

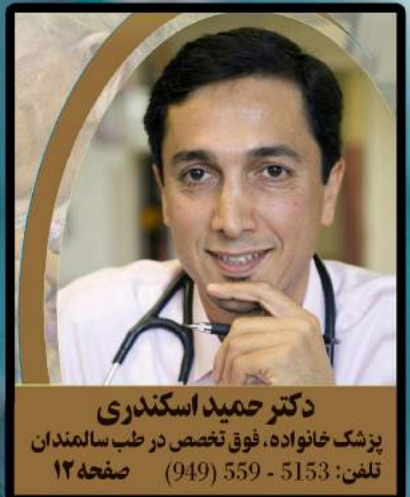
سال چهارم شماره ۵۷
آوریل ۲۰۲۰



خواندنی‌ها



علی بهشتی
کلیه امور حسابداری و مالیاتی
تلفن: 7426 - 383 (949)



دکتر حمید اسکندری
پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان
تلفن: 5153 - 559 (949) صفحه ۱۲



نکتیم مرادی مهنه روزنامه نگار
مقاله: کند و آرام - صفحه ۸

کرونا،
بیماری جهانی،
بزرگترین چالش قرن



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
- 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
- 5 YEARS WARRANTY

www.AVFDentalGroup.com

(949) 360-9700

15 Mareblu, Suite 360. Aliso Viejo, CA 92656

سخن سردیر



مشتاق فروهر پاک

پایان کرونا، کی و چگونه

مدتی است که بسیاری از نقاط این کره خاکی گرفتار بیماری ناشی از ویروسی شده است که به سرعت در حال گسترش است.

پزشکان و متخصصان بسیاری از دید علم پزشکی به این موضوع پرداخته و راه های جلوگیری و کاهش احتمال ابتلا به آن را ارایه کرده اند. گذشته از دید تخصصی پزشکی از لحاظ آماری، گسترش این بیماری نمی تواند زمان زیادی دوام بیاورد. با توجه به مشخصات ویروس کرونا دیده می شود عامل بقای آن، انتقال از شخصی به شخص دیگر است. به این معنی که اگر این ویروس به دیگران سرایت نکند، پس از مدتی ریشه کن خواهد شد.

بررسی مبتلایان نشان می دهد که به جز موارد بسیار نادر، بهبود یافتگان نسبت به این بیماری مصونیت پیدا می کنند. حال اگر سرزمین ها و مناطقی مانند افریقا، روسیه، کشورهای جنوب شرقی آسیا و آمریکای جنوبی که به دلایل مشخص و نامشخص از شیوع کرونا در امان مانده اند را نیز میرا از ابتلا بدانیم، به تدریج افرادی که می توانند به این بیماری دچار شوند رفته رفته کمتر می شوند. بنابراین عامل اصلی انتقال بیماری کرونا که همان واگیری آن است ضعیف می شود و سیر نزولی آن شروع خواهد شد. تغییر فصل و وارد شدن به روزهای گرمتر نیز شرایط سخت تری را برای این ویروس فراهم می کند. افزایش دما و تابش شدیدتر نور خورشید به مثابه ضد عفونی کننده ای به جنگ کرونا می رود. آنچنان که عامل بیماری را از تمامی محیط های آلوده در خارج ساختمان ها از جمله اتومبیل ها، پارک ها و مناطق عمومی پس از زمانی کوتاه پاک می کند. همچنین ویروس در لایه ای از چربی قرار دارد که به خاطر آن توصیه می گردد که دست ها با آب و صابون شسته شوند. به همین خاطر با افزایش دمای محیط، چربی اصراف ویروس دستخوش تغییر گشته و قدرت ماندگاری آن را کاهش می دهد. ورود به فصل گرما همچنین با ازدیاد تابش خورشید و حضور بیشتری مردم در محیط های باز است که باعث می شود ویتامین دی ساخته شده توسط پوست بیشتر شود. این ویتامینی است که برای مقابله با ورود ویروس کرونا به بدن شناخته شده است. از آثار دیگر فصل گرما بر این بیماری افزایش توان بدن انسان و مقاومت بیشتر در برابر بیماری های تنفسی است. تمامی این عوامل دست به دست هم داده تا آینده روشنتری را در روزهای پیش رو داشته باشیم. با توجه به شرایط فوق و دیگر عوامل، پیش بینی شده است که در روزهای آخر ماه جاری روند نزولی بیماری کرونا آغاز شود. بیماری که مدتی است زندگی بسیاری را در این کره خاکی را دستخوش تغییر قرار داده است.

آرام باش ماو من! درست می شود...
نه هیچ شی،
و نه هیچ زمستانی دائمی نیست!
آفتاب می تابد،
شاخه ها جوانه می زنند
و تمام شکوفه های در انتظار،
معرکه خواهند شد...

هیچ ببری تا همیشه در مقابل مهتاب،
نمی ایستد
و هیچ ماهی تا همیشه در حصار،
نمی ماند،
ه حصار؛ جای ماه،
آسمان؛ جای سیاهی
و باغ؛

بستر شاخه های خشک و سرمازده نیست!
نور،
سپاه سیاهی را می درد؛
حتی اگر به قدر روزنه ای باشد،
و بهار؛
هزار هزار زمستان را سبز می کند،
روزهای سخت،
رو به پایان است ماو من؛
آرام باش...

نرگس صرافیان طوفان

مشکلات پس از قرنطینه:

از کرونا نجات پیدا کردیم، حالا چطوری از اینجا بریم بیرون؟!



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

خوادنی‌ها

سردیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مینه

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و کرافیک: 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

از ایران چه خبر؟

● با توجه به نیاز مبرم بیماران مبتلا به کرونا به دستگاه‌های اکسیژن‌ساز و بای پپ (دستگاه فشار مثبت دوطرفه تنفسی)، تولید این دستگاه‌ها در داخل کشور و به شکل کاملاً بومی در استان تهران آغاز شده است. موسسه دانش بنیان برکت همچنین برای تامین دستگاه‌های بای پپ (دستگاه فشار مثبت دوطرفه تنفسی) مورد نیاز بیماران مبتلا به کرونا، علاوه بر تولید ۵ دستگاه در روز در شرایط فعلی، خط تولید این دستگاه را از ابتدای سال آینده به شکل صد در صد بومی در شرکت زیست تجهیز دانش پویا آغاز خواهد کرد. این دستگاه به طور کاملاً بومی سازی شده و با امکانات بسیار بالاتر نسبت به نمونه‌های مشابه خارجی تولید خواهد شد.

● به گزارش شبکه ان‌بی‌سی همزمان با آغاز طرح درمان با پلاسما در نیویورک، خبرگزاری ایسنا در ایران هم روز سه‌شنبه، هفتم آوریل، از آغاز طرح مشابهی در کرج توسط دانشگاه علوم پزشکی استان البرز خبر داد که به موجب آن پژوهشگران ایرانی از بهبود یافتگان کرونا در کرج دعوت کرده‌اند که با اهدای خون و پلاسما به این طرح درمانی - تحقیقاتی کمک کنند.

در این روش هر بیمار بهبود یافته می‌تواند چهار تن را درمان کند. نتایج این طرح حدود دو هفته دیگر نمایان خواهد شد و محققان امیدوار هستند که در صورت موفقیت همچون "معجزه‌ای" قواعد بازی در مقابله با کرونا عوض شود.

● یک خانم بیمار حامله ۳۳ ساله در هفته بیست و ششم بارداری که با علائم کرونا مثبت در بیمارستان شهدای کارگر بستری بود به تشخیص پزشک معالج تحت عمل جراحی سزارین قرار گرفت؛ حال مادر و نوزاد، که با وزن ۸۷۰ گرم به دنیا آمد، هر ۲ رضایت بخش است و در بخش مراقبت‌های ویژه تحت نظر هستند. این بیمار یازدهم اسفند ماه با علائم کرونا و فشارخون بالا در بیمارستان شهدای کارگر بستری و سیزدهم اسفندماه به علت شدت بیماری به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شد. علیرغم اینکه بیمار در هفته ۲۶ بارداری به سر می‌برد، با توجه به شدت بیماری وی و احتمال خطر برای مادر و نوزاد تصمیم به انجام عمل سزارین گرفتیم که خوشبختانه در حال حاضر حال هر دوی آنها خوب است.

● به پیشنهاد گروهی از دانشجویان دانشگاه فنی برلین (TU Berlin) در آلمان، نام مریم میرزاخانی، دانشمند ایرانی و استاد دانشگاه استنفورد (Stanford University)، بر یکی از خیابان‌های منتهی به دانشکده ریاضی این دانشگاه گذاشته شد. این کار به صورت نمادین و به مناسبت روز جهانی زن صورت گرفته است. مریم میرزاخانی، نخستین زن و همچنین نخستین ایرانی برنده مدال فیلدز و استاد تمام دانشگاه استنفورد بود و نام وی در میان هفت زن دانشمند منتخب سازمان ملل به چشم می‌خورد که توانسته‌اند تغییری در جهان به وجود بیاورند.

آنچه فراموش کرده ایم

دوران حصر کرونایی دوران دلتنگی ست دلتنگی برای عادی ترین اتفاقات زندگی مثل دست دادن، روبروسی کردن، صف ایستادن در نانوایی و خوردن نان داغ بعد از خرید، مترو سوار شدن، قدم زدن در خیابان، غذا خوردن در ساندویچی‌ها و رستورانها، سر کار و مدرسه و دانشگاه رفتن و هزار و یک دلتنگی دیگر..

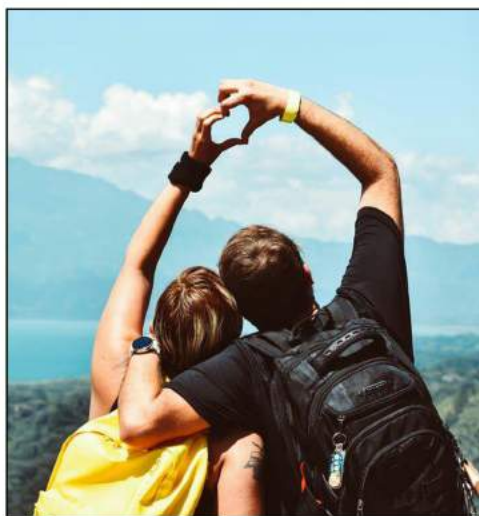
کرونا با تمام بدی‌هایش و همه داغهایی که به دل ما گذاشت نشان داد که زندگی آنقدرها هم جدی نیست که ما جدی‌اش گرفتیم.. به همین راحتی با یک ویروس تمام آنچه ساخته ایم نابود می‌شود..

