

Chatting with Immigrants

گپی با مهاجرین



شماره ۳۰، سال سوم، ۱۴ دی ۱۳۸۶

Issue 30, Vol.3, Jan.2008

ماهنامه، رایگان

گیبی با مهاجرین

Chatting with Immigrants - Bilingual publication



گروه خدماتی اهورا

گروه خدماتی (اهورا) با همکاری مترجمین، متخصصین 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 ۶۰۴-۹۲۵ ۳۲۳۴ ۶۰۴-۹۲۲ ۴۲۴۸



Email: sahourai@yahoo.com

Tel: 604- 783- 0955

Fax: 604- 925- 3234

Cell: 778- 861- 6165

ماهانه گیبی با مهاجرین

ناشر: سیما اهورائی

سر دبیر: فرین آینه ساز

ویراستار و مترجم: آویسا ایزدی

مدیر تولید و روابط عمومی و تبلیغات:

سیما اهورائی

تایپ و صفحه آرائی: سیما اهورائی

همکار افتخاری: مهندس محمد عمادی

خبرنگار و عکاس مجله: سالار شهنواز

چاپخانه: **COPIES DEPOT**

هیئت تحریریه گیبی با مهاجرین

فرین آینه ساز، آویسا ایزدی، سوسن اسکافی،

صنم سپهری، درین،

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

WWW.DANESHMAND.CA

نیز مطالعه بفرمایند

یادداشت ناشر

با عرض سلام خدمت خوانندگان عزیز

سالی که گذشت شاهد موفقیت‌های هموطنان عزیزمان در عرصه های مختلف هنری و اجتماعی بودیم نمایشگاه‌های بسیاری

از آثار هنرمندان ایرانی در نقاط مختلف شهر برپا شد. تابلوهای نقاشی خانم ریحانه بختیاری، خانم نوریه مظفری و خانم حسین خانی و آقای رامین جمالپور با موضوعات مختلف برگرفته از مناظر زیبای ونکوور و با الهام از پیشینه و تاریخ ایران زمین نظر هنر دوستان را بخود جلب کرد.



رویداد دیگری که مایه مباهات همه ایرانیان است حضور هموطن جوانان خانم دوشیزه کیمیا شکوهی بعنوان یکی از دو نماینده کانادا در سازمان ملل بود که در تاریخ ۷ دسامبر ۲۰۰۷ برگزار شد.

ایشان دانش آموز کلاس دوازده دبیرستان Moscrop برنابی هستند. و در تهران به دنیا آمده اند کیمیا می گوید: وقتی فقط دو سال داشتیم به اتفاق خانواده ام به کانادا مهاجرت کردیم. و امسال تصمیم گرفتم به Club UN ملحق شوم.

مدت ده سال است که کنفرانس جوانان در سازمان ملل متحد راجع به حقوق بشر برگزار می شود. امسال قرار بود راجع به حقوق شهروندی صحبت شود. و دو نفر از شهروندان BC نیز به نمایندگی از طرف کانادا در این کنفرانس شرکت کردند. کیمیا هم تصمیم گرفت شانسش را امتحان کند.

ایشان با نوشتن یک انشاء راجع به حقوق شهروندان بومی کانادا، توانست بعنوان یکی از دو نماینده کانادا در کنفرانس NYC که در ۷ دسامبر برگزار شد انتخاب شود.

کیمیا در این جلسه بعنوان Moderator (میانجی) از طرف سایر اعضای شرکت کننده نیز انتخاب شد.

موضوع این کنفرانس بیشتر بحث و بررسی درباره شهروندان بومی (اقلیت‌های ملی) بود ماحصل و می توان بطور خلاصه چنین دانست:

- حق داشتن خودمختاری یا محلی در سطح استانی.
- حق داشتن زمین و منطقه بومی به همراه کنترل بر تمام ذخایر طبیعی موجود در مناطق خودشان که شامل: آب، جنگل، مواد معدنی و غیره.
- حفظ قلمرو بومی‌شان شامل: حفظ آثار هنری بومی، مذهب بومی، مکانهای مقدس و آثار بجا مانده از اجدادشان.
- حق داشتن تحصیلات قومی که شامل: صحبت به زبان بومی به جا آوردن آداب بومی و برگزاری جشنهای سنتی و قومی و تدریس تاریخ محلی.
- حق داشتن امکانات بهداشتی و روان درمانی، شامل طبابت بومی و محلی مانند طب سنتی.
- حمایت از حقوق جوانان و نوجوانان بومی (که شامل: جوانان و کودکانی که از سایر کشورها می آیند نیز می شود).
- حق داشتن شغل مناسب.

کیمیا می گوید: «وقتی ونکوور را به مقصد نیویورک ترک می کردم هرگز فکر نمی کردم که این سفر تا این حد باعث تغییرات کلی در زندگی من شود و من را به شخص دیگری تبدیل کند این سفر باعث شد تا من با دید بازتری به جهان نگاه کنم و از نزدیک با بی عدالتی هائی که در جهان علیه مردمان بومی اعمال می شود آشنا شوم. و یاد گرفتم که هنوز هم می توان کارهای خوب فراوانی انجام داد. علیرغم تفاوت‌های نژادی و سنی می توانیم با کمک هم جهانی بهتر برای خودمان بسازیم.»

پیام کیمیا برای جوانان اینست که «ما نباید راجع به دیگران پیش قضاوت داشته باشیم بهتر است آگاهانه نسبت به مسائل مختلف زندگی تصمیم بگیریم. با سخت کار کردن و عزم راسخ (Determination) می توانیم همواره در زندگیمان موفق باشیم.

