

# ارز پویا

## ارسال ارز

به ایران و برعکس با مدیریت نوری

Reg No. 97971819

برای مبالغ بیش از بیست هزار دلار مجوز توسط این شرکت تهیه میشود

Tel: 02 - 9801 5588 Mob: 04 11 33 44 01  
Fax: 02 - 9801 5058 Email: Pooya@optusnet.com.au

# پیک پارسیان

## THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper  
Vol 28, Issue 977 Thursday October 13, 2016

## صرافی کیهان

ارائه خدمات ارزی به ایران و بالعکس  
سریع و مطمئن

Kayhan Money Exchange  
Mob: 0419 303415 Tel: (03) 97878942  
www.kayhanex.com  
Email: info@kayhanex.com

## AJ Migration Consultants

دفتر امور مهاجرتی  
اعظم جعفری

انواع ویزاهای باهاندگی  
ویزای و والدین  
ویزای توریستی  
ویزای کار و مهارت  
ویزای کار با اسپانسر کارفرما  
ویزای سرمایه‌گذاری (کارآفرین)  
ویزای دانشجویی

Suite 602, 7 Railway Street  
Chatswood NSW 2067  
Mob: 0414 187 045  
www.ajmigration.com

# وزیر اقتصاد ایران و رئیس صندوق بین‌المللی پول پس از ۲۰ سال با هم دیدار کردند

## خرید دلار به بالاترین قیمت

مرتضی عابدینی مشاور مالی  
و ارزی شما با ۲۰ سال سابقه امور ارز

PH: 02 9417 7344  
Mobile: 0413 820649

## فروشگاه زمزم در اوپورن

### قیمتهای ویژه این هفته

- Chasni Tomato Paste 700g \$2.49 each
- Lal Qilla Basmati Rice 20kg \$53 each
- Yonca Sunflower Oil 5L \$9.99 each
- Dried Dill 500g \$13.50 each
- Split Peas Per Pack \$4.99
- Whole Lamb \$8.25 per kg (for a purchase of whole carcass only)
- Sadaf Broad Beans Peeled 350g \$2.20 each
- Takin Dried Lemon \$3.29 each

36 Station St. Auburn  
PH: 02-9643 9584



واشنگتن به سر می برد. در زمان حضور وزیر اقتصاد ایران در واشنگتن، وزارت خزانه داری آمریکا هم دستور العمل تازه ای در مورد معاملات

## بان خواستار تحقیقات کامل در مورد حمله یمن شد

بودند. بهار مردمی که مشغول عزاداری برای مرگ عزیزان خود هستند عملی محکوم است. او گفت حملات هوایی تحت رهبری عربستان باعث خرابی عظیمی در یمن شده و بخش اعظم مراکز درمانی این کشور شده و سایر تاسیسات مهم غیرنظامی را ویران کرده است. او افزود: گزارش های اولیه از محل خاکست که این هم ناشی از حمله ائتلاف (تحت رهبری عربستان) بوده است.

او گفت: با توجه به الگوی خشونت در سراسر این منطقه، توجیهات توخالی به نظر می رسد طرف ها نمی توانند زیر گرد و غبار این جنگ پنهان شوند. یک فاجعه ساخته دست بشر در برابر چشمان ما روی می دهد. او گفت که حمله هوئاک تازه نیازمند تحقیقات کامل است. کیمسر عالی حقوق بشر سازمان ملل قبلا خواستار ایجاد یک نهاد مستقل بین المللی برای انجام تحقیقات جامع در مورد نقض حقوق بشر و قوانین انساندوستانه در یمن شده است.

آقای بان گفت که بیش از ۲۰ میلیون یمنی که شامل ۸۰ درصد مردم این کشور است نیازمند کمک انساندوستانه هستند.

بیشتر قربانیان حمله روز شنبه که یکی از خونین ترین حملات در این جنگ دو ساله توصیف می شود غیرنظامیان بودند.

بیش از ۵۰۰ نفر دیگر در آن زخمی شدند. گفته می

شود پس از حمله اول زمانی که امدادگران به محل رسیده بودند آن نقطه دوباره بمباران شد. فرانک کاردر خبرنگار بی بی سی می گوید عربستان سعودی با درخواست بریتانیا برای مشارکت در تحقیقاتی درباره آن حمله موافقت کرده است.

به گفته خبرنگار ما حمله روز شنبه چنان هولناک و در ابمادی بود که بریتانیا در گامی غیرعادی بر شرکت در تحقیقات پافشاری کرده است.

یک مقام دولت بریتانیا گفت دولت در حال بررسی اعزام تیمی از وکلا و محققان نظامی برای نظارت بر تحقیقات عربستان سعودی در این باره است. این تحقیقات توسط گروهی شامل ۱۴ کشور که شامل شماری از متحدان عرب عربستان سعودی است انجام می شود. گروه های حقوق بشر خواستار تحقیقات مستقل شده اند.

منابع آگاه سعودی گفتند که تحقیقات شامل بررسی داده های ضبط شده، اظهارات شاهدان و اطلاعات موجود نظامی خواهد بود.

به گفته خبرنگار امور امنیتی بی بی سی سازمان اطلاعات عربستان در یمن خبرچین دارد بنابراین مقام های نظامی می دانستند که چندین عضو ارشد شورشیان حوثی و رهبران قبیله ای که متحد آنها هستند در مراسم عزاداری حضور داشتند.

