

دو هفته نامه



خواراندنی ما

سال دوم

دسامبر

۲۰۱۸

شماره ۴۱

شب چله تان
سادباد



سپما خضر آبادی



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



- 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 یوسی آی
(949) 310 - 8110



سفن سردیبر

شادی یکی از هیجانات اساسی انسان است که وجود آن به انسان کمک می‌کند سلامت روان بهتری داشته باشد. شاد بودن و شاد زندگی کردن یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به اختلالات روان‌شناختی است. در واقع، شادی حالتی هیجانی است که نشانگر میزان رضایتمندی فرد در زمینه‌های مختلف بویژه زمینه‌های روانی است. شاد بودن و شاد زندگی کردن و روی خوش نشان دادن به زندگی و مقابله با مشکلاتی که در زندگی برای هر فردی به وجود می‌آید از ارکان سلامت روان محسوب می‌شود. افراد سالم که دچار افسردگی نیستند به صورت ذاتی به دنبال شادمانی هستند و لازم به ذکر است که در حالت شادی انرژی بدن افزایش می‌یابد و عملکرد ذهنی فرد کارآمدتر و بهینه‌تر می‌شود. افراد درباره یک پدیده یکسان به میزان یکسان هیجان شادی از خود نشان نمی‌دهند و به همین دلیل راهکارهای متفاوتی برای افزایش شادی وجود دارد.

با توجه به این که شادی حالتی روانی است که پس از برآورده شدن خواسته‌های انسان ایجاد می‌شود و شامل میزان عاطفه مثبت و رضایتمندی فرد است، بنابراین برای این که بتوانیم شاد باشیم می‌توانیم از این راهکارها استفاده کنیم.

ابتدا مشخص کنیم چه اتفاقاتی باعث می‌شود تا دچار خلق پایین و ناراحتی شویم. سپس تعیین کنیم کنترل کدام یک از اتفاقات تحت اختیار ما بوده است و به نقش خود در بروز آن اتفاق نمره دهیم. سپس لازم است مشخص کنیم چگونه می‌توانیم اتفاقات را بپذیریم و به میزان پذیرش خود نمره دهیم. فهرستی از راه حل‌هایی را تهیه کنیم که می‌توان بر آن اتفاق غلبه کرد و احتمال موفقیت آن راه حل‌ها را نیز تعیین کنیم.

فراموش نکنیم که برنامه ریزی فعالیتها به منظور درست و به موقع انجام دادن کارها به کاهش استرس و افزایش شادی منجر می‌شود.

برقراری روابط اجتماعی و رفت آمد با دوستان و اقوام عامل دیگری برای افزایش شادی ما می‌گردد.

مثبت نگری، مشورت و همفکری هنگام تصمیم‌گیری باعث می‌گردد تا بگیریم و ترس از شکست در ما کاهش یابد.

شمارش داشته‌ها و تهیه فهرستی از دارایی‌های مادی و غیرمادی، گوش دادن به موسیقی و تنفس عمیق و تمرین آرام‌سازی عضلات به کاهش استرس و افزایش شادی می‌انجامد.

مشتاق فرور

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

دسترسی آسان به
تلویزیون‌های:

کانال‌های فارسی
کانال‌های تاجیک
کانال‌های ترکی
کانال‌های عربی

و ده‌ها
کانال دیگر

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانال‌های تلویزیونی را نگاه کنید.

جشن شب چله



شب یلدا که به عنوان یکی از شب‌های مقدس در ایران باستان مطرح بوده به صورت رسمی در تقویم ایرانیان باستان از سال ۵۰۲ قبل از میلاد در زمان داریوش یکم به تقویم رسمی ایرانیان باستان راه یافت. چله و جشن‌هایی که در این شب برگزار می‌شود، یک سنت باستانی است.

مردم روزگاران دور و گذشته، که کشاورزی، بنیان زندگی آنان را تشکیل می‌داد و در طول سال با سپری شدن فصل‌ها و تضادهای طبیعی خوی داشتند، بر اثر تجربه و گذشت زمان توانستند کارها و فعالیت‌های خود را با گردش خورشید و تغییر فصول و بلندی و کوتاهی روز و شب و جهت و حرکت و قرار ستارگان تنظیم کنند. آنان ملاحظه می‌کردند که در بعضی ایام و فصول روزها بسیار بلند می‌شود و در نتیجه در آن روزها، از روشنی و نور خورشید بیشتر می‌توانستند استفاده کنند. این اعتقاد پدید آمد که نور و روشنی و تابش خورشید نماد نیک و موافق بوده و با تاریکی و ظلمت شب در نبرد و کشمکشند. مردم دوران باستان و از جمله اقوام آریایی، از هند و ایرانی - هند و اروپایی، دریافتند که کوتاه‌ترین روزها، آخرین روز پاییز و شب اول زمستان است و بلافاصله پس از آن روزها به تدریج بلندتر و شب‌ها کوتاهتر می‌شوند، از همین رو آن را شب زایش خورشید (مهر) نامیده و آن را آغاز سال قرار دادند کریسمس مسیحیان نیز ریشه در همین اعتقاد دارد.

در دوران کهن فرهنگ اوستایی، سال با فصل سرد شروع می‌شد و در اوستا، واژه «سَرِد» (Sareda) یا «سَرِد» (Saredha) که مفهوم «سال» را افاده می‌کند، خود به معنای «سرد» است و این به معنی بشارت پیروزی اورمزد بر اهریمن و روشنی بر تاریکی است.

شب یلدا را شب میلاد خدای خورشید، عدالت، پیمان و جنگ هم می‌دانند. درباره آن دو روایت عمده رایج است. اول آنکه در این شب مهر، میترا یا آن چنان که در اوستا و نوشته‌های پادشاهان هخامنشی آمده، میثره (Mithra) به جهان بازمی‌گردد. او که از ایزدان باستانی هند و ایرانی است ساعات روز را طولانی کرده و در نتیجه برتری خورشید پدیدار می‌شود.

بعضی پژوهشگران هم بر این باورند که در شب یلدا، پیامبری زاده می‌شود: در سال ۵۱ پادشاهی اشکانیان که مصادف است با سال ۱۹۶ میلادی، پیامبری در شب یلدا زاده می‌شود. او را دو دولین از آب بیرون می‌آورند، چه آنکه براساس آئین مهر، آب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است.



دوباره جلوی آینه ایستاده ام و دارم ادوکلن میزنم . زل زده ام به موهای روی سرم که مثل سوزن شده اند و می‌خواهم بهتر به نظر بیایم . بهترین کت و شلوار و کراواتم را زده ام و صدای مادر می‌آید که صدایم میزند بیا که دیر شد ! امشب طولانی‌ترین شب سال است ! قرار است تا صبح دور هم جمع باشیم و آتش روشن کنیم و مثل چهارشنبه سوری دور آتش بگوییم و بخندیم ! قهقهه بزنیم و یکی جوک بگویید و من و آن نگاه زیر چشمی به او و او و من و نگاه دزدکی به من ! در بلندترین شب سال . که فقط یک دقیقه طولانی‌تر است ولی کسی نمی‌داند ساعات و لحظات و هر ثانیه اش برای من و او فرصتی است که بعد از مدت‌ها قرار است هم رابینیم .

دوباره دختر عمو و پسر عمو و دختر همسایه و پسر همسایه و شیرین و فرهاد و زال و رودابه ! یک شب رویایی . بهتر از هالووین و کریسمس . که اگر غربی‌ها خودشان را آنابل می‌کنند ما قرار است در بهترین حال عاشقی مان باشیم . آن یک ماسک است روی صورت و یک گرم که دیده میشود و این یک حال درونی مخفی میان یک خانواده سنتی که صدایش بعدا بلند میشود و قرار است قراری باشد برای دلداده های عاشق که بزرگترهایشان نمی‌دانند یک قرار عاشقانه است میان من و او ! که از همین حالا هم میدانم کنار مویش را رنگ کرده و یک قرمزی زیبا روی لبهایش به رنگ خون من در جریان است و مثل دراکولای خون آشامی که قلب مرا برده با لذت عشق مرا مینوشد !

