

سال سوم اکتبر ۲۰۱۹  
شماره ۵۱



# خواندنی‌ها

OCPC

HOTEL IRVINE  
SATURDAY OCT. 26

SHEMROON شمرון

18+

2<sup>ND</sup> ANNUAL  
PERSIAN  
Halloween

DJ NOHSEN

DJ BABAK | DJ AARAA | DJ SOHEIL

TICKET: [SHEMROONEVENT.COM](http://SHEMROONEVENT.COM)

FREE APPETIZER BUFFET  
FOR BOTTLE SERVICE RESERVATION CALL 949.922.3094

SATURDAY OCT 26



ROYAL  
ANTIQUES

رویاں آنتیکی



446 S Fair Oaks, Pasadena, CA 91105

نشانی نمایشگاه و دفتر مرکزی :

626 765-6511

WWW.ROYALAUCTIONGALLERY.COM

royalauktiongallery@gmail.com

# ROJIN BABAPOUR

REALTOR®  
DRE# 02093631

RE/MAX Fine Homes  
3 Corporate Plaza, Suite 100  
Newport Beach, CA 92660

949.201.9002

@rojin.babapour

@rojin.babapour

rojinbabapour@yahoo.com

www.rojinbabapour.com



املاک مسکونی  
با سلیقه ایرانی



روژین  
مشاور شما  
در امور  
خرید، فروش،  
اجاره خانه و  
دریافت وام  
در کالیفرنیا

خدمات چاپ

طراحی فلاپر

چاپ کتاب

چاپ فلاپر  
در کمر لایور

چاپ

مجله و بوک لت

(949) 923-0038

آمدم از پشت سر بستم دو چشمان تو را  
نام بردی که تویی، اما نبودش نام من 😞

م. افهمی



# 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**

Need a Real Estate **LOAN?**



600 City Pkwy West, Suite 200  
Orange CA 92868

**Abdollah (Daniel) Farzam**

Direct: 714-908-5152 - Cell: 949-742-2031

[dfarzam@fbfloans.com](mailto:dfarzam@fbfloans.com) [www.fbfloans.com](http://www.fbfloans.com)

NMLS# 1535010 -- Cal DRE# 02057991

**Residential - Commercial – SBA Loans**



### سخن سردیر

مهرماه همیشه چه برای بچه ها و چه برای پدر و مادر ها یاد آور روزهای اول مدرسه است. کودکانی که از یک سو پر از شوق دیدار دوباره همکلاسی های پیشین و از سوی دیگر کنجکاو دیدن دانش آموزان جدید اند. از یک سو احساس رشد و برتری نسبت به سال گذشته و از سوی دیگر دل شوره درس ها و مشق های جدید، شوق و حال خاصی را در این روزهای ماه مهر برمی انگیزد. همین ماه است که مانند نوروز، شروع سال دیگری



**مشتاق فروهر پاک**

را برای کودکان نوید می دهد. سال نویی که کتاب های جدید، لوازم تحریر نو و پوشیدن لباس های یک شکل آن را نشان می دهد. همان کتابهایی که در ابتدای سال تحصیلی پر از رمز و رازند و در پایان سال مملو از خاطره مرور کردن و یادداشت برداری و امتحانات است. پایان سالی که گویی از هفت خوان رستم آن کتابها گذشته ایم تا پس از سه ماه تعطیلی دوباره به سراغ هفت خوان بعدی برویم.

مهرماه، جنب و جوشی تازه به همراه دارد. اوایل صبح و هنگام بعد از ظهر شهر پر از جوش و خروش است. همه می دانند که روزهای مدرسه آغاز شده است و نسلی که اینچنین چهره زندگی را دگرگون ساخته است، می رود که بیاموزد. یاد بگیرد که آینده را در دست بگیرد و راهنمای دیگران باشد. همین انتظار است که مادران با نگاه هایی پر از امید و آرزو کودکان خود را بدرقه راه مدرسه می کنند و پدران هر کجا که باشند به دلشان با چشم انداز آینده روشن فرزندان خود، آرامش می دهند.

مهرماه پر از انرژی است. روزهای آشنایی است. زمانی است برای آغاز دوباره، برای گامی بزرگ تر که هر کدام آن معنایی است برای پربار بودن، مسولیت پذیری و رشد. اما پس از دوران تحصیلات چه خواهد شد؟ آیا سیر صعودی در جامعه انسانی را پایانی است؟ آیا تنها مدرسه و دانشگاه است که پله های پیشرفت و ترقی را پیش پای ما می گذارد؟ و پس از آن باید نشست و به گذشته نگریست؟ یا می توان مهرماه هایی برای همیشه داشت تا گام های دیگری برای رسیدن به جایگاه و منزلتی رفیع تر یافت؟

می توان مهرماه خود را در دل هر سال از زندگی ساخت. می توان هر ساعتی از عمر را مهرماهی برای هر روز ساخت.

مهر ماه تان پیروز



مستر روم با تجهیزات کامل بسیار تمیز و با پارکینگ اختصاصی در لاگونا وودز ماهی ۹۰۰ دلار  
(949) 372 - 9751

**اجاره اتاق:**

### Microblading Eyebrows

با ۲۰ سال سابقه



نازیلا روشن

تتو ابرو ۲۰۰ دلار  
تتو ابرو و سایه ۲۵۰ دلار  
خط لب و روت لب ۳۰۰ دلار  
مایکرو بلیدینگ ۲۵۰-۳۰۰ دلار  
خط لب ۲۰۰ دلار

2781 W MacArthur Blvd, Suite M, Santa Ana, CA 92704  
Close to South Coast Plaza, Behind Super King Market

Cel: (949) 836 - 0936 Instagram: Nazila\_Roushan

### تدریس خصوصی

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

ریاضیات دانشگاهی  
انگلیسی  
مقاله نویسی دانشگاهی

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



## نسل تکرار نشدنی

ما متولدین دهه های بیست تا پنجاه از نسلی متفاوت هستیم، نسلی که دیگر تکرار نمی شود.

