

Click Australia
شرکت خدمات مهاجرتی
کلیک استرالیا

با مدیریت
کوروش مؤمنی
 مشاور رسمی امور
 مهاجرت در استرالیا

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

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

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

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

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

MIA

اسرارنامه

هفتنامه

شماره ۲۰

Issue 20, 12 July 2017

۲۱ تیر ۱۳۹۶



نخستین سالگرد پیروزی دولت مالکوم ترنبال و عدم اتحاد در درون حزب لیبرال استرالیا

منبع: اس بی اس

فضای شبکه های اجتماعی بار دیگر سعی کرد تا اختلافات درون حزب خود را کم اهمیت جلوه دهد. او گفت: «من علاقه ای به سیاست بازی یا شخصیت های سیاسی ندارم. شخصیت هایی که من روی آنها تمرکز می کنم، بیست و چهار میلیون استرالیایی، شغل من و وعده دولتم برای ادامه ارائه فرصت ها و ارائه امنیتی است که استرالیا به آن نیاز دارد.»

گفتنی است چنین اتفاقی (کناره گیری آقای ترنبال از پارلمان) به انجام یک انتخابات فرعی در حوزه انتخاباتی او در سیدنی منتهی خواهد شد. حوزه انتخاباتی که تعدادی از سیاستمداران ارشد حزب لیبرال به بخش خبری اس بی اس گفته اند در شرایط سیاسی فعلی می تواند به راحتی از حزب لیبرال خارج برود. و البته این احتمال به هیچ وجه تونی ابوت نخست وزیر پیشین استرالیا را از اظهارات تقریباً هر روزهاش باز نداشته است. اظهاراتی که آخرین آن را

باید حضور در یک مراسم مربوط به حزب لیبرال در شب گذشته در ملبورن دانست.

این در حالی است که این تنش های رو به افزایش بدون شک کار آقای بیل شورتن رهبر حزب کارگر در جناح اپوزیسیون را به مراتب آسان تر می کند. اما با این وجود او نیز خواهان آن شده تا این موضوع یک بار و فصل شود.

آقای شورتن در یکی از تازه ترین اظهار نظر ها درباره این موضوع گفته است: این مجادلات غیر قابل تحمل در داخل حزب لیبرال به استرالیا آسیب می رساند. من فکر می کنم آنها اکنون باید تصمیم بگیرند که یکی از آنها باید بماند و دیگری باید برود. برای من واقعاً فرقی نمی کند اما فکر می کنم که این کشور به دولتی نیاز دارد که تمرکزش بر روی نیاز همه روزه مردم باشد و نه منازعات لفظی احمقانه بین دو نفر رفیق قدیمی که می خواهند بر روی صندلی نخست وزیر بنشینند.»

همچنین به روزنامه های زیر مجموعه «نیوز کورپ» گفت او متوجه این موضوع می باشد که رهبر شدن و نشدن فرایندی است که می تواند به سرعت در سیاست استرالیا رخ دهد. اما آقای ترنبال این نکته را نیز خاطر نشان کرد که اگر چنین اتفاقی برای او رخ دهد، او به کلی از پارلمان کشور کناره گیری خواهد کرد.

نخست وزیر استرالیا گفت به هیچ فرد دیگری توصیه نمی کند تا چنین کاری انجام دهد اما این کار دقیقاً کاری است که او آن را انجام خواهد داد. آقای ترنبال همچنین در جدیدترین ویدئوی خود در

مردم استرالیا قرار دهیم. ما باید تمرکز خود را بر اطمینان از این موضوع قرار دهیم که در انتخابات آتی سهواً سبب تحمیل یک دولت تحت رهبری بیل شورتن به مردم استرالیا نشویم زیرا این امر برای اقتصاد کشور بسیار بد خواهد بود. این موضوع برای کسب و کارها بسیار بد خواهد بود. این امر برای بازار کار بد خواهد بود و در واقع برای همه ما که خواهان بهترین فرصت های پیش رو برای مردم استرالیا هستیم، بد خواهد بود.»

این در حالی است که نخست وزیر استرالیا علاوه بر گرفتن عکس با نوه خود

حزب لیبرال از این حزب و تشکیل حزب خود موسوم به حزب محافظه کاران استرالیا یا Australian Conservatives Party نیز بر اینها افزود.

اما بدون شک، تنش های داخل حزبی پیرامون اظهارات پی در پی و منظم تونی ابوت نخست وزیر پیشین استرالیا نیز کار دولت را دشوارتر از گذشته کرده است.

تا آنجا که ماتیاس کورمن وزیر دارایی استرالیا از دیگر هم قطاران سیاسی خود خواست تا تمرکز خود را معطوف متحد کردن حزب کنند. او گفت: «ما باید تمرکز خود را بر روی خدمت به

گفت: «دوازده ما پس از انتخابات، دولت من به نتایجی واقعی دست پیدا کرده است. نتایجی قدرتمند و نه تنها تیترو روزنامه ها و یا اطلاعیه های مطبوعاتی بلکه قوانین جدید، سیاست های قدرتمندتر و ایجاد فرصت و امنیت برای همه استرالیایی ها.»

اما در کنار همه این پیروزی ها در پارلمان، یک سری رسوایی های مالی در کابینه دولت آقای ترنبال در سال گذشته نیز سبب شد تا سوران لی وزیر بهداشت فدرال سمت خود را از دست بدهد. علاوه بر آن، جدایی کوری برناردی یکی از سناتورهای جنجال برانگیز

سال گذشته در برابر بیل شورتن رهبر حزب کارگر استرالیا صورت می گیرد. دوم جولای نخستین سالگرد پیروزی آقای مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا در انتخابات فدرال سال گذشته و آنهم با اکثریت یک کرسی پارلمانی در استرالیا بود. به همین منظور نخست وزیر استرالیا تصمیم گرفت تا بازتاب ۳۶۵ روز گذشته دولت خود را با دو ویدئو که از پیش ضبط شده بودند و آنهم از طریق شبکه های اجتماعی به اطلاع عموم استرالیایی ها برساند.

او در یکی از این ویدئوها

مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا به تازگی به حزب متبوعش در لفافه هشدار داده است که اگر او سمت خود به عنوان نخست وزیر استرالیا را از دست بدهد به کلی از پارلمان کناره گیری خواهد کرد.

این اقدام در واقع سبب تحمیل یک انتخابات فرعی در کرسی ونت و آقای ترنبال در سیدنی خواهد کرد.

و آنگونه که در این گزارش به آن پرداخته ایم، اظهارات نخست وزیر استرالیا همزمان با نخستین سالگرد پیروزی نزدیک انتخاباتی او در ماه جولای

Web Like Web
 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

Facebook
 Google AdWords
 Certified Professional

Ghanbari & Associates Pty Ltd
 Migration Agency

Immigration Resettlement Advisory Network

دفتر خدمات ویزا و مهاجرت
کامران قنبری
 فارغ التحصیل رشته حقوق مهاجرت از دانشگاه ملی استرالیا (ANU)
 فارغ التحصیل کارشناسی ارشد حقوق بین الملل از دانشگاه فلیندرز استرالیا

با تخصص ویژه در امور پناهندگی

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

Migration Agents
 Registration Number
 0848517
 www.mara.gov.au
 MARN 0848517
 www.immigrationaust.com
 advisory@immigrationaust.com
 98 Currie Street, Adelaide SA 5000
 Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118
 Mobile: 0417500027

مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش

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

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

VISA SMART
 Migration Services

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

WhatsApp
 Viber

تقریبا یک سوم استرالیایی‌ها در دوازده ماه گذشته با نوعی تبعیض سنی در محیط کار یا در زمان جستجوی کار روبرو بوده‌اند. افراد از سن حدود چهل و پنج سال با این مشکل روبرو شده اند.

تقریبا یک سوم استرالیایی ها در دوازده ماه گذشته با نوعی تبعیض سنی در محیط کار یا در زمان جستجوی کار روبرو بوده اند. افراد از سن حدود چهل و پنج سال با این مشکل روبرو شده اند.

در یک آمار گیری سراسری که توسط پژوهشگران دانشگاه ساوت استرالیا انجام شد، ۲۱۰۰ مرد و زن بالای چهل و پنج ساله در سراسر استرالیا مورد پرسش قرار گرفتند و یکصد مصاحبه تلفنی هم برای این آمارگیری انجام شد. رایج ترین نوع تبعیض که سوال شونندگان با آن روبرو شده بودند، فرضیات منفی درباره مهارت ها، توانایی یادگیری و درک آنها بود.

مصاحبه شونندگان همچنین گفتند که فرصت های ارتقاء شغلی یا آموزش های شغلی برای آنها محدود بوده و یا وجود نداشته است. آنها از

اینکه به آنها بهای لازم داده نشده و عدم امنیت شغلی به خاطر سنشان گله داشتند. یافته‌های پژوهش اخیر با نتایج تحقیقات قبلی که توسط کمیسیون حقوق بشر استرالیا انجام شده است، همخوانی دارد. در آن تحقیق مشخص شد که ۲۷ درصد استرالیایی‌های پنجاه سال به بالا اخیرا تجربه ای از تبعیض سنی در



محیط کار داشته اند. در این تحقیق هم افراد عنوان کرده بودند که موقعیتی برای ارتقاء و آموزش نداشتند و در محیط کار آنها این تصور وجود داشته است که افراد مسن تر مهارت های به روزی ندارند و در یادگیری چیزهای جدید کند هستند.

افراد مسن تر در پژوهش

بکشد تا جا برای نسل جوان باز شود و نسبت به تجربه، توانایی و ترجیحات کاری آنها بی اعتیایی صورت گرفته است. افراد با رفتار متکبرانه مدیران و همکاران خود هم روبرو شدند که فکر می کردند آنها به خاطر سنشان نمی توانند به سرعت فناوری های جدید

را یاد بگیرند.

