



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 ۱۶

Issue 16, 14 June 2017

۲۴ خرداد ۱۳۹۶



حملات تروریستی در تهران

منبع: ایرانا

است: «مستبدان تروریست پرور تهدید می‌کنند که مبارزه را به سرزمین ما بکشانند و به آنچه که اربابان آنان بیش از هر چیز از آن متنفر هستند حمله کنند: یعنی کرسی دموکراسی». ظاهراً اشاره آقای ظریف به اظهارات برخی مقامات سعودی است که اخیراً با متهم کردن ایران به دخالت نظامی در کشورهای منطقه، گفته بودند که اگر این اقدامات ادامه یابد، جنگ را به داخل ایران خواهند کشاند. منظور آقای ظریف از «کرسی دموکراسی» ظاهراً نظام جمهوری اسلامی است. صبح روز جمعه مراسم تشییع جنازه کشته شدگان حملات روز چهارشنبه با حضور رئیس جمهوری، رئیس مجلس و رئیس قوه قضائیه در ساختمان مجلس آغاز شد. پیکر کشته‌شدگان سپس به محل برگزاری نماز جمعه تهران انتقال یافت و قرار است مراسم تشییع از این محل اجرا شود. در خبری دیگر در همین زمینه، پلیس امنیت استان کرمانشاه گزارش کرد که دو نفر در ارتباط با حملات روز چهارشنبه شناسایی و بازداشت شده‌اند. در این گزارش همچنین آمده است که ۸ ژوئن مأموران پلیس در ثلاث باباجانی کرمانشاه موفق شدند ۹۲ قیضه کلت کمری را از داخل یک خودرو کشف و ضبط کنند. در این خبر ارتباط احتمالی کشف این تسلیحات با حملات اخیر تهران مشخص نشده است. شده‌اند. گروه موسوم به دولت اسلامی - داعش - مسئولیت حملات تهران را برعهده گرفته است. این گروه پیش از این نیز در حمله کشورهای مختلف، از جمله تعدادی از کشورهای عضو ائتلاف بین‌المللی ضد داعش، به حملاتی دست زده است. با انتشار اخبار مربوط به تلفات این حملات، رهبران و مقامات کشورهای مختلف جهان، از جمله رئیس جمهوری ایالات متحده، با محکومیت این حمله و تسلیت به ایرانیان، با خانواده‌های قربانیان و زخمی‌های این حادثه ابراز همدردی کردند. همچنین، پرچم‌ها بر فراز دفاتر سازمان ملل در ایران به احترام قربانیان این حمله به حالت نیمه برافراشته درآمد و شهردار پاریس نیز به نشانه «همبستگی شهر و مردم» پایتخت فرانسه با مردم ایران، اعلام کرد که چراغ‌های برج ایفل قبل از نیمه شب خاموش خواهد شد. وزیر خارجه جمهوری اسلامی از واکنش مقامات آمریکایی به حملات تهران انتقاد کرده است. محمد جواد ظریف، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی، در تویتر خود نوشته است: «بیانیه منجر کننده کاخ سفید و تحریم‌های سنا در حالیکه ایرانیان با تروریسم مورد حمایت مشتریان آمریکا مواجه هستند، مردم ایران اینگونه ادعای دوستی ایالات متحده را رد می‌کنند». او در یک توییت دیگر نوشته

تهران قرار گرفته‌اند». روز ۸ ژوئن حسین اشتری، فرمانده نیروی انتظامی ضمن اعلام بازداشت‌های جدید گفته است «مردم در خصوص شناسایی و دستگیری این افراد با نیروی انتظامی و دیگر دستگاه‌های امنیتی همکاری می‌دانم از همکاری و هوشیاری مردم تشکر کنم». همچنین روز جمعه وزارت اطلاعات ایران اعلام کرد که ۴۱ نفر را در ارتباط با حملات تهران بازداشت کرده است. از جمله گزارش شده که ۷ نفر در استان فارس بازداشت

است، دیدم شلوارم پاره شده و از پایم به شدت خون می‌آید، اصلاً فرصت نکردم ببینم چه شد. او اضافه می‌کند: بعد دیدم که از دو ناحیه پا یکی پایین زانو و دیگری بالای زانو تیر خوردم، فردی که از طبقه چهارم مجلس تیراندازی می‌کرد، حدود ۱۰۰ متر با من فاصله داشت و تیراندازی او به صورت رگبار نبود بلکه به صورت تک تیر و به سمت هدف تیراندازی می‌کرد. حسین می‌گوید: در واقع بعد از تیراندازی به مردم در سالن انتظار مراجعان، این مرحله دوم حمله آنها بود، یک دفعه احساس کردم پایم داغ شده



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 ویدیو 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 بین‌الملل 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

روز چهارشنبه در حملاتی به مجلس ایران و آرامگاه آیت‌الله خمینی، ۱۷ نفر کشته و ۵۶ نفر زخمی شدند. حسین اشتری، فرمانده نیروی انتظامی ایران، گفته است «صبح روز جمعه اعضای یک تیم تروریستی در اطراف تهران به دام تور اطلاعاتی مأموران نیروی انتظامی افتادند و دستگیر شدند». قوه قضائیه می‌گوید هفت «عامل پشتیبانی» حملات چهارشنبه تهران در استان البرز دستگیر شده‌اند و رئیس پلیس ایران هم از بازداشت یک «تیم تروریستی» در اطراف تهران خبر داده است. پلیس امنیت تهران هم می‌گوید خودروی مورد استفاده مهاجمان را پیدا کرده است. به گفته پلیس تهران مهاجمان با همین خودرو به آرامگاه آیت الله خمینی رفتند و «پس



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

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



فرود هواپیما در سیدنی بعد از سوراخ شدن محفظه موتور

منبع: بی بی سی



یک هواپیمای خطوط «چاینا ایسترن» پس از ایتراد فنی که با ایجاد حفره در محفظه یکی از موتورهای آن همراه بود به فرودگاه سیدنی بازگشته است. پرواز ام یو ۷۳۶ از سیدنی استرالیا به شانگهای چین می‌رفت اما خلبان حدود یک ساعت پس از شروع پرواز از مشکل فنی خبر داد.

مسافرائی که شب را در سیدنی می‌گذرانند به رسانه‌ها گفتند که در داخل هواپیما بوی سوختگی می آمد. این ایرباس ۳۳۰ به سلامت فرود آمد و کسی در آن آسیب ندیده است. تصاویری که در شبکه‌های

اجتماعی منتشر شده حفره بزرگی را در محفظه موتور نشان می‌دهد. یک مسافر به شبکه «سون نیوز» استرالیا گفت: «یکدفعه صدایی شنیدیم... بعدش بوی سوختگی می آمد. من واقعا ترسیده بودم. من و همراهانم

هشدار اداره مالیات استرالیا در دوره تسلیم

اظهارنامه‌های مالیاتی به مردم

منبع: اس بی اس



تنهایی بیش از هفده هزار کلاهبرداری شناسایی کرده است. این در حالی است که یکصدو سیزده استرالیایی بیش از یک و نیم میلیون دلار به کلاهبرداران داده اند. در حالیکه دوهزار و پانصد نفر به نوعی اطلاعات شخصی خود را مانند شماره پرونده مالیاتی و غیره در اختیار این افراد گذاشته اند.

دلیا رکارد از کمیسیون مصرف کننده استرالیا می‌گوید این نوع کلاهبرداری دارد بسیار رایج می‌شود. او می‌گوید: «این تقریبا هر روز اتفاق می‌افتد. در سال گذشته بین scam watch یا نظارت کلاهبرداری در کمیسیون مصرف کننده استرالیا و گزارش جرایم اینترنتی و شبکه آنلاین استرالیا بیش از سیصد میلیون دلار ضرر و زیان وارده از سوی کلاهبرداران گزارش شده است.»

اداره مالیات استرالیا توصیه می‌کند که از شراکت اطلاعات شخصی تان به دیگران آگاه باشید. موبایل و کامپیوترهای شخصی تان را با تغییر منظم پسورد و به روز کردن نرم افزار آنتی ویروس، آنها را

به زمان مالیات به سرعت نزدیک می شویم. اگرچه تهیه اظهارنامه مالیاتی دردسر بزرگی نیست؛ اما تصور کنید اگر قسمتی از پولی که به سختی در آورده‌اید بواسطه کلاهبرداران از دست بدهید. اداره مالیات استرالیا می‌گوید کلاهبرداران نزدیک زمان تسلیم اظهارنامه‌های مالیاتی حضور بیشتری پیدا می‌کنند. قبل از دادن هر گونه اطلاعات شخصی و یا حتی پول به هر کسی ابتدا کمی تامل و فکر کنید.

به نظر ساده لوحی می آید اما تعداد قابل توجهی از مردم بخصوص در زمان ارائه اظهارنامه مالیاتی در تله کلاهبرداران قرار می‌گیرند. کات اندرسون از اداره مالیات

اکنون مشغول تحقیق درباره حادثه هستند. گرگ والدرون کارشناس هوانوردی از شرکت مشاوره «فلایت گلوبال» گفت که هنوز اظهار نظر در مورد علت آسیب دیدگی موتور «زود است». او گفت که محققان احتمالا همه عوامل ممکن را بررسی و رکورد سرویس و تعمیر هواپیما و موتور آن را بررسی می کنند. او گفت: «آنها مسلما احتمال برخورد شی خارجی به هواپیما را هم بررسی خواهند کرد.»

ماه پیش دو وبسایت صنعت هوانوردی تصاویری از شبکه‌های اجتماعی منتشر کردند که حفره مشابهی را در محفظه موتور یک هواپیمای دیگر نشان می‌داد. آقای والدرون اضافه کرد

امن نگهدارید.

