



فرخنده بار نوروز ۱۳۹۹



سال سوم شماره ۵۶  
مارچ ۲۰۲۰

# خوابدنی‌ها



دکتر

فریبا بیگدلی

متخصص ارتودونسی

با بیش از

۳۰ سال سابقه

در لاگونا نیگل

صفحه ۸ و ۱۱



# نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

[www.noorgalleryoc.com](http://www.noorgalleryoc.com)

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

[www.noorgallerybh.com](http://www.noorgallerybh.com)

Antiques, Interior Design  
Fine Arts, Jewelry

## NOOR GALLERY

**GRAND  
OPENING**





**REZA A. TAFRESHI, DDS** دکتر رضا آبائی تفرشی  
**Cosmetic & Dental Implant Surgery** جراح - دندانپزشک  
فارغ التحصیل از Loma Linda کالیفرنیا

- Dental Implants at Competitive Price
- Full Arch Replacement with 3D Navigation and CT Scan
- Zirconia Crown/Bridges with **5 YEARS WARRANTY**
- Laser Surgery Treatment
- Bone Grafting
- پیوند و کاشت دندان مصنوعی
- دندان پزشکی زیبایی بدون تراش Laminate - Veneer - Composite
- 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

[www.AVFDentalGroup.com](http://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 آرشیا 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**

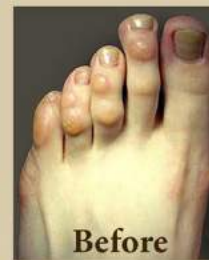
**Stem Cell Injection**



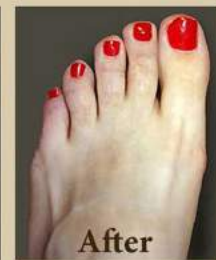
Before



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 250**

**Irvine, CA 92618**

**Laguna Woods**

**24331-El Toro Road**

**Suite 370**

**Laguna Woods, CA 92637**

**تلفن:**

**(949) 588-8833**

## بانو فاخره ملکی (949) 244 - 2092

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



نمونه کارها در:



18011 Skypark Circle, Suite D,  
Irvine, CA 92614

## سخن سردیر

تقویم های گوناگون در سراسر دنیا ملاک و معیاری برای آغاز یک سال نو قرار گرفته اند. از معروف ترین آنها تقویم میلادی است که به خاطر دنبال کنندگان زیادش مهم تر است. اما تقریباً تمامی آنها شروع سال نو را در ابتدای روز اول سال قرار داده اند. به این معنی که به عنوان مثال اولین ثانیه های روز اول ژانویه، سال نو مسیحی آغاز می شود.



مشتاق فروهر پاک

این آغاز از سرزمین های شرق استرالیا و نیوزلند شروع شده و با گردش زمین حرکت کرده و در آخر به غرب امریکا و لس آنجلس می رسد. هنگامی که در استرالیا سال نو می شود، لس آنجلسی ها باید صبر کرده تا با گردش زمین و پیمایش روز آنان نیز به سال نو برسند. اما تقویم ایرانی یا همان خیامی سال نو را در تمامی نقاط زمین در یک لحظه ثبت می کند. هنگامی که در ایران لحظه آغاز سال نو در روز است، در همان هنگام در لس آنجلس و در نیمه شب ایرانیان سال نو را شروع می کنند. زمانی که سال تحویل شد، بلافاصله می توان به دوستان و عزیزان خود در هر جای جهان تماس گرفت و شادباش گفت. این خصلت نوروز است که در اولین روز بهار و در یک آن به همه جا می رسد و به همگان نوید آمدن بهار و نو شدن را می دهد.

آیا این همان لحظه ای نیست که گاوی که بر پشت ماهی شناور در دریای بزرگ سوار شده است زمین را که بر روی یک شاخ خود قرار داده است بر روی شاخ دیگرش می اندازد و تکان آن لرزه ای بر نارنج شناور بر آب سفره هفت سین می اندازد؟ کسی تا کنون لرزش نارنج سفره هفت سین را در لحظه سال نو به چشم ندیده است اما هر سال این زمان دل هایمان را به لرزه می آورد تا او را که کنارمان است در آغوش بگیریم و آن که را از ما دور است را با داستان فشرده در سینه برایش آرزوی شادی و پیروزی کنیم.

نوروزتان شاد. نوروزتان پیروز



**Wholesome Choice**  
Natural Foods From  
Around The World

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



سردیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مهنه

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

مقالات رسیده

مسترد نمی شود

تلفن: (949) 923-0038

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

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

## تدریس خصوصی

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

ریاضیات دانشگاهی  
انگلیسی  
مقاله نویسی دانشگاهی

**UCI Computer Science Senior**  
دانشجوی سینیور یو سی آی  
(949) 310 - 8110



## جنگ زنانگی



**نکته مرادی مهنه**

ما زن ها از وقتی به دنیا می آییم جنگجو هستیم. اول داخل خانواده بعد داخل مدرسه و محیط آموزشی و بعد اجتماع. باید بجنگیم تا بتوانیم حق خودمان را بگیریم. شاید بخواهیم جلوی این همه مانع سنتی بایستیم و خودمان باشیم. لاک بزیم. موهایمان را زیر نوازش الهه بارها کنیم و با چشمانمان حرف زنیم و حرف خودمان را از زبانمان به گوش همه برسانیم. شاید دوست داشته باشیم هندزفری را بگذاریم داخل گوشمان و توی خیابان وسط یک چهارراه شلوغ برقصیم. تازه این ها یک رویاست و شاید منطقی به نظر نیاید. وگرنه برای ما بیرون ماندن از ساعت نه شب دیگر رویاست. گرفتن دست کسی که دوستش داریم و این که اول ما بگوییم دوستت داریم، خندیدن با صدای بلند، همه این ها یک اولین باری حداقل دارد.

می خواهیم برویم سرکار و مستقل بشویم و باید بجنگیم. می خواهیم مهارتی یاد بگیریم و مثلا به کلاس آموزش کامپیوتر برویم، می خواهیم مانتوی کوتاه بپوشیم و ... اصلا تمام این ها شاید برای اولین بار نیازمند به بحث یا جنجال دارد تا بتوانیم حرفمان را به کرسی بنشانیم. شاید خواسته بزرگی هم نباشد. اما هر خانواده و جامعه ای جنگ جدیدی و ویژه ای برای خودش دارد. مثل برده هایی شده ایم که خودشان این تصور را دارند که دارند یک تابو را می شکنند و قبل از هر تصمیمی اول باید با خودمان بجنگیم و بعد بزیم به هفت خوان و در آخر به هدف بدیهی خودمان برسیم. باباجان نمی خواهد دخترش برود سرکار. پس باید با او بجنگیم. مامان می گوید خانه فلان دوستت نرو و باید بجنگیم. می خواهیم ماشین بخریم و همه می پرسند مثلا در بیست سالگی ماشین می خواهی چکار؟ پس باید بجنگیم و هزاران جنگ کوچک و بزرگ دیگر.

اما بالاخره روزی می رسد که از دواج می کنیم. حالا دیگر یک جنگجو شده ایم. به خیلی از اهداف کوچک و بزرگ خودمان رسیده ایم و فکر می کنیم هنوز هم این راه هزاران دیو سپید دارد که منتظر شمشیر ما هستند. آقایان شوهر اما مثل پدرانشان هستند. فکر می کنند آن ها هستند که باید برای ما تصمیم بگیرند. مسلما در این جامعه هرچقدر هم زرتنگ باشند روابط عادی با جنس مخالف نداشته اند و ما را درک نمی کنند.

می خواهند پدرشان باشند. یک پدرسالار. کسی که حامی است و خرج می کند. از صبح بلند می شوند و تامین کننده هزینه های زندگی هستند و سختی بیشتری روی دوششان است پس احترام بیشتری برای خود قائلند. باید از ایشان قدردانی کنیم چون کار بیشتری می کنند و مشکلات بزرگ زندگی را آن ها حل می کنند. ما هم این عقیده و باور بهمان دیکته شده است که نقش مرد یک سوپرمن در خانواده است که باید همه چیز را از او بخواهیم. اصلا مردی که کاملا ما را ساپورت نکند حتما مرد نیست!!! پس شروع می کنیم سر حق خودمان که حمایت مردانه است جنگیدن و همه چیز را از او می خواهیم و برای این هم می جنگیم.