تجربه های مردان و زنان در این پژوهش با یکدیگر تفاوت داشت. مردان بیشتر در معرض تبعیض به خاطر توانایی فیزیکی پایینتر و سرعت کمتر کار کردن بودند و زنان بیشتر به صورت گروھی با دیگر افراد مسن کار می‌کردند و دستمزد کمتری می‌گرفتند. مصاحبه شونندگان گفتند که برای اینکه با تبعیض مواجه نشوند، سعی کردند که کمتر مرخصی استعلاجی بگیرند، سنشان را پنهان کنند و ظاهر خود را به شکل جوانان در

آورند. تبعیض سنی تقریبا در همه مشاغل به صورت نگران کننده ای وجود داشته است. مشاغلی مثل ساخت و ساز، خدمات اداری، آموزش، تولید، خدمات ضروری، فناوری اطلاعات و صنایع خدمات حرفه‌ای بیشترین آمار تبعیض سنی را داشته اند.

تبعیض سنی در استرالیا

منبع : بی بی اس

استخدام و اخراج کارگران مسن تر

بیش از دو سوم بازنشستگان در این پژوهش که تبعیض‌های مربوط به سن را تجربه کرده بودند، بازنشستگی خود را نوعی نشانه آسیب پذیری می‌دانستند، کاری که چاره ای جز انجام آن نداشتند. تجربه‌های کاری منفی در محل کار با همکاران، مدیریت نشوند، سعی کردند که کمتر مرخصی استعلاجی بگیرند، سنشان را پنهان کنند و ظاهر خود را به شکل جوانان در

آورند. تبعیض سنی تقریبا در همه مشاغل به صورت نگران کننده ای وجود داشته است. مشاغلی مثل ساخت و ساز، خدمات اداری، آموزش، تولید، خدمات ضروری، فناوری اطلاعات و صنایع خدمات حرفه‌ای بیشترین آمار تبعیض سنی را داشته اند.

بعضی از مصاحبه شونندگان به این نتیجه رسیدند که باید شغل هایی را قبول کنند که برای آنها کم است و به اصطلاح overqualified هستند. بر اساس این پژوهش مشخص شد که موسسات کاراییی برای کمک به افراد مسن تر و با سابقه و تحصیلات بالا ناتوان هستند.

مصاحبه شونندگان اعتقاد داشتند که مدیران جوان از اینکه کارگران باتجربه و مسن داشته باشند می ترسند. دلیل این نگرانی شاید این باشد

جستجو کنندگان کار که مسن‌تر بودند اعلام کردند که در فرآیند مصاحبه‌های کاری به صورت آشکار یا پنهان تنها به خاطر سنشان از دستیابی به شغل باز ماندند. تحصیلات، سابقه کاری با ثبات و آموزش، هیچکدام تضمینی برای موفقیت این افراد در یافتن کار نبود.

جستجو کنندگان کار که مسن‌تر بودند اعلام کردند که در فرآیند مصاحبه‌های کاری به صورت آشکار یا پنهان تنها به خاطر سنشان از دستیابی به شغل باز ماندند. تحصیلات، سابقه کاری با ثبات و آموزش، هیچکدام تضمینی برای موفقیت این افراد در یافتن کار نبود.

که کارگران مسن تر دستور گرفتن از شخصی جوانتر و

تغییرات و یادگیری را کمی سخت و ترسناک می‌دانستند.

چرا باید با تبعیض سنی مقابله کنیم؟

مقابله با تبعیض سنی باید مورد توجه قرار گیرد. جدا از این مساله اخلاقی که رفتار کاری با افراد مسن تر باید درست باشد، پژوهش اخیر نتایج ملموسی هم برای افراد و کارفرما ها داشته است.

دولت تلاش می کند که با تشویق نیروی کار به فعالیت بیشتر، بازنشستگی آنها را

بازنشستگی افراد مسن تر مستند می‌باشد. این امر می‌تواند به بهبود مهارت‌های کارگران و افزایش بهره‌وری آنها در بازار کار کمک کند. همچنین، با فراهم کردن فرصت‌های آموزشی و حرفه‌ای برای کارگران مسن، می‌توان به کاهش تبعیض سنی در محیط کار کمک کرد.

به تاخیر بیندازد تا ذخیره سوپر آنها افزایش پیدا کرده

و این مساله باشد.

حال به بودجه ای که برای خرید مسکن اختصاص داده اند نیز متعهد باقی میمانند. او می گوید: «سعی کنید تا انتظارات واقع بینانه ای از بهایی که مایل به پرداخت آن هستید داشته باشید چرا که این تنها بهای ملک مورد نظر نیست که باید آن را بپردازید بلکه علاوه بر آن عوارض موسوم به stamp duty و دیگر

هزینه ها نیز هستند که شما باید آنها را نیز بپردازید. اگر خانه ای که خریداری می کنید نیازمند نوسازی و تعمیر باشد باید این را نیز مد نظر بگیرید که تا چقدر می توانید برای این امر بپردازید؟ من فکر می‌کنم بسیاری از مردم در حین حراج ممکن است این واقعیت ها را فراموش کنند.» آقای راجیش می گوید به جای شرکت کردن در حراج مسکن او ترجیح می دهد تا یکی از کارکنان بنگاه معاملات ملکی از جانب او با فروشنده در خصوص قیمت خانه او می گوید: «شخصا، حراج مسکن را دوست ندارم. حداقل استراتژی های من کارساز نبودند. من سعی کردم که همواره اعتماد به نفس خورم را حفظ کنم اما زمانی که پول کافی برای پرداخت نداشتم دیگر فرقی نمی کرد که چقدر اعتماد به نفس دارم چرا که این امر دیگر کارساز نبود.» اما از سوی دیگر، یوتا (Giota) شهروند استرالیایی-یونانی می‌گوید او پس از حضور در یک حراج بسیار خوشبین است.

او می‌گوید اگر پیشنهاد قیمت دادن در یک حراج، تنها حراج فروخته شود.

او که در چندین حراج گوناگون شرکت کرده و با آنکه پیشنهاد های قیمت گوناگونی داده اما نتوانسته تا در این رقابت دشوار پا به پای دیگر خریداران مشتاق، قیمت پیشنهادی خود را افزایش دهد. او به دیگر افرادی که مایل به شرکت در حراج‌های مسکن هستند توصیه می کند تا علاوه بر آنکه خونسردی خود را حفظ می‌کنند در عین

از حراج، این شرایط دیگر نمی‌توانند تغییر کنند.

آقای کالتوم می‌گوید: «در واقع باید بازرسی های نهایی را انجام دهید. باید خودتان را با شرایط ملک مورد نظر آشنا کنید. خود را با محیط پیرامون ملک مورد نظر آشنا کنید. قیمت ها را با یکدیگر مقایسه کنید. ملک مورد نظر را از نزدیک بازبینی کنید. بودن در آن را احساس کنید و ببینید که آیا مناسب شما هست یا خیر. زمانی که به این نتیجه رسیدید که این ملک مناسب شما است، باید قیمت آن را با فروش های اخیرى که در آن منطقه صورت گرفته مقایسه کنید.»

الی کالتوم می‌گوید خریداران مشتاق باید ابتدا کنترل های لازم را نیز انجام دهند. او می‌گوید: «شما می‌توانید یک وکیل اختیار کنید و به او بگویید که مایل هستید تا راه برای خانه دار شدن او و خانواده اش باشد، او برای آن خواهد جنگید. او می افزاید: «فکر نمی کنم خیلی از رقابت خوشم بیاید. اما فکر می کنم اگر خانه ای را ببینیم که دنبالش می گشتم، قطعا در این رقابت

و وابستگی افراد به حقوق بازنشستگی کمتر شود.

کار در مشاغل با کیفیت می تواند سلامتی افراد مسن را حفظ کند. افرادی که در معرض تبعیض سنی قرار داشتند، وضعیت سلامتی ضعیفتر، درآمد کمتر و ذخیره سوپر کمتری از افراد دیگر داشتند.

افراد مسن قابلیت های ارزشمندی دارند. آنها ثبات کاری، تجربه، تدبیر و تعقل بیشتری دارند و به موقع در محل کار حاضر می شوند. یکی از راه های مبارزه با تبعیض سنی این است که ابتدا تصورات نادرست درباره صلاحیت افراد مسن تر اصلاح شود.

سازمان‌های ارائه کننده خدمات کاراییی و منابع انسانی که بیشترین ارتباط را با متقاضیان کار یا کارگران دارند، باید در خط مقدم این تغییر قرار گیرند. پرسنل این سازمان ها باید مهارت های لازم برای کمک به نیروی کار مسن تر را بیاموزند. تغییر خط مشی های سازمانی و گنجانده شدن بندهایی برای مبارزه با تبعیض سنی هم می تواند کمک مهم دیگری به این مساله باشد.

و این مساله باشد.

شرکت خواهم کرد. این یک چالش خواهد بود اما اگر این خانه، خانه ای باشد که شما واقعا آن را می خواهید، فکر می کنم شما باید بخشی از این رقابت باشید.»

اگر یک خریدار که ثبت نام کرده، قیمتی را پیشنهاد کند و این قیمت در آن حراج مورد پذیرش قرار بگیرد، مالک جدید خانه باید در اسرع وقت با حراج گذار ملاقات کند.

الی کالتوم مدیر یک بنگاه معاملات ملکی در منطقه غرب سیدنی می گوید: «اگر شما فردی باشید که پیشنهاد قیمttان در حراج برنده شده است، طبق قانون شما باید ده درصد قیمت خرید را پرداخت می تواند به صورت چک باشد. نیازى نیست که شما در آن روز پول نقد به همراه داشته باشید. شما باید قرارداد را امضا کنید و باید ده درصد قیمت خرید را نیز پرداخت کنید.» آقای راجیش می گوید به جای شرکت کردن در حراج مسکن او ترجیح می دهد تا یکی از کارکنان بنگاه معاملات ملکی از جانب او با فروشنده در خصوص قیمت خانه او می گوید: «شخصا، حراج مسکن را دوست ندارم. حداقل استراتژی های من کارساز نبودند. من سعی کردم که همواره اعتماد به نفس خورم را حفظ کنم اما زمانی که پول کافی برای پرداخت نداشتم دیگر فرقی نمی کرد که چقدر اعتماد به نفس دارم چرا که این امر دیگر کارساز نبود.» اما از سوی دیگر، یوتا (Giota) شهروند استرالیایی-یونانی می‌گوید او پس از حضور در یک حراج بسیار خوشبین است.

او می‌گوید اگر پیشنهاد قیمت دادن در یک حراج، تنها حراج فروخته شود.

