



**شرکت خدمات مهاجرتی**  
**کلیک استرالیا**

با مدیریت  
**کوروش مؤمنی**

مشاور رسمی امور  
مهاجرت در استرالیا

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

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

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

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




# هفتنامه اسرارنامه

شماره ۱۸

Issue 18, 28 June 2017

۷ تیر ۱۳۹۶



## با تصمیم دیوان عالی آمریکا بخشی از فرمان مهاجرتی ترامپ اجرا می شود

منبع : بی بی سی

اعلام کرد که در ماه اکتبر در ماه مارس صادر کرد. به این پرونده رسیدگی می کند.

این حکم واکنش های متعددی داشته است. استیف ششنز وزیر دادگستری آمریکا گفت که «تهدید علیه امنیت ملی کشور ما واقعی و بیش از پیش خطرناک است». او از این تصمیم استقبال کرد و گفت که «گامی مهم به سوی احیای جدایی قوا میان شاخه های دولت فدرال است».

عمر جدوات مدیر پروژه حقوق مهاجرت در سازمان غیردولتی «انجمن آزادی های مدنی آمریکا» گفت که دادگاه هنوز در مورد اینکه دستور رئیس جمهور ناقض قانون اساسی است یا نه نظر نداد اما دادگاه هایی که آن را بررسی کرده اند علیه آن رای داده اند.

دستور تجدید نظر شده ای را در ماه مارس صادر کرد. در دستور جدید، تعداد کشورهای ممنوعیت صدور ویزا به ۶ کاهش یافت - حذف عراق - و افرادی هم که ویزای معتبر آمریکا داشتند از ممنوعیت ورود مستثنی شدند.

اما در اواسط مارس (اواخر اسفند) گذشته، دریک واتسون قاضی دادگاهی فدرال در ایالت هاوایی دستور تازه مهاجرتی دونالد ترامپ رئیس جمهور آمریکا را نیز در سراسر این کشور معلق کرد. در نهایت دولت آقای ترامپ در واکنش به آرای دادگاه های ایالتی و تجدید نظر، خواهان بررسی پرونده در دیوان عالی آمریکا شد که بالاترین مرجع قضایی این کشور است.

دیوان عالی آمریکا امروز

می شود که می خواهند وارد آمریکا شوند تا با عضو خانواده خود زندگی یا ملاقات کنند، دانشجوی دانشگاهی در آمریکا باشند، کارمند شرکتی در آمریکا باشند، یا برای سخنرانی در جمعی در آمریکا دعوت شده باشند.

دیوان عالی گفت این شامل «کسانی نمی شود که فقط برای پرهیز (از دستور اجرایی دولت) وارد یک رابطه می شوند».

یکی از اولین اقدامات دونالد ترامپ پس از شروع دوره ریاست جمهوری، صدور فرمانی اجرایی بود که سفر اتباع هفت کشور - ایران، لیبی، سوریه، عراق، سودان، سومالی و یمن - را به مدت ۹۰ روز به آمریکا متوقف می کرد.

این فرمان در دادگاه های ایالتی مورد اعتراض قرار گرفت و نقض شد. با وجود این، رئیس جمهور آمریکا

پس از تأیید توسط دادگاه به اجرا گذاشته خواهد شد. دیوان عالی آمریکا می گوید معنای عملی تصمیم امروز این است که فرمان مهاجرتی نمی تواند علیه شهروندان خارجی اعمال شود که دارای «ارتباطی اصیل» با شخص یا شرکتی در ایالات متحده هستند.

اما به گفته دیوان عالی بقیه شهروندان شش کشور مشمول بندهای فرمان مهاجرتی آقای ترامپ خواهند شد. اما به تصمیم امروز دیوان عالی تا زمان رسیدگی این دیوان به پرونده در حدود چهار ماه دیگر، اجرای بخش هایی از حکم مهاجرتی آقای ترامپ دوباره آغاز می شود. آقای ترامپ که هدف از فرمان مهاجرتی اش را بهبود امنیت در آمریکا عنوان کرده بود، تصمیم تازه دادگاه را «پیروزی آشکار» برای امنیت ملی آمریکا خوانده است. آقای ترامپ گفته است که این ممنوعیت ۷۲ ساعت



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

طراحی وب سایت ، مناسب با کسب و کار شما

بهینه سازی و ارتقا سایت شما در موتور جستجو گوگل

طراحی انواع کمپین های تبلیغاتی در شبکه های اجتماعی

ساخت ویدیو انیمیشن برای فعالیت کسب و کار شما






Ghanbari & Associates Pty Ltd  
Migration Agency



**دفتر خدمات ویزا و مهاجرت**  
**کامران قنبری**

فارغ التحصیل رشته حقوق مهاجرت از دانشگاه ملی استرالیا (ANU)  
فارغ التحصیل کارشناسی ارشد حقوق 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.immigrationaustralia.com  
advisory@immigrationaustralia.com  
98 Currie Street, Adelaide SA 5000  
Tel: 08-82126115 Fax: 08-82126118  
Mobile: 0417500027

دیوان عالی آمریکا روز دوشنبه ۲۶ ژوئن تصمیم گرفت که تقاضای وکلای دولت دونالد ترامپ در پرونده موسوم به فرمان مهاجرتی رئیس جمهور آمریکا را بررسی کند. این تصمیم به معنای آن است که بخش هایی از محدودیت های اعمال شده از سوی دادگاه های پایینتر علیه فرمان اجرایی آقای ترامپ برداشته می شود.

آقای ترامپ در اولین ماه های ریاست جمهوری خود فرمانی را امضا کرد که ورود شهروندان شش کشور ایران، سوریه، سودان، سومالی، لیبی و یمن را به مدت ۹۰ روز به آمریکا ممنوع می کرد. این فرمان همچنین ورود



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

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

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)









سندنج دومین شهر بزرگ کردنشین و بیست و سومین شهر بزرگ ایران، مرکز استان کردستان در غرب ایران است. نام سندنج دِگِرگون شده، سنه‌دُ است و سنه دُ نیز دِگِرگون شده کردی سورانیاردلانی است که پس از گذشت زمان تغییراتی در سخن گفتن و لهجه ساکنان آن منطقه ایجاد شده است. سندنج در ارتفاع ۱٬۴۵۰ تا ۱٬۵۳۸ متری از سطح دریا و در منطقه، کوهستانی زاگرس واقع شده و آب و هوای سرد و نیمه‌خشک دارد. این شهر از سمت غرب به کوه آبیدر، از سمت شمال به کوه شیخ معروف، از سمت جنوب به کوه سراج الدین، محدود شده است و در منطقه‌ای به وسعت ۳۶۸/۶ هکتار گسترده شده است. جمعیت این شهر بر پایه سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۹۵، برابر با ۴۱۴٬۰۶۹ نفر است.

سندنج به لحاظ موقعیت جغرافیایی و فعالیت‌های شهرسازی عصر صفوی و قاجار، از بافت شهری سنتی با ارزشی برخوردار است که بناهای مسکونی و عام‌المنفعه متعددی مانند حمام، مساجد و بازار در آن باقیمانده است؛ دارای محدوده، بافت تاریخی فرهنگی با وسعتی معادل ۱۱۲ هکتار است.

شهر سندنج را به علت واقع



شدن در دامنه، کوه، در قدیم سَنه می‌خوانند و چون قلعه آن از لحاظ نظامی اهمیت زیادی داشته، آن را سنه‌دُ (قلعه‌ای در پای کوه) می‌نامیدند که کم‌کم به سندنج بدل شد. ژاک دموِرگان که در اواخر سلطنت ناصرالدین شاه به ایران آمده، همه جا از این شهر با نام سنه یاد کرده است.

سندنج (سنه یا سنه‌دُ) که از شهرهای کهن و مقدس است به آیین مهر و زردشت در این بخش ایران بازمی‌گردد. ارتباط این شهر و نواحی مجاور آن با اساطیر پهلوانی آریایی از اهمیت و قدمت این شهر حکایت می‌کند. شهر جدید سندنج در دوره صفوی و در روزگار شاه‌صفی در سال ۱۰۴۶ هجری قمری توسط سلیمان‌خان اردلان پایه‌گذاری شد. نام سنه به احتمال زیاد از ریشه اوستایی گرفته شده است. تا قبل از دوره قاجار ازاین شهر به عنوان سنه یاد می‌شده است اما بعد از این دوره به سندنج تغییر نام پیدا کرد.

در سال ۱۰۴۶ هجری قمری سلیمان خان اردلان به انگیزه نظامی و ایجاد مرکزیت سیاسی برای حکومت، هسته اولیه سندنج را برپری تپه‌ای در کنار روستای «سینه» بنا نهاد. این شهر تا سال ۱۳۴۰ دارای حالتی از شهرنشینی ایستا و طبیعی بوده است؛ ولی ایستایی شهرنشینی خارج شده و وارد مرحله شهرنشینی سریع می‌شود.

به طوری که از این دوره تا سال ۱۳۵۷، رشد کالبدی شهر معادل دوره ۳۵۰ ساله تاریخ شهر بود و جمعیت آن نیز دو برابر گردید. از سال ۱۳۴۵ به بعد بیش از ۸۰۰ هکتار از زمین‌های کشاورزی روستاهای حاجی‌آباد، عباس‌آباد، شریف‌آباد، کمیز، فرجه، کانی کوزله، قرادیان، چهارباغ، قطارچیان و دگایران به محدوده شهری ملحق شدند، ضمن آنکه اراضی کشاورزی روستاهای گریزه، نایسر، دوشان، حسنآباد، خانقاه و قشلاق هم مورد هجوم

## معرفی شهر سندج



واقع شده و یا تغییر کاربری داده شدند.

