

# گهسانک

August 2013

امرداد ۱۳۹۲

شماره ۱۵۲

ماهنامه رسمی قانون ایران و ایران ویکتوریا

زادروز شیخ الرئیس، ابوعلی سینا و روز پزشک  
رأبه عموم هموطنان به ویژه جامعه پزشکان ایرانی شادباش می‌گوییم.



# کلینیک شنوایی ملبورن

 AudioHearingMelbourne

Head Office  
132 Toorak Road  
SOUTH YARRA

Chapel Gate Medical Centre  
6-10 Chapel Street  
WINDSOR

مجھز به پیشرفته ترین دستگاہای آزمایش شنوایی و تنظیم سمعی

- مشاوره رایگان
- آزمایش کامل شنوایی
- ارزیابی سمعکهای فعلی
- ارزیابی صدای وز وز گوش (Tinnitus)
- تست رایگان سمعکهای پیشرفته دیجیتال
- سمعکهای رایگان برای افراد بازنشسته واجد شرایط (Pensioners)

تلفن تماس: 9820 3440

ادیولوژیست: علیرضا دادآفرین

[www.audiohearing.com.au](http://www.audiohearing.com.au)

Ph: 1300 432 793



AFBS.COM.AU

اگر به دنبال وام مسکن ، سرمایه گذاری و راههای قانونی برای کاهش پرداخت مالیات به دولت هستید با مشاور با تجربه فارسی زبان ما تماس حاصل فرمایید.

## خدمات دیگر دفتر ما

- مشاور جهت سرمایه گذاری مسکن و تجاری
- بیمه عمر
- بیمه وام
- بیمه درآمد

Address: 41H/ 190 Jells Road  
Wheelers Hills VIC 3150

Mobile: 0432 603 609 (Farkhondeh) or 0422 842 494 (Nasrin)

[www.afbs.com.au](http://www.afbs.com.au)

## سخنی با شما

## گلبانک

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا



تصویر: روی جلد  
طرح: آرش کائوری  
چاپ: سپهر

## هیئت تحریریه

علی شاملو (سرمدیر)  
ابوالفضل زاهدی (تاریخ، ادبیات)  
نسرین نصیری (اجتماعی)

## امور اجرایی

مدیر امور اجرایی: نسرین نصیری  
طراحی و صفحه‌بندی: احسان حائری  
چاپ: اسنپ (۰۳۹۳۴۷۶۴۱۱)

## نشانی (دفتر کانون):

Level 2, 79, Mahoney's Road,  
Forest Hill, 3131

Tel: 03 9894 2644

Mobile: 0468 460 698

Email: [golbang@iranian-vic.org.au](mailto:golbang@iranian-vic.org.au)

Web: [www.iranian-vic.org.au](http://www.iranian-vic.org.au)

## نشانی پستی:

P.O. Box 1161, Doncaster East, 3109

ضمن ارج نهادن به آزادی عقاید از درج مطالب ارسالی بدون نام و نشان معذوریم. درج مطالب رسیده دلیل بر تأیید آنها نمی‌باشد. حق انتخاب، ویرایش و چاپ مطالب برای هیئت تحریریه و در نهایت هیئت مدیره کانون محفوظ می‌باشد.

**سخن اول:** مجمع عمومی سالانه کانون ایرانیان ویکتوریا و همچنین خانه ایران و گروه جوانان در روز یکشنبه هجدهم اوت با حضور اکثر اعضاء و در محیطی پر از تفاهم و همدلی برگزار شد. از آنجاکه امروزه حجم کارهای عملیاتی و برنامه‌ریزی‌های کانون (باتوجه به افزایش چشمگیر هموطنان درسال‌های اخیر) ایجاب می‌نماید که بر تعداد اعضاء هیئت مدیره افزوده گردد، لذا در این مجمع مقرر شد تعداد اعضاء هیئت مدیره کانون به ۹ نفر افزایش یابد. ضمناً سه نماینده از گروه‌های خانه ایران، بازنشستگان و جوانان با حق رای به جمع هیئت مدیره پیوسته‌اند که طبیعتاً با این نیروی دوازده نفره فعالیت‌ها در تمام سطوح گسترش خواهد یافت. برای اعضاء جدید هیئت مدیره کانون برای مسئولیت‌های بزرگی که به عهده گرفته‌اند آرزوی موفقیت داشته و امیدواریم با این بافت مدیریت توانا و دلسوز، کانون بتواند منشاء خدمات بیشتری به جامعه ایرانی باشد.

**سخن دوم:** این روزها به هرکانال تلویزیونی نظر می‌کنیم و یا به هر روزنامه و سایتی سرک می‌کشیم می‌بینیم که موضوع روز پناهندگانی هستند که یا با قایق و به طور غیرقانونی به استرالیا می‌آیند و یا در دریای طوفانی جان می‌بازند. براساس گفته اخیر سفیر استرالیا در تهران اکثریت این مهاجران غیرقانونی هموطنان ایرانی ما هستند. این انسان‌ها بدون هیچ‌گونه مطالعه و تحقیق صحیحی از پی‌آمدها و عواقبی که در کمین این قایق‌های عهد دقیانوس و از رده خارج شده وجود دارد، گاه به صورت انفرادی و گاه حتی با همسر و فرزندانشان خردسال جان خویش را به آب‌های پرتلاطم اقیانوس می‌سپارند و شوربختانه در خیلی از موارد در میان امواج خروشان و بیکران، بوسه مرگ و نیستی را پذیرا می‌شوند. با تماسی که با بعضی از این پناهجویان داشتم معلوم شد که پناهجویان را بیشتر دو گروه تشکیل می‌دهند. اول انسان‌هایی که صرفاً برای دستیابی به یک زندگی آزاد، سالم و مرفه رنج و ریسک این سفر پرمخاطره را به جان می‌خرند و گروه دوم که اندک هستند، جوانان ماجراجویی را شامل می‌شود که نه در وطن کار و زندگی سالمی داشته‌اند و نه در استرالیا به زندگی آرام و آبرومند تن می‌دهند. متأسفانه هر دو گروه گول وعده و وعیدهای سوداگران مرگ را می‌خورند و با پرداخت مبالغ گزافی به قاچاقچیان انسان و با اطلاعات غلط داده‌شده به آنها که دولت استرالیا به شما ماهی سه‌هزار دلار پول توجیبی به اضافه خانه و غذا و تحصیل مجانی خواهد داد، راهی آب‌های استرالیا می‌شوند. این هموطنان اگر شانس بیاورند و از چنگال مرگ رهائی یابند بایستی ماه‌ها و سال‌ها در دیتنشن سنترها نامالایمات آنجا را تجربه‌کنند و اگر از این هفت‌خوان توانستند جان سالم بدرکنند و وارد جامعه استرالیا شوند تازه با این حقیقت تلخ روبرو خواهند شد که آن‌همه در باغ سبز نشان‌دادن قاچاقچیان سرابی بیش نیست و با پول بخور نمیری که دولت می‌دهد بایستی دوران سرخوردگی و بلاتکلیفی را سرکنند. دیروز در روزنامه هرالدهان آگهی اداره مهاجرت استرالیا به چند زبان منجمله فارسی به چشم خورد. در این آگهی آمده که با تدوین مقررات جدید به هیچ پناهجویی اجازه اقامت در استرالیا داده نخواهد شد. با خود فکر کردم آیا بهتر نمی‌بود این آگهی توسط سفارت استرالیا در تهران در روزنامه‌های کثیرالانتشار ایران به اطلاع جوانان برسد؟ طبیعتاً این اطلاع‌رسانی بایستی قبل از وقوع فاجعه یعنی خروج مهاجران ایرانی صورت پذیرد تا اثری مثبت داشته باشد. وظیفه همه ماست که با اطلاع رسانیمان نگذاریم سرنوشت هموطنانمان بازیچه دست سودگران مرگ شود و نام ایران در رسانه‌های خارج از کشور مترادف با مهاجران غیرقانونی باشد.