او که در چندین حراج گوناگون شرکت کرده و با آنکه پیشنهاد های قیمت گوناگونی داده اما نتوانسته تا در این رقابت دشوار پا به پای دیگر خریداران مشتاق، قیمت پیشنهادی خود را افزایش دهد. او به دیگر افرادی که مایل به شرکت در حراج‌های مسکن بیاید. اما فکر می کنم اگر خانه ای را ببینیم که دنبالش می گشتم، قطعا در این رقابت

کارمند شافل در بنگاه معاملات ملکی در خصوص قیمتی که در واقع بازتابی نظر در بازار مسکن باشد بین فروشنده و خریدار احتمالی ملک مورد نظر به مذاکره می پردازد.

آیا می دانید چگونه باید در حراج مسکن در

استرالیا شرکت کنید؟

منبع : بی بی اس

چندین نوع بازرسی گوناگون در خصوص این ملک قبل از پیشنهاد قیمت انجام شود. بازرسی های مانند بازرسی ساختمان، بازرسی آفات و اینکه آیا فرد دیگری هم در این زمین نیاز دارای منافعی است و یا آنکه آیا احتمال عریض کردن جاده یا خیابان مجاور وجود دارد و یا آنکه احتمال عبور دکل های برق از فراز این خانه وجود دارد یا آنکه آیا مدرسه ای که مجاور این زمین است به زمین این ملک نیازمند خواهد بود یا خیر.»

در روز حراج، خریداران بالقوه باید نرذ فرد مسئول برای انجام این حراج ثبت نام کنند

و هویت خود را احراز کرده و دریافت یک شماره برای پیشنهاد قیمت دادن بکنند.

اکثر فروشندگان یک «قیمت رزرو» برای خود دارند. این قیمت در واقع قیمت حداقلی برای فروش ملک مورد نظر است که آنها در صورت رسیدن پیشنهاد ها به این قیمت حاضرند تا خانه یا ملک مورد نظر را بفروشند.

در صورتى که پیشنهادهای ارسالی به «قیمت رزرو» برسد، ملک مورد نظر به اصطلاح در بازار ارائه می‌شود یا به زبان دیگر on the market خواهد بود و باید در حراج فروخته شود.

او که در چندین حراج گوناگون شرکت کرده و با آنکه پیشنهاد های قیمت گوناگونی داده اما نتوانسته تا در این رقابت دشوار پا به پای دیگر خریداران مشتاق، قیمت پیشنهادی خود را افزایش دهد. او به دیگر افرادی که مایل به شرکت در حراج‌های مسکن هستند توصیه می کند تا علاوه بر آنکه خونسردی خود را حفظ می‌کنند در عین

که در این مکان وجود دارد را تجربه کنید و ببینید که حراجی های اصولا چگونه اداره می شوند.» آقای کالتوم می گوید زمان در این امر نقش بسیار مهمی را ایفا می کند.

او می گوید سعی کنید تا نیم ساعت قبل از آغاز مراسم حراج خانه به محل مورد نظر برسید تا وقت کافی برای بازرسی نهایی از ملک مورد نظر را داشته باشید. این زمان اضافی همچنین به شما این امکان را خواهد داد تا برای آخرین بار به اسناد

فروش این ملک مانند شرایط مربوط به روز تسویه حساب نظر بیندازید. چرا که پس



از حراج، این شرایط دیگر نمی‌توانند تغییر کنند.

آقای کالتوم می‌گوید: «در واقع باید بازرسی های نهایی را انجام دهید. باید خودتان را با شرایط ملک مورد نظر آشنا کنید. خود را با محیط پیرامون ملک مورد نظر آشنا کنید. قیمت ها را با یکدیگر مقایسه کنید. ملک مورد نظر را از نزدیک بازبینی کنید. بودن در آن را احساس کنید و ببینید که آیا مناسب شما هست یا خیر. زمانی که به این نتیجه رسیدید که این ملک مناسب شما است، باید قیمت آن را با فروش های اخیرى که در آن منطقه صورت گرفته مقایسه کنید.»

الی کالتوم می‌گوید خریداران مشتاق باید ابتدا کنترل های لازم را نیز انجام دهند. او می‌گوید: «شما می‌توانید یک وکیل اختیار کنید و به او بگویید که مایل هستید تا راه برای خانه دار شدن او و خانواده اش باشد، او برای آن خواهد جنگید. او می افزاید: «فکر نمی کنم خیلی از رقابت خوشم بیاید. اما فکر می کنم اگر خانه ای را ببینیم که دنبالش می گشتم، قطعا در این رقابت

دارید، پیدا کنید.

برای بسیاری از افراد خرید خانه، بزرگ ترین خرید زندگی آنها محسوب می‌شود. و در این میان، حراجی ها یا به زبان دیگر auction ها یکی از محبوب‌ترین راه ها برای خرید خانه به شمار می‌روند.

یکی از دلایل این امر آن است حراج یک مسکن در واقع می‌تواند فرایند طولانی و خسته کننده شکار خانه را به تنها یک بعد از ظهر تقلیل دهد.

اگرچه دانستن این موضوع نیز بسیار مهم است که پیشنهاد قیمت دادن (bidding) در مزایده ای اینچنین و خرید

خود را می فروشند) رسید، ملک مورد نظر به عنوان ملکی موسوم به "on the market" شناخته می‌شود و از آن به بعد به بیشترین بهای پیشنهادی فروخته خواهد شد. فرد حراج گذار در پایان مراسم حراج فریاد می زند "sold" (فروخته شد).

پس از حراج

– اگر که در این حراج برنده شدید، شما باید فورا یک قرارداد را امضا کنید و بیعانه پرداخت کنید (معمولا ده درصد قیمت فروش). به یاد داشته باشید که در خرید ملک به صورت حراج مسکن، دوره ای موسوم به cooling-off period در نتیجه شما وجود ندارد و در نتیجه شما به عنوان خریدار نمی‌توانید از این قرارداد خارج شوید. مبلغ باقیمانده نیز در روز حد settlement نهایی و تنظیم سند ارائه کنند تا بتوانند پیشنهاد قیمت دهند.

– اگر که نمی‌توانید پیشنهاد قیمت دهید یا برای حضور در مراسم حراج بسیار عصبی و دست پاچه هستید، فرد دیگری می تواند از طرف شما قیمتی را پیشنهاد کند. حراج (مزایده) مسکن – فرد حراج گذار با اعلام قوانین و مقررات حراج، مراسم مذکور را آغاز می کند. – او سپس درخواست یک قیمت اولیه می‌کند و در خصوص میزان مبلغی که با هر پیشنهاد به بهای ملک مورد نظر افزوده می‌شود تصمیم می‌گیرد. اگر او به عنوان مثال، تصمیم بگیرد

اگر که در استرالیا زندگی می‌کنید شاید با صحنه‌ای که در آن در مراسم حراجی یک خانه مسکونی یک نفر عبارت Going one, going twice, sold را فریاد می‌زند، روبرو شده باشید. خواه این صحنه را در تلویزیون دیده باشید و خواه به صورت حضوری در خیابان.



برای بسیاری از ما، خرید خانه یکی از بزرگ‌ترین هزینه‌های زندگی ما محسوب می شود. پس اطمینان از آنکه بدانیم حراج یا مزایده (Auction) خانه چگونه عمل می‌کند از اهمیت بالایی برخوردار است.

اجازه بدهیم این موضوع را به سه گروه آنچه باید قبل از حراج، حین حراج و پس از حراج انجام دهیم، طبقه بندی کنیم.

قبل از حراج – قبل از آنکه پیشنهاد قیمت دهید (place a bid)، به عنوان تماشاگر در چند حراج دیگر بروید تا از حس موجود در این مراسم آگاهی پیدا کنید.

– ملکی را که مایل به خریداری آن هستید مورد بازرسی قرار دهید و خوب اطراف آن و حتی حوالی آن را بازرسی کنید تا اطمینان حاصل کنید که آیا این خانه مناسب حال شما خواهد بود یا خیر. از کارمند آژانس معاملات ملکی هر پرسشی را که دارید بپرسید. – توصیه می‌شود تا از کارشناسان بخواهید تا برای شما بازرسی آفات (pest inspections) انجام دهند. گفتنی است این کار باید قبل از روز حراج انجام شود. شما ممکن است بخواهید تا وکیلی اختیار کنید تا کنترل کند که آیا فرد دیگری یا سازمانی، ادعایی یا منافی را پیرامون ملک یا زمین مورد نظر طلب می کند یا خیر. یا به عنوان مثال طرح تعریض جاده یا احداث دکل های جدید برق پیرامون ملک مورد نظر.

حراج (مزایده) مسکن – فرد حراج گذار با اعلام قوانین و مقررات حراج، مراسم مذکور را آغاز می کند. – او سپس درخواست یک قیمت اولیه می‌کند و در خصوص میزان مبلغی که با هر پیشنهاد به بهای ملک مورد نظر افزوده می‌شود تصمیم می‌گیرد. اگر او به عنوان مثال، تصمیم بگیرد

معرفی شهر آدلاید



آدلاید (Adelaide)، مرکز و پرجمعیت‌ترین شهر ایالت استرالیای جنوبی و پنجمین شهر پرجمعیت استرالیا است. جمعیت این شهر در ژوئن ۲۰۱۴ حدود ۲/۱ میلیون نفر تخمین زده شد. این شهر در سال ۱۸۳۶ به عنوان مرکز اسکان مهاجرین آزاد بریتانیایی بنا نهاده شد و نام آن به افتخار ملکه آدلاید، همسر آلمانی شاه ویلیام چهارم برگزیده شد. سرهنگ ویلیام لایت شهر را طرح‌ریزی کرد و موقعیت آن را در نزدیکی رودخانه «تورنرز»، محلی که زیستگاه اصلی مردم «کاورنا» بود انتخاب کرد. لایت نقشه آدلاید را به صورت شبکه‌ای طرح‌ریزی کرد که در آن بلوارهای عریض و میدانی بزرگی در نظر گرفته شده است که با پارک احاطه شده‌اند. آدلاید در بدو تأسیس بر مبنای آزادی مذهبی و پایبندی به پیشروی سیاسی و آزادی‌های مدنی شکل.