ما هم بوی خزینه و آب انبار حمام های عمومی یادمان است و هم نشستن و لذت بردن در جکوزی و ماساژ با آب گرم.

ما همان هایی هستیم که با ژبان دابی جان میرفتیم سیزده بدر با کرایه های بنز ۱۷۰ اینطرف و آنطرف میرفتیم و چند سال بعد توی خیابان های شهر، با دهانی باز، ماشین های بوگاتی و ماززاتی را شمرده ایم!

ما همان هایی هستیم که از بازی هفت سنگ و کوبیدن کف دست روی عکس آدامس فوتبالی گذشتیم و به بازی پوکیمون رسیدیم.

ما نسلی هستیم که از جاهل های فیلمهای مسعود کیمیایی تا تیپ هایی مثل گلزار را در سینما پاییده ایم و از نعره های لوتی های توی فیلم فارسی تا صدای عشوه های پسران دخترنمای این سالهای سینمای ایران را هم شنیده ایم!

ما نسل عجیبی هستیم که دیروز با سکه دوزاری، ارتباط تلفنی برقرار میکردیم و امروز با موبایل مون، پول جابجا میکنیم.

ما استثنائی ایم...

نسل قبل از ما این چنین نبود و نسل بعد از ما هم این چنین نخواهد بود.

ما ساعتی که با اثر گاز دندان روی میج دست و کشیدن عقربه هایش با خودکار بیک ایجاد میشد را تجربه کرده ایم تا آیواج و ساعت سامسونگ را.

ما راهی طولانی را یک شبه رفته ایم!

نسل قبل از ما رفتند و این همه اتفاقات عجیب و غریب دنیای مدرن را ندیدند و نسل بعد از ما هم می آیند، در حالی که به علت استفاده از رایانه در کلاس هایشان، هیچ

حسی نسبت به بوی دفترهای کاهی و نو در اول مهر ندارند!

ما تابستان هایمان به میوه چیدن از باغ های مردم و توت خوردن در کوچه ها گذشت و ناگهان توی چند تابستان بعد با تورهای تایلند و آنتالیا مواجه شدیم!

ما نسل خوبی بودیم! قدر ما را بدانید که در جهان چنین نسلی که هم جواد پساری را درک کرده باشد و هم جاستین بیرر را، دیگر نخواهد آمد.

## غصه نخور... شک نکن

عروسکی که در پنج سالگی خراب شد

و کلی غصه اش را خوردیم، در ده سالگی دیگر او اصلا مهم نیست..

نمره امتحانی که در دبیرستان کم شدیم و به خاطرش اشک ریختیم و روزگاران را تلخ کرد، در دوران دانشگاه هیچ اهمیتی ندارد و کلا فراموش شده است...

کسی که در اولین سال دانشگاه آنقدر به خاطرش غصه خوردیم و اشک ریختیم و دنیایمان ویران شد و بعد فهمیدیم ارزشش را نداشته،

در سی سالگی تبدیل به غباری از یک خاطره دور دور شد که حتی ناراحتان هم نمیکند...

و چکی که برای پاس کردنش در سی سالگی آنقدر استرس و بی خوابی کشیدیم،

در چهل سالگی یک کاغذ پاره بی ارزش و فراموش شده است...

پس یقین داشته باش:

که مشکل امروزت، اینقدرها هم که فکر میکنی بزرگ نیست...

این یکی هم حل می شود... میگذرد و تمام میشود...

غصه خوردن برای این یکی هم همان قدر احمقانه است که در سی سالگی برای خراب شدن عروسک پنج سالگی ات غصه بخوری!!!!

همه مشکلات، همان عروسک پنج سالگی است... شک نکن!!

## شله مشهدی

شله مشهدی بدون اغراق خوشمزه ترین و محبوب ترین غذای دنیاست.

ما مشهدی ها یک نوع آش داریم به اسم شله. این غذا آن قدر خوشمزه است که اگر یک مشهدی بفهمد جایی شله می دهند آب دستش باشه می گذارد کنار و می رود جایی که شله

می دهند تا شله بخورد.



تکتم مرادی مهنه

معمولا در مراسمات مذهبی و تاسوعا عاشورا شله در مساجد و منازل بعد از سینه زنی به عزاداران داده می شود چون همه نمی توانند در منزل شله درست کنند و به جز

هزینه بالایی آن، شله درست کردن دنگ و فنگ خودش را هم دارد. از شب تا صبح باید پای دیگ ((جمبه)) زد یعنی باید دیگ را هم زد و چند نفر پیوسته باید سر دیگ

باشند. به همین دلیل شله درست کردن کار هرکسی هم نیست.

می گویند اگر می خواهی یک مشهدی را عذاب بدهی او را ببند و بگو فلان جا شله می دهند. این واقعا برای یک مشهدی یک عذاب است!

اما چرا محبوب ترین غذای دنیاست؟ چون شما صف های طولانی برای خوردن این غذای محبوب را ندیده اید. ندیده اید که چطور ساعت ها جوانان می ایستند تا شله

بخورند. ندیده اید که خانم ها، پسران جوان را به دنبال شله با یک سطل به مجالس می فرستند تا برای خانه شله بیاورند. ندیده اید که رستوران های مشهدی که ماه

رمضان شله می فروشند چطور سریع شله شان تمام می شود و ندیده اید که هر مشهدی چند کاسه شله می خورد. هرکس هر چقدر بتواند. بعضی چهار کاسه و بعضی تا جایی که بتواند.

