



**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




# هفتنامه اسرارنامه

شماره ۲۴

Issue 24, 9 August 2017

۱۸ مرداد ۱۳۹۶



## مراسم تحلیف روحانی و صف آرایی اروپا در برابر آمریکا

منبع : ایرنا

اسفبار مردم آن کشور از دیگر موضوعات مطرح شده در این دیدار بود.

کارل هاینس کوپف، نایب رئیس اول پارلمان اتریش نیز روز جمعه در ملاقات با محمد جواد ظریف وزیر امورخارجه کشورمان در باره موضوعات دو جانبه، منطقه ای و بین المللی گفت و گو کرد. ظریف در این ملاقات بر افزایش همکاری های بانکی تاکید کرد. در این ملاقات بر تدوام دیدار و رایزنی میان مقامات بلند پایه دو کشور نیز تاکید شده.

ظریف در این دیدار با اشاره به جایگاه اتحادیه اروپا خواهان ایفای نقش موثرتر این اتحادیه در موضوعات منطقه ای و بین المللی شد. نایب رئیس پارلمان اتریش نیز با اشاره به وضع باثبات ایران گفت: سرمایه گذاری در ایران دارای امنیت است. دفتر موگرینی روز شنبه، با صدور بیانیه ای اعلام کرد: مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا در جریان دیدارهای خود در تهران بار دیگر بر حمایت قاطع اتحادیه اروپا از برجام و اهمیت این توافق برای ثبات منطقه ای و جهانی تاکید کرده است. بر اساس این بیانیه، موگرینی در این دیدارها همکاری دوجانبه بین اتحادیه اروپا و ایران در زمینه های مختلف را مرور کرد و دو طرف علاقه خود را به گسترش این همکاریها مورد تاکید قرار دادند و بحثها در این زمینه در نشست بعدی گفت وگوی سطح

عالی، ادامه خواهد یافت.

«بن رودن» مشاور سیاست خارجی باراک اوباما رئیس جمهوری پیشین آمریکا بتازگی تاکید کرد که اگر ترامپ بخواند توافق هسته ای را پاره کند در حالی که ایران کاملاً به این توافق پایبند بوده است، چین و کره شمالی چگونه می توانند باور کنند که آمریکا به توافق هسته ای در مورد شبه جزیره کره پایبند خواهد بود. بسیاری دیگر از کارشناسان آمریکایی از جمله «ریچارد هاس» رئیس «شورای روابط خارجی» بارها تاکید کرده اند که آمریکا به خرابه زدن به برجام تنها خودش را منزوی خواهد کرد. در این حال روحانی در سخنان خود درباره برجام در مراسم تحلیف بار دیگر قابل اعتماد نبودن آمریکا را مورد تاکید قرار داد و گفت: بدعهدی های آمریکا در اجرای برجام به دلیل اعتیاد این کشور به سیاست غیرقانونی و ناکارآمد تحریم و تهدید، غیر قابل اعتماد بودن آمریکا را به عنوان یک شریک یا حتی طرف مذاکره برای جهان و حتی متحدان دیرین آمریکا به اثبات رسانده است. رئیس جمهوری ضمن تاکید بر اینکه ایران در برابر بدعهدی های آمریکا ساکت نخواهد نشست، در عین حال تصریح کرد که ایران برای خروج از برجام پیشقدم نخواهد شد.

ظریف نیز تاکید کرده است که ایران هدیه خروج از برجام را تقدیم ترامپ نخواهد کرد.

منافع مشترک با ایران درباره اجرای برجام دارد. اتحادیه اروپا قاطعانه از برجام حمایت می کند و این موضع مشترک تمامی کشورهای اروپایی است. مواضع گو کرد. در این دیدار مسائل اتحادیه اروپا در این زمینه روشن است و ما تلاش داریم تا آمریکا را هم در برجام کنار خود داشته باشیم. وی تاکید کرد همه ما نیازمند اقدامات خردمندانه و متناسب هستیم. در این ملاقات همچنین بر گسترش همکاری های ایران با مجموعه اتحادیه اروپا در حوزه های مختلف و به ویژه حوزه های اقتصادی تاکید شد. «ژان بابتیست لو موئن» وزیر مشاور در امور خارجه فرانسه نیز پیش از مراسم تحلیف وزیر دکتر محمد جواد ظریف وزیر امور خارجه ایران دیدار و گفت و گو کرد. ظریف در این ملاقات با اشاره به روابط خوب دو کشور ایران و فرانسه گفت: در زمینه های مختلف دو جانبه و منطقه ای با فرانسه

خواهد کرد. موگرینی پیش از مراسم تحلیف روحانی در تهران همچنین با محمد جواد ظریف وزیر امورخارجه دیدار و گفت و گو کرد. در این دیدار مسائل مربوط به اجرای برجام، روابط دوجانبه ایران و اتحادیه اروپا و اوضاع در منطقه مورد گفتگو و تبادل نظر قرار گرفت.

ظریف در این دیدار با اشاره به مشکلاتی که آمریکا در راه اجرای برجام ایجاد کرده است، گفت: دولت جدید آمریکا به دنبال آن است تا نگذارد برجام استفاده کند و این نقض تعهدات از سوی دولت آمریکا است. گفت: دولت جدید آمریکا به دنبال آن است تا نگذارد برجام استفاده کند و این نقض تعهدات از سوی دولت آمریکا است. گفت: دولت جدید آمریکا به دنبال آن است تا نگذارد برجام استفاده کند و این نقض تعهدات از سوی دولت آمریکا است.

افزایش مناسبات با اتحادیه اروپا و توسعه همکاری های منطقه ای و بین المللی میان دو طرف باشیم.

وی افزود: اتحادیه اروپا بخوبی در به ثمر رسیدن برجام نقش آفرینی کرد و امروز نیز همه طرفها برای حراست از این توافق که با زحمت فراوان به دست آمده، وظیفه سنگینی برعهده دارند. بخش مهمی از اجرای برجام مربوط به گشایش در روابط اقتصادی، بانکی و فعالیت های تجاری است که باید هرچه سریعتر و به طور کامل عملیاتی شود.

روحانی تاکید کرد: نقض مکرر تعهدات از سوی دولت آمریکا و اعمال تحریم های جدید علیه ایران، تأثیر منفی در افکار عمومی ملت ایران داشته و می تواند در مسیر اجرای برجام مخرب باشد که البته مجلس شورای اسلامی مطمئناً قانونی را در راستای مقابله به مثل با اقدام جدید آمریکا تصویب

توافق هسته ای دریافت کرد، همواره بر اهمیت اجرای کامل توافق هسته ای و پایبندی تمام طرفها بر برجام تاکید کرده و گفته است که توافق هسته ای متعلق به جامعه بین المللی است و متعلق به یک یا چند کشور خاص نیست.

موگرینی با حضور در مراسم تحلیف بار دیگر اهمیت تعامل با جمهوری اسلامی ایران به عنوان سیاست اتحادیه اروپا را به رخ دولت آمریکا کشید.

موگرینی روز شنبه، در تهران با حسن روحانی رئیس جمهوری، پیش از مراسم تنفیذ دیدار و گفت و گو کرد. رئیس جمهوری در این دیدار با تاکید بر اینکه جمهوری اسلامی ایران هیچ مانعی برای توسعه مناسبات با اتحادیه اروپا قائل نیست، ابراز امیدواری کرد که در دولت دوازدهم شاهد استحکام برجام،

مراسم تحلیف دکتر روحانی برای دوره دوم ریاست جمهوری در حالی روز شنبه برگزار شد که حضور هیات هایی از کشورهای مختلف اروپایی و بخصوص فدریکا موگرینی مسئول سیاست خارجی اتحادیه اروپا، حامل پیام سیاسی مهم و یک رویارویی نمادین با آمریکا بخصوص در موضوع «برجام» بود.

موگرینی نماینده عالی اتحادیه اروپا در سیاست خارجی و امنیتی، اولین سیاستمدار بلندپایه اروپایی بود که پیروزی روحانی را در انتخابات ریاست جمهوری ۲۹ اردیبهشت امسال تبریک گفت. موگرینی در این پیام با اشاره به حضور پرشور مردم ایران در انتخابات به روحانی برای دریافت رای مردمی نرومند تبریک گفت. وی که روز ۲۸ تیر ماه امسال جایزه صلح «اسن» آلمان را نیز به پاس نقشش در حصول



**0406 944 709**  
www.weblikeweb.com.au  
info@weblikeweb.com.au

طراحی وب سایت ، مناسب با کسب و کار شما

بهینه سازی و ارتقا سایت شما در موتور جستجو گوگل

طراحی انواع کمپین های تبلیغاتی در شبکه های اجتماعی

ساخت ویدئو انیمیشن برای فعالیت کسب و کار شما






Ghanbari & Associates Pty Ltd  
Migration Agency



**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 SA 5000  
Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118  
Mobile: 0417500027




**+61 477 18 16 14**  
Tel: 02 8015 6804  
info@visasmart.com.au  
www.visasmart.com.au



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

بهترین مشاوره و آسانترین راه ها برای ویزاهای سرمایه گذاری، کارآفرینی، مهارتی، تخصصی و دانشجویی  
ویزاهای همسر، نامزدی و والدین  
ویزاهای پناهندگی دائم و ویزاهای ۳ ساله و ۵ ساله  
درخواست های تجدید نظر از AAT  
امور Citizenship





## ادامه نگرانی ها از تغییرات پیشنهادی دولت در قانون شهروندی استرالیا

منبع: اس بی اس



نوشته که در آن گفته شده اعمال این پیش نیازهای زبانی سختگیرانه ممکن است شهروندان را مجبور کند تا بیش از یک دهه منتظر بمانند تا بتوانند تبدیل به یک استرالیایی معمول شوند.

این در حالی است که پیتسر داتون وزیر مهاجرت استرالیا نیز می‌گوید این نظریه که متقاضیان باید از سطح انگلیسی معادل سطح انگلیسی دانشگاه برخوردار باشند، ایده‌ای است که ساخته و پرداخته حزب کارگر است.

وزیر مهاجرت استرالیا می‌گوید یک «سطح شش در نسخه ای ساده شده از آزمون آیلتس» آن چیزی است که در عمل مورد نیاز است.

این در حالی است که توصیه‌های تسلیم شده به دولت همچنین نشانگر آن است که پیشنهاد دولت برای افزایش پیش نیازهای مربوط به وضعیت اقامت دائم افرادی که مایل به کسب شهروندی استرالیا هستند نیز همچنان در شمار یکی از متحده آمریکا با کمترین ریاست‌گرنایی‌های اصلی قرار دارد. نیل مارکورت سفیر پیشین ایالات متحده آمریکا در استرالیا را بر عهده دارد می‌گوید این موضوع سبب خواهد شد تا خارجی‌ها از آنکه استرالیا را به عنوان خانه خود بدانند، مردد شوند.