زندگی برای لذت بردن است بعضی از ما آنچنان زندگی را به خود سخت گرفته ایم که حتی برای انجام کوچکترین کارها هم یک دور شکنجه را تجربه می‌کنیم شاید باید از کرونا ممنون باشیم که به ما یادآور شد قدر زندگی را بدانیم قدر همه آنهایی که دوستان داریم و حالا نمی‌توانیم آنها را ببینیم شاید نوروز برای همه ما تبدیل به عادت شده بود؛ عادت دید و بازدید بدون توجه به فلسفه و چرایی این دیدارها شاید باید از کرونا ممنون باشیم که به ما یادآور شد که حتی اگر قدرت و پول هم داشته باشی ناگهان ویروسی از راه میرسد و زمین گیرت میکند و تو نمی‌دانی این ضربه را از کجا خوردی کرونا دیر یا زود می‌رود و آنچه می‌ماند برداشت ماست.

اگر به همان سبک قدیم زندگی کردیم و دوباره شدیم همان که بودیم قطعاً باخته ایم.. اما اگر از لحظه لحظه زندگی مان لذت بردیم و برای خودمان زندگی کردیم نه حرف مردم، قطعاً پیروز و فاتح دوران سختی خواهیم بود.

به قول سهراب:

زندگی شاید آن لبخندی ست که دریغش کردیم / زندگی زمزمه پاک حیات است میان دو سکوت / زندگی خاطره آمدن و رفتن ماست..



چگونه مانع ورود کرونا به منزل شویم؟

سبدهای خرید را با دستکش حمل کنید یا حرکت دهید. اگر از دستکش استفاده نمی‌کنید، دست‌های خود را بعد از اتمام خرید با ژل ضدعفونی‌کننده ضدعفونی کنید. خریدها را به‌طور مستقیم وارد خانه نکنید؛ آن‌ها را بیرون از منزل بگذارید و بعد از خارج کردن از کیسه‌های پلاستیکی آن‌ها را داخل سینی یا تشت بزرگ وارد منزل کنید. کیسه‌های پلاستیکی را نیز در زباله‌های خشک بیندازید. بهتر است این مرحله را با استفاده از دستکش انجام دهید یا پس از اتمام کار دست‌های خود را ۲۰ ثانیه با آب و صابون و به روش صحیح بشویید. محصولات که دارای بسته بندی هستند مانند ماست، شیر، کنسرو، روغن، چیپس، پفک و... را داخل سینگ ظرفشویی با مایع ظرفشویی یا صابون به‌خوبی بشوید و پس از خشک کردن جابه‌جا کنید. سایر اقالم را نیز می‌توانید با آغشته کردن پنبه یا دستمال به الکل و کشیدن روی سطح مورد نظر تمیز کنید.

فرآورده‌های گوشتی را در کیسه‌های جداگانه یا ظرف درب‌دار در فریزر و جدا از سایر مواد بگذارید و پیش از مصرف با دمای بیشتر از ۷۰ درجه کامل بپزید تا مغز پخت شود. گوشت را به‌هیچ‌عنوان به صورت خام یا نیم‌پز استفاده نکنید. همچنین آن را به صورت قطعه‌قطعه شده خریداری نکنید. هنگام پاک کردن و خرد کردن گوشت از دستکش استفاده کنید بعد از تمیز و خرد کردن گوشت دست خود را با آب و صابون بشوید و تمامی سطوح نظیر تخته‌ی گوشت، چاقو و سطح آشپزخانه را به‌خوبی ضدعفونی کنید. نوشیدن شیر خام به دلیل احتمال آلوده‌بودن می‌تواند موجب انتقال ویروس کرونا شود، بنابراین تا جای ممکن شیر را به‌صورت باز خریداری نکنید. از انواع لبنیات بسته‌بندی که با نظارت وزارت بهداشت تهیه و توزیع می‌شود، استفاده کنید تخم مرغ را در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید و پیش از استفاده بشوید. از خریدن مواد باز و فله مانند آجیل که قابلیت شستشو یا پخت و پز ندارد بپرهیزید نان را داخل مایکروفر یا داخل قابلمه دربسته داغ کنید. هنگام خریدن میوه و سبزیجات، محصولاتی را انتخاب کنید که ظاهری سالم و بدون پوسیدگی دارند.

میوه و سبزیجات را بدون اینکه بشوید در یخچال نگذارید. برای ضدعفونی کردن میوه و سبزیجات ابتدا دست‌های خود را به‌صورت صحیح با آب و صابون بشوید سپس ضایعات اضافی و گل را از روی آن‌ها جدا کنید. یک تا سه قطره مایع ظرفشویی را در هر یک لیتر آب بریزید و میوه و سبزیجات را به مدت ۲ الی ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید سپس آن‌ها را آبکشی کنید. اگر می‌خواهید از سالم بودن میوه و سبزیجات مطمئن شوید، آن‌ها را در محلول های گندزدای مخصوص میوه و سبزیجات قرار دهید.

اولین پزشک ایرانی ...

Mc CORMICK HALL, AMERICAN COLLEGE OF TEHRAN, TEHRAN, PERSIA

زندگی کردیم... بچگی کردیم... حالا کردیم....

مدیسیسن، سما را سادتر، آرام تر و مهربان تر می کند،

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

کد و آرام



نکته مرادی مهنه

آقای شوهر زل زده بودند به تابلوی قرون وسطی که اشرافگری را نشان می داد. با آن همه زیبایی نقاشی و دخترهای پارسی آن زمان که کلاه گیس طلایی داشتند و هر کدام ملکه ای بودند واسه خودش. اما بعد از چند لحظه صورتش را برگرداند و من را عمیق نگاه کرد و گفت: اما این همه زیبایی در برابر همسر خودم هیچ است.

رفته بودیم بیرون کفش بخریم. داخل چند مغازه رفتیم و من پسند نکردم. یک دفعه آقای شوهر گم شد و وقتی پیدا شد توی دستش باقالی و لبو بود. گفت: فکر کردم همین طوری که راه می رویم بخوریم.

باز هم تشکر کردم و یک فضای عاشقانه به وجود آمد.

من نسبت به یکی از خوانندگان خانوم حسودیم می شود. برعکس آقای شوهر عاشقش است و تا روی صفحه تلویزیون هنرنمایی خانم شروع می شود نگاهش می کند. چند روز پیش متوجه شد که من دوست ندارم آنقدر تماشايش کند. پس کانال تلویزیون را عوض کرد.

می دانید، خوشبختی خیلی ساده است. خیلی راحت تر از آن چیزی که تصورش را بکنید. درک کردن متقابل هم یکی از ساده ترین کارهای دنیاست. ما خانم ها نیازی به هدیه های گران قیمت و خیلی از تعاریف که گاهی از بعضی سر می زند نداریم فقط کمی توجه و محبت می خواهیم. محبتی که حتی در سکوت و با بعضی فداکاری های کوچک هم می تواند خوشبختی را به ما نشان بدهد. اصلا هم فکر نکنید ما دو نفر گونه جدیدی هستیم و از سیاره دیگری آمده ایم. اتفاقا ما هم سالی یک بار دعویمان به راه است. دو تا آدم متفاوت هستیم از دو قبیله متفاوت که هر کدام دنیاهای خودشان را داشته اند. عشق رومنو ژولیتی هم نداریم و خیلی ساده با هم زندگی می کنیم. اما وقتی دو طرف نسبت به یکدیگر آرام باشند... یعنی منظورم این است که آن خشمی که گاهی از یکدیگر به هر دلیل درست و نادرستی را دارند سرکوب کنند و آرام باشند و عقیده داشته باشند آرامش مهم ترین چیز در زندگی مشترک است همه چیز حل خواهد شد. فقط کافیست کمی در رفتارهای بین هم کند رفتار کنید. همین کند رفتار کردن خیلی کمک می کند. منظور اینکه همان لحظه جواب ندهید.. بگذارید

کمی بگذرد. ولی عجب خاوشی هم می گیرد آن لحظه زبان. بخصوص در خانومها که یکباره انگار آن بادکنک بخواد بترکد و آتشفشان بخواد فوران کند. دیگر اصلا ارزش هم شده است که خانومها بخشش را بگذارند کنار و جواب بدهند... یعنی نه.. مبدا تصور کنید من یک خانوم سنتی هستم و آنقدر تربیت سنتی دارم که دیگر دست خودم نیست و حتما باید مطیع رفتار کنم. نه. اتفاقا هر روز من میدانم و آقای شوهر.. اما ببینید یک زوج که زندگی مشترک دارند و با یکدیگر زیر یک سقف زندگی می کنند باید قوانین انسانی را بیشتر رعایت کنند. حالا چه خانوم باشند چه آقا. هر دو باید با یکدیگر مهربان باشند و اولویت اول را بگذارند. طرف مقابل. هیچ ارزشی بالاتر از عشق نیست. اصلا هیچ موهبتی بالاتر از این نیست که یک انسان دیگر به تو اهمیت بدهد و به خواسته های تو و هدفهای معنی ببخشد و برای رسیدن به آرزوهای کمکت کند. شاید آرامشی که یک زوج با هم دارند با ارزشترین اوقات را فراهم می کند. چون فکر هر دو راحت است و می توانند تا دور دستها برنامه ریزی داشته باشند. کمی آرامتر باشید. حداقل ایندفعه. فقط یک بار امتحان کنید.

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

1760 - 852 (949)

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

با ۱۲ عادت ساده به تقویت سیستم ایمنی بدن خود کمک کنید.

۱- بخندید

خنده سطح آنتی بادی های خون و گلبول های سفیدی را بالا می برد که وظیفه ی آن ها حمله به ویروس ها و باکتری ها و از بین بردن آن هاست.

۲- آواز بخوانید

آواز خواندن طحال را فعال می کند، به افزایش آنتی بادی های خون کمک می کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند

۳- از روغن های سالم تری استفاده کنید.

۴- از قند و شکر پرهیز کنید.

۵- ماهی بخورید.

