

سال چهارم شماره ۵۹
جولای ۲۰۲۰



خواندنی‌ها



مهدی علیزاده فخرآباد
نویسنده و مترجم
من و کرونا
صفحه ۱۷



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



DOUBLE DISCOUNT

هر چه بخواهید همین جاست

فروشگاه ایرانی
در آنهام

قیمت های باورنکردنی

صفحه ۲۰

یک دیوار
پر از بوسه های سرخ

صفحه ۸

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

دندانپزشکی با لیزر



REZA A. TAFRESHI, DDS

Cosmetic & Dental Implant Surgery

فارغ التحصیل از Loma Linda کالیفرنیا

دکتر رضا آبائی تفرشی

جراح - دندانپزشک

ایمپلنت های دهان

- 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

One & One
Private Sessions

آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241



مشاق فروهر پاک

سخن سردیر

برای موفقیت در یک بحث نیاز به آرامش است. در یک گفتگو و مناظره نظرات مختلف مطرح می شود و قرار است که ما نیز ایده و فکر خود را بیان کرده و آن را توضیح دهیم. در این میان نظرات مخالف نیز مطرح می شود که ممکن است محترمانه و یا حتی غیر محترمانه باشد. در هر صورت برای پاسخ مستدل به نظرات دیگران نیاز به آرامش کامل است تا بتوان آنان را بررسی و پاسخ مناسبی داد. شاید طرف مقابل فرزندمان و یا همسرمان است که زود عصبانی می شوند. شرایط بحث حتی ممکن است با فردی باشد که او را کاملا نمی شناسیم اما از شواهد و قراین پی به اضطراب او برده ایم. در هر حال حفظ آرامش باعث می گردد تا اولاً سلامتی مان به خطر نیفتد و ثانیاً به نتیجه دلخواه نزدیک تر شویم. در هنگام بحث با دیگران نیاز به اشراف کامل به موضوع بحث داریم. به همین رو باید اطلاعات کاملی را قبلاً جمع آوری کرده باشیم تا نقطه ابهامی باقی نگذاریم. در صورتی که گفتگو به شکل ناگهانی شروع شود و فرصتی برای تحقیق نبوده باشد لازم است که تنها به دانسته هایی اشاره کنیم که در مورد آنان اطمینان کامل داریم. در طول مناظره باید بر اساس منطق و استدلال نظراتمان را بیان کنیم. در هر موردی لازم است که با ارایه دلیل گفته های خودمان را اثبات کنیم. ارایه آمار می تواند در این خصوص به ما کمک کند. این هنری است که با آن میتوان دیگران را متقاعد کرده و تصمیم بهتر را پیاده ساخت.

برای حمایت و پشتیبانی از خواندنی‌ها
نیازهای خود را از آگهی دهندگان این نشریه تهیه نمایید

بدون نیاز به دیش
بدون نیاز به کابل
بدون پرداخت ماهیانه
فقط با اتصال اینترنت

GLWIZ
Distributor
در اورنج کانتی

دسترسی آسان به تلویزیون های:
کانال های فارسی
کانال های تاجیک
کانال های ترکی
کانال های عربی
و ده ها
کانال دیگر

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.

آرمیتا سلیمی
مدیرتس تار



(949) 422 - 5663

Armita.salimi

www.armitar.com

Armita@armitar.com

از ایران چه خبر؟

● بیست و چهار گروه از شش طریق در حال تلاش برای ساخت واکسن در ایران هستند؛ یک خانواده ایرانی از آمریکا به ایران آمدند تا در این زمینه فعالیت کنند.

● در مراسمی در یاسوج به پیکر البرز زارعی، کوهنورد مصدومی که برای فرونشاندن آتش سوزی جنگل‌های دیل گجساران جان خود را از دست داد ادا احترام شد. آقای زارعی ۲۸ سال داشت و به عنوان نیروی داوطلب برای مهار آتش سوزی رفته بود که در هنگام خاموش کردن آتش دچار ۶۰ درصد سوختگی شد و بعداً درگذشت.

● صابشین مندایی سال ۲۰۲۳ یحیایی را در کنار کارون با حضور پیشوای خود در سایه کرونا گرامی داشتند. عید آنان امسال به خاطر شیوع کرونا مانند سال‌های گذشته به طور جمعی و با حضور تمامی پیروان این دین انجام نگرفت و فقط پیشوای آنان به منظور دعا برای افزایش برکت و رفع بلا به کارون رفت و آیین غسل را به جا آورد. صابشین مندایی در واقع پیروان حضرت یحیی (ع) هستند، تعداد بسیار زیادی از پیروان این دین در استان خوزستان ساکن هستند.

● تولید انبوه شرکت‌های دانش بنیان در زمینه ماسک و مواد ضد عفونی نیز شاخص‌های تولید و تامین این محصولات را در کشور ارتقاء بخشید، در این حوزه‌ها شرکت‌ها و موسسات دانش بنیان تحقیقات علمی و پژوهشی خود را گسترش داده‌اند و تولید دستگاه‌های اتاق سی سی یو و ای سی یو، تولید دستگاه سی تی اسکن، تهیه کیت تشخیص کرونا، مواد ضد عفونی کننده و تولید انبوه ماسک از اقدامات برجسته این شرکت‌ها است.

● ستاد مقابله با کرونا در ورزش، مجموعه ورزشی آزادی را بازگشایی کردند. دستور بازگشایی اماکن مختلف ورزشی مجموعه شامل: زمین‌های تنیس، زمین‌های چمن ۲ - ۳، مجتمع کارتینگ، رستوران و خوابگاه‌ها را صادر کردند. به این ترتیب تمام فعالیت‌های اماکن ورزشی مجموعه تحت نظارت افسران کنترل سلامت فدراسیون پزشکی انجام می‌شود.

● تندیس «فرشته مهر» به پاس قدردانی از فداکاری‌های کادر درمانی کشور برای مقابله با بیماری کرونا و به عنوان نمادی از خدمات رسانی صادقانه نیروهای کادر درمان، در بیمارستان شهدای تجریش تهران رونمایی شد. این تندیس توسط هنرمندان مجسمه‌ساز شهرری ساخته شده است.

قرنطینه

زهرا بهاولی شعفی



باورش سخت است بدون اینکه کاری بکنی یا حرفی زده باشی، کسی بیاید و بگوید از امروز همه آزادی‌هایت را می‌گیرم. زندگی‌ت بعد از این باید در محدوده چهارچوب خانه ات باشد...

این رانه اینکه یک دیکتاتور گفته باشد یا تو او را با چشمانت دیده باشی. بگوید و برایش مهم نباشد که چه آشوبی را در دل و جانت انداخته است. .. اول باور نمی‌کنی و می‌خندی به دوستانت و به فامیلت و همه کسانی که با آنها در ارتباطی زنگ می‌زنی.

کم کم باور می‌کنی، اخبار ایران و جهان همه یک صدا شده اند و تو را به نشستن در خانه دعوت می‌کنند.

خانه ات را با قدم‌های متر می‌کنی .. حالا باید روزها و شاید ماه‌ها، محدوده زندگی آپارتمان باشد.

حالت خوش نیست یکباره باید همه دلخوشی‌هایت را ترک کنی. ورزش، پیاده روی، جلسه‌های ادبی و دیدن دوستانت و گم شدن در ازدحام مردم و همه‌همه بازار..

و آرزوی بیرون رفتن با خانواده ات و غذا خوردن در رستوران‌های شهر یا خارج شهر انگار پایان خوشی‌هاست؛ باورت نمی‌شود.

خانه تنها جای امن زندگی‌ت باشد، آنهم چندان معلوم نیست، تمامی زندگی‌ت بوی الکل و وایتکس می‌دهد. قرمزی پوست دست‌هایت و عطسه‌هایت بیشتر شده است.

شاید زندگی دارد تغییر می‌کند و پوست می‌اندازد. شاید خدا از دست آدم‌های خسته شده ... پیام زنده ماندن، ترک آدم‌هاست و قرنطینه خودت. هر چه کمتر ببینی، بیشتر زنده می‌مانی! و بدترین و سخت‌ترین روزها برای فرشته‌های سفید پوش، پزشکان و پرستارانی که نمی‌توانند در قرنطینه بمانند.

تو هم فرشته‌ای تو هم مادری، وقتی همسرت خسته از مطب بر می‌گردد و می‌فهمی ممکن است آلوده باشد؛ مبل دو نفره ات را ترک نمی‌کنی ... کنارش می‌نشینی و چایی را داغ و جرعه جرعه مزه مزه می‌کنی و تمام حرف‌هایت را با فنجان چایی ات قورت می‌دهی و جایش یک لبخند می‌زنی.

شهر در سکوت در دلتنگی‌های ندیدن‌ها، نرفتن‌ها و ماندن‌ها روزهایش را سپری می‌کند.

برای اولین بار حس مشترک بین آدم‌ها با تمام وجودت درک می‌کنی. پنجره‌ها را بیشتر

می‌گشایی تا بهتر ببینی. پنجره‌های وجودت، چشمانت است و پنجره‌های خانه ات، جایی برای عبور نگاهت به آسمان، به کوچه و هیاوهویی که دیگر نیست.

