

سال سوم شماره ۵۲
نوامبر ۲۰۱۹



خواندنی‌ها



Mercedes-Benz
of Anaheim

تجربه خرید مرسدس بنز با متخصصین مجرب 6400 - 460 (855)

افسانه
فرزاد

سامیا
کاشانی



Pars Pharmacy

Now in Irvine



با مدیریت دکتر آرشی اکمل



با انتقال بیش از ۵ نسخه
هدیه ای به مبلغ ۷۵ دلار
دریافت خواهید کرد

Not valid for prescriptions paid in whole or in part by government or private programs that restrict participation in such incentive plans (e. g. Medicaid, Medicare, Tricare). Offer restrictions and exclusions apply. See pharmacy for details. Limit one for households.

در شهر ارواین

تقاطع خیابان
کالور و برانکا پارک وی

داروخانه پارس

Tel: (949) 716 - 2300 Fax : (949) 716 - 2301

4050 Barranca Pkwy Suite 150 Irvine, CA 92604

At the intersection of Culver & Barranca in
the same shopping center as Mini's Cafe
& Islands Restaurant

mail@ParsRX.com
www.parsrx.com

Culver@Barranca Parkway

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود از قبیل:

CALOPTIMA, ONE CARE, MEDI-CAL, MEDICARE, MSI,
WORKERS COMPENSATION AND MANY MORE

We beat Costco and all Chain Pharmacies Price



خدمات رایگان ارسال پستی دارو و تحویل در منزل شما در سراسر اورنج کانتی

ROJIN BABAPOUR

REALTOR®

DRE# 02093631

RE/MAX Fine Homes

3 Corporate Plaza, Suite 100

Newport Beach, CA 92660

949.201.9002

@rojin.babapour

@rojin.babapour

rojinbabapour@yahoo.com

www.rojinbabapour.com



املاک مسکونی
با سلیقه ایرانی



روژین
مشاور شما
در امور
خرید، فروش،
اجاره خانه و
دریافت وام
در کالیفرنیا

خدمات چاپ

طراحی فلاپر

چاپ کتاب

چاپ فلاپر

مرکز لایمور

چاپ

مجله و بوک لت

(949) 923-0038

میزند شبها مرا هر یک ستاره چشمتی

تاتو

خورشیدی

منی حاجت چه باشد عشوه ها

م. افهمی





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیبا روحیان

دارای بورس تخصصی جراحی پا از دانشگاه
University of Southern California (USC)

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورس تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

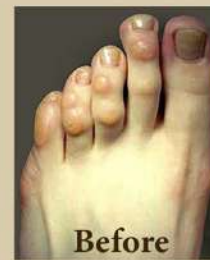
Stem Cell Injection



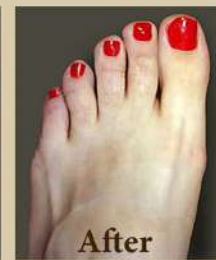
Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- باز سازی پا
- درمان انواع شکستگی و جراحات پا
- درمان مشکلات پا ناشی از صافی کف پا
- درمان انواع پیچ خوردگی های قوزک پا
- تشخیص و درمان دردهای پاشنه و کف پا
- درمان میخچه، زگیل و پینه کف پا
- درمان ورم پا و رگهای واریس
- تشخیص و درمان بیماری های پوستی، قارچ ناخن و فرورفتگی ناخن در گوشت
- تشخیص و درمان ناراحتی های پا ناشی از بیماری قند، گردش خون و آرتروز
- تشخیص و درمان دردهای کمر و زانو ناشی از مشکلات پا
- تشخیص و درمان جراحات ورزشی
- کودکان و بزرگسالان
- تزریق PRP با تخفیف ویژه

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine

113-waterworks Way

Suite 100

Irvine, CA 92618

Laguna Woods

24331-El Toro Road

Suite 370

Laguna Woods, CA 92637

تلفن:

(949) 588-8833

WHY WASTE MONEY ON RENT WHEN YOU CAN AFFORD TO BUY?

TALK TO ME TODAY



600 City Pkwy West, Suite 200
Orange CA 92868

Abdollah (Daniel) Farzam

Direct: 714-908-5152 - Cell: 949-742-2031

dfarzam@fbfloans.com www.fbfloans.com

NMLS# 1535010 -- Cal DRE# 02057991

Residential - Commercial - SBA Loans



در آناهیم هیلز
(714) 932 - 2417

اجاره اتاق:

Microblading Eyebrows

با ۲۰ سال
سابقه



نازیلا
روشن

تتو ابرو ۲۰۰ دلار
هاشور و سایه ۲۵۰ دلار
مایکرو بلیدینگ ۲۵۰-۳۰۰ دلار
خط لب و روژ لب ۳۰۰ دلار
خط لب ۲۰۰ دلار

2781 W MacArthur Blvd, Suite M, Santa Ana, CA 92704
Close to South Coast Plaza, Behind Super King Market

Cel: (949) 836 - 0936 Instagram: Nazila_Roushan

سخن سردیر

انشاء واژه ای عربی است که معادل آن دبیری است. معنی آن، آفرینش و خلق کردن و بوجود آوردن است. این واژه بیشتر ما را به یاد درس انشاء می اندازد که همیشه از کم کارترین و شاد ترین کلاس های دوران مدرسه بوده است. با توجه به معنی و متعاقب آن هدف این درس دیده می شود که پایه تمامی دروس دیگر است. انشاء را فرزند اندیشه نیز تعریف کرده اند.



مشتاق فروهر پاک

از اهداف مهم درس انشاء در مدارس، تقویت نیروی استدلال، تفکر و دقت دانش آموزان و تحریک آن ها به درست دیدن، درست شنیدن و سپس دیده و شنیده خود را به طرز ساده و روشن بیان کردن و نوشتن است که این کار از جمله سازی ساده شروع و تا نوشتن مقاله در یک موضوع و کسب مهارت در نوشتن پیش می رود. بنابراین هدف اساسی از آموزش انشاء کمک به شکوفایی استعداد های نهفته و پرورش آن ها و بالاخره خلق آثار ادبی است.

انواع گوناگونی را برای انشاء تعریف کرده اند که توصیفی از ساده ترین آنهاست. بدین صورت که هر آنچه در اطراف یا موضوع مورد اشاره دیده می شود را وصف می کنند. از دیگر انواع انشاء تحقیقی برای گزارش اتفاق یا بازدید، انشاء نقلی برای بیان سرگذشت، انشاء تخیلی برای ایجاد یا تکمیل یک داستان و انشاء برای نامه نگاری است.

آنچه که روشن است اینکه برای هر یک به شکل خاص و برای انشاء نویسی به شکل عام، الگو و پیکر بندی خاصی وجود دارد. چگونگی شروع به انشاء نویسی چه با عنوان مقدمه و یا زمینه سازی و ورود به بحث، همچنین طرح موضوعات و نکات مورد توجه، گسترده کردن موضوعات، جمع بندی و نتیجه گیری، بخش های مختلف انشاء نویسی است.

مشخص نیست که تا چه میزان در درس انشاء به ساختار ادبی اشاره شده است، اما به جرات می توان گفت که دانش آموزان این درس همیشه از کاستی های آکادمیک رنج می برده اند. رنجی که سال ها پس از پایان تحصیلات و هنگام نوشتن یک نامه و یا گزارش احساس می شود.

تدریس خصوصی

برنامه نویسی کامپیوتر
**Visual Basic, Assembly
Java, C, C++, Python**

ریاضیات دانشگاهی
انگلیسی
مقاله نویسی دانشگاهی

UCI Computer Science Senior

دانشجوی سینور یو سی آی

(949) 310 - 8110





Mercedes-Benz
of Anaheim

محمود خیامی بنیانگذار صنعت اتومبیل سازی در ایران را همه می شناسند. مردی خود ساخته از خراسان که آوازه انسانیت، تحصیلات و نبوغ اقتصادی از شصت سال پیش در ایران زبانزد سراسر کشور بوده است.

آشوب های سیاسی سال ۱۹۷۹ این ابرمرد اقتصادی ایران را به خارج از مرزهای کشورمان کوچ داد. محمود خیامی ابتدا به انگلستان و سپس به امریکا رفت و هم اکنون بیش از سی سال است که در دیلرشیپ مرسدس بنز آنالاهیم کالیفرنیا جنوبی به همراه بیش از دویست کارمند با خدمات بی نظیر و سرویس درخور لیاقت صاحبان سلیقه، رضایت مشتاقان تکنولوژی و پرستیز را فراهم کرده است.

این وظایف، به خصوص برای هموطنان ایرانی، به دو بانوی متخصص، **افسانه فرزاد و سامیا کاشانی** محول شده تا در راه رضایت شما سعی خود را به حد اعلا برسانند.

برای تسهیل امور مشتریان تقریباً همه امور مانند تحویل اتومبیل، امضای قرارداد و سرویس اولیه که در دیلرشیپ قابل اجراست را می توان در منزل یا محل کار مشتریان به اجرا گذاشت.



Mercedes Benz of Anaheim
5395 East La Palma Ave,
Anaheim Hills, CA 92807
(855) 460-6400

به راحتی



سرکار نشسته بودم و بازار هم که خراب بود و داشتیم پشه ها و مگس ها را می کشتیم. یکی از همکاران با غصه از وضعیت اقتصادی گفت و بقیه

نکتم مرادی مهنه هم غرغره اشان شروع شد. یکی از شهریه بچه اش گفت و دیگری ماشینش خراب شده بود و داغ دل همه را هم یکی از خانم ها باز کرد که شوهرش سرش هوو آورده بود. من بلند شدم و در این جمع زنانه به همه نگاه کردم. خانم های جوان و زیبایی که از داشته هایشان لذت نمی بردند. نمی دانستند بعضی امتیازات و نعماتی دارند که آرزوی خیلی های دیگر است. شاید باید آن ها را درک می کردم. شاید باید من هم شکایت را شروع می کردم که پانزده روز است پدرشوهرم روضه دارد و هر روز عصر تا از سرکار برمی گردم بدو میروم کمک یا این که فلان خانم فلان حرف را به من زده و باید ناراحت باشم. اما اصلاً از حرف های خاله زنی خوشم نمیامد. دلم می خواست هدف داشته باشم و برای آن هدف تلاش کنم. شاید و نه شاید که مطمئناً به آن برسم. یعنی خیلی وقت ها هم شده که مثل خیلی های دیگر برای هدفی تلاش کرده ام و حداقل هفتاد درصد به آن رسیده ام. اما چون تلاشم را کرده ام پشیمان نیستم و پلی شده برای رسیدن به قله آرزوهایم و می دانم از آن یک چیزی یاد گرفته ام و ایده جدیدی به فکرم رسانده است، خوب همه را دید زدم و یک دفعه گفتم: راستی فلان جوک را شنیده اید؟

شاید در بدترین زمان می خواستم بدترین حرف را بزنم. دو نفر خواستند حرفی بزنند اما مثل یک بازیگر تئاتر دست هایم را تکان دادم و نمایش اجرا شد و جوک تعریف شد و همه قه قاه زدند زیر خنده. بعد دومین جوک را هم تعریف کردم و بعد یکی دیگر جوک دیگری تعریف کرد و کم کم لبخند روی صورت ها نقش بست. اما هنوز تیر آرش مانده بود. پس با موبایلم یک موسیقی شاد گذاشتم و دست راستم را بالا آوردم و شروع کردم به رقصیدن. همه هاج و واج به من نگاه کردند و یکهو صدای دست زدن و هووو بلند شد. یکی از خانم ها رقص محلی اصفهانی کرد و دست هایم را روی سر و شانه اش گذاشت و یک دفعه قر تو کمرم جمع شده موندم کجا بریزم.....!!!

