

گلابانک

September 2013

شهریور ۱۳۹۲

شماره ۱۵۳

ماہنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا



کلینیک شنوایی ملبورن

 AudioHearingMelbourne

Head Office
132 Toorak Road
SOUTH YARRA

Chapel Gate Medical Centre
6-10 Chapel Street
WINDSOR

مجھز به پیشرفته ترین دستگاهای 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

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

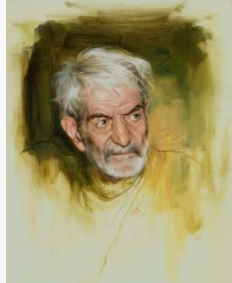
Address: 41H/ 190 Jells Road
Wheelers Hills VIC 3150

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

www.afbs.com.au

گلبنک

ماهنامه، رسم، کانه، انسان ویکتوریا



طرح روی جلد
استاد محمدحسین شهریار

هیئت تحریریه

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

امور اجرایی

مدیر امور اجرایی: نسرین نصیری
طراحی و صفحه‌بندی: احسان حائری
چاپ: اسنپ (۰۲۹۳۴۷۶۴۱۱)



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
Web: 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 ممنوعیم. 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.

روز ۲۷ شهریور سالروز خاموشی شمع زندگی استاد محمدحسین شهریار است و به همین مناسبت روز شعر و ادب فارسی نام‌نهاد شده است. این مناسبت بهانه‌ای شد تا طرح روی جلد این شماره را به استاد شهریار اختصاص دهیم.

در زیر خلاصه‌ای از زندگی‌نامه استاد شهریار برای اطلاع و آشنایی هم‌وطنان آورده شده است.

سید محمد حسین بهجت تبریزی در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی در روستای زیبای «خوشکتاب» آذربایجان متولد شد. او در خانواده‌ای متدین، کریم الطبع و اهل فضل پا بر عرصه وجود نهاد. پدرش حاجی میر آقای خوشکتابی از وکلای مبرز و فاضل و عارف روزگار خود بود که به سبب حسن کتابت به عنوان خوشنویسی توانا مشهور حدود خود گشته بود.

شهریار که دوران کودکی خود را در میان روستائیان صمیمی و خونگرم خوشکتاب در کنار کوه افسونگر «حیدر بابا» گذرانده بود همچون تصویر برداری توانا خاطرات زندگانی لطیف خود را در میان مردم مهربان و پاک طینت روستا و در حریم آن کوه سحرانگیز به ذهن سپرد.

او نخستین شعر خویش را در چهار سالگی به زبان ترکی آذربایجانی سرود. بی شک سرایش این شعر کودکانه، گواه نبوغ و قریحه شگفت‌انگیز او بود. شهریار شرح حال دوران کودکی خود را در اشعار آذربایجانش بسیار زیبا، تاثیرگذار و روان به تصویر کشیده است.

طبع توانای شهریار توانست در ابتدای دهه سی شمسی و در دوران میان‌سالی اثر بدیع و عظیم «حیدربابا سلام» را به زبان مادریش بیافریند.

شهریار بعداً به تهران آمد و در دارالفنون تهران به تحصیل پرداخت و تا کلاس آخر مدرسه طب تحصیل کرد و در چند مریض‌خانه هم مدارج اکسترنی و انترنی را گذراند ولی در سال آخر به علل عشقی و ناراحتی خیال و پیش‌آمدهای دیگر از ادامه تحصیل محروم شد و با وجود مجاهدت‌هایی که بعداً توسط دوستانش به منظور تعقیب و تکمیل این یک سال تحصیل شد، شهریار رغبتی نشان نداد و ناچار شد که وارد خدمت دولتی بشود؛ چند سالی در اداره ثبت اسناد نیشابور و مشهد خدمت کرد و در سال ۱۳۱۵ به بانک کشاورزی تهران داخل شد. شهریار در تبریز با یکی از بستگانش ازدواج کرده، که ثمره این وصلت دو دختر به نام‌های شهرزاد و مریم است.

وی ابتدا در اشعارش بهجت تخلص می‌کرد. ولی بعداً دوبار برای انتخاب تخلص با دیوان حافظ فال گرفت و یک بار مصرع:

«که چرخ این سکه ی دولت به نام شهریاران زد»

و بار دیگر

«روم به شهر خود و شهریار خود باشم»

آمد از این رو تخلص شعر خود را به شهریار تبدیل کرد.

اشعار نخستین شهریار عمدتاً به زبان فارسی سروده شده است.

شهریار خود می‌گوید وقتی که اشعارم را برای مادرم می‌خواندم وی به طعنه می‌گفت:

"پسرم شعرهای خودت را به زبان مادریت هم بنویس تا مادرت نیز اشعارت را متوجه شود!"

این قبیل سفارش‌ها از جانب مادر گرامیش و نیز اطرافیان هم‌زبانانش، باعث شد تا شهریار طبع خود را در زبان مادریش نیز بیازماید و یکی از بدیع‌ترین منظومه‌های مردمی جهان سروده شود.

عشق‌های عارفانه شهریار را می‌توان در خلال غزل‌های انتظار؛ جمع و تفریق؛ وحشی شکار؛ یوسف گم‌گشته؛ مسافر همدان؛ حراج عشق؛ ساز صبا؛ و نای شبان و اشک مریم؛ دو مرغ بهشتی و خیلی آثار دیگر مشاهده کرد. محرومیت و ناکامی‌های شهریار در غزل‌های گوهرفروش؛ ناکامی‌ها؛ جرس کاروان؛ ناله روح؛ مثنوی شعر؛ حکمت؛ زفاف شاعر و سرنوشت عشق بیان شده است. خیلی از خاطرات تلخ و شیرین او در هذیان دل؛ حیدربابا؛ مومیایی و افسانه شب به نظر میرسد. قسمت عمده‌ای از دیوان شهریار غزل است. سادگی و عمومی بودن زبان و تعبیر یکی از موجبات رواج و شهرت شعر شهریار است.

شهریار با روح تاثیرپذیر و قریحه سرشار شاعرانه که دارد عواطف و تخیلات و اندیشه‌های خود را به زبان مردم به شعر بازگو کرده است. از این رو شعر او برای همگان مفهوم و مأنوس و نیز موثر است.

سرانجام خورشید حیات شهریار ملک سخن پس از هشتاد و سه سال تابش پر فروغ در کوهستان‌های آذربایجان غروب کرد.

روانش شاد

سخنی با شما



فراخوان مشارکت در تغییر لوگوی کانون ایرانیان ویکتوریا

پیرو پیشنهاد تنی چند از اعضای محترم، هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا طرح بررسی تغییر لوگوی کانون را مورد تایید قرار داده است. بدینوسیله از همگان دعوت میشود طرح‌های پیشنهادی خود را به آدرس ایمیل کانون ارسال نمایند.

info@iranian-vic.org.au

لازم به تذکر است طرح‌ها بایستی ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

۱. نمایانگر ایرانی بودن سازمان
۲. بیانگر قرارگیری این نهاد در کشور استرالیا
۳. دارا بودن پیام‌هایی مانند صلح، دستگیری از نیازمندان، ارتقای فرهنگ، اتحاد و همبستگی به ارزش طرح‌های پیشنهادی خواهد افزود

* بدیهی است حق پذیرش و یا رد طرح‌های پیشنهادی و نهایتاً انتخاب طرح جدید مطلقاً از آن هیئت مدیره وقت کانون خواهد بود.

خواهشمندیم برای طرح‌های پیشنهادی خود در صورت نیاز، شرحی در مورد طرح خود نیز ارسال نمایید. لازم به یادآور است، کانون سازمانی غیر سیاسی و غیر مذهبی میباشد.

با تشکر
هیئت مدیره کانون ایرانیان
ویکتوریا
info@iranian-vic.org.au

سخن اول: اعضای جدید هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا با ترکیبی از چند عضو سابق و چند داوطلب جدید توسط مجمع عمومی برای سال آتی انتخاب شدند. عکس این باران در شماره گذشته گلبانگ به نظر شما عزیزان رسید خوانندگان با چهره افرادی که قرار است سکان فعالیت‌های کانون را بدست گیرند آشنا شدند. آنچه امروزه برای اعضای کانون حائز اهمیت است اطلاع از برنامه‌ریزی‌های آتی هیئت مدیره جدید کانون می‌باشد که بحق بایستی قدم به قدم جزئیات این برنامه‌ها و تلاش‌ها بطور مستمر به اطلاع آنان برسد. با افزایش تعداد ایرانیان، هیئت مدیره کانون با تمهیداتی که در نظر گرفته بر آن است که اولاً بر حجم کارها و مسئولیت‌ها بیفزاید (علت افزایش تعداد اعضای هیئت مدیره و جذب سه نماینده از گروه‌های زیر چتر کانون به جمع هیئت مدیره دقیقاً به همین منظور و در همین راستا صورت گرفته است)، دوماً با بهره‌گیری از نظرات و تجربیات افراد دلسوز و باصلاحیت جامعه ایرانی و همکاری نزدیک و مشارکت گروه‌های زیر چتر کانون (گروه‌های خانه ایران، جوانان، بازنشستگان، همیاری، گلبانگ و شعر و ادب) نیازهای واقعی جامعه ایرانی مقیم ویکتوریا مشخص و برشمرده شود تا بنا به الویت‌ها، راهکارها شخص و امور یک به یک عملی گردد. بدیهی است این برنامه‌ریزی‌ها و اهداف زمانی می‌توانند تحقق یابند که همه ما با کار تیمی و جمعی و با احساس مسئولیت آستین‌ها را بالا زده و با یک‌دلی و یک‌زبانی و صرف وقت و فکرمان امکان تحقق آنچه را که در پی‌اش هستیم فراهم آوریم.

