

کتابخانه

در این شماره:

جشن نوروز در پارلمان

خواب کودکان در دنیای دیجیتال

و مطالب متنوع دیگر

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا - شماره ۱۸۱ - فروردین - اردیبهشت ۱۳۹۶

Official Monthly Magazine of The Iranian Society of Victoria - Issue 181 - May 2017





۲



۱۰



۳

فهرست مطالب

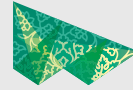
- ۱ پیام کانون
- ۲ جشن نوروز
- ۳ جشن نوروز در پارلمان
- ۴ روز استرالیا
- ۶ خواب کودکان در دنیای دیجیتال
- ۸ فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا
- ۹ جدول
- ۱۰ راه رسیدن به آرامش
- ۱۲ آرامگاه سعدی
- ۱۴ فردوسی
- ۱۶ تعرفه آگهی‌های گلبانگ - برنامه‌های آینده و هر ماهه کانون
- ۱۷ فرم عضویت کانون
- ۱۸ Seminars on Family Violence & Prevention
- ۱۹ تبلیغات

گلبانگ

ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا
شماره ۱۸۱ - فروردین - ادیبهشت ۱۳۹۶

Official Monthly Magazine of
The Iranian Society of Victoria
Issue 181 - May 2017

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



AISOV
Australian Iranian
Society of Victoria
کانون ایرانیان ویکتوریا

این ماهنامه زیر نظر مستقیم هیأت مدیره کانون متشکل از افراد زیر، اداره می‌شود:

- احسان حائری (رئیس)
- فریده خانباشی (نایب رئیس)
- احسان مظلومی (خزانه‌دار)
- رضا هنرور (دبیر)
- سحر قلی‌زاده (عضو هیأت مدیره)
- مهشید قربانی (عضو هیأت مدیره)

طراحی و صفحه‌آرایی: ایمان برآبادی
چاپ و بسته‌بندی: اسنپ کارلتون

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 هیأت تحریریه و در نهایت هیأت مدیره کانون محفوظ می‌باشد.

نشانی دفتر کانون:

Level 1, 79 Mahoney's Road
Forest Hill VIC 3131
03 9894 2644
0468 460 698
info@aisov.org.au
www.aisov.org.au
/AISoVictoria

نشانی پستی:

P.O. Box 1161
Doncaster East VIC 3109

نسخه چاپی فرم عضویت کانون در این شماره گلبانگ موجود است. برای دریافت نسخه الکترونیکی فرم عضویت کانون لطفاً با ایمیل membership@aisov.org.au

تماس حاصل فرمایید.

از کلیه عزیزانی که در جمع‌آوری و تهیه مطالب، صفحه‌آرایی و صفحه‌بندی، چاپ، بسته‌بندی و ارسال این شماره ما را یاری رساندند، کمال تشکر را داریم.



پیام کانون

یاران دیرین سلام،

دیگر بار و پس از وقفه ای طولانی مهمان خانه های پرمهرتان هستیم. از آخرین انتشار آخرین شماره گلبانگ تا به امروز وقایع بزرگ و کوچک فراوانی اتفاق افتاده که در سطور پیش رو به اجمال به آنها خواهیم پرداخت.

اولین و مهم ترین موضوعی که در این نوشتار قصد صحبت در خصوص آن با شما گرامیان را دارم مسائل پیرامون برنامه های نوروزی امسال است. چنانچه در «پیام کانون» شماره قبل نیز بدان اشاره شده بود با تمام موفق پروژه جشن مهرگان، از اواسط ماه نوامبر سال گذشته کارگروه برنامه های نوروزی در تیم اجرایی کانون تشکیل و با درس گرفتن از تجربیات تلخ و شیرین سال های گذشته فعالیت ها برای برنامه ریزی و اجرای مراسم چهارشنبه سوری و سیزده بدر آغاز و تمامی تمرکز کارگروه بر یافتن محل مناسب برای برگزاری ایمن و آبرومند این مراسم متمرکز گردید. اندکی بعد و به منظور بهره مندی از نظرات و تجربیات عزیزان فعال در سایر گروه ها، نشست کمیته مشورتی با حضور نمایندگان از خانه ایران، گروه بازنشستگان، گروه جوانان و مدرسه زبان فارسی ملبورن تشکیل و تلاش برای یافتن محل به صورت گسترده تری ادامه یافت.

با در نظر گرفتن شرایط خاص مراسم چهارشنبه سوری از جمله وجود آتش به عنوان یکی از المان های اصلی برنامه، برگزاری آن در ساعات پایانی روز کاری، تعداد بالای شرکت کنندگان و... یافتن محلی که همزمان مجوز برپا کردن آتش (حتی به صورت محدود و کنترل شده) را داده، دارای فضای کافی برای پارک خودروها بوده، به اندازه کافی از مناطق مسکونی (به جهت سروصدای موسیقی و رقص) دور بوده و در عین حال به برای هموطنان و خانواده های آنها به راحتی قابل دسترسی باشد فهرستی از گزینه های موجود تهیه و هریک از اعضای تیم مسئول برقراری تماس و رایزنی برای اجاره محل شدند.

متاسفانه و علیرغم پی گیری های مکرر و حتی قبول پیش شرط های عنوان شده از طرف مدیریت Polish House، به دلیل مشکلات پیش آمده در سال گذشته، مدیریت این مجموعه از اجاره فضای مورد نیاز برای برگزاری این مراسم امتناع ورزید. از بین سایر گزینه های موجود نیز تنها یک مجموعه حاضر به اجاره محل شد که با احتساب هزینه های اجاره محل، تدارکات، امنیت، کنترل ترافیک، نظافت، نورافکن سیار، سرویس بهداشتی سیار و... برآورد هزینه کلی اجرای مراسم به مبلغی بالغ بر ۲۳۰۰۰ دلار رسید که تامین آن از توان کانون و مجموعه های همکار خارج بود. از

این رو و برخلاف میل باطنی و با تصویب کمیته مشورتی، تصمیم به لغو برنامه چهارشنبه سوری و سیزده بدر امسال گرفته شد.

همزمان با این فعالیت ها و کمتر از یک ماه و نیم مانده به نوروز، در تماسی از طرف یکی از نمایندگان پارلمان ایالتی، پیشنهاد برگزاری مراسمی برای نکوداشت نوروز در پارلمان به تیم اجرایی کانون ارائه شد که به اتفاق آرا به تصویب رسید. پس از تعیین مدیر پروژه، همکاری با تیم پارلمان و نمایندگان جامعه افغان و کرد مقیم ویکتوریا آغاز و در نهایت در روز ۲۰ مارس ۲۰۱۷ و تنها ساعتی پیش از لحظه سال تحویل، جشن نوروز برای اولین بار با حضور رئیس و شماری از نمایندگان ایالتی، نمایندگان جامعه ایرانی، افغان و کرد مقیم ویکتوریا در پارلمان ایالتی برگزار گردید. گزارش تصویری این رویداد تاریخی در بخش گزارشات از نظر شما خویان خواهد گذشت. در همین روز و برای دومین سال متوالی پرچم کشورمان به مدت ۲۴ ساعت در میدان فدراسیون ملبورن برافراشته شد.

جشن نوروز امسال هم با تلاش خستگی ناپذیر مجموعه همکارانم در تیم اجرایی کانون و با مدیریت سرکار خانم خانباشی با شکوه خاصی برگزار شد. گزارش تصویری این مراسم در بخش گزارشات آمده است.

از دیگر رویدادهای مهم این فاصله، روز ملی استرالیا بود؛ گروه جوانان ایرانی ویکتوریا برای هفتمین سال پیاپی با حضور رنگین خود در مراسم رژه این روز جامعه ایرانی مقیم ویکتوریا را به بهترین نحو نمایندگی کردند. علاوه بر فعالیت های یادشده، تیم سمینارهای کانون با برگزاری نشست های مختلف تخصصی و عمومی در زمینه های «استفاده از کمک های دولتی برای راه اندازی کسب و کار»، «کاریابی»، «مسائل حقوقی»، «کلاس های یوگا، رقص و... روزهای پرکاری راپشت سر گذاشته اند. همچنین به همت بانوان توانمند گروه بازاریابی خانه ایران و با همیاری جمعی بالغ بر ۲۰۰ نفر نیروی داوطلب از زن و مرد و پیر و جوان، ششمین دوره «جشنواره ایرانی» با شکوه خاصی در محل Box Hill Town Hall برگزار گردید که گزارش مفصل آن در شماره آتی به اطلاع شما عزیزان خواهد رسید.

در پایان دیگر بار بابت همراهیتان از شما سپاسگزاریم و امیدواریم با پشتوانه اعتماد و همیاری شما عزیزان بتوانیم خدماتی درخور و شایسته به شما هموطنان گرمی ارائه کنیم. تیم اجرایی کانون اعتقاد راسخ دارد پیشرفت و بهبود خدمات ارائه شده در گروهی ارتباط مستقیم اعضا با کانون و شنیده شدن صدای آنهاست. صمیمانه پذیرای نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما اعضای محترم هستیم.

