

در این شماره:

فراخوان مجمع عمومی سالیانه

جام تخت جمشید

و مطالب متنوع دیگر

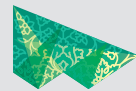
ماهنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا - شماره ۱۸۳ - تیر ۱۳۹۷

Official Monthly Magazine of The Iranian Society of Victoria - Issue 183 - July 2018

کتابخانه



ماهنامه گلبنگ، 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:

- فرهنگ پرویزیان (رئیس)
- احسان حائری (نایب رئیس)
- فرزاد ماوندادی (خزانه‌دار)
- فرید صمدی (دبیر)
- فرزاد افراسیابی (عضو هیأت مدیره)
- مینا حلمی (عضو هیأت مدیره)
- حسین خانباشی (عضو هیأت مدیره)
- مهشید قربانی (عضو هیأت مدیره)
- سحر قلی زاده (عضو هیأت مدیره)
- فرشاد خواجه نوری (خانه ایران)
- علیرضا کولان (گروه جوانان)
- علی لاهیجان (بازنشستگان)

طراحی و صفحه آرایی: برزو حسینی ارانی
چاپ و بسته‌بندی: اسنپ کارلتون

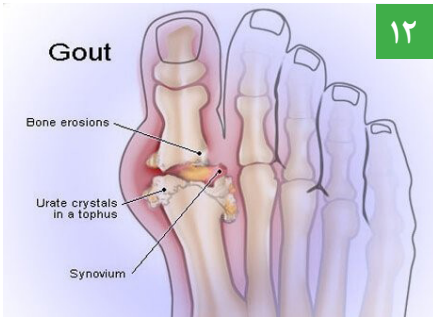
ضمن ارج نهادن به آزادی عقاید، از درج مطالب ارسالی بدون نام و نشان معذوریم. درج مطالب رسیده دلیل بر تأیید آنها نمی‌باشد. حق انتخاب، ویرایش و چاپ مطالب برای هیأت تحریریه و در نهایت هیأت مدیره کانون محفوظ می‌باشد.

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
/ISoVictoria

نشانی پستی:

P.O. Box 1161
Doncaster East VIC 3109



فهرست مطالب

۱. سخنی با شما
۲. فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا
۳. شعر و ادب
۶. دانش و سلامت
۸. جشن‌های نوروزی کانون
۹. فرم عضویت کانون
۱۰. جام تخت جمشید
۱۰. اخبار شهروندان ارشد ایرانی
۱۲. سحرخیز باش تا کامروا باشی؟!!
۱۴. تعرفه آگهی‌های گلبنگ - برنامه‌های آینده و هر ماهه کانون
۱۵. تبلیغات

نسخه چاپی فرم عضویت کانون در این شماره گلبنگ 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، صفحه‌بندی و چاپ، بسته‌بندی و ارسال این شماره ما را یاری رساندند، کمال تشکر را داریم.



سخنر با شما

سخن اول: فرصتی حاصل شد تا در مورد بافت هیئت مدیره کانون ایرانیان و ویکتوریا چند سطری را رقم زنم. اعضاء فعلی هیئت مدیره کانون ترکیبی است از افراد با سابقه و قدیمی و یاران جدیدی که جملگی بر آنند تا با تجربه پر ارزش و نیروی جوان و سرزنده اشان تحولی در فعالیت های آتی کانون ایجاد نمایند. تجربه بیست و چند ساله نشان داده است که هرگاه هیئت مدیره کانون از یک هماهنگی و انسجام مطلوبی برخوردار بوده، منشاء خدمات گسترده تر و ارزنده تر بوده و لذا شتاب بیشتری در فعالیت های کانون حاصل گشته است.

خوشبختانه امروزه روز ناظریم که یار قدیمی کانون جناب فرهنگ پرویزیان (که افتخار همکاری بیست ساله چه در کانون و چه در خانه ایران را با ایشان داشته ام) سکان این کشتی خوش بادبان را با تجربه کاری بیست و چند ساله در کانون، بدست گرفته و با حسن سلوک، منش انسانی و مدیریت قوی و معقولش همان انسجام و یکپارچگی را در بافت هیئت مدیره کانون بوجود آورده است. در این دوره از فعالیت های کانون بر اساس تصویب مجمع عمومی کانون، با پیوستن سه نماینده از خانه ایران، گروه بازنشستگان و جوانان (سه گروهی که زیر چتر کانون فعالیت میکنند) به جمع هیئت مدیره میتوان امیدوار و مطمئن بود که حجم فعالیت های در پیش روی کانون حتما هموطنان را راضی و خرسند نموده و ضمناً هیئت مدیره کانون با فعالیت های سازنده و مورد نیاز جامعه ایرانی میبایستی ثابت نماید مثل همیشه کانون بحق مرکز و کانون فعالیت همه گروهها و ایرانیان مقیم ویکتوریا است. برگزاری جشن نوروز امسال (۲۴ مارچ ۲۰۱۸) در محیطی شاد و زیبا و همچنین برگزاری جشن بزرگ چهارشنبه سوری و برپائی دهها سمینار از فعالیت های پیگیر کانون است.

به تمام عزیزانی که در هیئت مدیره کانون با صرف وقت و کوشش بسیار برنامه ریزی میکنند تا با ارائه برنامه های مطلوب و سازنده براعتبار و احترام جامعه ایرانی در این کشور چند ملیتی بیافزایند درود گفته

برایشان در راه خدمت به انسا نها موفقیت آرزو دارم.

سخن دوم: سخن دوم را به خانه ایران و به فعالیت هایش در سال ۲۰۱۸ اختصاص میدهم. بالاخره پس از گذشت ۱۲ سال فعالیت و خون جگر خوردن آنها، به همت و غیرت هیئت مدیره خانه ایران و حمایت بیدریغ اعضاء خانه ایران این سازمان غیرانتفاعی، غیرسیاسی و غیرمذهبی برای فعالیت هایش و تجمع روزانه ایرانیان صاحب جا و مکان دائمی آنهم در قلب محله دانکستر تقریباً جنب شاپینگ تان دانکستر شد. حالا جامعه ایرانی میتواند خوشحال باشد همانند سایر اقوام دیگر یک مرکز تجمع رسمی (کامیونیتی سنتر) دارد. ارزش این اقدام زمانی ملموس تر میشود که بدانیم این محل بدون هیچگونه کمکی از طرف سازمان و یا دولتی و صرفاً با گذشت و همت اعضاء خانه ایران خریداری شده است. گرفتن اجازه فعالیت بعنوان (کامیونیتی سنتر) یکی از مراحل مشکل این پروژه بود. خوشبختانه پس از پشت سر گذاردن دهها دست انداز و مشکلات دست و پاگیر اداری، نهایتاً شهرداری مینینگهام مجوز فعالیت های خانه ایران را بعنوان کامیونیتی سنتر در تاریخ ۱۷/۹/۲۰۱۷ صادر نمود. مدیریت خانه ایران در سال ۲۰۱۸ فعالیت گسترده ای را برای ارائه خدمات باعضاء و هموطنان برنامه ریزی نموده است. تشکیل کلاس انگلیسی برای تازه واردان، کلاسهای وی سی ای برای بچه های ایرانی، کلاسهای آشپزی، یوگا، مدیتیشن، موزیک، نقاشی و غیره از جمله فعالیت ها خواهد بود. هر ماه یک شب یک فیلم سینمایی ایرانی به همراه مختصر پذیرائی به نمایش گذارده خواهد شد. قرار است مسابقات جام جهانی فوتبال بخصوص بازی های ایران بطور زنده بر روی پرده بزرگ بوسیله خانه ایران در محل بولینگ کلاب تمپلستون نشان داده شود. برگزاری جشنهای سال نو مسیحی، ملبورن کاپ و جشنواره ایرانی (پرشین فر) از دیگر فعالیت های خانه ایران خواهد بود. انتظار داریم هموطنان با حضور و مشارکت اشان در فعالیت های خانه ایران هیئت مدیره خانه ایران را در جهت بهتر و پر بار نمودن فعالیت ها یاری نمایند.