تمامش بخاطر یک دقیقه باستانی که حالا برای من رنگ جادو دارد . جادوی شرقی . شرق خالصی که نژاد پارسی دارد و فرهنگی که هیچ نژادی نمی‌تواند بهتر از آن را خلق کند.

مهدی علیزاده فخرآباد





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



حمید سلیمی

یکی دیگر از هنرهای مهمی که اغلب ما بلد نیستیم، هنر مهم و کلیدی "بازنده خوب بودن" است. که اگر در هر رقابتی باختیم، مهم‌تر این است که بعدش آدم بمانیم. که در شان خودمان رفتار کنیم، نه در حد رقیب، حتی اگر رقیب این قاعده را رعایت نمی‌کند. که یاد بگیریم اگر برنده نیستیم، لااقل آدم بمانیم. به تیمهای بازنده در مسابقات ایرانی "کاپ اخلاق" می‌دهند برای دلجویی. در رابطه‌های انسانی کاپ اخلاق

ارزشی ندارد، درست مثل همان مسابقه‌ها. اما اگر یاد بگیریم وقتی باختیم ضعفهای خودمان را بپذیریم و همه اتفاق و تمام واقعه را نگذاریم به حساب نامردی رقیب و کج بودن زمین و پلشتی زمان، آن وقت است که از هر نه شنیدن و باختن پلای به سمت سرخوشی می‌سازیم. انصافا تا حالا دیده‌اید یک تیم ایرانی در رقابتی بین‌المللی شکست بخورد و مریض بگوید ما ضعیف بودیم و باختیم؟ همیشه یا اتفاق‌ها مقصر بوده‌اند، یا داور، یا زمین، یا تماشاگران حریف، یا فدراسیون جهانی، یا ماه، یا خورشید، یا باد، یا ... و این حال همه ماست، آریایی‌های مبتلا به توهم شکست‌ناپذیری و بری بودن از اشتباه!

وقتی باختیم، بپذیریم که ضعیف‌تر بودیم و باختیم. حالا هر چقدر هم که درد داشته باشد. پذیرش ضعفها، ابتدای رستگاریست ...



از من اگر بپرسند می‌گویم مهارتی که انسان در گزینش واژه‌های درشت و تلخ هنگام جدل یا مشاجره دارد، او را به خطرناک‌ترین حیوان این کره خاکی بدل کرده. حیوانات شکارگر به سادگی طعمه خود را می‌درند، می‌کشند، می‌بلعد و بعد هم می‌روند یک گوشه جنگل صبر میکنند تا مرتبه بعد، که شکار کنند یا شکار شوند. بی هیچ نترتی، یا بی هیچ علاقه‌ای.

نگاه که می‌کنم می‌بینم تنها انسان است که به معنای صریح کلمه "بی‌رحم" است. آدمیزاد است که آدمیزاد دیگری را - گاه کسی را که دوستش دارد، گاه حتا یک غریبه را - با کلماتی گاه بسیار ساده اما با دقت دستچین و گزینش شده زجر می‌دهد. بعد می‌ایستد به تماشا کردن دوییدن درد در جان قربانی بدبخت. بی هیچ مجالی برای نجات. بی هیچ تسکینی.

دو سمت این جهان دوقطبی، انسان ایستاده است، در منتهای خیر و شر. با دستانی پر از کلماتی که به کار شفا می‌آیند، اما عامدانه آن‌ها را برای زوال به کار می‌بریم. سرمست می‌شویم از کنایه‌ای تیز، و آینه‌ای نیست که نشان بدهد چقدر تاریکیم. خانم‌ها، آقایان، به عصر حکومت مذهب جدید خوش آمدید: نفرت متقابل.

بشارت دهندگان نور در غارها مرده‌اند.



خواستم بگویم چقدر چشم‌هایت شعرند دختر. نگفتم. از تیغ‌های کف دستم ترسیدم که نوازشت کنم و خون سرخت گل‌های سرخ را بی‌آبرو کند. "من ماشین تولید رنجم."

یک روز، به یک نفر نگاه می‌کنی که چشم‌هایش شعرند. اما دم نمی‌زنی. از تیغ‌های کف دستت می‌ترسی. دوست داری بگویی حتا وقتی کنارت نشسته دل‌تنگش هستی، اما لال می‌مانی.

آن روز، یاد من بیفت. یاد من بیفت و یک بوسه بچسبان روی کتف خشک باد آذرما تا به من برساند. بعد، به کلماتی که نگفته‌ای شب بخیر بگو. دراز بکش روی کاناپه، به سقف نگاه کن، و دردهای دلت را بشمار، و به رویای خیس کسی فکر کن که سهم تو نشد، با چشم‌هایی که شعر بود، با لبانی که آتش بود، و با آغوشی که تنها جزیره امن جهان بود.

شب بخیر، پرنده کوچک.

اینجا شب یلداست. یعنی پدرها از صبح خرید داشته‌اند و بعضی از یک هفته قبل به استقبال تدارک رفته‌اند. یعنی مادرها خوشحالند که امروز بچه‌هایشان می‌ایند خانه‌شان و آن سماور قدیمی دارد قل قل می‌کند. بهترین شام و یک هندوانه بزرگ و میوه و شیرینی و آجیل و تخمه توی آشپزخانه روی سینی چیده شده است و چشمک می‌زند. یعنی دعوی تازه عروس دامادها که امشب کجا بریم و آخرش اینکه بریم هر دو جا یا هر سه جا یا هر چند جا! یعنی بچه‌های کوچک خوشحال که از صبح می‌دوند داخل آشپزخانه و برمیگردند که امشب مهمان داریم. یعنی بزرگ خانواده‌ای که سیبش را با قیچی کوچیکه دارد مرتب میکند که فامیل به دست بوشش بیایند و یعنی دختر و پسری که عاشق هم هستند و قرار است امشب هم را ببینند. دخترعمو پسرعمویی که بعد از مدتها میخواهند چشم تو چشم بشوند و از چند روز پیش هیجانی داخل وجودشان دارد فوران میکند. یعنی دید و بازدید. یعنی نوروز اول زمستان.



نگین مرادی مهنه

از صبح کفشهای پدر بزرگ واکس زده شده‌اند و برق می‌زنند. میوه فروشی‌ها با صدای بلند قهقهه می‌زنند. توی این گرانی آجیل و پسته مادر آرام می‌زند توی گوش خودش و به پدر می‌گوید: "مگر میشود نخری؟ نه توکل به خدا بخر. مهمان روزی اش را با خودش می‌آورد". بابا رفته به میوه فروش قدیمی محله سپرده که حتما هندوانه شیرین باشد. بازار کساد دیگر کساد نیست چون همه می‌خواهند بهترین باشند. شاید غم بی‌پولی. شاید غم مساعده برای حقوق. شاید هم آخرش که همه دور هم جمع میشوند فراموشی آن و بساط لبخند و شوخی و خوشحالی.

بچه‌ها می‌دوند و شلوغ می‌کنند و آقایون از هم می‌پرسند: "کار و کاسبی چطور؟". خانومها غیبت می‌کنند و چشمک یواشکی مجنون به لیلی و سرخ شدن گونه‌های شیرین از نگاه و نفس نفس زندهای فرهاد.

همه اش شور دارد. انگار این شب طولانی باید ما را تا صبح به رقص وادارد. چون حافظ هم دارد فال می‌گیرد و فردوسی است که پارسی را زنده نگه داشته است.

توی این شب فقط نگاه و فکرت پیش آن کسی است که دوستش داری. شب عاشقها که همانقدر بلند و طولانی است. مثل شب یلدا.

