

# Chatting with Immigrants

## گپی با مهاجرین



شماره ۷۸، سال هفتم، ۱۴ بهمن ۱۳۹۰

Issue 78, Vol. 7, Feb. 03. 2012

ماهنامه، رایگان

# گپی با مهاجرین

Chatting with Immigrants - Bilingual Monthly Magazine



AHOURA SERVICES CENTRE

## مرکز خدمات اهورا

کادر متخصص ما آماده ارائه خدمات زیر می باشد:

### امور تایپ و ترجمه:

تایپ و ویرایش متون (کتاب، جزوه و بروشور) انگلیسی و فارسی  
ترجمه متون از فارسی به انگلیسی و بالعکس  
ویراستاری ادبی متون انگلیسی توسط استاد دانشگاه Jason Edward Collinge  
مترجم همراه جهت انجام امور تازه واردین  
صفحه آرایی نشریات

### امور مهاجرتی:

تکمیل فرمهای اداری و دولتی از قبیل SIN, MSP, Citizenship  
تکمیل فرمهای مهاجرتی  
رزومه نویسی جهت تازه واردین

### امور تبلیغاتی:

مشاور امور  
سرمایه گذاری  
و بیمه

طراحی بیزنس کارت، لوگو  
آگهی تبلیغاتی  
طراحی وب سایت

### تدریس خصوصی:

زبان انگلیسی IELTS  
فرانسه، فارسی  
ریاضی، فیزیک، شیمی  
آموزش کامپیوتر  
طراحی یا ذغال، مداد و انواع مازیک  
نقاشی با رنگ و روغن و نقاشی با آبرنگ  
طراحی و ساخت انواع زینت آلات  
آموزش خیاطی  
آموزش گیتار

### امور حسابداری:

تکمیل فرمهای مالیاتی پایان سال  
Book Keeping

تلفن: ۶۰۴-۷۸۳-۰۹۵۵  
فاکس: ۱-۸۸۸-۴۳۹-۲۵۲۲  
ایمیل: sahourai@yahoo.com



Email: sahourai@yahoo.com

Tel: 604- 783- 0955

Fax: 1-888-439-2522

## ماهنامه گپی با مهاجرین

ناشر:

سیما اهورائی

سردبیر:

آویسا ایزدی

ویراستار و مترجم: آویسا ایزدی، مریم سمناپیان

مدیر تولید و روابط عمومی و تبلیغات: فرین آینه ساز

تایپ و صفحه آرایی:

سیما اهورائی

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

خبرنگار و عکاس مجله: سالار شهنواز

چاپخانه: COPIES DEPOT

## هیئت تحریریه گپی با مهاجرین

فرین آینه ساز، آویسا ایزدی، نازی لطفی، صنم سپهری، مهین خدابنده، مهرویه مغزی، علی نسیم، سوسن اسکافی، درین، علیرضا فدایی، مریم سمناپیان، رهگشا

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

مطالعه بفرمایند



## یادداشت ناشر

با درود خدمت خوانندگان عزیز

باعث خوشحالی است که باز هم بمناسبت جشنی دیگر شادیهایمان را با دوستان عزیز تقسیم کنیم و روز عشق و دوستی، روز Valentine را به خوانندگان عزیز تبریک بگوئیم.

از قدیم گفته اند که برای یادگیری هر زبانی اول باید با آداب و فرهنگ آن زبان آشنا شد. بسیاری از ایرانیان مقیم خارج از کشور و حتی ایرانیان ساکن ایران با روز والتاین آشنا هستند. خیابانهای شلوغ و پر رفت و آمد، شور و شوق مردم برای خرید کادوی Valentine و زرق و برق مغازه های پر از «قلبهای قرمز» گواه این مدعا است. اما جالب است بدانیم در ایران باستان از بیست قرن پیش از میلاد روزی موسوم به «روز عشق» وجود داشته است.

در تقویم جدید ایرانی ۲۹ بهمن، که تنها ۳ روز پس از روز والتاین است، روز سپندارمذگان یا «اسفندارمذگان» نام دارد.

سپندارمذگان جشن زمین و گرمی داشت عشق است که هر دو در کنار هم معنا پیدا می کردند. در این روز زنان به شوهران خود با محبت هدیه می دادند. مردان نیز زنان و دختران را بر تخت شاهی نشاند، به آنها هدیه داده و از آنها اطاعت می کردند. اخیراً گروهی از دوستداران فرهنگ ایرانی پیشنهاد کرده اند که به منظور حفظ فرهنگ ایرانی سپندارمذگان بجای والتاین به عنوان روز عشق گرمی داشته شود.

با آرزوی موفقیت برای همگان.

سیما اهورایی

اجاره نشین خوش نشینه!

از اسب افتاده ایم، اما از نسل نیفتاده ایم!

از اونجا مونده، از اینجا رونده!

از اون نترس که های و هوی داره، از اون بترس که سر به تو داره!

از این امامزاده کسی معجزه نمی بینه!

از این دم بریده هر چی بگی بر میاد!

از این ستون بآن ستون فرجه!

ادامه در شماره آینده

### ضرب المثل های پارسی

آسه برو آسه بیا که گربه ساخت نزنه!

آشپز که دوتا شد، آش یا شوره یا بی نمک!

آش نخورده و دهن سوخته!

آفتابه خرج لحیمه!

آفتابه لگن هفت دست، شام و ناهار هیچی!

آدم ثواب کنم، کیاب شدم!

آمد زیر ابروشو برداره، چشمش را کور کرد!

آنانکه غنی ترند، محتاج ترند!

آنچه دلم خواست نه آن شد آنچه خدا خواست همان شد.

آنها که حساب پاکه، از محاسبه چه باکه؟!!

آنقدر بایست، تا علف زیر پات سبز بشه!

آنقدر سمن هست، که یاسمن توش گمه!

آنقدر مار خورده تا افعی شده!

آن ممه را لولو برد!

آنوقت که جیک جیک مستانت بود، یاد زمستانت نبود؟

آواز دهل شنیدن از دور خوشه!



**مرکز خدمات اهورا**

کادر متخصص ما آماده ارائه خدمات زیر می باشد:

**تهیه و تنظیم فرمهای مالیاتی شخصی:**

- \* No Income
- \* Employment
- \* Student
- \* Capital Gain
- \* Self \_employment
- \* Seniors

لطفاً جهت اطلاعات بیشتر  
با تلفن ما تماس حاصل فرمائید

**۰۹۵۵ - ۷۸۳ - ۶۰۴**

با تخفیف ویژه برای دانشجویان و سالمندان



## افلاطون گفته روح دایره است قسمت اول

وقتی او وارد اتاق می شود چه حسی به من دست می دهد؟

و وقتی می رود چه حالی می شوم؟

وقتی با او هستم احساسات واقعی ام را پنهان می کنم یا با او رو راستم؟

آیا او باعث می شود احساس حقارت کنم یا این که به خودم ببالم؟

\*\*\*

فلسفه وجود اون ۵ دایره ای که گفتم شناخت است. نه پیش داوری

پس با خودت رو راست باش.

با افرادی که در نظر تو بد خلق اند مدارا کن.

خودت را مقید نکن که چون به صرف این که با کسی در سر کار هر روز اوقاتی را می گذرانی باید او را در دایره اول و نزدیک به خودت جای دهی.

\*\*\*

در دایره اول افرادی را بگذار که از صمیم جان به آنها اعتماد داری، حتی اگر هر روز آنها را نمی بینی، ولی وجود آنها باعث حس خوب و ارزشمندی در تو می شود.

از خودت بپرس، در مورد افکار و خواسته هایم به چه کسی می توانم اعتماد کنم.

آنها همان کسانی هستند که در دایره اول جای دارند.

با این افراد قدرتمندی...

ارزش های مشترک با آنها داری، دوستانی خارق العاده.

\*\*\*

**دایره دوم** جای کسانی هست که به رشد معنوی تو کمک می کنند مربیان، آموزگاران و شاید هم افرادی که برای تنها وقت گذرانی خوبند بیرون رفتن و خندیدن، چیزی به تو اضافه نمی کنند. ولی در عین حال هم باعث نمی شوند که حس بدی نسبت به خودت داشته باشی.

ادامه در شماره آینده

\*\*\*

من دایره های روحم را کشف کردم

۵ دایره دور روحم کشیدم

و خودم را مرکز این دایره ها قرار دادم

\*\*\*

**در دایره اول** نام افرادی را نوشتم که حال و هوای خوبی به من می دهند و در دایره پنجم که دورترین دایره به مرکز بود، نام کسانی که از دنیای من فاصله دارند و بیشترین کشمکش را با آن ها دارم.

