

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.co



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

Jetts
24 hour fitness

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



Nooshin Nikoiee

بهترین وام

کمترین بهره

وام اتومبیل

تا میزان ۱۰۰ هزار دلار

بدون نیاز به مدارک کاری

با ارایه: ABN & GST Registered

0406 898 333
nooshin.nikoiee@financeonly.com.au

Level 6, 10 Help St, Chatswood
credit representative no. 426285



FINANCE ONLY

وام خانه

• انواع وام مسکن (مسکونی و تجاری)
• وام فعلی شما با بهره کمتر
• وام ساخت مسکن
• وام یکپارچه سازی بدهی های شما
• وام تعمیرات و نوسازی منزل

پیک پارسیان

نامزد ترامپ برای دیوان عالی می گوید انصراف نخواهد داد

تاثیر عمیقی بر زندگی مردم دارد. آقای کاوانا که زمانی در دولت جورج بوش پسر خدمت کرده یک قاضی محافظه کار توصیف می شود و انتظار می رود آرای او باعث گرایش بیشتر دیوان عالی به راست شود. اگر او در سنا رای بیابرد جایگزین قاضی آنتونی کندی می شود که در میان قضات محافظه کار دیوان عالی یک میانه رو به حساب می آمد.

ادعاهای تازه روز یکشنبه دیورا رامپرز، که در دانشگاه ییل همکلاس قاضی کاوانا بود، در گفت و گویی با نشریه نیویورکر جزئیات حادثه ادعایی را شرح داد.

او ادعا کرد که آقای کاوانا در یک مهمانی در خوابگاه دانشگاه شلوارش را پایین کشید و عورت خود را به دیگران نشان داد و آن را به طرف صورت او گرفت که باعث لمس آن شد که برخلاف میل او بود.

هفته پیش هم پروفیسور کریستین بلازی فورد ادعا کرده بود که آقای کاوانا در سال ۱۹۸۲ در جریان یک مهمانی به او تعرض کرد. او قرار است

قضایی سنا شهادت دهد که پس از اظهارات آقای کاوانا در این کمیته در تکذیب آن خواهد بود. آقای کاوانا پیشتر در نامه ای به کمیته قضایی سنا تازه ترین ادعاها را قویا رد کرد. او این اتهامات را زنده و آشکارا تلاشی برای ترور شخصیت عنوان کرد.

او گفت: تلاش هماهنگ برای تخریب وجهه خوب من باعث نخواهد شد صحنه را ترک کنم. او اضافه کرد: تهدیدهای خشن و زشت علیه خانواده ام باعث فرار من نخواهد شد. تلاش های دقیقه آخر برای ترور شخصیت من موفق نخواهد شد.

او به شبکه فاکس نیز گفت: من هرگز به هیچ کس تعرض جنسی نکرده ام، نه در دبیرستان نه جای دیگر. او گفت: من نمی گویم و نگفته ام که دکتر فورد زمانی توسط شخص و در جایی در معرض تعرض جنسی قرار نگرفته، اما می دانم که من هرگز مرتکب تعرض جنسی علیه کسی نشده ام.

انتصاب قضات دیوان عالی آمریکا تصمیمی سرنوشت ساز است چون این نهاد اغلب داور نهایی قوانین جنجالی در این کشور است که

نامزد دونالد ترامپ برای عضویت در دیوان عالی آمریکا گفته است که اجازه نخواهد داد اتهامات کذب باعث انصراف او از نامزدی برای این پست شود. برت کاوانا روز دوشنبه در مصاحبه ای با فاکس نیز گفت که علیرغم ادعاهای بدرفتاری جنسی علیه او قصد ندارد صحنه را خالی کند.

او یک روز پس از آن اظهار نظر می کرد که یکی از همکلاسی هایش از دوران تحصیل در دانشگاه ییل گفت آقای کاوانا یک بار در یک پارکی در خوابگاه دانشگاه آلت تناسلی خود را به او نشان داد.

او که در کنار همسرش در این مصاحبه شرکت کرده بود گفت: ما چشم انتظار یک فرایند منصفانه هستیم جایی که بتوانم از شرافت خودم دفاع کنم، از کارنامه ای طولانی در حمایت از حیثیت و برابری زنان دفاع کنم.

کریستین بلازی فورد، اولین کسی که آقای کاوانا را متهم کرد، قرار است روز پنجشنبه در کمیته

روسیه طی دو هفته پدافند موشکی اس-۳۰۰ را تحویل سوریه می دهد

یک هفته بعد از سقوط هواپیمای نظامی سوریه توسط پدافند هوایی سوریه، مسکو اعلام کرد که طی دو هفته آینده سیستم دفاع موشکی اس-۳۰۰ را تحویل سوریه خواهد داد.

روسیه که حملات هوایی اسرائیل به اهدافی در نزدیکی محل حادثه را مسبب اصلی سرنوشتی هواپیمای تجسیی خود می داند، در واقع در موضع پنج سال پیش خود که تحویل پدافند اس-۳۰۰ به سوریه را به درخواست اسرائیل متوقف کرده بود، تجدید نظر کرده است.

سرگی شویگو، وزیر دفاع روسیه، روز دوشنبه (۲۴ سپتامبر) گفت که سامانه اس-۳۰۰ قادر به رهگیری سلاح های هوایی تا فاصله ۲۵۰ کیلومتری است و می تواند همزمان به چندین هدف شلیک شود. او گفت سیستم دفاع موشکی اس-۳۰۰ توان رزمی نیروی هوایی سوریه را به شکل قابل ملاحظه ای افزایش خواهد داد.

وزیر دفاع روسیه افزود: من تاکید می کنم که در سال ۲۰۱۳ به درخواست طرف اسرائیلی ما تحویل

پسری که با آتش زدن تخته های قایق، ۴۹ روز روی اقیانوس دوام آورد



درست می کرد، این مدت را دوام آورد. الدی نول ادیانگک اواسط ماه ژوئیه در فاصله ۱۲۵ کیلومتری ساحل اندونزی مشغول ماهی گیری بود که طوفان قایق او را از گوی شناوری که به آن بسته شده بود جدا و الدی ۱۸ ساله را در اقیانوس رها کرد.

