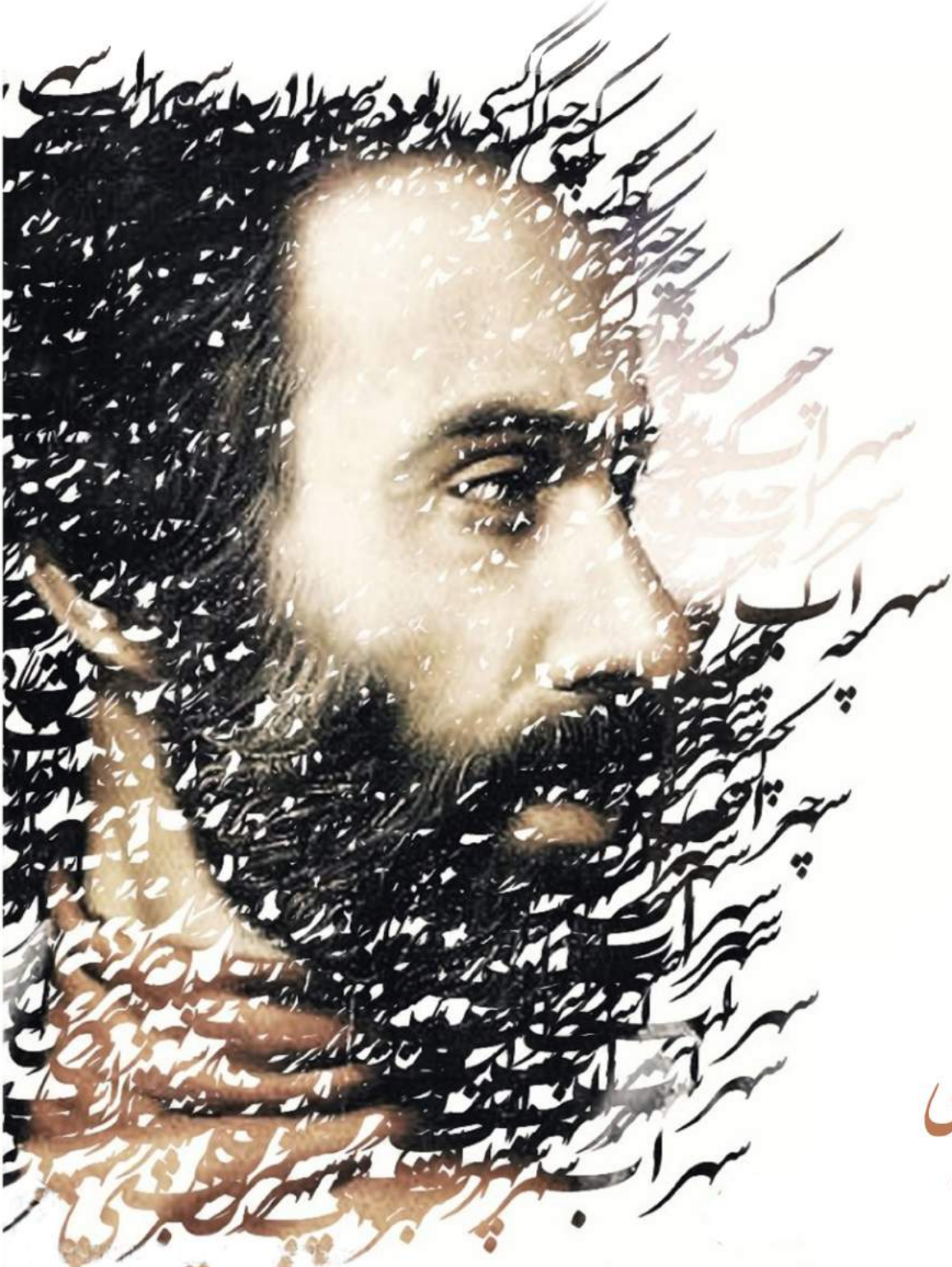


دو هفته نامه

سال دوم
اکتبر ۲۰۱۸
شماره ۳۷



خواندنی‌ها



چه کسی بود
صدازد
سراب

سراب سهری
۱۳۵۹-۱۳۰۷



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

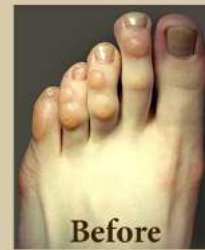
Stem Cell Injection



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

تدریس خصوصی

برنامه نویسی کامپیوتر
Visual Basic, Assembly
Java, C, C++, Python

ریاضیات دانشگاهی
انگلیسی
مقاله نویسی دانشگاهی

UCI Computer Science Senior
دانشجوی سینیور یو سی آی
(949) 310 - 8110



سشن سردبیر

از این شماره نشریه خواندنی‌ها تصمیم به بهره‌گیری از نوشته‌های دیگر نویسندگان در زمینه‌های گوناگون کرده است. چند وقتی است که از یادداشت‌های فیلم نامه نویس ارزشمند، حمید سلیمی استفاده می‌بریم. یادداشت‌ها و شرح صحنه‌ها و اتفاقات روزانه با زبانی شیرین و طنزگونه احساس دلنشینی ایجاد می‌کند که خواننده را مجذوب خود می‌کند. همچنین حمید الهی، نویسنده‌ای که گاه مطالب فلسفی را چنان زیبا بیان می‌کند که چند جمله کوتاه‌اش، مدت زمانی طولانی در ذهن ماندگار می‌شود. مطالب این نویسندگان همراه با مهدی علیزاده که سابقه طولانی در داستان نویسی همراه با طنز دارد به ارزش این مجله افزوده است.

اینک دو تن دیگر از نویسندگان برای خواندنی‌ها یادداشت‌های خود را ارسال می‌کنند که در زمینه‌های دیگر ادبی بهره ببریم. تکتم مرادی مهنی مقاله نویس مسایل اجتماعی و بهزاد سهرابی با ارایه مطالب عاشقانه از این شماره به جمع ما پیوستند که در این زمینه‌های دیگر نوشته‌های آنان را به چاپ برسانیم.

همچنین سری جدیدی از کارهای دکتر مهرنگ خزاعی که مطالب ایشان همیشه باعث وزن علمی این نشریه بوده است را آغاز خواهیم کرد که در این باره در شماره آتی صحبت خواهیم کرد.

خواندنی‌ها امیدوار است که مطالبی در خور فرهنگ و شخصیت والای ایرانی در منطقه اورنج کانتی به خوانندگان خود ارایه کند.

مشتاق فرور

برای پشتیبانی و حمایت از



نیازهای خود را از آگهی دهندگان
این دو هفته نامه تهیه کنید

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

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.

دسترس آسان به
تلویزیون‌های:

کانال‌های فارسی
کانال‌های تاجیک
کانال‌های ترکی
کانال‌های عربی
و ده‌ها
کانال دیگر

GLWIZ
Distributor
در اورنج کانتی



باب اول حکایت ۱۸
گلستان سعدی



ملک زاده ای گنج فراوان از پدر میراث یافت دست کرم برگشاد و داد سخاوت بداد و نعمت بیدریغ بر سپاه و رعیت بریخت.

نیاساید مشام از طبله عود

بر آتش نه که چون عنبر ببوید

بزرگی بایدت بخشندگی کن

که دانه تا نیفشانی نروید

یکی از جلسای بیتدبیر نصیحتش آغاز کرد که ملوک پیشین مراین نعمت را بسعی اندوخته اند و برای مصلحت نهاده دست از این حرکت کوتاه کن که واقعه ها در پیشست و دشمنان از پس، نباید که بوقت حاجت فرو مانی.

اگر گنجی کنی بر عامیان بخش

رسد هر کدخدائی را برنجی

چرا نستانی از هریک جوی سیم؟

که گرد آید ترا هر روز گنجی؟

ملک روی از این سخن درهم کشید و موافق طبعش نیامد و مراو را زجر فرمود و گفت: خدای تعالی مرا مالک این مملکت گردانیده است که بخورم و ببخشم نه پاسبانم که نگه دارم.

قارون هلاک شد که چهل خانه گنج داشت

نوشیروان نمرود که نام نکو گذاشت



پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

سر دبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: نکتم مرادی مهنه

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

تلفن (949)923-0038

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com



آتش و آتشکده

از زمان هوشنگ شاه که ایرانیان آتش را از دل طبیعت کشف کردند، آتشکده پدید آمد و ایرانیان از آتش پرستاری کردند. پرستش سویی زرتشتیان نور است که این نور می تواند آتش باشد یا شمع یا خورشید.

نگهداری از آتش و ایجاد آتشکده یک سنت آریایی است و پیش از آتش زرتشت نیز رایج بوده است. از زمان هوشنگ شاه که ایرانیان آتش را از دل طبیعت کشف کردند، آتشکده ها پدید آمد و ایرانیان از آتش در آتشکده ها پرستاری میکردند. واژه آتش پرست نیز که به زرتشتیان نسبت داده میشود به معنی پرستاری از آتش میباشد، نه ستایش آتش.

