



سال سوم شماره ۵۵
فوریه ۲۰۲۰

خواندنی‌ها



Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی
شرح در صفحه ۸

Irvine, Orange County

(949) 383-7426

(818) 639-2334



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



دکتر رضا آبائی تفرشی

REZA A. TAFRESHI, DDS

جراح - دندانپزشک

Cosmetic & Dental Implant Surgery

فارغ التحصیل از Loma Linda کالیفرنیا

- پیوند و کاشت دندان مصنوعی
- دندان پزشکی زیبایی بدون تراش
- Dental Implants at Competitive Price
- Full Arch Replacement with
- Zirconia Crown/Bridges with
- Laser Surgery Treatment
- Bone Grafting
- روکش های Zirconia
- جراحی دندان و لثه با لیزر (بدون خونریزی)
- جراحی دهان و دندان همراه با N2O / O2
- روت کانال، معالجه ریشه دندان
- کشیدن و جایگزینی دندان - ثابت و متحرک
- سفید کردن دندان ها با آخرین متدهای پزشکی
- قبول اکثر بیمه های دندانپزشکی
- 5 YEARS WARRANTY

www.AVFDentalGroup.com

(949) 360-9700

15 Mareblu, Suite 360. Aliso Viejo, CA 92656



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیاء روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

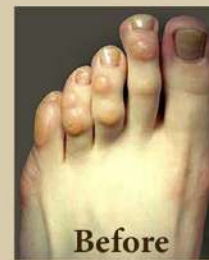
Stem Cell Injection



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

بانو فاخره ملکی 2092 - 244 (949)

هنرمند آشنایی که به گیسوان بانوان و آراستن سفره های عقد و کار بر روی ظروف زیبایی چشم گیر می بخشد.



نمونه کارها در:

f MALEKI BRIDAL

18011 Skypark Circle, Suite D,
Irvine, CA 92614



Wholesome Choice
Natural Foods From
Around The World

**برای حمایت از این مجله، هنگام
تامین نیازهای خود ابتدا با آگهی
دهندگان خواندنی‌ها تماس بگیرید.**



مقالات رسیده
مسترد نمی شود

تلفن: 923-0038 (949)

سرمدیر: مشتاق فروهر
تحریریه: تگتم مرادی مهنه
هادی علیزاده فخرآباد
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

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

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

سخن سردیر**مشتاق فروهر پاک**

شادی احساسی است که تقریباً تمامی انسانها به دنبال آن هستند. این احساس باعث شیرینی زندگی گشته به صورتی که ارتباط تنگاتنگی میان شادی و زندگی شیرین وجود دارد. انگیزه های متنوعی می تواند شادی و خوشحالی را ایجاد کند که البته در میان افراد

متفاوت است. همچنین ماندگاری احساس شادی به نوع عامل آن بستگی دارد. با توجه به میزان زمان ماندگاری احساس شادی، می توان آن را به خوشی و رضایت تقسیم کرد. مثلاً هنگامی که مشغول صرف غذای لذیذی هستیم، احساس خوش و نیز رضایت داریم. اما به محض پایان صرف غذا و یا دقایقی پس از آن، این احساس از ما دور می شود. از سوی دیگر هنگامی که به نیازمندی کمک می کنیم، یا به موجود و حیوان گرفتاری کمک می کنیم، احساس شادی ماندگاری بیشتری نسبت به مورد پیش دارد. در این حالت، این احساس می تواند روزها و یا هفته ها به درازا بکشد. از دیگر تفاوت این دو احساس شادی می توان گفت که در حالتی که مشغول صرف غذا هستیم، این خوشی تنها بر روی ما تاثیر گذار است در حالتی که در حالت دوم فرد یا افراد دیگری نیز در احساس شریک می شوند و این رفتار می تواند به سرعت در سطح گسترده تری تشویق، تکرار و فراگیر شود. هر قدر که خوشی های ماندگار در یک جامعه بیشتر مرسوم باشد، با فرهنگی انسانی تر و پیشرفته تری روبرو خواهیم بود. آیا جوامعی که دارای رتبه بالاتری از شاد بودن قرار دارند، مردمانی نیستند که شادی خود را در کمک به دیگران و ایجاد رضایت برای همگان جستجو می کنند؟

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



کاناپه



نکتم مرادی مهنه

آقای شوهر از سرکار خسته و کوفته وارد خانه می شود. معلوم نیست چه اتفاقی در محیط کارش افتاده است. فقط مشخص است که اتفاقات جالبی نبوده است.

خانم همسر تا لنگ ظهر خوابیده بوده. ظهر بلند شده و ناهار را با ناراحتی درست کرده، بعد که شکمش سیر شده باز گرفته خوابیده و تا ساعت ۶ بعد از ظهر که قرار است شوهر جانش از سرکار برگردد بی حوصله و عصبی از این ((صبر)) بدخواب هم شده است. نزدیکی های آمدن آقای شوهر بلند می شود تا کمی به خودش برسد و بعد جاروبرقی را می گذارد وسط اتاق که یعنی خانه را جارو کردم. از خودش می پرسد ((شام چی درست کنم؟)) بعد عصبانی می شود که چقدر خسته است و تمام تاریخ زندگی که شامل متلک های مادرشوهر و خواهرشوهر و از همه مهم تر شوهر است جلوی چشمش میاید. چهارتا فحش توی دلش و چهارتا فحش روی زبانش جاری می شود و برای سیاه بختی خودش که چنین شوهر بی عرضه ای دارد که او را به سفر اروپا نبرده، اشکی می ریزد و آب را می گذارد توی قابلمه که جوش بیاید.

از آن طرف، آقای شوهر صبح بلند شده و با قمر وزیر رئیس اداره جنگیده و حق هم با آقای شوهر بوده. بعد با منشی اداره که کارش را درست انجام نمی داده سر و کله زده و بعد ماموریت آن طرف شهر هم بهش خورده است. حقوق هم دیر داده اند و قسط و قرض ها مانده است. نگرانی از نداشتن روغن و گوشت خانه هم بماند. دیگر اعصابی برایش نمانده است و فقط می خواهد بیاید داخل خانه و روی تختش آسوده بخوابد.

هر دو تا هم را می بینند سلامی می کنند: آقای شوهر نیشش تا بناگوش باز می شود.

زن که لبخند شوم آقای شوهر را می بیند همه چیز را متوجه می شود. حال می داند که قرار است آقای شوهر لذت!! ببرد. آن هم شوهری که طلا نمی خرد. عرضه ندارد همسرش را ببرد سفر خارجه. اصلا سفر خارجه به درک. تا همین سر کوچه او را نمی برد. شام هم که حوصله ندارم درست کنم. ظرف ها را هم که نشسته ام. اصلا جاروبرقی را دیده است؟

دیده است که از صبح در حال تمیز کردن خانه هستم و هنوز تمام نشده؟ اصلا چرا می خندد؟ نکند با منشی بوووق اداره امروز خوب لاس هایش را زده است و حالا یاد زنش افتاده است؟

خانم همسر اخم می کند! این اخم همه چیز را به آقای شوهر می فهماند! آقای شوهر آخرین تلاش های مذبوحانه خودش را می کند. طرف خانم همسر می رود و چند جمله عاشقانه رد و بدل می شود. چند بوسه مصنوعی. چند جمله پلاستیکی!!

اما سردی و پرتاب دست آقای شوهر از آنجا!! آقای شوهر را متوجه می کند که چه خبر است!!

آقای شوهر روی مبل می نشیند. شکست خورده. مانند سرداری که به

جنگ رفته و نتوانسته پیروز شود. خانوم همسر پیروزمندانه داخل آشپزخانه می شود تا چای بیاورد. سر راه کمرش را می گیرد و به جاروبرقی وسط خانه می ماند. نگاهی می اندازد و آهی از ته دل می کشد... بعد از چند دقیقه فجان چای جلوی آقای شوهر روی میز است. خانوم همسر با خودش فکر می کند: چقدر پایش بو می دهد! آقای شوهر با خودش فکر می کند: دو تومن بریزم توی بانک ملت برای قسط ها!

خانم همسر به خودش می گوید: حتما زیر سرش بلند شده! آقای شوهر به خودش می گوید: میدان استقلال مرغ ارزان تر است! خانم همسر می بیند آقای شوهر لبخند خیانت بر لبانش نقش بسته است. یعنی باز چه جنایتی در راه است؟ خدا ذلیل کند مردها را! این ها تا شلوارشان دوتا می شود حتما خیانت می کنند.

خانم همسر می گوید: پس کی کاناپه را می خری؟ آقای شوهر قصر آرزوهایش فرو می ریزد. حالا نه می تواند قسطی پرداخت کند نه پولی برای خرید گوشت خدا تومن گران شده باقی خواهد ماند. اما با این حال می گوید: میخرم حالا!

خانوم همسر شکش به یقین تبدیل می شود. قطعاً با خانوم منشی بیرون بوده است. حتما زیر سرش بلند شده و برای خانه پول ندارد. عجب غلطی کردم با خواستگار اولم ازدواج نکردم. عجب غلطی کردم پول هایش را خرج نکردم. این اصلا حالیش نیست که زن گرفته. اصلا مسئولیت پذیر نیست. اصلا مرد خوبی نیست.

خانم همسر می گوید: فدا سرم! دقت کنید که ((فدا سرم)) اصلا کلمه بدی نیست. اما زبان پارسی جایگاه دارد. در زبان فارسی گاهی فدا سرم معنی خوبی می دهد. اما قطعاً اینجا آن معنی خوب را ندارد.

آقای شوهر چشمانش درشت می شود. این چی گفت؟! توهین کرد؟! آقای شوهر از نسل نادرشاه است. دوتا تبرزین گوشه دیوار نشان از شجره نامه اصیل این خانواده دارد.

اما خانم همسر هم از نسل خانم های متجددی است که مظلومند. ماه هستند. اصلا زبان نمی ریزند. اصلا از نظر پدر و مادرشان یک گل به تمام معنا هستند. اما خودتان خوب می دانید که کدام گل است که خار... و یا بهتر بگویم کوهی از خار نداشته باشد.

بله. پای آقای شوهر محکم روی پایش قرار می گیرد. خانم همسر آه می کشد. آقای شوهر اخم می کند. خانم همسر اشتباه موقع شستن ظرف ها لیوان از دستش می شکند. آقای شوهر می گوید: ((بی عرضه)). خانم همسر داد می زند ((خواهرته)). آقای شوهر بلند می شود. خانم همسر جواب می دهد:

شلیک اولین موشک از فراز آسمان به کاخ ریاست جمهوری! بله! این قصه ای است واقعی که الان سر کوچه شما دارد اتفاق می افتد. دوتا خانه آن طرف تر! اگر سرتان را از پنجره بیرون بیاورید شاید همسایه پایینی، شاید هم فردا برای خودتان. اصلا قربونش بروم سریالی است که پایان ندارد. جنگ ابر قدرت ها!

