



خوابدنی ما

سال چهارم شماره ۶۰ آگوست ۲۰۲۰



دکتر فریبا بیگدلی 831-2905 (949)
دندانپزشک - متخصص ارتودنسی در لاگونا نیگل



Mercedes-Benz
of Anaheim

سامیا کاشانی 460-6400 (855)
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



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



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

5663 - 422 (949)

Armita.salimi

www.armitar.com

Armita@armitar.com

آرمیتا سلیمی
مدرّس تار

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**



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

در این شماره می خوانیم:

- صفحه
- ۴ آش دهن سوز رسانه ها - سخن سردبیر
 - ۵ از ایران چه خبر
 - ۵ موج دوم - زهرا بهلولی شعفی
 - ۶ درد واقعی - تکتک مرادی
 - ۸ درگوشی‌های خاله زنگی - تکتک مرادی - مهدی‌علیزاده
 - ۸ زندگی نامه رضا صادقی
 - ۹ شمس الله - موسی عصمتی
 - ۹ نقدی بر سریال دل
 - ۱۰ پارسی بگویم - پارسی بنویسیم
 - ۱۰ یامی خورم یامی زخم - شعری از احسان صانعی کاشانی
 - ۱۱ کوید ۱۹ و رابطه زوجین - دکتر ساره بهزادی پور
 - ۱۴ جدول
 - ۱۵ حکایتی از گلستان سعدی
 - ۱۶ چیستان
 - ۱۶ ترفندهای خانه داری
 - ۱۶ ضرب المثل های فارسی
 - ۱۶ کمی بخندیم
 - ۱۷ سس ماست - مهدی‌علیزاده فخرآبادی
 - ۱۸ هشت بهشت - گزارشی از اماکن تاریخی ایران
 - ۲۰ روش تهیه استامبولی پلو و خواص میوه ها
 - ۲۱ اونی که من دوست داشتم - حمید سلیمی

سخن سردبیر

آش دهن سوز رسانه ها

هر بیزینس و شغلی بنا بر ماهیت خود نیاز به داغ کردن موضوعی دارد. فروشگاهی که مواد غذایی گیاهخواری عرضه می کند، در تبلیغات و سمینارها از حسنا و فواید گیاهخواری دفاع می کند و به انحاء مختلف بحث و گفتگو را به این موضوع می کشاند. یا اینکه ارائه دهندگان سرویس های مسافرتی همیشه مسافرت را راهکاری برای تفریح و حل مشکلات مطرح می کنند. این عکس العملی طبیعی از صاحبان مشاغل در همه جا و همه زمان ها بوده است. رسانه ها و بنگاه های خبرپراکنی گوناگون نیز همیشه سعی در گرم نگه داشتن تنور خبر و خبررسانی اند تا بازار بیزنس خود را هر چه داغ تر کنند. متأسفانه در این نوع فعالیت خبرهایی جذاب است و خواهان بیشتری دارد که نگران کننده تر هستند. به همین رو آنان تلاش دارند که هر چه بیشتر خبرها را وحشتناک تر و غم انگیز تر نشان دهند. در این راستا آنان تمایل دارند که حتی بخشی از واقعیت حذف شود یا کم رنگ گردد. فارغ از آنکه چه تاثیری بر ذهن و روان مخاطب خود می گذارد، این روش، بیزینس آنان رونق می بخشد.

به طور مثال اگر به اخبار این روزهای خبرگزاری ها نگاهی کنیم می بینیم که بیشتر از جنبه منفی گسترش بیماری کرونا گفته می شود و کم تر از تلاش ها برای رسیدن به واکسن و درمان این بیماری حرفی به میان آورده می شود. زمانی که مردم برای کم و کاستی دست به اعتراض می زنند، آن نارسایی بزرگنمایی می شود اما وقتی که همان مشکل حل می شود کمتر خبری به آن می پردازد. هر لحظه در این جهان اتفاقات ناگواری رخ می دهد. وقتی که از دست ما کاری ساخته نیست باید از آن وقایع فاصله گرفت و حل مشکل را به کارشناسان مربوطه واگذار کرد. پرداختن و توجه به خبرهای منفی و ناراحت کننده در روح و روان هر کس می تواند تاثیر گذار باشد و ما را از مسیر مطلوب منحرف سازد.

جهان پر از زیبایی های دوست داشتنی است که پنهان مانده اند.



مشتاق فروهر پاک



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.

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



از ایران چه خبر؟

● وزیر بهداشت ایران اعلام کرد به همراه ۵ کشور بزرگ دنیا در حال تولید واکسن کرونا هستیم. وی اضافه کرد پا به پای ۵ کشور بزرگی که دارند روی واکسن کرونا کار می کنند پیش می رویم و از آن ها عقب نیستیم. در حال حاضر دو سه تیم تحقیقاتی ایران در تولید واکسن پیشرفت های خوبی را حاصل کردند و در مدل حیوانی جواب های بسیار خوبی گرفتیم و امیدواریم بزودی بتوانیم واکسن تولیدی را روی انسان هم امتحان کنیم.

● استاندار خوزستان گفت: با همکاری مردم در سه هفته اخیر وضعیت شیوع کرونا در استان خوزستان بهتر شده است و موارد بستری کمتر از موارد ترخیصی بوده است؛ مراجعات به مراکز درمانی، تعداد موارد بستری در بخش ها و ICUها نیز کاهش یافته اند و مرگ و میر نیز رو به کاهش بوده است.

● رئیس کمیته علمی مقابله با کرونا با بیان اینکه ۲ بار ابتلا به کرونا در یک فرد اثبات نشده است، گفت: اکنون به دنبال مدارکی هستیم که نشان دهد یک فرد ۲ بار به این بیماری مبتلا می شود.

● سخنگوی شورای سیاست گذاری نمایشگاه بین المللی کتاب تهران از مصوبه این شورا مبنی بر لغو برگزاری نمایشگاه در سال جاری خبر داد. بنا بر تکلیف همگانی در پیشگیری از شیوع ویروس کرونا و در راستای مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا، توصیه های وزارت بهداشت مبنی بر ضرورت رعایت فاصله گذاری اجتماعی و پرهیز از برگزاری هرگونه تجمع در سطح کشور و همچنین نبود چشم انداز روشن در امکان برگزاری نمایشگاه در ماه های آتی، شورای سیاست گذاری نمایشگاه کتاب تهران برگزاری این دوره از نمایشگاه را در سال جاری منتفی دانست.

● نظام رتبه بندی لایدن، نتایج رتبه بندی دانشگاه های برتر دنیا در سال ۲۰۲۰ میلادی خود را منتشر کرد. در رتبه بندی سال جاری این نظام، تعداد ۳۶ دانشگاه از ایران در جمع یک هزار و ۱۷۶ دانشگاه برتر جهان قرار گرفتند، این در حالی است که در سال ۲۰۱۹ این تعداد برابر با ۲۶ دانشگاه بوده است.

لایدن یکی از نظام های معتبر ارزیابی دانشگاهی است که هر ساله دانشگاه های برتر دنیا را بر اساس شاخص های معتبر علم سنجی مورد ارزیابی و رتبه بندی قرار می دهد. در سال ۲۰۲۰، دانشگاه های دنیا در ۲۰ شاخص در قالب چهار معیار کلی مرجعیت علمی، دیپلماسی علمی، دسترسی آزاد به انتشارات و تنوع جنسیتی در لایدن مورد رتبه بندی قرار گرفته اند.

● قطعه سوم راه آهن مرزی ایران و افغانستان پاییز افتتاح می شود. این قطعه اتصال ریلی خواف - هرات را امکان پذیر می کند.



موج دوم زهرا پهلولوی شعفری

قرنطینه اول با نیمی از فصل زمستان و ماه های بهار، ظاهرا به پایان رسید آرام آرام بازارها، مراکز خرید، رستورانها و مساجد باز شد. شهر دوباره جان گرفت... مردم از قرنطینه، ایستادن پشت پنجره ها و ایستادن روی بالکنها خسته شده بودند.

فرصتی بود برای خرید و دور زدن و تماشا کردن، نیمه های خرداد بود، به گمانم فراموش کرده بودیم که احتیاط شرط عقل است.

می خواستیم روزهای تنهایی را با دیدارها و بیرون رفتنمان با روزهای قشنگ بهاری جبران کنیم. غافل از اینکه ویروس در کمینمان بود. انگار صدای خنده هایمان را شنیده بود وما صدای قهقهه شیطانی و مرگبارش را... ماسک ها دوباره روی صورت هایمان برگشت.

و وضعیت سفید دوباره به وضعیت قرمز تبدیل شد. اما این بار اتفاق عجیبی افتاد. جز تعدادی اندک هیچ کس خودش را در خانه حبس نکرد. برای همین کم کم کرونا همه گیر شد. معلوم نیست در قرنطینه اول بر روح و روانمان چه گذشت، که موج دوم را جدی نگرفتیم، حتی به قیمت جانمان.