آتشگاهها در آغاز جایگاه نگاهداری آتش برای برآوردن نیازهای روزمره مردم بود. زیرا وسایل آتش زنه مانند کبریت و فندک و... وجود نداشت و مردم از آتش در آتشکده پرستاری میکردند تا همیشه روشن باشد و هر کس برای کسب و کار و خانه خود آتش نیاز داشت از آتشکده ببرد.

بنابر نوشته‌های کهن مانند هفت هات می‌دانیم که از جایگاه آتش به مانند یک نیایشگاه همگانی نیز یاد گردیده است. نقش‌های کهن بازمانده در پاسارگاد و نقش رستم افرادی را نشان می‌دهد که با دستهای برافراشته در برابر آتش ایستاده‌اند. اما کم کم ساختمان سازی پیرامون آتشکده ها گسترش یافت و آتشکده تنها جای نیایش نبود.

آتشکده ها نه تنها جای نیایش، بلکه دادگاه و درمانگاه و کتابخانه و حتی دبستان و مکتب خانه هم بشمار می رفتند. زیرا در این جا به نوآموزان درس دینی و دانشهای آن زمان یاد می دادند. موبد نیز در این مکان به دادرسی می پرداخت و به مداوای بیماران پرداخت.

مزید بر این، آتشکده ها مجهز به نسک(کتاب)خانه بزرگ نیز بودند و همچنین "خزینه" مالیات و مکان امور خیریه و نیز مکانی برای ورزش و سواری و مسابقات هم بودند. به زبان دیگر مجتمعی بود که نیایشگاه را نیز در بر می گرفت.

ویرانه‌های بازمانده از آتشکده‌های پیش از اسلام در سرتاسر ایران زمین از عراق امروزی تا کوه های پامیر و فرای آن پراکنده هستند. نسک های تاریخی نوشته شده بوسیله‌ی جهانگردان از آتشکده‌هایی سخن می‌گویند که آتش آنها به شکل معجزه‌آسایی بدون آنکه بر آنها چوب گذاشته شود می‌سوزند.

برگرفته از تارنمای انجمن زرتشتیان در استکهلم

سهراب سپهری در ۱۵ مهر ماه ۱۳۰۷ در شهر کاشان به دنیا آمد. پدرش اسدالله سپهری کارمند اداره پست و تلگراف بود و هنگامی که سهراب نوجوان بود پدرش از دو پا فلج شد. با این حال به هنر و ادب علاقه ای وافر داشت. نقاشی می کرد، تار می ساخت و خط خوبی هم داشت. سپهری در سال های نوجوانی پدرش را از دست داد. مادر سپهری فروغ ایران سپهری بود. او بعد از فوت شوهرش، سرپرستی سهراب را به عهده گرفت. دوره کودکی سپهری در کاشان گذشت. او از سال چهارم دبیرستان به دانش سرا رفت و در آذر ماه ۱۳۲۵ یعنی اندکی بیش از یک سال بعد از به پایان رساندن دوره دو ساله دانش سرای مقدماتی به استخدام اداره فرهنگ کاشان در آمد و تا شهریور ۱۳۲۷ در این اداره ماند. در این هنگام دیپلم کامل دوره دبیرستان را نیز گرفت.

سال بعد او به دانشکده هنرهای زیبای دانشگاه تهران رفت. وقتی که در این دانشکده بود، نخستین دفتر شعرهایش را چاپ کرد و مشفق کاشانی با دیدن شعرهای سپهری پیش بینی کرد که او در آینده آثار ارزشمندی به ادبیات ایران هدیه خواهد اولین کتاب سپهری با نام "مرگ رنگ" در تهران منتشر شد که به سبک نیما یوشیج بود.

سپهری دومین مجموعه شعر خود را با نام "زندگی خواب ها" در سال ۱۳۳۲ سرود و در همین سال بود که دوره لیسانس نقاشی را در دانشکده هنرهای زیبا با رتبه اول و دریافت نشان اول علمی به پایان رساند

از سال ۱۳۳۲ به بعد، زندگی سپهری در گشت و گذار و مطالعه نقاشی و حکاکی در پاریس، رم و هند و شرکت در نمایشگاه ها و آموختن و تدریس نقاشی گذشت، تا جایی که بعضی او را "شاعری نقاش" خوانده اند و بعضی دیگر "نقاشی شاعر".

سپهری در سال ۱۳۵۵ تمام هشت دفتر و منظومه خود را در "هشت کتاب" کرد آورد.

سپهری در سال ۱۳۵۷ به بیماری سرطان خون مبتلا شد و در سال ۱۳۵۸ برای درمان به انگلستان رفت، اما بیماری بسیار پیشرفت کرده بود و سرانجام در اول اردیبهشت ماه ۱۳۵۹، سهراب سپهری به ابدیت پیوست.

سهراب سپهری را در صحن "امامزاده سلطان علی" دهستان مشهد اردهال به خاک سپرده اند.



Fun & Information

The most informative
event ever
December 8
2018 / 5 -10 pm

۸ دسامبر ۲۰۱۸
۵-۱۰ بعد از ظهر
گردهمایی بزرگ
مهاجران ایرانی
همراه با برنامه
های آموزشی
موزیک و
شام



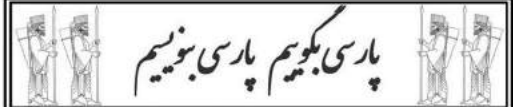
Sponsored by :



(949) 371 7588
(424) 313 2332

ترفندهای روانشناختی جالب

- ۱- وقتی خواسته ای از مردان دارید هرگز جمله ی خود را با «می توانی ...؟» شروع نکنید. آن ها خواسته ی شما را یک سؤال تئوریک تلقی می کنند. برای مثال هرگز نپرسید: «می توانی بچه ها را صدا بزنی؟» چون جواب مثبت آن ها به این معنی است که: «بله از نظر تئوری می توانم.» بنابراین اینطور بگویید: «لطفاً بچه ها را صدا بزنی.»
- ۲- اگر می خواهید کسی را معذب کنید یا کاری کنید احساس بدی داشته باشد، حین مکالمه به وسط پیشانی اش نگاه کنید.
- ۳- اگر کسی که با او صحبت می کنید سعی می کند از جواب دادن به سؤال تان طفره برود، کافی است چند لحظه ای سکوت کنید و در همان حین، به چشم هایش خیره شوید. شخص مقابل احساس معذب بودن می کند و به صحبت کردن ادامه می دهد. احتمالاً توضیح بیشتری به شما می دهد یا اگر دروغ می گفت حالا واقعیت را به شما می گوید چون تصور می کند سکوت و نگاه شما به این خاطر است که حقیقت را می دانید.
- ۴- اگر می خواهید با کسی ارتباط برقرار کنید (مثلاً در محل کار) کافی است از او سؤالی بپرسید، حتی اگر جواب سؤالتان رامیدانید. اینکار دیدکلی آن شخص به شما را بهتر می کند.
- ۵- اگر وقتی از کسی سؤالی می پرسید، با ظرافت سرتان را به حالت تأیید تکان دهید، به احتمال زیاد پاسخ مثبت دریافت خواهید کرد. از این ترفند بیشتر در رستوران ها برای ترغیب مشتریان به سفارش غذای بیشتر استفاده می شود.
- ۶- وقتی کسی تمام حواسش معطوف به کاری است (مثلاً درگیر یک مکالمه ی تلفنی جدی است) اگر دست تان را به طرف آن شخص دراز کنید، او هر چیزی که دستش باشد را به شما می دهد و احتمالاً بعداً اصلاً این مسأله را به خاطر نمی آورد. این ترفند به روش معکوس هم عمل می کند، یعنی در این حالت هر چیزی به آن شخص بدهید را بدون آنکه متوجه باشد از شما می گیرد.
- ۷- اگر به کسی بگویید که کاری را نمی تواند انجام دهد، او تمام تلاشش را می کند تا به شما اثبات کند اشتباه می کنید.
- ۸- اگر هنگام صحبت کردن سر خود را کمی تکان دهید، شخص مقابل بدون آنکه خودش متوجه شود بیشتر به حرف هایتان دقت می کند.
- ۹- اگر در مجموع پیشنهاد کسی را پسندیده اید اما می خواهید پیشنهادهای دیگری هم بگیرید، وانمود کنید که تا حدودی ناامید شده اید. برای مثال، می توان از این کار برای چانه زدن بر سر قیمت هنگام خرید یا درخواست حقوق بیشتر در محل کار استفاده کرد.
- ۱۰- اگر می خواهید بعد از زنگ خوردن ساعت بلافاصله بیدار شوید، مثل فوتبالیستی که گل زده دست هایتان را مشت کنید و فریاد بزنید «آره!». روش عجیبی به نظر می رسد اما به شما حس سر حال بودن می دهد و کاری می کند که راحت از خواب بیدار شوید.
- ۱۱- اگر همیشه نگرانید که بعد از بیرون آمدن از خانه در را قفل یا گاز را خاموش کرده اید یا نه، کافی است هنگام انجام این کارها عبارت عجیب و غریبی را به زبان بیاورید. این عبارت ها باید هر روز متفاوت از روزهای قبل باشند. برای مثال وقتی گاز را خاموش می کنید با صدای بلند بگویید: «خرگوش سبز» یا وقتی در را قفل می کنید بگویید: «خرچنگ پرنده». بعداً طی روز وقتی با خودتان فکر می کنید در را قفل یا گاز را خاموش کردید یا نه، آن عبارت های عجیب و غریب را به خاطر می آورید و خیالتان راحت می شود.
- ۱۲- اگر بایک گروه کار می کنید و هم گروهی تنبلی دارید، کارها را با جمله ی «این کار را انجام بده» به او نسپارید و به جای آن بگویید: «برای شروع این کارو انجام بده.» از نظر روانشناسی اینطور به نظر می رسد که کار کمتری برای انجام دادن وجود دارد چون قرار است کار با وظیفه ی مختصری شروع شود. بعد از آنکه آن شخص کارش را انجام داد به او بگویید: «عالیه. ادامه بده.»
- ۱۳- اگر قرار است در برابر جمع صحبت کنید، فراموش نکنید که حتماً یک بطری آب همراه داشته باشید. هر زمان که صحبت هایتان را فراموش کردید چند جرعه ای آب بخورید تا حرف هایتان را به یاد بیاورید.
- ۱۴- اگر در مترو کسی به شما خیره شد، به کفش هایش زل بزنید و این کار را ادامه دهید. نگاه خیره ی شما او را عصبانی می کند و دیگر به شما زل نمی زند.
- ۱۵- اگر با کسی مشکلی دارید و نمیخواهید مستقیماً او را متهم کنید، حرف تان را طوری دیگری بیان کنید. برای مثال به جای اینکه به او بگویید «پنجره را نبستی» بگویید «پنجره باز مانده».
- ۱۵- ما اتفاقات ابتدا و انتهای روز را بهتر به خاطر می آوریم و از وقایعی که در بقیه ی اوقات روز می افتند تصویر مبهمی در خاطرمان می ماند. بنابراین وقتی می خواهید زمان ملاقات مهمی مثل مصاحبه ی کاری تان را تنظیم کنید، به این مسأله توجه داشته باشید و ساعت های ابتدایی یا انتهایی روز را انتخاب کنید تا بیشتر از بقیه ی متقاضیان کار در ذهن کارفرما باقی بمانند.



