

سال چهارم شماره ۵۸
چون ۲۰۲۰



خواندنی‌ها



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



مرکز کامل پزشکی - دکتر جعفر شجره
در ارواین و میشن ویهو (صفحه ۱۲)



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)
تلفن: 1760 - 852 (949) صفحه ۸

قرنطینه یا مصونیت جمعی،
کدام کرونا را شکست می دهد؟

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**





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

(949)360-9700

15 Mareblu, Suite 360. Aliso Viejo, CA 92656

آرمیتا سلیمی

مدرس تار

5663 = 422 (949)

Armita.salimi

www.armitar.com

Armita@armitar.com

سخن سردیر



مشاق فروهر پاک

کدام یک کرونا را شکست می‌دهد؛ قرنطینه یا مصونیت جمعی؟ گفته شده که زمان ثابت می‌کند کدام سیاست در مواجهه با کرونا درست بوده است. قرنطینه به وضعیتی تشبیه شده که در آن یک راننده تلاش می‌کند با انحراف از جاده جان شخصی را که وسط جاده ایستاده

نجات دهد، غافل از آنکه این انحراف ممکن است جان چند نفر دیگر را در سمت دیگر مسیر بگیرد.

روزنامه بریتانیایی گاردین در نوشتاری با عنوان این موضوع افزود: تاکنون شواهد لازم برای قضاوت درست در خصوص سیاست رهبران دنیا را برای مقابله با ویروس کرونا نداشته‌ایم. از این رو با برداشته شدن مقررات سختگیرانه از جمله قرنطینه می‌توانیم شاهد نتایج این دست سیاست‌ها در مواجهه با این ویروس باشیم.

اسپانیا، اتریش، ایتالیا، چین، احتمالاً آلمان و ایالات متحده آمریکا این هفته شروع به برداشتن مقررات خواهند کرد و کسب و کارها هرچند با شک و تردید بسیار قرار است به روزهای عادی بازگردد. اما برخی کشورها همچنان وضعیت قرنطینه را حفظ کرده و حتی قرار است شرایط دشوارتری را وضع کنند که بدین ترتیب در روزهای آینده، شاهد نتیجه فوق‌العاده‌ترین آزمایش تاریخ خواهیم بود.

روزهای آینده به ما نشان می‌دهد کدام یک موثر بوده است؛ قرنطینه یا مصونیت جمعی و بدین ترتیب مشخص می‌شود کدام کشور سیاست درست را در پیش گرفته است.

درواقع ما با بیماری روبرو هستیم که به شیوه‌ای کشنده تمامی کشورهای دنیا را درگیر کرده است. با این حال، ما نمی‌دانیم این بیماری تا چه اندازه عفونی است. به عبارتی ما در حال حاضر قادر نیستیم با قاطعیت بگوییم اگر شمار بسیاری از افراد جامعه به این بیماری مبتلا شوند، چه می‌شود. ما نمی‌دانیم نرخ مرگ و میر ناشی از این بیماری چه اندازه است؛ ۵ درصد، ۱ درصد و یا ۰/۳ درصد و درست به همین دلیل نمی‌توانیم از شدت نرخ مرگ و میر در نتیجه مصونیت جمعی صحبت کنیم.

حالا زمانی است که نتایج پدیدار می‌شوند و ما می‌آموزیم که ماسک صورت و حفظ فاصله اجتماعی موثر واقع شده یا قرنطینه و اصلی‌ترین پیامد آن که فروپاشی اقتصادی بوده است. ما در ماه گذشته شاهد لحظات دلخراش اقتصادی بودیم، زیرا نجات جان انسان‌ها بر هر چیز دیگری مقدم شمرده شد. هرچند همین اولویت بندی‌ها هم به قیمت زندگی تمام می‌شود. در حال حاضر وضعیت مشاغل خوب نیست، رویاها از بین رفته و مردم در حال جان دادن هستند. درست مثل آن می‌ماند شما در حال رانندگی ناگهان شخصی را رو در روی خود می‌بینید و تلاش می‌کنید با انحراف از جاده جان او را نجات دهید اما ممکن است با همین انحراف، جان ۵ نفر دیگر را به خطر انداخته و سبب کشته شدن آن‌ها شوید.

در نهایت زمان به ما خواهد گفت کدام درست است؛ قرنطینه یا مصونیت جمعی. بنابراین از همین حالا که با برداشته شدن مقررات سختگیرانه روبرو هستیم، باید شواهد را موشکافانه مورد بررسی قرار دهیم و اجازه دهیم حقیقت فاش شود نه آنچه را که دوست داریم به عنوان حقیقت اعلام کنیم.

آموزش رقص

One & One
Private Sessions

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241



تأثیر منفی کرونا بر محیط زیست طبیعی و انسانی

از ایران چه خبر؟

نشان داده است چرا که ویروس کرونا باعث شده سفرهای مدام مردم برای حضور در محل کار و همین طور سفرهای خارجی متوقف شود. گاز مونواکسید کربن که عمدتاً توسط اتومبیل‌ها تولید می‌شود، در مقایسه با سال ۲۰۱۹ تقریباً ۵۰ درصد کاهش یافته است. از طرفی تولید گاز دی‌اکسید کربن که از طریق گرم کردن کره زمین در تغییرات آب و هوایی سهم دارد، نیز در روزهای اخیر کاهش یافته است. همچنین سطح میانگین دی‌اکسید نیتروژن که ارتباط تنگاتنگی با مصرف سوخت‌های فسیلی دارد، در هفته پس از سال نوی چینی، امسال نسبت به مدت مشابه سال قبل ۳۶ درصد کمتر بوده است.

ویروس کرونا چقدر روی سطوح باقی می‌ماند؟

کرونا در این مدتی که مردم دنیا را درگیر خود کرده، نشان داده که ویروسی سمج و البته غیرقابل پیش بینی است. این ویروس نه تنها در ترشحات فرد بیمار وجود دارد، بلکه می‌تواند روی سطوح مختلف بنشیند و از این طریق میزبان جدیدش را پیدا کند.

مثلاً کرونا می‌تواند روی لباس برای چند ساعت یا شاید یک روز باقی بماند. روی کاغذ تا ۳ ساعت دوام می‌آورد، روی سطوح مسی به مدت ۴ ساعت، روی مقوا ۲۴ ساعت، و روی پلاستیک یا استیل دو تا سه روز باقی می‌ماند. علاوه بر این، کرونا بر روی دستکش لاتکس تا ۸ ساعت، چوب و شیشه تا ۴ روز، سرامیک تا ۵ روز و روی گوشی‌های هوشمند و صفحه نمایش آن‌ها تا ۲۴ ساعت دوام می‌آورد. هر چند این مسئله تا حد زیادی به شرایط محیطی بستگی دارد زیرا دما و رطوبت می‌توانند بر رشد ویروس تأثیرگذار باشند. بنابراین برای در امان ماندن از ویروس کرونا باید نکات ایمنی را به خوبی رعایت کنید. با توجه به ماندگاری بالای ویروس روی فلزات، ضدعفونی کردن سطوحی مثل دستگیره در، دکمه‌های آسانسور و یا میز کار ضروری است.

اگر جواب آزمایش هیچ یک از افراد ساکن در خانه شما برای کرونا ویروس جدید مثبت نبوده یا هیچ علائمی از بیماری را ندارید، می‌توانید طبق روال عادی لباس‌های خود را بشوید، اما اگر از خانه برای خرید خارج شده‌اید و افراد اطراف شما از دستورالعمل‌های فاصله‌گیری اجتماعی پیروی نکرده‌اند بهتر است لباس‌ها را پس از بازگشت به خانه در ماشین لباسشویی بشوید. اگر گوشی تلفن همراه خود را با دستکش آلوده لمس کردید، قبل از تماس گوشی با صورت خود آن را با پنبه الکلی تمیز کنید. همچنین قبل از آوردن دستکش‌ها هم گوشی را خوب با الکل تمیز کرده و بعد دست خود را به گوشی بزنید. خریدهای خود را که در کیسه‌های پلاستیکی تحویل می‌گیرید، بعد از وارد کردن به خانه بشوید و کیسه‌ها را یا دور بیندازید یا به مدت سه روز در جایی قرار دهید تا بعد از نابودی ویروس، آنها را دوباره استفاده کنید.

از نظر محیط‌زیستی پدیده بیماری‌های فراگیر جزو گروه مخاطرات طبیعی محیط‌زیستی از جمله سیل، زلزله و نظایر آن طبقه‌بندی می‌شود. بیماری‌های فراگیر نه تنها مستقیماً جان انسان‌ها را تهدید می‌کنند، بلکه کل زیست بوم (اکوسیستم) را با چالش روبرو می‌کنند. اصل اول زیست‌بوم آن است که هر عملی در طبیعت عکس العملی دارد. اصل دوم می‌گوید هیچ موجودی در طبیعت از بین نمی‌رود؛ بلکه از حالتی به حالت دیگر در می‌آید. بحران کرونا درستی این دو قانون را نشان داد که دخالت بیش از حد بشر در طبیعت و رفتارهای غیر طبیعی او، از جمله خوردن خفاش چه فاجعه بزرگی برای بشر درست می‌کند. به هر حال این پدیده نه تنها امنیت بهداشتی و محیط‌زیستی کشورها را مورد تهدید قرار داده بلکه حیات بشریت را در خطر قرار داده است. به طور قطع، محیط‌زیست از بحران کرونا هم آسیب‌هایی دیده و هم مزایایی برای آن ایجاد شده است. یک آسیب چالش برانگیز، قرنطینه و ماندن پیوسته مردم در خانه است. این موضوع باعث شده مردم آب، برق، سوخت خانگی (مثلاً گاز)، مواد غذایی، بهداشتی و حتی دارویی بیشتری مصرف کنند. ماندن بیشتر در خانه به‌ویژه در هوای سرد، به معنی روشن کردن سیستم گرمایش یا سرمایش و مصرف برق برای ساعات طولانی‌تر است. این موضوع باعث افزایش مصرف انرژی خانگی و تولید گازهای بیشتر از سوی این بخش می‌شود؛ حتی با این که گفته می‌شود میزان صرفه‌جویی سوخت ناشی از تردد داخل شهری، بین شهری و بین کشوری بسیار بیشتر از آن است. یکی دیگر از معضلات این پدیده، افزایش مصرف آب و مواد شوینده است. استفاده بی‌رویه از آب موجب تولید فاضلاب بیشتر می‌شود. افزایش فاضلاب باعث تهدید بیشتر منابع آب زیرزمینی و کاهش منابع آب آشامیدنی نیز خواهد شد. یکی از مشکلات دیگر عدم توجه برخی مراکز به پروتکل‌های جمع‌آوری، ضد عفونی و امحای زباله‌های پزشکی و بیمارستانی به واسطه ماهیت آلوده‌کننده و غیر بهداشتی آن است. بی‌توجهی به تجمع زباله‌های عفونی و خانگی ممکن است زمینه ساز بروز موج دوم همه‌گیری این بیماری شود. معضلات بعدی، افزایش مصرف داروی زیاد است. این نگرانی هم وجود دارد که آیا امکان انتقال این ویروس در آینده از انسان به حیوانات وجود خواهد داشت؟ اگر این موضوع ثابت شود باید منتظر فاجعه بزرگی در صنعت دام و طیور، حیوانات خانگی و حتی حیات وحش باشیم. با همه این معضلات، بخش محیط‌زیست از بحران کرونا در بخشی از زمینه‌ها سودمند نیز شده است زیرا مدیران ارشد و مردم عامه همه متوجه شدند که رعایت قوانین طبیعی و زیست‌بومی چقدر مهم است. همچنین فراگیری جهانی بحران کرونا، کاهش چشمگیر فعالیت‌های صنعتی، ممنوعیت سفر و قرنطینه‌های خانگی و اجتماعی و محدودیت عبور و مرور در سراسر جهان، تأثیرات مثبتی نیز بر محیط‌زیست گذاشته‌اند. سطح آلودگی هوا در برخی شهرها و مناطق کاهش چشمگیری نشان داده