شاید تصمیم گرفتیم همه مبتلا شویم، بیمار شویم و اگر سلولهای بدنمان نتوانند، مقاومت کنند. تسلیم شویم و بدون هیچ اعتراضی بمیریم...

نسلی که وابسته به اینترنت و دنیای مجاز نیست امیدوار و پویا و نسل گذشته، نسل گرفتار در سنت های دست و پاگیر و خرافه های فراموش نشده که رو به انقراض یا سازش است. فرهیختگان در حال سازشند و مدعیان در حال مقاومت.

اگر دانشمندان در ساخت واکسن عاجز بمانند و کرونا بعنوان یک بلا طبیعی باقی بماند، دنیا به سمت تغییری شگرف پیش خواهد رفت. انسانهای تنها، زندگیهایی دو نفره یا تک نفره و آنلاین بودن به معنای حضور فیزیکی مطرح خواهد شد.

محصلین و دانشجویان دارای تفکری نو و رها خواهند بود. تفکری که بین آنها و نسل قبل، شکافی عمیق از لحاظ فکری و عاطفی بوجود خواهد آورد. و اما...

فرداها، روزهایی که ما نیستیم، شاید یک کلبه برای شروع یک زندگی کافی باشد و دوست

داشتن و عشق، تنها شرط ادامه زندگی. قدم می زنم، قدم می زنیم، تماشای مردم و شنیدن حرفهایشان، گویای حال و هوای شهر است.

زمزمه ها و نگاههای نگران کسبه را در یک نگاه می توان درک کرد..

مثل روزهای اردیبهشت، باران نمی آید. هوا گرم و جانسوز است و کرونا جانسوزتر.

فرضیه ها و پیش بینی ها مبنی بر اینکه هوای گرم، ویروس را نابود می کند، اشتباهی بیش نبوده. هیچ کس نمی داند چه خواهد شد.

ویروس جانی تازه ای گرفته و جولان می دهد. تله موشی ست پنهان، منتظر شکار.

تله موشی که روح دارد و باهوش تر و صبورتر از شکارش عمل می کند.

پیشگیری کردیم، مقاومت کردیم اما به اجبار یا اختیار تسلیم شدیم. ویروس درست مثل زلزله ای بر سرمان آوار شد. زلزله ای با ریشترهای متفاوت، گاه خفیف و گاه مرگبار.

دسته دسته مبتلا می شویم و گروه گروه سر خوشانه از قرنطینه خارج می شویم. حالمان ظاهرا خوب است. دیگر برای روزهای آینده نمی توان نقشه کشید.

باید در اکنون زندگی کرد. برای خندیدن، نفس کشیدن، انرژی دادن و انرژی گرفتن فقط اکنون برایمان ارزشمند است.

و اینکه همیشه دنیایی برای ادامه رویاهایمان وجود دارد. دنیایی که متعلق به خودمان است. حریمی که هیچ کس نمی تواند تصاحبش کند. چه زیبا پرودگار گفته است که همه گناهان را می بخشد الا ناامیدی را.

با آنکه می دانم زندگی در موازات مرگ ادامه دارد اما زندگی را با تمام پستی و بلندیهایش می پرستم.

پس قدم می زنم با پاهایی که معجزه خداوند است و گاه با کلمه هایی که دوستشان دارم. کلمه ها، گامهایی رو به جلوهستند که در خطی طولانی و منسجم معنا می یابند و جاودان می شوند.





درد واقعی تکم مرادی

کسب و کار خوابیده و بسیاری از مشاغل، تعطیل شده اند. مثلا اگر استخر و سینما تعطیل شده، از حالا همان پرسنلی که در سینما کار می کردند چون بیکار شده اند، مجبورند مسافرکشی کنند و اتفاقا بیشتر در معرض خطر باشند. همگی گرفتار شده اند و آمار مرگ و میر وحشتناک است.

توی خانه نشسته ایم و بعضی بیکار هستند. بعضی غصه یکدیگر را می خورند و بعضی تازه نان دانی جدیدی در این اوضاع پیدا کرده اند. از آب گل آلود ماهی می گیرند و خون بقیه را درشیشه می کنند.

همه ناراحتند و بسیاری از شادی ها دیگر در بین ما نیست. کاری از دست ما ساخته نیست. و در حالی که در بسیاری از کشورها جشن ((پایان کرونا)) گرفته اند، حالا ما در اوج این بیماری و داخل موج بعدی هستیم.

حقیقتش نتوانستم در این شرایط، چیزی ننویسم. درد مردم سرزمین درد من است. ای کاش هرچه سریع تر تمام بشود. خداوندا..... دیگر بس است... واقعا بس است.

شده است. انگار در سریال ((مردگان متحرک)) در حال قدم زدن هستیم.

تعداد زیادی زامبی هستند که دچار بیماری شده اند و تنها کفایت در میان آن ها قدم بزنی و ناگهان کرونی آن ها به ما سرایت کند. کسانی که سن و سال بیشتری دارند خودشان را در منزلشان قرنطینه کرده اند. آقایان از همه بیشتر در معرض خطر هستند، چون سرکار می روند و هر روز با این خبر که ((فلان همکارم هم گرفت)) و ((فلان همکارم بستری شد)) به منزل می آیند. جالب است که در بعضی کتاب ها، پیشگویی هایی پیدا شده که از کرونا می گوید.

پیشگویی های باستانی که اصلا خوب نیست. یکی از اقلام پر فروش، ماسک و الکل است که حالا گران شده است.

خانم ها خودشان در خانه ماسک درست می کنند و البته چون فقط با یک تکه پارچه درست شده است، اصلا کیفیت ندارد. هرچند ماسک های بازار هم آنچنان با کیفیت نیستند.

حالا دیگر هر روز یکی از دوستان و آشنایان اسمش میاید که کرونا گرفته است و داخل خانه قرنطینه شده. بیمارستان ها اول فقط تست می گیرند و اولویت بندی شده ایم. یعنی اول بررسی می کنند که چقدر وضعیت بیمار وخیم است. بعد انتخاب می شوند که بماند یا بدون هیچ داروی تجویز شده مفیدی به او بگویند ((فعلا برو داخل خانه و از خودت مراقبت کن)).

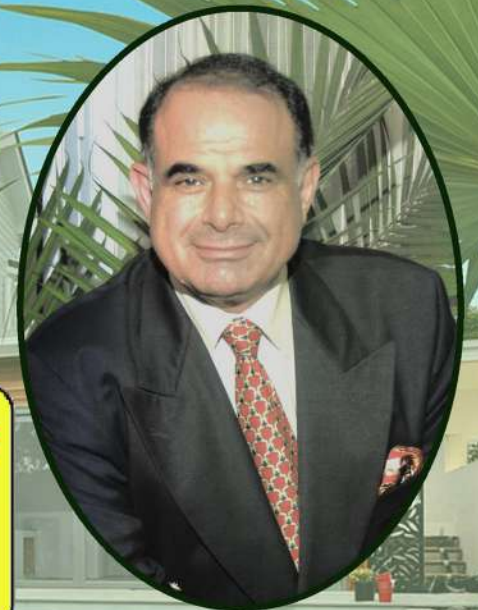
متأسفانه هیچ تفاوتی بین افرادی که رعایت کرده اند یا رعایت نکرده اند هم نیست، چون حتی آنانی که خوب رعایت کرده بودند هم بین بیمارشدگان هستند برخلاف ادعایی که مطرح شده است اتفاقا اکثر مردم خیلی خوب هم رعایت می کنند و همه ماسک دارند. شهر، شهر، شهر زامبی ها

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 & Spousal Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

Criminal Matters:

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

Commercial:

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

Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

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

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت



زندگنامه رضا صادقی

رضا صادقی متولد مرداد و زاده بندر عباس است. خواننده موسیقی پاپ آهنگ ساز و ترانه سراست. ساز گیتار و پیانو و کیبورد را می نوازد و کنسرت‌هایی نیز در کشورهای کانادا، مالزی، استرالیا، آلمان، قطر و دبئی برگزار کرده است. وی در کودکی به دلیل سرماخوردگی به دکتر برده شد که متأسفانه پرستار آمپول پنی سیلین را به اشتباه در عصب وی تزریق نمود و به خاطر آن تمامی بدن او فلج شد اما پس از تلاش های پدر و مادر و طی درمان کل بدن ایشان درمان شد و فقط در زانوهایش ضعفی ایجاد شد. یکی از دلایلی که محل زندگی اش را به کرج انتقال داده بود این بود که نمی خواست ازدواج کند به دورترین نقطه کرج رفته بود و با خودش می گفت اینجا ته دنیاست و داستان تمام می شود اما حالا وضع فرق کرده است وی با دختری ایرانی ساکن آلمان عقد و یک سال بعد ازدواج کرد. ازدواج ایشان کاملاً سنتی بود. ایشان دو دختر به نام های تیارا (زاده بهمن ۱۳۹۲) و ویانا (زاده خرداد ۱۳۹۶) دارند. البته او یک دختر خوانده هم دارد که در واقع بچه ای است که رضا صادقی سرپرستی او را بر عهده گرفته است. رضا صادقی گفته است که من سه دخترم را مانند هم دوست دارم و برایم تفاوتی ندارند. رضا صادقی خواندن را از زمزمه های قرآن شروع کرد و آشنایی او با موسیقی به طور اتفاقی در ۱۶ سالگی صورت گرفت. نخستین تجربه او در موسیقی به آهنگ راز عشق در سال ۱۳۷۱ باز می گردد. او در سال ۱۳۷۲ نخستین آلبوم خود را با همین نام منتشر کرد. علاقه او به هنرمندانی همچون ناصر چشم آذر و بابک بیات باعث شد تا آثار او تحت تأثیر آنها قرار گیرد. او به مدت ۸ سال پیراهن مشکی به تن داشت و همه مردم او را مشکی پوش می شناختند. در مراسم ازدواج هم مشکی پوشید، آغاز معروفیت او به ترانه مشکی رنگ عشقه در آلبوم مشکی رنگ عشقه برمیگردد. وی فعالیت های خیریه زیادی در مجموعه های خیریه انجام داده است و گروهی تشکیل شده از هوادارانش با نام دولت عشق را تأسیس کرده است.

خانومه میگه: (تکنم مرادی مهنه)

اصلاً مرد هم اینقدر ترسو؟! مرد باید جذبه داشته باشد. مرد باید سبیل داشته باشد. مرد باید کوه ها را بشکند و برود توی دهن شیر. آنوقت از شانس بد من شوهر من یک نویسنده سوسول از کار در آمده که حتی از فیلم های ترسناک می ترسد. آن هم چه ترسی. تا شب می شود و فیلم شروع می شود و من که عاشق فیلم های ترسناک هستم می نشینم جلوی تلویزیون، آقا از ترسش می رود که بخوابد. یعنی خودم می فهمم که ترسیده. چون دقیقاً راس ساعتی که فیلم شروع می شود آقا خوابش می گیرد و حتماً باید تا آن موقع شامش را خورده باشد. بهانه اش هم دیر نرسیدن به سر کارش است. من هم چیزی نمی گویم چون آن شب "جنگیر" دارد و دلم می خواهد صدای ضبط شده دختر تسخیر شده را گوش کنم که اگر برعکس پخشش کنید صدای شیطان می شود. آقای شوهر با شنیدن هر صدایی از ترس بیدار می شود و نگاهی به صفحه تلویزیون می کند و باز چشمانش را می بندد. من مات و مبهوت به این مرد ترسو نگاه میکنم که حتی از فیلم های ترسناک هم می ترسد. خدا نکند صدای ترسناکی بشنود ناگهان کله اش بلند می شود. گاهی می پرسد: "چی بود؟! و من که از این همه ترس چندشم شده، مبادا غرورش بشکند جواب میدهم: "هیچی! الان صدایش را کم میکنم!". بعد دوباره می گیرد می خوابد و با صدای ترسناک بعدی از جایش بلند میشود و می رود دستشویی و کلمات زیر لب نامفهوم می دهد. دهانش خارج می شود که هیچوقت نفهمیده ام معنی اش چیست و فقط می دانم نوعی غرغر است که خودش فقط ترجمه اش را می داند. بعد صدای گوشیش میاید و می رود ببیند کی نصف شبی به او پیام داده و تا متوجه می شود خواهر عزیز با نمک من برای او استیکر ترسناک فرستاده دوباره با همان زبان که فقط خودش معنی اش را می داند حرف میزند و می رود می خوابد. بارها او را مسخره کرده ام که "تو از فیلم های ترسناک میترسی" و هزار قسم و آیه خورده است که "نه من فقط خسته ام و فردا باید بروم سر کار!!" راس ساعت ۵ صبح هم آقا سرویس دارند و راننده شان دم در است. اصلاً این مردها خوب بلدند همه چیز را توجیه کنند. حتی وقتی از چیزی می ترسند می گویند نمی ترسند و هزار دروغ از سختی کار و خستگی و ساعات کاری توی آستینشان دارند. خدا به من رحم کند اگر قرار باشد روزی دزدی در خیابان به من حمله کند. حتماً خودش کیف من را دودستی تحویل جناب دزد می دهد!! اصلاً واقعا که! مرد هم اینقدر ترسو؟!!

در گوشه های خاله زنگی از دید مرد از دید زن "شبهانه ترسناک"

آقاهه میگه: (مهدی علیزاده فخرآباد)

از صبح سر کار هستم و شب که به خانه می رسم خسته و کوفته فقط می خواهم استراحتی بکنم. معمولاً ساعت ۸ شب به خانه می رسم و تا ساعت ۱۱:۳۰ که باید بخوابم تا فردا صبح زود به سر کار بروم بعضی کارهای خانه که به عهده من است را انجام می دهم. به نظم اعتقاد دارم پس سر ساعت ۱۱:۳۰ جای من روی تخت است تا بخوابم. اما خانوم همسر که شبها مثل جغد بیدار هستند همان موقع فیلم دیدنشان می گیرد. آن هم نه هر فیلمی بلکه فقط فیلم های ترسناک. صدای فیلم های ترسناک هم که خودتان می دانید چطور صداهایی است. صدای جیغ، محکم خوردن درب به هم، سر و صدای اره برقی، ترساندن های یکهوایی و.... فکر کنید تازه چشمهای من گرم شده است که یکدفعه صدای وحشتناکی میاید و دختری جیغ می زند و این وسط من تصور میکنم همان اتفاق در خانه ما افتاده است و چشمانم را باز میکنم. بعد از چند ثانیه متوجه می شوم که تلویزیون روشن است و اینها همه صداهای تلویزیون بوده و خانوم همسر صاف زل زده به صفحه تلویزیون و دارد با لذت سلاخی شدن یک دختر بیگانه را در جنگل نگاه می کند. بعد با همان چشمها یعنی دقیقاً با همان چشمانی که تکه تکه شدن آن دختر را تماشا کرده به من که سرم را بلند کرده ام و مات و مبهوت به آن صحنه دارم نگاه میکنم زل میزند و می گوید:؟! بیدار شدی؟! الان صدایش را کم میکنم!! اما نه تنها صدا کم نمی شود بلکه چند ثانیه بعد صحنه بدتری نمایش داده می شود و این همسر خطرناک که میل به قاتل بودن دارد با اشتیاق عجیبی به تلویزیون نگاه می کند و بعد که فیلم تمام می شود فیلم بعدی و بعدی و بعدی. من شبها با اجنه و زامبی ها و دراکولاهای و هر شیطان خطرناکی به خواب می روم. تا صبح خواب ترسناک می بینم و از شدت خستگی حتی نا ندارم بلند بشوم و اعتراضی بکنم. فقط در عالم رویا جادوگری را می بینم که من را در آغوش گرفته و می خواهد برای مراسم شیطانیش قربانی کند. زامبی که به دنبال خوردن مغز من است. و دراکولایی که داخل قصرش گیر افتاده ام و می خواهد خون من را بخورد. تمام اینها را در خواب می بینم. باور کنید.

شمس الله



موسی عصمتی

شوریجه را دوست داشتم دشتهای فراخ، تپه های ملایم، صدای رمه ی گوسفندان، صدای مرغ و خروسها و بوقلمون ها و بالاخره صدای رفت و آمد تراکتورها در آنجا بیشتر شنیده می شد و خاطرات رنگی سالهای قبل را برآیم زنده می کرد. تنها چیزی که در شوریجه آزارم می داد، رفتن به پیش ملای ده و زیارت پیر سید محمود بود. به شوریجه که می رفتم یکی از برنامه هایی که بی بی برایم تدارک می دید دخیل بستن به پیر سید محمود بود. این زیارتگاه بالای یک تپه بلند بین شوریجه ی بالا و پایین قرار داشت. برنامه ی دیگری که برایم در نظر می گرفت، حضور چند جلسه ای پیش ملای ده یا دعا نویسی که به صورت سیار به روستا می آمد. این برنامه ها باعث می شد شنیدن رادیو را از دست بدهم، از جمع بچه ها دور بمانم. حس خوبی نداشتم! دوست داشتم مرا به حال خودم بگذارند. یک روز خیر آوردند شمس الله یکی از دعا نویس های مشهور منطقه چند روزی مهمان اهالی شوریجه است. بی بی بلافاصله شال و کلاه کرد و دستم را گرفت و باهم به راه افتادیم و به خانه ی کسی که شمس الله مهمانشان بود رفتیم. خانه در قسمت بالای روستا قرار داشت. در راه بی بی هی باخدا راز و نیاز می کرد. می گفت: (خدایا این طفل معصوم چه گناهی کرده؟ تو که برایت کاری ندارد چشم هایش را شفا بدهی. وقتی که از قسمتهای سر بالایی روستا می رفتم بی بی چند بار می نشست نفسی تازه می کرد و باز باهم به راه می افتادیم خانه شلوغ بود. زنها از حضور دعا نویس بیشتر استقبال کرده بودند. یکی از سردردهای شدید شکایت داشت. یکی دعای محبت می خواست و دیگری با خجالت می گفت چند سال است که ازدواج کرده ام و بچه دار نمی شوم. دعایی بده تا اولاد دار شوم. نوبت به من که رسید، مرا پای تشکی که ملا بر آن نشسته بود نشانند. ملا دستش را روی سرم گذاشت بعد از وردهایی که زیر لب زمزمه کرد با صدایی تقریباً بلند داد زد: (ای جن بیرون شو و گرنه عاصی می شوی ای جن بیرون شو و گرنه عاصی می شوی ای جن بیرون شو و گرنه عاصی می شوی) او من با خودم فکر می کردم که جن ها در سر من چه کار می کنند؟! مگر جاقحطی بوده که در سر من خانه کرده اند؟! چرا صدایشان را نمی شنوم؟ چرا در سرم احساس سنگینی نمی کنم؟؟ جن از آن به بعد تمام فکر و خیالم شده بود. فردا باز همین قصه تکرار شد. باز بی بی دستم را گرفت... از همان سر بالایی بالا رفتم بی بی چند بار در راه نشست. چند بار نفس تازه کرد. چند بار از خدا گله کرد و شمس الله چند بار از جن ها خواست از سرم به جای دیگری نقل مکان کنند و گرنه عاصی می شوند... ولی در این میان چیزی که اصلاً گوش شنوایی نداشتم تهدیدهای شمس الله بود!..



نقدی بر سریال دل

سریال دل به کارگردانی منوچهر هادی و بازی بازیگران به نامی چون یکتا ناصر، حامد بهداد، افسانه بایگان، ساره بیات، مهدی کوشکی، سعید راد، بیژن امکانیان، کوروش تهامی، مهرابه شریفی نیا، مریم سعادت و بهرام افشاری یکی از سریال های در حال از شبکه های خانگی است.



به تازگی سریال های خانگی که کپی برداری از سریال های ترکی هستند در ایران بسیار پرطرفدار شده اند. منوچهر هادی هم یکی از کارگردانان جوان و خوب سینمای ایران است. در ابتدا قرار بود محمدرضا گلزار نقش حامد بهداد را بازی کند اما دستمزد بالای او که ماهی یک میلیارد تومان بود باعث شد حامد بهداد با دستمزد چهار میلیارد تومانی جایگزین او شود. البته دستمزد بازیگران در این سریال بسیار بحث برانگیز بوده است.

یکی از حواشی این سریال لباس خانم نسرین مقانلو بود که باعث وقفه چند ماهه در پخش این سریال شد. خانم مقانلو لباسی پر حاشیه پوشیده بود که باعث شد چهار ماه پخش این سریال به دلیل ممیزی ارشاد به تعویق بیفتد. این سریال اسپانسرهای زیادی دارد و البته بسیار پرخرج بوده است. مثلاً عروسی پرخرجی که در ابتدای سریال شاهد هستیم و فقط برای تصویر برداری این عروسی بیشتر از ۲۰۰ میلیون تومان هزینه شده است و در همان قسمت های اول دنیای پر زرق و برقی را به نمایش گذاشته است. اگر هنوز این سریال را ندیده اید توصیه می کنیم قسمت های اول این سریال را ببینید چون بعد از چند قسمت کیفیت آن افت می کند و سیر نزولی پیدا می کند و شاید مثل دیگر بیننده ها شما هم آن را نیمه کاره رها کنید. گویا این داستان همیشگی سریال های در حال پخش است. شروعی طوفانی و پایانی ضعیف.



khondaniha

صاحب امتیاز: Daily Vision Inc

سردبیر: مشتاق فروهر پاک

تحریریه: تکتیم مرادی مهنه

مهدی علیزاده فخرآباد

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

خواندنی‌ها

ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا

تلفن:

(949) 923-0038

وبسایت: www.khondaniha.com

یا می خورم، یا می زنم

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

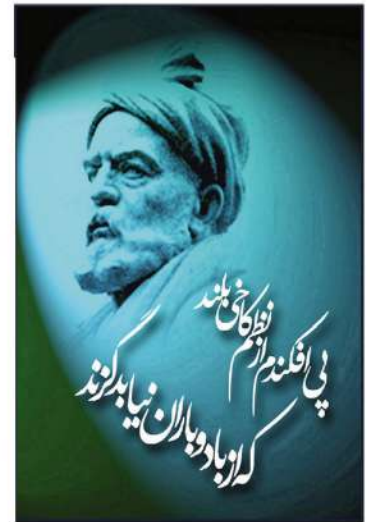


عاشقم من پشت پا بر عیش رسوا می زنم
 من که مدیون توام تنها در این محنت سرا
 یا مرا آرام ده با بوسه های دلنشین
 خسته شد جانم ز طعن دشمنان، می ایستم
 عشق من عشقیست عاری از ریاکاری رقیب
 یک زمان غافل دل از اندیشه جانان نبود
 گر فلک گردد رقیبم پاش بندم بر فلک
 من امیر کاروانم راهی اقلیم نور
 طایر عرش آشیانم از بلندای نظر
 تا دریغ از من نمودی باده گلگون لب
 دارد احسان عزم کو چیدن به طور معرفت

نعش شعر امروز روی دست احسان ماند و من
 شیون از دل در عزای شعر فردا می زنم

پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

حساس = دلنازک
 حق التحقیق = پژوهانه
 جالب توجه = نگریستی
 درک کردن = پی بردن
 ممکن = شدنی
 کاندیدا = نامزد
 بشارت دادن = مژده دادن
 شبیه = مانند، همانند
 استنباط = برداشت
 نفر = تن
 مراتع = چراگاه ها
 موجب = مایه
 همان طور = همانگونه
 رطوبت = نم
 یورتمه = چارگامه
 مومن = باورمند
 تاسیس کردن = پایه گذاری کردن
 در کل = رویهمرفته
 فقیه = دین شناس
 تبریزی الاصل = تبریزی تبار



بی فایده = بیهوده
 متخصص = کارآموده
 غسل = شست و شو
 لاینحل = ناگشودنی
 قابله = ماما
 در ارتباط با = درباره
 حول و حوش = دور و بر
 عبور کردن = گذشتن
 ایالت = استان، فرمان روایی
 منهدم = نابود

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

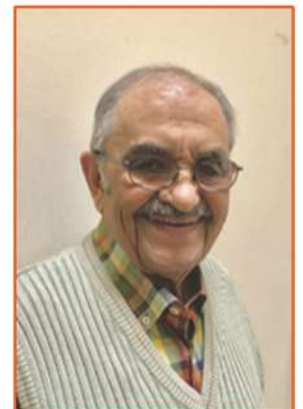
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

با مدیریت

آرمین انوری پور

و گروه متخصصان



تلفن دفتر: (949) 472-3686
تلفن دستی: (949) 230-4658

- امور کنسولی (تجدید پاسپورت ایرانی، امریکایی و اخذ پاسپورت سفید)
- اجرای امور ازدواج و طلاق (خواندن متن شرعی و ایرانی به فارسی)
- تصدیق امضاء (Notary Public) برای امریکا و ایران
- انجام ترجمه رسمی (شناسنامه، قبالة ازدواج و قبالة طلاق و هرگونه مدارک اداری و دادگاهی)
- انجام و ترتیب هرگونه وکالتنامه و ارسال آن به واشنگتن تا مرحله اسکایپ و تحویل به متقاضی

Email: armin.anvaripour@gmail.com
Website: www.PersianLegals.com

One & One

در این خصوص پیشنهاد می‌گردد که زوجین در طول روز زمان‌هایی را به تنهایی و برای کارهای شخصی، و مراقبت از خود اختصاص دهند و با همسرشان در این خصوص توافق کنند و تا آنجا که می‌توانند حریم خصوصی (مرزهای فردی) یکدیگر را در نظر بگیرند و از دخالت در امور جزئی و کلی یکدیگر خودداری کنند، همچنین در مورد سرگرم کردن و رسیدگی به تکالیف بچه‌ها با یکدیگر صحبت کرده و مسئولیت هر کدام را مشخص نمایند. همچنین به دلیل شرایط این روزها تمامی افراد شامل کودک، بزرگسال و همچنین افراد سالمند دچار مشکلات روانشناختی، مانند احساس تنهایی، استرس، اضطراب، افسردگی و ... می‌گردند در اینجا لازم است به این سوال فکر کنند که چه چیزی به آنها کمک می‌کند تا بتوانند عواطف و احساسات شدید، افکار پریشان‌کننده خود را مهار کنند برای مثال یکی از کارها محدود کردن اخبار و کانال‌های اطلاعاتی است، همچنین اختصاص زمانهایی که بتوان با منابع حمایتی مانند همسر، خانواده و یا دوستانمان گفتگو کرد، دغدغه‌های مشترک را با یکدیگر در میان گذاشت و همچنین از خلاقیت خود استفاده کنند و ببینند چه چیزی موجب آرامش آنها می‌گردد

در پایان اگر احساسات و هیجانهای شما، فرزندتان و همسرتان و نیز احساس پریشانی زیاد دارید که موجب مداخله در کارکردهای شما گشته از گروه‌های آموزشی، حمایتی و همچنین درمانهای روانشناختی متخصصین ما در موسسه امید ارواین کمک بگیرید.

Sareh Behzadipour (PhD)
DDS Coordinator
OMID Multicultural Institute
Development
949-502-4721 Cell;
949-6773862
2101 Business Center Drive, Ste.
www.omidinstitute.org
Some References:
Center for Disease contro
prevention, <https://www.cdc.g>
American Academy of Ch
Adolescent Psychiatry.
<https://www.aacap.org/>

کوید ۱۹
و رابطه زوجین

دکتر ساره بهزادی پور



Multicultural Institute for Development



کرونا ویروس به عنوان یک تهدید کننده سلامت جسم و روان تقریباً روی تمام ابعاد زندگی کودکان، بزرگسالان و افراد سالمند مانند چالشهای فرزندپروری، زندگی زناشویی و مسایل کاری و اقتصادی تاثیرگذار بوده است.

خانه و خانواده از اولین فضاهایی است که تحت تاثیر بحران کرونا قرار گرفته است. این روزها ویروس کرونا موجب شده افراد یک خانه بخصوص همسران، زمان بیشتری را زیر یک سقف با یکدیگر بگذرانند. البته این می‌تواند تاثیرات مثبتی در رابطه داشته باشد ولی اگر توجه آگاهانه به آن نگردد به سادگی موجب دلزدگی و تنش در رابطه می‌گردد.

استرل پرل درمانگر مشهور بلژیکی بعد از تحقیقات گسترده و گفتگوی بسیار با زوجین به این نتیجه رسیده که زوجین در روابط بلندمدت در صورتی می‌توانند برای یکدیگر جذاب، خواستنی و دوست داشتنی باقی بمانند که بتوانند در مورد یکدیگر تخیل و تصویر سازی داشته باشند. یعنی اینکه زن و شوهر یک فاصله فیزیکی و روانشناختی داشته باشند و به میزانی که فرد نیاز پیدا کند نسبت به شریک و همسر خود تصویر سازی کند. این در صورتی میسر می‌گردد که زن و شوهر دائماً و در طول ۲۴ ساعت با هم نبوده و ۲۴ ساعت به هم فکر نکنند. این موجب می‌شود که فرد نیاز پیدا کند بعد از ساعتها پرداختن به مسائل روزمره در مورد همسر خود تغییر کند. در این تحقیق بسیاری از زوجین عنوان کردند که زمانی نسبت به همسرشان میل و اشتیاق بیشتری داشتند که از هم دور بودند و فرصت فکر کردن به هم را داشتند.

از این دیدگاه زمانیکه افراد تحت عنوان صمیمیت یا در رابطه بودن دائماً با یکدیگر وقت بگذرانند (اتقافی که این روزها به دلیل قرنطینه به اجبار ایجاد شده است) از امکان این تصویرسازی مهم کاسته شده و در نتیجه اصطکاک در رابطه بیشتر گشته و در صورت ادامه دار شدن موجب احساس کسالت و تنش در رابطه می‌گردد.

**Beauty Services
are available
by appointment only**

**Master Stylist:
Fereshteh Kalbasi
(714) 225 - 5241**

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

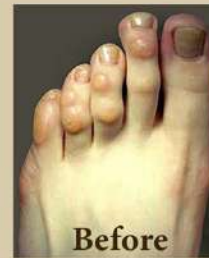
Stem Cell Injection



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

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 سی و یکم گلستان سعدی



وزرای نوشیروان در مهمی از مصالح مملکت اندیشه همی کردند و هر یکی از ایشان دگرگونه رای همی زدند و ملک همچین تدبیری اندیشه کرد. بزرجمهر را رای ملک اختیار آمد.

وزیران در نهانش گفتند: رای ملک را چه مزیت دیدی بر فکر چندین حکیم؟ گفت: به موجب آن که انجام کارها معلوم نیست و رای همگان در مشیت است که صواب آید یا خطا پس موافقت رای ملک اولی تر است تا اگر خلاف صواب آید، به علت متابعت از معاتبیت ایمن باشم. خلاف رای سلطان رای جستن به خون خویش باشد دست شستن اگر خود روز را گوید شب است این بیاید گفتن آنک ماه و پروین!



دگرگونه: تبدیل شده

نهانش: مخفی

مزیت: امتیاز، اولویت، برتری، ترجیح

مشیت: خواست، اراده و خواص

متابعت: پیروی

معاتبیت: متابعت، عتاب کردن، سرزنش کردن

آنک: آن کس که؛ کسی که.

باب اول حکایت سی و دوم گلستان سعدی

شبادی گیسوان بافت که من علویم و با قافله حجاز به شهری در آمد که از حج همی آیم و قصیده ای پیش ملک برد که من گفته ام. نعمت بسیارش فرمود و اکرام کرد تا یکی از ندمای حضرت پادشاه که در آن سال از سفر دریا آمده بود گفت من او را عید اضحی در بصره دیدم! معلوم شد که حاجی نیست. دیگری گفتا پدرش نصرانی بود در ملطیه، پس او شریف چگونه صورت بندد؟! و شعرش را به دیوان انوری در یافتند.

ملک فرمود تا بزنندش و نفی کنند تا چندین دروغ در هم چرا گفت. گفت: ای خداوند روی زمین یک سخنت دیگر در خدمت بگویم اگر راست نباشد به هر عقوبت که فرمایی سزاوارم. گفت: بگو تا آن چیست؟ گفت:

غریبی گرت ماست پیش آورد دویمانه آب است و یک چمچه دروغ اگر راست می خواهی از من شنو جهان دیده بسیار گوید دروغ ملک را خنده گرفت و گفت: از این راست تر سخن تا عمر او بوده باشد نگفته است.

فرمود تا آنچه مأمول اوست مهیا دارند و به خوشی برود.



اضحی: عید، عید قربان

نصرانی: پیرو دین مسیح؛ مسیحی؛ عیسوی مذهب.

شریف: صاحب شرف؛ دارای شرف؛ شرافتمند؛ بزرگوار؛ بلندقدر.

چمچه: کفگیر؛ ملاقه

مأمول: آرزو شده.

ضرب المثل های فارسی

- ۱- سرش به تنش می ارزد: ارزش احترام گذاشتن را دارد.
- ۲- تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- ۳- یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند.
- ۴- کند همجنس با همجنس پرواز: هر کسی با مثل خودش رابطه دارد.
- ۵- خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.
- ۶- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- ۷- ماست را کیسه کردن: گول زدن
- ۸- تا تریاق از عراق آرند مار گزیده مرده باشد: به تاخیر انداختن کاری که اهمیت فوری و بسیار دارد.
- ۹- عجله کار شیطونه: عجله کار درستی نیست
- ۱۰- دل به دل راه داره: خبر داشتن از دوستی طرف.
- ۱۱- حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.
- ۱۲- جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.
- ۱۳- کو گوش شنوا: گوش ندادن به حرف.
- ۱۴- وقت نداره سرشو بخارونه: منظور آنست که گرفتار است.
- ۱۵- جهان ای برادر نماند بر کس دل اندر جهان آفرین بند و بس: دوری از دل بستن به دنیا (نزدیک شدن به خدا).
- ۱۶- فکر نان کن که خربزه آب است: دل به چیزهای بیهوده نبستن.
- ۱۷- چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.
- ۱۸- قدر زر، زرگر شناسد، قدر گوهر، گوهری: ارزش هر چیزی را خیره آن می داند نه دیگران.
- ۱۹- شتری که در خانه ی همه را می زند: عاقبتی که برای همه است.
- ۲۰- شتر سواری دولا دولا نمی شود: کار را باید با آگاهی انجام داد.



کمی بخندیم



- کلیه وسایل خونه عمه م رو دزد برد بجز یه قالی؟؟ پلیس اومد گفت: چرا قالی رو نبردن؟؟ شوهر عمه م گفت: واسه اینکه یه شیری مثل من روش خوابیده بود.
- یه جوری میگین کوالا فقط میخوره و میخوابه انگار مثلاً گوسفند ۵ صبح بیدار میشه یه چایی تلخ میخوره تا شب میره سر دکل نفت!
- کیف پول من مثل پیازه، بازش که میکنی گریه ات میگیره
- تو تا کسی نشسته بودم راننده خوشحال میگفت نه مدیر نه رئیس دارم، برا خودم آزادم هیشکی بهم دستور نمیده. گفتم... فرعی اول بیچ سمت راست.
- یکی تعریف میکرد و میگفت: تو جنگ سرباز بودم. گفته بودن موقع بمبارون بخواب زمین و هر آیه ای که بلدی رو بلند بخون منم که چیزی بلد نبودم، از ترس داد میزد؛ النظافه من الايمان!
- یک سری هم سییلامو زدم از حموم که درآمدم بابام گفت ببخشید شما چجوری وارد خونه ما شدید؟
- یکبار بچه بودم بابام به زور برد کچلم کرد بعدشم تا دو هفته منو تو خونه کچل صدام میکرد میخندید، شاکمی شدم گفتم ایشالا خدا خودش کچلت کنه، یه هفته نشده زنگ زدن بهش گفتن بیا از طرف اداره برو مکه، رفت برگشت تا یه ماه مامانم سیب زمینی صدامش میکرد، این آخرین باری بود که دعام مستجاب میشد
- آخرین باری که یکی بهم افتخار کرد معلم ریاضیم بود از قول گرفت روز المیاد، مدرسه نرم که میانگین نمره ریاضی مدرسه رو پایین نیارم و وقتی قبول کردم خیلی بهم افتخار کرد.

چیستان



- ۱- آن چیست که بی صدا زنگ می زند؟
- ۲- آن چیست که هر چه از آن برداریم بزرگ تر می شود؟
- ۳- آن چیست که سوراخ های فراوان دارد اما آب را در خود نگه می دارد؟
- ۴- آن چیست که سر ندارد، کلاه دارد، یک پا دارد و کفش ندارد؟
- ۵- آن چیست که از چوب ساخته شده، اما اره نمی شود؟
- ۶- آن چیست که دو پا دارد و دو پای دیگر هم فرض می کند و می رود کسی هم به گردش نمی رسد؟
- ۷- آن چیست که بی علم و دانش، همه چیز را همانگونه که هست آشکار می سازد؟

پاسخ چیستان

۱- آینه ۲- آتش ۳- سوراخ ۴- کلاه ۵- چوب ۶- کفش ۷- چشم

ترفندهای خانه داری



- برای خوشمزه تر شدن قرمه سبزی یک ساعت مونده به سرو توش رب انار بریزید.
- برای خوشمزه تر شدن کلت تو موادش زیره و پودر آویشن بریزید.
- برای اینکه پنیر پیتزاتون خوب کش بیاد قبل از اینکه پیتزارو داخل فر بزارید روش آب اسپری کنید.
- رای اینکه آش رشته لعاب داشته باشه و خوشمزه تر بشه کمی بلغور گندم همراه حبوبات خیس کنید و باهم بیزیدشون.
- برای برداشتن ترشی از ظرف ترشی از ملاقه استیل استفاده نکنید چون باعث میشود ترشی زود خراب شود.
- برای تازه ماندن برنج پخته در یخچال، یک تکه نان روی آن قرار دهید.
- برای ترد شدن گوشت روی همه قسمت های آن مخلوطی از سرکه و روغن زیتون بمالید و بگذارید بماند، سپس بپزید.
- برای بهتر رنگ دادن زعفران: هر مقدار زعفران ساییده شده یا حتی نساییده را در ظرف مورد نظر ریخته و روی آن یک تکه یخ بگذارید تا در دمای اتاق یا آشپزخانه یخ آب شود. نتیجه را خواهید دید. با این روش ماندگاری رنگ و بو و طعم آن بمراتب بیش از دم کردن آن با آب داغ یا جوش خواهد بود.
- برای اینکه برنج به ته دیگ نونی قابلمه مون نجسبه روی نون رو باید کمی خیس کرد.
- برای اینکه برنجمون خوب قد بکشه تو لحظه های آخر که میخوایم آبکش کنیم یک لیوان آب سرد بهش اضافه کنید.
- برای اینکه قورمه سبزی مون خوب روغن بندازه و به اصطلاح روغن سبز تیره پس بده وسطای پختن خورشت یک قاشق شنبلیله که خیلی خوب سرخ و خشک شده بهش اضافه کنید.
- برای اینکه پوست بادمجان های کبابی مون زود و بدون دردسر کنده بشه بعد از کباب شدن اونهارو تو یه نایلون بندازید تا چند دقیقه بمونه اونوقت پراحتی پوستشون کنده میشه بدون اینکه گوشت بادمجون آسیب ببینه.
- برای اینکه لوبیا پلو عطر و بوی خوبی بگیره آخرای پخت موادش یک قاشق مربا خوری پودر گل سرخ اضافه کنید بهش.
- برای اینکه یه قیمه خوشمزه داشته باشید آخرای پخت خورشت چند قطره گلاب اضافه کنید بهش و بلافاصله زیرشوخاموش کنید.
- برای اینکه شیر برنجتون خوشمزه تر بشه برنجو با شیر خیس کنید.

جمع شده اند و ما ((ندیده ها)) هم به شدت کنجکاو می شویم که ای دل غافل، ما اصلاً از فراماسونری و کمیته سیصد هیچی نمی دانیم و همین طور دنبالش را می گیریم و توهم توطئه که باور کنید دیگر حتی خودم هم نمی دانم راست است یا دروغ را دنبال می کنیم و تازه متوجه می شویم که از دنیا هیچ نمی دانیم. دلمان می خواهد به کتابخانه و ایتکان نفوذ کنیم و کتابی که اجنه نوشته اند را به دست بیاوریم و از اسرار خلقت آگاهی پیدا کنیم. می دانید؟ قبلاً می گفتند ایرانی ها پایین ترین آمار مطالعه را دارند. واقعاً هم همین طور بود. هنوز هم خیلی هستند که حتی نمی دانند ((دکتر جکیل و مستر هاید)) که بوده است و اگر فیلم های خون آشامی که حالا زیاد تولید می شوند را ندیده بودند، نمی دانستند دراکولا کی بود. دیگر مطالعه در ادبیات و علوم و فلسفه و اقتصاد که جای خودش، مردم یا کتابخوان هستند یا نیستند. آن ها هم که کتاب خوانده اند، شاید فقط چند کتاب خوانده اند که همان شده مرجع رسمی زندگیشان و به درک عمیقی!! هم رسیده اند و حالا در مورد همه چیز صاحب نظر شده اند. شبکه های اجتماعی این وسط غنیمت هستند چون حداقل چهار موضوع که قبلاً به دنبال آن نبوده اند ناخودآگاه جلوییشان ظاهر می شود و از آن آگاه می شوند. اگر ((سس- ماست)) و فراماسونری و جناب آقای شیطان اجازه بدهند، مردم کمی هم مطالب دیگر ناخواسته خواهند خواند و شاید این مطالعه، باعث بشود سطح سواد و فرهنگ جامعه ما بالاتر برود. هر چند تقصیر تولیدکنندگان محتوا هم هست. چون حالا همگی شده ایم بیننده و محدود هستند که محتوای صحیح تولید می کنند. اگر هم تولید کنند، مگر چند نفر می خوانند؟ سلیقه مردم عوض شده است و این دردی است که داریم می کشیم. هر چند، باز هم می گویم همین هم غنیمت است و ما را به مسیر درستی راهنمایی کرده است... سس ماست.

مسائل ماورایی دارند. مثلاً در بعضی از این صفحات، آخرین اخبار ((یوفو)) و آدم فضایی ها وجود دارند. هر روز فیلم جدیدی توسط این صفحات کشف می شود. این آخرین فیلم را که تازه منتشر شده!! و البته در اصل متعلق به صد سال پیش است و به صورت اختصاصی برای آن گروه توسط جاسوسان دزدیده شده و به دستشان رسیده است فقط همان گروه منتشر میکند. ما در این صفحات، آخرین فیلم و عکس های پری های دریایی، کوتوله ها، فضایی ها، اجنه، نوستر آداموس، پیشگویی بابا غورغور جادوگر بزرگ و آفریقای، نفرین اجنه آفریقای که احمدی نژاد استخدام کرده بوده تا پوتین را لعنت کند!! جن شخصی هری پاتر که اجنه به نشانه احترامی که برای ((دابی)) قائل بود به او هدیه داده اند، چشم سوم و صنوبری که ما خودمان داریم و خبر نداریم و هزاران علم ناشناخته واقعی و غیرواقعی را می بینیم. تصاویر، پخش می شوند و یک صدای ترسناک انگار مستندهای قدیم باشد روی تصاویر حرف می زند. ((...شبانگام، نیکولا تسلا به بیرون ساختمان رفت و سه بار از این طرف ساختمان به آن طرف ساختمان چرخید... اعداد ۳، ۶، ۹ چه سری درون خود دارند و چرا اف بی آی تمامی یادداشت های تسلا را دزدید؟ آیا اجنه وجود دارند؟ انگشتر حضرت سلیمان چند هزار جن درون خود محبوس داشت؟ آیا ما در دنیایی پر از اجنه و ارواح زندگی می کنیم؟ راز این عکس چه بود که مرد خانواده بعد از دیدن آن همه را قتل عام کرد؟ از هیولای دریاچه چغازنبیل چه می دانید؟ دونالد ترامپ در گوش رفسنجانی چه گفت که او دو هفته بعد توسط آدم فضایی ها دزدیده شد؟ آیا قوم مایا مرگ ما را در همین هفته آینده پیشگویی کرده است؟ بله! این ها همه درست و غلط با هم

سس-ماست

دفعه اولی که ((سس- ماست)) را دیدم، با خودم گفتم چقدر بانمک است. برای آن دوستانی که نمی دانند ((سس ماست)) چیست، بیاید بگویم که ((سس ماست)) یک سری فیلم کوتاه چند ثانیه ای است که بیشتر در اینستاگرام منتشر می شود. چند نوجوان دبیرستانی چون اکثرشان در همین میانگین سنی هستند با هم ((سس ماست)) می سازند. محتوای فیلم هم فوق العاده سخیف و البته از نظر خودشان پر مغز است. یک نفر یک چیزی می گوید و دیگری چنان جواب دندان شکنی به او می دهد که هر دو، دو دستی توی سر خودشان می زنند و آهنگ ترکی نواخته می شود که اولش انگار می گوید ((سس- ماست)) و بعد هر دو به گوشه ای پناه می برند و آن یکی که جواب دندان شکن را شنیده به کنج تهایی های خودش پناه می برد. اصلاً شاخ مجازی ها، از همین ((سس- ماست)) ها به وجود می آیند. یعنی چند کودک یک جوک را آنچنان توی سر و مغز یکدیگر می کوبند که طرف دیگر با خاک یکسان می شود و اصطلاحاً ((سس- ماست)) می شود. اپلیکیشن های اجتماعی فوق العاده جذاب هستند. اما مطمئناً عیوب خاص خودشان را هم دارند. یکی دیگر از این پدیده ها، صفحات ((عجیب و غریب)) هستند. در تویب و اینستاگرام و تلگرام، صفحاتی وجود دارند که اختصاص به



مهدی علیزاده فخرآبادی

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



Lic. OE86532 • Founded 2005

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



مشاور رایگان شما
در کلیه امور بیمه ها

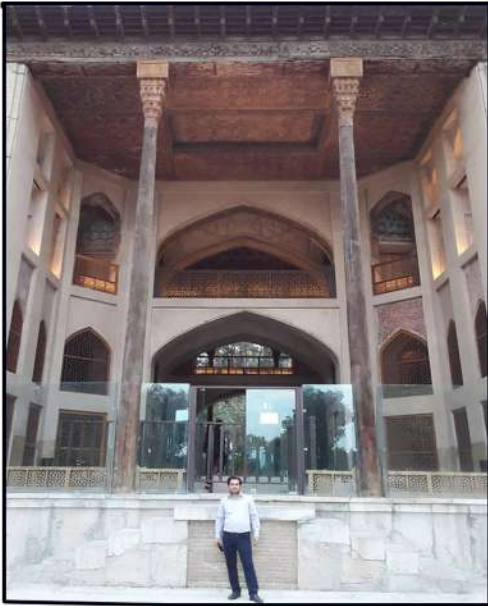


Reza Agahi

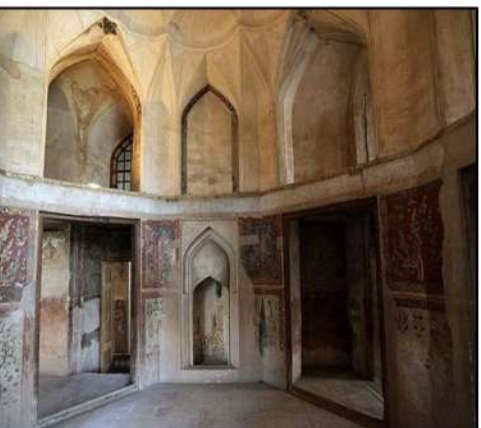
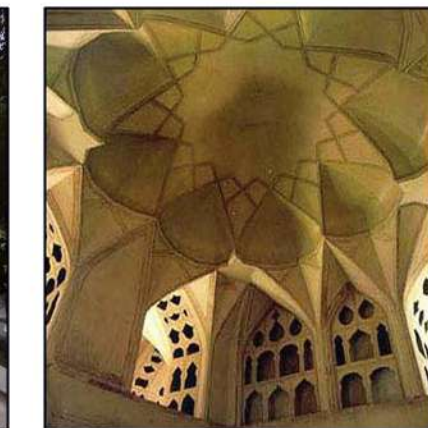
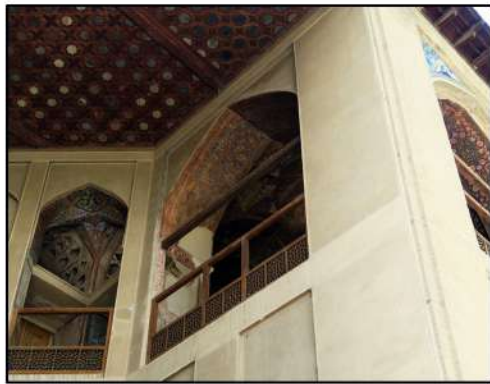
Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532



که حالا از آن مراقبت هم می شود و دیوارهای آن اسرار بزرگی از داستان های حرمسرای شاهان صفوی و قاجاری با خود به یادگار نگه داشته اند.



هنوز با قدرت سر جای خود ایستاده است و حالا تبدیل به یک جاذبه توریستی شده است. این کاخ، چند مرتبه ترمیم شده است. شاهان قاجار در آن اقامت داشته اند و روی دیوارهای جا مانده از زمان صفوی، قاجاریه مجدد کاشی کاری های خودش را انجام داده است. به طوری که روی بعضی دیوارها هم می توان آثار دوره صفوی و هم آثار دوران قاجار را دید.

سقف طلاکوب است و اتاق ها کوچک، حوض و حمام قدیمی دارد و روی سقف چند اتاقک کوچک برای سربازان و تیراندازان طراحی شده است. اتاق ها طوری طراحی و معماری شده اند که چند سوگلی در آن اقامت داشته باشند و شاه به دنبال آن ها قایم باشک بازی کند. درب اتاق ها کوچک است و جلوی آن مانعی قرار گرفته تا هر خان و درباری که وارد می شود ناخود آگاه مجبور به تعظیم باشد. هر چند این کاخ تنها جهت شادی و عشرت شاهان ساخته شده است و فیزیک ساختاری آن برای ملاقات های رسمی مناسب نیست.

اگر به اصفهان گذرتان افتاد، حتما به هشت بهشت هم سر بزنید. هم فال است و هم تماشا. به خصوص

هشت بهشت مهدی علیزاده فخرآبادی

تکتم مرادی مهنه

شاید معدود اماکن تاریخی داشته باشیم که متعلق به چند دوره تاریخی باشد. کاخ هشت بهشت یکی از همین اماکن تاریخی است که متعلق به دوره صفویه، قاجار و پهلوی می باشد.

این کاخ که در کنار چهارباغ اصفهان قرار دارد، با کاربری حرمسرای شاهان صفوی مثل شاه عباس استفاده می شده. یک کاخ کوچک در باغی بزرگ پر از شگفتی های باستانی. از عجایب این کاخ می توان به ستون ها و درهای مخفی آن اشاره کرد که هنوز هم باستان شناسان برای آن جوابی پیدا نکرده اند.

متأسفانه اوایل انقلاب، بی اعتنایی کاملی به این گنجینه تاریخی شده است. حتی گاهی طویله حیوانات بوده است و مدتی هم معنادان در آن سکنی گزیده بوده اند. در آن سال ها افراتیون یک بار این کاخ قدیمی را آتش زده اند و از گزند دزدی ها هم در امان نبوده است. به طوری که اکثر تابلوهای دیواری و سنگی آن را دزدیده اند. با این وجود، چون با استحکام ویژه ای ساخته شده بوده،

SHAFI MEDICAL CENTER

دکتر حمید اسکندری

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

Dr. Hamid Eskandari, MD

**برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.**

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیکر

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

Tel: (949) 559 - 5153



خریزه

طبیعت خریزه معتدل و تر (رطوبتی) است. خریزه هرچه شیرین تر باشد «گرمی و تری» آن بیشتر است و حاوی مقدار زیادی ویتامین A, C, E, K و همچنین آهن و روی و کلسیم، پتاسیم، فسفر است و از پرهیزات مهم خریزه، خوردن آن همراه با عسل است که منجر به مسمومیت شدید می‌شود. مصرف منظم خریزه، به دلیل داشتن ویتامین A به جوانسازی ریه ها کمک می کند و برای سیگاری هایی که به علت مصرف سیگار ریه هاشان آسیب شدید دیده اند مفید است و به حفظ سلامت بینایی کمک کرده و خطر پیشرفت آب مروارید را تا 40٪ کاهش می دهند. خریزه در درمان سنگ کلیه و بیماری های مثانه و مجاری ادراری نظیر است. همچنین، مادران باردار برای زیبا شدن جنین خود می توانند این میوه را مصرف کنند. خریزه دارای ترکیباتی است که اعصاب را آرام کرده و اضطراب ها را کاهش و از اختلالات خواب جلوگیری می کند. ویتامین C موجود در خریزه از تصلب شرایین جلوگیری و از سکتة قلبی پیشگیری می کند. این میوه برای افراد دیابتی و افراد مبتلا به چاقی خطری ندارد.