مارک چپمن از خدمات حسابداری بلاکز مارک می گوید، تشخیص تماس از اداره مالیات استرالیا بسیار واضح و روشن است. او می‌گوید: «اداره مالیات استرالیا گاهی اوقات با مردم تماس می‌گیرند ولی آنها هرگز از تاکتیک‌های تهدید کننده برای گرفتن پول استفاده نمی‌کنند. بنابراین اگر کسی اینکار را انجام دهد بطور حتم کلاهبردار است.»

پرکردن فرم اظهارنامه مالیاتی می‌تواند پیچیده باشد بخصوص اگر زبان انگلیسی، زبان اول شما نیست. آقای چپمن می‌گوید به منظور پرکردن صحیح اظهارنامه مالیاتی ممکن است به ترجمه نیاز باشد. او می‌گوید: «اظهارنامه

مالیاتی به تنهایی بایستی به زبان انگلیسی تنظیم و تکمیل شود و هرگونه استادی که برای حمایت فرم‌ها دارید هم به همین نحو هستند و بایستی به زبان انگلیسی باشند. بنابراین شما ممکن است به ترجمه بعضی از آنها برای ادعای برخی از کسورات مالیاتی خود احتیاج داشته باشید.»

چنانچه نیاز به کمک دارید و یا فکر می‌کنید کلاهبرداران را می‌شناسید و یا شخصی را که فریب خورده است می‌شناسید بایستی سریعاً با اداره مالیات استرالیا به شماره ۱۸۰۰۰۸۵۴۰ تماس بگیرید.

دهمین قهرمانی رافائل نادال در اوپن فرانسه، اتفاقی بی‌سابقه در تاریخ تنیس

منبع: بی بی سی



حاضر در زمین فیلیپ شاتریه، نظاره‌گر یک مسابقه نسبتاً یکطرفه و در عین حال تماشایی و هیجان‌انگیز بودند. رافائل نادال برای قهرمانی در پاریس، هفت بار در رولان گاروس مسابقه داد که در هیچکدام حتی یک ست هم نباخت و در مجموع فقط ۳۵ گیم به حریفانش واگذار کرد. با وجود این درخشش کم‌نظیر، تنیس‌باز اسپانیایی نتوانست به رکورد بیورن بورگ افسانه‌ای برسد که در سال ۱۹۷۸ فقط با شکست در ۳۲ گیم، قهرمان رولان گاروس شده بود.

نادال اما در عین حال از منظری دیگر، رکوردی جالب توجه بر جا گذاشت. او از سال ۲۰۰۵ که در نوزده سالگی قهرمان شد تا به امروز، یعنی طی این یازده سال گذشته، ۷۹ بار در مسابقات اوپن فرانسه پیروز شده و فقط در دو دیدار مغلوب شده است. یک بار پس از سال ۲۰۰۹ برابر رابین سودرلینگ و آخرین‌بار در سال ۲۰۱۴ مقابل نواک

اوپن فرانسه شود و تعداد قهرمانی‌های خود را در این روز رافائل نادال توانست برای دهمین بار قهرمان اوپن فرانسه، رولان گاروس، شود. رکوردی که نه فقط در رولان گاروس، که در تاریخ گرناسلم های تنیس بیسابقه است. تاکنون در دوران رقابت‌های مدرن تنیس، سابقه نداشته کسی بتواند در یک گرنده اسلم ده بار قهرمان شود. نادال سی و یک ساله اما امروز برای جاودانه شدن، نشانی از نگرانی و اضطراب نداشت. او که در حال حاضر مرد شماره چهار تنیس جهان است، حریفی آماده به نام استن واورینکا را در مقابل دید. نادال اما از همان ابتدای بازی، با اقتدار و با اعتماد به نفس بازی کرد و با ضربات سنگین و تاکتیک هجومی، سوار بر بازی شد. نادال ست اول را با حساب ۶-۲ برد. در ست دوم ۳-۶ پیروز شد و سرانجام ست سوم را با نتیجه ۶-۱ از آن خود کرد تا در نهایت با حساب سه بر صفر، قهرمان

یازدهم ژوئن ۲۰۱۷ در تاریخ ورزش تنیس ثبت شد. در این روز رافائل نادال توانست برای دهمین بار قهرمان اوپن فرانسه، رولان گاروس، شود. رکوردی که نه فقط در رولان گاروس، که در تاریخ گرناسلم های تنیس بیسابقه است. تاکنون در دوران رقابت‌های مدرن تنیس، سابقه نداشته کسی بتواند در یک گرنده اسلم ده بار قهرمان شود. نادال سی و یک ساله اما امروز برای جاودانه شدن، نشانی از نگرانی و اضطراب نداشت. او که در حال حاضر مرد شماره چهار تنیس جهان است، حریفی آماده به نام استن واورینکا را در مقابل دید. نادال اما از همان ابتدای بازی، با اقتدار و با اعتماد به نفس بازی کرد و با ضربات سنگین و تاکتیک هجومی، سوار بر بازی شد. نادال ست اول را با حساب ۶-۲ برد. در ست دوم ۳-۶ پیروز شد و سرانجام ست سوم را با نتیجه ۶-۱ از آن خود کرد تا در نهایت با حساب سه بر صفر، قهرمان

صعود تیم ملی فوتبال ایران به جام جهانی روسیه قطعی شد

منبع: بی بی سی



این پنجمین صعود ایران به مرحله نهایی جام جهانی و دومین صعود متوالی این کشور است.

امتیاز دارد. ایران هنوز دو بازی دیگر در پیش دارد، اما نتیجه این بازی‌ها در صعود ایران موثر نیست.

عربستان به خاطر حرکت فوتبالیست‌های خود پوزش خواست

منبع: بی بی سی

در بیانیه خود گفته است فوتبالیست‌های این کشور «قصد بی‌احترامی به قربانیان و ناراحت کردن خانواده‌های آنها را نداشتند.» این فدراسیون تاکید کرده که «اقدامات تروریستی و افراط‌گرایی» را محکوم می‌کند و به خانواده قربانیان حملات لندن و دولت بریتانیا تسلیت گفته است. بازی استرالیا و عربستان سعودی در چارچوب بازی‌های مقدماتی جام جهانی صورت گرفت. فدراسیون فوتبال

خود را به نشانه احترام روی شانه یکدیگر قرار داده بودند، به این قربانیان احترام گذاشتند اما بازیکنان سعودی در جایگاه خود برای بازی قرار گرفتند. یک نماینده مجلس استرالیا این حرکت بازیکنان عربستان را «شرم‌آور» خوانده است. مقام‌های عربستان گفته‌اند «چنین رسمی با فرهنگ آنها همخوانی ندارد.» فدراسیون فوتبال عربستان سعودی روز جمعه عذرخواهی کرده است. این فدراسیون



مسئولان فوتبال عربستان سعودی از این که بازیکنان تیم ملی فوتبال این کشور در یک دقیقه سکوت برای قربانیان حمله لندن مشارکت نداشتند، پوزش خواسته‌اند. عربستان سعودی با استرالیا بازی داشت و بازیکنان استرالیا در حالی که دستان

کارلوس کیروش، سرمربی تیم ملی فوتبال ایران هم به این ترتیب برای چهارمین بار به جام جهانی می‌رسد. او در سال ۲۰۰۲ با آفریقای جنوبی، در سال ۲۰۱۰ با پرتغال و در سال ۲۰۱۴ با ایران به این بازی‌ها رسیده بود. پوریا ژافره، خبرنگار ورزشی می‌گوید که هنر کیروش این بود که سیستم دفاعی منظم و مستحکم ایجاد کرد و برای پست‌های مختلف، بازیکنان متعددی آماده داشت.

استرالیا گفته است که پیش از بازی به مقام‌های سعودی درباره این یک دقیقه سکوت خبر داده بود و به آنها گفته شده بود که فوتبالیست‌های سعودی به این سنت «احترام» خواهند گذاشت. شماری از سیاستمداران استرالیا از این حرکت سعودی‌ها انتقاد کرده‌اند. یک نماینده مجلس گفته است چنین کاری «ربطی به فرهنگ و سنت ندارد.» دو زن استرالیایی جزو هشت قربانی حمله‌های لندن بودند.

معرفی شهر کیپ‌تاون



عکس از Scott Webb

موضوعاتی مانند جامعه‌ی Bo-Kaap و ناحیه‌ی ۶ گانه‌ی قدیمی، طلای آفریقای جنوبی، بردگی، آثار هنری و مجسمه‌سازی سبک آفریقایی همگی از جمله موضوعات مورد توجه بازدیدکنندگان این شهر هستند. اکثر این جاذبه‌های فرهنگی در مجاورت یکدیگر و در مرکز موزه های شهر مستقر شده‌اند. مناطق و شبه جزیره های مجاور جاذبه‌های بسیاری برای دیدن و لذت بردن وجود دارند. اکثر توریست‌ها معتقدند گردش در طبیعت حفاظت شده‌ی Good Hope بسیار خاطره انگیز است.