آدلاید در شمال شبه جزیره فلوریو، در دشت آدلاید و در بین خلیج سنت وینسنت و رشته کوه کم ارتفاع لافتی که شهر را احاطه نموده است، قرار گرفته و به ساکنان آن Adelaidian گفته می‌شود. آدلاید در میان شهرهای استرالیا دارای تمیز ترین و پاکیزه‌ترین آب و هوا بوده و میزان آلودگی در این شهر در حدود صفر می‌باشد. از اواسط



عکس از Mike Wilson



عکس از Tony Knight

قرن ۱۹ میلادی، آدلاید با نام «شهر کلیساه» شناخته می‌شود. به عنوان مرکز دولتی و تجاری ایالت استرالیای جنوبی، آدلاید خانه بسیاری از نهادهای دولتی و اقتصادی می‌باشد که بسیاری از آن‌ها در بلوار نورث تراس، خیابان کینگ ویلیام و نیز در نقاط مختلفی از شهر متمرکز شده‌اند. این شهر با طراحی خیابان‌های عریض، بلوارهایی با ۳ خط و پارک‌های تفریحی وسیع از جمله شهرهای بزرگ استرالیا می‌باشد. امروزه، آدلاید با جشنواره‌ها و رویدادهای مختلف ورزشی، غذاها و نوشیدنی‌های گوناگون، سواحل زیبا و صنایع دفاعی و تولیدی بزرگ آن شناخته می‌شود. آدلاید از بالاترین آمار اشتغال در رشته‌های علوم سلامت و علوم اجتماعی نیز برخوردار است. آدلاید دارای آب و هوای مدیترانه‌ای می‌باشد به طوری که تابستان‌ها گرم و زمستان‌ها بارانی هستند. متوسط دمای هوا در تابستان ۲۹ درجه و در زمستان ۵/۷ درجه می‌باشد. آب و هوای مدیترانه‌ای آدلاید باعث شده است که در تابستان هوای گرم و در زمستان‌های هوای بارانی پذیرای مردم باشند. برای سفر و لذت بردن از مناطق تفریحی آدلاید حتما برنامه زمانی مناسبی را بچینید تا آب و هوا مانع سفر شما نشود.

اقتصاد آدلاید در درجه اول به صنایع تولیدی، تکنولوژی علوم دفاعی، تحقیق و پژوهش، صادرات کالا و خدمات وابسته است. تقریباً نیمی از اتومبیل‌های تولید شده در استرالیا در کارخانه

حومه آدلاید زندگی می‌کنند.

امروزه جاذبه‌های آدلاید مانند جشنواره‌ها، ورزش‌های متنوع، سواحل بسیار زیبا و طولانی، مراکز خرید و ... باعث شده‌اند که توریست‌های بسیاری این شهر را برای سفر و تفریح انتخاب کنند. البته این نکته را نیز فراموش نکنیم که دانشگاه‌های شهر آدلاید نیز از سطح بالایی برخوردارند و دانشجویان بسیاری از سرتاسر دنیا این شهر را برای تحصیل انتخاب می‌نمایند.

در چهل کیلومتری جنوب شرقی شهر آدلاید جنگلی به نام کایپو وجود دارد. این جنگل در سال ۱۸۹۸ توسط شرکت تئپیر استرالیایی جنوبی برای تأمین چوب مورد نیاز شرکت تأسیس شده است ولی بعد از مدتی با استقبال مردم روبرو شده و به مکان عمومی تبدیل شده است. این جنگل از معروفترین جنگل‌های استرالیا می‌باشد، یکی از دلایل آن این است که این جنگل ساخت دست بشر می‌باشد و توریست‌های زیادی را سالانه به این مکان جذب می‌کند. این جنگل سی و شش کیلومتر مربع مساحت دارد و تمام درختان آن محافظت شده می‌باشند. Kuitpo مکان مناسبی برای پیاده روی‌های گروهی می‌باشد و گروه‌های پیاده روی



عکس از Mike Wilson



در سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ در بین ۱۰ شهر برتر جهان برای سکونت قرار داشته است. به طور مثال در یک آمارگیری شهر آدلاید در مرتبه هشتم قرار گرفت. چند عوامل از عواملی که در این محاسبه در نظر گرفته شده اند عبارتند از: culture and environment, healthcare, education and infrastructure. همچنین در سال ۲۰۱۰ شهر آدلاید در بین شهرهای استرالیا با برنامه دارترین و پرکارکرد ترین شهر قرار گرفت. در حالی که بزرگ ترین شهر استرالیا (سیدنی) در آخر جدول



عکس از Mike Wilson

گفت «برای من فقط چند شاخه گل کافی بود. ولی همیشه بهانه‌ای داشت، گل خوب پیدا نکرده بود، وقت نداشت گل بخره، گل فروش بی ادب بوده...، همه‌ی بهانه‌ها بدون اینکه یک کلمه بگه، ببخشید، یادم رفت تولدت بود. باورت میشه؟ ۲۰ سال ازدواج کردیم و حتی یک بار هم تولد من رو تبریک نگفت؟ اگر می‌گفتن و یهو یادش می‌اومد.» سرش را پایین انداخت و با حلقه‌ی عروسیش بازی کرد. آرام گفتم «خوب کلا حافظش خراب بود یا فقط واسه همین موضوع؟» بدون اینکه نگاه کند، نفس عمیقی کشید و گفت «نه واسه تولد دوستاش از ۳ هفته قبل کادو

می خرید، من رو مجبور می‌کرد برم براشون هدیه بگیرم. واسه همین میگم من رو دوست نداشت. چطور ممکن هست یکی تولد همه دوستاش رو یادش باشه و براش اینقدر مهم باشه ولی تولد همسرش رو فراموش کنه؟» نگاهم به دسته‌ی گل آفتابگردان روی میز افتاد، اگر می‌دانستم یک دسته گل این همه درد را به یادش می‌آورد، اصلاً برایش گل نیاورده بودم.

با صدای لرزانی گفت «من هدیه نمی‌خواسم، هیچ وقت. فقط بهم بگه تولدت مبارک، یا یه شاخه گل بهم بده. واقعا چیز بزرگی هست؟ انتظار زیادی هست؟

من برای تولدش همه کاری می‌کردم، ولی حتی از کادوهای

من هم خوشحال نمی‌شد. ۱۰ سال اول فکر می‌کردم طبیعی هست، خنده‌ی تلخی کرد، بعد از ۱۰ سال فهمیدم نه اصلاً طبیعی نیست. فقط با من اینطوری هست. خوب چرا باهام ازدواج کردی؟ مجبور که نبودیم.» یعنی همون سالهای اول هم اینطوری بود؟»

با خنده‌ای عصبی گفت «آره. همون سال اول، تولدم رو فراموش کرد. سالگرد ازدواج رو فراموش کرد. وقتی هم من یادش آوردم گفت خوب مبارک، الان راحتی؟ حتما باید بهت تبریک بگن؟» دوباره سرش را پایین انداخت. نمی‌دانستم چه بگویم. روی صندلی کمی تکان خوردم که یک دفعه گفت «تو

بشین، من گل‌ها رو می‌ذارم تو

گل

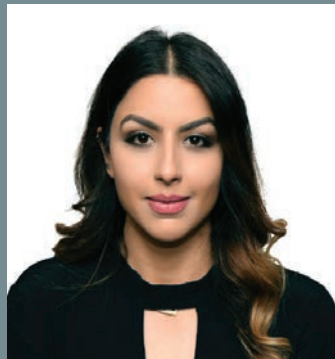
گلدون» گفتم «اگر ناراحت می‌کنند می‌برمشون، مهم نیست» در حالیکه ظرف شیشه‌ای را بر می‌داشت تا آب کند گفت «مهم هست. گل مهم هست. خیلی مهم هست. آدم برای کسانی که دوست دارد باید گل بخرد. مخصوصاً وقتی می‌داند طرف مقابلهش گل دوست دارد، حتی شده یک درون کاغذ در آورد و توی شیشه گذاشت. شیشه را آرام روی میز اش را در همین چند شاخه گل آفتابگردان می‌دید. شاید اگر یکبار برایش گل خریده بود، او حالا اینجا تنها نمانده بود.



عکس از Freddie Marriage

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, CBA0A0065_180512

خواص شگفت انگیز زرشک

منبع: Nabzema



زرشک مفید در درمان اسهال استفاده می‌شود. این داروی گیاهی برای رفع عفونت‌های قارچی پوست یا واژن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. انواع عفونت‌هایی که زرشک می‌تواند در درمان آنها مؤثر واقع شود عبارت است از: عفونت گلو، مجاری ادراری، مجاری معده‌ای- روده ای، ریه‌ها، عفونت‌های مخمری و اسهال.

خواص ضد التهاب زرشک در مطالعات آزمایشگاهی مرکز پزشکی دانشگاه مریلند بر روی حیوانات، مشخص شده است که زرشک حاوی ماده شیمیایی بربرین است که خواص ضد التهابی، کاهش فشارخون، و مخدري دارد. بربرین به کنترل تشنج کمک کرده و قادر است باکتریها و انگلها را نابود کند.

مفید در کاهش دردهای شکمی و بهبود گوارش همچنین این ترکیب عملکرد ایمنی را تقویت می‌نماید و ممکن است با تأثیر بر آرام کردن عضلاتی که روده‌ها را

زرشک مفید در درمان سنگ کلیه زرشک به علت داشتن اسیدهای آلی ملایم بوده و برای درمان سنگ کلیه مناسب است.

پیشگیری از سرماخوردگی با مصرف زرشک به دلیل وجود ویتامین B فراوان در زرشک، این ماده غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرماخوردگی نقش بسزایی داشته باشد. همچنین وجود اسیدهای عالی فراوان در این میوه که سبب مزه ترش آن می‌شوند می‌تواند در جذب آهن نقش بسزایی داشته باشد. از سایر ویتامین‌های موجود در این میوه می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B۱، B۲، اشاره کرد که ویتامین B۱ یا تیامین می‌تواند عوارض عصبی و حتی پرخاشگری را بهبود بخشد.