با احترام، احسان حائری



نسخه چاپی فرم عضویت کانون در صفحه ۱۵ این شماره گلبانگ موجود است. برای دریافت نسخه الکترونیکی فرم عضویت کانون کافی است کد مقابل را با تلفن همراه خود اسکن کرده یا به وب سایت کانون به آدرس www.aisov.org.au مراجعه یا با ایمیل membership@aisov.org.au تماس حاصل فرمایید. عزیزانی که آدرس ایمیل آنها در بانک اطلاعاتی اعضا موجود باشد به زودی دعوت نامه تمدید عضویت خود را به صورت الکترونیک دریافت خواهند نمود.



گزارش



جشن نوروز کانون

عکس: بابک عطار



جشن نوروز امسال کانون در فضایی گرم و خانوادگی در شامگاه روز شنبه ۲۵ مارس در سالن باشکوه Grand on Princes با حضور جمعی بالغ بر ۳۵۰ نفر از هموطنان عزیز برگزار شد. علاوه بر برنامه‌های رقص و موسیقی رایج هرساله، جشن امسال با حضور حاجی فیروز رنگ و بوی متفاوتی داشت؛ اجرای هنرمندانه و جذاب حاجی فیروز علاوه بر کودکان و خردسالان، جوانان قدیمی حاضر در این جشن را نیز به وجد آورده بود. بر خود لازم میدانیم از جناب آقای اویسی مدیریت محترم رستوران عالیقاپو بابت حمایت مالی از جشن نوروز امسال قدردانی نماییم. همچنین از یکایک عزیزانی که به هرنحو ما را در برگزاری موفق این برنامه یاری رساندند سپاسگزاری نماییم.



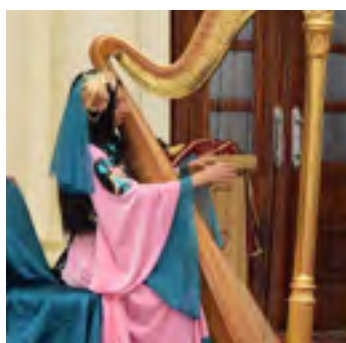
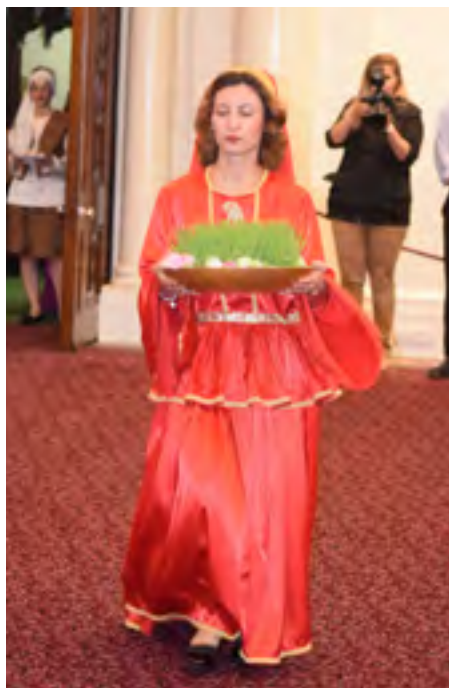


نوروز در پارلمان



ایرانی به نمایندگان پارلمان ایالتی بستر لازم برای مذاکرات بیشتر در زمینه ثبت رسمی نوروز در تقویم چندفرهنگی ویکتوریا را نیز ایجاد کرد. در ماه جاری تیم اجرایی کانون میزبانی نشست مشترک با خانم Springle برای انجام رایزنی‌های لازم به منظور برگزاری باشکوه‌ترین مراسم در سال آینده را در دستور کار خود قرار داده است. در اینجا جا دارد از مسئولین محترم مدرسه ایرانی، نونهالان عزیز گروه رقص مدرسه ایرانی، بانوان محترم گروه رقص کانون و یکایک عزیزانی که با حضور و همراهی خود ما را در اجرای موفق برنامه امسال یاری رساندند قدردانی نماییم.

امسال و برای اولین بار، مراسم نکوداشت جشن باستانی نوروز با حضور رئیس پارلمان، نمایندگان ایالتی، نمایندگان جامعه‌های ایرانی، افغان و کرد مقیم ملبورن در سالن Queen's Hall پارلمان ویکتوریا برگزار شد. در این مراسم که به پیشنهاد نماینده حزب سبزها خانم Nina Springle و همت دفتر ایشان برگزار شده بود پس از سخنرانی کوتاه خانم Springle، رئیس پارلمان ایالتی، رهبر نمایندگان حزب سبزها در پارلمان ایالتی، نمایندگان جامعه‌های ایرانی، افغان و کرد مقیم ملبورن، هنرمندان ایرانی و کرد به اجرای برنامه‌های رقص و موسیقی سنتی پرداختند. این برنامه کوتاه که اندکی بیش از یک ساعت به طول انجامید علاوه بر فراهم آوردن فرصتی بی نظیر برای معرفی آیین باستانی نوروز و همچنین هنر اصیل





گزارش

روز استرالیا

عکس و گزارش:
بابک عطار



امسال نیز به رسم سالهای گذشته، کانون جوانان ویکتوریا به نمایندگی از طرف جامعه ایرانی به همراه و در کنار بقیه ملیت‌ها، حضور رنگینی در مراسم «روز ملی استرالیا» داشت. شرکت در این مراسم این جشن ملی علاوه بر نزدیک کردن ایرانیان به هم در یک روز تعطیل، باعث معرفی هرچه بهتر چهره ایرانیان و همچنین همبستگی و انسجام آنها با دیگر ملیت‌ها و دوستان استرالیایی می‌شود.

حضور ایرانیان در مراسم رژه برای هفتمین سال متوالی با تشویق و همراهی گروه کثیری از دوستان در طول مسیر برگزاری مراسم همراه بود. در انتهای برنامه نیز با روش سنتی استرالیایی از دوستان با باریکیو در مجاورت رودخانه یارا پذیرایی شد.

امید است با حمایت هر چه بیشتر شما عزیزان، هرساله شاهد افزایش تعداد افراد شرکت‌کننده در این مراسم باشیم؛ چرا که نحوه حضور هر ملیتی، در واقع نشان از شور و هیجان آن دسته از مهاجرین دارد. کانون جوانان، کانون ایرانیان ویکتوریا، با همکاری کانون ایرانیان جیلانگ هرساله امکاناتی برای حضور شایسته در این مراسم فراهم میکنند؛ با این وجود شرکت باشکوه در این مراسم حضور و مشارکت شما را نیز می‌طلبد.







دانش و سلامت

خواب کودکان در دنیای دیجیتال

منبع:

وبسایت رادیوزمانه

در مقاله‌ای که تد اسمیت، مدیر گروه پژوهشی، سلسله چنگ و چهار نفر از دیگر پژوهشگران دانشگاه لندن نوشته‌اند آمده: «زندگی در مجاورت صفحه‌های دیجیتال سنتی مانند تلویزیون و یا بازی‌های کامپیوتری به مشکلات خواب و فقر رشدی در کودکان ارتباط داده شده. با ظهور دستگاه‌های قابل حمل دارای صفحه لمسی، این ارتباط به کودکانی با سن‌های پایینتر هم گسترش یافته و اکنون مخل خواب نوزادان و کودکان زیر ۳ سال شده است. آن هم در سنی که خواب برای رشد مغز و اعصاب ضروری است.»



هر ساعت استفاده از صفحه نمایش دیجیتال ۱۵ دقیقه خواب کودکان را کم می‌کند

صفحه‌نمایش کامپیوترها، تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند مخل خواب نوزادان و کودکان زیر ۳ سال است و هم بر کیفیت و هم بر کمیت خواب آنها تأثیر منفی می‌گذارد. هر یک ساعتی که نوزادان و کودکان در مجاورت و یا مقابل صفحه‌های نمایش دیجیتال سپری کنند، ۱۵ دقیقه خواب شب از دست می‌دهند.

نوزادان امروزی در لحظه‌ای که به این جهان می‌آیند در مجاورت صفحه‌های نمایش تلفن‌های هوشمند هستند؛ از همان لحظه اول که در اتاق زایمان از نوزاد عکس می‌گیرند. در این میان کودکانی دنیای دیجیتال دچار مشکلات خواب جدی شده‌اند و اثر طولانی مدت این بی‌خوابی‌ها در بخش رشد سیستم عصبی و مغزی خواهد بود.