که آخ تو شب یلدای منی..



خواهر برادری تکتم مرادی مهنه

نمیدانم شما که این طرف دنیا نیستید از حال ما خبر دارید یا نه؟ اما اینجا همانطوری که در چین انفجار جمعیت رخ داده بود و مردم تحت قانون کنترل جمعیت وادار شده بودند فقط یک فرزند داشته باشند، ما هم خودجوش مجبور به رعایت قانون خودخواسته تک فرزندی شدیم. یعنی پدر مادرها چون از وضعیت اقتصادی خودشان در آینده نگران هستند دیگر بیش از یک فرزند نمیآورند. دلم میگیرد از این همه کم شدن عشق و عاشقی بین خانواده ها. دیگر خلیپها دعوای خواهر و برادری نخواهند دید. دیگر خواهری برای برادرش سنگ صبور نخواهد بود. پسری با برادرش نقشه شیطنت نمیریزد. پسرخاله و دخترخاله و پسرزاده و... کم خواهند شد. دیگر دلت برای موهای شانه کرده قشنگ پسرخاله ات و دیدن زیبایی دخترعمویت تنگ خواهد شد. چون نیستند. رفتند داخل نداشتن امکانات و دلواپسی های مالی.

حالا دیگر دلم میگیرد از آینده ای افسرده. نسل آینده ای که نمی دانند از فوتبال بازی کردن توی کوچه محروم شده اند. از دیدن دختر همسایه ای که هروقت کلید میندازد تا برود داخل خانه اش نگاهی زل زده به او و آن نگاه عاشقانه هزار حرف محرومند. از کم شدن صدای جیغ و داد که از خانه ها میامد. از لذت خواهر یا برادر کوچولویی که از بیمارستان خریداری میشد یا آقا کلاغه از آسمانها میاوردش یا از محبتی که میدانی برادر بزرگه به تو دارد و همیشه پشتیبانت است. مبادا پسر تخس همسایه به تو اخم کند یا بتوانی داداشت را به دوستان نشان بدهی و کلاس بگذاری که این آقای خوش تیپ و خوش اندام برادر من است. او به خواستگاری شما نیاید. شما بروید خواستگاریش!! اینها همه دارد تمام میشود. هیچکدام دیگر نیست! بسکه دل پدر و مادرها برای آینده شان شور میزند...

دعوی ایمان؛ در عصر بی ایمانی...

هرچقدر بیشتر جهان را جستجو می کنم خصلتی مشترک مثل نخ تسبیح هر روز واضح تر و روشنتر می شود "جستجوی ایمان" درنبردایمان وبی ایمانی در روشنای جهان معاصر شکلی تازه یافته. به دسترسی های بی حد مرز ازگوشی های موبایل که این روزها از دستمان نمی افتد تا سرک کشیدن به پشت صحنه اتاقهای خواب و یا دیالوگ های عاشقانه ی که هر روز کم اثرتر می شوند همگی از فرط دسترسی و تکرار. نتیجه البته نبردی به نفع بی ایمانی است...



حمید الهی

مرادم از ایمان اینجا ایمان مذهبی و یا دعوت به ایمان به واسطه ی جهل و نادانی و توهم نیست... معنای ایمان به واسطه ی شناخت را میگویم. حقیقت این است که هر کدام از ما برداشتی به غایت شخصی و پیچیده از آن داریم و این ایمان یک معناست که لحظه به لحظه در درونمان مورد چالش قرار میگیرد. بحرانی به نام ایمان جهانی و همگانی و به درازنای تاریخ است. جنگی بی تمان از لایه های شخصی گرفته تا اجتماعی امتداد دارد. ایمانی به همسر. ایمان به معشوق. ایمان به معلم و استاد. ایمان به پدر. ایمان به مادر. ایمان به حکومت. ایمان به هر آن که و یا هر آنچه مقوم ایمان ما بود در حال جا به جایی و تزلزل است و هر روز رقیبی تازه برایش از راه می رسد. گمشده ی به نام ایمان فراسوی همه ی عشق ها و امیدها و پیوندها درون ما در کشش و کوشش مدام برای پیوند دادن قطعات ار همه گسسته ذهن ماست.

بن آخرین نقطه ی انسجام دهنده ی ماست. بی ایمان گسسته خواهیم شد. چنان که داریم می شویم..... راهی اگر به انسجام درونی و روانی ما هست از همین گذرگاه می گذرد. گذرگاهی به نام ایمان.



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 غریبی.

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

**آموزش
دف نوازی**

فرید قاسمی

مدرس و نوازنده دف

6627-278 (949)



اینقدر مرا با غم دوریت نیازار

با پای دلم راه بیا قدری و ... بگذار

این قصه سرانجام خوشی داشته باشد

شاید که به آخر برسد این غم بسیار

این فاصله تاب از من دیوانه گرفته

در حیرتم از اینهمه دلسنگی دیوار

هر روز منم بی تو و ... من بی تو و لاغیر

تکرار ... و تکرار ... و تکرار ...

من زنده به چشمان مسیحای تو هستم

من را به فراموشی این خاطره نسپار

کاری که نگاه تو شبی با دل ما کرد

با خلق نکرده است، نه چنگیز نه تاتار ...

ای شعر! چه میفهمی از این حال خرابم

دست از سر این شاعر کم حوصله بردار

حق است اگر مرگ من و عالم و آدم

بگذار که یکبار بمیریم نه صد بار!

تصمیم خودم بود به هر جا که رسیدم

یک دایره آنقدر بزرگ است که پرگار

اوج غم این قصه در این شعر همین جاست

من بی تو پریشان و ... تو انگار نه انگار !!!