بعد از حدود پنجاه روز و هزاران کیلومتر دورتر، یک کشتی یانامایی او را نزدیک جزیره گوام از آب گرفت و نجات داد.

الدی نول ادیانگک، اهل جزیره سلواوسی اندونزی، روی قایق هایی کار می کرد که در زبان محلی به آن رومپونگ می گویند؛ نوعی کلبه شناور

روی آب که پارو یا موتور ندارد. کار او این بود که چراغ قایق را که برای جذب ماهی ها طراحی شده، روشن نگه دارد. کسانی که روی این قایق ها کار می کنند مدت زیادی روی آب هستند و هر هفته برای آنها آب و غذا و سوخت می آورند و صید هفتگی را می برند. روز ۱۴ ژوئیه قایق ادیانگک در حالی در اقیانوس رها شد که تنها به اندازه چند روز آب و غذا برایش مانده بود.

او توانست از طریق کباب کردن ماهی روی آتشی که با تکه چوب های قایق درست می کرد برای خود غذا تهیه کند. اما مشخص نیست آب



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



نظامی این جنبش تا کنون مسئولیت چند اقدام مسلحانه را که به کشته و زخمی شدن تعدادی از افراد برج مسلح انجامیده، به عهده گرفته است. در تازمایی‌های چند ماه گذشته در جنوب ایران، این مسئولیت مسلحانه مسلحانه به یک پایگاه بسیج را بر عهده گرفته که چند سخنگوی این جنبش، آن حمله اخیر با عنوان مسلحانه آنها بوده است. ادامه در صفحه ۱۰

ساکنین کوی مندلی اهواز است.
یک منبع آگاه نیز به دیوجوله گفت آقای
منصوری گرایش‌های سلفی داشته و به همین
دلیل چند بازداشت شده بود.

«جنبش عربی آزادیبخش الاحواز» یا «حرکه
النضال العربی لتحرير الاحواز» یک گروه
تجزیه‌طلب مسلح اهوازی مخالف دولت ایران
است که در سال ۲۰۰۵ تأسیس شد. در برنامه

گفته مقام‌های محلی عاملان این حملات
یش‌های سلفی و وهابی داشتند.
پی حمله روز شنبه ۳۱ اردیبهشت (۲۲
امبر) به رژه نظامی در اهواز، یعقوب حر
نری «جنش غربی از ادیخس
وز» دوپوله‌وله فارسی عبت که یکی
هاجمان کنیته شده به نام احمد منصوری،

شهر اهواز در پنجم تیر ۱۳۸۵ شاهد انفجار دوبمب بسش رفت و دهها نفر زخمی شدند.

اولین انفجار در یک شعبه کان سامان در منطقه کاپاراس اهواز رخ داد که ۹ کشته و بیش از ۴۵ زخمی بر جای گذاشت. دومین بمب در ساختمان سازمان شهرداری استان خوزستان منفجر شد که کشته‌ای در پی نداشت.

مقامهای امنیتی چندین نفر را به اتهام دست چار

[illegible]

دستوران مز مز در مریلندز – سیدنی

افتتاحیه **شنبه ۶ اکتبر**
یک ماه تخفیف ویژه
برای همه مشتریان عزیز
رستوران مزمز در مریلندز - سیدنی
رائه کننده انواع خوراکیهای ایرانی، انواع کباب - چلوکباب و غیره

Shiraz Supermarket in Adelaide

ادلید

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

پیک پارسیان

رابطه ایرانیان خارج از کشور با رژیم پیچیده شده است

می بینیم که هدف آن ها، پسرفت اقتصادی و فناوری ایران و ایجاد تنش های اقتصادی و اجتماعی است. من شک ندارم که ایرانیان خارج از کشور می توانند بخشی از خلا موجود در حوزه های عنوان شده را پر کنند. تاثیر منفی بعدی که آن هم به اقتصاد کشور ضربه می زند، خودداری خیلی از شرکت های خارجی از حضور و سرمایه گذاری در ایران است. آن ها می گویند کشوری که با شهروندان خود این چنین رفتار کند، به درد سرمایه گذاری نمی خورد.

اگر بپذیریم که این موارد توسط گروه های تندرو پی گیری می شوند، آیا نباید به نیروهای معتدل کشور کمک کرد؟

– هر ایرانی خارج از کشور باید خودش به این پرسش پاسخ دهد. نظر من و بسیاری از دوستان خارج از کشور این است که مقامات دولتی هم باید مسوولیت بپذیرند و نمی توانند مدام پشت قوه قضاییه و دستگاه های امنیتی پنهان شوند؛ مثلا در مورد «سیامک نمازی»، یکی از اتهامات پرونده او، همکاری در برنامه ریزی سفر هیاتی از «رهبران جوان جهانی» (Young Global Leaders) و بخشی از «مجمع جهانی اقتصاد» (World Economic Forum) به ایران بود. سازمان دهی این سفر بر مبنای درخواست کتبی از معاونت رییس جمهوری در امور فن آوری، آقای «سورنا ستاری» انجام شده بود. پس سیامک ندارد.

ایرانیان خارج از کشور نیز فعالیت اقتصادی در کشور بکنند. سرمایه گذاری خارجی در چین هم هنگامی سرعت گرفت که چینی های خارج از چین همراه آن شدند. اما متأسفانه از سوی ایران راهبرد ویژه ای برای جذب توان ایرانیان خارج از کشور دیده نمی شود و بیش تر شاهد دفع این فرصت هستیم.

