

ارز پویا

ارسال ارز

به ایران و برعکس با مدیریت نواری

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

AJ Migration Consultants

دفتر امور مهاجرتی اعظم جعفری

وکيل رسمي سازمان MARA در استرالیا - 1571733 MARN

Suite 602, 7 Railway St Chatswood NSW 2067
Tel: 02 8034 6901 Mob: 0414 187 045
Email: ajafari@ajmigration.com
Website: www.ajmigration.com

پیک پارسیان

THE PERSIAN HERALD

National Weekly Persian Newspaper

Vol 29, Issue 1038 Thursday December 14th, 2017

Castle Hill Volkswagen

نماینده بزرگ و مجهز فولکس واگن

به مدیریت علی میراسکندری

در Castle Hill

در خدمت همزبانان گرامی

Unit C, 2 Packard Ave Castle Hill, NSW 2154
Phone: 02 8841 5888
Phone: 02 8859 0696
castlehillvolkswagen.com.au

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

صرافی نیک

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

به مدیریت محسن نیکی بین

0422 10 20 77

www.sarafinik.com.au | mohsen@sarafinik.com.au
Shop 7/20 McFarlane St. Merrylands

ALLURIFY Cosmetic Clinic

کلینیک پوست و زیبایی

Non-Surgical Face Lift
Anti-Wrinkle Treatment
Brow Lifting
Chins & Cheeks Refinements

Fillers
Lip Augmentation
Skin Needling & Facial Rejuvenation

دکتر شهرام صارمی

Dr Shahrnam Saremi is one of Australia's top cosmetic specialists & has extensive experience in the field of cosmetic medicine, plastic & reconstructive surgery, skin cancer & skin care.

A: 1007 HOYLE AVE CASTLE HILL
P: 1021 867 9001 M: 0488 833 774
www.allurify.com.au

انواع وام

انواع وام مسکن و اماکن تجاری

وام شخصی و کردیت کارت

وام اتومبیل شخصی - تراک - کامیون و موتورسیکلت

انواع وام شغلی و خرید وسایل کار (Business Loan)

برای دریافت هرگونه وام قبلا با ما مشورت کنید

P: 02 9446 3479
M: 0405 586 586
E: kabiri@a-igroup.com.au
A: 6b/43a Florence Street, Hornsby NSW. 2077

بیزنس شما سپر بلا میخواهد

INSURANCE NSW

شرکت بیمه Insurance NSW

با مجرب ترین کادر تخصصی
در صدور انواع بیمه نامه های بیزنس
با تخفیف ویژه در سرتاسر استرالیا
در خدمت هموطنان فارسی زبان میباشند.

Public Liability Tradies Insurance Certificate of Currency

جهت برقراری ارتباط و دریافت مشاوره رایگان

با شماره 0401 884 488
میثم سلیم آبادی تماس حاصل فرمایید.

www.insw.com.au | info@insw.com.au

بهترین وام - کمترین بهره

\$1250 cash back for Christmas

FINANCE ONLY

Let me get your existing home loan into shape for Summer with a new low rate and we could be cashing you up for Christmas!

Nooshin Nikoie

انواع وام مسکن (مسکونی و تجاری)
وام Re-Finance وام فعلی شما با بهره کمتر
وام ساخت مسکن
وام یکپارچه سازی بدهی های شما
وام خرید ماشین (شخصی و با شرکتی)
وام تعمیرات و نوسازی منزل
وام شخصی

0406 898 333
nooshin.nikoie@financeonly.com.au
Level 6, 10 Help St. Chatswood 2067
credit representative no. 426285

سام دستگیری از سنای استرالیا

کناره گیری می کند

سام دستگیری، سناتور ایرانی تبار استرالیا بعد از مطرح شدن مجموعه ای از ادعاها درباره طرفداری او از منافق چین، اعلام کرد که از سمتش کناره گیری خواهد کرد. آقای دستگیری ۳۴ ساله به عنوان یکی از سیاستمداران خوش آئین حزب کارگر، حزب اصلی مخالف دولت در استرالیا شناخته می شود.

رسانه ها در روزهای اخیر گزارش داده بودند که او در سال ۲۰۱۵ از معاون حزب کارگر خواسته با یک فعال سیاسی مخالف دولت چین در هنگ کنگ دیدار نکند. آقای دستگیری که چهارسال پیش به سنا راه یافته بود، روز سه شنبه ۲۱ دسامبر به خبرنگاران در سیدنی گفت: امروز بعد از تأمل بسیار به این نتیجه رسیدم که بهترین خدمتی که می توانم به حزب کارگر بکنم این است که در سال ۲۰۱۸ به سنا برنگردم.

او گفت که نمی خواهد باعث شود که حزبی با حواشی مربوط به او از کار اصلی

مجلس تصویب کرد

اقلیت های دینی می توانند نامزد شورای شهر شوند

مجلس شورای اسلامی ایران در مصوبه ای مقرر کرد که اقلیت های دینی می توانند نامزد انتخابات شوراهای شهر و روستا شوند. این اصلاحیه در پی مخالفت شورای نگهبان با ورود سبیتا نیکام به شورای شهر یزد اعمال شد. نمایندگان مجلس شورای اسلامی ایران در جلسه علنی روز سه شنبه ۲۱ آذر (۱۲ دسامبر) با اکثریت قاطع ماده ۱ طرح اصلاح قانون انتخابات شوراهای تصویب رساندند.

به گزارش خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا، این طرح با ۱۵۳ رأی موافق، ۴۱ رأی مخالف و ۱۳ رأی ممتنع به تصویب رسید.

در صورتی که این طرح به تصویب شورای نگهبان هم برسد، از این سبیتا نیکام اقلیت های دینی و مذهبی منعی برای نامزدی در شوراهای شهر و روستا ندارند. نمایندگان این کمیته اقلیت های دینی شناخته شده در قانون اساسی، می توانند نامزد انتخابات شوراهای شهر و روستای محل اقامتشان شوند. بر این اساس اقلیت های دینی شناخته شده در قانون اساسی به جای اسلام باید به اصول دین خود اعتقاد و التزام عملی داشته باشند. بحث ورود اقلیت های دینی به شوراهای شهر و روستا زمانی بالا گرفت که سبیتا

در پی حمله نیویورک

تراмп خواستار تشدید قوانین مهاجرتی شد

در پی حمله تروریستی روز دوشنبه در نیویورک، ترامپ خواهان سخت گیری بیشتر در قوانین مهاجرتی آمریکا شد. رئیس جمهوری ایالات متحده همچنین خواهان تشدید مجازات عاملان حملات تروریستی تاحد اعدام شد. پس از حمله دستگیر شد. میان تأمین یکی از ذابنه های تروریستی روز دوشنبه (۱۱ دسامبر ۲۰۱۷) در محله منهتن نیویورک، دونالد ترامپ رئیس جمهوری آمریکا خواهان سخت تر کردن قوانین مهاجرتی شد. او گفته کناره باید سیستم ضعیف مهاجرتی را اصلاح کند.

به نظر ترامپ سیستم مهاجرتی آمریکا به اشخاص بسیار خطرناک که اطلاعاتشان مورد سوءاستفاده قرار گرفته است که می دهد که وارد کشور شوند. او این سخنان را چند ساعتی پس از حمله تروریستی نیویورک بیان کرد که در جریان آن سه رهگذار زخمی شدند. عامل این حمله یک تنگالادی بوده و ظاهر آن را با انگیزه های اسلام گرایانه انجام داده است.

رئیس جمهوری آمریکا همچنین خواهان لغو قانون پیوستن اعضای خانواده مهاجران شد. شخص منتهم به انجام حمله نیویورک، از طریق ویزای پیوستن به خانواده به آمریکا آمده بود. ترامپ در راستای اصلاح قوانین مهاجرت خواستار استخدام پرسنل بیشتر برای ادرارهای مهاجرت و نیز مجازات های سنگین برای عاملان حملات تروریستی تا حد اعدام شد.

رئیس جمهوری آمریکا وقوع دو حمله تروریستی در نیویورک در اواخر سال ۲۰۱۷ ماه را دلیلی بر لزوم فوری اصلاحات و به منظور حمایت از مردم آمریکا از سوی آمریکا دانست.

شهراد دموکرات نیویورک اما سخنان ترامپ را رد کرده است. دبلاسیو گفته منتهم حمله نیویورک هیچگونه سوسه ای نداشته و نشانه ای از تندروی یک سال پیش در همین روزها حمله نیویورک به یک بازگرسمن در برلین سبب مرگ ۱۲ نفر شد.

سازمان ملل ایرانی بودن موشک های شلیک شده به عربستان را تایید نکرد

موشک هایی که در روزهای ۲۲ ژوئیه و ۴ نوامبر از یمن به عربستان شلیک شدند، از نوع موشک های اسکاد بودند. دبیرکل سازمان ملل همچنین تایید کرده که هر دو موشک دارای ساختار و ویژگی های تولیدی مشابه بوده اند که نشان می دهد از یک سازنده هستند. او گفته کارشناسان سازمان ملل به دقت در حال بررسی اطلاعات و داده های در دسترس هستند اما او درباره نتیجه این کارشناسان چیزی نگفته است. سازمان ملل طی قطعنامه ای ارسال سلاح به یمن را ممنوع کرده و هیاتی را برای نظارت بر اجرای این قطعنامه تعیین کرده است. او همچنین نگران خراسان رضوی، مرکزی و هلال احمر در منطقه حضور پیدا کردند و عملیات گسترده جستجو از بامداد جمعه آغاز شد.

جمعیت هلال احمر استان لرستان درباره چگونگی نجات تعدادی از حادثه دیدگان توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

روز سه شنبه یک گروه کوهنوردی ۱۴ نفری از مشهد، متشکل از دو زن و دوازده مرد به همراه یک کوهنورد اهل الیگودرز توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

روز سه شنبه یک گروه کوهنوردی ۱۴ نفری از مشهد، متشکل از دو زن و دوازده مرد به همراه یک کوهنورد اهل الیگودرز توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

روز سه شنبه یک گروه کوهنوردی ۱۴ نفری از مشهد، متشکل از دو زن و دوازده مرد به همراه یک کوهنورد اهل الیگودرز توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

هشدار اروپا به آمریکا

در مورد اصلاح قانون مالیات

وزیران دارایی پنج کشور اروپایی در نامه ای به همکاران آمریکایی خود هشدار داده اند که تغییراتی که قرار است در قانون مالیات در آمریکا اعمال شود ممکن است اثر مخربی بر قوانین بین المللی باشد و به تجارت جهانی آسیب بزند.

وزیران دارایی بریتانیا، آلمان، فرانسه، ایتالیا و اسپانیا در نامه به استیون منوچین، وزیر دارایی آمریکا نوشته اند که اگر این تغییرات اعمال شود، ممکن است اثر مخربی بر تجارت بین المللی داشته باشد.

اگر این طرح اجرا شود، آنها به عنوان نمونه به طرح اخذ مالیات ۲۰ درصدی از کالاها و خدماتی اشاره کرده اند که شرکت های آمریکایی از شرکت های خارجی می خرید. اگر این طرح اجرا شود، چنین مالیاتی بر خرید از شرکت های آمریکایی اعمال نخواهد شد.

یک سخنگوی وزارت دارایی آمریکا گفته است که این وزارتخانه نظرات وزیران

مسیر برگشت را پیدا نمی کرد. در نهایت مجبور شدیم مسیر را برخلاف برنامه قبلی تغییر دهیم.

آقای اشرفی با اشاره به اینکه مجبور به تغییر مسیر بازگشت می شوم، می گوید: تنها امید ما رسیدن به پناهگاهی بود که ۴۰۰ نفر از بچه ها به توصیه سرپرست تیم در آن جا مانده بودند، اما در مسیر رسیدن به آن چند ایشار یخی وجود داشت که عبور از آن نیاز به امکانات و ایجاد کارگاه داشت. به همین دلیل ما دو گروه شدیم. من و سه نفر دیگر و یک گروه هشت نفره. به گفته محسن اشرفی او به همراه سه نفر دیگر از اعضای گروه جدا می شوند و در راه بوده اند که صدای سقوط بهمین را شنیده اند.

او در ادامه می گوید: حدود ساعت ۸ شب به چرخ بازیگر راه رسیدیم، وقتی به آنجا رسیدیم، متوجه شدیم، علی رضا [اعلی] همراه ما نیست. من دیگر توان بازگشت نداشتیم. یکی دیگر از بچه های تازه نفس با لباس و امکانات مناسب بالای سر او رفت و لباس های او را تعویض کرد. اما او در این سرما دوام نیاورد.