رویا باقری

پاری نویسیم اپادسی بگویم

متمایز = جدا

عقاب = شهباز

عید = جشن

انعقاد خون = لختگی خون

تا حدی = تا اندازه‌ای

طلوع آفتاب = برآمدن آفتاب

خانم = بانو

عالیجناب = بزرگوار، والا گهر

عالی رتبه = والا جایگاه

اشتباهها = ندانسته

لاابالی = بی بندوبار

ورید = رگ

موجبات = زمینه‌ها

حسنه = نیک، نیکو

تاثیر = کارایی

بدین طریق = بدین روش

دستور العمل = دستور کار

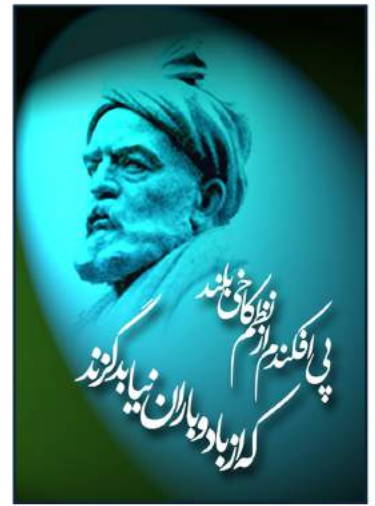
عدم موفقیت = ناکامی

متزلزل = لرزان

قوز = گوژ

متخصصین = کارآزمودگان

رعد = آذرخش



فوقانی = بالایی

عکس العمل = واکنش

مشکل = سخت، دشوار

دفن کردن = خاکسپاری

حیرت آور = شگفت انگیز

تقریبا = نزدیک، کم و بیش

در مقابل = در برابر

یقین = باور

تحولات = دگرگونی‌ها

معروفترین = نامی ترین

Thrust Financial Group



کیان زرتار

آرزوی ما موفقیت شماست

مشاوره وام‌های تجاری برای توسعه مشاغل و فعالیت‌ها

مشاوره کردیت شخصی و تجاری / مشاوره طرح و اجرا بی‌زینس‌ها

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



عاشقانه‌ها

حالا که نه. بعدا که سردردم خوب شد، برایت خواهم گفت مردها چه زجری می‌کشند از فراوانی حسد در جانیشان، وقتی دل بیازند. مردها، این دیوانه‌های وابسته همیشه نگران از فراق و فقدان. برایت خواهم گفت چقدر بیزارند از همه دنیا، اگر به دلبرشان نگاه کند. برایت خواهم گفت چه لذت جانکاهی است بیتابی یک مرد برای دوباره بوسیدن دلدارش، و مطمئن شدن از این که آن توت فرنگی شیرین آبداری که نامش لبان یار است، هنوز بکر و دست نخورده چشم به راه لبهای ترک خورده خودش بوده. برایت خواهم گفت مردها را چه ساده می‌شود دیوانه کرد، اگر زنی بازی را بلد باشد. مرد، این پسرک مغرور که دنیا را خلاصه می‌کند در چشمهای میشی یک زن، در موهای تیره یک زن، در اندام دلربای یک زن، در رفتار و گفتار و خرامیدن و شعرخواندن و رقصیدن و نوشتن و برهنه شدن و آشپزی کردن یک زن، در صدای یک زن، در صدای لعنتی یک زن، و بعدگرد خدای کوچکش جهانی از نو خلق می‌کند، جهانی آرام که در آن عبور ناگاه هیچ ابری معاشقه آفتاب عطش مرد و گندمزار گیس زن را مشوش نکند. حالا سرم درد می‌کند، از بس که عصبانیم از دست خورشید که بدنت را بوسیده. از دست باد که در موهایت رقصیده. از دست مردم شهر که نگاهت می‌کنند. از هر کسی و هر چیزی که دوستت داری. از کلاغ‌های مجاور که خبر می‌دهند این جنون باید حالا و همیشه پنهان بماند. من سرم درد بیش از آن درد می‌کنم که یک روز خوب شوم، تو که آرامش دنیا را در سلام شیرین ساده ات داری، به داد دیوانه بعدی برس، قبل از این که دیر شود... حمید سلیمی



CRM Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری
طراحی پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیلز فورس
اجرا و کنترل پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیلز فورس
طراحی وب سایت دینامیک
ثبت دامین و هاست
تبلیغ در گوگل هانگ با اینزینس شما

1-949-310-8110

نیلوفرهای مجنون

قسمت دوم
دکتر مهرنگ خزاعی
روانشناس بالینی

آن روز صبح نادر رفته بود دنبال مادر زنش. و لابد وقتی می‌آمد به بنگاه و می‌فهمید امیر را فرستاده‌اند که خانه اسعدی را نشان مشتری بدهد خیلی عصبانی می‌شد. آن هم برای نشان دادن به زن و مردی که تازه از آمریکا آمده‌اند، و دلار آوردند تا خانه بخرند و همه چیز را به دلار حساب می‌کنند. واقعاً عصبانی می‌شد.

موهای نیمه بور خانم دکتر از زیر روسری سبز و قرمز ریخته بود بیرون و امیر داشت حرص می‌خورد، اگر توی خیابان بود حتماً دچار دردسر می‌شد. به خودش گفت: تو بیسیجی نیستی، تو بنگاهی هستی. و سعی کرد به جای موها به روسری زن جوان نگاه کند که فارسی را با لهجه آمریکایی و اصفهانی حرف می‌زد. زن به آقای دکتر گفت: خونه یک آب و رنگ درست و حسابی می‌خواد، بعداً هم باید چند تا تابلو بزرگ برای دیوار وسط سالن بگیریم. آقای دکتر گفت: این جورى نمیشه تصمیم گرفت عزیزم. باید خونه خالی بشه تا بعد برای رنگ و دیزاین فکر کرد.

آقای اسعدی حوصله‌اش سر رفته بود. دستش را چرخاند روی پرنده‌ها و گل‌های چوبی دسته عصایش و نوک آن را فشار داد روی پارکت خانه. با صدای بریده گفت: سه تا اتاق خواب و یک سرویس کامل هم آن طرف هست. و با انگشت به در قهوه‌ای بزرگی که بسته بود اشاره کرد. آقای دکتر گفت میشه اتاق خواب‌ها رو ببینیم؟

پیرمرد چرخید به طرف آقای دکتر و گفت: نه متأسفانه. من به بنگاه گفته بودم مشتری قبل از ساعت یازده نیاد، امروز نمی‌شه، خانم من مریض است و تو اتاق خوابیده. نمی‌توانم بیدارش کنم. حالشون خوب نیست. روز دیگری عصر بیایید، همه جای خونه رو نشون تون می‌دم.

آقای دکتر گفت: ما عجله نداریم. و نگاهی به حیاط کرد که معلوم بود ماهیست که رنگ باغبان ندیده. گل‌های نیلوفر همه نیمه خشک بودند. از خونه خوشش آمده بود. گفت: بقیه اتاق خواب‌ها رو هم بعداً می‌بینیم. فکر نکنم مشکلی وجود داشته باشه، سر قیمت خونه هم توافق می‌کنیم.

آقای اسعدی آمد جلوی شومینه خاموش. چشمش را دوخت به گل‌های قرمز و آبی قالی و منتظر ماند. امیر نگاهی به پیرمرد انداخت، شبیه حسین بود. مثل آن روزها که در هویزه دیده بود. که ریش کم پشت صورتش را پر کرده بود و چشم‌هایش را به زمین دوخته بود و لباس زیتونی را پوشیده بود. به نظرش آمد که پیرمرد باید پدر حسین باشد.

چشم‌ها و فرورفتگی گونه‌ها و بینی قلمی ظریف پدر و پسر را به هم شبیه می‌کرد.

گفت: این عکس پسر شماست؟
آقای اسعدی گفت: بله.

گفت: من دیدمش، ما با هم تو جبهه بودیم. اسمش حسین، نه؟ خیلی شیریه. تو جبهه همه ازش تعریف می‌کردن. الان کجاست؟
زیر پلک پیرمرد پرید!... تکانی عصبی خورد.

دستش روی پرنده‌های چوبی عصا چرخید، گوش‌هایش تیز شد و چشم‌های خسته‌اش را به صورت امیر دواند و متعجب و ناباور گفت: نه آقا، شاید پسر من شبیه دوست شماست. اما ایشون اسمش فریدون هست. مکتی کرد: اسمش فریدون بود. روی کلمه بود تاکید کرد، می‌خواست خبر مرگ پسرش را داده باشد.

امیر مطمئن بود اشتباه نمی‌کند. چشم‌های حسین را دیده بود. هیچکس دیگر مثل او نمی‌توانست اینطور نگاه کند. غمزده و مهربان و قشنگ. امیر تکرار کرد:

من هویزه باهاش بودم، از خودش پیرسین، بگین از خاتم الانبیاء.
پیرمرد با صدایی خفه گفت: خودش نیست، مرده ...
ده ساله که مرده.

ده سال پیش یعنی چه؟ من پنج سال قبل با او تو جبهه بودم، یعنی چی ده سال پیش مرده!

مطمئن بود که اشتباه نمی‌کند. دوباره زل زد به چشم‌های حسین و چشم‌هایش را دید که التماس می‌کند.
زیر لب گفت: من که باورم نمی‌شه. من خیلی آدم دیدم. اما هیچکس مثل حسین نگاه نمی‌کرد.

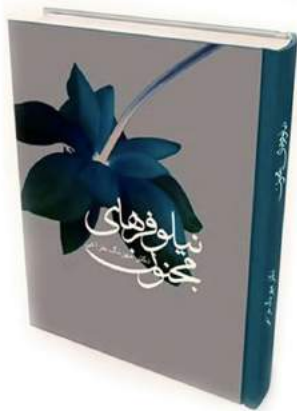
آقای اسعدی خسته بود. آقای دکتر و خانم نگاهی نگران به امیر و آقای اسعدی کردند. از وقتی به ایران برگشته بودند، بارها فکر کرده بودند که دو نفر دارند با هم دعوا می‌کنند، در حالی که دعوا نمی‌کردند. حالا احساس می‌کردند پسرک بنگاهی دارد با پیرمرد دعوا می‌کند.

آقای اسعدی گفت: اسمش فریدون بود. سالهاست که مرده، حتما این آقا حسین شما خیلی شبیه فریدون من بود. امیر گفت: من که باورم نمی‌شه!
اسعدی آزرده شد. با صدای خفه و ناراحت گفت: یعنی چه که باورم نمی‌شه؟ من چرا باید به شما دروغ بگم؟ اصلاً شما کی هستین که به شما دروغ بگم.

امیر گفت: ببین حاج آقا! می‌خواستم بگم...
آقای اسعدی حرفش را برید و گفت: من حاج آقا نیستم. و پس از کمی سکوت ادامه داد: چرا من باید به شما دروغ بگم؟

ایشون پسر من هستن. ساکت ماند. و ادامه داد: ده ساله که مرده. ده سال!...
ادامه دارد...

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 می‌شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می‌بردند. 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.

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

از یک جلد تا صد جلد

چاپ فلایر
در کمتر از دو روز

چاپ

مجله و بوک لت

(949) 923-0038





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 —

**JULIUS
RAAVI | SEPAND | AARAA**

HOTEL IRVINE

APPETIZER BUFFET | 21+ | DOORS OPEN AT 9PM

DECEMBER 31ST

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

TICKETS: SHEMROONEVENT.COM

OUTDOOR HOOKAH IS AVAILABLE AT THE EVENT



روبهان بچم

روزي دم یک روباه در حادثه اي قطع شد، روباه هاي گروه پرسيدند: دم ات را چي شد؟

چون روباه هانسلې مکار مياشند گفت خودم قطع اش کردم گفتند چرا؟ اين که بسيار بد مي شود.

روبهان گفت نخير، حالا خوب آزاد و سبک احساس راحتی مي کنم وقتي راه ميروم فکر مي کنم که دارم پرواز مي کنم
یک روباه ديگر که بسيار ساده بود رفت دم خود را قطع کرد و درد شديدي داشت و نمي توانست تحمل کندرفت نزد روباه اولي و گفت برادر تو که گفته بودي که سبک شده ام و احساس راحتی ميکنم من که بسيار درد دارم گفت صدائيش را درنياور اگر نه تمام روز روباه هاي ديگر به ما ميخندند هر لحظه خوشي کن و افتخار کن تا تعداد ما زياد شود وگر نه تمام عمر مورد تمسخر ديگران قرار خواهيم گرفت.

همان بود که تعداد دم بريده ها آنقدر زياد شد که بعدا به روباه هاي دم دار مي خنديدند. وقتي در یک جامعه افراد مفسد زياد ميشود آنگاه به افراد باشرف و باعزت ميخندند. و گاهي هم آن ها را ديوانه ميگویند...!!!



رمز موفقیت

مرد جواني از سقراط رمز موفقیت را پرسید که چیست. سقراط به مرد جوان گفت که صبح روز بعد به نزديکي رودخانه بيايد. هر دو حاضر شدند. سقراط از مرد جوان خواست که همراه او وارد رودخانه شود. وقتي وارد رودخانه شدند و آب به زیر گردنشان رسید سقراط با زیر آب بردن سر مرد جوان، او را شگفت زده کرد.

مرد تلاش مي کرد تا خود را رها کند اما سقراط قوي تر بود و او را تا زماني که رنگ صورتش کبود شد محکم نگاه داشت. سقراط سر مرد جوان را از آب خارج کرد و اولين کاري که مرد جوان انجام داد کشيدن یک نفس عميق بود. سقراط از او پرسید، "در آن وضعیت تنها چيزي که مي خواستي چه بود؟" پسر جواب داد: "هوا"
سقراط گفت: "اين راز موفقیت است! اگر همانطور که هوا را مي خواستي در جستجوي موفقیت هم باشي بدستش خواهي آورد" رمز ديگري وجود ندارد.



دل بستگی

پسر بچه اي پرنده زيابايي داشت. او به آن پرنده بسيار دل بسته بود. حتي شبها هنگام خواب، قفس آن پرنده را کنار رختخوابش مي گذاشت و مي خوابيد.

اطرافيانش که از اين همه عشق و وابستگي او به پرنده باخبر شدند، از پسرک حسابي کار مي کشيدند.

هر وقت پسرک از کار خسته مي شد و نميخواست کاري را انجام دهد، او را تهديد مي کردند که الان پرنده اش را از قفس آزاد خواهند کرد و پسرک با التماس مي گفت: نه، کاري به پرنده ام نداشته باشيد. هر کاري گفتيد انجام مي دهم.

تا اينکه يك روز صبح برادرش او را صدا زد که برود از چشمه آب بياورد و او با سختي و کسالت گفت، خسته ام و خوابم مياد، برادرش گفت: الان پرنده ات را از قفس رها مي کنم، که پسرک آرام و محکم گفت: خودم ديشب آزادش کردم رفت، حالا برو بذار راحت بخوابم.

که با آزادي او خودم هم آزاد شدم.

اين حکايت همه ما است.

تنها فرق ما، در نوع پرنده اي است که به آن دل بسته ايم.

پرنده بسياري پولشان، بعضي قدرتشان، برخي موقعيتشان، پاره اي زيابايي و جمالشان، عده اي مدرک و عنوان آکادميک و خلاصه شيطان و نفس، هر کسي را به چيزي بسته اند و ترس از رها شدن از آن، سبب شده تا ديگران و گاهي نفس خودمان از ما بيگاري کشيده و ما را رها نکنند.
پرنده ات را آزاد کن!



چهل سالگی

چهل سالگي سن زيابايي است.

چهل و يکسال، چهل و دو سال، چهل و سه، چهار، پنج... همه زيبا هستند. براي اينکه آدم احساس آزادي ميکند. احساس ميکند ياغي شده است. براي اينکه اضطراب انتظار تمام شده. غم سراسيبي هم هنوز شروع نشده. احساس روشني مي کنيم.

عاقبت در چهل سالگي حس مي کنيم که مغزمان کار ميکند.

اگر در آن سن، مذهبي هستيم، ديگر مذهبي هستيم. اگر اعتقاد نداريم، نداريم. اگر شک و ترديد داريم، بدون خجالت شک و ترديد داريم.

از تمسخر جوانها واهمه نداريم، چون ما هم جوان هستيم. از سرزنش بزرگها وحشت نداريم، چون ما هم آدم بزرگ هستيم.

از گناه نمي ترسيم چون درک کرده ايم که گناه فقط یک نقطه نظر است. از اطاعت نکردن وحشت نداريم، براي اينکه فهميده ايم اطاعت کردن کار احمقانه اي است.

از تنبيه نمي ترسيم، چون به اين نتيجه رسيده ايم که دوست داشتن عيب نيست.

وقتي قرار است عاشق شويم مي شويم،

وقتي از هم جدا مي شويم، آنرا با منطوق قبول ميکنيم....

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

IRANIANHOTLINE

IRANIANHOTLINE.com

The Iranian-American Community Resource Guide

Est. 2003



ARE YOU LISTED?

IN

THE MOST VISITED IRANIAN-AMERICAN WEBSITE

PROFESSIONALS DIRECTORY

#1 ON GOOGLE SEARCH

THOUSANDS OF DAILY VISITORS & MEMBERS

#1 COMMUNITY OUTREACH

PROFESSIONALS DIRECTORY, LIST OF EVENTS, WEEKLY NEWSLETTERS

CALL US TODAY & ASK FOR SPECIAL PACKAGES!

888.611.LIST (5478)

IRANIANHOTLINE.COM

داستان ضرب المثل‌ها

هرکه بامش بیش، برفش بیشتر

می‌گویند که در روزگاران قدیم پادشاهی بود که در اثر بیماری در می‌گذرد. قبل از مرگ وصیت می‌کند چون وارث و جانشینی نداشته، فردای آن روز اول کسی که وارد شهر شد را بر جایگاه قدرت بنشانند و او را پادشاه جدید شهر معرفی کنند.

فردای آن روز مردم و امرا دستور شاه درگذشته را بر سر می‌گذارند و گدایی را که در تمام عمر تنها اندوخته‌اش خرده پولی بوده و لباس کهنه‌ای، به عنوان شاه معرفی می‌کنند و او را بر تخت پادشاهی می‌نشانند.

روزها می‌گذرد و این گدا که حالا شاه شده و البته معتبر، بر تخت می‌نشیند و امور را اداره می‌کند. تا اینکه برخی از امیران شهر و زبردستانش سر ناسازگاری با او بر می‌دارند و با دشمنان دست به یکی می‌کنند و شاه تازه هم که توان مدیریت امور را از کف داده، بخشی از قدرت را به آن‌ها واگذار می‌کند.

روزی یکی از دوستان دیرینش که از قضا رفیق گرمابه و گلستانش بود، وارد شهر می‌شود و می‌شنود که رفیقش حال پادشاه آن دیار است. برای تجدید دیدار و البته عرض تبریک نزد او می‌رود.

پادشاه جدید در پاسخ تبریک و تعریف و تمجید دوستش می‌گوید: ای رفیق بیچاره من، بدان که اکنون حال تو بسیار از من بهتر است. آن زمان غم نانی داشتم و اینک تشوش جهانی را بر دوش می‌کشم. سختی‌ها و رنج‌های بسیاری را متحمل گشته‌ام.

و در اینجاست که رفیق دیرینش می‌گوید: هرکه بامش بیش، برفش بیشتر.

چیستان



- ۱- برگ سبز چمنی، ورق ورق می‌شکني؟
- ۲- آن چيست که هم بچه آن را دارد و هم تفنگ؟
- ۳- آن چيست که گرگ دو تا دارد اما سگ يکي؟
- ۴- آن چيست که هم انسان دارد، هم تخم مرغ و هم جاده؟
- ۵- آن چيست که خيلي خطرناک است ولي اگر وارونه شود رام مي‌شود؟
- ۶- آن چيست که موقع خشک کردن خيس مي‌شود؟
- ۷- آن چيست که روز را کنار پنجره مي‌گذرانند، و هنگام غذا کنار ميز است و شب‌ها ناپديد مي‌شود؟

پاسخ چیستان

۱- سبزه ۲- تفنگ ۳- گاو ۴- تخم مرغ ۵- کبوتر ۶- کاه ۷- سایه

ترفندهای خانه داری

جلوگیری از چین و چروک‌ها با چسب

اکثر چروک‌ها بخاطر خوابیدن روی صورت در هنگام خواب ایجاد میشوند؛ کافست قبل از خواب یک نوار چسب روی محل چروک‌ها بزنید و صبح آن را جدا کنید؛ پس از مدتی حتما متوجه تغییرات خواهید شد
از بین بردن لکه روغن از فرش

کافست ابتدا تمام قسمت لک شده را با جوش شیرین بپوشانید، سپس محلول آب + سرکه (به نسبت مساوی) روی آن اسپری کنید و بعد از چند ساعت جارو برقی بکشید

چطور آنتی بیوتیک خانگی بسازید: داخل شلغم را خالی کنید و در فضای خالی شده عسل بریزید ۳! ساعت بعد، شلغم آب انداخته و معجون حاصل

بهترین و قوی‌ترین داروی سرماخوردگی ست

آسان‌ترین راه برای خلاص شدن از مورچه‌ها

نمک و آب را با نسبت یک به ۴ مخلوط کرده و در محل تجمع آنها اسپری کنید (یا میتوانید کمی نمک خشک در آن مکان بپاشید)
در منزل بامبو نگه دارید. ساقه بامبو؛ بزنن، مونوکسیدکربن و کلروفرم را از هوای اطراف دریافت و هوای منزل را تصفیه میکند.

سفید کردن دندان: استفاده روزانه از جوش شیرین به جای خمیر دندان، باعث تحلیل مینای دندان میشود، اما استفاده هفته‌ای یکبار یکی از روشهای قدیمی برای سفید کردن دندان میباشد

کود برای گلدان‌ها: شیر تاریخ گذشته را دور نریزید. کلسیم موجود در آن برای شادابی و تقویت گیاهان عالیست. مقداری از شیر را با آب مخلوط کنید و در گلدان بریزید

سرخ کردن بدون پاشش روغن: برای جلوگیری از پاشیدن روغن در هنگام سرخ کردن غذا، قبل از سرخ کردن مقداری نمک داخل ماهیتابه بریزید.

بوی دود در برنج: برای از بین رفتن بوی دودگرفتگی برنج بهترین کار، پوست کندن یک پیاز و قرار دادن آن در قابلمه است. بعد از ۱۰ دقیقه پیاز بوی دود را از برنج می‌گیرد.

جا صابونی تمیز: برای جلوگیری از چسبیدن صابون به جا صابونی بهتر است کمی وازلین به روی ظرف جا صابونی بمالید.

درمان افسردگی: صبحانه ماست بخورید. محققان معتقدند پروبیوتیک‌های موجود در ماست یک جایگزین مؤثر برای داروهای ضد افسردگی هستند وبعلاوه از آلرژی فصلی هم جلوگیری میکنند

شفافیت سینک ظرفشویی: ابتدا سینک را بشویید و بگذارید تا کاملا خشک شود، «آرد» را روی سینک بپاشید و بعد از چند دقیقه با یک دستمال و یا حوله خوب بسایید و جلا بدید



شرکت کنترل و دفع آفات کیو

با مدیریت کیومرث پرتوی

فارغ التحصیل مدیریت دفع آفات از
دانشگاه مینسوتا

با ۲۵ سال سابقه در ایالت کالیفرنیا

دفع حشرات و جونندگان 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

سرویس و خدمات کامپیوتر

اختصاص نام بیزینس شما در گوگل
آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
بازاریابی در فیس بوک
ادیت و صداگذاری فیلم
ایجاد نسخه پشتیبانی
ثبت نام های اینترنتی
نصب نرم افزار
نصب آنتی ویروس



طراحی حرفه ای فلایر و بنر
ایجاد و کنترل سیستم های مدیریت مشتری

(949) 310 - 8110

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 بگیرید

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

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



FIRST AFFINITY
Insurance Solutions

خدمات بیمه



سیما
شاهین پر

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

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

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

(949) 273 - 8035

سبزیجات



یکی از سالم ترین و مهم ترین بخش تغذیه سبزی ها هستند و می توانند خوراک شما را از یک غذای عادی به یک غذای فوق العاده تبدیل کنند؛ مضاف بر این که خاصیت فراوانی دارند و از زمانی که بشر به یاد دارد، به عنوان دارو نیز مصرف شده اند. هر سبک آشپزی سبزی های مخصوص خود را دارد که به نوعی امضای آن سبک است، به عنوان مثال در آشپزی مکزیکی و هندی گشنیز یکی از عناصر مهم است. در آشپزی ایتالیایی رزماری، آویشن، جعفری و اورگانو پرمصرف ترین بوده و خوشبختانه در آشپزی ایرانی هم انواع سبزی ها مورد استفاده قرار می گیرند و به عنوان مخلقات در کنار غذا نیز خودنمایی می کنند. مقدار سبزی در غذا بسته به طعم، عطر و نوع آن دارد؛ سبزی هایی مانند برگ بو، آویشن، اورگانو و رزماری که عطر و طعم قوی دارند به مقدار کمتری مصرف می شوند. سبزی ها را همیشه در آخرین لحظه و هنگام اضافه کردن به غذا ساطوری کنید تا طعم و عطر آن از بین نرود. گروهی از سبزی ها مانند ریحان، گشنیز، شوید، اورگانو و ترخون برای افرادی که از مصرف نمک منع شده اند طعم دهنده مناسبی در غذاست. ممکن است بعضی از سبزی ها به صورت تازه در بازار موجود نباشد اما تمامی آن ها را می توانید به راحتی در گلدان و پشت پنجره آشپزخانه پرورش دهید. اگر از سبزی خشک استفاده می کنید، مقدار آن را به یک سوم سبزی تازه تقلیل دهید زیرا سبزی خشک عطر قوی تری دارد.



روش تهیه کباب تابه ای

تقریباً ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده (مخلوط گوسفند و گوساله) استفاده می شود یک پیاز متوسط رو رنده ریز کرده و آبش رو خوب بگیرید. پیاز رنده شده را به همراه نمک و فلفل و زردچوبه و کمی زعفران و کمی پودر آویشن و یک قاشق آرد سوخاری به گوشت اضافه کنید و خوب ورز بدهید. نیم ساعت تو یخچال بگذارید و بعد داخل تابه رو کمی چرب کنید. با دست گوشت رو فرم بدهید و توی تابه بگذارید. دقت کنید گوشت بعد از پخت کمی جمع میشه پس از اول اندازه بزرگتر بردارید.

میتونید اولش کاملا گوشت رو تو تابه پهن کنید. کمی که پخت و آب انداخت با چاقو توی تابه برش بزنید.

گوشت رو با شعله متوسط بگذارید بپزه تا کمی آب بیفته بعد گوجه های حلقه شده رو کنار و روی گوشت ها بچینید و درب تابه را با شعله کم بگذارید، تا آب گوشت کشیده بشه و به روغن بیفته. یک طرف کباب که سرخ شد گوجه رو از روش بردارید و کباب رو برگردونید تا طرف دیگه هم توی همون روغن خودش سرخ بشه. گوجه رو هم تو تابه کمی سرخ کنید.

آیا می دانستید که؟

آیا میدانستید که بلندترین زن دنیا ۲۳۶ سانتی متر قد دارد ؟
 آیا میدانستید که در دنیا از هر ۵ نفر ۴ نفر موهایش تیره میباشد ؟
 آیا میدانستید که حس بویایی مورچه برابر با حس بویایی سگ است ؟
 آیا میدانستید که دارچین بسیار کشنده است و اگر به صورت وریدی به انسان تزریق شود باعث مرگ می شود ؟
 آیا میدانستید که خرس کوالا هرگز آب نمی نوشد و آب مورد نیاز خود را با خوردن برگ گیاهان تامین می کند ؟
 آیا میدانستید که دریاچه بایکال کهنسالترین دریاچه دنیا است، قدمت آن به ۷۰ میلیون سال میرسد ؟
 آیا میدانستید که اسکیموها هم از یخچال استفاده می کنند، منتها برای محافظت غذا در مقابل یخ زدن ؟
 آیا میدانستید که در تایوان بشقاب های گندمی درست می شود و افراد بعد از خوردن غذا، بشقابشان را هم می خورند ؟
 آیا میدانستید که دلفین ها هم مانند گرگ ها هنگام خواب یک چشمشان را باز می گذارند ؟
 آیا میدانستید که یک گالن روغن سوخته، می تواند تقریباً یک میلیون گالن آب تمیز را آلوده کند ؟
 آیا میدانستید که داغ ترین نقطه کره زمین در "دالول" اتیوپی است. در این منطقه در یک روز عادی دمای هوا در سایه به ۹۴ درجه فارنهایت می رسد ؟
 آیا میدانستید که نظیر اثر انگشت اثر زبان هر شخص نیز متفاوت است ؟
 آیا میدانستید که در انگلیس قدیم قانون بود که شما نباید همسرتان را با چیزی ضخیمتر از شصتتان بزنید ؟
 آیا میدانستید که کتاب رکودهای گینس، رکورددار دزدیده شدن از کتابخانه های عمومی می باشد ؟



سرویس و خدمات کامپیوتر (در محل)

- ✂ نصب نرم افزار ✂ پرینت رنگی و سیاه و سفید
- ✂ نصب آنتی ویروس ✂ نصب دستگاه های خارجی
- ✂ رفع مشکلات اینترنت ✂ چاپ عکس های موبایل
- ✂ ایجاد نسخه پشتیبانی ✂ ثبت نام های اینترنتی



ادیت و صداگذاری فیلم

- ✂ اختصاص نام بیزینس شما در جستجوی گوگل
- ✂ آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
- ✂ بازاریابی در فیس بوک

(949)310-8110

وزیر شاخه‌هایش را بوسید و فریاد کشید: الهی شکر خدا! مرسی که حاجتم را دادی. ننه قمر دستت درد نکنه. حتما که بهشتی بودی و کنار پیغمبرها جایست. خدا از بزرگی کمت نکنند. انشاءالله که نعمتت صد برابر بشود.

بعد رفیقش را صدا زد و گفت: زود مصالح بیاور. نذر کرده بودم که برای بز بش سرپناه بسازم تا توی سرما و گرما اینجا ویلان و سرگردان نباشد، بدو که کار داریم. اهالی باز هم صلوات فرستادند و همه به هم کمک کردند تا برای بز آغل درست کنند. اول می‌خواستند آغل کوچکی باشد تا بز در آن راحت باشد اما بعد که شروع به کار کردند چون می‌خواستند اخلاصشان را به ننه قمر نشان بدهند با کمک هم کنار حیاط مسجد طویله زیبایی درست کردند تا بز ننه قمر برای خودش مکان و ماوای مخصوصی داشته باشد. طویله خیلی قشنگ درست شد و بز ننه قمر راهم دیگر داخلش نبستند. او را همانجا ول کردند و جلویش را پر از علوفه کردند. از هر خانه‌ای برایش علوفه آوردند و سگینه و زن حسن ساس یک زنگوله و چند بند و نخ آوردند و به او بستند. چند تا زن دیگر هم که حاجتی داشتند برای اینکه حاجتشان روا شود چند بند به دست و پای حیوان بستند و تا شب نشده هیکل بز پر از بند و نخ شد. بعضی برای تبرکی از پشم او چیدند و بعضی پشکلهایش را جمع کردند تا ببرند و داخل تنور بیندازند و داشته باشند. یکی از اهالی هم گفت که وقتی پشکله را می‌سوزانده بوی خوشی مثل بوی گلاب از آتش بلند شده و دیگر هیچ پشکلی روی زمین باقی نماند. اهالی بز را مثل یک موجود مقدس آذین کردند و داخل طویله را با چراغ روشن کردند و تزئین کردند. خدمتکار مسجد راهم گفتند که مواظب طویله بز ننه قمر باشد و به چوپان گفتند دیگر با چوب به بز ننه قمر نزنند. بز ننه قمر به خاطر ننه قمر احترام پیدا کرده بود. ننه قمر حاجت حسن ساس را داده بود و همه با چشمانشان این را دیده بودند. ننه قمر حتی بعد از مرگ هم هوای آنها را داشت و اهالی تازه این را فهمیده بودند. ننه قمر از اولیا الله شده بود. بز را گذاشته بود و خودش به آسمان عروج کرده بود. این را پیرمردی که شبها پیش نمازشان می‌شد می‌گفت. مداح ده هم کارش شده بود یاد ننه قمر کردن واز خوبیهایش و خاطراتش گفتن. زنهای ده هم که ذکر مصیبت ننه قمر را می‌شنیدند های‌های گریه می‌کردند و بعد که مراسم ودعا و نماز تمام میشد واز جلوی طویله رد می‌شدند می‌ایستادند و برای ننه قمر فاتحه می‌خواندند و دستشان را روی سینه شان می‌گذاشتند و سلامی می‌دادند و سرشان را خم می‌کردند و تعظیم می‌کردند. مردها قسم راستشان به ارواح خاک ننه قمر و به بز ننه قمر شده بود. پشکلهای بز ننه قمر کیمیا شده بود و هر روستایی تعدادی از آن برداشته بود و همیشه داخل خانه شان برای رفع بلا و چشم زخم نگه می‌داشتند. پشکله را داخل زغال قلیان و تنورشان مینداختند و از بویش که دیگر به آن عادت کرده بودند لذت می‌بردند. وقتی بچه‌هایشان سرما می‌خوردند مقداری از پشکله را داخل آتش مینداختند و بچه را وادار می‌کردند تا جلوی آتش بایستد و از آن بخور بو کند تا حالش خوب بشود. از سهم علف خودشان به بز می‌دادند و طوری بز را پرور کرده بودند که چاق شده بود و نمی‌توانست خوب حرکت کند و تکان بخورد. زنها برای بز ننه قمر سفره مینداختند و نذر می‌کردند. روی شاخش پر از طلا شده بود و وقتی می‌خواستند عزا داری کنند بز را جلوی علم به را مینداختند و هر جا بز می‌رفت آنها هم سر علم را به همان طرف کج می‌کردند و یاد ننه قمر می‌کردند. مداح ده هم بعد از مدتی آنقدر ذکر مصیبت کرد واز ننه قمر گفت که حرفهایش تمام شد. پس شروع کرد از کرامات ننه قمر گفتن و آنقدر حکایات نشنیده از ننه قمر تعریف کرد و از شفا دادن های بز ننه قمر گفت که از روستاهای دیگر هم برای شفا گرفتن به روستای آنها آمدند تا حاجتشان روا بشود و کار و بار اهالی ده سکه شد و ارادتشان به بز ننه قمر بیشتر شد. اهالی روستاهای دیگر که می‌آمدند دیگر از ننه قمر حاجت نمی‌خواستند. حالا همه از بز ننه قمر حاجت می‌خواستند و شایع شده بود که نذر بز ننه قمر رد خور ندارد و بز ننه قمر حتما حاجت هر کسی را می‌دهد.

ادامه دارد...

بز ننه قمر قسمت دوم

مهدی عزیزاده فخر آباد



بسکینه بز را به خودش فشار می‌داد و ترسیده بود که بادا باز هم کتک بخورد. دوباره از کارش پشیمان شده بود و فهمیده بود کار زشتی انجام داده. دلش می‌خواست جمشید او را ببخشد تا به خانه برگردد و شب توی آغوش جمشید وول بخورد و تا صبح از او معذرت خواهی کند. جمشید سرش را کج کرد و گفت: برگرد خانه. دیگر هم گه خوری نکن! سکینه که از لحن جمشید فهمیده بود او را بخشیده بلافاصله بلند شد و چارقدش را جلو کشید و به طرف خانه دوید. اهالی تا می‌رفت نگاهش کردند و بعد صورتشان را برگرداندند و دوباره بز ننه قمر را دیدند که بع بع می‌کرد و ریشش تکان می‌خورد.

یکی از پیرزنها گفت: خدا ننه قمر را رحمت کند!

حتما رحمتش می‌کند. بنده صالح خدا بود.

جای او قطعاً در بهشت است.

یکی از مردها فریاد کشید: برای شادی روحش بلند صلوات بفرست.

صدای صلوات مردم بلند شد و همه به طرف خانه‌هایشان رفتند. بعضی از اهالی به سمت بز ننه قمر رفتند و شروع کردند به نوازش او. بز که از خواب بیدار شده بود ایستاده بود و علفش را می‌خورد و تقلا می‌کرد تا کاریش نداشته باشند.

بعد از چند دقیقه هم آخرین نفر در مسجد را بست و همه داخل خانه‌هایشان بودند جمشید هم به خانه‌شان برگشته بود و تا صبح در آغوش زنش جیک جیک کردند و صدای بلبل در آوردند.

چند روز گذشت، چهلم ننه قمر آمد و رفت. بز ننه قمر گاهی صدایش درمی‌آمد و بع بع می‌کرد و اهالی را بد خواب می‌کرد. شبهایی که هوا سرد می‌شد سر پناهی نداشت و طاق آسمان سرپناهنش شده بود و توی حیاط مسجد جای جفتک اندازی نداشت. اگر نبود وقت چرا حتما از غصه دق می‌کرد. چوپان ده هم خوب بهش نمی‌رسید. بز هیچ سودی به او نمی‌رساند و از شیر و پشمش هم هیچ سودی به او نمی‌رسید. یکی از پیرزنها که از دوستان قدیمی ننه قمر بود شیرش را می‌دوشید و او را تیمار می‌کرد. اگر نبود او هیچکس دیگر به فکر بز ننه قمر نبود.

حسن ساس اسم یکی از اهالی بود که چون همیشه ساس و شپش توی بدن و لباسهایش وول می‌زد این اسم را رویش گذاشته بودند. مرد ضعیفی بود و به قول خودش مستضعف بود. هر چقدر کار می‌کرد نمی‌توانست خرجش را به دخلش برساند. عیالوار هم بود پنج تا دختر و یک پسر داشت. پسر بعد از پنج تا دختر به دنیا آمده بود و حسابی پیش ساس عزیز بود. اما پسرک مریض احوال بود و همیشه بیخود و بی جهت مریض میشد. حسن با اینکه پولی در بساط نداشت و همیشه هشتش گرو نهش بود و هر چه پول داشت خرج تک پسرش می‌کرد و باز هم پسرش کاملاً معالجه نمی‌شد. دیگر یک پایش شهر بود و یک پایش ده. پسرش را به هر دکتر نشان داده بود و نتیجه نگرفته بود. دکترها می‌گفتند پسرک ضعیف و کم خون است و نمی‌تواند در مقابل بیماریها مقاومت کند. حسن خودش فکر می‌کرد که این حرف یعنی دکترها پسرش را جواب کرده اند و همیشه ناراحت بود. بعد از آنهمه دختر خدا به او پسر داده بود و انتظارش سر آمده بود. اما حالا تک پسرش داشت جلوی چشمانش پر پر می‌شد و هیچ کاری از دستش بر نمی‌آمد.

یک روز اقر و فر همراه شوهرش شروع کرد. تا وقتی حسن و موتورش به اهالی رسیدند فقط چند دقیقه طول کشید اما در همان چند دقیقه کشیدند و صدایشان هفت آسمان را پر کرد. همه خوشحال شده بودند. پسر حسن ساس پسر شیرینی بود و همه او را دوست داشتند.

حسن تا رسید معطل نشد و به جای آنکه به بقیه سلام کند موتورش را جلوی مسجد پارک کرد و سرش را کج کرد و داخل مسجد شد و به طرف بز ننه قمر رفت



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 آلزایمر، دیابت، پارکینسون، آرتروز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستر
- تمامی خدمات بهداشتی شخصی و زیبایی
- کمکرسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در بیمارستان، انتقال به بخش 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 خواندنی ها را ذکر نمایید.

* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایان که نیازمند سرویس های 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

TOYOTA



TOYOTA

چگونه خودرو مناسب
خود را پیدا کنید؟

کامران سالاری

در نمایندگی رسمی تویوتا

Toyota of Orange

مشاور شما در زمینه:

- خرید و فروش ماشین
- های صفر و دست دوم
- راهنمای شما جهت
دریافت وام یا لیز



C-HR

Address: 1400 N

Tustin Orange 92867

Cell phone: (714) 804 - 4991



ksalary@toyotaoforange.com



kamransalari.ca



kamransalary



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 توالیت 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 چسب داروهای شما

به زبان شیرین فارسی

نایب میشود

آدرس:

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

23162 Los Alisos Blvd. #102

Mission Viejo, CA 92691