

در این شماره:

شفق های قطبی

تاریخچه مختصری راجع به ایل بزرگ بختیاری

روایت پهلوانی نبرد رستم و اسفندیار

راهنمای رزومه نویسی و کاریابی در استرالیا

گذری در ملبورن

سیستم های نامگذاری خیابان ها و کوچه ها در انگلیس و استرالیا

و مطالب متنوع دیگر

فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا - شماره ۱۹۴ - تیر ۱۴۰۱

Official Quarterly Magazine of The Iranian Society of Victoria - Issue 194 - June 2022

# کتابخانه





## فهرست مطالب

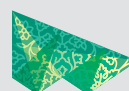
- ۱ سخن سردبیر.....
- ۲ گلبانگ قدیم.....
- ۴ شفق های قطبی.....
- ۹ تاریخچه مختصری راجع به ایل بختیاری.....
- ۱۲ نهمین سال برگزاری جشنواره ایرانی ملیورن.....
- ۱۳ باغبانی در خانه.....
- ۱۵ چای سفید.....
- ۱۶ روز بزرگداشت فردوسی.....
- ۱۸ فردوسی طوسی و زبان فارسی.....
- ۱۹ روایت پهلوانی نبرد رستم و اسفندیار.....
- ۲۳ برنامه خیریه صبحانه بزرگ.....
- ۲۴ چگونه شاد زندگی کنیم؟.....
- ۲۶ گایا از افسانه تا چیدمانی هنری.....
- ۲۸ گذری در ملیورن.....
- ۳۰ پینگ پنگ.....
- ۳۱ درختکاری به مناسبت روز جهانی محیط زیست.....
- ۳۲ سیستم های نامگذاری خیابان ها و کوچه ها در انگلیس و استرالیا.....
- ۳۴ داده ها و تصمیم گیری های داده محور.....
- ۳۵ Easter.....
- ۳۶ روز جهانی بهداشت.....
- ۳۷ وام های تجاری در استرالیا.....
- ۴۰ راهنمای رزومه نویسی و کاریابی در استرالیا.....
- ۴۲ مالیات در استرالیا.....
- ۵۲ بنیاد یارا.....
- ۵۳ بازارچه نوروزی ملیورن.....
- ۵۴ دیدنی های ویکتوریا در پاییز ۲۰۲۲.....
- ۵۹ پرنده نگری.....
- ۶۳ گزارش تصویری.....
- ۶۴ دنلوشته پاییزی.....



فصلنامه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا  
شماره ۱۹۴ - تیر ۱۴۰۱

Official Quarterly Magazine of  
The Iranian Society of Victoria  
Issue 194 - JUNE 2022

فصلنامه گلبانگ، خبرنامه داخلی کانون ایرانیان ویکتوریا بوده است که به عنوان یکی از کانال های رسمی ارتباطی این نهاد با اعضا تلقی می گردد.



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا

این فصلنامه با نظارت هیات مدیره کانون متشکل از افراد زیر، اداره می شود:

سحر قلیزاده (رئیس هیات مدیره)، کامبیز رزم آرا (نایب رئیس هیات مدیره)، رعنا ابراهیمی (خزانه دار)، سحر امیریان (منشی)، منیژه دلایلی، صدی سالک، شبلم آسترکی، افروز رحیمیان و آدم بیک

سردبیر: محمدرضا داوری  
طراح گرافیک: مرضیه جلانی  
عکس جلد: محمدرضا داوری  
عکس پشت جلد: پدram اکبری

همکاران این شماره هیات تحریریه:

شهرام امین زاده، نگار اسدیان، پدram اکبری، احسان بلدی، آناهید حبیبی، فریده خانباشی، منیژه دلایلی، شعله زمانی، آسمان زوزی، صدی سالک، شیرین شاملو، سعید صلصالی، میلاد صابری، بابک صالحیان، سحر قلیزاده، مرضیه کاظم زاده ایرانشهر، سارا گودرزی و فرهاد هاشمی.

ضمن ارج نهادن به آزادی عقاید، از درج مطالب ارسالی بدون نام و نشان معذور می باشیم. درج مطالب رسیده دلیل بر تأیید آنها نمی باشد. حق انتخاب، ویرایش و چاپ مطالب برای هیات تحریریه و در نهایت هیات مدیره کانون محفوظ می باشد.

نشانی دفتر کانون:

Level 1, 79 Mahoney's Road  
Forest Hill VIC 3131

Telephone 03 9894 2644  
Mobile 0468 460 698  
Email info@aisov.org.au  
Website www.aisov.org.au

نشانی پستی:

P.O. Box 1161  
Doncaster East VIC 3109

کانون ایرانیان ویکتوریا برای انتشار شماره بعدی نشریه اینترنتی گلبانگ مقاله می پذیرد.

از تمامی فارسی زبانان مقیم ایالت ویکتوریا استرالیا که در این زمینه

یادداشت، جستار، نقد و عکس دارند دعوت می کند تا مطالب خود را برای درج در نشریه گلبانگ به آدرس ایمیل ذیل ارسال کنند.

golbang@aisov.org.au

مطالب دریافت و تایید شده توسط شورای سردبیری گلبانگ، تا تاریخ دهم سپتامبر، در شماره آتی گلبانگ منتشر می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این نشریه به وبسایت کانون ایرانیان ویکتوریا مراجعه فرمایید:

www.aisov.org.au

منابع مقالات منتشر شده در دفتر مجله موجود می باشد.

های مردم نهاد فعال در این ایالت، سعی دارد با تولید مطالب و محتوای مفید توسط نویسندگان و متخصصان فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا برای مخاطب عام (افراد و خانواده‌ها در گروه‌های سنی مختلف شامل کودکان، نوجوانان، جوانان، میانسالان و سالمندان) ساکن استرالیا بیش از پیش در راستای آگاه‌سازی و ایجاد همبستگی بین جامعه فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا قدم بر دارد.

این فصلنامه تلاش دارد برای ایرانیانی که در منطقه زندگی می‌کنند دریچه‌ای باشد برای دستیابی به اخبار و رویدادهای محلی تا بتوانند با مطالعه نشریه به شناخت خوبی از فعالیت‌ها و اتفاقات رخ داده در جامعه فارسی‌زبانان استرالیا دست پیدا کنند و از سوی دیگر سایر سازمان‌های مردم نهاد فعال در ویکتوریا می‌توانند هم از ظرفیت این رسانه برای انعکاس فعالیت‌های انجام‌شده و برنامه‌های پیش‌رو استفاده نمایند. نشریات محلی در جهان امروز در کنار رسانه‌های ملی و بین‌المللی و گسترش رسانه‌های چندمنظوره و ابزارهای اطلاع‌رسانی مجازی هنوز اهمیت خود را از دست نداده‌اند. توجه به این مساله و پیدا کردن حوزه‌هایی که مزیت انحصاری نشریات محلی هستند، فاصله گرفتن از حاشیه‌ها و افزایش پوشش فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی در رشد نشریه فارسی‌زبانان ویکتوریا عناصری کلیدی بشمار می‌روند.

مولتی‌مدیای فارسی‌زبانان ویکتوریا امیدوار است با هدف اطلاع‌رسانی و مشارکت همه اقشار، باعث شناسایی و معرفی بهتر پتانسل‌ها و همگرایی بیشتر فارسی‌زبانان استرالیا شده و همچنین پاسخگوی دغدغه‌ها و نیازهای تمامی طیف‌های سنی و اجتماعی مهاجران ایرانی در ویکتوریا باشد. «نشریه فارسی‌زبانان ویکتوریا» علاوه بر موارد یادشده عناوین گوناگونی از جمله زندگی سبز، اقتصاد و تجارت، دانش و تکنولوژی، تاریخ استرالیا و ایران، مناسبت‌ها و رویدادها، فرهنگ، هنر و ادبیات و گزارش‌های ویژه‌ای را در هر شماره از مجله پوشش خواهد داد.

در تمام طول تاریخ ارتباطات جمعی، چاپ، تنها وسیله قابل دسترس برای ارائه اطلاعات ذخیره شده و بازیافت آن به هنگام نیاز بوده است. در آستانه سده بیست و یکم میلادی دوران تازه‌ای برای تبادل اطلاعات در جامعه بشری آغاز شد که مهم‌ترین مشخصه‌ی آن پیدایش رسانه‌های الکترونیک یا دیجیتال محسوب می‌باشد. جهان در سال‌های اخیر شاهد توسعه فناوری اطلاعات و ارتباطات در همه نقاط و تاثیر شگرف آن بر بخش‌های مختلف جوامع و شیوه‌های جدید در ارتباطات انسانی بوده است. کارشناسان ارتباطات، عصر حاضر را عصر دانایی و تبادل اطلاعات نام نهاده‌اند که در حوزه اقتصاد، بانکداری و تجارت الکترونیک، در عرصه سیاست، دولت الکترونیک و برگزاری انتخابات رایانه‌ای و در عرصه ارتباطات، روزنامه‌نگاری الکترونیک از مصادیق آن هستند.

افزایش روزافزون استفاده از اینترنت در تمامی کشورهای جهان، سبب ایجاد نگاه ویژه خوانندگان روزنامه‌های کاغذی و اقبال عمومی به نشریه‌های الکترونیک شده است، از این رو فناوری اطلاعات در آینده‌ای نزدیک می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت این نوع رسانه جمعی شود. به عنوان مثال انتشار نسخه کاغذی مجله آمریکایی «نیوزویک» پس از ۸۰ سال از روز سه شنبه اول ژانویه سال ۲۰۱۳ متوقف شد و نیوزویک که سابقه‌ای ۸۰ ساله در زمینه انتشار مقالات و تحلیل‌های خبری دارد، به یک نشریه صرفاً آنلاین تبدیل شد. تاکنون رسانه‌های سنتی به شکل کاغذی به صورت عرضه در دهه‌ها و بعدها به صورت اشتراک، نیاز مخاطبان خود را پاسخ می‌دادند؛ اما بعد از اینکه فضای وب پا به عرصه وجود گذاشت و رسانه‌های آنلاین شکل گرفتند، رسانه‌های سنتی در مقابل رسانه‌های جدید دچار افول شدند؛ چرا که افرادی که در این دوره گذار قرار داشتند شروع به استفاده از فناوری جدید کرده و رویکرد خود را از فناوری استفاده می‌کردند و رویکرد خود را از دریافت اطلاعات به شکل سنتی به سمت دریافت آنلاین اخبار تغییر دادند، بنابراین به این دلیل رسانه‌های سنتی و کاغذی نگران از دست دادن مخاطبان خود شدند و در نتیجه رسانه‌های نوشتاری ناچار شدند همان قالب مطبوعاتی خود را در قالب آنلاین نیز ارائه دهند.

رسانه‌های دیجیتال فارغ از نیاز به استفاده از ابزارهای سنتی ارتباطات بوده، و انواع پیام‌های صوتی، نوشتاری و تصویری را منتشر می‌کنند. رسانه‌های دیجیتال، فضایی تعاملی، سریع، دارای بازخور فوری و در بعضی موارد بی‌واسطه را برای مخاطبین فراهم می‌سازد.

«گلبانگ» به عنوان نشریه رسمی کانون ایرانیان ویکتوریا از سال‌های آغازین دهه نود میلادی ابتدا به صورت خبرنامه و سپس ماهنامه منتشر شد و تا آخرین شماره چاپی و کاغذی سعی نمود بازتاب فعالیت‌ها و خطی‌مشی این تشکل ایرانی باشد. طی سالیان اخیر با توجه به انقلاب فن‌آوری دیجیتال، گلبانگ هم‌هنگام با این تغییرات سعی دارد با شکل نوین در خدمت جامعه فارسی‌زبان ویکتوریا و استرالیا باشد. این نشریه چند رسانه‌ای از این پس به صورت الکترونیک و قابل ورق زدن ضمن پوشش دادن فعالیت‌ها و رویدادهای کانون ایرانیان ویکتوریا و سایر سازمان



# گلبانگ قدیم

با تشکر از خانواده محترم خانباشی برای دراختیار قرار دادن این مطالب و آرشیو قدیمی گلبانگ

## گلبانگ

کانون ایرانیان وابسته به کالج سیر و نوجوینیت

### مجمع عمومی

بهر دعوت از اعضای کانون تعدادی از اعضای فعال روز یکشنبه ۳ ژوئیه میلادی برگزار  
 گزیننده آمدند و گزارش فعالیت هیات مدیره که شامل گزارشنامه، شمارش و مساجد و مساجد  
 گزارش داده، همچنین گزارش سالانه هیات مدیره که شامل گزارشنامه، شمارش و مساجد  
 شایسته است که تغییرات در اساسنامه کانون که در کمال طولانی و مفصل است در صورت  
 هیات مدیره (از یکسان بودن) در صورتی که حضور کلیه اعضا در آن صورت گرفته باشد و در  
 در دسترس اعضا قرار خواهد گرفت.

### انتخابات

مطابق معمول سیزدهمین مجمع هیات مدیره کانون در تاریخ ۳ ژوئیه میلادی در محل  
 جلسه در کانون برگزار خواهد شد.



بیت شوره محترم جلسه روز یکشنبه ۳ ژوئیه در محل کانون برگزار شد و به شرح زیر موزون شد.

- ۱- مصطفی عابدی رئیس هیات مدیره
- ۲- فریبنگ پویزیان معاونت و خزانه دار
- ۳- علی جسم دربر چنگو
- ۴- حمید میر خرفانی بهاینگر کننده و رابط هیات مدیره کانون
- ۵- حسن مالکی بهاینگر کننده و شمارشگر
- ۶- پناه وانه رحیمی بهاینگر کننده و حسابدار
- ۷- عبداللہ جو اهرایان بازرگر

### خرید زمین

با توجه به فعالیت یک از طرف مسوولان کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 بود و گزارش مربوط به زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 با زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 در زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 در زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 در زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای  
 در زمین مورد نیاز کانون و هیات مدیره و با توجه به نیاز کانون به زمین برای





دو این مرتبه هم زندگی خراب شد که می‌بستیم یکم قدم برداریم و ایچی می‌رویم که از خودمان باشد چای که از  
مقابر با انگور می‌سازند در اختیار داشته باشیم . مقامات با گفته اند که ویران و آلودار زمین می‌گردد که  
و اگر کردیم خراب کردیم با همک و ملت زمین را در اختیار بگیریم و می‌توانیم که در داشته باشد این صورت که در مقابل  
هر یک دلار از طرف شهرداری ۵۰ دلار برای خرید زمین محکم خواهد بود .

### تسلیم

با خبر شدیم که جسر از اعضا و موفقان از طرف عزیزان همه را از دست داده اند به این سبب می‌توانیم بگوییم  
به نایب‌ترین اعضا، بزرگان که آن امر و نیستیم گفته خبر شنیدیم که در این زمان از نگاه اینکه می‌توانیم در  
حالی‌ده‌ها سوگواری : خردی ، داودای ، مایکی ، نفت‌الهی ، شیخ ، امینان ، بکسیر ، بجز  
و سایر

### حق عضویتها

مطابق معمول سالانه ۹۲ - ۹۶ پاپان رسیده و هنوز نگذیرد یک آگوشن در وقت  
حق عضویتها سالانه ۹۲-۹۳ میباشد .  
از اعضا محترم تقاضا داریم مبلغ نیمیست دلار در سال برای حق عضویت خانواده و مبلغ ده دلار

حق عضویت افراد را در اسرع وقت به آدرس کانون ارسال نمایند .  
چنان‌که از کسب‌نامه مال عضویت در کانون مستند می‌آید هر یک از اعضا مهلت محدودی  
بگیرند تا ترتیب عضویت آنها داده شود .

کانون را بر اینان بگویم که از کسب‌نامه این آدرس است و در آن زمان تقاضای ما را در این امر می‌توان  
فرموده و مهلتی ای یک شب از وقت نفع را به حساب خبرنامه گنجینه ای صرف نمیرد .  
کلاسها در خوشبختی و در سیر ایرانی درشته و این تحت سرپرستی شهر شایسته  
و اطمینان با عنوان نامسرا خواهد بود .

### حسابک پاک است از حساب چه پاک است !!!

سال گذشته سازمان حکم HOME AND COMMUNITY CARE  
بمنظور بر آوردن نقد و سازمان را از تقسیم ویکتوریا و نیاز آنها خدمات دولتی مبلغ پنجاه دلار در اختیار  
کانون قرار داد ، تا از تحقیقاتی گزارش خود را به آن سازمان تقدیم داریم .  
بر حسب برهه و در نشست با هم می‌توانیم رسیدار و در دو سال بعد از آن ایدیه شرایط و جهت نماید و آنرا در  
انضباط حالت می‌دهند و در دو گانه و یکم تا به هر یک از دو روز به شهر ایالات برود . خوشبختانه  
انجام شده و نتیجه تقاضای هر گزارش سازمان حکم ارسال شده که گزارش و همچنین مخرج مربوط در کارگاه

ثبت وجود می‌باشد . لذا در صورت تمایل به مشاهده و اطلاع مدارک مذکور به مدیریت کانون جهت تسلیح  
وقت تماس حاصل فرمائید .

برنامه های کانون در سال ۹۲ - ۹۸

جشن هرگانی ، شب یازدهم ، جشن نوروز ، مسابقات تخم‌توز

بیچ بزرگوار جشن هرگانی روز شنبه ۱۸ اکتبر سال ۹۸

ALDIWAN در محل NORTH COVE

MAP 30-F8

بیچ جشن نوروز در روز شنبه ۲۱ مارچ

بیچ جشن شام و گوجه‌ایا تقویم اعلام می‌گردد





## شفق قطبی، زیباترین پدیده آسمان

محمد رضا داوری



### مقدمه

وقتی صحبت از گردشگری در استرالیا و ویکتوریا می شود بیشتر جاذبه های توریستی طبیعی مرتبط با دریا و جنگل به ذهن ها خطور پیدا می کند، غافل از اینکه جنوبی ترین نقطه استرالیا در نزدیکی قطب جنوب منطقه ای بسیار مناسب برای دیدن شفق قطبی می باشد.

شفق قطبی یکی از شگفت انگیزترین پدیده های طبیعی است. این تصاویر بی بدیل در نواحی بسیار نزدیک به قطب شمال و جنوب قابل رویت هستند. شفق های قطبی می توانند هر رنگی باشند؛ اما رایج ترین رنگ آن ها سبز و صورتی کم رنگ است، با این حال ممکن است هاله ای از رنگ های قرمز، آبی و حتی بنفش هم داشته باشند. برای تماشای این پدیده، باید آنقدر خوش شانس باشید که در زمان و مکان مناسب قرار بگیرید. دو انتخاب مهم و تاثیرگذار، ماه تقویمی و منطقه جغرافیایی درست است که شانس ها را به نفع شما رقم می زند. هدف این است که خود را به «کمبرند نورهای شمالی» در عرض جغرافیایی ۶۵ تا ۷۲ درجه شمالی که درست در داخل دایره قطب شمال واقع شده نزدیک کنید. این کمربند که به «منطقه شفق قطبی» نیز معروف است، چندین مقصد شامل اسکاندیناوی و شمال اروپا از جمله ایسلند، سوئد، فنلاند، گرینلند و نروژ را پوشش می دهد. تماشای نورهای شمالی که در آسمان موج می زنند، تجربه ای جادویی است که خاطراتی ماندگار را برایتان رقم می زند. گردشگران بسیاری هر ساله برای تماشای شفق قطبی با هواپیما به این مناطق سفر می کنند و این نورهای شمالی را از نزدیک مشاهده می کنند. شفق قطبی پدیده طبیعی منحصر به فردی است که حس فیلم های تخیلی و حمله موجودات فضایی را در هر بیننده ای القا می کند! این پدیده به علت جذب ذرات باردار به سمت قطب های مغناطیسی زمین اتفاق می افتد و هاله نوری بر فراز آسمان



به طور خلاصه می‌توان گفت، فاکتورهای زیر در ایجاد نورهای قطبی موثر هستند:

۱. جو زمین
۲. میدان مغناطیسی زمین
۳. خورشید
۴. میدان مغناطیسی خورشید
۵. بادهای خورشیدی
۶. پلاسما

### مشاهده شفق قطبی در نقاط مختلف دنیا

شهرهای زیادی در دنیا وجود دارند که می‌توانید شفق قطبی را در آنها ببینید، با این حال این پدیده در ۲ شهر ترومسو در نروژ و یلونایف در کانادا، جلوه بیشتری برای مشاهده شفق قطبی در شمال دارد. در نیمکره جنوبی هم بخش‌های جنوبی تاسمانیا در استرالیا مکان مناسبی برای مشاهده شفق قطبی جنوبی می‌باشد.



در رنگ‌های مختلف ایجاد می‌شود. در مدار قطب جنوب و قطب شمال، که در زاویه ۶۶.۵ درجه‌ای نسبت به شمال و جنوب استوا قرار گرفته‌اند و تقریباً هربسب می‌توان شفق‌های قطبی را مشاهده کرد. این نورها در مدار شمالی، شفق‌های شمالی یا نورهای شمالی نامیده می‌شوند. در مدار جنوبی به این نورها شفق‌های جنوبی یا نورهای جنوبی گفته می‌شود. دیدن شفق قطبی شمالی یکی از مهم‌ترین علاقه‌مندی‌های بسیاری از دوستداران سفر و ماجراجویی است. بسیاری از آنها یک سفر کامل را برای دیدن شفق قطبی شمالی در عرض‌های جغرافیایی شمالی اختصاص می‌دهند تا این پدیده را تماشا کنند. در عین حال که این پدیده شگفت‌انگیز و رنگارنگ ارزش این همه هیجان را دارد ولی شفق قطبی جنوبی معمولاً زیر سایه شهرت و محبوبیت شفق قطبی شمالی قرار می‌گیرد در حالی که به همان اندازه دیدنی و شگفت‌انگیز است. کم بودن زمین‌هایی که نزدیک به قطب جنوب در نیمکره جنوبی باشد، باعث شده که دیدن شفق قطبی جنوبی سخت‌تر شود. به همین دلیل است که دیدن این نمایش خیره‌کننده نور در آسمان شب در نیمکره جنوبی، تجربه‌ای خاص است.

### علت پیدایش شفق قطبی

خورشید با فاصله ۹۳ میلیون مایل فاصله از زمین، تاثیرات بسیار فزاینده‌تری از سطح مرئی خود دارد. طوفان‌های بزرگ خورشیدی، ذرات باردار خورشیدی را به فضا پرتاب می‌کنند. اگر زمین در مسیر جریان این ذرات باردار باشد، میدان مغناطیسی و جو سیاره ما واکنش نشان می‌دهد. وقتی ذرات باردار خورشید به اتم و مولکول‌های موجود در جو زمین برخورد می‌کنند، این ذرات تحریک شده و باعث روشن شدن آن‌ها می‌شوند. تحریک اتم به این معناست: از آن جا که اتم متشکل از هسته محاصره شده توسط مداری از الکترون‌هاست، با برخورد ذرات باردار از خورشید به اتمسفر زمین، الکترون‌ها به مدارهای بالاتر و دورتر از هسته منتقل می‌شوند. هنگامی که الکترون به مدار نزدیک هسته و پایدار برمی‌گردد، ذره‌ای نور یا فوتون آزاد می‌کند. پدیده شفق قطبی، مشابه عملکرد چراغ‌های نئون است که از برق به عنوان محرک برای اتم‌های گاز نئون درون لوله‌های شیشه‌ای استفاده می‌شود. همان‌طور که در ابتدای این نوشته گفته شد، شفق قطبی می‌تواند رنگ‌های مختلفی داشته باشد که تفاوت رنگ‌ها به ۲ عامل مولکول‌گازی دخیل در این پدیده و ارتفاع اتفاق واکنش بستگی دارد. مثلاً رنگ‌های آبی و سبز از واکنش در ارتفاعات پایین‌تر و رنگ قرمز از واکنش در ارتفاعات بالاتر ناشی می‌شوند. جالب است بدانید هرچه به قطب نزدیک‌تر باشید احتمال وقوع این پدیده بیشتر است.



لذت تماشای شفق قطبی در خانه های شیشه ای در فنلاند

## بهترین مکان ها برای دیدن شفق قطبی مناطق زیر هستند:

فیربنکس در آلاسکا

ایسلند

مورمانسک در روسیه

شمال سوئد به خصوص شهر ترومسا و شمال فنلاند

شهرهای شمالی کانادا به خصوص یلونایف

گرینلند

نیوزلند

تاسمانی در استرالیا

## بهترین مکان ها در استرالیا

### ویلسون پرومونتوری

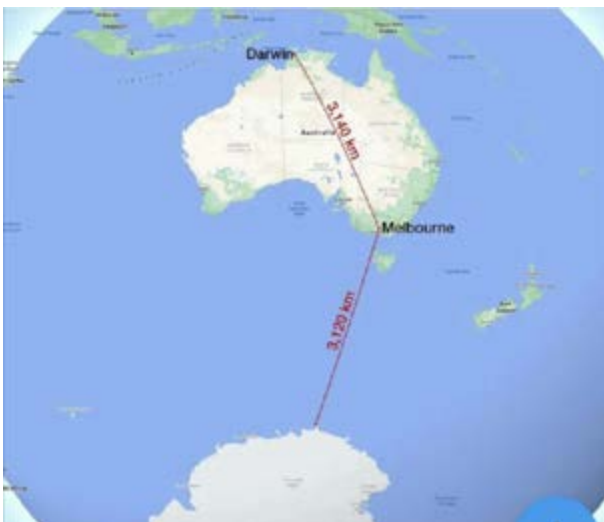
یکی از بهترین جاهای دنیا برای دیدن شفق قطبی جنوبی، استرالیا است. ولی برای این که چشم اندازی عالی از این پدیده داشته باشید باید به جنوبی ترین نقطه این سرزمین بروید. پارک ملی ویلسون پرومونتوری و پارک دریایی ویلسون پرومونتوری سه ساعت با ماشین از ملبورن فاصله دارد. این پارکها هیچ کمبودی از نظر جاذبه های پرهیجان در طول روز ندارد ولی شگفتی واقعی این منطقه با آغاز شب، شروع می شود.

