

پروای مدد محدود جهت تبلیغات
در هفته نامه
تخفیف های ویژه و استثنایی را در
نشر گرفتارنامه

با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات
۳۰٪

تخفیف بگیرد،

برای ۲۶ هفته تبلیغات
۴۰٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش
۵۲ هفته تبلیغات
۵۰٪

تخفیف شامل شما
خواهد شد

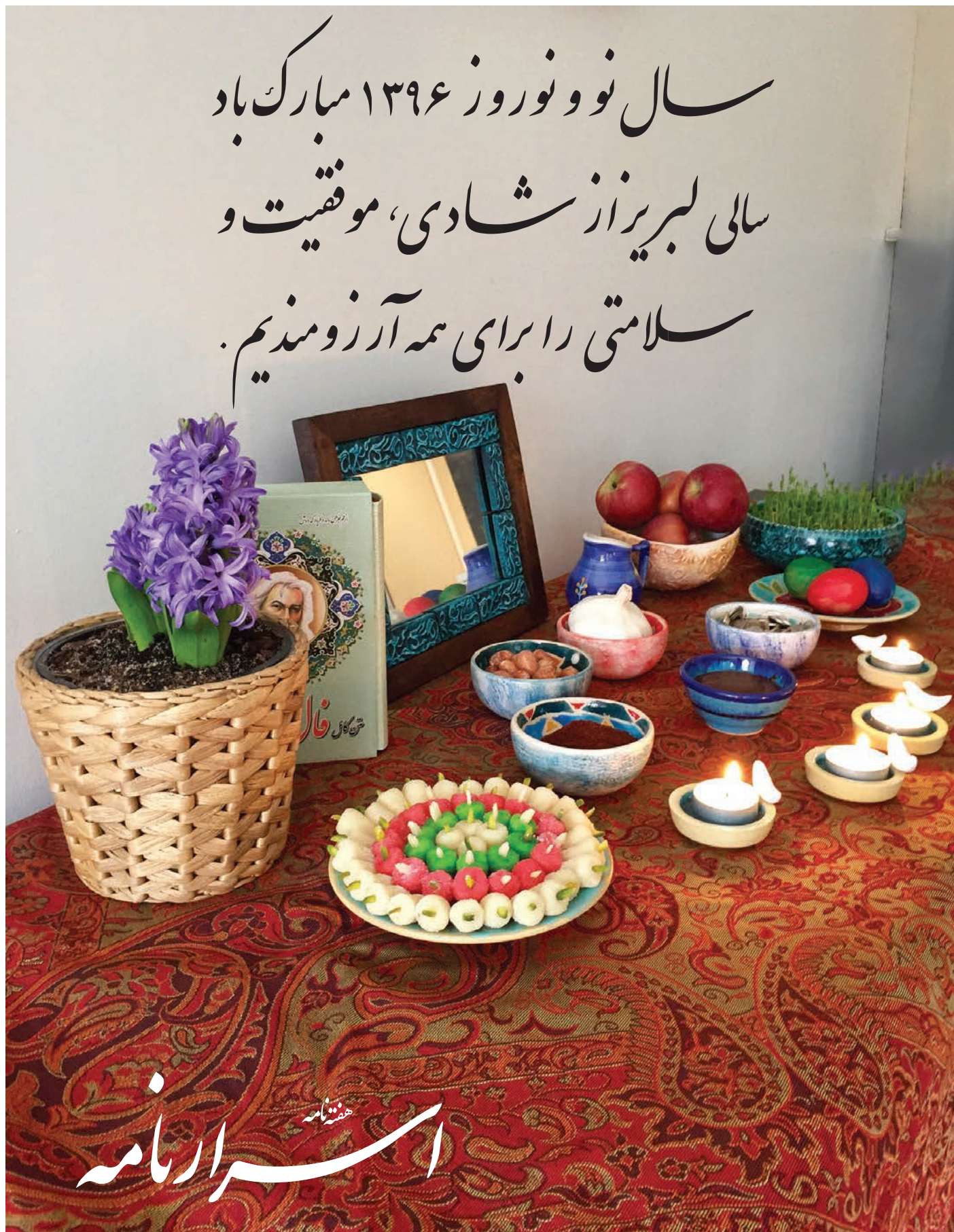
برای آگاهی از
لیست قیمت ها و
دریافت اطلاعات بیشتر،
با ما تماس بگیرید
۸۰۱۵۶۸۱۹ (۰۲)
info@asrarnamh.com.au

هیاتی ۳۰ نفره فعال در بخش های سلامت، مدیریت آب، محصولات کشاورزی و مواد غذایی، معدن، آموزش و پرورش و آموزش به تهران سفر کرد تا ضمن بازگشایی دفتر کمیسیون تجارت خارجی استرالیا (آسترید) در تهران، ظرفیت توسعه روابط دوجانبه در سایر بخش ها را نیز مورد بررسی قرار دهد. بازدید هیاتی از دانشگاه ملبون استرالیا از دانشگاه تهران، رایزنی ها در خصوص ایجاد پرواز مستقیم تهران- کانبرا، یادداشت تفاهم همکاری در زمینه مدیریت منابع و بهینه سازی مصرف آب، صادرات گوشت استرالیا به ایران و همکاری در بخش فناوری، صنایع و تجارت کشاورزی و همچنین امضا دو سند همکاری هوانوردی و حمل و نقل هوایی از جمله رویدادهای برجسته ای بودند که می تواند در محقق شدن ظرفیت های کامل روابط دوجانبه ایران و استرالیا نقش ایفا کنند.

اسلامی ایران، استرالیا در سال ۱۳۹۴ در مجموع ۴۰ میلیون و ۵۵۲ هزار و ۲۷۸ دلار واردات به ایران داشته و سهم صادرات ایران به این کشور نیز ۲۰ میلیون و ۲۳۹ هزار و ۲۵۲ دلار گزارش شده است. از آنجایی که این آمار به صورت ماهیانه و منحصر به چندین کشور است که بیشتر رابطه تجاری با ایران داشته اند، جزئیات روابط تجاری ایران و استرالیا برای سال جاری تاکنون توسط گمرک جمهوری اسلامی ایران ارائه نشده است. استناد به آمار سال های پیش به ویژه در دوران تحریم ها نشان دهنده آن است که استرالیا خود را از یک بازار مستعد در خاورمیانه بی نصیب کرده و اکنون در تلاش است تا از مزایای بازار ۸۰ میلیونی ایران برخوردار شود. برای تحقق این هدف، «اسیتون چپوبو» وزیر تجارت، سرمایه گذاری و گردشگری استرالیا اواسط سال ۱۳۹۵ به همراه

اسرارنامه

۲ فروردین ۱۳۹۶ شماره ۴



روابط ایران و استرالیا در سالی که گذشت

منبع: ایرنا

ایران بی نصیب کرده بود، کانبرا را در دوران پساجام بر آن داشت تا همه تلاش خود را برای ورود مجدد به بازار ایران بکار گیرد. بنابراین آمار گمرک جمهوری

پس از آن به ۳۷۵ میلیون دلار افزایش یافت. کاهش ارزش روابط تجاری استرالیا و ایران که در دوره تحریم ها اقتصاد این کشور را از مزایای بازار

خاورمیانه محسوب می شد در سال ۲۰۱۴-۱۵ روابط تجاری به ارزش حدود ۱۷۰ میلیون دلار را ثبت کردند که این رقم با رشد قابل توجهی در یک سال مالی

از تحریم های غرب علیه ایران ارزش روابط تجاری دو جانبه بیش از یک میلیارد دلاری را تجربه کرده بودند و ایران نیز نخستین شریک تجاری این کشور در

مدیریت آب، فناوری، تحقیق و توسعه، بهداشت، انرژی های نوین، گردشگری، پتروشیمی، سرمایه گذاری و خدمات ارتقاء دهند. ایران و استرالیا که تا پیش

روابط ایران و استرالیا در سال ۱۳۹۵ با حرکت روبه توسعه خود پایه های مستحکمی برای افزایش مرادات دوجانبه در سال های پیش رو طرح ریزی کرد تا بتواند تامین کننده منافع دو جانبه باشد. «محمدجواد ظریف» وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران روزهای پایانی سال گذشته خورشیدی با سفر به استرالیا بذر دوستی تهران، کانبرا را در خاک استرالیا کاشت تا با افزایش زمینه همکاری های دو کشور در حوزه های مختلف، منافع حاصل از آن نصیب دو طرف شود. وزیر امور خارجه که در یک سفر دو روزه با مقامات عالی رتبه استرالیا دیدار و گفت و گو کرد، مباحث مختلفی از جمله توسعه مناسبات اقتصادی، موضوع مهاجران غیرقانونی ایرانی و بازگشت اختیاری آنها و همچنین توسعه مناسبات پارلمانی را مورد تاکید قرار داد و در خصوص مسائل مهم منطقه ای و بین المللی بحث و گفت و گو کرد. ظریف در این سفر با مقامات عالی رتبه استرالیا از جمله «جولی بیشاپ» وزیر امور خارجه، «مالکوم ترنبول» نخست زویر، «هون استیون سیووب» وزیر تجارت و سرمایه گذاری و «تانیا پلینر» وزیر

Ghanbari & Associates Pty Ltd
Migration Agency



دفتر خدمات ویزا و مهاجرت کامران قنبری

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

با تخصص ویژه در امور پناهندگی

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



MARN 0848517

www.immigrationaust.com

advisory@immigrationaust.com

98 Currie Street, Adelaide SA 5000

Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118

Mobile: 0417500027

VISA
SMART
Migration Services



+61 477 18 16 14
Tel: 02 8015 6804

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

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

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

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

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

مشاور امور ویزا و مهاجرت

احسان جهان اندیش





حزب سبزهای استرالیا ایده هفته کاری چهار روزه یا روز کاری شش ساعته را مطرح کرد

منبع SBS

حزب سبزهای استرالیا خواهان انجام یک گفتمان ملی پیرامون اعمال تغییرات در مفهوم «هفته کاری» در استرالیا شده است. این حزب حتی پیشنهاد کرده تا هفته کاری در کشور از پنج روز به چهار روز کاهش پیدا کند. ریچارد دی ناتالی (Richard Di Natale) رهبر حزب سبزهای استرالیا حتی در جدیدترین اظهار نظر خود این باور قدیمی را که هفته می شود یک زندگی خوب صرفا با کار فرد رابطه مستقیم دارد، زیر سوال برده است.