\*\*\*

همه ی ما دلمون می خواد که احساسی خوب در مورد خودمون داشته باشیم و گاهی اوقات نداریم، گاهی حال و هوای ما در مورد خودمان به تاثیری که دیگران روی ما می گذارند بستگی دارد، اونایی که در دایره آخر هستند سعی می کنند اعتماد به نفس ما رو از بین ببرن.

\*\*\*

نمی توانی کسی رو مجبور کنی که دوست داشته باشد.

گاهی حضور در کنار افراد نامناسب باعث می شود حتی در مقایسه با تنهایی خودت بیشتر احساس تنهایی کنی، در چنین وضعیتی تلاش برای ایجاد تغییر و تحول ممکن است باعث شود راحت را گم کنی یا شاید باعث شود وجودت که تو را ((تو)) می کند از دست بدهی.

\*\*\*

گاه سال ها طول می کشد تا یاد بگیری چگونه از خودت مراقبت کنی به همین دلیل بسیار مهم است، افرادی را در اطراف خودت داشته باشی که دوستت بدارند، حتی گاهی بیشتر از آن چه که خودت می توانی خودت را دوست داشته باشی.

این فرد چه حسی در من ایجاد می کند.

در کنار او می توانم خودم باشم؟

با او می توانم رو راست باشم؟

می توانم به او هر چه می خواهم بگویم؟

در کنار او احساس راحتی می کنم؟



## Valentine's Day

Every February, across the country, candy, flowers, and gifts are exchanged between loved ones, all in the name of St. Valentine.


One legend contends that Valentine was a priest who served during the third century in Rome. When Emperor Claudius II decided that single men made better soldiers than those with wives and families, he outlawed marriage for young men — his crop of potential soldiers. Valentine, realizing the injustice of the decree, defied Claudius and continued to perform marriages for young lovers in secret. When Valentine's actions were discovered, Claudius ordered that he be put to death.



Other stories suggest that Valentine may have been killed for attempting to help Christians escape harsh Roman prisons where they were often beaten and tortured.

According to one legend, Valentine actually sent the first "valentine" greeting himself. While in prison, it is believed that Valentine fell in love with a young girl — who may have been his jailor's daughter — who visited him during his confinement. Before his death, it is alleged that he wrote her a letter, which he signed "From your Valentine," an expression that is still in use today. While some believe that Valentine's Day is celebrated in the middle of February to commemorate the anniversary of Valentine's death or burial — which probably occurred around 270 A.D

Others claim that the Christian church may have decided to celebrate Valentine's feast day in the middle of February in an effort to "Christianize" celebrations of the pagan Lupercalia festival. In ancient Rome, February was the official beginning of spring and was considered a time for purification. Houses were ritually cleansed by sweeping them out and then sprinkling salt and a type of wheat called spelt throughout their interiors. Lupercalia, which began at the ides of February, February 15, was a fertility festival dedicated to Faunus, the Roman god of agriculture, as well as to the Roman founders Romulus and Remus.



**WEST VANCOUVER MUSEUM**  
**At the Intersection of Art and Medicine**  
 January 25 to March 10, 2012

**CURATOR'S TALK**  
**SATURDAY, JANUARY 28, 2012**  
 1:30 pm

**NINA CZEGLEDY**

**"Women at the Threshold of Art and Medicine"**

Please join us for a presentation related to our current exhibition "At the Intersection of Art and Medicine." The exhibition, organized by guest curator Nina Czegledy, includes forty-five original artworks from the collection of Biomedical Communications at the University of Toronto, Mississauga. The talk about the exhibition will be held on the second floor of the West Vancouver Museum on Saturday, January 28th from 1:30 to 2:30.

The presentation will offer an in-depth look at the work of the Canadian women who contributed their artistic and scientific expertise to the beginnings of the profession of medical illustration in the country. The exhibition forms a part of Czegledy's larger concept and research focused on the historical and contemporary representation of the human body.

A question period and discussion will follow.

Admission is by donation. Registration is not required and a limited number of seats are available on a first-come, first-seated basis.

www.westvancouvermuseum.ca  
 480-17th Street, West Vancouver, BC V7V 3T2  
 Open Tuesday-Saturday, 11am to 5pm  
 Phone: 604-925-7255 E-mail: nmuseum@westvancouver.ca



## عمر طولانی توام با سلامت آرزوی کهن آدمی است قسمت اول

تئوری در دنیا رد شده.

سوءتغذیه انسان را چاق می‌کند.

در اثر سوءتغذیه‌ای که ما در ایران داریم، هورمون‌هایی در بدن ترشح می‌شود و این هورمون‌ها باعث چاقی یا لاغری می‌شوند.

ما باید بدانیم نیاز بدن چیست بعد غذای مورد نیاز آن را تهیه کنیم.

خداوند نعمت‌های لازم برای تامین غذای مورد نیازمان را در اختیار ما قرار داده و عمر طولانی برای ما تا ۱۲۰ سال است.

فقط غذاهای مناسب با بدن، ما را به این عمر می‌رساند.

او تاکید می‌کند: «کم بخور لاغر شوی» و کالری‌شماری برای زمان قدیم بود نه امروز.

امروزه آن رژیم‌های غذایی که دیگر در اروپا و در دنیا هم رد شده سبب کوتاهی عمر، ریزش مو و سلب سلامتی می‌شود؛ زیرا بدن افراد در اثر این رژیم‌ها چربی‌های باوفا را از دست می‌دهند و این چربی‌ها دو ماه بعد با عنوان «یویو افکت» برمی‌گردند.

سؤال اصلی این است که چطور چربی‌هایی که خالی می‌شوند و بدن را ترک می‌کنند دوباره برمی‌گردند و فرد را چاق می‌کنند؟

او با ادبیات ساده و مثال‌هایی روان با تشریح چربی‌های چاقی افراد بعد از تخلیه چربی می‌گوید: «چربی‌ها در سلول‌های آ. دی. فسفته جمع می‌شوند زمانی که این سلول‌ها از چربی تخلیه می‌شوند بدن شروع می‌کند به تکثیر این سلول‌ها و یک میلیون سلول تبدیل به ۱۰ میلیون می‌شود؛ این انبارهای جدید صبر می‌کنند تا غذای جدید وارد بدن شود. با ورود غذا سلول‌ها چند برابر شده، غذا را دریافت کرده و فرد را از اول هم بیشتر چاق می‌کنند.»

برای سلامتی‌تان بخندید؛ ببخشید.

فراموش کنید دکتر جعفریان می‌گوید: «خندیدن، بخشیدن، فراموش کردن سه عامل مهم برای سلامت روح و روان است. سلامتی برای ما همه چیز نیست اما بدون آن همه چیز برای ما هیچ است. سلامتی بزرگ‌ترین نعمتی است که خداوند متعال به ما عنایت کرده اما چون آن را به صورت رایگان در اختیار ما قرار داده و ما برای چیز رایگان ارزش قایل نمی‌شویم قدر سلامتی را هم نمی‌دانیم. اگر میلیاردها پول پرداخت می‌کردیم امکان نداشت اجازه بدهیم این بدن مریض شود، اما برای حفظ آن نمی‌کوشیم.

پروفسور منوچهر جعفریان، متخصص و پژوهشگر برجسته علوم تغذیه بعد از ۴۵ سال دوری، به وطن بازگشته و حاصل یافته‌های علمی و آزمایشگاهی این محقق که نتیجه ۲۵ سال تلاش مستمر اوست را با خود آورده.



یافته‌هایی که در ظاهر آنقدر ساده‌اند که عمل کردن به آنها شوخی به نظر می‌رسد.

او می‌گوید تغذیه صحیح عامل اصلی سلامت و عادت غذایی غلط که در میان ایرانیان تبدیل به یک فرهنگ شده علت اصلی بیماری‌هاست.

طبق گفته او ایرانیان خوب تغذیه می‌کنند اما غلط و با اصلاح الگوی تغذیه‌ای خود به راحتی می‌توانیم ۱۲۰ سال عمر کنیم و علاوه بر نوه‌ها و نتیجه‌ها، ندیده‌هایمان را هم ببینیم.

به گزارش شرق، ۱۲ آذر تالار اندیشه معلم سعادت‌آباد میزبان نخستین همایش تغذیه جسم و روح بود.

در این همایش، پروفسور منوچهر جعفریان و برخی از استادان برجسته علم تغذیه تحقیق‌های علمی خود را که تئوری‌های نوین سلامتی و تغذیه است ارائه دادند.

در این همایش که به همت انجمن راهیان مولانا برگزار شد، علاوه بر مباحث تغذیه‌ای و تاثیر آن بر سلامت جسم و روح مباحثی چون هارمونی با طبیعت و تاثیر عرفان بر سلامت روح نیز ارائه شد و پروفسور نقش اصلی تغذیه در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ سلامت را تشریح کرد.

