

صرافی آباد
زیر نظر مرتضی عابدینی
 با بهترین و مناسب ترین قیمت روز
 با بیش از ۲۰ سال تجربه
 در خدمت هموطنان گرامی

0413 820 649
 21 Auburn Rd, Auburn
www.abadex.com.au

کشف عسل تقلبی از مار کهای معروف در فروشگاههای بزرگ استرالیا

حمله انتحاری مرگبار به گردهمایی انتخاباتی در ننگرهار

شخص نیست که چه تعداد این افراد کشته و زخمی هستند.

ننگرهار در شرق افغانستان ولایتی مهم‌ر با پاکستان است و پایگاه اصلی گروه موسوم به دولت اسلامی (داعش) در این کشور شمرده می‌شود.

کارزارهای انتخاباتی نامزدان پارلمانی افغانستان روز جمعه (پنج میزان/ مهر) آغاز شد.

این انتخابات قرار است در ۲۸ میزان برگزار شود. تأمین امنیت انتخابات مجلس نمایندگان از چالش‌های جدی در برابر نیروهای امنیتی افغانستان شمرده می‌شود.

حمله‌کننده انتحاری یک گردهمایی انتخاباتی را در ولایت ننگرهار در شرق افغانستان هدف قرار داد.

مسئله‌الله خویانی، سخنگوی والی ننگرهار گفته است در این حمله دست‌کم ۱۲ نفر کشته و ۴۳ نفر زخمی شدند.

او افزود که فرماندار کشته گردهمایی انتخاباتی عبدالرحمان مومند، یکی از نامزادین انتخابات پارلمانی را در ولسوالی کامه این ولایت هدف قرار داده است.

سسنولان شفاخان/ایبیرامان ولایت ننگرهار گفته‌اند که از این رویداد ۲۰ نفر به شفاخانه منتقل شده‌اند و افزوده‌اند هنوز

دکتر شهريار خسروپناه

متخصص کودکان و نوزادان در ملبورن

Dr Shahriyar Khosrowpanah

Paediatrician

(03) 9872 466 | (03) 9872 4955

17 Doncaster E Rd, Mitcham VIC 3132

کافه گندم

در منطقه هورنزبی

9446 3864





514/1C Burdett St, Hornsby NSW 2077

<https://gandomcafe.com>
 [@gandomcafesydneynsw](https://www.facebook.com/gandomcafesydneynsw)

آنگلا مرکل دوباره به دونالد ترامپ هشدار داد

دولت فرانسه دارايي بخشي از وزارت اطلاعات ايران را مسدود کرد



دارای مجوز
رسمی از
Austrac

صرافی نیک

خرید و فروش ارز
به بهترین قیمت روز
و در اسرع وقت

به مدیریت محسن نیکی

0422 10 20 77

www.sarafinik.com.au | mohsen@sarafinik.com.au

Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands



کاهش قیمت ارزهای خارجی در بازار ایران ادامه دارد

هشدار اوزترک استرالیا در باره تهدیدهای جدید پولشویی



گروه ها و افراد مرتبط با پولشویی در صدد استفاده از روش های جدیدی برای نقل و انتقال پول در دنیا هستند. این موضوع را آقای برد براون Brad Brown معاون اجرایی مرکز تحلیل و اطلاع رسانی گردش مالی استرالیا - Australian Transac-tions Reports and Analysis Centre, AUSTRAC در روز شوشبه ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۸ در گفتگو با ABC بیان داشته است. به گفته این مقام مسئول، به خاطر آسیب پذیری خدمات مالی، بانخشستگی، کارتهای مسافرتی و پول مجازی به طور فزاینده و با روش های پیچیده ای مورد سو استفاده پولشویی قرار میگیرند. گروه های پولشویی با استفاده از ضعف قوانین، اهداف سودگراانه خود را پیگیری میکنند و قطعا موسساتی که دارای گردش مالی بالای دارند در معرض از سوء استفاده بیشتری قرار دارند.

به عنوان مثال بانک کامون ولت با حدود ۵۴۰۰۰ مورد تخلف از قوانین ضد پولشویی، عمده ترین مرکز مالی بوده که در سال ۲۰۱۷ مورد دادرسی واقع شده و متعاقب آن ۷۰۰ میلیون دلار جریمه شد.

بیشترین موارد غیرقانونی، با خرید محصولات و مخصوصا عسکهای مبتذل از طریق اینترنت سیاه اتفاق میفتد.

افزایش پول مجازی و دیجیتال خطر عمده دیگری برای دستگاه اطلاعاتی مالی است ولی ریسک آن در متوسط ارزیابی شده است. آقای Brad Brown این اطلاعات را در آستانه بر گذاری ۲۵ امین کنفرانس سازمان بین المللی ضد پولشویی Group Egmont در سیدنی استرالیا عنوان کردرد است. او گفت که در این کنفرانس یکی از بزرگترین موارد پولشویی در یکی از بانک های دانمارک به مبلغ ۳۲۲ میلیارد دلار بانک آمریکا برابر ۴۴۲ میلیارد دلار استرالیا مورد بحث قرار خواهد گرفت.

ترجمه و تهیه دکتر محمد رضا شریف ل

دکتر بهاره سمیعی متخصص زنان و زایمان



Dr. Bahareh Samiei
MBBS FRANZCOG
OBSTETRICIAN & GYNAECOLOGIST

Tel: (02) 9449 3739 | www.drbaharehsamiei.com.au

Westmead Private Hospital, Suite 18 Mons & Darcy Rd Westmead NSW 2145
Westmead Women's Specialist Group, Block H, Room 3151 Westmead NSW 2145
SAN Clinic Tulloch, Suite 207 / 185 Fox Valley Rd Wahroonga NSW 2076

Designed by Parsian-Studio



باشگاه بدنسازی جیت اشفیلد

دوره های تخصصی (اقایان و بانوان)

آمادگی جسمانی و تناسب اندام

با ارایه برنامه های تخصصی افزایش و کاهش وزن

کار با دستگاه ، کلاسهای فیت بوکسینگ، فانکشنال و کراس ترینینگ .

Address : 2A Brown St, Ashfield, NSW, 2131.
Tel: 02 97976777 Mob: 0422985411

با مدیریت جواد آرادیان
قهرمان اسبق کیک بوکسینگ جهان/
مربی و داور بدنسازی / فیتنس مدلینگ

Jetts
24 hour fitness

پیک پارسیان

ترامپ از توافق تجاری تاریخی با کانادا استقبال کرد



دونالد ترامپ از توافق جدید مذاکره کنندگان آمریکایی و کانادایی درباره اصلاح پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی (نفتا) استقبال کرده است. او روز دوشنبه (۱۱ اکتبر) گفت که توافق جدید صدها هزار فرصت شغلی را به آمریکا باز خواهد گرداند و برای کارگران صنایع مختلف فصل تازه ای را رقم خواهد زد. آقای ترامپ توافق جدید را حقیقتاً تاریخی خواند و گفت که رسیدن به آن بدون تهدید به وضع تعرفه های سنگین میسر نبود. رئیس جمهوری آمریکا که در یک کنفرانس خبری در کاخ سفید صحبت می کرد گفت: ما درباره این توافق جدید بر اساس اصل متضانه بودن و رابطه متقابل مذاکره کردیم که برای من مهم ترین ویژگی در تجارت است. تا به حال خیلی از کشورها از سراسر جهان در امور تجاری بسیار غیرمنصفانه با ما برخورد کرده بودند. ما این وضع را تغییر داده ایم. نام پیمان جایگزین نفتا، توافق ایالات متحده مکزیک کانادا است که به اختصار از آن (یو اس ام سی ای) یاد می شود. جاستین ترودو، نخست وزیر کانادا، هم دوشنبه در یک کنفرانس خبری این توافق را عمیقاً به نفع کانادا دانست.

او گفت: ما باید امتیازهایی می دادیم که برخی از برخی دیگر شوارتز بود. ما هرگز فکر نمی کردیم که این کار راحتی باشد.