سخن دوم: هفته پیش تلفنی داشتم از یک هموطن پناهجوی جوانی که چند ماهی است از دیتن سنتر دولت رهائی یافته و در ملبورن سکنی گزیده است. این جوان سرمقاله ماه گذشته گلبانگ را خوانده بود و ضمن تشکر از درج آن مقاله و تأیید مندرجات آن پیشنهاد نمود که کانون ایرانیان ضمن تماس با اداره مهاجرت نمایندگانی را به دیتن سنترها بفرستد تا با پناهجویان ایرانی صحبت نمایند و آنان را با واقعیات جامعه استرالیایی و ایرانی آشنا سازند. به این پناهجوی جوان خاطر نشان کردم که گروه همیاری کانون پی‌گیر این مسئله می‌باشد و به زودی با مقامات مهاجرت استرالیا نشست می‌خواهند داشت. برای اطلاع خوانندگان عزیز، اولین جلسه رسمی هیئت مدیره کانون با گروه همیاری برگزار شد. در این جلسه مسئول گروه همیاری کانون خانم نوری در مورد ایرانیان نیازمند که پناهجویان هم قسمتی از این انسان‌ها را شامل می‌شوند گزارش مبسوطی به اعضا داد که معلوم شد که غیر از مهاجران غیرقانونی طیف وسیعی از هم‌وطنان با شرایط سنی متفاوت و مشکلات جدی نیاز به کمک و همیاری دارند. حجم مراجعه به گروه همیاری و تعداد انسان‌های درمانده ایجاب می‌نماید که یک اقدام فوری و عاجل برای این نیازمندان صورت پذیرد. همه ما قدیمی‌ها و هم‌وطنان مهاجر جدید که در این محیط جاافتاده‌ایم، لازم است به شکرانه زندگی آرام، سالم و یا امنیتی که نصیب خود و خانواده‌مان شده است دست یاری به سوی گروه همیاری کانون دراز کرده و چند جوان مسئول، باوجدان و ایران‌دوست (اعضای گروه همیاری) را که با مشکلات گوناگون دست و پنجه نرم می‌کنند تنها نگذاریم و در حد توان‌مان به کمک آنها بشتابیم و از لذت کمک به هم‌نوع بهره‌مند شویم.

علی شاملو



آگهی دعوت برای کار داوطلبانه

برای رسیدن به اهداف خانه ایران گروه بازاریابی خانه ایران احتیاج به همکاری و خدمات داوطلبان عزیز در زمینه های مختلف از جمله برگزاری جشنها بمنظور اهدای در آمد آن به خانه ایران دارد.

خانه ایران که یک موسسه غیر انتفاعی، غیر سیاسی و غیر مذهبی میباشد زیر پوشش کانون ایرانیان ویکتوریا در سال ۲۰۰۶ به ثبت رسیده است. هدف اصلی خانه ایران مند رج در اسانسانمه بشرح زیر است:

- ایجاد واداره یک مرکز اجتماعی که در آن فعالیتهای لازم برای برنامه های آموزشی، تعاونی، ورزشی و همچنین رفاهی و فرهنگی جوانان تا سالمنذ ان انجام پذیرد.

با کمک و یاری شما قادر خواهیم بود در زمانی بس کوتاه به اهداف خانه ایران نائل آئیم.

چنانچه مایل به همکاری و ارایه خدمات خود یا دریافت اطلاعات بیشتر هستید لطفا با تلفن های زیر بعد از وقت اداری تماس بگیرید

۰۴۳۲ ۰۹۲۹۷۳ یا ۰۴۱۱ ۴۴۷ ۴۷۳ یا ۰۴۱۹ ۵۰۶ ۶۹۹



Volunteering for Iranian community events

House of Persia (HOPE) is a registered Not-For-Profit organisation established to provide a cultural, educational and entertainment centre for Iranian community. HOPE Marketing and Fund Raising Group is the appointed organisation for the community fund raising activities.

The goal of the group is raising funds to extend and establish House of Persia by organising cultural and entertainment events or take part in other community events. We invite you to join the group as a volunteer and bring along your fresh ideas for fund raising activities and to help with events organised by the group.

The self satisfaction of the volunteer work while enjoying the event, help the organisers to fulfil community goals is priceless.

For more information and/or to volunteer for the Persian community services please contact one the following:

Jackie 0411 447 473, Shahin 0432 092 973, Shirin 0419 506 699

حضور ذهن (Mindfulness)

نوشته: دکتر کاوه منشط

ترجمه متن: بهرام منشط

دکتر کاوه منشط متخصص بیماری‌های اعصاب و روان، استاد دانشگاه ملبورن و تعلیم‌دهنده تکنیک حضور ذهن می‌باشد. بنا به دعوت کانون ایرانیان ویکتوریا ایشان به اتفاق آقای همایونی سمیناری را در مورد حضور ذهن برای جمعی از علاقمندان ایرانی و استرالیایی در محل سینور سینتین کلاب دانکستر در ماه ژوئیه امسال برگزار نمودند که مورد توجه همگان قرار گرفت. به علت نو و جامع بودن موضوع، از دکتر منشط درخواست کردم که متن سخنرانی‌شان را به زبان انگلیسی و فارسی برای درج در گلبانگ برایم بفرستند. متن انگلیسی این سخنرانی را در شماره قبل چاپ نمودیم و اینک ترجمه فارسی این تکنیک را در این شماره باهم می‌خوانیم.

شاملو

کی شعر ترانگیزد، خاطر که حزین باشد

یک نکته از این معنی، گفتیم و همین باشد

(حافظ)

حضور ذهن یک تکنیک تمدد اعصاب یا بهتر بگوئیم راهی به سوی خانه حافظ است. گربه‌ای که در حال تماشای سوراخ موش است را در نظر بگیرید. غذای گربه و همچنین زندگی وی، بستگی دارد به توجه کاملش به چیزی که در مقابل او اتفاق می‌افتد. خوشبختانه و به احتمال قریب به یقین گربه نگران ایمیل‌های مهم و حساسی که باید برای رئیس‌اش بنویسد نیست.

سؤال این است: پس چرا ذهن ما انسان‌ها چنین نگران و یا سرگردان (Wandering) است؟ و اثر این سرگردانی و آشفتگی در زندگی روزانه ما چیست؟

در سال ۲۰۱۰ دو محقق دانشگاه هاروارد^۱ مقاله‌ای تحت عنوان «ذهنی سرگردان یک ذهن خوشحال نیست» را در یکی از معتبرترین ژورنال‌های علمی منتشر نمودند. این دو پژوهشگر ۵۰۰۰ نفر را از ۸۳ کشور جهان مورد مطالعه قرار دادند. این افراد از طیف‌های اجتماعی و اقتصادی گسترده‌ای انتخاب شده بودند. محققان با استفاده از تلفن همراه پرسش‌هایی را در زمان‌های مختلف روز با شرکت‌کنندگان مطرح کردند. نتایج این بررسی نشان داد که ذهن افراد در بسیاری از اوقات (تقریباً در ۴۷٪ موارد) از آنچه در حال اتفاق افتادن است فاصله دارد. این تحقیق همچنین نشان داد اصولاً در چنین مواقع و حالتی انسان‌ها کمتر شادند و علاوه بر آن این امر در مواقع ناخوشایند نیز صائب است.

توانایی فکر کردن در مورد آنچه که در حال حاضر اتفاق نمی‌افتد یک فرایند تکاملی است. محققان به این نتیجه رسیدند که اگر چه این فرایند نتایج مثبت فکری (Cognitive) در بر دارد اما می‌تواند متضمن صدماتی هم باشد. گاه ذهن ما در جریان سرگردانی‌هایش می‌تواند به ایده‌ها و راه‌حل‌هایی برای مشکلات مان دست یابد که در برنامه‌ریزی‌های آینده ما کارساز خواهد بود. لطفاً پس از خواندن این پاراگراف به یک نقطه آرام بروید، به راحتی بنشینید و یک زمان سنج را (مثلاً تلفن همراه) برای مدت ۵ دقیقه تنظیم نمایید. سپس چشمان خود را ببندید و در همان حال توجه خود را فقط به حرکات عضلات شکم‌تان که در اثر عمل تنفس ایجاد می‌شوند معطوف دارید. این تمرکز را بدون انقطاع و تا وقتی که زمان سنج پایان ۵ دقیقه را اعلام نماید ادامه داده سپس به خواندن دنباله این مقاله برگردید.