شله مشهدی را فقط باید در مشهد خورد. باید بیایید و بدانید کجا شله خوبی دارد. فقط کافی است یک بار مزه شله زیر زبانتان برود. آن وقت است که خواهید فهمید این

همه بلیشو و آشوب به چه دلیل است و بقیه در شهرهای دیگر که دلشان را به قیمه خوش کرده اند چه اشتباهی می کنند. از عجایب شله همین بس که هیچ کس نیست

که این غذا را دوست نداشته باشد. شاید غذای نسبتا گرانی باشد اما آن قدر طرفدار دارد که در مشهد کنار سفره افطاری به جز زولبیا و بامیه حتما شله هم باشد.

آن هایی که می گویند در هر جای دنیا غذای محبوب تری وجود دارد فقط به عکس های طولانی مردم برای خوردن شله نگاه کنند. اگر مشابه آن را در هر جای دنیا

دیدید حق با شماست. اگر همین الان به یکی از دوستان مشهدی خودتان تلفن زدید و از او پرسیدید ((شله چیست؟)) و او یک سخنرانی کامل درباره اش نکرد حق با

شماست. اصلا یک چیزی می شنوید. شاید نباید درباره شله حرف بزنم. شما فقط باید بیایید به مشهد و این غذای عالی را بخورید تا متوجه بشوید چه می گویم. باید آن

جمعیت بزرگ که روز عاشورا و اربعین دارند شله می خورند و هی ((سرریز)) می خواهند را ببینید. باید ببینید از چند روز قبل در بازار مصلی که مواد شله را می فروشند

چه خبر است. باید بروید پای دیگ! چون این غذا شما را سیر نمی کند. فقط می خواهید بیشتر بخورید. ببینید چند نفر رفته اند پای دیگ و دارند برای خودشان پای

دیگ شله می ریزند و می خورند. از همه مهم تر باید ببینید این حرف ها هیچ اغراقی داخلش نیست. واقعا همین طور است و این از عجایب توریستی مشهد است که شما

از آن چیزی نمی دانید. نمی دانید که شله خوردن چه آدابی دارد. قیمه روی شله یعنی چی. چرا هیچ مشهدی نیست که حلیم را که شبیه ترین غذا به شله است با شکر

بخورد. چون همه عادت کرده اند شله را بدون شکر بخورند و حالا که حلیم که تقلیدی از شله است را می خورند نمی توانند آن را با شکر بخورند.

باید فقط این جمعیت میلیونی را که حریصانه دنبال جایی که شله می دهند می گردد را ببینید. آن وقت متوجه می شوید بهترین و محبوب ترین غذای دنیا ((شله)) است

و فقط در انحصار ما مشهدی ها است.

برای همین گفتیم.

شله مشهدی بدون اغراق خوشمزه ترین و محبوب ترین غذای دنیاست.

## شهر باستانی دارابگرد؛ از شگفتی‌های جهان باستان!

دارابگرد نخستین پایتخت ساسانیان و نام یکی از پنج ایالت پارس در ایران قدیم بوده است. دارابگرد از کرانه‌های خلیج فارس تا کوه‌های بلند و فلات ایران ادامه می‌یافت. امروزه بازمانده‌های این شهر دایره‌ای باستانی در جنوب استان فارس در نزدیکی شهر کنونی داراب موجود و استوار است.



قدمت این شهر باستانی به دوره هخامنشیان، با قدمتی حدود ۲۵۰۰ سال می‌رسد. نطفه اولیه شهر به صورت پادگان نظامی و شهری کوچک، در زمان هخامنشیان به وجود آمده ولی در دوران اشکانیان گسترش یافته و با احداث تأسیسات جدید به صورت شهری بزرگ و پررونق درآمده است. اما اوج اهمیت و رونق دارابگرد به دوران ساسانیان مربوط می‌گردد. زمانی که اردشیر پاپکان پادشاهی را از اردوان پنجم اشکانی می‌گیرد و شاهنشاهی ساسانی را بنا می‌گذارد، شهر دارابگرد از مراکز مهم ایالت پارس محسوب می‌شد و تا پایان دوره ساسانی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار بود و آتشکده‌ای مهم نیز داشت. شهر باستانی دارابگرد بعد از اسلام نیز کماکان شهری با اهمیت و پررونق ماند اما در نیمه اول قرن ششم هجری به دلیل وقوع جنگ‌های متعدد بین شاهان محلی، شهر ویران شد.

این شهر دایره‌ای از استحکامات بسیار قوی برخوردار بود. پیرامون شهر حصار مخروطی عظیمی از گل رس و سنگ و ملات آهک ساخته شده که ارتفاع آن به بیش از ۱۰ متر می‌رسید. طول تقریبی این دیوارها ۶۴۰۰ متر بوده و دارای برجک و بارو، دروازه‌ها و پل‌های متحرک بوده است.

پشت دیوار خندق بزرگی برای حفاظت بیشتر از شهر ایجاد نموده بودند که دسترسی به شهر را در مواقع خطر بسیار مشکل می‌کرده است. عمق این خندق بیش از ۱۰ متر و عرض آن حدود ۵۰ متر بوده است. این خندق پیوسته مملو از آب بوده و به گفته مورخین متقدم در آن گیاهانی بوده که به دور پای افرادی که وارد خندق می‌شده‌اند می‌پیچیده و مانع از شنا کردن آن‌ها می‌شده است آب مورد نیاز خندق از رودخانه‌های اطراف تأمین می‌شده است.