فواید زرشک در محافظت از کبد

مطالعه‌ای در جولای ۲۰۱۲ در International Journal of Molecular Sciences منتشر شد که نشان داد زرشک خاصیت محافظت از کبد دارد. در این مطالعه حیوانی، پیش درمان با زرشک، آسیب کبد و دیانای را کاهش داده و میزان طبیعی آنزیم‌های آنتی اکسیدانی را حفظ کرده و از آسیب کبدی ناشی از ماده شیمیایی سمی به نام تتراکلرید کربن جلوگیری کرد. مطالعات بیشتری برای تأیید این نتایج لازم است.

در مطالعه ای در جولای ۲۰۱۲ منتشر شد گزارش شد که زرشک، در مقابل دیابت نوع ۲ از بدن محافظت می‌کند. محققان این مطالعه از شرکت‌کنندگان خواسته بودند که به مدت نود روز برنامه غذایی حاوی زرشک و خار مریم مصرف کنند. نتایج نشان داد که تری گلیسیریدها و گلوکز (ال دی ال) و گلوکز کل کلی کاهش یافته و میزان انسولین ناشتا (بالتر بودن مقدار انسولین ناشتا نشانه مقاومت به انسولین و دیابت است) و هموگلوبین گلیکوزیله (آزمایش خونی که میزان قند خون متوسط فرد را به مدت دو تا سه ماه پیش از آزمایش نشان می‌دهد)



نیز کاهش یافته بود. چنین نتیجه‌گیری شد که زرشک اگر با خار مریم مصرف شود به تثبیت سطح قند خون و درمان دیابت کمک می‌کند.

زرشک، داروی درمان دیابت و چاقی زرشک حاوی ماده شیمیایی به نام بربرین است. محققان تأثیر بربرین را در کاهش قند خون روی موش‌ها آزمایش کردند و متوجه شدند خوردن آن باعث کاهش میزان قند خون، کم شدن چربی‌های موجود در جریان خون و کارکرد بهتر انسولین در بدن می‌شود و وزن بدن حیوان را کم می‌کند.

خواص زرشک پلوی مفید در تقویت قلب مطالعه‌ای که در Circulation

اکسیتوسین هورمونی است که اساسا در هیپوتالاموس ترشح می‌شود و در مغز به عنوان یک انتقال‌دهنده‌ی عصبی عمل می‌کند. این هورمون هنگام زایمان و شیردهی نقش بزرگی در سیستم تولید مثل زنان ایفا می‌کند. اما این هورمون به خاطر نحوه‌ی افزایش‌ناش هنگام تماس و تحریک بیشتر به عنوان «هورمون عشق» شناخته می‌شود. این هورمون قوی در روابط و این که چگونه با دیگران همراه می‌شویم، نقش بزرگی بازی می‌کند. افزایش اکسی‌توسین در بدن منجر به اتفاقات خوب و خوشایندی در کل سیستم فیزیکی و روانی شما می‌شود.

هورمون اکسی‌توسین به نام هورمون عشق، هورمون افزایش‌دهنده اعتماد، هورمون همدلی با دیگران، هورمون کاهش اضطراب و استرس و هورمون افزایش دهنده ارتباط اجتماعی شناخته شده است. اکسی‌توسین طی مقاربت زناشویی نیز در بدن آزاد می‌شود. این هورمون ممکن است عملکرد اجتماعی افراد مبتلا به اوتیسم را بهبود بخشد. هورمون اکسی‌توسین باعث انقباض رحم و سهولت زایمان می‌شود و بعد از تولد



عکس از Caroline hernandez

خاصیت تصفیه کننده و ضد عفونی کننده خون، منقبض کننده عروق می باشد. • تقویت کننده قلب و کبد است. • زرشک صفرا آور بوده و در درمان سنگ کیسه صفرا بسیار مؤثر است. • بی‌اشتهایی را برطرف می کند. • فشار خون را پایین می آورد.

فواید آب زرشک • تقویت سیستم ایمنی بدن • حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین ث • تصفیه کننده خون • تنظیم فشارخون • تنظیم قند خون • پایین آورنده چربی خون



موجب شوک، خونریزی بینی، تهوع، استفراغ، کاهش فشارخون، فشاری تنفس، کاهش ضربان قلب و آسیب بالقوه به کلیه شود. • مصرف گیاهی زرشک را بدون نظارت پزشک نباید به کودکان بدهید. • زرشک برای مصرف بلندمدت به علت خطر بالقوه مسمومیت توصیه نمی‌شود و نظارت پزشکی لازم است. علائم مسمومیت ناشی از مصرف زرشک شامل گیجی، خندماغ، اسهال، تحریک کلیوی و نفريت است.

۹. **خلاق باشید** خلاقیت کمک می‌کند ذهن روایتان را از استرس‌زدایی کنید. انسان‌ها وقتی در حال خلق کردن هستند نگران چیزی نیستند یا از چیزی نمی‌ترسند. وقتی رنگ می‌زنید، نقاشی می‌کشید، می‌دوزید، می‌نویسید، سازی می‌نوازید، یا هر کار دیگری که شما را از روال عادی خارج می‌کند، به هورمون‌های خوب اجازه می‌دهید مغزتان را در کنترل بگیرند. اندورفین‌ها ترشح می‌شوند و اکسی‌توسین شارژ می‌شود. زمان گذاشتن برای استفاده از استعدادهایتان برای ایجاد شادی ضروری است.

۸. **بخشید** وقتی می بخشیم، داوطلب می شویم و برای دیگران کاری می کنیم احساس خوبی می کنیم. هدیه بدهید، زمانتان را بخشید، به خیریه ها اهدا کنید و تشکر کنید. بخشندگی عامل بزرگی در چگونگی احساسمان است. از خودتان به بدن اجازه می دهد به وضعیت آرامش بازگردد.

۱۰. **یک حیوان خانگی بگیرید** حیوانات روشی برای آرامش بخشیدن به ما دارند. وارد خانه می‌شوید و گربه، سگ، پرندۀ و... یا بیقراری منتظر است تا به او عشق بورزید. همان تأثیری که اکسی‌توسین روی لمس فردی دیگر دارد، در نوازش حیواناتان نیز عمل می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد فقط لمس کردن حیوانات خانگی فشار خون‌تان را پایین می‌آورد و سطح اکسی‌توسین را افزایش می‌دهد.



عکس از Aiden Meyer

اکسی‌توسین چیست ؟

بیشتر اوقات ناخودآگاه اتفاق می‌افتد. آدم‌های خوشحال، برای لحظات شادی‌آور زندگی می‌کنند. اکسی‌توسین آنها دائماً در حال افزایش است. خنده احساس شادی ایجاد می‌کند که بزرگترین بده بستان زندگی است.

۵. **مدیتیشن کنید** وقتی ذهن‌تان خالی است و آرامش دارید هورمون‌هایتان در عادل هستند. اکسی‌توسین هنگامیکه در حالت ستیز و گریز نیستید افزایش می‌یابد. مدیتیشن به ذهن اجازه می‌دهد از استرس رها شود. فشار خون را پایین می‌آورد و به بدن اجازه می‌دهد احساس تعادل کند. ذهن، جسم و روح راهی برای ارتباط می‌یابند. در زمانی از روز برای آن وقت بگذارید. می‌توانید آن را هرجایی در پنج دقیقه انجام دهید.

۶. **ورزش کنید** هنگامی که ورزش می‌کنیم اندورفین‌ها و اکسی‌توسین افزایش می‌یابند. اکسیژن به مغز و سایر بخش‌های بدنمان می‌رود. ورزش فقط برای سالم ماندن و عملکرد صحیح بدن‌تان نیست. مقدار هورمون‌های ترشح شده در مغز نیز سودمند است. لازم نیست به باشگاه بروید. پیاده روی اطراف خانه یا انجام یوگای سبک نیز می‌تواند این فواید را به همراه داشته باشد.



عکس از Marion Michele



عکس از Lotte Meijer

پرسنل خوش رو و فضای دنج و باز این کافه بسیاری را روزانه به این کافه می کشاند.

*بادمجان برگر این کافه را حتما امتحان کنید.

اضافه می‌کنید. منوی این کافه برای اکثر رژیم‌های غذایی مناسب است، غذاهای گوشتی، گیاهی، وگان و غذاهای بدون گلتنون نیز جزیی از منوی این کافه است.

دقیقه منتظر میز مورد نظرتان بمانید.

این کافه منوی متنوعی دارد و در روزهای آخر هفته صبحانه‌های ویژه‌ای را نیز به منو

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 کافه ها برای صبحانه خوردن هستید، ما در این قسمت هر هفته کافه‌ها و رستوران‌هایی متنوعی را به شما معرفی می‌کنیم.

این هفته کافه‌ی پیشنهادی ما Excelsior Jones Cafe می‌باشد. این کافه در شهر سیدنی در منطقه‌ی Ashfield قرار دارد. کافه‌ای شلوغ، بزرگ که روزهای آخر هفته بسیاری از مردم این منطقه را به این کافه می‌کشاند. معمولاً در روزهای آخر هفته باید بین ۱۰ تا ۳۰



دستور غذای هفته

عکس از Jacob Owens

مواد لازم برای خوراک لوبیا: رب گوجه فرنگی: ۳-۴ ق غ آب، روغن زیتون، زردچوبه، نمک و فلفل به مقدار لازم

لوبیا چیتی: ۲۰۰ گرم
قارچ: ۶ عدد

خوراک لوبیا با قارچ با ساندویچ پنیر Mushroom & Beans with Cheese Sandwich

طرز تهیه:

ابتدا لوبیا ها را به مدت حداقل ۶ ساعت خیس کرده و با آب و کمی نمک جدا می‌پزیم. بعد آن‌ها را آبکش کرده و می‌گذاریم تا آبش کاملاً برود. در قابلمه‌ای لوبیای پخته شده را می‌ریزیم، روغن زیتون، رب گوجه فرنگی، زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و بهم می‌زنیم. قارچ‌ها را شسته و خورده می‌کنیم و به لوبیا اضافه می‌کنیم و بهم می‌زنیم. آب

/sagharkitchen

جدول



Sudoku

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

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

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

حرف تردید ۱۳- نام دیگر جنگ نهروان- طفیلی و انگل- رتبه کارمندان دولت ۱۴- گذرا و میرا- درگذشتگان- خوش اندام ۱۵- چروک صورت- از آثار بدیع و جذاب «رادیارد کیپلینگ» داستان نویس و شاعر انگلیسی.