چند دقیقه ای خندیدیم و رقصیدیم و یک دفعه چندتا آقا پسر را دیدیم که از ساختمان روبرویی زل زده بودند به دفتر ما و با چشم های از حلقه درآمده ما را به هم نشان می دادند. بعد نوبت دختر خوشگله میز کناری رسید که رفت جلوی پنجره و خردادیانی رقصید و مثلاً تقدیم کرد به پسر ها و آقایان از خوشحالی رقص عجیب و غریبی شروع کردند و یکدیگر را به خاطر خانم ها زدند و کشتند و توی سر خودشان زدند و ادای تلفن درآوردند و در آخر ما لب چشمه بردیمشان و تشنه برشان گردانیدیم. بعد همه نشستیم پشت میزهایمان. بی خیال از آن همه مشکلات زندگی. تازه یادمان آمد چقدر زندگی زیباست.

... و من اصلاً از کار احمقانه ام پشیمان نبودم. چون خیلی حال داشت. آن قدر که هنوز لبخندش روی صورتم مانده و مثل یک گل تازه شکفته باشد تازه دارم دنیا را می بینم. یک دنیای بزرگ با آینده روشن که وقتی خیلی غصه داری فقط یک رقص می تواند باعث فراموشی همه چیز بشود.

همین قدر ساده.

همین قدر آسان.....

از ایران چه خبر؟

● امسال سینمای ایران با سه فیلم در رقابت اولیه آکادمی علوم و هنرهای سینمایی اسکار ۲۰۲۰ حضور دارد که این فیلم‌ها نمایندگان از حوزه مستند، انیمیشن و کوتاه هستند.

«در جستجوی فریده» ساخته مشترک آزاده موسوی و کوروش عطایی برای رقابت در شاخه بهترین فیلم خارجی زبان جوایز سینمایی اسکار زد و این فیلم واجد شرکت در بخش مستندهای بلند Feature documentaries جایزه اسکار ۲۰۲۰ نیز است.

فیلم کوتاه «تتو» به کارگردانی فرهاد دلارام و تهیه‌کنندگی دنا رسام هم با کسب جایزه بهترین فیلم کوتاه جشنواره تیرانای آلبانی، برای رقابت در جوایز آکادمی اسکار ۲۰۲۰ معرفی شد.

● در مراسم اختتامیه جشنواره فیلم Rome Film Fest RFF که در شهر رم کشور ایتالیا برگزار شد، فیلم سینمایی «پسر - مادر» به کارگردانی مهناز محمدی و تهیه‌کنندگی فرزاد پاک و کاوه فرنام موفق شد جایزه ویژه هیأت داوران را در بخش Alice Nella Citta از آن خود کند.

● ارکستر سمفونیک تهران از ششم تا هشتم آذرماه، به رهبری لوریس چکناواریان، آثار این آهنگساز را اجرا خواهد کرد.

● دکتر مهری سالاری، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بهشتی برنده مدال طلا در کنگره بین المللی پارکینسون و اختلالات حرکتی شد.

● اسامی ۷ دانشمند برجسته ایرانی که اسامی آن‌ها روی عوارض سطحی ماه نامگذاری شده است، به عنوان عناوین روزهای هفته جهانی فضا انتخاب شد. این اسامی شامل ابن کثیر فرغانی، عبدالرحمان صوفی، ابوالوفای بوزجانی، ابوریحان بیرونی، ابوعلی سینا، حکیم عمر خیام نیشابوری و خواجه نصیرالدین طوسی می‌شود.

● شهرداری اصفهان برای توسعه فضایی فعالیت‌های نمایشی در این شهر علاوه بر ساخت ساختمان تئاتر شهر در گذر فرهنگی چهارباغ عباسی، در پردیس هنر نیز فضایی برای اجرای تئاتر و حتی تئاتر خیابانی پیش‌بینی کرده است.

● شهردار شیراز در آیین آغازین هفته فرهنگی آلمان در شیراز که در جوار آرامگاه حافظ برگزار شد، گفت: شیراز در گذر زمان زادگاه فرهیختگان و بزرگانی بوده است که هریک شهره زمانه‌اند. وی شیراز را شهر ادب، فلسفه، حکمت و دانش دانست و با بیان اینکه این شهر، شهر رویایی گوته، شاعر اندیشه‌ور و حکیم و نویسنده فرزانه آلمان و تاریخ ادب جهان است، اضافه کرد: گوته ۲۰۵ سال پیش با شعر حافظ آشنا شد و آن را مدیون‌هامر پورگشتال، مترجم بزرگ آلمانی دانسته است. حافظ، گوته را به مسیر تفاهم ملتها هدایت کرد.

● مراسم بزرگداشت روز جهانی عصای سفید توسط مؤسسه خیریه عصای سفید به روال ۳۱ سال گذشته در سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران برگزار شد. این مؤسسه در برگزاری کلاس‌های متعدد خط بریل، تحرک و جهت یابی، صنایع دستی، رایانه، کار با گوشی‌های اندروید و... به‌ویژه مشاوره برای مراجعه‌کنندگان موفق بوده است.

● جشنواره گلیم و پسته که با حضور ۲۷ سفیر و رایزن اقتصادی از ۱۵ کشور آسیایی و اروپایی در کرمان برگزار شد.

● مرمتگران بدون مرز از کشور ایتالیا در حال انجام فصل دوم مرمت در تخت جمشید هستند. در این فصل کاخ تچر و شورا مرمت می‌شود. پیش از این مرمتگران بیماری‌های سنگ‌های تخت جمشید را نمونه برداری و شناسایی و مواد مرمتی مناسب برای حل مشکلات سنگ‌های تخت جمشید از جمله شیارهای ایجاد شده و گل‌سنگ‌ها را تهیه کرده‌اند.

موزه ملی علوم و فناوری ایران از تاریخ ۱۸ تا ۲۴ آبان ماه ۱۳۹۸ پنجمین «جشنواره علم برای همه» را همزمان با شروع هفته جهانی علم و روز جهانی «علم در خدمت صلح و توسعه» در محل باغ‌موزه قصر برگزار می‌کند.

● جایزه معماری AMP با حضور ۳۰۰ معمار شناخته شده با اعطای یکی از جوایز برتر به پریسا منوچهری کاشانی (معمار ایرانی) در گونهایم بیلباو در کشور اسپانیا برگزار شد. پریسا منوچهری برای پروژه مرمت خانه تاریخی سعادت در کاشان موفق به کسب جایزه بین‌المللی «Architecture Master Prize» شد که از سال ۲۰۰۷ توسط گروه فرمانی تأسیس شده است. این پروژه یکی از ۱۵ پروژه برگزیده در بخش «مرمت و نوسازی» است. در توصیف پروژه مرمت خانه تاریخی سعادت کاشان در وبسایت این جایزه معماری آمده است: «در قلب ایران و در مجاورت کویر فوق‌العاده مرنجاب، شهر تاریخی کاشان واقع شده است که قدمت محوطه‌های باستان‌شناسی آن به هشت هزار سال پیش باز می‌گردد.

● اکسپوی جهانی موسیقی وومکس: کیهان کلهر جایزه مرد سال موسیقی ۲۰۱۹ را دریافت خواهد کرد و گروه خنیاگران مهر در این رویداد جهانی هنرنمایی خواهند کرد و با توجه به اینکه وومکس بزرگ‌ترین همایش موسیقی دنیا است باید گفت وومکس امسال در تسخیر ایرانیان است.

● اولیور تیلر، رئیس نمایشگاه کتاب لایپزیک با حضور در غرفه ایران در هفتاد و یکمین دوره نمایشگاه کتاب فرانکفورت به صورت رسمی از ایران برای حضور در نمایشگاه کتاب لایپزیک دعوت کرد.

در رقابت‌های ووشوی قهرمانی جهان، سانداکاران وزن‌های منهای ۷۰ و ۷۵ کیلوگرم تیم ملی بانوان ایران با شکست حریفان خود در دیدار پایانی این اوزان، به مدال طلا دست یافتند.

● سمیه یزدانی ملی پوش دوجرخه سواری ایران به تیم کنتیننتال تیکای اسپانیا پیوست. پیش از این نیز چندین رکابزن بانوی کشورمان با تیم‌هایی از کشورهای چین و امارات همکاری داشتند. به غیر از یزدانی، ماندانا دهقان نیز عضو تیمی از هلند است و یزدانی دومین بانوی لژیونر ایرانی است که به یک تیم اروپایی پیوسته است.

● رقابت‌های کشتی آزاد زیر ۲۳ سال قهرمانی جهان در شهر بوداپست مجارستان برگزار شد که در پایان تیم ایران با ۳ مدال طلای کامران قاسم پور، مجتبی گلیج و امیرحسین زارع در اوزان ۸۶، ۹۷ و ۱۲۵ کیلوگرم، یک مدال نقره محمد نخودی در وزن ۷۴ کیلوگرم و ۲ مدال برنز علیرضا سرلک و حسین شهبازی در اوزان ۵۷ و ۹۲ کیلوگرم و کسب ۱۳۹ امتیاز به عنوان نایب قهرمانی دست یافت در حالی که با یک کشتی گیر کمتر در این مسابقات حضور یافته بود و در صورتی که با ترکیب کامل اعزام می‌شد چه بسا که می‌توانست سکوی قهرمانی را به خود اختصاص دهد.



حمید سلیمی

روزهای اول پاییز به عادت می‌کنم که داره اینه آدمهای غمگین رو مهربون و اشکی تر می‌کنه از بقیه سال. یعنی شما با گردن افراشته داری برای خودت راه می‌ری تو شهر، بی رویا و بی کابوس، یخ یخ، یهو یه برگ می‌مونه زیر پای چپ و با یه ناله محزونی عمرشو میدی به پوکی، به بیهودگی.

ابر میاد تو گلولی آدم که آخه شاخه جان، درخت جان، خوب شد حالا؟ این برگ رو از خودت روندی، نخواستیش گفتی برو خسته‌ام میخوام بخوابم تا باهار و برگ نو و حال نو. خوبه حالا اینطوری تموم شد؟ خم میشی به برگ نگاه می‌کنی، یه جوری مرده که انگار هیچ وقت زنده نبوده. عین آتیش علاقه، که یهو خاموش میشه تو دل دلبر بدعهد بدخلق بی مدارا.

