

Chatting with Immigrants

# گپی با مهاجرین



شماره ۳۴، سال سوم، ۱۳ اردیبهشت ۱۳۸۷

Issue 34, Vol.3, May 2.2008

ماهنامه، رایگان

# گیبی با مهاجرین

## Chatting with Immigrants - Bilingual publication



**گروه خدماتی اهورا**

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

**تایپ**

و ویرایش انواع متون (کتاب، جزوه، فلایر) انگلیسی و فارسی

**ترجمه**

متن از فارسی به انگلیسی و بالعکس (توسط مترجمین مجرب و رسمی)

**مشاوره**

و راهنمایی جهت تکمیل فرمهای اداری: Citizenship، SIN، MSP و ...  
مترجم همراه برای راهنمایی تازه واردین

**تدریس خصوصی**

فیزیک، ریاضی، کامپیوتر، فارسی، فرانسه، انگلیسی، تافل  
High School English, IELTS

**طراحی**

لوگو، بیزنس کارت، بروشور، آگهی های تبلیغاتی و وب سایت

**راهنمایی**

در امور سرمایه گذاری، ثبت شرکتها و تهیه Business Plan

**TAX**

و تکمیل مدارک مالیاتی سالانه (ویژه مشاغل و شخصی)

۶۰۴-۷۸۳-۰۹۵۵  
۶۰۴-۹۲۲-۴۲۴۸

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر با تلفنهای ما تماس حاصل فرمائید

# اهورا

Email: [sahourai@yahoo.com](mailto:sahourai@yahoo.com)

Tel: 604- 783- 0955

Fax: 604- 925- 3234

Cell: 778- 861- 6165

### ماهانه گیبی با مهاجرین

ناشر: سیما اهورائی

سردبیر: 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،

مهین خدابنده، صنم سپهری، درین،

علاقمندان مجله «گیبی با مهاجرین»

می توانند این نشریه را از طریق سایت

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

نیز مطالعه بفرمایند

باشیم سپاسگزاریم.

هفته گذشته آگهی ذیل با دو غلط به چاپ رسید که از این بابت از شما پوزش می‌خواهیم. لغت «پیرامون» به اشتباه «پیروان» تایپ شده بود. به علاوه، در شماره تلفن یک غلط چاپی وجود داشت.

سیما اهورائی



یادداشت ناشر

با عرض سلام خدمت خوانندگان عزیز

با تبریک روز مادر خدمت تمام مادران گرام.

از خوانندگان عزیزی که با تلفنهای خود ما را راهنمایی می‌نمایند. تا بتوانیم روز بروز پر بارتر در خدمت هم میهنان عزیز

## Support Center for Persian Women in West Vancouver

\* اگر در پی یافتن آرامش درون هستید.

\* اگر احساس می‌کنید زندگیتان پوچ، یکنواخت و اضطراب آور شده است.

\* اگر افکار منفی زندگی شما را تحت الشعاع قرار داده است.

از شما دعوت می‌شود در کلاسهای که پیرامون تعالیم بزرگان علم روانشناسی،  
فلسفه و معنویت دهه اخیر می‌باشد شرکت نمائید.

در این کلاسها موضوعاتی بر مبنای درسهای Louis Hay، Dr. Dyre و Eckhart Tolle  
نویسنده کتاب (A New Earth) همراه با تمرینات عملی ارائه خواهد شد.

زمان: پنجشنبه‌ها ۱۵ و ۲۲ می ساعت ۷ تا ۹ بعد از ظهر

Science Church of Christ (First Church of Christ, Scientist)

No. 714 - 20th St.

West Vancouver

محل:

وست ونکور

خیابان ۲۰ شماره ۷۱۴

**\* توجه \***

بدلیل محدود بودن جا، لطفاً برای رزرو جا با شماره تلفن: ۷۷۸-۸۶۱-۶۱۶۵

بین ساعات ۷ تا ۹ شب تماس حاصل فرمائید

این کلاسها رایگان و صرفاً ویژه بانوان خواهد بود

# God Created a Special Woman

*By: Sanam Sepehry*

They are the first voice we hear. The sound of their voice is familiar from within. The sound of their heart is soothing and can put us to sleep. We cling to them, we follow them around and they represent safety. They give us love, protection and a sense of security when we are unable to fend for ourselves. I hope you have guessed I am talking about our mothers.

Since mother day is coming, I wanted to take this opportunity to talk about this unique human being. From the moment the doctor informs a woman that she is pregnant, she takes the role of a warrior who will do anything to protect what is hers. She sees her body changes daily. The morning sickness, the weight gain, the hormone changes and the skin stretches are all endured by this incredible being because she is becoming a mother. She tolerates all of it without complaint. In life, people usually compare all physical pain to the pain of delivery. This stoic human being must bear this very painful procedure in order to allow another being to come into this world. Who does that? A mother takes it all in.

From the moment the child is born, she knows that it is her responsibility to do anything in her power for the safety and the happiness of her offspring. The mother and child bond is one of the strongest relationships in the world. The mother loves unconditionally. You can yell, you can push, you can distance yourself, but she will always be there to greet you with open arms. She will always forgive anything that you might have done in the past. She asks for nothing in return for her love, but only to be able to see her child and to know that she or he is safe and happy.

As children, we depend on our mothers. The relationship changes when we become teenagers. However, it forges itself again when we reach adulthood. And we become even closer to our mothers when we ourselves become one. Only then do we understand what an amazing title this is.

When you chose to become a mother, it is permanent. Unlike other titles, or careers, a mother's empathy, responsibility, compassion and devotion is never ending. You can't retire from being a mother. We trust them with our thoughts and our deepest secrets. We know that they will listen when we need to talk. They will be there when we have our first heart break. They will be there when we get married. They will be there when we give birth to our own child. They communicate their own experiences. They are full of words of encouragement and praise. To their eyes, their child is the most beautiful being ever created. They want the best for us and they push us to

reach our potential. They are not perfect, far from it. They do the best they can with what ever knowledge they have and however they have been raised as well. They annoy us at times. They are nosy and demanding other times. But in the end, they are the most trustworthy people that we have in the world. It is a privilege and an honor to be called MOM. Please mothers out there, I am proud of you, but take a moment and also listen to your child. Allow them to make some mistakes and learn from their own experiences. If you have taught them well from the beginning, they will choose the right path and they succeed. And even if they fail, they know that they have learned and they can come to you and share their experiences.

Last but not least, to all the woman out there who are not mothers, just because you are a woman, it does not mean that you have to be a mother. Being a woman alone is cherishable and an experience of its own.



**تدریس خصوصی انگلیسی**

**توسط صنم سپهری**

**Private Tutoring  
Of English available**

**for Iranians**

**Please Contact**

**778-892-0232**



## To thine own self be true

The hectic growing period at the start of our journey yields its place to a maturing phase during which we begin to understand who we are and what we can achieve in life. The warmth and fullness of this season, the feelings of easy living that the strong sunshine encourages, offer us the opportunity to pause and reflect on our own inner nature. William Shakespeare, in his play Hamlet, wrote, "This above all: to thine own self be true, /And it must follow, as the night the day, /Thou canst not then be false to any man."



## Losing is Learning

Her daughter was crying very hard because she was upset and sad. The mother was worried and didn't know what to say or do. She wasn't happy either.

Her daughter had failed her grade twelve exams. The mother thought that she shouldn't be angry with her daughter because she wasn't a strong student and needed support. Besides, losing is learning.

She thought about how to help her daughter. Then she told her daughter "you are already a very hard worker and you know that losing is learning. What you should do is to try your best to pass your next exam. If anybody can do it, you can. Meanwhile, be happy! Don't worry!"



### A Spiritual Treasury

Khalil Gibran

**LOVE** one another, but make not a bond of love:

Your souls...

Sing and dance together and be joyous, but let each one of you be alone,

Even as the strings of a lute are alone though they quiver with the same music.

Give your hearts, but not into each other's keeping.

For only the hand of life can contain your hearts.

And stand together yet not too near together:

For the pillars of the temple stand apart,

And the oak tree and the cypress grow not in each other's shadow.

### عاشقانه ها

گزیده آثار: جبران خلیل جبران

**به یکدیگر** عشق بورزید، اما از عشق بند مسازید:

بگذارید عشق دریایی موج باشد در میان سواحل روح شما...

با هم بخوانید و برقصید و شادمان باشید، اما بگذارید هر یک از شما تنها باشد،

همچون سیم های عود که تنها هستند، گرچه با یک نغمه به ارتعاش در می آیند.

دل های خود را به یکدیگر بدهید، اما نه برای نگهداشتن.

زیرا تنها دست زندگی شایسته است دل های شما را نگهدارد.

در کنار یکدیگر بایستید، اما نه بسیار نزدیک به یکدیگر:

زیرا ستون های معبد جدای از هم می ایستند،

و درخت بلوط و درخت سرو در سایه هم نمی بالند.

مترجم: عبدالعلی براتی

## روزگار بهتری از راه می رسد

### Live One Day at a time

We can not change the past:  
we just need to keep  
the good memories  
and acquire wisdom  
from the mistakes we've made.  
We can not predict the future:  
we just need to hope and pray  
for the best and what is right,  
and believe that's how it will be.  
We can live a day at a time.  
enjoying the present  
and always seeking to become  
a more loving and better person.

Koren Berry



### این یکروزه را زندگی کن

نمی توانیم گذشته را تغییر دهیم.  
تنها باید خاطرات شیرین را به یاد سپرد،  
و لغزشهای گذشته را توشه راه خرد سازیم.  
نمی توانیم آینده را پیش بینی کنیم.  
تنها باید امیدوار باشیم و خواهان بهترین و هر آنچه نیکوست.  
و باور کنیم که چنین خواهد شد.  
می توان روزی را زندگی کرد،  
دم را غنیمت شمیریم،  
و همواره در جستجو تا بهتر و نیکوتر باشیم.

کارن بری

### Everything will be fine...

#### You'll see

We do what we can.  
And we do it with what we've got inside of us.  
Even if you may forget it sometimes,  
I'm you are a very special person.  
I have so much faith in you.  
And I know that you'll be able to do the things you  
want and need to do.  
And if you ever - ever - need me...  
I'll be here for you.

Carey Martin

### بنگر! زمانی خوش از راه می رسد...

به آن می کوشیم که توانائیم،  
سرچشمه توان ما گنجینه درون ماست.  
حتی اگر گاه فراموش کنی،  
به یادت می آورم که تو چقدر یگانه ای،  
باورت دارم! بسیار،  
و می دانم که توانایی آنگونه که می خواهی و نیازمندی، عمل  
کنی.  
و اگر روزی، روزگاری نیازمندم بودی،  
در کنارت خواهیم بود.

کری مارتین



**Life Can**

**Be Hard**

**Sometimes**

**... but it's going**

**to be Okay**

## Culture

### Mother's Day Holiday Canada

Mother's Day is always the second Sunday in beautiful month of May.

Mother's Day in Canada is a day where we take some time to thank the person that brought us into this world and/or cared for us when we were young and now when we are grown ups.



### Victoria Day

In Canada, the celebration of Victoria Day occurs every year on Monday, prior to May 25th. It is the official celebration in Canada of the birthdays of Queen Victoria and Queen Elizabeth II. Victoria Day was established as a holiday in Canada West (Now Ontario) in 1845, and became a national holiday in 1901. Before Victoria Day became a national Holiday, people had celebrated Empire Day, beginning in the 1890s as Victoria approached her

Diamond jubilee in 1897.

Victoria, queen of the United Kingdom of Great Britain and Ireland and empress of India was born on 24 May 1819. She ascended the throne after the death of her uncle George IV in 1837 when she was only 18. She ruled until her death in 1901 when her son Edward the VII became king of England.

### Sovereign's birthday

The Sovereign's birthday has been celebrated in Canada since the reign of Queen Victoria (1837-1901).

May 24, Queen Victoria's birthday, was declared a holiday by the Legislature of the Province of Canada in 1845.



After Confederation, the Queen's birthday was celebrated every year on May 24 unless that date was a Sunday, in which case a proclamation was issued providing for the celebration on May 25.

به گزارش روز یکشنبه روابط عمومی دانشگاه صنعتی امیرکبیر دکتر «رضا صراف» مجری این طرح گفت میزان جذب امواجی که از تلفن همراه به سمت گوش می‌آید، با توجه به فاصله گوشی و فرکانس موج متفاوت است.

### پزشکان درباره عطر زدن به گردن هشدار می دهند

پزشکان انگلیسی در تحقیقات خود دریافتند؛ روغن های به کار رفته در ساخت عطرها ممکن است سبب بروز لکه هایی در گردن شود، زیرا پوست گردن نازک تر و حساس تر از بقیه قسمتهای بدن است و در معرض پرتوهای خورشید قرار دارد.

این محققان می گویند؛ بهتر است به قسمت هایی از بدن عطر زد که در معرض پرتوهای خورشید قرار نمی گیرد.

### اثر امواج تلفن های همراه در بافت مغز

ایرنا-عضو هیات علمی دانشکده مهندسی برق دانشگاه صنعتی امیرکبیر اثر امواج الکترومغناطیسی تلفن همراه بر بافتهای جمجمه و مغز را برای پیش بینی خطرات احتمالی این امواج مدلسازی کرد.



**Sutton** **منیر بهشتی**  
کارشناس املاک مسکونی و تجاری در ونکوور بزرگ

www.BeheshtiHomes.com  
E.mail: mbeheshti@sutton.com

**Cell: 604-506-2428**

**Monir Beheshti**  
Your Trusted Real Estate Agent

## اصطلاحات عامیانه Idioms & Slang

\* go to bad for someone

از کسی طرفداری کردن.

I expect you to go to bad for me whenever you hear anyone gossip about me.

\* hit the road

راه افتادن، عازم سفر شدن.

It's getting pretty late. Let's hit the road!

\* in stitches

از خنده روده بر شدن.

The play had us in stitches for hours.

\* kick in the pants

محرک، تشویق

All he needs is a kick in the pants to get him going.

\* one's number is up

اجل کسی رسیدن، عمر کسی به آخر رسیدن.

Granny is worried all the time. She thinks her number is up.

\* pass the buck

تقصیر را گردن دیگران انداختن

No one will take the blame for the mistake. They keep passing the buck.

بخش سی و چهارم

اگر با انگلیسی زبانان در ارتباطید و یا در محیط انگلیسی زبانی قرار دارید مطمئناً دانستن اصطلاحات زیر برای شما مفید واقع می شود:

قسمت دوم

\* get the ax

اخراج شدن، از کار بر کنار شدن.

I got the ax two months ago. I have not been able to find a new job yet.

\* get the ball rolling

دست به کار شدن، شروع کردن.

Move it guys! If you wanna get the job done before dark, you gotta get the ball rolling now.

\* get the jump on someone

پیش دستی کردن.

No one has ever been able to get the jump on Margie in swimming.

\* Give someone the slip

جیم شدن، فرار کردن.

The street was really full of people that the thief managed to give them the slip.

### حلزون دریایی

دانشمندان از خواص سحرآمیز زهر کشنده حلزون دریایی برای تولید دارویی تسکین دهنده و از بین برنده درد در انسان استفاده کرده اند.

به گزارش پایگاه اینترنتی مجله نیچر، این حلزون از زهر خود برای فلج کردن ماهی هایی که از کنارش عبور می کنند استفاده می کند اما دانشمندان دریافته اند که مواد شیمیایی موجود در این سم همچنین می تواند سیگنال های درد را در مغز انسان متوقف کند.

حدود ۲۵ سال قبل دانشمندان دردناک یوتا در آمریکا توانستند مولکولی را از این زهر بیرون بکشند که این مولکول نیز خواص مسکن در انسان را دارد.

هم اکنون محققان نوع مصنوعی از این ترکیب را با تاثیرات مسکن درد تولید و داروی جدیدی با عنوان «پریالت» تولید کرده اند.

پریالت برای تسکین دردهای مداوم و آزاردهنده در افراد مبتلا به انواع مختلف سرطان ها و دیگر بیماری های بسیار جدی و خطرناک تولید می شود.

این دارو در تسکین درد، بسیار قدرتمند عمل می کند. به طوری که برای تخفیف دردهای مزمن در افرادی که دیگر به درمان با مرفین واکنش نشان نمی دهند، استفاده می شود.

پریالت یک هزار برابر آرام بخش تر از مرفین است، اما برخلاف مرفین اعتیاد نمی آورد

## داروخانه نورت وست



### به مدیریت دکتر شارعی

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

تلفن: ۶۰۴-۹۸۲-۰۹۸۱

فکس: ۶۰۴-۹۸۲-۰۹۰۳

تلفن اضطراری: ۶۰۴-۳۰۸-۷۰۷۵

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

خواهند بود آن را بیابند، در حالی که  
من می خواهم راز زندگی در دسترس  
همه بندگانم باشد.