با وجود آسمانی تیره و تاریک که دور از هر نوع آلودگی نوری قرار دارد، در اینجا می توانید زیباترین منظره از شفق های قطبی جنوبی را ببینید که در کل دنیا نظیر آن پیدا نمی شود. می توانید زیر نور ستاره ها چادر بزنید و تجربه ای جذاب و متفاوت داشته باشید یا اینکه در یکی از چندین لژ یا کلبه موجود در پارک، اقامت کنید و شب را به صبح برسانید.

### کاکل کریک (Cockle Creek)، تاسمانی

جزیره تاسمانی در حدود ۵۱۰ کیلومتری از جنوب ملبورن واقع شده است و یکی از بهترین جاهای دنیا است که در آن می توانید در تمام طول سال، شفق قطبی را رصد کنید. این منطقه به خاطر عرض جغرافیایی و نور روزانه متعادل تر و تغییرات فصلی کمتر نسبت به سایر مقصدهای رصد جنوبی، یکی از خاص ترین نقاط دنیا از نظر تاریکی آسمان شب و بهترین نقطه برای دیدن شفق قطبی جنوبی است، فارغ از اینکه چه فصلی از سال به آن سفر می کنید.

با وجود این، صرفاً حضور در تاسمانی کافی نیست. در تاسمانی باید بهترین نقطه برای رصد را پیدا کنید. جنوبی ترین نقطه در جزیره تاسمانی و در واقع جنوبی ترین نقطه استرالیا، کاکل کریک است که بهترین و ایده آل ترین نقطه برای رصد شفق قطبی است. این نقطه فقط دو ساعت با ماشین از پایتخت جزیره یعنی هوبارت فاصله دارد. در کاکل کریک هیچ فروشگاه و رستورانی نخواهید دید ولی دارای مکان هایی مخصوص کمپ و یک پارک ملی بی نظیر است و آسمان های بسیار تاریکی دارد. اگر دوست ندارید ساعت ۲ شب دوباره با ماشین به هوبارت برگردید، در نزدیکی این منطقه امکانات اقامتی هم برای مسافران وجود دارد.



مقایسه فاصله ملبورن به قطب جنوب تا داروین

طی سال های اخیر پرواز هایی از شهرهای مختلف استرالیا از جمله ملبورن به سمت جنوبی ترین نقاط استرالیا نزدیک به قطب جنوب برقرار شده است که می توان با این تورهای ۱۰ ساعته این پدیده را از فراز آسمان و درون هواپیما هم مشاهده نمود.



### شفق‌های قطبی در سیارات دیگر

شفق‌های قطبی در سیارات دیگر نیز رخ می‌دهند. تنها چیزی که برای ایجاد یک شفق لازم است یک جو و یک میدان مغناطیسی است. شگفت‌آورتر اینکه شفق‌های قطبی هم در زهره و هم در مریخ کشف شده‌اند که هر دو میدان مغناطیسی بسیار ضعیفی دارند. در تصویر زیر شفق قطبی در زمین با سیارات مشتری و زحل مقایسه شده است.

### نکات جالب در مورد شفق قطبی:

۱. حیرت‌انگیزترین شفق قطبی که در تاریخ ثبت شده است مربوط به طوفان ژئومغناطیسی ۲۸ آگوست و ۲ سپتامبر سال ۱۸۵۹ است که رویداد کارینگتون (Carrington Event) نامیده می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد اگر امروزه یک طوفان خورشیدی به همان شدت به وقوع بپیوندد، مشکلات گسترده‌ای برای شهرهای مدرن به وجود می‌آورد.
۲. فضانوردان حاضر در ایستگاه فضایی بین‌المللی و شفق‌های قطبی در یک ارتفاع قرار دارند و این فضانوردان می‌توانند این پدیده را در جانب خود مشاهده کنند.
۳. افسانه‌های متعددی درباره شفق‌های قطبی وجود داشته است. برخی از اینوی‌های (Inuit) آمریکای شمالی، این نورهای رنگی را Aqsarniit به معنای بازیکن فوتبال می‌نامیدند. آنها گمان می‌کردند این نورهای رنگی ارواح مردگانی هستند که با سر یک گراز دریایی به بازی مشغولند.
۴. رنگ شفق‌های قطبی به مولکول‌های گازی که در ایجاد این پدیده دخالت دارد و نیز ارتفاعی که این واکنش در یونوسفر انجام می‌شود، بستگی دارد. رنگ‌های سبز و آبی این شفق‌ها از واکنش در ارتفاعات پایین‌تر و رنگ قرمز از واکنش در ارتفاعات بالاتر ناشی می‌شوند.
۵. این پدیده طبیعی در هنگام اوج فعالیت چرخه لکه خورشیدی که هر یازده سال اتفاق می‌افتد، بسیار شگفت‌انگیزتر و پرتکرارتر می‌شود. آخرین بار که این پدیده به اوج خود رسید، سال ۲۰۱۳ بود.
۶. در بسیاری از مناطق شمالی مانند آلاسکا و گرینلند، شفق‌های قطبی در بیشتر شب‌های سال قابل رویت هستند. در حال حاضر این شفق‌ها ممکن است



### بهترین زمان برای سفر

همان‌طور که در بالا اشاره کردیم، شفق قطبی در اغلب مناطق از اواخر اوت آغاز شده و تا آوریل ادامه دارد. در واقع شما از اواخر تابستان فرصت تماشای شفق قطبی را دارید، اما بهتر است پاییز یا زمستان را برای سفر انتخاب نمایید. طولانی بودن شب‌ها در فصل‌های سرد سال فرصت بیشتری برای تماشای شفق قطبی در اختیارتان قرار می‌دهد و شما می‌توانید به تماشای آسمان صاف و تاریک بنشینید و رقص نورهای رنگی را در آن مشاهده نمایید.

برای دیدن بهتر تصاویر، توصیه می‌شود از شهر خارج شوید و به ارتفاعات بروید. تا جایی که می‌توانید از آلودگی‌های نوری فاصله بگیرید و به تاریکی مطلق پناه ببرید. حتی گفته می‌شود بهتر است نور گوشی یا چراغ قوه را نیز محدود کنید و چشمان خود را به تاریکی عادت دهید. چند ساعت پس از غروب آفتاب به آسمان خیره شوید و منتظر تماشای شفق قطبی بمانید. نیاز نیست جهت خاصی را در نظر بگیرید. این پدیده در صورت ظهور در تمام آسمان قابل مشاهده است.





- در هر زمانی از روز هم به وقوع پیوندند یا اما فقط در تاریکی دیده می‌شوند.
۷. بهترین لحظه برای تماشای شفق، زمانی است که کمان شفق به دورترین نقطه از استوا می‌رسد و قطب مغناطیسی بین رصدکننده و خورشید قرار می‌گیرد. این موقعیت خاص، نیمه شب مغناطیسی نامیده می‌شود.
  ۸. افراد مشهور زیادی در طول تاریخ تلاش کرده‌اند تا علت این پدیده را توضیح دهند. افرادی از جمله ارسطو، سنکا (Seneca)، دکارت، تیکو براهه (Tycho de Brahe) و بنجامین فرانکلین که یک تئوری در این زمینه ارائه داد. او بر این باور بود که شفق قطبی حاصل تمرکز مجموعه‌ای از بارهای الکتریکی در مناطق قطبی است که با برف و رطوبت، شدت می‌گیرد.
  ۹. سازمان‌های مختلفی مانند ناسا و اداره ملی اقیانوسی و جوی آمریکا (National Oceanic and Atmospheric Administration) فعالیت‌های خورشیدی را زیر نظر دارند و امکان رویت شفق‌های قطبی را بررسی و اعلام می‌کنند. به این ترتیب دوستداران رصد این پدیده از زمان و مکان مناسب برای رصد آگاه می‌شوند.
  ۱۰. گالیله، منجم و فیلسوف ایتالیایی، اولین نفری بود که در سال ۱۶۱۹، این پدیده را با عنوان شفق شمالی توصیف کرد.
  ۱۱. شفق‌های شمالی، هزاران سال برای انسان‌ها چون رازی سربه‌مهر بودند. تصاویری از این نورها حتی در غارهای باستانی فرانسه که قدمت آنها به چند هزار سال پیش برمی‌گردد، پیدا شده است.
  ۱۲. شفق‌های شمالی هم‌تایانی در قطب جنوب دارند که با عنوان Aurora Australis یا شفق جنوبی شناخته می‌شوند. این شفق‌ها در عرض‌های جغرافیایی جنوبی در مناطقی چون قاره قطب جنوب، آمریکای جنوبی، نیوزیلند و استرالیا قابل مشاهده هستند.
  ۱۳. هیچ دو شفق قطبی شبیه به هم نیستند. الگو و رنگ آمیزی آنها با هم متفاوت است.
  ۱۴. این نورهای رنگی و زیبایی که ما درست بالای سرمان مشاهده می‌کنیم در واقع بسیار از زمین دور هستند و بیش از ۱۰۰ کیلومتر با ما فاصله دارند.
  ۱۵. رنگ سبز، رایج‌ترین رنگ برای شفق‌های قطبی است. این طیف رنگ با ترکیبی از سبز و قرمز، قرمز خالص، زرد و در نهایت رنگ آبی ادامه پیدا می‌کند.
  ۱۶. در هنگام طوفان‌های خورشیدی شدید، شفق‌های قطبی بسیار حیرت‌انگیزتر هستند و حتی از فواصل دورتر نسبت به قطب یعنی از لوئیزیانا، تگزاس و حتی مکزیک و کوبا نیز قابل رصد هستند.
  ۱۷. میدان مغناطیسی زمین که عامل ایجاد این شفق‌های قطبی است تا هزاران کیلومتر درون فضا ادامه دارد.
  ۱۸. علاوه بر منظره شگفت‌انگیز و منحصر به فرد، شفق‌های قطبی صداهای ضعیفی مانند ترق ترق تولید می‌کنند. با این حال این صداها به ندرت شنیده می‌شوند و شاید امکان شنیدن آنها در هنگام اوج فعالیت شفق، در شب‌های آرام و بدون باد و دور از منابع صوتی، امکان‌پذیر باشد.



## تاریخچه مختصری راجع به ایل بزرگ بختیاری

احسان بلدی



عکاس: مجتبیٰ عبدالهی

www.ghashghaecheh.ir

### مقدمه:

سرزمین ایران از آغاز دوران تاریخی به تدریج شاهد شکل‌گیری کهن‌ترین تمدن‌های بشری بود یکی از قدیمی‌ترین تمدن‌های باستان، تمدنی بود که در کناره‌های رود کارون و کوهستان‌های زاگرس شکل گرفت. این تمدن «عیلام» نام داشت که بعدها مسکن قوم پارس و خاستگاه تمدن هخامنشیان گردید. سرزمین بختیاری نیز در بخشی از این تمدن واقع بود. در منابع تاریخی از این سرزمین و اقوام آن با نام‌های انشان، نزان، الیمایی، کاسی‌ها و... نیز یاد شده است. از منظر جغرافیایی نیز محدوده و قلمرو سرزمین بختیاری در طول تاریخ شامل بخش عمده‌ای از استان‌های خوزستان، چهارمحال بختیاری، اصفهان، کهگیلویه بویر احمد، لرستان و همچنین قسمت‌هایی از استان‌های فارس، بوشهر و ایلام و... دیگر نقاط پراکنده در کشور است.

## نژاد و پیشینه تاریخی

در دوره اتابکان (از قرن ششم به بعد تا قرن نهم) سرزمین بختیاری تحت سیطره حکومت اتابکان لر بود که در محدوده لرستان و سرزمین بختیاری حاکمیت پیدا کردند و بختیاری‌ها به «لر بزرگ» در مقابل لر کوچک (لرستان) معروف بودند. اطلاق کلی نام بختیاری به این قوم ظاهراً از آغاز دوران صفویه بیشتر معمول گردید و حضور آشکار آنان در صحنه کشور در این دوره نمایان تر شد. اما گفته می‌شود، با توجه به پیشینه کاربرد آن، ریشه کلمه بختیاری به قرن‌های قبل از آن برمی‌گردد. همان گونه که اشاره شد از نام عزالدوله بختیار حاکم آل بویه در خوزستان گرفته شد. برخی نیز به نام یکی از شاخه‌های اصلی ایل بختیاری با عنوان «بختیار وند» (بهداروند) اشاره دارند که شاید نام بختیاری به این دلیل در این سرزمین معروف گردید. در تاریخ گزیده در قرن هشتم نیز از برخی طوایف لرتبار نام می‌برد و طایفه مختاری یا بختیاری را نیز نام می‌برد، اما برخی معتقدند، کلمه مختاری صحیح است و نباید بختیاری خوانده شود. در دوره صفویه «تاجمیر و میرجهانگیرخان» دو تن از روسای معروف ایل بختیاری بودند که در دربار صفوی و سپاه ایران جایگاه برجسته‌ای داشتند و در جنگ با عثمانی‌ها نبرد دلیرانه بختیاری‌ها موجب شکست دشمن شد. در این دوره قوم بختیاری به عنوان سرزمین بختیاری و نه فقط ایل، دارای حاکمیت بود. از علمای برجسته دوره صفوی علامه شیخ یعقوب بختیاری در خوزستان بود.

به روایت تاریخ در جریان حمله مغول، سرزمین بختیاری شاهد مقاومت این قوم بوده و به دلیل ایستادگی در برابر بیگانه و شرایط جغرافیایی خاص، مغول‌ها نتوانسته‌اند بر آنها غلبه یابند. هنگام حمله افغان‌ها به ایران باز هم این قوم بختیاری بودند که با رشادت و دلیری، مقاومت جانانه در مقابل دشمن داشتند و در حالی که دربار صفوی تسلیم شده بود سپاهی از بختیاری به سرکردگی «قاسم خان بختیاری و علی مردان خان بختیاری» با افغان‌ها نبرد کردند و این مهاجمان نیز نتوانستند بر این سرزمین غلبه پیداکنند.

در دوره نادرشاه قشون بختیاری به فرماندهی «علی صالح خان بختیاری» از سرداران معروف نادرشاه در سپاه ایران حضور داشتند و در سال ۱۱۵۱ هجری قمری توانستند با رشادت قلعه معروف قندهار را فتح نموده و موجب شکست نهایی افغان‌ها شوند. نادرشاه سپاه بختیاری را مورد تقدیر قرار داد و در فرمان‌هایی علی صالح خان را به سرداری و ریاست بختیاری منصوب کرد.

در مورد نژاد و خاستگاه قوم بختیاری نظریات متفاوتی ابراز شده است اما با یافته‌های باستان‌شناسی و پژوهش‌های محققان این نظر بیشتر مورد تأیید قرار گرفته است که بختیاری‌ها از قوم پارس هستند که با بازماندگان اقوام ایرانی در دوره عیلامی اختلاط یافتند. در طول قرن‌های بعد نیز طوایف دیگری در بختیاری ادغام شدند. در فرهنگ و تمدن بختیاری نیز مشابهت‌های فراوانی با فرهنگ ایران باستان و قوم پارس وجود دارد، از این رو بختیاری‌ها بزرگترین قوم ایرانی و آریایی در ایران به شمار می‌آیند.

گویش بختیاری نیز مشابهت و پیوستگی فراوانی با زبان پارسی میانه دارد که در دوره ساسانیان رواج داشته است این گویش در طول قرن‌ها اصالت خود را از دست نداده و اختلاط و امتزاج کمتری با زبان‌ها و گویش‌های دیگر داشته است. شاید اساسی‌ترین دلیل آن شیوه زندگی کوچ‌نشین و ویژگی‌های جغرافیایی سرزمین بختیاری بود که باعث گردید در مقابل اقوام مهاجم مقاومت نموده و فرهنگ خود را از تغییرات اساسی و نیز از گزند تحولات خارجی و دگرگونی‌های اساسی که سایر گویش‌ها و فرهنگ‌ها به آن دچار شده‌اند، مصون دارند. فرهنگ و آداب و رسوم بختیاری و نوع پوشاک و لباس بختیاری‌ها نیز تشابه فراوانی با فرهنگ باستانی ایران دارد که از دیربگی و پیوستگی آن با تمدن ایران باستان حکایت دارد.

سرزمین بختیاری از هزاران سال پیش تاکنون تحولات و حوادث بی‌شماری را به خود دیده است اما همواره این قوم در راه حفظ وطن و کیان ایران زمین فداکاری نموده و افتخارات بسیاری را در تاریخ ایران به ثبت رسانده‌اند. در دوران هخامنشیان، بختیاری‌ها از سپاهیان اصلی کوروش کبیر و از پایه‌گذاران تمدن ایران بزرگ بودند. کوروش از سرزمین انشان بود که در محدوده سرزمین بختیاری واقع بود، بر این اساس و دلایل دیگر بسیاری از محققان کوروش هخامنشی را از قوم بختیاری می‌دانسته‌اند.

در جریان حمله ویرانگر اسکندر مقدونی به ایران تاریخ‌نویسان تنها از مقاومت دلیرانه قومی به فرماندهی «آریو برزن بختیاری» سردار ایرانی در کوهستان بختیاری سخن گفته‌اند که با فدا کردن جان خویش مقاومت و ایستادگی بی‌نظیری در مقابل دشمنان از خود نشان دادند. تا قبل از اسلام بختیاری‌ها بخشی از قوم پارس بودند و به همین نام خوانده می‌شدند و گاهی در تاریخ با نام اقوام کوه نشین یاد شدند. بعد از ورود دین اسلام به ایران، در منابع، مردمان کوه نشین از جمله بختیاری‌ها، اقوام لر و کرد را یکی می‌دانسته‌اند و در مجموع مردمان جبال / کوه نشین می‌گفتند.



پس از دوره نادری و اختلاف جانشمینان او، بختیاری‌ها به رهبری «ابوالفتح خان و علی مردان خان» برای دست گرفتن قدرت در ایران تلاش‌هایی کردند و مدتی دربار ایران را در اصفهان در اختیار داشتند اما بعدها به دلیل اختلاف درونی در مقابل هم تبار خود، کریم خان زند شکست خوردند و به حاشیه رانده شدند.

در دوره ناصرالدین شاه قاجار، «حسینقلی خان» ایلخانی مقتدر بختیاری در تمام سرزمین بختیاری قدرت تام یافت و سعی کرد بختیاری‌ها را متحد نماید اما سرانجام با توطئه ظل السلطان حاکم قاجار در اصفهان به قتل رسید. برادران و فرزندان وی از جمله سردار اسعد در دوره‌های بعد به قدرت رسیدند.

اوج نقش بختیاری‌ها در سرنوشت ایران، مشارکت آنها در جریان انقلاب مشروطیت بود. بختیاری‌ها همگام با ملت مبارز ایران به دفاع از مشروطیت برخاستند و به رهبری «سردار اسعد بختیاری» و با حمایت روحانیت در اصفهان و چهارمحال بختیاری و رشادتهای بختیاری‌ها و سردارانی چون «ضرغام السلطنه بختیاری» به منظور مبارزه با استبداد حکومت محمدعلی شاه عازم تهران شدند و در سال ۱۲۸۸ هجری شمسی موفق به فتح تهران و سرنگونی حکومت استبداد گردیدند.

پس از استقرار حکومت مشروطه نیز این بختیاری‌ها بودند که از مشروطیت نوپا با نثار جان خود دفاع نمودند. بختیاری‌ها در اوایل مشروطه به مناصب مهم کشوری دست یافتند که از آن جمله «صمصام السلطنه بختیاری» دو دوره نخست وزیر مشروطیت بود و سردار اسعد از رهبران بزرگ و مورد قبول مشروطه خواهان بود. اما پس از مدتی با بروز اختلافات و انحراف مشروطه، سردار اسعد از دخالت در امور کشور و مسئولیت‌ها کناره‌گیری نمود و بختیاری‌ها نیز به تدریج از حکومت مشروطه کنار زده شدند. مبارزات سردار بی بی مریم بختیاری در جریان مشروطیت و بعد از آن در مبارزه علیه انگلیسی‌ها و روس‌ها و پناه دادن به آزادی خواهان ایران در جریان جنگ جهانی اول از دیگر افتخارات این سرزمین است.

سرزمین بختیاری مفاخر بزرگی را در دامان خود پرورانده است مفاخری همچون سردار اسعد (رهبر انقلاب مشروطیت) - علیمردان خان (اسطوره مبارزه با استبداد) - علی صالح خان بختیاری (سردار سپاه نادرشاه) - پژمان بختیاری (شاعر بزرگ معاصر) - داراب افسر بختیاری (شاعر مشهور گویشی) - دکتر قیصر امین پور (شاعر معروف معاصر) - سردار بی بی مریم (از زنان مبارز ایران) - بهمن علاء الدین (هنرمند بزرگ بختیاری) و ...

### محدوده جغرافیایی و جمعیت سرزمین بختیاری

سرزمین بختیاری با تاریخ و تمدن چندین هزار ساله ریشه در تاریخ دیرینه ایران باستان دارد. سرزمین بختیاری شامل بخش عمده‌ای از استان‌های خوزستان، چهارمحال بختیاری، اصفهان، کهگیلویه بویراحمد، لرستان و قسمت‌هایی از استان‌های فارس، بوشهر و ایلام است. علاوه بر این جمعیت عظیمی از بختیاری‌ها در تهران و سایر شهرهای بزرگ مانند اصفهان، شیراز، اهواز، کرج و ... سکونت دارند. البته اگر سایر اقوام لر را نیز محسوب نماییم این محدوده گسترده تر خواهد شد. این سرزمین از موقعیت طبیعی و جغرافیایی خاصی برخوردار بوده و در قلب ایران زمین جای گرفته است. سرزمین بختیاری چونان نگینی بر تارک حلقه ایران زمین می‌درخشد و بخش مهمی از سرزمین ایران بزرگ است. این سرزمین در دامان کوهساران بلند زاگرس و دشتهای زیبای مناطق مرکزی و جنوب غربی کشور جای دارد. دو رودخانه بزرگ کشور یعنی زاینده رود و کارون از کوهساران بختیاری سرچشمه می‌گیرند.



## نهمین سال برگزاری جشنواره ایرانی ملبورن (Persian Fair 2022)

شیرین شاملو

عکس‌ها از: منیژه دلالی و صدی سالک

(Sedistudio)



جشنواره ایرانی، برنامه‌ای یک روزه و مناسبتی سالانه است که امسال برای نهمین بار در تاریخ ۱۰ آوریل ۲۰۲۲ توسط موسسه غیر انتفاعی «خانه ایران» برگزار شد.

هدف خانه ایران، ارائه خدمات فرهنگی، اجتماعی، هنری و آموزشی به اجتماع ایرانیان مقیم ملبورن است. در این جشنواره همواره هنر، فرهنگ، غذا و اجناس ایرانی به علاقه‌مندان و دوستان ایران زمین ارائه می‌شود.

برگزاری این جشنواره از طریق برنامه ریزی صحیح مدیران و با همکاری صمیمانه بیش از ۲۰۰ داوطلب گرامی وابسته به «خانه ایران» انجام می‌پذیرد که همگی نهایت کوشش خود را برای اعتلای نام ایران و زنده نگه داشتن سنن و رسوم کهن و امروزی سرزمین مادری در کشور دوشمنان، هم‌زمان با ایجاد یک محیط زنده و پر نشاط، به کار می‌بندند.

فعالیت‌های فرهنگی جشنواره به صورت رایگان به بازدیدکنندگان عرضه می‌شود. ارائه اجناس و خدمات در قسمت بازارچه، نه تنها برای ساختار «خانه ایران» مفید است، بلکه به معرفی محصولات شرکت‌های تجاری و ایجاد درآمد برای آنها نیز می‌پردازد.

خانه ایران مقدم داوطلبان همکاری با جشنواره ایرانی و سایر فعالیت‌های جاری را گرامی می‌دارد. ارائه خدمات داوطلبانه، هم‌زمان با معرفی فرهنگ و رسوم ایران به همشهری‌هایمان به تکمیل و کارایی خانه ایران کمک می‌کند.

چنانچه مایل به همکاری با ما، ارائه خدمات و اجناس خود، یا مایل به شرکت در برنامه‌های هنری و فرهنگی جشنواره یا دریافت اطلاعات بیشتر هستید لطفاً با ایمیل ما تماس بگیرید یا در فیسبوک به ما پیغام بفرستید. [persianfair@houseofpersia.org.au](mailto:persianfair@houseofpersia.org.au)

برای اطلاع از تاریخچه، برنامه‌ها، خدمات و محصولاتی که در این جشنواره به بازدیدکنندگان ارائه می‌شود به صفحه مربوطه در فیس بوک مراجعه کنید.





## باغبانی در خانه (بخش اول: پرورش قارچ)

آناهید حبیبی

Giggle and Learn Family Day Care Founder

### فواید باغبانی در خانه

باغبانی به دلیل مزایای فراوانش برای سلامتی جسمی و عاطفی همیشه محبوب بوده است. وقت آن است که بفهمیم چرا باغبانی و کاشت گیاهان برای روحیه خوب است و باغبانی چه فوایدی دارد؟

طبق تحقیقات انجام شده، در ژاپن روشی به نام غسل سبز وجود دارد، جایی که مردم فقط برای شارژ مجدد خود در مناطق سبز قدم می‌گذارند، گرچه ممکن است فکر کنید که واقعا پیوندی وجود ندارد، اما واقعیت این است که وجود دارد. مطالعات نشان داده است که بودن در میان گل و گیاهان به شما کمک می‌کند بیشتر حواستان به محیط اطراف باشد. توجه به جزئیات مهم است و از این رو شما چاره‌ای جز تمرکز ندارید به این ترتیب، تمرکز شما بالا می‌رود.

سوزاندن کالری، کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، کاهش خطر حمله سکتة قلبی در افراد بالای ۶۰ سال، کمک به بهبود سریع بیماری‌ها، افزایش طول عمر افراد بالای ۶۰ سال، از جمله فوایدی است که می‌توان برای باغبانی برشمرد.