اما فردا صبح هر دو از خواب بیدار می شوند. این به آن لبخند می زند و آن به این. بعد آقای شوهر از در میروود بیرون به سرکار و خانوم می گیرد می خوابد.

دارد خواب خوبی می بیند. خواب یک آباژور قشنگ که جلوی آن کاناپه ای که دیشب خریده اند خواهند گذاشت

C & K Law Group

Tel: (949) 852 - 4454

Fax: (949) 508 - 1759

دفتر حقوقی
دکتر کورش جعفری
دکتر کیارش جعفری
و همکاران

وکلائی رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



Family Law:

- Divorce & Child Custody Rights
- Child & Spouses Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

Criminal Matters:

- All drug Cases
- DUI, Theft, and all other Felonies
- Misdemeanors

Commercial:

- Partnership / Litigation, Business
- Contracts & Agreements
- Corporations, Partnerships, LLC
- Trademarks/Copyright Registration
- Real Estate

امور خانوادگی:

- طلاق، حفظ حقوق و سرپرستی فرزندان
- گرفتن حکم نفقه و اصلاح آن
- تنظیم قراردادهای پیش و پس از ازدواج
- تقسیم اموال

امور جنایی:

- مواد مخدر، رانندگی در حال مستی
- سرقت و دیگر امور جنایی

امور تجاری و بازرگانی:

- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علائم تجاری

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

● Bar Association Membership and Admission: California State Bar

● United States Court of Appeals for the Armed Forces

● United States Court of Appeals for the Ninth Circuit

● United State District Court for Central Court of California

● United States Court of Appeals for Veterans Claims



حمید سلیمی

در میهمانی بسیار شلوغ، لابلای سلبریتی‌های سرگرم شکار و آدمهای معمولی مستی که یکدیگر را می‌رقصیدند و می‌نوشیدند و می‌لیسیدند و می‌بلعیدند، من کناری ایستاده بودم خسته و بی حوصله، و تمام جانم چشم شده بود و مانده بود روی رقص دلبرانه دخترک ظریف چشم سیاهی که آن وسط، بین همه دستها با دستهای کوچک بوسیدنی خودش را بغل کرده بود و تنها می‌رقصید و بی صدا گریه می‌کرد. دخترک دلربای زیبایی که از ابتدای میهمانی دیده بودم به هیچ لبخندی جواب نمی‌دهد و اخمش تمام نمی‌شود.

یک ساعت بعد، در حیاط خانه باغ سرد لواسان گپ که می‌زدیم، برایم تعریف کرد که دل در گروی مهر مردی متاهل و میانسال دارد. مرد خوشبختی که کنار همسرش آرام است و اصلاً نمی‌داند این عروسک نحیف به او دل باخته. با درد و بغض و نوازش کم کم برایم گفت که سالی دو سه بار در میهمانی‌های خانوادگی مرد را می‌بیند و به بهانه‌ای او را بغل می‌کند و با همین هم آغوشی چند ثانیه ای دلش گرم است تا دیدار بعدی. وقت رفتن گفتم داری اشتباه میکنی، اما اشتباهت بسیار باشکوه است. نوک بینی مرا بوسید و گفت راستش چاره‌ای هم ندارم، چشمم کسی جز یار را نمی‌بیند.

خیلی سال گذشته از آن میهمانی و آن دخترک. اما من هنوز به آن مرد متاهل بی خبر حسودی می‌کنم، مردی که نبود اما دوست داشته می‌شد. و به آن دخترک حسودی می‌کنم، دختری که نداشت اما عشق می‌ورزید. عشق انگار بعد از کشتن خودت و قوانین زندگی و خواسته‌های دلت و خواهش تنت و نیاز روح جان می‌گیرد.... تمام که می‌شوی، عشق شروع می‌شود....



یه لحظه ای هم هست که بالاخره به روی خودت میاری که همه حرفها و بهانه‌ها و اخلاق‌ها و خط قرمزها و نه‌ها و گریختن‌ها تنها یه دلیل ساده داشته: "تو براش اونقدر ارزشمند نبودی که خطر کنه. یکی بودی مثل بقیه. بیدار شو از خواب آدم ساده، خبری نیست."

و در اون لحظه است که سالخورده ترین ورژن خودت میشی و صبور و آروم لبخند می‌زنی و به جمله ساده و عمیقی فکر میکنی که روزی شنیدی و سرسری رد شدی و وانمود کردی مهم نیست، اما بود. مثلاً به "من دوستت دارم ولی نه اون طور که تو فکر می‌کنی." مثلاً به "معاشرت با تو غمگینم می‌کنه." مثلاً به تو مثل دریایی و من از آب می‌ترسم. مثلاً به "فکر نمی‌کنی اینطوری همه چیو خراب می‌کنیم؟"

و بعد، با لیوانی شیر داغ کنار پنجره رو به پاییز می‌ایستی، و به روزهای دوردستی فکر می‌کنی که جوان و معصوم و امیدوار بودی، و دلی داشتی برای دل بسته شدن، و جانی برای دل بردن، و چشم‌هایی برای تماشا، و رمقی برای برنده شدن. بارون تن شهرو می‌شوره و توی عادت کرده به خواسته نشدن اجازه میدی صدای دلچسب بوسه بازی بارون و برگها اندوهت رو بشوره.

یک روزی هست که با درد و جنون بالغ میشی، و میفهمی دیگه از لذتهای دوران کودکی برای همیشه دور شدی....

Ali Beheshti
Enrolled Agent

Beheshti Accounting, Inc.
Tax & Accounting Services

OC County (949) 383-7426

LA County (818) 639-2334

Fax: (949) 281-0031

1682 Langley Avenue
Irvine, CA 92614taxaccoc@gmail.com
www.Beheshtiaccounting.com

ایالات متحده آمریکا شامل یک جمهوری فدرال به همراه دولت و دولتهای محلی خود مختار است. مالیات در آمریکا بر مبنای هر یک از این سطوح اعمال می‌شود. قوانین مالیاتی در سطح فدرال یکسان ولی هر ایالتی قوانین مختص خود را دارد و شرایط مالیات و معافیتها و حتی حد اقل نرخ دستمزد نیز در ایالات مختلف متفاوت است.

این به این معنی میباشد که اگر شخصی در ایالات مختلف کسب درآمد کرده میباشد تکس ریترن فدرال بر اساس کل درآمد کسب شده تهیه و برای هر ایالت تکس ریترن جداگانه بر اساس قوانین همان ایالت تهیه نماید. موارد اصلی قوانین مالیاتی در آمریکا عبارتند از: مالیات بر درآمد، حقوق و دستمزد، اموال، فروش، واردات، املاک و هدایا، همچنین ایالات متحده دارای یکی از متری ترین سیستم های مالیاتی در جهان صنعتی است

در آمریکا علاوه بر شرکتها همه افراد حقیقی نیز بر اساس میزان درآمد سالانه پس از کسر معافیتها مالیاتی میباشد مالیات مربوطه را پرداخت کنند. قوانین مخصوص و متفاوتی برای شرکتها و اشخاص در تعیین درآمد مشمول مالیات و مالیات متعلقه وجود دارد.

آیا میدانید در چه شرایطی افراد معاف از مالیات هستند و آیا فایل کردن تکس برای همه افراد از جمله افراد کم درآمد الزامیست؟ آیا فایل کردن تکس در شرایطی که درآمد ندارید الزامیست؟ و اگر هست چه مزیتی دارد؟ تکس ریترن یعنی اظهار نامه مالیاتی و همانطور که حتما تجربه کرده ویا دیده اید بعضی افراد برخلاف بعضی دیگر که میباشد مبالغی به عنوان مالیات پرداخت کنند، مشمول دریافت مبالغی بعنوان ریفاند میباشند.

یکی از سوالاتی که بیشتر دوستان میپرسند این است که آیا ریفاند مختص افراد کم درآمد میباشد؟

الزاما اینطور نیست، یعنی اگر مجموع مالیاتهای پرداختی و کردیتهای تعلق گرفته به شخص مالیات دهنده بیشتر از مالیات محاسبه شده و متعلقه به شخص باشد آن بخش از مازاد مبلغ محاسبه شده که طبق قوانین قابل ریفاند باشد به شخص پرداخت میشود.

البته به افراد کم درآمد بر اساس میزان درآمد و شرایط تأهل و تعداد افراد تحت تکفل مبالغی بعنوان کردیت در تکس ریترن تعلق میگیرد همینطور کردیت مربوط به فرزندان زیر هفده سال که بخشی از آن قابل ریفاند است.

با توجه به اینکه مالیات محاسبه شده بر اساس درآمد افراد و مالیات پرداخت شده در طول سال همچنین نوع و مبلغ کردیتهای متعلقه به افراد مختلف متفاوت است پس نتیجه نهایی در تکس ریترن افراد، متفاوت است. ریفاند دریافتی و مالیات قابل پرداخت، فرد به فرد بسیار متفاوت است پس به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

علی بهشتی



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

شاهین شرف

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

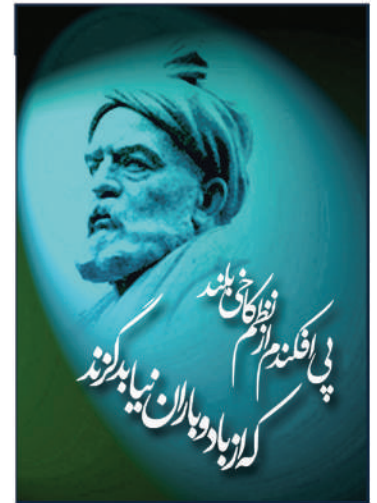
احسان صانعی کاشانی



فردوس برین منزل بیگانه نگردهد جز دوست کسی محرم این خانه نگردهد
عاشق نشود در صدد کسب وجاهت مرغی که اسیر است پی دانه نگردهد
سوزند همه بوالهوسان در تب عشقی شمع است که دل داده پروانه نگردهد
هر کاخ که بر پایه انصاف بنا شد درگیر و کش حادثه ویرانه نگردهد
آن دیو که دیوانه پندار وهین است با موعظه یک عنصر فرزانه نگردهد
از پیچ و خم خنده به پرهیز که گیسو گر صاف بود ملعبه شانه نگردهد
پرواز به اقصای فضا کن که پی صید شاهین شرف دور و بر لانه نگردهد
بزدای دل از کینه که اندر خور توصیف زلفی که شپش ساخت در او خانه نگردهد
مجنوب یم عشق خدا گرد که گر ابر بارد به دل بادیه دردانه نگردهد
از غیر حرم دیده ناپاک فروبند هر گل به چمن نرگس مستانه نگردهد
احسان به سخاکوش که در عرف مروت
حاتم به عبث منشاء افسانه نگردهد

