



دو هفته نامه

خواندنی‌ها

سال دوم نوامبر ۱۸۰۲
شماره ۳۹

الهام حمیدی
برنده بهترین گهواره
برای مادر





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورس 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



سفر سردبیر

گذشته خاطره ای است که هر کسی با توجه به زندگی شخصی خود دارد. این خاطره های شیرین و یا تلخ هر چند گاهی به دلایل گوناگون به یاد آورده می شوند. بدون شک آنها که شیریند موجب شادی ما گشته و به بهترین روش به دنبال زنده کردن آنها هستیم. دیدن کوچه و محله قدیمی، تماشای عکس های دوران مدرسه، گوش کردن به آهنگی مانده در یاد و یا استنشام بوی عطری خاص نمونه هایی از این دست هستند.

چند روز پیش به دعوت دوستی گرمی به جشنی رفته بودم که در آن هنرمندی مشغول آواز خوانی بود که با هنر خود شور خاصی به مجلس می داد. به خصوص هنگامی که آهنگهای قدیمی که تقریباً بیشتر ما مردم با آنها روزهای خوش و یا حساس زندگی را سپری کرده ایم را اجرا می کرد، فضای نوستالژیک خاصی به آن محفل داده شده بود. همان ترانه هایی که وقتی از اجرا کننده پیشین آن مجلس از او خواسته بودیم که اجرا کند از پذیرفتن و خواندن آنها خود داری کرده بود. پس از آن دریافتیم که اجرای این چنین آوازهای خاطره انگیز از دست هنرمندانی بر می آید که توان اجرای آن را به بهترین شکل داشته باشند. چرا که با اجرای این آهنگ ها، شنونده ها را به دوردست یاد های آنان برده و این مهم تنها از عهده آنان که هنر لازم را دارند بر می آید. در حقیقت در زمان های دور تنها هنرمندانی به تمام معنا می توانسته بودند که اینچنین در دل زمان تاثیر گذاشته و اثر خود را جاودانه کنند. آنچنان که پس از سالها هر کسی زمزمه ای از آن نواهای دل انگیز را در خاطر خود دارد که با آن شیرینی های گذشته را مرور کند.

مشتاق فروهر

برای حمایت و پشتیبانی از خواندنی‌ها

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

GLWIZ
Distributor
در اورنج کانتی

دسترس 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.



شرکت کنترل و دفع آفات کیو

با مدیریت کیومرث پرتوی

فارغ التحصیل مدیریت دفع آفات از
دانشگاه مینسوتا

با 25 سال سابقه در ایالت کالیفرنیا

دفع حشرات و جوندگان مودی

نابودی کامل سوسک، مورچه، ساس، عنکبوت و موش
از اماکن مسکونی و تجاری

Cell: (714) 478 - 1566

Q Pest Control Inc. P.O.Box 62314 Irvine, CA 92602

Email: kiuusa@yahoo.com



کامی جون! سلام پسر، حالت چطوره؟ من و مامانت هم کاملاً خویم.
دلمون برات تنگ شده. لطفا کامپیوترت رو خاموش کن و بیا پایین.
شام حاضر. دوستدار تو؛ بابا



سر دبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مهنه

هادی عزیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

تلفن (949) 923-0038

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

وب سایت: WWW.khondaniha.com

باب اول حکایت ۲۲ گلستان سعدی



مردم آزاری را حکایت کنند که سنگی بر سر صالحی زد
درویش را مجال انتقام نبود سنگ را نگاه همی داشت تا
زمانی که ملک را بر آن لشکری خشم آمد و در چاه کرد
درویش اندر آمد و سنگ در سرش کوفت. گفتا تو کیستی و
مرا این سنگ چرا زدی گفت من فلانم و این همان سنگست
که در فلان تاریخ بر سر من زدی. گفت چندین روزگار کجا
بودی گفت از جاهت اندیشه همی کردم، اکنون که در
چاهت دیدم فرصت غنیمت دانستم
ناسازی را که بینی بخت یار

عاقلان تسلیم کردند اختیار

چون نداری ناخن درنده تیز

با ددان آن به که کم گیری ستیز

هر که با پولاد بازو پنجه کرد

ساعد مسکین خود را رنجه کرد

باش تا دستش ببندد روزگار

پس به کام دوستان مغزش بر آر

حکایت ۲۲

یکی را از ملوک مرضی هایل بود که اعادت ذکر آن ناکردن
اولی طایفه حکمای یونان متفق شدند که مرین درد را دواپی
نیست مگر زهره آدمی به چندین صفت موصوف بفرمود
طلب کردن

دهقان پسری یافتند بر آن صورت که حکیمان گفته بودند،
پدرش را و مادرش را بخواند و به نعمت بیکران خشنود
گردانیدند و قاضی فتوی داد که خون یکی از رعیت ریختن
سلامت پادشه را روا باشد. جلاد قصد کرد پسر سر سوی
آسمان بر آورد و تبسم کرد ملک پرسیدش که در این حالت
چه جای خندیدن است؟ گفت ناز فرزندان بر پدران و مادران
باشد و دعوی پیش قاضی برند و داد از پادشه خواهند اکنون
پدر و مادر به علت حطام دنیا مرا به خون در سپردند و قاضی
به کشتن فتوی داد و سلطان مصالح خویش اندر هلاک من
همی بیند، به جز خدای عزوجل پناهی نمی بینم
پیش که بر آورم ز دستت فریاد

هم پیش تو از دست تو گر خواهم داد

سلطان را دل از این سخن به هم بر آمد و آب در دیده
بگردانید و گفت هلاک من اولی ترست از خون بی گناهی
ریختن سر و چشمش ببوسید و در کنار گرفت و نعمت بی
اندازه بخشید و آزاد کرد و گویند هم در آن هفته شفا یافت.
همچنان در فکر آن بیت که گفت

پیل بانی بر لب دریای نیل

زیر پایت گر بدانی حال مور

همچو حال تست زیر پای پیل

الهام حمیدی



الهام حمیدی در هشتم آذر ماه سال ۱۳۵۶ در تهران متولد شد. او لیسانس حسابداری از دانشگاه آزاد اسلامی دارد. او دو برادر کوچکتر از خود نیز دارد. آشپزی اش بسیار خوب است و سعی میکند هر کاری که انجام میدهد به نحو احسن باشد.

او به هر دو موسیقی سنتی و پاپ علاقه مند است. در جشن خانه سینما جایزه بهترین نقش مکمل را از آن خود کرد تا همگان بیشتر تواناییهای او را تایید کنند. پدر او در جوانی تئاتر کار میکرده، عموی پدرش گوینده رادیو بوده و در واقع این استعداد در خانواده آنها وجود داشته است. یک ترم به کلاسهای بازیگری رفته است و همان کلاسها بود که برای بازی در آوایی در گلستان آقای رامین لباسچی انتخاب شد. تا به حال در معجزه ازدواج، کوی دامون، نقش سنگ، جوان امروز، مسافری از هند، باران عشق، خیلی دور خیلی نزدیک، زیر تیغ و شوق پرواز بازی کرده است. الهام حمیدی می گوید: ازدواجم در سن کمی رخ داد و چند سال زیر یک سقف با همسرم زندگی کریم اما متأسفانه از هم طلاق گرفتیم و نتوانستیم ادامه دهیم.

الهام حمیدی تصمیم می گیرد به غیر از بازیگری شغل دیگری برای خود به عنوان شغل دوم درست کند که بهمین دلیل به مزون لباس تاسیس می کند.

زمانی قصد کردم برای اینکه حاشیه امنی از نظری اقتصادی برای خود ایجاد کنم یک مزون لباس تاسیس کردم، اما از آنجایی که معتقدم آدم بدشانسی هستم به محض شروع کارم و سرمایه گذاری که انجام داده بودم قیمت دلار سه برابر شد از سال ۷۸ کار هنری را آغاز کردم. پدرم بازنشسته و مادرم خانه دار است. من در خانواده ای رشد یافته ام که مهر و محبت در آن موج می زد.

در سال ۱۳۸۴ برای بازی در فیلم سینمایی «خیلی دور خیلی نزدیک»، موفق به کسب تندیس زرین بهترین بازیگر نقش مکمل زن، از جشن خانه سینما گردید. از مجموعه های تلویزیونی که حمیدی در آنها به ایفای نقش پرداخته است؛ می توان از «مسافری از هند»، «زیر تیغ»، «آخرین دعوت» «شوق پرواز» و «یوسف پیامبر» نام برد.