۶- بیشتر قارچ بخورید.

مصرف قارچ به تولید گلبول های سفید خون کمک کند

۷- بیشتر مرکبات بخورید.

ویتامین C موجود در پرتقال، لیمو، لیموترش و گریپ فروت، فعالیت فاگوسیت های خون را افزایش می دهد.

۸- تحرک داشته باشید.

۹- استراحت کافی داشته باشید.

۱۰- بادام بخورید.

برای کمک به مقابله ی بدن با عفونت های ویروسی، روزانه ۸۵ گرم بادام همراه با پوست بخورید. با تحقیق بر روی ویروس های هرپس عامل تبخال پی برده اند که ماده ای شیمیایی در پوست بادام توانایی گلبول های سفید را در مقابله با ویروس ها بهبود می بخشد.

۱۱- خود را در معرض سرما قرار ندهید.

وقتی سردتان می شود (به ویژه از ناحیه ی دست و پا) احتمال ابتلا به عفونت بیشتر می شود. طی تحقیقی، ۹۰ نفر به مدت ۲۰ دقیقه پاهای خود را درون یک تشت آب سرد گذاشتند و ۹۰ نفر دیگر هم طی همین مدت پاهایشان را درون یک تشت خالی نگه داشتند. ۵ روز بعد، ۲۰ درصد از گروه اول مبتلا به سرماخوردگی شده بودند اما فقط ۹ درصد از گروه دوم سرما خورده بودند. ظاهراً وقتی دست ها و پاهای ما در معرض سرما قرار می گیرند تولید گلبول های سفید خون که در صف اول سیستم ایمنی بدن برای مقابله با مهاجمان قرار دارند کمتر می شود.

۱۲- سبزیجات مصرف کنید.

سیر و پیاز هر دو از منابع مواد ضد ویروس قوی هستند که بدن را در برابر عفونت مقاوم می کنند. بسیاری از دیگر سبزیجات مثل هویج و سیب زمینی شیرین هم چنین ویژگی ای دارند. این سبزیجات سرشار از ماده ی بتا کاروتن هستند که خاصیت ضد التهابی دارد و تولید گلبول های سفید را افزایش می دهد. علاوه بر این ها، فلفل چیلی مخاط بینی را کم می کند و زنجبیل التهاب را از بین می برد.

بچه های که سابقه بیماری های شدید یا از دست دادن یک عزیز (سوگ) را داشته اند با احتمال بیشتر به اخبار بیماری و مرگ واکنشهای شدیدتر و طولانی تر نشان می دهند. این کودکان حمایت و توجه بیشتری می خواهند.

با توجه به تعطیلی مدارس، برای افزایش بهره وری داشتن یک برنامه روزانه (روتین) که در آن زمان بازی، آموزش، ورزش، انجام تکالیف و فعالیتهای آرامش بخش مشخص شده باشد بسیار کمک کننده است.

- بازی و سرگرمی های مشترک با سایر اعضای خانواده بسیار قابل توجه است. در این ایام برای مثال بازی های فکری رو با صبر و حوصله همراه فرزندان انجام بدهیم و با هم کاردرستی درست کنیم. حتی می توان به همراه کل اعضای خانواده بازی های گروهی انجام داد تا هم بچه ها سرگرم شوند هم بزرگ ترها برای لحظاتی از افکار آزاردهنده دست بردارند.

به فرزندان مسئولیت بدهیم تا کارهای کوچک به انتخاب خودشان را انجام دهند. گل کاری، آشپزی و از این قبیل کارها می تواند برای کودکان جذاب باشد.

و در پایان

هرچند انجام این راهکارها ساده نیست اما به یاد داشته باشیم که مانند همیشه ما الگوی فرزندانمان خود هستیم اینکه چه راهکارهایی برای روبروشدن با استرس داریم، چگونه به اخبار واکنش نشان می دهیم، در نوع رفتار آنها موثر است.

در این زمان بسیاری از کودکان و نوجوانان احساس اضطراب می کنند و گیج هستند به عنوان والدین بهترین کمک، گوش دادن به آنها و پاسخ صادقانه، سازگارانه و حمایتی می باشد.

خوشبختانه اغلب کودکان، در مقابل حوادث تاب آوری دارند. با این حال، با ایجاد یک فضای حمایتی که در آن احساس راحتی برای صحبت داشته باشند می توان آنها را با برای مقابله با حوادث استرس زا کمک کرد.

Sareh Behzadipour (PhD)

DDS Coordinator

OMID Multicultural Institute for Development

Cell: 949-502-4721

949-6773862

2101 Business Center Drive, Ste.#150

www.omidinstitute.org

Some References:

Center for Disease control and prevention. https://

www.cdc.gov/

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.

https://www.aacap.org/



کودکان، سلامت روان و کووید ۱۹

دکتر ساره بهزادی پور



این روزها دغدغه فکری بسیاری از والدین این است که در شرایط کنونی چگونه با کودکان درباره کووید ۱۹ صحبت کنیم، اول اینکه به خاطر داشته باشیم این شرایط یک وضعیت اورژانسی و اضطراری است، درک و پذیرش وضعیت اضطراری بهداشت عمومی برای همه آسان نیست و هرکسی درجه ای از استرس را تجربه می کند.

در اینجا توصیه هایی برای تسهیل و راهنمایی والدین ارائه میگردد:

- در ابتدا باید یک محیط حمایتی برای گفتگو آماده کرد و با توجه به سن، میزان فهم و درک کودکان با روشهایی مانند قصه، بازی و نقاشی درباره کروناویروس بدون تاکید بر مسائل ترسناک و نگران کننده توضیح داده و به سوالات آنها به درستی و از منابع معتبر پاسخ داده شود.

- از آنجا که نوجوانان کمتر تمایل به صحبت دارند زمانهایی را نیز برای صحبت در این باره به نوجوانان اختصاص داد. توجه به اینکه آنها چه اطلاعاتی دارند و از کدام منابع اطلاعات را کسب کرده اند مهم است. به نوجوانان یادآوری کنیم که اطلاعاتشان را از منابع معتبر مانند CDC، Who، به روز کنند.

- فرزندان برای مقابله با درمواجهه با استرس یک شیوه خاص ندارند، برخی گریه می کنند، برخی بدخلق می شوند، بعضی درباره ترس هایشان صحبت می کنند و برخی گوشه گیری می کنند.

به افکار، احساسات و واکنش های کودک اعتبار دهید. اجازه دهید آنها بدانند که سوالات و نگرانی های آنها مهم و مناسب است. امکان دارد برخی سوالات را تکرار کنند. باید صبور بود و به سوالات آنها پاسخ داد. شاید نیاز باشد یک جواب را چند بار تکرار کرد.

- کودکان تمایل به شخصی سازی شرایط دارند. به عنوان مثال، آنها ممکن است در مورد خود و اعضای خانواده نگران شوند. آنها همچنین ممکن است در مورد دوستان و بستگان که در دوردست هستند نگران باشند. اطمینان بخش باشید یعنی کودکان بدانند آنها در خانه خود ایمن هستند. به بچه ها بگویید اگر آنها یا هر کدام از اعضای فامیل دچار مشکل گردند افرادی متخصص هستند که کمک کنند. اما نباید مسایل غیر واقعی مطرح گردد مثلاً اینکه فرزندم نگران نباش ما مریض نمیشویم.

- تا آنجاییکه ممکن است دسترسی به اخبار را به شبکه های معتبر و ساعتهای خاص محدود کنیم و در حضور کودکان، اخبار نگران کننده و منفی رو بیان نکنیم. درک بعضی از مسائل برای بچه ها ممکن نیست و باعث وحشتشان می گردد.

شعر بی آهنگ

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

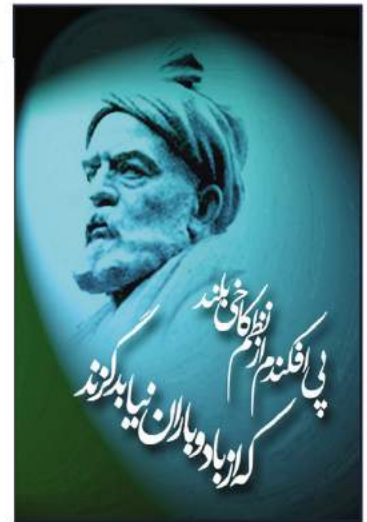
احسان صانعی کاشانی



گر سنگ ز سر سختی خود تنگ ندارد آن دل که تو داری به خدا سنگ ندارد
بی بهره ز ایمان نبرد بار به منزل پالان شودش کج خر اگر تنگ ندارد
عمری به سرآوردی و جز کبر نبودت بازار ریای تو دگر رنگ ندارد
بی عشق و اردات توان ره به حرم یافت رهواری شبیدیز خر لنگ ندارد
بایست به سر کوفت در خانه جانان کاخ کرم یار جز این زنگ ندارد
دادست به شیطان لعین دست اخوت افسار هوس هر که فراچنگ ندارد
خوردند اگر خلق فریب تو ز غفلت بستان شرف میوه نیرنگ ندارد
آلوده به لذات مشوزان که به معتاد بد می گذرد یکدم اگر بنگ ندارد
پر نیست عجب گر به سرت عشق نباشد عصفور زبون غیرت سیرنگ ندارد
گر قابل گفتن سختی هست چه بهتر کس با سخن خوب سر جنگ ندارد
احسان چه زنی دم ز رفیقان ریاکار
دلگیر بود شعر که آهنگ ندارد

پارسی بنوسیم / پارسی بگویم

ترمینال = پایانه
مناسبت = فراخور
عمیق = گود
در عین حال = در همان سان
حداقل = کمینه، دست کم
تقوی = پرهیز گاری، پرهیز
متفق القول = یکزبان، همزبان
خیرمقدم = خوش آمد
کاسب = سوداگر
تجمع کنندگان = گردآمدگان
خداشه = خراش
به هر صورت = به هر روی
حرف زدن = سخن گفتن
سقوط = سرنگونی
تعجیل = شتاب کردن
مخلوط = درهم، آمیخته
خبر = گزارش، تازه
اجیر = مزدور
تحرك = جنبش
مبهوت = گیج
عقیده = باور
تذکر = یادآوری، گوشزد



اخاذی = زورگیری
قضاوت = داوری
نجات = رهایی
نجوم = اخترشناسی
قافله = کاروان
اسرار = رازها
خلاصه = چکیده
طرفداران = پیروان
تارک دنیا = جهانرها
عقل = خرد
عمودی = ستونی

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، فوتاری 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



می خواست مرا ،
گرچه که مفرور ترین بود ...
می خواستمش ،
خاص ترین مرد وفادار زمین بود !
افسوس ولی ؟
قسمت و تقدیر ، نمی خواست !
بین من و او ... فاصله انداخت !
او حامی و انگیزه ی من بود ، رسیده از ره و دنیای مرا ساخت ...
کامل شده بودم ،
عاقبت شده بودم !!!
امروز ولی بی پر و پالم !
از کل جهان ، وایمه دارم ...
بی امنیت شانه ی مردانه ی یارم ؟
انگیزه ندارم ... !
تنها و غریبم ،
مجنون و خمارم !
انگار جهانم ، همه خالیست ،
او نیست ...
او نیست ...
او نیست

از غلط‌های املائی رایج

راز پشمک حاج عبداللہ ...