اینها صدای تعدادی از استرالیایی ها است که حزب سبزهای استرالیا آن را از طریق یک ویدئو بر روی شبکه های اجتماعی منتشر کرده است. در بخشی از این ویدئو یک مرد استرالیایی می گوید او ۴ و یا شاید ۵۰ ساعت در هفته کار می کند. یک زند دیگر می گوید کارش را از ساعت هفت صبح آغاز می کند بین ساعت پنج تا شش آن را ترک می کند. او می گوید بعضی وقتها پنجاه یا شصت ساعت در هفته و حتی بعضی اوقات بیشتر از این زمان کار می کند. اکنون حزب سبزهای استرالیا امیدوار است که این ویدئو باعث شود تا گفتمانی درباره چگونگی کار کردن استرالیایی ها و اینکه آیا کشور نیازمند کاهش

ساعات کاری است یا خیر شکل بگیرد. ریچارد دی ناتالی رهبر حزب سبزهای استرالیا می گوید یک هفته کاری چهار روزه، یا یک روز کاری شش ساعته، با یک درآمد مناسب تضمین شده، سبب شادتر شدن استرالیایی ها خواهد شد و در عین حال هزینه های مربوط به مراقبت از کودکان را نیز کاهش خواهد داد و همچنین سبب ایجاد مشاغل بیشتری برای دیگران خواهد شد. آقای دی ناتالی که خود پیشتر پزشک بوده، ایده ساعات کاری و تغییر ماهیت بازار کار در استرالیا را در خلال سخنرانی خود در باشگاه ملی مطبوعات (National Press Club) مطرح کرد.

بازداشتگاه پناهجویان در پاپوآ گینه نو در آستانه تعطیل

منبع: ایرنا

اسلامی ایران از بازگشت داوطلبانه و بدون اجبار شهروندان ایرانی به وطن حمایت می کند، اعلام کرده است: بارها سفارت ایران در استرالیا آمادگی خود را برای کمک به بازگشت آنان و صدور برگ عبور بعد از احراز هویت و اطمینان از داوطلبانه بودن بازگشت حتی با حضور در داخل کسپی



های پناهجویان در سراسر استرالیا اعلام کرده است. این وکیل افراد بازداشتی در

به نمایندگی از آنها ارائه شود، همچنان در جزیره مانوس بمانند. بنابراین اظهارات این وکیل، این احتمال

جان بوچانان (John Buchanan) مدیر مرکز پژوهش های اماکن کاری از دانشگاه سیدنی است. او می گوید از اواخر دهه ۱۹۷۰، استرالیا همواره دارای یکی از بالاترین تعداد «کارهای نیمه وقت» بوده است. به گفته او این پدیده، باعث شکل گیری سطح بالایی از بیکاری و از سوی دیگر موارد بالای اضافه کاری کارمندان تمام وقت می شود. او در گفتگو با ای بی سی گفته است ایده هفته کاری چهار روزه، دارای مزایایی است و این ایده در برخی کشورهای توسعه یافته دیگر نیز در حال بررسی است.

او می گوید: «یک سری مناظره های بسیار مهم در فرانسه و آلمان پیرامون نحوه مدیریت ساعات کاری انجام شده است اما با تزلزلی که در اقتصادهای آنها به وجود آمده، آنها اعتماد به نفس خود را از دست داده اند. فرانسه در دهه نود و بخش مهندسی آلمان در اواخر دهه ۱۹۹۰

اوایل دهه ۲۰۰۰ راههایی را شناسایی کردند که بواسطه آن می شد ساعات کار را با حمایت از آموزش افراد در سطوح پایین تر کار برای انجام کار افرادی که در مدارج بالاتر کاری شاغل بودند، مجددا میان افراد توزیع کرد. شما فقط نمی توانید ساعات کاری را کاهش بدهید و انتظار سود خودکار داشته باشید. شما باید یک سیاست مختلط کامل را به اجرا درآورید.»

گفتنی است حزب سبزهای استرالیا همچنین خواهان آن است که پیرامون موضوع کار همچنین مناظره های پیرامون «درآمد مناسب تضمین شده در کشور» را نیز شامل شود. این حزب می گوید بسیاری از کشورهای جهان، در حال ایجاد مدل هایی از یک محدوده تعیینی در طرح تامین اجتماعی خود هستند که به منظور مراقبت از همه افراد در اقتصاد قرن بیست و یکم طراحی شده است. دورانی که به باور این حزب، نحوه کار کردن افراد به صورتی اساسی تغییر کرده است.

حزب سبزهای استرالیا خواهان انجام یک گفتمان ملی پیرامون اعمال تغییرات در مفهوم «هفته کاری» در استرالیا شده است. این حزب حتی پیشنهاد کرده تا هفته کاری در کشور از پنج روز به چهار روز کاهش پیدا کند. ریچارد دی ناتالی (Richard Di Natale) رهبر حزب سبزهای استرالیا حتی در جدیدترین اظهار نظر خود این باور قدیمی را که هفته می شود یک زندگی خوب صرفا با کار فرد رابطه مستقیم دارد، زیر سوال برده است.



اینها صدای تعدادی از استرالیایی ها است که حزب سبزهای استرالیا آن را از طریق یک ویدئو بر روی شبکه های اجتماعی منتشر کرده است. در بخشی از این ویدئو یک مرد استرالیایی می گوید او ۴ و یا شاید ۵۰ ساعت در هفته کار می کند. یک زند دیگر می گوید کارش را از ساعت هفت صبح آغاز می کند بین ساعت پنج تا شش آن را ترک می کند. او می گوید بعضی وقتها پنجاه یا شصت ساعت در هفته و حتی بعضی اوقات بیشتر از این زمان کار می کند.

و اکنون حزب سبزهای استرالیا امیدوار است که این ویدئو باعث شود تا گفتمانی درباره چگونگی کار کردن استرالیایی ها و اینکه آیا کشور نیازمند کاهش ساعات کاری است یا خیر شکل بگیرد.

ریچارد دی ناتالی رهبر حزب سبزهای استرالیا می گوید یک هفته کاری چهار روزه، یا یک روز کاری شش ساعته، با یک درآمد مناسب تضمین شده، سبب شادتر شدن استرالیایی ها خواهد شد و در عین حال هزینه های مربوط به

حزب سبزهای استرالیا ایده هفته کاری چهار روزه یا روز کاری شش ساعته را مطرح کرد

منبع SBS

بیشتر هستند، استقبال می کند اما او در عین حال خواهان آن است تا گفتگوهای بیشتری نیز پیرامون آن دسته از استرالیایی ها انجام شود که می خواهند کمتر کار کنند. او می گوید: «آنچه که ما درباره آن چیزی نمی شنویم آن است که بیش از یک نفر از هر چهار استرالیایی خواهان آن هستند تا کمتر کار کنند. یک هفته کاری چهار روزه یا روز کاری شش ساعته. این امر می تواند ما را به انسان های شادتری تبدیل کند. ین امر می تواند فرصت های بیشتری را برای افراد بیشتری که به دنبال کار بیشتر هستند، ایجاد کند. این امر ممکن است باعث کاهش هزینه های مربوط به مراقبت تمام وقت از کودکان شود. بسیاری از افراد در جامعه تجاری این کار را انجام می دهند. برخی از کمپانی ها حتی بیشتر نیز



کشور» را نیز شامل شود. این حزب می گوید بسیاری از کشورهای جهان، در حال ایجاد مدل هایی از یک محدوده ایمنی در طرح تامین اجتماعی خود هستند که به منظور مراقبت از همه افراد در اقتصاد قرن بیست و یکم طراحی شده است. دورانی که به باور این حزب، نحوه کار کردن افراد به صورتی اساسی تغییر کرده است.

یک هفته کاری سه روزه را به اجرا درآورده اند.» جان بوچانان (John Buchanan) مدیر مرکز پژوهش های اماکن کاری از دانشگاه سیدنی است. او می گوید از اواخر دهه ۱۹۷۰، استرالیا همواره دارای یکی از بالاترین تعداد «کارهای نیمه وقت» بوده است. به گفته او این پدیده، باعث شکل گیری سطح

املاک نوساز با قیمت های استثنائی

در شهرک Goulburn

و شهر Wollongong

پروای سرمایه گذاری و پا

زندگی بدون دغدغه های شهرهای بزرگ

Adenna Property Group

۵٪ از مبلغ سپرده Deposit را برای افراد واجد شرایط

گارانتی میکند

پروای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره های

۰۴۵۲۲۹۹۱۹۱ و یا ۰۴۳۶۶۷۳۵۷۱

تماس بگیرید



دانشگاه

شب در شعر

نویسنده : غزاله دج

گفتی بخوان، آرامت خواهد کرد. در شب های سخت، در غربت، در تنهایی وحتما در خانه ای که نمی شناختی و نمی خواستی که بشناسی. تو به اندازه کافی شناختی و من هم... من خواندم و بی قرارترت شدم!

شب در شعر یا شعرهایم در شب! آسان ترش کنم، تو در من، تو به تماما حضورت در روح و جان لحظه های من؟! چند نفر را پیش از این شاعر کرده ای؟ چند غزل خوان، چند بازیگر و چند نویسنده از تو جاری شده اند؟ من را هم بشمار. مرا در لیست همه خودت بگذار، من عاشق ات شد!