- فرار = گریز
- طیور = پرنندگان
- قوی = نیرومند
- وضوح = روشنی
- شخصیت = منش
- خط مشی = راه و روش
- متشکرم = سپاسگزارم
- قصر = کاخ
- مراجعت = بازگشت
- مسلم = بی گمان
- مغرب = باختر
- کلاً = رویهمرفته
- قابل قبول = پذیرفتنی
- روایت = داستان، گفتار
- عطف = بازگشت
- خیاط = جامه دوز
- عصر باستان = دوره باستان
- تشکر = سپاسگزاری
- احترام = ارج
- عرصه = پهنه
- صلوه = نماز
- تقاضا = درخواست
- اعتماد متقابل = هم‌باوری
- زاویه = گوشه
- قدم دوم = گام دوم
- افتضاح = رسوایی
- نشاط = شادی
- دعوی کرد = کتک کاری کرد
- تکنیک = شگرد
- خصوصاً = به ویژه
- غریبی = ناآشنایی
- اراضی = زمین‌ها
- اشرار = آشوبگران
- مفرح = دلگشا
- مجدوب = شیفته، شیدا
- نوع = گونه
- خرج = هزینه
- اطاعت = پیروی، فرمانبرداری
- هذیان = چرند
- امدادگر = یاری رسان
- اسبق = پیشین
- به واقع = به راستی



حمید سلیمی

یه مدت هم هست می بینم مد شده هی این ور اون ور می نویسن مرد باید فلان باشه، زن باید بیسار باشه، یار آن است که فلان و بیسار. قرتی بازیا چیه؟ نعمت خداست دیگه هی عیب میذارین روش. یادمه قدیما یه تیکه نون تو کوچه افتاده بود برمی داشتیم ماچش می کردیم میذاشتیم گوشه دیوار. شماها هم یه ماچ بکنین، اگه خوب بود بیرین خونه، خوب نبود هم بذارین گوشه دیوار گریه میخوره. دیگه انقد غر زدن نداره.

یه نبرد جدی مخفیانه ای تو خونه ما جریان داره، به اسم جنگ لوازم تحریر. به این صورت که شب ها که بردیا می خوابه من یکی از روان نویسای قشنگ و روون خوش دستش رو برمیذارم میذارم تو کیف لوازم تحریر خودم. صبح که داره میره مدرسه تا من صبحانه براش درست کنم میره روان نویسش رو از تو کیفم برمیذاره، مداد سیاه قشنگ منم برمیذاره.

فعلا اوضاع اینجوریه خلاصه. هیشکی هم به روی اون یکی نمیاره. همش با لبخندای معنی دار به هم نگاه می کنیم و سر تگون میدیم. یه روزی جنگ علنی میشه و تمدن بشر به خاطر یه روان نویس و یه مداد سیاه از بین میره.

از ساعت یازده صبح دزدگیر یه ماشین مشکی داره زیر پنجره ما وق وق می کنه. الان زنگ زدم پلیس میگم داستان اینه، خانم مامور محترم بعد از توضیح من می فرمان یعنی صدا هم میده دزدگیرش؟ میگم نه یه جور ارتباط حسی نامناسب برقرار کرده با من.

خدایا بسه. باید خودم برم پایین ببینم این ماشین بدبخت کجاش درد میکنه اینقدر عر میزنه.

قبلا هم نوشتم به نظرم یکی از قشنگ ترین بخش های رابطه زن و مردی که به هم علاقه دارن، نخوابیدن و بیدار موندن و دراز کشیدن کنار هم و حرف زدن توی تاریکی مطلق و سکوت عزیز شبه. به قول اساعیل فصیح؛ حرف زدن روح با روح، بدون مزاحمت تن. الان که بر می گردم به گذشته نگاه میکنم، می بینم خیلی از زیباترین دقایق عمر من همین ها بودن.

امشب هم قراره تا صبح در تاریکی مطلق خونه، با زن زیبایی به نام پتوی سفری حرف بزیم. البته ایشون خیلی ساکته، بیشتر با دقت گوش میکنه. ولی خوبیش اینه که ترک نمیکنه، ازت نمی رنجه، مهربونیش بی منته، از همه مهمتر این که گرمای آغوشش فقط مال خودته.

حالا اگه همین پتو هم نیم ساعت دیگه به این نتیجه رسید که کنار من حس خوبی نداره، اون وقته که من پنجره رو می بندم و کاپشن می پوشم و میام براتون می نویسم که جیره بعضی از آدمها از محبت دنیا، نگاه کردن و لبخند زدن و سرما خوردنه....



تکنم مرادی مهنه

بچه که بودم گاهی بعضی را می دیدم که آنقدر گرفتار بودند که نمی توانستند به پدر و مادرشان سر بزندند. فیلم یا سریالی پخش میشد و فرزندی می گفت " گرفتار هستم و من را ببخشید ". در همان کودکی به خودم قول دادم هیچوقت وقتی بزرگ شدم برای پدر و مادرم " گرفتار " نباشم. همیشه در دسترس باشم و کلمه "گرفتار بودن" از زبانم خارج نشود حالا بزرگ شده ام خیلی بزرگ. آنقدر که گرفتار شده ام و مجبورم کار کنم و کار..گاهی کارهایی که هیچ ارزشی ندارند. فقط کارند و نتیجه ای هم شاید نداشته باشند. بعضی کارها سخت هستند و بعضی همان شغلم هستند. یک زندگی روتین و تاکسیدرمی شده. دلم می خواهد منظم باشم پس برای خودم برنامه چیده ام و فکر می کنم کار درستی انجام داده ام چون به کارهایم می رسم و همه می گویند فلانی چقدر کارآمد است و میتوان روی او حساب کرد. هر کاری به او محول بشود به نتیجه و سرانجام میرسد و خودم هم از خودم احساس رضایت دارم.

چند روز پیش مادرم آخر شب sms داد. پرسید کجایی؟ جواب دادم که این کار را کرده ام و آن کار. بعد پرسید: مگر قرار نبود بیایی و فلان کار را انجام بدهیم؟ جواب دادم: گرفتار بودم!!

بعد ناگهان چیزی در دلم شکست. اس ام اسی که دادم با خودش دریای خاطرات من را به همراه آورد. دیدم در روزمرگی گیر افتاده ام و همان چیزی که از آن فرار میکردم به سراغم آمده. حالا من هم در همان گردابی افتاده ام که دیگران افتاده اند و همان عکس العملی را نشان داده ام که در کودکی به خودم قول داده بودم انجام ندهم.

دلم گرفت. از یادآوری آن همه آرزوهایی که هیچ مانعی جز عملکرد خودم برایشان نبود. دلم یاد خاطرات کودکی کرد. نوستالوژی تماشای یک کارتن به همراه مادرم. به شکستگی چین و چروکهای پدرم. یاد روز عینکی شدنش افتادم و نگاه نگرانی که داشت. نگاهی که اسم نگاه نباید رویش گذاشت. به من زل زد. نگاه هزار حرف. نگاه یک پدر نگران که چشمانش را هم میخواست فدای فرزندانش کند. یاد سختی هایی که کشیده بود و حتما با خودش فکر کرده بود بزرگ میشوم و تکیه گاهش میشوم. میبرمش دکتر و در پیری میخندیم و او مرا دارد.