بر اساس شاهنامه فردوسی، بنای شهر، توسط داراب از نوادگان اسفندیار انجام گردیده است که با تطبیق تاریخی، باستان شناسان داراب را همان داریوش یکم هخامنشی میدانند. دارابگرد از دو کلمه داراب و گرد تشکیل شده. واژه گرد در فرهنگ معین به معنی "ساخته و کرده" آورده شده که ریشه آن از واژه "گرتا" در پهلوی است.

بنابراین دارابگرد یعنی شهری که داراب ساخته و برآورده است. مانند سیاوش گرد یا برو گرد (بروگرد) و...

## بخشی از اقدامات داریوش بزرگ



۱\_ تعدیل نظام مالیاتی، که از ابتکارات گیومت بود را داریوش بزرگ وسعت داد. پس تعدیل نظام مالیاتی یکی از کارهای وی بود.

۲\_ اصلاح قوانین دادگستری، داریوش بزرگ قوانین مالکیت را هم تعدیل کرد که اگرچه پسود دولتی‌ها و منصوبین دربار بود اما همین تعدیل از یکسری هرج و مرج‌ها کاست.

۳\_ تأسیس سپاه جاویدان، عده این لشکر ۱۰ هزار نفر بود و هیچگاه از تعداد آنها کم نمی‌شد چون فوراً جاهای خالی را پر می‌کردند. بواسطه وجود این سپاه امنیت در تمام ممالک تأمین می‌شد و بعلاوه یک سپاه ۴ هزار نفری از پیاده و سواره، از پایتخت و قصر سلطنتی محافظت می‌کردند.

۴\_ داریوش بزرگ سیستمی را بوجود آورد به نام بیک و در واقع به معنای سیستم پستی یعنی خبررسانی سریع بوده است که در آن، جاسوسان مطالب را سریعاً جمع‌آوری کرده و به سازمان اطلاعات داریوش بزرگ می‌رساندند.

۵\_ تا پیش از داریوش بزرگ وضعیت معاملات چه در داخل و چه در خارج از کشور مشخص نیست اما آنچه که مشخص است. این سیستم، سیستم داد و ستدی بوده است نه پولی. داریوش بزرگ برای اینکه خود را با سیستم معاملات بین‌المللی وفق دهد اقدام به ضرب سکه طلائی بنام وریک یا دریک که مردم به هیچ وجه حق استفاده از آن را نداشتند و فقط دولت برای معاملاتش از این سکه استفاده می‌کرد. حتی ساتراپها هم از آنها استفاده نمی‌کردند بلکه از نقره و سایر فلزات استفاده می‌کردند.

۶\_ تأسیس سازمان چشم و گوش (اطلاعات)، یعنی ماموران آن در هر کجا که بودند مثل این بود که چشم شاه می‌دید و گوش شاه می‌شنوید. آنها وضعیت پادگانها، وضعیت مالی و... را جمع‌آوری کرده و به نزدیکترین دفاتر جاسوسی می‌رساندند.

۷\_ داریوش بزرگ از سارد تا شوش، جاده شاهی را بوجود آورد که طول آن ۲۵۰۰ کیلومتر بوده است. و در طول مسیر، بین صد تا صد و ده کاروانسرا وجود داشت، یعنی فاصله بین هر کاروانسرا ۲۵ کیلومتر بوده است. کار این کاروانسراها در موقع جنگ، اختصاص به کاروانهای نظامی پیدا می‌کرد و در زمان صلح کار آنها حمایت از مال التجارها و کاروانها، دادن غذا و آذوقه به آنها بود.

۸\_ داریوش بزرگ در فاصله بین دریای سرخ و رود نیل ترعه‌ای (کانال) بوجود آورد و در آن کتیبه‌ای نقش کرد. این ترعه همان کانال سوئز است.

۹\_ داریوش بزرگ امپراطوری هخامنشی را به ۲۰ تا ۲۲ ساتراپ تقسیم کرد که در نتیجه آن، هم از موضوع منطقه‌ای شدن مناطق جلوگیری می‌کرد و هم بیشتر و راحت‌تر، مالیاتها را جمع‌آوری می‌کرد. هر بخش را به یک نفر شهریان سپرد که هم از نظر امنیتی، دولت تأمین باشد و هم از نظر مسایل دیگر. همچنین برای کمک به والیان و نیز برای اینکه کارها در دست یک نفر نباشد دو نفر از مرکز مامور می‌شدند، یکی برای فرماندهی قشون محلی یا ساخلو و دیگری به اسم سردبیر و در واقع مفتش مرکز ایالات بود و مقصود از ایجا این شغل این بود که مرکز بدانند احکامی که به والی صادر می‌گردد اجرا می‌شود یا نه.

۱۰\_ داریوش بزرگ کاخهای شوش و تخت جمشید را ساخت.



حمید سلیمی

دیشب برای مادرم صداهای دوستش را از رو پیغامگیر تلفن ضبط می کردم روی گوشی. دوستش، دوست صمیمیش به تازگی فوت کرده، پس از دوره ای طولانی از تنهایی و بیماری. مادر گفت می بینی چقدر حرف میزنه تو هر پیغامش؟ گفتم پرحرف بود بنده خدا. گفت تنها بود. تنها.

بعد، همان طور که با چادر نماز گلدارش دلم را می برد گفتم: مامان جان یکی تنها همیشه پرحرف میشه، یکی هم ساکت.