پژوهشی که روز ۱۳ آوریل در مجله علمی «نیچر» منتشر شد نشان داد که استفاده سرپرستان از صفحه‌های لمسی نمایش و صفحه‌نمایش‌های دیجیتال موجب مشکلات خواب در نوزادان و کودکان زیر سه سال شده است. یک تیم از عصب‌شناسان و روان‌شناسان «مرکز مغز و رشد شناختی برکبک» در دانشگاه لندن در بریتانیا اطلاعات پزشکی و آماری ۷۱۵ نوزاد و کودک ۳۶-۶ ماهه را بررسی کردند. آنها همچنین از خانواده‌ها و یا سرپرستان این کودکان خواستند که ساعت خواب، مشکلات خواب و میزان زمانی که کودکان در مجاورت صفحه‌های نمایش دیجیتال سپری میکنند را ثبت کنند.

۹۲٪ افزایش مییابد.

بنا به پژوهش این تیم از دانشگاه لندن به شکل متوسط، یک کودک زیر سه سال روزانه ۲۵ دقیقه با دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش دیجیتال بازی می‌کند یا مشغول است.

خواب زمانی است که شبکه‌های عصبی، نورون‌ها، سلول‌های مغزی در کودکان رشد میکنند. کمبود خواب خبر خوبی برای رشد فکری و مغزی نسل جدید احاطه شده با دستگاه‌های دیجیتال نیست.

این پژوهش آماری تنها به دنبال این بوده که ارتباط بین خواب در کودکان زیر سه سال و استفاده از صفحه‌های نمایشی دیجیتال را بسنجد. از اینرو دلیل وجود این ارتباط باید سوژه پژوهشی دیگر باشد. اما پژوهشگران این تیم بر این باور هستند که نور صفحه‌های نمایشی در تحریک سیستم عصبی کودکان و ایجاد اختلال در خواب مؤثر است. فرضیه‌ای که همچنان باید بررسی شود.

اسمیت می‌گوید «قبل از اینکه استفاده از صفحه‌های نمایشی لمسی را برای کودکان محدود کنیم، باید پژوهش بیشتری کنیم.» چراکه استفاده از تکنولوژی جدید در حوزه آموزش میتواند برای کودکان منفعت هم داشته باشد.

پژوهش بیشتر در مورد دلیل کم خوابی‌ها میتوانند به سرپرستان کودکان کمک کنند که منافع و معایب استفاده از تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها را دقیقتر بسنجند.

تد اسمیت و همکارانش نظریهشان را در بین یک جمعیت ۷۱۵ نفره از کودکان زیر ۳ سال آزمودند. آنها متوجه شدند که با افزایش دفعات و مدت استفاده والدین و یا سرپرستان از صفحه‌های نمایش لمسی (مانند تبلت یا تلفن هوشمند)، کمیت خواب و کیفیت خواب کودکان به شکل منفی تحت تأثیر قرار میگیرد.

به این شکل که با افزایش مدت استفاده از صفحه‌های نمایشی دیجیتال، کل مدت زمان خواب کودک، طول مدت خواب شب کاهش یافته و خواب روزانه کودک افزایش مییابد.

آنها همچنین دریافتند که استفاده از صفحه‌های نمایشی دیجیتال در مجاورت کودکان موجب میشود که زمان به خواب رفتن در شب هم به تعویق بیافتد.

از مجموعه داده‌های آماری تیم تد اسمیت به این نتیجه رسیده‌اند که برای هر ساعت اضافی که نوزادان و کودکان زیر سه سال در مجاورت صفحه‌های نمایش دیجیتال سپری کنند، مجموعه خوابشان ۱۵/۶ دقیقه کمتر خواهد بود.

این پژوهش همچنین دریافت که ۷۵٪ از نوزادان و کودکان زیر سه سال یا در مجاورت صفحه‌های نمایش دیجیتال هستند و یا به شکل روزانه با رایانه، تبلت و یا تلفنی که صفحه‌نمایش لمسی دارد بازی میکنند. در این میان بین ۱۱-۶ ماهه‌ها، ۵۱٪ به‌طور روزانه با صفحه‌های نمایشی لمسی بازی میکنند. این رقم در بین کودکان ۲۵ تا ۳۶ ماهه به



ما همه اثرگذاریم



www.dina.india.com

فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا

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

از کلیه عزیزانی که مایل به نامزد شدن برای انتخابات هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا هستند دعوت به عمل می آید تا مراتب آمادگی خود برای همکاری را حداکثر تا پایان وقت اداری روز جمعه ۱۴ جولای ۲۰۱۷ به صورت کتبی اعلام دارند.

آدرس دفتر کانون:

79 Mahoney's Road
Forest Hill 3131

PO Box 1161
Doncaster East VIC 3109

info@aisov.org.au

آدرس پستی:

ایمیل:

بدین وسیله به اطلاع اعضای محترم کانون ایرانیان ویکتوریا می‌رساند مجمع عمومی سالیانه و انتخابات هیئت مدیره کانون ایرانیان در روز یکشنبه ۶ اوت (آگوست) ۲۰۱۷ راس ساعت ۲ بعد از ظهر در محل دفتر کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار خواهد شد.

دستورکار مجمع عبارت است از:

- تشریح فعالیت‌ها و اهداف کانون در زمان حال و آینده
- ارائه گزارش کامل فعالیت‌ها و عملکرد کانون در سال گذشته
- ارائه گزارش مالی ۲۰۱۶-۲۰۱۷
- انتخابات هیئت مدیره

از کلیه اعضای کانون 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 کانون قرار گرفته و در انتخاب اعضای هیئت مدیره برای سال آینده مشارکت نمایند.



راه رسیدن به آرامش...

گردآوری:
مهشید قربانی

ارگانیزم بدن به صورت اضطراب و استرس از خود واکنش نشان می‌دهد. بنابراین تمرینی به شما پیشنهاد می‌شود که اگر مرتباً آنرا انجام دهید، بدون شک می‌توانید وضعیت ذهنی خود را بهبود ببخشید، استرس و اضطرابتان را کاهش دهید و چه بسا این روش به شما کمک کند تا بهتر بخوابید.

در این تمرین که بیش از ۵ دقیقه به طول نمی‌انجامد، شما باید به حس وفور نعمت وصل شوید و نعمت‌های بیشمار زندگی‌تان را جلوی چشمانتان بیاورید. زمانی که احساس می‌کنید سرشار از نعمت هستید، این حس سبب می‌شود تا بتوانید در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌تان شکرگزاری را به‌جا آورید. همه چیزها و همه افرادی که برایتان ارزشمند هستند و سبب می‌شوند تا شما از درون خود را غنی احساس کنید. برای انجام این تمرین سؤالی که باید از خود بپرسید این است:

اگر واقعا می‌خواستم شکرگزاری کنم، بابت چه چیزی در زندگی‌ام میتوانستم شاکر و حقشناس باشم؟

شما می‌توانید این تمرین را صبح قبل از برخاستن از رختخواب، در هنگام اصلاح صورت یا دوش گرفتن، به هنگام پیاده‌روی روزانه، ورزش کردن، درون اتومبیل هنگام رفتن سر کار، داخل مترو، در راه برگشت به خانه از اداره در آخر روز و لحظه رفتن به رختخواب، انجام دهید.

- هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می‌شوم، روزم را با این فکر شروع می‌کنم که، در این جهان بیکران، وجود داشتن، نعمتی به تمام معناست و از اینکه می‌توانم نفس بکشم، زندگی کنم، ذره درخشانی از زندگی باشم و هنوز یک روز برای زندگی کردن پیش رو دارم، شکرگزار هستم.

اغلب آنچنان در فکر و نگران هستیم که فراموش می‌کنیم برای ارزیابی مسیری که تاکنون پیموده‌ایم، نیم‌نگاهی به گذشته بیندازیم.

آیا افرادی را می‌شناسید که در ظاهر صاحب همه چیز هستند، شغل عالی، زندگی مرفه، منبع درآمد مکفی اما با اینحال، نگران و مضطربند و احساس خوشبختی نمی‌کنند؛ در حالیکه افراد دیگری را می‌شناسید که حداقل در ظاهر چیز زیادی ندارند ولی با این وجود، شاد و بشاش به نظر می‌رسند؟ آیا متوجه شده‌اید که روزانه چقدر به فکر کمبودها و کاستی‌های زندگی هستیم و یا مرتباً در ترس از دست دادن به سر می‌بیریم؛ کمبود حقیقی یا ترس از دست دادن زمان، منبع درآمد، پول، سلامتی، توانایی، مهارت و انرژی؟

مطمئن بودن یا احساس از دست دادن روابط، کنترل، انگیزه، لذت، حمایت، تسلط، موفقیت، اعتبار، اعتماد، اطمینان، عشق و قدرشناسی، همگی موضوعاتی هستند که بخش عظیمی از گفتگوها و افکار ما را به خود مشغول داشته‌اند.

زمانی که توجه‌مان مرتباً روی کاستی‌ها و کمبودها متمرکز است، به خصوص هنگامی که به درست یا به غلط، احساس می‌کنیم که در مورد آن هیچ کاری از دستمان بر نمی‌آید، ارگانیزم بدن در برابر این عجز و ناتوانی، به صورت استرس واکنش نشان می‌دهد. کاملاً مشخص است که ما همان چیزی خواهیم شد که مرتباً به آن فکر می‌کنیم و روی آن تمرکز داریم.