پاری بنویم اپاری بگویم

مشرق = خاور
عاقبت بخیر = نیک فرجام
اعجاب انگیز = شگفت انگیز
کثیر الانتشار = پر شمارگان
بشاش = خندان
کوپن = کالا برگ
درمورد = درباره
خلوص = نابی، سرگی
بی انتها = بی پایان
در نهایت = در پایان
ترافیک = شدامد
حتماً = بی گمان
انفرادی = تنهایی
تعهدنامه = پیمان نامه
خوف برداشتن = ترسیدن
احیاناً = شاید
عمق = گودی، ژرفا
دنیا = گیتی، جهان
سئوال کردن = پرسیدن
امر = فرمایش



مسخره = خنده دار
قسی القلب = سنگدل
خاص = ویژه
دفاع = پدافند
تجهیزات = ساز و برگ
ماوراء الطبیعه = فرا سرشت
جعل = بر ساخت
مطیع = فرمانبردار
توالد = دستشویی، آبخانه

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت
مشاوری صادق و آگاه
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686

Cell: (949) 230-4658



- 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

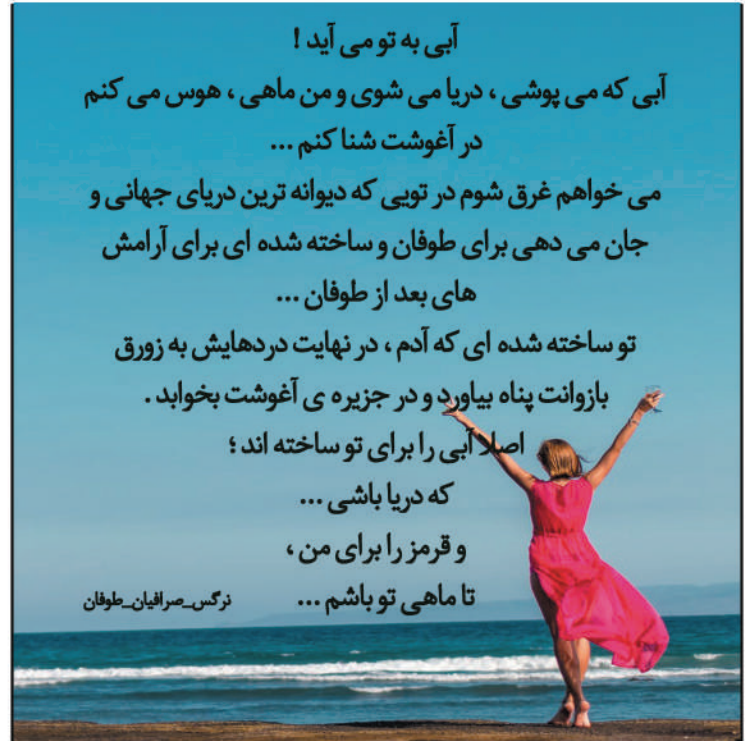
22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

WWW.PERSIANLEGALS.COM | email: armin.anvaripour@gmail.com



عاشقانه ها

آبی به تومی آید!
آبی که می پوشی، دریا می شوی و من ماهی، هوس می کنم
در آغوش شنا کنم ...
می خواهم غرق شوم در تویی که دیوانه ترین دریای جهانی و
جان می دهی برای طوفان و ساخته شده ای برای آرامش
های بعد از طوفان ...
تو ساخته شده ای که آدم، در نهایت دردهایش به زورق
بازوانت پناه بیاورد و در جزیره ی آغوش بخوابد.
اصلاً آبی را برای تو ساخته اند؛
که دریا باشی ...
و قرمز را برای من،
تا ماهی تو باشم ...
نرگس-صرافیان-طوفان





دکتر فریبا بیگدلی

- ♦ متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۹ سال سابقه
- ♦ فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. F. Bigdeli



پذیرش کلیه
بیمه‌های درمانی

MEDICAL ♦

PPO ♦

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

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

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

اختلال شخصیت مرزی چیست و چگونه درمان می‌شود؟ (Borderline personality disorder)



دکتر مهرنگ خزاعی

روانشناس بالینی
آیا شما تا بحال با فردی روبرو بودید که در شخصیتش ثبات نباشد؟ در فکر و احساس و رفتارش تضاد باشد؟ مشکل در کنترل احساساتش داشته باشد؟ خود آزار باشد؟

ترس شدید از تنها ماندن و رها شدن داشته باشد؟
این علایم را شما در افرادی که به اختلال شخصیت مرزی مبتلا هستند می بینید.

اختلال شخصیت مرزی یکی از بیماری‌های مهم روانی است که موجب تغییرات شدید در رفتارهای بدون فکر در بیمار می‌شود. مهم ترین ویژگی‌های شخصیت مرزی بی ثباتی دائمی در روابط با دیگران، بی ثباتی در هویت از خود، و بی ثباتی در عواطف و رفتارهای ناگهانی و مهار نشدنی به صورت خشم و پرخاشگری است. این اختلال می‌تواند به مشکلاتی در روابط فرد در زندگی منجر شود.

اغلب افرادی که با این اختلال مواجه می‌شوند به نوعی در کودکی دچار آسیب‌هایی مانند بی‌توجهی و کمبود محبت یا مرگ یکی از والدین و یا طلاق والدین بوده‌اند. چنین آسیب‌هایی آنها را دچار استرس و اضطراب شدید از رها شدن کرده است. این افراد ترس‌های شدید مربوط به طرد شدن و رها شدگی و خشم را با جدایی عاطفی تجربه می‌کنند.

روابطی ناپایدار با خانواده، و دوستان خود دارند. ممکن است علاقه شدیدی به یک فرد پیدا کنند و ناگهان از آن شخص متنفر شوند. بسیاری از روابط عاشقانه آنها دائما با شکست روبرو است. چون هر گونه تغییر در رابطه را یک واکنش شدید احساسی تلقی می‌کنند. به این معنی که اگر به کسی علاقه داشته باشند و آن فرد از پیش آنها برود، احساس پوچی و انزوا می‌کنند.

شرایط خارج از کنترل احساسی می‌تواند افراد مبتلا به شخصیت مرزی را بسیار خشمگین کند.

این افراد به رفتارهای خود آگاه نیستند. آنها متوجه این موضوع نیستند که رفتارشان چه تاثیری بر دیگران خواهد گذاشت. وقتی که از کنترل خارج شوند درکی از این که باعث استرس و ناراحتی اطرافیان خود می‌شوند ندارند. این مشکل باعث می‌شود این افراد رابطه‌ی احساسی بلند مدت موفق‌ی نداشته باشند.



روانشناسان علل اختلال شخصیت مرزی را به عوامل ژنتیک یا ارثی و تجارب سخت دوران کودکی ربط می‌دهند. خشم و ترس شدید در این افراد از تنها ماندن از دوران کودکی آنها سرچشمه می‌گیرد. این افراد حتی اگر تجسم کنند که تنها هستند، دچار ترس و عصبانیت می‌شوند. این اختلال در بیشتر مواقع همراه با دیگر اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب دیده می‌شود، در نتیجه روانشناس و روانپزشک نمی‌توانند علائم اختلال شخصیت مرزی را به درستی تشخیص دهند، چون تحت تاثیر علائم دیگر اختلالات مانند اختلال شخصیت دو قطبی قرار می‌گیرد. برای مثال: زمانی که بیمار دو قطبی دچار چرخه‌های سریع بیماری می‌شود، رفتارهایی مشابه با اختلال شخصیت مرزی در آن بروز داده می‌شود.

این اختلال با رنجش روحی منفی بسیار شدید همراه است، و اقدام به خودکشی در این بیماران بیشتر از دیگر اختلالات روانی است. به دلیل اینکه افراد مبتلا به این اختلال همیشه در بحران بسر می‌برند، و رفتارهایشان ناپایدار است. رفتارهای نامناسب پرخاشگری و توهین و اهانت و تهمت به دیگران را دارند. بنابراین حرف زدن با این بیماران کار ساده‌ای نیست، چون هر حرفی می‌تواند به تنش و بحث ختم شود. درمان اختلال شخصیت مرزی را روانپزشک / روانشناس با دارو درمانی و روان درمانی کنترل می‌کنند. داروهای ضد افسردگی و اضطراب می‌توانند به ثبات خلق و خوی بیمار کمک کنند.

در روان درمانی روانشناس به بیمار کمک می‌کند که بروی رفتارهای خشن و ترس از رها شدن تسلط پیدا کند، و رفتارهای خوب و آرام را جایگزین رفتارهای بد و ناهنجار کند.

روان درمانی این بیماران بیشتر به گفتگو درمانی یا (رفتار درمانی دیالکتیکی) طراحی شده است. تا به بیمار مدیریت احساسات، افکار، رفتار، تحمل پریشانی و بهبود را یاد دهد، که بتواند الگوهای منفی را به مثبت تبدیل کند. بسیاری از بیماران بهبود پیدا می‌کنند، اما برخی همیشه دچار علائم بیماری هستند.

بنابراین ما با رفتارمان و حتی فکر کردنمان می‌توانیم دنیای اطراف مان را بسازیم و خودمان هستیم که می‌توانیم یک زندگی آرام و سرشار از زیبایی و یا یک زندگی پر از تنش بسازیم.



از ایران چه خبر؟

● دانشمندان ایرانی موفق به کسب «مدال جزیره الیس» شدند دکتر یحیی رحمت سمیعی و دکتر نادر انقطاع از دانش‌آموختگان مقطع کارشناسی مهندسی برق دانشگاه تهران در سال ۱۹۷۰، موفق به کسب «مدال جزیره الیس» شدند. دکتر یحیی رحمتی سمیعی، استاد و دارنده کرسی نورترپ گرومن در دانشکده مهندسی برق دانشگاه کالیفرنیا و دکتر نادر انقطاع، استاد ندویل رمسی در دانشگاه پنسیلوانیا و از دانش‌آموختگان مقطع کارشناسی مهندسی برق دانشگاه تهران در سال ۱۹۷۰، «مدال جزیره الیس» (Ellis Island Medals) اعطا شد. مدال افتخار جزیره الیس، یکی از مهم‌ترین جوایز ایالات متحده آمریکا است که به گروه‌های قومی آمریکا و شهروندان آمریکایی مهاجر که برای کشورشان، جامعه ایالات متحده آمریکا و جهان، تأثیرات شایان ذکری داشته‌اند، اهدا می‌شود.