او در پاسخ به این پرسش که چرا علی رضا عملی را با خودشان به داخل پناهگاه نیاوردند، می گوید: ۲۲ ساعت کوهنوردی

۸ کوهنورد ایرانی در اشترانکوه کشته شدند

گرفتار شده و نیاز به امدادرسانی دارند که بلافاصله عملیات نجات به کمک دو بالگرد آغاز می شود.

بر اساس گزارش ها تیم های واکنش سریع شش کوهنورد دیگر که موفق شده بودند خودشان را به پناهگاهی برسانند، زنده مانده اند.

علی عزیز امرائی، مسئول کنترل عملیات جمعیت هلال احمر استان لرستان درباره چگونگی نجات تعدادی از حادثه دیدگان توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

روز سه شنبه یک گروه کوهنوردی ۱۴ نفری از مشهد، متشکل از دو زن و دوازده مرد به همراه یک کوهنورد اهل الیگودرز توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

روز سه شنبه یک گروه کوهنوردی ۱۴ نفری از مشهد، متشکل از دو زن و دوازده مرد به همراه یک کوهنورد اهل الیگودرز توضیح داد: شش نفر از اعضای این گروه نجاتشان را به پناهگاهی رسانده بودند که صبح جمعه به کمک نیروهای امداد و نجات به پایگاه ابادر هلال احمر منتقل شدند.

سام دستگیری، سناتور ایرانی تبار استرالیا بعد از مطرح شدن مجموعه ای از ادعاها درباره طرفداری او از منافق چین، اعلام کرد که از سمتش کناره گیری خواهد کرد.

آقای دستگیری ۳۴ ساله به عنوان یکی از سیاستمداران خوش آئین حزب کارگر، حزب اصلی مخالف دولت در استرالیا شناخته می شود.

رسانه ها در روزهای اخیر گزارش داده بودند که او در سال ۲۰۱۵ از معاون حزب کارگر خواسته با یک فعال سیاسی مخالف دولت چین در هنگ کنگ دیدار نکند. آقای دستگیری که چهارسال پیش به سنا راه یافته بود، روز سه شنبه ۲۱ دسامبر به خبرنگاران در سیدنی گفت: امروز بعد از تأمل بسیار به این نتیجه رسیدم که بهترین خدمتی که می توانم به حزب کارگر بکنم این است که در سال ۲۰۱۸ به سنا برنگردم.

او گفت که نمی خواهد باعث شود که حزبی با حواشی مربوط به او از کار اصلی

سخنگوی قوه قضائیه ایران: قانون نمی گذارد دادگاهها را علنی کنیم



غلامحسین محسنی اژه‌ای، سخنگو و معاون اول قوه قضائیه ایران گفته است: زمانی که قانون جلوی ما را نگرفته بود، دادگاهها به صورت علنی برگزار می‌شد، اما در حال حاضر قانون برای برگزاری علنی دادگاهها و انتشار مطالب آنها جلوی ما را گرفته است.

آقای محسنی اژه‌ای در جمع گروهی از دانشجویان دانشگاه شریف در تهران گفته: من از طرفداران برگزاری دادگاهها به صورت علنی و موافقان طرح شده در آنها هستم، حتی زمانی خود من دادگاهی را اداره می‌کردم و که از تلویزیون نیز پخش می‌شد.

من معتقدم دادگاه چنانچه به صورت علنی پخش شود، بازدارندگی آن بسیار بیشتر از برخی مجازاتها است.

اشاره آقای اژه‌ای به محاکمه غلامحسین کرباسچی شهردار وقت ایران در سال ۱۳۷۷ است که مشروح آن از تلویزیون ایران پخش می‌شد و ریاست دادگاه را آقای اژه‌ای به عهده داشت.

سخنگوی قوه قضائیه ایران در سخنان امروز دوشنبه ۲۰ آذر خود گفته: چند سال پیش قانون جلوی ما را گرفت و اعلام شد که تا زمان احراز محتویات پرونده، دادگاههای ناظر بر آن پروندهها نباید علنی باشند. البته در حال حاضر برخی دادگاهها علنی برگزار می‌شود، اما امکان انتشار موارد مطرح شده در آنها نیست. البته من اعلام کردم این چگونه دادگاه علنی است، وقتی اجازه

قانون اساسی ایران می‌گوید که محاکمات، علنی انجام می‌شود و حضور افراد بلامانع است مگر آن که به تشخیص دادگاه، علنی بودن آن منافعی عفت عمومی یا نظم عمومی باشد یا در دعوی خصوصی، طرفین دعوا تقاضا کنند که محاکمه علنی نباشد.

در ماه های اخیر برخی از محاکمات در قوه قضائیه به صورت علنی برگزار شده و محتویات آن همانند محاکمه همکاران بانک زنجانی، همزمان از سوی رسانه ها منتشر شده است، اما برخی محاکمه های دیگر از جمله محاکمه حمید بقایی از چهره های نزدیک به آقای احمدی نژاد به صورت غیر علنی بوده است.

عباس جعفری دولت آبادی، دادستان تهران چند سال پیش در جریان محاکمه برخی چهره های سیاسی در سال ۱۳۸۸ ضمن دفاع از برگزاری دادگاه های غیرعلنی گفته بود: انتشار مذاکرات دادگاه طبق قانون محدود شده است و جلوگیری از انتشار آن قبل از قطعی شدن احکام، به منظور جلوگیری از تضعیف حقوق افراد است، زیرا احتمال دارد محکوم در مرجع بالاتر تیرته شود.

منتقدان برگزاری غیرعلنی دادگاه ها از جمله شماری از وکلای دادگستری می گوید که قوه قضائیه در مواردی متعدد نام و موارد اتهامی و کيفرخواست متهمان را به صورت علنی اعلام می کند، اما بتوانیم دادگاهها را به صورت علنی برگزار کنیم و محتویات آن نیز پخش شود.



WEST END MAZDA

North Parramatta No.1 Mazda Dealer In Australia

برای خرید انواع اتومبیلهای مزدا در سیدنی

آلکس غربی مشاور فارسی زبان در مزدا نورت پاراماتا
ضمن راهنمایی شما در خرید اتومبیل مناسب بطور نقد یا اقساط و لیز
بهترین قیمت ممکن را به ایرانیان و فارسی زبانان گرامی ارائه میدهد.

فاینانس اتومبیل با بهترین نرخ بهره

PH: 02 9186 4429



2017 Mazda CX-9 2017 Mazda CX-3 2017 Mazda CX-5

590 Church Street North Parramatta NSW 2151

شرکت حسابداری BKM

انجام کلیه امور مالیاتی شما (شخصی یا تجاری)
توسط تیم مجرب و متخصص
برای آگاهی بیشتر میتوانید
با مشاور فارسی زبان ما تماس بگیرید

(02) 8789 5100
98 Victoria Rd, North Parramatta NSW 2151



کلینیک دندانپزشکی کریستال در سیدنی



Crystal DENTAL CARE

Competitive Prices
Gap Free on
Cleaning, Polishing & Fluoride

Dr Najebeh Jangavar & Dr Anurag Joshi

**160 Bridge Rd, Westmead
9635 6446
Najebeh Jangavar**

شعبه بلک تاون
شعبه وست مید
ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی
در کلینیک دندانپزشکی کریستال
با استفاده از جدیدترین تکنولوژی
و مجرب ترین کادر دندانپزشکی

**در بلک تاون و وست مید
در خدمت شما**

ارتودنسی و ردیف کردن دندانها
کاشت دندان (ایمپلنت)
روکش و دست دندان کامل
جراحی های موضعی دهان
پرکردگی های همرنگ دندان

سفید کردن دندان
درمانهای زیبایی



Crystal DENTAL CARE

Services:

- GENERAL DENTISTRY
- ORTHODONTIC TREATMENT
- CHILDREN'S DENTISTRY
- COSMETIC DENTISTRY
- PREVENTATIVE DENTISTRY
- DENTURES
- ROOT CANAL TREATMENT
- TOOTH COLOURED FILLINGS
- TOOTH WHITENING
- CROWN & BRIDGE WORK

**110 Flushcombe Rd, Blacktown
9676 6036
Dr Anurag Joshi**

گروه مهاجرت پارس

با مدیریت دکتر سعید عابدی
وکیل رسمی اداره مهاجرت استرالیا

گروه متخصصین ما با سالها تجربه
در کنار شما خواهد بود

ویزاهای پناهندگی و بریجینگ
ازدواج، نامزدی و فرزند
تورستی و تحصیلی
درخواست تجدید نظر

ترجمه مدارک شما توسط مترجم رسمی استرالیا
در صورتیکه در روند درخواست ویزا یا سیتی زن شیب
به هرگونه کمک نیاز دارید ما تماس بگیریم

Ph: 0403 911 166 | 02 8608 7766
30 Cowper St. Parramatta 2150



فروش رستوران ایرانی با سابقه خوب و درآمد بالا

واقع در ایالت کوئینزلند

این رستوران در یکی از شهرهای توریستی این ایالت واقع شده و با توجه به فروش بالا میتواند شرایط اخذ ویزای بیزینس و اسپانسرشیپی را برای خریدار فراهم کند.

جهت اطلاع بیشتر با شماره موبایل زیر تماس بگیرید

0422 415 919

مخالفت وزارت کشور ایران با طرح گشت‌های سپاه پاسداران در تهران



وزارت کشور ایران در واکنش به طرح ایجاد گشت های مقابله با اراذل و اوباش از سوی سپاه پاسداران در تهران تلوحا با این طرح مخالفت کرده و گفته است که مطابق قوانین و مصوبات شورای اجتماعی کشور، متولی این کار نیروی انتظامی است نه سپاه.

سلمان سامانی، سخنگوی وزارت کشور ایران به خبرگزاری ایلنا گفته است: در بررسی که من داشتم، تاکنون نیروی انتظامی تهران بزرگ از هیچ دستگاهی درخواست کمک و یا مشارکت برای مبارزه با این موضوع را نداشته است.

یک روز پیش از این محمدرضا یزدی، فرمانده سپاه تهران بزرگ در جلسه شورای شهر پایتخت ایران گفته بود که سپاه تهران بزرگ با همکاری ایران گشت جلوگیری از سرقت و مبارزه با اراذل و اوباش تشکیل داده است.

سرتیپ یزدی گفته بود: چرا باید جمع‌آوری اراذل و اوباش فقط به عهده نیروی انتظامی باشد؟ باید نیروی انتظامی را در مواردی همچون جمع‌آوری اراذل و اوباش، سرقت و اموال آن کمک کنیم، ما در سپاه و بسیج این امر را کلید زده‌ایم.

وزیر کشور مطابق سنتی که در ایران جاری است، جانشین فرمانده کل قوا در نیروی انتظامی یا پلیس می‌شود. رهبر این کشور که فرمانده کل نیروهای مسلح است، معمولاً فرماندهی پلیس را به وزیر کشور تفویض می‌کند که ریاست شورای امنیت کشور را به عهده دارد.

میزان حساسیت موضوع تا حدی بوده که بعضی جلسات شورای اجتماعی در حضور آیت‌الله علی خامنه‌ای، رهبر ایران برگزار شده است.

آقای سامانی گفته که مبارزه با آسیب های اجتماعی در قالب سازمان امور اجتماعی و تقسیم کار ملی انجام شده و اقدامات، برنامه ریزی‌ها، هماهنگی‌ها و سیاستگذاری‌هایی که اکنون در حال انجام است، موجب می‌شود دستگاهها اقدامات پراکنده نداشته باشند و اقدامات یکدیگر را خنثی نکنند.

از روز گذشته که فرمانده سپاه تهران از طرح جدید این نیرو در تهران خبر داد، بعضی از شهروندان ایرانی این اقدام را یادآور گشت‌های کمیته‌های انقلاب اسلامی و ایست بازرسی‌ها و گشت‌های ترافیک سپاه در دهه ۱۳۶۰ خورشیدی دانسته‌اند. این گشت ها پس از تأسیس نیروی انتظامی (پلیس) که از ادغام کمیته های انقلاب، شهربانی و ژاندارمری تشکیل شد، برچیده شد هرچند در موارد متعدد ایست بازرسی نیروی های بسیج ادامه یافت و گشت های ارشاد نیروی انتظامی که مأموریت آن درباره پوشش شهروندان است در قالب های جدید ادامه پیدا کرد.

