



شرکت خدمات مهاجرتی کلیک استرالیا

با مدیریت
کوروش مؤمنی

مشاور رسمی امور
مهاجرت در استرالیا

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

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

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

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



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

هفتنامه اسرارنامه

شماره ۲۸ Issue 38, 15 November 2017 ۲۴ آبان ۱۳۹۶



زلزله در ایران باعث مرگ حداقل ۴۰۰ نفر شد

منبع: بی بی سی



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

طراحی وب سایت ، مناسب با کسب و کار شما

بهینه سازی و ارتقا سایت شما در موتور جستجو گوگل

طراحی انواع کمپین های تبلیغاتی در شبکه های اجتماعی

ساخت ویدئو انیمیشن برای فعالیت کسب و کار شما



Google
AdWords
Certified Professional

Adibzadeh Property Pty. Ltd. - NBB Group

مدیر مسئول: مهدی ادیب زاده

اخذ وام از بانکها و موسسات مالی و با مجوز رسمی مشاور املاک
از امور اصناف (Office of Fair Trading) آماده ارائه خدمات زیر
می باشد:

اخذ وام: شخصی، شرکتی، خرید ملک، اتومبیل، ساخت و ساز،
اشتغال و ... در کوتاه ترین زمان ممکن
خرید و گرایش: املاک مسکونی و تجاری
خرید و ارزش گذاری انواع مشاغل

Address: Suite 210, Level 2, 147 King St, Sydney NSW 2000
T: (02) 9858 2352 , M: 0439 972 962
Email: mehdi@nbbgroup.com.au
Website: www.nbbgroup.com.au

Adibzadeh Property Pty. Ltd. ABN: 52168981422; Licence No. 10022044; CRN: 501456 ... Mehdi Adibzadeh; Licence No. 20063789; CRN: 501457 are authorised by ASIC as credit representatives of eChoice Home Loans Pty Ltd. A.C.N. 390502.
توجه: این آگهی به منزله تضمین برای دریافت وام نبوده و متقاضی متحمل باید مدارک مورد نیاز بانکها و موسسات مالی را براساس دستورالعمل آنها فراهم نماید.



آیا مالید با کمتر از ۵۰ دلار در هفته، وام مسکن ۲۵ ساله خود را در مدت کمتر از ۱۰ سال پرداخت کنید؟

پولای هوپا پارت (اطلاعات بیشتر با ما)
گشایی پیگیری

0435 786 785
pooya@investpartners.com.au

موضوع هنوز از طرف مقامات رسمی تایید نشده است. حسن روحانی رئیس جمهور ایران در جریان آخرین تحولات زلزله قرار گرفته و دستورهایی برای مدیریت عملیات امدادی صادر کرده است. آقای کولیوند گفت هماهنگی هایی با سپاه و ارتش انجام شده «تا به وسیله بالگرد بعد از روشنایی هوا امدادرسانی کنیم و به وسیله یک هواپیمای مسدودمان وخیم را به تهران منتقل کنیم». عبدالرضا رحمانی فضلی وزیر کشور ایران از نیروهای سپاه و ارتش خواسته است تا هر چه سریعتر اقدام به ایجاد بیمارستان صحرایی و آواربرداری در مناطق زلزله زده کنند. به گزارش فارس سردار رمضان شریف، مدیر روابط عمومی سپاه پاسداران، گفت که بیمارستان صحرایی به درخواست دولت تا چند ساعت دیگر برپا می شود.

به سمت منطقه هستند. همچنین بالگردها را هم آماده کرده ایم تا اول صبح بتوانند پرواز کنند و خدمات لازم را با کیفیت بهتری ارائه بدهیم». به گزارش خبرگزاری ایلنا اسماعیل نجار رئیس سازمان مدیریت بحران گفت: «در ارتباطی که با فرماندار قصر شیرین داشتم، وی گفت تعداد مجروحان قابل توجه اعلام شده و احتمال اینکه تعدادی زیر آوار باشند، وجود دارد. در حال حاضر از تعداد تلفات و مجروحان احتمالی سایر استانها اطلاعی نداریم اما در حال پیگیری هستیم». رسانه های ایران گزارش کرده اند زلزله در استان های مرکزی، آذربایجان غربی، کردستان، بوشهر، خوزستان و ایلام «این زلزله بیشترین خسارات را در قصر شیرین ایجاد کرده و در حال حاضر تعدادی آمبولانس و اتوبوس امداد در حال حرکت

سریل ذهاب نزدیکی به کانو، ۹ نفر کشته شدند، ۱۲ نفر اسلام آباد غرب و ۲ نفر در قصر شیرین جان خود را از دست داده اند. در استان کرمانشاه سه روز عزای عمومی اعلام شده است. آمارها نشان می دهد که بیشترین کشته ها به سریل ذهاب و بعد قصر شیرین مربوط می شود. مرکز مطالعات زمین شناسی آمریکا می گوید که مرکز زلزله که ساعات دیروقت شب به وقت محلی روی داد در جنوب شهر حلبچه بوده است. عمق زلزله ۳۲.۹ کیلومتری از سطح زمین اعلام شد. به گفته شاهدان محلی، مردم در استانهای مرزی با وحشت به خیابان ها آمده و برخی ارتباطات مختل شده اند. زلزله همچنین باعث وحشت مردم در بغداد شد و خیلی از آنها به خیابان ها ریختند. علت آمار بالای کشت ها در

بیمارستان سریل ذهاب به شدت تخریب شده و برق ندارد. همزمان گزارش شده است که جلسه ویژه رئیس جمهور ایران با وزرای مسئول و دستگاه های امدادرسانی به زلزله زدگان کشور آغاز شده است. از سوی دیگر آیت الله علی خامنه ای، رهبر ایران، دستور داده است تا به وضعیت مناطق تحت تاثیر قرار گرفته سرعت رسیدگی شود. همچنین در همین رابطه خبرگزاری تسنیم به نقل از سپاه پاسداران ایران گزارش کرده است که فرمانده این نیرو برای کمک به آسیب دیدگان این زلزله دستور ویژه صادر کرده است. بهنام سعیدی معاون پیش بینی و پیشگیری و ساختمانی سازمان مدیریت بحران کشور آمار کشته ها را ۴۰۰ و مجروحان را ۶۷۰۰ نفر اعلام کرد. خبرگزاری ایلنا گزارش می دهد که تاکنون ۹۷ نفر سریل ذهاب، ۴ نفر ازگله، ۳ نفر گهواره، ۱۳



Sydney: +61 2 8015 6804
Tehran: +98 21 7598 1127

+61 477 18 16 14
+98 902 702 2286

info@visasmart.com.au /visasmartau
www.visasmart.com.au /visasmartau

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 تجدید ویزاهای ۳ ساله و ۵ ساله
درخواست های تجدید نظر از AAT
امور Citizenship



با ادامه بحران تابعیت‌های دو گانه در بین سیاستمداران استرالیایی، حزب کارگر فدرال در استرالیا از دولت آقای ترنبال خواسته تا از همه نمایندگان پارلمان کشور بخواهد تا اسنادی را نشان دهند که ثابت کند آنها دارای تابعیت های دوگانه نیستند. این امر در حالی رخ می دهد که تا کتون هشت نماینده پارلمان استرالیا یا استعفا کرده اند و یا صلاحیت آنها برای حضور در پارلمان کشور به دلیل دارا بودن تابعیت های دو گانه توسط دادگاه عالی کشور رد شده است.

بیل شورتن رهبر اپوزیسیون ضمن توصیف پارلمان کشور با عنوان یک «سیرک» می‌گوید او خواهان پایان دادن به بحران تابعیت‌های دوگانه در پارلمان کشور است.

رهبر حزب کارگر استرالیا می‌گوید سیاستمداران استرالیایی باید در پارلمان کشور بایستند و وضعیت تابعیت خود را اعلام کنند. او می‌گوید: «ما پیشنهادی را به آقای ترنبال تسلیم کرده‌ایم که در آن خواهان آن شده‌ایم که هر یک از نمایندگان پارلمان پا پیش گذاشته و به پارلمان درباره وضعیت تابعیت خود و اینکه تابعیت دو گانه ندارد، توضیح دهد یا آنکه اقدامات منطقی را برای سلب تابعیت دو گانه خود انجام دهد. اینکه آقای ترنبل بگوید این امر بی معنا است، اقدامی کاملاً ریاکارانه است آنهم در حالی که او از

همزمان با ادامه شرایط نامعلوم پناهندگان و پناهجویان مستقر در بازداشتگاه ویژه نگهداری از پناهندگان در جزیره مانوس، مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا یک بار دیگر پیشنهاد کشور نیوزیلند برای اسکان مجدد یکصد و پنجاه نفر از پناهندگان را رد کرد. این در حالی است که آقای ترنبال در روزهای پایانی هفته گذشته گفتگوهای دو جانبه ای را با جاسیندا آردن نخست وزیر نیوزیلند انجام داد.

