

Chatting with Immigrants

# گپی با مهاجرین



Happy  
Birthday



شماره ۲۵، سال سوم، ۱۲ مرداد ۱۳۸۶  
Issue 25, Vol.3, August 03.2007  
ماہنامہ، رایگان

# گپی با مهاجرین

## Chatting with Immigrants - Bilingual publication



### گروه خدماتی اهورا

گروه خدماتی (اهورا) با همکاری مترجمین، متفحصین و اساتید با تجربه آماده ارائه خدمات زیر به شما عزیزان می باشد:

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

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر با تلفنهای زیر تماس حاصل فرمائید:

۶۰۴-۹۲۲ ۴۲۴۸    ۶۰۴-۹۲۵ ۳۲۳۴    ۶۰۴-۷۸۳ ۰۹۵۵

علاقمندان مجله «گپی با مهاجرین»  
می توانند این نشریه را از طریق سایت

[WWW.DANESHMAND.CA](http://WWW.DANESHMAND.CA)

نیز مطالعه بفرمایند

Learn to play  
DAF



تعلیم دف  
ویژه بانوان

تلفن تماس : 778-861-6165 (فرین)

Farrin

Cell: 778- 861- 6165

E-mail: farrin\_az@hotmail.com

Email: sahourai@yahoo.com

Tel: 604- 783- 0955

Fax: 604- 925- 3234

Cell: 778- 861- 6165



ناشر: سیما اهورائی

سردبیر: فرین آینه ساز

ویراستار و مترجم: آویسا ایزدی

مدیر تولید و روابط عمومی و تبلیغات:

سیما اهورائی

تایپ و صفحه آرایی: سیما اهورائی

نویسندگان: فرین آینه ساز، آویسا ایزدی، سوسن اسکافی،

صنم سپهری، دکتر شیرین نبوی نژاد،

دکتر حمیدرضا جعفری

همکار افتخاری: مهندس محمد عمادی

چاپخانه: COPIES DEPORT



دهند و همچنین در فراهم کردن امکانات استفاده از سایت مجله دانشمند در جهت دسترسی به مجله گیبی با مهاجرین در سراسر دنیا سپاسگزارم.

از آقای رامین بهرامی که در چاپ مجله با طبعی بالا با ما همکاری می کنند، کمال تشکر را دارم.

هم چنین از نویسندگان عزیزی که با ارائه مقالات به مجله ما رونق می دهند:

خانم مهین خدابنده، خانم سوسن اسکافی، خانم صنم سپهری، خانم دکتر شیرین نبوی نژاد، آقای دکتر حمیدرضا جعفری، خانم فلورا فراهانی، خانم درین، خانم شیرین ناظری و ....

دوستانی که لطف می کنند تا این ماهنامه به خوانندگان عزیز در سرتاسر ونکوور برسد:

از خانم مهین خدابنده، خانم ویدا صندوق دار، خانم دکتر رویا نجفی، خانم شکوه سیدین، خانم مریم سمنانی از دفتر مجتمع وود کرافت، آقای حسین فخربخش و آقای حسن مقدم نیز متشکریم.

بیزنس هائی که ما را یاری دادند:

آقای مهندس حسین لطفی (شرکت سلیک رود تورز)، آقای بهروز سروش (مجله دانستنیه)، آقای حسین نراقی (موسسه حسابداری و مهاجرت ترانز)، آقای دکتر شارعی (داروخانه نورث وست)، آقای مهدی مولائی (صرافی فاینکس)، آقای مهندس محمد عمادی (مجله دانشمند)، خانم فرزانه شهیدی (مجله گوناگون)، خانم مهناز ماشینی، خانم سارا مهدویانی، خانم فلورا فراهانی، آقای امیر نور پور (شرکت گپ تل). ضمن آرزوی سلامتی و موفقیت برایشان، امیدوارم همواره از حمایت این موسسات و شرکتهای در بالا بردن سطح فرهنگی این نشریه بهره مند گردم.

منتظر پیشنهادات شما هستیم. به امید اینکه بتوانیم مطالب مفیدتری برای شما عزیزان تهیه کنیم.



این ماهنامه برگ سبزی است تحفه درویش.

سیما اهورائی



یادداشت ناشر

با درود خدمت خوانندگان عزیز

باور کردنی نیست که دو سال از انتشار مجله ماهانه گیبی با مهاجرین گذشت.



سالگرد دومین سال انتشار مجله را به همه دست اندرکاران تبریک گفته و دست همه آنها را به گرمی می فشارم زیرا در سال گذشته با صبر و بردباری تمام در انتشار این ماهنامه مرا یاری دادند.

می توانیم ادعا کنیم که در انجام اهدافمان که همانا انتشار ماهنامه ای پربار و پرمحتواست موفق بوده ایم. حمایتهای بی دریغ شما و اظهار نظرات مثبت شما خوانندگان عزیز گواه این مدعاست.

من از طرف خود و همکارانم از عزیزانی که با تلفنهای محبت آمیز، خواه انتقادی و خواه تشویقی، باعث دلگرمی و راهنمایی ما شدند کمال تشکر را دارم. آرزومندیم در آستانه سومین سال انتشار این ماهنامه شما همواره همراه ما باشید و ما را از حمایت خود بی نصیب نفرمائید.

از خواننده عزیز، سرکار خانم امامی که در تماس تلفنی خود مجله ما را مورد لطف خود قرار دادند متشکریم. به علاوه ایشان از خانم سوسن اسکافی برای تنظیم صفحه اصطلاحات انگلیسی و هم چنین مثبت اندیشی، قدردانی کرده اند.

در اینجا مایلیم از دوستانی که به من دلگرمی دادند و زحمت کشیده و وقت عزیزشان را در اختیار من گذاشتند تا این مجله به ثمر برسد، قدردانی می کنم.

از خانم فرین آینه ساز و خانم آویسا ایزدی بخاطر همکاری مداوم و آقای مهندس محمد عمادی که همواره ما را در ارائه مجله یاری می

# Power of Thoughts

*By: Sanam Sepehry*

Every month, I always have to think hard about what the topic of my article is going to be. Usually, it has some relation to what I have experienced, learned, become aware of or have been triggered by that I decide to share with my readers. This time, it is about the laws of thinking. We don't always realize how much power God has given us just by giving us a brain. We are surrounded by energy, something that is never lost. Our thoughts create energy, positive and negative that we send in our subconscious and into the conscious and then, they manifest themselves into our lives. We then tend to stop and ask why me, why is this happening to me. We worry and fear constantly. We doubt and imagine the worse case scenario all the time. We worry about the future, we regret the past and we want things to change and get better, but we don't seem to do anything about it. We have the tools.

We must put a stop to that worrying thought that has a mind of its own and tends to carry us with it to a dark and gloomy place where we lose hope. It becomes a discipline to practice everyday. From the moment we wake up, we process millions of thoughts; some irrelevant, some positive and some negative. The moment the negative thought takes root into your mind, stop it and cancel it by focusing on something else completely. Damaging thoughts arise from fear. Fear develops from lack of trust and faith.

Faith in whatever you believe in, being God, yourself, another super power or religion. Replace fear, worry, and doubt with joy, laughter, love and faith. Keep talking to yourself several times a day until it registers with your mind that you have chosen to be at peace and believe that everything will be ok in its own time. Another technique is to visualize yourself in what you want to achieve. Begin with three times a day. Before you go to bed is the best time to fill your subconscious with positive images. Before you wake up completely, allow these images to flow through your mind. And during the day, practice at least once or more especially when you are plagued with a destructive thought. Speak what you want in an affirming manner with emotions behind it. The brain does not understand negative statements. So

saying No in a sentence will exactly bring about what you did not desire. Another method is to write down what you want, what you want to be and what you want to have on a piece of paper. Prioritize them and put them on your list of visual imagery. The stronger the emotions behind this imagination and the sooner they will become your reality. You must always see yourself in these images and to truly feel the emotions at that moment. Don't affirm in future tense. Make your mantras in the present tense. This way, the brain will process them faster to make them your reality.

It is easy to fall prey to negative thinking again, especially if you have done it all your life. Catch yourself and reaffirm in positive. It will take time and discipline for your attitude and thinking pattern to change. It is like

cooking for the first time. It does not taste the greatest and might not feel right, but after a few attempts, it becomes succulent and decadent to your

taste buds. I realized that we put so much energy into being in fear of what will happen. Why not shift that energy and focus it on having faith and thinking positive. We can accomplish so much if only we give it a try, don't give up and allow it to happen.



## Jokes



**A** Canadian psychologist is selling a video that teaches you how to test your dog's IQ. Here 's how it works: If you spend \$12.99 for the video, your dog is smarter than you.

## کانادا (Canada)

### Squamish An Introduction

Squamish offers more high performance windsurfing days on the water than most other places in North America. Squamish windsurfing is outstanding in terms of:

1. Easy access;
2. Reliable and consistent conditions;
3. Availability of supreme conditions for other outdoor activities;
4. Spectacular mountain surroundings.

Warm winds and sunshine are a blessing to all those people familiar with cold and blustery storm fronts which power windsurfing sails in most other places across the country. The warm air of springtime in Squamish causes the southerly «thermal inflows» to build, and in the summer the afternoon winds blow like clockwork. The winds accelerate up Howe Sound through the valleys of the Sea-to-Sky Corridor, consistently at strengths between 15 - 25 knots. The more the sun shines, the stronger the winds blow. From time to time frontal systems pass through with strong winds and temporarily break up the regular pattern. Sailing into the sunset is possible in Squamish.

The bay of Squamish is where the ocean meets with fresh water from five rivers. The result is dynamic conditions for windsurfing, particularly at the mouth of the Squamish River. Strong ocean tides and swift river currents provide an exciting challenge to windsurfers and enhance windsurfing performance. Ebb tides bring chop and swell providing entertaining bump and jump conditions, while flood tides bring flat water for epic slalom conditions. The water height change is dramatic with the lowest tides providing shallow water and numerous sandbar beaches for convenient relief from

the action of an invigorating session, as well as ideal conditions for developing waterstart and jibing skills. As the river waters begin in the high alpine glaciers that surround Squamish, temperatures are always refreshing. Seals can be spotted regularly providing another exposure to untamed nature. With mountains and wilderness so close, windsurfing in Squamish is a special experience.

Only a few minutes from the downtown area, the Squamish windsurfing site is located on a dike at the end of a road that passes through the natural Squamish Estuary. The narrow dike was built from rock years ago and reaches out about one kilometer into the water. The undeveloped site has no amenities. The Squamish Windsurfing Society provides continued access to the site.

The Squamish area offers additional windsurfing locations. Alice Lake Provincial Park (10 km. N) is fully serviced with a very busy campground, popular mountain bike trails, and a small lake with sandy beaches and adequate conditions to enjoy basic-level windsurfing. Britannia Beach (15 km. S) and Porteau Cove Provincial Park (25 km. S, - another very busy campground as well as a popular diving area) are situated on Howe Sound and enjoy regular inflow winds of 12 - 15 knots without swift currents. These locations provide ample free parking.



## زنگ مثبت اندیشی

### من با خدا غذا خوردم!

پسرکی بود که می خواست خدا را ملاقات کند، او می دانست با رسیدن به خدا باید راه دور و درازی بپیماید. به همین دلیل چمدانی برداشت و درون آن را پر از ساندویچ و نوشابه کرد و بی آنکه به کسی چیزی بگوید، سفر را شروع کرد. چند کوچه آنطرف تر به یک پارک رسید، پیرمردی را دید که در حال دانه دادن به پرندگان بود. رفت پیش او و روی نیمکت نشست. پیرمرد گرسنه به نظر می رسید، پسرک هم احساس گرسنگی می کرد. پس چمدانش را باز کرد و یک ساندویچ و یک نوشابه به پیرمرد تعارف کرد. پیرمرد غذا را گرفت و لبخندی به کودک زد. پسرک شاد شد و با هم شروع به خوردن کردند. آنها تمام بعد از ظهر را به پرندگان غذا دادند و شادی کردند، بی آنکه کلمه



ای با هم حرف بزنند. وقتی هوا تاریک شد، پسرک فهمید که باید به خانه بازگردد، چند قدمی دور نشده بود که برگشت و خود را در آغوش پیر مرد انداخت، پیر مرد با محبت او را بوسید و لبخندی به او هدیه داد.

وقتی پسرک به خانه برگشت، مادرش با نگرانی از او پرسید: تا این وقت شب کجا بودی؟

پسرک در حالیکه خیلی خوشحال به نظر می رسید، جواب داد: پیش خدا!

پیرمرد هم به خانه اش رفت. همسر پیرش با تعجب از او پرسید: چرا اینقدر خوشحالی؟

پیر مرد جواب داد: امروز بهترین روز عمرم بود، من امروز در پارک با خدا غذا خوردم!

### نشانه هائی از آرامش درون

## Some signs and symptoms of Inner peace

- \* در عوض ترس از اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شدیم، فکر کنیم و همزمان عمل کنیم.
- \* A tendency to think and act spontaneously rather than on fears based on past experience.
- \* از لحظاتی که در آن بسر می بریم لذت ببریم.
- \* An unmistakable ability to enjoy each moment.
- \* درمورد دیگران قضاوت نکنید.
- \* A loss of interest in judging other people.
- \* اعمال و رفتار دیگران را مورد قضاوت قرار ندهیم.
- \* A loss of interest in interpreting the actions of others.
- \* نسبت به برخوردها و تضادهائی که پیش می آید خونسرد باشیم.
- \* A loss of interest in conflict.
- \* یکی از علائم بسیار مهم این است که نگرانیهایمان کم می شود.
- \* A lack of ability to worry (this is a very serious symptom).
- \* سپاسگزار باشیم.
- \* Frequent, overwhelming episodes of appreciation.
- \* با طبیعت و با اطرافیانمان ارتباط برقرار کنیم.
- \* Frequent feelings of connectedness with others and with nature.
- \* لبخند بزنیم.
- \* Frequent attacks of smiling.
- \* به جای آنکه چیزی را بزور بدست آوریم از پیشامدها استقبال کنیم.
- \* An increased tendency to let things happen, rather than to make them happen.
- \* به دیگران عشق بورزیم و آنها شکوفا سازیم.
- \* An increased susceptibility to the love extended by others as well as the uncontrollable urge to extend it.

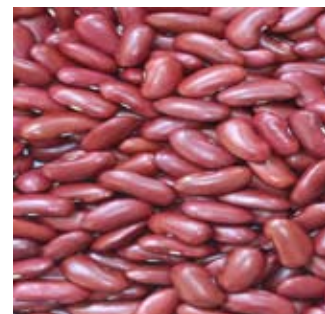
## *Fiber Facts*

*Dr. Hamidreza Jafari*

### What about water?

Because fiber absorbs water, it is very important to drink enough water as you eat more fiber. Without enough fluid, a high fiber diet may actually be constipating. Aim for at least 6-8 cups of water per day.

| Legumes and nuts       | Dietary fiber (g) | Soluble fiber (g) |
|------------------------|-------------------|-------------------|
| Pinto beans            | 14.8              | 3.8               |
| Black beans            | 12.7              | -                 |
| Chick peas             | 12.4              | 2.6               |
| Kidney beans           | 11.6              | 5.8               |
| Navy beans             | 11.6              | 4.4               |
| Northern beans         | 11.2              | 2.8               |
| Lima beans             | 9.0               | -                 |
| Lentils                | 8.9               | -                 |
| Soy bean ½ cup         | 5.1               | 2.3               |
| Peanut butter (2 tbsp) | 2.1               | -                 |



| Food  | Dietary fiber (g) | Soluble fiber (g) |
|---|-------------------|-------------------|
| Breads and other grain product<br>125 ml, ½ cup cooked or 1 slice | 14.8              | 3.8               |
| High fiber bread Silver Hills/ Healthy way                        | 4.5               | -                 |
| Wheat pita  | 4.4               | 0.7               |
| Barley  | 4.2               | 0.9               |
| Wheat baged, 3.5 dia  | 3.1               | 0.9               |
| Bulgar  | 2.9               | 0.5               |
| Whole wheat pasta   | 2.3               | 0.5               |
| Whole Wheat bread (generic)                                       | 2.0               | 0.3               |
| Brown Rice  | 1.7               | 0.1               |
| Rye bread   | 1.5               | 0.8               |
| Pumpernickel (Dark Rye bread)                                     | 1.5               | 0.8               |
| Wild rice   | 1.5               | 0.2               |



# Culture Note

## August

### FIRST MONDAY in AUGUST HOLIDAY

The first Monday in August, which is often called «Civic Holiday» or «Simcoe Day» is a municipal holiday\* generally observed in Ontario. The holiday is mentioned in a number of Ontario statutes within the context of giving time off for specific types of employees or of regulating business hours, etc. However, because it is not designated as an official public (statutory) holiday in provincial employment standards or retail business holiday legislation, the Civic Holiday is a workday like any other for thousands of Ontario employees. As a result, public (statutory) holiday rules do not apply.

Accordingly, the decision to give employees the day off rests with employers. When employees are given the day off, their employers also decide whether it should be a paid holiday.

Governments, banks, Unions who negotiated on behalf of employees the vacation into collective agreements and/or employment contracts enjoy the August civic holiday as a public holiday or floater holiday. In addition, many non-union employers voluntarily treat this as a holiday in the same way that they treat a paid public holiday.

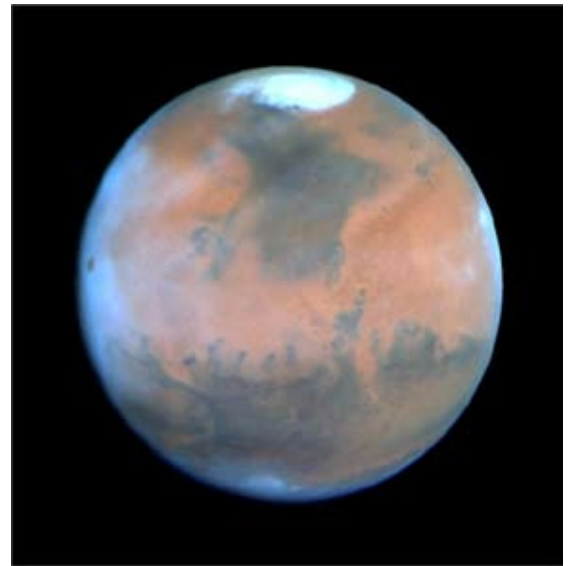
### Two moons on 27 August

27th Aug. the Whole World is waiting for... Planet Mars will be the brightest in the night sky starting August.

It will look as large as the full moon to the naked eye. This will cultivate on Aug. 27 when Mars comes within 34.65M miles of earth. Be sure to watch the sky on Aug. 27, 12:30 am. It will look like the earth

has 2 moons. The next time Mars may come this close is in 2287.

Share this with your friends as NO ONE ALIVE TODAY will ever see it again.



A man went to visit a friend and was amazed to find him playing chess with his dog. He watched the game in astonishment for a while. "I can hardly believe my eyes!" He exclaimed. "That's the smartest dog I've ever seen."

"Nah, he's not so smart," the friend replied. "I've beaten him three games out of five."



## اصطلاحات

تهیه و تنظیم: سوسن اسکافی

12. We landed very smoothly. I didn't feel anything.

۱۲- فرود خیلی آرام بود. هیچ چیزی حس نکردم.

## 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 ۹:۳۰ صبح تا ۷ شب

شنبه ها ۱۱ صبح تا ۶ عصر

## Answer to exercises B2 page 15

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

## بخش بیست و پنجم

در ادامه جملات مربوط به بخش مسافرت و وسایل حمل و نقل، توجه خوانندگان را به این بخش درمورد چک کردن بار و سوار شدن به هواپیما جلب می نمایم.

## Checking the baggage and boarding the plane

1. First we must have our baggage checked in that section.

۱- اول باید بدهیم در آن قسمت بارمان را چک کنند.

2. Do I check in here for KLM flight 605 to Amsterdam?

۲- برای پرواز ۵۰۶ KLM به آمستردام باید اینجا بارم را چک کنم؟

3. Each passenger is allowed to have 23 kilos of baggage.

۳- هر مسافر مجاز است ۴۰ کیلو بار داشته باشد.

4. I had 10 Kilos (of) excess weight, so I had to pay some extra money.

۴- من ۱۰ کیلو اضافه بار داشتم و به ناچار مبلغی اضافه پرداختم.

5. Can I carry this bag with me on the plane?

۵- می توانم این کیف دستی را با خود درون هواپیما داشته باشم؟

6. Stick this sticker on your suitcase.

۶- این برچسب را روی چمدانت بچسبان.

7. I'd like a window seat/an aisle seat.

۷- یک صندلی کنار پنجره/ راهروی وسط می خواهم.

8. Now, we should go to the departure lounge.

۸- حالا باید به سالن ترانزیت برویم.

9. Our flight has one hour delay due to bad weather.

۹- پروازمان به علت شرایط بد هوا یک ساعت تأخیر دارد.

10. Now, it's time to get on the plane.

۱۰- حالا وقت سوار شدن به هواپیما است.

11. Passengers are requested to proceed to gate number 5 for boarding.

۱۱- از مسافران خواسته شده است برای سوار شدن به هواپیما به خروجی شماره ۵ مراجعه نمایند.

## Quotable Quotes

## Insightful

### کهنتر و مهتر

فقط آنها که از من پائین ترند می توانند به من حسادت و تنفر بورزند.

من هرگز، مورد حسد و نفرت کسی قرار نگرفته ام؛ پس بالاتر از هیچ کس نیستم.

فقط، کسانی که از من بالاترند، می توانند مرا بستایند یا حقیرم بشمارند.

من هرگز مورد ستایش و حقارت کسی قرار نگرفته ام؛ پس پائین تر از هیچکس نیستم.

### لذت تازه

دیشب لذتی تازه را کشف کردم، اولین بهره را از آن می بردم که فرشته ای و ابلیسی به خانه ام هجوم آوردند. در آستانه خانه به یکدیگر برخورد کردند و بر سر این لذت تازه آفریده شده ام به ستیز ایستادند. یکی شان فریاد می زد:

«آن گناه است.»

دیگری می گفت:

«آن تقواست.» \*

(\* شاید این ابلیس و فرشته، وجدان آدمی باشد که او را در برخی کارها، سر دو راهی می گذارد، یا شاید نفس آماره و نفس لوامه.)

### سخنان الهام بخش بزرگان

#### درست تصمیم بگیرید

۱- ریشه و اساس کامیابی حقیقی این است که فرد آزاده و عزم واقعی خویش را جهت بهترین بودن در امری به کار گیرد.

هارولد تیلور

۲- می توان گفت که یک مرد بدون عزم و قاطعیت به خودش تعلق ندارد. او بسان برگ و یا موج دریائی است که علیرغم میل باطنی خویش، به هر سو برده می شود.

جان فوتسر

۳- مردیکه منتظر روشن شدن مسائل قبل از تصمیم گیری است، هیچگاه تصمیم نخواهد گرفت. زندگی را پذیرا باش زیرا توان پذیرش تأسف را نخواهی داشت.

هنری آمیل

۴- به محض اینکه مسئله ای به ذهنت خطور کرد فوراً درمورد آن تأمل کرده و به نتیجه اش برس. زیرا در بسیاری از موارد تصمیم شایسته، کارساز است. بعلاوه، بدین سان قاطعیت را تمرین کرده و تزلزل را از خود دور ساخته و صاحب منش می شوی.

آندرسن

۵- بدبخت ترین و مفلوک ترین انسان، کسی است که به عدم تصمیم گیری عادت کرده است.

ویلیام جیمز

۶- زمانی که با دو خط سیر مواجه می شوم و مجبور می شوم که یکی از آن دو را برگزینم، تکه کاغذی را برداشته و حسن های هر دو طریق را درج می کنم. نهایتاً معایب و محاسن هر دو طریق را مورد سنجش قرار داده و با حذف خوبیها و بدیهای دو طرف براساس آنچه باقی می ماند تصمیم می گیرم.

بنجامین فرانکلین

۷- زمانی که تصمیم گرفتی و زمان اجرا فرارسید دیگر توجهی به پیامدها و بازتابهایش نداشته باشید.

ویلیام جیمز

۸- بدبخت ترین و مفلوک ترین انسان، کسی است که به عدم تصمیم گیری عادت کرده است.

ویلیام جیمز



## Jokes

Then there was the 85-year-old wife who found her husband in bed with another woman.

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 Honour,” she replied, “I figured if at 92 he could make love, he could fly, too.”

Contributed by ROB MARSHALL

## Fun to Know

چرا جهت حرکت عقربه های ساعت به سمت راست است؟



نخستین ساعت آفتابی بود که در مصر باستان اختراع شد. این ساعت یک ستون سنگی با نوک هرمی شکل بود که به طور عمودی در زمین قرار داشت. با حرکت خورشید در آسمان، سایه این ستون سنگی نیز حرکت می کرد. خورشید از مشرق طلوع و در مغرب غروب می کند، بنابراین در مصر که در نیمکره شمالی قرار دارد، سایه ها

به سمت راست حرکت می کنند. سالها بعد که ساعت های مکانیکی امروزی اختراع شد، جهت حرکت عقربه های این ساعتها را به سمت راست تعیین کردند، درست مثل سمت حرکت سایه های ساعت آفتابی.

آیا سایه ها به سمت راست حرکت می کنند؟

ساعت آفتابی، ساعتی است که براساس حرکت سایه های اجسام در هنگام تابش خورشید به آنها کار می کند. در کشورهایی مانند مصر که در نیمکره شمالی قرار دارند، سایه اشیاء همواره رو به سوی شمال قرار می گیرد و با حرکت خورشید، به سمت راست جا به جا می شود.



آیا سایه ها به سمت چپ نیز حرکت می کنند؟

در کشورهایی مانند استرالیا که در نیمکره جنوبی قرار دارند، سایه اشیاء همواره رو به سوی جنوب قرار می گیرد. این سایه ها با گردش خورشید در آسمان، به سمت چپ حرکت می کنند.

### Five Tips for a Woman

1. It's important a man helps you around the house and has a job.
2. It's important that a man makes you laugh.
3. It's important to find a man you can count on and doesn't lie.
4. It's important that a man loves you and spoils you.
5. It's important that these four men don't know each other.

## Good to Know

**Get Active Your Way Every Day-For life! It's Easier Than You Think!**

**You can do it-here's why**

Did you know that 63% of Canadians - just like you - are not active enough to achieve the health benefits they need from physical activity?

Your body is designed to move and it's surprising how little time it takes to stay healthy and reduce the risk of disease if you are physically active, regularly.

Consider this: You're awake about 15-19 hours a day, but you only have to be active for ONE HOUR and that 60 minutes of activity doesn't have to be done all at once. You can add up your activities, 10 minutes at a time, to get that daily total.

It's easy to take a first step and that counts as progress when you're getting started!

Add up your activities during the day in periods of at least 10 minutes each. Start slowly... and build up! If you are already doing some light activities, move up to more moderate ones. A little is good, but more is even better, if you want to achieve health benefits.

Scientists say accumulate 60 minutes of physical activity every day to stay healthy or improve your health. Time needed depends on effort-as you progress to moderate activities, you can cut down to 30 minutes, 4 days a week.

Physical activity doesn't have to be hard to improve your health.

Physical activity can help you live better, longer, so that your quality of life and independence are maintained as you get older.



## Yoga for stress relief

## یوگا (رهائی از فشارهای روحی)

By: Dr. Shirin Nabavinejad

Part 2:

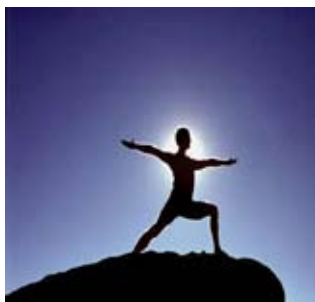
دکتر شیرین نبوی نژاد

قسمت دوم:

**There are three main causes of stress:**

1. Lack of love and security in childhood.
2. Environmental factors such as pollution and overcrowding in cities.
3. The triggering effect of a sudden event such as the death of a close relative or a friend, failure in an examination, job loss or a financial debacle.

We all encounter stressful situations in our everyday lives, for example, we may need to meet deadlines at work, have to take an exam for which we are unprepared or have to face relationship



difficulties.

Similarly, a sudden cultural change, such as migrating to an unfamiliar country, or moving from a rural to a congested urban area, can cause stress.

In order to grow up emotionally healthy and be able to adapt to different situations in life, we need the nourishment of love, especially from our parents, because the first two years of a child's existence are most intimately related on them, and revolve around being really wanted and accepted, or not.

سه عامل عمده در بوجود آمدن استرس وجود دارد:

- ۱- فقدان عشق و محبت و احساس امنیت در دوران طفولیت.
- ۲- عوامل محیطی چون آلودگی محیط زیست و جمعیت زیاد در شهرها.
- ۳- ضربه ها و شوکهای ناگهانی مثل مرگ دوست یا فامیل، شکست در امتحانات، بیکاری و شکست مالی.

هر روزه همه ما با عوامل استرس آور مواجه هستیم، برای مثال به اتمام رساندن کاری در تاریخ بخصوص در محیط کاری، امتحان دادن در حالیکه برای گذراندن آن آمادگی نداریم و مواجهه با مشکلات ارتباطی و بطور قطع مهاجرت به کشور خارجی که با آن چندان آشنائی ندارید و



تمام تغییرات فرهنگی و محیطی نمی تواند بدون ایجاد استرس در انسانها باشد.

به منظور تطبیق بهتر با تغییرات محیطی و زندگی سالمتر، لازم است که به عواطف انسانی

و عشق و محبت به اطرافیان بیشتر توجه کنیم و بخصوص والدین به فرزندان خود در دو سال اول زندگی شان توجه و محبت بیشتری داشته باشند زیرا که در همین دو سال اول زندگی است که فرزندان متوجه می شوند والدینشان عمیقاً آنها را دوست دارند یا نه.

### در باره زنان و حقوق زنان (On Women and Women's rights)

گزیده آثار جبران خلیل جبران

مردانی که خطاهای کوچک همسرشان را نمی بخشند، از فضیلت های بزرگ آنان نیز محروم می مانند.

**MEN** who do not forgive women their little faults will never enjoy their great virtues.

زیباترین واژه بر لبان آدمی، واژه "مادر" است. زیباترین خطاب، "مادر جان!" است. "مادر"، واژه ای است سرشار از امید و عشق، واژه ای شیرین و مهربان که از ژرفای جان بر می آید.

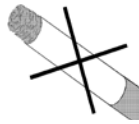
**THE MOST** beautiful word on the lips of mankind is the word "**Mother**", and the most beautiful call is the call of "**My mother**". It is a word full of hope and love, a sweet and kind word coming from the depths of the heart.

# Health & Happiness

## 7 don'ts after a meal

### •Don't smoke:

Experiment from experts proves that smoking a cigarette after meal is comparable to smoking 10 cigarettes (Chances of cancer is higher).



### •Don't eat fruits immediately:

Immediately eating fruits after meals will cause stomach to be bloated with air. Therefore take fruit hour after meal or hour before meal.



### •Don't drink tea:

Because tea leaves contain a high content of acid. This substance will cause the protein content in the food we consume to be hardened thus difficult to digest.



### •Don't loosen your belt:

Loosing the belt after a meal will easily cause the intestine to be twisted & blocked.

### •Don't bathe:

Bathing will cause the increase of blood flow to the hands, legs & body thus the amount of blood around the stomach will therefore decrease. This will weaken the digestive system in our stomach.

### •Don't walk about:

People always say that after a meal walk a hundred steps and you will live till 99. In actual fact this is not true. Walking will cause the digestive system to be unable to absorb the nutrition from the food we intake.

### •Don't sleep immediately:

The food we intake will not be able to digest properly. Thus will lead to gastric & infection in our intestine.



West Vancouver's 2007  
**HARMONY** Aug 3 to 12  
**ARTS FESTIVAL**  
 harmonyarts.ca

**HARMONY** AUGUST 3rd - 12th, 2007  
 1544 August Avenue  
 West Vancouver, BC V7V 1A2  
 Vancouver, BC Phone: 603-2882 Fax: 603-2882  
 2007 festival image by Ross Proffitt

Avissa Izadi will be exhibiting  
 Friday August 10<sup>th</sup> - Sunday August 12<sup>th</sup>  
 Friday 4-8pm  
 Saturday and Sunday 10am-8pm  
 at Ambleside Landing  
 Hope to see you there!

CELEBRATE COMMUNITY - CELEBRATE ART!

SAGE ANDERSON PUBLISHING CTV 690 105.7

## اگر بدنبال هدیه ای زیبا و متفاوت با قیمت مناسب هستید

از مجموعه زینت آلات دست ساز آویسا  
دیدن کنید

گردنبند، گوشواره، دستبندهای نقره قدیمی با  
ترکیبی از سنگهای نیمه قیمتی متنوع در جشنواره

### Harmony Arts Festival

به معرض نمایش و فروش گذاشته شده است

دیدار ما جمعه ۱۰ آگوست ۴ تا ۸ بعدازظهر  
 ۱۱ و ۱۲ آگوست ۱۰ صبح تا ۸ بعد از ظهر  
 در پارک امبل وست ونکوور

## Point to ponder

**Robert Kimber:**

One of the best places you can go in a canoe is the wilderness. And what, you may ask, is so great about it? The silence, for one thing. In real wilderness, silence is not just quiet, which is the absence of noise. It is the voice of the living earth, unmuddied by aural clutter.

I live in the country, which is a lot quieter than the city, but even in the country there is a lot of noise: cars of people commuting to work, machines that build houses, cut down trees, paint stripes on roads, fly around in the sky, split quiet lakes in half, whine across the top of the snow. In the country, you experience blessed periods



of quiet, and it is surely a great treasure. But in the wilderness you are surrounded by the voices of silence, and they are a greater treasure still.

*A Canoeist's Sketchbook (Chelsea Green)*

### Yiddish folk tale:

An old man sat outside the walls of a great city. When travellers approached, they would ask him, "What kind of people live here?" And the old man would answer, "What kind of people lived in the place where you came from?" If the travellers answered, "Only bad people lived in the place where we came from," then the old man would reply, "Continue on; you will find only bad people here." But if the travelers answered, "Only good people lived in the place where we came from," then the old man would say, "Enter, for here, too, you will find only good people."

*Random House*

## Taraz Financial Group

Tel: 604. 986. 3704

**INCOME  
TAX**

تپه فرمهای مالیاتی شخصی و شرکت ها  
حسابداری، دفتر داری و تهیه صورت های مالی

## موسسه حسابداری و

## بازرگانی «تراز»

با مدیریت حسن نراقی

### امور مالی و حسابداری

### مشاوره مالی برای رفع شرط مهاجرت

مشاوره مالی برای بیزنس های جدید

### بازرگانی

101A-1124 Lonsdale  
Ave.  
North Vancouver

Email: tarazacc@  
hotmail.com

## ***TOFEL, 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 B2***

- ...1. I haven't played Scrabble in quite some time. I'll have to *brush up* on the rules before we play.
- ...2. She is not feeling well; she thinks she is about to *come down with* the flu.
- ...3. The police detective was not sure how the crime was committed. She decided to *look into* it further.
- ...4. He read the untrue stories about himself in the newspaper, but he tried not to react. He just tried to *brush it off*.
- ...5. While we were walking in the mountains, we were lucky enough to *come across* a waterfall. It was quite a surprise to find such a beautiful thing.
- ...6. While I'm on my trip, do you think you could *look after* my cats?
- ...7. The brother always used to *pick on* his younger sister. His favorite tricks were to pull her hair, tease her, or scare her.
- ...8. Here is my application. Could you take a few moments to *look it over*?
- ...9. Could you *pick me up* after school today? I'll wait for you out in front of the school.
- ...10. You have tried on three dresses, but you can't afford all of them. You'll have to *pick out* just one.

| <b>Definitions - Exercise B2</b>  |  |
|---|--|
| <p><b>A.</b> take care of</p> <p><b>B.</b> review; relearn</p> <p><b>C.</b> look at it briefly</p> <p><b>D.</b> choose</p> <p><b>E.</b> get sick with</p> | <p><b>F.</b> not let it have an effect</p> <p><b>G.</b> investigate</p> <p><b>H.</b> bother</p> <p><b>I.</b> Come and get</p> <p><b>J.</b> unexpectedly find</p> |

# 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.

### Big

**large** = bigger than usual

**Example:** I was surprised to see how large their house is.

**great** = large or important

**Example:** Walking on the moon was a great achievement.

**grand** = important and large in degree

**Example:** All of the grand plans she had made fell through when she lost her job.

**huge** = very large in size or amount

**Example:** A huge crowd had formed in front of the embassy.

**massive** = extremely large in size, amount or number

**Example:** A massive landslide blocked the main road to town for three days.

**immense** = extremely large in degree

**Example:** An immense amount of money is wasted on junk food.

**enormous** = extremely large

**Example:** I ate an enormous slice of melon for breakfast this morning.

**gigantic** = extremely large

**Example:** There is a gigantic hole in the ozone layer.

**colossal** = of great size; huge

**Example:** The pyramids in Egypt are colossal structures.

### ضرب المثل های سعدی

|   |  |
|---|--|
| * بزرگان چشم از عیبهای زیردستان بیپوشند.<br>* بر زمستان صبر باید، طالب نوروز را.<br>* بزرگی به عقل است نه به سال.<br>* بر رعیت ضعیف رحمت کن تا از دشمن قوی زحمت نبینی.<br>* با ولی نعمت بی وفائی نتوان کرد.<br>* ببندد اجل پای اسب دوان | * اندیشه کردن که چه گویم، به از پشیمانی خوردن که چرا<br>گفتم.<br>* اول اندیشه وانگهی گفتار.<br>* اگر خار کاری سَمَن ندروی.<br>* امید نیست که عمر گذشته باز آید.<br>* امید هست که خارم زپای هم به در آید. |
|---|--|



# 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:



مجله دانشمند را می توانید هر هفته  
از طریق وب سایت نیز مطالعه کنید:  
[www.Daneshmand.Ca](http://www.Daneshmand.Ca)



و آنچه که می خواهیم در  
قرن بیست و یکم بیاموزیم  
به زبان فارسی



# (Language Note) نکته گرامری

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver  
International Language Schools of Canada

## Appendices

| <i>List of irregular verbs</i> |                    |                        | <i>List of irregular verbs</i> |                    |                        |
|--------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------|
| <i>Base Form</i>               | <i>Simple Past</i> | <i>Past participle</i> | <i>Base Form</i>               | <i>Simple Past</i> | <i>Past participle</i> |
| <b>a</b>                       |                    |                        | <b>c</b>                       |                    |                        |
| arise                          | arose              | arisen                 | burst                          | burst              | burst                  |
| awake                          | awoke              | awoken                 | buy                            | bought             | bought                 |
| <b>b</b>                       |                    |                        | <b>d</b>                       |                    |                        |
| be                             | was/were           | been                   | catch                          | caught             | caught                 |
| beat                           | beat               | beaten                 | choose                         | chose              | chosen                 |
| become                         | become             | become                 | cling                          | clung              | clung                  |
| begin                          | began              | begun                  | come                           | came               | come                   |
| bend                           | bent               | bent                   | cost                           | cost               | cost                   |
| bet                            | bet                | bet                    | creep                          | crept              | crept                  |
| bite                           | bit                | bitten                 | cut                            | cut                | cut                    |
| bleed                          | bled               | bled                   | deal                           | dealt              | dealt                  |
| blow                           | blew               | blown                  | dig                            | dug                | dug                    |
| break                          | broke              | broken                 | dive                           | dived/dove         | dived                  |
| bring                          | brought            | brought                | do                             | did                | done                   |
| broadcast                      | broadcast          | broadcast              | draw                           | drew               | drawn                  |
| build                          | built              | built                  | dream                          | dreamed/dreamt     | dreamed/dreamt         |
| burn                           | burned/burnt       | burned burnt           | drink                          | drank              | drunk                  |
|                                |                    |                        | drive                          | drove              | driven                 |

## هدف ما موفقیت شماست

گوناگون پیام شما را از طریق  
انتشاری وسیع، طراحی برتر،  
مقالاتی ارزنده و کیفیتی بالا به  
جامعه می‌رساند.

با آگهی در گوناگون، زمینه تبلیغاتی ارزشمندی  
را برای موفقیت تجارت خود فراهم نمایید.

جهت درج آگهی‌های تبلیغاتی خود در مجله  
گوناگون با شماره تلفن ۶۹۴۶-۲۷۰-۶۰۴  
تماس حاصل فرمائید.

E-mail: [info@goonagoon.ca](mailto:info@goonagoon.ca)  
Website: [www.goonagoon.ca](http://www.goonagoon.ca)

# Silk Road Tours

# شرکت سیلک رود تورز

## کانادا



نماینده ۳۲ کالج  
و دانشگاه معتبر  
کانادا

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

مهاجرت از طریق سرمایه گذاری با برنامه ویژه استانهای بریتیش کلمبیا، آلبرتا و نیوبرانزویک

- \* استان بریتیش کلمبیا (ونکوور) با سرمایه گذاری ۳۰۰٫۰۰۰ دلار از طریق 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 PNP در ونکوور و آلبرتا سریع و مطمئن
- کلاسهای ویژه زبان برای آماده سازی مصاحبه مهاجرت و بالا بردن دانش و مهارت زبان انگلیسی در دفاتر ایران. (همچنین کلاسهای آشنائی با قوانین و فرهنگ کانادا برای مهاجرین جدید)
- پروژه های در دست اقدام این شرکت: آپارتمان سازی در نیوبرانزویک
- فروشی استثنائی بلیطهای KLM با قیمت مخصوص از تهران 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.PacificHome.ca](http://www.PacificHome.ca)

[www.ICBCA.org](http://www.ICBCA.org)

[www.SilkRoadTours.com](http://www.SilkRoadTours.com)

[www.CVInc.ca](http://www.CVInc.ca)



### Recruitment & Placement Center

سیلک رود تورز مرکز کاریابی در  
شرکتهای معتبر کانادائی

نماینده های ایران:

تهران: ۳- ۲۱۷۹۴۷۴ ، ۲۰۱۰۳۹۱۷ ، ۲۰۱۰۳۸۵۱-۰۹۱۲

شیراز خاتم شروین: ۳۰۳۹۸۱۵-۰۹۱۷ و

آموزشگاه بهار: ۶۲۹۴۵۴۱ (۰۷۱۱)

تهران، آقای ناصری: ۵۵۳۵۷۱۵ (۰۴۱۱)

Vancouver Office:

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

Toll Free: 1-888-881-SILK

Email: [Canada@SilkRoadTours.com](mailto:Canada@SilkRoadTours.com)

Finex Forex Services Ltd.  
Foreign Currency Exchange

# FINEX

نقل و انتقال ارز از ایران به کانادا و بالعکس  
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

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.C

چاپ  
ونکوور  
کانادا

دانشنیها

BAZAR  
NEWS



BAZAR  
NEWS

دانشنیها



شاهراهی در  
قلب جامعه  
ایرانی