در این هنگام یکی از فرشتگان  
گفت: فهمیدم کجا، ای خدای مهربان،  
راز زندگی را در قلب بندگان قرار  
بده، زیرا هیچکس به این فکر نمی  
افتد که برای پیدا کردن آن باید به  
قلب و درون خودش نگاه کند.

و خداوند این فکر را پسندید.

داستانهایی کوتاه از نویسندگان ناشناس  
برگردان بهنام زاده

## راز زندگی

در افسانه ها آمده، روزی که  
خداوند جهان را آفرید، فرشتگان  
مقرب را به بارگاه خود فراخواند و از  
آنها خواست تا برای پنهان کردن راز  
زندگی پیشنهاد بدهند.

یکی از فرشتگان به پروردگار  
گفت: خداوند، آن را در زیرزمین  
مدفون کن.

فرشته دیگری گفت: آن را در زیر  
دریاباها قرار بده.

و سومی گفت: راز زندگی را در  
کوهها قرار بده.

ولی خداوند فرمود: اگر من  
بخواهم به گفته های شما عمل کنم،  
فقط تعداد کمی از بندگانم قادر



## Spirit

Do you notice how nice it is when the different colored leaves dance and fall to the ground?

You will be sorry if you don't take your camera and get a very nice picture of them.

You think that it's not too late-there is always next year.

By: Doreen

## ضرب المثل های تهرانی (به زبان محاوره) جعفر شهری

\* آب از لب و لوچه آویزان شدن، یا راه افتادن.

از فرط رغبت و میل بی خود شدن.

\* آب از لب و لوچه سرازیر شدن.

مثل دهن آب افتادن برای چیزی، یا کسی.

\* آب اینجا، نون اینجا، کجا بره بعضی اینجا؟!

درباره ی کسی که در مکانی جا خوش کرده باشد.

\* آب باریکه.

رزق و درآمد کم، اما مستمر، در این گفت و شنید:

چطوری؟ کار و بار چطوره؟ ای! می گذره، آب باریکه ای در  
می یاد.

\* آب آبادانی می یاره.

نظر به (هر چه به آب زنده است)

\* آب آورده رو، باد می بره. (باد آورده رو، باد می بره).

مفت به دست آمده، مفت هم از دست می رود.

\* آب از آسیاب افتادن.

از میل و هوس افتادن. تمام شدن رواجی و کار.

\* آب از سرچشمه گله.

کار از جای دیگر، یا از بالا خراب است. نظیر (کار از

جانب مهدیقلی خان عیب داره).

## Good to Know

### Step Lively

Here's how to make the most of your walking routine:

\* Get into gear. Walkers' shoes need to have enough room at the front for the feet to spread.



\* Ease on down that road. Avoid muscle aches by starting slowly and incorporating gentle stretches into both your warm-up and cool down.

\* Plot your course. Some people walk at a specific time each day. Others put walking into their routines

by parking the car a few blocks from the store or taking the stairs instead of the escalator.

\* Make it noteworthy. Record your efforts, including how long and how far you walked. Jotting down improvements keeps you motivated and challenges you to do better.

### The games we play

Most experts agree that restricting kids' access to media violence is essential to reducing violence in the real world. "Our job is made much more difficult because of the exposure to violence on TV, in movies and in professional sports," **says John Rizzuti**

"As we desensitize our children to violence, why would we be surprised when they aren't horrified when someone down the street is beaten up or the victim of any other act of violence?" **Asks school principal Cindi Seddon.**



CD-ROMS and other games can be a major part of the problem. Here are some tips for making sure make-believe violence doesn't cause real-world pain:

\* Don't buy a game until you know what its impact might be.

\* Read the description on the box carefully. If possible, ask for a demo.

\* Once you buy a game, be there the first time it's played.

\* Remember there's life away from the joystick and game pad.

Limit the time your daughter or son spends playing games. That also includes limiting the time and money you allow them to spend in arcades.

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

**Bitia Ardakani Ph.D. Civil Eng. 778.882.4785**

bita.ardakani@gmail.com Suite 305 - 1124 Lonsdale Avenue, North Vancouver



مشاور خرید و فروش  
املاک



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

New Listing

**\$ 699, 900**

آپارتمان دو نبش نوساز فوق العاده لوکس در مجتمع L'Hermitage ساخت Millennium در قلب تقاطع Richard و Robson با پارکینگ. دو خوابه، دو سرویس حمام و دستشویی و دن با بالکن و وسایل آشپزخانه تماماً استنلیس استیل و روکار سنگ گرانیت به مساحت ۹۳۴ اسکوارفیت



## Quotable Quotes

\* Your most unhappy customers are your greatest source of learning.

*Bill Gates,*

\* The most important work you and I will ever do will be within the walls of our own homes.

*Harold B. Lee*

\* You can't help someone get up a hill without getting closer to the top yourself.

*Gen. H. Norman Schwarzkope*

\* You can always tell a real friend: When you make a fool of yourself, he doesn't feel you've done a permanent job.

*Laurence Peter*



## A Joke

One night, a man and his fiancée went to the theatre to see a ballet.

While he was watching the program, he fell asleep.

At the end of the program, his fiancée asked him: "Did you enjoy the program?"

He replied: "I appreciated the ballerinas." "Why?" the fiancée asked.

"Because they walked on their toes so they wouldn't wake me up!"



*By: Doreen*

## Insightful

### ملکه خیر و ملکه شر

ملکه خیر و ملکه شر یکدیگر را در فراز کوهستانی ملاقات کردند.



ملکه خیر گفت:

«روز تو بخیر باد برادر.»

ملکه شر جوابی نداد.

و ملکه خیر گفت:

«شما امروز بدخلق شده اید.»

ملکه شر پاسخ داد:

«آری، تازگی ها، مرا با تو اشتباه می گیرند، مرا با نام تو صدا می زنند، و آن چنان با من رفتار کرده اند که با تو، و آن برای من دلپذیر نیست.»

و ملکه خیر گفت:

«اما من را هم با تو اشتباه می گیرند و با نام تو صدا می زنند.»

ملکه شر در حالی که حماقت آدمیان را لعنت می فرستاد، از آنجا دور می شد.

### صورتها

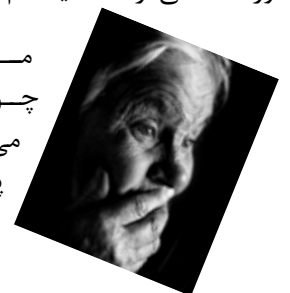


من، صورتی دیده ام به هزار جلوه، و نیز صورتی به یک جلوه را، که گویی در قالبی ریخته اند.

من صورتی رخشان دیده ام که می توانستم زشتی درونش را ببینم، و صورتی درخشان را که، برای دیدن زیبایی آن می باید خود را بالا بکشم.

من، صورت پیری را دیده ام پرچین و چروک از «هیچ»، و نیز صورت صافی را دیده ام که همه چیز در آن حک شده بود.

من، صورت ها را می شناسم، چون تارو پودی را که چشمانم می بافد به خوبی می بینم و واقعیت پشت آنها را می فهمم.



## 6 Steps to Perfect Walking Form

Maintaining good form while you walk will help you burn more calories with each step and avoid injury. Keep these guidelines in mind during every walking workout.

### 1. Head, shoulders and chest:

Keep your head up and centered between your shoulders. Focus your eyes straight ahead. Keep your shoulders back and down. Your chest should be naturally lifted, as if there were a string attached to the center that gently pulls it upwards.

### 2. Arms and hands:

Your arms should be bent at 90 degrees. Swing them back and forth - not side to side - and keep them close to your body.

### 3. Keep your hands:

Loosely cupped as if you are holding a butterfly that you don't want to escape but you don't want to crush either.

### 4. Abdominals:

Pull your belly button gently in toward your spine and tuck your pelvis forward ever so slightly so you feel tall, stable and upright.

### 5. Hips, thighs and feet:

Power your movements from your hips rather than your thighs, but keep your hips loose and natural. Take short, fast strides that still feel natural rather than awkward. Land firmly on your heels and roll smoothly to push off with your toes. Think of planting your heel and then "pushing the ground away from you" as you roll through your foot.

### 6. Breathing and heart rate:

Your breathing will be loud, but concentrate on keeping it even and steady. Your heart will be thumping, but focus on keeping the beats steady and regular.



## زنان فرهیخته

\* **بتی ویلیامز** در بلفاست به دنیا آمد. وی مؤسس کمیته حمایت از صلح بود. و در سال ۱۹۷۶ برنده جایزه نوبل صلح شد.

\* **افضل وزیر** دختر بی بی خانم استرآبادی در سال ۱۲۶۸ ش، به دنیا آمد. هنگامی که مادرش مدرسه دوشیزگان را تأسیس کرد به همراه خواهرش مولود معلم مدرسه شد. افضل وزیر در حین تدریس در خانه به تحصیل ادامه داد و با موفقیت در آزمونی که توسط میرزا حسن رشیدی برگزار شد توانست مدرک «سرتیفکا» دارالمعلمین را بگیرد. وزیر مقالات متعددی در احقاق حقوق زنان در روزنامه های آن زمان مانند شفق سرخ می نوشت. او در سال ۱۳۵۹ شمسی درگذشت.

\* **دوروتی کرافوت هاجکین** در قاهره به دنیا آمد. وی در سال ۱۹۶۴ برنده جایزه نوبل شیمی شد. او موفق به کشف ساختمان ویتامین B۱۲ گردید.

\* **شارلوت برونته** ۲۱ مه ۱۸۱۶ شارلوت برونته خالق رمان «جین ایر» متولد شد. او ابتدا آثار خود را با نام مستعار مردانه منتشر می کرد. برونته از رمان نویسانی است که آثارش به بیشترین زبانهای دنیا و در بیشترین تیراژ به چاپ رسیده است. او در سال ۱۸۵۵ درگذشت.

# Health & Happiness

## روش های منحرف نمودن فکر از روی درد

دکتر محمد شریفی

### (Distraction Techniques)

**مقدمه:** راه های گوناگونی برای منحرف کردن فکر از درد وجود دارد که شما می توانید برای کنار آمدن با درد از آن ها استفاده کنید. این روش ها درد را بطور کلی از بین نمی برد، ولی تحمل آنرا آسان تر خواهد نمود. سه روش در اینجا معرفی می شود. برای مفید شدن این روش ها تمرین لازم است. می توانید با سعی خود و تمرین این روش ها متوجه شوید که کدام روش برای شما بهتر بوده و بیشتر به شما کمک خواهد نمود.

۱- تمرکز خود را از روی درد دور کنید.

این روش ها موقعی بیشتر مفید واقع می شود که شما حس های بیشتری را در گیر این موضوع نمائید. یعنی اینکه از حواس بینائی، شنوائی، بویائی، حس حرارت و لامسه بطور همزمان استفاده کنید. بوسیله این نوع درگیر کردن حواس، متوجه خواهید شد که راحت تر می توانید سیگنال درد را مسدود نمائید.

\* احساس کنید در يك جای لذت بخش و آرام قرار دارید و نه اینکه فقط به چنین جائی نگاه می کنید. متمرکز شوید بر روی هر چیزی که می توانید در آنجا ببینید، بشنوید، بو کنید و حس نمائید. به رنگ های اطراف خود، صدای دریا و پرندگان، به گرمای سبزه ها و ماسه های زیر پای خود و امثال آن فکر کنید. ممکن است قبلاً هرگز به این مکانی که شما به آن فکر می کنید نرفته باشید، ولی شما این مکان را برای خود خلق نموده اید. این مکان دوست داشتنی، ممکن است در کنار دریا، در يك ناحیه بیلاقی و یا در باغچه شما باشد. اگر خود را در مکانی فرض کرده اید که قبلاً در آنجا خاطرات خوشی داشته اید، حالا می توانید آن خاطرات را مجدداً به یاد آورید. مطمئن شوید که بر روی خاطرات گمگین گذشته تمرکز نخواهید نمود، مثلاً: هرگز به این فکر فرو نروید که چطور از آن زمان تاکنون دیگر هیچوقت شاد و خوشبخت نبوده اید و یا اینکه چطور دیگر نتوانسته اید به آن روز های خوش باز گردید. فقط از احساسات خوب این لحظه لذت ببرید.

\* در ذهن خود چیز هائی را که می توانید در آینده به آن عمل کنید برنامه ریزی نمائید، مانند: يك تعطیلات خوب، تغییراتی که می توانید در خانه و یا باغچه منزل خود ایجاد کنید و یا يك بعد از ظهر خوب با دوستان خود. بر روی تمام جنبه های لذت بخش فوق متمرکز باشید و تمام جزئیات آن را در ذهن خود گسترش دهید. سعی کنید این موضوعات را در ذهن خود در بیشترین حد ممکن، واقعی جلوه دهید.

\* يك فرد بسیار مهم برای شما، مثلاً یکی از اعضای خانواده و یا يك دوست، که خیلی مایل هستید او را ببینید را به ذهن خود بیاورید. در چشم ذهن خود يك تصویر واضح از آن شخص بسازید، و تصور کنید که با او مشول گفتگو هستید. (متوجه باشید که با این شخص در مورد درد صحبت نکنید)

\* فکرتان را روی چیزی متمرکز کنید که می توانید ببینید و از آن برای مسدود

کردن هر چیز دیگری که در ذهن دارید استفاده نمائید. این چیز می تواند يك قسمت بدون درد از بدن خودتان، يك عکس بر روی دیوار و یا حتی يك ترك خوردگی بر روی سقف باشد.

\* با چیز هائی که در اطرافتان وجود دارد، پازل و یا بازی هائی ایجاد کنید. اگر در اتوبوس و یا قطار هستید، می توانید با نگاه کردن به سایر مسافرین، سن آنها، شغل آنها و یا ارتباطشان را با یکدیگر حدس بزنید. اگر در ترافیک گیر کرده اید، می توانید از حروف روی پلاک اتوموبیل ها، نام هائی را برای اشخاص و سازمان ها خلق نمائید.

\* در ذهن خود، بر روی پازل های کلمه ای، محاسبات ریاضی، بازی های ذهنی مثل ساختن جمله ای از پس و پیش کردن کلمه ای دیگر و یا حتی انتخاب ذهنی برخی از حیوانات به عنوان شبیه به بعضی افرادی که می شناسید استفاده کنید.

\* سعی کنید طرح ها و شکل های کتابی را که دوست داشته اید و یا در حال حاضر مشغول خواندن آن هستید در ذهن خود مرور کنید و تا جائی که امکان دارد به جزئیات آن بپردازید.

\* سعی کنید بعضی شعرها و یا ترانه هائی را که دوست دارید و از آن لذت می برید و به شما آرامش می دهد را از حفظ بخوانید.

ممکن است خود شما نیز برای منحرف نمودن فکرتان از موضوع درد، راهکار هائی را داشته باشید. سعی کنید از هر کدام از این راه ها استفاده مناسب نمائید.

۲- مکان هائی را در ذهن خود مجسم کنید که شما با درد در آنجا هستید ولی سعی کنید بیشتر ذهن خود را بر روی قسمت های لذت بخش و با هیجان آن مکان ها متمرکز نمائید.

\* همانگونه که قبلاً اشاره گردید، يك مکان آرام را در ذهن خود بیاورید، حالا بپذیرید که به علت خاصی در این مکان دچار درد و ناراحتی هستید. مثلاً: تصور کنید که پشت درد شما به علت ناهمواری هائی بر روی زمینی است که روی آن خوابیده اید. و یا تصور کنید که احساس درد در دست شما که بصورت خواب رفتگی و کرخی می باشد، به علت گذاشتن سر یکی از عزیزان شما بر روی کتف تان ایجاد شده است.

\* يك مکان هیجان انگیز و لذت بخش که در آن شما بر روی درد خود سوار هستید و به سرعت به جلو حرکت می کنید تا برنده شوید را در ذهن خود ایجاد کنید. مثل يك مسابقه اتوموبیل رانی، يك دوی ماراتن و غیره.

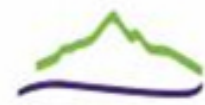
۳- حالا فقط بر روی خود درد تمرکز کنید.

\* در صورتان، از درد خود فاصله بگیرید. حالا سعی نکنید به میزان ناخوشایند بودن و یا آزاردهندگی درد توجه کنید، بلکه فقط بر روی این موضوع تمرکز کنید که حالا درد شما بطور واقعی چگونه است- شاید درد خود را به گونه ای ببینید که گرچه وجود دارد ولی دیگر به شما آزاری نمی رساند.



