

Chatting with Immigrants

گپی با مهاجرین



شماره ۲۴، سال دوم، ۱۵ تیر ۱۳۸۶
Issue 24, Vol.2, July 06.2007
ماهنامه، رایگان

گی با مهاجرین

Chatting with Immigrants – Bilingual Publication

Volume 2 Issue 24

1

6 July, 2007



گروه فرماتی اهورا

گروه فرماتی اهورا با همکاری اساتید، مترجمین و متفحصین باتجربه آماده ارائه خدمات زیر به شما عزیزان می باشد:

- تایپ و ویرایش انواع متون (کتاب، جزوه، فلایر) انگلیسی و فارسی
- ترجمه متن از فارسی به انگلیسی و از انگلیسی به فارسی (توسط مترجمین مجرب و رسمی)
- انجام کلیه امور تبلیغاتی از قبیل: طراحی آرم، فلایر، بروشور، وب سایت، بیزنس کارت و آگهی
- مشاوره و تکمیل کلیه فرمهای اداری اعم از دولتی و خصوصی از قبیل: MSP, SIN, Citizenship
- مترجم همراه و مشاور در امور مختلف تازه واردین از قبیل: امور بانکی، ثبت نام مؤسسات آموزشی، اجاره منزل یا محل کسب و خرید یا لیز ماشین
- مشاور در امور سرمایه گذاری، ثبت شرکتها و تهیه Business Plan
- تدریس خصوصی:
- فیزیک، ریاضی، کامپیوتر، فارسی، فرانسه، انگلیسی، تافل، High School English, IELTS

تکمیل فرمهای مالیاتی سالانه اشخاص (Tax)

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر با تلفنهای زیر تماس بگیرید:

۶۰۴-۷۸۳ ۰۹۵۵ ۶۰۴-۹۲۵ ۳۲۳۴

۶۰۴-۹۲۲ ۴۲۴۸

Learn to play

تعلیم دف

DAF



ویژه بانوان

تلفن تماس : ۶۱۶۵-۸۶۱-۷۷۸ (فرین)

Farrin

Cell: 778-861-6165

E-mail: farrin_az@hotmail.com

گی با مهاجرین

Chatting with Immigrants

Email: sahourai@yahoo.com

Tel : 604-783-0955

Fax : 604-925-3234

Cell : 778-861-6165



ناشر : سیماهورائی

سردبیر :

ویراستار و مترجم : فرین آئینه ساز

مدیر تولید و روابط عمومی و تبلیغات :

سیماهورائی

فرین آئینه ساز، آویسا ایزدی، سوسن اسکافی، صنم سپهری، دکتر شیرین نبوی نژاد، دکتر حمید جعفری

تایپ و صفحه آرایی :

سیماهورائی

نویسندگان :

فرین آئینه ساز، آویسا ایزدی، سوسن اسکافی، صنم سپهری، دکتر شیرین نبوی نژاد، دکتر حمید جعفری

مهندس محمد عمادی

همکار افتخاری :

COPIES DEPOT

چاپخانه :

North Vancouver Community Arts Council Presents:

From the Edge of the Forest

June 15 – July 14, 2007

This exhibition showcases the talents of local artisans working primarily with BC woods to create contemporary studio furniture.

{Initiated by the Greater Vancouver Wood Arts Society.}

**The opening reception will be on
Thursday, June 14 at 7:00 pm**

**NORTH VANCOUVER COMMUNITY
ARTS COUNCIL**
BUILDING STRONG COMMUNITIES THROUGH THE ARTS

Sponsors:



LeBistro
Chez Michel



CityScape Community Art Space

335 Lonsdale Ave., North Vancouver, BC

Gallery Hours: Tue.- Sat. 12 - 5pm

Ph: 604.988.6844

F: 604.988.2787

E: nartscouncil@telus.net

علاقمندان مجله "گیبی با مهاجرین"

می توانند این نشریه را از طریق

سایت

WWW.DANESHMAND.CA

نیز مطالعه بفرمایند



یادداشت ناشر



با سلام خدمت خوانندگان عزیز
تولد کانادا را به شما
خوانندگان عزیز از طرف خود
و همکارانم تبریک عرض
می نمائیم. بخصوص به مردم
مقیم ونکوور.

در پاسخ دوستانی که با تلفن ما را مورد لطف خود قرار داده و سؤال کردند که هدف از انتشار این نشریه چیست؟ باید بگویم که هدف من و همکارانم از انتشار این نشریه کمک به تازه واردین و مهاجرین عزیز می باشد. ما با انتشار این نشریه دو زبانه امیدواریم که بتوانیم مهاجرین را با فرهنگ و سرزمین کانادا، مسائل تربیتی جوانان، زبان انگلیسی و پرورش مثبت اندیشی آشنا سازیم. تک تک مطالب فوق می تواند نقش مهمی در زندگی مهاجرین و تطبیق آنان با محیط جدید ایفا کند. بعضی از مطالب به دو زبان فارسی و انگلیسی ارائه می گردد. بخشی دیگر فقط به زبان انگلیسی است و مخاطبین این بخش افرادی هستند که به زبان انگلیسی تا حدودی تسلط دارند.

خواننده عزیز از ما خواستند که در مجله، جوکهای زیادی چاپ نکنیم. خواننده عزیز پیشنهاد شما قابل قبول است، ولی باید در نظر داشته باشیم که در میان خوانندگان مجله ما نوجوانانی هستند که از خواندن جوکهای مجله که بزبان انگلیسی است لذت می برند. در هر حال گوناگونی مطالب جوابگوی تنوع خواسته های مختلف است. توجه شما خواننده عزیز به مطالب چاپ شده نشانگر علاقه شما به کار ماست که لازم می دانم در اینجا از شما و سایر دوستانی که پیشنهادات خود را با ما در میان می گذارند تشکر کنم.

با امید به اینکه مطالب نشریه ما سودمند و قابل استفاده باشد.