نخست وزیر نیوزیلند در دیدار با نخست وزیر استرالیا یا بار دیگر پیشنهاد سال دو هزار و سیزده کشورش را مبنی بر پذیرش یکصد و پنجاه نفر از پناهندگان مستقر در بازداشتگاه ویژه نگهداری از پناهندگان در جزیره مانوس در داخل خاک نیوزیلند مطرح کرد. او گفت: «من یک بار دیگر پیشنهاد نیوزیلند برای پذیرش

دیدهبان شفافیت افغانستان گزارش تازه‌ای را از وضعیت سه زندان بزرگ افغانستان در کابل (زندان پلچرخی، بغلان و وردک منتشر کرده است. این نهاد وضعیت این زندانها را «بد و فلاکت بار» خوانده است. اکرام افضلی، رئیس دیدهبان شفافیت افغانستان میگوید یافته‌های آنها نشان می‌دهد که ساختمان‌های زندان‌ها با خطر فروریزی و آتش‌سوزی مواجه است و آب پاک، غذای کافی و تسهیلات دیگر حتی اکسیژن کافی در سلولها وجود ندارد. به گفته وی، شمار زندانیان در افغانستان بیشتر از ظرفیت زندانها است. آقای افضلی فساد و اختلاس در ساخت و ساز این زندانها را عامل اصلی این وضعیت میاند و میگوید شرکتهای قراردادی با وجود تعهداتی که داشتند، بیش از هزار مورد لوازم این زندانها را نصب و بخشهای ساختمانی آنها را تکمیل نکرده‌اند. در گزارش به وضعیت بد مدیریت زندانها نیز اشاره شده و گفته

بحران تابعیت‌های دو گانه نمایندگان

پارلمان کشور



اما رهبر اپوزیسیون می‌گوید در حال حاضر کشور با بحران رو به افزایش تابعیت‌های دو گانه این در حالی است که مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا درخواست‌ها برای انجام یک ممیزی کلی پارلمانی در خصوص وضعیت تابعیت نمایندگان پارلمان را رد کرده است.

نخست وزیر استرالیا می‌گوید نیازی به انجام کنترل کامل نیست چرا که تنها دادگاه عالی کشور قدرت انجام ارزیابی و تشخیص در خصوص این موضوع را دارد. آقای ترنبال می‌گوید: «من بیانه آقای شورتن را دیدم. این بیانه به طور مشخص سردرگم است. هر یک از نمایندگان پارلمان همواره تعهد دارند تا پیرو قانون اساسی کشور باشند».

استرالیا پیشنهاد نیوزیلند برای پذیرش

یکصد و پنجاه پناهنده را رد کرد

منبع: اس بی اس

پیامی ناخواسته به قاچاق چیان انسان شود، رد شده است. آقای ترنبال می‌گوید: «ما شاهد ورود غیر قانونی بیش از پنجاه هزار نفر و مرگ یک هزار و دویست نفر در دریا بوده‌ایم. سیاست مهاجرتی استرالیا در واقع به نوعی به قاچاق چیان انسان یعنی بدترین مجرمان و تبهکاران، برون سپاری شده بود. حتی در یک مقطع زمانی بیش از هشت هزار کودک در بازداشت به سر می بردند. این فاجعه آمیز بود». آقای ترنبال می‌گوید تمرکز کنونی استرالیا بر توافق اسکان

دیده بان شفافیت افغانستان:

شرایط زندانها در سه ولایت

نگران کننده است



شده که از امکانات و تسهیلات کمی که در زندانها وجود دارد، استفاده لازم و حفظ و مراقبت صورت نگرفته است.

او می‌گوید: «احتمال آنکه تعداد بیشتری از نمایندگان در مجلس نمایندگان رد صلاحیت شوند ۹۹.۹۶ درصد است. این احتمال که پنج سناتور از صحن هفت و شش نفره و تنها یک نماینده از صحن یکصد و پنجاه نفری رد صلاحیت شوند، تنها ۰.۰۴ درصد است. اکنون با در نظر گرفتن این اعداد، تقریباً مشخص است که تعداد افراد بیشتری در مجلس نمایندگان حضور دارند که واجد شرایط لازم نیستند». آقای دی ناتالی می‌گوید برای بازگرداندن اعتماد عمومی، شرایط موجود باید هر چه زودتر پایان پیدا کند. او می‌گوید: «آنچه که ما در حال حاضر داریم، دولتی است که آنقدر ضعیف النفس است که نمی تواند یک ممیزی انجام دهد تا به مردم استرالیا اطمینان دهد تا به تصمیماتی که در پارلمان کشور گرفته می‌شوند، اعتماد کنند». گفتنی است مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا ترنبل روز گذشته دوشنبه ششم نوامبر خبر از طرحی برای پایان دادن به بحران تابعیت های دو گانه سیاستمداران استرالیایی داد. به واسطه برنامه اعلام شده توسط نخست وزیر استرالیا نمایندگان پارلمان استرالیا باید تا کریسمس امسال ثابت کنند که آنها هر گونه تابعیت کشور دیگری غیر از استرالیا را باطل کرده اند و در عین حال محل تولد والدین خود را نیز اعلام کنند.

این در حالی است که آقای ریچارد دی ناتالی رهبر حزب سبزهای استرالیا نیز بار دیگر خواهان انجام یک ممیزی پارلمانی در خصوص موضوع تابعیت‌های دوگانه نمایندگان پارلمان شده است. آقای دی ناتالی می‌گوید حزب سبزهای استرالیا حتی از یک متخصص فیزیکی نجومی خواسته تا احتمال رد صلاحیت تعداد بیشتری از نمایندگان پارلمان در مجلس نمایندگان را «محاسبه کند».

کنند. ما در حال حاضر این ترتیبات را پیگیری می کنیم و این در واقع در شمار تعهدات ما است». تا کتون تنها پنجاه و چهار نفر توسط ایالات متحده آمریکا مورد پذیرش قرار گرفته اند. این در حالی است که یک بک نماینده مردم نظنن در مجلس شورای اسلامی یادآور شد: پس از مطرح شدن مذاکرات و موضوع برجام ما شاهد بودیم که اروپایی ها بسیار مشتاق به ارتباط با ایران بودند و پس از به سرانجام رسیدن مذاکرات دولت فدرال در این خصوص نووزیلند باقوه پناهجویان به نووزیلند حمایت کرده است. کوین اندروز (Kevin Andrews) به تازگی در گفتگو با اسکای نیوز گفته است پیشنهاد نیوزیلند را باید مورد بررسی جدی قرار داد.

او گفت: «ما باید پیشنهاد نیوزیلند را تحت بررسی قرار دهیم. واقعیت آن است که ما در حال حاضر در حال لج بازی هستیم. بله، ایالات متحده آمریکا قرار تعدادی از این افراد را بپذیرد اما هنوز تعداد زیادی از آنها در آنجا هستند».

چشمان خود را پت/بسته کرده و غذا را میخوریم. اتاق ما بسیار نم داشت. همه زندانیان پا درد و کمردرد شده بودند. خلاصه بدبختی بزرگی بود». دیدهبان شفافیت افغانستان در گزارش تازه‌اش، مشورت‌های هم به حکومت افغانستان داده است؛ از جمله نظارت و تقشیش مشترک از جریان کار ساختمانی و اولویت دادن به موارد ایمنی مثل نصب زنگ خطر آتش سوزی و راههای خروج اضطراری. این نهاد همچنین گفته که برای جلوگیری از تراکم زندانیان، حکومت باید بدیل حبس را برای جرایم مشخص در نظر بگیرد و برای حفظ و مراقبت زندانها بودجه لازم در نظر گرفته و افراد مسلکی را استخدام کند. گویا دولت این مشکل را درک کرده و برای حل آن اقدام کرده است؛ در کد جزایی تازه دولت افغانستان که دیروز در جریده رسمی نشر شد، در برخی موارد حقوقی، جرایم نقدی به عوض حبس پیش بینی شده است تا تعداد محبوسین کاهش یابد.

جنگ لفظی بین دونالد ترامپ، رئیس جمهور آمریکا و مقام‌های کره شمالی بر سر برنامه تسلیحات اتمی این کشور بار دیگر بالا گرفته است.

روز گذشته وزارت خارجه کره شمالی آقای ترامپ را یک «جنگ طلب پیر و خرفت» نامید و تاکید کرد که برنامه هسته‌ای این کشور متوقف نخواهد شد. کره شمالی همچنین گفت که دونالد ترامپ در آسیا به دنبال جنگ افروزی است. آقای ترامپ که در ادامه سفرش به کشورهای آسیایی در هانوی، پایتخت ویتنام بسر می‌برد، قبل از دیدار با مقامات این کشور در توییتری در پاسخ به کره شمالی گفت: «چرا با پیر خواندن من، به من توهین می‌کنید. من هرگز کیم جونگ اون (رهبرکره شمالی) را چاق و کوتاه خطاب نکردم. من خیلی تلاش می‌کنم که با او (رهبرکره شمالی) دوست شوم و شاید یک روز چنین چیزی اتفاق بیفتد».

آقای ترامپ همچنین در روز گذشته وزارت خارجه کره شمالی آقای ترامپ را یک «جنگ طلب پیر و خرفت» نامید و تاکید کرد که برنامه هسته‌ای این کشور متوقف نخواهد شد. کره شمالی همچنین گفت که دونالد ترامپ در آسیا به دنبال جنگ افروزی است. آقای ترامپ که در ادامه سفرش به کشورهای آسیایی در هانوی، پیتخت ویتنام بسر می‌برد، قبل از دیدار با مقامات این کشور در توییتری در پاسخ به کره شمالی گفت: «چرا با پیر خواندن من، به من توهین می‌کنید. من هرگز کیم جونگ اون (رهبرکره شمالی) را چاق و کوتاه خطاب نکردم. من خیلی تلاش می‌کنم که با او (رهبرکره شمالی) دوست شوم و شاید یک روز چنین چیزی اتفاق بیفتد».

مرتضی صفاری نظنری روز یکشنبه گفت: اتحادیه اروپا از قدیم ارتباطات سنتی و خوبی با ایران دارد که این ارتباطات به چند قرن گذشته باز می گردد، از این رو علاقه مندی از طرف کشورهای اروپایی به ارتباط با ایران جدید و تازه نیست. وی افزود: در دهه گذشته با سیاست های خصمانه آمریکا و همچنین برخی گزک هایی که دولت نهم و دهم به آنان داد سبب شد که اروپایی ها ارتباطاتشان را با ایران قطع و در یک تحریم همه جانبه علیه ایران شرکت کنند که البته این موضوع برای اروپایی ها خوشایند نبود ولی مجبور به این کار شدند.

نماینده مردم نظنن در مجلس شورای اسلامی یادآور شد: پس از مطرح شدن مذاکرات و موضوع برجام ما شاهد بودیم که اروپایی ها بسیار مشتاق به ارتباط با ایران بودند و پس از به سرانجام رسیدن مذاکرات دولت فدرال در این خصوص نووزیلند باقوه پناهجویان به نووزیلند حمایت کرده است. کوین اندروز (Kevin Andrews) به تازگی در گفتگو با اسکای نیوز گفته است پیشنهاد نیوزیلند را باید مورد بررسی جدی قرار داد.

او گفت: «ما باید پیشنهاد نیوزیلند را تحت بررسی قرار دهیم. واقعیت آن است که ما در حال حاضر در حال لج بازی هستیم. بله، ایالات متحده آمریکا قرار تعدادی از این افراد را بپذیرد اما هنوز تعداد زیادی از آنها در آنجا هستند».

آقای غنی گفت: «من مداخله نمی‌کنم و به هیچ کسی اجازه مداخله در فیصله‌های عدلی و قضایی افغانستان را نمی‌دهم... باید از زور گپ بزنیم، تهدید را با تهدید جواب بدهیم. به افراد مسلح غیرمسلول! اگر غیرمسلولانه رفتار کنید به قفس انداخته می‌شوید... مردم افغانستان از دست بی‌قانونی به بینی رسیدند (به ستوه آمدند)». آقای غنی تاکید کرد که تمام داستان‌های افغانستان حمایت کامل او و دولت را برای استقلال قضایی و عدلی با خود دارند. او همچنین تأمین عدالت را برابر با قربانیهای نیروهای امنیتی و دفاعی افغانستان خواند و گفت اکنون در افغانستان فساد آسان



کنفرانسی خبری در ویتنام در پاسخ به سوالی درباره دوستی با رهبر کره شمالی گفت: «ممکن است که چنین چیزی عجیب بنظر برسد، اما این یک احتمال است که در صورت وقوع خیلی خیلی خوب خواهد بود». رئیس جمهور آمریکا اندکی پس از این توییتها در دیداری که با ترن دئی چانگ، همتای ویتنامی خود داشت، پیشنهاد کرد که می‌تواند نقش میانجی را در مورد منازعات دریای جنوبی چین برعهده داشته باشد. او گفت: «من یک واسطه و داور خیلی خوب هستم». آقای ترامپ خطاب به رئیس جمهور ویتنام گفت: «اگر من می‌توانم به عنوان میانجی و داور به شما کمک کنم، لطفاً به من اطلاع دهید».

دریای جنوبی چین حدود ۲۵۰



امروز هم می بینیم که آنان مشتاق هستند و نمی خواهند در زمین آمریکایی ها بازی کنند. صفاری نظنری گفت: امروز اروپایی ها متوجه شدند که سر و صدای آمریکا تو خالی، پوچ و تها در راستای سیاست های خصمانه آنان است به همین خاطر شاهدیم که با واشنگتن همراهی نمی کنند و یکبار دیگر فریب آمریکا را نخواند خورد. وی تاکید کرد: امروز شاهدیم که اروپایی ها از برجام پشتیبانی می کنند و علاقه مند به ادامه همکاری با ایران هستند زیرا ارتباطات ما با اروپایی ها بسیار قدیمی است.

این عضو کمیسیون امنیت ملی



است و عدالت سخت است اما هدف آنها این است که عدالت آسان شود و فساد سخت. رئیس جمهوری افغانستان گفت که ثبات در افغانستان هدف اصلی آنان است و برای رسیدن به این هدف حفاظت از دستگاههای عدلی و قضایی در صدر کارهای نیروهای امنیتی افغانستان قرار دارد. او گفت: «معیار ثبات، یک طفل یتیم است که میرانش را یک زورگوی محلی خورده نتواند. معیار ثبات، یک زن بیوه است که کسی مجبورش نتواند که خلاف شریعت رفتار کند. معیار یک دهقان است که یک فرد معتبر زمینش را گرفته نتواند». ثبات از راه حاکمیت قانون و تأمین عدالت تأمین می‌شود».

او همچنین به بهبود وضعیت زندگی و کار داستانها وعده سپرد و قبول کرد که پیش از این به دلیل شرایط خاص و

ترامپ رهبر کره شمالی را «چاق و کوتاه» خواند

منبع: بی بی سی

جزیره دارد که مساحتشان مجموعاً به ۱۵ کیلومتر مربع می‌رسد. این جزایر عموماً خالی از سکنه هستند و گاه بیشترشان زیر آب است. چین، ویتنام، فیلیپین، مالزی و برونی بر کل یا بخشهایی از این جزایر ادعای مالکیت دارند.

رئیس جمهور ویتنام در اظهاراتی گفت که سفر آقای ترامپ به کشورش نقطه عطفی در رابطه دو کشور است. وی همچنین بر همکاری دو طرف با هدف کمک به صلح و ثبات در منطقه تاکید کرد.

قای ترامپ یک هفته پیش سفر آسیایی خود را با ورود به ژاپن شروع کرد.

سفر آسیایی آقای ترامپ طولانیترین سفر خارجی یک رئیس جمهور آمریکا به آسیا در ربع قرن گذشته خوانده شده است.

وی پس از ژاپن به کره جنوبی و چین رفت. قرار است آقای ترامپ پس از ویتنام برای شرکت در اجلاس سران کشورهای شرق آسیا به فیلیپین برود.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

وی تاکید کرد: بر اساس این گزارش اروپا به تعهدات خود به برجام عمل کرده است و تحریم ها برداشته شده ولی تنها تحریم های بانکی برداشته نشده است که این هم به دلیل ترس این بانک ها از آمریکا است زیرا آنان تصور می کنند با برداشته شدن تحریم ها از سوی آمریکا جریمه می شوند.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

مجلس در مورد اقدامات آمریکا برای بر هم زدن برجام هم گفت: همان طور که در گزارش هفتم وزارت خارجه آمده آمریکا به دنبال بر هم زدن برجام است

از این رو تلاش می کند که کشورهای اروپایی را نیز با خود همراه کند ولی به دلیل عدم همراهی اروپایی ها موفق نشده است.

افزود: ترامپ باید بداند با این اقدامات نمی تواند مانع جمهوری اسلامی ایران و برجام شود و برجام به قوت خود باقی خواهد ماند.

تاریخ و هنر

معرفی شهر

اسلو



عکس از Oliver Cole

قایقرانی، اسکی و اقامت در دل طبیعت تبدیل کرده‌اند. قلعه‌ای آکروشوس باشکوه بر فراز خلیج اسلو قرار گرفته و در اواخر قرن سیزدهم میلادی ساخته شده است. در این قلعه می‌توانید از طبقات مختلف و برج سازی متروکه ساخته شده یک موزه در این مجموعه‌ی تاریخی وجود دارد که در آن اطلاعاتی

شهر اسلو بزرگترین شهر و پایتخت کشور نروژ است. اسلو همچنین تنها شهر نروژ است که خود یک استان و یک شهرستان نیز به‌شمار می‌آید. شهر اسلو بین سال‌های ۱۶۲۴ و ۱۹۲۵ میلادی کریستیانا نامیده می‌شد. اسلو در سال ۱۴۰۸ به دست هارالد سوم (پادشاه نروژ) بنیان گذاشته شد و در ۱۶۲۴ در آتش‌سوزی گسترده‌ای به شدت آسیب دید و سپس به دست پادشاه دانمارک، کریستیان چهارم، به‌طور گسترده بازسازی شد. پس از این بازسازی، او نام شهر را به کریستیانا تغییر داد. نام این شهر در ۱۹۲۵ بار دیگر به اسلو برگردانده شد. پیرامون معنی نام اسلو اختلاف نظر وجود دارد ولی اینکه این نام از زبان نروژی باستان گرفته شده قطعی است. اسلو در آغاز نام یک مزرعه بزرگ در محل سکونتگاه قدیمی بیورویکا بود. زبان‌شناسان دو نظر اصلی در مورد معنی نام اسلو دارند. برپایه نظر اول، این نام به معنی «چمنزار در پای تپه» است و برپایه نظر دوم، این نام «چمنزاری که وقف ایزدان شده» معنی می‌دهد. پژوهشگران هر دو نظر را به یک اندازه محتمل می‌دانند.



عکس از Uwe Hense



عکس از Oliver Cole



عکس از Georgy Rudakov

در مورد تاریخ نروژ و اشغال آن توسط آلمانی‌ها در سال‌های ۱۹۴۰ تا ۱۹۴۵ وجود دارد. موزه‌ی نیروهای مسلح نروژ نیز دیدنی است. در آن سلاح‌های مختلف به نمایش درآمده است و تاریخچه‌ی نیروهای نظامی و مسلح نروژ را ترسیم می‌کند. کلیسای جامع اسلو در سال ۱۶۹۷ پایه‌گذاری شده اما در طول زمان بارها بازسازی و مرمت شده است. برج‌های این کلیسا در سال ۱۸۵۰ بازسازی شده‌اند و فضای داخلی این

شهر اسلو با ۱ میلیون و ۴۰۰ هزار نفر جمعیت پایتخت و بزرگترین شهر نروژ است. که در داخل این شهر ۴۰ جزیره، ۳۴۲ دریاچه و یک جنگل وجود دارد و سومین کلان شهر شمال اروپا بعد از استکهلم و کپنهاگ به شمار می‌رود. مناظر شهری و طبیعی پایتخت نروژ جاذبه‌ای منحصر به فرد به آن می‌دهد. همچنین هنر جالب توجهی که در پارک‌ها، بیشه‌ها و عوارض زمینی مدرن این شهر وجود دارد آن را شبیه مناظر روستایی است.

پادشاه و ملکه نروژ در کاخ سلطنتی زندگی می‌کنند که انتهای خیابان «کارل جانزگیت» قرار گرفته است. ساخت این کاخ در سال ۱۸۲۴ آغاز شد و برای اولین بار توسط شاه اسکار اول در سال ۱۸۴۹ مورد استفاده قرار گرفت. سیران کشورهای خارجی نیز هنگام بازدید کاری از پایتخت، در این کاخ اقامت می‌کنند و مردم عادی نیز در طول تابستان می‌توانند اقامتگاه سلطنتی را سیاحت کنند.

اسلو، شهری پرچنپ و جوش و دیدنی است؛ شهر جایزه‌ی صلح نوبل و موزه‌هایی با هر موضوعی که تصور کنید. فرقی نمی‌کند از علاقه‌مندان به هنر باشید یا از دوستداران تاریخ. از سفر به این شهر زیبا ناامید نمی‌شوید. زیباترین چشم‌اندازهای طبیعی نروژ این شهر را در بر گرفته‌اند و آن را به مقصدی عالی برای پیاده‌روی در طبیعت، دوچرخه‌سواری،



عکس از Georgy Rudakov

تالار بزرگ و باشکوه شهر که در زبان محلی به آن Rådhuset می‌گویند، بدون شک یکی از مهمترین نمادها و دیدنی‌های اسلو است. این بنای دیدنی با بتن ساخته شده و نمای آجری دارد و توسط معمارانی به نام‌های Arneberg و Magnus Poulson طراحی شده است. این تالار دو برج دارد که یک ساعت بر فراز یکی از آنها خودنمایی می‌کند. یکی از برج‌ها میزبان ۲۸ ناقوس است که صدای آنها در سراسر منطقه‌ی بندری به گوش می‌رسد. علاوه بر ظاهر زیبا و شگفت‌انگیز این بنا که با تندیس‌ها و نقش برجسته‌ها

کلیسا هم اندکی بعد از پایان جنگ جهانی دوم مرمت شده است. از ویژگی‌های مهم این کلیسا می‌توان ورودی اصلی آن را نام برد که درب برنزی مزین دارد. نقاشی‌های سقف این کلیسا را L. Mohr نقاشی کرده است. در کنار دیوارهای این کلیسا، بازار اسلو واقع شده است که قدمت آن به سال ۱۸۴۱ برمی‌گردد. اکنون در سراسر این بازار، گالری‌ها، کافه‌ها و فروشگاه‌های اشیای عتیقه خودنمایی می‌کنند.

تالار بزرگ و باشکوه شهر که در زبان محلی به آن Rådhuset می‌گویند، بدون شک یکی از مهمترین نمادها و دیدنی‌های اسلو است. این بنای دیدنی با بتن ساخته شده و نمای آجری دارد و توسط معمارانی به نام‌های Arneberg و Magnus Poulson طراحی شده است. این تالار دو برج دارد که یک ساعت بر فراز یکی از آنها خودنمایی می‌کند. یکی از برج‌ها میزبان ۲۸ ناقوس است که صدای آنها در سراسر منطقه‌ی بندری به گوش می‌رسد. علاوه بر ظاهر زیبا و شگفت‌انگیز این بنا که با تندیس‌ها و نقش برجسته‌ها



عکس از Sierhei Plashchynski

رویدادهای موسیقی در اسلو: فستیوال موسیقی معاصر اولتیمما این فستیوال سالانه در اواسط اکتبر برگزار می‌شود و شامل انواع مختلف اجراهای زنده از جمله اپرا، کنسرت و رسییتال است. موسسات موسیقی مختلف برای برگزاری این فستیوال مشارکت می‌کنند و این جشنواره را به میدان رقابتی برای هنرمندان برجسته در عرصه‌ی موسیقی از سراسر دنیا تبدیل می‌کنند.

فستیوال موسیقی مجلسی این فستیوال هر سال در ماه آگوست در اسلو برگزار می‌شود و یک ماه به طول می‌انجامد. در این فستیوال گروه‌های مختلفی از هنرمندان موسیقی مجلسی از سراسر دنیا دور هم جمع می‌شوند و به ارائه‌ی آثار خود می‌پردازند. اجرای این گروه‌ها در قلعه‌ی دیدنی آکروشوس برگزار می‌شود. فستیوال جاز اسلو هم در همین زمان و مکان برگزار می‌شود و یکی دیگر از جاذبه‌های اسلو برای فعالان و علاقه‌مندان عرصه‌ی موسیقی است.

نروژ به خاطر تاریخ غنی و موقعیت جغرافیایی، آشپزی منحصربه‌فرد و متنوعی دارد. از غذاهای محلی اسلو می‌شود به Krumkake, Farikal, Kjøttboller, Torrfisk و Finnbfiff نام برد.

از دیگر جاذبه‌های گردشگری اسلو می‌شود از خانه‌ی اپرای اسلو، پارک تندیس، نگارخانه‌ی ملی، خانه‌ی مزایده، موزه‌ی کشتی وایکینگ و موزه‌ی فرهنگ عامه‌ی نروژ نام برد.

لیوان چای را برداشت. جرعه‌ای نوشید و لبش را گاز گرفت. می‌دانست این آخرین چای است که با هم می‌نوشد. لیوان را روی میز گذاشت. دلش نمی‌خواست این لحظه بگذرد و تمام شود. - چاییت رو بخور، سرد شد. دوباره لبش را گاز گرفت. دستش را به طرف لیوان برد، او به بیرون نگاه می‌کرد، لیوان را انداخت و چای روی میز سرازیر شد. - چیکار می‌کنی؟

دستم خورد. - دستمال بذار روش. باشه. ببخشید. - همیشه حواست پرت هست. ببخشید. میشه یکم دیگه چای برام بریزی؟ - حواست باشه این رو نریزی. و لیوان را برایش پر کرد. نفس عمیقی کشید. چند دقیقه بیشتر می‌توانست در کنارش باشد. نمی‌دانست بعد که او می‌رفت باید چکار می‌کرد؟! - بخور چاییت رو. بغضش را قورت داد و لیوان

چای را برداشت. همزمان که جرعه‌ای نوشید، قطره‌ای اشک از چشمانش سرازیر شد. می‌دانستم که او می‌رود و حتی یک لیوان چای دیگر هم نمی‌تواند او را نگه دارد. این را که تعریف کرد نفس عمیقی کشید و گفت «حالا ماه‌ها از آن روز می‌گذرد و من همچنان سعی می‌کنم هر لحظه را به یاد بیاورم و بفهمم چرا، چرا همه چیز تمام شد. چرا نمی‌دانم چه شد....» احساس کردم دیگر با من صحبت نمی‌کند، آرام گفتم «خوب، چرا؟» بلند شد، چند قدمی راه رفت و گفت «هنوز نمی‌دانم.» آرام گفتم «خوب، چرا؟»

بلند شد، چند قدمی راه رفت و گفت «هنوز نمی‌دانم.» این را که تعریف کرد، نفس عمیقی کشید و گفت «حالا ماه‌ها از آن روز می‌گذرد و من همچنان سعی می‌کنم هر لحظه را به یاد بیاورم و بفهمم چرا، چرا همه چیز تمام شد. چرا نمی‌دانم چه شد....» احساس کردم دیگر با من صحبت نمی‌کند، آرام گفتم «خوب، چرا؟» بلند شد، چند قدمی راه رفت و گفت «هنوز نمی‌دانم.»



عکس از Igor Miske

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

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, CBLA0065_180512

در مورد طول خوابیدن، شایعات زیادی هست، در عین حال تحقیقات علمی زیادی هم درباره خوابیدن انجام شده است. در این گزارش می خواهیم ببینیم تأثیر خواب بر زندگی و سلامت و روحیه و حتی طول عمرمان چیست.

۱- می گویند باید ۸ ساعت خوابید
این نکته را از متخصصان مختلف شنیده‌ایم و می‌شنویم، اما چرا باید هشت ساعت خوابید؟ تحقیقات مختلف در نقاط مختلف جهان در مورد فراوانی بیماری‌های مختلف در گروه‌های مختلف اجتماعی نشان می‌دهد که کسانی که کم یا زیاد می‌خوابند بیشتر در معرض بیماری هستند و زندگی‌شان کوتاه‌تر است. البته نمی‌شود گفت کم خوابیدن دلیل این پدیده است. ممکن است دلیل اصلی زندگی ناسالم باشد که کم خوابیدن صرفا یکی از نشانه‌های آن است.

طبق تعریف، کم‌خواب به کسی گفته می‌شود که شب‌ها کمتر از ۶ ساعت می‌خوابد. پرخواب کسی است که عموما بیش از ۹ یا ۱۰ ساعت می‌خوابد.

باید چند ساعت بخوابید؟

ارتباط طول خواب با احتمال ایجاد اختلال

این زمان‌ها البته برای بزرگسالان است. کودکان پیش از بلوغ بهتر است بیشتر بخوابند - تا ۱۱ ساعت. نوزادها هم می‌توانند تا ۱۸ ساعت در شبانه‌روز بخوابند. شین اومارا، استاد تحقیقات تجربی مغز در تربیتی کالج دانشگاه دویلین، می‌گوید به سادگی نمی‌شود گفت خواب بد نشانه مشکل سلامتی است یا علت آن. اما تردیدی نیست که هر کدام به دیگری دامن می‌زند.

مثلا آدم‌هایی که ورزشیده نیستند کمتر فعالیت می‌کنند، و وقتی کمتر فعالیت می‌کنند بدتر می‌خوابند، و چون بدتر می‌خوابند خسته‌اند و احتمالا کمتر میل به فعالیت دارند، و الی آخر.

۲- وقتی کم می‌خوابیم چه می‌شود؟

خواب نامناسب عوارض گوناگون دارد. مرور ۱۵۳ مطالعه دانشگاهی روی بیش از ۵ میلیون نفر نشان می‌دهد که کم‌خوابی با دیابت، فشار خون، چاقی و نارسایی‌های عروقی و قلبی مرتبط است.