ضمن تبریک به کیمیا برایش آرزوی موفقیت و سرفرازی داریم.



The Elephant in the room

By: Sanam Sepehry

I have approached the topic of families before but there is always a new angle to discover. A lot of us have immigrated to Canada many years ago. Most of us have moved here with our immediate family; being father, mother and sibling. After a few years, we miss our grand parents and our parents decide to bring their families here as well to be close to us. Their intention is good. We all want to be surrounded by family, to have their support and their understanding. What happens when they get sick and become dependant of others. They have also left their country of origin to be near their kids and grand children. How elaborate were their decision making and did they really think about all the issues that might develop over time? What was considered to move to a foreign country at such an advanced age. I am going to assume that they expected their children to take care of them regardless of what might happen. As long as we are together, we will be fine mentally. They left behind their entire life to join their children. It is part of our culture to take care of our parents when they are old. It is an unspoken expectation. So, they are here, in this land of freedom and now they need help more than ever. What do we do with them? If we follow the Canadian tradition or solution, we should send them to a senior's home. Here again, more questions arise. Who is going to pay for it? What about the language barrier? How to convince them to go? And what to do with the emotional guilt of placing them in a strange location when they have traveled so far to be with their family. The issue of the money can cause serious stress on top of the dependency and the added responsibilities. First, the immediate family must find out if they qualify to receive payments from the government to place their parents in an agency. And if they don't, they must find another source to pay for their stay. At this point, the immediate family may choose to continue to take care of their parents until they become exhausted and resentful simply to avoid the financial burden. So, for the argument's sake, let us say that the money is provided somehow, but what about the language. How can they go and live in a very controlled and caring environment when they can't communicate with anyone. It can become very depressing and isolating experience which will in turn bring more guilt to the outside family. The moment the decision of placement in a senior's home

is taken, there will be guilt associated with years of cultural background embedded in our brain cells. One must think that these two people gave birth to me, took care of me, raised me, helped me with my children and now, I refuse to take care of them. The explanation is very simple. In the North American culture, we are taught that my wellbeing and sense of preservation must come first. If there is anything causing emotional harm to my system, it must be dealt with quickly to avoid extended damage. Let us pretend all the other obstacles have been cleared. How are we going to convince them to voluntarily go live in an unfamiliar and unexpected environment for the rest of their lives? Even that question has an answer as well. It can be done by force or by free will. Neither will be pleasant and both will produce more guilt. So what is the solution to this dilemma that is happening more and more amongst us? An Iranian extended health centre, wealthy families with lots of money to hire private nurse and care aids, integration of our parents into this society from the moment of their arrival, or simply the refusal to allow them to move from their country of origin. These are only a few suggestions to this ever increasing problem that needs to be addressed .

**تدریس خصوصی انگلیسی
توسط صنم سپهری**

**Private Tutoring
Of English available
for Iranians
Please Contact
778-892-0232**



کانادا (Canada)

کشورهای خارجی، این کارخانه که در سالهای هشتاد ساخت ۹ کشتی از ۱۱ کشتی چند کاره ارتش کانادا را به عهده داشت بعد از چند سال بیکاری اجباراً تعطیل گردید.



بندر سن جان، که بزرگترین بندر نیوبرانزویک است مرکز سایر فعالیتهای اقتصادی مهم این شهر می باشد. مانند کارخانه آبجوسازی موس هد (Moose Head)، مجتمع برقی نیوبرانزویک (مجموعه ۳ نیروگاه منطقه به نامهای Covertrey Boy، Goleson Gove و نیروگاه اتمی Point Lepreau)، مخابرات Aliant، چندین شرکت IT و مجتمع بهداشتی - علمی Atlantic. در ضمن می توان از چند مرکز تلفنی یاد کرد که زیر نظر وزارت نیروی استان در دهه ۹۰ ایجاد شده اند که بین آنها می توان از Air Canada و Xerox نام برد.

قبل از بوجود آمدن راه آبی St. Lawrence در اواخر سال های ۵۰، بندر سن جان بعنوان بندر زمستانی مونترال به شمار می رفت در زمانی که کشتی ها قادر به گذشتن از دریای یخی خلیج و رودخانه St. Lawrence نبودند، بار خود را در بندر سن جان خالی می کردند. و توسط خط راه آهنی که در سال ۱۸۸۹ جهت متصل کردن سن جان به مونترال افتتاح شده بود، کالاها و مسافرین به مونترال منتقل می شدند. ولی با ایجاد راه آبی و به کار افتادن خدمات کشتی های یخ شکن در دهه ۶۰، نقش بندر سن جان در این امر کمرنگ شد و در سال ۱۹۹۴ راه آهن ملی Canadian Pacific Railway خط سن جان را به علت سوددهی اندک آن به شرکت استانی راه آهن جنوبی نیوبرانزویک فروخت.

Land Of Opportunities

New Brunswick (Fredericton – Saint John – Moncton)

اقتصاد شهر سن جان (Saint John)



سن جان کماکان مرکز قدرت اقتصادی استان نیوبرانزویک و ناحیه Maritimes می باشد و در حال حاضر بالاترین تعداد صنایع را در مقایسه با مناطق سواحل شمالی اقیانوس اطلس و حتی شهر نیویورک، در خود جای داده است.

کی . سی آیروینگ (K.C Irving) تاجر بزرگ و خانواده اش یک مجموعه صنعتی بزرگ را در طول قرن بیستم در این ناحیه بنا کرده اند و در زمینه های نفتی، جنگلداری، مطبوعات و حمل و نقل فعال می باشند.