اما یعنی جنگیدن که حالا عادت ما شده است در همه موارد صحیح است؟ یعنی خانم های ایرانی (می گویم ایرانی چون از آن طرف خبر ندارم پس دور و بر خودم را می گویم) باید برای هر خواسته حق و ناحقی بجنگند؟ شاید اول جنگیدن یک فعل درست بوده است اما یعنی حالا هم درست است؟ این که از کسی که این همه زحمت می کشد انتظار بیشتر داشته باشیم و طبق عادت قبل او را به سلابه بکشیم و تقاضای بیش از حد از او داشته

باشیم و فکر کنیم این هم همان زمان گذشته است و این حق ما است که از آن دریغ شده است؟ برای همین می گویم ما عادت کرده ایم به جنگیدن. حالا مردهای جوان جامعه ما یک مشت خانوم با روحیه سرسختی و جنگاوری ملکه های آمازون و واندرومن جلوی خودشان دارند که باید با آن ها زندگی کنند. بیچاره ها کم آورده اند. دیگر خون جلوی چشمان ما را گرفته است و هر چیزی که بشنویم حق ماست یا تصور کنیم حق ماست را از چاه و آتشفشان می کشیم بیرون. می خواهد چک سفید امضایی به اسم مهریه باشد که بخاطرش مردها هزار هزار به زندان بیفتند یا روسری و مقنعه. هر چه می خواهد باشد. این دیوار باید شکسته شود. چون جلوی ما قرار گرفته و ما باید بشکنیمش. ... چون عادتمان شده است جنگندگی. یک نسل که حالا می خواهد انتقام قرن ها سرکوب شدن را از جامعه حال بگیرد. گویا دیگر منطق هم سرش نمی شود.... شمشیر دستش است و همه را درو می کند. حالا می خواهد خودی باشد یا غریبه....



**سین اول؛ سنجد:** سنجد نماد سنجیده عمل کردن و نشانه گرایش به عقل است. «سنجد» نماد فرزاندگی و زایش و پرورش دهنده قوای احساسی آدمی نیز هست. به همین دلیل برخی بر این باورند نماد عشق انسان ها به یکدیگر نیز است. **سین دوم؛ سیب:** سیب، نماد سلامتی و زیبایی است و سبزی که سر سفره می گذارند، نشان از دوری از گزند و آسیب دارد.

**سین سوم؛ سبزه:** سبزه نشان از تولد دوباره، حیات دوباره و زایش و سبزی است. که سال آینده سالی شاداب، سرسبز و خرم باشد.

**سین چهارم؛ سمنو:** سمنو نماد قدرت و سمبل خیر و برکت است. آن را به عنوان نماینده ای از صبر، عدالت، مقاومت و قدرت بر سفره می گذارند.

**سین پنجم؛ سیر:** به دو دلیل سر سفره هفت سین گذاشته می شود، اول؛ نشان از تندرستی و میکروب زدایی دارد و دوم؛ برای رعایت حدود و مرزها سر سفره گذاشته می شود. سیر نماد مناعت طبع شناخته می شود؛ یعنی انسان همواره باید مناعت طبع پیشه کند. سیر نشانه قناعت و یادآوری سیر چشمی است.

**سین ششم؛ سرکه:** سرکه، نماد تسلیم و رضاست. سرکه سر سفره نوروزی ما را به پذیرش ناملایمات زندگی دعوت می کند.

**سین هفتم؛ سماق:** سماق که رنگ طلوع آفتاب است؛ سمبل صبر و بردباری است و مظهر طلوع و آغاز دوباره معنی می شود.

**سکه:** نمادی برای افزایش دارایی باشد.

**آینه:** آینه نماد روشنائی است و حتما باید بالای سفره جای گیرد

**ماهی:** نماد زایش، تازگی، شادابی و تکاپو است.

**شمع:** مظهر فروغ و روشنائی است.

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 علایم 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 District Court for Central Court of California
- United States Court of Appeals for the Armed Forces
- United States Court of Appeals for Veterans Claims
- United States Court of Appeals for the Ninth Circuit



**دکتر فریبا بیگدلی** با سالها تجربه موفق به طور تخصصی در زمینه ارتودونسی فعالیت می نمایند. او مدرک دندانپزشکی خود را از دانشگاه تهران دریافت کرده است و سپس دوره رزیدنتی ارتودونسی را به مدت ۴ سال در دانشگاه تهران ادامه داده و برای سالها استاد دانشگاه اهواز بوده و به دانشجویان دندانپزشکی تدریس می کرده است. او مقالات متعددی را در زمینه ارتودونسی و دندانپزشکی به چاپ رسانده است.

دکتر فریبا بیگدلی بعد از ۲۰ سال تجربه در ایران به عنوان دندانپزشک و ارتودونتیست به امریکا مهاجرت کرده و از دانشگاه USC مدرک دندانپزشکی خود را دریافت کرده است. سپس مطب زیبایی خود را در شهر لاگونا نیگل افتتاح کرده و کلیه خدمات دندانپزشکی، ارتودونسی برای کودکان و بزرگسالان، Invisalign، زیبایی Veneer، Implant، و جراحی را با استاندارد های بالا توسط تیم مجرب تخصصی انجام می دهند.

دکتر فریبا بیگدلی عضو آکادمی ارتودونسی امریکا، فدراسیون جهانی ارتودونسی و انجمن دندانپزشکان امریکا می باشد.

## زخم غریبه ها و زخم خودی ها



حمید سلیمی

آدمها دو جور زخم می خورند، زخم غریبه ها و زخم خودی ها. زخم غریبه ها حادثه ای زودگذر است، دردی موقت که تسکینش سخت اما ممکن است. کم کم از یاد می بری و راه میفتی و برمی گردی به سرزمین آرامش.

زخم خودی ها اما... آخ! آن که تو را خوب می شناسد، آن که می داند نقطه ضعفت کجاست، و باید کجایت را بشکند که روحت قطع نخاع شود، آن که بلد است طوری درد را به جانت بنشانند که صد چینی بندزن ماهر نتوانند تکه های وجودت را به هم بچسبانند، آن که همیشه ساحل امنیت بوده و حالا با دلیل یا بی دلیل شده باتلاقی از گنداب متفن. او که رهایت می کند در حیرت و درد و سکوت و تنهایی. زخم او جانکاه است، آن زخم که خوب نخواهد شد، حتی وقتی وانمود میکنی همه چیز را فراموش کرده ای.

پشت سرم، جای شکستگی بزرگی هست، پنهان شده زیر موهای زبر. بچه که بودیم، بازی می کردیم و سرم شکست. حالا سالهای سال است هیچکس نمی داند زیر موهای من جای یک زخم بزرگ پنهان شده، تنها خودم میدانم و آن کسی که سرم را شکست. گاهی بی اراده دست می کشم روی جای زخم، تا یادم بیاید در هر بازی ساده با تنی ترین رفیق هم خطر زخم خوردن هست، زخمی که جایش برای همیشه می ماند. داشت یادم می رفت، آدمها دو جور زخم می خورند؛ اما هزار جور زخم می زنند... مرد به کار خودش مشغول بود و من این طرف نشسته بودم به نوشتن.

گاهی نگاهش میکردم که کارش را انجام می داد، برایم حرف میزد در باره کسب و کار بی رونقش که سبب شده دوباره برگردد به کار قبلی. من دیالوگهای بی معنی روی صفحه سفید نرم افزار ورد می نوشتم، و مرد برایم حرف می زد از این که مغازه را جمع کرده، دو باره برگشته به دوران کارگری، و روزهای بد زندگیش می گفت دیگر دوست ندارد با کیف ابزار به خانه همکاران و اقوام برود و کار کند. حرف می زد و حرف می زد و من کرترین خنگ دنیا بودم، خودخواه خرفتی که خلاصه شده بود در خود. بعد دیدم مرد نیست، یعنی خودش هست، صدایش نیست. سر بلند کردم دیدم چشمهایش سرخند. کپ کردم. همیشه دیده بودم که می خندد و میخنداند. گفت "زنم قهر کرده، شش ماهه". گفتم چرا؟ گفت "به خاطر شرایطم. خسته شده." بغضش ترکید.

صبر کردم تا ابرهای دلش تمام شوند، و بعد نشستیم به حرف زدن. شاید یک ساعت حرف زدیم، درباره این که زن ها تا کارد به استخوانشان نرسد نمی روند، شاید ادای رفتن در بیاورند. درباره این که بعضی مردها چقدر بدبختند در مواجهه با فقدان. چقدر بی عرضه و نابلد و سستند. چقدر جای خالی کسی که دوست دارند راه نفسشان را بند می آورد. کم کم آرام گرفت، و توانستم با خاطرات روزهای اول بعد از طلاق بخندانمش. دم رفتن نگاهم کرد و پرسید "بر میگرده؟" گفتم بر میگرده، اوضاع رو مرتب کن، بر میگرده.