الهام می گوید حس رقابت در هر کاری و هر شغلی وجود دارد، اما من چنین خصلتی نداشتم و در مقابل من هم کسی از بازیگران چنین برخوردی ندارد.

بازیگران مورد سوپر استار از دیدگاه او نیکی کریمی، محمد رضا گلزار و بهرام رادان است و به بازی گوهر خیراندیش و فاطمه معتمدآریا علاقه فراوانی دارد.

نامزد سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش دوم زن در بیست و سومین جشنواره فیلم فجر (۱۳۸۳) بخاطر فیلم خیلی دور خیلی نزدیک

نامزد بهترین بازیگر نقش اول زن در سی و یکمین جشنواره فیلم فجر بخاطر فیلم گهواره ای برای مادر

جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل زن در نهمین جشن خانه سینما (۱۳۸۴) بخاطر فیلم خیلی دور خیلی نزدیک برنده سیمرغ بلورین

بهترین بازیگر زن بخش بین الملل سی و یکمین جشنواره فیلم فجر برای فیلم گهواره ای برای مادر

تمامی نقطه ها در دستان ماست.

مرد ثروتمندی که زن و فرزند نداشت، به پایان زندگی اش رسیده بود. کاغذ و قلمی برداشت تا وصیت نامه ی خود را بنویسد. او نوشت:

« تمام اموال را برای خواهر می گذارم نه برای برادر زاده ام هرگز به خیاط هیچ برای فقیران.» اما اجل به او فرصت نداد تا نوشته اش را کامل و آن را نقطه گذاری کند. پس تکلیف آن همه ثروت چه می شد؟

برادرزاده ی او تصمیم گرفت وصیت نامه را این گونه تغییر دهد: « تمام اموال را برای خواهرم می گذارم؟ نه! برای برادرزاده ام. هرگز به خیاط. هیچ برای فقیران.» خواهر او که موافق نبود، آن را این گونه نقطه گذاری کرد: « تمام اموال را برای خواهرم می گذارم. نه برای برادرزاده ام. هرگز به خیاط. هیچ برای فقیران.»

خیاط مخصوصش هم یک کپی از وصیت نامه را پیدا کرد و آن را به روش خودش نقطه گذاری کرد: « تمام اموال را برای خواهرم می گذارم؟ نه! برای برادرزاده ام؟ هرگز! به خیاط. هیچ برای فقیران.»

پس از شنیدن این ماجرا، فقیران شهر همگی جمع شدن تا آنها هم نظر خود را اعلام کنند: « تمام اموال را برای خواهرم می گذارم؟ نه! برای برادرزاده ام؟ هرگز! به خیاط؟ هیچ! برای فقیران.»

نتیجه: به واقع زندگی نیز چنین است. از زمان تولد تا مرگ، تمام نقطه گذاری ها دست ماست. به خاطر داشته باشیم که فارغ از هرگونه باور و تفکری به هستی و زندگی، از علامت تعجب تولد تا علامت سوال مرگ، همه چیز بستگی به روش نقطه گذاری ما دارد.

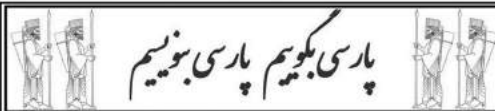


پیراهن سر مه ای تو...

ما از زندگی مشترک مثل یک دست لباس استفاده کردیم. ما زندگی را یک دست لباس دانستیم، زمانی که خریدیمش، نو بود و زیبا و مناسب، جذاب و توجه برانگیز، خیره کننده در هر محفل و مهمانی.

آهسته آهسته اما کهنه شد، ساییده شد، رنگ و رویش رفت، از شکل افتاد و مستعمل و بی مصرف شد. چرا؟ چرا فرصت دادیم که زمان، با عشق، با زندگی، همان گونه رفتار کند که با آن پیراهن سر مه ای تو کرد،

که من آنقدر دوستش می داشتم..



چگونه فردی اجتماعی و خوش مشرب باشیم؟

می‌توانیم اجتماعی بودن را اینگونه تفسیر کنیم: کسی که در اجتماع و در دید مردم و بیشتر خارج از خانه است. چرا که بسیاری از کسانی که خیلی اجتماعی نیستند وقت خود را بیش از حد معمول در خانه به تنهایی سپری میکنند و این باعث افزایش خجالت و کمرویی آن‌ها می‌شود. بنابراین اجتماعی بودن یعنی نشان دادن خودتان به جای مخفی شدن. راهکارهای زیادی وجود دارند که می‌توانید برای اجتماعی شدن اتخاذ کنید آهسته و پیوسته پیش بروید. تا حالا این لطیفه را شنیده اید: چگونه یک فیل را بخوریم؟ جواب: لقمه لقمه. این روش برای اینکه تبدیل به فردی اجتماعی و خوش مشرب شوید بسیار کارآمد است.

وقتی که به خاطر نداشتن دوست خوب در زندگی خود ناامید و ناراحت شدید، زمان آن رسیده که برای اصلاح خودتان تلاش کنید و به آن شخصیت اجتماعی که همیشه آرزو داشتید تبدیل شوید. تغییرات اساسی برای اجتماعی شدن شما زمانی اتفاق می‌افتد که یک سری مراحل برای خود در نظر بگیرید و این مراحل را به تدریج طی کنید. شما می‌توانید با طرح سوال در جمع شروع کنید و وقتی که توانستید این کار را راحت انجام دهید گام بعدی را بردارید و به ارائه نظراتتان در جمع بپردازید. این روند تدریجی زمانی نتیجه می‌دهد که پیوسته آن را دنبال کنید.

انتظارات خود را پایین بیاورید. یک ویژگی که بیشتر افراد کمرو دارند این است که برای خودشان معیارهای عالی در نظر می‌گیرند. آنها از خودشان انتظار دارند که در برداشت اول عالی به نظر برسند و همه دوستشان بدانند... حتی افرادی با توانایی‌های ارتباطی فوق العاده نیز نمی‌توانند به چنین معیار ایده‌آلی دست پیدا کنند.

گفتگوهای ذهنی خود را مدیریت کنید. یک سوال: چگونه یک شخص معیار بالایی برای اجتماعی بودن برای خود در نظر می‌گیرد؟

پاسخ این است که او این کار را در گفتگوی ذهنی با خود انجام می‌دهد. در میان افرادی که خیلی اجتماعی نیستند آن‌هایی که به گفتگوی ذهنی با خودشان می‌پردازند نسبت به کسانی که معیارهای سطح بالا و غیر واقعی برای خود در نظر می‌گیرند راهکارهای ناکارآمد تری برای اجتماعی شدن اتخاذ می‌کنند. اگر گفتگوهای ذهنی آنها را تجزیه و تحلیل کنید می‌بینید که پر از افکار غیر منطقی و بیهوده است. بنابراین برای اجتماعی شدن گام بزرگ، مدیریت گفتگو با خویشتن است. اینطوری اعتماد به نفس پیدا می‌کنید و با افراد دیگر راحت‌تر ارتباط برقرار خواهید کرد.

هرچه که فردی اجتماعی‌تر می‌شوید مهارت‌های ارتباط با مردم نیز در شما تقویت می‌شود. این باعث می‌شود که شما باز هم اجتماعی‌تر شوید و در یک چرخه مثبت قرار بگیرید که به تقویت زندگی اجتماعی شما منجر می‌شود. و بهترین قسمت این سفر این است که در آن محدودیتی ندارید.