کمپانی آیروینگ مهمترین منبع ایجاد شغل در منطقه است، و دارای مهمترین مرکز نفتی استخراج از آبهای عمیق در شرق آمریکای شمالی، بزرگترین پالایشگاه نفتی کانادا، و زنجیره پمپ بنزین های Irving، یک آسیاب متوسط خمیر کاغذ، یک آسیاب خمیر روزنامه و یک کارخانه دستمال کاغذی می باشد.

تا اوایل سال ۲۰۰۰، بزرگترین کارخانه کشتی سازی کانادا (متعلق به کمپانی آیروینگ) یکی دیگر از بزرگترین صاحب کاران شهر سن جان بود. ولی به دلیل سیاستگذاری های حکومت فدرال و تمایل آن به عقد قرارداد ساخت کشتی با

سالمای زنان

عهده گرفت. وی در سال ۱۳۳۴ از فرانسه دکترا گرفت و یک سال شاگرد مادام کوری بود. تریان در خرداد ۱۳۴۲ به مقام استادی دانشگاه تهران رسید.

***سرور مهکامه** شاعر ایرانی در سال ۱۲۹۱ ش. در لاهیجان بدنیا آمد. وی در کنگره نویسندگان ایران در سال ۱۳۲۵ شرکت و در شمار هئیت رئیسه بود. وی بیش از ۵۰۰۰ بیت شعر دارد.

***ایران علم** اولین زنی است که به مقام استادی دانشکده طب رسید. وی در سال ۱۳۲۱ ش. بعد از اتمام تحصیل به سمت استادی برگزیده شد.

***آلنوش تریان** در رشته فیزیک در سال ۱۳۲۶ شمسی از دانشگاه تهران فارغ التحصیل و از شروع تأسیس رصدخانه فیزیک خورشیدی مؤسسه ژئوفیزیک دانشگاه (۱۳۳۸) ریاست آن را به

زنگ مثبت اندیشی

خود را به وزن ایده آل برسانید.

طبیعت سر منشا انگیزه ها است

تعجب نکنید، حتی اگر دارای وزن و اندام متعادلی هستید ممکن است بی انگیزگی در شما بی داد کند. مصرف غذاهای مناسب یکی از مهمترین پارامترهایی است که به شما کمک می کند تا به زندگی مثبت نگاه کنید. مصرف انواع سبزیجات و میوه ها، گوشت ماهی، تخم مرغ یکی از مهمترین عواملی است که به شما شادابی می بخشد. اما دقت کنید که همواره باید مصرف انواع گوشت قرمز و مرغ خود را کنترل نمایید. نکته مهم بعدی لذت بردن از خوردن غذا می باشد، سعی کنید مقادیر کوچک غذا را در دهان خود بگذارید و در عوض به مدت بیشتری از مزه آن لذت ببرید.

برای خود اهداف واقع گرایانه انتخاب کنید

از دفتر یادداشت روزانه خود بهره ببرید:

در آن بنویسید که در ماه آینده هر روز ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنم. (نویسید روزی ۳ ساعت ورزش می کنم!)

* اهداف و مواردی که می خواهید در کار و زندگی شخصی به آن برسید را یادداشت کنید و سپس با نگاه کردن به آن نیازمندی های هر یک را در کنارشان یادداشت کنید.

* از قانون مورفی استفاده کنید، تمام احتمالاتی که ممکن است شما را در نرسیدن به اهداف مایوس کند یادداشت کنید و برای رفع آنها در صورت بروز فکر کنید.

* برای خود پاداشهایی در نظر بگیرید. مثلاً اگر به هدف اول رسیدم یک CD موسیقی مورد علاقه ام را خواهم خرید.

مایوس نشوید

آمار و تجربه نشان می دهد بزرگترین اکتشافات و پروژه های دنیا اغلب هنگامی به موفقیت میرسند که مجریان به ناامیدی نزدیک می شوند. اما رمز موفقیت آنها آن است که هرگز کار و تلاش را ترك نمی کنند. پس ناامید نباشید و برای رسیدن به اهداف خود در زندگی و کار تلاش کنید و مطمئن باشید هیچ مسیری نمی تواند تا ابد سر بالایی باشد بالاخره به قله خواهید رسید و از آن به بعد مسیر ساده تری در انتظار شما خواهد بود.

شادابی و احساس مثبت بودن

احساس فعال بودن و انگیزه داشتن در زندگی با برنامه ریزی شروع می شود، بخصوص اگر اضافه وزن داشته باشید و به علت درگیری های کاری کم تحرک باشید. روشهای مختلفی برای بدست آوردن شادابی و طراوت روحی و همچنین در فرم بودن بدن وجود دارد که در اینجا به یکی از این برنامه ها اشاره می کنیم.

مثبت فکر کنید

ذهنیت شما به تمام ابعاد روحی و جسمی شما اثر میگذارد. از هر آنچه می خورید تا هر برخورد کاری که در محیط اداری انجام می دهید همه به ذهنیت شما مربوط می شود. هر چقدر به زندگی مثبت تر نگاه کنید راه برای دستیابی به اهداف برای شما ساده تر می شود.

برنامه داشته باشید

برای خود برنامه داشته باشید بخصوص اگر اضافه وزن دارید. در این برنامه ریزی سعی کنید طریقه زندگی خود را نیز تغییر دهید، تحت این شرایط گرفتن دوستان جدید برای ایجاد تغییر، همواره از مهمترین عوامل موفقیت می باشد.