اصطلاحاً به صورت قیمة ای خرد کنید. یا می توانید با گوشت چرخ کرده استانبولی را درست کنید. پیاز را پوست بگیرید و بشوید و آن را نگینی خرد کنید. سپس در یک تابه روغن بریزید و بگذارید تا داغ شود. پیاز را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. بعد از اینکه کمی پیازها طلایی شدند، گوشت قیمة‌ای یا گوشت چرخ کرده را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا آب گوشتها گرفته شود. سپس به اندازه ۲ تا ۳ پیمانه آب به داخل تابه بریزید و بگذارید گوشت با حرارت کم پخته شود. اگر گوشتتان چرخ کرده باشد، زمان کمتری برای پختن نیاز است. در حدی که آب گوشت تبخیر شود و رنگ گوشت تغییر کند. رنگ گوشت باید به رنگ طلایی درآید. در این مرحله مقداری نمک و رب هم به تابه اضافه کنید و آن را به هم بزنید. بعد از اینکه گوشتها کاملاً آماده و پخته شدند، نوبت به درست کردن برنج می رسد. قابلمه را بر روی اجاق گاز با حرارت متوسط قرار دهید و تا به جوش بیاید و آب آن تبخیر شود. برنج را امتحان کنید و اگر دیدید که برنج هنوز خام و نیچته است به آن ۱ الی ۲ پیمانه آب یا آب گوجه‌فرنگی اضافه کنید و بگذارید تا دوباره بپزد. بعد وسط قابلمه را خالی کنید و گوشت های پخته شده را به آن اضافه کنید و دوباره روی آن را با برنج بپوشانید. سپس در قابلمه را بگذارید و روی شعله پخش کن با حرارت کم قرار دهید تا برنج دم بکشد.



استانبولی پلو

مواد لازم: گوشت بدون استخوان یا گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم، برنج ۴ پیمانه، گوجه فرنگی ۲ کیلو، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، پیاز یک عدد، روغن به مقدار لازم، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
روش تهیه: در مرحله اول ابتدا برنج را کاملاً پاک کنید و با آب نسبتاً ولرم بشویید. سپس گوجه های فرنگی را بشویید و آن ها را رنده ریز کنید یا آب آن ها را بگیرید و به همراه آب به برنج ها در یک قابلمه مناسب اضافه کنید. مقدار آب باید به قدری باشد که به اندازه نصف بند انگشت از سطح برنج باشد. سپس به داخل قابلمه ۳ تا ۴ قاشق روغن اضافه کنید و بگذارید تا برنج مدتی خیس بخورد. حالا نوبت به آماده کردن گوشت می رسد. در ابتدا گوشت را تمیز کنید و بشویید. سپس بر روی تخته آشپزخانه قرار دهید و با یک چاقوی تیز در اندازه ریز و

DOUBLE DISCOUNT

هر چه بخواهید همین جاست!

لوازم کادویی، لوازم آشپزخانه، پارنی سوپلاز و ...

فروشگاه ایرانی، با قیمت های باورنکردنی

در آنالایم جنب Smart Choice

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

اشتیاقی دائمی. یعنی شناختن، و شناختن، و شناختن. یعنی پذیرش همزمانی مسئولیتها و مزایا. یعنی استقرار علاقه در محلی امن، بدون بدل کردنش به زنجیری دور پا، یا گردن، یا کلمه. یعنی محترم شمردن تفاوتهایی که ریشه محبت را خشک نمی‌کند.

کسی را دوست داشتن یعنی از یاد نبردن نوازش کلامی، و از یاد نبردن نوازش جاری در رفتار حامیانه. یعنی کشف اهمیت یکسان بوسیدن عاشقانه لبان یک زن، با جمع کردن موهای بلندش پشت سرش وقت تهوع. یعنی آغوش را به امن‌ترین نقطه‌ی دنیا بدل کردن. یعنی حفظ تازگی حس، و عمیق کردن لذت. یعنی ترکیبی همگون از مراقبت، حمایت، و مستقل دانستن یار. و بله، چنان که آقای دوباتن می‌گوید "عشق یک روند طولانی است و زیاد ربطی به شوق اولین ملاقات ندارد، یک پروسه دائمی از یادگیری مهارتهاست." و چنان که حسین پناهی می‌گوید اغلب ما برای عشق آماده نیستیم. و چنان که جان تنهای من و مردم اطرافم می‌گویند ما شفافبخشی محبت را از یاد برده‌ایم، و تاریکی را برگزیده‌ایم به جای زیستن در گرمای خواستنی خورشید. آموخته‌ام کسی را دوست داشتن، یعنی پناهنش بودن، و به او پناه بردن. همین.

موقت هم تموم بشه. تا کی هرکدوم چشمه های جدید کشف کنن. گفتم این قانون شامل حال همه ما میشه؟ شاید هم نمیشه. یعنی خدا کنه نشه. شامل حال من که نمیشه، چون همون طور که بالاتر براتون گفتم اونوی که من دوستش دارم اصلا به من فکر نمیکنه. شامل حال توی به یار رسیده هم نمیشه، اگه شب که میخوابی بدونی چقدر خوشبختی که آخرین چیزی که قبل از خواب می بینی صورت کسیه که دوستش داری، و صبح که بیدار میشی بدونی چقدر خوشبختی که اولین چیزی که می بینی صورت کسیه که دوستش داری. نمی دونی که. یه عالمه آدم توی این دنیا هستن که دارن برای یه ثانیه دوباره دیدن صورت یارشون پرپر میشن. خلاصه تا ساغر ت پر است، بنوشان و نوش کن. و ساغر علاقه رو همیشه پرنگه دار. همین.

کسی را دوست داشتن

گرچه دیر، اما گمانم دیگر آموخته‌ام کسی را دوست داشتن، یعنی از آرامش او مراقبت کردن. یعنی تلاشی تمام‌نشدنی برای بهتر و بیشتر شناختن او، و خود، و ارتقای کیفیت مای متشکل از این دو عنصر ناهمگون. یعنی مکالمه‌ی مستمر بدون تحکم، از یاد نبردن شوق ابتدای وصل، و تبدیل کردن هیجان اولیه به

اونی که من دوست داشتم

(حمید سلیمی)

دیدنی بعد از مدتی وقتی دوباره به اون عشق پاک و داغی که یه زمانی به یه نفر داشتی فکر میکنی و میفهمی دیگه همه چی برات سرد شده و بی معنی؟ یه آرامش خاصیه. آروم لبخند میزنی و به دیوونگیهای اون وقتای خودت میخندی. فقط خواستم بگم اونوی که دوست داشته هم الان دیگه وقتی بهت فکر میکنه همین حال رو داره. این قانون اسمش قانون "سرماي متقابل" هست که البته در بعضی نسخه ها هم به صورت "گذر زمان" ازش اسم برده شده، قانون زشتیه که شامل حال روابط عاطفی همه ما میشه، تقریبا همه ما. یکی از بدترین شکل‌های این قانون میدونی کجاست؟ اونجا که دو نفر زیر یه سقفن، توی یه تختخواب، بدن به بدن، لب به لب، تن به تن. اما هرم داغ عطشی که یه وقتی این دو تا من آسیب پذیر شکننده رو تبدیل می کرد به یه مای قشنگ بزرگ، دیگه خاموش شده. همدیگه رو می نوشن هنوز، اما نه به شوق شراب، که برای رفع تشنگی و از بی آبی نمردن. تا کی کشف کنن که این چشمه مسموم شده و همون هم نوشی



۵۰٪ تخفیف ویژه

First Choice
Hearing Aid Center

Life Hearing Care Professionals

تست شنوایی رایگان

SIEMENS

oticon
PEOPLE FIRST

Starkey

SONIC
innovations

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK
hearing systems

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



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

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

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92868

(714) 282 - 9911

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

(949) 768 - 4327

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

(714) 375 - 7776

www.1StChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com

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



Greater Southern California

سرویس دهمی در اورنج کانٹی، 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

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