### دنیا رژیم‌های لاغری را مردود می‌داند

پروفسور جعفریان می‌گوید: «غذاها ربطی به چاقی یا لاغری ندارد.

تئوری «کم بخور لاغر شوی» هنوز در ایران رایج است اما این



در کشورهای ژاپن، سوییس و آمریکا روی کرد غذایی به سمت گیاهخواری پیش می‌رود.

### ما دو نوع تغذیه داریم: تغذیه جسم، تغذیه روح.

تغذیه جسم نیاز به همان پنج ماده غذایی شامل پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و املاح است.

تغذیه روح هم وابسته به پنج فاکتور است که شامل هدف‌دار بودن، اعتماد داشتن به دیگر انسان‌ها، اعتقاد، عشق و اراده است.

جالب است بدانید طبق یافته‌های معتبر پروفیسور، فقدان هریک از این پنج عامل روحی جذب غذا را در جسم دچار مخاطره کرده و موجب سوءتغذیه و بیماری می‌شود.

اینجاست که ارتباط تنگاتنگ تغذیه روح و جسم با هم ثابت می‌شود.

ادامه در شماره آینده

ما باید به‌طور قطع به عمر ۱۲۰ سال برسیم و تنها راه آن حفاظت از سلامت بدن است.»

### خوب غذا می‌خوریم اما غلط

این پژوهشگر تغذیه که مبدع طرح «دهکده سلامتی» است، می‌گوید:

«در ایران نیاز بدن را نمی‌دانیم فقط شکم را پر می‌کنیم. اگر بدانید بدن‌تان به چه منابع تغذیه‌ای نیاز دارد و آن را برای سلول‌های بدن تهیه کنید، تمام سلول‌ها از شما ممنون می‌شوند. خوب غذا می‌خوریم اما غلط. باید بیشتر از میوه‌جات و سبزیجات استفاده کنیم و از گوشت فاصله بگیریم.»

گوشت در تغذیه جهانی روز به روز بیشتر محکوم می‌شود.

تمام دنیا به گیاهخواری برگشته است.

پس از آن اروپاییانی که برای تجارت به کشورهای عربی سفر می‌کردند چون در کشورشان از فنجان برای نوشیدن چای یا قهوه استفاده می‌کردند هنگام بازگشت به کشورشان این پیاله‌ها را به عنوان یادگاری می‌بردند و آن را East Tea Can می‌نامیدند. "یک ظرف چای شرقی!!!" به تدریج این کلمه به کشورهای شرقی بازگشت و در آنجا متداول شد.

به مرور زمان "ایست تی کن" به استکان تبدیل شد! حالا دیگر همگی می‌دانید که ریشه این جریان از کجاست!



## سرگذشت جالب یک واژه

در پس اکثر واژه‌ها و اسم‌ها فلسفه‌ی جالبی نهفته است.

### چرا 'استکان'؟!؟

در زمان‌های قدیم هنگامیکه هندوها با کشورهای عربی مرآوده تجاری داشتند برای نوشیدن چای به همراه خود پیاله‌هایی را به این کشورها خصوصاً عراق و شام قدیم آوردند که در آن کشورها به پیاله معروف شد.

## BEST JOKE award winner in UK....

One Chinese person walks into a bar in America late one night and he saw Steven Spielberg. As he was a great fan of his movies, he rushes over to him, and asks for his autograph.

Instead, Spielberg gives him a slap and says:

- "You Chinese people bombed our Pearl Harbor , get out of here."

The astonished Chinese man replied:

- "It was not the Chinese who bombed your Pearl Harbor , it was the Japanese".



"Chinese, Japanese, Taiwanese, you're all the same," replied Spielberg.

In return, the Chinese gives Spielberg a slap and says:

- "You sank the Titanic, my forefathers were on that ship."

Shocked, Spielberg replies:

- "It was the iceberg that sank the ship, not me."

The Chinese replies:

- "Iceberg, Spielberg, Carlsberg, you're all the same."



Canadian Mental Health Association-Edmonton Region

فرستنده: مهین خدابنده

**احساس افسردگی بعد از زایمان – یک "مشکل پنهانی"**

\* احساس وحشت ناگهانی، عدم تمایل به تنها ماندن.

\* عدم تمایل جنسی حتی زمانی که بچه چند ماهه است.

\* عدم تمایل به خارج شدن از منزل و روبرو شدن با مردم.

**عوامل بوجود آورنده افسردگی بعد از زایمان چیست؟**

نوزادان جدید خوشایند هستند ولی از جانب دیگر می توانند عامل فشار روحی هم باشند، مادر شدن وظیفه جدیدی است همراه با مسئولیت، کار سخت و کم خوابی، برای تطابق با آن شرایط به زمان بیشتری نیاز است. وظایف پدری یا مادری بخصوص برای پدران یا مادران تنها، یا برای والدینی که خانواده شان در نزدیکی آنها زندگی نمی کنند، می تواند مشکل آفرین باشد.

گاهی بعضی از مردم می گویند: «مادر من دارای شش بچه بود. چطور کسی با یک یا دو بچه مشکل دارد؟»

ولی امروزه اوضاع تغییر کرده و زوجهای زیادی فرزندانشان را بدون کمک خانواده شان بزرگ می کنند. همچنین فشار مالی هر دو والدین را مجبور به کار کردن می کند. مشکلات ندانستن زبان و تجربیات ناخوشایند گذشته افراد مانند ضربات روحی ناشی از شکنجه و محنت هم می تواند مزید بر علت فشار روحی مادران جدید باشد.

در بعضی از فرهنگها نسلهای قدیمی تر علت افسردگی بعد از زایمان را رعایت نکردن توصیه های سنتی دوران بارداری و پس از زایمان می دانند. اما تحقیقات نشان می دهد که این دلیل درستی نمی تواند باشد. ابتلا به افسردگی بعد از زایمان به این معنی نیست که زن مادر خوبی نیست و یا اینکه از طرف خدا مجازات شده است.

**برای کاهش خطرات «افسردگی بعد از زایمان» چه قدمهایی می توان برداشت؟**

\* از تغییرات بزرگ هنگام نزدیک شدن زایمان (مانند: اسباب کشی، تعمیرخانه، تغییر شغل) اجتناب کنید.

\* برای زایمان از طریق رفتن به کلاسهای پیش از زایمان (حتی اگر قبلاً هم بچه دار شده اید) آماده شوید.

\* همسر خود را آماده کنید. با او در مورد مسئولیت های سنگینی که بچه جدید به دنبال می آورد صحبت کنید و از او بخواهید تا جایی که می تواند از مرخصی هایش برای کمک به شما استفاده کند.

\* سعی کنید که ترتیبی بدهید تا بتوانید از دوستان یا خانواده تان برای کمک استفاده کنید، بخصوص اگر فرزندان دیگری هم داشته باشید. یا اینکه از ماما و یا مددکار بیمارستان برای خدمات حمایتی درخواست کمک کنید.

\* اگر تجربیات افسردگی در زایمان های قبلی داشته اید در این باره با پزشک یا مامایتان صحبت کنید.

اگر چه داشتن فرزند حادثه ای خوشایند است، ولی بعضی از زنان بعد از تولد اولین فرزندشان دچار افسردگی یا اضطراب می شوند. این حالت را «افسردگی پس از زایمان» می نامند. با این وجود، این مشکل اغلب پنهان باقی می ماند. چرا که بعضی از زنان صحبت کردن درباره آن را سخت می پندارند. زنانی که دچار چنین حالتی هستند بیشتر اوقات از مطرح کردن آن با دیگران وحشت دارند زیرا نمی خواهند دیگران تصور کنند که آنها مادران بدی هستند یا اینکه نمی توانند از عهده وظایف مادری بخوبی برآیند، این مسأله حتی می تواند آنها را بیشتر منزوی کند.

ولی کمکهای محرمانه و قابل اعتمادی برای این نوع زنان وجود دارد. برنامه ریزی درست، داشتن همسری که پشتیبان است و همچنین دانستن اینکه از چه کسی باید کمک گرفت، خطرات این بیماری را کاهش می دهند.

**علائم افسردگی بعد از زایمان چیست؟**

افسردگی بعد از زایمان ممکن است هر لحظه در طول مدت یکسال بعد از تولد فرزند اتفاق بیفتد.

این کاملاً طبیعی است که زنان بعد از زایمان فرزندانشان دچار اضطراب و حساسیت شوند ولی اگر علائم ذکر شده در پایین بیشتر از دو هفته با شدت غیرقابل قبولی ادامه یابد، طلب کمک ضروری است.