رفت. رفت و من نشستم به لیوان نیمه خورده شرابش نگاه کردم، و به جای خالی مردی که مثل نهنگی مرده در شکوهی تمام شده غرق شده بود و نمی دانست. نمی دانست یاری که رفت، اگر برگردد هم رفتن را یاد گرفته. زبانم نچرخید که بگویم به سرزمین مردهای مردد آواره خوش آمدی رفیق، مردهایی که دلشان هیچ جا خوش نیست، در هیچ سرزمین امن آغوشی. دلم نیامد که بگویم اینجا همیشه زمستان است، و خیلی از شبها برف می بارد، ساکت و سنگین، روی موها و صورت و خنده هایت. بدون این که کسی ببیند. یک ساعت بعد مسیج داد "دمت گرم، آروم کردی". برایش لبخند فرستادم، گمانم بعد از این بیش از هر چیزی به لبخند نیاز داشته باشم.....

## آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241





**Mercedes Benz  
of  
Anaheim**



افسانه فرزند و ساميا كاشاني

**تجربه خريد مرسدس بنز با متخصصين مجرب**

**مرسدس بنز  
آناهايم**



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

**عیدی**  
از مجموعه "جای پای عشق"  
گزیده ای از دیوان  
**احسان صانعی کاشانی**

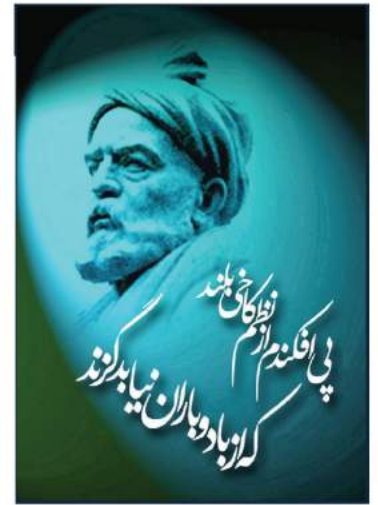


سال نو آمد نگارم بوسه عیدی می دهد / شاد باش ای دل که یارم بوسه عیدی می دهد  
 بخت آمد پشت در غم را بگو امشب برو / دلبر سیمین عذارم بوسه عیدی می دهد  
 بعد چندی بی وفایی نادم از رفتار خود / کرده دعوت بر نهارم بوسه عیدی می دهد  
 یک زمان آرام گیر ای دیده بی تابی مکن / کرده آن کویی قرارم بوسه عیدی می دهد  
 چشم ها بر هم گذار آن گاه لب را غنچه کن / غنچه باغ بهارم بوسه عیدی می دهد  
 رفت عمرم در خیال دیدنش اکنون که من / جان به جانان می سپارم بوسه عیدی می دهد  
 تا جوان بودم مرا از وصل خود محروم داشت / ساخته اکنون که کارم بوسه عیدی می دهد  
 این چه عیدی شد که خود دلند در این بی حائتی / مهر او ناید به کارم بوسه عیدی می دهد

یک تبسم را ز احسان داشت از عاشق دریغ  
دید چون در احتضارم بوسه عیدی می دهد

**پاری بوسه عیدی ای پاری بوسه عیدی**

مدت مدید = دیرگاه  
 بی رحم = سنگدل  
 طراز = تراز  
 غلات = جو و گندم  
 طبیب = پزشک  
 اعتبار نامه = استوار نامه  
 عبادت = پرستش  
 مقوله = زمینه، گویه  
 منتقدین = خرده گیران  
 عصاره = افشره  
 تسطیح = هموارسازی  
 جذب = پذیرش  
 خاتمه، انتها یا منتهی = پایان، ته  
 تا حدودی = تا اندازه ای  
 اخوت = برادری  
 روز تولد = زاد روز  
 مجوز = پروانه  
 توضیح = روشنگری  
 متشکریم = سپاسگزاریم  
 رعیت = دهوند



اطلاع = آگاهی  
 استقلال = خودسالاری  
 فرمول = ساختاره  
 انحاء = روش ها  
 طرد شده = رانده شده  
 قریب = نزدیک  
 تحصنگاه = بست گاه  
 کلیت = همگی  
 امتداد = راستا

**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 و اشنگتن 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.PERSIANLEGAL.COM | email: armin.anvaripour@gmail.com



چقدر خوب، که هستی!  
 چه خوب که هوای مرا داری  
 و چه خوب تر که دوستم دارم!  
 همیشه باش؛  
 من نیاز دارم کسی شبیه به تو را دوست داشتم باشم  
 من نیاز دارم کسی شبیه به تو دوستم داشتم باشد ...  
 و اینجا فقط تویی که شبیه به تویی،  
 فقط تویی که شبیه به تو می خندی و  
 فقط تویی که شبیه به تو حرف می زنی ...

نوگس - صرافیان - طرفاز



## دکتر فریبا بیگدلی

- ◆ متخصص ارتودنسی با بیش از ۳۰ سال سابقه
- ◆ 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](mailto: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



**عید نوروز** برابر است با اول فروردین ماه. نوروز یکی از جشن‌های بسیار کهن ایرانی است و به لحظه‌ای گفته می‌شود که خورشید از صفحه استوای زمین می‌گذرد و به سوی شمال آسمان می‌رود؛ این لحظه، لحظه نخست برج حمل نامیده می‌شود و در تقویم هجری خورشیدی با نخستین روز هر مژ روز یا اورمزد روز از ماه فروردین برابر است.

البته تنها در ایران و افغانستان نوروز با اولین روز ماه فروردین آغاز می‌شود و در کشورهای آسیای میانه جشن نوروز به خاطر آغاز فصل بهار است.

درباره پیدایش عید نوروز نیز باید گفت، شاعران و نویسندگانی چون فردوسی، ابوریحان بیرونی، طبری و برخی دیگر پادشاه جمشید را بانی اصلی نوروز می‌دانند؛ هرچند ابوریحان بیرونی یادآوری می‌کند که روز تازه‌ای بود جمشید عید گرفت؛ اگر چه پیش از آن هم نوروز بزرگ و معظم بود.

### رسم‌های کهنه نوروز

**خانه تکانی:** کمی پیش از نوروز ایرانیان خانه‌های خود را آب و جارو می‌کنند و غبار از خانه خود می‌ربایند و این پاکیزگی خانه نمادی است برای پاکیزگی قلب آدمها و نزدیک شدن آنها به یکدیگر.

**تخم مرغ رنگ کردن:** ایرانیان تخم مرغ را به نوعی نماد فراوانی می‌دانند و با رنگ کردن و راستن، آنرا قدر می‌نهند و با گذاشتن تخم مرغ‌های رنگی بر سر سفره هفت سین این قدرشناسی را به اطرافیان و میهمانان یادآوری می‌کنند.

**سفره هفت سین و ساعت تحویل سال:** برقراری هفت سین در خانه یکی از رسم‌های دیرینه ایرانیان است؛ سفره‌ای رنگارنگ از سنجد، سمنو، سکه، سیر، سماق، سبزی، سرکه؛ و البته آیین و حافظ و سیب و عود و شمع. در واقع سفره هفت سین پاتوقی است برای اهل خانه که لحظه تحویل سال دور هم باشند و گل بگویند و گل بشنوند و شاید کسی پیدا شود پس از مراسم عیدی دادن و عیدی گرفتن فال حافظ بگیرد و باقی ماجرا...

**دید و بازدید عید نوروز:** دورهم جمع شدن و گپ و گفت کردن یکی دیگر از رسم‌های کهنه ایرانیان است؛ کوچکترها به دیدن بزرگترها می‌روند و عیدانه می‌گیرند تا به این وسیله برکت روزی خود را افزایش دهند، و بزرگترها نیز در پاسخ به مهربانی کوچکترها به خانه آنها می‌روند و گل می‌گویند و گل می‌شنوند و نقل و شیرینی می‌خورند.

**سیزده بدر:** ایرانیان در روز دوازدهم فروردین ماه هر سال، بساط سفر را فراهم می‌کنند تا در روز سیزدهم به دشت و دمن بروند و نحسی سیزده را به دور ریزند؛ زیرا این روز را بدیمن و بدشگون می‌دانند.

دختران ایرانی در عصر این روز برای گشایش بختشان سبزه گره می‌زنند و در راه برگشت سبزه را در آب روان می‌اندازند؛ یا در طبیعت رها می‌کنند.



### باب اول حکایت بیست و چهارم گلستان سعدی

ملک زوزن را خواجه‌ای بود کریم النفس نیک محضر که همگان را در مواجهه خدمت کردی و در غیبت نکویی گفتی. اتفاقاً از او حرکتی در نظر سلطان ناپسند آمد. **مصادره** فرمود و **عقوبت** کرد و سرهنگان ملک به سوابق نعمت او معترف بودند و به شکر آن **مرتین** در مدت توکیل او رفق و **ملاطفت** کردند و زجر و **معاقت** روا نداشتندی.