ناحق = ناسزا
بی جواب = بی پاسخ
سابقاً = پیشترها
مثلی = لچکی
منکر شد = زیرش زد
از قدیم = از دیر باز
حرم سرا = پرده سرا
قدح = سبو
تحتانی = زیرین
تاثیر گذار = کارساز
من حیث المجموع = رویهمرفته
صداقت = راستی، راستگویی
نا متناسب = بی قواره
بعضاً = گاهی
از این نظر = از این رو
بدن = تن
بعد = پس
انهدام = نابودی
عنوان = سرنویس
اولویت = نخستینگی
بی ترتیب = درهم
نظیر = همانند
اشغال = کارگماری
مخفیانه = پنهانی
تبعیت کردن = پیروی کردن
تشویق = دلگرمی
مغفرت = آمرزش
مکروه = ناپسند، زشت
مشاور = رایزن
به لحاظ = از دید
مقدور = شدنی
ولاغیر = و دیگر هیچ
کافی = بس
قبرستان = گورستان
ارسال کردن = فرستادن
سلامت = پاینده، زنده
بدیل = هم‌تا
مشکلات = دشواری‌ها
ممتد = دنباله دار
نظاره گر = بیننده
قدما = پیشینیان
عدد = شماره



دوهفته نامه

خواندنی‌ها

را از مراکز معتبر ایرانی در اورنج کانتی تهیه نمایید



حمید سلیمی

هوای تهران طوری شده که آدم حس می‌کنه همزمان داره تو چهارتا قاره مختلف زندگی میکنه. دم دمای صبح هوا هوای قطبه، سرد و گزنده. هر لحظه ممکنه یه خرس قطبی از تو کانال کنار بزرگراه بیاد بیرون بگه داداش سلام، سیگار داری؟ کز می‌کنی تو خودت و همینطوری که داری راه میری و به شهر نگاه

می‌کنی، به این فکر می‌کنی که یعنی الان گربه‌ها سردشون نیست؟ گنجیشکا چطور؟ بعد یک مرتبه متوجه میشی مدتی داری با خودت حرف می‌زنی و تصمیم می‌گیری از روانشناس وقت بگیری. ظهرها اما هوای تهران شبیه مناطق استوایی میشه، گرم و چرب و چسناک. نفس آدم بند میاد، اگه صبح اشتباهی پیراهن کلفت هم پوشیده باشی و توی خیابون باشی که اصلاً یه وضعیت دشواری میاد سراغت. حس می‌کنی همه چی داره آب میشه، از بستنی که دسته گرفته تا آرایش هموطنی که در حال عبوره. یعنی میخوام بگم این طوری که ظهرهای تهران دارن در برابر سردشدن مقاومت می‌کنن، پارتیزان‌های لهستان برابر ارتش هیتلر مقاومت نکردن. مهر هم گذشت و آبان رسید، انگار نه انگار. بخاری هم دل داره ها، پوسید ته انباری.

عصر که میشه، کم کم آدم دودل میشه. نکنه بهار باشه؟ نکنه اردیبهشته و ما خبر نداریم؟ این نسیم مهربون خنک که شهرو بغل میکنه، چی داره میگه؟ نکنه باید عاشق بشیم حواسمون نیست؟ نکنه این توفان رنگ زرد و نارنجی‌های توی خیابون‌ها نشونه‌های روشن امیدوار بودن به بهترشدن اوضاعه؟ خرما و لیموشیرین و پرتقال نکنه اومدن که بگن بگذرد این روزگار، تلخ تر از زهر؟ نکنه ما خواب بودیم و خدا مهربون شده و کسی به ما نگفته. آدم دوست داره بایسته کنار پنجره و چای داغ بنوشه و به شهر نگاه کنه و آروم زیرلب بگه آي مردم، از پشت عینکها و هدفون‌ها بیاید بیرون و به قشنگی‌های دنیا نگاه کنید.

شب اما حدیثش، حدیث خود خود پاییزه. سرد و ساکت و طولانی. بی هیچ حرف، بی هیچ نگاهي. آزدگی از سر و روی ثانیه می‌باره. غرق می‌شیم تو فکر و خیال‌های دور دست، از بس که پاییز فصل فکر و خیال‌هاست. آبان رو مرور می‌کنیم دنبال خاطره‌های خوب آبانی، و باز بر می‌گردیم به خودمون، که نشستیم کنار خودمون و درباره مشکلات خودمون با خودمون کلنجار می‌ریم. هیچکس هم نیست بگه پاشو بخواب حالا، فردا هم وقت هست برای غصه دار شدن.

شهر عجیبیه تهران. هر طرفش رو که نگاه می‌کنی، یه قصه و یه ماجراست. جای شما خالی، یه سفر کوتاه رفته بودیم شمال کشور، اونجا تمام دوستان می‌گفتن چقدر ساعت کند می‌گذره. کشف کردیم ما به ریتم تند زندگی در تهران عادت کردیم، ریتم تندي که خیلی وقت‌ها بیهوده تند و شتابانه. شهر عجول شلوغ، این روزها هوای عجیبی داره. اما؛ هوای چهار فصل واقعی، هوای آغوش مادری، حضرت مادر. که آغوشش معنای تمام معجزاته. که چهار فصل آغوشش، متبرکه به امنیت و علاقه. وگرنه این شهر برای ما مادری نکرد. همین.

شیر و خرگوش



نگین مرادی مهنه

بچه که بودم هر وقت می‌خواستم با پسری بازی کنم ناگهان صدایی می‌آمد که "دخترها با دخترها. پسرها با پسرها"

نمی‌دانم چرا داخل دلم هیولایی غرش می‌کرد و آنقدر می‌ترسیدم که فرار می‌کردم. آن هم از پسر معصومی که هدیه‌ای برایم مثل شکلات آورده بود. تیله یا دوچرخه‌ای در دستانش بود و می‌خواست با من هر چه از نظرش درخشان و قشنگ آمده بود تقسیم کند. لبخندی پهنای صورتش را پوشانده بود و از من که همسن و سال بودم خوشش آمده بود. شاید حتی کودکی که غیر همجنس بود نمی‌توانست خوب حرف بزند اما با زبان محبت به انسان هم قد خودش می‌خواست بگوید به تو توجه میکنم.

بزرگ که شدم آن همه محدودیتها، مغزم را شستشو داده بود. از آقا شیر می‌ترسیدم و فکر می‌کردم دخترها همان موش و خرگوشند و پسرها همان شیرند. خرگوشی که ببر و پلنگ هم میتوانست او را بخورد چه برسد به سلطان جنگل آقا شیر که همیشه در کمین بود و من ساده دل را یک لقمه چپ میکرد.

گذشت. بزرگ شدم. فهمیدم این موجودات هم مهربان هستند. هر چند تفاوت‌هایی دارند. هر چند واقعا شیرند. هر چند من محبتی خرگوش گونه دارم و آنها قدرتی شیرگونه. اما همان شیر می‌تواند از من محافظت کند و وقتی طوفان یا گردبادی از آسمان میاید این آقا شیر است که خودش را سپر میکند تا مبادا برای من اتفاقی بیفتد.

چندروز پیش چند کودک از فامیل بازی میکردند. دور هم می‌دویدند و یکی از آقا شیرها قدرت نمایی میکرد. دخترها که سن و سال کمتری داشتند نتوانستند مقاومت کنند و ناگهان از دهان یکی در رفت: دخترها با دخترها-پسرها با پسرها!

اخم کردم. دویدم. در آغوشش گرفتم. هنوز نمیدانست چه سالیان سالی باید از زیر یوغ این زنجیر فرار کند. پس با مهربانی توپی که وسط افتاده بود را برداشتم و گفتم: نه! پسرها با دخترهای مهربون و دخترها با پسرهای خوب!

بعد توپ را به طرف آقا شیر کوچولو قل دادم و خندیدم. خرگوش خانم را بغل کردم و پیش آقا شیر بردم و همراه با صدای بلند خندیدم.

نمی‌دانم.

شاید آن زنجیر پودر شد و شکست!

ترفند های خانه داری

تمیز کردن ظرف پیرکس: اگه غذا توي ظرف پیرکس میچسبه و خشک میشه. هرکار میکنی تمیز نمیشه فقط کافیه با فویل آلومینیومی و کمی مایع شوینده اینکار را انجام بدید

تمیز کردن انواع گاز استیل: نصف پیمانه سرکه سفید+جوش شیرین مخلوط و روی گاز بریزید. بگذارید حدود یک ساعت بماند و بعد دستمال بکشید
گاز لعابی: سطح سفید گاز رو خیس کنید با اسکاچ. یک بسته جوش شیرین روی گاز بپاشید و کمی سرکه اسپری کنید. و بعد از ده دقیقه با اسکاچ بشوید. زیاد از سیم ظرفشویی استفاده نکنید که لعاب گاز از بین نره
گاز شیشه ای: کمی الکل صنعتی+پنبه روی آن بکشید. چربی ها از بین میروند و بعد با شیشه پاک کن و دستمال جادویی یا حوله ای تمیز کنید.
چطور روغن ماشین که ریخته کف حیاط رو پاک کنیم: برای از بین بردن لکه کافیه مقداری نوشابه گازدار روی آن ریخته و ۱ روز مهلت دهید، سپس بعد از ۱ روز با شلنگ و سطل آبکشی کنید.

لکه زدایی کفش های چرم: مقداری سرکه و روغن زیتون را مخلوط و با دستمال به روی کفش بکشید. مثل روز اولش تمیز میشه
چطوری بوی بد دستشویی رو از بین ببریم؟ کافي است یک دوم پیمانه جوش شیرین و سرکه سفید را در سیفون بریزید و درب آن را یک شب تا صبح بپوشانید.