عکس از John o' nolan

تاکستان‌های Paarl و ساختمان‌های باقی‌مانده از دوران استعمار واقع در درون Stellenbosch نیز از این قبیل هستند. اگرچه که رستوران‌های کیپ‌تاون فراوان و عالی هستند، اما شهر مجاور Franschhoek به عنوان مرکز آشپزی آفریقای



عکس از Joshua Earle

جنوبی مشهور است و گردشگران بسیاری را از مناطق دور و نزدیک به خود فرا می‌خواند. کیپ‌تاون به طور کلی دارای آب و هوایی مطلوب در تمام طول سال است. اگرچه دوره‌ی زمستان از ماه آوریل تا اوت می‌تواند سرد باشد و درجه رطوب هوا بستگی به نقطه‌ای از شهر دارد، که در آن مستقر هستید. تابستان‌ها همانطور که انتظار می‌رود هوا گرم و خشک است. با این وجود گرمای شدید کم اتفاق

برایشان هیچ اهمیتی نداشت و در مرحله ای حتی می‌خواستند آن را به قیمت ۸۵ پوند به فروش بگذارند. در سال ۱۹۳۶ این قلعه به عنوان بنایی تاریخی مهم شناخته شد و با مرمت هایی که در دهه ۱۹۸۰ رویش انجام شد تبدیل به یکی از بهترین قلعه‌های به جای مانده از کمپانی سازنده‌اش شده است. امروز این قلعه سنگی، موزه‌ای برای نمایش وسایل نظامی و مجموعه آثار ویلیام فهر است. در مجموع ویلیام فهر که در قرن ۱۷ و ۱۹ ساخته شده می‌توانید آثار برجسته هنری، وسایل آنتیک، فلزی و سرامیکی ای را ببینید که توسط تاجر ویلیام فهر در بین سال‌های ۱۸۹۲ و ۱۹۶۸ جمع‌آوری شده است. این قلعه سال هاست که مرکز ارتش بخش غربی کیپ‌تاون است و هر سال در ماه نوامبر در آن نمایش نظامی برگزار می‌شود که خانواده‌های زیادی برای جشن و شادی به این مراسم می‌روند در کیپ‌تاون، تابستان‌ها خورشید حدود ۸:۳۰ دقیقه‌ی عصر غروب می‌کند و اگر قبل از این ساعت به باغ ملی گیاهشناسی کریستن بوش بروید، می‌توانید مناظری خیره کننده را به تماشا بنشینید. این باغ به عنوان میراث جهانی به ثبت رسیده است. علاوه بر گیاهان بسیار زیبا و مناظر کوهستانی بکر، این باغ میزبان کسرت‌ها و سینماهای فضای باز است. یکی دیگر از جاذبه‌های بی‌نظیر این باغ، مسیر پیاده‌روی ۱۲۰ متری بوم‌زنانگ بر فراز درختان است از درون جنگل شروع، و به تدریج تا ارتفاع ۱۲ متری بالای درختان بالا می‌رود. این پل منحصر به فرد توسط مارک توماس طراحی و به کمک هنری فنانگ و همراهانش ساخته شده است. تجربه ای که از پیاده روی بروی این پل کسب خواهید کرد تا مدت‌ها در خاطراتن باقی خواهد ماند.

لانگ استریت را می‌توان پرچنب و جوش و سرزنده‌ترین بخش کیپ‌تاون قلمداد کرد. این خیابان شهرتی جهانی دارد و در آن احساس می‌کنید که تمام آفریقا احساساتشان تحریک شده است و به خیابان ریخته‌اند. در لانگ استریت می‌توانید طراحی‌ها و صنایع‌دستی محلی، فروشگاه‌های پوشاک و سوغاتی‌هایی از سراسر آفریقا را مشاهده کنید. علاوه بر اینها تعدادی رستوران خوب در این خیابان وجود دارد که می‌توانید پس از چند ساعت گشت و گذار در فروشگاه‌ها در آنها انرژی تان را بازیابی کنید.

کمپانی گاردن در مرکز شهر واقع شده است و چندین موزه و مکان فرهنگی برای بازدید در آن وجود دارد. در این میان موزه‌ی Planetarium یکی از برجسته‌ترین جاذبه‌های کمپانی گاردن است. این باغ در سال ۱۶۵۰ توسط کمپانی هلندی هند شرقی تاسیس شد. دیگر جاذبه‌ها شامل خانه‌ی بردگانی که نقاط تاریخی شهر را ساختند، خانه‌های پارلمان، کلیسای کاتدرال سنت جورج، کتابخانه‌ی ملی آفریقای جنوبی، گالری ملی آفریقای جنوبی، پرستشگاه بزرگ یهودیان و Tyunhuys در نام برد که توسط رئیس جمهور این کشور و در موارد دولتی به عنوان دفتر استفاده می‌شود. از دیگر مناطق دیدنی کیپ‌تون می‌شود به اسکله‌ی ویکتوریا و آلفرد، ساحل تخته سنگ‌ها، هتل مونت نلسون، ساحل کمپس بی، ساحل لنادلولو، سیگنال هیل و موزه‌ی بوکاپ اشاره کرد.

از سوغات کیپ‌تاون می‌شود به ظرف‌های Avoova، ماگ‌های Imiso، کیف‌های ایدالو چوبی، قهوه‌ی Truth، بیلتانگ و... نام برد. تا کشتی‌هایی که در سفرهای تجاری از اروپا به سمت شرق می‌رفتند در این ایستگاه استراحت به خود فرا می‌خواند. کیپ‌تاون به طور کلی دارای آب و هوایی مطلوب در تمام طول سال است. اگرچه دوره‌ی زمستان از ماه آوریل تا اوت می‌تواند سرد باشد و درجه رطوب هوا بستگی به نقطه‌ای از شهر دارد، که در آن مستقر هستید. تابستان‌ها همانطور که انتظار می‌رود هوا گرم و خشک است. با این وجود گرمای شدید کم اتفاق



عکس از Casey Allen

بی‌خوابی

نویسنده: س.ا

کردم «واقعاً؟ من اصلاً فکر نمی‌کردم، ما، با هم، اینجا!»، بدون آنکه نگاهم کند گفت «مگر تو هنوز به ما و این چیزا فک می‌کنی؟» رویم را برگرداندم و آتش را نگاه کردم، سنگینی نگاهش را رویم احساس می‌کردم. لبم را گاز گرفتم و آرام گفتم «شاید» و نگاهش کردم، سرش را پایین انداخت و ساندویچ‌ها را نصف کرد و در بشقاب گذاشت. به طرف میز آشپزخانه رفتم و نشستم روی صندلی «تو و نشستم روی صندلی «تو چیه؟»، نگاهش می‌کردم، دلم می‌خواست جوابی بدهد که دوست دارم، با اینکه نمی‌دانستم چه جوابی را دوست دارم، دستش را بلند کرد، نقسم را در سینه حبس کردم، یعنی می‌خواست دستم را بگیرد! نمکدان را برداشت و مشغول خوردن ساندویچش شد.

سالها با این حرفش کیف می‌کرد و می‌خندید. «چیزی می‌خوری؟» از روی صندلی بلند شده بود. «شاید گشتمون هست، هیچ کدوممون درست چیزی نخوردیم دیروز» و به طرف یخچال رفت. «آره، شاید». بلند شدم و به طرف کتری رفتم. کتری را زیر شیر آب گرفتم و سمت اجاق رفتم، هیزم‌ها را زیر اجاق ریختم و آتش را روشن کردم، کتری را گذاشتم روی اجاق. چیزی گفت نشنیدم، گفتم «چی؟» سرش توی یخچال بود «ساندویچ پنیر می‌خوری؟»، گفتم «به شرط اینکه تو درست کنی»، گفت «باشه». نگاهی به آتش کردم، گفتم «فکر می‌کردی هیچ وقت دوباره یک شب اینجا با هم باشیم؟»، همان طور که مشغول درست کردن ساندویچ بود گفت «شاید» با تعجب نگاهش

میز آشپزخانه و از پنجره به سیاهی مطلق خیره شده بود. جیرجیر چوب‌های کفپوش متوجه‌اش کرد، نگاهم نکرد، گفت «تو چرا خوابیدی؟»، صندلی را قیژقژکنان عقب کشیدم و گفتم «سوال خوبیبه» به طرفم برگشت و گفت «هنوز نمی‌تونی درست بخوابی؟ چرا نمیری دکتر؟ نگو که قرص دوست ندارم و این مزخرفا». خندیدم و مواهیم را با گل سر بالای سرم جمع کردم «رفتم، فایده نداره، هر قرصی بهم میدن تاثیری روم نداره، شاید بیشتر از ۱۰ مدل قرص رو امتحان کردم». خندید گفتم «من یه راه حل تو باید هر شب یک نفر زدم، می‌دانستم کدام راه حل کشیده بودم و غلت می‌زدم، چشمم به زیر در افتاد، نور کمی از بیرون پیدا بود. از تخت بیرون آمدم، ژاکت و جورابم را پوشیدم، گل سرم را برداشتم و از اتاق بیرون رفتم.

خوابم نمی‌برد. از آن شب‌ها بود که تا صبح به سقف خیره می‌شدم و تمام اشتباهات زندگی‌ام را به یاد می‌آوردم، باورم نمی‌شد هر دو در یک مکان باشیم، او در یک اتاق و من در اتاقی دیگر، بعد از این همه سال، این نزدیک‌ترین حالتی بود که هر دو خوابیده بودیم. سنگینی وجودمان زیر یک سقف فکرم را مشغول کرده بود. وسط این همه فکر، باید به این هم فکر می‌کردم، نگاهی به ساعت تلفنم کردم، ۴:۱۸ صبح را نشان می‌داد. ۴ ساعت بود که در تخت دراز کشیده بودم و غلت می‌زدم، چشمم به زیر در افتاد، نور کمی از بیرون پیدا بود. از تخت بیرون آمدم، ژاکت و جورابم را پوشیدم، گل سرم را برداشتم و از اتاق بیرون رفتم.