علی شاملو



## گزارش مجمع عمومی کانون ایرانیان ویکتوریا

مجمع عمومی کانون ایرانیان ویکتوریا در روز یکشنبه ۱۸ اوت با شرکت اعضاء در سالن سینیورسیتینز دانکستر برگزار شد. در ابتدا ریاست کانون آقای مهدی سودی عملکرد هیئت مدیره کانون را در سال گذشته تشریح نمود. حجم کارها و مسئولیتها، کیفیت بالای خدمات و برنامه‌ریزی‌های آتی از جمله نکاتی بود که به سمع اعضاء کانون رسید. سپس آقای افروز گزارش مالی و ترازنامه کانون در سال گذشته را برای حضار شرح داد. گزارش مربوط به ماهنامه گلپانگ را خانم نسرین نصیری از طرف هیئت تحریریه به سمع حاضرین رساند. آقای کامکار شرح فعالیت و برگزاری جشن‌های کانون را تشریح کرد. آقای خواجه نوری در مورد دریافتی‌های کانون از ارگان‌های دولتی گزارش کاملی را برای حاضرین ارائه داد. خانم شیرین نوری فعالیت‌های انجام‌شده توسط گروه همیاری را بطور کامل تشریح نمود.

### در این دوره انتخابات

سه نفر از اعضاء هیئت مدیره خانم زکیه جعفری و آقایان خواجه نوری و شیرازی بعد از چند سال فعالیت و همکاری با کانون به دلیل مشغله کاری و همکاری در دیگر زمینه‌های فعالیت کانون و خانه ایران جای خویش را به سه تن از یاران جدید دادند که جا دارد از خدمات ذیقیمت آنان تشکر و قدردانی شود.



همزمان با مجمع عمومی کانون، مجامع عمومی خانه ایران، بازاریابی و گروه جوانان کانون ایرانیان نیز برگزار و گزارش‌های مربوطه توسط مسئولین ارائه شد.



اعضاء جدید هیئت مدیره که شامل ۹ نفر می‌باشند ، آقای مهدی سودی را به عنوان رئیس کانون ایرانیان و آقای سعید شادلو را به عنوان نایب رئیس، آقایان کورش کامکار و فرزاد علوی حسابدار و خانم نسرین نصیری را به عنوان مدیر مسئول روابط عمومی (منشی) برای یک سال انتخاب نمودند.



اعضاء جدید هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا از چپ به راست : مهدی سودی ، مسعود مجیدی ، حمید آشوری ، فریده خانباشی، احسان حائری، کورش کامکار، نسرین نصیری ، سعید شادلو

























## AUSTRALIAN-IRANIAN SOCIETY OF VICTORIA INC.

ABN 65 724 518 911

STATEMENT OF INCOME AND EXPENDITURE  
FOR THE YEAR ENDED 30 JUNE 2013

	Year Ended 30 June 2013 \$	Year Ended 30 June 2012 \$
<b>Income</b>		
Advertising Revenue	10,030.00	13,160.00
Donations	-	400.00
Grants and Subsidies	23,759.00	20,115.00
Interest Received	2,876.64	3,763.62
Membership Fees	3,807.50	8,345.00
Surplus/(Deficit) from Mehregan Celebration	160.00	5,874.65
Surplus/(Deficit) from Norooz Celebration	300.07	4,111.00
Surplus/(Deficit) from Other Special Events, Festivities and Concerts	(11,439.40)	(5,400.04)
<b>Total Income</b>	<b>29,493.81</b>	<b>50,369.23</b>
<b>Expenses</b>		
Bank Charges	425.20	504.89
Books and Publications	892.24	247.25
Computer Classes	2,315.00	-
Cultural Diversity Gala Dinner	280.00	-
Depreciation of Equipment, Furniture and Fittings	3,560.75	1,989.00
Dinner for Dance Groups	250.00	-
Donations	1,553.00	17,705.19
Engineers' Meetin Expenses	652.85	-
Filing Fees	-	196.70
Flowers, Cards, Gifts and Prizes	474.50	605.00
Food Permit Fee	298.00	-
Golbang Printing & Postage	15,367.92	11,169.67
House of Persia Expnses	970.00	87.00
Insurance	3,657.50	1,979.05
Interest Paid	5.04	-
Meetings Expenses	465.52	348.00
Mobile Phone	494.59	-
Office Supplies	84.66	1,061.94
Parking Fees at VMC Meetings	130.14	-
Postage	60.00	-
Post Office Box Rental	99.00	-
Rent	258.27	479.88
Seminars and Conference Fees Paid	210.00	-
Seniors' Club Cleaning Expense	59.50	-
Telephone and Internet	284.67	1,096.38
Website Design	198.61	-
<b>Total Expenses</b>	<b>33,046.96</b>	<b>37,469.95</b>
<b>Surplus Resulting from Operations</b>	<b>(3,553.15)</b>	<b>12,899.28</b>

## AUSTRALIAN-IRANIAN SOCIETY OF VICTORIA INC.

ABN 65 724 518 911

## BALANCE SHEET

AS AT 30 JUNE 2013

	As At 30 June 2013 \$	As At 30 June 2012 \$
<b><u>Current Assets</u></b>		
Cash at Bank - Cheque Account	8,961.20	27,857.09
Cash at Bank - Humanitarian Fund Account	6,686.76	3,778.03
Cash at Bank - Deposit at Call Account	1,172.08	85,430.79
Debtors	4,332.16	6,226.44
Security Deposits	182.10	182.10
<b>Total Current Assets</b>	<b>21,334.30</b>	<b>123,474.45</b>
<b><u>Non-current Assets</u></b>		
Unsecured Loan to House of Persia	100,000.00	-
Equipment, Furniture & Fittings - at cost	25,488.27	23,340.52
Less Accumulated Depreciation	(22,059.75)	(18,499.00)
<b>Total Non-current Assets</b>	<b>103,428.52</b>	<b>4,841.52</b>
<b>Total Assets</b>	<b>124,762.82</b>	<b>128,315.97</b>
<b>Total Liabilities</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Net Assets</b>	<b>124,762.82</b>	<b>128,315.97</b>

*Represented By:*

<b><u>Accumulated Fund</u></b>		
Balance at the Beginning of the Year	128,315.97	115,416.69
Surplus Resulting from Operations During the Year	(3,553.15)	12,899.28
<b>Balance at the End of the Year</b>	<b>124,762.82</b>	<b>128,315.97</b>



## Mindfulness: a relaxation technique or a doorway into the house of Hafiz?

Kaveh Monshat

Consider a cat watching a mouse hole in the wall. Her food, and so her life, depend on paying close attention... to just what is happening in front of her. Fortunately for the cat, her mind probably does not wander off worrying about some sensitive email she has to write to her boss later on. Why do *our* minds wander and what does that mean for us?

In 2010, two Harvard researchers, published an article in one of the most prestigious academic journals, *Science*, titled, 'A wandering mind is an unhappy mind'.\* They had studied 5000 people in 83 different countries drawn from a full range of socioeconomic classes. Using a smartphone that randomly asked them questions at different times of the day, they found: people's minds wandered a lot (~ 47% of the time); even when doing an unpleasant task people were *less* happy if their mind was somewhere else; this was the case even if they were thinking about something *pleasant*. Their conclusion was, 'The ability to think about what is not happening is a cognitive achievement [of evolution] that comes at an emotional cost'. In their wandering our minds sometimes come up with new ideas and solutions to our problems and help us plan for the future. Nonetheless, *we are happiest when we are fully aware of what is in front of us*.

Wait until you have finished reading this paragraph. Then go to a quiet spot if possible, sit comfortably and set a timer (e.g. the alarm on your phone) for 5 minutes. Then close your eyes and feel the sensations in your belly as it moves in and out with your breathing... until the timer sounds the end and then come back to continue reading.