\* احساس خمودگی، از دست دادن انگیزه و یا احساس عدم لذت از چیزهای زندگی.

\* بی اشتها.

\* مشکل دوباره به خواب رفتن مادر بعد از شیر دادن.

\* احساس خستگی مفرط حتی ماهها بعد از زایمان.

\* گریه کردن، حساس شدن، نگرانی و سردرگمی و احساس ناشایستگی.

 <p><b>مهین خدابنده</b> عضو رسمی انجمن مشاوران حرفه ای و عضو رسمی انجمن مربیان خانواده در بریتیش کلمبیا مشاور روابط خانوادگی، زناشویی و تعلیم و تربیت کودک با ۲۰ سال سابقه کار در کانادا</p>	 <p><b>Mahin Khodabandeh, B.A.</b> Tel: 604.922.3088 mi.khoda@gmail.com</p>
<p>← آیا مایلید بدانید چه روشی رابطه شما را با دیگران، همسران و فرزندانان بهبود می بخشد؟ ← آیا شما و همسران در تربیت فرزندان اختلاف نظر دارید؟</p> <p>پرهای مشاوره و آشنایی با روشهای مدرن</p> <p>جهت ملاقات و تنظیم وقت قبلی، لطفاً با تلفن ۳۰۸۸-۹۲۲-۶۰۴ تماس بگیرید.</p>	



maghzi@Live.com  
nedayzan.com

## Regarding wise–man responsibilities!

نوشتہ : مہرویہ مغزی، ونکوور  
By: Mahroyeh Maghzi - Vancouver

A dear reader writes:

‘You have degraded the man’s status, the wise- man’s status, by saying that he is just ‘a sweet fruit’ of the life of a good woman and he is destined to be ‘eaten’ by another woman!



A wise- man is the sweet ‘fruit’ of the tree of the life of a good woman/mother that is destined to be ‘eaten’ by another good woman.

A wise- man is the ‘fruit’ of the tree of the ‘knowledge’, a good mother,

And I wrote back to him the following words, saying:

Dear reader, the two articles written regarding ‘the most mysterious existing relationship between humans’ and ‘the man’s responsibilities!’ were about the responsibilities of the wise-man for keeping peace between his mother and his lifetime companion and/or his wife ... so the above articles were not written for the responsibilities of all the wise -men in this world... but now that you have asked for it I should add some words to what I have said before, saying:

A wise -man is a ‘lamp’ lightened by a good mother, illuminating the whole world and the life of his lifetime companion at the same time.

A wise –man is like a thousand year old ‘wine’ that ‘its’ quality is not being determined by its ‘owner’ but by ‘itself’.

A wise- man is a man who is holding a lightened ‘lamp’ in one hand illuminating the whole world, while he is caressing his beloved’s head with another hand.

A wise- man would never question his own status because ‘he is’ what he ‘gives out’ to the world, the ‘light’!

## One Was And One Was Not

There was a conversation class. Doreen said this time, let’s talk about our childhood memories.

She asked Susan, “Can we?”

Susan replied “yes”.

Soraya said that when she was a child, every night at bedtime her grandmother told her different stories. But every night she started with these words: One was and one was not.

Under the blue sky there was no one except God. And then she started to tell the story....

Soraya said “Now I am a grandmother, but every night I go to bed I am reminded of these words.”

Parvin mentioned it was her turn. She said that when she was a child her Grandmother would come to their home. I waited for her behind our

entry door. Each time she came she brought me different things like toys and candies.

Anytime I saw her, I was happy and I could not forget those times.

Then Susan asked Doreen, “Waht about you?”

She answered “Mine is funny. when my Grandmother wanted to cook she asked me to watch her and learn how to cook.”

She said “When you marry, you will cook for your husband and he will enjoy it and love you more and more. I am still not a good cook!”

Finally Mahmonir mentioned that now all of you are grandmothers and have grand children. Make them happy and happier.

One was and one was not, except God.

**By Doreen**



## هنر تندرست ماندن

اثری از: دکتر دراتسیووارلا

افکار منفی باعث تولید انرژی منفی می‌شوند که آن‌ها نیز به نوبه خود تبدیل به بیماری می‌گردند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ در زندگی اهل تظاهر نباشید.

کسی که واقعیت را پنهان نگاه می‌دارد، تظاهر می‌کند و همیشه می‌خواهد راحت و خوب و کامل به نظر دیگران برسد، در واقع بار سنگینی را بر دوش خود قرار می‌دهد. مثل یک مجسمه برنزی با پایه‌های هیچ چیز برای سلامتی بدتر از نقاب به چهره داشتن و زندگی کردن با تظاهر نیست. این گونه افراد زرق و برق زیاد و ریشه و مایه اندکی دارند و مقصد آن‌ها داروخانه، بیمارستان و درد است.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ واقعیت‌ها را بپذیرید.

سرباز زدن از پذیرش واقعیت‌ها و عدم اتکاء به نفس، ما را از خودمان بیگانه می‌سازد. هسته اصلی یک زندگی سالم، یکی بودن و رو راست بودن با خود است.

کسانی که این را نمی‌پذیرند، حسود، مقلد، مخرب و رقابت طلب می‌شوند. پذیرفتن انتقادها، کاری عاقلانه و ابزار درمانی خوبی است.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ اعتماد کنید.

کسانی که به دیگران اعتماد ندارند نمی‌توانند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند و نمی‌توانند رابطه پایدار و عمیقی با دیگران به وجود آورند. آن‌ها معنی دوستی واقعی را درک نمی‌کنند. بی‌اعتمادی باعث کاهش ایمان فرد می‌گردد.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ احساساتان را بیان کنید.

هیجان‌ها و احساساتی که سرکوب یا پنهان شده باشند به بیماری‌هایی نظیر ورم معده، زخم معده، کمر درد و درد ستون فقرات منجر می‌شوند.

سرکوبی احساسات به مرور زمان حتی می‌تواند به سرطان هم بیانجامد. در آن زمان است که ما به سراغ یک محرم می‌رویم و رازها و خطاهای خود را با او در میان می‌گذاریم!

گفتگو، صحبت کردن، کلمات وسیله درمانی قدرتمندی هستند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ تصمیم‌گیری کنید.

افراد دو دل و مردد دچار دلهره و اضطراب هستند. دو دلی و بی‌تصمیمی باعث می‌شود که مشکلات و نگرانی‌ها روی هم انباشته شوند. تاریخ انسان براساس تصمیم‌گیری‌ها ساخته شده است. تصمیم‌گیری دقیقاً به معنی چشم‌پوشی آگاهانه از بعضی مزایا و ارزش‌ها برای به دست آوردن بعضی دیگر است.

افراد مردد در معرض بیماری‌های معدی، دردهای عصبی و مشکلات پوستی قرار دارند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ به دنبال راه حل‌ها باشید.

افراد منفی، مشکلات را بزرگ می‌کنند و راه حل‌ها را نمی‌یابند. آن‌ها غم و غصه، شایعه و بدبینی را ترجیح می‌دهند.

روشن کردن یک کبریت بهتر از تاسف خوردن از تاریکی است. زنبور، موجود کوچکی است اما یکی از شیرین‌ترین چیزهای جهان را تولید می‌کند. ما همانی هستیم که می‌اندیشیم.

## یادی از دکتر شریعتی

\* گاهی گمان نمی‌کنی ولی می‌شود، گاهی نمی‌شود که نمی‌شود!

\* گاهی هزار دوره دعا بی‌اجابتست! گاهی نگفته قرعه به نام تو می‌شود!

\* گاهی گدای‌گدایی و بخت یار نیست! گاهی تمام شهر گدای تو می‌شود!!!

\* ساعتها را بگذارید بخوابند! بیهوده زیستن را نیاز به شمردن نیست.

\* مشکلات انسانهای بزرگ را متعالی می‌سازد و انسانهای کوچک را متلاشی.

\* بغض بزرگترین نوع اعتراض در برابر آدم هاست اگر بشکنه دیگه اعتراض نیست التماسه.

\* دیروز همسایه ام از گرسنگی مرد، خویشاوندان ثروتمندش در عزایش گوسفندها سربریدند.

\* از خداوند چیزی برایت می‌خواهم که جز خدا در باور هیچکس نگنجد!

\* در بیکرانه زندگی دو چیز افسونم کرد، آبی آسمان که می‌بینم و می‌دانم نیست و خدایی که نمی‌بینم و می‌دانم که هست.

\* روزگاریست که شیطان فریاد می‌زند: آدم پیدا کنید! سجده خواهم کرد.

\* در دردها دوست را خبر نکردن، خود نوعی عشق ورزیدن است!



## A Reason or Season or a Life time

After you have finished reading it, you will know the reason it was Sent to you.

Here goes:

People come into your life for a reason, a season or a lifetime.



When you know which one it is, you will know what to do for that Person...

When someone is in your life for a REASON, it is usually to meet a need You have expressed.

They have come to assist you through a difficulty, to provide you with Guidance and support, To aid you physically, emotionally or spiritually.

They may seem like a godsend and they are.

They are there for the reason you need them to be.

Then, without any wrongdoing on your part or at an inconvenient time,

This person will say or do something to bring the relationship to an End.

Sometimes they die. Sometimes they walk away.

Sometimes they act up and force you to take a stand.

What we must realize is that our need has been met, our desire Fulfilled, their work is done.



The prayer you sent up has been answered and now it is time to move on.

Some people come into your life for a SEASON, because your turn has Come to share, grow or learn.

They bring you an experience of peace or make you laugh.

They may teach you something you have never done.

They usually give you an unbelievable amount of joy..

Believe it, it is real. But only for a season.

LIFETIME relationships teach you lifetime lessons, Things you must build upon in order to have a solid emotional Foundation..

Your job is to accept the lesson, Love the person and put what you have learned to use in all other Relationships and areas of your life.

It is said that love is blind but friendship is clairvoyant.

Thank you for being a part of my life,

Whether you were a reason, a season or a lifetime.



### *Joke*

A tightwad was convinced by a friend to buy a couple of lottery tickets, but after he won the big prize he didn't seem happy.

“What's wrong?”

The friend asked. “You just become a millionaire!” “I know,”

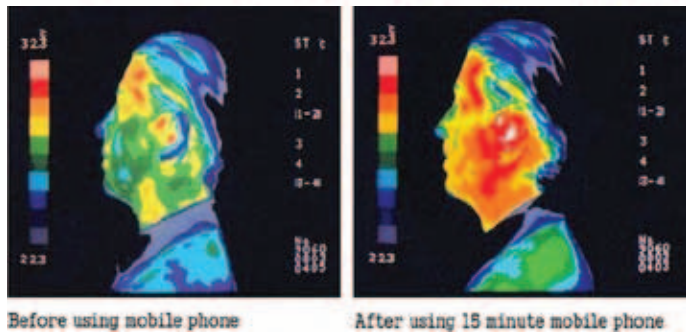
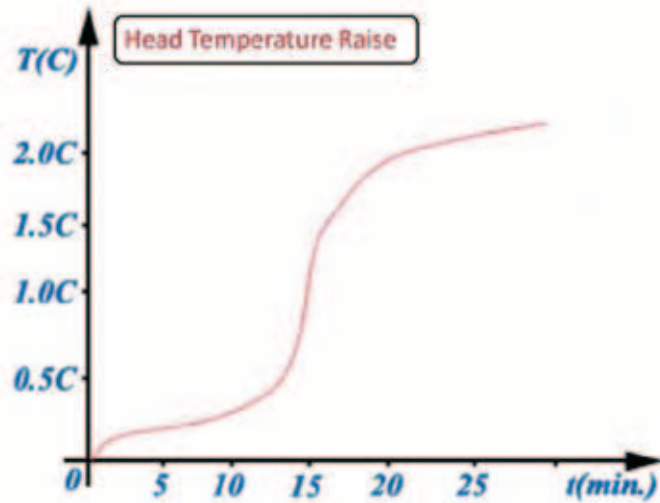
He groaned, “But I can't imagine why I bought that second ticket!”



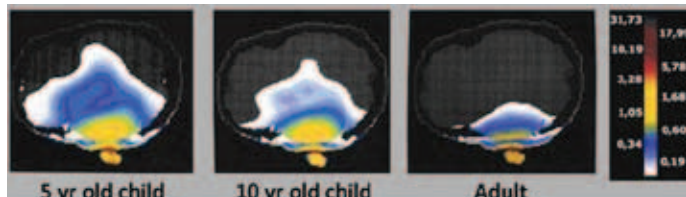
## Very Important about your cellphone Part 2

### Thermal Effect of Cell Phones Thermal Effects

Heat generated on the face by 15 minutes of cell phone use due to their electromagnetic radiation.



Radiation penetration in the head of an adult, ten-year and five-year old.



When radiation hits the head, it penetrates the skull. The pictures above are the result of an experiment show how radiation penetrates the skull of an adult (25%) 10 year old (50%) and a 5 year old (75%). The younger the child the deeper the penetration due to the fact their skulls

are thinner and their brains contain more fluid than adults'. Radio frequencies travel through children's brains much more easily and therefore increase the risk of cancer.



### Consider the following when using your mobile phone

It is not only the choice of phone, but how you use it that is important when you want to control the amount of radiation you are exposed to. Here you will find a few simple tips that can considerably reduce radiation and therefore also health risks.



Continued next month



## به بهترین دوست های روزهای زندگی ام

A True friend.....

یک دوست واقعی.

Scolds like a DAD.

همانند پدر سخت سرزنش می کند.

Cares like a MOM.

همانند مادر غم تو را می خورد.

Teases like a SISTER.

مثل یک خواهر سر به سرت می گذارد.

Irritates like a BROTHER.

مثل یک برادر ادای تو را در می آورد.

And finally loves you more than a LOVER.

و آخر اینکه بیشتر از یک معشوق دوستت می دارد.

The nicest place 2 be is in someone's THOUGHTS!

زیباترین مکان برای حضور، این است که دیگران در فکرشان تو را به یاد داشته باشند.

I think this is the greatest and truest description, I've ever heard for a Friend....

تصور می کنم این بهترین و واقعی ترین توصیفی ست که تا کنون از دوست شنیده ام....

But they're not your lover.

اما معشوق تو نیستند.

They care for you.

مراقب تو هستند.

But they're not from your family.

اما از اقوام تو نیستند.

They're ready to share your pain.

آنها آماده اند تا در درد تو شریک بشوند.

But they're not your blood relation.

اما آنها بستگان خونی تو نیستند.

They are..... FRIENDS! !!!!

آنها..... دوستان هستند!!!

نداشتیم بگوییم: امشب نیا حوصله ندارم.

با دوستانمان می توانیم بخندیم می توانیم گریه کنیم می توانیم رستوران برویم و غذا بخوریم می توانیم بی غذا بمانیم و گرسنگی بکشیم می توانیم شادی کنیم می توانیم غمگین شویم می توانیم دعوا کنیم.

می توانیم در عروسی خواهر و برادرش لباس های خوبمان را بپوشیم و فکر کنیم عروسی خواهر و برادر خودمان است. و اگر عزیزی از عزیزان دوستانمان مرد لباس سیاه بپوشیم و خودمان را صاحب عزا بدانیم.

با دوستانمان می توانیم قدم بزنیم می توانیم نصفه شب زنگ بزنیم و بگوییم: پاشو بیا اینجا و اگر دوستان پرسید چی شده؟ بگوییم: حرف زن فقط بیا. و وقتی دوستان بی هیچ حرفی آمد خیالمان راحت باشد که در این دنیا تنها نیستیم.

با دوستانمان می توانیم حرف بزنیم کاری نکنیم جایی نرویم و فقط از اینکه هستند خوشحال و خوشبخت باشیم.

سروش صحت

### دوست

دوست تقدیر گریز ناپذیر ما نیست. برادر خواهر پسر خاله و دختر عمو نیست که اش کشک خاله باشد.

دوستی انتخاب است. انتخابی دو طرفه که حد و مرز و نوع آن به وسیله همان دو نفری که این انتخاب را کرده اند تعریف می شود.

با دوستانمان می توانیم از همه چیز حرف بزنیم و مهمتر آنکه می توانیم از هیچ چیز حرف نزنیم و سکوت کنیم.

با دوستانمان می توانیم درد دل کنیم و مهمتر آنکه می شود درد دل هم نکرد و بدانیم که می داند.

از دوستانمان می توانیم پول قرض بگیریم و اگر مدتی بعد او پول خواست و نداشتیم با خیال راحت بگوییم نداریم. و اگر مدتی بعدتر دوباره پول احتیاج داشتیم و او داشت دوباره قرض بگیریم.

با دوستانمان می توانیم بگوییم: امشب بیا خونه ما دلم گرفته و اگر شبی دیگر زنگ زد و خواست به خانه مان بیاید و حوصله



## علائم رمزی بدن انسان

**مهمی از ابتلا به مشکلات تیروئیدی است.**

متخصصان تیروئید تاکید دارند که عدم تعادل در فعالیت غده تیروئید موجب اختلال در تولید رنگدانه‌ها در پیاز مو می‌شود.

**- راه حل چیست؟**

اگر موهایتان در سن پایین، سفید شده و هم چنین علائم دیگری چون کاهش وزن، افسردگی و یا مشکلات عادت ماهانه دارید، حتماً برای چکاپ کامل و درمان به موقع به یک متخصص غدد مراجعه کنید.

**۴- بیماری لته خطر و احتمال زایمان زودرس را افزایش می‌دهد.**

باکتری‌های موجود در لته‌های بیمار و عفونی، موجب بروز واکنشی می‌شود که حاصل آن باز شدن بی‌موقع و زود هنگام دهانه رحم در دوران بارداری است.

**- راه حل چیست؟**

هر روز نخ دندان بکشید. هم چنین زنان باردار برای اطمینان از سلامت دندان‌های و لته خود باید مرتب به دندان پزشک مراجعه کنند. مطالعات نشان می‌دهد که مشکل و بیماری لته احتمال زایمان پیش از موعد را ۷۰ درصد افزایش می‌دهد.

**۵- گرم نگه داشتن پاها احتمال سرماخوردگی را کاهش می‌دهد.**

وقتی پاها سرد می‌شوند، عروق خونی در بینی بسته و منقبض می‌شوند که در نتیجه گلبول‌های سفید خون در این منطقه از مبارزه با عفونت‌ها دست می‌کشند و محل ورود میکروب‌ها به بدن باز می‌شود.

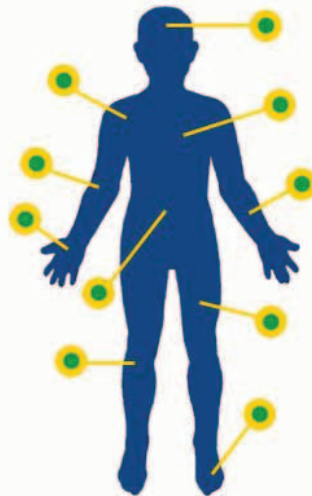
بنابراین توصیه می‌شود جوراب بپوشید و مطمئن شوید که با گرم نگه داشتن پاها، سیستم دفاعی بدنتان به طور کامل کار می‌کند.

**۶ - خندیدن پس از صرف هر وعده غذایی، میزان قند خون شما را پایین می‌آورد.**

متخصصان معتقدند عضلاتی که ما از آنها برای خندیدن استفاده می‌کنیم برای دریافت انرژی، قندخون را مصرف می‌کنند و این فرآیند خطر ابتلا به دیابت، چاقی و حتی برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

بنابراین بعد از شام در آرامش کامل روی مبل بنشینید و مدتی به تماشای فیلم کمدی مورد علاقه‌تان بپردازید.

بدن انسان روش‌های جالب و جذابی را برای فرستادن علائم هشدار دهنده دارد که این علائم در واقع اسراری را از درون بدن فاش می‌سازند. به عنوان مثال آیا می‌دانید که خندیدن پس از خوردن هر وعده غذایی چه تاثیری روی بدن دارد؟ یا اینکه آیا می‌دانید سفید شدن زود هنگام موها نشانه چه فرآیندی در بدنتان است.



بدن انسان در تمام طول عمر به شیوه‌ای هوشمندانه و منحصر به فرد علائم و نشانه‌های زیرکانه و هشدار دهنده را بروز می‌دهد اما اکثر افراد به دلیل ناآگاهی از این روابط و علائم، پیغام‌های حیاتی بدن را نادیده می‌گیرند که حاصل آن به خطر افتادن سلامتی است.

روزنامه «دیلی میرو»، در گزارشی به چند راهکار جالب و شگفت‌انگیز به عنوان اسرار زندگی اشاره کرد که بی‌تردید در زندگی روزمره، قابل استفاده و مفید خواهند بود:

**۱- دردناک شدن مچ پا می‌تواند نشان دهنده مشکلات کلسترولی باشد.**

به گفته متخصصان دردناک شدن مچ پا می‌تواند نشانه ابتدایی از افزایش ارثی سطح کلسترول بد خون باشد. در واقع تشکیل کلسترول در اطراف زردپی آشیل، موجب بروز این درد می‌شود.

**- راه حل چیست؟**

اگر احساس کردید که مچ پایتان مدت سه روز یا بیشتر به طور مداوم درد می‌کند، حتماً برای چکاپ کلسترول به پزشک مراجعه کنید، بویژه اگر سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری قلبی را دارید.

**۲- قوی بودن ریه‌ها نشان دهنده کاهش خطر ابتلا به آلزایمر است.**

مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت ضعیف و نامطلوب ریه‌ها موجب می‌شود که اکسیژن کمتری به مغز برسد و در نتیجه خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر افزایش پیدا می‌کند.

برای جبران این مشکل سعی کنید تنفس عمیق انجام دهید به این ترتیب که پنج ثانیه عمل دم و پنج ثانیه عمل بازدم هوا را انجام دهید. این کار موجب تقویت ریه‌ها می‌شود چون اکسیژن را به مقدار کافی و مناسب به مغزتان می‌رساند. اگر این کار را شش نوبت در روز تکرار کنید، ریه‌های شما ۲۰ درصد قوی‌تر می‌شوند.

**۳- سفید شدن موها قبل از رسیدن به سن ۳۰ سالگی نشانه**



برای کاهش دردها، اقدام به کاهش وزن کنید و برای درمان سردردها از راهکارهای طبیعی استفاده کنید. مصرف روزانه داروهای مسکن در واقع موجب بروز سردرد می‌شود.

**۱۱- مشکل در اندام تناسلی مردانه می‌تواند علامت عارضه قلبی باشد.**

آخرین مطالعات نشان داده است که ناتوانی جنسی در مردان می‌تواند ناشی از تنگ شدن عروق خونی باشد.

به درمان‌های اینترنتی و ماهواره‌ای اعتماد نکنید در عوض برای چکاپ کامل به متخصص مراجعه کرده و قبل از هر چیز به پزشک خود اطمینان کنید.

**۱۲- قوز کردن، ولع شما را به خوردن شیرینی تشدید می‌کند.**

پزشکان معتقدند که قوز کردن جریان خون را به مغز کاهش می‌دهد و در نتیجه ولع خوردن مواد قندی را تشدید می‌کند چون در صورت کاهش جریان خون در مرکز اشتها در مغز، گلوکز کمتری به این عضو اصلی می‌رسد در حالی که گلوکز مهمترین غذای مغز است.

**- راه حل چیست؟**

همیشه صاف بنشینید و پاهای خود را روی زمین بگذارید. ستون فقرات خود را بکشید و شکم خود را به داخل بکشید طوری که کمر شما به سمت صندلی کشیده شود.

**۱۳- داروهای سرماخوردگی، تاثیر نامطلوب روی توان باروری دارند.**

داروهای سرماخوردگی که برای خشک کردن ترشحات بینی استفاده می‌شوند در عین حال می‌توانند موجب کاهش مخاط دهانه رحم شود و در نتیجه باروری را مشکل می‌سازد.

بنابراین توصیه می‌شود: به جای داروهای ضد احتقان از درمان‌های معمولی مثل ویکس استفاده کنید.

**ادامه از صفحه قبل**

**۷- راه رفتن و حرف زدن همزمان، موجب کمردرد می‌شود.**

وقتی در حین راه رفتن، صحبت هم می‌کنیم این کار مانع از همزمانی تنفس ما با گام‌هایمان در هنگام برخورد پاها به زمین می‌شود. این عدم هماهنگی، موجب می‌شود که بخشی از ضربه‌های ناشی از برخورد گام‌ها به زمین به کمر وارد شود و موجب بروز کمردرد می‌شود.

توصیه می‌شود دفعه بعد اگر به هنگام خرید کردن موبایل‌تان زنگ زد، یک گوشه بنشینید و با تلفن صحبت کنید.

**۸- فشار دادن پاها روی هم مانع از ضعف کردن و بی حالی می‌شود.**

اگر بعد از سریع برخاستن از جای خود احساس سرگیجه پیدا کردید یا حس کردید که منگ شده‌اید و چشمانتان سیاهی می‌رود با این حرکت ساده می‌توانید جریان خون را به سرعت به مغز بفرستید و ضعف و سرگیجه خود را متوقف کنید.

ابتدا هر دو پای خود را روی زمین قرار دهید. بعد یکی از پاها را روی پای دیگر بیاورید و تا جایی که می‌توانید در این وضعیت پاها را روی هم فشار دهید. ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید تا خون به مغزتان برسد و حالتان بهتر شود.