در حال حاضر ده ها ایرانی دو تابعیتی در ایران در بازداشت به سر می برند؛ به نظر شما این پدیده چه تاثیری بر روابط ایرانیان خارج از کشور و دولت ایران دارد؟

– البته ایرانیان خارج از کشور یکپارچه نیستند. ولی به جرات می توان گفت که در این مقطع حساس که ایران به نقش آفرینی همه ایرانیان در امور اقتصادی و روابط بین المللی نیاز دارد، تعداد زیادی از ایرانیان خارج از کشور از ترس بازداشت شدن، به کشور سفر نمی کنند. من البته عقیده دارم که آن گروه های داخل کشور که مسبب این بازداشت ها هستند، به دنبال همین نتیجه بودند. آیا این پرهیز از سفر به ایران واقعا برای اقتصاد کشور هزینه دارد؟

– صد در صد. مهم ترین هزینه آن، محروم شدن کشور از بدنه بزرگی از توان اقتصادی، تکنولوژیک و ارتباطات ایرانیان خارج از کشور است. اگر از خودمان بیرسیم که فشارها و تحریم های خارجی به دنبال چه هدفی هستند،

ایران با بحران جدی اقتصادی روبه رو است. افت شدید ارزش پول ملی و تاثیر منفی موج جدید تحریم های امریکا علیه ایران، احتمال بروز یک دوره رکود اقتصادی و تشدید بی کاری و تورم را بیش تر کرده است. در این بین، ایرانیان خارج از کشور که سرمایه عظیمی برای ایران به شمار می آیند، نه تنها هنوز جایگاه درخور توجهی را در معادلات کشور پیدا نکرده اند بلکه با شدت گرفتن مهاجرت و فرار سرمایه ها، به تعداد آن ها اضافه شده است. برای روشن شدن ابعاد این مساله، «ایران وایر» از «بیزنس خواجه پور»، کارشناس اقتصادی مقیم وین پرسیده است:

با توجه به شرایط فعلی اقتصاد ایران، آیا می توان از ایرانیان خارج از کشور به عنوان یک مزیت اقتصادی نام برد؟

– من به این پرسش نه از باب فرار مغزها که زیاد راجع به آن نوشته شده بلکه از باب توان بالفعل اقتصادی پاسخ می دهم. جمهوری اسلامی ایران در چشم انداز ۲۰ ساله خود، برنامه دارد که به قدرت اول اقتصادی و تکنولوژیک منطقه تبدیل شود. خود نیز اذعان کرده است که در این فرایند، به منابع خارجی نیاز خواهد داشت. این منابع را باید توسط سرمایه گذاران خارجی وارد کشور شوند یا به وسیله ایرانیان خارج از کشور. جالب این جا است که گروه اول هنگامی به طور جدی سرمایه گذاری می کند که گروه دوم، یعنی

آیا ایربگ های خودرو شما نقص فنی دارند؟ در حالیکه به آن فکر می کنید، خود را به کشتن ندهید.

ممکن است در مورد فراخوان ایربگ های Takata اطلاعاتی شنیده باشید. در استرالیا، ایربگ های Takata دارای نقص فنی در حداکثر دو خودرو از هر هفت خودرو نصب شده اند که خطر بالقوه وارد کردن صدمات شدید یا حتی مرگ را برای رانندگان و مسافران به همراه دارند. این امر ممکن است باعث شود فکر کنید: آیا خودرو من یکی از این خودروها می باشد؟

چک کرده یا پیامکی با واژه TAKATA به شماره 0487 247 224 بفرستید

پلاک خودروی خود را در IsMyAirbagSafe.com.au



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

پیک پارسیان

تغذیه و سلامت

با خوردن خرما جوانی از دست رفته را بازیابید



مانند شربت مصرف کنید. بعضی از انواع نخل ها میوه شان وقتی رطب هستند، چیده و استفاده می شود؛ مثل رطب مضافتی و کیناب «زرد طلایی» و بعضی دیگر باید بعد از مرحله رطب، ۲۰ روز در گرمای خرمایران مناطق گرمسیر بر سر نخل بماند تا نیمه خشک شود که به آن خرما می گویند، مثل خرمای نیمه خشک زاهدی و پیارم؛ البته بعضی از انواع خرماهای نیمه خشک را کاملا خشک کرده و به بازار می فرستند. طبع خرما گرم و خشک است؛ برای رفع خشونت و نرم کردن سینه ۵۰ گرم خرما در آب جوشانده صاف کرده روزی دو تا سه استکان بخورید، البته این برای افراد سرد مزاج بسیار خوب است، برای تقویت کلیه از شربت فوق استفاده کنید، کسانی که درد کمر یا درد مفاصل دارند، می توانند از شربت خرما که در شماره دو آمده است، استفاده کنند، اگر خرما با شنبلیله خورده شود برای سنگ مثانه مفید است، برای تقویت نیروی جسمانی خرما را در شیر تازه خیس کرده کمی دارچین بزنید و صبح به عنوان صبحانه بخورید و سپس کمی شیر بالای آن میل کنید، البته برای گرم مزاجان زیاد خوب نیست، کسانی که می خواهند سنگ مثانه شان خرد شود از دم کرده آن استفاده کنند. کسانی که بیوست دارند، سعی کنند هنگام استفاده از دم کرده خرما از غذاهای سده و ملین ممانه مفید است، برای تقویت نیروی جسمانی خرما را در شیر تازه خیس کرده کمی دارچین بزنید و صبح به عنوان صبحانه بخورید و سپس کمی شیر بالای آن میل کنید، البته برای گرم مزاجان زیاد خوب نیست، کسانی که می خواهند سنگ مثانه شان خرد شود از دم کرده آن استفاده کنند. کسانی که بیوست دارند، سعی کنند هنگام استفاده از دم کرده خرما از غذاهای سده و ملین ممانه مفید است، برای تقویت نیروی جسمانی خرما را در شیر تازه خیس کرده کمی دارچین بزنید و صبح به عنوان صبحانه بخورید و سپس کمی شیر بالای آن میل کنید، البته برای گرم مزاجان زیاد خوب نیست، کسانی که می خواهند سنگ مثانه شان خرد شود از دم کرده آن استفاده کنند. کسانی که بیوست دارند، سعی کنند هنگام استفاده از دم کرده خرما از غذاهای سده و ملین ممانه مفید است، برای تقویت نیروی جسمانی

نقش ویژه خرما در خون سازی

خرما مقدار قابل توجهی فولات یا همان اسید فولیک به بدن می رساند که برای خون رسانی برای بدن لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می شوند، علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. فولات به عنوان ماده خون ساز در خرما موجود است، هر چند که مقدار آهن خرما آن چنان زیاد نیست، اما برای خون سازی، بدن احتیاج به سه ماده مغذی فولات، آهن و ویتامین B۱۲ دارد که در غذاهای حیوانی یافت می شوند، بنابراین برای این منظور باید از غذاهای متنوع استفاده کرد. ویتامین C یکی دیگر از مواد مغذی خرما است که این ویتامین برای جلوگیری از بیماری های خطرناک خونریزی دهنده یا همان اسکوربوت لازم است و باید بدن هر فرد در طول روز، ۶۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند که تقریباً در هر ۱۰۰ گرم خرما ۱۴ میلی گرم ویتامین C موجود است.