می دونی چرا ساکت میشه؟ گفت چون کسی رو نداره باهاش حرف بزنه. خواستم بگویم نه مادر، نه. چون آن یک نفر که دوست دارد با او حرفهای طولانی بزند دیگر نیست. نگفتم. پرسیدم چای دم کنم؟ گفت چای دم کردم برات، بریز بخور.

چای نوشیدم، با استکانی از عرق نعنا مزین به چند پر نعنا تازه و لیموی آبدار. و به تنهایی خانم خلیلی فکر کردم، به مهر بانیش، و به این که لابد وقتی داشته می مرده، دیگر هیچ جای بدن نحیفش درد نمی کرده. مادرم در اتاق نماز می خواند و از خدای مهربانش خواسته های مختلفی داشت، و پسرش این طرف پشت میز کهنه آشپزخانه با چای و عرق نعنا و پروپرانولول تنها مانده بود، بدون هیچ حرفی و هیچ خواهشی. ناکهان دلم خواست به کسی زنگ بزنم و پیغامی بگذارم، بعد دیدم حرفی هم نمونده، تازه اگر کسی مانده باشد.

مادرم را بوسیدم، و در سکوت نیمه شب تهران تا خانه آمدم، و بعد تا صبح از خنکای پاییزی مست شدم و همینطور که برگه هایم زردتر می شدند،

به صدای انقراض علاقه گوش کردم.....



"زن مستقل" عبارتی ساده که کابوس جامعه سنت گرای ماست.

ترسی مهیب و همزمان برای مردانی که نگران قدرت بلامنازع خویشند، و زنانی که پشت نقابهای شیک و مدرن، همچنان از مسئولیت پذیری گریزانند. مردهایی که اقتدار را در نادیده گرفتن زن به مثابه انسان و کالا دیدن و تملک او می دانند، و زنانی که پشت ماتیک ها و پروتزها، شاهزاده ای با اسب سپید و دسته چک پنجاه برگی را انتظار می کشند تا با بوسه ای از خواب بیدارشان کند و خوشبختی را برایشان بیاورد. رشد جامعه ما شروع شده، سرعتش هم کم نیست. مساله، شاید کم بودن شهامت ما در مواجهه با تغییر است. رشد جایگاه اجتماعی زنان شاید تنها گریزگاه باقی مانده برای ما باشد تا از تهی بودن و آشوب زندگی به ساحل امن پیشرفت برگردد. جایی که زن بتواند بدون اغواگری و تن نمایی در رقابت شغلی با مرد برنده شود، و بدون هراس از دآوری های کور رها و یله زندگی کند، و یاد بگیرد بیش از همه و پیش از همه باید به خود متعهد باشد. جایی که فروغ ها دیگر بدنام های شهر نباشند ....

بیش از دو دهه است مردهای دنیا در حال رانده شدن به حاشیه اهمیت هستند، چرا که دنیا دلتنگ دوران مادرسالاری کهن است. اگر رسانه ها امان بدهند و نسخه های جعلی قهرمان زن را به مردم حقه نکنند، و اگر بیداری راستین رخ بدهد و از این کابوس عمومی بیدار شویم، آن وقت شاید - شاید - آرامش بیشتری برای همه ما در راه باشد. گرچه همین حالا هم جایگاه زن ایرانی با مثلا بیست سال قبل قابل مقایسه نیست، اما هنوز هم برخی از ساده ترین حقوق زن - و البته حقوق انسان - در این خاک رعایت نمی شود، که این جملات جانگداز و آزارنده است و مایه شرمساری ...

برای همین است که همیشه با خودم می گویم باید کمی بیشتر خشم زنان را تحمل کنیم، خشمی که ثمره رنج های قرون متمادی است. باید نوشته های پر از تنفر و خشم و عصیبت و توهین را تحمل کنیم، باید نگاه سنگین و مات زنان را بپذیریم، صبور باشیم و اگر مرهم نیستیم، لااقل ساکت باشیم. تا توفان تمام شود، و رنگین کمان ها گوشه آسمان پدیدار شوند .....

دیگر رسیده بود به آخرین کلمات سوره کوتاه، قاری پیر خوش صدا. آخرین کلمات عربی را می خواند و ما سه نفر به پیکر پیرمردی نگاه می کردیم که تنها زاده شد، تنها زیست، و تنها مرد. مثل هر خدای دیگری، خدای مهربانی هم تنها ماند. قاری آخرین کلمات را خواند و بعد تن نحیف پیرمرد همان طور که وصیت کرده بود بی هیچ تشریفاتی که در خور رنج ممتد عمر او باشد به خاک سپرده شد. یک ساعت بعد هم همه در خانه ها بودیم،

و انگار هیچ وقت عمو رسول را در دنیا کشف نکرده بودیم.

همین است روزگار. همان طور که خود عمو رسول می گفت. همان طور که خودش دل بسته هیچ چیز نبود. همان طور که خودش بلد بود با بخار سماور، با بوی دارچین، با شمردن تعداد هل ها در ظرف چای خشک، با نگاه کردن به استکان ها در نور خورشید که لک نباشند، با کنایه های ترکی، با فحشهای فارسی، با پندهای ساده پنهان شده در جملاتی عمیق تر از سطح شعور من و ما با زندگی "حال" کند. اسم جاروی بزرگ حیاط را گذاشته بود جاکش، و همه ما را از استادان بزرگ دانشگاه تا معاون وزیر و زنان مودب کامل و من دوزاری قانع کرده بود که جارویش را جاکش صدا کنیم. یک چنین معجزه ای بود رسول ...