او می‌گوید: «آنها برای چندین سال در استرالیا هستند؛ آنها مقیم دائم استرالیا هستند؛ و تغییرات اعلام شده است و نوعی آنها پیش از معرفی این تغییرات پیشنهادی در ماه آپریل انتظار داشتند که در یک محدوده زمانی خاص، واجد شرایط برای تسلیم درخواست شهروندی خود خواهند بود. اما حالا این تغییرات اعلام شده است و نوعی بی تکلفی ایجاد شده است. در نتیجه مردم واقعا مطمئن نیستند که وضعیت آنها چگونه است. و در عین حال این بیم وجود دارد که به جای آنکه تنها چند ماه با واجد شرایط بودن

دولت فدرال استرالیا می‌خواهد قانون شهروندی استرالیا را تغییر دهد و سختگیری‌های جدیدی را در خصوص پیش نیازهای مربوط به وضعیت اقامت دائم متقاضیان کسب شهروندی استرالیا و همچنین مهارت‌های این افراد در زبان انگلیسی اعمال کند.
توسط برخی استادان و دانشجویهای مقطع دکترا انجام شده است. در این مطالعات آنها نمونه آزمون آیلتس را به گروه‌های مختلف استرالیایی‌ها داده‌اند. به افرادی که در استرالیا زاده شده و بزرگ شده‌اند و اقتصادی با سطوح گوناگون زبان آنها - زبان انگلیسی بوده است. آنها گروه‌های گوناگون از طبقات گوناگون اجتماعی-اقتصادی با سطوح گوناگون تحصیلی را هدف قرار دادند. با آنکه ما نمی‌توانیم این مطالعه را دقیقاً معادل آزمون آیلتس بدانیم، اما مطالعات انجام گرفته نشان می‌دهند که نمره دریافت شده گروه های گوناگون این افراد، کمتر از آن چیزی بوده که انتظار می‌رفته».

خادم اوتو ناک می‌گوید همه مهاجران هم به دنبال درس خواندن یا کار کردن در استرالیا نیستند و به همین دلیل این پیش نیازها ممکن است خیلی سختگیرانه باشند.

او می‌گوید: «آزمون‌های آیلتس یا آزمون‌های معادل آن که مورد پذیرش دپارتمان محافظت از مرزهای استرالیا است، اکثرا آزمون های علمی زبان انگلیسی هستند. این آزمون ها به مراتب بالاتر از چیزی هستند که ما فکر کنیم توان از آنها به عنوان محک زدن توانایی زبان انگلیسی افراد برای کسب شهروندی استفاده کرد. ما احساس می‌کنیم که این انتظارات از این نوع گروه، انتظارات معقولی نیست.

ما به گروهی نگاه می‌کنیم که به استرالیا می‌آید و ممکن است به کارهایی مشغول شده که نیاز به این سطح بالا از سواد گفته شده باشد. ما فکر نمی‌کنیم که حتی خود پرسش های این آزمون هم مناسب باشند».

در این میان، سازمان ملل متحد، بزرگ‌ترین سازمان است که پیشنهاد دولت فدرال استرالیا را برای اعمال این تغییرات در قانون شهروندی استرالیا محکوم کرده است. این سازمان در روز پنجشنبه گذشته نامه‌ای به دولت استرالیا

اكثر متقاضیان باید ثابت کنند که آنها از سطح مهارت انگلیسی بالایی برخوردارند، سطحی که گفته شده باید حداقل، برابر سطح شش سیستم آزمون زبان انگلیسی بین المللی یا «آیلتس» (IELTS) باشد.

اما توصیه ها و درخواست‌های تسلیم شده از طرف جامعه نشانگر آن است که بسیاری از آن بیم دارند که انتظار چنین سطحی از مهارت در زبان انگلیسی غیر منطقی و در عین حال بسیار بیش از حد است. اوتو ناک از مرکز تحقیقات

تنها چند روز پس از آنکه سناتور مت کنانوان از ایالت کوینزلند به دلیل دارا بودن تابعیت دو گانه از سمت خود به عنوان وزیر منابع فدرال استعفا کرد، اکنون مالکوم رابرتز دیگر سناتور همکار او به همین دلیل زیر ذره بین قرار گرفته است.

این سناتور حزب «وان نیشن» از پدری اهل ایالت ویزل در بریتانیا و مادری استرالیایی و در کشور هندوستان زاده شده است. او همچنان اصرار دارد که اقدامات معقولی را در جهت لغو شهروندی بریتانیای خود انجام داده است. این سناتور استرالیایی همچنین ادعا می‌کند که او نامه تأییدیه‌ای را به همین منظور و چند ماه پس از انتخاب خود به این سمت دریافت کرده است.

سناتور رابرتز در گفتگو با «اسکای نیوز» گفته است او چندین بار نامه‌هایی را پیش از امضاء فرم نامزدی خود به عنوان کاندیدای حزب One Nation به کنسولگری بریتانیا فرستاده است.

او می‌گوید: «من چندین بار به کنسولگری بریتانیا نامه نوشتم و گفتم که من معتقدم که شهروند بریتانیا نیستم و اگر هم که احیاناً هستم، پس آن را باطل کنید».

این سناتور استرالیایی می‌گوید او در دسامبر سال گذشته در نهایت پاسخی دریافت کرده که تأیید می‌کند او یک شهروند بریتانیا نیست اما او این سند را به صورت عمومی منتشر نخواهد کرد.

## کره شمالی و آمریکا مذاکره برای حل بحران کره را رد کردند

منبع: بی بی سی



کنند». آقای ترامپ بعدا در تویتر خود نوشت: «با پرزیدنت مون در باره تحریم جدید گفتگو کردم». شورای امنیت پیش از این نیز تحریم‌هایی را علیه برنامه‌های هسته‌ای و موشکی کره شمالی وضع کرده بود و قطعنامه جدید، با تشدید این تحریم‌ها، از جمله ممنوعیت خرید مواد معدنی از آن کشور، در نظر دارد دسترسی حکومت کره شمالی به منابع ارزی را باز هم کاهش دهد. مقامات آمریکایی گفته‌اند که این مصوبه دست کم یک میلیارد دلار به کره شمالی خسارت خواهد زد که با توجه به شرایط اقتصادی دشوار آن کشور، ضربه سنگینی خواهد بود.

آقای ترامپ در ادامه پیام تویتری خود در مورد گفتگو با رئیس جمهوری کره جنوبی نوشته است: «خیلی از اینکه قطعنامه تحریم با ۱۵ رای موافق اعضای شورای امنیت و بدون رای مخالف به تصویب رسید، تحت تأثیر قرار گرفته‌ایم و خوشحالییم». به گزارش دفتر جمع عالی خلق کره شمالی، نقش رئیس کشور با رئیس جمهوری را برعهده دارد هرچند پس از درگذشت کیم ایل سونگ، پدر بزرگ رهبر فعلی و اولین رئیس جمهوری کره شمالی، قرار شد به احترام او، عنوان رئیس جمهوری کره شمالی به رئیس جمهوری کره شمالی به کس دیگری داده نشود. جمع عالی خلق کره شمالی پارلمان آن کشور محسوب می‌شود و نمایندگان آن برای دوره‌های پنج‌ساله انتخاب می‌شوند. تنها نامزدهای احزاب مورد تأیید حکومت حق شرکت در انتخابات مجمع عالی خلق را دارند.

وی افزود: هیچ بحثی در مورد تبادل زندانی بین ایران و انگلیس انجام شده گفت: هیات انگلیسی که به تهران سفر کرده بود با خانواده نازنین زعفری دیداری انجام دادند. وی افزود: خامن زعفری ایرانی هستند و همسرشان انگلیسی است و همانطور که گفتیم این دیدار انجام شد. ایشان بر این موضوع جمهوری تبادل زندانی بین ایران و انگلیس وجود ندارد. قاسمی اعلام کرد: مانعی برای سفر تیم دیپلماتیک عربستان برای بازدید از سفارت این کشور در تهران وجود ندارد و روایتی از سفر هیات ایرانی به عربستان جهت انجام بازدید از سفارت ایران در عربستان است .

آمریکا و کره شمالی مذاکره فوری برای حل بحران ناشی از برنامه‌های هسته‌ای و موشکی کره شمالی را رد کرده‌اند.

روز دوشنبه، ۱۶ مرداد (۷ اوت)، گزارش کرد که وزیران خارجه این کشور و کره شمالی در حاشیه یک نشست منطقه‌ای در پایتخت فیلیپین با یکدیگر «مصادف» شدند و برای مدتی با هم گفتگو کردند. براساس این گزارش، کانگ کیوگ-هوا، وزیر خارجه کره جنوبی و ری یونگ-هو، از کره شمالی که برای شرکت در نشست آسمان به منایل سفر کرده‌اند با یکدیگر دست دادند و گفتگوی آنان در مورد شرایط بحرانی شبه جزیره کره چند دقیقه به طول انجامید.

خانم کانگ از وزیر خارجه کره شمالی خواست تا به پیشنهاد کشورش برای گفتگو بین مقامات نظامی دو طرف در راستای کاهش تنش و از سرگیری مذاکرات برای فراهم کردن زمینه ملاقات اعضای دادشده خانواده‌های ساکن دو بخش کره موافقت کند. آقای ری این پیشنهاد را رد کرد و گفت که «با توجه به وضعیت کنونی و اینکه جنوب برای سرنگی لاوروف، وزیران خارجه چین و روسیه نیز دیدار و گفتگو کرد، روسیه در مقایسه با غرب موضع ملایم‌تری نسبت به کره شمالی دارد و چین، که هم به کره شمالی است، مهمترین شریک تجاری آن کشور محسوب می‌شود.

رکس تیلرسون پس از دیدار با مقامات چینی و روسی، بار دیگر تأکید کرد که اولین گام برای مذاکره جهت حل بحران کره شمالی، توقف اقتصادی شدیدتری را علیه آن کشور خواهد بود. او می‌گوید: «هنوز تعداد زیادی از افراد هستند که به صورتی قانونی با هوایپما به اینجا می‌آیند؛ افرادی که از سوریه یا جای دیگری که در آن مورد آزار و شکنجه قرار گرفته‌اند، فرار کرده‌اند و درخواست پناهندگی تسلیم کرده‌اند. رسیدگی به این پرونده‌ها اگر سه یا چهار سال طول نکشد اما اغلب مواقع حداقل هجده ماه به طول می‌انجامد تا آنکه در نهایت برای این افراد ویزاهای محافظتی صادر شود و بالطبع آنها مقیم دائم استرالیا شوند. و اکنون به افرادی که در این مقوله قرار دارند گفته می‌شود شما باید چهار سال دیگر منتظر بمانید تا واجد شرایط لازم برای تسلیم درخواست شهروندی خود باشید. در نتیجه، شما اکنون درباره دوره ای حداقل هشت ساله و احتمالاً نه یا ده ساله صحبت می‌کنید که فرد باید قبل از آنکه یک عضو برابر جامعه استرالیا باشد، منتظر بماند».