همان طور که می‌دانید خاک سرشار از موجودات ریز و میکروسکوپی است. باغبان‌ها خواسته یا ناخواسته با خاک گیاهانشان درگیر بوده و در معرض این موجودات زنده قرار می‌گیرند. بدن شما با میزبان‌های جدید آشنا می‌شود و برای مبارزه با آنها اقدامات ایمنی جدی‌تری را انجام می‌دهد و این خود باعث می‌شود سطح ایمنی شخص بالا برود و زمانی که شما اقدام به باغبانی می‌کنید چه بخواهید و چه نخواهید در معرض این موجودات قرار خواهید گرفت و همین باعث می‌شود که بدن شما با موجودات زنده جدید آشنا شود و کم‌کم سیستم ایمنی بدن به مقابله با آنها خواهد پرداخت خواهد شد.

جالب است بدانید که طبق گزارش فدراسیون حیات وحش آن دسته از کودکانی که از کمبود ویتامین د و همچنین چاقی رنج می‌بردند فعالیت در باغچه و باغ موجب جبران ویتامین د و همچنین کاهش وزن آنها شده است.



کاشت قارچ صدفی (Oyster)، دکمه ای سفید (White Button) و شیتاکه (Shiitake) در خانه بسیار ساده است. روش کاشت هر سه نوع قارچ یکسان، اما بسترهای کاشت متفاوت است.

### پرورش قارچ دکمه ای سفید:

- قبل از کاشت، کیت را در چای خنک و دور از تابش آفتاب نگه دارید
- جعبه را باز کنید اگر کمپوست قهوه ای رنگ بود ببینید و یک هفته بعد باز کنید تا سطح کمپوست سفید رنگ شده باشد.
- پلاستیک را باز کنید و پوشش را به طور یکنواخت روی کمپوست پخش کنید و آن را نرم و پفکی کنید. کیت را باز بگذارید.
- هر ۲-۳ روز یکبار با آب مه پاش کنید. بعد از دو تا سه هفته قارچ ها شروع به تشکیل می کنند. هر قارچ را به بیرون بچرخانید و باقی مانده آن را جدا کنید. سوراخ های اطراف را با پیت موس پر کنید.

### فواید قارچ دکمه ای سفید

قارچ سفید پادشاه قارچ ها است و حدود ۹۰٪ قارچ های مصرفی در ایران و ایالات متحده آمریکا را تشکیل می دهد. قارچ سفید را می توان در مراحل مختلف رشد برداشت کرد.

این قارچ ها گذشته از این که کالری بسیار کمی دارند، خواص بی شماری برای بهبود سلامت قلب داشته و خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. همچنین قارچ سفید پروتئین بالاتری نسبت به بیشتر سبزیجات ارائه می دهد و برای افزایش مصرف پروتئین در افرادی که رژیم گیاهخواری دارند بسیار مفید است.

قارچ سفید را می توان در مراحل مختلف بلوغ برداشت کرد؛ قارچ های خوراکی دکمه ای رسیده و نارس ممکن است به رنگ سفید باشند و یا دارای سایه هایی به رنگ قهوه ای باشند. با رشد کامل، قارچ های خوراکی دکمه ای بزرگ تر و تیره تر شده و به نام قارچ پورتابلا شناخته می شوند.

**در شماره آینده گلبنگ در مورد فواید باغبانی برای کودکان و کشت گیاهان مناسب بهار در فضای باز ایالت ویکتوریا خواهید خواند.**

با توجه به شرایط آب و هوایی حال حاضر (ژوئن و جولای) ایالت ویکتوریا فعالیت های باغبانی محدود به گلخانه ها و گیاهان آپارتمانی و داخل ساختمان می شود. یکی از بهترین کارها در فصل پاییز و زمستان پرورش قارچ در خانه است که خوشبختانه با در دسترس بودن کیت های پرورش قارچ در بازار استرالیا این کار بسیار آسان شده است. بهترین موقع برای پرورش قارچ در خانه بین ماه های پاییز است ولی چنانچه امکانات تهویه هوا و متعادل نمودن درجه حرارت محیط پرورش وجود داشته باشد می توان پرورش قارچ را در ماه های دیگر سال تعمیم داد. برای کاشت و پرورش قارچ در منزل، ابتدا نوع قارچی که می خواهید پرورش دهید را انتخاب کنید.

به طور کلی، پرورش قارچ از این نظر منحصر به فرد است که می تواند در تاریکی پرورش یابد و می تواند در برابر هر مقدار نور به جز نور مستقیم خورشید مقاومت کند. در هر صورت، در محل پرورش قارچ علاوه بر تهویه مناسب، باید دمای محیط تولید بین ۱۵-۱۰ درجه حفظ شود. علاوه بر این، منطقه پرورش باید کاملاً تمیز، قابل شستشو و بدون درز یا محل پرورش باکتری ها، حشرات و قارچ های مضر باشد.

ارزش غذایی قارچ دکمه ای	
یک فنجان (96 گرم) قارچ خوراکی دکمه ای کامل	مقدار
کالری	21
کربوهیدرات	3 گرم
فیبر	1 گرم
پروتئین	3 گرم
چربی	0
ویتامین D	33 درصد مقدار مورد نیاز روزانه
سکونیوم	16 درصد مقدار مورد نیاز روزانه
فسفر	12 درصد مقدار مورد نیاز روزانه
فولات	4 درصد مقدار مورد نیاز روزانه

- مقدار کالری موجود در 100 گرم قارچ دکمه ای خام : 22
- مقدار کالری موجود در 100 گرم قارچ سوخاری : 175
- مقدار کالری موجود در 130 گرم قارچ کناسی : 151
- مقدار کالری موجود در یک فنجان (134 گرم) قارچ سرخ شده : 150



## چای سفید

فرهاد هاشمی

OzTea Brand Founder

همان‌طور که در شماره اول از مطالب مربوط به چای بیان شد، چای سفید کمترین میزان پردازش را متحمل می‌شود و اصلی‌ترین فراوری انجام شده روی آن خشک کردن است. چای سفید نسبت به سایر چای‌ها روشن‌ترین رنگ و بیشترین اثر آنتی‌اکسیدانی را دارد. در تولید این چای از جوانه‌های باز نشده و برگ‌های جوان گیاه استفاده می‌شود. چای سفید طعم ملایمی دارد و از نظر میزان کافئین کمتر از چای سبز و چای سیاه است. انتخاب نام چای سفید به این دلیل است که جوانه‌های چای هنوز کامل باز نشده و با گل موهای نازک و سفید پوشانده شده است. چای سفید به طور عمده در استان فوجیان چین تولید می‌شود.

### سرشار از آنتی‌اکسیدان:

چای سفید سرشار از Catechins یک نوع پلی‌فنل است که بصورت آنتی‌اکسیدان در بدن عمل می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها از آسیب رسیدن سلول‌ها بوسیله رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند. چای سفید و چای سبز جزو بهترین انواع چای برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد هستند. رادیکال‌های آزاد می‌تواند به علت استرس یا قرار گرفتن در مدت طولانی تحت اشعه آفتاب ایجاد شوند. وجود رادیکال‌های آزاد همچنین باعث تسریع در روند پیری می‌شود، بنابراین چای سفید بدلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها خطر ابتلا به پیری زودرس را کاهش می‌دهد.

**کاهش وزن:** گرچه مصرف چای سبز برای کاهش وزن متداول است ولی چای سفید هم تقریباً می‌تواند همان نقش را ایفا کند. Catechins موجود در چای عامل چربی‌سوزی است.

### خواص ضد سرطان:

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که چای سفید با داشتن آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها سرعت رشد سلول‌های سرطانی را کند می‌کند.

**کاهش ریسک بیماری‌های قلبی:** پلی‌فنل‌های موجود در چای سفید باعث افزایش ایمنی بدن و رقیق شدن خون شده و از اکسیداسیون کلسترول‌های نامناسب جلوگیری می‌کنند که در واقع ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

**تقویت استخوان‌ها:** انواع مختلف چای می‌توانند به تقویت استخوان‌ها کمک کند و برای افرادی که بیماری‌های استخوانی دارند توصیه می‌شوند.

### محافظت از دندان‌ها:

چای سفید سرشار از ترکیباتی همچون Tannins, Catechins و فلوراید است که با از بین بردن باکتری‌ها و شکر باعث تقویت دندان‌ها می‌شوند.

### کاهش ریسک ابتلا به پارکینسون و آلزایمر:

مطالعات و آزمایش‌های انجام شده نشان داده که مصرف روزانه چای خصوصاً چای سفید، با کمک به سالم‌نگه داشتن ساختار شیمیایی سه‌بعدی پروتئین‌ها و در نتیجه عملکرد آنها، احتمال ابتلا به پارکینسون و آلزایمر را کاهش داده است.



چای سفید و فواید مربوطه خواص مهمی را دارد. در سومین شماره از مطالب مربوط به چای، به





## روز بزرگداشت فردوسی

سارا گودرزی



کانون ایرانیان ویکتوریا همراه با گروه شب شعر طبیعت گردی ویکتوریا این روز را در خانه ایرانیان جشن گرفتند. در این مراسم ضمن توضیحی کوتاه از زندگینامه فردوسی، به خوانش ابیاتی از نبرد رستم و اسفندیار پرداخته شد و پس از بررسی گزیده‌ای از نبرد رستم و اسفندیار، دوستان شرکت کننده از سروده های خودشان برای جمع خواندند و در پایان از دوستان پذیرایی شد.

فردوسی شاعر بزرگ حماسه سرای ایران است که اثری جاودانه در ادبیات ما خلق کرده است. در فرهنگ و ادب پارسی این شاعر گرانقدر جایگاه والا و تاثیرگذاری دارد تا جایی که در تقویم ملی ایران روزی را به نام این شاعر نامگذاری کرده اند. در تقویم ملی ایران روز ۲۵ اردیبهشت ماه (۱۵ می) به نام روز بزرگداشت فردوسی نامگذاری شده است. فردوسی در طول دوران زندگی اش اثری خلق کرد که تاثیرگذاری آن در فرهنگ و تاریخ ادبیات ایران از هزاران کتاب فراتر است. شاهنامه فردوسی اثری منظوم با بیش از ۶۰ هزار بیت است. درون مایه شاهنامه بر اساس آزادی خواهی و آزادی مردم ایران است و به سه دوره اساطیری، پهلوانی و تاریخی تقسیم می شود. این کتاب توسط بنداری اصفهانی در سال ۶۰۱ خورشیدی برای اولین بار به عربی ترجمه شد و پس از آن افراد دیگری آن را به زبان های دیگر برگرداندند. اهمیت شاهنامه تنها به دلیل وجهه ادبی این اثر نیست؛ بلکه این اثر شناسنامه ای مکتوب از اجداد ایرانیان است.



## چکیده از زندگی نامه ابوالقاسم فردوسی

نام: ابوالقاسم حسن منصور بن محمد بن اسحاق شرفشاه طوسی

تخلص: فردوسی

تولد: ۳۲۹ هجری قمری

محل تولد: روستای باژ در طوس خراسان

لقب: حکیم سخن

درگذشت: ۴۱۶ هجری قمری

حکیم ابوالقاسم فردوسی اوایل حیات را به کسب مقدمات علوم و ادب گذرانید و از همان جوانی شور شاعری در سر داشت و از همان زمان برای احیای مفاخر پهلوانان و پادشاهان بزرگ ایرانی بسیار کوشید و همین طبع و ذوق شاعری و شور و دلبری او بر زنده کردن مفاخر ملی، باعث بوجود آمدن شاهکاری بزرگ به نام «شاهنامه» شد. فردوسی در سخن لطیف و پر شور است. در اثر منظوم شاهنامه طبع لطیف و روحیه وطن دوستی فردوسی دیده می‌شود. حکیم طوس به ایران زمین و افسانه قهرمانان آن عشق می‌ورزید. در شعرهای او از هجو، دروغ و تملق خبری نیست. ابوالقاسم فردوسی شاعر اخلاق‌گرا و فضیلت دوست در ادبیات حماسی ایران است. شاهنامه را نیز می‌توان اثر حماسی منحصر به فرد در ادبیات ایران نامید.

شاهنامه مهم‌ترین اثر فردوسی و یکی از بزرگ‌ترین آثار ادبیات کهن فارسی می‌باشد. نخستین کتاب نثر فارسی که به عنوان یک اثر مستقل عرضه شد، شاهنامه‌ای منثور بود. شاهنامه فردوسی که نزدیک به پنجاه هزار بیت دارد، مجموعه‌ای از داستان‌های ملی و تاریخ باستانی پادشاهان قدیم ایران و پهلوانان بزرگ سرزمین ماست که کارهای پهلوانی آن‌ها را همراه با فتح و ظفر و مردانگی و شجاعت و دینداری توصیف می‌کند. حکیم ابوالقاسم فردوسی پس از آنکه تمام وقت و همت خود را در مدت سی و پنج سال ساختن چنین اثر گرانبهایی کرد، در پایان کار آن را به سلطان محمود غزنوی که تازه به سلطنت رسیده بود، عرضه داشت، تا شاید از سلطان محمود صله و پاداشی دریافت نماید و باعث ولایت خود شود. سلطان محمود هم نخست وعده داد که شصت هزار دینار به عنوان پاداش و جایزه به فردوسی بپردازد. ولی اندکی بعد از پیمان خود برگشت و تنها شصت هزار درم یعنی یک دهم مبلغی را که وعده داده بود برای وی فرستاد. حکیم ابوالقاسم فردوسی از این پیمان شکنی سلطان محمود رنجیده خاطر شد و از غزنین که پایتخت غزنویان بود بیرون آمد و مدتی را در سفر به سر برد و سپس به زادگاه خود بازگشت. علت این پیمان شکنی آن بود که فردوسی مردی موحد و پایبند مذهب تشیع بود و در شاهنامه در ستایش یزدان سخنان نغز و دلکشی سروده بود، ولی سلطان محمود پیرو مذهب تسنن بود و به علاوه تمام شاهنامه در مفاخر ایرانیان و مذمت ترکان آن روزگار که نیاکان سلطان محمود بودند سروده شده بود. همین امر باعث شد که وی به پیمان خود وفادار نماند، اما چندی بعد سلطان محمود از کرده خود پشیمان شد و فرمان داد که همان شصت هزار دینار را به طوس ببرند و به فردوسی تقدیم کنند، ولی هدیه سلطان روزی به طوس رسید که فردوسی با سر بلندی و افتخار حیات فانی را بدرود گفته بود و فوت کرده بود. جالب این است که دختر والا همت فردوسی از پذیرفتن هدیه پادشاه خودداری نمود و آن را پس فرستاد و افتخار دیگری بر افتخارات پدر بزرگوارش افزود.

ابوالقاسم فردوسی طوسی (زاده ۳۲۹ هجری قمری - درگذشت ۴۱۶ هجری قمری)، شاعر حماسه سرای ایرانی و سراینده شاهنامه، حماسه‌ی ملی ایران، است. بعضی افراد فردوسی را بزرگترین سراینده پارسی گو دانسته‌اند که از شهرت جهانی برخوردار است. فردوسی را حکیم سخن و حکیم طوس می‌گویند.

ابوالقاسم فردوسی متولد ۳۱۹ خورشیدی در خراسان، شاعر بود. نام کاملش ابوالقاسم حسن منصور بن محمد بن اسحاق شرفشاه بوده و در روستای باژ از توابع بلوک طابران طوس در دوران سلطنت سامانیان متولد شده است. پدرش ابومنصور از کشاورزان بزرگ خراسان بوده و مادرش گردویه زهرا دختر یکی از شاهزادگان مازندرانی به نام اسپهبدان بود، او سه خواهر تنی هم داشت. مقدمات کمال و تحصیل را نزد پدر و در مکتب خانه‌های باژ و طوس فرا گرفت، سپس برای ادامه تحصیلاتش به مدرسه در طوس رفت و از همان دوران به خواندن داستان‌های تاریخی علاقمند شد. او در مدرسه با فردی به نام محمد بن حسن که بعد از شاعر شدن نام دقیقی برای خود برگزید هم آتاق و دوست شد که به مدت چهل سال با هم همنشین بودند.

فردوسی در سال ۳۷۰ یا ۳۷۱، به نظم در آوردن شاهنامه را آغاز کرد و در اوایل این کار، هم خود او ثروت و دارایی قابل توجهی داشت و هم برخی از بزرگان خراسان که به تاریخ باستان ایران علاقه داشتند، او را یاری می‌کردند. ولی به مرور زمان و پس از گذشت سال‌ها، در حالی که فردوسی بیشتر شاهنامه را سروده بود، دچار فقر و تنگدستی شد. تمکن مالی فردوسی باعث شد او بتواند دوران نوجوانی و جوانی را صرف مطالعه تاریخ و به دست آوردن علم کند. فردوسی هرچه بیشتر در تاریخ ایران پیش می‌رفت و مطالعه می‌کرد، به داستان‌ها و افسانه‌های کهن ایرانی بیشتر علاقه مند می‌شد؛ تا جایی که تصمیم به نوشتن مجموعه‌ای عظیم از داستان‌های اساطیری ایرانیان گرفت. دوران کودکی فردوسی با دوران پادشاهی سامانیان هم زمان بود و پادشاهان سامانی به ادبیات ایران علاقه بسیار داشتند.

## فردوسی طوسی و زبان فارسی

سعید صلصالی

Saeedsalsali@gmail.com

زبان فارسی مهم‌ترین میراث به جا مانده همه ما فارسی زبانان است، میراثی که صرفاً مدیون فردوسی هستیم. مستشرقین و زبان شناسان معتقدند فردوسی نقش اصلی را در حفظ زبان فارسی داشته و ملت‌هایی در خاورمیانه مثل مصر که زبانشان بعد از حمله اعراب از بین رفته است، به این دلیل بوده که در تاریخ و فرهنگشان شخصی چون فردوسی نداشته‌اند. به نقل از استاد بدیع الزمان فروزانفر «بزرگ‌ترین شاعر و سخنور ایران فردوسی است و تمام شاعران و ادیبان بعد از وی وامدار اویند و به گردن تمام پارسی گویان جهان حقی عظیم دارد». شاهنامه فقط داستان و تاریخ اساطیر یک ملت نیست، کتاب اخلاق، فلسفه و تمام فنون سخن است. داستان‌های شاهنامه نسل به نسل عظمت و مجد فرهنگ و هویت ایرانی را نسل به نسل در میان طوفان حوادث تاریخی حفظ کرده است.

ما بعد از هزار سال با زبان فردوسی صحبت می‌کنیم، حال اینکه برای مثال انگلیسی زبانان قادر به مکالمه با زبان انگلیسی سیصد سال قبل نیستند و ما شیرین‌ترین زبان جهان در شاعری را داریم که آن را مدیون فردوسی هستیم. امروز که ملت فارسی زبان در گرداب مشکلات و مخاطرات قرار دارند یگانه عامل پیوند دهنده ایشان و رمز هویت و همبستگی ایشان زبانی است که فردوسی به یادگار گذاشته است. فردوسی حکیم است و استاد فلسفه و حکمت و اخلاق (ما به سعدی و حافظ حکیم نمی‌گوییم) چون نه تنها تاریخ ایران و رمز هویت و بقای ایران را حفظ کرده بلکه نغزترین آداب اخلاق و ادب را در داستان‌هایی به زبان عامه برای ما به جا گذاشته است، زبانی که اهمیت آن هر روز پر فروغ‌تر می‌شود. در دنیای سیاست که عرصه وحشی تنازع قدرت است، تئوریسین‌های سیاسی برای تضعیف کشورها از طریق جنگ نرم مبادرت به تخریب و از هم گسستگی و تضعیف و بی هویت کردن زبان کشور مقابل می‌کنند و بر عکس یکی از عوامل غلبه بر سایر کشورها از طریق زبان است (نقل از استاد شفیعی). دشمنان ملت ایران در تمام طول تاریخ به دلیل اهمیت جغرافیایی و سیاسی سعی کردند هم ملت ما و هم کشور ما را چند پاره کنند. مثل روزهای تلخ کنونی که در تاریخ بارها تکرار شده و ریسمانی که این ملت را یک پارچه نگه داشته زبان فارسی بوده است. اینکه هر کس در هر جای دنیا فارسی صحبت می‌کند را یک ملت و یک مجموعه بدانیم و در آموزش زبان فارسی به کودکانمان و آشنایی ایشان با آثار فاخر این زبان اهتمام ورزیم، گرامی داشت فردوسی خواهد بود و گرامی داشت زبان فارسی و فردوسی گرامی داشت هویت و همبستگی ملی تاریخی ایران است.

آفرین بر جان فردوسی و این زیبا اثر  
کاین چنین او را مسخر شد جهانی سر به سر  
هست شهنامه نگهبان زبان پارسی  
هم از او آیین ایرانی به گیتی مشتهر  
نامه ای همسنگ شهنامه نباید در جهان  
مادر گیتی نزاید همچو فردوسی پسر  
هست شعر پارسی را بس سخندان بزرگ  
لیک ناید همچو فردوسی سخندان دگر  
( دکتر محمد رضا شفیعی کدکنی )



## روایت پهلوانی نبرد رستم و اسفندیار

سارا گودرزی

بدین سبب پیوسته در کار دور کردن اسفندیار از خود و شهریاری خود است. گر چه او را به جنگ می‌فرستد اما این کفایت نمی‌کند، سرانجام دیر یا زود باز خواهد گشت. او باید اسفندیار را از هستی خود جدا کند، روح خود را از اندیشه او برهاند. اسفندیار در زندان پدر بود که بار دیگر از جاسپ به ایران تاخت، گشتاسپ در تمام دوران پادشاهی همین یکبار پا به میدان جنگ نهاد اما تاب نیاورد. هرگز از درمان خبری نشد و اسفندیار در زندان ماند آنگاه گشتاسپ به خدا سوگند می‌خورد که پس از رهایی از جنگ، پادشاهی را به فرزند می‌سپارد ولی وقتی فرزند آزاد می‌شود و به پدر گرفتار می‌رسد این یک چرب زبانی می‌کند و تملق می‌گوید و وعده می‌دهد. جنگ تمام می‌شود و ار جاسپ می‌گریزد. و زمان وفای به عهد می‌رسد و باز همان روش دیرین. گشتاسپ پسر را برای رهایی دختران اسیر به روئین دژ می‌فرستد که از هفت خان بگذرد و تا اگر از چنین سفری بازگشت پادشاهی را به او سپرد. سرانجام اسفندیار همراه خواهان از توران زمین باز می‌گردد اما این بار نیز از پادشاهی خبری نیست. پس از آن هم صبوری اسفندیار از رفتار پدر دلگیر می‌شود و می‌گوید:

بهبانه کنون چیست من بر چهام  
پر از رنج پویان زبهر کهام

این بار گشتاسپ نخست از وزیر اخترشناس می‌پرسد که مرگ اسفندیار به دست کیست و سپس او را به جنگ رستم می‌فرستد اما برای این بیداد بهبانه باید آخر جنگ با رستم برای چه مگر او چه گناهی کرده است که سزاوار چنین پاداشی است؟ در نظر گشتاسپ گناهش این است که:

به مردی همان ز آسمان بگذرد  
همی خویشتن کهتری نشمرد  
بپیچید زرای و زفرمان من  
سر اندر نیارد به پیمان من  
به شاهی زگشتاسپ راند سخن  
که او تاج نو دارد و من کهن

دروغ است زیرا همین گشتاسپ در گذشته دو سال مهمان رستم بوده است. بدین سان گشتاسپ در حق رستم نیز ناسپاسی می‌کند و با این فرمان می‌خواهد از دست هر دو خلاص شود. هم اسفندیار و هم کتایون و بشوتن و زال و رستم و همه می‌دانند که گشتاسپ قصد نابودی فرزند را دارد. در اینجا این سئوال پیش می‌آید که مگر او فرزندش را به عنوان یک پدر دوست نمی‌دارد؟

شاید اما سلطنت را بیشتر دوست دارد. عشق او به پادشاهی آنچنان است که در جوانی با پدر درگیر می‌شود و اینک با فرزند. در تمام شاهنامه کسی تبه کارتر و دل آسودتر از گشتاسپ نیست، او پادشاه دسیسه و خودپرستی است اما در اوستا چهره گشتاسپ به گونه‌ای دیگر است.

هزار سال از زندگی تلخ و بزرگوارانه فردوسی می‌گذرد. در تاریخ ناسپاس و سفله پرور ما بیدادی که بر او رفته است ماندنی ندارد. هنوز هم صدای گرمش گاه گاه اینجا و آنجا در خانه‌ای و قهوه خانه‌ای شنیده می‌شود و در هر حال این زندگی خواهد بود و این صدا خاموش نخواهد شد و هر زمان به آوایی و نوایی سازگار مردم همان روزگار فراگوش می‌رسد. از زمانی که رستم و اسفندیار نوشته شد، فارسی زبانان در هر دوره ای زمانه و بازی‌های آن را به نحوی دریافته‌اند و رستم و اسفندیار را به تعبیر و تاویلی دیگر در خود یافته‌اند. رستم و اسفندیار را گشتاسپ به جان هم می‌اندازد. او سرچشمه این فتنه و بیداد است برای شناختن او باید به دوران شاهی و شاهزادگی او بازگشت. گشتاسپ پادشاهی را از پدر می‌خواهد و چون به دست نمی‌آورد به روم می‌گریزد. قیصر دل گرم به پشتیبانی و زور و بازوی او از لهراسپ باج می‌خواهد. شاه ایران می‌فهمد جنگاوری که جرات چنین گستاخی به قیصر داده کسی جز فرزندش نیست اگر درنگ کند (کار تبا خواهد شد) و پسر به همراهی رومیان با پدر خود خواهد جنگید. تخت و تاج را بدست زریبر برای گشتاسپ می‌فرستد و این یک هنوز به ایران بازنگشته در روم به تخت می‌نشیند و تاج بر سر می‌نهد و برادر و همراهانش وی را به شاهی می‌پذیرند و پیمان می‌بندند. بدین ترتیب گشتاسپ به یاری دشمنان، پادشاهی را گرفت و لهراسپ گوشه نشین شد. او در گیاره دار جنگ با تورانیان، دور از گرمگاه رزم بر کوهساری است. در پناه از خطر، پس از کشته شدن زریبر برای ترغیب فرزند به جنگ فریاد بر می‌دارد که به دین خدا به اسفندیار وزیر سوگند که پس از جنگ پادشاهی را به اسفندیار و سپهسالاری را به بشوتن خواهد سپرد و لهراسپ در نامه‌ای از او چنین خواسته و او پذیرفته است. اما لهراسپ چنین نامه‌ای ننوشته بود و گشتاسپ دروغ می‌گوید. او یکروز پس از جنگ، تازه پای به رزمگاه می‌نهد.