● سازمان انتقال خون ایران اعلام کرد: یک تا دو ماه پس از بهبودی از ابتلا به ویروس کرونا، به دلیل میزان مناسب آنتی بادی و کیفیت بالای پلاسما، فرصت طلایی برای اهدای پلاسما است و بهبود یافتگان به منظور کمک به مبتلایان به کرونا نباید این فرصت را از دست بدهند. وی افزود مبتلایان به ویروس کرونا توجه داشته باشند بعد از گذشت بیست و هشت روز از ابتلا، بهبود یافته‌اند و هیچ منعی برای حضور در جامعه ندارند و می‌توانند با اطمینان خون و پلاسما اهدا کنند.

● وزیر بهداشت گفت: در حال حاضر از مرحله مدیریت و کنترل بیماری کرونا عبور و به سمت مهار کرونا در اکثر نقاط کشور حرکت کرده‌ایم، ولی در عین حال در برخی نقاط کشور به دلیل عدم توجه به دستورالعمل‌های بهداشتی وضعیت مناسبی وجود ندارد.

● شهرداران تهران و لندن در دیداری مجازی درباره کرونا گفت و گو کردند. شهردار لندن خاطر نشان کرد که تهران در مقابله با کرونا از ما جلوتر است.

● آمار رسمی قربانیان روزانه کرونا در ایران پس از ۷۰ روز به کمترین تعداد رسید. وزارت بهداشت ایران اعلام کرد که در ۲۴ ساعت گذشته ۳۵ نفر بر اثر ابتلا به ویروس جدید جان باخته‌اند. این رقم کمترین تعداد فوتی روزانه اعلام شده از تاریخ ۱۷ اسفند سال گذشته خورشیدی است.

● فاطمه معتمد آریا، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون، از سوی انجمن علمی روان‌پزشکان ایران و کرسی یونسکو در آموزش سلامت به عنوان «سفیر سلامت روان» معرفی شد. مهمترین هدف از انتخاب خانم معتمد آریا جلب توجه عمومی به موضوع سلامت روان، عنوان کرد. تأکید بر اینکه در زمان شیوع کرونا و با تغییرات عمده‌ای که در وضعیت خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی جامعه به وجود آمده سلامت روان مردم تحت تأثیر قرار می‌گیرد، به توجه بیشتر بر موضوع سلامت روان تأکید کرد.

● دفن یک شخص فوت شده بر اثر ابتلا به ویروس کرونا در یکی از روستاهای مازندران، منجر به کشف گور سرباز اشکانی شد. هنگام حفر قبر برای دفن فرد فوت شده از کرونا که طبق پروتکل بهداشتی باید عمق بیشتری داشته باشد، به گور باستانی رسیدیم که متأسفانه این گور باستانی بر اثر برخورد بیل مکانیکی تخریب شد. بقایای یک اسکلت انسان، بقایای یک ظرف سفالی شکسته، بقایای یک شمشیر آهنی و یک تیردان و یک قطعه شی آهنی مربوط به ابزار جنگی در این گور کشف شد که با توجه به مدل و نحوه ساخت دشنه، شمشیر و تیر سه بر، به نظر می‌رسد این گور مربوط به سرباز اشکانی باشد. ۲۰ سال قبل هم در این قبرستان، گور خمره، گردنبند و النگوی مفرغ کشف شد که مربوط به حدود ۳۵۰۰ تا ۵۰۰۰ هزار سال قبل است.

خیابان نظر اصفهان

خیابان نظر این خیابان در سمت چپ زاینده رود واقع شده است. بنا به نوشته های تاریخ جلفا، این خیابان در وسط محله جلفا بوده است. اما باتوجه به خرابیهای جلفا در دوران مختلف تاریخی اولین جای ورود به جلفا است. شاه عباس اول کلانتران ارامنه را از میان خودشان انتخاب می کرد خواجه نظر که خیابان مزبور به نام وی موسوم شده یکی از همان کلانتران برگزیده است. خواجه نظر و برادرش خواجه صفر به فرمان شاه ارمنیان اصفهان را سرپرستی می کردند و چون نزد شاه محبوبیت داشتند، هر مشکلی یا هر کاری که پیش می آمد مستقیماً به عرض وی می رساندند و شاه در رفع مشکل ایشان از هیچ اقدامی دریغ نمی کرده وجود خواجه نظر و برادر وی موجب می شد که هیچ یک از بزرگان یا غیر ارمنیان جرأت نکنند کوچکترین ظلمی نسبت به ارمنیان روا دارد. پس از ورود ارمنیان به جلفا این دو برادر سرپرست آنان بودند. هر دو آنها نسبت به تاجران دیگر جلفا داد و ستدشان به مراتب بیشتر بود. شاه عباس به خانه آنها، مثل خانه یک خویشاوند، مرتب رفت و آمد داشت. همچنین به نقل است آنتونی شرلی و برادرانش که از طرف دولت انگلیس به دربار شاه عباس آمده بودند شبی در جلفا در منزل خواجه نظر به مهمانی رفته بودند. از یادداشتهای غیرمستقیم خلیفه آراکل بر می آید آنان آدم های قوم دوست و مؤمنی بودند و هر چه می توانستند از طریق وساطت نزد شاه یا از ثروت شخصی به مردم کمک های زیادی می کرده اند. در تاریخ اقتصادی جلفا نیز نام خواجه نظر از برجستگی خاصی برخوردار است. به این ترتیب شاه عباس اول در تاریخ ۱۰۰۱ ه ق (۱۵۸۰ م) فرمانی مبنی بر آزادی تجارت خواجه نظر صادر می کند که تاریخ فرمان آن بیست سال بیشتر از بنای جلفا است: (حکم جهان مطاع شد. به قرار استماع مسیحی خواجه نظر به امر تجارت اشتغال دارد. لذا مقرر داشتیم که احدی از ولاه و عمال نواقلی و داروغه و سایر خادمان دارالحکومه و سهم گیران و دیگران هیچ حقی ندارند دیناری اضافی به طلبند چه به عنوان پیشکشی و یا تعارفی و انعام و هیچ توقف دیگری به هیچ طریقی نباید داشته باشند از داد و ستد او. هیچ مداخله نکنند و هیچ مزاحمتی ایجاد نکنند. و از عواقب شکایت او برحذر باشند. لذا نباید برخلاف این حکم عملی صورت گیرد. تحریراً فی جمادی الاول سنه ۱۰۰۱ ه ق (۱۵۸۰م).) قبر خواجه نظر در مقبره خانوادگی، در قبرستان عمومی جلفا واقع است که به موجب سنگ نوشته مزارش آخرین سال زندگی او سال ۱۰۸۵ ق (۱۶۳۶ م) برابر با هفتمین سال پادشاهی شاه صفی است. پس از مرگ خواجه نظر، پسرش خواجه سرافراز به کلاتری جلفا برگزیده شد.

حکایاتی در خصوص مهمان دوستی وی در حق شاه عباس دوم نقل شده است. حتی گفته شده که لقب سرافراز (به معنی سربلند) از طرف شاه عباس دوم به پاس کارهای مهم به وی داده شده باشند.



لومرفرانسوی ساخته شده است و به طور خلاصه می توان درباره او گفت که لومر در روز ۲۵ دی ۱۲۲۰ شمسی در منطقه ای به آیری سولالیس در شمال فرانسه متولد شد و بخش قابل توجهی از عمرش را در ایران پشت سر گذاشت و در اسفند ۱۲۸۵ در تهران در گذشت و در قبرستان دروازه دولاب به خاک سپرده شد و هنوز هم سنگ مزارش با برجاست. وی در کلاس خود شاگردان با استعدادی یافت که یکی از آنها غلامرضا مین باشیان بود (که بعدها به سالار معزز شهرت یافت) و او از نخستین کسانی بود که نواختن پیانو را از آقای لومر آموخت و به درجه استادی در نواختن پیانو دست یافت. پس از محمد صادق خان یا همان «سرور الملک» همین شاگرد آقای لومر، نخستین کسی بود که پیانوی ایرانی را کوک می کرد و با آن ردیف آواز ایرانی می نواخت و معروف است که او یک سرود رسمی هم در جریان انقلاب مشروطه ساخت و اسناد به جا مانده نشان می دهد که بیشتر سرودهای نظامی ایران از ساخته های اوست. با این حال، نام او در فهرست نخستین نوازندگان پیانو در ایران به ثبت رسیده این در حالی بود که سیستم تدریس موسیقی توسط آقای «لومر» بیشتر بر بنای موسیقی نظامی بود، نه موسیقی کلاسیک.