ما قربانی خودخواهی و آزمایش‌های بی حد و حصر مدعیان شده بودیم. در آزمایشگاه‌هایی که هر روز برای نابودی بشر دنبال کشف تازه‌ای هستند. تغییر شکل جانوران به بهانه اصلاح نژاد، کشف بمب اتم و روز دیگر خلق ویروس کشنده و مرگبار.

پای تلویزیون نشستن و چشم به اوضاع جهان دوختن کم کم خسته ات می‌کند.

اردیبهشت است باران می‌آید. صدای آواز پرند ه‌ها و شرشر باران تو را از خانه ات بیرون می‌کشد.

باید بروی، باید تمام شهر را با قدم‌هایت گز کنی، با ماسک، دستکش، عینک و هر چه که تو را مصون کند اما باید بروی.

می‌روی و از دریچه چشمانت می‌بینی که قشنگترین چیزهای دنیا را هنوز داری.

آسمانی برای دیدن و تفکر کردن، نسیم دلکش بهار، بوی عطرها بهار نارنج و گل‌های یاس و بارانی که بی منت آلودگی‌ها را می‌شوید و با خود می‌برد.

به خانه که برمی‌گردی، حالت خوب است، این را بچه‌ها از شوق چشمانت و یکریز حرف زدنت می‌فهمند.

بوی خوش غذایت توی آشپزخانه پیچیده است. بچه‌ها که جمع می‌شوند و همسرت می‌آید، بیشتر از هر وقت می‌فهمی عزیزترین کسانت همین‌ها هستند.

همین تعداد به ظاهر اندک که در کنارشان روزهای سخت قرنطینه را پشت سر خواهی گذاشت.



سرزمین پارس است . با شاهزاده های پارس و شاهدختانی مهربان که دامن چین چین دارند و همه جنگاورانی هستند صاحب تیغ و شمشیر که در تاریخ به نام آوری و شادی شهره دارند .
من باشم و تو زیر یک دیوار گلی ...
زیر طاق بلند کاخ گلستان ...

که زل زده ام به تو ... روی مبلی به شکل بوسه و دیواری پر از بوسه های سرخ که می خواهد من را از عشق تو لبریز کند و بفشارد ...
در این خاک حتی آسمان جلوه دیگری دارد . من شیفته و دلتنگ تو . در این همه سختی ها که حالا از هم دوریم . بیماری های عجیب .. در خانه نشسته ام و منتظر زمانی که دیگر کرونا بی اژدها نشده باشد که من را اسیر کرده باشد و منتظر زال و رستم باشم تا من را از چاه کیکاووس بیرون بیاورد . دانشمندی ژیان که سنگ را از روی چاه بردارد و دلتنگی من را از بین ببرد . تو شاهزاده پارس منی ! همان که از او انتظارها دارم . همان که از پس هر چیزی بر میاید . انگار من شاهدخت پارس باشم و تو شاهزاده پرسی ...

کوه دماوند را به بند می کشد و هیچ جن و انس نمی تواند در مقابل یک عاشق زخم خورده مقاومت کند . شاهزاده پارس است و هزاران سال است که جنگاوریش افسانه است . سیمرغ دارد و این سیمرغ هزاران رنگ دارد و هزاران پر . هر پر قدرتی دارد و افسانه ای و تدبیری . هوش پر سیمرغ و زور رستم دستان و پاکدامنی سیاوش و سرخی آتش حبس شده در کوه دماوند همه در ژن این آقای عشق که حالا من را در بند عشق خودش اسیر کرده دریاست و موج میزند .. چشمانش چشم آهوست و قلبش دریچه مهر و محبت . بدنش پر از ماهیچه های آهنین سربازان اشکانی و ذهنش پر از درایت مهندسین ساسانی . سیلش سیل شاه عباس صفوی و خانه اش هشت بهشت اصفهان که بالا بروم و پایین بروم و اطاقهای ریزی داشته باشد مخصوص عشقبازی و سینی پر از میوه های آبدار ایرانی که از چهار باغ و آن همه درخت که مثل تار عنکبوت داخل هم فرو رفته اند جمع شده است من و او زیر درختها قدم یزنیم و آن غروب سرخ و سفید را نظاره گر باشیم که فریاد میزند : اینجا

یک دیوار پر از بوسه های سرخ

تکم مرادی مهنه



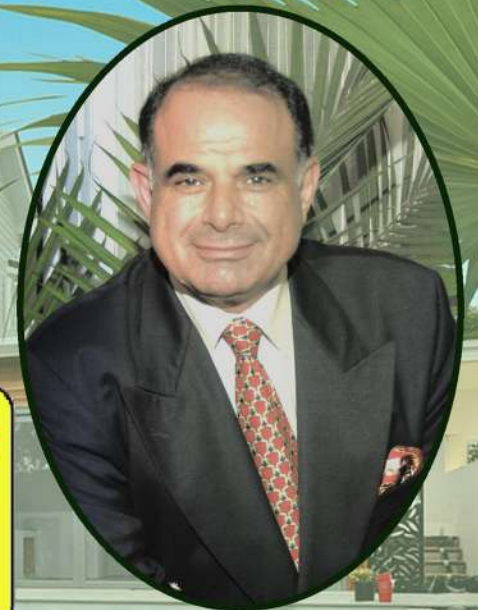
آقای عشق یک پسر ایرانی است که همیشه نگاهش به من است و به جز من به هیچ دختر دیگری توجه ندارد . آغوشش گرم و بی ریاست ولی صدای هزاران پرنده که چهچه می زنند از نوای عشقش قلبم را آرام می کند .
یک خانه داریم پر از بوسه های سرخ و مبلی به شکل بوسه و منی که او را ستایش می کنم چون شرقی است با روشنفکری های غربی . روی مبل خانه می نشینیم و friends نگاه می کنیم و شب که می شود اگر فیلم ترسناکی ببینیم ، من نمی ترسم چون می دانم رستم دستانی در خانه دارم که فقط کافیست دیو سپیدی تهمینه اش را اسیر کرده باشد . هفت خان را می شکند و به دنبال من با اکوان دیو خواهد جنگید .

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 852 - 1760

BRE#01173539

NMLS#322529



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

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

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 State 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



بهشتیان و جهنمیان موسی عصمتی

سال ۶۸ بود که برای ادامه تحصیل در مدارس نایبانیان به تهران رفتم. چون پنجم ابتدائی را در روستا به علت از دست دادن بینایی نیمه کاره رها کردم مدیر مدرسه مجدداً مرا به کلاس پنجم فرستاد و گفت باید خط بریل را همزمان با درس های پنجم فرا بگیری. آموزش بریل دوماه طول کشید. در این مدت از دوستانم کمک می گرفتم...

مشکل اساسی من روزهای یکشنبه بود! یکشنبه ها هر سه زنگ با آقای فیضیان داشتیم که معلم دینی و قرآن ما بود. اولین جلسه ای که مرا دید از من خواست تا قرآن را روخوانی کنم گفتم: (من خط بریل بلد نیستم) با لهجه شیرین آذری گفت: (به من چه در دفترم برایت صفر می گذارم).

او بچه هارا به دو گروه جهنمی و بهشتی تقسیم می کرد. آن هایی که درس خوانده بودند بهشتی بودند و آنانی که نخوانده بودند جهنمی! و معمولاً به بچه ها به قول خودمان مدال خیریت می داد. بدون استثنا همه ی بچه های کلاس کم و بیش به این مدال دست پیدا می کردند. کره خر اولین کلمه ای بود که نثار درس نخوانده ها می کرد. و من با توجه به اینکه بریل بلد نبودم بدون هیچ ملاحظه ای در دسته ی جهنمی قرار می گرفتم!!

یکشنبه ها همیشه برایم یک کابوس بزرگ بود... از جمعه نگران یکشنبه بودم. دینی را با دوستانم می خواندم و مشکلی در یادگیری آن نداشتم و به صورت شفاهی مطالب را حفظ می کردم اما قرآن را که باید سر کلاس روخوانی می کردم بسیار مشکل داشتم. بچه ها از آقای فیضیان وحشت داشتند! داخل کلاس به هیچ عنوان شوخی نمی کرد و بسیار سخت گیر بود اما بیرون کلاس اگر هر یک از ما را می دید بسیار مهربان برخورد می کرد. یادم هست تازه بریل را یاد گرفته بودم اما بریل خوانی ام کند بود... شمرده شمرده و حرف به حرف می خواندم! با خودم عهد کرده بودم که باید جمعه ها آنقدر روخوانی قرآن تمرین کنم که جزو دسته بهشتی ها باشم. کسی که تازه حروف فارسی را یاد گرفته بسیار برایش دشوار است که با رسم الخط عربی بتواند مسلط قرآن بخواند!

آقای فیضیان قرار بود سوره بینه را بپرسد.