**۹- غفلت از کمردرد، تهدید جدی برای مغز است.**

پزشکان دریافته‌اند افرادی که بیش از یک سال مبتلا به کمردرد هستند، ۱۱ درصد از حجم سلول‌های مغزی آنها در ناحیه‌ای که مربوط به کنترل یادگیری است، کاسته می‌شود. ظاهراً فشار مقابله با کمردرد این تاثیر نامطلوب را روی سلول‌های مغزی برجای می‌گذارد.

در صورت بروز کمردرد، فوراً از پزشک کمک بگیرید. اکثر کمردردها در صورتی که زودتر مورد توجه قرار بگیرند، قابل درمان هستند.

**۱۰- چاقی، احتمال بروز سردردها را تا دو برابر افزایش می‌دهد.**

وزن زیاد موجب التهاب در عروق خونی ناحیه سر می‌شود که مهمترین عامل بروز سردرد است.

## Read this sentence very carefully:

To get something you never had, you have to do something you never did" When God takes something from your grasp. He's not punishing you, but merely opening your hands to receive something better. Concentrate on this sentence.

"The will of God will never take you where the Grace of God will not protect you." Something good will happen to you today, something that you have been waiting to hear. Please do not break. Just 27 Words, 'God our Father, walk through my house and take away all my worries and illnesses and please watch over and heal my family in your name, Amen.' This prayer is so powerful.



## بهرتر است ثروتمند زندگی کنیم تا اینکه ثروتمند بمیریم

متصدی باجه دوباره قیمت بلیط ها را تکرار کرد.  
 پدر و مادر بچه ها با ناراحتی زمزمه کردند.  
 معلوم بود که مرد پول کافی نداشت.  
 حتماً فکر می کرد که به بچه های کوچکش چه جوابی بدهد؟  
 ناگهان پدرم دست در جیبش برد و یک اسکناس بیست دلاری  
 بیرون آورد و روی زمین انداخت.  
 بعد خم شد، پول را از زمین برداشت، به شانه مرد زد و گفت:  
 ببخشید آقا، این پول از جیب شما افتاد!  
 مرد که متوجه موضوع شده بود، همان طور که اشک از چشمانش  
 سرازیر می شد، گفت: متشکرم آقا.  
 مرد شریفی بود ولی در آن لحظه برای اینکه پیش بچه ها شرمنده  
 نشود، کمک پدرم را قبول کرد...  
 بعد از این که بچه ها داخل سیرک شدند، من و پدرم از صف  
 خارج شدیم و به طرف خانه حرکت کردیم...  
 بهتر است ثروتمند زندگی کنیم تا اینکه ثروتمند بمیریم.

وقتی که نوجوان بودم، یک شب با پدرم در صف خرید بلیط  
 سیرک ایستاده بودیم.  
 جلوی ما یک خانواده پرجمعیت ایستاده بودند. به نظر می رسید  
 پول زیادی نداشتند.  
 شش بچه که همگی زیر دوازده سال بودند، لباس های کهنه ولی  
 در عین حال تمیز پوشیده بودند.  
 بچه ها همگی با ادب بودند.  
 دوتا دوتا پشت پدر و مادرشان، دست همدیگر را گرفته بودند و با  
 هیجان در مورد برنامه ها و شعبده بازی هایی که قرار بود ببینند،  
 صحبت می کردند.  
 مادر بازوی شوهرش را گرفته بود و با عشق به او لبخند می زد.  
 وقتی به باجه بلیط فروشی رسیدند، متصدی باجه از پدر خانواده  
 پرسید: چند عدد بلیط می خواهید؟  
 پدر جواب داد: لطفاً شش بلیط برای بچه ها و دو بلیط برای  
 بزرگسالان.  
 متصدی باجه، قیمت بلیط ها را گفت. پدر به باجه نزدیکتر شد و  
 به آرامی پرسید: ببخشید، گفتید چه قدر؟!

## New Credit Card Scam

VERY SOPHISTICATED WAY OF CHEATING - be wary of those who come bearing gifts. You may like to circulate this to your friends.

Hi everyone,

I want to let you all know that Frank and I have been the victims of credit card fraud this week and felt I should warn you all about the clever scam. It works like this:

Last Wednesday I had a phone call late morning from Express Couriers to ask if I was going to be home as he had a delivery for me. He said he would be there in roughly an hour. He turned up with a beautiful basket of flowers and wine. I expressed my surprise as I wasn't expecting anything like this and said I was intrigued to know who was sending me such a lovely gift. He said he was only delivering the gift and the card was being sent separately (the card has never arrived). There was a consignment note with the gift.

He went on to explain that because the gift contained alcohol he has to charge the recipient \$3.50 as proof that he has actually delivered to an adult, and not left it on a door step if the recipient is out, to be stolen or taken by

children. This seemed logical and I offered to get the cash. He then said that the company required the payment to be by EFTPOS so he's not handling cash and everything is properly accounted for.

Frank was there and got his credit card and 'John' swiped the card on this small mobile machine that also had a small screen upon which Frank entered in his pin number. A receipt was printed out and given to us.

Between last Thursday and Monday \$4,000 was withdrawn from our credit account at ATM machines in the north shore area. It appears a dummy credit card was made using the details in the machine and of course, they had Frank's pin number. The Bank has stopped our cards and I've been to the Police this morning, where they confirmed that it is a definite scam and many households were hit during the first 3 days of October.

So PLEASE be wary of accepting a gift you're not expecting especially if the card is not with it. We've all received gifts like this and would never dream that it could be such a despicable act. Please also let other female friends and relatives know. Hopefully, these fraudsters have ceased this activity by now but you never know. I wanted to warn all my friends.



## پول لرزان و فرهنگ جنگ!

نوشته ی: ح. م. رهگشا

اسکناس تبدیل به کاغذ پاره ی بی اعتبار شد. "ذک هو الخسران المبین"

من درس اقتصاد خوانده ام. از علم اقتصاد جز در حد شفته های خود، چیزی نمی دانم. اینقدر می دانم که یک سلطه ی ناپیدای جهانی، با تدابیر زیرکانه ی سیاسی - اقتصادی، دست در جیب من و امثال من می برد؛ به بهای جان کندن ما، رفاه و عمران خود را تامین می کند. این سلطه کدام است که جاری و مدام است؟! به تجربه دریافته ام که اینهمه سلاح که در جهان، سخاوتمندانه مصرف و موجب کشتار بی رحمانه ی انسانها، یعنی کسان و عزیزان من و شما می شود، مبلغی از قیمت آن را من و شما می پردازیم.

"خرج که از کیسه ی مهمان رود حاتم طائی شدن آسان بود"

مائیم که نادانسته، با فریب رسانه های نیرومند جهان، برای خرید طلاهای کم مصرف و غیرلازم، هجوم می بریم و موجب رکود و نابودی پشتوانه ی سرمایه های مفید جهان می شویم. به اعتبار جیب پرفتوت ما اسکناس بی پشتوانه و بی اعتبار چاپ و به چند برابر قیمت اسمی آن در جهان فروخته می شود. ما کسانی که تا چند ماه پیش، سکه های مورد نیاز خود را با نرخ معین و متوازن با اعتبار پشتوانه ی مملکت می خریدیم، امروز همان تعداد سکه را به چند برابر آن روز می خریم یا بهتر بگویم زیرکانه بما می فروشند، در حالیکه برای ثبات قیمت آن، هیچ اعتماد و اعتبار نیست.

آیا کسی هست که بپرسد عامل فقر، گرسنگی، بیماری و بیکاری جمع کثیری از مردم جهان، کیست یا چیست؟ سرمایه های بانک جهانی و صندوق بین المللی پول، از کجا تامین و سود کلان آنها در کجا واریز میشود؟ عامل گرانتتر شدن بی سابقه ی طلا، از آخر شب امروز تا صبح زود فردا کیست؟ مردم بیکار و ناراضی و انسانهای تورم زده ی بیشتر کشورهای جهان در اعتراضات خود چه می گویند؟ چه می خواهند؟ روی سخنشان با کیست؟ از که یا چه می نالند؟!

آنانکه به بهانه ی رونق اقتصادی و پیشرفتهای صنعتی کشورشان مثلاً رونق کارخانه های فراوان اسلحه سازی، پشتوانه ی طلا را از تعاریف اقتصادی خود حذف کرده اند، باید بدانند که با پشتوانه ی لرزان صنایع که خود همواره در معرض زیان و ورشکستن هستند و با تاسیسات غالباً مخرب و جنگ آفرین، انتظار رونق اقتصادی و جلوگیری از ورشکستن بانکها، رویای کاذب است که هرگز تعبیر مفید نخواهد داشت!!