بهترین شیوه برای چاقی

خرما بخشی از رژیم غذایی سالم است، چرا که قند، چربی، پروتئین و انواع ویتامین های ضروری در آن موجود است، بنابراین این ماده غذایی در مقابله با کمبود وزن کمک مؤثری است.

خرما دوست قلب های ضعیف

ثبت شده است، خرمایی که شب در آب خیس شده و صبح مصرف شود برای قلب های ضعیف مفید است، اگر این کار را دو بار در هفته انجام دهید به تقویت قلب خود کمک کرده اید.

تأثیر خرما بر بیماری های اعصاب

پتاسیم در این میوه به میزان قابل توجهی موجود است که برای جلوگیری از پرفشاری خون و برای کار صحیح عضلات و اعصاب ضروری است که به هم خوردن آن در بدن، بسیار خطرناک است. علاوه بر آن، خرما حاوی میزان قابل توجهی منیزیم است که برای اعصاب و عضلات ضروری است.

ارزشهای غذایی بستنی

مواد معدنی مانند سدیم، پتاسیم، گوگرد، کلسیم و فسفر بوده که برای رشد و سلامت انسان ضروری است. بستنی به دلیل داشتن ارزش غذایی بالا، برای کودکان و افراد لاغری که می خواهند چاق شوند، خوراکی مفیدی است.

خصوصیات یک بستنی خوب:

با وجود توجه کافی در تمام جنبه های تولید، گاهی معایبی در محصول تولیدی مشاهده می شود، به عنوان مثال اختلاف در میزان شیرینی، موجب بروز تفاوت اساسی در طعم و مزه می گردد. بستنی باید دارای ظاهر مطلوب (نسبتاً سنگین و تا اندازه ای قابل چوبیدن) بوده و تمام اجزای تشکیل دهنده آن با نسبت های معین (نه بیش از حد) به خوبی با هم مخلوط شود؛ به عنوان مثال در صورتی که بستنی خیلی شیرین یا خیلی بی طعم باشد، معایب مشخصی حاصل می گردد. درجه ای حرارت بستنی در هنگام خوردن، از نظر تشخیص طعم آن اهمیت زیادی دارد. درجه ای حرارت برای این منظور، بستگی به میزان ماده ی خشک و افزایش حجم بستنی دارد؛ ولی در صورت پایین بودن دما، ذائقه به وسیله ی سرما بی حس شده و قضاوت در مورد خصوصیات کیفی آن میسر نخواهد شد. در صورت بالا بودن دما، احتمالاً بستنی ذوب شده و مقدار زیادی از خصوصیات خود را از دست خواهد داد.

بستنی، محصول لینی منجمدی است که از ترکیب و فرایند مناسب خامه و بعضی از فراورده های لبنی با شکر و مواد طعم دهنده به دست می آید و می تواند حاوی پایدارکننده ها، قوام دهنده ها و رنگ نیز باشد. ارزش غذایی بستنی به ارزش غذایی مواد اولیه ای که در ساخت بستنی مصرف می شوند، بستگی دارد. به عنوان مثال چربی بستنی ۳-۲ برابر چربی شیر است و پروتئین بستنی کمی بیش تر از شیر می باشد؛ در ضمن حاوی مواد غذایی دیگر مانند میوه، تخم مرغ و شکر می باشد. این ها ارزش غذایی بستنی را افزایش می دهند. هم چنین بستنی یکی از عالی ترین منابع انرژی می باشد که ۳-۲ برابر شیر چربی دارد و بیش تر از نصف مواد جامد آن قند (ساکاروز لاکتوز) است؛ بنابراین انرژی بالایی دارد. بستنی به دلیل داشتن ارزش غذایی بالا، برای کودکان و افراد لاغری که می خواهند چاق شوند، خوراکی مفیدی است. همانند شیر، بستنی منبع غنی از ویتامین است؛ ویتامین هایی که بدون آن ها رشد و سلامتی انسان دچار اختلال می شود. بستنی منبع عالی از ویتامین A، منبع خوبی برای ویتامین های B۱ (تیامین)، B۲ (ریبوفلاوین)، B۳ (نیاسین) و ویتامین E می باشد. در بستنی میوه ای ویتامین C نیز موجود است. مواد جامد بدون چربی شامل پروتئین، قند و

رستوران ارکیده

برگزاری جشنهای نامزدی، عقد و عروسی

و میهمانیهای خصوصی خود را تا ظرفیت ۲۵۰ نفر به ما بسپارید

شنبه شبها با موزیک زنده

خواننده، و رقص شرقی

غذا به صورت بوفه متنوع

فقط ۳۹ دلار

342 Pacific HWY. Crows Nest

Tel: 02 9439 4488

Mob: 0431 775 128



خرما در هرم غذایی

خرما از ارزش غذایی خوبی برخوردار است و باید آن را در هرم مواد غذایی میوه به حساب آورد. با توجه به کوچکی هر عدد خرما، هر واحد آن شامل دو تا سه عدد خرما است که چنانچه براساس نیاز روزانه دو تا سه واحد میوه می خورید، می توانید این تعداد را به جای یکی از این واحدهای میوه استفاده کنید. به یاد داشته باشید که به علت داشتن قند زیاد که بخش بیشتر آن قند ساده است در صورت مصرف زیاد و با افزایش انرژی مصرفی ممکن است، سبب چاقی شود، افراد دیابتی یا کسانی که سابقه دیابت در خانواده آنان وجود دارد باید تعادل را در مصرف خرما حفظ کنند.

مضرات خرما

نباید در مصرف خرما زیاده روی کرد، چرا که مصرف بسیار بالای آن موجب آسیب به کبد و طحال، افزایش فشارخون، جوش دهان و پوسیدگی دندان ها می شود. در خوردن آن افراط نکنید، چرا که دارای قند زیادی است در این صورت آنهایی که لوزالمعده حساس دارند یا آنهایی که بیماری قند در خانواده آنها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند.