با شکل‌گیری محله‌های اصلی، به تدریج مهاجران روستایی و قشرهای کم درآمد شهر، در خارج از محدوده محله‌های مرکزی مستقر شده‌اند و سکونتگاه‌های پیرامونی شهر سندنج را به وجود آوردند، این

شهر به وسیله، سکونتگاه‌های نابسامان و محله‌های حاشیه‌ای شرقی و غربی، پر شد. از این نمونه می‌توان به روستا «حاجی‌آباد» در شرق و «فرجه» در غرب سندنج اشاره کرد. با آمدن مهاجران جدید، نسل‌های گذشته آنان به تدریج به سمت مرکز شهر و بافت قدیم حرکت کردند و عملاً بخش‌هایی از بافت



سکونت‌گاه‌ها هم اکنون جزئی از بافت قدیم شهر محسوب می‌شوند، محله‌های «جور آباد بالا و پایین» همسو با چنین روندی شکل گرفته‌اند. به دنبال اجرای اصلاحات ارضی در سال‌های آغازین دهه ۴۰، ساختار اجتماعی اقتصادی شهر سندنج همانند بسیاری از شهرهای دیگر ایران دستخوش تغییرات جدی می‌شود. درواقع نزح اولیه اسکان غیررسمی شهر سندنج در سال‌های ۱۳۴۵ تا ۱۳۵۵ تشکیل می‌یابد و در اواخر



این دوره به وضوح و روشنی در ساختار کالبدی شهر نمایان می‌شود. بیشترین مهاجرت به سمت شهر در فاصله سال‌های

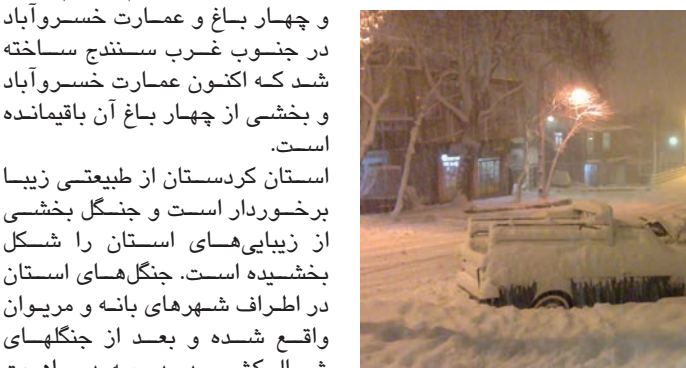
۱۳۵۵ تا ۱۳۶۵ اتفاق افتاد. جمعیت سندنج در این دوره به بیش از دو برابر رسید. حجم بسیار زیادی از این جمعیت در سکونتگاه‌های خورود همچون «عباس‌آباد» در امتداد محور شمالی شهر و «تققان» در امتداد محور شرقی استقرار یافتند. اطلاعات موجود نشانگر آن است که محله‌های عباس‌آباد و کانی کوزله که مهم‌ترین سکونتگاه‌های نابسامان در شرق سندنج برشمرده می‌شوند قبل از سال ۱۳۵۵ وجود نداشته‌اند. در شمال شهر نیز محله‌های «تققان»، «سلام آباد»، و «گردی گِروِل» به طور عمده پس از این سال شکل گرفته است. با شکل‌گیری و گسترش محله‌های غیررسمی در فاصله سال‌های ۱۳۵۵ تا ۱۳۶۵ فاصله برخی از روستاهای اطراف

قلی»، جنگ و منازعات میان خانواده اردلان گسترش پیدا کرد. برادر او «امانالله» در سال ۱۳۶۵ تا ۱۳۸۴ حکومت کرد که آخرین وارث حکومت اردلان‌ها در کردستان بود.

سندنج همواره یک شهر فرهنگی بوده است و هنرمندان زیادی در سندنج چشم به جهان گشوده‌اند. مستوره اردلان شاعر، نویسنده و تاریخنگار، قطبالدین صادقی نویسنده و کارگردان تئاتر، سید علی‌اصغر کردستانی خواننده، کامکارها، شاه‌رخ اورامی شاعر و نویسنده و پژوهشگر، صدیق تعریف خواننده، هادی ضیاءالدینی نقاش و مجسمه‌ساز، ناصر رزازی خواننده و موسیقیدان، حسین یوسف‌زمانی‌موسیقیدان و نوازنده، عباس کمندی خواننده و نویسنده، مظهر خالقی موسیقیدان و خواننده، کمال قادری خواننده؛ سعدالله نصیری خواننده و نوازنده مشهور دیوان، عادل نادری خواننده، فتانه ولیدی (خواننده) تعدادی از هنرمندان معاصر شهر سندنج می‌باشند.

دولت صفوی توجه خاصی به شرقی و غربی، پر شد. از این نمونه می‌توان به روستا «حاجی‌آباد» در شرق و «فرجه» در غرب سندنج اشاره کرد. با آمدن مهاجران جدید، نسل‌های گذشته آنان به تدریج به سمت مرکز شهر و بافت قدیم حرکت کردند و عملاً بخش‌هایی از بافت

قدیم شهر که به مناطق حاشیه‌ای پیوستند و به محل استقرار نسل‌های قدیمی و مهاجران بدل شدند. در این خصوص می‌توان به محله‌های «شمال شه‌اد»، «پیرمحمد و بهارمست»، «گلشن»، و «چم حاجی سنه» اشاره کرد که غالب آنها جزو بافت قدیم شهر بوده‌اند و بخش‌هایی از آنکه به محله‌های حاشیه‌ای شمالی و شرقی پیوسته‌اند و به صورت سکونتگاه‌هایی با شرایط و امکانات نسبتاً بهتر برای نسل اول مهاجران درآمده‌اند.



منطقه سندنج مدت چهار قرن تحت حکومت حکام موروثی خاندان اردلان بود که نسبت خود را به ساسانیان می‌رسانیدند. خانواده اردلان، به جز یک وقف کوتاه، در سراسر دوره صفوی قدرت را در دست داشتند. در دوره زندیان سندنج نیز به تسخیر حکومت زندیه درآمد. پس از یک دوره هرج و مرج و جنگ که به تخریب سندنج انجامید، «خسروخان اردلان» در سالهای ۱۱۶۸ تا ۱۲۱۴ هجری قمری در سندنج مستقر شد. آقا محمد خان قاجار، به پاداش، حکومت سنقر را به او داد. از سال ۱۲۱۴ تا ۱۲۴۰ هجری قمری «امانالله خان اردلان» (کبیر) پسر «خسروخان» در سندنج حکومت کرد که در این مدت اصلاحات زیادی برای آبادانی و عمران شهر سندنج به عمل آمد. او به خاطر توانایی اش در سواد و ادبیات، مشهور و زبانزد بود. پس از او در زمان پسرش «رضا

لیوان چایش را روی میز گذاشت و به طرفم برگشت، وسط آشپزخانه همین‌طور با حالتی سر در گم نگاهم می کرد. پرسیدم «چیزی شده؟»، سرش را به علامت نه تکان داد. از روی صندلی بلند شدم و به طرفش رفتم، دستش را جلویش تکان داد «نه، بشین، می‌خوام باهات صحبت کنم»، به طرف صندلی برگشتم و از سر کار می‌ایم و هر کداممون یه طرف مشغول کارای دیگمون می‌شیم و می‌ریم می‌خواهیم؟ چرا دیگه نمی‌بینیم؟ چرا دیگه از تهِ دل نمی‌خندیم؟ چرا دیگه برنامه‌های هیجان‌انگیز برای آخر هفته‌ها پیدا نمی‌کنیم؟ مشکلی هست؟ فاضلمون زیاد شده، چرا؟ من رو دوست نداری دیگه؟ می‌خوای بری؟ بهت بگم که من اول میرم، مگر چه چیزی را می‌خواست

به من بگوید که نمی‌توانست، به طرفم آمد و یک صندلی را از پشت میز بیرون کشید، رویش نشست، ولی سریع بلند شد. کمی دور میز چرخید و ایستاد، احساس کردم دیگر آماده است تا حرف بزند. «چرا ما با هم حرف نمی‌زنیم؟ چرا مدت‌هاست از سر کار می‌ایم و هر کداممون یه طرف مشغول کارای دیگمون می‌شیم و می‌ریم می‌خواهیم؟ چرا دیگه نمی‌خورد. باورم نمی‌شد از همه‌ی اینها بدش می‌آید، چرا به من نگفته بود؟ چرا من متوجه نشده بودم؟ یعنی واقعا از هم دور شده بودیم؟ به سختی دهانم را باز کردم تا حرفی بزنم، شاید مشکل از تو هست» این چه حرفی بود که زدم، اصلاً به این