صلح بادشمن اگر خواهی هر که که تورا در قفا عیب کند در نظرش تحسین کن سخن آخر به دهان می‌گذرد مودی را سخنش تلخ نخواهی دهنش شیرین کن آنچه مضمون خطاب ملک بود از عهد بعضی به در آمد و به بقیتی در زندان بماند. آورده‌اند که یکی از ملوک نواحی در **خفیه** پیامش فرستاد که ملوک آن طرف قدر چنان بزرگوار ندانستند و بی عزتی کردند. اگر رای عزیز فلان احسن الله خلاصه به جانب ما التفاتی کند در رعایت خاطرش هر چه تمام تر سعی کرده شود و اعیان این مملکت به دیدار او مفتقرند و جواب این حرف را منتظر.

خواجه بر این وقوف یافت و از خطر اندیشید و در حال جوابی مختصر چنان که مصلحت دید بر قفای ورق **نبشت** و روان کرد. یکی از متعلقان واقف شد و ملک را اعلام کرد که فلان را که حبس فرمودی با ملوک نواحی مراسله دارد. ملک به هم بر آمد و کشف این خبر فرمود. قاصد را بگرفتند و رسالت بخواندند نبشته بود که:

حسن ظن بزرگان بیش از فضیلت ماست و تشریف قبولی که فرمودند بنده را امکان اجابت نیست به حکم آن که پرورده نعمت این خاندان است و به اندک مایه تغییر با ولی نعمت بی وفایی نتوان کرد چنان که گفته‌اند: آن را که به جای توست هر دم گرمی عذرش بنه‌ار کند به عمری ستمی ملک را سیرت حق شناسی از او پسند آمد و خلعت و نعمت بخشید و عذر خواست که: خطا کردم تو را بی جرم و خطا آزدن! گفت: یا خداوند بنده در این حالت مر خداوند را خطا نمی‌بیند. تقدیر خداوند تعالی بود که مر این بنده را مکروهی برسد، پس به دست تو اولی تر که سوابق نعمت بر این بنده داری و **ایادی منت** و حکما گفته‌اند: گر گزندت رسد ز خلق مرنج که نه راحت رسد ز خلق نه رنج از خدا دان خلاف دشمن و دوست کاین دل هر دو در تصرف اوست گر چه تیر از کمان همی‌گذرد از کمان دار بیند اهل خرد



غیبت = ناپیدا شدن

مصادره = مال کسی را به زور ضبط کردن

عقوبت = سزای گناه و بدی؛ شکنجه.

مرتین = چیزی که به رهن گرفته شده؛ چیزی که در گرو باشد؛ گروگان.

ملاطفت = نیکویی و نرمی کردن؛ نسبت به کسی لطف و مهربانی کردن.

معاقت = جزای کار بد را دادن؛ آزار و شکنجه کردن؛ عقاب دادن.

خفیه = نهانی، خفا، خلوت، سری،

نبشت = نوشت. خط. تحریر.

مراسله = خط، رقع، رقیمه، عریضه، کاغذ،

ایادی = دستیاران، شرکا، همدستان،

منت = احسان، نیکویی



Beheshti Accounting, INC.  
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

**Enrolled Agent**

( Admitted to unlimited Practice Before IRS )

Authorized IRS e-File Provider

Authorized Payroll Reporting Agent

Registered Corporate Agent

Certified Quickbooks ProAdvisor



کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل :

تهیه اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکتهای  
حسابداری - تهیه و تجزیه و تحلیل صورتهای مالی  
حقوق و دستمزد

مالیات خرید و فروش  
ثبت شرکت

تخفیف ویژه دانشجویان و افراد کم درآمد  
تخفیف ویژه افراد دیسبل و معلولین

OC County (949) 383-7426

LA County (818) 639-2334

Fax: (949) 281-0031

✉ taxaccoc@gmail.com

www.Beheshtiaccounting.com

# 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  
کششی 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](http://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](http://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

است پس والدین عزیز با آرامش به نکات ذیل جهت کمک به شکل گیری الگوی دلبستگی ایمن در کودکان می کنند، توجه داشته باشید:

توجه به کودک در زمان تجربه هیجان مثبت و منفی بسیار اهمیت دارد. بسیاری از والدین فکر می کنند که فقط زمان تجربه هیجان منفی است که باید به کودک خود توجه کنند اما این مساله در هیجان های مثبت نیز بسیار اهمیت دارد.

تماس چشمی با کودک در زمان ارتباط اهمیت بسیاری دارد.

لمس کردن کودکان را فراموش نکنید.

زمانیکه مدتی از کودکان دور بودید مثلا سرکار بودید زمانیکه به کودکان می پیوندید، توجه کنید کودکان شما به چه میزان به نزدیکی به شما نیاز دارند و به زمان کیفی بین خودتان توجه داشته باشید نه زمان کمی، منظور این است که زمانیکه با کودکان هستید در لحظه حضور کامل داشته باشید.

زمانیکه اشتباه کردید حتما از کودکان عذرخواهی کنید. الگوی دلبستگی اساسا درباره اعتماد است. داشتن یک عذرخواهی حقیقی موجب ارتقا اعتماد در ارتباطات می گردد. عذرخواهی حاکی از این است که طرف مقابل به احساسات ما حساس بوده و مراقبمان است. ایجاد اعتماد و دلبستگی ایمن به معنای این نیست که ما اشتباه نکنیم.

به نشانه های پریشانی در کودکان حساس باشید و به موقع پاسخ دهید. هنگام جدایی به صورت یواشکی از کودکان جدا نشوید بلکه برای او توضیح داده و خداحافظی کنید. در ارتباط با کودک پیش بینی پذیر باشید.

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

## دلبستگی

دکتر ساره بهزادی پور



دلبستگی نوعی ارتباط عاطفی و عمیقی است که نوزاد یا کودک با مراقب یا مراقبان اصلی (معمولا والدین خصوصا مادر است)، شکل می دهد و موجب احساس امنیت جسمانی و روانی در کودک میشود. دلبستگی به این معنی است که کودک حس کند هر زمانی که نیاز دارد پدر و مادرش نیازهای جسمانی و عاطفی او را تامین می کنند؛ مثلا وقتی که گرسنه، تشنه و یا تنها و پریشان است والدین برای برطرف کردن نیاز حضور دارند.

مهم ترین عواملی که در شکل گیری دلبستگی کودک نقش دارد، شیوه ارتباط او با مراقبان اولیه که معمولا والدین است. توجه به نیازها و برآورده کردن آن ها، در دسترس بودن، کیفیت حضور و میزان توجهی که والدین به کودک دارند به خصوص در سالهای اول زندگی، اهمیت زیادی دارد.

کیفیت رابطه نوزاد و مراقب در رشد کلی کودک و حتی بزرگسالی تاثیر گذار است و به نوعی بر شکل گیری شخصیت، احساس اعتماد، امنیت، کیفیت روابط در بزرگسالی و .... موثر است. ایجاد رابطه ی مبتنی بر اعتماد به کودکان کمک می کند که در بزرگسالی نیز این باور را داشته باشد که دیگران قابل اعتماد هستند و نیازهای به جای او را تامین می کنند.

بر اساس مطالعات بالبی (پدر نظریه دلبستگی) و همکاری چندین الگو و یا سبک دلبستگی وجود دارد:

### دلبستگی ایمن:

والد برای کودک پایگاه امن است یعنی در هنگام اضطراب و ناراحتی به دنبال والد است و هنگام حضور والدین با خیال راحت به کاوش در محیط می پردازد، در زمان جدایی از والد گریه میکنند اما برگشت والد آرامش آنها را بدنبال دارد، و والد را به غریبه ترجیح میدهد.

### دلبستگی نایمن دوری جو (اجتنابی)

هنگام حضور والد بی اعتنا است و در هنگام ترک والد نیز بی اعتنا است، واکنش یکسان به والد و غریبه دارد، هنگام بازگشت والد، عدم استقبال دارد.

### دلبستگی نایمن مقاوم

در زمان جدایی به دنبال نزدیکی به والد است، و در هنگام بازگشت والد عصبانیت و خصومت و گریه نشان می دهد.

### دلبستگی نایمن آشفته سردرگم

بیشترین میزان نایمنی را دارند، در زمان حضور والد سردرگم و تضاد دارند، در ارتباط با والد پریشان، و آشفته حال است.

والدین (مراقبین) در دسترس، پاسخگو و حساس به نیازهای نوزاد موجب شکل گیری دلبستگی ایمن در کودک می گردد.

برعکس غفلت، بی ثباتی و رفتار خشن و پرخاشگرانه از سوی والدین، باعث شکل گیری دلبستگی نایمن در کودک میشود؛ که میتواند به صورت رفتارهایی مانند اجتناب کودک از تماس های نزدیک با دیگران، دودلی و اجتناب از نزدیک شدن به والدین در هنگام احساس تهدید، عدم شرکت در بازی های کاوشی، چسبندگی به والدین، و یا رفتارهای نامتناسب هنگام مواجهه با تهدید، خود را نشان دهد.

### برخی از نشانه های اصلی دلبستگی ایمن:

وقتی فرزند شما با مشکلی مواجه می شود به شما مراجعه می کند.

بعد از جدایی، از دیدنتان خوشحال میشود.

با اعتماد به نفس در محیط کاوش و جستجو می کند.

در زمان تنش برای آرام شدن به دنبال شما می گردد و بعد از دیدن شما آرام میشود. خبر خوب این است که در کل دنیا شایعترین الگوی دلبستگی، دلبستگی ایمن

## آرمیتا سلیمی

مدرّس 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
- Adiction 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

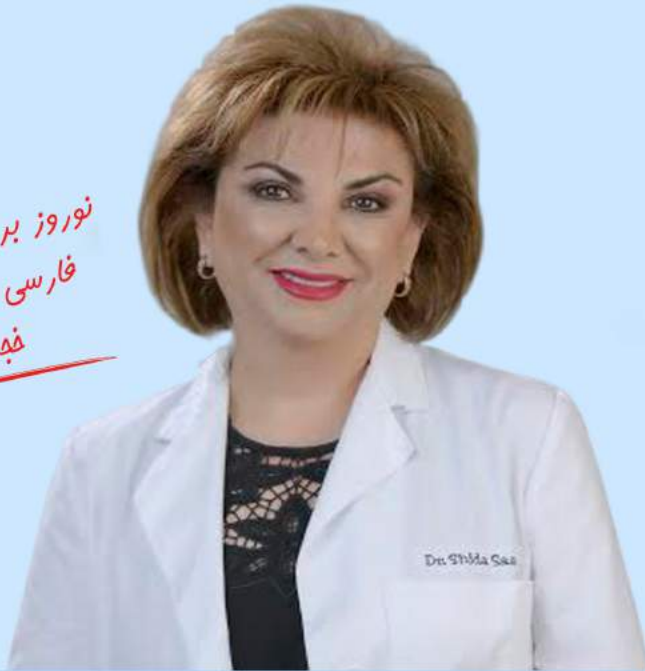
**26730 TOWNE CENTRE DRIVE, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610**

**Tel: (949) 559 - 5153**



# دکتر شیدا سام

پزشک خانواده  
فوق تخصص در بیماری سالمندان



نوروز بر تمامی  
فارسی زبانان  
فبسته بار

## Dr. Shida Saam

Board Certified Family Practice & Geriatrics

- بیماری های داخلی (قلب، قند، فشار خون)
- تست تنفسی و نوار قلب، واکسیناسیون و چک آپ سالیانه کودکان و بزرگسالان
- تشخیص و درمان بیماریهای کودکان و بزرگسالان
- بیماری های زنان، یائسگی و PapSmear
- تخصص در هورمون های گیاهی
- انواع تست های سرطان
- کنترل وزن Weight Loss Programs

**تماس مستقیم با دکتر از طریق اینترنت**

قبول اکثر بیمه های درمانی

برای کسانی که بیمه ندارند تسهیلات ویژه در نظر گرفته شده است

(949) 783 - 1911

16300 Sand Canyon Rd., Suite 602

Irvine, CA 92618



بوته افروزی: در ایران رسم است که پیش از پدید آمدن آفتاب، هر خانواده بوته های خار و گزنی را که از پیش فراهم کرده اند روی بام یا زمین حیاط خانه و یا در گذرگاه در سه یا پنج یا هفت «گله» کپه می کنند. با غروب آفتاب و نیم تاریک شدن آسمان، زن و مرد و پیر و جوان گرد هم جمع می شوند و بوته ها را آتش می زنند. در این هنگام سه بار از روی بوته های افروخته می پرند، تا مگر ضعف و زردی ناشی از بیماری و غم و محنت را از خود بزدایند و سلامت و سرخی و شادی به هستی خود بخشند.

مردم در حال پدید آمدن آتش ترانه هایی می خوانند. زردی من از تو، سرخی تو از من غم برو شادی بیا، محنت برو روزی بیا ای شب چهارشنبه، ای کلیه جارنده، بده مراد بنده خاکستر چهارشنبه سوری، نحس است هر خانه زنی خاکستر را در خاک انداز جمع می کند، و آن را از خانه بیرون می برد و در سر چهار راه، یا در آب روان می ریزد.

**مراسم کوزه شکنی:** مردم پس از آتش افروزی مقداری زغال به نشانه سیاه بختی، کمی نمک به علامت شور چشمی، و یکی سکه دهشاهی به نشانه تنگدستی در کوزه ای سفالین می اندازند و هر یک از افراد خانواده یک بار کوزه را دور سر خود می چرخاند و آخرین نفر، کوزه را بر سر بام خانه می برد و آن را به کوچه پرتاب می کند و می گوید: «درد و بلاي خانه را ریختم به توي کوچه» باور دارند که با دور افکندن کوزه، تیره بختی، شور بختی و تنگدستی را از خانه و خانواده دور می کنند.

**فال گوش نشینی:** زنان و دخترانی که شوق شوهر کردن یا آرزوی زیارت و مسافرت دارند، غروب شب چهارشنبه نیت می کنند و از خانه بیرون می روند و در سر گذر یا سر چهارسو می ایستند و گوش به صحبت رهگذران می سپارند و به نیک و بد گفتن و تلخ و شیرین صحبت کردن رهگذران تفال می زنند. اگر سخنان دلنشین و شاد از رهگذران بشنوند، برآمدن حاجت و آرزوی خود را برآورده می پندارند. ولی اگر سخنان تلخ و اندوه زا بشنوند، رسیدن به مراد و آرزو را در سال نوممکن نخواهند دانست.

**قاشق زنی:** زنان و دختران آرزومند و حاجت دار، قاشقی با کاسه ای مسین برمی دارند و شب هنگام در کوچه و گذر راه می افتند و در برابر هفت خانه می ایستند و بی آنکه حرفی بزنند پی در پی قاشق را بر کاسه می زنند. صاحب خانه که می داند قاشق زنان نذر و حاجتی دارند، شیرینی یا آجیل، برنج یا بنشن و یا مبلغی پول در کاسه های آنان می گذارد. اگر قاشق زنان در قاشق زنی چیزی به دست نیآورند، از برآمدن آرزو و حاجت خود ناامید خواهند شد. گاه مردان به ویژه جوانان، چادری بر سر می اندازند و برای خوشمزگی و تمسخر به قاشق زنی در خانه های دوست و آشنا و نامزدان خود می روند.

**آش چهارشنبه سوری:** در شب چهارشنبه آخر سال «آش بیمار» یا «آش ابودردا» می پزند و اندکی به بیمار می خوراندند و بقیه را هم در میان فقرا پخش می کردند. **تقسیم آجیل چهارشنبه سوری:** زنانی که نذر و نیازی می کردند در شب چهارشنبه آخر سال، آجیل هفت مغز به نام «آجیل چهارشنبه سوری» از دکان رو به قبله می خریدند و پاک می کردند به هنگام پاک کردن آجیل، قصه مخصوص آجیل چهارشنبه، معروف به قصه خارکن را نقل می کردند و بعد میان خویش و آشنا پخش می کردند و می خوردند.

ضرب المثل های فارسی

- ۱- آب برو ، نان برو تو هم به دنبالش برو: جمله ی توهین آمیزی است.
- ۲- آب از دریا بخشیدن : از مال دیگران بخشیدن و منت نهادن.
- ۳- آب از آهن جدا کردن: کار دشواری را انجام دادن.
- ۴- از این ستون به آن ستون فرجی است : گذشت زمان ممکن است برای حل مشکل تو مؤثر واقع شود.
- ۵- آسمون همه جاش یه رنگه: هر جا که باشی وضع همینه.
- ۶- آفتاب عمرش لب بومه : چیزی بمرگش نمانده.
- ۷- آب از دستش نمی چکد : خیرش به کسی نمی رسد.
- ۸- آتیش زده به مالش : هر چی داشته بخشیده.
- ۹- آتیش بیار معرکه: بهم زنی می کند.
- ۱۰- آتش دهانسوزی نیست : بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- ۱۱- آتش کشك خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته : این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواد.
- ۱۲- آب در هاون کوبیدن : کار بیهوده انجام دادن.
- ۱۳- ادب از که آموختی از بی ادبان : بادیدن رفتار بی ادبان آن کارها را انجام ندادن.
- ۱۴- حرف راست را باید از بچه شنید: صحبت درست را که کودک می گوید ، صحیح است.
- ۱۵- چاقو دسته خودش را نمی بره: خویشان و بستگان برای همدیگر ناراحتی تولید نمی کنند.