آنقدر سوره را خوانده بودم که آیه اول و دومش را حفظ شده بودم. یکشنبه فرارسید! آقای فیضیان از من خواست تا سوره بینه را بخوانم. آیه اول را خیلی خوب و مسلط خواندم.. بسیار مرا تشویق کرد و رو به بچه ها کرد و با همان لهجه شیرین آذری گفت: (بچه ها! قدر این دوستان را بدانید او دانش آموز کوشایی است. او روزی قاری قرآن خواهد شد. او مثل این محمد چاق و خپل نیست که درس نمی خواند. این چاق و خپل را باید به کارخانه صابون سازی ببرند تا از او صابون تهیه کنند. عصمتی پسری درس خوان است) بعد رو به من کرد و گفت: (بخوان عزیزم ادامه بده) آیه دوم را شروع به خواندن کردم که چشمتان روز بد نبیند! تنوین را اشتباه خواندم!!

آقای فیضیان با عصبانیت گفت: (کره خر نمی خواهد بخوانی دست هایت را از روی قرآن بردار! داری برجستگی هایت را پاک می کنی) من مانده بودم که چه بگویم. از موضع گیری دوگانه ی آقای فیضیان آن هم در عرض چند دقیقه خنده ام گرفته بود.. مطمئن بودم بچه ها هم وضعیتی بهتر از من نداشتند ولی کسی جرأت خندیدن نداشت...



مصایب کشمش تنها

چند ماه بعد از ۲۲ بهمن ۵۷ برای خریدن ۳۰ کیلو کشمش برای کشیدن عرق، در اهواز به مغازه ای رفتم. آقایی که جلو من بود به حاج آقا گفت، لطفاً سی کیلو کشمش بدهید. حاجی اخمی کرد و با صدای بلند گفت. نداریم آقا نداریم، بفرمایید تشریف ببرید!

آقای خریدار با سرافکنندگی رفت. حاجی، آهی کشید، سری تکان داد، رو به من کرد و گفت، این نامسلمان ها هنوز نمی فهمند انقلاب شده، کشمش میخرند تا از آن نجسی ها درست کنند. بعد نفسی تازه کرد و گفت خوب آقا شما چه فرمایشی دارید.

مانده بودم چه بگویم؟ یک مرتبه گفتم نخودچی کشمش میخوام. لطفاً یک کیلو نخودچی و سی کیلو کشمش. حاج آقا نفس عمیقی کشید و حرف و غضب خود را قورت داد، نخودچی را وزن کرد و با اشاره به گونی های کشمش که در گوشه ای از مغازه اش بود گفت، یک گونی بردارید و تشریف ببرید. نگاه های او را در زمانی که از دستم پول می گرفت، هرگز فراموش نمی کنم.

مرور دیروز در انتظار یک روز

روزی که فرزندانمان بزرگ شوند فضای منزلتان خالی از نقاشی های کودکانه خواهد شد؛ دیگر اثری از شکلک های خندان بر روی دیوارهای خانه، حک کردن اسامی بر روی پارچه ی دسته ی میبل ها و طرح های لوزان انگشتی بر روی شیشه های بخار گرفته ی پنجره های خانه، وجود نخواهد داشت.

روزی هنگامی که فرزندانمان بزرگ شوند دیگر اثری از هسته های میوه ها در زیر تخت ها وجود نخواهد داشت. در آن روز می توانید مدادی را بر روی میز برای یادداشت کردن پیدا کنید و شیرینی داخل یخچال باقی خواهد ماند.

روزی هنگامی که فرزندانمان بزرگ شوند میتوانید برای خود غذاهای بخارپز به جای ساندویچ هات داگ یا همبرگر درست کنید. می توانید زیر نور شمع غذا بخورید بدون آنکه نگران دعوی فرزندانمان برای فوت کردن شمع ها باشید.

روزی هنگامی که فرزندانمان بزرگ شوند زندگیاتان متفاوت خواهد شد آنها آشیانه تان را ترک خواهند کرد و خانه تان آرام... ساکت... خالی و تنها خواهد شد.

در آن زمان است که به جای چشم انتظاری برای فرارسیدن «روزی»؛ دیروزها را مرور خواهید کرد... یعنی در آن روزها؛ دلتننگ امروزتان خواهید شد...

پس امروزتان را با آنها عاشقانه زندگی کنید.

"طنز آسانسور"

مردی و پسرش برای اولین بار از دهاتشان خارج شده و به شهر می روند. در هتلی که سکونت کرده بودند، متوجه می شوند که اتاقک کوچکی دانهلاً حرکت کرده و به طرف بالا و پایین می رود. بچه می پرسد بابا این چیست؟

مرد که در تمام عمرش آسانسور ندیده بود می گوید نمی دانم پسرم تا حالا چنین چیزی ندیده ام. در همان موقع پیرزنی به جلوی آسانسور می رود، به روی دکمه ای فشار می دهد، در باز می شود، پیرزن وارد آسانسور می شود، در پشت سرش بسته شده و اتاقک به طرف بالا حرکت می کند.

چند لحظه بعد آسانسور بطرف پایین بر می گردد، در باز می شود و دختر خوشگلی از آن بیرون میاید.

مرد که به خاطر این معجزه از تعجب دهانش باز مانده بود به پسرش می گوید: عبادا... زود برو مادرت را بیار.



Fariba Bigdeli, DDS

Laguna Dental
& ORTHODONTICS

دکتر فریبا بیگدلی

- ◆ متخصص ارتودنسی با بیش از ۳۰ سال سابقه
- ◆ فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. F. Bigdeli



- ◆ Braces for Kids and Adults
- ◆ Invisalign
- ◆ Veneers and Cosmetic Dentistry
- ◆ Zoom Teeth Whitening
- ◆ Denture
- ◆ Implant
- ◆ Crown
- ◆ Root Canal
- ◆ Extraction

پذیرش کلیه
بیمه‌های درمانی

MEDICAL ◆

PPO ◆

Tel: 949.831.2905

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

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

ملعبه

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



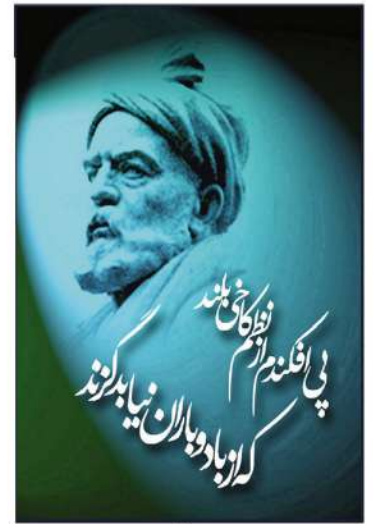
سرو تو چه شد نسترن و یا سمندت کو
بر شاخه گل بلبل فریاد زنت کو
انهار روان بخش به دشت و دمنت کو
نرمای خوشایند حریر بدنت کو
در صحن چمن طوطی شکر شکنت کو
مردان پر آوازه عهد کهننت کو
شیران یل و هیمنه پیل تنت کو
یک لحظه به خود آی و نگر کوه کنت کو
ورستی از این مخمضه گور و کفنت کو
گردیده تو از خویش نپرسی که زنت کو
ای پیر ستمدیده جوان گشتنت کو
ابراز وجود رجز و ما و منت کو

ای گلشن پژمرده صفای چمنت کو
کو سایه بیدت به لب جوی فرح زای
در دامنه کوه تو چون لاله نروید؟
کو پرتو خورشید دل افروز جمالت
کو سعدی و کو حافظ و آن لطف غزلها
کو کاوه و کو بابک و بومسلم و نوذر
کوروش به کجارت و فریدون تو چون شد
شیرین نکند کام دلی خسرو عشقت
خاموشیت از چیست اگر زنده به جانی
ناموس خرد ملعبه دست سفاهت
گر گشته نگشته است به پای بت او هام
ما گوش و دل و دیده به فرمان تو داریم

این باغ ز بن سوخته در آتش تزویر
بر دل چه زنی سنگ غم احسان و طنت کو

پارسی بنویسیم / پارسی بگویم

یک عده = شماری
اسپری = افشانه
جلسات = نشستها
منوط به = وابسته به
اظهار داشت = باز گو کرد
جذائیت = گیرایی، گیرایش
غلام = برده
سیرجان = سیرگان
حقوق = دستمزد، کارانه
تعلیم = آموزش
سمینار = هم اندیشی
صراحت = روشنی
مالکیت = از آنش
استراق سمع = شنود
ولادت = زادروز
بالکن = ایوان
بین المللی = جهانی، فرامرزی
حرکت = جنبش
زکات = هشت یک
جرثقیل = گرانش



در غیر اینصورت = وگرنه
امرتان = فرمایشتان
عمران = آبادانی
منسجم = هماهنگ
مختلف = گوناگون
نمک طعام = نمک خوراکی
مذکر = نر
اسلحه = جنگ افزار
حیرت زده = شگفت زده
پر ثمر = پر بار

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



عاشقانه ها

کسی که باید برود...
خواهد رفت...
حالا تو هی در را قفل کن...
روی پنجهال بزرگ و خوش خط بنویس...
"دوستت دارم"
روی تخت، جنگلی از گل های سرخ بکار...
و برایش آهنگ مورد علاقه اش را زمزمه کن...
کسی که باید برود...
با پا که نه، از درون می رود...
چشم باز می کنی و می بینی...
باید با نبودن اش کنار بیایی مثل پیرمرد ها...
که با آرزایم...