بلند شدم و ایندفعه دیگر نخواستم گرفتار باشم. شاید همین روزها را داشته باشیم. شاید فردایی نباشد و شاید همین گرفتاری های بی ارزش است که فردا حسرتش را میخوریم که چرا به دست و پایمان زنجیر زده بود.

چرا باید راه رفت؟

راه رفتن خوب است، همیشه خوب بوده است!
همیشه به درد می‌خورد ...

وقتی که فقیری و کرایهٔ تاکسی گران تمام می‌شود. وقتی که ثروتمندی و چربی‌های بدن با راه رفتن آب می‌شود. اگر بخواهی فکر کنی می‌توانی راه بروی، اگر بخواهی از فکر خالی بشوی باز هم باید راه بروی ...!

برای احساس کردن زندگی در شلوغی خیابان‌ها باید راه بروی و برای یاد بردن آزار و بی‌مهری مردم باز هم باید راه بروی ...!

وقتی جوانی. وقتی پیری. وقتی هنوز بچه‌ای هر توقف یعنی یک چیز خوشمزه و برای توقف بعدی باید راه رفت ...

منطق و دلیل عاشقی

روزی من چهل ساله می‌شوم ... و موهام جوگندمی حتما، بازهم شب‌ها تنهایی قدم می‌زنم، و باز هم هدایت می‌خوانم ...

آن روزها کم حرف‌تر و آرام‌تر می‌شوم، کم‌تر می‌خندم، بیشتر نگاه می‌کنم و عمیق‌تر فکر ...

حتی شاید سه شنبه‌ای بیاید و فراموشم شود! حتما تو هم کم‌تر چشمانت می‌درخشد و به آراستگی قبل نیستی!

و هرگز خاطرت نیست نقاشی‌ام میان کدام کتاب فراموشی‌ات خاک می‌خورد ...! و اصلا برایت مهم نیست تنها مخاطب زندگی یک مرد بودن چه حسی دارد!

لابد آن موقع دخترت عاشق شده و سعی داری انتخاب منطقی را یادش دهی و برای دوست داشتنش دلیل عقلانی بخواهی!

و یک روز که سعی داری هوای یک عشق را از سر دخترت پیرانی، با هم سری به کتاب‌های دانشگاهی‌ات می‌زنی، ناخودآگاه خشکت می‌زند و یک لبخند عمیق از انبار کهنه دلت بیرون می‌آید ...

نفست حبس می‌شود و من را به یاد می‌آوری

و مقایسه بین یک همکلاسی دیوانه دوران جوانی‌ات با شریک زندگی کنونی‌ات کند بزند به تمام دلایل منطقی‌ات ...!

و بالاخره در چهل سالگی متوجه می‌شوی عاشقی منطق ندارد و دوست داشتن دلیل ...!

زن بودن

زن بودن، مهارت می‌خواهد ... باید بلد باشی پای اجاق گاز، حین سرخ کردن کتلت، با خودت فکر و خیال‌های عاشقانه کنی و شعرهای دلبرانه بگویی، در حالی که غذایت نه ذره‌ای بسوزد، نه بی‌نمک باشد ...

باید بتوانی هنگام شستن ظرف‌ها، موسیقی دلخواهت را زمزمه کنی، چشم‌هایت را ببندی و با همان حالت ژولیده و دست‌های کف آلود، تصور کنی روی صحنه‌ای و هزاران نفر تو را تشویق می‌کنند ...

زن که باشی، باید بتوانی در حالی که لباس می‌شویی و جارو می‌کشی، به همه چیز فکر کنی ... فکر کردنی که انتهایش بشود تصمیم‌های مهم و سنجیده گرفت ...

زن‌های خانه دار، استعداد‌های کشف نشده‌ای هستند که به حرمت زن بودن، متواضعانه در مقام یک همسر و یک مادر، کنج خانه مانده‌اند و بی‌هیچ توقعی برای دنیایمان زنانگی می‌کنند ...

زن بودن، ساده نیست ... پیچیده‌ترین فرمول آفرینش است ...



پاییز که می‌شود؛

حواستان به آدم‌های زندگی‌تان باشد.

کمی بهانه گیر می‌شوند،

حساس می‌شوند،

"توجه" می‌خواهند!

دست خودشان که نیست ...

این خاصیت پاییز است،

آدم‌ها را از همیشه عاشق‌تر می‌کند ...

مگر می‌شود پاییز باشد

و دلت هوای قربان صدقه‌های از ته دل کسی را نکند؟!

مگر می‌شود پاییز باشد

و دلت هوس نکند، عاشق باشی؟!

که عاشقت باشند؟!

باد باشد، باران باشد ...

و یک خیابان پر از برگ‌های خشک و نارنجی ...

تو باشی و تو،

تو باشی و او ...

فرقی ندارد!!!

قدم زدن در بساط دلبرانه‌ی پاییز،

همه‌چوره می‌چسبد ...



است. که در آن هدیه خرد و بینش پنهان است. کسانی که آن را می دانند لبخند زنان به مشکلات خوش آمد می گویند و راه بهتر زندگی کردن را پیدا می کنند. اگر می- خواهید سررشته امور زندگی خود را به دست گیرید باید رنجش، خشم، ناراحتی یا سردرگمی خود را شناسایی کنید. اگر احساسات منفی در شما انباشته شده اند، آنها را رها کنید. نیازی نیست که تألم احساسی را به هر جا می روید با خود به همراه ببرید. شاید لازم باشد از کسی عذر خواهی کنید یا کسی را مورد عفو قرار دهید تا از شر احساسات ناخوشایند نجات یابید.

انسان‌ها ناخودآگاه افکار خود را به صورت اتوماتیک بسیار جدی گرفته و بدان باور دارند تا حدی که افکارشان بر تمامی ابعاد زندگی روزانه تأثیر خواهد گذاشت، و اینها افکاری هستند که گاه آنها را می ترساند یا از خود متنفر می سازد و در مواقعی از زندگی نا امید می کند. اما افکار قدرتمند باعث می شود که در دنیای بهتری زندگی کنید.

یکی از عوامل موثر در روبرو شدن با حل مشکلات خودباوری و اعتماد به نفس می باشد. افرادی که به خودشان و توانایی هایشان باور دارند می دانند که جز خودشان کسی دیگر مشکلات و مسائل آنها را حل نخواهد کرد و با اعتقاد محکم می توانند نسبت به حل مسائل اقدام کنند و در نتیجه با روحیه عالی خودشان را بالاتر از مسائل می دانند و از حل آنها احساس لذت می کنند.

دکتر ویکتور فرانکل یکی از دانشمندان روانشناس معتقد است که انسان سالم ویژگی های خاص خودش را دارد:

- او در انتخاب عمل آزاد است و مسؤل هدایت زندگی خود است.

- در زندگی تسلط آگاهانه دارد و تحت تأثیر نیروهای بیرون از خود نیست.

- معنای مناسب خود را در زندگی یافته است و به آینده می نگرد و به اهداف و وظایفش در آینده توجه می کند.

شما وقتی از واژه چرا و چگونه استفاده کنید، تمامی راه حل ها در جلو چشمانتان باز خواهد شد. کسانی سر راهتان قرار می گیرند که به شما در راه رسیدن به هدفهایتان و حل مشکلاتتان کمک خواهند کرد که زندگی بهتری داشته باشید. بنابراین با هر مشکلی که روبرو می شوید از آن به عنوان فرصتی برای تلاش بیشتر استفاده کنید. تفاوت آدمهای موفق با افراد عادی در این است که جاهایی که همه کم می آورند و ناامید می شوند، آنها با اراده قوی تر ادامه می دهند و آن اراده و عزم راسخ آنها است که با تصمیم گیری و پشتکار درست می توانند در مسیر تحقق به رویاها و اهداف خود گام بردارند.

در زندگی کیفیت مهم است. امیدها و آرزوها و هدفها مهم هستند. برای زندگی بهتر سعی کنید قدرت تصمیم گیرنده داشته باشید برای آنچه که می خواهید و یا نمی خواهید.



از مشکلات زندگی
نترسید
دکتر مهرنگ خزاعی
روانشناس بالینی



زندگی آمیزه ای از وقایع خوشایند و ناخوشایند است و سفری به یقین موفقیت آمیز نیست. بیشتر انسانها در زندگی شان با مشکلات مواجه می شوند. وجود مشکلات و بروز آن در زندگی یک امر مسلم است. مهم این است که با این مسائل چگونه برخورد می کنید و برای مدیریت آن چه اقداماتی را انجام می دهید. چون زندگی که می خواهید آن را اداره کنید زندگی شما است.

زندگی احساسی، زندگی اجتماعی، زندگی معنوی، زندگی جسمانی، همه این ها زندگی شما هستند. این زندگی را به طرز هدفمند اداره کنید، تدبیر و درایت نشان دهید. انتخاب های شما، شرایط احساسی و عاطفی شما را رقم می زند. سعی کنید انتخاب های آگاهانه و هدفمند داشته باشید. یاد بگیرید که با چالش های مهم زندگی آشنا شوید. و به مواردی که باید به آن توجه داشته باشید فکر کنید.

دانشمندان روانشناسان معتقدند چنانچه فردی احساس کند که زندگی اش همیشه توام با مشکلات است و شیوه زندگی اش آن چیزی نیست که به دنبالش بوده. آنوقت رضایت و لذت کافی را از روند زندگی نمی کند و شروع به جنگیدن و شکوه از اوضاع می کند و یا در غم و افسردگی فرو می رود و یا سعی می کند که تغییراتی در زندگی خود به وجود آورد، تغییر مکان دهد و یا تغییر شغل و یا حتی خیلی تغییرات اساسی دیگر انجام دهد.

اما بهتر است قبل از هر تغییری در زندگی سعی کنید تغییر را اول از خود شروع کنید. چون واقعیت این است که هیچ شخصی قادر نیست بدون ایجاد تغییر درونی، دنیای بیرون و یا انسانهای دیگر را تغییر دهد. ما در جهانی زندگی می کنیم با قوانینی بسیار پیچیده و آدمهایی با تفاوت های فکری، فرهنگی و روانی متفاوت که بسیار کار چالش انگیزاند تا بتوانیم همه را بر وفق مراد خودمان بسازیم. اما می توانیم دنیای خودمان را بسازیم.

بنابراین سعی نکنید از مشکلات بگریزید، چون راهی برای گریز از مشکلات وجود ندارد. وقتی با مشکلات مواجه شوید، متوجه خواهید شد که هر مشکل دقیقا به یکی از ضعف های درونی شما اشاره دارد که باید آن را اصلاح کنید. بدین ترتیب هر مشکل مانند هدیه ای ارزشمند -



نمایندگی بیمه کسروی

۷۱۴-۷۱۴-۰۰۲۱



آماده ارائه انواع خدمات بیمه در کوتاه ترین زمان و با مناسب ترین قیمت
با بیش از ۳۵ سال سابقه درخشان در کالیفرنیا
متخصص در امور بیمه های سلامتی (مدیکل و مدیکر)
صدور بیمه نامه اتومبیل با گواهینامه بین المللی (حتی بدون گواهینامه)
صدور بیمه نامه برای رانندگان با سابقه DUI

مشاوره رایگان



خانه

اتومبیل

سلامتی

عمر

بیزینس

CA License #: 0781336

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

از یک جلد تا صدها جلد

چاپ فلایر در کمتر از دو روز

چاپ مجله و بوک لت

(949) 923-0038

نیلوفرهای مجنون کتاب جدید دکتر مهرنگ خزاعی



نیلوفرهای مجنون اثری است بر اساس داستانی واقعی که راوی مشکلات مردمی است خسته از زندگی و افسرده. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

برای سفارش کتاب با تلفن 949-358-2368 و یا ایمیل ادرس: Dr.mehrangK@gmail.com تماس بگیرید.



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص
قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیگر



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.southcountyspinecare.com

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

مطب پزشکی میشن ویهو

(949)367-1006

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

www.crownvalleysurgicalcenter.com



رستوران مومو's Grill در قلب شهر ارواین

آماده پذیرایی از شما عزیزان می باشد.

اجرای میهمانی ها و جشن های شما
با سرویس کامل کترینگ
از نفری \$10.00 به بالا

انواع غذاهای ایرانی
با کیفیت ممتاز و قیمت مناسب

2626 Dupont Dr
Irvine, CA 92612

Restaurant: (949) 475-2200
Catering: (949) 922-3094
www.momosgrills.com



**SATURDAY
OCTOBER
27**

18+

SHEMROON
ENTERTAINMENT
PRESENTS

شمرון

جشن Halloween در هتل ارواین

HOTEL IRVINE

FEATURING DJS
RAVVI | BABAK | AARAA

COSTUME CONTEST W/PRIZES | FREE PARKING DOORS OPEN AT 9PM

FOR BOTTLE SERVICE AND VIP TABLES CALL: (949) 922-3094

17900 Jamboree Rd, Irvine, CA 92614

eventztix.com/HotelIrvine



SHAF A 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

آشی با یک وجب روغن

آشی برایت بپزم که یک وجب روغن رویش باشد که کنایه از اینکه برایت نقشه شومی کشیده ام و حالت را می گیرم. ناصرالدین شاه سالی یک بار در روز اربعین آتش نذری می پخت و خودش در مراسم پختن آتش حضور می یافت تا ثواب ببرد. در حیاط قصر ملوکانه اغلب رجال مملکت جمع می شدند و برای تهیه آتش شله قلمکار هر یک کاری انجام می دادند. بعضی سبزی پاک می کردند. بعضی نخود و لوبیا و عدس خیس می کردند. عده ای دیک های بزرگ را روی اجاق می گذاشتند و خلاصه هر کسی برای تملق و تقرب پیش ناصرالدین شاه مشغول کاری بود. خود اعلی حضرت هم بالای ایوان می نشست و قلیان می کشید و از آن بالا نظاره گر کارگاه بود. سر آشپزباشی در پایان کار به در خانه هر یک از رجال کاسه آشی می فرستاد و او می بایست کاسه آن را از اشرفی پر می کرد و به دربار پس می فرستاد. کسانی را که میخواستند خیلی تحویل بگیرند بر روی آتش آنها روغن بیشتری می ریختند. پر واضح است آن که کاسه کوچکی از دربار برایش فرستاده می شد کمتر ضرر می کرد و آن که مثلا یک قدح بزرگ آتش (که یک وجب هم روغن رویش ریخته شده بود) دریافت می کرد ، حسابی بدبخت میشد. به همین دلیل در طول سال اگر آشپز باشی مثلا با یکی از اعیان یا وزرا دعوایش میشد به او می گفت : بسیار خوب ! بهت حالی می کنم دنیا دست کیه ! آشی برات بپزم که یک وجب روغن رویش باشد.

دعوا سر لحاف ملا است

شبی ملا نصر الدین در رخت خوابش خوابیده بود که ناگهان صدای سر و صدا از کوچه بلند شد. زن ملا به او گفت که بیرون برو و سر و گوشی آب دهد. ملا گفت : به ما چه ربطی دارد؟ بگیر بخواب. زنش گفت : یعنی چه که به ما چه ربطی دارد؟ پس همسایگی به چه درد می خورد. غوغا ادامه پیدا کرد و ملا که می دانست بحث با زنش بی فایده است. با اکراه لحاف را روی خودش انداخت و به سمت کوچه رفت. مثل این که دزدی به خانه یکی از همسایه ها زده بوده است اما صاحب خانه متوجه شده بود و دزد نتوانسته بود که چیزی بدزد. دزد هم که در کوچه قایم شده بود چون که دید همسایه ها به خانه شان برگشتند و کوچه خلوت شده است ، چشمش به ملا و لحافش افتاد و با خود گفت که از هیچی بهتر است پس به سمت ملا دوید، لحافش را کشید و با سرعت تمام دوید و در تاریکی شب گم شد. وقتی ملا پیش همسرش برگشت. زنش از او پرسید: چه خبری بود؟ ملا هم جواب داد : هیچی، دعوا سر لحاف من بود!!!

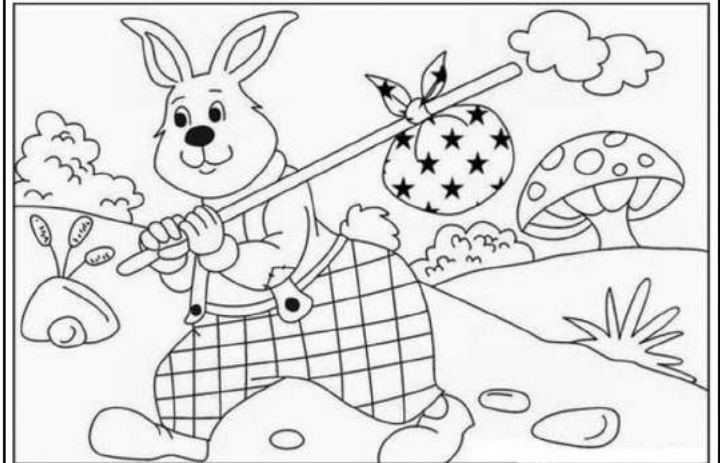
چیستان

- ۱- آن چیست که من یکی دارم تو دو تا داری شاه سه تا و پسر پادشاه نه تا؟
- ۲- آن چیست که تا اسمش را به زبان می رانی می شکند؟
- ۳- آن چیست که هر چه می دویم به آن نمی رسیم؟
- ۴- آن چیست که ما تصور می کنیم او را می خوریم اما در حقیقت او ما را می خورد؟
- ۵- آن چیست که شیرین است و طعم ندارد، سنگین است و وزن ندارد؟
- ۶- آن چیست که بی علم و دانش ، همه چیز را همانگونه که هست آشکار می سازد؟
- ۷- آن چیست که تا سرش را نبرند حرف نمی زند؟

پاسخ

۱- سه تا ۲- آتش ۳- راه ۴- آینه ۵- سنگ ۶- آینه ۷- سرش

۱۰ اختلاف تصویر شکل های زیر را پیدا کنید





دو خط موازی مهدی عزیزاده فخرآباد

من متولد سال ۱۳۶۰ هستم. اصلاً نمی دانم شما که الان در حال خواندن این جملات هستید، در چه سالی دارید اینها را می خوانید ولی حالا که خودکار دستم است و دارم می نویسم نوزده آبان سال ۹۲ است و من ۳۲ سال دارم. اینها را به این دلیل گفتم که بگویم زمانی که هفده - هجده ساله بودم و در ابتدای شناخت جنس خودم و جنس مخالف، آنقدر روابط اجتماعی بین دختر و پسر ((تابو)) بود که مثل گناه نابخشودنی به چشم میامد. پدر و مادرها هم به دلیل تربیت سنتی و وابستگی شدید به سنتها انتظار داشتند که ما اصلاً به هیچ عنوان با یکدیگر رابطه ای برقرار نکنیم. یعنی من که یک پسر نوجوان بودم و میل شدیدی به کشف این گونه جذاب انسانی داشتم هیچ راهی برای ارتباط برقرار کردن نداشتم مگر اینکه چند قانون یا تابو را می شکستم و عواقب تلخ آن را هم می چشیدم. من و امثال من فقط ضربه میخوریم و هرچند بعد از چند سال کمی به دلیل روی کار آمدن دولت اصلاحات اوضاع بهتر شد، ولی هنوز تا شکستن آن همه تابوی به وجود آمده ما ((نسل سوخته ای)) بودیم که باید از میدان مین به وجود آمده می گذشتیم تا جاده صاف شود و بقیه بتوانند از آن جاده عبور کنند!

و چرا دارم اینها را می گویم؟ فقط به این دلیل که مقدمه ای باشد بر آن چیزی که در ادامه خواهید خواند. اول هم بگویم که این اتوبیوگرافی نهایتاً به دلیل اینکه مثل اعترافی میماند که در دادگاه و جلوی قاضی بیان می شود و این اعتراف به جرم مسلماً نتیجه ای جز کتک خوردن از دست عیال و یا بدنامی پیش مادرخانم ندارد و نخواهد داشت همیشه در دسرساز است. اما چکار کنم که قلم است و می لغزد و من را هم همیشه با خودش به قهقرا می برد و کاریش نمیشود کرد.

بله داشتم می گفتم. نسل ما از ابتدا همه چیز را خودش کشف کرد. راست می گویند که نیاز پدر اختراع است چون درباره ما که چنین اتفاقی افتاد. ما خودمان فهمیدیم چطور باید رابطه برقرار کنیم و طرز و لحن گفتگو باید چطور باشد. و بعد از مدتی هم که روابطی برقرار شد، تازه متوجه شدیم هیچ بدی در کار نیست و خیلی هم خوب است و این احساس چقدر شیرین است و آنقدر دلپذیر که معلوم می شود همه با ما دشمن بوده اند و به خودمان اطمینان دادیم که هرچه می گفتم و اینکه باور داشتیم از بزرگترهای خودمان بیشتر می فهمیم کاملاً درست بوده است.

من اسمش را می گذارم سارا! چون خودش همین اسم را برای

خودش انتخاب کرده بود. آن زمان همه دخترها از ترس اسمشان را اول به نام مستعار می گفتند. معلمهای دخترها خیلی آنها را ترسانده بودند. آنقدر که به هیچ پسری اطمینان نداشتند و خیال می کردند تا پسری به آنها نزدیک می شود صد درصد قصد سوء استفاده دارد. شاید هم اشتباه نمی کردند. بعضی از پسرها مثل آدمی بودند که از فحطی درآمده باشد و یا مثل آدمی که در بیابان گیر کرده باشد و ناگهان به چاه آب رسیده باشد و حتماً از سوء استفاده بدشان نیامد. دخترها باید خیلی می ترسیدند و از خیلی چیزها حذر می کردند.

آن زمان ما پسرها هم درکشان می کردیم. یعنی درک کردن دخترها خیلی کار شیرینی بود و باید همان ابتدا به آنها اطمینان میدادیم که با خیلی از ترس ها آشنا هستیم و هیچ قصد بدی هم در کار نیست. هدف همه ازدواج بود و به جان دخترها هم که قسم راستمان بود این را قسم می خوردیم! خیلی از ما به جز ازدواج نمیتوانستیم به چیز دیگری فکر کنیم. بارها خودم دختر و پسرهای ۱۵ یا ۱۶ ساله ای را دیدم که به هم اطمینان می دادند وقتی بزرگ شوند با هم ازدواج کنند! خیلی هم معصومانه این را به هم قول می دادند. آنقدر معصومانه که حتی بعد وقتی روزگار آنها را در بازی خودش گرفتار کرد و به این طرف و آن طرف کشاند و هیچ اتفاقی نیفتاد هر دو از خودشان بدشان آمد. عشق اول به این دلیل ارزشمند است که تجربه ای تازه و شیرین و صادقانه است. طرفی که برای اولین بار عشق را تجربه می کند اصلاً نمی خواهد دیگر به هیچ انسان دیگری دل ببندد. دوست دارد واقعا وفادار بماند و با کسی که دوست دارد ازدواج کند. مثل من که عاشق سارا شده بودم و قرار بود با اسب سپید بیایم و او را از قصر ملکه برفها بدزدم و با خودم ببرم. یعنی این همان حرفهایی بود که به هم می زدیم و حسابی با هم خوش بودیم.

شاید من پیش دانشگاهی بودم. میشود هجده سال. او هم چهارسال کوچکتر بود که می شود ۱۴ سال. اما عجیب با هم سِت بودیم. یعنی هماهنگ و یکجور و هم عقیده. من تازه متوجه شده بودم که یکی هست که دقیقاً همان افکاری را دارد که من دارم و این خیلی برای من عجیب بود. مجبورم میکرد که دقیقاً همان طوری بشوم که او می خواست. باید همان لباسهایی را می پوشیدم که او می پسندید و باید طوری رفتار می کردم که او می خواست. حتی حرف زدن من با کلماتی که او می پسندید جمله بندی میشد. من از این رفتار خیلی هم استقبال میکردم و فکر میکردم که چقدر با این کار عشق خودم را به او ثابت میکنم. مطمئنم که اگر پدر یا مادرم از من می خواستند دقیقاً همان رفتاری را داشته باشم که آنها می خواستند صد درصد مقاومت می کردم و دوست داشتم به شخصیت من احترام بگذارند اما وقتی سارا از من می خواست کت و شلوار سرمه ای بپوشم و موهایم را فرق وسط باز کنم و جلویش را طوری که مد بود کمی بالا بدهم بلافاصله آن کار را انجام می دادم. (ادامه دارد...)



زندگی، وزن نگاهی است که در خاطره ها می ماند
 شاید این حسرت بیهوده که بر دل داری، شعله گرمی امید تو را، خواهد کشت
 زندگی در همین آنون است
 زندگی شوق رسیدن به همان فردایی است، که نخواهد آمد
 تو نه در دیروزی، و نه در فردایی ظرف امروز، پیر از بودن دوست
 شاید این خنده که امروز، در یخش کردی آخرین فرصت همراهی با، امید است
 زندگی یاد غریبی است که در سینه خاک، به جا می ماند

روشنی، من، گل، آب
 ابری نیست
 بادی نیست.

می نشینم لب حوض
 گوش ماهی ها، روشنی، من، گل، آب
 پاکب خوشه زیت.

مادره ریخان می چند

تان و ریخان و پند، آسمانی بی ابر، اطلالی های تیر
 رستگاری نزدیک. لای گل های حیاط.

نور در کاسه مس، چه نوئل ها می ریزد

نردبان از سر دیوار بلند، صبح را روی زمین می آرد.
 پشت لبخندی پنهان هر چیز.

روزی دارد دیوار زمان که از آن چهره من پیداست
 چیزهایی هست، که نمی دانم

می دانم سبزه ای را بکنم خواهی مرد

می روم بالا تا اوج، من پیر از بال و پر

راه می بینم در ظلمت، من پیر از فانوس

من پیر از نورم و شن

و پیر از دار و درخت

پیرم از راه، از پل، از رود از موج

پیرم از سایه برگتی در آب

چه درونم تنه است.

زندگی نیست بجز نم نم باران بهار

زندگی نیست بجز دیدن یار

زندگی نیست بجز عشق

بجز حرف محبت به کسی

ورنه هر خار و خسی

زندگی کرده بی

زندگی تجربه کی تلخ فراوان دارد

دو سه تا کوچه و پس کوچه

و اندازه کی یک عمر بیابان دارد

ما چه کردیم و چه خواهیم کرد

در این فرصت کم؟!

پنج وارونه چه معنا دارد؟

خواهر کوچکم این را پرسید!

من به او خندیدم.

کمی آزرده و حیرت زده گفتم:

روکی دیوار و درختان دیدم

بازهم خندیدم! گفتم دیروز خورم دیدم

پیر همایه پنج وارونه به مینو میداد

آنقدر خنده برم داشت که طفلک ترسید

بخشش کردم و بوسیدم و با خود گفتم

بعدها وقتی غم

حقیقت کوتاه دلت را ختم کرد

بن گمان می فهمی

پنج وارونه چه معنا دارد



سحاب پشتری



Farnoosh Tinoosh M.D.



**با ده ها هزار عمل
موفقیت آمیز چشم**

- جراحی آب مروارید، آب سیاه و دیابت چشم
- جراحی نزدیک بینی، دوربینی و پیرچشمی و آستیگماتیسم با لیزر
- تشخیص آب سیاه و مرض قند چشم
- جراحی آب مروارید با روش جدید بدون سوزن و بخیه و عدسی های چند دید
- قبول اکثر بیمه ها، مدیکر و مدیکل

America's Top Ophthalmologists 2002-2016

(800) 699 - 2802

1503 S Coast Drive #120 Costa Mesa, CA 92626

www.2greateyes.com

دکتر فرنوش تینوش

دارای برده تخصصی از امریکا

متخصص و جراح چشم

فوق تخصص در جراحی های لیسیک با لیزر

و آب مروارید با لیزر

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت
مشاوری صادق و آگاه
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686

Cell: (949) 230-4658

Fax: (949) 586-1645



مشاور شما در امور کنسولی و خدمات دفتر حفاظت
تنظیم وکالت نامه و ارسال آن به دفتر واشنگتن برای تایید و اقدام

امور مربوط به Social security

ترجمه مدارک، نوتاری عاقد (ازدواج و طلاق)

ارسال مدارک به ایران در کمترین زمان ممکن

آخرین سه شنبه هر ماه

برای شرکت در این مراسم
تماس بگیریید

شب شعر

22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

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



FIRST AFFINITY
Insurance Solutions

خدمات بیمه



سیما
شاهین پر

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

امروز بهترین زمان ممکن برای
گرفتن خدمات بیمه است.
با ما تماس بگیرید

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

(949) 273 - 8035



جوجه کباب خامه ای

یه پیاز خردشده ، یک قاشق غذاخوری سس مایونز ، دو قاشق غذاخوری خامه ، سه قاشق غذاخوری جعفری یا گشنیز خردشده ، دوحبه سیررنده شده ، نمک ، فلفل سیاه ، یک چهارم پیمانه آلبیموترش تازه ، پاپریکا و آویشن یا اوریگانو ، همه این مواد رو باهم مخلوط کنین ، ششصدگرم فیله یا سینه مرغ رو خردکنین و به مواد بالا اضافه کنید و هم بزنین تا همه جای تیکه های مرغ با مواد پوشیده بشه و بعد روشو با سلفون پوشونین حداقل سه ساعت (یا یک شب تو یخچال) بذارین بمونه ، بعد از این مدت مرغها رو به سیخ بکشین و توی تابه گریل یا چدنی که کمی چرب شده و داغ شده بذارین تا یکطرفش پخته و کبابی بشه و بعد هم طرف دیگه شو. برای هر طرف سه چهار دقیقه زمان کافیه.

کوفته گوشت و بادمجون

اگر شما هم از طرفداران بادمجون هستین حتما این غذا رو امتحان کنید:

دوتا بادمجون متوسط رو پوست گرفته و از وسط نصف کنید کمی روش نمک بپاشین و بذارین یه ربع بمونه و بعد شسته و بذارین تو صافی تا آب اضافیش بره ، توی میکسر یا غذاساز یه پیاز متوسط که به چهار قسمت شده ، بادمجان و دوحبه سیر رو بریزین و روشن کنین تا کاملا خردبشن ، سیصدگرم گوشت چرخ شده ، کمی پودر زیره و پودر تخم گشنیز ، نمک ، فلفل (من فلفل قرمز دودی ریختم که طعم خیلی خاصی بهش میده) وز ردچوبه را به مواد میکس شده اضافه کنید و چندپالس بزنین ، دو قاشق یا کمی بیشتر آردسوخاری بریزین و باز کمی بزنین تا مواد کاملا میکس بشن ، یا اینکه بادست ورز بدین تا کاملا منسجم بشه ، روشوبا سلفون پوشونده و بذارین تو یخچال تا چند ساعت بمونه ، بعدش مقداری روغن را روی حرارت میذاریم تا داغ بشه و از مواد گلوله های کوچکی برداشته و کف دو دست میچرخونیم تا گرد بشه و توی روغن سرخ میکنیم ، و بعد از سرخ شدن توی سس ریخته و میذاریم باحرارت ملایم نیم ساعت به آرومی بجوشه تا جایفته و سس غلیظ بشه ، پنج دقیقه آخر کمی نمک و نصف استکان زعفران غلیظ دم شده اضافه میکنیم.

برای درست کردن سس یه پیاز متوسط را نگینی خردکرده و میذاریم با روغن زیتون روحرارت ملایم تا کاملا طلایی بشه ، کمی فلفل ، گردلیموعمانی وزردچوبه و پودر سیر اضافه و بلافاصله پوره سه عدد گوجه فرنگی را میریزیم و حسابی تفت میدیم تا آب گوجه کشیده بشه ، یک لیوان آب اضافه و میذاریم بجوشه و آماده بشه که کوفته ها رو توش بذاریم. میتونین با برنج یا نان سرو کنید.

آیا می دانید که:

آیا می دانید قارچ بسیار سرد است و استمرار مصرفش بدن را سرد می کند

آیا می دانید ملاک تشخیص چاقی اندازه گیری مچ دست است؟ اگر مچ دست کوچک و تن چاق بود؛ شخص اضافه وزن دارد و باید ناهار را از وعده های غذایی اش حذف کند...

آیا می دانید تمایل به بوهایی بد مانند بوی بنزین و گازوئیل و...به دلیل سودای زیاد مغز است

آیا می دانید غذاهای سرد چاق کننده و غذاهای گرم لاغر کننده است

آیا می دانید بهترین زمان مصرف دارو اول شب و سپس صبحها است

آیا می دانید زیره برای لاغر ی خوب است اما باعث چین و چروک می گردد

آیا می دانید موقع گزیده شدن توسط زنبور باید سرکه روی موضع مالیده و عرق نعناع خورده شود

آیا می دانید ۱۰ عدد بادام به اندازه هپرس چلو کباب ارزش غذایی دارد



بهزاد سلطانی

تو فضای خالی شناوریم
فضایی که نمیدونم کی ساخته
فضایی از درون
ستاره‌ها دورت میچرخن ولی تو نمیبینی
و صاحبان افکار و عقاید
هر کدوم خودی نشون میدن و محو میشن
ای کاش حد کفایت خودمو میدونستم
آدم‌ا تغییر نمیکنن

ولی به مرور زمان خودشونو همونطوری که هستن میپذیرن
چقدر زمان میبره که شونه به شونه هم وایسیم
و نیازی نباشه که کسی قضاوت یا پرستیده بشه
اینکه شونه به شونه هم وایسیم و از برابریمون کاملاً آگاه بشیم
جفتمون باید اوج میگرفتیم
و نمیتونستیم اینکارو کنار هم انجام بدیم
تا بوده داستان همین بوده که هست
وقتی میگی مثالتو ندیدم منظورت چیه
واقعیت اینه که دارم میگم
مثال تو و خودم رو کنار هم ندیدم
این قضاوت یا پرستش نیست
ولی نه من به این راضی بودم نه تو
نیاز به زمان و جدایی بود تا واقعیت دیده و شنیده بشه
نیاز به زمان بود تا معجزه رو ببینیم
گفتی برای یه گروه خاص بنویس
برای اونا که فضای ذهنشون سایک دلیکه
میبینی؟
موسیقی هم از درو دیوار میریزه
برگرد
نه ... وایسا حالا نه
صبر کن لحظه کامل بشه
هنوز وقتش نرسیده
وقتی بیا که متوجه حضورت باشم
و متوجه حضورم باشی ...

به شما گفته شده اگر دری را بکوبید بلاخره کسی سر برون میآورد
که کیستی {نقل از انجیل}
اما به شما میگویم از درب خانه متروکه هرگز کسی سر برون
نمیآورد که کیستی...
اول اطمینان بیاب که کسی در خانه ساکن است بعد درب را بکوب .
عشق اینگونه است
ما درب خانه متروکه میزنیم ...

برای یک زندگی معتدل اگر دو چشم بینا باشد
به چشم سوم نیازی نیست
اگر پدر با پسر یک دل باشد و بلعکس
به روح القدس نیازی نیست
اگر دو نفر همدل باشند به نفر سوم نیاز نیست
اگر دو کلمه رسا باشد به کلمه سوم نیاز نیست

حال یک مهاجر را
تنه آنکه هجرت کرده مح فهد



حمید الهی

رگ گرگ و میش پاییز راه به جستن دوباره
اتصال پل‌های پاره‌ی دل می برد. لک لک
هزار ساله‌ی دل، تمنای آواز را به جز
بازگشت به خانه به هیچ دل‌گریبه‌ی بازگو
نمی‌کنند. مالک‌لک‌های هزارساله‌ایم

گاه به تماشا. گاه به ماندن و گاه به هجرت ناگزیر. اما لانه‌ی
غربت هیچ وقت شبیه «آشیانه» نمی‌شود که نمی‌شود و آفتاب
بوی مهر کوچه‌های را که مه گرفته‌ی خاطرات بی‌شباهتند هیچ
جا نخواهد یافت... جز به دور دستی حقیقی که فراتر از همه واقعی
های زندگی... حیات را باز معما می‌کنند... باز معنا می‌کنند....