خود را آموزش دهید

برای داشتن روح و جسمی سالم باید مهارت های زیادی داشت و رسیدن به وزن متعادل تنها یکی از آنها می باشد. مثلاً چگونه فعالتر بود، چگونه اهداف واقع بینانه انتخاب کرد، چگونه یک رژیم غذایی خوب انتخاب کرد، چگونه بر تمایلات غیر منطقی خود غلبه کرد و ...

بنابراین همانگونه که مشاهده می کنید برای رسیدن به سلامتی و احساس مثبت کردن باید مهارت های بسیاری را در زندگی فرا بگیریم. تنها در اینصورت هست که اعتماد به نفس پیدا خواهیم کرد و در نهایت احساس سلامتی و مثبت بودن را بدست خواهیم آورد.

کنترل سیکل رژیم گرفتن

اگر اضافه وزن دارید و می خواهید آنرا کاهش دهید باید بسیار مراقب رژیم خود باشید. تعدد استفاده از روشهای مختلف رژیم لاغری گرفتن و شکست پیاپی در آنها اعتماد به نفس را در شما کاهش داده و عملاً به شما اجازه نخواهد داد تا در هیچ رژیمی موفق باشید. دقت کنید که معمولاً رژیم های لاغری کوتاه مدت - و اغلب دشوار - اثرات کوتاه مدت دارند، بنابراین سعی کنید با انتخاب یک رژیم لاغری بلند مدت در نهایت

چگونه افسرده باشیم

جمله مخربترین عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است و فرد افسرده موجودی کم حوصله است که انگیزه ای برای کار کردن ندارد.

درمان های رایج افسردگی شامل روش های جسمانی و روان شناختی است که درمان های جسمانی شامل کاربرد داروهای ضد افسردگی و درمان با تشنج برقی از جمله مخربترین عوارض افسردگی، کاهش میل به کار و فعالیت است و فرد افسرده موجودی کم حوصله است که انگیزه ای برای کار کردن ندارد. برای بیماران افسرده مقاوم به سایر روش های درمانی خواب شیمیایی اصلاح شده همراه با تشنج برقی و حتی جراحی روانی به کار می رود. ممکن است که داروهای ضد افسردگی در روزهای نخست عوارضی را ایجاد کنند که بعد از یک تا دو هفته برطرف شوند عوارضی از قبیل خشکی دهان، خواب آلودگی و تاری دید که با مصرف مایعات زیاد و غذاهای فیبردار برطرف می شود. بیشتر مردم می توانند زیر نظر پزشک معالج داروهای ضد افسردگی را مصرف کنند و کسانی که دارای سابقه ناراحتی کبدی، کلیوی و قلبی، صرع و فشار خون زیاد هستند باید در

خوردن داروهای ضد افسردگی احتیاط کنند. این مطلب برگرفته از جدیدترین شماره نشریه درد است.



اصطلاح افسردگی معنای گوناگونی دارد و برای توصیف خلق و به عنوان یک مفهوم در طبقه بندی بیماری های روانی به کار می رود.

خلق افسرده را بیشتر افراد به عنوان احساس ناخشنودی یا درماندگی می شناسند و در مورد عناصر تشکیل دهنده این خلق اختلاف نظر چندانی وجود ندارد و برای سنجش میزان شدت آن انواع گوناگونی از مقیاس ها در دسترس است. نشانه های افسردگی شامل از دست دادن علاقه، اضطراب، اختلال در خواب، از دست دادن اشتها، فقدان انرژی و افکار مربوط به خودکشی است. با توجه به تحقیقات به عمل آمده در سال های اخیر آمار خودکشی حتی در میان کودکان و افراد مسن رشد تکان دهنده ای داشته و این در شرایطی است که انواع داروهای آرام بخش و ضد افسردگی که شمارش از میلیاردها گذشته در دهه جاری برای درمان افسردگی تجویز شده است.

تحقیقات نشان می دهد، که دردهای روانی عاطفی با افسردگی رابطه دارد به طوری که اگر درد خفیف باشد میزان افسردگی نیز خفیف است اما اگر درد شدید باشد میزان افسردگی نیز شدید خواهد بود. افکار منفی تقریباً همیشه بی پایه و اساس است و با آنکه به ظاهر معتبر به نظر می رسند در شرایط افسردگی تحت تاثیر یک منفی گرایی زورمند قرار می گیرند. این را باید بدانیم که غمگینی افسردگی نیست، غمگینی احساس طبیعی ناشی از تصورات واقع بینانه ای است که حادثه ناخوشایند تحریف نشده ای را توصیف می کند اما افسردگی بیماری ناشی از افکار تحریف شده است. ترس از مرگ، نقص عضو، معلولیت های جسمانی، بیکاری و فوت بستگان از عمده ترین عواملی است که سبب ایجاد بیماری افسردگی می شود.

براساس تحقیقات انجام شده میل به خودکشی در یک سوم کسانی که از افسردگی رنج می برند و دوسوم آنها که با افسردگی شدید دست به گریبانند وجود دارد. برای تعیین اینکه فردی افسردگی دارد یا نه تعدادی از عوامل مانند خلق و نوع فعالیت مورد بررسی قرار می گیرد و افسردگی هرچه بیشتر باشد احساس بی ارزش بودن هم بیشتر است. حوادث منفی به تنهایی مهم نیستند بلکه برخورد شخص با این حوادث است که واکنش های احساسی را مشخص می کند و اغلب واکنش های منفی احساس ناشی از فقدان عزت نفس دارد. تنها راه حل برای پیدا کردن عزت نفس دست کشیدن از انتقاد از خود است و باید خویشتن را بی جهت سرزنش نکنید چون انتقاد از خود کاری نادرست و ناشی از طرز تفکر تحریف شده و غیر منطقی است.

پژوهش های انجام گرفته نشان می دهد که انسان افسرده توانایی تفکر درست را از دست می دهد و نمی تواند اوضاع را آنطور که هست تحلیل کند اهمیت حوادث منفی آنقدر زیاد می شود که تمام واقعیت را مخدوش می کند و در این شرایط تمیز درست از نادرست غیرممکن می شود. از

* "Trust men and they will be true to you, treat them greatly and they will show themselves great."

Ralph Waldo Emerson

* "If everyone is moving forward together, then the success takes care of itself."

Henry Ford

* "Good plans shape good decisions. That's why good planning helps to make elusive dreams come true."

Lester R. Bittell

* "None of us is as smart as all of us."

Ken Blanchard

Culture Note

Sadeh

Sadeh or Jashan-e Sadeh is an ancient Iranian tradition celebrated 50 days before nowrouz. Sadeh in Persian means «hundred» and refers to one hundred days and nights left to the beginning of the new year celebrated at the first day of spring on March 21st each year. Sadeh is a mid winter festival that was celebrated with grandeur and magnificence in ancient Iran. It was a festivity to honor fire and to defeat the forces of darkness, frost, and cold.

According to religious beliefs, Jashn-e Sadeh recalls the importance of light, fire and energy; light which comes from God is found in the hearts of his creatures.

The festivities would normally go on for three days. The evenings are spent eating and giving out foods as donations, food that is prepared from slaughtered lambs and is distributed among the poor people. The most elaborate report of the celebration of Sadeh after the dominations of Muslims over Iran comes from the 10th century AD during the reign of Mardavij of Ziyarid dynasty, the ruler of Isfahan. Ziyarid dynasty did their best to keep the Persian traditions alive. Bonfires were set up on both sides of the Zayandeh River to remember the Sadeh custom. The fires were kept in specially built metal holders. Hundreds of birds were released while the fireworks were lighting

the sky. There were fireworks, dancing and music with lavish feasts of roasted lamb, beef, chicken and other delicacies.



Every year, on 30th of January, thousands of Zoroastrians in Iran and other countries celebrates the religious feast of Jashn-e Sadeh by burning firewood in an open space to signify the coming of spring and as a symbolic token of the eternal fight with mischief.

Although for the majority of Iranians Sadeh has no religious significance and no specific rituals are involved other than lighting fires at sunset and having a cheerful time, Iranians of all faiths make a collective effort at this day to keep up with their ancient traditions and to celebrate the precious things God granted humanity.

Shab-Yalda

celebrated on (21st or 22nd of December), has great significance in the Iranian calendar. It is the eve of the birth of Mithra, the Sun God, who symbolized light, goodness and strength on earth. Shab-e Yalda is a time of joy. The longest night of the year, the Eve of Yalda (Shab-e Yalda) is also a turning point, after which the days grow longer. In ancient times it symbolized the triumph of the Sun God over the powers of darkness. On this night, Iranian families get together and stay awake until past midnight. They enjoy the lon-



gest night of the year by talking and eating dry fruits and seeds, watermelon and pomegranate. Traditionally, the family elders are asked to tell stories while others listen and enjoy. One of the other traditions of Yalda night which has been added in the recent centuries is reciting the poems of Hafez (Iranian poet of the 14th century A.D). Each member of the family makes a wish and randomly opens the book to one of its pages and asks the oldest member of the family to read it aloud. What is expressed in that poem is believed to be the interpretation of the wish and whether and how it will come true. This tradition is called Faal-e Hafez (Hafez Omen). Coinciding with the very beginning of the winter, Yalda is also an occasion to celebrate the end of the crop season of the previous year and wish and pray for the prosperity of the next year's harvest.

اصطلاحات عامیانه Idioms & Slang

داروخانه نورت وست



به مدیریت دکتر شاری

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 دارویی فارماکر

ساعات کار:

دوشنبه تا جمعه ۹:۳۰ صبح تا ۷ شب

شنبه ها ۱۱ صبح تا ۶ عصر

By: Farrin Aynhsaz, Vancouver

International Language Schools of Canada

1. Don't be an **airhead**. → Stupid Person
2. What an **awesome** sunset. → great
3. That was **bad** movie. → intense
4. I'm really **beat**. → tired
5. It's OK. Don't get so **bent**. → angry
6. You have a **big mouth**. → talk too much
7. I'm going to **blow** out of here. → leave
8. He **blew** his money gambling. → lost
9. I will bring 2 bottles of **booze!** → alcohol
10. I need some **bread** to pay for it. → money
11. He was given a **break**. → opportunity
11. I was really **bumped** about it. → depressed
12. I want to **catch some rays**. → get a sun tan
13. I need to **catch some Z's**. → sleep
14. Don't be a **chicken**. → afraid
15. He's a **couch potato**. → lazy person
16. I feel like I'm going to **croak**. → die
17. It's late. I have to **cut out**. → leave
18. This place is **dead** tonight. → no activity

ضرب المثل های سعدی

- | | |
|--|---|
| * خاک شو پیش از آنکه خاک شوی. | * چون گهر در سنگ زی، چون گنج در ویرانه باش. |
| * خَرِ باربرِ به که شیر مردم دَر. | * حکیمان، پند درویشان پذیرند. |
| * خانه دوستان برُوب، و دَرِ دشمنان مَکُوب. | * حسودان چُو آخگر در آب اوفتند. |
| * خفته را، خفته کی کند بیدار. | * حمل کوه بیستون بر یاد شیرین بار نیست. |
| * خواهی که به کس دل ندهی، دیده ببند. | * حدیث آنکه کند بلبل که گل با بوستان آید. |
| * خزینه تهی به که مردم به رنج. | * خر اگر جُلّ اطلس بپوشد خر است. |

Good to Know

Brief Reports for pregnant Women

* Here's another reason not to smoke while pregnant. According to University of Michigan researchers, women who smoke while pregnant are 50 percent to 70 percent more likely than nonsmokers to give birth to a baby with a cleft lip or palate.