یکشنبه در جلسه به دوستانم گفتم، اینجا و امشب هم در میانه رقص باشکوه و همزمان دلتنگی و اندوه و سرخوشی و عشق و درد و جنون و پاییز و دوست دارم ولی مرا نخواه، برای شما می نویسم که به چشم دنیا هنوز زیباست. زیبا و رنگی. مثل نارنجی خوشرنگ برگهای پارک ملت. گیرم که نارنجی ها نشان خوشرنگ مرگ برگ باشند، اما جز این است که برگها حتا دم مرگ مستانه و زیبا رقصیده اند؟

پس به رسم عمو رسول شب بخیر می نویسم برایتان: لطفا ابله نباشید، و هر روز سهمتان را از لذتهای دنیا بگیرید. تنها ابله ها هستند که چشم بر زیبایی بسته اند. آن ها که به رنج معتادند و از بار غم بردن و پیمودن راه های سخت با زخمی در دل و نمی در چشم و ابری در گلو لذت می برند .....



هر کاری میکنم، پول کارتن هایی که برام نگه داشته رو نمیگیره. میگه مهندس نمیشه نری؟ دلم عین همیشه ضعف میره برای لهجه شیرینش. برای گویش دلربای افغانیش و برای مهر بون بودنش. میگم مهندس عمته. میگه آقا بردیا که رفت، شما هم از این محل بری صفا نمی مونه اینجا. میگم باید برم دیگه، همه باید برن بالاخره. بهو بی هوا میاد بغلم میکنه میگه شما خیلی مردی.

بهش میگم جواد من کاری برای تو نکردم چرا انقدر مهر بونی آخه؟ میگه مهندس شما با من مثل انسان رفتار میکنی حرف میزنی با من شوخی میکنی. و بعد تمام غربتش سرریز میشه از کلماتش. دوتایی می شینیم روی جدول کنار خیابون و میذارم از دلتنگیش برای مادرش بگه، از طالب شدن برادر بزرگترش، از این که بچه خواهرش چهارسالشه و اون تا حالا مریم گل رو ندیده. میگه غربت سخته مهندس. میگم بله جوادجان، بله. سخته.

بعد، قبل از خداحافظی، همون جور که دارم با دقت نگاش میکنم که یادم نره پسر تنهای خلقت و کارگر مغموم سوپرمارکت محله امشب چه شکلی بود، بهش میگم تو نمونه اعلاای انسانی باباجان، نذار کسی بهت جور دیگه حالی کنه.

به خونه میام. درسکوت، به غربت پسرک افغان فکر میکنم، و همون طور که دونه دونه کتابهایی که هیچی یادم ندادن رو میذارم توی کارتن های خالی و سعی میکنم به وسوسه آتیش زدنشون غلبه کنم،

با خودم زمزمه می کنم: انسان در جلجتای خود تنهاست، و صلیب بر دوش به سمت قتلگاه می رود. تنها شوق تماشای زیبایی در جان دیگری است که او را به تحمل رنج و ملال هستی وادار می کند.....



**Mercedes Benz  
of  
Anaheim**



افسانه فرزاد و ساميا كاشاني

**تجربه خريد مرسدس بنز با متخصصين مجرب**

**مرسدس بنز  
آناهايم**



**5395 East La Palma Ave, Anaheim Hills, CA 92807  
(855) 460-6400**

تماشا می کنی

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

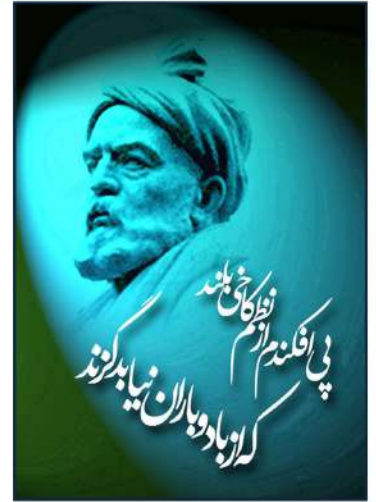
احسان صانعی کاشانی



گر تو ای زیبای من از ناز غوغا می کنی  
 می خرامی با نسیم عشق در بستان جان  
 با دم جان بخش و انفاس مسیحایی خود  
 و آن جراحاتی که دارم بر دل از هجران تو  
 گر به رحم آید دلت بر کشتگان راه عشق  
 کی روا دارد کسی بر دشمن خود از جفا؟  
 گر، به گرد سر تو گردم که قربانت شوم  
 در ره وصل تو سرگردان عشقم باز هم  
 بارها گفتم تو را کر منهج صلح و صفا  
 گفته‌ای پروانه خود را سوخت در دیدار عشق  
 من هم آخر سوختم در آتش سودای عشق  
 ادعا نبود که خود داری تماشا می کنی  
 بر مدار احسان دل از مهرش که در شهر امید  
 عاقبت راهی به کوی دوست پیدا می کنی

پاری بنویم / پارسی بگویم

مشهور = نامی، نامدار، سرشناس  
 مطالعات = پژوهش‌ها  
 انفجار = پکیدن، پکش  
 عمله = کارگر  
 خجالت آور = شرم آور  
 معادل = برابر  
 قبل = پیش  
 بی کفایتی = ناشایستگی  
 پروسه = فرآیند  
 بی انضباطی = نا به سامانی  
 سوء شهرت = بدنامی  
 مبتکرانه = نوآورانه  
 صیاد = شکارچی یا ماهیگیر  
 بوران = برف باد  
 مع الوصف = با اینهمه  
 اصرار = پافشاری  
 طرز = شیوه  
 استبداد = تک سالاری، خود کامگی  
 لباس پوشیدن = جامه پوشیدن  
 قرار داد = پیمان نامه