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا نیز که در نشست منایل حضور دارد، مذاکره با کره شمالی را در شرایط کنونی مردود دانسته است.

آقای تیلرسون گفته است که «محتوای تحریم‌های جدید نشان می‌دهد که جامعه جهانی انتظار ندارد که کره شمالی مایل باشد که راستی‌تحقق خواسته‌های ما یعنی غیراتمی کردن شبه جزیره کره گامی اساسی بردارد». او استرالیا قرار است گزارشی را در خصوص آن تا ماه سپتامبر منتشر کند.

کشور دیگری باشید، باید سواهی را ارائه کنید که نشان دهد تابعیت آن کشور را باطل کرده‌اید. ما این چیزها را کنترل می‌کنیم. ما همه افراد خود را کنترل کرده ایم، و وضعیت همه آنها درست است».

در همین حال، ریچارد دی ناتالی رهبر حزب سبزهای استرالیا نیز می‌گوید زیاد علاقه ای به محدودیت های کنونی پیرامون موضوع تابعیت ندارد. رهبر حزب سبزهای استرالیا می‌گوید او فکر می‌کند که قانون اساسی باید اصلاح شود به گونه‌ای که بتواند بازتاب دهنده گوناگونی‌های کنونی جامعه استرالیا باشد.

او می‌گوید: «این امر در واقع یادگاری از گذشته است. اجازه دهید درباره آن صادق باشیم. اما به هر حال این قانون اساسی ما است. این سند زیر بنای ما است و این سند مشخص می‌کند که چه کسی واجد شرایط کاندید شدن برای پارلمان است. این سند در واقع نشان دهنده بطن دموکراسی ما است و شما نمی‌توانید این موضوعات را زمانی که صحبت از قانون اساسی شود، به صورت گریشی بردارید. دولت از نوعی اکثریت بسیار شکننده برخوردار است و نمی‌خواهد این موضوع تحت بررسی‌های موشکافانه قرار بگیرد. دولت بیشتر تمایل دارد تا بیشتر از آنکه از قانون اساسی کشور محافظت کند، از اعضای پارلمان خود محافظت کند».

از سرگیری کمک‌های بشردوستانه به آن کشور منوط به توقف آزمایش‌های موشکی است. وزیر خارجه آمریکا در حاشیه نشست منایل با وانگ یی و سرنگی لاوروف، وزیران خارجه چین و روسیه نیز دیدار و گفتگو کرد. روسیه در مقایسه با غرب موضع ملایم‌تری نسبت به کره شمالی دارد و چین، که هم به کره شمالی است، مهمترین شریک تجاری آن کشور محسوب می‌شود.

رکس تیلرسون پس از دیدار با مقامات چینی و روسی، بار دیگر تأکید کرد که اولین گام برای مذاکره جهت حل بحران کره شمالی، توقف اقتصادی شدیدتری را علیه آن کشور خواهد بود. او می‌گوید: «هنوز تعداد زیادی از افراد هستند که به صورتی قانونی با هواپیمای به اینجا می‌آیند؛ افرادی که از سوریه یا جای دیگری که در آن مورد آزار و شکنجه قرار گرفته‌اند، فرار کرده‌اند و درخواست پناهندگی تسلیم کرده‌اند. رسیدگی به این پرونده‌ها اگر سه یا چهار سال طول نکشد اما اغلب مواقع حداقل هجده ماه به طول می‌انجامد تا آنکه در نهایت برای این افراد ویزاهای محافظتی صادر شود و بالطبع آنها مقیم دائم استرالیا شوند. و اکنون به افرادی که در این مقوله قرار دارند گفته می‌شود شما باید چهار سال دیگر منتظر بمانید تا واجد شرایط لازم برای تسلیم درخواست شهروندی خود باشید. در نتیجه، شما اکنون درباره دوره ای حداقل هشت ساله و احتمالاً نه یا ده ساله صحبت می‌کنید که فرد باید قبل از آنکه یک عضو برابر جامعه استرالیا باشد، منتظر بماند».

پیشتر، دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا در گفتگوی تلفنی با رئیس جمهوری کره جنوبی در مورد بحران دو کره گفتگو کرده بود. کاخ سفید گفته است که رهبران دو کشور «همنظر بودند که کره شمالی با ادامه برنامه‌های موشکی و هسته‌ای خود، تهدیدی جدی رامتوجه ایالات متحده، کره جنوبی، ژاپن و اکثر کشورهای جهان می‌کند و تأکید کردند که باید با متوقف کردن آزمایش‌های بالستیک قاره پیما را ندارد، اما موشکی نشان دهد که روحیه مناسب برای چنین گفتگوهایی را دارد».

پیشتر، دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا در گفتگوی تلفنی با رئیس جمهوری کره جنوبی در مورد بحران دو کره گفتگو کرده بود. کاخ سفید گفته است که رهبران دو کشور «همنظر بودند

که کره شمالی با ادامه برنامه‌های موشکی و هسته‌ای خود، تهدیدی جدی رامتوجه ایالات متحده، کره جنوبی، ژاپن و اکثر کشورهای جهان می‌کند و تأکید کردند که باید با متوقف کردن آزمایش‌های بالستیک قاره پیما را ندارد، اما موشکی نشان دهد که روحیه مناسب برای چنین گفتگوهایی را دارد».

سختگوی وزارت خارجه ایران گفت: جمهوری اسلامی ایران همواره سیاست مسالمت جویانه در عرصه بین‌المللی را دنبال کرده و با توجه به منویات اخیر مقام رهبری در خصوص تعامل ریاست جمهوری فرمودند که ایران به تعامل گسترده با دنیا متوجه دارد. با توجه به حضور گسترده مهمانانی که درچند روز اخیر در تهران بودند وزارت امور خارجه در آغاز دولت جدید چه

برنامه ای برای تعامل گسترده با دنیا دارد، گفت: صحبت‌های مقام معظم رهبری در رابطه با تعامل با جهان بحث مهمی است. وی ادامه داد: با توجه به تأکید ایشان بر این موضوع جمهوری اسلامی ایران همواره سعی کرده است از سیاست مسالمت آمیز و مسالمت جویانه در عرصه جهانی و بین‌المللی پیروی کند.

وی خاطر نشان کرد: در این دوره و در آغاز دولت جدید تعامل بیشتر با جهان بحث بسیار مهمی است که باید روی آن کار شود و قطعاً در برنامه‌های کشور و به خصوص وزارت امور خارجه منظور خواهد شد و در این جهت حتماً از منویات مقام

### مانعی برای سفر دیپلماتهای عربستان به ایران وجود ندارد/

### هیات انگلیسی با خانواده زاغری دیدار کرد

منبع: ایسا



معظم رهبری بهره برداری های لازم انجام خواهد شد. سختگوی وزارت خارجه همچنین در بخش دیگری از این نشست گفت: دیوار بی اعتمادی بین ایران و آمریکا بلندتر شده است. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه گفته می‌شود بین مقامات ایرانی و انگلیسی در ارتباط با وضعیت پرونده خامن نازنین زعفری بحث و گفتگوهایی شده و آیا قرار است تبادل زندانی بین ایران و انگلیس انجام شود گفت: هیات انگلیسی که به تهران سفر کرده بود با خانواده نازنین زعفری دیداری انجام دادند. وی افزود: خامن زعفری ایرانی هستند و همسرشان انگلیسی است و همانطور که گفتیم این دیدار انجام شد. ایشان بر این موضوع جمهوری تبادل زندانی بین ایران و انگلیس وجود ندارد. قاسمی اعلام کرد: مانعی برای سفر تیم دیپلماتیک عربستان برای بازدید از سفارت این کشور در تهران وجود ندارد و روایتی از سفر هیات ایرانی به عربستان جهت انجام بازدید از سفارت ایران در عربستان است .



## معرفی شهر بیشاپور



آثار دوره ساسانی این محدوده می‌باشند. شهر بیشاپور در بخش شرقی و جنوبی توسط خندق و در شمال توسط کوهستان و قلعه و در غرب توسط رودخانه شاهپور محصور و محافظت می‌شده است. وجود روخانه پر آب شاهپور و چشمه ساسان از اهمیت ویژه این منابع آبی در روند شکل گیری شهر تاریخی بیشاپور حکایت دارند. هر چند تاکنون بخش بسیار محدودی از آثار تاریخی شهر بیشاپور کاوش شده است و نمی‌توان نظر قطعی در خصوص چگونگی پراکندگی آن ارایه داد. اما با نگاهی اجمالی می‌توان دریافت که بیشتر آثار دوره ساسانی در بخش شمالی شهر ایجاد شده و این شهر در دوره اسلامی

بیشاپور یکی از شهرهای باستانی ایران در نزدیکی کازرون و در استان فارس است که در زمان ساسانیان ساخته شده است و امروزه تنها ویرانه‌هایی از آن برجای مانده است. بیشاپور با دوپست هکتار وسعت، از شهرهای مهم آن زمان بوده است و اهمیت ارتباطی داشته است. این شهر از قدیمی‌ترین شهرهایی است که تاریخچه ساخت آن بصورت مکتوب در سنگ نوشته‌ای موجود است. بیشاپور در شمال غرب شهر کازرون قرار گرفته و از شهرهای خوش آب و هوا و دارای طراحی و مهندسی ویژه آن روزگار بوده‌است. در کتاب‌های تاریخی، نام این شهر با عنوان‌های بیشاپور، بیشابور، به شاپور، بیشاور و «به اندیوشاپور» ضبط شده است. شهر بیشاپور مرکز ایالت و کوره اردشیرخوره بوده است. بیشاپور تا قرن هفتم هجری آباد و مسکونی بوده است و پس از آن ویران شده است. این شهر گنجینه‌ای از آثار ارزشمند ساسانی مانند معبد آناهیتا است. سبک معماری بنا شیوه پارتی است.