Children with these disfiguring gaps in their lips and noses or in the roofs of their mouths have trouble breathing, eating, hearing, and speaking.

Tips for a better Health style

From Hal Johnson & Joanne McLeod's best selling book: *Body Break Our Guide to Health Living*



Health Eating Tips

1. Whether you are a vegetarian or not, you should include items such as beans, chick-peas, etc., in your diet 2 to 3 times a week. They are packed with good things such as B- Vitamins, calcium, iron and fibre.
2. The advice of many nutrition experts is to eat fish 2 to 3 times a week. Eating fish has been associated with a reduced risk of heart attacks. And yes, canned tuna and salmon packed in water count as servings.
3. Main sources of vitamin E are high in fat (I.e., peanuts, sunflower seeds, almonds and vegetable oils). Include these in your diet but do so in

moderation.

4. In the cooking process, heat and water destroy some of the vitamin C and beta carotene so eat at least some of your produce raw. To minimize nutrient losses, steaming or microwave cooking are the best methods.



Healthy eating for diabetes

بیٹا اردکانی دکترای راه و ساختمان
از انگلستان
۱۲ سال سابقه مشاوره و مدیریت ساختمان

Bitia Ardakani Ph.D. Civil Eng. 778.882.4785



مشاور خرید و فروش املاک



در صورت خرید و فروش می توانید از مزایای Air Miles بهره مند شوید

Suite 305 - 1124 Lonsdale Avenue, North Vancouver, BC V7M 2H1

bitia.ardakani@gmail.com

Fun to Know

Brain Twister

1. Six glasses are in a row, the first three are full of juice, the second three are empty. By moving only one glass, can you arrange them so that empty and full glasses alternate?



2. You throw away the outside and cook the inside. Then you eat the outside and throw away the inside. What did you eat?

2. An ear of corn.
1. Pour the juice from the second glass into the fifth glass.
Answers



Jokes

This young man went to an interview for potential guests on a TV talk show. "What do you do?" The show's producer asked the young man. "I imitate birds," the young man answered. "What?" Grunted the producer. "People who imitate birds are a dime a dozen. We can't use you." "Okay," replied the disappointed young man. And he flapped his arms and flew out the window.

Quotable Quotes

سخنان الهام بخش بزرگان

با عشق زندگی کنید

۱- هرگز هیچکس، حتی شاعران، گنجایش دل را اندازه نگرفته اند.
زelda فیتزجرالد

۲- اگر می خواهیم پیام عاشقانه مان دریافت شود، باید آنرا مخبره کنیم. اگر می خواهیم چراغی را روشن نگهداریم، باید مدام در آن نفت بریزیم.
مادر ترزا

۳- اگر به شما عشق ورزیده می شود، عشق بورزید و شایسته این عشق باشید.
بنجامین فرانکلین

۴- در این جهان، نیاز به عشق و پذیرش آن از نیاز به نان و پذیرش نان بیشتر است.
مادر ترزا

۵- عشق برانگیزاننده والاترین ارزشهای زندگی بشر است. برانگیزاننده حقیقت، دانائی، زیبایی، آزادی، نیکی و خوشبختی.

پیتریم سووکن

۶- زندگی با عشق هرگز ملال آور نخواهد بود.
ل.ف.ب

۷- عشق ورزی همانند نیایش، هم گونه ای رفتار است، هم گونه ای نیروی شفابخش و آفریننده.
زوناگیل

۸- وقتی با انگشت کسی را نشان می کنیم به یاد داشته باشیم که سرانگشت دیگر به طرف خودمان برگشته اند.
لوئیس نیزر

۹- عاشق بودن یعنی خوشبختی خود را با خوشبختی دیگری توأم کردن.
فن لوبریتس

Marrying a man is like buying something you've been admiring for a long time in a shop window.

You may love it when you get it home, but it doesn't always go with everything in the house.

Christmas Vocabulary

Angel

A spiritual being acting as a messenger of God (usually shown as a human being with wings)

Candle

A cylinder of wax with a central wick (like string) which burns to produce light.

Chimney

The annual Christian festival celebrating the birth of Jesus Christ (Chirismtas Day is on 25 December)

Christmas cake

A rich fruit cake covered with white icing, eaten at Christmas.



Christmas card

A greetings card that people send to friends and family at Chirstmas.

Christmas Day

25 Decemeber, the birthday of Jesus Christ.



Christmas Eve

The evening or day before Christmas Day (24 December)

Christmas present

A gift or present given at Christmas

Christmas tree

An evergreen tree (often a spruce) that people decorate with lights and ornaments at Christmas



Christmas carol

A religious song or popular hymn that people sing at Christmas.

Father Christmas

An imaginary being who brings presents for children on the night before Christmas Day (also known as Santa Claus)-traditionally an old man with a red suit and white beard.



Christmas Expressions

- * Merry Christmas!
- * Happy Christmas
- * Happy New Year!
- * Merry Christmas and a Happy New Year!
- * Wishing you a prosperous New Year
- * All the best for the coming year
- * Seasons Greetings!



کودک فریاد زد: خدایا یک معجزه به من نشان بده و یک زندگی متولد شد ولی کودک نفهمید.

