

Chatting with Immigrants

# گپی با مهاجرین



CANADA

شماره ۳۶، سال سوم، ۱۴ تیر ۱۳۸۷  
Issue 36, Vol. 3, July. 04.2008  
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**

نیز مطالعه بفرمایند

عمیق تر هستی.

**سکون سخن می گوید** نوشته: اکهارت تله (Eckhart Tolle)

One of Gandhi's most illuminating observations was that "there is more to life than increasing its speed." This is great advice for simplifying your life.

Dr. Wayne Dyre

هنگامی که با لحظه حال دوست می شوید، هر کجا باشید احساس آسودگی دارید. هنگامی که در حال آسوده نباشید، بهر کجا بروی، ناآرامی را همراه خواهید برد.

"Thoughts themselves are an energy, and it's vital to realize that you need to work on not holding on to the ones that will weaken you."

بیشتر مردم حال را، آنچه که در آن روی می دهد اشتباه می گیرند، اما چنین نیست. حال، عمیق تر از رویدادی که در آن رخ می دهد. در حقیقت، حال، فضائی است که رویداد در آن روی می دهد. بنابراین محتوای این لحظه را با حال اشتباه نکن. حال، عمیق تر از هر محتوایی است که در آن پدید می آید است. هنگامی که با حال قدم می گذارید، از محتوای ذهن خارج می شوی. در این حالت، جریان بی وقفه تفکر کند می شود، دیگر افکار همه توجه ات را نمی بیند و ترا به تمامی در خود فرو نمی برند.

Dr. Wayne Dyre

"The thoughts we choose to think are the tools we use to paint the canvas of our lives. My happy thoughts help create my healthy body."

در این وضعیت، بین افکار وقفه هایی از گسترش یافتن و سکون پدید می آید و بتدریج درک می کنی که چه اندازه از فکرهایت گسترده تر و

Louise Hay



## Women's Center" for Self-awareness" (WCSA)

\* اگر در پی یافتن آرامش درون هستید. \* اگر احساس می کنید زندگیتان پوچ، یکنواخت و اضطراب آور شده است.

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

از شما دعوت می شود در کلاسهایی که پیرامون تعالیم بزرگان علم روانشناسی، فلسفه و معنویت دهه اخیر می باشد شرکت نمائید.

در این کلاسها موضوعاتی بر مبنای کتابهایی از Dr. Wayne Dyer ،

Louise Hay و Eckhart Tolle نویسنده کتاب (A New Earth) همراه با تمرینات عملی ارائه خواهد شد.

زمان: سه شنبه ها ساعت ۱۰ تا ۱۲ صبح و ساعت ۷ تا ۹ بعداز ظهر

پنجشنبه ها ساعت ۷ تا ۹ بعد از ظهر

Science Church of Christ , No. 714 - 20th St.

مکان: وست ونکوور

West Vancouver

خیابان ۲۰ شماره ۷۱۴

تلفن های تماس: ۶۱۶۵-۸۶۱-۷۷۸

Drop-in: \$12.00

شهریه ماهیانه ۴۰ دلار

۶۰۴-۹۲۱-۲۵۴۱

## *Book of Discovery*

*By: Sanam Sepehry*

I read a lot. Like many people, I used to read fiction. I had my selection of favorite authors to choose from. I would lose myself into the pages or suspense and challenges that the character had to face. However, recently, I chose to buy a book by one of my favorite authors, Eckhart Tolle. His newest book, *Awakening to your life's purpose* caught my attention. So, I bought it and started a very revealing journey into my consciousnesses. Half way through the book, strangers would stop me and peek through my purse and comment about the book. In the bus, at the doctor's office, at work, in the grocery store and all around me it seemed that I was reading something very unique and that I was meant to read this. A psychologist friend of mine said that he recommend this book to all his patients. He even read it. I finished it and now I am reading it for the second time. I remember I read his first book, **The Power of Now**, about 5 years ago. Then, I was not as aware as I am now. I did not really capture the significance of his book. His new book talks about a lot of concepts, but mainly the ego, the pain body, awareness, acceptance and the precious value of the present moment.

I read the book and I am still going through it, but it is so complex that there are concepts that I still struggle with and must keep rereading and practicing the exercises that he suggests to become aware of myself and my action. I will try to summarize some of his theories to the best of my understanding.

He says that fear, anxiety, resentment, anger, complaining and sadness are a function of the ego. Basically, all the negative emotions that we feel come from the ego. It is our reaction to events that makes the ego strong or weak. For example, when someone criticizes you, we automatically feel threatened and become ready to defend ourselves and attack back. This reaction is the ego. If in that instant, we are aware, we watch ourselves and observe our internal reaction. This behavior creates space which loosens the grip of the ego. I know, it is easier said than done. The solution is there for everyone, but the thoughts come so fast that before you know it,

most of us have reacted badly. The ego loves pain. It feeds on it.