کتاب های شعرم را دستم دادی، گفتی بخوان! در روزهای سخت پیش رو، آرامت خواهد کرد. خواندم و بی قرارترت شدم! رویا و سوسه همه بی قراری است. آیا هیچ حقیقتی هم پیدا شده است که خواب رویا را پریشان کند؟

و یا هیچ رویایی که حقیقت را به خواب ببرد؟ به سوی نبودن، نیست شدن، خاموش شدن، به زیر آب و به روی کوه ها زاده شدند؟ به همانجا که هستی، نیست شد و نیستی زاده شد و در نیستی همه چیز هست شد؟ این چرخه دردناک، پر خطر و پر التهاب را تا به حال هیچ رویایی به خواب حقیقت رسانده است؟

کتاب های شعرت را دستم دادی، نگاهت را بی قرار و آشفته از من گذراندی...



عکس از Mahsa Vahdat

هزار تن از گردشگران عمدتاً ایرانی است. کیش همچنین یک شهر مدرن و زیباست که دارای هتل های فراوان و زیبا، از جمله هتل بزرگ داریوش، بازارها و مراکز خرید متعدد و مکان های دیدنی و تفریحی فراوان است. در فرودگاه بین المللی کیش روزانه ده ها پرواز داخلی و بین المللی انجام می شود.

استان هرمزگان نام یکی از استان های کشور ایران است. این استان در جنوب ایران و در شمال تنگه هرمز قرار دارد. کرانه های این استان در شرق بر دریای عمان و در غرب بر خلیج فارس قرار دارند. جزیره، کیش یکی از

معرفی جزیره کیش

جزیره های خلیج فارس و از توابع بخش کیش، شهرستان بندر لنگه در استان هرمزگان و از نقاط دیدنی استان هرمزگان در جنوب ایران است. در گذشته، این جزیره را به نام «قیس» می خوانند. شکل این جزیره بیضی مانند است و در ۱۲ کیلومتری کرانه، شبیکه جای گرفته است. این جزیره سالانه یک میلیون نفر گردشگر را به خود جذب می کند.

آب جزیره بسیار زلال و شفاف است و دلیل آن مرجان های این جزیره است. از ماهی های بومی جزیره می توان به ماهی چاش طلای، چاش نقره ای و ماهی شهری که بسیار گوشت سفیدی داری اشاره کرد. کوسه سر چکشی که بیشتر سمت کشتی یونانی دیده شده. خیار دریایی و عروس دریای به خاطر وجود مرجان بسیار فراوان است. لاک پشت های قدیمی جزیره که سالیان سال است در اطراف جزیره زندگی کرده و از جلبک های روی مرجان ها تغذیه می کنند.

از سال ۹۱۲ تا ۱۰۲۱ این جزیره نیز هم چون جزیره هرمز به دست پرتغالی ها افتاد و سرانجام در این سال، امام قلی خان، سپهسالار شاه عباس موفق به فتح خلیج فارس و بحرین و همه جزایر آن شد؛ و از آن پس کیش یکی از جزایر ایرانی خلیج فارس شناخته می شود.



عکس از Mahsa Vahdat

اقتصادی کشور برگزیده شد. امروزه اقتصاد کیش برپایه گردشگری و تجارت استوار است. این جزیره، یکی از محبوبترین نقاط گردشگری در ایران است که سالانه پذیرای صدها

یکی از جاذبه های تاریخی و گردشگری جزیره کیش، قنات کاریز است که بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد. کاریز واژه فارسی قنات است و در گذشته از آن برای هدایت آب های زیر زمینی استفاده می شده است.



عکس از Mahsa Vahdat

به عمارت اعیانی، حمام، آب انبار، قنات و بقایای مسجد جامع حریره می باشند. جزیره کیش به دلیل ماهیت گردشگری خود، طی سالهای اخیر مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر آثار تاریخی که مورد توجه گردشگران است، پارک های ساحلی و تفریحی مانند پارک آبی اوشن، پارک هنر، ساحل مرجانی، سواحل ماسه ای- مرجانی، باغ وحش، آکواریوم، باغ پرندگان کیش، دلفیناریوم، کلبه هور، کشتی های تفریحی و همچنین کشتی به گل نشسته یونانی از دیگر دیدنی های کیش می باشند. پلاژهای بانوان و آقایان، امکانات سوارکاری، پیست ۷۰ کیلومتری دوچرخه سواری، کارتنینگ، غواصی، جتاسکی، فلای بورد، پاراسل و اسکی روی آب نیز از دیگر امکانات گردشگری جزیره کیش است.

از غذاهای محلی کیش می توان به سمک مشوی (نوعی ماهی سرخ شده)، مرگوک یا مرقوق (نوعی خورشید)، برنج شکری یا محمر (نوعی برنج شیرین که با ماهی سرو می شود)، برنج مچبوس (نوعی پلو که با ادویه های عربی طبخ می شود) و هریسه (نوعی حلیم) اشاره کرد. از سوغات کیش نیز می توان به ماهی و میگو، خرما و صنایع دستی اشاره کرد.

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

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



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

commbank.com.au

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

Call me on 0406 962 096 for further information.

لطفاً، برای مشاوره به زبان فارسی با من تماس بگیرید



Important information: Applications for finance are subject to approval. Commonwealth Bank of Australia ABN 48 123 123 124. Australian Credit Licence Number 234945, CBALA0065_180512



هستید که دوست دارید در زندگی روزانه خود از استایل بوهمین استفاده کنید، می‌توانید بیشتر لباس‌های رنگی و گشاد بپوشید و کمتر از لباس‌هایی با رنگ سفید و سیاه استفاده کنید. همچنین می‌توانید به صورت کولی‌وار لباس بپوشید و از جواهرات طبیعی و چوبی استفاده کنید که نشأت گرفته از طبیعت باشند. مزیت این مدل این است که با لباس‌های ساده و راحت بسیار شیک دیده می‌شوید و معمولاً می‌توانید از لباس‌های ترکیبی استفاده کنید.



عکس از Nic Co UK

عروسی به سبک بوهمین (Bohemian)

نویسنده : گلبرگ

جنگلی و یا در حیاط خانه، مخصوص خانه‌هایی که دارای استخر سرباز هستند و می‌شود فضای حیاط و اطراف استخر را به صورت بسیار رمانتیک تزئین کرد، برگزار می‌شوند. اگر دوست دارید عروسی متفاوتی داشته باشید، عروسی به سبک بوهمین، سبک مناسبی برای شما می‌باشد.

و بند لباس‌های متفاوت، مثل مروارید یا ساتن مناسب این طرح می‌باشند. بهتر است از پارچه‌های شیفون و ول تور انگلیسی استفاده کنید. برای هد بند خود می‌توانید از تاج گل طبیعی استفاده کنید. اگر هدبند شما دارای گل‌های رنگی باشد، ظاهر زیباتری به شما می‌دهد. مراسم ازدواج بوهو معمولاً در حومه شهر، مناطق

سرما شما می‌توانید از سبک بوهمین استفاده کنید. با پوشیدن چندین لایه روی هم می‌توانید سبک بوهو را دنبال کنید. پوشیدن سینگلت‌های (Singlet) ساده به همراه ژاکت بافتنی بزرگتر از اندازه معمول (Oversized) و با یک شال بته جقه ای، استایل مناسبی برای بوهمین می‌باشد. همچنین می‌توانید به جای ژاکت، بلوزی با نقش‌های رنگی که کمی بزرگتر از سایزتان باشد بپوشید. در این شرایط باید شال ساده‌تر را انتخاب کنید. برای پوشیدن چندین جامه روی هم تعادل ظاهر خود را حفظ کنید. می‌توانید بلوز ساده با شلوار طرح دار و یا بلوز چسبان با شلوار شل و آزاد بپوشید. شلوار پاچه گشاد یا کفتمان لباس‌های گلدوزی شده برای این سبک مناسب می‌باشند و می‌توانید از چاپ‌های آفریقایی، هندی و یا طرح‌های اسپانیایی دارند استفاده کنید. خانم‌هایی که دوست ندارند عروسی سنتی داشته باشند سبک بوهمین سبک مدرن و متفاوت و مناسبی است که به شما پیشنهاد می‌شود. استفاده از پارچه‌های ریش‌دار، منگوله دار، طرح‌های گلدوزی شده و تورهای ساده و همچنین داشتن آستین‌های توری، پارچه‌های نرم و چین دار

و الهام گرفته از سبک هیپی بوهمین آشنا خواهید شد. این نوع سبک لباس اخیراً طرفداران زیادی پیدا کرده

مدرن و هنری به نام بوهمین (Bohemian) آشنا خواهید شد. این نوع سبک لباس اخیراً طرفداران زیادی پیدا کرده

کلی در محیط آزاد برگزار می‌شوند، مناسب هستند و شما می‌توانید به طور غیر رسمی لباس بپوشید. در این مقاله شما با سبک

کلی در محیط آزاد برگزار می‌شوند، مناسب هستند و شما می‌توانید به طور غیر رسمی لباس بپوشید. در این مقاله شما با سبک

کلی در محیط آزاد برگزار می‌شوند، مناسب هستند و شما می‌توانید به طور غیر رسمی لباس بپوشید. در این مقاله شما با سبک



رنگ‌ها بیش از حد قوی و یا ضعیف می‌باشند. انتخاب رنگ بیشتر بستگی به رنگ پوست، مو و رنگ چشم شما دارد. توصیه می‌شود بیشتر از سه رنگ متفاوت استفاده نکنید. با نزدیک تر شدن به فصل

قشنگی سبک بوهمین این است که هیچ قانون و دستورالعمل خاصی برای آن وجود ندارد و شما می‌توانید آزادانه از لباس‌هایی که زیبایی زنانه شما را بیشتر نشان می‌دهد استفاده کنید.