۱۷ زخمی، پیامد زلزله کرمان

کیلمتری ثبت شده است، منطقه هجداک واقع در شهرستان راور استان کرمان را لرزاند.

خبرگزاری ایرنا به نقل از محمد صابری، فرماندار راور نوشت که در مجموع ۱۷ نفر به سه بیمارستان استان منتقل شده‌اند. این افراد پس از زلزله و در حال گریز از ساختمان‌ها زخمی شده‌اند. وضعیت جسمی آنها مطلوب گزارش شده است.

این زلزله و پس‌لرزه‌های آن به شماری از ساختمان‌های این شهرستان آسیب وارد کرده است. هجداک در ۸۰ کیلومتری مرکز شهر کرمان واقع شده است. ایرنا به نقل از فرماندار راور گزارش داد که تیم‌های ارزیاب هلال احمر هم‌اکنون در حال بررسی خسارات مالی ناشی از زلزله هستند. میرصادقی همچنین گفته است که

انتقاد گسترده به پیشنهاد دولت ایران برای افزایش عوارض خروج

پیشنهاد دولت برای افزایش هزینه عوارض خروجی بازتاب گسترده‌ای در شبکه‌های اجتماعی داشته است.

بیشتر واکنش‌ها از سوی کاربران است که به این پیشنهاد دولت انتقاد دارند.

کاربران عمدتاً با استفاده از هشتگ عوارضخروج از کشور به این موضوع واکنش نشان داده‌اند. یکی از کاربران منتقد بنام حامد نظری در توییتر به تاثیر این افزایش در سفرهای خارجی اشاره کرده و گفته است: به صورت کاملاً جدی این رقم روی مسافرت‌های خارجی طبقه متوسط رو به پایین و ضعیف تاثیر می‌دارد.

یک خانواده ۴ نفره باید ۸۸۰ هزار تومن در سفر اول فقط بابت عوارض خروج از کشور پرداخت کنند.

که! علی اصغر مونسان، رئیس سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گفته است: پیش از این از هر عوارض خروجی مبلغی معادل ۱۰ هزار تومان به سازمان میراث اختصاص می‌یافت و با این افزایش مبلغ اختصاصی به سازمان ۴۰ هزار تومان خواهد شد.

این سازمان گفته که درآمد جدید به توسعه گردشگری اختصاص خواهد یافت و پیش بینی کرده مبلغ دریافتی ۱۶۰ میلیارد تومان در این حوزه افزایش یابد.

پیشنهاد دولت در حالی است که حدود سه ماه پیش (شهریور) با تصمیم بانک مرکزی، پرداخت ارز دولتی به مسافران متوقف شد و متقاضیان سفر به خارج از ایران باید تمامی ارز مورد نیاز خود را از طریق بازار آزاد تهیه کنند.

دعوت به همکاری

دعوت به همکاری
کمپانی
Top Electricians Group
جهت تکمیل پروژه های خود
از تعدادی متخصص برق ساختمان و ایرکاندیشن دعوت به همکاری مینماید.
لطفا با سیامک تماس بگیرید
0422 350 603

هفته نامه پیک پارسیان

توجه: از چاپ مطالب بدون نام و نشان معذومیر
چاپ مطالب رسیده دلیل تأیید آنها نمیباشد
مدیر مسئول فریبرز منصوری
ناشر انتشارات پارسیان

Tel: 02 88835551
0418 660 399

The Persian Herald
P.O Box 344
Kellyville NSW. 2155
parsianaustralia@yahoo.com
admin@persianherald.com.au
www.persianherald.com.au



سود ایران و زیان ترکیه از صادرات نفت عراق به ایران



جمهوری اسلامی ایران و عراق بر سر انتقال نفت کرکوک به ایران به توافق رسیدند. جبار اللیبی، وزیر نفت عراق اعلام کرد که عراق به زودی روزانه بین ۳۰ تا ۶۰ هزار بشکه نفت خام به ایران صادر خواهد کرد. جبار اللیبی، وزیر نفت عراق می‌گوید قرارداد نفتی امضاء شده بین ایران و عراق یکساله و قابل تمدید است. عراق به زودی انتقال نفت کرکوک به پالایشگاه کرمانشاه

را آغاز خواهد کرد. گفتنی است نیروهای ارتش عراق و شبه نظامیان شیعه حشدالشعبی برخی از میادین نفتی کرکوک را در اکتبر سال جاری دوباره تصاحب کردند. مناطق کرکوک در حال حاضر حدود ۴۳۰ هزار بشکه نفت در روز ظرفیت تولید دارد که بخشی از آن به پالایشگاه کرمانشاه منتقل می‌شود. براساس قراردادی که اخیراً در تهران بین عراق و ایران امضاء شد قرار شده است بین ۳۰ تا ۶۰ هزار بشکه در روز نفت عراق به پالایشگاه کرمانشاه منتقل شود و به همین میزان هم ایران نفت خود را به مشتریان عراق در خلیج فارس تحویل خواهد داد. دالغا خاتین‌اوغلو کارشناس نشریه تخصصی نچرال گس وورلد در لندن به دوپچه وله می‌گوید، توافق نفتی ایران و عراق به نفع عراق

سازمان ملل پایبندی ایران به برجام را تأیید کرد

دبیرکل سازمان ملل در گزارشی دورهای خود درباره پایبندی ایران به توافق اتمی با شش کشور جهان، تأیید کرد که ایران به تعهداتش عمل کرده است. روز سه‌شنبه مهلت کنگره آمریکا برای تصمیم درباره تحریم علیه ایران به پایان می‌رسد. آنتونیو گوترش، دبیرکل سازمان ملل در گزارشی که به شورای امنیت سازمان ملل ارائه داده، تأیید کرده که ایران به تعهداتش در

قالب توافق اتمی با کشورهای پنج به علاوه یک پایبند بوده است. خبرگزاری فرانسه که توانسته است روز دوشنبه این گزارش را ببیند می‌نویسد، گوترش تأیید کرده که خودداری ترامپ از تأیید پایبندی ایران به برجام متأسفانه یک پلاکتیفی قابل توجه در رابطه با آینده این توافق به وجود آورده است. دبیرکل سازمان ملل در عین حال گفته مطمئن

انگیزه بمب‌گذار انتحاری نیویورک کشتن مسلمانان بود

فردی که در ارتباط با اقدام به بمب‌گذاری انتحاری در نیویورک بازداشت شده انگیزه خود را توضیح داده است. به گزارش منابع خبری آمریکا، عقایدالله، ۲۷ ساله که یک مهاجر بنگلادشی است به بازجویان پلیس گفته است که از حملات هوایی آمریکا به مواضع و مناطق تحت تسلط داعش خشمگین شده و در صدد انتقام گرفتن از کشتن مسلمانان برآمد. مقامات پلیس گفته‌اند که عقایدالله، که به برقراری اشتغال داشته، با مشاهده ویدیوهای تبلیغاتی داعش و دیگر گروه‌های اسلامگرا تحت تأثیر آنها قرار گرفت اما شواهدی از ارتباط مستقیم او با این گروه‌ها وجود ندارد. او از همین طریق به استفاده از تسلیحات خود به عنوان برقرار توانست یک وسیله انفجاری بسازد. او این وسیله را در یک ساعت پر رفت و آمد دوشنبه در یک ایستگاه پرآزدحام اتوبوس در نزدیکی میدان معروف تایمز در نیویورک منفجر کرد اما بمب دست‌نشان نبود. عمل انفجاری ناقص بمب دست ساز خسارت جانی و مالی چندانی در پی نداشت. این انفجار سه نفر را به

طور جزئی زخمی کرد اما باعث سوختگی وسیع بدن فرد بمب‌گذار شد. به گفته پلیس، این فرد در بیمارستان بستری است و وضع مساعدی ندارد. به گفته پلیس، او زمان عملیات انتحاری خود را از این جهت انتخاب کرد که انتظار داشت داعش در ایام کریسمس حملاتی را در کشورهای مختلف از جمله آمریکا اجرا کند و دلیل انتخاب این ایستگاه اتوبوس مشخصاً از هم مشاهده یک پوستر تبلیغاتی برای سرفه‌های تفریحی در این محل عنوان کرده است. در پی وقوع انفجار و بازداشت عقایدالله، مأموران پلیس سه محل مسکونی در بروکلین را که با این فرد مرتبط بود مورد بازرسی قرار دادند اما گفته‌اند که نتیجه تحقیقات حاکی از آن است که بمب‌گذار انتحاری ارتباط مشخص و سازمان یافته‌ای با هیچ گروه خاصی نداشته است. عقایدالله در فوریه سال ۲۰۱۱ با ویزای مهاجرتی از بنگلادش به آمریکا آمد و دارای جواز اقامت دائم و کارت سبز است. او از اوایل سال ۲۰۱۲ تا اوایل ۲۰۱۵ به شغل رانندگی تاکسی اشتغال داشت و بعداً به شغل برقراری روی آورده بود.

جانسون در بازگشت از ایران: سفر ارزشمند بود، باید منتظر ماند

وزیر خارجه بریتانیا گزارشی از سفر خود به ایران را به نمایندگان پارلمان کشورش ارائه داد. او با ارزشمند خواندن این سفر، گفت که از مقامات ایرانی خواسته به دلایل انساندوستانه زندانیان بریتانیایی را آزاد کنند. بنا به گزارش رویترز بوریس جانسون، وزیر امور خارجه بریتانیا روز دوشنبه (۱۱ دسامبر / ۲۰ آذر) در باره سفرش به ایران به پارلمان این کشور توضیح داد. او گفت که در دیدار با مقام‌های ایرانی بر خواست خود مبنی بر آزادی زندانیان بریتانیایی در ایران پاسفاری کرده است. جانسون گفت: «من در ایران با استاد به دلایل انساندوستانه خواستار آزادی زندانیان بریتانیایی بازداشت شده‌ام». او گفت: «این موضوع پیچیده‌ای است و افراد و نهادهای متفاوتی جانگانه‌ای در ایران دخیل هستند. من نمی‌خواهم در این باره امید کاذبی ایجاد کنم». جانسون اما در این باره افزود که این دیدار ارزش خود را داشت و هنوز زود است که در باره این موضوع اطمینان بدهیم. وزیر امور خارجه بریتانیا گفت که او با محمد جواد ظریف، همتای ایرانی خود گفت‌وگو کرده است و خواستار پایان دادن به آزادسازی رسمی روزنامه‌نگاران بخش فارسی بی‌بی‌سی و خانواده‌هایشان در ایران شده است. سفر او در روز وزیر خارجه بریتانیا به ایران روز یکشنبه بدون اعلام نتیجه مشخصی در باره

وضعیت نازنین زاغری رانکلیف و کمال فروغی، دو شهروند بریتانیایی بازداشت شده در ایران که دارای تابعیت دوگانه هستند، به پایان رسید. خانم زاغری از فروردین ۱۳۹۵ به اتهام تلاش برای براندازی نرم در زندان به سر می‌برد. قوه قضائیه ایران او را به ۵ سال زندان محکوم و با تقاضای تجدیدنظر وکیل این شهروند ایرانی - بریتانیایی مخالفت کرده است. کمال فروغی، دیگر ایرانی دوتابعیتی، ۷۷ ساله و مقیم بریتانیا، است. او در اردیبهشت سال ۱۳۹۰ بازداشت شده و به اتهام جاسوسی و در اختیار داشتن نوسیدنی‌های الکلی به هشت سال زندان محکوم شده است. بسیاری وزیر خارجه بریتانیا را متهم می‌کنند که به گونه‌ای شرایط خانم زاغری را در زندان مشکل‌تر کرده است. بوریس جانسون در ماه نوامبر سال جاری میلادی (۲۰۱۷) در مجلس عوام بریتانیا گفته بود که نازنین زاغری که کارمند بنیاد خیریه تامسون رویترز است، هنگام دستگیری در ایران مشغول آموزش روزنامه‌نگاران بوده است. سخنان جانسون در حالی بیان شد که بارها از سوی خانواده زاغری اعلام شده بود که دلیل سفر دخترشان به ایران تنها دیدار با خانواده بوده است و به هیچ‌وجه کارهای خیریه بنیاد تامسون رویترز را هم که کارمند آنجاست در ایران انجام