شهر تاریخی بیشاپور در ۱۲۰ کیلومتری جنوب شیراز و ۲۳ کیلومتری غرب شهرستان کازرون واقع شده است. بیشاپور در کنار جاده شاهی روزگار باستان واقع شده که در دوره هخامنشیان «تخت جمشید» و «استخر» را به

است از کوه‌های مرتفع، تنگ چوگان، رودخانه پر آب شاهپور، وجود داشت حاصلخیز و سرسبز و باغ‌های مرکبات و چشمه ساسان، شهر تاریخی بیشاپور را به محیط پیرامون خود مرتبط ساخته است. از سوی دیگر آثار تنگ چوگان شامل نقوش برجسته و غار شاهپور و قلعه دختر و قلعه پسر بر فراز کوه مشرف به شهر و پل ساسانی رودخانه شاهپور و خندق پیرامون شهر از عناصر تاریخی و معماری هستند که هویت خاصی به مجموعه بیشاپور می‌بخشند. وجود شبکه معابر و گذرگاه‌های درون شهر

ساسانی (استخر ، شهر گور، دارابگرد ، ارجان) برتری خاصی داشت و همچنین از نظر شهرسازی و معماری نیز حایز اهمیت فوق العاده‌ای می‌باشد. بنابراین در فاصله زمانی سال‌های ۱۳۱۹ - ۱۳۱۴ هجری شمسی «ژرژسال» و «گیرشمن» به نمایندگی از طرف موزه لوور پاریس اقدام به حفاری و کاوش در این شهر نمودند و در این کاوش‌ها بخشی از آثار دوره ساسانی شهر در جبهه شمالی آن آشکار گشت. این کاوش‌ها ادامه پیدا نکرد و به مدت ۳۰ سال وقفه در آن صورت پذیرفت، تا این که سرانجام اداره کل باستان شناسی و فرهنگ عامه گروهی را به سرپرستی دکتر علی اکبر سرفراز باستان شناس ایرانی مأمور ادامه حفاری

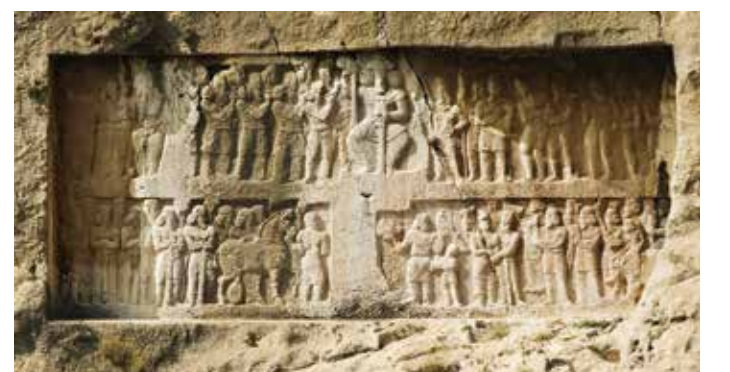


و بازسازی این شهر نمود که این عملیات نیز از سال ۱۳۴۷ لغایت ۱۳۵۷ تداوم داشت. عمده ترین دلیلی که بر روند شکل گیری مجموعه بیشاپور در این منطقه می‌توان اشاره نمود طبعاً



به سمت جنوب گسترش یافته است . به طوری که آثار شناخته شده تاکنون در بخش شمالی شهر مانند معبد «آناهیتا» و تالار تشریفات و بقایای برج و بارو تعلق آن را به دوره ساسانی آشکار می‌سازد

و آثار بخش جنوبی شهر همانند بقایای مسجد جامع نیز حکایت از اسلامی بودن این آثار دارند. این شهر به دلایل تاریخی و همچنین ویژگی‌های طبیعی منطقه از میان دیگر کوره‌های دوره



## خیال

نویسنده: س.ا

بارون و آسمون. «جمله‌ام که تمام شد» نگاهش کردم. نگاهم می‌کرد ولی انگار جای دیگری بود. «شنیدی؟» آرام پرسیدم. جوابم نداد. از روی صندلی بلند شدم ولی او همانطور به نقطه‌ی نامعلومی نگاه می‌کرد. پرسیدم «حالت خوبه؟». سرش را چرخاند، گفت «خوبم» و از روی صندلی بلند شد. کمی قدم زد و در را باز کرد و بیرون رفت. نشست روی پله ها و به آسمان خیره شد. داشت به پرنده ها نگاه می‌کرد.

«تو دلت می‌خواست چی بودی؟» نگاهم می‌کرد. «چه سوال ساده‌ای» سوالی که من هیچ وقت به آن فکر نکرده بودم. با تعجب گفت «نگو که نمی دونی!». لبخندی زدم «نه» می‌دانم. من دوست داشتم پرنده بودم. «با هیجان نگاهم کرد» انگار می‌خواست بیشتر حرف بزنم. ادامه دادم «چون می‌تونه هر جا دلش بخواد بره» مثلاً بالای اون قلعه‌ی کوه» یا اون سیم برق و تنها واسه خودش بشینه و لذت ببره از خورشید، هوا، باد،

«تو احساس رهایی نمی‌کنی؟» نگاهش کردم. سرش را چرخاند و نفس عمیقی کشید «نه. سخت‌ترین قسمت داستان این است. من نه آن موقع که با او بودم احساس رهایی می‌کردم نه حالا که او رفته». خواستم بگویم وقتی با من بودی چی؟ آن موقع احساس رهایی می‌کردی یا نه؟ ولی نگفتم، ما هیچ وقت واقعا با هم نبودیم. دو جسم بودیم نزدیک هم ولی دور از هم. روی صندلی نشستم.

دستم را زیر چانه ام گذاشتم و از پنجره به آسمان نگاه کردم. زیر چشمی او را نگاه کردم، هنوز کنار پنجره ایستاده بود و به دشت روبرو خیره شده بود. دستش را آرام به کمرش زد و گفت «می‌دانی چرا همیشه دلم می‌خواست یک اسب بودم؟» با تعجب نگاهش کردم و گفتم «چرا اسب؟» آرام روی صندلی چوبی نشست و گفت «چون اسب سودایی در سر ندارد. اسب خودش است و خودش. رها، آزاد».



عکس از Barn Image

# 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, CBA00065\_180512



# نکاتی که باید قبل از دویدن روی تردمیل باید بدانید

منبع : پش ما



تردمیل یک وسیله ورزشی است که به نام‌های دو برقی، دو درجا یا دو ثابت هم شهرت یافته است، وسیله‌ای است که امکان دویدن را در فضای بسته فراهم می‌نماید. دستگاه تردمیل که اکثراً موتوردار است، شامل تسمه پهنی است که به چرخش به دور غلطک‌ها بر روی صفحه اصلی امکان راه رفتن و دویدن با سرعت‌های موردنظر را ایجاد می‌نماید. تردمیل در حقیقت شرایط انجام ورزش دو، مادر ورزش‌ها، را در خانه و فضاهای بسته فراهم می‌نماید. تردمیل می‌تواند جهت تمرینات قهرمانی باشگاهی، حرفه‌ای و خانگی استفاده گردد. قدرت موتور، کمترین و بیشترین سرعت، مدت کارکرد، شیب برقی و دستی و حداکثر وزن قابل تحمل شرایط و نوع تردمیل را تعیین می‌نماید. اکثر تردمیل‌ها دارای سیستم نمایشگر دیجیتالی هستند که ضربان قلب، مسافت، کالری، سرعت و زمان را نمایش می‌دهد. تست ورزش تردمیل پیشرفته‌ای است که طبق برنامه‌های تعیین شده ورزش می‌دهد و با الکتروکاردیوگراف کامپیوتری شرایط سلامت قلب و عروق را بررسی می‌نماید.

## استفاده صحیح از تردمیل

هدف بیشتر افرادی که تردمیل تهیه می‌کنند معمولاً یکی از موارد زیر است:

- کار با تردمیل هم باعث سوختن چربی و هم ساختن عضله می‌شود. می‌توان با برنامه‌های تمرینی متنوع و منظم ۳ ماهه روی تردمیل تمرین کرد و خسته نشد و با عضله سازی از تناسب اندام خوبی بهره‌مند شد. کار کردن درست و منظم با تردمیل باعث:
- تقویت عضلات داخل و خارج ران و باسن
- کاهش وزن
- بدنسازی و تناسب اندام
- بالا بردن انرژی بدن
- بهبود فعالیت ورزشی
- بهبود مقاومت بدن
- قدرت قلب و عروق
- حفظ وزن ایده‌آل بدن
- تصحیح برنامه خواب و کاهش استرس
- و در نتیجه باعث شادابی و سلامت جسمی و همچنین روحی و روانی خواهد شد.

## تردمیل چگونه کار می کند ؟

تردمیل ممکن است موتور داشته یا نداشته باشند. اگر نوع بدون موتور را انتخاب کرده باشید، در واقع، نیروی وزن و فشار پاهای شما است که باعث به حرکت درآوردن صفحه تردمیل می‌شود. این نوع تردمیل، دستگاهی سبک است و اگر هزینه مختصری برای خرید این دستگاه در نظر گرفته باشید، می‌توانید همین نوع را برای ورزش در منزل خودتان انتخاب کنید. اما نوع موتوردار تردمیل، تکنولوژی پیشرفته تری دارد و موتوری که در آن



همچنین در شرایطی که فرد آسیب دیدگی زانو یا سابقه جراحی داشته باشد یا آسیب دیدگی‌های درمان نشده در رباط‌های صلیبی زانو داشته باشد، استفاده از تردمیل مناسب نیست

زناوهایی که شدیداً پرنانزی هستند، افرادی که تحت عمل جراحی دیسک کمری و تحت درمان‌های تعویض مفصل قرار گرفته‌اند و افرادی که سابقه پیچ خوردگی مکرر مچ پا دارند نیز نباید از این دستگاه استفاده کنند. به این ترتیب در صورتی که فردی دارای یک زانوی طبیعی باشد، با رعایت اصول و داشتن کشش مخصوص، دویدن چه بر روی تردمیل و چه بر روی زمین منعی ندارد.

## خطرات تردمیل

کسانی که به استفاده از تردمیل عادت ندارند و مبتدی و تازه‌کارند یا به علل گوناگون، به انواع سرگیجه و نداشتن تعادل دچارند، در هنگام کار با تردمیل، ممکن است از روی دستگاه سقوط کنند و دچار عوارض ثانویه شوند.

کسانی که با تردمیل کار می‌کنند، به علت اینکه در فضای بیرون از منزل و فضای آزاد نیستند، ناخودآگاه مراقب رطوبت و گرما و میزان تعریق خود نیستند و این موضوع ممکن است موجب بروز شوک گرمایی یا افت فشار خون شود. دمای اتاق هم

باید برای حرکت روی تردمیل مناسب باشد، چون اگر فضای اتاق از لحاظ میزان اکسیژن فقیر باشد، فرد دچار حملات قلبی خواهد شد و در آخر لباس فرد هم باید لباس مناسبی باشد، چون در یوگای صورت تهویه پوستی درست انجام نمی‌گیرد.

در ضمن، هنگامی که شیب یا سرعت تردمیل مناسب نباشد، ممکن است با فشار بر دستگاه قلبی عروقی، موجب بروز عوارض قلبی مانند اختلال خورسانی به قلب و حتی سکتة قلبی شود که این عوارض، کم مشاهده نمی‌شود. همچنین سرعت زیاد نامناسب با وضعیت آمادگی جسمانی فرد استفاده کننده، موجب زمین خوردن و یا بدتر شدن وضعیت بیماری قلبی او می‌شود.

## راهنمای خرید تردمیل

فاکتورهایی که باعث انتخاب مدل خاصی از تردمیل از طرف شما می‌شود عبارتند از: وزن، قد، استطاعت مالی و فضای در نظر گرفته در ادامه به برخی از این موارد می پردازیم:

## بدنه

بدنه اکثر تردمیل‌های موجود در بازار از فولاد مخصوص ساخته شده و در بعضی از تردمیل‌ها از آلومینیوم مقاوم هم استفاده شده است که میزان استحکام بدنه تردمیل ارتباط مستقیمی با

تحميل وزن در این دستگاه دارد.