گلاب و عرقیجات ایرالیا

از باغهای قمصرکاشان تا استرالیا



ایرالیا، طعم خوش خاطرات

www.iralia.com.au

Tel: 03 90988601



8iranian
th film

festival
australia

18 OCT - 22 NOV **2018**
iffa.net.au

Sydney

18-22 Oct, Event Cinemas Top Ryde
19-23 Oct, Dendy Newtown

Melbourne

25-30 Oct, ACMI

Brisbane

8-13 Nov, Elizabeth Picture Theatre

Presented by



f i l m # i f f a u s

Perth

2-7 Nov, Luna Cinemas Leederville

Adelaide

16-18 Nov, Mercury Cinema

Canberra

17-18 Nov, ARC Cinema NFSA

فراری مونزا با تولید محدود



بحث‌انگیزترین و مهم‌ترین ماشین در بین این مدل‌های جدید یک شاسی‌بند به نام پوروسانگوئه (Purosangue) است که در پایان برنامه پنج ساله و در سال ۲۰۲۲ به بازار عرضه خواهد شد.

فراری برای افزایش درآمد لازم است تولید خود را افزایش دهد و با این مدل شاسی‌بند، در بازارهای تازه مانند چین مشتری‌های جدید پیدا کند. از طرفی این نگرانی وجود دارد که با آمدن فراری شاسی‌بند و تولید بیشتر، از اصالت مارک فراری کاسته شود و مشتری‌های قدیمی از این مارک روی برگردانند.

دو مدل ۱۶۶ MM بارچتا مدل سال ۱۹۴۸ و ۷۵۰ مونزا مدل سال ۱۹۵۴ الهام گرفته است. موتور ماشین دوازده سیلندر با قدرت ۸۱۰ اسب بخار است و می‌تواند سرعت ماشین را در کمتر از سه ثانیه از صفر به صد کیلومتر در ساعت برساند.

فراری مونزا در دو فرم یک نفره و دو نفره ساخته می‌شود، کمتر از پانصد دستگاه از آن تولید شده و فقط به مشتریان ویژه فراری فروخته می‌شود. قیمت ماشین هفته آینده و هم‌زمان با رونمایی آن در نمایشگاه پاریس اعلام می‌شود. مدل‌های مشابه فراری در گذشته بیشتر از یک میلیون دلار قیمت داشته است. ماشین جدید فراری از

فراری با رونمایی از یک مدل جدید، از ایجاد زیرمجموعه‌ای تازه در این کارخانه خبر داد. نام این بخش ویژه ایکونا (Icona) است و هدفش ساخت ماشین‌هایی با تولید محدود و با الهام از گذشته فراری است.

۱۰۰ کیلووات ساعت نیرو می‌گیرد و این نیرو به هر چهار چرخ فرستاده می‌شود. پژو می‌گوید ماشین با هر بار شارژ می‌تواند تا ۶۰۰ کیلومتر حرکت کرد. شتاب صفر تا صد کیلومتر در ساعت ثی-لجند چهار ثانیه و حداکثر سرعتش ۲۲۰ کیلومتر در ساعت اعلام شده است.

پژو می‌گوید با اینکه قصدی برای تولید ثی-لجند ندارد، اما این کانسپت را طوری طراحی کرده که با تولید انبوه فاصله چندانی نداشته باشد. پژو برخلاف خودروسازان آلمانی و رقیب فرانسوی‌اش، رنو، عجله‌ای برای ساخت خودروهای الکتریکی ندارد اما هم‌زمان خود را برای روزی آماده می‌کند که ماشین‌های الکتریکی همه‌گیر شده باشد.



چوبی ماشین جمع شده و زیر بلندگو و نمایشگر ۴۹ اینچی قرار می‌گیرد که سرتاسر جلوی ماشین را پوشانده است.

پژو برای طراحی هوش مصنوعی ماشین با شرکت آمریکایی ساوندهند (Sound-Hound) همکاری کرده که یکی از بنیانگذارانش یک ایرانی-آمریکایی به نام کیوان مهاجر است. راننده از طریق این هوش مصنوعی که قادر به تشخیص ۱۷ زبان مختلف است، می‌تواند با دستوره‌ای کلامی بخش‌های مختلف ماشین را کنترل کند.

پژو می‌گوید این سیستم را تا دو سال دیگر در مدل‌های خود الکتریکی و خودروان است. هنگامی که قوای محرکه الکتریکی ماشین از باتری‌های

۱۹۸۳ در اروپا تولید شد. تولید ۵۰۴ در کشورهای دیگر تا سال ۲۰۰۶ ادامه پیدا کرد.

هم‌زمان طراحان پژو تلاش کرده‌اند تا ثی-لجند از ۵۰۴ به اندازه کافی فاصله داشته باشد و به مایفستی برای نسل بعدی ماشین‌های پژو تبدیل شود.

ژیل ویدال مدیر طراحی پژو می‌گوید هدف از ساخت ثی-لجند بازسازی ۵۰۴ نبوده بلکه پژو با رجوع به گذشته می‌خواهد نشان دهد که آینده جملہ بخش‌هایی است که به سرعت ۵۰۴ دهه

پژو در کانسپت ثی-لجند ظاهر نسل بعدی مدل‌هایش را هم جستجو می‌کند. ثی-لجند یک خودروی الکتریکی و خودروان است. هنگامی که راننده کنترل را در اختیار نداشته باشد، فرمان

اسمال پنجاهمین سالگرد ساخت مدل محبوب ۵۰۴ است و پژو به این مناسبت با الهام از مدل ۵۰۴ کوپه، کانسپتی ساخته تا ایده‌هایش از ماشین‌های الکتریکی و خودروان در آینده را

نمایش دهد. کانسپت ثی-لجند (e-LEGEND) هفته آینده در نمایشگاه پاریس رونمایی خواهد شد. شباهت چراغ‌ها، فرم اتاق، استفاده از مارک قدیمی پژو و گذاشتن نام مدل روی کاپوت از جملہ بخش‌هایی است که به سرعت ۵۰۴ دهه