سیما اهورائی

Health

By: *Sanam Sepehry*

My previous articles were mostly about light topics of love, relationship, dating and marriage. I have decided to change the course of discussion a little and focus this time on stress and health. As we move to a new country, we will face a lot of changes. We must learn a new language, adapt to a new culture, send our kids to school and help them adjust to their environment, find a job, build a life from scratch and overcome several obstacles. As individuals, we all have different coping mechanisms to face stress. We participate in sports, we meditate, we talk, we cry, we run, we turn to religion; we take different courses and incorporate hobbies into our lifestyle. Not all of us can accomplish this action. Sometimes the load becomes too heavy to bear and we break under the pressure. I have to admit that the stress is not always from the environment. Frequently, we worry too much about things that are out of our control. We always think about the future and miss out on the present moment and all that it has to offer. We want everything to be perfect; perfect husband with a good job and financial security, perfect kids that succeed at everything and that are role models, perfect house in the best part of the city, perfect job, perfect health and more. It is human nature to want more and seek perfection, but at what price. We continuously compare ourselves with others and the emotion of envy pushes us to take on more load than we are capable of. We don't always take into consideration our limitations and weaknesses until our body or mind gives us warning signals. We start having physical symptoms such as high blood pressure, gastric ulcers, irritable bowel, diabetes, depression, anxiety, insomnia, migraines, obesity and more. Can these be prevented? It becomes our responsibility to seriously look at our lifestyle and change some external factors that can help us to be at ease. But as well, personality matters. Some of us are genetically highly strong, anxious and fearful of the future. We also learn from our parents and how they deal with stress. Awareness plays a big role in our health, mental and emotional.

to continue to page 7

سلامت جسم و روح و روان

ترجمه: آویسا ایزدی

موضوع قبلی ما بیشتر در مورد روابط دختر و پسر در جامعه کانادا و ازدواج و عشق بود امروز باتوجه به مسائل مهاجرت و عواقب آن می خواهیم به بحث درباره استرس به پردازیم. مهاجرت و تطبیق با محیط جدید مسائلی را به بار می آورد و برای مستقر شدن در مملکت جدید با موانع زیادی روبرو می شویم. که همه اینها باعث ایجاد استرس در افراد می شود و هر کسی بنا به روحیات و خصوصیات درونی راههای متفاوتی برای مبارزه با این فشارهای عصبی دارد ولی مقداری از این فشارهای عصبی هم به خواسته های انسانها بستگی دارد اصولاً ما انسانها همه چیز را در حد عالی و کامل می خواهیم، می خواهیم فرزندمان در سطح عالی درس بخواند و پیش برود، کار عالی داشته باشیم، همسرمان بدون نقص باشند و خانه و زندگی کاملی توقع داریم و رسیدن به همه اینها برایمان فشار روحی می آورد که بعضی اوقات خارج از تحملمان است. باعث می شود که از چیزهایی که امروز در اختیارمان است لذت نبرده و با رویاهای فردا زندگی کنیم. یا اینکه برای رسیدن به همه چیزهایی که برایمان مطلوب است به آب و آتش بزنیم که آنهم باز منجر به فشارهای روحی و روانی می شود. اما می توانیم با عوامل خارجی که ایجاد استرس و فشار روحی می کنند مانند رقابت، حسادت و زیاده طلبی مبارزه کنیم و به علائم فیزیکی و روحی که بدنمان به ما نشان می دهد توجه کنیم. بی خوابی، سردردهای میگرنی، اضطراب، چاقی مفرط، ناراحتی های گوارشی، افسردگی و فشار خون از علائم استرس و فشارهای روانی است. با متخصصین در میان بگذارید. با مشاوره های که دوستدار شما هستند. شما تنها نیستید. فکر کنید چه بهائی برای بدست آوردن مادیات باید پرداخت آنچه که ارزش دارد داشتن جسم و روح و روان سالم است.

ضرب المثل های سعدی

- * آنان که غنی ترند، محتاج ترند.
- * آن را که حساب پاک است، از محاسبه چه باک است.
- * آب چشمه حیات، درون تاریکی است

کانادا (Canada)

Granville Island

From Industry to Artistry



In the late 1970s, Granville Island began its transformation from a declining 37-acre industrial park in Vancouver's False Creek, to possibly the most successful urban redevelopment ever seen in North America

Its previous life was much different than what you see now, although remnants of the past are very much in plain sight. Even some old tenants still remain: a cement factory, Ocean Construction Ltd. has been on Johnston St. for more than 80 years; and Micon Industries, a drill bit manufacturer, moved into its Anderson St. Location in the 1960s. Both are thriving today, an embodiment of the Island's own dusty history.

A Century Ago: in the beginning

A century ago, there was no such thing as Granville Island. There was, however, the small mill town of Granville, renamed Vancouver in 1886 with the arrival of the Canadian Pacific Railway (CPR). The former town name was then given to the main north-south thoroughfare, Granville Street, which spanned the small inlet known as False Creek.

False Creek in the late 19th century was more than twice the size it is today, and its tidal flats included two sandbars over which spanned the original, rickety, wooden Granville Street bridge.

Those two sandbars would eventually become Granville Island.



Since early times, local First Nations used the sandbars' natural corral-like formation for fishing. The new settlers, however, wanted either water deep enough to navigate or dry land to buy, sell and develop.

Date & time walk-start location length & level

1. Saturday, July 7 11am
Cates Park Whey-Ah-Whichen-Little Cates, Seashell Ln. & Beachview Dr./1.4 Km (easy)
2. Wednesday, July 11 2pm
West Van Seawall – Dunderave Pier Park/1.7 Km one way
3. Tuesday, July 24 2pm
Seaview Trail – Marine Dr./2 or 3Km (easy)
4. Saturday, July 28 10am
Ron Andrews recCentre-Mt. Seymour Parkway & Lytton/1.2 Km (moderate)
5. Wednesday, August 1 4pm
Mackay Park Trail-955 Harbourside Dr./2 Km (easy)
6. Saturday, August 11 10am
Seymour Demonstration Forest-top of Lillooet Rd./2 Km (easy)
7. Sunday, August 19 10am
Green Necklace – Keith Rd. & Chesterfield /2.2 Km (easy)

زنگ مثبت اندیشی



او در همان یک روز آشتی کرد و خندید و سبک شد، لذت برد و سرشار شد و بخشید، عاشق شد و عبور کرد و تمام شد. او همان یک روز زندگی کرد اما فرشته ها در تقویم خدا نوشتند، امروز او درگذشت، کسی که هزار سال زیسته بود!