چی می‌گفتم؟ آهان. برگ نباشید تو زندگی‌تون، شاخه هم نباشید. پرنده باشین، پر بکشین از رنجی به لذتی، و بالعکس. که دنیا دایره بسته خوشی و ناخوشیه. هرکی هم نخواست بدون یا حق داشته یا مجبور بوده یا نادون بوده، که در هر سه صورت به وداعی و یادی کفایت می‌کنه ایام. خبر خوب اینه که اینجا هیچی همیشگی نیست.

دنیا همیشه روزای اول پاییزه. همیشه. حواست به زیر پات باشه، یهو دیدی با غرورت و رویت و امیدت و باهارت موندی زیر پای اشتباهای خودت. پرنده باش. یادت نره. خدافس.



گمان می‌کنم برای برخی از ما دوباره دیدن فیلمی که دوست داریم، به صورت دانسته یا ناخودآگاه یکی از شیوه‌های پر کردن جای خالی کسی است که دوستش داشته ایم. مطمئن نیستم اما شاید بی دلیل نیست که بعضی از ما یک فیلم را برای بار چهارم هم می‌بینیم.

شاید تلاش برای تکرار کردن برخی خاطرات، تقلای ناکام انسان است برای گم کردن رد تغییر. تغییر بسیار سریع رخ می‌دهد و قطعی، طوری که زورت نمی‌رسد متوقفش کنی.

برای همین است که مثلاً خوب می‌دانی دیگر هرگز آن صبح مهرماه خنک تکرار نخواهد شد که خورشید روزهای تمام شب را در آغوش خواب بوده باشد و نگاهش کرده باشی و شراب بودنش را نوشیده باشی و صبح که از راه رسیده باشد، هنوز آن میوه نارس درخت خلقت سهم تو باشد. نه. تمام شد. روزها گذشتند و خوشه‌های باغ گندمت را داس داس چیدند.

اما دوباره فیلمی قدیمی را می‌بینی، تا وانمود کنی روزهای دور قابل تکرارند. نه که ندانی یار دیرین حالا فقط رویایی محال است، نه. داری تلاش می‌کنی به دلتنگی برای خودت، آن خود سرخوش قوی کامیاب آرام امیدوار که بودی، غلبه کنی.

با خودت می‌گویی چه تاریکی خوبی، چه سکوت قشنگی، امشب بلو ولنتاین را برای صدم خواهم دید، و باز یادم خواهد آمد که...

هوای تهران طوری شده که آدم حس می‌کنه همزمان داره تو چهارتا قاره مختلف زندگی میکنه. دم دمای صبح هوا هوای قطبه، سرد و گزنده. هر لحظه ممکنه یه خرس قطبی از تو کانال کنار بزرگراه بیاد بیرون بگه داداش سلام، سیگار داری؟ کز می‌کنی تو خودت و همینطوری که داری راه میری و به شهر نگاه می‌کنی، به این فکر می‌کنی که یعنی الان گربه‌ها سردشون نیست؟ گنجیشکا چطور؟ بعد یک مرتبه متوجه میشی مدتی داری با خودت حرف می‌زنی و تصمیم می‌گیری از روانشناس وقت بگیر.

ظهرها اما هوای تهران شبیه مناطق استوایی میشه، گرم و چرب و چسبناک. نفس آدم بند میاد، اگه صبح اشتباهی پیراهن کلفت هم پوشیده باشی و توی خیابون باشی که اصلاً یه وضعیت دشواری میاد سراغت. حس می‌کنی همه چی داره آب میشه، از بستنی که دسته گرفته تا آرایش هموطنی که در حال عبوره. یعنی میخوام بگم این طوری که ظهرهای تهران دارن در برابر سردشدن مقاومت می‌کنن، پارتیزان‌های لهستان برابر ارتش هیتلر مقاومت نکردن. مهر هم گذشت و آبان رسید، انگار نه انگار. بخاری هم دل داره ها، پوسید ته انباری.

عصر که میشه، کم کم آدم دودل میشه. نکنه بهار باشه؟ نکنه اردیبهشته و ما خبر نداریم؟ این نسیم مهربون خنک که شهر و بغل میکنه، چی داره میگه؟ نکنه باید عاشق بشیم حواسمون نیست؟ نکنه این توفان رنگ زرد و نارنجی‌های توی خیابون‌ها نشونه‌های روشن امیدوار بودن به بهترشدن اوضاعه؟ خرمالو و لیموشیرین و پرتقال نکنه اومدن که بگن بگذرد این روزگار، تلخ تر از زهر؟ نکنه ما خواب بودیم و خدا مهربون شده و کسی به ما نگفته. آدم دوست داره بایسته کنار پنجره و چای داغ بنوشه و به شهر نگاه کنه و آروم زیرلب بگه آی مردم، از پشت عینکها و هدفون‌ها بیاید بیرون و به قشنگی‌های دنیا نگاه کنید.

شب اما حدیثش، حدیث خود خود پاییزه. سرد و ساکت و طولانی. بی هیچ حرف، بی هیچ نگاهی. آزدگی از سر روی ثانیه می‌باره. غرق می‌شیم تو فکر و خیال‌های دوردست، از بس که پاییز فصل فکر و خیالهاست. آبان رو مرور می‌کنیم دنبال خاطره‌های خوب آبانی، و باز بر می‌گردیم به خودمون، که نشستیم کنار خودمون و درباره مشکلات خودمون با خودمون کلنجار می‌ریم. هیچکس هم نیست بگه پاشو بخواب حالا، فردا هم وقت هست برای غصه دار شدن.

شهر عجیبیه تهران. هرطرفش رو که نگاه می‌کنی، یه قصه و یه ماجراست. جای شما خالی، یه سفر کوتاه رفته بودیم شمال کشور، اونجا تمام دوستان می‌گفتن چقدر ساعت کند می‌گذره. کشف کردیم ما به ریتم تند زندگی در تهران عادت کردیم، ریتم تندی که خیلی وقت‌ها بیهوده تند و شتابانه. شهر عجول شلوغ، این روزها هوای عجیبی داره.

اما؛ هوای چهار فصل واقعی، هوای آغوش مادری، حضرت مادر. که آغوشش معنای تمام معجزاته. که چهار فصل آغوشش، متبرکه به امنیت و علاقه. وگرنه این شهر برای ما مادری نکرد. همین.



Mercedes Benz of Anaheim



افسانه فرزند و سامیا کاشانی

تجربه خرید مرسدس بنز با متخصصین مجرب

مرسدس بنز
آناهائیم



5395 East La Palma Ave, Anaheim Hills, CA 92807
(855) 460-6400

فتنه بیدار

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

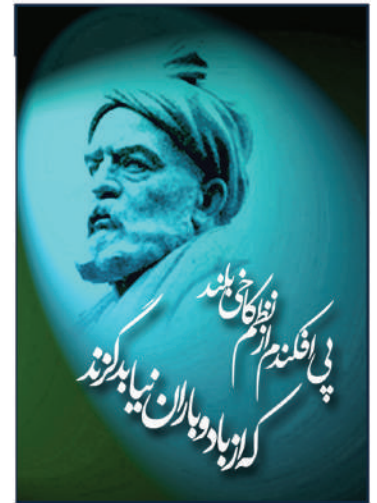
احسان صانعی کاشانی



نرگس مخمور جانان گر شود و بیشتر
عاشقان را می کند غرق تمنا بیشتر
ای دل از چشم خمار آلود او نالان مباش
دارد از پی فتنه بیدار غوغا بیشتر
خسرو و شیرین شکار من نبود اهل وفا
ورنه می کرد از غم فرهاد پروا بیشتر
آنکه با یاران یکدل با دورویی سر نمود
کرد خود را در بر اغیار رسوا بیشتر
نیست ایرادی بر او گر دل ربود از ما که بود
قائد بیدادگر شوقش به یغما بیشتر
یوسف از تقوا اگر بر نفس خود افسار زد
اشتیاقش بود شاید از زلیخا بیشتر
می فروشد بر فلک ناز آن گل ناز آفرین
می خرنش گر بود مرغوب کالا بیشتر
دین و دنیا را گرفت از ما و دارد قصد جان
اغیا را شد طمع بر مال دنیا بیشتر
پند پیر مهربان باید به گوش جان شنید
آزمودست از جهان سرما و گرما بیشتر
آفت خودداری گر شد گریبانگیر خلق
بر سر افکار واهی هست دعوا بیشتر
باید احسان امتثال امر را گردن نهی
تا نرنجد خاطر دلدار از ما بیشتر

پاری بنویم ابادی کویم

پمپ = مکند ه
شکایت = گلایه
نطق = سخنرانی
ارتجاع = واپس گرایی
ماهر = چیره دست
اما = ولی
تاسف = افسوس
معبر = گذرگاه
مد نظر = دلخواه
ادوار = دوره‌ها
عقلانیت = خردمندی
لغت = واژه
در حال توسعه = رو به پیشرفت
توقیف = بازداشت
مجبور = ناچار
راسخ = استوار
حکیمیت = داور
تربیت کردن = پرورش دادن
سهوا = ندانسته
حرفه ای = چیره دست



ضایعات = پسمانه
اشاعه = گسترش
خطی = دست نویس
عده ای = شماری
مُفصل = پردامنه
کثرت = فراوانی
تابعیت ایران = شهروندی ایران
یک ربع = یک چهارم
معافیت = بخشودگی



FIRST AFFINITY
Insurance Solutions

خدمات
بیمه



سیما
شاهین پر

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

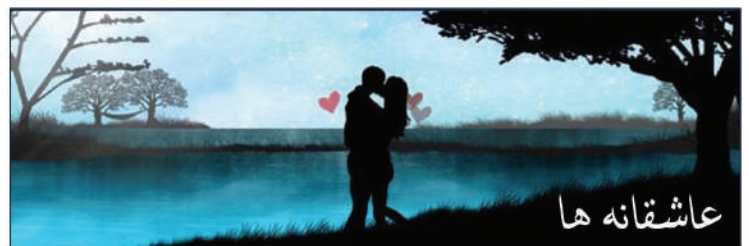
امروز بهترین زمان ممکن برای
گرفتن خدمات بیمه است
با ما تماس بگیرید

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

(949) 273 - 8035



من همیشه وقتی بچه بودم
به یه کار مامانم خندم میگرفت...
که می نشست روی زمین، از روی فرش با انگشتاش آشغال‌ها
یکی یکی جمع میکرد!
به خودم میگفتم چه مادر ساده‌ای دارم!
مگه ما جا برقی نداریم!!؟
آخه این چه کاریه مامان با انگشت آشغال‌ها رو جمع میکنه...؟
تا این که بزرگ شدم و غرق غصه‌هام بودم و به مشکلاتم فکر
میکردم،
یه لحظه به خودم اومدم دیدم که دست هام پر از آشغاله...
که از روی فرش جمع کردم اونوقت یادم اومد که مادرم اون روزا
غصه داشته و به مشکلاتش فکر میکرد...
سعید ایزدی منش



Fariba Bigdeli, DDS

LagunaDental
& ORTHODONTICS

دکتر فریبا بیگدلی

♦ متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۹ سال سابق

♦ فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. F. Bigdeli



- ♦ Braces for Kids and Adults
- ♦ Invisalign
- ♦ Veneers and Cosmetic Dentistry
- ♦ Zoom Teeth Whitening
- ♦ Denture

- ♦ Implant
- ♦ Crown
- ♦ Root Canal
- ♦ Extraction

پذیرش کلیه
بیمه‌های درمانی

MEDICAL ♦

PPO ♦

Tel: 949.831.2905

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com
27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پرداخت اقساطی به همراه
تخفیف ویژه برای افراد فاقد بیمه
درمانی معاینه، رادیوگرافی و
مشاوره اولیه رایگان



دکتر مهرنگ خزاعی
روانشناس بالینی

اختلال هویت جنسی یا ترانس سکشوال

در دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم افرادی هستند که از جنسیت خود راضی نیستند. آنها مردانی هستند که خود را زن می دانند، یا زنانی هستند که خود را مرد می دانند. که به آنها ترانجسنی یا ترانس سکشوال می گویند. که آن یک اختلال هویت جنسی است. که فرد مبتلا به آن خود را به لحاظ روحی و روانی متعلق به جنس مخالف می داند و حاضر به پذیرش جنسیت مادرزادی خود نیست.