حتما نام برند پشمک حاج عبداللہ به گوشتون خورده؛ بعدش حتما به خورده تعجب کردین و یا حتی خندیدین، اما راز نام گذاری این برند چیست؟؟؟

حکایت این داستان برمیگردد به دهه ۱۳۳۰ زمانی که بچه های دبستان اکبریه تبریز توی زنگ تفریح از بوفه ی مدرسه و از فراش مهربون مدرسه پشمک میخردن. عبداللہ عزیزاده معروف به حاج عبداللہ مستخدم دبستان اکبریه تبریز بود که اصالتا از روستاهای نزدیک ارس که پس از قحطی و فراگیر شدن بیماری و اگیردار وبا ناشی از حمله متفقین، تمام اعضای خانوادش رو از دست داده بود و سپس به تبریز مهاجرت کرده و در این دبستان به عنوان مستخدم کار میکرد. اما حاج عبداللہ قصه ما به بچه های مدرسه علاقه وافری داشت چون خودش علاوه بر همسرش داغ سه کودک در همین سنین رو دیده بود. بچه ها توی زنگ تفریح از بوفه مدرسه پشمک میخردن و هر کس پول نداشت از حاج عبداللہ پشمک قرضی میگرفت. اما حاج عبداللہ با اینکه به همه جنس قرضی میداد اما هیچ دفتر ثبت بدهی نداشت، رفته رفته بچه ها از مهربونی حاج عبداللہ سوء استفاده کردند و اصلا پول نمی دادند و برخلاف تصور حاج عبداللہ، علی رغم درآمد ناچیز فراشی به هیچ کس نه نمیگفت ... تا اینکه مدیر مدرسه با دیدن تمام بچه های پشمک به دست در ایام زنگ تفریح با پیگیری ماجرا از این قضیه باخبر شد و سر همه کلاسها حاضر شد و با صحبتهای دلسوزانه اش همه رو توجیه کرد با این وجود هنوز اندکی از بچه ها شیطنت میکردند و پشمک مفتکی از حاج عبداللہ میگرفتند. این منوال تا اوایل دهه چهل ادامه داشت تا اینکه در اواخر خردادماه ۱۳۴۱ حاج عبداللہ به دلیل بیماری و کهولت سن درگذشت ... حاج عبداللہ با اینکه توی تبریز غریب بود اما یکی از باشکوهترین تشییع جنازه ها رو داشت انبوهی از جمعیت که اکثرا هم جوان بودند و گریه میکردند حاج عبداللہ، بابای مهربون مدرسه رو تا قبرستان قدیم تبریز بدرقه کردند. اما جالبتر اینکه هر پنج شنبه بر سر قبر حاج عبداللہ و برای شادی روحش پشمک پخش میکردند و این منوال چندین سال و تا اوایل دهه پنجاه ادامه داشت ...

بله بچه های دبستان اکبریه داشتند قرضشان را به حاج عبداللہ ادا میکردند، احسان البرزی و علی مردان طاهری موسسان پشمک حاج عبداللہ دو تن از همان کودکان شیطونی هستند که هرگز بابت خوردن پشمک پول به حاج عبداللہ نداده بودند و الان به یاد مهربونی و بخشش بی منت و همراه با لبخند حاج عبداللہ فراش، مستخدم دبستان اکبریه نام برند تجاری پشمک شرکت خودشون رو، حاج عبداللہ گذاشتند.

«فالوئر» داریم، نه فالوعر ×.
«فناوری» می نویسیم، نه فن آوری ×.
«قواعد» داریم، نه قوانند ×.
«کولبر» داریم، نه کولهبر ×.
«مابازا» می نویسیم، نه مابه‌ازا ×.
«مارموز» می نویسیم، نه مارموز ×.
«مبدأ و منشأ» داریم، نه مبدا × و منشاء ×.
«محراب» داریم، نه مهراب ×.
«مرهم» می گذاریم، نه مرحم ×.
«مشغول الذمّه» می شویم، نه مشمول الذمّه ×.
«مصلّا» می نویسیم، نه مصلّی ×.
«معذّب» می شویم، نه مؤذّب ×.
«معصل» داریم، نه معطل ×.
«ملاحظه» می کنیم، نه ملاحظه ×.
«مودّی» می نویسیم، نه موزی ×.
«مُهیّا» می شویم، نه مُحیا ×.
«می‌باید» می نویسیم، نه میابد ×.
«وهله» می نویسیم، نه وحله ×.
«هتاکِی» می کنند، نه حتاکِی ×.
«هک» می شویم، نه حک ×.
«همزه» می گذاریم، نه حمزه ×.

پنجاه سالکی

وقتی از آستانه پنجاه سالگی گذشت فهمیدم هر چه زیستم اشتباه بود!

هر چه برایم ارزش بود کم ارزش شد.
حالا می فهمم چیزی بالاتر از سلامتی، چیزی بهتر از لحظه حال، با اهمیت تر از شادی نیست حالا میفهمم دستاوردهایم معادل چیزهایی که در مسیر به دست آوردن همان دست آوردها از دست دادم، نیستند.
حالا می فهمم استرس، تشویش، دلهره، ترس از آزمون کنکور و استخدام، اضطراب سربازی، ترس از آینده، وحشت از عقب ماندن، دلهره تنهایی، نگرانی از غربت، غصه های عصر جمعه، اول مهر، ۱۴ فروردین، بیکاری و
هرگز نه ماندگار بودند و نه ارزش لحظه های هدر رفته ام را داشتند.

حالا می فهمم یک کید سالم چند برابر لیسانسم ارزشمند است. کلیه هایم از تمامی کارهایم، دیسک کمرم از مترائ خانه، تراکم استخوانم از غروب های جمعه، روحم از تمام نگرانیهایم، زمانم از همه ناشناخته‌های آینده های نیامده ام، شادیم از تمام لحظه های عبوسم، امیدم از همه یاس هایم، با ارزش تر بودند.

حالا می فهمم چقدر موهایم قیمتی بودند و چقدر یک ثانیه بیشتر کنار فرزندم زنده بمانم ارزش تمام شغل های دنیا را دارد.
هیچگاه به دنبال خبرهای بد و حرفهای اعصاب خردی نباشید. چون تمامی ندارد ...
دنبال شادی باشید ...
بگذارید ذهنتان نفس بکشد ...

«آنفلوآنزا» می گیریم، نه آنفلوآنزا ×.
«اولویت» می نویسیم، نه الویت ×.
«ان‌شاءالله» می نویسیم، نه انشاءالله ×.
«انضباط» می نویسیم، نه انظباط ×.
«تُخس» می نویسیم، نه تُخص ×. (بج □ تخس)
«بالاخره» می نویسیم، نه بالاخره ×.
«برگزار» می کنیم، نه بر گزار ×.
«بخشخصه» می نویسیم، نه به‌شخصه ×.
«بنیان‌گذار» می نویسیم، نه بنیان گزار ×.
«بیفتد» می نویسیم، نه بیافتد ×.
«بی‌محابا» می نویسیم، نه بی‌مهابا ×.
«بیندازد» می نویسیم، نه بیاندازد ×.
«بیندیشد» می نویسیم، نه بیاندیشد ×.
«پاچه‌خواری» می کنند، نه پاچه‌خواری ×.
«تحکم» می کنند، نه تهکم ×.
«ترجیح» می دهیم، نه ترجمه ×.
«توجیه» می کنیم، نه توجیح ×.
«جزرومد» می شود، نه جذرومد ×.
«چرخ فلک» داریم، نه چرخ‌وفلک ×.
«چرک‌نویس» داریم، نه چک‌نویس ×.
«حتی‌الامکان» می نویسیم، نه حد‌الامکان ×.
«حکاکی» می کنیم، نه هکاکِی ×.
«حیات وحش» داریم، نه حیاط × وحش.
«حیاط‌خانه» داریم، نه حیات × خانه.
«خارش» می گیریم، نه خوارش ×.
«خدمت‌گزاری» می کنیم، نه خدمت گذاری ×.
«خلّا» می نویسیم، نه خلع ×.
«خوار و ذلیل» می نویسیم، نه خار × و ذلیل.
«خواستگاری» می‌رویم، نه خاستگاری ×.
«در» را می‌بندیم، نه درب × را.
«درددل» می کنیم، نه دردودل ×.
«راجع‌به» می نویسیم، نه راجبه ×.
«رئیس» می نویسیم، نه رییس ×.
«زخم‌زبان» می‌زنند، نه زخم‌وزبان ×.
«سپاس‌گزار» می شویم، نه سپاس گذار ×.
«سپرده‌گذاری» می کنیم، نه سپرده‌گزاری ×.
«سنکوپ» می کنیم، نه سنگ‌کوب ×.
«سؤال» می کنیم، نه سنوال ×.
«شکر‌گزاری» می کنیم، نه شکر گذاری ×.
«شیء» می نویسیم، نه شی ×.
«ضجّه» می‌زنند، نه زجّه ×.
«ضرب‌الاجل» می نویسیم، نه ضرب‌العجل ×.
«اختلاس» می کنند، نه اختلاص ×.
«علاقه‌مند» می شویم، نه علاقمند ×.
«علی‌رغم» می نویسیم، نه علی‌رقم ×.
«غیرذلک» می نویسیم، نه غیره‌وذلک ×.
«غیظ» می کنیم، نه غیض ×.
«فارغ از» می نویسیم، نه فارغ × از.