انس و الفت- زنگ بزرگ ۹- ام الخبائث- نویسنده سخنور- جانی و آدمکش ۱۰- خون بها- درخت مسواک- جوانمردی و قوت ۱۱- اثر پا- صاحبخانه- توده- خالص و برگزیده ۱۲- لقب امپراتوران ژاپنی- از شهرهای استان فارس-

و کشنده ۵- شهر آرزو- از مزه ها- جانور پوزه دار- نیم صدای گوسفند ۶- گل سفید خوشبو- پوشاننده- فرزندانده ۷- نوعی پارچه پشمی ضخیم و پرزدار- پشیمان از کرده خویش- ماه سرد ۸- نشانه قرآنی- پیچیدن-

۱- داستان نویس مشهور انگلیسی و خالق «زن جاه طلب»- جام ورزشی ۲- بسیار خورنده- هم داستان «ویس»- پنجره قدیمی ۳- خاک گور- شهر معروف ایتالیا- خویشتن دار بودن ۴- جدید و مدرن- پایتختی در قاره کهن- سم مهلک

عمودی

۱- شهر ورزشی بلغارستان- معروف پارلا گروکیست ۱۰- یکی از چند اثر ژوزف کنراد داستان نویس بریتانیایی ۲- و رمز- مغز سر- از ورزش از برترین آثار تتوفیل گوته نویسنده فرانسوی- شاهکار جهانی ژان پل سارتر ۳- ها- ساختمان بلند ۱۲- رود بی مزه و نثر- شهر دیوان بین المللی- ابله و کودن ۴- پهلوان- جهت و جانب- وقتی سلامتی نباشد ۵- از بقولات- گیسوبند- کجاوه ۶- گوسفند استرالیایی- نئی در موسیقی- از غلات- واحد سطح ۷- سیاستمدار مشهور فرانسوی در زمان ناپلئون- پل گوگن نقاش به نام چوبه اعدام- گنبد نیلگون ۸- آرزوها- دیر کردن- داخل چیزی ۹- دشمنی و عداوت- مدور- شاهکار

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

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

معدۀ انسان یک کیسه عضلانی است که نقش مهمی در هضم غذا بر عهده دارد. غذا پس از ورود به معدۀ با آنزیم‌های درون آن مخلوط می‌شود تا به اجزای ساده‌تر تبدیل شود.

توجه به نکاتی بعد از غذا خوردن برای هضم بهتر غذا مفید خواهد بود. در این مقاله مواردی را بیان می‌کنیم که بعد از غذا خوردن باید از انجام آن‌ها پرهیزید.

کندند، ولی ویتامین‌ها، آب و مواد معدنی بسیار سریع الهضم بوده و ورزش کردن حدود یک ساعت پس از مصرف این مواد ورزش کردن اشکالی ندارد.

میوه نخورید

یکی از عادات بد ما، میوه خوردن بعد از صرف غذاست. ولی این کار غلط است. بهتر است نیم ساعت قبل و بعد از غذا خوردن



عکس از Arek adeoye

میوه نخورید، چون سبب نفخ معدۀ می‌شود، البته میوه پخته (مثل کمپوت میوه) اشکالی ندارد.

آب یخ ننوشید

شکلی که با نوشیدن آب یخ بروز

آمده سیگار چه بعد از غذا و چه قبل از آن خطرناک و ضرر بیشتری برای بدن دارد و خطر مصرف آن بعد از غذا خوردن بر خلاف تصور عموم مردم بیشتر نیست. نتایج تحقیقات نشان داده دود سیگار می‌تواند محیط معدۀ را اسیدی کند و این عامل روی عملکرد معدۀ تاثیر منفی میگذارد و مانع هضم صحیح غذا می‌شود. از سوی دیگر، کشیدن سیگار بعد از غذا خوردن ، به خصوص در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر، درد و علایم شکمی را به دنبال خواهد داشت.

چای ننوشید

در میهمانی‌ها هنوز غذا تمام نشده، جلوی میهمان چای می‌گذاریم. چای می‌تواند محیط معدۀ را اسیدی کند و تأثیر منفی بر مواد معدنی معدۀ بگذارد. بعد از غذا خوردن مایعات باید با نیم تا یک ساعت فاصله مصرف شوند. چای از هر نوعی که باشد (سیاه، سفید و سبز)، محتوی موادی به نام تانن است. ترکیب‌های تانن اگر به فاصله کمتر از نیم ساعت بعد از غذا خوردن خورده شوند، به آهن موادغذایی می‌چسبند

و مانع جذب آنها می‌شوند. به همین دلیل تا یک ساعت بعد از صرف غذا، چای ننوشید. همچنین نباید تا حداقل دو ساعت پس از غذا قهوه یا نسکافه بنوشید. این نوشیدنی‌ها در فرایند جذب مواد لازمی مانند آهن، روی، کلسیم و منیزیم اختلال ایجاد می‌کنند.

جسم سنگینی را بلند نکنید

افرادی که با معدۀ پر، جسم سنگینی بلند می‌کنند، در واقع نوعی فعالیت بدنی انجام داده‌اند که می‌تواند به قلب فشار بیاورد. از سوی دیگر، این کار باعث افزایش فشار داخل شکم می‌شود و ایجاد ریفلاکس می‌کند. به همین دلیل بهتر است یکی دو ساعت بعد از غذا خوردن از انجام این کار خودداری کنید.

حمام نکنید

نایبند بعد از غذا خوردن حمام بگیرید. دوش گرفتن، دمای محیطی بدن را افزایش و سوخت و ساز پایه ای بدن را تغییر می دهد. بنابراین حداقل دو تا سه ساعت بعد از غذا خوردن به حمام نروید تا دچار مشکلات فیزیولوژیک ناشی از آن نشوید. به ویژه



عکس از Carissa Gan

سرخرگ‌های اصلی خونرسان به مغز و شریان‌های کردن در آنها تنگ است، بهتر است حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذای سنگین به حمام نروند، زیرا بعد از غذا خوردن به حمام نروید تا دچار مشکلات فیزیولوژیک ناشی از آن نشوید. به ویژه

می‌رود و خونرسانی به مغز کاهش می‌یابد.

از دراز کشیدن پرهیزید

حداقل دو ساعت بعد از غذا خوردن نخوابید. بنابراین خوردن شام در آخر شب کار بسیار اشتباهی است. دراز کشیدن بعد از غذا خوردن و با معدۀ پر ممکن است باعث شود مقداری غذا از معدۀ به مری بازگردد و ریفلاکس



عکس از Jez Timmse

کردن بین غذا نیز سبب نفخ در افراد می‌شود. همچنین آدامس جویدن نیز در فرآیند هضم غذا را با اختلال مواجه می‌کند ولی جویدن سقز سفید یا کندر باعث تقویت معدۀ، لثه و دندان می‌شود

ایجاد شود (ترش کردن غذا)

شیر ننوشید

نایبند بلافاصله پس از شام شیر بنوشید. بعضی از افراد عادت دارند قبل از خواب یک لیوان



عکس از Suhyeon Choi

بنابراین جایگزین مناسبی برای آدامس محسوب می‌شود. افراد در صورت نیاز می‌توانند در حین غذا از عرقیجاتی مانند زیره سبز، زنیان، نعناع و رازیانه استفاده کنند زیرا این نوشیدنی‌ها ضد نفخ هستند.

شیر بخورند. این عادت می‌تواند تأثیر مثبتی روی خواب داشته باشد ولی به شرطی که بین وعده غذایی شام و نوشیدن شیر فاصله ای حدود دو ساعت وجود داشته باشد؛ برای مثال اگر ساعت هشت شام خورده اید و

پس از مصرف غذاهای پرچرب حداقل به مدت سه ساعت از ورزش کردن خودداری کنند. افراد باید توجه داشته باشند که حداقل ۲ ساعت پس از استفاده از مواد پروتئینی و کربوهیدرات از انجام فعالیت بدنی شدید پرهیز

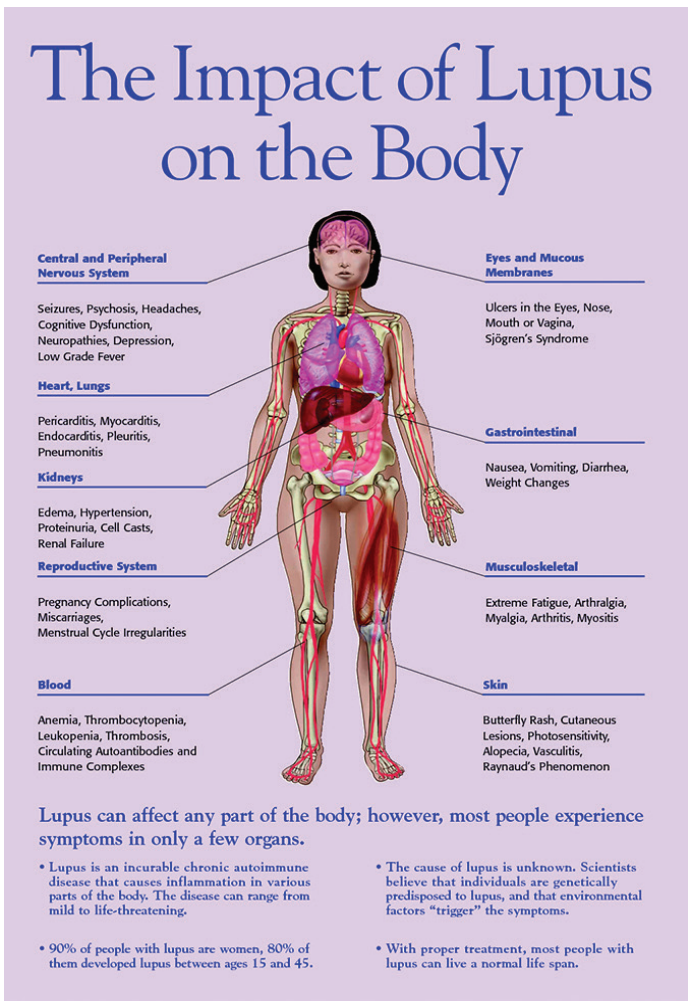
می‌کند، دل‌درد یا انقباض عضلات روده است. افراد دچار سندرم روده تحریک‌پذیر، بیشتر دچار این مشکل می‌شوند؛ بنابراین سیگار کشیدن برای بدن بهتر است آب خیلی سرد ننوشید. نکته دیگر اینکه نوشیدن آب بعد از غذا خوردن ، باعث رقیق شدن

سیگار نکشید

برخی سیگاری‌ها به محض این‌که غذایشان تمام می‌شود، سیگارشان را روشن می‌کنند. در اینکۀ سیگار کشیدن برای بدن و سلامتی مضر است که دیگر شکی نیست ولی در متون پزشکی

لوپوس چیست؟

منبع : سلامت نیوز



• در صورتیکه هرکدام از علایم بالا را درخود و یا سایر نزدیکانتان مشاهده کردید به پزشک مراجعه نمایید.