گشتاسپ رسیده نرسیده به بلخ و هنوز از خستگی راه نیاسوده، لشکری به نستور می‌دهد تا به جنگ ار جاسپ بشتابد و کین پدرش زریبر را بستاند و رفتارش با اسفندیار نیز که به قول خود او منتظر پادشاهی است چنین است.

پسر را به جنگ می‌فرستد، دل به بدگویی گرزم می‌سپارد و اسفندیار را به بند می‌کشد، اما این کار چندان ساده نیست ساخت و ساز تمام می‌خواهد بزرگانی را فرا می‌خواند و می‌پرسد چه می‌گویید درباره فرزند که نه تنها تاج و تخت پدر، بلکه مرگ او را خواهان است و بزرگان که همان گرزم هایی به نام‌های دیگرند می‌گویند چنین فرزند می‌باید. گشتاسپ، اسفندیار را در گنبدان دژ می‌افکند و خاطرش آسوده می‌شود. او که در مهلکه نبرد برای تحریک اسفندیار و نجات خود چنان قولی داده بود، پس از دور شدن خطر دیگر دل آن را نداشت که از شهریاری دست بشوید.

او جان پناه زرتشت است و نخستین مجاهد دین اهورایی است. زمان ساسانیان که دوره رسمیت و رونق زرتشت است، بنابراین در یک دوره تاریخی گشتاسپ بهترین پادشاه مذهب به صورت بدترین شخصیت حماسه ملی پیروان مذهب درآمد.

بنا به سنت مزدیسنا زرتشت اسفندیار را در آبی مقدس می‌شوید تا روئین تن و بی‌مرگ شود و اما اسفندیار بنا به ترس غریزی به هنگام فرو رفتن در آب چشم‌هایش را می‌بندد و آب به چشم‌هایش نمی‌رسد و آسیب‌پذیر می‌ماند. اسفندیار چون از بند پدر آزاد شد با خدا پیمان کرد که پس از پیروزی صد آتشکده در جهان برپا کند و همه بی‌رهان را به راه آورد. در اوستا و شاهنامه اسفندیار از مقدسان است و بنابر شاهنامه اسفندیار حتی زنجیری دارد که زرتشت به بازوی او بسته بود و در خان چهارم در جنگ بازن جادو همین زنجیر فریادرس اوست. این بار پدر از پسر، رستم را دست بسته می‌خواهد. افسوس که اسفندیار برای رسیدن به پادشاهی و هدفی اهورائی، راه اهریمن برمی‌گزیند و همچنان که خود به بشوتن می‌گوید: کاری دشوار را خوار می‌گیرد. رستم را با دست‌های بسته به تختگاه گشتاسپ بردن! نه جنگیدن بلکه دست بستن. او برای پادشاهی بر به دینان بی‌گناهی رستم را به هیچ می‌گیرد و برای مصلحتی پا بر سر حقیقتی می‌نهد. دریغا که چون اسفندیاری با چنین دست‌هایی جان خود را هدر می‌دهد و از خیل نیکان می‌کاهد این است که شکست اسفندیار تباهی فره ایزدی است.

اینک اسفندیار کشاکش درونی دارد، در آغاز به پدر می‌گوید که رستم سال‌ها رنج برده و ایرانیان بنده و شهریار به شکرانه او زنده‌اند و برای گریز از این جنگ با چنین پهلوانی فرستاده‌ای به رستم می‌فرستد و در پیامش مهربانی و تهدید را توأم می‌کند تا شاید بدون جنگ به مقصد خود برسد. ولی در اولین برخورد رستم به اسفندیار می‌گوید:



که روی سیاوش اگر دیدمی  
 خنک شاه کوچون تو دارد پسر  
 خنک شهر ایران که تخت ترا  
 دژم بخت آن کز تو جوید نبرد  
 سزاوار باشد ستودن تورا  
 خنک آنکه باشد ورا چون تو پشت  
 چو دیدم ترا یادم آمد ز ریر  
 بدان تازه رویی نگر دیدمی  
 به بالا و چهرت بنیازد پدر  
 پرستند و بیدار بخت تورا  
 زیخت و ز تخت اندر آیه به گرد  
 یلان جهان خاک بودن تورا  
 بود اهریمن از روزگار درشت  
 سپهدار اسب افکن نره شیر

رستم نه تنها اسفندیار را می‌ستاید بلکه او را دعا می‌کند.

همه ساله بخت تو پیروز باد شبان سیه بر تو چون روز باد

پس از آن که رستم اسفندیار را به مهمانی می‌خواند و ناچار می‌شود حقیقت را به رستم بگوید در حالی که در خود می‌پیچد و با خود می‌ستیزد. نه دل جنگیدن دارد و نه امکان و توانایی دست شستن از پادشاهی و سپس گوش‌ها را به نصایح اطرافیان می‌بندد. در دلش اندیشه راستی است ولی دل و دست اسفندیار یکی نیست. رستم نیز با خود در ستیز است

مکن شهریارا دل ما نژند میاور به جان من و خود گزند

به هر حال اسفندیار برای جنگ با رستم آماده است جنگی که حتی برای خودش هم نمی تواند بهانه ای پیدا کند سپس مهربانی های رستم را نمی پذیرد و سپس جنگ در می گیرد در این میان خویشان رستم دو جوان بی گناه اسفندیار را می کشند و این بهانه ای می شود برای ریختن خون رستم بدست اسفندیار و می گوید تو در اندیشه جان خود باش که

اگر زنده باشی بندمت چنگ  
و گر کشته آیی ز پیکان نیز  
بنزدیک شاهت برم بی درنگ  
بخون دو پور گرانمایه گیر

### دومین نبرد رستم و اسفندیار

جنگ میان رستم و اسفندیار تن به تن است زیرا رستم معتقد است که عدالت نیست که بیهوده سپاهیان را به کشتن دهد زیرا اسفندیار فقط به قصد جان رستم به زایل آمده است از این رو به برادرش زواره می گوید :

به تنها من خویش جویم نبرد  
زلشکر نخواهم کسی رنجه کرد

و سپس به اسفندیار می گوید بگو تا سپاه آورم که بجنگند و سیراب شوی و خود کناره گیریم. ولی اسفندیار پاسخ می دهد که با خودت تنها می جنگم و این جنگی است با بیزاری تمام از کشتار دیگران سپس دوباره می جنگند و این بار رستم با آگاهی از راز مرگ اسفندیار که آن را از سیمرغ فرا گرفته با تیرگز و هدف گرفتن تنها عضو آسیب پذیر روئین تنی چون اسفندیار خورشید زندگی اش را تاریک می سازد. در ساخت و پرداخت این افسانه قرینه سازی شگفتی بکار رفته است. دو نیروی بند گسل از دو سو ناگزیر بهم می رسند و تصادم آنها چنان است که هیچ یک بر جای نمی ماند. در جانبی اسفندیار است و در جانب دیگر رستم. یکی روئین تن است و دیگری آگاه از رازی مرگبار.

هر دو برخوردار از موهبتی بیرون از دسترس بشر در کنار اسفندیار برادری خردمند و دلسوز است و در کنار رستم پدری ناصح و مهربان. هر دو هنر و گوهری همانند دارند و در مفاخرات هر یک نه تنها خویشان بلکه هماورش را برمی کشد تا آنجا که هر دو مرد سر به آسمان بلند می ساینند و آن گاه که پس از پیمان شکنی و مرگ ناروای نوش آذر و مهر نوش آن یل فرزند مرده نیز سزوار انتقام گرفتن است آن گاه که مبارزان هر یک از جهت خود درگیرودار جنگی عادلانه اند و هر دو به پیروزی خود یقین دارند.

عاقبت آن گاه که آنان به فرازگاه انسانیت خود رسیده اند از آن بالای بلند به خاک می افتند و دست بی گذشت مرگ فرد می آید. اسفندیار در آستانه

او نیز نه می تواند اسفندیار را بکشد و نه راضی می شود که دست بسته تسلیم او شود و از طرفی می داند که اگر به دست اسفندیار کشته شود به قول پدرش زال دودمانش نابود خواهد شد. او از همان نخستین دیدار اسفندیار هزار بار می کوشد تا راه های دوستی را بگشاید و با مهربانی به اسفندیار پیشنهاد می دهد که تو را از پشت زین در آغوش می کشم و به تخت می نشانم و کمر بخدمت شهریار می چون تو می بندم اما افسوس که اسفندیار نمی پذیرد و می گوید:

برابر همی با تو آیم به راه  
پس ارشاه بکشد مرا شایدم  
همان نیز گر بند فرمایدم  
همان چاره جویم که تا روزگار  
روم گر تو فرمان دهی پیش شاه  
ترا سیر گرداند از کارزار

اما آخرین پاسخ اسفندیار این است که:

جز از رزم یابند چیزی مجوی چنین گفته ای خیره مگو

بدین سان نبرد آغاز می شود پس از اولین نبرد رستم مجروح و درمانده باز می گردد و هنگامی که با خویشاوندانش به مشورت می نشیند. فرار تنها راهی است که می باید ولی زال مخالفت می کند و از سیمرغ چاره جویی می خواهد. رستم و اسفندیار گرفتار نبردی بزرگند. رستم اگر کشته شود زابلستان و دودمانش بر باد می روند و اگر پیروز شود اسفندیاری را کشته است، نفرین و بدبختی جاویدان بر او وارد می شود تازه همین پیروزی شوم بسیار گران بدست می آید. این جنگ حتی از رزم با سهراب نیز هولناک تر است زیرا در آنجا پس از کشتن فرزند دانست چه پیش آمد. ولی در اینجا از پیش می داند چه بلایی نازل شده است پس رستم پهلوانی های خود را بر می شمارد و می کوشد خود را برای جنگ بسازد و این سلاح روح اوست. زمانی که رستم به سراپرده اسفندیار می رود میزبان به خلاف رستم جوانمردان او و تبارش را تحقیر می کند و به زال ناسزا می گوید رستم فقط در پاسخ می گوید: نوجوانی و از کارها بی خبری ولی به نژادش نمی تازد و فقط می گوید:

همان مادرم دخت مهراب بود  
که ضحاک بودش به پنجم پدر  
کزو کشور سند شاداب بود  
زشاهان گیتی برآورده مهر

این را می گوید تا اسفندیار بداند که او بازمانده نژادی است که از هر دو سو جهان پهلوان و شاهزاده اند و گر نه به ضحاک نمی بالد و سپس می گوید:

ز تخت اندر آورد ضحاک را  
سپردش مهر و تاج او خاک را

سپس رستم مفاخرات و پیروزیهای گذشته یاد می کند و یادآور می شود که او همواره فریادرس دادگران و دشمن بیدادگران بوده است و می گوید:

مکن شهریارا جوانی مکن  
چنین در بلا کامرانی مکن



مرگ از رستم می‌خواهد که نگهدار فرزندش بهمن باشد بدین‌سان او عشق و امید خود را به سلطنت در دست‌های رستم می‌گذارد تا آن را نگاه دارد زیرا در گذشته از جاماسپ شنیده که بهمن پادشاه خواهد شد.

درد کار رستم و اسفندیار در بزرگی و پاکی آنهاست و به خلاف آن اندیشه کهن ایرانی، در این افسانه از جنگ اهورا و اهریمن نشانی نیست. این جنگ نیکان است هر دو مردانی اهورائی اند. یکی خود گسترده جنگاور در دین بهی و دیگری عمر دراز با سپاهیان اهریمن جنگیده است هر دو با هدفی یگانه به راهی دو گانه می‌روند و ناچار به جان هم می‌زنند. به زبان فردوسی زمانه است که پیمان‌ه عمر آدمی را پر می‌کند. اگر زمان اسفندیار نرسیده بود، رستم چگونه می‌توانست جان او را بستناند. سیمرخ به رستم می‌گوید:



زمان ورا در کمان ساختم  
چو روزش سرآمد بینداختم



گرایدون که او را سر آید زمان  
نه اندیشدا از پوزشت بی گمان



زمانه چنین بود و بود آنچه بود  
نداند کسی راز چرخ کبود



و زمانه است که آن تیرگز را درست به چشم اسفندیار می‌رساند رستم نیز همین را می‌داند و می‌گوید:

چون زمان رفتن اسفندیار فرا می‌رسد همچنان که جاماسپ گفته بود زمان جان او را به‌دست رستم می‌رساند و سرانجام تقدیر زمانه و آرزوی گشتاسپ، به‌دست بی‌گناه رستم به انجام می‌رسد. رستم در واقع ابزار دست زمانه است و بیداد زمانه در این است که مردی چون رستم را در جایی قرار می‌دهد که ناچار و ناخواسته دست به خون اسفندیار می‌آلاید و خود را در دمنه گیتی می‌سازد و فردوسی در این باره می‌گوید:

## برنامه خیریه صبحانه بزرگ (Australia's Biggest Morning Tea)

فریده خانباشی

روابط عمومی خانه ایران

روز یکشنبه ۲۹ ماه می برنامه خیریه صبحانه بزرگ (Australia's Biggest Morning Tea) که معمولاً در ماه می در سراسر استرالیا جهت کمک رسانی به انجمن سرطان (cancer council) برگزار می‌شود توسط گروه مدیتیشن خانه ایران برگزار گردید که بسیار موفقیت آمیز بود. این برنامه همچنین سبب آشنایی و همبستگی بیشتر جامعه ایرانی با خانه ایران گردید. هدف از برپایی این برنامه حمایت از انجمن سرطان که مرکز تحقیقات و همچنین کمک رسانی به افراد مبتلا است می‌باشد.

درآمد حاصله از این فعالیت گروهی که مبلغ \$۲۰۴۱ بود به حساب cancer council واریز گردید. امیدواریم که این مبلغ کم کمک کوچکی باشد جهت درمان کامل سرطان و سلامت همه عزیزان.

از همراهی و حمایت یکایک عزیزانی که در این راه ما را یاری کردند بی نهایت سپاسگزاریم.

با آرزوی سلامتی و شادمانی برای یکایک شما و عزیزانتان

فریده خانباشی

روابط عمومی خانه ایران



## چگونه شاد زندگی کنیم؟

شعله زمانی

مشاور و روانشناس

زندگی شاد و بی دغدغه، برای بسیاری از افراد آرزوست. آرزویی که نه تنها دست نیافتنی نیست، بلکه حق هر انسانی به حساب می آید. این افراد معمولاً به دنبال راهکارهای عجیب و غریب می گردند تا بتوانند زندگی شاد را تجربه کنند و به موفقیت برسند. غافل از اینکه داشتن حال خوب و آرامش، نه تنها نیاز به تکنیک های عجیب ندارد، بلکه با راهکارهایی کاملاً ساده به دست می آید.

در مقاله چگونه زندگی شاد کنیم چند مورد از ساده ترین و البته موثرترین راه ها را برایتان بیان کرده ام که بتوانید با استفاده از آن ها همیشه زندگی شادتری را تجربه کنید.

شک نکنید بعد از خواندن این مقاله اتفاقات بسیار خوبی برای خودتان و زندگیتان خواهد افتاد. پس حتماً تا انتها همراه ما باشید.

### ۱. در حال زندگی کنید:

می دانید دلیل اصلی بسیاری از شاد نبودن ها و افسردگی های غالب افراد چیست؟ این است که در زمان حال نیستند! یعنی یا دائم در حال افسوس خوردن برای کارهایی که در گذشته انجام داده یا نداده اند هستند، یا دائماً خودشان را از آینده می ترسانند! به نظر شما، آیا فردی با این خصوصیات، اصلاً می تواند زندگی شاد را تجربه کند؟

مسئله جواب منفی است. برای این که زندگی شاد داشته باشید، یکی از مهم ترین کارهایی که باید انجام دهید این است که در زمان حال زندگی کنید. یعنی همان طور که گفتم مدام به فکر دیروز و فردایتان نباشید. فقط سعی کنید بهترین ها را در لحظه برای خودتان رقم بزنید و از زمان حال لذت ببرید.

البته منظور من این نیست که آینده تان را فراموش کنید و اصلاً برای آن برنامه ای نداشته باشید! بلکه منظورم این است که مثل افرادی که همیشه می گویند "وای فردا قراره چی بشه؟ با این وضعیت مگه میشه زندگی کرد؟" اگه فلان اتفاق نیفته باید چی کار کنیم؟" نباشید! به همین سادگی!

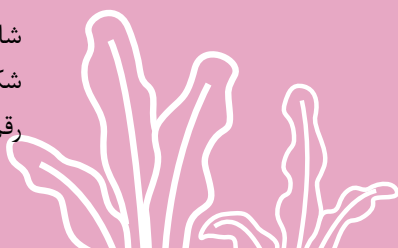
### ۲. با دیگران بهتر ارتباط برقرار کنید:

انسان موجودی اجتماعی است و نمی تواند بدون برقراری ارتباط با دیگران زندگی کند. برقراری ارتباط هم با چیزی ممکن نیست جز دانستن تکنیک های ارتباط موثر. اگر این تکنیک ها را به خوبی بلد باشیم، مسلماً زندگی شادتری را تجربه خواهیم کرد. چرا که ارتباط گرفتن با دیگران ما را سرحال تر، شادتر، اجتماعی تر و .. می کند و لبخند را بر لبهای ما جاری می کند.

### ۳. سحر خیز باشید:

صبح زود مشخص می کند ما روز خوب و شادی داشته باشیم یا نه! یعنی اگر بتوانیم سحرخیز باشیم و همچنین کارهایی را مثل ورزش کردن، خوردن صبحانه کامل، انجام کارهای مورد علاقه و... انجام دهیم، مسلماً روز بسیار خوبی را تجربه خواهیم کرد. صبح زود انگیزشی ترین زمان ممکن است. دقت کرده اید که وقتی صبح های زود از خواب بیدار می شوید، چقدر انرژی دارید؟ خب طبیعی است که وقتی صبح ها بمب انگیزه و انرژی باشید، روز شادی هم در ادامه داشته باشید!

شک نکنید که با سحرخیزی، زندگی فوق العاده شادی را هم برای خودتان رقم خواهید زد و هم دیگران. پیشنهاد می کنم این روش را امتحان کنید.





#### ۶. هدف مشخصی داشته باشید:

افرادی که هدف مشخصی دارند، همیشه انگیزه و انرژی بالاتری هم نسبت به سایر افراد برای رسیدن به موفقیت دارند. زمانی که هدف داشته باشیم، ناخودآگاه ترغیب می‌شویم که برای رسیدن به آن تلاش کنیم و همین تلاش کردن و شوق رسیدن به هدف، حال بسیار خوبی را برای ما ایجاد می‌کند و زندگی شادتری را تجربه خواهیم کرد. اهداف ما باید شفاف و روشن باشند تا بتوانیم تصور مناسبی را از آن‌ها داشته باشیم.

#### ۷. چیزهایی را که نمی‌توانید تغییر دهید را رها کنید:

بسیاری از چیزها در زندگی هستند که ما هیچ تاثیری در به وجود آمدن یا از بین رفتن آن‌ها نداریم! اما متأسفانه بخش زیادی از ذهن ما را اشغال می‌کنند و نمی‌گذارند زندگی شاد داشته باشیم. مثلاً ما به هیچ‌عنوان در گرانی قیمت‌ها، آلودگی هوا، مدیریت کشور و... تاثیری نداریم ولی مدام در زندگی روزمره از آن‌ها صحبت می‌کنیم و حال خود را بد می‌کنیم. پس بهتر نیست به جای فکر کردن و صحبت کردن درباره این موارد، بیشتر به فکر اهداف و آرزوها و البته زندگی خودمان باشیم؟

#### ۸. به حرف دیگران توجه نکنید:

وقتی فکر حرف مردم را می‌کنیم، ممکن است از کاری که ممکن بود به شدت در آن پیشرفت داشته باشیم دست برداریم. یا بعضاً وقتی هدفمان را به دیگران می‌گوییم یا خودشان متوجه هدف و کار ما می‌شوند، حرف‌هایی را می‌زنند که باعث ناامیدی ما می‌شود.

حرف مردم اگر خیلی بیش از حد مورد توجه ما قرار بگیرد، خسارات جبران‌ناپذیری را بهمان وارد می‌کند.

شخصی را در نظر بگیرید که بهترین ایده‌ها را در ذهن خودش پرورش می‌دهد و ممکن است با محقق شدن حتی یکی از آن ایده‌ها زندگی خودش و حتی جهان را متحول کند. اما چون ایده‌ها بزرگ‌تر از فکر بقیه هستند، مردم شروع به تمسخر و اظهار نظرهای بی‌هوده می‌کنند.

به نظرتان با وجود این حرف‌ها آن شخص جرئت انجام کار را پیدا می‌کند؟ همان طوری که دقت می‌کنید حرف مردم اکثر اوقات باعث می‌شود ما به آن چیزهایی که دوست داریم نرسیم. گاهی هم مردم حرفی نمی‌زنند اما ما به خاطر ترس از اینکه ممکن است حرفی بزنند هم از اهدافمان و هم از نوع لباس پوشیدنمان دست می‌کشیم.

وقتی کسی همه دغدغه‌اش در روز حرف مردم و ترس از حرف مردم باشد، آیا زمانی را برای شاد زندگی کردن پیدا می‌کند؟ پس برای حال خوب خودمان هم شده باید سعی کنیم کمتر توجه به حرف مردم داشته باشیم. می‌شود گفت یکی از مهم‌ترین چیزهایی که شادی زندگی را می‌گیرد همین حرف مردم است.

**و سخن پایانی اینکه زندگی خیلی جدی نیست! بهتر است آن را مانند یک شوخی ببینید.**

**سخن پایانی از کتاب راز شاد زیستن نویسنده: اندرو متیوس**



#### ۴. علایقتان را مشخص کنید:

تا کنون کسی را دیده‌اید که کاری را که مورد علاقه‌اش است انجام دهد و ناراضی باشد؟ مسلماً خیر! علایق ما به من و شما کمک می‌کنند تا هم در کاری که انجام می‌دهیم مفیدتر و بهتر عمل کنیم و هم شادتر باشیم و حال بهتری هم داشته باشیم. وقتی در مسیر علایقت حرکت کنی، دیگر خبری از بی‌انرژی بودن و بی‌حالی نخواهد بود. پیشنهاد می‌کنم اولین کاری که بعد از خواندن این مقاله انجام می‌دهید این باشد که لیستی از علایقتان تهیه کنید و تمام تلاش خود را بکنید که در جهت آن‌ها حرکت کنید. شک نکنید که برایتان معجزه خواهد کرد.

التبه باید این علایق از ته دل باشند و بعد از گذشت دو یا سه روز آتش آن‌ها فروکش نکنند.

#### ۵. در معرض نکات و اخبار منفی قرار نگیرید:

فکرهای منفی و افراد منفی باف، یکی از اصلی‌ترین عوامل شاد نبودن ما در زندگی هستند. تصور کنید که مدام فکری در مغز شما باشند که «تو نمی‌توانی، به موفقیت نمی‌رسی، عرضه نداری و...» و همچنین افرادی باشند که مدام این حرف‌ها را برای شما تکرار کنند، آیا نیرویی برای شما باقی می‌ماند که بتوانید زندگی شاد داشته باشید؟ افراد مثبت‌اندیش آرامش و شادی در چهره‌شان نمایان است، زندگی را با تمام سختی‌هایش دوست دارند، به وقوع اتفاقات خوب یقین دارند، بعد از هر شکستی دوباره برای موفقیت تلاش می‌کنند و کلی اتفاق خوب دیگر برایشان می‌افتد. خوب به نظر شما، منطقی‌تر نیست که خودمان را به فردی مثبت‌اندیش تبدیل کنیم و از همه افراد و افکار منفی فاصله بگیریم؟

## به بهانه روز جهانی زمین و ساعت زمین گایا، از افسانه تا چیدمانی هنری

محمدرضا داوری



GAYA by Luke Jerram

Place: St Paul's Cathedral, Melbourne, Australia

(Photo by M.R. Davari)

هر سال روز ۲۲ آوریل (دوم اردیبهشت) در سراسر جهان با هدف حمایت از اقداماتی که در راستای حفاظت از محیط زیست انجام می شود روز زمین نامگذاری شده است. از جمله اهدافی که برای نامگذاری این روز بر شمرده شده است می توان به کمک به حل بحران تغییرات آب و هوایی، پایان بخشیدن به آلودگی پلاستیکی، حفاظت از گونه‌های در معرض انقراض و تشویق جنبش‌های محیط زیستی اشاره کرد.





(Photo by M. R. Davari)

پاییز امسال یک چیدمان هنری نورانی به نام «گایا» ساخته لوک جرام هنرمند بریتانیایی در کلیسا سنت پائول کددرال (St Paul's Cathedral) در شهر ملبورن استرالیا برپا شده است. این اثر با مضمون محیط زیستی که کره‌ای به قطر هفت متر و دو و یک میلیون بار کوچکتر از کره زمین واقعی است، به یاری تصاویر ناسا از زمین، بازتابی از رویدادهای تاثیرگذار بر کره خاکی را به نمایش می‌گذارد. این چیدمان هنری از تصاویر ۱۲۰ dpi ناسا الهام گرفته شده است و هر سانتی متر از آن ۲۱ کیلومتر از کره زمین را نشان می‌دهد. این کره در حالی که در هوا معلق است هر ۴ دقیقه یک دور می‌چرخد که ۳۶۰ برابر سریع تر از چرخش کره خاکی است. نمایش این اثر هنری تا ۲۶ ژوئن ۲۰۲۲ ادامه دارد.