## موتور تردمیل

موتور تردمیل یکی از نکاتی است که باعث تفاوت قیمت در تردمیل‌های مختلف می‌شود. موتور تردمیل نیروی لازم را به تردمیل انتقال می‌دهد تا تسمه به حرکت درآید. معمولاً هر چه قدرت موتور بیشتر باشد قیمت تردمیل گران‌تر می‌شود. در تردمیل‌های خانگی اکثراً از موتورهای (DC) استفاده می‌شود که این موتورها از جریان مستقیم برق استفاده می‌کنند و جریان مستقیم همان مثبت منفی است، مثل برق و باتری. نوع دیگر از موتور که بیشتر تردمیل‌های باشگاهی استفاده می‌شود (AC) است که از جریان متناوب برق استفاده می کند.

## ایمنی در حرکت

بعضی از تردمیل‌ها دارای گیره‌ای هستند که با اتصال به لباس ایمنی شما

## سرعت تردمیل

حداکثر سرعتی که از تردمیل استفاده می‌کنید چقدر است؟ می‌خواهید بر روی تردمیل راه بروید یا بدوید؟ یا هر دو؟ این‌ها چیزهایی است که باید قبل از خریدن تردمیل از خود پرسید. سرعت تردمیل‌های مختلف بانای اسپرت را می‌توانید با کلیک بر روی ادامه‌ی توضیحات هر کالا مشاهده نمایید. در ضمن سرعت مورد استفاده بین ۳ تا ۷ کیلومتر در ساعت است و برای دویدن بین

روی دستگاه نباشد، موتور تردمیل حرکت نمی‌کند.

## SDS یا اثر ضربه گیر

برخی از تردمیل‌های جدید دارای قابلیتی است که مانع از آسیب به زانو و مفاصل هنگام استفاده از آن می‌شود. این قابلیت برای افرادی که دارای زانو درد یا درد مفاصل هستند حایز اهمیت است. در اکثر تردمیل‌ها ضربه گیر وجود دارد که این قسمت به صورت لاستیک‌های منعطف زیر تخته تردمیل تعبیه شده است و باعث می‌شود تا به مفاصل زانو و کمر فشار کمتری وارد شود.

## نمایشگر تردمیل

این قسمت به صورت LCD که همان صفحه طوسی یا مشکی رنگ است مانند صفحه ماشین حساب اعداد به رنگ مشکی روی آن نمایش داده می‌شود که نمایشگر: سرعت، مسافت، کالری، ضربان قلب و برنامه در حال اجرا را دارد. تمامی تردمیل‌ها در حالت استاندارد باید کلید ایمنی داشته باشند که بدون این وسیله روشن نمی‌شوند و در هنگام استفاده اگر از روی مانیتور برداشته شود بلافاصله موتور تردمیل از حرکت می‌ایستد. و به صورت کشویی، آهنربایی و شاخکی بر روی مانیتورها دیده می‌شود.

دکمه‌های مانیتور به حالت لمسی، میکروسوییچ و فشار بر روی مانیتور تردمیل استفاده می‌شود که هر کدام مزایایی دارد ولی نمی‌توان دقیق گفت کدام بهتر است.

بر روی مانیتور تردمیل برنامه‌هایی به صورت استاندارد تعبیه شده که در مدت زمان‌های مختلف با استفاده از کم و زیاد کردن سرعت و شیب برنامه مناسب برای اهداف گوناگون را پیگیری می‌کنند که اگر بیشتر باشد بهتر است و تقریباً از ۴ تا ۱۲ برنامه یا بیشتر می‌باشد. برخی از تردمیل‌ها بر روی دسته، کلید سرعت دارند که برای کند یا تند شدن سرعت مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین در تردمیل هایی که شیب برقی دارند بر روی دسته هم این امکان وجود دارد که شیب را کم یا زیاد کنند.

## ایمنی در حرکت

بعضی از تردمیل‌ها دارای گیره‌ای هستند که با اتصال به لباس ایمنی شما



## فضای منزل شما

اگر دارای محدودیت در فضای منزل هستید، از تردمیل‌هایی استفاده کنید که دارای قابلیت تاشو هستند، با اینکار تردمیل شما تا ۷۰٪ فضای کمتری اشغال می‌کند.

## قیمت

البته قیمت همیشه تعیین

کننده نیست، پیشنهاد می‌کنیم به جای دیدن قیمت‌های مختلف، پارامترهای بالا را در نظر گرفته و بر روی مشخصات دستگاهی که مناسب شماست تمرکز نمایید. ممکن است با دیدن همه مدل‌های تردمیل در بانی اسپرت، بتوانید گزینه مناسب‌تر با قیمت بسیار کمتر را بیابید و مابقی مبلغی را که در نظر گرفته‌اید، ذخیره نموده یا صرف خرید ماساژور یا دستگاه ورزشی دیگری کنید که در کنار تردمیل استفاده نمایید.

## نکات مهم برای دویدن بر روی تردمیل

۱- هرگز با پاهای برهنه بر روی تردمیل پیاده روی نکنید و یا ندوید و حتماً باید کفش‌های مخصوص دویدن را پوشیده باشید، چرا که خطر بالای آسیب دیدگی را در بر خواهد داشت.

۲- شروع حرکت و پایان حرکت بر روی تردمیل همواره با سرعت بسیار آهسته انجام شود.

۳- همواره گیره ایمنی دستگاه را به خود متصل کنید.

۴- در صورتی که حین دویدن احساس سرگیجه و یا سیاهی رفتن چشم‌ها را دارید، بلافاصله تمرین را متوقف کنید.

۵- همواره گرم کردن (Warm Up) و سرد کردن (Cool Down) با سرعت‌های پایین صورت بگیرد.

۶- هنگام دویدن از گرفتن دستگیره خودداری کنید، چراکه باعث افزایش شانس آسیب دیدگی شما می‌شود. در صورتی که نمیتوانید بدون گرفتن دستگیره بدوید، سرعت شما نامناسب است.

۷- از اشتباهات شایع در حین دویدن روی تردمیل، کوتاه کردن قدم‌ها و تندتر کردن سرعت قدمها (Over Striding) به علت استرس ناشی از افتادن از روی دستگاه است که باید از آن اجتناب کرد.

۸- همواره سعی شود که فرود پا بجای پاشنه بر روی سینه پا باشد.

۹- از آنجا که جهت حرکت تردمیل به سمت عقب و جهت حرکت پای شما به سمت جلو است، همواره سعی کنید برای جلوگیری از ایجاد نیروی مخالف (Shearing Force) روی مچ و زانو‌ها، فرود پاها تقریباً در زیر مرکز ثقل بدنتان باشد و خیلی جلوتر از بدن، پاهایتان فرود نیاید.

۱۰- مرتباً برنامه سرعت و شیب دستگاه را تغییر دهید تا بدنتان به یکنواختی دستگاه عادت نکند.

۱۱- هرگز به طور ناگهانی در حین دویدن، از دستگاه پایین نیایید.

۱۲- در دویدن طولانی مدت بر روی شیب‌های بالاتر از ۶ تا ۷ خودداری کنید و حتماً بعد از حدود ۵ دقیقه، شیب را کاهش دهید تا از فشار مضاعف بر روی کمر و زانو‌ها خودداری کنید، البته پیاده روی‌های قدرتی بر روی شیب‌های بالا مشکلی در پی نخواهد داشت.



ساحل Bondi گذراندید، Trio آرام بهترین مکان برای یک انتخاب مناسبی برای صرف کردن صبحانه، ناهار و... است. یک کافه‌ی شلوغ، پرسنل خوش برخورد، منظره‌ی زیبا و در عین حال Trio Bondi گذراندید، آرام بهترین مکان برای یک انتخاب مناسبی برای صرف کردن صبحانه، ناهار و... است. یک کافه‌ی شلوغ، پرسنل خوش برخورد، منظره‌ی زیبا و در عین حال



## آخر این هفته کجا صبحانه بخوریم!

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 کافه‌ی پیشنهادی ما Trio هست در منطقه‌ی Bondi واقع در شهر سیدنی. این کافه در روزهای آخر هفته بسیار شلوغ است و اگر شما بدون رزرو کردن میز به آنجا بروید ممکن است بین ۱۵ تا ۵۰ دقیقه منتظر میز بمانید. اگر یک روز آخر هفته‌ی خود را به قدم زدن در



### دستور غذای هفته

عکس از Jennifer Pallian

مواد لازم

جعفری: ۲ ق غ خورده شده  
خامه: نصف پیمانه  
آرد سفید: ۱ ق غ  
روغن زیتون، نمک و فلفل به مقدار لازم

ماهی اسنپر: ۳ عدد فیله  
کره: ۵۰ گرم  
سیر: ۴ حبه

آب لیموی تازه: ۲ ق غ  
اسفناج یا Kale: ۱ پیمانه خورده شده

## ماهی با سس خامه‌ای Fish with Creamy Sauce

طرز تهیه:

اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. فیله‌ی ماهی را نیز درون سس گذاشته و شعله را کم می‌کنیم، درب تابه را می‌گذاریم و می‌گذاریم تا ماهی کاملاً پخته شود. حداقل ۴۰ دقیقه باید بگذاریم تا ماهی کاملاً پخته شود. می‌توان ماهی را با پاستا، برنج یا سبزیجات پخته شده سرو کرد.

ابتدا کره و روغن زیتون را در تابه روی شعله‌ی متوسط گذاشته و می‌گذاریم تا کره آب شود، آرد را در تابه ریخته و بهم می‌زنیم تا از سفتی و خامی در بیاید، خامه و آب لیمو، نمک و فلفل را نیز به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم تا مخلوط شود. سیر، اسفناج یا Kale و جعفری را به بقیه‌ی مواد

/sagharkitchen

## سرگرمی

### جدول



### Sudoku

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

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

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

سخت ..... متوسط ..... آسان .....