تمرکز روی نقص‌ها و کمبودها به خودی خود بد نیست و چه بسا همانند موتوری موجب حرکت انسان شده و او را به عمل وامی‌دارد. اما زمانی که این کمبود با حس عجز و ناتوانی همراه شود، در آن صورت

مورد توجه و علاقه‌ام چیزهای زیادی بیاموزم، شکرگزار هستم. از امکانات شگفت‌انگیزی که فناوری در خدمت من قرار می‌دهد، قدردانی می‌کنم.

- خدا را سپاس می‌گویم برای آنکه به شغل مورد علاقه‌ام اشتغال دارم و به خاطر افرادی که این فرصت را برایم فراهم کرده‌اند تا در زندگی شخصی و از نظر شغلی پیشرفت کنم، به خاطر مهارت‌هایم و داشتن فرصت ملاقات با افراد جالب در زندگی شکرگزار هستم.
- متوجه شده‌ام که طی ۳ الی ۵ دقیقه، باید درونتان را سرشار از تمام چیزهایی که در زندگی برایتان ارزشمند هستند کنید. البته کمبودها و کاستی‌ها همواره وجود دارند و راحت‌تر از نعمت‌ها به ذهن راه می‌یابند. اما در لحظاتی که به نکات مثبت زندگی خود فکر می‌کنید، جایی برای نکات منفی در ذهن وجود ندارد.



http://www.wisegeeek.com/

- سپس این شانس را جلوی چشمانم می‌آورم که می‌توانم از حواس پنجگانه‌ام بهره ببرم، می‌توانم به زیبایی‌های طبیعت بنگرم، شاهکار هنری نقاشان بزرگ و خنده مردم را ببینم. به این شانس می‌اندیشم که می‌توانم بوی غذاها و مطبوعترین عطرها را حس کنم، می‌توانم نور خورشید، وزش باد و یا یک انسان را لمس کنم و نوازش آفتاب و باد را روی بدنم احساس کنم، می‌توانم طعم خوراکیها را بچشم، می‌توانم به نوای موسیقی‌های مورد علاقه‌ام، به صدای کسانی که دوستشان دارم، صدای رودخانه و وزش باد گوش فرا دهم.
- سپاس خدا را به خاطر سلامتی که در وجودم قرار داده، به خاطر انرژی که به من توان حرکت می‌دهد و این امکان را می‌دهد تا شروع به حرکت کرده و کارهایم را انجام دهم، شکر می‌گویم.
- و بعد به کسانی که دوستشان دارم فکر می‌کنم، افرادی که به من عشق می‌ورزند و حضور آنها در زندگیم برکت بزرگی به شمار می‌آید. همسر، فرزندانم، عروس و دامادم، نوه‌هایم، خانواده و دوستانم. زمانیکه به آنها فکر می‌کنم، صورتشان را به وضوح در ذهنم مجسم می‌کنم یا سعی می‌کنم محسوساتشان را مد نظر آورم و از برکت وجود آنها در زندگیم، احساس کنم که از نعمت و شانس بزرگی برخوردارم.
- سپس به خاطر مسافرت‌هایی که تاکنون رفته‌ام شکرگزاری می‌کنم و مکانهای خاصی را که طی سفرهایم دیده‌ام دوباره در ذهنم مرور می‌کنم.
- به راحتی و آسایشی می‌اندیشم که در زندگی روزانه از آن بهره‌مندم، به خانه‌ام که در محیط گرم و صمیمی‌اش می‌توانم ملاقات‌های دلنشینی با فرزندان و دوستانم داشته باشم و اینکه از این شانس برخوردارم که نزدیک محل سکونت‌م را طبیعت احاطه کرده است.
- و از اینکه می‌توانم در کشوری زندگی کنم که صلح و آرامش در آن حکم فرماست، از نعمت بزرگی برخوردارم و از این بابت که می‌توانم توسط اینترنت به سهولت در کتابخانه‌های دنیا به اطلاعات نامحدودی دسترسی پیدا کنم و از این طریق در مورد تمام مطالب

سپاس و قدردانی

بدین وسیله مراتب قدردانی خود را از دوستان عزیز که در مراسم یادبود مادر عزیزمان زنده یاد خانم حمیده طاهری شرکت کردند ابراز داشته و از همدردی همگی دوستان سپاسگزاریم.

عباس و رویا گوهرپی



تسلیت و همدردی

جنابان آقایان سعید و علی دادآفرین ضایعه فقدان پدر گرامیتان را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض کرده برای آن مرحوم رحمت و مغفرت و برای شما و سایر بازماندگان بردباری مسئلت داریم.

هبت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا



آرامگاه سعدی

شیخ مشرف الدین بن مصلح الدین سعدی شیرازی در تاریخ ۲۰ آبان ۱۳۵۳ به شماره ثبت ۱۰۱۰۳ در انجمن آثار ملی به ثبت رسیده است. این مکان در ابتدا خانقاه سعدی بوده که وی اواخر عمرش را در آنجا میگذرانده و سپس در همانجا دفن شده است. برای اولین بار در قرن هفتم توسط شمسالدین محمد صاحب‌دیوانی وزیر معروف اباق‌خان، مقبره‌ای بر فراز قبر سعدی ساخته شد.

آرامگاه سعدی معروف به سعدیه محل زندگی و دفن سعدی، شاعر برجسته پارسیگوی است. این آرامگاه در انتهای خیابان بوستان و کنار باغ دلگشا در دامنه کوه در شمال شرق شیراز قرار دارد. در اطراف مقبره، قبور زیادی از بزرگان دین وجود دارند که بنا به وصیت خود، در آنجا مدفون شده‌اند از جمله مهمترین‌های آن میتوان شوریده شیرازی را نام برد که آرامگاهش به وسیله رواق به آرامگاه سعدی متصل شده است. آرامگاه

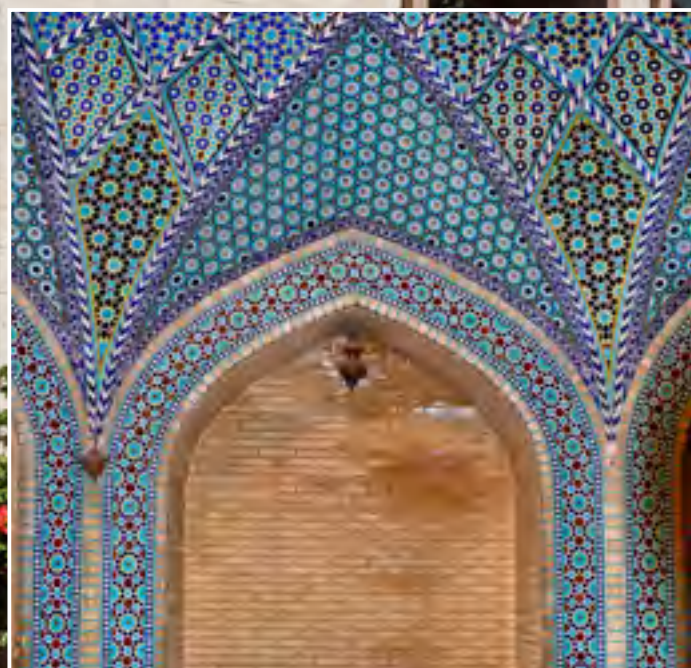
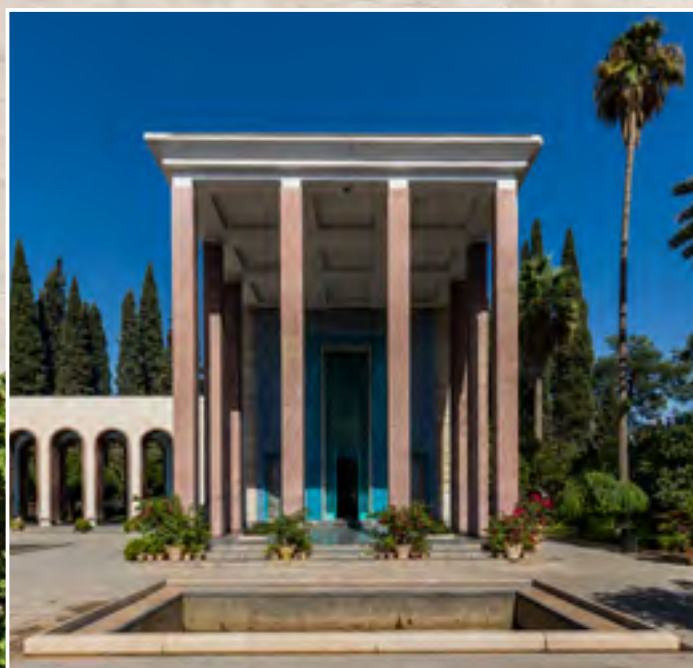


در سال ۹۹۸ به حکم یعقوب ذوالقدر، حکمران فارس، خانقاه شیخ ویران گردید و اثری از آن باقی نماند. در سال ۱۱۸۷ ه. ق. به دستور کریمخان زند، بنایی ۲ معروف به عمارتی ملوکانه از گچ و آجر بر بالای مزار سعدی بنا گردید. این بنا در دوره قاجاریه (سال ۱۳۰۱) توسط فتحعلی خان صاحب دیوان مرمت شد و چند سال بعد نیز حبیب الله خان قوام الملک دستور تعمیر و ترمیم قسمتی از بنا را صادر کرد. بنایی که در زمان کریمخان ساخته شده بود تا سال ۱۳۲۷ ه. ش. برپا بود. در سال ۱۳۲۹ توسط علی اصغر حکمت و انجمن آثار ملی ایران، بنای کنونی به جای ساختمان قدیمی ساخته

منبع: دانشنامه آزاد ویکی پدیا

شد و مراسم افتتاح رسمی آن در اردیبهشت ماه ۱۳۳۱ برگزار گردید؛ طرح آرامگاه توسط محسن فروغی معمار مدرنیست ایرانی با همکاری علی اکبر صادق با الهام گرفتن از عناصر معماری سنتی و جدید ایرانی و با اقتباس از کاخ چهل ستون ساخته شد. ساختمان به سبک ایرانی است با ۸ ستون از سنگ های قهوه ای رنگ که در جلوی مقبره قرار دارند و اصل بنا با سنگ سفید و کاشی کاری مزین است. بنای آرامگاه از بیرون به شکل مکعبی است اما در داخل هشت ضلعی است با دیوارهایی از جنس مرمر و گنبدی لاجوردی.

در سال ۹۹۸ به حکم یعقوب ذوالقدر، حکمران فارس، خانقاه شیخ ویران گردید و اثری از آن باقی نماند. در سال ۱۱۸۷ ه. ق. به دستور کریمخان زند، بنایی ۲ معروف به عمارتی ملوکانه از گچ و آجر بر بالای مزار سعدی بنا گردید. این بنا در دوره قاجاریه (سال ۱۳۰۱) توسط فتحعلی خان صاحب دیوان مرمت شد و چند سال بعد نیز حبیب الله خان قوام الملک دستور تعمیر و ترمیم قسمتی از بنا را صادر کرد. بنایی که در زمان کریمخان ساخته شده بود تا سال ۱۳۲۷ ه. ش. برپا بود. در سال ۱۳۲۹ توسط علی اصغر حکمت و انجمن آثار ملی ایران، بنای کنونی به جای ساختمان قدیمی ساخته





فردوسی

منبع:

دانشنامه آزاد ویکیپدیا

دریافت می‌کرد. به هر روی، در شاهنامه هیچ نشانه‌ای دربارهٔ پهلوی دانی او نیست. در «پیشگفتار بایسنقری» نام فردوسی با «حکیم» همراه است، که از دید برخی اشاره به حکمت خسروانی دارد. فردوسی در شاهنامه، فرهنگ ایران پیش از اسلام را با فرهنگ ایران پس از اسلام پیوند داده است. از شاهنامه برمی‌آید که فردوسی از آیین‌های ایران باستان مانند زروانی، مهرپرستی و مزدیسنا اثر پذیرفته، هرچند برخی پژوهشگران سرچشمهٔ این اثرپذیری‌ها را منابع کار فردوسی می‌دانند، که او به آن‌ها بسیار وفادار بوده است. همچنین، وی به سبب خاستگاه دهقانی، با فرهنگ و آیین‌های باستانی ایران آشنایی داشت و پس از آن نیز بردامنهٔ این آگاهی‌ها افزود، به گونه‌ای که این دانسته‌ها، جهان بینی شعری او را بنیان ریخت. آنچه که فردوسی به آن می‌پرداخت، جدای از جنبهٔ شعری، دانش‌ورانه نیز بود؛ او افسانه نوشت. او زاییدهٔ روزگار خردورزی دوران سامانیان است. در این دوران، زمینه برای اوج این خردورزی و دانش‌مداری در شاهنامهٔ فردوسی آماده شد. فردوسی خرد را سرچشمه و سرمایهٔ تمام خوبی‌ها می‌داند. او بر این باور است که آدمی با خرد، نیک و بد را از یکدیگر بازمی‌شناسد و از این راه به نیک بختی این جهان و رستگاری آن جهان می‌رسد. فردوسی با ریزینی، منابع خود - که بیشترین آن‌ها

ابوالقاسم فردوسی توسی شاعر حماسه‌سرای ایرانی و سرایندهٔ شاهنامه، حماسهٔ ملی ایران، است. برخی فردوسی را بزرگ‌ترین سرایندهٔ پارسی‌گو دانسته‌اند که از شهرت جهانی برخوردار است. فردوسی را حکیم سخن و حکیم توس گویند. پژوهشگران سرودن شاهنامه را برپایهٔ شاهنامهٔ ابومنصوری از زمان سی سالگی فردوسی می‌دانند. تنها سروده‌ای که روشن شده از اوست، خود شاهنامه است. شاهنامه پراوازه‌ترین سرودهٔ فردوسی و یکی از بزرگ‌ترین نوشته‌های ادبیات کهن پارسی است. فردوسی دهقان و دهقان زاده بود. او آغاز زندگی را در روزگار سامانیان و هم‌زمان با جنبش استقلال‌خواهی و هویت‌طلبی در میان ایرانیان سپری کرد. شاهان سامانی با پشتیبانی از زبان پارسی، عصری درخشان را برای پرورش زبان و اندیشهٔ ایرانی آماده ساختند و فردوسی در هنر سخنوری آشکارا و امدار گذشتگان خویش و همهٔ آنانی است که در سده‌های سوم و چهارم هجری، زبان پارسی را به اوج رساندند و او با بهره‌گیری از آن سرمایه، توانست مطالب خود را چنین درخشان بپردازد. در نگاهی کلی دربارهٔ دانش و آموخته‌های فردوسی می‌توان گفت او زبان عربی می‌دانست، اما در نثر و نظم عرب چیرگی نداشت. او پهلوی خوانی را به طور روان و پیشرفته نمی‌دانست، اما به گونهٔ مقدماتی مفهوم آن را

پیش از برتخت نشستن محمود، به پایان رساند. این ویرایش نخستین شاهنامه بود و فردوسی نزدیک به شانزده سال دیگر در پرمایه ترو پیراسته کردن آن کوشید. این سال ها هم زمان با برافتادن سامانیان و برآمدن سلطان محمود غزنوی بود. روشن است که در ویرایش نخستین، ستایش محمود نبود و به گمان ستایش منصور بن ابومنصور، بیش از آنچه که اکنون هست، بوده و چه بسا که ویرایش نخست به نام امیرک منصور بوده باشد. فردوسی در سال ۳۹۴ هجری قمری در شصت و پنج سالگی بر آن شد که شاهنامه را به سلطان محمود پیشکش کند، و از این رو دست به کار تدوین ویرایش تازه‌ای از شاهنامه شد. او در ویرایش دوم، بخش‌های مربوط به پادشاهی ساسانیان را تکمیل کرد. پایان ویرایش دوم شاهنامه در ۲۵ اسفند سال ۴۰۰ هجری قمری برابر با ۸ مارس ۱۰۱۰ میلادی در هفتاد و یک سالگی فردوسی بوده است:

**همی زیر بیت اندر آرم فلک!
چو سال اندر آمد به هفتادویک
سرش سبز و جان و دلش شاد باد!
تن شاه محمود آباد باد!
سخن باشد از آشکار و نهان،
چنانش ستایم که تا در جهان
ستایش ورا در فزایش بود!
مرا از بزرگان ستایش بود!
همیشه به کام دلش کارکرد!
که جاوید باد آن خردمندمرد
چراغ عجم، آفتاب عرب!
همش رای و هم دانش و هم نسب
به ماه سپندارمذ روز آرد،
سرآمد کنون قصه ی یزدگرد
به نام جهان داور کردگار!
ز هجرت شده پنج هشتاد بار**

سال مرگ فردوسی تا چهار سده پس از زمان او در منابع کهن نیامده است. نخستین نوشته‌ای که از زمان مرگ فردوسی یاد کرده «پیشگفتار شاهنامه بایسنقری» است که سال ۴۱۶ هجری قمری را آورده است. این دیباچه که امروزه بی پایه بودن نوشتارهای آن آشکار گردیده، از منبع دیگری یاد نکرده است. محمدامین ریاحی، با درنگریستن در گفته‌هایی که فردوسی از سن و ناتوانی خود یاد کرده است، این گونه نتیجه‌گیری کرده که فردوسی می‌بایست پس از سال ۴۰۵ ه. ق. و پیش از سال ۴۱۱ ه. ق. از جهان رفته باشد. در روزگار پادشاهان صفوی با توجه به آبادانی مشهد و پیرامون آن، آرامگاه فردوسی که مخروبه شده بود دوباره ساخته شد. آرامگاه فردوسی بین سال‌های ۱۳۰۷ تا ۱۳۱۳ به فرمان رضاشاه بازسازی شد. در ایران روز ۲۵ اردی بهشت روز نکوداشت این شاعر بلندآوازه ایرانی نامگذاری شده است.

شاهنامه ابومنصوری بود - را بررسی می‌کرد. او افزون بر دانش‌های روزگار و خواننده‌های بسیار، مردی ژرف نگر، آزاداندیش، تیزبین و نکته‌سنج در رویدادهای گذشته و حال بود. فردوسی در شمار آن شاعران نه چندان پرشمار در زبان پارسی است که نجابت گفتار و پاکی سخن او آلوده نشده و حتی واژه‌ای که زنده و ناسزا باشد، از او سرزده است. او توانست از میان انبوه دانسته‌هایی که در دسترس داشت، مطالبی را گزیده و گردآوری کند که در یاد ایرانیان، ترکان و هندیان زنده بماند. آغاز سرودن شاهنامه را برای شاهنامه ابومنصوری از زمان سی سالگی فردوسی می‌دانند، اما با نگرستن به توانایی فردوسی می‌توان چنین برداشت کرد که وی در جوانی نیز به سرایندگی می‌پرداخته و چه بسا سرودن بخش‌هایی از شاهنامه را در همان زمان و برپایه داستان‌های کهنی که در داستان‌های گفتاری مردم جای داشته‌اند، آغاز کرده است. این گمانه می‌تواند یکی از سبب‌های ناهمگونی‌های زیاد ویرایش‌های دست‌نویس شاهنامه باشد. بدین سان که ویرایش‌های کهن تری از این داستان‌های پراکنده دست‌مایه نسخه برداران شده باشد. گذشته از دلایل عقلی، از روایت‌های افسانه‌ای هم چنین برمی‌آید که فردوسی داستان‌هایی را به صورت جدا سروده بوده و از این داستان‌ها رونویس‌هایی تهیه می‌شده و دست به دست می‌گشته است. اشاره خود فردوسی در پاره‌انجام شاهنامه نیز به همین نکته است. از میان داستان‌هایی که گمان می‌رود در زمان جوانی وی گفته شده باشد، می‌توان داستان‌های «چند پادشاهی نخست» در شاهنامه، «بیژن و منیژه»، «رستم و اسفندیار»، «رستم و سهراب»، «داستان اکوان دیو» و «داستان سیاوش» را نام برد. شاهنامه پرآوازه‌ترین سروده فردوسی و یکی از بزرگ‌ترین نوشته‌های ادبیات پارسی است. فردوسی هنگامی سرودن شاهنامه را آغاز کرد که زبان پارسی دری توانایی‌های بایسته را برای بیان موضوع‌های گوناگون یافته، اما هنوز در سراسر سرزمین‌های پارسی زبان به گونه‌ای یکدست و یکسان درنیامده بود؛ و در لهجه هر شهر و ناحیه واژه‌ها و تعبیرهای ویژه وجود داشت، و گردآورندگان کتاب مسالک و ممالک به برخی نکته‌ها در این زمینه اشاره کرده‌اند. فردوسی داستان‌هایی را در روزگار منصور بن نوح، امیر سامانی، سروده بود. پس از آن در حدود سال ۳۷۰ هجری قمری، در روزگار نوح دوم پسر منصور و پس از مرگ دقیقی، به نظم درآوردن متن شاهنامه ابومنصوری را آغاز کرد. گمان می‌رود که دقیقی به دستور شاه سامانی کار نظم شاهنامه را آغاز کرده بود. از این رو، فردوسی برای دنبال کردن کار دقیقی، خواست تا به بخارا، پایتخت سامانیان، سفر کند تا هم فرمان‌ادامه کار را از شاه سامانی ستاند و از پشتیبانی مالی او برخوردار شود و هم این که از نسخه‌ای از شاهنامه منتور ابومنصور محمد بن عبدالرزاق - که به گمان نگاه‌داری شده در کتابخانه دربار سامانی و مورد بهره‌دقیقی بود - بهره‌گیرد. اما پس از این که دوستی از همشهریانیش - که در «پیشگفتار بایسنقری» محمد لشکری نام برده شده است - دست‌نویسی از این منبع را در دسترس او گذاشت، از این رأی برگشت و کار را در شهر خویش آغاز کرد. او در آغاز از پشتیبانی مالی امیرک منصور، فرزند ابومنصور محمد بن عبدالرزاق بهره‌مند می‌شود. اما این دوران دیری نمی‌پاید و با کشته شدن منصور پایان می‌یابد. او سرانجام شاهنامه را در سال ۳۸۴ هجری قمری، سه سال

تعارف جدید آگهی‌های گلبانگ

اسپانسر برنزی سالانه \$ ۵۰۰	اسپانسر نقره‌ای سالانه \$ ۹۵۰	اسپانسر طلایی سالانه \$ ۱۸۰۰	شرح خدمات
<input checked="" type="checkbox"/>	-	-	آگهی رایگان ۹ × ۹ (یکساله)
-	<input checked="" type="checkbox"/>	-	آگهی رایگان ۱۸ × ۹ (یکساله)
<input checked="" type="checkbox"/>	-	-	آگهی رایگان ۱۸ × ۱۸ (یکساله)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	آگهی بنری در وبسایت کانون
۱۵	۱۰	۵	دریافت نسخه چاپی گلبانگ
۴	۲	۱	بلیط رایگان جشن نوروز یا مهرگان
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	دریافت نسخه الکترونیکی گلبانگ
۴	۲	۲	دریافت کارت عضویت کانون
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	دریافت دعوتنامه کلیه برنامه‌ها
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	اولویت در خرید بلیط مراسم / جشن‌ها
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	شرکت رایگان در شب شعر/ کتاب خوانی
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تخفیف ۵۰٪ در کلاس‌ها و سمینارهای کانون (موسیقی، رقص، زبان، کامپیوتر، ورزش و...)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	-	تخفیف ۵۰٪ در برنامه‌های عمومی (چهارشنبه‌سوری، سیزده بدر و...)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	تخفیف ۲۵٪ در برنامه‌های فرهنگی (کنسرت، جشنواره و...)
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	امکان شرکت و حق رای در مجمع عمومی
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	امکان نامزد شدن در انتخابات هیئت مدیره (پس از ۲ سال عضویت)

همانطور که پیش‌تر نیز در این شماره بدان اشاره شد با هدف تشویق و ترغیب صاحبان مشاغل و کسب و کارهای فعال در استرالیا به معرفی کالاها و خدمات خود به جامعه ایرانی مقیم ویکتوریا، از ابتدای سال جاری سلسله تغییراتی در سیستم درج آگهی در گلبانگ اعمال شده است. از این پس آگهی‌های بازرگانی گلبانگ به صورت سالانه و در قالب سه بسته برنزی، نقره‌ای و طلایی ارائه خواهد شد. فهرست مزایا و خدمات در نظر گرفته شده برای هر یک از این بسته‌ها در جدول روبرو آمده است. در صورت تمایل به تمدید انتشار آگهی خود در گلبانگ و یا درج آگهی جدید با ایمیل golbang@aisov.org.au و یا موبایل ۶۹۸ ۴۶۰ ۰۴۶۸ تماس حاصل فرمایید.

با سپاس - گروه بازاریابی گلبانگ

برنامه‌های آینده و هر ماهه کانون

مکان	شرایط حضور	زمان	برنامه
Warrandyte Senior Centre, Corner of Taroona St. and Warrandyte Rd.	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	سه شنبه هر هفته از ساعت ۱۳ تا ۱۶	بولینگ روی موقت
Doncaster Senior Citizens Club 895-901 Doncaster Road Doncaster East, 3109	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	جمعه هر هفته	تخته نرد
		کلاس‌های یوگا به علت مسافرت مربی تا ماه اوت (آگوست) برگزار نخواهد شد.	یوگا؛ هنر زندگی
Long Play Bar & Cinema 318 St Georges Road Fitzroy North, VIC 3068	شرکت برای عموم آزاد است. برای کسب اطلاعات بیشتر با ایمیل hopemarketing@bigpond.com تماس بگیرید	دومین یکشنبه هر ماه از ساعت ۱۸:۳۰ تا ۲۰:۳۰	برنامه موسیقی و فیلم خانه ایران
Doncaster Senior Citizens Club 895-901 Doncaster Road Doncaster East, 3109	حضور برای عموم آزاد و رایگان است. لطفاً برای ثبت نام با شماره ۰۴۶۸۴۶۰۶۹۸ تماس بگیرید.	یکشنبه ۴ ژوئن ۲۰۱۷	Seminars on Family Violence and Prevention
79 Mahoneys Road, Forest Hill VIC 3131	ویژه اعضای کانون ایرانیان ویکتوریا	یکشنبه ۶ اوت (آگوست) از ساعت ۱۴ تا ۱۶	مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا



Australian-Iranian Society of Victoria Inc. (AISOV)

P.O. Box 1161 Doncaster East VIC 3109
 T: 03 9894 2644 M: 0468 460 698
 Email: membership@aisov.org.au
 Web: www.aisov.org.au

Membership Form

Personal/Contact Details

Main Member	<input type="radio"/> Mr <input type="radio"/> Mrs <input type="radio"/> Ms First Name: Last Name: Date of Birth: (Optional) Mobile: Email:	Additional Member	<input type="radio"/> Mr <input type="radio"/> Mrs <input type="radio"/> Ms First Name: Last Name: Date of Birth: (Optional) Mobile: Email:
	Postal Address: (No.) (Street) (Suburb) (State) (Postcode)		

Membership Details

EXISTING Member
 New Member
 Single (\$30.00)
 Family (\$50.00)

Payment Details

Total Annual Membership Fee:

Payment Method: Cash
 Bank Deposit
 Cheque
 Credit Card[^] (Visa/Master Card)

Credit Card No.:

Name on Card:

Expiry Date: /
 Signature^{^^}

[^] Your membership will be renewed automatically every year using the Credit Card information provided. Should you wish to cancel your membership, please send your request in writing to above-mentioned address/email at least 3 weeks prior to renewal date. ^{^^} Required for payments by Credit Card only.

Account details for direct Bank Deposit/EFT (please send us the receipt)

Bank: Westpac Banking Corporation
BSB: 033-395
Acc. No.: 110503
Acc. Name: Iranian Society of Victoria

Please post/email your completed form together with your proof of payment to AISOV's address/email (written on top this form). You will be notified (by email) once your membership request is processed.

Privacy Notice:

We collect your personal information to process and administer your membership application. You are entitled to request access to your personal information while we store it. We will assess all requests as required by law and will tell you why if access is denied. We may also use your personal information to tell you about our events and services which we think may be of interest to you. Please tick the box below if you do not want to receive these materials.

No, I DO NOT want to receive information from AISOV.

Office Use Only

Date Received: Date Processed: Membership No.:



Seminars on Family Violence & Prevention

House of Persia (HOPE) is offering a series of seminars with the aim of increasing community awareness on the nature, types and some of the causes of violent behaviours perpetrated by family members; as well as pointing to resources available to help the affected people.

Following the first highly informative presentation given by Dr Kristin Diemer in March, HOPE is pleased to announce the second presentation in the series in June, followed by a third presentation on its legal aspects and family law in July (details to be announced).

Emotion Regulation Skills to Manage Violence: A Mindfulness Based Approach

In this introductory presentation, you will learn how the brain works, including about our perceptions, priorities, self-worth and emotions such as anger, guilt and their messages. Followed by what mindfulness is and how it can help everyone including people in abusive violent relationships. This is an interactive session where participants will have the chance to practice some basic mindfulness techniques, experience its benefits first hand, and add value with their questions and comments.

Presenters:

Dr Roozbeh Malekzadeh

General Practitioner & Counsellor

Mr Hamid Homayouni

Life Coach, Psychotherapist,
Mindfulness practitioner

Address: Doncaster Senior Citizens Club
895-901 Doncaster Road,
Doncaster East, 3109

Admission: Free

For booking please call 0468 460 698

House of Persia Community and Cultural Centre -
HOPE. In association with



آموزش پیانو و مبانی موسیقی

میثم آهمه

فارغ التحصیل نوازندگی پیانو
از دانشگاه هنر تهران

آموزش با استفاده از
متدهای مختلف برای
هنرجویان مبتدی، متقضیان

امتحانات AMEB

و مراکز آکادمیک

0451037582



دعوت به همکاری

مجله گلبنگ، از کلیه صاحبان قلم، نویسندگان،
متخصصان و ... که می‌توانند ما را در تهیه مجله‌ای پربارتر
برای جامعه ایرانیان ویکتوریا یاری نمایند، دعوت به
همکاری می‌نماید. لطفاً با ما از طریق ایمیل
info@aisov.org.au در ارتباط باشید.

هیأت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا

CABINET MAKING & PAINTING

Call Reza

0402 327 130

reza_kabiri@hotmail.com

Designed

Guaranteed

Low Prices

Good Services

Customer Satisfaction



محلی مناسب برای درج آگهی شما...

با کانون تماس بگیرید:

03 9894 2644

0468 460 698

info@aisov.org.au

شیده کریمی (بقایی)

دارای جواز رسمی برای
به ثبت رساندن ازدواج شما
در دفتر ثبت اسناد استرالیا.

Shideh Karimi

Authorized Civil Marriage
Celebrant

Mobile: 0421 897876

Email: shideh.karimi@gmail.com

برای اجرای عقد باستانی ایرانی و
ازدواج استرالیایی به زبان فارسی
یا انگلیسی آماده به خدمت هستم.



کلینیک شنوایی تک



خدمات رایگان برای شهروندان ارشد و دارای کارت بازنشستگی

ارزیابی تشخیصی شنوایی (از سن شش ماه ببالا)

ارزیابی صدای وزوز گوش

آزمون فیزیولوژی سلولهای شنوایی

تجویز انواع سمعک های دیجیتال-هوشمند-بلوتوث دار و نامریی با کمترین قیمت

شستشو و ساکشن کانال گوش

ساخت قالبهای ضد صوت و ضد آب

ادیولوژیست: دکتر یزدانه امیریزدانی گالت

Shop 29, Bulleen Plaza Shopping Centre

79-109 Manningham Road

BULLEEN 3105 VIC



www.aceaudiology.com.au

Ph: 03 9850 8888

yaz@aceaudiology.com.au



مدرسه زبان فارسی

Iranian Cultural School

◀ کلاسهای آمادگی تا دهم دبیرستان

◀ کلاسهای 1, 2, 3 & 4 VCE Units

◀ کلاسهای فارسی ویژه بزرگسالان انگلیسی زبان

تلفن تماس: 0430 799 757

شنبه تا ساعت 1:55 الی 5:40 بعد از ظهر



کلینیک دندانپزشکی دکتر نیما عرفاتی

دندانپزشکی مدرن با جدیدترین دستگاه‌های دیجیتال و آخرین تکنولوژی روز دنیا



دندانپزشکی اطفال

ترمیمی و زیبایی

درمان ریشه

جراحی دندان عقل نهفته

ارتودنسی ثابت و متحرک

اورژانس دندانپزشکی

پروتزهای ثابت و متحرک

انواع ایمپلنت‌های دندانی

بلیچینگ (سفید کردن)

پذیرش کلیه بیمه های درمانی ، طرح \$1000 مدیگر برای افراد واجد شرایط 2 تا 17 سال و ارائه خدمات ارتودنسی و ایمپلنت بصورت اقساط

(03) 8838 0036

Shop 56, The Pines Shopping Centre, 181 Reynolds Road, Doncaster east, VIC 3109

Terms and Conditions Apply, See: <http://sweetsmiledental.com.au/tc/> *Surgical & invasive procedures may carry risks. Before proceeding you may wish to seek a second opinion...

تعمیرات سازهای
تار و سه تار
و سنتور
با کیفیت عالی
با قیمت مناسب
توسط مهندس پریوز صالحی
0448 900 201

Snap
level2

Snap Printing Carlton

- Flyers
- Posters
- Booklets
- Business Cards

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

مدرس خصوصی
تار و سه تار
پروانه نواز
اول آموزشگاه موسیقی
از دانشکده هنرستان
تلفن: 0415349120

وکیل با سابقه در کلیه امور حقوقی

سوسن عبودی (نویس)

(از دانشگاه ملیورن)

امور مهاجرتی، تحصیل، اقامت و بناهندگی
امور استخدامی

خرید و فروش خانه conveyancing.

جمع آوری مطالبات معوقه (Debt Collection)

تهیه و تنظیم قراردادهای

تنظیم وصیت نامه

Tel: 9890 0797 Fax: 9890 0950

Mob: 0411 068 221

soboodi@yahoo.com

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

MARN 9686577

قابل توجه متقاضیان فراگیری

سازن

فراگیری نی در کلاس های آنلاین

استاد امیراسلامی

استاد دانشگاه موسیقی دانشگاه هنر تهران
ساکن ونکوور

کلاس ها از طریق اسکایپ برگزار می گردند.

www.amireslami.com

M +1 604 329 2401

E eslami@hotmai.com



**BOOK NOW
PAY LATER**

**0% INTEREST
FREE***



- AIR FARES
- HOTELS
- CAR RENTAL
- TRAVEL INSURANCE
- MIGRATION SERVICES

CALL US TODAY!

03 9383 6999

0435 913 001-MAHSHID

CedarJetTravel



Visa & Migration Services

خدمات مهاجرتی
و ویزای اوشیانا

Dr Behzad Keramati Nigjeh

دکتر بهزاد کرامتی نیگجه

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

۱۵ دقیقه مشاوره اولیه رایگان برای متقاضیان در استرالیا

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

Address: 103, Shane Avenue, Seabrook, VIC 3028

Tel: 03 93277606 Mobile: 0411882050

Email: behzad@oceaniavisa.com.au

استاد و مدارک

مهمبر رسمی

توسط دکتر محمدی مودمی

بازار تهران - تهران

Tel: 0403 931 484

www.mehdisoodi.com.au

PEYK **پیک**

ONLINE PERSIAN CLASSIFIEDS

نیازمندیهای آنلاین پارسی
ONLINE PERSIAN CLASSIFIEDS

هم اکنون در اختیار شماست...

www.peyk.com.au
f /PeykAustralia

اگر جنسی برای فروش دارید، اگر خدمات و بیزنس تان را می خواهید به فارسی زبانان معرفی کنید، اگر به دنبال یک دوره آموزشی به زبان فارسی هستید، یا اگر در جستجوی یک رستوران ایرانی و یا افغانی هستید، پیک پاسخگوی تمام جستجوهای شماست، به زبان فارسی و در سراسر استرالیا.

CANTERBURY CLINIC

Dr. Sam Mellati MD, FRACGP دکتر پژمان (سام) ملتی
General Practitioner پزشک خانوادگی با بیش از ۱۴ سال سابقه

BULK BILLING CLINIC
for all Medicare card holders

Monday to Friday - 8:30am to 6pm

369 Canterbury Road, Forest Hill, VIC 3131 Tel: 03 9873 0609

کلینیک تخصصی INSTANT LASER CLINIC

تخصص در برداشتن موهای زائد بوسیله آخرین تکنولوژی لیزر

- تزییقات ضد چروک، فیلر، PRP
- پاک و زیباسازی پوست از هرگونه جوش، لکه و کک و مک - لایه برداری پوست
- ترمیم پوست و چین و چروک صورت و گردن بدون جراحی و بوسیله تکنولوژی فراکسل
- و همچنین، ترمیم زخم های ناشی از آکنه و آبله، ترک بعد از زایمان و پیلینگ
- کاهش چربی و سلولیت در اطراف پاها، شکم و باسن بدون جراحی
- تاتوی خط چشم، لب و ابرو؛ برداشتن تاتوی بدن بوسیله آخرین تکنولوژی لیزر
- ترک سیگار بوسیله لیزر؛ سفید کردن دندان در یک ساعت
- کشیدگی و ترمیم پوست

- Latest technology for skin pigmentation
- Laser hair removal
- Anti-wrinkle injection, dermal filler & PRP
- Micro dermabrasion, photo rejuvenation
- Cool-sculpting fat & cellulite reduction
- Laser tattoo removal, cosmetic tattoo
- 1 hour teeth whitening
- Thread facelift
- Laser skin peel (resurfacing)

با بیش از ۱۸ سال تجربه و مجهز به جدیدترین تکنولوژی های پیشرفته در خدمت هموطنان عزیز



INSTANT LASER CLINIC

181 High St, Kew
03 9851 8900
www.instantlaserclinic.com.au





NUTSCUBE™

15% off
code: GADJAN23

Enter "GADJAN23" discount code at checkout to receive 15% discount on all purchases made online. Terms and conditions apply, excluding discounts.

Eat Healthy, Be Healthy
Go Nuts! A Handful a Day Keeps the Doctor Away

www.nutscube.com.au  www.facebook.com/nutscube



Pearl Ceramics & Tiles

عرضه کننده متنوعترین و مرغوبترین کاشی های کف و دیواری.

تولیدات کارخانجات کاشی تبریز با مدرن ترین ماشین الات دیجیتال ایتالیا

وبا همکاری کارخانجات کرابن اسپانیا.

لطفا از نمایشگاه/فروشگاه ما به ادرس
148 Rooks Road, Nunawading 3131
دیدن فرمایید.

ساعات کار: دوشنبه - شنبه ۸:۵ الی ۳:۰۵
یکشنبه ها و خارج از وقت کاری با تعیین وقت قبلی.

Tel: (03) 8838 8673, (03) 9857 9805
Mob: 0481 766 233, 0422 247 797
Web site: www.pearlceramicstiles.com



از اس
پرشیا تراول
ارزانترین بلیط پرواز به ایران و سایر نقاط جهان

خدمات آنلاین

- رزرواسیون و صدور بلیط هواپیما
- رزرواسیون هتل و آپارتمان
- رزرواسیون اتومبیل کرایه
- صدور انواع بیمه های مسافرتی
- پشتیبانی تلفنی فارسی زبان

1300 10 50 90
(03) 9111 0770

www.persiatravel.com.au

آموزش رانندگی کرمل
Carmel Driving School
در خدمت هموطنان و دوستان

برای دریافت گواهینامه رانندگی و هر نوع راهنمایی یا ما تماس بگیرید

آموزگار با تجربه - نتیجه بهتر، قیمت ارزانتر و در مدت کوتاهتر

جلسه اول با تخفیف ویژه ۳۰ دلار
9806 1602 - 0413 183 773

فیروز صلاحی فر
عضو اتحادیه آموزش رانندگی ویکتوریا (VTD Qualified)



L **P**



Miniature PERSIA

EARTH ESPICE

صرافی مانیمکس
تبدیل بهتر

Perfect Skin LASER CLINIC

RADIO NESHAT
www.radioneshat.com

A&A RAINBOW MASTER PAINTERS

CAFE & RESTAURANT
1 TO Z

NEW HORIZONS Migration Services



IMAN
Design & Print

خدمات حرفه ای طراحی گرافیک و چاپ

- ♦ طراحی لوگو، اوراق اداری، بروشور، فلاپر، کاتالوگ
- ♦ انواع ساین تجاری و اداری
- ♦ طراحی وبسایت

0413 569 448 - www.imanbarabadi.com

Kayhan International Pty.Ltd.

Kayhan Money Exchange

G. Jamshidi
Managing Director

Tel : 0061 3 9787 8942

Fax: 0061 3 9018 4370

Mob:0061 419 303 415

www.kayhanex.com

Email:info@kayhanex.com

صراف کیهان

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

مدیر عامل : قاسم جمشیدی

خدمات حرفه‌ای صرافی و انتقال ارز در استرالیا

- ✓ دو شعبه فعال در شهر ملبورن
- ✓ صرافی رسمی با مجوزهای قانونی از بانک مرکزی، Austrac و Fintrac
- ✓ بهترین نرخ برای تبدیل نقدی انواع ارزهای معتبر بدون کارمزد
- ✓ خدمات انتقال سریع ارز بین استرالیا، کانادا، امارات و ایران
- ✓ تنها صرافی دارای کارت خوان بانک‌های ایران در استرالیا



MoneyMex™

Better rates

Registered Money Transfer

Australia (AUSTRAC): IND100253638-001 - Canada (MSB): M11227208

Australia, Melbourne

☎ 1300 880 120

+61 3 990 838 40-9

☎ 0420 411 511

📍 Shop G46, Westfield S/C

619 Doncaster Road

Doncaster VIC 3108

✉ au@moneymex.com

Canada, Vancouver

☎ 1800 340 1390-1

☎ +1 604 700 9909

📍 227A, 1433 Lonsdale Ave

North Vancouver

BC, V7M2H9

✉ ca@moneymex.com

Iran, Mashhad

☎ ۰۵۱ - ۳۵۱۵۰

☎ ۰۹۱۲ ۱۲۰ ۶۱۱۸ - ۰۹۱۲ ۷۹۹ ۴۸۹۹

📍 ایران، مشهد،

مجتمع تجاری ویلاژتوریست، صرافی مانیمکس

کد پستی: ۹۳۵۱۹۹۶۱۵۶

✉ ir@moneymex.com

صرافی مانیمکس

تبدیل بهتر

شرکت تضامنی صرافی مجید اصلی و شرکاء

با مجوز رسمی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران - شماره ثبت: ۴۸۹۹۵ - شماره مجوز: ۲۴۸۰۳۰

کنسرت هشتم

استاد شاهرخ نازری

کنسرت شوالیه آواز ایران

با همراهی ارکستر بزرگ ملل
و گروه ماداکتو برای اولین بار

در تور سراسری استرالیا

آدلاید | هشتم جولای 2017
بریزبن | نهم جولای 2017
ملبورن | پانزدهم جولای 2017
سیدنی | بیست و دوم جولای 2017

Officer of Iranian Art, Concert

SHAHRAM NAZERI

Madakto Art Centre Proudly Presents
The Grand Multinational Orchestra

Australian Tour

ADELAIDE | 08 July 2017
BRISBANE | 09 July 2017
MELBOURNE | 15 July 2017
SYDNEY | 22 July 2017

www.madaktoconcerts.com.au

Iranian Shows
in Australia

THE
MADAKTO
GROUP

APAC

APAC
Australia Pacific Association

Madakto
Art Centre

ISAYAB
Migration Services

Design by
www.irana.com.au

ticketmaster®

www.madakto.com.au

www.visayab.com

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 please email membership@aisov.org.au

PRINT POST
100022754

POSTAGE PAID
AUSTRALIA