کودک در ناامیدی گریه کرد و گفت: خدایا مرا لمس کن و بگذار تو را بشناسم، پس خدا نزد کودک آمد و او را لمس کرد ولی کودک بالهای پروانه را شکست و در حالیکه خدا را درک نکرده بود از آنجا دور شد.

شناخت

کودک نجوا کرد: خدایا با من صحبت کن و یک چکاوک در چمنزار آواز خواند ولی کودک نشنید.

پس کودک فریاد زد: خدایا با من صحبت کن! و آذرخش در آسمان غرید ولی کودک متوجه نشد.

Health & Happiness

Eight Life Hacks for Health, Wealth, and Happiness

I've noticed in my short existence that I tend to do many things differently from most people. Some of those things probably work just as well, whereas others make me wonder "why doesn't everyone do this?" Here are eight things that may make you feel like you're cheating the system, too (in no particular order):

1. **Walk:** No, I'm not saying "go for a walk," I'm saying design your life so that you walk more. Live close enough that you can walk/bike/razor scooter to something that you frequent whether that's work, a grocery store, a friend's house, a bar, or preferably – all of them. Why spend 15 minutes driving to a gym to spend half an hour on a treadmill? If you're fortunate enough to have legs that work – use them.

2. **Smile:** All of the time. Even when the cashier gives you the wrong change. People's intentions are usually good, especially when they're dealing with someone who isn't being a dick.

3. **Drink Water:** Or I could say "don't drink soda or coffee." It's a waste of money, health, and teeth. Save your caffeine tolerance for when you really need it.

4. **Buy Used:** I've already told you about my philosophy as this applies to music. Buying my clothes at a thrift store yields items that are not-so-watered-down

versions of what I would get at my other favorite clothing store, and that are a fraction of the price. This strategy transfers well to books and furniture. When you buy used you get the adventure of discovery, and avoid the flat artistic experience that comes with only consuming the contemporary.

5. **Underorganize:** There are a number things you can apply this to, but I can't give a better example than my "inbox/outbox" method of doing laundry. Should you keep all of your financial documents etc. in a filing cabinet? Probably, but recognize when your organizing reaches the point of diminishing returns.

6. **Live Small:** What's that, you can't afford a three-bedroom, three bath house with a huge yard and garage in a neighborhood where #1 is possible? Good. Then you won't buy so much crap. You'll save money in the long run, and you'll be happier, too.

7. **Remember How Adaptable You Are:** How long could you live if you were transported to the middle of a forest? You would probably surprise yourself, so don't be afraid of perceived "big" changes in life. It's a part of human nature to do what is necessary to reach at least previous levels of happiness, but risks succeeded will get you there and then some.

8. **Don't Make Lists of Rules:** or Follow Them (They All End This Way) – Such things are only made by pluggers hoping to get lots of delicious bookmarks. The world is too complex to be condensed into a list of rules.



Jokes

Congratulating a friend whose son and daughter had gotten married within a month of each other, a woman asked, "So tell me, what kind of man did your daughter marry?"

"Oh, he's wonderful," gushed the mother. "He lets her sleep in, wants her to go to a spa regularly and insists on taking her out to dinner every night."

"that's Nice," said her friend. "And how do you like your son's new wife?"

The mother sighed. "I'm not so happy about that situation," she said. "His wife gets up late, spends all her time at the salon and always wants to have dinner in restaurant."

Contributed by Sabeen

Points to ponder

1. Better to light a candle than to curse the darkness.
2. Do not ask advice of the ignorant.
3. Better to suffer injustice than to commit it.
4. Imitation is the sincerest form of flattery.
5. It is easy to govern a kingdom, but difficult to rule one's family.

Cokie Roberts and Steven V. Roberts:

The notion that you have to choose between marital harmony and personal growth is profoundly wrong. A good marriage makes growth more possible, not less, because you have the advice and encouragement of someone who loves you.

Charles Lamb:

The greatest pleasure I know is to do a good

action by stealth and to have it found out by accident.

Patricia Fry:

An intimate relationship does not banish loneliness.

Only when we are comfortable with who we are and can function independently in a healthy way, can we truly function within a relationship. Two halves do not make a whole when it comes to healthy relationship: It takes two wholes.

Catholic Digest



Taraz Financial Group

با مدیریت حسن نراقی

موسسه حسابداری و
بازرگانی «تراز»

Tel: 604. 986. 3704

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

پس از ۱۲ سال سابقه فعالیت دفتر نورث ونکوور اینک شعبه دوم موسسه تراز در کوکتیلام با همکاری حسابداران مجرب افتتاح گردید

امور مالی و حسابداری، مشاوره مالی برای رفع شرط مهاجرت

101A-1124 Lonsdale
Ave.
North Vancouver

Email : tarazacc@
hotmail.com

INCOME
TAX

مشاوره مالی برای بیزنس های جدید

بازرگانی

شماره چهارم تراز نامه منتشر شد

227-3030 Lincoln Ave.
Coquitlam, BC V3B 6B4
Tel: 604.468.4222
Fax: 604.468.4221

TOFEL, Writing

*By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada*

Addition

There are a number of ways of adding one idea to another in English. You probably already know words like and, also, and too.

Word for linking sentences/clauses

<i>Sentence/Clause1</i>	<i>And</i>	<i>Sentence/Clause2</i>
For this job you need a degree.	In addition,	You need some experience.
Video cameras are becoming easier to use.	Furthermore, Moreover, What's more,*	They're becoming cheaper.
It'll take ages to get there and it'll cost a fortune.	Besides, Anyway,**	I don't really want to go.
Children should respect their parents.	Likewise, Similarly,	They should respect their teachers.
We'll have all the trouble of going to Court.	On top of (all) that,***	We'll have to pay the lawyers' fees.