گایا (به یونانی: Γαῖα)، (به انگلیسی: Gaia) در اساطیر یونانی، تجسم شخصیت زمین و یکی از اصلی‌ترین و کهن‌ترین خدایان یونانی است. او یکی از ایزدان نخستین یونان و اولین الهه زمین است. زمین خود نیز در آغاز خدایی بود به نام گه یا گایا این خدا مادری شکیبا و بخشنده به‌شمار می‌رفت. امروزه گایا تبدیل به نماد بسیاری از جنبش‌های زیست محیطی شده است.

فرضیه گایا ادعا می‌کند که سیاره‌ی زمین مانند یک درخت، دارای حیات است. این فرضیه در سال ۱۹۶۵ توسط جیمز لاولاک دانشمند انگلیسی مطرح شد. فرضیه‌ی گایا در واقع مجموعه‌ای از فرضیه‌هاست. نخستین آن‌ها می‌گوید که حیات بر محیط‌زیست زمین آثار عمده‌ای می‌گذارد. فرضیه گایا در سطح بعد تاکید می‌کند که آثار حیات در جهت بهبود محیط برای خود حیات است. مورد سوم می‌گوید که گایا به‌طور عمده و آگاهانه کنترل محیط‌زیست کره زمین را در اختیار می‌گیرد؛ بنابراین به نظر می‌رسد که وجود پس خورهای مثبت و منفی که در اقیانوس‌ها و اتمسفر عمل می‌کنند برای توجیه سازوکارهایی که حیات اثر خود را از طریق آن بر محیط می‌گذارد کافی باشد. به عبارتی و در یک نگاه کلی، «زمین مادر» با چرخه‌های شگرف و هماهنگ خود، منجر به استمرار حیات در تمامی سیاره می‌شود.



روز زمین، روزی برای افزایش آگاهی و قدردانی نسبت به محیط زیست کره زمین است. این روز دو بار در سال، یک بار در طول فصل بهار در نیمکره شمالی (۲۲ آوریل) و در طول فصل پاییز در نیمکره جنوبی (که فصل بهار آن نیمکره محسوب می‌شود) برگزار می‌شود. روز زمین پاک در ۲ اردیبهشت و فردای آن روز ۳ اردیبهشت روز جهانی کره زمین است.

سازمان ملل متحد نیز هر سال در اعتدال بهاری، این روز را جشن می‌گیرد.



امسال نیز در آخرین شنبه ماه مارس برای پانزدهمین سال متوالی، مردم در سراسر جهان چراغ‌های منازل خود را به مدت یک ساعت خاموش می‌کنند و این اقدام، بخشی از یک پوشش (کمپین) جهانی مردمی به نام «ساعت زمین» است.

«ساعت زمین» یک سنت سالانه است که از سوی صندوق جهانی طبیعت (WWF) در سال ۲۰۰۷ میلادی در شهر سیدنی استرالیا و با هدف افزایش آگاهی‌ها و متمرکز کردن توجه‌ها روی «موضوع تغییرات آب و هوایی و چالش‌های اقلیمی حاصل از فعالیت‌های بشر» در سراسر دنیا، آغاز شد.



## گذری در ملبورن

نگار اسدیان



تجربه مهاجرت برای هر فرد می‌تواند متفاوت از دیگری باشد. برخی آن را شیرین، برخی تلخ نام می‌برند. برخی هیجان‌انگیز، برخی استرس‌آور و برخی حتی خنثی. هیچ یک از این تعابیر به خودی خود درست یا غلط نیست. در واقع تفاوت در تجربه زیسته هر یک از ما سبب تنوع این تعابیر هستند که هر یک جداگانه ارزشمند و یکتاست. اسم این اپیزود رو مقاله نمی‌گذارم. بیشتر یک گپ دوستانه هست و سهیم شدن بخشی از تجربه زیسته من برای عزیزی که تازه به ملبورن آمدن یا حتی شاید مدت‌هاست اومدن ولی به دلیل کرونا یا هر موردی با ملبورن رفیق نشدن هنوز کلام رو طی چند دلنوشته براتون خیلی کوتاه خلاصه می‌کنم. امیدوارم بعد از خوندنش ارزش چند دقیقه زمانی که برایش می‌گذارید رو داشته باشه.

### دلنوشته اول: روح ملبورن مهربانه.

هفته اولی که به ملبورن آمده بودم لبخند روی صورت آدمهای قهوه به دست در حمل و نقل عمومی در حین صحبت از اینکه قراره به روزه خوب داشته باشن به نظرم جالب اومد. نمی‌گم دنیا گردی کرده ام، تنها به سرزمین‌های متعددی کوله به دوش سفر کردم و میان مردمان و در بطن جامعه‌شون بوده ام. در این میان، انرژی مثبتی که نام بردم ازش در ملبورن به نظرم ارزشمند و متفاوت آمد. امید به زندگی و برنامه ریزی برای تعطیلات شان بود که روح مرده در حال زیستن و نه گذشته و آینده را در من اندکی زنده کرد.

### دلنوشته دوم: تجربه کار محلی دارید؟

این جمله رو ممکنه خیلی هامون زمانی که به دنبال اولین حرفه در استرالیا هستیم از کارفرماها شنیده باشیم. جا داره بگم ممکنه شما با همان مصاحبه اول و تجربه پیشین کاریتون به سمتی که هم راستا با هدف و تحصیلتون بوده باشه رسیده باشید. منتهی همیشه چنین نیست. در استرالیا و هر کشور مهاجرپذیر دیگری، نداشتن تجربه کار محلی، سد بزرگ ابتدایی برای خیلی از آدمهاست. این تجربه الزاما کار مرتبط در زمینه رشته تحصیلی یا حرفه ای ما نیست. میتونه کار در کتابخانه، مراکز خیریه، کافی شاپ، فروشگاه‌ها و یا بنیادهای متفاوت باشه. صبوری هم چاشنی این راه هست. گاهی هم گذراندن یک دوره آموزشی در موسسات مرتبط، مانند دوره های TAFE، می‌تونه مسیر رو خیلی هموارتر کنه برای گرفتن کار ایده آلمون. برخی از دوره‌ها هم در پایان کار یک دوره کارآموزی دارن که خیلی از آدم‌ها توی اون دوره موفق به کسب کار می‌شن. جا داره بگم خیلی از متولدین در استرالیا بدون داشتن مدرک دانشگاهی و با گرفتن دیپلما و یا Certificate های مختلف از همین موسسات غیر دانشگاهی مشغول به کارهایی با درآمد خوب می‌شوند. این ممکنه در ذهن ما به عنوان تازه مهاجر در ابتدای امر ننگند.



**دلنوشته سوم:** آشنایی با گروه‌های مختلف ایرانی در ملبورن می‌تونه در دوستی ما با محیط جدید بسیار کارآمد عمل کنه.

گروه طبیعت گردی در ویکتوریا و گروه کانون ایرانیان ویکتوریا از جمله این گروه‌های ارزشمند هستن. اعضای داوطلب این گروه‌ها با مهر از زمان شخصی خودشون میزبن و در این گروه‌ها مامنی برای فعالیت گروهی فراهم می‌کنند. شما به راحتی می‌تونید اسامی این گروه‌ها رو در فیسبوک جستار کرده و باهاشون آشنا بشید. از جمله فعالیت‌های این گروه‌ها می‌توان به طبیعت گردی، گروه کتابخوانی، شعرخوانی، گروه زیست‌بان، درختکاری، دوره‌های نوروز، چهارشنبه سوری، شب یلدا، برگزاری دوره‌های متفاوت از جمله دوره کمک‌های اولیه و نقشه خوانی و برگزاری سمینارهای چگونگی خرید خانه در استرالیا و ... اشاره کرد.

**دل نوشته چهارم:** فرهنگ غذایی در ملبورن.

یکی از زیبایی‌های ملبورن چند فرهنگی بودن آن هست. این امر باعث تنوع عظیم غذایی برای هر سلیقه‌ای شده. اگر شما تصمیم بگیرید با سبک غذایی جدید آشنا بشید و تجربه‌اش کنید، کافی است در سیتی ملبورن چرخی بزنید و یا به صورت آنلاین ابتدا مکان مورد نظرتون رو انتخاب کرده و سپس اقدام به رفتن کنید. همچنین هر ملیتی فستیوال‌های مخصوص خودش رو در طول سال در شهر برگزار میکنه که می‌تونید به صورت رایگان برید و با اون فرهنگ و مردمانش آشنا بشید.

**دل نوشته پنجم:** هوای ملبورن.

اگر از ناپایداری هوا خوشتون نمیداد، ملبورن به طور حتم مقصد مناسبی برای شما نیست. محلی‌ها با نام «هوای دیوانه» از هوای ملبورن حرف می‌زنند. شما ممکن هست چهار فصل رو به راحتی در یک روز تجربه کنید. استفاده از اپلیکیشن هواشناسی به شدت در ملبورن توصیه می‌شه. شاید بخشی از خلق و خوی مهربان و منعطف مردم این شهر طی زمان و در شرایط سازگار شدن با هوای متغیراش ایجاد شده باشه.

**سخن آخر:** جوهره مهاجرت به هر کشوری می‌تونه برای ما نیکی‌ها و بدی‌هایی رو به ارمغان بیاره. مهم اینه که کفه ترازو کدام سمت برای ما سنگین تره. این امر، ماندن یا رفتن ما رو می‌سازه و گر نه در این جهان خوب و بد مطلق نیست و ریزبینانه تر بنگریم همه چیز نسبی است.



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا



## پینگ پنگ

شهرام امین زاده

جهت آشنایی با بعضی از باشگاه‌های پینگ پنگ در ملبورن، به وبسایت‌های زیر مراجعه نمایید:

Diamond Valley Table Tennis  
<https://dvtta.org.au>

حدود ۱۵ بازیکن ایرانی در این باشگاه بازی می‌کنند و همچنین روزهای یکشنبه برنامه آموزش پینگ پنگ توسط یک مربی ایرانی برقرار می‌باشد (در این باشگاه اگر بگویید «سلام» منتظر جواب از حدود نصف سالن باشید!!)

Loops Table Tennis

<https://loopstabletennis.com>

Croydon And Districts Table Tennis Association

<https://www.tabletennis.com>

> Croydon

Coburg Table Tennis

Club - <https://www.coburgtabletennis.club>

365

Albert Park Table

Tennis

<https://www.revolutionise.com.au/aptt>



برگزاری مسابقات پینگ پنگ برای ایرانیان ساکن ملبورن چند وقتی است که به صورت یک سنت سالانه (به استثناء دوران پندمیک) به همت شاخه جوانان کانون ایرانیان ویکتوریا و با همکاری دوستان علاقه‌مند انجام می‌شود. این مسابقات بهانه‌ای است برای دور هم جمع شدن دوستان قدیمی و همچنین آشنا شدن با چهره‌های جدید و صد البته ورزش و شور و حال مسابقه و رقابت.

چند سال اخیر مهمانان ویژه‌ای این برنامه‌ها را همراهی کردند که باعث بالا رفتن کیفیت برگزاری مسابقات شدند. خانم ابری که از داوران بین‌المللی پینگ پنگ هست مسؤلیت جدول‌بندی و سرداوری مسابقات را به عهده گرفتند. با توجه به اینکه سطوح بازیکنان بسیار متفاوت می‌باشد، تجربه ایشان در جدول‌بندی این گونه مسابقات باعث گردید که مسابقات به بهترین نحو برگزار شود.

امسال این مسابقات در تاریخ ۲۲ می در باشگاه Loops و با حضور ۳۲ نفر از علاقه‌مندان برگزار شد. بازی‌ها از حدود ۱۰ صبح شروع گردید و بعد از انجام ۹۸ بازی حدود ساعت ۴ بعد از ظهر به پایان رسید و به نرات اول تا هشتم جوایزی اهدا گردید.

نفر اول امسال وحید بود که به تازگی از ایران آمده و پدیده این مسابقات بود. به امید موفقیت‌های بیشتر برای ایشان. این دوره از مسابقات اسپانسر هم داشت که به جذابیت مسابقات (و البته مقدار جوایز نقدی!) افزود. سپاس فراوان از صرافی اکسپرس و Flooring A۱.

از دوستانی که بسیار زحمت کشیدند و امکان برگزاری این دوره از مسابقات را فراهم کردند باید از آقایان علیرضا نورا و علی کولان تشکر کرد.

دوستان ایرانی زیادی در باشگاه‌ها و سطوح مختلف پینگ پنگ بازی می‌کنند که بعضی دارای رنکینگ‌های بالا نیز هستند (در رده سنی زیر ۱۱ سال دانیال نورا رتبه دوم در ویکتوریا را در اختیار دارد). علاقه‌مندان جدیدی که دوست دارند وارد این ورزش بشوند می‌توانند عضو گروه تلگرام Persian Victoria Table Tennis شده و از تجربیات بازیکنان حاضر استفاده کمک کنند.





## درختکاری به مناسبت روز جهانی محیط زیست

محمد رضا داوری



سازمان آب ملبورن برنامه‌های اجتماعی بسیاری را طی سال اجرا می‌کند و این بار این سازمان از اعضای جوامع گوناگون دعوت کرده بود تا در روز جهانی محیط زیست به همراه خانواده خود برای برگزاری مراسم کاشت گیاه (درخت کاری) در ذخیره گاه کنار Creek Skeleton در Hoppers Crossing به آنها بپیوندند. در این برنامه چاله‌های کاشت گیاه از قبل حفر شده بودند، گیاهان بومی و ابزار کاشت هم در دسترس بود.

کانون ایرانیان ویکتوریا به همراه گروه طبیعت گردی در این برنامه به نمایندگی از جامعه فارسی زبان و ایرانی حضور فعالی داشتند.



Another order ready for a community planting day on world environment day this Sunday. All from local province seed collected are grown by the Seed 2 Leaves crew.

*Themeda triandra*

*Austrostipa bigeniculata*

*Poa labillardieri*

*Podolepis linearifolia*

*Bulbine bulbosa*

*Goodenia paradoxa (Velleia paradoxa)*

*Vittadinia Muellert*



## سیستم‌های نامگذاری خیابان‌ها و کوچه‌ها در استرالیا و انگلیس

بابک صالحیان

Property Consultant & Market Analyst



جاده‌ای که دسترسی به بزرگراه‌ها و آزادراه‌ها را ممکن می‌کند Ramp نام دارد.

برای وقتی که یک خیابان با تعداد کمی تقاطع برخورد کند که ایجاد یک جریان ثابت از ترافیک خواهد نمود از Drive استفاده می‌شود. برای خیابان‌های کوتاه، گاهی اوقات باریک و محصور از Place استفاده می‌شود.

برای کوچه‌هایی که به صورت منحنی بسته‌ای بزرگی هستند از Circuit استفاده می‌شود.

یک خیابان خیلی پهن در سیتی که معمولا پردرخت و سبز است و معمولا وسط آن هم سبز است و به قولی دارای garden می‌باشد معمولا Boulevard می‌گویند.

خیابان‌های باریکی که در شهرها از میان بلاک‌های ساختمانی و میدان‌ها می‌گذرند Alley نام دارند.

جاده‌هایی که به مکان‌های عمومی باز یا مناطق تجاری ختم می‌شوند Approach نامگذاری می‌شوند.

یک خیابان باریک که در یک منطقه روستایی قرار دارد lane نامیده می‌شود. این اساسا در تقابل با Boulevard است. در شهرها نیز خیابان‌های باریک بین دیوارها و ساختمان‌ها را Lane می‌نامند.

گذرگاه‌هایی که دارای سقف قوسی هستند یا هر گذرگاه سرپوشیده به ویژه وقتی کنار آن مغازه‌هایی وجود دارد Arcade نام دارد.

ما که در استرالیا زندگی می‌کنیم همیشه این سوال برآیمان پیش می‌آید که چرا خیابان‌ها و کوچه‌ها این همه انواع مختلف دارند. مثلا Street یا Way یا Crescent و....

سیستم استرالیا و بریتانیای کبیر خیلی به هم نزدیک است. در ایالات متحده تنوع این نامگذاری‌ها بیشتر است. در اینجا به تعدادی از این نامگذاری‌ها و معنی آنها به طور خلاصه اشاره می‌کنیم:

معمولا برای خیابان‌های عمومی و شاهراه‌ها از Street استفاده می‌شود. می‌تواند هر چیزی باشد که دو نقطه را به هم وصل می‌کند. این اساسی‌ترین و عمومی‌ترین پایه نامگذاری‌ها است.

همچنین Road هر خیابان یا گذرگاه عمومی است که مختص وسایل نقلیه است.

برای خیابان‌های فرعی کنار Street یا Road می‌شود از Way استفاده نمود.

راه باز یا گذرگاه عمومی که عمدتا برای وسایل نقلیه مورد استفاده قرار می‌گیرد Road نامیده می‌گیرد.

برای خیابان‌های مسکونی عمومی که درخت‌ها یا ساختمان‌هایی در هر طرف خود دارند و عریض هستند از Avenue می‌توان استفاده کرد. این‌ها معمولا بر Street عمودند.

جاده‌ای پر پیچ و خم به شکل هلال که معمولا در انتها به جاده دیگری متصل می‌شود را Crescent می‌گویند.

این مطلب برای اولین بار در نوامبر ۲۰۱۸ در صفحه تلگرام و فیس بوک اخبار املاک استرالیا ارایه شده بود و هم اکنون نسخه کامل تر و تصحیح شده آن ارایه می‌شود.



جاده‌هایی که برای کاهش بار ترافیکی مناطق پر ترافیک و به عنوان راه جایگزین ساخته می‌شود Bypass نام دارند. خیابان‌هایی که معمولا خانه‌های آن در بالای سطح جاده قرار دارند Terrace هستند.

یک خیابان یا جاده که انتهای آن باز نیست یا اصطلاحا dead end است Place نام دارد.

همچنین گاه از نام Close یا گاه cul de sac هم می‌توان برای آنها استفاده کرد.

خیابان‌هایی با پله‌های زیاد را Steps می‌گویند.

راه‌های عبور زیر زمینی و یا تونل‌های مخصوص پیاده‌ها را که برای عبور از یک خیابان یا بزرگراه استفاده می‌شود Subway می‌گویند.

راهی با یک مسیر عبور را Track و یا Trail می‌گویند. همچنین راهی که از میان دشت و بوته زار می‌گذرد و بیشتر مخصوص افراد پیاده است را این گونه می‌نامند.

راهی که معمولا امکان عبور از یک مکان به مکان دیگر را فراهم می‌کند و اندازه آن کوچک است را Way می‌گویند.

خیابان‌های بسته‌ای که در پایان خود Circle یا Loop دارند موسوم به Court هستند.

جاده‌هایی که شما را به سمت پایین تپه هدایت می‌کنند Chase نام دارند. جاده‌هایی که شما را به جاده‌های دیگر وصل می‌کنند Entrance نام دارند. جاده‌های مسطح که اغلب کنار ساحل، رودخانه‌ها و دریاچه‌ها قرار دارند Esplanade نام دارند.

جاده‌های بزرگ با دسترسی کنترل شده و محدود که چندین خط عبور دارند Freeway می‌باشند.

در همین حال جاده‌های شاهراه و اصلی که ایالت‌ها را به هم وصل می‌کنند و اهمیت استراتژیک دارند Highway نام دارد.

جاده‌ای که از چهار طرف یک ناحیه که یک بازار یا فضای عمومی را تشکیل می‌دهند محصور شده است Plaza نام دارد.

راهی که امکانات مناسبی برای عابران پیاده در آن وجود دارد و برای رژه‌های یا جشن‌های هم از آن استفاده می‌شود Parade نام دارد.

جاده منتهی به یک منطقه روستایی، یا فضای باز عمومی و یا بازار عمومی Grange نام‌گذاری شده است.

مسیر باریکی که فقط برای عبور عابران پیاده است Passage نام دارد. همچنین جاده آرامی که برای پیاده‌روی مردم آماده سازی شده و امکانات لازم را دارد Promenade نام دارد.

خیابانی با محدودیت دسترسی که بیشتر برای پیاده‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد Walk نام دارد.

جاده‌ای بر روی یک اسکله را Wharf می‌گویند.

برای خیابان‌هایی که در تپه هستند از نام Hill معمولا استفاده می‌کنند. جاده‌ای که به بالای تپه‌ای امتداد می‌یابد نیز Ridge نام دارد.

جاده‌ای که فقط برای عبور پیاده‌ها رو است را Path می‌نامند.

جاده‌ای به صورت حلقه که از جاده اصلی منشعب شده و دوباره به آن می‌پیوندد Loop نامیده می‌شود.



## داده‌ها و تصمیم‌گیری‌های داده محور

آسمان زنوزی

Data Scientist

یکپارچه شده و نگهداری و بروزرسانی می‌شوند تا بتوان با نمایش و تحلیل آنها به اطلاعات به روز و دقیق و قابل اطمینان جهت تصمیم‌گیری‌ها دست یافت.

نمایش داده‌ها در قالب انواع نمودار، نقشه و گراف برای درک بهتر داده‌ها و پاسخ به سوالات و آگاهی در خصوص روند داده‌ها و شاخص‌ها است. انجام محاسبات توسط توابع، عملگرها، فرمول‌ها و عبارات برای نشان داده شاخص کلیدی عملکرد به کار می‌رود.

قدم بعدی یافتن علت یا علل روند تغییرات و پاسخ به اینکه چرا و چه عواملی این تغییرات را منعکس کرده است می‌باشد. در نهایت با درک داده و روند آنها و شناخت عوامل موثر تغییرات در گذشته می‌توان به پیش بینی آنچه در آینده می‌تواند رخ دهد پرداخت که برای انجام این کار از تکنیک‌ها، مدل‌های ریاضی و آماری استفاده می‌شود. براساس الگوهای به دست آمده از داده‌ها و تعمیم آنها، برنامه‌ها و استراتژی‌ها تدوین و یا تغییر می‌کنند تا در جهت بهبود و رشد بیشتر کمک کنند.

در پایان باید گفت داده‌های کسب و کار نقش بسیار مهمی در تصمیم‌گیری‌ها و تدوین، تغییر و تمرکز بر برنامه‌ها و خط مشی‌ها دارند که به رشد و توسعه سازمان‌ها و کسب و کارها بسیار کمک می‌کنند.

داده‌ها در هر سازمان و کسب و کاری یکی از مهم‌ترین دارایی‌های آن سازمان و کسب و کار محسوب می‌شوند. اما داده‌ها تنها زمانی ارزشمند هستند که در تصمیم‌گیری‌های مورد استفاده قرار گیرند. دستیابی به اطلاعات دقیق و به روز در راستای استراتژی‌های داده محور، چشم‌اندازی را ترسیم می‌کند که منجر به تصمیم‌گیری‌های بهتری می‌شود. تصمیم‌گیری‌های داده محور، به بهبود فرآیندها، افزایش کارایی، افزایش رضایت مندی مخاطبان محصولات و خدمات، پاسخ‌گویی سریع به تغییرات و رشد و توسعه کسب و کارها کمک فراوانی می‌کنند. بنابراین تحلیل و ارزیابی داده‌ها با هدف دست‌یابی به روند شاخص‌های کلیدی و بدست آوردن اطلاعات جهت تصمیم‌گیری و تمرکز بیشتر در جهت رشد و توسعه سازمان‌ها و کسب و کارها بسیار مورد توجه است. وقتی داده‌ها گرد هم می‌آیند و تجزیه و تحلیل می‌شوند، می‌توان روندها و الگوهای معناداری را پیدا کرد که به درک جدیدی از آنچه در هر سازمان و کسب و کاری می‌گذرد، کمک می‌کند. تحلیل و ارزیابی داده‌ها می‌تواند به سوالاتی از قبیل اینکه در هر کسب و کاری چه پیش‌آمده است؟ چرا این تغییرات پیش‌آمده است؟ چه پیش‌خواهد آمد؟ و در نهایت با تدوین یا تغییر برنامه‌ها و خط‌مشی‌ها چه می‌توان کرد؟ پاسخ داد.

دولت‌ها با هدف ارایه خدمات عمومی، به طراحی خدمات، تدوین استراتژی‌ها و خط‌مشی‌ها برای ارایه و بهبود خدمات می‌پردازد. داده‌های زیادی در حوزه‌های مختلف از جمله آموزش، تجارت، زیرساخت‌ها، محیط زیست، کار، توریسم، صنایع و ... در دپارتمان مختلف جمع‌آوری می‌شوند. این داده‌ها حاوی اطلاعاتی در خصوص میزان و نحوه استفاده از خدمات عمومی و میزان رضایت مندی مخاطبان و کاربران آن خدمات است. تصمیم‌گیری‌ها براساس داده‌ها در خصوص خدمات عمومی به ارایه و بهبود خدمات عمومی کمک می‌کند. بدین منظور چشم‌اندازها و استراتژی‌ها به سمت داده محور شدن و توسعه فرصت‌های آموزشی و تشکیل تیم‌های تخصصی در زمینه تحلیل داده‌ها و دستیابی به اطلاعات برای ارایه بهتر خدمات عمومی و بررسی میزان رضایت مندی کاربران در پیش‌رو است.

برای به کارگیری داده‌ها در تصمیم‌گیری‌ها، نیاز به داده‌های به روز، پاک‌سازی شده، دقیق، معتبر و قابل اطمینان می‌باشد. داده‌ها از منابع معتبر و مختلف جمع‌آوری و بصورت دوره‌ای به روز رسانی می‌شوند. داده‌های ساختار یافته و غیر ساختار یافته جمع‌آوری، پاکسازی، تبدیل و بارگذاری شده و مدل‌سازی داده صورت می‌گیرد. پایگاه‌های داده برای ذخیره و مدیریت داده‌ها و از ابزارهایی برای نمایش و تحلیل پیشرفته داده‌ها استفاده می‌شوند. داده‌های منابع مختلف در پایگاه‌های داده



## Easter

مرضیه کاظم زاده ایرانشهر

دست راست خداوند جلوس می‌کند، البته بعضی از این روایات مورد تأیید کلیساها قرار نگرفته است.

