

گلهبانک

ماهنامه رسمی کانون ایرانیاں ویکتوریا

شماره ۱۵۶

آذر ۱۳۹۲

December 2013

کانون ایرانیاں ویکتوریا فرارسیدن سال نو مسیچی را به کلمه میسحیاں بویره هموطنان عزیز تبریک می گوید.

کلینیک شنوایی ملبورن

 AudioHearingMelbourne

Head Office
132 Toorak Road
SOUTH YARRA

Chapel Gate Medical Centre
6-10 Chapel Street
WINDSOR

مجهز به پیشرفته ترین دستگاههای 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

سخنی با شما

گلبانگ

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا



طرح روی جلد:
درخت کریسمس

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 (۰۳ ۹۳۴۷ ۶۴۱۱)



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 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.

فرارسیدن کریسمس و سال نوی مسیحی را به هم‌وطنان مسیحی تبریک گفته و در سال جدید ایامی پر از شادی و نشاط، سلامتی و موفقیت برای این عزیزان و همه انسان‌های روی کره خاکی آرزو داریم. امیدوار باشیم سال نو، سالی به دور از گرسنگی، بی‌خانمانی، جنگ و بلایای زمینی و آسمانی باشد. همه انسان‌ها، با هر رنگ و نژاد، با هر عقیده مذهبی و مسلک سیاسی برادرانه و با تفاهم با هم روزگار گذرانند و جنگ‌طلبان بودجه‌های کلان تسلیحاتی را صرف نیازهای اولیه مردم و سلامت روح و جسم انسان‌ها نمایند. دعا نمائیم در سال نو همه در کنار عزیزانشان باشند و این خزان ناخواسته غربت به بهار آشنائی‌ها و نزدیکی‌ها بدل گردد. حدود سی سال همه ما چشم به درب خانه پدری دوخته‌ایم تا شاید زمانی این قفل گشوده گردد و این چند صباحی که از عمرمان باقی مانده را درحال و هوای آشنا و محیط مانوس و در خاک وطن سپری کنیم. آیا درسال جدید می‌شود به این خواسته رسید؟ امیدواریم هم‌چون گذشته، در سال جدید شاهد موفقیت‌های جوانان ایرانی در این آب و خاک باشیم. به امید روزی که شرایطی ایجاد شود که این نیروی جوان ملبورنی، با خلاقیت و سازندگی‌شان چرخ‌های اقتصادی، علمی، و اجتماعی وطنمان را به تحرک و بازدهی درآورند. از خداوند بخواهیم دست انسان‌های ناآگاه و متحجر را از جامعه بشری کوتاه نماید و خورشید صلح و آرامش را برکره خاکی بتاباند تا انسان‌ها به یک صفا و فضای دوستی دست یابند.

هرزمان درماه دسامبر هستیم بی‌اختیارحال و هوای ماه اسفند وطن برایم تداعی می‌شود. در این ماه در این سبز شهر به هر طرف می‌نگرم تحرک است و جنب و جوش. در هر گوشه ملبورن به خصوص در فروشگاه‌های زنجیره‌ای درختان کریسمس را تزئین بسته‌اند و بابائوئل با کوله باری از هدایا با کودکان عکس می‌گیرد. کودکان دست در دست والدین از این فروشگاه به آن فروشگاه سرک می‌کشند تا لباس و کفش نوئی بدست آورده و صاحب هدیه‌ای شوند. یادمان نمی‌رود در نزدیکی‌های عید نوروز خودمان، ما چه حال و هوائی داشتیم. علاوه بر کفش و لباس و کلاه نو که برایمان می‌خریدند که چه لحظه مطبوعی برایمان بود، تمام فکر و ذکرمان متوجه عیدی بزرگ‌ترها بود. یک تومانی‌های نو و تا نخورده را در جیب‌های کوچک کتمان می‌چپاندیم و در اولین فرصت برای خرج نمودنش چه بی‌تاب بودیم. در اواخر اسفندماه سفره هفت‌سین گسترده می‌شد. شیرینی‌ها و آجیل‌ها و میوه‌های عیدانه خریداری می‌شد و آه بوی ماهی سفید و دودی به همراه سبزی‌پلو در فضای محله چه حال و هوائی به شب عید جماعت می‌بخشید. به هر صورت در این ملبورن بعضی از خانواده‌های غیر مسیحی نیز به خاطر کودکان در منزلشان درخت کریسمسی تزئین می‌نمایند تا در شادی دیگران سهیم باشند. ضروری است به کودکان‌مان پیام‌وزیم درحالی‌که به آداب و رسوم هر قوم و طایفه‌ای بایستی احترام بگذارند ولی سنت‌های ملی ایرانی را که ضامن حفظ هویت آنان است فراموش نکرده و به آن ارج نهند.

علی شاملو

کریسمس چیست و از کجا آمده است؟

کریسمس یکی از روزهای مقدس سال است که به سالروز میلاد حضرت عیسی اشاره دارد، اما به طور کلی جشن کریسمس تولد مسیح تحت تأثیر سنت‌ها و رسوم سکولار جشن‌های زمستانی چون ساتورنالیا قرار گرفته است.

سنت‌های کریسمس دربرگیرنده نصب تصویر سنتی تولد مسیح، تزئین درخت کریسمس و تبادل هدیه و کارت تبریک و حضور بابانوئل در شب عید کریسمس است و محورهای این عید بر ترویج حسن نیت، بخشندگی، مهربانی و گردهمایی‌های خانوادگی استوار است.

کریسمس به صورت سنتی روز ۲۵ دسامبر برگزار می‌شود، اما برخی کلیساهای ارتدکس شرقی روز ۷ ژانویه را به عنوان کریسمس جشن می‌گیرند که با ۲۵ دسامبر در تقویم جولیان یکسان است. این تاریخ‌ها تنها سنتی بوده و به نظر نمی‌رسد تاریخ حقیقی تولد مسیح چنین روزی بوده باشد.

کریسمس در بسیاری از کشورهای سراسر جهان جشن گرفته می‌شود و این امر به چگونگی پراکندگی مسیحیان و فرهنگ غربی و ترکیب آن با جشن‌های زمستانی ارتباط دارد. علی‌رغم نفوذ شایع سنت‌های کریسمس آمریکایی و بریتانیایی که در فیلم‌ها، ادبیات، تلویزیون و سایر رسانه‌ها مشاهده می‌شود، سنت‌های متعددی به منظور جشن کریسمس هنوز هم در مناطق و محل‌های مختلف برگزار می‌شوند.

جشن‌های زمستانی پیش از کریسمس

در سنت‌های بسیاری از فرهنگ‌ها جشن زمستانی از جشن‌های بسیار محبوب تلقی می‌شود و بخشی از آن به کم‌شدن کارهای کشاورزی در فصل زمستان برمی‌گردد، از دیدگاه دینی ایستر (عید پاک) مهم‌ترین جشن در تقویم کلیسایی بوده و کریسمس از اهمیت کمتری برخوردار بود، از سوی دیگر کلیساهای اولیه به جشن گرفتن تولد اعضای کلیسا معترض بودند.

جشن کریسمس

به درستی مشخص نیست که چه زمان و چرا ۲۵ دسامبر را به تاریخ تولد مسیح نسبت دادند، چرا که عهد جدید هیچ تاریخی را در این باره ذکر نکرده است. توس جولوس آفریکانوس نخستین مورخ مسیحی بود که شرح وقایع جهانی را آغاز کرد در رایج کردن این ایده که مسیح روز ۲۵ دسامبر متولد شد نقش محوری داشت. این تاریخ نه ماه پس از تاریخ آستن شدن حضرت مریم محسوب می‌شود. از سوی دیگر ۲۵ مارس تاریخ اعتدال بهاری بوده و خلق حضرت آدم تلقی می‌شود.

مسیحیان در دوران اولیه ظهور مسیح بر این باور بودند که ۲۵ مارس تاریخ مصلوب شدن مسیح است.

تعیین تاریخ میلاد مسیح در ابتدا الهام بخش برگزاری جشن و سرور نبود. نخستین اشاره به جشن کریسمس (میلاد مسیح) در تقویم فیلوکالوس مشاهده می‌شود که در سال ۳۵۴ در روم گردآوری شد. در شرق نیز مسیحیان تولد مسیح را به عنوان بخشی از عید تعمید مسیح و دیدار سه مرد حکیم ستاره‌شان ایرانی از عیسی جشن گرفته می‌شود؛ اگرچه این جشن بر تعمید مسیح تمرکز دارد. پس از مرگ والنس امپراتور طرفدار عقاید اریوس در نبرد ادیرنه سال ۳۷۸ جشن کریسمس در شرق رنگ بیشتری به خود گرفت، اما این روند در قرن چهارم بیش از پیش مجادله برانگیز بود و پس از آنکه گریگوری نازیانوس در سال ۳۸۱



به عنوان اسقف منصوب شد این جشن از میان رفت و در سال ۴۰۰ با انتصاب جان کریستوستوم بار دیگر به قوت خود بازگشت.

در اواسط قرون وسطی تعطیلات کریسمس به قدری پررنگ بود که وقایع نویسان و مورخان به کرات اشاره کرده‌اند که بسیاری از نجیب‌زادگان و اشراف کریسمس را جشن می‌گرفتند. ریچارد دوم پادشاه انگلستان در سال ۱۳۷۷ جشن کریسمسی برگزار کرد که ۲۸ گاو و ۳ هزار گوسفند به عنوان غذا سرو شد. سرود خواندن در

جشن‌های کریسمس نیز از قرون وسطی شکل گرفت، اما بسیاری از نویسندگان آن زمان این گروه‌های موسیقی را تقبیح کرده و اظهار داشتند که این شیوه ممکن است به ادامه یافتن سنت‌های ساتارنولیا و یول منتهی شود.

طی دهه ۱۸۲۰ که تنش‌های فرقه‌ای در انگلستان آرام شده بود، نویسندگان بریتانیایی نسبت به از بین رفتن و کمرنگ شدن جنبش کریسمس ابراز نگرانی کردند و تلاش‌هایی در راستای احیای این سنت‌ها صورت گرفت. کتاب ترانه کریسمس چارلز دیکنز که در سال ۱۸۴۳ منتشر شد نقش مهمی در خلق مجدد کریسمس با محور خانواده، حسن نیت و مهربانی ایفا کرد.

اوایل قرن نوزدهم علاقه به کریسمس در آمریکا به واسطه چند داستان کوتاه نوشته واشنگتن ایروینگ احیا شد. مهاجران آلمانی و آمریکایی‌هایی که پس از جنگ داخلی آمریکا به کشور بازگشتند سهم مهمی در آوردن سنت‌های کریسمس اروپایی به قاره آمریکا برعهده داشتند. کریسمس در سال ۱۸۷۰ به عنوان یکی از تعطیلات فدرال ایالت متحده اعلام شد.



روزی مادوباره کبوتر جابان را پیدا خواهیم کرد
و مهربان‌تر دست زبایر را خواهد گرفت
روزی که کتر نیم سرود بوسه است
روزی که تو بایر، برابر همیشه بایر و مهربانر با زبایر یکسان شود
روزی که مادوباره برابر کبوتر جابان دانه بریزیم



Australian-Iranian Society of
Victoria presents



Australian Art and Culture Tours
To Heide Museum

**Heide
Museum of
Modern Art**

Heide



Heide Museum of Modern Art, or Heide as it is affectionately known, is a contemporary art museum located in Bulleen, east of Melbourne, Australia. Established in 1981, the museum comprises several detached buildings and surrounding gardens of historical importance that are used as gallery spaces to exhibit works in various mediums by contemporary Australian artists.

WHEN – 10th January 2014 – 10:00 – 12:00AM

WHERE - 7 Templestowe Rd, Bulleen VIC 3105

COST – \$ 10 (Light Lunch provided)

For RSVP (at least before a week of the event) and for further

information contact 0468460698

AISOV (Australian – Iranian society of Vitoria)

با این ۹ ماده غذایی سرطان را مغلوب کنید غذاهایی که خاصیت ضدسرطانی دارند:

۱. سیر را به هر چه می‌خورید اضافه کنید.
سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که سیستم ایمنی بدن را تحریک کرده و پتانسیل بالایی در نابودی تومورهای سرطانی دارد. مطالعات نشان داده که سیر به میزان قابل توجهی از بروز سرطان معده جلوگیری می‌کند.
۲. خودتان را با کلم بروکلی سیر کنید.
بروکلی، یک گیاه مغذی ضد سرطان است که مصرف آن بسیار توصیه می‌شود. اما باید توجه داشته باشید که امواج مایکروویو ۹۷ درصد از خاصیت ضد سرطانی بروکلی را از بین خواهد برد؛ پس پیشنهاد می‌شود، آن را به صورت بخارپز و یا در سالاد و سوپ استفاده کنید.
۳. مغزهای آجیل و خشکبار را به سالاد خود اضافه کنید.
آجیل سرشار از سلنیوم است. سلنیوم ماده معدنی کمیابی است که سلول‌های سرطانی را وادار به خودکشی کرده و به سلول‌ها در تعمیر DNA خود کمک می‌کند. مطالعات انجام‌شده بر روی بیش از هزار مرد مبتلا به سرطان پروستات، نشان داد که سرعت پیشرفت این بیماری در افرادی از این گروه که خون آن‌ها حاوی بالاترین حد سلنیوم بوده به نسبت افرادی با سلنیوم پایین، در طول ۱۳ سال ۴۸ درصد کاهش یافته است.
یک تحقیق جالب پنج‌ساله در دانشگاه کرنل و دانشگاه آریزونا نیز نشان داد که ۲۰۰ میلی‌گرم سلنیوم در روز خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا ۶۸ درصد، سرطان کلورکتال را تا ۵۸ درصد، سرطان ریه را تا ۴۶ درصد و به طور کلی مرگ ناشی از انواع سرطان را تا ۳۹ درصد کاهش خواهد داد.
۴. مصرف مرکبات را افزایش دهید.
بر اساس تحقیقات محققین استرالیایی، مصرف روزانه مرکبات، خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را تا ۵۰ درصد کاهش خواهد داد.
۵. مقداری زغال اخته به غلات موجود در صبحانه خود اضافه کنید.
زغال اخته از لحاظ قدرت آنتی‌اکسیدانی رتبه یک را به خود اختصاص داده است. آنتی‌اکسیدان‌ها در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد نقش بسزایی دارند. رادیکال‌های آزاد، ترکیبات ناپایداری هستند که منجر به آسیب رساندن به سلول‌ها و بروز سرطان می‌شوند.
۶. مصرف ماهی را افزایش دهید.
محققین استرالیایی دریافتند که خطر ابتلا به سرطان خون، در افرادی که در هفته چهار وعده و یا بیشتر ماهی مصرف می‌کنند به یک سوم کاهش می‌یابد. مطالعاتی دیگر نشان داده است که مصرف آبزیان چرب از جمله سالمون، ساردین، تن، حلزون، میگو و... با کاهش سرطان اندومتر در خانم‌ها نسبت مستقیم دارد. اینجاست که به فواید شگفت‌انگیز امگا ۳ پی می‌بریم.



۷. کیوی را فراموش نکنید.

کیوی حاوی مقادیر زیادی ویتامین C، ویتامین E، لوتنین، مس و خاصیت آنتی‌اکسیدانی است. این میوه در مقابل سرطان همانند یک نارنجک دستی عمل می‌کند.

۸. از پیازچه در سالاد استفاده کنید.

رژیم غذایی سرشار از پیاز ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. این تأثیر زمانی شدت می‌یابد که به صورت خام و یا نیم پز مصرف شود. سعی کنید تره فرنگی، پیازچه، پیاز و موسیر را هیچ‌گاه فراموش نکنید.

۹. کلم ترش را به جمع خوراکی‌های خود اضافه کنید.

کلم ترش به کلم رنده‌شده و آب‌پز با سرکه گفته می‌شود. یک مطالعه فنلاندی نشان داده است که فرایند تخمیر درگیر در ساخت کلم ترش ترکیبات ضد سرطانی در آن ایجاد می‌کند. برای کاهش نمک موجود در کلم ترش نیز می‌توانید قبل از خوردن، آن را بشوئید.



ژله انار با پوست تخم مرغ برای شب یلدا

مواد لازم: تخم مرغ، ژله آلورا، انار دون‌شده، برگ نعناع یا پونه

طرز تهیه:

نکته: هر وقت خواستید کیک یا کوکو یا ... درست کنید پوست تخم مرغ‌ها را به این صورت برش بدهید و برای ژله تخم مرغی نگه دارید. نکته: یک بسته ژله آلورا تقریباً برای ۱۰ تخم مرغ کافی است.

یک سوم از تخم مرغ رو با دونه انار پر کنید.

ژله آلورا را با یک و نیم پیمانه آب جوش حل کرده و اجازه بدهید از دما بیفتند.

بعد به اندازه یک سوم تخم مرغ را با ژله آلورا پر کرده و در یخچال قرار دهید تا ببندد.

مجدداً یک سوم بقیه تخم مرغ را با دونه انار پر کرده و داخل آن ژله آلورا بریزید و در یخچال قرار

دهید تا ببندد. در مرحله سوم برگ نعناع یا پونه را داخل تخم مرغ قرار دهید.

نکته: در تصویر نعنا را روی تخم مرغ قرار داده‌شده تا ببینید که برگ‌ها به چه صورت داخل تخم مرغ قرار خواهند گرفت.

سپس داخل آن دونه انار ریخته و با ژله آلورا پر کرده و در یخچال قرار دهید تا ببندد.

بعد از بسته شدن کامل ژله، پوست تخم مرغ را به آرامی جدا کنید.

نکته: موقع پوست‌گرفتن مواظب باشید که ژله آسیب نبیند.

این ژله در عین سادگی خیلی شیک است. در ضمن تمامی مواد این دسر در دسترس همه هست پس گزینه خوبی است برای شب یلدا.



و خدا شب را آفرید و ستارگان را

ایرانیان همواره شیفته‌ی شادی و جشن بوده‌اند و این جشن‌ها را با روشنایی و نور می‌آراستند. آن‌ها خورشید را نماد نیکی می‌دانستند و در جشن‌هایشان آن را ستایش می‌کردند. در درازترین و تیره‌ترین شب سال، ستایش خورشید نماد دیگری می‌یابد. مردمان سرزمین ایران با بیدار ماندن، طلوع خورشید و سپیده دم را انتظار می‌کشند تا خود شاهد دمیدن خورشید باشند و آن را ستایش کنند.

در گذشته، آیین‌هایی در این هنگام برگزار می‌شده است که یکی از آن‌ها جشنی شبانه و بیداری تا بامداد و تماشای طلوع خورشید تازه متولد شده، بوده است. جشنی که از لازمه‌های آن، حضور کهن‌سالان و بزرگان خانواده، به نماد کهن‌سالی خورشید در پایان پاییز بوده است، و همچنین خوراکی‌های فراوان برای بیداری درازمدت که همچون انار و هندوانه و سنجد، به رنگ سرخ خورشید باشند.



از جمله آیین‌های این شب می‌توان به دوره‌م‌نشینی، فراهم کردن تنقلات و آجیل (لرک) و میوه‌های خشک، قسه‌گویی، فال حافظ، فال کوزه، و شعرخوانی (بیتو خوانی) اشاره کرد.

در شب یلدا خویشاوندان نزدیک در خانه بزرگ خانواده گرد می‌آیند. به بیانی دیگر در سرمای آغازین زمستان، دور کرسی نشستن و تا نیمه‌شب میوه و آجیل و غذا خوردن و به فال حافظ گوش کردن از ویژگی‌های شب یلدا است. برگزاری مراسم یلدا، اگر بتوان نام جشن بر آن نهاد، آیینی خانوادگی است، و گردهمایی‌ها به خویشاوندان و دوستان نزدیک محدود می‌شود. در کتاب‌ها و سندهای تاریخی به برگزاری مراسم شب یلدا اشاره‌ای نشده است. ابوریحان بیرونی از جشن

روز اول دی ماه، که آن را خرم روز نامند، در دستگاه حکومتی و پادشاهی یاد می‌کند و نامی از شب یلدا در میان نیست، که می‌توان به دلیل خانوادگی و غیررسمی بودن آن دانست.

بی‌گمان برای جوانان نسل امروز کرسی گذاشتن، کنار یا دور کرسی نشستن نیاز به توضیح و توصیف دارد. ابزارهای گرم‌زای تکنولوژی جدید - و نیز عامل‌های دیگر - کرسی و فرهنگ مربوط به آن را به دست فراموشی سپرده است. در زمستان‌ها، استفاده از کرسی برای گرم کردن خانه و دور کرسی‌نشینی معمولاً از شب یلدا، نخستین شب زمستان، شروع می‌شد و تا پایان چله بزرگ - و در برخی خانواده‌ها تا پایان چله کوچک - ادامه داشت. اعضای خانواده از کوچک و بزرگ، دور کرسی، که روی آن را میوه و آجیل پوشانده بود، می‌نشستند.

«شب یلدا بر همه ایرانیان مبارک باد»

غذاهایی که موجب بدبویی بدن می‌شوند

برخی از غذاها بسیار خوشمزه هستند اما عوارض بعد از خوردن آنها بسیار ناراحت کننده است. از جمله باید به بوی بد دهان یا بوی بد بدن اشاره کرد.

هیچ کس دوست ندارد کنار فردی بنشینند که بوی تخم مرغ گندیده می‌دهد. بنابراین ترجیحاً مصرف غذاهای که نام برده‌ایم را تا حد امکان کاهش دهید تا دیگران از بودن در کنار شما آزاده نشوند.

۱. گوشت قرمز: با این که گوشت قرمز بسیار خوش طعم است و بسیاری از مردم جهان آن را دوست دارند، اما خوردن آن باعث می‌شود تا بوی بدن انسان تغییر کند.

این بو نیز چندان خوشایند نیست. هضم گوشت قرمز بسیار طول می‌کشد و همین مساله باعث می‌شود تا در خون زهرابه‌ای تولید شود که منبع بوی بد است. تا حد امکان سعی کنید به جای «گوشت قرمز» از سبزیجات یا گوشت سفید استفاده کنید. بزرگ‌ترین لطفی که می‌توانید در حق خود انجام دهید این است که برای وعده شام گوشت قرمز میل نکنید.

۲. غذاهای بی ارزش: خوراکی‌هایی که ارزش غذایی ندارند و فست‌فودها نیز باعث ایجاد بوی بد می‌شوند. غذاهای فراوری شده حاوی مقادیر زیادی قند و روغن و مواد نگهدارنده هستند که با ورود به بدن بوی بد ایجاد می‌کنند. همچون گوشت قرمز، روند هضم غذاهای فوری نیز طولانی است و اصولاً در روده انسان می‌گندند و فاسد می‌شوند. شاید برگر و سیب زمینی سرخ کرده دوست داشته باشید اما بدانید موجب بدبویی شما می‌شوند.

۳. قهوه: شاید تاکنون خودتان نیز متوجه شده باشید که مصرف زیاد «قهوه» باعث بدبو شدن دهان شما می‌شود. قهوه شاید باعث سرحال شدن شما بشود و خودش عطر خوبی داشته باشد، اما وقتی در دهان شما می‌ماند بوی بدی به نفستان می‌دهد. به ویژه افرادی که پس از قهوه سیگار می‌کشند باید بدانند باعث آزار اطرافیان خواهند شد.

۴. پیاز: همه می‌دانیم که پیاز موجب ایجاد بوی بد در دهان می‌شود و وقتی می‌ماند که بوی غیرقابل تحمل تر هم می‌شود. اما بسیاری از مردم دوست دارند داخل سالادشان حتماً پیاز باشد. اما این را بدانید که پیاز زیاد باعث بدبو شدن بدن نیز می‌شود. پس از مصرف پیاز خام، بدن گازی متصاعد می‌کند که توسط خون جذب می‌شود و باعث می‌شود فرد عرق کند. این عرق نیز بسیار بدبو است.



۵. شیر: «شیر غیر پاستوریزه» بویی دارد که هرکسی نمی‌تواند آن را تحمل کند. شیر حاوی «پروتئین‌هایی» است که وقتی هضم می‌شوند به مواد ریزی تبدیل می‌شود که بوی خوبی ندارند. همین مساله باعث می‌شود تا دهان فردی که شیر می‌خورد، بوی بدی بگیرد. یک لیوان شیر قبل از خواب ایده بسیار خوبی است اما پس از آن حتماً «مسواک» بزنید.

عضوی از بدن که هنگام خواب بیدار است

پژوهشگران به افرادی که عادت دارند در اتوبوس و مترو و در حال حرکت در محیطهای پر سر و صدا چرت بزنند در خصوص بالا رفتن فشار خونشان هشدار جدی می‌دهند.

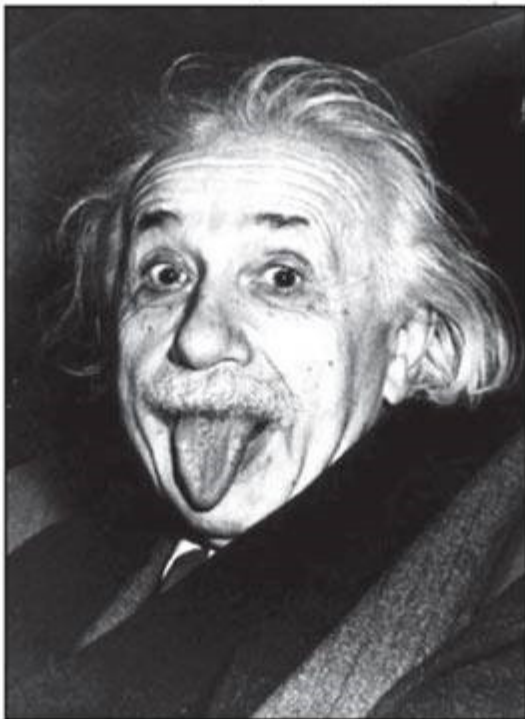
براساس جدیدترین یافته‌های محققان سرو صدا و به طور کلی آلودگی‌های صوتی اثر بسیار مخرب‌تری بر سلامت بدن انسان می‌گذارد.

گفتنی است: پزشکان دریافته‌اند که اثرات سر و صدا می‌تواند باعث بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند در هنگامی که افراد در حال خواب هستند، سیستم شنوایی بدن هنوز بیدار است و قادر به شناخت حوادث خارجی و در نتیجه سر و صدای محیط می‌تواند تاثیر منفی بر کیفیت خواب افراد بگذارد تاثیر سر و صدا محیط در حین خواب همانند آنچه خواب است زیرا می‌تواند باعث هوشیار شدن ذهن آنها بدون بیدار شدن آنها از خواب شود، سرو صدا در حین خواب در دراز مدت باعث افزایش ترشح هورمون استرس و همینطور افزایش فشار خون در بین افراد شود. همین‌طور این نوع سر و صدا می‌تواند باعث احساس خستگی، سردردهای تنشی در طول روز کاری در فرد شود بدون اینکه او علت اصلی را دریابد.



معروف‌ترین عکس آلبرت اینشتین چگونه گرفته شد؟



یکی از معروف‌ترین عکس‌های او، عکسی است که در روز تولدش گرفته شده و در آن زبانش را برای عکاس بیرون آورده است.

این عکس بامزه از آلبرت اینشتین ۱۴ مارس سال ۱۹۵۱ پس از جشن تولد ۷۲ سالگی او در پرینستون گرفته شده است. پس از جشن گروهی از عکاس‌ها و خبرنگاران او را دوره کردند و مدام از او می‌خواستند تا برایشان لبخند بزند. اینشتین هم که از خندیدن برای دوربین‌ها خسته شده بود و در آن لحظه حوصله عکاس‌ها را نداشت در عوض زبانش را درآورد. آرتور ساسه، عکاس UPI به طور اتفاقی در آن لحظه روی دکمه شاتر فشار آورد و خودش هم نمی‌دانست که موفق به گرفتن چه عکسی شده است، عکسی که به یکی از ماندگارترین عکس‌های تاریخ بدل شد. اینشتین بعداً که عکس را دید آن قدر از آن خوشش آمد که کپی‌هایی از آن را به عنوان کارت پستال برای دوستان نزدیکش می‌فرستاد.

سلجوقیان

ابوالفضل زاهدی

رسماً بر تخت سلطنت نشست و به نام خود خطبه خواند، که از این رو وی را می‌توان مؤسس سلسله سلجوقیان دانست.

وی در ابتدا ممالک زیر سلطه خویش را چندین قسمت کرد. نیشابور تا ساحل جیحون و ماورالنهر را به برادر خود «جغری بیک»، «قهبستان و جرجان» را به برادر مادری خود «ابراهیم ینال» بخشیده، هرات، پوشنگ، سیستان و غور را به پسر عموی خود «حسن بن موسی بن سلجوق» داده و بالاخره بخارا و خوارزم را ضمیمه حکومت خود کرد.

طغرل سپس گرگان، طبرستان و خوارزم را گرفته و پس از آن ری و همدان را نیز ضمیمه متصرفات خویش نمود.

در این زمان اوضاع «خلیفه مسلمین!! القائم بامرالله» بسیار آشفته بود. طغرل جهت کمک به خلیفه، در سال ۴۲۷ از ری به همدان و سپس عازم بغداد شد. تا این زمان در بغداد، از طرف خلیفه، به نام «ملک رحیم دیلمی» که از پادشاهان آل بویه بود خطبه می‌خواندند و چون طغرل به بغداد آمد و خلیفه مسلمین از قدرت وی آگاه شد به نام وی خطبه خواند.

طغرل «ملک رحیم» را دستگیر و زندانی کرد و به دولت «آل بویه» پایان داد. یک سال بعد خلیفه «القائم بامرالله» با خدیجه ارسلان خاتون، برادرزاده طغرل یعنی خواهر «آل ارسلان» ازدواج کرد که بدین ترتیب بین خاندان عباسی و سلجوقی خویشاوندی سببی نیز برقرار شد و خلیفه هم در عوض عنوان «سلطان الدوله» و «یمین امیرالمومنین» را به طغرل اعطا کرد!!!

طغرل پیش از مرگ دو واقعه مهم را پشت سر گذاشت: زمانی که وی از بغداد باز می‌گشت، یکی از رؤسای لشکر خلیفه به نام «بساسیری» در نهران با خلیفه اسماعیلی فاطمی (که اسماعیلیان ایران به سرکردگی حسن صباح نیز از پیروان وی بود) ساخته و بر علیه خلیفه «قائم بامرالله» قیام کرد. خلیفه نیز از ترس فرار کرده و از طغرل کمک خواست، طغرل که در این زمان اسیر طغیان برادر خود «ابراهیم ینال» بود، پس از رفع فتنه برادر و کشتن وی به بغداد رفته و بساسیری را نیز شکست داده و خلیفه را مجدداً به خلافت!!! نشانید.

طغرل پس از کمک به خلیفه، و نیز از آنجا که همسرش فوت کرده بود، درخواست ازدواج با «فاطمه» دختر خلیفه را کرد. خلیفه در ابتدا با این امر مخالفت کرد اما با تهدید وزیر طغرل به نام «عمیدالملک کندی» به این امر رضا داد، اما این ازدواج به سرانجام نرسید زیرا که داماد در سن هفتاد سالگی پیش از زفاف درگذشت.

مقدمه:

در گذشته در مورد سلسله‌های تشکیل شده پس از حمله تازی‌ها به ایران - از طاهریان، صفاریان، سامانیان، مختصری از دیالمه و آل زیار، و بالاخره غزنویان سخن گفته شد و اینک سلسله بعدی (سلجوقیان) از نظر تان می‌گذرد. البته لازم به توضیح است که، بیشتر پادشاهان این سلسله‌ها باج و خراج به خلفای تن‌پرور و فاسد داده و در عوض خلیفه نیز برای آن‌ها لقب انتخاب کرده و آن‌ها را مفتخر به این القاب می‌کردند.

این سلسله از پادشاهان ایران، طایفه‌ای از ترکمانان «غز» و «خزر» بودند که نسب ایشان به «سلجوق ابن دقاق» می‌رسد که در خوارزم و سواحل شرقی دریای خزر سکونت داشتند. یکی از سران این طایفه به نام سلجوق ابن دقاق بود که به شهر «جند» آمده و در آنجا سکونت گزید. پس از وی پسر و سپس نوادگان وی به نام‌های «بیغو»، «جغری» و «طغرل» سرکردگی طایفه را برعهده داشتند، که نام‌برده اخیر قبیله خویش را از «جند» به حوالی «بخارا» انتقال داد.

زمانی که سامانیان ایشان را از بخارا راندند، آن‌ها در پناه «بغراخان افراسیابی» به ترکستان رفته و پس از مدتی جغری و دو برادر دیگر در قریه نور، از دهستان‌های نزدیک بخارا، سکنی گزیدند.

زمانی که غزنویان بر سر قدرت بودند این طایفه همواره برای ایشان تولید مزاحمت کرده و به سرحدات آنها حمله و اموال اهالی محل را به تاراج می‌بردند، تا اینکه بالاخره در سال ۴۱۶ هجری این ترکمانان به سرکردگی «ارسلان ابن سلجوق» سر به عصیان برداشته و برای حکومت غزنوی خطر آفرین شدند.

سلطان محمود غزنوی توانست به آسانی بسیاری از آنها را کشته و بقیه را مطیع خود سازد و تا زمانی که وی زنده بود چنین تعارضاتی از جانب سلجوقیان نمی‌شد. پس از فوت سلطان محمود - در زمان سلطنت فرزندش سلطان مسعود (که در مقاله مربوط به غزنویان از وی و جنایتش در مورد حسنک وزیر به تفصیل گفته شد) سه برادر سلجوقی با سپاهی گران جهت ورود به ایران از مسعود غزنوی اجازه خواستند، و چون این درخواست با مخالفت مسعود روبرو شد، ایشان با سپاه خود به ایران وارد شده و پس از جنگی طولانی بر سپاه مسعود پیروز شدند، متعاقب این پیروزی «طغرل» در سال ۴۲۹ هجری به نیشابور آمده و

وی پس از چهار روز شد. پس از وی «جلال‌الدین ملک‌شاه سلجوقی» به همت وزیر با تدبیر پدرش «خواجه نظام‌الملک» به پادشاهی رسید. وی پس از خواباندن شورش‌های داخلی به گسترش امپراطوری خود پرداخت و بالاخره در سال ۴۸۲ سایر بلاد ماورالنهر را نیز ضمیمه کشور خود کرد.

در زمان این پادشاه بود که «حسن صباح» بنیان‌گذار فرقه اسماعیلیه در ایران می‌زیست که وی و پیروانش در قلعه‌ای به نام «الموت» در نزدیکی قزوین پناه گرفته بودند. وی در این‌جا و قلعه‌های دیگری که در شرق ایران (خراسان) و در غرب ایران (کردستان) داشت، به تعلیم و تربیت مریدان خود پرداخته و فدائیان نیز تربیت می‌کرد که فرامین امام خود «حسن صباح» را بی‌چون و چرا اجرا می‌کردند حتی اگر خود نیز در این راه از بین می‌رفتند. خواجه نظام‌الملک وزیر با تدبیر سلجوقیان نیز به دست یکی از همین فدائیان کشته شد.

باری، خواجه نظام‌الملک چون کشور را در یک آرامش نسبی یافت، دستور ساختن رصدخانه‌ای را داده و از این رو منجمان معروف آن زمان از جمله عمرخیام را برای تهیه یک تقویم نو گردهم‌آورد که این گروه پس از مدتی موفق به ساختن تقویم سال شمسی شده که به جهت انتصاب به جلال‌الدین ملک‌شاه آن را **تقویم جلالی** می‌نامند. سپس این وزیر با تدبیر تصمیم به تاسیس دانشگاهی در بغداد نمود که به **مدرسه نظامیه** معروف شد و به دنبال آن به دستور ملک‌شاه کتابی در مورد کشورداری نوشت که به نام «**سیاست نامه**» معروف است (در بعضی کتب آن را سیرالملوک نیز می‌خوانند).

غیاث‌الدین ابوالفتح عمرین
ابراهیم (عمرخیام نیشابوری)



خواجه در اواخر عمر مورد بی‌مهری همسر آلب ارسلان «خاتون» قرار گرفت و بالطبع رفتار شاه نیز نسبت به وی به سردی گرایید و از آن‌جا که اکثر کارهای کلیدی مملکت در دست فرزندان و کسان خواجه بود، شاه به وی پیغام داد که: «اگر در ملک شریک منی آن حکم دیگر است و اگر تابع منی چرا حد خود نگاه نمی‌داری و فرزندان خود را بر

طغرل در ایام بیماری (که به مرگ وی نیز انجامید) برادرزاده خود «سلیمان» را جانشین خود کرده بود و چون خبر فوت طغرل و جانشینی سلیمان به خراسان رسید «آلب ارسلان» از اطاعت برادر کهتر خود سر پیچیده و به کمک «ابو علی حسن ابن علی طوسی» معروف به «خواجه نظام‌الملک» خود را پادشاه خواند. وی کشورگشایی عمومی خود را دنبال کرده و ارمنستان و گرجستان را نیز تسخیر کرد و پس از این فتوحات، فرزندش «ملک‌شاه» را نیز رسماً به عنوان ولیعهد خود تعیین نمود.

یکی از وقایع مهم در دوران آلب ارسلان، جنگ وی با امپراطور روم شرقی به نام «رومانوس دیوجنس» بود. در سال ۴۶۹ (ه) رومانوس با لشکری عظیم به شهرهای شام حمله کرده و نیز به قصد بازگرداندن ارمنستان و قسمت شرقی ممالک خود که سلجوقیان تصرف کرده بودند با حدود دویست‌هزار سپاهی به آسیای صغیر آمده و مابین دریاچه «وان» و «ارز روم» اردو زد. در برخوردهای اولیه بین ایرانیان و رومیان پیروزی با ایرانیان بود، که سردار رومی به نام «باسیلاکس» کشته شده و غنائم زیادی از جمله صلیب بزرگی نصیب ایرانیان شد.

متعاقب آن پس از چند جنگ دیگر بین سپاه ایران و روم به سرکردگی «رومانوس» که در سال ۴۶۳ اتفاق افتاد با وجود این‌که تعداد سپاهیان روم حدود سه برابر سپاه ایران بود، با تدبیرهای جنگی آلب ارسلان و فرماندهانش پیروزی با ارتش ایران بود. ضمناً «خلیفه» نیز متن **دعائی** برای پیروزی لشکر اسلام در مقابل کفار صادر کرد! که در کلیه مساجد آن‌را می‌خواندند!

در این جنگ رومانوس که زخم‌خورده بود اسیر سپاهیان ایران شد و چون وی را به نزد آلب ارسلان آوردند از پادشاه ایران خواست که دست از ملامت وی بردارد. آلب ارسلان وی را بخشید و در مقابل امپراطور روم متعهد شد که معادل یک و نیم میلیون سکه طلا به عنوان غرامت جنگی به ایران بپردازد. علاوه بر آن نواحی ملازگرد، اورقه و انطاکیه نیز ضمیمه دولت سلجوقیان شد. بدین ترتیب شعبه‌ای از سلاجقه که «سلاجقه روم» گفته می‌شد در آنجا تشکیل شد.

در مورد کشته‌شدن آلب ارسلان گویند که وی عزم سرکوبی «شمس‌الدین نصر» کرده و به ماورالنهر لشکر کشید، پس از گذشتن از رود جیحون به یکی از دژهای محلی رسید. یوسف خوارزمی، سرکرده آن‌جا را به خدمت آلب ارسلان آوردند، یوسف به جای امان خواستن از پادشاه، با وی درستی کرده و پادشاه را تحقیر کرد. آلب ارسلان از نگرهبان خواست که یوسف را رها کرده تا خود با تیر وی را هلاک سازد. تیر آلب ارسلان به خطا رفت و یوسف با خنجری که در کمر داشت خود را به پادشاه رسانیده و زخمی مهلک به وی وارد ساخت که باعث مرگ

پس از وی همسر وی به نام «ترکان خاتون» پسر خردسال خود محمود را نامزد سلطنت نمود، اما برکیارق که برادر بزرگتر بود از اطاعت برادر کوچکتر سر باز زد. در جنگی که بین دو برادر اتفاق افتاد، پیروزی از آن بر کیارق بود و توانست تا اصفهان پیش رفته و در آنجا پس از اعلان سلطنت خود «عزالملک حسین» را که یکی از پسران خواجه نظام الملک بود به وزارت منصوب کرد.

دوران پادشاهی برکیارق بیشتر صرف جنگ با برادران خود شد. در این میان محمد بیش از دیگران گرفتاری‌هایی برای برکیارق به وجود می‌آورد.

برکیارق را می‌توان آخرین پادشاه بزرگ سلجوقی نامید. زیرا پس از وی دولت سلجوقی به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم شد. ممالک شمالی را محمد و پسران وی، شام را نیز پسران «تاج الدین تنش» برادرزاده ملک‌شاه، و ارمنستان را اتابکان و امیران سلجوقی اداره می‌کردند. بدین ترتیب دولت بزرگ سلجوقی به دولت‌های کوچک مانند سلاجقه کرمان، سلاجقه شام و بالاخره سلاجقه عراق و کردستان تقسیم شد.

پس از برکیارق فرزندش ملک‌شاه دوم به سلطنت رسید که پس از چند هفته، خلع و نابینا گردید.

پس از مرگ سلطان محمد که بر نواحی شمالی حکومت می‌راند فرزندش «سنجر» در ماورالنهر و خوارزم به پادشاهی نشست و بیش از چهل سال پادشاهی کرد.

سنجر در طی سلطنت خود چندین بار تصمیم به از بین بردن اسماعیلیان و انهدام قلعه الموت نمود که موفق نشد. در این مورد گویند در یکی از دفعاتی که به جنگ با اسماعیلیان رفته بود، سحرگاه چون از خواب برخاست شمشیری در کنار بستر خود یافت و نامه‌ای که نوشته بود اگر ما نسبت به تو نظر بدی داشتیم این خنجر را در سینه تو جای می‌دادیم که گویا پس از این واقعه وی از جنگ با اسماعیلیان منصرف شد.

یکی دیگر از حوادث مهم «سنجر» لشکرکشی به ماورالنهر است، زیرا که ترکان «قراختائی» به تحریک «اتسز خوارزم‌شاه» به آن ناحیه تاخته و غارت می‌کردند و چون سنجر برای مضاف با وی به سمرقند رفت از «گورخان ختایی» شکست خورده و ضمن از بین رفتن اکثر سپاهیان، همسر و کسان وی نیز به اسارت افتادند و این اسارت تا زمانی که دولت قراختائیان (به دست «علاءالدین محمد خوارزم‌شاه») منقرض شد ادامه داشت و چون سنجر از قراختائیان شکست خورد، «اتسز خوارزم‌شاه» نیز که از غلامزادگان سلجوقیان بود از ضعف سنجر استفاده کرده و به

جای خود نمی‌نشانی؟ اگر بخواهی دستور می‌دهم دوات از پیش تو برگیرند» (دوات، در قدیم به شیشه یا ظرف کوچکی اطلاق می‌شد که از آن جهت نگهداری جوهر برای نوشتن استفاده می‌شد. در اینجا دوات کنایه از نخست‌وزیری خواجه می‌باشد. از.)

مجسمه نیم‌تنه از «خواجه نظام الملک» در خراسان



خواجه از سلطان رنجید و در پاسخ گفت: تو نمی‌دانی که من در ملک شریک توام، و اگر تو به این درجه رسیده‌ای همه به تدبیر من بوده و چون پدر تو سلطان آلب ارسلان کشته شد امرای لشکری و کشوری را جمع کرده و برای بیعت گرفته و شهرها را گشودم. بدان که دولت آن پادشاه به این «دوات» بسته است؛ هرگاه دوات برداری آن تاج بردارند.

ملک‌شاه از این پاسخ برنجید ولی از آنجا که پادشاهی مدبر بود، عکس‌العملی نشان نداد و مترصد فرصتی دیگر شد. سلطان در سال ۴۸۵ (ه) همراه با خواجه نظام الملک به بغداد سفر می‌کرد. در حدود کرمانشاهان جوانی با لباس صوفیان به خواجه نزدیک شده و وی را با خنجر خود زخمی کرد که خواجه از این زخم جان سالم بدر نبرد. (لازم به توضیح است که در تاریخ‌های مختلف روایات مختلفی در این مورد دارند، بعضی معتقدند که این به تحریک سلطان بوده و بعضی بر این عقیده هستند که یکی از فدائیان فرقه اسماعیلیه، که خواجه همواره مخالف آن‌ها بود، وی را از پای درآورد).

پس از قتل خواجه نظام الملک، ملک‌شاه «تاج الملک» را به وزارت منصوب کرد اما سه هفته پس از مرگ خواجه وی نیز درگذشت. گویند وی توسط طرفداران خواجه مسموم شد.

ملک‌شاه از بزرگ‌ترین پادشاهان سلجوقی بود که وسعت دولت وی از شرق به مرزهای چین، از غرب به دریای مدیترانه و از شمال به دریاچه آرال و از جنوب به دریای عمان و خلیج فارس و عربستان امتداد داشت.

ملک‌شاه چهار فرزند داشت به نام‌های برکیارق، محمود، محمد و سنجر.

تصویری از چگونگی لباس رزمی دوران سلجوقی



به دلیل همین حکومت ملوک الطوائفی و در نتیجه جنگ‌های داخلی بین آن‌ها، زمینه انقراض ایشان را فراهم کرد. سلجوقیان توانستند حکومت وسیعی را از سرحدات چین تا دریای مدیترانه تشکیل دهند که تا آن زمان جز در دوره هخامنشیان در ایران نظیر آن سابقه نداشت. که صد البته با قدرت نظامی که آن‌ها داشتند می‌توانستند بساط خلیفه‌گری را برانداخته و به یک استقلال بدون باج دهی برسند!!

حدود کشور تحت سلطه سلجوقان (پادشاهی ملک‌شاه)



ایشان به ادبیات و فرهنگ اسلامی (بیش از گذشتگان خود) خدمت کردند. از شاعران و دانشمندان بزرگ این دوره می‌توان از «ناصر خسرو قبادیانی»، «خیام نیشابوری»، «انوری ابیوردی»، «امیر معزی»، «سنائی غزنوی» و «اسدی طوسی» نام برد.

سکه «شیر و خورشید» دوران سلجوقیان



«اسماعیلیه» از جمله فرق شیعه امامیه که ریشه در «فاطمیه مصر» دارند نیز در این دوره به وجود آمدند که چگونگی پیدایش و پایان آن‌ها داستان بسیار شیرینی دارد که با بقاء عمر و در فرصتی مناسب به آن خواهیم پرداخت.

منابع:

- تاریخ ایران زمین، تالیف: دکتر محمد جواد مشکور
- تاریخ ده هزار ساله ایران، تالیف: دکتر عبدعظیم رضائی

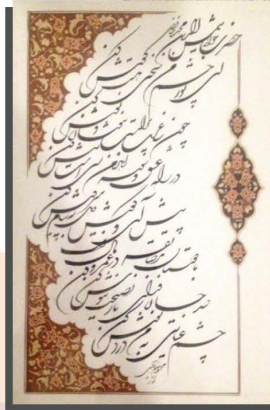
خراسان تاخته و شهرهای مرو و نیشابور را غارت کرد. سنجر که در آن هنگام در بلخ بود با لشکری که تهیه دیده بود در یک برخورد جنگی خونین وی را شکست داده و چون «اتسز» از سر تسلیم وارد شد لذا سنجر وی را بکشید.

آخرین و تلخ‌ترین حادثه‌ایی که بر سلطان سنجر رفت چنین بود که ترکان «غز» که از زمان سلطان محمود غزنوی به خراسان راه یافته بودند پس از تسلط قراختائیان بر ماورالنهر، از آنجا مهاجرت کرده و به بلخ کوچ کردند. حاکم بلخ، امیر «قماج» که از طرف سلطان سنجر حکومت آن‌جا را داشت از ترکان غز خواست که بلخ را ترک گویند، آن‌ها نپذیرفته و در عوض به بلخ ریخته و به قتل و غارت اهالی آن‌جا پرداختند. سلطان سنجر از اهالی آن‌جا خواست هر چه زودتر حوالی بلخ را تخلیه کنند و در عین حال سپاهی بیش از صد هزار نفر برای این کار آماده کرد.

ترکان «غز» چون در خود توانائی مضاف با سلطان سنجر را نمی‌دیدند، لذا ضمن عذرخواهی از سلطان سنجر از وی خواستند که در چراگاه‌های قبلی خود باقی بمانند و در عوض هر سال مقداری مال و حشم به عنوان خراج بپردازند. سنجر این پیشنهاد را نپذیرفته و لذا بین آن‌ها جنگی سخت در گرفت که در نتیجه آن سلطان سنجر شکست خورده و خود و همسرش اسیر آن‌ها شدند و این اسارت مدت سه سال طول کشید و از آنجا که سلطان از اسارت همسرش به دست ترکمانان نگران بود حاضر به فرار نشد و چون همسرش در این فاصله فوت کرد از اسارت فرار کرده و پس از رسیدن به «مرو» مجدداً به سلطنت نشست. اما دیری نپایید که پس از یک سال از غصه این شکست فاحش و اسارت و مرگ همسر، در قوچان بیمار شد و سپس در گذشت.

آخرین پادشاه این سلسله «طغرل سوم» است که فرزند ارسلان شاه ابن طغرل می‌باشد. وی مانند جدّ خود پادشاهی شجاع بود و سراسر عمر او به نبرد در راه نگهداری تاج و تخت گذشت و بالاخره در جنگی که با «علاء الدین تکش خوارزمشاه» در ری کرد کشته شد.

در پایان لازم به توضیح است که دولت سلجوقی از بزرگ‌ترین دولت‌هایی است که بعد از حمله تازیان و قبل از حمله مغول‌ها در ایران تشکیل شد و می‌توان آن‌ها را از نظر دلاوری، جنگاوری و ملوک‌الطوائفی و نیز این‌که هر دو سلسله از دشت‌های خراسان و ماورالنهر به این کشور آمده بودند با اشکانیان مقایسه کرد.



انجمن خوشنویسان ایران

شعبه استرالیا - ملبورن
(I.C.A.A.)

کلاسهای حضوری و مکاتبه ای خوشنویسی

برای سال ۲۰۱۴ (۱۳۹۳-۱۳۹۲)

همراه با برگزاری آزمونهای رسمی مطابق برنامه انجمن خوشنویسان ایران
و اعطای گواهینامه به هنرجو

جهت ثبت نام یا برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

تلفن: ۰۴۰۴ ۷۴۴ ۰۶۰

۰۴۱۱ ۴۴۷ ۴۷۳

وب سایت: www.ica-aus.com

Persian Calligraphy Courses Year 2014

By Iranian Calligraphers Association of Australia (I.C.A.A.)

Contact us to enroll or for more information

Mobile: 0404 744 060

0411 447 473

Website: www.ica-aus.com



Proudly supported by:

APAC (Australian Persian Arts Centre)
www.apacentre.com.au
1300 509 117

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

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

حل جدول سودوکو - شماره ۵

حل جدول - شماره ۱۵۵

برنامه های آینده و هر ماهه کانون

مکان	شرایط حضور	زمان	برنامه
سفره رنگین تا ماه فوریه برگزار نمی گردد.			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	سه شنبه 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
7 Templestowe Rd, Bulleen VIC 3105	برای رزرو جا با تلفن ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس بگیرید، هزینه برای هر فرد ۱۰ دلار	جمعه ۱۰ ژانویه ۲۰۱۴	تور از موزه هایدی
Parkdale Melway Ref. 87 C 11	ورود برای عموم آزاد و رایگان می باشد.	یکشنبه دوم فوریه ۲۰۱۴ از ساعت ۱۰ تا ۵ عصر	پیک نیک کنار دریا
328 Swanston St, Melbourne VIC 3000	برای رزرو جا با تلفن ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس بگیرید، هزینه برای هر فرد ۱۰ دلار (Light Lunch provided)	۱۴ مارچ ۲۰۱۴ از ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح	Australian Art and Culture Tours To State Library of Victoria
Ruffy Lake Park Doncaster	ورود برای همگان آزاد است.	سه شنبه ۱۸ مارچ از ساعت ۶ تا ۹:۳۰ شب	چهارشنبه سوری
	برای تهیه بلیط با تلفن ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس حاصل فرمایید.	شنبه ۲۲ مارچ ۲۰۱۴	نوروز سال ۱۳۹۳
Ruffy Lake Park Doncaster	ورود برای همگان آزاد است.		سیزده بدر
180 St Kilda Rd, Melbourne VIC 3006	برای رزرو جا با تلفن ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس بگیرید، هزینه برای هر فرد ۱۰ دلار (Light Lunch provided)	۱۸ آپریل ۲۰۱۴ از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۲ (ظهر)	Australian Art and Culture Tours To National Gallery of Victoria

وکیل یا سابقہ در کلیہ امور حقوقی
سوسن عبودی (نویدی)
 (از دانشگاه ملیبورن)
 امور مهاجرتی، تحصیل، اقامت و پناہندگی
 امور استخدامی
 خرید و فروش خانہ conveyancing
 جمع آوری مطالبات معوقہ (Debt Collection)
 تہیہ و تنظیم قراردادها
 تنظیم وصیت نامہ
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 کلیہ امور مهاجرتی
 از جملہ ویزای
تحصیلی، تخصصی، توریستی، والدین،
ہمسر یا نامزد و پناہندگی
Mobile: 0411 066 352
Email: mitra@pirouzmigration.com
MARN: 0853458

AVIO TRAVEL
 Your Travel Agent,
 Discover the World
 with Avio
 برای مشاورہ فارسی لطفاً با مہشید تماس
 بگیریید
 •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



Oceania
 Visa & Migration Services
Dr Behzad Keramati Nigjeh
 دکتر بہزاد کرامتی نیگجہ
 وکیل مهاجرتی ثبت شدہ در استرالیا (MARN: 0849101)
 ارائه خدمات امور مهاجرتی و کلیہ ویزای استرالیا بہ
 متقاضیان حاضر در استرالیا یا ساکن خارج از استرالیا از
 جملہ ویزای اقامت دائم - ویزای تحصیلی - ویزای تجارتی -
 ویزای سرمایہ گذاری - ویزای ہمسر و نامزد - ویزای والدین -
 ویزای بازنشستگی - ویزای اولاد - ویزای پناہندگی -
Bridging ویزا - وکالت متقاضی در تریبونال
 ۱۵ دقیقہ مشاورہ اولیہ 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 ✓
Best Prices Guaranteed
Call 9383 6999
www.cedarjettravel.com.au

TRANSLATION
Mehdi Soodi
 NAATI Accredited Professional Translator
 Phone: +613 9894 8182
 Mobile: 0403 931 484
 E-mail: translation@mehdisoodi.com.au
 Postal address:
 41 LONGBRAE AVE. FOREST HILL,
 VICTORIA, 3131 AUSTRALIA
 For more information go to:
www.mehdisoodi.com.au
 Join me on **facebook**
ترجمہ رسمی
مہدی سوڈی
 عضو سازمان ناٹی (NAATI)
 ترجمہ رسمی مدارک، با کیفیت و دقیق بی بدل، در کوتاه ترین زمان ممکن و هزینه مناسب

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 بگیرید

آموزگار 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 باطری 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 SPECIAL

**BRAKE PADS
FITTED**
From \$99 + GST

**MINOR
SERVICE**
From \$99 + GST

**MAJOR
SERVICE**
From \$245 + GST

**15% 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



For all your BMW requirement
For Sales or Service
Contact Persian Consultant
Bobak Samicar on 0402 040 932

برای خرید و فروش و یا سرویس
با نماینده فارسی زبان باپک تماس بگیرید.
تلفن: ۰۴۰۲۰۴۰۹۳۲



level2

Snap Printing Carlton

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

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



بازار شیرینیجات و ترشیجات ایرانی

انواع خشکبار / ترشیجات / مرباجات / شیرینی جات
 خوار شور و سبزیجات خشک ایرانی
 انواع برنج های باستانی / چای / خرما و ادویه های متنوع
 انواع کارد های تلخ 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
 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 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 ▪ کارد تلخ ▪ سبزی خشک ▪ کنسرو ▪ ماهی ▪ ادویه و غیره

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

13 Moresby 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!

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!



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

جهت دریافت اطلاعات بیشتر با کارن پارکر تماس بگیرید

www.childcaredoncaster.com.au

مهد کودک و پیش دبستانی مکانی شاد و صمیمی برای آموزش و

پرورش فرزند شما

سن ۶ ماه تا ۵ سال

دوشنبه تا جمعه، از ساعت ۷ صبح تا ۶:۳۰ بعد از ظهر

مکانی شاد با کادری متعهد و آموزش صمیمی و چند فرهنگی

نسبت بالای مربی به کودک

برنامه های آموزشی بر اساس

Victorian early years learning framework

برنامه های آمادگی برای دبستان بر اساس

Letter land program

فضای باز ایمن برای بازی مجهز به سایه بان

غذای تازه که توسط آشپز در محل طبخ می شود

کلاسهای هفتگی هنر، موسیقی، مجسمه سازی و ورزش



رضایت شما سابقه ماست

وکلاي ماهر و با تجربه در زمينه های

ترافیک، جنایی، دادگاه خانواده، صدمات شخصی، خرید و فروش، بیمه های عمومی، مهاجرت، باز یابی
بدی 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

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 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 کاویاتپور

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

Tactel Pty Ltd

Building Plan & Permit

Contact Behzad: 0422 615 864

مشاوره در زمینه گرفتن جواز ساخت و تفکیک زمین
طراحی و نقشه کشی در اسرع وقت

مراجعه و مشاوره با شهرداری برای گرفتن مجوز ساختمان

زمین از شما، مجوز از ما - دو ساعت اول مشاوره مجانی
حیاط خاتمه تان را به سرمایه ای سودآور تبدیل نمائید و در کمتر از
یکسال وام خود را پرداخت نموده و آماده خرید خانه دوم شوید.
شرکت تک تل با بیش از هفت سال سابقه طراحی و نقشه کشی در
استرالیا خدمات طراحی و نقشه کشی را با کیفیت بالا و در کوتاهترین
زمان ممکن ارائه میدهد.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر با بهزاد افراری تلفن ۰۴۲۲۶۱۵۸۶۴
تماس حاصل نمائید.



Mardani

Denture Clinic

Brings Your Beautiful Smile Back

۲۱ سال سابقه در ساخت دندانهای مصنوعی،

متحرک کامل و پارسیل، 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 فروشندہ‌های سال شناخته شده‌است
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 ساختمان‌های مسکونی

روپا رفیعی

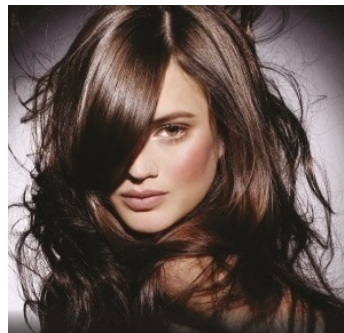
For professional real estate advice on
appraising, selling, purchasing or
renting your property

Contact Sharon Royafefee

(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

67 Lakeside Blvd ,

Starlet Hair & Beauty

کلینہ خدمات آرایشی و زیبایی

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

کوتادکردن، 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



ROUNDS
REAL ESTATE

"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 در خدمت

شما هموطنان عزیز می باشد.

با خانم مریم بدری، مشاور فارسی زبان، تماس بگیرید.

1421 Toorak Rd Camberwell, Vic 3124

Email : receptopn@roundsrealstate.com.au

www.roundsrealestate.com.au

Phone: 03 9809 1111



Maryam Badri



Colin Rounds



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) با کمترین قیمت

تلفن تماس: ۰۳ ۹۹۴۷ ۱۹۳۲ موبایل: ۰۴۰۳ 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 سرطاناتا 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



مدرسه زبان فارسی Iranian Cultural School Doncaster

کلاسهای آمادگی تا نهم دبیرستان
کلاسهای 4 & 3,2,1 units VCE
کلاسهای مخصوص فارسی برای بزرگسالان انگلیسی زبان

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

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

Would you like to **Hear Better** with an invisible hearing solution?
Would you like to **trial** the **Latest Hearing Technologies**?
Take the first step and call for a **Free Hearing Consultation!**

1300 761 667

www.ear-hearing.com.au



 **Ear & Hearing**
AUSTRALIA

آرکدشای تشخیص شنوایی، توانبخشی شنوایی، مشاوره، ارزیابی، تجویز و فیتینگ سبک توسط متخصصین شنوایی بزرگ
با مدیریت سیددانا آفرین (D.MoF) (کیلیکل اودیولوژیست) مشاور سابق هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و
حیات تحقیقاتی دانشگاه علوم





MoneyMex™

چرا مانیمکس؟

- * **طراح و صاحب امتیاز قانونی**
«بازار ارز مانیمکس»
- * بالاترین سطح مجوز صرافی از دولت استرالیا
- * دارای مجوز رسمی انتقال وجوه بالا از DFAT
- * بیش از ۷۵۰۰ مشتری دائمی در سال
- * بیشتر از ۱۲۰۰۰ حواله بین المللی در سال اخیر
- * افزون بر ۱۰۰ میلیون دلار گردش مالی سالانه
- * ثبت ۶ دفتر نمایندگی رسمی در استرالیا تا به امروز
- * تیم ۲۵ نفره همکاران باتجربه و حرفه ای در سراسر دنیا
- * قیمت بهتر، سرعت بیشتر و دقت بالاتر



Head Office:

Suite 6, 860 Doncaster Rd
Doncaster East VIC 3109

Tel/Fax: 03 990 83 840 - 2

Toll Free: 1 300 880 120

Shop: G046

Doncaster Westfield
Doncaster VIC 3108

www.moneymex.com
au@moneymex.com



CANADA UAE AUSTRALIA