



بنابراین به این نتیجه میرسم که در دوران پدر و مادرهایمان، با اینکه تسهیلات و اطلاعاتی که در حال حاضر در اختیار عموم قرار دارد، کمتر بود، اما بنظر میرسد که بسیاری از پدر و مادرها برایشان مسئله تغذیه خوب بخصوص برای فرزندان نشان اهمیت زیادی داشت و همیشه سعی می کردند تا به حد توانایی بهترین ها را برای خانواده شان از نظر خورد و خوراک تهیه کنند. و اما جالب اینجاست که در این دوره و زمونه و با در دست داشتن این همه اطلاعات وسیع و مفید که در اختیار عموم از طرق مختلف گذاشته میشود، متأسفانه یکی از مهمترین مسائلی که بنظر میآید برایمان اهمیت چندانی ندارد، همین تغذیه سالم، نه تنها برای فرزندانمان بلکه برای خودمان است. البته سوء تفاهم نشود، مطمئناً پدر و مادرهایی هستند که در مورد تغذیه خوب خانواده شان بسیار دقت

میکنند، اما آنها جزو تعداد معدود می باشند. من بسیاری از پدر و مادرهایی را می شناسم که این مسئله برایشان زیاد قابل اهمیت نیست. بطور مثال یکی از آقایان دختر دوازده ساله ای دارد که ماشاالله این بچه اصلاً هیچگونه کنترلی در مورد خوردن غذا و تغذیه از شکر ندارد. وقت و بی وقت مشغول لیسیدن بستنی، خوردن شیرینی و نوشیدن انواع و اقسام نوشابه هایی مانند کوکاکولا می باشد. اصلاً معنی اینکه «باید اول

صبحانه، ناهار و یا شام خورد» در کارش نیست. هر زمانی که دلش می خواد، دیگه برو و بیا ندارد، و این دختر خانم باید شکر را به تن بزند. ایشان با این سن کم، چنان هیگل تپلی و قنصی دارد که خدا به خیر کند. شکم از یک طرف زده بیرون، باسن از طرف دیگر و غیب هم که غوغا کرده. چنین بچه هایی از کله سحر تا آخر شب، وقت و بی وقت، مشغول خوردن خوراکی ها و یا نوشیدنیهای پر از شکر و شکم پرکن هستند. نوشیدن آب که یکی از سالم ترین و مهم ترین نوشیدنی ها در دنیا هست نیز کاملاً فراموش شده. البته جالب هم اینجاست که بعد از خوردن این همه خوراکی های شکر دار بچه شروع میکند با یک حالت وحشیگری از این طرف خانه با سرعت باد دوییدن به آنطرف خانه و در عین حال نیز با سر و صداهای بلند و اعصاب خورد کن و همه هم متعجب هستند که چرا این بچه ها کنترل ندارند!!! مادر و پدر هم تنها عکس العملی که نشان می دهند این است که فقط قربون بچه برونند و او

میکنند، اما آنها جزو تعداد معدود می باشند. من بسیاری از پدر و مادرهایی را می شناسم که این مسئله برایشان زیاد قابل اهمیت نیست. بطور مثال یکی از آقایان دختر دوازده ساله ای دارد که ماشاالله این بچه اصلاً هیچگونه کنترلی در مورد خوردن غذا و تغذیه از شکر ندارد. وقت و بی وقت مشغول لیسیدن بستنی، خوردن شیرینی و نوشیدن انواع و اقسام نوشابه هایی مانند کوکاکولا می باشد. اصلاً معنی اینکه «باید اول صبحانه، ناهار و یا شام خورد» در کارش نیست. هر زمانی که دلش می خواد، دیگه برو و بیا ندارد، و این دختر خانم باید شکر را به تن بزند. ایشان با این سن کم، چنان هیگل تپلی و قنصی دارد که خدا به خیر کند. شکم از یک طرف زده بیرون، باسن از طرف دیگر و غیب هم که غوغا کرده. چنین بچه هایی از کله سحر تا آخر شب، وقت و بی وقت، مشغول خوردن خوراکی ها و یا نوشیدنیهای پر از شکر و شکم پرکن هستند. نوشیدن آب که یکی از سالم ترین و مهم ترین نوشیدنی ها در دنیا هست نیز کاملاً فراموش شده. البته جالب هم اینجاست که بعد از خوردن این همه خوراکی های شکر دار بچه شروع میکند با یک حالت وحشیگری از این طرف خانه با سرعت باد دوییدن به آنطرف خانه و در عین حال نیز با سر و صداهای بلند و اعصاب خورد کن و همه هم متعجب هستند که چرا این بچه ها کنترل ندارند!!! مادر و پدر هم تنها عکس العملی که نشان می دهند این است که فقط قربون بچه برونند و او

## ادامه مطلب اگر بتوانی سرت را... از صفحه ۲۰

بهرحال همه ما باید از کوچه پس کوچه های تنگ نظری گذر کنیم. فوتبال ما از حوزه عقل عملی و عقل تئوری بی بهره است و هرگز تا صاحب مربیانی با اندیشه عقل عملی و علم تئوری را در خود رشد ندهد این فوتبال تیره روز رنگ شادمانی را نخواهد دید، و این تازه آغاز راه است. آیا میتوان به این دل بست که آقای قطبی و همکارانش بیماریهای تیم ملی را پایان بخشد. آیا بهتر نبود که این فرصت را به آقای دائی میدادیم تا راه های جبران شکست را جبران کند، آیا خشم از سر ناتوانی یک عکس العمل منفی نیست.

می گویند برای انجام هر کاری دو نیروی مختلف در داخل و نهان ما وجود دارد که آنرا به دو سوی مختلف میشکد یکی جاه طلبی یا آرزوهای برنامده که آنرا به یک انرژی مثبت و ایجاد انگیزه توجیه میکند و دیگری اضطراب، تشویش و نگرانی از انجام آن کار یا بنوعی دل واپسی است که آنرا به نیروی منفی به عنوان ترس از شکست برآورد میکنند. بهرحال بیاد ندارم که تیم ملی دوبار بی

بهرحال همه ما باید از کوچه پس کوچه های تنگ نظری گذر کنیم. فوتبال ما از حوزه عقل عملی و عقل تئوری بی بهره است و هرگز تا صاحب مربیانی با اندیشه عقل عملی و علم تئوری را در خود رشد ندهد این فوتبال تیره روز رنگ شادمانی را نخواهد دید، و این تازه آغاز راه است. آیا میتوان به این دل بست که آقای قطبی و همکارانش بیماریهای تیم ملی را پایان بخشد. آیا بهتر نبود که این فرصت را به آقای دائی میدادیم تا راه های جبران شکست را جبران کند، آیا خشم از سر ناتوانی یک عکس العمل منفی نیست.

می گویند برای انجام هر کاری دو نیروی مختلف در داخل و نهان ما وجود دارد که آنرا به دو سوی مختلف میشکد یکی جاه طلبی یا آرزوهای برنامده که آنرا به یک انرژی مثبت و ایجاد انگیزه توجیه میکند و دیگری اضطراب، تشویش و نگرانی از انجام آن کار یا بنوعی دل واپسی است که آنرا به نیروی منفی به عنوان ترس از شکست برآورد میکنند. بهرحال بیاد ندارم که تیم ملی دوبار بی

# از ماست که برماست

افلیا پرویزاد e-mail: azmastkebarmast@yahoo.com

One of the most tragic things I know about human nature is that all of us tend to put off living. We are all dreaming of some magical rose garden over the horizon, instead of enjoying the roses that are blooming outside our windows today. Dale Carnegie

نمی بینی... اینجا فقط عشق ابدی وجود دارد...  
دخترم ازت میخوام که برای رفتنم غمگین نباشی... یادت باشد که من همیشه با تو هستم... فقط آنروز باید میرفتم چرا که زندگیم بر روی زمین تمام شده بود...

خدا بغلم کرد و گفت: «بخت خوش آمد میگویم... خوشحالم که دوباره پیش ما برمیگردی... در مدت زمانی که بر روی زمین بودی همگی دلمان برایت تنگ شده بود... نگران خانواده ات نباش... در آینده آنها نیز خواهند آمد و به ما ملحق میشوند... ولی حالا به شدت به تو و کمکت در اینجا نیاز دارم... بسیار کار داریم تا بتوانیم به آدمیزاد کمک کنیم...»

و آنوقت بود که خداوند فبرستی از خواسته هایش را به من داد... اولین خواسته اش این بود که مراقب تو باشم...

میدونم که برات ناراحت کننده و مشکله... میدونم که هر زمانی که به من فکر میکنی و به یاد لحظات زیبایی که در کنار هم بودیم می افی، ناخودآگاه اشک در چشمانت جمع میشو... و چون تو را بخوبی می شناسم، سعیت در این خواهد بود که قوی باشی و گریه نکنی... اما عزیز دلم، از گریه کردن نترس... بعضی اوقات میتونه تسکینت بده... یادت باشه که اگر باران نبود، هیچ گلی وجود نداشت... درسته که زندگیم بر روی زمین تمام شده و من را نمی بینی، اما بخت اطمینان میدهم که بتو بیشتر از همیشه نزدیکترم...

دخترم همیشه سعی کن تا با قلبی مهربان و به دور از کینه و تنفر، به راه زندگیت ادامه بدهی، هر چند زندگی بعضی وقتها میتونه پستی و بلندیهای بیشماری را سر راهت قرار دهد، اما با شناختی که از تو دارم مطمئن هستم که با راحتی همه را پشت سر خواهی گذاشت تا به مقصدت برسی... حرقم را هیچوقت فراموش نکن، هر آنچه که به دنیا بدهی، دنیا بخت برمیگرداند...

و زمانی که وقت تو برسه که بروی و از جسمت آزاد بشوی، خوشحال باش چون داری به نزد من میایی... چشم براهت هستم، اما نه بزودی...»

بنظر من و مطمئن هستم که بسیاری از شما نیز با من هم عقیده باشید، تغذیه خوب و سالم نقش بسیار مهمی در زندگی تمامی انسان ها بازی میکند، و چه بهتر که این تغذیه از همان زمان بچگی شروع شده و در طول زندگی ادامه پیدا کند.

یادم میآید که در زمان کودکی، مادرم چقدر مراقب و نگران خورد و خوراک من بود. همیشه سعی میکرد سالم ترین خوراکی ها را برای خانواده تهیه کند. خوردن شیرینی، بستنی و یا نوشابه هایی مانند کوکاکولا یک مسئله عادی و روزمره در دوران بچگی من نبود. یادم میآید بسیاری دیگر از پدر و مادرها نیز برایشان مهم بود که بچه هایشان تغذیه سالم و مناسب داشته باشند.

ماه می و ماه آگوست جزو بهترین ماههای سال برای من میباشند... چرا که ۲۱ آگوست روز تولد مادرم است... روزی که خدا وی را آفرید و مانند فرشته ای زیبا و بی همتا، بهترین خصلتها را به او داد تا بتواند با مهربانیهایش، گرمای عشق بی دریغش و با نشان دادن سخاوت و بخشندگی، بر روی زمین بزرگ شده، زندگی کند و سر مشق و نمونه ای باشد برای اطرافیان و بخصوص برای من...

و اما چرا ماه می؟!... مادرم روز ۱۹ می سال ۹۷ در سن ۵۴ سالگی عمرش را داد به تمامی انسانهای لایق... تولدی دوباره مانند همان فرشته زیبا و بی همتا... البته این بار نه فرشته زمینی، بلکه فرشته آسمانی... در آنروز مادرم بخش جدید و ابدی را آغاز کرد... قدم گذاشت بر جاده ای ابریشمی... بسیار زیبا... با صفا... سر سبز و پر از گلهای وحشی به رنگ دلخواهش... رنگ بنفش... و در کنارش دگر فرشتگان زیبارو که همراهیش میکردند تا او را به مقصدش... به شهر محبتها... به شهر عاشقان، برسانند...

از خدا تشکر میکنم چرا که او برایم یک مادر شگفت انگیز آفرید... مادری که همیشه برایم تازگی داشت... لبخند زیبایش مانند خورشید میدرخشید... قالب قلب مهربانش از طلا... دو چشمان قشنگش مانند دو ستاره روشن و درخشنده... و گونه هایش به زیبایی گل سرخ... میگفت: «دخترم، یادت باشد که یک مادر از درختی تنومند که میوه های مختلفی را پرورش میدهد درست شده... انواع و اقسام میوه ها را بر روی شاخه هایش می بینی و احساس میکنی... میوه عشق، محبت... میوه لذت... خوشحالی... میوه صلح... صفا... میوه صبر... شکیبایی... میوه مهربانی... میوه وفاداری... صداقت... میوه خودداری... میوه ملایمت و نجابت...»

میگفت: «خیلی مراقب باش و دقت کن، چرا که اگر به این میوه ها نرسی زود گندیده میشوند و از بین میروند... سعی کن تا همیشه زندگی را با چشمانت، با قلبت، زیبا ببینی تا میوه هایت پر بار باشند...» تا مدتی بعد از مرگش نگران بودم که آیا به راحتی به مقصدش رسیده یا هنوز در راه است؟!... تا اینکه چندی پیش نامه ای بدستم رسید... نامه ای از مادرم... «به دختر نازنینم...

دخترم حرف زیاد دارم، اما قبل از هر چیز میخوام بخت خبر بدم که به سلامتی به مقصدم رسیدم... این نامه را از بهشت برایت میفرستم... مسافرتم بسیار دلپذیر و آرام بخش بود... در طول راه احساس راحتی و سبکی میکردم... اصلاً خسته نشدم... یادته که از مرگ میترسیدم؟!... حالاً می فهمم که دلیلی برای ترس و وحشت نیست...

در نزدیکی خدا زندگی میکنم... میدونم خوشحال میشی وقتی بخت بگم که در اینجا اشکهای دلتنگی و غمگینی

## آخرین فرصت برای درج آگهی در یلوپج

## ایرانیان شمال کالیفرنیا

سال ۲۰۰۹

## کاملترین یلوپج مورد استفاده ایرانیان

## در شمال کالیفرنیا

با ۱۷ سال انتشار متوالی

www.irany.com

(408) 615-1030

یلوپیج ایرانیان شمال کالیفرنیا «مقدمین سال انتشار»  
از سری انتشارات «شرکت یزواک» (408) 615-1030

2008

دکتر محمدعلی اناریان  
دکتر جهانمناشی  
رضا منطهری  
دکتر علیرضا اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان

دکتر علیرضا اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان

دکتر علیرضا اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان  
دکتر علی اناریان