

Chatting with Immigrants

گپی با مهاجرین



شماره ۲۶، سال سوم، ۲۴ شهریور ۱۳۸۶
Issue 26, Vol.3, Sept. 07.2007
ماهنامه، رایگان



It's Time for School!

گیجی 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:

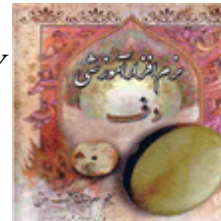
۶۰۴-۷۸۳۰۹۵۵ ۶۰۴-۹۲۵۳۳۳۴ ۶۰۴-۹۲۲۴۲۴۸

علاقتمندان مجله «گیجی با مهاجرین»
می توانند این نشریه را از طریق سایت

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، درین،

دکتر حمیدرضا جعفری، نگار شهنواز

همکار افتخاری: مهندس محمد عمادی

چاپخانه: COPIES DEPORT

یادداشت ناشر

با درود خدمت خوانندگان عزیز

با تشکر از خوانندگان عزیزی که با صدای گرمشان سالگرد مجله را تبریک گفتند. و به ما دلگرمی دادند.

در ماه گذشته فستیوالهای مختلفی در ونکوور زیبا برگزار شد از جمله Harmony Arts Festival که در پارک امبل ساید برگزار شد. هموطن عزیزمان خانم آویسا ایزدی هنرمند ایرانی مقیم نورث ونکوور نیز هنر خود را در این نمایشگاه به نمایش گذاشته بودند. امیدوارم در آینده ای نزدیک دوستان دیگری نیز در این نمایشگاه ها شرکت فعال داشته باشند.

سیما اهورائی

در این شماره به گفتگو با "خانم آویسا ایزدی" می نشینیم تا از تجربیات ایشان در مورد مهاجرت و حرفه شان جويا شویم.

س: سرکار خانم آویسا چگونه شد که تصمیم به مهاجرت به کانادا گرفتید؟ در مورد مهاجرت خودتان به طور مختصر و جامع بگوئید.

ج: من فکر می کنم هیچکس در هیچ جای دنیا دوست نداشته باشد که ترک وطن کند و از مادر، خانواده و تمام وابستگی هائی که کودکی اش در آن شکل گرفته جدا شود و به جایی مهاجرت کند که از لحاظ فرهنگی در دو قطب مخالف باشند اما منهنم بنا به شرایط روزگار تصمیم گرفتم که به کانادا مهاجرت کنم و بیشتر هدفم تحصیل و آینده دو فرزندم بود.

س: چند فرزند دارید؟

ج: يك دختر ۲۵ ساله و يك پسر ۲۳ ساله دارم که هر دو در کالج مشغول به تحصیل هستند.

س: آیا از تصمیم گیری خود راضی هستید؟

ج: با تمام فراز و نشیب هائی که در جریان مهاجرت برای افراد خانواده پیش آمده و شاید باز هم مسائلی در انتظارمان باشد خوشحالم که به کانادا آمده ام و فکر می کنم در زمانی که تصمیم به اینکار گرفتم آن را بهترین انتخاب برای خود و افراد خانواده ام پنداشتم.

س: ممکن است بفرمائید چطور شد بفکر درست کردن جواهرات قدیمی و شرکت در گالری های مختلف کردید و آیا نتیجه آن مورد رضایت شما بوده؟ بخصوص در مورد شرکت در فستیوال Harmony Arts Festival که در این اواخر شرکت کردید توضیح بدهید.

ج: همیشه از ترکیب کردن مهره های مختلف و چیدن آنها در کنار هم و بوجود آوردن طرحی نو، لذت می بردم. زمانیکه دختر بچه ای بودم با گللهای یاس، گلبرگهای گل کوبک و برگهای درخت کاج برای خودم و خواهرهایم گردنبندها و گوشواره درست می کردم و به چیزهائی که در اطرافم بود به چشم موادی خام نگاه می کردم که می توانست به شکل طرحی نو مورد استفاده قرار گیرد. گوش ماهی های ساحل دریای خزر، سنگریزه های کف رودخانه جاجرو، میوه های کاج درخت قدیمی ته باغ، گللهای مرابردی دور حوض مادر بزرگ همه می توانستند وسایل خوبی برای درست کردن گردنبندها، گوشواره و یا وسایل تزئینی دیگر باشند. اما این کار را بطور جدی از حدود ۲۵



سال پیش شروع کردم، زمانی که با تشویق افراد خانواده و دوستان اولین نمایشگاه زینت آلاتم را در منزل ترتیب دادم و با استقبال آنها مواجه شدم و بدین ترتیب برای پیدا کردن نقره های قدیمی دست ساز و مهره های کمیاب راهی سفرهای داخلی و خارجی شدم با جمع آوری وسایل اولیه از نقاط مختلف دنیا و اجرای طرحهائی که همگی در نوع خود تک هستند توانستم مجموعه ای از زینت آلات فراهم کنم در حال حاضر حدود ۵۰ جفت گوشواره، ۳۰ عدد دستبند و ۷۰ نوع گردنبندها مختلف در طرحهائی که تلفیقی از هنر ایران زمین و مدهای باب روز غربی است آماده کرده و در معرض فروش بگذارم. حضورم در نمایشگاههای مختلف در ونکوور بسیار موفقیت آمیز بود و از سال ۲۰۰۴ تاکنون جمعاً در ۱۲ نمایشگاه مختلف شرکت داشته ام.

Harmony Arts Festival نمایشگاهی است که هر سال تابستان در Amble side پارک در محیطی بسیار زیبا و جذاب برگزار می شود و بازدیدکنندگان زیادی از ونکوور



بزرگ و سایر نقاط دنیا از این نمایشگاه دیدن می کنند. امیدوارم بتوانم سالهای آینده نیز در این نمایشگاه شرکت داشته باشم.