از هر لحظه‌ی این رابطه داره خالم بهم می‌خوره» من همان طوری بُهت زده نگاهش می کردم، باورم نمی‌شد این حرف‌ها را می‌شنوم. به نظر من زندگیمان خیلی خوب بود. هم‌دیگر را دوست داشتیم، به یکدیگر آزادی می‌دادیم، با هم راحت بودیم، … ولی اصلاً نمی‌دانستم به او چه بگویم. می‌دانستم منتظر هست حرفی بزنم ولی اصلاً دهانم تکان نمی‌خورد. باورم نمی‌شد او از همه‌ی اینها بدش می‌آید، چرا به من نگفته بود؟ چرا من متوجه نشده بودم؟ یعنی واقعا از هم دور شده بودیم؟ به سختی دهانم را باز کردم تا حرفی بزنم، شاید مشکل از تو هست» این چه حرفی بود که زدم، اصلاً به این

نویسنده: س.ا

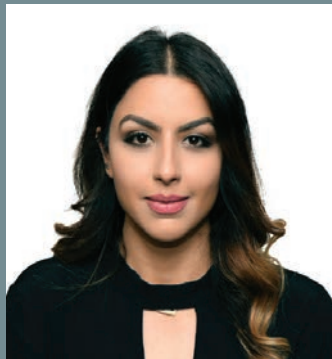
حرف فکر نمی‌کردم، اصلاً نمی‌خواستم این را بگویم. با تعجب نگاهم کرد و با فریاد گفت «مشکل از من هست؟ من مشکلی ندارم، تو مشکل داری. معلوم نیست سرت کجا گرم شده. تو از اول هم…» دیگر گوش نمی‌دادم، دنیا روی سرم خراب شده بود. من فکر می‌کردم همه چیز خوب است و حالا می‌فهمم همه چیز خراب شده و ظاهراً مدت‌ها بود همه چیز خراب شده بود. شاید مقصر هر دویمان بودیم، او که زودتر از اینها به من نگفته بود و من که اصلاً متوجه نشده بودم، نگاهش کردم همچنان می‌زد ولی من … فقط به این فکر می‌کردم که همه چیز تمام شده بود.



عکس از Nik Shulhahn

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

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



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

**commbank.com.au**

**لطفاً، برای مشاوره به زبان فارسی با من تماس بگیرید**



**Important information:** Applications for finance are subject to approval. Commonwealth Bank of Australia ABN 48 123 123 124. Australian Credit Licence Number 234945, CBAL0065\_180512



# سروتونین چیست و چگونه می‌توان آن را افزایش داد

منبع : Bazdeh Magazine



ساده توسط یکی از نزدیکان برای بسیاری از آدمها کافی است. برای کسانی که از آشفتگی (از جمله آسیب روحی) رنج می‌برند بهترین کار این است که با یک متخصص ماساژ دارای مدرک معتبر مشاوره کنند، تخصص این افراد برای مقابله با عواملی که استرس روان‌شناختی ایجاد می‌کنند بینهایت ارزشمند است.

از دفعات آن، به دو دلیل بهتر است این پیاده‌روی در صبح باشد: ۱) کالری بیشتری خواهید سوزاند، و ۲) از نظر ذهنی خودتان را برای روز پیش رو آماده می‌کنید. نه تنها مغزتان پاداش این کار را با افزایش ناگهانی سروتونین می‌دهد، بلکه در این فرآیند مقداری کالری نیز می‌سوزانید.

## ۴. ماساژ بگیرید

ماساژ واقعا احساس خوبی دارد، تقریبا همه این را می‌دانند. آنچه بیشتر آدمها نمی‌دانند این است که ماساژ مستقیما روی میزان سروتونین تأثیر دارد. از نظر فیزیولوژیکی ماساژ در کاهش هورمون استرس کورتیزول موثر است. کورتیزول ماده‌ای شیمیایی است که فعالانه مانع از تولید سروتونین می‌شود.

پژوهشگران کشف کرده‌اند ماساژ حرفه‌ای میزان کورتیزول را حدودا تا ۳۱ درصد کاهش می‌دهد. وقتی تولید کورتیزول متوقف شود مغز ما در بهترین حالت برای تولید سروتونین قرار دارد. به عنوان یک

پیش‌بینی شده است. ۲۵۰ میلی‌گرم ویتامین B۵ که اغلب برای تسکین این علائم کافی است.

۲. کمی ویتامین B۶ هم برای افزایش و هم برای بهبود عملکرد سروتونین در مغز مفید است. کسانی که مستعد استرس هستند باید به فکر تکمیل کردن رژیم غذایی‌شان

۵. مدیتیشن آه، بله، هیچ مقاله‌ای درباره‌ی “افزایش سروتونین” بدون مدیتیشن کامل نخواهد بود. به بیان ساده تعداد انبوه پژوهش‌هایی که اثرات جسمی و روانی مدیتیشن را ثابت می‌کند حیرت‌آور است. انواع بی‌شمار تمرینات مدیتیشن وجود دارد، و همه آنها برای افزایش تولید سروتونین مفید است.

شاید موثرترین نوع مدیتیشن بر میزان سروتونین یوگا و تی‌ام باشد. پژوهشگران باور دارند تی‌ام یک محرک قدرتمند برای میزان سروتونین است چون یکی از ماده‌های اساسی سروتونین یعنی ۵-HIAA را افزایش می‌دهد. علم کشف کرده‌است بین افزایش غلظت ۵-HIAA و افزایش میزان سروتونین در مغز رابطه مستقیم وجود دارد.

مدیتیشن هم مانند ماساژ درمانی میزان هورمون کورتیزول را در مغز کاهش می‌دهد. به علاوه مدیتیشن به‌طور خاص در برانگیختن واکنش آرامبخش در مغز موثر است در حالی‌که واکنش “جنگ و گریز” طبیعی مغز را سرکوب می‌کند.

کاهش استرس مبتنی بر تمرکز حواس (MBSR) نوع دیگری از مدیتیشن است که با افزایش میزان سروتونین در ارتباط است. علتش تا حدودی این است که MBSR دریافت‌کننده‌های سروتونرژیک را حساس‌تر می‌کند. جالب است بدانید که MBSR یک تکنیک مدیتیشن است که برای پرسنل نظامی که دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شده بودند طراحی شده است.



عکس از Joshua Earle

شاید به علت افزایش سروتونین در مغز باشد که مغز ما به خودش ماده‌ی شیمیایی سروتونین را تزریق می‌کند. حتی در روزهای یخبندان و سرما نور خورشید تأثیر مثبت قابل توجهی بر ذهنیت ما دارد. یک شیوهی مولد و سالم این است که حداقل یک بار (یا حتی ۲ بار) در روز به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تند راه بروید. فارغ



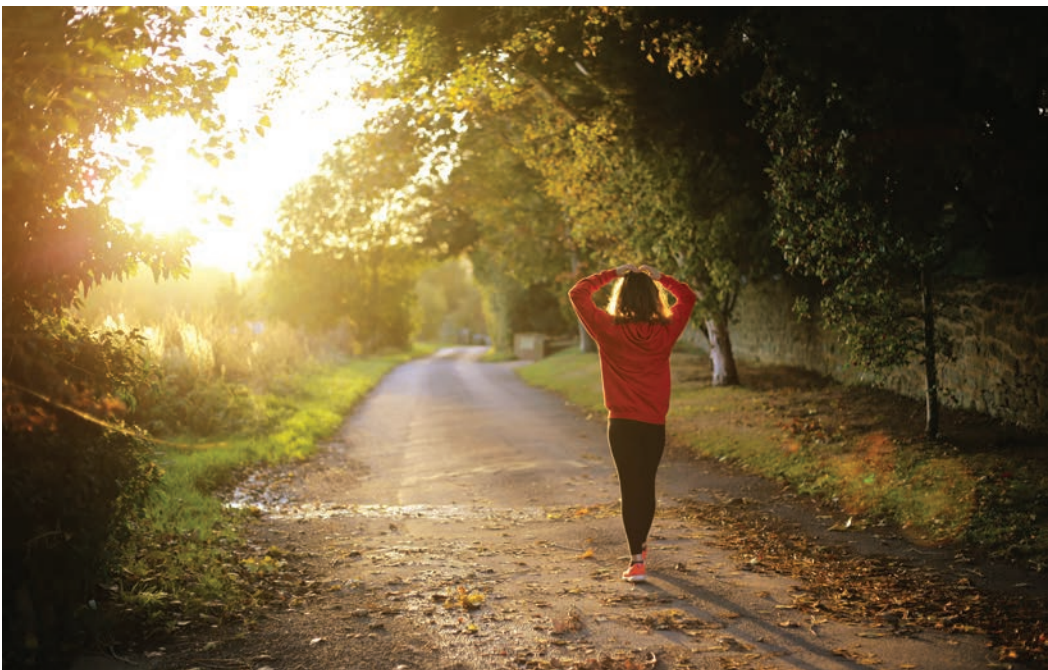
عکس از Kosal Ley

با محصولات ب کمپلکس باشند، که اثرات بیشمار روی مواد شیمیایی مغز دارد. هم ویتامین B۶ و هم ویتامین B۱۲ در تسکین علائم افسردگی موثر است و در عین حال فعالیت عصبی محرک را در مغز مهار می‌کند. بر اساس پژوهشی که در مجله‌ی امریکایی تغذیه‌ی بالینی چاپ شد، مشاهده شده است بزرگسالان مسنتر که افسردگی در آنها تشخیص داده شده است یا علائم مشابه افسردگی را تجربه می‌کنند، پس از تکمیل رژیم غذایی‌شان با انواع ویتامین B علائمشان بهبود می‌یابد.