تجاوز و قتل دختر شش ساله خشم عمومی در هند را برانگیخت

پلیس هند بازجویی از چند مظنون را در ارتباط با تجاوز جنسی به یک دختر شش ساله و قتل او آغاز کرده است. این دختر خردسال سه روز پیش در شهری در ایالت هاریانا در شمال هند زردیده شد و جسد او دیروز یکشنبه دهم دسامبر (۱۹ آذر) در نزدیکی خانه‌اش پیدا شد. این اتفاق باعث ترس عمومی در میان شهروندان هندی شده و عده‌ای آن را با ماجرای جنجال برانگیز تجاوز گروهی به یک زن در اتوبوس شهری مقایسه می‌کنند. این تجاوز در سال ۲۰۱۲ میلادی اتفاق افتاده بود و خشم عمومی را برانگیخت. مادر مقتول به بی‌بی‌سی هندی گفته است که در پی اجرای عدالت است. پلیس هند سه نفر از بستگان پدر دختر کشته شده را در این ارتباط مورد بازجویی قرار داده ولی

هنوز کسی را دستگیر نکرده است. خانواده مقتول همچنین خواستار انجام تحقیق توسط پلیس فدرال هند هستند و می‌گویند، به پلیس محلی اعتمادی ندارند. فشار افکار عمومی به مقام‌های دولتی در هند باعث شده که گروه‌های ویژه‌ای برای دستگیری عامل یا عاملان این جنایت تشکیل شود. همزمان جمعی از ساکنان محلی شامل فعالان مدنی و همچنین تعدادی از مقام‌های سیاسی ایالتی در روستایی که این دختر بچه کشته شده، جمع شدند تا اعتراض خود را به این روند نشان دهند. پدر این دختر می‌گوید زمانی که فرزندش ربوده شد سرگرا بوده است. او همچنین گفته زمانی که همسرش صبح از خواب بیدار می‌شود متوجه شده که یکی از فرزندانش در خانه نیست.

پیتزا آتیش در مکان جدید افتتاح شد



انواع پیتزا و ساندویچ - قلیان، چای و شیرینی

انوع آبیوه - بستنی و فالوده

10 Mcfarlane St. Merrylands

Tel: 02 8810 5682

انواع وام

- انواع وام مسکن
- وام مسکن تا ۹۷ درصد
- وام مستغلات تا ۸۰ درصد
- وام شخصی در یک ساعت
- وام اتومبیل (اگر خانه دارید بدون مدرک مالیاتی)
- وام خرید مغازه و یا کلیه وسایل مغازه
- وام مسکن مخصوص کسانی که ورشکسته و یا دارای بد کردیت هستند (تا ۹۰ درصد بدون بیمه)
- ReFinance با بهره کمتر

فرصت استثنایی

- ۸۰ تا درصد وام برای خرید مسکن
- تا ۷۵ درصد وام برای خرید املاک تجاری
- بدون نیاز به ارائه مدارک مالیاتی



Net International Finance



SYDNEY
Farhad Dalvand
3A, 98 Longueville Rd
Lane Cove NSW
Tel: 02 9420 2939
Tel: 02 9428 3055
Fax: 02 9420 5010
Mobile: 0411 478 623
Mobile: 0411 309 666
Email: netifinance@optusnet.com.au





برای اطلاعات بیشتر با فرهاد دالوند تماس حاصل نمایید.

تلفن تماس: ۰۲۱۱۴۷۸۶۲۳

سرویس ما برای وام‌های مسکن **کاملاً رایگان** می‌باشد

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



با هم توانا می شویم

یافتن راه تان به

خانه آرمانی شما.

در هر گام در مسیر حرکت تان رهنمود شخصی و مهارت برای شما فراهم می‌کنیم. رؤیای خانه استرالیایی در افراد مختلف متفاوت است، و من آگاهم مسیری را هم که برای آن طی می‌کنید متفاوت خواهد بود.

به عنوان تنها نقطه تماس، می‌توانم به شما در یافتن مسیر حرکت به خانه تان به شما کمک نمایم، با:

- درک وضعیتی که دارید و پیشنهاد راه حلی متناسب با نیاز های تان؛
- کمک به شما در درک اینکه چطور خرید خانه می‌تواند در وسع شما باشد و هزینه های اولیه و پیش پرداخت ها کدامند؛
- در اختیار گذاشتن آگاهی پیرامون خانه ها، محلات و بازار ارزشمند مسکن برای کمک و راهنمایی تان در بزرگترین تصمیم مالی که خواهید گرفت.
- کمک به شما در صرفه جویی در وقت و پول با فراهم آوردن راه حل های وام و بانک هردو؛ و
- بهره مند ساختن شما از ارزش بهتر.

با هم می‌توانیم کمک کنیم تا مسیر خانه آرمانی خود را کشف کنید.



الباس بیات Elias Bayat
وام دهنده به اشخاص
شعبه پارک الملیک سیدنی

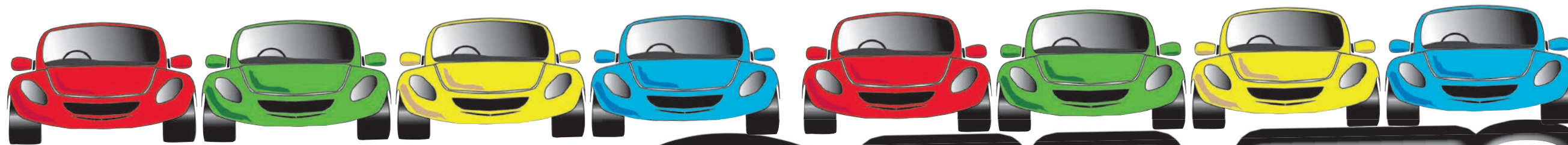
می‌توانید با من تماس بگیرید با
Elias.Bayat@cba.com.au یا 0459 877 619



چیزهایی که باید بدانید: درخواست ما مشروط به تصویب اعتبار است. مفاد و شرایط کامل در پیشنهاد وام ما گنجانده شده اند. شهریه ها و هزینه ها باید پرداخت شوند. بانک کامنولث استرالیا، ABN 48 123 123 124 و پروانه اعتبار استرالیایی 234945.

Harvey Norman®

AVAILABLE ONLY AT YOUR LOCAL STORE - WILEY PARK



MASSIVE SALE!

CAR PARK

THIS WEEKEND! SAT 18TH & SUN 19TH NOVEMBER

- EX-FLOOR STOCK • CANCELLED ORDERS
- DISCONTINUED LINES

GREAT DEALS ACROSS ALL CATEGORIES!

- ELECTRICAL • FURNITURE
- BEDDING • MANCHESTER

FIRST IN, BEST DRESSED

BRING YOUR CASH, BRING YOUR TRAILER

PLUS FREE FACE PAINTING FOR THE KIDS (SAT & SUN 11AM -3PM)



Harvey Norman®

SHOP *with* CONFIDENCE

Ends 19/11/17. Harvey Norman® stores are operated by independent franchisees. Accessories shown are not included. Images are for illustrative purposes only.

WILEY PARK

1018 Canterbury Rd. 9740 1100

Click&Collect Shop online and pick up free from **your local store**

harveynorman.com.au

come in and speak to our Persian salesperson
Ramin Jokar for the best deal in store

رامین جوکار مشاور فارسی زبان ما
مناسب ترین قیمت ممکن را به شما ارائه میدهد

368149_WIL

رستوران شانديز در فریڈ

با انواع غذاهای ایرانی کباب و چلو کباب نان داغ و کباب داغ پذیرای هموطنان و همزبانان گرامی میباشد.

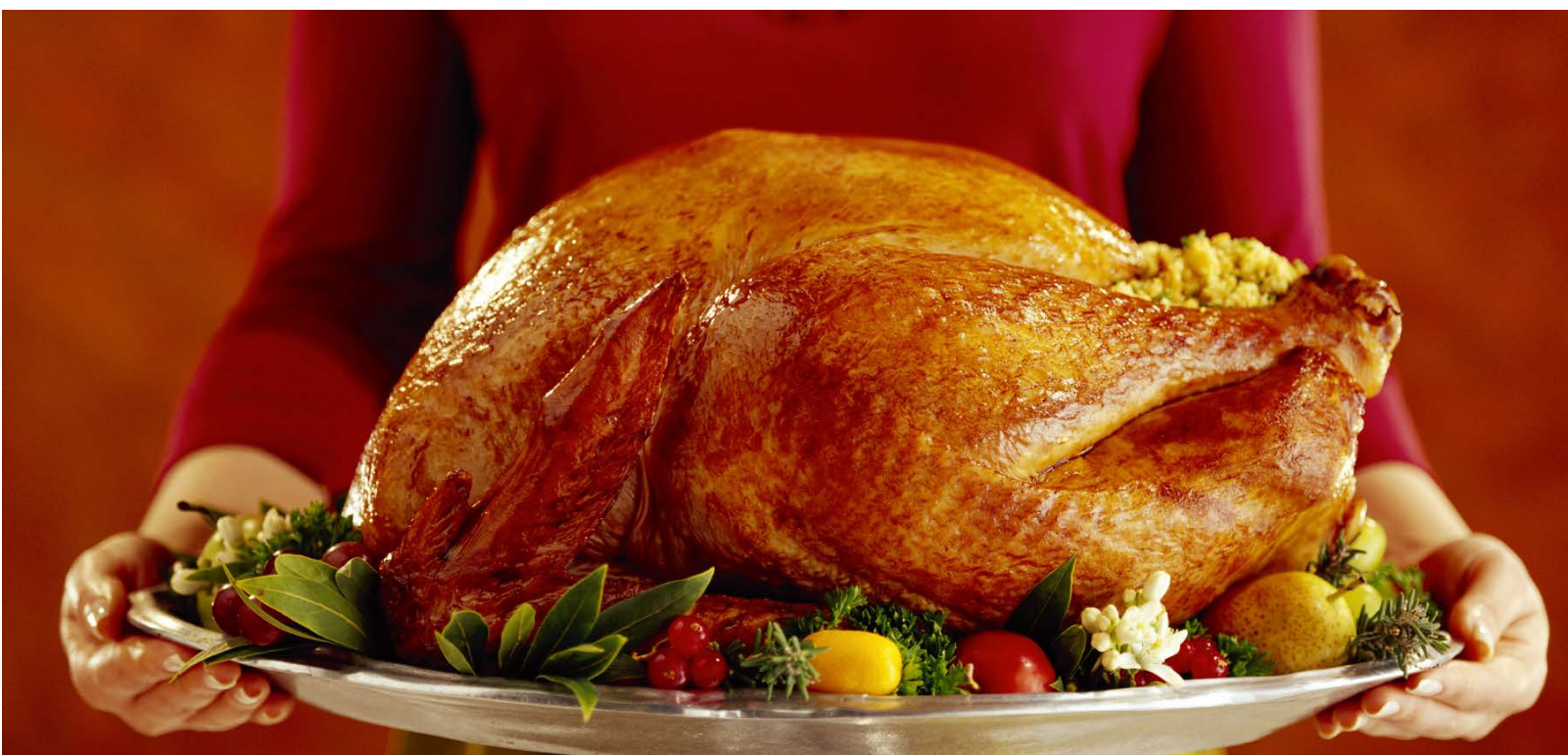
قبول سفارشات برای انواع کیتینگ
SHANDIZ RESTAURANT
No 40 Ware St. Fairfield
Ph: (02) 9755 5247



پیک پارسیان

تغذیه و سلامت

خواص بوقلمون چیست؟



بوقلمون دارای آهن، روی، فسفر، پتاسیم و ویتامین‌های B است.

خواص بوقلمون چیست؟
جالب اینجاست که به دلیل بافت خاصی که گوشت بوقلمون دارد برخلاف برخی پروتئین‌ها هنگام طبخ حجم خود را از دست نمی‌دهد و کمترین میزان چربی اشباع و کلسترول را در مقایسه با گوشت قرمز دارد؛ در عین حال منبع غنی از انواع ویتامین B و ویتامین A است.

مصرف گوشت بوقلمون به ویژه در فصل سرما برای کودکان و سالمندان بسیار مناسب است. به دلیل اسیدامینه موجود در گوشت بوقلمون این ماده غذایی می‌تواند از تجمع سرب و جیوه در بدن جلوگیری و به عملکرد کبد برای دفع سموم بدن کمک کند.