س: برای مهاجرین تازه وارد اگر پیام و یا توصیه ای دارید بفرمائید؟

ج: مدت زیادی نیست که در

ونکوور زندگی می کنم و متأسفانه از این بابت تجربه چندانی ندارم تا بتوانم در اختیار سایر دوستان تازه وارد بگذارم. اما بنظر من مهمترین اصل در مهاجرت پابند بودن به اصول اخلاقی و ارزشهائی است که ریشه عمیق در فرهنگ ما دارد. هم چنان که می توانیم خود را با محیط جدید تطبیق دهیم و با مقررات و قوانین جدید آشنا شده و آنها را فرا می گیریم و به جلو می رویم، می توانیم به آداب و سنت هایمان نیز پابند بمانیم و ضمن بهره بردن از امکانات و امتیازات زندگی در کانادا، فرهنگ و تمدن باستان ایران عزیزمان را نیز حفظ کرده و ایرانیان را آنطور که هستند به جهانیان بشناسانیم به امید آن روز.

با تشکر از حضور سرکار در این گفتگو از اینکه وقتتان را در اختیار ما گذاشتید متشکریم. از ایزد یکتا برای شما و خانواده محترمتان آرزوی توفیق روز افزون اداریم.

Who am I?

Do We know who we are? How many identities do we have in life time? We are born with some, for instance being male or female, being Iranian or Canadian, being homosexual or heterosexual and being someone's child. However, through the course of our existence, we acquire several identities.



When I look at myself in the mirror now, do I see the same reflection that when I was a child? My eyes have not changed, but I have worn several identities in my living environment.

Some of us, myself included, did not know ourselves. Since we moved to Canada, I took the role of the good daughter, the great student, the independent young adult and now the caring nurse. Yet, through all these identities, I still did not know myself. I was what my parents wanted me to be and then, I became what the society expected me to become. I tried to find my place in this a nurse and more than a woman. It all started with self-awareness. I learned to observe my behaviors. I chose my own value system based on my beliefs and experiences and with everyday passing, I am becoming more complete. Regardless of our country of origin or our present living environment, we all display a variety of characteristics that enables us to function in any society. So, do you have a self without status?

Why is it that the first question that most individuals ask when they meet someone new is "what to you do" and "where are you from" instead of "who are you"?

Your status becomes automatically the identity they will remember you by.

Your race becomes very quickly the frame they visualize you in. In reality, it is not entirely the flaw of the inquisitor, but also society. Some of us also attempt to deny or destroy a particular identity that we dislike in

By: Sanam Sepehry

ourselves.

For example, lots of Iranians do not appreciate others knowing that they are from Iran. We ignore each other in the elevator but in public we become excited by identifying another Iranian. What is interesting as well is that we judge humans based on what they do and not who they are! For the longest time, I only identified myself as a nurse and nothing else. I think we can't escape the expectations and regulations forced on us by society, but we can find an equilibrium to allow us to become complete. Have a title, be proud of it, talk about your country and know your roots, but most importantly, shine through your personality and morals. What is making each individual unique from another is their true identity. The qualities that you are born with and developing through out your life make you who you are.



Environment, events and experiences shape us, but your true self, if known, remains strong and unshakable. You can be a student, a mother, a wife, a teacher, a writer or any other societal identity, but don't lose yourself, stand on the ground firmly with what you believe and apply those beliefs in your daily existence. The problem arises when these identities clash or when the individual does not know themselves.

I wish my parents had given me the option of making my own decisions in order to learn to develop my judgment and to build my own value foundation. I know that moving to a new country is very stressful for families, but sometimes we forget that by protecting our children and sheltering them from reality, we do not equip them with the tools they need to become well-balanced adults. As adults, I wish my parents had taken the time themselves to question their value makeup once they moved in this land of freedom to change what they did not approve of their own upbringing. Our unique self continues to change as we grow, as we learn and as we go through the obstacles of life.

کانادا (Canada)

ترجمه: آویسا ایزدی

Osoyoos

Enjoying Canada's driest climate, Osoyoos bills itself as Desert Wine Country. Osoyoos is the only desert in Canada, with the lowest rainfall, the highest temperatures, and the warmest lakes. Osoyoos is located in the middle of the Southern Okanagan wine country, whose fine wines match any wines from anywhere, from France to California.

Translated from local Inkanep native dialect, Osoyoos means, where the water narrows, or sand bar across, an apt description for the way this town spans a narrow part of Osoyoos Lake in the Southern Okanagan. Originally named "Soo-Yoos", an O is believed to have been added to lend a more dignified sound to the name.

Here, the ancestors of the Okanagan Salish Indians trapped the salmon swimming up the Okanagan River. David Stuart, a Scotsman working for the American-based Pacific Fur Company in 1811, was one of the first white explorers to visit this area.

For nearly half a century, Osoyoos was on the north-south fur trade route. Then, after a lull, it gained importance as a border entry point for cattle drives to the gold miners of the Cariboo.

Osoyoos was incorporated in 1947, but its history dates back a lot earlier. In the late 1800s, it was the colonial government's administrative centre for much of the interior of British Columbia. From those early roots, Osoyoos had dev eloped into what it is today.

Commercial fruit growing started in the early 1900s, but Osoyoos grew slowly until the railway reached it from the north in 1944. Today, the dry, sunny climate and long growing season make the South Okanagan the fruit basket of Canada, with Osoyoos as its capital city. Cherries, plums, apricots, peaches, apples, grapes... even bananas! Yes, bananas - the only plantation of its kind in Canada.

If visitors feel as though they've stumbled across a little part of the Mediterranean, it's no wonder. This is the place to beat the summer heat; sailing, windsurfing, water-skiing and parasailing are all here for your pleasure.

Population: 4,963

Location: Osoyoos is located on Highway 3 on the eastern shore of Osoyoos Lake, near the Canada/United States border, 17 miles (27Km) south of Oliver and 38 miles (60Km) south of Penticton.

اوسویوس

در این قسمت به یکی دیگر از نقاط دیدنی و زیبای کانادا سفر می کنیم. Osoyoos دارای آب و هوایی خشک بوده و از کمترین میزان بارندگی در تمام فصول سال نسبت به سایر نقاط کانادا برخوردار است. این شهر در قسمت میانی اکاناگن (OKanagan) جنوبی قرار گرفته و بخاطر شرابش که با شرابهایی فرانسه و کالیفرنیا برابری می کند بسیار معروف است.