عکس از Annie Spratt

جزئیات گاهی از خود فرم لباس‌ها پررنگ تر میشن، مثل خرج کارها، گلدوزی‌ها و دوختن فرم‌های برجسته و گاه پر نگین و بسیار پررنگ روی کیف و کفش و لباس. خوب با کمی خلاقیت سراغ گل سینه برید و اونها رو به لباس، کیف و حتی کفشتون وصل کنید. از گل سینه‌ها استفاده کنید ولی الزاماً فکر نکنید که جاشون روی سینه‌ی شماست. اونها رو می‌تونید به در جیب‌های شلوار جینتون و یا پایین دامن کوتاهتون وصل کنید، رو شال هم تو این فصل حسابی کاربرد داره. روی لباس‌هاتون با پارچه‌های طرح دار گل سینه‌های پر نگین رو وصل کنید. حتی پا رو از این هم فواتر بذارید و روی کفش‌های پارچه‌ایتون با سوزن‌های پشت‌اش وصل اشون کنید. نترسید از اینکه سراغ پر رنگین‌ترین و پر ذرق و برق‌ترین‌هاش برید. برای اینکه ظاهرتون رو کلاسیک نگه داری، می‌تونید همیشه با لباس‌های ساده تر که پارچه‌های ساده و برش‌های ساده‌ای دارن سبت اشون کنید و یا اینکه می‌تونید در قسمت‌هایی از لباس وصلشون کنید که در نگاه اول به چشم نیان اما بعد از یک سلام و علیک کوتاه طرف مقابلتون رو با جزییات به کار رفته در سبت لباستون تحت تأثیر قرار بدید.

زنانه و مدرن شما را با پایین هماهنگ می‌کنن. پیش رفتن و حرکت با فصل‌ها حتما لذت بخشه. اما از همین جا می‌تونید جزییات رو هم به ست لباس‌هاتون اضافه کنید. هر فصل لازم نیست کلی پول تو بوتیک‌ها و برندها خرج کنید تا با مد روز هماهنگ بشید. از مدهای جدید فصل الهام بگیرید و با اضافه کردن کمی جزییات، ظاهری هماهنگ با مد داشته باشید.

و کفش‌های تخت راحتی، خیلی کاربرد ندارند. اونها رو با جوراب‌های نازک طرح دار ساق بلند و یا جوراب‌های حاشیه‌دار ساق کوتاه ست کنید. با پوشیدن کفش پاشنه بلند و شلوارهای جین مدل ریلکس (Relax) یا بویفرنداتون (Boyfriend) ظاهر مدرن و جسور خودتون رو به رخ بکشید و اگه هنوز می‌خواید بر زنانگیتون تأکید کنید از تاپ‌های سینگلت‌های (Singlet) غافل نشید. اونها با کاردیگن‌های (Cardigan) نازک و بدن نما ی بلند پاییزه فضای

که تو زمستون سرد هستن و تو تابستون در مقابل سندن‌های لژ دار

خوش بگذرونیم! کفش‌های پاشنه بلنداتون رو در بیارید، همون‌هایی

برای پوشیدنشون رو پیدا می‌کنیم. بیاید حسابی با اون قسمت از کمدمون

زانو، کت‌های گرم کوتاه و لایه لایه لباس پوشیدن. اما بهتره عجله نکنیم و همزمان با فصل از لحظه‌ها و کمد لباسمون لذت ببریم.

فصل داره عوض میشه. پاییز که از راه میرسه ما رو یاد دلتنگی هامون برای لباس‌های زمستونی می‌اندازه. دلتنگی‌های ما برای بوت‌های بلند بالای



عکس از Joseph Gonzalez



عکس از Brooke Cagle



عکس از Chelsea Francis



عکس از Eli Defaria



دستور غذای هفته

عکس از ساغر اسرار

بادمجان : ۳-۴ عدد بزرگ
 سبزی تند : ۱ عدد
 سیر : ۲-۳ حبه
 نمک، فلفل، پنیر پارمزان و پنیر موزارلا به مقدار لازم
 فلفل هلیپنو یا فلفل

پارمزان بادمجان یا Eggplant Parmigiana

طرز تهیه
 ابتدا فر را روی درجه ۱۸۰ سانتیگراد روشن می کنیم تا گرم شود. گوچه فرنگی ها و فلفل سبز را شسته، پیاز و سیر را پوست کنده، پیاز و گوچه فرنگی ها را از وسط نصف می کنیم و با فلفل و سیر داخل سینی

فر که از قبل کاغذ روغنی هم روی آن گذاشته ایم، می گذاریم. مقدار کمی روغن زیتون و نمک و فلفل روی آنها می ریزیم و سینی را درون فر می گذاریم تا گوچه فرنگی ها کامل بپزد. (معمولا بین ۴۰-۵۰ دقیقه) بادمجان ها را حلقه حلقه

کرده، درون ظرف آب و نمک به مدت ۳۰ دقیقه می گذاریم. بعد آنها را درون آبکش ریخته و می گذاریم تا خشک شوند. کمی روغن زیتون و نمک و فلفل روی بادمجان ها می ریزیم و آنها را روی کاغذ روغنی که در سینی فر گذاشته ایم، می گذاریم. سینی را داخل فر گذاشته و می گذاریم بادمجان ها بپزد. (معمولا بین ۳۰-۴۵ دقیقه)
 حالا که گوچه فرنگی ها پخته شده اند، سینی را بیرون آورده و گوچه فرنگی، پیاز، سیر و فلفل را درون مخلوط کن می ریزیم، ۲ قاشق مربا خوری روغن زیتون، نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم و مخلوط کن را روشن می کنیم، مواد که کاملاً صاف و یک دست شد، مخلوط کن را خاموش کرده و مواد را کنار می گذاریم.

/sagharkitchen

لیست بنویسید و بروید تا از دیدن بازارچه ی کوچک Surry Hills لذت ببرید و وقتی میز شما آماده شود، آنها به شما مسج می دهند یا تماس می گیرند.
 فضای داخلی این کافه، مثل یک سفر کوچک به ترکیه است، از میزها و نقاشی های روی دیوار تا مجسمه های دکوری کوچک، همه و همه نشان هایی از کشور ترکیه می باشند.
 *فراموش نکنید که حتما Hot Chocolate و Egg Benedict این کافه را امتحان کنید.

شده است. کافه ای کوچک با ظرفیت اکثر ۲۰ نفر. منوی این کافه متنوع و در تمام قسمت های منو، از صبحانه گرفته تا ناهار، رد پای غذاهای ترکی را می توانید ببینید.
 Rustic Pearl در قلب منطقه ی Surry Hills است و آخر هفته های شلوغی دارد و برای پیدا کردن میز ممکن است مجبور شوید حداقل ۲۰ دقیقه منتظر بمانید. نکته ی مثبتی که این کافه دارد این است که شما می توانید اسم و شماره تلفتتان را در

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

این هفته کافه ی پیشنهادی ما کافه Rustic Pearl می باشد. این کافه در شهر سیدنی و در محله ی Surry Hills واقع



افشین یداللهی

وقتی گریبان عدم با دست خلقت می درید وقتی ابد چشم تو را پیش از ازل می آفرید وقتی زمین ناز تو را در آسمان ها می کشید وقتی عطش طعم تو را با اشک هایم می چشید من عاشق چشمت شدم نه عقل بود و نه دلی چیزی نمی دانم از این دیوانگی و عاقلی

یک آن شد این عاشق شدن دنیا همان یک لحظه بود آن دم که چشمانت مرا از عمق چشمانم ربود وقتی که من عاشق شدم شیطان به نام سجده کرد! آدم زمینی تر شد و عالم به آدم، سجده کرد! من بودم و چشمان تو نه آتشی و نه گلی چیزی نمی دانم از این دیوانگی و عاقلی ...

اشعار در همه گیر شدن آن بی تاثیر نبود. از معروف ترین ترانه های یداللهی می توان به ترانه تیتراژ سریال میوه ممنوعه و غریبانه با صدای احسان خواجه امیری شب دهم و مدار صفردرجه با صدای علیرضا قربانی به کارگردانی حسن فتحی، تبریز در مه و معمای شاه با صدای سالار عقیلی اشاره کرد.

شعر زیر یکی از معروف ترین شعرهای مرحوم یداللهی می باشد:

شهرت و معروفیت بیشتر از ذوق ترانه سرایی و شعرایش بود. به خصوص ترانه ها و تصنیف هایی که به عنوان تیتراژ برخی از معروف ترین سریال های تلویزیونی به کرات پخش و اسباب شهرت افزونتر او را فراهم کرد. این ترانه ها با صدای برخی از خوانندگان نامی و شناخته شده در گونه های پاپ تا سنتی و تلفیقی خوانده و به کرات پخش شد. روانی اشعار و استفاده از مضامینی که هم ذات پنداری مخاطبان را در پی داشت به همراه بافت موسیقایی این

افشین یداللهی شاعر و ترانه سرایی که ترانه هایش در یکی دو دهه گذشته از سوی برخی از آهنگسازان شاخص موسیقی پاپ و سنتی و ارکسترال قامت موسیقی گرفت، در حادثه تصادف سحرگاه روز چهارشنبه ۲۵ اسفند ماه ۱۳۹۵ و در سن ۴۸ سالگی درگذشت.

افشین یداللهی متولد ۲۱ دیماه ۱۳۴۷ و دکترای پزشکی عمومی از دانشگاه علوم پزشکی کرمان داشت. وی تخصص روانپزشکی خود را در رشته اعصاب و روان از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اخذ کرد و در کنار آن به عنوان عضو گروه واژه گزینی گروه روانشناسی و روانپزشکی فرهنگستان زبان و ادب فارسی مشغول به فعالیت بود. او مدتی نیز فعالیت روزنامه نگاری می کرد و علاوه بر نوشتن مقالاتی در برخی نشریات سردبیری فصلنامه پژواک آرامش را بر عهده داشت. از یداللهی دو لوح فشرده که حاوی سخنرانی های کوتاه او درباره موفقیت و زندگی خوب است نیز از سوی موسسه پژواک هنر و اندیشه منتشر شده است.