پرداخت که در تاریخ سرودهای ملی ایران با عنوان «سرود سلام دولت علیه ایران» به ثبت رسیده است. و مین باشیان نت این سرود را برای پیانو نوشت و در اروپا منتشر کرد.



پیانوهای قاجاری

پیانو هم مثل دیگر وسایل و تجهیزات تمدنی، در زمان قاجار و توسط ناصر الدین شاه وارد ایران شد وی در سفر دومش به اروپا از یک نمایشگاه آلات موسیقی در پاریس دیدن کرد و در همان جا دیداری با یک آهنگساز فرانسوی به نام «آلفرد ژان باتیست لومر» داشت و می گویند که در همان جا از او دعوت کرد تا به ایران سفر کند.

ناصرالدین شاه به اعتبار این که او به ایران خواهد آمد، چندین دستگاه پیانو خرید و دستورداد آنها را به طهران و دربار شاهنشاهی منتقل کنند و این در حالی بود که هنوز از چگونگی نواختن نخستین پیانوی پنج اوکتاوی که سفیر سابق ناپلئون بناپارت به ناصر الدین شاه تقدیم کرده بود، بی اطلاع بود و این پیانو بلااستفاده در دربار قاجار خاک می خورد و کسی هم نمی توانست صدای آن را در آورد. خود شاه هم نمی دانست این پیانو چگونه کار می کند. با این حال وقتی در سفر به فرنگ نمونه های پیشرفته آن را دید و به هیجان آمد. به ویژه این که به چشم خود نوع نواختن آن را توسط نوازندگان مشاهده کرد.

زمانی که پیانوهای سفارش داده او به دربار رسید، دستور داد در هر گوشه و کنار کاخ، یکی از آنها را جاداند و هنوز کسی نبود که بتواند صدای آنها را در آورد و بنوازد تا این که یکی از موسیقیدان های دربار به نام «محمد صادق خان» جسارت کرد و به اولین پیانوی کوچکی که سفیر ناپلئون بناپارت به ناصرالدین شاه هدیه داده بود، دست زد و صدای آن را در آورد.

محمد صادق خان البته نوازنده چیره دست سنتور بود و در دربار ناصر الدین شاه هم ریاست گروه موسیقی دربار را برعهده داشت. او تلاش کرد تا بر اساس شباهت هایی که بین سیمکشی های پیانو و سنتور وجود دارد، به چگونگی نواختن و کوک کردن آن پی ببرد. پس ظرف مدت کوتاهی توانست با شیوه نواختن این ساز آشنا شود و در واقع او پیش از آمدن «آلفرد ژان باتیست لومر» به دربار ایران، نخستین موسیقیدان ایرانی بود که موفق شد پشت پیانو بنشیند و بنوازد. دیری هم نپایید که به دستور ناصر الدین شاه آموزش پیانوی پنج اوکتاوی را به دختر ناصرالدین شاه آموخت و دختر ناصر الدین شاه نخستین زنی بود که نواختن پیانو را آموخت. آهنگساز فرانسوی، برای آموزش دانشجویان بخش موسیقی مدرسه دارالفنون به ایران آمد و نخست کارش را در آنجا شروع کرد. وی قطعه بی کلامی به نام «سلام شاه» را که این روزها به نام سرود «نام جاوید وطن» توسط سالار عقیلی خوانده می شود. ساخت که در آن روزگار حکم سرود ملی ایران را داشت. این آهنگ برای نواختن با پیانو ساخته شده بود و در دوره مظفر الدین شاه به روی صفحه هم ضبط شد و بر روی برجسب صفحه این سرود عنوان سلام شاه حک شده بود با عبارت «با سلامتی ارکستر شاهی به فرمان مسیو لومر ژنرال حک شده است» که نت این سرود هم اینک در آرشیو ملی فرانسه هم موجود است و تصویر عمومی این است که توسط سیاوش بیضایی ساخته شده است. در صورتی که این طور نیست. این آهنگ توسط

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



اسکرین شات

نظراتان درباره این اسکرین شات چیست؟

نکته مرادی مهنه

این یک شوخی بوده یا واقعا دختری برای پسری این پیام را فرستاده است و آقا پسر هم خدانگهداری گفته است و بعد اسکرین شات گرفته و پخش کرده حقیقتش فقط یک سوژه ناب بود که من هم زبانم باز بشود و بخوایم صدایی بشوم برای دختر و پسر ایرانی اصلا نمی دانم چرا



خانومها این تصور را دارند که باید یک شاهزاده اسب سوار بیاید و بخواهد آنها را تامین کند. به قولی مگر خودمان چلاقم؟ مگر خدا به آن آقا پسر دست و پا داده و به ما نداده است؟ مگر ما

نباید خودمان به اندازه یک انسان دیگر که حالا از بد روزگار مذکر شده برای زندگی خودمان تلاش کنیم؟ حرف من از اول بگویم که این است وضعی شده که خانومها فکر می کنند باید تا به سن ابتدای

جوانی برسند یک پسر پولدار را نشان کنند و این یک ارزش است که خودشان بخورند و بخوانند و پسر جوانی باشد که صبح علی الطلوع برود بیرون کار کند و اینها تا شب بخوابند و تا آقای شوهر پیدایش شد یک آرایش روی صورتشان که کمتر از ماسک جوکر ندارد نقش ببندد و با آن خلق گربه ای که ناشی از خواب زیاد است غرغشان شروع بشود و دهانشان به توقعات باز شود که خسته شدم و برویم تفریح! آن مرد بیچاره هم چون از پدرش آموخته که مرد خوب بودن یعنی تامین خواسته های همسر و خانواده عذاب وجدان بگیرد و روز به روز بیشتر فرسوده شود و آن خانم هم روز به روز بیشتر چاق بشود.

بعد هم این اداهای ظلم به حقوق زنان و بهانه گیری از چند پرونده قضایی و علم کردن دو تا مثال از خیانت فلان مرد متاهل و انگار نه انگار که بیشترین دادگاه ها در کشور دارد بخاطر مهریه برگزار می شود. حرف من اینست که من خودم دست دارم و پا دارم و خدا به من عقل داده است. خودم وظیفه دارم برای آینده و خواسته هایی که دارم تلاش کنم. بعد هر چه به دست آوردم را با آنچه آقای شوهر شایسته ای که کنارم هست به دست آورده یکی کنیم و هر دوبه آینده ای بهتر برسیم. هیچکس وظیفه ای در قبال من تا زمانی که سالم سلامت هستم

ندارد. به این می گویند قدرت و ارزش. وگرنه اینکه من توی خانه بنشینم و منتظر باشم پدرم جهیزیه بدهد و شوهرم شیربها و خودم هم نقش دختر ملوس خانواده را بازی کنم که فقط به فکر تفریح است و از بچگی دختر لوس بابا بوده و عادت کرده به مفتخوری، برای من نه آینده ای خواهد داشت نه زندگی خوشبختی... مستقل بودن یعنی خودم، خودم راه به آسمان برسانم... یعنی "هر چه یک دختر بخواهد باید تو زندگی داشته باشی" را خودم به دست بیاورم. وگرنه من می شوم یک زیردست برای شوهرم که همیشه چشمم به دستش است تا برایم قاقالی لی بیاورد و اگر نیابرد حتما شوهر بدی بوده و باید با مهریه ام مجازاتش کنم. نمی دانید چقدر ناراحت شدم از آن همه کامنت که زیر این پست دختر خانومها نوشته بودند. که مگر چه خواسته؟ مگر چیز زیادی خواسته؟ ... انگار یک بیماری بدتر از کرونا توی فرهنگ ما افتاده که خانومها عادت به انگلی پیدا کرده باشند. فکر می کنند یک نفر وظیفه اش است همه چیز مثل بابانوئل با خودش بیاورد و همه کارها را انجام بدهد و آنها هم موجودات خارق العاده ای هستند که از آسمان به زمین افتاده اند و باید شوهری پیدا بشود که به آنها خدمت کند.

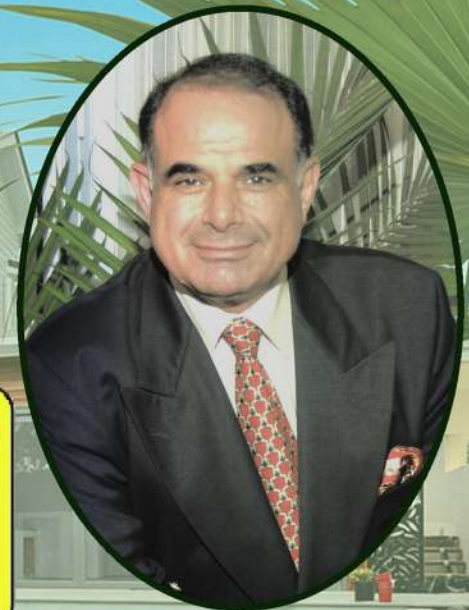
ای کاش همین تفکرات مسموم و قدیمی از سر ما بیرون برود. اینها که بیرون برود تازه می شویم انسان معمولی و تازه عشق ما می شود یک عشق معمولی....

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

One & One

Beauty Services
are available
by appointment only

Master Stylist:
Fereshteh Kalbasi
(714) 225 - 5241

برای مدیریت تکالیف در خانه با مشورت خود کودک زمانی مناسب در نظر بگیرید. زمانی که او سر حال و علاقه مند است تکلیف انجام بدهد؛ زمانی که تقریباً در تمام روزها ثابت است.

هر روز سر آن زمان شروع به انجام تکالیف میکنند. در پایان این بازه ی زمانی انجام تکالیف را قطع کنید. بدین صورت وی به مرور مدیریت زمان را نیز خواهد آموخت. کل وقت آزاد وی نباید با اضطراب و تشویش صرف انجام تکالیف شود.