یه سنگ کافیست برای شکستن یه شیشه!
یه جمله کافیست برای شکستن یه قلب!
یه ثانیه کافیست برای عاشق شدن!
یه دوست مثل تو کافیست برای تمام زندگی

مانع

در زمان های قدیم، پادشاهی تخته سنگی را در وسط جاده قرار داد و برای این که عکس العمل مردم را ببیند، خودش را جایی مخفی کرد. بعضی از بازرگانان و ندیمان ثروتمند پادشاه بی تفاوت از کنار تخته سنگ می گذشتند.

بسیاری هم غرولند می کردند که این چه شهری است که نظم ندارد. حاکم این شهر عجب مرد بی عرضه ای است و... باوجود این هیچ کس تخته سنگ را از وسط راه بر نمی داشت. نزدیک غروب، یک روستائی که پشتش بار میوه و سبزیجات بود، نزدیک سنگ شد. بارهایش را زمین گذاشت و با هر زحمتی بود تخته سنگ را از وسط جاده برداشت و آن را کناری قرار داد.

ناگهان کیسه ای را دید که وسط جاده و زیر تخته سنگ قرار داده شده بود. کیسه را باز کرد و داخل آن سکه های طلا و یک یادداشت پیدا کرد.

پادشاه در آن یادداشت نوشته بود: «هر سد و مانعی می تواند یک شانس برای تغییر زندگی انسان باشد.»

یک روز زندگی

دو روز مانده به پایان جهان، تازه فهمید که هیچ زندگی نکرده است. تقویمش پر شده بود و تنها دو روز خط نخورده باقی مانده بود. پریشان شد و آشفته و عصبانی، نزد خدا رفت تا روزهای بیشتری از خدا بگیرد.

داد زد و بد و بیراه گفت، خدا سکوت کرد. آسمان و زمین را به هم ریخت، خدا سکوت کرد. جیغ زد و جار و جنجال راه انداخت، خدا سکوت کرد به پر و پای فرشته و انسان پیچید، خدا سکوت کرد. دلش گرفت و گریست و به سجاده افتاد. خدا سکوتش را شکست و گفت: «عزیزم اما یک روز دیگر هم رفت. تمام روز را به بد و بیراه و جار و جنجال از دست دادی، تنها یک روز دیگر باقیست. بیا و لااقل این یک روز را زندگی کن.»
لا به لای هق هقش گفت: اما با یک روز! با یک روز چه کار می توان کرد!؟

خدا گفت: «آن کس که لذت یک روز زیستن را تجربه کند. گوئی که هزار سال زیسته است و آنکه امروزش را در نمی یابد، هزار سال هم به کارش نمی آید.» و آنگاه سهم یک روز زندگی را در دستانش ریخت و گفت: حالا برو و زندگی کن. او مات و مبهوت، به زندگی نگاه کرد که در گودی دستانش می درخشید. اما می ترسید حرکت کند، می ترسید راه برود، می ترسید زندگی از لای انگشتانش بریزد. قدری ایستاد... بعد با خودش گفت: وقتی فردائی ندارم، نگه داشتن این زندگی چه فایده ای دارد، بگذار این یک مشت زندگی را مصرف کنم.

آن وقت شروع به دویدن کرد زندگی را به سر و رویش پاشید، زندگی را نوشید و زندگی را بوئید و چنان به وجد آمد که دید می تواند تا ته دنیا بدود، می تواند بال بزند، می تواند پا روی خورشید بگذارد. می تواند... او در آن یک روز آسمان خراشی بنا نکرد، زمینی را مالک نشد، مقامی را به دست نیاورد اما... اما در همان یک روز دست بر پوست درخت کشید. روی چمن خوابید. کفش دوزکی را تماشا کرد.

سرش را بالا گرفت و ابرها را دید و به آنهایی که نمی شناختندش سلام کرد که دوستش نداشتند از ته دل دعا کرد.

کودکان وطنم

ای وطن کاری بکن
 برای کودکانت چاره ای پیدا بکن
 این کودکان زیبا با تبار آریائی
 شده اند سرگشته و دربدر و خیابانی
 در خیابان بتو التماس می کنند که چیزی بخری
 شاید که چند سکه ای بدستشان بدهی
 از او پرسیدم پسرم از چه روندانی تو
 که درس و مدرسه مهم تر است برای تو
 مگر نداری تو پدر و یا که مادر
 تا ترا دهند آسایش خیال و راحت
 بگفتا که دارم من مادری ولی بس ناتوان و بیمار
 لیکن پدری معتاد و همیشه بیکار
 خواهر و برادری زمن کوچکتر
 که ندارند وضعیتی زمن بهتر
 نداریم خانه و زندگی و لباس
 شما خود کنید وضع ما را با دیگران قیاس
 پدرم ندارد فکر و ذکری جز اعتیاد خویش
 می کند ما را لگدکوب و مضروب به ارضای خویش

شیرین ناظری - ونکوور (می ۲۰۰۷)

نمی توانیم اعتراضی کنیم به رفتار او
 نمی دانیم کجا پناه بریم از خشونت‌های او
 کیست که در این وادی ظلم و جور دست ما گیرد
 کیست که در این دنیای نازیبا حق ما گیرد
 کجاست آن حقوق بشر که گویند کورش نوشت
 کجاست آن عدل اسلامی که گویند محمد نگاشت
 بغض فرو خورده اش را می کرد زمن پنهان
 ولی سرشگ غم ز صورتش بود همی روان
 دست نوازشی کشیدش به سر
 تا گذارم مرهمی بر دل ریش آن پسر
 باو گفتم ای عزیز در ناامیدی بسی امید است
 پایان شب سیه سپید است
 توکل به خداوند منان کن
 مقاوم باش و علم و دانش را دنبال کن
 حال، ای وطن کاری بکن
 برای کودکانت چاره ای پیدا بکن
 از برای اعتیاد و فقر و فحشا و تجاوز هم شده فکری بکن
 از برای کودکان بیگناهمت، چاره ای پیدا بکن

Finex Forex Services Ltd.
Foreign Currency Exchange

FINEX



نقل و انتقال ارز از ایران به کانادا و بلعکس
 تبدیل دلار آمریکا به کانادایی "بسیار بهتر از نرخ بانک"

آدرس:
 ۱۱۳۵ وست پندر، ونکوور (مجاور کنسولگری آمریکا)
 1135 West Pender, Vancouver, BC (Right In The Hotel Complex)

Tel : 604.681.2062
 Fax: 604.681.2063

Culture Note

Canada Day

Background

On June 20, 1868, a proclamation signed by the Governor General, Lord Monck, called upon all Her Majesty's loving subjects throughout Canada to join in the celebration of the anniversary of the formation of the union of the British North America provinces in a federation under the name of Canada on July 1st.

The July 1 holiday was established by statute in 1879, under the name Dominion Day.

Since 1958, the government has arranged for an annual observance of Canada's national day with the Secretary of State of Canada in charge of the coordination. The format provided for a trooping the colors ceremony on the law of Parliament Hill in the afternoon, a sunset ceremony in the evening followed by a mass band concert and fireworks display.

A new formula was developed in 1980 whereby the National Committee (the federal government organization charged with planning Canada's Birthday celebrations) stressed and sponsored the development of local celebrations all across Canada. "Seed money" was distributed to promote popular and amateur activities organized by volunteer groups in hundreds of local communities. The same approach was also followed for the 1981 celebration with the addition of fireworks displays in 15 major cities across Canada. On October 27, 1982, July 1st which was known as "Dominion Day" because "Canada Day".



Since 1985, Canada Day Committees are established in each province and territory to plan, organize and coordinate the Canada Day celebrations locally. Grants are provided by the Department to those committees.



From of page 7 (health)

It has to be a daily exercise to watch our behaviors, responses and actions in the environment and to choose what will bring us peace and health and contentment. Trust me, it is easier said than done. Please listen to your body and its warnings. Seek help knowing that you are not the only one. We also try to hide our symptoms and pretend that they are not there, they will go away. No, they won't! They persist until we take care of ourselves. Talk to counselors, advisors, health care professionals, friends and families. Ask yourself, is what you are doing really worth the pain and suffering that you put your body through. Fear is also a big obstacle in our minds. Fear of dying, fear of pain, fear of failure and fear of what others will say or think about us. At the end of the day, you are alone with your thoughts and you body in this physical form. You are the one facing life's challenges and trying to live this short life to the best of your potential. I wish we all had someone constantly reminding us to let go of stress and expectations, to be free, to appreciate whatever we have, the most important of all, our health: physical, emotional and psychological.

اصطلاحات

تهیه و تنظیم: سوسن اسکافی

بخش بیست و چهارم

با فرارسیدن فصل تابستان و افزایش سفرها برای تعطیلات، چندین جلسه را به حمل و نقل و مسافرت اختصاص خواهیم داد. به امید آنکه برای خوانندگان عزیز مفید واقع گردد.

حمل و نقل و مسافرت

Transportation and Traveling:

1. I'm flying to Toronto by plane tomorrow.
۱- فردا با هواپیما به تورنتو می روم.
2. Have you made a reservation?
۲- جا رزرو کرده ای؟
3. Yes, my reservation was confirmed yesterday.
۳- بله، بلیطم دیروز تأیید شد.
4. Which airline are you traveling (by)?
۴- با کدام خط هوایی سفر می کنی؟
5. We have a stop-over in Calgary, we'll change planes there.
۵- در کالگری توقف داریم آنجا هواپیما عوض می کنیم..
6. Is your ticket one-way or round trip?
۶- بلیطت یکسره است یا رفت و برگشت؟
7. It's round trip but my return trip date is open.
۷- دو سره است ولی تاریخ برگشتم باز (اُپن) است.
8. What time's your flight?
۸- پروازت چه ساعتی است؟
9. What time does the plane get to/arrive in Toronto?
۹- هواپیما چه ساعتی به تورنتو می رسد؟
10. What's your flight number?
۱۰- شماره پروازت چیست؟
11. Have you packed your suitcases?
۱۱- چمدانهایت را بسته ای؟
12. What time do you have to be at the airport?
۱۲- چه ساعتی باید در فرودگاه باشی؟
13. I should be at the airport 3 hours before the flight.
۱۳- باید سه ساعت قبل از پرواز در فرودگاه باشم.

داروخانه نورت وست



به مدیریت دکتر شارعی

آدرس: ۱۳۴۸ مارین درایو، نورت ونکوور،
مابین مرسدس بنز و پلازای سیو آن فود
نزدیک به تقاطع مارین درایو و (Bridgman)

تلفن: ۶۰۴-۹۸۲-۰۹۸۱

فکس: ۶۰۴-۹۸۲-۰۹۰۳

تلفن اضطراری: ۶۰۴-۷۰۷۵۰۳۰۸

نسخه پیچی و تأمین داروهای بدون نسخه،
دلیوری رایگان دارو به غالب نقاط شهر
راهنمایی برای بیمه داروئی فارماکر

ساعات کار:

دوشنبه تا جمعه ۱۰ صبح تا ۷ شب

شنبه ها ۱۱ صبح تا ۶ عصر

نکته های زندگی

- * چیزی که به تو هدیه شده، حق خود ندان
- * به نور نگاه کن، سایه ها پشت سرت خواهند بود
- * از پیر شدن نترس، از رشد نکردن بترس
- * صبر کردن شجاعت بیشتری می خواهد
- * خودشیفتگی قرین شکست است
- * پیش از آن که طرح درو را بریزی، بذر را بکار
- * یک دوست واقعی بهتر از چاپلوسان دروغگوست
- * موهبت های بسیاری داریم که از آنها استفاده نمی کنیم
- * گام های بلند بردار تا رد پائی از خودت بجای بگذاری
- * کلمات تحسین آمیز به سرعت محو می شوند
- * عمر دراز، عزت را از میان می برد

“Quotable Quotes”

سخنان الهام بخش بزرگان

از مباحثه پرهیزید

۱- جر و بحث بدترین نوع گفتگو است.

جانانان سوئیفت

۲- پاسخ ملایم موجب فروکش کردن خشم و غضب می شود.

انجیل

۳- بهترین نوع جر و بحث این است که حالت توضیحی داشته باشد.

دیل کارنگی

۴- همیشه به دنبال نقطه ضعف حریف باش. زمانی که توان اجرای تهدید را نداری به هیچوجه دشمنت را تهدید مکن، زیرا در رویاروییهای آنها متضرر خواهی شد.

کوهن

۵- قاعده کلی این است که بازندگان و شکست خوردگان تمایل به ستیز دارند و کامیابان عمدتاً موافقت خویش را اعلام کرده و سکوت اختیار می کنند.

ویلیام سیمز

۶- با مردی درگیر نشو که پاکبخته بوده و چیزی جهت باختن ندارد.

گریشن

Answer to exercise B1 page14

- | | |
|-------|--------|
| 1 → C | 2 → D |
| 3 → I | 4 → E |
| 5 → H | 6 → J |
| 7 → G | 8 → F |
| 9 → A | 10 → B |

Joke ☺

My grandson asked, “Grandma, do you know how you and God are alike?” I mentally polished my halo while I asked, “No, how are we a like?” “You’re both old.” He replied.

Insightful

William J. Bennett:

There is nothing more influential in a child’s life than the moral power of quite example. For children to take morality seriously, they must see adults take morality seriously

Simon & Schuster

If you don’t get the things you want, think about the things you don’t want and you don’t get.

Oscar Wilde

گفتگو

فیلسوفی به رفتگر خیابانی گفت:

«برای تو نگرانم. شغل کثیف و مشکلی داری.»

رفتگر گفت:

«متشکرم آقا، می توانم شغل شما را بپرسم؟»

فیلسوف به او پاسخ داد:

«من، افکار مردم را مطالعه می کنم. تمایلات و اعمالشان را.»

سپس رفتگر در حالی که می رفت تا با جاروی خویش

(مشغول کار شود) لبخندی زد و گفت:

«من هم برای تو نگرانم.»

Avissa

AVISSA IZADI
JEWELRY & ART

Avissa_izadi@yahoo.com
Tel: 604-984-2866

طراحی و ساخت انواع زینت آلات نقره با سنگهای قیمتی و نیمه قیمتی از قبیل جید، لاجورد، مرجان ... تعمیر و تغییر مدل و سفارش نیز پذیرفته می شود.



Free

تعمیرات جزئی رایگان
انجام می شود

Fun to Know

What is the purpose of an Adam's apple, and do women have one?

The thyroid cartilage, commonly known as the Adam's apple, is part of the larynx. A triangular-shaped structure, the Adam's apple house and protects the vocal chords.

Both men and women have them, and the size and shape determines the sound of a person's voice. The more prominent the Adam's apple, the longer the vocal chord and, usually, the deeper the voice, as vocal chords within a larger structure have more room to vibrate, giving a lower tone.

Most people don't know that they can easily change the pitch of their voice by manipulating their Adam's apple, says Dr. Jacques Leclere of the Canadian Society of Otolaryngology. Push it gently towards the back of your neck to deepen your voice. Pinch it to achieve a higher pitch.

Leclerc says he can tell approximately how old a woman is simply by listening to her voice on the telephone. "A woman's estrogen levels reduce with age, causing the balance of male hormones to dominate more," he says. "The structure of the larynx thus changes, and her voice deepens."

Cindy Cunningham

Good to Know

Gum Is Good for You

You may have thought of chomping on gum as a kids' habit, but there are plenty of adult reasons to blow bubbles.

- * **Heartburn healer.** A study from King's College London suggests that chewing gum after a meal fights acid reflux.
- * **Dental dazzler.** Chewing sugarless gum slows cavity growth by lowering acid levels in the mouth.
- * **Wake-up call.** People who chewed gum while pulling an all-nighter felt less tired in the wee hours than those who didn't. Driving at night? Try chewing gum to be more alert.



خدمات رشد و توسعه چند فرهنگی (MOS)

خدمات رشد و توسعه چند فرهنگی به خانم هائی که به دلیل فرار و یا سوء استفاده جنسی تحت آزارهای خشن جسمی و روحی قرار گرفته اند، کمک و یاری می رساند. این برنامه برای خانمهایی که در نورث شور سکونت دارند و همچنین ساکنین قبلی مرکز SAGE بوده اند ارائه می شود. این خدمات با در نظر گرفتن تفاوتها و حساسیتهای موجود فرهنگی و با تاکید بر خانمهای پناهنده و مهاجر پایه گذاری شده است. انجمن خدمات بحرانی نورث شور ضمن تشریح مساعی با نهادهای چند فرهنگی می تواند سرویسهایی به زبان انگلیسی، فارسی و دری و همچنین قادر به ارائه خدمات مترجمین شفاهی به سایر زبانهاست. خدمات ما شامل:

- ❖ حمایت و همراهی
- ❖ کمک در رابطه با روش های دادگاه های خانواده و جنائی اداره دادگستری
- ❖ ارجاع به مراکز و منابع متناسب فرهنگی
- ❖ دستیاری در امر شناسائی نهادهای محلی
- ❖ خدمات مربوطه که پاسخگو به نیازهای گوناگون زنانی که به خدمات چند فرهنگی نیاز دارند

جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات

رشد و توسعه چند فرهنگی خواهشمند است با ما تماس حاصل نمائید

تلفن همراه: ۶۰۴-۷۸۶-۲۸۵۶ تلفن محل کار: ۶۰۴-۹۸۷-۰۳۶۶ داخلی ۱۰۵

فکس: ۶۰۴-۹۸۷-۱۶۲۳ آدرس پست الکترونیکی: mos@nscss.net

پشتوانه مالی این خدمات توسط وزارت کمکهای محلی می باشد

یوگا (رهائی از فشارهای روحی) *Yoga (for stress relief)*

Part 1:

The psychology of stress

Life consists of a series of involvements with others. We have parents, siblings and partners, and without involvement we can not survive. While growing up we are dependent on others, and because of our lack of life experience we may respond to our circumstances in negative ways, which prevent us enjoying life and lead to a build up of stress.

In order to learn how to manage stress we have to understand its underlying causes. If we go to our doctor complaining of stress related symptoms such as head aches and insomnia, he or she will probably treat the symptoms the surface, rather than looking at it deep-rooted psychological causes. However, he or she may take into account environmental factors.

To tackle stress you can practice yoga postures, and breathing and meditation exercises, but for long-term results you need to gain an understanding of the problems of human nature and learn how to cope with them.

In next articles, I will deal with the psychological management of stress, while explaining its symptoms, causes and effects.

to be continued next month

قسمت اول

روان شناسی فشارهای روحی

زندگی همه ما مجموعه ای است از تجربیاتی که در طول زمان کسب کرده ایم. و باتوجه به روابط اجتماعی و خانوادگی این نوع تجربیات و ارتباطات تنگاتنگ گاهی مسیرمان را به طرف ناخشنودیهای منحرف می کند. که عکس العمل ناشی از آن بر روح و روانمان اثرات منفی می گذارد. در اینجا است که فشارهای روحی و روانی بسراغمان می آید.

برای دست یافتن به راههای مبارزه با این نوع فشارها ابتدا باید ریشه یابی کرده و دلایلی که منجر به این نوع رفتارها می گردد شناخته شود.

استرس و فشار عصبی باعث بی خوابی و سردردهای مزمن شده که اینها فقط نشانه هائی از آنچه که در روح و روانمان ریشه کرده می باشد.

یکی از راههای مبارزه با استرس تمرین یوگا و مدیتیشن است. اما نهایتاً باید سرمنشا مشکلات را یافته و با آن مبارزه کنیم.

در شماره آینده علاوه بر معرفی آثار و علایم فشار روحی به راههای کنترل این نوع فشارها نیز می پردازیم.

ادامه در شماره آینده

Taraz Financial & Immigration Group

Designed by Goonagroom

موسسه حسابداری و مهاجرت تراز

با مدیریت حسن نراقی

* رفع شرط از ویزای مهاجرت

* تهیه فرمهای مالیاتی شخصی و شرکت ها

* حسابداری و دفتر داری

* تهیه صورت های مالی

بازرگانی

امور مالی و حسابداری

مهاجرت

مشاوره در ثبت و راه اندازی شرکت های جدید

101 A - 1124 Lonsdale Ave.
North Vancouver

Tel: (604) 986 - 3704
E- mail: tarazacc@hotmail.com

Health & Happiness

نشریه استار لجر - نوشته لیندا شریوز

ادامه عاداتی که شما را جوان نگه می دارد

اما گروه تحقیقاتی رویزن که متشکل از همه پیرشناسان و کارشناسان ارزیابی خطرات سلامتی هستند، می گویند بعید است کسی بتواند بیش از بیست و شش سال به عمر خود اضافه کند. بنابراین بعد از این که تمام شش ماه افزایش ها را اضافه کردید و تمام یک سال کاهش ها را هم کم کردید، برای به دست آوردن سن حقیقی خود باید آن را در عاملی ضرب کنید که به سن فعلی شما بستگی دارد.

با این حال رویزن می گوید: «این که می توانید خود را بیست و شش سال جوان تر حس کنید یا این که بیست و شش سال به عمر خود اضافه کنید، بسیار قابل توجه است. بخصوص که اکثر آمریکائیان فکر می کنند عوامل ژنتیکی طول عمر را تعیین می کنند و مشخص می کنند که شخص در زمان سالخوردگی تا چه حد می تواند سلامت خود را حفظ کند.

اما اکنون معلوم شده است که اگر یکی، یا هر دو والد شما در جوانی فوت کرده باشند، دلیل نمی شود که این اتفاق برای شما هم بیفتد. پیری شناسان اکنون بر این عقیده اند که هفتاد درصد از علل پیری را عوامل محیطی و رفتاری تعیین می کنند و ژنتیک فقط به اندازه سی درصد نقش دارد.

منتقدان می گویند که اطلاعات رویزن از تحقیقات علمی موثقی به دست آمده است. اما بعضی هم در باره محاسب سنی رویزن ابرو در هم می کشند.

استیفن گولانت، پیری شناسی از دانشگاه فلوریدا می گوید: «تحقیقاتی را که هم اکنون خوانده اید به خاطر داشته باشید که اگر روزانه یک فنجان چای سبز بنوشید، خطر حمله قلبی را چهل و چهار درصد کاهش خواهد داد. باید بگویم فهرست چنین تحقیقاتی بسیار بلند بالاست.»

گولانت توصیه های رویزن را معتبر می داند، اما محاسبه «سن حقیقی» او را با دیده تردید می نگرد.

گولانت می گوید: «هیچ راهی برای اطمینان کامل وجود

ندارد و همه چیز بسیار مشکوک است.»

از طرف دیگر، ریچارد تاکر، پیری شناس و سرپرست بخش سالخوردگی و طول عمر در دانشگاه مرکزی فلوریدا، متذکر شده است که پرسش نامه هائی مشابه پرسش نامه رویزن سالهاست که وجود دارند و کمک می کنند تا شخص «دوران فعال زندگی» اش را تعیین کند.

رویزن در پاسخ می گوید برای مشاهده پیشرفت فردی، انجام تمام توصیه ها ضروری نیست. «حدس می زنم آن چه بیماران را شگفت زده کرده است که لازم نیست همه کارها را انجام دهند. آنها می توانند گزینش کنند و دیگر این که وقتی شروع به انجام بعضی از این توصیه ها می کنند، حس می کنند که چه حال بهتری دارند.»

رازهای شاد زیستن

* سوال های هر کس بیش از جواب هایش او را می شناساند.
(ولتر)

* یا خاموش باش، یا حرفی بزن که از خاموشی بهتر باشد.
(فیثاغورث)

* هیچ سیاستی بالاتر از راستی نیست.

(حضرت مولانا)

* کار، انسان را از سه بلای بزرگ نجات می دهد: افسردگی، فسق و احتیاج.

(ولتر)

* انسان بی هدف مانند کشتی بی سکان است.

(توماس کارلایل)

* نیکی همه چیز را مغلوب می کند و خودش هرگز مغلوب نمی شود.

(تولستوی)

* آخرین باری که برای کسی کاری انجام دادید و تاکنون به هیچ کس نگفته اید کی بود؟

* ظرف هفته گذشته چند بار به خاطر کارهای کوچک از همسران تشکر کرده اید؟

Points to Ponder

Deepak Chopra:

Meditation is not a way of making your mind quiet. It's a way of entering into the quiet that's already there-buried under the 50,000 thoughts the average person thinks every day.

Perfect Health (Crown)

Carl Sagan:

Often scientists say "That's a really good argument; my position is mistaken." Then they actually change their minds, and you never hear that old view from them again.

I cannot recall the last time this happened in politics.

From a speech

Milan Kundera:

Inexperience is a quality of the human condition. We are born one time only; we can never start a new life equipped with the experience we've gained from a previous one.

We leave childhood without knowing what youth is; we marry without knowing what it is to be married; and even when we enter old age, we don't know what it is we're heading for: The old are innocent children of their old age. In that sense, man's world is the planet of inexperience.

The Act of the Novel (Grove)

ضرب المثل های سعدی

- * آنکه را سخاوت است، به شجاعت حاجت نیست.
- * آسیا سنگ زیرین متحرک نیست لاجرم تحمل بارِ گران همی کند.
- * آب و آتش خلاف یکدگرند.
- * آئینه کج جمال ننماید راست
- * آئینه چون بی زنگ باشد هر نقشی درو بنماید.
- * اندیشه کردن که چه گویم، به از پشیمانی خوردن که چرا گفتم.

Fiber Facts

Dr. Hamidreza Jafari

What is dietary Fiber?

Dietary fiber is the part of plant foods that cannot be digested. As well as fiber keeping the bowel in good working order, dietary fiber may also help to prevent chronic diseases such as diabetes, cardiovascular disease, colon cancer, and biventricular disease.

Types of Dietary Fiber:

The components that make up dietary fiber can be divided into 2 major types: soluble and insoluble.

Plant foods vary considerably in the amount and types of fiber they contain.

Soluble Fiber:

Soluble fiber dissolves in water. When we eat foods containing soluble fiber, it helps to control blood sugar levels by slowing the rate at which sugar is absorbed by the body. Soluble fiber also helps to lower blood cholesterol when it is included as a part of a low fat diet.

Insoluble Fiber:

Also known as "roughage," this type of fiber helps to keep your regular. Insoluble fiber may help prevent or treat some diseases of the colon, and it may also reduce risk of colon/rectal cancers. Since insoluble fiber increases the bulk of food, it can make you feel fuller, which may cause you to eat less.

How much Fiber should eat?

Aim for 25-35 grams of total dietary fiber each day. You can easily achieve this goal without using supplements by eating a healthy well balanced diet, to obtain all the benefits of fiber, choose a variety of fiber-rich foods to get a healthy balance of soluble and insoluble fiber.

TOEFL, Writing Points

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

Two- and Three- Part Verbs

DIRECTIONS: Each of the following sentences contains a two- or three-part verb in italics. Read the sentence and try to understand the italicized expression. Then, find the meaning of the expression in the list that follows the exercise, and write the letter of the answer on the line. *The answers are on page 9.*

Exercise B1

-1. There are too many clothes in my closet. I need to *get rid of* some of them.
-2. He kept teasing me, so finally I told him to *cut it out*.
-3. We have enough money to *get by* for a few months; we won't have a lot of extras, but we will survive.
-4. He's been smoking too much. He really needs to *cut down*.
-5. He is working hard because he really wants to *get ahead* in his career.
-6. The company had to *cut off* the electricity because the bill was unpaid.
-7. She is such a nice person that she is easily able to *get along* with everyone.
-8. When he stole some money from her, she really wanted to do something to *get back at* him.
-9. Could you explain a little more clearly? I really don't understand what you are trying to *get at*.
-10. She was sick for several weeks, but now she has started to *get over* it.

Definitions – Exercise B1

A. imply	F. get revenge against
B. recover from	G. be friendly
C. throw away	H. advance
D. stop it	I. manage
E. decrease it	J. stop the supply of

Delivering Quality Every Issue

Tel: 604.270.6946
Fax: 604.270.6947
E-mail: info@goonagoon.ca
www.goonagoon.ca

The advertisement features several covers of the Goonagoon magazine. One cover is titled 'HAPPY B.C. DAY' with a British Columbia flag. Another cover is for 'O Canada' with fireworks. A third cover is for 'Celebration of Life' with a dove. A fourth cover is for 'Sund & Michael' with two men's faces. A fifth cover is for 'SCHOOL BUS' with a school bus. The magazine logo 'گو ناگون Goonagoon' is visible on all covers.

Word Study

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

Words for Size

Part 1:

You may be surprised at how many different ways there are to describe dimensions and proportions in English. From gigantic to microscopic, we can group words by the conditions they describe, **big** and **small**, **getting bigger** and **getting smaller**. Objects can **shrink** until they seem to disappear, or **swell** until they burst.

Growing and Getting Bigger

to expand = to grow larger

Example: A sponge expands when soaked in water.

to amplify = to make greater or stronger, especially used for sound

Example: There are several kinds of devices that can be used to amplify a speaker's voice.

to augment = to add to; to enlarge

Example: The victory augmented his confidence even more.

to boom = to grow rapidly

Example: The housing market is booming now.

to boost = to increase in amount

Example: Free samples were given with every purchase to boost sales of the new product.

to prosper = to continue to succeed in life, health, and wealth

Example: There was no other store like it in the village, so it prospered.

to flourish = to grow with strength

Example: The plants in the garden flourished under her care.

to swell = to expand or get larger because of internal pressure

Example: When he broke his finger, it started to swell.


to prolong = to make longer in time

Example: He prolonged his stay by an extra two days.

Joke 😊

Then there was the 85-year-old wife who found her husband in bed with another women. She was so enraged that she dragged him to the balcony of their high-rise apartment and pushed him to his death. When she appeared in court, the judge asked if she had anything to say in her own defence. "Well, your honor," she replied, "I figured if at 92 he could make love, he could fly, too."


Contributed by Rob Marshall




سارا مهدویانی

مشاور شما در دریافت بهترین نوع وام مسکن

Sara Mahdaviani (AMP)
604.987.4797
 E-mail: sara@mtg-plus.com




Experience That Opens Doors To Success




WORKING WITH OVER 60 LENDERS
More than 11 years to get the best deal

Purchasing 1st & 2nd mortgage
Renewing
Refinance Debt
Self-Employment
No Income
New Immigrants
 ...



Designed By



Prime Rate:	6.00 %
1 Year:	5.60 %
2 Year:	5.65 %
3 Year:	5.70 %
4 Year:	5.90 %
5 Year:	5.69 %
7 Year:	6.15 %
10 Year:	6.15 %
Open Variable: Prime - .75 =	5.25 %
Close: Prime - .90 =	5.10 %



Tel: 604.913.0399
 Fax: 604.913.0390
 Email: Info@Daneshmand.Ca
 www.Daneshmand.Ca

مجله دانشمند را می توانید هر هفته از طریق وب سایت نیز مطالعه کنید:
www.Daneshmand.Ca

مجله دانشمند

هفتگی

آموزشی - علمی - فرهنگی

به زبان فارسی، ویژه غرب کانادا

چاپ و توزیع در ونکوور کانادا

جهت دریافت فهرست کامل برنامه ها به وب سایت دانشمند مراجعه فرمایید



با هیئت تحریری و کارشناسان برجسته و شاخص

نکته گرامری (Language Note)

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

Modals فعلهای کمکی

Can, could	The ability to do something
-------------------	------------------------------------

Question

* Can you drive a car?

Answer

* Yes I can.

Statement

* He could smell the chicken soup cooking in the kitchen.

Can, could, may, would	Asking for permission, requesting, offering, inviting
-------------------------------	--

Permission

* May I go to the washroom?

Requesting

* Can I borrow your pen? (More polite) May I borrow your pen?

* Could you lend me your pen? (More polite) Would you lend me your pen?

Offering

* Can I help you? (More polite) May I help you?

Inviting

* Would you like to go to a movie next Friday?

Should	Giving advice, A good idea
---------------	-----------------------------------

Advice

* You should stop smoking.

Good Idea

* We should go dancing on Saturday.

Have to, must	It is necessary
----------------------	------------------------

Necessary

* You have to do your homework.

* You must do your homework.

May, might	It is possible
-------------------	-----------------------

Possibility

* I may go for a coffee after work.

* He might play soccer on the weekend.

Silk Road Tours

شرکت سیلک رود تورز

نماینده ۳۲ کالج
و دانشگاه معتبر
کانادا



کانادا

مهاجرت با تورهای
اختصاصی و مصاحبه در
خلال تور لذت بخش و
بیاد ماندنی

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری با برنامه ویژه استانهای مختلف روی پروژه های مشخص سودآور
 * استان بریتیش کلمبیا (ونکوور) با سرمایه گذاری ۳۰۰٫۰۰۰ دلار در پروژه های سودآور برنامه PNP
 * استان نیوبرانزویک با سرمایه گذاری ۱۰۰٫۰۰۰ دلار برنامه ویژه PNP
 * مهاجرت از طریق انواع تخصص ها و مهارت ها ظرف ۶ تا ۹ ماه از طریق برنامه استانی PNP سریع و مطمئن
 * مهاجرت از طریق استان کبک با پرداخت ۱۲۰٫۰۰۰ دلار
 > پروژه های در دست اقدام این شرکت: آپارتمان سازی در ونکوور و نیوبرانزویک
 > کلاسهای ویژه زبان برای آماده سازی مصاحبه مهاجرت و بالا بردن دانش و مهارت زبان انگلیسی
 > فروش استثنائی بلیطهای KLM از تهران به کانادا و سراسر جهان (لطفاً جهت تهیه بلیط فقط با دفتر تهران تماس حاصل فرمائید)

لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن های ذیل تماس حاصل فرمائید و یا از سایت های این شرکت بازدید به عمل آورید.

www.atilotfi.ca

www.yaltd.ca

www.SilkRoadTours.com

www.CVInc.ca



Vancouver Office:

Tel: (604) 925-3831, Fax: (604) 925-6269

Toll Free: 1-888-881-SILK

Email: Canada@SilkRoadTours.com

ویزای دانشجویی

دوره مخصوص Pre-MBA

جهت دانشجویان لیسانس

نماینده های ایران:

تهران: ۲-۰۲۸۵۱۰۳۰۱، ۰۳۹۹۱۷۰۲۰۱، ۰۲۱۷۹۴۷۴-۰۹۱۲

شیراز خانم شروین: ۰۳۹۸۱۵-۰۹۱۷ و

آموزشگاه بهار: ۰۷۱۱) ۶۳۹۴۵۴۱

مشهد خانم رئیس: ۰۵۱۱) ۷۶۸۷۷۹۶

تهران، آقای ناصری: ۰۴۱۱) ۵۵۳۵۷۱۵



جلسات مشاوره درمانی، بصورت فردی و گروهی، جهت افزایش سطح آگاهی، پیشگیری و درمان و با استفاده از روشهای علمی کاربردی و تمرین های هفتگی، زیر نظر مشاوره درمانگر "فلورا فراهانی" عضو رسمی جامعه مددکاران BC برگزار می گردد.

نسیم تحول

مشاوره درمانی

افراد زیر می توانند از این جلسات مشاوره استفاده نمایند:

۱- والدین و مربیانی که نقش پرورش کودکان و نوجوانان را به عهده دارند و به اهمیت سلامت روانی کودک و نوجوان واقفند. به ویژه والدینی که نوجوانان آنها به مواد مخدر یا محرک (نظیر ماری جوانا) و یا همجنس گرایی، گرایش دارند.

۲- افرادی که می خواهند افسردگی خود را بهبود بخشند و از گذشته های دردآور و آزار دهنده رهائی یابند.

۳- افرادی که می خواهند دارای شخصیتی سالم تر و شادتر در روابط فردی، زناشویی و اجتماعی باشند.

برای شرکت در این جلسات و کسب اطلاعات بیشتر لطفاً فقط روزهای دوشنبه از ساعت ۹ تا ۵ با شماره ۶۶۳۸-۹۸۶ (۶۰۴)

فلورا فراهانی

Felora Farahani, RSW
Mental Health Counseling/Therapy
604-986-6638

مجله هفتگی (رایگان)

دانشنیها

دانشنیها

اولین مجله

خانوادگی

علمی

فرهنگی

غرب کانادا

Tel: 604.697.0344

Fax: 604.697.0345

Address:

1420 Howe St.
Vancouver, BC
V6Z 1R8

E-mail:

Info@bazarnews.com

مجله دانشنیها

از طریق شبکه جهانی اینترنت نیز
در اختیار علاقمندان قرار می گیرد

WWW.BAZARNEWS.COM

WWW.DANESTANIHA.COM

WWW.DANESTANIHA.CA



چاپ
ونکوور
کانادا



BAZAR NEWS

دانشنیها



شاهراهی در
قلب جامعه
ایرانی

BAZAR NEWS

دانشنیها