علی معلم

وی سه دوره عضویت در هیئت انتخاب فیلم ایران برای آکادمی اسکار را بر عهده داشته است و عضو هیئت داوران چند جشنواره خارجی از جمله جشنواره بین المللی کشورهای غیر متعهد (پیونگ یانگ) و جشنواره های داخلی همچون جشنواره سینمای جوان و زنان بود. همچنین او پایه گذار جشن دنیای تصویر یا جشن سینمایی حافظ بود که تنها جایزه بخش خصوصی برای سینمای ایران است.

دبیرستان سخن به پایان رساند. او فارغ التحصیل دانشکده صدا و سیما در رشته کارگردانی فیلم است و در مقطع فوق لیسانس در رشته پژوهش هنر (دانشگاه هنر) تحصیل کرده است. آقای معلم سابقه عضویت در هیئت انتخاب و داوری چندین دوره جشنواره فیلم فجر را داشت و تهیه کننده فیلم هایی چون، گاوخونی و شوکران به کارگردانی بهروز افخمی بود. او در فیلم های سینمایی آل و آما بازی کرده بود.

در آخرین روزهای سال ۱۳۹۵ علی معلم، منتقد سینمایی، نویسنده، کارگردان، ناشر مجله دنیای تصویر و تهیه کننده سینما در پنجاه و چهار سالگی در اثر حمله قلبی در گذشت. علی معلم فرزند آقا عبدالله معلم یکی از اهالی خاندان معلم در دامغان است. او دوران کودکی و نوجوانیش را در شهر پدریاش دامغان گذراند و در ابتدای دوران جوانی به تهران آمد. تحصیلات متوسطه را در تهران در رشته، ریاضی- فیزیک



خطرات نشستن

منبع : Health Magazine

خود نشان میدهد که از آن به شیوه‌های مختلف بهره ببریم، از جمله پیاده‌روی کردن، ایستادن، خم شدن و حتی اسکوات رفتن. جایگزین نمودن روش‌هایی برای تغییر موقعیت‌ان فرهنگ صندلی محور را به چالش می کشد.

چطور کمتر بنشینیم
با این حال پادزهر نشستن در طول روز، ایستادن در تمام روز نیست. بدن ما بهترین واکنش را زمانی از

است، در مجله‌ی پزشکی استرالیا مقاله‌ای به چاپ رسید مبنی بر اینکه نشستن طولانی مدت پشت میز میتواند “خطرناک” باشد، همین امر پزشکان و کارفرمایان را ترغیب نمود تا جایگزین‌هایی را تجویز یا در نظر بگیرند. نشستن، به ویژه نشستن روی صندلی، بهای سنگینی بر سلامت تحمیل می‌کند، زیرا اساسا عملکرد بدن را مختل می‌کند. هنگامی که در صندلی فرو می‌روید، عضلات رها می‌شوند، مفاصل ران سفت شده و ستون فقرات تقریبا خشک می‌شوند. در وضعیت نشسته جریان خون کند میشود، که بر فعالیت مغز و ابتلا به بیماری‌های قلبی تاثیر گذار است و حتی خطر لخته شدن خون را افزایش میدهد. صندلی شما همچنین می‌تواند موجب افت چشمگیری در تولید آنزیم‌های چربی‌سوز و کالری‌سوز باشد. واقعیت این است که ما برای نشستن‌های طولانی بر روی صندلی در طی روز طراحی نشده‌ایم. ما برای راست قامت ماندن و فعالیت تکامل یافته‌ایم. هنگامی که از روی صندلی بلند می‌شویم، زنگ بیدارباش بدن به صدا در می‌آید. ایستادن عضلات بیشتری را درگیر میکند، خون را به جریان می‌اندازد و شما را هوشیارتر و با انرژی‌تر می‌کند. مفاصل ران را بازتر میکند و به ستون فقرات اجازه میدهد تا آزادانه پیچ بخورند.

۱. برخی از کارهایتان را ایستاده انجام دهید. به عنوان مثال صحبت کردن با تلفن، مرور مدارک یا چک کردن فیس‌بوک. کارتان هر آنچه که هست، به آن تنوع ببخشید. ایستادن در حین انجام کارها حصار نشستن‌های طولانی در طی روز را میشکند.

۲. یکی از وعده‌های غذایی خود در روز را ایستاده میل کنید. نشستن در حین غذا، موجب میشود تا زمان کلی نشستن شما افزایش



مکانیسم جدید کاهش اشتها

عکس از Andrew Neel

به طوری که یک ارگان غدد درون ریز به همراه سلول‌های استخوانی،

اگر استئوکلسین مسئول تنظیم اشتها نباشد پس باید هورمون دیگری در این فرایند دخیل باشد.

این هورمون مرموز ثانویه اخیرا با نام لیپوکالین ۲ آشکار شده است، پروتئینی که به چاقی کمک می کند و قبلا به فعالیت نورون‌هایی در مغز متصل بوده که در ارتباط با جلوگیری از

ایستخوانی هورمون‌هایی را آزاد می‌کنند که در تنظیم متابولیسم انرژی بسیار اهمیت دارند. طبق مطالعات داخلی گروه مشخص شد که سلول های استخوانی هورمونی را آزاد می کنند که استئوکلسین

هورمون‌هایی را آزاد می‌کنند که در تنظیم متابولیسم انرژی بسیار اهمیت دارند.

طبق مطالعات داخلی گروه مشخص شد که سلول های استخوانی هورمونی را آزاد می کنند که استئوکلسین

احتمالا تا همین چندی پیش، صندلی دفتر کارتان را وسیله‌ی بی‌ضرر قلمداد می‌نمودید. اما بعد این عناوین در همه جا به گوش شما می‌رسید که:

« نشستن، سبکی از سیگار کشیدن جدید است!
« بیماری نشستن رو به افزایش است!
« نشستن را متوقف کنید، پیش از اینکه شما را به کشتن دهد!

همه‌ی این موارد به این واقعیت اشاره دارد که صندلی‌های اداری به‌هیچ وجه بی‌ضرر نیستند.

خطرات بهداشتی

کارشناسان برجسته بر این باورند که نشستن می‌تواند مانند سیگار کشیدن موجب تاثیرات منفی بر سلامت افراد باشند، البته اگر تاثیرات منفی آن از سیگار بیشتر نباشد. مطالعات حاکی از آن است که نشستن به مدت طولانی خطر ابتلا به دیابت، حملات قلبی عروقی و یا ابتلا به انواع خاصی از سرطان را افزایش میدهد. در یک مطالعه‌ی ۱۴ ساله که بر روی ۱۸۵۰۰۰ هزار شرکت کننده انجام شد، نتایج نشان داد که زمان نشستن مستقیما با مرگ و میر در ارتباط است. شاید شگفت‌انگیزترین نکته این باشد که این نتیجه فارغ از میزان فعالیت بدنی شرکت کنندگان بوده و کاملا تائید شده است. خطرات نشستن به اندازه کافی روشن

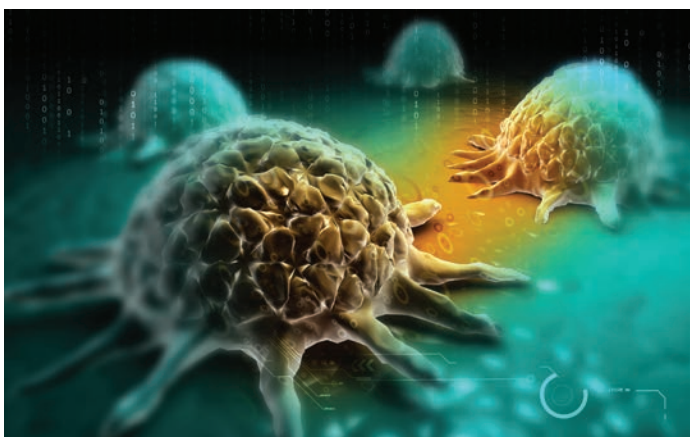
مطالعات اخیر محققین در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا نشان می دهد که یک مکانیسم ناشناخته کاهش اشتها توسط سلول‌های استخوانی ترشح می‌شود. سلول های استخوانی هورمونی را آزاد می کنند که استئوکلسین نامیده می شود و کار آن تنظیم قند خون است.

اخیرا تحقیقات بسیاری وجود داشته است که بر روی این موضوع تمرکز کرده اند که چگونه باکتری روده شما می تواند با پیام رساندن به مغزتان اشتها را کنترل کند و احساس سیری را نشان دهد، اما کشف جدیدی توسط محققان از مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا نشان داد که یک اشتهای ناشناخته قبلی مکانیسمی را تنظیم می‌کند که توسط سلول های استخوانی ترشح می شود.

گروه CUMC در طول سال‌های زیادی بر روی عملکرد استخوان ها تحقیق کرده اند و در سال ۲۰۰۷ به کشف بزرگی دست یافتند. آن ها نحوه عملکرد اسکلت ما را آشکار کردند

سرطان های مهم و بدون علائم خاص

علائم سرطان تخمدان به شکل احساس مداوم درد یا فشار در ناحیه شکم، لگن خصره و پشت - احساس نفخ در شکم - احساس خستگی مداوم و حالت تهوع، سوء‌هاضمه، یبوست یا اسهال است.



سارکوم: این تومورها در بافت‌های بدن مانند چربی، عضله، بافت‌های عمیق پوست، استخوان یا غضروف ایجاد می‌شوند و در مراحل اولیه علائمی ندارند. این نوع سرطان در اطفال شایعتر از بزرگسالان است. تومورهای سارکوم قبل از اینکه بزرگ شوند علائمی ندارند. درد در ناحیه تومور، همراه با ورم یا گرما از نشانه‌های اصلی مسوب میشود. ممکن است این درد شب‌هنگام یا هنگام ورزش اتفاق بیفتد. تنها روش تشخیصی نمونه‌برداری است. در صورت امکان جراحی برای درمان بیماری انجام می‌شود.