بوقلمون کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد، آرامش و سرخالی ایجاد می‌کند، از سرطان جلوگیری می‌کند، ترشح هورمون تستوسترون را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. ۱۵۰ گرم گوشت بوقلمون حدود نیمی از اسید فولیک مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند؛

همچنین منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، روی و پتاسیم و ویتامین‌های B1، B3، B6 و B12 است و اسیدامینه تریپتوفان است. گوشت بوقلمون بدون پوست، به طور طبیعی چربی کمی دارد که معادل یک گرم چربی در هر ۳۰ گرم گوشت است؛ لذا کسانی که دارای رژیم غذایی کم چربی هستند، می‌توانند از آن استفاده کنند.

گوشت سفید و بدون پوست بوقلمون، یک ماده غذایی با پروتئین بالا و چربی کم است. کسانی

فواید گوشت بوقلمون برای بدن چیست؟

کاهش کلسترول بد خون
مصرف گوشت بوقلمون به دلیل کلسترول بالای این گوشت (بین دوازده تا چهارده درصد) برای افراد با کلسترول بالا مضر است و افراد دارای کلسترول بالا می‌توانند از قسمت‌های روشن تر گوشت بوقلمون که بدون پوست بوده و دارای چربی، چربی اشباع و کلسترول کمتری است استفاده کنند.

اگر سینه مرغ و بوقلمون را مقایسه کنیم، میزان پروتئین موجود در گوشت مرغ بیشتر بوده و از نظر میزان کلسترول، گوشت مرغ بدون پوست، کلسترول بسیار پایین‌تری نسبت به گوشت بوقلمون دارد؛ از این رو، با در نظر گرفتن این تفاوت، استفاده از گوشت مرغ برای بیماران دارای کلسترول بالا توصیه می‌شود.

این نکته درباره گوشت بوقلمون حائز اهمیت است که قسمت تیره گوشت بوقلمون چربی بیشتری نسبت به قسمت گوشت سفید آن دارد؛ بنابراین بهتر است افراد دارای فشارخون و چربی بالا از قسمت گوشت سفید آن استفاده کنند. قسمت روشن تر گوشت بوقلمون که بدون پوست باشد، دارای چربی، چربی اشباع و کلسترول کمتری از گوشت مرغ و گاو است.

جلوگیری از سرطان
اسیدامینه تریپتوفان برای فعالیت سلول‌های T لازم است. سلول‌های T یک نوع از سلول‌های

سیستم ایمنی بدن هستند که سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند. در فقدان تریپتوفان، سلول‌های T فعال می‌مانند.

افزایش هورمون تستوسترون
کمبود پروتئین موجود در گوشت بوقلمونی که به طور طبیعی (بدون استفاده از مواد شیمیایی و هورمونی) پرورش داده شده است، میزان هورمون تستوسترون را در بدن آقایان، در حد مطلوب نگه می‌دارد؛ ولی هورمون‌هایی که در پرورش بوقلمون‌های صنعتی استفاده می‌شوند، تولید هورمون استروژن (هورمون زنانه) را افزایش و هورمون تستوسترون را کاهش می‌دهند.

کمبود پروتئین در برنامه غذایی مردان مسن، منجر به افزایش گلوبولین باند شده با هورمون جنسی و کاهش فعالیت هورمون تستوسترون می‌شود. کاهش اثر تستوسترون باعث کاهش عملکرد جنسی و توده عضلانی و گلوبولین‌های قرمز خون و پوکی استخوان می‌شود.

ایجاد آرامش و سرخالی
ناقلین عصبی از اسیدهای آمینه تشکیل می‌شوند و ناقل عصبی به نام «سروتونین» از اسیدامینه تریپتوفان تشکیل شده است. سروتونین باعث سرخالی و آرامش در بدن می‌شود؛ لذا مصرف غذاهایی مثل بوقلمون باعث سرخالی می‌شود.

بهبود کم‌خوابی
اسیدامینه تریپتوفان نقش مهمی در خوابیدن دارد و باعث بهبود خواب در مبتلایان به بی‌خوابی مزمن می‌شود.

هشدارها:
گوشت بوقلمون دارای مقدار کمی اگزالات است؛ لذا بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی، خیلی کم باید آن را بخورند.

تقریباً تمامی چربی بوقلمون در پوست آن موجود است؛ همچنین گوشت تیره رنگ آن چربی بیشتری از گوشت روشن تر (سفید) آن دارد؛ لذا قبل از پختن گوشت بوقلمون، تمامی پوست آن را جدا کنید؛ در ضمن افراد مبتلا به چربی خون بالا بهتر است از گوشت روشن تر آن استفاده کنند. گوشت بوقلمون دارای اسیدامینه پورین است؛ بنابراین مبتلایان به نقرس باید آن را به میزان خیلی کم مصرف کنند.

بوقلمون‌هایی که به طور طبیعی و ارگانیک پرورش داده می‌شوند، هیچ نوع هورمون و آنتی‌بیوتیکی در بدن خود ندارند.

پیشگیری و درمان کم‌خونی با بوقلمون
به دلیل وجود هموگلوبین زیاد در ران بوقلمون مصرف آن برای افرادی که کمبود آهن دارند بسیار مفید است و توصیه می‌شود.

مصرف گوشت بوقلمون و تاثیر آن بر دیابت و کبد چرب
گوشت بوقلمون به دلیل دارا بودن چربی‌های اشباع شده کم، پروتئین بالا و درصد کربوهیدرات پایین برای بیماران مفید است؛ همچنین به علت درصد بسیار کم چربی‌های اشباع شده در این گوشت، مصرف آن برای افرادی که دارای کبد چرب هستند مناسب است.

۱۵ میوه و سبزی که مجبور نیستید بطور اورگانیک مصرف کنید



گروه فعالان محیط زیست در این نوشته نمونه‌هایی از خوراکی‌ها را پیشنهاد داده اند که در طی تولید از طریق سیستم‌های شیمیایی مضر نبوده و به راحتی قابل مصرف می‌باشند.

۱۵ میوه و سبزی که مجبور نیستید بطور اورگانیک مصرف کنید
غیر ارگانیک بودن در رابطه با میوه و سبزیجات تولید شده همیشه به معنی مضر بودن و وجود آفت کش‌ها نمی‌باشد. چوست کلفت و لایه لایه بودن به محصول ماندن محتوای درون کم‌کم می‌کند.

برخلاف لیستی که از ۱۹ میوه و سبزی که خوردنشان به صورت اورگانیک توصیه می‌شود Dirty Dozen این نوشته به میوه و سبزیجاتی اشاره می‌کند که دارای آفت کش‌های کم تری بوده و بنابراین می‌توانند به صورت غیر اورگانیک نیز مصرف شوند. از آوکادو یا پوست سخت گرفته تا مارچوبه، گروه فعالان محیط زیست (Environmental Working Group) در این نوشته نمونه‌هایی از خوراکی‌ها را پیشنهاد داده اند که در طی تولید از طریق سیستم‌های شیمیایی مضر نبوده و به راحتی قابل مصرف می‌باشند.

هرچند خوردن این میوه و سبزیجات برای بدن مضر نبوده ولی طبیعتاً همیشه انواع ارگانیک به تولیدات شیمیایی ارجحیت داده شده اند. همیشه خوردن میوه‌های ارگانیک برای افراد به سادگی ممکن نمی‌باشد؛ به دلیل قیمت بالا و گاه در دسترس نبودن، مصرف خوراکی‌های اورگانیک چندان از طرف مردم تأیید نمی‌شود. در ادامه به مواردی اشاره می‌کنیم که تهیه آنها بسیار راحت تر بوده و با داشتن مواد شیمیایی کم تری می‌توانند برای بدن انسان مفید تلقی شوند.

ذرت شیرین - به دلیل اینکه ذرت دارای لایه‌های محافظت کننده می‌باشد، دانه‌های درون این خوراکی تا میزان بسیار کمی و گاه هیچ از مواد شیمیایی آفت کش‌ها می‌باشند. ذرت‌هایی که از طریق سیستم تولید می‌شوند با اعمال روش دستکاری ژنتیکی (GMOs) به دست می‌آیند.

در صورتی که از این شیوه به کار گرفته شده احساس نگرانی می‌کنید می‌توانید از انواع ارگانیک استفاده کنید.

آوکادو - پوسته سفت و سخت این میوه به راحتی از محتوای نرم و کرم مانند درون آن محافظت کرده و بنابراین می‌توان آن را به عنوان سالم ترین میوه در راستای روش دستکاری ژنتیکی در نظر گرفت. گروه فعالان محیط زیست میزان آفت کش‌های موجود در این میوه را تنها به میزان ۱ درصد گزارش کرده اند.

آناناس - به گفته گروه فعالان محیط زیست ۸۰ درصد این میوه عاری از هر نوع آفت کش و مواد شیمیایی بوده که این به دلیل سیستم دفاعی

پاپایا نوعی میوه استوایی - پاپایا از لحاظ ظاهری شبیه به مانگو بوده چراکه جهت مصرف از جمله در ابتدا پوست آنها کنده شود. آزمایشات صورت گرفته در تمامی انواع پاپایا غیر ارگانیک نشان داد که میزان آفت کش‌ها تنها ۲۰ درصد بوده که در مقایسه ناچیز می‌باشد.

مارچوبه - مارچوبه دارای پوستی نسبتاً سفت بوده و به دلیل توانایی آن جهت ادامه زندگی در دماها و شرایط طبیعی مختلف حشرات تحدیدی برای این میوه به حساب نمی‌آیند. درست شبیه به پیاز، مارچوبه نیز به میزان بسیار کمی از آفت کش‌ها نیاز داشته و مصرف آن به غیر از حالت ارگانیک برای بدن مضر نمی‌باشد.

مانگو - پوسته سفت و در عین حال خوردنی این میوه می‌تواند از محتوای آبیکی و خوشمزه آن به خوبی محافظت کند. ۸۸ درصد تست شده از مانگو‌ها درصد بسیار پایینی از آفت کش‌ها را نشان داده و بنابراین می‌توان آنها را در لیست ۱۵ خوراکی تمیز و سالم قرار داد.

دانه‌های نخود بیخ زده - به دلیل شسته شدن و آب شدن جهت فریز کردن بسیاری معتقدند که سبزی‌های بیخ زده بطور کل دارای بسیار ناچیزی از آفت کش‌های می‌باشند و به همین دلیل مصرف آنها هیچ ضرری برای بدن نخواهد داشت.

این گفته با انجام آزمایشاتی از طرف گروه فعالان محیط زیست تأیید شده است چراکه میزان آفت کش‌ها در انواع غیر ارگانیک و بیخ زده بسیار کم است.

کیوی - علاوه بر ظرفیت بالایی از مواد مفیدی که کیوی در خود جای داده، پوست قهوه‌ای رنگ و ریشش آن نیز به راحتی قابل خوردن می‌باشد که می‌تواند از محتوای خوشمزه درون آن نیز به خوبی در برابر ترکیبات مضر محافظت کند.

گرمک - نوع ارگانیک گرمک همیشه توصیه شده ولی در صورت دسترسی نداشتن می‌توان از انواع غیر ارگانیک نیز استفاده کرد چراکه در راستای آزمایشات صورت گرفته، میزان آفت کش‌های درون محتوای آن تا میزان بسیار پایینی گزارش شده است.

گل کلم - گل کلم سبزی بوده که در خانواده کلم برگ‌ها قرار گرفته و به عنوان سبزی مفید مصرف آن توصیه شده است. بطور کل مصرف سبزیجات از خانواده کلم‌ها چه بطور ارگانیک و چه بطور غیر ارگانیک توصیه شده است.

گریپ فروت - در کنار این میوه، پرتقال، نارنگی و دیگر مرکبات به عنوان انواعی تمیز میوه‌های غیر ارگانیک جهت مصرف در نظر گرفته شده اند. لایه‌های سفت این میوه‌ها می‌تواند محتوای درون آن را به خوبی در برابر ترکیبات خطرناک محافظت کند.