هفتاد را به یاد می‌آورد. پژو ۵۰۴ یکی از موفق‌ترین مدل‌های تاریخ پژو است. این ماشین توسط استودیوی ایتالیایی پینین فارینا طراحی شد و بین سال‌های ۱۹۶۹ تا

آسودی اولین ماشین الکتریکی خود را سافرانسیسکو و در حیات خلوت نزدیک‌ترین رقیبش تسلا رونمایی کرد. آتودی ثی-تروان یک شاسی‌بند متوسط است و با قیمت پایه نزدیک به صد هزار دلار از زمستان آسمال به بازار عرضه شده با تسلا مدل X، مرسدس-بنز EQC و

چگوار i-Pace رقابت می‌کند. ظاهر ثی-تروان کمی با مدل‌های غیرالکتریکی آتودی فرق دارد، اما در مجموع تغییری انقلابی در طراحی این خودرو دیده نمی‌شود. آتودی برای اولین بار به خریداران این امکان را داده که به جای آینه‌های بغل، دو دوربین سفارش دهند که تصاویر پشت ماشین را در نمایشگری روی در به راننده نشان می‌دهد.

ثی-تروان دو موتور الکتریکی دارد که چهار چرخ ماشین را حرکت می‌دهد. نیروی این موتورهای در باتری ۹۵ کیلووات در ساعت ذخیره می‌شود.

فولکس‌واگن تغییر وضعیتش را در ایران تکذیب کرد



خبر به رویتز گفته است فکر اینکه یک شرکت آلمانی با فشار سفیر آمریکا تصمیمی بگیرد مسخره است. او گفت تصمیم‌هایی که در واشنگتن گرفته می‌شود بی‌تاثیر نیست اما این هیچ ربطی به سفیر آمریکا ندارد. اقتصاد آلمان اروپا قوی است و ما منطقه‌ای اشغال شده نیستیم و از کسی دستور نمی‌گیریم. فولکس‌واگن سرمایه‌گذاری عمده‌ای در ایران ندارد و پس از توافق هسته‌ای و برداشته شدن تحریم‌ها بیشتر به دنبال صادرات ماشین به ایران بود.

کرد در چند هفته گذشته هدایت گفت‌وگوهایی با فولکس‌واگن را برعهده داشته که در پی آن جزئیات موضع فولکس‌واگن در قبال ایران تعیین شده است.

اما منبعی در فولکس‌واگن به خبرگزاری رویترز گفته است هیچ مذاکره‌ای با آقای کرنل انجام نشده و سیاست فولکس‌واگن در قبال ایران در چند هفته گذشته تغییری نکرده است.

بیژن جبرسرای، سخنگوی سیاست خارجی حزب دمکرات آزاد آلمان در واکنش به این

فولکس‌واگن گزارشی را که براساس گفته‌های مقام‌های آمریکایی منتشر شده بود تکذیب کرد و اعلام کرد سیاستش در قبال کار در ایران تغییر نکرده است. هفته گذشته خبرگزاری بلومبرگ

گزارش داد فولکس‌واگن تحت فشار آمریکا از بازار ایران خارج می‌شود.

منبع این خبر ریچارد کرنل، سفیر آمریکا در آلمان بود که یکی از طرفداران دونالد ترامپ، رئیس‌جمهوری آمریکا است.

او در توئیتر و در مصاحبه با بلومبرگ اعلام

رونمایی از اولین آتودی الکتریکی



آتودی اولین ماشین الکتریکی خود را سافرانسیسکو و در حیات خلوت نزدیک‌ترین رقیبش تسلا رونمایی کرد. آتودی ثی-تروان یک شاسی‌بند متوسط است و با قیمت پایه نزدیک به صد هزار دلار از زمستان آسمال به بازار عرضه شده با تسلا مدل X، مرسدس-بنز EQC و

چگوار i-Pace رقابت می‌کند. ظاهر ثی-تروان کمی با مدل‌های غیرالکتریکی آتودی فرق دارد، اما در مجموع تغییری انقلابی در طراحی این خودرو دیده نمی‌شود. آتودی برای اولین بار به خریداران این امکان را داده که به جای آینه‌های بغل، دو دوربین سفارش دهند که تصاویر پشت ماشین را در نمایشگری روی در به راننده نشان می‌دهد.

ثی-تروان دو موتور الکتریکی دارد که چهار چرخ ماشین را حرکت می‌دهد. نیروی این موتورهای در باتری ۹۵ کیلووات در ساعت ذخیره می‌شود.

BRING IT ON!

THE ALL NEW BMW X4 IS HERE. AT NORTH SHORE BMW AND MOSMAN BMW.



The Ultimate Driving Machine

برای دیدن و تست انواع مدل‌های BMW با مدیر بخش فروش ما آقای چارلز بارون با تلفن 0431 016 920 تماس بگیرید.



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

فروء دو کاوشگر ژاپنی بر سیارک ۴.۶ میلیارد ساله

تکامل سیاره ما کمک کند. هاباپوسا–۲ اوايل صبح پنجشنبه شروع به حرکت به سوی ريوگو کرد تا کاوشگرها را پرت کند.

اين دو روبات که وزن هر کدام یک کيلوگرم

است روز جمعه از فاصله ۶۰ متری سیارک پرتاب شدند. آنها مجهز به دوربین های با زاويه دید

پهن و سه بعدی هستند.

سیارک دارای سطحی متمایل به رنگ سیاه است و هر ۷ ساعت و نیم یک بار دور محورش می

چرخد. فضاپیمای مادر روز سوم اکتبر یک واحد فروء به نام مسکات را که توسط مرکز هوافضای آلمان و سازمان فضایی فرانسه ساخته شده بر سیارک فروء خواهد آورد.

و اواخر اکتبر هم هاباپوسا–۲ خود بر سطح ريوگو فروء خواهد آمد تا به جمع آوری نمونه ای از سنگ و خاک آن بپردازد.

فضاپیما در دسامبر ۲۰۱۹ این سیارک را ترک خواهد کرد با اين نيت که نمونه های جمع آوری شده را به زمین برگرداند.



کاوشگری بر یک دنباله دار شده بود، این اولین بار است که یک روبات بر یک سیارک فروء می

آید.

سیارک با بقایای به جا مانده از مصالح اولیه سازنده منظومه شمسی از ۴۶ میلیارد سال قبل هستند.

ريوگو از انواع خیلی اولیه اين بقاياست و مطالعه آن می تواند به روشن تر شدن سرچشمه و

سازمان فضایی ژاين (جاکسا) در موفقیتی تاریخی توانسته است دو کاوشگر خودکار را روی

سطح یک سیارک فروء آورد.

اين دو کاوشگر کوچک که روز جمعه از فضاپیمای هاباپوسا–۲ اعزام شدند روی اين تکه سنگ یک کيلومتری موسوم به ريوگو گردش خواهند کرد.

نیروی گرانش کم اين سیارک اجازه می دهد که

کاوشگرها روی آن پرش کنند و ضمن گرفتن

عکس از سطح، دمای آن را اندازه بگیرند.

جاکسا روز شنبه تایید کرد که دو کاوشگر در وضعیت خوبی قرار دارند.

اين سازمان روز شنبه عکس هایی از اين کاوشگرها را، که از طریق هاباپوسا–۲ به زمین

ارسال شده، توییت کرد.

هاباپوسا–۲ در ماه ژوئن بعد از سفری که سه سال و نیم طول کشید به سیارک ريوگو رسید.

اهمیت دستاورد

هرچند سازمان فضایی اروپا قبلا موفق به فروء

پیک پارسیان

دکتر خسرو نیستانی

آیا حذف گلوتن فایده ای دارد؟

بدن انجام می شود تا قدرت بیشتری ایجاد شود. اسپینوزا مدت سه سال بدون دارو بود و فقط به ورزش و رژیم غذایی تکیه داشت و سایر متنبالیان جوان به آرتريت روماتوئيد را تشويق

می کرد که مثل او عمل کنند و سالم بمانند.

توصيه می کرد از حمايت موسسات مربوط به آرتريت روماتوئيد بهره مند شوند. او توصيه می کند که بهترين غذاها را بخوريد تا بدن تان انرژی داشته باشد، پيرون کار کنيد تا احساس خوبی داشته باشيد، با سلامتی کامل زندگی کنيد

و کيفيت زندگی خودتان را ارتقاء دهيد.

برخی کارشناسان در مورد تأثير رژيم بدون گلوتن در موارد غير از سليکارتريد دارند و حتی برخی از آنها مخالف اند و آن را مخصوص سليکارتريد دانند و می گویند در مصرف رژيم بدون گلوتن ممکن است سليکارتويد وجود داشته باشد و ما ندانيم و يا نخورند گلوتن آن را مخفی کنيم.

دکتر جوزف موری متخصص بیماری های معده و روده کلينیک مايو در روچستر مينه سوتا می گويد سردرد، خستگی، درد مفاصل، مشکلات عضلانی و انقباض عضلانی علايم معمولی سليکارت هستند و وقتی که آنها را با رژيم بدون

گلوتن درمان می کنيم بهبودی حاصل می شود، شرايط نادری مانند مشکلات ريه و خارش پوست به علت ورم پوستی تبخال گونه

Dermatitis herpetiformis علائم ديگر سليکارت هستند.“موری“ می گويد به دليل اين که گاهی علائم مخفی می شوند تشخيص مشکل می شود و در اين حالت ما به خيال اين که بیماری ديگری را با روش بدون گلوتن درمان کرده ايم در حقيقت همان سليکارت را ظاهر مخفی کرده ايم و ثابت کرده ايم درمان کسانی که سليکارت ندارند با رژيم Gluten Free ارزشی ندارد.

موری بحث می کند در اين موارد سليکارت پوشيده و بدون تشخيص می ماند. با اين همه تفکر تجويز رژيم بدون گلوتن در موارد غير از سليکارت به طور کامل مردود و دور انداختنی نمی داند و می گويد اگر آن را صحيح انجام دهيم روش خوبی است.

او تکیه زیادی بر روی هر شخص و هر فاميل دارد. موری می گويد: به عنوان یک پزشک هيچگاه به بیماری نمی گوئيم از رژيم بدون گلوتن استفاده کند، بدون اين که از او شناخت اساسی و خوبی داشته باشيم. در واقع برای کاری که انجام می دهيد بايد هدف روشنی داشته باشيد. اگر پزشکائی مثل متخصصان روماتيسم از تجويز روش بدون گلوتن نتایجی می گيرند وظيفه دارند یک تحقيق کور برای تعيين ارزش کار انجام دهند که در آن شرکت کننده نداند چه

درمانی روی او انجام می شود. چنين تحقيقی يا نادر است يا به کلی انجام نشده است. روی بیمارانی که درد عضلانی دارند با رژيم بدون گلوتن چند بررسی انجام شده بدون اينکه از دارونما برای اطمينان از دقت نتيجه و اختصاصی بودن اثر روش استفاده شده باشد. به عنوان مثال در یک بررسی در سال ۲۰۱۳ در استراليا ۲۷ بیمار را که خودشان می گفتند حساسيت گلوتن بدون سليکارت دارند، درمان کردند. همه آنها قبلا با رژيم بدون گلوتن شسته شده آزمایش شده بودند. وقتی که تحت رژيم پرگلوتن– کم



استوار است. او یک فسیل دیکینسونیای سالم که هنوز حاوی مواد ارگانیک دست نخورده است را پیدا کرد. بگنارید اهمیتش فوق العاده این کشف را توضیح بدهم؛ فرض کنید فسیل یک دایناسور تی رکس را پیدا کرده اید. اما به جای اینکه همه بخش های آن سنگ و فسیل شده باشد، حیوان داخل باتلاق افتاده و مومیایی شده. چقدر هیجان انگیز خواهد بود اگر تی رکسی را پیدا کنید که استخوان، عضلات، پوست و مغز آن سالم مانده. این دقیقاً چیزی است که دانشجویی من ایلیا پیدا کرد: یک دیکینسونیای مومیایی شده. انقدر سالم است که حتی چربی حیوان در داخل فسیل محفوظ مانده. و ما همین چربی را تحلیل کردیم، او توضیح می دهد این چربی حاوی ماده مهم فسیل کرده است که فقط در بدن جانوران تولید می شود و همین ثابت می کند که دیکینسونیا هم جانور بوده.

