

گلستانک

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا

شماره ۱۷۳
تیر ۱۳۹۴
July 2015

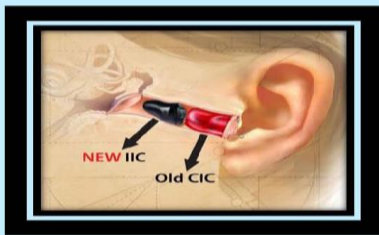


کلینیک شنوایی تک

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

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)
- نسرین 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
Web: www.iranian-vic.org.au

نشانی پستی:

P.O. Box 1161, Doncaster East, 3109

در این شماره می‌خوانید:

اخبار کانون

فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا

از شما برای شما

تنیس و فواید آن

دستور پختکوفته تبریزی

امنیت شبکه وای فای

دعای خواهر و برادران

بهترین روغن برای پخت و پز چه روغنی است؟

جدول و سرگرمی

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

هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا

عکس روی جلد: Bushrangers Bay, Victoria ، اثر هادی هزاوه

اخبار کانون

شب شعر ماهانه کانون

مرا عاشقی شیدا فارغ از دنیا تو کردی...

شب شعر ماه جولای، به لطف همراهان ادیب و سخاوتمندمان، شرابریزان و گلباران شد. مولانا و سهراب بر لب شعر دوستان فخرفروشی می‌کردند. شب، شب عشق و فلسفه و عرفان بود، و البته صمیمیتی بی‌همتا... با رهبری استاد عزیزی، امیراصلان مولانا خواند و بهنام شاهی غزل دوم حافظ را از حفظ و با حس برایمان خواند... مهمان ادیب‌مان جناب منصور جابری از سروده‌های خودشان برایمان به ارمغان آورده بودند. سحر خوابی در هیاهوی سپهری را خواند و... و نوبت به نقطه اوج برنامه رسید... استاد مهدی میرزایی با سخاوتی و فروتنی‌ای بی‌مانند، تصنیف "مرا عاشقی شیدا فارغ از دنیا تو کردی" را با تبحر و صفایی وصف‌ناپذیر تقدیم حضار محترم و قدرشناس کردند. تحسین و تشویق دوستان حس جلسه را به اوج رساند و... و به شعرخوانی ادامه دادیم.

یار قدیمی شب‌های شعر، جناب حقیقت از اشعار عاشقانه‌اش برایمان خواند، دوست ادیب‌مان آقای نیما حسنی شرحی بر مقوله عشق بر اساس دفتر اول مثنوی دادند و در ادامه دو بیت از سروده‌های خودشان را قرائت کردند. شاعر پراحساس گروه، آقای بابک صالحیان، شعر خودشان را با صدایی گیرا و حسی ستودنی اجرا نمودند. خانم سمیه فراهانی با یاد پدر عزیزشان برایمان سهراب خواندند. یار جدید شب‌های شعر، خانم سوری رستمی سروده خودشان را که مملو از توانایی و زیبایی ادبی بود خواند. عزیز دیگر حاضر، آقای کوروش فرجی کاری از سهراب را به زیبایی تقدیم جمع حاضر نمود. از راه دور و کمی دیر به مجلس رسید اما با داستانی پر... خانم تبسم استاد دقایقی پس از ملحق‌شدن به جمع‌مان، همگان را مشعوف سروده‌اش زیر نام "هبوط" کرد.

خانم پوران حیدری عزیز هم شعری زیبا منتسب به مشیری خواند با نام خانه دوست اینجاست! من هم کاری از سهراب سپهری عزیز با نام ابری نیست، بادی نیست که گویای حسم بود را برای دوستان خواندم. استاد عزیزی نازنین هم یکی از سروده‌هایشان را برایمان خواند که مورد تحسین همگان قرار گرفت. دوستان به شعرخوانی ادامه دادند و استاد میرزایی باری دیگر و این بار در ابوعطا برایمان هنرنمایی کرد. مهمانان عزیز دیگری هم داشتیم که شعر نخواندند اما حضور سراسر گرم و سبزشان مجلس را لطف ویژه‌ای بخشیده بود. سه شمع معطر روی میز که حال و هوای خوبی به مجلس داده بود هم از مهر همسر سعیده بود که دوستان با سپاس‌شان از ایشان که در جمع‌مان بود تأیید این نظر کردند.

شب شاهکاری بود... قدردان حضور گرم همگی تان هستیم.

مهدی سودی

جولای ۲۰۱۵





شب‌های شعر کانون در سومین چهارشنبه هرماه در محل دفتر کانون برگزار می‌شود.

جلسات کتابخوانی کانون

چهارمین نشست کتابخوانی، دیشب با حضور ۲۲ نفر از علاقه‌مندان، با بررسی کتاب «عزاداران بیل» نوشته غلامحسین ساعدی برگزار شد. در این نشست که با مدیریت آتوسا منتصری انجام گرفت، سبک ادبی رئالیسم جادویی و سورئالیسم در رابطه با این کتاب مورد بحث قرار گرفت. همچنین بخشی از زندگینامه غلامحسین ساعدی و نکات ادبی، روانکاوانه و اجتماعی توسط شرگت کنندگان به بحث گذاشته شد. بحث‌ها ابتدا به صورت کلی و سپس با تمرکز بر تک‌تک داستان‌ها و شخصیت‌ها و نمادها و اصوات بکار برده شده، انجام گرفت. مشارکت شرکت‌کنندگان و همکاری آنان در مباحثات، بسیار قابل توجه بود. جلسه بعدی آن روز سه‌شنبه ۱۱ اوت به بحث و بررسی پیرامون کتاب «سووشون» اثر سیمین دانشور اختصاص دارد. اطلاعات مربوط به جلسات کتابخوانی در گروه «کتابخانه ملبورن» در فیس‌بوک به آدرس www.facebook.com/groups/MelbourneLibrary قابل دسترسی می‌باشد.



بازدید از مرکز خدمات رسانی به پناهجویان

پیرو نشستی که چند هفته پیش در محل کانون ایرانیان ویکتوریا با رئیس و دو تن از اعضای هیات مدیره مرکز خدمات رسانی به پناهجویان داشتیم، به دعوت ایشان از این مرکز بازدیدی داشتیم.

حجم فضا و کارهایی که دیدیم، بسیار فراتر از حد تصور و انتظارمان بود و ما را شگفت زده کرد. تعداد زیادی نیروی داوطلب شامل پزشکان، وکلا، مددکاران اجتماعی، پرستاران، روان شناسان و ... در این مرکز غیردولتی، مشغول سرویس دهی به پناهجویان عزیز از ملیت های مختلف هستند. این خدمات، شامل خدمات درمانی، مشاوره های حقوقی، مشاوره های روان شناسی، برگزاری کلاس های زبان و کلاس های آموزشی دیگر، توزیع غذا، پوشاک و ... می شود. همه این خدمات به صورت داوطلبانه و رایگان به پناهجویان عزیز عرضه می شود. مفتخریم که یکی از اعضای هیات مدیره این مرکز، از هموطنان عزیزمان است و همچنین هموطنان عزیز دیگری، با این مرکز، همکاری دارند. شما هم می توانید به عنوان داوطلب، با این مرکز همکاری کنید یا چنانچه پناهجو هستید، از خدمات رایگان و مفید آن ها استفاده کنید. به امید آن که فرهنگ کار داوطلبانه و انسان دوستانه روز به روز در میان هموطنان مان پررنگ تر شود. نشانی مرکز اصلی:

214-218 Nicholson St, Footscray

نشانی شعبه دندنونگ:

79 Lonsdale St, Dandenong

برای اطلاعات بیشتر، اعلام آمادگی برای همکاری یا کمک مالی و ... می توانید به وب سایت www.asrc.org.au مراجعه کنید.