مسیحیان اعتقاد دارند با این که کشته شدن مسیح به آن شکل بسیار فجیع و درد آور بوده اما دلیلی بر عزاداری و ناراحتی در این روز نمی‌بینند چون اعتقاد دارند او جان خود را فدا کرد تا زندگی و راه نجات را برای ما به ارمغان بیاورد. بنابراین این روز را جشن می‌گیرند، شکر گزاری می‌کنند و با یگدیگر کلام خدا را می‌خوانند.

خرگوش و تخم مرغ از نمادهای عید پاک هستند. تخم‌مرغ در باور بیشتر ادیان نماد زایش و تولدی دوباره است. یک پرندۀ برای اینکه بتواند در این جهان موجودیت بگیرد باید از دیواره‌های سخت تخم‌مرغ رد شود. به همین دلیل پوست سخت تخم‌مرغ به‌عنوان نمادی از دیوارقبر گرفته شده است که مسیح آن را شکست و دوباره زنده شد. (عده‌ای بر این باورند که رنگ کردن تخم مرغ‌ها از عید نوروز ایرانیان وارد فرهنگ مسیحیت شده است). امروزه تخم‌مرغ‌های رنگی جای خود را به تخم‌مرغ‌های شکلاتی و پلاستیکی داده‌اند.

سنت به شکار رفتن تخم مرغ هم نمادی از روزی است که زنان و کودکان به دنبال قبر مسیح می‌گشتند و ناگهان فهمیدند که قبر خالی است و مسیح زنده است. شادی این رستاخیز آن قدر برای مسیحیان مهم بود که تصمیم گرفتند تا به طور نمادین تخم‌مرغ‌های رنگی را در جاهای مختلف پنهان کنند تا وقتی کودکان آن‌ها را پیدا می‌کنند این شادی را هم در قلب خود احساس کنند.

نماد دیگر این عید، خرگوش است در باور مردمی، در این روز خرگوش‌ها وارد لانه‌های مرغ‌ها می‌شوند و تخم آن‌ها را می‌دزدند. بنابراین، تخم مرغ‌ها را رنگ‌آمیزی می‌کنند تا از دید خرگوش‌ها پنهان بمانند.

از طرفی دیگر خرگوش در باور مسیحیت سنتی نمادی از تولیدمثل بدون از دست دادن بکارت است و به همین دلیل با داستان تولد مسیح از مریم باکره ارتباط داشت. بعدها خرگوش هم مانند بابانوئل تبدیل به شخصیتی مهم در جشن‌های مذهبی شد.

ایستر یکی از مهم‌ترین جشن‌های مسیحیان به‌شمار می‌آید در بعضی از کشورها فستیوال‌ها کارنوال‌های عظیمی به همین منظور برگزار می‌شود. ایستر همانند اعیاد مختلف بهانه‌ای است برای شکرگزاری، دور هم جمع شدن خانواده‌ها و به جا آوردن مراسم مخصوص آن و این چنین است که اعیاد و رسومات هر دین و مذهبی سینه به سینه انتقال پیدا می‌کند.



مسیحیت یک آیین ابراهیمی و یکتاپرستی است، این دین بر اساس زندگی و آموزه‌های عیسی مسیح استوار است. طبق آمار تا سال ۲۰۲۱ جمعیت تقریبی ۶/۲ میلیارد نفر در سراسر جهان مسیحی هستند، بنابراین مسیحیت بیشترین پیرو را در سرتاسر جهان دارد.

این دین نیز همانند ادیان دیگر دارای فرقه‌های گوناگون، روزهای مهم و مقدس و همچنین اعیاد به مناسبت‌های مختلف می‌باشد. یکی از این اعیاد، ایستر یا عید پاک است روزی که بنا به اعتقاد مسیحیان حضرت عیسی مسیح با رفتن به روی صلیب، جان خود را به خاطر «گناهان تمام بشریت» فدا کرد.

بر اساس روایات مسیحیان، مسیح روز پیش از جمعه، پنج‌شنبه، یاران نزدیک خود (حواریون) را به یک ضیافت شام فراخواند. او در این مهمانی که به نام «شام آخر» یاد می‌شود، پس از موعظه به یاران خود، پیش‌بینی کرد که به‌زودی دستگیر می‌شود. بعد از مهمانی یکی از حواریون به نام یهوذا اسخریوطی، مخفیانه به نزد حاکمان رومی رفت و در ازای چند سکه مخفیگاه مسیح را به آن‌ها افشا کرد و بدین ترتیب زمینه دستگیری او را فراهم ساخت.

پس از به خواب رفتن حواریون، مسیح تمام شب را به مناجات در فراز کوه زیتون گذراند و از عقوبت سختی که در انتظارش بود، آگاه شد. صبح روز بعد (جمعه) سربازان رومی اورشلیم او را در جایی به نام «باغ جتسمانی» دستگیر و به مقر فرماندهی بردند.

حاکمان رومی اورشلیم به تحریک «رؤسای کهنه و مشایخ» قوم یهود، پس از آزار و شکنجه فراوان، مسیح وادار کردند که صلیب سنگینی را تا فراز تپه «جلجتا/گلگتا» بر دوش بکشد.

بعد از مرگ حضرت مسیح او را دفن می‌کنند (روز شنبه مقدس) و بعد از سه روز او دوباره زنده می‌شود که مسیحیان این روز را به نام قیام مسیح یا رستاخیز مسیح می‌نامند.

روایت‌های مختلفی از رستاخیز حضرت عیسی بیان شده یکی از آنها رستاخیز جسمی اوست و بعد از اینکه حضرت عیسی از قبر بلند می‌شود به مدت چهل روز بر زمین می‌ماند و بعد به آسمان صعود می‌کند و بر

## روز جهانی بهداشت

سحر قلیزاده

Mental Health, Health Lecturer



روز جهانی بهداشت هر ساله در هفت آوریل با حمایت سازمان بهداشت جهانی برگزار می‌شود. روز جهانی بهداشت، اولین بار در سال ۱۹۴۸ برگزار شد و از سال ۱۹۵۰ مقرر شد تا روز جهانی بهداشت، هر ساله برگزار شود. شعار امسال روز جهانی بهداشت، سیاره ما، سلامتی ما است (Our planet, our health) به دلیل اهمیت کره زمین روی سلامت ما این شعار در نظر گرفته شده است.

آیا می‌توانیم دنیایی را دوباره تصور کنیم که در آن هوای پاک، آب و غذا در دسترس همه باشد؟ کجا اقتصادها بر سلامت و رفاه متمرکز هستند؟

کجا شهرها قابل زندگی هستند و مردم بر سلامت خود و کره زمین کنترل دارند؟

آیا روزی می‌رسد که در آن روز، هوای پاک، آب و غذای سالم در دسترس همه باشد؟

آیا اقتصادی جهانی را خواهیم دید که بر سلامت و رفاه مردم متمرکز باشد؟

آیا جهانی را خواهیم داشت که مردم بر سلامت خود و سلامت کره زمین کنترل داشته باشند؟

این پرسش‌ها و بسیاری سوالات دیگر باعث شده است سازمان جهانی بهداشت در بحبوحه بیماری همه گیر کووید ۱۹، شعار «سلامت ما، سلامت سیاره ما» را برای روز جهانی بهداشت سال ۲۰۲۲ انتخاب نماید.

علاوه بر پاندمی کرونا که تمام جهان را درگیر کرده است، بیماری‌هایی مثل آسم، سرطان، بیماری‌های قلبی و غیره باعث شد تا در روز بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۲، سازمان بهداشت جهانی به اقداماتی برای حفظ سلامت انسان و کره زمین بپردازد و به ترویج جامعه‌ای متمرکز بر رفاه تاکید کند.

سازمان بهداشت جهانی تخمین زده که بیش از ۱۳ میلیون مرگ در سراسر جهان به دلیل بحران محیط زیستی اتفاق می‌افتد. این بحران محیط زیستی شامل بحران آب و هوا است که بزرگ‌ترین تهدید برای سلامت بشر است.

در ملبورن هم برای روز جهانی بهداشت برنامه‌ها و وبینارهای زیادی تشکیل شد که تاکید بیشتری داشتند برای آگاهی و هشدار که سلامت زمین در خطر است و چه کارهایی می‌شود انجام داد تا زمینی سالم و مردمی سالم تر و شاداب تر داشته باشیم. یکی از مراکزی که برنامه‌های آموزشی جالبی رو در این زمینه ارايه کرد دانشگاه موناش بود. دانشگاه موناش تحقیقات فراوانی در زمینه حفاظت آب و غذا و محیط زیست داشته پیشنهادات بسیار جامعی را در قالب وبینارها و کنفرانس‌ها و کارگاه‌های متعدد ارايه داد. وبینار «بدون داشتن زمین سالم روان سالمی وجود ندارد» یکی از وبینارهایی بود که در این روز ارايه شد و بسیار مورد استقبال قرار گرفت.

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت برای داشتن سلامت جسم و روان بهتر در روز جهانی بهداشت:

۱. سرعت غذا خوردن خود را کاهش دهید و از غذای خود لذت ببرید.
۲. مصرف پروتئین خود را افزایش دهید.
۳. غذاها را در خانه طبخ کنید.
۴. از نظر بدنی فعال تر باشید.
۵. پختن غذاها با استفاده از روغن‌های سالم.



## وام‌های تجاری در استرالیا (بخش اول)

میلاد صابری

شرکت مشاورین مالی و حقوقی پارس فاینانس



مشاورین مالی پارس فاینانس

گردآوری: میلاد صابری

### هشدار قانونی:

کلیه مطالبی که در این کتابچه عنوان شده است، اطلاعات منتشر شده و قابل دسترس برای عموم بوده، ماهیت حقیقی و کلی داشته و تنها به منظور اطلاع رسانی عنوان شده است و شرایط خاص شما و بسیاری از نکات ریز قانونی، تبصره‌ها و استثنای دیگر در آن لحاظ نشده است. نگارنده و کلیه عوامل شرکت مشاورین مالی پارس فاینانس هیچ گونه تعهد و مسئولیتی بابت برداشت شخصی مخاطب و عواقب هرگونه اقدام عملی بر مبنای این مطالب نخواهند پذیرفت.

استراتژی‌ها و قوانین مالی، مالیاتی و حقوقی در هر کشوری متفاوت بوده و با گذشت زمان تغییر می‌کنند. لطفاً قبل از هرگونه اقدام از صحت مطالب و مناسب بودن انتخاب خود اطمینان حاصل کنید و با مشاورین ذیصلاح مشورت فرمایید.

## مقدمه

## مبانی اولیه فاینانس و بیزنس

## کارنامه اعتباری History Credit

در استرالیا کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی از جمله شرکتها و مدیران آنها یک کارنامه اعتباری دارند که در آن خوش حسابی، میزان بدهیهای قبلی، جرایم مالی و مالیاتی و عملکرد بانکی آنها در قالب جدولی از امتیازات مثبت و منفی ذخیره و به سیستم بانکداری متصل می شود.

بانکها و موسسات مالی در حین بررسی پروندههای وام موظف هستند کارنامه اعتباری اشخاص را کنترل و بر طبق قوانین امتیازبندی داخلی خود شما را ارزیابی کنند امتیازات منفی که ممکن است در کارنامه اعتباری اشخاص و شرکتها ثبت شود شامل بدهیهای مالی قبلی، بدهی به اداره مالیات، عدم پرداخت به موقع قبوض، جرایم کیفی و حقوقی و همچنین تعداد وامهایی است که تا کنون برای آنها اقدام شده است. متأسفانه به ازای هر وامی که تقاضا می کنید فارغ از تایید یا رد وام یک امتیاز منفی در کارنامه اعتباری شما درج می شود و اگر تعداد وامهای درخواستی شما در کوتاه مدت از حد معمول (معمول سه الی پنج پرونده در شش ماه یا یکسال گذشته) باشد اکثر بانکها تقاضای جدید شما را بدون بررسی دقیق رد خواهند کرد که همین نکته اهمیت بررسی و مشاوره قبل از درخواست وام را به وضوح نشان می دهد.

با چک کردن وضعیت کارنامه مالی خود در قبل از اقدام برای وام ممکن است بتوانید امتیازات منفی و اشتباهات احتمالی مندرج در کارنامه اعتباری خود را اصلاح کنید تا قدرت مذاکره بیشتری با بانک خود داشته باشید. هرچند به ندرت پیش می آید اما ممکن است بعضی اطلاعات در کارنامه اعتباری شما به اشتباه درج شده باشد یا نیاز به بروزرسانی داشته باشد از جمله نام و مشخصات فردی مثل تاریخ تولد یا آدرس. یا ممکن است یک مورد منفی دوبار در نظر گرفته شده باشد. یا ممکن است مواردی قابل اصلاح یا ارفاق باشند مثل اگر در بازپرداخت یکی از اقساط یا بدهیهای خود تاخیر داشته اید ولی این دیرکرد کمتر از دو ماه بود باشد و یا خدای نکرده کسی از اطلاعات هویتی شما و به نام شما سو استفاده مالی کرده باشد.

سازمانها و آژانسهایی وجود دارند که امکان کنترل کارنامه اعتباری شما را فراهم می کنند. در اکثر مواقع شما یک بار در سال می توانید به طور رایگان کارنامه اعتباری خود را چک کنید. اگر بیش از یکبار در سال احتیاج به چک کردن کارنامه اعتباری خود دارید باید هزینه کارمزد آن را پرداخت کنید.

در بین انواع تسهیلات مالی موجود در کشور استرالیا وامهای تجاری مخصوصاً برای بیزنسهای تازه تاسیس یا بیزنسهای کوچک متأسفانه جزو مشکلترین وامها در احراز شرایط و تایید توسط بانکها و موسسات مالی هستند بانکها معمولاً بیشتر مایل هستند به افراد وام مسکن یا وام شخصی یا کار اعتباری اعطا کنند تا وامهای تجاری برای مقاصد بیزنسی و دلیل این امر هم ریسک بالای بیزنسها و امکان شکست و عدم توانایی در بازپرداخت اقساط است هرچند وامهای تجاری تنها یکی از راههای تامین سرمایه برای بیزنسهاست اما مرسومترین و راحتترین گزینه است. معمولاً اگر بانک مایل به اعطای وام به یک بیزنس نباشد احتمال اینکه سرمایه گذارن دیگر جهت شراکت یا تامین اعتبار موافقت کنند بسیار کم خواهد بود مگر در شرایط خاص بسته به نوآوری و خلاقیت و بازار پیش روی بیزنس قبل از اینکه به بانک خود مراجعه کنید و فرمهای وام را یکی پس از دیگری پر کنید، جواب منفی بگیرید و همین کار را با بانکهای دیگر تکرار کنید و در نهایت کارنامه اعتباری (کر دیت ریپورت) خود و بیزنس خود را خدشه دار کنید.

مواردی که در ادامه این کتابچه اشاره می کنیم را بررسی فرمایید و پاسخ سوالات زیر را برای خود پیدا کنید به کدام یک از این وامها احتیاج دارید؟

واجد شرایط کدام یک هستید؟

چه میزان وام به بیزنس شما تعلق میگیرد؟

میزان بهره و زمان بازپرداخت وام و میزان اقساط آن چقدر است؟

چه مدارکی باید حاضر باشد؟

و بانکها چه تضمینهایی از شما خواهند خواست؟

پرونده داری اقدام برای وام و رسیدگی به پروندههای وام بیزنس چگونه است؟

بیزنس شما مشمول چه مشوقهای مالی و حمایتهای دولتی قرار خواهد گرفت؟

چگونه وامهای مختلف را با هم مقایسه کنید و بهترین گزینه را مطابق با شرایط خاص خودتان انتخاب کنید؟

برخی از آژانسهایی که این خدمات را ارائه می دهند از این قرار است:

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

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

[www.veda.com.au](http://www.veda.com.au) or [www.equifax.au](http://www.equifax.au)

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

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





### بازگشت سرمایه Return On Investment

نرخ بازگشت سرمایه برابر است با سود مانده خالص تقسیم بر سرمایه اولیه که اغلب به صورت درصد بیان می‌شود و جهت مقایسه بازدهی یک سرمایه گذاری نسبت به مبلغ سرمایه اولیه است. به طور مثال اگر طبق بیزنس پلن و مدارک حسابداری سرمایه اولیه استارت آپ بیزنس ۱۰۰ هزار دلار بوده است و بیزنس در سال اول ۳۰ هزار دلار سود خالص مانده داشته است بازگشت سرمایه ۳۰ درصد خواهد بود و به این معنی است که در این بیزنس سه سال و اندی طول می‌کشد تا سرمایه اولیه ۱۰۰ هزار دلاری ما برگردد نرخ بازگشت سرمایه در کنار ارقام عملکرد مالی بیزنس (سود و زیان و ترازنامه مالی) تعیین کننده سقف وام و مدت زمان بازپرداخت شما خواهد بود. اگر بیزنس شما هنوز سرمایه اولیه خودتان را بازنگر داده است و به سود دهی معقول نرسیده است احتمال اینکه بانک‌ها حاضر باشند سرمایه خود را به خطر انداخته و به شما وام بدهند کمتر خواهد بود.

به خاطر داشته باشید که سیستم بانکداری عمل شبیه یک کارخانه است که محصول آن وام است و همیشه به دنبال این است که به شما وام دهد و در مقابل بهره و کارمزدها دریافت کند اما در عین حال بانک باید اطمینان حاصل کند که فرد یا شرکتی که وام را دریافت می‌کند قابلیت بازپرداخت اقساط را دارا باشد. همان طور که یک فرد عادی مشغول به کار جهت دریافت یک وام باید فیش های حقوقی و قرارداد کاری و اظهارنامه های مالیاتی سالهای قبل خود را بعنوان اسناد و مدارک به بانک ارائه کند یک بیزنس هم اسناد و دفاتر مالی خود را بعنوان مدرکی دال بر سودآوری و توان پرداخت اقساط باید ثابت کند دقیقاً به همین دلیل است که اکثر بیزنس‌های تازه تاسیس که هنوز به سود دهی نرسیده اند و یا هنوز یک سال کامل از فعالیت آنها نمی‌گذرد و دفاتر مالی و مالیاتی خود را نهایی نکرده‌اند معمولاً واجد شرایط وام‌های بیزنس نخواهند بود مگر در شرایط بسیار خاص و استثناً.

ادامه دارد...

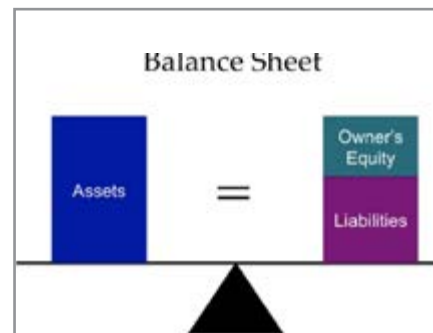


$$\text{ROI} = \frac{\text{total net benefits}}{\text{costs}} \times 100\%$$

best view

### ترازنامه مالی Sheet Balance

ترازنامه یکی از مهمترین قسمت های دفاتر مالی بیزنس ها به شمار می‌رو که در آن وضعیت مالی فعلی بیزنس با مقایسه میزان ارزش دلری دارایی ها در برابر تعهدات مالی نشان داده می‌شود طبق قانون در پایان هر سال مالی بیزنس ها موظف هستند دفاتر مالی خود را تنظیم و به همراه اظهارنامه مالیاتی به اداره مالیات تحویل دهند. حسابدار شما می‌تواند در تهیه دفاتر مالی و ترازنامه به شما کمک کند. بطور خلاصه ارزش دلاری دارایی‌های یک بیزنس (شامل املاک و مستغلات، موجودی انبار، ماشین آلات و تجهیزات، موجودی حساب و مبالغ بستانکاری و غیره) منهای تعهدات مالی بیزنس (شامل وام‌ها و بدهی‌های جاری) میزان دارایی خالص بیزنس یا اصطلاحاً اکویته شما را تعیین می‌کند Equity در نهایت معیار بانک جهت ارزیابی بیزنس شما و میزان سقف اعتبار یا وامی خواهد بود که به شما تعلق خواهد گرفت. اکثر بانک‌ها حدود پنجاه تا هفتاد درصد از اکویته را به شما وام خواهند داد به شرطی که بتوانید اثبات کنید قابلیت بازپرداخت آن را دارید.



### گزارش سود و زیان Loss & Profit

گزارش سود و زیان هم مشابه ترازنامه مالی یکی از قسمت‌هایی است که حسابدار شما در حین انجام دفاتر مالی آن را تهیه می‌کند که در آن سود خالص حاصل از فعالیت بیزنس در طول سال مالی گذشته نشان داده می‌شود. به طور خلاصه ارزش دلاری درآمدهای ناخالص بیزنس (شامل میزان فروش کالا یا خدمات) منهای کلیه هزینه‌های ثابت و جاری بیزنس میزان سودآوری یا ضرر دهی بیزنس شما را نشان می‌دهد. سودآوری بیزنس شما مهمترین فاکتور در اثبات توانایی بازپرداخت وام توسط شما است. اگر سود مانده بیزنس شما در سال مالی گذشته کمتر از مجموع اقساطی باشد که باید پرداخت کنید تایید پرونده وام شما توسط بانک بسیار مشکل تر خواهد شد و نیازمند مذاکره بیشتر و قانع کردن بانک خواهد بود هرچند طبق قانون بیزنس‌ها می‌بایست سالی یکبار دفاتر مالی (ترازنامه و گزارش سود و زیان) برای اداره مالیات تنظیم و ارائه کنند اما اکثر نرم افزارهای حسابداری معمول و مرسوم قابلیت استخراج گزارش‌های مالی را در هر زمان از سال دارند. اگر هنوز به پایان سال مالی نرسیده‌اید و یا دفاتر مالی را تنظیم نکرده‌اید ممکن است بتوانید با استفاده از استخراج داده‌ها و گزارش‌های این نرم افزارها تا حدی این موارد را پوشش دهید.



## راهنمای رزومه نویسی و کاریابی در استرالیا

آسمان زنوزی

Data Scientist

- آموزش و آشنایی با محیط های کاری و کسب سابقه کار
- اعتماد بنفس لازم برای موقعیت شغلی جهت ارسال تقاضا
- آگاهی از روند مصاحبه و تکنیک های مورد نیاز جهت موفقیت در مصاحبه
- آگاهی از روش های پیگیری موقعیت شغلی قبل و بعد از مصاحبه

### مراحل جستجو و یافتن موقعیت شغلی

- آشنایی با عناوین شغلی
- اولین قدم برای آغاز پروسه یافتن کار در استرالیا، شناخت عناوین شغلی، مهارت و تخصص های مورد نیازمند موقعیت های شغلی و دانش نسبت به مهارت و تخصص خود و متناسب بودن آن با موقعیت های شغلی مرتبط می باشد. برخی از عناوین شغلی، مهارت و تجربه های مورد نیاز آنها در استرالیا کمی متفاوت است. برای یافتن عنوان شغلی مرتبط، لازم است که به مشخصات موقعیت های شغلی و مهارت های مورد نیاز آنها در آگهی های کار توجه شود. بدین منظور می توان با مراجعه به سایت های رایج دهنده آگهی های موقعیت های شغلی از عناوین و مهارت و تخصص های مورد نیاز آنها مطلع شد که در جستجوی موقعیت های شغلی و آماده سازی رزومه بسیار مفید است.

### رزومه و نامه

- بعد از اطمینان از عنوان موقعیت شغلی که مرتبط با مهارت و تجربه متقاضی کار است، باید نسبت به آماده سازی رزومه مرتبط با موقعیت شغلی اقدام کرد. رزومه متقاضی کار، حاوی اطلاعات تماس، خلاصه ای از تجربیات، تحصیلات، مهارت ها، تخصص ها، سابقه کارها شامل مسئولیت ها و دستاوردهای بدست آمده و دوره های آموزشی مرتبط می باشد. آماده سازی رزومه با تمرکز بر مهارت ها و سابقه کار مرتبط در یک زمینه خاص و ارائه مسئولیت های شغلی و دستاوردهای بدست آمده موقعیت های شغلی گذشته و اثر بخشی دستاورد متقاضی در تیم و سازمان ها از نکات مهمی است که لازم است در رزومه لحاظ شود.
- در کنار آماده سازی و ارائه رزومه، یک نامه که حاوی درخواست متقاضی موقعیت شغلی با ذکر عنوان فرد و سازمان درخواست کننده به همراه عنوان موقعیت شغلی، خلاصه ای از مهارت ها و سابقه کار مرتبط درخواست کننده با موقعیت شغلی ارائه می شود. در این نامه متقاضی کار، خود را بعنوان یکی از کاندیداهای خوب و مناسب برای موقعیت شغلی ارائه شده معرفی می کند و تایید می کند که با توجه به واجد شرایط بودن از نظر مهارت و تخصص و سابقه برای موقعیت شغلی می تواند با سازمان و تیم

پروسه یافتن فرصت های شغلی در استرالیا پروسه ای پیچیده و زمان بر است که همواره مهاجران جدید را با مشکلاتی مواجه می سازد. گاهی، بسیاری از متخصصان متقاضی کار با داشتن مهارت و سابقه کار خوب و کافی در یافتن فرصت های شغلی مرتبط و مناسب دچار چالش می شوند این چالش می تواند به دلایل زیادی رخ دهد که شناخت دلایل و عوامل اثر گذار و راهکارهای موثر در این پروسه از اهمیت بسیاری زیادی برخوردار است و می تواند بسیار کمک کننده باشد.