چکارکنیم بعد از شستن مرغ و گوشت ، بوی بد فاضلاب از بین بره: بعد از شستشو مقداری آب جوش در راه آب بریزید تا چربی های گوشت و مرغ که در راه آب باقی مانده، جدا شود. یکی از دلایل بوی نامطبوع در آشپزخانه باقی ماندن اضافی غذا یا چربی در راه آب است.

سفید کردن لباس های سفید: ظرفی را پر از آب کنید و چند برش لیمو ترش تازه را داخل آن بیندازید. بگذارید آب روی گاز به جوش آید سپس آن را خاموش کنید تا جوراب یا لباس سفید یکی دو ساعت خیس بخورد. سپس آب را عوض کرده و ¼ پیمانه مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید. لباس سفید را نیم ساعت داخل آن خیس کنید و سپس طبق معمول بشوید. و در آفتاب پهن کنید

دم کردن زعفران: زعفران را پس از دم کردن، بگذارید سرد بشه . داخل قالب های یخ بریزید و فریز کنید . نیم ساعت قبل از مصرف از فریزر بیرون بیاورید ، تا یخش اب بشه

چطور از کپک زدن نان و مربای خونگی جلوگیری کنیم؟ کافیه به مربا، کمی پودر دارچین اضافه کنید و در جعبه نان یک چوب دارچین قرار دهید، دارچین ضد عفونی کننده و دشمن کپک است.



پاییز را دیدی؟!

آنان که رنگ عوض کردند، افتادند!
یادمان باشد؛

محبت، تجارت پایایی نیست!
چرتکه نیندازیم که من چه کردم

و در مقابل تو چه کردم!
بی شمار محبت کنیم،

حتی اگر به هردلیلی کفه ی ترازوی دیگران
سبکتر بود...

اگر قرار باشد خوبی ما وابسته به رفتار دیگران باشد،
این دیگر خوبی نیست؛

بلکه معامله است

به هر چه توی خانه نگاه میکنم هست که باشد ؛
هست نه برای دل بستن ...

برای بودن فقط...

هر آنچه که میبینم برای گذاشتن و رفتن اند...
میزهای خاک گرفته ...

اتاق های خالی از صدا...

رختخواب هایی که بوی تن نمیدهند...

ساعت بزرگی که روی دیوار گذر زمان را

بی معنی و بی وقفه نشان میدهد...
اینجا و هر کجا هر چه که میبینم

بوی نماندن میدهد...

تنها صدای توست که به روز و شبم معنا میدهد...

تنها چشمان تو را میخوام که بماند ...

تنها دستان تو را میخوام برای ماندن ...
بودن یعنی تو!

بودن یعنی نگاه های خمار و مهربان تو ...

بودن یعنی آغوش تو ...

بودن یعنی عرق نشسته بر کف دستان تو ...

بودن یعنی نم نم باران

که مینشیند روی شانه های تو ...

بودن یعنی چای داغی که با تو خواهم خورد ...

بودن یعنی زمستان سرد و من در آغوش گرم تو ...

بودن یعنی باران بیارد و

بغض نبودن مان نشسته بر گوشه ی چشمانمان...

بودن یعنی انگشت اشاره ی تو

که آسمان را نشانه گرفته...



نیلوفرهای مجنون

پیش گفتار - قسمت دوم

دکتر مهرنگ خزاعی

روانشناس بالینی



جنگ شهری که هزاران کشته داد، و موجب شد تا آوارگی و از دست دادن امنیت نه فقط در شهر هایی که نیروهای نظامی در آن می جنگیدند، بلکه در شهر هایی که از مرز دور هم بودند، زندگی مردم را دستخوش بحران و دشواری کند. گروه عظیم آوارگان خانه های خود را ترک کردند و به مدت هشت سال در شهر های دیگر ساکن شدند. بسیاری از خانواده ها با از دست دادن پدران و پسران خود، ضربه های سختی خوردند و رنج های بسیاری کشیدند. تا ملت و کشور ما امروز در امنیت و آرامش به سر برد.

اما افرادی که در جنگ کشته و معلول و اسیر و مفقودالثر شدند، تنها قربانیان جنگ نبودند، بسیاری از جوانانی که به زمان خدمت وظیفه می رسیدند و باید به سربازی می رفتند، به دلیل هراس پدران و مادران از سرنوشت دشوار فرزندشان پیش از آنکه به سن هجده سالگی برسند، آنها را از کشور خارج می کردند تا جان شان به خطر نیافتد.

رفتن کمی مردن است؛ و این قصه پر غصه دیگری است که در هشت سال جنگ اتفاق می افتاد. بسیاری از پسران که هنوز از دبیرستان فارغ التحصیل نشده بودند، وقتی از طریق قاچاق از ایران بیرون می رفتند، عملاً وارد زندگی دیگری می شدند که در اغلب موارد، باعث می شد که بطور عملی از خانواده و نظام خویشاوندی بیرون بروند. آن پسران اگر چه در بیرون ایران زنده می ماندند، اما دیگر فرزند خانواده نبودند.

دوری مادران از پسران داستان تلخ هزاران جوانی است که بخاطر رفتن از ایران برای همیشه از خانواده خود خارج می شدند. برخی از آنان در مهاجرتی اجباری موفق شدند و زندگی خوبی را پیدا کردند و در مواردی محدود رابطه خود را با خانواده حفظ کردند، اما در اغلب موارد، این افراد مهاجرینی غیر واقعی بودند. آنها مهاجرت نمی کردند چون می خواستند به جایی بهتر بروند، آنها مهاجرت می کردند، چون مجبور بودند. آنها می رفتند چون ماندنشان خطر داشت.

داستان این نسل به سادگی رخ نداد. بسیاری از پسرانی که پیش از هجده سالگی از کشور بیرون رفتند، شاید قلباً دلشان نمی خواست بروند. آنها در اولین روز زندگی قانونی خود مجبور شدند مهم ترین رفتارهای غیر قانونی را انجام دهند.

آنها نجات پیدا می کردند، اما در بسیاری موارد خانواده های خود را در این سفر اجباری مقصر می دانستند. برخی از آنان ناکامی های سفر دشوار خود را حتی اگر خودشان هم مقصر آن بودند، به گردن خانواده های خود می انداختند. در این میان هر دو طرف به شکلی قربانی بودند؛ فرزندان که بدون اینکه بخواهند خانواده و

کشورشان را از دست می دادند. و والدینی که هم اسباب سفر فرزندشان را برای نجات او فراهم می کردند و هم از سوی همان فرزندان و مردم متهم می شدند. جنگ قربانیان بسیاری دارد و این گروه بخشی از قربانیان هستند که کمتر به آن پرداخته شده است. شاید به این دلیل که جنگ هشت ساله ایران و عراق نوعی دفاع میهنی بوده است. و تقدسی که بر آن سایه انداخت باعث شد نگاه انتقادی به آسیب های روانی جنگ کمتر مورد توجه قرار گیرد.

بیماریهای روانی همیشه موضوع کار من بوده است؛ اعم از بیماری های عصبی و روانی، افسردگی، اضطراب و موج انفجار و عواقب سهمگین آن، که بیمار برای مدت زمانی هویت و شناسایی خود را بر حسب شدت انفجار از دست می دهد. و اطرافیان و آشنایان را نمی شناسد و تناسب رفتار خود را نسبت به زمان و مکان گم می کند. اما یکی دیگر از مهم ترین مشکلات ناشی از جنگ اختلال استرس پس از حادثه یا (PTSD) است. اتفاقی که برای بسیاری از قربانیان جنگ رخ داده است.

در هنگام حوادث سخت و وحشت آوری که زندگی افراد را تهدید می کند، بیشتر آنها دچار پریشانی می شوند. و تصویر های وحشتناک حادثه در درونشان می ماند و در آنها واکنش های عمیق روانی و احساسی بوجود می آورد. مانند کابوس های شبانه، و خاطرات رنج آور صانع. این واکنش ها را در روانشناسی اختلال استرس پس از حادثه یا (PTSD) می نامند. همه این موارد جزو حوادث و عواقبی است که از سوی جنگ می تواند زندگی انسانی را تحت تاثیر قرار می دهد.

متأسفانه در شرایطی که کشوری در جنگ میهنی است و جنگ به منزله دفاع جریان دارد، موجب می شود که سخن گفتن از عوارض و آسیب های تلخ آن، به منزله زیر سوال بردن دفاع میهنی تلقی شود.