*Training in mindfulness is like knowing how to ride a bicycle. The only way to really learn it is through experience. So what did you experience?... [maybe answer this question in your mind now before continuing to read...]*

Most people find that indeed their minds wandered a lot. It was difficult to continuously feel sensations for even 5 minutes. Even though the instruction was *not* to 'stop thinking' or even to remain *continuously* aware, most people try to do these things and may feel disappointed when it does not work. But where did your mind wander to? Apart from any disappointment about 'not being able to do it' or deciding 'meditation is obviously not for me', were there other thoughts you got caught up in? Most people notice that much of the mind's activity is repetitive and, if not overtly negative or destructive, is at least not very useful. Also, that its activity is compelling: it pulls us in.

Consider a dog: a human being's best friend. It is great to have a dog, but it is even better if *you* are the master! You probably do not want a dog that pulls you here and there wherever it seems, almost randomly, to want to go. It is great to have a human mind. But it is even better if we can have at least *some* say, some choice, as to when to follow where it goes.

\* Killingsworth MA, Gilbert DT *Science* 2010;330:932.

Often in life we are already mindful, quite unintentionally. Something interests us or we are relaxed in a peaceful spot and we *really see* for instance the sunset in front of us. Mindfulness training is a way to strengthen our inborn ability to pay attention to what is going on in each moment. Greater relaxation and happiness occurs in time *but as a side effect*. Our aim in being mindful is to be with just what is happening in the present, whether pleasant or not. Allowing it to be there... noticing any tendency to want to hang on to it or push it away... allowing that tendency to be there too, and as best we can coming back to just what is happening. And, all this with a gentle and kind attitude to our mind. Our minds are not malevolently forgetting to pay attention. It is simply their nature to wander.

We learn to allow ourselves to feel or make room for unpleasant emotions or sensations. By the time we have noticed them, they are already there anyway, whether we like it or not so why deny or fight them? Why not acknowledge and see if we can *be with* the reality of each moment. Trying to push it away just creates another layer of tension and difficulty for us on top of the unpleasant thing itself. As Franz Kafka puts it, 'You can hold yourself back from the sufferings of the world, that is something you are free to do and it accords with your nature, but perhaps this very holding back is the one suffering you could avoid'. And Rumi\* goes further and says, 'Don't turn your head./ Keep looking

At the bandaged place./ That's where the Light enters you.' Bringing a loving and compassionate attitude to each moment is a necessary ally in this process of facing up to suffering.

Medicine and psychology have in the past few decades recognised the benefits of something that all spiritual traditions and many philosophical ones have in various ways encouraged: greater awareness of reality *as it is* and a loving and compassionate attitude. Mindfulness training in healthcare settings in the US, Europe and Australia draws most heavily from Buddhist meditation practices. However, the most commonly quoted passage is a poem by Rumi that begins, 'This being human is a guesthouse,/ Every morning a new arrival./ A joy, a depression, a meanness,/ some momentary awareness comes/ as an unexpected visitor./ Welcome and entertain them all!'

Other Persian poets such as Hafiz, Sa'adi and Omar Khayyam are also often quoted. They speak from a place of incredible wisdom and clarity of vision which most of us may never reach. However, people who, even for a few months, practice daily mindfulness meditation and bring a mindful stance more and more into their daily lives begin to at least glimpse this place. Rumi's, 'Oh heart, if you recognize any difference between joy and sorrow,/ These lies will tear you apart' comes to take on a deeper meaning.

*Kaveh Monshat is a mindfulness teacher, psychiatrist and lecturer at the University of Melbourne. This article arose as a result of a presentation by Dr Monshat and Mr Hamid Homayouni (www.innerchange.com.au) sponsored by the AISoV.*

*If you are interested in exploring mindfulness further, you may like to type 'mindfulness' in YouTube and watch Prof. Jon Kabat-Zinn's talk to the Google corporation staff, visit [www.openground.com.au](http://www.openground.com.au) to register for a Mindfulness Based Stress Reduction course or participate in a meditation retreat (e.g. via [dharma.net.au](http://dharma.net.au)).*\*

\* Translated by Coleman Barks.

\* Dr Monshat has no financial relationships with these organisations.



# کنسرت فرزندان ایران

ویژه حمایت از کودکان سرطانی ایران

نهم نوامبر ۲۰۱۲ در سالن آمفی تئاتر دبیرستان دنکستر در ملبورن

نوجوانان هنرمند ایرانی - استرالیایی ساکن ملبورن در قالب گروه موسیقی آوا و به رهبری استاد شه‌ریار شمس گردهم آمده و فعالیت هنری خود را از سال ۲۰۱۲ آغاز کرده‌اند. این گروه در مدتی کوتاه توانسته‌است استعداد و توانایی خود را در برنامه‌های فرهنگی متنوع در ملبورن نشان داده و گامی درخور تحسین در معرفی موسیقی ایرانی به همسالان ایرانی و غیرایرانی خود بردارد. و اینک این گل‌های خندان سرزمین ایران مصمم به برگزاری کنسرتی از مجموعه کارهای خود شامل قطعاتی متنوع از موسیقی فولکلوریک نقاط مختلف ایران عزیزمان هستند و برای اختصاص کلیه عواید حاصل از آن در حمایت از کودکان و نوجوانان ایرانی مبتلا به سرطان کمره‌مت بسته‌اند و در این کار بزرگ در انتظار همیاری کلیه ایرانی - استرالیایی‌ها به ویژه خانواده‌های ساکن ویکتوریا می‌باشند. فروش بلیط‌های کنسرت و گردآوری کمک‌های نیکوکاران ایرانی - استرالیایی به زودی از طریق صفحه فیسبوک گروه آغاز خواهدگردید.



**Greensborough Veterinary Hospital**

دکتر هوتن شاه حسینی (جراح دامپزشک - دانشگاه ملبورن)

ارائه کلیه خدمات دامپزشکی برای هموطنان عزیز ساکن ملبورن با بهره‌گیری از پیشرفته‌ترین تجهیزات تشخیصی و جراحی

Address: Greensborough Veterinary Hospital  
505 Greensborough Road  
Greensborough VIC 3088  
Ph: 9435 3333  
Fax: 9435 4565



## دانش و سلامت

تلومرز را مرمت کرد مرگ و پیری را می توان به تعویق انداخت. در حال حاضر تلومرز تنها در اسپرم، تخمک و سلول های سرطانی تشخیص داده شده است.



## چگونه

## پیر می شویم؟

از زمان های دور رویارویی با واقعیت سالخوردگی و مرگ از جمله درگیری های ذهنی انسان بوده است. می توان گفت یکی از چالش های تاریخی بشر تلاش در جهت شناخت پدیده پیری برای حفظ پویایی جمعیتی جوامع بوده است. در بسیاری از فرهنگ ها این باور که پیر شدن به وسیله عوامل کیهانی کنترل می شود وجود داشته اما تنها بعد از تمام شدن جنگ جهانی دوم بود که تحقیقات علمی در این زمینه آغاز شد. دلیل این امر هم چیزی نبود مگر طولانی تر شدن عمر انسان ها (در اثر بهداشت و کشف داروهای جدید) و امید به زندگی بالاتر.

سوالات زیادی درباره شناخت عوامل یا شرایطی که روند پیری را تسریع یا کند می کنند هنوز بدون پاسخ هستند. همزمان، اطلاعات بیشتری در خصوص توانایی های افراد مسن و همچنین نیازهای خاص آنها در زمینه بهداشت و مسکن نیز وجود دارد. در حال حاضر تحقیقات نشان می دهند عوامل تاثیرگذاری در دستگاه اعصاب مرکزی به همراه فرآیندهای درون سلولی سبب واکنش کندتر به محرک ها در سنین بالا می شوند. اما هنوز روشن نیست کدام یک دلیل اصلی چنین تفاوتی در افراد مسن و جوان است. این مقاله مروری دارد بر چکیده آنها:

## DNA و ژنتیک

ما با مشخصات ژنتیکی منحصر بفردی که در DNA سلول های مان قرار گرفته اند به دنیا می آییم. این که چگونه و با چه سرعتی پیر می شویم و چه مدت زندگی می کنیم تابعی از ژن های رمزگذاری شده در رشته های DNA است. زوال سلولی نیز بخشی از تغییرات ژنتیکی در درون سلول هاست که از پیر شدن تا مرگ سلولی را دربر می گیرد.

## تلومرز و ژن معیوب

تلومرز دنباله اسیدهای نوکلئیک است که از کروموزوم ها بلندتر است. هر بار که تقسیم سلولی انجام می گیرد تلومرزها کوتاه تر می شوند که به نوبه خود قدرت تقسیم سلولی را کاهش می دهند. این امر در انتها موجب از کارافتادگی سلولی و مرگ آن می شود. بطور نظری اگر بتوان

## فرسودگی سلولی

بدن و سلول هایش در اثر مصرف زیاد شکر، چربی، الکل و دخانیات به تدریج فرسوده می شوند. پرتوهای خورشیدی و آلودگی های محیطی، فشارهای روانی و فیزیکی از جمله عوامل اثرگذار بر فرآیند پیری سلولی هستند. در دوران جوانی سلول ها توانایی بازسازی خود را حفظ می کنند اما در کهن سالی توان بازسازی سلولی کاهش می یابد و کارایی سلولی به کمترین میزان خود می رسد. مرگ سلولی محصول فرسودگی قابلیت های بازسازی سلولی است.

## غدد درون ریز

یک شبکه پیچیده زیست-شیمیایی مسئول جریان هورمون های درون جریان خون است. این هورمون ها توسط اندام های مختلف ترشح می شوند اما کنترل عمل آن ها توسط هیپوتالاموس مغز انجام می شود. کهن سالی منجر به ضعیف نقش کنترلی هیپوتالاموس و کاهش حساسیت پذیرنده های سطح سلولی در مقابل هورمون ها می شود. بنابراین نه تنها مقدار هورمون ها کاهش پیدا می کنند بلکه واکنش های سلولی به این مواد نیز تغییر می کنند. کاهش فعالیت هیپوتالاموس و هورمون ها منجر به ضعیف شدن فرآیند مرمت سلولی می شود که برای موجود زنده حیاتی است. بنابراین روند پیر شدن سرعت می گیرد. مثلاً ترشح هورمون کورتیزول که با بالا رفتن سن افزایش پیدا می کند به نقش تنظیم هورمونی هیپوتالاموس صدمه می زند و روند پیری و فرسایش آغاز می شود. چرخه معیوب ناشی از افزایش مدام تولید کورتیزول در نتیجه ضعف فعالیت هیپوتالاموس بوجود می آید تعادل هورمونی بدن را به هم می زند و به تدریج منجر به از کارافتادن قدرت تنظیمی هیپوتالاموس می شود.

## رادیکال آزاد

تعادل الکتریکی در هر مولکول ناشی از جفت بودن الکترون های درون اتم ها تشکیل دهنده آن مولکول است. نتیجه این جفت شدگی خنثی بودن اثر مولکول در بدن است. وقتی اتم های بدون الکترون اضافه با اتم هایی که حاوی الکترون اضافه هستند جفت می شوند مولکول دارای بار الکتریکی منفی می شود. به چنین حالتی از مولکول رادیکال آزاد



آنجایی که آدنوزین تری فسفات قادر به ذخیره شدن در بدن نیست تولید و مصرف آن باید به یک اندازه باشد. بنابراین کارآمدی میتوکندری برای تولید میزان معینی آدنوزین تری فسفات به معنای حفظ فرآیند مرمت سلولی است. با گذشت زمان کارآمدی میتوکندری کاهش یافته، تعداد آن کم تر و اندازه آن بزرگ تر می شود. از کارافتادن میتوکندری منجر به مرگ سلولی می شود.

گرچه اکنون درباره فرآیند کهن سالی اطلاعات فراوانی در دست است اما هنوز پاسخ ساده ای برای این پرسش که چگونه پیر می شویم وجود ندارد. کهن سالی پدیده ای هماهنگ نیست و افراد کهن سال همگی از شرایط یکسان برخوردار نیستند. روند پیر شدن مجموعه ای شامل ترکیب و فعالیت ژن ها، تغییرات محیطی، بیماری ها و سبک زندگی است و توانایی های انسان برای ایجاد هماهنگی میان آن ها کاملاً محدود است.

دکتر یزدانه امیریزدانی گالت، ادیولوژیست

[yazdaneh@aceaudiology.com.au](mailto:yazdaneh@aceaudiology.com.au)

منبع:

Geriatric Audiology (B. E. Weinstein)

گفته می شود. عدم تعادل الکتریکی بصورت زنجیره ای و از طریق جفت شدن الکترون های آزاد یک اتم با اتم های خنثی دیگر ادامه پیدا می کند و منجر به افزایش تعداد رادیکال های آزاد در خون و مایعات بدن می شود. رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، مصرف سیگار و نوشیدن الکل چرخه معیوب تولید رادیکال آزاد را شدت می بخشند. رادیکال های آزاد به سلول ها حمله می کنند و نتیجه آن تولید ماده ای به نام لیپوفوسین است. این ماده از توانایی سلول برای مرمت خود جلوگیری می کند. علاوه بر این، بازتولید DNA در سلول ها و تولید پروتئین در سلول ها را مختل می کند.

رادیکال های آزاد همچنین به کلاژن و مواد نگهدارنده پوست حمله می کنند و موجب پدید آمدن چین و چروک در پوست و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی آن می شود. موادی که اثرات سوء رادیکال های آزاد را خنثی می کنند به نام آنتی اکسیدان شناخته می شوند. آنتی اکسیدان ها قبل از جفت شدن رادیکال های آزاد به مولکول ها به آنها می چسبند و مانع حمله آن ها می شوند.

زوال میتوکندریایی

میتوکندری منبع تولید انرژی در سلول است. انرژی سلولی از طریق تولید و سوزاندن ماده ای به نام آدنوزین تری فسفات تامین می شود. از

## سپاس و قدردانی

از کانون ایرانیان. از دوستان عزیز و سروران گرامی که با عیادت من در بیمارستان و تلفنهای مکرر مرا مورد لطف و عنایت خویش قرار داده اند سپاس فراوان دارم و مهربون مجتهدان و مهربانانهای بگلی شاعر عزیزان خواهم بود  
ارادتمند. یوسف بقائی

بدین وسیله از کلیه دوستان و آشنایان که در غم از دست دادن برادرم پیام بهدری و یا حضوری تسلی، بخش دل غم دیده من بودند کمال سپاس و تشکر را دارم.

فرشته حسینی

سلامتی و شادی شاعر عزیزان را از درگاه متعال خواهانم.

# جدول و سرگرمی

## افقی:

۱. همگانی - جانشین و نایب - علم الابدان ۲. پایتخت کشور همسایه - چهاردیواری مسقف - از صفات خداوند به معنی بزرگ تر ۳. نقاش نامدار اسپانیایی - کم جرات - تنگنا ۴. از حروف اضافه - واحد شمارش چک - خوشبوکننده شیرینی و بستنی ۵. غلبه و چیرگی - دلسوز و مهربان - انبوه متراکم ۶. بریدن و جدا کردن - ضمان، کفالت - باطراوت ۷. عزم قوی - نفیس و گرانبایه - طمع ۸. پزشک تجویز می کند - وسیع ترین کشور جهان - علم ستاره شناسی ۹. پروردگار - ایالتی در کانادا - خلاص و نجات ۱۰. از دانه های خوراکی مقوی - جزیره - پایتخت سوئیس ۱۱. ذریه - گیرنده امواج تلویزیونی - ستایش کننده ۱۲. از پیامبران الهی - شهری در استان سرسبز مازندران - درخت انگور ۱۳. جاودانگی - دود - مقیاس مسافت قدیمی ۱۴. نردبان رازینه - بیماری مهلک قرن - وقار و سنگینی ۱۵. موضوع انشاء - از تیم های فوتبال باشگاهی ترکیه - از آحاد زمان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
		■									■			۱
				■					■					۲
					■					■				۳
	■					■					■			۴
			■				■							۵
■					■					■				۶
		■							■					۷
				■						■				۸
					■						■			۹
						■			■				■	۱۰
	■					■				■				۱۱
		■					■					■		۱۲
				■						■				۱۳
					■					■				۱۴
			■								■			۱۵

## عمودی:

۱. سردار بزرگ و انقلابی کشور الجزایر - فضل و برتری ۲. شروع - پایتخت کشور آفریقایی لیبی - آن سوی سقف ۳. نمونه - گرمی آتش - به دنیا آمدن ۴. برج آهنی سیصد متری فرانسه - چهارپایان - دلسوز ۵. قامت - واحد شمارش شعر - پست فطرتی ۶. قسمتی از زمان - مرد عارف و خداشناس - مخفف اگر ۷. تکان و جنبش - قاضی مسابقه - تربیت کردن ۸. طریقه - از تقسیمات کشوری - خالق آسمان ها و زمین ۹. الفت گرفته - افزون - درخشان و تابان ۱۰. تکرار حرف بیست و چهارم الفبای فارسی - جاسوس و خبرچین - گلپانک نماز ۱۱. مطیع و فرمانبردار - پا در آن گذارده و سوار استر شوند - بخار آب پراکنده در هوای نزدیک زمین ۱۲. فعلی که به انجام کاری در زمان گذشته دلالت دارد - لگام و افسار - زن خدمتکار ۱۳. نوعی ماهی کنسروی - زورگو و ستمگر - واحد شمارش گوسفندان ۱۴. پوشش - مرغ حق - تکیه گاه ۱۵. دلیل قاطع - از آثار احمد محمود نویسنده و داستان پرداز معاصر کشورمان

			3			4	
		7		5			2
				6	2	3	7
	4						8
6		9	4		3	2	1
	2						3
5		6	8	3			
3				2		9	
	7				9		

جدول سودوکو - شماره ۳



۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
د	س	ت	ا	ن	د	ا	ز	ک	م	ب	ا	ی	ن	۱
آ	ه	و	ش	ی	ر	ا	ز	ه	ا	د	ب	ا	۲	
م	ر	ق	س	ا	ج	ی	ر	ح	ح	ر	ا	ت	۳	
ا	ع	و	ا	ن	ش	ا	ت	ل	ا	ب	و	۴		
ا	ب	د	س	ت	ک	ع	ر	و	س	ک	ا	۵		
ب	س	ط	ا	م	ا	ش	ت	ی	ا	ق	س	ن	۶	
ک	پ	ر	ر	ب	ذ	ه	ش	ن	ا	س	ا	۷		
م	ه	ی	ب	ا	ب	ا	د	ی	م	ر	ن	ج	۸	
ر	ق	ا	ب	ت	د	ا	ن	ش	ا	ت	ا	۹		
ا	ی	ب	ا	ل	ش	ت	ک	ا	و	ب	ا	ش	۱۰	
ر	ا	ل	م	ا	ن	ا	ش	پ	ل	م	و	۱۱		
ت	ر	ف	ی	ق	ی	ن	ا	و	ر	ی	ا	۱۲		
ف	و	ر	ی	ه	د	س	ت	ه	م	ا	ر	د	۱۳	
ا	ش	ن	ا	ر	ه	ا	و	ر	د	ر	ی	ه	۱۴	
ع	ن	د	ل	ی	ب	ب	ر	گ	س	ت	و	ا	ن	۱۵

حل جدول - شماره ۱۵۱

2	7	8	5	4	9	6	1	3
3	1	4	6	2	7	9	5	8
5	9	6	8	3	1	7	2	4
8	2	1	7	9	5	4	3	6
6	5	9	4	8	3	2	7	1
7	4	3	2	1	6	5	8	9
4	8	5	1	6	2	3	9	7
1	3	7	9	5	4	8	6	2
9	6	2	3	7	8	1	4	5

حل جدول سودوکو - شماره ۳

## برنامه های آینده و هر ماهه کانون

مکان	شرایط حضور	زمان	برنامه
Doncaster Senior Citizens Club	ورود برای همگان آزاد و رایگان است.	اولین یکشنبه هر ماه از ساعت ۱۱ تا ۴ بعدازظهر	سفره رنگین
Doncaster Senior Citizens Club	ورود برای همگان آزاد و رایگان است.	سومین چهارشنبه هر ماه از ساعت ۷ تا ۹ شب	شب شعر ماهانه
Warrandyte Senior Centre, Corner of Taroona St. and Warrandyte Rd.	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	سهشنبه هر هفته از ساعت ۱ تا ۴ بعدازظهر	بولینگ روی موکت
Doncaster Senior Citizens Club	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	جمعه هر هفته	تخته نرد
Camberwell Community Centre 33 Fairholm Grove Camberwell VIC 3124	ورود برای همگان آزاد و رایگان است. برای اطلاعات بیشتر با ایمیل زیر تماس بگیرید. shahnamekhani@yahoo.com	آخرین یکشنبه هر ماه از ساعت ۵ تا ۷ بعدازظهر	شاهنامه خوانی
Stars International Reception 1C, Bell Street, Preston	برای تهیه بلیت با شماره ۰۴۶۸ ۴۶۰ ۶۹۸ تماس بگیرید.	شنبه ۱۲ اکتبر از ساعت ۷ شب	جشن مهرگان

وکیل با سابقه در کلیه امور حقوقی  
**سوسن عبودی (نویدی)**  
 (از دانشگاه ملیورن)

امور مهاجرتی، تحصیل، اقامت و پناهندگی  
 امور استخدامی  
 خرید و فروش خانه conveyancing  
 جمع آوری مطالبات معوقه (Debt Collection)  
 تهیه و تنظیم قراردادها  
 تنظیم وصیت نامه

**Tel: 9890 0797 Fax: 9890 0950**

**Mob: 0411 068 221**  
[soboodi@yahoo.com](mailto:soboodi@yahoo.com)

Suite 9, 10-12 Prospect St,  
 Box Hill, Victoria, 3128  
**MARN 9686577**

## میترا پیروزگر

مشاور رسمی در کلیه امور مهاجرتی

از جمله ویزای

تحصیلی، تخصصی، توریستی، والدین،

همسر یا نامزد و پناهندگی

**Mobile: 0411 066 352**  
**Email: [mitra@pirouzmigration.com](mailto:mitra@pirouzmigration.com)**  
 MARN: 0853458

## AVIO TRAVEL

Your Travel Agent,  
 Discover the World  
 with Avio

برای مشاوره فارسی لطفاً با مهشید تماس  
 بگیرید

- International / Domestic Travel
- Holiday Packages and Cruises
- Round the World Travel
- Travel Insurance

Tel: 9471 4556 & 9471 4559 Fax: 9471 4443  
 335 High Street Preston VIC 3072  
 Email: [aaviotra@bigpond.net.au](mailto:aaviotra@bigpond.net.au)



Mahshid Ghorbani



Visa & Migration Services

خدمات مهاجرتی  
 و ویزای اوشیانا

Dr Behzad Keramati Nigjeh

دکتر بهزاد کرامتی نیگجه

وکیل مهاجرتی ثبت شده در استرالیا (MARN: 0849101)  
 ارائه خدمات امور مهاجرتی و کلیه ویزای استرالیا به  
 متقاضیان حاضر در استرالیا یا ساکن خارج از استرالیا از  
 جمله ویزای اقامت دائم - ویزای تحصیلی - ویزای تجاری -  
 ویزای سرمایه گذاری - ویزای همسر و نامزد - ویزای والدین -  
 ویزای بازنشستگی - ویزای اولاد - ویزای پناهندگی -

**Bridging** ویزا - وکالت متقاضی در تریبونال

۱۵ دقیقه مشاوره اولیه رایگان برای متقاضیان در استرالیا  
 در صورت تمایل، با شما در مکان خودتان ملاقات می کنیم.

Address: 103, Shane Avenue, Seabrook, VIC 3028

**Tel: 03 93277606 Mobile: 0411882050**

**Email: [behzad@oceaniavisa.com.au](mailto:behzad@oceaniavisa.com.au)**

## CedarJet

travel & cruise



- ✓ با نازلترین قیمت
- ✓ بهترین سرویس
- ✓ تورهای تفریحی به سراسر دنیا
- ✓ تهیه ویزای توریستی برای اقوام شما از ایران

*Discover yourself*  
 DISCOVER THE WORLD

CEDAR JET TRAVEL & CRUISE - Your Gateway to the Middle East

467 Lygon Street East Brunswick Victoria 3057 Tel. 9383 6999 Fax. 9384 1750  
 Email. [cedar@cedarjettravel.com.au](mailto:cedar@cedarjettravel.com.au) Web. [www.cedarjettravel.com.au](http://www.cedarjettravel.com.au)



## level2

**Snap Printing Carlton**

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

Snap Carlton  
 T: 03 9347 6411  
[carlton@snap.com.au](mailto:carlton@snap.com.au)  
[www.carlton.snap.com.au](http://www.carlton.snap.com.au)



**KZB Building Surveying Services****BUILDING PERMIT & Building Inspections****اجازه ساختمان (صنعتی، مسکونی، تجاری)  
بازرسی ساختمان**برای هر گونه مجوز ساختمانی با کامران بصیری متخصص  
فارسی زبان تماس حاصل فرمایید**194 Como Parade East  
Parkdale, Vic. 3195**

PH: (03) 9587 3214 FAX: (03) 9587 1723

MOBILE: 0419 144 969

E.MAIL: kzbldgconsultants@yahoo.com

**آموزش رانندگی کرمل****Carmel Driving School****در خدمت هموطنان و دوستان**برای دریافت گواهینامه رانندگی و هر نوع راهنمایی  
با ما تماس بگیریدآموزگار با تجربه - نتیجه بهتر، قیمت ارزانتر و در مدت  
کوتاهتر**جلسه اول با تخفیف ویژه ۳۰ دلار****9806 1602 - 0413 183 773****فیروز صلاحی فر**

عضو اتحادیه آموزش رانندگی ویکتوریا (VTD Qualified)

**THE TYRE FACTORY, BAYSWATER**

538 MOUNTAIN HWY, BAYSWATER ☎ (03) 9720 8444



فروش انواع لاستیک خودرو (نو و دست دوم)

فروش انواع رینگهای اسپرت و اریجنال

فروش انواع باتری خودرو

تعمیر لنت ترمز \$89 سرویس انواع خودرو از

تعمیر پنچری مکانیکی کامل خودرو

میزان فرمان معاینه فنی خودرو

خرید و فروش خودرو با قیمت مناسب

با مدیریت ایرانی، پرویز و فرید

۱ سال وام بدون بهره برای خرید یا تعمیرهای بالاتر از \$700

ساعات کاری: از دوشنبه الی جمعه ۹:۰۰ تا ۵:۰۰ شنبه ۹:۰۰ تا ۴:۰۰

**Master Auto Service**

Over 25 Years Experience

450 Whitehorse Road, Mitcham VIC 3132

**OPENING SPECIAL**BRAKE PADS  
FITTED  
From \$99 + GSTMINOR  
SERVICE  
From \$99 + GSTMAJOR  
SERVICE  
From \$245 + GST15% SENIOR  
DISCOUNT ON  
ALL REPAIRS

- Free Safety Check
- Free Quotation
- Free Local Pick up and Delivery
- Latest Diagnostic Scan Tools
- Specialist in European and Local Vehicles
- All Mechanical and Electrical Repairs
- 12 Month Warranty on all Repairs

**TEL: 8822 3600 - Ask for Karim****سرویس و تعمیرات انواع اتومبیل****Pars  
Automotive****Golam Nadli**30 Greenway St  
Bulleen Vic. 3105**9850 9960****Petrol, Diesel, LPG  
Roadworthy Certificate  
Handbook Services****Minor Services****آدرس: 30 Greenaway St.****Bulleen VIC 305****تلفن: ۹۸۵۰۹۹۶۰**

با تعمیر کار با تجربه فارسی زبان





روزه ای و غذاهای ایرانی و غذاهای ایرانی و غذاهای ایرانی

انواع خشکبار / ترشیجات / مربوبات / شیرینی جات  
خوبار شور و سبزیجات خشک ایرانی  
انواع برنج های باستانی / چای / خرما و ادویه های متنوع  
انواع کادوهای تفلن از شرکت های معتبر

هفت روز هفته

۹ صبح الی ۷ بعد از ظهر  
Ph: (03) 9850-2992  
Ph: (03) 9850-2992  
Macedon Plaza - Shop 2/325  
Manningham Road  
Lower Templestowe VIC 3107  
info@persianmarket.com.au - www.persianmarket.com.au

## خیاطی مهین

تمام سفارشات خیاطی  
لباسهای تابستانی و زمستانی  
و تغییرات

### Alterations

در اسرع وقت و با قیمت مناسب

تلفن 9874 5643

## Ishtar Persian Bazaar

شیرینیجات و ترشیهای ایرانی  
شکلات و لواشک و خشکبار ایرانی  
برنج درجه یک  
انواع آبیوه های ایرانی  
حرفیات گیاهی و گیاهان دارویی  
انواع فیلم و موسیقی ایرانی  
انواع قهوه و چای و نان تافتون  
دوغ آبعلی و فالوده شیرازی و بستنی اکبر مشتی  
پلويز و انواع لوازم آشپزی ایرانی  
بلیط کلیه کنسرت های ایرانی

نمایندگی GL BOX - HD60  
Albert

Ph: 03- 9354 9212 Mob: 0405 068 318  
3B / 951 Sydney Rd, North Coburg, 30 58

## فروشگاه ایرانی HEIDELBERG PERSIAN BAZAR

OILS · NUTS · BEANS · BREAD · RICE · PICKLES · SAFRAN  
SPICES · PASTA · FLOUR · SUGAR · SEAFOOD · PHONE CARDS

انواع برنج ▪ ترشیجات ▪ چای ▪ حبوبات ▪ زعفران ▪ شیرینیجات  
زعفران ▪ کادو تفلن ▪ سبزی خشک ▪ کنسرو ▪ ماهی ▪ ادویه و غیره

Open 7 Days  
9:00am - 8:00pm  
۹ صبح تا ۸ شب - متنوعات ایرانی و عربیة

13 Moorsby court  
Olympic village  
Heidelberg west VIC 3081  
You welcome خوش آمدید

Ph: 9459 6732  
heidelbergpersianbazar@yahoo.com  
برای هر نوع سلیقه و ذائقه

## Roxy Studio Productions

PROFESSIONAL SERVICE! ثبت خاطرات خود را به ما بسپارید!

VIDEOPHOTOGRAPHY  
PHOTOGRAPHY

استودیو Roxy Pro با بیش از 20 سال  
تجربه کاری آماده فیلمبرداری و عکسبرداری  
از مجالس شما عزیزان می باشد.

Special Events  
Wedding  
Engagement  
Anniversary  
Birthday/Parties  
Mix & Editing

P/F: 03-9702 2880  
Helen: 04000 28068  
Mehdi: 04000 24280  
roxystudio@bigpond.com

Saving your memories for the future with our 20 years experience in Weddings!





خدمات رسمی ارزی در استرالیا، کانادا و ایران

## نیازی به واسطه نیست!

در بازار ارز مانیمکس به نرخ دلخواه بخرید، بفروشید و حواله کنید



moneymex.com    Toll Free 1300 880 120



با داشتن ۱۵ سال سابقه کاری در امور مبالغه ارزی به استرالیا و ایران. مطمئن ترین راه انتقال ارز به ایران و بالعکس در کمترین زمان. ارائه حواله اینترنتی در استرالیا برای دانشجویان و اشخاص.

با مدیریت محمدرضا حدادیان  
 تلفن: ۰۴ ۶۹۹ ۳۳ ۴۳۸۰ - ۰۴ ۱۰۵۱۰۱۰۵  
 E-mail: RTDFINANCE@GMAIL.COM

# Kayhan International Pty.Ltd.



## Kayhan Money Exchange

G. Jamshidi  
 Managing Director

Tel : 0061 3 9787 8942  
 Fax: 0061 3 9018 4370  
 Mob:0061 419 303 415

www.kayhanex.com  
 Email:info@kayhanex.com

## صراف کیهان

زیر مجموعه کیهان اینترناشنال  
 ارائه خدمات ارزی  
 از استرالیا به ایران و بالعکس

مدیر عامل : قاسم جمشیدی

**تدریس سنتور**  
 توسط  
**آرمان حبیبی**  
 Master of Music  
 Ph: 90770415  
 Mobile 0432 487 847

---

**تدریس خصوصی**  
**تار و سه تار**  
 پویا مهمان پذیر و سمیرا کریمی  
 فارغ التحصیل رشته موسیقی  
 از دانشگاه هنر تهران  
 تلفن 9842 2875  
 0415 349 120

**شهریار شمس**  
**هنرمند ارزنده ملیبورن**  
**نوازنده ویلون**  
**و**  
**کمانچه**  
**هنر جو میپذیرد**

**تلفن تماس**  
**9778 5354**  
**0409 252 494**

NAATI Accredited Translation  
**ترجمه رسمی**

**توسط مهدی سودی**  
 با بیش از ده ساله تجربه مترجمی رسمی در استرالیا  
 در کوتاه ترین زمان و با بالاترین دقت و کیفیت

Tel.: 03 9894 8182  
 Mobile: 0403 931 484  
 E-mail: msoodi@yahoo.com  
 www.mehdisoodi.com.au

**خدمات حسابداری**

- آموزش نصب و راه اندازی MYOB
- تهیه صورتهای مالی BAS / PAYG
- طراحی و اجرا سیستمهای حسابداری
- طراحی و اجرا سیستمهای کنترل داخلی

**کیانوش موسوی**  
 فوق لیسانس مدیریت مالی  
 عضو هیات علمی دانشگاه

Ph: (03) 9891 6503  
 Mobile: 0409 012 933  
 k\_mosavi@yahoo.com



## OPULENT SOLAR ELECTRICAL

**SOLAR GRID SYSTEM**  
**AUSTRALIAN APPROVED**  
**SOLAR PANELS AND**  
**GERMAN INVERTERS**

FOR AMAZING PRICE:

3 KW: 12 \* 250 W PANELS **\$5199**

4 KW: 16 \* 190 W PANELS **\$6199**

5 KW: 20 \* 190 W PANELS **\$7199**

\*PRICES CAN BE NEGOTIABLE ON THE BARNDNS OF THE SYSTEM\*

FOR MORE INFORMATION PLEASE CONTACT

**HAMED: 0431 188 845**

**BAKAL**  
DENTURE CLINIC

## علیرضا بختیاری

ساخت انواع دندانهای مصنوعی متحرک، پارسیل، دست دندان کامل.

دندانسازی زیبایی، تعمیر و تمیز کردن دندانهای مصنوعی

**مجهز به لابراتوارهای مدرن دندانسازی**

**MOUTHGUARDS - RELINES - EMERGENCY REPAIRS**

**FLEXIBLE DENTURES AND INVISIBLE CLASPS**

مشاوره رایگان و تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز - پذیرش کلیه بیمه ها

دارای پارکینگ اختصاصی

433 Main Rd, Eltham

Phones: 9439 3866 - 9439 3066

www.bakaldental.com.au



## Bulleen Plaza Medical Centre

103 Manningham Road  
BULLEEN 3105 VIC

قابل توجه هموطنان در ملبورن

با تبریک فراوان به اطلاع می رساند که کلینیک پزشکی بولین به تازگی مطب یکی دیگر از دکترهای موفق ایرانی خواهد بود که کارش را از ۱۷ جون ۲۰۱۳ شروع می کند. ساعات کار دکتر علی باین ترتیب است:

روزهای زوج از ساعت ۱۸ الی ۲۱  
شنبه ها و یکشنبه ها به صورت یکی در  
میان از ساعت ۱۴ الی ۱۸

لطفا جهت تعیین وقت با شماره ۹۸۵۲۲۳۳۴ تماس بگیرید.

این کلینیک پزشکی مدرن دارای خدمات مجانی پزشکی و همینطور پاتولوژی، فیزیوتراپی، ایدیولوژی، روانشناسی و داروخانه می باشد.



## کلینیک تخصصی روانشناسی

دکتر فریبا کاپیتاپور

متخصص روانشناسی بالینی

خدمات مشاوره و روان درمانی

استرس اضطراب افسردگی مسائل خانوادگی

به زبان فارسی و انگلیسی

با تسهیلات بیمه درمانی عمومی

**(Medicare Rebate Available)**

195 Specialist Centre, 195 Thompsons Rd  
Bulleen, VIC 3105

Ph: 8850 5300 Fax: 8850 5350

Fern Hills Clinic, 347 Scoresby Rd  
Ferntree Gully, VIC 3156

Ph: 9758 4144 Fax: 9758 4199

Mob: 0422 031 410



**Dr. Nassim Varghayee**  
**(Chiropractor)**

B.App.Sc (Comp Med)/M.Clin Chiro

اگر از درد های مزمن رنج میبرید از تجربیات  
و کمک های دکتر نسیم ورفایی بهره ببرید

کمر درد ، سر درد ، گرفتگی ماهیچه ها و  
عضلات ، درد مفاصل ، دیسک کمر ، درد ستون فقرات ، درد در ناحیه  
شانه و آرنج و مچ دست ، درد در هر ناحیه از پا ، درد سیاتیک و آرتروز  
، درد های ناشی از بارداری، صدمات ورزشی  
جراحات کاری و تصادفات

**Address: 210 Canterbury Rd Blackburn 3130**

**Telephone: 03 9878 6088**

برای اطاعات بیشتر به وب سایت ما مراجعه کنید

[www.blackburnfamilychiro.com.au](http://www.blackburnfamilychiro.com.au)



**Mardani**

Denture Clinic

Brings Your Beautiful Smile Back

۲۱ سال سابقه در ساخت دندانهای مصنوعی،

متحرک کامل و پارشیل، ایمپلنت و زیبایی

پذیرش انواع بیمه ها و Medicare

مشاوره و چکاپ دندانهای مصنوعی رایگان

ارائه خدمات در محل زندگی شما و خانه سالمندان

Clinic 1: Shop 15 The Arcade, Bundoora Square,  
Bundoora 3083

Clinic 2: 46 Meakin St, Watsonia North 3087

Phone/Fax: 9444 6471

After Hours: 0401 603 348



**Ray White**

Manningham

Senior Sales Executive &amp; Auctioneer

قابل توجه ایرانیان عزیز در ملبورن، دیگر نگران نباشید  
برای خرید و فروش هرگونه ملک و زمین با مهران مشایخ  
تماس بگیرید.

مهران یکی از بهترین فروشندگان های سال شناخته شده است  
برای خرید و یا فروش املاک با مهران مشورت کنید

**MOB: 0407 056335****PH: 03 8841 2041**

Mehron Mashayekh  
Sales Executive  
Telephone 61 3 8841 2000  
Facsimile 61 3 8841 2099  
Mobile 0407 056 335

**Stockdale & Leggo**

مشاوره در امور خرید و فروش ساختمان های مسکونی

**رویاریفیعی**

For professional real estate advice on  
appraising, selling, purchasing or  
renting your property

Contact Sharon Roya Rafiee

(Sales Executive)

On 0403 151 788 or

At the office 98428000

**MANNYA**  
HAIR & BEAUTY STUDIO**9764 1070 / 8719 1011****Mob: 0428 758 867**

67 Lakeside Blvd Rowville VIC 3178

کوتاهی مو، رنگ، هایلایت،

صاف کردن دائمی مو

سشوار، شینیون،

آرایش تخصصی عروس

کاشت ناخن و مانیکور و پدیکور

تاتو زیبایی

وکس، بند ابرو و صورت

**MANNYA**  
HAIR & BEAUTY STUDIO

ساعات کاری

هفت روز هفته

از ساعت 10 صبح تا دیر وقت

با تعیین وقت قبلی

Please call for booking

**9764 1070 / 8719 1011****Mob: 0428 758 867**

67 Lakeside Blvd Rowville VIC 3178

**67 Lakeside Blvd ,  
Rowville , VIC 3178****Starlet Hair & Beauty**

کلیه خدمات آرایشی و زیبایی

با ۲۵ سال سابقه و مناسبترین قیمت و مواد مصرفی در  
خدمت هموطنان عزیز

کوتاه کردن، سشوار، رنگ مو، مدل مو

آرایش عروس، طراحی ناخن و ناخن مصنوعی

وکس، tinting eye lashes ، بند ابرو و صورت

تخفیف ویژه برای سالمندان

تلفن: **9886 3841**مبایل: **0434 232 115**آدرس: **Shop 15 Sevenoaks Road  
Burwood East****مدرسه زبان فارسی****Iranian Cultural School Doncaster**

کلاسهای آمادگی تا نهم دبیرستان

کلاسهای 1,2,3 &amp; 4 VCE \_ units

کلاسهای مخصوص فارسی برای بزرگسالان انگلیسی زبان

شنبه ها از ساعت 2 الی 5:30 بعد از ظهر تلفن تماس 0418 576 112





**KZB Building Surveying Services**

**BUILDING PERMIT & Building Inspections**

اجازه ساختمان (صنعتی، مسکونی، تجاری)

بازرسی ساختمان

برای هر گونه مجوز ساختمانی با کامران بصیری متخصص

فارسی زبان تماس حاصل فرمایید

**475 Main Street, Mordialloc. 3195**

PH: (03)9587 3214 FAX: (03) 9587 1723

MOBILE: 0419 144 969

E.MAIL: kzbldgconsultants@yahoo.com

**ACE** 

**AUDIOLOGY & HEARING  
MELBOURNE PTY LTD**



دکتر  
یزدانه امیرزادانی گالت  
ادیولوژیست

**Clock Medical Center**  
55 Whitehorse Road  
Balwyn 3103



**کلینیک سنجش شنوایی نک ملبورن**



- خدمات رایگان برای شهروندان ارشد دارای کارت بازنشستگی
- ارزیابی تشخیصی شنوایی کودکان و بزرگسالان شامل:
- ادیومتری تن خالص و گفتاری
- آزمون تمپانو متری و رفلکس آکوستیک
- آزمون فیزیولوژیک



تجویز انواع سمعک های دیجیتال، هوشمند  
بلوتوث دار و داخل گوشی (نامرئی) باکمترین قیمت

تلفن تماس: ۰۳ ۹۹۴۷ ۱۹۳۲ موبایل: ۰۳ ۴۹۰ ۸۷۸

Email: [yazdaneh@aceaudiology.com.au](mailto:yazdaneh@aceaudiology.com.au)

Web: [www.aceaudiology.com.au](http://www.aceaudiology.com.au)

رادیو شیفتگان ملبورن،  
استرالیا، موج  
AM 855



**ساعت شروع برنامه ۸،۳۰ شب تا ۹،۳۰ شب**

**موج 855AM**

رادیو شیفتگان را میتوانید در سراسر دنیا از طریق  
اینترنت زنده گوش دهید.

ساعت شروع به وقت تهران ۳ بعد از ظهر

<http://www.3cr.org.au>





کلینیک تخصصی INSTANT LASER CLINIC با بیش از 15 سال تجربه  
و مجهز به جدیدترین تکنولوژی های پیشرفته در خدمت هموطنان عزیز

- ♦ Laser hair removal
- ♦ Anti Wrinkle Injection, Dermal Filler, PRP
- ♦ Mole removal, Skin Cancer
- ♦ Micro Dermabrasion, Photo rejuvenation
- ♦ Fractional Skin Resurfacing
- ♦ CoolSculpting fat & Cellulite Reduction
- ♦ Laser Tattoo Removal, Cosmetic Tattoo
- ♦ Laser Quit Smoking
- ♦ 1 Hour Teeth Whitening

- ❖ تخصص در برداشتن موهای زائد بوسیله آخرین تکنولوژی لیزر
- ❖ تزریقات ضد چروک، فیلر، PRP
- ❖ برداشتن خالهای پوستی و سرطانزا توسط پزشک مجرب
- ❖ پاک و زیبا سازی پوست از هر گونه جوش، لکه و کک و مک
- ❖ ترمیم پوست و چین و چروک صورت و گردن بدون عمل جراحی به وسیله آخرین تکنولوژی فراكسل و همچنین ترمیم زخمهای ناشی از آکنه و آبله مرغان، ترک بعد از زایمان، پیلینگ
- ❖ کاهش چربی و سلولیت در اطراف پاها، شکم و باسن بدون جراحی
- ❖ تاتوی خط چشم، لب و ابرو و همچنین برداشتن
- ❖ تاتوی بدن بوسیله آخرین لیزر تکنولوژی
- ❖ ترک سیگار بوسیله لیزر، سفید کردن دندان در یک ساعت



## INSTANT LASER CLINIC

181, High St. KEW  
Ph: 03 9851 8900  
www.instantlaserclinic.com.au



## MEDIX

SKINCARE & LASER CLINIC

## کلینیک مراقبت های پوستی و لیزر

تحت نظر متخصصین مراقبت های پوستی و زیبایی

- VPL Ultraplus Hair Reduction
- Skin Rejuvenation for Fine Lines, Wrinkles, Pigmentation, Acne
- Microdermabrasion
- Hydrafacial (New Treatment)
- RF Face & Body Lifting
- Ultrasound Fat Reduction
- Body Detoxification
- Teeth Whitening

- از بین بردن موهای زائد
- ترمیم و جوانسازی پوست و کاهش چین و چروک، لک و جوش
- پاکسازی و لایه برداری پوست
- شفاف سازی و آبرسانی عمیق پوست
- فرم دهی صورت و بدن با امواج رادیویی
- کاهش چربی های زائد
- سم زدائی بدن
- جرم زدائی دندان



June - July

Special offer :

VPL Ultraplus  
Hair Reduction

☎ 03 9077 4041

🌐 www.medixskincare.com.au

🏠 144/1 Queens Road (St. Kilda Road Towers), Melbourne, Victoria 3004



# MEHREGAN

The Persian Autumn Festival

## جشن با شکوه مهرگان

در محیطی گرم، صمیمی و شاد مناسب خانواده ها

زمان:

شنبه ۱۲ اکتبر ۲۰۱۳ از ساعت ۷ شب الی نیمه شب

مکان:

Stars International Reception 1C Bell Street, Preston

برای تهیه بلیط با شماره ۰۴۶۸ ۴۶۰ ۶۹۸ تماس بگیرید.



1990

کانون ایرانیان ویکتوریا  
Australian Iranian Society of Victoria Inc

شامل پذیرایی شام، موسیقی دی جی و رقص سنتی ایرانی

برگزار کننده:

کانون ایرانیان ویکتوریا