The pain-body on the other hand is another very complex idea. We women carry a lot of pain-body from many generations due to suppression of women in history. On top of that, as individuals, we all have our share of pain-body. As children, if we are raised in a very tense environment, we tend to pick this energy up. We can sense our parents pain, especially when we are young. We carry this pain as we mature and become adults. All of a sudden, an event triggers this pain and it feeds on it. The individual suffers greatly for the current event and all the other unreal pain of the past.

He explains human behavior, the psyche and how we humans tend to create more suffering for ourselves. His solution is the present moment. In the moment, all is safe, all is true, all is just as it should be, all is simple, all is God's greatest creation. In the present moment there the reality of the past and the future holds no power over us. The worries of the past or the future can only impact us when we are not in the moment. The present moment is the gift.

The book is great. I recommend it to everyone, but you need to have a certain level of consciousness to be able to understand it and use. It becomes a daily practice and habit to be aware and to live in the moment. After reading, I felt that there is so much for me to learn about my brain and my thoughts.

## Culture

### Canada Day

#### Background

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

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

There is no record of organized ceremonies after this first anniversary, except for the 50th anniversary of Confederation in 1917, at which time the new Centre Block of the Parliament Buildings, under construction, was dedicated as a memorial to the Fathers of Confederation and to the valour of Canadians fighting in the First World War in Europe.

The next celebration was held in 1927 to mark the Diamond Jubilee of Confederation. It was highlighted by the laying of the cornerstone by the Governor General of the Confederation Building on Wellington Street and the inauguration of the Carillon in the Peace Tower.

Since 1958, the government has arranged for an annual observance of Canada's national day with the Secretary of State of Canada in charge of the coordination. The format provided for a Trooping the Colours ceremony on the lawn of Parliament Hill in the afternoon, a sunset



ceremony in the evening followed by a mass band concert and fireworks display.

Another highlight was Canada's Centennial in 1967 when Her Majesty Queen Elizabeth II attended the celebrations with Parliament Hill again being the backdrop for a large scale official ceremony.

The format changed in 1968 with the addition of multicultural and professional concerts held on Parliament Hill including a nationally televised show. Up until 1975, the focus of the celebrations, under the name «Festival Canada», was held in the National Capital Region during the whole month of July and involved numerous cultural, artistic and sport activities, as well as municipalities and voluntary organizations. The celebration was cancelled in 1976 but was reactivated in 1977.

A new formula was developed in 1980 whereby the National Committee (the federal government organization charged with planning Canada's Birthday celebrations) stressed and sponsored the development of local celebrations all across Canada. «Seed money» was distributed to promote popular and amateur activities organized by volunteer groups in hundreds of local communities. The same approach was also followed for the 1981 celebrations with the addition of fireworks displays in 15 major cities across the nation.

On October 27, 1982, July 1st which was known as «Dominion Day» became «Canada Day».

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

## رازهای شادی زیستن

همین طور بود. آنها مثل دو شیشه عینک بودند.

نوشته: ارما بومبک

### گل کلم



می دانستم که اگر مدتی طولانی با هم می ماندیم، دیگر کسی ما را از هم جدا نمی دانست. همین الان هم عقیده ها، داستان ها، ایدئولوژی ها و نگرش های مان آن چنان به هم آمیخته بود که خودمان هم مشکل می دانستیم کجا یکی مان تمام می شود و

دیگری آغاز می شود. هر وقت لطیفه ای تعریف می کرد دقیقاً می دانستم در چه لحظه ای خواهد گفت: «عزیزم نکته بامزه اش را تو تعریف کن!»

در ذهنم فهرست چیزهایی را که بیست و پنج سال پیش می خواستم در وجودش عوض کنم، مرور کردم. هنوز هم دیر می کرد و هنوز هم چپ دست بود. با رفقایش کمتر رفت و آمد می کرد. ولی جای آن را با عاداتی دیگری مثل دو و ماهیگیری عوض کرده بود. هفته ای یکی دو بار برایش خوراک سبزیجات درست می کردم و او خوشحال بود که تغذیه اش بهداشتی است.

برای اولین بار به این فکر افتادم که آیا او هم فهرستی از عادات ناخوشایند من در ذهن دارد یا نه و اگر دارد تا به حال به چه نتیجه ای رسیده است.

بیل آخرین قطعه همبرگر را از اجاق بیرون آورد.

«می خواهی؟»

آن را یک باره در دهان گذاشتم.

گفت: «خوشمزه است.»

گفتم: «می دانستی که ریچارد برتون برای الیزابت تیلور یک الماس کمیاب خرید و او هم برایش یک پالتوی خز بلند خرید؟»

غرید که: «در فنیکس یک پالتوی خز بلند را چه کارش کنم؟»

ظاهرمان مضحک بود. دو تا آدم چهل و هفت ساله، که بند کلاه کاغذی سرشان را زیر چانه بسته بودند و در حیاط پشتی، پشت میز کوچکی نشسته بودند.

جشن بیست و پنجمین سالگرد ازدواجمان همانطوری نبود که در ذهن داشتیم.

در خیال چادر بزرگ سفید رنگی را مجسم می کردم که یک ارکستر شش نفره در آن جای گرفته اند. صدها میهمان دور می گردند. من و شوهرم دستبندهای الماس نشان رد و بدل می کنیم. او عاشقانه ذغال اخته های خارج از فصل در دهانم می گذارد. ارکستر آهنگ مورد علاقه ما را می نوازد: «عشق ما جاودانی است». و ما در پیست رقص کنار هم تاب می خوریم.

ساعاتی بعد، از عرشه یک کشتی مسافری نوارهای رنگی پرت می کنیم و در حالی که فرزندانمان با چشم های مرطوب در اسکله برایمان دست تکان می دهند، شامپاین سر می کشیم...

واقعیت این بود: بچه های مان چند تا همبرگر و هات داگ انداخته بودند روی اجاق، سس زده و از وسط بریده بودند. ظرف ها را هم گذاشته بودند خودمان بشوییم و رفته بودند.

هدایای ما روی میز بود: یک حوله حمام تک سایز و یک تقویت کننده دوش حمام با پنج درجه، از ضعیف ترین فشار تا قوی ترین فشار که آدم را به دیوار می دوزد، که شوهرم به من داده بود.

بیست و پنج سال! زمانی ممکن بود دیگران به خاطر این همه سال تداوم ازدواج تحسین مان کنند، اما حالا دیگر نه.

بچه ها جوری نگاهت می کنند که انگار حیوان ماقبل تاریخ هستی. هم دوره ای هایت با کراحت سر تکان می دهند و آهسته به هم می گویند: «اگر به اختیار خودش بود یک دقیقه هم با او سر نمی کرد. اما چه کند که آن قدر از قیافه افتاده که نمی تواند کس دیگری را به تور بزند!»

وقتی روزنامه اخبار یکشنبه را می خواندم، متوجه شدم غالباً حواسم پرت قسمت جشن های سالگرد است، کسانی که پنجاه یا شصت سال زناشویی را با هم سر کرده بودند. این تصاویر به طرز غریبی آینده خود من بودند: در کنار هم، بدون هیچ تماسی، مستقیماً به دوربین خیره شده بودند. موهای زن کم پشت شده و لا به لای آن پوست صورتی رنگ سرش پیدا بود. مال مرد هم

## داستانهای ۵۵ کلمه ای

برگردان: گیتا گرگانی

استیو ماس

## The Understudy

The show must go on, .. said the director when the star dropped dead moments before act one. The star, not the understudy, would play the corpse tonight.

The understudy changed quickly. His performance was inspired. The star was flawless in his final role.

The understudy, fingering the syringe in his pocket, bowed to thunderous applause.

Sheree Pellemier

## The Mystery

“You needn’t look so smug, Watson.”

“Sorry, Holmes. It’s just that I believe you’re finally stumped. You’ll never unravel this crime.”

Holmes stood up and gestured emphatically with the stem of his pipe.

“I’m afraid you’re wrong. I do know who killed Mrs. Worthington.”

“Incredible! No witnesses! No clues! Who did it?”

“I did, Watson.”

Tom Ford

## کارآموز

وقتی چند لحظه پیش از شروع پرده اول، ستاره نمایش افتاد و مرد، کارگردان گفت: نمایش باید اجرا شود. امشب، به جای بازیگر کارآموز، ستاره نمایش باید نقش نعش را بازی کند.

بازیگر کارآموز به سرعت تغییر لباس داد. اجرای او عالی بود. ستاره آخرین نقشش را بی نقص بازی کرد.

بازیگر کارآموز موقع تعظیم در برابر طوفانی از کف زندهای پرشور، سرنگی را که در جیب داشت، لمس کرد.

شری پله میر

## راز

«لازم نیست این قدر خودت را بگیری، واتسون.»

«متأسفم، هولمز، فقط فکر می کنم عاقبت مغلوب شده ای. هرگز نمی توانی راز این جنایت را کشف کنی.»

هولمز ایستاد و با دسته پپیش به نشانه تأکید اشاره کرد.

«متأسفانه اشتباه می کنی. من می دانم چه کسی خانم وورتینگتون را به قتل رسانده.»

«فوق العاده است! بدون هیچ شاهی! بدون سرنخی! چه کسی این کار را کرده؟»

تام فورد

«من کرده ام، واتسون.»

از جایش بلند شد. به طرفم آمد و گفت: «برایت هدیه ای دارم.»

هیجان زده پرسیدم: «چه هدیه ای؟»

«چشمه‌ایت را ببند!»

وقتی چشمه‌ایم را باز کردم یک شیشه گل کلم شور در دستش بود.



گفت: «آن را از بچه ها پنهان کردم چون می دانم چقدر گل کلم شور دوست داری.»

شاید عشق به همین سادگی باشد.

## ادامه گل کلم

همچنان که صندلی های تاشو را سر جایشان می گذاشت نگاهش می کردم. ما با هم سه جنگ، دو سقط جنین و پنج بار نقل مکان به خانه نو را پشت سر گذاشتیم. سه فرزند و نه اتومبیل داشتیم. در بیست و سه مراسم عزاداری و هفت اردوی تابستانی شرکت کردیم. دوازده شغل عوض کردیم و در نوزده بانک حساب اعتباری باز کردیم. موهایش را خودم اصلاح کردم و سی و سه هزار و چهار صد و هشتاد و هشت مرتبه لباسهای زیرش را برای شستشو پشت و رو کرده ام. وقتی حامله بودم و برآمدگی شکمم نمی گذاشت پاهایم را ببینم، پاهایم را برایم می شست و هجده هزار و ششصد و هفتاد و پنج مرتبه بعد از هر بار سوار شدن من، صندلی اتومبیل را به حالت اولش برگردانده است. ما خمیر دندان، بدهی، کمد لباس و خویشاوندان مشترک داشتیم. ما به هم وفاداری و اعتماد دادیم.

## Idioms & Slang اصطلاحات عامیانه

بخش سی و ششم

**beat:** exhausted; very tired (adj.).

“This has been a long day. I’m **beat**!

\*\*\*

**beat around the bush:** evade an issue; avoid giving a direct answer.

“Quit **beating around the bush**! If you don’t want to go with me, just tell me!”

\*\*\*

**beat one’s brains out:** try very hard to understand or do something.

“Can you help me with this problem? I’ve been **beating my brains out** with it, but I just can’t solve it.”

\*\*\*

**beats me:** I have no idea.

A: “What time’s the party?”

B: “**Beats me!**”

\*\*\*

**before long:** soon.

A: “I’m really tired of working.”

B: “Just be patient. The weekend will be here **before long.**”

\*\*\*

**bent out of shape:** needlessly worried about something.

“I know you’re worried about your job interview, but don’t get **bent out of shape.**

You’ll do just fine.”

\*\*\*

**bite off more than one can chew:** take responsibility for more than one can manage.

“I’m really behind with my project. Can you help me? I’m afraid I **bit off more than I could chew!**”

\*\*\*

**blabbermouth:** a very talkative person -- especially one who says things that should be kept secret.

“Don’t say anything to Bob unless you want the whole office to know.

Bob’s quite a **blabbermouth.**”

\*\*\*

**blow one’s top:** become extremely angry.

A: “Was your father upset when you came home at 3 AM?”

B: “He was *more than* upset. He **blew his top!**”

\*\*\*

**boom box:** Portable cassette/CD player.

“Don’t forget to bring your **boom box** to the picnic!”

\*\*\*

**the bottom line:** the most essential information.  
“The discussion lasted many hours. **The bottom line** was that the XYZ Company isn’t for sale.”

\*\*\*

**Break a leg!:** Good luck!

“I understand you have a job interview tomorrow.

**Break a leg!**”

\*\*\*

### Living Denial

She was a person that everyone admired. They saw her as intelligent, beautiful, good-mannered and loyal. She thought that she was perfect and that she had everything. She looked like someone everyone would like to be.

Unfortunately, she didn’t have any inner beauty.

She was the opposite to her appearance and could not be trusted. Sometimes she realized that she was not the person that others saw, but she liked the way she was. But she was in denial.

There was something she didn’t know.

The moon will not always hide under a cloud.

**By: Doreen**

## داستانهای کوتاه

### The Dog and the Wolf

A gaunt Wolf was almost dead with hunger when he happened to meet a House-dog who was passing by. "Ah, Cousin," said the Dog. "I knew how it would be; your irregular life will soon be the ruin of you. Why do you not work steadily as I do, and get your food regularly given to you?"

"I would have no objection," said the Wolf, "if

I could only get a place."

"I will easily arrange that for you," said the Dog; "come with me to my master and you shall share my work."

So the Wolf and the Dog went towards the town together. On the way there the Wolf noticed that the hair on a certain part of the Dog's neck was very much worn away, so he asked him how that had come about.

"Oh, it is nothing," said the Dog. "That is only the place where the collar is put on at night to keep me chained up; it chafes a bit, but one soon gets used to it."

"Is that all?" Said the Wolf. "Then good-bye to you Master Dog."

Better starve free than be a fat slave.



## داروخانه نورت وست



### به مدیریت دکتر شاری

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

### A Joke



A person was climbing to the top of Mount Everest. On the way, he fell and broke his leg.

In the hospital, the Doctor asked him "Why were you mountain climbing in this bad weather?"

He replied I curse the person who told me "If you climb to the top of the mountain, you will have extra good luck!!"

By: Doreen

Note: break a leg = good luck

## Good to Know

### Top 10 languages in the world

#### Did you know?

\*The total number of languages in the world is 6,528.

\* About 80 per cent of the electronic mail on the Internet is in English.



### Language approximate Number of Native speakers

1. Mandarin Chinese	726 million
2. English	427 million
3. Spanish	266 million
4. Hindi	182 million
5. Arabic	181 million
6. Portuguese	165 million
7. Bengali	162 million
8. Russian	158 million
9. Japanese	124 million
10. German	121 million

## بیتا اردکانی

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



**Bitia Ardakani Ph.D. Civil Eng. 778.882.4785**  
bitia.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** آپارتمان دو نیش جنوبی، ۲ خواب و ۲ سرویس با پارکینگ، بالکن و انبار به مساحت sqft ۸۵۳ در مرکز نورت ونکوور، در چند قدمی مرکز خرید، رستوران، Capilano Mall.





\$569,900

**New Listing** آپارتمان دو نیش نوساز فوق العاده لوکس، دو خواب، دو سرویس حمام و دستشویی با وسایل آشپزخانه استنلیس استیل، با پارکینگ و بالکن در طبقه چهاردهم مجتمع L'Hemitage در قلب Downtown تقاطع Robson و Richard.




**Open House** شنبه و یکشنبه از ساعت ۲ تا ۴ بعدازظهر

\$ 699, 900

#### Did you know?

\* Fraternal twins may not look alike and can be of different sexes. About two-thirds of all twins are fraternal.

\* Identical twins always look alike and are always of the same sex. About one-third of all twins are identical.



#### A Joke

A friend got the news that his friend's father was dead. He thought that he should go to the hospital and tell his friend.

He went to the hospital and told him: "You know Amir Kamal, who had all those great jobs? He is dead."

Also Hassan, your father, who was useless, is dead too!"

**By: Doreen**

## Quotes for Dreams

\* Follow your heart and your dreams will come true.

*Anonymous*

\* Happy are those who dream dreams and are willing to pay the price to make them come true.

*Anonymous*

\* The key to happiness is having dreams. The key to success is making your dreams come true.

*Anonymous*

\* A man is not old until regrets take the place of dreams.

*John Barrymore*

\* Dream no small dreams for they have no power to move the hearts of men.

*Goethe*

\* All men who have achieved great things have been great dreamers.

*Orison Swett Marden*

\* Throw your dreams into space like a kite, and you do not know what it will bring back, a new life, a new friend, a new love, a new country.

*Anais Nin*

\* The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.

*Eleanor Roosevelt*

\* Dreams are the touchstones of our character.

*Henry David Thoreau*



مسابقه آغاز شد و حریف یک ضربه محکم به پسر زد. پسر به زمین افتاد و از درد به خود پیچید.

داور دستور به قطع مسابقه داد ولی استاد مخالفت کرد و گفت: «نه، مسابقه باید ادامه یابد.»

پس از این که دو حریف باز رو در روی هم قرار گرفتند و مبارزه آغاز شد، در یک لحظه حریف اشتباهی کرد و پسر با قدرت او را به زمین کوبید و برنده شد!

همه ی سالن پسر را تشویق می کردند و پدر و مادرش از شوق، اشک می ریختند.

بعد از پایان مسابقه، پسر نزد استاد رفت و با تعجب پرسید: «استاد، من چگونه حریف قدرتمند را شکست دادم؟!»

استاد با خونسردی گفت: «ضعف تو باعث پیروزی شد! وقتی تو آن فن همیشگی را با قدرت روی حریف انجام دادی، تنها دفاع حریف این بود که دست چپ تو را بگیرد، در حالی که تو دست چپ نداشتی!»



## استاد

پسر بچه ۹ ساله ای تصمیم گرفت تا جودو یاد بگیرد.

پسر دست چپش را در یک حادثه از دست داده بود ولی جودو را خیلی دوست داشت. به همین دلیل پدرش او را نزد استاد جودوی ژاپنی معروفی برد و از او خواست تا به پسرش تعلیم دهد.

استاد قبول کرد و شروع کرد به تعلیم. سه ماه گذشت، پسر نمی دانست چرا استاد در این مدت فقط یک فن را به او یاد می دهد.

یک روز نزد استاد رفت و پس از ادای احترام گفت: «استاد، چرا به من فنون بیشتری یاد نمی دهید؟»

استاد لبخندی زد و جواب داد: «همین یک حرکت برای تو کافی است.»

پسر جوابش را نگرفت ولی باز به تمرینش ادامه داد.

چند ماه بعد استاد پسر را به اولین مسابقه برد. پسر در اولین مسابقه برنده شد. پدر و مادرش که مسابقه ی او را می دیدند، به شدت تشویقش کردند.

پسر در دور دوم و سوم هم برنده شد تا به مرحله ی نهایی رسید. حریف او یک پسر قوی هیکل بود که همه را با یک ضربه شکست داده بود. پسر می ترسید که با او رو به رو شود ولی استاد به او اطمینان داد که حتماً موفق خواهد شد.

## زندگ مثبت اندیشی (Positive)

### What will matter

Ready or not, some day it will all come to an end.

There will be no more sunrise, no minutes, hours or days. All the things you collected, whether treasured or forgotten, will pass to someone else.

Your wealth, fame and temporal power will shrivel to irrelevance.

It will not matter what you owned or what you were owed.

Your grudges, resentments, frustrations and jealousies will finally disappear.

So too, your hopes, ambitions, plans and to-do lists will expire.

The wins and losses that once seemed so important will fade away.

It won't matter where you came from or what side of the tracks you lived on at the end.

It won't matter whether you were beautiful or brilliant.

Even your gender and skin color will be irrelevant.

So what will matter? How will the value of your days be measured?

What will matter is not what you bought, but what you built; not what you got, but what you gave.

What will matter is not your success, but your significance.

What will matter is not what you learned, but what you taught.

What will matter is every act of integrity, compassion, courage or sacrifice that enriched, empower or encouraged others to emulate your example.

What will matter is not your competence, but your character.

What will matter is not how many people you knew, but how many will feel a lasting loss when you're gone.

What will matter is not your memories, but the memories that live in those who loved you.

What will matter is how long you will be remembered, by whom and for what.

Living a life that matters doesn't happen by accident.

It's not a matter of circumstance but of choice.

Choose to live a life that matters.



## تدریس خصوصی انگلیسی توسط صنم سپهری

Private Tutoring  
Of English available  
for Iranians



مترجم همراه (برای تازه واردین)،  
ترجمه فارسی به انگلیسی و بالعکس

Please Contact  
778-892-0232

## Health & Happiness

\* Don't just do something, sit there! Resist the urge to bustle and puts. Give yourself frequent chances to actually hear yourself think, and to enjoy your surroundings.

\* Walk, don't run. A mile of walking burns about as many calories as a mile of jogging, and slowing down your pace will soothe your psyche.

\* Prevention is the cheapest and best health insurance. Get an annual checkup (even frugal fanatics agree this is worth the \$\$). Take care of your body by eating and sleeping right, and stop smoking.

\* Stop equating the amount of fun and pleasure you get with the amount of money you spend to get it. Sit down and make a list of 25 things you like to do that cost little or no money, and keep it where you can see it every day.

\* Understand and practice the economy of laziness. Give in when you're tempted to NOT put up Christmas lights, NOT cook like Martha Stewart, NOT keep your car clean and polished, NOT have a weed- and bug-free lawn.

\* The next time you find yourself drawn to the mall to shop for more stuff, call or write a friend you've lost touch with instead. You'll conserve money and friendships.

\* Instead of spending your time and energy buying and taking care of stuff, volunteer to feed the hungry, care for the suffering, visit the lonely or mentor a child.

\* Be happy with what you have. If you make a habit of thinking in terms of what you have, rather than what you don't, you may well find that you've got enough.

جنس و سن خود برسانید.

### ۴- سیگار نکشید:

استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب و در نتیجه کار قلب می شود و فشار خون را هم بالا می برد. همچنین سیگار با اثر روی عوامل انعقادی و نیز تغلیظ خون، احتمال تشکیل لخته و بسته شدن سرخرگها را افزایش می دهد. افزون بر این، سیگار با اثر بر روی رگهای کوچک، خونرسانی به بخشهای انتهایی اندام ها را مختل می کند و این عارضه در افراد دیابتی که گرفتاری اعصاب محیطی نیز دارند، بسیار مهم است و خطر قطع عضو را باز هم افزایش می دهد این آثار جدی از آثار سرطان زایی سیگار است. که موجب ناتوانی و مرگ خواهد شد.

### ۵- قند خون خود را کنترل کنید:

کنترل دقیق قند خون، هم بطور مستقیم و هم بطور غیرمستقیم، نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای عروقی می تواند داشته باشد.

### ۶- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید:

پژوهشهای پزشکی نشان داده اند که داشتن یک زندگی کم تحرک، صرف نظر از عوامل خطر دیگر، احتمال دیابت، چاقی و بیماری کرونر قلب را افزایش می دهد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز، باغبانی و دویدن آرام فعالیتهای بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی شما خواهند داشت. توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیتهای بدنی بپردازید این میزان فعالیت را می توانید در سه دوره ۱۰ دقیقه ای نیز انجام دهید.

## اصول پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق در افراد دیابتی

### ۱- چربی بویژه کلسترول خون خود را کاهش دهید:

کلسترول که نوعی چربی است، در پیدایش و گسترش تصلب شرایین نقش مهمی دارد زیرا می تواند در دیواره رگها رسوب کند و همراه با عوامل دیگر به تنگی و بسته شدن سرخرگها بیانجامد. کلسترول دو نوع مهم دارد - کلسترول بد LDL که موجب بسته شدن رگها و بیماری قلبی - عروقی می شود. کلسترول خوب (LDH) که کلسترول اضافی بدن را از بافتها خارج می کند و خطر بیماری قلبی را می کاهش دهد. نوعی از کلسترول که باید غلظت کمی در خون داشته باشد، همان نوع بد با LDL است. شما می توانید با مصرف نکردن غذاهای پرچربی و رعایت توصیه های پزشکتان، چربی خون خود را در سطح مناسب نگه دارید.

### ۲- فشار خون خود را کنترل کنید:

فشار خون بالا افزون بر اینکه فشار بیشتری برقلب وارد می سازد و نیاز آن بخون را افزایش می دهد، روند تصلب شرایین را تسریع می کند. و سبب آسیب اعضای گوناگون بدن هم می شود.

### ۳- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. همچنین چاقی یا اضافه وزن موجب افزایش مقاومت سلولهای بدن نسبت به انسولین می شود. شما باید زیر نظر یک پزشک یا متخصص تغذیه وزن بدنتان را به میزان متناسب با قد،

## آشنایی با ورزش یوگا

کنید، به بازدم بیش از دم توجه و تمرکز کنید و ششها را پاکیزه و از سموم عاری گردانید. این تکنیکها منسوب به افزایش سلامتی جسمی و روحی شما هستند. تنفس صحیح متمرکز بر تکنیک تنفس با بینی برای رها کردن انرژی و سرزندگی می باشد.



تمرینهای تنفسی بر عمل بازدم و نه برعمل دم تمرکز می کنند، تا بتوانند ششها را از هوای مانده و غیر تازه پاک، و سموم را از بدن بیرون کنند. آزاد سازی تنش از طریق تمدد اعصاب برای سلامتی بدن حیاتی است. هر جلسه آساناس یوگا را با

تمدد اعصاب شروع و خاتمه دهید و مابین حالتها استراحت کنید. این کار اجازه می دهد تا اینکه انرژی آزاد شده آزادانه جاری گردد.

### اندیشه ی سازنده و مدیتیشن

حالت حس آگاهی است. هنگامی که مدیتیشن را تمرین می کنید، ابتدا شما باید بیاموزید که چگونه ذهن خود را آرام، و انرژی فکری خود را به درون متمرکز کنید. مدیتیشن میتواند بشما کمک کند تا استرس را تسکین داده و انرژی از دست رفته یتان را بازگردانید. هرگاه بصورت مرتب تمرین کنید، متوجه خواهید شد می توانید واضح تر و مثبت تر بیندیشید.

واژه ی «یوگا» بمعنای «یگانگی» است. یوگا (Yoga) گونه ای از ورزش است که بر پایه ی اعتقادی بنا شده که بدن و تنفس ارتباط تنگاتنگی با ذهن و اندیشه دارند. با کنترل تنفس و نگاه داشتن بدن در وضعیتهای ثابت یا همان «آساناس» یوگا در انسان توازن (هارمونی) ایجاد می کند.

بهرحال یوگا سحر و جادو نیست. یوگی ها (استادان یوگا) قادر به ناپدید شدن و یا بلند شدن از روی سطح زمین نیستند. اما آنها می توانند کارهای غیر عادی و شگفت آور زیادی همچون نگاهداشتن نفسهایشان برای ساعتها و یا کند کردن ضربان قلبشان به منظور تقلید حالت مرگ، انجام دهند.

تمرین های یوگا شامل ۵ عنصر کلیدی میباشد:

تنفس مناسب، تمرین، تمدد اعصاب، رژیم غذایی، اندیشه ی سازنده و تعمق (مدیتیشن).

تمرینها - و یا آساناس- به قصد برطرف کردن گرفتگی عضلات، نیرومندی اندامهای داخلی و بهبود انعطاف پذیری مفاصل و رباطهای بدن طرح ریزی شده اند.

### تنفس و تمدد اعصاب مناسب

تنفس زندگی می بخشد، این هم به همان سادگیست. بدون اکسیژن هیچ کدام از سلول های بدن نمی توانند بیش از چند دقیقه زنده بمانند. بیشتر مردم تنها از بخشی از ظرفیت کامل تنفسشان استفاده می کنند و درحدود يك سوم اکسیژنی که ششهایشان قادر به استفاده است را بدرون ششها می برند که این منجر به خستگی و استرس می شود.

روش تنفس یوگایی به شما می آموزد که چگونه از بینی تنفس

ان شده باشد.

### قند و نمک

جعفر شهری

#### ضرب المثله (به زبان محاوره)

\* آب از سر چشمه گله کار از جای دیگر، یا از بالا خراب است. نظیر (کاز از جانب مهدیقلی خان عیب داره).

\* آب از لب و لوجه آویزان شدن، یا راه افتادن از فرط رغبت و میل بی خود شدن.

\* 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 مییاد.

\* آب آبادانی میباره نظر به (هر چه به آب زنده است)

\* آب آورده رو، باد میبیره مفت به دست آمده، مفت هم از دست می رود.

\* آبادی بعد خرابیه در معنی تا پریشان نشود کار به سامان نرسد.

\* آب از آسیاب افتادن از میل و هوس افتادن. تمام شدن رواجی و کار.

\* آب از بالا پایینش را افتاده توجه دادن فرد یا جمع، به کسی که داستان و حرف و پیشنهاد و مشاهده ای را شیفته و فریفته شده، یا خوشش آمده طالب

# TOFEL, Writing

By: Farrin Aynhsaz, Vancouver  
International Language Schools of Canada

## Agreement in Number

The **number** of a word refers to whether it is singular or plural. A **singular** word refers to one thing. A **plural** word refers to more than one thing.

**A verb must agree in number with its subject.** A singular subject must have a singular verb. A plural subject must have a plural verb.

Singular: He listens.

Plural: They listen.

This stack of papers is mine. Two bottles of water are empty.

The CEO, together with his advisors, is in conference.

The vases, as well as the lamp shades, are antiques.

**Make the subject and verb agree.** Underline the correct form of the verb.

1. The paintings on the wall (is, are) for sale.
2. The evidence (has, have) been turned in.
3. The election of the officers (was, were) completed.
4. Complaints about the product (needs, need) investigation.
5. One show in the series (has, have) been taped.
6. Maggie, as well as her friends, (is, are) learning to swim.
7. Your report, including the outline (shows, show) much improvement.
8. Those shoes in the window (has, have) been advertised in the paper.
9. The two programs (is, are) on at the same time.

Continued next month

6 ← is	7 ← shows	8 ← have	9 ← are
1 ← are	2 ← has	3 ← was	4 ← need
<b>Answer</b>			
5 ← has			

## Arrogance

One day, my daughter, who was sixteen years old, came from school and asked me. "Am I arrogant?"

I said. "What happened? Why are you asking this question?"

She said that at school, one of the students called her arrogant.

I asked. "Do you think that your behavior or words caused this?"

She said "I haven't any idea what this is about or what I did to be called arrogant."

I said "Think about it. Maybe you will find out. Also, if you like, you can talk to me."

She said that she would try to figure out what happened.

After several days, she came home and told me "Mother, now I know what was bothering my friends. I apologized to everyone."

I asked her if she would like to tell me about it.

"No" she said "But from now on I'll try to pay attention to my relationship with everyone, especially my friends."

By: Doreen

# Word Study

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver  
International Language Schools of Canada

## Understanding Prefixes

Prefixes increase vocabulary very efficiently, because they are a combination of a word part and a word whose meanings are already known. You can use this information to understand words that you have not seen before.

Prefix	Meaning	Examples
1. after-	after	afternoon, aftermath, afterward
2. ante-	before or in front of	antedate, antechamber, antecedent
3. anti-	against	antisocial, antibiotic, antidote
4. auto-	by itself or self	automobile, automatic, autobiography
5. bene-	good	benefit, beneficial, benign
6. bi-, bin-	two	bifocal, bicycle, binoculars
7. circu-	around	circulate, circular, circus
8. co-, col-	together	cooperate, coworker, collect
9. contra-	against	contradict, contrary, contrast
10. counter-	opposite	counteract, counterfeit, counterpart
11. dis-	lack of	disagree, disgrace, dishonest

## 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 نمائید.

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

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








# 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



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 تراز نامه منتشر شد

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

## *Insightful*

the day, comfort for the tears, and light for the way.

\* مشکلات مانند دست اندازهای جاده اند. کمی از سرعتتان کم می کنند، اما از جاده صاف بعد از آن لذت خواهید برد. زیاد روی دست اندازها توقف نکنید. به حرکتتان ادامه دهید.

\* Disappointments are like road bumps, they show you down a bit but you enjoy the smooth road afterwards. Don't stay on the bumps too long. Move on.

\* وقتی ناراحتید از اینکه به چیزی که می خواستید نرسیدید، محکم بنشینید و خوشحال باشید، زیرا خداوند در فکر چیز بهتری برای شماست.

\* When you feel down because you didn't get what you want, just sit tight and be happy, because God has thought of something better to give you.

\* ۵ قانون خوشبختی را به خاطر بسپارید:

۱- قلبتان را از نفرت پاک کنید.

۲- ذهنتان را از نگرانی دور کنید.

۳- ساده زندگی کنید. ۴- بیشتر بخشش کنید.

۵- کمتر توقع داشته باشید.

\* هیچ کس نمی تواند به عقب برگردد و از نو شروع کند، اما همه می توانند از همین حالا شروع کنند و پایان تازه ای بسازند.

\* No one can go back and make a brand new start. Anyone can start from now and make a brand new ending.

\* خدا روز بدون رنج، بدون خنده، بدون اندوه، و آفتاب بدون باران وعده نداده است. اما او توان پایداری در آن روزها، و وعده تسلی پس از اشک و چراغ راه را داده است.

\* God didn't promise days without pain, laughter, without sorrow, sun without rain, but he did promise strength for

**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**

# Daneshmand Magazine

Persian, Weekly  
For Western Canada

مجله هفتگی

# دانشمند

آموزشی، علمی، فرهنگی

به زبان فارسی، ویژه غرب کانادا

Tel: 604.913.0399

Fax: 604.913.0390

Email: Info @ Daneshmand. Ca

www. Daneshmand. Ca

مجله دانشمند را می توانید هر هفته

از طریق وب سایت نیز مطالعه کنید:

www.Daneshmand.Ca



مجله 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

BAZAR NEWS دانشنیها

شاهراهی در  
قلب جامعه  
ایرانی