به گفته فرانک کاردر آنچه معلوم نیست این که آیا

بان کی مون، دبیرکل سازمان ملل متحد، بمباران مراسم عزاداری در یمن که حداقل ۱۴۰ کشته به جا گذاشت را حمله ای سنگدلانه علیه غیرنظامیان توصیف کرده و خواستار تحقیقات کامل درباره آن شده است. همزمان بی بی سی دریافت که عربستان سعودی به طور غیرعادی پذیرفته است که یکی از هوایهای ائتلاف تحت رهبری این کشور روز شنبه آن مراسم عزاداری در صنعاء، پایتخت یمن، را بمباران کرد.

آقای بان گفت: این یک مرکز اجتماعی شناخته شده بود. جمعیتی از خانواده ها و کودکان آن را بر کرده

کریستین لاکارد و علی طیب نیا در مقر صندوق بین المللی پول در واشنگتن پایتخت ایالات متحده آمریکا دیدار کرده اند. این نخستین دیدار یک رئیس صندوق بین المللی پول با یک وزیر اقتصاد ایران در ۲۰ سال گذشته است.

آخرین دیدار میان وزیر اقتصاد ایران با رئیس این نهاد مالی، مربوط به اواخر دوره ریاست جمهوری اکبر هاشمی رفسنجانی بود.

رسانه های ایران از قول علی طیب نیا می گویند که او به رئیس صندوق بین المللی پول درباره اقتصاد مقاومتی، اصطلاحی که آیت الله علی خامنه ای آن را به کار می برد، توضیح داده و گفته است که ایران اصلاحات زیربنایی در ساختار اقتصادی اش را شروع کرده و نتایج این اصلاحات به آرامی در حال خودنمایی است.

وزیر اقتصاد ایران با اشاره به سیاست های اقتصاد مقاومتی گفته موفقیت های دولت حسن روحانی در کاهش و کنترل نرخ تورم و همچنین مدیریت بحران کاهش شدید قیمت نفت ناشی از پیشبرد همین سیاست است.

آقای طیب نیا از گزارش اخیر صندوق بین المللی

## Bamyan Kebab House

### This Month Specials

SHAMI CHALAW \$20	\$20 CHICKEN CHALAW
FREE SALAD AND DRINK	FREE SALAD AND DRINK
SAVE \$7	
\$15 AASHAK	\$15 MANTOD
\$17 MURGH KEBAB	\$20 DABULI PALW
\$10 CHICKEN OORMA	\$13 LAMB OORMA
\$17 SHAMI KEBAB	\$19 MIX PLATE KEBAB

PH: 9687 1999  
308 Church St. Parramatta  
www.bamyanhouse.com.au

داد. بیشتر در روز دوشنبه محمد جواد ظریف وزیر خارجه ایران از آقای بان خواست ترتیب پرواز یک هواپیمای ایرانی حامل کمک های انساندوستانه برای زخمی های آن حمله را بدهد. آقای ظریف خواستار مسئول شناخته شدن عربستان سعودی و ائتلاف تحت رهبری آن برای جنایات جنگی در یمن در یک سال و نیم گذشته شد.

## پل رایان رئیس جمهوریخواه مجلس نمایندگان آمریکا: دیگر از ترامپ دفاع نمی کنم

آقای ترامپ سپس از اظهاراتش مربوط به زنان در این ویدیو عذرخواهی کرد اما گفت که این فیلم، حواس را از مسایل اصلی سیاسی پرت می کند. آقای ترامپ تأکید کرد که من اشتباه کردم و عذر می خواهم.

او همچنین در مبارزات و تبلیغات انتخاباتی آقای ترامپ شرکت نخواهد کرد.

رئیس جمهوریخواه مجلس نمایندگان که در جمع تعدادی از نمایندگان این حزب سخن می گفت افزود که از این پس تلاش خواهد کرد تا اکثریت جمهوریخواه در مجلس نمایندگان را حفظ کند.

وی گفت که تلاش او بر این نکته خواهد بود تا تضمین کند تا به گفته وی به خانم کلینتون چک سفید امضا داده نشود؛ و مجلس نمایندگان و سنا در ۸ نوامبر در کنترل حزب دموکرات قرار نگیرد.

اظهارات آقای رایان یک روز پس از مناظره جنجالی بین هیلاری کلینتون، نامزد حزب دموکرات و آقای ترامپ صورت گرفته است.

خانم کلینتون و آقای ترامپ، در دومین مناظره خود اتهامهای تند و تیزی را علیه یکدیگر مطرح کردند. تنش بین این دو نامزد به حدی بود که دو کاندیدا پس از ورود به صحنه با یکدیگر دست ندادند و در طول مناظره بارها به تندی به رقیب حمله کردند. آقای ترامپ بارها در سخنان خود خانم کلینتون را دروغگو خواند و در مقابل خانم کلینتون، آقای ترامپ را متهم کرد که در دنیای دیگری زندگی می کند و از واقعیت به دور است.

بیشتر و در ادامه واکنشها به فیلمی که آقای ترامپ در آن با کلمه های رکیک درباره زنان حرف می زند، شماری از چهره های ارشد در حزب جمهوریخواه از جمله جان مک کین و کاندولیزا رایس نیز گفتند به او رای نمی دهند یا حتی خواستند تا او از دور رقابتها کنار بکشد.

روز جمعه (۷ اکتبر) روزنامه واشنگتن پست فیلمی از سال ۲۰۰۵ منتشر کرد که در آن دونالد ترامپ، نامزد جمهوریخواهان در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، درباره تلاشش برای برقراری رابطه جنسی با یک زن شوهردار و بوسیدن و دستمالی کردن زنان دیگر با افتخار و با کلمه های رکیک صحبت می کند. حرف های که بدون برنامه و بدون اطلاع ضبط شده بود.