سرطان مغز: سرطان‌های مغز و تومورهای نخاع زمانی کشف می‌شوند که بیماری در مراحل بالایی است و علائم بیماری ظاهر شده‌اند. علائم تومور مغزی به اندازه تومور نوع و محل آن بستگی دارد. رایج‌ترین این علائم به شکل سردرد (معمولا در اوایل صبح شدیدتر) - تغییرات در صحبت، بینایی و شنوایی - مشکلات در تعادل و راه رفتن - تغییرات خلقی و خواب‌رنگی یا سوزش در بازوها و پاها است. درمان بیشتر با هدف حفظ عملکرد سیستم عصبی و کنترل رشد تومور صورت می‌گیرد.

سرطان کبد: قبل از رسیدن بیماری به مراحل بالا، علائمی وجود ندارد. چنانچه اندازه تومور کوچک باشد، کشف آن هنگام معاینه بسیار دشوار خواهد بود. علائم به صورت درد در بخش فوقانی شکم در سمت راست، ورم شکم (نفخ)، کاهش وزن، حالت تهوع و استفراغ، از دست دادن اشتها و احساس سیری زودرس و زرد شدن پوست و چشم‌ها است. درصورتی که سابقه خانوادگی سرطان کبد، سابقه ابتلا به ویروس پاپیلومای انسانی (HPV)، اعتیاد به مصرف الکل، سیروز کبدی و بیماری کبدی دارید باید تحت بررسی قرار بگیرید.

بر طبق تحقیقات متخصصین، بعضی از سرطان ها به علت نداشتن علائم زود هنگام بسیار دیر تشخیص داده می شوند، ما در اینجا به ۶ مورد از سرطان هایی که بسیار مهم هستند و نشانه های خاصی ندارند اشاره می‌کنیم.

سرطان کلیه: تشخیص سرطان کلیه می‌تواند سخت باشد زیرا تا زمان ظهورعلائمی مانند درد کمر، خستگی مزمن، کاهش وزن بدون علت، و خون در ادرار ظاهر شوند، بیماران تحت آزمایش قرار نمی‌گیرند. تومورهای کوچک کلیه در معاینه قابل تشخیص نیستند و آزمون غربالگری برای تشخیص زود هنگام سرطان کلیه وجود ندارد. توصیه پزشکان به افرادی که در معرض خطر بیشتر هستند، انجام منظم آزمایشات، CT scan یا MRI برای تشخیص زود هنگام بیماری است.

سرطان ریه: سه چهارم سرطان‌های ریه پس از گسترش سرطان به سایر نقاط بدن تشخیص داده میشوند و اغلب بیماران زمانی که تومور رشد میکند و سیستم لنفاوی را درگیر می کنند، علائمی را مانند سرفه، تنگی نفس و ذات‌الریه پیدا می‌کنند. سرطان سلول غیرکوچک ریه شایعترین نوع سرطان ریه است و به دلیل نداشتن علائم و عدم کشف آن توسط عکسبرداری یا اشعه ایکس، تشخیص آن در مراحل اولیه بیماری دشوار است.

برای تشخیص سرطان ریه PET scan و CT scan کارآیی دارند. تشخیص دیر هنگام بیماری میزان بقا بیماران را بسیار کم میکند. توصیه میشود CT scan جهت کشف سرطان ریه در مراحل اولیه (که درمان‌پذیر است) در افرادی که سابقه طولانی مدت مصرف دخانیات (سیگار و قلیان) دارند، انجام شود.

سرطان تخمدان: سرطان تخمدان پنجمین سرطان کشنده از سرطان‌های زنان است. مانند سایر سرطان‌ها، تشخیص زودتر بیماری به درمان موثر آن کمک می‌کند. با این حال فقط ۲۰۰ درصد سرطان‌های تخمدان در مراحل اولیه تشخیص داده می‌شوند. سرطان تخمدان در مراحل اولیه علامتی ندارد و بیماری اغلب در ۳ stage یا ۴ stage تشخیص داده می‌شوند.

یابد. حتی‌الامکان صبحانه را روی کانتیر آشپزخانه مکان‌هایی با میزهای بلند میل کنید. ایستادن در حین غذا خوردن ابدا بدان معنا نیست که مجبورید سریعتر غذا بخورید و یا غذاهای نامرغوب بخورید. کیفیت و نحوه‌ی غذا خوردن میتواند کاملا مشابه نشستن بر روی صندلی باشد.

۳. ۱۵ دقیقه روی زمین بنشینید . در زندگی های امروزه، بزرگسالان زمان زیادی برای نشستن روی زمین صرف نمیکنند. در نتیجه، بخشی از تحرک خود را از دست میدهند. با ۱۵ دقیقه نشستن روی زمین میتوان آن تحرک را دوباره بدست آورد. چنانچه فرزند دارید، آنها نیز عاشق پیوستن به شما بر روی زمین و خواندن یک داستان یا بازی کردن، خواهند شد. روی زمین بنشینید و بخش اول برنامه‌ی تلویزیونی موردعلاقه خود را تماشا کنید یا کتابی بخوانید.

۴. هر شب صندلی خود را به سمت میزتان هل دهید. صبح روز بعد، وضعیت غیر معمول صندلی یادآوری میکند تا کمی بیشتر روی پاهای خود بایستید. سعی کنید کاری ایستاده را برای صبح برنامه‌ریزی کرده یا پیاده‌روی نمائید. روز خود را ایستاده شروع نمائید، تا بدنتان بیدار شود و در تمام روز فعال بماند.

با همین توصیه‌های کوچک، در مسیر روزی با نشستنهای کمتر و حرکتهای متنوع‌تر گام بردارید. به صندلی‌های زندگی خود استراحتی دهید و ببینید در طول روز چقدر احساس بهتری خواهید داشت.

گیرد. دکتر کوستتی می گوید: “یافته‌های ما یک عملکرد جدید بحرانی از هورمون‌های استخوانی را به کاهش اشتها اضافه می کند، که ممکن است یک روش کاملا جدید برای درمان اختلالات متابولسمی یا همان اختلالات سوخت ساز بدن، ایجاد کند.

جای امیدواری است که اکتشافات انجام شده پیرامون تاثیرات هورمون‌های آزاد شده توسط سلول‌های استخوانی، بتواند منجر به روش‌های درمانی جدید برای انواع مختلف اختلالات سوخت و ساز دیابت نوع ۲ شود.

محققین اخیرا مطالعات و پژوهش های خود را بر روی نمونه های انسانی با بررسی مقادیر لیپوکالین ۲ در خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ آغاز کرده اند.

به نظر می‌رسد که هورمون های استخوانی دارای دامنه ای از تاثیرات سیستمیک می باشد، و این دامنه از باروری مردان گرفته تا نوع و عملکرد کلیه را در بر می

اشتها نقش ایفا می‌کنند. تا به امروز تصور می‌شد که لیپوکالین ۲ عمدتا توسط سلول های چربی (ادیپوسیت) پنهان می‌شده اما محققان CUMC یافتند که مقادیر هورمون در استئوبلاست ۱۰ برابر بیشتر از مقادیری است که در ادیپوسیت قبلا یافت شده است.

بعد از اصلاح موش‌هایی فاقد لیپوکالین ۲، به این نتیجه رسیدند که حیوانات در صورت نداشتن این هورمون، اشتهای بیشتری دارند و این امر می تواند میزان سوخت و ساز بدن آن ها را به خطر بیناندازد. محققین کشف کردند که لیپوکالین ۲، ملانوکورتین-۴ که گیرنده نرون در هیپوتالاموس می باشد را فعال می کند و این منطقه خاصی است که در کاهش اشتها نقش دارد.

به نظر می‌رسد که هورمون های استخوانی دارای دامنه ای از تاثیرات سیستمیک می باشد، و این دامنه از باروری مردان گرفته تا نوع و عملکرد کلیه را در بر می



این فیلم در شش کشور، چهار قاره انجام شد. هزینه تولید فیلم ۱۶۰ میلیون دلار بود که توسط وارنر برادرز و اجندری پیکچرز تأمین شد. فروش قرمز فیلم در ۸ ژوئیه ۲۰۱۰، در لندن برگزار شد و در ۱۶ ژوئیه ۲۰۱۰، این فیلم به صورت جهانی اکران شد. تلقین در گیشه موفق بود و بیش از ۸۰۰ میلیون دلار فروش داشت. در نمایش خانگی هم موفق بود و ۷۸ میلیون نسخه از دیویدیهای این فیلم به فروش رفت. تلقین با واکنش مثبت منتقدان روبهرو شد و بسیاری از آنها ابتکار فیلم، بازیگران، موسیقی متن و جلوه‌های ویژه فیلم را تحسین کردند.

تلقین در فهرست ۱۰ فیلم برتر بیش از ۲۷۲ منتقد در سال ۲۰۱۰ قرار گرفت. دومین فیلم پرتکرار در رتبه ۱ و ۲ این فهرست‌ها بعد از شبکه اجتماعی بود و به همراه شبکه اجتماعی، قوی سیاه و سخنرانی پادشاه از تحسین شده‌ترین فیلم‌های سال ۲۰۱۰ بود. در بخش‌های فنی، این فیلم جوایز بسیاری را برد از جمله جایزه اسکار بهترین فیلمبرداری، بهترین تدوین صدا، بهترین میکس صدا و بهترین جلوه‌های ویژه و جایزه بفتای بهترین طراحی صحنه، بهترین جلوه‌های ویژه و بهترین صداگذاری، در بخش‌های هنری جوایز اسکار، بفتا و گلدن گلوب. این فیلم جوایز را به فیلمهای رقیب یعنی قوی سیاه و سخنرانی پادشاه واگذار کرد.

برگی از تاریخ

در ۱۰۲ سال قبل

نویسنده : باریش استراليا

آمد و از فعالین احرار بود. از آنجا به همدان برای فعالیت های انقلابی روانه شد. پس از فتح طهران به طهران آمد و در وزارت مالیه مستخدم گردید و بالاخره رئیس دیوان محاسبات شد. در سال ۱۳۲۹ ه.ش در موقعی که مسیو برنارد بلژیکی مامور خزانه داری دولت ایران شد او را از شغل سابق تنزل داد و در خود خزانه داری به سمت دیگری مامور گردانید. بالاخره در سال ۱۳۳۳ ه.ش بواسطه درستی در خدمت ریاست مالیه (غار و فشافویه) را به او دادند. این رجل حریت طلب اینک که سال ۱۳۳۶ ه.ش است در طهران و مشغول تالیف آثار تولستوی روسی است.

سید عبدالرحیم خالخال، اهل خالخال (خلخال) و سن او بیش از چهل سال است. در اوایل عمر از خالخال برای تحصیل به رشت مسافرت کرد و مدتهای مدید در رشت مشغول تحصیل عربی و معقول بود. در حدود سال ۱۳۲۱ ه.ش برای تکمیل تحصیلات خود از رشت به طهران آمد و در سال ۱۳۲۴ ه.ش به همراهی سید محمد رضا مساوات شیرازی روزنامه معروف مساوات را دایر کردند. پس از به توپ بستن مجلس در ۱۳۲۶ ه.ش برای خدمت به آزادی به قفقاز مسافرت کرد و مدتی نیز در تمرخان شوره نزد حاجی میرزا عبدالرحیم طالبوف بود واز آنجا به عشق آباد رفت. در سال ۱۳۲۷ ه.ش به رشت

یک میلیون تن - بیست برابر بزرگترین کشتی های کروز- را به حرکت در آورد. به گفته پروفیسور لینگام این انرژی برای اینکه مسافران زنده را به سفر بین ستارهای یا حتی بینکهکشانی ببرد کافی است.

اما دلیل اینکه این انفجارها از کره زمین فقط در کسری از ثانیه دیده می شوند این است که سیاره، ستاره و کهکشانی که سفینه در آن واقع است و خود سفینه همگی در حال حرکتند در نتیجه پرتوهای رادیویی تمام سطح آسمان را جارو میکنند و فقط کسری از ثانیه به زمین میرسند.

این محققان استدلال میکنند که این انفجارهای سریع رادیویی تکرار میشوند اما نمی توان آنها را با پدیده‌های عظیم طبیعی توضیح داد، بنابراین شاید کلید معما این باشد که اینها پدیده‌هایی طبیعی نیستند؛ «مسئله علم اعتقاد نیست بلکه شواهد است. بد نیست که ایده‌ها را مطرح کنیم و بگذاریم یافته‌ها درباره آن قضاوت کنند».

پدیده‌های عظیم طبیعی نیستند؛ توضیح داد، بنابراین شاید کلید معما این باشد که اینها پدیده‌هایی طبیعی نیستند؛ «مسئله علم اعتقاد نیست بلکه شواهد است. بد نیست که ایده‌ها را مطرح کنیم و بگذاریم یافته‌ها درباره آن قضاوت کنند».

انرژی این انفجارهای سریع رادیویی به قدری است که می‌تواند سفین‌های به وزن

که سامانه‌ای دو برابر اندازه کره زمین که بتواند پرتوهای خورشید را دریافت کند میتواند انرژی لازم را برای این انفجارهای سریع رادیویی فراهم کند. البته این سامانه‌ها به خنککننده‌های آبی در اندازه‌های نجومی نیاز دارد تا مانع از ذوبشان شود. اما این سوال باقی میماند که چرا باید زحمت ساختن چنین چیزی را به خود داد؟ به گفته این دو دانشمند، محتملترین توضیح در حال حاضر یک سفینه نوری است.

سفینه نوری سفینه‌ای است که فشار ناچیز نور را تبدیل به شتاب مداوم میکند. با اینکه این فشار ناچیز است اما به مرور زمان، همین فشار ناچیز در خلا، سفینه را به سرعت بسیار زیادی می‌رساند. به زبان ساده‌تر همانطور که باد با وزیدن به بادبان کشتی آن را به حرکت در می‌آورد، تابش نور خورشید به آینه‌های عظیم سفینه آن را به پیش می‌راند.

انرژی این انفجارهای سریع رادیویی به قدری است که می‌تواند سفین‌های به وزن

آنها میگویند این انفجارها میتوانند نشانه وجود موجودات فضایی بسیار پیشرفته‌ای باشد که میخواهند به سفر فضایی بروند و این انفجارهای رادیویی محصول فعالیت پیشترانه بی‌اندازه قدرتمند سفینه آنها است که میتواند سفینه را با سرعت نور به سفر بین ستارهای بفرستد. پروفیسور آوی لوب دانشمند مرکز اخترفیزیک هاروارد- اسمیتسونین که تحقیق خود را در نشریه اخترفیزیک منتشر کرده می‌گوید: «این انفجارهای سریع رادیویی با توجه به فاصله‌شان از ما و با توجه به مدت کوتاهی که ظاهر می‌شوند بسیار درخشان هستند و ما نتوانستهایم برای آنها هیچ منشأ طبیعی پیدا کنیم».

«بنابراین ارزشش را دارد که به یک منشأ غیر طبیعی توجه و عمیقاً به آن فکر کنیم».

پروفیسور لوب و همکارش پروفیسور منساوی لینگام سعی کردند ببینند که آیا ساختن فرستنده‌ای اینقدر قوی که امواجش از چنین فاصله‌ای بعید قابل دریافت باشد امکانپذیر است یا نه. آنها به این نتیجه رسیدند



شاید آنچه ما می‌بینیم، سفینه‌های موجودات فضایی باشد.

منبع : BBC

دانشمندان می‌گویند انفجار سریع امواج رادیویی در کهکشان‌های دور دست ممکن است حاکی از وجود موجودات بسیار پیشرفته‌ای باشد که پیشترانه سفینه‌های خود را برای سفر بین ستارگان به کار می‌اندازند. انفجارهای سریع رادیویی

(FRB) پدیده‌ای است که در سال ۲۰۰۷ شناخته شد و از آن زمان تاکنون رادیوتلسکوپ‌های عظیم حدود بیست مورد از این امواج پرنرژی را ثبت کرده‌اند که هر کدام حدود چند هزارم ثانیه طول می‌کشد. دانشمندان برای این پدیده توضیحی ندارند، تنها چیزی

دانشمندان می‌گویند انفجار سریع امواج رادیویی در کهکشان‌های دور دست ممکن است حاکی از وجود موجودات بسیار پیشرفته‌ای باشد که پیشترانه سفینه‌های خود را برای سفر بین ستارگان به کار می‌اندازند. انفجارهای سریع رادیویی



Box Office

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته ی نمایش
Beauty and the Beast	۱۷۰.۰ م دلار	۱۷۰.۰ م دلار	۱
Kong: Skull Island	۲۸.۹ م دلار	۱۱۰.۱ م دلار	۲
Logan	۱۷.۵ م دلار	۱۸۴.۰ م دلار	۳
Get Out	۱۳.۲ م دلار	۱۳۳.۱ م دلار	۴
The Shack	۶.۱ م دلار	۴۲.۶ م دلار	۳
The LEGO Batman Movie	۴.۷ م دلار	۱۶۷.۴ م دلار	۶
The Belko Experiment	۴.۱ م دلار	۴.۱ م دلار	۱
Hidden Figures	۱.۵ م دلار	۱۶۵.۶ م دلار	۱۳
John Wick: Chapter 2	۱.۲ م دلار	۸۹.۸ م دلار	۶
Before I Fall	۱.۰ م دلار	۱۱.۳ م دلار	۳

- Doctor Strange 2016
- The Revenant 2015
- Deadpool 2016
- John Wick 2014
- Iron Man 2 2010
- Sicario 2015
- Mission: Impossible – Rogue Nation 2015
- The Avengers 2012
- Avengers: Age of Ultron 2015
- Captain America: The Winter Soldier 2014
- Captain America: Civil War 2016
- Guardians of the Galaxy 2014
- Edge of Tomorrow 2014

۲۰ فیلم برتر

ژانر اکشن

از سال

۲۰۱۰ تا ۲۰۱۷

- The Equalizer 2014
- The Man from U.N.C.L.E 2015
- Mad Max: Fury Road 2015
- Rogue One 2016
- Star Wars: The Force Awakens 2015
- X-Men: Days of Future Past 2014

ALSALI

PHOTOGRAPHER

Portrait Studio

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

f m p @alsaliphotographer
@al_sali_photographer

آیا می دانستید که

تنهایی باعث می شود که انسان ها حمام و خواب های طولانی تر داشته باشند و زیاد از حد فکر کنند!

اسرارنامه

بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ لیتر آب لازم دارد. کارواش» ایجاد کنند. روش خلاقانه ای که در آن، در واقع کارمندان شرکت آنها به نام «وایپ هیرو» در منزل، محل کار و یا هر مکانی که بدون استفاده از آب و ضمن

ابتکار ۲ ایرانی در شست و شوی خودرو بدون آب

منبع: مجله مهرگان

مهندس شیمی بتازگی توانسته اند با توسعه یک فناوری شست و شوی خودرو بدون نیاز به آب و ششود. این دو مهندس ایرانی حتی با توسعه یک نرم افزار و شوی خودرو ایجاد کنند. شست و شوی یک خودرو مانند «اوپر در صنعت

پرای مدت محدود

تخفیفهای فوق العاده پرای

تبلیغات در

اسرارنامه

با سفارش ۱۳ هفته تبلیغات ۳۰٪

تخفیف بگیرید،

برای ۲۶ هفته تبلیغات ۴۰٪

تخفیف خواهید گرفت

و در ازای سفارش ۵۲ هفته تبلیغات ۵۰٪

تخفیف شامل شما خواهد شد

برای آگاهی از لیست قیمت ها و دریافت اطلاعات بیشتر، با ما تماس بگیرید

۸۰۱۵۶۸۱۹ (۰۲)

info@asrarnameh.com.au

طرح ابتکاری دو مهندس ایرانی برای شست و شوی خودرو بدون نیاز به آب برنده جایزه ۱۰۰ هزار دلاری دولت ایالت، نیوساوت ولز، استرالیا شد.

طرح ابتکاری دو مهندس ایرانی برای شست و شوی خودرو بدون آب

این دو مهندس ایرانی ساکن سیدنی استرالیا که این جایزه را به خود اختصاص دادند تصمیم دارند انقلابی مانند: اوپر، (سرویس سفر آنلاین) اما این بار در صنعت کارواش (شست و شوی خودرو) بوجود

دقت اقتصادی استرالیا در تهران گشایش می یابد

منبع: سایت ایران پلیر

سفیر استرالیا در تهران از آمادگی هیات تجاری سرمایه گذاری این کشور برای سفر به ایران خبر داد و گفت: دفتر اقتصادی استرالیا در تهران گشایش می یابد. «پائول فولی» در دیدار با رئیس هیات عامل ایمیدرو گفت: وزیر دولت فدرال در تجارت و سرمایه گذاری استرالیا در راس یک هیات اقتصادی به ایران سفر می کند که مدیران ارشد شرکتهای بزرگ معدنی، صنایع معدنی، صنعتی و تجاری استرالیا در آن حضور خواهند داشت. وی افزود: براساس برنامه ریزیهای انجام شده، این سفر تا اردیبهشت ماه سال ۹۵ که پیش از نیمه نخست سال ۲۰۱۶ خواهد بود، انجام می شود. سفیر استرالیا همچنین از تصمیم اتاق بازرگانی آن کشور برای تاسیس دفتر اقتصادی در ایران خبر داد و تصریح کرد: دولت و شرکتهای استرالیایی از فرصتهای اقتصادی بازار ایران آگاهی دارند و توسعه همکاریهای اقتصادی با این کشور جذابیت ویژه ای برای آنان دارد. پائول فولی به جایگاه شرکتهای مطرح معدنی دنیا اشاره کرد و گفت: تنها چند کشور همچون برزیل، کانادا و آمریکا هستند که شرکتهای معدنی به بزرگی شرکتهای استرالیا دارند. از همین رو حضور شرکتهای استرالیایی سبب ایجاد تحولی چشمگیر در توسعه روابط دو کشور در بخش معدن می شود. به گفته سفیر استرالیا، دو طرف آینده خوبی برای توسعه همکاریها به ویژه در بخش معدن و صنایع معدنی خواهند داشت. همچنین مهدی کرباسیان رئیس هیات عامل ایمیدرو در این دیدار از حضور شرکتهای استرالیایی در ایران استقبال کرد و گفت: دعوتنامه ای از سوی وزیر صنعت، معدن و تجارت ایران برای وزیر معادن استرالیا ارسال شده است.

وی تصریح کرد: تمایل داریم پیش از سفر هیات اقتصادی استرالیا، مقامات و روسای شرکتهای بزرگ آن کشور نیز در همایشهای تخصصی آهن و فولاد و همچنین همایش چشم انداز فولاد (IMIS) ایران حضور یابند. کرباسیان تاکید کرد: همکاری و سرمایه گذاری در بخشهای اطلاعات معدنی، تحقیق و توسعه و همچنین فناوری از اولویت بالاتری نسبت به حوزههای دیگر برخوردار است. کرباسیان در عین حال گفت: شرکتهای استرالیایی باید برای حضور در بازار ایران سریعتر از وضعیت فعلی، اقدام کنند تا از رقابت با شرکتهای اروپایی و شرق آسیا عقب نمانند.

حمله کم سابقه عطا محمد نور به عبدالله عبدالله

منبع: بی بی سی

دسترسی به حقوق خود داشته باشیم». او خطاب به آقای عبدالله گفت که با وجود رای میلیونی مردم و آمادگی مردم برای همکاری، او «توانایی و جرئت این را ندارد که این امانت» را حفظ کند و برای «نماینده ای از مردم و برای گرفتن حق مردم مردانه و استوار» ایستاد شود/ بایستد.

آقای نور گفت که دو سال در حمایت از آقای عبدالله سرگردان بوده و افزود: «گفتم که داکتر صاحب در امر و نهی شریک باش و حق خود را بگیر. صلاحیت خود را بگیر».

او گفت که بعد از دو سال و چند ماه از تصامیم سیاسی این تیم وداع کرده و خطاب به آقای عبدالله گفت: «تو نمیتوانی آنچه را که ملت میخواهد، مسئولیت آنرا به شانه های خود حمل کنی و این توانایی در تو دیده نمیشود. وقتی با حمایت میلیونی ما نمیتوانی کاری انجام دهی، ما با شما وداع میکنیم. خط سیاسی خود را جدا میکنیم».

او مدعی بود که سیاستهای آقای عبدالله در این مدت مذبذب بوده و به گونه مثال به موضوع انتصاب نادر نادری به عنوان رئیس کمیسیون اصلاحات اداری افغانستان اشاره کرد و گفت که آقای عبدالله ابتدا مخالف انتصاب آقای نادری بود ولی بعدا خودش او را در این مقام معرفی کرد. او گفت که آقای عبدالله گفته بود که نادر نادری شایسته این پست نیست

افغانستان سخنانی می کرد، گفت که باید از آنچه که تاکنون انجام داده از آقای فهیم معذرت بخواهد و همچنین از ملت افغانستان که از آنان خواسته که به پای صندوق های رای بروند و به آقای عبدالله رای بدهند.

افغانستان سخنانی می کرد، گفت که باید از آنچه که تاکنون انجام داده از آقای فهیم معذرت بخواهد و همچنین از ملت افغانستان که از آنان خواسته که به پای صندوق های رای بروند و به آقای عبدالله رای بدهند.

در دو دور گذشته انتخابات ریاست جمهوری افغانستان، آقای نور از عبدالله عبدالله حمایت می کرد، اما در ماه های اخیر آقای عبدالله را به ناتوانی در اجرای مواد توافقنامه دولت وحدت ملی متهم کرده و به نمایندگی از حزب جمعیت اسلامی، مذاکرات مستقیم را با آقای غنی آغاز کرده است که به گفته خودش نتایج آن تا نوروز ۱۳۹۶ مشخص خواهد شد.

آقای نور گفت که از متحدان سیاسیش نیز معذرت می خواهد که به حق شان نرسیدند و افزود که حمایتش به این دلیل نبوده که کسی را به کاخ برساند؛ بلکه «هدف رسیدگی به آرمان مردم و حفظ ارزشهای جهادی، دینی و وطنی» بوده است. آقای نور گفت: «ما میخواستیم تا به پای هیچ کسی نیفتیم، از حق خود محروم و بیرون نمانیم و

عطا محمد نور، والی ولایت بلخ در یک سخنرانی به مناسبت بزرگداشت سومین سال درگذشت مارشال محمد قسیم، معاون اول پیشین رئیس جمهوری افغانستان، به عبدالله، رئیس اجرائی



حکومت وحدت ملی تاخته و او را فردی «بیجرت، ناتوان و مذبذب، خوانده که، خود را عقل کل میدانند».

دفتر آقای عبدالله تاکنون درباره این اظهارات واکنش نشان نداده است، اما در گذشته در واکنش به مذاکرات مستقیم آقای نور با اشرف غنی، رئیس جمهوری و انتقاداتش، گفته بود که والی بلخ برای منافع شخصی خود با آقای غنی مذاکره میکند و انگیزه انتقادهایش از عبدالله هم «منافع شخصی» است.

آقای نور گفت که مارشال فهیم به او در مورد حمایتش از داکتر عبدالله همواره میگفت: «از تصمیمی که گرفته اید، پشیمان می شوید و داعیه که شما دارید به سر منزل نمی رسد، چون او چنین سیاسی دارد». آقای نور که در مراسم بزرگداشت آقای فهیم در شهر مزار شریف مرکز ولایت بلخ در شمال

عبدالله می گوید «اتهامهای عطا محمد نور را نادیده می گیرد

منبع: بی بی سی

ناتوانی در اجرای مواد توافقنامه دولت وحدت ملی متهم کرده و به نمایندگی از حزب جمعیت اسلامی، مذاکرات مستقیم را با آقای غنی آغاز کرد که به گفته خودش نتایج آن تا نوروز ۱۳۹۶ مشخص خواهد شد. آقای نور در آن سخنرانی انتقادی خطاب به آقای عبدالله گفت که با وجود رای میلیونی مردم و آمادگی مردم برای همکاری، او «توانایی و جرئت این را ندارد که این امانت» را حفظ کند و برای «نماینده ای از مردم و برای گرفتن حق مردم مردانه و استوار» ایستاد شود/ بایستد. آقای نور گفت که دو سال در حمایت از آقای عبدالله سرگردان بوده و افزود: «گفتم که داکتر صاحب در امر و نهی شریک باش و حق خود را بگیر. صلاحیت خود را بگیر».



عبدالله عبدالله، رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی افغانستان میگوید که اظهارات انتقادی اخیر عطا محمد نور، والی بلخ را نادیده می گیرد. آقای نور ۲۲ خوت/ اسفند در یک سخنرانی به مناسبت بزرگداشت سومین سال درگذشت مارشال محمد قسیم، معاون اول سابق رئیس جمهوری افغانستان، به عبدالله عبدالله، رئیس اجرائی حکومت وحدت ملی، تاخته بود و او را فردی «بیجرت، ناتوان و مذبذب» خواند که «خود را عقل کل می داند». او به تاجالدین سروش، خبرنگار بیبسی گفت که صحبت های خوبی را نیز از استاد عطا به یاد دارد. آقای عبدالله گفت: «از اینکه در گذشته حرف های خوبی درباره من گفته است، اظهارات اخیرش را نادیده می گیرم». رئیس اجرائی افزود که تعهد او به منافع ملی، خواسته های مردم و خدمت به مردم افغانستان یک تعهد سابقه دارد و ثابت شده است. در دو دور گذشته انتخابات ریاست جمهوری افغانستان، آقای نور از عبدالله عبدالله حمایت می کرد، اما در ماه های اخیر آقای عبدالله را به