TERRACE PERSIAN

Takeaway & Home Delivery Available

رستوران تراس در پاراماتا

امکان پذیرایی همزمان از ۹۰ نفر در سالن اختصاصی رستوران (طبقه دوم)

رستوران هفت روز هفته از ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب باز می‌باشد



Tel: 02 9890 9787
Terrace Persian Restaurant
401 Church St Parramatta
www.terrace.com.au

لبو پاک کننده معده

لبو به دلیل داشتن فیبر که خاصیت کاهش چربی خون را دارد و همچنین اسیدفولیک، باید در سید غذایی بیماران قلبی قرار گیرد. -افراد می‌توانند با مصرف ۱۰۵ گرم چغندر قرمز، ۵۳ درصد اسیدفولیک مورد نیاز بدن را تأمین کنند. -فیبر زیاد موجود در آن، موجب کاهش سطح کلسترول خون و کاهش خطر بروز سکنه‌های قلبی در بیماران قلبی است. گفتنی است، چغندر قرمز به دلیل داشتن مواد مغذی آهن در کنار اسیدفولیک از بروز کم‌خونی جلوگیری می‌کند.

لبو از دید یک کارشناس عضو مرکز ایمنی محصولات طبیعی و گیاهان دارویی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف لبو از بروز جذام جلوگیری می‌کند. مهدی ایمانی با اشاره به این که چغندر لبویی گیاهی است با فواید بسیار که پخته آن را لبو می‌گویند، افزود: پخته این گیاه، ریشه را معالجه می‌کند و بسیار آرامش بخش است. وی با بیان این که لبو برای معز و اعصاب مفید است، ادامه داد: آب لبوی خام برای التهاب مثانه، رفع یبوست مفید است و علاوه بر آن این گیاه دارای ویتامین‌هایی است که اشتها آور است و برای افراد بسیار لاغر حکم کمیاب را دارد.

وی با گفته ایمانی، برگ گیاه به عنوان سبزی خام خورده می‌شود و پخته شده این گیاه غذایی لذیذ و مقوی برای کودکان و خانم‌های ضعیف است. پیسی می‌شود را از بین می‌برد. وی با ذکر این که چغندر لبویی یک ساله بوده

شستشو داده و حکم مسهل را برای برخی افراد دارای یبوست دائمی دارد. بهترین و معتدترین و کمترین رانستای آزمایشات صورت گرفته، میزان آفت کش‌های درون محتوای آن تا میزان بسیار پایینی گزارش شده است. گل کلم - گل کلم سبزی بوده که در خانواده کلم برگ‌ها قرار گرفته و به عنوان سبزی مفید مصرف آن توصیه شده است. بطور کل مصرف سبزیجات از خانواده کلم‌ها چه بطور ارگانیک و چه بطور غیر ارگانیک توصیه شده است. گریپ فروت - در کنار این میوه، پرتقال، نارنگی و دیگر مرکبات به عنوان انواعی تمیز میوه‌های غیر ارگانیک جهت مصرف در نظر گرفته شده اند. لایه‌های سفت این میوه‌ها می‌تواند محتوای درون آن را به خوبی در برابر ترکیبات خطرناک محافظت کند.



لبو پاک کننده عالی است و می‌تواند معده را شستشو داده و حکم مسهل را برای برخی افراد دارای یبوست دائمی دارد. معتدترین و کمترین رانستای آزمایشات صورت گرفته، میزان آفت کش‌های درون محتوای آن تا میزان بسیار پایینی گزارش شده است. گل کلم - گل کلم سبزی بوده که در خانواده کلم برگ‌ها قرار گرفته و به عنوان سبزی مفید مصرف آن توصیه شده است. بطور کل مصرف سبزیجات از خانواده کلم‌ها چه بطور ارگانیک و چه بطور غیر ارگانیک توصیه شده است. گریپ فروت - در کنار این میوه، پرتقال، نارنگی و دیگر مرکبات به عنوان انواعی تمیز میوه‌های غیر ارگانیک جهت مصرف در نظر گرفته شده اند. لایه‌های سفت این میوه‌ها می‌تواند محتوای درون آن را به خوبی در برابر ترکیبات خطرناک محافظت کند.

DARK BLUE ICECREAM & SWEET

کارگاه تولید و پخش بستنی و شیرینی دارک بلو (با مجوز رسمی)

با مدیریت سعید زرین کوب

تولید و عرضه انواع بستنی شیرینی های تر و خشک در سیدنی محصولات دارک بلو در کلیه فروشگاههای فارسی زبان قابل تهیه می باشد



همچنین کافی شاپ دارک بلو با انواع شیرینی گرم و کافئ، آب میوه، فالوده و بستنی

پذیرایی مشتریان گرامی میباشد



طعم زولبیای و بامیه ایرانی را با دارک بلو تجربه کنید

جهت اخذ نمایندگی از شهرستانها با تلفن زیر تماس بگیرید

0432 557 464

PH: 0432 494 055

Add: 72 Moore St. Liverpool

چطور کبد سمی می‌شود؟

متلایان به مشکلات کلیوی شایع است اما هنگامی که فعالیت کبد بیش از حد می‌شود نیز می‌توان این علامت را تجربه کرد. تورم آشکار در اندام و بخصوص شکم نشان دهنده احتباس مایعات ناشی از مشکلات کبدی است.
زردی: زردی شاید از مهم‌ترین علائم کبد سمی باشد. زردی پوست، ناخن‌ها و یا سفیدی چشم‌ها یکی از دلایل نگرانی از بیماری کبد سمی است. زردی نشانه آن است که بیماری کبدی به سیروز پیشرفت کرده و باید سریعاً به دنبال کمک پزشکی باشید.
کم‌اشتهایی: تهوع، استفراغ، و یا کم‌اشتهایی با بیماری کبد سمی در ارتباط هستند. در نتیجه تهوع، بیماران دارای کبد سمی ممکن است کاهش وزن را نیز تجربه کنند.
لپتین هورمونی است که توسط بدن ترشح می‌شود تا باعث شود پس از خوردن احساس سیری کنید. بیماران دارای کبد چرب سطوح افزایش یافته ای از لپتین دارند که می‌تواند کم‌اشتهایی شان را نیز توصیف کند.

همراه با نفخ شدید به شما هشدار می‌دهد که سریعاً برای سم زدایی کبد اقدام کنید. مشکلات پوستی: افزایش تجمع سموم در کبد منجر به بروز پیامدهای منفی در پوست می‌شود. تحریک پذیری ناگهانی پوست، خشکی و آکنه از علائم سمی شدن کبد هستند. اگرچه برخی از درمان‌های رایج این علائم پوستی را از بین می‌برند، اما راه حل اساسی، سم زدایی از کبد است.

ریفلاکس اسید معده: ریفلاکس اسید یکی از رایج‌ترین مشکلات گوارشی بخصوص در کسانی است که پرخوری می‌کنند. با این حال یکی از نشانه‌های هشدار دهنده سمی شدن کبد نیز می‌تواند باشد.
خشکی فیزیکی و ذهنی: می‌تواند نتیجه فعالیت بیش از حد روزانه و یا عادات ناسالم زندگی باشد.
نسبت به بررسی مشکلات کبدی اقدام کنید.
تورم شکم: در حالی که این علامت ناشی از بسیاری از شرایط سلامتی است، اما یک دلیل آن نیز می‌تواند سمی شدن کبد باشد. تورم شکم

اگر به طور ناگهانی متوجه مشکلات پوستی و حتی تکرر ادرار شدید، بهترین اقدام این است که به فکر بررسی سلامت کبد خود باشید. کبد مهمترین عضو بدن شمامت و عملکرد آن برای حفظ زندگی با کیفیت بالا ضروری است. کبد مسئول فیلتر کردن سموم خون است و همچنین نقش مهمی در تلقیح کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها دارد. کبد ویتامین‌های مختلف را برای افزایش سلامت بدن ذخیره می‌کند.

با شگفت‌انگیزترین علائمی که به شما هشدار می‌دهند این عضو از بدن نیاز به سم زدایی جدی دارد، آشنا شوید.

تغییر رنگ ادرار: این علامت یکی از هشدارهای جدی برای سوء عملکرد کبدی است. تغییر رنگ ادرار به زرد تیره را جدی بگیرید و در اسرع وقت نسبت به بررسی مشکلات کبدی اقدام کنید.
تورم شکم: در حالی که این علامت ناشی از بسیاری از شرایط سلامتی است، اما یک دلیل آن نیز می‌تواند سمی شدن کبد باشد. تورم شکم

آشنایی با آفلاتوکسین‌ها

درجه سانتی گراد برای ۶۰، ۳۰ و ۱۲۰ دقیقه باعث کاهش سطح آفلاتوکسین بمیزان ۱۷ تا ۶۳ درصد می‌شود. به علاوه، بخت قلیایی و خیساندن ذرت برای درست کردن تورتیلا میزان آفلاتوکسین را به میزان ۵۲ درصد کاهش می‌دهد.

سابقه بروز

در سال ۱۹۷۴، یک بروز عمده بیماری هپاتیت بعلت آفلاتوکسید در ایالت گجرات و راجستان

هند گزارش شد که منجر به مرگ ۱۰۶ نفر شد.
بیشترین راه پیشگیری، پرهیز از خوردن مواد غذایی آلوده به آفلاتوکسین است.
پسته به سادگی به سم آفلاتوکسین آلوده می‌شود. از خوردن پسته‌های با طعم تلخ یا با رطوبت زیاد خودداری کنید.

«دانه‌ها و آجیل‌ها را مخصوصاً بادام زمینی و بذر کتان را بیش از چند ماه نگه ندارید، آن‌ها را این سموم می‌توانند تکروز بافتی، سیروز، سرطان کبد و سرطان معده ایجاد کنند.
مقاوم به آفلاتوکسین می‌باشد.
درجه حرارت ۲۳۷ تا ۳۰۶ درجه سانتیگراد نابود کننده سم آفلاتوکسین می‌شود.
م1 مؤثر باشد.
گزارش آواستی و همکارانش در سال ۲۰۱۲ گزارش کرده‌اند که نه پاستوریزاسیون و نه جوشاندن شیر باعث کاهش سطح آفلاتوکسین M1 نمی‌شود.
گزارش کردند.

مسواک زدن از بدو تولد ضروری است

– تا سن ۳ سالگی دندان‌های کودک‌تان را دو بار در روز مسواک بزنید. از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک دانه برنج استفاده نمایید.
– بعد از سن ۳ سالگی، اجازه دهید خود کودک با نظارت شما مسواک بزند. دو بار در روز و از خمیردندان حاوی فلوراید به اندازه یک نخود استفاده کنید.

بلافاصله بعد از تولد نوزاد از طریق پاک کردن لثه‌ها یا یک دستمال نرم و تمیز آغاز شود.
– هرگز به نوزادان در رختخواب یا شیشه شیر آکادمی دندانپزشکان آمریکا در مورد آغاز مسواک زدن از دوره کودکی توصیه‌های زیر را مطرح نمی‌کنند:
– شروع به تمرین بهداشت دهان و دندان

پیک پارسیان

توصیه انجمن رژیم‌های غذایی بریتانیا به پرهیز از پنج رژیم غذایی معروف

چه خورده باشیم، برای بدن طبیعی که تغذیه کرده باشد، در هر حالتی pH خون در همین محدوده باقی خواهد ماند.

طرفداران این رژیم غذایی بر این باورند که «اسید بیش از حد» باعث بیماری‌هایی مثل آرتریت (آرتروز)، یوکی استخوان، بیماری‌های کبد و کلیه و حتی سرطان می‌شود.

بنابراین آنها توصیه می‌کنند با خوردن غذاهای غیر اسیدی مثل میوه و سبزیجات اسید بدن را خنثی کنیم.

پژوهش‌های موسسه تحقیقات بریتانیا نشان می‌دهند که خوردن میوه و سبزیجات باعث کاهش وزن می‌شود اما تأثیری بر pH خون



هنرمندانی چون گوینت پاترو، مگان فاکس و استیوگ از این رژیم غذایی طرفداری کرده‌اند. گیاهخواری مطلق پرهیز از هر گونه غذای حیوانی است از جمله لبنیات، تخم مرغ، عسل، صدف و حشرات. خام‌خواری به معنای آن است گیاه نباید به هیچ وجه تصفیه، کنسرو یا فرآوری شیمیایی شود و نباید بیش از ۴۸ درجه سانتیگراد

حرارت ببیند. طرفداران این رژیم بر این باورند که حرارت، آنزیم‌های طبیعی مواد غذایی را از بین می‌برد بنابراین بدن برای تجزیه و هضم این مواد باید بیشتر تلاش کند علاوه بر این که حرارت بخشی از مواد مغذی را هم از بین می‌برد. اما حرارت باعث ایجاد برخی مواد مغذی در برخی گیاهان مثل هویج می‌شود علاوه بر اینکه برخی گیاهان مثل سیب زمینی را نمی‌توان خام خورد.