دوز مصرف مرتب محصولات ب کمپلکس، از قبیل مکمل‌ها، روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم در روز است. کسانی که علائم بیشتری دارند، از جمله خستگی مفرط/ فرسودگی یا استرس مزمن، باید افزودن اسید پانتوتنیک را در نظر داشته باشند

۱. هیدروکسی تریپتوفان یا ۵-HTP دریافت کنید این “ترفند” کوچک روشی فوق‌العاده برای مقابله با غم و غصه است. مشخص شده‌است ۵-HTP که رسما هیدروکسی تریپتوفان ه نامیده می‌شود، برای درمان اضطراب، افسردگی، فیبرومیالژیا،

که سروتونین بدون داروهای شیمیایی قابل بازتولید است، داروها تنها از طریق تجویز پزشک در دسترس است و می‌تواند اثرات جانبی زیان‌باری داشته باشد. این واقعیت که ما می‌توانیم به‌طور طبیعی افزایش سروتونین در مغز را داشته باشیم باید



عکس از Emma Simpson

هیجان‌انگیز تلقی شود! این باور وجود دارد که بسیاری از بیماریها، حاد و مزمن، حداقل تا حدودی ناشی از کمبود میزان سروتونین در مغز است.

در ادامه ۶ روش برای افزایش سروتونین در مغز را برای شما شرح می‌دهیم.

لخته شدن آزاد می‌کنند که با ایجاد انقباض در عملیات هموستازی (خون ایستی) و انعقاد خون نقش‌آفرینی کند. سروتونین همچنین به عنوان بهبود دهنده آسیبها، به عنوان یکی از فاکتورهای رشد در برخی از سلولها شناسایی شده است.

متابولیسم سروتونین به‌طور عمده توسط کبد صورت می‌پذیرد. این متابولیسم در ابتدا با اکسیداسیون توسط مونوآمین اکسیدازبا

الدهید می‌انجامد، سپس ۵-HIAA از اکسیداسیون دهیدروژناز آلدئید با ۵-HIAA ایندول استیک اسید منشعب می‌شود که توسط کلیه‌ها قابل دفع است. نوعی از تومور با نام کارسینوید در اثر عدم توازن ممکن است مقادیر انبوهی سروتونین در بدن ترشح کند که به این حالت سندرم کارسینوید گفته می‌شود و باعث بروز عوارضی مانند برافروختگی، اسهال، و مشکلات قلبی می‌شود؛ که به دلیل تأثیر سروتونین بر عضله کاردیاک قلب،

سروتونین مانند یک انتقال دهنده‌ی عصبی عمل می‌کند، نوعی ماده‌ی شیمیایی که کمک می‌کند سیگنال‌ها در ناحیه‌ای از مغز دریافت و به ناحیه‌ای دیگر ارسال شود. این باور وجود دارد که سروتونین روی انواع عملکردهای روانشناختی و جسمانی موثر است. این شامل سلولهای مربوط به روحیه، میل جنسی و یادگیری، اشتها، خواب، حافظه و یادگیری و برخی رفتارها است.

## سروتونین یا هیدروکسی‌تریپتامین

نوعی انتقال دهنده‌های عصبی از نوع مونوآمینه اسید بیوژنیک است. به لحاظ بیوشیمی از مشتقات تریپتوفان می‌باشد. سروتونین به‌طور اهم در دستگاه گوارش، پلاکت‌ها و سیستم عصبی مرکزی حیوانات و همیپتور انسان یافت شده است. این ماده نزد افکار عمومی به عنوان جاری کننده، «احساس خوب» شناخته شده است.

تقریباً ۹۰٪ از سروتونین موجود در بدن انسان در سلولهای انتروکرومافین که به صورت پراکنده در غشای دستگاه گوارش موجوداند متمرکز است و در آنجا موجب تنظیم حرکات روده می‌گردد. مقادیری کمتری از سروتونین با شبکه عصبی سروتونرژیک سیستم اعصاب مرکزی سنتز شده و کارکردهای گوناگونی می‌یابد، این کارکردها شامل تنظیم در حالات روحی، اشتها و خواب می‌گردد. سروتونین همچنین دارای عملکردهای شناختی، مانند تأثیرات بر حافظه و یادگیری نیز می‌باشد.

مدولاسیون سروتونین در سیناپس‌ها به عنوان عملکرد اصلی برای چندین کلاس مختلف از داروهای ضدافسردگی شناخته شده است. سروتونین ترشح شده از سلولهای انتروکرومافین دستگاه گوارش در نهایت راه را به یاخته‌های خونی می‌یابد و در آنجا فعالانه توسط پلاکتها حمل شده و جاسازی می‌گردد. آنها سروتونین را در هنگام

شخص مبتلا ممکن است به دلیل ضریبان بیشتر از حد عضله کاریادیک، از درپچه سمت راست قلبش دچار آسیب شود. هرچند سروتونین ماده‌های شیمیایی است که اغلب با افسردگی در ارتباط است، اما بیشتر آدمها از عملکردهای پرشمار آن در مغز آگاه نیستند. همچنین بیشتر آدمها از این واقعیت آگاه نیستند



عکس از Alex Wong







## تنبلی معده چیست؟

منبع : Health News



معمولا افرادی دچار تنبلی معده می‌شوند که انواع مختلف غذا را در یک وعده مصرف کرده و مواد گشتی و مایعات را با هم در یک وعده مصرف میکنند. همچنین این بیماری در کسانی که از فسقودها و غذاهای حاوی ادویه فراوان استفاده می‌کنند، بسیار شایع است.

تنبلی معده ممکن است بر اثر بیماری‌هایی همچون زخم معده، زخم اثنی عشر، عفونت معده یا بیماری‌های عصبی به وجود بیایند که با درمان این بیماری‌ها تنبلی معده نیز درمان میشود.

اگر تنبلی معده با نفخ طولانی‌تول کردن (گیر کردن غذا در گلو) همراه باشد، ممکن است به علت مشکلات روده‌ای و صفراوی باشند که باید با آزمایش‌های مختلف شناسایی شوند.

به گفته‌ی متخصصان اگر پس از درمان با رژیم غذایی صحیح، فرد رژیم

غذایی قبلی خود را ادامه دهد، بیماری‌اش بازگشته و دوباره با مشکلات تنبلی معده مواجه می‌شود.

بعضی از کسانی که تنبلی معده دارند بعد از خوردن نوشیدنی‌های گازدار احساس بهتری می‌کنند. نوشیدنی‌های گازدار در جوامع امروز به عنوان یکی از پرمصرف ترین نوشیدنی‌ها هستند و هر روز شکلی جدید از آنها تولید و روانه بازار می‌شود. در واقع یک نوشیدنی گازدار در مقایسه با نمونه بدون گاز همان نوشیدنی هیچ تفاوتی از نظر ارزش غذایی ندارد اما اینکه چرا مصرف کنندگان ترجیح می‌دهند از نوشیدنی‌های گازدار استفاده کنند تنها یک پاسخ دارد: تغییر ذائقه.

درحقیقت عاملی که باعث پرترفدار بودن نوشابه‌های گازدار نزد مصرف کنندگان می‌شود احساس خوشایندی است که ذائقه بیشتر افراد آن را می‌پسندد. گاز موجود

در این نوشیدنی‌ها هنگام مصرف پرزه‌های چشایی را تحریک می‌کند و باعث می‌شود که فرد احساس بهتری از مصرف آن داشته باشد. البته گاز موجود در این نوشیدنی‌ها در سیستم گوارش و عمل هضم غذا نیز تأثیراتی دارد. اگر محلول در نوشیدنی‌های گازدار با ایجاد حالت اسیدی باعث هضم بهتر مواد غذایی در معده می‌شود. این ویژگی نکته‌ای است که از سال‌های دور، مردم به طور تجربی به آن پی برده بودند و برای کمک به هضم غذا از آن استفاده می‌کردند.

البته باید یک نکته را نیز درمورد مصرف نوشیدنی‌های گازدار موردتوجه قرار دهیم و آن، این است که مصرف بیش از حد این نوشیدنی‌ها در طولانی مدت باعث می‌شود سیستم گوارش به میزان اسیدی که به طور مصنوعی همراه با نوشیدنی وارد بدن می‌شود، عادت کند.

اگر این کار برای بدن به صورت عادت درآید دستگاه گوارش همواره نیازمند ورود این مقدار اسید به معده خواهد بود و اگر این اتفاق نیفتد، عمل هضم غذا به شکل مطلوب انجام نمی‌شود و به اصطلاح قدیمی‌ترها معده تنبل می‌شود. اگر مضرات دیگر نوشابه‌های گازدار از قبیل وجود قند فراوان و جلوگیری از جذب کلسیم را درنظر بگیریم گاز این نوشابه‌ها به تنهایی زیان خاصی برای مصرف کننده ندارد و لطمه‌ای نیز به کیفیت و ارزش غذایی نوشیدنی نمی‌زند.

