

Ghanbari & Associates Pty Ltd
Migration Agency



**دفتر خدمات ویزا و مهاجرت
کامران قنبری**

فارغ التحصیل رشته حقوق مهاجرت از دانشگاه ملی استرالیا (ANU)
فارغ التحصیل کارشناسی ارشد حقوق بین الملل از دانشگاه فلیندرز استرالیا

با تخصص ویژه در امور پناهندگی

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



MARN 0848517
www.immigrationaust.com
advisory@immigrationaust.com
98 Currie Street, Adelaide 5000
(Opposite the Department of Immigration)
Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118
Mobile: 0417500027

اسرارنامه

هفتنامه

۲۵ اسفند ۱۳۹۵

شماره ۳

واکنش سیاستمداران، دانشگاهیان و رهبران جامعه مسلمان به اظهارات خانم هنسون

منبع: SBS



سیاستمداران، دانشگاهیان و رهبران جامعه مسلمان در استرالیا به جدیدترین اظهارات و انتقادهای خانم پائولین هنسون (Pauline Hanson) از مسلمانان واکنش نشان داده اند. سناتور هنسون در یک گفتگوی جامع در هفته جاری، ساخت مساجد در استرالیا، پوشش صورت زنان مسلمان و رفتار عمومی مسلمانان استرالیایی را محکوم کرد. جدا از انتقادهای این سناتور حزب One Nation از تلاش مسلمانان در استرالیا برای تلفیق با کل جامعه، خانم هنسون همچنین توجه عموم جامعه استرالیا را به یکی شناخته شده اسلامی به نام «تقیه» جلب کرد. او گفت: اگر شما اسلام را بشناسید باید بگویم آنها می توانند در واقع به شما دروغ بگویند. به این کار تقیه می گویند. و آنها میتوانند در واقع هر چه که می خواهند به شما بگویند. این کار را برای آمیختن با جامعه انجام می دهند تا زمانی که تعداد مسلمانان رشد پیدا کند. و آنگاه آنها در واقع

خواست خود را بر مردم و دولت ها تحمیل می کنند. این همان تاکتیک آنها است.»

«تقیه» در اصطلاح شیعیان و اهل سنت به آن معنی است که یک فرد مسلمان برای نجات جان خود از انجام برخی اعمال پرهیز کند؛ به عنوان نمونه اگر مسلمان در برابر کفار قرار گیرد و خطر جانی او را تهدید کند میتواند مسلمان بودن خویش را پنهان کند.

آقای ماتئو ورگانی (Mateo Vergani) از دانشگاه دیکن متخصص قومیت و سیاست است. او می گوید تنها برخی عناصر حاشیه ای اسلام از گونه ای از «تقیه» استفاده می کنند که خانم هنسون به آن اشاره کرده است. دکتر ورگانی می گوید این عناصر شامل گروه هایی مانند گروه خود خوانده دولت اسلامی یا داعش می شوند.

او می افزاید: «به عنوان مثال، گروه هایی مانند داعش از این کلمات در برخی از سازمان های خود و آنها برای پنهان شدن در جامعه میزبان،

قبل از حمله به آن حمله می کنند. در نتیجه این موضوع وجود دارد. اما ما باید این را نیز به خاطر داشته باشیم که این نوع تفاسیر از اسلام تنها توسط تعداد بسیار اندکی از مسلمانان انجام می شود.»

دکتر ورگانی به تازگی پژوهشی را پیرامون «دیدگاه استرالیایی ها نسبت به اسلام» به پایان رسانده است. پژوهشی که بر مبنای پاسخ افراد گوناگون به یک سری پرسش های واقعی پیرامون این دین انجام شده است.

او می گوید پژوهشگران با انجام این پژوهش توانسته اند تا یک «شاخص شناخت» را تنظیم کنند. به گفته او، آنها همچنین دریافته اند که افرادی که غرض ورزی بیشتری نسبت به مسلمانان دارند در واقع اطلاعات کمتری نیز از این دین دارند.

در همین حال، عادل سلمان ریاست جدید

یک شورای اسلامی ایالت ویکتوریا نیز می گوید او همانند بسیاری در جوامع اسلامی استرالیا از ظهور دوباره سناتور هنسون واهمه دارد.

او می گوید: «آنچه ما را بیشتر از چیزهای دیگر در جامعه مسلمان نگران می کند آن است که دیدگاه های او در حال تبدیل شدن به یک نوع رویکرد اصلی در استرالیا است. این دیدگاه ها در حال تبدیل شدن به یک نوع جریان فکری اصلی

برای مدت محدود جهت تبلیغات
در هفته نامه
تخفیف های ویژه و استثنایی را در
نشر گزینیم

**با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات
۳۰٪
تخفیف بگیرد،**

**برای ۲۶ هفته تبلیغات
۴۰٪
تخفیف خواهید گرفت**

**و در ازای سفارش
۵۲ هفته تبلیغات
۵۰٪
تخفیف شامل شما
خواهد شد**

**برای آگاهی از
لیست قیمت ها و
دریافت اطلاعات بیشتر،
با ما تماس بگیرید
۰۲) ۸۰۱۵۶۸۱۹
info@asrarnamem.com.au**

نخست وزیر استرالیا گفت: «تلاش برای اهریمن جلوه دادن مسلمانان تنها تأیید کننده پیام خطرناک و ریاکارانه تروریست ها است.»

و همه اینها در حالی رخ می دهد، که مشاجرات سیاسی پیرامون تغییر ماده جنجال برانگیز ۱۸ از قانون تبعیض نژادی استرالیا همچنان در شمار یکی از موضوعات داغی است که ادامه دارد. ماده جنجال برانگیزی که از اعمالی مانند اهانت، توهین، تحقیر و یا ارباب فرد در استرالیا به دلیل نژاد یا کشور زادگاهش جلوگیری می کند.

در همین حال، کونچیتا فیراوانتی ولس (Concetta Fierravanti-Wells) وزیر توسعه بین المللی استرالیا نیز محکی موسوم به «محک فرد معقول و منطقی» را به عنوان راهکاری برای این مشکل توصیه کرده است.

او می گوید اتهام فحاشی باید با احساس آنچه او از آن با عبارت «استرالیایی های معمولی» نام برده، محک زده شود. او می گوید: «امروزه، یک استرالیایی معمولی، یا یک فرد معقول و منطقی در داخل جامعه استرالیا، به عنوان بخشی از زندگی خود از درجاتی از گوناگونی فرهنگی، اجتماعی و مذهبی برخوردار است. من معتقدم که این نکته در واقع نوعی مصالحه امکان پذیر بین آزادی بیان و آزادی در برابر فحاشی نژادی ایجاد می کند.»

گفتنی است کابینه دولت، ظرف هفته های آینده، پیشنهادات دریافتی را بررسی خواهد کرد.



مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش

+61 477 18 16 14
Tel: 02 8015 6804

info@visasmart.com.au
www.visasmart.com.au

Sydney Office: Level 57, MLC Centre
19-29 Martin Place, Sydney NSW 2000

Parramatta Office: Level 15, Deloitte Building
60 Station Street, Parramatta NSW 2150

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

با پنج سال سابقه همکاری با اداره مهاجرت استرالیا و دیوان بازنگری اداری AAT



خرده‌فروشان خارجی آماده‌اند که مراکز خرید استرالیا را در سال ۲۰۱۷ متحول کنند

ترجمه و تدوین: اسماعیل لطف الهی منبع: http://www.news.com.au

هریس اسکارف را در خیابان کالینز افتتاح کرد. پس با برندهای دیگر این تمایز را ایجاد می‌کنیم.»

آقای دین گفت که فضا برای دبنهامز مهیا است. «پیشنهاد مایر (Myer) و دی

مد بوده‌ایم، اما فکر می‌کنم حوزه بعدی که توسعه پیدا خواهد کرد ورزش و فعالیت‌های فضای باز است.»

گراهام دین (Graham Dean) مدیر اجرایی خرده‌فروش استرالیای جنوبی، هریس

سال ۲۰۱۶ سالی بود که خرده‌فروشان استرالیایی ترجیح می‌دهند آن را فراموش کنند. برندهای مشهوری از جمله دیک اسمیت (Dick Smith)، پامپکین پچ (Pumpkin Patch) و مسترز (Masters) ورشکسته شدند.



اسکارف (Harris Scarfe)، یکی از قدیمی‌ترین فروشگاههای زنجیره‌ای استرالیا است. او به news.com.au گفته می‌تواند جذابیت نام‌های بزرگ خارجی را درک کند. «قطعا مشتریان به برندهای خارجی اشتیاق نشان می‌دهند. استرالیایی‌ها، به هر حال، از طریق اینترنت، به [این خرده‌فروشان] دسترسی پیدا کرده‌اند، بنابراین حضور فیزیکی این برندها در مراکز خرید کلیدی اتفاق خوبی است.»

هریس اسکارف که مالک آن گروه پیکور (Pepkor) از آفریقای جنوبی است و شامل بست اند لس (Best & Less) هم می‌شود، پیشرو مدل خرده‌فروشی متفاوتی است. این شرکت، به جای مقابله با هجوم خارجی، راه را برای ورود خارجی‌ها به استرالیا آسانتر کرده است. سال بعد، در منطقه پرزرق و برق خیابان کالینز لین (St Collins Lane) میلیون، اولین شعبه فروشگاه‌های زنجیره‌ای دبنهامز انگلیسی افتتاح خواهد شد.

سال بعد، در منطقه پرزرق و برق خیابان کالینز لین (St Collins Lane) میلیون، اولین شعبه فروشگاه‌های زنجیره‌ای دبنهامز انگلیسی افتتاح خواهد شد.

کالاها کاملاً از سوی دبنهامز تأمین می‌شود و برند کاملاً انگلیسی است، اما هریس اسکارف مالک و مدیر فروشگاه خواهد بود.

آقای دین در این باره گفت که این کار منطقی است. «این پیشنهادی متفاوت برای خریداران متفاوت است. نمی‌شود فروشگاه

به پیش بینی او، «با تأثیر خرده‌فروشان جهانی مانند تاپ شاپ (TopShop) و زارا، شاهد گسترش سریع بخش



در این باره می‌گوید خریداران استرالیایی اغلب برندهای انگلیسی را سطح بالا قلمداد می‌کنند حتی اگر این برندها از نگاه عموم مردم انگلیس سطح بالا نباشند.

ارتباط دبنهامز با طراحان دیگر مانند ساوانا میلر (Savannah Miller)، بن دلپسی (Ben De Lisi)، جولین مکدونالد (Julien Macdonald) و تد بیکر (Ted Baker) بر اعتبار این شعبه در خیابان کالینز می‌افزاید.

آقای دین گفت که دامنه محدودی از نام‌های خود دبنهامز، از جمله رد هرینگ (Red Herring)، از قبل هم در فروشگاه‌های هریس اسکارف موجود بوده است.

اما فروشگاه مستقل دبنهامز که می‌توان ۱۰ شعبه از این دست را در شهرهای بزرگ اصلی افتتاح کرد «حق انتخابی» انحصاری به مشتریان میدهد که در هریس اسکارف موجود نبود.

این فروشگاه‌ها با مساحت حدود ۴۰۰۰ متر مربع از فروشگاه‌های زنجیره‌ای سنتی کوچک ترند و بیشتر شبیه به فروشگاه مفهومی جدید دیوید جونز (David Jones) در بارانگارو (Barangaroo) سیدنی هستند، «همه چیز تعیین شده و محل‌ها در ملبورن مشخص شده‌اند. مد زنان و زیبایی دو گروه غالب خواهند بود.» نابودی‌های اخیر خرده‌فروشان رده بالا آقای دین را به وحشت نبانداخته است. حتی می‌گوید این اتفاق خوبی است و راه را برای فروشگاه‌های جدید باز کرده است.

«در بخش خرده‌فروشی فضایی باز شده، چون خرده‌فروشان دیگر دارند شکست می‌خورند. با هریس اسکارف، فروشگاه‌هایی در مکان‌های اجاره‌ای باز کردیم که قبلاً متعلق به خرده‌فروشان شکست خورده مانند دیک اسمیت بوده است. این در حالی است که هاواردز استورج (Howards Storage) فرصت‌های بیشتری برای ما فراهم خواهد کرد.» هریس اسکارف و خرده‌فروشان بین‌المللی گسترش خواهند یافت، چون خرده‌فروشان دیگر موفق نبوده‌اند.»

ژانویه، این غول اینترنتی قرار است پنج طبقه از برج را اشغال کند. کارشناسان خرده‌فروشی پیشنهاد کرده‌اند که بخش خدمات ارسال مواد غذایی تازه روز آمازون هم وارد بازار استرالیا شود.

آقای مورتایمر در این باره می‌گوید: «شایعه است که شاید با متکش [شرکت ماسد آی جی آی] برای توزیع فروش عمده شریک شوند. این متکش را قویتر می‌کند و به آمازون امکان شناسایی و کار با تأمین‌کنندگان کلیدی و تسهیلات انباری را میدهد.»

دبنهامز، انگلستان حوزه: مد برای چه کسی نگران‌کننده است؟ مایر

یک زنجیره بزرگ دیگر انگلیسی، دبنهامز، بیشتر از رقیب انگلیسی دیگر، جان لوئیس، در سطح متوسط بازار قرار دارد و جایگاهی بین تارگت و مایر خواهد داشت.

بله، اولین شعبه این برند قرار است در ماه سپتامبر در ملبورن افتتاح شود و بتردید جایگاه بالاتری در بازار را به خود اختصاص خواهد داد. استاد مورتایمر



در ابتدا فقط روی لوازم و منسوجات خانگی تمرکز دارد. اولین فروشگاه جان لوئیس در نوامبر در شعبه وارینگا (Warringah) سیدنی باز شد و از سال بعد در شعب سیدنی، ملبورن و منطقه تجاری مرکزی پرت (Perth CBD) و همچنین چدستون و بوندی شروع به کار خواهد کرد.



جان لوئیس به جای آن که فروشگاه‌های خود را باز کند به مایر (Myer) ملحق شده و فروشگاه‌های کوچکی در فروشگاه‌های مایر ایجاد کرده است. مایر در بیشتر مراکز فروش خود آرایشی مشابه تاپشاپ دارد.

استاد مورتایمر در توضیح این که جان لوئیس می‌تواند بدون خرید یا اجاره فروشگاه گسترش پیدا کند و این که مایر می‌تواند باعث شود خریداران از در وارد شوند و با نام‌های بزرگ آشنایی پیدا کنند می‌گوید: «این یک موقعیت برد-برد است.»

این سؤالی است که همیشه برای استرالیایی‌ها مطرح بوده است: چرا آمازون یک وبسایت کامل برای استرالیا راه‌اندازی نکرده است؟

نشانه‌ها حاکی از این است که این اتفاق به زودی می‌افتد.

تعدادی از کارکنان آمازون به یک ساختمان اداری در سیدنی آمده‌اند. از ماه

دامنه محصولاتی که به این نحو ارائه میشود بسیار محدودتر از فروشگاه‌های معمول جان لوئیس است و معمولاً یک موقعیت برد-برد است.

استاد مورتایمر در این باره گفت: «اگر تا پایان سال ۲۰۱۷ آنها را دیدید، تعجب نکنید.»

دک اثلون، فرانسه حوزه: کالاهای ورزشی برای چه کسی نگران‌کننده است؟ ربل اسپرتس (Rebel Sports)

استاد مورتایمر می‌گوید: «شایعات زیادی در این باره هست که خرده فروش فرانسوی، دکتلون، و جی دی (JD) انگلستان دارند به سمت ما می‌آیند، پس این برای خرده‌فروشان که لوازم و لباسهای ورزشی می‌فروشند قطعاً نگران‌کننده است.»

دکتلون که در سال ۱۹۷۶ در فرانسه تأسیس شده است تجارت خود را در سطح جهان توسعه داده و حدود ۱۰۰۰ فروشگاه به نام برند خود ثبت کرده است. استرالیا قدم مشخص بعدیاش خواهد بود. دکتلون هم مانند آلدی در فروش اقلام دارای عنوان تجاری خصوصی تخصص دارد که حدود ۶۰ درصد از کل فروشش را تشکیل می‌دهند. تیمی متشکل از ۵۰ محقق درون سازمانی ۲۰ «برند پرشور» آن را طراحی و آزمایش میکنند.

دکتلون از قبل اشتیاق استرالیایی‌ها به اجناس ورزشی خود را سنجیده و اوایل امسال یک وبسایت اختصاصی برای استرالیا راه‌اندازی کرده است.

تصور بر این است که این خرده‌فروش مکانهایی در سیدنی و ملبورن را بررسی کرده تا تجارت خود در استرالیا را آغاز کند.

جان لوئیس، انگلستان حوزه: لوازم خانگی، منسوجات خانگی برای چه کسی نگران‌کننده است؟ شریدان (Sheridan)، آدرز (Adairs)، تارگت (Target)

املاک نوساز با قیمت‌های استثنائی

در شهرک Goulburn

و شهر Wollongong

برای سرمایه‌گذاری و یا

زندگی بدون دغدغه‌های شهرهای بزرگ

Adenna Property Group

۵٪ از مبلغ سپرده Deposit را برای افراد واجد شرایط

گارانتی میکند

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره‌های

۰۴۵۲۲۹۹۱۹۱ و یا ۰۴۳۶۶۷۳۵۷۱

تماس بگیرید



دلنوشته

بی قراری

نویسنده : غزالدع

باران می بارد، باران هم مثل همه خیال های من دیگر خیال صبوری ندارد می بارد تا همه من را از حجم انبوه خواستن ات سیراب کند

طعم عجیبی داری تو، بی قرارات که می شوم لحظه ها کشدار تر می جنبند این طرف دنیا که باشی تابستان و زمستان برایت خیلی فرقی ندارد تو در زمستانی ای و من به روانه این تابستان عرق به تن گرفته

بگذار بگویم

امروز صبح تو را در ایوان بی قراری خواستم، امروز صبح تو را به دعوت یک فنجان قهوه ترک که کنارم نوشیدی خواستم، تو را امروز صبح خواستم که از خواب برخیزم و بی هوا بگویی باران که می بارد عاشق تر میشوی

جای تو خالی، جای تو در همه صبوری هایم خالی

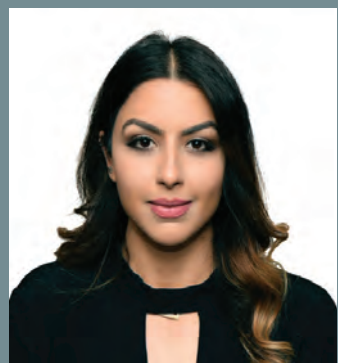
اینجا آدم ها، بی قراری را فراری می دهند اینجا آدم ها، به تخیل یک رویا بها نمی دهند اینجا آدم ها، صبوری نمی کنند، بی قراری نمی خواهند اینجا آدم ها هر روز صبح که باران می بارد حوصله اشان سر می رود دلشان می گیرد می گویند کاش فردا دیگر نبارد

پیش ام بمان امروز

امروز پیش ام بمان تا شمعدانی ها را که آب میدهی خوب نگاه ات کنم امروز پیش ام بمان که به ناگاه که بی قرار میشوی، من آرام ات کنم امروز را پیش ام بمان تا از هیجان رنگین کمان لحظه ها تو را صدا زنم و تو عمق نگاهت را، به چشم هایم خیره کن و بگو چه خوب شد که ماندی

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, CBAL0065_180512



معرفی شهر تبریز

محیط زیستی در حال حاضر ریزگردهای وارد شده از عراق و خشکیدگی دریاچه، ارومیه است. این دریاچه از اواسط دهه ۸۰ شروع به خشک شدن کرد و امروزه در خطر خشک شدن کامل قرار دارد. بررسی تصاویر ماهواره‌ای نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۵ دریاچه ۸۸ درصد مساحت خود را از دست داده (گزارش‌های قبلی تنها به از دست رفتن ۲۵ تا ۵۰ درصد مساحت دریاچه اشاره کرده بودند). دلایل بسیاری برای خشک شدن دریاچه ذکر شده است از جمله خشکسالی، احداث بزرگراه بر روی دریاچه، و استفاده بیرویه از منابع آب حوزه آبریز دریاچه. تحقیق جدیدی توسط چند تن از محققان در آمریکای شمالی نشان می‌دهد که خشکسالی تنها باعث کاهش ۵ درصدی بارش در حوزه آبریز دریاچه شده و عوامل انسانی شامل پروژه‌های توسعه اقتصادی-آبی به همراه ساخت بزرگراه ۱۵ کیلومتری بر روی دریاچه با دریچه کوچک ۲/۱ کیلومتری وضعیت دریاچه

اشاره نمود. ارگ تبریز بنایی آجری است که پیش از سال ۷۰۱۱ خورشیدی بر روی آوارهای مسجدی ساخته شده و از نظر سادگی، اندازه و پایداری، چشمگیر است. مسجد کبود، بنایی است که حدود سال ۸۲۹ خورشیدی ساخته شده و به دلیل کاشیکاری آبی تزئینی زیبایش، شهرت یافته است. بازار تبریز که توسط یونسکو در فهرست میراث جهانی ثبت شده است نیز در مرکز شهر قرار دارد و هنوز یکی از مراکز اقتصادی مهم شهر به حساب می‌آید. تبریز دومین شهر آلوده، ایران است و میزان آلودگی هوا در این شهر روزبه‌روز

چوپانیان، جلایریان، قراقویونلوها، آق‌قویونلوها، صفویان و ولیعهدنشین ایران در دوره، قاجاریان بوده‌است. اوج شکوفایی تبریز مربوط به دوره، ایلخانان است که در این زمان، پایتخت قلمرویی پهن‌آور از نیل تا آسیای مرکزی بود. این شهر در سال ۱۵۰۰ میلادی و در زمان پایتختی صفویان به‌عنوان پنجمین شهر بزرگ جهان شناخته می‌شد.

شهر تبریز دارای تاریخی طولانی و پر آشوب است که نخستین نشانه‌های کشف شده تمدن باستانی در آن به ۱۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بازمی‌گردد. [با آنکه شهر تبریز در طول تاریخ پر تلاطم خود

بارها بر اثر زمینلرزه آسیب جدی دیده و بارها در اثر حملات سلاجقیان، مغولان، عثمانی، اشغال تبریز توسط روسها (به سال ۱۸۲۷-۱۸۲۸) دچار شادی‌های شده‌است و این جنگها و حوادث طبیعی مکرر، بخش‌های عمده‌ای از قسمتهای قدیمی شهر را نابود کرده‌اند؛ اما همچنان بناهای تاریخی بسیاری، از گذشته، تبریز بر جای مانده که نشانه‌هایی از معماریهای ایرانی در دوران مختلف را نمایش می‌دهند. بیشتر آثار تاریخی پابرجا در این شهر متعلق به دوره‌های ایلخانان، صفویان، و قاجار می‌باشد. این شهر همچنین دارای آثار و بناهای متعددی از دوران معاصر می‌باشد.

از بناهای تاریخی تبریز، میتوان به بناهای باستانی ارگ تبریز و مسجد کبود در قسمت مرکزی شهر

تبریز یکی از طویل‌المدتترین پایتختهای ایران بوده است. این شهر پایتخت سیاسی ایران در زمان اتابکان، خوارزمشاهیان، ایلخانان،



افزایش یافته و شدیدتر میشود. مهمترین علت آلودگی هوای تبریز، حمل و نقل درونشهری است و وجود صنایع بزرگ و مادر در پیرامون شهر نیز از دیگر عوامل تأثیرگذار بر آلودگی هوای این شهر به‌شمار می‌رود. در حال حاضر، نیروگاه حرارتی تبریز، به تنهایی مسئول بخش عمده‌ای از آلودگی هوای تبریز و شهرهای اطراف شناخته میشود. در این نیروگاه در همه ایام سال، به جای گاز طبیعی، از مازوت به عنوان سوخت استفاده میشود. این نوع از سوخت به علت انتشار گوگرد دیاکسید فراوان، دارای میزان آلاینده‌ی بالایی است.

با تشدید ترافیک خودروها و افزایش آلوده‌کنندهایی مانند نیروگاه حرارتی، صنایع پتروشیمی و پالایشگاه، آلودگی هوا از میانه‌های سده، بیستم پیوسته در حال افزایش بوده‌است. تهدید اصلی



کاهش وزن هرگز ساده نبوده و ثابت نگه داشتن وزنی که کم کرده اید یک مبارزه بی پایان است. برای برخی از آدم ها رژیم گرفتن ساده است ولی نگه داشتن وزنی که کم کرده اند بسیار سخت می باشد. دلیلی اصلی شاید این باور باشد که بسیاری از کسانی ورنشان را کاهش می دهند، بعد از کاهش وزن و رسیدن به وزن مورد نظر، رژیم غذایی را فراموش کرده و به سیستم قبلی خود بر می گردند. مهم ترین نکته این است که شخص در طی مدت زمان رژیم، بدن خود را بشناسد و به غذاهایی که می خورد توجه کند. دلیل اصلی که بعضی از افراد نمی توانند وزن کاهش یافته را نگه دارند، عدم آگاهی از سیستم درست غذا خوردن است. مهم ترین راه در کاهش وزن این است که شما سیستم زندگی خود را عوض کنید، نه اینکه فقط رژیم غذایی بگیرید، باید درست غذا خوردن، غذاهای سالم خوردن، ورزش کردن و ... روشهایی که سیستم زندگی مناسب است را انتخاب کنید. وقتی شما سیستم و روش زندگی خود را عوض کنید، بعد از مدتی این سیستم جزئی از زندگی شما می شود و شما می توانید همیشه این روش را ادامه دهید. شاید فکر کردن اینکه کسی روش زندگی اش را عوض کند برای شما کمی سخت باشد ولی در عمل می توانید ببینید که این روش بارها جواب داده است. شما باید بدانید چه موادی برای بدن شما مفید و چه غذاهایی مضر هستند. باید بدانید که چه مقدار در روز به تحرک و نرمش احتیاج دارید. لازم نیست با کارهای سخت شروع کنید، مثلاً از روز اول غذای خود را به سالاد تبدیل نکنید و به باشگاه بروید و ۱ ساعت ورزش کنید، آهسته آهسته سیستم را عوض کنید.



عکس از Brooke Lark

۵ نکته برای کاهش وزن



عکس از John Townner

به عنوان مثال اگر شما هر روز برنج می خورید، مثلاً برنج با خورش قرمه سبزی می توانید مقدار برنج را کمتر کنید، بعد از ۱-۲ هفته برنج را کلاً حذف کنید و مقدار خورش را با سالاد بخورید، ورزش را از مدت زمان کم و ورزش های سبک شروع کنید و به مرور ورزش سنگین کنید. این را بدانید که بدن شما احتیاج به زمان دارد. در زیر به چند نکته مفید در کاهش وزن اشاره می کنیم.

۱. صبر داشته باشید

در طول روند کاهش وزن، صبر داشته باشید. عجله نکنید. بعضی مواقع ممکن است شما برای چند روز وزنتان تغییری نکند، نترسید، صبر کنید. کسانی که اضافه وزن بالایی دارند در اول رژیم خیلی سریع تر وزن کم می کنند ولی

بعد از مدتی، وزن آن ها روی بعضی از اعداد گیر می کند. تعداد زیادی از افراد در این دوره خسته می شوند و با جمله های، اصلاً فایده نداره، هر کاری کنم لاغر نمیشم و روحیه ی خود را خراب کرده و دست از رژیم گرفتن بر می دارند.

۲. به موفقیت هایتان هر چقدر کوچک، اهمیت دهید.

شاید به عدد روی ترازو نگاه کنید و با خود بگویید وای فقط نیم کیلو کم کردم! اما باید این طرز فکر را تغییر دهید و بگویید یک تغییر کوچک بهتر از این است که همان جای قبلی باشم یا یک گام هم به عقب برگردم. در مورد کاهش وزن بسیار مهم است که به موفقیت های غیر وزنی خود نیز پاداش دهید، برای مثال کنار

گذاشتن غذاهایی مضر مثل غذاهای سریع یا Fast Food، نرمش کردن، تحرک روزانه و ...

این شیوه حتی در زندگی روزمره ی شما هم می تواند بسیار موثر باشد. مثلاً روزهایی که سر کار اصلاً روز خوبی ندارید، در چنین مواقعی به چیزهایی که قبلاً بدست آورده اید فکر کنید و کارهایی را که درست پیش برده اید را به خاطر بیاورید. فقط کافی است ذهنیت خود را تغییر دهید تا ببینید چقدر زندگی برایتان ساده تر می شود.

۳. تمرکز حواس داشته باشید

در هر دوره کاهش وزن طولانی مدت پستی و بلندی وجود دارد. هیچکس در تمام این مدت کامل نیست و اگر دست از توجه کردن بردارید، ممکن است وزن اضافه کنید. چیزی که در طول این شرایط بسیار می تواند به شما کمک کند این است که بدانید چه غذاهایی وارد بدنتان می شود.

سعی کنید غذاهای تحرک کننده را شناسایی کنید و بدانید چه غذاهایی شما را وسوسه می کنند. آنها را کم و به مرور از برنامه غذایی تان حذفشان کنید. حداقل برای مدتی آن غذاها را حذف کنید تا هوششان زیاد به سراغتان نیاید، می توانید بعد از چند هفته به صورت منظم آنها را در برنامه ی غذاییتان جا دهید...

۴. میزان کالری غذاها را بررسی کنید

یادداشت کردن میزان کالری غذاها کار خسته کننده ایست. لازم نیست هر روز بررسی کنید که چه مقدار کالری مصرف می کنید یا چه غذایی میل می کنید. در شروع کاهش وزن دقت

کنید که در طول روز چه مواد خوراکی و چه غذاهایی میل می کنید، میزان کالری آنها را چک کرده، شگفت زده می شوید.

بعد از مدتی که به طور خودکار می توانید حدس بزنید در طول روز چه میزان کالری میل می کنید، این روش باعث می شود که به آنچه می خورید بیشتر توجه کنید و در مواقع ای به شکمتان، نه بگویید. وقتی در حالت ثبات قرار گرفتید، دیگر لازم نیست یادداشت کنید. ولی اگر بعد از مدتی از تعادل خارج شدید می توانید مجدداً به یادداشت کردن و بررسی کردن خوراکی های روزمره تان برگردید.

۵. روی اعتماد به نفس خود کار کنید

بعضی از کسانی که مشکل اضافه وزن دارند، از خودشان خوششان نمی آید. آنها عکس نمی گیرند، در آینه به خود نگاه نمی کنند، سعی می کنند با افراد جدید آشنا نشوند و به ظاهر خود نمی رسند. آنها دیگر برایشان هیچ چیزی مهم نیست.

کاهش وزن به معنای واقعی می تواند زندگی شما را تغییر دهد. این را به یاد داشته باشید که اضافه وزن همیشه نشان دهنده ی ناسالم بودن اشخاص نیست. اگر احساس سلامتی نمی کنید و از خودتان راضی نیستید، از همین امروز رژیم غذایی و روش زندگی خود را تغییر دهید. برای سلامتی خودتان و اینکه احساس بهتری نسبت به خودتان داشته باشید این چند نکته را رعایت کنید. باور کنید خیلی سریع روش زندگی شما کاملاً عوض می شود و شما از نگاه کردن به خودتان در آینه لذت می برید.



عکس از Joseph Gonzalez



عکس از Lauren Lester

دستور غذای هفته

عکس از ساغر اسرار

سبزیجات مواد لازم

هویج: ۲ عدد متوسط (رنده شده)
کلم برگ سفید: ۱۰۰ گرم (رنده شده)
پیاز سفید: ۲ عدد (خورده شده ی نازک)
ورمیشل نودل: ۱۰۰ گرم
سیر: دو حبه (خورده شده)
ورقه های اسپرینگ رول
یا ناننی که می شود آن را رول کرد: ۲۰ عدد
روغن به مقدار لازم

پیراشکی یا اسپرینگ رول

طرز تهیه:

نودل ها رو با آب جوش می پزیم تا نرم شود و آبکش می کنیم. با قیچی نودل ها را به اندازه ی ۲ سانتی متر، ۲ سانتی متر می چینییم. هویج، سیر، پیاز و کلم برگ را با کمی روغن تفت می دهیم تا از خامی در بیاید. نودل و بقیه مواد را می گذاریم تا خنک شود. ورقه ها به اندازه ی دلخواه می بریم کمی از مواد را



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

این هفته، کافه ی پیشنهادی ما Avenue Road Café می باشد. این کافه در شهر سیدنی و



و کمر لباس را کمی بالاتر از دور کمر انتخاب کنید. توصیه می شود پیراهن هایی با یقه چپ و راستی استفاده کنید واز یقه گرد بدهد. پوشیدن کمر بند برای مشخص کردن خط کمر توصیه می شود. برای لباس عروسی می توانید هر مدلی که دوست دارید بپوشید. همینطور که در بالا ذکر شد باید فقط خط کمر را برای خود تعریف کنید. اندام هایی با فرم مستطیل، باعث می شود که شخص هر مدل یقه بتواند بپوشد. یقه برگردان، یقه قایقی و یقه هفت مدل مناسبی برای شما می باشد.

۵- ساعت شنی در این مدل همانطور که از اسمش معلوم است شما کمر کوچک و دور باسن و شانه یک اندازه است. و باید لباس هایی بپوشید که باریکی کمرتان را به نمایش بگذارد. لباس گشاد، مناسب شما نمی باشد و بهتر است که نپوشید. شما میتوانید از لباس های تنگ و چسبان تا زانو استفاده کنید. لباس عروس ماهی شکل و دامن بدون پف دار مدل مناسبی برای شما می باشد.



عکس از Shumilov Ludmila

آخر این هفته کجا صبحانه بخوریم!

کند و بیشتر مدل های مد روز مناسب آنها است. برای این نوع مدل مستطیل، باید به دنبال لباسی باشید که به اندامتان انحنای لازم را بدهد. پوشیدن کمر بند برای مشخص کردن خط کمر توصیه می شود. برای لباس عروسی می توانید هر مدلی که دوست دارید بپوشید. همینطور که در بالا ذکر شد باید فقط خط کمر را برای خود تعریف کنید. اندام هایی با فرم مستطیل، باعث می شود که شخص هر مدل یقه بتواند بپوشد. یقه برگردان، یقه قایقی و یقه هفت مدل مناسبی برای شما می باشد.

۴- فرم هیکل سیب شکل شما دارای شانه پهن هستید. در این فرم دور سینه و شکم و باسن پهن است و معمولاً دارای پهلوی پری می باشید. برای این مدل بهتر است که از پیراهن یقه هفت باز استفاده کنید و دامن پف دار برای لباس عروسی مناسب می باشد

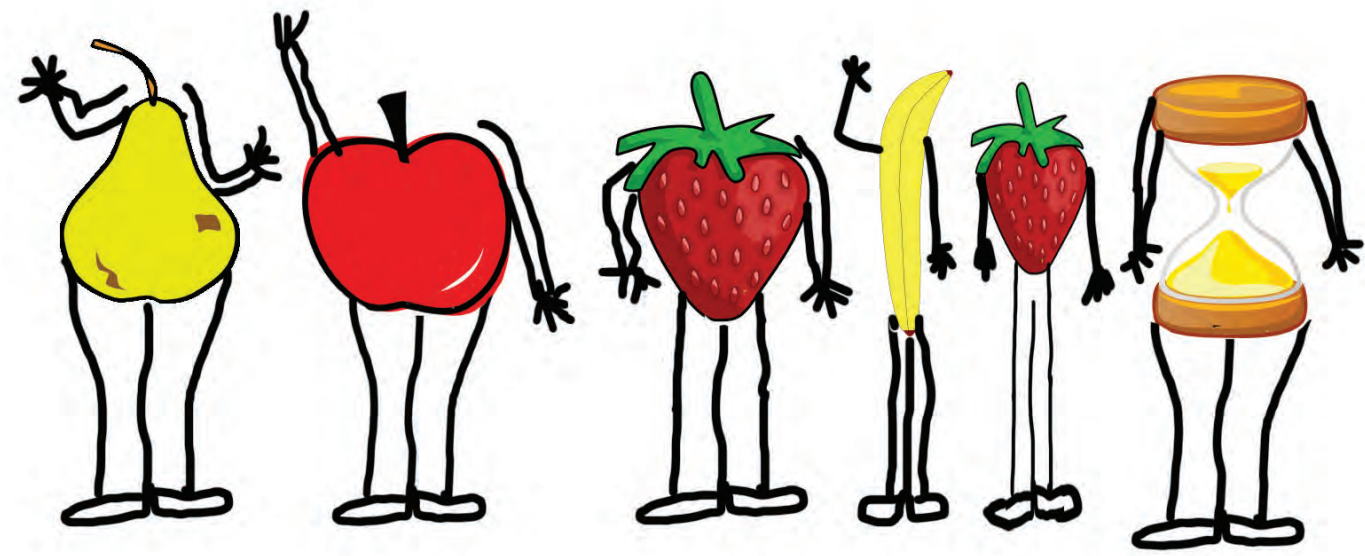
کمر و ران و شانه دارای عرض مشابه می باشند. این نوع مدل مستطیلی اصولاً خاص ورزشکارها می باشد. بسیاری از مدل های امروزی مدل مستطیل شکل هستند. زنانی که شامل این مدل هستند به راحتی میتوانند لباس پیدا

کند و بیشتر مدل های مد روز مناسب آنها است. برای این نوع مدل مستطیل، باید به دنبال لباسی باشید که به اندامتان انحنای لازم را بدهد. پوشیدن کمر بند برای مشخص کردن خط کمر توصیه می شود. برای لباس عروسی می توانید هر مدلی که دوست دارید بپوشید. همینطور که در بالا ذکر شد باید فقط خط کمر را برای خود تعریف کنید. اندام هایی با فرم مستطیل، باعث می شود که شخص هر مدل یقه بتواند بپوشد. یقه برگردان، یقه قایقی و یقه هفت مدل مناسبی برای شما می باشد.

۳- فرم مستطیل شکل این نوع مدل هیکل دور

شناسایی انواع فرم بدن

نویسنده: گلریز



کمیونو و آستین مدل خفاشی مورد مناسبی برای شما می باشد. توصیه می شود از هر گونه طرح و یا مدلی که توجه را به شانه شما جلب می کند استفاده نکنید. برای لباس عروسی می توانید از طرح بسیار ساده در قسمت بالا تنه استفاده کنید و مدل دور گردن یا یک طرفه مدل مناسبی می باشد و قسمت پایین تنه می تواند کار شده و یا چین دار باشد.

۲- فرم هیکل مثلث معکوس در این مدل شانه ها و قفسه سینه شما بزرگتر از باسن و ران شما می باشد. برای این مدل، شما نباید یقه ویا آستین های پف دار بپوشید. و نباید از اهل استفاده کنید. برای کوچک تر نشان دادن شانه ها می توانید لباس آستین بلند بپوشید که باعث میشود شانه هایتان

این مدل فرم بدن آ- شکل می باشد که بهتر است در قسمت بالا تنه، تنگ باشد و از کمر به پایین گشاد باشد و لباس دکلته و بدون بند شما را لاغر تر نشان می دهد و برای این فرم هیکل توصیه می شود. سعی کنید از مدل های ماهی و نشان ندهد.

۲- فرم هیکل مثلث معکوس در این مدل شانه ها و قفسه سینه شما بزرگتر از باسن و ران شما می باشد. برای این مدل، شما نباید یقه ویا آستین های پف دار بپوشید. و نباید از اهل استفاده کنید. برای کوچک تر نشان دادن شانه ها می توانید لباس آستین بلند بپوشید که باعث میشود شانه هایتان

این مدل فرم بدن آ- شکل می باشد که بهتر است در قسمت بالا تنه، تنگ باشد و از کمر به پایین گشاد باشد و لباس دکلته و بدون بند شما را لاغر تر نشان می دهد و برای این فرم هیکل توصیه می شود. سعی کنید از مدل های ماهی و نشان ندهد.



عکس از Holly Mindrup

مقاله ویژه

یکی از مهم ترین فاکتورها برای انتخاب لباس چه از نوع لباس عروسی و یا لباس های مجلسی آگاه بودن شما در مورد فرم بدنتان می باشد. اگر شما از فرم بدنتان مطلع باشید در آن زمان شما قادر خواهید بود لباس مناسبی برای خودتان انتخاب کنید که براننده بدن شما باشد.

وقتی که ما از فرم بدن و هیکل صحبت می کنیم در واقع صحبت از تناسب ها است و در واقع پوشش مناسب برای آن تناسب است. باید سعی کنید که وقتی به بدن خودتان فکر می کنید فقط روی وزن و قد خود تمرکز نکنید بلکه حتماً به فرم هیکل خود توجه کنید.

فرم های مختلف بدن



شدیداً درگیر ممکن است به طور موقت باعث تخفیف درد و ناراحتی گردد. موضعی، مسکن‌های مخدر، تزریق اسید هیالورونیک نیز تجویز شده‌اند. سایر داروهای که برحسب نیاز ممکن است تجویز شوند شامل گلوکوکورتیکوئیدها، آنتی‌اکسیدان‌هایی ویتامین سی، ویتامین ای، سلنیوم، فولات یا ویتامین ب۹، ویتامین ب۱۲، ویتامین دی، شل‌کننده‌های عضلانی و مسکنهای قوی‌تر هستند. برای معاینه، داخل مفصل و تشخیص و عمل جراحی می‌باشد.

فعالیت ورزشی متوسط برای آرتروز مفید است. همچنین فیزیوتراپی برای بیماران دارای آرتروز پیشنهاد می‌شود. لازم بذکر است که استراحت تنها در مرحله حاد بیماری که مفاصل خیلی دردناکند ضروری است.

روش دیگر درمان آرتروز جراحی می‌باشد ولی جراحی فقط برای بیمارانی پیشنهاد می‌شود که روش های دیگر رو آنها جواب نمی‌دهد. متأسفانه آرتروز تا به امروز درمان قطعی ندارد.

درد مفاصل، محدودیت حرکت و کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل، التهاب و تورم مفصل، معمولاً بدون گرما یا تب همراه درگیری مفاصل و صدای ترق و تروق یا صدای ساییده شدن (گاهی). درد ممکن است در آغاز خفیف باشد، ولی

درد مفاصل، محدودیت حرکت و کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل، التهاب و تورم مفصل، معمولاً بدون گرما یا تب همراه درگیری مفاصل و صدای ترق و تروق یا صدای ساییده شدن (گاهی). درد ممکن است در آغاز خفیف باشد، ولی

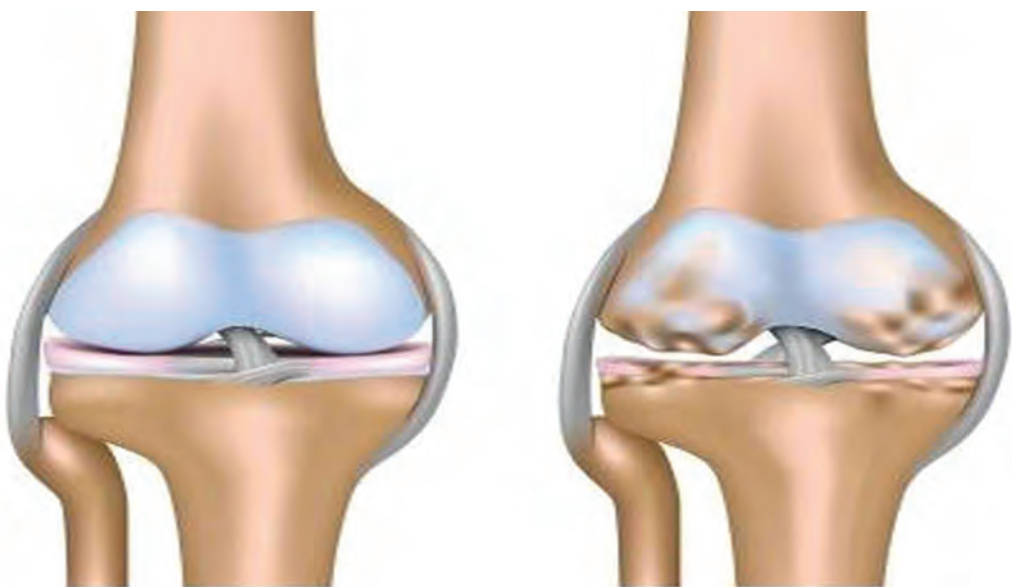
درد مفاصل، محدودیت حرکت و کاهش انعطاف‌پذیری مفاصل، التهاب و تورم مفصل، معمولاً بدون گرما یا تب همراه درگیری مفاصل و صدای ترق و تروق یا صدای ساییده شدن (گاهی). درد ممکن است در آغاز خفیف باشد، ولی

در ابتدا سطح غضروف ریش ریش و لایه لایه می‌شود. با هر آسیبی مقداری از روی غضروف برداشته می‌شود تا اینکه بتدریج کلفتی غضروف کم می‌شود. کم شدن کلفتی غضروف که در رادیولوژی بصورت کاهش فاصله مفصلی دیده می‌شود از

به‌همدیگر ساییده شوند. نهایتاً درد، التهاب و کاهش حرکت در مفصل به وجود آید. به مرور زمان مفصل شکل طبیعی خودش را از دست می‌دهد و زوایدی استخوانی در لبه‌های آن ایجاد میگردد که خود باعث درد و ناراحتی بیشتر میشود. برعکس سایر التهابهای مفصلی مانند روماتیسم مفصلی، آرتروز تنها مفاصل را درگیر مینماید و به سایر اندامها کاری ندارد.

علت آرتروز یا ساییدگی مفصل چیست؟
در طول روز و به علت فعالیت‌های بدنی مفاصل بدن بطور مرتب در معرض ضربه قرار دارند و این ضربه‌ها مرتباً آسیب‌هایی را به آنها بخصوص به غضروف مفصلی وارد می‌کنند. بدن این آسیب‌ها را تا جایی که میتواند ترمیم می‌کند. پس در طول زندگی مفاصل بدن دائماً در یک فرایند آسیب و ترمیم قرار دارند.

گاهی اوقات شدت آسیب‌های وارده به مفصل بیش از قدرت ترمیم بدن است و یا به‌علی قدرت ترمیم بدن کاهش یافته و نمی‌تواند آسیب‌های معمولی را مرتباً ترمیم کند. در این موارد غضروف مفصلی بتدریج خرابتر می‌شود و این شروع آرتروز است.



Healthy knee joint

Osteoarthritis

با پیشرفت آرتروز استخوان زیر غضروف کیست‌های استخوانی ایجاد می‌شود.

علائم این بیماری چیست؟
آرتروز علایم زیادی

علائم اولیه شروع ساییدگی مفصل است. بعد از مدتی در اطراف استخوان دو طرف مفصل استخوان‌های اضافی ساخته می‌شود که به آنها استئوفیت می‌گویند.

طراحی داخلی

بایدها و نبایدها در دکوراسیون داخلی



مکی از Joshua Ness

چیدمان مدرن داخلی منزل به طبع قوانین و اصولی دارد که شاید هرکسی به آنها توجه نکند. برخی عقیده دارند که طراحی مناسب دیوارها و یا معماری داخلی منزل و خرید لوازم شیک، همه چیز در داشتن یک دکوراسیون داخلی شیک و مدرن است. نمی‌توان اهمیت این نکات را ندید گرفت ولی در این میان بایدها و نبایدهایی وجود دارد که شما را در چیدمان طراحی دکوراسیون داخلی منزلتان هدایت می‌کند. نکاتی که شما باید در چیدمان دکوراسیون داخلی منزلتان در مراحل اولیه و

خانه این است که میان لوازم قدیمی و لوازم جدید تعادل برقرار کنید. یک ساعت قدیمی در یک خانه به سبک مدرن بسیار به چشم می‌آید. اگر هم اتاق یا خانه شما به سبک سنتی است، لوازم عتیقه مانند میزهای عسلی یا حتی کلکسیون دوربین یا ظرف‌های خود را با لوازم مدرن ترکیب کنید. با این روش این‌طور به نظر می‌رسد که وسایل خانه خود را طی چندین سال خریده‌اید، نه همه را با هم و یک جا.

میان لوازم فلزی و چوبی تضاد ایجاد کنید
یکی از راههای زیبا کردن



مکی از Annie Spratt

به دنبال مبیل‌های با کیفیت باشید
مبیل‌های شما باید میزبان میهمانان و کودکان زیادی باشند. بنابراین اگر با صرف هزینه‌ای بیشتر، مبلی با کیفیت‌تر خریداری کنید، در مدت زمان طولانی‌تری از آنها استفاده خواهید کرد.

در یک چیز زیاده روی نکنید

تعادل نقش مهمی در دکوراسیون خانه دارد. شما نباید در استفاده از چیزی که به آن علاقه دارید زیاده روی کنید. به عنوان مثال اگر عاشق طرح‌های راه راه هستید، آن را تنها در یک یا دو تا از لوازم منزلتان به کار گیرید. با این روش این طرح بیشتر و خاص‌تر به چشم می‌آید. از به کار گیری یک طرح برای کل خانه به شدت خودداری کنید.

اتفاق‌ها را یک شکل نکنید

هر فضا باید شخصیت خاص خود را داشته باشد بنابراین سعی کنید مکان‌های مختلف خانه را شبیه به هم تزئین نکنید. به عنوان مثال اگر به رنگ آبی تمایل دارید، درجات مختلف آبی را برای هر فضا به کار گیرید یا کلکسیون لیوان را در اتاق پذیرایی و کلکسیون قوری را در آشپزخانه قرار دهید.

دو قاب را نامتقارن از دیوار آویزان نکنید
مهم نیست که درون قابتان یک عکس خانوادگی است یا یک اثر هنری، شما باید مستقل یا در قالب یک مجموعه از دیوار آویزان کنید. اگر می‌خواهید دو قاب را در کنار هم یا بیابیزید دقت کنید یا به صورت موازی در کنار هم یا عمودی روی هم قرار گیرند. (تنها روی دیوار راه پله‌ها است که می‌توانید



مکی از Stephen Di Donato

خود را گرم‌تر کنید، مجبور نیستید از رنگ‌های جیغ و تیره استفاده کنید. خاکستری، زرد، کرم، آبی کمرنگ هم می‌توانند فضای خانه شما را گرم‌تر و جذاب‌تر کنند.

به خانه خود هویت دهید

خانه شما باید معرف شخصیت شما باشد. بنابراین عکس‌های خانوادگی یا آثار هنری فرزندان را قاب کنید و از دیوار بیاویزید. اتاق نشیمن فضای خوبی برای این کار است. تترسید، هر چه معرف شخصیت شما است و از تماشای آن لذت می‌برید را در فضای خانه و مقابل چشم‌تان قرار دهید و با دیدن آن لبخند بزنید.

افراد بسیاری از رنگ‌ها می‌ترسند بنابراین ترجیح می‌دهند از آنها استفاده نکنند. این کار به زیبا شدن خانه شما کمکی نمی‌کند. برای این که فضای خانه

افراد بسیاری از رنگ‌ها می‌ترسند بنابراین ترجیح می‌دهند از آنها استفاده نکنند. این کار به زیبا شدن خانه شما کمکی نمی‌کند. برای این که فضای خانه



آیا قبل از بیگ بنگ جهان دیگری وجود داشته است؟

گردآورنده : لادن ذوالقدری
منبع : Ancient Code

داشته است. پیشنهاد وجود یک جهان دیگر قبل از بیگ بنگ، بسیار شگفت آور و جذاب است! از طرفی علاوه بر این، بعد از فروپاشی و نابودی دنیای فعلی، جهانی دیگر آغاز خواهد شد. مدل های کیهانی جدید، بینش جدیدی از آنچه قبل از هستی ما وجود داشته را ارائه می کنند. همه ی ما بر این باوریم در زمانی در حدود ۱۳.۷ میلیارد سال قبل، جهان هستی بعد از انفجاری بزرگ به وجود آمد. با این حال سوالی که پیش می آید این است که پیش از بیگ بنگ چه چیزی وجود داشته؟ آیا اصلا می توان پاسخ این پرسش را در سطحی علمی ارائه کرد؟ ادعای وجود یک جهان دیگر قبل از بیگ بنگ

و آغاز هستی ما وجود داشته است؟ امروزه نظریه ی انفجار بزرگ به یکی از قابل قبول ترین توضیحات برای آغاز دنیا شناخته شده است.اما اگر به یک باره توضیحی ارائه شود که اندکی مسئله را پیچیده کند، چطور؟

بر اساس جدیدترین اظهارات محققین، بیگ بنگ آغاز همه چیز نبوده است! بلکه فقط می توان آن را تغییر از یک مرحله به مرحله ی دیگر به شمار آورد. قبل از این جهان، جهانی دیگر وجود داشته است. به همین ترتیب دنیایی دیگر پس از دنیای حاضر پدیدار خواهد شد. یک نظریه علمی جدید پیشنهاد می کند که پیش از بیگ بنگ، دنیای دیگر وجود

به عقیده ی محققان، پیش از وقوع بیگ بنگ یک انفجار بزرگ یک جهان دیگر وجود داشته است. وجود یک جهان دیگر قبل از بیگ بنگ! اگر شما هم از خواندن این تیتیر تعجب کرده اید، به شما پیشنهاد می کنیم که تا انتها ما را همراهی کنید.

اگر وجود یک جهان دیگر قبل از بیگ بنگ به اثبات برسد، بدیهیست که دیگر نمی توان بیگ بنگ را آغازی بر همه چیز دانست. به عقیده برخی از محققین، یک مرحله پیش از بیگ بنگ وجود داشته و مرحله بعدی در واقعا دنیای فعلی است و پس از این دنیا نیز بیگ بنگی دیگر در راه خواهد بود. آیا واقعا یک جهان دیگر قبل از بیگ بنگ

مدت زمان مخصوص برای انفجار(پیدایش) و انقباض (نابودی) هستند. میر فایزال به عنوان یکی از دانشمندانی که در این مطالعه شرکت دارند اظهار داشته است.

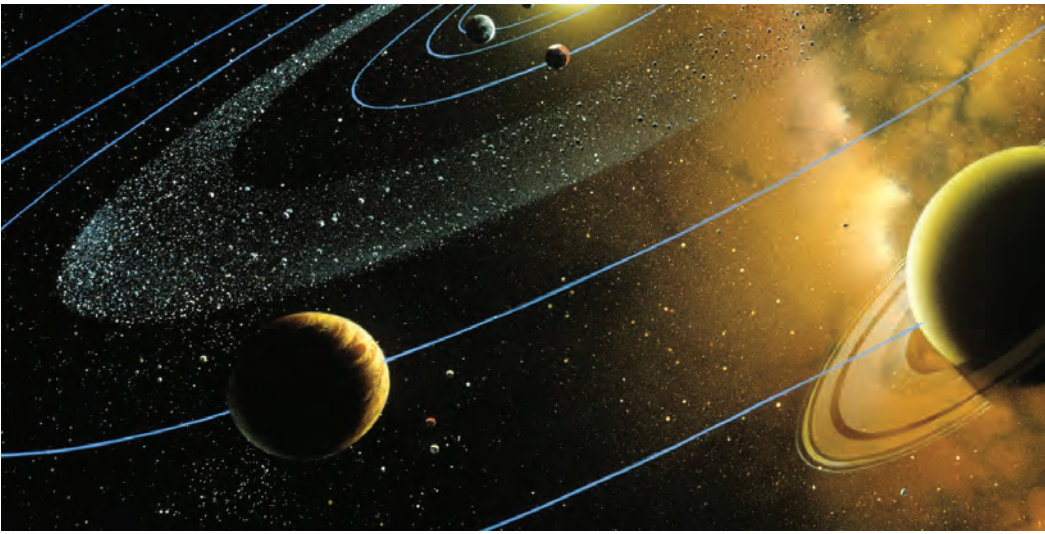
فضا زمان ما تنها یک تقریب از برخی تئوری های ریاضیاتی است که سعی دارند جهان را توضیح دهند. از طرفی هندسه ی فضا زمان نیز از همین تئوری پدید آمده است. درست همانند آنکه هندسه ی هر مادهی جامدی از نظریه ی اتم ها حاصل می شود. صحبت کردن در مورد هندسه ی یک شی جامد در انرژی های بالا که موجب ذوب شدن آن ها می شود نیز بی فایده است.

به همین ترتیب صحبت کردن در مورد هندسه ی فضا زمان در کمتر از یک مقیاس طولی خاص همچنین بیشتر از یک مقیاس انرژی خاص نیز بی فایده و نامفهوم است. با این حال واقعیت این است که هندسه ی فضا زمان توسط حداقل طول و حداکثر انرژی قابل استفاده برای مطالعه اثرات

گراننش کوانتومی در کیهان شناسی محصور شده است. این درست همان کاریست که می بایست برای مطالعه ی کیهان پیش از بیگ بنگ انجام دهیم. در ادامه این گزارش محققین نوشته اند:

معادلات حاکی از آن هستند که انبساط کیهان ناگهان متوقف شده و پس از آن بلافاصله وارد مرحله انقباض خواهد شد. زمانی که این معادلات برای حداکثر حد این انقباض به کار گرفته شوند، سناریوی چرخه ی جهان ها پدید

می آید. بیگ بنگ در واقعیت شروعی بر جهان نبوده است. در واقعا بیگ بنگ تغییری از یک مرحله به مرحله دیگر بوده است. یک مرحله قبل از بیگ بنگ وجود داشته، مرحله فعلی که جهان ما و در آینده نیز مرحله ای پس از ما وجود خواهد داشت. علاوه بر این ها باز هم یک مرحله ی دیگر نیز وجود خواهد داشت. پس از این ۴ مرحله، یک بیگ بنگ دیگر رخ می دهد. از این رو جهان در ۴ مرحله موجودیت خواهد داشت.



Logan

چارلزن زاویار نیز پیر شده و دچار بیماری شده است که باعث می شود قدرت تلپاتیک خود را تا حد بسیار زیادی از دست بدهد. از دیگر هنرپیشه های فیلم لوگان می شود به پاتریک استوارت، دافنه کین، بوید هالبروک و استفان مرچانت اشاره کرد. کارگردانی این فیلم را جیمز منگولد بر عهده دارد.

فیلمبرداری این فیلم از مارس ۲۰۱۶ شروع شد و بعضی از قسمت های فیلم در ناسا میشود پلنت در نیو اورلئان آمریکا فیلمبرداری شده است. این فیلم که با بودجه ی ۹۷ میلیون دلاری ساخته شده و از تاریخ ۲ مارس ۲۰۱۷ در استرالیا بر روی پرده های سینما رفته است.

فیلم سینمایی لوگان Logan که سومین و آخرین قسمت از سری فیلم های Wolverine با بازی هیو جکمن می باشد، یکی از داستان های ابرقهرمانی آمریکایی هست که بر اساس کتاب کمیک مارول (Marvel Comic) ساخته شده است.

داستان فیلم در سال ۲۰۲۹ می باشد که در آن زمان نسل انسان های جهش یافته با قدرت های خارق العاده در حال انقراض است و در ۲۵ سال گذشته هیچ انسان جهش یافته ای به دنیا نیامده است. در این فیلم لوگان پیر شده است و قدرت شفا بخشی خود را از دست داده، پروفیسور

برگی از تاریخ

در ۱۰۲ سال قبل

نویسنده : باریش استراليا

می باشد. بعد از سال ۱۳۲۹ هجری بواسطه ی آنکه برای پیشرفت مشروطیت مخصوصاً در توسعه دموکراسی خیلی کار کردند، در کابینه سپهدار اعظم به سمت ریاست مالیه همدان منتخب شد. در این ماموریت خیلی عاقلانه کار کرد که باعث معروفیت او شد و به همین سبب از همدان برای دوره سوم شورای ملی در سال ۱۳۳۲ هجری وکیل گردید، با اینکه مایل به وکالت نبود ولی بر حسب اصرار اهالی همدان قبول کرد و به طهران رفت. در سال ۱۳۳۴ هجری با سایر مهاجرین از طهران خارج و در سال ۱۳۳۵ هجری در حکومت موقتی کرمانشاه به اداره مالیه نامزد گردید و بدرستی از عهده کار بر ایرانی تشکیل داد و بعد مبدل به شرکت فرهنگ گردید. که مدرسه فرهنگ طهران از آثار این شرکت

میرزا محمد علی خان کلوپ

آقا میرزا علی خان معروف به کلوپ (چون مدتی در سمت کلوپ فرنگی ها، سمت مدیری داشتند، لذا معروف به کلوپ می باشند) اصالت ایشان اصفهانی و متولد طهران است. پدرش میرزا مسیح خان مدت ها در زمان شاهزاده علی قلی میرزای اعتضادالسلطنه در وزارت علوم و معارف، رئیس مطبوعات بود. میرزا محمدعلی خان از سن پانزده سالگی در دار الفنون طهران مشغول تحصیل بود. بعد از اتمام دارالفنون در رشته نظام وارد اداره گمرک شد، مدت نه سال در آنجا مشغول خدمت بود. در اوایل مشروطیت انجمن فرهنگ را با محصلین ایرانی تشکیل داد و بعد مبدل به شرکت فرهنگ گردید. که مدرسه فرهنگ طهران از آثار این شرکت

۲۰ فیلم برتر سال ۲۰۱۶


اگر این آخر هفته دوست دارید فیلمی رمانتیک ببینید و نمی توانید فیلم مناسب را پیدا کنید، ما این هفته ۲۰ فیلم برتر رمانتیک که بر اساس فروش، موفقیت، جایزه، ... انتخاب شده اند را به شما معرفی می کنیم.

- When Harry Met Sally 1989
- Titanic 1997
- Love Actually 2003

- Pretty Women 1990
- The Notebook 2004
- You've Got Mail 1998
- Sleepless in Seattle 1993
- Gone with the Wind 1939
- Shakespeare in Love 1998
- Out of Africa 1985
- An Affair to Remember 1957
- Roman Holiday 1953
- Casablanca 1942
- Annie Hall 1977
- The Princess Bride 1987
- Nothing Hill 1999
- My Fair Lady 1964
- Breakfast at Tiffany's 1961
- Clueless 1995
- Romeo + Juliet 1996
- Ghost 1990
- Dirty Dancing 1987

Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته ی نمایش
Kong: Skull Island	۶۱.۰ م دلار	۶۱.۰ م دلار	۱
Logan	۳۷.۹ م دلار	۱۵۲.۷ م دلار	۲
Get Out	۲۱.۱ م دلار	۱۱۱.۱ م دلار	۳
The Shack	۱۰.۱ م دلار	۳۲.۲ م دلار	۲
The Lego Batman Movie	۷.۸ م دلار	۱۵۹.۰ م دلار	۵
Before I Fall	۳.۱ م دلار	۹.۰ م دلار	۲
Hidden Figures	۲.۸ م دلار	۱۶۲.۹ م دلار	۱۲
John Wick: Chapter 2	۲.۷ م دلار	۸۷.۴ م دلار	۵
La La Land	۱.۸ م دلار	۱۴۸.۴ م دلار	۱۴
Fifty Shades Darker	۱.۶ م دلار	۱۱۲.۹ م دلار	۵



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 که

ذهن شما حس می کند که کسی به شما ذل زده است حتی زمانی که در خواب هستید!



ویژه نامه‌ی نوروز

بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک

شاخه‌های شسته، باران خورده، پاک

آسمان آبی و ابر سپید

برگهای سبز بید

عطر نرگس، رقص باد

نغمه شوق پرستوهای شاد

خلوت گرم کبوترهای مست

نرم نرمک می‌رسد اینک بهار

خوش به حال روزگار

خوش به حال چشمه‌ها و دشت‌ها

خوش به حال دانه‌ها و سبزه‌ها

خوش به حال غنچه‌های نیمه‌باز

خوش به حال دختر میخک که می‌خندد به ناز

خوش به حال جام لبریز از شراب

خوش به حال آفتاب

ای دل من گرچه در این روزگار

جامه رنگین نمی‌پوشی به کام

باد به رنگین نمی‌بینی به جام

نقل و سبزه در میان سفره نیست

جامت از آن می‌که می‌باید تهی است

ای دریغ از تو اگر چون گل نرقصی با نسیم

ای دریغ از من اگر مستم نسازد آفتاب

ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار

گر نکوبی شیشه غم را به سنگ

هفت رنگش می‌شود هفتاد رنگ

فریدون مشیری



نوروز نخستین روز سال خورشیدی ایرانی برابر با یکم فروردین ماه، جشن آغاز سال نوی ایرانی و یکی از کهنترین جشنهای به جا مانده از روزگار قدیم است. گفته می‌شود خاستگاه نوروز در ایران باستان است اما اگر دقیقتر بنگریم، می‌بایست از سومر (اولین تمدن بشری) در برگزاری نخستین نوروز یاد کنیم. نوروز از سومر، از یکسو به اکد، و از اکد به بابل و آسور رسید و از سوی دیگر به آغازگران تمدن در ایران، یعنی به ایلامی‌ها و از ایلامی‌ها به هخامنشیان و ساسانیان وغیره.

زمان برگزاری نوروز، در آغاز فصل بهار است. نوروز در ایران و افغانستان آغاز سال نو محسوب می‌شود و در برخی دیگر از کشورها یعنی تاجیکستان، روسیه، قرقیزستان، قزاقستان، سوریه، کردستان، گرجستان، جمهوری آذربایجان، آلبانی، چین، ترکیه، ترکمنستان، هند، پاکستان و ازبکستان تعطیل رسمی است. و مردمان آن جشن را برپا می‌کنند.

از سال ۲۰۰۹ مجمع عمومی سازمان ملل روز نوروز را در تقویم خود جای داد. مجمع عمومی سازمان ملل متحد با تصویب قطعنامه‌ای روز ۲۱ مارس برابر با ۱ فروردین را در چارچوب ماده ۴۹ و تحت عنوان فرهنگ صلح به عنوانروز جهانی نوروز به تصویب رسانده و در تقویم خود جای داد، طی این اقدام که برای نخستینبار در تاریخ این سازمان صورت گرفت، نوروز ایرانی به عنوان یک مناسبت بین المللی به رسمیت شناخته شد.

در بسیاری از نقاط ایران، جمهوری آذربایجان و برخی از نقاط افغانستان، سفره هفت سین پهن می‌شود. در این سفره، هفت چیز قرار می‌گیرد که با حرف س آغاز شده باشد؛ مثل سیر، سنجد، سمنو، سیب و... به هفتسینی که چیده می‌شود معانی خاصی نسبت داده‌اند. مثلاً سیب را نماد زیبایی و تندرستی، سنجد را نماد عشق و محبت، و سکه را رزق و روزی گفته‌اند. سفره نوروز از زمان‌های کهن بوده اما به این صورت بوده‌است که سفرهای را پهن میکردند و در بشقاب‌های سفالی و یا فلزی، انواع آجیل‌های خشک شده مانند توت خشک، برگه خشک شده

زردآلو و هلو و پختیک (پخته شده و خشک شده لبو) و عسل و سرشیر خشک شده، کلوچه، قطاب و نان سرموکی و... می‌گذاشتند؛ تخم مرغ رنگشده از اجزای اصلی این سفره‌ها بود. در این سفره، بعضی چیزها فقط جنبه زیبایی و نمادین داشت مانند تخم مرغ و آیینه. در کابل و شهرهای شمالی افغانستان، سفره هفت میوه متداول است. در این سفره، هفت میوه قرار می‌گیرد، از جمله: کشمش سبز و سرخ، چارمغز، بادام، پسته، زردآلو و سنجد. چیدن سفرهای مشابه با استفاده از میوه خشک شده، در بین شیعیان پاکستان هم مرسوم است.

علاوه بر این، سفره هفت شین در میان زرتشتیان، و سفره هفت میم در برخی نقاط واقع در استان فارس در ایران متداول است. در جمهوری آذربایجان، عدد هفت اهمیتی ندارد و بر روی سفرهای نوروزی خود، آجیل قرار میدهند.

یکی از متداولترین غذاهایی که به مناسبت نوروز پخته میشود، سمنو (سمنک، سومنک، سوملک، سمنی، سمنه) است. این غذا با استفاده از جوانه گندم تهیه میشود. در بیشتر کشورهایی که نوروز را جشن میگیرند، این غذا طبخ میشود. در برخی از کشورها، پختن این غذا با آیینهای خاصی همراه است. زنان و دختران در مناطق مختلف ایران، افغانستان، تاجیکستان، ترکمنستان و ازبکستان سمنو را به صورت دسته‌جمعی و گاه در طول شب میپزند و در هنگام پختن آن، سرودها و یا دعاهای مخصوصی می‌خوانند.

از غذاهای مخصوص نوروز می‌شود به سبزی پلو یا ماهی اشاره کرد که در اکثر نقاط ایران در اولین روز نوروز خورده می‌شود. از شیرینی‌های مخصوص نوروز می‌شود به کلوچه نخود، باقلوا، قطاب، سوهان، ... نیز اشاره کرد.

پرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پرای

تمایزات در



با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات

۳۰٪

تخفیف بگیرید،

برای ۲۶ هفته تبلیغات

۴۰٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش

۵۲ هفته تبلیغات

۵۰٪

تخفیف شامل شما

خواهد شد

برای آگاهی از

لیست قیمت ها و

دریافت اطلاعات بیشتر،

با ما تماس بگیرید

۸۰۱۵۶۸۱۹ (۰۲)

info@asrarnameh.com.au