### از مهمترین عوامل اثر گذار در این زمینه می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- نداشتن سابقه کار در استرالیا
- عدم شناخت از پروسه جستجو و یافتن کار
- عدم آرایه رزومه کاری با فرمت قابل قبول در استرالیا
- عدم آرایه رزومه متمرکز با سابقه و مهارت های مرتبط
- نداشتن تسلط کافی به زبان انگلیسی
- نداشتن تسلط و مهارت های لازم در مصاحبه
- تعجیل در دست یابی به نتیجه مطلوب در زمان کوتاه و نا شکیبایی و ناامیدی در طول پروسه

### راهکارهای ذیل می تواند برای غلبه بر این معضلات مورد توجه قرار گیرد:

- آگاهی و دانش کافی از پروسه یافتن کار
- تمرکز مداوم در جستجوی کار
- آگاهی از روش های جستجو کار
- آماده سازی و آرایه رزومه کاری با فرمت قابل قبول در استرالیا
- استفاده از کمک و توصیه افراد مجرب و صاحب نظر در آماده سازی رزومه
- ارتباط مستمر با بازار و موسسات دارای موقعیت های شغلی و مرتبط با کارفرمایان و کارفرمایان
- مهارت در ارتباط برقرار کردن و تسلط به زبان انگلیسی
- منطبق بودن نیازهای موقعیت شغلی با مهارت و تجربه متقاضی کار
- داشتن یک برنامه مستمر و شکیبایی در ادامه برنامه
- برخورداری از روحیه امیدوار، مصمم و خستگی ناپذیر
- آشنایی با فرهنگ محیط های کاری
- در نظر داشتن موقعیت های کاری داوطلبانه برای بدست آوردن سابقه کار در استرالیا
- اقدام به یافتن موقعیت های Placement از سازمان های مربوطه برای

در مصاحبه، سوالات رفتاری تحت عنوان Behavioural Interview question پرسیده می‌شود. سوالات رفتاری به کارفرمایان این امکان را می‌دهد که شایستگی‌های متقاضی را بشناسند. با استفاده از پرسش‌های رفتاری، کارفرمایان می‌توانند اطلاعات مهمی در مورد اینکه آیا یک نامزد شغلی می‌تواند با موفقیت تمام الزامات لازم برای آن موقعیت شغلی و سازمان آنها را انجام دهد را بدست می‌آورند. این سوالات بیشتر در خصوص چالش‌های پیش آمده در کار مانند فشار کاری، محدودیت زمانی در کار، مشکلات کاری، ارتباط با تیم با مشتری و ... مطرح می‌شود و نحوه پاسخگویی متقاضی کار به این سوالات بسیار مهم است. برای پاسخ دادن به این سوالات نیاز هست که از تکنیک استار (STAR) استفاده شود. این تکنیک که شامل وضعیت، وظیفه، اقدام، نتیجه است بصورت ذیل توضیح داده می‌شود:

وضعیت (S): شرح وضعیت و موقعیت پیش آمده در موقعیت‌های شغلی گذشته.  
 وظیفه (T): مسنولیت متقاضی کار در شرایط پیش آمده در موقعیت‌های شغلی گذشته.  
 اقدام (A): عملکرد کاری متقاضی کار در راستای انجام وظیفه خود در جهت حل مساله در موقعیت‌های شغلی گذشته  
 نتیجه (R): نتیجه و دستاورد حاصل شده از اقدام متقاضی کار در موقعیت‌های شغلی گذشته.

در پایان مصاحبه خوب است که متقاضی موقعیت شغلی، سوالاتی را در خصوص تیم آینده کاری و موقعیت و ... مطرح کند تا بتواند انتظارات خود را از محیط کاری و تیم نشان دهد.

داشتن یک برنامه مستمر و شکیبایی در ادامه راه و برخورداری از روحیه امیدوار، مصمم و خستگی ناپذیر، در نظر گرفتن فرهنگ محیط‌های کاری، در فرآیند یافتن موقعیت شغلی مناسب بسیار مهم و اثر گذار است.

همچنین اقدام به موقعیت‌های شغلی‌های کاری داوطلبانه، برای بدست آوردن سابقه کار در استرالیا و همچنین Placement از سازمان‌های مربوطه برای آموزش و آشنایی با محیط‌های کاری و کسب سابقه کار، افزایش اعتماد بنفس، تقویت زبان انگلیسی و آشنایی با فرهنگ محیط کاری در استرالیا بسیار موثر و کمک کننده هستند.

به امید اینکه این اطلاعات برای مهاجران جویای کار مفید بوده و بتواند کمکی به آنها در پروسه کاریابی باشد.

مشارکت کند و نقش آفرین باشد. همچنین درخواست مصاحبه از سوی متقاضی کار در این نامه لحاظ می‌شود. این نامه Cover Letter نامیده می‌شود. با توجه به موقعیت‌های شغلی، نیاز هست که تغییرات مورد نیاز جهت برجسته کردن مهارت‌ها و سابقه کار مرتبط با درخواست موقعیت شغلی در نامه و رزومه لحاظ شود.

### - جستجو و اقدام برای کسب موقعیت شغلی

در مرحله بعد، متقاضی موقعیت شغلی به جستجوی موقعیت‌های شغلی می‌پردازد. روش‌های جستجو موقعیت‌های شغلی شامل مراجعه به وب سایت‌های کاریابی ( Indeed, Jora, Seek, ... ) یا تماس با نمایندگان کاریابی که با کارفرمایان در ارتباط هستند و یا مراجعه مستقیم به وب سایت کارفرمایان است. متقاضی کار می‌تواند از طریق سایت‌های کاریابی یا ارتباط با نمایندگان کاریابی یا کارفرمایان جهت ارسال نامه و رزومه خود برای موقعیت‌های شغلی اقدام کند. ارتباط مستمر با بازار کار و نمایندگان کاریابی جهت معرفی خود بعنوان متقاضی کار بسیار اهمیت دارد. بیشتر موقعیت‌های شغلی مربوط به سازمان و موسسات دولتی از طریق وب سایت آنها [www.careers.vic.gov.au](http://www.careers.vic.gov.au) ارایه می‌شود. در بعضی مواقع، برای ارسال درخواست به برخی از موقعیت‌های شغلی مربوط به سازمان و موسسات دولتی علاوه بر ارسال نامه و رزومه، نیاز به پاسخگویی به سوالات طراحی شده توسط آنها به نام Key Selection Criteria می‌باشد.

### - مصاحبه

بعد از ارسال درخواست موقعیت شغلی ارایه شده با ارسال نامه و رزومه و در برخی موارد Key Selection Criteria از طریق سایت‌های کاریابی یا سایت کارفرمایان یا نمایندگان کاریابی، متقاضی کار می‌تواند از نمایندگان کاریابی یا کارفرما تلفنی یا از طریق ایمیل درخواست پیگیری نماید. در صورت مناسب بودن مشخصات متقاضی کار با موقعیت شغلی، تماس تلفنی و درخواست جلسه مصاحبه از سوی نمایندگان کاریابی و یا کارفرمایان صورت می‌گیرد. در این مرحله میزان تسلط در پاسخ‌گویی به سوالات مصاحبه بسیار اهمیت دارد. جلسه مصاحبه فرصت بسیاری خوبی است که متقاضی کار، در زمان تعیین شده در مورد مهارت‌ها، تخصص‌ها و تجربیات کاری خود صحبت کند و نشان دهد که کاملاً با آگاهی از مشخصات و نیازمندی‌های موقعیت شغلی و با تحقیق در خصوص سازمان و شرکت ارایه دهنده موقعیت شغلی، برای موقعیت شغلی اقدام کرده است. پاسخگویی به سوالات باید بسیار هوشمندانه، در کمال آرامش، با اعتماد بنفس کامل و بدون از استرس و منطبق بر سناریوها و مثال‌های واقعی از موارد کاری گذشته باشد. در مصاحبه همواره باید متقاضی کار این حس را به تیم مصاحبه کننده منتقل کند که او دارای دانش، مهارت و تجربه مورد نیاز موقعیت شغلی است و با بهترین گزینه برای موقعیت شغلی درخواست شده است.

مطلب حاضر، توسط دولت استرالیا تدوین شده و گلبانگ با توجه به فصل «برگشت مالیات» فقط این قوانین و استانداردها را برای آگاهی فارسی زبانان بازنشر می دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت [www.ato.gov.au](http://www.ato.gov.au) مراجعه فرمایید.



**Australian Government**  
**Australian Taxation Office**



**مالیات در استرالیا:**  
**چه چیزهایی را باید بدانید**

[ato.gov.au](http://ato.gov.au)



اگر به تازگی وارد استرالیا شده‌اید یا انگلیسی زبان دوم شما است، این بررسی اجمالی به بعضی از سوال‌های شما درباره مالیات در استرالیا پاسخ می‌دهد.

## چرا مالیات می‌پردازیم

اداره مالیات استرالیا Australian Taxation Office (ATO) این مالیات‌ها را برای دولت استرالیا جمع‌آوری می‌کند تا خدماتی مثل خدمات زیر ارائه دهد:

- مراقبت درمانی
- آموزش
- دفاع
- جاده‌ها و راه‌آهن
- پرداخت‌های رفاهی، کمک هزینه مصیبت و مستمري.

ما به عنوان استرالیایی، از دسترسی به سیستم بهداشت خوب، آموزش باکیفیت و طیفی از تجهیزات محلی (مثل پارک‌ها و زمین‌های بازی) بهره می‌بریم که از طریق جمع‌آوری مالیات از آنها پشتیبانی می‌شود.





## قبل از آن که کار را شروع کنید

### اجازه کار در استرالیا

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره مجوز کار در استرالیا، از [homeaffairs.gov.au](http://homeaffairs.gov.au) بازدید کنید

قبل از آن که در استرالیا کار کنید، اگر یک فرد مقیم خارجی هستید باید از Department of Home Affairs اجازه داشته باشید. Home Affairs می‌تواند اطلاعات مفیدی از جمله نوع ویزاهایی که به شما اجازه کار در استرالیا می‌دهد را ارائه کند.



### Australian business number (ABN) (شماره کسب و کار استرالیایی) ویژه کسب و کارها است

- همه برای کار کردن در استرالیا، مشمول شماره کسب و کار استرالیایی (ABN) نبوده یا نیاز به آن ندارند. داشتن ABN به آن معنی است که شما:
- کسب و کار خود را اداره می‌کنید
- باید مالیات خود را به ما پرداخت کنید
- ممکن است نیاز به پرداخت حق‌السهم بازنشستگی خود داشته باشید
- اگر صدمه ببینید، ممکن است بیمه نباشید.
- برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره ABN، از [visit.abr.gov.au](http://visit.abr.gov.au) بازدید کنید



### یک tax file number (شماره پرونده مالیاتی) بگیرید

- TFN (tax file number) شما، شماره مرجع شخصی شما است. گرفتن TFN رایگان است.
- شما باید قبل از شروع کار یا بلافاصله بعد از شروع کار، TFN بگیرید، در غیر این صورت، مالیات پیش‌تری پرداخت خواهید کرد. ما TFN را برای افراد، کسب و کارها و دیگر سازمان‌ها به منظور شناسایی و نگهداری سوابق صادر می‌کنیم.
- روش درخواست TFN به وضعیت شما بستگی دارد. برای دریافت اطلاعات بیشتر، از [ato.gov.au/tfn](http://ato.gov.au/tfn) بازدید کنید

- زمانی که درخواست خود را تکمیل می‌کنید، نیاز به اسنادی دارید که هویت شما را تایید می‌کند.
- ممکن است رسیدگی به درخواست TFN شما و ارسال TFN به آدرس شما، تا 28 روز زمان ببرد.
- زمانی که TFN خود را دریافت کردید، مهم است که آن را امن نگاه دارید و اجازه ندهید کسی از آن استفاده کند. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره روش حفظ امنیت اطلاعات شخصی، از [ato.gov.au/identitycrime](http://ato.gov.au/identitycrime) بازدید کنید





## وقتی شروع به کار می‌کنید

### پرداخت مالیات

وقتی کارفرما، حقوق و دستمزد شما را می‌پردازد، مالیات را از آن کسر کرده و برای ما ارسال می‌کند. فیش حقوقی شما نشان می‌دهد که چقدر مالیات پرداخت کرده‌اید. صورت درآمد یا خلاصه پرداخت شما در پایان سال مالی، جمع کل درآمد شما از کارفرما و میزان مالیات پرداختی را نشان خواهد داد. صورت درآمد شما در [ATO online services](#) از طریق [myGov](#) در دسترس است.

میزان مالیات پرداختی شما به موارد زیر بستگی دارد:

- سکونت شما از منظر مالیات
- مقدار درآمد شما چقدر است
- آیا شما بیش از یک شغل دارید
- آیا (TFN) [tax file number](#) دارید - این یک شماره مرجع شخصی است که شما باید بعد از شروع کار برای کارفرما، به آنها اطلاع دهید.

### یک اظهارنامه [tax file number](#) تکمیل کنید

وقتی شروع به کار می‌کنید، کارفرمای شما از شما درخواست خواهد کرد که یک فرم [Tax file number declaration](#) (اظهارنامه شماره پرونده مالیاتی) را پر کنید و TFN و اطلاعات شخصی و خود را به آنها بگویید.

کارفرمای شما از این اظهارنامه برای تعیین مقدار مالیات پرداختی شما استفاده می‌کند. شما 28 روز فرصت دارید که اظهارنامه را تکمیل و به کارفرمای خود تحویل دهید. اگر تحویل ندهید، آن‌ها باید مالیات با نرخ بیشتری از شما کسر کنند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره سقف معافیت مالیاتی، از [ato.gov.au/taxfreethreshold](#) بازدید کنید

اگر از منظر مالیاتی ساکن استرالیا هستید، می‌توانید سقف معافیت مالیاتی را در هنگام تکمیل اظهارنامه مطالبه کنید. این یعنی، 18200 دلار اول درآمد شما، مشمول مالیات نیست.

شما سقف معافیت مالیاتی را فقط می‌توانید از یک کارفرما مطالبه کنید. اگر بیش از یک کارفرما دارید، باید سقف معافیت مالیاتی را از کارفرمایی درخواست کنید که بالاترین حقوق یا دستمزد را به شما می‌پردازد.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره اظهارنامه‌های [tax file number](#) از [ato.gov.au/TFNdec](#) بازدید کنید



### حق السهم بازنشستگی

حق السهم بازنشستگی (سوپر) پولی است که در مدت اشتغال شما کنار گذاشته می‌شود تا بازنشستگی شما تامین شود. وقتی یک شغل جدید را آغاز می‌کنید، مهم است که بدانید روش کارکرد سوپر چگونه است و حقوق و مزایای استحقاقی خود را نیز بدانید.

پول سوپر علاوه بر حقوق شما پرداخت می‌شود. اگر واجد شرایط سوپر باشید، کارفرما باید حق السهم بازنشستگی را به یک حساب صندوق بازنشستگی واریز کند. بیشتر افراد می‌توانند صندوق مستمری که می‌خواهند حق السهم‌ها در آن واریز شود را انتخاب کنند.

مهم است که مرتب بازنشستگی خود را چک کنید و اطمینان حاصل کنید که مبالغ درست به حساب بازنشستگی شما واریز شده است. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره نگهداری سوابق بازنشستگی خود، از [ato.gov.au/trackyoursuper](http://ato.gov.au/trackyoursuper) بازدید کنید

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره بازنشستگی، از [ato.gov.au/tfnsuper](http://ato.gov.au/tfnsuper) بازدید کنید

بعضی کارفرمایان ترجیح می‌دهند بجای واریز به حساب بانکی به شما پول نقد بدهند. این، اشکالی ندارد، منوط به آن‌که آنها:

- از پول پرداختی به شما مالیات کسر کنند
- به شما فیش حقوقی بدهند که نشان دهد چقدر مالیات پرداخت کرده‌اید
- حق السهم بازنشستگی را از جانب شما پرداخت کنند (اگر مشمول بازنشستگی باشید).

اگر قبل از دریافت TFN شروع به کار کنید، شما 28 روز فرصت دارید که آن را گرفته و به کارفرمای خود بدهید. اگر تحویل ندهید، آن‌ها باید مالیات با نرخ بیشتری از شما کسر کنند.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره نرخ‌های مالیات، از [ato.gov.au/taxrates](http://ato.gov.au/taxrates) بازدید کنید



## برگشت مالیات شما

**چه کسی باید اظهارنامه برگشت مالیات تسلیم کند؟**  
شما به عنوان یک فرد، هر سال باید برگشت مالیات را تسلیم کنید، اگر:

- در سال مالیاتی، از پرداخت شما مالیات کسر شده است (1 جولای تا 30 ژوئن)
  - درآمد مشمول مالیات شما (شامل پرداخت‌های دولت استرالیا) بیش از یک سقف مشخص برای افراد مقیم بوده است
  - شما یک مقیم خارجی هستید و در سال مالیاتی، 1 دلار یا بیشتر در استرالیا درآمد داشتید (غیر از درآمدی که مشمول مالیات تکلیفی افراد غیر مقیم شده و مالیات آن کسر شده بود)
  - شما استرالیا را بصورت دائم یا برای مدت بیش از یک سال مالیاتی ترک می‌کنید.
- ما از اطلاعات برگشت مالیات شما مثل درآمد و مبلغ مالیات پرداختی استفاده کرده و تعیین می‌کنیم که آیا باید مالیات بیشتری بپردازید یا مقداری از مالیات پرداختی خود را پس بگیرید (برگشت مالیات).

برای دریافت اطلاعات بیشتر و تعیین آن که آیا باید اظهارنامه برگشت مالیات ارائه کنید، از [ato.gov.au/DolNeedToLodge](http://ato.gov.au/DolNeedToLodge) بازدید کنید

**اطلاعاتی که برای تسلیم اظهارنامه نیاز دارید**  
برای ارائه اظهارنامه برگشت مالیات، شما باید بدانید که:

- چقدر درآمد از طریق کار (شامل پرداخت‌های نقدی)، سود حساب‌های بانکی یا سرمایه‌گذاری کسب کرده‌اید
  - چه مقدار مالیات از درآمد شما کسر شده است (چقدر پول از پرداخت شما توسط کارفرما کسر و برای ما ارسال شده است)
  - درباره کسورات و تعدیل مالیاتی مورد مطالبه شما.
- کسورات هزینه‌هایی هستند که برای کاهش مالیات مطالبه می‌کنید. بیشتر کسورات هزینه‌های مرتبط با کار هستند. این پولی است که شما صرف چیزی کرده‌اید که به شما کمک می‌کند، درآمد کسب کنید. شما باید بتوانید نشان دهید که:
- هزینه مستقیم با کسب درآمد مرتبط است
  - هزینه‌ها ماهیتاً شخصی نیستند
  - شما سوابقی برای اثبات آن دارید (معمولاً رسید).





### نگهداری سوابق

وقتی اظهارنامه برگشت مالیات خود را تسلیم می‌کنید، ما به آن رسیدگی کرده و بررسی می‌کنیم که آیا مبلغ درست مالیات را پرداخت کرده‌اید. ما نتیجه را با ارسال اعلامیه ارزیابی به اطلاع شما می‌رسانیم.

شما باید سوابقی مثل رسیدهای کسوراتی که مطالبه می‌کنید را نگهداری کنید. باید این سوابق را حداقل به مدت پنج سال از تاریخ تسلیم اظهارنامه برگشت مالیات نگهداری کنید. ممکن است ما از شما بخواهیم این سوابق را به ما نشان دهید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره نگهداری سوابق، از [ato.gov.au/taxrecords](https://ato.gov.au/taxrecords) بازدید کنید

myDeductions یک روش آسان برای نگهداری سوابق هزینه‌ها و درآمد در یک محل است. ATO app را در دستگاه هوشمند خود دانلود کرده و اپکون myDeductions را انتخاب کنید. به [ato.gov.au/app](https://ato.gov.au/app) بروید

برای دریافت اطلاعات بیشتر در باره ابزار myDeductions، از [ato.gov.au/myDeductionatoapp](https://ato.gov.au/myDeductionatoapp) بازدید کنید

کار فرمای شما باید یک صورت درآمد یا خلاصه پرداخت در اختیار شما قرار دهد. این نشان می‌دهد که شما چقدر درآمد کسب کردید و چقدر مالیات پرداخت کرده‌اید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به منظور کمک به شما در تسلیم اظهارنامه برگشت مالیات، از این تارنما بازدید کنید:

- [ato.gov.au/incomemustdeclare](https://ato.gov.au/incomemustdeclare)
- [ato.gov.au/deductions](https://ato.gov.au/deductions)
- [ato.gov.au/incomestatement](https://ato.gov.au/incomestatement)



## برگشت مالیات خود را تکمیل و ارایه کنید

### زمان تسلیم

شما می‌توانید با استفاده از myTax بصورت آنلاین یا از طریق یک نماینده رسمی مالیات یا اظهارنامه برگشت مالیات کاغذی ارایه کنید. برگشت مالیات شما مربوط به سال مالی 1 جولای تا 30 ژوئن می‌شود. اظهارنامه برگشت مالیات شما باید تسلیم شود یا شما باید یک نماینده مالیاتی را تا **31 اکتبر** یکبار بگیریید.

وقتی آنلاین با myTax اظهار می‌کنید یا از نماینده مالیاتی استفاده می‌کنید، ما اظهارنامه برگشت مالیات شما را با اطلاعاتی که از قبل داریم از پیش پر می‌کنیم. برای مثال، درآمد اشتغال و سود بانکی. این برای بیشتر افراد تا پایان جولای آماده خواهد بود. منتظر بودن برای آن که ما اطلاعات مالیاتی شما را از پیش پر کنیم، باعث آسان شدن ارایه اظهارنامه برگشت مالیات و دقیق‌تر شدن آن می‌شود.

ما این اطلاعات را از پیش به محض دریافت پر می‌کنیم، در نتیجه شما باید صحت جزئیات را بررسی و موارد کسری را اضافه کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره روش تسلیم اظهارنامه برگشت مالیات، از [ato.gov.au/lodgingtaxreturn](http://ato.gov.au/lodgingtaxreturn) بازدید کنید

### تسلیم آنلاین اظهارنامه با استفاده از myTax

شما می‌توانید اظهارنامه مالیاتی خود را با استفاده از myTax به صورت آنلاین تسلیم کنید. تسلیم آنلاین، یک روش سریع، آسان، امن و ایمن است.

شما برای استفاده از myTax، ابتدا نیاز به ایجاد حساب myGov و لینک حساب خود با ATO online services دارید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره myGov و لینک آن با ATO از

[ato.gov.au/linktomygov](http://ato.gov.au/linktomygov) بازدید کنید

توصیه می‌شود قبل از فصل مالیات (1 جولای) لینک کنید تا اطمینان حاصل کنید که همه مکاتبات را دریافت می‌کنید و تاخیری در تسلیم اظهارنامه مالیاتی وجود ندارد.

بعد از آن که به ATO online services لینک کردید، می‌توانید به myTax دسترسی پیدا کرده و برگشت مالیات خود را تسلیم کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره تسلیم اولین اظهارنامه برگشت مالیات، از [ato.gov.au/firstreturn](http://ato.gov.au/firstreturn) بازدید کنید



### کمک و پشتیبانی برای تسلیم اظهارنامه

شما در فصل مالیات می‌توانید در زمینه مالیات خود کمک رایگان دریافت کنید. سرویس Tax Help ما ویژه کسانی است که درآمد آنها حدود 60000 دلار یا کم تر در سال است. اگر برای تکمیل برگشت مالیات خود به کمک نیاز دارید، داوطلبان کمک مالیاتی ما به شما کمک خواهند کرد. آنها یک سرویس رایگان و محرمانه برای کمک به افراد در تکمیل آنلاین برگشت مالیات خود با استفاده از myTax ارایه می‌کنند.

Tax Help در همه شهرهای مرکزی و سایر مکان‌ها در استرالیا از جولای تا اکتبر هر سال موجود است. برای دریافت اطلاعات درباره Tax Help از [ato.gov.au/taxhelp](http://ato.gov.au/taxhelp) بازدید کنید

### تسلیم اظهارنامه با استفاده از یک نماینده مالیات ثبت شده

شما می‌توانید از یک نماینده مالیاتی ثبت شده برای آماده کردن و تسلیم اظهارنامه برگشت مالیات استفاده کنید. شما باید قبل از 31 اکتبر با آنها تماس بگیریید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، از [ato.gov.au/lodgewithanagent](http://ato.gov.au/lodgewithanagent) بازدید کنید



## محافظت از اطلاعات خود

اطمینان حاصل کنید که جزئیات هویتی فردی را ایمن نگهداری می‌کنید تا از جرایم هویتی پیشگیری شود. جرایم هویتی زمانی اتفاق می‌افتد که اطلاعات هویتی برای ارتکاب جرم استفاده می‌شوند. به یاد داشته باشید:

- myGov یا دیگر گذرواژه‌های آنلاین خود را به کسی ندهید - حتی نماینده ثبت شده مالیاتتان (اگر دارید) به آن نیاز ندارد
- اطلاعات TFN، گذرواژه و سایر اطلاعات حساس را در ایمیل نگذارید.
- ایمیل‌ها، پیام‌ها و تماس‌های تلفنی کلاهبردارانه ممکن است بسیار متقاعدکننده به نظر برسند. هوشیار باشید و اگر مطمئن نیستید که گفتگو از کجا است، با ما تماس بگیرید یا بازدید از [ato.gov.au/phoneus](http://ato.gov.au/phoneus) یا [ato.gov.au/scams](http://ato.gov.au/scams)
- برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره روش حفظ امنیت اطلاعات شخصی، از این تارنما بازدید کنید:
- محافظت از اطلاعات خود - [ato.gov.au/identitycrime](http://ato.gov.au/identitycrime)
- کلاهبرداری‌های مالیاتی - [ato.gov.au/scams](http://ato.gov.au/scams)
- جرم هویتی - [ato.gov.au/identitytheft](http://ato.gov.au/identitytheft)
- [scamwatch.gov.au](http://scamwatch.gov.au)

مهم است که از اطلاعات خود محافظت کنید.