دلایل ابتلا به لوپوس

• بیماری لوپوس زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن شما شروع به حمله به بافت‌های سالم بدن می‌کند. بنظر می‌رسد که لوپوس در نتیجه ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی رخ می‌دهد. می‌رسد که افرادیکه استعداد ارثی این بیماری را در خود دارند با قرار گرفتن دربرابر عوامل خاص در محیط مبتلا به بیماری لوپوس می‌شوند، با اینحال دلیل ابتلا به لوپوس در اکثر موارد ناشناخته می‌باشد. بعضی از محرک‌های بالقوهی ابتلا به این بیماری قرار گرفتن در برابر نور خورشید، سیگار کشیدن، استرس شدید و مصرف داروهایی خاص همچون داروهای ضد سرخ، داروهای فشارخون و همچنین بعضی از انواع آنتی بیوتیک‌ها باشند. افرادیکه بدلیل مصرف دارو به این بیماری مبتلا شده اند معمولاً با قطع مصرف دارو بیماریشان بهبود می‌یابد.

عوامل خطرزای بیماری لوپوس

• زن‌ها بخصوص در سنین بین ۱۵ تا ۴۰ سال و نژاد (نژادهای آسیایی، سفیدپوست و آفریقایی

آمریکایی در خطر بیشتری هستند)، برروی ابتلا به این بیماری اثر گذاشته و خطر ابتلا به بیماری لوپوس را افزایش می‌دهند.

عوارض بیماری لوپوس

• التهابی که توسط بیماری لوپوس بوجود می آید می‌تواند باعث نارسایی کلیه و آسیب دیدن کلیه ها، اختلالات خونریزی و خونی، خونی‌ریزی یا التهاب رگ‌ها، بیماری های ریوی و بیماری‌های قلبی شود. • همچنین ابتلا به بیماری لوپوس ممکن عفونت، سرطان و مشکلات بارداری را افزایش دهد.

درمان لوپوس

• درمان بیماری لوپوس بسته به نوع علایم و نشانه‌های بروز کرده متفاوت است. مشخص کردن اینکه شما درمان خاصی احتیاج داشته یا نه و نوع آن درمان نیاز به بررسی پزشک دارد. داروهایی که عموماً برای درمان این بیماری استفاده می شوند شامل داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs)، داروهای ضد مالاریا، کورتیکواستروئیدها و داروهای سرکوب کننده ایمنی می باشند. • مصرف و عدم مصرف این داروها، میزان و نوع‌شان و نحوه مصرف آنها همه باید با دستور پزشک باشد.

درمان خانگی بیماری لوپوس

در صورت ابتلا به بیماری

لوپوس با تغییراتی در سبک زندگی و رعایت مواردی می‌شود تا حدودی جلوی شعله ور شدن‌های بیماری را گرفته و راحت تر با بیماری زندگی نمود. این عوامل شامل: • استراحت کافی • محافظت از پوست در برابر آفتاب • ورزش منظم • ترک سیگار • رژیم غذایی سالم

درمان لوپوس با طب جایگزین

• بعضی اوقات مصرف بعضی از داروهای طب جایگزین بهمهراه داروهای تجویز شده می تواند به درمان این بیماری کمک نماید. قبل از مصرف این داروها با پزشکتان در این باره مشورت نمایید.

درمان های مکمل و جایگزین برای لوپوس عبارتند از:

• استفاده از مکمل‌های حاوی آندروسترون (DHEA) • استفاده از تخم کتان چراکه این بذر می تواند تا حدودی التهاب را کاهش دهد. • استفاده از روغن ماهی چرا که امگا ۳ درون این روغن برای درمان لوپوس مفید می باشد. • مصرف ویتامین D هم ممکن است تأثیری بر درمان این بیماری داشته باشند.



Wonder Woman

تبدیل شدن به یک جنگجوی شکست ناپذیر آموزش دیده می بیند. دایانا که از مهارت‌های رزمی بسیار بالایی برخوردار است، پس از آنکه یک خلبان آمریکایی به نام استیو ترور به جزیره می‌آید، دایانا را از وقوع یک جنگ جهانی مطلع می‌کند و از او طلب کمک می‌کند. دایانا نیز به شهر می‌آید تا بتواند با دشمنان بشریت مبارزه کند و داستان‌هایی برایش پیش می‌آید.



این فیلم با بودجه‌ی ۱۴۹ میلیون دلاری ساخته شد و تاکنون به فروش جهانی ۷۲۲.۱ میلیون دلار رسیده است.

داستان فیلم درباره ی زنی به نام دایانا (گل گدوت) است که شاهزاده آموزن می باشد و در یک پناهگاه سری، برای

Wonder Woman فیلمی در سبک ابرقهرمان بر اساس کتاب دی سی کامیک به همین نام محصول آمریکا در سال ۲۰۱۷ می باشد. کارگردان این فیلم «پتی جنکینز» و توسط کمپانی Warner Bros Pictures پخش شد. در این فیلم هنرپیشگانی همچون گل گدوت، رابین رایت، کریس پاین، دنی هاتسن، دیوید دوپلزن، کانی نیلسون و النآ آنایا به نقش آفرینی پرداخته‌اند. کارگردان مناسب برای این فیلم، در سال ۲۰۱۵ پیشنهاد کارگردانی این فیلم به پتی جنکینز رسید و او از این پیشنهاد استقبال کرد. در اواخر سال ۲۰۱۳



نامزدی خود را اعلام کردند و در ژوئن ۲۰۱۷ فرزند اولشان متولد شد.

از دیگر فیلم های او می شود به Blitz, The Bank Job, Italian Job, Killer Hummingbird, Crank, Spy, The Expendables Elite, ۱-۲, ۳-۴ و Fast & Furious The Mechanic, ۶ و Furious اشاره کرد.

رسید موفقیت استتیم را جهانی شد و در فیلم هیجان‌انگیز Lock, Stock and Two Smoking Barrels بازی کرد. بعد از موفقیت این فیلم او در فیلم دیگر «گای ریچی» به اسم Snatch بازی کرد و موفقیت این دو فیلم او را در هالیوود صاحب نام کرد. در سال ۲۰۰۲ پیشنهاد بازی در فیلم The Transporter به او داده

فوتبال آشنا کرد. استتیم از سن ۱۱ سالگی مدتی در تیم فوتبال مدرسه گرامر بازی کرد. او همزمان علاقه‌ی خاصی به شیرجه زدن پیدا کرد و به صورت حرفه‌ای شیرجه زدن را یاد گرفت، وی به مدت ۱۲ سال در تیم National Diving Squad بریتانیا فعالیت کرد. استتیم در سال ۱۹۹۰ در مسابقات

Jason Statham

بیوگرافی

جیسون استتیم

جیسون استتیم هنرپیشه، سوپرمدل سابق و شیرجه زن حرفه‌ای متولد ۲۶ ژوئیه ۱۹۶۷ در شیربروک، دربی شاید در لندن می‌باشد. او فرزند الین رقصنده‌ی حرفه‌ای و بری استتیم دستفروش و خواننده است. جیسون به همراه وینی جونز بازیکن سابق تیم چلسی بزرگ شد و جونز او را با



برگی از تاریخ

یکصد سال قبل

نویسنده : شهسوار استرالیان

انتخاب او انجام یابد پس از تعطیلی دوره دوم مجلس ۱۳۳۰ ه.ج از طهران به کرمان رفت و برای دوره سوم مجلس ملی از یزد وکیل انتخاب شد در سال ۱۳۳۳ ه.ج که در اصفهان بود ورقه ای بر ضد انگلیسیها نشر نمود مندرجات این ورقه خیلی به انگلیسیها برخورد و گرفتاری او را از دولت خواستار شدند. مقارن این احوال که انقلاب طهران و حرکت مهاجرین به طرف قم روی کار آمد آقا میرزا عباس هم جزو سایر وکلا از طهران حرکت کرده و به اصفهان رفت و از آنجا هم مدتی در ایل بختیاری بود و بعد به کرمانشاه آمد و حالیه که سال ۱۳۳۶ ه.ج است در اسلامبول صرف اوقات می‌کند او بسیار فعال و جسور است.