نام Osoyoos در زبان محلی به معنی "جائی است که رودخانه باریک می شود" و این می تواند بهترین تعریف برای این محل باشد.



در سال ۱۸۱۱ دیوید استوارت که در آن زمان برای یک کمپانی پوست فروشی امریکائی کار می کرد. اولین سفید پوستی بود که به این محل وارد شد.

با آنکه این شهر در آنزمان در مسیر تجار پوست قرار داشت، بعدها به خاطر معادن طلائی فراوانش به شهرت رسید. تا قبل از رسیدن راه آهن به اوسویوس،

این شهر چندان رشد نکرده بود اما در سال ۱۹۴۴ خط آهن از شمال به این شهر متصل شد و باعث ترقی آن شد.

امروزه این شهر و مناطق جنوبی Okanagan به سبب میوه کانادا معروف شده و بخاطر خشکی آب و هوا در این منطقه و وجود چهار فصل سال، تنوع کشت انواع میوه بسیار چشمگیر است. آلبالو، کلابی، آلو، هلو، سیب و انواع انگور و حتی موز محصول باغات میوه این منطقه است.

جمعیت این شهر بالغ بر ۴۹۶۳ نفر بوده و انواع تفریحات آبی در تابستان آن را به یک شهر توریستی تبدیل کرده است.

دوستداران قایق سواری، موج سواری و چتر بازی می توانند از تابستان گرم این منطقه لذت برده و به ورزشهای مورد علاقه خود بپردازند.



زنگ مثبت اندیشی

ترجمه: آویسا ایزدی

"طرز تلقی"

Attitude

There once was a woman who woke up one morning, looked in the mirror, and noticed she has only three hairs on her head.

Well, "she said," I think I'll braid my hair today?

So she did and she had a wonderful day.

The next day she woke up, looked in the mirror, and noticed saw that she had only two hairs on her head.

"H-M-M," she said, "I think I'll part my hair down the middle today?"

So she did and she had a grand day.

The next day she woke up, looked in the mirror, and noticed that she had only one hair on her head.

"Well," she said, "today I'm going to wear my hair in pony tail."

So she did and she had a fun, fun day.

The next day she woke up, looked in the mirror and noticed that there wasn't a single hair on her head.

"yes!" she exclaimed, "I don't have to fix my hair today!"

Attitude is everything.

Be kinder than necessary, for everyone you meet is fighting some kind of battle.

Live simply, Love generously, Care deeply, Speak kindly...

Leave the rest to God

Life isn't about waiting for the storm to pass...

It's about learning to dance in the rain.

روزی زنی از خواب بیدار می شود در آینه نگاه می کند و متوجه می شود که فقط سه تار مو روی سرش مانده.

بخود می گوید: فکر می کنم بهتر باشد امروز موهایم را ببافم؟

همین کار را می کند و روز را به خوشی می گذراند.

روز بعد از خواب بیدار می شود و خودش را در آینه نگاه می کند و می بیند که فقط دو تار مو روی سرش مانده.

بخود می گوید: امروز فرقم را از وسط باز می کنم.

او همین کار را می کند و روز را بخوشی می گذراند.

روز بعد بیدار می شود و خودش را در آینه نگاه می کند و می بیند که فقط یک تار مو روی سرش مانده.

بخود می گوید: امروز موهایم را از پشت جمع می کنم. او همین کار را می کند و روز شادی را می گذراند.

روز بعد بیدار می شود و خودش را در آینه نگاه می کند می بیند که حتی یک تار مو هم روی سرش باقی نمانده.

بخود می گوید: امروز مجبور نیستم که موهایم را درست کنم.

نقطه نظر و طرز تلقی نسبت به مسائل اطراف بسیار مهم است.

با کسانی که روبرو می شوید مهربانتر از همیشه باشید.

ساده زندگی کنید بخشش کنید عشق بورزید با مهربانی صحبت کنید و بقیه چیزها را به خدا بسپارید.

زندگی این نیست که صبر کنیم تا طوفان تمام شود زندگی یعنی یاد بگیریم چطور در باران برقصیم.

GOD has placed in each soul an apostle to lead us upon the illumined path. Yet many seek life from without, unaware that it is within them.

PITY the nation that is full of beliefs and empty of religion.

خداوند در درون هر یک از ما رسولی قرار داده است تا ما را به راه روشن هدایت کند. باوجود این، بسیاری هنوز در بیرون از خود به دنبال زندگی می گردند، غافل از آن که زندگی در درون آنهاست.

بیچاره ملتی که پُر از باور است و خالی از دین.

(Language Note) نکته گرامری

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

<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>
e			give	gave	given
eat	ate	eaten	go	went	gone
f			grind	ground	aground
fall	fell	fallen	grow	grew	grown
feed	fed	fed	h		
feel	felt	felt	hang	hung	hung
fight	fought	fought	have	had	had
find	found	found	hear	heard	heard
fit	fit	fit	hide	hid	hidden
flee	fled	fled	hit	hit	hit
forbid	forbade/forbad	forbidden	hold	held	held
forget	forgot	forgotten	hurt	hurt	hurt
forgive	forgave	forgiven	K		
freeze	froze	frozen	keep	kept	kept
g			kneel	knelt	knelt
get	got	gotten/got	knit	knit/knitted	knit/knitted
			know	knew	known

To forgive or not

There was a friendly party. The guests were talking about different topics such as forgiveness.

Shery asked her friends, "Do you think it is better to forgive some one or not to forgive?"

Parry answered, "Forgive them."

"Why?" Sherry asked.

"Because forgiveness brings you happiness, peace and satisfaction, it also purifies your spirit and revenge." Parry answered.

Setareh said: "I do not think so, how can you forgive some one who caused so much suffer?"

Sherry said: "That's right but if you think nobody is perfect and humans make mistake you will learn it is not that much difficult to forgive."

"That's a good idea. I try to learn that and I think it is not too late." Setarehd replied.

By: Doreen



Family Services of the North Shore

کلاسهای آموزش زبان انگلیسی تطبیق با محیط

برای مهاجرین تازه وارد و بناهندگان

سه شنبه صبح ها از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۲:۰۰

در محل John Braithwaite Community Centre

West First Street, North Vancouver 145

و

North Shore Neighbourhood House

East 2nd Street North Vancouver 225

برای ثبت نام و تعیین کلاسها، از ساعت ۹:۰۰ تا ۱۱ صبح روز سه شنبه ۱۸ سپتامبر ۲۰۰۷

به آدرس ۱۴۵ خیابان اول غربی، نورت ونکوور، طبقه دوم مراجعه کنید.

حق تقدم با کسانی است که برای اولین بار در این برنامه شرکت می کنند.

مبلغ همکاری و کمک به این برنامه ۹ ماهه ۳۰ دلار میباشد.

تلفن کسب اطلاعات: ۶۰۴-۹۲۲-۳۰۸۸

مهین خداینده



Family Services of the North Shore

برنامه تعلیم و تربیت کودکان - سنین تولد تا ۶ سال

خدمات خانوادگی نورت شور کلاسهای شش هفته ای آموزش تعلیم و تربیت کودک را به زبان فارسی در اختیار علاقمندان می گذارد.

این برنامه رایگان بوده و از فرزندان زیر ۶ سال شما نیز در محل نگهداری می شود.

تاریخ شروع برنامه:

پنجشنبه ۱۴ اکتبر ۲۰۰۷ - برای مدت ۶ هفته - از ساعت ۱۲:۳۰ تا ۲:۳۰ بعد از ظهر

محل: تقاطع خیابان چسترفیلد و ۲۲ غربی، پشت مدرسه قدیمی لندز دل، نورت ونکوور

برای ثبت نام هر چه زودتر با تلفن:

۶۰۴-۹۲۲-۳۰۸۸

مهین خداینده تماس بگیرند.

حق تقدم با والدینی است که زودتر ثبت نام می نمایند.

Culture Note

Autumn

In Canada and the rest of the northern hemisphere, the first day of the autumn season is the day of the year when the Sun crosses the celestial equator moving southward (on September 22nd or 23rd). This day is known as the **Autumnal Equinox**.

A common misconception is that the earth is further from the sun in winter than in summer. Actually, the Earth is closest to the sun in December which is winter in the Northern hemisphere.

As the Earth travels around the Sun in its orbit, the north-south position of the Sun changes over the course of the year due to the changing orientation of the Earth's tilted rotation axes. The dates of maximum tilt of the Earth's equator correspond to the Summer Solstice and Winter Solstice, and the dates of zero tilt to the Vernal Equinox and Autumnal Equinox.

The reason for these changes has to do with the Earth's yearly trip around the sun. For part of the year the Earth's North pole points away from the sun and part of the time toward it. This is what causes our seasons. When the North pole points toward the sun, the sun's rays hit the northern half of the world more directly. That means it is warmer and we have summer.



Back to School

Wake Up! You're Going to Be Late for School

As tempting as it is to enjoy sleeping late in the final days of summer break, getting up earlier for school will be much easier if kids begin adjusting their sleep schedules now.



(Health Day News) - Sleep experts are reminding parents that establishing regular sleep habits should be included on children's back-to-school lists.

Children should gradually start adjusting their sleep schedules about two weeks prior to the start of the new school year, according to the National Sleep Foundation. Children need adequate sleep in order to be alert and energized and able to perform their best at school.

«Kids tend to sleep and wake up later during the summer, making the transition to the school-year sleep schedule difficult. As tempting as it is to enjoy sleeping late in the final days of summer break, getting up earlier for school will be much easier if kids begin adjusting their sleep schedules now,» Richard Gelula, CEO of the NSF, said in a prepared statement.

The NSF offers the following sleep tips for the start of the school and the rest of the school year:

- Beginning two weeks to 10 days before the start of school, gradually adjust children to earlier sleep and wake times in order to set their biological clocks for the new schedule.
- Keep a regular sleep schedule on weekdays and avoid extreme changes in the routine on weekends.

Establish a relaxing bedtime routine, such as reading before bed.

- Do not have televisions, computers, video games or other electronics in the bedroom. Don't let children watch television or use electronic devices during the half hour before bedtime.
- Limit caffeine intake, especially after lunch.
- Make sure children eat well and exercise

اصطلاحات

تهیه و تنظیم: سوسن اسکافی

۱۳- در ایستگاه صف طولانی بود.

13. There was a long line at bus station.

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

Jokes



Two friends were walking in the park. One of them asked the other, "Where did you take your wife for vacation last year?"

- To Montreal
- Oh, good for you and what is your plan for this year?
- I think I'll go to take her back!

By: Doreen

بخش بیست و ششم

یکی از نیازهای روزمره اکثر مردم برای رسیدن به مقصد استفاده از اتوبوسهای داخل شهر است.

Urban people mostly use bus as the main mean for daily transportation.

امیدوارم اصطلاحات زیر مورد استفاده قرار گیرد.

I hope these short senteces would a help.

۱- کدام اتوبوس به مرکز شهر می رود؟

1. Which bus goes downtown, please?

۲- آیا این اتوبوس به فرودگاه می رود؟

2. Does this bus go to the airport station?

۳- نه اتوبوس را اشتباه سوار شده اید. باید با خط B-line بروید.

3. No, you are on the wrong bus. You need a B-line.

۴- سوار خط B-line شوید و پنج ایستگاه بعد پیاده شوید.

4. get on a B-line and get off after five stops.

۵- ببخشید، می توانم با اتوبوس به Horse Shoe Bay بروم؟

5. Excuse me, Can I go to Horseshoe Bay by bus?

۶- بله، سوار خط ۲۵۰ شوید.

6. yes, take a 250.

۷- شما می توانید با خط سریع السیر یا عادی بروید.

7. You can go by express or regular.

۸- یک ایستگاه اتوبوس در آن طرف خیابان هست.

8. there's a bus stop across the street.

۹- کجا باید پیاده شوم؟

9. Where should I get off?

۱۰- نگران نباشید. به شما خواهم گفت کجا پیاده شوید.

10. Don't worry. I'll tell you where to get off.

۱۱- اتوبوسها معمولاً سر وقت می روند ولی گاهی تاخیرهای کوتاه مدت دارند.

11. Buses usually leave on time but they occasionally have short delays.

۱۲- نزدیکترین ایستگاه اتوبوس کجاست لطفاً؟

12. Where's the nearest bus station, please?

Quotable Quotes

سخنان الهام بخش بزرگان

از شهرت خود به خوبی استفاده کنید

۱- هر نوع شایستگی واقعی برای مدت زیادی پنهان نمی ماند. گرچه همواره قرین پاداش نمی شود مع الوصف همواره جاودانه خواهد بود.
هارولد تایلور

۲- هر مردی که به افتخار می رسد می پندارد که خودش به تنهایی به چنین مقامی رسیده است. زنش تنها به تبسم کردن بسنده کرده و آن را بسان یک لطیفه تلقی می کند. هر زنی به این امر وقوف دارد.
باری

۳- ثروت مثل آب دریاست، هر چه بنوشیم تشنه تر می شویم. شهرت نیز چنین حالتی دارد.
شوپنهاور

۴- زمانی که نسبت به پول و ثروت و معروفیت بی تفاوت شدی در آن صورت به اوج شهرت رسیده ای.
باتیستا

۵- شهرت چیزی است که برگزیده ای. منش چیزی است که ارزانی می داری. زمانی که به تشخیص این دو نایل آئی، در آن صورت زندگی را آغاز می کنی.
بیارد تایلور

از اشتباه کردن هراسی نداشته باشید

۱- می توانم درمورد اشتباهات دیگران چشم پوشی کنم لیکن درمورد خودم چنین گذشتی را ندارم.
پورسیوس کائو

۲- یک اشتباه کهنه زنده تر از حقیقتی تازه است.
ضرب المثل آلمانی

۳- بزرگترین اشتباهت در زندگی این خواهد بود که پیوسته از اشتباه کردن واهمه داشته باشی.
آلبرت هوبارد

۴- زمانی که مرتکب اشتباه شدی روی آن متوقف نشو، بلکه مسئله را مورد بررسی قرار بده و به سمت جلو حرکت کن. اشتباهات قدرت فزون بخشی دارند. درمورد گذشته نمی توان کاری کرد لیکن آینده هنوز در ید قدرت شماست.
هیوایت

Insightful

آنها که در خواب راه می رفتند

از: جبران خلیل جبران

در شهری که به دنیا آمده بودم، زن و دختری زندگی می کردند که در خواب راه می رفتند.
یک شب، هنگامی که سکوت جهان را در خود گرفته بود، زن و دخترش، در باغ مه گرفته شان در حالی که خواب بودند به هم رسیدند.

مادر به سخن آمده، گفت:

«سرانجام... سرانجام ای دشمن من! تو که جوانی ام را فدایت کردم، تو که زندگی ات را بر خرابه های زندگی من بنا کردی! ای کاش می توانستم تو را بکشم!»

و دختر به زبان آمد و گفت:


«آه... زن پست و منفور، ای پیر... ای خودخواه! ای کسی که میان من و ضمیر آزادم ایستاده ای! توئی که زندگی ام را انعکاس زندگی پژمرده خود قرار دادی! ای کاش مرده بودی!»

در همان لحظه خروسی خواند، و هر دو زن بیدار شدند. مادر به نرمی گفت:

«تو هستی، عزیز من»

و دختر به مهربانی پاسخ داد:

«آری، عزیزم.»



Jokes

During an interview, a reporter asks a bank president for the secret of his success. "Two words," the president says. "Right decisions."

"How are right decisions made?"

"One word: experience."

"How do you get experience?"

"Two words."

"What are they?"

"Wrong decisions,"

Insightful

هیچ کس کامل نیست

آیا می دانید وقتی لبخند می زنید چه قدر زیباتر می شوید.

یک پرنده کوچک که زیر برگ ها نغمه سرائی می کند، برای اثبات وجود خدا کافی است.

ویکتور هوگو

«تصادف» و «اتفاق» وجود ندارد و هر چیزی علت و سببی دارد.

نور علی الهی

در بعضی دل ها ذره ای هست مثل آفتاب، هر چند که ظاهرشان هم عادی است.

نور علی الهی

آیا هرگز برای کسانی که مرده اند و کسی را نداشته اند، دعا کرده اید؟

نفرت هرگز با نفرت از بین نمی رود برای از بین بردن نفرت، محبت لازم است.

بودا

باید بخواهیم تا بتوانیم. دکارت

نزدیکترین چیزها مرگ و دورترین چیزها آرزو است. سقراط

سه بار در روز، در ساعاتی که خودتان تعیین می کنید، به خدا فکر کنید؛ خواهید دید که زندگی تان تغییر خواهد کرد...

از نزدیکی به کسی که قادر به حفظ اسرار خود نیست، پرهیز کن...

افلاطون



آیا موقع پیاده شدن از تاکسی و از راننده تشکر و خداحافظی می کنید یا در را محکم به هم می کوبید و به راه خود می روید؟

Good to Know

A Tip for insomnia: hot bath.

It's true - a hot soak (not scalding) before bedtime can help you sleep better. "A hot bath raises your core body temperature". Explains Dr. Cynthia Dorsey, director of the Sleep Health Centre at McLean Hospital in Belmont, Mass.

"After the bath, your body will cool down, which may be associated with deeper sleep."

In one study, nine women with insomnia took a hot bath 1:30 hours before bedtime for two nights in a row. The next week the same group took a lukewarm bath. The women experienced deeper, more restful sleep after the hot bath than after the lukewarm one.

Dr. Cynthia Dorsey

بزرگترین جانور جهان کدام است؟



وال آبی بزرگترین جانور جهان است که جثه ای بزرگتر از دایناسور دارد. طول بدن این جانور که پستاندار است، ولی در اقیانوس زندگی می کند، حدود ۳۰ متر و وزن آن حدود ۱۷۰ تن، یعنی برابر با وزن ۲۵ فیل است. این در حالی است که بزرگترین دایناسور جهان حدود ۹۰ تن وزن

داشت. بزرگترین ماهی دریا کوسه نام دارد. طول بدن این جانور تا ۱۳ متر می رسد. بزرگترین ماهی آب شیرین ماهی قرمز غول پیکر رودخانه آمازون است که طول بدن آن بیش از ۲/۵ متر است.



بهداشت و سلامتی



اصول بهداشت خواب

رعایت بعضی نکات ساده به بهتر خوابیدن فرد کمک بزرگی می کند:

بهداشت نخستین درس زندگی است. انسانی سالم و شاد است که راحت می خوابد، با اشتها غذا می خورد و به اندازه ی کافی حرکت می کند.

برای اینکه نیروی بدن خود را زیاد کنیم تا بتوانیم در برابر بیماریها مبارزه کنیم باید به نکته های زیر توجه نماییم:

خوب غذا بخوریم:

می دانیم که غذای خوب، بدن ما را سالم نگه می دارد. اگر غذا از مواد طبیعی و تازه درست شده باشد برای بدن مفید تر است. برای اینکه بدن ما رشد کند و انرژی کافی هم به آن برسد باید هر روز از چهار گروه مواد غذایی استفاده کنیم.

این چهار گروه عبارتند از:

۱- گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و...)

۲- گروه گوشت

۳- گروه سبزی و میوه

۴- گروه نان و برنج

پرخوری و کم خوری هر دو به بدن آسیب می رساند.

به اندازه ی کافی بخوابیم:

خواب نیز مانند غذا برای بدن لازم است. خواب بیشتر در شب انجام می شود و اندازه ی آن در سن های مختلف فرق می کند. بچه ها به خواب بیشتری نیاز دارند. برای نمونه بچه های چهار ساله به ۱۶ ساعت، ۱۲ ساله ها به ۱۲ ساعت، ۱۶ ساله ها به ۱۰ ساعت و بزرگسالان به هشت ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.

کم خوابی باعث می شود که انسان نتواند خوب فکر کند و زود خشمگین شود.

ورزش کنیم:

با ورزش کردن می توانیم بدن خود را قوی کنیم. تا میکروبیها نتوانند به ما صدمه بزنند. اگر ورزش کنیم کمتر به بیماری دچار می شویم. برای همین بهتر است که ورزش را در برنامه ی روزانه خود قرار دهیم.

آب بنوشیم:

آب بهترین آشامیدنی است. هر قدر بیشتر آب بنوشیم بدن ما بهتر می تواند کار خود را انجام دهد. پزشکان گفته اند که هشت لیوان آب در شبانه روز برای بدن خوب است. پس برای اینکه بدن ما سالم بماند آب را فراموش نکنیم.

چگونه بیمار می شویم:

اگر آدم ضعیف باشد و نتواند در برابر میکروبیها و ویروس ها که به بدنش وارد می شوند دفاع کند، بیمار می شود. یکی از راههای وارد شدن میکروب به بدن دستهای آلوده است. دستها باید پیش از خوردن غذا شسته شوند تا میکروب وارد بدن نشود. از تماس با افراد بیمار و استفاده از وسایل آنها خود داری کنیم.

نشانه ی بیماریها:

تب، درد، حال بهم خوردگی و ... است. برای معالجه بیماری باید به پزشک مراجعه کنیم.

۱- تناسب فیزیکی فرد که با ورزش روزانه و تغذیه مناسب حاصل می شود معمولا وقتی فرد تناسب اندام دارد راحت تر می خوابد.

۲- از چرت های روزانه پرهیز شود بخصوص خواب های عصر که نباید بیشتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یا حداکثر نیم ساعت باشد.

۳- باید ساعت های خواب و بیداری فرد تنظیم شده و مرتب باشد.

۴- از عوامل تحریک کننده ای مثل فیلم های هیجان انگیز پرهیز شود. ولی موسیقی آرام و گوش دادن به رادیو می تواند آرامش بخش باشد.

۵- از مطالعه جدی در هنگام خواب خودداری شود ولی مطالعه کتابهای داستان یا شعر مناسب است.

۶- در صورتی که شخص مشکل خواب دارد از کارهای هیجان انگیز قبل از خواب حذر کند.

۷- از نوشیدن چای، قهوه که کافئین دارد یا کشیدن سیگار به شدت پرهیزد.

۸- ۲۰ دقیقه حمام قبل از خواب می تواند در آرامش خواب موثر باشد و یا در صورتی که این امکان برای فرد فراهم نیست پاهای خود را در آب گرم بگذارد.

۹- وعده های غذایی منظم، مقدار به اندازه غذا و فاصله داشتن بین غذا و خواب نیز در خواب بهتر موثر است.

۱۰- از مصرف خودسرانه داروهای خواب آور بدون دستور پزشک به شدت خودداری شود زیرا کیفیت خواب را در فرد کاهش می دهد و تبدیل به عادت در فرد می شود. حتی اگر زیر نظر پزشک هم باشد نباید بیش از ۲ ماه استفاده شود چون در مدت زمان طولانی نیاز به داروهای قویتر را در فرد ایجاد می کند.

۱۱- اتاق خواب مناسب که شامل اندازه مناسب آن، درجه حرارت ۱۷ تا ۱۸، داشتن پنجره و تاریکی اتاق در خوب خوابیدن فرد مؤثرست و گاهی تعویض اتاق خواب اختلال خواب را برطرف می کند.

۱۲- چنانچه بعد از ۲۰ دقیقه به خواب نرفتید بلند شوید و فعالیت دیگری کنید تا مجددا خوابتان بگیرد.

۱۳- در کسانی که مشکل بیشتری دارند استفاده از تکنیکهای آرامش (چگونگی تنفس یا خوابیدن) در بهبود خواب موثر است.

Health & Happiness

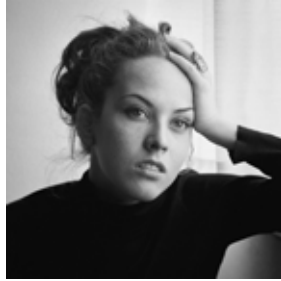
By Marian Wolbers

ترجمه: نگار شهناز

رهائی از سردرد

Headache Away

When you have a headache, do you rush to your medicine cabinet or to the drugstore for a pain reliever?



If so, you're not alone. People in the United States spend over \$2 billion a year on nonprescription pain relievers. Although effective, these pain relievers are not without problems. First of all, which should you choose? There are over 100 brands, and most come in various forms (for example, tablets or capsules) and various strengths (such as regular and extra strength). Choosing a pain reliever can be enough to make anyone's headache worse! Second, the 100-plus brands fall into three types of pain relievers-aspirin, acetaminophen, and ibuprofen-and each of these can have serious side effects. Aspirin and ibuprofen can cause stomach irritation and gastrointestinal bleeding; acetaminophen can cause liver damage in some people. So, next time you have headache, instead of rushing to the drugstore, you might want to try one of these natural headache remedies:

1. Eat Something soon: Preferably, eat something high in protein, a substance necessary for growth. The "hungry headache," caused by a drop in the blood-sugar supply, can be a real problem for people not eating enough at mealtimes. Why protein? Because it rebuilds your blood-sugar supply little by little. Sugary foods cause the blood sugar to go up rapidly and then drop again just as fast.
2. Wash it away: At the first sign of headache pain, get in the shower, advises Dr. Augustus S. Rose of the UCLA (University of California at Los Angeles) School of Medicine. First take a hot shower even if the pain gets worse. This will make the blood vessels open wide. Follow it immediately with a cold shower. Stay in until you shiver. Repeat this procedure if necessary. This process works well for migraine headaches. In a migraine headache, the blood vessels of the head first contract (get smaller), then dilate (open up) and press against the nerves. This pressure causes pain. Cold water makes the blood vessels contract, which eases this pressure on the nerves.
3. Freeze it out: If you are miles away from the shower, Dr. Rose suggests putting crushed ice in your mouth. Again, this is useful for a migraine headache. However, this remedy is inappropriate for elderly or sick people.

آیا وقتی سردرد دارید از قرص های مسکن استفاده می کنید؟

پس بدانید تنها نیستید. آمریکائی ها سالیانه بیش از دو میلیارد دلار صرف خریدن مسکن های مختلف می کنند.

این قرص ها به سه دسته تقسیم

می شوند. آسپیرین، استامینوفن و ایبوپروفن که هر کدام عوارض خاصی را می توانند بدنال داشته باشند، عوارضی چون دل درد، خونریزی دستگاه گوارش و مشکلات کلیوی، اما گاهی درمانهای ساده تری هم وجود دارد که شما هم می توانید امتحان کنید:



۱- غذا خوردن: یکی از شایع ترین سردردها، سردرد از گرسنگی است که به علت پائین افتادن قند خون می باشد. سعی کنید غذاهای پروتئین دار میل کنید زیرا پروتئین به تدریج قند از دست رفته در خون را به آن باز می گرداند.

۲- استحمام: دکتر آگوستوس، س. رز از دانشگاه UCLA عقیده دارد دوش گرفتن با آب سرد، رگ های سر را که بیشتر از حد معمول باز شده و به اعصاب فشار می آورند، به حال عادی باز می گرداند و باعث می شود خون به راحتی به مغز برسد.

۳- خوردن یخ: اگر دسترسی به دوش آب سرد ندارید، دکتر رز راه دیگری را پیشنهاد می کند و آن جویدن چند تکه یخ است. که می تواند برای افرادی که میگرن دارند بسیار مفید باشد.

۴- تمرکز کردن: دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. تصور کنید که تابستان است و شما در ساحل هستید. نسیم دریا صورتتان را خنک می کند و دستان شما زیر گرمای آفتاب گرمتر شده اند و تمام حرارت خورشید را جذب می کنند. پس از چند دقیقه هنگامی که چشم های خود را باز می کنید گرمای دستهای خود را احساس می کنید و دیگر از سردرد خبری نیست. شما با قدرت تمرکز موفق شده اید درد را از طریق دستهای خود خارج کنید.

۵- ماساژ دادن: گرفتگی عضلات در گردن معمولاً باعث سردرد می شود. با ماساژ دادن شصت پا و زیر تمام انگشتیهای پا می توانید از این فشار کم کنید.

Points to ponder

Thomas Sowell:

Memory is what makes us who we are. If we lost all our memory whenever we fell asleep at night, it would be the same as if we died and a new person woke up in our body the next morning.



History is the memory of a nation.

The Vision of the Anointed (Basic Books)

Madeleine L'Engle:

Readers usually grossly underestimate their own importance. If a reader cannot create a book along with the writer, the book will never come to life. Creative involvement: That's the difference between reading a book and watching TV.

In watching TV, we are passive-sponges; we do nothing. In reading we must become creators, imagining the setting of the story, seeing the facial expressions, hearing the inflection of the voices. The author and the reader "know" each other; they meet on the bridge of words.



Harold Shaw

Daniel J. Boorstin:

Knowledge is not simply another commodity. It is never used up. It increases by diffusion and grows by dispersion.



Taraz Financial Group

Tel: 604. 986. 3704

موسسه حسابداری و

بازرگانی «تراز»

با مدیریت حسن نراقی

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

امور مالی و حسابداری

مشاوره مالی برای رفع شرط مهاجرت

مشاوره مالی برای بیزنس های جدید

بازرگانی

INCOME
TAX

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 B3

- ...1. We have some new neighbors. I think I will *call on* them later this afternoon.
- ...2. I don't need this bicycle any more. It's not worth too much money, so I think I'll just *give it away*.
- ...3. The politician should *call for* a decrease in taxes.
- ...4. Why don't you *call me up* about 9:00? I'll be waiting by the phone.
- ...5. Here is the book I borrowed from you, and now I think I should *give it back*.
- ...6. The principal had to *call off* the class on Tuesday because the teacher was sick.
- ...7. He is such a mean man that it is difficult to *put up with* him.
- ...8. I've done all I can. I just can't do anything more. I *give up*.
- ...9. The teacher has to *put off* the exam until next week because the students are not prepared..
- ...10. She has to *put on* her coat before she goes out into the cold winter weather.