مثانه عضوی عضلانی است که وظیفه نگهداری ادرار و انتقال آن به مجرای ادرار را برعهده دارد. به طور معمول ورود حجمی حدود ۲۵۰ تا ۳۰۰ سی‌سی ادرار به مثانه کافی است تا این عضو فرمان تخلیه را برای مغز صادر کند، می‌دانید که سیستم عصبی بدن در ایجاد احساس پر شدن مثانه و همچنین احساس نیاز به دفع ادرار نقش قابل توجهی دارد و هرگونه اختلال در عملکرد مثانه و سیستم عصبی می‌تواند جسم و زندگی طبیعی فرد را با مشکلات فراوانی مواجه کند. یکی از این اختلالات «مثانه نوروزنیک یا مثانه عصبی» است. متأسفانه بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، ام اس، پارکینسون و حتی آسیب‌های نخاعی می‌تواند بر عملکرد سیستم عصبی تأثیر بگذارد و سیستم دفع ادرار را مختل کند. اما نکته مهم و قابل توجه این است که همیشه بیماری‌ها و حوادث ما را دچار مشکل مثانه نوروزنیک نمی‌کند و گاهی عادت‌هایی ساده و به ظاهر کم اهمیت نیز ما را برای همه عمر دچار این بیماری می‌کند.

هرگونه اختلال در عملکرد سیستم عصبی مثانه باعث می‌شود دفع ادرار بدرستی و در زمان مناسب صورت نگیرد. این اختلال «مثانه نوروزنیک یا مثانه عصبی» نامیده می‌شود که به دو شکل بروز می‌کند.

مثانه شل «Flaccid» یکی از انواع مثانه عصبی است که در آن عضلات مثانه بدرستی منقبض نمی‌شود و اعصاب مثانه با وجود پر بودن آن هیچ پیامی برای تخلیه ادرار به مغز مخابره نمی‌کند. در چنین شرایطی بیمار با پر شدن بیش از حد مثانه، دچار

بی‌اختیاری ادرار می‌شود. مثانه اسپاستیک «Spastic» نیز نوعی دیگر از مثانه عصبی است که معمولاً به دنبال آسیب طناب نخاعی بالای قوس انعکاسی ایجاد می‌شود و فرد مبتلا با حداقل حجم مایعات موجود در مثانه و قبل از پر شدن ظرفیت مثانه، احساس پری مثانه و دفع ادرار دارد. متأسفانه در صورت حاد شدن این وضعیت، بیمار حتی با حدود ۵۰ سی‌سی ادرار هم دچار دفع بدون کنترل ادرار می‌شود. مثانه شل معمولاً به دنبال بروز برخی از بیماری‌ها مانند دیابت، ام اس، پارکینسون، برخی جراحی‌ها در ناحیه کمر و حتی آسیب‌های نخاعی ایجاد می‌شود اما گاهی با بیماری‌هایی مواجه می‌شویم که بدون ابتلا به هیچ یک از این بیماری‌ها از این اختلال رنج می‌برند. بررسی‌ها و تحقیقات مستمر نشان داد این بیماران قربانی

## عادت هایی که مثانه را تنبل می کند

منبع : سلامت نیوز



برخی عادات نامناسب خود شده‌اند.

این دسته از بیماران به دلیل وسواس یا داشتن شغلی حساس ساعاتی طولانی ادرار خود را نگه می‌دارند و آن را دفع نمی‌کنند. این عادت در طولانی مدت باعث تنبل شدن مثانه خواهد شد. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت:

هنگامی که مثانه پر می‌شود به مغز دستور دفع صادر می‌کند، اما فرد با بی‌توجهی به این دستور سطح حساسیت مثانه را افزایش می‌دهد. با گذشت زمان و انکارهای مداوم، حس فرد به دفع ادرار را کاهش می‌دهد و او برای دفع ادرار دیرتر اقدام می‌کند. با گذشت زمان و پیشرفت اختلال در عملکرد سیستم عصبی، عضلات دیگر بدرستی منقبض نمی‌شوند. از سوی دیگر پر ماندن مثانه برای طولانی مدت به شل شدن و کش آمدن عضله‌های

مثانه منجر می‌شود. در چنین شرایطی، مثانه کارایی خود را از دست می‌دهد و دچار تنبلی می‌شود.

یکی از متخصصین می‌گوید: چندی قبل بیماری داشتم که در سن ۲۸ سالگی دچار تنبلی مثانه شده بود و باید برای دفع ادرار از سوند یا از دستگاه «ساکرال نورو مدولاسیون» استفاده می‌کرد. این بیمار که کارمند یکی از ادارات بود، تنها به دلیل وسواس از صبح تا ساعات پایانی روز از سرویس بهداشتی اداره استفاده نمی‌کرد و تخلیه را موکول به منزل می‌کرد. این در حالی است که یک فرد به طور عادی باید حداقل ۵ بار طی روز مثانه خود را تخلیه کند. باقی ماندن طولانی مدت ادرار در مثانه احتمال ابتلا به عفونت ادراری و حتی نارسایی کلیه‌ها را نیز افزایش می‌دهد. سم و املاح موجود در ادرار در صورت باقی ماندن در مثانه، دوباره جذب بدن میشوند و زمینه بسیاری از بیماری‌ها را فراهم می‌کنند. از سوی دیگر باقی ماندن ادرار در مثانه باعث می‌شود ادرار به سمت کلیه‌ها بازگردد و شرایط نارسایی کلیه‌ها را فراهم کند.

معمولاً به این بیماران توصیه می‌شود برای در امان بودن از عوارض این بیماری در ساعات مشخص از سوند برای تخلیه ادرار استفاده کنند. البته این را هم نباید فراموش کرد که استفاده از سوند هم بسیار سخت و دردناک است؛ کما اینکه شرایط برخی عفونت‌ها را نیز فراهم می‌کند. راهکار دیگر استفاده از دستگاه «ساکرال نورو مدولاسیون» (sacral nerve stimulator) است که در نخاع بیمار جاسازی می‌شود.

برای زن متوسط الجته، البته متخصصان یادآوری می‌کنند که چربی یکی از اجزاء ضروری تغذیه است و نباید مصرف آن را بیش از اندازه کم کرد، ویتامین‌هایی مثل K, A, D, E و قتی در صورت وجود چربی جذب می‌شوند.

ویکتوریا تیلور از انجمن قلب بریتانیا می‌گوید باید به این نکته توجه داشت که اگر چربی اشباع شده را با قند و کربوهیدرات‌های صنعتی جایگزین کنیم تغذیه سالمتری نخواهیم داشت اما اگر آن را چربی اشباع نشده و نان‌های سبوس‌دار جایگزین کنیم به سمت تغذیه سالمتری رفته‌ایم. خانم تیلور می‌گوید رژیم مدیترانه‌ای سنتی، هم کلستریو بد را کاهش می‌دهد هم خطر بیماری‌های قلبی را پایین می‌آورد: «ما توصیه می‌کنیم چربی اشباع شده را با چربی اشباع نشده جایگزین کنید، بجای کتید و خوردنی‌هایی مثل آووکادو، روغن ماهی، مغزانه‌ها و دانه‌ها را بجای کیک و بیسکویت و شکلات و گوشت چرب مصرف کنید».

## روغن نارگیل مثل کره «ناسالم» است



اما انجمن قلب آمریکا می‌گوید مطالعات معتبری که این نظر را تایید کنند وجود ندارد. این انجمن می‌گوید مردم باید مصرف چربی اشباع شده را کم کنند و آن را با چربی اشباع نشده گیاهی مثل روغن زیتون یا آفتابگردان جایگزین کنند. به گفته انجمن قلب آمریکا این جایگزینی حتی می‌تواند به اندازه داروهای پایین آورنده کلستریول موثر باشد. در بریتانیا توصیه بهداشتی این است که مصرف چربی اشباع شده کاهش پیدا کند: روزی سی گرم برای مرد یا بیست گرم

شده این است که تغذیه سرشار از اسیدهای اشباع شده باعث افزایش کلستریول بد می‌شود، همان کلستریولی که در رگها رسوب می‌کند و باعث سبکته قلبی و مغزی می‌شود.

انجمن قلب آمریکا می‌گوید مطالعات نشان می‌دهند که (۸۲٪) روغن نارگیل چربی اشباع شده است، در قیاس با کره (۶۳٪)، چربی گاو (۵۰٪) و چربی خوک (۳۹٪). برخی معتقدند با وجود چربی اشباع شده بالا، نسبت چربی‌های مختلف در روغن نارگیل آن را روغنی سالم می‌کند

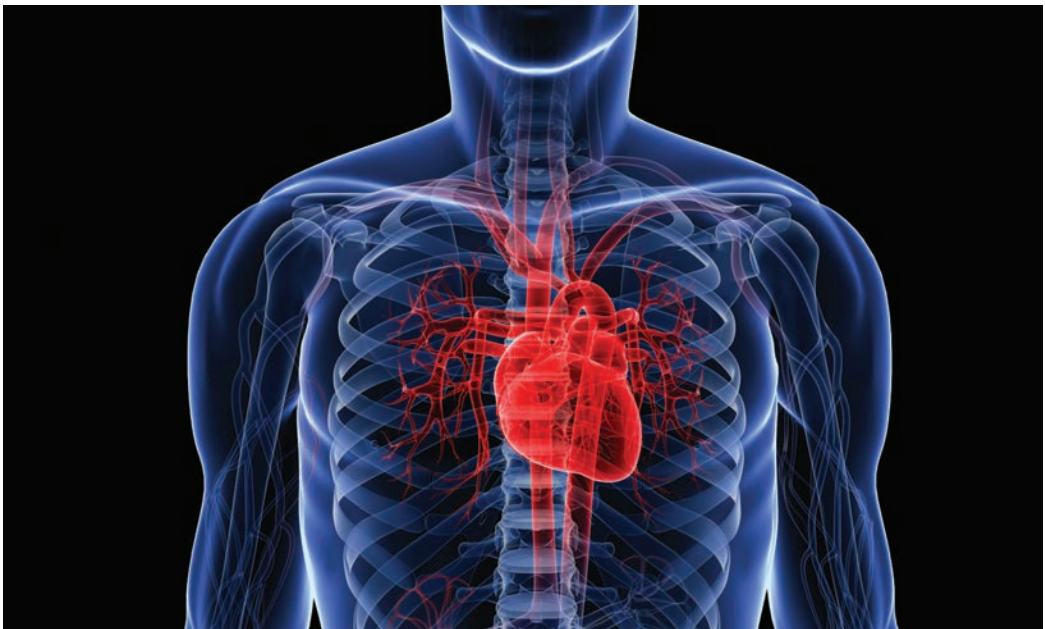
انجمن قلب آمریکا می‌گوید روغن نارگیل سرشار از اسید چرب اشباع شده است و باعث افزایش کلستریول بد می‌شود.

