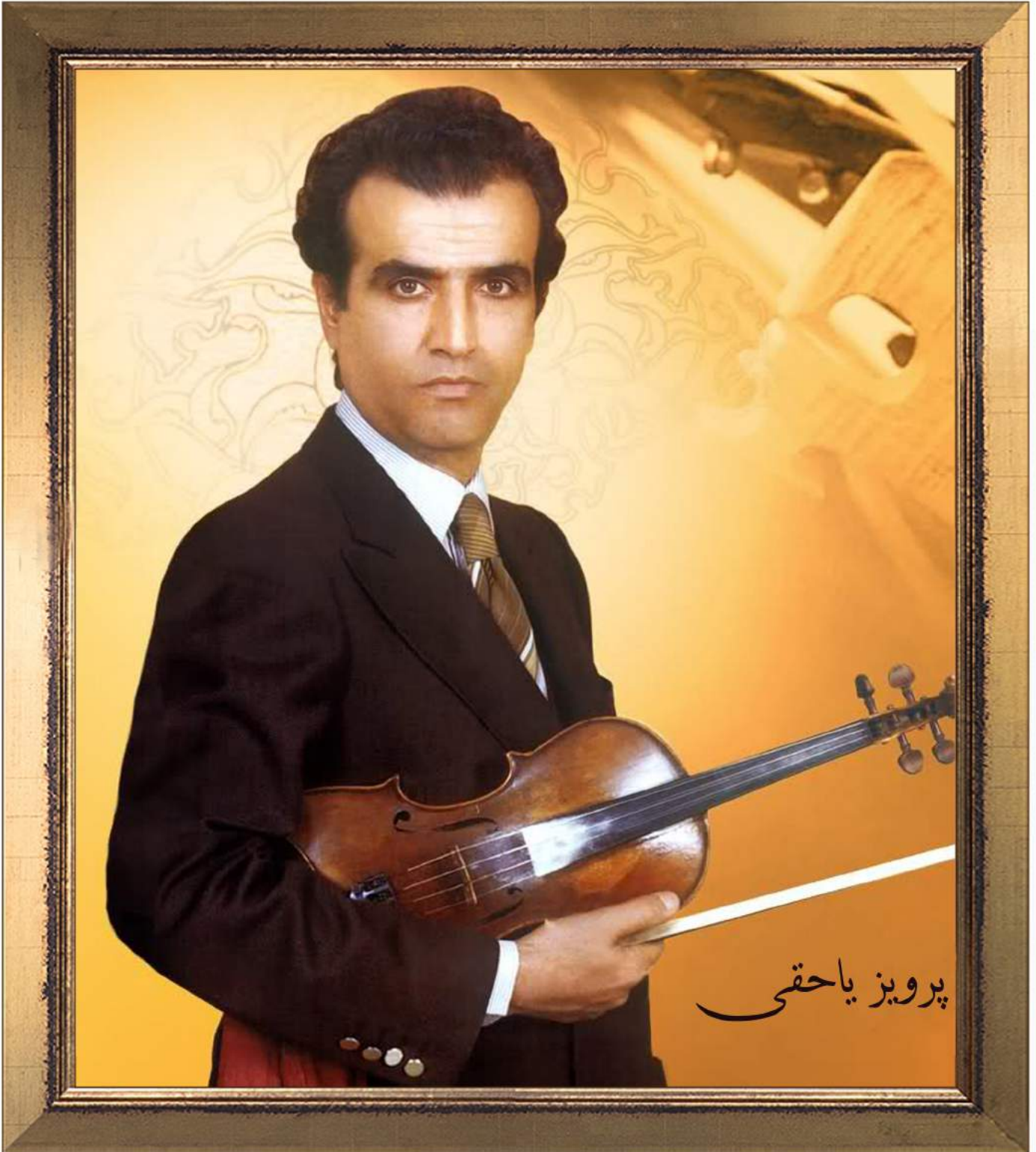


دو هفته نامه



سال دوم
دسامبر ۲۰۱۸
شماره ۴۰

خواراندنی ها



پرویز یاحقی



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

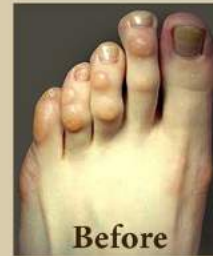
Stem Cell Injection



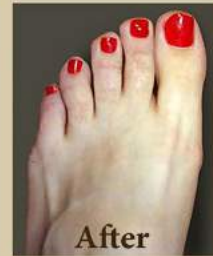
Before



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

Thrust Financial Group



کیان زرنگار

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

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

GLWIZ®
Distributor
در اورنج کانتی

دسترسی آسان به
تلویزیون های:

کانال های فارسی
کانال های تاجیک
کانال های ترکی
کانال های عربی
و ده ها
کانال دیگر

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.



دانش سردبیر

زندگی یکنواخت یعنی در خانه ات بنشیننی ، اسپر روزمرگی بشوی و کارهای روتین داشت باشی. آموخته های تو در بهترین حالت از یک کتاب باشد یا تماشای تلویزیون و کلا رسانه های تصویری . مکالمه ات با دیگران ، تابعیت از حرفهایشان باشد که مثل همان داستان معروف که فیل ندیده ها برای بقیه چطور فیل را تعریف کردند چون یکی فقط به خرطومش و یکی فقط به پایش دست زده بود ، سرشار از اشتباه و حقیقت باشد . شاید یکی مطلب ارزشمندی بگوید اما حرف باد هواست . می آید و می رود . اما دیدن یک مکان چه لذتی دارد . یک جای دور . یک مکان تاریخی . مثلا بابا لقمان سرخس که شنیده ام جن دارد!! مثلا اهرام مصر که می گویند بیگانه ها ساخته اندش ! مثلا قله یک کوه که قطعا تماشای دنیا از آن بالا یکجور دیگر است و مثلا مواد مذاب یک آتشفشان که آتشی است متفاوت از آتش آتشدکه ها !

اینها را گفتم که بگویم تا نبینی ندانی! تا نروی و از آن بالای کوه عقابی را نبینی که با غرور روی درختی نشسته است اصلا متوجه نخواهی شد که عقابها غرور دارند . تا سرمای صبح طبیعت را حس نکنی و نلرزی نمیفهمی چرا می گویند هوای پاک! تا گلی را بو نکنی بوی ادوکلنها را تشخیص نخواهی داد . و تا دست کسی که دوستش داری را نگیری نمیفهمی عشق چه معنایی دارد . که زیر درختان و سایه آنها روی برگریزان زرد پاییز قدم بزنی و او لبخند داشته باشد و تو با او گردش کنی . مثلا یک شورش دوره گرد که گاهی دلش میگیرد و میخواهد بزند به سفر! سوار یک اتوبوس بشود و بنشیند کنار پنجره و زل بزند به فرار درختهای کنار جاده از چشمهایش . از پله های تخت جمشید بالا برود و کنار برج ایفل لبخند بزند که ایندفعه از داخل تلویزیون ندیدمش . کنارش هستم . و یا کنار حافظ بنشیند و تغال بزند به دیوانش که بیتی بیاید و سروری! دنیا را باید دید.

مشتاق فروهر



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 موذی

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



باب اول حکایت ۲۳ گلستان سعدی

ملک زوزن را خواجه ای بود کریم النفس نیک محضر که همگان را در مواجهه خدمت کردی و در غیبت نکویی گفتی اتفاقاً از او حرکتی در نظر سلطان ناپسند آمد مصادره فرمود و عقوبت کرد و سرهنگان ملک به سوابق نعمت او معترف بودند و به شکر آن مرتهن در مدت توکیل او رفق و ملاطفت کردند و زجر و معاقبت روا نداشتندی

صلح با دشمن اگر خواهی هر گه که ترا در قفا عیب کند در نظرش تحسین کن سخن آخر به دهان می‌گذرد موذی را سخنش تلخ نخواهی دهنش شیرین کن

آن چه مضمون خطاب ملک بود از عهده بعضی بدر آمد و ببقیتی در زندان بماند آورده‌اند که یکی از ملوک نواحی در خفیه پیامش فرستاد که ملوک آن طرف قدر چنان بزرگوار ندانستند و بی عزتی کردند اگر رای عزیز فلان احسن الله خلاصه به جانب ما التفاتی کند در رعایت خاطرش هر چه تمام تر سعی کرده شود و اعیان این مملکت به دیدار او مفتقرند و جواب این حرف را منتظر.

خواجه برین وقوف یافت و از خطر اندیشید و در حال جوابی مختصر چنان که مصلحت دید بر قفای ورق نبشت و روان کرد یکی از متعلقان واقف شد و ملک را اعلام کرد که فلان را که حبس فرمودی با ملوک نواحی مراسله دارد ملک به هم برآمد و کشف این خبر فرمود قاصد را بگرفتند و رسالت بخواندند نبشته بود که حسن ظن بزرگان بیش از فضیلت ماست و تشریف قبولی که فرمودند بنده را امکان اجابت نیست به حکم آن که پرورده نعمت این خاندان است و به اندک مایه تغییر با ولی نعمت بی وفایی نتوان کرد چنان که گفته‌اند

آن را که به جای تست هر دم کرمی عذرش بنه ار کند به عمری ستمی

ملک را سیرت حق شناسی از او پسند آمد و خلعت و نعمت بخشید و عذر خواست که خطا کردم ترا بی جرم و خطا آزدن گفت یا خداوند بنده درین حالت مر خداوند را خطا نمی‌بیند تقدیر خداوند تعالی بود که مرین بنده را مکر و هوی برسد پس به دست تو اولی تر که سوابق نعمت برین بنده داری و ایادی منت و حکما گفته‌اند

گر گزندت رسد ز خلق مرنج که نه راحت رسد ز خلق نه رنج از خدا دان خلاف دشمن و دوست کین دل هر دو در تصرف اوست گر چه تیر از کمان همی‌گذرد از کمان دار بیند اهل خرد

YALDA NIGHT
SAT DEC 15
DOORS OPEN: 8:00 PM

FEATURING DJS:
DI SEPAND
DI AARAA

TRADITIONAL PERSIAN MUSIC
OPEN BAR
REFRESHMENTS

SPECIAL SOLO PERFORMANCE BY:
KAMYAR

FOR MORE INFO AND VIP SERVICE AND TABLE CONTACT: (949)330-9159 TICKETS: [HTTP://BIT.LY/YALDANIGHTKAMYAR](http://bit.ly/yaldanightkamyar)

دو هفته نامه خواندنی‌ها را از مراکز معتبر ایرانی بخواهید



سر دبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: تکتم مرادی مهنه

هادی علیزاده 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

مقالات رسیده
مسترد نمیشود



نخستین شهر دایره ای جهان اردشیرخوَره

شهر گور یا اردشیرخوَره (به معنی شکوه اردشیر) در فیروزآباد استان فارس که بدست شاهنشاه اردشیر پاپکان بنیانگذاری شده، نخستین شهر دایره ای جهان است. این شهر، شهری باستانی در ۹۶ کیلومتری جنوب شیراز و مرکز شهرستان فیروزآباد است که به تازگی بعنوان میراث جهانی در یونسکو به ثبت رسید. اردشیر پاپکان، بنیانگذار سلسله ساسانی، پس از شکست دادن اردوان پنجم اشکانی، این شهر را در جلگه فیروزآباد بنیان نهاد.

این شهر، نخستین شهر دایره ای جهان است که بعدها شهر بغداد، پایتخت پیشین ایران بزرگ نیز از روی آن ساخته شد. محوطه باستانی فیروزآباد شامل کاخ اردشیر، آتشکده، کاروانسرا، قلعه دیده بانی موسوم به قلعه دختر، چهار دروازه (مهر یا میترا در خاور، بهرام در باختر، هرمز در شمال و اردشیر در جنوب)، منار میلو و نقش برجسته پیروزی اردشیر است.

ارزیاب یونسکو در مورد این شهر باستانی شگفت انگیز گفته است: این شهر، علی‌رغم تصور بسیاری از افراد که بغداد را اولین شهر گرد در دنیا می‌پندارند، اولین شهر گرد در دنیاست و بغداد نیز از شهر گور فیروزآباد تأثیر پذیرفته است. این اولین مدل شهر گرد بوده و بسیاری از نقاط دنیا از این مدل تأثیر پذیرفته‌اند. این شهر و بناهای موجود در آن حتی در زمینه تکنیک گنبدسازی نیز سرمشقی برای دنیا بود.

به گفتار امروزی "فیروز آباد" در ۹۶ کیلومتری جنوب شیراز، یکی از پرجاذبه‌ترین و گمنام‌ترین شهرهای گردشگری ایران است. فیروز آباد تا قبل از حمله اسکندر به ایران، شهر گور نامیده می‌شد. اسکندر مقدونی این شهر را کاملاً ویران کرد و قرن‌ها بعد از اسکندر، اردشیر پاپکان موسس سلسله ساسانی، این شهر را احیا و آباد کرد، اما در حمله تازیان به ایران این شهر دوباره ویران شد.

فیروزآباد که قدیم آن را گور می‌نامیدند به روزگار کیانیان شهر بزرگی بوده و حصار عظیم داشت. از دیدنی‌های این شهر می‌توان به قلعه دختر، کاخ ساسانی و برج آتشکده و بقایای شهر گور اشاره کرد. شهر ساسانی گور نخستین شهر دایره‌ای شکل ایران و جهان محسوب می‌شود که به دستور اردشیر بابکان ساخته شده است.

از جاذبه‌های این شهر میتوان به دروازه‌های شهرگور، منار شهر گور، رصدخانه و نقش برجسته چهار شاهزاده اشاره کرد.

هنرمندی که با نوای سازش خطرناکترین قاتل زمان را به زانو درآورد.

شادروان 'پرویز صدیقی پارسی' ملقب به پرویز یاحقی بسال ۱۳۱۵ در تهران به دنیا آمد و از همان اوان کودکی به موسیقی علاقه مند شد. او این هنر را با نی لبک آغاز کرد و پس از چندی به رغم مخالفت شدید پدر، نواختن ویولن را نزد دانیس استاد 'حسین یاحقی' فرا گرفت. استعداد، نبوغ و پشت کار او از همان کودکی به حدی بود که دوره‌های ویولن را خیلی سریع تراز سایر هنرجویان پشت سر گذاشته و شیوه نوازندگیش مورد تایید استادان بزرگان موسیقی قرار گرفت.

اگر پرویز یاحقی را تنها به عنوان موسیقیدان می‌شناسند اما دانستن اینکه این هنرمند در خبر نگاری، نویسندگی و اجرای برنامه‌های خاص رادیویی ید طولایی داشت، خالی از لطف نیست.

استاد 'ابوالقاسم وطن‌دوست' از گویندگان پیشکسوت رادیو از یاحقی به عنوان یکی از مجریان متبحر رادیویی یاد می‌کند و می‌گوید: برنامه‌ای با عنوان 'در گوشه و کنار شهر' توسط وی در این رسانه شنیداری اجرا می‌شد که مخاطبان بسیاری را در برداشت.

زنده یاد 'پرویز خطیبی' ترانه‌سرا و گوینده رادیو در کتاب 'خاطراتی از هنرمندان' می‌نویسد: در دهه ۳۰ قاتل خطرناکی به نام 'هوشنگ ورامینی' جلوی اتومبیل‌هایی که در جاده تردد می‌کردند را می‌گرفت و سرنشینان آن را به طرز فجیعی به قتل می‌رساند.

مسئولان امنیتی وقت نیز به رغم تمهیدات لازم موفق به دستگیری آن نمی‌شدند و این مسئله مشکل بزرگی برای مسافران و دولت ایجاد کرده بود. بالاخره پس از مدت‌ها موفق به دستگیری آن شدند.

هوشنگ ورامینی در بند نیز از هرگونه همکاری سرباز میزد و به خبرنگاران و کلایی که به او مراجعه می‌کردند پاسخ نداده و آنان را به سخره می‌گرفت.

پرویز یاحقی که در آن زمان ضمن فعالیت هنری در رادیو به حرفه خبرنگاری می‌پرداخت داوطلب شد که برای مصاحبه با وی به زندان برود. ابتدا مقام مسئول مخالفت می‌کرد و به پرویز می‌گفت: 'با توجه به شهرت و محبوبیت تو من نمی‌توانم چنین کاری را بکنم.'

سرانجام مسئول مربوطه تسلیم اصرارهای یاحقی شد و او به منظور گفت‌وگو و مصاحبه با قاتل مذکور راهی زندان شد.

هوشنگ ورامینی در پاسخ به پرسش یاحقی با حالتی تمسخر آمیز گفت: 'من سوال از تو بزرگترارو جواب نمی‌دم حالا تو یه الف بچه اومدی می‌خوای از من حرف بکشی تا بتونی اینجوری خودتو معروف کنی؟'

یاحقی گفت: 'برای شهرت نیازی به تو ندارم، من همین الانم مشهورم، با دقت منو نگاه کن ببین من کی هستم.'

قاتل خطرناک که تا قبل از این حرف به قیافه یاحقی توجه نداشت، به دقت وی را نگاه کرد بعد پرسید: 'تو پرویز یاحقی نیستی؟'

بعد از تایید یاحقی، ورامینی او را در آغوش گرفته و صورتش را غرق بوسه کرد و در حالیکه در مقابل هنر او بزبان آمده بود، کلیه مطالبی را که دیگر خبرنگاران موفق به کسب آن نشده بودند، در اختیار یاحقی گذاشته و پرده از جنایات هولناکش برداشت.

بالاخره وی محاکمه و محکوم به اعدام شد و به عنوان آخرین خواسته، خواهان دیدار مجدد پرویز یاحقی شد و پس از آمدن یاحقی او را در آغوش گرفت و گفت: 'می‌خوام آخرین کسی را که در این دنیا می‌بینم، تو باشی.'

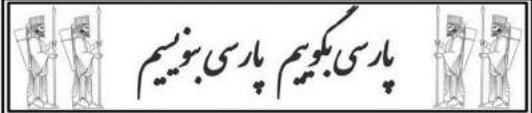


برای دسترسی به تمامی شماره های

خواندنی ها

به تارنمای این دو هفته نامه مراجعه کنید.

www.khondaniha.com



پارسی بگویم پارسی بنویسیم

- اکاذیب = دروغ‌ها
- قرون وسطی = سده های میانی
- عجز = درماندگی
- بعضی اوقات = هر از چند گاهی
- تاثرآور = دل خراش
- فحاشی = ناسزاگویی
- لوازم التحریر = نوشت افزار
- خاصیت = ویژگی
- فعالیت = تکاپو، کار و جنبش
- آس = تک‌خال
- اصیل = ریشه‌دار
- سارق = دزد
- تشریفات = آیین‌ها
- متخصصان = کارآزمودگان
- معضل = کاستی، دشواری
- طلایی = زرین
- به موازات = هم راستا
- جالب = نغز، دلنشین، دلچسب
- مقطعی = دوره ای
- تجربه کردن = آزمودن
- دائمی = همیشگی
- تمایل = گرایش
- اجرت = دست‌مزد
- محیط = پیرامون
- معلومات = دانسته‌ها
- شیمیایی = کیمیایی
- عیش و نوش = خوشگذرانی
- تهمت = انگ
- نامرتب = نا به سامان
- ایجاد شده = برپا شده
- اوباش = ناکس
- تمامی = همگی
- همجهت = همسو
- ناشی شده است = برآمده است
- مکشوفه = نویافته
- تقسیم = بخش
- مطالبات = خواسته‌ها
- ترجمه = برگردان
- جنس = کالا
- اغتشاش = آشفتگی
- انبیاء = پیامبران، پیغمبران
- مریض خانه = بیمارستان
- انتخابات = گزیدمان
- متعلق به = از آن
- وطنی = میهنی
- اتومبیل = خودرو
- همینطور = همینگونه

چگونه بر وسواس فکری غلبه کنیم

اتفاق غریبی نیست حتما برای شما هم پیش آمده است فکری به سرتان می زند و هر کار می کنید نمی توانید از شرش خلاص شوید این فکر ناخوشایند و حواشی آن گاهی چنان حجمی را از فضای ذهنتان اشغال می کند که عملاً تمرکز و پرداختن به سایر کارها برایتان ناممکن می شود....

برای اینکه بتوانید یک فکر وسواسی را از ذهن خود بیرون بریزید در قدم اول باید دقیقاً بفهمید در چه موقعیتی قرار گرفته‌اید شما می توانید با «توقف فکر»، «تسلط بر اندیشه» و «حواس پرتی» جلوی این جریان را بگیرید.

امروزه، افراد زیادی با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند و نه تنها با خود، بلکه با اطرافیان خود نیز درگیری هایی پیدا کرده اند. شخص وسواس، همیشه خود را از دیگران پاکیزه تر می بیند و همین، موجب رنجش اطرافیان می شود.

وسواس انواع گوناگونی دارد: وسواس فکری، اخلاقی و عملی و باید بدانیم، همان طور که شستشوهایی بیش از اندازه، پیامدهای تلخ و ناگواری را به دنبال دارد، وسواس فکری هم با پریشان فکری هایی که زائیده پندارهای غلط شخص بد فکر می باشد، در نشست و برخاست ها و روابط اجتماعی، موجب اختلاف های دامنه داری می شود که همه را در آتش سوزان خود می سوزاند و خاکستر می کند.

خیلی ها فکر می کنند اگر جایی آرام بنشینند و تمرکز کنند یا نفس عمیقی بکشند افکار وسواسی رهایشان خواهد کرد. اما واقعیت این است که یک ذهن بیکار ناخودآگاه به دنبال مشغولیت‌هایی خواهد رفت که امکان دارد همان فکر وسواسی شما باشد. برای مقابله با ورود افکار وسواسی و همزمان تجربه یک استراحت ذهنی، بهترین کار این است که خود را با فعالیت‌های ورزشی مشغول کنید. حتی یک پیاده‌روی ساده روزانه هم می‌تواند ذهنتان را آرام کند. این یک قانون است: بدن فعال افکار وسواسی را غیرفعال می‌کند.

اگر تجربه طولانی مدت اشتغال به افکار وسواسی را دارید، خودتان بهتر متوجه می‌شوید چه زمانی رشته هایی از این افکار به ذهنتان راه پیدا می‌کنند. بنابراین درست قبل از اینکه یک کلاف به هم پیچیده افکار وسواسی تمام ذهنتان را اشغال کند، تمرکز خود را روی یک فعالیت ذهنی ساده و لذت‌بخش «دایورت» کنید. مثلاً موسیقی گوش کنید. بچه خود را بغل کنید و با او بازی کنید یا اینکه در اینترنت به جست‌وجوی سوژه‌های مورد علاقه‌تان بپردازید

یکی از مهم‌ترین دلایل گرفتاری در یک وسواس فکری مجموعه‌ای از ترس‌هایی است که درون ما ریشه دارد. برای شناخت این ترس‌ها می‌توانید یک دفترچه تهیه کنید و تمام مراحل را که به یک نگرانی ذهنی می‌رسد با فلش ترسیم کنید. اگر این کار را درست انجام داده باشید احتمالاً در انتها به یک ترس قدیمی خواهید رسید.

اما راه‌های درمان این اختلال چیست؟

پذیرش این که بیش از حد تفکر می‌کنید. خود را ببخشید؛ مغز ما تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. بیشتر تنفس کنید. کمتر صحبت کنید. مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید. به یاد داشته باشید؛ این افکار ماست که واقعیتمان را می‌سازد





حمید سلیمی

اول پاییز که هوا هنوز سرد نشده بود، بابا خیلی شبها تنها می خوابید توی پشه بند، روی تخت چوبی حیاط. با یک چراغ مطالعه و یک رمان معمولا تاریخی قطور و یک لیوان آب. تا ساعت‌های زیاد، چراغ روشن بود و صدای رادیو می آمد که یا داشت قصه شب می گفت یا صدای امریکا بود و لابلای پارازیتها آن مجری با لحن عجیبش با "دخترپسرای ایرانی" حرف میزد. آن شب، پدرم نشسته بود روی تخت چوبی، در حیاط خانه منیریه.

خوابش نمی برد، کلافه بود، کتاب می خواند. من دلم درد می کرد و خوابم نمی برد. از پنجره طبقه اول دزدکی نگاهش می کردم. مرا دید و با دست اشاره کرد پیش او بروم. خیلی کوچک بودم، گمانم هنوز مدرسه هم نمی رفتم. برایم نارنگی پوست کند و با پوست نارنگی طوری که فقط خودش بلد بود فانوس درست کرد و با صبر و حوصله به سئوالهای بچگانه من درباره کتابش و دنیا جواب داد. بعد، گفت بروم بخوابم.

حافظه تصویری دارم که از بدترین بلاهای دنیاست. یعنی ذهنم همه تصاویری را که بتواند آزارم بدهد با دقت ذخیره کرده است، حتی خاطراتی را که فکر میکنم از یاد برده ام. اما وقتی دلننگ باشم، ذهنم بی هوا می رود یک شب از سی و چند سال پیش را می آورد و مثل تازیانه می کوبد توی صورتم. می بینی؟

من تو را هنوز یادم هست بابا، با آن پیراهن آستین کوتاه چهارخانه. صدای رادیو را یادم هست، کتاب خواجه تاجدارت را یادم هست. آن شب دلم میخواست بگویم دلم درد میکند، می شود امشب کنار تو بخوابم؟ نگفتم. تو اصلا مرا یادت هست؟ من دارم از پنجره طبقه اول از اتاق مادر با دلننگی نگاهت می کنم. می خواهی صدایم کنی که بیابم کنارت و برایم نارنگی پوست بکنی و آن طوری که فقط خودت بلدی با پوست نارنگی فانوس بسازی و من غش غش بخندم و بعد با هم مثل دو تا سار سرخوش برویم سراغ بالاترین شاخه های درخت خرما؟

نه. تو مرا از یاد برده ای. رفته ای، برای همیشه رفته ای. و من با دل درد و کلافگی کنار پنجره نشسته ام، و دارم به این فکر میکنم که منصفانه نیست، من برای کشف کردن بزرگسالی خیلی کوچکم....

سوم دبستان که بودم، یه مدت هم عاشق اون دختره بودم که خونه مامان بزرگش اینا ته کوچمون بود. پنجشنبه ها ساعت سه و چهار میومدن، باباش وانت داشت، یه وانت سبز که من بعد از اون دیگه هیچ وقت عینش رو ندیدم. من وامیسادم وسط کوچه، اینا می رسیدن. عین ماه پیاده می شد از ماشین، یه نگاه به من می کرد، من هم سریع دماغم رو می کشیدم بالا و اخم می کردم و اون ور رو نگاه می کردم. یه بار مثل همیشه ظهر جمعه ما رفتیم خونه مامان بزرگم اینا مهمونی، از ماشین پیاده شدم دیدم یه دختر قشنگی وایساده وسط کوچه نگاهم می کنه. تا دید من نگاهش می کنم روش رو کرد اون ور. دردم اومد. بعد گفتم نکنه هر هفته من یه کاری میکنم که دختر وانتی دردش بیاد؟

از هفته بعدش پنجشنبه ها هر وقت دختر از وانت باباش پیاده میشد، من نگاهش میکردم و لبخند می زدم، حتا اگه جوراب شلواری سفید خالی پوشیده بود که خیلی زشته. نگاهش می کردم و لبخند می زدم، یه جورایی که انگار بز هندوانه دیده باشه. لبخند پت و پهن می موند روی صورتم، تا ایشون بره تو خونه و کوچه باز بشه خاک داغ تابستون. یه پنجشنبه یادمه هرچی وایسادم نیومدن، غروبش مامانم خبر داد مامان بزرگ دختر وانتی از این محله رفته. تو بگو دیگه یه پنجشنبه برای من موند، نموند، ولی من همیشه وسط کوچه که باشم اگه یه آدم قشنگی رد بشه لبخند می زنم، حتا اگه روش رو بکنه اون ور...

زندانی افکار

تلویزیون ایران را که روشن میکنی خانومی با روسری نشسته و کنارشوهرش چای میخورد. روابط مکانیکی و پاستوریزه هستند. آدمها آنقدر افراطی اخلاقیات دارند که فکر میکنی بهترین انسانها از بهشت آمده اند. اصلا همه اصل جنس هستند. حجاب همیشه رعایت می شود. آقایانی هستند که قدیس هستند و خانومهایی آنقدر مهربان مثل مادر بزرگ من که چادر چاقچوروش از سرش نمیفتاد و یک پارچه گلدار رنگی روی تنش بود. همه چیز تعریف شده است. هیچ مردی عوض نمیشود و هیچ زنی تغییر نمی کند. انگار قفل شده اند روی همان رفتاری که از اول بوده و همان فرهنگی که سالهاست هاراگیری میکند. اما در زندگی واقعی اینطور نیست.

گاهی از خودم می پرسم اگر پنجاه سال دیگر کسی این فیلمها را ببیند با خودش چه فکری میکند؟ بنگاه تبلیغاتی که همیشه خانم خوبه چادر دارد. یک فرهنگ دیکته شده. بدون هیچ واقعیتی. یک فانتزی تخیلی که حتما الان نماد زندگی واقعی ما تعریف میشود و در آینده می گویند آن زمان اینها اینطور زندگی می کردند.

مثل ما که وقتی مردانگی های ناصر ملک مطیعی را می بینیم آن کلاه شاپو و کت شلوار مشکی را نماد لوطی ها می دانیم. فردین را پسر خوشگل و فقیری می دانیم که همیشه حق دارد و آخرش قصه سرانجام خوش دارد و کلاغه به خانه اش میرسد.

حتما کمی که بگذرد و آیندگان ما بخوانند این فیلمها را ببینند از خودشان هزاران سوال میپرسند. چرا زن کنارشوهرش اینقدر رومی گیرد؟ چرا همه اینها می خوانند بروند جبهه و شهید بشوند؟ چراندنیای اینها اینقدر عجیب است؟ چرا ما باید یکجور دیگر تصویر بشویم؟

شدیم یک نقاشی کوبیسم. خط و خطوط داریم. سرمان روی پایمان است و رویمان به آسمان و نگاهمان با یک علامت سوال داخل مردمک چشمی که خودش میداند روی خودش پرده انداخته است. نسلی که طور دیگری نمایش داده میشود. مثل فیلمهای تلویزیون. مثل افسانه های یک فرشته جهنمی فیلمنامه نویس... که از آن دنیا دارد برای ما یک ماتریکس میسازد که اگر قرص درست را بخوری افتادی داخل آن. یکهو می بینی شبیه سازی شدی. و باید بجنگی با آقای اسمیت که میخواهد نتو را با یک ضربه نقش زمین کند.

اما من یکی که نمیتوانم قرص واقعیت را بخورم. خیلی غرق این شبیه سازی شدم. وحشت کرده ام از فرار از آن.

توی این دنیا حالم خیلی بهتر است. یا شاید اینطوری نوشته شده ام. باید نقش یک زندانی افکار را بازی کنم و گرنه گرگی میخواهد شغل قرمزی را بخورد.

حتی اگر برود داخل کدو قلقله زن!!



تکتیم مرادی مهنه



ترفند های خانه داری

چطوری لکه جوهر و از بین ببریم؟

به محض اینکه جوهر تازه است، لباس را با دوغ یا شیر یا ماست بشوید، لکه از بین میرود
برای از بین بردن لکه خون از پارچه، نمک رو با مقدار کمی آب خمیر کنید و روی پارچه برای
چند ساعت بذارید بمونه بعد با شوینده مناسب بشوید.

خوش عطر کردن قند

مقداری از وانیل را در درون ظرفی که قند را در آن قرار می دهید بگذارید بدین صورت قند
بوی خوبی خواهد داشت.

چگونه بفهمیم قارچی که میخواهیم بخوریم سالم است یا خراب؟

روی قارچ کمی نمک بریزید اگر رنگ قارچ سیاه شد سالم است و اگر رنگ آن زرد شد خراب
است و باید دور ریخته شود.

چرا سالاد شیرازی مصرف کنیم؟

سالاد شیرازی یک سالاد عالی برای لاغری و مغز است؛ ترکیب پیاز، گوجه و خیار
سلولهای مغز را ترمیم میکند و باعث چربی سوزی هم می شود.

کفگیر ملاقه های چوبی تون رو در قابلمه آب و جوش شیرین و ابلیمو بجوشونید تمام چربی
هاش از بین میره.

میخواهید بدنتان را سم زدایی کنید؟ گشنیز بخورید!

به گفته محققان امریکایی، گشنیز عامل شگفت انگیزی در دفع سموم از بدن بوده، سیستم
ایمنی را تقویت و پوست را پاکسازی میکند!

درخشان کردن فرش بدون شستشو: مقدار زیادی نشاسته ذرت با نمک روی فرش بپاشید
و بگذارید ۱ ساعت بماند، بعد با جارو برقی روی فرش را جارو کنید. خواهید دید که فرش چه
درخشان و براق میشود!

بهترین راه کاهش سریع تب کودکان نوشاندن یک لیوان بزرگ آب گلابی است. گلابی اثر
خنک کننده دارد که برای کاهش تب عالیست، بعلاوه یبوست را نیز از بین میبرد و منبع
کلسیم است!

یه ترفند عالی برای رفع ترک پا: کافیه محلولی از دهانشویه + سرکه + آب درست کنید و
پاهاتون رو مدتی توی اون نگهدارید و تاثیرش رو ببینید.

با « زردچوبه » به جنگ آلزایمر بروید! طبق تحقیقات زردچوبه خشک بیماری آلزایمر را
درمان میکند؛ به همین دلیل است که در هندوستان تنها ۵٪ از مردم بالای ۶۰ سال مبتلا به
بیماری آلزایمر هستند ولی این درصد در کشورهای دیگر بسیار بیشتر است!

چای، استامینوفن را قوی تر میکند: مصرف چای، ۲۰ دقیقه قبل از دریافت استامینوفن
باعث افزایش اثربخشی این دارو میشود؛ کافئین موجود در قهوه، چای یا نوشیدنی های
کولادار میزان جذب استامینوفن را افزایش میدهد. اما این را هم باید در نظر داشت که دوز
بالای این ترکیب باعث آسیب کبدی میشود!



زندگيه ديگه؛

گاهی خسته ت می کنه،

خیلی خسته ت می کنه...

اونقد که دوس داری خودکارتو بذاری لای صفحات زندگیت

و مدتی بری سراغ خودت...

هیچ کاری نکنی، هیچکسی رو نبینی،

با هیچکسی حرف نزنی، حتی نفسم نکشی؛

اما مشکل اینجاست بعد که برمی گردی

می بینی یه نفر خودکارتو از لای کتاب زندگیت بیرون کشیده

و تو هم یادت نمیا د کدوم صفحه بودی!

گم میشی...

و هیچی تو دنیا بدتر از این نیست

که ندونی کجای زندگیت هستی!



میگه: "چرا تو فصل خزون،

همه ی برگ ها رنگشون رو میبازن

و از معشوقه ی خودشون، درخت، جدا میشن؟

مگه دنیا محاسن پاییز نیست؟"

میگم: "برگ ها هم مثل آدم ها

یک رنگ نمیمونن و رنگ میبازن.

اون ها هم مثل همه ی ما آدم ها،

معشوقشون رو تو تنهایی میدارن

تا دق کنن و خشک بشن.

زردی برگ، از گرم نبودن رابطه اش با درخته

تو تابستون، برگ ها همشون سبزن

چون با درخت گرم اند

ولی پاییز که میرسه، سرما رو با خودش میاره

برگ ها با درخت ها سرد میشن

درخت رو میبوسن و از درخت با همون بوسی تلخ جدا میشن

وقتی که میافتند، زیر پای ما له میشن، خرد میشن

دقیقاً مثل آدمی که یکی ره اش میکنه

و بعد هر کی بهش رسید، خردش میکنه و اون رو میشکنه.

واسه همینکه که پاییز،

همه میدارن میرن."

اصلا از قدیمی‌ها خوشش نمی‌آمد. ولی از وقتی کار در بنگاه را یاد گرفته بود، مجبور بود از این کلمات استفاده کند، دوباره تکرار کرد: آقای اسعدی آدم حساسیه، از اون قدیمی‌هاست. این حرف را که زد احساس کرد زن و مرد جوان به حرفش گوش نمی‌کنند. بوی ادکلن زن و مرد امیر را اذیت می‌کرد. هیچ وقت از بوی عطر و ادوکلن مرفعین بی‌درد خوشش نمی‌آمد. ولی نمی‌دانست چرا امروز از بوی ادوکلن و عطر آنها خوشش آمده بود، که حالا قاطعی شده بود با بوی نا که از اتاق پسرک می‌آمد. همان پسر که رفته بود خارج.

امیر در فکر چشم‌هایی بود که از روی دیوار نگاه می‌کرد، آشنا بود. چقدر آشنا بود. پا پس کشید از اتاق و برگشت به مهمان‌خانه، میان دو آینه، دوباره توی قاب عکس را نگاه کرد که پسرک موهایش را یک وری زده بود و خیره شده بود به او و با چشم‌های غمزده‌اش صدایش می‌کرد: امیر! تویی؟

کجا دیده بودمش؟ توی مدرسه؟ نه، توی مدرسه نبود. بچه کوچکی پسرک‌ها بود پر پیچ و خم محله‌شان بود! کجا دیده بودمش؟ شاید یکی از همین جوانک‌ها بود که سوار ماشین‌های ژاپنی سفید که به تازگی شهر را پر کرده بودند، و موهایشان را ژل می‌زدند و یک طرفش را کوتاه و طرف دیگرش را بلند می‌گذاشتند که حرص امیر در می‌آمد و دلش می‌خواست باهاشون دعوا کند.

چشم‌هایش! دوباره توی چشم‌های عکس نگاه کرد. نجیب بود. از این چشم‌ها زیاد دیده بود. مثل همان بچه‌هایی که موقع حرف زدن سرشان را بلند نمی‌کنند و چشم‌هایشان خیره نمی‌شد توی صورت دیگران، بخصوص زن‌ها.

مثل علی که چشم‌هایش را هرگز نمی‌شد ببینی و حالا دیگر نبود. و مثل همین حسین که هرگز خیره نمی‌شد. یادش آمد. اسمش حسین بود. عکس را نگاه کرد. هنوز مثل آن روزها در هویزه ریشش در نیامده بود و صورتش آفتاب سوخته نشده بود و موهایش پریشان نبود. صاف و مرتب موها را شانه کرده بود به یک طرف و با چشم‌های غمگین و قشنگش خیره شده بود به امیر. دیدی ... منو شناختی!

آقای احمدی فرمانده سپاه گفته بود: اسمش حسین، بچه تهرونه. و حسین گفته بود سلام. و با امیر دست داده بود. و امیر فکر کرده بود چقدر لاغره. از آن لاغر مردنی‌ها بود که فکر می‌کردی همین الان از ضعف غش می‌کند و می‌افتد زمین. و باورش نشده بود که همین لاغر مردنی اسلحه آرپی جی را بگذار روی شانه‌اش و دنبال تانک‌ها بدود و گلوله‌ها از جلوی چشم‌هایش زوزه بکشد و صدایشان گوش را کر کند.

حسین گفته بود: شوخی می‌کنم، تبلیغاته، باور کن. و با پوز خندی ادامه داده بود: اینجا نصف بچه‌ها سخنگوی روابط عمومی هستن. و آقای احمدی گفته بود: بالاخره صدایش در اومد. و تکرار کرده بود: صدای آرپی جی اش رو بیشتر از خودش می‌شنویم. و حالا خیره شده بود از آن بالا به امیر و مثل همان روزها در هویزه ساکت بود.

امیر گفت: خونه خیلی خوبیه و تا حالا خیلی مشتری برای این خونه اومده، ولی حاج آقا توافق نکردن. دنبال یه مشتری درست و حسابی و خوب می‌گردن. و یک لحظه فکر کرده بود که داره مثل نادر حرف می‌زنه. نادر به هر کسی که دنبال خانه گران‌قیمت می‌گشت و عطر و ادکلن می‌زد و تازه از خارج آمده بود، می‌گفت آدم حسابی! آقای دکتر نگاهی به سالن کرد و گفت: من و همسر من دنبال یک جای راحت می‌گردیم، بزرگ و بی‌سر و صدا. زن که استخر را دیده بود خوشحال شده بود و به دیوارها نگاه کرد که بلند بودند و دقت کرد که ساختمان بلندی آن اطراف نباشد. فقط صدای ماشین‌ها از دور می‌آمد. صدای ماشین‌ها.

ادامه دارد...

نیلوفرهای مجنون

قسمت اول
دکتر مهرنگ خزاعی
روانشناس بالینی



داستان از اینجا آغاز شد ...

وقتی زن و مرد تازه از آمریکا رسیده وارد بنگاه معاملاتی جردن شدند، نادر هنوز به بنگاه نیامده بود. آقای اصلانی رئیس بنگاه حرف‌های زن و مرد را به خوبی شنید. خوشحال از اینکه یک مشتری درجه یک نصیبش شده. آقای دکتر و خانم تازه دو ماه بود از آمریکا به تهران برگشته بودند و پول حسابی هم آورده بودند که یک خانه خوب و قشنگ بخرند و در تهران زندگی کنند.

نادر یکی از کمیسیونرهایی بود که فقط روی خانه‌های میلیونی کار می‌کرد. و خانه‌های ویلایی خیابان فرشته تا نیاوران را به مشتری‌ها نشان می‌داد. اما هنوز به بنگاه نیامده بود و آقای اصلانی هر چه سعی کرد که آقای دکتر و خانم را نگه دارد تا نادر برسد، نشد. برایشان جای آورد و آنها گفتند باید زودتر بروند و خانه را ببینند. برای همین آقای اصلانی، امیر علوی را که تازه به استخدام درآمده بود را صدا زد و از او خواست که مشتری‌ها را به خانه آقای اسعدی ببرد.

امیر چند دقیقه بود که داشت خانه را نشان می‌داد که چشمش خورد به عکسی که روی دیوار آویخته بود. عکسی از پسر جوانی که موهایش را زده بود یک طرف و ایستاده بود روبرویش و زل زده بود تو چشم‌هایش. مثل این که بگوید: تو مرا می‌شناسی؟ امیر هم زل زده بود تو چشمش و از آن چشم‌های غمزده و قشنگ پرسید: کجا؟ یعنی کجا تو را دیدم؟ و بعد راه رفت پشت سر آقای اسعدی که کسل و خسته بود. و دسته قهوه‌ای عصا را تو دستش گرفته بود، که روی آن پرند و گل از چوب بیرون زده بود. و با نگرانی دنبال کلید اتاقی در بین دسته کلیدش می‌گشت.

پیرمرد برای باز کردن در اتاق بین ده تا کلید را گشت و بلاخره به زحمت کلیدی را پیدا کرد و با دست‌های لرزانش در اتاق را باز کرد. آقای دکتر رفت توی اتاق که گوشه‌اش یک قفسه کتاب گذاشته بودند. و مثل این بود که صد سال کسی تو اتاق نیامده بود. اتاق بوی نا می‌داد. و گوشه سقف عنکبوت‌ها به زندگی آرامشان ادامه می‌دادند. آقای اسعدی گفت: این اتاق پسرمره رفته خارج. هر سال یکبار میاد تهران. فردا هم قراره بیاید. و بعد ساکت شد.

خانم دکتر، زن جوان گره روسری قرمز و سبزش را سفت کرد و یواشکی انگشتی روی شیشه میز اتاق پسرک کشید. انگشتش سیاه شده بود. و آن را توی جیبش قایم کرد. آقای دکتر عینکش را روی بینی جابجا کرد و به رد انگشت زنش روی میز نگاه می‌کرد. امیر داشت فکر می‌کرد چطور باید از آن خانه تعریف کند. مثل همه بنگاه‌ها، مثل نادر، مثل همان آگهی‌های روزنامه‌ها که در مورد اتاق شیک موکت شده و آشپزخانه بزرگ و دلباز و منظره خانه حرف می‌زنند. مدت‌ها بود داشت یاد می‌گرفت که چطور از خانه تعریف کند و مشتری را جلب کند.

وقتی آقای اصلانی خانه را در بنگاه به آقای دکتر و خانم معرفی کرده بود، گفته بود که آقای اسعدی خیلی آدم حساسیه، از آن آدم‌های اصیل. امیر



دفتر خدمات اشرف حبیبی

پلی به سوی آینده بهتر

سرویس کامل امور مهاجرتی گرین کارت

سرویس کامل سیٹی زن شپ

گرفتن مزایای حقوق اجتماعی

گرفتن بیمه‌های مدیکر و مدیکل

Immigration . Green Card . Citizenship . Social Services

Office: (949) 552 1122 Cell: (949) 394 0507

AshrafHabibi.com

habibiusa07@yahoo.com



مرکز کامل پزشکی

واقع در ارواین و میشن ویهو

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



Dr. Jeff Shadjareh



Dr. Larry Ding
Pain Specialist



Dr. Dennis Cramer
Neurosurgeon

اگر درد گردن و کمر دارید، دیگر نباید رنج ببرید!

درمان دردهای مزمن
دیسک کمر و گردن (بدون جراحی)
با پیشرفته ترین و جدیدترین دستگاه های
کششی ستون فقرات بدون جراحی

Shiao - Lan Li, P.T.
متخصص در فیزیکیال تراپی

مطب پزشکی ارواین

(949)333-2224

Airport Business Center
18102 Sky Park Circle, Unit D,
Irvine, CA 92612

www.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

A promotional poster for a New Year's Eve celebration. The background is a night cityscape with lights. In the foreground, three men are shown: one on the left with a beard and headphones, one in the center wearing a brown hoodie, and one on the right in a suit. Two champagne bottles are positioned diagonally across the center. The text is overlaid on this scene.

**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

SHAFI MEDICAL CENTER

دکتر حمید اسکندری

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

Dr. Hamid Eskandari, MD

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

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

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

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

Tel: (949) 559 - 5153

داستان ضرب المثل‌ها

کبکی بود که خیلی زیبا راه می‌رفت. همه پرندگان، مجذوب خرامان راه رفتن او بودند. وقتی کبک از دور دیده می‌شد، پرنده‌های دیگر دست از پرواز و جست و خیز بر می‌داشتند، روی شاخه‌ای می‌نشستند تا راه رفتن او را ببینند.

در میان همه پرندگانی که از راه رفتن کبک خوشش می‌آمد، پرنده‌ای هم بود که فکری دیگری به سرش زده بود. این پرنده کسی جز کلاغ نبود. در ابتدا کلاغ هم مثل سایر پرنده‌ها، به راه رفتن کبک نگاه می‌کرد و مثل همه لذت می‌برد. اما چند روزی که گذشت، کلاغ با خود گفت: "مگر من چه چیزی از کبک کم دارم؟ او دو تا بال دارد، من هم دارم. دو تا پا دارد و یک منقار، من هم دارم. قد و هیكل ما هم که کم و بیش به یک اندازه است. چرا من مثل کبک راه نروم؟"

این فکرها باعث شد که کلاغ طور دیگری عمل کند. او که می‌دید توجه همه پرنده‌ها به کبک است، حسودی اش شد و تصمیم گرفت هر طور که شده نظر پرنده‌ها را به خودش جلب کند. با این تصمیم، نگاه کلاغ به کبک عوض شد.

او به جای اینکه مثل همه پرنده‌ها از راه رفتن کبک لذت ببرد، به راه رفتن کبک دقیق می‌شد تا بفهمد او چطوری راه می‌رود که همه آن را دوست دارند. کلاغ هر روز در گوشه‌ای سر راه کبک می‌نشست و سعی می‌کرد با نگاه به او، شیوه راه رفتنش را یاد بگیرد.

بعد از آنکه کبک از کنار کلاغ می‌گذشت، کلاغ بلافاصله راه می‌فتاد و سعی می‌کرد مثل کبک راه برود و راه رفتن او را تقلید کند. چند روز گذشت. کلاغ خیلی تمرین کرده بود و فکر می‌کرد که شیوه راه رفتن کبک را یاد گرفته است. یک روز که همه پرندگان منتظر آمدن کبک بودند، کلاغ از جایی که بود بیرون آمد و سعی کرد پیش چشم همه پرنده‌ها مثل کبک راه برود.

پرنده‌ها که تا آن وقت کلاغ را با آن حال و روز ندیده بودند، کم مانده بود از تعجب شاخ درآوردند. آنها نگاهی به یکدیگر انداختند و شروع کردند به مسخره کردن کلاغ. کلاغ که منتظر تحسین پرندگان بود، با شنیدن حرفهای مسخره آمیز پرنده‌ها و دوستانش دست و پایش را گم کرد و روی زمین افتاد. مزه پرانی پرنده‌ها شروع شد. یکی می‌گفت: "کلاغ را ببین بعد از سالها پرواز، بلد نیست دو قدم راه برود." یکی دیگر می‌گفت: "کلاغ جان، نمی‌خواهد مثل کبک راه بروی. بهتر است همان طور که قبلاً راه می‌رفتی، راه بروی." این حرف، کلاغ را هوشیار کرد. تصمیم گرفت از راه رفتن مثل کبک دست بردارد و مثل گذشته راه برود. اما هر کاری کرد، نتوانست. انگار راه رفتن خودش را فراموش کرده بود. از آن به بعد، به کسی که صرفاً تقلید می‌کند و ادای دیگران را درمی‌آورد و شیوه درست زندگی خودش را هم از یاد می‌برد، می‌گویند: "مثل کلاغي شده که مي خواست راه رفتن کبک را یاد بگیرد، راه رفتن خودش را هم فراموش کرد."



چیستان

- ۱- آن چیست که روز می‌دود و شب پاسبان اتاق است؟
- ۲- آن چیست که امروز مهمان ماست، فردا نوبت شماست؟
- ۳- آن چیست که نه دست دارد، نه پا، نه استخوان دارد، نه گوشت، ولی همیشه راه میرود و هیچ وقت هم خسته نمی‌شود؟
- ۴- آن چیست که خودش آب، دُشمنش آب؟
- ۵- آن کدام دوبرادرند که در زیر یک کوه زندگی میکنند، و هیچ وقت خانه یکدیگر را نمی‌بینند؟
- ۶- آن جسم عجب چیست که بر چرخ پدید است گه پرده ماه است و گه‌هی حاجب شید است؟
- ۷- آن چیست که روز را شروع می‌کند و کار را تمام؟

پاسخ چیستان‌ها

۱- ساعت ۲- فردا ۳- باد ۴- آتش ۵- دو برادر ۶- ماه ۷- خورشید

۱۰ اختلاف تصویر شکل‌های زیر را پیدا کنید





بز ننه قمر قسمت اول

مهدی علیزاده فخرآباد

ننه قمر پاک بود. توی دنیا هیچکس را نداشت. یک خانه نقلی داشت که توی ده از کوچکی توی چشم بود. در خانه اش همیشه به روی همه باز بود. یک تنور داخل حیاط داشت که بیشتر اوقات روشن بود و نان گرم برای خودش درست می کرد. آنوقت هر بچه ای را که می دید از همان نانها بهش می داد و به بچه ها مهربانی می کرد. ننه قمر بچه نداشت. تک پسرش تا جوان ورشید شده بود به جنگ رفته بود و شهید شده بود. پسرش زیبا و قد بلند بود و بیشتر دخترهای ده خاطر خواهش بودند. اما ننه قمر خوب تربیتش کرده بود و چشمانش مال خودش بود. وقتی شهید شد تا چند روز تمام ده عزادار بودند و برای تسلیت دور و بر ننه قمر را شلوغ کرده بودند. ننه قمر هم تا توانسته بود گریه کرده بود و هر روز کنار مزار پسرش می رفت و خوب گریه میکرد. بعد هم تنها بزش را می دوشید و شیرش را کره و ماست و پنیر میکرد ولای آن نانهای گرم می گذاشت و به بچه ها و بعضی پیرزن، پیرمردها می داد. اگر زن و شوهری اختلافشان می شد این ننه قمر بود که پیش قدم میشد و ریش سفیدی میکرد. اگر زنی هم از شوهرش یا دختری از خانواده اش قهر می کرد ننه قمر بود که پناهش می داد. بچه های ده می دانستند که وقتی کار بدی بکنند و پدر یا مادرشان بخواهند تنبیهشان کنند ننه قمر هست و می توانند او را برای وساطت بفرستند. باقی اهالی ده هم ننه قمر را به بزرگی قبول داشتند و به سرش قسم می خوردند. یک شب اهالی خواب بودند که صدای شیون یکی از زنها بلند شد. هنوز آفتاب زده بود و وقت نماز صبح نشده بود. نزدیکهای وقت نماز شب بود و پیرزن همسایه ننه قمر از خواب بیدار شده بود تا از شیر آبی که جلوی خانه ننه قمر بود وضو بگیرد. بعد هم دیده بود ننه قمر داخل حیاط خانه اش دراز به دراز افتاده و بزش هم از طویله بیرون آمده و جلویش ایستاده و با یک صورت غمگین دارد به صاحبش نگاه می کند. زن همسایه هم جیغ زده بود و همه را از خواب بیدار کرده بود. صدای شیون همه زنها و بعضی بچه ها بلند شده بود. به صبح نرسیده پیرزن را شستند و غسل دادند و به قبرستان روی کوه بردند و دفنش کردند. بزش را هم بستند توی حیاط مسجد ده و کمی علوفه ریختند جلویش و او هم شروع کرد به علف خوردن و پیشگل انداختن. زن همسایه هم از همان روز شیرش را می دوشید و به عنوان یادگاری به بقیه زنها می داد و آنها با اشک و آه شیر را می خوردند و یاد ننه قمر می کردند و گاهی اشک می ریختند و برایش دعا می کردند. زنها دیگر بی پناه شده بودند. مردهای ده زنانشان را آدم حساب نمی کردند و هر وقت جسارت می کردند کتکشان می زدند. زنها دیگر جایی نداشتند که به آن پناه ببرند و شکایت شوهرهایشان را ببرند و حرمت ببینند. پدر و مادرهایشان که طبق سنت اصلا دخالت نمی کردند و اعتقاد داشتند زن باید با لباس سفید برود و با لباس سفید هم برگردد. ریش سفید و بزرگتری هم که به جز ننه قمر نبود تا عزت و حرمت داشته باشد. همه شان غصه شان گرفته بودند و چند روزی هیچ زنی چموشی نمی کرد. فقط اشکشان را با چارقدهشان پاک می کردند و آه می کشیدند. دو هفته گذشت. بز ننه قمر صبحها همراه گله به چرا می رفت و شبها داخل حیاط مسجد بسته می شد. چوپان ده می دانست که هیچ کدام از اهالی حاضر نمی شود بز را جزو اموال خودش حساب کند و او را به طویله خودش ببرد. پس طبق یک قانون نانوشته بز شد جزیی جداناپذیر از مسجد. مردم که برای نماز و عبادت به مسجد میامدند بز را می دیدند که پیشگل انداخته بود و توی هوای گرم تابستان

طنابی به گردنش بسته شده بود لمیده بود کنار حیاط. علوفه اش را می خورد و بعبع می کرد و ریشش تکان می خورد. بعضی از پیرمردها هم کارشان شده بود که جارو را بردارند پیشگله را جارو کنند تا پاکیزگی حیاط مسجد حفظ شود. بیکار بودند و عادت داشتند کار کنند. چه کاری هم بهتر از جارو کردن پیشگلهای بز ننه قمر در مسجد؟ هنوز یاد ننه قمر می کردند و دلشان خیلی برای مادر ده تنگ شده بود. ننه قمر مادر همه اهالی بود حتی مادر پیرزنهایی که از خودش بزرگتر بودند. اتفاقاً آنها بیشتر بی تابی می کردند.

گذشت تا اینکه یک شب صدای ((سکینه)) آمد که از خانه اش بیرون زد و در حالیکه فریاد می کشید و ننه قمر را صدا می زد به طرف مسجد ده دوید. مردم از شنیدن صدای سکینه بیرون آمدند و جمشید شوهر سکینه را دیدند که در حالیکه دنبال سکینه می کرد فریاد می کشید و فحش می داد. سکینه و جمشید چند سالی بود با هم ازدواج کرده بودند و روزی نبود که دعوا نداشته باشند. سکینه زبان تیزی داشت و تا جمشید را می دید متلکهایش شروع می شد. بدترین حرفها را به شوهرش می زد و او را غیرتی می کرد. جمشید هم طاقت نمی آورد و کمر بندش را در می آورد و دعوا شروع می شد. ننه قمر بارها آنها را آشتی داده بود و تا سکینه زبان می زد و جمشید دنبالش می کرد همه می دانستند که سکینه به خانه ننه قمر پناه می برد. اما حالا دیگر ننه قمری نبود که سکینه به او پناه ببرد و برای همین هم سکینه به طرف مسجد می دوید تا به بز ننه قمر پناه ببرد

سکینه جیغ می کشید: ننه قمر، ننه قمر، ننه قمر، نجاتم بده.

جمشید کمر بندش را بالا می برد در حالیکه سعی می کرد تازیانه را به سکینه بکوبد فریاد می کشید: زبان به دهن بگیر حیوون! آبرونریز! برگرد توی خانه.

برگردم توی خانه تا کتکم بزنی؟

یکی از زنها صدایش بلند شد که: جمشید خجالت بکش، چکارش داری؟ جمشید که خجالت کشیده بود و عصبانی شده بود که او را مقصر می دانند گفت: آخر شما که نمی دانید چی میگوید.

یکی از اهالی گفت: هر چه بگوید از نادانیش است. مرد باید تحمل کند. پس برای چی مرد شدی؟ فرق تو با این ناقص العقل چی است؟

جمشید عصبانی تر شد، داشتند او را شتمت می کردند و تقصیرها را گردن او مینداختند. در اصل هم مقصر اصلی همیشه سکینه بود. سکینه حرفهایی میزد که جمشید را غیرتی می کرد. از بقیه مردهای ده می گفت و حرفهایی ناموسی میزد. جمشید می دانست که سکینه دروغ می گوید و فقط می خواهد او را غیرتی کند. اما نمی توانست جلوی خودش را بگیرد و خون جلوی چشمانش را می گرفت. برای همین هم سکینه را می گرفت زیر باد کتک، آن هم با کمر بند.

سکینه دوید و با شدت خودش را به در مسجد کوبید و در را باز کرد. بعد به طرف بز ننه قمر رفت و بز ننه قمر را بغل کرد و فریاد کشید: جان ننه قمر جلو نیا.

بعد از سکینه جمشید و اهالی هم وارد مسجد شدند. جمشید که دید سکینه بز ننه قمر را بغل کرده ایستاد و جلو تر نرفت.

سکینه گفت: تو را به جان ننه قمر جلو نیا، مرا نزن. غلط کردم. دیگر نمی گویم.

جمشید به بز ننه قمر نگاهش را دوخت و دستش را پائین آورد.

یکی از زنها گفت: خجالت بکش! از ننه قمر خجالت بکش، زن است.

یکی از مردها گفت: ضعیفه را نمی زنند. خوددار باش مرد.

کمر بند از دست جمشید افتاد. یاد ننه قمر افتاده بود که همیشه طرف حق را می گرفت و آشتی شان میداد. بز ننه قمر همیشه داخل حیاط ننه قمر بسته شده بود و همینطور که حالا داشت هاج و واج بعبع می کرد و به او زل زده بود به او نگاه می کرد.

ادامه دارد....



تاری از موی سرت کم بشود می میرم
 قلب من از تیش قلب تو جان می گیرد
 من که از عالم و آدم به نگاه تو خوشم
 مثل آن شعله که از بفرج باران مرده ست
 وقت بیماری و بی تابی من دست کسی
 جای رسان تو مرهم بشود می میرم
 جان من بسته به هر تار سر موی تو است تاری از موی سرت کم بشود می میرم
 "میثم علیزاده"

مردان از بی یاور می از بی وفایی بهتر است
 زندگی در بند دلار از رهایی بهتر است

مانده ام در پای عشقم با همه تاب و تیش
 سوختن در آتش عشق از جدایی بهتر است

دل به امید وصالش بسته ام با سادگی
 بسته ام دل بر خدا از ناخدایی بهتر است

دل زانده فراقش غرق دریای غم است
 دل به دریا می زخم چون ناخدایی بهتر است

گرچه ویران می کنی گاشنه ام با قهر و ناز
 خانه در ویرانه ات از هر سرایی بهتر است

دل غمین گشت از غمت ساز و نوایی سازکن
 چون نوای دلگشت از بی نوایی بهتر است

خسته ام از کف ریمده هم توان و هم نوا
 این نوای بی غشت از بینوایی بهتر است

مدعی زن را بلا خواند به جان و زندگی
 این بلا در جان من از هر بلایی بهتر است

آرزو دارم دلت بی غم، خوشی ها بی شمار..
 باب میل تو بچرخد؛ چرخه ی این روزگار..

آرزو دارم لبه خندان؛ به کامت دلخوشی..
 فصل فصل سال تو؛ زیبا شود همچون بهار..

این دعا می من؛ برای توست ای محبوب من!
 دوستان برقرار و دشمنان؛ خار خار..

کوه باشی، اسقار و مثل دریا بی کبران..
 تا ابد هرگز نیستم؛ من تو را با غم رچار..

آسمان آرزوهایت؛ همیشه صاف صاف..
 حاجت باشد؛ یکی با حکمت پروردگار..

آرزو دارم که زخم؛ عشق تو باشد عمیق..
 هیچ زخمی دلشین تر؛ نیستی جز زخم یار..

هیچ در، دستش ندارد جز غزل، سنگ صبور..
 این غزل تقدیم تو؛ ای بهترین دار و ندار..

جواد الماسی

پرویز غلامی

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

شب شعر

برای شرکت در این مراسم
تماس بگیریید

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

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

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

(949) 273 - 8035



طرز تهیه چیکن استراگانف



- مواد لازم (برای ۴ نفر)
 - ۲۰۰ گرم سینه مرغ
 - ۱ عدد فلفل دلمه‌ای خرد شده
 - ۱ عدد پیاز متوسط خرد شده
 - ۱۰۰ گرم قارچ خرد شده
 - ۱ عدد گوجه فرنگی پوست کنده و خرد شده
 - ۲ حبه سیر
 - ۲۰۰ گرم فرنج فرایز تی.اس.تی
 - نمک و فلفل به مقدار لازم
 - ۲ قاشق غذاخوری آرد گندم
 - ۲ لیوان شیر
 - ۵۰ گرم کره
- دستور پخت

برای تهیه چیکن استراگانف ابتدا پیاز خرد شده را در روغن تفت دهید و بعد از آن که طلائی شد سیر را رنده کرده به پیاز تفت داده شده اضافه نموده و مخلوط را تفت دهید. سپس فلفل دلمه‌ای را به مخلوط اضافه کنید. وقتی که فلفل هم با پیاز و سیر تفت داده شد سینه مرغ را که به شکل نوار خرد کرده‌اید در تابه بریزید و با بقیه مواد مخلوط کرده خوب تفت دهید. در نهایت گوجه‌فرنگی و قارچ خرد شده را هم اضافه کنید و نمک و فلفل را به مخلوط بیافزائید. زمانی که آب غذا تمام شد تابه را از روی حرارت بردارید.

چیکن استراگانف آماده است! آن را در دیس مورد نظر بکشید و سس بشامل را روی چیکن استراگانف بریزید.

در پایان سبب زمینی‌های آماده تی.اس.تی را در روغن مایع سرخ‌کردنی سرخ کنید و چیکن استراگانف را با سبب‌زمینی سرخ شده سرو نمایید.

طرز تهیه سس بشامل

۵۰ گرم کره را حرارت دهید تا آب شود و ۲ قاشق غذاخوری آرد گندم را با کره مخلوط کرده و هم بزنید تا خامی آرد گرفته شود.

سپس ۲ لیوان شیر اضافه کنید و هم بزنید.

توجه داشته باشید که سس باید یک‌دست شود؛ در صورت گلوله شدن ترکیبات آن را از صافی رد کنید و روی حرارت هم بزنید تا اندازه‌ای که مثل ماست غلیظ شود. در انتها به سس نمک و فلفل اضافه کنید.

آیا می دانستید که:

آیا میدانستید که حشراتی مانند مورچه و زنبور هم دیکتاتور دارند؟
 آیا میدانستید که اگر اکسیژن هوا بیشتر بود حشرات بزرگتر بودند و مثلاً یک سنجاقک به اندازه یک شاهین میشد؟
 آیا میدانستید سریع‌ترین جت دنیا دارای سرعت ۳۶۰۰ کیلومتر است؟
 آیا میدانستید که خطر ابتلا به آنفلوآنزای مرغی ۱ در ۱۰۰ میلیون است؟
 آیا میدانستید که دروان حاملگی کرگدن ۴۹۰ روز است؟
 آیا میدانستید که پستانداران به غیر از انسان و میمون، رنگها را بدرستی تشخیص نمیدهند؟
 آیا میدانستید که مونالیزا فاقد ابرو میباشد زیرا در دوران رنسانس تراشیدن ابرو مد بوده است؟
 آیا میدانستید که تقریباً نیمی از کل نشریات جهان در دو کشور آمریکا و کانادا منتشر می‌گردند؟
 آیا میدانستید که شش چپ اندکی از شش راست کوچکتر است تا فضای کافی برای قرارگیری قلب فراهم آید؟
 آیا میدانستید که هر چشم مگس دارای ۱۰ هزار عدسی است؟
 آیا میدانستید مقاومت موش صحرايي در برابر بي آبي بیشتر از شتر است؟
 آیا میدانستید که جمعیت میمون هاي هند بالغ بر ۵۰ میلیون است؟
 آیا میدانستید که تعداد چشمان عقربها به ۱۲ عدد میرسد؟
 آیا میدانستید که اثر سبب در بیدار نگه‌داشتن افراد در شب بیشتر از قهوه و کافئین است؟
 آیا میدانستید که فاصله سطح زمین تا مرکز آن ۶۳۷۰ کیلومتر است؟





حمید الهی

چهار صندلی چسبیده به شیشه
 دو میز میانشان به انتظار
 سه صندلی خالی و یک صندلی دارد
 درختان پشت پنجره را نگاه می کند
 توی دلش یاد روزهای درخت بودنش
 تو روی آن نشسته ی
 بی آن که بدانی این درخت از کدام باغ جدا افتاده
 اما او می داند....
 تو از کجا جدا افتاده ی

شب تمام می شود

آب آرام از زیر پیراهنم بالا می آید می خزد روی رگها
 از روزه ی خود ساخته روز را توی سرم آغاز می کند
 شاخه های درختهای وارونه روی سرم
 جاذبه ی زمین را به نور ترجیح می دهند
 و ریشه های درختان نور را به جاذبه
 انگشتان تو روی هر شاخه ی تازه دنبال کلمات گمشده می گردند..

هر چه بیشتر می گذرد مطمئن تر می شوم. آن "اتصال به درون" هر کدام ما
 فارغ از جغرافیا، تاریخ، حوادث، جریانات اجتماعی، هیجانان روزانه، از
 جایی به بعد تنها داشته قابل اعتماد و اعتنا و حقیقی ماست...
 باقی موضوعات همه به شدت ناپایدار و شکننده اند.

هنوز یادمان هست روزهای را که برای رساندن پیامی و خبر گرفتنی از دوست
 و رفیق و آشنایی، نامه ها می نوشتیم به دست خط و تلفن بود با شماره
 گیرهای دایره ی و چرخان، جهان جای بزرگی بود، که دسترسی ها به جز
 داشتن شماره و یا امکان حضور رو در رو، ممکن نمیشد، هم محله و همسایه
 و هم کوچه معنی داشت، فرهنگ می ساخت و خرده روایتی معمول زندگی
 بدیل خاطره آفرینهای هویت ساز بودند که با ما شکل می دادند، اشیا بار
 دراماتیک داشتند و پیوند بین ما و جمادات و در و دیوار خانه هامان از جنسی
 شبیه به دوستی انسان می شد، سرعتی غیر معمول پیشرفتهای بشری به
 مرحمت تکنولوژی های سیال و بی مرز جایی و جهانی را گشود که هیچ
 نسبتی با ابعاد جغرافیایی ریسیده به تن خاطرات نداشت، انگار دیگر هرگز
 تماتیک شدن جهان مسیر نیست، نوعی سیالیت ضد ثبات با شتاب آنتالپی
 ویران گر، فروپاشی هر ساختار ثباتمندی را هدف قرار میدهد، در این میان
 آنچه همه ی این قطعات ناهمگون را به هم می رساند، سیطره ی جهان
 مجازی و شبکه های اجتماعی است، چیزی که هر لحظه ابعاد جدیدی از
 خود را جایگزین جهان واقعی می کند، و مثل هیولایی هوشمند تمامیت
 جهان واقع را در خود می بلعد، ما حالا به آدمهایی و جهان هایی دسترسی
 داریم که ممکن شدن آن در جهان فیزیکی غیر متصور است، این جهان
 جدید عوارض غریبی هم بر جان ما انداخته، گسست ذهن کنجکاو و سرک
 کش انسان در تقابل بخش حریم دوست ما یک دو قطبی نوین در جهان ذهنی
 است، تنوع طلبی حداکثری در تقابل با عمق حاصل از ثبات همراهی و
 همسفری با یک جان و جهان ما را عمیقا دچار کرده است، شکافی که هنوز
 ابعاد عظیم خود را نگشوده است، ما در ابتدائی ترین دوران تجربه ی بی
 مرزی دسترسی ها هستیم. این که این دسترسی ها چقدر برای معماری
 جهان جان ما مخرب یا موقف است؟ چیزی است که به تعداد آدمها پاسخهایی
 متفاوت برایش متصور است، بی شک بخشی از بهترین و بدترین های
 خاطرات ما محصول و متاثر مستقیم از همین فضااست...

حضور در جاهایی که قبلا ندیده ام، چه در شهری که می زیم و چه در جایی و گوشه
 ی 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 می
 شود، سوار اتوبوس هستم یا برای رفتن به منطقه ای از شهر تاکسی می گیرم، گویی
 دوست ناشناسی سر قرار منتظر من است. همه ی خیابان ها، همه ی کوچه ها، همه
 ی درخت ها زنده تر اما غریبه ترند. روی مرزی از آشنای و غریبیگی. اغلب دلم هول
 برمی دارد که: «اوه، وقتِ قرار رسید و من واقعا نمی خواهم بروم!» و بعد، در مسیر،
 حس عجیبی به سراغم می آید؛ نوعی دلواپسی که هیچ راهی هم برای کنترل آن
 وجود ندارد. همیشه این حس را داشته ام. نوعی از تعلیق دلچسب و گیج
 کننده. وقتی که خیلی کنجکاو هستم، صحبت کردن با مردم واقعا سخت می شود -
 اغلب توی دلم با خودم بارها می گویم: «می خواهم کنار تو باشم، با هم صحبت
 کنیم و داستان زندگی ات را برایت تعریف کنی.» - یعنی مردم با خود فکر می کنند که
 «طرف دیوانه است!»، خوب بعد بدل می شود به داستانی ذهنی راجع به آدمی که
 حالا توی کافه، توی اتوبوس، توی کلاس، توی شرکت، کنار روبرو، در عبور. برایت قصه
 اش را تعریف می کند. بعد دوربینم را در می آورم. این روزها این ای فون امکان پنهان
 کاری بیشتری می دهد. و خود علاوه بر این، آن ها محتاط تر می شوند. اما دوربین
 عکاسی، به نوعی مجوز انجام کار است. بیشتر افراد می خواهند که به آن ها توجه
 شود و عکاسی کردن از آن ها، منطقی ترین شیوه ی توجه کردن به انسان به دخالت
 و قضاوت است. باقی در ذهن مخاطب ساخته می شود. کار من آن وقت تمام شده
 است.

از خواب بر می خیزم. این بار هفتاد و هشت ساله از خواب برخاسته ام. دیشب
 دوازده ساله خوابیدم. امروز عصر وقتی به تو فکر میکردم، نود و سه ساله بودم. وقتی
 رفتی بیست و نه ساله بودی. اینجا هر بار که می خوابی فردایش در سنی اتفاقی
 بیدار میشوی. اینجا مدار بر اساس خورشید و زمین نمی چرخد. اینجا محور زمان بر
 حاشیه انگشتان روی جلد کتاب هایی که برایت نوشته ام. تقال می زند به حافظه
 ی یلدا. اینطور نیست که سن عدد کسل کننده ی بی مزه شده باشد و راستش اینجا
 همینطوری بی انگیزه پیر و فرتوت نمیشوی و در نهایت هم نمی توانی بمیری...
 اینگونه نیست که روزهای تولدت برایت تکراری بشود و افزایش سن، نزدیک تر شدن
 به مرگ را برایت تداعی کند که داری می میری و تمام و وقتی تو نباشی. من باشم.
 محور زمان هم می افتد توی سیاه چاله ی مولود. اینجا هیچ چیز یادآور کهولت
 نیست. وقتی ساعت ها هر روز از پنجره ی بی شباهت بی حسرت از سال های
 گذشته سرک می کشند. به تقویمی که عدد ندارد.

جایی میان سکوت. ساعتی. لبه ی جهان به تماشای عبور از تکرار هجوم حجم
 تاریکی ایستاده ام، به غروبی در جنگلی آشنا و غریبه و رواق رونق دیدار چشمانم به
 درختان و جغرافیا گره نمی خورد که نمی خورد و دل دائم لیز می خورد بر لبه ی
 خاطره ی ذهنم به جایی دور، که نه در انبوه کثرت انسداد راه می ایستد و نه توان
 عبور را به سادگی میسر می بیند، در پیش رفتن در می ماند. که در دوختن چشم به
 انتهای راه در روزهای که تکرار اخبار ناامیدکننده ی این سالیان است مدام نفس
 چشم تنگ میشود، مراد بستن امید به طرف خیال و وهم و آرزومندی رسیدن
 روزهای خوب نیست، که "امید" همه عمر در تولد حسرت مدام و آه نشاندن بر لب و
 دست به پیشانی زدن تواناترمان کرده، کمال ناامیدی جز رسیدن به فهم دروغین
 بودن خیال نیست و تهی بودنش از امید به دستی از بیرون و قهرمانی ابرمرد و
 راهبری که حقیقی نیست. دوره ی قهرمان ها تمام شده است. این وادی جایی
 است مه آلود، اما جز حرکت و حرمت و عزت نفس چیزی ما را توانا از عبور از روزهای
 تاریک و جنگل انبوه بیراه نمی کند. و یادمان باشد که همیشه چنین است که در
 انتهای این جنگل همان است که هست، شروع جنگلی دیگر. اما آن هنگام با جانی
 پر از تجربه ی پیموده شده حیات و پاهای خلیده از خارها و گزنه ها و آزموده شدن
 دل، جان از عبور تکرار زندگی زخم آفرین این سالهای پر تلاطم قطعا، خسته تر اما
 توانا تر است.



ردان مدیکال (Redan Medical) 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 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

بچه که بودم بابام عید منو برد استانبول... بعد که بزرگ شدم فهمیدم منو برده بود تبریز! تو تا کسی هم آهنگ ابراهیم تاتلیس رو برام گذاشته بود که طبیعی جلوه کنه! چند بار هم همینطوری رفتیم امریکا...



مهمون اومد خواستم شربت آلبیمو درست کنم، هر بار انقدر آب و شکر و آلبیمو اضافه کردم تا غلظتش درست بشه. الان سیصد لیتر شربت داریم تو خونه!! خریدارای جدی تماس بگیرن. لطفا دلال تماس نگیره.

بابام داره جوکای دهه ۸۰ قدیمی رو میخونه منم دارم الکی مثل سفره ماهی میخندم بخورده پول ازش میخوام. مجبورم.

واقعا خیلی دردناکه.... این همه زحمت می کشی هفته رو تموم میکنی دوباره یکی دیگه شروع میشه!

کاش منوی کافه‌ها عکس هم‌داستن تابدونیم چی سفارش می دیم دیروز رفتم کافی شاپ یک lesdijelkusdv سفارش دادم؛ همون آب خوردن خودمون بود فقط یه زیتون انداخته بودن ته لیوانش!!!

یارو یه نیسان گوچه قاچاق میاره گمرک دستگیرش میکنه مدیر گمرک میگه برای جریمه یه جعبه گوچه باید بخوری! یارو شروع میکنه به خوردن گوچه و داد میزنه: آخ بمیرم برات ممدلی... بدبخت شدی ممدلی... دهنتم سرویسه ممدلی.... مدیر گمرک بهش میگه: ممدلی کیه؟ میگه: ممدلی برادرمه با یه نیسان فلفل هندی قاچاق پشت سرم داره میادا!!!

معلم به دانش آموزان میگه: بچه‌ها شما دلتون پاکه دعاکنید بارون بیاد. یکیشون پامیشه میگه: ما اگه دلمون پاک بود تاحالا شما صد دفعه رفته بودی زیر تریلی!

مردم ایران دو دسته اند یه دسته فکر می کنن عکاس هستند و دسته دوم فکر می کنن مانکن اند! مصیبت وقتی است که این دو گروه به هم برسند.....

تنها روزی که یه زن خوشحال از خواب پا میشه روز عروسیشه چون از همون اول میدونه چی باید بپوشه.

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