دو کره شروع به جمع آوری مین های مرزی کردند

دو کره شروع به جمع آوری مین های مرزی کردند. دو کره جنوبی و شمالی از کره شمالی به سوی کره جنوبی مین های این منطقه قرار است تا ۲۰ روز دیگر پاکسازی شود. هنگامی که این فرایند کامل شود، پست های نگهبانی و تسلیحات از این منطقه حذف می شود و پس از آن گروه های غیرنظامی به عنوان بخشی از برنامه دو کشور برای کنترل تنش مرزی، در این منطقه مستقر می شوند. کره جنوبی ماه آوریل اعلام کرد که در راستای برنامه کاهش تنش مرزی بین دو کره بخش برنامه های تبلیغی علیه کره شمالی را که با بلندگو در مرز با همسایه شمالی پخش می شد، متوقف کرده است. منطقه غیر نظامی بین دو کره نواری مرزی به

گروه های از کره شمالی و جنوبی مشغول جمع آوری بخشی از ۸۰۰ هزار مین کار گذاشته شده در مرز دو کشور شدند. در کره جنوبی عملیات پاکسازی از منطقه امنیتی مشترک در نزدیکی دهکده پانمونچام آغاز شده است. همچنین مین ها از بخش دیگری از مرز هم که در آن صدها سرباز در دوره جنگ کره کشته شدند، جمع آوری خواهد شد. این مین ها به دنبال توافق و دیدار ماه گذشته کیم جون اونگ، رهبر کره شمالی و مون جانه این، رئیس جمهور کره جنوبی در پیونگ یانگ جمع آوری می شوند. منطقه امنیتی مشترک، تنها بخش از منطقه غیرنظامی بین دو کره است که نیروهای دو کشور

شارل آژناور، ستاره ارمنی تبار موسیقی فرانسه در گذشت



شارل آژناور، خواننده و ترانه سرای مشهور فرانسوی در سن ۹۴ سالگی درگذشت. این ستاره موسیقی فرانسه که در خانواده ای ارمنی و مهاجر به دنیا آمده بود، در خانه اش در جنوب شرق فرانسه درگذشت. آژناور در دوران فعالیتش که به بیش از هشتاد سال می رسید، علاوه بر

فروش ۱۸۰ میلیون صفحه و نوار در بیش از ۶۰ فیلم هم ایفای نقش کرد. او بیش از هر چیز با آهنگ مشهور او شناخته می شد که در سال ۱۹۷۴ به بازار آمد. در سال ۱۹۹۸ شبکه سی ان ان او را به عنوان هنرمند و سرگرمی ساز قرن معرفی کرد. شارل آژناور در سال ۱۹۲۴ از والدینی ارمنی زاده شد که از نسل کشی شورشان گریخته بودند تا زندگی تازه ای را در پاریس شکل دهند. ترانه های آژناور بازگوکننده تجربه های شخصی او از بزرگ شدن در فقر به عنوان یک مهاجر بود.

این خواننده قرار بود ماه آیند میلادی هفت اجرا در شهرهای مختلف فرانسه و سوئیس داشته باشد. او که به تازگی از توری در ژاپن برگشته بود مجبور شد به دلیل شکستن دستش کنسرت های تابستان را لغو کند. او بیش از ۱۲۰۰ آهنگ در هفت زبان مختلف دارد و در ۹۴ کشور اجرا داشته است. اجرای آهنگ او ساخته آژناور با صدای الویس کاستلو در آغاز فیلم ناتینگ هیل (۱۹۹۹) بسیار مشهور شد. شارل آژناور که به فرانک سیناترای فرانسه مشهور بود ترانه هایش را خودش می نوشت و در آهنگ هایش نگاهی جسورانه به موضوعاتی مثل ازدواج، همجنس گرایی و احساسات مردانه داشت. او که حتی بعد از نودسالگی هم در استادیوم های مملو از تماشاگر کنسرت می گذاشت، برای پنجاهمین سالگرد ازدواج با همسر سوندلی اش ترانه های سرود و آهنگ هایی ساخت. علاوه بر خوانندگی، در صحنه سینما هم بازیگری موفق بود و نقش او در فیلم به پیانیست شلیک کنید (۱۹۶۰)

ماندگار شد. آژناور برای رهبران و رئیس جمهورها، برای پاپها و خانواده های سلطنتی و همین طور برای مراسم خیریه و برنامه های انسان دوستانه آواز می خواند و اجرا می کرد. اماونل مکرون، رئیس جمهور فرانسه از هواداران دواتشه او بود و به گفته هم کلاس های سابقش در شب های آوازخوانی و کاراکو که در دوره دانشجویی، آهنگ های آژناور را می خواند. این ستاره ارمنی تبار فرانسه در امور خیریه بسیار فعال بود و بعد از زلزله سال ۱۹۸۸ ارمنستان با دوشن لوون سیان سازمانی خیریه تأسیس کرد. در سال ۲۰۰۹ به عنوان سفیر ارمنستان در سوئیس منصوب شد و همزمان به عنوان نماینده دائم ارمنستان در مقر سازمان ملل در ژنو هم فعال بود.

AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS



موجود در کلیه فروشگاه های مواد غذایی معتبر در سراسر استرالیا

قیمت برای مصرف کننده

فقط ۹۹ سنت

پخش از Aust Aria

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com



DESIGNED BY PARSIAN



200-208 Lonsdale St Dandenong VIC
Ph: 03 8759 0006
Open 7days
7am-11pm
0401 004 463
0401 660 810







ولی اگر منظورشان وضعیت مردم است شاید در مقایسه با یمن حرفشان درست باشد. تکثری می خواهند ایران را یمن کنند؟ بعلاوه مردم با لگ زندگی کنند و سعودی ها از دست آنان عاجز شوند که چه بشود؟ که ایشان دهها پست و مقام داشته باشند؟

کمی اندیشه کردن برای نشستگان و بازنشستگان در صندلی قدرت بهتر از هر کار و حتی عبادت دیگری است.»

دفاع کنند ولی این دفاع،منحصربه دفاع دربرابر دشمنان خارجی نمی‌شود که باید وضعیت خیلی‌ها رادر داخل هم بررسی کرد.

اگر جایی بود که درباره افراد سوال می‌کردند و پاسخ می‌گرفتند؛ شاید امروز این قدر از کسانی نمی‌شنیدند که در عمرشان نه یک روز مبارزه کرده‌اند و نه جنگ. اگر منظورشان از این که گفته‌اند وضعیت ما بهتر از دیگران است وضعیت خودشان است کاملا درست است.

خوب چیزی است. هنوز گفتگوی ایشان در باره خانه‌هزارمتری کنار کاخ سعدآباد در یادها هست، و این که چگونه با رمل و اسطرابلا سعی شده بود که آن رانت بزرگ که اکنون دهها میلیارد ارزش دارد کم اهمیت جلوه داده شود. بعدش درباره مدیریتهای متعدد خانوادگی نیز سکوت کردند حالا مردم راهب نان خشک خوردن دعوت می‌کنند؟مردم نیازی به این توصیه‌هاندارند اگر لازم باشد آن‌قدر شرف دارندکه از خودشان

بطور معمول دوست ندارم وارد موضوعات شخصی افراد شوم و شخصیت آنان را خطاب قرار دهم. ولی سخنان اخیر آقای ولایتی مثل تیر به قلب هر خواننده‌ای فرو می‌رود.

آخر آقای محترما! داشتن حداقلی از انصاف هم

این سخنان واکنش های زیادی در فضای مجازی در پی داشت.

عباس عبدی، تحلیلگر و روزنامه نگار اصلاح طلب نیز در واکنش به این سخنان در توئیتر خود نوشت: «آقای ولایتی محتاط سخن بگویند.

اشاره کرده و گفته بود: از یمنی‌ها یاد بگیریم که چگونه در برابر تهدید و تحریم مقاومت می‌کنند.

به جای لباس لنگ می‌بندد و اسلحه به دست دارند و چند تکه نان خشک دستشان است با پای پیاده و سعودی‌ها از دست این‌ها عاجز شدند.

ولایتی گفت:ناز یمنی‌ها یاد بگیریم که چگونه در برابر تهدید و تحریم مقاومت می‌کنند.

به گزارش خرداد، علی اکبر ولایتی، مشاور مقام معظم رهبری در امور بین‌الملل به مقاومت مردم یمن در برابر زورگویی‌های عربستان و متحدانش

پیک پارسیان

انواع دلارها در بازار ایران، از دلار افشار تا دلار شبانه



خود را مدیون میدانی به همین نام است که در نزدیکی بازار تهران در میدان ۱۵ خرداد واقع شده است.

در این میدان دلالان ارز حضور چشمگیری دارند.

دلار حواله‌ای

این نوع دلار معاملاتی را در بر می‌گیرد که بصورت اسکناس نیست و نقل و انتقال آن معمولاً صرافی‌هایی که در خارج از ایران حساب ارزی دارند دلار را از طریق حواله برای متقاضیان واریز می‌کنند.

از عمده دلارهای معروف این دسته می‌توان به حواله‌های دلار از افغانستان، ترکیه، و گرجستان اشاره کرد که نرخ آنها با هم متفاوت است.

نرخ حواله‌های افغانستان معمولاً از دو نرخ دیگر پایین تر است.

دلار فردایی

این نوع دلار به ارزی گفته می‌شود که به قیمت روز خریداری می‌شود ولی فردا تحویل داده می‌شود.

در روزهایی که خبرهایی نظیر روابط ایران و آمریکا یا اخباری از این دست بازار را متاثر می‌کند و حجم عظیمی از تقاضا روانه بازار می‌شود، حجم ارز در بازار کم می‌شود و این دلار بخشی از تقاضای روز را به خود اختصاص می‌دهد.

خریداران این نوع دلار معمولاً کسانی هستند که پیش بینی کرده‌اند قیمت ارز در فردای روز معامله افزایش می‌یابد.

در تهران نرخ دلار فردایی با نام بازار خود مانند «دلار فردایی سبزه» شناخته می‌شود که منظور تحویل ارز در فردای معامله در سبزه میدان است.

دلار شهرستان

دلار سنا

نام اختصاری «سنا» برگرفته از «سامانه نظارت ارز» است و در حقیقت ساینی است که در آن بانک مرکزی قیمت متوسط قیمت ارز در صرافی‌ها را اعلام می‌کند.

نرخ‌های اعلام شده در این سایت بیانگر میانگین وزنی نرخ خرید و فروش ارز بر مبنای معاملات ثبت شده در سامانه نظارت ارز (سنا) توسط صرافی‌های مجاز ایران و شامل معاملات حواله‌های ارزی انجام یافته در سامانه نیما نیز هست.

در این سایت نرخ میانگین (خرید و فروش) ارزهای مختلف از ساعت ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر ساعت به ساعت اعلام می‌شود و در پایان روز نرخ متوسط بر اساس کل معاملات انجام شده اعلام می‌شود.

نرخ ارز در ساعات مختلف در این سامانه بشدت متغیر است.

منظور از نرخ دلار سنا در محاوره عمدتاً نرخ فروش در این سامانه است.

دلار تهران

این نوع دلار همانطور که از نامش پیداست دلاری است که در تهران معامله می‌شود ولی خود شامل چند نوع مختلف است.

از زیر شاخه‌های این بازار می‌توان به دلارهای سبزه میدان (سبزه هم خوانده می‌شود)، افشار و چهار راه استانبول نام برد که بدون توجیه خاصی در بعضی روزها و بعضی ساعت‌های یک روز قیمت دلار در یک بازار تهران مثلاً افشار ممکن است با بازار دیگری نظیر سبزه میدان متفاوت باشد. این بازارها از نظر جغرافیایی فاصله چندانی با هم ندارند. بعنوان مثال دلار «افشار» نام خود را از پاساژ افشار در بالاتر از خیابان فردوسی و چهار راه استانبول گرفته که معاملات زیادی در آن انجام می‌شود. «دلار سبزه میدان» هم نام

افزایش شدید نرخ انواع ارزها در ماه‌های اخیر به ایجاد تنوع در قیمت ارز در بازار غیررسمی دامن زده اما در این مدت بازار آزاد شاهد نام‌های مختلفی برای نرخ دلار آمریکا بوده است.

از اواخر فروردین ماه امسال که برای اولین بار پروژه دلار ۴۲۰۰ تومانی با اعلام اسحاق جهانگیری، معاون اول رئیس جمهور کلید خورد، تصور عمومی این بود که ارز دولتی و ارز آزاد دو نرخ موجود در ایران خواهند بود.

بعدا دلار نیما (نظام یکپارچه معاملات ارزی) هم به این فهرست اضافه شد که در ظاهر مجموعاً سه بازار را تشکیل می‌دادند.

اما معامله گران بازار ارز به خصوص در بازار آزاد با فهرست بلندتری از این سه روبرو شدند که عمده آنها در بازار غیررسمی است. از ابتدای سال جاری (۱۳۹۷) بانک مرکزی دو بار سیاست‌ها کلان ارزی خود را تغییر داده و در این مدت بعضی نام ارزها با اینکه حذف نشدند اما ماهیت خود را از دست دادند؛ نمونه اصلی آن ارز مسافرتی است که دیگر با نرخ دولتی عرضه نمی‌شود.

در این مطلب به عمده‌ترین انواع نرخ دلار مورد معامله در بازار ایران اشاره شده است.

دلار ۴۲۰۰ تومانی

اواخر فروردین ماه بود که پس از تلاطم شدید ارزی، دولت ایران تصمیم گرفت نرخ جدیدی را برای ارزهای خارجی معرفی کند. این دلار که با نرخ دولتی عرضه می‌شود به دلیل این که خبر آن برای اولین بار توسط اسحاق جهانگیری، معاون اول رئیس جمهور اعلام شد به «دلار جهانگیری» هم معروف شد.

این ارز به ۲۵ قلم کالا‌های اساسی نظیر برنج، گندم، گوشت و مرغ تعلق می‌گیرد.

نرخ دولتی ارزهای مختلف معمولاً روزانه توسط بانک مرکزی اعلام می‌شود و میزان نوسان به نسبت بازار آزاد ناچیز است.

دلار نیما

منظور از این نوع دلار، ارزیست که در «سامانه نظام معاملات یکپارچه ارزی» که به اختصار نیما خوانده می‌شود معامله می‌شود.

این سامانه از اوایل اردیبهشت ماه و پس از اعلام سیاست‌های جدید ارزی بانک مرکزی در زمان ریاست ولی‌الله سیف پس از یک دوره آزمایشی «نیما» در حقیقت محل معامله ارز صادرکنندگان و واردکنندگان است و ارز حاصل از فروش پتروشیمی‌ها در تعیین قیمت نقش عمده‌ای دارد.

قیمت دلار نیما کمتر از نرخ دلار بازار آزاد و بیشتر از دلار دولتی است.

عباس عبدی: آقای ولایتی می‌خواهید ایران را یمن کنید؟

رستوران مزمز در مریلندز – سیدنی

با مدیریت ایرانی

برای اولین بار بریانی اصفهان را در رستوران مزمز امتحان کنید

افتتاحیه شنبه ۶ اکتبر

یک ماه تخفیف ویژه

برای همه مشتریان عزیز

رستوران مزمز در مریلندز – سیدنی

ارائه کننده انواع خوراکهای ایرانی، انواع کباب – چلوکباب و غیره



**136 Merrylands Road,
Merrylands NSW 2160**
Tel : 8677 3558
Mob : 0435 878 437

ادلید Shiraz Supermarket in Adelaide

سوپرمارکت شیراز در ادلید افتتاح شد

سوپرمارکت شیراز در ادلید

عرضه کننده خواروبار و کلیه مواد غذایی مورد نیاز با کیفیت برتر



ساعات کار: دوشنبه، سه شنبه و چهارشنبه ها از ساعت ۹ صبح تا ۷ شب
پنجشنبه از ۹ صبح تا ۹ شب | شنبه از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر | یکشنبه از ساعت ۱۰ صبح تا ۵ بعداز ظهر

Ph: 0430 400 409

Shop 4&5, 1520 Main South Road, Sturt, S.A 5047

PERSEPOLIS CONTINENTAL GROCERY
in Greenfield Shopping Village

سوپرمارکت پرسپولیس

در گرینفیلد سیدنی بازگشایی شد

مواد غذایی مورد نیاز خود را در این فروشگاه با کیفیت برتر و قیمت بهتر بیابید



قیمت‌های ویژه این ماه

گردو کیلویی \$14

رب گوجه فرنگی \$2.5 each

وجینا \$8.90 1kg, \$15 2kg

Ph: 9610 4921

Shop No 8, Greenfield Shopping Village
Corner Mimosa and Greenfield Road, St Johns Park

Serge HALIMI, Pierre RIMBERT

جنگ زرگری لیبرالها بر ضد پوپولیست ها

سیاسی مردم را به دعوی زرگری بین این دو براد محدود نمایند. البته تازه واردین هم به همان اندازه کهنه کاران سیاست در صدد حمایت اغنیا هستند و بر نفرت همراه با تهوع مردم از مردان سیاسی لیبرال و همچنین سوسیال دموکراتها تکیه دارند.

«ما چین را از نو ساخته ایم» پاسخ به بحران سال ۲۰۰۸ به افشاء عینی سه نظریه منجر شد که پس از سقوط اتحاد شوروی توسط رهبران راست و چپ میانه رو، در یوق و کرنا گذاشته می شد، از آن پس دیگر نه جهانی شدن نه دموکراسی و نه لیبرالیسم نتوانسته اند کمر راست کنند.

نخستین دگمی که زیر سوال رفت نا مناسب بودن جهانی شدن اقتصاد برای همه کشور ها و یا حتی اکثریت شهروندان کشور های غربی است. انتخاب آقای ترامپ ، یعنی فردی که میتهاست بر این باور می باشد که جهانی شدن اقتصاد منجر به افول ایالات متحده و رونق اقتصادی قیای استراتژیک آنست، بیانگر این امر می باشد. با او شعار «اول آمریکا» بر شعار «برنده – برنده» هواداران مایله آزاد پیشی گرفت. روز ۴ اوت ایسال، در ایالت اوهایو که از جمله ایالاتی است که بیشترین روند افول صنعتی را داشته و در آن آقای ترامپ ۸ امتیاز بیشتر از خانم کلینتون بدست آورد، رئیس جمهور امریکا طی سخنرانی ای رقم قرضهای هنگفت کشورش را یاد آور شد

«۸۱۷ میلیارد دلار در سال» و سپس دلیل آنرا چنین توضیح داد : «چینی ها مقصر نیستند، آنها حتی خودشان هم باورشان نمی شود که ما چطور چنین به دادشان رسیدیم ! ما چین را از نو ساختم ! حال وقت آن رسیده که کشور خود را بازسازی کنیم ! از زمانی که چین به سازمان تجارت جهانی پیوسته است، یعنی از سال ۲۰۰۱، ایالات اوهایو تقریباً ۲۰۰ هزار شغل از دست داده

. سازمان تجارت جهانی فاجعه بار است ! طی سالها سیاستمداران ما باعث شده اند دیگر کشور ها شغل های ما را از دستمان بربایند، ثروتهای ما را تاراج کنند و اقتصاد ما را به یغما برند !»

در آغاز قرن گذشته، سیاست حمایت از تولیدات داخلی پروتکسیونیسم در ایالات متحده و بسیاری پی برده بود. کاخ سفید این سیاست را بی محابا در پیش گرفته واهمیتی نیز برای سازمان تجارت جهانی قائل نیست. ترکیه، روسیه، ایران، اتحادیه اروپا، کانادا و چین : هر هفته تحریمهای تجاری جدیدی علیه کشورها ی دوست و دشمن امریکا اعلام می شود. تحت لوای «امنیت ملی»

دونالد ترامپ حتی منتظر تأیید کنگره نمی شود و دیگرمحافل هوادار مایله آزاد امکان ابراز نظر ندارند. جناحهای مختلف ایالات متحده در مخالفت با چین اجماع نظر دارند : نه تنها در زمینه تجاری بلکه همچنین به مثابه رقیب استراتژیک. قدرت اقتصادی چین هشت برابر روسیه می باشد، چین در حال گسترش نفوذ خود

روز ۲۳ ماه مه سال ۲۰۱۸ سال آقای اسفندیار باوینا با کت تیره رنگ بد قواره و پیراهن بنفش در مقابل جمعی از روشنفکران و افراد سرشناس مجارستان ایستاد و چنین گفت : «جرعه ای که شملی علیه انقلاب ترامپ را افروخت در ساعت ۹ صبح روز ۱۵ سپتامبر سال ۲۰۰۸ هنگام تخته کردن در بانک لمن برادرز به دنبال ورشکستگی مالی، زده شد.»

این مشاور استراتژیک سابق کاخ سفید به خوبی می داند که بحران در آنجا تا چه حد خشن بود. معاون رئیس بانک گلدمن ساکس، که فعالیت های سیاسی آن توسط سرمایه های سوداگرانه تأمین می شود، اذعان داشت که : «افراد عالی رتبه ای که در حال غرق شدن دست و پا می زدند نجات یافتند و سعی شد تا حد امکان بار فشار ناشی از بحران بر دوش کل جامعه گذاشته شود.» او می پرسد : «مردم کوجه و بازار که احتیاج به نجات نداشتند. داشتند ؟» چنین برخورد «سوسیالیستی برای ثروتمندان» در بسیاری از نقاط جهان «جیش پوپولیستی واقعی

ای را برآه انداخت و در سال ۲۰۱۰ ویکتور اوربان مجدداً در مجارستان بر سر کار آمد.» او «ترامپی بود قبل از خود ترامپ».

ده سال پس از طوفان مالی، فروپاشی اقتصاد جهانی و بحران وام دولتی در اروپا از روی صفحه کامپیوترهای نهاد بلومبرگ، که نمودار های حیاتی سرمایه داری را پیوسته تحت کنترل دارد، محو شده است. اما موج آن بحران به صورت اساسی دامن دو پدیده مهم حاضر را گرفته

است. در وهله نخست، نظم لیبرالی بین المللی پس از جنگ سرد که بر پیمان آتلانتیک شمالی – ناتو، نهاد های مالی غربی و لیبرالیزه کردن اقتصاد متکی بود. هرچند علی رغم نظر مانو تسه دونگ هنوز باد مشرق از باد مغرب زمین پیشی نگرفته است اما روابط ژئوپولیتیک در حال تغییراند : سی سال پس از سقوط دیوار برلین

سرمایه داری چین دامنه نفوذ خود را گسترش می دهد، «اقتصاد سوسیالیستی بازار» با تکیه بر طبقه متوسط روبه رشد، آینده خود را به جهانی شدن بی وقفه مبادلات، پیوند می زند و این روند ستون فقرات صنایع تولیدی اکثر کشور های غربی را ختم می کند. از جمله در ایالات متحده

که رئیس جمهور دونالد ترامپ از همان نخستین سخنرانی های رسمی اش وعده نجات از دست «قلع قمع» کنگدگان را داد.

زمین لرزه سال ۲۰۰۸ و پس لرزه های آن به نظم سیاسی مستقر در جهان نیز تلنگر جدی زد. نظم کی دموکراسی بازار را به مثابه شکل نهایی تاریخ می انگاشت. هم زمان با اضمحلال دیوالسارای شسته رفته مستقر درنیویورک یا بروکسل که تحت لوای کارشناسی و مدرنیته موازین غیر مردمی خود را تحمیل می کرد، در بر روی دولتهای واپس گرا گشوده شد. از واشنگتن تا ورشو با عبور از بوداپست، آقایان ترامپ، اوربان و جاروسلاو کازینسکی همانقدر حامی سرمایه داری اند که آقای باراک اوباما، خاتم انجلا

مرکل، آقای جاستین ترودو ویا جناب امانوئل ماکرون؛ البته نوع دیگری از سرمایه داری بر اساس فرهنگ «غیر لیبرال» ملی و اقتدار گرا که ارزشهایش را در کهنه روستا ها و اعیان کشورها جستجو می کند نه در کلان شهر ها. این گسست اجتماعی، منجر به تقسیم طبقات حاکم می گردد.

رسانه ها نیز آنرا بزرگ می کنند تا آفاق انتخاب



ILIYA

شرکت واردات مواد غذایی ایلیا

محصول جدید خود را معرفی میکند

مغز بادام کوهی شور (بخورک)

مغز شور هسته زردآلو

پسته کوهی یا بنه شور یا بی نمک

(با پوست یا مغز شده)

دارای ویتامین A و انواع ویتامین B

هم اکنون در کلیه فروشگاههای

مواد غذایی فارسی زبان

مرکز پخش

ILIYA co

Address : 17 Bentley Street

Wetherill Park NSW 2164

Australia

Tel : 0404559441

ffa_5959@yahoo.com.au



پسته کوهی یا بنه با پوست



مغز پسته کوهی یا بنه



پسته کوهی یا بنه شور



بادام کوهی با پوست



مغز شور بادام کوهی



مغز شور هسته زردآلو

Mansour's BBQ

کبابی عمو منصور

در مریلندز

نان داغ کباب داغ

دل، جگر و قلوه

خوش گوشت و خوئک

کبابی و خورشتی

ساعات کاری کبابی عمو منصور

سه شنبه تا پنجشنبه، ناهار از ساعت ۱۱ صبح تا ۲۲

جمعه، شنبه و یکشنبه از ساعت ۱۱ تا ۲۳

0469 186 696

0403 660 455

124A Merrylands Rd,
Merrylands

جشن مهرگان رستوران ارکیده

شنبه ۶ اکتبر همراه با رقص اصیل ایرانی و موزیک

میز مخصوص مهرگان برای گرفتن عکسهای خاطره انگیز

و بوفه ارکیده با خوراکیهای خوشمزه ایرانی



بزرگسالان فقط ۴۹ دلار و کودکان ۲۵ دلار

342 Pacific HWY. Crows Nest

Tel: 02 9439 4488 | Mob: 0431 775 128

زعفران سرگل ایرالیا

عطر و رنگ اصیل زعفران را تجربه کنید



ایرالیا، طعم خوش خاطرات

www.iralia.com.au

Tel: 03 90988601

پیک پارسیان

تغذیه و سلامت

آیا لبو برای شما خوب است؟



لبو به عنوان یکی از سالم‌ترین سبزیجات در واقع ریشه اصلی گیاه چغندر است که طبع خنک و یکی از انواع مختلف چغندر است که بیشتر آنها به خاطر ریشه خوراکی‌شان پرورش داده می‌شود. لبو گذشته از این‌که خوراکی دلپذیری است، یک داروی گیاهی و رنگ خوراکی نیز هست.

دقیقا از زمان قرون وسطی لبو نه تنها یک خوراکی، بلکه دوی درمان بیماری‌های مختلف بوده‌است. شاید پرایتان جالب باشد که بدانید نام دیگر لبو، شلغم خوین است. میزان سدیم و چربی لبو کم است که نشان می‌دهد چرا لبو خوراکی خوبی است. هم‌چنین لبو منبع خوبی برای فولات است و از این رو برای بهبود سلامت روانی و هیجانی مناسب است.

لبو سرشار از مواد مغذی دیگر مانند آهن، منگنز، مس، پتاسیم، و منیزیم است که همه آنها خواص خود را دارند. حتی چغندر خام نیز خواص بی‌نظیری دارد که یکی از آنها پیشگیری از سرطان است.

نه فقط ریشه‌ی چغندر، بلکه برگ آن نیز چنجهایی برای ارائه دارد. برگ چغندر سرشار از فیبر و پروتئین است و نیز حاوی ویتامین K (خاصیت انعقاد خون) و کلسیم (برای تقویت استخوان و دندان) است.

۲۰۰ میلی‌لیتر آب چغندر در روز شما را از تمام خواص آن بهره‌مند می‌کند. اما در این باره در ذهن بسیاری از آدم‌ها تردیدی وجود دارد آیا آب چغندر را بگیریم یا نه؟

هرچند آب چغندر منبع غنی‌تری برای بتالین است، اما چغندر پخته یا همان لبو فیبر بیش‌تری دارد. بنابراین ممکن است از خودتان بپرسید فایده‌ی آب چغندر چیست، نکته این‌جا است: آب چغندر حاوی تمام مواد مغذی است که شاید در فرآیند پخت لبو از بین برود. هم‌چنین گوارش آب چغندر آسان‌تر است.

۱. فشار خون را پایین می‌آورد
یک مطمئن سیستم که خورشید هر ۲۴ ساعت یک بار بالا می‌آید، اما فشار خون ما قطعا بالا می‌رود، حداقل در بیشتر افراد این‌گونه است، به‌ویژه با شغلی که نیازمند تلاش بسیار زیاد است. پس چه باید کرد؟ ساده است، لبو بخورید. آیا می‌خواهید رابطه‌ی بین لبو و فشار خون را بدانید؟

طی پژوهشی که در دانشگاه کوئین مری در لندن انجام شد، مشاهده شد آب چغندر فشار خون را در عرض ۴ هفته پایین می‌آورد. بر اساس گفته‌ی متخصصان علت‌اش وجود نیترات است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند. و در این فرآیند عروق خونی باز می‌شود. هم‌چنین مصرف مرتب آب لبو می‌تواند این اثرات خوب را ماندگار کند. بنابراین اگر تا به حال نمی‌دانستید عصرها هنگام تماشای سریال تلویزیونی مورد علاقه‌تان چه چیزی را به عنوان تنقلات مصرف کنید، اکنون می‌دانید. مصرف ۲۵۰ میلی‌لیتر آب لبو در روز خیلی موثرتر از بیشتر داروهای ضد فشار خون است، اما حتما قبل از آن با پزشکتان مشورت کنید.

پژوهش دیگری که در دانشگاه نیوکاسل لندن انجام شد یافته‌های مشابهی داشت نیترات غیرآرگانیک و مکمل آب لبو به کاهش فشار خون کمک می‌کند. می‌تواند برای کسانی که در معرض بیماری قلبی عروقی هستند مفید باشد.

خواص لبو ۲: برای قلب خوب است
نیترات موجود در لبو فشار خون را پایین می‌آورد و خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. بر اساس یک پژوهش فقط یک هفته مصرف مرتب آب لبو می‌تواند ثبات فشار خون را در افراد بالهدنی که در معرض خطر نارسایی قلبی هستند، بهبود بخشد.

پژوهش دیگری که در دانشگاه هاروارد واشنگتن انجام شد، محققان مشاهده کردند مصرف لبو از سرطان ریه و پوست پیشگیری می‌کند. لبو وقتی هم‌زمان با عصرهای هوچج مصرف شود به درمان سرطان خون کمک می‌کند. پژوهش‌های زیادی خواص ضدسرطانی لبو را تایید کرده‌است.

خواص لبو ۴: برای کبد مفید است
وجود کلسیم، بتالین، و ویتامین‌های B، آهن، و آن‌تی اکسیدان لبو را به یکی از بهترین خوراکی‌ها برای کبد تبدیل کرده‌است. هم‌چنین لبو صفا را رقیق کرده و باعث می‌شود به راحتی در کبد و رودی کوچک جریان داشته‌باشد و این به بهبود سلامت کبد می‌کند.

بتالین موجود در لبو به کبد کمک می‌کند سموم را از بین ببرد. فیبر سمومی را که از کبد دفع شده‌است پاکسازی می‌کند و اطمینان می‌دهد این سموم دوباره وارد بدن نمی‌شود.

به علاوه لبو حاوی روی و مس است که هر دو می‌توانند از کبد در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت کنند.

۵. سطح انرژی را بالا می‌برد
پژوهش‌ها نشان داده‌است لبو باعث می‌شود مصرف انرژی در عضلات بهینه شود و به این طریق پتانسیل را بالا می‌برد. یکی از این پژوهش‌ها شامل ۱۰ مرد ۱۹ تا ۳۸ ساله بود که روی دوچرخه‌های ثابت رکاب می‌زدند. مصرف حدود نیم لیتر آب لبو آنها را قادر می‌ساخت بدون این‌که خسته شوند ۱۶ درصد بیش‌تر رکاب بزنند.

و یک بار دیگر نیترات را شایستگی تحسین است. دانشمندان باور دارند نیترات موجود در لبو به بهبود جریان خون، نشانه‌گذاری یاخته، و هورمون‌ها کمک می‌کند که همه‌ی این‌ها در افزایش سطح انرژی نقش دارد.

هم‌چنین مشاهده شده‌است لبو مصرف آندوزین تری‌فسفات را در عضلات کاهش می‌دهد که منبع اصلی انرژی در بدن است. این ویژگی سبب می‌شود انرژی شما و کمک می‌کند فرد مدت طولانی‌تری فعال بماند.

سطح فشار خون نیز احتمال بیش‌تری برای رخ دادن سکته‌ی مغزی وجود دارد.

لبو به عنوان یک ماده‌ی خوراکی که می‌تواند از سکته‌ی مغزی جلوگیری کند، شناخته شده‌است. در واقع، وجود پتاسیم در این ماده‌ی خوراکی به تقویت سلامت قلب کمک می‌کند. در عین حال، پتاسیم که یک واسازودیلاتور نامیده می‌شود، رگ‌های خونی را شل می‌کند و فشار خون را پایین می‌آورد و به این ترتیب خطر رخ دادن سکته‌ی مغزی را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین باید بذیرفت که لبو سلامت بدن را بهبود می‌دهد. خواص لبو ۳: از مشکلات تنفسی جلوگیری می‌کند.

سیستم تنفسی یکی از کاربردی‌ترین و مفیدترین قسمت‌های بدن ما است. ما باید برای جلوگیری از هر گونه مشکل تنفسی، یک سبک زندگی سالم داشته باشیم. ثابت شده‌است که لبو توانایی جلوگیری از مشکلات تنفسی را دارد. علاوه بر این، این ریشه‌ی خوراکی غنی از ویتامین C است که به جلوگیری از آسم کمک می‌کند. ویتامین C به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که دارای مزایای زیادی برای بدن ما است. به این ترتیب خوردن لبو یک راه عالی برای جلوگیری از هر گونه بیماری تنفسی است که ممکن است برای شما رخ دهد.

۲۴. از رخ دادن دژنراسیون ماکولا جلوگیری می‌کند.
دژنراسیون ماکولا می‌تواند سبب شود که قوه‌ی بینایی شما از بین برود. بنابراین برای جلوگیری از رخ دادن این بیماری چشمی، یکی از روش‌های مختلفی که می‌توانید امتحان کنید، استفاده از لبو است. لبو نقش مهمی در جلوگیری از رخ دادن دژنراسیون ماکولا دارد. دژنراسیون ماکولا به دلیل وجود رادیکال‌های آزاد به عنوان عوامل ایجادکننده‌ی پیری اتفاق می‌افتد. حتی بتاکاروتن موجود در لبو نیز نوعی از ویتامین A است که توانایی مقابله با اثرات مضر رادیکال‌های آزاد را دارد. بنابراین، اگر می‌خواهید چشم‌های سالم داشته باشید، سعی کنید این ریشه‌ی خوراکی مغذی را به طور مرتب مصرف کنید.

۲۵. گزینه‌ی مناسب برای رژیم غذایی شما است.
امروزه مردم دارای گزینه‌های مختلفی برای گنجاندن در رژیم غذایی خود هستند. به همین دلیل، می‌توانند بهترین نوع رژیم غذایی را برای خودشان انتخاب کنند تا بدن‌شان ظاهر بهتری داشته باشد. به طور کلی، مردم انواع توت‌ها، آووکادو و بادام را به عنوان خوراکی‌های مناسبی برای فهرست رژیم غذایی‌شان انتخاب می‌کنند. با این حال، خوب است بدانیم که لبو نیز می‌تواند به عنوان یک گزینه‌ی عالی برای رژیم غذایی شما محسوب شود. مواد مغذی موجود در لبو سبب می‌شود که بدن شما در هنگام که پایبند یک رژیم غذایی هستید، سالم‌تر بماند. آهن، ریشه‌ی خوراکی دارای منیزیم، پتاسیم، آهن، ویتامین B، فیبر و بسیاری از مواد مغذی دیگر است. از سوی دیگر، طعم شیرین این ماده‌ی خوراکی بهترین دلیل برای انتخاب آن است. اضافه کردن لبو به سالاد، سوپ یا هر غذای دیگری می‌تواند در هنگام رژیم خوشحال‌تان

خواص لبو ۴: فرآیند رشد بدن را بهبود می‌بخشد.
برای سالم نگه داشتن بدن‌تان و حصول اطمینان از این‌که زندگی را به خوبی سپری خواهید کرد، باید نیازهای غذایی خود را برآورده کنید. بر این اساس، هر میوه و سبزیجاتی که مصرف می‌کنید باید برای بدن ما مفید باشد. به عنوان مثال، گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین A است که به بهبود توانایی چشم‌های ما برای دیدن چیزها کمک می‌کند. لبو هم چنین فایده‌ای دارد. این ریشه‌ی خوراکی دارای مزایای مهمی برای بدن ما است. پتاسیم موجود در لبو نیز عملکرد عصب و عضله را بهبود می‌بخشد. لبو همچنین دارای منگنز است که برای استخوان‌ها، کلیه‌ها، کبد و ضروری است. به این ترتیب نتیجه می‌گیریم که مواد مغذی موجود در لبو، فرآیند رشد بدن ما را بهبود می‌بخشد.

۲۷. به پایین آوردن تب کمک می‌کند.
در زمان‌های قدیم، مردم با استفاده از لبو تب در درمان می‌کردند. البته در هنگام این‌که لبو را جهت درمان تب مصرف می‌کنید، باید اطمینان حاصل کنید که به میزان کافی استراحت می‌کنید و مقدار فراوانی آب می‌نوشید تا روند پایین آمدن تب‌تان تسریع شود.

خواص لبو ۲۸: به التیام یافتن زخم‌ها و کبودی‌ها کمک می‌کند.
داشتن کبودی روی پوست در اثر تصادف ممکن است سبب شود که احساس خوبی نداشته باشید. علاوه بر این، ثابت شده‌است که ویتامین C کمک می‌کند که روند بهبود کبودی تسریع شود. از آن‌جایی که لبو به میزان فراوانی ویتامین C دارد، برای تسریع روند بهبودی زخم‌ها و کبودی‌ها فایده‌ی زیادی دارد. همچنین، قدیم‌الایام، اعتقاد بر این بوده‌است که برگ لبو برای سرعت بخشیدن به فرآیند شفا بسیار موثر است. بنابراین، استفاده از لبو به عنوان دارویی برای التیام زخم و کبودی می‌تواند برای روند بهبودی مفید باشد.

نکاتی برای مصرف لبو
— افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی باید از مصرف لبو پرهیز کنند زیرا این ماده‌ی خوراکی می‌تواند اختلالات کلیه و سنگ مثانه را بدتر کند. ما همچنین به شما توصیه می‌کنیم که نمبی از یک لبوی متوسط را بخورید تا بتوانید مواد مغذی موجود در آن را دریافت کنید. با این حال، آن را در حد اعتدال مصرف کنید، زیرا مصرف تمام مواد خوراکی به میزان بیش از حد، به طور کلی کار درستی محسوب نمی‌شود، این‌طور نیست؟

— شما می‌توانید با کمی بخارپز کردن لبو آن را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید. سپس، آن را به سالاد مورد علاقه‌تان اضافه کنید یا به سادگی آن لبو را به عنوان نوعی نوشیدنی مصرف کنید.
— مصرف لبو ممکن است سبب شود که ادرار شما به رنگ قرمز یا صورتی دربیاید. اما این اتفاق کاملا طبیعی است. در حقیقت، رنگ به عنوان یک اتفاق جانبی ناشی از تاثیر مواد مغذی موجود در لبو بر بدن‌تان، وارد ادرارتان می‌شود. این وضعیت "پنیوریا (قرمز شدن رنگ ادرار)" نامیده می‌شود و هیچ ضرری برای شما ندارد.

برگ چغندر حاوی ویتامین A و کاروتنوئید است که لبو برای بدن شما مفید باشد. هم‌چنین دارای مقدار ناچیزی لوتئین است که یک آنتی‌اکسیدان قوی است. این‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و می‌توانند برای مبارزه با چین و چروک مفید باشند.

۱۹. سلامت پوست را بهبود می‌بخشد
فواید لبو برای پوست چیست؟ مشاهده شده‌است مصرف لبو از سرطان پوست پیشگیری می‌کند. گوارش همان‌طور که قبلا اشاره شد لبو حاوی ویتامین A است که غشای مخاطی را سالم نگه می‌دارد و سلامت غشای مخاطی را بهبود می‌بخشد.

خواص لبو ۲۰: می‌تواند برای پیشگیری از پوکی استخوان مفید باشد
ما قبلا مشاهده کرده‌ایم که نیترات موجود در لبو در درون بدن به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود. پژوهشی در ژاپن حاکی از آن است که اکسید نیتریک می‌تواند برای پیشگیری از برخی بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی مفید باشد.

۲۱. از رشد سلول‌های تومور جلوگیری می‌کند.
رشد سلول‌های تومور غیر قابل پیش‌بینی است. در اغلب موارد، افراد دارای تومور حتی نمی‌دانند که به این بیماری بسیار وحشتناک مبتلا هستند. بنابراین، پیش از آن‌که این اتفاق برای شما رخ دهد، از آن جلوگیری کنید. برای این منظور لبو می‌تواند بهترین گزینه برای شما باشد. این ریشه‌ی خوراکی حاوی رنگدانه‌های بتالین است. مطالعات اخیر نیز نشان می‌دهند که بتالین باعث کاهش رشد سلول‌های تومور می‌شود. پژوهشی در ژاپن حاکی از آن است که اکسید نیتریک می‌تواند برای پیشگیری از برخی بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی مفید باشد.

۲۲. سلامت ذهن شما در حد خوبی قرار ندارد و اگر سلامت ذهن شما در حد خوبی قرار ندارد و فشار زیادی را احساس می‌کنید، فشار خون‌تان نیز تحت تاثیر قرار خواهد گرفت. با بالا رفتن

8th iranian film festival australia

Showcasing the best of
contemporary Iranian Cinema



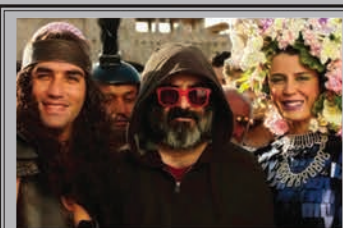
Presented by



#darichehcinema
DarichehCinema.com



#iffaus
iffa.net.au



PIG
(Khook)

Comedy-Crime-Drama, 108 min, 2018, Color, Iran
Director / Producer : Mani Haghighi
Cast : Hasan Majuni, Leila Hatami, Leili Rashidi,
Ali Mosaffa, Parinaz Izadyar, Siamak Ansari

Festivals & Awards:

68th Berlinale (Berlin Film Festival 2018) – Official Competition
Seattle int'l Film Festival 2018



TALE OF THE SEA
(Hekayat-e Darya)

Drama, 97 min, 2018, Color, Iran
Director / Producer: Bahman Farmanara
Cast: Bahman Farmanara, Fatemeh Motamed-Arya,
Leila Hatami, Saber Abar, Ali Nassirian

Festivals & Awards:

International Film Festival "East&West" Orenburg, Russia 2018. 'Official
Competition'
Fajr int'l Film Festival



AXING
(Darkoub)

Drama, 92 min, 2018, Color, Iran
Director : Behrouz Shoaebi
Producer : S.Mahmoud Razavi
Cast : Amin Hayae, Sara Bahrami,
Mahnaz Afshar, Negar Abedi, Shadi
Karam-rod, Hadi Hejazifar, Tofan
Mehrdadian, Atiyeh Javid & Jamshid Hashempour

Festivals & Awards:

Fajr Film Fest 2018

***International Premiere at 8th Iranian Film Festival Australia**



AS I LAY DYING
(Hamchenan ke Mimordam)

Drama, 73min, 2018, Color, Iran
Director : Mostafa Sayari
Producer : Abbas Amoori, Hosseini Sangari
Cast : Nader Fallah, Elham Korda, Majid
Aghakarimi, Vahid Rad, Mohammad Rabbani

Festivals & Awards:

75th Venice Film Festival 2018 (Orizzonti Competition)
54th Chicago Int'l Film Festival 2018 New Directors Competition

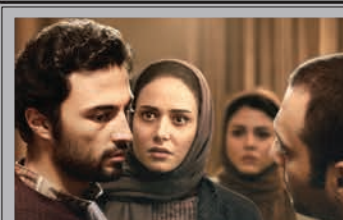


HENDI & HORMOZ
(Hendi va Hormoz)

Drama, 88 min, 2018, Color, Iran
Director : Abbas Amini
Producer : Abbas Amini & Pouria Heidary
Cast : Hamed Alipour, Zohreh Eslami,
Asma Daneh-chin, Mohammad Banouj

Festivals & Awards:

68th Berlin Film Festival 2018 - Generation Competition
NETPAC Award at 36rd Fajr International Film Festival



HAT-TRICK
(Hatrick)

Drama-Thriller, 92min, 2018, Color, Iran
Director : Ramtin Lavafi
Producer : Majid Motallebi
Cast : Amir Jadidi, Parinaz Izadyar,
Mahour Alvand, Saber Abar

Festivals & Awards:

21st Shanghai International Film Festival



3 Faces
(Se Rokh)

Drama, 100 min, 2018, Color, Iran
Director / Producer : Jafar Panahi
Cast : Behnaz Jafari, Jafar Panahi
Marziyeh Rezaei, Maedeh Erteghaei

Festivals & Awards:

WINNER 71 Cannes Film Festival 2018 - Award for Best Screenplay
Nominations: Palme d'Or, Cannes Best Actress



SLY
(Marmouz)

Comedy, 90 min, 2018, Color, Iran
Director : Kamal Tabrizi
Producer : Javad Nooruzbeigi
Cast : Hamed Behdad, Vishka Asayesh,
Azadeh Samadi, Mani Haghighi.

Festivals & Awards:

Busan international film festival 2018
Fajr International Film Festival 2018



The Lost Strait
(Tangeh-ye Abughorayb)

Action-Drama-Thriller, 95 min, 2018,
Color, Iran
Director : Bahram Tavakoli
Producer : Saeed Malekan
Cast : Amir Jadidi, Javad Ezati
Hamid Reza Azarang

Festivals & Awards:

WINNER Crystal Simorgh for Best Film - Fajr Film Festival, National Competition

***International Premiere at 8th Iranian Film Festival Australia**



Rona; Azim's Mother
(Shekastan-e Hamzaman-e Bist Ostekhan)

Drama, 88 min, 2018, Color, Iran/ Afghanistan
Director : Jamshid Mahmoudi
Producer : Navid Mahmoudi
Cast : Mohsen Tanabandeh, Mojtaba Pirzadeh,
Fateme Hosseini, Fereshteh Hosseini, Fatemeh
Mirzaei, Alireza Ostadi

Festivals & Awards:

Busan international film festival 2018



Amir
(Amir)

Drama, 106 min, 2018, Color, Iran
Director : Nima Eghlima
Producer : Ziya Hashemi
Cast : Milad Keymaram, Seyd Mostafa Ghadiri
Behdokht Valian, Sahar Dolat Shahi

Festivals & Awards:

54th Karlovy Vary Film Festival 2018 – East of The West Competition



THE BLUE VEILED
(Rusari Abi)

Drama/Romance, 85 min, 1995, Color, Iran
Restored Version
Director : Rakhshan Banietemad
Producer : Majid Modarresi
Cast : Ezzatollah Entezami, Fatemeh Motamed
Arya, Golab Adineh, Afsar Asadi
Jamshid Esmailkhani

Festivals & Awards:

Winner Bronze Leopard at Locarno International Film Festival, 1995

Sydney - Event Cinemas Top Ryde, 18-22 October

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
THU	18 OCT	7:00pm	Sly	90	Opening Night + Afterparty
FRI	19 OCT	7:00pm	Tale of The Sea	97	Q&A - Guest in Attendance
		9:30pm	Hatrick	92	
SAT	20 OCT	4:00pm	Hendi & Hormoz+Bubble (S)	88+18	Shortfilm before the feature
		6:30pm	3 Faces	100	
		9:00pm	Amir	106	
SUN	21 OCT	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	PIG	108	
		9:00pm	Axing	92	
MON	22 OCT	7:00pm	The Lost Strait	95	

Melbourne - ACMI, 25-30 October

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
THU	25 OCT	7:00pm	Tale of The Sea	97	Opening Night+Afterparty Q+A-Guest in Attendance
FRI	26 OCT	7:00pm	Amir	106	
		9:30pm	Sly	90	
SAT	27 OCT	4:00pm	Hendi & Hormoz+ Bubble (S)	88+18	Shortfilm before the feature
		6:30pm	3 Faces	100	
		9:00pm	Axing + Staircase (S)	92+20	Shortfilm before the feature
SUN	28 OCT	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	PIG	108	
		9:00pm	The Lost Strait	95	
MON	29 OCT	4:30pm	As I Lay Dying	73	
		7:00pm	Hatrick	92	
Tue	30 OCT	3:30pm	The Blue Veiled	85	Retrospective Title

Brisbane - Elizabeth Picture Theatre, 8-13 Nov

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
THU	8 NOV	7:00pm	PIG	108	Opening Night + Afterparty
FRI	9 NOV	7:00pm	3 Faces	100	
		9:30pm	Amir		
SAT	10 NOV	4:00pm	Hendi & Hormoz+ Bubble (S)	88+18	Shortfilm before the feature
		6:30pm	Axing + Staircase (S)	92+20	Shortfilm before the feature
		9:00pm	Sly	90	
SUN	11 NOV	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	Hatrick	92	
		9:00pm	TBA		
MON	12 NOV	7:00pm	The Lost Strait	95	
TUE	13 NOV	7:00pm	Tale of The Sea	97	

Sydney - Dendy Cinemas Newtown, 19-23 October

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
FRI	19 OCT	7:00pm	3 Faces	100	
		9:30pm	Axing + Staircase (S)	92+20	Shortfilm before the feature
SAT	20 OCT	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	The Blue Veiled (1995)	85	Retro Title - Guest in Attendance
		9:00pm	PIG	108	
SUN	21 OCT	4:00pm	As I Lay Dying	73	
		6:30pm	Hendi & Hormoz+Bubble (S)	88+18	Shortfilm before the feature
		9:00pm	Hatrick	92	
MON	22 OCT	7:00pm	Tale of The Sea	97	
TUE	23 OCT	7:00pm	Amir	106	Closing Night Drinks

Perth - Luna Cinemas Leederville, 2-7 Nov

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
FRI	2 NOV	7:00pm	PIG	108	Opening Night +Pre - Drinks
SAT	3 NOV	4:30pm	Amir	106	
		7:00pm	Tale of The Sea	97	
SUN	4 NOV	4:30pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		7:00pm	Sly	90	
MON	5 NOV	7:00pm	Hendi & Hormoz+ Bubble (S)	88+18	Shortfilm before the feature
TUE	6 NOV	7:00pm	Axing + Staircase (S)	92+20	Shortfilm before the feature
WED	7 NOV	7:00pm	Hatrick	92	

Adelaide - Mercury Cinema, 16-18 Nov

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
FRI	16 NOV	7:00pm	PIG	108	Opening Night + Afterparty
SAT	17 NOV	4:00pm	Hatrick + Bubble (S)	92+18	Shortfilm before the feature
		6:30pm	Axing + Staircase (S)	92+20	Shortfilm before the feature
		9:00pm	Sly	90	
SUN	18 NOV	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	3 Faces	100	
		9:00pm	Tale of The Sea	97	

Canberra - NFSA ARC Cinema, 17-18 Nov

Day	Date	Time	Film	Runtime	Event
SAT	17 NOV	4:00pm	Tale of The Sea	97	
		6:30pm	PIG	108	
SUN	18 NOV	4:00pm	Rona + Lunch Time (S)	88+15	Shortfilm before the feature
		6:30pm	3 Faces	100	

Screening Schedule



* The program in
subject to change.
Please check the final
schedule online at
IFFA.NET.AU

مرسدس بنز در طراحی خودروهای آینده با رونمایی از ویژن اوربانتیک



حداکثر رساندن حجم مسافر و محموله نقش مهمی ایفا می‌کند. پلت‌فرم راندگی مستقل (خودران) مرسدس بنز ویژن اوربانتیک می‌تواند مازول‌ها را به طور خودکار یا دستی تغییر دهد؛ به همین دلیل فرایند تمویض خودکار مازول‌ها در زمانی حدود چند دقیقه انجام می‌شود. از آن‌جا که شاسی شامل تمام عملکردهای راندگی است، می‌تواند بدون حمل بدنه متصل و به محل کار بعدی نقل مکان کند. در نهایت، خودروی خودران مرسدس بنز ویژن اوربانتیک شامل زیرساخت فناوری اطلاعات (IT) است، که عرضه و تقاضا را از یک منطقه تعریف شده و به صورت آنی تحلیل می‌کند. به لطف شبکه کامل و کنترل هوشمند، سیستم هوشمند ویژن اوربانتیک همچنین می‌تواند از نیازهای فعلی یاد بگیرد؛ بنابراین قادر به پیش‌بینی و واکنش به نیازهای آینده خواهد بود. به عنوان مثال می‌تواند تقاضای افراد ساکن در مناطق خاص را جمع‌آوری کرده و وسایل نقلیه مورد نیاز برای تضمین تقاضای آنان را به منطقه ارسال کند.

مرسدس بنز وِز (Mercedes-Benz Vans) از خودروی مفهومی جدیدی در زمینه حمل‌ونقل خودران رونمایی کرد که شاید نقطه اتصال بین خودروهای سواری و وسایل نقلیه تجاری باشد. مدل خودران و مفهومی مرسدس بنز ویژن اوربانتیک (Vision Urbanetic) از پلت‌فرم راندگی مستقل و تمام برقی بهره می‌برد؛ خودروی برقی ویژن اوربانتیک می‌تواند برای حمل‌ونقل محموله و کالا مورد استفاده قرار بگیرد یا این‌که به تنهایی، مازول حمل مسافر باشد. این مازول‌ها برقی (مجهز به باتری) هستند و بدون صدا و آلودگی عمل می‌کنند؛ آن‌ها قادر هستند که به عنوان وسایل نقلیه هوشمند در سیستم حمل‌ونقل شهری خدمت کنند. آن‌طور که در نشست مطبوعاتی مرسدس بنز آمده است، خودروی خودران ویژن اوربانتیک جدایی بین حمل‌ونقل افراد و کالا را از بین می‌برد. مرسدس بنز ادعا می‌کند که این خودروی مفهومی در زمینه تحرک خودران می‌تواند نیازهای شهرها، کسب و کار، شهروندان و مسافران را به طور یکسان انجام دهد. در نتیجه می‌تواند افراد و

و پیچیدگی‌های زندگی شهری جدا کرده و آنها را به طبیعت نزدیک‌تر کنند. برای همین به جای استفاده از صفحات لمسی، بامو از فن‌آوری تازه‌ای استفاده کرده که به سرنشینان اجازه می‌دهد با لمس پارچه روکش صندلی یا کنسول چوبی وسط خودرو بخش‌های مختلف ماشین را کنترل کنند. بامو معتقد است با وجود آمدن فن‌آوری خودران، رانندگان ماشین‌هایش هنوز باید فرصت



کارخانه باواریایی می‌گوید کانسبت ویژن آی نکست (Vision iNext) نمایشگر نسل بعدی ماشین‌های الکتریکی بامو است. از جمله بخش‌هایی که از این کانسبت در مدل‌های بعدی بامو دیده خواهد شد، ترکیب چراغ‌ها و جلوپنجره ماشین است. داخل خودرو با هدف ایجاد فضایی شبیه به یک اتاق نشیمن طراحی شده است. هم‌زمان طراحان بامو می‌خواهند سرنشینان را از هیاهو

زیرمجموعه‌ای از پنج سال پیش تولید ماشین‌های الکتریکی را شروع کرد، اما برای عرضه شاسی‌بلند الکتریکی از رقابیش عقب افتاده است. در حالی که بنز و آئودی هر دو تا چند ماه دیگر شاسی‌بلندهای خود را به بازار عرضه می‌کنند، بامو کانسبتی از ماشین خود را به نمایش گذاشت که قرار است سه سال دیگر به بازار عرضه شود.

ون الکتریکی فولکس‌واگن، به یاد قدیم برای آینده

۲۳۰ تا ۵۵۰ کیلومتر حرکت کند. همچنین یک باتری خورشیدی روی سقف ماشین قرار دارد که می‌تواند به اندازه ۱۵ کیلومتر انرژی ذخیره کند. داخل ماشین با هدف ایجاد حداکثر فضا برای بار در قسمت عقب و فراهم کردن یک محیط کار برای سرنشینان در قسمت جلو طراحی شده است.

بخش خودروهای باری فولکس‌واگن خود را برای دوران ماشین‌های الکتریکی آماده می‌کند. این شرکت هم‌زمان با ون الکتریکی، یک سه‌چرخه الکتریکی هم رونمایی کرد که قرار است از سال آینده به عنوان پیک‌های شهری به بازار عرضه شود. این شرکت سال آینده یکی از وانت‌های خود را هم با موتور الکتریکی به مشتریان عرضه می‌کند. با این حال توماس سدران (Thomas Sedran) مدیر بخش خودروهای باری فولکس‌واگن می‌گوید که با وجود سرمایه‌گذاری‌های زیاد در ساخت محصولات الکتریکی، این شرکت همچنان برای مسافت‌های طولانی و بارهای سنگین از موتور دیزل استفاده خواهد کرد.



بی‌سیم و تنها با پارک کردن روی شارژر شارژ می‌شود. با هر بار شارژ، ماشین می‌تواند بین

فولکس‌واگن در نمایشگاه هانوفر یک ون الکتریکی نمایش داد که به گفته این شرکت به احتمال زیاد تا سه سال آینده به بازار عرضه خواهد شد. فولکس‌واگن آی‌دی باز کارگو (I.D. Buzz Cargo) براساس ون الکتریکی آی‌دی باز ساخته می‌شود که فولکس‌واگن سال گذشته رونمایی کرد. این ماشین یکی از چند مدل الکتریکی فولکس‌واگن است که با نام آی‌دی از دو سال دیگر به بازار عرضه خواهند شد. اولین مدل، یک هج‌پک است و بعد از آن یک شاسی‌بلند به بازار می‌آید.

ظاهر آی‌دی باز با الهام از ون تیپ ۲ فولکس‌واگن طراحی شده است. این ماشین پس از بیتل دومین محصول فولکس‌واگن و به همان اندازه مشهور بود. تیپ ۲ با نام‌های مختلف از دهه پنجاه تا اوایل دهه نود میلادی توسط فولکس‌واگن تولید شد و ساخت آن در کارخانه‌ای در برزیل تا سال ۲۰۱۳ ادامه داشت. ون جدید فولکس‌واگن یک موتور الکتریکی ۲۰۱ اسب بخاری دارد که روی محور عقب ماشین قرار گرفته است. ماشین را می‌توان با باتری‌های مختلف سفارش داد که

وانت ۳۷۵ هزار دلاری هنسی

که می‌تواند در حدود ۴۵ ثانیه سرعت این وانت شش چرخ را از صفر به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت برساند. علاوه بر تغییرات ظاهری نسبت به وانت سیلورادو و استفاده از چراغ‌های ال‌ئی‌دی، ارتفاع ماشین بیست سانتی‌متر افزایش یافته تا جا برای لاستیک‌های بزرگ ۳۷ اینچی باز شود. تنها ۲۴ دستگاه از این ماشین به قیمت ۳۷۵ هزار دلار ساخته می‌شود. هنسی، تقویت‌کننده ماشین در آمریکا از یک اِبر وانت که براساس شورت سیلورادو (Silverado) ساخته شده رونمایی کرد. گلائیث (Goliath) یا جالوت یک موتور ۶۰۲ لیتری هشت سیلندر ۷۰۰ اسب بخاری دارد که می‌تواند در حدود ۴۵ ثانیه سرعت این وانت شش چرخ را از صفر به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت برساند.

استعفای ایلان ماسک

توییت ایلان ماسک باعث نوسان ارزش سهام تسلا شد و برخی سهامداران که از این ماجرا ضرر کرده بودند از او شکایت کردند و این شکایت پای کمیسون بورس و اوراق بهادار آمریکا را به این ماجرا باز کرد. این نهاد دولتی آقای ماسک را به کلاهبرداری متهم کرد. به گفته کمیسون بورس و اوراق بهادار در حقیقت آقای ماسک درباره موارد کلیدی فراهم کردن سرمایه مثل قیمت هر سهم از سرمایه‌گذاران

یک توییت جنجالی ایلان ماسک، مدیر تسلا کار دست این میلیاردر آمریکایی داد و او را ناگزیر کرد از سمت ریاست هیئت مدیره این شرکت استعفا کند. آقای ماسک ماه گذشته در یک توییت ادعا کرده بود برای خارج کردن تسلا از بازار بورس و خصوصی کردن این شرکت منابع مالی کافی فراهم کرده است. بعدا معلوم شد که این منابع مالی با اطمینانی که مدیر تسلا از آن صحبت کرده بود در دسترس نیست.



The Ultimate Driving Machine

BRING IT ON!

THE ALL NEW BMW X4 IS HERE.

AT NORTH SHORE BMW AND MOSMAN BMW.



With its daring design, unparalleled performance and innovative technology, the only thing between you and your destination is ultimate driving pleasure.

Our Sales Manager, Charles Barron, invites you to call him directly on 0431 016 920 to organise an appointment time so he can meet you personally and assist throughout your visit.

North Shore BMW 676 Pacific Highway, Chatswood. Tel 02 8188 5384. DL 26386
Mosman BMW 261-263 Military Road, Cremorne. Tel 02 9056 8119. DL 26386

آیا اعضای خانواده
خود را برای دیدار
به استرالیا می آورید؟

برای ویزای 600 آنها
بیمه درمانی تهیه کرده
و نامه تاییدیه را بلافاصله
دریافت کنید.



134 135 | امروز با مشاورین چند زبانه ما صحبت کنید



دفتر وکالت



سوزی دیوید

وکلاي برجسته فارسي زبان
بر مبنای سالها تجربه حقوقی
در دادگاههای استرالیا قادر به
حداکثر کمک در موارد قانونی و دادگاهی
در خدمت جامعه ایرانی و فارسی زبان



فرد دیوید

- دادخواهی از دادگاههای استرالیا
- امور مهاجرت
- خانواده و طلاق
- تنظیم وصیت نامه و انحصار وراثت

- Compensation -
- خرید و فروش املاک و مستقالات
- خرید و فروش مشاغل - شرکت و غیره
- کلیه امور دادگاهی
- امور جنایی

DAVID LEGAL

Migration Agent Reg Number 0104743

PH: 02 9728 5678 FAX: 02 9754 2988

Address: Suite 3/43 Harris St, Fairfield

SENIK ENTERTAINMENT
PROUDLY PRESENTS



TICKET ON SALE NOW

THE FIRST TIME IN AUSTRALIA
SHAKILA
LIVE IN CONCERT

FRI NOVEMBER 9TH

MELBOURNE
ATHENAEUM THEATRE
188 COLLINS ST MELBOURNE
VIC 3000

SAT NOVEMBER 10TH

ADELAIDE
ELDER HALL
UNIVERSITY OF ADELAIDE
NORTH TERRACE, ADELAIDE
SA 5000

SUN NOVEMBER 11TH

SYDNEY SIR JON
CLANCY AUDITORIUM
9 HIGH ST, KENSINGTON
NSW 2052



TICKETS AND INFORMATION

0413501801

ONLINE TICKETS: TRYBOOKING.COM



AFSHAR
MONEY EXCHANGE