میرزا عباس یزدی، آقا میرزا عباس پسر آقا علی اکبر یزدی است. سن او در حدود چهل می باشد بواسطه علاقه به تجارتی که در کرمان داشت اغلب در آنجا توقف داشت. در سال ۱۳۲۳ ه.ج که اوایل انقلاب بود در موقع حکومت شاهزاده فیروز میرزای نصرت الدوله پسر عبدالحسین میرزای فرمانفرما در کرمان میرزا عباس بر ضد استبداد مشارالیه کار می کرد و بدین سبب نصرت الدوله او را از کرمان تبعید نمود. او به طهران آمد و مدتی در مدرسه دارالفنون مشغول یاد گرفتن زبان انگلیسی بود. در دوره دوم مجلس شورای ملی (۱۳۲۸ ه.ج) از یزد وکیل انتخاب شد ولی بواسطه ضدیت حکومت وقت نگذارند مسئله

۲۰ فیلم پر فروش

سال ۲۰۱۱

- Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 2
- Transformers: Dark of the Moon
- The Twilight Saga: Breaking Dawn-Part 1
- The Hangover Part II
- Pirates of the Caribbean: On Stranger Tides
- Fast Five
- Mission: Impossible – Ghost Protocol

- Cars 2
- Sherlock Holmes: A Game of Shadows
- Thos
- Rise of the Planet of the Apes
- Captain America: The Firs Avenger
- The Help
- Bridesmaids
- Kung Fu Panda 2
- Puss in Boots
- X-Men: First Class
- Rio
- The Smurfs
- Alvin and the Chipmunks: Chipwrecked

Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
Spider-Man: Homecoming	۱۱۷.۰ م دلار	۱۱۷.۰ م دلار	۱
Despicable Me 3	۳۴.۰ م دلار	۱۴۹.۲ م دلار	۲
Baby Driver	۱۲.۸ م دلار	۵۶.۹ م دلار	۲
Wonder Woman	۱۰.۱ م دلار	۳۶۸.۸ م دلار	۶
Transformers: The Last Knight	۶.۳ م دلار	۱۱۸.۹ م دلار	۳
Cars 3	۵.۶ م دلار	۱۳۳.۷ م دلار	۴
The House	۸.۴ م دلار	۱۸.۶ م دلار	۲
The Big Sick	۷.۳ م دلار	۶.۹ م دلار	۳
47 Meters Down	۲.۸ م دلار	۳۸.۵ م دلار	۴
The Beguiled	۱.۲ م دلار	۷.۴ م دلار	۳

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

بعضی از انواع عنکبوت ها همزمان با نفس کشیدن زیر آب توانایی راه رفتن روی آب را نیز دارند.

انتقاد سازمان ملل متحد و دولت افغانستان

از وضعیت مبارزه با فساد



منبع: بی بی سی

کشورهای کمک کننده سپرده بود، نتوانسته به گونه کامل عملی کند. آقای حکیمی افزود که هر چند دولت برای مبارزه با فساد اداری گام‌های موثری برداشته اما، به گفته او، این تلاش برای آنها و جامعه جهانی قابل قبول نیست. تادا میچی یاماماتو، نماینده ویژه سازمان ملل متحد در افغانستان می‌گوید هر چند دولت افغانستان در بخش‌های مختلف برای مبارزه با فساد اداری دستاوردهایی داشته اما، به گفته او، از وضعیت فعلی دولت افغانستان راضی نیست.

وی گفت: «من گفتم که این نشست بسیار خوب بود اما به هیچ وجه نگفتم که از وضعیت موجود در بخش‌های فساد اداری، امنیت و تقویت زنان در افغانستان راضی هستیم. این مسایل بسیار پیچیده

جهانی به افغانستان، این کشور برای مبارزه با فساد اداری تعهد سپرد. اکلیل حکیمی، وزیر مالیه/ دارایی افغانستان که در ختم نشست مورد مشترک هماهنگی و نظارت (JCMB)، در یک نشست خبری مشترک با نماینده ویژه سازمان ملل متحد در کابل، گفت فساد هنوز یک چالش جدی در برابر دولت افغانستان است. او می‌گوید تعهداتی را که حکومت افغانستان در کنفرانس بروکسل به

دولت افغانستان می‌گوید در عملی کردن تعهداتش در راستای مبارزه با فساد اداری در نشست بروکسل عقب مانده است. (۲۰۱۶) نماینده ویژه سازمان ملل متحد در افغانستان نیز وضعیت مبارزه با فساد در این کشور را نامطلوب خوانده است. موجودیت فساد در ادارات دولتی از مهمترین چالش‌ها در افغانستان است. در نشست بروکسل در مقابل تعهد ادامه کمک‌های جامعه

تسلا اولین مدل برای تولید انبوه را رونمایی کرد

منبع: بی بی سی



استراتژی آقای ماسک برای دگرگون کردن این شرکت از یک سازنده اتومبیل‌های الکتریکی مجلل در حجم کم به یک تولیدکننده

خودروهای الکتریکی در سطح گسترده است. با این حال سهام شرکت از آن زمان کاهش یافته است. تسلا گزارش داده است

استراتژی آقای ماسک برای دگرگون کردن این شرکت از یک سازنده اتومبیل‌های الکتریکی مجلل در حجم کم به یک تولیدکننده

ایلان ماسک بنیان‌گذار و مدیر شرکت تسلا که اتومبیل‌های تمام الکتریکی می‌سازد اولین عکس‌ها از مدل ۳ این شرکت پس از خروج از خط تولید را منتشر کرده است. آقای ماسک زیر این عکس‌ها نوشت «اولین مدل ۳ تولید شده». او بعداً عکس دیگری از این ماشین در مقابل کارخانه تسلا در کالیفرنیا منتشر کرد. مدل ۳ اولین نمونه اتومبیل تسلاست که در سطح انبوه به بازار عرضه می‌شود و ۳۰ خریدار اول آن را در روز ۲۹ ژوئیه تحویل خواهند گرفت. مدل ۳ که چهار در است بعد از آن به بهای پایه ۳۵ هزار دلار (۲۷ هزار پوند) در بازار عرضه خواهد شد که تقریباً نصف قیمت ارزان‌ترین مدل تسلاست که تا پیش از این فروخته می‌شد. بهای سهام شرکت تسلا از دسامبر تا اواخر ژوئن تقریباً دو برابر شد که به دلیل حمایت سرمایه‌گذاران از

ایران مجوز برگزاری مسابقات کشتی زنان را از اتحادیه جهانی گرفت

منبع: بی بی سی

اول، مسابقات را با حضور سه تیم داخلی و خارجی برگزار کند.

الهام پرنیان، داور کشتی در کانادا، به بی‌بی‌سی می‌گوید در کشتی جهانی رشته‌ای به نام کشتی کلاسیک وجود ندارد، اما ایران چنین نامی را پیشنهاد کرده تا بتواند برای زنان کشتیگیر آزاد، مجوز مسابقه با لباس پوشیده را بگیرد.



مسابقه‌های کشتی آزاد و کشتی فرنگی است، اما زنان ورزشکار ایرانی در مسابقات عمومی نمی‌توانند

فدراسیون کشتی ایران می‌گوید که مجوز برگزاری مسابقات بین‌المللی کشتی کلاسیک زنان را از اتحادیه جهانی گرفته است. بر اساس اطلاعیه این فدراسیون، قرار است مسابقات کشتی کلاسیک با لباس متفاوت و حجاب اسلامی در ایران برگزار شود. کشتی کلاسیک نامی است که فدراسیون کشتی ایران برای کشتی زنان انتخاب کرده است. قوانین و فنون آن مانند کشتی آزاد است اما زنان کشتی‌گیر می‌توانند به جای دوشنبه از لباس پوشیده استفاده کنند که بدنشان در آن معلوم نیست. دوشنبه پوشش مجاز و قانونی کشتیگیران در

شمار مبتلایان به وبا در یمن به بیش از ۳۰۰ هزار نفر رسیده است

منبع: بی بی سی



امدادگران می‌گویند شمار مبتلایان به وبا در یمن به بیش از ۳۰۰ هزار نفر رسیده است.

سازمان صلیب سرخ بین‌المللی می‌گوید که ۷ هزار مورد ابتلا به وبا هر روز در یمن ثبت می‌شود. تاکنون ۱۶۰۰ نفر بر اثر این بیماری جان خود را از دست داده‌اند.

شیوع این بیماری به دلیل جنگ داخلی شدت پیدا کرده است. حدود دو هفته پیش سازمان ملل اعلام کرده بود که تعداد مبتلایان به وبا در یمن از مرز ۲۰۰ هزار نفر گذشته است. آمار روز (دوشنبه ۱۰ ژوئیه / ۱۹ تیر) صلیب سرخ نشان دهنده شیوع بسیار سریع این بیماری است. بعد از دو سال جنگ میان نیروهای دولت و شورشیان حوثی زیرساخت‌های بهداشتی، آبرسانی و فاضلاب در حال متلاشی شدن است.

۸۸۹ میلیون دلار ضرر داده بود. هفته پیش شرکت ولوو اعلام کرده بود موتورهای بنزینی و دیزلی را به تدریج از رده خارج خواهد کرد تا اتومبیل‌های ترکیبی (الکتریکی-بنزینی) و تمام الکتریکی جای آنها را بگیرد. این شرکت اولین خودروساز قدیمی است که از توقف تولید موتورهای احتراقی خبر میدهد. ولوو در نظر دارد بین سالهای ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۱ پنج مدل کاملاً الکتریکی و چند مدل ترکیبی به بازار عرضه کند. با وجود این تا آن زمان تولید مدلهایی که با موتورهای احتراقی کار می‌کنند ادامه خواهد داشت. جیلی، مالک چینی شرکت ولوو، از بیش از یک دهه است که در حال پیش بردن برنامه‌اش برای ساخت و توسعه خودروهای الکتریکی است. اکنون این شرکت می‌خواهد تا سال ۲۰۲۵ یک میلیون ماشین الکتریکی بفروشد.

کشتی از دو سال پیش به اسم کشتی با کمر بند و لباس شبیه جودو» زنان را وارد کشتی کرد. مهم نیست اسم آن چه باشد آزاد یا فرنگی، مهم آن است که قدم اول برداشته شده تا زنان امکان آن را داشته باشند که تکنیک‌های کشتی را یاد بگیرند.» در ایران زنان به طور رسمی و عمومی حق تمرین کشتی آزاد یا شرکت در مسابقات بین‌المللی کشتی را نداشته‌اند چون مسئولان جمهوری اسلامی به آنان اجازه پوشیدن لباس قانونی کشتی را نمی‌دهند. زنان در ایران حتی به صورت رسمی حق تماشای مسابقات مردان را ندارند. هرچند این قانون بارها شکسته شده است.

سپتامبر ۲۰۱۴ میلادی کنترل صنعا، پایتخت یمن را در دست گرفتند. در ماه مارس سال بعد (۲۰۱۵) ائتلافی به رهبری هادی، رئیس جمهور این کشور را به قدرت بازگرداند. از آن زمان تاکنون بر اساس گزارش‌ها انواع بیماری در یمن شیوع پیدا کرده است؛ هزاران نفر کشته و زخمی و میلیون‌ها نفر آواره شده‌اند.

پیرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پیرای

تیمایجات 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

۸۰۱۵ ۶۸۱۹ (۰۲)

info@asrarnameh.com.au