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص

قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیکر



Dr. Jeff Shadjareh



Dr. Larry Ding
Pain Specialist



Dr. Dennis Cramer
Neurosurgeon

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

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

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

مطب پزشکی ارواین

(949)333-2224

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

www.southcountyspinecare.com

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

مطب پزشکی میشن ویهو

(949)367-1006

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

www.crownvalleysurgicalcenter.com

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

۱۰- انداختن - دینداری - راه میانبر! - پارچه سفید
روی لحاف - بیرونی ترین بخش بدن جاثوران
۱۱ - از ورزش های گروهی - نمایش و آواز - ماهوت پاک
کن ۱۲ - تندرستی - دفتر حساب روزانه - آبکی
۱۳ - دسته جمعی - شهر زعفران - غیر قابل
تجزیه ۱۴ - لازم - کنایه از تحمل کردن غم
و رنج بسیار است ۱۵ - ریه - اولین دوره
از دوران دوم زمین شناسی - وسایل.

جدول شماره ۵۷

حل جدول در شماره آینده

افقی :

- ۱- فاقد شهرت- پایین دیوار- اندام شنوایی
- ۲- شاعر دربار سلطان سنجر- شهری در شهرستان دماوند- توده غله
- ۳- امیدواری- کمپوت- ادعا
- ۴- نماد- عشره- افتخار و سرافرازی
- ۵- چوب خوشبو- ماءالشعیر- جبران کردن
- ۶- تر و تازه- پیشرفت- مشک
- ۷- از نیروهای سه گانه ارتش- آگاهی- ملاک برتری انسان ها از نظر قرآن
- ۸- واحد اندازه گیری توان الکتریکی- از القاب حضرت فاطمه(س)- الفت
- ۹- غذایی ایرانی و خوشمزه- غرق شده- آنچه اتفاق می افتد
- ۱۰- شهر آستان حضرت عبدالعظیم(ع)- زخمی- مجموع کارکنان یک اداره
- ۱۱- در گرو- ظرف جوهر و مرکب- کف
- ۱۲- رمان مشهور شارلوت برونته انگلیسی- بشقاب بزرگ- نیلگون
- ۱۳- تجهیز شده- چند مرتبه- درخت همیشه سبز
- ۱۴- خطاب غیر مؤدبانه- قلب قرآن- از شاگردان میرعماد خوشنویس
- ۱۵- ریگ نرم- کشته شدن- پادشاهی.

عمودی :

- ۱۰ ۱- پیشخدمت رستوران- نازک نارنجی- آقای
- ۱۱ ۲- کم عمق ترین اقیانوس جهان- کبوتر
- ۱۲ ۳- جانشیان- هر بخش یک مجموعه-
- ۱۳ ۴- صد مترمربع- گلی زینتی-
- ۱۴ ۵- از ملزومات نجاری- لازم- عروس
- ۱۵ ۶- به خانه بخت می برد ۷- بایگانی- سر و ته-
- ۱۶ ۸- خودخواه- خاندان ۹- نیستی و فنا- مقابل تحسین- سکه
- ۱۷ ۱۰- زرد دوره هخامنشی ۱۱- تربیت صحیح- به عقب

حل جدول شماره ۵۶۰

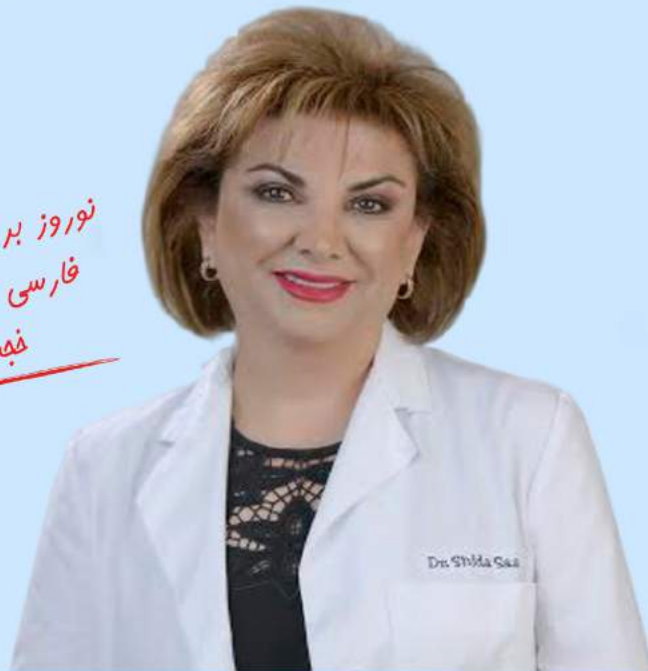
			Y	P			9	1
		1	F				5	P
		Λ	1				W	
				Y			P	
			Λ		6			
	W			F				
	Λ				F	P		
5	F				Y	1		
P	9			1	W			

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

دکتر شیدا سام

پزشک خانواده
فوق تخصص در بیماری سالمندان

نوروز بر تمامی
فارسی زبانان
فجسته 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



باب اول حکایت بیست و پنجم گلستان سعدی

یکی از ملوک عرب شنیدم که متعلقان را همی گفت مرسوم فلان را چندان که هست مضاعف کنید که ملازم درگاه است و مترصد فرمان و دیگر خدمتکاران به لهو و لعب مشغولند و در ادای خدمت متهاون. صاحب دلی بشنید و فریاد و خروش از نهادش بر آمد. پرسیدندش چه دیدی؟ گفت مراتب بندگان به درگاه خداوند تعالی همین مثال دارد.

دو بامداد اگر آید کسی به خدمت شاه
سیم، هر آینه در وی کند به لطف نگاه
مهرتری در قبول فرمان است
ترک فرمان دلیل حرمان است
هر که سیمای راستان دارد
سر خدمت بر آستان دارد



متعلقان: وابستگان، خویشان، کسان، اقوام
متهاون: کسی که در کاری سستی و تهاون کند؛ آن که امری را حقیر و سبک انگارد.

مترصد: چشم به راه؛ منتظر.

سیم: سوم

مهرتری: شغل و عمل مهتر، مهتر بودن.

حرمان: بازداشتن؛ منع کردن، بی بهره کردن.

باب اول حکایت بیست و ششم گلستان سعدی

ظالمی را حکایت کنند که هیزم درویشان خریدی به حیف و توانگران را دادی به طرح، صاحب دلی بر او گذر کرد و گفت:

ماری تو که هر که را بینی بزنی یا بوم که هر کجا نشینی بکنی
زورت از پیش می رود با ما با خداوند غیب دان نرود
زورمندی مکن بر اهل زمین تا دعایی بر آسمان نرود
حاکم از گفتن او برنجید و روی از نصیحت در هم کشید و بر او التفات نکرد. تا شبی که آتش مطبخ در انبار هیزمش افتاد و سایر املاکش بسوخت و از بستر نرمش به خاکستر گرم نشاند. اتفاقاً همان شخص بر او بگذشت و دیدش که با یاران همی گفت ندانم این آتش از کجا در سرای من افتاد. گفت از دود دل درویشان.

حذر کن ز دود دروینهای ریش که ریش درون عاقبت سر کند
به هم بر مکن تا توانی دلی که آهی جهانی به هم بر کند
بر تاج کیخسرو نبشته بود:

چه سالهای فراوان و عمرهای دراز که خلق بر سر ما بر زمین بخواهد رفت
چنان که دست به دست آمده است ملک به ما به دستهای دگر همچنین بخواهد رفت



حیف: در هنگام تاسف و افسوس بر از دست دادن چیزی گفته می شود.

بوم: سرزمین. شهر. ناحیه.

التفات: به سوی کسی نگرستن. توجه کردن.

نرمش: مدارا؛ سازش.

حذر: پرهیز کردن. ترسیدن و دور

ضرب المثل های فارسی

- ۱- سالی که نکوست از بهارش پیداست: مواقعی گفته می شود که کاری بر وفق مراد باشد.
- ۲- حلوا حلوا دهن شیرین نمی شه: با زدن حرف حلوا بدان که دهانت شیرین نمی شود.
- ۳- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد: کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب و وحشت دارد.
- ۴- حرف حساب جواب ندارد: درست گفتن مسئله ای درباره حق کسی
- ۵- قاشق نداره آش بخورد: کنایه از شخص بینهایت تهیدست است و وسیله لازم را در اختیار ندارد.
- ۶- گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی: صبر کردن.
- ۷- حسنی به مکتب نمی رفت وقتی می رفت جمعه می رفت: کار را بی موقع انجام دادن.
- ۸- صد تا چاقو بسازه، یکیش دسته ندارد: یعنی هیچوقت به حرفش اعتماد نکن.
- ۹- کس نبیند بخیل فاضل را کر نه در عیب گفتنش کوشد و کریمی دو صد گز دارد کرشم عیبها فرو پوشد: افراد فاضل.
- ۱۰- عاقبت حق به حقدار رسید: همیشه در سرانجام هر کار کسی که حق دارد برنده است.
- ۱۱- مزین بی تأمل بگفتار دم نگو گوی گردو گوئی چه غم: بدون فکر حرف نزدن و اگر هم سخن گفته شد دیگر جای تأسف خوردن نیست.
- ۱۲- عاقبت جوینده یابنده بود: کسی که تلاش می کند به مقصودش می رسد.
- ۱۳- یاردیرینه مراگونه زبان توبه مده که مرا توبه شمشیری نخواهد بود: سرسختی
- ۱۴- راه باز است و جاده دراز: کسی برای رفتن مانع نمی شود

چیستان



- ۱- آن چیست که وقتی پایین می رود، می رقصد؛ و وقتی بالا می آید، می گرید؟
- ۲- آن چیست که هر چه آن را بیشتر بکشیم کوتاه تر می شود؟
- ۳- آن چیست که خیلی خطرناک است ولی اگر وارونه شود رام می شود؟
- ۴- گاهی بیشتر از انسان دندان دارد، گاهی هم گاز می گیرد، آن چیست؟
- ۵- به زمینش می گذاری، ساکت می شود؛ در آغوشش می گیری، فریاد می زند؟
- ۶- آن چیست که دو چشم دارد و وقتی انگشت به چشمانش فرو می کنی گوشهایش تیزی می شود؟
- ۷- نام گلی است که اگر حرف «گ» بر سرش آوریم، نام ابزار جنگی می شود؟