## افقی

۱- خالق اثر «تصویر دوریان گری»- ۵- معدن- جستجو و انگشترنشین معروف ۲- ترازوی بزرگ- محل تخلیه محموله کشتی ۳- مرغ سعادت- چاک زدن- طریق و منوال- مار بزرگ ۴- واحد سطح- وزیر فرعون- آزاد و رها- برجستگی ته گیوه ۵- معدن- جستجو و تفحص- حرف بیهوده ۶- مرکز جمهوری آذربایجان- از سازهای بادی- پست و فرومایه ۷- زدن خسته- پشیمانی- والی ۸- از ادات شرط- حيله گر و زنگ- برادر پدر- بخشش وجود ۹- مرکز ایسلند- گندم سوده- به دنیا آوردن ۱۰- اهلی- ورم- تابان و درخشان ۱۱- با دریا جیحون شود- خط نابینایان- سلطان جنگل! ۱۲- خسیس- جدایی و فراق- پا افزار روستایی-

## عمودی

۱- از آثار تورگنیف نویسنده روسی- شکاف ۲- افسانه گوی- از بیماریهای خونی- مؤلف «مناظرات و مدح دیوانگی» ۳- جامه و عبا- حشره مزاحم- بزرگوarter- زن هندو ۴- عیب و ننگ- کوبنده مطبخ- حرف بیهوده- ضمیر وزنی ۵- نوار ابریشمی- گونه ای تآثر- ظلم و ستم ۶- نیمگرم- آتش هفت سین- گوشت کباب شده ۷- سپاسگزار- موطن و سرزمین- ارزش و بها ۸- تیر پیکاندار- اثر امیل زولا- از ادعیه معروف- پهلوان ۹- شهر خروس جنگی- گشایش دهنده- اینک ۱۰- قلندر- به هم

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
															۱
															۲
															۳
															۴
															۵
															۶
															۷
															۸
															۹
															۱۰
															۱۱
															۱۲
															۱۳
															۱۴
															۱۵

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



پوست برای سلامتی بسیار مهم است چون بدن را از میکروب‌ها و عوامل عفونی حفظ می‌کند. داشتن پوستی سالم می‌تواند شاخصی برای سلامتی کلی بدن باشد. پوست سالم با داشتن یک بدن سالم است که به دست می‌آید. محصولات مراقبت از پوست و ضد پیری ناشی از صنایع بزرگی هستند اما مراقبت از پوستتان به همان اندازه که نیاز است از بدنتان مراقبت کنید اهمیت دارد.

**تمیز کردن و مرطوب کردن**

۱. پوستتان را به طور منظم اما نه بیش از حد بشوید. پوست شما با لایه‌ای از پوست مرده، چربی و باکتریایی که از ورود مواد مضر به بدنتان کمک می‌کند پوشیده شده است. دوش آب این لایه را خیس می‌کند. تمیز شدن پوست برای سلامتی اهمیت زیادی دارد اما شستوشوی آن بیشتر مواقع غیر ضروری است و می‌تواند مشکلات بیشتری برای پوستتان ایجاد کند؛ مانند دشوار شدن حفظ بدن در برابر آلودگی و عفونت.

به طور کلی هیچکس بیشتر از یکبار در روز و یا دو-سه روز یکبار به دوش گرفتن احتیاج ندارد.

ممکن است شما بخواهید بیشتر دوش بگیرید. اغلب کسانی‌که به اینکار تمایل دارند کسانی هستند که بیشتر در میان مردم، در حمل نقل عمومی کار و یا کار فیزیکی می‌کنند .

**۲. با آب گرم و کوتاه دوش بگیرید**

حمام کردن در آب گرم برای مدت خیلی طولانی چربی‌های مفید و ضروری پوست شما را از بین می‌برد، چیزی که می‌تواند منجر به اگزما و یا قرمزی پوست شود.

**۳. از پاک‌کننده‌های ملایم استفاده کنید**

درست مانند آب خیلی گرم، شوینده‌های قوی چربی را از روی پوست شما حذف می‌کنند و باعث سفتی و خشکی آن می‌شوند.

در هنگام حمام کردن، از شوینده‌هایی استفاده کنید که ملایم و همچنین بدون عطر مصنوعی باشند. شما باید به دنبال این صابون‌ها باشید:

صابونی که درونش مواد تسکین‌دهنده و مرطوب‌کننده وجود داشته باشد؛ مانند آلوئه‌ورا، نارون کوهی و روغن‌های گیاهی. همچنین صابونی که در آن گیاهانی همچون بابونه، اسطوخدوس،

رزماری و نعناء باشد. صابونی که حاوی سدیم لوریل سولفات یا الکل نباشد، چون پوستتان را خشک می‌کند .

شما باید صابونی انتخاب کنید که با پوستتان مطابقت داشته باشد. اگر پوست خشک دارید به دنبال صابون مرطوب کننده بروید و یا برای پوست حساس صابون ضد عطر و ضد حساسیت استفاده کنید.

**۴. پوستتان را درست خشک کنید**

به جای اینکه پوستتان را با حوله خشک کنید، پس از حمام حوله به آرامی را روی پوستتان بگردانید تا رطوبت باقی‌مانده روی پوستتان خشک شود. اینکار باعث می‌شود شما یک لایه چربی روی پوستتان باقی بگذارید که به مرطوب نگه داشتن و جلوگیری از خشکی پوستتان کمک می‌کند.

**۵. یک یا دوبار در هفته لایه‌برداری کنید**

اینکار، لایه اول پوست مرده را از بین می‌برد و پوست درخشان، تازه و جدید زیر آن را نمایان می‌سازد و به پوست شما ظاهری درخشان و سالم خواهد داد.

از مالیدن مواد اسیدی مانند لیمو یا آب گوجه‌فرنگی بر روی پوستتان به خصوص پوست صورتتان اجتناب کنید زیرا می‌توانند روغن طبیعی پوست را از بین ببرند و باعث حساسیت بیشتر پوست شما در برابر خورشید شوند.

تمیز کردن، لایه‌بردای و مرطوب کردن پوست به طور منظم می‌تواند به جلوگیری از شکسته شدن و آسیب دیدنِ آن کمک کند.

برای پوست‌های خشک باید به دنبال لایه‌برداری باشید که حاوی هیچ پاک‌کننده اضافی (مگر بسیار خفیف) نباشد. برای پوست‌های چرب نیز لایه‌برداری را انتخاب کنید که پوست را متعادل کند و آن را به طور عمیق شست‌وشو دهد.

**۶. پوستتان را به طور مرتب مرطوب کنید**

علاوه بر اینکه باید رطوبت پوستتان را حفظ کنید، مرطوب کننده‌ها نیز می‌توانند از پوست محافظت کنند و بافت آنرا بهبود بخشند.

از مرطوب‌کننده‌هایی که دارای امتیاز SPF و محافظت کننده در برابر نور خورشید هستند استفاده کنید.

روغن زیتون نیز می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بدنی سالم کمک می‌کنند. داشتن رژیمی که ملوء از این غذاها باشد می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و فشار خون را کم کند. همچنین این غذاها قند خون و وزن را تنظیم و به دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

سبزیجاتی دارای برگ سبز و سبز تیره بخورید غذاهای رنگارنگی که نارنجی، آبی، زرد، قرمز و بنفش هستند بخورید.

برای مثال گوجه‌فرنگی اثر فوق‌العاده‌ای بر روی پوست دارد، چراکه خوردن آن از پوست در برابر اشعه خورشید محافظت می‌کند، پوست را نرم و کلاژنِ آن را افزایش می‌دهد.

**۲. خوردن غذاهایی که دوست پوست هستند**

غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها،

عکس از Anda Ambrosini

# چگونه پوستی سالم داشته باشیم؟

منبع: Health News



عکس از Jamie Street

ضد التهاب و به عنوان نوعی مرطوب کننده طبیعی کاربرد داشته باشد. روغن بادام، نارگیل و جوجوبا نیز می‌توانند به عنوان مرطوب کننده‌های طبیعی عمل کنند، روغن درخت شیا و کره کاکائو نیز دارای همین کاربرد هستند.

شما می‌توانید از این محصولات به تنهایی استفاده کنید و یا به دنبال مرطوب کننده‌هایی صنعتی باشید که حاوی این مواد باشند.

اگر پوستتان چرب است از لوسیون‌ها و ژل‌ها استفاده کنید و اگر پوست خشکی دارید کرم‌ها را انتخاب کنید. اگر پوستتان دارای آکنه هست دنبال مرطوب‌کننده‌هایی حاوی سالیسیلیک اسید باشید اما اگر پوستتان حساس است دنبال محصولی باشید که چای‌سبز، ویتامین سی و یا آلوئه‌ورا داشته باشد.

**بخش دوم**

**رژیم غذایی سالم داشته باشید**

**۱. میوه و سبزیجات بخورید**

خوردن غذاهایی که تمام رنگ‌های یک رنگین‌کمان را دارند، دریافت مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز برای سلامتی را تضمین می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات به رشد سلامتی پوست کمک می‌کنند چراکه آنها به داشتن بدنی سالم کمک می‌کنند. داشتن رژیمی که ملوء از این غذاها باشد می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و فشار خون را کم کند. همچنین این غذاها قند خون و وزن را تنظیم و به دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

سبزیجاتی دارای برگ سبز و سبز تیره بخورید غذاهای رنگارنگی که نارنجی، آبی، زرد، قرمز و بنفش هستند بخورید. برای مثال گوجه‌فرنگی اثر فوق‌العاده‌ای بر روی پوست دارد، چراکه خوردن آن از پوست در برابر اشعه خورشید محافظت می‌کند، پوست را نرم و کلاژنِ آن را افزایش می‌دهد.

**۲. خوردن غذاهایی که دوست پوست هستند**

غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها،

# چگونه پوستی سالم داشته باشیم؟

منبع: Health News



عکس از Jamie Street

غذاهای غنی از ویتامین سی شامل فلفل، مرکبات، سبزیجات سبز تیره، پاپایا و کیوی هستند و پوست را شفاف می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها و سلنیوم مانع از آسیب رادیکال‌های آزاد می‌شوند که منجر به چروکشدن و آسیب زدن به بافت پوست می‌شوند. کوانتزیم (کیو ۱۰) آنتی‌اکسیدانی است که بدن شما تولید می‌کند. فلاونوئیدها نیز محصول رشد گیاه هستند و خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد



عکس از Caroline Attwood

التهابی دارند. آنتی‌اکسیدان‌ها در غلات کامل وجود دارند. انواع توت‌ها، زردآلو، چغندر، کدو، سیب‌زمینی شیرین، نارنگی، لوبیا و روغن زیتون شامل آنتی‌اکسیدان هستند.

**۴. امگا بخورید**

چربی برای پوست سالم ضرری است؛ به خصوص اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶. این اسیدهای چرب پوست را روشن و مرطوب نگه می‌دارند و مانع لکه شدن و خشکی آن خواهند شد.

بهترین منابع برای این اسیدهای چرب گردو، روغن کزرا و روغن زیتون، دانه کتان، ماهی ساردین و ماهی سالمون هستند.

**۵. آب بنوشید**

پوست مانند هر عضو دیگری از بدن نیاز به هیدراتاسیون مناسب برای عملکرد خوب دارد. هیدراتاسیون مناسب می‌توان از خشکشدن و پوسته پوسته شدن پوست جلوگیری کند.

دستورالعمل سنتی برای نوشیدن آب ۸ لیوان در روز است. با اینحال میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی مقادیری آب هستند که خوردنش‌ان به سمت هیدراتاسیون روزانه خواهد رفت.

**بهترین راه این است که به**

# چگونه پوستی سالم داشته باشیم؟

منبع: Health News



عکس از Jamie Street

**بدنتان گوش کنید.**

**۶. از خوردن قند اضافه بپز هیزد**

خوردن شکر در رژیم غذایی می‌توان منجر به اسجاد چپن و چروک شود. مولکول‌های شکر خود را به مولکول‌های پروتئین وصل می‌کنند و پس از این، به کلاژن و الاستین پوست آسیب می‌رسد. این در حالی است که در بسیاری از مواد غذایی که برای شما مفید هستند قند وجود دارد.

**بخش سوم**

**از بدنتان مراقبت کنید**

**۱. به طور منظم ورزش کنید**

ورزش کردن برای ریه‌های سالم، سیستم قلبی و عروقی و کل بدن شما ضروری است. ورزش از آنجایی که گردش خون را بهبود می‌بخشد به داشتن پوستی بهتر کمک می‌کند، مواد مغذی را در پوست به جریان در می‌آورد و کثیفی را از پوست پاک می‌کند. همچنین ورزش می‌تواند روند پیری را به تعویق بیاورد.

**۲. آرامش و استراحت داشته باشید**

استرس می‌تواند پوست، ذهن و بدن شما را ویران کند. همچنین می‌تواند هورمون‌هایی که بدن شما برای مقابله با استرس تولید می‌کند را تشدید کند. آکنه، پسوریازیس، رزاسه و اگزما نتیجه استرس است. علاوه بر این، استرس می‌تواند روند بهبودی را در بدنتان طولانی‌تر کند؛ مثلاً شکستگی‌ها در مدت بیشتری بهبود پیدا خواهند کرد.

**۵. آب بنوشید**

پوست مانند هر عضو دیگری از بدن نیاز به هیدراتاسیون مناسب برای عملکرد خوب دارد. هیدراتاسیون مناسب می‌توان از خشکشدن و پوسته پوسته شدن پوست جلوگیری کند.

دستورالعمل سنتی برای نوشیدن آب ۸ لیوان در روز است. با اینحال میوه‌ها و سبزیجات نیز حاوی مقادیری آب هستند که خوردنش‌ان به سمت هیدراتاسیون روزانه خواهد رفت.

**بهترین راه این است که به**

**یوگا و مراقبه می‌تواند برای پوست شما مفید باشد، چون هر دوی اینها فعالیت‌هایی هستند که استرس را تسکین می‌دهند.**

# چگونه پوستی سالم داشته باشیم؟

منبع: Health News



عکس از Jamie Street

**۳. سیگار نکشید**

سیگار کشیدن نیز همچون استرس تأثیری منفی روی پوست و ظاهرتان دارد. سیگار جریان خون را که برای پوست ضروری است کم می‌کند. همچنین سیگار به کلاژن و الاستین پوست ضربه می‌زند. به جز این، حرکات فیزیکی که هنگام سیگار کشیدن انجام می‌دهید منجر به ایجاد چین و چروک در اطراف دهان و چشم خواهد شد.

**۴. به اندازه کافی بخوابید**

خوب خوابیدن بر روی چیزهای زیادی تأثیر می‌گذارد که داشتن پوست تنها یکی از آنهاست. وقتی که ما خواب هستیم بدنمان برخی از هورمون‌های رشد را ترشح می‌کند که منجر به تولید کلاژن می‌شود.

۵. از پوستتان در برابر خورشید محافظت کنید

حداقلی از اشعه ماوراء بنفش برای تولید ویتامین دی ضروری است (۲۰ دقیقه برای اکثر مردم کافی است)، با اینحال تابیدن بیش از اندازه نور خورشید به پوست آسیب‌زننده و منجر به سرطان پوست می‌شود.

از این گذشته آسیبی که خورشید می‌زند، دلیلی برای ایجاد نشانه‌های پیری زودرس است.

باید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر یعنی زمانی‌که قویتر است اجتناب کرد و هروقت در این زمان در آفتاب بوبید خودتان را به زیر یک سایه برسانید.

کرم‌های ضد آفتاب و نرمکننده‌هایی دارای اس پی افی بین ۳۰ تا ۵۰ انتخاب کنید.

در برابر آفتاب لباس‌هایی بپوشید که محافظ پوست هستند؛ پیراهن آستین بلند و با یقه‌های بالا و کلاه‌های عریض.

**۶. حواستان به نشانه‌های سرطان پوست باشد**

سرطان پوست ناشی از رشد غیرطبیعی سلول‌های پوست در اثر جهش دی ان ای است که علت اصلی این جهش نیز اشعه ماوراءبنفش است. اگر متوجه تغییرات غیرمعمولی یا خال‌های که قبلاً نبوده‌اند روی پوست شدید بالاافاصله به پزشک مراجعه کنید.

شایعترین نشانه‌هایی که سرطان یا سلول‌های پیش سرطانی را نشان می‌دهند موارد زیر هستند:

خال‌هایی که لبه‌هایی نامنظم، چهره‌ای نامتقارن و بیش از یک رنگ دارند و در طول زمان تغییر می‌کنند. زخم‌ها و توده‌هایی که ناشی از کژندگی، خراش یا ضربه نیستند.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer

لکه، نشانه و یا تغییراتی در ظاهر یا بافت پوست.

**۷. کم‌های حرفه‌ای برای مسائل غیرمعمول پوستی را**

عکس از Seven Scheuermeyer





او اولین نقش خود را سن ۵ سالگی ایفا کرد. در سن ۱۰ سالگی او در لندن مشغول به تحصیل در Classical Ballet بود و بعد به دبیرستان رفت. وقتی پدر و مادرش در سال ۱۹۷۸ از یکدیگر جدا شدند او نیز مدرسه را ترک کرد و به نیویورک رفت تا در آنجا به صورت تمام وقت به دنبال علاقه اش «هنرپیشگی» برود. در سال ۱۹۸۷ او در نقش «جولین ولن» که جوان پولدار و معتاد به مواد مخدر بود بازی



Robert John Downey Jr

## بیوگرافی

## رابرت جان داوونی

## ONLY YOU

آفرینی کرده اند. جوانی است که از بچگی به بیشتر فیلمبرداری فیلم در رُم دنیال نیمه‌ی گمشده‌ی خود می‌گردد و سری اتفاقاتی او را و قسمت‌هایی نیز در ونیز می‌باشد. کارگردان فیلم «نورمن



به ایتالیا می‌کشاند و در آنجا داستان‌هایی برای او پیش می‌آید. فیلم در اکتبر ۱۹۹۴ به اکران در آمد و در آمریکا به فروش داخلی ۲۰۰۵۹۲۱۰ میلیون دلار رسید.

انجام شد. فیلم در کل نقد و بازنگری‌های مختلفی را دریافت کرد ولی در نهایت بسیاری بازی زیبایی ماریسا تومی و رابرت داوونی ج. را ستایش کردند. داستان فیلم درباره‌ی دختر



و همزمان رانندگی با سرعت غیر مجاز در بلوار سان ست دستگیر شد. در نهایت او دو بار بخاطر موادمخدر به ۳ سال زندان محکوم شد و در آخر او به مدت ۳ سال به موسسه‌ی ترک اعتیاد رفت. بعد از ۵ سال مشکلات مختلف با موادمخدر او در سال ۲۰۰۱ دوباره به دنیای سینما برگشت. او در سال ۲۰۰۲ با سوزان داونی آشنا شد، سوزان که تهیه کننده‌ی فیلم Gothika بود بخاطر این فیلم با داوونی آشنا شد و آن دو در سال ۲۰۰۵ با یکدیگر ازدواج کردند و ۲ فرزند دارند. رابرت داوونی یک فرزند دیگر از همسر سابقش نیز دارد. در بین سالهای ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ او بالاترین دستمزد را در میان هنرپیشگان مرد به دست آورد. از دیگر فیلم های می شود به Iron Lucky You, Zodiac, Only You, Sherlock Holmes Series, Man Series, The Avengers Series Due Date, ... اشاره کرد.



فیلم او به یادگیری ویولن و تنیس با دست چپ پرداخت. او برای این فیلم نامزد جایزه‌ی اسکار شد ولی آن را به «Al Pacino» باخت. در بین سالهای ۱۹۹۶ تا ۲۰۰۱ او بارها بخاطر مسائل مربوط به مواد مخدر بازداشت شد. در آوریل ۱۹۹۶ او بخاطر همراه داشتن هروئین، کوکائین، تفنگ

به مواد مخدر بود به او اجازه داد تا برای اولین بار در سن ۶ سالگی از مواد مخدر استفاده کند. پدرش بعدها به عنوان یک اشتباه خیلی بزرگ از این اتفاق یاد می‌کرد. رابرت خودش در مصاحبه‌اش گفت که فکر می‌کنم این تنها راهی بود که پدرم بلد بود از طریق آن علاقه اش را به من نشان دهد.



## برگی از تاریخ

علی‌اصغر حکمت فرزند احمدعلی مستوفی معظم الدوله (حشمت الممالک) که زادگاهش روستای پیراشکت ۷ کیلومتری خان‌زنیان و ۳۵ کیلومتری جنوب‌غربی شیراز بود. اجداد وی از علمای شیراز بودند و از طرف مادر نیز نوه حسن فسایی نویسنده کتاب فارسنامه ناصری بود و جد او سید علی‌خان امیرکبیر صاحب حقوق و ادبیات شد و مدرک لیسانس در هر دو رشته گرفت. مأموریت دیگر حکمت در اروپا مطالعه در امر آموزش و پرورش و دانشگاه بود. در سال ۱۳۰۹ به منظور تکمیل تحصیلات خود به فرانسه و انگلستان عزیمت کرد و از دانشگاه سوربن پاریس در رشته ادبیات فارغ‌التحصیل گردید و به تهران بازگشت. علی‌اصغر حکمت روز دوشنبه سوم شهریور ۱۳۵۹ ه. ش برابر چهاردهم شوال ۱۴۰۰ ق. در تهران وفات یافت و در آرامگاه خانوادگی در حضرت عبدالعظیم (باغچه توتی) به خاک سپرده شد.

Book of Secrets  
9. Alvin and the Chipmunks  
10. Ratatouille  
11. The Simpsons Movie  
12. Wild Hogs  
13. Knocked Up  
14. Juno  
15. Rush Hour 3  
16. Live Free or Die Hard  
17. Fantastic 4: Rise of the Silver Surfer  
18. American Gangster  
19. Enchanted  
20. Bee Movie

## ۲۰ فیلم پرفروش سال ۲۰۰۷

- Spider-Man 3
- Shrek the Third
- Transformers
- Pirates of the Caribbean: At World's End
- Harry Potter and the Order of the Phoenix
- I Am Legend
- The Bourne Ultimatum
- National Treasure:

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
The Dark Tower	۱۹۰.۵ دلار	۱۹۰.۵ دلار	۱
Dunkirk	۱۷.۶ دلار	۱۳۳.۶ م دلار	۳
The Emoji Movie	۱۲.۴ دلار	۴۹.۵ م دلار	۲
Girls Trip	۱۱.۴ دلار	۸۵.۴ م دلار	۳
Kidnap	۱۰.۲ دلار	۱۰.۲ م دلار	۱
Spider-Man: Homecoming	۸.۸ دلار	۲۹۴.۹ م دلار	۵
Atomic Blonde	۸.۲ دلار	۳۴.۱ م دلار	۲
Detroit	۷.۳ دلار	۷.۸ م دلار	۲
War for the Planet of the Apes	۶.۰ دلار	۱۳۰.۳ م دلار	۴
Despicable Me 3	۵.۳ دلار	۲۴۰.۸ م دلار	۶

# ALSALI

PHOTOGRAPHER

## Portrait Studio

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

f m p @alsaliphotographer  
@al\_sali\_photographer

### آیا می دانستید

سس Ketchup اصلی با قارچ درست شده

بوده است نه با گوجه فرنگی.



# مشاور امنیت ملی ترامپ: پاکستان باید از حمایت طالبان دست بکشد

منبع: بی بی سی



منتشر شد، نیز گفته بود هرچند دولت پاکستان در سال ۲۰۱۶ عملیات «موثری» را علیه گروه تحریک طالبان پاکستان انجام داده، اما این کشور اقدامات قابل توجهی را علیه طالبان افغان و گروه حقانی که در پاکستان «پناگاه امن» دارند به عمل نیاورده است. ژنرال مک‌مستر اعلام کرد هر چند رئیس جمهوری ترامپ

ژنرال مک‌مستر، مشاور امنیت ملی دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا میگوید کاخ سفید می‌خواهد شاهد تغییر در رفتار پاکستان به ویژه در بخش حمایت از گروه طالبان باشد. ژنرال مک‌مستر در مصاحبه با یکی از رسانه‌های آمریکایی امروز شنبه، ۵ اوت/اگوست همچنین گفت هرچند پاکستان تلفات سنگینی را در مبارزه با تروریسم متحمل شده اما برخورد آن کشور «گزینشی» بوده است.

در پی انتشار بیانیه وزارت خارجه عربستان در رابطه با انجام تحقیقات در مورد حمله به سفارت عربستان در تهران دبیرخانه عمومی سازمان همکاری اسلامی در بیانی‌های اعلام کرد: از ایران می‌خواهیم در مورد تحقیقات حمله به سفارت عربستان شفافتر عمل

کنند. دبیرخانه عمومی سازمان همکاری اسلامی در این بیانیه اعلام کرد: از ایران می‌خواهیم که در مورد تحقیقاتی که متعهد شده است آن را انجام دهد با جدیت و شفافیت بیشتر عمل کند تا با نزدیک شدن مواضع هیچ گونه تنش‌ی به وجود نیاید و هرگونه ابهامی که باعث پیچیده‌تر شدن این پرونده می‌شود، رفع شود و به اصول منشور سازمان همکاری اسلامی و تعهدات کشورهای عضو پایبند باشد. دبیرخانه عمومی سازمان همکاری اسلامی در این بیانیه بر اهمیت شفافیت در انجام تحقیقات به گونه‌ای که به نفع دو کشور باشد و احترام ایران

آمریکا گفته است اتهام دخالت روسیه در انتخابات ریاست جمهوری این کشور به روابط دو کشور آسیب جدی زده اما این آسیب غیر قابل جبران نیست.

در روز دوشنبه رکس تیلرسون، وزیر خارجه آمریکا که برای شرکت در نشست منطقه‌ای آسه‌آن به مانیل، پایتخت فیلیپین سفر کرده است در حاشیه این اجلاس با سرگئی لاوروف، وزیر امور خارجه روسیه دیدار و گفتگو کرد. وی در پی این دیدار گفت که معتقد است آمریکا و روسیه می‌توانند برای کاهش تنش کنونی در روابط دو جانبه راه حل مناسبی بیابند. روابط آمریکا و روسیه که به خصوص از زمان اقدام روسیه در جدایی شبه‌جزیره کریمه از اوکراین و انضمام آن به خاک خود در سال ۲۰۱۴ به سردی گراییده بود، با اتهام دخالت روسیه در انتخابات ریاست جمهوری سال گذشته آمریکا و پیگیری این موضوع توسط مراجع پارلمانی، امنیتی و قضایی این کشور تیره‌تر شده است. روسیه متهم است که در جریان مبارزات انتخاباتی سال گذشته، کوشید با رخنه رایانه‌ای در تشکیلات سیاسی و انتخاباتی، بر نتیجه انتخابات تأثیر بگذارد. هدف از این اقدام، کمک به پیروزی دونالد ترامپ،

## شفاف‌تر عمل کردن ایران در مورد تحقیقات حمله به سفارت عربستان

منبع: ایسا

عربستان در تهران مقامات ایرانی نگذاشتند که روند تحقیق درباره این مسئله و مسئله کنسولگری ما در مشهد تکمیل شود و ایران در سایه این قطع روابط تلاش کرد تا امتیازات دیپلماتیک در داخل عربستان به دست آورد و مقامات ایرانی روش پیچیده‌ای را در پیش گرفتند از جمله ممانعت از ورود هیئت عربستانی به ایران که قرار بود این هیئت همراه با سازمانهای مربوطه ایرانی برای تحقیق و بررسی سفارت عربستان و کنسولگری آن در مشهد بروند تا روند تحقیق و بررسی این مسئله به پایان برسد، اما با وجود اینکه در ابتدا قبول کرده بودند بعدها

## آمریکا: روسیه باید درک کند اتهام دخالت در انتخابات تا چه اندازه خطر است

منبع: بی بی سی



حال، این موضوع عجیب در مورد بی‌اعتمادی بین ما جدایی انداخته است، و این درست همان کاری است که در زمینه مسایل دیپلماتیک باید به آن بپردازیم». در حالیکه روند رسیدگی به اتهام مداخله روسیه در انتخابات آمریکا همچنان ادامه دارد، دولت دونالد ترامپ گفته است که مهمترین مانع در بهبود روابط با روسیه موضع‌گیری آن کشور در قبال بحران داخلی اوکراین است. آمریکا و کشورهای غربی روسیه را به حمایت دز جدایی

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان سه نامزد وزیر جدید برای وزارتخانه‌های اقتصاد، مخابرات و فوائد عامه معرفی کرد. «براساس حکم رئیس جمهوری افغانستان محمد مصطفی مستور، به حیث سرپرست وزارت اقتصاد معرفی شده است. آقای مستور تحصیل کرده رشته پزشکی است و بعد از سقوط گروه طالبان در وزارت صحت/بهداشت و مالیه/دارایی افغانستان در پستهای مختلف از جمله ریاست بودجه و معاون مالی این وزارت کار کرده است.

او از نزدیکان عبدالله عبدالله، رئیس اجرایی حکومت وحدت ملی و مشاور ارشد او نیز است. همچنین آقای غنی یمایاری را به عنوان سرپرست وزارت فوائد عامه معرفی کرده است. آقای یاری از نزدیکان رئیس جمهوری افغانستان است و قبل از این رئیس تدارکات ملی بود.

رئیس جمهوری افغانستان شهزاد گل آریویی را به عنوان سرپرست وزارت مخابرات و فناوری معلوماتی معرفی کرده است. آقای آریویی قبل از این

در پاسخ به ایسنا در ارتباط با بازدید هیئت‌های ایران و عربستان از سفارتخانه‌های دو کشور گفته بود: این موضوع هنوز به نتیجه نهایی نرسیده است. هرگونه اقدامی به شکل متقابل، برابر و براساس توافق روی جزئیات توسط دو کشور انجام خواهد شود و منوط به این است که توافق بین دو کشور در ارتباط با جزئیات و به شکل کاملاً متبادل صورت گیرد.

وی با بیان اینکه قوه‌قضائیه نیز درباره موضوع حمله به سفارت عربستان روند خود را طی می‌کند، گفت: بازدید از سفارتخانه‌ها بین دو کشور ایران و عربستان مطرح است. اگر این موضوع نهایی شود اعلام خواهد شد. معاون وزیرامورخارجه با تأکید بر اینکه هیچ مذاکره مستقیمی بین هیئت‌های دو کشور و وزارت خارجه ایران و عربستان وجود ندارد، افزود: از مجاری دیپلماتیک و به شکل غیرمستقیم ضرورت‌ها رفع می‌شود.

ترامپ، رئیس جمهوری، رسید و جنبه قانونی یافت. گفته میشود که آقای ترامپ که در جریان مبارزات انتخاباتی از لزوم همکاری با روسیه در زمینه‌هایی مانند پایان دادن به جنگ روسیه حمایت کرده بود، این مصوبه را با اکراه امضا کرده است.

برخی ناظران معتقدند با نزدیک شدن زمان برگزاری انتخابات ریاست جمهوری روسیه، دولت آن کشور احتمالاً در صدد خواهد بود از خود تصویری از یک ابرقدرت مقتدر در سطح جهانی را به رای دهندگان ارائه دهد و در این زمینه، تحولاتی مانند پایان موفقیت‌آمیز جنگ در سوریه میتواند مفید باشد. به همین دلیل، این احتمال وجود دارد که مقامات روسی در برابر اقداماتی از سوی آمریکا که باعث ارتقاء وجهه جهانی روسیه شود، مایل به دادن امتیازاتی باشند و دولت آمریکا امیدوار است این آمادگی بتواند به کاهش تنش بین دو طرف کمک کند. در گذشته، موفقیت در سرکوب جداییطلبان چچنی و حفظ امنیت روسیه در برابر اقدامات آنها و تلاش برای تبدیل روسیه به یک قدرت عمده جهانی از جمله عوامل موفقیت ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری، در جلب توجه مردم روسیه بوده است.

## رئیس جمهوری افغانستان سه وزیر جدید معرفی کرد

منبع: بی بی سی



رئیس «آسان خدمت» بود. طرح جدید آسان خدمت زیر نظر وزارت دارایی افغانستان برای کاهش بروکراسی اداری

## پروای مدت محصوره تخفیف‌های فوق‌العاده پروای تخفیفات 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](mailto:info@asrarnameh.com.au)



حکومتداری الکترونیکی، زیر بنا و تکنالوژی معلوماتی، امنیت سایبری، شبکه سازی و سیستم GIS نیز تخصص دارد. علاوه بر آن او در بخشهای مختلف سازمان ملل و دولت افغانستان کار کرده است.

معرفی این سه سرپرست وزارت نیاز به رأی تأیید مجلس نمایندگان دارد. آقای مستور، آریویی و یاری در حالی به این سمت معرفی شده‌اند که اعضای مجلس برای ۴۵ روز به تعطیلات تابستانی رفته‌اند.

در حال حاضر چند عضو دیگر کابینه افغانستان نیز از چند ماه تاکنون به عنوان «سرپرست» کار می‌کنند و تا حال رأی اعتماد مجلس را به دست نیاورده‌اند.