TFN شما در کل مدت زندگی با شما است، در نتیجه آن را ایمن نگهداری کنید. شما در کل مدت زندگی خود یک TFN خواهید داشت، حتی اگر نام خود را تغییر دهید، یا داخل یک ایالت جابجا شوید یا به خارج بروید.

اجازه ندهید فرد دیگری از TFN شما استفاده کند - حتی دوستان و بستگان. اجازه دادن به کسی برای استفاده از آن، دادن آن به کسی یا فروختن آن، جرم است.

شما باید TFN خود را فقط به افراد زیر بدهید:

- ما، در زمان گفتگو درباره سوابق مالیاتی
- کارفرمای شما بعد از شروع کار، اما در درخواست‌های شفاهی آن را ننویسید
- بانک و دیگر موسسات مالی
- Services Australia
- نماینده مالیات رسمی خود
- صندوق بازنشستگی (سوپر) خود
- تأمین کننده آموزش عالی یا دانشگاه خود به منظور دسترسی به وام دانشجویی مثل Higher Education Loan Program (HELP).

اگر فکر می‌کنید TFN شما گم شده، دزدیده شده یا از آن سوءاستفاده شده است، مراتب را بلافاصله به ما گزارش دهید. برای دریافت اطلاعات بیشتر از [ato.gov.au/FindmyTFN](http://ato.gov.au/FindmyTFN) بازدید کنید



## بنیاد یارا

کمیته مدیریت بنیاد یارا

دویدن یا حتی تراشیدن سر باشد. داوطلب‌های یارا، هم برای ایجاد و هم در زمان کمپین همراه شما هستند و به شما کمک می‌کنند. \* راه دیگر کمک به کمپین‌های آنلاین بنیاد یاراست. یارا هر ساله چندین کمپین آنلاین بزرگ مثل کمپین نوشت افزار، کمپین کودکان کار و غیره ایجاد می‌کند. شما می‌توانید از طریق کمک مالی و همچنین معرفی کمپین به دوستانتان به این کمپین‌ها کمک کنید.

\* راه دیگر کمک شرکت در برنامه‌ها و ایونت‌هاست. ما هر سال تعدادی برنامه و ایونت برگزار می‌کنید که از طریق شرکت در آن‌ها می‌توانید یاریگر ما باشید. پاهای یاری‌رسان، جشن نوروز و بازارچه نوروزی نمونه‌هایی از این برنامه‌ها هستند.

\* شما از طریق داوطلب شدن هم می‌توانید به بچه‌های کم‌برخوردار ایران

کمک کنید. تمام فعالیت‌های یارا از طریق فعالیت‌های داوطلبانه صورت می‌گیرد و شما هم می‌توانید از طریق پر کردن فرم داوطلبی در وبسایت یارا، به جمع بزرگ داوطلب‌های یارا بپیوندید.

\* عضویت در سازمان یارا هم یک راه دیگر کمک است. با پرداخت تنها ۶ دلار در ماه می‌توانید عضو رسمی بنیاد یارا شوید، در مجمع عمومی و انتخابات سالانه شرکت کنید و رای دهید. شما با پرداخت این مبلغ، همچنین به بقای سازمان یارا کمک می‌کنید زیرا همان‌طور که گفتیم، همه کمک‌ها به ایران منتقل می‌شود ولی هزینه‌های سازمانی مثل حسابداری، وبسایت و غیره از طریق این حق عضویت‌ها تامین می‌شود.

\* کمک مالی کسب و کارها یا اسپانسر شدن هم یک راه دیگر برای کمک است. اگر شما صاحب کسب و کاری هستید و مایلید از این طریق به کودکان کمک کنید، می‌توانید اسپانسر یا حامی مالی یارا به صورت کلی یا به طور مشخص حامی مالی یکی از برنامه‌ها یا کمپین‌های یارا که بیشتر مورد توجه شماست شوید.

از این که همراه بنیاد یارا در مسیر محرومیت زدایی پایدار از طریق گسترش آموزش و ارتقای کیفیت زندگی کودکان کم‌برخوردار ایران هستید، از شما سپاسگزاریم.

www.yarrafoundation.com

بنیاد یارا یک خیریه رسمی در استرالیاست که از سال ۲۰۱۲ شروع به کار کرده و در سال ۲۰۱۴ به طور رسمی در سازمان خیریه‌های استرالیا یا همان ACNC به ثبت رسیده است. تمام فعالیت‌های یارا اعم از فاند ریزینگ و انتقال پول به ایران کاملاً قانونی و تحت نظارت سازمان‌های دولتی استرالیا می‌باشد. همچنین بنیاد یارا هیچگونه سوگیری سیاسی، مذهبی یا قومی ندارد.

تمام فعالیت‌ها در بنیاد یارا کاملاً داوطلبانه است و داوطلبین هیچگونه حقوقی بابت فعالیت در یارا دریافت نمی‌کنند.

همچنین صد درصد کمک‌های مردمی به این خیریه به ایران منتقل شده و صرف اجرای پروژه‌های گوناگون جهت محرومیت زدایی پایدار از طریق گسترش آموزش و ارتقای کیفیت زندگی کودکان کم‌برخوردار می‌شود.

فعالیت و همکاری سازنده ایرانیان مهاجر استرالیا و یارا موجب شده است که یارا به عنوان یکی از بزرگترین سازمان‌های ایرانی استرالیا در شهرهای ملبورن، سیدنی و بریزبن فعالیت داشته باشد.

یارا به کمک شما در سال ۲۰۲۰-۲۱ بیش از ۵۰ پروژه آموزشی در مناطق محروم ۱۶ استان ایران به انجام رسانده که نتیجه آن تحت پوشش قرار دادن حدود ۱۳ هزار دانش آموز کم‌برخوردار بوده است. شما هم می‌توانید در این راه همراه ما باشید. ما مسیرهای متنوعی را برای کمک پایدار به آموزش و ارتقای کیفیت زندگی کودکان کم‌برخوردار ایجاد کرده‌ایم:

اولین روش کمک، پرداخت مستقیم به حساب بانکی یارا یا پرداخت با کارتهای اعتباری از طریق صفحه Donation وبسایت یارا است. همچنین اگر مایل باشید، می‌توانید ماهانه و به صورت مستمر، مبلغ موردنظر خود را به صورت خودکار به بنیاد یارا پرداخت کنید.

\* روش بعدی قلک‌های یارایی است. شما می‌توانید پول‌های خرد خود را در قلک‌های یارایی بریزید. ما در یارا، تیم بسیار پویا و پرتلاشی بنام تیم قلک‌ها داریم که قلک‌های یارایی را به دست شما می‌رسانند و بعد از پر شدن هم، تحویل می‌گیرند. برای درخواست قلک، کافی است به بخش درخواست قلک در وبسایت یارا مراجعه کرده و فرم را پر کنید. ما با شما برای هماهنگی و انجام کار تماس می‌گیریم.

\* راه بعدی کمک ایجاد کمپین‌های تولد، یادبود یا فعالیت‌های دیگر است. شما می‌توانید در وبسایت یارا کمپینی ایجاد و از دوستانتان کمک جمع کنید. این کمپین می‌تواند برای تولد، یادبود عزیزی که از دست داده‌اید،



## بازارچه نوروزی ملبورن استرالیا

عکس‌ها از: منیژه دلائی و صدی سالک

Sedistudio

### بنیاد یارا

در کنار دوستان و همراهان بنیاد یارا امسال پرشورتر از سال‌های گذشته برگزار شد. این بازارچه با هدف حمایت از کسب و کارهای فارسی زبان و جمع آوری کمک برای آموزش کودکان محروم داخل ایران برگزار می‌شود. به امید روزهای بهتر و بازارچه‌هایی پرشورتر در سال‌های آینده

Nowruz marks the end of the old year and the beginning of a new one in Persian speaking countries. This year we are celebrating it in the Nowruz Yarra Market, in Melbourne. A day with traditional foods, drinks, pastries, merchandise, music, dance, and surprising RAFFLES!

All profits from the income of the Nowruz market of Yarra Foundation will be used to support the education of underprivileged children.

Yarra Foundation

### بازارچه نوروزی بنیاد یارا ۲۰۲۱

بازارچه نوروزی یارا برای دومین بار در منطقه مینینگهام با هدف حمایت از آموزش کودکان محروم و آسیب پذیر در ایران برگزار شد. در این بازارچه سعی کردیم با دعوت از صاحبان کسب و کار فارسی زبان حال و هوای نوروز را به شهر ملبورن بیاوریم. این جشن علاوه بر این فرصت معرفی فرهنگ نوروز در استان‌های مختلف ایران به عموم جامعه بود و نزدیکی فرهنگی بین اقوام فارسی زبانی که نوروز را جشن می‌گیرند فراهم آورد. از کسب و کارهای بزرگتر دعوت کردیم تا به عنوان حامی مالی برنامه همراه بنیاد یارا باشند و در تامین هزینه اجرای برنامه ما را یاری کنند، کسب و کارهای کوچک تر رونق بازار بودند و اجناس نوروزی را برای فروش ارائه کردند. فعالیت‌های فرهنگی، رقص‌های محلی، دی جی و انواع غذاهای ایرانی و افغان از بهترین اتفاق‌های این جشن نوروزی بود.



**بازارچه نوروزی یارا ۱۴۰۱**  
با هدف کمک به آموزش کودکان آسیب پذیر در ایران

**سیدنی**  
یکشنبه ۱۳ مارچ ۲۰۲۲ (ساعت ۱۰ الی ۴ عصر)  
Sydney: Westfield Water Clock, Hornsby

**ملبورن**  
شنبه ۱۹ مارچ ۲۰۲۲ (ساعت ۱۱ الی ۴ عصر)  
Melbourne: MCC, Washington City Square, Coltrane

عرضه محصولات نوروزی  
موسیقی زنده و رقص  
سرگرمی کودکان  
غذا و نوشیدنی  
هفت سین

**SPONSORS**

**Gold Sponsors**  
Dulux Trade Centre, DW ARCHITECTS, etax, Liberty, IIOIO

**Silver Sponsors**  
NeoEx, PASARGAD MIGRATION, MOUSLAN, Takie, X, AISOV

**Bronze Sponsors**  
MEDICAL, forsoon, agile, ISAYAB

## موزه ماه

محمد رضا داوری



Place: Federation Square, Melbourne

موزه ماه بی شک یکی از زیبا ترین موزه های جهان است. آسمان چه در شب، چه در روز زیبایی های خاص خود را دارد مانند خورشید در روز با طلوع و غروبش، ماه با روشنایش در شب که هر کدام از این ها انسان را مجذوب می کند.

شاید شما هم دوست داشته باشید روزی به ماه سفر کنید و ماه را از نزدیک ببینید اما این کار شامل هزینه و شرایط خیلی خاص می باشد که کمی غیر ممکن برای انسان هاست.

جالب است که بدانید لوک جرام یک هنرمند انگلیسی موزه ای را از ماه در جاهای مختلف دنیا برگزار کرده که در این موزه با کمک عکس ها و تحقیقات ناسا ماکت بزرگی از ماه ساخته شده و به نمایش گذاشته می شود.

ساکنان ایالت ویکتوریا هم تابستان ۲۰۲۲ این شانس را داشتند تا از این موزه در مرکز شهر ملبورن بازدید به عمل آورند.



هنرمند انگلیسی طراح پروژه موزه ی ماه (Luke Jerram)





## آشنایی با پروژه موزه ماه Museum of the Moon

پروژه موزه ماه پروژه ایست که توسط یک هنرمند انگلیسی با نام لوک جرام طراحی شده؛ هنرمندی که کارهایش را به صورت نمایش در مکان های مختلفی اجرا می کند. در پروژه ی موزه ماه، لوک جرام با کمک ابعاد و اندازه هایی که ناسا در اختیارش گذاشته بود، ماکت بزرگی به شکل ماه را بازسازی کرد. قطر این ماکت ۷ متر و رزولیشن آن ۱۲۰ dpi است. از نظر ابعاد هر ۱۵ سانتی متر از حجم کروی این ماه، ۵ کیلومتر از سطح ماه واقعی را نشان می دهد. این ماه در اصل یک کره است که از هلیوم و هوا پر شده و در نقاط جهان در قالب تورهایی به نمایش در می آید.

این پروژه در مکان های مختلفی اجرا شده و هدف هنرمند انگلیسی از اجرای چندباره آن در مکان های گوناگون، توجه به اعتقادات، تاریخچه و باورهای مردم از ماه به نسبت مکان های زندگی شان بود که در هر منطقه با مراسم ویژه و مختلفی همراه شد.

هدف از اجرای این پروژه نزدیک شدن مردم به ماه و شکل گرفتن رابطه جدید مردم در عصر مدرن با ماه است. اجراگران معتقدند که ماه در کشورهای و مناطق مختلف از ویژگی ها و مفاهیم متفاوتی بهره برده است، پس باید مردم به نسبت منطقه جغرافیایی خودشان، بتوانند ماه را بشناسند و درست به همان اندازه که از ویژگی های علمی آن خبر دارند، به ویژگی های اسطوره ای و همین طور تاریخی آن دست پیدا کنند.

نزدیک شدن ماه به زمین، وجهی مادی به آن می دهد، به شکلی که ماه برای ما پدیده ای قابل لمس خواهد شد و ما قادر خواهیم بود آن بخش از ماه که همیشه پشتش را به ما کرده و به تعبیری نیمه پنهان آن است را نیز ببینیم تا به این ترتیب زمینه ای برای صحبت در مورد آن فراهم شود. فرهنگ های مختلف جهان همیشه تعاملات تاریخی، فرهنگی و مذهبی مختلفی با ماه داشته اند، بنابراین بسته به مکانی که ماه در آنجا به نمایش در می آید، معنا و تفسیر آن هم تغییر پیدا می کند. این پروژه که به صورت توری جهانی در شهرها و جشنواره های مختلف اجرا شده، به اقتضای همان مکان و زمان، ویژگی های جدیدی به اجراها اضافه و در فرم جدید خودش برگزار می شود.





## جشنواره پاییزه گل‌ها

جشنواره گل‌ها سالی دوبار در بهار و پاییز در ایالت ویکتوریا استرالیا برگزار می‌شود.

Tesselaar Flower Festival  
(Kabloom Festival of Flowers)



## قارچ شب (Ghost Fungi or an *Omphalotus nidiformis*)



Place: Blackburn Lake Sanctuary

Photos by: Beck Holder

نور ساطع شده از یک نوع قارچ به نام قارچ شب (*Omphalotus Nidiformis*) است که معمولاً در جنگل های جنوب شرقی استرالیا می روید. زیست تابی نوعی واکنش شیمیایی است که باعث تولید نور می شود و به صورت طبیعی در بسیاری از نقاط دنیا قابل مشاهده است. دانشمندان به نحوه تولید نور در این قارچ ها پی برده اند اما از علت وقوع آن مطمئن نیستند. نوعی آنزیم به نام Luciferase، عامل نوری است که درون این قارچ ها تولید می شود، اما دانشمندان هنوز مطمئن نیستند این گونه به چه دلیل بوم شناختی از خاصیت زیست تابی برخوردار است. اواخر ماه می بهترین زمان برای مشاهده این قارچ ها در جنگل های اطراف ملبورن در ایالت ویکتوریا می باشد.



## Model Tudor Village



این روستای مدل، نمایش دهنده یک روستای معمولی کنتی در دوره تودور است. ادگار ویلسون یک مستمری بگیر ۷۷ ساله بود که در انگلستان زندگی می کرد و این روستای نمونه تودور را در اواخر دهه ۱۹۴۰ ساخت. این یکی از سه روستایی است که او ساخته است و نمایانگر یک روستای معمولی کنتی در دوره تودور است. این دهکده علاوه بر اقامتگاه های خصوصی و ساختمان های عمومی، مملو از اقامتگاه های ویلیام شکسپیر و آن ها تاوی است. دهکده تودور از طریق شهر لمبث، انگلستان، به عنوان هدیه ای به مردم ملبورن برای قدردانی از سخاوتمندی که در ارسال غذا به بریتانیا در طول جنگ جهانی دوم نشان دادند، به شهر ملبورن اهدا شد. لرد شهردار کر ریموند کانلی در ۲۱ مه ۱۹۴۸ روستا را به طور رسمی افتتاح کرد.

## پرنده نگری در پناهگاه دریاچه Blackburn

اولین گردش علمی کانون ایرانیان ویکتوریا نوزدهم ژوئن ۲۰۲۰ در پناهگاه دریاچه Blackburn با حضور جمعی از علاقه مندان به این گردش و دوستدار محیط زیست برگزار شد.

این برنامه در دو بخش مجزا و به صورت آنلاین (گفتگو با حامد موسوی؛ مدیر باشگاه پرنده نگری ایرانیان) و گردش در کنار دریاچه و مشاهده پرندگان به همراه بازدید از پناهگاه اجرا شد. در پایان برنامه هم پدram اکبری از طبیعت گردان با سابقه ایرانی توضیحاتی در مورد انواع دوربین های مناسب پرنده نگری و راهنمای خرید لنز عکاسی ارائه داد.

**در شماره بعدی گلبانگ مطالب بیشتری در مورد پرنده نگاری خواهیم داشت.**



**کانون ایرانیان ویکتوریا برگزار می کند:**  
**اولین گردش علمی**  
**پرنده نگری در پناهگاه دریاچه Blackburn**  
**(Blackburn Lake Sanctuary)**

بازدید از Blackburn Lake و آشنایی با این پناهگاه، پیاده روی و مشاهده پرندگان همراه با لیدرهای با سابقه این پناهگاه

زمان: یکشنبه ۱۹ ژوئن ساعت ۹ تا ۱۱ صبح  
 مکان: Blackburn Lake

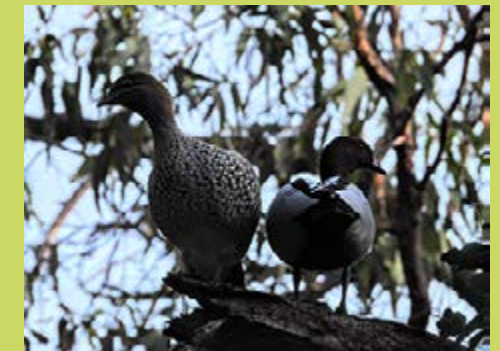
گفتگوی زنده اینستاگرامی با آقای حامد موسوی (مدیر باشگاه پرنده نگری ایرانیان در تهران) و آشنایی با پرنده نگری

زمان: جمعه ۱۷ ژوئن ساعت ۱۹ تا ۲۰ (به وقت ملبورن)  
 از طریق اینستاگرام کانون ایرانیان ویکتوریا @iranians



اپلیکیشن راهنمای طبیعت جانوری ایالت ویکتوریا







## عکس‌ها از: پدram اکبری



شهر خورک رنگین کماتی  
Rainbow Lorikeet



روسلاي (رزيلاي) زرشكي  
Crimson Rosella



زاع (کلاغ) استراليايي  
Magpie



اردک سیاه اقیانوس آرام  
Pacific Black Duck



رزيلاي شرقي  
Eastern Rosella



معدنچي پرسر و صدا  
Noise Miner



قمری خالدار  
Spotted Dove



## پاییز ۲۰۲۲

عکس‌ها از: منیژه دلائلی و صدی سالک  
Sedistudio



## دلی نوشته پاییزی

دلی نوشته

کمی سوز و میرا که کمی آسناخ اری، کمی پیش با و منم باغ، کمی  
 زرری، کمی سرخی، زریس دیش خوش سرگیا، منرا از پائیز داد.  
 آسناخ اری شد، باره پیمید و سوز سردا، برگ رمضان دوزیم جان  
 دواش کرد. برگ پائیزه دواش شد در دشت  
 زهر با و صدا باغ، آسناخ پاییزی و سردارند. برگ بصد،  
 لذت رهش و سوز باغ نشست. بوم باغ و ریخ نفس برگ  
 دشتن، به تم رسید. صدای خوش خوش سرگیا در دوزیم جان  
 خطرات با و دقت زد.

انجیم حسن و حال پائیزه و محبه پائیزی است که با پائیز باک به پائیز  
 نشسته ام. پائیزه مقدمت مبارک.

آسناخ



## راهنمای ارسال مقالات برای انتشار در فصلنامه گلبانگ

عنوان مقاله: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۶ - پررنگ)

منابع: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

منابع (اختیاری) در انتهای مقاله می‌آیند.

نکات مهم:

۱) لطفا در ارسال مقالات برای انتشار در مجله به این مطلب توجه داشته باشید که «گلبانگ» مجله‌ای است که توسط نویسندگان و متخصصان فارسی زبان ویکتوریا و استرالیا برای مخاطب عام (افراد و خانواده‌ها در گروه‌های سنی مختلف شامل کودکان، نوجوانان، جوانان، میانسالان و سالمندان) ساکن استرالیا منتشر می‌شود.

۲) مقالات دریافتی در یکی از گروه‌های ذیل منتشر خواهد شد:

- زندگی سبز (سبک زندگی، باغبانی، روانشناسی، آشپزی و شیرینی پزی، ورزش، سلامت، بهداشت، پزشکی و ...)

- زندگی در ویکتوریا (کاریابی، فرصت‌های سرمایه‌گذاری و کارآفرینی، خرید خانه و ...)

- دانش و تکنولوژی (نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط فارسی‌زبانان استرالیا و ...)

- تاریخ استرالیا و ایران (با هدف آشنایی مهاجران تازه وارد با تاریخ استرالیا و تاریخچه مهاجرت و فعالیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد و غیردولتی و همچنین شناساندن تاریخ کشورهای فارسی‌زبان به نسل جدید فارسی‌زبانان متولد استرالیا)

- مناسبت‌ها و رویدادها (معرفی مناسبت‌های استرالیایی و ایرانی و گزارش مراسم‌های برگزار شده در ویکتوریا)

- فرهنگ، هنر و ادبیات (شعر و داستان)

- گزارش‌های ویژه (مراسم‌های برگزار شده توسط جامعه فارسی‌زبان) لطفا مقالات خود را به آدرس ایمیل [golbang@aisov.org.au](mailto:golbang@aisov.org.au)

ارسال نمایید.

نام و نام خانوادگی نویسنده: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

وابستگی سازمانی یا حرفه‌ای نویسنده: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۱)

آدرس پست الکترونیک نویسنده: - (فونت Times New Roman - اندازه ۱۰)

چکیده: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

در متن چکیده باید مستقیماً به مسأله مورد مطالعه اشاره شود. متن چکیده با فونت (Times New Roman - اندازه ۱۲) و با یک خط فاصله نوشته شود. طول چکیده در مقاله نباید کمتر از ۱۵۰ کلمه و بیشتر از ۳۰۰ کلمه باشد. چکیده باید کامل و فقط در یک پاراگراف آورده شود. چکیده مقالات در شبکه‌های اجتماعی همچون اینستاگرام و تلگرام کانون ایرانیان ویکتوریا منتشر می‌شود.

واژگان کلیدی: بین ۳-۵ واژه که با کاما (،) از هم جدا شده و در یک خط باشند (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲). واژگان کلیدی به همراه هشتگ در شبکه‌های اجتماعی به گردش آسان اطلاعات کمک می‌کند.

مقدمه: (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

مقالات باید در قالب نرم افزار مایکروسافت ورد (MS-Word) ارسال گردد.

متن اصلی مقاله (فونت Times New Roman - اندازه ۱۲ - پررنگ)

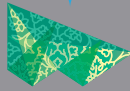


کانون ایرانیان ویکتوریا - AISOV - حامی هم‌زبانان عزیز در برگزاری دوره‌های کوتاه و بلند آموزشی، هنری و اطلاع‌رسانی به منظور خدمت به جامعه می‌باشد.

جهت برگزاری کنفرانس، سمینار و کارگاه‌های اطلاع‌رسانی و آموزشی با ما از طریق ایمیل [info@aisov.org.au](mailto:info@aisov.org.au) تماس بگیرید.

# Golbang

Official Quarterly Magazine of  
The Iranian Society of Victoria  
Issue 194 - JUNE 2022



**AISOV**  
Australian Iranian  
Society of Victoria  
کانون ایرانیان ویکتوریا

## Golbang

2022 June -194 Issue

Official Quarterly Magazine of the Australian  
Iranian Society of Victoria (AISOV)

Australian Iranian Society of Victoria (AISOV) is a non-profit, non-political and non-religious organisation which started its work in 1990 and was officially established in 1991.

The entire effort, funding and income of AISOV are used to achieve the following goals :

- \* Introducing, promotion and empowering of Iranian culture, music, literature and arts
- \* Provision of social welfare services and assisting Iranians with the priority of AISOV members
- \* Assisting Iranians residing in Victoria in employment and beginning a career
- \* Promotion of social, leisure and sport activities
- \* Establishing communication with public and non-public Australian organisation to introduce enriched Iranian culture to them, inform them of the needs of Iranian community in Victoria and vice versa

All members of AISOV's management team work voluntarily. The main commitment of AISOV is provision of services to its official members; however, it has always been attempted to provide appropriate services to other non-member Iranians as much as possible.

## Magazine Information:

### Editor in Chief:

Mohammadreza Davari

### Graphic Designer:

Marziyeh Jalaei

### Editorial Board:

Sahar Gholizadeh, Sedi Salek, Shole Zamani, Aseman Zenoozi, Ehsan Baladi, Anahid Habibi, Manijeh Dalaeli, Shahram Aminzadeh, Marzie Kazem Zadeh Iranshahr, Farhad Hashemi, Babak Salehian, Milad Saberi, Farideh Khanbashi, Sara Goodarzi, Shirin Shamlu, Saeid Salsali, Negar Asadian & Pedram Akbari.

### Address:

Level 1, 79 Mahoney's Road  
Forest Hill VIC 3131

Telephone 03 9894 2644  
Mobile 0468 460 698  
Email [info@aisov.org.au](mailto:info@aisov.org.au)  
Website [www.aisov.org.au](http://www.aisov.org.au)

P.O. Box 1161  
Doncaster East VIC 3109



**GOLBANG**

Official Quarterly Magazine of the Australian Iranian Society of Victoria (AISOV)

Issue 194 - June 2022