آموختن تکنیک حضور ذهن مانند یاد گرفتن دوچرخه‌سواری است. بدین معنی که راه یادگیری آن تنها از طریق تمرین و تجربه میسر می‌باشد. بیاندیشید که از تمرین آن ۵ دقیقه تمرکز یاد شده بالا به چه نتیجه‌ای رسیده‌اید. افرادی که تمرین فوق را تجربه می‌کنند به وضوح درمی‌یابند که چه‌شان ذهن‌شان سرگردان است. حتی با وجود این که چنین درخواستی از آنان نشده بود که فکر کردن را متوقف کنند و یا این که به طور مداوم از حوادث پیرامون خود آگاه بمانند، آنها به سهولت درمی‌یابند عجب کار مشکلی است تمرکز حواس حتی برای ۵ دقیقه. هستند افراد بی‌شماری که این تمرین را انجام می‌دهند و آنگاه که متوجه می‌شوند تمرکز بر یک شیئی و یا نقطه‌ای حتی در کوتاه‌مدت از نظر آنان مشکل و گاه نشدنی است احساس یاس و نومیدی می‌کنند. به راستی افکار تان به کجاها سفر کرد؟

صرف‌نظر از هرگونه نومیدی، به خاطر عدم توانایی در انجام کاری که قصد تمام کردن آن را داشتید و همچنین صرف‌نظر از نتیجه‌گیری‌هایی از قبیل اینکه «تکنیک حضور ذهن کارمن نیست» آیا افکار دیگری هم ذهن شما را مشغول کرد؟ اکثر مردم پس از انجام چنین تمرین‌هایی متوجه می‌شوند که مقدار قابل توجهی از فعالیت‌های ذهنی تکراری هستند. این فعالیت‌ها اگرچه آشکارا منفی و مخرب نیستند، آن‌چنان هم قابل استفاده نمی‌باشند. به علاوه آنها درمی‌یابند که این فعالیت‌های ذهنی مجاب‌کننده بوده و توجه انسان را به طرف خود جلب می‌نمایند.

داستان سگ بسیار خوب است. سگی را در نظر بگیرید، می‌دانیم سگ بهترین دوست انسان است. اما از آن بهتر این است که شما ارباب و راهبر سگ‌تان باشید. و حتماً دلتان نمی‌خواهد که سگی داشته باشید که او شما را به هر طرف که می‌خواهد بکشاند. این بسیار نیکو است که انسان ذهنی فعال داشته باشد، اما از آن بهتر آن است که ما حق انتخاب داشته باشیم که چه زمانی دنبال رو ذهنمان باشیم و چه زمانی آن را خود هدایت کنیم.

ما اغلب در زندگی مان دارای حضور ذهن هستیم، حتی بدون آنکه فکرش را کرده باشیم. به عنوان مثال چیزی علاقه ما را برمی‌انگیزد و یا اینکه در حال تمدد اعصاب در یک نقطه آرامش بخش هستیم و مثلاً منظره غروب آفتاب توجه ما را به خود جلب می‌کند. آموزش حضور ذهن راهی است برای تقویت توانایی ذاتی ما به توجه کردن به آن چه که در هر لحظه در حال اتفاق افتادن است. علاوه بر آن، تمدد بیشتر اعصاب و شادمانی فزاینده چیزهایی هستند که در طول زمان به عنوان نتایج جانبی این آموزش‌ها حاصل می‌شوند. به طور خلاصه، هدف از آموزش حضور ذهن این است که:

- بتوانیم روی آن چیزی که در حال حاضر اتفاق می‌افتد تمرکز کنیم (خوشایند و یا ناخوشایند)
- واقعیات را همان طور که هستند بپذیریم.

• به هر تمایل درونی برای حفظ یا دور کردن واقعیات از خود توجه کنیم و به این تمایلات اجازه ابراز وجود دهیم و بتوانیم مجدداً توجه خود را به آنچه در حال اتفاق افتادن است معطوف سازیم.

انتظار این است که تمامی کارهای ذکر شده فوق با یک دیدگاه آرام و محبت‌آمیز نسبت به خودمان انجام گیرند.

دلیل نگران‌کننده‌ای برای عدم حضور ذهن وجود ندارد چرا که این طبیعت ذهن است که سرگردان باشد. احساسات ناخوشایند با اجازه ناخودآگاه ما به درون ذهنمان نقب می‌زنند حتی قبل از اینکه ما به طور عینی متوجه شویم. پس چرا برآنیم که با آن‌ها مبارزه کنیم؟ چرا وجود آنها را تصدیق نکنیم تا بینیم آیا می‌توانیم با آن‌ها کنار بیاییم؟ سعی در رد و یا کنار زدن این واقعیات، لایه‌ای جدید از تنش و مشکلات، علاوه بر واقعه ناخوشایند اولیه می‌آفریند.

همانطور که فرانتس کافکا می‌گوید «ممکن است خود را از رنج‌های جهان دور نگه داشت، و این چیزی است که شما می‌توانید و هماهنگ با طبیعت‌تان هم هست، اما شاید همین کنار کشیدن، تنها رنجی باشد که می‌توانستید از آن اجتناب کنید».

در چند دهه گذشته علوم پزشکی و روانشناسی بر فوائد آن چه را که همه سنت‌های روحانی و همچنین تعداد کثیری از دیدگاه‌های فلسفی به راه‌های مختلف تشویق کرده‌اند صحنه گذارده‌اند، یعنی «آگاهی گسترده‌تر از واقعیات همان طور که هستند و داشتن دیدگاهی محبت‌آمیز و مهربان و صلح‌جویانه نسبت به جهان». آموزش حضور ذهن (Meditation) در سیستم‌های بهداشت و درمان در ایالات متحده، اروپا و استرالیا به میزان بالایی از روش‌های مراقبه‌ای آئین بودایی سرچشمه می‌گیرند.

بزرگان ادب پارسی همچون حافظ و مولانا بر ضرورت سیلان ذهن و اندیشه و همچنین رهائی‌جستن از من و من‌ها و تعالی روح بشری را در اشعار ناب و جاودانه‌شان به اشارات و استعارات آورده‌اند. حافظ می‌فرماید:

ای بی خبر بکوش که صاحب خبر شوی
تا راهرو نباشی کی راهبر شوی
در مکتب حقایق و پیش ادیب عشق
هان ای پسر بکوش که روزی پدر شوی
دست از مس وجود چو مردان ره بشوی
تا کیمیای عشق بیابی و زر شوی

گردرسرست هوای وصال است حافظا
باید که خاک درگه اهل بصر شوی

علاوه بر مولانا و حافظ دیگر شعرای نامی ایران چون سعدی و خیام در اشعارشان به حضور ذهن آدمی اشاراتی دارند. جالب توجه است افرادی که حتی برای چندین ماه به انجام تمرینات حضور ذهن و یا مدیتیشن می‌پردازند و عملاً تکنیک حضور ذهن را هر چه بیشتر در خدمت زندگی روزانه‌شان می‌گیرند رفته رفته قادر خواهند بود که نیم‌نگاهی به جایگاه رفیع بزرگان ادب پارسی بیافکنند. در آن صورت اشعار این شعرا معنا و زیبایی عمیق‌تری برایشان خواهد داشت.

پی‌نوشته‌ها:

K, Llingwartt, Ma, Gilbert; DT Science 2010; 330 : 932

- برای کسب اطلاعات بیشتر در زمینه موضوع این مقاله می‌توانید به سایت و ویدئوی زیر مراجعه کنید.

YouTube, Mindfulness; Prof. Jon Kabat- Zinn's - Talk to the Google Corporation Staff

- برای شرکت در یک دوره آموزشی حضور ذهن می‌توانید به سایت زیر مراجعه کنید:

Mindfulness Based Stress Reduction (www.openground.com.au)

- برای شرکت در یک دوره مراقبه یا مدیتیشن به سایت www.dharma.org.au مراجعه شود

- دکتر کاوه منشط هیچ‌گونه رابطه مالی با سازمان‌های یاد شده بالا ندارد.

به سوی آزادی

به صورت جواد نگاه می‌کرد، یک صندلی در کنار جواد گذاشته و پس از نشستن، ازش خواست که علت این بهم‌ریختگی را تعریف کند.

جواد نیز ماجرای سفر احتمالی آینده‌اش را تعریف کرد. حسین با چشمانی گشاده در حالی که ابروانش را بالا کشیده بود گفت: آیا به خطراتش فکر کرده‌ای؟ این روزها شنیده‌ام که کشتی‌های زیادی در این مسیر یا به صخره خورده و یا اسیر طوفان شدید شده که تمامی و یا بیشتر مسافری غرق شده‌اند.