چنین می شود که قربانیان جنگ تبدیل به افرادی می شوند که در معرض عمومی و در تبلیغات رسمی مردان بزرگ، سرداران فداکار و سربازان پیروز خوانده شوند، اما در بیمارستانهای روانی و در خانواده های این قربانیان آنها بیمارانی شناخته می شوند که تحت درمان هستند و باید به آنان رسیدگی شود. بسیاری از مردم نیز به دلیل تبلیغات غیر مشروح، بجای اینکه احساس همبستگی با این قربانیان کنند، به آنان مانند افرادی نگاه می کنند که دارند استفاده اجتماعی و اقتصادی از جنگ و عواقب آن می برند. و چه بسا رزمندگان پس از جنگ (!) به سوء استفاده از موقعیت اجتماعی می پردازند، در حالی که جنگجویان و خانواده های قربانیان در بدترین وضعیت هستند و زندگی طبیعی شان را نمی توانند بگذرانند. و همه به آنان به شکل افرادی نگاه می کنند که گویی از جنگ فقط میوه های پیروزی را چیده اند.

سخن کوتاه کنم، من اگر چه دوست دارم که توجه مردمان را به قربانیان جنگ جلب کنم، اما این داستان اثری است که راوی مشکلات روانی مردمی است خسته از جنگ. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و هیچکدام انگیزه جنگ را نمی دانستند. کسانی که در دنیای واقعی، از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

دکتر مهرنگ خزاعی

لوس آنجلس - بهار 2017



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

**Thrust
Financial
Group**



کیان زرتکار

آرزوی ما موفقیت شماست

مشاوره وام های تجاری برای توسعه مشاغل و فعالیت ها

مشاوره کردیت شخصی و تجاری / مشاوره طرح و اجرا بیزینس ها

Loan types: contractor, construction, hotel/motel acquisition, business acquisition, restaurants, gas station, carwash, convenience stores, churches, cash advance, equipment leasing, franchise, startups, SBA, and term loans

Tel: (650) 293-7033 kianzbiz@gmail.com

www.ThrustFinancialGroup.com

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

SHEMROON شمرון
ENTERTAINMENT
PRESENTS

**NEW YEAR'S EVE
CELEBRATION
— 2019 —**

HOTEL IRVINE

DJ TAHA | DJ KIA | DJ JULIUS

APPETIZER BUFFET | 21+ | DOORS OPEN AT 9PM

DECEMBER 31ST

FOR MORE INFO & VIP TABLES: (949) 922-3094

TICKETS:

SHEMROONEVENT.COM

SHAFa 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



صدایش صبح بلند می شود!

در روزگاران گذشته، دزدی وارد شهر بزرگی شد، گشتی در بازار شهر زد و فهمید مردم این شهر دادوستد پروتقی دارند و روزانه پول زیادی در بازار ردوبدل می شود. دزد تصمیم گرفت شب که همه در حال استراحت هستند و بازار خلوت است با شاه کلیدش قفل یکی از مغازه ها را باز کند. به این امید که با این کار پول خوبی می تواند به دست آورد. وقتی شب شد و مغازه ها یکی بعد از دیگری تعطیل شدند کم کم بازار خلوت شد و دزد توانست دکانی را زیر نظر بگیرد. پس وسایلش را جمع کرد و نیمه های شب به در دکان مورد نظرش رفت. دسته کلیدش را درآورد و مشغول امتحان کردن کلیدهایش شد تا ببیند با کدام کلید می تواند قفل مغازه را باز کند.

طبقه بالای دکان در بازار اتفاقی بود که تعدادی از کارگران بازار آنجا زندگی می کردند. کارگران بیچاره که تمام روز را به سختی کار می کردند شب ها به خواب عمیقی فرو می رفتند. نیمه های شب یکی از این کارگران صدای آرام و یکنواختی را شنید. سرش را از پنجره بیرون برد و خواب آلود نگاهی به محل گذر بازار انداخت و مردی را دید که روی سکوی جلوی دکان نشسته از همان بالا از او پرسید: عموچه کار می کنی؟ دزد که حواسش به گذر بازار بود ولی توقع نداشت از بالای سرش کسی چنین سؤالی از او بپرسد، سرش را بالا گرفت و دید فردی که از او سؤال می پرسید: کارگر ساده ی بازار است. گفت: هیچی، عموجان اینجا نشسته ام یاد بدبختی هایم افتاده ام و در دل شب دارم تار می زنم. کارگر خواب آلوده پرسید: تار می زنی؟ پس چرا صدای خش خش می دهد. دزد جواب داد آن هم از بدبختی من است. از دیشب تا حالا دارم کوش می کنم بلکه تا صبح کوک شود و فردا صدایش درآید. کارگر بیچاره که خسته تر از این بود که بخواهد از حرفهای او سردر بیآورد، گفت: خوش باش. و رفت تا بخوابد.

دزد با خیال راحت کارش را ادامه داد، قفل را برید و توانست خود را به داخل دکان برساند. او همان طور که نقشه کشیده بود پول زیادی را برداشت و فرار کرد. فردا صبح مرد صاحب مغازه به در مغازه اش آمد و خواست تا قفل آن را باز کند ولی در کمال تعجب دید، قفل بریده شده، مرد دکان دار در را باز کرد و وارد مغازه شد. وقتی متوجه شد مقدار زیادی از اموالش را دزد با خود برده شروع کرد به داد و بیداد که ای وای، دزد نامرد دیشب به دکان من دستبرد زده و دارایی هایم را برده.

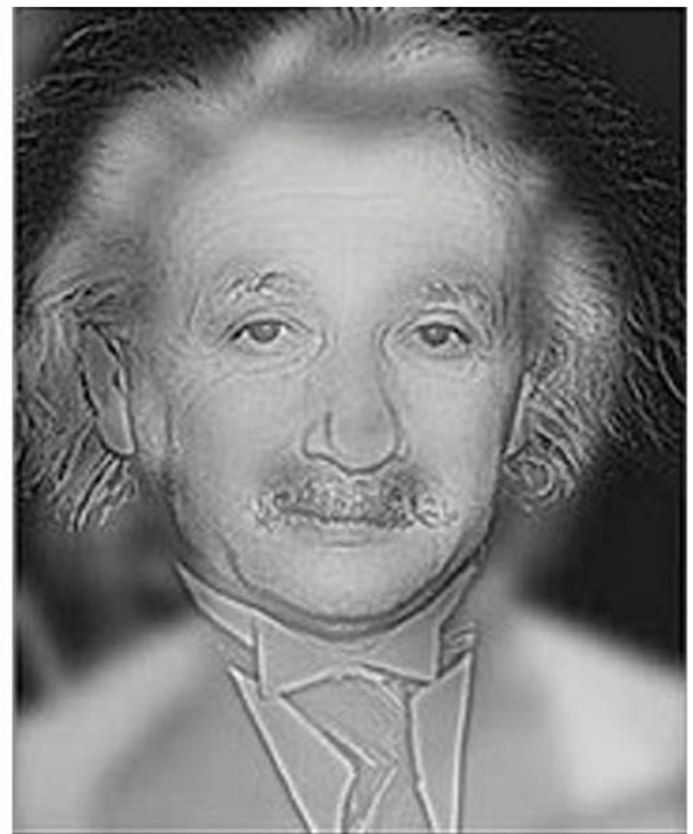
با این سروصدا کارگرانی که در طبقه ی بالای دکان خوابیده بودند سراسیمه خود را به پایین رساندند و در کمال ناباوری دیدند که دزد دیشب به دکان این مرد آمده و بیشتر اموالش را با خود برده. کارگری که شب گذشته خواب آلود به دم پنجره آمده بود یادش آمد وقتی مردی را دیده بود که روی سکوی جلوی دکان نشسته بود و صدای یکنواخت در دل شب به گوش می رسید از او پرسید این صدای چیست؟ گفت: دارم تار می زنم الان صدایی ندارد فردا صبح صدایش در می آید.

چیستان

- ۱- آن چیست که در هر قرن یک بار و در هر دقیقه دوبار می آید ولی در سال هیچ وقت نمی آید؟
- ۲- من مثل یک پر سبک هستم ولی قویترین فرد هم بیشتر از ۵ دقیقه نمی تواند منو نگه دارد. من چه هستم؟
- ۳- آن چیست که پایین میاد ولی بالا نمی ره؟
- ۴- آن چیست که بیرونش را دور می اندازند و داخلش را می پزند، بعد بیرونش را می خورند و داخلش را دور می اندازند؟
- ۵- آن چیست که روی سه پا می ایستد و روی یک پا راه می رود؟
- ۶- آن چیست که همانطور که خیس، خشک هم می کنه؟
- ۷- آن چیست که چهار انگشت و یک شصت دارد ولی زنده نیست؟

پاسخ چیستان:

۱- ساعت - ۲- پَر - ۳- آینه - ۴- آتش
۵- کفش - ۶- آب - ۷- دست



آزمایش بینایی

کسانی که دید نرمال دارند آلبرت انیشتین را می بینند. افراد نزدیک بین مرلین مونرو را خواهند دید. اگر انیشتین می بینید از کمی دورتر به تصویر نگاه کنید تا مرلین مونرو را ببینید!

جدول شماره ۳۹

افقی

حل جدول در شماره آینده

- ۱- شانه، دوش - خانه محقر- بزرگ ایل و طایفه
- ۲- مادر ناصرالدین‌شاه- بیان رسمی مخصوص نامه‌های اداری برای اول شخص
- ۳- حرکتی در ژیمناستیک- نامادری- مرغابی
- ۴- از ملزومات خوشنویسی- از مواد افیونی- پرچم
- ۵- برج دیدنی فرانسه- خسیس- شهری در هلند
- ۶- کلام خیال‌انگیز و آهنگین- رمان مشهور امیل زولا فرانسوی- وجود
- ۷- ویتامین انعقاد خون- از باشگاه‌های فوتبال انگلیس- گوشواره
- ۸- پی‌درپی- نافرمان
- ۹- متواضع- نمایش نامه‌ای درباره شهادت حضرت رقیه(س) نوشته علی مؤذنی- دودین
- ۱۰- زاییدن- سیاره زهره- جلو
- ۱۱- خط تلفن- نازل‌شده در مکه- شماره
- ۱۲- از الفبای فارسی- مؤثر و مفید- از جنگ‌های صدر اسلام
- ۱۳- سودای ناله- اصطلاحی در بسکتبال- مشکین شهر سابق
- ۱۴- دستگاهی برای انتقال اطلاعات رادیو تلویزیونی- جزیره‌ای در خلیج فارس
- ۱۵- کیسه بول قدیمی- سهیم‌کردن- ترمیم پارگی پارچه.

عمودی:

- ۱- قلیل- پرتابه جنگی- نشریه‌ای که هر سه ماه یک بار منتشر می‌شود ۲- بی‌باکی- آبادکننده- پندارها ۳- ازخودگذشته- وزن کردن- بانگ چوپان ۴- کامل‌ترین زبان دنیا- گازی خفه‌کننده- جایز ۵- پیش‌مقدمه مکالمه تلفنی- کشوری سردسیر در شمال اروپا- هستی و موجودیت ۶- قدم یکپا- کشته‌شدن- فاکس ۷- گناهکار- پیکار- ناپسندداشتن ۸- ناشی و بی‌تجربه- جنبین ۹- اتاق داخل کشتی-

زینت روی انگشتر- مسیر یک جرم آسمانی ۱۰- زن نازا- شهری در شهرستان کاشان- پیشوند سلب ۱۱- نوعی شیرینی شکلاتی- نوعی بیماری روانی- حیوان حرام گوشت ۱۲- کلمه پرسش- همسایه روسیه- پسیار مهربان ۱۳- حرف فاصله- غیر مذهبی- عرض و وسیع ۱۴- مترکم- قیاحت- گمگشته کنعان ۱۵- رمانی از بلیس سلیمانی، بانوی نویسنده ادبیات کشورمان- گردیدن- ضمیر انگلیسی.

[illegible]

حل جدول شماره ۳۸۰

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

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

داد و نگاهی که به او میکردند عوض شد. یعنی بدبختش کردم؟ این یکی را هیچوقت نفهمیدم. هیچ وقت هم نخواستم که بفهمم.

آخرش همین طوری هم تمام نشد. بعد از چند ماه دنبالش رفتم و خواستم برگردم. اما او از من فاصله گرفت. نمیدانم به چه دلیل اما سرنوشت ما را از هم جدا کرده بود. واقعا شده بودیم دو خط موازی و هیچ وقت به هم نرسیدیم. این دو خط موازی را هر پسر و دختری توی آن سالها داخل نامه هایشان می نوشتند. شاید همه نسل ما دو خط موازی بودند که وسط این خطوط یک دنیا فاصله و تابو و سنت و رسم و رسوم و فشار و اجبار خوابیده بود. وسط آن دو تا خط هیچ خلایبی نبود. هزار تا چیز بود اما آن وسط میان تهی نبود. یک دنیا فاصله بود که از هزار تا چیز تشکیل شده بود. مقصد همه هم یکی بود.

حالا مدتهاست که گذشته. نه به قول سارا ما کبوتر هستیم و راحت می توانیم با یک نگاه و یک بقو بقو برویم و آشیانه مان را بسازیم و نه به قول من اسب سپید خوشبختی در کار است. حالا هر دوی ما فقط خاطره ایم. از یک دنیا خاطره خوش فقط خاطرات و سرانجام بدش به یادمان مانده است. فرجامی که در آن مقصر نبودیم. شاید هیچکس مقصر نبود. حداقل نسل ما مقصر نبود. چون آخرش نسل ما روح جامعه را همان طوری ساخت که آرزویش روی دلش مانده بود. بعد از ما هم نسل های بعدی دیگر نخواست و نیازی نشد که دو خط موازی باشد. آن نسل فقط خطوطی بود که هم را قطع می کردند. آنها همان بهشتی را تجربه کردند که ما مدتها آرزویش را داشتیم. ما جهنم را بهشت ساخته بودیم. اما آنها هیچ وقت از ما تشکر نکردند. آنها هم خودشان را نسل سوخته دیگری می دانستند. شاید با خیلی محدودیتها که از نظر ما کوچک بود و از نظر آنها بزرگ...

حالا می فهمم که چرا کلاغه هیچ وقت به خانه اش نمی رسد. کلاغه و داستان همیشه ادامه دارد.

آخر روزگار همیشه ادامه دارد. وقتی کلاغه به خانه اش می رسد که دیگر داستانی نباشد. نه داستان عاشقانه ای و نه داستان من و سارایی. آن روز هم که هیچ وقت نمیدانم آخر کلاغه به خانه اش هیچ وقت نمی رسد. این دو مثل دو خط موازی هستند. دو خطی که هیچ وقت به هم نمی رسند.



ما روبروی جامعه سنتی خودمان ایستاده بودیم ولی کاملاً ناخواسته بود. درست است که می دانستیم نباید عاشق بشویم! ولی مگر دل ما این چیزها حالیش بود؟ ما امیالی داشتیم که ما را بدون اینکه نیاز باشد یوغ به گردن ما بیندازد به هر سمتی که خودش می خواست می کشاند. من دست سارا را می گرفتم و خیال می کردم چه گناهی دارد که دست کسی را که دوست دارم لمس می کنم و از این لذت خوشم میامد. ما به هم دروغ می گفتیم و با هم بیرون می رفتیم و ناراحتیها همه همان لحظه که چشم مان به چشم هم میفتاد فراموش می شد. من از بوسیدن لبهای سارا هیچ ناراحت نمی شدم که بی تاب تر هم می شدم و دلتنگی همیشه هر دوی ما را آزار می داد و به روزگار و هر چیزی که مقصر نرسیدن ما به یکدیگر و آن همه جدائیها بود لعنت می فرستادیم و حتی نمی دانستیم که این مانع چیست و چرا از بین نمی رود؟ مگر روح جامعه را خود ما شکل نمی دادیم؟ پس چرا این روح مطابق میل ما رفتار نمیکرد؟ باید چکار می کردیم که وصال راحت تر می شد و این غصه خوردنهای بی دلیل به پایان می رسید؟ آخر ما حتی نمی دانستیم که چرا مجبور به تحمل آن همه عذاب و جدایی هستیم. هروقت فیلمی تماشا می کردیم که دختر و پسر هم سن و سالی مثل ما آن طرف دنیا دست در دست هم از زندگی لذت می بردند و در ماجراها قرار می گرفتند و با هم مشکلات را حل می کردند از خودمان می پرسیدیم که چرا ما چنین امکانی نداریم؟ نکند ما محکوم بدبختی هستیم و آنها محکوم به خوشبختی؟

می خواهید آخر این داستان چطور تمام بشود؟ اصلاً اینها داستان بود؟ یعنی هر چیزی را باید داستان دید فقط به این خاطر که یک ((یکی بود، یکی نبود)) و یک ((کلاغه به خانه اش نرسید)) اول و آخرش است؟ شاید اینها درد دل بود یا هزار تا حرف نگفتنی بود که بین یک نسل مشترک بود اما آخرش بالاخره تمام شد. آخر داستانی باید تمام بشود. این ویژگی سرنوشت و هر داستانی است.

بس که هم را دوست داشتیم و توی خیابانها قدم می زدیم آخرش یک بار دستگیر شدیم. به خانواده من و او خبر دادند. دیگر ندیدمش. سر ماه بود که با هم بودیم و عمیق ترین احساسات را با هم برای اولین بار تجربه کرده بودیم. اما در یک ثانیه و در یک اتفاق وحشتناک که برای دو تا نوجوان در سن ما خیلی بزرگ بود از هم جدا شدیم و شاید فرار کردیم. شاید هم مجبورمان کردند که از هم جدا شویم و اگر بزرگتر بودیم کمی مقاومت میکردیم. اما آن عشق طوفانی و پاک و زیبا آخرش نافرجام ماند و تنها از یک خاطره تلخ به جا ماند. هر دوی ما آنقدر ضربه وحشتناکی خوردیم که حتی از فکر دوباره به آن اتفاق می ترسیدیم. من چون پسر بودم زود بی خیالم می شدند و اون چون دختر بود حتما حسایی جواب پس می



فکر کن باران شبی نم نم ببارد، وای نه
بعد - عمری دست دور - گردنت بای - سلام
تو پیرسی: عاشقم هستی چه اندازه؟ و من
از قلم موی - اباق و مینیاتورها - دور
عطر - قلیان - دو سبیت رشک - هوای - بهشت
در دهانش بسته باشد، پرده ها پوشیده چشم
چشم در چشم بریزی تا شوم مست از شراب
من همان پروانه ی - بدپله ی - آغوش - تو
کاشکی از خواب - شعرم برنیزم تا ابر
یار - مو فرمایی ات از بم ببارد، وای نه
بوسه با هر "دوستت دارم" ببارد، وای نه
هرچه بشمارم ستاره کم ببارد، وای نه
چایی - قوری - چینی دم ببارد، وای نه
من کنارت، غبطه بر آدم ببارد، وای نه
پلکهای - پنجره برهم ببارد، وای نه
در صد - گیرایی ات کم کم ببارد، وای نه
نوبت - زنان - ابریشم ببارد، وای نه
طعم - لبهایت مگر دستم ببارد، وای نه
شهراد میدری

نگاهم کن!
این بار اما عمیق تر!
روی چشم هایم تمرکز کن!
دقیق و دقیق تر نگاه کن!
چهره مغموم و
اشک های جمع شده در چشم هایم را...!
راستش را بفواهی، به اینکه هر صبح ...
وقتی بیدار می شدم و
پیام صبح بفیرت
روی صفحه گوشی ام ...
نقش می بست ...
عادت کرده بودم حالا اما حاضریم ...
تمام دار و ندارم را بدهم و
دوباره هر روز
با صبح بفیرگفتن های ...
بانانه ات مواجه شوم..
یا حتی با دوستت دارم هایی که
به شنیدنشان عادت نکرده بودم...!
فودت بگو! این همه انتظار و حسرت
بوی دلتنگی نمی دهد...؟!

مصطفی ساداتی

درد بی درمان شنیدی؟ حال من یعنی همین!
بی تو بودن، درد دارد! میزند من را زمین
می زند بی تو مرا، این فطارت روز و شب
درد بی گیر من است، صعب العلاج یعنی همین!
نه کسی منتظر است، نه کسی چشم به راه
نه خیال گذر از کوفه ی ما دارد ماه
بین عاشق شدن و مرگ مگر فرقی هست؟
وقتی از عشق نسیمی نبری غیر از آه

فریدون مشیری



آنقدر شکستیم
و بلند نشدیم
که نرانستیم
پشت دیوار لبند چه چیز پنهان است
آنقدر این زندگی رقت انگیز جلو میرود
که تلخ میکند نفس ثانیه ها را
و آنقدر همه چیز از هیچ تهی است
که لبند را پشت درهای بسته پنهان کردیم
که شاید زندگی رهمی کند
دست بکشد
از این تلاطم آشکار
که شاید آنکزی درد برود
و خوابی راحت به سراغ دلمان آید...
بهاره مصاری

مثل فرمالوهای رسیده سیاط مادر بزرگ
مثل عطر دارچین پای های عصرانه
مثل باران پاییز
مثل عود
مثل انار دانه دانه با گلپر
مثل موسیقی فش فش برگ ها
مثل نوشتن آخرین خط مشق های دوران کودکی
مثل عید
مثل آب بازی
چیزهای خوب ساده اند
و تنها شنیدن اسمشان کافیهست تا خوب شود حال
دلت...!
نبودشان زندگی را متوقف نمیکنند
اقا زندگانی را تلخ خواهد کرد...!
دُرست مثل تو...!

سارا اسدري

Furnace Service call special

\$79 Value

\$39

Expire on 12/31



ارزیابی رایگان برای راه اندازی سیستم های نو

مسکونی و تجاری
بهترین کیفیت با قیمت های باورنکردنی

For all your Furnace and water heater needs, Repair, Service, Maintenance.
Duct repair and replacement, System replacement.
Repair and install Mini Split system.

همه برندها

تعمیر و نگهداری انواع بخاری
سیستم های گرمایی و آبگرم کن



Airco Air-conditioning & Plumbing
aircoairconditioning@gmail.com
Fully Insured and Licensed lic# 1010812

949-922-4444
310-593-3069



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 بگیرید

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



سима
شاهین پر

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

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

(949) 273 - 8035



ته چین مرغ و بادنجان

مواد لازم برای چهار نفر
چهار پیمانه برنج
سینه مرغ یک عدد
بادنجان چهار عدد
ماست یک لیوان تخم مرغ یک عدد
زرشک یک پیمانه
نمک وزعفران و دارچین به میزان لازم.

طرز تهیه

ابتدا مرغ را آب پز میکنیم. بعد برنجی که از قبل خیس کرده ایم را آبکش می کنیم کمی برنج را نپخته تر بر میداریم که ته چین شفته نشود. بعد تخم مرغ را به ماست اضافه میکنیم وزعفران دم کرده را اضافه میکنیم انقدر هم می زنیم که بوی تخم مرغ از بین برود. حالا از برنج آبکش شده کمی را کنار میگذاریم و بقیه را داخل ماست می ریزیم تا طعم دار شود زرشک را با کمی زعفران و شکر تفت می دهیم و حالا برنج زعفرانی را داخل قابلمه که روغن داغ ریخته ایم پهن میکنیم سپس مرغ آب پز را ریش ریش میکنیم و روی برنج میریزیم و مایع زرشک را روی مرغ اضافه میکنیم و دارچین را روی مرغ میپاشیم و بادنجان های که حلقه شده و سرخ شده را روی مرغها میچینیم و سپس برنج سفید را روی این مواد می ریزیم. درب قابلمه را می گذاریم. تا کاملا پخته شود و ته دیگ طلایی درست شود.

سالاد ماکارونی

مواد لازم:

نصف بسته پاستا فرمی
تن ماهی ۲۰۰ گرم
خیارشور نگینی ۴ قاشق غذاخوری
ذرت بخارپز ۴ قاشق غذاخوری
هویج بخارپز ۴ قاشق غذاخوری
سیب زمینی نگینی ۱ لیوان
قارچ بخارپز ۵ قاشق غذاخوری
ماست ۲ قاشق غذاخوری
سس هزار جزیره به میزان لازم

نمک فلفل پودر سیر و پودر آویشن به میزان لازم

دستور تهیه: آب رو میزاریم جوش بیاد و پاستارو همراه با روغن و کمی نمک میپزیم (طوری که از موقعی که میخواهیم ماکارونی تهیه کنیم نیمتر بشه). سیب زمینی را نگینی کرده و میپزیم. ذرت و هویج و قارچ را بخار پز می کنیم و به اسلایس دلخواه در میاریم پاستاهای خنک شده + سیب زمینی + هویج + خیارشور + تن ماهی + ذرت و قارچ را خوب مخلوط میکنیم سس و ماست را اضافه کرده به همراه ادویه ها خوب مخلوط می کنیم و درون قالب میان تهی نایلون میندازیم. و سالادو میریزیم و با پشت قاشق خوب فشار میدیم ۱ ساعت میزاریم یخچال و بعد در ظرف سرو برمیگردونیم.