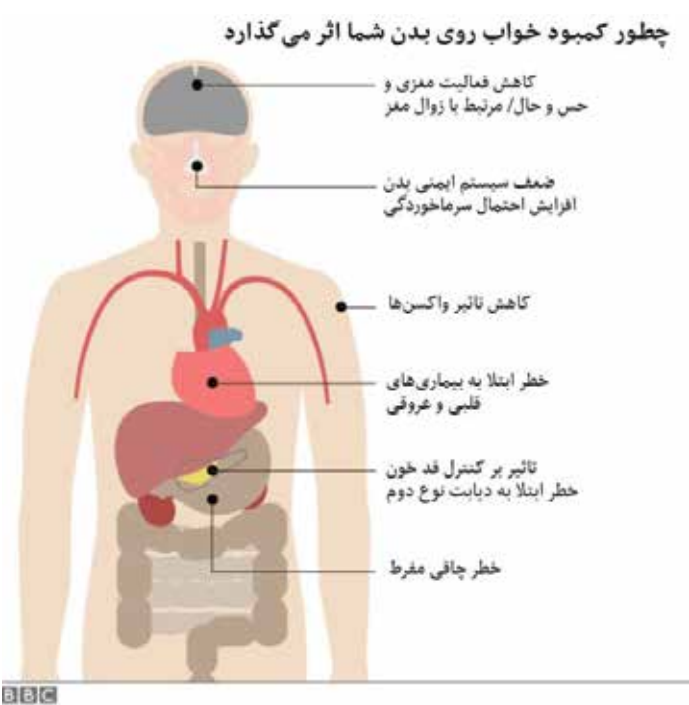
محققان می‌گویند حتی چند شب کم‌خوابی پشت‌سرمه ممکن است یک آدم سالم را به آستانه ابتلای به دیابت برساند. به این دلیل قابلیت کنترل قند خون آدم آسیب می بیند.

همچنین واکنس روی آدم‌هایی که کم‌خوابی دارند کمتر اثر می‌کند. کم‌خوابی سیستم ایمنی را ضعیف می‌کند و امکان ابتلا به بیماری‌های عفونی را بالا می‌برد.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد آن گروه از

شرکت‌کنندگان در این پژوهش که کمتر از هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابیدند سه برابر بیشتر از کسانی که هفت ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند دچار سرماخوردگی می‌شدند. نکته مهم دیگر این است که به نظر می‌رسد افرادی که کم می‌خوابند هورمون گرلین زیاد، و هورمون لپتین کم تولید می‌کند. گرلین هورمون مرتبط با احساس گرسنگی است و لپتین هورمون مرتبط با احساس سیری. این تغییر هورمونی ممکن است به چاقی فرد منجر شود.

بعضی مطالعات کم‌خوابی را به عملکرد مغز و در دراز مدت، حتی به فراموشی ربط می‌دهند. پروفیسور اومارا اینطور توضیح می‌دهد که در طول روز ضایعاتی در مغز شکل می‌گیرد که وقتی می‌خوابیم از بدن بیرون میرود، وقتی درست نمی‌خوابیم، انگار مغزمان در حالتی است که ضربه‌ای خفیف خورده. پیامدهای پرخوابی به اندازه کم‌خوابی روشن نیست. اما اینقدر می‌دانیم که برای سلامتی خوب نیست - از جمله در افراد مسن ممکن است خطر ابتلای به زوال عقل را بیشتر کند.



۳- خواب کامل چیست؟

خواب انسان مراحل مختلف دارد. هر مرحله خواب بین ۶۰ تا ۱۰۰ دقیقه طول می‌کشد. در هر مرحله فرایندی متفاوت در مغز و در بدن ما رخ می‌دهد.

مرحله اول خواب حالتی است چرت‌آلود و آرام، بین خواب و بیداری. در این مرحله نفس آرام‌تر می‌شود، عضلات شل می‌شوند و ضربان قلب آهسته‌تر می‌شود.

مرحله دوم، خواب کمی عمیقتر است - ممکن است احساس کنید بیدارید، در اینصورت قاعدتا خوابید و نمی‌دانید. مرحله سوم، خواب عمیق است. در این مرحله بیدار شدن سخت است، چون فعالیت بدن به پایینترین سطح رسیده. در مرحله دوم و سوم معمولا خواب نمی‌بینیم .

بعد از مرحله سه، دوباره چند دقیقه به مرحله دو برمی‌گردیم و سپس وارد مرحله رؤیا یا خواب دیدن می‌شویم. به این مرحله آر.ای.ام (REM) هم می‌گویند،

که حروف اول عبارت «حرکت سریع چشم» است. در این مرحله است که خواب می‌بینیم.

اگر خواب کامل باشد، همه این مراحل به ترتیب رخ می‌دهند.

۴- آیا شبکاری مضر است؟

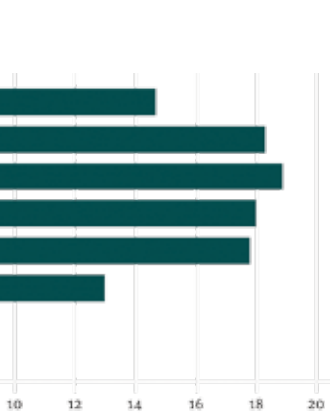
تحقیقات مختلف نشان می‌دهد که کارهای شیفتی می‌توانند مشکلزا باشند. مثلا کسانی که به خاطر شبکاری کم می‌خوابند و در ساعات‌های نامناسب می‌خوابند، بیشتر در معرض خطر دیابت و چاقی هستند. طبق یک مطالعه رسمی در بریتانیا، کسانی که شیفتی کار می‌کنند عموما از وضع جسمیشان ناراضی‌ترند، و احتمال اینکه «بیماری دراز مدت محدود کننده» داشته باشند بیشتر است. گزارش مرکز آمار بریتانیا نشان می‌دهد مرخصی

چقدر کمبود خواب دارند، تصویری متفاوت به دست می‌آورید.

پس چرا دوروبرمان این همه آدم خسته می‌بینیم؟ ممکن است این مشکل در بعضی گروه‌ها جدی‌تر و متمرکز باشد، در نتیجه مشاهده آن در سطح گسترده‌تر و برای همه جامعه سخت‌تر باشد. مطالعه‌ای که اخیرا روی ۲۰۰۰ بزرگسال در بریتانیا انجام شد، نشان می‌دهد مشکلات خواب با سن و جنسیت تغییر می‌کند. مثلا، زنان تقریبا در هر رده سنی که باشند سختتر از مردان می‌توانند آنقدر که لازم است بخوابند.

در سنین نوجوانی خواب زنان و مردان تقریبا یکی است. اما در سال‌های بعد که خانواده و فرزند به معادله افزوده می‌شوند، زنان به مراتب پیش از مردان احساس کمبود خواب دارند. در میانسالی این اختلاف دوباره کم می‌شود.

مردها: مشکل خواب در گروه‌های سنی مختلف درصد کسانی که بیش از سه روز در هفته مشکل خواب دارند



زن‌ها: مشکل خواب در گروه‌های سنی مختلف درصد کسانی که بیش از سه روز در هفته مشکل خواب دارند.

استعلامی بین کسانی که شیفتی کار می‌کنند به مراتب بیش از بقیه است.

این فاصله برای کسانی که کارشان غیریژیکی است، بیشتر است. یعنی به نظر می‌رسد کم‌خوابی روی افرادی که کارشان تحرک ندارد بیشتر اثر می‌گذارد.

۵- آیا کم‌خوابی رایج‌تر شده؟

اگر رسانه‌ها را دنبال کنید یا مبنای قضاوتتان اطرافیانتان باشد، ممکن است فکر کنید خیلی‌ها بد می‌خوابند. اما مطالعه مفصلی که در ۱۵ کشور انجام شده نشان می‌دهد واقعیت کمی متعادلتر از این است - به این صورت که در ۶ کشور خواب کمتر شده، در ۷ کشور خواب بیشتر شده و در دو کشور نتایج الگوی مشخصی نبوده.

شواهد بسیاری در دست است که خواب انسان‌ها در نسل‌های اخیر تغییر چندانی نکرده. اما نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد اگر از خود آدم‌ها پرسید فکر می‌کنند

کمتر می‌خوابند و آخر هفته‌ها جبران می‌کنند، در نتیجه میانگین ساعت خوابشان بالا می‌آید، اما احساس کمبود خوابشان رفع نمی‌شود.

۶- اما خواب آدم‌ها همیشه اینطور نبوده

از بعضی استثنا‌ها که بگیریم، آدم‌ها معمولا شب می‌خوابند و ۷-۸ ساعت بعد بیدار می‌شوند. اما آن‌طور که راجر اکیرچ، استاد تاریخ ویرجینیا تک آمریکا، می‌گوید، قرن‌ها پیش وضع جور دیگری بوده. مطالعات گسترده او (مبتنی بر بیش از ۲۰۰۰ سند از ادبیات، خاطرات مردم، و سوابق دادگاه‌ها) نشان می‌دهد صدها سال پیش آدم‌ها در بسیاری نقاط دنیا دو بار می‌خوابیدند. یعنی کمی بعد از غروب می‌خوابیدند، بعد بیدار می‌شدند و یکی دو ساعت بیدار بودند، و دوباره می‌خوابیدند.

پروفیسور اکیرچ معتقد است بدن انسان به طور طبیعی خواب تکه‌تکه را ترجیح می‌دهد.

اما برخی محققان با او مخالفند. آنها می‌گویند در دنیای مدرن نمونه‌هایی یافته‌اند که مردمان شکارچی فقط یک خواب طولانی دارند. و به نظرشان این نشان می‌دهد که خواب دوتکه ضرورتا الگوی طبیعی بدن انسان نیست.

فقط یک خواب طولانی دارند. به نظرشان این نشان می‌دهد که خواب دوتکه ضرورتا الگوی طبیعی بدن انسان نیست.

فقط یک خواب طولانی دارند. و به نظرشان این نشان می‌دهد که خواب دوتکه ضرورتا الگوی طبیعی بدن انسان نیست.

پروفیسور اکیرچ می‌گوید خواب یکسر به جای خواب دوتکه از قرن نوزدهم باب شد، چون روشنایی به خانه‌ها آمد و مردم دیرتر میخ‌وابیدند اما ساعت بیدار شدنشان تغییری نکرده بود. به باور او امکان روشن کردن محیط در شب، ساعت بدن انسان را تغییر داد، و انقلاب صنعتی بازدهی و کارآیی را مهم‌تر از پیش قضیه‌ها هم در طول هفته

۱۰ نکته حیاتی درباره

اهمیت خواب

منبع: بی بی سی

۷- موبایل دشمن خواب نوجوانان

متخصصان می‌گویند نوجوانان باید هر شب حدود ده ساعت بخوابند، اما آمار رسمی در بریتانیا نشان می‌دهد که حدود نیمی از نوجوانان کمتر از این می‌خوابند. اتاق خواب که قرار است محل استراحت باشد، پر است از ابزار و لوازمی که سر آدم را گرم می‌کند - از لپ‌تاپ و تلویزیون گرفته تا موبایل.

از این گذشته، محتوای سرگرم‌کننده هم بیشتر و در دسترس‌تر از گذشته است، بنابراین می‌شود ساعت‌ها خواب را می‌پراند. ضمن اینکه خود فعالیت - تماشای تلویزیون باشد یا گپ زدن با یک دوست - مغز را بیدار نگه می‌دارد، آنهم در ساعاتی که مغز باید استراحت کند.

در کنفرانس مشترکی که اخیرا انجمن مدیران مدارس و سازمان آگاهی‌بخشی دیجیتال بریتانیا برگزار کردند، پیشنهادی طرح شد که نوجوانان از حدود یک ساعت و نیم پیش از زمان خواب ابزاری مثل موبایل را کنار بگذارند.

مطالعه این دو نهاد نشان می‌دهد که بسیاری از نوجوانان در تختخواب هم موبایل به دست‌اند.

۸- آگاهی از اختلالات خواب مهم است

آمار نشان می‌دهد در یک دهه گذشته شمار بریتانیایی‌هایی که به خاطر مشکل‌دار بودن خوابشان به پزشک مراجعه می‌کنند پیوسته بیشتر شده. این پدیده دلایل مختلف دارد. دکتر گای لشرینز، متخصص اعصاب در مرکز اختلالات

خواب بیمارستان سنت توماس لندن، معتقد است بزرگترین عامل این وضعیت، چاقی است. او می‌گوید بیشترین موردی که می‌بیند تنگی نفس هنگام خواب است، مشکلی که همستگی آشکار با وزن افراد دارد.

البته آگاهی‌بخشی در سطح اجتماع هم مؤثر بوده. دکتر لشرینز معتقد است هرچه آدم‌ها بیشتر در مورد اختلالات خواب می‌بینند و می‌خوانند، احتمال اینکه به مشکل خودشان پی ببرند و به پزشک مراجعه کنند متخصصان می‌گویند راه درمان بیخوابی «رفتار درمانی شناختی» است، و نباید به قرص خواب متوسل شد. اما بسیاری همچنان از قرص استفاده می‌کنند چون دسترسی به شیوه‌های درمانی دیگر سخت‌تر و گرانتر است.

۹- آیا وضع در کشورهای مختلف فرق می‌کند؟

تحقیقی در مورد عادات خواب مردم در ۲۰ کشور صنعتی نشان می‌دهد عادت خواب آنان - با یک ساعت پیشوکم یا دیر و زود - حدودا یکسان است.

محققان از این مشاهده نتیجه گرفته‌اند که عوامل اجتماعی مثل ساعت کاری، ساعت شروع مدارس، یا میزان تفریح مردم به مراتب مهم‌تر از عوامل طبیعی مثل ساعت طلوع و غروب آفتاب است.

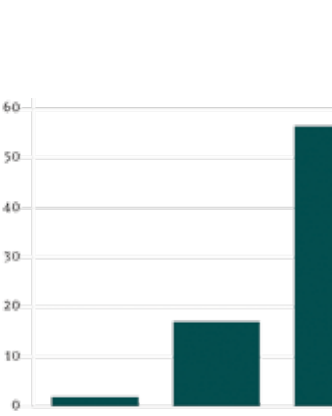
تقریبا همیشه مساوی است، میزان خواب مردم در طول سال کم و بیش یکسان است.

اما تأثیر روشنایی مصنوعی چیست؟
نتایج تحقیقی که در سه کشور تانزانیا، نامیبیا و بولیوی روی مردمانی که به برق دسترسی ندارند انجام شده، نشان می‌دهد آنها هم میانگین ۷/۷ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند - که تقریبا با رقم مربوط به کشورهای صنعتی یکی است. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد مدت خواب آدم‌ها تقریبا همه‌جای دنیا یکی است. چیزی که کموبیش فرق می‌کند، ساعت خوابیدن و بیدار شدن است.

بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد خواب را به تأخیر می‌اندازد، اما ضرورتا مدت خواب را کم نمی‌کند. در گروهایی که بالاتر مثال زدیم - که به برق دسترسی ندارند - مردم زودتر می‌خوابیدند اما عموما با طلوع خورشید - یا پیش از آن - بیدار می‌شدند.

۱۰- گنجشک یا جغد؟

بعضی آدم‌ها، آدم صبح‌اند، بعضی آدم‌ها، آدم شب. حتی شواهد ژنتیک هم این موضوع را تأیید می‌کند. اما به نظر می‌رسد روشنایی مصنوعی این تفاوت را تشدید کرده - به خصوص در کسانی که



ترجیح می‌دهند شب بیدار بمانند. طبیعتا اگر از جغدها باشید، روشنایی باعث می‌شود دیرتر بخوابید، حدود ۲۰ درصد آدم‌ها اهل فعالیت صبح‌اند و حدود ۳۰ درصد اهل فعالیت شب. باقی ۴۰ درصد هم جایی بین این دو گروه‌اند - هرچند کسانی که صبح زود را به نصفه‌شب ترجیح می‌دهند اندکی بیشترند.

آدم صبح هستی یا عصر؟
امتیازهای داده شده برحسب درصد

نکته مهم این است که ساعت طبیعی‌مان به‌طور کامل از کنترل ما خارج نیست. مثلا کسانی که به‌طور طبیعی دیر می‌خوابند و دیر بیدار می‌شوند می‌توانند شب‌ها کمتر خودشان را در معرض نور قرار بدهند و کاری کنند که در طول روز بیشتر در معرض نور باشند.

یک تیم محققان آمریکایی گروهی جغذصفت‌ها را به سفر بیرون شهر بردند، جایی که نور مصنوعی نباشد. ظرف ۴۸ ساعت، ساعت طبیعی‌شان حدود دو ساعت جلو رفت.



منبع: دانشگاه میچگان

این هفته رستوران پیشنهادی ما Pendolino می باشد. این

ماهی سالمون: ۴ فیله
کدوی سبز: ۴ عدد
آب لیموی تازه: نصف پیمانه
سیاه دانه و کنجد: ۱ ق غ

Salmon with Zucchini Fries

Sudoku

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

۹- حرف درد- تلخ- اول جوانی
 ۱۰- پاییز- دادو فریاد- خشک
 ۱۱- نقوبت کننده- اطوار- فیل
 ۱۲- آلتی در چرخ خیاطی و
 تنگ- نوعی خوراک رقیق از
 شیر، آرد برنج و شکر
 ۱۳- تخم مرغ فرنگی- فرزند
 سهراب- شاخه باریک و دراز
 ۱۴- جوانمرد- طرف- هدیه- بی
 حس
 ۱۵- جزیره ای در جنوب- کوه
 کشتی نوح
 ۱۶- درخت- خط کش مهندسی

۱- کوچکترین جزء یک جسم
که همه خواص آن جسم را
دارد- برگه شامل سوالات
۲- نشانه- از انبیاء الهی- زینت
رو- درس ترسیمی
۳- طلای خالص- قباب عینک-
رونده- گرداگرد دهان
۴- کار شرعا گناه- عامل
آشوب
۵- راننده هواپیما- جدا- کاتی
۶- کبوتر- صحرایی- نخ خیاطی
دور آن پیچیده شده- کلام
بیهوده
۷- رسته ای از جانوران
دریایی از نوع شانه داران-
ضمیر متکلم - حده- قدم پیکا
۸- مغز سر- نوعی آش سنتی
ایران- بوبیدن

.....سخت متوسط آسان.....

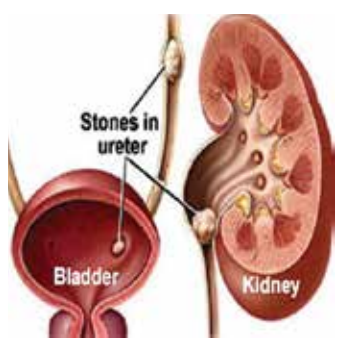
[illegible]

۱- بیماری روانی خودآزاری - ۱۱- گواهها-شناورجنگی -
 ز سلاح های آتشین جنگی جیوه، سیماب
 ۲- ذهن- قلق-کار- انباره ۱۲- ورزش گروهی معروف
 الکترونیکی- لباس ویژه اتاق به فوتبال آمریکایی-
 عمل کامپیو تر
 ۳- یک ورق کاغذ-ریسمان ۱۳- واحد سطح-پول یمن-
 ها-از نهرهای دستی ایران- مشهور،نامدار-رودی در فارس
 وحشی ۱۴- سالخورده نمو-شامه
 ۴- از یاد رفته-روی بند نواز-دیوار بلند و رفیع
 ۵- خراب-کرجی-شادمان ۱۵- هم جوار-شهری در هلند
 ۶- جوشکاری با قلع-مرکز
 ۷- کشور اهرام ثلاثه-جمع وزیر
 ۸- دریا-پررولج-تعبیر
 ستخفاف آمیز از کسی
 ۹- عددندسی-غیرمعمول-چه
 وقت
 ۱۰- از صفات خداوند متعال-
 علامت تفریق-حرف فاصله
 رسان
 ۱۱- چاق،فربه-هم شأن-روز
 تنی



دستگاه ادراری شامل کلیه‌ها، مثانه، پیشاب‌راه و حالب می‌باشد. سنگ کلیه به عنوان یکی از دردناک‌ترین موقعیت‌های پزشکی شناخته می‌شود.

سنگ کلیه یا (renal calculi) توده‌ی جامدی است که از کریستال ساخته شده است. سنگ کلیه معمولاً از کلیه‌ها منشأ می‌گیرد اما می‌تواند هرجایی در طول دستگاه ادراری شما ساخته شود.



انواع مختلف سنگ‌های کلیه

۱- کلسیم سنگ‌های کلسیمی شایع‌ترین هستند. آن‌ها می‌توانند از کلسیم اگزالات، فسفات، مالئات ساخته شوند. خوردن غذاهای غنی از اگزالات کم می‌تواند ریسک ایجاد این نوع سنگ را در شما کاهش دهد. غذاهای با اگزالات زیاد شامل پیپس، بادام زمینی، شکلات، چغندر و اسفناج می‌باشد.

۲- اسید اوریک این نوع از سنگ کلیه در مردان نسبت به زنان شایع‌تر است. اینها می‌توانند در افراد مبتلا به نقرس یا افرادی که شیمی درمانی می‌کنند رخ دهند. هنگامی که ادرار بسیار اسیدی است این نوع سنگ ایجاد می‌شود. یک رژیم غذایی حاوی پورین می‌تواند مقدار اسیدی ادرار را افزایش دهد. پورین یک ماده

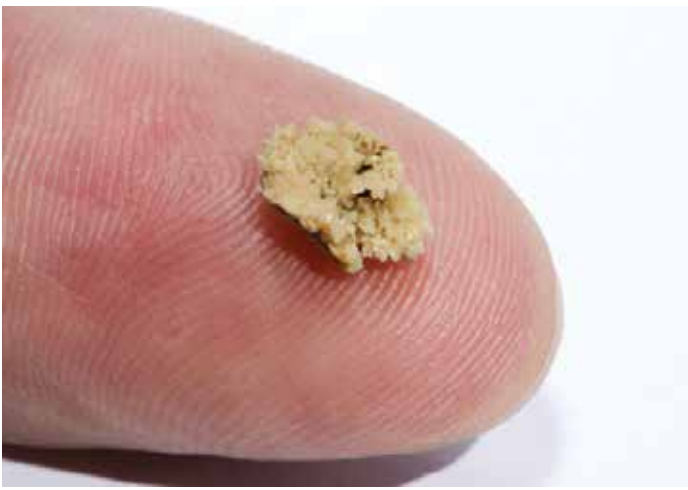
بی‌رنگ در پروتئین حیوانی مانند ماهی، صدف و گوشت است. ۳- استروویت این نوع سنگ کلیه بیشتر در زنان با عفونت‌های دستگاه ادراری یافت می‌شود. این سنگ‌ها می‌توانند بزرگ شوند و باعث انسداد ادرار شوند. این سنگ‌ها توسط یک عفونت کلیه ایجاد می‌شوند. درمان عفونت‌های حاد می‌تواند از ایجاد سنگ‌های استروویت جلوگیری کند.

۴- سیستین سنگ‌های سیستین نادر هستند. اینها در مردان و زنان مبتلا به سیستین اوری ایجاد می‌شود با این نوع سنگ، سیستین (یک اسیدی که بطور طبیعی در بدن ایجاد می‌شود) از کلیه‌ها به ادرار می‌رسند. عوامل خطر برای بزرگ‌ترین عامل خطر برای سنگ کلیه تولید کمتر از یک لیتر ادرار در روز است به همین دلیل است که سنگ‌های کلیه در نوزادان نارس که مشکلات کلیوی دارند رایج است. سنگ‌های کلیه بیشتر احتمال دارد بین سن ۲۰ تا ۴۰ سالگی رخ دهد. عوامل مختلف می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. معمولاً ساکنین قفقاز نسبت به آمریکا و آفریقا ریسک بالاتری برای ابتلا به سنگ کلیه دارند. با توجه به موسسه ملی دیابت

بیماری‌های گوارشی کلیه (NIDDK) رابطه جنسی نیز نقش موثری در بروز سنگ کلیه دارد و در مردان نسبت به زنان سنگ‌های کلیه بیشتر ایجاد می‌شوند. سابقه سنگ کلیه می‌تواند خطر ابتلای شما را افزایش دهد همانطور که سابقه خانوادگی در میزان ابتلا تاثیر دارد.

از دیگر عوامل خطر کم آبی چاقی رژیم پر پروتئین، نمک و قند

سنگ کلیه از پیشگیری تا درمان



-وضعیت هایپرپاراتیروئید -جراحی بای پس معده -بیماری‌های التهابی روده‌ای که جذب کلسیم را افزایش می‌دهند - مصرف داروهای نظیر دیورتیک‌ها، داروهای ضد تشنج و آنتی اسیدهای مبتنی برکلسیم سنگ‌های کلیه به علت درد

شدید شناخته شده‌اند. تا زمانی که سنگ شروع به حرکت در حالب‌ها می‌کند علائم سنگ کلیه ممکن است رخ ندهد. این درد شدید کولیک کلیه نامیده می‌شود. شما ممکن است در یک طرف از پشت یا شکم درد داشته باشید.

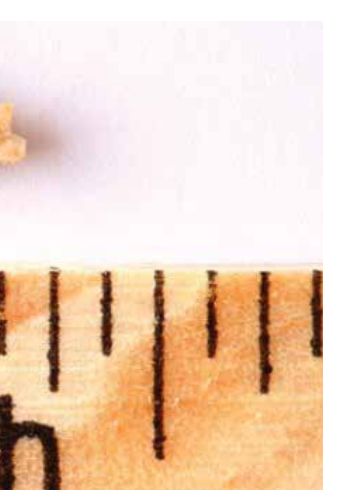
در مردان درد ممکن است به ناحیه کشاله ران منتقل شود. درد کولیک کلیوی به مرور زمان می‌تواند خفیف و شدید شود، همچنین افراد مبتلا به کولیک کلیوی بی‌قرارند.

نشانه‌های دیگر سنگ کلیه - خون در ادرار (ادرار قرمز، صورتی یا قهوه‌ای) - استفراغ - حالت تهوع - تغییر رنگ ادرار و یا بوی بد

- لرز - تب - نیاز مکرر به ادرار کردن - ادرار کردن به مقدار کم در مورد یک سنگ کلیه ممکن است هیچ درد یا علایمی نداشته باشید حتی هنگامی که آنها از بدن دفع می‌شوند.

سنگ‌ها معمولاً در کلیه نمی‌مانند گاهی اوقات آن‌ها از کلیه به حالب‌ها منتقل می‌شوند. حالب‌ها کوچک‌تر و ظریف‌اند و سنگ‌ها ممکن است بسیار بزرگ باشند و به راحتی به مثانه منتقل نشوند. انتقال سنگ‌ها به حالب ممکن است سبب ایجاد اسپاسم و تحریک حالب شده و باعث

بروز خون در ادرار شود. گاهی اوقات سنگ‌ها جریان ادرار را مسدود می‌کنند و این یک انسداد ادراری نامیده می‌شود. انسداد ادراری می‌تواند به سمت عفونت و آسیب‌های کلیوی کشیده شود.



آزمایش و تشخیص سنگ کلیه تشخیص سنگ‌های کلیه نیاز به ارزیابی کامل پیشینه سلامت و یک معاینه‌ی فیزیکی دارد. تست‌ها شامل: - تست خون برای کلسیم، فسفر، اسید اوریک و ا لکتر و لیت ها - BUN و کراتینین برای ارزیابی عملکرد کلیه

- آنالیز ادرار برای بررسی کریستال‌ها، باکتری‌ها، خون و سلول‌های ایمنی - نمونه برداری از سنگ‌های منتخب برای تعیین نوع همچنین آزمایش‌های زیر می‌توانند از بروز سنگ کلیه پیشگیری کنند: - اشعه ایکس شکم

- پیلو گراف وریدی - پیلو گراف برگشت پذیر - سونوگرافی کلیه (این مطالعه ترجیحی است) - ام آر آی شکم و کلیه‌ها - سی تی اسکن شکم درمان با توجه به نوع سنگ طراحی شده است. سنگ‌ها در ادرار می‌توانند برای ارزیابی جمع آوری شوند مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب در روز باعث افزایش جریان ادرار می‌شود افرادی که دچار خشکی یا تهوع شدید و استفراغ هستند ممکن است نیاز به مایعات داخل وریدی داشته باشند.

۱-دارو درمانی تسکین درد ممکن است به داروهای مخدر نیاز داشته باشد حضور عفونت نیاز به درمان با آنتی‌بیوتیک دارد. داروهای دیگر عبارت‌اند از: - آلپورینول برای اسید اوریک - دیورتیک‌ها - بی‌کرنات سدیم یا سیترات سدیم - محلول‌های فسفر

۲- لیت تریپسی لیت تریپسی موج ضربه‌ای extracorporeal با استفاده از امواج صوتی برای شکستن سنگ‌های بزرگ بطوری که آن‌ها به راحتی از حالب به مثانه شما بروند.

این روش می‌تواند ناراحت کننده باشد و ممکن است نیازی به بی‌حسی موضعی باشد و این می‌تواند کبودی در شکم و پشت و خونریزی در اطراف کلیه و ارگان‌های اطراف آن ایجاد کند.

۳-نقرولیتوتومی پوستی (جراحی تونل) سنگ‌ها از طریق یک برش کوچک در پشت شما برداشته می‌شوند و در موارد زیر این جراحی مورد نیاز است:



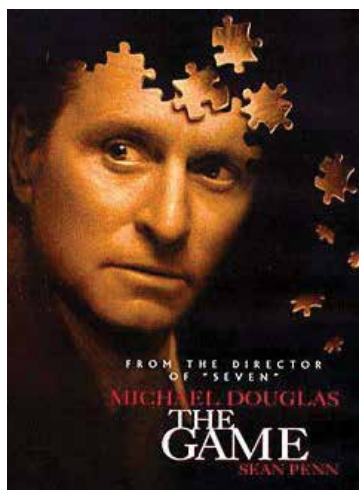
- وقتی سنگ باعث انسداد و عفونت یا باعث صدمه به کلیه‌ها شده است - وقتی سنگ‌ها برای عبور بسیار بزرگ شده‌اند - وقتی درد قابل کنترل نباشد

۴-اورتروسکپی هنگامیکه یک سنگ در مثانه یا حالب گیر می‌کند پزشک ممکن است از دستگاهی بنام اورتروسکوپ استفاده کند تا آن را حذف کند. په سیم کوچک که به دوربین متصل است در داخل مجرای پیشابراه قرار می‌گیرد و به مثانه منتقل می‌شود. قفس کوچکی برای برداشتن سنگ و حذف آن استفاده می‌شود.

پیشگیری از سنگ کلیه هیدراتاسیون مناسب یک اقدام پیشگیرانه‌ی کلیدی است. جان‌هایکینز توصیه می‌کند تا روزانه ۱۲ لیوان آب بنوشید. خوردن مایعات بیشتر باعث افزایش میزان ادرار می‌شود که به کلیه‌ها کمک می‌کند.

درمانگاه مایو توصیه می‌کند که دو لیتر ادرار در روز دفع شود، شما می‌توانید چند لیوان آب را جایگزین نوشابه لیمو، نوشابه غیر الکلی گازدار و آب میوه کنید. بطور متوسط خوردن غذاهای غنی از اگزالات و کاهش مصرف

نمک و پروتئین‌های حیوانی نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. پزشک شما ممکن است داروهای برای جلوگیری از تشکیل سنگ‌های کلسیم و اسید اوریک تجویز کند. اگر سنگ کلیه داشته‌اید یا در معرض خطر سنگ کلیه هستید با دکتر خود صحبت کنید و بهترین روش پیشگیری را در نظر بگیرید.



THE GAME



به روی پرده‌های سینما رفت و تحسین بسیاری را برانگیخت ولی به نسبت فیلم Seven فروش کمتری به دست آورد. این فیلم در نهایت به فروش جهانی ۱۰۹.۴ میلیون دلار رسید.



The Game یک فیلم آمریکایی درام-معمایی محصول سال ۱۹۹۷ می باشد. کارگردانی فیلم را «دیوید فینچر» بر عهده داشت و نویسندگی آن را «جان برانکاتو و مایکل فریس» انجام دادند. از هنرپیشگان فیلم می‌توان به مایکل داگلاس، شان پن، جیمز ربهام، دبورا کارا آنکر، پیتر دونات، کارل بیکر و آرمین میولر اشاره کرد.

داستان فیلم روایت زندگی «نیکلاس وان اورتن» (مایکل داگلاس)، سرمایه دار مقیم سن فرانسیسکو است که چهل و هشت ساله شده است. او به عنوان هدیه‌ی تولد، از طرف برادرش (شان پن) به شرکت مرموز CRS معرفی می‌شود تا در یک «بازی» شرکت کند. اما خیلی زود مشخص می‌شود که این «بازی»، به شدت واقعی است و خطرات بسیاری را به هم دارد.

فیلمبرداری این فیلم در سن فرانسیسکو، شیکاگو و سیاتل انجام شد. فینچر می خواست این فیلم را قبل از Seven بسازد ولی چون Brad Pitt در آن زمان آماده‌ی

در شصت و یکمین جشنواره فیلم کن حضور داشت. اولین فیلم کوتاه به کارگردانی پورتمن به نام «حوا»، در شصت و پنجمین جشنواره فیلم ونیز در سال ۲۰۰۸ به نمایش درآمد. پورتمن همچنین بخشی از فیلم جمعی «نیویورک، دوستت دارم» را کارگردانی کرد. در سال ۲۰۱۰، پورتمن در تریلر قوی سیاه ایفای نقش کرد. حضورش در این فیلم با ستایش همگان مواجه شد و یک گلدن گلوب، یک جایزه انجمن بازیگران فیلم، یک جایزه بفتا، یک جایزه انجمن منتقدان پخش‌کننده فیلم، و یک جایزه اسکار برای بهترین بازیگر نقش اول زن برای او به ارمغان آورد.

از دیگر فیلم‌های او می‌توان به No Strings Attached، Thor، Jackie، Closer، Thor: The Dark World، و Cold Mountain اشاره کرد.



می‌کند، و آونر هرشلاک، یک متخصص باروری و زنان، می‌باشد. پدر و مادر او بعد از ازدواج در اسرائیل زندگی می‌کردند تا در سال ۱۹۸۴، زمانی که ناتالی سه ساله بود، این خانواده به آمریکا رفتند و پدرش در آنجا تحصیلات پزشکی خود را انجام داد.

او در سال ۲۰۱۲ با بنجامین مایلپید ازدواج کرد و آنها دارای



دو فرزند هستند. پورتمن در سال ۲۰۰۳ در رشته روانشناسی از دانشگاه هاروارد فارغ‌التحصیل شد؛ کارشناسی جوناوترین عضو هیئت منصفه



Natalie Portman

بیوگرافی

ناتالی پورتمن

ناتالی پورتمن (زاده شده با نام بتالی هرشلاک (متولد ۹ ژوئن ۱۹۸۱ بازیگر، تهیه‌کننده و کارگردان آمریکایی-اسرائیلی سینما و تلویزیون است.



اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
Thor: Ragnarok	۵۶.۶ م دلار	۲۱۱.۶ م دلار	۲
Daddy's Home Two	۳۰.۰ م دلار	۳۰.۰ م دلار	۱
Murder on the Orient Express	۲۲.۸ م دلار	۲۲.۸ م دلار	۱
A Bad Moms Christmas	۱۱.۵ م دلار	۳۹.۹ م دلار	۲
Jigsaw	۴.۳ م دلار	۳۴.۴ م دلار	۳
Tyler Perry's Boo 2! A Madea Halloween	۲.۱ م دلار	۴۵.۹ م دلار	۴
Geostorm	۱.۵ م دلار	۳۱.۶ م دلار	۴
Blade Runner 2049	۴.۱ م دلار	۸۸.۰ م دلار	۶
Happy Death Day	۳.۱ م دلار	۵۵.۰ م دلار	۵
Lady Bird	۲.۱ م دلار	۱.۸ م دلار	۲

برگی از تاریخ

باقر خان تنگستانی

باقر خان تنگستانی از خاندان تنگستانی که رهبر مبارزات تنگستانیها با نیروهای انگلیس قبل از جنگ جهانی اول بود. باقر خان تنگستانی بین سال‌های ۱۲۰۳ تا ۱۲۰۷ق (۱۷۸۸ تا ۱۷۹۲م) در لیلک تنگستان زاده شد. پس از مرگ پدرش احمدشاه خان تنگستانی که در به قدرت رساندن کریم خان زند، نقش داشت جانشین پدر و حکمران تنگستان شد. بدنبال مناقشه انگلیس بر سر هرات با ایران، دولت انگلیس یکبار به سال ۱۲۵۴ق (۱۸۲۸م) برای در تنگنا قرار دادن دولت محمدشاه قاجار بوشهر و خارگ را اشغال کرد باقر خان با همراهی شیخ حسن آل عصفورو مردم در مقابل انگلیسیها مقاومت کردند.

آیا می دانستید

گوش راست شما سخنرانی و گوش چپ شما موسیقی را بهتر می شنود.

۲۰ فیلم پرفروش سال ۱۹۹۶

9. The Birdcage
10. A Time to Kill
11. The First Wives Club
12. Phenomenon
13. Scream
14. Eraser
15. The Hunchback of Notre Dame
16. Michael
17. First Contact
18. Space Jam
19. The English Patient
20. Broken Arrow

1. Independence Day
2. Twister
3. Mission: Impossible
4. Jerry Maguire
5. Ransom
6. 101 Dalmatians
7. The Rock
8. The Nutty Professor

ALSALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f i p @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

IFFA

7th

iranian film
festival australia
هفتمین جشنواره فیلمهای ایرانی استرالیا

نمایش بهترین فیلم های
سینمای معاصر ایران

October to November 2017

سینمای معاصر ایران یکی از هیجان انگیزترین و جذاب ترین سینماهای ملی در دنیاست.

جشنواره فیلم های ایرانی استرالیا، اولین جشنواره مختص به سینمای ایران می باشد که در سراسر استرالیا هر ساله به صورت گسترده و منظم با هدف ایجاد رابطه ی فرهنگی متقابل بین ایران و استرالیا برگزار می شود.

Melbourne

26 - 30 October

ACMI

Sydney

9 - 12 November

Event Cinemas Top Ryde

Perth

16- 19 November

Event Cinemas Innaloo

Brisbane

2 - 5 November

New Farm Cinema

Adelaide

10 - 12 November

Mercury Cinema

Canberra

17 - 19 November

Arc Cinema



www.iffa.net.au



iranian film
festival australia



استرالیا