جواد که دلهره و نگرانی‌اش دوجندان شده بود پس از مدت کوتاهی از اداره خارج شده و به طرف جنوب شهر، محل ملاقاتش با واسطه خود رفت. وی را در قهوه‌خانه محل یافته و همان‌طوری که دو نفری مشغول به نوشیدن چای بودند، کلیه اطلاعات لازم جهت چگونگی سفرشان را گرفته و پس از خداحافظی با اتوبوس خودش را به خانه رسانید. و این زمانی بود که فرزندش بیژن نیز از خواب بعدازظهر برخاسته و مشغول بازی با مادر بود. اشرف سراسیمه به طرف جواد آمده و گفت چی شد؟



هیچ چی. اون بابا گفت: هفده روز دیگر میریم زاهدان و از اونجا به پاکستان و بعد رابط آنها در پاکستان ترتیب سفر ما را به یکی از کشورهای اقیانوس هند می‌دهد، و از آنجا با کشتی به استرالیا میریم. در تمام این مدت اشرف ساکت بود و هر چه بیشتر به حرف‌های جواد گوش می‌داد، حرکت چشم و صورتش تغییر کرده و هر لحظه نگرانی وی بیشتر می‌شد.

جواد با کمک اشرف، در طی دو هفته اسباب و اثاثیه خود را به خانه مادرش انتقال داده و خانه را نیز تحویل صاحب‌خانه داده و پس از تسویه حساب، روزهای باقیمانده تا سفر خود را در منزل مادری زندگی کردند.

مادر جواد در تمام این مدت در خلوت گریه می‌کرد و همواره از خدای خود، سالم رسیدن‌شان را به استرالیا طلب می‌کرد و چون سر نماز خود به سجده می‌رفت، دقایق زیادی را در آن حال باقی می‌ماند و از امامان خود شفاعت سلامتی فرزندانش را نزد خدای خویش داشت.

نویسنده: ابوالفضل زاهدی

جواد در حالی که کیسه‌ای محتوی مقداری میوه در دست داشت آهسته به طرف خانه می‌رفت. او تنها می‌توانست صدای قدم‌های خودش را بشنود و از دنیای خارج و اطراف خود کاملاً غافل بود و دائماً در ذهنش به خطرات کاری که در پی انجام آن بود می‌اندیشید.

اگر نتوانستم برم چی؟ اگر وسط راه غرق شدیم چی؟ اگر کسی که پول بهش میدیم غیث زد چی؟ و خلاصه با این افکار به در منزل رسید و چون کلید منزل را همراه نداشت انگشتش را برای مدت طولانی بر روی زنگ گذاشت و همزمان در افکار قبلی خود فرو رفته بود که صدایی از آن طرف گفت، چه خبرته، زنگ که سوخت! کیه؟ جواد از پایین جواب داد منم، در رو باز کن.

جواد در حالی که کیسه را روی پیشخوان آشپزخانه می‌گذاشت، به اشرف، همسرش نزدیک شده و گفت: بالاخره پول سفر را دادم به یارو، برای خودم و تو و بیژن (که تنها سه سالش بود و در اتاق مجاور به خواب رفته بود).

اشرف پس از شنیدن، رنگ باخته و افکاری همچون جواد او را نیز در خود فرو برد. زن و شوهر به یکدیگر نگاه کرده و در افکار خود غرق شدند، تا بالاخره اشرف سکوت را شکسته و گفت: یعنی چی میشه؟ - والله نمی‌دونم، تصمیمی است که گرفته‌ایم و پولش را هم دادیم، دیگه چاره‌ای جز جلورفتن و انجام آن نداریم.

آن دو سر میز شام هم راجع به این سفر و خوبی‌ها و بدی‌هایش، آزادی و مخاطراتش بحث و گفتگو کردند تا بالاخره خستگی بر آنها غلبه کرده و به رختخواب رفته و پس از ساعتی کلنجار رفتن با افکار مغشوش خود به خواب رفتند.

صبح زود، جواد که با خواب‌های پریشان شب را به صبح رسانده بود از خواب بیدار شده و پس از این که آبی به صورت خود زد چایی که همسرش برایش ریخته بود خورد و عزم رفتن کرد، و چون به محل کار خود رسید، پس از سلام و احوال‌پرسی با دوستان خود و درخواست یک فنجان چای از آبدارچی، بر خلاف روزهای قبل به جمع دوستان که مشغول نوشیدن چای و صحبت کردن بودند نپیوست و همان‌طور که کاغذها و پرونده‌های روی میز خود را بدون این که درصدد انجام آن‌ها باشد زیر و رو میکرد، با بی‌حوصلگی آن‌ها را در گوشه میز خود گذاشت و همان‌طور که به یک نقطه خیره شده بود به نوشیدن چای خود مشغول شد.

یکی از دوستان نزدیک وی، حسین، که متوجه چهره پریشان جواد شده بود به طرفش آمده و جوای احوال‌پرسی‌اش شد. جواد با بی‌حوصلگی نگاهی به او انداخته و گفت: هیچ چی بد نیستم. حسین همان‌طور که

به بهشت و آزادی نوید می‌داد که در این لحظه موجی عظیم نزدیک شده و پس از برخوردش با بدنه قایق، آن‌را بصورت نیمه واژگون کرده و بیشتر مسافریں را به اقیانوس پرتاب کرد و بیژن نیز از دست جواد رها شده و چند متر آن طرف‌تر کف قایق افتاده و جواد نیز پس از لحظه‌ای خود را در میان آب دید. جواد ضمن تلاش برای اینکه خود را بر روی آب نگاه دارد به اطراف خود نگاه می‌کرد تا همسر و فرزندش را بیابد و ضمناً تلاش داشت تا خود را به قایق نیمه شکسته برساند که هر بار موجی دیگر او را از قایق دورتر می‌ساخت. از همسرش خبری نبود او را در هیچ کجا نمی‌دید، دریا تا اندازه‌ای آرام شده بود، در کنار خود تخته چوبی، جدا شده از قایق را یافته و توسط آن خود را در آب شناور نگاه داشت.

پس از ساعتی، خورشید به تدریج از میان آبهای دور دست بیرون می‌آمد و منظره‌ای بس زیبا را به وجود می‌آورد. از این زیبایی صبحگاهی در آن نقطه اثری نبود و تنها ترس و وحشت و دلهره و سکوت بود و بس. جواد قایق را نمی‌دید، و تنها در اطرافش مسافرینی را می‌دید که به جز چند نفری که همچون وی در آب به وسیله‌ای خود را زنده نگاه داشته بودند بقیه را تهی از حیات یافت. از همسر و فرزندش خبری نبود. ساعت‌ها بدین منوال گذشت تا اینکه کشتی بزرگی که به نظر می‌رسید متعلق به استرالیا است آن‌ها را یافته و نجات داد. جواد قدرت هرگونه فکری را از دست داده و نیز غم از دست دادن همسر و فرزندش او را به ماتم و گیجی برده بود، در دل صدها بار خود را سرزنش می‌کرد.

بالاخره بعد از چند روزی، مأموران آنها را به محلی دورافتاده برده و برای هر یک پرونده‌ایی تشکیل داده که بررسی و تحقیق در مورد آن‌ها را به زمان‌های دیگری موکول می‌کردند. هفته‌ها به ماه‌ها و ماه‌ها به سال تبدیل شد و او همچنان با گروه‌های دیگری در این محل نگهداری می‌شد. این طولانی شدن، بعضی از آن‌ها را عصبی و پرخاشگر و بعضی دیگر را خاموش و افسرده کرده بود.

یکی از همین روزها جواد را برای چند پرسش به اتاقی که جهت این مصاحبه‌ها تعیین شده بود بردند و از آنجا که جواد برای خود هیچ آینده‌ای نمی‌دید و همواره یاد از دست دادن همسر و فرزندش او را عذاب می‌داد و نیز به افسردگی شدیدی گرفتار شده بود، لذا جواب‌هایش نوعی پرخاشگری و به قولی سربالا جواب دادن را داشت. و نیز از آنجا که تحمل این مصاحبه را نداشت و از همه چیز دل بریده بود، پس از چند دقیقه با عصبانیت اتاق را ترک کرده و همان‌طور که در راهروی ساختمان می‌دوید فریاد می‌زد و سایر افراد مرکز را به بلوا و اعتصاب دعوت می‌کرد. وی سپس با همراهی دو نفر دیگر با یک یورش به آشپزخانه و بازگذاشتن گاز، آنجا را به آتش کشید و پس از آن با شکستن چندین پنجره راه خود را به پشت بام باز کرده و با عدم اطلاع از عواقب وخیم تهدید جانی و مالی در استرالیا، مأمورین را تهدید می‌کرد. بدین ترتیب پس از پیوستن چند نفر دیگر به وی، پس از

بالاخره روز سفر فرارسید. مادر جواد که لحظه‌ای حال خویش را نمی‌فهمید بدون این که کاری انجام دهد از اتاقی به اتاق دیگر رفته و دعا می‌خواند.