توصیه رژیم گویند: «برای برخی گیاهخواری مطلق معادل تغذیه سالم است اما باید به دقت برنامه‌ریزی کنید تا مواد مغذی مهم به بدن شما برسد.»

توصیه نظام بهداشت و درمان بریتانیا به گیاهخواران مطلق این است که مصرف ویتامین دی و ویتامین ب۱۲ را به عنوان مکمل غذایی در نظر داشته باشند.

آلکالین

سارا فرگوسن، دوشس یورک عروس سابق ملکه بریتانیا و تام بردلی، بازیکن فوتبال آمریکایی طرفدار این رژیم هستند.

این رژیم بر پایه این فرضیه شکل گرفته که pH (اسیدیته) خون و بدن انسان بر اساس آنچه می‌خوریم تغییر می‌کند. برای این فرضیه هیچ نشانه علمی وجود ندارد. بدن انسان pH خود را در محدوده بسیار تنگ ۷.۳۵ و ۷.۴۵ نگه می‌دارد چرا که اگر اسیدیته خون از این محدوده خارج شود حیات به خطر می‌افتد و فرقی نمی‌کند که

کند شدن سوخت و ساز بدن با اشتباهات صبحگاهی

بیدار شدن در صبح خیلی زود؛ یکی از رایج‌ترین اشتباهاتی که متابولیسم بدن را کند می‌کند، بیدار شدن خیلی زود در هنگام صبح است. کم خوابی خود عاملی برای افزایش وزن محسوب می‌شود و شما حداقل باید ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشید تا سوخت و ساز بدنتان تنظیم شود. نوشیدن آب کافی؛ نوشیدن آب به مقادیر کافی در هنگام صبح عملکرد متابولیسم را در طول روز تحریک می‌کند.

بدن شما بعد از دریافت خواب کم آب است و عدم دریافت آب به اندازه کافی، عاملی برای کاهش متابولیسم و اضافه وزن است. نوشیدن آب گرم همراه با لیمو یک گزینه سالم برای آغاز روز است.

پر چربی، حاوی سبزی و میوه و ماهی‌های روغنی توصیه کردند در کنار ورزش و پرهیز از

زیاده‌روی در نوشیدن الکل.

آنها همچنین روزه گرفتن گهگاهی، پرهیز از گوشت قرمز و نشاسته (برنج، نان، سیب‌زمینی) و شیرینی‌جات را توصیه کردند.

انجمن رژیم‌های غذایی بریتانیا می‌گوید این دو نفر رژیم غذایی مدیترانه‌ای را برای مقاصد خود مصداه کرده‌اند. این انجمن توصیه آنها به گنجاندن روغن نارگیل و گل کلم به عنوان پایه (نان) پیژا را مسخره خوانده است.

تغذیه مدیترانه‌ای

داده شود یعنی مثل زمانی که بدن نمی‌تواند قند خون (گلوکز) را از کربوهیدرات تامین کند و برای تولید انرژی شروع به سوزاندن چربی می‌کند.

خانم پورتر می‌گوید: «ما می‌دانیم که تغذیه مدیترانه‌ای یکی از سالم‌ترین رژیم های غذایی است اما این تغذیه کم کربوهیدرات نیست.»

بنیاد تغذیه بریتانیا هم این را تأیید می‌کند و می‌گوید تغذیه مدیترانه‌ای در تمام وعده‌های غذا شامل پاستا (ماکارونی) و برنج است.

خانم پورتر می‌گوید توصیه به خوردن مقدار زیادی چربی اشباع شده نتیجه بررسی رژیم مدیترانه‌ای در کلیت آن نیست بلکه سعی شده چیزی را که شواهد تأیید می‌کند در آن لحاظ کنند.

«چرا این نوع تغذیه باعث کاهش وزن می‌شود، چون باعث انتخاب‌های سالم‌تری می‌شود و در کل فرد کالری کمتری دریافت می‌کند.»

اما دکتر ملهوترا که متخصص قلب و مشاور مجمع ملی چاقی است می‌گوید: «رژیم پیویی ارزیابی مستقلی است که اسرار یکی از سالم‌ترین رژیم‌های دنیا را با آخرین تحقیقات پزشکی و تغذیه و ورزش پیوند می‌دهد تا بسیاری از افسانه‌های امروزی صحت کاهش وزن و سلامت را بی‌اعتبار کند.»

«شماری از پزشکان برجسته بین‌المللی، متخصصان تغذیه، پژوهشگران و متخصصان ورزشی از این رژیم حمایت کرده‌اند.»
«باید پیوند و نفوذ شرکتهای مختلف صنایع غذایی با انجمن رژیم‌های غذایی بریتانیا را زیر سوال برد. به نظر من نمی‌توان این انجمن را منبعی مستقل برای توصیه‌های تغذیه به حساب آورد.»

سختگوی انجمن رژیم های غذایی بریتانیا و به صد سالگی می‌رسند. رژیم غذایی آنها پر است از سبزیجات، ماهی‌های روغنی (تن، آزاد /سمون/، خال خالی، ساردین) و مغز دانه‌ها، گفته می‌شود این نوع تغذیه از دیابت نوع دوم جلوگیری می‌کند.

دکتر عاصم ملهوترا و دانال اتیل با اقتباس از تغذیه مردم این روستا، رژیمی کم کربوهیدرات، نمی‌گذارند.

سختگوی انجمن رژیم های غذایی بریتانیا و به صد سالگی می‌رسند. رژیم غذایی آنها پر است از سبزیجات، ماهی‌های روغنی (تن، آزاد /سمون/، خال خالی، ساردین) و مغز دانه‌ها، گفته می‌شود این نوع تغذیه از دیابت نوع دوم جلوگیری می‌کند.

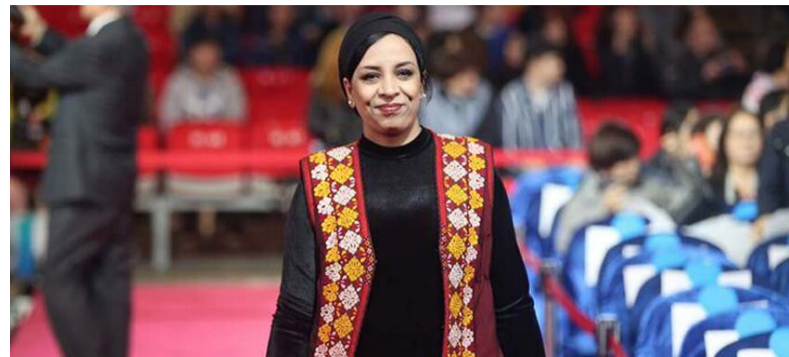
دکتر عاصم ملهوترا و دانال اتیل با اقتباس از تغذیه مردم این روستا، رژیمی کم کربوهیدرات، نمی‌گذارند.

مصرف صبحانه ناسالم؛ مصرف مواد غذایی ناسالم در هنگام صبح و یا به کلی صرف نظر کردن از این وعده، عملکرد سالم متابولیسم را خود تأثیر قرار می‌دهد. مصرف مواد غذایی سالم در عوض، منبع اصلی انرژی شما در کل روز محسوب می‌شود. دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات‌های پیچیده، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای چرب، و احتیاج از قندهای تصفیه شده و ساده در هنگام صبح ضروری است.

دیر صبحانه خوردن؛ برای جلوگیری از تولید بیش از اندازه هورمون‌های گرسنگی، سر ساعت مشخص یک صبحانه سالم بخورید.

این کار متابولیسم را افزایش می‌دهد و توانایی

رویا سادات، فیلم‌ساز افغان در فهرست متفکران جهانی



در فهرست اسمال متفکران جهانی نشریه آمریکایی فارن پالیسی نام رویا سادات، فیلم‌ساز افغان هم قرار داده شده است. فارن پالیسی دلیل جا دادن نام خانم سادات در این فهرست را آوردن داستان زنان افغان روی پرده سینما اعلام کرده است.

رویا سادات، کارگردان، نویسنده و تهیه‌کننده فیلم چندین سال است که در افغانستان در عرصه سینما فعالیت دارد.

فیلم نامه‌ای به رئیس‌جمهور ساخته او به عنوان نماینده سینمای افغانستان در بخش بهترین فیلم خارجی نودمین دوره جوایز اسکار به آکادمی علوم و هنرهای سینمای معرفی شده است.

داستان فیلم، روایتی از زندگی زن جوانی به نام ژریا است که به اتهام قتل همسرش محکوم به اعدام است.

رویا سادات در گفت‌وگو با بی‌بی‌سی فارسی درباره قرار گرفتن نامش در این فهرست گفت: قصه ما، قصه تکرار جهان، هر خط اخبار انتحار و دنیایی عاری از خشونت و نفرت و جنگ است.

وحشت شده است. فیلم و تصویر با نگرش مجدد به زندگی با بازخوانی ادما می‌تواند جهان‌بینی خپلی‌ها را تغییر دهد و به فکر کردن کند و فریاد بزند. اینکه که سهم ما خشونت نیست، سهم ما انتحار نیست. سهم ما نابرابری و بی عدالتی نیست؛ سهم همه شهروندان جهان، دنیایی عاری از خشونت و نفرت و جنگ است.

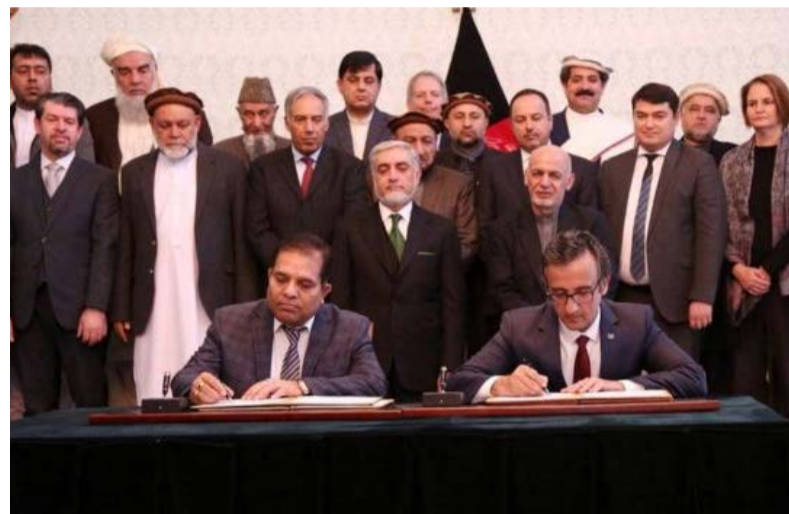
است که زنان در آن هنوز زیردست محسوب می‌شوند.

فهرست متفکران جهانی نشریه فارن پالیسی (سیاست خارجی) شامل یک‌صد نفر است و هر سال گروهی از رهبران جهانی و افرادی را که ایده‌هایی برای آینده جهان دارند و به‌خصوص در یک سال گذشته فعالیت بارزی داشته‌اند، در این فهرست معرفی می‌کند.

رویا سادات در فهرست ۲۰۱۷ نفر نهم است و به همراه او افراد نامدار دیگری مانند امانوئل مکرون، رئیس‌جمهوری فرانسه، جرمی کوربین، رهبر حزب کارگر بریتانیا، نیکی هیلی، نماینده دائم آمریکا در سازمان ملل و زنان فعال در کمپین #MeToo هم دیده می‌شوند.

دیگر شهروندان افغانستان که در سال‌های گذشته در این فهرست از آنها نام برده شده، ماریا بشیر، داستان‌دار (در سال ۲۰۱۱) و محمد اشرف غنی، رئیس‌جمهوری افغانستان و رئیس دانشگاه کابل در آن زمان (در سال ۲۰۰۹) هستند.

طرح کشیدن خط انتقال برق کاسا-۱۰۰۰ در کابل امضا شد



شرکت برق افغانستان قرارداد کشیدن خط انتقال نیروی برق کاسا-۱۰۰۰ را برای انتقال برق آسیای میانه به پاکستان با دو شرکت خصوصی امضا کرده است.

قرارداد اجرای این طرح را امان‌الله غالب، رئیس اجرایی شرکت برق افغانستان و مدیران دو شرکت هندی KPTL و KEC از حضور اشرف غنی، رئیس‌جمهوری و عبدالله عبدالله، رئیس اجرایی حکومت وحدت ملی روز دوشنبه (۲۰ آذر) در کابل امضا کردند.