روغن نارگیل معمولاً به عنوان روغنی سالم به فروش می‌رسد و گفته می‌شود که از دیگر انواع چربی اشباع شده سالمتر است اما انجمن قلب آمریکا می‌گوید شواهد محکمی در تایید موضوع وجود ندارد. گاهی توصیه‌هایی که در مورد چربی سالم یا ناسالم می‌شود ضد و نقیض هستند و باعث سردرگمی می‌شوند. در کل نظر غالب این است که روغن‌های حیوانی مثل روغن دنبه معمولاً به عنوان چربی ناسالم و روغن‌های نباتی مثل روغن زیتون چربی سالمتری محسوب می‌شوند.

اساس این تقسیم‌بندی این است که سالم بودن روغن با میزان چربی اشباع شده آن سنجیده می‌شود، هر چه چربی اشباع شده بیشتر روغن ناسالمتر است، البته این نظریه‌ای است که همه با آن موافق نیستند و شاید همین باعث سردرگمی می‌شود. اما آنچه فعلاً پذیرفته به طول انجامد.

## «واکسن» جلوگیری از افزایش

## کلسترول ساخته شد



التهاب عروق دست کم ۲۱ درصد کاهش یافت. یکی از دست اندرکاران این تحقیقات گفته است از آنجا که پادتن ایجاد شده پس از تزریق این ماده به موشها برای مدتی طولانی در سطحی بالا باقی ماند می‌توان احتمال داد که این ماده برای مدتی پس از تجویز هم در جلوگیری از افزایش کلسترول فعال خواهد بود و مانند واکسن، تأثیری بلند مدتی خواهد داشت. البته در صورتی که آزمایش روی انسان نیز همان نتیجه آزمایش روی موشها را داشته باشد.

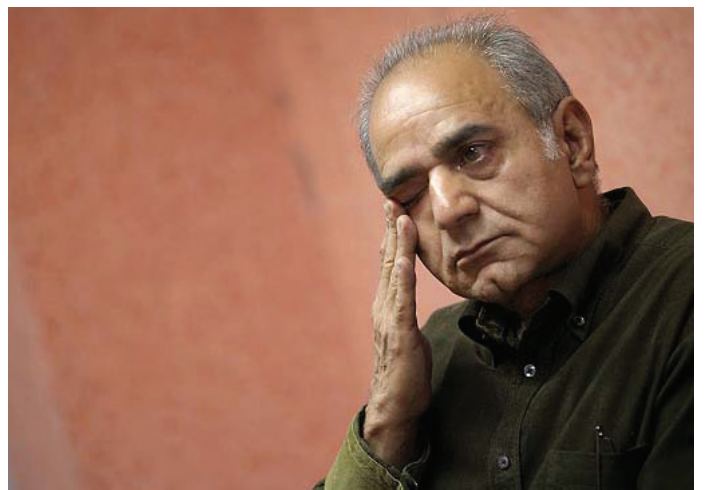
در حال حاضر، برخی از داروهایی که برای مقابله با افزایش کلسترول تجویز میشود خطر ابتلای به دیابت را افزایش می‌دهد. در مورد داروی جدید هم باید عوارض جانبی احتمالی آن به دقت بررسی شود. ممکن است تکمیل آزمایش این دارو روی انسان تا شش سال به طول انجامد.

از افزایش خطرناک کلسترول به طور روزانه آن را مصرف می‌کنند. آزمایش داروی جدید بر موش‌های آزمایشگاهی نتیجه مثبتی داشته است. در این آزمایشها به موشها خوراک حاوی چربی فراوان داده شد تا باعث افزایش کلسترول و تصلب شراین در آنها شود. پس از تجویز این ماده، میزان کلسترول خون آنها ۵۳ درصد، آسیب به عروق ۶۴ درصد و

کردن، به انسان در برابر افزایش کلسترول و عارضه تصلب شراین مصونیت داد. نقش ماده جدید که AT-۴A دارد، فعال کردن سیستم مصونیت انسان برای خارج کردن «کلسترول‌های بد» از خون است. به اعتقاد پژوهشگران، می‌توان این ماده را به عنوان جانشین یا مکمل داروی استاتینس به کار برد که در حال حاضر میلیون‌ها نفر در جهان برای جلوگیری

پژوهشگران آزمایش ماده جدیدی را به روی انسان آغاز کرده‌اند که می‌تواند کلسترول (چربی خون) را به صورت طولانی مدت کاهش دهد و از بروز عوارض قلبی ناشی از آن جلوگیری کند. مقاله‌ای که پژوهشگران سازمان هلند در ژورنال اروپایی قلب European Heart Journal منتشر کرده‌اند گفته شده که ممکن است بتوان با واکسینه



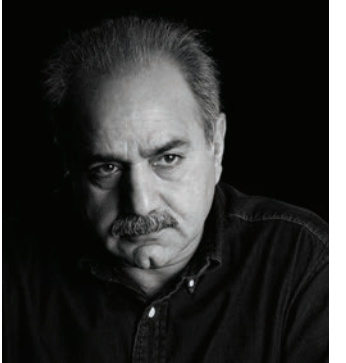
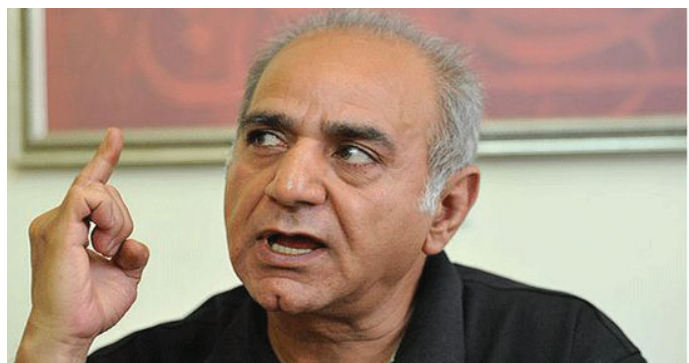


## Parviz Parastuie

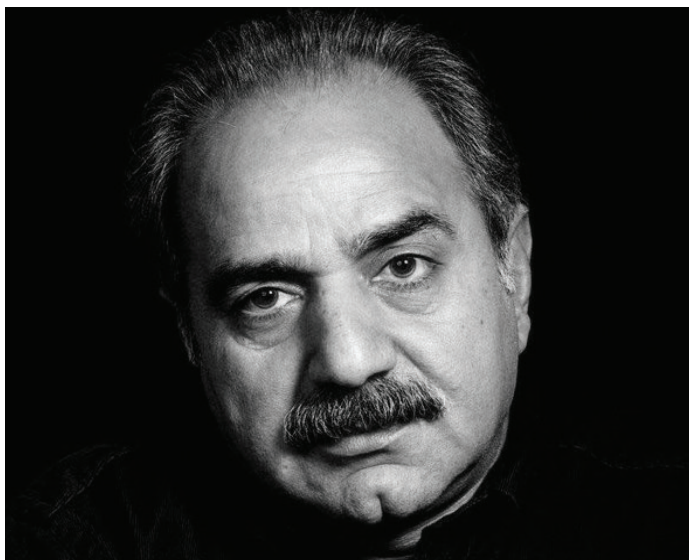
## بیوگرافی

# پرویز پرستویی

پرویز پرستویی متولد ۲ تیر ۱۳۳۴ در روستای چارلی، شهرستان کبودرآهنگ، استان همدان است. وی بازیگر و گوینده صاحب‌نام ایرانی سینما، تئاتر و تلویزیون است. او موفق به دریافت نشان درجه یک گواهینامه هنری گردیده است. پرویز پرستویی با دریافت چهارسیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد از این نظر در بین بازیگران ایرانی رکورددار است. وی متأهل و دارای دو فرزند به نام بود. پس از این زمان به



مرکز رفاه نازی‌آباد رفت و شروع به آموختن تئاتر کرد. پرویز پرستویی در سال ۱۳۶۰ و زمانی که ۲۶ سال سن داشت به عنوان منشی در دادگستری تهران مشغول به کار شد، اما پس از مدتی به خاطر ناهمخوانی این شغل با روحیاتش به اداره تاتر رفت و در آنجا مشغول به کار شد. وی در سال ۱۳۴۸ به گروه بهرام بیضایی پیوست و در همان سال سرانجام اولین نقشش در تئاتر ماجرای یک



محل را بازی کرد. پرستویی فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۴۸ با اجرای نمایش در مراکز رفاه، کاخ جوانان و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آغاز کرد. در سال ۱۳۵۲ برای بازی در نمایش دکه و یک سال بعد برای بازی در نمایش تسلیم شدگان جایزه کاخ جوانان را گرفت. آشنایی او با بهزاد فراهانی را او به گروه کوچ کشاند تا مدتی به ورزش علاقه نشان داد و دروازه‌بان تیم کارگران نمایش‌های چشم برابر چشم،

شبی در حلبی‌آباد، پتک و خانه روشن بود که در آن به بازی پرداخت. بازی او در نمایش پرترقدار میلاد در نقش دلال زمین خیلی زود اسم او را در بین طرفداران تئاتر بر سر زبان‌ها انداخت. پرستویی در سال ۱۳۶۲ اولین فعالیت خود را در سینما با دیار عاشقان آغاز کرد و توانست در همین ابتدا مورد تحسین قرار گیرد و موفق به دریافت سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل جشنواره فیلم فجر شد.