در رسیدن به زاهدان، شخصی که لباس محلی به تن داشت به آن‌ها نزدیک شده و پس از معرفی خود، آن‌ها را به خانه خویش برده و پس از بیست و چهار ساعت با به تن کردن لباس‌های محلی به جواد و همسرش شبانه آنها را از کوره راه‌ها و دور از چشم مأموران به آن طرف مرز برد و آن‌ها را به رابط خود در آن طرف سپرد. پس از چند روز اقامت در پاکستان و تحمل مشکلات زیادی که پلیس محلی برایشان تولید می‌کرد با تهیه بلیط هواپیما خود را به اندونزی رسانده و پس از یافتن یکی از قاچاقچیان انسان توسط رابط خود در روز معینی جواد و همسر و فرزند خردسالش و تعداد بیش از صد نفر در یک قایق که گنجایش نصف این جمعیت را داشت آب‌های اقیانوس هند را به طرف استرالیا در می‌نوردید.

جواد همان‌طور که در کنار همسرش به نرده‌های کنار قایق تکیه داده و به افق دور نگاه می‌کرد لبخندی بر لب آورده و به همسرش گفت مثل اینکه کم‌کم نسیم آزادی را به صورت حس می‌کنم. سه هفته قبل، با تماس تلفنی که با علی در استرالیا داشتم می‌گفت: در آنجا داره کار می‌کنه و کار و بارش هم سکه است، جواد در این لحظه ساکت شده و در رویای شیرینی که برای خود ساخته بود غرق شد و متوجه همسر و فرزندش که به طرف دیگر قایق رفته بودند نشد.

هفت - هشت ساعتی از حرکت نگذشته بود که آسمان گرفته و پس مدتی کوتاه رگباری شدید همراه با طوفانی شدیدتر شروع شد. مسافرین هر یک به گوشه‌ای سرپوشیده پناه برده و با ترس و نگرانی به امواجی که کشتی آنها را همچون پر کاهی به بالا و پائین می‌برد نگاه می‌کردند. زن‌ها که فرزندانشان را نیز آورده بودند جگرگوشه‌هایشان را به سینه می‌فشرده و به درگاه خدای خود دعا کرده و از او طلب کمک داشتند.



جواد به طرف همسرش رفته و ضمن اینکه بیژن را از همسرش می‌گرفت به او دل‌داری می‌داد و می‌گفت سعی کن نرده‌ها رو محکم بگیري تا به آب پرتاب نشوی و این چنین ادامه داد که این طوفان‌ها همیشه در این مسیر بوده و بالاخره آرام می‌شوند، و نیز او را به رسیدن

فرزندش را می‌دید و با حالتی التماس‌آمیز از وی می‌خواست در صورت امکان ترتیب دیدار وی را با فرزندش بدهد.

سه روز بعد وکیل جواد در حالی که دست کودکی چهارساله را در دست داشت به سلول جواد نزدیک می‌شد و جواد که از صبح آن‌روز در سلول خود بالا و پائین می‌رفت و دقیق‌شماری زمانی را می‌کرد که بیژن را ببیند زمانی که بیژن را در پاشنه در دید به طرفش رفته و چون خواست وی را بغل کند بیژن خود را عقب کشید و با حالتی گنگ و مبهم جواد را نگاه می‌کرد. وکیل در این موقع گفت از آنجایی که بیژن بیش از یک سال است تو را ندیده، لذا احساس غریبی با تو دارد و این طبیعی است، بالاخره پس از چند دقیقه بیژن دست در گردن جواد انداخته و سر در شانه وی گذاشت. جواد همانطور که سراپای وی را غرق بوسه می‌کرد، با صدایی بلند که از کنترلش خارج بود گریه می‌کرد.



پس ساعتی بیژن با جواد اخت‌شده و در روی زانوی جواد احساس امنیت می‌کرد. در زمان خداحافظی جواد نمی‌توانست بپذیرد به این سادگی فرزندش را از وی جدا کرده، به خانواده‌ای غریبه می‌سپزند. بالاخره بالاچار دست بیژن را در دست وکیل گذاشته و با چند بوسه طولانی از وی، تا آنجا که راهرو اجازه می‌داد با نگاهش بیژن را بدرقه کرد و در حالیکه گریه‌هایش حالت ناله گرفته بود به گوشه سلول خود خزید و زانوی غم بغل کرد.

جواد پس از مدتی کوتاه به بخش عمومی فرستاده شد تا با زندانی‌های دیگر زندگی کند و در آنجا هفته‌ها، ماه‌ها و بالاخره سال‌ها گذشت تا این که یک روز به وی خبر دادند که یکسال آخر زندانش شامل عفو شده و می‌تواند ظرف یک‌ماه آینده مقدمات سفرش به ایران را مهیا کند، البته بیژن را نیز می‌تواند با خود ببرد.

جواد، حدود ده سالی است که در ایران می‌باشد، و تاکسی‌رانی می‌کند. بیژن نیز دوره دبیرستان را طی می‌کند و از گذشته دور خود چندان به یاد نمی‌آورد و تنها زن و شوهری را به خاطر می‌آورد که با زبانی بیگانه با وی صحبت می‌کردند، در عین حال نهایت محبت را به وی داشتند.

جواد هرگز نتوانست روحیه قدیم خود را بازیابد و همواره خاطرات سفر به استرالیا و غم از دست‌دادن همسر چون فیلمی وحشتناک از نظرش می‌گذرد، اما وی همچنان در صدد خروج بوده و به این مساله مصمم است، تا زمانی که بتواند این فکر را جامه عمل بپوشاند و همچنان تصوّر به سوی آزادی را در ذهن خود دارد.

مدت کوتاهی مرکز را به آتش کشیده و جان خود و مامورین را به خطر انداخت.

پس از چند روز جواد و چند نفر دیگر از پناهجویان را جهت بازجویی به دفتر یکی از مسئولین برده و پس از پایان جلسه مقرر شد که وی می‌بایست در یک روز معین در دادگاه حاضر شده و جهت خسارت‌های واردشده و نیز تهدیدهایی که در آن روز کرده، محاکمه شود.

در دادگاه وکیل مدافع وی تلاش می‌کرد که اعمال جواد را در آن روز به بلا تکلیفی وی و نیز به از دست دادن همسر و فرزندش ارتباط دهد، تا بدین وسیله از شدت مجازات وی بکاهد.

بالاخره پس از ساعتی رأی دادگاه بر این شد که وی بایستی پنج سال از عمرش را در زندان به سر ببرد. یک روز همان‌طور که در سلول انفرادی خود نشسته و زانوی غم بغل کرده و به گذشته، به تصمیم برای فرار از جهنم و رسیدن به آزادی و بالاخره منتهی شدن به وضع فعلی خود فکر می‌کرد در سلول باز شد، سرش را بالا گرفت تا ببیند چه کسی آمده. در پاشنه در وکیل خود را دید، که پس از مکثی کوتاه و نگاهی کوتاه به وکیل، مجدداً سرش را در بین زانوان خود قرار داده و به افکار پریشان خود بازگشت.



وکیل پس از سلام به وی گفت، جواد برای خبر خوشی دارم و جواد که همچنان با چشمان بسته و سر در بین دو زانو، نشسته بود سرش را بلند کرده و با چشمانی نیمه باز به وکیل خیره شده و منتظر خبر خوش!! بود. وی ادامه داد که دیروز به من اطلاع دادند که فرزندت زنده و در محلی که از طرف دولت است نگهداری می‌شود و بالاخره پس از تحقیقاتی نسبتاً طولانی مشخص شد که این بچه فرزند تو است. جواد در این لحظه گویی که از خوابی طولانی بیدار شده باشد چشمان خود را کمی با دست لمس کرد تا مطمئن به بیداربودن خود شود، بلند شد و همان‌طور که نگاه از چشمان وکیل بر نمی‌داشت با بغضی در گلو خطاب به وی گفت: می‌تونم ببینمش؟ پاسخ شنید که در مسیر ترتیب این کار هستم، که در صورت انجام آن می‌توانی هفته‌ای یک بار او را ببینی.

جواد در حالی که با دست اشک‌هایش را پاک می‌کرد پس از لحظه‌ای سکوت از وکیل پرسید الان کجاست؟ حالش خوبه؟ چه شکلی شده؟ و ضمن سوال‌هایی از این قبیل که همه حکایت از نگرانی‌های وی در مورد بیژن داشت با صدایی بلند و طلب کمک از خدایش رویای دیدن

می‌باشند.

آغاز پژوهش‌ها در زمینه باروری آزمایشگاهی (IVF) و در نهایت به کاربردن بالینی این روش‌ها انقلابی بزرگ در علم پزشکی به‌وجود آورد. روش‌های مختلف باروری آزمایشگاهی قادر بودند به آن‌دسته از زوج‌هایی که از ناباروری رنج می‌برند کمک شایانی کرده و فرزندى را برای آنها به ارمغان بیاورند. با این حال هنوز گروه بزرگ دیگری از این دسته از بیماران و زوج‌ها بودند که چشم به راه و نیازمند بودند.