از آنها را در سال ۱۹۴۶ در تپه های ایدیاکرای استراليا پیدا کرد و گفت که شبیه یک جانور است. البته او به دلایل غلط به یک نتیجه درست رسید. چون اگر نگاه دقیقی به آن بیاندازید شباهتی به جانوران ندارد. دوره ایدیاکراک که دیکینسونیا متعلق به آن است حدود ۶۰۰ میلیون سال قبل شروع شد و برای ده ها میلیون سال تا فرارسیدن انفجار کامبرین در حدود ۵۴۱ میلیون سال ادامه داشت. انفجار کامبرین با پیدایش گونه های فوق العاده متنوعی از حیات همراه بود. دوره ای که بیشتر گروه های عمده جانوری در رکوردهای فسیلی ظاهر می شوند.

و با این انفجار بود که گونه های ایدیاکراک عمداً ناپدید شدند. پروفیسور بروکس می گوید که حالا فسیل کشف شده در روسیه پیدایش دسته جانوران را میلیون ها سال نسبت به آنچه تصور می شد عقب می کند؛ این کشف بر یافته فوق العاده ایلیا بوبروفسکی دانشجوی دکتری من

دانشمندان فسیل سالم قدیمی ترین گونه شناخته شده جانوری که قدمت آن به ۵۵۸ میلیون سال می رسد را پیدا کرده اند.

این یک موجود پهن بیضوی به نام دیکینسونیا بود که نمونه یافت شده آن در روسیه به قدری سالم است که هنوز حاوی ملکول های کلسترول است. تیم محققان در نشریه نیچر گزارش می دهد که این نوع چربی مختص گونه های دیکینسونیا به گروهی از گونه های حیات متعلق است که در دوره موسوم به زیست بوم ایدیاکراک زندگی می کردند. اینها اولین ارگانسیم های پیچیده چندسلولی بودند که در زمین ظاهر شدند. اما اینکه موقعیت آنها در شجره حیات چیست یکی از بزرگترین معماهای دیرینه شناسی بوده.

تیم های مختلف دانشمندان آنها را در دسته های مختلفی مثل گلستگ، قارچ، تک باختگان، یا حتی حد واسط میان نباتات و حیوانات طبقه بندی کرده بودند. اما حالا تحلیل تازه نمونه ای که در شمال غربی روسیه پیدا شده این گونه را در قلمرو جانوران قرار می دهد. یوکن بروکس از دانشگاه ملی استراليا در کانبرا و از محققان این مطالعه به بی بی سی گفت: دیکینسونیا یک موجود بیضوی و پخت بود که در بستر اقیانوس زندگی می کرد. کوچکترین نمونه ای که دیده ايم حدود یک سانتی متر بود. اما این موجودات خیلی بزرگ می شوند. مثلاً دیکینسونیا رکس ۱۴۰ سانتی متر است که آن را به یکی از موجودات عظیم اولیه بدل می کند.

یک مشکل بزرگ برای محققان این بود که تا پیش از این نه یک فسیل بلکه فقط نقش آن بر سنگ پیدا شده بود. یوکن بروکس می گوید: این دقیقاً مشکلی است که در ۷۵ سال اخیر داشته ايم. رگ اسپرگی یکی

لیست غذاهای ضد التهاب
موتونیا رژيم مدیترانه ای را به عنوان درمان فرعی مفید می داند و برای التهاب هایی مانند آرتريت روماتوئيد توصيه می کند و آن را برای امراض قلبی عروقی مفید می داند.

یک بررسی در سال ۲۰۰۷ نشان داد که رژيم بدون گلوتن درد و سختی صبحگاهی بیماران آرتريت روماتوئيد را کم می کند. در اين رژيم مصرف اقلام زیر توصيه می شود:

روغن زيتون كاملاً خالص، آجيل ها و دانه ها

بخصوص آنها که از نظر اسيد چرب امگا ۳ غنی هستند مانند گردو، شاهدانه، كتان، سوبا، عدس،

نخود، لوبيا، مقادير كم لبنیات تخمير شده مثل ماست، کفير و پنير کهنه، ميوه ها و سبزیجات رنگی فصلی، دارچين، سير، زردچوبه، زنجبيل.

غذاهای ممنوع

شکر تصفيه شده، دانه های دستکاری شده، گوشت های دستکاری شده (پروسس) چربی های ترنس یا اشباع شده.

دفتر وکالت

وکلاي 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



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

SENIK ENTERTAINMENT
PROUDLY PRESENTS



TICKET ON SALE NOW

THE FIRST TIME IN AUSTRALIA
SHAKILA
LIVE IN CONCERT

FRI NOVEMBER 9TH

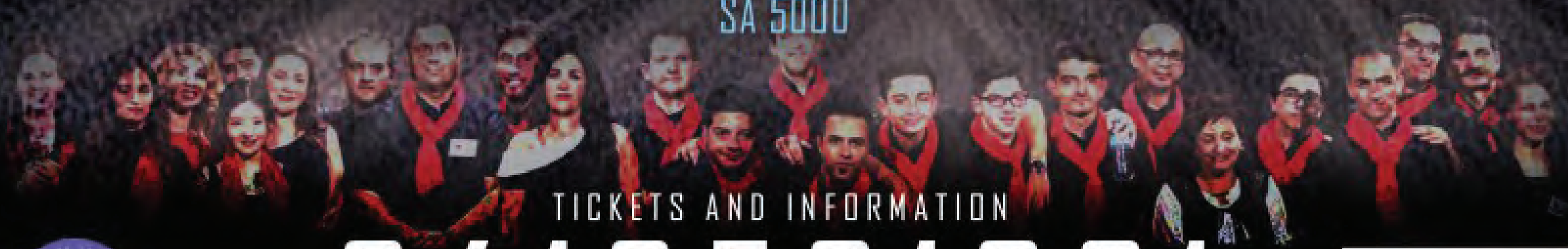
MELBOURNE
ATHENAEUM THEATRE
188 COLLINS ST MELBOURNE
VIC 3000

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