این طرح با هزینه ۲۳۵ میلیون دلار کمک بدون بازپرداخت بانک توسعه آسیایی در ظرف سه سال اجرا می‌شود. خط انتقال نیروی برق کاسا-۱۰۰۰ شامل ۵۶۳ کیلومتر از ۷۶۵ کیلومتر خط انتقال برق ۵۰۰ کیلوولتی می‌شود. این خط نیروی برق صادراتی کشورهای تاجیکستان و قرقیزستان را از طریق افغانستان به پاکستان انتقال می‌دهد. مشخص نیست که چه مقدار نیروی برق از این طرح نصیب افغانستان می‌شود، اما مسئولان شرکت برق افغانستان گفته‌اند که

حدود ۶۰۰ مطلقه این کشور از نیروی برق این خط استفاده خواهند کرد.

شمال افغانستان می‌شود و با عبور از ولایت‌های قندوز، بغلان، پنجشیر، کاپیسا، کابل، لغمان و ننگرهار، از طریق گذرگاه مرزی تورخم وارد پاکستان می‌شود.

به گفته مسئولان این شرکت، ارزش کل این طرح یک میلیارد و ۲۰۰ میلیون دلار است که برای بهبود اقتصادی کشورهای افغانستان، پاکستان، قرقیزستان و تاجیکستان اهمیت دارد. مقام‌های دولت افغانستان امیدوارند که با اجرای این طرح اقتصادی، وضعیت امنیتی در محلات محل عبور این خط نیز بهبود یابد. در مراسم امضای این قرارداد، قرارداد ساخت شبکه توزیع برق منطقه ارزنده در غرب شهر کابل نیز با یک شرکت مختلط هندی-افغانی امضا شد.

شرکت برق افغانستان گفته که با ساخت این شبکه ۲۳ میلیون دلاری، چهار خط برق ۲۲۰ کیلوولتی به ولایت‌های جنوبی، جنوب شرقی و شرقی افغانستان کشیده خواهد شد و کار آن از آغاز سال آینده میلادی آغاز و تا ۳۰ ماه تکمیل خواهد شد.

مقام‌های شرکت برق افغانستان گفته‌اند که این خط از آسیای میانه از طریق بندر شیرخان وارد

SILVER DECOR
پرده دوزی سیلور دکور

اندازه گیری و قیمت گذاری رایگان

با ارائه کلیه طرح های کلاسیک و جدید پرده با پارچه ها و تورهای زیبا مناسب با دکوراسیون داخلی و سلیقه شخصی شما

Ph: 02 9890 1034 | Mob: 0412 082 120
Email: silver.decor@live.com.au

Asan Driving School

۰۴۶۹۶۲۶۱۰۰

بیموزیم کلونز رانندگی نیم مطابق جدیدترین قوانین NSW با بسیاری فرغ باثباتی

www.asandriving.com

Mobile: 0469 626 100
North Shore, Parramatta & The Hills Shire

میوند سوپرمارکت

با پخش انواع مواد غذایی حبوبات، ترشیجات، سبزیجات خشک و کنسرو، آجیل و خشکبار، انواع برنجهای سیله و بسمتی، فیلمها، سریال ها و آهنگهای ایرانی قدیم و جدید

همراه با بخش قصابی، گوشت گاو، گوساله، بره، مرغ، کله و پاچه، مغز و زبان، دل و جگر تازه و حلال هفت روز هفته از ساعت ۹ صبح الی ۹ شب از شما مشتریان گرامی استقبال مینماید

در ضمن تکت های تمامی کنسرت های ایرانی را میتوانید از میوند سوپرمارکت دریافت نمایید

260-262 Thomas St. Dandenong Vic 3175
Tel: (03) 9791 9990 Mob: 0401 004 463

LIVE 2 DRIVE

It's in your hands

0421 951 752

آموزش رانندگی

در کلیه محلهای شرق سیدنی و مرکز شهر توسط خانم مینو دایمی آموزگار متخصص و باتجربه رانندگی را اصولی و در کمترین زمان ممکن بیاموزید

All Eastern Suburbs and City Area
Email: minoo_daemi@yahoo.com.au
www.live2drivedrivingschool.com.au

آگهی استخدام

به چند نفر برای کار تمیز کاری Cleaning بطور نیمه وقت نیاز مندیم

آشنایی به زبان انگلیسی در حد ابتدایی ضروریست. کار نیمه وقت در سراسر سیدنی و حومه خواهد بود. لطفاً با ما بین ساعات ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر با تلفن 9126 9489 تماس بگیرید و یا روی دستکاه پیام گیر پیام و شماره تماس بگذارید ما با شما تماس خواهیم گرفت توجه: ما به زبان فارسی صحبت نمی کنیم

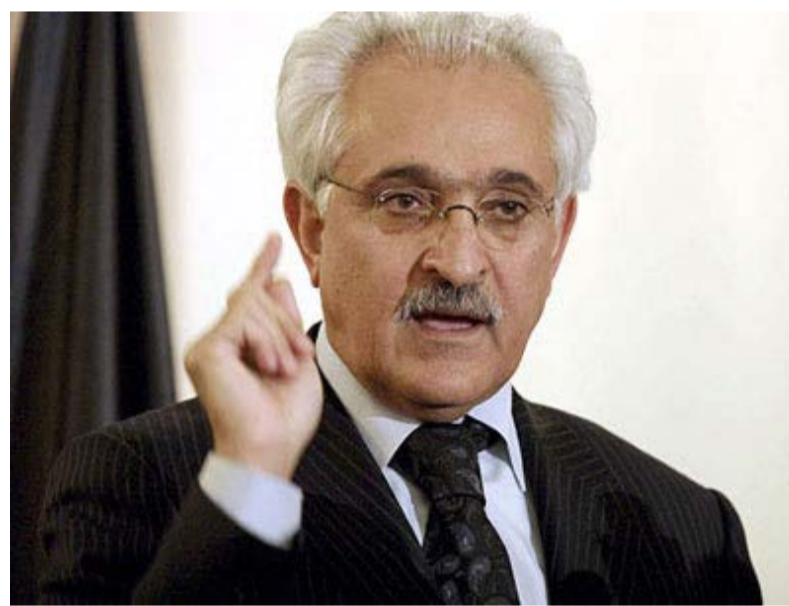
تدریس موسیقی ناصر غریبی

ویولونیست و آهنگساز

برای آموزش ویلن و آواز هنرجو می پذیرد

0408 462 662
www.nasergharibi.com

یادداشت‌های سینتا، روایتی دستاورد از سیاست افغانستان معاصر



دو سال قبل که حامد کرزی درباره جنجالی‌ترین اتفاقات سیزده سال زمامداری‌اش توضیحاتی می‌داد، چند بار گفت: سینتا صاحب شاهد است. جمله‌ای که در واقع نشان از نزدیکی بسیار رئیس‌جمهوری پیشین افغانستان با دوست و همکار سال‌هایی است که سینتا در کتاب خاطراتش از آن به عنوان دشوارترین مراحل سیاسی تاریخ معاصر افغانستان یاد می‌کند.

آنگونه که رنگین دادر سینتا، وزیر امور خارجه و مشاور امنیت ملی در حکومت حامد کرزی، در کتاب تازه‌اش، سیاست افغانستان؛ روایتی از درون می‌گوید، در فاصله سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۴، او بیشتر از هر وزیر و مسئول دیگری در دولت، حامد کرزی را در جلسات رسمی و نشست‌های جهانی همراهی کرده است.

کرزی؛ قهرمانی در محاصره چند خانی؟ سینتا در کتاب تازه خود روایت‌گر دوره‌ای از تاریخ سیاسی افغانستان است که بازیگر اصلی و کلیدی آن، حامد کرزی است. از این رو عجیب نیست اگر قهرمان محوری کتاب هم حامد کرزی باشد. کرزی در این کتاب شخصیتی متناقض است که ارزش‌های جهان مدرن و باورها و دلبستگی‌های قبلی‌ها را یکجا در خود دارد.

با این حال او در تمام طول کتاب، آدمی است دلسوز به وطن که افغانستان را خانه همه افغان‌ها می‌داند، از خشونت بیزار است و سواد افغانستانی به دور از سرکشگی و وابستگی در سراسر دارد.

رفتارهای دوگانه در سیاست و زندگی روزمره حامد کرزی همیشه آشکار بود و کرزی در واقع نمادی از یک سیاستمدار افغانستان است که هم دم‌وکرات است و هم خان قبیله نه این است و نه آن.

اما آنگونه که سینتا در ادامه کتاب می‌نویسد، حامد کرزی در سال‌های آخر حکومتش، از یک آدم صبور به آدمی بیشتر خودمحور، یک‌دنده و ناشکیبا بدل می‌شود. بخصوص پس از جنجال‌های انتخابات ریاست جمهوری در سال ۲۰۰۹، کرزی چنان به آمریکا و غرب بدین می‌شود که به گفته سینتا همواره منتظر توطئه‌ای از جانب آمریکا است.

چهره‌ای که سینتا در کتابش از حامد کرزی، بخصوص در دوره دوم ریاست جمهوری‌اش معرفی می‌کند، زمامداری است با اعتقاد بسیار به تئوری نقطه، که زیر فشار کار و اوضاع دشوار، آرامش را از دست داده و به همه کس شک دارد. رئیس دفتر، سخنگو و دیگر همکاران به لگویی و دورویی او گزارش‌های ناراست به او می‌دهند یا سعی در افروختن بدبینی او به غرب و خوشبینی او به پاکستان دارند.

ضمن آنکه سینتا سیاست‌های ایالات متحده در قبال افغانستان را هم در این تغییر رویه و رویکرد رئیس‌جمهوری وقت پی‌تایپر نمی‌بیند: «هر آنچه از آمریکا می‌آمد در نظر او نشان از توطئه داشت. افشای اسناد محرمانه سفارت ایالات متحده آمریکا و نظرات بسیار احمقانه برخی از مقامات آمریکایی درباره وی، این شک و گمان را تقویت می‌کردند».

چه کسی برنده انتخابات شد؟ بحران سیاسی پس از انتخابات ریاست جمهوری در سال ۲۰۱۴، از آخرین موضوعاتی است که سینتا در کتابش به آن پرداخته است. بحرانی که به باور بسیاری از کارشناسان، افغانستان را تا آستانه جنگ داخلی پیش برد.

آنگونه که سینتا می‌نویسد، از میان دو نامزد اصلی انتخابات سال ۲۰۱۴، محمد اشرف غنی، «نامزد مطلوب رئیس‌جمهور کرزی» بود. در حالی که برخی از همکاران کرزی، اشرف غنی را به دلایلی چون «خصوصیات فردی، گرایش‌های رادیکال نژادی و وابستگی بیش از حد به کشورهای غربی» فرد مناسبی برای ریاست جمهوری نمی‌دانستند: «با قاطعیت می‌گویم که در آغاز شخص رئیس‌جمهور کرزی منبع اصلی چنین اطلاعاتی بود، اما نمی‌دانم چه رازی در کار بود که وی به

رب گوجه فرنگی تكدانه

فقط مرغوب ترین در ایران نیست بلکه مرغوبترین در خاورمیانه، اروپا و استرالیاست

Takdaneh Marand

Tomato Paste

طعم و بافت عالی

۹۱۲۶ ۹۴۸۹

تلفن: ۰۴۰۸ ۴۶۲ ۶۶۲

www.takdaneh.com

injob
اینجاب

راهنمای مشاغل ایرانیان و فارسی زبانان استرالیا و نیوزیلند

PERSIAN BUSINESS DIRECTORY AUSTRALIA & NEW ZEALAND

DOWNLOAD
OUR
FREE
MOBILE APP



Injob Persian Business Directory In Australia & NZ | Facebook

اپلیکیشن اینجاب دستیابی به مشاغل مورد نیاز را در کوتاهترین مدت برای شما آسان میکند
Call / Email/ Navigate/ Nearby Services **Tap & Go**

Tel: 02 8883 5551 | Mob:0418 660 399
admin@injob.com.au | parsianaustralia@yahoo.com

AUST ARIA PTY LTD

FOOD IMPORTS



موجود در کلیه فروشگاههای مواد غذایی معتبر در سراسر استرالیا

پخش از
Aust Aria

Ph: 02 9645 6003

Fax: 02 9700 9679

info@aust-aria.com