* Furthermore and moreover are normally interchangeable. **What's** more is less formal; **What is** more is more formal.

** Besides and **Anyway** are more emphatic.

*** **On top of (all) that is** even more emphatic; usually informal.

Note also: To keep fit you need a good diet plus regular exercise. (Plus is normally used to connect noun phrases, but it can connect clauses in informal speech.)

قابل توجه صاحبان مشاغل و ایرانیان مقیم برنابی، کوکتیلام، پورت کوکتیلام، پورت مودی

به مناسبت افتتاح شعبه دوم حسابداری تراز در کوکتیلام

از ماه دسامبر ۲۰۰۷ به بعد روزهای شنبه هر هفته از ساعت ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر جلسه پرسش و پاسخ در موارد زیر برگزار خواهد گردید:

۱- مسائل امور مالی و مالیاتی توسط حسابداران موسسه تراز

۲- امور مهاجرت توسط مشاورین مجاز و تأیید شده راه کانادا

227- 3030 Lincolne Ave. Coquitlam, BC

کوکتیلام 468-4227 (604)

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر و ثبت نام با تلفنهای زیر تماس بگیرید نورت ونکوور 986-3704 (604)

Word Study

By: *Farrin Aynehsaz, Vancouver*
International Language Schools of Canada

Some Spelling Rules

<i>British</i>	<i>American</i>	<i>Canadian</i>
acknowledgment	acknowledgment	acknowledgment
ageing	aging	aging
analyse	analyze	analyze
burnt, learnt	burned, learned	burned, learned
catalogue	catalog	catalogue
centre, theatre	catalog	catalogue
colour, labour	color, labor	colour, labour
fulfil	fulfill	fulfil
cheque	check	cheque



A Joke

Sam: It took me ten years to compose this lullaby.

Bart: Perhaps you should have used a computer.

Sam: But I did use a computer.

Bart: Then how come it took you so long.

Sam: It kept putting me to sleep.

Professional Electric Guitar Teaching

تدریس خصوصی
گیتار

Reza AKHAVAN

604.984.2866

- Blues
- Rock
- Heavy Metal
- Trash Metal

Special Xmas Offer

4 SESSIONS ONLY \$100 +

1 Free Session

(Ends on January 30th)





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
...



سال نو میلادی بر همه مبارک باد

Designed By:

SILK ROAD TOURS

Vancouver Office:
Tel: (604) 925-3831
Fax: (604) 925-6269
Toll Free: 1-888-881-SILK
Email: Canadian32@gmail.com



مهاجرت از طریق تورهای اختصاصی ... مصاحبه در خلال تور ... لذت بخش و بیاد ماندنی

- مهاجرت برای متخصصین ظرف ۶ تا ۹ ماه در ونکوور، آلبرتا و نیو براونزویک سریع و مطمئن
- مهاجرت از طریق سرمایه گذاری با برنامه ویژه در استانهای بریتیش کلمبیا، آلبرتا و نیو براونزویک
- استان بریتیش کلمبیا (ونکوور) با سرمایه گذاری با حداقل ۳۰۰,۰۰۰ دلار از طریق برنامه PNP
- استان نیو براونزویک با سرمایه گذاری ۱۰۰,۰۰۰ دلار با برنامه ویژه PNP
- تورهای اختصاصی مهاجرتی و سرمایه گذاری از ایران و دویی به کانادا
- کلاسهای ویژه زبان برای آماده سازی مصاحبه مهاجرت و بالا بردن مهارت زبان انگلیسی و کلاسهای آشنائی با قوانین و فرهنگ کانادا برای مهاجرین جدید در دفاتر ایران



لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر
با تلفن‌های ذیل تماس حاصل فرمائید
و یا از سایت‌های این شرکت بازدید به عمل آورید

www.SilkRoadTours.com
www.ICBCA.org , www.CVInc.ca

دفتر مرکزی تهران:

۱ - خیابان نیاوران، مجتمع نارون، پلاک ۲۱۳، تلفن 20103851-3 ، 20103917
۲ - دفتر حقوقی 88061718 - 88060414
شیراز: خانم شروین 0917-3029815 قزوین: مهندس ناصری 0411-5535715
اصفهان و مشهد

Recruitment &
Placement Center

سیلک رود تورز
مرکز کارایی در شرکت‌های
معتبر کانادائی

اخذ ویزای دانشجویی
نماینده ۳۲ کالج و دانشگاه معتبر کانادا

مقایسه کنید
بهترین را انتخاب نمایید

Insightful

Secret Summaries

- You are like a human transmission tower, transmitting a frequency with your thoughts. If you want to change anything in your life, change the frequency by changing your thoughts.
- Your current thoughts are creating your future life. What you think about the most or focus on the most will appear as your life.
- Your thoughts become things..
- To attract money: focus on wealth. It is impossible to bring more money into your life when you focus on the lack of it.
- It is helpful to use your imagination and make-believe you already have the money you want. Play games of having wealth and you will feel better about money; as you feel better about it, more will flow into your life.

- Feeling happy now is the fastest way to bring money into your life.
- Make it your intention to look at everything you like and say to yourself, "I can afford that. I can buy that." You will shift your thinking and begin to feel better about money.
- Give money in order to bring more of it into your life. When you are generous with money and feel good about sharing it, you are saying, "I have plenty."
- Visualize checks in the mail.



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
Website: www.goonagoon.ca



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



مجله دانشمند

هفتگی

آموزشی - علمی - فرهنگی

به زبان فارسی، ویژه غرب کانادا



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