هر چه بیشتر می‌گذرد مطمئن‌تر می‌شوم. آن "اتصال به درون"
هر کدام ما فارغ از جغرافیا، تاریخ، حوادث، جریان‌های اجتماعی،
هیجان‌های روزانه، از جایی به بعد تنها داشته‌ی قابل اعتماد و اعتنا و
حقیقی ماست...
باقی موضوعات همه به شدت ناپایدار و شکننده‌اند.

حضور در جاهایی که قبلاً ندیده‌ام، چه در شهری که می‌زیم و چه
در جایی و گوشه‌ی در سفر همیشه جذاب است؛ مثل برخورد با
یک ناشناس است. نوعی هیجان پنهان در هر لحظه نهفته
است. شوقی کودکانه وقتی که این موقعیت فراهم می‌شود، سوار
اتوبوس هستم یا برای رفتن به منطقه‌ای از شهر تاکسی می‌گیرم،
گویی دوست ناشناسی سرِ قرار منتظر من است. همه‌ی خیابان
ها. همه‌ی کوچه‌ها. همه‌ی درخت‌ها زنده‌تر اما غریبه‌ترند.
روی مرزی از آشنای و غریبی. اغلب دلم هول برمی‌دارد که:
«اوه، وقتِ قرار رسید و من واقعا نمی‌خواهم بروم!» و بعد، در
مسیر، حس عجیبی به سراغم می‌آید؛ نوعی دلواپسی که هیچ
«راهی هم برای کنترل آن وجود ندارد».

همیشه این حس را داشته‌ام. نوعی از تعلیق دلچسب و گیج
کننده. وقتی که خیلی کنجکاو هستم، صحبت کردن با مردم واقعا
سخت می‌شود - اغلب توی دلم با خودم بارها می‌گویم: «می
خواهم کنار تو باشم، با هم صحبت کنیم و داستان زندگی‌ات را
برایم تعریف کنی.» - یعنی مردم با خود فکر می‌کنند که «طرف
دیوانه است!». خوب بعد بدل می‌شود به داستانی ذهنی راجع به
آدمی که حالا توی کافه، توی اتوبوس، توی کلاس، توی
شرکت، کنار روبرو، در عبور. برایم قصه‌اش را تعریف می
کند. بعد دوربینم را در می‌آورم. این روزها این‌ای فون امکان
پنهان کاری بیشتری می‌دهد. و خود علاوه‌بر این، آن‌ها محتاط‌تر
می‌شوند.

اما دوربین عکاسی، به نوعی مجوز انجام کار است. بیشتر افراد
می‌خواهند که به آن‌ها توجه شود و عکاسی کردن از آن‌ها،
منطقی‌ترین شیوه‌ی توجه کردن به انسان به دخالت و قضاوت
است. باقی در ذهن مخاطب ساخته می‌شود. کار من آن وقت
تمام شده است



* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایانتان
که نیازمند سرویس‌های ما هستند، بابت
تشکر از ما

سیصد دلار هدیه بگیرید!

* هدیه بعد از دریافت صد ساعت از خدمات
ما پرداخت میشود.

ردان مدیکال با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در
ارایه فناوری و تجهیزات پزشکی، و خدمات سلامتی و
مراقبتی، مفتخر است در کنار پزشکان گرامی، مراقب
و یاری رسان سالمندان و معلولین عزیز باشد.

• مراقبتهای ویژه آلزایمر، دیابت، پارکینسون، آرتروز و
دیگر بیماریها

• مراقبتهای ویژه مریض بستر

• تمامی خدمات بهداشتی شخصی و زیبایی

• کمک‌رسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل
و خارج منزل

• همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در
بیمارستان، انتقال به بخش رگ‌کوری، و پس از مرخصی

• پرستاران زن و مرد، فارسی زبان و انگلیسی زبان،
و با هر شرایط مورد نظر دیگر

تمامی خدمات ما همراه با

Liability insurance, Dishonesty Bond, Workers
Compensation Insurance می باشد.

تمامی پرستاران و پرسنل ما

Background Check, TB & Drug tested
شده و در ایالت کالیفرنیا Register می باشند



* برای شروع دریافت خدمات از ما،

پنج ساعت خدمات رایگان

دریافت نمایید تا از کیفیت و قابل اعتماد بودن
خدمات ما، و از تخصص، دلسوزی، و امین بودن
پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

* برای دریافت پنج ساعت خدمات رایگان، هنگام
تماس، نام مجله خواندنی‌ها را ذکر نمایید.

Redan Medical Inc.

2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

www.homehealth.redanmedical.com
caring@redanmedical.com

Tel: (949) 666 - 2233

Fax: (949) 666 - 2235

Toll-free: (888) 351 - 5141

به دوستم میگم ببخشید با حرفام سرتو درد
آورد. میکه نه بابا اختیار داری منم حواسم
جای دیگه بود.
اصلا توقع نداشتم این همه همدردی کنه!!



توی همه کشورهای دنیا دختر با به نگاه بهت میفهمونه که
عاشقت شده !!!

اما توی ایران دخترا تو خیابون یه جورى نگات می کنن و با
هم پیچ می کنن و میخندن که نمیفهمی خوشگلی؟ زیب
شلوارت بازه؟ سوراخ دماغت پره؟ خشتکت پاره است؟

یار و زنگ زده به رادیو قسمت ترانه های درخواستی.
بعد از اینکه ترانه مورد درخواستش رو گفت آخرش گفته
لطف کنید صداس رو هم زیاد کنید!

دیشب به مامانم میگم یه دختری هست خیلی منو دوست
داره چیکار کنم...؟؟؟؟!

میگه بیخیالش شو...

میگم چرا؟؟

میگه چون کسی که تو رو دوست داره حتما یه ایرادی
داره..

خدایش تا حالا تو زندگیم اینقدر قانع نشده بودم ...

ناراحت بودم، مامانم اومد گفت ناراحتی؟
گفتم بله، گفت ناراحت نباش و رفت.
کمر مشاوره های دنیا جهت رفع افسردگی
شکست.

بابام از یه جایی به بعد دیگه ساعتو بلد نیست.
وقتی می رم بیرون از یه ساعتی به بعد هی زنگ می زنه
می گه می دونی ساعت چنده؟

هندی ها وقتی که می خوان یکی رو دلداری بدن میگن
غصه نخور خدا زیاده!

کلیدمو جا گذاشته بودم موندم پشت در؛ نشستم تو لابی
نون بربری با آب معدنی میخوردم که همسایمون با سگش
اومد تو و منو ندید، سکه واق کرد همسایه مون بهش
گفت: فیفی یه بار دیگه بی‌تربیتی کنی امشب بهت نون
خالی میدم بخوری!

بابام گفت: خجالت بکش ناپلئون سن تو بود شاگرد اول بود.
بعد من گفتم: بابا ناپلئون به سن شما بود امپراطور بود.

آموزش خصوصی پیانو و انواع سازها

حمید دیهیمی

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس - ارواین
برای سنین مختلف (از شش سال به بالا)
مشاوره رایگان برای
تهیه آلات موسیقی مورد نیاز شما

(949) 653-9998



*Music is the universal
language of mankind*

آموزش انواع سازها
پیانو، گیتار، دف، سنتور، ویلن...
آموزش تئوری موسیقی
و تکنیک نت نویسی

PIANO

Lesson's

آموزش رایگان موسیقی
برای نابینایان

2575 McCabe Way, Irvine, CA 92614



داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojehvand
PharmD.

Razi
Pharmacy



جنب
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on
Facebook



ساعات کار

M-F 9A.M - 7P.M

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه شما
- دستگاه مجانی قند خون برای بیماران دیابتی (برای بیماران واجد شرایط)
- کلیه وسایل مخصوص سالمندان و بیماران از قبیل:
- صندلی چرخ دار، عصا، جورابه های واریس، کمرست های طبی
- کمربندهای طبی، صندلی های توالت و حمام
- اکثر بیمه های دارویی پذیرفته می شود:
- Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare, Express Scripts, Caremark, Atnea
- مجموعه کامل محصولات زیبایی گلدن خاویار
- کرم زیبایی خاویار لاسین، ویتامین های C & E لاسین موجود می باشد
- تخفیف ویژه برای سالمندان و اشخاصی که بیمه ندارند
- مشاوره رایگان در امور دارویی برای هموطنان عزیز

GIFT
CARD

With transfer of 5 NEW or MONTHLY (MAINTENANCE MEDICATIONS) to Razi Pharmacy,
You will receive a \$30.00 Gift Card to shop at Mission Ranch Market.*

داروخانه رازی

\$ 30.00

*New or Transferred Prescription. Not Valid for prescriptions paid in whole or in part by government. Limit one per customer. No cash value. New customer only.

Special offer is valid from 4-20-2017 to 12-31-2017

ما با دو زبان فارسی و انگلیسی
با شما صحبت میکنیم
بر حسب داروهای شما
به زبان شیرین فارسی
تایپ میشود

آدرس:

23162 Los Alisos Blvd. #102
Mission Viejo, CA 92691

با انتقال حداقل 5 نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید