

Chatting with Immigrants

گپی با مهاجرین



شماره ۴۲، سال چهارم ۱۳ دی ۱۳۸۷
Issue 42, Vol. 4, Jan.02.2009
ماهنامه، رایگان



گپی با مهاجرین

Chatting with Immigrants - Bilingual Monthly Magazine



Email: sahourai@yahoo.com

Tel: 604- 783- 0955

Fax: 604- 925- 3234

Cell: 778- 861- 6165

ماهانه گپی 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

همکاران افتخاری: مهندس محمد عمادی
رامین بهرامی (Copies Depot)

خبرنگار و عکاس مجله: سالار شهناز

چاپخانه: **COPIES DEPOT**

هیئت تحریریه گپی با مهاجرین

فرین آینه ساز، آویسا ایزدی، نازی لطفی، سوسن اسکافی،
مهین خدابنده، صنم سپهری، درین،



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 (نوسط 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، نافل
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)

۰۹۵۵-۷۸۳-۶۰۴

۴۲۴۸-۹۲۲-۶۰۴

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر با تلفنهای ما تماس حاصل فرمائید

علاقمندان مجله "گپی با مهاجرین"
می توانند این نشریه را از طریق سایت
WWW.DANESHMAND.CA

مطالعه بفرمایند



آن سفره قرار می دهند و همچنین بر روی سفره شمع، آتشدان، عود قرار می دهند و نخستین روز زمستان به نام «خوره روز» یعنی خورشید روز نام گذاری شده است.



آئین و جشن شب یلدا تا به امروز در تمام سرزمین های کهنسال ایران در بین خانواده ها برگزار می شود. در این شب تمام خانواده دور هم جمع می شوند. تا نیمه های شب به خوردن آجیل و میوه و خواندن حافظ می گذرانند.

مسیحیان، کریسمس که زاد روز حضرت مسیح (ع) را در نخستین روزهای زمستان در ۲۵ دسامبر جشن می گیرند و همچنین جشن سال نو را برگزار می کنند.

در ماه ژانویه (۱۰ بهمن) هم جشن سده را در پیش روی داریم که داستان این مراسم و بوجود آمدن آتش را می توانید در صفحه ۴ این مجله مطالعه بفرمائید.

سال نو میلادی بر همگان مبارک باد

سیما اهورائی

یادداشت ناشر

با درود خدمت خوانندگان عزیز

از خوانندگان عزیزی که با تماس های خودشان ما را دلگرم می کنند، و ما را لایق می دانند که پای درد دلشان به نشینیم و به درد دل آنها گوش بدهیم، تشکر می کنیم.

در ماه گذشته بمناسبت شب یلدا و تولد حضرت عیسی مسیح (ع) (کریسمس) برنامه های متفاوتی از طرف ارگانها برگزار شد که جا دارد از همه آنها تشکر کنیم و خسته نباشید بگوئیم.

شب یلدا (شب چله) و شب تولد عیسی مسیح

جشن شب چله (یلدا) یکی از آئین های ایرانی است. به همین مناسبت این شب را بدلیل زایش و تولد دوباره خورشید جشن می گیرند.

در این شب سفره ای گسترده می شود و بر آن انواع میوه ها مثل انار که سنبل دیرین و نشانه ای از چله یلداست و هندوانه و انواع دانه های خوراکی که محصولات کشاورزی سال گذشته است را بر روی

Nilou Safa

Certified Personal Trainer



نیلوفر صفا

مربی ورزش

Book a consultation today!

Call (604) 728-8152

Have an unforgettable fitness experience with Nilou of Nilou Safa's Fitness.

As an active individual from a young age Nilou has tips, strategies, and ideas for your goals that will work for you. Watch your body and life transform with programs designed specifically to your needs.

Specialized in:

Weight Loss
Toning
Strength and Power Development
Weight Management
Nutrition Counseling
And Flexibility



متخصص در:

* کاهش وزن

* تناسب اندام

* افزایش قدرت و توان جسمی

* کنترل وزن

* مشاوره در امور تغذیه



Jashn-e Sadeh and the Discovery of Fire

By: Dr. Ali Akbar Jafarey

Legends of how man learned to make fire are as numerous as there are ancient nations. A god brought or stole it down the sky is but an illusion to lightning striking and starting a fire. It was thrown up by the earth reminds us of a volcanic eruption. It was brought down a tree by a wise man indicates that it was obtained from a burning tree. It is a product of two rubbing branches or

a child of ten mothers points to the much later discovery of creating friction by placing a stick in a wooden groove and rubbing, rather rotating the stick with two palms, the ten fingers, the ten mothers.

The most striking is the Iranian legend, preserved, among other writings, in Ferdowsi's Shahnameh.

Fire was accidentally discovered when a flint-axe, thrown by King Hushang to kill a snake, missed and struck a rock and threw a spark. That sparked the idea to kindle fire by striking two pieces of flint together. This theory is confirmed by archeologists to be the most probable means of its discovery in the early stone stage.

Hushang, the Iranian legend says, celebrated the discovery by throwing a feast, a feast that has been kept alive through ages. It is held every year on 10 Bahman (30 January), almost mid-winter. It is called «Sadeh,» meaning «century» because according to one popular tradition, it falls on the hundredth day from 21 October, the beginning of winter among ancient Iranians. Or, as I see it, it is the contracted form of the Avestan «saredha,» Persian «sard,» meaning «cold, winter.»

On that afternoon, people gather outside their town, make a hill of dry shrubs, bushes, weeds, and branches. Priests lead the prayers, exalting fire as the divine light, warmth, and energy, ask God for an ever-progressing life to eternal happiness, and as the sun sets in the blazing west, set the hill ablaze. It is a sight to watch huge leaping flames. Those at home light little bonfires on top of their flat mud-plastered «fire-safe» roofs -- a tribute to the civilized blessings given by the discovery of kindling fire.



Fire in the Gathas

Fire has been used eight times in the Gathas. It is mental (Songs 4.3 and 12.6), the radiant light (4.19 and 16.9), the warmth (8.4), and full-of-energy (7:4), which helps good and evil people to find happiness. It helps to meditate in quest of righteousness (8.9) and to enlighten one's mind to find means to ward off danger (11.7).

The Gathic Fire symbolizes the Divine Progressive Mind in human beings. It is the altar that enlightens a meditating mind of a Zarathushtrian. Facing it, a Zarathushtrian wishes to forge an ideal society. Here are two brief prayers, one in the Haptanghaiti and the other from Atash Nyâyesh (Fire Prayer) in the Avesta. They explain fire's symbolism and depict the society a Zarathushtrian wants the world to enjoy:

«In this fire-enclosure, first of all, we approach You and You alone, Wise God, through the most progressive mentality, symbolized by Fire - bright, warm and energetic. Reverence to it, because You have appointed for reverence.

Fire, you belong to God Wise. You symbolize the most progressive mentality. This is the best of your designations. O Fire of Ahura Mazda, it is because of this that we approach you. (Haptanghaiti, Song 3.1-3)

Grant me, O Fire of Ahura Mazda, prompt welfare, prompt maintenance, prompt living; full welfare, full maintenance, full living; zeal, progress, eloquence, discerning intellect; next, comprehensive, great and lasting knowledge; next, all encompassing courage, steadiness; vigilance, wakeful even at rest; and self-supporting children, able to govern the country, outstanding in assembly, harmonious in growth, and gentle in character, who shall advance our homes, settlements, districts, countries and the world fellowship. (Atash Nyâyesh)

May the Fire of Mazda enlighten our minds.



استیو ماس

داستان های ۵۵ کلمه ای

اگوست سالمی

گزارش: «ماه گاما غیرمسکونی است.»

A December Story

Nick DeSantos, mailman, scanned the dead letter bin. Hundreds of envelopes bore the same address: "Santa Claus, North Pole."

"Hate seeing disappointed kids," Nick said to his supervisor.

"Serves'em right," he said. "Believing in Santa Claus.

Arriving home, Nick reached inside his bag and took one out of many letters.

"Dear Bobby," Nick wrote.

Dean Christianson

A New Life

Nine years, stranded on a forgotten moon of Uranus, the lone survivor of an interplanetary battle. I discovered intelligent, benign creatures who took me in and nurtured me. I learned from them, and grew to love them.

My people came for me at last. But we hid from the exploratory spacecraft.

داستانی در دسامبر

نیک دوسانتوس، پستیچی، سبد نامه های بدون آدرس را بررسی کرد. روی صدها پاکت نوشته شده بود: «سانتا کلاوس (بابانوئل)، قطب جنوب»

نیک به رئیس خود گفت: «از دیدن ناامیدی بچه ها بیزارم.»

مرد جواب داد: «اعتقاد به سانتا کلاوس (بابانوئل) بدردشان می خورد.»

نیک وقتی به خانه رسید دست در کیفش کرد و یکی از آن همه نامه را بیرون آورد.

دین کریستین سن

نیک نوشت: «بابی عزیز.»

یک زندگی تازه

نه سال، گرفتار در یکی از ماه های فراموش شده اورانوس، من تنها بازمانده یک نبرد بین سیاره ای، حیات هوشمند را کشف کردم. موجودات ظریف و مهربانی که مرا به جمع خود راه دادند و تغذیه ام کردند. از آنها آموختم و به آنها دلبستگی پیدا کردم.

عاقبت همونانم به جستجوی من آمدند، اما ما خود را از دید سفینه های اکتشافی پنهان کردیم.

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

Website: www.goonagoon.ca

The advertisement for Goonagoon magazine displays several covers and a promotional photo. The top left cover features a heart shape made of roses with the text "In all of the universe... There is no one as special as you" and "ماه فوریه، ماه عاشقان... روز ولنتاین و روز سپهر ابرندگان مبارک باد". The top right cover shows three women and a dog with the text "عالم انسانی". The bottom left cover shows a lily flower with the text "گوناگون". The bottom right cover shows a group of people and the text "Andy Habib & Mohammad Helen HYATT 1655 BURKARD STREET FRIDAY JANUARY 19 8:00 PM".



روزگار بهتری از راه می رسد

مترجم: عبدالعلی براتی

Always Believe in Yourself

And in Your Dreams

In the pursuit of any dream,
there will be moments
when it seems that
the dream is lost.
It is then that you must have faith
in the person that you are.
Believe that you have
the ability to overcome
any obstacle standing in your way,
and when your dream comes true,
what a stronger person
You have become.

Lynn Brown



خود و رؤیاهایت را باور کن

به دنبال هر رؤیا،
لحظاتی پیش می آید،
که گویی آن را از دست داده ای،
درست در همان لحظه است که باید خود
را باور کنی،
باور به این که قادر به هموار ساختن هر
مانع در راهی،
و آن گاه که رؤیاهایت به حقیقت پیوست،
درخواهی یافت که چقدر نیرومند شده ای.

لین براون

پوست کهنه را به دور می افکنند). پس تغییر باورها پوست کندن و پوست
اندازی نیاز دارد و مشکل است ولی پوست جدید، زیبا و نو...).

۱۵- هر چه آدمها در ژست بیشتری باشند و آدابشون بیش از حد نقابشون
و ماسکشون محکم تر هست.

۱۶- زمانی که اصطلاحاً مات می شوید و چشمانت به جایی خیره می
ماند، فکر کن ببین چه چیز افکارت را مشغول کرده بود. بدان که نظاره
گر درون ناخودآگاهت بودی پس از آن نگذر و مسئله را برای خود حل
کن «البته در صورت مسئله نمان، دنبال حل آن باش».

۱۷- هر صفتی را بلند برای خود تکرار کن «چه آن صفتی که می خواهی
ترک کنی» و چه «آن که می خواهی در خود تقویت کنی و مثبت است»
بگذرد تا ضمیر ناآگاهت آن را بشنود و آگاهانه آن را از بین ببری.

۱۸- مردمک چشم صادقانه
ترین عضو بدن است آن را در
آئینه بنگر و به آن خیره شو تا
با تو صحبت کند و تو را به تو
بشناسد.



نکات مهم جهت خودسازی: قسمت دوم

۱۰- بدانیم هر انسانی مسئول اعمال خودش است و تا هر کسی خودش
تصمیم نگیرد تغییر نمی کند پس انرژی برای کسی زمانی مصرف کنیم
که خودش طلب دارد.

۱۱- هر انسانی مطابق درجه آگاهی با کس دیگری معاشرت می کند
اصطلاحاً با هم موحش، پس اگر موج خود را به سمت خودشناسی بالاتر
ببریم بالطبع معاشرین ما هم تغییر خواهند کرد.

۱۲- جباریت و لطیف بودن خداوند هر دو از رحمانیت خداوند سرچشمه
می گیرد پس سعی کنیم ما نیز این اوصاف را در خود تقویم کنیم منتهی
هر یک در جایگاه خود. مانند والدینی که فرزند خود را تربیت می کنند
و بموقع او را مورد لطف و بموقع او را مورد بی مهری قرار می دهند تا
درست تربیت شود ولی آگاهانه تا اثر بخش باشد.

۱۳- هر صفتی که به خود می بالی همان منیت توست و باوری است از
خود (مثل فداکار بودن، ایثارگری، دانا بودن، حرف حرف خود بودن). پس
سعی در تغییر باورها کن تا تغییر کنی.

۱۴- باور جدید یعنی زندگی جدید (مانند ماری که پوست می اندازد و



نویسندگان و مترجمین: نازی لطفی -
فرین آینه ساز

بخش هایی از دروس ارائه شده در کلاسهای انجمن (WCSA) Women's Centre for Self-awareness



Nobody can tell you who you are. Who you are requires no belief. Every belief is an obstacle.

ماهیت شما همان است که هست، حتی اگر موفق به شناخت ماهیت واقعی اتان نشوید. شما به هر حال به مبدأ و اصل حیات وصل هستید حتی اگر ندانید.

اما بدون خودشناسی، آنچه که هستید (ماهیت اصلی اتان) در دنیای مادی متجلی نخواهد شد. ماهیت اصلی شما در مأوای اصلی اش در حالیکه همواره به مبدأ حیات وصل است بدون تجلی در دنیای مادی به حیات خود ادامه خواهد داد.

It does not even require your realization since you already are who you are. But without realization, who you are does not shine forth into this world. It remains in the unmanifested which is, of course, your true home.

یک مثال برای بهتر آشکار شدن مطلب بالا.

اگر به حقیقت ذکر شده واقف نباشید مانند شخصی هستید که دفترچه حساب بانکی دارد که موجودی آن ۱۰۰ میلیون دلار است ولی از آن مطلع نیست، این شخص در فقر زندگی می کند و این ثروت (که حاکی از توان آن فرد است) آشکار نشده بدون استفاده باقی می ماند.

Example: You are then like an apparently poor person who does not know he has a bank account with \$100 million in it and so his wealth remains an unexpressed potential.

شناخت Ego چه فایده ای دارد؟

شما خودیت (Ego) نیستید. وقتی به وجود Ego واقف شوید و آن را بشناسید تازه متوجه می شوید که چه نیستید و این شناخت بزرگترین مانعی را که سد راه خودشناسی قرار دارد از سر راه شما بر می دارد.

You are not the ego, so when you become aware of the ego in you, it does not mean you know who you are. It means you know who you are not. But it is through knowing who you are not that the greatest obstacle to truly knowing yourself is removed.

بخشهایی از کتاب A New Earth اثر Tolle Eckhart ارائه گردید.

من که هستم؟ (Who am I?)

اساسی ترین سؤال زندگی شما این است که از خود بپرسید، «من که هستم؟» افرادی که از خودآگاهی کمتری برخوردارند فوراً به شما جواب می دهند:

* اسمشان * حرفه شان * تاریخچه زندگی شخصی اشان

Unconscious people will quickly tell you who they are:

Their name, their occupation, their personal history, the shape or state of their body, and whatever else they identify with.

* شکل و وضعیت بدنی * و هر چیزی که خود را با آن شناسائی می کنند تعداد دیگری که به نظر تکامل یافته تر (آگاه تر) می آیند معتقدند که آنها روحی فناپذیرند. آیا این افراد واقعا خود را می شناسند یا این که مفاهیم معنوی به محتوای ذهن خود اضافه کرده اند؟

Others may appear to be more evolved because they think of themselves as an immortal soul or divine spirit. But do they really know themselves, or have they just added some spiritual – sounding concepts to the content of their mind?

خودشناسی بالاتر از برگزیدن یک رشته عقاید و ایده های معنوی است.

خودشناسی عمیق ربطی به عقاید موجود در ذهن شما ندارد.

خودشناسی ریشه در خود اصلی دارد نه گم شدن در ذهن.

Knowing yourself deeply has nothing to do with whatever ideas are floating around in your mind. Knowing yourself is to be rooted in Being, instead of lost in your mind.

هیچکس نمی تواند به شما بگوید که هستید. اصل شما ربطی به اعتقادات شما ندارد. هر اعتقادی مانعی است که سد راه شما در خودشناسی می شود.



بخش سی و نهم

اصطلاحات عامیانه Idioms & Slang

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver

International Language Schools of Canada

Slang

عبارات عامیانه

- Chicken:** Cowardly ترسو
Don't be so chicken.
His friends said he was chicken when he refused to take part in the competition.
- No chicken:** not young سنی از او گذشته - جوان نیست
She's no chicken. She is fifty five.
- Chicken out:** avoid doing something that requires courage and foolhardiness and also you planned to do, but you didn't because you were afraid.
بخاطر ترس از انجام کاری شانه خالی کردن.
They planned to go bungee jumping, but one of them chickened out.
- Chicken feed:** a very small sum of money.
ناچیز به نظر آمدن.
To a man as rich as he is, \$200 is chicken feed.
- Chicken - hearted:** Cowardly, timid, lacking courage. ترسو
I can't imagine my son becoming a police officer because he has always been so chicken-hearted.
- Chick:** girl دختر
That chick is hot. آن دختر خوشگله

Proverbs

ضرب المثل ها

Don't count your chickens before they are hatched.

جوجه را آخر پائیز می شمارند.

اصطلاحات مربوط به حیوانات Chick-Chicken

Ex. You think you have won the election, but don't count your chickens before they are hatched.

چند مکالمه کوتاه

- A. Jump! Come on, you can do it.
B. No, I can't. I'm too chicken. It's too far. I know I'll fall.

- A. Go tell him that he stepped on my foot.
B. No, I'm a chicken. You tell him.

- A. Did you tell him the truth?
B. No, I chickened out.

Gibran, Khalil

On Self - Knowledge

عاشقانه ها

از: جبران خلیل جبران

YOU are my brother and I love you.

I love you when you prostrate yourself in your mosque, and kneel in your church, and pray in your synagogue.

You and I are sons of one faith - the Spirit. And those that are set up as heads over its many branches are as fingers on the hand of a divinity that points to the Spirit's perfection.

YOUR thought advocates Judaism, Brahmanism, Buddhism, Christianity, and Islam.

In my thoughts there is only one universal religion whose varied paths are but the fingers of the loving hand of the Supreme Being.

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

تو برادر منی و من تو را دوست می دارم.
من تو را دوست می دارم، زمانی که در مسجدت به سجده می افتم، در کلیسایت زانو می زنی و یا در کنیسه ات دعا می خوانی.
من و تو فرزندان یک کیش هستیم؛ کیش مهر، آنان که در رأس شاخه های گوناگون این کیش قرار گرفته اند به مثابه انگشتانیند در دست واحد الوهیت؛ دستی که به کمال روح اشارت دارد.

اندیشه شما از یهودیت، بر همنیسم، بودیسم، مسیحیت و سایر آیین ها جانبداری می کند.
در افکار من فقط یک آیین جهانی جای دارد که راه های گوناگونش صرفاً انگشتان مختلف دست آن وجود متعال اند.

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



Good to Know

By: Joanna di Paolo

Winter Haircare

Go for hair-friendly whole foods

According to Los Angeles-based celebrity wellness and beauty consultant Mireille Fournier, "Not eating a balanced diet can damage hair as much as the elements or over processing." Fournier recommends foods rich in antioxidants, calcium and good fats like omega-3 fatty acids. Top of the list are: milk, eggs and yogurt, salmon, fruit (especially blueberries, cantaloupe and citrus), seaweed, whole-grain breads, wheat germ and soy.

Eat your carbs Many of the foods that benefit hair are high in carbohydrates, meaning that those hooked on the no-carb lifeless may end up with a trim waistline, but a dull and lifeless head of hair. Avoiding all carbs



at all costs will deplete hair or much needed nutrients. For those who prefer the low carb route to weight loss, Fournier recommends a less extreme diet that includes good carbs like legumes, fruits and especially leafy green vegetables such as spinach and kale that are high in linoleic and alpha linoleic EFA's, both key to healthy hair growth and repair.

Easy does it on the fat, caffeine and sugar Fatty foods, caffeine and sugar compound tress distress because they rob hair of precious minerals and moisture. Steer clear of fried foods and snacks containing hydrogenated and partially hydrogenated oils. Replace caffeinated drinks with herb teas. And if you can't resist chocolate, reach for the darkest block you can find. Dark chocolate contains less sugar and is high in antioxidant vitamins and minerals.

Temperance, My dear Alcohol depletes the body of water which can aggravate dry and brittle hair. Styling products containing, alcohol do further damage by dehydrating the hair shaft. Enjoy moderate amounts of alcohol and be sure to choose hair care products that have little or no alcohol content.



بیتا اردکانی

مشاور خرید و فروش املاک

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

778.882.4785

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

بیتا اردکانی

متخصص وام مسکن

778.882.4785

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

Man robs a bank and takes hostages

- * He asks the first hostage, «did you see me rob the bank»
- * The hostage answers «yes»
- * The robber, promptly, shoots him in the head.
- * Then he asks the second hostage if he saw him rob the bank.
- * The hostage answers, «no, but my wife did»



از: جی. دونالد والترز - ترجمه: علی محاسب خسروی

Secrets For Friendship

رازهایی برای دوستی



روز اول

راز دوستی در تفاوت قائل شدن میان دوستان است.

صداقت را به چاپلوسی و صمیمیت را به لبخندهای مصنوعی ترجیح بده.

روز دوم

راز دوستی دانستن آن است که برای یافتن دوستان صمیمی باید اول خودت یک دوست باشی.

روز سوم

راز دوستی در توقع نداشتن از دیگری است.

نسبت به دیگران آزاده رفتار کن.

روز چهارم

راز دوستی در قسمت کردن شادی‌ها با دیگران است.

روز پنجم

راز دوستی در این است که بیشتر گوش کنی، تا دیگران را وادار به شنیدن کنی.

روز ششم

راز دوستی در این است که در خوشبختی دیگران نه فقط با حرف، بلکه با عمل سهیم باشی.

روز هفتم

راز دوستی در دوست داشتن بی قید و شرط دیگران است.

روز هشتم

راز دوستی در این است که دوستانت را تحسین کنی، بی آن که بدانند چه احساسی نسبت به آنها داری.

روز نهم

راز دوستی در این است که دوستانت را همان طور که هستند بپذیری و سعی نکنی آنها را به دلخواه خودت یار آفرینی کنی.

روز دهم

راز دوستی در این است که حالات خوب و بد خود را به دیگران تحمیل نکنی، اما به آنها فرصت دهی که احساس خود را بیان کنند.

روز یازدهم

راز دوستی در این است که نیازهای دیگران را مقدم بر نیازهای خودت بدانی.

روز دوازدهم

راز دوستی در این است که هرگز اشتیاق دوستانت را نسبت به مسائل مختلف تحقیر نکنی.

روز سیزدهم

راز دوستی در محترم شمردن است. به حقوق و دیدگاه‌های دوست احترام بگذار.

روز چهاردهم

راز دوستی در این است که تغییر حالات خود را با خوشرویی و حسن نیت بپذیری.

روز پانزدهم

راز دوستی در این است که محبت را نه تنها با کلام، بلکه با نگاه و لحن صدا نیز ابراز کنی.

روز شانزدهم

راز دوستی در این است که دوستان را در آرزوها و اهداف سهیم کنی، نه این که فقط با آنها وقت بگذرانی.

روز هفدهم

راز دوستی در این است که هنگام صحبت با دوستان، حواست کاملاً جمع آنها باشد.

روز هجدهم

راز دوستی در این است که همواره افکار مثبت در سر داشته باشی، خصوصاً هنگام بروز سوء تفاهم.

روز نوزدهم

راز دوستی در این است که هرگز دوستانت را قضاوت نکنی، بلکه همواره نکات مثبت آنها را ببینی.

روز بیستم

راز دوستی در این است که دائماً دیگران را سرزنش نکنی، بلکه مزایای مثبت کار درست را صادقانه بیان کنی.

روز بیست و یکم

راز دوستی در این است که از سعادت دوستان شاد باشی و هرگز وضعیت خود را با بدبینی با وضعیت آنها مقایسه نکنی.

روز بیست و دوم

راز دوستی در این است که در غم و ناراحتی دوستانت شریک باشی و به آنها دلگرمی بدهی، نه این که با ابراز احساسات نادرست، ناراحتی شان را تشدید کنی.

روز بیست و سوم

راز دوستی در این است که حامی حقوق دوست باشی، حتی اگر ناچار شوی به اشتباه خود اعتراف کنی.

روز بیست و چهارم

راز دوستی در معتمد بودن است. روی حرفت بایست، به قولت عمل کن و به تعهدت پایبند باش.



Top 10 Biggest Brain Damaging Habits

1. No Breakfast

People who do not take breakfast are going to have a lower blood sugar level. This leads to an insufficient supply of nutrients to the brain causing brain degeneration.

2. Overeating

It causes hardening of the brain arteries, leading to a decrease in mental power.

3. Smoking

It causes multiple brain shrinkage and may lead to Alzheimer disease.

4. High Sugar consumption

Too much sugar will interrupt the absorption of proteins and nutrients causing malnutrition and may interfere with brain development.

5. Air Pollution

The brain is the largest oxygen consumer in our body. Inhaling polluted air decreases the supply of oxygen to the brain, bringing about a decrease in brain efficiency.

6. Sleep Deprivation

Sleep allows our brain to rest. Long term deprivation from sleep will accelerate the death of brain cells.

7. Head covered while sleeping

Sleeping with the head covered, increases the concentration of carbon dioxide and decrease concentration of oxygen that may lead to brain damaging effects.

8. Working your brain during illness

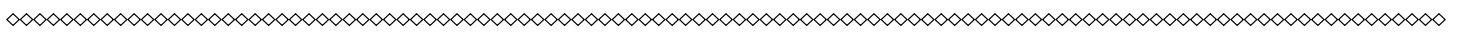
Working hard or studying with sickness may lead to a decrease in effectiveness of the brain as well as damage the brain.

9. Lacking in stimulating thoughts

Thinking is the best way to train our brain, lacking in brain stimulation thoughts may cause brain shrinkage.

10. Talking Rarely

Intellectual conversations will promote the efficiency of the brain



ایجاد کنی.

روز بیست و نهم

راز دوستی در این است که به تنش های موجود در رابطه ات بها ندهی و دست به کاری بزنی که موجب تقویت دوستی شود.

روز سی ام

راز دوستی در صمیمیت است. برای دوستانت یک دوست واقعی باش، حتی زماین که با تو بد می کنند.

روز سی و یکم

راز دوستی در این است که به دنبال سودی باشی که به نفع هر دوی شما باشد. هرگز از دوستانت در راه کسب منافع شخصی سوء استفاده نکن.

روز بیست و پنجم

راز دوستی در این است که در معاشرت با جمع رشد کنی و آگاهی ات را افزایش دهی.

روز بیست و ششم

راز دوستی در این است که روابط خود با دوستانت را به روابطی استثنايي تبدیل کنی.

روز بیست و هفتم

راز دوستی در صدر قرار دادن عشق خداوند است.

روز بیست و هشتم

راز دوستی در این است که با موهبت دوستی، عشق به خداوند را در خودت



آدرس و تلفنهای مورد نیاز

آدرس:
Acadia Park (Activity Room) 2707 Tennis Crt,
Vancouver, BC. V6T 2E5

* ریچموند: سه شنبه ها ۶ - ۴

آدرس:
Richmond Cultural Centre (Board Room)
100-7700 Minoru Gate. Richmond, BC. V6Y 1R8

* نورت ونکوور: چهارشنبه ها ۶ - ۴

آدرس:
Delbrook Centre (Cedar Room)
600 W. Queens Rd. N. Vancouver, BC. V7N 2L3

* ونکوور: جمعه ها ۶ - ۴

آدرس:
2116 W. 35th Ave. (Corner of Arbutus) Vancouver,
BC. V6M 1J3

کلمبیا کالج Columbia College

تلفن: ۶۰۴-۶۸۳-۸۳۶۰ فاکس ۶۰۴-۶۸۲-۷۱۹۱

آدرس:

500-555 Seymour Street, Vancouver, BC, V6B 6J9

مدرسه ایرانیان (فارسی)

* ترای سیتی و برنابی: شنبه ها ۱۲:۳۰ - ۱۰:۳۰

آدرس:

Poirier Community Centre , 630 Poirier St.
Coquitlam, BC, V3J 6B1

* وست ونکوور: شنبه ها ۳:۳۰ - ۱:۳۰

آدرس:

1950 Marine Drive, W. Vancouver, BC V7V 1J8

* یو بی سی: دوشنبه ها ۶ - ۴

گردآوری: محمد حسین نوری زاد

گزیده اندرزهای باستانی ایرانیان

* دو کس اند که آبروی خود نمی برند، یکی آن که با دیگران به آواز بلند و خشن سخن نمی گوید، دو دیگر آن که از بدان چیز نمی خواهد.

* از این دو چیز اندیشه کردن سزاوارتر است، یکی از گناه و دو دیگر از بدان.

* هنگامی که نیکی به سوی اندیشه می آید، زود آن را دریاب.

* هنگامی که بدی به اندیشه می رسد، آن را از خویشتن دور کن.

* دو چیز را نباید از خود دور داشت، خوی نیک و خرد.

* سه کس اند که بیشتر شایسته دوستی اند، دانا، پزشک نیک، و زن (همسر) نیک خویش.

* با سه چیز مرد باشکوه تر می شود، خرد و سرشت و خوی نیکان.

از اندرزهای اوشنر دانا

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



Insightful

“The Awakening”

A time comes in your life when you finally get it... when, in the midst of all your fears and insanity, you stop dead in your tracks and somewhere the voice inside your head cries out... ENOUGH! Enough fighting and crying and blaming and struggling to hold on.

Then, like a child quieting down after a tantrum, you blink back your tears and begin to look at the world through new eyes.

This is your **awakening**.

Part I

You realize it's time to stop hoping and waiting for something to change, or for happiness, safety and security to magically appear over the next horizon.

You realize that in the real world there aren't always fairy tale endings, and that any guarantee of “happily ever after” must begin with you... and in the process a sense of serenity is born of acceptance.

You awaken to the fact that you are not perfect and that not everyone will always love. Appreciate or approve of who or what you are... and that's Ok. They are entitled to their own views and opinions.

You learn the importance of loving and championing yourself... and in the process a sense of new found confidence is born of self-approval.

You stop complaining and blaming other people for the things they did to you -or didn't do for you - and you learn that the only thing you can really count on is the unexpected.

You learn that people don't always say what they mean or mean what they say and that not everyone will always be there for you and that everything isn't always about you.

So, you learn to stand on your own and to take care of yourself... and in the process an sense of safety and security is born of self-reliance.

Continued next month

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



Installing Love

Tech Support: Yes, how can I help you?

Customer: Well , after much consideration, I've decided to install Love. Can you guide me through the process?

Tech Support: Yes. I can help you. Are you ready to proceed?

Customer: Well, I'm not very technical, but I think I'm ready. What do I do first?

Tech Support: The first step is to open your Heart. Have you located your Heart?

Customer: Yes, but there are several other programs running now. Is it okay to install Love while they are running?

Tech Support: What programs are running?

Customer: Let's see, I have Past Hurt, Low Self-Esteem, Grudge and Resentment running right now.

Tech Support : No problem, Love will gradually erase Past Hurt from your current operating system. It may remain in your permanent memory but it will no longer disrupt other programs. Love will eventually override Low Self-Esteem with a module of its own called High Self-Esteem. However, you have to completely turn off Grudge and Resentment. Those programs prevent Love from being properly installed. Can you turn those off?

Customer: I don't know how to turn them off. Can you tell me how?

Tech Support: With pleasure. Go to your start menu and invoke Forgiveness. Do this as many times as necessary until Grudge and Resentment have been completely erased.

Customer: Okay, done! Love has started installing itself. Is that normal?

Tech Support: Yes, but remember that you have only the base program. You need to begin connecting to other Hearts in order to get the upgrades.

Customer: Oops! I have an error message already. It says, "Error - Program not run on external components." What should I do?

Tech Support: Don't worry. It means that the Love program is set up to run on Internal Hearts, but has not yet been run on your Heart. In non-technical terms, it simply means you have to Love yourself before you can Love others.

Customer: So, what should I do?

Tech Support: Pull down Self-Acceptance; then click on the following files: Forgive-Yourself; Realize Your Worth; and Acknowledge your Limitations.

Customer: Okay, done.

Tech Support: Now, copy them to the "My Heart" directory. The system will overwrite any conflicting files and begin patching faulty programming. Also, you need to delete Verbose Self-Criticism from all directories and empty your Recycle Bin to make sure it is completely gone and never comes back.

Customer: Got it. Hey! My heart is filling up with new files. Smile is playing on my monitor and Peace and Contentment are copying themselves all over My Heart. Is this normal ?

Tech Support: Sometimes. For others it takes a while, but eventually everything gets it at the proper time. So Love is installed and running. One more thing before we hang up. Love is Freeware. Be sure to give it and its various modules to everyone you meet. They will in turn share it with others and return some cool modules back to you.

Customer: Thank you





Positive Thinking مثبت اندیشی

یادم باشد

یادم باشد حرفی نزنم که به کسی بر بخورد.

نگاهی نکنم که دل کسی بلرزد.

خطی ننویسم که آزار دهد کسی را.

یادم باشد که روز و روزگار خوش است

و تنها دل ما دل نیست.

یادم باشد جواب کین را با کمتر از مهر و جواب

دو رنگی را با کمتر از صداقت ندهم.

یادم باشد باید در برابر فریادها سکوت کنم

و برای سیاهی ها نور بپاشم.

یادم باشد از چشمه درسِ خروش بگیرم

و از آسمان درسِ پاک زیستن.

یادم باشد سنگ خیلی تنهاست ...

یادم باشد باید با سنگ هم لطیف رفتار کنم مبادا دل تنگش بشکند.

یادم باشد برای درس گرفتن و درس دادن به دنیا آمده ام ... نه برای تکرار اشتباهات گذشتگان.

یادم باشد زندگی را دوست دارم.

یادم باشد هر گاه ارزش زندگی یادم رفت در چشمان حیوان بی زبانی که به سوی قربانگاه می رود زل بزنم تا به مفهوم بودن پی ببرم.

یادم باشد می توان با گوش سپردن به آواز شبانه ی دوره گردی که از سازش

عشق می بارد به اسرار عشق پی برد و زنده شد.

یادم باشد معجزه قاصدکها را باور داشته باشم.

یادم باشد گره تنهایی و دلتنگی هر کس فقط به دست دل خودش باز می شود.

یادم باشد هیچگاه لرزیدن دلم را پنهان نکنم تا تنها نمانم.

یادم باشد هیچگاه از راستی نترسم و نترسانم.

یادم باشد از بچه ها می توان خیلی چیزها آموخت.

یادم باشد پاکی کودکی را از دست ندهم.

یادم باشد زمان بهترین استاد است.

یادم باشد قبل از هر کار با انگشت به پیشانیم بزنم تا بعداً با مشت بر فرقم نکوبم.

یادم باشد با کسی آنقدر صمیمی نشوم شاید روزی دشمنم شود.

یادم باشد با کسی دشمنی نکنم شاید روزی دوستم شود.

یادم باشد قلب کسی را نشکنم.

یادم باشد زندگی ارزش غصه خوردن ندارد.

یادم باشد پلهای پشت سرم را ویران نکنم.

یادم باشد امید کسی را از او نگیرم شاید تنها چیزیست که دارد.

یادم باشد که عشق کیمیای زندگیست.

یادم باشد که آدمها همه ارزشمند اند و همه می توانند مهربان و دلسوز باشند.

یادم باشد زنده ام و اشرف مخلوقات.

بیایید همگی یادمان باشد و به هم یادآوری کنیم.

When You Were Young

You were visualizing and you remembered your youth. You remembered how excited you were, how you loved sports, dancing, going out and other things. You felt that you walked on air.

Sometimes though, you were bored, depressed or angry with your parents. They advised you that you needed more patience.

Then your thoughts jump to the present-your senior time. Now you do not become so excited, your health is not good and you are not active. Your social life is missing. But when you look at your wrinkles and your white hair, you think: This is my wealth. This is my life experience. These experiences can be helpful for me and others.

Finally, you realize that all these things that happen are facts of life. And you feel satisfied.

But then, you think about when you were young. It was special...

By: Doreen



TOFEL, Compound Subjects

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

A compound subject is two or more subjects used with the same verb.

A compound subject joined by and is plural. Therefore, it requires a plural verb.

The book and the *movie* **have** different endings.
Members and their *guests* **are** welcome.

When the parts of a compound subject are joined by or or nor, the verb should agree with the subject nearer to the verb.

Either the dancers or Gina *performs* next.

Neither the driver nor the *passengers* *were* injured.

Use the correct verb with a compound subject.

Underline the correct form of the verb for each sentence.

1. Neither Jeff nor his sisters (likes, like) cabbage.
2. The sergeant and the captain (agrees, agree).
3. Either pen or pencil (is, are) acceptable.
4. The pants and the jacket (match, matches).
5. Neither the plaintiff nor the defendants (has, have) testified.
6. Neither the defendants nor the plaintiff (has, have) testified.
7. Neither the music nor the words (sounds, sound) right.
8. Either Jill or the twins (answers, answer) the letters.
9. The decorations and lights (looks, look) perfect.
10. Neither the vegetables nor the meat (is, are) ready.

1. like	2. agree	3. is	4. match	5. have
6. has	7. sound	8. answer	9. look	10. is

Answer

وب سائتهای انگلیسی *Internet Resources for Self-Study*

Speaking

www.eslgold.com

A free site with phrases, listening, speaking, reading and writing exercises, grammar explanations. It includes audio, pictures, and quizzes.

www.Britishcouncil.org/learnenglish

www.englishpractice.com

"Thousands" of lessons, a community section with chat, a resources section, and a newsletter with an audio version.

www.effective-public-speaking.com

Lessons followed up by Flash Quizzes.

www.eslpoint.com/speakingindex.html

Greetings, conversation starters, rejoinders, giving details

www.languagedialer.com/languages.php?lang_Name=English

Audio samples in English that asks questions.

Listening

www.real-english.com

Free subscription. Authentic video interviews with English speakers, and interactive lesson.

www.languagedialer.com/Languages.php?lang_Name=English

Audio samples in English that asks questions.

www.bbc.co.uk/radio/aod/wslearningenglish_aodshtml?wscla.univ-fcomte.fr/English/sites/video.htm

www.voanews.com/specialenglish/index.cfm

www.cnn.com

Intermediate - Advanced. Audio & video news; transcripts also available online

www.wiredforbooks.org/

<http://RepeatAfterUs.com>

www.Elrebumbio.org/lord.htm

www.English-trailers.com

Continued next month



سارا مهدویانی

مشاور شما در دریافت بهترین نوع وام مسکن

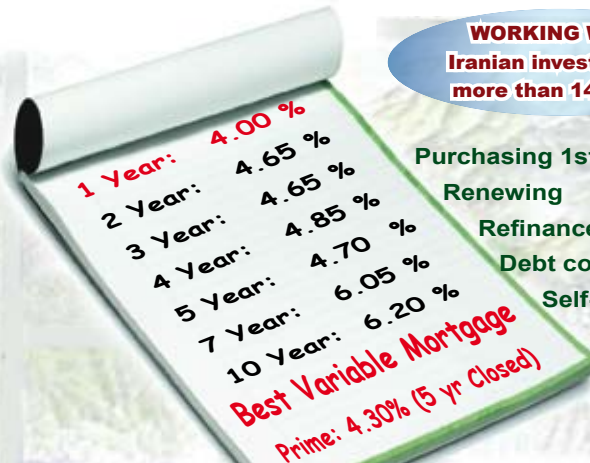
Sara Mahdaviani (AMP)

604.987.4797

E-mail: sara@mtg-plus.com



Experience That Opens Doors To Success



Purchasing 1st & 2nd mortgage
Renewing

Refinance Debt
Debt consolidate

Self-Employment
New Immigrants
& Non Immigrants



Designed By:

Taraz Financial Group

Tel: 604. 986. 3704

با مدیریت حسن نراقی

موسسه حسابداری و

بازرگانی «تراز»

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

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

امور مالی و حسابداری، مشاوره مالی برای رفع شرط مهاجرت

112 W12th St.
North Vancouver
BC V7M 1N3

Email : tarazacc@hotmail.com

INCOME
TAX

مشاوره مالی برای بیزنس های جدید

بازرگانی

شماره پنجم مجله تراز نامه بزودی منتشر می شود

شعبه جدید

در کوکیتلام افتتاح شد
آدرس:

106-3020 Lincoln Ave.
Coquitlam, BC V3B 6B4

Tel: 604.468.4222



Word Study

By: Farrin Aynehsaz, Vancouver
International Language Schools of Canada

Omni Family-means for all. Comes from L. omnis - for all

Part I

1. **omnibus** - (L. omnis - for all)

A means of transportation from one fixed point to another for some stated fare.

adj. pertaining to or providing for many things at once.

(legislation)

a legislative bill making a number or miscellaneous provisions or appropriations.

ex. The senate passed the omnibus bill.

2. **omniscient** - (L. omnis - all / scire-to know)

all knowing or wise.

ex. We are taught that God is omniscient.

3. **omnipresent** - (L. omnis - all / pre-before / esse-to be)

present everywhere at once.

ex. God is omnipresent.

The people seemed omniscient and omnipresent to the fleeing culprit.

4. **omnipresence** - (L. omnis - all / pre-before / esse-to be)

State or quality of being present everywhere at once.

Continued next month

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

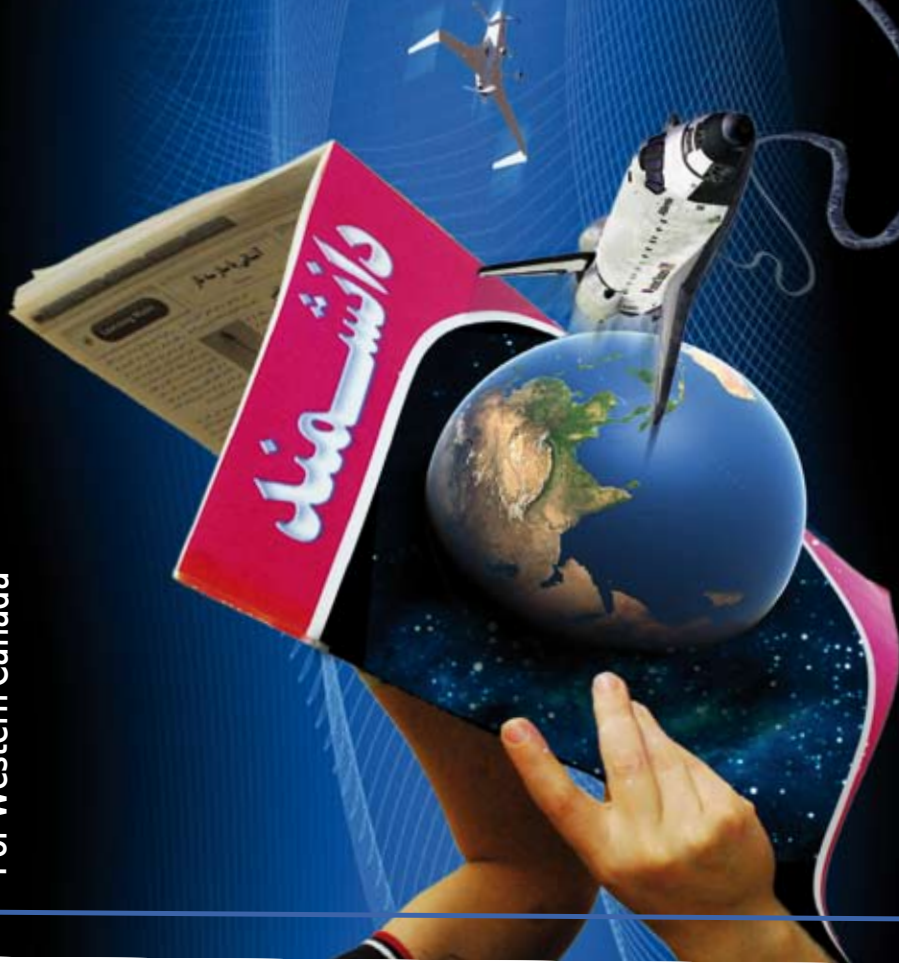
Email: Info @ Daneshmand. Ca

www. Daneshmand. Ca

مجله دانشمند را می توانید هر هفته

از طریق وب سایت نیز مطالعه کنید:

www.Daneshmand.Ca



هفدهمین سال

2008 / ۱۳۸۷

Vol. 17

یلوچ ایرانیان غرب کانادا

منتشر شد

رایگان

THE IRANIAN
BUSINESS DIRECTORY
BRITISH COLUMBIA / WESTERN CANADA
TEL: 604-904-8866 1-877-980-8866
www.iranianyellowpages.org

راهنمای تلفن

118
ایرانیان

راهنمای مشاغل ایرانیان غرب کانادا
عضو انجمن ناشرین یلوپیج‌های آمریکا و کانادا