# تحکیم کانون خانواده

## تحکیم کانون خانواده



سازمان چند فرهنگی نورت سور و بنیاد حقوقی بریتیش کلمبیا برگزار میکند

مهاجرت خانواده ها گاه بر روابط افراد آن تاثیر میگذارد. در شرایط اجتماعی جدید افراد خانواده واکنشهای رفتاری متفاوتی دارند که موجب بروز مشکلاتی در روابط آنها می گردد.

عدم اطلاع از قوانین و حقوق فردی و اجتماعی در مواجهه با این مشکلات گاه صدمات جبران ناپذیری بر کانون خانواده وارد می سازد. قوانین و حقوق خانواده در کشور کانادا در مقایسه با کشور ایران متفاوت است، لذا آگاهی داشتن از این قوانین برای ادامه و حفظ کانون خانواده ضروری می باشد.

سازمان چند فرهنگی نورت سور با دعوت از وکیل و مشاورین حقوقی جلساتی در خصوص خشونت در خانواده جهت راهنمایی خانواده های ایرانی تشکیل داده است. موضوع، جدول زمانی و سخنرانان جلسات مذکور بقرار زیر است:

سخنرانان	تاریخ - زمان جلسات	موضوعات جلسات
فریبا مشاور حقوقی	May 3, 2008 10:00-12:00	خشونت خانوادگی در کانادا و عواقب قانونی آن برای طرفین عواقب خشونت در خانواده و گزارش آن به پلیس چرا همسرآزاری در قوانین کانادا جرم جنایی محسوب می شود
نگار آزموده وکیل دادگستری	May 9, 2008 12:15-2:15	نگار جلسه اول برای دانش آموزان زبان انگلیسی نورت سور مولتی کالجرال سوسایتی
فریبا مشاور حقوقی	May 10, 2008 10:00-12:00	راهکارهای قانونی برای طرفین دعوی خشونت آمیز خانوادگی
نگار آزموده وکیل دادگستری	May 17, 2008 10:00-12:00	قوانین خانواده در کانادا اطلاعات در مورد قانون خانواده در کانادا و مقایسه آن با قوانین موجود در ایران در ارتباط با خشونت در خانواده
نگار آزموده وکیل دادگستری	May 24, 2008 10:00-12:00	قوانین حمایت از فرزندان شاهد و تحت خشونت در کانادا اگر فرزندان شاهد خشونت در خانواده باشند بوسیله دولت از والدین جدا خواهند شد لذا آگاهی از حقوق و وظایف والدین در حمایت از فرزندان تحت خشونت در خانواده حائز اهمیت می باشد
پرسنو کوئری مشاور حقوقی	May 31, 2008 10:00-12:00	منابع حقوقی و امکانات موجود برای حل دعوی خانوادگی

محل برگزاری جلسات :

North Shore Multicultural Society  
207-123 East 15th Street  
North Vancouver, BC

این جلسات رایگان میباشد و ورود برای عموم آزاد است  
امکانات نگهداری از فرزندان مهیا می باشد

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن: ۶۰۴-۹۸۸-۲۹۳۱ پرسنو کوئری تماس حاصل فرمایید

# TOFEL, Writing

By: Farrin Aynhsaz, Vancouver  
International Language Schools of Canada

## Preposition Combinations

be related to	speak to/with	be satisfied with	take care of	be similar to	be tired of
be responsible for	travel to	be scared of	wait for	be sorry about (something)	
be sorry for (someone)		tell (someone) about (something)		thank (someone) for (something)	
be worried about					

## Word Study

### Compound adjectives

#### \*A large number of compound adjectives:

Describe personal appearance. Here is a somewhat **far-fetched** description of a person starting from the head down.

*Tom was a curly-haired, suntanned, blue-eyed, rosy-cheeked, thin-lipped, broad-shouldered, left-handed, slim-hipped, long-legged, flatfooted young man, wearing brand-new, tight-fitting jeans and open-toed sandals.*

#### \*Other compound adjectives describe a person's character. Here is lighthearted description of someone. The meaning are explained in parentheses.

*Melissa was absent-minded (forgetful), easygoing (relaxed), good-natured (cheerful), warmhearted (kind), and quick-witted (intelligent) if perhaps a little pigheaded (stubborn), two-faced (hypocritical), self-centered (egotistical), quick-tempered (easily angered), and stuck-up (conceited) at times.*

به آن شکل و رنگ خاصی بدهید و حتی بر روی آن صدا بگذارید (مثلاً شکل یک بالون بزرگ به رنگ قرمز درخشان که صدای زیادی دارد). حالا سعی کنید به تدریج این تصویر را در ذهن خود کمرنگ نموده تا کاملاً محو شود و صدای آن نیز قطع گردد.

شما قادر خواهید بود انواع دیگر این تکنیک ها را خودتان بسازید و از آن استفاده کنید. استفاده از این روش ها بدون خرج بوده و حتماً درد شما را کمتر خواهد کرد.

در مورد بکارگیری و نتایج این روش ها باید واقع گرا بود، یعنی انتظار نداشته باشید بدون تمرین مداوم و پیگیر، خیلی زود به نتیجه برسید.

در صورت ادامه تمرینات، متوجه خواهید شد که برخی از این روش ها بسیار کمک کننده هستند.

باید دانست، این روش ها برای درمان کامل درد نبوده و فقط برای کمک به تطبیق بیشتر با درد می باشند. حاصل این سازگاری بیشتر با درد، این خواهد بود که به کیفیت زندگی بیمار و به بهتر شدن عملکرد او کمک می شود و حاصل آن به اطرافیان بیمار نیز مساعدت خواهد نمود.

\*\* فکر مثبت باعث انرژی مثبت و در نتیجه روحیه مثبت خواهد شد.

### ادامه روش های منحرف نمودن فکر از روی درد

این موضوع شبیه به آن خواهد بود که درد را در بدن شخص دیگری تصور می کنید. سعی کنید تا حد ممکن، واقعگرا باشید، درست مثل یک دانشمندی که میکروبی را در زیر میکروسکوپ نگاه می کند، بدون اینکه این موضوع روی احساس او تاثیری ایجاد نماید. به صورت های مختلف، این روش یکی از کارهایی است که ما در موقع مواجه شدن با چیزهای ناخوشایند میتوانیم از آن استفاده نمائیم- خواه شما یک جراح باشید که مشغول معاینه یک زخم نامطبوع می باشد و یا کسی که به تمیز کردن یک توالت کثیف می پردازد. در هر صورت، فکر کردن بیش از حد به یک موضوع ناخوشایند، فقط کار خودمان را سخت تر می کند. شما می توانید این کار را با روش های تن آرامی همراه نمائید.

\* به گونه ای دیگر، شما می توانید به درد خود برچسب جدیدی بزنید. می شود درد را به صورت چیزی که دردناک و استرس آور می باشد تصور نکنید- بلکه آن را به شکل گرمی، خنکی و یا سنگینی و سبکی حس نمائید. یکی از بیمارانی که درد های ضرباندار در ناحیه سر داشت، با تمرین ذهنی و برچسب زدن دوباره به درد خود، اینطور حس می کرد که در قطار نشسته و ارتعاشات داخل قطار را که یک حالت ضرباندار دارد حس می کند و در نتیجه با درد خود مشکل کمتری داشت.

\* یک برخورد دیگر این است که، در ذهن خود یک تصویر از دردتان بسازید و

# Grammar

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver  
International Language Schools of Canada

## Negative Words

Negative Word	Use	Meaning	Example
no	adjective	not any	There <b>was no</b> juice in the refrigerator
none	pronoun	not one	They took a lot of pictures, but almost <b>none</b> of them turned out.
nothing	pronoun	not anything	There was <b>nothing</b> in her bag. It was empty.
no one	pronoun	not anyone	<b>No one</b> arrived at the meeting on time.
nor	conjunction	and...not	He's never been fishing, <b>nor</b> does he plan to go.
without	preposition	not having	She likes her coffee <b>without</b> milk or sugar. She likes it black.
never	adverb	at no time	I've <b>never</b> been to Iran.

The negative word **not** is used to make almost any kind of word or phrase negative:

Verbs, prepositional phrases, infinitives, adjectives, and so on.

Both **no** and **not** can be used before nouns, depending on meaning:

There is **no** coffee in the pot. (It's empty.)

This is **not** coffee. (It's tea.)

The adjective **no** is also used before the word **longer** to mean "not anymore":

I **no** longer read the afternoon paper.

*Professional Electric Guitar Teaching*

تدریس خصوصی  
گیتار

Reza AKHAVAN  
604.984.2866

- Blues
- Rock
- Heavy Metal
- Thrash Metal



## تسلیت

سرکار خانم سوسن اسکافی

فقدان پدر بزرگوارتان و خاله گرامیتان را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می گوئیم  
ما را در غم خود شریک بدانید  
صبر و بردباری برای شما عزیزان آرزو داریم

سیما اهورایی

از طرف دوستان و همکارانت در مجله گپی با مهاجرین





# 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 13 years  
to get the best deal

**New Product**  
Buy Rental Property  
with 0 Down Payment

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

1 Year: 4.99%  
2 Year: 5.49%  
3 Year: 5.64%  
4 Year: 5.35%  
5 Year: 6.05%  
10 Year: 6.15%

**Best Variable Mortgage**  
Prime - .70%  
Fully Open Variable Mortgage As Low As  
**4.55%**



Designed By:

## 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 ترازنامه منتشر شد

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

## Cooking

### Honey Garlic Chicken Wings

- ½ cup liquid honey
- ¼ cup lemon juice
- ¼ cup water
- 3 tbsp ketchup
- 1 ½ tsp garlic powder
- ½ tsp garlic salt
- 1 tsp ground ginger



Combine all ingredients in sauce pan. Heat to boiling and simmer for 5 minutes. Place 3 lbs chicken wings separated into a 9 × 13 baking dish. Pour sauce over wings. Marinate for 2 hrs.

Bake at 400f for 1 hour, turning once.

### Honey Soy Chicken Wings

- 1 kg (about 2¼ lbs.) chicken wings
- 2 tablespoons sesame oil
- 3 cloves garlic
- 2 cm (about 1 inch) new ginger
- ¼ cup soy sauce
- ½ cup honey

Cut chicken wings into 3 segments at joints, discard wing tips. Heat a deep wok for 1 minute on high. Pour oil into wok, swiftly followed by ginger and garlic. Put chicken wings into wok and stir-fry briskly until browned; pour honey and soy sauce over wings and stir-fry for about half an hour or until the liquid resembles molasses.

## 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 نمائید.

جهت درج آگهی های 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)

In all of the universe.....  
There is no one as special as you  
ماه نوریه، ماه عاشقان.....  
روز دانشان و روز سینه اندکان مبارک باد

گوناگون  
تالار اسپین

گوناگون

گوناگون  
Andy  
Habib  
Mohammad  
Helen  
HYATT  
1655 BURNHAM STREET  
FRIDAY  
JANUARY 19  
8:00 PM



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