دوره های دیپلم ساختمانی در دو سطح

Diploma of Building and Construction (Building)

&

Certificate IV in Building and Construction (Building)

این دوره ها 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 شرکت های معتبر ساختمانی استرالیا با ۲۰ سال سابقه به زبان های انگلیسی و فارسی با تضمین قبولی.

فارغ التحصیلان پس از اتمام این دوره می توانند جهت اخذ مجوز ساختمان سازی اقدام نمایند.

شرکت در این کلاس ها برای دارندگان ویزاهای دائم و شهروندان استرالیا رایگان می باشد.



ثبت نام کنندگان در طول مدت ۸ ماهه این کلاس ها، به کلیه قوانین اجرائی ساختمان اعم از استانداردها، ضوابط اجرائی، محاسبات، نظارت در پروژه ها، برآورد طول مدت زمان و هزینه ساخت، آموزش های ایمنی، شرکت در مناقصات و بسیاری از دیگر مراحل اجرائی آشنا گردیده و بعد از دریافت مدرک از این موسسه می توانند برای Qualified Building Practitioner اقدام نمایند و در رشته های مسکونی و صنعتی مشغول به کار گردند.

محل کلاس ها: دونکستر ملبورن،

تلفن ثبت نام ۰۳ ۴۱۵۹۹۹۸۰۳ از ۸ صبح الی ۸ بعد از ظهر

فراخوان مجمع عمومی سالیانہ کانون ایرانیان ویکتوریا

بدین وسیلہ بہ اطلاع اعضای محترم کانون ایرانیان ویکتوریا می‌رساند کہ مجمع عمومی سالیانہ و انتخابات ہیئت مدیرہ کانون ایرانیان در روز یکشنبہ ۱۶ اوت ۲۰۱۵ ساعت ۲ بعدازظہر در محل دفتر کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار خواهد شد.

دستور کار کلی مجمع عبارت است از:

- تشریح فعالیت‌ها و اهداف کانون در زمان حال و آیندہ
- ارائه گزارش کامل فعالیت‌ها و عملکرد کانون در سال گذشتہ
- ارائه گزارش مالی ۲۰۱۴-۲۰۱۵
- انتخابات اعضای جدید ہیئت مدیرہ



از کلیہ اعضای کانون دعوت می‌شود کہ با حضور فعال و موثر خود در مجمع عمومی، با استماع گزارشات ہیئت مدیرہ در جریان اہم فعالیت‌ها و عملکرد مالی سال گذشتہ کانون قرارگرفته و در انتخاب اعضای ہیئت مدیرہ برای سال آیندہ مشارکت نمایند.

حضور حداکثری شما عزیزان باعث دلگرمی اعضای ہیئت مدیرہ برای ارائه ہرچہ بہتر و شایستہ تر خدمات بہ در سال پیش رو خواهد بود.

آدرس دفتر کانون:

Level 2, 79 Mahoney's Road Forest Hill 3131

آدرس پستی:

Po Box 1161, Doncaster East Vic 3109

ایمیل:

info@iranian-vic.org.au

از شماراسی شما

پایان

قسمت دوم

دکتر محمد مرتضی نیا

نور بالای سرم کم و زیاد می شد، به سختی چشمانم را باز کردم. روی تخت بودم، و به سرعت به جایی برده می شدم، چراغ‌ها از بالای سرم یکی یکی رد می شد، نور بالای سرم کم و زیاد می شد، کم و زیاد، کم و ...

دوباره که به هوش آمدم، لوله‌ای در بینی ام بود و چیز سیاهی از آن وارد معده‌ام می شد، یکی بالای سرم بلند پرسید: "دکتر،

شارکول کافیہ؟". صدای مبهم دکتر: "باید ۵۰۰ سی سی دیگه هم...". بار سوم، شب با سردرد شدیدی بیدار شدم، حالت تهوع رهایم نمی کرد. یادم نمی آید تا صبح چند بار بالا آوردم.

فردا صبح، پس از ویزیت متخصص داخلی، یک روان‌پزشک به سراغم آمد. در مورد اتفاقی که افتاده بود صحبت کردیم. وقتی متوجه بیماری ام شد، و این که برای درمان پیگیری نکرده‌ام، از من خواست روز پس از ترخیص به ملاقاتش بروم. کارت ویزیتش را روی میز گذاشت.

تصمیم گرفتم از این ملاقات به پدرت چیزی نگویم، ولی انگار دکتر با او هم صحبت کرده بود. دو روز بعد به اصرار و اجبار پدرت (این بار، دیگر من از او می ترسیدم!!)، به مطب دکتر رفتیم.

بعد از توضیحات من و پدرت، دکتر گفت که به افسردگی شدیدی مبتلا شده‌ام (چشم بسته غیب می گفت، انگار خودم

نمی دانستم!!). با بی میلی به توضیحاتش در مورد لزوم مصرف دارو و نحوه مصرف آن گوش می دادم، یک مشت حرف صد تا یک غاز...

بعد از آن، وقتی فکر کردم که ویزیت تمام شده، دکتر رو به من کرد و گفت: "لازم است در مورد وضعیتی که در آن هستید توضیحاتی بدهم".

وضعیت!؟ کدام وضعیت؟ با کنجکاوی دوباره نشستیم.

- استرس‌های زیادی هر روز به ما تحمیل می شود، آن‌ها را می پذیریم، نمی پذیریم، فراموش می کنیم، با خود حمل می کنیم، و صدها روش دیگر برای کنار آمدن با آن‌ها.

ولی بعضی وقت‌ها، بعضی استرس‌ها، بزرگ‌تر از آنست که بدانیم با آن چکار باید کرد ...

- مثل ابتلا به سرطان؟

- دقیقاً.
- پس چکار باید کرد؟ فقط باید دارو خورد و فراموش کرد؟
- سلامت و زندگی چیزی نیست که قابل فراموشی باشد.
- (با پوزخند) پیشنهاد شما چیست؟
- در این شرایط، اولین قدم، آگاهی به موقعیت و شناخت واکنش‌هاست.
- (با کنجکاوی) یعنی چه؟
- در شرایط مشابه شما، یعنی ابتلا به یک بیماری صعب‌العلاج که خطر مرگ به دنبال دارد، اغلب ما به شکل مشابهی به آن واکنش نشان می دهیم؛ حالت‌های هیجانی مختلفی که به صورت پشت سر هم ما را درگیر خود می کند.
- مرحله اول، به دنبال آگاهی از بیماری، فاز "انکار" است. فرد در یک حالت بهت و گنگی قرار دارد، انگار که اتفاقی نیفتاده، نمی تواند باور کند، "من که خوبم".
- مرحله دوم، پس از چند روز، فاز "اعتراض" به زمین و زمان معترض است. دنبال مقصر می گردد. اگر به خدا معتقد باشد، شروع به کشمکش با او می کند، "مگر چه هیزم تری به تو فروختم که این بلا را به سرم آوردی؟".
- مرحله سوم، فاز "چانه زنی" است. بیمار شروع به چانه زنی با خدا، پزشک، اطرافیان و ... می کند تا شاید تشخیص بیماری اشتباه بوده باشد، و یا این که به طور معجزه آسایی بهبود یابد.
- "خدایا، این کار را می کنم تا خوب شوم... آقای دکتر، اگر این کار را بکنم خوب می شوم؟".
- در نهایت، مرحله چهارم، شامل "پذیرش" و "افسردگی" است. فرد می پذیرد که به یک بیماری سخت مبتلا شده، و آرام آرام افسرده می شود.

انگار کتاب زندگی من بود در یک ماه و نیم گذشته. قطره‌های اشک آرام آرام از روی گونه‌ام روی آستین کتم می ریخت. تصور تو در لباس سیاه ...