مهدی صادقی

One & One

Beauty Services
are available
by appointment only
Master Stylist:
Fereshteh Kalbasi
(714) 225 - 5241

دلایل افسردگی در نوجوانان:

ابتلا به افسردگی در نوجوانان، همانند دیگر گروه های سنی، صرفاً محدود به یک دلیل خاص نیست اما رواج زیادی در این گروه سنی دارد. استعداد ژنتیکی، عوامل محیطی، هورمون های رشد، محیط خانواده، طلاق، مرگ یکی از عزیزان، حوادث مهم، شکست در روابط دوستی و عدم دریافت حمایت عاطفی و توجه از رایج ترین علل ابتلا به افسردگی در نوجوانان است. تغییر نقش و گذار از کودکی به بزرگسالی نیز می تواند در این بیماری دخیل باشد. فرد با انتظارات زیادی در این دوره رو به رو می شود که شاید فراتر از توان اوست و اضطراب و تنش زیادی را تحمل می کند. موضوعاتی از قبیل فشار همسالان، انتظارات تحصیلی و تغییر بدن می تواند برای بعضی از نوجوانان به مانند یک عامل خطرزا، موجب احساسات پایدار افسردگی گردد.

درمانهای افسردگی

متاسفانه، در برخی مواقع افسردگی نوجوانان پنهان می ماند و درمان نمی شوند. اغلب بزرگسالان متوجه نشانه های بیماری نمی شوند و آن را به رفتارهای ناشی از بلوغ ارتباط می دهند. برخی از نوجوانان ممکن است تمایلی به صحبت با والدین خود نداشته باشند. در چنین مواردی، آنها باید به منظور به اشتراک گذاشتن وضعیت با چیزهای دیگر که در مدرسه و یا در محیط اطراف خود دارند باید مورد حمایت قرار گیرند. اولین قدم به سوی درمان این است که متوجه شوید مشکل وجود دارد. هنگامی که با چنین وضعیتی مواجه شدید بدون قضاوت سعی در برقراری ارتباط داشته باشید. در صورتی که تغییر خلق و خو و رفتارهای نوجوان خود به مدت بیش از دو هفته شدید ادامه داشت، با متخصص در حوزه سلامت روان مشورت داشته باشید.

اگر شما نوجوانی هستید که فکر می کنید ممکن است افسرده باشید یا دوستی دارید که ممکن است افسرده باشد، برای دریافت کمک منتظر نمانید. با یک متخصص سلامت روان (روانشناس یا روانپزشک) صحبت کنید. نگرانی های خود را با والدین، یک معلم یا کسی که به او اعتماد دارید، در میان بگذارید تا هر چه زودتر نسبت به درمان افسردگی نوجوانی شما اقدام کنند.

در حال حاضر بنیاد بین فرهنگی امید واقع در ایرواین دوره های دانش افزایی در خصوص بیماریهای روانشناختی در دوره نوجوانی جهت والدین و نوجوانان برای افراد دارای بیمه مدیکل بصورت رایگان برگزار می کند. در خصوص اطلاعات بیشتر با شماره ۹۴۹۶۷۷۳۸۶۲ دکتر ساره بهزادی پور تماس حاصل فرمایید.

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/>

افسردگی نوجوانی چیست؟

دکتر ساره بهزادی پور



Multicultural Institute for Development



افسردگی نوجوانی منجر به احساسات پایدار غمگینی و از دست دادن علاقه به فعالیت ها می شود. افسردگی نوجوانی بر روی افکار، احساسات و رفتار نوجوان اثر می گذارد و می تواند منجر به مشکلات هیجانی، عملکردی و جسمی شود. اگرچه افسردگی در هر زمان از زندگی می تواند رخ بدهد، اما علائم افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان متفاوت است.

علائم افسردگی نوجوانی

نشانه ها و علائم افسردگی نوجوانی شامل تغییر در نگرش و رفتار نوجوان نسبت به قبل می شود که می تواند منجر به نگرانی معنادار و مشکلاتی در مدرسه یا خانه، در فعالیت های اجتماعی یا در دیگر حوزه های زندگی شود.

علائم افسردگی نوجوانی می تواند از لحاظ شدت متفاوت باشد، اما تغییراتی در هیجان و رفتار نوجوان می تواند شامل مثال های زیر شود:

تغییرات هیجانی

- احساس غمگینی که می تواند شامل گریه کردن بدون هیچ دلیل واضحی شود
- احساس ناامیدی یا پوچی
- خلق تحریک پذیر یا آزرده
- ناکامی یا احساسات خشم حتی در رابطه با موضوعات جزئی
- از دست دادن لذت یا علاقه به فعالیت های عادی
- از دست دادن علاقه به خانواده و دوستان یا تعارض پیدا کردن با آن ها
- اعتماد به نفس پایین
- احساس بی ارزشی یا احساس گناه
- تمرکز بیش از حد بر روی شکست های گذشته یا خود مقصر بینی یا خود انتقادی بیش از حد
- حساسیت بیش از حد به طرد یا شکست و نیاز بیش از حد به اطمینان مجدد
- مشکل در تفکر، تمرکز، تصمیم گیری و به یاد آوردن چیزها
- احساس رو به رشدی که زندگی و آینده تیره و تار و دلگیر است.
- افکار مکرر در رابطه با مرگ، مردن یا خودکشی

تغییرات رفتاری

- خستگی و از دست دادن انرژی
- بی خوابی یا خواب بیش از حد
- تغییر اشتها (کاهش اشتها و کاهش وزن یا افزایش ورم برای غذا و اضافه وزن)
- استفاده از الکل و داروها
- سراسیمگی یا بیقراری (برای مثال، راه رفتن، فشار دادن دست ها یا ناتوانی در آرام نشستن)
- تفکر، صحبت کردن و حرکات بدنی کند و آهسته
- شکایت مکرر از دردهای بدنی و سردردهای بی دلیل که ممکن است باعث ملاقات مکرر با پرستار مدرسه شود.
- کناره گیری اجتماعی
- عملکرد ضعیف در مدرسه یا غیبت مکرر از مدرسه
- بی توجهی به ظاهر
- طغیان های خشم، رفتار مخرب یا پرخطر یا دیگر رفتارهای برون ریزی مثل پرخاشگری
- خودزنی، برای مثال بریدن، سوزاندن یا خالکوبی و توی بیش از حد
- طرح ریزی برای خودکشی یا اقدام به خودکشی

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



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز



**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**

دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

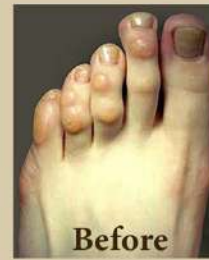
Stem Cell Injection



Before



After



Before



After

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

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine

113-waterworks Way

Suite 100

Irvine, CA 92618

Laguna Woods

24331-El Toro Road

Suite 370

Laguna Woods, CA 92637

تلفن:

(949) 588-8833

جدول شماره ۵۹

حل جدول در شماره آینده

افقی:

- ۱- از پروتئین های موجود در گلبول قرمز خون- منشأ چیزی- خوان ۲- تابلویی چشم نواز از استاد کمال الملک- خاندان ۳- گذشته- رشته باریک و دراز- خریزه نارس ۴- سندرم نقص ایمنی اکتسابی- یمنی- آسیانه جغد ۵- بازار- معادل فارسی دراور ۶- پیامبر مدفون در شوش- دیگر- جامه پشمی فقرا ۷- ماده آرایشی مژه ها- ضربانگ- از مقاطع مخروطی ۸- پیشوند سلب- زبان رسمی کشور آرژانتین- پهلوان ۹- محکم و استوار- ته نشست- بزرگوارتر ۱۰- زیرکی- از القاب اشرافی زنان اروپا- ذبح در راه خدا ۱۱- وسیله ای برای پهن کردن بتونه روی دیوار- سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی ۱۲- پر کردن- کیوتر صحرائی- رمان مشهور امیل زولا فرانسوی ۱۳- دوره ها- فریاد و فغان- اثار غله ۱۴- ضمیر انگلیسی- الکتریسته ساکن ۱۵- جنبش سیاسی- رابطه خویشاوندی آبا و اجدادی- زیرپوش بی آستین.