خبرنگار = گزارشگر  
 متفکران = اندیشمندان  
 معما = چیستان  
 صریح = روشن  
 عقاید = باورها  
 پارتیشن = دیوارک  
 مسولان = کارگزاران  
 رئیس خانواده = سرپرست خانواده  
 منازعه = درگیری، ستیز

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



داشت قهوشو مزه میکرد. گاهی مستقیم به چشمای من که خیره به ته ریش مردونش بودم نگاهی میکرد. صدامو صاف کردم و آرام گفتم: حبس ابد و یک روز که میگن یعنی چی؟  
 نگاهم کرد و گفت: یعنی زندانی انقدر توی زندان می مونه تا وقتی که مُرد یک روز بعد از مرگش هم تو حبسه.  
 گفتم: جرم باید چی باشه  
 تا حکم ابد و یک روز صادر بشه؟  
 گفت: اینها چیه میبرسی؟  
 گفتم: جوابمو بده دیگه.  
 گفت: نمیدونم حتما جرم سنگینی باید باشه  
 گفتم: میشه منو حبس کنی؟  
 گفت: چی؟  
 گفتم: حبسم کن با حکم ابد و یک روز در قلیت.  
 گفت: گفت تو حکمت همون ابد میمونه.  
 گفتم: چرا؟  
 گفت: آخه من یک روز هم بعد از تو دوام نمی آرم.





## دکتر فریبا بیگدلی

- ◆ متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۹ سال سابق
- ◆ فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. F. Bigdeli



- ◆ Braces for Kids and Adults
- ◆ Invisalign
- ◆ Veneers and Cosmetic Dentistry
- ◆ Zoom Teeth Whitening
- ◆ Denture
- ◆ Implant
- ◆ Crown
- ◆ Root Canal
- ◆ Extraction

پذیرش کلیه  
بیمه‌های درمانی

MEDICAL ◆

PPO ◆

**Tel: 949.831.2905**

Email: [info@lagunaDentalandOrtho.com](mailto:info@lagunaDentalandOrtho.com)  
27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پرداخت اقساطی به همراه  
تخفیف ویژه برای افراد فاقد بیمه  
درمانی معاینه، رادیوگرافی و  
مشاوره اولیه رایگان

است. همچنین رهایی از فشارهای زندگی، بعضی وقتها فشارهای کار و پول درآوردن باعث استرس در مرد می شود و این استرس بر روی روحیه اش تاثیر می گذارد و آن مرد برای رها شدن از استرس ها دنبال آرامش می گردد و اگر آن آرامش را با همسر خود نداشته باشد سعی می کند آن را در یک رابطه دیگر پیدا کند.

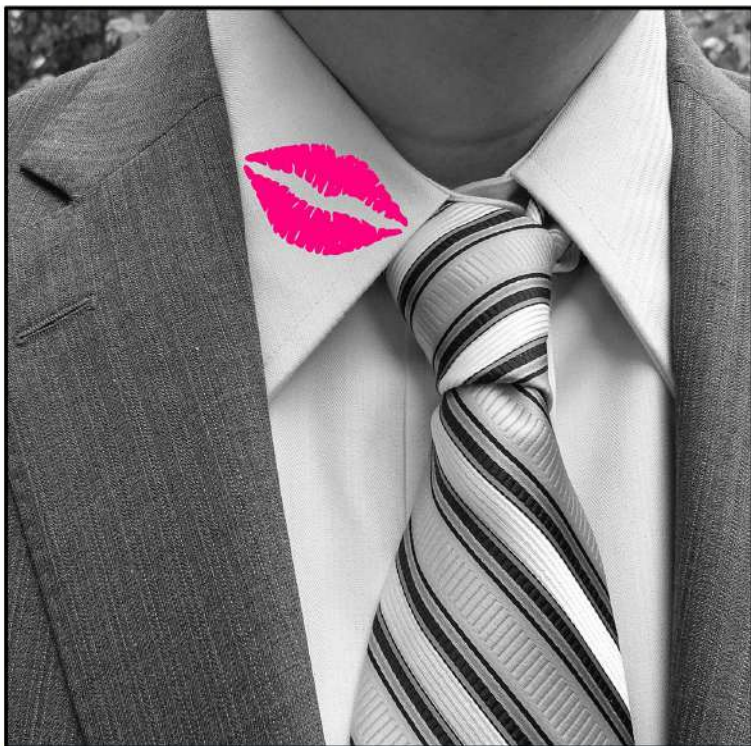
هلن فیشر، انسان شناس آمریکایی باور دارد خیانت مردان بیشتر به روی انگیزه جنسی آنها است و کمتر احتمال دارد که بخوانند در رابطه خیانت عاشق شوند. مردان می توانند در یک رابطه بسیاری خوبی با همسرشان باشند ولی باز تمایل به خیانت داشته باشند.

خانم فیشر در تحقیقاتش در زمینه سیستم های انگیزشی انسان و تمایل به خیانت می گویند مغز ما انسانها دارای سه سیستم انگیزشی است: شهوت، پیوند و جاذبه های رومانتیک

سیستم انگیزشی شهوت با هورمونهای جنسی حرکت می کند و موتور این سیستم هورمون جنسی مردانه است بنام تستسترون. این هورمون جنسی فقط قصدش راضی کردن تمایلات جنسی در مرد است و با پایان رابطه جنسی آرام می شود.

یعنی هورمون تستسترون قدرت تشخیص ندارد و خیلی در قید و بند شکل و قیافه و رنگ پوست و چشم، و هیکل قشنگ نیست. تستسترون فقط میخواهد مرد را از تنش جنسی رها کند. بسیاری از مردان وقتی شور جنسی دارند دیگر برایشان فرقی نمی کند با چه زنی هستند. چون احساس عاطفی به آن زن ندارند. فقط با انگیزه هیجان و شهوت وارد چنین رابطه هایی می شوند.