روز بعد، به جراحم مراجعه کردم و برای سه روز بعد نوبت عمل گذاشته شد. داروهای ضد افسردگی ام را شروع کردم، و طبق توصیه روان‌پزشکم، قرار شد از یک هفته پس از عمل، در جلسات گروه درمانی شرکت کنم.

دوباره احساس نشاط می کردم، احساس سبکی، احساس زندگی. روزهای خوب داشت شروع می شد؛ از سیاهچال بیرون آمده بودم.

ادامه دارد...

تنیس و فواید آن



گفته‌اند که تنیس ورزشی برای تمام زندگی است. اما آیا این واقعاً درست است؟ بر اساس نظر دانشمندان معروف جهان از رشته‌های مختلف هیچ شکی وجود ندارد که تنیس یکی از بهترین ورزش‌هایی است که شما می‌توانید انجام دهید.

حقایق در مورد تنیس

بر اساس نظر دکتر رالف پافنبرگر که بیش از ۱۰ هزار نفر را برای یک دوره ۲۰ ساله مورد مطالعه قرار داده است افرادی که ۳ ساعت در هفته بازی تنیس را انجام می‌دهند (با شدت نسبتاً زیاد) خطر مرگ و میر بر اثر کلیه علل در آنها ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.

بر اساس نظر دکتر فین و همکارش در دانشگاه کانکتیکات جنوبی، بازیکنان تنیس نمرات بالاتری را از نظر قدرت خوش‌بینی و خودباوری دارا هستند در حالی که نمرات پایین‌تری را در افسردگی، خشم، سردرگمی، استرس و اضطراب نسبت به دیگر ورزشکاران و غیر ورزشکاران ثبت می‌کنند.

بر اساس گزارش‌های دانشمندان در دانشگاه ایلینویز از آنجایی که تنیس نیاز به هوشیاری و تفکر فنی دارد ممکن است که ارتباطات جدیدی را بین سلول‌های عصبی در مغز ایجاد کند و باعث گسترش مداوم مغز در طول زندگی گردد. بر اساس نظر دکتر جیم گوین، تنیس در گسترش خصوصیات مثبت شخصیتی برتر از ورزش‌هایی مانند گلف و بسیاری دیگر از ورزش‌هاست.

بر اساس مطالعات انجام شده روی مصرف میزان کالری تنیس به صورت رقابتی کالری‌های بیشتری را در مقایسه با تمرین‌های ایروبیکی اسکیت یا دوچرخه سواری می‌سوزاند.

دلایل جسمی برای تنیس بازی کردن

تنیس به شما کمک می‌کند تا فواید زیر را به دست آورید:

- ۱) تناسب هوازی به وسیله سوزاندن چربی و بهبود تناسب سیستم قلبی و عروقی و انرژی در سطحی بالاتر.
- ۲) تناسب غیرهوازی با ارائه فعالیت‌های انفجاری کوتاه و شدید در طول به دست آوردن یک امتیاز و به دنبال آن استراحتی که کمک می‌کند تا عضلات از اکسیژن به نحو موثرتری استفاده کنند.
- ۳) توانایی سریع‌تر شدن با تمرین دوسرعت پرش و جهش برای حرکت کردن سریع‌تر.
- ۴) قدرت پا به وسیله صدها استارت و توقفی که عضلات پا را قوی‌تر می‌کند.
- ۵) هماهنگی کلی بدن چون شما باید در تنیس به سمت یک موقعیت حرکت کنید و سپس برای ضربه زدن موفق به توپ باید بالا تنه شما هماهنگ و منطبق باشد این حرکات به هماهنگی کلی بدن کمک می‌کند.
- ۶) سرعت با مجموعه‌ای از دوهای سرعتی به چپ و راست و عقب و جلو برای دنبال کردن توپ.
- ۷) چابکی با وادار کردن شما به ۵ بار تغییر جهت در طول ۱۰ ثانیه در مدت به دست آوردن یک امتیاز معمولی.
- ۸) تعادل فعال به وسیله صدها استارت، توقف و تغییر جهت و ضربه زدن در حال دویدن.
- ۹) پرورش دوجانبه با ارائه ورزشی که برای ورزشکاران دیگر رشته‌ها نیز جذاب است و به آن می‌پردازند.
- ۱۰) تراکم و قدرت استخوان با قوی‌تر کردن استخوان‌های بازیکنان جوان و کمک به پیشگیری از پوکی استخوان در افراد مسن‌تر.
- ۱۱) سیستم ایمنی از طریق اثراتش روی تناسب اندام سلامتی کلی و مقاومت در برابر بیماری‌ها موجب تقویت سیستم ایمنی می‌شود.
- ۱۲) رفتارهای تغذیه‌ای با خوردن مناسب قبل از مسابقه به منظور افزایش تولید انرژی و پس از مسابقه برای اجرای روش‌های مناسب ریکاوری.
- ۱۳) هماهنگی چشم و دست چون شما باید به‌طور دائم در مورد زمان رسیدن توپ و زدن ضربه مناسب قضاوت کنید.
- ۱۴) انعطاف‌پذیری به علت کشش‌ها و مانورهای دائمی به منظور برگشت توپ به سمت حریف.

برخی از دلایل روان شناسانه برای تنیس بازی کردن

۱) گسترش اخلاق کاری

۲) گسترش نظم

۳) کنترل اشتباهات

۴) تطابق با استرس به نحو موثر

۵) یادگیری حل مسائل

۶) یادگیری برای رقابت نفر به نفر

دیگر تعجب آور نیست که دانشمندان و پزشکان در سراسر جهان تنیس را به عنوان سالم ترین فعالیتی که شما می توانید در آن شرکت کنید در نظر می گیرند. ممکن است ورزش های دیگری هم وجود داشته باشند که فواید زیادی دارند اما هیچکدام به اندازه تنیس مورد تحسین تمامی رشته ها نبوده اند. شما باید از همین حالا تنیس را شروع کنید تا از مزایای آن برای تمام زندگی بهره مند شوید. تنیس واقعا ورزشی برای تمام زندگی است.

رضا کارآور

عضو انجمن مربیان حرفه ای تنیس استرالیا

مربی حرفه ای فدراسیون جهانی تنیس

(منبع: www.ehow.com)



دستور پخت کوفته تبریزی

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده، ۸۰۰ گرم

لپه، ۲۰۰ گرم (پخته)

برنج، ۲ قاشق غذا خوری (پخته)

پیاز، ۳ عدد بزرگ

تخم مرغ، ۳ عدد

آلو، ۳ عدد

روغن، ۲ قاشق غذاخوری

رب، یک قاشق غذا خوری

نمک، زردچوبه و فلفل، به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

لپه را پخته و چرخ کنید. یکی از پیازها را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده مخلوط و لپه چرخ شده و برنج را که قبلاً پخته‌اید به همراه یک عدد تخم مرغ و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید. همه مواد را با هم مخلوط کرده و خوب له کنید. برای این که کوفته خوب و نرمی داشته باشید و باز نشود، این مخلوط باید به خوبی کوبیده شود. (با استفاده از میکسر این مواد خیلی خوب و یکدست کوبیده و مخلوط می‌شوند)

دو عدد از تخم مرغها را بپزید تا سفت شود. آنها پوست کنده و برای داخل کوفته‌ها آماده کنید. سه عدد آلو را هم قبلاً در آب خیس کنید. از مخلوطات گلوله‌ای به اندازه یک پرتقال بزرگ بردارید و میان آن را باز کنید. یکی از تخم مرغها را داخل آن بگذارید و گلوله را با دست خوب گرد کنید تا روی تخم مرغ پوشیده شود. سه عدد آلو را داخل یکی دیگر از گلوله‌ها گذاشته و روی آن را بپوشانید (می‌توانید از مغز گردو هم برای داخل کوفته استفاده کنید)

افزودن مقداری سبزی (تقریباً یک فنجان سبزی خشک) شامل تره مرزه و ریحان به مواد کوفته، باعث خوش عطر شدن آن می‌شود.

بهترین روغن برای پخت و پز چه روغنی است؟



برگرفته از وبسایت بی بی سی فارسی

بیماری‌های قلبی، چربی خون و چاقی موضوعاتی هستند که دائم درباره آنها می‌شنویم و درباره پرهیز از مصرف چربی و استفاده از روغن مناسب زیاد صحبت می‌شود.

اما چه چربی یا روغنی بهترین روغن برای پخت غذاست. آیا برای سرخ کردن روغن نباتی بهتر از روغن حیوانی است؟ بی بی سی برای پاسخ دادن به این سوال تحقیقی انجام داده است.

برای این تحقیق عده‌ای از ساکنان شهر لستر داوطلب شدند. قرار شد آنها هر روز از یک نوع روغن یا چربی برای طبخ غذا استفاده کنند و بعد باقیمانده روغن مصرفی را جمع‌آوری کنند تا در دانشکده داروسازی دانشگاه دومونفورت آزمایش شود. در آزمایشگاه این دانشکده، به جز آزمایش باقیمانده روغن‌ها، در شرایط آزمایشگاهی هم انواع روغن را تا دمای سرخ کردن حرارت دادند و بعد آنها را آزمایش کردند.



روغن زیتون برای پخت و پز و سرخ کردن بهترین روغن است

برای این تحقیق این روغن‌ها انتخاب شد: روغن آفتاب‌گردان، روغن ذرت، روغن کانولا (کلزا) مرغوب (cold-pressed)، کره، روغن زیتون تصفیه شده و روغن زیتون فوق بکر (extra virgin). روغن زیتون بکر روغن زیتونی است که در تولید آن از هیچ ماده یا روش شیمیایی استفاده نشده است.

ساختار مولکولی روغن در دمای حدود ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد، در ترکیب با اکسیژن هوا (اکسیداسیون) تغییر و آلدئید و پراکسیدهای لیپیدی تولید می‌کند. این اتفاق در دمای اتاق هم می‌افتد، اما بسیار کندتر است. ترشیدگی روغن نتیجه همین فرآیند است. خوردن یا استنشاق آلدئید، حتی به مقدار کم احتمال بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش می‌دهد.

پروفیسور مارتین گروت‌ولت که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشت، می‌گوید: "روغن‌هایی که چربی چنداشباع (polyunsaturate) زیاد دارند، مثل روغن ذرت و آفتابگردان، آلدئید خیلی زیادی تولید می‌کنند."

"روغن ذرت و آفتابگردان تا وقتی خوبند که برای پخت و پز یا سرخ کردن حرارت نینند."

"این یک واقعیت ساده شیمیایی است که چیزی که برای سلامتی خوب است وقتی به دمای سرخ کردن می‌رسد به چیزی کاملاً ناسالم تبدیل شود."

روغن زیتون، روغن کانولا، کره و چربی‌های اشباع‌نشده تولید کردند. علت این است که این روغن‌ها اسیدهای چرب تک‌اشباع (monounsaturated) یا اشباع (saturated) زیادی دارند و این چربی‌ها در مقابل حرارت مقاوم‌ترند. در واقع چربی‌های اشباع تقریباً بر اثر حرارت اکسید نمی‌شوند.

پروفیسور گروت‌ولت روغن زیتون را برای پخت و پز و سرخ کردن توصیه می‌کند:

"اولاً به این دلیل که ترکیبات سمی کمتری تولید می‌کنند، دوم اینکه ترکیباتی که این روغن تولید می‌کند خطر کمتری برای بدن دارند." تحقیقات پروفیسور گروت‌ولت نشان می‌دهد که سرخ کردن با روغن حیوانی یا کره کمتر از سرخ کردن با روغن ذرت یا روغن آفتابگردان مواد زیان آور تولید می‌کند.

رژیم مدیترانه‌ای

- هدف: افزایش مصرف فیبر و آنتی اکسیدان زیاد، کاهش نسبت امگا-۶ به امگا-۳.
- شواهد حاکی از افزایش طول عمر با رژیم مدیترانه‌ای است.
- تحقیقات مختلف آثار مفید این رژیم را در کاهش چربی، سلامت قلب و عروق، متابولیسم انسولین، پیشگیری از سندروم متابولیک، پیشگیری از بیماری‌هایی مثل آلزایمر، کاهش التهاب و پیشگیری از آسم نشان داده‌اند.
- رژیم مدیترانه‌ای بر اساس مصرف روغن زیتون، سبزیجات، میوه، آجیل و دانه‌ها، بنشن، بعضی لبنیات، غلات کامل، گاهی ماهی و غذاهای دریایی و خوردن گوشت بسیار کم بنا شده است.

او حتی پیه حیوانی را نیز به این روغن‌ها ترجیح می‌دهد چون پیه حیوانی پر از چربی تک اشباع است و بنابراین در هنگام حرارت دیدن مواد مضر کمتری تولید می‌کند. پروفیسور گروت‌ولت چند توصیه مهم هم دارد :

- تا می‌توانید کمتر سرخ کنید، در دمای کمتری سرخ کنید، اگر سرخ می‌کنید کم روغن مصرف کنید و بعد هم روغن اضافه را با کاغذ خشک کن از روی غذای سرخ شده جمع کنید.
- برای اینکه آلدئید کمتری وارد بدنتان شود، از روغن‌هایی استفاده کنید که چربی چنداشباع کم دارند (زیر ۲۰ درصد) و چربی اشباع یا تک اشباع زیاد دارند، بهترین نسبت این است که یکی از این دو بیش از شصت درصد اسید چرب را تشکیل دهد و مجموع هر دو بیش از هشتاد درصد باشد.
- بهترین روغن برای پخت و پز روغن زیتون است: ۷۶ درصد چربی تک اشباع، ۱۴ درصد اشباع و ده درصد چند اشباع.
- برای پخت و پز فرقی بین روغن زیتون تصفیه شده یا فوق‌بکر وجود ندارد، آنتی اکسیدان روغن زیتون فوق‌بکر برای جلوگیری از اکسیداسیون حرارتی کافی نیست.
- روغن را دوباره مصرف نکنید.
- روغن را همیشه در کابین و دور از نور نگهداری کنید تا از تولید مواد مضر جلوگیری کنید.

چند نکته

- **چربی چند اشباع:** در این چربی چند پیوند دوگانه بین اتمهای کربن وجود دارد. مصرف مقدار مشخصی از این چربی با خوردن مغز دانه‌ها، دانه‌ها، ماهی و سبزی برای سلامتی مفید است، اما فایده مصرف آن به صورت روغن ذرت یا آفتابگردان روشن نیست.
- **چربی تک اشباع:** در این چربی‌ها یک پیوند دوگانه بین اتمهای کربن وجود دارد. این چربی در آوکادو، فندق، بادام، زیتون و روغن زیتون و پیه حیوانی و دنبه یافت می‌شود. روغن زیتون با ۷۶ درصد چربی تک اشباع جزء مهم رژیم مدیترانه‌ای است و برخی تحقیقات این روش تغذیه را سالم‌ترین رژیم غذایی می‌دانند.
- **چربی اشباع:** در این چربی بین اتم‌های کربن پیوند دوگانه وجود ندارد. توصیه می‌شود از مصرف چربی اشباع به صورت لبنیات و دیگر چربی‌های حیوانی پرهیز شود، اما در این باره اختلاف نظر زیادی وجود دارد.

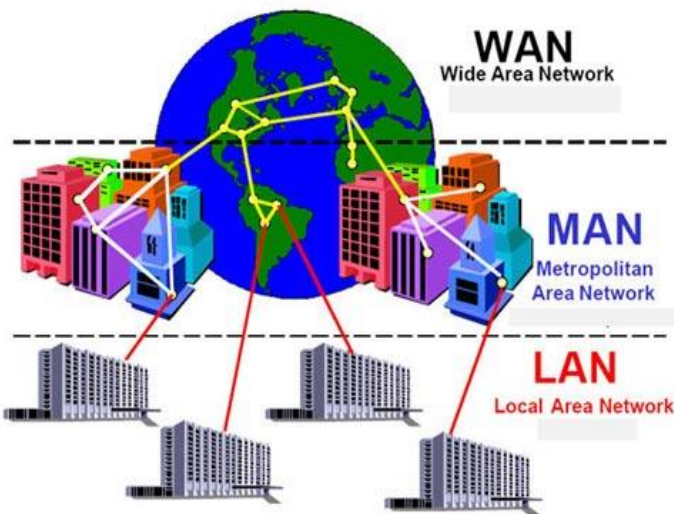
ترکیب اسیدهای چرب در انواع روغن

| نوع | درصد چنداشباع | درصد تک اشباع | درصد اشباع |
|--------------------|---------------|---------------|------------|
| روغن نارگیل | ۲ | ۶ | ۸۶ |
| کره | ۳ | ۲۱ | ۵۱ |
| پیه حیوانی | ۱۱ | ۴۵ | ۳۹ |
| دنبه گوسفند | ۱۰ | ۴۵ | ۴۰ |
| روغن زیتون | ۱۰ | ۷۶ | ۱۴ |
| روغن کانولا (کلزا) | ۲۸ | ۶۳ | ۷ |
| روغن کنجد | ۴۱ | ۴۰ | ۱۴ |
| روغن ذرت | ۵۴ | ۲۷ | ۱۲ |
| روغن آفتابگردان | ۶۵ | ۲۰ | ۱۰ |

امنیت شبکه وای فای

مانی امیرخانی

برگرفته از وبسایت رادیو زمانه



امکان اتصال چند وسیله با استفاده از امواج رادیویی با قدرت کم و برد کوتاه را فراهم ساخت. پس از آن امکان ارتباط بهتر و گسترده‌تر بین رایانه‌ها با فن‌آوری وای فای [Wifi] عملی شد. در این روش که به‌عنوان شبکه محلی بی‌سیم [Wireless Local Area Network] است، امکان ارتباط بدون سیم بین تجهیزات اما با بردی بیشتر از بلوتوث فراهم شد. نام وای فای متعلق به شرکتی بود که بعدها به اتحادیه وای فای تبدیل شده و به دلیل تبلیغات تجاری به عنوان مشخصه اصلی ارتباط بی‌سیم شبکه محلی معرفی شده است. امروزه همه ما این نوع شبکه ارتباطی بدون سیم در محدوده‌های کوچک (همانند منزل و دفاتر اداری) را به‌عنوان وای فای می‌شناسیم.

اجزاء یک شبکه وای فای

هر شبکه وای فای از دست کم دو جزء تشکیل می‌شود که با داشتن امکان سخت‌افزاری ارسال و دریافت امواج رادیویی مناسب این نوع شبکه، و بر اساس مشخصه‌های نرم‌افزاری که دسترسی‌ها و ارتباط بین آن‌ها را مدیریت می‌کند، به هم وصل می‌شوند. ارتباط بین دو عضو این شبکه می‌تواند همچنین به واسطه یک دستگاه مرکزی به نام مسیریاب [Router] نیز برقرار شود. از آنجا که امروز اغلب تجهیزات رایانه‌ای به شبکه اینترنت نیز متصل است و برای سهولت کاربرد، مسیریاب‌های جدید عملاً وظیفه مودم [Internet (DSL, ADSL) Modem] اینترنتی را نیز بر عهده دارند و به همین دلیل بسیار از افراد این وسیله به نام مودم وایرلس می‌شناسند. صرف‌نظر از تعداد اجزای یک شبکه وای فای، توجه به این نکته مهم است که برای استفاده بهتر از این شبکه نیاز به

گسترش استفاده از تجهیزات رایانه‌ای و اینترنت مدیون ایجاد زیرساخت‌های سخت‌افزاری و نرم‌افزاری شبکه است. از زمانی که امکان ایجاد ارتباط بین چند رایانه و بهره‌گیری مشترک از امکانات و منابع آن‌ها فراهم شد، بستر رشد و تحول سریع تجهیزات رایانه‌ای و ظهور امکاناتی چون اینترنت هم ایجاد شد. اما رشد شبکه‌های ارتباطی رایانه‌ها همراه با مخاطراتی بوده و موضوع حفظ امنیت به مرور تبدیل به یکی از مهم‌ترین مباحث در این زمینه شده است. برای اینکه بتوانیم از این نوع شبکه‌ها استفاده کرده و در عین حال از امنیت کافی نیز برخوردار باشیم، لازم است که ساختار کلی این نوع شبکه‌ها را بهتر بشناسیم.

انواع شبکه‌ها

شبکه‌های رایانه‌ای از جهت شکل ارتباط و همچنین محدوده ارتباطی به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند. ارتباط بین اجزاء شبکه می‌تواند با استفاده از انواع کابل‌های ارتباطی یا با استفاده از امواج رادیویی برقرار شود. این ارتباط بسته به نوع تجهیزات به کار رفته می‌تواند در فواصل معینی صورت گیرد. اما از طرف دیگر گستردگی شبکه هم ممکن است که مبنای دسته‌بندی آن باشد، بر این اساس می‌توان شبکه‌ها را به انواع شبکه‌های خانگی [Personal Area Network]، شبکه‌های محلی [Local Area Network]، شبکه‌های شهری [Metropolitan Area Network]، شبکه‌های گسترده [Wide Area Network] تقسیم کرد. اینترنت نیز در واقع شبکه‌ای است که از ارتباط بین اجزاء شبکه‌های گسترده و در مقیاسی به بزرگی زمین ایجاد شده است.

شبکه‌های خانگی امکان ارتباط متقابل بین تجهیزات در محدوده متعارف یک محل سکونت فردی را ایجاد می‌کند در حالی که شبکه‌های محلی وسعت یک سازمان یا محله را پوشش می‌دهد و در محدوده یک شهر می‌توان شبکه را به عنوان شبکه شهری معرفی کرد. ارتباط گسترده‌تر بین شبکه‌های شهری، شبکه گسترده را شکل می‌دهد.

در حالی که در نخستین شبکه‌های رایانه‌ای از کابل برای ایجاد ارتباط استفاده می‌شد، سایر انواع شبکه‌ها بر اساس گستره جغرافیایی خود ناگزیر از به‌کارگیری روش‌های ارتباطی بدون سیم بودند. در این نوع شبکه‌ها از ارتباطات رادیویی و ماهواره‌ای نیز بهره‌برداری می‌شود. اما امروز حتی برای ارتباط بین چند وسیله که

انجام تنظیمات نرم افزاری است که هم ارتباط را برقرار سازد و هم امنیت کاربری را تضمین نماید. بخش عمده این تنظیمات را بر روی دستگاه مسیریاب و بخشی از آن بر روی رایانه‌ها انجام می‌دهند.

مخاطرات ایمنی شبکه

بدون تردید فن آوری وای فای تسهیلات فراوانی را ایجاد می‌کند؛ اما استفاده از این تسهیلات با مخاطراتی نیز همراه است. مهم‌ترین مخاطره در این زمینه دسترسی افراد غیرمجاز به شبکه و استفاده از منابع آن (پنهانی باند اینترنت، حافظه جانبی، چاپگر، ...) است. از آنجا که ارتباط در شبکه وای فای بر اساس امواج رادیویی است، اگر کسی بتواند در مسیر این امواج قرار گیرد قادر به ورود به شبکه هم خواهد بود. به همین دلیل اولین اقدام در زمان طراحی این نوع شبکه ایجاد روشی برای رمزگذاری اطلاعاتی است که بین اجزاء شبکه رد و بدل می‌شود. قدیمی‌ترین روش رمزگذاری در این شبکه روش موسوم به WEP است که یکی از ضعیف‌ترین روش‌های رمزگذاری است. این روش رمزگذاری بعدتر با روش‌های بهبود یافته‌ای با نام WPS و WPA جایگزین شد.

نکات کلیدی برای امنیت شبکه وای فای

برای بررسی ایمنی شبکه خود و انجام تغییرات مناسب در آن لازم است که:

الف) ابتدا به مسیریاب خود متصل شوید. به این منظور با استفاده از یک مرورگر اینترنتی (مثل فایرفاکس، گوگل کروم، ...) عبارت 192.168.1.1 را به جای نشانی صفحه‌ای که به دنبال آن هستید وارد کنید. این کار صفحات مشخصات و امکانات مدیریت دستگاه مسیریاب را برای شما باز می‌کند.

۱. رمز دسترسی مسیریاب را تغییر دهید. به طور پیش فرض اغلب دستگاه‌های مسیریاب از کلمه admin به عنوان نام کاربری و رمز عبور استفاده می‌کنند. نخستین قدم برای ایجاد شبکه ایمن‌تر تغییر این نام کاربری و رمز عبور است.

۲. نام معرف دستگاه مسیریاب [Service Set Identifier] خود را تغییر داده و سعی کنید نامی را انتخاب کنید که رابطه بین شخص شما و شبکه را برای کاربران غیرمجاز به سرعت آشکار نسازد. (استفاده از نام و نام خانوادگی یا موارد مشابه از بدترین گزینه‌ها است). همچنین می‌توانید مشخصه SSID را غیرفعال یا مخفی سازید؛ به این ترتیب شناسایی شبکه شما و نفوذ به آن برای کاربران غیرمجاز مشکل‌تر می‌شود.

۳. اگر دستگاهتان قابلیت پشتیبانی از رمزگذاری WPA2 دارد، از آن استفاده کنید. الگوریتم WPA و WPA2 در کنار شیوه رمزنگاری مدرن AES امنیت بسیار بیشتری دارد. اگر الگوریتم WPA را انتخاب می‌نمایید باید شیوه رمزنگاری AES را برگزینید زیرا شیوه رمزنگاری TKIP که قبلاً مورد استفاده WPA بود، دیگر به اندازه کافی امن نیست. اگر مودم شما امکان انتخاب شیوه رمزنگاری AES برای WPA را ندارد، از WPA 2 استفاده کنید زیرا این الگوریتم به صورت پیش فرض از شیوه رمزنگاری AES استفاده می‌کند.

۴. در مواقعی که از دستگاه مسیریاب استفاده نمی‌کنید آن را خاموش کنید.



ب) بر روی رایانه خود از انجام اقدامات زیر مطمئن شوید:

۱. نرم افزار دیوار آتش [Firewall] مناسب نصب کرده و نسبت به فعال بودن آن یقین حاصل کنید.

۲. با استفاده از یک نرم افزار نظارت بر شبکه (مانند SoftPerfect WiFi Guard) فهرست دستگاه‌هایی که به شبکه متصل هستند را مشاهده کنید.

۳. در صورتی که با تنظیمات مسیریاب آشنا هستید، می‌توانید نشانی [Media Access Control] MAC دستگاه‌های خود را در فهرست تجهیزات قابل اتصال به شبکه‌تان معرفی کرده و از اتصال سایر دستگاه‌ها پیشگیری کنید.

۴. روش رمزگذاری دسترسی به مسیریاب را مطابق با آنچه در دستگاه مسیریاب مشخص کرده‌اید تنظیم کنید.

۵. از تنظیمات بخش شبکه رایانه خود چگونگی

دسترسی‌های مجاز به پرونده‌ها و امکانات شبکه را به دقت تنظیم نمایید.

لازم است به یاد داشته باشیم که امنیت مطلق در هیچ زمینه‌ای وجود ندارد؛ اما با انجام پاره‌ای اقدامات می‌توان مخاطرات را کاهش داده و دسترسی غیرمجاز به داشته‌های خود در فضای مجازی را مشکل‌تر سازیم.

دعوی خواهر و برادران

دکتر فرهنگ هلاکویی

دعوی خواهر و برادران در کودکی معمولاً به زندگی زناشویی آنها کشیده می‌شود. دختری که همیشه مورد آزار برادر بوده خشم خود را با شوهر یا پسر خود در آینده ادامه می‌دهد. پسری که خواهر زورگویی داشته جنگ قدرت را با همسر یا دختر خود ادامه خواهد داد. هرگز اجازه ندهید فرزندان در خانه یکدیگر را کتک بزنند. این وظیفه شماست که تمام کارهای خود را کنار بگذارید و به فرزندان پیاموزید.

کودکان، مخصوصاً کودکان با فاصله سنی کم با هم زیاد دعوا می‌کنند. بهتر است کودکان بدون توجه به جنسیت در یک اتاق خواب باشند حتی اگر اتاق خواب اضافه دارید مگر آن‌که خودشان از شما درخواست کنند که مستقل شوند.

اگر فرزندان دعوا می‌کنند سعی کنید قبل از دخالت دلیل آن را پیدا کنید. اگر بر سر وسایل دعوا می‌کنند از آن وسیله دو تا بخرید.

سعی کنید تا جای ممکن صلح به وجود آورید تا آشتی کنند و به سر بازی خود بازگردند.

اگر یکی از فرزندان قلدر و دیگری مظلوم است هوای مظلوم را بیشتر داشته باشید (بدون ابراز بی‌محبی به دیگری) او را با بچه‌های کوچک‌تر همبازی کنید و فرزند قلدر خود را با بچه‌های بزرگ‌تر.

مراقب دعوها و مشکلات فرزندان‌تان با هم باشید:

نود درصد اختلافات زناشویی، اختلافات مشکلات ما در هشت سال اول زندگیست و جنگ خانوادگی

مخصوصاً با خواهر و برادر در هشت سال اول زندگی معمولاً به زندگی زناشویی کشیده می‌شود. مثلاً دختری که برادران بزرگش برای

رضایت او همه کار کردند ممکن است در بزرگسالی همیشه طلبکار و ناراضی از همسرش باشد، یا دختری که همیشه با برادرش جنگیده می‌تواند آن جنگ را با همسرش برای همه عمر ادامه بدهد.

در بازی بچه‌ها باید از دور نظارت کنیم و اگر بچه‌ها توانایی حل اختلاف‌شان را دارند دخالتی نکرد. اما اگر هر کدام کمکی خواست بی‌طرفانه دخالت کرد. اما وقتی کار بالاگرفت و کار به کتک‌کاری رسید، یکی از والدین دخالت کند، دادگاهی درست کند و حق را به حقدار برساند؛ در عین حالی که کسی که حق ندارد را هم مورد توجه قرار دهد تا بچه‌ها دوباره کنار هم بازی کنند.

من و شما قرار است مراقب فرزندان در بازی با بچه‌های دیگر باشیم که بدون جنگ، از حق خودشان دفاع کنند. جر و بحث بچه‌ها اگر در حد کلامی به پایان برسه معمولاً جای نگرانی ندارد.

به بچه باید همیشه اجازه دفاع از خودش را داد. اگر کودک‌تان اسباب‌بازی محبوب یا شکستنی دارد آن را از بازی گروهی دور کنید. در بازی‌ها مخصوصاً بازی کودک‌تان با بقیه به کودک‌تان یاد بدهید که می‌تواند از خودش دفاع کند و حق خودش را بگیرد یا می‌تواند نظرش را ابراز کند. به بچه یاد بدهید جایی که ممکن است دعوا شود نرود و اگر دعوا شد از خودش دفاع کند و بهتر است سریع محل دعوا رو ترک کند. هرگز به کودک‌تان یاد ندهید اگر کتک خورد حتماً بزند.

بهتر است با مهمان یا دوستی که با بچه من مهربان نیست، با او خوب برخورد نمی‌کند یا دوستش ندارد هیچ رابطه‌ای نباشد. بچه‌ها تا چهارسالگی با مفهوم شریک و سهیم شدن آشنا نیستند و تحمل آن را ندارند؛ این مخالف حق مالکیت برای آن‌هاست که باید محترم شمرده شود. بنابراین حتی با رضایت آن‌ها هم قرار نیست وسایل یا اسباب بازی‌هایشان را به کسی بدهیم یا از آن‌ها بخواهیم آن‌ها را با کسی شریک بشوند.

سوال من از پدر و مادری که از کتک کاری فرزندان‌شان شکایت می‌کنند این است که آن لحظه شما کجا بودید؟ اگر لازم است غذا نپزید، بالای سر فرزندان‌تان باشید تا رابطه را بیاموزند. اگر بچه‌ها با هم کنار نمی‌آیند آن‌ها را از هم جدا کنید.

زمانی که دعوا می‌کنند شما داد نزنید، دعوا نکنید و احیاناً تنبیه فیزیکی نکنید. زیرا با این کار شما همان کار آن‌ها را تکرار می‌کنید. والدین همیشه با یکدیگر هماهنگ باشند یعنی عکس‌العمل مشابهی نسبت به رفتارهای کودکشان داشته باشند.



مخصوصاً با خواهر و برادر در هشت سال اول زندگی معمولاً به زندگی زناشویی کشیده می‌شود. مثلاً دختری که برادران بزرگش برای

Persian Fair



A celebration of Iranian culture, music, dance, performance and workshops all topped with Persian hospitality, traditional food, clothing, carpets, cooking classes, crafts and calligraphy. Get there by train, tram, bus, car or bike!

For more information send your enquiry to:

hopenmarketing@bigpond.com

Entree: Adults \$2 - Kids free
Date: Sun 27 Sept 2015, 11 am to 4 pm
Venue: Abbotsford Convent, Melway:44-G5
1, St Heliers St, Abbotsford 3067
Site: www.persianfair.com.au
<http://abbotsfordconvent.com.au/>

Find us on Facebook



NO:1413 GHASHGHAYI 258*164

جشنواره ایرانی

این جشنواره تفریحی / هنری ضمن ارائه هنر و فرهنگ ایران با فراهم آوردن اغذیه گرم و و اجرای برنامه های گوناگون و وسایل تفریح و سرگرمی شرکت کنندگان را مهیا خواهد کرد و امکانات خرید اجناس مختلف در بازار ایرانی فراهم گردیده است.

متقاضیان شرکت در بازار درازای پرداخت اجاره غرفه به فروش اجناس خود مبادرت خواهند کرد. در آمد حاصله به نفع تهیه کننده و فروشنده خواهد بود. این قسمت از برنامه شامل فروش غذا توسط متقاضیان نمی شود. در برگزاری جشنواره ایرانی با ما همکاری کنید و با ارائه خدمات دا و طلبا نه خود هم زمان با معرفی فرهنگ و رسوم ایران به همشهری ها یمان به تکمیل و کارایی "خانه ایران" کمک کنید.

چنانچه مایل به همکاری و ارائه خدمات و اجناس خود یا مایل به شرکت در برنامه های هنری و فرهنگی جشنواره یا دریافت اطلاعات بیشتر هستید لطفا با تلفن های زیر تماس بگیرید:

0419 50 66 99 یا 0432 092 973



Organised by: House of Persia and AISOV



جدول و سرگرمی

۱۵ ۱۴ ۱ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

افقی:

- ۱. آب شرعی - نسل - نیمکت میلی ۲. اشاره کردن - پیشکار -
- لوله‌ای که شیرہ گیاه در آن روان است ۳. هدایت کننده - خوراک
- ساده مجردی - مادر عرب زبان ۴. آماسیده - دریاچه‌ای در مرز
- مغولستان ۵. از نام‌های خداوند - قادر- ظلم و جور ۶. همه کس
- و همه چیز دارند - از نام‌های قرآن به معنی جداکننده حق از
- باطل - همسایه آلمان و فرانسه ۷. عددی دورقمی - بحث -
- زین و یراق اسب ۸. محل اقامت خدایان یونان باستان -
- رشته‌هایی از ساقه گیاهان - گهواره ۹. چوب تراش - رجحان -
- جانوری از راسته گوشت خواران ۱۰. روشنایی خورشید - فیلمی
- به کارگردانی "محمد رضا اعلامی" - طبق فلزی ۱۱. جبه و
- بالاپوش - خرس تنبل - محل درس‌آموزی ۱۲. هریک از دو
- استخوان بالا و پایین درون دهان - پیدا نمی‌شود ۱۳. منفرد -
- طول - اتحادیه صنفی ۱۴. شتر بی کوهان - دندان‌های تیز جلوی
- دهان - آتش ۱۵. پست و زبون - پاره آتش - ضمیر مونث عربی.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

جدول شماره ۱۷۲

عمودی:

- ۱. سرپرست قافله - تباہ شدن ۲. تظاهر به نیکویی - ترساننده - از
- خود گذشته ۳. دلتنگ و غصه‌دار - صاحب اختیار - درخت انگور ۴. اصطلاحی
- در فوتبال - نمایش با ساز و آواز - دوستی و محبت ۵. سازگار - کشت و
- زرع ۶. سرشماری - زردی - قانون اکتشافی مندل ۷. عضوی در صورت
- شما - نوعی پارچه نخی - حرامی ۸. کلمه تنبیه و خطاب - از رشته‌های
- ورزشی گروهی - گلی زیبا و خوشبو ۹. از قبایل قدیمی اعراب - قیمت
- مطلوب - حرف دهن کجی ۱۰. "هللیل رود" در این استان کشورمان جاری
- است - از اوراق بهادار - سهل ۱۱. سروری - همداستان ویس ۱۲. تیری
- که با آن کمان اندازند - مقروض و بدهکار - از صفات خالق یکتا ۱۳. ضمیر
- بی حضور - مضطرب و پریشان - ناهل را چون گردکان بر گنبد است ۱۴.
- ضربه‌ای در فوتبال - شالوده و بنیاد - به کوه نمی‌رسد ۱۵. ویران کردن -
- از اماکن دیدنی و باستانی شهر بندرعباس

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

جدول سودوکو - شماره ۲۲

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

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

حل جدول سودوکو - شماره ۲۱

حل جدول شماره ۱۷۱

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 |
| 79, Mahoneys Road, Forest Hill, VIC 3131 | ورود برای همگان آزاد و رایگان است. برای اطلاع از جزئیات جلسات به گروه «کتابخانه ملیورن» در فیس‌بوک (www.facebook.com/groups/MelbourneLibrary) مراجعه نمایید. | | جلسات ماهانه کتابخوانی |
| 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 |
| 79, Mahoneys Road, Forest Hill, VIC 3131 | ویژه اعضای کانون ایرانیان ویکتوریا | یکشنبه ۱۶ آگوست ۲۰۱۵ ساعت ۱۴ | مجمع عمومی سالانه کانون ایرانیان ویکتوریا |
| Abbotsford Convent 1-16 St Heliers Street, Abbotsford VIC 3067 | ورود برای همگان آزاد است. ورودی برای بزرگسالان \$2 و برای خردسالان رایگان می‌باشد. | یکشنبه ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۵ از ساعت ۱۱ تا ۱۶ | جشنواره ایرانی Persian Fair |



تسلیت و بهردی

ضایعه درگذشت زنده یاد فروغ توانلورا به خانواده ایشان. بخصوص سرکار خانم فریده زارعی و جناب آقای جواد زارعی تسلیت گفته و برای بازماندگان صبر

و شکیبایی مسئلت داریم.

بهینت دیده 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

MARN: 0853458



خدمات مهاجرتی
و ویزای اوشیانا

Visa & Migration Services

Dr Behzad Keramati Nigjeh

دکتر بهزاد کرامتی نیگجه

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

Bridging ویزا - وکالت متقاضی در تربیونال

۱۵ دقیقه مشاوره اولیه رایگان برای متقاضیان در استرالیا

در صورت تمایل، با شما در مکان خودتان ملاقات می کنیم.

Address: 103, Shane Avenue, Seabrook, VIC 3028

Tel: 03 93277606 Mobile: 0411882050

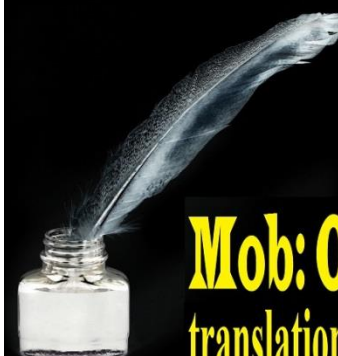
Email: behzad@oceaniavisa.com.au

NAATI

ترجمه رسمی توسط مهدی سودی

www.mehdisoodi.com.au

با مجوز از سازمان مترجمین رسمی استرالیا، نات



Mob: 0403 931 484

translation@mehdisoodi.com.au



- 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 یا مهشید تماس بگیرید
- بهترین قیمت های بلیط پرواز
- بیمه مسافرتی
- تور های تفریحی
- ویزا و غیره

Call now **[03] 9383 6999**

MAHSHID **0435 913 001**

CEDARJET TRAVEL www.cedarjettravel.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.

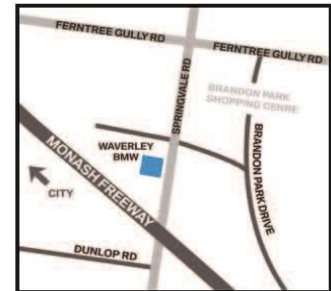


Pre-Owned Sales Manager
Bobak Samicar
Contact: (03) 8581 9600
0402 040 932

بابک سامی کار

مدیر فروش

تلفن: ۰۳ ۸۵۸۱ ۹۶۰۰ موبایل: ۰۴۰۲ ۰۴۰ ۹۳۲



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



level2

Snap Printing Carlton

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

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

تعمیر گاہ 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

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**



**BEFORE YOU BUY
BEFORE YOU BUILD**

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



Building Inspections

131 546

Registered Structural Engineer / VCAT Witness



SHIRAZI ART GALLERY



**By
appointment
only**

Unit 1 53-55 McClure Street
Thornbury Vic 3071
SHIRAZI ART GALLERY

Tel: 0383957954
Mob: 0451639355

www.shiraziartgallery.com.au
info@shiraziartgallery.com.au

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

Ray White Manningham | 88412000

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.




ROUNDS
REAL ESTATE

"Experience is the Difference"

Rounds' Real Estate was established in 2010 by Colin Rounds who previously worked for Barry Plant Real Estate prior to starting his own agency.

Rounds Real Estate is an independent agency that specializes in Melbourne's eastern suburbs and surrounding areas, we also provides our clients experience and knowledge of the forever changing real estate market.

We are your local professional experts in all residential sales, residential rentals and commercial properties.

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



Colin Rounds
0419 015 879



Maryam Badri
0438 774 261



Apple Construction & Renovation

Mob: 0430 11 66 00

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

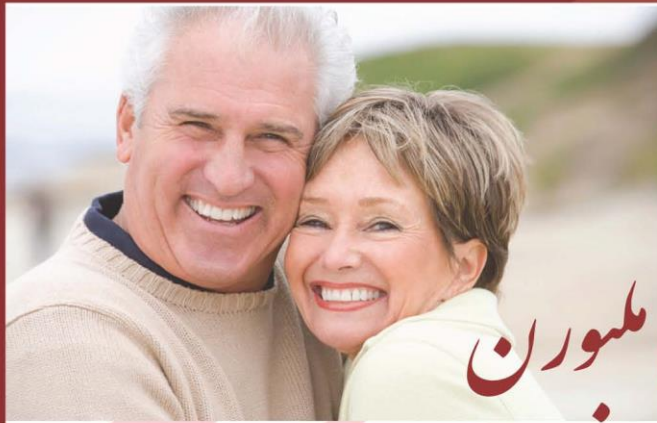
مدیر اجرایی ساختمان، عضو HIA، ثبت شده از طرف دولت ویکتوریا
مدیریت پروژه، ساخت و ساز خانه‌های چند واحدی با طرح‌های سفارشی
بازسازی و توسعه خانه



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 دستگاهای آزمایش شنوایی و تنظیم سمعک

- ارزیابی تشفیص شنوایی
- مشاوره و تجویز انواع سمعکهای دیجیتال هوشمند پشت گوش،
- داخل گوش و نامرئی (Invisible)
- (Tinnitus) ارزیابی صدای وز وز گوش
- 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 ۳۴۴۰ 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

Ph: 1300 432 793

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

- ❖ تخصص در برداشتن موهای زائد بوسیله آخرین تکنولوژی لیزر
- ❖ تزریقات ضد چروک. فیلر. PRP
- ❖ برداشتن خالهای پوستی و سرطانزا توسط پزشک مجرب
- ❖ پاک و زیبا سازی پوست از هرگونه 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

- ♦ 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



INSTANT LASER CLINIC
181, High St. KEW
Ph: 03 9851 8900
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



KZB Building Surveying Services

BUILDING PERMIT & Building Inspections

اجازه ساختمان (صنعتی، مسکونی و تجاری)

بازرسی ساختمان

برای هرگونه مجوز ساختمانی با کامران بصیری

متخصص فارسی زبان تماس حاصل فرمایید

246 E Governor Road Braeside 3195

Phone: (03) 9587 3214 Fax: (03) 9587 1723

Mobile: 0419 144 969

Email: Kamran@KZbbuilding.com.au

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

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 به استرالیا، کانادا، امارات و ایران



 **MoneyMex™**
Send it, Mex it!



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

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

P +61 3 9908 3844 • M +61 451 135 323

Coburg

491 Sydney Road
Coburg, VIC 3058

E au@moneymex.com

P +61 3 9908 3845

Persian Fair



Sun 27 Sept

11:00am - 4:00pm Abbotsford Convent,
1, St. Heliers St, Abbotsford 3067-Melway 44G5
www.persianfair.com.au - Find us on Facebook

**Traditional music, dance, food, crafts, carpets,
groceries, books, cooking and calligraphy
workshops**



GOLBANG

Official Monthly Magazine of the
Australian Iranian Society of Victoria

If Undeliverable, please return to:
P.O. Box 1161
Doncaster East VIC 3109

For all changes call 03 9894 2644 or email membership@iranian-vic.org.au

PRINT POST
381712/02364

POSTAGE PAID
AUSTRALIA