عمودی:

- ۱- اصطلاحی در فوتبال- برادر کمبوجیه - پول ژاپن ۲- مسابقه اتومبیل رانی- تخت سلطنت- آهنگر انقلابی ۳- زندان- یاقوت ۴- تخم مرغ انگلیسی- وضع حمل- وسایل ۵- یک حرف و سه حرف- نشسته- جنگی بین نادر شاه و شاه گورکانی ۶- دستمال- حریر ساده- قسمت مهم ۷- پیشکار- حقیقی و واقعی- شاهکار توماس هاردی، شاعر و نویسنده انگلیسی ۸- کوچک- از توابع مثلثاتی- ویران کننده ۹- وحشی- مجموعه نامه های مولوی

- که به افراد مختلف نوشته است- اهل ساری
 ۱۰- گوسفند جنگی- نامی دخترانه- لغت نامه عرب
 ۱۱- همنشین و هم صحبت- فلاتی- حیوان صحرائی
 ۱۲- منطقه ای سردسیر در شمال روسیه- نگهبان

۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

حل جدول شماره ۵۸
 هر کلمه یک کلمه

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

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

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 هشتم گلستان سعدی

درویشی مجرد به گوشه‌ای نشسته بود. پادشاهی بر او بگذشت. درویش از آنجا که فراغ ملک قناعت است سر بر نیاورد و **التفات** نکرد. سلطان از آنجا که **سقوط** سلطنت است برنجید و گفت: این طایفه **خرقه پوشان** امثال حیوانند و اهلیت و آدمیت ندارند. وزیر نزدیکش آمد و گفت: ای جوانمرد! سلطان روی زمین بر تو گذر کرد چرا خدمتی نکردی و شرط ادب به جای نیاوردی؟ گفت: سلطان را بگوی توقع خدمت از کسی دار که توقع نعمت از تو دارد و دیگر بدان که ملوک از بهر **پاس** رعیتند نه رعیت از بهر طاعت ملوک.

پادشاه پاسبان درویش است
گوسپند از برای چوپان نیست
یکی امروز کامران بینی
روزی چند باش تا بخورد
فرق شاهی و بندگی برخواست
گر کسی خاک مرده باز کند
ملک را گفت درویش استوار آمد. گفت: از من تمنا بکن. گفت: آن همی خواهم که دگر باره زحمت من ندهی. گفت: مرا پندی بده. گفت:
دریاب کنون که نعمت هست به دست
کاین دولت و ملک می رود دست به دست



التفات: به سوی کسی نگرستن. توجه کردن.

سقوط: وقار، ابهت.

خرقه پوشان: درویشان. صوفیان.

پاس: نگهبانی؛ نگاه‌داری؛ مواظبت.

قر: تاب، چین، شکن، کرس، تازگی، طراوت، نوی

باب اول حکایت بیست و نهم

گلستان سعدی

یکی از وزرا پیش **ذوالنون** مصری رفت و **همت** خواست که روز و شب به خدمت سلطان مشغولم و به خیرش امیدوار و از عقوبتش ترسان. ذوالنون بگریست و گفت: اگر من خدای را عز و جل چنین پرستیدمی که تو سلطان را از جمله صدیقان بودمی.

گر نه امید و بیم راحت و رنج
ور وزیر از خدا بترسیدی
پای درویش بر فلک بودی
همچنان کز ملک، ملک بودی



ذوالنون: لقب حضرت یونس (ص) به خاطر رفتن در شکم ماهی.
همت: قصد، اراده و عزم قوی.

باب اول حکایت سی ام

گلستان سعدی

پادشاهی به کشتن بیگانه‌ی فرمان داد. گفت: ای ملک به موجب خشمی که تو را بر من است آزار خود مجوی که این عقوبت بر من به یک نفس به سر آید و بزه آن بر تو جاوید بماند.

دوران بقا چو باد صحرا بگذشت تلخی و خوشی و زشت و زیبا بگذشت
پنداشت ستمگر که جفا بر ما کرد در گردن او بماند و بر ما بگذشت
ملک را نصیحت او سودمند آمد و از سر خون او در گذشت.

ضرب المثل های فارسی

- ۱- طلب کردم زدانایی به یک پند مرا فرمود با نادان مپیوند.
- ۲- صابوش به جامه‌ی کسی خوردن: یعنی ضرور و زیان به او هم رسیده
- ۳- گاو پیشانی سفید است: همه کس و در همه جا او را می شناسند.
- ۴- پیاده شو با هم راه بریم: در مورد کسی که خیلی مغرور و متکبر شده است.
- ۵- لبش بوی شیر می دهد: بی تجربگی فرد.
- ۶- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- ۷- جای که نمک خوردی نکمدان مشکن: در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.
- ۸- سیر به پیاز میگه پیف پیف چقدر بو می دی: کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچک دیگران را بزرگ جلوه دهد.
- ۹- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن.
- ۱۰- شتر در خواب بیند پنبه دانه: کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
- ۱۱- جوجه را آخر پائیز می شمرند: نتیجه کار آخر معلوم می شود.
- ۱۲- خوردن برای زیستن و دگر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است.
- ۱۳- عطای او را بقلای او بخشیدم: در مورد افرادی که خیر و شر آنها یکی است.
- ۱۴- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.
- ۱۵- دشمن آن به که نیکی ببیند: نیکوکاری حتی در حق دشمنان.
- ۱۶- ضامن روزی بود روزی رسان. اعتقاد به روزی دهندگی خدا
- ۱۷- جوانمردی که بخورد و بدهد به از عابری که نخورد و بنهد: جوانمردی که به دیگران کمک می کند بهتر از پارسایی است که نمی خورد و به دیگران هم کمک نمی کنند.
- ۱۸- وجود یکی است ولی شکم دو تا است: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.



کمی بخندیم



- یک شاخه از درخت توت همسایه تو حیاط خونمونه آقای همسایه اومد گفت توتهای اون شاخه سهم شماست. بابام اینقدر اون شاخه رو کشید که الان همهش تو خونه ی ماست و فقط ریشهش تو خونه همسایه اس.
- حین اومدن بیرون از پارکینگ مالیدم به گوشه سپر ماشین بابام ، بابام زنگ زده افسر بیاد.
- یک بار خانوادگی رفتیم تخت جمشید بابا بزرگم گفت اینجارو میبینی؟ زمان ما که این قصر نبود، اینجا همهش بیابون بود. فکر کنم پدر بزرگم با مادها به ایران اومده .
- پدافند غیر عامل فقط بابام ۱۰ تا کارت بانکی داره هیچکس هم نمیدونه پولای توی کدومشه.
- از بس هوا گرمه، بابام عوض خر و پف داره قل قل میکنه، فکر کنم جوش آورده، باید بیدارش بکنم بزنه بغل سرد بشه.
- یک رفیق باید مثل آیینی دستشویی تو رو بهتر از چیزی که هستی نشون بده ولی متاسفانه رفیقای من مثل دوربین جلوی گوشی میمونند.
- داداشم اومد معما گفت: یه بیت شعر بگید که توش نقطه نباشه، یهو بابام گفت: سلام سلام... همگی سلام، برگای فردوسی سوخت .
- الان فهمیدم منظور کامران هومن از شعر "چرا خورشید میتابه چرا می چرخه زمین تو فقط بگو چرا تو فقط بگو همین" اعتراض به گرمای هوا در فصل تابستونه.

چیستان



- ۱- گرد ولی گردو نیست سبزی ولی سبزی نیست؟
- ۲- دو کشوری در حال جنگ که نه توپ دارد نه تفنگ دارد؟
- ۳- چیست که پیش روی شماست ولی نمی توانی ببینیش!؟
- ۴- نام پسری است که اگر برعکس کنیم نام یک غذا می شود؟
- ۵- چیست که شیرین است ولی شیرینی نیست سنگین ولی سنگ نیست؟
- ۶- نام رودخانه ای است که اگر برعکسش کنیم خودش می شود؟
- ۷- اسم پسری است که اگر برعکسش کنی نام پسر دیگری می شود؟

پاسخ چیستان

۱- گردو ۲- کشور ۳- چشم ۴- پسر ۵- شکر ۶- رودخانه ۷- پسر



ترفندهای خانه داری

- _ قبل از اینکه پیاز را خرد کنید، کمی آبلیمو روی چاقو یا تخته برش اسپری کنید و واکنش بین پیاز و لیمو، باعث می شود دیگر چشم های شما نسوزد.
- _ یک چهارم پیاز را در همان ظرفی قرار دهید که آواکادو را نگه می دارید تا آواکادو قهوه ای نشود
- _ برای باز کردن نارگیل، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را در فر داغ قرار دهید بعد از اینکه پوست نارگیل را سوراخ و آب آن را نخالی کردید، نارگیل را ۱۰-۱۵ دقیقه در فر با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت قرار دهید تا پوسته آن بترکد و بتوانید گوشتش را جدا کنید.
- _ با کمی کره پیاز را تازه نگه دارید با مالیدن کره روی پیاز بریده شده، می توانید آن را چند روز در یخچال تازه نگه دارید.
- _ برای اینکه موزها را مدت بیشتری تازه نگه دارید، به سلفون نیاز دارید موزها را از دسته جدا کرده و انتهای آن ها را در سلفون پیچید تا ۳-۴ روز بیشتر تازه بمانند.
- _ دو سوراخ در بشقاب یکبار مصرف ایجاد کنید تا برای همزن در درست کنید با این ترفند هنگام آشپزی، آشپزخانه (یا خودتان) کمتر کثیف می شوید.
- _ اگر غذایتان شور شد و بیش از حد نمک به آن زدید، اجاق را خاموش کنید و یک قطعه بادمجان یا سیب زمینی داخل ظرف بیندازید بادمجان یا سیب زمینی در عرض ۱۰ دقیقه نمک اضافی غذا را جذب می کند.
- _ کاهو و اسفناج را در ظرف قرار داده و دستمال کاغذی روی آن بگذارید تا رطوبت را جذب کند. این مانع لزج شدن اسفناج می شود و ماندگاری سبزیجات را دوبرابر می کند.
- _ اگر کاهو را با ریشه خریدید، ریشه ها را در ظرف آب قرار دهید و بقیه را با کیسه پلاستیکی بپوشانید آب مانع خشک و خراب شدن کاهو می شود.
- _ برای ریز کردن مرغ، سینه مرغ پخته را با درجه کم همزن برقی بزنید
- _ هر پنیری را در عرض چند ثانیه روی همبرگر آب کنید یک تکه پنیر روی گوشت پخته و سرخ شده بگذارید و کمی آب داخل تابه بریزید. در تابه را بگذارید تا بخار در عرض چند ثانیه پنیر را ذوب کند.
- _ قارچ را با دستمال مرطوب یا برس نرم تمیز کنید تا طعمش را از دست ندهد هرگز قارچ را زیر شیر آب نگیرید. بسیاری از افراد معتقدند با این روش طعم قارچ از بین می رود.