علی شاملو

از جمله مزایای عضویت در کانون:

- 🏠 دریافت نسخه چاپی ماهنامه گلبانگ به صورت رایگان
- 🏠 دریافت دعوت نامه ویژه برای مراسم چهارشنبه سوری و سیزده بدر
- 🏠 اولویت خرید بلیط جشن نوروز و سایر برنامه های کانون
- 🏠 بهره مندی از تخفیف ویژه اعضا در قیمت بلیط برنامه ها
- 🏠 اولویت ثبت نام در سمینارهای تخصصی

از آنجا که بخش عمده ای از هزینه های جاری کانون را چاپ و انتشار گلبانگ تشکیل می دهد طبق تصویب تیم اجرایی کانون، از شماره آینده نسخه چاپی گلبانگ فقط برای عزیزانی ارسال خواهد شد که نسبت به پرداخت حق عضویت سالانه خود اقدام نموده باشند. از آنجا که در سه ماهه پایانی سال قرار داریم در صورت پرداخت تمدید عضویت با پیوستن به جمع اعضای کانون می توانید تا پایان سال 2017 از مزایای کامل عضویت برخوردار شوید.



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.



فراخوان مجمع عمومی سالیانه کانون ایرانیان ویکتوریا

مجمع عمومی سالیانه و انتخابات هیئت مدیره کانون ایرانیان در روز یکشنبه ۱۲ اوت (اگوست) ۲۰۱۸ راس ساعت ۲ بعدازظهر در محل دفتر کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار خواهد شد.

دستورکار مجمع عبارت است از:

- ارائه گزارش کامل فعالیتها و عملکرد کانون در سال گذشته
- ارائه گزارش مالی ۲۰۱۷-۲۰۱۸
- انتخابات هیئت مدیره

از کلیه اعضای محترم 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 نیز در انتخاب اعضای هیئت مدیره برای سال آینده مشارکت نمایند. حضور حداکثری شما عزیزان باعث دلگرمی اعضای هیئت مدیره برای ارائه هرچه بهتر و شایسته‌تر خدمات به شما عزیزان در سال پیش رو خواهد بود.

از کلیه عزیزیانی که مایل به نامزد شدن برای انتخابات هیئت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا هستند دعوت به عمل می‌آید تا مراتب آمادگی خود برای همکاری را حداکثر تا پایان وقت اداری روز جمعه ۲۷ ژوئیه ۲۰۱۸ به صورت کتبی اعلام دارند.

آدرس پستی: POBox 1161, Doncaster East VIC3109

ایمیل: info@aisov.org.au



شعر و ادب

رامین بروی صحنه آمد. عظمت محل اجرای نمایشنامه، انعکاس و رقص نورهای رنگارنگ بر ستونهای استوار و سربه فلک کشیده و همچنین بازی و لباس بازیگران در یک شب پرستاره تابستانی همراه با نسیمی فرحبخش که از سوی ارتفاعات شهر شعر و گل (شیراز) می وزید، حال و هوایی زیبا و روحانی به شرکت کنندگان داده بود. هنوز پس از گذشت ۴۶ سال، خاطره آن شب در روح و جانم زنده است.

داستان ویس و رامین را فخرالدین اسعد گرگانی شاعر بزرگ و چیره دست در حدود ۴۴۶ هجری از زبان پهلوی اقتباس نمود و با تسلط در شعر و شاعری، این منظومه را در ۸۹۰۵ بیت سرود که به راستی یکی از شاهکارهای ادبی جهان بشمار می رود. نخستین بار این منظومه در سال ۱۸۶۵ میلادی در کلکته هندوستان به چاپ رسید و سپس ویرایش علمی آن در سال ۱۳۱۴ خورشیدی در تهران به کوشش مجتبی مینوی فراهم گشت. از این منظومه سه چاپ ویرایش شده دیگر نیز در دسترس است. چاپ دکتر محمد جعفری (۱۳۳۷ خورشیدی)، چاپ محمد روشن (۱۳۷۷ خورشیدی) و چاپ دیگر این منظومه به همت الکساندر گواخاریا گرجستانی که به سال ۱۳۴۵ خورشیدی صورت پذیرفت. ضمناً این منظومه توسط فریده گلبو، نویسنده معاصر، به شکل کتابی با نثر

پس از مدتها وقفه باز صفحه شعرو ادب گشوده میشود و در این شماره گوشه ای از ادب ایران زمین را تقدیم می کنم. می خواهم اختصاراً به داستانی بپردازم که هزاره ها بر صفحه تاریخ ادب ما نقش بسته و نه تنها علی رغم قدمت داستان و گذشت زمان دستخوش غبار فراموشی نگشته است بلکه همانند حماسه ها و داستانهای اساطیری، توصیفی و عاشقانه ای قبل از حمله اعراب به سرزمین آریائی ما، چون رستم و سوادابه، بیژن و منیژه، شیرین و فرهاد و خسرو و شیرین در تاریخ ادبی جهان میدرخشد و ما پس از گذشت هزاران سال آن را به راحتی باز می خوانیم و از آن لذت می بریم. این داستان مربوط به سرگذشت و سرنوشت ویس و رامین میباشد که در روزگاران اشکانیان اتفاق افتاده است.