● پیشنهاد تأسیس سازمان جهانی تولید و صادرات زعفران (اوسک) که از سازمان جهانی اوپک الگو گرفته است، یک پروژه ملی به شمار می‌رود در دستور کار قرار گرفته است.

● قهرمانی مقتدرانه تیم ملی آلیش بانوان در مسابقات جهانی تیم ملی کشتی آلیش زنان با کسب یک مدال طلا، یک مدال نقره و یک مدال برنز به عنوان قهرمانی مسابقات جهانی کشتی آلیش قزاقستان دست یافت. رقابت‌های جهانی کشتی آلیش در شهر نورسلطان قزاقستان برگزار شد. تیم ملی آلیش مردان ایران نیز عنوان نایب قهرمانی رقابت‌های جهانی این رشته را در قزاقستان بدست آورد.

● تالار فخرالدین اسعد گرگانی یکی از میراث‌های تاریخی استان گلستان به عنوان یک اثر ملی به ثبت رسید. این تالار تخصصی تئاتر کشور در سال ۱۳۵۸ به بهره‌برداری رسید و به عنوان نماد فرهنگی استان در ۴۰ سال گذشته محل اجرای هنرنمایی‌های هنرمندان استان، کشور و سایر ملل بوده است. که با بنای منحصر به فرد، زیبایی بصری درونی و بیرونی بنا، امکانات فوق العاده فنی، ابعاد استاندارد صحنه و تجهیزات با وجود قدمت، همچنان بعد از تالار وحدت، مهم‌ترین تالار کشور است.

● جشنواره ملی «خط بریل فارسی (بریلفا)» برگزار شد به همت سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، نخستین دوره جشنواره ملی «خط بریل فارسی (بریلفا)» برگزار شد.

● اسامی نامزدهای سیزدهمین جشن بزرگ منتقدان و نویسندگان سینمایی ایران بر اساس جمع‌بندی آرای اعضای آکادمی جشن اعلام شد. این فهرست در بخش بهترین فیلم بر اساس «نام فیلم» و در سایر بخش‌ها بر اساس «نام کوچک هنرمندان» به ترتیب الفبای فارسی مرتب شده است. از بهترین فیلم‌های این جشن می‌توان به سرخ‌پوست، شبی که ماه کامل شد، غلامرضا تختی، قصر شیرین، متري شیش و نیم و مسخره‌باز اشاره کرد.

● دهمین جشنواره ملی پژوهش و فناوری کتابخانه ملی با تجلیل از آثار و ایده‌های برتر برگزار شد. این مراسم در تالار قلم مرکز همایش‌های سازمان اسناد و کتابخانه ملی برگزار شد. در این جشنواره از آثار برتر در قالب‌های کتاب، تصنیف یا تألیف، طرح پژوهشی خاتمه یافته، پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد، رساله دکتری خاتمه یافته در حوزه‌های علم اطلاعات و دانش‌شناسی، علوم آرشیوی، مطالعات ایران‌شناسی، اسلام‌شناسی و نسخه‌پژوهی، تاریخ شفاهی و تحول دیجیتال در کتابخانه و مراکز آرشیوی، تجلیل شد.

کرونا ویروس کشنده

کرونا ویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که از ویروس سرماخوردگی معمولی تا عامل بیماری سارس را شامل می‌شود. کرونا ویروس‌ها در سال ۱۹۶۵ کشف شدند مطالعه بر روی آن‌ها تا به‌طور مداوم تا اواسط دهه ۱۹۸۰ ادامه داشت. واژه «کرونا ویروس» از کلمه لاتین «corona» یا کلمه یونانی «κρόωνη» به معنی تاج یا هاله گرفته شده است. یادآور تصویری از یک تاج سلطنتی یا تاج خورشیدی است. این ویروس از مرزهای چین عبور کرده و وارد دیگر کشورها شده است. نخستین عامل انتقال این ویروس خطرناک به دیگر کشورها مسافران چینی هستند. این ویروس هیولای بی سر و صداست که کم کم به تمامی کشورهای اروپا و آسیا نفوذ می‌کند و می‌تواند یکی دیگر از طاعون‌های هزاره سوم باشد. کرونا سه نوع مختلف دارد که هر سه خطرناک هستند. در صورتی که از بروز بیشتر آن جلوگیری نشود فاجعه ویروس سارس را به بار می‌آورد و جان صدها انسان را می‌گیرد. کرونا مشکلات تنفسی را در انسان به وجود می‌آورد. تنگی نفس، ذات الریه و از طرف دیگر مشکلات کلیوی از شایع‌ترین علائم ویروس کرونا به شمار می‌روند. کرونا از بیماری‌های نادری به شمار می‌رود که از طریق حیوان به انسان منتقل می‌شود. این بیماری فعلاً به هیچ آنتی بیوتیکی واکنش نشان نمی‌دهد. مصرف گوشت حیواناتی مثل خوک، گوسفند و شتر و دیگر جانداران از عوامل اولیه به وجود آمدن ویروس کرونا است علائم اصلی این بیماری می‌توان به تب، سرفه، تنگی نفس و مشکلات حاد تنفسی همانند سرماخوردگی و حتی آنفولانزا اشاره کرد. همچنین بیمار ممکن است سرفه‌های چند روزه ظاهراً بدون دلیل نیز داشته باشد. در موارد حاد مشکلات گوارشی نظیر اسهال، نارسایی حاد تنفسی، اختلالات انعقادی خون و نارسایی کلیه نیز گزارش شده است فردی که به ویروس کرونا مبتلا شده در مراحل اولیه دچار آبریزش بینی می‌شود و سرفه‌های مکرر دارد و تب می‌کند و عارضه‌های دیگری نیز مثل سردرد نیز دارد. لرزش دست هم در این افراد دیده می‌شود کرونا در افراد ضعیف‌تر علائم شدیدتری دارد ذات الریه مهم‌ترین عارضه‌ای است که در افراد ضعیف‌تر همانند سالمندان اتفاق می‌افتد. در برخی از موارد یک هفته طول کشیده تا فرد متوجه شود که به ویروس کرونا مبتلا شده است. نه تنها حیوان که لمس شی آلوده به ویروس کرونا و همچنین زباله‌ها نیز در شیوع این ویروس بسیار خطرناک نقش دارند که البته این موارد در کشوری همچون چین رخ می‌دهد که اکنون با بحران درمان و نگهداری بیماران کرونایی روبرو هستند.

در صورتی که علائم سرماخوردگی در خود دیدید و این علائم تشدید شد حتماً به پزشک مراجعه کنید. پزشک معمولاً برای چنین علائمی داروهای مسکن و یا تب‌تجویز می‌کند. مایعات در تقابل با کرونا باید نوشیده شود و خواب کافی نیز اهمیت دارد. ویروس کرونا فعلاً واکسن ندارد. تهیه واکسن برای این ویروس پروژه‌ای زمان‌بر و هزینه‌بر است. به هر حال برای کاهش ریسک ابتلا به این ویروس از تماس اعضای بدن به خصوص دهان و بینی جلوگیری کند و مدام دست‌های خود را بشوید. اگر هم فکر می‌کنید علائم ویروس را دارید در هنگام عطسه و سرفه به شدت جلوی خود را بگیرید و تا آنجایی که می‌توانید از دیگران فاصله‌تان را حفظ کنید. سگ و گربه احتمال ابتلا به ویروس کشنده کرونا را دارند. در شرایطی که کرونا کم کم به همه کشورها می‌رسد بهتر است از مسافرت‌های غیرضروری حتی داخلی خودداری شود.



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

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



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

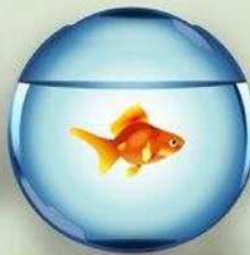
www.crownvalleysurgicalcenter.com



OC BIGGEST ANNUAL PERSIAN NEW YEAR'S PARTY

HOTEL IRVINE
GRAND BALLROOM

Friday
March 20
8 PM - 1 AM



DJ'S | Live Music | Hajji Firuz | Haft-seen

Appetizer | Dinner | Dessert | Soft Drink | Tea & Coffee

Tickets: www.shemroonevent.com

949-922-3094



Sponsored by www.uswebsolution.com

است بصورت دوره ای ما شاهد کم شدن اشتها، تمرکز بر چند غذا و امتناع از سایر غذاها، باشیم. در صورت برخورد صحیح والدین این مسأله می تواند موقتی باشد، پس نگرانی، کنترل و اعمال زور پاسخ مفید و موثری در قبال رفتار کودک نیست. وقتی بچه ها سر سفره از خوردن غذا امتناع می کنند ما نباید غذای جایگزین تهیه کنیم ولی قبل از تهیه غذا ذایقه فرزندان را در نظر بگیرید. بچه ها طعم ها و مزه های متفاوت را ترجیح می دهند برخی شوری برخی شیرینی به عنوان پدر و مادر ما می خواهیم به بچه هامون بگیم چی غذایی بخورن، چقدر بخورن، و چه زمانی بخورن. این مدل کنترل را تمام کنید چرا که اثربخش نیست بیایید و بجای آن بر روی سبد خرید خانه کنترل داشته باشید که چه خوراکی هایی وارد خانه می شود و سعی کنید که غذاهای سالم برای خانه تهیه کنید. اکثر والدین ما به این شیوه برخورد می کردند یا این غذا را میخوری و یا چیز دیگه ای برای خوردن نیست. به عنوان پدر و مادر هوشیار با آزمایش و خطا ببینید فرزندان چه ترجیحاتی دارد و دستور پخت های متنوع داشته باشید و در تهیه غذا خلاق باشید. بچه ها را در تمامی مراحل از خرید مواد غذایی تا پخت غذا مشارکت دهید. تهیه برنامه غذایی که زمان غذا و اسنک در آن کاملاً مشخص باشد سعی کنید برنامه را با یک متخصص تغذیه و همراه با مشارکت کودک (خصوصاً در سنین نوجوانی) تهیه کنید و در پایان برخی مواقع بد غذایی (پر خوری و کم خوری) می تواند نشانه ای از افسردگی، اضطراب و یا عدم تنظیم هیجان در کودکان باشد، پس در صورت تداوم مشکل با یک روانشناس در ارتباط باشید. حال اگر در زمینه مسایل تربیتی و پرورش کودک و نوجوان دارای سوال می باشید و مایلید در کلاسهای فرزندپروری شرکت کنید، با ما در تماس باشید.