نشسته بود روی صندلی کنار



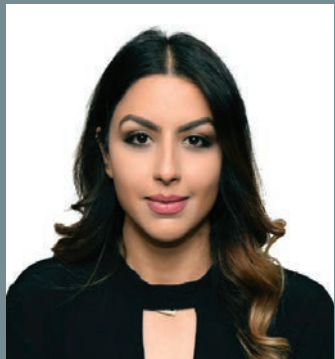
عکس از Christopher Sardegna

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:

- ◆ 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.



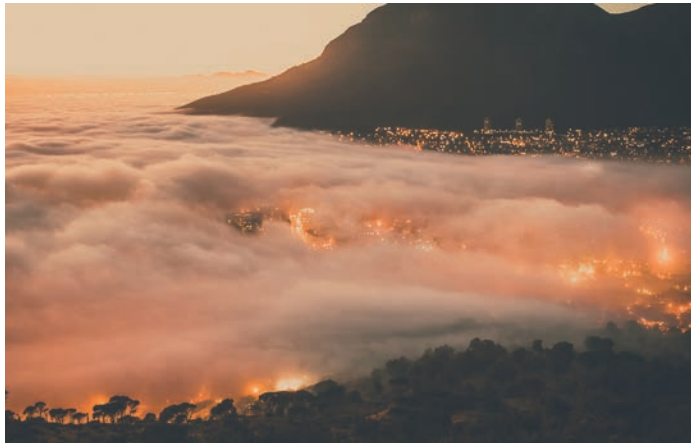
Hasti Forouzandeh
Home Lending Specialist
0406 962 096
Hasti.Forouzandeh@cba.com.au

commbank.com.au

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, CBALA0065_180512



عکس از Connor Vertucci

پسته به خاطر خواص متعدد آن جایگاه عجیبی در طب سنتی دارد. آيا می‌دانید که پزشکان گیاهی از پسته برای خواص ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانت و ضد میکروبی آن استفاده می‌کردند.

۴- مبارزه با رادیکال‌های آزاد
آدامسی که از پسته می‌گیرند مورد آزمایش قرار گرفته و می‌تواند تعداد رادیکال‌های آزاد در بدن را کاهش دهد- رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها آسیب می‌رساند، پیرشدن

اثرات مثبت خوردن پسته که ناشی از فعالیت‌های بیوشیمی آن است مورد تحقیق دانشمندان قرار گرفته و ما در اینجا خواص پسته را برای شما توضیح می‌دهیم.

۱- ویتامین‌ها

پسته یک منبع خوب هیدورکربورها، اسیدهای چرب اساسی و آنتی‌اکسیدنت‌هاست. پسته حاوی مقادیر زیادی ویتامین، به ویژه B6 و مواد معدنی متنوع است.

۲- جلوگیری از رماتیسم و آرتروز
تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که بخاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانت قوی پسته، این میوه می‌تواند از اثرات تخریبی بیماری‌های مزمن همچون رماتیسم و آرتروز جلوگیری کند.

۳- افزایش توان جنسی
آزمایش‌های بالینی نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۱۰۰ گرم پسته به مدت سه

نشستن طولانی مدت به شدت برای گوارش بد است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد. دیر زمانی است که می‌دانیم فعالیت‌های جسمانی مانند دویدن و شنا کردن می‌توانند به حرکات روده کمک کنند که نظم گوارشی را در پی دارد.

سلامت روده می‌تواند در طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها، از آکنه تا افسردگی و اختلالات توجه، نقش داشته باشد. سلامت روده به دلایل بسیاری مهم است، اما یکی از عوامل اصلی که بر اهمیت آن می‌افزاید، توانایی



عکس از Todd quackenbush

محافظة نکنید، این که تا چه اندازه خوب و سالم مصرفی است. در نتیجه، اگر از جمعیت باکتری‌های خوب و ارزشمند روده



عکس از Todd quackenbush

۱۰ خاصیت فوق العاده پسته برای تندرستی



عکس از Alexandr Podvalny

۶- کاهش وزن
جایگزین کردن چربی‌های حیوانی با چربی‌های غیراشباع شده آجیل پسته برای افراد مبتلی نوع ۲ می‌شود و فشار خون آنها را پایین می‌آورد.

گلیسمیا شده و خاصیت ذخیره‌سازی انسولین دارد. خوردن پسته باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی برای افراد دیابتی نوع ۲ می‌شود و فشار خون آنها را پایین می‌آورد.

استرس بیش از اندازه آثار جسمانی استرس بسیار روشن هستند: هنگامی که دچار استرس هستیم، بدن هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین را ترشح می‌کند، که ما را در وضعیت «جنگ یا گریز» قرار می‌دهد. در این شرایط جریان خون به سمت اندام های گوارشی کاهش می‌یابد که می‌تواند مشکل بزرگی برای سلامت روده باشد.

هورمون‌های استرس ما را از حالت «استراحت و گوارش» خارج کرده و واکنش جنگ یا گریز را فعال می‌سازند. در این شرایط بدن انرژی را از سمت عملکردهای غیر ضروری (به عنوان مثال گوارش غذا) به سمت قلب و عضلات منتقل می‌کند تا امکان ارائه واکنشی سریع فراهم شود. اما این به معنای توقف موقتی ترشحات گوارشی و تحرک روده است.

نشستن طولانی مدت
نشستن طولانی مدت به شدت برای گوارش بد است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد. دیر زمانی است که می‌دانیم فعالیت‌های جسمانی مانند دویدن و شنا کردن می‌توانند به حرکات روده کمک کنند که نظم گوارشی را در پی دارد. بدون تردید، یک سبک زندگی کم تحرک می‌تواند

۱۰ خاصیت فوق العاده پسته برای تندرستی

منبع : سلامت نیوز



عکس از Alexandr Podvalny

پسته مصرف می‌کنید باعث می‌شود تا آن را کم کم بخورید و با غذای کمتری به شما احساس سیری دست بدهد. مشاهده

۸- کاهش فشار خون
توازن غذایی پسته و به ویژه وجود اسیدهای چرب

داریم. این شرایطی نیست که انسان برای آن تکامل یافته باشد.

پژوهش های بیشتری به تاثیرات مثبت روزه گرفتن، اغلب به روزهداری متناوب ارجاع می شود، اشاره دارند.

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۱۰- مواد معدنی
پسته حاوی مقادیر قابل توجهی مس (یک فنجان حاوی ۸۰ درصد مس مورد نیاز روزانه)، منگنز، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۱۰- مواد معدنی
پسته حاوی مقادیر قابل توجهی مس (یک فنجان حاوی ۸۰ درصد مس مورد نیاز روزانه)، منگنز، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

زیادی چربی دارد و باید در مصرف آن زیاده‌روی نکرد. این یک حقیقت عجیب درباره پسته است. خوردن پسته پوست دار مصرف غذای شما را کاهش می‌دهد! وقتی که برای پوست کردن

۶- کاهش وزن
جایگزین کردن چربی‌های حیوانی با چربی‌های غیراشباع شده آجیل پسته برای افراد مبتلی نوع ۲ می‌شود و فشار خون آنها را پایین می‌آورد.

استرس بیش از اندازه آثار جسمانی استرس بسیار روشن هستند: هنگامی که دچار استرس هستیم، بدن هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین را ترشح می‌کند، که ما را در وضعیت «جنگ یا گریز» قرار می‌دهد. در این شرایط جریان خون به سمت اندام های گوارشی کاهش می‌یابد که می‌تواند مشکل بزرگی برای سلامت روده باشد.

هورمون‌های استرس ما را از حالت «استراحت و گوارش» خارج کرده و واکنش جنگ یا گریز را فعال می‌سازند. در این شرایط بدن انرژی را از سمت عملکردهای غیر ضروری (به عنوان مثال گوارش غذا) به سمت قلب و عضلات منتقل می‌کند تا امکان ارائه واکنشی سریع فراهم شود. اما این به معنای توقف موقتی ترشحات گوارشی و تحرک روده است.

نشستن طولانی مدت
نشستن طولانی مدت به شدت برای گوارش بد است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد. دیر زمانی است که می‌دانیم فعالیت‌های جسمانی مانند دویدن و شنا کردن می‌توانند به حرکات روده کمک کنند که نظم گوارشی را در پی دارد. بدون تردید، یک سبک زندگی کم تحرک می‌تواند

اساسی، فشار خون را پایین می‌آورد و خطر بیماری‌های مرتبط با استرس را کاهش می‌دهد.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۱۰- مواد معدنی
پسته حاوی مقادیر قابل توجهی مس (یک فنجان حاوی ۸۰ درصد مس مورد نیاز روزانه)، منگنز، فسفر، منیزیم و پتاسیم است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

۹- طول عمر
آجیل باعث افزایش عمر میشود! تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف آجیل اثری حفاظتی در مقابل عوامل مرگ‌آور دارد. این برای گروه‌های مختلف جمعیتی آزمایش شده است.

۷- فنولیک ضد سرطان
تحقیقات جدید در مورد اثرات مصرف آجیل در کاهش خطر ابتلا به سرطان امیدوارکننده است. ترکیب فنولیک که بیشتر در پوست آجیل است، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر گیاهی

طرز تهیه: ابتدا پیاز را خرد کرده و در کمی روغن تفت می‌دهیم تا از خامی در بیاید. قارچ را به شسته و خرد کرده و با پیاز و روغن تفت می‌دهیم تا قارچ هم از خامی در بیاید، اسفناج پخته شده را به پیاز و قارچ اضافه کرده و بهم می‌زنیم تا خوب مخلوط شوند. در ماهیتابه یا در دستگاہ گریل کمی روغن برسانیم، پیاز، قارچ و اسفناج را تفت می‌دهیم تا ماهیتابه بپزد. در ماهیتابه یا در دستگاہ گریل کمی روغن برسانیم، پیاز، قارچ و اسفناج را تفت می‌دهیم تا ماهیتابه بپزد. در ماهیتابه یا در دستگاہ گریل کمی روغن برسانیم، پیاز، قارچ و اسفناج را تفت می‌دهیم تا ماهیتابه بپزد.



این هفته کافه‌ی
پیشنهادی ما Social
Brew Cafe است. این
کافه در شهر سیدنی
و در منطقه‌ی Pyrmont



جدول

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

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

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

۱- از آثار خانم	فرار- چهره- دوستی	قدیم آلمان ۹- دوست- ۱۳- جایگاه درندگان-
«پزل،س،باک.»	مخلصانه ۵- رود آرام-	سازمان تهکاران- از هودج و کجاوه-
نویسنده آمریکایی-	کنکاش- چراغ آویز ۶-	درجات نظامی ۱۰- مانع وسیلهی بربروبی
نیروها ۲- پیل خشک-	هماهنگ و جور- ساز	۱۴- یار آفتابه- قنات-
دریغ و حسرت- موی	جاری!- شناگر زیبا ۷-	۱۱- حکم و دستور- پرستاری از مریض
گردن اسب ۳- آداب	ناپسند داشتن- گسیل	۱۵- صفت سرو- اثری
و سنن- خودداری	شده- از وجوهات	از ویلیام جرالددلینگ
از خوردن- سند ۴-	شرعی ۸- ته نشینی-	نویسندهی انگلیسی.
سپاه و لشکر- هوای	زبان شکرین- پول	معلولین- دریا- رود بزرگ و پرآب- نیایش

اق

عمودی

[illegible]

۱- از سنگهای قیمتی- فقرا- از اقوام کهن
نام واقعی افلاطون ۲- ۹- نگهبان چماق نقره
قلب قرآن- بازار بی ای- عطر میاه- از توابع
رونق- همراه عروس همدان ۱۰- منقار- چرم
۳- اصلاح عکس- براق- چاشنی اسیدی
مطالعه ی اجمالی- یارو ۱۱- برگ برنده- مدل
۴- پرحرارت- عجله- و الگو- فرو افتادن-
ییرق و رایث ۵- جنس نشانه ی بیماری ۱۲- از
قلم خوشنویسان- از دین برگشته- مقصود
سبزیجات معطر- و منظور- سالخورده
خمیرکننده- ظرف ۱۳- شهری در استان
سرکه ۶- گرفتاران- زنجان- نگین انگشتر-
ققی در ترکیه- عیب و قسمت پایین لباس ۱۴-
تنگ ۷- تله ی صیاد- آگاه و خبره- یا کریم-
ولخرجی و زیاده روی- سفر آسمانی پیامبر
خوراک مجردان ۸- گرامی اسلام ۱۵- برق
نما- قضاوت ورزشی.

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

در ستون فقرات بدن انسان بین مهره‌های کمری استخوانی بالشتک‌ها یا صفحاتی از جنس غضروف قرار دارند که به آنها دیسک گفته می‌شود و واضحاً در کمر به آنها دیسک کمر گفته می‌شود. کمر انسان دارای ۵ مهره کمر است که در پایین آنها نیز استخوان مثلثی شکلی به نام استخوان خاجی قرار گرفته است. بنابراین در ناحیه کمر تعداد دیسک‌های بین مهره‌ای ۵ عدد می‌باشد. وظیفه اصلی دیسک ها در ستون فقرات بدن انسان ضربه‌گیر بودن آن است. به عبارتی دیسک‌ها، فشارهایی را که به ستون فقرات وارد می‌شود را جذب می‌کند و همچنین کمک در بهبود حرکت بین مهره‌ها می‌نماید. بنابراین همه افراد دیسک کمر دارند و منظور از دیسک کمر فتق یا بیرون زدگی دیسک کمر می‌باشد که البته یکی از صعب‌العلاج‌ترین بیماری های ستون فقرات می‌باشد. در کمر افراد ساختار ژله‌ای شکلی وجو دارد که عمدتاً از آب و کمی پروتئین ودیسک کمر را تشکیل می‌دهد. معمولاً افراد دیسک را کمر دردهایی می‌دانند که بسیار دردناک بوده و مانع فعالیت‌های روزانه می‌شود. بنابراین همانطور که عنوان شد بیماری دیسک کمر در حقیقت به وضعیت فتق دیسک کمر اطلاق می‌شود. بیماری دیسک کمرهم در مردان و هم زنان تقریباً با شدت مساوی مشاهده می‌شود. بعضی از منابع معتقدند در مردان ۳۰ تا ۵۰ ساله فتق دیسک کمر کمی بیشتر دیده می‌شود. متأسفانه ما روز به روز با سونامی افزایش شیوع و کاهش سن ابتلا به کمر درد به علت دیسک کمر مواجه هستیم. به گونه‌ای که حتی در کلینیک‌ها جوانانی در رده سنی ۱۶ تا ۲۰ سال با کمردردهای که به علت فتق دیسک کمر روی داده روزانه مراجعه می کنند.

در دیسک ماده ژله‌ای داخل دیسک کمر بیرون آمده و عصبی که از کنارش رد می شود را تحریک می‌کند، این در واقع همان پارگی دیسک کمر می‌باشد. مجموعه چند ریشه عصب که توسط دیسک‌ها تحریک می شوند، موجب تحریک عصب سیاتیک و درد سیاتیکی می‌گویند. بنابراین در بسیاری از موارد دیسک کمر و سیاتیک به نوعی مطرح کننده یک بیماری هستند.

علایم دیسک کمر

- درد موضعی در ناحیه کمر که در بسیاری از بیماران ممکن است وجود نداشته باشد!
- درد انتشاری در پاها به عنوان یکی از مهمترین علل دیسک کمر مطرح می‌باشد.
- **بی حسی و ضعف عضلانی**
- **احساس گزگز و مور مور و خواب رفتگی در پاها**
- **احساس سوزش عضلانی**

-شایان ذکر است علائم اولیه دیسک در اغلب افراد ضعف عضلات ناحیه کمر و شکم است. به دنبال آن دیسک ضعیف شده و دنببال یک حادثه جابجا

شده و با فشار به اعصاب موجب بروز کمر درد و درد ساق پا، ران و ... شوند.
-سیاری از بیمارانی که دچار گزگز و مور مور در پاها می‌باشند ابتدا به بیماری ام اس شک می‌کنند. در حالی که خواب رفتگی پا بیشتر به دلیل تحریک ریشه عصب توسط دیسک کمر می‌باشد تا بیماری ام اس. در ام اس بسیاری از علایم از جمله ضعف و دو بینی و... بسیار بارز تر می باشد.

-دیسک کمر ممکن است موجب کمردرد بسیار شدید شود ولی خصوصاً در موارد مزمن ممکن است اصلاً کمردرد هم نداشته باشد و فقط علائم درد باسن و درد ساق و کناره پا ایجاد کند. بسیاری از بیماران سابقه کمردرد را دارند ولی ممکن است این درد مربوط به گذشته‌هایی باشد که راحتی آن را نتوانند به دیسک کمر و درد ساق و کف پا خود ارتباط دهند.

علایم دیسک کمر شدید و پارگی دیسک کمر
بیمار با دیسک کمر شدید ممکن است از درد شدید کمر و با انتشار به باسن و پاشنه شکایت داشته باشد کمر شدید بیمار

فرد به‌طور مکرر به جلو خم شده یا بارها با چرخش تنه مواجه باشد، احتمال فتق دیسک کمر افزایش می‌یابد.

راههای تشخیص دیسک کمر
از جمله راه‌های تشخیص می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
-در تشخیص پزشک معالج از بیمار مبتلا به کمر درد می‌خواهد که دراز کشیده و پای خود را به صورت عمودی بالا ببرد. تست SLR و معاینه انگشت شست و توانایی راه رفتن روی پنجه و پاشنه از مهمترین معاینات در تشخیص دیسک کمر می باشد.

-تست MRI
- تست نوار عصب و عضله در تشخیص دیسک کمر

پارگی دیسک کمر
همه افراد دارای غضروفی به نام دیسک در بین ستون فقرات خود می‌باشند و بیماری دیسک کمر در واقع عمدتاً به فتق به همراه پارگی دیسک کمر در لایه خارجی آن اطلاق می‌شود.

درمان دیسک کمر
درمان‌های بدون جراحی دیسک کمر

استراحت مطلق
در مرحله اول درمان دیسک کمر فرد باید استراحت کند البته منظور چند ماه استراحت نیست بلکه ابتدا استراحت مطلق ۳ روزه بعد استراحت نسبی و انجام فعالیت های روزانه به گونه‌ای که متخصص طب فیزیکی و توانبخشی به بیمار آموزش می‌دهد.

ورزش دوم دیسک کمر ورزش کشش عضله پرفورمیس می باشد. در این ورزش در شرایطی که دراز کشیده‌اید، پای خود را روی پای دیگر بیاندازید و در جهتی مطابق به شکل از لبه خارجی زانو لگن را بکشید که عضله پرفورمیس و محل خروج نیست.

دیسک کمر



سیاتیک شما کشیده شود. این کشش را ۱۵ ثانیه نگه دارید و ۵ بار تکرار کنید. ورزش سوم دیسک کمر از جمله ورزش‌های سری مک کنزی می‌باشد. در شرایطی که روی شکم خوابیده اید و زیر آن بالش گذاشته اید، سر و گردن را ۱۰ ثانیه بالا نگه دارید. کمی صبر کنید اگر با این ورزش احساس آرامش در کمر یا پای خود داشتید ۱۰ مرتبه دیگر این ورزش دیسک کمر را ادامه دهید.