امروز نه تنها معامله گران حقیقی بلکه شرکتهای معتبر مولد کالا و سلاح، خود با سیاستهای دو پهلوئی غلط و غالباً نامناسب، اقتصاد خویش را ورشکسته و بی پناه می بینند. "خیاط خود در کوزه افتاده است" سیاستهای آنان از طرفی اقتصادی و از جهت دیگر نظامی است و هر دو جانب آنگونه سیاست، بالای مال و جان ملت‌های جهانند.

آنان که پشتوانه ی پول و اقتصادشان را کلاهکهای هسته ئی موشکها، زیردریائیها و کشتیهای جنگی، هواپیماهای بمب افکن مدرن و، و، و، تامین می کنند، آنان که اگر جنگ نباشد، انبار و جا برای نگهداری تولیدات جنگی خود نخواهند داشت، منظورشان از مفاهیم صلح، دموکراسی، حقوق بشر، حسن تفاهم و مذاکره ی دوستانه ی ملتها و، و، و، چیست؟! "زهی تصور باطل، زهی خیال محال" منطق پول و اقتصاد با منطق زور و اسلحه درهم آمیخته است! این منطق، اصطلاح صلح مسلح را تداعی می کند. رفته رفته داریم به آن مرحله می رسیم که انسان و جهان، مصداق بیت معروف حافظ شوند که:

"آدمی در عالم خاکی نمی آید بدست عالمی دیگر نباید ساخت و نو آدمی"

"ای هنرها گرفته برکف دست عیبها را نهفته زیر بغل!

تا چه خواهی خریدن ای مغرور روز درماندگی به سیم دغل!؟"

چند ماه است که خرید و فروش سکه و شمش طلا در جهان، رواج فراوان یافته و در همین مدت کوتاه قیمت آن بیش از چهار برابر شده است. در گذشته ی نه چندان دور، از طلا و جواهر به عنوان پشتوانه ی اسکناس استفاده می کردند، تا قیمت‌ها ثابت بماند، دولت‌ها بیش از اعتبار پشتوانه ی موجود خود خرج نکنند، مجبور به نشر اسکناس بی پشتوانه و موجب گرانی کالا در کشور خود نشوند. گاه چند سال طول می کشید تا نرخ کالاها اندکی تغییر توری کند؛ حتی کالاهای وارداتی. با این شیوه ی معقول، نرخ طلا هم با اندک نوسان به مناسبت‌های گوناگون ثابت می ماند. در عصر حاضر بر بیشتر مردم جهان، معلوم نیست که تغییرات کلان قیمت‌ها، چگونه صورت می گیرد و مسبب نوسانات ناگهانی و غیرمعقول نرخها، چه سازمانی یا کیست!؟

می دانیم که مصارف رفاهی و صنعتی طلا، از فلزات دیگر مانند آهن، آلومینیوم و غیره خیلی کمتر است؛ منتها تا امروز، قیمت بالای آن به نسبت فلزات دیگر، به اعتبار پشتوانه بودن آن برای حفظ ارزش اسکناسهای رایج و در گردش، بوده است که سرمایه و اعتبار معاملات مردم جهان هستند.

امروزه که طلا به دلالتی که گفته خواهد شد اعتبار پشتوانه بودن خود را در جهان از دست داده است، طبعاً نباید قیمت آن بیش از فلزاتی باشد که بیشتر مورد استفاده ی عمومی قرار می گیرند.

در گذشته، پیش از آنکه بانکها نگهدار اندوخته ها و موجب جریان پول مردم در تجارت، عمران و در تولید و تکثیر کالا باشند، و پیش از آنکه نشر اسکناس بجای مسکوکات طلا و نقره در کشور رواج یابد؛ ثروتمندان اندوخته های کلان خود را که معمولاً سکه های سنگین طلا و نقره بود و خطر سرقت و غارت صاحبان آنها را تهدید می کرد، اغلب در زمینهای بیابانی دور از دسترس دیگران یا در دیوارهای قطور خشتی، دفن و پنهان می کردند که معمولاً بعد از مرگ ناگهانی صاحب پول، بعنوان دینه یا گنج بی صاحب، کشف می شدند و هنوز هم گهگاه کشف می شوند. اکنون خرید و فروش نامعقول طلا و دیگر فلزات گرانبها در بازار آزاد، رفته رفته اندوخته های بانکی را بجانب بازار طلا و معاملات سکه و ارز کشانده و پولهای کاغذی داخلی را از حیز انتفاع در تولید، ایجاد اشتغال و رونق اقتصادی، ساقط کرده است. اسکناس که پشتوانه ی طلای خود را از دست داد ناچار اعتبار و ارزش آن در معاملات بشدت لرزان و موجب ورشکستن بانکها، تورم قیمت‌ها و بیکاری مردم شد. زمام اقتصاد از دست کارگزاران سیاستهای پولی هم در رفت.

"سر چشمه شاید گرفتن به بیل چو پر شد شاید گذشتن به پیل"

طلا خریدن و انباشتن، بر خطر بزرگ ناامنی در همه جا خواهد افزود. اندوختن مسکوکات طلا و فلزات سنگین گرانبها در گاو صندوقها حتی صندوقهای ذخیره ی بانکها نیز از خطر سرقت و غارت آنها کم نمی کند. بی گذار به آب زدن و نسنجیده گام برداشتن، هرگز عاقلانه نیست. از کلمات قصار سعدی است که:

"رفتن از کوران آموز، تا جای نبینند پای نهند."

قرارداد نانوشته اما معتبر و پذیرفته ی جهانی در مورد پشتوانه ی اسکناس را، بی هوا نقض کردیم و اقتصاد و سرمایه های جهان را در جهت زوال و نابودی آنها متحول ساختیم. هم طلا ارزش اعتباری خود را از دست داد، هم



از: زنده یاد احمد شاملو

## به کلینیک خدا رفتم

خدای مهربان برای همه این مشکلات به من مشاوره رایگان داد و من به شکرانه اش تصمیم گرفتم از این پس تنها از داروهایی که در کلمات راستینش برایم تجویز کرده است استفاده کنم:

هر روز صبح یک لیوان قدردانی بنوشم. قبل از رفتنم به محل کار یک قاشق آرامش بخورم. هر ساعت یک کپسول صبر، یک فنجان برادری و یک لیوان فروتنی بنوشم. زمانی که به خانه برمی گردم به مقدار کافی عشق بنوشم. و زمانی که به بستر می روم دو عدد قرص وجدان آسوده مصرف کنم.

**امیدوارم خدا نعمتهایش را بر شما سرازیر کند:**

رنگین کمانی به ازای هر طوفان،

لبخندی به ازای هر اشک،

دوستی فداکار به ازای هر مشکل،

نغمه ای شیرین به ازای هر آه،

و اجابتی نزدیک برای هر دعا.

**جمله نهایی:** عیب کار اینجاست که من "آنچه هستم" را با "آنچه باید باشم" اشتباه می کنم، خیال می کنم آنچه باید باشم هستم، در حالیکه آنچه هستم نباید باشم.

به کلینیک خدا رفتم تا چکاپ همیشگی ام را انجام دهم، فهمیدم که بیمارم...

خدا فشار خونم را گرفت، معلوم شد که لطافتم پایین آمده.

زمانی که دمای بدنم را سنجید، دماسنج ۴۰ درجه اضطراب نشان داد.

آزمایش ضربان قلب نشان داد که به چندین گذرگاه عشق نیاز دارم، تنهایی سرخرگهایم را مسدود کرده بود... و آنها دیگر نمی توانستند به قلب خالی ام خون برسانند.

به بخش ارتوپدی رفتم چون دیگر نمی توانستم با دوستانم باشم و آنها را در آغوش بگیرم.

بر اثر حسادت زمین خورده بودم و چندین شکستگی پیدا کرده بودم ...

فهمیدم که مشکل نزدیک بینی هم دارم، چون نمی توانستم دیدم را از اشتباهات اطرافیانم فراتر ببرم.

زمانی که از مشکل شنوایی ام شکایت کردم معلوم شد که مدتی است که صدای خدا را آنگاه که در طول روز با من سخن می گوید نمی شنوم...!

## 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)

# 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](http://www.Daneshmand.Ca)



# پلیج ایرانیان غرب کانادا



و از هم اکنون می توانید  
از مراکز ایرانی به ایگان دریافت نمایید



راهنمای مشاغل ایرانیان غرب کانادا  
عضو انجمن ناشرین یلوپیج های آمریکا و کانادا

THE IRANIAN  
**BUSINESS DIRECTORY**  
BRITISH COLUMBIA / WESTERN CANADA  
Tel: 604-904-8866 1-877-980-8866

راهنمای تلفنی



ایرانیان

24hr Live operator Help Line

[www.iranianyellowpages.org](http://www.iranianyellowpages.org)

تلفن: ۶۰۴-۹۰۴-۸۸۶۶