بسیاری از مردم، ترانس سکسوالیسم را با هرmafrodیسم یا دوجنسی بودن، اشتباه می گیرند. هرmafrodیسم به این معنی است که در بدن فرد مبتلا، اندامهای جنسی مرد و زن وجود دارد. که فرد مبتلا به آن دچار نوعی ابهام جنسیتی است. نمی داند که زن است یا مرد. که به این افراد دوجنسی و یا تر و موک می گویند.

دوجنسی بودن در جانورانی مانند شته ها، حلزون ها، و کرم خاکی طبیعی است. اما در انسان نوعی اختلال جنسی محسوب می شود. محققان باور دارند، علل آن بخاطر اختلالات هورمونی در جنین است که باعث رشد اندام دو جنسی در نوزاد می شود.

برای مثال: اگر مادری در دوران حاملگی جنین دختر داشته باشد و هورمون آندروژن در بدنش به وجود بیاید، اندامهای جنینی نوزاد به میزان زیادی دچار تغییرات مردانه می شود چون هورمون آندروژن در جنین باعث خصوصیات نرینه می شود، و باعث رشد اندام های جنسی نر در جنین، و منجر به نوعی دو جنسیتی. که البته این روز ها در یک عمل جراحی، یکی از دو آلت تناسلی را که غیرمناسب تشخیص داده می شود را حذف می کنند و آلت دیگر جایگزین می شود. در این حالت بیمار دوجنسی به یکی از دو جنس مذکر یا مؤنث تبدیل می شود.

در مورد ترانس سکشوال ها محققان بعد از مطالعات بسیار بروی این افراد به این نتیجه رسیدند که علل آن بخاطر اختلال کروموزومی در جنین است و این افراد اینگونه متولد می شوند. به این معنی که در ساختارهای جنسیتی مغزشان که مشخص کننده هویت جنسی آنها است اختلال افتاده است. بطوری که احساس می کنند در بدن اشتباه هستند و هویت جنسیتی را که با آن بدنیا آمدند را نمی توانند بپذیرند.

در ذهن و روانشان خود را از جنسی دیگر می بینند و می گویند که به اشتباه در قالب مرد یا زن متولد شده اند، و در دام اختلال ژنتیکی و مغزی افتادند.

محققان زسیت شناس دلیل آن را یک زمینه ژنتیکی می دانند و از زمان جنینی که کودک در بدن مادر است این اختلالات شکل می گیرد. پزشکان و محققان پس از ده سال بحث و بررسی توانستند بفهمند واقعا چه اتفاقی رخ می دهد. که انسانی ترانجسنی یا ترانس سکشوال می شود.

در مغز انسان قسمتی است که به آن هیپوتالاموس می گویند که مشخص کننده جنسیت و رفتار انسان است. این نقطه در ترانجسنی یا ترانس سکشوال واژگون شده است.

برای یک پسر، آن بخش از هیپوتالاموس دخترانه است و برای یک دختر، آن بخش پسرانه شکل گرفته است. این ناهماهنگی یا اختلال در دوران سه ماهگی جنین در هیپوتالاموس مغز جنین بوجود می آید و عامل این آسیب مغزی را محققان بخاطر شوک های عصبی و روانی مادر در دوران حاملگی و تغییرات کروموزومی می دانند.

بخاطر این ناهماهنگی جنینی، یک پسر بچه از سن سه، چهار سالگی مثل پسر بچه معمولی رفتار نمی کند. و دنبال بازی های جنس خودش نمی رود یا در مدرسه نمی تواند با همکلاسی های پسر بجوشد و بازی کند و بیشتر بطرف دختر ها و بازیهای دخترانه می رود. او در سن بلوغ نمی تواند این تغییرات را بپذیرد و دلیل اصلی آن را هم نمی داند و همین موضوع تعارض خاصی در او ایجاد می کند که گاهی باعث درگیر شدن آنها با خانواده و اطرافیان می شود.

بعضی خانواده ها که اطلاعاتی در این مورد ندارند فرزندان خود را که به این اختلال مبتلا هستند را بی رحمانه قضاوت می کنند و بر چسب هایی ناخوشایندی به آنها می زنند که موجب آزارشان می شود. یک نکته مهم این است که ترانجسنی یا ترانس سکشوال با همجنسگرایی فرق می کند و نباید آنها را با هم به اشتباه گرفت. هم جنس گرایی یک نوع گرایش است و ترانجسنی یک نوع اختلال در هویت جنسی است و این ها با هم کاملاً متفاوت هستند. یک همجنس گرا با جنسیت خود مشکلی ندارند، او خود را مرد یا زن می داند. فقط به جای جنس مخالف به همجنس خودشان گرایش و کشش جنسی و عاطفی دارد.

اما یک فرد ترانجسنی یا ترانس سکشوال از جنسی که در آن قرار دارند رنج می برد دلش می خواهد تغییر جنسیت به جنس دلخواهش بدهد. اگر مرد است تمایلات زنانه دارد و خود را زن می داند، و اصرار دارد که حتی شکل ظاهری اش هم زنانه کند.

متأسفانه فرهنگ عمومی چون شناخت علمی و دقیقی درباره اقلیت های جنسی ندارند آنها را مورد تبعیض قرار می دهند. قضاوت های نابجا و رفتارهای نامناسب دیگران، درون و شخصیت انسانی آنها را از رده می کند که بعضی از آنها دچار اختلالات روحی، روانی می شوند و حتی افکار خودکشی هم به سرشان می زند. بنابراین ترانجسنی ها یا ترانس سکشوال نه بیمارند و نه انحراف جنسی دارند. آنها انسان های بی دفاعی هستند که برای تعیین جنسیت واقعی خود از همان اوایل کودکی دچار سردرگمی بوده اند، منزوی شده اند و بعد از بلوغ هم نتوانسته اند با روانی که کاملاً در تضاد با جسم شان است، سازگار شوند و به طوری طبیعی زندگی کنند. و به لحاظ این دوگانگی دچار احساس آشفتگی روانی هستند. روانشناسان معتقدند تغییر جنسیت برای ترانس سکشوال ها بسیار ضروری است چون بیزاری از جنس فعلی، نه تنها زندگی را برای آنها جهنم می کند، بلکه اسیر بودن در قفس بدنی که به آن تعلق ندارد باعث می شود احساس ناخوشی داشته باشند.

گوجه فرنگی بهمن شکوهی

من گوجه فرنگی را خیلی دوست دارم یعنی راستش عاشق آنم ، می گویند عشق مفهومی چند لایه است و برای من از گوجه فرنگی شروع می شود و باز در نهایت باز با گوجه فرنگی در دستان یار موافق ختم می شود ، یار موافقی که به گوجه فرنگی عشق نورزد معادل یاری است که به خدا اعتقاد ندارد، هنوز هم یار است اما عنصري در روحش کم دارد. در مکتب روان پریشی بالینی علت عشق من به گوجه فرنگی بر میگردد به اینکه بوی بوته های گوجه فرنگی مرا به یاد مادر بزرگم و بهشتی که در آن بودم می اندازد و روح من در آن دوران جایی در گذشته جا مانده است ، اما بغیر از رسوب های نوستالژیک من دلایل دیگری برای عشقم دارم که اینجا بی ربط و با ربط می آورم . در تاریخ ادبیات هیچ شاعری از فردوسی گرفته تا مولوی و سعدی و حافظ تا صائب و خواجه هیچکدام حرفی از گوجه فرنگی نزده اند چون زمان آنها حتی خود فرنگ نبوده چه برسد به گوجه اش.

قبل از آن هم در قرآن هم که قربانش بروم سه میوه را بیشتر نمی شناسد خرما و زیتون و انجیر ، انگور را چند سال اول شناخت بعداً آن را هم گفت شناسیم بهتر است ، پیاز هم در داستانهای قرآن هست چون نان و پیاز غذای اصلی قوم آواره موسی در ۴۰ سال آوارگی است ، به هر حال میوه شناسی قرآن محدود به همین چند میوه پاییزی است. و خبری از گوجه فرنگی در آن نیست ، مخیله اش هم به آن نمی رسد اگر هم بود اسمی برای رنگش نداشتند ، رنگ قرمز از صده های اخیر به چشم انسان آمده و در دوران قدیم چیزی بنام قرمز نبوده و مردم آن رنگ را نمی دیده اند، ما دریای سیاه داریم و دریای آرام ، اما دریای قرمز در تاریخ نداریم ، رنگ خون داریم اما رنگ قرمز نداریم ، وقتی رنگ قرمز را مردم نمی شناختند و نمی دیدند از کجا میشود توقع کرد آنها رنگ قرمز گوجه ای و گوجه فرنگی را بشناسند، برای همین است که قرآن به زیتون و انجیر قسم میخورد اما به گوجه فرنگی قسم نمی خورد . اگر قسم میخورد مردم می گفتند داداش ما را گرفته ای ؟ قسم به گوجه فرنگی یعنی چه ، به چیزی قسم بخور که ما بشناسیم ، به خورشید و ماه و ستاره و شتر و انجیر و زیتون و روز و شب و اینا ، این که میگوی ما نه خورده ایم و نه حتی عکسش را دیده ایم ، اما تا دلت بخواهد پیاز دیده ایم از زمان حضرت حوا که پیاز داغ میکرد برای آش پشت پای آدم تا اواخر عباسیان که یعقوب لیث به خلیفه بغداد نوشت من که به نان و پیاز زنده ام و طعمی جز آن نمیخورم نیازی به خلافت بغداد ندارم و خطبه بنام تو نمی خوانم ، اگر فدوی جای یعقوب بودم می نوشتم.

من که به نان و گوجه و نمک زنده ام و عشقی بهتر از این نمی شناسم نیازی به خلافت بغداد ندارم . ادامه دارد....