پاسخ چیستان

۱- آینه ۲- کبر ۳- کمان ۴- کبک ۵- کاه ۶- کرم ۷- گلوله



ترفند های خانه داری

- برای از بین بردن بوی نامطبوع یخچال به جای استفاده از بوگیر های شیمیایی از بوگیر های طبیعی استفاده کنید و در قفسه های یخچال یک فنجان سرکه سفید مقطر، سودا، خاک ذغال، یک ظرف قهوه خشک شده و یک کاسه جو خام قرار دهید.
- پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم را درون بطری ها، شیشه ها یا تنگ هایی که می خواهید تمیز کنید، بریزید و خوب تکان دهید.
- برای از بین بردن بوی ماهی و مرغ ظرف هایتان، آنها را با آب و سرکه بشوید.
- چند عدد مکعب یخ را درون خشک کن بگذارید و حدود ۱۵ دقیقه آن را در حالت متوسط قرار دهید. مکعب های یخ ذوب شده و به بخار تبدیل می شوند که به رفع هرگونه چین و چروک لباس شما کمک می کند. از طرفی می توانید جوراب مرطوب را درون خشک کن به همراه لباس های چروکیده قرار دهید.
- زمانی که دکمه هایتان شل است برای دوختن عمری آن از نخ دندان استفاده کنید مخصوصا برای لباس هایی که دکمه های سنگین دارند.
- از بخار استفاده کنید تا بدون استفاده از تجهیزات ویژه، شکل را به کلاه خود برگردانید. یک قابلمه کوچک بریزید و در آن آب بجوشانید. شعله را کم کنید و یک کلاه را در بالای قابلمه قرار دهید. بخار به تدریج چین های را صاف می کند و شکل را به کلاه باز می گرداند.
- برای شستن و تمیز کردن پارچ مخلوط کن، بعد از تهیه نوشیدنی های خوشمزه ای مانند شیر موز و شیر خرما، محتویات پارچ مخلوط کن را در لیوان خالی کنید و مقداری آب و یک قطره مایع ظرفشویی در آن بریزید و مخلوط کن را به مدت ۲۰ ثانیه روشن کنید. حالا می توانید به راحتی پارچ را بشوید.
- برای از بین بردن بوی بد ماکروفر می توانید ۱ فنجان آب و نصف فنجان آبلیمو را در یک کاسه بریزید و با قدرت بالا و زمان ۳ تا ۵ داخل ماکروفر گرم کنید. ظرف را زود از ماکروفر بیرون نیاورید و اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه در آن بماند.
- چطور قارچ رو نگه داریم که رنگش سیاه نشه مقداری آب لیمو ترش روی آنها بریزید و داخل سلفون نگه داری کنید تا علاوه بر تغییر رنگ ندادن مدت طولانی تر عمر کنند.
- برای حفظ رنگ سبزی هایی مانند گل کلم قرمز هنگام پخت مقداری آب لیمو به آن اضافه نمایید. اسید دیته در حفظ رنگدانه و فلاونوئید تاثیر گذار است.

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

۱۰۰ ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم

برگرفته از مجله کسب و کار بازده ادامه از شماره قبل:

هزینه ی بسیار اندک شروع کنید

۸۵ فروشگاه عینک

می توانید کسب و کار کوچکی برای بینایی سنجی و قاب عینک راه انداز کنید. همچنین می توانید در کنار آن اقلامی چون ساعت هم بفروشید.

۸۶ ایده کسب و کار فروشگاه الکترونیکی

اگر می توانید سرمایه ی خوبی جمع کنید، می توانید با فروش وسایل الکترونیکی چون تلویزیون، ال سی دی، ام پی تری پلیر و ... کسب و کاری به راه بیندازید.

۸۷ بی پی او (برون سپاری فرایند کسب و کار)

اگر فضا دارید و مایلید مقداری پول سرمایه گذاری کنید، برون سپاری فرایند کسب و کار می تواند فرصت خوبی باشد.

۸۸ فست فود

باز کردن یک مغازه ی فست فود، به ویژه در منطقه ای کاری یا کنار مدارس درآمدی خوب به همراه خواهد داشت.

۸۹ نانوایی

می توانید نانوائی خودتان را داشته باشید. این کسب و کار به مهارت پخت نان، کیک و دیگر اقلام مشابه نیاز دارد.

۹۰ غذای خانگی

اگر در پختن غذا مهارت دارید می توانید کسب و کار غذای خانگی را شروع کنید.

ادامه دارد.....

۷۴ ایده کسب و کار ساخت تبلیغات

اگر ذهنتان خلاق است می توانید به یک غول تبلیغات تبدیل شوید. شرکت ها اغلب دنبال کسی هستند که خلاق باشد و به تبلیغاتشان ارزش بدهد.

۷۵ انیمیشن ساز

امروزه کسب و کار انیمیشن و بازی به سرعت جت در حال رشد است. اگر دانش ساخت کارتون و انیمیشن سازی را دارید می توانید در این دنیا موفق شوید.

۷۶ داروخانه

دریافت درمان پزشکی و دارو نیازی ضروری است. اگر در زمینه ی دارو تخصص دارید می توانید یک داروخانه باز کنید.

۷۷ خدمات خیاطی

راه اندازی یک خیاطی کوچک ایده ی خوبی برای یک زن خانه دار است. این ایده حتی به سرمایه ی زیادی هم نیاز ندارد.

۷۸ فروشگاه ابزار آلات ماشینی و الکتریکی

می توانید به راه اندازی یک فروشگاه ابزار آلات ماشینی و الکتریکی فکر کنید. این محصولات همواره مورد نیاز هستند.

۷۹ فروشگاه ظروف و وسایل آشپزخانه استیل

ظروف و وسایل آشپزخانه ی استیل در هر خانه ای مورد نیاز

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



auto • home • commercial

Lic. OE86532 • Founded 2005

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



مشاور رایگان شما
در کلیه امور بیمه ها



Reza Agahi

Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

عشق جادویی (قسمت هفتم)
مهسا ک علیزاده خضراباد



آنچه گذشت....

سیامک در چنگال دختر جادوگری گیر افتاده است و او تمام دنیا را به کار گرفته است تا سیامک را مجبور کند عاشقش بشود. سیامک متوجه می شود و اتفاقات جالبی میفتد اما دختر جادوگر هر کاری می کند تا با او باشد

سوار ماشین شدم و آتش و لاش در حالی که بخاطر پنچرگیری دست و صورتم سیاه شده بود با عصبانیت بدون این که صدایم دریاید به خودم فحش دادم. دفعه قبل که صدایم درآمده بود بادمجان ها را دریافت کرده بودم و دیگر نیازی نبود یک بادمجان دیگر هم دریافت کنم.

بدترین ترافیکی که در تمام زندگیم دیده بودم را در آن دقایق شاهد بودم. ترافیکی که مشخص نبود چرا و به چه دلیل است. شیشه ماشین را پایین دادم و از ماشین کناری پرسیدم: چه خبر است؟ چرا این قدر شلوغ است؟ راننده کناری جواب داد: مگر نمی دانی؟ تیم ملی فوتبال رفته جام جهانی. مردم توی خیابان ها جشن گرفته اند.

دوباره خیلی با احتیاط به زمین و زمان فحش دادم و با موبایل به مهسا یک پیامک دادم و نوشتم: توی ترافیک گیر کردم. توی راهم!

مهسا انگار دلخور باشد، فقط جواب داد: OK! معلوم بود که انتظار آن همه معطلی را نداشته و فقط بخاطر من ایستاده بود تا در آن لحظات من را تنها نگذاشته باشد. این اخلاق دخترها است. یکی از آن ها به ما بد می کند و بلافاصله یکی دیگر از آن ها به ما مهربانی می کند و ما را به خودش جلب می کند و ما عاشق او می شویم. بله دخترها این جوری شوهر پیدا می کنند. مهسا خانم هم منتظر بود تا من برسم و حسابی جلوی او از رزا بد بگویم و او هم با من بنشیند و هردو یک شکم سیر از دنیا بد بگویم و بعد یکهو متوجه بشوم که چقدر با او تفاهم دارم و همین بشود که آهنگ ((بادا بادا مبارک بادا)) نواخته بشود و من و او با هم ازدواج کنیم و من بدبخت و او خوشبخت بشود.

بالاخره بعد از هزاران دنگ و فنگ و دعوای گاه و بی گاه با این راننده و آن راننده من به دانشگاه رسیدم و با ناراحتی به مهسا پیامک دادم که: من جلوی دانشگاه هستم.

بعد از چند دقیقه مهسا پیامک داد: کجایی؟ نمی بینمت! از ماشین پیاده شدم و به اطراف نگاه کردم و مهسا را دیدم و برایش دست تکان دادم و ناگهان ((تالاپ)) شد! تعریف تالاپ این است: شما بهترین لباس خودتان را پوشیده اید و سر قرار رفته اید و ناگهان از آسمان یک فضله بزرگ که معلوم نیست مال عقاب است، مال شتر مرغ است، مال اژدهاست و بالاخره مال چه موجود افسانه ای هیولا گونه است که تا آن درجه

بزرگ می باشد روی لباس شما می افتد. شما هیچ راهی ندارید. فقط باید آن لباس را عوض کنید. من بارها با خودم فکر کرده ام که آخر توی آسمان هم جای تالاپ کردن است؟ این پرنده ها چطور آن بالا این کار را انجام می دهند؟ ما که می رویم و توی دستشویی می نشینیم و وقتی خیلی آرام و راحت هستیم با خونسردی و طمأنینه این کار را انجام می دهیم. آخر شما کدام بندباز و آکروباتیست را دیده اید که وسط کار چنین کاری انجام بدهد؟ باور کنید کاری که این پرنده ها انجام می دهند اصلا منطقی نیست. نباید وسط آسمان آن کار را انجام داد. برای سلامتی شان ضرر دارد. من برایمن برای خودشان می گویم. مثل این می ماند که یک بندباز سیرک ما در حالی که دارد چرخ می زند این کار را بکند. می دانید چه فشاری به شکم و سینه اش وارد می شود؟ پس این پرنده ها چرا حالیشان نمی شود که این کار را نباید توی آسمان انجام بدهند؟ آخر ما آن پایین کت و شلوار پوشیده ایم.