خطایی که اغلب ما مرتکب می شویم این است که به تکلیف انجام ندادن او واکنش نشان می دهیم. برای مثال می خواهیم کودک تکلیف انجام دهد اما هر بار انجام میدهد هیچ واکنشی نداریم اما به محض بروز خطا یا انجام ندادن واکنش نشان می دهیم.

این روند به مرور باعث میشود کودک بیشتر تکالیف خود را انجام ندهد. فراموش نکنید در بستر رابطه ی شما با کودک واکنش شما تعیین کننده ی ادامه ی رفتار های وی است.

پس به رفتاری واکنش نشان دهید که خواستار ادامه ی آن هستید.

علاوه بر موارد فوق، نکته ی بسیار مهم این روزها بچه ها میز مانند بزرگسالان تحت فشار و استرس هستند و این موجب می شود در تاثیر در میزان شوق و همچنین عملکرد آنها دارد.

در واقع مهمترین کار ما در امر آموزش و پرورش کشف معنای این پیامهاست چرا که با شنیده شدن آن ها کودک رهایی نسبی تجربه می کند و با سبک بالی به صورت خودجوش به سوی یادگیری می شتابد.

درواقع همیشه بی تفاوتی و بی رغبتی همیشه دلیلی دارد. برای حل مشکل همیشه اول باید دلیل این بی رغبتی را متوجه شویم.

Sareh Behzadipour (PhD)
DDS Coordinator
OMID Multicultural Institute for Development

949-502-4721; Cell:
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/>

مشق بدون اشک در دوران قرنطینه



دکتر ساره بهزادی پور



اصولاً چالشی که این روزها خیلی از والدین با آن روبرو هستند تکالیف دانش آموزان است.

در اینجا به چند نکته اشاره می کنم:

پیش از اینکه انتظاری از کودک داشته باشیم باید با او رابطه بسازیم؛ این یعنی کودک اول باید

احساس کند که به عنوان یک انسان برای ما مهم، ارزشمند و دوست داشتنی است. اگر درخواست

تکلیف در بستری عاشقانه و مسالمت آمیز مطرح شود ما می توانیم پایه ای از خاطرات و

تجربه های اولیه ی خوب درباره ی درس و تکلیف را برای دانش آموز بسازیم. اما در

صورتی که این درخواست ها از کودک همراه با خشونت، اضطراب و احساسات منفی بوده باشد

احتمالاً در ادامه هم، هر درخواست این چینی، انبوهی از خاطرات و احساسات و افکار شدید

منفی از قبیل خشم، غم، اضطراب، کنترل شدن و میل شدید به لجبازی را در وی بیدار می کند.

کودک از ابتدا باید بداند که انجام تکلیف وظیفه ی اوست و انجام دادن یا ندادن آن صرفاً

پیامدهایی برای او دارد؛ درواقع کودک باید متوجه شود ما به عنوان بزرگسال همیشه در کنار

کودک هستیم و به وی در یادگیری و انجام تکالیف راهنمایی ارایه دهیم ولی در آخر، او

مسئول است.

این مدل برخورد و تفکر سرآغاز ایجاد احساس مسئولیت پذیری و احساس کارآمدی در کودک است.

از طرف دیگر هر بار تکالیف را کامل، ناقص یا تمیز انجام دهد پیامد بیرونی از قبل مشخص شده را دریافت می کند و می فهمد این وظیفه ی

اوست و در صورت انجام یا عدم انجام آن پیامدی در دنیای خارج در انتظارش است. برای

مثال تحسین، تشویق، محرومیت از امتیاز مربوط به تکلیف و غیره.

اگر در مورد تکالیف کودک تحت فشار زیادی هستید و دارای افکار و احساسات منفی می شوید

اول از خود مراقبت کنید. اول اینکه این افکار و احساسات طبیعی هستند و حتما در جایگاه والد به

ذهن ما می آیند اما اگر شدت آن ها زیاد شده و احساس می کنید قادر به کنترل آن ها نیستید و

دایماً تحت فشار هستید، به علت این احساسات و افکار کنترل خودتون را از دست میدید و برای

مثال تکلیف کودک را بارها اصلاح می کنید یا دایماً نگران یا در حال جر و بحث هستید اول

سعی کنید به این حالات خودتون فکر کنید و بفهمید چرا اینگونه واکنش نشان میدید.

حسود



از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

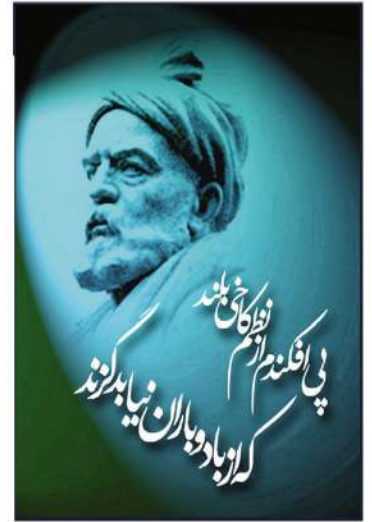
دوست دارم که تو را دوست ندارد احدی جان به پای تو به جز من نسپارد احدی
دوست دارم که نبیند رخ زیبای تو را نقش عشقت به دل خود نگارد احدی
از ره مهر نرسد کسی احوال تو را دست از باب محبت نفشارد احدی
در خور جور تو جز خود نپسندم نفسی غیر من در غم تو اشک نبارد احدی
هر چه خواهی به من دلشده دشنام بده چون خطای تو به روی تو نیارد احدی
از تو هر گونه جفا را بپذیرند رواست نسزد آه که از سینه بر آرد احدی
هر ستم لطف بود از تو به دلداده خویش حق ندارد که به پای تو شمارد احدی
دوست دارم به جز احسان به تو کس دل ندهد

پشتت از ناخن اختلاص نخارد احدی

فروردین ۱۳۲۳_کاشان

پارسی بنویسیم / پارسی بگویم

حوزه = دامنه، پهنه، گستره،
مقبره = آرامگاه
مقوی = نیروبخش
بزاق = آب دهن
غلطیدن = غلتیدن
معطر = خوشبو
قطع کردن = بریدن
وضو = دست نماز
سریع السیر = تندرو، تیزرو
فرانشیز = خود پرداخت
وطن = میهن
ابدیت = همیشگی
میناتور = ریزنگاره
ارامنه = ارمنیان
لحاف = روانداز
علی ای حال = به هر روی
پر تعداد = پر شمار
درس اول = آموزه نخست
مریخ = بهرام
در این مورد = در این راستا، در این باره
غصه = غم، اندوه
عمومی = همگانی



ترشح = تراوش
وضعیت = چگونگی
اذان = بانگ نماز
تسلط = چیرگی
آنوقت = آن گاه
بی عدالتی = بی دادگری
توضیح المسائل = روشنگر نامه
عابر = رهگذر
مولود = فرزند
وکیل = نماینده
تذکر = یادآوری، گوشزد

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



عاشقانه ها

همین خوب است ؟
همین که تو نگرانم می شوی ،
همین که هر اتفاقی بیفتد تو هستی که آرامم کنی ،
تو هستی که بگویی گور بابای دنیا ، به دلت به راه تنه ،
تو هستی که بگویی مراقب خودت باش ،
تو هستی که بگویی آرامشت را برای این چیزهای ساده ، خراب نکن
تو هستی و من بیشتر از همیشه مراقب خودم هستم ،
و من بیشتر از همیشه بیخیال دنیا و اتفاقات عجیب و غریبش ،
در را به روی غم ما بسته و مراقبم که هیچ چیز و هیچ کس آرامش
طوفان جهانم را به هم نریزد .
اگرچه هستی و آرامم ؟
ولی تو باز هم نگرانم باش ،
نگرانی ات را دوست دارم ...



۱۴ غذای صفر کالری را بشناسید

غذاهای صفر کالری غذاهایی با کالری بسیار پایین و مقادیر بالایی از مواد مغذی هستند. مصرف این غذاها کالری کمتری دریافت میکنید، در عین حال احساس گرسنگی نمی کنید.

قهوه خالص: برای کسانی که عاشق قهوه هستند در مورد کالری آن نگران نباشند یک فنجان قهوه بدون شیر و یا بدون هر افزودنی حاوی ۲ کالری است. **شلغم:** دارای فیبر و ویتامین C است، با شلغم سوپو خورش خوشمزه درست کنید. ۱۰۰ گرم شلغم شامل ۲۸ کالری است.

چای سبز: غنی از آنتی اکسیدان و کم کالری است، شما می توانید روزانه چند فنجان چای سبز را بدون هیچ گونه نگرانی در مورد کالری بنوشید ۱ فنجان چای سبز حاوی ۲ کالری است.

هویج: برای میان وعده مناسب است. این سبزی فواید بسیاری از جمله برای تقویت چشم موثر است. ۱۰۰ گرم هویج ۴۱ کالری دارد.

خیار: خیار آب زیاد و مواد مغذی متعددی مانند ویتامین C و K دارد در ۱۰۰ گرم خیار حدود ۱۶ کالری وجود دارد، که جزو غذاهای صفر کالری محسوب می شود

کرفس: سرشار از ویتامین های A و K، و همچنین فیبر است در، ۱۰۰ گرم کرفس فقط حدود ۱۶ کالری وجود دارد

سیب: خوردن هر روز یک سیب انسان را سالم نگه می دارد و هم چون فیبر دارد چاق کننده نیست این میوه بسیار کم کالری است. ۱۰۰ گرم سیب ۵۲ کالری دارد.

مارچوبه: این گیاه سالم قند خون را متعادل نگه می دارد و از دیابت نوع ۲ پیش گیری میکند. ۱۰۰ گرم مارچوبه حاوی ۲۰ کالری است، که به راحتی هضم می شود

زردآلو: زردآلو برای تقویت بینایی و مبارزه با بیماری های مزمن مانند سرطان و بیماری های قلبی مفید است. ۱۰۰ گرم زردآلو حاوی ۴۸ کالری است.

هندوانه: هندوانه میوه فصل تابستان است چون بدن را کامل هیدراته می کند. پر از آب است ۱۰۰ گرم آن فقط ۳۰ کالری دارد.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی برای تقویت پوست و هیدراته کردن بدن مفید است. ۱۰۰ گرم گوجه فرنگی حاوی ۱۸ کالری است.

کلم بروکلی: کلم بروکلی برای لاغر شدن ایده آل است. مواد مغذی زیاد و کالری کم دارد، این برگ سبز در هر ۱۰۰ گرم ۳۴ کالری دارد

قارچ: تحقیقات ثابت کرده است که قارچ با سرطان مقابله میکند و متابولیت های ایمنی را تقویت میکند. این ماده غذایی سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید در ۱۰۰ گرم قارچ فقط ۳۸ کالری وجود دارد.

چغندر: غنی از آنتی اکسیدان است، این گیاه شیرین در هر ۱۰۰ گرم فقط ۴۳ کالری دارد

بهترین گل ها برای هدیه دادن

گل رز: گل رز معمولاً اولین گزینه‌ای است که به عنوان یک هدیه جذاب به ذهن افراد می‌رسد. باید گفت که هر رنگی از گل رز دارای معانی متفاوتی است برای مثال گل رز سفید به معنی فروتنی و معصومیت گل رز صورتی به معنای قدردانی و تحسین، گل رز زرد به معنای شادی و علاقه و در برخی فرهنگها معنی جدایی و گل رز سرخ نیز به معنای عشق و محبت است.

گل نرگس: گلبرگ‌های گل نرگس نشانه‌ای از صمیمیت و جوانمردی هستند. نکته جالب آن است که برخی معتقدند خرید یک شاخه تنها از این گل می‌تواند به دنبال خود بدشانسی بیاورد! معمولاً توصیه می‌شود از این گل، یک دسته و یا چند شاخه خریداری نمایید. غالباً برای تولد نوزادها، گل نرگس یکی از بهترین گزینه‌ها برای هدیه دادن به حساب می‌آید.

گل داوودی: این گل در باورهای اساطیر یونانی نماد طلا بوده. علاوه بر این می‌توان گفت که گل داوودی نشانه طول عمر است و می‌تواند گزینه فوق العاده‌ای برای هدیه به یک دوست باشد.

گل لاله: گل لاله به واسطه شکل ظاهری خود نمادی از فضل و ظرافت است. در میان تمام رنگ‌های این گل، گل لاله قرمز به طور خاص نمادی از عشق کامل است. جالب است بدانید که درون گل لاله که تیره رنگ است به عنوان نشانه‌ای از تجمع عشق و شور شناخته می‌شود. لاله سفید نمادی از بخشش و گل لاله بنفش نیز نشانی از خانواده سلطنتی هستند.

گل ارکیده: این گل به دلیل ظرافت بسیاری که دارد می‌تواند نشانه‌ای از زیبایی، عشق و قدرت باشد. رنگ صورتی گل ارکیده نیز گزینه مناسبی برای ابراز علاقه‌ای خالصانه و نشانی از عقل و تدبیر است.

گل سنبل: این گل علاوه بر نوید شکوفایی و آمدن بهار، نماد وفاداری و عشق نیز هست.

گل گلایل: این گل نشانه قدرت و کمال اخلاقی است. گل های گلایل سفید رنگ نمادی از روان پاک آرام بوده و گزینه خوبی برای احترام به درگذشتگان است.

گل زنبق: گل زنبق نیز از آن دسته گل‌هایی است که می‌توان مفاهیم دانایی و خرد و همینطور حکمت و ایمان را در آن پیدا کرد.

به نحوه گرفتن شاخه گل توجه داشته باشید. در صورتی که شاخه گل را از زیر گلبرگ بگیرید، در واقع در حال القای حس صمیمیتی همراه با ترس از دست دادن و ناپایداری هستید؛ بنابراین اگر تصمیم دارید که عشق همیشگی خود را به فرد موردنظر تان نشان دهید بهتر است که شاخه گل را از وسط بگیرید. احتمالاً بارها برایتان پیش آمده که شاخه گل را با نوک انگشتانتان گرفته و آن را به کسی هدیه دهید. بهتر است این عادت را کنار بگذارید، چرا که باعث می‌شود طرف مقابلتان حس کند که شما فردی خجالتی هستید اما اگر در زمان هدیه دادن گل، دستانتان را دور آن مشت می‌کنید در واقع در حال نشان دادن مهربانی و جدیت خود خواهید بود.

محبت های خشک و خالی

مدتی است به واسطه دختر ۵ ساله‌ام کارتون‌های دهه شصت را می‌بینم. کارتون‌هایی نظیر باخانمان، خانواده‌ی دکتر ارنست، زنان کوچک و بابا لنگ که دراز که قریب به اتفاق محصول کشور ژاپن هستند. کارتونها را از سایت‌هایی نظیر آپارات دانلود و برای دخترم پخش می‌کنم. در طول تماشای کارتونها نکاتی توجهم را جلب کرده که خالی از لطف نبود تا به آنها پردازم. اولین موضوع، بیان موضوعات اخلاقی و انسانی در کارتونها‌ی آن دوران است. درست بر خلاف کارتونها‌ی دهه‌های اخیر که همه بیشتر تخیلی (فانتزی: وهم‌آلود) و مبتنی بر لوکس‌هاست؛ کارتونها‌ی آن دهه تمام مفاهیم زندگی نظیر مشورت، فقر، تبعیض، همدردی و همیاری و کلی مسائل سودمند دیگر را به کودکان می‌آموزند. برای من بسیار جالب است که ژاپن آن زمان، نقاط قوت کشورهای اروپایی و به اصطلاح متداول امروزی غربی را سرلوحه خود قرار داده است و به‌جای اینکه بخش تهاجم فرهنگی‌اش را پیشه خود قرار دهد رموز موفقیت و حرکت رو به رشد آنان را نشان داده است.

تشویق به مطالعه، کار مفید، راست‌گویی و صداقت، عدم سوءاستفاده از موقعیت‌ها، تاکید بر آموختن زبان خارجی و... به کرات در این کارتونها آمده است. اما نکته‌ی دوم که مرا سخت تحت تاثیر قرار داده، سانسور بخش‌هایی در آن زمان که ماها کودکی بیش نبودیم بوده که بار اخلاقی مثبت داشته است. اکثر صحنه‌های مربوط به محبت زن و شوهر یا پدر و مادر خانواده عملاً حذف شده و اگر مثلاً زنی ترسیده و شوهرش او را در آغوش گرفته است حذف شده و یا ابراز محبت خالی از هرگونه صحنه‌ی غیراخلاقی بین زن و شوهرها حذف گردیده نسل ما تصویری از محبت پدر و مادر بهم نداشت چرا که این کار به واسطه‌ی سانسور کارتونها پاک شده و زن و شوهران فقط نقش پدر و مادر داشتند و بس.

اما حالا در نقطه‌ای هستیم که مکرراً تاکید داریم تا محبت و همدلی همسران نزد فرزندان عیان باشد و فرزندان از حس اینکه پدر و مادری دارند که به هم علاقه و عشق می‌ورزند احساس آرامش کنند.

چرايي اينکه چند نسل از دیدن چنین اتفاقات قشنگ و طبیعی محروم ماند را نمی‌دانم، ما از هر محبت و همدلی زوجین تابو ساختیم. فرزندان ما زمانی حس خوب آرامش را خواهند داشت که محبت بین مادر و پدر هویدا باشد. فرزندان زمانی حس خوب به پدرشان خواهند داشت که مادر مورد علاقه و احترام پدر باشد. چرا این صحنه‌ها سانسور شده بماند اما در حال حاضر در عصر تکنولوژی سعی کنیم فرزندانمان مفاهیم خوب کارتونها‌ی آن روزی را بیاموزند. بگذارید بیاموزند که پدر خانواده برای هر تصمیمی از هم فکری همسر و فرزندان بهره می‌گیرد. بگذارید بیاموزند که عشق و علاقه بین پدر و مادر موجب گرمی خانواده است. بگذارید بیاموزند زندگی فقط در لوکس‌ها خلاصه نشده و فقر و تنگدستی نیز وجود دارد. بگذارید بیاموزند که مرگ و بیماری هم بخشی از زندگی است.

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.southcountyspincare.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

Free Online Meditation

Every Tuesday from 7:30 Pm to 8:30 Pm

In order to get a link to join, 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

Now Available Online

کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

سه شنبه هر هفته از ساعت ۷/۵ تا ۸/۵ بعد از ظهر

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

دکتر شیدا سام

پزشک خانواده
فوق تخصص در بیماری سالمندان



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 هفتم
گلستان سعدی

یکی در صنعت کشتی گرفتن سرآمده بود، سبید و شصت بند فاخر بدانستی و هر روز به نوعی از آن کشتی گرفتی. مگر گوشه خاطرش با جمال یکی از شاگردان میلی داشت. سبید و پنجاه و نه بندش در آموخت مگر یک بند که در تعلیم آن دفع انداختی و تأخیر کردی. فی الجمله پسر در قوت و صنعت سر آمد و کسی را در زمان او با او امکان مقاومت نبود تا به حدی که پیش ملک آن روزگار گفته بود استاد را فضیلتی که بر من است از روی بزرگیست و حق تربیت و گر نه به قوت از او کمتر نیستم و به صنعت با او برابرم. ملک را این سخن دشخوار آمد. فرمود تا مصارعت کنند.

مقامی متسع ترتیب کردند و ارکان دولت و اعیان حضرت و زور آوران روی زمین حاضر شدند. پسر چون پیل مست اندر آمد به صدمتی که اگر کوه روین بودی از جای بر کنیدی. استاد دانست که جوان به قوت از او برتر است، بدان بند غریب که از وی نهان داشته بود با او در آویخت. پسر دفع آن ندانست به هم بر آمد. استاد به دو دست از زمینش بالای سر برد و فرو کوفت. غریو از خلق برخاست. ملک فرمود استاد را خلعت و نعمت دادن و پسر را زجر و ملامت کرد که با پرورنده خویش دعوی مقاومت کردی و به سر نبردی. گفت: ای پادشاه روی زمین! به زورآوری بر من دست نیافت بلکه مرا از علم کشتی دقیقه ای مانده بود و همه عمر از من دریغ همی داشت امروز بدان دقیقه بر من غالب آمد.

گفت از بهر چنین روزی که زیرکان گفته اند دوست را چندان قوت مده که اگر دشمنی کند تواند، نشنیده ای که چه گفت آن که از پرورده خویش جفا دید؟

یا وفا خود نبود در عالم یا مگر کس در این زمانه نکرد
کس نیاموخت علم تیر از من که مرا عاقبت نشانه نکرد



فاخر: نیکو؛ عالی.

دشخوار: بغرنج، دشوار، سخت

مصارعت: با هم کشتی گرفتن.

متسع: گشاد؛ باوسعت.

خلعت: جامه دوخته که از طرف شخص بزرگ به عنوان جایزه یا انعام به کسی داده شود.

پیل: فیل

ضرب المثل های فارسی

- ۱- جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.
- ۲- ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی که این ره که تو می روی به ترکستان است.
- ۳- نخود هر آش شدن: فضول بودن.
- ۴- فیلش یاد هندوستان کرده: یاد خبری دور، افتاده است
- ۵- گرگ که پیر می شود، رقااص شغال می شود: هر آدم شروری، در روزگار پیری دست آموز دیگرانست.
- ۶- مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال: آسایش.
- ۷- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- ۸- چو کردی با کلوخ انداز پیکار سر خود را به نادانی شکستی.
- ۹- زیر آب کسی را زدن: کسی را نزد دیگری بی اعتبار کردن.
- ۱۰- پولش از پار و بالا می ره: ثروت زیادی دارد.
- ۱۱- فلانی اجاقش کوره: منظور از کسی است که بچه دار نمی شود.
- ۱۲- تا توانی دلی بدست آور دل شکستن هنر نمی باشد.
- ۱۳- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.
- ۱۴- رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، بدی دیدم.
- ۱۵- در ناامیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است.
- ۱۶- قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید: قدر عافیت.
- ۱۷- در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.
- ۱۸- چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.
- ۱۹- خر ما از کرگی دم نداشت: بدشانس بودن.
- ۲۰- صاحب دلی به مدرسه آمد ز خانقاه شکست عهد صحبت اهل طریق را: پیمان شکنی

چیستان



- ۱- آن چیست که از میان آب می گذرد، ولی خیس نمی شود؟
- ۲- آن کدام شب تاریک است که در میان روز دیده میشود؟
- ۳- این سر کوه، آره آره آن سر کوه، آره آره میان کوه، گوشت بره!
- ۴- اون کدوم جزیره ی ایرانیه که اگر سر و ته اش بکنی میشه تکلیف دانش آموزان؟
- ۵- آن چیست که نه دست دارد و نه پا، در همه جای زمین است و نمی رود به هیچ جا؟
- ۶- آن چیست که نمیتوانید ببینیدش، یا بجشیدش، یا با دستتان لمسش بکنید، ولی برای همه تان لازم است و همه جا هست؟
- ۷- آن چیست که نه دست دارد، نه پا، نه استخوان دارد، نه گوشت، ولی همیشه راه میرود و هیچ وقت هم خسته نمی شود؟

پاسخ چیستان

۱- باد ۲- شب یلدا ۳- سر کوه ۴- جزیره ی ایر ۵- چمن ۶- هوا ۷- کرم

ترفندهای خانه داری



- برای تمیز کردن پنیر پیتزای چسبیده به ظرف، بهتر است ظرف را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید.
- هنگام استفاده از منقل برای تهیه کباب، یک ورق کاغذ آلومینیمی (فویل) در کف آن قرار دهید. این کار هم باعث تشدید حرارت می شود و هم تمیز کردن منقل را آسان می کند.
- پوست گرفتن و خرد کردن سیر باعث چسبندگی دست ها می شود. برای جلوگیری از این مشکل، جبه های را ابتدا دو دقیقه در آب جوش و سپس در آب سرد بگذارید، پس از آن پوست بگیرید. توجه داشته باشید هنگام مصرف سیر جوانه سبز وسط آن را در آورید.
- برای جدا کردن پوست نازک روی بادام، آن ها را دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید و به راحتی پوست آن ها را جدا کنید.
- برای گرفتن پوست هلو در تهیه مربا و کمپوت، هلوها را یک دقیقه در آب بجوشانید و بعد پوست بگیرید.
- اگر می خواهید لکه ای را از روی ظرف مسی پاک کنید روی آن یک برش پیاز بمالید.
- برای تیز کردن تیغه های قیچی به طوری که کاغذ را راحت تر ببرد از یک قطعه سنباده معمولی استفاده کنید. برای این منظور ورقه سنباده را در دست گرفته و چند بار با قیچی به طریقه معمولی آن را ببرید.
- برای شستن لیوان ها و فنجان ها و ظروف شیشه ای و کریستال که کدر شده اند، هفته ای یک بار آن ها را در محلول سرکه و نمک خیس کرده، سپس آب بکشید. درخشندگی روز اول را پیدا خواهند کرد.
- برای پاک کردن جای بد منظره چسب بر روی در یخچال مقداری روغن جلائی مبل را روی آن ریخته و با دستمال نرم پاک کنید.
- بهترین راه برای پاک کردن لکه شمع این است که مقداری نفت بر روی آن ریخته بعد از پنج دقیقه آن را پاک کنید.
- گاهی پیش می آید که هنگام جوشاندن شیر، شیر سر می رود و روی گاز می ریزد و یا لایه ای شیر در کف قابلمه تشکیل می شود که شستن و تمیز کردن آن آسان نیست. برای از بین بردن لکه وقتی در قابلمه باشد، قابلمه را با آب گرم و کمی جوش شیرین پر کنید و به جوش بیاورید تا لکه شیر به راحتی پاک شود.
- برای از بین بردن اثر سوختگی روی گاز، گاز را روشن کنید تا لکه گرم شود سپس یک دستمال را به خمیر جوش شیرین آغشته کرده و لکه را پاک کنید.

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:

۹۷. محتوای مبتنی بر ثبت نام بفروشید. محتوایی که اکنون در اینترنت به رایگان وجود دارد ممکن است به خوبی در جستجو یافت نشود. برای حل این مورد، برخی نویسندگان تحقیقات دقیقی انجام می دهند و در ازای مبلغ اندکی آن را می فروشند.

۹۸. بررسی صادقانه عملکرد پزشکان شما می تواند فهرستی از موفقیت ها و شکست های پزشکان آماده کنید تا بیماران بتوانند تصمیم گیری آگاهانه ای صورت دهند.

۹۹. بلاگ سلامت زنان همانند بلاگ سلامت مردان، پتانسیل اولیه برای عملی کردن این ایده وجود دارد. این دو موضوع را در هم نیامیزید. سعی کنید در یک زمینه متمرکز بمانید.

۱۰۰. کمک کردن در امور حسابداری الزاما نباید عضو جامعه حسابداران نخبه با یک مشاور مالی رسمی باشید تا بتوانید در امور حسابداری به افراد کمک کنید - یک مدرک در امور مالی یا تجاری کفایت می کند. راه های چندگانه ای برای کمک به افراد در مدیریت حساب های شان وجود دارد. شما می توانید به استارت آپ ها کمک کنید تا حساب های شان را مدیریت کنند.

کوچک، و گربه ها یوتیوب و فیسبوک را پر کرده اند. آیا می توانید مجموعه ای گردآوری کنید که افراد بتوانند ویدیوی مناسب با نیازهای بازاریابی محتوای شان را بیابند؟

۹۵. گروه دوست داران موسیقی اگر توانایی تولید یک قطعه ای موسیقیایی را ندارید، حداقل کاری که می توانید انجام دهید این است که یک گروه دوست داران موسیقی راه اندازی کنید.

دقت داشته باشید که یک گروه مشخص تشکیل دهید، مثلا هواداران موسیقی سنتی ایرانی، هواداران بابک جهانبخش و ... اولین جایی که می توانید کسب و کارتان را شروع کنید فیسبوک و تلگرام است. همچنین باید یک وبسایت و یک اتاق گفتگو داشته باشید. در گام بعد می توانید یک اپلیکیشن موبایل طراحی کنید.

۹۶. اظهارنامه مالیاتی آماده کنید. افراد زیادی وجود ندارند که خودشان بتوانند این کار را انجام دهند. به همین دلیل است که این گزینه نیز یک فرصت کسب و کاری به حساب می آید.

۹۱. خدمات آسیاب آرد

آسیاب آرد نیز می تواند ایده دیگری باشد. این ایده در مناطق مسکونی جواب می دهد و به سرمایه خوبی نیاز دارد.

۹۲. خدمات خرید و فروش بازار سهام

یک موسسه خرید و فروش بازار سهام باز کنید و از کاربر نهایی حق دلالی بگیریید. این یک ایده کاملاً رقابتی است زیرا شرکت های زیادی در این زمینه مشغول به کار هستند.

۹۳. کلوب کمدی و خنده

ویدیوهای کمدی به سرعت پخش می شوند. چند استند آپ کمدین، مانند میثم درویشان پور و مجید افشاری، وجود دارند که جدیداً به لطف رامبد جوان و برنامه خندوانه به سلبریتی تبدیل شده اند. دیگران نیز منتظر این هستند که نوبت شان فرا برسد. صدها کمدین وجود دارند که به دنبال راهی برای نشان دادن استعدادشان هستند. شما می توانید با راه اندازی یک کلوب کمدی و خنده آنلاین به آنها کمک کنید.

۹۴. مخزن ویدیوهای خنده دار و بامزه

ویدیوهای بامزه از کودکان، سگ های پشمالوی

2960 Harbor Blvd, #3 & 4
Costa Mesa, CA 92626
(949) 707 - 7777
www.ezinsurance123.com
ragahi@ezinsurance123.com



۹۸



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

مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه ها

Reza Agahi
Principal Agent
Ez Insurance Services, Inc
CA DOI License # OE86532

عشق جادویی (قسمت هفتم)
مصاحبه: علیزاده فخرآباد



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. او حالا با دختر دیگری می خواهد ازدواج کند اما نمی داند دختر جادوگر چه نقشه هایی برای او دارد....

مهسا گفت: اگر پدرم راضی بشود من بهترین زن دنیا هستم. راستی تو از چه غذایی خوشت میاید تا برایم بپزم؟ به ماشین پشت سری نگاه کردم و آهسته فحشی مثلا به او دادم و با اخم به روبرو نگاه کردم.

چه دختر احمقی بود. آن هم در اوج احساسات عاشقانه من که از دست رزا به او پناه آورده بودم. واقعا که بعضی از دخترها فقط به درد همان کار می خورند. تلفن مهسا زنگ زد. مهسا به گوشیش نگاه کرد و گفت: ضبط را خاموش کن. بابامه! حرف زنی ها!

سرم تکان دادم و موسیقی را خاموش کردم. مهسا تلفنش را جواب داد و گفت: الو!

صدای فریاد از گوشی مهسا بلند شد و ناگهان رنگ مهسا سرخ و سفید شد و به پشت سرش نگاه کرد. من به همراه مهسا که با ترس و لرز به ماشین پشت سر ما نگاه می کرد نگاه کردم و آهسته پرسیدم: چی شده؟

مهسا با ترس و لرز سر تکان داد و بعد از چند ثانیه گفت: ماشین را نگه دار. بابام پشت سرمونه! یک لحظه دلم دستشویی خواست و تصویر بابای مهسا جلوی چشمم به نمایش درآمد که با چوب به طرف ما میاید و با ترس از مهسا پرسیدم: منو نکشه؟

مهسا با چشمانی از حذقه درآمده به من نگاه کرد و جوابی نداد و این کارش به من اطمینان داد که فیلمی که چند ثانیه پیش در ذهن من به نمایش درآمده بود حتما حقیقت دارد. علیرغم میل باطنی ماشین را گوشه ای پارک کردم و با ترس به پدر مهسا که ماشینش را پارک می کرد و با نگاهی خشمگین به طرف ما میآمد نگاه کردم و حتی جرأت نکردم که از ماشین پیاده بشوم.

پدر مهسا در ماشین من را باز کرد و به مهسا گفت: تو برو توی ماشین تا بعدا تکلیف را مشخص کنم. مهسای پررو که دانشگاهی از دستش به امان آمده بود سرش را پایین انداخت و مثل موشی که گربه دیده باشد سریع از ماشین پیاده شد و رفت داخل ماشینش نشست.

پدر مهسا جای مهسا روی صندلی کنار من نشست و پرسید: شما کی هستید؟

با من و من گفتم: من؟ من هیچی من همکلاش بودم که....!

پدر مهسا نگذاشت ادامه بدهم و گفت: پسر! این کارها بده. زشته. اگر کسی عاشق یکی دیگر بشود

باید پدر و مادرش را بفرستد برای خواستگاری. همین طوری که نمی شود. البته من با شما جوان های امروزی هم عقیده هستم که باید قبل ازدواج همدیگر را ببینید و با هم آشنا بشوید اما باید به ما بزرگ ترها هم حق بدهید که نگران آینده بچه مان باشیم....

با ناراحتی به انگشتانم زل زده بودم و دو انگشت اشاره ام در حال بازی کردن باهم بودند. از شانس من پدر مهسا دنبال شوهر دادن دختر ابلهش بود. از این بدشانسی هم بالاتر مگر میشد؟

پدر مهسا همان طور که حرف میزد و نصیحت می کرد، با دقت هرچه تمام تر به ماشین شاسی بلند من نگاه کرد و همه چیز را به خاطر سپرد و در آخر گفت: به هر حال دیگر با یکدیگر حق ندارید رابطه ای داشته باشید. اگر می خواهید بیشتر از این

باهم باشید، باید تشریف بیاورید خواستگاری که تازه آن موقع هم معلوم نیست ما جواب مثبت بدهیم. باید تحقیق کنیم و ببینیم شما کی هستید و بعد انشاءالله وصلتی صورت بگیرد. همین طوری که نمی شود. خوب دیگر خداحافظ شما!

بعد دست گرمی به من داد و با لبخند از من جدا شد و از ماشین پیاده شد و در حالی که ((خیلی بد)) به مهسا نگاه می کرد سوار ماشینش شد و رفتند.

صدای موبایلم آمد که زنگ خورد. برایم پیامک رسیده بود. رزا بود. نوشته بود: حالت گرفته شد؟ تا تو باشی به من خیانت نکنی!

پس پیدا شدن سر و کله بابای مهسا تقصیر رزا بود. سر ماشین را کج کردم تا به خانه برگردم. خیابان ها دوباره خلوت شده بود و خبری از کسانی که چند دقیقه پیش برای شادمانی پیروزی تیم ملی توی خیابان بودند نبود.

از یک رهگذر پرسیدم: پس چی شد؟ چرا همه رفتند؟ رهگذر جواب داد: مگر خبر نداری؟ تیم های هم گروهشان مساوی کردند. فکر کن افغانستان با برزیل مساوی شد! برای همین هم هفته دیگر مشخص می شود ما به جام جهانی می رویم یا نه!

دیگر نایستادم تا باقی حرف های رهگذر را بشنوم. از رزا هر کاری برمیامد. حتما بزرگ ترین جادوگر دنیا و دختر خود شیطان بود که افغانستان را با برزیل

مساوی کرده بود. دوباره پیامک رزا آمد که نوشته بود: بیا دنبالم! جواب دادم: لطفا الان نه. اصلا حوصله ندارم.

دوباره پیامک رزا آمد: پس برو خانه ات! من هم آنجا منتظرتم. برایت قرمه سبزی درست می کنم. آخر از کجا می دانست من قورمه سبزی دوست دارم؟ دوباره بدون این که کنترلی روی حرکاتم داشته باشم از خلوتی خیابان ها استفاده کردم و با سرعت به طرف خانه ام راندم. توی راه با ناراحتی با خودم حرف می زدم و هزاران فکر توی سرم میامد.

شاید با ازدواجی که بین من و رزا صورت می گرفت من به ثروتی افسانه ای می رسیدم و البته مجبور می شدم عمری برده رزا باشم. حتما دیگر هیچ وقت نمی توانستم به او خیانت کنم و این کابوس برای یک عمر با من باقی می ماند و مجبور می شدم فقط با او باشم. چیزی که اصلا برای من جذاب نبود. شاید هم بعد از مدتی او از من خسته میشد و از من جدا میشد. بله. از من جدا میشد و من راحت میشدم.

دوباره پیامک رزا آمد: ((من هیچ وقت از تو جدا نمی شوم عزیزم!))

وای خدای من! او حتی فکر من را می خواند. حتی می توانست توی مغز من برود و همه چیز را متوجه بشود. این خیلی وحشتناک بود. خیلی بوی خورشید قرمه سبزی همه جا را پر کرده بود. وقتی در خانه را باز کردم اول خانه خودم را نشناختم. تمام خانه عوض شده بود و تبدیل به یک مکان مرموز و شیطانی شده بود. خانه من هم جادو شده بود. درست مثل خودم.

رزا با دامنی کوتاه و در حالی که موهایش را دم اسبی بسته بود به طرف من آمد و گفت: سلام عزیزم! ناخودآگاه از دهانم بیرون آمد: سلام همسر عزیزم!

رز انگار واقعا در خانه خودش باشد، کت من را درآورد و گفت: برایت قرمه سبزی درست کردم. چرا بابا الان از راه نمی رسید و یک دفعه مثل هر دفعه ای که میامد تا من را بگیرد در را باز نمی کرد؟ مگر همیشه نمی گفت: من آخرش تو را گیر میندازم؟ پس چرا الان نمیامد و من را گیر نمی انداخت تا برای همیشه از شر رزا راحت بشوم؟

صدای زنگ در آمد. من با تعجب به اطراف نگاه کردم. یعنی کی بود؟ من که منتظر کسی نبودم. ادامه دارد....

مقالات رسیده
مسترد نمی شود
تلفن: 923-0038 (949)

سردبیر: مشتاق فروهر
تحریریه: تکتیم مرادی مهنه
هادی علیزاده فخرآباد
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656
وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656
وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656
وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

بوژان

مهدی علیزاده فخرآبادی
تکتم مرادی مهنه

ایران آنقدر جای دیدنی دارد که اگر تا آخر عمر هم هر روز یک گوشه اش را بگردید باز هم مکان های دیدنی بیشتری خواهد ماند که آنجا را ندیده اید.

صبح بلند شدیم تا به (بوژان) برویم. بوژان روستای دیدنی در کنار نیشابور شهر رویایی و باستانی در استان خراسان است.

یک روستای خوش آب و هوا که بخاطر فضای بکر و دست نخورده اش و مردم محلی آن به تازگی معروف شده است.

من بودم و خانوم همسر مهنه که عاشق این است که سرش را از پنجره ماشین بیرون ببرد و زل بزنه به جاده و درخت های که مسابقه دو گذاشته اند و از کنار ماشین رد می شوند.

قبلا روستای بوژان یک روستای معمولی بود. ولی از آنجائیکه آن آب و هوا شگفت انگیز بود و وجود آبشارها و رودخانه پر فروغش قابل اعتنا، حالا دیگر همه می دانند بوژان بهشتی است زیبا و جنگل کوچکی دارد که می توان ساعتها در آن گشت و گذار کرد.

بخاطر کرونا و ماه رمضان انبوه رستوران ها تعطیل بود.

اینجا تا دلتان بخواهد کافه سنتی باز شده است و مردم مهربان روستا با خوشروئی پذیرای شما هستند.

پس داخل ماشین آهسته به اطراف نگاه انداختیم و البته کمی با رعایت اصول بهداشتی نا پرهیزی کردیم و قدم زدیم. حتما شنیده اید که آب چشمه سرد است.

ما مشهدی ها می گوئیم (آب یخ) است. انصافا هم چه آب سردی بود. تا کفش خود را در آوردم و داخل آب شدیم گویا هزاران سوزن از کوه یخ به داخل پای ما البته در هوای مطلوب گرم روستا فرو رفت. شیطننت پسرانه من گل کرد و چند قطره آب روی خانوم همسر (پیشینک) کردم.

در اینجا توصیه می کنم هیچوقت خانومها را دست کم نگیرید چون خانوم همسر مهنه هم من را هل داد و معنی قطب شمال را به طور کامل درک کردم.

در انتها اینکه حتما اگر گذرتان به نیشابور افتاد بعد از دیدن خیام و عطار و کمال الملک به قدمگاه و این روستای خوش آب و هوا سر بزنید.

و صد البته حتما این را بخاطر بسپارید: هیچوقت هیچ خانومی را دست کم نگیرید... چون قطب شمال خیلی سرد است.... حتی اگر در جای خوش آب و هوایی مثل بوژان باشد.





توت سفید سرشار از املاح معدنی، تانن، مواد چربی و ویتامین های A و C است. جوشانده پوست خشک، شاخه های جوان و تازه درخت این میوه، خاصیت ملینی دارد. برای جذب مواد غذایی موجود در توت سفید افراد باید صبح ناشتا یا عصر یعنی زمانی که معده خالی است، آن را مصرف کنند. میوه توت (خشک و تازه) دوست کبد و طحال محسوب می شود. جوشانده پوست، ریشه و برگ توت، ادرار را زیاد می کند و شیره برگ های آن در گذشته به عنوان تب بر و التیام دهنده زخم استفاده می شد. عصاره برگ توت یک ضد سم قوی است. هر ۱۰۰ گرم توت سفید تازه حدود ۶۰ کالری انرژی دارد و قند آن باعث چاقی نمی شود. به همین دلیل مبتلایان به مرض قند (دیابت) جای را با توت خشک مصرف می کنند. توت به علت دارا بودن مواد قندی، بدن را تقویت می کند، ادرار آور و آرامبخش اعصاب بوده و برای درمان بیماری های دستگاه تنفسی و زخم معده نیز مفید است. همچنین در پیشگیری از بروز سرطان مفید است و با سلول های سرطانی نیز مبارزه کرد.

وقتی رنگ پیاز طلایی شد، گوشت را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. برنج و لپه نیم پز شده را به گوشت درحال تفت خوردن اضافه کنید و هم بزنید. در آخر سبزی را اضافه کنید و تفت دهید. بعد از کمی پاشیدن نمک روی مواد، آنها را از روی حرارت بردارید. و مواد را داخل برگها به صورت بقیچه ای پیچید. اگر برگهایی که استفاده میکنید تازه هستند باید دو سه دقیقه ای در آب جوش بجوشند تا نرم شوند و نشکنند. سپس دلمه ها را به صورت فشرده و از پشت داخل قابلمه بچینید و چاشنی را روی آن بریزید. در قابلمه را ببندید تا دلمه ها با حرارت کم و با بخار چاشنی بپزند.

طعم چاشنی دلمه: برای چاشنی دلمه از سرکه یا آبلیمو، آب، نمکو شکر استفاده کنید و به اندازه دلخواه از آنها استفاده کنید. دقت کنید سرکه را هنگام دم گذاشتن دلمه ها اضافه نکنید.

فوت و فن پیچیدن دلمه ها: برای پیچیدن دلمه ها روشهای مختلفی وجود دارد که مرسوم ترینشون بقیچه ای هست و رولی. اگر برگهایی که استفاده میکنین تازه هست باید دو سه دقیقه ای در آب جوش بجوشه تا نرم بشه و موقع پیچیدن نشکنه. برگها رو که آماده کردین، پهن کنین و مواد رو داخلش بریزین و پیچیدش. اگر سرکه را در هنگام دم گذاشتن اضافه کنیم باعث سفت شدن برگ ها می شود. زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱ ساعت و ۱۰ زمان پخت و انتظار آن در حدود ۱ ساعت میباشد.



پخت دلمه برگ مو

مواد لازم برای تهیه دلمه برگ مو
برگ مو: به مقدار لازم، گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم، برنج: یک پیمانه، سبزی دلمه (گشنیز، جعفری، نعناع و ترخون) به یک نسبت با گشنیز کمی بیشتر: ۳۰۰ گرم، پیاز متوسط: دو عدد، لپه: یک پیمانه نمک: به مقدار کم

مواد لازم برای چاشنی دلمه

آب: یک پیمانه، سرکه: نصف پیمانه، شکر: یک چاشق غذا خوری

طرز تهیه دلمه برگ مو

لپه و برنج را جداگانه خیس کنید. و بعد نیم پز کنید. تابه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید تا داغ شود. بعد پیاز را به همراه کمی زرد چوبه به روغن اضافه کنید و تفت دهید.

DOUBLE DISCOUNT

هر چه بخواهید همین جاست!

لوازم کادویی، لوازم آشپزخانه، پارنی سوپلایز و ...

فروشگاه ایرانی، با قیمت های باور نکردنی

در آنماهیم جنب Smart Choice

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



سواد رابطه



حمید سلیمی

آموخته‌ام گاهی هیچ چیز به اندازه ملاقاتی دوباره نمی‌تواند آتشی را که در دل نسبت به یار دیرین و دور داری، سرد کند، یا ملتهب تر. همه چیز بستگی به این دارد که این دیدار دوباره چطور پیش برود. بستگی دارد طعم حرف‌ها چقدر یادت مانده باشد. بستگی دارد شوقی که پیش از دیدار از آن دم می‌زدی راستین باشد یا ادعایی پوچ. آموخته‌ام کنار خیلی‌ها می‌شود خوابید، اما با آدم‌های بسیار کمی می‌توانی بیدار بمانی و درباره‌ی همه چیز حرف بزنی بدون نیازی به نقاب داشتن، و بدون خسته شدن.

یاد گرفته‌ام اغلب آدم‌ها شباهتهای بی‌اهمیت زیادی به هم دارند، اما آن شباهت‌های مهم که دو نفر را برای همیشه - که یک بار خواهم نوشت چطور این "همیشه" می‌تواند زمانی یک ساعته اما عمیق باشد - به هم آمیخته می‌کند، کمیاب و اندکند. همان طور که آلن دوباتن در سیر عشق می‌نویسد، علاقه مسیری بسیار طولانی است، و در هیجان اولیه خلاصه نمی‌شود. فرقی نمی‌کند معشوق شغلت باشد یا فرزندت یا دلبر یا خانواده یا کشور یا مذهب. اگر یاد نگیری به مسیری که با او طی می‌کنی

عشق بورزی نه به آن تعریف اولیه و هیجانی، همه چیز به سرعت بوی نا و کهنگی می‌گیرد. و این بوی گند را تنها خودت هستی که حس نمی‌کنی. آموخته‌ام در یک رابطه‌ی سالم گفتگو اهمیتی بی‌مانند دارد، و زوال علاقه درست از جایی شروع می‌شود که حرف زدن جای خودش را به کنایه، متلک، بدزبانی، جدال کلامی، و از همه بدتر، سکوت می‌دهد.

آموخته‌ام عشق یک طرفه رفتار خودخواهانه انسان و نتیجه تمایل ما به پذیرش نقش کم‌خطر "قربانی معصوم" به جای نقشهای دارای مسئولیت است. عارضه‌ای روانی که قرنهایت به طرز احمقانه‌ای تقدیس می‌شود.

آموخته‌ام علاقه ای سالم، به سرعت رشد تولید می‌کند، نه ماندگی و فرسودگی. نه تعصب. نه خشم. و آموخته‌ام انسان آگاه آموخته‌های خود را به رفتارش منتقل می‌کند، نه مثل من که کلمه‌ها را کنار هم می‌چینم تا سویه‌های تاریک رفتارم را پنهان کنم. همین.

عشق پروانه نحیف

عشق پروانه نحیفی است که می‌نشیند روی انگشت، زیبا و ترد و کوچک و نگران. یا مستی، مشتت را می‌بندی، پروانه ات را له می‌کنی در خشمی بی دلیل، داغ می‌بینی و غم می‌خوری و جانت می‌کاهد و دست آخر از عشق برایت

دشت خشکی می‌ماند. یا پریشانی و می‌ترسی و دستت را تکان می‌دهی و پروانه دلش می‌لرزد و پرمی‌کشد و می‌رود و باز تو می‌مانی و شمردن ثانیه‌های کشدار تنهایت.

یا نه، نظر کرده تقدیری. پروانه ات به وقت می‌آید و تو هشیاری و دستت را تکان نمی‌دهی و نمی‌گذاری آب توی دل کوچک پروانه تکان بخورد. می‌ماند و پوست می‌اندازد و یار زیبایی می‌شود در دیار خانه ات، جهانت را زیباترین باغ دنیا می‌کند. اگر هم رفت، خنده اش را قاب می‌کنی می‌گذاری یک گوشه امن، و هروقت دلت رفت به سمت پوسیدن، پناه می‌بری به معبد یادش و انگار که از نو زاده شوی.

آدم بی عشق، مجسمه گلی غمگینی است. نی لبکی است بی استفاده، در لبان خشک پیرمردی لال. تمام عمر صدایش در می‌آید، بی آن که آوازی شود، در تداوم بوسه ای. آدم بی عشق، مرثیه خلقت است. هر آدمی باید لااقل یک بار عاشق شود، یک بار با عشق ببوسد، یک بار با عشق بوسیده شود، گیرم که بعدش یک عمر باد بی وطن سرگردانی باشد، در حسرت پیچیدن به قامت یار. با خودم فکر میکنم پروانه ای که گریخت کجاست؟ بر کدام انگشت نشست؟ ماشه را در گوش چپ ذهنم می‌چکانم، و نقش خونین ترانه ای ناسروده بر پرده‌های سفید خیال می‌افتد.....

۵۰٪ تخفیف ویژه

First Choice
Hearing Aid Center

Life Hearing
Hearing Care Professionals

تست شنوایی رایگان

SIEMENS oticon
PEOPLE FIRST

Starkey

SONIC
innovations

WIDEX PHONAK
HIGH DEFINITION HEARING
hearing systems



آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟
آیا از دیگران می‌خواهید که حرف‌هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم

قبول اکثر بیمه‌های درمانی

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

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین 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 دهمی در اورنج کانتی، 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 دهمی 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 حضوری 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.

اینجا ایراز است
شکوه جاویداز
سرزمین عاشقاز

بخش
کرونا
ورود
ممنوع

ملاقات
ممنوع

تجربش
شدهای
درمانی
و پزشکی

در صورت ابتلا به ویروسی کرونا چه کار کنیم؟



فعالیت‌های خارج
از خانه را محدود کنید.

به جز در خانه

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