آیا می دانستید که:

آیا میدانستید که طولانی ترین لباس عروس دنیا ۱۰ متر است؟
آیا میدانستید که روزتولد شما حداقل با ۹ میلیون نفر دیگری است؟
آیا میدانستید که جلیقه ضد گلوله، ضد آتش، برف پاک کن شیشه و چاپگرهای لیزری را زنان اختراع کردند؟
آیا میدانستید که تمامی خرس های قطبی چپ دست هستند؟
آیا میدانستید که فیلها تنها جانورانی هستند که قادر به پریدن نیستند؟
آیا میدانستید که مورچه همیشه بر روی سمت راست بدن خود سقوط میکند؟
آیا میدانستید که صندلی الکتریکی را یک دندانپزشک اختراع کرد؟
آیا میدانستید که استفاده از هدفون در هر ساعت باکتریهای موجود در گوش را تا ۷۰۰ برابر افزایش میدهد؟
آیا میدانستید که نظیر اثر انگشت، اثر زبان هر شخص نیز متفاوت است؟
آیا میدانستید که زنان تقریباً ۲ برابر مردان چشمک می زنند؟
آیا میدانستید که انسان های راست دست به طور میانگین ۹ سال بیش از چپ دست ها عمر می کنند؟
آیا میدانستید که لئوناردو داونچی قیچی را اختراع کرد؟
آیا میدانستید که هیچ کلمه ای در زبان انگلیسی با کلمه month هم قافیه نمی شود؟



بهزاد سلطانی

تا بینهایت نگاه
و اندکی لبخند
اندکی روبروی هم
حرفهای بی معنی شیرین
لحظه ای سکوت خنده ار
هر دو دنبال بهانه میگردیم
فقط یک بهانه دیگر
اینکه بنشینی روبرویم
در چشمانم نگاه کنی
لبخند بزنی
و بگویی زندگی زیباست



دوستت دارم
با تو لجبازی نمی کنم!
مانند کودکان
سر ماهی ها با تو قهر نخواهم کرد
ماهی قرمز مال تو
ماهی آبی مال من
اصلا
هر دو ماهی مال تو باشد

تو مال من!
دریا و
کشتی و
سرنشینانش مال تو باشند و
تو مال من!
ضرر نخواهم کرد!
تمام دار ندارم زیر پای تو!
نه چاه نفتی دارم که فخر بفروشم
نه دریاچه اختصاصی که
معشوقه هایم در آن شنا کنند
نه مانند آقاخان ثروتمندم.
نه جزیره ای اونا سیس
که به وسعت یک دریاست - مال من است!

من شاعرم و تنها ثروت واقعی
دفتر شعرهایم
و چشمان زیبای توست...



حمید الهی

ما خیلی مواقع نمیفهمیم،
چون نمیخواهیم بفهمیم.....
نمیشنویم، چون نمیخواهیم بشنویم....
نمیبینیم، چون نمیخواهیم ببینیم...
فهمیدن؛ مسئولیت آور است

رشته ها توی قابلمه می جوشند
روی بسته نوشته "ده دقیقه کافی است"
آشپز مشغول برنامه های خود ساخته
فراموش کرد رشته ها را
رشته ها از هم گسسته شدند
گفت: "پختگی در گسستگی است..."
دیگ را خاموش نکن
فقط کمی آب بیاور..... ته نگیرم

آن که می نویسد درد جاودانگی را دارد. برای ماندن در جایی بیرون از
خودش کلمات را می نویسد تا دنباله ی جایی از خودش در ذهن و
گوش دیگری جز خودش بیابد.
آن که می نویسد بیشتر درد دارد آن هنگام که کسی جز کاغذ و خالی
سفید مونیتر را گوش نمی یابد. آن که می نویسد می گوید مرا
بشنو. مرا بخوان. مرا ببین. مرا فراموش نکن. مرا میان این انبوه
فراموشی های هر روزه در غبارهای روزمرگی گم نکن.
آن که می نویسد شاید آخرین نقطه ی حیات را در میان این فرصت
کوتاه می یابد تا حوصله ی خالی جهان را دمی پر کند به خواندن
کلماتش. آن که می نویسد. جایی میان بودن و نبودن در لحظه ی از
تماس با قلبی ناشناس دنبال آشنایی است. آشنایی با کسی و جانی
و جامی در جایی که تن و حضور حتی سایه هم ندارد. تماس
انگشتان بی وزنی است که حالا درون ذهن خواننده دنبال رگه ی از
هم "سایگی" است. آن که می نویسد جایی میان بودن و نبودن میل
به ماندن دارد در جهان بودن ها.... تنها به قدر عبور شهاب واره ی از
دیدار درونش با درون کسی که حالا دارد کلمات او را می خواند.
آن که می نویسد....

رگ گری و میش پاییز راه به جستن دوباره اتصال پل های پاره ی دل
می برد. لک لک هزار ساله ی دل، تمنای آواز را به جز بازگشت به خانه
به هیچ دل غریبه ی بازگو نمی کنند.
ما لک لک های هزار ساله ایم گاه به تماشا. گاه به ماندن و گاه به
هجرت ناگزیر. اما لانه ی غربت هیچ وقت شبیه «آشیانه» نمی شود
که نمی شود و آفتاب بوی مهر کوچه هایی را که مه گرفته ی خاطرات
بی شباهتند، هیچ جا نخواهد یافت...
جز به دوردستی حقیقی که فراتر از همه واقعی های زندگی ...
حیات را باز معما می کنند... باز معنا می کنند....



ردان مدیکال (Redan Medical) با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در ارائه 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 بهداشت 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 رگ‌آوری، 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 Test

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.

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

سیصد دلار هدیه بگیرید!

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

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

زن گرفتن دقیقاً مثل اینه که با دست خودت یه بازرس بیاری تو خونه و مجبور باشی هر روز بهش توضیح بدی پولایی که خودت درآوردی رو کجا خرج کردی!



دیدید اونهایی که از کسانی که تازه پدر و مادر شدن هی میپرسن بچه شبیه کیه. بابا ده دقیقه است دنیا اومده... شبیه سبب زمینیه فقط!

یکی از سوال‌های ما ایرانی‌ها اینه که یه چیزی بگم ناراحت نمیشی؟

و بعد شمشیر از غلاف در میاریم و ضربه کاری و میزنیم

زنه به شوهرش مسیج داد وقتی خواستی بیای خونه لیست خریدی که دادم را بخور و بیار، درضمن لیدا سلام میرسونه.

شوهرش نوشت: لیدا کیه؟

زنه گفت: هیچکس، فقط خواستم مطمئن بشم پیام منو خوندي...

واسه دوست دخترتون گل بفرستین بدون اسم! اگه تشکر نکرد لابد شک داره شما فرستادین یا اون یکی دوست پسرش

یه پیرزن ۹۰ ساله عکسشو میره عکاسی میگه اینو فتوشاپ کنید. نه آرایشم کنید نه جوانم کنید عکاسه میگه پس چیکار کنیم؟

پیرزنه میگه یه گردنبند الماس و یه انگشتر یاقوت به عکسم اضافه کنید که بعد از مرگم عروسام انقدر بگردن دنبالش تا نفسشون دربیاد...

رفتم کلاس زبان انگلیسی ثبت نام کنم یارو گفت بیا این فرم را پر کن، پر که کردم گفت بهتر نیست از زبان فارسی شروع کنی؟

آدرس منازل در آمریکا :

دیوید هاوارد شماره ۱۲۰ - خیابان ۴۵ - لس آنجلس

آدرس منازل در ایران :

تهران - بزرگراه آیت الله صدر عاملی - خیابان حر ابن یزید ریاحی

نرسیده به فلکه انصارالمجاهدین انقلاب اسلامی - روبروی

موسسه مالی و اعتباری عسکریه - جنب مسجد و حسینیه بلال

حبشی - کوچه شهید صیف الدین خواجه انصاری

جنب سوپر مارکت ستاره گستران برادران جعفری به جز گر جلی

بن بست هشتم - پلاک ۱۲/۵ + ۱ - طبقه چهارم جنوبی

منزل حاج کمال الدین عین آبادی مستوفی زادگان اصل

زنگ خرابه با سنگ بزنید به شیشه

آموزش خصوصی پیانو و انواع سازها

حمید دیهیمی

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس - اروائن
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 - 5P.M

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، جورابهای 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

* 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

\$ 30.00

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

آدرس:

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

با انتقال حداقل ۵ نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید