

# کتابخانه

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان و کتوبریا

شماره ۱۷۰ اردیبهشت ۱۳۹۴

May 2015





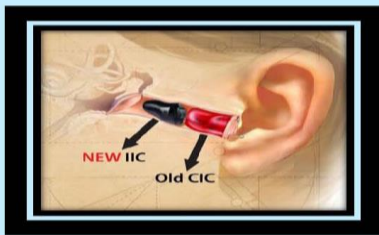


## کلینیک شنوایی تک

ادیولوژیست: دکتر یزدانه امیریزدانی



خدمات رایگان برای شهروندان ارشد و دارای کارت بازنشستگی  
ارزیابی تشخیصی شنوایی (نوزادان, کودکان و بزرگسالان)  
آزمون فیزیولوژی سلولهای شنوایی  
تجویز انواع سمعک های دیجیتال-هوشمند- بلوتوث دار و نامریی با کمترین قیمت  
شستشو و ساکشن گوش



**Shop 29, Bulleen Plaza Shopping Centre**

**79-109 Manningham Road**

**BULLEEN 3105 VIC**

**03 9850 8888**

[reception@acaudiology.com.au](mailto:reception@acaudiology.com.au)

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



## مدرسه زبان فارسی

### Iranian Cultural School

◀ کلاس های آمادگی تا دهم دبیرستان

◀ کلاس های 1, 2, 3 & 4 VCE Units

◀ کلاس های فارسی ویژه بزرگسالان انگلیسی زبان

تلفن تماس: 0430 799 757

شنبه ها از ساعت 1:55 الی 5:40 بعد از ظهر

# گلبانگ

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان  
ویکتوریا

ماهنامه گلبانگ، خبرنامه داخلی کانون ایرانیان ویکتوریا بوده و به عنوان یکی از کانال‌های رسمی ارتباط این نهاد با اعضا تلقی می‌گردد.

این ماهنامه زیر نظر مستقیم هیئت مدیره کانون متشکل از افراد زیر اداره می‌شود.

- مهدی سودی (رئیس)
- احسان حائری (نایب رئیس)
- نسرين نصیری (خرانه‌دار)
- حمید آشوری (روابط عمومی)
- فریده خانباشی (عضو هیئت مدیره)
- سعید شادلو (عضو هیئت مدیره)
- کوروش کامکار (عضو هیئت مدیره)
- مسعود مجیدی (عضو هیئت مدیره)
- احسان مظلومی (عضو هیئت مدیره)
- هادی هزاوه (عضو هیئت مدیره)



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.

## نشانی (دفتر کانون):

Level 1, 79, Mahoney's Road,  
Forest Hill, 3131  
Tel: 03 9894 2644  
Mobile: 0468 460 698

Email: [golbang@iranian-vic.org.au](mailto:golbang@iranian-vic.org.au)  
Web: [www.iranian-vic.org.au](http://www.iranian-vic.org.au)

## نشانی پستی:

P.O. Box 1161, Doncaster East, 3109

در این شماره می‌خوانید:

سخنی با شما

اخبار کانون

فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا

رادیو نشاط استرالیا را بهتر بشناسید

از شما برای شما

چیزهایی که از توالف آلوده‌ترند

۱۵ نکته جالب در استفاده از عطر و ادکلن

طرز تهیه مرغ کبابی همراه سبزیجات

جدول و سرگرمی

از کلیه عزیزانی که در جمع‌آوری و تهیه مطالب، طراحی و صفحه‌بندی، چاپ، بسته‌بندی و ارسال (اسنپ کارلتون)، این شماره گلبانگ به ما یاری رساندند کمال تشکر را داریم.

هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا

## سخنی با شما

**سخن اول:** استرالیا کشوری است چند ملیتی که اقوام گوناگون از کشورهای دور نزدیک برای بهتر زیستن و استفاده از امکانات وسیع آن به این مرزوبوم کوچیده‌اند. از سال‌های خیلی دور هر قومی برای فعالیت‌های اجتماعی، فرهنگی و هنری خود محل و ماوایی به نام کامیونیتی سنتر (Community Centre) برپا داشته، تا با تجمع در این مراکز و تماس با یکدیگر هویت ملی و قومی خود را حفظ نمایند. شوربختانه ما ایرانیان تنها ملیتی هستیم که در سطح استرالیا برای گردهمائی‌ها و ارائه و اشاعه هنر و فرهنگمان تاکنون هیچ محل و سرپناهی نداشته‌ایم. حدود هفت سال قبل تنی چند از هموطنان ایران دوست به دعوت کانون به دورهم جمع شدند و سازمانی غیرانتفاعی، غیرسیاسی و غیرمذهبی به نام خانه ایران را به ثبت رساندند. در همان زمان با گشاده‌دستی و بزرگواری اعضای خانه ایران سرمایه اولیه‌ای به مبلغ حدود ۱۷۰۰۰۰ دلار (یکصد و هفتاد هزار) جمع‌آوری شد و به حساب بانکی خانه ایران واریز گردید. شش سال پیش خانه‌ای در محله ناکس (Knox) با سرمایه اولیه و وام بانکی خریداری شد اما شهرداری ناکس (Knox) با توجه به مقررات و قوانین جاری به هیچ عنوان اجازه نداد از این محل به عنوان کامیونیتی سنتر (Community Centre) استفاده شود. با کوشش و حسن تدبیر بانوان مبتکر و زحمت‌کش بازاریابی خانه ایران و هم‌چنین کمک‌های ارزنده کانون، در اوت سال گذشته تقریباً تمامی وام دریافتی بازپرداخت گردید و هیئت مدیره خانه ایران بر آن شد تا محلی را که هم مناسب فعالیت‌های خانه ایران باشد و هم بتوان از شهرداری مجوز فعالیت را گرفت پیدا نماید. پس از مطالعات و رایزنی با افراد خبره و صاحب‌نظر، نهایتاً در می سال گذشته خانه‌ای با تمهیدات بسیار در جنب مجموعه تجاری شاپینگ سنتر دانکستر (Westfield Shopping Centre) خریداری شد. با درخواست رسمی و نشست‌های بسیار، از شهرداری مینینگهام تقاضای مجوز فعالیت خانه ایران را نمودیم که با توجه به تراکم بالای این محل و جلسات متعدد با مقامات ذیربط، نهایتاً شهرداری مذکور با اعطای مجوز موافقت نمود مشروط بر این که همسایگان اطراف اعتراضی نداشته باشند. این موافقت کتباً به ما و همسایگان ابلاغ گشت که اعتراض چند همسایه را به دنبال داشت و لذا موضوع برای تصمیم نهائی به مرجع بالاتر یعنی وی‌کت (VCAT) ارجاع شد. روز جمعه ۲۲ می ۲۰۱۵ روز سرنوشت‌ساز و مہیجی برای دست‌انکاران خانه ایران بود. پس از طرح دعوی و صحبت‌ها و استدلال‌های نمایندگان دو طرف، قاضی به نفع خانه ایران رای داد و مجوز استفاده از محل به عنوان کامیونیتی سنتر صادر شد. بحق این موفقیت و دست‌آورد، حاصل زحمات بی‌دریغ سالیان دراز گروهی است که عاشقانه و داوطلبانه برای رسیدن به این آرزو از هیچ دلسوزی و کمکی دریغ نداشتند. امیدواریم که با کمکی که اخیراً دولت محلی برای بازسازی این محل در اختیار ما قرار داده بتوانیم در چند ماه آینده شروع به تعمیرات و تعمیرات نموده و هر چه زودتر شاهد کتابخانه‌ای مجهز، سالن کنفرانس و محل گردهمائی مناسب باشیم تا فعالیت‌های اجتماعی و گروهی در آن متمرکز گردد.

**سخن دوم:** چندی پیش به اتفاق همسر به دیدار یکی از پیشکسوتان جامعه ایرانی رفتیم. فردی که سال‌ها حامی و پشتیبان کانون ایرانیان و خانه ایران بوده است. زنگ درب آپارتمانش را فشار دادم. پس از چندی این بزرگوار در بر را گشود و همچنان که در کنار همسر نازنینش به عصای خویش تکیه داده بود ما را پذیرا شد. داخل منزل پراز مهر و صفا پیش شدیم. این انسان والا جناب آقای محمد جواد اسپوند بود. بانو اسپوند با روئی گشاده و خندان برایمان چای و شیرینی آورد و لحظاتی چند از مصاحبت این زوج با محبت بهره بردیم. جناب اسپوند برای چند لحظه ما را ترک کرد و بعد از ۵ دقیقه برگشت و خود را بر روی مبلی که پتوئی آنرا پوشش داده بود و حکم تخت را هم داشت ولو کرد. بلافاصله رو به من نمود و گفت: فلانی من ۹۴ سالمه و میدونی که من مسن‌ترین فرد ایرانی در این سرزمین و قدیمی‌ترین عضو کانون هستم. حالا می‌خوام ازت خواهشی کنم؛ من توان رفتن به دفتر کانون رو ندارم. دل‌م می‌خواد همیشه عضو کانون باشم و بلافاصله یک اسکناس ۵۰ دلاری را که در میان پنجه‌های لیزانش می‌فشرد برای حق عضویت به من داد. بی اختیار اشک در چشمانم حلقه زد و در مقابل چنین انسان عاشق جامعه‌اش و زنده‌دلی که حتی در کهنوت سن همواره می‌خواهد سهم و دین خودش را به به مردمش ادا کنه و پاره‌ای از تن جامعه‌اش باشد، احساس گرمی و غرور نمودم. به پیشنهاد بنده و تصویب هیئت مدیره خوبان مقرر شد آقای اسپوند به عضویت افتخاری کانون پذیرفته شود و از این به بعد همه اعضای بالای ۹۰ سال نیز عضو افتخاری کانون ایرانیان بوده و از مزایای عضویت بهره‌مند شوند. برای جناب اسپوند و بانو طول عمر بیشتر و سلامت آرزو داریم.

**سخن سوم:** اخیراً چند دوست خوب تعدادی کتاب به منزلم آوردند و آن‌ها را به کتابخانه کانون اهدا نمودند. کتاب‌ها را به کانون بردم. چهره آشوری نازنین از رویت کتاب‌ها شکفت. کتاب‌ها را عزیزانم سیمین خانم مہین و سیمین بانو موزلی و منصوره خانم مینائی به کتابخانه کانون اهدا نموده‌اند. امیدوارم هر چه زودتر با گشایش کتابخانه در محل جدید خانه ایران، شاهد عرضه بیشتر کتاب توسط اعضای محترم کانون و خانه ایران و هم‌چنین خوانندگان گلبانگ باشیم.

علی شاملو



اخبار کانون

همانگونه که انتظار می‌رفت، استقبال هموطنان از بازگشایی کتابخانه کانون چشم‌گیر بود. از زمان شروع مجدد فعالیت کتابخانه هر هفته شاهد اهدای تعدادی کتاب از سوی هموطنان محترم هستیم که جا دارد از تک‌تک این عزیزان قدردانی کنیم. علاوه بر این، از زحمات فراوان عزیزانی که به صورت داوطلبانه در ساماندهی و اداره کتابخانه ما را یاری می‌نمایند صمیمانه قدردانی می‌کنیم.



پایین - بخشی از آرشیو ماهنامه گلبانگ

بالا - بخشی از کتاب‌های اهدایی هموطنان





## برگزاری دو دوره سمینار حقوق پناهندگان

در ماه گذشته، به همت آقای احمد واحدیان غفاری وکیل دادگستری و کارشناس حقوق مهاجرت و با همکاری کانون ایرانیان ویکتوریا دو جلسه سمینار آموزشی حقوق پناهندگی در محل دفتر کانون برگزار گردید. در این جلسات که با استقبال خوب هموطنان هم مواجه شد آقای واحدیان غفاری مباحث مربوط به حقوق پناهندگان را به طور مفصل شرح داده و در پایان هر جلسه با صبر و حوصله مثال‌زدنی به سوالات تک‌تک شرکت‌کنندگان پاسخ دادند.

## جلسات تمرین گروه صبا پیش از برگزاری کنسرت «بوی جوی مولیان»



## فراخوان مجمع عمومی سالیانه قانون ایرانیان ویکتوریا

بدین وسیله به اطلاع اعضای محترم قانون ایرانیان ویکتوریا می‌رساند که مجمع عمومی سالیانه و انتخابات هیئت مدیره قانون ایرانیان در روز یکشنبه ۱۶ آگوست ۲۰۱۵ ساعت ۲ بعدازظهر در محل دفتر قانون ایرانیان ویکتوریا برگزار خواهد شد.

دستور کار کلی مجمع عبارت است از:

- تشریح فعالیت‌ها و اهداف قانون در زمان حال و آینده
- ارائه گزارش کامل فعالیت‌ها و عملکرد قانون در سال گذشته
- ارائه گزارش مالی ۲۰۱۴-۲۰۱۵
- انتخابات اعضای جدید هیئت مدیره



از کلیه اعضای قانون دعوت می‌شود که با حضور فعال و موثر خود در مجمع عمومی، با استماع گزارشات هیئت مدیره در جریان اهم فعالیت‌ها و عملکرد مالی سال گذشته قانون قرار گرفته و در انتخاب اعضای هیئت مدیره برای سال آینده مشارکت نمایند.

حضور حداکثری شما عزیزان باعث دلگرمی اعضای هیئت مدیره برای ارائه هرچه بهتر و شایسته‌تر خدمات به در سال پیش رو خواهد بود.

از کلیه عزیزانی که مایل به نامزدشدن برای انتخابات هیئت مدیره قانون ایرانیان ویکتوریا هستند دعوت به عمل می‌آید تا مراتب آمادگی خود را برای همکاری و همیاری حداکثر تا پایان وقت اداری روز جمعه ۳۱ جولای ۲۰۱۵ به صورت کتبی اعلام دارند.

آدرس دفتر قانون:

Level 2, 79 Mahoney's Road Forest Hill 3131

آدرس پستی:

Po Box 1161, Doncaster East Vic 3109

ایمیل:

info@iranian-vic.org.au



## رادیو نشاط تنها رادیوی ۲۴ ساعته فارسی زبان در استرالیا



## رادیو نشاط استرالیا را بهتر بشناسید

شبکه رادیو نشاط، با هدف ساختن فضایی شاد، گرم و صمیمی بین فارسی زبانان استرالیا ایجاد شده است.

رادیو نشاط بدون هیچ گونه وابستگی و به صورت مستقل بدور از هر گونه مسائل سیاسی و مذهبی فعالیت می نماید. هموطنان خوب ما می توانند برای شنیدن برنامه های متنوع مانند:

کودک، طنز و سرگرمی، درقلمرو ورزش، نگاه نو به اقتصاد استرالیا، کارشناسی و اعلام نرخ ارز، تحلیل وضعیت مسکن در استرالیا، پزشکی، بررسی مطبوعات فارسی زبان استرالیا، قوانین امور مالی و ثبت شرکت، خدمات کنسولی، کارشناس مهاجرت استرالیا، وکیل حقوقی استرالیا، تازه های تکنولوژی، فیلم و سینما، آشپزی، اخبار و پخش موزیک.

همچنین مصاحبه های شنیدنی با هنرمندان، ورزشکاران، مسئولین دولتی، مسئولین انجمن ها و نهادهای مردمی در استرالیا، گزارش های مردمی، اعلام زمان برگزاری فستیوال ها، کنسرت ها، نمایشگاه ها و هر آنچه شما را شاد و خوشحال می نماید از برنامه های رادیو نشاط استرالیا استفاده نمایند.

امید است از این رادیو نهایت استفاده و لذت را برده و با نظرات و پیشنهادات خود ما را در بهبود کیفی برنامه ها یاری فرمائید.

## عقیده ما بر این است که شنوندگان رادیو نشاط، اصلی ترین اسپانسرهای ما می باشند.

ما وظیفه خود می دانیم که در جهت بهبود برنامه های رادیویی کوشیده و تلاش نمائیم تا لحظاتی پر از شادی و نشاط را برای فارسی زبانان استرالیا فراهم سازیم، در این راستا از شما هموطن عزیز خواستاریم همچنان رادیو نشاط را به دوستان و فارسی زبانان معرفی نموده تا کلیه عزیزان از فعالیت های این رادیو مطلع شوند.

در پایان از مدیریت محترم و سایر همکاران خوب رسانه ای در ماهنامه گلبنگ کمال تشکر را داشته و از حمایت های ارزنده این عزیزان سپاسگزاریم.

راه های ارتباطی با رادیو نشاط استرالیا

تلفن : ۰۳۹۰۳۳۶۵۵۸

[www.radioneshat.com](http://www.radioneshat.com)

[www.facebook.com/radioneshat](http://www.facebook.com/radioneshat)



## از شمارهای شما

## خسته‌ام

دکتر محمد مرتضی نیا

- فکر می‌کنم افسرده شده‌ام.

- چرا؟

- نمی‌دانم، شاید چون دیگر از کار لذت نمی‌برم، حتی احساس می‌کنم از کار بیزارم.

- چه مدت است که این حس را داری؟

- یکی دو سالی می‌شود، ولی شش ماهی است که شدیدتر شده است.

- از کارت برایم بگو

- این، شغلی است که برایش تلاش زیادی کردم. وقت و انرژی زیادی صرف آن کرده‌ام. هر روز از ساعت ۷ صبح تا ۶ عصر. حتی وقتی به خانه می‌روم هم تماس‌ها و ایمیل‌های کاری مرا رها نمی‌کنند. خیلی وقت‌ها زمان کم می‌آورم، طوری که مجبورم بعضی از قرارهای کاری را برای روزهای تعطیل بگذارم. در دو سال اخیر کارم را توسعه داده‌ام، قراردادهای متعددی بسته‌ام، در چند شهر دیگر در حال تاسیس نمایندگی هستم و خلاصه، شرایط خوبی دارم. ولی دیگر نمی‌توانم ادامه دهم، خسته‌ام، خسته و فرسوده. شاید فکر کنید دیوانه شده‌ام، ولی دارم به بازنشستگی فکر می‌کنم (و به تلخی می‌خندد...)

- اوضاع خانه چطور است؟

- من عاشق همسر و دخترم هستم. وقتی به خانه می‌روم، احساس آرامش می‌کنم، دوست دارم وقت بیشتری را با آن‌ها بگذرانم، ولی این کار لعنتی...

- وضعیت خوابت چطور است؟

- شب‌ها تا دیروقت مشغول رسیدگی به کارهای روز بعد هستم، بیشتر وقت‌ها آنقدر خسته‌ام که نمی‌فهمم کی خوابم برده، صبح‌ها دوست ندارم از تخت بیرون بیایم، تنها فکرم اینست، باز هم یک روز پر مشغله دیگر. البته گاهی شب‌ها که فکرم مشغول است، تا نیمه‌های شب بیدارم. وقتی به مسافرت می‌رویم، دوست دارم بیشتر بخوابم تا به گشت و گذار بروم.

- میهمانی هم می‌روی؟

- همیشه عاشق میهمانی بودم، اصلاً اگر من نبودم، آن مجلس گرم نمی‌شد. ولی در یک سال اخیر، فرصت میهمانی رفتن نداشتم، حتی برای سال نو (آه میکشد...).

- روی حافظه‌ات هم تاثیر گذاشته؟

- بله. تازگی‌ها بعضی از قرارها یا اسامی افراد را فراموش می‌کنم. اگر همسرم خریدهای خانه را چند بار یادآوری نکند، بیشتر آنها را از یاد می‌برم.

- به مردن هم فکر می‌کنی؟

- (کمی سکوت می‌کند)، گاهی، ولی زندگی‌ام را دوست دارم. هنوز برای مردن زود است (می‌خندد)

- چی شد اینجا آمدی؟

- نمی‌دانم، از شدت خستگی و استیصال، همان اول هم گفتم، فکر می‌کنم افسرده شده‌ام، گاهی فکر می‌کنم کارم به تیمارستان می‌کشد. گاهی از شدت خستگی گریه می‌کنم، دلم برای همسر و دخترم می‌سوزد. من افسرده شده‌ام؟

- نه

- پس این چه حالتی است؟

- شما دچار فرسودگی شغلی شده‌اید.

- این واژه را شنیده‌ام، ولی معنای آن چیست؟

- معنای آن همین وضعیت شماست. وقتی زمان زیادی صرف مسایل شغلی و دغدغه‌های مربوط به آن می‌شود، ابتدا مغز به صورت جبرانی فعالیت خود را افزایش می‌دهد. این افزایش، به صورت ترشح بیشتر ناقل‌های عصبی کنترل‌کننده خلق و هیجانات و تمرکز در سلول‌های عصبی است. پس از مدتی، توان سلول‌های عصبی کم می‌شود و مغز شروع به استفاده از ذخایر خودش می‌کند. با کاهش ذخایر، علائم خستگی عصبی خودش را نشان می‌دهد. فرد، تبدیل به یک باطری مستهلک می‌شود که مدت کوتاهی پس از شارژ شدن، خالی می‌شود.

- آیا قابل درمان است؟

- بله

- یعنی باید دارو بخورم؟

- درمان فرسودگی شغلی عمدتاً براساس تغییر شیوه زندگی است، نه دارو درمانی.

- یعنی چی؟

- اساس درمان، تعیین مرز بین کار، خانواده و تفریح است. باید یک روز در وسط، و یک روز در آخر هفته، به عنوان روز استراحت تعیین شود.

- یعنی یک روز کمتر سرکار بروم؟

- الزاماً نه یک روز کامل. می‌توانید از مرخصی‌هایتان استفاده کنید، یا چند ساعت زودتر از کار بازگردید، یا حتی طبق روال عادی از کار بیایید، ولی نکته مهم اینست که در روز استراحت، وقتی به منزل می‌آیید، هیچ‌گونه فعالیت مرتبط با شغل (شامل تماس، ایمیل، برنامه‌ریزی و ...) یا فعالیتی که جنبه تفریحی نداشته باشد، نباید انجام شود. می‌توانید در خانه استراحت کنید، مطالعه کنید، به پارک یا رستوران یا سینما بروید، یا هر فعالیت تفریحی دیگر. همچنین تا جایی که می‌توانید، از مسوولیت‌های کاری غیرضروری خود کم کنید.

- ورزش هم کمکی می‌کند؟

- بله. در ماه‌های ابتدایی، ورزش‌های سبک و مفرح مثل شنا، پیاده‌روی سبک روزانه، ایروبیک، تای چی و یوگا، بسیار مفید است. ورزش‌های سنگین‌تر، بهتر است به بعد از بهبود علائم موقوف شود.

- آیا رژیم غذایی خاصی را توصیه می‌کنید؟

- نه. ولی مصرف بیشتر میوه، بخصوص میوه‌های حاوی ویتامین C، سبزیجات و لبنیات تازه، موثر است. مصرف روزانه یک عدد قرص مولتی ویتامین نیز جایگزین خوبی است. به خاطر داشته باشید، اگر بعد از سه ماه، تغییر زیادی در حالت‌ها ایجاد نشد، باید درمان دارویی را مد نظر داشت.

## چیزهایی که از توالت آلوده‌ترند

برگرفته از وبسایت بی‌بی‌سی فارسی

بدن ما دستگاه شگفت‌انگیز و کارآمدی دارد به نام سیستم ایمنی که با قوت، ما را از شر ارگانیسم‌های بیماری‌زا حفظ می‌کند. به این دستگاه بسیار موثر باید اعتماد کرد اما رعایت برخی نکات ساده، هم کار این دستگاه محترم را کم می‌کند هم خطر اینکه ناگهان زیر فشار کار از پا در بیاید، کمتر می‌شود.

آنچه در زیر می‌آید نباید باعث نگرانی شود، فقط باید شما را هوشیارتر کند. تقریباً در تمام این موارد به زحمت و هزینه بیشتری احتیاج نیست، فقط به آگاهی نیاز است. اگر به پول دست زده‌اید بلافاصله با همان دست غذا نخورید. اگر از آسانسور استفاده کرده‌اید بلافاصله چشمتان را نمالید و یک توصیه بسیار ساده، دستتان را زیاد بشویید بخصوص در اماکن عمومی. دیگر اینکه همراه داشتن ژل‌های ضدعفونی دست (البته نوع استاندارد) در بسیاری موارد مفید است.

و نکته اصلی اینکه توالت آلوده‌ترین جا یا چیز در خانه نیست:



## موبایل و تبلت

ما خیلی عادت نداریم موبایل یا تبلت را تمیز کنیم، بعضی‌ها اصلاً این کار را نمی‌کنند. اما تحقیقات نشان می‌دهند میزان باکتری (بخصوص استافیلوکوک) روی موبایل ده برابر و روی تبلت ۳۰ برابر نشیمن‌گاه توالت است. البته خیلی از ما وقتی دستشویی می‌رویم تلفن هوشمند یا تبلت را هم با خود می‌بریم. در بریتانیا که ۷۵ درصد مردم این کار را می‌کنند.



## کی‌برد

کی‌برد (صفحه کلید) کامپیوتر را افراد مختلفی در ساعت‌های طولانی استفاده می‌کنند بخصوص در محل کار. شکاف‌های بین کلیدها هم محل مناسبی برای خرده‌های مواد غذایی است بخصوص آنکه بسیاری جلوی کامپیوتر غذا می‌خورند. تحقیقی که در یکی از دفاتر کار در لندن انجام شده نشان می‌دهد کی‌بردها حداقل پنج بار آلوده‌تر از نشیمن‌گاه توالت هستند. تحقیق دیگری که در سال ۲۰۰۸ در آمریکا انجام شد این میزان را ۴۰۰ برابر نشان داد. قبل از شروع به کار با کامپیوتر بخصوص در اداره، کی‌برد و موس را تمیز کنید. کی‌برد یکی از مهمترین راه‌های انتقال بیماری در محل کار است.



## ماشین لباسشویی

خیلی‌ها فکر می‌کنند همین که لباس را در ماشین لباسشویی ریختند و آن را روشن کردند کار تمام است و همه چیز تمیز خواهد شد. اما ماشین لباسشویی محیطی مناسب برای باکتری‌ها است بخصوص آنکه آب در پایین ماشین لباسشویی جمع می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی لباس‌های زیر خود را در ماشین لباسشویی می‌ریزید تا صد میلیون باکتری ای‌کلای (E.Coli) را هم در آن می‌ریزید. باکتری‌هایی که در ماشین لباسشویی می‌مانند، می‌توانند به لباس‌هایی که بعداً در آن می‌ریزید منتقل شوند. اما برای بهداشت بهتر، از ماشین لباسشویی بعنوان محل انباشت لباس‌های کثیف استفاده نکنید. لباس‌های زیر را جدا بشویید و مثلاً آن‌ها را همراه با حوله خشک کردن دست نشویید.

گاهی لازم است این لباس‌ها را ابتدا بشویید یا آنها را در محلول ضدعفونی قرار دهید و بعد در ماشین بریزید. برای شستن لباس‌های زیر یا لباس‌های کثیف از درجه آب داغ ماشین لباسشویی (بالای ۶۰ درجه) استفاده کنید. وقتی ماشین لباسشویی را استفاده نمی‌کنید در آن را بنبندید تا هوا در آن جریان داشته باشد. محیط گرم و مرطوب و تاریک داخل آن محیط ایده‌آل برای رشد باکتری و قارچ است.





### مسواک

معمولا مسواک جایش در دستشویی است، اما تحقیقات نشان می‌دهند که فلاش توالت، قطرات ریز آب را تا شش متر دورتر پرتاب می‌کند بنابراین بد نیست تا حد امکان مسواک را دور از ترشحات آلوده نگهداری کنید. اما مسواک را در جای بسته یا داخل پوشش قرار ندهید، بهتر است مسواک هوا بخورد و خشک شود. مسواک را قبل و پس از استفاده بخوبی زیر آب بشویید و خوب تکان دهید تا آبش گرفته شود. مسواک را هر چند وقت یکبار عوض کنید.



### کیف دستی

معمولا در کیف دستی خانم‌ها همه چیز پیدا می‌شود، از شیر مرغ تا جان آدمیزاد، موبایل، لوازم آرایش، پول. این کیف‌ها همه جا برده می‌شوند، در جاهای مختلفی گذاشته می‌شوند و بنابراین مرکز تجمع باکتری می‌شوند. به گفته محققان این کیف‌ها تا ده برابر نشیمن‌گاه توالت می‌توانند حاوی باکتری باشند، دسته کیف‌ها از همه جا آلوده‌تر است و روژ لب در رده بعدی قرار دارد. یکی از دلایل این است که تحقیقات نشان می‌دهند معمولا رژ لب بیشتر از اقلام دیگر لوازم آرایش عمر می‌کند (یک تا دو سال). تحقیقات نشان می‌دهند بهتر است برای لوازم آرایش هم عمر مفید در نظر گرفت، بعنوان توصیه می‌توانید از این فرمول استفاده کنید: ریمل سه تا شش ماه، لوازم آرایش مایع شش تا هشت ماه، پودرها، برق لب، سایه چشم، روژ گونه و روژ لب یک سال، مداد ابرو و چشم یک سال و نیم.



### حوله

حوله‌ها محل خوبی برای باکتری‌ها هستند، گرم و مرطوب و معمولا کم‌نور. سعی کنید آنها را آویزان کنید یا طوری قرار دهید که به آنها هوا بخورد و خشک شود. حوله‌های تمیز را در حمام یا دستشویی انبار نکنید، چون مرطوب می‌شوند و زمینه رشد باکتری فراهم می‌شود. حوله‌ها را زود زود عوض کنید و بشویید. تحقیقات نشان می‌دهند حوله یکی از آلوده‌ترین اشیاء خانه است، بخصوص حوله‌های آشپزخانه که در معرض مواد غذایی مختلف نیز قرار می‌گیرند. نزدیک به نود درصد پارچه‌ها و حوله‌هایی که در آشپزخانه استفاده می‌شوند آلودگی میکروبی دارند. وقتی دستهایتان را خوب شسته‌اید یک حوله کثیف می‌تواند شستن را کاملا بی‌فایده کند. بهتر است در آشپزخانه تا حد ممکن از حوله‌های یکبار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده کنید بخصوص برای پاک کردن سطوح مختلف.



### شیر دستشویی

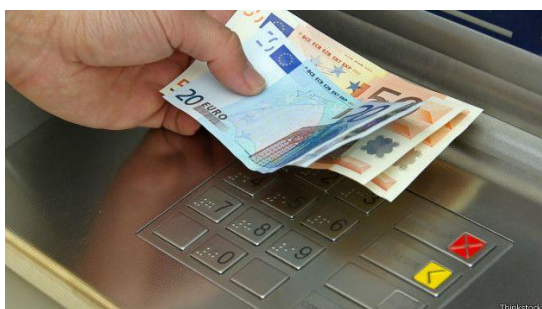
برای شستشو همه به سراغ دستشویی می‌رویم اما معمولا به اینکه شیر دستشویی خود محل تجمع باکتری است توجه نمی‌کنیم. تحقیقات نشان می‌دهند شیر دستشویی تا ۲۱ برابر نشیمن‌گاه توالت، آلوده به باکتری است. وضعیت شیر آشپزخانه بدتر است چون به مواد غذایی هم آلوده می‌شود و تا ۴۴ برابر نشیمن‌گاه توالت باکتری دارد. دست کثیف همه آدم‌هایی که از دستشویی استفاده می‌کنند این شیر را لمس می‌کند. شستن شیر دستشویی را فراموش نکنید. شیرهایی که بصورت اهرم باز بسته می‌شوند بهتر از شیرهایی هستند که پیچی هستند، چون با تماس کمتری بسته می‌شوند. دست خیس پس از شستن براحتی دوباره باکتری جذب می‌کند.

رنگ‌های مختلف داشته باشید، یکی برای گوشت و مرغ و دیگری برای سبزیجات و چیزهای دیگر. تخته‌هایی را که برای گوشت و مرغ استفاده می‌کنید بلافاصله پس از استفاده بشویید. ضدعفونی کردن این این تخته‌ها هر چند وقت یکبار هم کار مفیدی است.



اسفنج (ابر)

یکی از آلوده‌ترین جاهای خانه، تا چهارصد برابر نشیمن‌گاه توالت می‌تواند باکتری داشته باشد. نکته‌ای که شاید باور نکنید این است که ظرفشویی (سینک) آشپزخانه در واقع آلوده‌ترین جای خانه است، صدهزار بار آلوده‌تر از دستشویی و توالت. اسفنج‌ها هم تمام شرایط باکتری‌پروری را دارند، مهمترین دلیل آلودگی: دیر به دیر عوض می‌شوند. راه حل: آنها را زود زود عوض کنید.



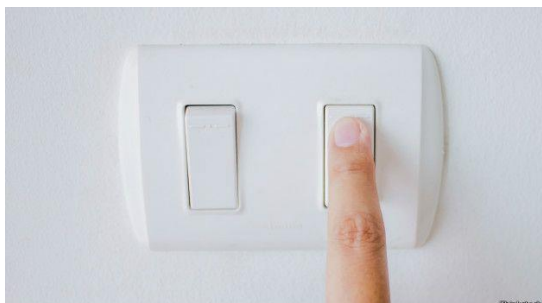
عابر بانک و پول

شاید دیگر کمتر کسی معتقد باشد پول "چرک کف دست" است اما پول حتما از چرک کف دست چرک‌تر است. تعجبی ندارد، هزاران نفر در هر حالت و شرایطی پول را لمس می‌کنند و البته پول شسته هم نمی‌شود. هر اسکناس حامل تا ۲۰۰ هزار باکتری است. عابر بانک هم همینطور است، هزاران نفر از آن استفاده می‌کنند و شسته نمی‌شود و علاوه بر این با پول هم در تماس است. محققان می‌گویند بعد از استفاده از عابر بانک هم جیب‌تان غنی‌تر می‌شود هم دستتان، با پنج هزار باکتری بیشتر.



دکمه‌های آسانسور

این یکی خیلی عجیب نیست، صدها نفر در روز از آسانسورها استفاده می‌کنند و معمولا هم کسی آنها را تمیز نمی‌کند. شاید بد نباشد در صورت امکان از پله استفاده کنید، هم تمیزتر است هم سالم‌تر.



کلید برق

این مورد هم شاید شما را متعجب کند، قاعده باز همان است، همه به آن دست می‌زنند و کمتر پیش می‌آید که آن را تمیز کنیم. طبق تحقیقات در شش و نیم سانتی‌متر مربع کلید برق دویست باکتری وجود دارد. کلیدهایی که در اماکن عمومی هستند وضعیتی به مراتب بدتر دارند.

بنابراین به چیزهایی که به دفعات و توسط افراد مختلف لمس می‌شوند و کمتر تمیز می‌شوند دقت داشته باشید، آلودگی میکروبی در آنها زیاد است، بنابراین به همین سیاق می‌توانید حدس بزنید که چرخ خرید (۵ برابر)، منوی رستوران (۱۰۰ برابر)، میله اتوبوس و امثال آن آلودگی زیاد دارند



تخته خردکن

اینجا یکی از پناهگاه‌های خوب برای باکتری‌هاست و تا دویست برابر نشیمن‌گاه توالت ممکن است در آن باکتری پیدا شود، شیاریهایی که چاقو روی آن ایجاد می‌کنند هم کار باکتری‌ها راحت‌تر می‌کند. تخته‌هایی که برای گوشت و مرغ اسفاده می‌شوند بیشترین آلودگی دارند. یک توصیه ساده این است که دو تخته به



تصاویر آموزشی سازمان بهداشت جهانی: روش اصولی شستن

دست



فرمان خودرو

به این یکی هم شاید زیاد حواستان نبوده، بعضی از ما در ماشین زندگی می‌کنیم، سرفه و عطسه می‌کنیم، غذا می‌خوریم، با همه چیز در دنیای بیرون تماس پیدا می‌کنیم و حتی خیلی کارهای دیگر می‌کنیم و بعد دست به فرمان می‌شویم. فرمان پنج برابر نشیمن‌گاه توالیت آلودگی دارد، بنابراین گهگاه آن را تمیز کنید.



### دوره‌های دیپلم ساختمانی در دو سطح

Diploma of Building and Construction (Building)

&

Certificate IV in Building and Construction (Building)

این دوره‌ها تحت نظارت و با امتیاز بورسیه از دولت ویکتوریا استرالیا بوده و شامل خدمات:

اجرا و مدیریت تحت نظر موسسه رسمی استرالیا و تدریس مدرسین شرکت‌های معتبر ساختمانی استرالیا با ۲۰ سال سابقه به زبان‌های انگلیسی و فارسی با تضمین قبولی.

فارغ‌التحصیلان پس از اتمام این دوره می‌توانند جهت اخذ مجوز ساختمان‌سازی اقدام نمایند.

شرکت در این کلاس‌ها برای دارندگان ویزاهای دائم و شهروندان استرالیا رایگان می‌باشد.



ثبت‌نام کنندگان در طول مدت ۸ ماهه این کلاس‌ها، به کلیه قوانین اجرائی ساختمان اعم از استانداردها، ضوابط اجرائی، محاسبات، نظارت در پروژه‌ها، برآورد طول مدت زمان و هزینه ساخت، آموزش‌های ایمنی، شرکت در مناقصات و بسیاری از دیگر مراحل اجرائی آشنا گردیده و بعد از دریافت مدرک از این موسسه می‌توانند برای Qualified Building Practitioner اقدام نمایند و در رشته‌های مسکونی و صنعتی مشغول به کار گردند.

محل کلاس‌ها: دونکستر ملبورن،

تلفن ثبت‌نام ۰۳ ۴۱۵۹۹۹۸۰ از ۸ صبح الی ۸ بعد از ظهر





کانون ایرانیان ویکتوریا تقدیم میکند

# کنسرت جولست بوکیان

گروه موسیقی صبا

به همراه آواز مهدی میرزایی

قطعاتی از درویش خان، خالق، هایون خرم و...

تنظیم برای گروه: شهریار شمس

بلیط: 40 دلار

رزرو و خرید بلیط:

0403 931 484

info@iranian-vic.org.au



زمان: ساعت 7 شب یکشنبه چهاردهم ژوئن

Venue:  
Doncaster Secondary College  
123 Church Rd, Doncaster VIC



## ۱۵ نکته جالب در استفاده از عطر و ادکلن

عطر زدن نکات ظریفی دارد که دانستن آنها می‌تواند جالب و مفید باشد ...



هرگز عطر را پشت گوش‌هایتان نزنید چون به سرعت با ترشحات پوست در آن ناحیه ترکیب می‌شود و بوی عجیبی خواهد داد.

۱. عطر را در فضای بین سینه‌ها استفاده نکنید چون باعث بروز جوش و بثورات پوستی در این نواحی می‌شود.
۲. هرگز عطر را به ناحیه زیر بغل نزنید زیرا اثر ضدعرق و خوشبوکننده ندارد و وقتی با عرق ترکیب می‌شود، بوی بدی تولید می‌کند.
۳. در طول روز می‌توانید عطر را روی مچ دست‌ها، مفاصل پاها و بالای شکم خود استفاده کنید. بهتر است عطر را روی پشت گردن بزنید. این دو توصیه برای اجتناب از واکنش بین پرتوهای ماورای بنفش و عطر است چون ترکیب این دو ایجاد حساسیت می‌کند و به پوست آسیب می‌رساند.
۴. عطر را روی لباس‌های روشن نزنید زیرا ایجاد لکه می‌کند.
۵. اگر عطری تازه خریده‌اید، نمونه آن را اواخر عصر امتحان کنید زیرا قدرت بویایی در این زمان از روز زیاد است. در شروع استفاده از عطر تازه، ابتدا آن را روی ناحیه کوچکی از پوست بزنید زیرا اگر حساسیت داشته باشید، درگیری شما کمتر می‌شود. اگر بعد از یک ساعت واکنشی نبود، می‌توانید از عطر استفاده کنید.
۶. هنگام استفاده از عطر، آن را روی نقاطی بزنید که نبض وجود دارد مثل روی مچ داخلی دست، پشت زانوها و زیر خط فک نزدیک گوش. نبض باعث پخش شدن رایحه می‌شود.
۷. عطر را در مکانی سرد و تاریک و دور از نور خورشید نگه دارید زیرا گرما با آن واکنش می‌دهد و خراب می‌شود. بعد از بازکردن در عطر، حداکثر تا ۲ سال باید از آن استفاده شود.
۸. عطر را روی لوازم تزئینی و جواهرات نزنید زیرا بعضی عطرها باعث تخریب طلا و جواهر می‌شوند.
۹. در هوای سرد از عطره‌های قوی استفاده کنید زیرا سرما شدت عطر را کم می‌کند و برعکس تابستان‌ها عطر ملایم بزنید.
۱۰. بهترین زمان عطر زدن، درست بعد از حمام است چون منافذ پوست باز هستند و عطر کاملاً نفوذ می‌کند. بهتر است در حمام از صابون بدون عطر استفاده کنید به خصوص در نواحی‌ای که قرار است عطر بزنید. صابون‌ها و دئودورانت‌ها روی بوی عطر تاثیر می‌گذارند و ترکیب آنها خوشبو نمی‌شود.
۱۱. روش‌های مختلفی برای عطر زدن وجود دارد و روی تاثیرگذاری عطر، مهم است. بهتر است عطر در هوا چندان پراکنده نشود و فاصله آن با ناحیه موردنظر آن زیاد نباشد حتی بهتر است عطر را روی پنبه بزنید و آن را به محل موردنظر بمالید تا بوی آن بیشتر حس شود.
۱۲. اگر صبح یک عطر و عصر دیگری می‌زنید، باید سعی کنید بوی عطر اول از پوستتان حذف شود زیرا ترکیب بوی دو عطر دلپذیر نخواهد بود.
۱۳. سوالی که برای بیشتر آدم‌ها مطرح است، این است که آیا وقتی بیرون از منزل هستیم باید عطر بزنیم؟ استفاده از عطر در محوطه باز و بیرون از منزل، فواید و زیان‌هایی دارد. فایده‌اش این است که می‌توانید از رایحه‌هایی استفاده کنید که درست همان

بوی دلپذیری را دارند که بیشتر آدم‌ها دوست دارند مثل رایحه گل‌ها، میوه‌ها یا حتی محل‌های خاص. زیان‌ش هم این است که استفاده از عطرها شیرین و تند که معمولا در محیط بیرون به کار می‌رود، مشکلی بزرگ ایجاد می‌کند؛ بسیاری از حشرات به این بوها تمایل دارند و جذب آن می‌شوند. پس به این موضوع توجه داشته باشید و سعی کنید عطرها شیرین استفاده نکنید چون زنبور و مگس را به خود جذب می‌کنند. در پیک‌نیک یا پارک عطر تند نزنید. در محیط‌هایی که پشه زیاد است، اصلا عطر نزنید چون پشه‌ها را جذب می‌کند. اگر هم از آن افرادی هستی که بدون عطر، هیچ جا نمی‌روید، در محیط بیرون از عطرها بسیار ملایم استفاده کنید.

۱۴. عطر موردنظر را روی کاغذ تست بزنید و حدود ۳۰ سانتی‌متر دور از خودتان بگیرید و آرام تکان دهید تا بو به مشامتان برسد. اگر کاغذ تست نبود، عطر را به فضای بالای سرتان بزنید و وقتی ذرات آن به پایین حرکت کردند، نفس عمیق بکشید تا اولین حسی که از این عطر برایتان به وجود می‌آید، درک کنید. می‌توانید عطر را روی مچ دست اسپری کنید تا با ضربان نبض و گرمای بدن تماس پیدا کند و تغییرات لازمه در آن انجام شود. به این ترتیب متوجه دوام عطر و پایداری آن خواهید شد. بعد از امتحان آن روی مچ دست، مچ دست‌ها را به هم بمالید تا اثر عطر کم شود.

۱۵. عطر، ترکیبی از روغن‌های معطر طبیعی یا صناعی است که در آب و الکل با درجه بالا رقیق می‌شود. تفاوت این ترکیب‌ها در غلظت روغن‌های به کار رفته است. هر چه غلظت روغن‌های معطر بیشتر باشد، ماندگاری عطر بیشتر می‌شود. ادکلن ۴ درصد روغن، ادوتوال ۸۰ درصد تا ۱۵ درصد و حدود ۲ ساعت ماندگاری و ادو عطر (ادوپرفیوم) ۱۵ تا ۲۲ درصد روغن معطر و ۳-۵ ساعت ماندگاری دارد. عطر یا عطر کلاسیک بالاترین غلظت روغن معطر را دارد (بیش از ۲۲ درصد) و ۶ ساعت یا بیشتر اثر آن می‌ماند.



## مرغ کبابی همراه سبزیجات

طرز تهیهٔ یک مرغ کبابی خوشمزه با سبزیجات که حتی نگاه کردن به آن نیز آب دهان را راه می‌اندازد.



### مواد لازم برای چهار نفر

- یک و نیم کیلو تکهٔ مرغ با پوست و استخوان
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- یک لیمو، نصف شده
- سه لیوان سوپ‌خوری روغن زیتون
- نیم کیلو سیب‌زمینی کوچک
- دو دسته ترب
- یک دسته پیازچه
- یک دسته بچه هویج
- یک چهارم لیوان شوید تازه، خرد شده

### طرز تهیه

**قدم اول:** دمای فر را روی ۲۶۰ درجهٔ سانتیگراد تنظیم کنید. مرغ را بشوید و آن را خشک کنید. سپس به مقدار لازم نمک و فلفل به آن زده و تکه‌های آن را با پوست رو به بالا روی یک ورقهٔ آشپزی قرار دهید. نصف لیمو را روی مرغ خود بچکانید و یک قاشق روغن زیتون روی آن بریزید. سپس برای ۱۵ دقیقه آن را کباب کنید.

**قدم دوم:** در این حین، سیب‌زمینی و ترب را نصف کرده و هر پیازچه را نیز سه قسمت کنید. سیب‌زمینی، ترب، هویج و روغن زیتون باقی‌مانده را درون یک کاسه بریزید و به آنها نمک و فلفل لازم را بزنید.

**قدم سوم:** مرغ را از فر خارج کرده و سبزیجات را در اطراف آن پراکنده کنید. سپس به پختن ادامه دهید تا زمانی که سبزیجات نرم شده و مرغ شما طلائی رنگ و مغز پخت شده باشد. این در حدود ۲۰ دقیقه زمان می‌برد. نصف لیمو باقی‌مانده را بروی مرغ و سبزیجات خود بچکانید. روی آن را با شوید تزئین کرده و به مقدار لازم نمک اضافه کنید. غذای شما آماده سرو کردن است؛ امیدواریم از آن لذت ببرید.





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

حل جدول شماره ۱۶۹

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

حل جدول سودوکو - شماره ۱۹

### برنامه‌های آینده و هر ماهه کانون

مکان	شرایط حضور	زمان	برنامه
79, Mahoneys Road, Forest Hill, VIC 3131	ورود برای همگان آزاد و رایگان است.	سومین چهارشنبه هر ماه از ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۱:۳۰	شب شعر ماهانه
Warrandyte Senior Centre, Corner of Taroona St. and Warrandyte Rd.	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	سه‌شنبه هر هفته از ساعت ۱۳ تا ۱۶	بولینگ روی موکت
Doncaster Senior Citizens Club 895-901 Doncaster Road Doncaster East, 3109	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	جمعه هر هفته	تخته نرد
Doncaster Secondary College 123 Church Road, Doncaster, 3108	برای رزرو بلیط با شماره 0403 931 848 تماس بگیرید.	یکشنبه ۱۴ ژوئن ۲۰۱۵ ساعت ۷ عصر	کنسرت بوی جوی مولیان
79, Mahoneys Road, Forest Hill, VIC 3131	ویژه اعضای کانون ایرانیان ویکتوریا	یکشنبه ۱۶ آگوست ۲۰۱۵ ساعت ۱۴	مجمع عمومی سالانه کانون ایرانیان ویکتوریا



### تسلیت و بهردی

ضایعه درگذشت زنده یاد رحمت کدیری را به خانواده آن دوست شاعر و هنرمند بخصوص سرکار خانم هایه، آوید و آواکدیری تسلیت گفته و برای بازماندگان صبر و شکیبائی مسئلت داریم.

گروه شعر و ادب کانون ایرانیان ویکتوریا



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 قراردادها

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](mailto:mitra@pirouzmigration.com)

MARN: 0853458



- Lowest Airfares
- Travel Insurance
- Tours
- Honeymoon Packages
- Cruise, Rail, Car Rental & more...

سیدارجت با بیش از ۳۰ سال سابقه درخشان در خدمت شما ست. برای مشاوره فارسی با مهشید تماس بگیرید

- بهترین قیمت‌های بلیط پرواز

- بیمه مسافرتی

- تورهای تفریحی

- ویزا و غیره

Call now **[03] 9383 6999**

MAHSHID **0435 913 001**

**CEDARJET TRAVEL**   
www.cedarjettravel.com.au



Visa & Migration Services

Dr Behzad Keramati Nigjeh

خدمات مهاجرتی  
و ویزای اوشیانا

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 سرمایه‌گذاری - ویزای همسر و نامزد - ویزای والدین -  
ویزای بازنشستگی - ویزای اولاد - ویزای پناهندگی -

**Bridging** ویزا - وکالت متقاضی در تربیونال

۱۵ دقیقه مشاوره اولیه رایگان برای متقاضیان در استرالیا

در صورت تمایل، با شما در مکان خودتان ملاقات می‌کنیم.

Address: 103, Shane Avenue, Seabrook, VIC 3028

**Tel: 03 93277606 Mobile: 0411882050**

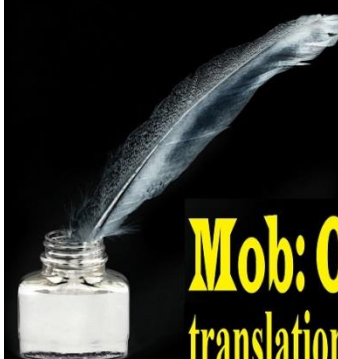
Email: [behzad@oceaniavisa.com.au](mailto:behzad@oceaniavisa.com.au)

# NAATI

ترجمه رسمی توسط مهدی سودی

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

با مجوز از سازمان مترجمین رسمی استرالیا، نات



**Mob: 0403 931 484**

[translation@mehdisoodi.com.au](mailto:translation@mehdisoodi.com.au)



# DISCOVER EXCEPTIONAL OPPORTUNITIES AT WAVERLEY BMW.

DRIVEN BY OUTSTANDING SERVICE.

Waverley BMW

Sales  
Finance  
Service  
Parts

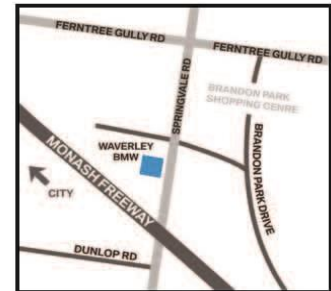


The Ultimate Driving Machine



Waverley BMW is committed to offering exceptional customer service in a state-of-the-art facility conveniently located on Melbourne's major crossroads in the south eastern suburb of Glen Waverley.

Visit Waverley BMW today and let our team find the Ultimate Driving Machine that is perfect for you.



Pre-Owned Sales Manager  
Bobak Samiclar  
Contact: (03) 8581 9600  
0402 040 932

مدیر فروش خودروهای دست دوم

بابک سامیکار

تلفن: ۰۳ ۸۵۸۱ ۹۶۰۰ موبایل: ۰۴۰۲ ۰۴۰ ۹۳۲

Waverley BMW 579 Springvale Road, Glen Waverley, VIC, 3170. Ph (03) 8581 9600 [waverleybmw.com.au](http://waverleybmw.com.au) LMCT 8953

## Continental Bayswater

فروش ویژه لاستیکهای کانتیننتال با بهترین قیمت

فروش انواع لاستیک خودرو (نو و دست دوم)

مکانیکی کامل خودرو



فروش انواع رینگهای اسپرت و اریجینال



تعویض لنت ترمز



فروش انواع باتری خودرو



میزان فرمان



معاینه فنی خودرو Roadworthy



تعمیر پنچری



سرویس انواع خودرو از \$۸۹



خرید و فروش خودرو با قیمت مناسب



با مدیریت

پرویز و فرید

**Bayswater**

Cnr Stud Road & Montain Highway

**9720 8444**

ساعات کار: دوشنبه تا جمعه از ۸ صبح تا ۵ بعد از ظهر، شنبه از ۸ صبح تا ۴ بعد از ظهر

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

## 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 ارزان تر و در مدت  
کوتاه تر

جلسه اول با تخفیف ویژه ۳۰ دلار

9806 1602 - 0413 183 773

فیروز صلاحی فر

عضو اتحادیه آموزش رانندگی ویکتوریا (VTD Qualified)





# PARS AUTOMOTIVE



## تعمیرگاه اتومبیل پارس

به سرپرستی غلام نادعلی



با ۳۰ سال تخصص و تجربه

در مدل‌های مختلف اتومبیل‌های  
کره‌ای، ژاپنی، اروپایی و امریکایی  
بنزینی - دیزل - گازی  
ارائه برگه معاینه فنی

Roadworthy Certificate



30 Greenaway St, Bulleen VIC 3105

Tel: 9850 9960



در خدمت هموطنان عزیز

تعمیرات سازهای  
تار و سه تار  
با کیفیت عالی  
در اسرع وقت  
تلفن: 0448900201  
(بروز)

**ROXY STUDIO PRODUCTIONS**  
PROFESSIONAL SERVICE  
VIDEOGRAPHY  
PHOTOGRAPHY

ثبت خاطرات خود را به ما بسپارید!  
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

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

P/F: 03-9859 5237  
Mehdi: 04000 24280  
Helen: 04000 28068  
roxy\_studio@yahoo.com

Innovative & Highly Personalised Digital HD Video Solutions

تدریس خصوصی  
تار و سه تار  
نوامهان مدثر  
دانش آموزان رشته موسیقی  
از دانشگاه هنر تهران  
تلفن: 0415349120





## MENZIES DENTAL CLINIC

**DR. SARAH KALANIE (BDS)**

دکتر سارا کلانی  
جراح و دندانپزشک

**General & Cosmetic Dental Services**

*Friendly and Modern atmosphere*

ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی و زیبایی در  
محیطی آرام و مدرن



**BOOK NOW!**   

9329 6013 , 9329 5665 | info@menziesdental.com.au

www.menziesdental.com.au

**OPEN : Mon - Sat 9AM-6PM**

**Level 4,355 Spencer St, Melbourne**



**BEFORE YOU BUY  
BEFORE YOU BUILD**

برای خرید یا ساخت خانه با مشاور  
فارسی زبان مهندس مهراورنگی  
تماس بگیرید.



**Building Inspections**

**131 546**

**Registered Structural Engineer / VCAT Witness**



**level2**

**Snap Printing Carlton**

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

**Snap Carlton**

T: 03 9947 6411

carlton@snap.com.au

www.carlton.snap.com.au

## 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**

این محل برای معرفی محصول / خدمات شما موجود می باشد.

تعرفه درج آگهی در ماهنامه گلبنانگ به شرح زیر می باشد:

یک ساله	نیم ساله	ابعاد (Cm)	سایز آگهی
۳۵۰\$	۲۰۰\$	۴/۵x۹	کوچک
۴۵۰\$	۲۵۰\$	۹x۹	متوسط
۸۵۰\$	۴۵۰\$	۱۸x۹	بزرگ
۱۸۰۰\$		۱۸x۱۸	دوسوم صفحه
۱۵۰\$		در هر سایز	یک نوبت چاپ

برای کسب اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس  
حاصل فرمایید.



**Ray White**

**Mehron Mashayekh** is an award winning Ray White Premier member 2014

Mehron Mashayekh  
M 0407 056 335  
E 5/259 Blackburn Road, Doncaster East  
raywhitemanningham.com  
manningham.vic@raywhite.com

Introducing a premier local agent

As one of Ray White's Premier members 2014, we're proud to have Ray White Premier member Mehron Mashayekh as part of the outstanding team at Ray White Manningham.

Mehron offer an incredible energy and passion for Real Estate. He takes pride in providing a high level of customer service, commitment and dedication to all of his clients which makes him a client favourite.

Mehron "likes to be the best at what he does". With Ray White Know How, Mehron has all it takes maximise the value of your property.



Ray White Manningham | 88412000



**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 سالها 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: reception@roundsrealestate.com.au

www.roundsrealestate.com.au

**Phone: 03 9809 1111**



Maryam Badri



Colin Rounds

**Apple**  
CONSTRUCTION & RENOVATION

**Apple Construction & Renovation**

Mob: 0430 11 66 00

Registered Building Practitioner, HIA Member  
Construction, Project Management  
Custom home, Multi Units, Renovation, Extension

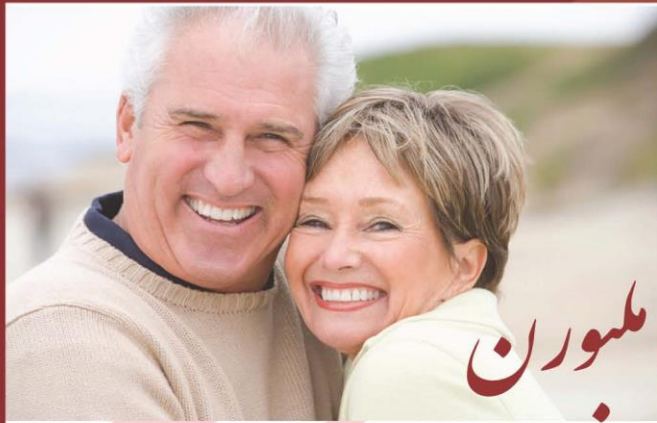
مدیر اجرایی ساختمان، عضو HIA، ثبت شده از طرف دولت ویکتوریا  
مدیریت پروژه، ساخت و ساز خانه‌های چند واحدی با طرح‌های سفارشی  
بازسازی و توسعه خانه

HIA members  
best in the business

REGISTERED  
Building Practitioner

www.appleconstruction.com.au





**AudioHearing**  
Melbourne  
Quality of life through quality of hearing

کلینیک شنوایی ملبورن



مجهز به پیشرفته ترین دستگاههای آزمایش شنوایی و تنظیم سمعک

- ارزیابی تشفیص شنوایی
- مشاوره و تجویز انواع سمعکهای دیجیتال هوشمند پشت گوش، داخل گوشی و نامرئی (Invisible)
- ارزیابی صدای وز وز گوش (Tinnitus)
- سافت قالبهای ضد آب و ضد صوت
- تست رایگان سمعکهای پیشرفته دیجیتال
- خدمات رایگان برای افراد واجد شرایط (Pensioners)

ادیولوژیست:  
علیرضا دادآفرین

" برای مشاوره رایگان با تلفن ۰۳۴۴۰ ۹۸۲۰ تماس حاصل فرمایید "

High Street Medical Clinic  
139 High Street, **PRAHRAN**

Chapel Gate Medical Centre  
6-10 Chapel St, **WINDSOR**

**CLINIC LOCATIONS:**

**Head Office**  
132 Toorak Rd, **SOUTH YARRA**

Prahran Clinic  
244 Malvern Road, **PRAHRAN**

Armada Family Clinic  
758 High St, **ARMADALE**

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

Ph: 1300 432 793

[info@audiohearing.com.au](mailto:info@audiohearing.com.au)

خدمات حسابداری و مالیاتی



**FAC+ELS**  
ACCOUNTANTS & BUSINESS ADVISORS

حسابداری و دفتر داری شرکتها و اشخاص  
تهیه صورتهای مالی و اظهارنامه مالیاتی  
تهیه فرمهای BAS, IAS, Payroll  
ثبت شرکت

(ملبورن)

میرزایی 0421 215 955



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 سرطانها 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](http://www.instantlaserclinic.com.au)



**BUSINESS  
AWARD  
WINNER**

# Ear & Hearing Australia

- The largest independent Hearing Practice in Victoria with 9 clinics across Melbourne.
- Experienced audiologists specialising in Hearing Rehabilitation and Hearing Aid fittings.
- Government accredited, providing the most professional and the best level of hearing care in the field since 1998.



Trial the worlds first completely wireless and smallest IICs.  
Call now for a **RISK FREE TRIAL 1300 761 667**



**FREE** hearing test & digital hearing aids for Pensioners

آزمایشهای تشخیص شنوایی، توانبخشی شنوایی، مشاوره، ارزیابی و تجویز سمعک توسط متخصصین شنوایی مجرب با مدیریت سعید دادآفرین (کلینیکال اودیولوژیست) عضو سابق هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و هیات تحقیقاتی دانشگاه ملبورن

[www.ear-hearing.com.au](http://www.ear-hearing.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

**475 Main Street, Mordialloc. 3195**

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

**MOBILE: 0419 144 969**

E.MAIL: [kzbbldgconsultants@yahoo.com](mailto:kzbbldgconsultants@yahoo.com)





# Kayhan International Pty.Ltd.

## Kayhan Money Exchange

G. Jamshidi  
Managing Director

Tel : 0061 3 9787 8942

Fax: 0061 3 9018 4370

Mob:0061 419 303 415

[www.kayhanex.com](http://www.kayhanex.com)

Email:info@kayhanex.com

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

مدیر عامل : قاسم جمشیدی

صراف کیهان

## خدمات حرفه‌ای صرافی و انتقال ارز در استرالیا

- سه شعبه فعال در شهر ملبورن
- نماینده رسمی شما در DFAT برای دریافت مجوز انتقال مبالغ عمده
- بهترین نرخ برای تبدیل نقدی انواع ارزهای معتبر بدون کارمزد
- خدمات انتقال سریع ارزی استرالیا، کانادا، امارات و ایران



 **MoneyMex™**  
Send it, Mex it!



[www.moneymex.com](http://www.moneymex.com)

1300 880 120

[f/moneymex](https://www.facebook.com/moneymex)

### Doncaster

Main Branch, G046, Westfield Shopping Centre  
619 Doncaster Road, Doncaster VIC 3108

E [au@moneymex.com](mailto:au@moneymex.com)

P +61 3 9908 3840-9 • M +61 420 411 511

### Dandenong

Shop L01 102C, Dandenong Plaza Shopping Centre  
49-55 McCrae Street, Dandenong VIC 3175

E [dandenong@moneymex.com](mailto:dandenong@moneymex.com)

P +61 3 9908 3844 • M +61 451 135 323

### Coburg

491 Sydney Road  
Coburg, VIC 3058

E [au@moneymex.com](mailto:au@moneymex.com)

P +61 3 9908 3845



# تولد دیگر

تولد دیگر با اجرای شیرین مجد و اولین حضور شاهرخ مشکین قلم در استرالیا، بر آن است تا با نگاهی دیگر به اشعار فروغ فرخزاد اجرایی تازه را از هنر موسیقی، آواز، رقص و جلوه های تصویری به نمایش بگذارد.

در این مجموعه با همکاری گروه موسیقی آوای شیرین و دیگر هنرمندان ایرانی و استرالیایی ۱۴ ترانه به همراه روایت اشعار به زبان انگلیسی اجرا خواهد شد. و شاهرخ مشکین قلم، رقصنده و طراح رقص ایرانی، این اشعار را با رقص خود روحی دیگر خواهد بخشید.

## Melbourne

Sunday 19 July, 6.30pm-9pm

## Venue

Deakin Edge, Federation Square

## Ticketing

[www.trybooking.com/HOLC](http://www.trybooking.com/HOLC)

## More Information

[shirinmajd.com](http://shirinmajd.com)

[www.facebook.com/SweetSoundEnsemble](http://www.facebook.com/SweetSoundEnsemble)

Shahrokh Moshkin Ghalam & Shirin Majd



# in ReBirth

inspired by Forugh Farrokhzad

## GOLBANG

Official Monthly Magazine of the  
Australian Iranian Society of Victoria

If Undeliverable, please return to:

P.O. Box 1161

Doncaster East VIC 3109



PRINT POST  
381712/02364

POSTAGE PAID  
AUSTRALIA

For all changes call 03 9894 2644 or email [membership@iranian-vic.org.au](mailto:membership@iranian-vic.org.au)