این گروه عبارتند بودند از:

- زوج‌هایی که دارای یک بیماری ژنتیکی خاص هستند و نمی‌خواهند این بیماری به فرزندان‌شان انتقال یابد. مانند بیماری‌های تک‌ژنی (Single gene disorders) نظیر:
 - فیبروز کیستیک (Cystic fibrosis)
 - تالاسمی (Thalassemia) و یا
 - اختلالات ساختاری کروموزومی (Chromosome rearrangement)
- زوج‌هایی که در معرض خطر انتقال برخی از بیماری‌های مرتبط با جنسیت فرزند بوده و نیازمند تعیین جنسیت و انتخاب آن برای پیشگیری از تولد نوزاد مبتلا هستند. همانند:
 - اوتیسم (Autism)
 - هموفیلی (Haemophilia)
- زوج‌هایی که در آن یکی از زوجین دارای اختلال تعدادی کروموزوم‌های جنسی (Sex chromosome aneuploidy) است. مانند سندرم کلاین فلتز (Klinefelter syndrome)
- زوج‌هایی که سن مادر بیشتر از ۳۶ سال بوده و خطر به‌دنیا آوردن نوزاد مبتلا به اختلالات تعدادی کروموزوم‌ها (Aneuploidy) بسیار بالاست. نظیر سندرم داون (Down syndrome) یا همان مونگولیسیم.
- زوج‌هایی که دارای سابقه سقط‌های مکرر بوده‌اند.
- زوج‌هایی که دارای سابقه شکست مکرر در باروری‌های آزمایشگاهی (IVF) بوده‌اند.



Pre Implantation Genetic Diagnosis

پنجره‌ای به روشنایی

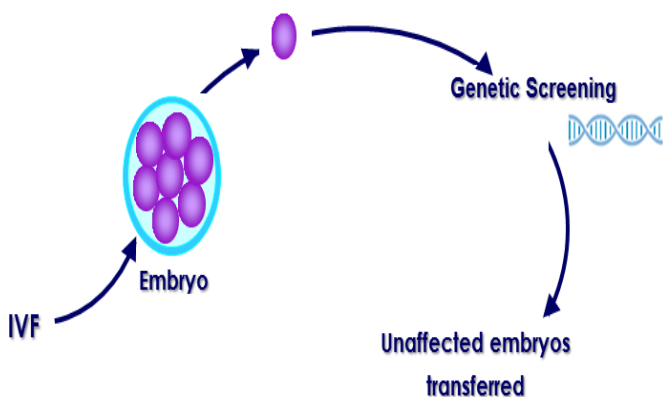
دکتر ساسان رائی
متخصص ژنتیک IVF
Monash IVF

شاید هر یک از ما در بین دوستان و آشنایان و یا در جامعه پیرامون خود به خانواده‌ها و زوج‌هایی برخورد کرده‌ایم که با مشکل ناباروری مواجه بوده و این مشکل با پیامدهای گوناگونی برای آن‌ها همراه بوده است. این زوج‌ها گاه متحمل سختی‌های جسمی و روحی - عاطفی فراوان شده و گاه زندگی مشترک خود را نیز در اثر این مشکل درخطر دیده‌اند. درصد قابل توجهی از این اختلالات ناباروری و محدودیت‌ها ناشی از وجود اختلالات و بیماری‌های ژنتیکی است که این زوج‌ها و یا فرزندان آتی آن‌ها را می‌تواند تهدید کند. خوشبختانه دهه‌های اخیر شاهد توسعه و پیشرفت بسیار سریع علوم پزشکی و بویژه ژنتیک پزشکی بوده و همزمان با این پیشرفت‌ها روش‌های تشخیص، درمان و پیشگیری از بروز این بیماری‌ها نیز توسعه یافته و روز به روز نیز در حال تکامل



همان مرحله آغازین که هنوز تخم از چندین سلول تشکیل یافته است انجام داد. حساسیت و دقت این روش‌ها به حدی افزایش یافته که امر تشخیص را آن‌هم فقط بر روی یک تا چند سلول فراهم می‌سازد.

سلول‌های تخم‌های بارور شده در روزهای سوم تا ششم پس از لقاح آزمایشگاهی در طی فرایند نمونه‌برداری ظریف از تخم‌ها جدا گردیده و هریک بطور مجزا پس از استخراج ماده ژنتیکی آن مورد آزمایش قرار می‌گیرند.



این فرایند غربال‌گری بسیار دقیق تخم‌های مبتلا را از تخم‌های سالم تفکیک داده و در نهایت یک یا دو تخم قابل کاشت و غیر مبتلا به رحم مادر انتقال داده می‌شود، و چه حاصلی شیرین‌تر از تولد نوزادی سالم و عاری از اختلال ژنتیکی برای خانواده‌ای که سال‌ها در تلاش و انتظار این رویداد نیک بوده است؟!

کشور استرالیا و شهر ملبورن همواره مقام نخست را در تحقیقات و نوآوری در زمینه درمان ناباروری داشته‌اند. اولین لقاح آزمایشگاهی دنیا در سال ۱۹۷۱ در کلینیک تحقیقات ناباروری دانشگاه موناخ با همکاری محققین دانشگاه ملبورن انجام گردیده و این تسلسل اولین‌ها به طور مستمر در آزمایشگاه‌ها و کلینیک‌های موناخ همچنان ادامه دارد. تولد بیشتر از بیست هزار نوزاد حاصل از لقاح آزمایشگاهی (IVF) و تولد بیش از ۴۰۰ نوزاد سالم حاصل از (PGD) ثمره منحصر به فرد این فعالیت در سطح جهانی است.



سمینار پنجره‌ایی به روشنایی توسط دکتر رانی در روز یکشنبه اول دسامبر در محل کانون برگزار میشود ،

ورود برای همه آزاد میباشد - برای رزرو جا با خانم نصیری تلفن ۰۶۹۸۴۶۰۴۶۸ تماس بگیرید.

• زوج‌هایی که دارای سابقه حاملگی با جنین مبتلا به اختلالات کروموزومی بوده‌اند.

اینگونه بیماران تا سالهای آغازین دهه گذشته انتخابی به جز یکی از راه‌های زیر نداشتند:

- صرف‌نظر از امید و آرزوی باروری و داشتن فرزند سالم
- کسب سرپرستی و فرزندخواندگی
- تن‌دادن به تولد فرزند مبتلا و تحمل آلام و رنج‌های نگهداری از آن
- گرفتن تخمک، اسپرم و یا تخم اهدایی
- آغاز حاملگی و انجام آزمایشات تشخیص ژنتیکی پیش از تولد در هفته‌های دوازدهم تا چهاردهم و تقبل خطر سقط جنین در صورت مبتلا بودن جنین.



تا اینکه تلاش‌های پژوهش‌گران به بارنشست و با ابداع روش‌ها و تکنیک‌های تشخیصی جدید روزنه‌ای از امید برای گروه‌های فوق بازگردید و آن‌ها را برای داشتن یک باروری موفق و داشتن فرزندى فاقد نقص و اختلال ژنتیکی امیدوار کرد. این روش‌ها و پیشرفت بسیار سریع آن‌ها در سال‌های اخیر این امکان را فراهم کرده که ضمن استفاده از روش‌های باروری آزمایشگاهی برای لقاح تخمک‌های برداشته شده از تخمدان تحریک‌شده بیمار توسط اسپرم همسر، تشخیص ژنتیکی را در

FUNDRAISING CONCERT for
IRANIAN CHILDREN
 Suffering From Cancer
AVA Ensemble in Concert
 Performing Iranian Folk Music

گروه موسیقی آوا برگزار می‌کند

کنسرت
فرزندان ایران

ویژه حمایت از کودکان سرطانی ایران
 اجرای قطعات متنوع از موسیقی فولکلوریک ایرانی

Time: 7-9pm, Saturday 9th November 2013
 Location: Concert Hall, Doncaster Secondary College
 123 Church Road, Doncaster 3108
 Booking: 0404 124 484, 0405 555 017,
 0432 166 725



Sponsors:



حمایت کنندگان:

خوردنی‌های ممنوعه!

سایت پرونسیون به تازگی فهرستی از قسمت‌های آسیب‌رسان چند گیاه را منتشر کرده که کمتر کسی گمان می‌کند خوردن آنها به بدن صدمه بزند. تهیه فهرست این چند گیاه و میوه بعد از آن صورت گرفت که گزارش‌هایی در مورد آسیب آنها به بدن منتشر شد.

به همین دلیل و با وجود تاکید صد در صدی دانشمندان نسبت به تغذیه گیاهی و طبیعی توصیه می‌شود از مصرف برگ‌ها یا هسته‌های ذکر شده در این فهرست خودداری کنید.

برگ ریواس

ساقه ترش‌مزه و مفید ریواس خواصی جدا از برگ آن دارد و از آن در تهیه غذاهای گوناگون استفاده می‌شود. اگرچه می‌توان این ساقه را خام‌خواری کرد اما برگ‌های آن مسموم‌کننده هستند. دو ترکیب به نام اکسالیت و آنتراکینون گلیکوسید در برگ‌های ریواس یافت شده که به بدن آسیب می‌رسانند.



برگ گوجه فرنگی

حتما شنیده‌اید که پوست گوجه فرنگی هضم نمی‌شود اما خوردن آن ایرادی ندارد و می‌توانید گوجه فرنگی را با پوست میل کنید. با وجود این اگر کسی هوس خوردن پوست این صیفی را کرد باید بداند که دانشمندان دریافته‌اند ماده‌ای شیمیایی به نام گلیکوالکالید در برگ‌های گوجه فرنگی وجود دارد که مصرف آن می‌تواند باعث معده درد و بروز اختلالات عصبی شود.



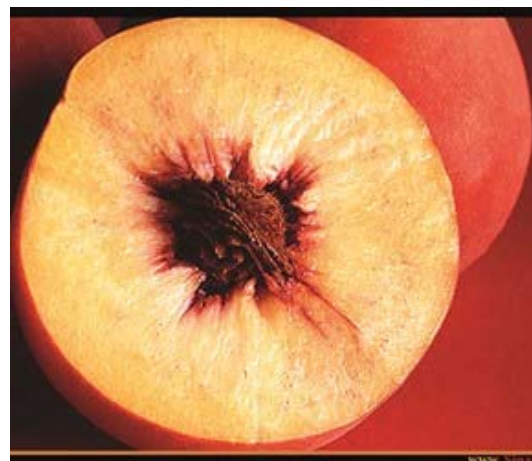
دانه‌های سیب

بعضی‌ها بعد از خوردن سیب دانه‌های آن را هم می‌چوند. آمیگدالین ماده‌ای است سمی که در دانه‌های سیب یافت شده و رسیدن مقادیر زیاد آن به بدن مشکل‌ساز است.



مغز هلو

۸۸ میلی گرم سیانید! وجود این مقدار سیانید در مغز این میوه کمی عجیب است. هسته ترک نخورده هلو، معده درد ایجاد می کند و خوردن هسته های ترک خورده آن هم سلامت عمومی شما را تهدید می کند



سیب زمینی سبز شده

وجود مقدار زیادی از ماده ای به نام سولانین دلیل سبز شدن سیب زمینی است. این ماده که سمی است می تواند روی سیستم مرکزی اعصاب تاثیر بگذارد. بنابراین سیب زمینی سبز شده را به هیچ شکلی مصرف نکنید



هسته گیلاس

اسید پروسیک موجود در مغز هسته گیلاس نیز به بدن آسیب می رساند.



DEHSABZI
LAWYERS
STRENGTH IN RESPECT

رضایت شما سابقه ماست

وکلاهی ماهر و با تجربه در زمینه های

ترافیکی، جنایی، دادگاه خانواده، صدمات شخصی، خرید و فروش، بیمه های عمومی، مهاجرت، باز یابی بدهی ها و جبران آسیب های ناشی از صدمات در حین کار و تصادف ترافیکی و یا محل های عمومی

شما را هدایت می کنند

بنابراین اگر شما دچار حادثه ناشی از کار و یا موتور سیکلت و یا ماشین شده اید با ما تماس بگیرید. ما اطمینان می دهیم که بهترین نتیجه ممکن را برای شما حاصل کنیم.

SAYAR DEHSABZI
Solicitor
Mobile: 0419 492 478

AJMAL SALEH-ZADA
Paralegal
Mobile: 0407 367 166 / Phone: 03 9077 7646

Level 1 Suite 106 370 St Kilda Rd Melbourne VIC 3004



سالانه‌اش را روز پس از جشن مهرگان (۱۷ مهر ماه) از سر می گرفت. در عصر دودمان پهلوی نیز گشایش سال پارلمانی ایران از مهر ماه مقرر شد.*



مهرگان در اشعار

فردوسی در شاهنامه به پیدایش این جشن در دوران پادشاهی فریدون اشاره کرده است:

فردیون چو شد بر جهان کامکار	ندانست جز خویشتن شهریار
به رسم کیان تاج و تخت مهی	بیاراست با کاخ شاهنشهی
به روز خجسته سر مهر ماه	به سر بر نهاد آن کیانی کلاه
زمانه بی اندوه گشت از بدی	گرفتند هر کس ره بخردی
دل از داوری‌ها بیرداختند	به آیین، یکی جشن نو ساختند
نشستند فرزندانگن، شادکام	گرفتند هر یک ز یاقوت، جام
می روشن و چهره شاه نو	جهان نو ز داد از سر ماه نو
بفرمود تا آتش افروختند	همه عنبر و زعفران سوختند
پرستیدن مهرگان دین اوست	تن آسانی و خوردن آیین اوست
کنون یادگارست از او ماه مهر	به کوش و بهرنج ایچ منمای چهر

عنصری سراید:

مهرگان آمد گرفته فالش از نیکی مثال

نیک روز و نیک جشن و نیک وقت و نیک فال

منوچهری دامغانی سراید:

شاد باشید که جشن مهرگان آمد	بانگ و آوای دَرایِ کاروان آمد
کاروان مهرگان از خزران آمد	یا ز اقصای بلاد چینستان آمد
نا از این آمد، بالله نه از آن آمد	که ز فردوس برین وز آسمان آمد
مهرگان آمد، هان در بگشاییدش	اندر آرید و تواضع بنماییدش
از غبار راه ایدر بزدایدش	بنشانید و به لب خرد نجاییدش
خوب دارید و فرمان بستاییدش	هرزمان خدمت لختی بفرزایدش

اسدی توسی در گرشاسب نامه از چرابی پیدایش مهرگان گزارش می‌دهد:

فردیون فرخ به گرز نبرد	ز ضحاک تازی برآورد گرد
چو در برج شاهین شد از خوشه مهر	نشست او به شاهی سر ماه مهر

رودکی درباره مهرگان چنین سروده است:

ملکا جشن مهرگان آمد	جشن شاهان و خسروان آمد
جز به جای ملهم و خرگاه	بدل باغ و بوستان آمد
مورد برجای سوسن آمد	باز می بر جای ارغوان آمد
تو جوانمرد و دولت تو جوان	می بر بخت تو جوان آمد

(* برگرفته از <http://www.webcitation.org/62HNhNWTa>)

روز مهرگان هشتم اکتبر روز «مهر» از ماه مهر و «روز مهرگان» است که ایرانیان از هزاره دوم پیش از میلاد آن را گرامی داشته‌اند و بعدها دومین روز مهم سال پس از «نوروز» به شمار آورده و مفصل‌ترین مراسم از جشن‌های شش روزه مهرگان را در این روز برگزار کرده‌اند. از سده جاری به دلیل نامعلوم، روز مهرگان از شانزدهم مهر به چهاردهم این ماه منتقل شده است! مهر (میترا) در پارسی مفهوم «فروغ، روشنایی، دوستی، پیوستگی، پیوند و محبت» داشته و ضد دروغ، دروغ‌گویی، پیمان‌شکنی و نامهربانی کردن بوده است. در زبان پارسی، واژه «دروغ» از سه هزار سال پیش تغییر نیافته که تلفظ اولیه آن «دروگ» بود. پیش از هخامنشیان، جشن مهرگان را بیغیادی (بگ یادی) «یاد خدا - سپاسگزاری از خدا» می‌گفتند. بغداد (خدا آن را داده) نام درختستانی در نزدیکی تیسفون پایتخت اشکانیان و ساسانیان بود که بعداً به صورت شهر درآمد و پایتخت عباسیان شد. مورخان در همه کشورها، با توجه به این جشن‌ها، تداوم بکار بردن واژه مهربان و رعایت خصلت مهربان‌بودن و مهربانی‌کردن در میان ایرانیان که طبیعت ثانوی آنان شده و به اصطلاح در خونشان قرار گرفته است، ایرانیان را مهربان‌ترین، باگذشت‌ترین و میهمان‌نوازترین مردم جهان نوشته‌اند. عمر خیام نیشابوری که تقویم خورشیدی را تنظیم کرده درباره مهرماه و جشن مهرگان گفته است: «این ماه را از آن مهرماه گویند که مهربانی بود مردمان را بر یکدیگر، از هر چه رسیده باشد، از غله و میوه نصیب باشد، بدهند و بخورند با هم». فلسفه آیین‌های مهرگان سپاسگزاری به درگاه خداوند به خاطر برکاتی که عنایت کرده و تحکیم دوستی و محبت میان انسان‌ها است. ایرانیان از دیرزمان کوشیده‌اند که کارهای مهم را از مهرماه آغاز کنند، از جمله ازدواج و تشکیل زندگانی خانوادگی. به نوشته مورخان یونانی، به دستور داریوش بزرگ بود که دبستان‌های ایران از مهرماه آغاز به کار کرده‌اند و انتشار همین نوشته‌ها سبب شد که در سراسر جهان آغاز سال تحصیلی از سپتامبر (۱۰ شهریور تا ۱۰ مهر) قرارداد شده. این مورخان نوشته‌اند که در دبستان‌ها که ویژه پسران ایران بود به کودکان می‌آموختند که اقتدار و عظمت وطن و حفظ تمدن آنان بستگی به آن دارد که متحد باشند و ارتشی شکست‌ناپذیر داشته و همواره آماده دفاع از وطن باشند. داریوش بزرگ حکومت خود را از مهرماه آغاز کرده بود. مهستان (سنای ایران در برابر سنای روم) که از سال ۱۳۷ پیش از میلاد آغاز به کارکرد فعالیت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	ط	ب	م	ا	ق	م	م	ی	ا	ق	ب	ا	ع	۱
ر	ب	ک	ا	ق	ا	ت	ا	د	ا	د	ا	ب	غ	۲
د	ق	ی	ض	م	د	ل	ب	ز	د	ی	ب	ا	ل	۳
ا	ب	ل	ی	ا	ن	و	ا	ر	ه	ق	ف	ز	ا	۴
ن	ش	ک	ق	ی	ف	ش	ه	ط	ه	ل	س	ل	س	۵
ب	ا	د	ا	ش	ا	د	ه	ع	ه	ع	ظ	ق	ط	۶
ز	ا	د	ه	د	ز	ن	ا	ر	ر	ا	د	ا	ر	۷
م	و	چ	ن	ه	ی	س	و	ر	و	و	ر	ا	ر	۸
ی	ا	ی	ه	ر	ا	ت	ر	ب	ل	ا	ب	ا	ر	۹
ن	ر	ب	ک	ا	د	ا	ا	ی	ا	ب	ل	و	ل	۱۰
س	ر	ک	ا	د	ن	ت	ا	ن	ا	ل	س	ل	س	۱۱
و	م	ل	ا	ب	ا	ب	ا	ی	ا	ر	ا	ر	ا	۱۲
خ	س	ف	ر	ا	ن	د	خ	ا	د	ی	ب	ا	ب	۱۳
ت	ا	ن	ت	م	ز	د	ا	ی	ا	و	ا	ل	ا	۱۴
د	س	ه	چ	ه	غ	ا	ب	ر	ف	ن	م	ا	ت	۱۵

حل جدول - شماره ۱۵۲

۶	۳	۵	۹	۴	۲	۱	۷	۸
۸	۷	۱	۳	۶	۵	۲	۴	۹
۹	۴	۲	۸	۱	۷	۶	۵	۳
۷	۱	۶	۵	۸	۹	۴	۳	۲
۴	۸	۹	۲	۳	۱	۵	۶	۷
۵	۲	۳	۶	۷	۴	۹	۸	۱
۱	۶	۷	۴	۹	۳	۸	۲	۵
۲	۹	۸	۷	۵	۶	۳	۱	۴
۳	۵	۴	۱	۲	۸	۷	۹	۶

حل جدول سودوکو - شماره ۴

سپاس و قدردانی

از همه سرورانی که در غم من شریک بوده و حضوراً و تلفظی اظهار همدردی فرمودند سپاسگزاری می‌نمایم.

علی مومنی

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 موقت
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
Level 2 / 79 Mahoneys Road Forest Hill	ورود برای همگان آزاد و رایگان است.	یکشنبه ۱ دسامبر از ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر	سمینار پنجره ای به روشنایی



DONCASTER EARLY LEARNING CHILD CARE & KINDERGARTEN



مهد کودک

Doncaster Early Learning Childcare and Kindergarten

روز آشنایی (Open Day)

Saturday, 9th November 11:30am-2:00pm

پذیرایی ناهار از کلیه بازدیدکنندگان و تفریحات متنوع برای اطفال شما.

با کادر مجرب همراه با مربیان ایرانی در محیطی بسیار دوستانه.

Address: 20 Turana St Doncaster VIC 3108

Phone: 03 9840 2857

مهت دریافت اطلاعات بیشتر با کارن پارکر تماس بگیرید

www.childcaredoncaster.com.au

این مهد و پیش‌دبستانی مکانی است که کودک شما پرورش می‌یابد و فرصتی برای حضور در برنامه‌های آموزشی طراحی شده برای کودکان پیدا می‌کند.

- سن ۴ هفته تا ۵ سال
- مکانی با کادری شاد که به کودک شما توجه و عشق هدیه می‌دهد
- برنامه‌های طراحی شده توسط مربیان متخصص کودک
- پرونده آموزشی منمصر به هر کودک
- آمادگی فرزندان شما برای مدرسه همراه با آموزش تفصیلی انگلیسی
- فضای باز ایمن برای بازی همراه سایبان
- باغچه آموزشی باغبانی
- غذای سالم و تازه که توسط آشپز در محل مهد طبخ می‌شود
- کلاس‌های هنر و موسیقی و ورزش و سفالگری
- همراه با کودکان فارسی‌زبان



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



وکیل با سابقه در کلیه امور حقوقی

سوسن عبودی (نویدی)

(از دانشگاه ملبورن)

امور مهاجرتی، تحصیل، اقامت و پناهندگی

امور استخدامی

خرید و فروش خانه conveyancing

جمع آوری مطالبات معوقه (Debt Collection)

تهیه و تنظیم قراردادهای

تنظیم وصیت نامه

Tel: 9890 0797 Fax: 9890 0950

Mob: 0411 068 221

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

MARN: 0853458

AVIO TRAVEL

Your Travel Agent,
Discover the World
with Avio

برای مشاوره فارسی لطفاً با ما 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



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

CEDARJET TRAVEL & TOURS

- Tours ✓
- Flights ✓
- Cruises ✓
- Visa Services ✓
- Travel Insurance ✓
- Accommodation ✓
- Holiday Packages ✓



Call 9383 6999
www.cedarjettravel.com.au



level2

Snap Printing Carlton

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

Snap Carlton
T: 03 9347 6411
carlton@snap.com.au
www.carlton.snap.com.au

KZB Building Surveying Services**BUILDING PERMIT & Building Inspections****اجازه ساختمان (صنعتی، مسکونی، تجاری)
بازرسی ساختمان**برای هرگونه 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 رنگهای اسپرت و اریجنال

فروش انواع باتری خودرو

تعویض لنت ترمز

سرویس انواع خودرو از \$89

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 ۸:۰۰ تا ۵:۰۰ شنبه ۸:۰۰ تا ۴:۰۰

**Master Auto Service**

Over 25 Years Experience

450 Whitehorse Road, Mitcham VIC 3132

OPENING SPECIALBRAKE 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**تدریس سنتور**

توسط

آرمان حبیبی

Master of Music

Ph: 90770415

Mobile 0432 487 847

تدریس خصوصی**تار و سه تار**

پویا مهمان پدیرو سمیرا کریمی

فارغ التحصیل رشته موسیقی

از دانشگاه هنر تهران

تلفن 9842 2875

0415 349 120

شهریار شمس**هنرمند ارزنده ملبورن****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 سال تجربه مترجم 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



روزهای ویژه: پنجشنبه و شنبه (از ساعت ۱۰ صبح تا ۸ شب)
 انواع خشکبار / ترشیجات / مربلجات / شیرینی جات
 خوار شور و سبزیجات خشک ایرانی
 انواع برنج های باسمنی / 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 آبنبوه های ایرانی
 عرقیات 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
 پلوپز و انواع لوازم آشپزی ایرانی
 بلیط کلیه کنسرتهاهای 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
 متنوعات ایرانی و عربیة
13 Moorsby court
 Olympic village
 Heidelberg west VIC 3081
 You welcome خوش آمدید
Ph: 9459 6732
 heidelbergpersianbazar@yahoo.com
 برای هرنوع سلیقه و ذائقه

Roxy Studio Productions

PROFESSIONAL SERVICE! ثبت خاطرات خود را به ما بسپارید!
VIDEOGRAPHY
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!
 شماره ۱۵۳



ROUNDS
REAL ESTATE



Maryam Badri

"Experience is the Difference"

Rounds Real Estate is an independent and boutique agency that provides experience and sound knowledge of the real estate market. Should you looking to sell your property or purchase a property, please call our office and allow us to set you on the right path.

دفتر خرید و فروش ما با سال ها تجربه و در اختیار داشتن کارشناسان مجرب به در خدمت شما هموطنان عزیز می باشد

با خانم مریم بدری، مشاور فارسی زبان، تماس بگیرید

1421 Toorak Rd Camberwell VIC 3124

Email: reception@roundrealestate.com.au

www.roundrealestate.com.au

Phone: 03 9809 1111



Colin Rounds

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

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

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. پارسپل. 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 ۹۸۵۲۲۳۴ تماس بگیرید.

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



کلینیک تخصصی روانشناسی

دکتر فریبا کاپوتپور

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 ورقایی 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



Mardani

Denture Clinic

Brings Your Beautiful Smile Back

۲۱ سال سابقه در ساخت دندانهای مصنوعی،

متحرک کامل و پارتشیل، 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 & 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 فروشندگانهای 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

رویا رفیعی

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

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 صورت

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

VCE _ units 1,2,3 & 4 کلاسهای

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 تک 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 (نامری) باکمترین قیمت

تلفن تماس: ۰۳ ۹۹۴۷ ۱۹۳۲ موبایل: ۰۳ ۴۹۰ ۸۷۸

Email : yazdaneh@aceaudiology.com.au

Web: 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 فراقسل 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.

شامل پذیرایی شام، موسیقی دی جی و رقص سنتی ایرانی

برگزار کننده:

کانون ایرانیان ویکتوریا