۱۳ عضو بدن که نشانه هوش بالا هستند

۱- قد بلند

افراد قد بلند فرصت بیشتری برای قرار گرفتن در جایگاه رهبری دارند و همین مسأله باعث می شد آن ها دسترسی بیشتری به دانش و اطلاعات داشته باشند. بعد از آن هم این افراد، قد و جایگاه اجتماعی خود را برای فرزندان شان به ارث می گذاشتند. طبق تحقیقات، افراد بلند قد معمولاً شغل بهتری دارند، به همین دلیل می توانند شرایط آموزشی بهتری برای فرزندان خود فراهم کنند. این فرزندان هم احتمالاً قد والدین خود را به ارث می برند و این چرخه ادامه پیدامی کند.

۲- چشمان آبی

۳- بزرگی سر

بزرگی سر می تواند به دلیل کمتر بودن تراکم نورونی در مغز می تواند به مؤثرتر شدن عملکرد مغز کمک کند.

۴- پیشانی پهن

در علم چهره خوانی چینی، کسانی که این ویژگی را دارند را افرادی می دانند که قادرند کارها را زودتر از بقیه به اتمام برسانند و معمولاً نیازی به توضیح دیگران درباره ی چیزی ندارند.

۵- قرینه نبودن گوش ها

تحقیقی نشان داده است کسانی که در ظاهر خود قرینگی کمتری دارند، مثل افرادی که لاله ی گوش یا یک انگشت شان از عضو متناظرشان بلندتر است، به رهبران بهتری تبدیل می شوند و این توانایی را دارند که نفع شخصی خود را نادیده بگیرند.

۶- لب های باریک و خنده رو

۷- چانه ی نوک تیز

۸- موی بدن

۹- بینی رومی

در قرن نوزدهم، شبه علمی به نام بینی شناسی یا نیزولوژی (Nasology) وجود داشت که مدعی بود داشتن بینی رومی یا خمیده نشان دهنده ی توانمند بودن فرد در تصمیم گیری است، بینی صاف نشانه ی علاقه ی زیاد به هنرهای زیبا است و کسانی که سوراخ های بینی بزرگی دارند از ذهنی متفکر و جدی بر خوردارند.

۱۰- کوتاه تر بودن انگشتان اشاره

طبق تحقیقات، طول انگشتان افراد می تواند نمره ی آزمون SAT آن ها را پیش بینی کند (آزمون اس ای تی، مهارت های تفکر انتقادی و توانایی تحلیل و حل مسائل را ارزیابی می کند و اغلب معیاری برای سنجش موفقیت در کالج محسوب می شود). در تحقیقی مشاهده شد پسرنانی که انگشت اشاره ی کوتاه تری داشتند در ریاضی عملکرد بهتری داشتند و دخترانی هم که چنین ویژگی ای داشتند، از هوش بالاتری برخوردار بودند.

۱۱- چپ دست بودن

۱۲- کم تر بودن پهنای کمر نسبت به پهنای باسن

زنانی که اندام ساعت شنی دارند، در مقایسه با زنانی که اندام باریک تری دارند، از هوش بیشتری برخوردارند

۱۳- وزن متناسب



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص
قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیکر



Dr. Jeff Shadjareh



Dr. Larry Ding
Pain Specialist



Dr. Dennis Cramer
Neurosurgeon

اگر درد گردن و کمر دارید، دیگر نباید رنج ببرید!

درمان دردهای مزمن
دیسک کمر و گردن (بدون جراحی)
با پیشرفته ترین و جدیدترین دستگاه های
کشی ستون فقرات بدون جراحی

Shiao - Lan Li, P.T.
متخصص در فیزیکیال تراپی

مطب پزشکی ارواین

(949) 333-2224

Airport Business Center
18102 Sky Park Circle, Unit D,
Irvine, CA 92612

www.southcountyspinecare.com

جراحی عمومی - جراحی زیبایی
جراحی ارتوپدیک - جراحی ستون فقرات و کمر
جراحی کوچک کردن معده Lab-Band Surgery
جراحی پا بانیون صافی و کجی پا
درمان دردهای مزمن Pain Management

مطب پزشکی میشن ویهو

(949) 367-1006

Crown Valley Outpatient Surgical Center
26921 Crown Valley Parkway, Suite #110,
Mission Viejo, CA 92691

www.crownvalleysurgicalcenter.com



Full Service Catering and Complete Event Planning For Any Occasion



Unique Specialty:
Fruit station
Dessert station
Tea station



Weddings & Events
By: Shawn Tehrani

Preferred Catering Venues:
Hotel Irvine
Newport Beach Marriott
Hilton & Hyatt Waterfront (Huntington Beach)
Oak creek Golf Club



Tel: (949) 922 - 3094

معمولا علائم اختلال بیش فعالی نقص توجه را بدتر می کند. و یکی از مهمترین مسایل این است به عنوان والد زمان استراحت و مراقبت از خود در برنامه روزانه خود در نظر داشته باشید.

سخن پایانی: خیلی وقتها پدر و مادر خصوصا پدرها حاضر به پذیرش وجود اختلال در فرزندشان و درمان آن نیستند و دچار بودن کودک را به بیش فعالی و مشکل تمرکز را انکار و مشکلاتی سر راه درمان او ایجاد می کنند، در صورتی که اگر فرزندشان کم خونی یا دیابت داشته باشد، خیلی راحت تر آن را می پذیرند و درمان را شروع می کنند. خیلی از والدین هم رفتارهای فرزندشان را با شیطنیت و بازیگوشی طبیعی اشتباه می گیرند. پس مساله مهم اول، تشخیص زودرس و دوم درمان به موقع است زیرا اگر این بچه ها به موقع درمان نشوند، عواقب زیادی برایشان خواهد داشت مثلا به دلیل بازخوردهای منفی که از محیط اطراف می گیرند، اولاً بیشتر در معرض کودک آزاری هستند که ممکن است به صورت سرزنش، تحقیر و حتی تنبیه بدنی باشد. خیلی وقتها مرتب به این بچه ها می گویند بدی، بی تربیتی و... در حالی که به کار بردن این واژه ها باعث می شود خودانگاره ای که از کودک خود دارد، منفی شود و در طول زمان اعتماد به نفسش را از دست بدهد. در نتیجه پس از مدتی همان رفتارهای نامطلوبی که جامعه از او انتظار دارد، در وجودش نهادینه می شود و از او سر می زند.

خدمات موسسه امید کمک به ارزیابی دقیق و در صورت نیاز درمان می باشد همچنین دوره های آموزشی مرتبط مانند فرزندپروری و... نیز در موسسه برگزار می گردد، برای اطلاعات بیشتر با ما در تماس باشید.

Sareh Behzadipour (PhD) / DDS Coordinator
OMID Multicultural Institute for Development
sbehzadipour@omidinstitute.org
(949) 677 - 3862 www.omidinstitute.org



اختلال بیش فعالی نقص توجه (قسمت دوم)

دکتر ساره بهزادی پور

علل اختلال بیش فعالی نقص توجه:

در حالی که علت دقیق، شناخته نشده است، تلاش های پژوهشی همچنان ادامه دارد. عواملی که ممکن است در رشد و گسترش اختلال بیش فعالی نقص توجه دخیل باشند، شامل این موارد می شود:

ژنتیک: اختلال بیش فعالی نقص توجه در خانواده فرد مبتلا رواج بیشتری دارد و مطالعات نشان داده است که عوامل ژنتیک در بروز اختلال نقش دارند.

محیط: عوامل محیطی خاصی از قبیل در معرض سرب قرار گرفتن ممکن است خطر مبتلا شدن به این اختلال را افزایش دهد. تحول. وجود مشکلاتی در سیستم عصبی مرکزی در زمان های حساس رشد و تحول ممکن است از دلایل بیش فعالی نقص توجه نقش داشته باشند.

شیوع ADHD: این اختلال در پسرها بیش از دخترها شایع است و حدود ۳ تا ۵ نفر از هر صد کودک دبستانی به ADHD مبتلا هستند.

بیش از دو نفر از هر سه کودک مبتلا به ADHD تا دوره نوجوانی همچنان دارای علائم باقی می مانند. این میزان در بزرگسالی به دو نفر از هر سه نفر می رسد.

درمان ADHD: اختلال نقص توجه بیش فعالی یک اختلال عصبی رفتاری است. پژوهش ها حاکی است که درمان ترکیبی (استفاده از چندین درمان به صورت همزمان) بیشترین اثربخشی را دارد که مهمترین روش های درمان بیش فعالی نقص توجه شامل دارو درمانی، نوروفیدبک و روان درمانی می باشد.

برای کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی نقص توجه در خانه چه کار کنیم؟ به کودکان محبت و عشقتان را ابراز نمایید. کودکان نیاز دارند که بشوند که دیگران آن ها را دوست دارند و تحسینشان می کنند. تمرکز کردن فقط بر روی جنبه های منفی کودکان، می تواند اعتماد به نفسشان را تحت تأثیر قرار دهد. زمان هایی را برای لذت بردن از کودک خود صرف کنید. تلاش کنید تا قسمت هایی از شخصیت کودکان را که خیلی دشوار نیست، بپذیرید و تحسین کنید. یکی از بهترین راه ها برای انجام این کار این است که زمان هایی را با هم صرف کنید. این زمان ها باید خصوصی باشد، به گونه ای که در این زمان ها دیگر کودکان یا بزرگسالان مداخله نکنند.

روش هایی برای بهبود اعتماد به نفس و حس نظم و انضباط پیدا کنید. همه کودکان استعدادها و علاقه مندی های خاصی دارند که می تواند پرورش داده شود. موفقیت های مکرر کوچک، می تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد. همچنین کودکان را مجبور نکنید تا فعالیت هایی را انجام دهند که فراتر از توان آن هاست. بر روی سازمان دهی کار کنید. به کودکان کمک کنید که وظایف روزمره خود را سازمان دهی کند و مطمئن باشید که در یک مکان کاملاً ساکت مطالعه می کند. اشیاء داخل اتاق را دسته بندی کنید و در مکان هایی کاملاً مشخص نگهداری کنید. در کمک کردن به کودکان برای این که محیط خود را سازمان دهی شده و منظم حفظ کند، تلاش کنید.

از کلمات ساده استفاده کرده و آرام و متمرکز صحبت کنید. در یک زمان فقط یک دستور بدهید. قبل از این که به کودکان دستور بدهید یا در زمانی که می خواهید به کودکان دستور بدهید، ارتباط چشمی مستقیمی با کودک برقرار کنید.

سعی کنید یک برنامه منظم برای وعده های غذایی، چرت زدن ها و خواب مشخص کنید. از یک تقویم بزرگ برای مشخص کردن فعالیت های خاصی که قرار است انجام شود، استفاده کنید. کودکانی که مبتلا به اختلال بیش فعالی نقص توجه هستند، برایشان سخت است که تغییرات را بپذیرند و با آن سازگار شوند. کودکان را از این که به طور ناگهانی از یک فعالیت به فعالیتی دیگر بروند، بازداري کنید یا به آن ها هشدار بدهید.

تلاش کنید که کودکان را از خستگی بیش از حد محافظت کنید، زیرا خستگی

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت
مشاوری صادق و آگاه
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686
Cell: (949) 230-4658
Fax: (949) 586-1645



مشاور شما در امور کنسولی و خدمات دفتر حفاظت

تنظیم وکالت نامه و ارسال آن به دفتر واشنگتن برای تایید و اقدام

امور مربوط به Social security

ترجمه مدارک، نوتاری عاقد (ازدواج و طلاق)

ارسال مدارک به ایران در کمترین زمان ممکن

آخرین سه شنبه هر ماه
برای شرکت در این مراسم تماس بگیرید

شب شعر

22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

WWW.PERSIANLEGALS.COM | email: armin.anvari.pour@gmail.com



SHAFI MEDICAL CENTER

دکتر حمید اسکندری

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

Dr. Hamid Eskandari, MD



**برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.**

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Addiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیکر

26730 TOWNE CENTRE DRIVE, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610

Tel: (949) 559 - 5153

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	م	ض	ا	ن	پ	ا	ر	ا	ف		ل	ق	ا
۲	م	ی	ر		خ	ا	ل	ی	ب	ن	د		ط	و
۳	ق	ا	ی	م		ی	ش	ت	ن		ا	ب	ی	ا
۴		م	ح	ر	م	ا	ت		ا	ش	ک	ا	ف	ی
۵	ا	ی		ع	د	ل	ی	ه		ب	ا	ر	ه	ن
۶	ک		م	و	ا	ت		م	پ	ا	ر	ک		ح
۷	ا	ک	ت	ب	ر		ل	س	ا	ن		ش	ی	و
۸	ت	ی	ک		ا	ی	و	ا	ن	ه	و		س	س
۹	ا	م	ا	ر		ک	د	ی	ه		ل	ع	ن	ت
۱۰	ک	ی		ک	ل	ب	ر	ک		ک	ا	ل	ا	س
۱۱	ر	ا	ه	ب	ا	ن		ی	ه	و	د	ا		ب
۱۲	ی		و	ا	ل	د	ه		پ	ر	ت	ق	ا	ل
۱۳	س	و	ا	ر	ی		م	د	ر	س		ه	ب	و
۱۴	ت	ا	ک		ک	ر	ی	ن	و	ی	چ		ت	ر
۱۵	ی	و	ش		ا	م	ن	ی	ت		ت	م	ر	ی



جشن هالووین در ارواین

شنبه 26 اکتبر برای دومین سال متوالی جشن هالووین به سرپرستی Shemroon Entertainment و با همکاری OCPC در هتل مبلل ارواین برگزار شد. 550 نفر از هموطنان عزیز با لباسهای بسیار زیبای خود به این جشن آرایش خاصی داده بودند. یکی از قسمتهای این برنامه بوفه پیش غذاهای ایرانی بود که با استقبال زیادی از طرف میهمانان روبرو شد. دکورهای بسیار زیبای مخصوص شب Hollween از دیگر قسمتهای ویژه این برنامه بود.

Performer های این برنامه DJ Mohsen, DJ Babak, DJ Aaraa, DJ Soheil بودند که با هنرنمایی خود باعث باشکوه تر برگزار شدن این برنامه شدند.

مجریان این شب باشکوه، برنامه ای ویژه برای سال نو (December 31) در نظر گرفته اند که مکان و جزئیات آن متعاقباً اعلام خواهد شد.



ضرب المثل های فارسی

- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه برسر موضوعی باشد.
- جوجه را آخر پائیز می شمرند: نتیجه کار آخر معلوم می شود.
- شتر در خواب بیند پنبه دانه: کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن
- سیر به پیاز میگه پیف پیف چقدر بو می دی: کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچک دیگران را بزرگ جلوه دهد.
- جای که نمک خوردی نکمدان مشکن: در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.
- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن
- لبش بوی شیر می دهد: بی تجربگی فرد
- پیاده شو با هم راه بریم: در مورد کسی که خیلی مغرور و متکبر شده است.
- گاو پیشانی سفید است: همه کس و در همه جا او را می شناسند.
- در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.
- قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید: قدر عافیت.
- رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، بدی دیدم.
- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.
- جای سوزن انداختن نیست: شلوغی آن مکان

چیستان



- ۱- شهرش سرخ است مردمش سیاه؟
- ۲- آن چیست که خودش آب، دشمنش آب؟
- ۳- آن کدام شب تاریک است که در میان روز دیده می شود؟
- ۴- چهار برادر هستند که هر چه می دوند بهم نمی رسند؟
- ۵- آن چیست هم در دهان است و هم از نام های دختران است؟
- ۶- آن چیست که یک چشم و یک شاخ دارد و همه دورش جمع می شوند؟
- ۷- نام پرنده ای که اگر نامش را برعکس کنیم نام پرنده دیگری می شود؟

پاسخ چیستان

ترفندهای خانه داری



- برای تمیز کردن مبلی های چرم از واکس کفش استفاده کنید. واکس کفش خراشیدگی های روی مبلی را محو می کند.
- تورفتگی های روی فرش یا موکت را بعد از جابجایی مبلی ها با یخ از بین ببرید. یخ ها را روی تورفتگی های فرش قرار دهید و اجازه دهید یخ ها آب شود. فرش آب را جذب می کند و تورفتگی های آن از بین می رود.
- برای از بین بردن بوی بد حمام و دستشویی می توانید خودتان بوبر خانگی درست کنید. ۱ الی ۲ لیوان آب را با ۲ لیوان جوش شیرین و مقداری روغن گیاهی مخلوط کنید. آن ها را داخل قالب بریزید و اجازه دهید ۱ الی ۲ روز خشک شود. هر کدام از آن ها برای یک ماه برای خوشبو نگه داشتن حمام و دستشویی کافی است.
- برای از بین بردن لکه های روغن روی فرش از ترکیب جوش شیرین، مایع ظرفشویی و سرکه استفاده کنید.
- وقتی ماهی را روی گریل می گذارید به سطح آن می چسبد و موقع برداشتن شکل اصلی خود را از دست می دهد. برای پیشگیری از این مساله توصیه می کنیم ماهی خام را روی یک لایه برش لیموترش بچینید و سپس گریل کنید. لیموها طعم و عطر خوبی هم به ماهی می بخشند.
- وقتی پیتزا را در مایکروفر گرم می کنید، خشک می شود و دیگر طعم تازگی اولیه خود را ندارد. اما می توانید با قرار دادن یک لیوان پر از آب در کنار پیتزا، آن را در مایکروفر گرم کنید و از نرم و تازه بودنش مطمئن باشید.
- بهترین روش برای پوست کندن زنجبیل استفاده از قاشق است.
- برای اینکه نوشیدنی شما سریع تر از حالت عادی خنک شود، یک دستمال کاغذی خیس دور قوطی / بطری بیچید و سپس آن را درون یخچال بگذارید.
- هنگام جوشیدن شیر، یک قاشق یا ملاقه در آن قرار دهید تا سر نرود.

ENSI Insurance Services

ENSIEH FARVARD
LIC# 0C05053



برای انتخاب بیمه مناسب خود و خانواده خود از سالها تجربه خانم انسیه بهره بگیرید

**بیمه سلامتی Obama Care
بیمه مدیکل و مدیکر**

در صورتی که ۶۴ سال دارید برای دریافت بیمه مدیکر با ما تماس بگیرید

- Medicare Supplement Plans
- Medicare Advantage Plans
- Prescription Drug Plans
- Prescription Drug Assistance

Cell: (949) 502 - 1811

Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

سالن آرایش و زیبایی Pro- Images

Full service Salon

کلیه سرویس های
مربوط به عروسی،
آرایش صورت و
موی عروسی و
همراهان،

**Now
Hiring**

- Artistic Hair Designs
- Highlights & Color
- Make-Up Artist
- Bridal Make-Up

فرشته کلباسی

در شهر ارواین

(714) 225-5241

18011 Skypark Circle,
Suite D
Irvine, CA 92614

  Pro Images Salon

۱۰۰ ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم
ادامه از شماره قبل:
برگرفته از مجله کسب و کار بازده

۲۱. **دستیار انجام امور مجازی:** استفاده از سرویسی مانند دستیار مجازی پونیشا به شما اجازه می دهد تا دستیار دیگران باشید. پروفایل شخصی تان را در این سایت همراه با وظایفی که به خوبی می توانید انجام دهید ارسال می کنید و افراد می توانند برای انجام آن وظایف مشخص شده، شما را در اختیار بگیرند.

۲۲. **تعمیرکار:** اگر بلدید چطور لوازم منزل را تعمیر کنید، پس می توانید از این راه امرار معاش کنید. نصب پنکه سقفی و تعمیر سوراخ های دیوار، شاید همان راه حلی است که برای پرداخت صورت حساب های تان دنبالش بودید. این ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم را امتحان کنید.

۲۳. **سخنران انگیزشی:** داستان جالبی برای تعریف کردن دارید؟ یا چیزی هست که حسابتی به وجدتان می آورد؟ در پیغام رساندن به سخت ترین آدم ها مهارت دارید؟ اگر در برابر جمعی از مردم قرار گرفتن شما را نمی ترساند پس این کار مختص شماست. برای این که یک سخنران انگیزشی باشید، داشتن فالوور در شبکه های اجتماعی و ارسال ویدیو از خودتان، روش فوق العاده ای است تا بتوانید خودتان را پیش از طی کردن مسیر سخنرانی، به مردم بشناسانید.

۲۴. **شرکت حمل و نقل:** اگر توانایی و اشتیاق لازم برای انجام کارهای سخت را دارید، تأسیس یک شرکت حمل و نقل گزینه خوبی است. می توانید برای اجتناب از پرداخت هزینه های گزاف برای خرید کامیون، یک کامیون اجاره کنید تا زمانی که سرمایه کافی را برای خرید کامیون داشته باشید. این ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم را امتحان کنید.

۲۵. **مربی موسیقی:** یاد دادن موسیقی به دیگران بهترین چیزی است که می توانید به آن ها بدهید. در ابتدا می توانید یک آلت موسیقی را برای چند جلسه اول، به صورت کاملاً رایگان به افراد آموزش بدهید تا بازاریان را به دست آورید و آن را گسترش دهید. هزینه ایاب و ذهاب معمولاً شامل هزینه نگهداری خودرو و هزینه بنزین است، هر چند می توانید به جای این کار از خطوط اتوبوس و حمل و نقل عمومی استفاده کنید یا پیاده روی کنید. در نهایت، یکی از بهترین روش ها برای به حداقل رساندن هزینه استارت آپ این است که با آلت موسیقی مشتریان تان به آن ها آموزش دهید، نه وسیله خودتان.

۲۶. **آشپز شخصی:** آیا مهارت آشپزی خاصی دارید و به دنبال راهی هستید تا این مهارت و علاقه تان به آشپزی را به یک کسب و کار تبدیل کنید؟ اگر این چنین است، شما باید این مسیر را انتخاب کنید و به یک آشپز شخصی تبدیل شوید. قطعاً می دانید این شغل یعنی این که وعده های غذایی هفتگی / روزانه ای را با رعایت ارزش های غذایی طیف گسترده ای از خوراکی ها به مشتری تان ارائه کنید. در مورد هزینه استارت آپ باید گفت که هزینه ها صرفاً شامل هزینه ایاب و ذهاب بین محل کار، منزل، سوپرمارکت و تره بار است. دیگر مخارج توسط مشتری تان پرداخت می شوند.

۲۷. **مربی شخصی:** با چند گواهی نامه و کمی زمان، می توانید علاقه تان به خوش تیپ بودن را به زندگی روزانه تان گره بزنید. به دیگران در رسیدن به اهداف فیزیکی شان کمک کنید و چند فن مناسب به آن ها بیاموزید که باعث آسیب زدن به خودشان نشوند. وقتی به دیگران کمک کنید از این کار احساس رضایت خواهید داشت. این ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم را امتحان کنید.

۲۸. **تعمیرکار تلفن همراه و تبلت:** معمولاً این گونه کارها در یک مغازه انجام می شود، ولی شما می توانید به صورت سیار این کار را انجام دهید، به ویژه اگر از سرویس هایی مانند دیجی دکی استفاده کنید. بسیاری از افراد بر این باور هستند که اگر هزینه تعمیر یک گوشی تلفن از هزینه جایگزین کردن آن با یک گوشی دیگر بیشتر باشد، مردم گوشی های شان را عوض می کنند: ولی باید بدانند که سخت در اشتباه هستند. گوشی ها اطلاعات واقعاً مهمی را در خود جای داده اند، از این رو مردم مایل هستند پول بیشتری برای بازگردانی داده های شان بپردازند. امروزه گوشی ها داده هایی مانند عکس در خود دارند که هر کسی از فضای ابری برای ذخیره ی آن ها استفاده نمی کند.

ادامه دارد...



عشق جا رویی (قسمت دوم)
مهرداد علیزاده فخرآباد

آنچه گذشت....

سیامک یک پسر دانشجوی است که ناخودآگاه در موقعیتی قرار می گیرد که بدون آنکه بخواهد عاشق دختری باید بشود. یک دختر مرموز که اسرار زیادی دارد....

بالحنی عاشقانه جواب دادم: من سیامک هستم. سیامک قادری! رزا دیگر هیچ حرفی نزد و با بی اعتنائی هرچه تمام تر رفت. تمام دوست نماها و آن دخترها که با رزا بودند باتعجب به من و او که داشت می رفت، نگاه می کردند. من چند لحظه ای مات و مبهوت به آن ها و رزا نگاه کردم و بعد در عرض فقط چند ثانیه جیم شدم. با تمام سرعت می دویدم. چشمانم درشت شده بودند و از خودم نفرت پیدا کرده بودم. حالم از خودم به هم می خورد. و به کاری که جلوی دوستانم انجام داده بودم فکر می کردم. واقعا از خودم تعجب کرده بودم. چطور امکان داشت که آن کار از من سر بزند؟ در تمام زندگیم با غرور هرچه تمامتر با دخترها رفتار کرده بودم و حالا جلوی دختر زشتی که فقط چند ثانیه از دیدنش می گذشت زانو زده بودم و آبروی خودم را برده بودم. آخر چطور چنین چیزی امکان داشت؟

موبایلم زنگ خورد. صفحه نمایش گوشی را نگاه کردم و با دیدن تصویر یکی از دوستانم که به همراه او به پارک رفته بودم علیرغم میل باطنی تلفن را جواب دادم.

دوستم گفت: الو! سیامک!

به جای سلام گفتم: ها؟! چیه؟

- اون اداها چی بود که در آوردی؟ اون دختره کی بود؟ چرا به ما نگفته بودی عاشق شدی؟

باعصبانیت جواب دادم: من عاشق نشدم!

- یعنی چی؟ پس چرا رفته بودی جلوی آن دختره و

- چی چی میگی؟ خودم هم نفهمیدم چطور آن کارها را کردم. احتمالا دیشب قرصی چیزی خورده بودم و حالیم نشده بود و نمی فهمیدم دارم چکار می کنم.

- برووووو! مگر می شود؟ حالا اگر دیشب دارو خوردی چرا الان عمل کرده؟ مست هم که نبود. اصلا اگر حالت بد بود یا مست بودی ما که قبلش با تو بودیم باید زودتر متوجه می شدیم. راستش را بگو نااقلا! دیگر جوابش را ندادم و تلفن را قطع کردم. هیچ جوابی برای حرف هایش نداشتم. خوشبختانه وقتی آن کار را کرده بودم، پارک خلوت بود و فقط دوستانم و آن دخترهای ناشناس آنجا بودند و آبرویم فقط جلوی آن ها رفته بود. صدای رسیدن یک پیامک چند رسانه ای من را به خودم آورد. یکی از دخترهای دانشکده که همیشه جلوی من رژه می رفت و خودش را نشان می داد، یک کلیپ موبایل برایم فرستاده بود

کلیپ را PLAY کردم و با دیدن صحنه زانو زدن خودم جلوی رزا با عصبانیت لب خودم را گاز گرفتم. وقتی رزا رفت دوربین به طرف یکی از همان دوست نماهای من چرخید و دوستم گفت: همان طور که دیدید ما در این لحظه یک تقاضای آشنایی ابلهانه را ضبط کردیم. از سیامک قادری رشته مدیریت! باشد که رستگار شویم!

و کلیپ تمام شد. بلافاصله پیامک دیگری از همان دختر آمد که نوشته بود: چطور تونستی؟! دلم می خواست خرخره فرید را که آن کلیپ را فیلم برداری کرده بود بجوم. شانس آورده بود که آن لحظه کنارم نبود چون در آن لحظه واقعا یک نفر را می خواستم که کیسه بوکس من باشد تا دق دلی خودم را سر او خالی کنم.

اما واقعا چطور من چنین کار ابلهانه ای انجام داده بودم؟ با نفرت به شماره تلفن رزا که داخل جیبم بود نگاه کردم و کاغذی را که شماره روی آن نوشته بود را توی سطل آشغال انداختم و بعد جلوی تلویزیون روی مبل نشستم و به ساعت نگاه کردم. فقط چند ساعت دیگر تا ۸ شب مانده بود.

ساعت الان ۳ ظهر بود و حتما آن دختر اکبری ساعت ۸ شب منتظر تلفن من میشد و با خودش تصور می کرد که به او تلفن خواهم زد. شاید باید همین الان به او تلفن می زدم و دق دلی خودم را سرش خالی می کردم. اما باز جلوی خودم را گرفتم چون حتی آن دختر آن قدر ارزش نداشت که به اندازه چند ریال ناقابل پول تلفن بخاطرش بدهم.

پیامک ها و گاهی تماس هایی که بی جواب می ماند پشت سرهم می رسید و گوشی تلفن همراه من را به لرزه درآورده بودند. دیگر جواب هیچ کس را نمی خواستم بدهم. می خواستم چند روزی از خانه بیرون نیایم تا گند این کار بخوابد و همه فراموش کنند چه اتفاق مسخره ای افتاده است.

از شدت خستگی روحی روی همان مبل خوابم برد و دیگر متوجه هیچ چیز نشدم. خواب عجیبی دیدم. خواب دیدم در چنگال یک اژدهای سیاه گیر افتاده ام و دارم مامانم را صدا می زنم. داخل غار سیاهی بودم که هیچ نوری نمی توانست به آنجا برسد و اژدها دنبال من کرده بود و از دهانش آتش بیرون میامد. من با ترس فراوان به دنبال راه فرار می گشتم و هیچ راه فراری نبود. بعد از چند دقیقه اژدها به من رسید و من را که گوشه ای از غار، ناامید به صخره ها چنگ میزدم گیر آورد و بعد ناگهان لبخندی زد و تبدیل به رزا شد و یکدفعه همه چیز سفید شد و من و او با یکدیگر ازدواج کردیم. و بعد من در حالی که از ترس نزدیک بود قالب تهی کنم سوار آن اژدهای وحشتناک شدم و او من را با خودش به آسمان ها برد....

سراسیمه از خواب پریدم. ساعت ۱۹:۵۹ دقیقه شب بود. فقط یک دقیقه تا زمان تماس من به رزا مانده بود و من آن طور از خواب پریده بودم. دوباره چشمانم را بستم تا به خواب بروم که تندبادی وزید و.....

مرد که خوب باشد زن عزیز خانه می شود
لباس های رنگارنگش موهای بلند و آبشاریش
گل سر های گل گلی اش و عطر تنش
خانه را زنده می کند.

مرد که مهربان یار باشد
زن حس امنیت و اعتماد درونش موج می زند
محبت اش تمام آدم های اطرافش را احاطه می کند
دنبال بهترین ها می رود که بهترین باشد
خانه همیشه گرم و امن باقی می ماند.

مرد که دوست باشد
زن همپای خستگی ناپذیر لحظه های سخت می شود
رفیق شش دانگ سالهای طولانی که او دیگر می داند هر مهر و علاقه
ای که خرج می کند
دو برابرش را پس می گیرد.

مرد که خوب باشد زنش را می سازد
اخلاقش را شکل می دهد
مهرش را باور می کند
هر زنی در هر سن و چهره و اصالتی نیاز دارد که یک مرد مهربان
رفیق روزهای سختش باشد. (ژوان)

خرمالو

خواص

اگر در فصل سرما لثه هایتان خونریزی می کند امکان دارد به دلیل کمبود ویتامین C باشد. باید بدانید که مصرف خرمالو جذب ویتامین C آن برای بالا بردن استحکام سلامت لثه ها موثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم می باشد که با کلسترول و فشار خون بالا مقابله می کند به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش بسزایی در کاهش کلسترول خون دارد. میوه خرمالو با داشتن ویتامینهای A و C، کلسیم، پتاسیم و منیزیم میتواند به هضم هر چه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. شاید بد نباشد بدانید که خرمالو تقویت کننده معده است، اسهال را برطرف میکند. باعث نرمی سینه میشود، کمخونی را رفع میکند و اشتهاآور خوبی هم هست. طبع خرمالو گرم و تر است و دانه میوه خرمالو که کوبیده و به صورت گرد درآمده باشد سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند. خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است پکتین یکی از فیبرهای محلول در آب است که باعث کاهش چربی خون می شود. خرمالو آرام کننده سکسکه است و به طور چشمگیری بندآورنده خون ریزی است. خرمالو ورم و التهاب بواسیر را فرو می نشاند. به خاطر حضور ویتامین A در خرمالو برای پوست و ناخن و موهای خشک و شکننده مفید است. میوه ی خرمالو رسیده برای کودکان نیز میوه ای مفید محسوب می شود و در رشد و نمو آن ها موثر است.



جگر سفید گوسفند ۲۰۰ گرم، زردچوبه ۱/۲ قاشق چای خوری دارچین ۱ قاشق مربا خوری، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم ادویه ۲ قاشق مربا خوری، نان سنگک به میزان لازم گوشت را با مقداری آب و ۲ عدد پیاز خرد شده و زردچوبه می پزیم و پس از نرم شدن گوشت، به آن نمک اضافه می کنیم. جگر سفید را هم پس از پختن، چرخ و سرخ می کنیم. گوشت پخته شده را با ۲ عدد پیاز باقی مانده چرخ می کنیم و آب گوشت پخته باقیمانده را کنار می گذاریم. نمک و فلفل و زردچوبه را به میزان دلخواه به گوشت چرخ کرده اضافه می کنیم و با هم مخلوط می کنیم. سپس یک تابه کوچک و یا کفگیر مخصوص بریونی اصفهانی را روی شعله گاز می گذاریم تا داغ شود و کمی روغن در آن می ریزیم، طوری که کف آن چرب شود. مخلوط گوشت چرخ شده را به اندازه همبرگر یا به شکل بیضی، کف ظرف یا کفگیر پهن می کنیم و روی حرارت می گیریم تا کف بریانی طلایی شود. روی یک تکه نان سنگک یک قاشق از آب غلیظ گوشت می ریزیم تا فقط نان کمی مرطوب شود. بعد پودر دارچین را روی نان مرطوب ریخته و بریانی را روی نان برمی گردانیم. در پایان مقداری جگر پخته و سرخ شده کنار بریانی می ریزیم.

مقالات رسیده

مسترد نمی شود

خواندنی‌ها

سردبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مینه

تلفن: 923-0038 (949)

هادی عزیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656

وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

فرم اشتراک شش ماهه خواندنی‌ها (شش شماره)

برای دریافت مجله خواندنی‌ها از طریق پست، فرم اشتراک زیر را پر کرده و به همراه یک فقره چک به مبلغ \$48 برای اشتراک شش ماهه (شش شماره) در وجه khondaniha به آدرس مجله ارسال نمایید. مجله تنها برای داخل امریکا ارسال می شود.

Full Name:
Address:
City:
State / Province:
Zip Code:
Phone Number:

آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241



برج ساعت تبریز

هشتم مرداد سال ۱۳۱۳ باران در تبریز بند نیامد و یکریز بارید. خلاصه که سیل تبریز را کن فیکون کرد. از خیابان‌ها جز لجن‌زاری نماند. عمارت عالی قاپو فرو ریخت و بیش از ۱۳۰۰ مغازه از بین رفت. هر چند این فاجعه تلفات جانی نداشت اما تقریباً دمار از روزگار کسبه درآورد و خانه‌ها را ویران کرد. تیرهای تلگراف را کند تا هیچ کس از بلایی که بر جان شهر رفته بود خبر نداشته باشد. دولت مرکزی ۴ روز بعد از واقعه آگاه شد. بلافاصله نمایندگان و چهره‌های سرشناس حکومتی به تبریز آمده‌اند. تجار تبریزی ساکن مرکز هر چه از دستشان برمی‌آمد روانه شهر کردند. میرزا محمودخان جم وزیر کشور کابینه فروغی در شهر حاضر شد و تا ۱۱ شهریور همان سال از تبریز خارج نشد تا اقدامات سرعت بیشتری بگیرد.

در این میان اما شهردار به چیز دیگری می‌اندیشید. ارفع‌الملک جلیلی می‌دانست که اگر این اتفاق یک بار به وقع پیوست پس می‌تواند بارها و بارها اتفاق بیافتد پس به دنبال چاره‌ای گشت تا تبریز را برای همیشه از سیل در امان نگه‌دارد. هنوز یک سال از وقوع سیل نگذشته بود که ارفع‌الملک ۲ میلیون تومان برای ساخت سیل‌بند و عریض‌تر کردن مسیر ۱۲ کیلومتری «میدان چای» و «قوری چای» جلب کرد. بدین ترتیب یک شهردار با کفایت توانست تبریز را برای همیشه از شر سیل‌های بنیان‌کن در امان نگه‌دارد. اما داستان وقتی جالب‌تر می‌شود که ارفع‌الملک جلیلی با ابتدایی‌ترین وسایل ممکن و با بودجه حدود یک میلیون تومان این پروژه را به اتمام رساند. شهردار تبریز با ته‌مانده بودجه ساخت سیل‌بند، عمارت باشکوه شهرداری یا همان عمارت ساعت را ساخت و ساعت برج را خودش از هزینه شخصی برای تبریز هدیه خرید. تراژدی داستان آقای شهردار دی ماه سال ۱۳۹۷ به وقوع پیوست. وقتی تبریز نتوانست خانه ارفع‌الملک را به موزه تبدیل کند و سقف این خانه بی نظیر فرو ریخت.



کاروانسرای زیبای تیتی



کاروانسرای تیتی یا به گویش محلی تیتی کاروانسرا، یکی از زیباترین جاذبه‌های استان سرسبز گیلان است. این کاروانسرا در روستای بالارود در شهرستان سیاهکل و در ۲۵ کیلومتری لاهیجان قرار گرفته. این بنا متعلق به دروه صفوی می‌باشد که البته روایت‌های محلی گوناگونی در مورد ساخت آن بیان می‌شود.

یکی از این داستانها می‌گوید که تیتی خانم که عمه‌ی یکی از شاهان سلسله‌ی صفوی بوده است، تصمیم می‌گیرد کاروانسرای زیبایی به نام خود در منطقه‌ی سیاهکل بنا کند و از این‌جا بود که اولین قدم‌ها برای ساخت یکی از قدیمی‌ترین بناهای سیاهکل گذاشته شد.

داستان دیگر می‌گوید که این کاروانسرا در زمان حکومت محلی کیایی که در عصر تیموریان بر لاهیجان حکمرانی می‌کردند، ساخته شد و بعدها توسط حکومت صفویه بازسازی شد.

کلمه تیتی در گویش گیلکی به معنای شکوفه می‌باشد و چون در گیلکی جای صفت و موصوف عوض می‌شود، بنابراین در گویش محلی این کاروانسرا، تیتی کاروانسرا نامیده می‌شود.

این کاروانسرا در زمان‌های دور اهمیتی استراتژیک داشته است. قدمت آن دست کم به ششصد سال پیش بازمی‌گردد و تا همین قرن حاضر، تا زمانیکه وسایل حمل و نقل اسب و قاطر بود و جای خود را به وسایل موتوری و ماشینی نداده بودند، از این کاروانسرا استفاده می‌شده است.

این بنا با سنگ رودخانه‌ای، آجر و ملات گچ و ساروج ساخته شده. یک حیاط مرکزی، یک گذرگاه هشتی و دو ایوان کوتاه دارد. در دو طرف حیاط دو تالار در ابعاد تقریبی ۱۷ متر وجود دارد که محل نگهداری مرکب‌ها بوده. در چهار کنج حیاط چهار اتاق مربعی شکل در ابعاد ۱۴ متر جهت پذیرایی و استراحت مهمانان در نظر گرفته شده است. درست روبروی فضای ورودی و در ضلع جنوبی یک فضای شاه نشین که شامل دو اتاق در دو طرف یک ایوان با یک قوس هشتی است دیده می‌شود. میانسرا یا حیاط این مجموعه حدود ۳۹۸ متر مساحت دارد و با سنگ رودخانه‌ای فرش شده که در وسط آن حوض کوچکی تعبیه شده است. آب این حوض از طریق تنبوشه‌های سفالی از کوهها و چشمه‌های دوردست تامین می‌شود.



ردان مدیکال (Redan Medical) با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در ارائه فناوری و تجهیزات پزشکی، و خدمات سلامتی و مراقبتی، مفتخر است در کنار پزشکان گرامی، مراقب و یاری رسان سالمندان و معلولین عزیز باشد.

- مراقبتهای ویژه آلزایمر، دیابت، پارکینسون، آرتروز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستر
- تمامی خدمات بهداشت شخصی و زیبایی
- کمکسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در بیمارستان، انتقال به بخش رگوری، و پس از مرخصی
- پرستاران زن و مرد، فارسی زبان و انگلیسی زبان، و با هر شرایط مورد نظر دیگر

تمامی خدمات ما همراه با
Liability Insurance, Dishonesty Bond, Workers
Compensation Insurance می باشد.

تمامی پرستاران و پرسنل ما
Background Check, TB & Drug Test
شده و در ایالت کالیفرنیا Register می باشند



* برای شروع دریافت خدمات از ما،

پنج ساعت خدمات رایگان

دریافت نمایید تا از کیفیت و قابل اعتماد بودن خدمات ما، و از تخصص، دلسوزی، و اطمینان بودن پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

* برای دریافت پنج ساعت خدمات رایگان، هنگام تماس، نام مجله خواندنی ها را ذکر نمایید.

* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایان که نیازمند سرویس های ما هستند، بابت تشکر از ما

سیصد دلار هدیه بگیرید!

* هدیه بعد از دریافت صد ساعت از خدمات ما پرداخت میشود.

Redan Medical Inc.
2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

www.homehealth.redanmedical.com
caring@redanmedical.com

Tel: (949) 666 - 2233
Fax: (949) 666 - 2235
Toll-free: (888) 351 - 5141



آموزش رانندگی

در ۲۲ ساعت روز و در تمامی هفته



محمد خشنود ممتحن سابق D.M.V با ۲۶ سال سابقه در آموزش رانندگی ضامن قبولی شماست

دریافت گواهینامه رانندگی در کوتاهترین مدت و تنها با یک تلفن به محمد خشنود نامی شناخته شده و مطمئن در جامعه ایرانیان لس آنجلس و اورنج کانتی

آموزش رانندگی برای کلیه سنین - دارای اتوموبیل های مجهز برای آزمون شما در امتحان D.M.V

آموزش رانندگی و قبولی در امتحان D.M.V حتی برای سالمندان و افرادی که دچار فراموشی و لرزش دست و پا هستند و یا سخته کرده اند

Free pick up and free drop off
from your business or home

(714) 447 - 1485 (714) 803 - 4927

2651 E. Chapman Ave., Suite #100 Fullerton, CA 92831

www.fairdriverschool.com/

Free Transformational Meditation

Every Tuesday from 6:00 Pm to 7:30 Pm at NIPOC address: 5 Old Field, Irvine
Join the circle of oneness. For more information please call (714) 225 - 5241



Fereshteh "*Feri*" Kalbassi
Life Coach

Fereshteh Kalbassi has trained from a young age in Rumi and Sufi mystical tradition as well as related fields such as Jungian psychology and meditation.



Guide to Life, Love & Relationships

1. Being Effective in Our Relationships
2. Feminine and Masculine Energies (Anima and Animus)
3. Self-confidence
4. Self-realization
5. Identifying and Controlling your Ego
6. Creating a Loving Relationship with the Opposite Sex
7. Freedom from the Pains of the Past
8. Curing Yourself and Avoiding Illness
9. Creating Wealth and Prosperity
10. Weight loss and control overeating
11. Creating Balanced - Body, Mind & Soul
12. Eliminating Anxiety
13. Honoring Commitments to Yourself and Others
14. Increasing Your Level of Awareness
15. Bringing Action to Your Wants
16. Power Over Mind
17. Freedom from Fear
18. Reducing Stress
19. Creating a Healthy Sexual Relationship
20. Decreasing Arguments

For more information on private or group sessions contact Fereshteh (Feri) Kalbassi:

Tel: (714) 225-5241

FereshtehKalbassi@yahoo.com



ROYAL
ANTIQUES

رویاں آنتیک



446 S Fair Oaks, Pasadena, CA 91105

نشانی نمایشگاه و دفتر مرکزی :

626 765-6511

WWW.ROYALAUCTIONGALLERY.COM

royalauctiongallery@gmail.com