چیستان



- ۱- کاسه چینی، آبش دو رنگه. درون او پر از بچه!
  - ۲- آن چیست که روز می دود و شب پاسبان اتاق است؟
  - ۳- آن چیست سخت است ولی سنگ نیست تخم می گذارد و مرغ نیست چهار پا دارد و سگ نیست؟
  - ۴- آن چیست که برخی حیوانات در دهان و بعضی در دم دارند؟
  - ۵- آن چیست که شیرین است و طعم ندارد، سنگین است و وزن ندارد؟
  - ۶- آن چیست که بی علم و دانش، همه چیز را همانگونه که هست آشکار می سازد؟
  - ۷- آن چیست که خودریسد و خود بافد جامه. پوست در پوست گردیکدیگر؟
- پاسخ چیستان

پاسخ چیستان: ۱- بچه، ۲- باد، ۳- تخم کرم، ۴- دم، ۵- شکر، ۶- آینه، ۷- پوست گربه

ترفندهای خانه داری



- از مخلوط جوش شیرین و آب برای شستن میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- برای التیام تبخال و هر گونه زخم داخل دهان نیز می توانید از جوش شیرین استفاده کنید.
- برای شستشوی دندانهای مصنوعی مخلوط رقیقی از آب و جوش شیرین تهیه کرده و دندانهای مصنوعی را در مدت شب درون آن قرار دهید.
- برای تمیز کردن مبیل های چرم از واکس کفش استفاده کنید. واکس کفش خراشیدگی های روی مبیل را محو می کند.
- تورفتگی های روی فرش یا موکت را بعد از جابجایی مبیل 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 تمیز کردن درب و دستگیره های چرب کابینت از روغن نارگیل و جوش شیرین استفاده کنید. روغن نارگیل و جوش شیرین را با هم مخلوط کرده و با اسفنج یا مسواک روی قسمت های کثیف کابینت بمالید.
- همیشه روی جا ادویه و وسایل کنار گاز یک پارچه پهن کنید تا نیاز به شستشوی زود به زود نداشته باشند.
- برای باز شدن مجرای فاضلاب سرکه و مقدار زیادی نمک داخل سینک بریزید و برای مدتی از سینک استفاده نکنید.
- برای تمیز کردن اتو از ترکیب جوش شیرین، سرکه و خمیردندان استفاده کنید. ابتدا اتو را کمی گرم کنید سپس محلول را با اسفنج روی اتو بمالید تا کاملا تمیز شود.
- خش های ظرف های شیشه ای را با خمیر دندان صیقل دهید و از بین ببرید.
- موقع کشیدن غذا دستمالی روی کانتیر یا میز پهن کنید و قابلمه ها را روی آن بگذارید و غذا را بکشید. کشیدن غذا روی گاز باعث کثیف شدن گاز می شود.
- اگر غذا سر رفت یا زمانی که غذا را آماده ی طبخ کردید گاز کثیف شد ظرف را روی شعله ی دیگری قرار دهید و آن قسمت را تمیز کنید که هنگام پخت چربی ها سوخته و عمیق نشوند.

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  
سرروپیس 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

۶۰. فروشگاه اسباب بازی  
بچه ها اسباب بازی را دوست دارند. می توانید یک فروشگاه اسباب بازی کوچک در منطقه‌ی خودتان درست کنید. می توانید در فروشگاهتان اسباب بازی های رویایی نگهدارید.
۶۱. خدمات الکتریکی  
اغلب افراد برای رفع نیازهای خانه یا کارشان، به دنبال خدمات الکتریکی هستند. اگر دانش این حوزه را دارید می توانید با ارائه‌ی خدمات الکتریکی، کسب و کار خودتان را به راه بیندازید.
۶۲. ایده کسب و کار درمان زیبایی و اسپا  
اگر می خواهید کار جدیدی انجام دهید، می توانید به راه اندازی درمان زیبایی و اسپا فکر کنید. افراد سطح بالا همیشه به دنبال خدمات درمان زیبایی و اسپای خوب هستند.
۶۳. فروشگاه کتاب آموزشی  
دانش آموزان و عاشقان کتاب همیشه دنبال کتاب هستند. این می تواند نقطه‌ی شروع یک کتابفروشی باشد. این کسب و کار همیشه پررونق است زیرا آموزش هیچ وقت کساد نمی شود.
۶۴. خدمات کترینگ  
اغلب افراد برای مناسبت های مختلف خود به دنبال خدمات کترینگ هستند. اگر در مدیریت و ارائه‌ی غذای سالم و خوشمزه خوب هستید می توانید در این کسب و کار موفق شوید.
۶۵. سالن بازی  
بچه ها معمولا به دنبال یک محل بازی یا ایستگاه بازی هستند. می توانید سالن بازی خود را باز کنید و فقط به چند دستگاه بازی و ایکس باکس نیاز دارید.
۶۶. ایده کسب و کار مشاور سئو  
با افزایش تب اینترنت، نیاز به یک مشاور سئو افزایش یافته است. هر صاحب وبسایتی برای بهینه سازی وبسایت خود در موتور جستجو به دنبال یک مشاور سئوی خوب است.
۶۷. فروشگاه مواد لبنی یا شیر  
راه اندازی یک لبنیاتی، ایده‌ای قدیمی اما موثر برای کسب و کار است. پیش از شروع این کار باید مطمئن شوید در منطقه‌ی شما فروشگاه مواد لبنی دیگری وجود ندارد.
۶۸. شیرینی فروشی  
شیرینی فروشی یک ایده‌ی کسب و کار دیگر است. اغلب افراد برای فستیوال ها و مناسبت های مختلف به دنبال شیرینی هستند. می توانید با راه اندازی یک شیرینی فروشی نیاز آن ها را برطرف کنید.
۶۹. کارواش  
یک ماشین تمیز بهتر به نظر می رسد و مایه‌ی فخر و مباهات است. آدم ها دوست دارند یک خودروی تمیز سوار شوند و برای حاضرند برای شستشوی آن هزینه کنند و به همین خاطر تعداد کارواش ها رو به رشد است.
۷۰. خدمات تنظیم فرمان و باد لاستیک خودرو  
تنظیم فرمان و باد لاستیک ها برای هدایت بهتر فرمان ماشین و عمر طولانی تر تایرها مهم است. خودروها پس از هر ۵۰۰۰ کیلومتر به تنظیم فرمان و باد لاستیک نیاز دارند پس شروع این کسب و کار ایده‌ی خوبی است.
۷۱. فروش باتری و جای شارژ  
امروزه تقریبا همه‌ی وسایل دارای باتری هستند و عمر یک باتری محدود است. این باتری ها باید پس از چند سال شارژ شوند. پس راه اندازی یک فروشگاه جای شارژ و باتری ایده‌ی خوبی است.
۷۲. فروش لوازم عتیقه  
افراد ثروتمند پول زیادی را صرف خرید اشیا و لوازم عتیقه می کنند. راه انداختن یک عتیقه فروشی خوب ایده‌ی خوب دیگری است. این ایده به مقدار زیادی سرمایه نیاز دارد.
۷۳. کنترل آفات  
افراد اغلب به دنبال کنترل آفات در خانه و محل کار هستند. به همین منظور، می توانید با کنترل آفات کسب و کار خودتان را شروع کنید.



عشق جادویی (قسمت ششم)  
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 متوجه جادوی رزا شده است و از او فرار می کند اما راهی وجود ندارد....**

رزالبا هایش را جمع کرد و گفت: دیگه دروغ نگو. طلعت را نگاه کردم. هیچ کس دیگری نیست. البته تو توی طالع خیلی های دیگر هستی اما توی طالع تو هیچ کس دیگری نیست. و این یعنی تو قرار نیست به جز من کس دیگری را دوست داشته باشی.

من خیلی ترسو هستم. مادرم می گفت ((جوشی)) هستی! یعنی الکی و خیلی بی دلیل هم گریه ام می گیرد. هر وقت فیلم هندی نگاه می کردم گریه ام می گرفت. با دیدن فیلم هایی که یکی عاشق یکی دیگر می شد، گریه ام می گرفت و حتی با دیدن فیلم هایی که ترسناک بود هم گاهی گریه ام می گرفت. اما آن لحظه با دیدن فیلم بدبختی خودم گریه ام گرفت و اولین قطره اشک از چشمانم سرازیر شد. رزا با دیدن اشکی که از چشمم پایین لغزید گفت: بهتره گریه نکنی! من از پسرهای نق نقو اصلا خوشم نیامد و بعد غیب شد. همان طوری که آمده بود ناپدید شد و دیگر پیدایش نشد.

من خودم را روی تخت انداختم و با صدای بلند شروع به گریه کردم. بدبخت شده بودم. یک جادوگر واقعی من را جادو کرده بود. از آن جادوگرهایی که حتما قیافه واقعی شان هم این نبود. توی فیلم چطور نشان می داد؟ آهان یادم آمد! جادوگرها سوار یک جارو که تهش سیخی بود می شدند و پرواز می کردند و قاه قاه می خندیدند. تمامشان هزار و یک سالشان بود و قیافه واقعی شان آن صورتی نبود که روی سرشان دیده می شد.

یعنی چانه نوک تیز و صورت سیاه و زشت داشتند و به کمک جادو قیافه خودشان را زیبا جلوه می دادند و طوری رفتار می کردند که انگار چه دختر زیبایی هستند. یعنی این رزا چند سالش بود؟ نکنند این هم هزار و خرده ای سالش باشد؟ صدای پیامک موبایلم من را به خودم آورد. صفحه نمایشگر موبایل را نگاه کردم. یک پیامک برایم آمده بود: با رزا؟ یعنی از اول هم رزا را دوست داشتی؟ به من دروغ می گفتی که دوستم داری؟ مهسا بود. دختری که بارها الکی بهش قول داده بودم که با یکدیگر ازدواج می کنیم. اما حالا برای رهایی از دست رزا حاضر بودم با هر دختری ازدواج کنم. حتی با مهسا!

البته مهسا زشت نبود و هیچ ایرادی هم نداشت. فقط این من بودم که سطح توقعم بالاتر از این حرف ها بود. برای خودم نقشه هایی داشتیم و می خواستیم همسر آینده ام (البته اگر ازدواج می کردم) ویژگی هایی داشته باشد که تمام و کمال در مهسا پیدا نمیشد. اما در آن لحظه فقط می خواستیم با یک دختر درد دل کنیم. اصلا هم برایم مهم نبود که آن دختر کی باشد. فقط می خواستیم بروم و کمی از رزا بد بگویم و شاید با مهسا ازدواج می کردم و رزا از من دل می برید و بعد مهسا هم جادوگر بزرگ تری از کار درمیامد و آن دو جلوی من با هم می جنگیدند و دعوا هم سر من بود و من با ذوقی مثال زدنی به آن صحنه های اکشن نگاه می کردم و خوش خوششانم میشد که چه پسری هستم که سر من دعواست و بعد مهسا پیروز میشد و به من می گفت: با این که من پیروز شدم اما اجازه می دهم با هر کسی که می خواهی ازدواج کنی حتی اگر آن کس من نباشم.

و من چون سزار روم سرم را بالا می گرفتم و با نگاهی مغرور بی محلی می کردم و می گفتم: حالمان از هر دویتان به هم می خورد. بروید تا شما را نبینیم! پیف پیف پیف! و بعد غلامان، من را سوار تخت روانی می کردند و از آن محل دور می شدیم....

چه رویای دلپذیری! اما حالا مجبور بودم با یک دختر جادوگر باشم و هیچ راه فراری نبود. شاید به جز این که با یکی از همین تکه دور و برم بودند ازدواج کنم. شاید این طوری رزا بی خیال من میشد و من را راحت می گذاشت.

موبایلم را برداشتم و نوشتم: کجایی؟

بعد از چند دقیقه مهسا جواب داد: کافه دانشگاه!

نوشتم: همان جا بمان! الان میایم دنبالت!

و بعد بلند شدم و لباسم را پوشیدم و به طرف پارکینگ رفتم که ماشینم را روشن کنم که دیدم یکی از چرخ ها پنجر شده است. نگاهی به اطراف انداختم و با دیدن چند پسر بچه تخس که از پشت دیوار با لذت هر چه تمام تر به من نگاه می کردند همه چیز حالیم شد. من یا بهتر است بگویم چرخ های ماشین من مورد سوء استفاده قرار گرفته بودند.

فریاد کشیدم: گوچه سگ ها!

یکی از بچه ها جواب داد: خودتی!

عصبانی تر شدم و گفتم: مادرتونو.... (بوق ق ق ق ق)

صدایی از پشت سرم گفت: با کی بودی؟

رویم را برگرداندم و یک غول را دیدم که با سیبیل های چخماقی که از آن خون می چکید و صورتی قرمز و چشمانی سرخ به من نگاه می کرد. غول نبود و یک فیل بود. فیل نبود و یک دایناسور بود. دایناسور نبود و بابای یکی از همان پسرهایی بود که من و مادرشان قرار بود با هم ازدواج کنیم!

بادمجان به میوه سیاه رنگی گفته می شود که دراز است و شبیه خیار است. هیچ معلوم نیست که چطور یک بادمجان با آن مشخصات پای چشم یک نفر کاشته می شود. یعنی شاید بهتر باشد بگویم یک گوجه سیاه پای چشم راست کاشته شد اما بالاخره من آن روز فهمیدم بادمجان چطور پای چشم کاشته می شود. جریان بادمجان از این قرار است که مشت طرف به اندازه نصف صورت شماست. پس وقتی آن مشت توی صورت شما می خورد فقط یک دایره سیاه رنگ دور چشمان شما نقش نمی بندد که دقیقا به درازی یک بادمجان اطراف چشم شما یک مستطیل، مربع، ذوزنقه، (بسته به سایز دست طرف مقابل) سبز می شود. همان طور که متوجه شدید من بدون این که هیچ پولی بدهم ۲ عدد بادمجان دریافت کردم و آن پسر بچه های تخس هم که قبل از آن در حریم امن ((فاصله)) از من قرار داشتند با دیدن آقای غول و بادمجان ها اطراف ما حلقه زده بودند و از ته دل می خندیدند و من را با انگشت به یکدیگر نشان می دادند و شکمشان را گرفته بودند و ذوق کرده بودند. بعدها این رفتار کودکانه را مطالعه کردم و از خودم پرسیدم: چرا یک کودک وقتی می خندد با انگشت موضوع خنده را به دیگر کودکان نشان می دهد؟ چرا شکمش را می گیرد و می خندد؟ چرا هی خم می شود و هی بلند می شود؟ چرا پدرش را تشویق می کند که یکی دیگر هم بزنی و آن پدر هی می زند و هی می زند؟ چرا من باید همیشه با کسانی دعوا کنم که دو برابر من هیکل دارند؟ چرا وقتی خودم با یکی که نصف خودم است دعوا می می شود او قهرمان کاراته از کار درمیاید و باز من کتک می خورم؟ چرا و چرا و چرا؟ قوانینی هست به نام قوانین مورفی که البته نسخه ابتدایی قوانینی است به نام قوانین سیامکی! قانون اول این قوانین هم این است که من بدشانس هستم و هر چه بلاست باید سر من بیاید.

۵۰٪ تخفیف ویژه

**First Choice**  
Hearing Aid Center

تست شنوایی رایگان

**SIEMENS** oticon  
PEOPLE FIRST

Starkey

Life Hearing Inc.  
Hearing Care Professionals

SONIC  
innovations

**WIDEX** PHONAK  
HIGH DEFINITION HEARING  
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](http://www.1StChoiceHearing.net)

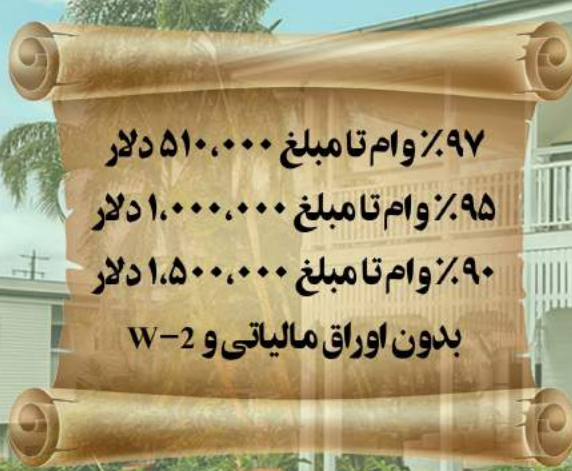
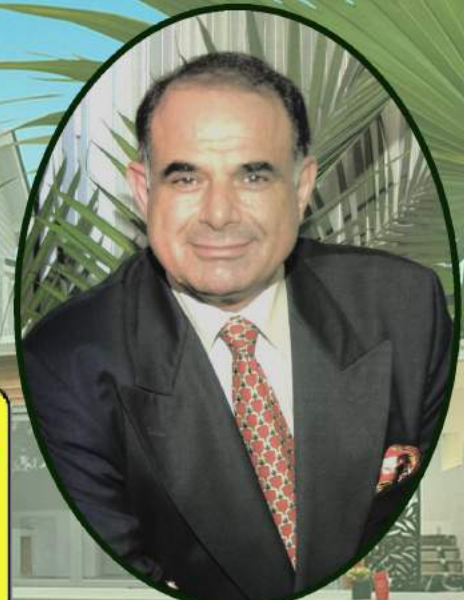
[www.LifeHearingInc.com](http://www.LifeHearingInc.com)

## دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 852 - 1760

BRE#01173539

NMLS#322529



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

## لیمو ترش

لیمو ترش یا به اختصار لیمو، میوه درخت لیمو و از مرکبات است. لیمو ترش منبع ویتامین B6، آهن، پتاسیم، و فیبر است. این گیاه در طب سنتی در درمان روماتیسم، نقرس، نفخ، یرقان، چاقی، التهاب، آفتاب سوختگی، مالاریا و خون ریزی بینی استفاده می‌شود. همچنین به صورت موضعی در رفع التهاب مخاط دهان و زبان، آفت و شکننده شدن ناخن‌ها مؤثر است. لیمو به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ویتامین C، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و سرماخوردگی را درمان می‌کند و در کاهش درد مفاصل و علائم آرتروز و آرتروز کمک می‌کند. آب لیمو اگرچه اسیدی است، اما خاصیت قلیایی دارد و می‌تواند ریفلاکس معده را درمان کند. لیمو خاصیت ضد التهابی دارد. نوشیدن یک لیوان آب گرم همراه با لیمو التهاب بدن را به طور کامل از بین می‌برد. اگر مبتلا به فشار خون بالا هستید آب لیمو بنوشید. بیماری کیسه صفرا عموماً ناشی از التهاب و تحریک کیسه صفرا است. این نکته ثابت شده که کمبود ویتامین سی در بدن شما را در معرض خطر این بیماری قرار می‌دهد و مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از بیماری کیسه صفرا کمک کند و آب لیمو می‌تواند به تقویت پوست و محافظت در برابر استرس‌های محیطی کمک کند و مانع ابتلا به آکنه شود. پتاسیم و اسید سیتریک موجود در لیمو باعث کاهش اشباع ادرار و جلوگیری از رشد کریستال و ابتلاء به سنگ کلیه می‌شود. اسهال عادی و خونی را معالجه می‌کند. آب لیمو ضد تیفوس، ضد سرخک، ضد آبله مرغان و موملک است.

## مرغ سوخاری رستورانی



**مواد لازم:** ۱ عدد تخم مرغ، ۱ / ۴ قاشق چایخوری نمک و فلفل، ۱ فنجان آرد سوخاری، ۱ قاشق چایخوری پودر سیر، ۱ قاشق چایخوری پودر زنجبیل، ۱ قاشق چایخوری پودر پیاز، ۱ قاشق چایخوری پونه کوهی و ریحان، ۶ عدد ران مرغ، به مقدار لازم نان خرد شده

**طرز تهیه:** تخم مرغ را در کاسه بشکنید و کاملاً بزنید. نمک و فلفل را به تخم مرغ اضافه کنید و بیشتر بزنید. حالا آرد سوخاری را در کاسه بریزید. پودر فلفل قرمز، نمک، زنجبیل، پودر سیر به همراه پودر پیاز، پونه کوهی، فلفل چیلی و ریحان خشک را اضافه کنید. همه چیز را به طور کامل مخلوط کنید برای مزه دار کردن ران مرغ را در کاسه بریزید، نمک و فلفل را به کاسه اضافه کنید و با دست‌های خود مخلوط کنید. یک ساعت کنار بگذارید تا خوب مزه دار شود و بعد از مزه دار کردن، تکه‌های مرغ را یکی پس از دیگری بردارید و به ترتیب با مخلوط ادویه، مخلوط تخم مرغ و خرده‌های نان به طور کامل پوشش دهید. بعد از پوشاندن تکه مرغ، آن را در تابه داغ سرخ کنید. مرغ داغ و ترد، سرخ شده آماده سرو است.

# DOUBLE DISCOUNT

## هر چه بخواهید همین جاست!

لوازم کادویی، لوازم آشپزخانه، پارتنی سوپلاز و ...

# DOUBLE DISCOUNT

فروشگاه ایرانی، با قیمت‌های باورنکردنی  
در آن‌ها ایم جنب Smart Choice

5765 E La Palma Ave, Anaheim, CA 92807

TEL: (714) 970-7610





یک چادر گل گلی تن یک دختر زیبای ایرانی با آن بینی قلمی و ابروی قجری. زل زده به مینیاتور شاهنامه فردوسی که رستم روی دیو سفید نشسته و خنجرش را به کف پای دیو فرو کرده و سهراب که سرش را روی زانوی رستم گذاشته و رستم است که تازه فهمیده پسر خودش را زخم زده.

## تکتم مرادی مهینه

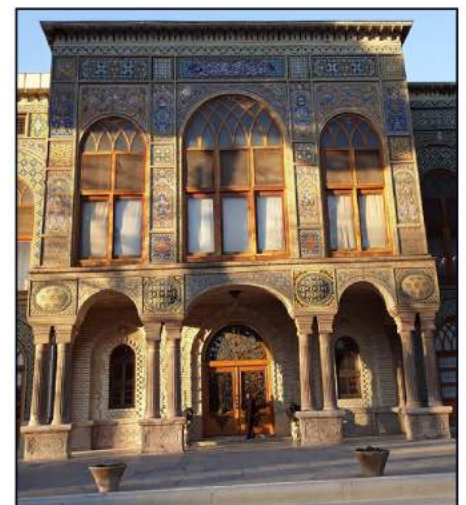
## مهدی علیزاده فخرآبادی



اگر می خواهید این مناظر را جلوی رویتان ببینید، بروید به کاخ گلستان. کاخی که زمانی شاهان قاجار آنجا بر مردم نجیب ایرانی حکومت کرده اند. شاید یکی از بهترین ساخته های تاریخی ایران که به یادگار مانده است. رفتیم و عکس گرفتیم و تا دلتان بخواهد عشاقی را دیدیم که روی نیمکت ها در آغوش هم نشسته بودند و زل زده بودند به آن همه زیبایی. اصلا رنگ فیروزه ای و سبز دیوارها ما را مست می کرد. گویا شراب شیراز بود و خواجه حافظی که در کنار امیرکبیر قدم می زدند و کمال الملک و نقاشی شان می کرد. سعدی نشسته بود و متلک می انداخت و فردوسی می سرود و ناصرالدین شاه امر می کرد که ترسیمش کنید. به حق چه جای قشنگی بود. اصلا باد لابلای برگ های درختانش شعر می گفت. انبوه مردم که به بارگاه آمده بودند تا مظفرالدین شاه ببینند که روی تخت مرمر جلوس کرده است و سکه طلا پخش می کند. سفیر روس و انگلیس که تعظیم می کردند و توطئه می چیدند.



مشروطه خواهان که ایرانی حکامی تازه می خواستند و در آخر آواز شجریان که مرغ سحر می خواند و من و شما که روی کاشی ها مثل طاووس شده بودیم چون قصر خرامیدن می خواست. طوطی های شکرریز و نقل و نبات از دیوار و آسمانی آبی و نیلگون کنار استخر همایونی که از حرمرسرای باباشاه سیر نشده بود. فتحعلی شاه و آغا محمدخان که سبیل از بناگوششان در رفته بود. چه بخواهیم و چه نخواهیم اینان شاه ما بودند. شاهانی خونریز که قهوه قجری با فریادشان جلویت ظاهر میشد. اما اینه کاری سقف قصرشان بوی تمدن ایرانی می داد. اگر به کاخ گلستان سر نزدیک حتما سر بزنید. مات و میبهوت می شوید. آن قدر گیج که دیگر خود را نخواهید شناخت. تازه می فهمید ایران کجاست و ایرانی چه کسی است.....





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 رکاوری، 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 امین بودن پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

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

\* 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

www.homehealth.redanmedical.com

caring@redanmedical.com

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



insurance

auto • home • commercial

Lic. OE86532 • Founded 2005

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



## Reza Agahi

### Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

# مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه ها

# 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

# 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 ارواح

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