درمان دیسک کمر با طب سوزنی
امروزه طب سوزنی و در دنیای مدرن طب سوزنی الکترونیک یکی از موثرترین و بهترین درمان‌ها در درمان دیسک کمر می‌باشد. در این روش با استفاده از منافع طب سوزنی در کنار پولاریتی درمانی و کمک از تئوری‌های قطبیت موجب ورزش احساس آرامش در کمر و هر طرف را ۱۰ ثانیه بکشید و ۱۰ مرتبه تکرار کنید. در این کشش محل اتصال کمر به لگن باید کشیده شود.

قدم بعد در ورزش‌های دیسک کمر. ورزش‌های دینامیک و حرکتی می‌باشد که بیشترین تاثیر را در

درمان خانگی دیسک کمر
استفاده متناوب از ماساژ یخ و گرم، استراحت در مرحله حاد بیماری، رعایت نکاتی که در زیر به عنوان نکات اساسی درمان دیسک کمر یادآور می‌شویم و انجام ورزش‌های روزانه دیسک کمر خصوصاً در مرحله بدون درد می‌تواند به عنوان درمان خانگی دیسک کمر به بیماران کمک کند.

کلیه بیماران مبتلا به دیسک کمر که درمان در آنها شروع می‌شود باید یک پروتکل کلاسیک درمان را در منزل انجام دهند تا درمان غیر جراحی دیسک کمر در آنها موثر باشد و بتوانند بدون جراحی درمان را با موفقیت به پایان برسانند
۱- مهم ترین عامل تحریک دیسک کمر خم شدن و چرخش از کمر می‌باشد که ما در طول روز زیاد آن را انجام می‌دهیم، از این حرکت اجتناب کنید و سعی کنید از زانو خم شوید تا دیسک کمر مشکل دار مجدداً تحریک نشود.

۲- سعی کنید برای مدت ۶ تا ۸ هفته از چارو کردن بپرهیزید این حالت به دلیل خم شدن های مکرر شدت دیسک کمر را تحریک می کند.
۳- طولانی نشستن به شدت دیسک کمر را تحریک می‌کند. برای افراد تحت درمان حداکثر مدت مجاز برای نشستن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و برای افراد سالم ۶۰ دقیقه می‌باشد.
۴- پله یکی از تحریک‌کننده‌ترین مسایل برای شعله‌ور شدن و عود دیسک کمر است. تا حد امکان از پله دوری کنید.

۵- پیاده روی بیش از ۱۵۰ متر برای بیماران مبتلا به دیسک کمر ممنوع می‌باشد. به تدریج با پایش درمان و بعد از کاهش التهاب دیسک کمر پیادروی درآب شروع می‌شود، و بعد از آن پیاده‌روی در خشکی شروع و به تدریج در طی چند ماه افزایش می‌یابد.
۶- استفاده از دستشویی فرنگی به جای دستشویی ایرانی در پیشگیری و درمان دیسک کمر یک اصل است.

۷- در طول درمان دیسک کمر و ۸ هفته بعد از آن سعی کنید تا حد امکان از مسافرت زمینی بپرهیزید.
۸- از نظر تاثیرات غذایی در درمان دیسک کمر سعی کنید خصوصاً در شب از غذاهای سرد مانند ماست و خیار و... کمتر استفاده کنید و بر عکس غذاهای گرم را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید مانند خرما.
۹- لطفاً برای شروع ورزش‌های دیسک کمر و همچنین آب درمانی برای دیسک کمر از متخصصین طب فیزیکی و توانبخشی راهنمایی بگیرید. توجه کنید که به عنوان قانون کلی ورزش‌های تقویتی کمر در مرحله درد ممنوع هستند.
۱۰- از نظر نحوه خوابیدن بهتر است به پهلو و یا پشت خوابید و خوابیدن بر سفت بهتر از خوابیدن بر روی زمین است.

۱۱- نشستن روی زمین برای دیسک کمر خوب نیست و آن را تحریک می‌کند. بهتر است بر روی صندلی (نه مبلی خیلی نرم) بنشینید. زاویه پشتی صندلی و نشیمنگاه آن بیشتر از ۱۱۰ درجه و کمتر از ۹۵ درجه نشود.

۱۲- توجه کنید تنها حالتی که فشار دیسک کمر پایین می‌آید خوابیدن می‌باشد. نشستن، راه‌رفتن و ایستادن فشار دیسک را بالا می برند، بنابراین هر گاه داخل منزل هستید و می‌توانید خصوصاً در ۴ هفته اول تحریک دیسک کمر سعی کنید در منزل دراز بکشید.

درمان دیسک کمر با داروی گیاهی
منظور درمان دیسک کمر با داروی گیاهی یعنی استفاده از داروهای گیاهی که می‌تواند التهاب در بدن از جمله در دیسک کمر را کاهش دهد.
- استفاده از خرمای بدون هسته و با قطر حدود ۲ سانتی‌متر موجب اثرات ضد التهابی شدید و بسیار موثرتر از پمادهای موجود در بازار می‌شود. آنچه سخت‌است این است که حدود یک بسته خرمای بدون هسته به مدت ۴۸

ساعت جهت درمان گیاهی دیسک کمر و کاهش التهاب باید روی منطقه التهاب قرار گیرد.

- زنجبیل یکی از گیاهانی است که در درمان گیاهی دیسک کمر و آرتروزها استفاده می‌شود. دم نوش آن با شدت زیاد در کاهش التهاب موثر است.

- بید به دلیل ماده سالیسیلاتی آن در کاهش التهاب دیسک کمر تاثیر به سزایی دارد و از دیر باز به عنوان یکی از دارو ی گیاهی دیسک کمر استفاده می شده است.

بهترین داروی دیسک کمر
در درمان دیسک کمر دارای درمانی نقش به سزایی دارد. استفاده از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نقش مهمی در درمان دیسک کمر دارد. داروهای شل کننده عضلانی مانند باکلوفن و تیزانیدین هم در درمان اسپاسم‌های کمر نقش مهمی دارد. در بیمارانی که دردهای انتشاری دارند استفاده از داروی گاباپنتین و یا پره گابالین و یا براندهای خارجی آن مانند لیریکا، از بهترین داروها درمان دیسک کمر مطرح می باشند.

شیوع زیاد کمردرد و به خصوص دیسک کمر به علت آن است که امروزه به دلیل زندگی شهری و پشت میز نشینی و مشغله‌های فکری و ذهنی زیاد مردم کمتر به فعالیت فیزیکی اهمیت می دهند اما برای نگهداری قدرت عضلات اطراف ستون فقرات که عامل اصلی جلوگیری کننده از فتق دیسک کمر و درد سیاتیک می باشد دایماً باید آنها را تقویت کرد. با توجه به اینکه دیسک کمر شدیدترین بیماری کمر محسوب می‌شود، و بسیاری از دیسک کمرهای شدید ابتدا خفیف بوده‌اند، لذا توصیه می‌کنیم دیسک کمر خفیف را مانند دیسک کمر شدید درمان کنید.

جراحی دیسک کمر
۹۰ درصد بیماران دیسک کمر به درمان‌های غیرجراحی که توسط متخصصین طب فیزیکی و توانبخشی، کایروپراکتیک و طب سوزنی و ازن درمانی ... انجام می‌شود پاسخ می‌دهند. اما ۱۰ درصد به این درمان ها جواب نمی‌دهند و نیاز به درمان جراحی دارند.

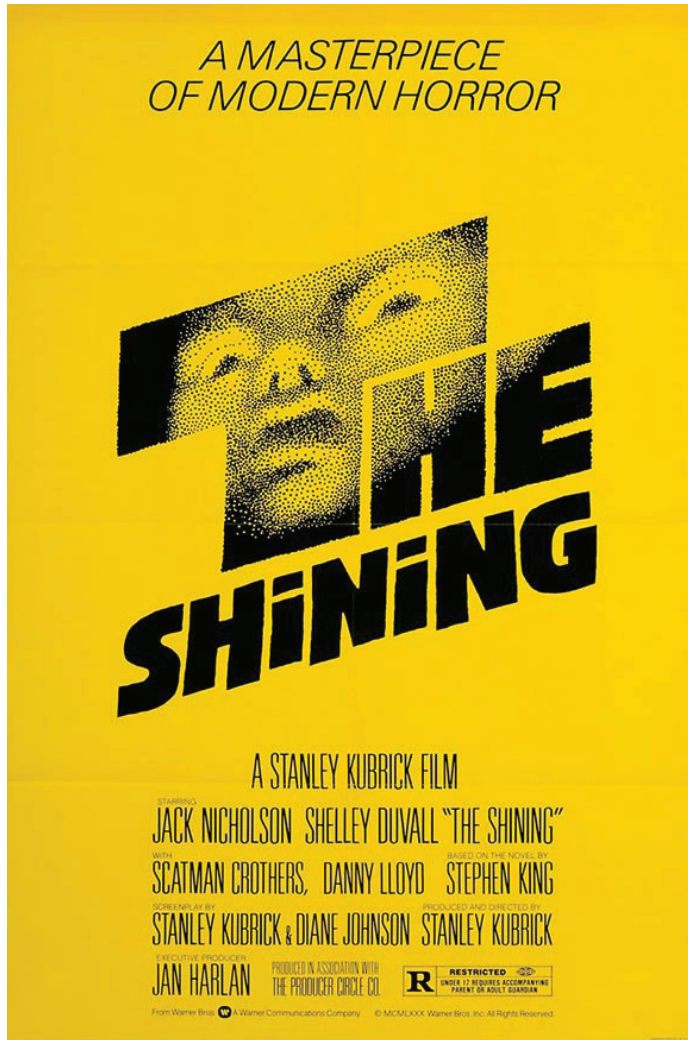
جراحی بسته دیسک کمر به کمک تکنیک‌های لیزری، RF و یا ازن درمانی از درمان‌های جدید با حداقل میزان عوارض بستری در بیماران محسوب می شوند. البته ممکن است از نظر شدت و وضعیت جسمانی ممکن است بیمار نیاز به جراحی دیسک کمر به صورت باز داشته باشد.