مهسا در ماشین را باز کرد و با دیدن من که به طرز شدیدی با دستمال کاغذی کلنجر می رفتم تا لباسم را پاک کنم گفت: پرنده روت خرابکاری کرد؟ جالب بود که چند ثانیه قبل اس ام اس داده بود که ((کجایی)) و ((من تو را نمی بینم)). ماشین به آن گندگی را ندیده بود (من شاسی بلند دارم) و حالا دیده بود که آن تالاپ روی من افتاده و من رفتم توی ماشین و دارم خودم را پاک می کنم.

دیگر پنهان کاری هیچ فایده ای نداشت و من لو رفته بودم. به هر حال، مهسا هم تحصیلکرده بود و باید درک می کرد پس جواب دادم: بله! خرابکاری کرد. مهسا گفت: غصه نخور! دیگر هم با دستمال کاغذی بیشتر از این پخشش نکن! بیا برویم بازار و برای لباس نو بخریم!

عجب ناقلایی بود. می خواست من را به بازار بکشاند تا به این بهانه حتما یک تیشرت برای خودم بخرم و یک هدیه گران قیمت برای او! راست می گویند که در جهنم مارهایی هستند که آدم از دست آن ها به مار غاشیه پناه می برد. این از همان مارها بود. هنوز نیامده من را به رزا راضی کرده بود.

باید جلوی ورشکستگی و به بازار رفتن را همان لحظه می گرفتم. و گرنه بیچاره بودم. گفتم: متأسفانه کارتم را به همراه نیاورده ام. فقط کمی پول نقد همراهم است. باشد برای یک وقت دیگر. اصلا به روی خودش نیاورد که در این مبارزه شکست خورده و خیلی ریلکس گفت: باشد عزیزم! اصلا می خواهی برویم خانه تو!

این روای هر پسری است اما نه وقتی که تا همین یک ساعت پیش رزا از غیب وارد شده بود و خارج شده بود. من هم یاد چرخ افتادم که رزا زده بود و دوباره به شدت ترسیدم. حالا وقت آن بود که کمی از رزا بد بگویم و فضای عاشقانه به وجود بیاید. گفتم: نمی دانی الان چه اتفاق وحشتناکی برایم افتاد.

رزا آمد توی خانه ام و من را ترساند. راستش شاید ندانی اما رزا... رزا... رزا... یک جادوگر است. مهسا به من نگاه کرد تا دقیقا متوجه بشود چه ماده مخدري مصرف کرده ام و وقتی دید دارم گریه می کنم مطمئن شد که ماده خیلی قوی بوده. پس گفت: حالت خوبه؟؟

جواب دادم: معلوم است که نه! دختره جادوگر. من را قفل می کند و مجبورم می کند جلوی همه جلوی زانو بزنم و بگویم عاشقشم! مهسا پرسید: یعنی تو عاشقش نیستی؟ با صدای بلند و در حالی که فرمان را می چرخاندم جواب دادم: معلوم است که نه! من عاشق تو هستم! این را بفهم!

مثل همیشه داشتم دروغ می گفتم. یعنی آخر کدام پسری است که در آن موقعیت حرفی که من از دهانم خارج میشد را نزنند؟ خوب تمام ما همین هستیم. چرا دروغ بگویم. هم دخترها و هم پسری که دارد ابراز علاقه می کند می داند که واقعیت چیست. آن هایی که نمی دانند هم آخرش باهم ازدواج می کنند.

مهسا موبایلش را از کیفش بیرون آورد و چند دگمه را فشار داد و فیلم ابراز وجود من را جلوی من گرفت و گفت: توضیح بده!

من گفتم: این فیلم های الکی را برای چی داخل موبایل نگه می داری؟

نمی گویی اگر بابایت ببیند به تو چیزی می گوید؟ نمی گویی ما قرار است باهم ازدواج کنیم و اگر پدرت این فیلم را ببیند دیگر نمی گذارد با هم ازدواج کنیم؟ چرا احتیاط نمی کنی؟

دروغ گفتن کاری است که همیشه به کمک من آمده و باعث شده توضیح ندهم. در این لحظه من داشتم حواس مهسا را پرت می کردم مبادا او را هم از دست بدهم.

مهسا به فیلم که حالا به لحظه زانو زدن من رسیده بود نگاه کرد و خواست چیزی بگوید و سرکوفتی بزند اما مگر آن موقع ما درباره خطای او در نگهداری این کلیپ های خطرناک حرف نمی زدیم. پس دگمه قطع پخش کلیپ را زد و گفت: عمراً بابایم من را به تو بدهد. نمی دانی من هزارتا خواستگار دارم و او من را به هر کسی نمی دهد. خودت را بگذار جای بابای من، اگر تو با این قیافه بیایی خواستگاری حاضری جواب مثبت بدهی؟

با ناراحتی گفتم: مگر من چه ام است؟ به این خوبی هستم. دانشجویم، پولدارم، خوش تیم!

انصافاً فقط همین ها بود. نه اخلاق خوبی داشتم و نه احساس مسئولیت پذیری داشتم. فقط دوست داشتم توی خانه بنشینم و فیلم تماشا کنم. صد درصد اگر دختر زیبایی هم پیدا میشد و گوشه چشمی نشان می داد خیانت هم می کردم. البته این ها اصلا مهم نبود چون می دانستم همسر من از من هم بدتر خواهد بود!

کاخ سعدآباد

مهدی علیزاده فخرآبادی
نکتم مرادی مهنه

تصمیم گرفتیم به کاخ سعدآباد برویم. هم فال بود و هم تماشا و هم می توانستیم چند عکس بگیریم که می بینید.

تعداد کاخ های داخل مجتمع سعدآباد زیاد است. رضاشاه عادت به ساده زیستی داشته است و به همین دلیل درگیر تجملات نبوده است. البته تجملات وقتی نشان دهنده بزرگی یک ملت باشد چیز بدی نیست. شناسنامه هر ملتی فرهنگ آن ملت است و این باید به چشم هر غریبه ای دیده شود. پس وقتی بقیه کاخ ها را می دیدیم محو آن همه زیبایی و تعدد برای نشان دادن فرهنگ هزاران ساله ملتی آریایی شدیم که با هنرمندی به تصویر کشیده شده بود.

اینجا از موزه آب داشتند تا موزه سفر دور دنیای برادران امیدوار. حتی موتور این دو برادر هنوز داخل مجتمع سعدآباد بود. آینه کاری های حرفه ای و معماری سنتی ایرانی شگفت انگیز بودند. درختانی سر به فلک کشیده و طوطیانی که گویا چندین نسل داخل این باغ بزرگ زندگی کرده بودند. تابلوهای نفیس و دیدنی و پرتره هایی از خاندان پهلوی که توسط بزرگ ترین نقاشان معاصر کشیده شده بودند.

بازدیدکنندگان داخل کاخ از کشورهای مختلفی آمده بودند. آلمان، چین، ژاپن و چند پیرمرد هم از همسایگان انگار پاتوق هر روزشان آنجا باشد روی نیمکت ها نشسته بودند و از خاطرات قدیم، خوب یا بد می گفتند. بچه ها انگار یک پارک معمولی دیده باشند هنوز متوجه نبودند وارد چه دنیایی از تاریخ و تصمیمات همه روزگار خود که در سرنوشت همه تاثیر گذاشته بود، شده اند. بازی می کردند و می دویدند. اما بعضی هم مثل ما بودند که محو چکمه رضاخانی شده بودند و توی ذهنشان چرتکه انداخته بودند که یعنی این مجسمه به چه بزرگی بوده است.

عده ای قدم می زدند و آنچه این مدت شنیده بودند را برای هم بازگو می کردند. کاری ندارم که چه می گفتند. شاید بعضی روشنفکرتر از بقیه بودند. به هر حال تاریخ است و هر کسی تفسیر خودش را دارد. شاید باید در آن جایگاه باشی تا بتوانی فکر کنی و از هر تهدیدی فرصتی بسازی و یا هر تهدیدی را تبدیل به فرصتی کنی. ما در آن روزگاران نبوده ایم و نمی دانیم چه بر صاحب این کاخ گذشته است. تاریخ هم به اندازه کافی قضاوت های خودش را درباره آن دوران داشته است. راست ها گفته شده است و دروغهایی. هر چند حالا دیگر مردم خودشان بهترین قاضی هستند و خوب می دانند حقیقت چه بوده است و هیچ دروغی تا ابد در ذهن مردمان نخواهد ماند. خورشید هیچوقت پشت ابر نمی ماند و شاید حافظه هر نسلی کوتاه مدت باشد، اما حافظه هیچ کتابی و اثربخشی هیچ عملکردی نمی تواند کتمان کننده واقعیات باشد. پس قضاوت با خود شما. چون بهترین قضاوت آنان هستند که می اندیشند و اندیشه است که هیچ پایانی ندارد و هیچ نیرویی نمی تواند جلوی فکر و تعقل را بگیرد.

بساط سلفی گرفتن داغ بود. بعضی عشاق دست هم را گرفته بودند و آرام آرام به سمت بالای کوه و به طرف کاخ سبز قدم می زدند. بعضی با لباس های سنتی قاجاری در عکاسخانه عکس می گرفتند و می خواستند یادگاری داشته باشند. ما آرام به طوطی ها نگاه می کردیم که گویا می خواستند از زبان مقلدشان استفاده کنند و چهل طوطی شوند و آواز بخوانند و یکی بود یکی نبود کنند و بگویند:.... یکی بود یکی نبود. روزگاری بود که اینجا برای خودش سرایی بود. بیا و برویی داشت. اما دیگر آن روزگار گذشت. حالا من و تو هستیم که داخلش قدم می زنیم و شده ایم دوران حال. کی باشد که بچه ها و نوه هایمان در جای دیگری قدم بزنند و بگویند:.... یکی بود، یکی نبود. روزگاری بود که اینجا برای خودش سرایی بود....





آناناس یک میوه خاردار گرمسیری و خوشمزه، ترش و شیرین می باشد که شبیه مخروط کاج است و بومی ناحیه گرمسیری قاره آمریکا است و غنی از مواد مغذی از جمله ویتامین ها و مواد معدنی مانند پتاسیم، مس، منگنز، کلسیم، منیزیم، ویتامین C، بتا کاروتن، تیامین، ویتامین B6، فولات و فیبر و بروملین می باشد. برای درمان تصلب_شراین میوه آناناس خوب است و موثرتر از شربت سرفه و ضد التهاب، به هضم بهتر غذا کمک می کند و تقویت کننده و انرژی زا است در تسکین کبودی و بهبود زخم موثر است برای درمان جوش صورت و رفع چروک پوست مناسب است آناناس حاوی بروملین است و از این رو، هرگز نباید با شیر ترکیب شود باعث سردرد، معده درد، عفونت، اسهال و تهوع می شود. آناناس تنها میوه ایست که اگر به آن نمک اضافه کنید بجای شوری شیرین تر میشود! علت آن ترکیب مواد شیمیایی چون اسید در آناناس است که نمک را خنثی میکند منگنز موجود در آناناس علاوه بر بروملین، فلاونوئیدها و سایر اجزاء آن برای پیشگیری از ابتلا به سرطان بسیار موثر است.

پاپریکا به خوبی مخلوط کنید. در درون ظرفی دیگر آرد سفید را با نمک و پودر سیر را به خوبی مخلوط کنید. سپس تخم مرغ ها را در درون ظرفی بشکنید و آن ها را آنقدر هم بزنید تا مایعی یکنواخت بدست آورید. سپس نمک و فلفل قرمز را به تخم مرغ ها اضافه کنید. در مرحله بعدی پخت ماهی سوخاری ماهی را در مخلوط آرد سفید به خوبی بغلطانید تا رطوبت ماهی به خوبی گرفته شود.

بعد از اینکه رطوبت ماهی ها به خوبی خشک شد تکه ها ماهی را در درون مخلوط تخم مرغ قرار دهید توجه داشته باشید که نباید تخم مرغ ها به مقدار زیاد به ماهی ها بچسبند. بعد از اینکه تکه های ماهی را در درون تخم مرغ غلطانید آن ها را در مخلوط پودر نان خشک قرار دهید به طوری که همه جای برش های ماهی خشک شود. در درون تابه ای مناسب و عمیق مقدار زیادی روغن را به خوبی داغ کنید سپس دو طرف تکه های فیله ماهی را در درون روغن به خوبی سرخ کنید و بعد از سرخ شدن تکه های ماهی روغن اضافه آن ها را به کمک یک دستمال سفید تمیز بگیرید. بعد از اینکه ماهی به طور کامل سوخاری شدند می توانید آن ها را در درون ظرفی مناسبی قرار دهید و به کمک انواع سبزیجات و لیمو ترش و .. ماهی سوخاری را به زیبایی تزیین کنید و در کنار سس مخصوص سرو کنید. امیدواریم از روش پخت ماهی سوخاری و سرو آن لذت کافی را ببرید.



پخت ماهی سوخاری

مواد لازم برای دو نفر

تخم مرغ ۲ عدد،

فیله ماهی ۱۵۰ گرم

پودر نان: ۲/۱ پیمانه

پودر سیر و نمک و فلفل و روغن مخصوص سرخ کردنی و زرد چوبه و پاپریکا: به میزان لازم

روش طبخ ماهی سوخاری

ابتدا ماهی را خوبی تمیز کنید و در اندازه های دلخواه برش بزنید.

سپس نان خشک را در درون خرد کن به خوبی پودر کنید می توانید برای پودر نان خشک از مغز نان باگت و یا نان تست کهنه استفاده کنید. نان خشک پودر شده را در درون ظرفی مناسب با زرد چوبه و

DOUBLE DISCOUNT

هر چه بخواهید
همین جاست!

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

فروشگاه ایرانی، با قیمت های باور نکردنی

در آنالایم جنب Smart Choice

5765 E La Palma Ave, Anaheim, CA 92807 TEL: (714) 970-7610



دیوونه تو

از سر شب داره تو اتاق برف میاد، دختر کوچولوها دارن آدم برفی درست می کنن، میخندن. تو آشپزخونه بارون میاد، جنگلای شمال دارن باهار میشن. تو هال، توفانه. باد دو تا درخت رو از آمازون کنده آورده انداخته اینجا، رو شاخه هاش پر از طوطی های بزرگ رنگی و میمونهای ساکت غمگینه. از تلویزیون خاموش، داره فیلم زندگی من پخش میشه اما هیشکی نگاهش نمیکنه، از رادیوی خاموش صدای آوازهای خواننده دوره گردی میاد که وقتی ما بچه بودیم تو کوچه ها می خوند دل شده یه کاسه خون، به لبم داغ جنون، به کنارم تو بمون، مرو با دیگری.

از وقتی فراموش کرده ام، انگار که تب کرده باشم، تمام دنیا پر از تصاویر عجیب است. آرام روی لبه پنجره می ایستم، بالهایم را چند بار تکان میدهم که مطمئن شوم هنوز هستند، باد موافق که وزید پر می کشم به سمت دوردست. جایی دور از همه، دور از هیاهو. در ساحل شنی امنی فرود می آیم، و از نو شروع می کنم به دوست داشتنت.

با صدای بلند در تمام ساحل خلوت آواز می خوانم: اومده دیوونه تو، به در خونه تو، مرو با دیگری...

سیراب کند.

آشنایی شیرینی که می تواند مجالی برای تنفس هوای تازه در روزگار ابری ما باشد، به همین سادگی به باد می رود. بیا برایت تعریف کنم خود من در آستانه چهل سالگی، هنوز یاد نگرفته ام به آدمها فرصت بدهم برایم در زندگیشان جایی باز کنند. یاد نگرفته ام امان بدهم آدمهای محبوب نو آشنا، کمی دلتنگم شوند، یا اصلا فرصت کنند که برایم تازه بمانند. یاد نگرفته ام به ترس آدمها از معاشرت تازه احترام بگذارم، و اجازه بدهم هر کسی با ریتم خودش در پیست ناهموار زندگی برقصد.

صبر، ستون اصلی آشنایی تازه با کسی است که دوستش داری. درست مثل دم کردن چای آویشن. اگر کم دم بکشد، تلخی زهرمانند آویشن می ماند، اگر زیاد بجوشد عطر آویشن تند می شود و گلویت را می سوزاند. تو مثل من نباش. در مصاف با زیبایی دلربای نویافته یا در مواجهه با کسی که با او حرفهای زیادی برای گفتن داری، سریع بدل به عاشق بی طاقت یا رفیق متوقع نشو. زیر شعله را کم کن، به اندازه برایش باش، به اندازه برایش نباش، و امان بده تا آویشن محبت و شناخت متقابل درست و حسابی دم بکشد. که جای آویشن و معاشرت با آدم محبوب، هر دو علاج دردهای روحند ...

سواد رابطه



حمید سلیمی

در ابتدای آشنایی با فردی که برای ما جذاب است، مشتاقیم دائم با او در تماس باشیم. به هر بهانه ای، با او حرف بزنیم، هر مکالمه ای را طولانی تر کنیم، دیدارهای زودرس را تجربه کنیم، و او را بخش مهمی از دنیای خود می خواهیم، آن هم در کوتاه ترین زمان ممکن. آن چه از یاد می بریم، روند زندگی اوست. او که دارد دنیای خودش را می گذراند، روزمرگی های خود را دارد، معاشرتهایش پیش از ملاقات با ما تنظیم شده، تعریفش از ارتباط ممکن است در تناقض کامل با ما باشد، شکل حس ما و حساسیتهای ما را اصلا نمی داند، و ممکن است جای خالی چندانی در دورانش نمانده باشد. یا اساسا به اندازه ما شوق و تمنای معاشرت نداشته باشد.

بعد، ما نفس او را بند می آوریم، و از رفتار روزمره و ساده او اینطور برداشت می کنیم که در حال بی اعتنائی و توهین به ماست. کم کم آزرده می شویم، شروع به رفتارهای اغراق آمیز می کنیم، عمدا به او بی توجه می شویم، یا بدتر تلاش می کنیم توجهش را جلب کنیم، حتی با تلخ شدن. به ندرت آنقدر بالغانه رفتار می کنیم که اکسیر جادویی زمان، ریشه این آشنایی را

۵۰٪ تخفیف ویژه

First Choice
Hearing Aid Center

تست شنوایی رایگان

SIEMENS

oticon
PEOPLE FIRST

Starkey

Life Hearing Care Professionals

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 مدلهای 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

All services are under supervision of our **Medical Director** and **Director of Nursing**.



Greater Southern California

سرویس دهی در اورنج کانٹی،
لس آنجلس، سندیکو،
ریورساید و تمامی شهرهای
جنوب کالیفرنیا و حومه



Home Healthcare (Medical) Services

Skilled Nursing (RN, LVN, CNA, HHA)

Medical Social Services

Registered Dietitian

Rehab Services (Physical Therapy, Speech Therapy, Occupational Therapy)

Pharmacy Services



با معرفی دوستان، آشنایان
و اطرافیان تا

\$500

هدیه بگیرید!



Homecare (Non-Medical) Services

Companionship

Meal prep & feeding

Transferring & mobility

Incontinent care & bathing

Custodial care

Personal attendance

Light housekeeping

Errands & appointments

Especially custodial care for Alzheimer's, Dementia & Parkinson's patients



تا ۵ ساعت خدمات
رایگان در شروع
سرویس دهی برای
اطمینان و رضایت شما
از سرویس و کارکنان



All Payments Accepted

Credit Card, Check, Long-Term Care, Veteran Benefits, Medicare, Medicaid, and other Insurances



**مشاوره رایگان
حضور و تلفنی
(949) 666 - 2233**



ردان مدیکال با سالها تجربه و تخصص در تجهیزات و خدمات پزشکی، مفتخر است تا سرویس های مراقبتی، سلامتی و درمانی خود را در تمامی جنوب کالیفرنیا به شما ارائه دهد. خدمات ما شامل کمک رسانی در امور داخل و خارج منزل، بهداشت شخصی، همراهی بیمار و همچنین تمامی خدمات پزشکی و پرستاری، توانبخشی، غذایی و دارویی در منزل شما می باشد.

REDAN MEDICAL INC.

2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

HomeHealth.RedanMedical.com
caring@RedanMedical.com

Tel (949) 666-2233
Toll-free (888) 351-4151
Fax (949) 666-2235



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**