اولین بار که با داستان ویس و رامین آشنا شدم سال ۱۳۵۰ در جشن هنر شیراز بود. در آن سال با چند دوست و همکلاسی دانشگاه به شهر حافظ و سعدی رفتیم تا از نزدیک بزرگترین رویداد هنری آن عصر را نظاره کنیم. به یاد دارم در شب افتتاح جشن هنر شیراز، در پای ستونهای پر افتخار تخت جمشید نمایشنامه ویس و

چه خوش باشد چنین عشق و چنین حال
گر آید مرد عاشق را چنین فال
بعشق اندر چنین بختی نباید ،
که تا پس کارعشق آسان بر آید
بسا روزا که من عشق آزمودم
چنین یک روز از او خرم نبودم ،

کنون باری زمستان است و سرما ست
نباید روز و شب جز رود و می خواست

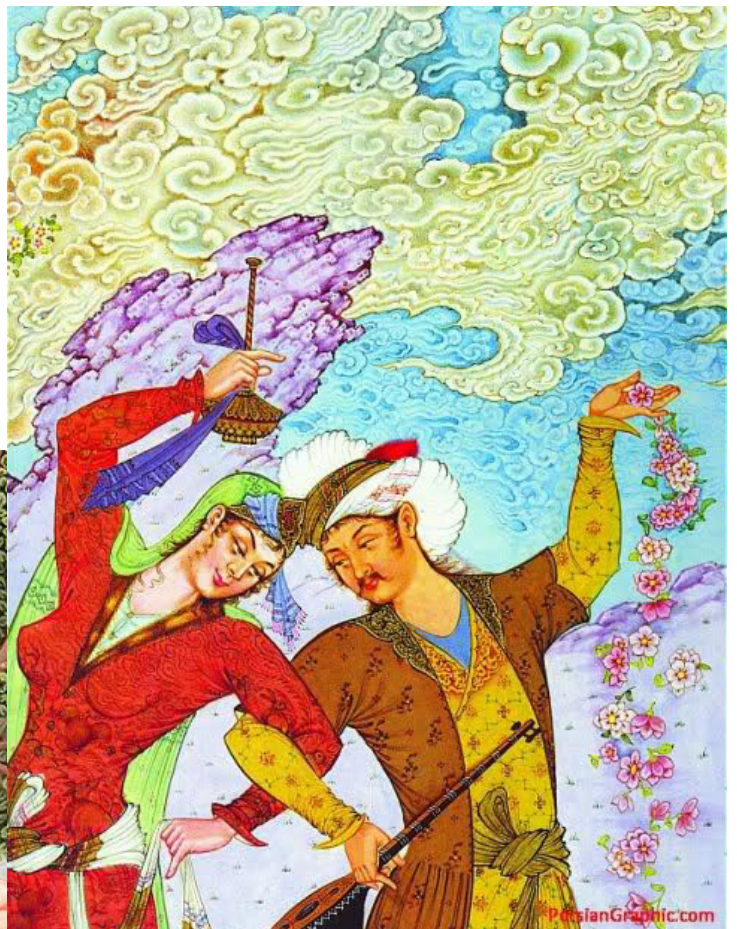
فخر گرگانی منظومه ویس و رامین را با ابیات زیر آغاز می نماید :

مرا یک روز گفت آن قبله دین
چه گویی در حدیث ویس و رامین ؟
که می گویند چیزی سخت نیکوست ،
در این کشور همه کس داردش دوست
بگفتم : کان حدیثی سخت زیبا ست ،
زگرد آورده ی شش مرد دانا ست
ندیدم ز آن نکو تر داستانی ،
نماند جز بخرم بوستانی ،
ولیکن پهلوی باشد زبانش ،
ندانم هر که برخواند بیانش



امروزی در سال ۱۳۸۸ انتشار یافته است . زنده یاد صادق هدایت نیز با دداشتهائی از دیدگاه زبان شناسی و در مورد تسلط فخرالدین گرگانی به زبانهای پهلوی و عربی ، در مجله پیام نو (مرداد و شهریور ۱۳۲۴) نوشته است که بنده در این مقال از آن و همچنین نسخه ویرایش شده توسط مجتبی مینوی بسیار بهره گرفته ام .

قبل از پرداختن به داستان ویس و رامین بهتر است با زندگی پر ماجرای خود شاعر آشنا شویم . می گویند فخرالدین گرگانی در روستای کرکان در شهرستان ملایر و در ۱۰ کیلومتری گوراب زاده شد . وی شاعری حساس و عاشق پیشه بود و سالها ، آشفته حال و سرگردان در پی معبود خویش می بود . پس از در بدری ها و ناکامی ها و شب نخفتن ها ، سرانجام شبی به وصال معشوق می رسد و دیر هنگام در گردگرد بستر معشوق که در خوابی ناز آرمیده بوده است ، شمع ها می افروزد .



در پر تو شمع به معشوق مینگرد و در سیمای زیبا و دل انگیزی زندگی را بسی پر معنا و شیرین می یابد . در همان لحظات و از بخت بد ، شمع بر روی پارچه ای واژگون می گردد و در دمی شعله های آتش ، معشوق و خانه را بکام خویش می کشد . از آن پس زندگی فخرالدین به سوز و گداز می گذرد و در تنهایی از روز و روزگار گله مند می ماند . وی سر خورده و دلشکسته کماکان به شعر و گاه به می گساری و موسیقی می پردازد . می گویند وی در نواختن رود توانا بوده است :

شده، هوائی و پس می گردد و گوراب را ترک گفته و برای دیدار معشوق به خراسان می رود. دایه و پس که از عشق آتشین و پس و رامین آگاه بوده است، موبد شاه را جادو می کند و وسیله نزدیکی و پس و رامین را فراهم می سازد. دو جوان عاشق، گاه با کامجوئی و گاه با ناکامی، با رقیب پیر یعنی موبد شاه در کشمکش روحی و عاطفی می افتند تا روزی که شاه موبد به شکار می رود و در اثر حادثه ای تلف می گردد. با مرگ شاه، رامین به شاهی می رسد، عاشق و معشوق به مراد دل خویش نایل می شوند و مردم با شادی شهر را آذین بسته و به جشن و پایکوبی می پردازند:

خراسان سر بسر آذین به بستند
پری رویان بر آذین ها نشستند

و در جای دیگر فخر گوید :

چهل فرسنگ آذین ها بستند
همه جائی بمی خوردن نشستند

اما همیشه دنیا بکام انسانها نیست. شبی به ناگاه، و پس در بستر بیماری می افتد و شوربختانه به کوتاه مدتی زندگی را بدرود می گوید. دنیا در نظر رامین تیره و تار می شود و در اوج قدرت و مکنّت با سلطنت وداع گفته، از فراق دلداده اش و پس به آتشکده ای معتکف می شود و تا پایان عمر در انزوا به عبادت و ریاضت می پردازد. چنین است داستان و پس و رامین، که هزاران سال در سینه ها ثبت گردیده و از نسلی به نسل دیگر و سرانجام به مارسیده است.

علی شاملو

و اما داستان و پس و رامین: و پس، دختر زیبا و دلربای "شهر و" است که با برادر خود "وبرو" نامزد است. رامین برادر شاه بزرگ، "موبد شاه" است و دل در گرو و پس دارد و معشوق هم از فراق وی دلگیر و در رنج و عذاب است. شاه موبد که از عشق رامین به و پس بی خبر است، شیدا و واله زیبائی و پس می شود و از قدرت و مقام خود استفاده کرده، و پس را به همسری می گیرد. فخرگرگانی زیبائی و پس را چنین می ستاید:

توی بانوی ایران ماه تابان
خداوند بتان خورشید حوران

بهشتی بود گفتی کاخ و ایوان
مرو را حور و پس و دایه رضوان

اگر صد سال بینی او همانست
نه، حورالعین و ماه آسمانست

گلی با بوی مشک و رنگ باده
فرشته گشته رضوان آب داده

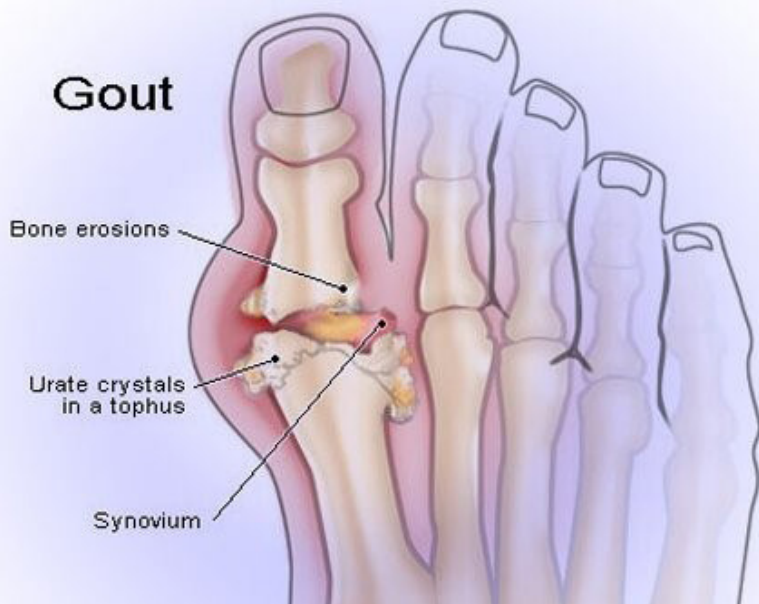
تو گفتی حور بی فرمان رضوان
ز ناگاه از بهشت آمد بگیهان

رامین که در تب عشق و پس است با این ازدواج دلخسته و آزرده گشته، به قلعه گوراب می رود و با زنی به نام گل ازدواج می کند. و پس از این وصلت خبردار می شود و دایه اش را نزد رامین می فرستد. رامین با دایه بدرفتاری می کند و او را از خویش می راند. و پس این بار یکی از محارم و نزدیکان خود را با نامه ای به نزد رامین باز می فرستد. آنگاه رامین با خواندن نامه و پس دگرگون



دانش و سلامت

بیماری نقرس (Gout) را بشناسیم!



بیماری نقرس که در قدیم آن را بیماری ثروتمندان و پادشاهان می دانستند، نوعی بیماری التهابی است که در اثر تجمع و رسوب اسید اوریک در مفاصل ایجاد می شود. شایعترین محل بروز نقرس انگشت بزرگ پا می باشد که البته در مفاصل دیگر پاها و دست ها از جمله قوزک پا، زانو و آرنج نیز ممکن است دیده شود.

بالا رفتن سطح اسید اوریک خون بدلیل عدم دفع کامل آن و یا افزایش مصرف مواد پروتئینی روی داده و تجمع کریستالهای آن در مفاصل، باعث التهاب و درد شدید خواهد شد. گفتنی است شیوع این بیماری در سنین بالا و برای زنان بیش از مردان است.

عوامل مؤثر در ابتلاء به این بیماری عبارتند از:

- مصرف زیاد غذاهای پروتئینی مانند گوشت قرمز و بعضی از غذاهای دریایی
- مصرف داروهای مُدر
- جذب بالای الکل
- عوامل ژنتیکی (موروثی)
- چاقی
- وارد شدن آسیب به یک مفصل
- بیماریهای مزمن کلیوی

علائم و نشانه های این بیماری عبارتند از: قرمزی، تورم، حساسیت و یا درد شدید در یک و یا چند مفصل که همان گونه که گفته شد معمولاً در انگشت بزرگ پا ایجاد می شود.

درمان:

برای درمان نقرس از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) و یا در صورت مناسب تشخیص ندادن آن توسط پزشک، از کلشی سین (Colchicines) و یا کورتیکو استروئید (Corticosteroids) استفاده می شود.

شایان ذکر است در صورت بروز حملات پی در پی نقرس، ممکن است پزشک معالج داروهای پیش گیرنده دیگری نیز تجویز نماید.

پیشگیری:

برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری مواردی چون: افزایش مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات کم چرب و یا بدون

چربی

- محدود کردن مصرف گوشت، مرغ و ماهی
- حفظ وزن مناسب
- مصرف مایعات بویژه آب به حد کافی
- و محدودیت میزان مصرف الکل پیشنهاد می شود.
- به یاد داشته باشید که خطر ابتلاء به بیماریهای کلیوی مانند سنگ کلیه، عفونتهای ادراری، سکته قلبی و مغزی و همچنین دیابت (مرض قند) در افرادی که مبتلا به نقرس هستند افزایش می یابد.

منابع مورد استفاده:

Wikipedia.org

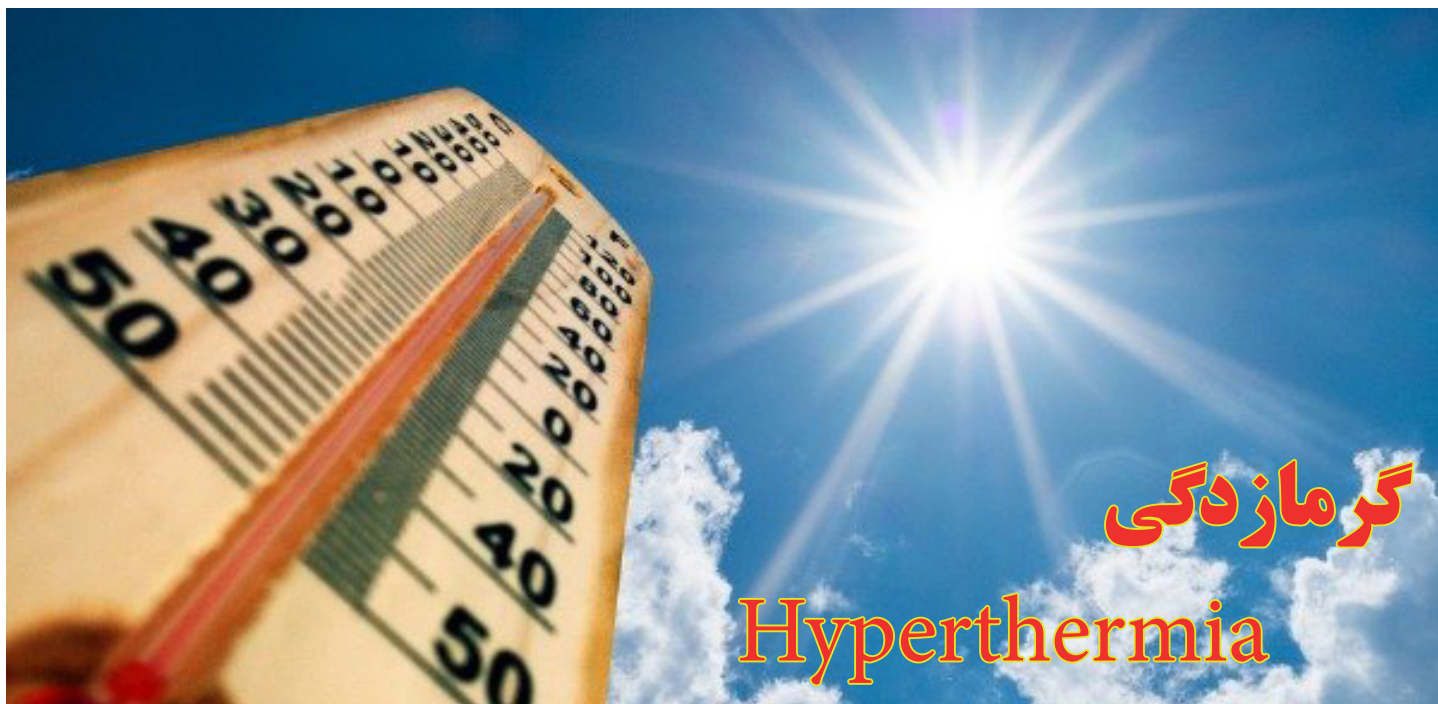
Beytoote.com

Iranorthoped.com

Rastineh.com

فریده خانباشی





گرم‌زدگی

Hyperthermia

دوش آب سرد و یا خنک کردن پوست
چک کردن درجه حرارت، نبض و تنفس در هر چند دقیقه
تنها نگذاشتن شخص تا بهبودی کامل

در صورت گرم‌زدگی شدید بایستی شخص را با آمبولانس به بیمارستان منتقل نمود.

پیشگیری

نوشیدن مقدار زیادی آب خنک در هوای گرم
قرار نگرفتن در زیر تابش مستقیم افتاب
خنک نگهداشتن پوست با آب خنک
دوش آب سرد
عدم افراط در ورزش
پوشیدن لباس گشاد با رنگ روشن
اجتناب از نوشیدن الکل

در هوای گرم سعی کنید بین ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر در داخل ساختمان بمانید و یا در صورت خروج، آب کافی به همراه داشته، لباس گشاد با رنگ روشن پوشیده، و ضمنا عینک و کلاه لبه دار فراموش نشود.

منابع: ویکی پدیا، بیتوته، تبیان
گرد آورنده: فریده خانباشی

گرم‌زدگی یکی از شایعترین بیماریهای فصل تابستان است که بیشتر در مناطق گرمسیر بچشم خورده و در صد ابتلاء مردان بیش از زنان میباشد.

گرم‌زدگی عبارت است از بهم خوردن تعادل در مکانیسمهای تنظیم حرارتی بدن. افزایش حرارت محیط و یا فعالیت شدید همراه با ناتوانی بدن در دفع حرارت حاصله، باعث ازدیاد دمای درون بدن تا حدود چهل درجه سانتیگراد و در نتیجه ظهور علائم گرم‌زدگی در شخص میگردد.

علائم

افزایش حرارت بدن
پوست رنگ پریده و نمناک
تنفس تند و کوتاه
نبض سریع و ضعیف
سردرد، گیجی
تهوع، استفراغ، اسهال
گرفتگی عضلات
تشنگی زیاد
پرخاشگری، آشفتگی، هیجان و توهم
تشنج

درمان

انتقال شخص گرم‌زده به محلی خنک
در آوردن لباسهای اضافی
نوشانیدن مقدار زیادی آب خنک
گذاشتن کیسه یخ در زیر بغل، کشاله ران و دور گردن



جشن های نوروزی کانون

متحمل شود نبود امکانات لازم در محل واگذار شده در پارک بود که خوشبختانه به همت کمیته برگزاری جشن چهارشنبه سوری نسبت به فراهم نمودن امکانات از قبیل ژنراتور برق، نصب نورافکن‌ها، تعبیه محلی برای دی‌جی و برپائی غرفه‌های غذا و نوشیدنی و از همه مهم‌تر کنترل ترافیک و نیز جای پارک برای حدود ۵۰۰ خودرو به موقع اقدام گردید. هوا هم خوشبختانه یاری نمود. در آمیختن هوای دلنشین پاییزی، بوی کباب و کاسه‌های آش رشته در دستان شرکت‌کنندگان به همراه موزیک خوب، فضای شاد، سالم و پرنشاطی را در آن شب فراهم آورده بود. به تصدیق و تأیید همگان بیش از سه هزار ایرانی آن شب با خاطره‌ای خوش فضای پارک را ترک نمودند. مدیریت کانون بار دیگر ثابت نمود که کانون ایرانیان ویکتوریا تنها سازمان و تشکیلات منسجمی در استرالیا است که قادر میباشد چنین جمعیت چند هزار نفره را بدور هم جمع نموده و پاسدار سنت‌های غنی ایرانی باشد.

هیئت مدیره پس از برگزاری موفقیت‌آمیز جشن چهارشنبه سوری به برپائی جشن شب عید در محل زیبای Emerald Reception همت گمارد. در این شب پر خاطره حدود ۴۰۰ عضو و هموطن به رقص و پایکوبی پرداختند. سرو پیش غذا و غذای ایرانی با کیفیت مطلوب توأم با موزیک ایرانی و برخورد و استقبال گرم اعضاء هیئت مدیره کانون از مدعوین، جو و فضایی کاملاً ایرانی به جشن داده بود که موجبات رضایت شرکت‌کنندگان را فراهم نمود.

در اینجا لازم می‌دانم به خاطر برگزاری موفق دو جشن ملی فوق به دست‌اندرکاران تبریک گفته و برای تک‌تک این عزیزان در راه خدمت‌رسانی به جامعه ایرانی آرزوی موفقیت و توفیق نمایم.

علی شاملو

باز سرو کله حاجی فیروز با ساز و دهلش به عنوان سفیر شادی پیدا شد و با آمدنش نوید زندگی نو توأم با امید و آرزوهای دلپذیر و سازنده بر ایمان به ارمغان آورد. با سروصدای حاجی فیروز، حال و هوای نوروزی به خانه‌های ایرانیان سرک کشید و خانواده‌ها با شور و تکیه و خانه‌تکانی به استقبال نوروز باستانی شتافتند.

با پشت سرگذاردن سالی نه‌چندان شاد و مطلوب، باید امیدوار بود در سال نو شاهد صلح و صفا و دوستی بین ملت‌ها باشیم. دعا کنیم از جنگ و کشتار انسان‌ها و ظلم و ستم ستمکاران خبری و اثری نباشد. در سال جدید به دور از آشوب و جدال‌های مرگ‌آفرین، کودکی یتیم و بی‌سرپرست نگردد و خانواده‌ای داغدار نشود. هیچ کودکی در هیچ کجای جهان از گرسنگی و برهنگی تلف نشود. جامعه بشری از این اوضاع پرتنش و جنگ و گریز بدر آید و ابناء بشر در کنار هم به یک زندگی مسالمت‌آمیز و صلح‌جویانه روی آورده و جنگ‌افروزان را به انزوا کشند.

در ماه پایانی سال ۱۳۹۶ کانون ایرانیان ویکتوریا با برگزاری جشن شکوهمند چهارشنبه سوری به پیشواز نوروز رفت. با تمهیدات بجائی که مدیریت کانون بعمل آورد، علاوه بر حضور پررنگ همه اعضاء هیئت مدیره، برای برگزاری و برنامه‌ریزی این جشن مهم از نیرو و تجربه گروه‌ها (خانه ایران، گروه جوانان، گروه یارا، مدرسه فارسی و طبیعت‌گردی) و داوطلبین ایرانی به بهترین نحو بهره‌گرفته شد. پس از یک‌سال دوره فترت در برگزاری جشن چهارشنبه سوری، امسال مدیریت کانون با برگزاری جلسات متعدد با شهرداری‌ها و سازمان‌ها موفق شد با شهرداری مینینگهام بر سر برپائی این جشن در Ruffy Lake Park دانکستر به توافق برسد. مشکل اصلی علاوه بر هزینه‌گزافی که کانون می‌بایستی



AISOV
 Australian Iranian
 Society of Victoria
 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

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

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.:

اخبار شهروندان ارشد ایرانی

اطلاعات کلی در مورد شهروندان ارشد در گلبنگ شماره ۱۸۰ داده شده است.

شهروندان ارشد روزهای جمعه از ساعت نه و نیم صبح تا سه و نیم بعد از ظهر در محل سنیور سیتیزن دونکاستر دور هم جمع می شوند و برنامه های متنوعی را اجرا می نمایند.

اهم این فعالیت ها عبارتند از: بازی تخته نرد، بازی با ورق، بالینگ روی فرش، پینگ پونگ و...

سالانه چندین بار از سازمان های مختلف سخنرانی دعوت می شوند که درباره اطلاعات گوناگونی از قبیل اقتصادی و بهداشتی ورزشی پلیس و راهنمایی صحبت می شود. از مربیان ورزشی با هزینه انجمن شهروندان ارشد دعوت می شود تا عملاً در محل انجمن نرمش های مخصوص را به افراد آموزش دهند. در تمامی مدت حضور افراد چای، قهوه و بیسکویت در اختیار شهروندان است. ماهیانه یک بار نهار مجانی و یک بار هم با سوبسید در اختیار شهروندان قرار می گیرد.

گردهمائی سالیانه گروه در روز جمعه یازده آگوست ۲۰۱۷ تشکیل و اعضای کمیته فعالیت های مالی و رفاهی سال گذشته را بیان داشتند، سپس انتخابات هیئت مدیره و اعضای کمیته انجام شد و افراد زیر انتخاب شدند.

جواد مقصود، ایرج سالرزاده، عباس شاکریان،
علی شایگان، علی لاهیجان، یوسف شوکتی
و چنگیز آرمیون



دعوت به همکاری

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

هیأت مدیره کانون ایرانیان ویکتوریا



جام تخت جمشید

هفتمین دوره از رقابت های فوتسال جام تخت جمشید، با همکاری کانون ایرانیان ویکتوریا، کانون جوانان و نیز پشتیبانی مالی

Victory Hairdressing
Express Exchange
Masters Build
BAD Work Wear

با شرکت ۸ تیم و در میان استقبال گسترده علاقمندان به ورزش در تاریخ دهم ماه مارس سال جاری در محل Boroondara Sports Complex برگزار شد. قضاوت این دوره از رقابت ها را داوران بین المللی فدراسیون فوتبال استرالیا بر عهده داشتند.

در این دوره، تیم های پیکان، تراکتور و تفنگ داران جوان به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کرده و جوایز نقدی ۱۲۰۰، ۸۰۰ و ۴۰۰ دلاری را به خود اختصاص دادند.

جام قهرمانی و جوایز نقدی این بازی ها توسط آقایان افراسیابی و چشمه به نمایندگی از طرف کانون ایرانیان ویکتوریا و کمیته برگزاری به تیم های برنده اهدا شد.

جا دارد از زحمات بی دریغ آقایان چشمه و افراسیابی و نیز سائز عزیزانی که به طور مستقیم و غیرمستقیم ما را در برگزاری موفق این دوره از مسابقات یاری رساندند صمیمانه قدردانی نمایم.

خانواده محترم زرین قلم،

درگذشت جناب آقای زرین قلم را به شما و بازماندگان صمیمانه تسلیت عرض نموده، برایشان آرامش ابدی و برای شما و بازماندگان صبر و شکیبائی آرزومندیم، روحشان شاد.



هیئت مدیره کانون ایرانیان و یکتوریا

جناب آقای زاهدی و خانواده محترم،

درگذشت مادر گرامیتان را به جناب عالی و خانواده محترم صمیمانه تسلیت عرض نموده، برایتان صبر و شکیبایی آرزومندیم، روحشان شاد.



هیئت مدیره کانون ایرانیان و یکتوریا

سرکار خانم سیلوانا و جناب آقای افراسیابی،

مصیبت وارده را به شما و بازماندگان صمیمانه تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه آرامش ابدی و برایتان صبر و شکیبائی آرزو مندیم، روحشان شاد



هیئت مدیره کانون ایرانیان و یکتوریا

سرکار خانم مقدس و جناب آقای مجیدی،

بدین وسیله ضایعه فقدان شادروان دکتر مهدی مقدس را به شما و بازماندگان تسلیت گفته، از درگاه ایزد منان برای آن فقید علو درجات و برای شما و سایر بازماندگان سلامت، بردباری و شکیبائی مسئلت داریم.



هیئت مدیره کانون ایرانیان و یکتوریا

سرکار خانم عابدی و جناب آقای عابدی،

درگذشت مادر گرامیتان را به شما و بازماندگان صمیمانه تسلیت عرض نموده، برای آن مرحومه آرامش ابدی و برایتان صبر و شکیبائی آرزو مندیم، روحشان شاد



هیئت مدیره کانون ایرانیان و یکتوریا

سپاس و قدردانی

بدین وسیله از کلیه دوستانی که قبول زحمت فرموده و در مراسم یادبود مادرم شرکت و یا با تلفن ابراز همدردی نمودند قدردانی و کمال تشکر را دارم. برایتان آرزوی سلامتی و سعادت دارم. ابوالفضل زاهدی



سرکار خانم کیانی و جناب آقای خواجه نوری،

بدین وسیله مراتب همدردی خود در اندوه از دست دادن مادر گرامی تان را اعلام داشته، برای آن مرحومه آرامش ابدی و برای شما و سایر بازماندگان سلامت، بردباری و شکیبایی آرزو داریم.



چقدر سحر خیز باش تا کامروا باشی باعث سلامتی می شود؟ برگرفته از بی بی سی فارسی



هر قدر پرواز زندگی اجتماعی (اختلاف زمان بیدار شدن در روزهای کاری و تعطیل) بیشتر باشد، مشکلات سلامتی مانند خطر بیماری‌های قلبی و مشکلات سوخت و ساز بیشتر خواهند شد.

به گفته تیل رونه‌برگ، استاد زیست‌شناسی ساعت بدن (کرونوبیولوژی) در مرکز تحقیقات روانشناسی طبی در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان در شهر مونیخ آلمان، تحقیق تازه دریافته افرادی که ساعت بیداری‌شان شب‌هاست در مقایسه با سحرخیزها بیشتر در خطر بیماری قرار دارند.

