

Click Australia
شرکت خدمات مهاجرتی
کلیک استرالیا

با مدیریت
کوروش مؤمنی
 مشاور رسمی امور
 مهاجرت در استرالیا

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

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

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

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

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

اسرارنامه

هفتشنبه

شماره ۲۱

Issue 21, 19 July 2017

۲۸ تیر ۱۳۹۶



مریم میرزاخانی: زیبایی ریاضیات را به صبر درمی یابید

منبع: نوبت نیو سی

هاروارد گرفت. مریم میرزاخانی در ۳۱ سالگی و در دانشگاه استنفورد به عالیترین جایگاه دانشگاهی و مقام استادی رسید. او پیش از تدریس در دانشگاه استنفورد، مدتی نیز در دانشگاه پرینستون درس می داد. پیش از اینکه مدال فیلدن به مریم میرزاخانی تعلق بگیرد، او به چند جایزه و افتخار دیگر در حوزه ریاضی رسیده بود. رامین تگلو، استاد ریاضی دانشگاه ایلینوی شیکاگو، به بیبسی فارسی گفت: «مریم میرزاخانی حتی بدون گرفتن فیلدن هم در میان معروفترین ریاضیدانان جهان بوده است.» لحظه آها! در بیانیه مطبوعاتی مدال فیلدن آمده بود: «اغلب به نظر میرسد که به خاطر پیچیدگی ها و ناهمگنی های فضاها، مدول، این غیرممکن است که بشود مستقیم روی آنها کار کرد. اما نه برای میرزاخانی. او شهود هندسی قوی ای دارد که به کمک آن می تواند مستقیماً با هندسه فضاها

سال پیش و در مصاحبه با وبسایت انستیتیو ریاضی کلی، گفته بود که در کودکی آرزو داشت نویسنده شود. او گفت: «وقتی که بچه بودم رویایم این بود که نویسنده شوم. هیجان انگیزترین لحظاتم را به خواندن رمان میگذراندم، در واقع هر چیزی را به دستم می رسید می خواندم.» او در آن مصاحبه خود را «خوش شانس» توصیف کرد: وقتی دوره ابتدایی را تمام می کرد جنگ ایران و عراق به پایان رسید، به مدرسه فرزندان (زیر نظر سازمان ملی پرورش استعداد های درخشان) رفت و خانواده اش از او

او می گوید: «به محض اینکه در هاروارد شروع کرد مشخص بود که کارش خوب است. مشخص بود که تز دکترایش یک تنز انقلابی است.» به گفته بهرننگ نوحی، مریم میرزاخانی اولین دختر بود که به تیم المپیاد ریاضی ایران راه یافت. مریم میرزاخانی همچنین اولین دختری بود که در المپیاد ریاضی ایران طلا گرفت. اولین کسی که دو سال مدال طلا گرفت و اولین فردی بود که در آزمون المپیاد ریاضی نمره کامل گرفت. «میخاستم نویسنده شوم» خانم میرزاخانی چند

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

طراحی وب سایت ، مناسب با کسب و کار شما
 بهینه سازی و ارتقا سایت شما در موتور جستجو گوگل
 طراحی انواع کمپین های تبلیغاتی در شبکه های اجتماعی
 ساخت ویدیو انیمیشن برای فعالیت کسب و کار شما

Facebook
 Google AdWords
 Certified Professional

Ghanbari & Associates Pty Ltd
 Migration Agency

Immigration Resettlement Advisory Network

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

با تخصص ویژه در امور پناهندگی

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

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

چیره دست در گستره قابل توجهی از تکنیک ها و حوزه های متفاوت ریاضی، او تجسم ترکیبی کمیاب است از توانایی تکنیکی، بلندپروازی جسورانه، بینش وسیع و کنجکاوی ژرف. این توصیف رسمی کمیته «مدال فیلدن» از مریم میرزاخانی بود: ریاضیدان ایرانی و استاد دانشگاه استنفورد که این جایزه مهم، مشهور به «نوبل ریاضیات» را به دست آورد. مریم میرزاخانی، نابغه چهل ساله، سه سال بعد از دریافت آن جایزه چشم از جهان فروبست. او که یک دختر کوچک داشت، چند سال با سرطان مبارزه می کرد.

VISA SMART
 Migration Services

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

مشاور امور ویزا و مهاجرت
احسان جهان اندیش

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

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

اخبار



به نظر می رسد که پیشنهاد استرالیا برای تصدی نخستین کرسی این کشور در شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد پس از آنکه یکی از رقبای کلیدی برای تصدی این کرسی از این رقابت عقب نشینی کرد، در مسیر موفقیت قرار گرفته است. و این در حالی است که کنشگران حقوق بشر می‌گویند این کرسی ویژه در سازمان ملل متحد به استرالیا نقش رهبری بسیار مهمی خواهد داد و در عین حال سبب جلب توجه جامعه بین الملل به سوابق نه چندان کامل و درخشان این کشور در داخل خواهد شد. استرالیا پس از انجام کارزاری

که برای مدت دو سال به طول انجامیده، اکنون تقریباً مطمئن است که می تواند تصدی یک کرسی از دو کرسی آزاد در شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد را در اختیار بگیرد.

بخش خبری اس بی اس اطلاع کسب کرده است که به دلیل آنکه دیپلمات‌های فرانسوی درخواست کشورشان را برای تصدی این سمت پس گرفته اند و درخواست فرانسه برای تصدی این سمت را تا سال دو هزار و بیست و یک به تعویق انداخته اند، تصدی این کرسی به صورت قطعی برای استرالیا امکان پذیر خواهد بود.

گفتنی است استرالیا، اسپانیا و فرانسه سه کشوری بودند که برای تصدی دو کرسی خالی در شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد رقابت می‌کردند و قرار بود تصمیم‌گیری درباره برندگان توسط کشورهای عضو سازمان ملل متحد و در ماه

اکتبر آینده انجام شود.

دانلد راتول استاد حقوق بین‌الملل از دانشگاه ملی استرالیا می‌گوید سازمان ملل متحد اکنون دیگر گزینه دیگری به جز انتخاب استرالیا و اسپانیا برای تصدی این کرسی ندارد. او می‌گوید: «هفت کرسی در این شورا برای کشورهای اروپای غربی و کشورهای که از آنها با عبارت «Other» نام برده می‌شود و استرالیا نیز در همین مقوله قرار دارد، کنار گذاشته می‌شود. دو کرسی خالی در سال دو هزار و هفده وجود دارد و عملاً دو نامزد هم برای آن وجود دارند. در نتیجه، اگر نامزد دیگری نباشد که بخواهد در آخرین لحظه تمایل خود را

برای تصدی این کرسی اعلام کند، استرالیا عملاً در اواخر سال جاری انتخاب خواهد شد.» دولت مالکوم ترنبال نخست وزیر استرالیا تلاش زیادی برای تصدی این کرسی در شورای حقوق بشر سازمان ملل متحد انجام داده است. فیلیپ رادک وزیر پیشین از حزب لیبرال به عنوان نماینده ویژه استرالیا در زمینه حقوق بشر در اقدامی به منظور رایزنی‌های متعدد و متقاعد کردن کشورهای رای دهنده به کشورهای گوناگون سفر کرده است.

در ماه مه امسال، ای بی سی در گزارشی اعلام کرد که کارزار آقای رادک در بیست و سه کشور جهان هزینه

شده و حداقل بخشی از تهدید، به فرصت تبدیل خواهد شد، مطالعات نشان می‌دهند که نیروگاه‌های شناور خورشیدی -چه در مقیاس نسبتاً کوچک در ژاپن چه در مقیاس صنعتی در انگلستان و چین- تبخیر از سطوحی که شناورسازها و صفحات خورشیدی پوشانده تا حدود ۸۰ درصد کاهش می‌یابد. علاوه بر این، گرمای هوا بخصوص در فصل تابستان باعث افت کارایی تمام نیروگاه‌های خورشیدی می‌شود اما این نیروگاه‌ها به علت وجود آب و اثر خنک‌کنندگی آن با این مشکل مواجه نیستند یا بسیار کمتر مواجهند. در مورد ایران اثر خنک‌کنندگی آب بر افزایش بهره‌وری نیروگاه‌های خورشیدی شناور -در مقایسه با نیروگاه‌های خورشیدی معمولی- نزدیک به بیست درصد تخمین زده می شود .