او در نقش رضا مارمولک در فیلم مارمولک کمال تربیزی جایزه ویژه هیئت داران جشنواره فیلم فجر ۱۳۸۲ و تندیس بهترین بازیگر نقش اول مرد هشتمین جشن خانه سینما ۱۳۸۲ را برای او به ارمغان آورد. وی از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۸۵ در فیلمهای موفق دوئل ۱۳۸۲، بید مجنون ۱۳۸۳، کافه ترانزیت ۱۳۸۳ محصول مشترک فرانسه، ترکیه و ایران به ایفای نقش پرداخت. پرستویی دو بار دیگر در سال ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴ سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد جشنواره فیلم فجر را برای بازی در فیلمهای بید مجنون به کارگردانی مجید مجیدی و به نام پدر به کارگردانی ابراهیم حاتمی‌کیا از آن خود کرد. پاداش سکوت و کتاب قانون دو فیلم او در همکاری با مازیار میری در دو سال پشت سر هم بود. از دیگر فیلم‌های پرویز پرستویی می‌شود به بیست، امروز، بادبیار، آژانس شیشه‌ای، شوخی، مرد عوضی، مهر مادری و آب و آتش نام برد.

وی در سال ۱۳۶۶ در فیلم شکار با خسرو شکیبایی هم بازی شد. بازی او در آدم‌برفی ۱۳۷۳ و لیلی با من است ۱۳۷۴ در نقش‌های متفاوت باعث شهرت بیشتر وی شد و برای ایفای نقش صادق مشکینی دیپلم افتخار جشنواره فجر را به دست آورد. نقطه اوج وی در سال ۱۳۷۶ برای بازی در فیلم آژانس شیشه‌ای در نقش حاج کاظم بود. وی برای بازی در این نقش سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد جشنواره فیلم فجر



# loveactually

داستان مختلف را به تصویر بکشد ولی در نهایت بعد از فیلمبرداری ۴ داستان حذف شد و به ۱۰ داستان رسید. کرتیس از تغییر و تنظیمات فیلم بسیار ناراضی بود ولی در نهایت فیلم در کریسمس ۲۰۰۳ به اکران درآمد. این فیلم نقدهای بسیار مثبتی در آمریکا و انگلستان دریافت کرد و به فروش بسیار خوبی در گیشه‌ی جهانی رسید. فیلم با بودجه‌ی ۴۵ میلیون دلاری ساخته شد و در نهایت به فروش جهانی ۲۴۶.۹ میلیون دلار رسید.

با او همکاری کرده بودند. این فیلم هنرپیشگانی همچون هیو گرانت، اما تامپسون، کالین فرت، لیام نیسون، آلن ریکن، کیرا ناپتلی، بیل نای و روان آتکینسون به ایفای نقش پرداخته‌اند. داستان فیلم درباره‌ی جنبه‌های مختلف عشق است که در ۱۰ داستان مختلف نشان داده می‌شوند. داستان Love Actually ۵ هفته قبل از کریسمس شروع می‌شود و تا شروع تعطیلات ادامه پیدا می‌کند. کرتیس علاقمند بود که ۱۴

Love Actually فیلمی در سبک کمدی رمانتیک به کارگردانی ریچارد کرتیس است که در سال ۲۰۰۳ منتشر شد. کرتیس علاقه‌ی خاصی به نوشتن در مورد عشق، جنبه‌های مختلف عشق و اینکه عشق چه معنایی می دهد داشت و داستان را بر اساس همین علاقه شاخ و برگ داد. بیشتر صحنه‌های فیلم در شهر لندن فیلمبرداری شده است. هنرپیشگان زیادی در این فیلم ایفای نقش کردند که اکثر آنها در کارهای قبلی کرتیس



## برگی از تاریخ

### یکصد سال قبل

نویسنده : شهسوار استرالیا

می نمود. قبل از به توپ بستن مجلس ۱۳۲۶ ه‍.ق چندین مرتبه طرد و مورد حمله شاه مخلوع گردید تا پس از به توپ بستن مجلس شورای ملی بعد از چند روز از خانه جنب مجلس بطور مخفی عازم همدان گردید و در راه همدان دستگیر شد در بروجرد به امر محمد علی میرزا و به مباشرت حسام الملک همدانی حاکم آن وقت بروجرد مقتوله گردید. مزار ایشان الان در بروجرد است. پسر مرحوم مشارالیه سید محمد علی معرف به جمال زاده است که اکنون ۱۳۳۶ ه‍.ق حی و بدون پروا مظالم استبداد و جور را چه در سر منبر و چه در مجالس مذاکره

سید جمال الدین اصفهانی، سن او قریب به چهل و شش سال است پسر آقا سید عیسی بن آقا سید محمد علی عاملی لبنانی است و ایشان برادر زاده سید اسماعیل صدر اصفهانی مجتهد معروف ساکن کربلا بودند (در همدان متولد شده است) از اعظم احرار و از آزادی خواهان بود در طلاقست لسان مخصوصاً به زبان عوام اول شخص بود. سابقاً در طهران و اصفهان و آذربایجان همیشه مطالب حقّه را با زبان وقت به گوش مردم می‌رسانید. در موقع بروز آزادی علناً بدون پروا مظالم استبداد و جور را چه در سر منبر و چه در مجالس مذاکره

### آیا می دانستید

زرافه ها ۸۰٪ از روزشون رو صرف خوردن غذا می کنند.

- Furious 6
- Oz the Great and Powerful
- Star Trek Into Darkness
- Thor: The Dark World
- World War Z
- The Croods
- The Heat
- We're the Millers
- American Hustle
- The Great Gatsby
- The Conjuring
- Identity Thief

### ۲۰ فیلم پرفروش

### سال ۲۰۱۳

- The Hunger Games: Catching Fire
- Iron Man Three
- Frozen
- Despicable Me 2
- Man of Steel
- Gravity
- Monsters University
- The Hobbit: The Desolation of Smaug

اسم فیلم	درآمد آخر هفته	درآمد کل	هفته‌ی نمایش
Transformers: The Last Knight	۴۵.۳ م دلار	۶۹.۱ م دلار	۱
Cars 3	۲۵.۲ م دلار	۹۹.۹ م دلار	۲
Wonder Woman	۲۵.۲ م دلار	۳۱۸.۴ م دلار	۴
Johannes Roberts' 47 Meters Down	۷.۴ م دلار	۲۴.۳ م دلار	۲
All Eyes on Me	۵.۹ م دلار	۳۸.۶ م دلار	۲
The Mummy	۵.۸ م دلار	۶۸.۵ م دلار	۳
Pirates of the Caribbean: Dead Men Tell No Tales	۵.۲ م دلار	۱۶۰.۰ م دلار	۵
Rough Night	۴.۷ م دلار	۱۶.۶ م دلار	۲
Captain Underpants: The First Epic Movie	۶۵.۷ م دلار	۴.۳ م دلار	۴
Guardians of the Galaxy Vol.2	۳۰ م دلار	۳۸۰.۲ م دلار	۸

# ALSALI

PHOTOGRAPHER

## Portrait Studio

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

f m p @alsaliphotographer  
@al\_sali\_photographer



## رانش زمین در چین ۱۲۰ مفقود و ۱۵ کشته به جای گذاشت

منبع: بی بی سی

۱۴۱ نفر تخمین زده شده است، خبرگزاری شینخوا گزارش کرده است رانش زمین بخشی از رودخانه به طول ۲ کیلومتر را مسدود کرده است.

پلیس محلی به تلویزیون چین گفته است نبود پوشش گیاهی در محل رانش زمین را شدیدتر کرده است.

روز شنبه جاده‌های منطقه به روی تمام آمد و شدها به جز نیروهای امداد بسته شدند.

رانش زمین از سوانح معمول در مناطق کوهستانی چین در فصل باران‌خیز است.

در سال ۲۰۰۸ رانش زمین در سیچوان ۸۷ هزار کشته به جای گذاشت.