Definitions - Exercise B3

A. cancel
B. donate
C. surrender
D. delay
E. visit

F. tolerate
G. return
H. request; suggest
I. telephone
J. dress in

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

Answer to exercises B3

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.

Getting Smaller

to shrink = to become smaller in size

Example: Wool often shrinks when it is washed in hot water.

to diminish = to lessen in force, power, or value

Example: His power began to decline after he lost a succession of battles.

to condense = to reduce in volume

Example: The four-page article was condensed into a paragraph.

to dwindle = to become smaller or less

Example: We saw the flames dwindle and finally disappear.

to decrease = to become less in number, strength, or quality.

Example: When mixed with water, the strength of the solution will decrease.

to contract = to become smaller by drawing together.

Example: The heart circulates blood by contracting and expanding.

to reduce = to lessen in any way.

Example: We reduced our prices so that we could sell more computers.

to subside = to become less active or intense.

Example: Before starting on their trip, they waited for the winds to subside.

To abate = to reduce in force, degree, or strength.

Example: The strong pains in his stomach showed no signs of abating.

ضرب المثل های سعدی

* به دریائی در افتادم که پایانش نمی بینم.	* با خلق کرم کن چو خدا با تو کرم کرد.
* بسیار سفر باید تا پخته شود خامی.	* با آنکه در صلح زند جنگ مجوی.
* بی جهد از آینه نبرد زنگ صیقلی.	* به منزل رسد هر که جوید دلیل.
* پیر داند قدر روزگار جوانی.	* بالاتر از سیاهی، رنگی دگر نباشد.
* پشت مار به نقش است و زهر او قتال.	* بوی خوش آید چو بسوزد عبیر.
* توانگری به هنر است نه به مال.	* برادر جز نکو نامی میندوز.



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



و آنچه که می‌خواهیم در
قرن بیست و یکم بیاموزیم
به زبان فارسی



ادامه از صفحه ۱۳

5. Massage it out: Get to your head through your feet. Massaging the lower part of your toes will lessen tension in the neck. This tension can often cause a headache.
6. Press it away: Some headaches can be cured by a sensitive finger-pressure massage. The massage should be given on sensitive "trigger" points. There are three pairs of points: one at each temple, one under each shoulder blade, and a pair at the back of the neck. Press each point for 15 to 30 seconds at a time. Remember to press both points in a pair at the same time, not just one side. Doing this will help the body's natural painkillers start working. If you are alone, press the thumb of one hand against the tender spot in the "V" formed by the thumb and forefinger of the other hand.
7. Brushing away: Find a hairbrush with fairly stiff natural bristles, says biophysicist Harry C. Ehrmantraut. Then use the following procedure, first on one side of your head and then on the other: Starting a little above your temple, just above your eyebrow, brush your hair in small circles. Move the brush first up and then back before moving it down and forward to complete your circle. This way the upper part of the circle goes toward the back of the head. Then brush your hair in circles around your ear, and finally brush down to the base of your skull.



۶- فشار دادن: در بدن انسان سه نقطه حساس وجود دارد که با ماساژ و فشار دادن این سه نقطه مسکن های طبیعی در بدن شروع به فعالیت می کنند. این سه نقطه عبارتند از شقیقه ها، کتف ها و پشت گردن. هر کدام از این نقاط را در هر دو طرف بدن به مدت ۱۵ الی ۳۰ ثانیه همزمان با انگشت شست مالش دهید.

۷- شانه کردن: ابتدا از یک طرف سر و از بالای شقیقه ها شروع کنید به آرامی و به حالت دورانی موهای خود را شانه کنید. شانه را ابتدا بالا و سپس عقب ببرید تا حرکت دایره ای کامل شود. سپس پشت گوشها را شانه کنید و در آخر پشت سر را پس از اتمام یک طرف سر می توانید به طرف دیگر بروید و حرکت دورانی را تکرار کنید و در آخر مرکز سر را با شانه ماساژ دهید. شانه در واقع پوست سر شما را ماساژ داده و به رگ های سر کمک می کند تا اکسیژن بیشتری را به مغز برسانند.



From Page 13

4. Think it away: Sit down or lie down and close your eyes. Imagine that it is summer and you are on the beach. An ocean breeze cools your face and your hands and arms grow warmer and warmer in the hot sun. Your hands are really soaking up the sun. They become hot to the touch. Minutes pass, and when you open your eyes, you are left with very warm hands... and no headache. Thinking warmth into your hands sends blood toward them and away from the head.

هدف ما موفقیت شماست

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

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

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

E-mail: info@goonagoon.ca
Website: www.goonagoon.ca

Silk Road Tours

شرکت سیلک رود تورز

نماینده ۳۳ 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 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 تخصصی 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
 > فروش 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 www.ICBCA.org www.SilkRoadTours.com www.CVInc.ca



Recruitment & Placement Center
سیلک رود تورز مرکز کاریابی در
شرکتهای معتبر کانادائی

نماینده های ایران:

تهران: ۳-۲۱۷۹۴۷۴، ۲۰۱-۳۹۱۷، ۲۰۱-۳۸۵۱-۹۱۳

شیراز خاتم شروین: ۰۹۱۷-۳۰۳۹۸۱۵+

آموزشگاه بهار: ۶۳۹۴۵۴۱ (۰۷۱۱)

تهریز، آقای ناصری: ۵۵۳۵۷۱۵ (۰۴۱۱)

Vancouver Office:

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

Toll Free: 1-888-881-SILK

Email: Canada@SilkRoadTours.com

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

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



شاهراهی در
قلب جامعه
ایرانی

BAZAR
NEWS

دانشنیها