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

کودکان و بد غذایی

دکتر ساره بهزادی پور



OMID

Multicultural Institute for Development



بر طبق مطالعات گسترده مانند دکتر ویلیام کوپلند از هر ۵ کودک ۱ کودک مبتلا به مشکل بد غذایی می باشد. بر اساس مطالعات روی عادات غذایی، کودکان بر مبنای انتخاب غذا، در سه گروه قرار می گیرند:

✓ کودکان با بد غذایی نرمال: کودکان بعضی از غذاها را نمی خورند مانند بروکلی یا ماهی.
✓ کودکان با بد غذایی متوسط: کودکان غذاهای محدودی را می خورند.
✓ کودکان با بد غذایی شدید: کودکان غذاهای بسیار محدودی را می خورند و این مشکل به اندازه ای است که غذا خوردن در جمع برای کودکان سخت می شود برای مثال خانواده به مهمانی شام دعوت می شوند ولی مادر باید غذای کودک را با خود ببرد. حدود ۱۸ درصد بچه ها دارای بد غذایی متوسط، و ۳ درصد کودکان دارای بد غذایی شدید هستند. یکی از دغدغه های بسیاری از پدر و مادران، تغذیه کودکان بد غذا است. در اینجا به برخی راهکارها برای بد غذایی کودکان می پردازیم:

در ابتدا با کمک پزشک متخصص کودکان از سلامت جسمانی و مناسب بودن نمودار رشد کودکان مطمئن شوید. اگر کودکان شما مشکلی از نظر پزشکی ندارند، ولی غذا خوردن او تبدیل به یک مسئله بفرنج شده احتمالاً رفتار شما موجب شده یک نیاز غریزی و طبیعی او برای خوردن تبدیل به یک مکانی برای جنگ قدرت با والدین شود به نیازهای کودکان احترام بگذارید و زمانیکه میگوید گرسنه نیست او را مجبور به خوردن نکنید. کودکان را هنگام غذا خوردن هیجانی نکنید. برخی از والدین بچه را هنگام غذا خوردن هیجانی می کنند یعنی با پرت کردن حواس کودک به بازی یا تلویزیون یا احساسی کردن او که به خاطر مامان یا بابا یک لقمه دیگر بخور، تلاش می کنند بچه بی آنکه بفهمد، غذا بخورد. این تلاش و رفتار والدین می تواند دو پیامد داشته باشد؛ اول اینکه کودک می آموزد موقع هیجانی شدن یا ناراحتی، خوشحالی و خشم باید به خوردن پناه ببرد و دوم اینکه وقتی کودکان بفهمند غذا خوردنشان چقدر برای والدین مهم است از آن بعنوان ابزاری جهت کنترل والدین استفاده می کنند. وقتی کودک شما خوب غذا میخورد، نباید پاداش و جایزه بدهید. کودک باید بداند که ما غذا میخوریم برای اینکه نیاز به غذا داریم و نه برای خوشایند پدر و مادر یا در ازای جایزه و تشویق! همچنین زمانیکه خانواده دور هم مشغول صرف غذا هستند زمان چانه زنی نیست زمان بحث نیست سعی کنید به عنوان فرصتی برای دورهمی و لذت بردن تمام اعضا خانواده به آن نگاه کنید.

یک روال (روتین، برنامه) مشخص برای وعده اصلی غذایی و میان وعده در نظر بگیرید. گاهی اوقات بد غذایی کودکان به این علت است که آنها خیلی زیاد میان وعده میخورند و فرصتی برای ایجاد اشتها در بین وعده های غذایی و میان وعده ها ندارند. بعضی اوقات نیز آنها تصمیم می گیرند که در بین وعده های غذایی کمتر بخورند یا چیزی نخورند چون مطمئن هستند که می توانند چیزی بهتر در مدت کوتاهی در میان وعده بخورند. بهترین راه حل برای رفع این مشکل ایجاد یک نظم برای مصرف وعده غذایی اصلی و میان وعده است. برای رفع بی اشتهایی و یا بد غذایی کودک اجازه دهید سر سفره بماند حتی اگر غذا نمیخورد! لزومی ندارد کودک را به غذا خوردن مجبور کنید، اما از او بخواهید که کنار شما سر میز یا سفره بنشیند. به او بگویید هر وقت غذا خوردنش تمام شد و دیگر میلی به غذا نداشت به شما اطلاع دهد تا بشقابش را بردارد. حضور کودک سر میز یا سفره غذا در کنار اعضای خانواده، بدون اینکه برای غذا خوردن تحت فشار باشد، در ایجاد عادات غذایی سالم مفیدست. توجه کنید که فرزندان در چه زمانی گرسنه تر است تا بتوانید زمان خوردن شام یا ناهار را بانایزهای او تنظیم کنید. توجه داشته باشید که زمان غذا خوردن کودک باید همیشه نظم خودش را داشته باشد و نباید این نظم به هم بخورد. چون این کار سبب بی اشتهایی کودک خواهد شد. فرزندانمان از رفتارهای ما الگوبری می کنند. غذاهای سالم بخوریم، غذاهای مختلف را امتحان کنیم و ورزش کنیم. در برخی سنین مانند دو سالگی ممکن

آرمیتا سلیمی

مکسر تار



5663 = 422 (949)

Armita.salimi

www.armitar.com

Armita@armitar.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

۲	۱				۳			۶
	۶	۸						۵
	۷	۹		۲	۸			
۴		۷			۱		۲	
				۶				
	۲		۴			۷		۱
			۲	۹		۳	۶	
۹						۱	۵	
۸			۳				۴	۲



گریده ای از خاطرات

(موسی عصمتی)

فرار از مدرسه

تابستان ۷۴ بود. دو هفته‌ای بود که از تهران به معدن برگشته بودم جایی که با معلمان دلسوز و محیط فراخ و امکانات مناسب آموزشی هیچگاه نتوانست جای خالی خانواده و محیط گرم آن را برایم پر کند. خلاصه تابستان بود و آرامش طلایی وطن! یکی دو روزی بود که فیلم یاد هندوستان کرده بود. برای دیدن مادر بزرگ و دایی‌ها به شوریجه رفته بودم. ناگهان خبر آوردند که پدرت سفارش کرده خودت را سریع به معدن برسان! چهارپایی فراهم شد و مرا همراه با یکی از دایی‌ها راهی کردند. به معدن که رسیدم مادرم برایم توضیح داد که از طرف پاسگاه دربند یادداشتی به دستشان رسیده که در آن نوشته شده است از آموزش و پرورش سرخس بی سیم زده اند و گفته اند موسی عصمتی حتماً با مدرسه نابینایان شهید محبی تماس بگیرد. آن زمان در روستا تلفن نبود! ناچار راهی مشهد شدم. از مخابراتی در نزدیکی حرم تماس گرفتم. آقای عبدی پور ناظم دوست داشتنی و در عین حال بسیار سخت گیر و مقرراتی مدرسه گویی را برداشت. وقتی متوجه شد که این طرف خط من هستم با خوش رویی گفت: آقا شما کجا هستید؟!

چند روزی است که به دنبالان می گردیم همه امکانات جهانی را بسیج کرده ایم، از بستن نامه به پای کیوتر گرفته تا تلفن بی سیم و باسیم همه را برای پیدا کردن به کار گرفتیم تا توانستیم ردپای او را تو پیدا کنیم. بعد او توضیح داد که شما در مسابقات شعر دانش آموزی استان تهران برگزیده شده ای و به مرحله کشوری راه پیدا کرده ای!

چون تنها دانش آموز نابینای این جشنواره هستی و بقیه دانش آموزان عادی هستند آقای اسلامی معلم پرورشی مدرسه تو را همراهی خواهد کرد. همه از آقای عبدی پور حساب می بردیم به طوری که ما در بین خودمان از او به عنوان ارتشبد عبدی یاد می کردیم نتوانستم بهانه ای جور کنم. ناچار علی رغم میل باطنی راهی تهران شدم. مثل تشنه ای بودم که هنوز یکی دو جرعه ننوشیده لیوان آب را از دستش گرفته باشند!

امیدوار بودم جشنواره خیلی زود تمام شود و من دوباره خودم را در معدن ببینم صبح روز بعد ساعت ۸ به مدرسه رسیدم. آقای اسلامی چشم به راه من بود بعد از احوال پرس و تعارفات معمول با هم به اردوگاه ابوذر رفتیم و تا عصر آنجا بودیم. کارگاه‌ها و جلسات متعددی برگزار شد. از اینکه برای یک اردوی یک روزه از سرخس به تهران کشانده شده بودم بسیار ناراحت و عصبانی بودم. برایم اصلاً قابل قبول نبود که یک هفته را در تهران بمانم تا هفته بعد به رامسر برای مسابقات کشوری اعزام شوم!

بسیار دلتنگ خانواده و روستا بودم.

در یکی از جلسات نقد، من شعر باغ بی خزان که شکل بسیار تغییر یافته آن با عنوان آبشاری از صدا در بی چشم داشت چاپ شده است را خواندم که بسیار مورد توجه حاضران قرار گرفت!

تازه آنجا بود که متوجه شدم این اردو یک روزه برای هماهنگی بیشتر بین دانش آموزان برگزیده استان تهران بوده و ما باید برای مرحله کشوری هفته بعد خودمان را به اردوگاه میرزا کوچک خان رامسر معرفی کنیم.

از اینکه برای یک اردوی یک روزه از سرخس به تهران کشانده شده بودم بسیار ناراحت و عصبانی بودم. برایم اصلاً قابل قبول نبود که یک هفته را در تهران بمانم تا هفته بعد به رامسر برای مسابقات کشوری اعزام شوم!

بسیار دلتنگ خانواده و روستا بودم. آقای اسلامی که متوجه ناراحتی و بی حوصلگی من شده بود سعی می کرد هر طور که شده مرا قانع کند در تهران بمانم تا هفته دیگر به رامسر برویم.

او گفت: (فکر می کنم صلاح نباشد به سرخس برگردی و بهتر است همین جا در خوابگاه بمانی).

خلاصه عصر با هم به مدرسه برگشتیم. خوشبختانه چند تا از دانش آموزان چهارم دبیرستان در خوابگاه بودند که خود را برای کنکور آماده می کردند. احساس تنهایی نمی کردم! در جستجوی راهی بودم که بتوانم از دست آقای اسلامی و جشنواره فرار کنم. آقای اسلامی بعد از خداحافظی گفت: (فردا ساعت ۹ به مدرسه می آیم) او تاکید کرد که جایی نروم! شب را در مدرسه گذراندم.

صبح روز بعد ساعت ۸ قبل از اینکه آقای اسلامی برسد از تلفن خوابگاه به دفتر مدرسه زنگ زدم. آقای عبدی پور گوشی را برداشت. آنچه را که روز گذشته اتفاق افتاده بود برایش توضیح دادم و در ادامه گفتم که پدرم کارگر است. این روزها را مرخصی گرفته و در زمین کشاورزی مان در حال درو گندم هاست. شب را همان جا با برادرانم می گذرانم و مادرم در خانه تنهاست! من باید به سرخس برگردم اگر شد هفته بعد به تهران می آیم.

آقای عبدی پور با وجودی که بسیار مقرراتی و سخت گیر بود ولی دلی مهربان داشت و گفت: (هر طور که صلاح می دانی عمل کن) با خوشحالی از او خداحافظی کردم و ساکم را از روی تخت برداشتم. از خوابگاه تا در ورودی مدرسه راه تقریباً زیادی بود!

خدا خدا می کردم آقای اسلامی از راه نرسد و مرا در حال رفتن نبیند. بلافاصله از جلوی در مدرسه تاکسی دربستی به طرف پایانه مسافری جنوب گرفتم. به محض اینکه در تاکسی را بستم نفس راحتی کشیدم.

عصر روز بعد، معدن. صدای مرغ و خروس داخل کوچه با صدای سگ همسایه مان عمو شکور و گنجشکان دل نشین ترین سمفونی جهان برای من بودند.

پ ن: معدن، شوریجه، دربند سه روستا از توابع سرخس

ضرب المثل های فارسی

- ۱- باد آورده را باد می برد: هر چیزی که آسان بدست می آید آسان هم از دست می رود.
- ۲- با یک تیر دو نشون زدن: با انجام یک کار به چند نتیجه عالی رسیدن.
- ۳- برای لای جزر دیوار خوبه: خیلی بی مصرف است.
- ۴- به دعای گربه ی سیاه، بارون نمی باره: نفرین آدم بدخواه مستجاب نمی شود.
- ۵- با یه من غسل هم نمی شود خوردش: بد اخلاق بودن.
- ۶- با یک گل بهار نمیشه: با یک شخص درستکار دنیا درست نمی شود.
- ۷- بادمجان بم آفت نداره: مقاومت داشتن در برابر سختی ها.
- ۸- بزرگ نمیر بهارمیاد: خربزه با خیار می یاد: به کسی و عده های دور و دراز دادن.
- ۹- با زبان خوش مار را از سوراخ بیرون می کشد: با چرب زبانی کارهای خویش را پیش می برد.
- ۱۰- آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود: پشت دیگران از کسی بدگویی کردن.
- ۱۱- آئروز که آواز بود فکر زمستانت هم بود: به فکر آینده نبودن.
- ۱۲- ای که پنجاه رفت و در خوابی مگر این پنج روز را دریابی: استفاده از اندک فرصت مانده
- ۱۳- آن را که حساب پاک است از محاسبه چه باك است: کسی که كارش درست است از حساب و كتاب ترسی ندارد.

چیستان



- ۱- آن چیست که هر چه آب در آن بریزند پر نمی شود؟
- ۲- آن چیست که هر چه آن را بیشتر بکشیم بلند تر می شود؟
- ۳- آن چیست که مالک از داشتن آن بی نصیب و مستاجر دارا است؟
- ۴- آن چه گرد سبز رنگی است که اگر در آب بریزند، قرمز می شود؟
- ۵- آن کیست که برای همه ی مردم لباس می دوزد اما خودش لخت است؟
- ۶- اون چیه که مال توهست، اما خودت کمتر از همه به کارش می بری؟
- ۷- نام گلی است که با حذف کردن حرف اولش روی آب شناور می شود؟

پاسخ چیستان

۱- آب ۲- باد ۳- آینه ۴- کاه ۵- خیال ۶- کلاه ۷- کاه

ترفندهای خانه داری



- حمام خود را با یک گریپ فروت تمیز کنید از شر لکه های آب در وان حمام خود با این میوه خلاص شوید. یک گریپ فروت را نصف کنید و کمی نمک به آن پاشیده و آن را به خوبی روی وان بکشید. اگر در یک کمد یا کشویی را دارید که هر بار که آن را باز می کنید سرو صدا می کند، آن را با کمی وازلین نرم کنید.

- یک دافع طبیعی برای بیدها برخی گیاهان خشک است، از جمله اسطوخودوس، میخک، رزماری و آویشن را بسته بندی کنید و آنها را در کمد خود قرار دهید.

- رفع شوری غذا با سیب زمینی اگر در غذا نمک بیش از اندازه ریخته اید، با انداختن یک سیب زمینی درون غذا، مشکل خود را حل کنید. سیب زمینی نمک های اضافی را به خود جذب خواهد کرد.

- رخت شویی طبیعی با لیمو درست کنید اگر لباس های سفید و کتانتان زرد شده اند یا با لکه های پرتقال نارنجی شده اند، عصاره یک لیمو را به ۴/۵ لیتر آب داغ بریزید و برای یک ساعت لباس هایتان را در آن خیس کنید. سپس در ماشین لباس شویی با آب بشویید.

- اگر ظرف غذای پلاستیکی شما آثاری از غذاها را در خود دارد، و بوی بد می دهد، نباید آن ها را تعویض کنید. خیلی ساده آن ها را یک شب در آب گرم و یک قاشق جوش شیرین خیس کنید، و روز بعد، با آب تمیز کنید.

- وسایلی که کودکان روی آنها برچسب زده اند را چند بار و هر دفعه ۱۵ دقیقه در سرکه بگذارید. سپس با اسفنج پاک کنید لکه ناپدید می شوند. - خمیر دندان در حقیقت یک جانشین خوب برای پرکننده ها است، به خصوص اگر عجله داشته باشید. روی سوراخ ها را در دیوار یا سقف با خمیر دندان پر کنید و از رنگ مواد غذایی در خمیر استفاده کنید.

- عرق کردن، چربی و دوده، یقه پیراهن را کثیف می کند. کمی شامپو طبیعی خود را روی لباس بریزید و آن را کمی مالش دهید و سپس آن را به ماشین لباس شویی بیندازید.

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 25+ Years of Experience

کلیه
سرویس های
آرایشی

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

Station is available
for new stylist

فرشته کلباسی

در شهر ارواین

(714) 225-5241

18011 Skypark Circle,
Suite D
Irvine, CA 92614

  Pro Images Salon

ادامه از شماره قبل:

۱۰۰ ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم
برگرفته از مجله کسب و کار بازده

۴۷. دکوراسیون داخلی

این یک ایده‌ی کسب و کار قدیمی و همیشه سبز است. این کسب و کار مستلزم مهارت ویژه و خلاقیت و نیرویی متقاعدکننده است.

۴۸. ایده کسب و کار خدمات باغبانی

ارائه‌ی خدمات باغبانی به نظر ایده‌ی عجیبی است اما امروزه شرکت‌های بسیاری، خدمات باغبانی خوب ارائه می‌کنند. این کسب و کار پا به پای کسب و کار املاک در حال رونق یافتن است.

۴۹. نیازمندی‌های محلی

در کسب و کار تبلیغات نیازمندی‌های محلی، باید از اشخاص یا صاحبان کسب و کار تبلیغات بگیرید و به صورت آنلاین یا در مجلات و روزنامه‌ها منتشر کنید. کسب و کار نیازمندی‌های محلی همواره موفق است زیرا تبلیغات و بازاریابی فعالیت‌های مهمی برای هر کسب و کار هستند و افراد حاضرند برای آن پول خرج کنند.

۵۰. خدمات دی‌جی

خدمات دیسک‌جوکی (دی‌جی) یک ایده‌ی کسب و کار پاره‌وقت است. افراد در مناسبت‌های مختلف به دنبال دی‌جی هستند. اگر در موسیقی مهارت دارید می‌توانید در این کسب و کار موفق شوید.

۵۱. مشاور املاک

بسیاری از افراد به دنبال یک خانه‌ی خوب برای زندگی هستند. یا خانه می‌خرند یا آن را رهن می‌کند، در هر صورت به یک مشاور املاک نیاز دارند، بنابراین راه‌اندازی آژانس املاک هم ایده‌ی خوبی است.

۵۲. ایده کسب و کار تجهیزات آتش‌نشانی

در حال حاضر نگهداری تجهیزات آتش‌نشانی مانند یک کپسول آتش‌نشانی و سیستم اعلام حریق، در ساختمان‌ها ضروری است. همین امر موجب تولد ایده‌ی کسب و کار راه‌اندازی فروشگاه لوازم آتش‌نشانی می‌شود.

۵۳. آژانس مسافرتی

راه‌اندازی یک آژانس مسافرتی ایده‌ی کسب و کار بسیار خوبی است. آدم‌ها می‌خواهند آرامش کسب کنند و آزادانه از تعطیلات‌شان لذت ببرند. دلشان نمی‌خواهد نگران بلیط، رزرو هتل و چیزهای دیگر باشند. آن‌ها حاضرند پول خوبی به یک آژانس مسافرتی بدهند که این کارها را برایشان انجام دهد.

۵۴. مشاوره‌ی مرکز داده

این ایده‌ی کسب و کار به فناوری اطلاعات مربوط است و نیازمند دانش و مهارت ویژه‌ای در ساخت یک مرکز داده است. اگر در این حوزه مهارت دارید می‌توانید یک کسب و کار مشاوره‌ی مرکز داده را راه‌اندازی کنید.

۵۵. ایده کسب و کار راهنمای شغلی

به دلیل وجود گزینه‌های متعدد شغلی، اغلب والدین یا دانش‌آموزان سردرگم می‌شوند و به دنبال مشاوره‌ی حرفه‌ای هستند. می‌توانید با دریافت مبلغی به آن‌ها کمک کنید.

۵۶. رزومه نویسی

رزومه سند مهمی برای به دست آوردن یک شغل است. اغل افراد به دنبال یک رزومه‌نویس حرفه‌ای هستند. اگر در رزومه‌نویسی مهارت دارید می‌توانید این کسب و کار را شروع کنید.

۵۷. کلوپ سلامتی

بسیاری از افراد معتقدند "سلامتی ثروت" است و به همین دلیل از سلامتی‌شان به خوبی استفاده می‌کنند. برای ورزش روزانه ترجیح می‌دهند به باشگاه ورزشی یا کلوپ سلامتی بروند. راه‌اندازی یک کلوپ سلامتی در منطقه‌ی پولدارنشین می‌تواند شما را موفق کند.

۵۸. خدمات برنامه‌ریزی مالی

در کسب و کار برنامه‌ریزی مالی، باید درباره‌ی سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی مالی به مشتری مشاوره بدهید. توصیه می‌کنیم پیش از شروع این کسب و کار، گواهی برنامه‌ریزی مالی بگیرید.

۵۹. صنعت آکواریوم

نگهداری یک مخزن یا آکواریوم ماهی در خانه بسیار خوب است. آکواریوم تجربه‌ای آرامش‌بخش و خوشایند است. حتی برای سبک معماری واستو هم خوب است. می‌توانید باز کردن فروشگاه آکواریوم، کسب و کار خود با شروع کنید.

ادامه دارد...



عشق جادویی (قسمت پنجم)
مهرداد علیزاده فخرآباد

آنچه گذشت....

سیامک در چنگال دختر جادوگری گیر افتاده است و تمام دنیا را به کار گرفته است تا او را مجبور کند عاشقش بشود. حال سیامک هیچ راهی برای فرار ندارد...

بلافاصله دستم داخل جیبم رفت و جعبه انگشتر را از جیبم در آوردم و با احترام بسیار زیاد جلویش گرفتم. خیلی شانس آوردم که دوباره جلوی پسرهای تخس سیگارکش دانشگاه زانو زدم و انگشتر را به رزا ندادم. رزا انگشتر را از جعبه اش در آورد و به چشم حک شده روی انگشتر نگاه کرد و گفت: خوبه! قشنگه! من از این طرح خوشم میاد. از بچگی هر وقت می خواستم نقاشی بکشم قبل از هر چیزی یک چشم می کشیدم. من سکوت کرده بودم و هیچ حرفی نمی زدم. دوباره زبان داخل دهانم قفل شده بود و به اعمال خودم هیچ تسلطی نداشتم.

رزا گفت: خواستگاریت را قبول می کنم. بهت تلفن می زنم و می گویم که کی و کجا برای خواستگاری بیایی. حالا هم برو سر جلسه امتحانت! زود باش که دیر شد.

رزا بدون این که به من توجهی بکند، در حالی که به انگشتر داخل دستش نگاه می کرد دور شد و من به دور شدن او نگاه می کردم. بعد از چند لحظه که رزا پیچید و کاملاً از جلوی چشمانم دور شد یک دفعه به خودم آمدم و دوان دوان خودم را به جلسه امتحان رساندم و با شدت تمام در کلاس را باز کردم. طوری که همه برگشتند و به من نگاه کردند.

استاد با دیدن من گفت: ((آقای زانو)) هم رسید!

کلاس از خنده منفجر شد. هنوز هیچی نشده برایم اسم گذاشته بودند و به گوش استاد هم رسیده بود و او هم حتماً کلیپ را دیده بود. رزا قهرمان دانشگاه شده بود و من تبدیل به ابله دانشگاه شده بودم. بچه های دانشگاه بخاطر زانو زدن من جلوی رزا به من لقب ((آقای زانو)) داده بودند. استاد گفت: بگیر بشین!

با دلخوری و در حالی که چندین چشم با پوزخند و سوت آهسته و پوف پوف به من دوخته شده بود صندلی پیدا کردم و روی آن نشستم. امتحان شروع شده بود و همه برگه امتحانی دستشان بود. استاد به طرف من آمد و یک برگه جلوی من گذاشت و گفت: شروع کن!

دوباره همه مشغول امتحان دادن شدند. برگه امتحان را نگاه کردم. سوال ها واقعاً آسان بودند و تمام سوالات را می توانستم جواب بدهم. من مدت ها بود که لای کتاب را باز نکرده بودم و این واقعا جای تعجب داشت که می توانستم به سوالات جواب صحیح بدهم. اصولاً آدمی نبودم که بتوانم از هیچ درسی نمره خوب بگیرم و مدت ها بود که نمره بالای ۱۲ نگرفته بودم. اما حالا به تمام سوالات جواب دادم و زودتر از هر کس دیگری امتحانم را تمام کردم و بلند شدم و برگه را به طرف استاد بردم. باقی دانشجویها با دیدن من که زودتر از بقیه بلند شدم لبخند زدند و حتماً با خودشان فکر کردند که هیچی نخوانده بوده ام و به همین دلیل برگه را سفید می خواهم بدهم. اما برگه را به استاد دادم و او نگاهی خیلی سریع به برگه انداخت. با تعجب به من نگاه کرد و گفت: آفرین پسر!

دیگر نایستادم تا ببینم عکس العمل دانشجویها چیست و از کلاس بیرون آمدم و اصلاً متوجه نشدم که یکی از دخترهایی که همیشه دور و بر من می پلکید بلافاصله به دنبال من بیرون آمد و پشت سر من به راه افتاد. بعد از چند ثانیه صدایی از پشت سرم آمد و باعث شد که من سرم را برگردانم: آقا سیامک!

جواب دادم: بله.

- می خواستم چیزی به شما بگویم.

ایستادم و نگاهش کردم. به طرف من آمد و صورتش را کنار گوشم آورد و گفت: من می دانم چرا شما جلوی رزا زانو زدید.

خیلی عصبی به آن دختر زیبا نگاه کردم و چیزی نگفتم. و منتظر ایستادم تا حرفش را تمام کند.

- می دانید شاید باور نکنید.... یعنی هیچ کسی باور نمی کند، آخر باور کردن چنین چیزی خیلی سخت است. اما باید بگویم.... باید بگویم.... مکث کرد و سرش را پایین انداخت و خیلی سریع گفت: رزا یک جادوگر است! یک جادوگر واقعی. ازش فاصله بگیرید. اصلاً به نفع شما نیست که با او تماس داشته باشید.

دیگر معطل نکرد و با سرعت از من دور شد. من مات و مبهوت به او که می دوید نگاه کردم و تازه همه چیز برایم معنی پیدا کرد. خوش شانسی ها و اولین باری که ناخودآگاه با دیدن رزا عاشقانه جلویش زانو زدم و از او تقاضای آشنایی کردم. آن هدیه گران قیمت و شسته شدن ماشینم و پیدا شدن دزد آن. به طور کامل هر چیزی برایم تبدیل به معنی شد. حالا تازه فهمیده بودم این همه اتفاقات در این ۲۴ ساعت به چه دلیل افتاده. با سرعت هرچه تمام تر شروع به دویدن کردم. ترسیده بودم. انگار جن دیده باشم شروع به دویدن کردم. جنی که دنبالم کرده بود و به دنبال تسخیر کردن من بود. شیطانی که من را مجبور کرده بود روحم را به او بفروشم و بالاخره چیزی که حقیقت داشت یعنی جادوگری که می خواست من عاشق او باشم و حتی با او ازدواج کنم. جادوگر وحشتناکی که حالا فهمیده بودم این من نبودم که عاشق او شده ام بلکه او بود که عاشق من شده بود.

سوار ماشینم شدم و با سرعت راندم تا به خانه ام رسیدم. بعد از چند ثانیه روی تختم خودم را انداختم. صدایی آمد که به من گفت: پس فهمیدی. از جایم پریدم و به سمتی که صدا از آن طرف میامد نگاه کردم.

رزا بود! جلوی تخت ایستاده بود و سرش را کج کرده بود و دست به سینه با نگاهی پیروزمندانه به من نگاه می کرد.

فریادی از ترس کشیدم و خودم را از تخت به پایین پرت کردم تا فرار کنم که دوباره بدنم قفل شد.

رزا گفت: به هر حال فرقی هم نمی کند. اتفاقاً خوب شد که فهمیدی. خوب بگو!

دهانم باز شد. فهمیدم که می توانم حرف بزنم و اعتراف کنم. بالاخره اختیارم به دست خودم افتاده بود.

گفتم: چرا من؟ آخر من که پسر خوبی نیستم.

رزا با صدای بلند خندید و چرخي زد که من را بیشتر ترساند و گفت: اتفاقاً خیلی هم خوبی. از پسرهای موبلند که ریششان را هر روز می زنند خوشم میاید. تازه تو بانمک هم هستی.

من گفتم: ولی من به یکی دیگه قول دادم. قرار است با یک نفر دیگر ازدواج کنم.

۵۰٪ تخفیف ویژه



تست شنوایی رایگان

SIEMENS

oticon
PEOPLE FIRST



SONIC
innovations

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK
hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟
آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدل های سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم



قبول اکثر بیمه های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

مراکز شنوایی در سه نقطه اورنج کانتی با بیش از ۱۵ سال سابقه

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92868

(714) 282 - 9911

22622 Lambert St., Suite 301B Lake Forest, CA 92630

(949) 768 - 4327

18672 Florida St., Suite 202A, Huntington Beach, CA 92648

(714) 375 - 7776

www.1stChoiceHearing.net

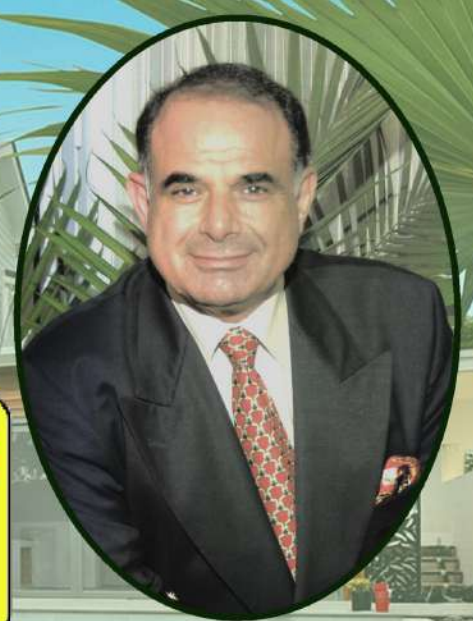
www.LifeHearingInc.com

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 852 - 1760

BRE#01173539

NMLS#322529



۹۷٪ وام تا مبلغ ۵۱۰,۰۰۰ دلار
۹۵٪ وام تا مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ دلار
۹۰٪ وام تا مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ دلار
بدون اوراق مالیاتی و W-2

قبل از خرید هرگونه ملک،
برای مشاوره رایگان
با من تماس بگیرید

قدیمی ترین و خوشنام ترین شرکت وام ایرانی در کالیفرنیا که همواره پاسخگوی مشکلات وام شما بوده است



گریپ فروت میوه‌ای از خانواده مرکبات است دارای ویتامین‌ها و ریزمغذی‌های مختلف به ویژه ویتامین ث است. همچنین دارای اسید سیتریک و فیبری به نام پکتین است. نوع سرخ و صورتی آن آنتی‌اکسیدان مفیدی به نام لیکوپن در خود دارند. کاهش کلسترول، کمک به متابولیسم بدن برای سوزاندن چربی‌های اضافی، جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه و اثر بازدارنده در سرطان پروستات و روده بزرگ با توجه به خصوصیات آنتی‌اکسیدانی قوی دارا می باشد.

دم کرده گل‌های گریپ فروت برای رفع تب مؤثر است. گریپ فروت در درمان کم‌اشتهایی، اختلالات مفصلی و عفونت‌های ریوی، تشنج، بند آمدن ادرار، سوءهاضمه، سرماخوردگی و زخم‌های عفونی، کمبود قند و مواد حیاتی، خارش، بواسیر و خونریزی آن مؤثر است. به دلیل داشتن پتاسیم بالا می تواند باعث کاهش فشارخون در افراد شود. عصاره هسته گریپ فروت خواص فوق العاده دارویی قوی دارد.



مواد لازم: گوشت فیله گوساله: ۲ تکه، گوشت فیله مرغ: ۴ تا ۵ عدد، قارچ: ۳۰۰ گرم، فلفل دلمه: ۱ عدد، سیر: ۲ تا ۳ عدد، پیاز: ۱ عدد بزرگ، سیب زمینی: ۲ عدد متوسط، نمک و فلفل و روغن: به میزان لازم.

طرز تهیه: ابتدا در یک ماهیتابه گود، مقداری روغن بریزید و پیاز را نگینی خرد و سرخ کنید. سیر را خرد کرده و به آن اضافه کنید. گوشت گوساله و مرغ را به ورقه‌های نازک برش بزنید و با حرارت زیاد، ابتدا گوشت قرمز و بعد گوشت مرغ را سرخ کنید. قارچ و فلفل دلمه را خرد کنید و به گوشت‌های ورقه‌ای و سرخ شده بیفزایید (قبل از سرخ کردن قارچ‌ها، یک قاشق آب لیمو به آن اضافه کنید تا رنگ آن تیره نشود). اکنون همه مواد را با هم مخلوط کرده و نمک و فلفل به آنها بزنید. در ظرف را ببندید و آن را از روی حرارت بردارید تا مواد نرم و طعمدار شوند. سیب زمینی را خلال کرده، کمی آب پز کنید (دقت کنید نیمه پز شده باشد). سپس آنها را صاف و خشک کرده، نمک بپاشید و سرخ کنید.



ترافیک مشهد تمرین تئاتر می کردند. نمایش نازگل یک نمایش در ژانر کودکان است. بعضی از اعضای گروه هم کودک بودند و البته بعضی هنوز کودک درون خود را حفظ کرده بودند. چقدر خنده رو و شاداب و مهربان بودند. حتی گاهی با خودمان فکر کردیم از ما هم شادمان تر هستند و امید به زندگی در ایشان بیشتر است. پیوسته می خندیدند و با هنرمندی روی صحنه جست و خیز می کردند.

در بین خانومها به جز معلولین دوستانی هم بودند که کودک جدایی بودند. بعضی معلولیت‌های جدی داشتند اما اگر خود نمی گفتند امکان نداشت ما متوجه آن بشویم. مثلاً خانومی بود که هر دو پایشان مصنوعی بود و عزیز دیگری که دست ایشان قطع شده بود.. اما با این وجود هزاران مرتبه از ما فعالتر بودند و لبخندی به پهنای صورت، چهره شان را پوشانده بود. اعضای گروه هر بعد از ظهر برای تمرین به سالن می آمدند. از همان ابتدا می گفتند و می خندیدند. به صورت حرفه‌ای هر چند بعضی هنوز در سنین نوجوانی بودند و حتما نباید تجربه چندانی داشته باشند

تئاتر عروسکی نازگل

گزارش: نکتم مرادی مهنه
مهدی علیزاده فخرآبادی

امید یک احساس عجیب است. احساسی که گاهی آنقدر خاص می شود که می تواند زندگی رو به شکست را نجات دهد.

چند روز پیش مهمان گروه نمایش قاصدک و آریا مهر بارثاواي مشهد بودیم. جناب آقای شریفی نیا به عنوان کارگردان گروه راهنمای ما بودند که قبل از هر چیز از ایشان متشکریم. بچه های بهزیستی، انسانهای بیگناهی هستند که ناخواسته درگیر مشکلاتی شده اند که شاید اگر بعضی از ما این مشکلات را داشتیم به راحتی نمی توانستیم زندگی خود را مدیریت کنیم. گروه دوستان معلول که با داشتن سختیهای بسیار باز هم ساعتی از هفته را در سالن نمایش

منتخب هشتمین جشنواره تئاتر معلولین مناطق کویر و خلیج فارس

کارگردان: علیرضا شریفی نیا

نویسنده: رضا لنگری

آهنگساز: مهدی کیان منش
استودیو فرانک

کسب بازیگر دوم نقش زن همراه

کسب بازیگر دوم نقش مرد

کسب بهترین بازیگر نقش اول زن

کسب بهترین بازیگر نقش اول مرد

پذیر به دنیا آمده اند، از لزوم از دست ندادن امید. از احساس لذیذی که بعد از تمرین و اجرای هر تئاتر به اعضای گروه دست می داد. از روحیه بالایی اعضای گروه، و البته در همان زمان من با تعجب به دختر نوجوان معلولی نگاهم دوخته شده بود که دو ساعت تمام بدون اینکه هیچ حرکتی بکند ایستاده بود و نقش گل را بازی می کرد... انگار نه انگار که تا قبل از اینکه دستانش را به سمت آسمان ببرد و انگشتانش را مثل شاخه ها بلند کند یک معلول دیده میشد... حال گلی بود که شکوفه داده بود و با قامتی استوار ایستاده بود و هر چند دیده نمیشد... اما ستون داستان زندگی نازگل بود. بعد از دیدن اجرای گروه نمایشی قاصدک من هم بیشتر امیدوار شده بودم. شاید خداوند می خواست به ما نشان بدهد که برای انسان هیچ محدودیتی وجود ندارد. هر کسی در هر جایگاه و هر موقعیتی که باشد باز هم می تواند به پیش برود و هیچ مانعی جلودار هیچ انسانی نیست. ما رو به جلو حرکت می کنیم... حتی اگر قسمتی از بدنمان نخواهد و ما را تنها بگذارد... این خصلت مثبت انسانی ماست که مثل قاصدک، سبکبال و رعنا در آسمان چرخ بزنیم و در انتها روی گلبگ هر درختی که خودمان می خواهیم بنشینیم...



تئاتر اجرا می کردند. اسم تئاتر نازگل بود. ماجرای دختری که در جنگل به همراه دوستانش مشکلاتی برایش پیش میامد. یک تئاتر شاد و کمدی که هر لحظه اش با شوخی های بسیار آمیخته شده بود. با حسرت به این دوستان جدید نگاه می کردیم. تعجب کرده بودیم که هر چند ما سلامتی داریم و خیلی از مشکلاتی که کودکان بهزیستی داشتند را نداریم چطور نمی توانیم این همه انرژی داشته باشیم؟ حال به ما ثابت شده بود که حتی اگر حادثه ای یا اتفاقی ناخواسته در زندگی هر کدام از ما بیفتد، حق پذیرش شکست را نداریم. باید بمانیم و بجنگیم و پیش برویم.



گاهی احساس می کنیم این دیگر آخرش

است و حالا باید به خود حق بدهیم که مکتبی کنیم و خسته به ابرهای سیاه زل بزنیم و کولاک بیرحمی فرشته زندگی نامه نویس را تحمل کنیم، اما حالا که به این فعالین فرهنگی نگاه می کردیم برق امیدی در چشمانمان ستاره میزد... من حاکم زور گویی را دیدم که روی ویلچر بود و دختر سالمی داشت که او را همراهی می کرد. زن و شوهری را دیدم که اختلاف قد داشتند اما ده ها برابر عشق بینشان بود. خانمی که هر چند تومور مغزی داشت اما عروسک گردانی می کرد و در منزل معرق کاری انجام می داد. زن و شوهری که آقای ما، سی پی داشتند و همسر ایشان از هر دو پا معلول بودند. آنوقت آقا در داروخانه کار می کرد و نسخه می پیچید. اما ای کاش دوستانی بودند که کمکشان می کردند چون باز هم نیازمند به کمک بودند. آقای شریفی نیا از مشکلات این دوستان گفت از معلولیتهایی که در ابتدا کوه بزرگی به نظر می رسند، از کودکان ییگانه که هیچ تقصیری ندارند اما از همان کودکی در خانواده ای آسیب



* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایان
که نیازمند سرویس‌های 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

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
- کمک‌رسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل
و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در
بیمارستان، انتقال به بخش رگ‌آوری، 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

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



* 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 امین بودن
پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

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

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

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



- Auto اتومبیل
- Home مسکونه
- Business مشاغل
- Health سلامتی
- Life عمر
- Uber & Lyft



مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه‌ها



Reza Agahi

Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

Free Transformational Meditation

Every Tuesday from 6:00 Pm to 7:30 Pm

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

کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

سه شنبه هر هفته از ساعت ۱۸ تا ۱۹:۳۰
ورودی رایگان

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته است نشان می دهد که مدیتیشن (فقط نیم ساعت) متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و در نتیجه فشار خون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می یابد و اینها موجب کاهش اضطراب و استرس و در نتیجه:

- باعث کاهش افکار منفی می گردد،
- عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می دهد،

- سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می دهد،
- در راستای هدف کاهش وزن کمک می کند،
- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری ها کاسته و به بهبود بیماری ها کمک می کند،

امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید.
منتظر شما عزیزان در کلاس مدیتیشن هستیم

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

Tel: (714) 225-5241

FereshtehKalbassi@yahoo.com

نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

www.noorgalleryoc.com

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

www.noorgallerybh.com

Antiques, Interior Design
Fine Arts, Jewelry

NOOR GALLERY

**GRAND
OPENING**