سازگار است و می‌توان بدون از بین بردن یا تغییر اجزای اولیه، بتدریج آن را از مقیاس کوچک و آزمایشی به مقیاس بزرگ ارتقا داد؛ به عبارت دیگر اجزای تشکیل‌دهنده اولیه می‌توانند براحتی بخشی از یک سیستم بزرگتر شوند. با کاهش تابش مستقیم خورشید، رشد جلبک‌ها (Algae) کاهش می‌یابد و کیفیت آب مخازن آن شرب بهتر شده و به این دلیل که نیاز به حفاری نداره، اثر زیست محیطی مخربی نداشته و آزمایش‌ها نشان می‌دهد که بر کیفیت آب مخزن هم بی‌تاثیر است. در مخازن آبی وسیع، امواج آب روی آن موجب خوردگی یا صدمه به ساختار مخزن میشود اما با استفاده از این روش، شدت امواج و خوردگی کاهش پیدا می‌کند.

در کنار همه مزایای فوق، نیروگاه‌های شناور خورشیدی مزیتی استراتژیک برای ایران دارند. اگر کشورهای مثل چین برای تولید انرژی پاک یا انگلستان به دلیل کمبود زمین به استفاده از نیروگاه‌های شناور خورشیدی روی آورده‌اند، چنین نیروگاه‌هایی راهکاری مفید برای بخشی از مشکلات بحران آب هستند. ایران یکی از بیشترین پرتوهای خورشیدی را در جهان دریافت می‌کند؛ ۲۲۰۰ کیلووات ساعت در مترمربع در سال. چنین منطقه جغرافیایی که معمولاً ۲۰۰ روز کاملاً آفتابی در طول سال دارد؛ کشور را با چالش عمده تبخیر آب مواجه می‌کند اما ایران را به یکی از مستعدترین و با صرفه‌ترین مناطق دنیا هم برای به کار بردن انرژی خورشیدی تبدیل کرده است. اگرچه در ایران برخلاف بسیاری از کشورها مانند ژاپن و انگلستان زمین کافی برای نیروگاه‌های خورشیدی وجود دارد اما اگر این نیروگاه‌های خورشید روی سطح مخازن باز نصب شوند، نه تنها میزان قابل توجهی انرژی پاک تولید و از تولید گازهای گلخانه‌ای جلوگیری می‌شود؛ بلکه جلوی تبخیر مقادیر متناهی آب گرفته

استرالیا خود را برای تصدی کرسی شورای حقوق بشر سازمان ملل آماده می کند

منبع: اس بی اس

این فرایند، ویژگی رقابتی خود را به واسطه خروج فرانسه از دست می‌دهد، مایه همساری است. او می‌گوید: «استرالیا، فرانسه و اسپانیا همگی برای این کرسی درخواست خود را تسلیم کرده بودند و حتی در بیانیه‌ای مشترک به اهمیت ماهیت رقابتی این انتخابات تاکید ورزیده بودند و درست به همین دلیل است که وضعیت موجود بسیار تعجب آور و ناامید کننده است که شاهد آن هستیم که فرانسه از این رقابت عقب نشینی می‌کند».

در همین حال، گروه‌های حقوق بشری نیز از استرالیا به دلیل کوتاهی در رسیدگی به نگرانی‌های حقوق بشری

اولین تجربه فینال در ویمبلدون شاید تلخ‌ترین روز زندگی مارین چیلیچ، تنیس‌باز کروات، بود. او برابر راجر فدرر، استاد بزرگ تنیس، خود را تنها و بی‌پناه می‌دید. مسابقه فینال برای چیلیچ بیست و هشت ساله عذاب‌ برگی شد که جای فرار نداشت. او نزدیک یک ساعت و چهل دقیقه برابر فدرر افسانه‌ای بی‌دفاع و سرافکنده، برای پایان عذابی که می‌کشید، لحظه شماری می‌کرد. حتی فریادهای گه‌گاه مریانش و طرفدارانش، کمکی نمی‌کرد.

چیلیچ در اوایل ست دوم کاملاً از نظر روحی بهم ریخت. کاملاً خودش را باخت و پس از باخت در سه گیم اول، موقع تعویض زمین، بغضش تیزان و سخت گریه کرد. از پزشکی

مدیر رصدخانه سیدنی می‌خواهد در مرکز تجاری رو به رشد سیدنی، یک منطقه حفاظت‌شده تاریک برای رصد خورشیدی در شب ایجاد کند. اگرچه ایجاد یک منطقه تاریک در مرکز شهری بزرگ مثل سیدنی یک پارادوکس به نظر می‌رسد، اما این برنامه‌ای است که خانم Marnie Ogg مدیر رصدخانه سیدنی مصرانه به دنبال اجرای آن است.

آسمان تاریک شب، محبوب ستاره‌شناسان
نخستین پارک آسمان تاریک یا Dark sky park استرالیا سال گذشته در پارک ملی Warrumbungle تاسیس شد. پارک‌های آسمان تاریک با همکاری جوامع محلی برای کاهش آلودگی نوری و تشویق گردشگران ایجاد می‌شوند. خانم Ogg به سیدنی موزینگ هرالده گفت که به دنبال یک نکته کوچک از تاریکی شهر است تا مردم با کمتر کردن آلودگی نوری بتوانند کمی با تاریکی شب ارتباط برقرار کنند

از سال ۱۸۵۸ تا تسکوپ روی تپه رصدخانه قرار گرفته است. با ظهور برق، نور بیش از پیش آسمان را آلوده کرد و انسان را بیش از گذشته از عادت همیشگی‌اش، یعنی تماشای آسمان و لذت بردن از زیبایی ستارگان محروم کرد. آغازین و برنامه ریزی نیوساوت ولز، رصدخانه را دیگر به عنوان یک محل علمی به شمار نمی‌آورد، بلکه بیشتر آن را یک محل آفرشی-تفریحی می‌داند. به گفته خانم Ogg، هنوز می توان صورت فلکی ساترن کراس یا صلیب جنوبی را با چشمان غیر مسلح از این محل دید، اما دیدن آن دشوارتر شده است و گاهی اوقات آن را مثلث جنوبی می‌نامند، چون فقط سه ستاره آن قابل مشاهده است. با اینکه بیشتر پارک های

در داخل کشور به ویژه در خصوص امور مربوط به مردمان بومی استرالیا و همچنین رفتار با پناهجویان انتقاد کرده اند.

مایکل هیورت (Michael Hayworth) از شعبه عفو بین‌الملل در استرالیا می‌گوید انجام تعهدات بین‌المللی استرالیا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. او می‌گوید: «این امر حتی مسئله را بسیار حساس تر هم می کند چرا که استرالیا قرار است در زمینه حقوق بشر، رهبری را به دست بگیرد. ما نیاز به یک برنامه اقدام ملی در جهت رسیدگی به نرخ فوق‌العاده بالای زندانیان جوان بومی استرالایی داریم. ما باید بازداشت افراد در خارج از استرالیا را که برای رسیدن به امنیت به اینجا آمده اند متوقف کنیم. و ما باید به سرعت عمل کنیم. نه تنها صرفاً به دلیل پیشنهاد برای تصدی کرسی در

راجر فدرر هشتمین قهرمانی ویمبلدون را جشن گرفت

منبع: بی بی سی



تنیس‌باز را دوباره به زمین فرا خواند، چیلچ بی‌رق و غم‌زده به بازی برگشت. اشک‌های او تأثیری بر راجر فدرر نگذاشته بود. تنیس‌باز سی و پنج ساله سوئیسی با

پارک آسمان تاریک در سیدنی

منبع: اس بی اس



ساختمان‌ها و پروژّه در شعاع دو‌یست کیلومتری چنین پارکی باید از دستورالعمل خاصی برای روشنایی استفاده کنند تا تاثیر آلودگی نوری بر رصدخانه را به حداقل برسانند و این به معنی استفاده درست از روشنایی است، نه تاریکی خانه ها و شهر.

پروفسور واتسون که خود ستاره شناس و عضو کمیتهٔ بازنگری استاندارد AS4۲۸۲ از روشنایی است، نه تاریکی در زمینه کنترل آلودگی‌های نوری است امیدوار است که استاندارد استرالیا چراغ‌های LED بیشتر و بهینه‌تری را معرفی کند که تشعشع نوری به سمت بالا ندارند. به اعتقاد او اگر استفاده از چراغ‌های LED به خوبی صورت گرفته و کنترل شود می‌توان سی تا پنجاه درصد از آلودگی نوری مشاهده در منطقه Death Valley و پارک ملی Cattle Point در ایالات متحده، شهر ویکتوریا در بریتیش کلمبیای کانادا یک پارک شهری از این نوع در منطقه استرالیا در همان‌طور که گفته شد این پارک‌ها می توانند نقش مهمی در کاهش آلودگی نوری و جذب گردشگران داشته باشند و همزمان به ستاره شناسان هم کمک کنند.

به گفته پروفسور واتسون، در ایالات متحده آمریکا به خاطر نورهایی که به جهت بالا تابیده می شوند، سالانه معادل ۴٫۵ بیلیون دلار استرالیا هدر می رود و ۲۱ میلیون تن دی اکسید کربن وارد جو می‌شود. اطلاعاتی مشابه در مورد استرالیا در دسترس نیست، اما شکی وجود ندارد که تغییرات در این زمینه می تواند تاثیر مطلوبی بر وضعیت محیط زیست گذاشته و لذت تماشای آسمان شب را به شهروندان برگرداند.

شورای حقوق بشر بلکه به دلیل پیشگیری از آن دسته از آزارهای حقوق بشری که سبب ایجاد آسیب های جبران ناپذیر برای خانواده‌ها و جوامع گوناگون شده است».

در همین حال خانم پیرسون نیز می‌گوید این شورا در گذشته نیز به دلیل اجازه به کشورهاییکه اعتباری پرسش برانگیز در زمینه حقوق بشر دارند، با انتقادات روبرو بوده است. ریاست سازمان دیده‌بان حقوق بشر در استرالیا می‌گوید: «من فکر می کنم که شورای حقوق بشر نقش بسیار ارزنده ای را بازی می‌کند. اما فکر می‌کنم که این نقش به ویژه در سال‌های اخیر توسط کشورهایمانند کوبا، مصر و عربستان سعودی تضعیف شده است. کشورهاییکه به طور گسترده ناقض حقوق بشر هستند و دارای یک کرسی در این شورا هستند».

همان خوشسردی بی‌رحمانه امتیازها را یکی‌یکی می‌گرفت و به هشتمین قهرمانی در ویمبلدون نزدیک می‌شد. فدرر ست دوم را هم بسرعت و با نتیجه ۶-۱ از حریف نگونبختش برد.

در ابتدای ست سوم، پزشک کسی به درمان کف پای چیلیچ پرداخت. معلوم شد که او کمی بابت مصدومیت درد می‌کشد. او که کار را تمام شده می‌دید، از نظر روحی آرام به نظر می‌رسید و بخشی از توانایی‌های خودش را نشان داد. تماشاگران هم مرد شماره شش تنیس جهان را در این ست بیش از پیش حمایت و به ادامه مبارزه تشویق می‌کردند. هرچند که او در این ست هم با حریفش، فاصله‌ای زیاد داشت.

این، این آلودگی تاثیر منفی بر پرندگان مهاجر دارد که به سمت ساختمان‌های درخشان شهرها پرواز می‌کنند. برخی از آلودگیات مثل لاک‌پشه‌های دریایی نیز به خاطر این آلودگی دچار اشتباه در مسیریابی می‌شوند.

یک پارک آسمان تاریک چیست ؟

بر اساس تعریفی که International Dark-Sky Association ارائه می‌دهد، یک پارک آسمان تاریک زمینی است که در آن می‌توان رصد با کیفیتی از ستارگان در آسمان شب انجام داد. این محیط شبانه به طور خاص برای اهداف علمی، طبیعی، آموزشی و ارزش تاریخی آن حفاظت شده و می‌تواند مکانی تفریحی برای عموم مردم باشد. بیشتر پارک‌های آسمان تاریک در جاهای دور افتاده واقع شده‌اند، مثل پارک آسمان تاریک Warrumbungle در استرالیا و پارک ملی Death Valley در ایالات متحده. شهر ویکتوریا در بریتیش کلمبیای کانادا یک پارک شهری از این نوع در منطقه Cattle Point دارد.

همانطور که گفته شد این پارک‌ها می توانند نقش مهمی در کاهش آلودگی نوری و جذب گردشگران داشته باشند و همزمان به ستاره شناسان هم کمک کنند. به گفته پروفسور واتسون، در ایالات متحده آمریکا به خاطر نورهایی که به جهت بالا تابیده می شوند، سالانه معادل ۴٫۵ بیلیون دلار استرالیا هدر می رود و ۲۱ میلیون تن دی اکسید کربن وارد جو می‌شود. اطلاعاتی مشابه در مورد استرالیا در دسترس نیست، اما شکی وجود ندارد که تغییرات در این زمینه می تواند تاثیر مطلوبی بر وضعیت محیط زیست گذاشته و لذت تماشای آسمان شب را به شهروندان برگرداند.

معرفی شهر مراکش



مراکشی را خواهید یافت که پوست حیوانات را هنوز هم به روش قدیمی رنگ می‌کنند. جامع الفنا میدانی بزرگ در رودی شهر، در مرکز زندگی مراکش است. جامع الفنا (مکان تجمع توده مردم) یک مرکز پر جنب و جوش شامل غرفه‌های آشپزخانه و قدیمی، نوازندگان، نقالان، پیشگویان و مار بازان است که به نظر می‌رسد هرگز تعطیل نمی‌شود. اینجا طیف کاملی از زندگی مراکشی را در بر

مراکش شهری است که همه زیبایی‌های فریبنده شمال آفریقا را در خود دارد. نام این شهر، ریشه‌ی نام این کشور است که خود اهمیت این شهر را در طول قرن‌ها نشان می‌دهد. در شلوغی تراکم هسته‌ی شهر، تقابل و سازگاری بخش‌های قدیمی و جدید را خواهید دید که می‌تواند برخی گردشگران را تا حدی گیج کند. مراکش با وجود اینکه پایتخت محسوب نمی‌شود اما با تلفیقی مدرن از فرهنگ این کشور و بیشترین تنوع غذایی بین‌المللی و همچنین معماری‌های زیبا سالانه گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. مراکش شهری است پر هرج و مرج، که در آن مردم همیشه در حال رفت و آمد هستند. مراکش در عین داشتن تفاوت، اشتراک‌های زیادی با شهر فاس (FES) دارد. این شهر از دو بخش مجزا تشکیل شده است، مدینه که بخش تاریخی شهر است و منطقه‌ی جدید اروپایی که آن را Gueliz یا Ville Nouvelle می‌نامند. مدینه پر از گذرگاه‌های در هم تنیده‌ی باریک و فروشگاه‌های محلی است، در مقابل اما بخش جدید اروپایی میزبان رستوران‌های مدرن، فست فودهای زنجیره‌ای و فروشگاه‌های برندهای بزرگ است. به طور کلی اگر بخواهیم بیان کنیم، با شهری نسبتاً ارزان روبرو هستیم. مارگیرها و کسانی که برای جذب مشتری در مقابل فروشگاه‌های پر زرق و برق فریاد می‌زنند، هر دو برای جلب توجه شما به یک بازار پر جنب و جوش و با

بهتر، در خود دارد. برای اغلب بازدیدکنندگان، نکته برجسته بازدید از اینجا ساختمان‌های است که موزه در آن قرار دارد. دارالفنون منبى Me'nabhi در اوایل قرن ۲۰ ساخته شده و زمانی منزل یکی از وزرای دولت مراکش بود. معماری آن، ترکیب هماهنگی از معماری بومی شمال آفریقا با عناصر پرتغالی است و یک حیاط مرکزی بسیار چشمگیر با لوستری بزرگ در آن دارد.

قبه المرابطين قدیمی‌ترین اثر تاریخی مراکش است که در قرن دوازدهم میلادی در زمان سلطنت «علی بن یوسف» ساخته شده و همچنین با عنوان «Koubba Ba'adiyn» شناخته می‌شود. اگرچه کاربری اصلی آن مشخص نیست، اما برخی از کارشناسان اعلام کرده‌اند که ممکن است به عنوان وضوخانه‌ی مسجدی که زمانی در کنار درب قرار داشت، مورد استفاده بوده باشد. برخلاف طراحی بیرونی ساده آن (بنایی مربع شکل با گنبدی بر بالای آن) سقف گنبدی آن از داخل با نقوش زیبای سبک المرابید پوشیده شده است. این گنبد یکی از معدود ساختمان‌هایی است که بعد از تخریب شهر توسط فاتحان Almohad که بسیاری از میراث معماری المرابید را نابود کردند، سالم مانده است. باغ ماژول، این باغ‌های سرسبز گرمسیری پر از کاکتوس، نخل و سرخس، کار نقاش چیره دستی، ژاک ماژورل است. وی که اصالتاً از شهر نانسی فرانسه بود، به دلیل بیماری به مراکش



عکس از Jason Briscoe



آمد و با نقاشی‌هایش از زندگی زمان است. این کاخ در میان باغی پر از گل‌ها و درخت‌های زیبا قرار دارد. دارسی سعید، موزه هنرها و صنایع دستی مراکش، این کاخ قدیمی دوست داشتی توسط وزیر «سی سعید» ساخته شده و مجموعه‌ای فوق‌العاده شامل جواهرات بربر که به طور ظریفی تکرار شده، چرخ نفتی از منطقه تارودانت، آثار سفالی، چرم دوزی و سنگ مرمر؛ همچنین نمایشگاهی از فرش‌های مراکشی و مجموعه‌ای شگفت انگیز از درب و پنجره‌ی سنتی مراکشی دارد که سبک‌های معماری این کشور را نشان می‌دهد. اینجا برای کسانی که علاقه‌مند به سیر کامل هنر و صنایع دستی شمال آفریقا باشند، مکانی دوست داشتنی برای گشت زنی چند ساعته است. در نزدیکی دار سی سعید، خانه تیسکویین (Tiskiwine) قرار دارد که شامل مجموعه‌ای فوق‌العاده از لباس‌های محلی، جواهرات، سلاح‌ها، آلات موسیقی، منسوجات و میلمان (با تمرکز بر فرهنگ صحرانشینان آفریقا) است که توسط برت فلینت هلندی (مورخ هنر) گردآوری شده‌اند. موزه مراکش، مجموعه‌ای گلچین شده از هنر معاصر تا کتیبه‌های قرآنی سفالین، منسوجات و سکه‌هایی برای درک و آشنایی برجسته این بنا هستند.



عکس از Florian Bernhardt



می‌گیرد. اگر پایین نشستن در میان سروصدای جمعیت را دوست ندارید، می‌توانید به یکی از کافه‌ها و رستوران‌های اطراف در محیط پشت‌بام (روف تاپ رستوران‌ها) بروید و این صحنه‌های جذاب را از بالا ببینید. مسجد الکتیبه که با مناره‌های بلند ۷۰ متری‌اش معروفترین نماد مراکش به حساب می‌آید، از فاصله‌ی چند کیلومتری از هر جهت قابل مشاهده است. افسانه محلی مراکش می‌گوید که وقتی این مسجد تازه ساخته شده بود، مؤذن آن باید فردی کور می‌بود، چرا که مناره آن بسیار بلند بود و ممکن بود آن فرد حرمسرای حاکم را ببیند. این مسجد در سال ۱۱۶۲ ساخته شده و یکی از دستاوردهای بزرگ معماری Almohad است. غیر مسلمانان اجازه ورود به حیستان مسجد را ندارند. مدرسه علوم دینی بن یوسف که در سال ۱۵۶۵ توسط سعدیون ساخته شده، بزرگترین دانشکده الهیات در کشور مراکش است. فضاهای اقامتی (با حیره‌های دانشجویی که به طول این سالها به ۹۰۰ شاگرد تعلق داشته) به سبک معماری اسلامی در اطراف حیاط‌های اندرونی قرار گرفته‌اند. کاشیکاری نفیس، سقف مقرنس‌کاری شده و کتیبه‌های به خط کوفی که به عنوان تزئینات داخلی در بسیاری از بخش‌های عمارت به کار رفته‌اند، از نکات برجسته این بنا هستند.



عکس از Audley Travel



جمعیت زیاد رقابت می‌کنند که این خود، روح زنده‌ی مراکش را نشان می‌دهد. این شهر در بین خریداران، به عنوان یکی از قطب‌های خرید مقرر به صرفه، مشهور است. موزه‌ها و بناهای تاریخی متعدد آن، برای دوستداران تاریخ، جاذبه‌های درخشانی هستند که نباید از دست بروند و برای کسانی که فقط می‌خواهند در فرهنگ‌های محلی غرق شوند، مدینه (بخش قدیمی شهر) زندگی مراکشی را با تمام شکوه و عظمت حیرت‌آور آن در خود دارد. مراکش همچنین دروازه‌ی ورود به کوچه‌های اطلس (رشته‌کوهی که شمال آفریقا) است، اگر به این شهر بروید می‌توانید بعد از گشت و گذار در این لان‌شهر، از زیبایی مناظر کوهستانی آنهم لذت ببرید. برای بسیاری از بازدیدکنندگان، منطقه هزارتوی مدینه (منطقه تاریخی شهر) مهمترین جاذبه شهر است. کوچه‌های باریک آن، مجموعه‌ای از رنگ‌ها، رایحه‌ها و صداها را در خود دارند و مهمترین بخش بازدید از مناظر شهری منطقه هستند. همانطور که در میان گذرهای پر پیچ‌وخم و شلوغ ممکن است دچار سردرگمی شوید و حتی راهنما را گم کنید، در عین حال هزاران فرصت خرید دارید که می‌توانید چانه بزنید و باب میلان خرید کنید. در غرب منطقه اصلی، انتهای «رباب دیباغ»، دیباخانه‌های



دلخوشی

نویسنده: س.ا

هیچ کاری نکند، صبح که از خواب بیدار می‌شود هر کاری دلش همان لحظه خواست بکند. بدون هیچ برنامه‌ای، کاری و مسئولیتی. مثلاً صبح بیدار شود تصمیم بگیرد برود بیرون برف بازی یا اسکی یا اصلاً هیچ کدام، همین طور در تخت دراز بکشد و کتابش را بخواند. آدم گاهی دوست دارد با دلخوشی‌هایش تنها باشد.

دارد خودش را در آغوش می‌کشد و به خودش بگوید «نگران نباش، همه چیز درست می‌شود.» آدم گاهی دوست دارد دلتنگی‌هایش را بگذارد درون یک بچه و بچه را بگذارد درون یک صندوقچه و فراموش کند همه‌ی دلتنگی‌ها را. بنشیند روی مبل چای‌اش را بخورد، کتابش را بخواند و در دنیای کتابش غرق شود. آدم گاهی دوست دارد

بگذارد و برود. پشت سرش را هم نگاه نکند. آتش را روشن کند، کتری آب جوش را روی آتش بگذارد و برای خودش چای دم کند. آدم گاهی دوست دارد تنها باشد. بدون هیچ دغدغه‌ای، بدون هیچ فکری.... دلش می‌خواهد بنشیند روی مبل، پاهایش را جمع کند، بازوهایش را دور خودش جمع کند، انگار

آدم گاهی دوست دارد دلخوشی‌هایش را با خودش بردارد و به یک جای دور ببرد. مثلاً به یک کلبه، کلبه‌ای چوبی در یک جنگل، خودش باشد و خودش. همه‌ی چیزهای آزار دهنده، همه‌ی شلوغی‌ها، همه‌ها، درگیری‌ها، مسئولیت‌ها، گرفتاری‌ها و خستگی‌ها را رها کند. آدم گاهی دوست دارد چمدان را باز کند چند تکه دلخوشی را در آن



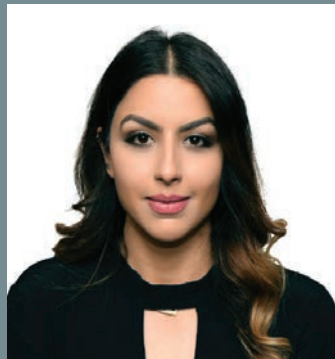
عکس از Isaac Viglione

HI, I'M HASTI FOROUZANDEH YOUR HOME LOAN SPECIALIST.

My name is Hasti Forouzandeh and I'll be the one you talk to when you call up about a home loan. I can offer you:

- Local area knowledge
- Years of lending experience
- A customised loan package
- A decision on your application in 24 hours

Call me on 0406 962 096 for further information.



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

commbank.com.au

لطفاً، برای مشاوره به زبان فارسی با من تماس بگیرید



Important information: Applications for finance are subject to approval. Commonwealth Bank of Australia ABN 48 123 123 124. Australian Credit Licence Number 234945, CBA0A0065_180512

رعایت یک رژیم غذایی ضد پیری و سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه‌ای همیشگی محسوب می‌شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می‌گیریم. مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می‌کنیم می‌توانند نقشی تاثیرگذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند.

انسان دیر زمانی است که در تلاش برای یافتن اکسیر جوانی و راز زندگی طولانی مدت گزینه‌های مختلفی را مد نظر قرار داده و روش‌های مختلفی را امتحان کرده است. یکی از موارد تاثیرگذار در مبارزه با نشانه‌های افزایش سن و کسب طول عمر هر چه بیشتر رژیم غذایی افراد است.

مواد غذایی ضد پیری

رعایت یک رژیم غذایی ضد پیری سالم همانند یک راز سر به مهر نیست بلکه توصیه‌ای همیشگی محسوب می‌شود که البته بسیاری از ما آن را نادیده می‌گیریم.



عکس از Peppe Ragusa

مواد غذایی که روزانه و به طور مرتب مصرف می‌کنیم می‌توانند نقشی تاثیرگذار در افزایش طول عمر ما داشته باشند. بر همین اساس، در ادامه این مطلب قصد داریم برخی از بهترین مواد غذایی ضد پیری که می‌توانند چندین سال به طول عمر شما اضافه کنند را معرفی کنیم.

لپه
هنگامی که بحث عمر

طولانی مطرح می‌شود، چگونگی مصرف حیویات سبز و زرد تا زمانی که در رژیم غذایی شما وجود داشته باشند، چندان فرقی نمی‌کند.

نتایج مطالعه‌ای که توسط انتشارات BMJ منتشر شده است، نشان می‌دهد، مصرف لپه پخته شده و دیگر حیویات، یک جز اصلی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای، می‌تواند روند پیری در سطح سلولی را کند سازد. همچنین، گردو یکی از مواد غذایی است که مصرف آن می‌تواند به باهوشتر شما منتج شود.

پروتئین‌های گیاهی ضد پیری

لازم نیست تا وعده‌های غذایی حاوی گوشت خود را به طور کامل حذف کنید اما افزودن چند وعده غذایی بدون گوشت در هفته می‌تواند به افزایش طول عمر شما کمک کند. بنابر نتایج مطالعه انجمن نفرولوژی آمریکا، افزودن منابع گیاهی پروتئین به رژیم غذایی می‌تواند طول عمر شما را افزایش دهد، به ویژه اگر از مشکلات کلیه رنج می‌برید. مواد غذایی مانند کینوا، برنج، لوبیاه‌ها، سویا، توفو، و گندم سیاه فواید فیبر، ویتامین ها، و مواد معدنی موجود در خود را به رژیم غذایی شما می‌افزایند.

هویج

انواع مختلف هویج از مواد غذایی سالم اصلی محسوب می‌شوند و جای شگفتی ندارد که برای انسان مفید هستند. اما آیا می‌دانستید مصرف این ماده ضد پیری نه تنها می‌تواند به طول عمرتان اضافه کند بلکه در حفظ ظاهری جذابتر نیز به شما کمک می‌کند؟

نتایج مطالعه پژوهشگران دانشگاه گلاسکو نشان داده است که کاروتنوئیدهای موجود در هویج که رنگ نارنجی روشن را به آن می‌بخشند می‌توانند روند پیری را کند کرده و فرد را برای جفت های بالقوه خود جذابتر سازد.

۱- روی خودتان تمرکز کنید.

مقایسه خود با دیگران بر سر میزان حقوق، روابط و بسیاری چیزهای دیگر می‌تواند خیلی ساده باشد. اما وقتی بفهمید تمام آنچه مهم است (و تمام چیزی که می‌توانید کنترل کنید) خودتان هستید، زندگی بسیار راحت و فوق العاده می‌شود.

۲- بیش از حد به چیزها فکر نکنید.

وقتی دست از تشریح و تفسیر جملات، نوشته‌ها،



عکس از Julia Caesar

۱۱ ماده غذایی ضدپیری را بشناسید



تنها یک وعده از این ماهی‌های کوچک می‌تواند نصف نیاز روزانه شما به اسیدهای چرب امگا-۳ و ۴۰۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین ب ۱۲، یکی دیگر از مواد مغذی موثر ضد پیری، را تامین کند. از آنجایی که ساردین‌ها



عکس از Harshal Hirve

کوچک هستند در پایین ترکیبات جادویی را در انواع مختلف ماهی‌های چرب پیدا کنید، یکی از بهترین منابع آن که البته کمتر شناخته شده است، ماهی ساردین محسوب می‌شود.



روش های ساده برای رسیدن به آرامش

۳- بدانید چطور به خود بخندید.

جوآن ریورز می‌گوید: زندگی خیلی سریع می‌گذرد، از آن لذت ببرید، آرام باشید، تماش خنده‌دار است. زندگی اینقدرها هم جدی نیست، هست؟ وقتی یاد بگیرید به جای سرزنش کردن خود بابت هر اشتباهی، به خود بخندید در واقع تازه متوجه می‌شوید می‌توانید برای خیلی چیزهای دیگر همین کار را بکنید.

۴- اول کار، بعد بازی

تقریباً همیشه می‌توان کمال را با لذت‌های به تعویق افتاده سنجید. ابتدا کارتان را انجام دهید، نیمه کاره رهايش نکنید، به آن اهمیت دهید و سپس به

نقش داشته باشد. به گفته دانشمندان، مولکول Urolithin A که در میوه

سیب زمینی شیرین به گفته پژوهشگران دانشگاه ایالتی کانزاس، سیب زمینی‌های شیرین با توجه به ویژگی‌های ضد پیری خود می‌توانند نقشی ویژه در رژیم غذایی انسان داشته باشند. سیب زمینی های شیرین که در انواع و رنگ‌های مختلف در دسترس هستند حاوی سطوح بالای آنتوسیانین هستند. آنتوسیانین ترکیبی است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطانزا کاهش داده و طول عمر انسان را افزایش دهد. این مطالعه پژوهشگران



عکس از Adrian Scoffham

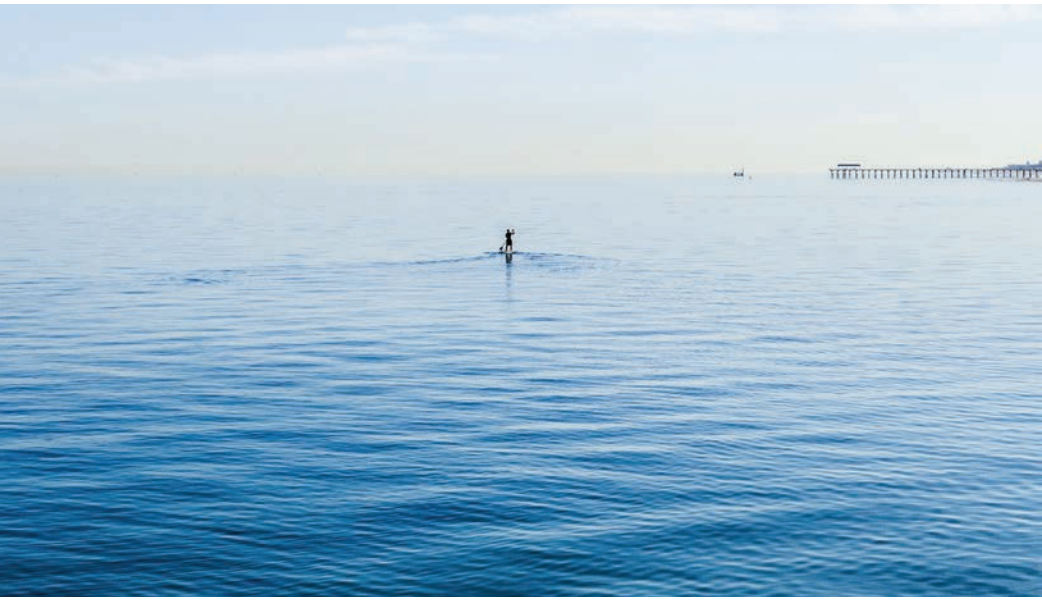
دریافتند مردم، حیوانات و حتی کرم‌هایی که یک رژیم غذایی محدوده شده از نظر دریافت کالری را مصرف می‌کنند حدود ۴۰ درصد بیشتر از هم‌تایان پرخور خود عمر می‌کنند. البته حالت نیمه گرسنه دائمی می‌تواند سال های اضافی عمر انسان را ناخوشایند سازد و این رو مطالعات جدیدتر بر مفهوم «روزه داری متناوب» یا عدم مصرف مواد غذایی برای دوره هایی از ۱۲ ساعت تا ۳۶ ساعت متمرکز بوده اند. از این طریق می‌توانید دریافتی بدون تجربه گرسنگی آزار دهنده بهره‌مند شوید. یک رژیم غذایی کم کالری نقشی کلیدی در حفظ سلامت و طول عمر بیشتر انسان دارد.

شکلات از خوراکی‌های محبوب و دوست داشتنی در سراسر جهان است و دانشمندان دریافتند مصرف انواع خوب آن، به ویژه شکلات تلخ، می‌تواند به افزایش طول عمر انسان کمک کند. این ماده ضد پیری منبع خوبی برای رسوراترول، ترکیبی قدرتمند که می‌تواند نشانه‌های پیری سلولی را معکوس سازد، محسوب می‌شود. برای دریافت فواید ضد پیری کامل خوردن شکلات تلخ توصیه می‌شود.

دیگران، احساس ناراحتی واکتش های شدید از طرف آنهاييم. سريع واكنش نشان دادن به چیزی اشتباه است و فقط باعث از بین رفتن آرامش و تمرکزتان می‌شود. به جای واکنش بی فکرانه، یاد بگیرید سخنان دیگران را بشنوید و واکنشی مناسب داشته باشید.

وقتی بتوانید در زمان حال زندگی کنید و دیگر به چیزی غیر از آن فکر نکنید، تازه معنای آرامش را متوجه می‌شوید. احساس گناه و پشیمانی باعث می‌شود در گذشته زندگی کنید و اضطراب و نگرانی هم باعث می‌شود دائم به آینده فکر کنید. اما وقتی در همین زمان حال باقی بمانید آرامش هم‌راهمان خواهد بود.

به بلوغ رسیدن زمانی آغاز می‌شود که ناراحتی و نارضایتی تمام شده باشد. هرکس توان این را دارد که خود را از همه چیز رها کند؛ قلدری



عکس از Daniel Jacobs

منبع: نیش ما

حلزون

حلزون در برخی از کشورهای جهان مانند فرانسه از جمله غذاهای محبوب و پرطرفدار محسوب می‌شود. حلزون منبع خوبی برای آهن است. آهن موجود در حلزون می‌تواند به پیشگیری از کم خونی و افزایش طول عمر انسان کمک کند.

نارگیل

نتایج یک مطالعه انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داده است، مصرف یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های سالم از جمله اسیدهای چرب زنجیره متوسط که در نارگیل یافت می‌شوند، روند پیری مغز را در نتیجه محافظت از آسیب دیدن DNA کند می‌سازد.

در شرایطی که این مطالعه روی موش ها صورت گرفته است، اما پژوهشگران اعلام کرده اند که نارگیل می‌تواند نتایجی مشابه را برای انسان به همراه داشته باشد و به جوان نگه داشتن مغز کمک کند.

کلم ترش

کلم رنده شده و آب پز شده با سرکه و دیگر غذاهای سرشار از باکتری‌های خوب مانند ماست، کفیر و کیمچی (نوعی خوراک تخمیر شده کره‌ای) می‌توانند به افزایش طول عمر انسان کمک کنند. عامل کلیدی در این زمینه انواع مختلف پروبیوتیک موجود در غذاهای تخمیر شده محسوب می‌شود. باکتری‌های خوب التهاب را کاهش می‌دهند، سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت می‌کنند، و به سوخت و ساز بهتر کمک می‌کنند که این شرایط می‌تواند

۶- واکنش نشان ندهید.

مطمئناً تا به حال برنامه‌هایی را دیده اید که در آن مردم در دنیای واقعی (خارج از فیلم و سناریو) مورد امتحان قرار

۵- دیگران را مقصر ندانید.

فکر نمی‌کنم هیچ چیزی بالغانه‌تر از قبول ۱۰۰ درصدی مسئولیت زندگی‌تان باشد. نه بهانه‌ای، نه استثنایی چه در خانواده، اجتماع و هر جای دیگر. وقتی مسئول موقعیت و مسائل خود باشید، یعنی پیشرفت کرده‌اید. اگر اشتباهی می‌کنید، دیگران را عاملش ندانید ببینید خودتان چه خطایی کردید.



دستور غذای هفته

عکس از ساغر اسرار
مواد لازم

جعفری خورده شده: ۵ ق غ

روغن زیتون: ۳ ق غ

پنیر پارمسان، نمک و فلفل

به مقدار لازم

اسپاگتی: ۳۵۰ گرم

فلفل قرمز تند: ۳ عدد

سیر: ۴ حبه

اسپاگتی با سیر و فلفل تند

Spaghetti with Roast Garlic and Hot Chili

طرز تهیه

کاملاً رفت، اسپاگتی را به سیر و فلفل اضافه کرده و بهم می‌زنیم، کمی روغن زیتون روی آن می‌ریزیم و آرام تابه را تکان می‌دهیم تا روغن زیتون در همه جای اسپاگتی پخش شود. بعد از ۵ دقیقه اسپاگتی را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن کمی جعفری، پنیر پارمسان و فلفل قرمز تند می‌ریزیم.

/sagharkitchen

آخر این هفته کجا صبحانه بخوریم!

اگر شما هم بعد از یک هفته‌ی شلوغ دوست دارید که صبحانه‌ی آخر هفته‌ی خود را در یک کافه دنج سپری کنید و هر هفته به دنبال پیدا کردن بهترین کافه‌ها برای صبحانه خوردن هستید، ما در این قسمت هر هفته کافه‌ها و رستوران‌هایی متنوعی را به شما معرفی می‌کنیم.

این هفته کافه‌ی پیشنهادی ما The Wedge Espresso در منطقه‌ی Glebe شهر سیدنی می‌باشد. کافه‌ی کوچک، دوست داشتنی با منویی لذیذ. اگر قصد رفتن به این کافه را دارید، می‌توانید یک روز هیجان انگیز در این منطقه برای خودتان بسازید.

منطقه‌ی Glebe محله‌ای خوب و شلوغی است که می‌توانید

غذا خوردن در این کافه به پایان برسائید. میزبلندی یک طرف کافه است و شما با نشستن پشت این میز می‌توانید همزمان که قهوه و صبحانه‌ی خود را می‌خورید، مردم و ماشین‌هایی

که در خیابان رد می‌شوند را نیز نگاه کنید.

* پیشنهاد ما: این است که حتماً یکی از ساندویچ‌های این کافه را امتحان کنید.



سرگرمی

جدول



Sudoku

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

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

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

پهلوان- آرام و بی‌حرکت
۱۲- مرد بی‌زن- جوینده
و چنگ زننده- حسرت
خوردن ۱۳- زن گندمگون-
پسوند مانند- گیاه شیرین
۱۴- از گیاهان علفی و
پایا- از شهرهای معتبر
کشور آلبانی- پادگانی
قدیمی در تهران ۱۵- کلام
دروغ- سیاستمدار سوئدی و
برنده‌ی جایزه نوبل.

و زینتی- درس زورکی
۸- بسیار پرحرف- آب
روستایی- ردیف- کشور
قذافی ۹- مرغ خانگی-
فیلمی به کارگردانی ناصر
غلامرضایی و بازیگری
شهرام فرمند- واحد سطح
۱۰- استانی در جنوب شرقی
قفقاز- نابود کردن- لیست
غذای رستوران ۱۱- رها از
بند- ماه تازی- قدرتمند و

که «کمدی الهی» شاهکار
اوست- واحد طول در
روسیه- سروده‌های مذهبی
در اوستا ۵- ماه سریانی
برابر ماه سوم بهار-
عضوی در صورت- آنچه
وجود ندارد- همدم شبان
۶- سرزنش و نگاهش- همان
مشرق است- شترمرغ
۷- خم پارچه یا
کاغذ- از درختان گلدار

۱- فیلسوف معروف انگلیس
و صاحب رساله‌ی «مبادی
علم انسان»- انقلابی فرانسه
که به گیوتین سپرده شد
۲- حرف دردآور- فیلسوف
انگلیسی و بنیانگذار مکتب
جدید «فلسفه‌ی تکاملی»-
برگزیده‌ی حرمسرا ۳-
ستاره آسمانی- نغمه و
صدا- مردار خوار ۴-
شاعر و نویسنده‌ی ایتالیایی

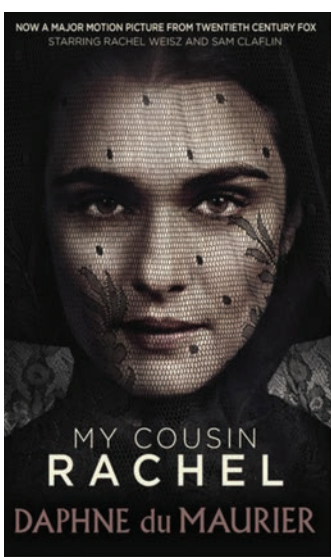
عمودی

۱- فیزیکدان و شیمیدان
مشهور انگلیس و مبتکر
فرضیه‌ی اتمی- اثر زیبایی
ماکسیم گورکی ۲- چهره
شطرنجی- نزدیک غروب
آفتاب- کاشف آلمانی شهر
باستانی تروا ۳- مخلوق
و آفریده شدگان- فرمان
دهنده- تشکر بیگانه ۴-
مغرب- صندوق چوبی بر
پشت شتر- اخت و الفت
۵- صف و رده- دوش و
کتف- زنی که شوهرش
مرده است- حرف تردید
۶- نامی برای پرچین-
شتر بدون کوهان- پیمان
آتلانتیک شمالی ۷- نفی
ابدی- خدای موسیقی و
پیشگویی و پسر زئوس-
نان کاغذی ۸- سمت چپ-

شهر کاشف الکل- طمع
ورزی- فرآورده‌ای از انگور
۹- درخشانده و تابناک-
یکی از آشپزها ضحاک
ماردوش- باز و گشاده
۱۰- رسم و سنت- عظیم و
فراوان- پشیمانی ۱۱- پایه و
پی- بافته- گاهی تیره می
شود- سرب سوخته ۱۲-
منقار پرندگان- سستی و
تن پروری- توصیه نمودن
۱۳- باران یخی- کبک
معروف از لبنیات ۱۴- از
جزایر بزرگ کشور ایتالیا-
کتابی نوشته ی هنری
شاریر- پوشاک چهارپایان
۱۵- نابودی و هلاکت-
ژنرال و رییس ستاد ارتش
انگلیس در جنگ دوم جهانی.

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

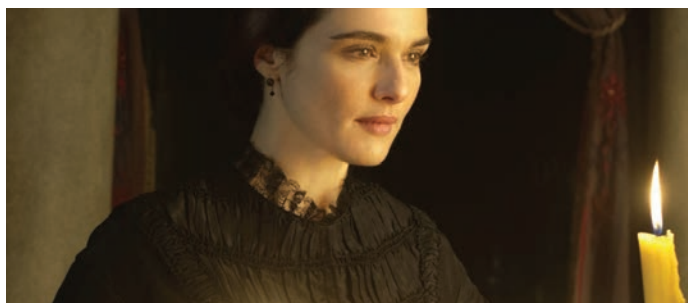
16				1	4	7				11					
4	10	5	1		15			6	3		9	2			
									1	16	12	15			8
9	15		6				12	10	5	7		11	16	4	
		11		16	4	6	1			14				10	
2		10	3				11				5	1	15		16
		4	9			13	5	2		8	1	7	12	6	
	6	13					10		12	15	16			14	
	1				16	6	9			4	3				13
	5			9	10		12		6	8					
	4	6	11	7	8	13	1								10
3		16		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



MY COUSIN RACHEL

و کارگردان این فیلم که اقتباسی از این رمان است، به خوبی توانسته تناقضات درونی شخصیت «ریچل (با بازی ریچل ویز)» را به تصویر بکشد و همان اندازه که این شخصیت در رمان

عموی زیبا و مرموزش که محافظ وی را به قتل رسانده است به پا می‌خیزد. اما احساساتش رفته رفته نسبت به دختر عمویش پیچیده شده و مجذوب جذابیت او می‌شود.



مذکور جذاب و گیراست، روی پرده سینما نیز اینچنین به نظر می‌رسد. فیلم تا کنون به فروش جهانی ۷.۲ میلیون دلار رسیده است.

دلیل محبوبیت ماندگار رمان دخترعمویم ریچل اثر ۱۹۵۱ از «دافنه دوموریه»، مهم بودن کاراکتر اصلی قصه است. «راجر میشل» نویسنده



از یکدیگر جدا زندگی کنند» تا درباره، زندگی مشترکشان تصمیم بگیرند و در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند که قوی‌تر و پایبندتر از قبل با یکدیگر برگشته‌اند.

کاترین تاکسون جوایز معتبر



یک درام جنایی به کارگردانی استیون سودربرگ به نام «ترافیک» با هم‌مبازی شدند که فیلم به موفقیت تجاری خوبی نیز دست یافت. در سال ۲۰۱۰ مشخص شد که همسرش مبتلا به سرطان



زیادی از قبیل جایزه اسکار، بفتا بلاک باستر انترتینمنت اوارده، جایزه ویژه انجمن منتقدان، جایزه اینوکا (INOCA Award) و غیره را بدست آورده است.

از دیگر فیلم‌های او می‌شود به، Red Ocean's Twelve، Chicago، The No Reservations، Traffic، ۲، Terminal... اشاره کرد.



است، بعد از بیماری همسرش کاترین نیز اعلام کرد که درگیر افسردگی شده و این دو با هزینه‌ای ۱.۵ میلیون دلاری یکی از پرهزینه‌ترین مراسم دوران خود به شمار می‌رفت. عروسی آن‌ها در هتل پلازای شهر نیویورک برگزار شد.



خود به نام «میلک وود فیلمز» (Milkwood Films) را تأسیس کند. کاترین در سال ۱۹۹۸ در فیلم «ماسک زورو» (The Mask of Zorro) در کنار آنتونیو باندراس و آنتونی هاپکینز» بازی کرد که وی را به شهرت رساند و بعد از آن توانست خودش را در هالیوود مطرح کند. او در سال ۱۹۹۸ در فستیوال فیلم دیوایل (Deauville Film Festival) با مایکل داگلاس آشنا شد. بعد از مدتی آن‌ها در سال ۲۰۰۰ با هم ازدواج کردند و در حال حاضر



Catherine Zeta Jones

بیوگرافی

کاترین زتاجونز

کاترین زتا جونز متولد ۲۵ سپتامبر ۱۹۶۹ در سوانزا، ولز می‌باشد. نام او از اسامی مادر بزرگش گرفته شده است. مادر بزرگش کاترین فیر (Catherine Fair) و زتا جونز (Zeta-Jones) نام داشت. وی از بچگی علاقه‌ی زیادی به هنرپیشگی داشت و از کودکی در تئاترهای مختلف

اجرا داشت. او تحصیلات خود را در رشته‌ی تئاتر موزیکال در Arts Educational Schools در لندن به پایان رساند. مادرش پاتریشیا نام داشت و خیاط بود. پدر وی نیز دیوید جونز و صاحب یک کارخانه شکلات سازی بود. کاترین ۲ برادر داشت که به او کمک کردند تا بتواند کمپانی فیلم سازی



برگی از تاریخ

یکصد سال قبل

نویسنده : شهسوار استرالیان

در جزو فرقه دمکرات معرفی شد. در سال ۱۳۳۴ ه ج که اغلبی از احرار از طهران مهاجرت کردند او هم به قم آمد و از طرف ملیون مامور بروجرد گردید و از بروجرد با سایر ملیون همقدم بود و حالیه (۱۳۳۶ ه مشغول تعلیم علوم مذکوره بود. سن او نزدیک به پنجاه سال است.

در دوره اول انتخابات مجلس شورای ملی از طرف دموکراتها وکیل شد وکیل گردید و در دوره سوم از طرف اهالی (ج) در طهران ساکن طهران وکیل گردید و

میرزا طاهر تنکابنی از طلاب ساکن طهران و در رشته معقول و ریاضیات شهرتی کامل دارد قبل از دوره مشروطیت شغل ایشان در طهران تدریس و در مدرسه سپهسالار جدید مشغول تعلیم علوم مذکوره بود. سن او نزدیک به پنجاه سال است.

در دوره اول انتخابات مجلس شورای ملی از طرف طلاب طهران وکیل گردید و در دوره سوم از طرف اهالی (ج) در طهران ساکن طهران وکیل گردید و

۲۰ فیلم پرفروش سال ۲۰۱۰

- Toy Story 3
- Alice in Wonderland
- Iron Man 2
- The Twilight Saga: Eclipse
- Harry Potter and the Deathly Hallows: Part 1
- Inception
- Despicable Me
- Shrek Forever

- After
9. How to Train Your Dragon
10. Tangled
11. The Karate Kid
12. Tron: Legacy
13. True Grit
14. Clash of the Titans
15. Grown Ups
16. Little Fockers
17. Megamind
18. The King's Speech
19. The Last Air-bender
20. Shutter Island

ALSALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f t i p @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

آیا می دانستید

ویروس سرما خوردگی می تواند ۵ دقیقه روی بدن و ۱۷ روز روی پول کاغذی زنده بماند.

معاون رئیس جمهوری افغانستان:

خصوصیت‌ها کشور را به پرتگاه سقوط نزدیک کرده

منبع: بی بی سی



محمد سرور دانش، معاون دوم ریاست جمهوری افغانستان می‌گوید برخی از گروه‌ها کوشش می‌کنند خصوصیت‌ها و تئدری‌های قومی مذهبی، ستمی و زبانی را در کشور دامن بزنند. آقای دانش که روز شنبه (۲۴ سرطان/تیر) در مراسمی به مناسبت چهل و نهمین سال یاد کشته شدن اسماعیل بلخی، شاعر افغان در کابل سخنرانی می‌کرد گفت فشارها به حدی زیاد شده که گلوی مردم را می‌فشارد و خصوصت و نفرت پراکنی‌ها کشور و تمام دستاوردهای مردم را به «پرتگاه سقوط» نزدیک کرده است.

هر چند معاون دوم رئیس‌جمهوری افغانستان از فرد یا گروه خاصی نام نبرد اما گفت این «حلقات» تلاش دارند فضای دوستی را میان مردم افغانستان «تنگ و تلخ» سازند.

آقای دانش می‌گوید رسالت آنها و همه شهروندان کشور است که درشرایط حساس امروزی از هر نوع حرکت تفرقه‌آمیزی که باعث تضعیف روحیه مردم و نظامی سیاسی کشور می‌شود پرهیز شود.

او سپس از حمایت جامعه جهانی به خاطر این‌که در کنار حکومت وحدت ملی برای تطبیق برنامه‌های آن هست، ابراز خرسندی کرد.

پس از انتخابات سال ۱۳۹۳

وزارت دفاع کره جنوبی اعلام کرد که این کشور به منظور توقف فعالیت‌های خصوصت آمیز، به همسایه شمالی خود پیشنهاد مذاکره نظامی در این هفته را داده است.

معاون وزیر دفاع کره جنوبی با اعلام این مطلب افزود: ما درخواست کرده ایم که این مذاکره در ۲۱ جولای (۳۰ تیر) در تونگیلاک برای توقف همه فعالیت‌های خصوصت آمیز در مرز انجام شود.

تونگیلاک ساختمانی متعلق به پیونگ یانگ در روستای پانمونجوم در شمال مرز میان دو کره است که گفت وگوهای صلح در سال ۱۹۵۳ در آن

کره جنوبی پیشنهاد مذاکره به

پیونگ یانگ داد

منبع: ایرنا



انجام شد.

به نوشته رویترز، منظور این مقام کره جنوبی

مانورهای نظامی مشترک سئول و واشنگتن را فعالیت خصوصت آمیز می‌داند، کره جنوبی فعالیت‌های تبلیغاتی از بلندگوهای همسایه شمالی و همچنین آزمایش‌های هسته‌ای و موشکی را از این دست می‌داند.

این اولین اقدام رسمی دولت «مون جائه این» رئیس جمهوری کره جنوبی است که با شعار

مذاکره با پیونگ یانگ و اعمال فشار برای کاهش تنش در شبه جزیره کره به قدرت رسید.

در ماه جاری میلادی کره شمالی یک موشک دوربرد آزمایش کرد که آمریکا و کره جنوبی می‌گویند یک فروند موشک بالستیک قاره پیمای بوده است که با نصب کلاهک هسته‌ای می‌تواند خاک آمریکا را هدف قرار دهد.

به دنبال همین آزمایش دولت کره جنوبی تلاش‌های خود را برای گفت و گو با کره شمالی دوچندان کرد و پیشنهادهایی برای از سرگیری گفت و گوها به پیونگ یانگ داده است.

شروع عملیات ارتش پاکستان علیه داعش در نزدیکی

مرز افغانستان



با این حال رشد این گروه در افغانستان زنگ خطر را در اسلام آباد به صدا در آورده. این گروه در دو سال گذشته مدعی انجام چند حمله در پاکستان شده است.

ژنرال آصف غفور سخنگوی ارتش گفت: «این عملیات ضروری است چون داعش درحال ریشه

ارتش پاکستان می‌گوید عملیات عمده‌ای را در شمال غربی این کشور در نزدیکی مرز افغانستان علیه گروه «دولت اسلامی» (داعش) شروع کرده است.

یک سخنگوی ارتش گفت که پیکارجویان در داخل افغانستان قدرت گرفته اند و باید جلوی گسترش دامنه نفوذ آنها گرفته شود.

او گفت که عملیات «خیبر ۴» با حمایت نیروی هوایی بر ناحیه کوهستانی دره راجگال در منطقه خیبر تمرکز دارد. این ناحیه نزدیک شهر پیشاور است. پاکستان قبلا حضور داعش در خاک خود را رد کرده بود.

سازمان جهانی گمرک سیستم گمرک افغانستان

را مدرن سازی می کند

منبع: بی بی سی



وی گفت: «اگر ما در گمرک خود شرایط سهل را به خصوص برای همسایه‌ها و کشورهای منطقه فراهم سازیم و سهولت‌ها فراهم شود، ترانزیت تجارت ما رونق و سرعت بگیرد، بتوانیم طرزالعمل‌ها، سیستم‌ها، اوراق و اسناد گمرکات خود را گمرکات کشورهای همسایه همخوانی داده و ساده بسازیم، به سرعت عمل، تبادل معلومات و اجراءات بعدی ما بسیار کمک می‌کند.»

دبیر کل سازمان جهانی گمرک نیز در مراسم امروز، گمرکات

اسرارنامه

است و نفع اینکار تنها برای افغانستان نه بلکه برای تمام کشورهای جهان است زیرا در حال حاضر اقتصاد کشورهای جهان مثل زنجیر بهم وصل است اگر یک حلقه زنجیر ضعیف باشد دیگر اتصال بهم می‌خورد».

آقای مکوریا افزود که سازمان جهانی گمرکات ۱۸۲ عضو دارد و تلاش می‌کنند تمامی کشورهای عضو را مثل زنجیر بهم وصل کرده و آنها را جز اقتصاد جهانی بسازند. افغانستان در سال ۲۰۱۴ میلادی عضو سازمان جهانی گمرکات شد اما به گفته وزیرمالیه افغانستان تا هنوز از مزایای آن نتوانسته استفاده کند.

گمرک افغانستان یکی از نهادهای دولتی افغانستان است که به دلیل آلوده بودن به

فساد مورد انتقادهای زیادی قرار دارد.

پیرای مدت محدود

تخفیف‌های فوق‌العاده پیرای

تبلیغات در

با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات

۱۵٪

تخفیف بگیرید،

برای ۲۶ هفته تبلیغات

۲۵٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش

۵۲ هفته تبلیغات

۳۵٪

تخفیف شامل شما

خواهد شد

برای آگاهی از

لیست قیمت ها و

دریافت اطلاعات بیشتر،

با ما تماس بگیرید

۰۲) ۸۰۱۵ ۶۸۱۹

info@asrarnameh.com.au