من و کرونا

مهدی علیزاده فخرآباد

خانم همسر تا دم در میاید تا مطمئن شود ماسکم را زده ام . می خواهد خیالش راحت شود که کرونا نمی گیرم . من اما از هر چه ماسک و دستکش است متفرم . همه چیز بوی الکل و وایتکس می دهد و دیگر آدمها هم شکل واقعی خودشان را ندارند . همه نقاب دارند و نصف صورتشان را پوشانده اند . حالا دیگر حالات روحی هیچکس را نمی توان از چهره اش تشخیص داد .

از کنار بانک رد می شوم . قبلا سر در بانک نوشته شده بود ورود با کلاه کاسکت ممنوع است . اما حالا همه ماسک دارند . حتما چقدر دزدها حال می کنند . می توانند به راحتی وارد بانک بشوند و ماسک زده باشند .

سوار تاکسی می شوم . همان ابتدا راننده تاکسی می گوید لطفا صندلی عقب بنشینید . برای منی که عمری مثل ریس ها جلوی ماشین نشسته بودم افت دارد اما دوباره از روی صندلی بلند می شوم و روی صندلی پشتی می نشینم . مردی که کنارش باید بنشینم خودش را جمع می کند تا مبادا به من بخورد . اصلا به تازگی دیگر کسی به کسی تهنه نمی زند . همه مواظبند که این ویروس با بدنشان تماس پیدا نکند . از اصغر آقای بقال که با هم سر اینکه کارت را به او بدهم تا به کارتخوان بکشد یا خودم بکشم دعوا داریم تا راننده تاکسی که از پول نقد بدش میاید و تقاضا می کند " اگر ممکنه لطفا آنلاین پرداخت کنید " . خدا لعنت کند این

" رمز دوم پویا " را که همیشه آدم را جان به لب می کند تا بیاید و باید زل بزنی به گوشی تا رمز دوم بیاید و بتوانی کرایه تاکسی را آنلاین پرداخت کنی . بعضی دختر خانومها رعایت نمی کنند و ماسک نمی زنند . تقصیر آینه مادر ناتنی " سفید برفی " است . وقتی می خواهند از خانه بیرون بیایند از آینه می پرسند : " ای آینه ! چه کسی از همه زیباتر است ؟ " و آینه جواب می دهد : " تو ! البته به شرطی که ماسک بزنی ؟ " . و چون دستور آینه است مجبورند به حرفش گوش کنند . و گر نه پسر همسایه که قبل از کرونا می توانست به باشگاه برود و سیکس پک داشت دیگر به آنها نگاهی نمی کند . هر چند خود پسر همسایه هم بخاطر کرونا سیکس پکش را از دست داده و حالا کیسه برنجی داخل شکمش فرو رفته و بادکنکی که هر لحظه احتمال دارد بتر کند .

مردم دو دسته شده اند . آنها که از کرونا ضربه اقتصادی خورده اند ... مثل همین رانندگان تاکسی و دستفروشان که همیشه هر جا می نشینند می گویند کرونا دروغ است و با آخوند محل هم عقیده هستند که کرونا توطنه فلان کشور برای ضربه به اقتصاد است و یا کرونا تاثیر چندانی روی کسب و کارشان نگذاشته است . مثلا کارمند عالیتر تبه فلان اداره و مدیر عامل فلان شرکت که حالا بیشتر از هر کسی رعایت می کند و با خانواده داخل خانه نشسته و هر روز چون تعطیلند بوی جوجه کبابشان از داخل بالکن خانه میاید و با صدای خنده شان گوش فلک را کر می کند . هر جا می نشینی صحبت از

کروناست . مثل همیشه بهانه گفتگوی مردم راه افتاده است و هر کس بخواد باب گفتگو را باز کند به جای آب و هوا از کرونا حرف میزند . قیمت ماسک سر به فلک گذاشته و همه حالا بوی الکل می دهند . بعضی داخل جیشان اسپری دارند و به هر چیزی که قرار است لمس کنند می زنند . همه مستیم و شاید متشرعین هم ناخواسته مست و پاتیل شوند . هر چند بعضی انگار زیاد از این مسئله ناراحت نشده اند ! کرونا شرایط زندگی مردم را تغییر داده است و حالا سبک زندگی ما به قبل از کرونا و بعد از کرونا تقسیم شده است . شاید بیشتر از هر کسی مادرها هستند که دلشان می خواهد هر چه سریعتر داروی این بیماری کشف شود تا این همه بشور و بساب نداشته باشند و وقتی پسر قند غسل و دختر پرنسستان میروند بیرون صد تا آیت الکرسی پشت سرش نخوانند و فوت نکنند و هزار بار توصیه نکنند که مواظب خودت باش و ماسک از روی صورتت نیتند و دستکش از دستانت بیرون نرود . چکار کنیم ؟ مجبوریم صبر کنیم تا ببینیم چه می شود . باید احتیاط کنیم مبادا به کرونا مبتلا شویم . شاید برای خودمان خطر مرگ نداشته باشد اما همه پدر و مادر و دوست و آشنایی داریم که احتمال داشته باشد برای او خطرناک باشد ...

پس نشسته ایم و بعد از آسمان به دانشمندان گمنامی امید داریم که قرار است داروی این بیماری عجیب را کشف کنند . تا چه پیش آید و فرشته سرنوشت نویس چه در طالع ما نوشته باشد ...

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



Lic. OE86532 • Founded 2005

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



مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه ها



Reza Agahi

Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532



عشق جادویی

(قسمت نهم)

مهدی عزیزاده فخرآبادی

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 می‌خواهد ازدواج کند اما دختر جادوگر با فهمیدن این موضوع احساس خطر می‌کند....

رزا به طرف در رفت و دکمه باز کردن در را زد و به من گفت: بشین پشت میز. الان شام را می‌آورم. مهمان‌ها هم که رسیدند. در باز شد و پدر و مادر در حالی که دسته گل بزرگی در دستشان بود وارد خانه شدند. پدرم بدون این که به من توجهی بکند گفت: سلام دخترم! مادرم گفت: هزار ماشاء الله... عجب عروس خوشگلی دارم. قبلا یک فیلم دیده بودم که در آن مردی داخل اتاق عمل بیهوش نشده بود و همه چیز را احساس می‌کرد و می‌فهمید و نمی‌توانست هیچ عکس‌العملی نشان بدهد. حالا کسی که داشت جراحی میشد خود من بودم و هیچ عکس‌العملی هم نمی‌توانستم داشته باشم. فقط حرص می‌خوردم و به پدر و مادرم که دور رزا می‌چرخیدند و قربان صدقه اش می‌رفتند نگاه می‌کردم.

پدرم به من گفت: واقعا که! چرا برای عروس خانم هیچ هدیه ای نخریده‌ای؟ بیا این انگشتر طلا را بگیر و بده بهش. شاید این طوری گول بخورد و از تو جدا نشود. به رزا نگاه کردم که با لبخندی آسمانی به انگشتر زل زده بود و با خوشحالی دستش را دراز کرده بود تا من انگشتر را جلوی پدر و مادرم به دستش کنم.

مادرم گفت: خوشبخت بشوید. پدرم گفت: وقتی انگشتر را توی دست زنش بکند رسماً هم نامزد می‌شوند.

داشتم می‌مردم. می‌فهمیدم دارم چه غلطی می‌کنم و حاضر بودم هر کاری بکنم تا آن کار را انجام ندهم و مجبور بودم. وقتی انگشتر را داخل انگشت رزا فرو کردم رزا با خوشحالی من را بوسید و پدر و مادرم ذوق کردند! من داشتم توی خودم خون‌گریه می‌کردم ولی قیافه ام چیز دیگری می‌گفت.

پدر و مادرم با صدای بلند خندیدند و دست زدند و بعد پشت میز غذاخوری نشستیم. قبلا اصلاً میز غذاخوری نداشتم اما رزا با خودش به خانه دانشجویی من میز غذاخوری هم آورده بود. رزا به آشپزخانه رفت و بعد از چند لحظه با قابلمه غذا آمد و آن را جلوی ما باز کرد. نمی‌خواهم بگویم خورش قورمه سبزی شبیه چه چیزی بود. یعنی اگر بخواهم مودب باشم باید بگویم مثل این می‌مانست که الاغی رد شده و تاپاله ای روی زمین انداخته و بعد رزا آن را از روی زمین جمع کرده و گرم کرده

و جلوی ما گذاشته است. قورمه سبزی که درست کرده بود دقیقاً همان تاپاله گرم بود که مقداری لوییا هم به آن اضافه شده بود. پدرم اولین قاشق را به دهانش گذاشت و گفت: به به! چقدر خوشمزه است.

مادرم گفت: من که هیچ وقت نمی‌توانستم چنین غذایی درست کنم. چطور اینقدر خوشمزه درست کردی دخترم؟ رزا جواب داد: از سیامک پرسید. بهتان می‌گوید چطور درست شده.

مثل همیشه من ناخودآگاه گفتم: از تاپاله خرد درست کرده. از روی زمین جمع کرده....

پدرم نگذاشت من حرفم را تمام کنم و بلند شد و یکی محکم پس گردنم زد و گفت: ای خاک بر سرت!

مادرم گفت: شیرم حرامت شد! حیف این دختر مثل پنجه آفتاب برای تو!

پدرم رو به مادرم کرد و گفت: تو این جوری تربیتش کردی.

مادرم گفت: خودش این قدر الاغ است!....

پدر و مادرم مشغول دعوا با هم شدند و من به رزا نگاه کردم که لبخند شیطانی روی لبانش نقش بسته بود و پیروزمندانانه به من نگاه می‌کرد. پدر و مادر من تناثر بازی می‌کردند و رزا از این شوخی‌های خوشش آمده بود.

رزا که دید چشم‌های من غمگین است از من پرسید: چیه؟ ناراحتی؟

بالاخره قفل دهانم باز شد و توانستم حرف بزنم پس گفتم: لطفاً این‌ها را آزاد کن!

رزا بشکنی زد و بلافاصله مادرم گفت: دیگه خیلی مزاحم شدیم. ما می‌رویم تا شما راحت باشید.

و تنها چند دقیقه طول کشید تا لباس‌هایشان را بپوشند و بروند. وقتی رفتند رزا روبروی من نشست و با دقت به چشمان من نگاه کرد و گفت: غصه داری مگه نه؟

کاملاً اختیاری به دست خودم برگشته بود. پس سرم را پایین انداختم و به زمین نگاه کردم و بعد بلند شدم و روی میز نشستم. رزا بلند شد و کنار من روی میز نشست و گفت: چرا من را نمی‌خواهی؟ من که دوست دارم. جواب دادم: عشق‌زوری نیست و من هم عشق‌زوری نمی‌خواهم. دلم می‌خواهد خودم

زنم را دوست داشته باشم نه این که بخاطر جادو عاشق یک نفر بشوم. مطمئن باش این جور هیج وقت عاشق هم نمی‌شویم.

رزا گفت: ولی من دوست دارم... حرفش را قطع کردم و گفتم: اما این من هستم که دوست ندارم.

رزا با اخم و دلخوری به من نگاه کرد و گفت: یعنی چی که دوست ندارم؟ دیگر چی می‌خواهی؟ از این بیشتر می‌خواهی؟ یک خانه خوب و یک دختر که دوست دارد. شما مردها بیشتر از این چی می‌خواهید؟ خوشبختی از نظر شما دیگه یعنی چی؟

من گفتم: اما اصلاً مسئله این نیست. من می‌خواهم عشقم واقعی باشد نه جادویی.

رزا با نگرانی گفت: نکنند پول می‌خواهی؟ ببین. و بلند شد و کشوی کنار تخت را باز کرد و سکه‌های طلا بود که بیرون ریخت. شاید هزاران سکه طلا بود. یک ثروت واقعی که چشم هرکسی را خیره می‌کرد. من چشمانم چهارتا شده بود.

رزا گفت: می‌بینی؟ ما خوشبخت می‌شویم. پولداریم و عاشقانه هم را دوست داریم. واقعا این‌ها انتهای هر آرزویی نیست؟ بگو دوستم داری. بگو دیگر. من هر چیزی که بخواهی را برایت مهیا می‌کنم. مثل گول چراغ جادو. فقط کافی است از من بخواهی و من دستانت را باز کنم و با لبخند بگویم ((انجام شد))!

و دستانت را باز کرد و با یک لبخند خیلی عاشقانه به من نگاه کرد. شاید راست می‌گفت. اما در آن لحظه خشم چشمانم را باز کور کرد. ثروت و آن همه سکه طلا را نمی‌خواستم. من فقط می‌خواستم زنی را که برای همسری برمی‌گزینم دوست داشته باشم.

با عصبانیت در حالی که لبهایم را به دماغم چسبانده بودم و چشمانم قرمز بود اخم کردم و به رزا گفتم: نه پولت را می‌خواهم نه خودت را. نمی‌خواهم یک عمر برده تو باشم. می‌خواهم مرد باشم و مثل یک مرد توی خانه ام زندگی کنم....

رزا حرفم را قطع کرد و گفت: اما من نمی‌خواهم تو برده من باشی. اتفاقاً من هم دوست دارم یک شوهر خیلی واقعی داشته باشم. فقط بگذار باهم بمانیم و اصلاً یک مدتی امتحانم کن. فقط چند روز.... ادامه دارد...

خواندنی‌ها

ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا

تلفن:

(949)923-0038

khondaniha

صاحب امتیاز: Daily Vision Inc

سرمدبیر: مشتاق فروهر پاک

تحریریه: تکتیم مرادی مهنه

مهدی عزیزاده فخرآباد

هادی عزیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

وبسایت: www.khondaniha.com



سی و سه پل

مهدی علیزاده فخرآبادی
تکتم مرادی مهنه

من و آقای شوهر رفته بودیم به سی و سه پل . قبل از هر چیز بگویم که این تصور را از اصفهان نداشته باشید که یک شهر عادی تاریخی است که تعداد زیادی اماکن تاریخی دارد . شاید تنها شهری که بتواند با شهر اصفهان رقابت کند تنها پاریس باشد .

اصفهان یعنی یک دنیای دیگر . یعنی بهشتی واقعی روی کره زمین . یعنی شهری از کشوری فوق باستانی با مکان های دیدنی که هوش از سر شما خواهد برد . یعنی صدای سنتور و ساز در دستگاه اصفهان به همراه فرشتگانی از آسمان که برای دیدن این شهر به زمین آمده اند . یعنی دستگاه نخریسی که فقط عشق را لباس می کند . یعنی زاینده رود که خودش یک دریاست و پل معروفی به نام " سی و سه پل " که روی این رودخانه است و هزاران نفر روی آن قدم می زنند . از این سر شهر به آن طرف شهر که

حتی هر کوچه اش خانه ای تاریخی دارد . یعنی خداوند بر ما منت گذاشته و شهری روی زمین از بهشت ساخته است . دنیایی نو و کهن از سالیان پیش که هنوز باقی مانده است .

روی سی و سه پل عشاق زیادی بودند که هر گوشه ای نشسته بودند و یا دست در دست هم قدم می زدند . حسودیم شد . به خودم گفتم چقدر جای عشق وزیدن دارند . تصور کنید شبهای سی و سه پل با کسی که دوستش داری قدم زنان همراه با صدای آب و شنیدن جمله " دوست دارم " روی پل و هر قطره آبی که رفته و برگشته و هزاران حرف با خود دارد . شمع های فروزان زیر پل ... صدای ترکیدن زغال قلیان زیر پل .. و قدم های عاشقانه روی سنگفرش سی و سه پل ...

انگار آنجا فرشتگان زیبارویی بودند که روی پل قدم می زدند و هر قدمشان با خودش سخن ها داشت .

مزه گز که خودش آنقدر شیرین است که

نمی گویم مزه قند و نبات می دهد چون قند و نبات هیچوقت آن مزه را نمی دهد .

سی و سه پل آنقدر خاص است که هر چند نمی گویم در دنیا تک است چون می دانیم دنیا هزاران جای دیدنی دارد اما مطمئنا این پل در آن شهر با فرهنگ شاهد بسیار وقایع و گفتار بوده است . چه کسی از ماست که آنجا نبوده است و چه بزرگانی که از روی آن پل عبور نکرده اند ؟ چه قرارها که گذاشته نشده و چه نامدارانی که از آن نوشته اند و شعرها و توصیفات از سی و سه پل نسروده باشند .

سی و سه پل خودش فرهنگ است و سازه ای تاریخی که همتا ندارد .

[چشمت ستاره اش را / چندان چراغ و سوسه خواهد کرد / تا من به آفتاب بگویم : نه ! / بانوی رنگ های شکوفان ! / رنگین کمان ! / پل بسته ای که عشق / آفاق را به هم بدوزد / آفاق را به رنگ تو می بینم / و چشمهایت آن سوی مه / همچون چراغ های دریایی می سوزد .]





توت فرنگی

توت فرنگی، که به عنوان ملکه میوه ها در آسیا شناخته می شود، میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد. از جمله خواص توت فرنگی مقادیر زیاد آنتی اکسیدان، فیبر و ویتامین می باشد. آنتی اکسیدان های موجود در توت فرنگی و همچنین پتاسیم بالای درون توت فرنگی باعث کاهش خطر لخته های خون خطرناک در مغز که باعث سکته مغزی می شوند، کمک می نمایند. خواص توت فرنگی بی پایان است. این میوه مغذی و پرفایده چربی خوب خون را افزایش داده، برای فشار خون بالا مفید است و به شما برای محافظت در برابر سرطان کمک می نماید. این میوه جزو ۲۰ میوه پر از آنتی اکسیدان بوده و منبعی خوب برای تامین پتاسیم و کلسیم می باشد. فقط ۸ عدد توت فرنگی، ویتامین C ای بیشتر از ۱ پرتقال دارند. آسیب ناشی از کلسترول بد خون (LDL) را کاهش داد. توت فرنگی باعث کاهش نوعی آمینواسید که به لایه داخلی رگ ها آسیب می رساند، می شود. قند پایین و میزان فیبری بالا داشته و هردو این فاکتور ها به حفظ تعادل قند خون کمک می نماید. توت فرنگی یکی از خوراکی های مناسب برای افراد دیابتی می باشد.

ولرم خیس کنید بعد داخل قابلمه جو را به همراه هویج ها و ۶ لیوان آب بگذارید حدود نیم ساعت بپزد و جو خوب له شود و لعاب دهد. داخل قابلمه ی مناسب ۳۰ گرم کره رو با شعله ی خیلی کم بگذارید آب شود و بعد قارچ رو اضافه می کنید و با کره و ۱ قاشق سوپ خوری آب لیمو کمی تفت دهید سپس ۲ قاشق آرد سفید رو با یک لیوان شیر سرد خوب مخلوط کنید و به قارچ ها اضافه کنید کمی نمک و فلفل سیاه و خیلی کم پودر سیر می پاشید و خوب هم می زنید خیلی سریع خودش رو می گیرد و بعد خاموش می کنید نگذارید زیاد سفت شود. بعد جو پرک و هویج پخته شده و آب مرغ بعد سینه مرغ ریش ریش شده و دو قاشق جعفری خرد شده رو اضافه می کنید و بعد ۱ قاشق پوره فلفل دلمه و یک قاشق سوپ خوری دیگر از آبلیمو را که داشتید و قارچی رو که آماده کردید اضافه می کنید خوب همه مواد رو با هم مخلوط می کنید سپس شیر رو کم کم اضافه می کنید تا جایی اضافه می کنید که سوپتون غلظتش اندازه شود و بعد دو قاشق خامه رو با یکم از سوپ بردارید تو ظرفی مناسب خوب خامه رو مخلوط کنید تا یک دست بشود و بعد به کل سوپ اضافه کنید و بعد زمان بدهید تا سوپ جا بیافته و بعد شعله رو خاموش کنید و سرو



سوپ شیر

مواد مورد نیاز: ۳ پیمانه جو پرک، نصف سینه ی مرغ، ۲ عدد هویج متوسط، ۲ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده، ۳۰ گرم کره، ۱ عدد پیاز، ۲ قاشق غذاخوری خامه، ۸ عدد قارچ متوسط، شیر به مقدار لازم، ۱ کاسه آب مرغ، ۲ قاشق غذاخوری سر خالی آرد سفید، ۱ قاشق غذاخوری پوره فلفل دلمه نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر سیر، ۶ لیوان آب، ۲ قاشق سوپ خوری آب لیمو

طرز تهیه: ابتدا سینه ی مرغ رو به همراه ۱ عدد پیاز و کمی فلفل سیاه و نمک و کمی پودر سیر و خیلی کم زردچوبه و مقداری آب بگذارید ۱ ساعت بپزد. بعد سینه مرغ را ریش ریش کنید و هویج ها را هم رنده کنید و قارچ را هم خرد کنید سپس سه پیمانه جو پرک رو به نیم ساعت با آب

DOUBLE DISCOUNT

هر چه بخواهید همین جاست!

نوازم کادویی، نوازم آشپزخانه، پارنی سوپلایز 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

نگه می داری. اطرافت همه مستقیم و غیرمستقیم اشتباهت را گوشزد می کنند، اما تو تصمیم گرفته ای احترام گذاشتن را ادامه بدهی، و به تصویر ذهنی خودت پایبند بمانی، نه به اتفاقاتی که می افتد. بعد، یک شب آن آدم عزیز تمام پلشتی درونش را تف می کند توی صورتت. زردآب بدبوی ناسپاسی و دروغ و غرور و نفرت را. کلماتش اسید است و پوستت را آب می کند و می رسد به دلت، و بعد گر می گیری و می سوزی و استخوانهایت جرجز می کنند. از خودت می پرسی واقعا دوستش داشتی؟ این هیولا را؟ سکوت می کنی، و صبر می کنی تا شراره های جنون از سرت بروند.

در سکوت بعد از واقعه، روبروی آینه می ایستی و همانطور که متوجه می شوی خطوط روی پیشانی عمیق تر شده اند، به خودت قول می دهی هرگز نگذاری این اتفاق تکرار شود. اما در اعماقت، در درون تاریک خوب می دانی، از همین حالا مهبهای زخم های تازه ای. می دانی، تمام عمرت همین بوده ای، و برای عوض شدن دیر است.

تو به حماقت خوشبینانه خودت، به سکوت روادارانه ات، به دوست داشتن کسانی که خنجرشان را تا دسته در کتفت فرو خواهند کرد معتادی....

این همه گزارش دادی؟ گفت نه، دلم میخواست آروم باشی، داشتم حرمت دوست داشتنت رو پیش خودم نگاه می داشتم. من البته حرمت دوست داشتن زیباترین رنج عمرم رو نگاه نداشتم و رنجوندمش و از دست دادمش، اما ازش یاد گرفتم به جای کنترل کردن کاری کنم حرمتی پیش یارم داشته باشم که من رو براش دیدنی ترین و بوسیدنی ترین و خواستنی ترین آدم دنیا کنه.

که اگه این جایگاه رو در رابطه ای ندارم، جای درستی نیست. من البته هنوز هم خودخواهی و کنترلگری رو در رفتارهام می بینم وقتی کسی رو دوست دارم، اما دیگه شدتش اونقدر نیست که نتونم از پیشش بریام. شاید هم دیگه کسی رو اونقدر دوست نداشتم که بفهمم در روی همون پاشنه می چرخه...

و نامت بلند باد ای زن خوابهای دور، ای سپیده صبح، ای معلمی که زیبایی شناسی دنیا رو یادم دادی. نامت بلند باد که هر کلمه ای درباره تو می نویسم احترامم بهت بیشتر میشه. حتی حالا که دیگه دوست ندارم....

یادآوری

یک وقتی هم هست که با یک نفر که به تو بد کرده، مدارا می کنی. پیش خودت فکر می کنی داری حرمت چیزهایی را که یک وقتی بوده،

حرمت دوستی (حمید سلیمی)

بعد از طلاق، تا مدتها توی روابط عاطفی محدودی که داشتم بدون این که بدونم آدم کنترل گری بودم. بدبین، شکاک، خودخواه، مزخرف. با این که در زندگی و طلاق دلیلی برای این رفتارم نداشتم...

چند سال بعد بود که زنی که دوستش داشتم من رو برای همیشه تغییر داد، زنی که معلم بزرگ من بود و به واقع آشنایی و رابطه کوتاه و عمیقی که باهاش داشتم، از من آدم دیگه ای ساخت. اون زن با این بخش رفتار من با شوخی و خنده روبرو می شد و اساسا اجازه نمی داد به صورت جدی ابرازش کنم. فقط یک بار توی بحثی طولانی به صورت جدی گفت من اجازه نمیدم تو برام تصمیم بگیری.

اوایل رابطه، سفری به بیرون از ایران داشت. ازش خواستم در مدتی که میره سفر من رو کلا نادیده بگیره و از فرصت کوتاه ملاقات با اقوامش لذت ببره. اون برعکس، هرروز برام عکس و فیلم فرستاد و تماس گرفت و ... به من خیلی برخورد. خیلی خیلی زیاد. وقتی برگشت و همدیگه رو دیدیم، بهش گفتم تو فکر میکنی من بهت شک دارم که



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

قبول اکثر بیمه های درمانی
Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O
مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

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

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92868

(714) 282 - 9911

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

(949) 768 - 4327

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

(714) 375 - 7776

www.1StChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com

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



Greater Southern California

سرویس دهمی در اورنج کانتی، لس آنجلس، سن دیگو، 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.

Free Online Meditation

Now on Zoom every Tuesday night from 7:30 for 45 min

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

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

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**