دیسک کمر هر چند بیماری نیست که به طور کامل قابل پیشگیری باشد اما توصیه می‌شود تمام افراد سالم از برداشتن و جا به جا کردن اشیای سنگین خصوصاً در وضعیتی که بیمار خم می‌باشد پرهیز کنند. برنامه ورزشی منظم نیز می تواند احتمال فتق دیسک کمر را کم کند. در صورتی که کمر درد داشتید که داخل ران یا ساق، حتماً تیر می‌کشد، حتماً به پزشک متخصص مراجعه نمایید.



THE SHINING

نگاه داشت تا به روحیه او لطمه‌ای وارد نگردد. حتی بار نخست‌ی که دنی لوید این فیلم را واقعا تماشا کرد با خود استقلی کوبریک بود. فیلم با بودجه ۱۹ میلیون دلاری ساخته شد و در نهایت به فروش جهانی ۴۴ میلیون دلار رسید.



«درخشش» فیلمی در سبک ترسناک روان‌شناسانه محصول آمریکا و بریتانیا به کارگردانی و تهیه‌کنندگی استلنی کوبریک است که در سال ۱۹۸۰ منتشر شد. فیلمنامه این کار را کوبریک و دیان جانسون، رمان نویس زاده آمریکا نوشتند. فیلم بر اساس داستانی به همین نام از استیون کینگ ساخته شد. در این فیلم هنرپیشگانی همچون جک نیکلسون، شلی دووال و دنی لوید به ایفای نقش پرداخته‌اند. داستان فیلم درباره‌ی مرد همسر و فرزندش در هتلی به عنوان سرایدار اقامت می‌گزیند تا در طول فصل زمستان و در آرامش فضای هتل داستانش را به پایان برد اما دچار اختلالات روانی و عصبی شده و قصد نابودی همسر و فرزندش می‌کند... برداشت‌های مکرر کوبریک در حین این فیلم یکی از ضرب المثلهای صنعت فیلمسازی شده است. او ۱۲۷ مرتبه از شلی دووال برای یکی از سکانس‌های فیلم فیلمبرداری کرد. اسکتکن کراترز به نقش آشپز سیاه پوست هتل مجبور شد ۴۰ بار صحنه‌ای از فیلم را بازی کند و با گریه به کوبریک می گفت: «آقای کوبریک آخه چی از جونم می‌خواینی؟» بازیگر نقش بچه‌ی فیلم تا

که در آن با همسرش «ساندرا نایت» هم بازی بود، نقشه‌ای مشابهی را ایفا کرد. او پنج فرزند از چهار زن مختلف دارد: «جنیفر نیکلسون» دختر همسر سابقش «ساندرا نایت»، «کالپ گادارد» فرزند «سوزان انسپاک»، «هانی هولمن» فرزند «وینی هولمن» مدل هلندی و «لورین نیکلسون» و «ریموند نیکلسون» فرزندان «ربه‌کا بروسارد». او بارها با بازیگران زیبایی سینما نامزد شد که معروفترین آنها «آنجلیکا هوستون» دختر «جان هوستون» فیلمساز آمریکایی بود.

نیکلسون نخستین جایزه اسکار خود را به خاطر بازی در نقش «راندل مک مورفی» در فیلم «دیوانهای از قفس پرید» (پرواز بر فراز آشیانه فاخته) در سال ۱۹۷۵ به دست آورد. در آن زمان به او پیشنهاد شد که در فیلم «درخوانده» و در نقش «مایکل کورلئون» قرارداد امضا کند ولی او این پیشنهاد را رد کرد. هر چند که با فیلم درخشش اثر «استلنی کوبریک» جایزه اسکار به دست نیاورد ولی این نقش یکی از به یاد ماندنی‌ترین نقش‌های او در کارنامه هنری‌اش است. از دیگر فیلم‌های به یاد ماندنی او در آن دوران است «پستی همیشه دوبار زنگ می‌زند»، «قرمزها»، «افتخار پریزی»، «جادوگران ایست ویک» و «بت من» است.

در سپتامبر ۲۰۱۳ شایعه، بازنشستگی بی سر و صدای او به دلیل ضعف حافظه و آلزایمر به گوش رسید، اما او در یک گزارش زنده، تلویزیونی از شبکه NBC این شایعات را رد و اعلام کرد که هنوز به بازیگری علاقه دارد و این کار را انجام خواهد داد.

بازیگر نقش بچه‌ی فیلم تا

«جون» خلاف قانون تک همسری عمل کرده ولی «پاتریک مک گیلیگان» نویسنده کتاب «زندگی جک» که در سال ۱۹۹۵ به چاپ رسید می‌گوید احتمالا پدر جک، «ادی کینگ» رییس «جون» است. جک نیکلسون هرگز حاضر نشد آزمایش دی ان ای بدهد و ترجیح داد این موضوع را کش ندهد. وقتی نیکلسون برای نخستین‌بار پا به دنیای هالیوود گذاشت تنها یک شغل اداری در یک شرکت کارتون سازی داشت. هنگامی که دستاوردکاران شرکت متوجه استعداد و توانایی او شدند



پیشنهاد دادند هنرمند انیمیشن‌کار شود ولی از آنجا که نیکلسون آرزوی هنرپیشه شدن داشت پیشنهاد آنها را نپذیرفت. او مدتی بعد حرفه بازیگری را در کنار نویسندگی و تهیه‌کنندگی آغاز کرد و اولین بار در سال ۱۹۵۸ با فیلم «قاتل بچه» بر روی پرده سینماها رفت. او در این فیلم در نقش یک جوان متخلف ظاهر شد و پس از آن در فیلم‌های مختلفی بازی کرد از جمله «وحشت»

نمایش روی آورد و از افتخاراتش در آن سنتین دریافت جایزه تئاتر و درام از مدرسه است. نیکلسون همیشه فکر می‌کرد پدر بزرگش «جان جی نیکلسون» (متخصص دکوراسیون و پترین فروشگاه‌ها) و مادر بزرگش «اتل می‌رودز» (آرایشگر) پدر و مادر واقعی او هستند. او در سال ۱۹۷۴ و پس از خواندن مقاله «مجله تایم» که در آن نویسندهای درباره زندگی واقعی جک نیکلسون مطلب نوشته بود، برای نخستین بار دریافت «جان» و «اتل» پدر بزرگ و مادر بزرگش هستند و خواهرش



Jack Nickolson

بیوگرافی

جک نیکلسون

جان جوزف نیکلسون معروف به جک نیکلسون متولد ۲۲ آوریل ۱۹۲۷ در نیوجرسی، فیلمساز و هنرپیشه آمریکایی است که با دو جایزه، اسکار در نقش اول و یک جایزه، اسکار در نقش مکمل و شش جایزه، گلدن گلوب در کارنامه، حرف‌های خود، عموماً به آفریدن شخصیت‌های عصبی مزاج و بعضاً شریر شهرت دارد. وی جزو رگورداران بردن اسکار بازیگری است.

مادرش بازیگری به نام «جون فرانسیس نیکلسون» با نام مستعار «جون» بود که چند ماه قبل از تولد جک با «دونالد فرسیلو» بازیگر دیگری با نام مستعار «دونالد رز» در شهر «الکتون» واقع در مرلند ازدواج کرد. در آن زمان الکتون به خاطر ازدواج‌های کم دواش معروف شده بود و ازدواج جون و فرسیلو به این دلیل خیلی زود به پایان رسید که فرسیلو قبلاً ازدواج کرده بود و از نظر قانونی نمی‌توانست باز هم ازدواج کند. هر چند پدر جک گفت

Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
Wonder Woman	۵۷.۲ م دلار	۲۰۵.۵ م دلار	۲
The Mummy	۳۲.۲ م دلار	۳۲.۲ م دلار	۱
Captain Underpants: The First Epic Movie	۱۲.۳ م دلار	۴۴.۶ م دلار	۲
Pirates of the Caribbean: Dead Men Tell No Tales	۱۰.۷ م دلار	۱۳۵.۸ م دلار	۳
Guardians of the Galaxy Vol.2	۶.۲ م دلار	۳۶۶.۴ م دلار	۶
It Comes at Night	۶.۰ م دلار	۶.۰ م دلار	۱
Baywatch	۴.۶ م دلار	۵۱.۱ م دلار	۳
Megan Leavy	۳.۸ م دلار	۳.۸ م دلار	۱
Alien: Covenant	۸.۱ م دلار	۷۱.۲ م دلار	۴
Everything, Everything	۶.۱ م دلار	۳۱.۷ م دلار	۴

برگی از تاریخ

نویسنده : شهسوار استرالیا

آمد و در سال ۱۳۲۵ ه‍.ق به اتفاق مرحوم میرزا جهانگیر خان شیرازی معروف مدیر صور اسرافیل و سرمایه میرزا قاسم‌خان تبریزی روزنامه صوراسرافیل را تاسیس کردند. چرند پرندهای صوراسرافیل که به قلم دخو بود بسیار معروف و خیلی جالب توجه عامه شد. پس از به توپ بستن مجلس ۱۳۲۶ ه‍.ق به قفقاز و اروپا و اسلامبول رفت و در آنجا در روزنامه شروش مقاله می نوشت. پس از یکسال به طهران فتح شده بدست مجاهدین برگشت و از طرف مجلس وکیل گردید و در جزو هیئت اعتدالیون بر خلاف انتظار معرفی گردید. در دوره دوم مجلس هم وکیل بود بعد از وزارت معارف خانه نشین و حالیه مشغول کتابت در منزل است.

آیا می دانستید

خوابیدن کنار کسی که دوستش دارید نه تنها افسردگی را کاهش می‌دهد، بلکه به شما کمک می‌کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید و سریع‌تر به خواب بروید.

Rogue Nation
9. The Hunger Games: Mockingjay – Part 2
10. The Martian
11. Fifty Shades of Grey
12. Cinderella
13. The Revenant
14. Ant-Man
15. Hotel Transylvania 2
16. San Andreas
17. Terminator: Genisys
18. Kingsman: The Secret Service
19. Home
20. Mad Max: Fury Road

۲۰ فیلم پرفروش

سال ۲۰۱۵

1. Star Wars: The Force Awakens
2. Jurassic World
3. Furious 7
4. Avengers: Age of Ultron
5. Minions
6. Spectre
7. Inside Out
8. Mission: Impossible –

ALSALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f t i n @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

فرمانده گارنیزیون و فرمانده پلیس کابل تعلیق شدند

وظیفه ژنرال گل نبی احمدزی، فرمانده گارنیزیون کابل و ژنرال حسن شاه فروغ، فرمانده پلیس کابل در ارتباط با رویدادهای خونین اخیر در پایتخت افغانستان به تعلیق درآمده است.

جمشید رسولی، سخنگوی دادستانی کل افغانستان روز یکشنبه ۲۱ جوزا/خرداد در یک نشست خبری گفت که این اقدام

پس از بررسی ابتدایی این نهاد به منظور تأمین هر چه بیشتر عدالت انجام شده است.

رگ ریاست جمهوری بلافاصله از اقدام دادستانی کل مبنی بر تعلیق وظیفه فرمانده گارنیزیون



منبع: بی بی سی

شد، اما به خشونت گرایید و ۶ نفر در نتیجه شلیک پلیس به سوی تظاهرکنندگان کشته و بیش از ده نفر زخمی شدند. سازمان عفو بینالملل خواسته است که عاملان کشتار معترضان در کابل محاکمه شوند.

راهپیمایان که جنبشی را تحت نام «رستاخیز تغییر» راه انداخته‌اند، در نقاط مختلف شهر کابل خیمه زده‌اند و تأکید دارند که تا تحقق مطالباتشان خیابان‌های کابل را ترک نخواهند کرد. گفته می‌شود که برپایی خیمه‌های تحصن در چند نقطه اصلی و کلیدی شهر تردد شهروندان را مختل و باعث

مکالمه «مشکوک» باعث فرود اضطراری هواپیمای مسافربری شد

منبع: بی بی سی

که موضوع مکالمه مشکوک به خلبان اطلاع داده شد. هواپیمای به سمت فرودگاه کلن-بن (که بین این دو شهر آلمان واقع شده) تغییر مسیر داد و پس از فرود، همه ۱۵۱ مسافر آن از راه خروجی‌های اضطراری تخلیه شدند. پلیس یک کوله پشتی متعلق به بازداشت شدگان را منفجر کرده و مشغول بازجویی از آنهاست. اعلام شده که ۹ نفر از مسافران به هنگام استفاده از سراسره‌های خروج اضطراری آسیب دیده‌اند و مداوا شده‌اند. پلیس کلن در اطلاعیه‌ای

اعلام کرده که سایر مسافران هواپیما موضوع «مکالمه مشکوک» سه مرد مظنون را به خدمه پرواز اطلاع داده‌اند. در این اطلاعیه آمده که مکالمه مذکور «محتوای تروریستی» داشته، اما توضیح بیشتری داده نشده است. دانیل نونان، یکی از مسافران هواپیما گفت که مأموران مسلح پلیس وارد هواپیما شدند و دو تن از مردان را با خود بردند. پلیس نفر سوم را بعدا که مسافران هواپیما را ترک کرده بودند، روی باند فرودگاه از سایرین جدا

جرمی کوربین، رهبر حزب کارگر بریتانیا پیش‌بینی کرد که دولت اقلیت ترزا می در عرض چند روز یا چند ماه سقوط می‌کند و حزب کارگر در انتخابات سراسری بعدی پیروز می‌شود و او نخست وزیر بریتانیا خواهد شد.

آقای کوربین که در عمل با مانیفست خود «پایان دوران تاجریسم و ریگانیسم» را در بریتانیا اعلام کرد با اقبال بیسابقه جوانان توانست سی کرسی پارلمانی بیشتر به دست آورد و دولت را از اکثریت ببندارد.

آقای کوربین دیروز در مصاحبه‌ای اختصاصی با روزنامه میرور گفت که موضوع هنوز به پایان نرسیده و همچنان ادامه دارد: «فکر نمی‌کنم ترزا می و دولت‌ش هیچ اعتباری داشته باشند».

دولت ترزا می، نخست وزیر و رهبر حزب محافظه‌کار برای تشکیل دولت به نوعی ائتلاف یا توافق یا «اعتماد و همراهی» با حزب وحدت گرای دموکراتیک ایرلند شمالی نیاز دارد. توافق با حزبی که با همجنسگرایی و حق سقط جنین مخالف است و تغییرات اقلیمی را انکار می‌کند، دولت ترزا می را بیش از پیش زیر فشار گذاشته است. ارتباط حزب وحدت‌گرای دموکراتیک ایرلند شمالی با برخی

جرمی کوربین: آماده‌ام نخست وزیر بریتانیا بشوم

منبع: بی بی سی

نواف بن عبدالعزیز (وزیر سابق اطلاعات سابق عربستان) و پدر سفیر فعلی عربستان در بریتانیا از سهامداران آن بوده است. این پول برای تبلیغ برای خروج بریتانیا از این اتحادیه پرداخت شده بوده است.

جرمی کوربین همچنین امروز صبح به برنامه اندرو مار بی‌بی‌سی گفت که «بریتانیا نمی‌تواند شرایط بی ثبات فعلی را ادامه دهد» و حزب کارگر آماده یک انتخابات دیگر است. آقای کوربین در گفتگو با روزنامه میرور به اتفاقات سال ۱۹۷۴ اشاره کرد که بسیار به وضعیت فعلی شبیه بود، دولت محافظه‌کار که اکثریت پارلمان را داشت برای در هم شکستن اعصاب معن‌چیان اسلام انتخابات سراسری کرد و درست مثل دولت ترزا می اکثریت را از دست داد.

ادوارد هیث، رهبر حزب محافظه‌کار مجبور شد دولت اقلیت تشکیل دهد اما این دولت در عرض چند ماه سقوط کرد و هارولد ویلسون، رهبر حزب کارگر

هزار نفر عضو حزب کارگر بریتانیا شده‌اند و این حزب که پس از رهبری جرمی کوربین بزرگترین حزب چپ اروپای غربی شده، اکنون نزدیک به هشتصد هزار عضو دارد.

توفیق حزب کارگر در انتخابات اخیر تحولی عظیم در دنیای غرب است و بسیاری آن را پایان هژمونی (سلطه فکری) گفتمان نولیبرال می‌دانند که چهل



سال بر اروپا و آمریکا حاکم بوده است. کارشناسان متفق‌القولند که ترزا می نمی‌تواند به عنوان رهبر حزب محافظه‌کار یا رئیس دولت باقی بماند و حزب سخرانی ملکه بریتانیا برای افتتاح پارلمان جدید گنجانده خواهد شد ممکن است در پارلمان رأی نیاورد. سه روز پس از انتخابات بریتانیا بیش از صد و پنجاه

تایلند امنیت مرزهای خود را با مالزی با هدف مقابله با داعشی تشدید کرد

منبع: ایرنا

نگرانی در مورد احتمال ایجاد پایگاه داعش در جنوب تایلند باعث شد «چالرمچای سیتیسارت» فرمانده ارتش این کشور هفته گذشته با سفر به استان «ناراتیوات» بکارگیری فوری نیروهای امنیتی به منظور تأمین امنیت مرزی با مالزی را مورد نظارت قرار دهد.

تایلند که در جنوب با حضور جمعیت قابل توجهی از مسلمانان روبروست، با

بکارگیری اقدامات پیشگیرانه خواستار ممانعت از شکل‌گیری هر نوع تهدید امنیتی در این منطقه است.

در حالی که مالزی و تایلند به

گفت وگوهای خود پیرامون ساخت دیوار در نقاط مشترک مرزی ادامه می دهند، اقدامات گسترده دیگری نیز با هدف تأمین امنیت این منطقه در حال انجام است.

«پراویت ونگسون» معاون نخست وزیر تایلند یکسال پیش نیز پس از سفر به مالزی اعلام کرد که دو کشور در مورد ساختحصاری در نقاط مرزی مشترک دو کشور توافق کردند.

مناطق جنگلی غیرقابل دسترس در مرز تایلند و مالزی نیز باعث شده قاچاقچیان انسان اردوگاه‌های مرگ در دل این جنگل‌های کوهستانی و غیرقابل نظارت درست کنند. حدود دو سال پیش دستکم ۳۰ اردوگاه با حدود ۱۴۰ قبر از مسلمانان رویهنگیایی در این مکان ها کشف شد.

پرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پرای

تبلیغات در

هفته‌نامه

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

۰۲۱ ۸۰۱۵۶۸۱۹ (۰۲)

info@asrarnameh.com.au