پل رایان، رئیس جمهوریخواه مجلس نمایندگان آمریکا، گفته است که از این به بعد دیگر از دونالد ترامپ، نامزد حزب جمهوریخواه انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، دفاع نخواهد کرد.

آقای رایان در همین خصوص افزوده است که



## Orkid Restaurant

### رستوران ارکیده

با مدیریت مرتضی عابدینی به همراه کادر ورزیده پذیرای شما میباشد

هفت روز هفته ناهار و شام فقط ۸۵ دلار

روزهای هفته قیمتهای ویژه ناهار همچنان برقرار میباشد

342 Pacific HWY. Crows Nest  
Tel: 02 9439 4488

## بستنی شیراز

انواع شیرینی تر و خشک  
انواع آیمیه  
فالوده شیرازی  
معجون و آب هویج و بستنی

195 Merrylands Rd Merrylands  
Ph: 0481 141 990

صبحانه  
حلیم کرمانشاهی  
آش سبزی شیراز  
نیمر و املت  
نان و پنیر گردو و سبزی  
کره با مربا و عسل









Every great journey has a first step...  
**ENROL TODAY!**  
 www.youngscholars.com.au

BOOK A TOUR OF OUR NEW CENTRE NOW!



**2 WEEKS FREE  
 CHILDCARE\***

PLUS, receive \$100 for each referral

\*Conditions Apply

LIMITED PLACES

**YOUNG SCHOLARS**  
**PRESCHOOL @ NORWEST**  
 Tel: 1300 974 447  
 www.youngscholars.com.au  
 3 Columbia Court, Baulkham Hills 2153  
 (Level G/ opposite the Hills Shire Council Building, below the Hills Medical Centre)

ENROL NOW!

MONTESSORI  
BASED LEARNING

OVER 30  
YEARS EXPERIENCE

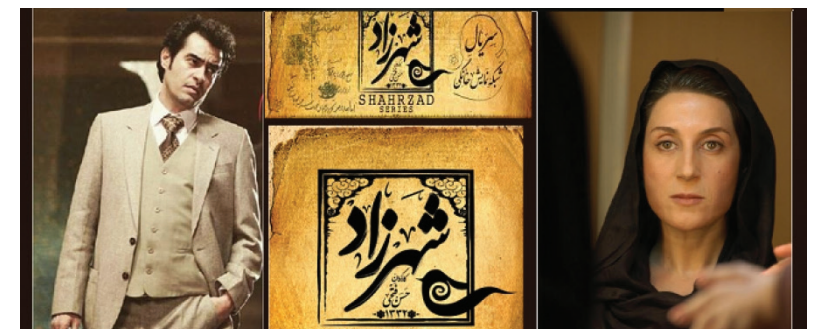
## گاردین مت دیمون هم یقه دونالد ترامپ را گرفت



در جشنواره کمیک‌کان نیویورک مت دیمون دونالد ترامپ نامزد ریاست جمهوری آمریکا را به باد استهزا گرفت. در حالی که در جشنواره کمیک کان نیویورک جمعه شب نشست تخصصی برای معرفی فیلم جدید مت دیمون برپا شده بود، این بازیگر پرطرفدار از این فرصت برای تمسخر و ریشخند در این پتل که برای معرفی فیلم «دیوار بزرگ» تشکیل شده بود مجری پتل به شوخی ساخت دیوار بزرگ را که در چین اتفاق می‌افتد به ایده کشیدن دیوار بزرگ دونالد ترامپ بین آمریکا و مکزیک کشاند و از ژانگ ییمو کارگردان این فیلم پرسید: در این کشور همین حالا هم دارد از موضوع ساخته شدن یک دیوار بزرگ برای جلوگیری از ورود ناخواسته افراد صحبت می‌شود، چه تشابهی بین این دو دیوار می‌بینید؟

در این هنگام دیمون با قطع سخنان او گفت: این خیلی فرق می‌کند. وی بار دیگر یادآور خمسی شد که از معرفی سارا پلین در انتخابات سال ۲۰۰۸ بروز داده بود و گفت: تا زنگی یک نوشته از پدرم دریافت کردم که نوشته تولد مبارک سپرم، هدیه من برای تو یادآوری این است که ماه آینده برای خداحافظی ترامپ می‌توانیم همدیگر را ببوسیم. شک نکن که یک بوسه حسابی دریافت می‌کنی. در این هنگام جمعی به تشویق دیمون پرداختند و این بازیگر پرطرفدار افزود: البته ممکن است اگر او برنده انتخابات شود، مکزیک بخواند یک

## فاش شدن جزئیات داستان فصل دوم سریال «شهرزاد»



سریال «شهرزاد» در حالی به قسمت‌های پایانی فصل اول خود نزدیک می‌شود که قرار است در فصل دوم آن شاهد اتفاقاتی از جمله قدرت گرفتن قباد و خروج فرهاد دماوندی از ایران باشیم. روزنامه هفت صبح، جزئیاتی از فصل دوم سریال «شهرزاد» را فاش کرده است. فصل اول سریال شهرزاد در حالی رو به پایان است که پیش‌تولید فصل دوم به شکل جدی آغاز شده است و گروه تولید علاوه بر تمدید قرارداد بازیگران فصل اول با بازیگران جدید هم وارد مذاکره شدند؛ یکی از این بازیگران فاطمه معتمدآریاست که حضورش در فصل دوم این سریال تقریباً قطعی است. فصل دوم این سریال این روزها در حالی مراحل پیش‌تولید خود را پشت سر می‌گذارد که فیلمنامه و برایشان خطه را جاری می‌کنند. در هر حال ثمنی به همراه حسن فتحي سرگرم بازنویسی و نگارش فیلمنامه قسمت‌های پایانی هستند. ماجرای فصل دوم این سریال از جایی شروع می‌شود که بعد از مرگ «بزرگ آقا» همه چیز به

## طلاق و ازدواج های مجدد رامبد جوان



ماندانا در جواب یکی از سؤال‌ها می‌گوید: «رامبد گاهی نیاز دارد به غارتنهایی اش برود». مجموعه «همسران» پادم می‌آید وقتی مردهای خانواده که جوان ترین شان رامبد جوان بود به غارتنهایی شان می‌رفتند. خانه آنها هم مثل ۳ جزیره است. یک جزیره که متعلق به ۲ نفر است و ۲ جزیره برای لحظه‌های تنهایی، آن قدر خانه جوان و ماندانا خوش می‌گذرد که می‌خواهم یک آرزوی خوشبختانه بکنیم: «بیر نشی خانواده جوان!»

چرا آدم‌هایی که کار طنز می‌کنند معمولاً در خانه جدی و عبوس‌اند؟ ماندانا: این در مورد رامبد صادق نیست. رامبد یک مقدار جدی در اما متفاوت از آن چیزی که می‌بینید، نیست.

رامبد: کم‌دین‌ها از کسانی هستند که میزان انرژی‌ای که در روز مصرف می‌کنند، زیاد است ناخودآگاه وقتی به خانه می‌آیند از همه آنها کم شده. بنابراین میزان انرژی کمتر است ولی این بدخلاق نیست. او نیاز به سکوت دارد؛ نیاز به آرامش؛ به استراحت. آن انرژی‌ای که داشتند تخلیه شده، دورویی نیست، بخشی از زندگی است. منی که کم‌دین هستم دنیا از شوخ طبعانه تر از تو نگاه می‌کنم. ولی باید اول جدی نگاه کنم تا شوخی‌اش را پیدا کنم. کسی که حتی جوک می‌سازد، اول مسئله را بررسی می‌کند. در روابط عادی هم این جور است. من باید اول تو را بشناسم تا بعد بتوانم باهات شوخی کنم. اول باید به لحاظ شکل بشناسمت، بعد باید عادت‌هایت را بدانم، بعد باید رفتارهای تو را بدانم تا بتوانم باهات شوخی کنم پس آن جنبه‌های جدی هم وجود دارد. من وقتی به خانه می‌



جدا می‌رامبد جوان از سحر دولتشاهی در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها به گوش رسید که این خبر پس از مدتی به واقعیت پیوست. سحر دولتشاهی در مصاحبه‌ای در سال ۹۴ گفت: سال ۹۳ در عین حال که سال شلوغی برایم بود در تنهایی لذت بخشی هم سپری شد نه فقط به عنوان بازیگر که در خیلی جهات هم رشد داشتم. یک رهایی جالب وی ادامه می‌دهد: سال ۹۳ هم شیرینی برایم داشت و هم یک رهایی جالبی برایم بود. امیدوارم مهر بیشتری وجود داشته باشد. سحر دولتشاهی برای سال جدید هم چنین آرزویی دارد: برای سال ۹۴ و همه سالهایی که می‌آیند هم امیدوارم مهر بیشتری وجود داشته باشد و هم از طرف من نسبت به اطرافیانم و از طرف آنها نسبت به من.

ازدواج رامبد جوان و نگار جواهریان: هنوز در شوک خبر جدایی رامبد جوان از سحر دولتشاهی بودیم که خبری مبنی بر ازدواج سوم رامبد جوان با بازیگر زن ایرانی نگار جواهریان به گوش رسید. این خبر را دیده شدن رامبد جوان و نگار جواهریان در نظاره عموم قوت گرفت تا اینکه در تیرماه ۹۴ این خبر توسط یک سایت سینمایی ایران تایید شد. این سایت از آشنایی رامبد جوان و نگار جواهریان در جریان نمایش دیوار چهارم پرده برداشت که سرانجام موجب ازدواج این دو شد.

مصاحبه با رامبد جوان و ماندانا روحی همسر اول رامبد جوان: می‌خواهم برایتان داستان یک گفت و گوی پرماجرا را تعریف کنم. قصه از جایی شروع شد که عکاس مجله دوست داشت ما با رامبد



رامبد جوان در دهه هفتاد با ماندانا روحی ازدواج می‌کند. همسرش هم مانند او هنرمند بوده و البته سرودهای ازدواج آنها زیاد به اطرافیان نمی‌رسد. نکته جالب در مورد ازدواج اول رامبد جوان این است که سیدمحمد خاتمی رئیس‌جمهور وقت ایران آنها را پای سفره عقد نشاند و برایشان خطه را جاری می‌کنند. در هر حال تنها چند سال بعد این ازدواج به بن بست رسیده و این دو از هم جدا می‌شوند. چند سال بعد و در ۳۶ سالگی دوباره به فکر ازدواج می‌افتند. اینبار همسر او سحر دولتشاهی است که ماجرای آشنایی آنها به صحنه تئاتر برمی‌گردد. دولتشاهی چند سال در گروه تئاتر سپاسی کار می‌کرد و از آنجایی که با سپاسی و خانواده سپاسی دوست بوده است آنجا به واسطه آن‌ها سحر را دیده است و از او خوشش آمده است. پس از این دو با هم ازدواج می‌کنند. در سال ۹۳ زمره‌های

## کافه رستوران تراس در پاراماتا



**TERRACE CAFÉ RESTAURANT**

**BEST IN THE WEST**

Book your next function with us

**Weddings**

**Engagements**

**Birthdays parties**

**Farewells**

**Graduations**

**School Formals, etc**

برگزاری جشنهای شما تا ظرفیت ۱۰۰ نفر

**سرو قلیان در فضای بیرونی رستوران**



انواع غذاهای و شیرینی های ایرانی به همراه جای، بستنی و فالوده شیرازی در رستوران تراس با کیفیت برتر

انواع غذاهای غربی قهوه و دسرهای متفاوت با بهترین سرویس

**7 days**  
Open for Breakfast 8am - 7 days  
Lunch & Dinner 12pm to 10 pm

**Functions & Parties from \$35 per person**  
DJ, Dancers arranged for over 80 people functions

401 Church Street, Parramatta | ph: 02 9890 9787  
email@terrace.com.au | web: www.terrace.com.au | https://www.facebook.com/TerracePersianRestaurant



## سنگک رستوران

نان داغ کبابی

جمعه ها  
صبح ۱۰ تا ۱۰ شب

شنبه ها  
صبح ۸ تا ۱۰ شب

یکشنبه ها  
صبح ۸ تا ۱۰ شب

www.sangakbread.com.au  
Tel: 1300 552 810 Mob: 0470 399 369  
355-357 Guilford Rd (west) Guildford NSW 2161  
www.facebook.com/sangakbread.com.au

## طعم بهتر - کیفیت برتر

### تفاوت را با یکبار امتحان ببینید

Info@Lunexco.com.au Ph: 0434 060 337

**Lunex**  
Premium Quality

سبزی قورمه سرخ شده  
Fried vegetable

Net W : 780±25 g.e

## تغذیه و سلامت

### گیاه خواری، همه چیز خواری و باورهای رایج



گیاه خواری نه تنها نوعی رژیم غذایی، بلکه نوعی سبک زندگی است که این روزها گرایش به طیف‌های مختلف آن بیش از پیش گسترش یافته و افراد زیادی به دنبال تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی خود هستند.

با توجه تحقیقات گسترده‌ای که درباره مزایا و معایب رژیم‌های همه چیزخواری و گیاه خواری صورت گرفته، به نظر می‌رسد رژیم‌های گیاه خواری را با در نظر گرفتن اصول سلامت، می توان به عنوان سبک زندگی مناسبی برای تمام عمر در نظر گرفت.

به دلیل وجود مقادیر زیاد فیبر، ویتامین‌های E و C، پتاسیم، منیزیم و همچنین چربی‌های غیراشباع (که گفته می‌شود باعث بروز بیماری‌های قلبی-عروقی نمی‌شوند) در گیاهان، گیاه خواری فواید بسیاری دارد. گیاه‌خواران عموماً لاغرتر هستند و چربی و قند خون پایین‌تری به نسبت همه چیزخواران دارند.

با این وجود، به علت عدم مصرف محصولات حیوانی، بخصوص در گیاه‌خواری که از هیچ فرآورده حیوانی مثل تخم مرغ یا لبنیات استفاده نمی‌کنند، احتمال کمبود ویتامین‌های B12 و D، آهن، روی، کلسیم و امینواسیدهای ضروری افزایش می‌یابد و گیاه‌خواران را نیازمند مصرف مکمل برای جبران این نیازها می‌کند.

گرچه رژیم‌های گیاه خواری با رعایت اصول درست تغذیه می‌توانند روش مناسبی برای اغلب افراد در سنین مختلف باشند، اما در توضیح و تبلیغ رژیم‌های گیاه خواری، باورهای نادرستی نیز رواج یافته است. برخی از متداولترین این باورها عبارتند از: اجتناب از گوشتخواری به خودی خود باعث سلامت می‌شود؛ بسیاری بر این باورند که غذاهای گیاهی سالم هستند و فرآورده‌های حیوانی ناسالم. براساس تعریف شورای اطلاعات غذایی اروپا (EUFIC) تغذیه سالم تنها بخاطر نوع رژیم غذایی گیاه خواری و همه چیزخواری نیست، بلکه به نوع مواد غذایی و طرز پخت آن نیز بستگی دارد. به عنوان مثال گیاهی حاوی شکر و سیسار که در روغن فراوان طبخ شده غذای ناسالم است اما غذای گوشتی عاری از چربی و شیرینی اضافی که به صورت آبزی یا کبابی آماده شده، غذای سالم محسوب می‌شود.

براساس مطالعات صورت گرفته، گیاه‌خواری که مقادیر زیادی کربوهیدرات، شکر و چربی مصرف می‌کنند، سود کمتری از رژیم گیاه خواری می‌برند و ممکن است در معرض بیماری‌های گوناگون قرار بگیرند.

انسان از ابتدا گیاه‌خوار بوده است: آناتومی بدن انسان از جمله شکل آرواره‌ها و سیستم گوارشی شبیه به جانوران همه چیزخوار است. مطالعات نشان می‌دهند که اجداد انسان امروزی همه چیزخوار بوده و از تمام محصولات غذایی؛ گوشت، دانه‌های روغنی، میوه و سبزیجات استفاده می‌کرده است. یکی از دلایل رشد مغز انسان به نسبت سایر پستانداران از جمله نخستی‌ها، به عنوان نزدیک‌ترین راسته جانوری به انسان، مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین بوده است.

انسان می‌تواند همانند سایر پستانداران گیاه‌خوار، پروتئین و ویتامین‌های لازم را از گیاهان بدست آورد.

به عقیده بسیاری از محققان، غذاهای گوشتی اگر با چربی کمتر و بصورت مناسب پخته شوند، نقش چندانی در بالابردن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌های گوناگون ندارند. البته در این زمینه اختلاف نظر وجود دارد، برخی تحقیقات نشان می‌دهند مصرف زیاد محصولات حیوانی خطر برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد در مقابل غذاهای معتدله که شواهد کافی حتی در مورد مضر بودن چربی اشباع وجود ندارد و اصولاً هر نوع چربی طبیعی سالم است و فقط چربی مصنوعی (چربی ترانس یا روغن جامد) مضر است.

در مجموع بسیاری از محققان بر این عقیده‌اند که دلیل اصلی کاهش انواع بیماری‌های مزمن در گیاه‌خواران، صرفاً گیاه خواری و پرهنج از محصولات گوشتی نیست، بلکه به این علت است که معمولاً کسانی که سبک زندگی گیاه‌خواری را برمی‌گزینند نگرش متفاوتی به زندگی و سلامت دارند؛ به تغذیه خود بیشتر توجه می‌کنند، محصولات غذایی سالمتری می‌خورند، بیشتر ورزش می‌کنند و بیشتر از الکل و سیگار استفاده می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهند که ضرر رژیم‌های همه چیزخواری بیشتر به علت مصرف مواد مضر از قبیل چربی‌های اشباع و کلسترول است نه بخاطر خود گوشت و سایر محصولات حیوانی. پروتئین‌های حیوانی برای سلامت انسان مضر هستند.

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف هر دو نوع رژیم گیاه‌خواری و حیوانی برای بدن انسان لازم و مفید است. مصرف درست و به اندازه پروتئین حیوانی همانند پروتئین گیاهی موجب کاهش وزن، بهبود سلامت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها، کاهش فشار خون و دیابت می‌شود.

### فواید خوردن انجیر در کاهش وزن و فشار خون

به گفته محققان دانشگاه اینسبروک اتریش، میوه کاملاً رسیده انجیر که در آستانه خراب شدن باشد حاوی بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان است. در ادامه به برخی فواید انجیر برای سلامت اشاره می‌شود.

**حفظ رطوبت پوست**  
خوردن انجیر کمک می‌کند تا پوست جوان و شاداب به نظر برسد. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در انجیر از پوست حفاظت می‌کنند؛ با علامت پیری مقابله می‌کنند؛ و قرمزی مربوط به آکنه و سایر مشکلات پوستی ناشی از ترکیبات ضدالتهابی را کاهش می‌دهند.

**کمک به هضم غذا و کاهش وزن**  
انجیر منبع عالی فیبر رژیمی بوده که به هضم غذا و کنترل وزن کمک می‌کند. میزان فیبر بالای این میوه، آب را جذب می‌کند و دفع مدفوع را راحت‌تر می‌نماید. این میوه بهترین گزینه برای درمان یبوست است. همچنین وجود آنزیم موسوم به فیسین در انجیر قادر به متابولیز پروتئین به اسیدآمینه است که می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

**مقابله با سرطان پوست**  
انجیر حاوی فیتوشیمیایی موسوم به «بنزالدئید»، عنصر فعال موجود در عصاره آب این میوه است که دارای قابلیت‌های مقابله با سرطان است. در مطالعه سال ۲۰۱۲ مشخص شد انجیر منبع خوب ترکیبات بیواکتیو نظیر فیتولیک، کومارین



### مصرف انگور قرمز ریسک ابتلا به آسم را کم می‌کند

به گفته محققان، مصرف انگور قرمز به کاهش ابتلا به آسم و سایر بیماری‌های التهابی کمک می‌کند. طبق یافته محققان، مصرف انگور قرمز می‌تواند به کاهش بیماری‌های التهابی نظیر آسم، بیماری‌های مزمن انسداد ریه و عفونت گوش میانی کمک کند.

## سوپر ساحل

در چتسوود عرضه کننده بهترین ها

انواع مواد غذایی انواع نوار و سی دی موزیک و دی وی دی فیلم

انواع خشکبار و شیرینیجات ایرانی تشری و مریجات

انواع برنج باسماچی و سبزیجات خشک ایرانی

Ph: 02 9417 6766      337 Penshurst St. Willoughby



6  
th

iranian film  
festival australia  
جشنواره فیلمهای ایرانی استرالیا  
20 Oct - 13 Nov 2016

Brisbane  
Melbourne  
Adelaide  
Perth  
Canberra  
Sydney



6  
th iranian film  
festival australia  
جشنواره فیلمهای ایرانی استرالیا



داروی جدید ایمنی تراپی سرطان، طول عمر بیشتر، عوارض کمتر

این درحالی است که درمان‌های رایج فعلی فقط در پنج درصد بیماران باعث کوچک شدن تومور می‌شود. نیولومب تا به حال برای درمان سرطان پوست تأیید شده اما تأثیر آن در درمان بسیار اخیرا بسیار متخصصان می‌گویند که این دارو مخصوص در مواردی از سرطان که درمان موثری برای آن وجود ندارد می‌توان تحولی بنیادی ایجاد کند. ایمنی درمانی در چند سال اخیر در خط مقدم تحقیقات سرطان قرار گرفته و نشریه معتبر ساینس ایمنی درمانی سرطان را بزرگترین تحول علمی سال ۲۰۱۳ دانسته است. اساس درمان سرطان تا به حال از بین بردن

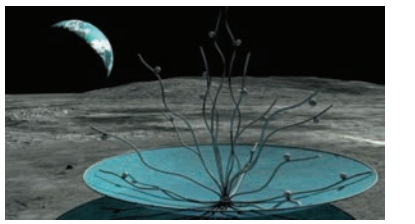
فقط ۱۷ درصد کسانی که با داروهای دیگر درمان شده بودند بعد از یک سال در قید حیات بودند. علاوه بر این، عوارض درمان با نیولومب کمتر از درمان‌های دیگر بوده است. فواید درمان با نیولومب در کسانی که به ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) آلوده بوده‌اند بارزتر از دیگران بوده و این افراد بعد از درمان با نیولومب بیش از ۹ ماه زنده ماندند در حالی که شیمی درمانی فقط ۴.۴ ماه آنها را زنده نگاهداشت. در تحقیق دیگری در باره ۹۴ فرد مبتلا به سرطان پیشرفته کلیه، ترکیب نیولومب با یک داروی دیگر، آپیلیوموب، باعث کوچک شدن قابل ملاحظه اندازه تومور، در حد چهل درصد، شد و در ده درصد آنها هیچ نشانه‌ای از سرطان باقی نمانده بود.

یک داروی جدید درمان سرطان که بر اساس ایمنی درمانی عمل می‌کنند تغییر قابل ملاحظه‌ای در درمان مبتلایان ایجاد کرده است. تحقیق درباره ۳۵۰ فرد مبتلا به سرطان‌های سر و گردن نشان داده که طول عمر افرادی که با داروی نیولومب (nivolumab) درمان شده بودند از کسانی که با داروهای دیگر تحت درمان قرار گرفته بودند بیشتر بوده است. معمولا طول عمر مبتلایان به سرطان‌های سر و گردن از سرطان‌های دیگر کمتر است و معمولا انتظار نمی‌رود این افراد بیش از شش ماه زندگی کنند، اما این تحقیق که نتایج آن در نشریه پزشکی نیوانگلند منتشر شده نشان می‌دهد که ۲۶ درصد کسانی که با نیولومب درمان شدند یک سال بعد از شروع درمان زنده بماندند اما

سازه‌های در ماه که از زمین قابل رویت خواهد بود

دیگران پرتاب سفینه‌های خصوصی را به ماه آغاز می‌کنند و به احتمال زیاد چین، روسیه و آمریکا نیز دوباره به سوی ماه با خواهند گشت. در آن زمان بالاخره کسی را پیدا می‌کنیم که وسیله ما را به خودش ببرد. خانم بنون می‌گویند: گذشته از نگرانی در مورد آلودگی محیط زیست، احتمال تغییر منظره طبیعی ماه مرا بسیار متاثر کرده بود اما مواد بکار رفته در مجسمه قابل بازیافتند و برای رویت آن هم فقط تاریخ‌های مشخصی تعیین خواهد شد. طرفداران محیط زیست همواره در مورد تحقیقات فضایی مخالفت‌هایی داشته‌اند. به نظر سیزها این تحقیقات به طرق مختلف محیط زیست کره زمین را آلوده می‌کنند: مواد شیمیایی موشک‌ها مخصوص سوخت آن، انتشار ذرات آکسید کربن، انرژی مصرفی برای ساخت تجهیزات و غیره. علاوه بر نتیجه این تحقیقات، اما اگر قرار باشد که گل در جهت یک جسم نورانی بچرخد، در شب ماه، زمین نورانی‌ترین شایه وایت هد، مدیر فنی شرکت اسکوتک در بریتانیا توضیح داد که به همین خاطر لیزری در این سازه نصب شده که موقعیت زمین را مشخص می‌کند. شرایط جوی ماه شرایط سختی است. یکی از مشکلات این پروژه گرد و غبارهای بسیار ریز و ساینده ماه بود و برای جلوگیری از اثر مخرب آنها، این سازه بکارچرخ و بدون اتصال ساخته شده است. شهاب‌واره‌های خرد و اشیاء ماورای بنفش، ذرات پرازری بوتیزان و دمای سطح ماه که بین ۱۵۰ درجه مثبت و منفی در تغییر است، از دیگر مزاحمان این پروژه‌اند. شان وایت هد در جلسه رونمایی این اثر در سرن گفت: باید موادی انتخاب می‌شد که براحتی در برابر پرتوهای بوتیزان تجزیه نشوند و در شرایط خشن ماه از بین نروند.

حرکتی نمادین بود برای اینکه مردم کره زمین شب‌ها با ماه ارتباط برقرار می‌کنند. اما در طول مراحل فنی پروژه با توجه به سرمای زیاد شب ماه، فمیدیم که این کار در واقع اجتناب ناپذیر بود. این اثر به سبک یک ارگانی کاملاً کوچک طراحی شده و در ابتدا یک کیلوگرم وزن دارد. پس از آن به تناسب شرایط حمل و نقل وزن و ابعاد آن می‌تواند تا چهار کیلوگرم (یک متر و نیم تا چهار متر و نیم پهنای) تغییر کند. آنیلور بنون می‌گویند: شکستن گل فقط به خاطر خاصیت مواد آن است که تغییر دما در روز و شب باعث باز و بسته شدن آن می‌شود و مکانیزمی برای این حرکت تمییه نشده است اما برای استفاده پهنه از انرژی خورشید، باتری کوچکی زیر آن کار گذاشتیم که گل را در جهت حرکت خورشید بچرخاند.



قرار است اثر هنری یک مجسمه ساز زن فرانسوی به کره ماه فرستاده شود و از کره زمین هم قابل رویت باشد. سرن به کمک آژانس فضایی اروپا، سازه آنیلور بنون را به ماه می‌فرستد تا ضمن مطالعه ماندگاری این اثر، پیام صلح و دوستی را نیز در لحظاتی از پیش تعیین شده با چراغ چشمک زن برای زمین مخابره کند. آنیلور بنون معتقد است اثر هنری او فاقد ملیت است و به همه مردم دنیا تعلق خواهد داشت. این پروژه که ویت (حیات) نام دارد چهار مرحله دارد و اکنون در مرحله پیش‌نهایی، اثر دست یک میلیون نفر از مردم دنیا در حال جمع‌آوری است تا با چاپ آن روی سازه، به ماه فرستاده شوند. در میان دست‌ها اثر دست نیل آرمسترانگ، اولین کسی که قدم بر ماه گذاشت، نیز به ماه فرستاده خواهد شد. همه مراحل این طرح از سال ۲۰۱۱ تاکنون شبیه‌سازی و امتحان شده‌اند و در مرحله پیشین که لبه فضا نام داشت، یک نمونه به مدار نزدیک زمین (LEO) در ارتفاع دوهزار کیلومتری فرستاده شد. سازه آنیلور بنون در ابتدا شبیه یک پیله (یا غنچه بسته) است که در آن پرسوناژهایی بصورت فشرده در کنار هم قرار گرفته‌اند. بر اثر گرمای خورشید سازه مثل گلبرگ باز می‌شود و پرسوناژها مثل پرچم گل برافراشته می‌شوند. روی گلبرگ‌ها اثر یک میلیون دست زمینی حک خواهد شد و در وسط گل، از سر دو پرچم، نور سبزی بعنوان منبع زندگی سامع خواهد شد. این گل در شب ماه باز و در روز ماه بسته می‌شود. در طول روز ماه، باتری خورشیدی زیر گل، انرژی ذخیره می‌کند تا برای شکستن در شب ماه از آن استفاده کند. اما چون هر شب و روز ماه تقریباً معادل یک ماه زمینی است، مشاهده آن در زمان‌های خاص و با عینک خاص اما ساده‌ای ممکن خواهد بود. آنیلور بنون می‌گویند: در ابتدا، شکستن گل در شب

**آژانس مسافرتی ای تی اس**  
 برای تهیه بلیط هواپیما، بیمه مسافرتی و رزرو هتل با مناسب‌ترین نرخ‌ها در مسافرت به ایران و سایر نقاط جهان با آژانس مسافرتی ای تی اس تماس بگیرید.  
**از استرالیا به تهران قیمت متوسط یکطرفه از ۹۹۰ دلار دوطرفه ۱۵۵۰ دلار**  
 (قیمت بیشتر یا کمتر، بستگی به فصل، روز مسافرت و شرکت هواپیمایی دارد. لطفاً سوال بفرمایید)  
 با تصدی آقای ملکی و خانم مریم نوروزی  
 تلفن: ۰۲-۸۰۱۴۹۶۰۸  
 Tel: 02 8014 9608  
 Suite 305, Level 3, 32 York Street SYDNEY NSW 2000  
 Fax: 02 92903854 Mobile: 0410439330  
 Email: sam@airtravelservices.com.au  
 www.airtravelservices.com.au  
 لطفاً فقط در موارد ضروری با موبایل تماس بگیرید.

**آژانس مسافرتی سان تراول**  
**بهترین قیمت و کوتاهترین مسیر پرواز**  
**به سرتاسر دنیا بویژه ایران**  
 زرو هتل و بیمه مسافرتی، ارائه بهترین تورهای تعطیلات به سراسر جهان برای دریافت اطلاعات بیشتر با آژانس مسافرتی سان تراول از راه شمس تماس بگیرید.  
**T: 02 82491832**  
**M: 0403 421 955**  
 azadeh@suntravelagency.com.au  
 Level 19 / 1 O'Connell St. Sydney NSW 2000

**FARNAM IMMIGRATION SERVICES**  
 Registered Migration Agents No: 89359 & 9905606  
 Translator/Interpreter NAATI Level 3 No:25143  
 Justice of the Peace No: 9702512  
**دفتر امور مهاجرت فرنام رزاقی پور**  
**آماده خدمت به هموطنان عزیز در اخذ ویزاهای موقت و دائم**  
 ترجمه کلیه مدارک اداری و خصوصی از زبان فارسی  
 برای تعیین وقت قبلی خواهشمندیم با تلفنهای زیر تماس حاصل نمایید  
**Ph: 02 9211 3400 Fax: 02 9211 3409**  
**Mob: 0416 00 11 34 / 04233 342 34**  
**Address: Suite 64, 8-24 Keppax Street**  
**Surry Hills NSW 2010**

دفتر وکالت

وکلاهی برجسته فارسی 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



سوزی دیوید



فرد دیوید

- \* compensation
- \* خرید و فروش املاک و مستقلات
- \* 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







MERRYLANDS  
Family Practice

# کلینیک پزشکی مریلندز با کادر مجرب و حرفه ای

پزشک فارسی زبان  
از ماه آگوست در این کلینیک

Our services include bulk billing multilingual female and male doctors practice nurse, onsite pathology collection, immunisation clinics, TENS Therapy, acupuncture, pap tests. Convenient online bookings via our website and more. Visit our website for more information, and follow us on Facebook.



1300 637 000  
02 9637 6518



189 Merrylands Rd. Merrylands  
adjacent to the Cincotta Discount Chemist

reception@merrylandsfamilypractice.com.au  
www.merrylandsfamilypractice.com.au

## AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

aust-ari@bigpond.net.au

تلفن مرکز بخش



Bestaste  
Premium Quality

سبزی قورمه  
سرخ شده  
بست تست  
با کیفیت مرغوب  
در دو اندازه  
متفاوت

DESIGNED BY PARSIAN

## رب گوجه فرنگی تکدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست

بلکه مرغوبترین در خاورمیانه ، اروپا و استرالیاست



در کلیه فروشگاههای ایرانی  
در سراسر استرالیا

DESIGNED BY PARSIAN