از آنجایی که اغلب موسسات آموزشی و بسیاری از ادارات صبح زود شروع به کار می‌کنند، بسیاری از شب‌زنده‌داران مجبورند مثل سحرخیزها بیدار شوند.

راسل فاستر، رئیس بخش خواب یک موسسه تحقیقاتی در بریتانیا می‌گوید اگر افرادی را که ساعت بیداری بدنشان صبح زود است وادار کنیم شبکاری کنند، آنها هم با مشکلات سلامتی رو به رو می‌شوند.

اما شب‌زنده‌داران چه باید بکنند؟

آیا باید از دیر بیدار شدن در روزهای تعطیل صرف نظر کنند و حتی در تعطیلات آخر هفته هم ساعت بگذارند و صبح زود بیدار شوند تا با ساعت بیداری‌شان در طول هفته هماهنگ باشند؟
پروفسور رونه‌برگ معتقد است که "جغد شب بودن" به خودی

به تازگی تحقیقی منتشر شد از مقایسه سلامت سحرخیزها و شب‌زنده‌داران و برای افرادی که شب‌ها تا دیروقت بیدار هستند و صبح دیر بلند می‌شوند، خبرهای بدی داشت.

بر اساس این تحقیق دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب خطر مرگ زودهنگام، مشکلات روانی و بیماری‌های تنفسی را افزایش می‌دهد.

نتایج این تحقیق، یافته‌های پیشین را تایید می‌کند که شب‌زنده‌داری برای سلامت مضر است.

آیا واقعا شب‌زنده‌داری مثل جغد بد است و باید شب زود به رختخواب برویم تا مثل چکاوک صبح سحر از خواب بیدار شویم؟
برای بسیاری از شما که سرکار می‌روید بیدار شدن از خواب ناز صبح با صدای گوشخراش زنگ ساعت داستان آشنایی است.

اما در تعطیلی آخر هفته چون معمولاً خسته هستید دیرتر از روزهای کاری از خواب بلند می‌شوید تا بی‌خوابی خود را جبران کنید.

ممکن است این کار به نظر کاملاً طبیعی بیاید اما نشانه این است که شما کمبود خواب دارید و همچنین نشان می‌دهد که شما ممکن است دچار عارضه "پرواز زندگی (جت لگ) اجتماعی" باشید.
پرواز زندگی یا جت لگ، حالتی است که در آن تنظیم خواب فرد پس از پروازی طولانی و به علت اختلاف ساعت مبدأ با مقصد پرواز به هم می‌ریزد.

آنها باعث می‌شود که تمایل داشته باشند تا دیروقت بیدار بمانند. با قرار گرفتن در زیر نور آفتاب در طول روز و کم کردن نورهای مصنوعی در شب، بخصوص نورهای تلفن همراه و لپ تاپ که نور آبی قوی تولید میکنند، ما میتوانیم ساعت بیولوژیکی بدنمان را

تمرین دهیم که زودتر به خواب رود. اما این کار برای همه آسان نیست چون خیلی‌ها به سختی می‌توانند در طول روز به میزان کافی نور آفتاب دریافت کنند و به سختی می‌توانند قرار گرفتن زیر نورهای مصنوعی را در شب محدود کنند.

کارشناسان خواب توصیه می‌کنند که جامعه، ادارات و مدارس باید در قبال افرادی که ساعت بیداری شان شب‌هاست (جغدها) انعطاف بیشتری باشند؛ مثلاً در همه سطوح این امکان وجود داشته باشد که کارمندی کار خود را دیرتر شروع و دیرتر تمام کند.

پروفسور فاستر حتی می‌گوید در بعضی از محیط‌های کار خوب است به کارمندان اجازه داده شود بر اساس ساعت کاری متناسب با ساعت بیداری بدن شان کار کنند. در کارهایی باید تمام بیست و چهار ساعت روز و هفت روز هفته انجام شوند این بازده کارکنان را بالا می‌برد. پروفسور رونه‌برگ هم استدلال می‌کند که جامعه محیطی ایجاد کرده که باعث اختلالات خواب شده پس وظیفه دارد این مشکل را حل کند:

"این وظیفه جامعه است که به این مسئله سامان دهد؛ ساختمان‌ها نورگیرتر شوند، کمتر در معرض نور آبی قرار گیرند و این امکان را برای مردم فراهم کنند که بدون اینکه ساعت‌هایشان را برای صبح روز بعد تنظیم کنند، تلویزیون تماشا کنند."

خود خصوصیتی ناسالم نیست: "این بدترین کاری است که ممکن است انجام دهید. اگر پنج روز هفته به اندازه کافی نمی‌خوابید، بهترین کار این است که در روز تعطیل بی‌خوابی را جبران کنید، هر فرد به هر میزان که نیاز دارد."



اینکه چه وقت می‌خوابیم و چه وقت بیدار می‌شویم فقط به عادت یا انضباط ربطی ندارد. ساعت بیولوژیک بدن ما که پنجاه درصد آن را ژنتیک تعیین می‌کند، بر آن تاثیر مستقیم دارد. بقیه مربوط به محیط زندگی و سن است؛ بیست سالگی اوج زمانی است که بدن تمایل به بیدار ماندن در شب دارد و با افزایش سن گرایش به صبح زود بیدار شدن بیشتر می‌شود. مالکولم فان شانتس، استاد پژوهش ساعت بدن در دانشگاه ساری می‌گوید: "ما فکر می‌کنیم افرادی که تا دیروقت شب بیدار هستند سالم نیستند و افرادی که تا دیروقت روز می‌خوابند تبیل هستند اما واقعیت این است که همه اینها به بیولوژی انسان مربوط است."

کارشناسان می‌گویند: "بعید است که فقط زود بیدار شدن بر خصلت ژنتیکی غلبه کند و فقط فرد را از خوابی محرومی می‌کند که

در طول هفته هم از آن محروم بوده است." بهترین کار برای اینکه افرادی که ساعت بیداری شان شب‌هاست (جغدها) این است که با قرار گرفتن در نور روز، ساعت بدنشان را به صبح تغییر دهند.

ساعت بیولوژیک بدن ما تحت تاثیر طلوع و غروب خورشید است، اما بسیاری از ما در طول روز خیلی کم در معرض نور آفتاب هستیم و شب‌ها بیش از اندازه در معرض نور مصنوعی. این باعث می‌شود که ما دیرتر خواب‌مان بگیرد؛ مشکلی جغدهای شب که بیولوژی بدن

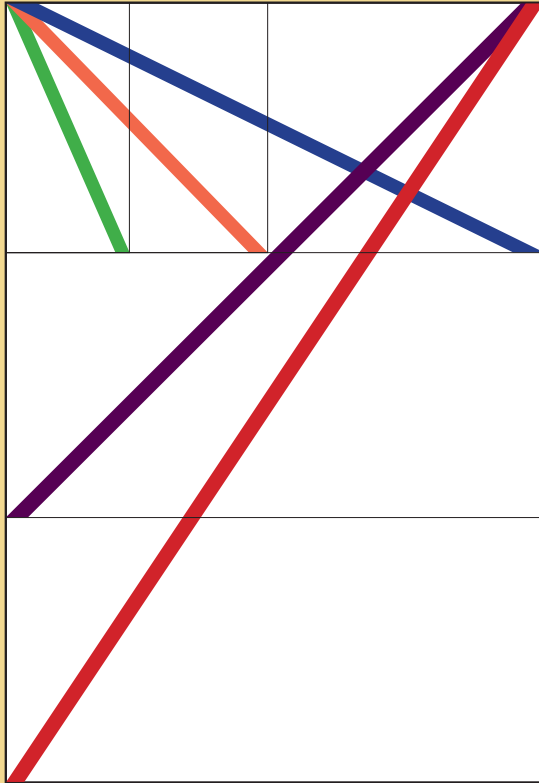


تعارف آگهی‌های گلبانگ

نظر به اینکه گلبانگ کیفیت طراحی و چاپ را بالا برده است، لطفا طراحی با کیفیت تبلیغ خود را برای چاپ در شماره‌ی آتی به ایمیل

golbang@iranian-vic.org.au ارسال نمایید. در صورت نیاز به مشخصات مورد نیاز طراحی یا نیاز به طراحی مجدد، لطفا به ما ایمیل بنویسید تا هماهنگی لازم صورت پذیرد. همچنین در تهیه‌ی آگهی خود، اندازه‌های درج شده را لحاظ بفرمایید.

واحد طراحی گلبانگ



نوع آگهی	ابعاد به میلی‌متر		شش ماهه	یک ساله	طراحی
	عرض	طول			
کوچک ۱/۲	۴۴	۸۷	۲۰۰ دلار	۳۵۰ دلار	۵۰ دلار
متوسط ۱/۶	۹۳	۸۷	۲۵۰ دلار	۴۵۰ دلار	۵۰ دلار
بزرگ ۱/۳	۱۹۰	۸۷	۴۵۰ دلار	۸۵۰ دلار	۵۰ دلار
دوسوم صفحه ۲/۳	۱۹۰	۱۸۷	-	۱۸۰۰ دلار	۱۰۰ دلار
پشت جلد	۲۱۰	۲۶۰	۴۰۰ دلار	-	۱۰۰ دلار
توزیع فلایر	۸۴ یا ۸۵	-	۱۵۰ دلار	-	-

برنامه‌های آینده و هر ماهه کانون

برنامه	زمان	شرایط حضور	مکان
جلسات ماهانه کتابخوانی	ورود برای همگان آزاد و رایگان است. برای اطلاع از جزئیات بیشتر به گروه «کتابخانه ملبورن» در فیسبوک (www.facebook.com/groups/MelbourneLibrary) مراجعه نمایید.		79, Mahoney's Road Forest Hill, VIC 3131
بولینگ روی موکت	سه‌شنبه هر هفته از ساعت ۱۳ تا ۱۶	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	Warrandyte Senior Centre, Corner of Taroona St. and Warrandyte Rd.
تخته نرد	جمعه هر هفته	ویژه شهروندان ارشد ایرانی	Doncaster Senior Citizens Club 895-901 Doncaster Road Doncaster East, 3109

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

◀ 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



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
با کیفیت عالی
با قیمت مناسب
توسط مهندس بهروز مینافی
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

تدریس خصوصی
تار و سه تار
بوامان مدرس
دانش آموزش تار و سه تار
از دانشگاه هنر تهران
تلفن: 0415349120

وکیل با سابقه در کلیه امور حقوقی

سوسن عبودی (نویدی)

(از دانشگاه ملیورن)

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

قابل توجه متقاضیان



فراگیری نی در کلاسهای آنلاین
استادان امیر
اسلامی

استادان دانشگاه نوشگاه موسیقی
دانشگاه هنر تهر آن ساکن و نکوور

کلاسها از طریق اسکایپ برگزار می گردند.

**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 بازنشستگی - ویزای اولاد - ویزای پناهندگی -

Bridging ویزا - وکالت متقاضی در تریبونال

۱۵ دقیقه مشاوره اولیه رایگان برای متقاضیان در استرالیا

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

Address: 103, Shane Avenue, Seabrook, VIC 3028

Tel: 03 93277606 Mobile: 0411882050

Email: behzad@oceaniavisa.com.au

اسناد و مدارک
ترجمه رسمی

توسط دکتر مهدی عبودی

باجواز از سازمان مترجمین رسمی استرالیا، تانی



Tel.: 0403 931 484

www.mehdisoodi.com.au



پی‌ک
ONLINE PERSIAN CLASSIFIEDS

نیازمندیهای آنلاین پارسی
ONLINE PERSIAN CLASSIFIEDS

هم‌اکنون در اختیار شماست...
www.peyk.com.au
f /PeykAustralia

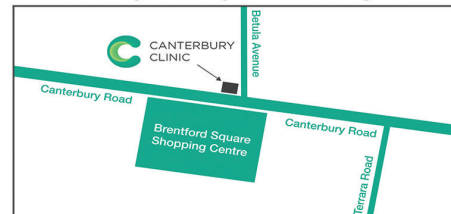
اگر جنسی برای فروش دارید، اگر خدمات و بیزنس‌تان را می‌خواهید به فارسی‌زبانان معرفی کنید، اگر به دنبال یک دوره آموزشی به زبان فارسی هستید، یا اگر در جستجوی یک رستوران ایرانی و یا افغانی هستید، پیک پاسخ‌گوی تمام جستجوهای شماست، به زبان فارسی و در سراسر استرالیا.



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

BULK BILLING CLINIC
for all Medicare card holders

Monday to Friday - 8:30am to 6pm



389 Canterbury Road, Forest Hill, VIC 3131 Tel: 03 9873 0809

کلینیک تخصصی INSTANT LASER CLINIC

- ☀ تخصص در برداشتن موهای زائد بوسیله آخرین تکنولوژی لیزر
- ☀ تزریقات ضد چروک، فیلر، PRP
- ☀ پاک و زیباسازی پوست از هرگونه جوش، لکه و کک‌ومک - لایه برداری پوست
- ☀ ترمیم پوست و چین‌وچروک صورت و گردن بدون جراحی و بوسیله تکنولوژی فراکسل
- ☀ و همچنین، ترمیم زخم‌های 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)

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

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





NUTSCUBE™

15% off
Code: GOLBANG15

Enter "GOLBANG15" discount code at checkout to receive %15 discount on all purchases made online. Terms and conditions apply, excluding shipments.

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 ۵:۳۰
یکشنبه ها وخارج 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



آژانس
پرشیا تراول
PERSIA TRAVEL

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 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)



L **P**



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

Logos included: Miniature Persia, Earth Espice, Perfect Skin Laser Clinic, Radio Neshat, A&A Rainbow Master Painters, Global View Painting, New Horizons Migration Services.

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



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@aisov.org.au

**PRINT POST
381712/02364**

**POSTAGE PAID
AUSTRALIA**