بیمارستان منتقل شده‌اند. امدادگران برای بیرون آوردن این سه نفر با طناب سنگ‌های بزرگ را جابجا کرده‌اند. گفته است با صدای کودکش از خواب بیدار شده‌اند و وقتی به در رسیده‌اند آب آنها را برده است. هنوز بقیه اعضای خانواده این شهروند چینی مفقود هستند.

تعداد افراد مفقود حالا حدود

در پی رانش زمین در استان سیچوان چین نیروهای امداد موفق شده‌اند جسد ۱۵ نفر را بیابند.

با رانش زمین در ساعت ۶ صبح روز ۳ تیر/۲۴ ژوئن به وقت محلی حدود ۴۰ خانه زیر آوار کوه ماندند.

گروه‌های امداد به امید یافتن جان به در بردگان در حال جستجو میان آوارند.

رییس جمهوری چین از امدادگران خواسته از هیچ تلاشی فروگذار نکنند.

خبرگزاری فرانسه از قول رسانه‌های محلی خبر داده یک کودک و پدر و مادرش از زیر آوار زنده بیرون آمده‌اند و به

## توافق افغانستان و پاکستان برای مدیریت بحران با میانجیگری چین

منبع: بی بی سی

افغانستان اعلام کرده بود که دو طرف توافق کرده‌اند تا در گروه هماهنگی چهارجانبه به طور روزافزونی افزایش یافت و اکنون انتظار می‌رود که با سفر وزیر خارجه چین این تنش‌ها کمتر شود. مقام‌های افغانستان از جمله محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری این کشور اعلام کرده بود که با سفر وزیر خارجه چین به کابل، امیدوار است که تنش‌ها میان افغانستان و پاکستان کم و روند صلح افغانستان نیز سرعت بیشتر بگیرد.

در حاشیه کنفرانس شانگهای در آستانه، محمد اشرف غنی و نواز شریف، نخست وزیر پاکستان با هم دیدار و توافق کردند که برای حل اختلاف‌های دو کشور یک گروه کاری تشکیل دهند. ارگ ریاست جمهوری

محمد اشرف غنی، رئیس جمهوری افغانستان که امروز در مراسم ادای نماز عید فطر در کاخ ریاست جمهوری سخن می‌گفت، یک بار دیگر از شورشیان مخالف دولت خواسته است تا به روند صلح بپیوندند. آقای غنی خطاب به طالبان گفت اگر افغان هستند به روند صلح بپیوندید و اگر نیستید نیروهای امنیتی افغانستان همچنان «شجاعانه» در مقابل شما می‌جنگند.

آقای غنی تصریح کرد که شوریان و حامیان آنها تنها هستند، اما حکومت و مردم افغانستان حمایت کشورهای اسلامی و جامعه جهانی را با خود دارند.

تنش‌ها میان کابل و اسلام آباد، بعد از اینکه دولت افغانستان مسئولیت حملات

این توافق به دنبال سفر دو روزه وانگ یی، وزیر خارجه چین به افغانستان و پاکستان شکل گرفته است. وزیر خارجه چین که در ۲۴ و ۲۵ ژوئن/جون به کابل و اسلام آباد سفر کرد، در دیدار با وزرای خارجه دو کشور ضمن حمایت همه جانبه از روند صلح به رهبری افغانستان از دو کشور خواست تا روابط خوب و پایداری داشته باشند. در خبرنامه وزارت خارجه افغانستان آمده است که هر سه طرف از گروه طالبان افغان دعوت می‌کنند تا به روند آشتی ملی «به زودترین فرصت ممکنه بپیوندند». قرار است که گروه تماس همکاری‌های شنگهای - افغانستان به منظور پیشبرد فرآیند آشتی ملی افغانستان به زودی تشکیل شود.



وزارت خارجه افغانستان می‌گوید که این کشور با پاکستان برای تعیین راهکارهایی به منظور مدیریت بحران که شامل پیشگیری از طریق تبادل اطلاعات استخباراتی است، به توافق رسیده است. در خبرنامه وزارت خارجه افغانستان که روز یکشنبه ۴ سرطان/تیر منتشر شد، آمده است که این توافق، دو کشور را قادر می‌سازد تا ارتباطات و گفتگوهای «موثر و به‌موقع» در راستای مبارزه با تروریسم و حالات اضطراری دیگر که ممکن است تأثیرات منفی بر روابط طرفین بگذارد، داشته باشند. وزارت خارجه افغانستان می‌گوید که کشور چین از ایجاد یک چنین راهکاری پشتیبانی می‌کند.

## حداقل صد و پنجاه نفر در انفجار مهیب تانکر سوخت در پاکستان کشته شدند

منبع: بی بی سی



به گفته مقامات محلی پاکستان انفجار یک تانکر حامل سوخت در نزدیکی احمدآباد شرقی حداقل صد و پنجاه کشته و دهها نفر مجروح به جا گذاشته است.

بنا بر گزارش‌ها این تانکر بیست و پنج هزار لیتر سوخت را از کراچی به لاهور حمل می‌کرد که در سر یک پیچ تند لاستیکش ترکید و واژگون شد.

احمدآباد شرقی در منطقه بهاولپور استان پنجاب پاکستان قرار دارد.

بر اثر تصادف، تانکر شکاف برداشت و سوخت

از آن سرازیر شد. مردم روستاهای اطراف که خود را به صحنه تصادف رسانده بودند شروع به جمع آوری سوخت در ظرف‌های مختلف کردند و حتی به دوستان و آشنایان تلفن می‌زدند که برای سوخت مجانی خود را به

## 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

تأیید و تحسین می‌کنیم. این شروط بر خلاف قوانین بین‌المللی است، چون نمی‌توان به تمامیت ارضی یک کشور حمله و در آن مداخله کرد.»

در پی قطع ارتباط زمینی، هوایی و دریایی کشورهای عرب همسایه قطر با این کشور، ترکیه حدود ۱۰۰ هواپیمای باری حامل مواد غذایی به این کشور ارسال کرده است.

آقای اردوغان پیشتر رفتار عربستان و متحدانش با قطر را به «حکم اعدام» تشبیه کرده و متعهد شده بود که به قطر کمک کند.

چند روز پس از قطع رابطه کشورهای عرب با قطر، پارلمان ترکیه توافقنامه ایجاد پایگاه نظامی ترکیه

در قطر را تصویب کرد و بعضی منابع خبری در آن روزها اعلام کردند که ترکیه یک واحد کوچک نظامی متشکل از چند

سرباز و خودرو زرهی را به قطر اعزام کرده است.

جمع شده و سوخت جمع می‌کردند که ناگهان آتش عظیمی همه آنها را خود بلعید.

به گزارش خبرگزاری دولتی پاکستان، نواز شریف نخست وزیر این

بود مردم را از صحنه تصادف دور نگه دارد اما قادر به کنترل جمعیت نشده بود.

گزارش‌ها حاکی است که جمعیت زیادی که در بین آنها زنان و کودکان هم بودند در اطراف تانکر

آنجا برسانند. اما آتش سیگار یک رهگذر ناگهان باعث انفجاری مهیب شد و به گفته سخنگوی امدادرسانی «یک حادثه کوچک بدل به انفجاری عظیم شد».

پلیس راهنمایی سعی کرده

جمع شده و سوخت جمع می‌کردند که ناگهان آتش عظیمی همه آنها را خود بلعید.

به گزارش خبرگزاری دولتی پاکستان، نواز شریف نخست وزیر این

بود مردم را از صحنه تصادف دور نگه دارد اما قادر به کنترل جمعیت نشده بود.

گزارش‌ها حاکی است که جمعیت زیادی که در بین آنها زنان و کودکان هم بودند در اطراف تانکر

آنجا برسانند. اما آتش سیگار یک رهگذر ناگهان باعث انفجاری مهیب شد و به گفته سخنگوی امدادرسانی «یک حادثه کوچک بدل به انفجاری عظیم شد».

پلیس راهنمایی سعی کرده

## آمریکا شرایط تعیین شده برای قطر را بسیار دشوار دانست

منبع: بی بی سی

گفتگو ادامه بدهند.» او با تأکید بر اینکه واشنگتن و متحدانش معتقدند که هدف اصلی مبارزه با تروریسم و افراتی‌گیری در منطقه است، افزود: «کاهش موضع گیری‌ها به کاهش تنش کمک خواهد کرد.»

عربستان سعودی، امارات متحده عربی، مصر و بحرین شروط ۱۲ گانه‌ای را برای عادی سازی روابط با قطر اعلام کردند که بسته شدن شبکه تلویزیونی الجزیره، کاهش روابط با ایران و بسته شدن پایگاه نظامی ترکیه در این کشور،

از جمله آنهاست. دولت قطر این شروط را «غیر منطقی و غیرقابل اجرا» دانسته است.

## رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

رکس تیلرسون، وزیر امور خارجه آمریکا، شروطی که عربستان سعودی و متحدانش برای قطر تعیین کرده‌اند را «بسیار دشوار» خوانده و خواهان کاهش موضع گیری‌های لفظی بین طرفین شده است.

رکس تیلرسون یکشنبه چهارم تیر (۲۵ ژوئن) در واشنگتن گفت: «هرچند برای قطر بسیار دشوار خواهد بود که برخی عناصر (شروط) را برآورده کند، عرصه‌های مهمی وجود دارد که می‌تواند