سیستم انگیزشی پیوند با هورمون اکسیتوسین حرکت می کند و هدفش تشکیل خانواده و بقاء است. جاذبه های رومانتیک، سیستم عشق و دلدادگی است. این سیستم انتخاب می کند که من چه کسی را میخواهم. چه کسی را دوست دارم. که معمولا مغز یک عاشق است که فقط و فقط یکی را می بیند و می خواهد با او باشد.



## چرا مردی به همسرش خیانت می کند؟

ایا تا بحال فکر کردید چرا مردی به همسرش خیانت می کند؟ چه کمبودهایی در زندگی زناشویی احساس می کند که دست به عمل ناپسندی مانند خیانت می زند؟



**دکتر مهرنگ خزاعی**  
روانشناس بالینی

خیانت یکی از مشکلات زناشویی حل نشده است که باعث می شود مردی در برابر تعهدات ازدواج و خانواده و همسر ناتوان شود و به رابطه با زنی غیر از همسر خود گرایش پیدا کند. بسیاری از افراد دلیل خیانت مردان را روابط جنسی می دانند. اما برخلاف تصور عموم همیشه اینگونه نیست و دلایل دیگری هم باعث گرایش به خیانت است.

البته مرد ها به طور کلی، هزاران دلیل برای خیانت به همسر شان دارند. اگر من از مردی بپرسم چرا به زنت خیانت می کنی، می گوید میل جنسی همسرم پایین است و نمی تواند نیاز جنسی من را تامین کند، ازدواج ما در حال فروپاشی است، از همسرم راضی نیستم و در زندگی زناشویی خوشحال نیستم. همسرم عوض شده و رفتارش مثل گذشته خوب نیست، همسرم خیلی غر می زند و مدام می خواهد من را تغییر دهد، ما همش دعوا داریم، همسرم به خودش نمی رسد و چاق شده، و حرفهایی مثل هم اینها.

ایا واقعا این بهانه ها صحت دارد؟ یا ریشه در خودخواهی و خودشیفتگی مرد خیانت کار است. خودخواهی که آن مرد را از تعهد به زن و زندگی زناشویی باز می دارد. و گرایش به رابط فرا زناشویی پیدا می کند.

از دیدگاه روانشناسی دلایل مختلفی برای خیانت مرد به همسرش است که مهمترین دلیل احساس ناکافی بودن در زندگی زناشویی است. به این معنی که وقتی مردی در زندگی مشترک احساس حقارت و بی اهمیت بودن می کند، و همسرش آن احساس حقارت را به او می دهد. در انموقع آن مرد به دنبال زنی می گردد تا این احساس عزت نفس را برگرداند، و از لحاظ عاطفی به او توجه کند.

دلیل دیگر خیانت مردها به دلیل اختلال جنسی است. چون مشکل در برقراری رابطه جنسی و عشق ورزی با همسرش دارد. چنین مردهایی به دنبال رابطه ای می گردند تا خواسته و میل جنسی شان را ارضاء کنند.

شک و تردید بی مورد زن یکی دیگر از عوامل مهم بروز خیانت شوهر است. برخی از زنان بی دلیل به همسر خود شک دارند و می خواهند او را کنترل کنند. از لحظه ای که شک و تردید در رابطه ای شکل می گیرد، ذره ذره عشق بین زوجین کم می شود و بین آنها فاصله می افتد، و مرد به خیانت گرایش پیدا می کند.

یکی دیگر از علل اصلی خیانت شوهر به زن قدردانی و تشکر نکردن از مرد از طرف زن است. خیلی از مرد ها باور دارند که برای زن و زندگیشان بسیار تلاش می کنند. همه چیز برای همسر فراهم می کنند. اما زحماتشان را همسر نادیده می گیرد. او سعی می کند تا تعریف و تمجید و قدردانی را در جای دیگری جستجو کند و در نتیجه با زن دیگری که قدر او را می داند و به او توجه می کند ارتباط برقرار کند.

میل به ماجراجویی و هیجان و تنوع طلبی یکی دیگر از دلایل خیانت شوهر به زن

## گام به گام مقابله با عشق یک طرفه

اگر کسی را با تمام وجود دوست داشته اید، ولی پاسخی در قبال این دوست داشتن دریافت نکرده اید و نتوانسته اید با احساسات خود کنار بیایید، گذشتن از پنج مرحله زیر می‌تواند به شما در فراموش کردن او کمک کند.

۱. انکار کردن: در ابتدا ممکن است فراموش کردن محبوب تان باورنکردنی به نظر برسد. شوکه شدن، بی‌حسی و کرحتی بعد از مواجه شدن با این واقعیت که شخص مقابل تان علاقه‌ای به شما ندارد، احساسات طبیعی هستند که در این زمان تجربه می‌کنید. پس از تحلیل رفتن تدریجی و کمتر شدن شوک اولیه، احساس درد، غم و گناه در این مرحله کمتر می‌شود.

۲. عصبانیت: این مرحله سخت‌ترین مرحله برای مدیریت کردن خودتان است. وقتی که از مرحله انکار واقعیت عبور می‌کنید و شرایط را همان طور که هستند می‌پذیرید، عصبانیت ایجاد می‌شود. در این مرحله فرد حمایت کسی را نمی‌پذیرد و هرگونه کمکی را رد می‌کند. فرد می‌خواهد هر کسی و هر چیزی را برای این فقدان سرزنش کند. سوالی که افراد در این مرحله از خود می‌پرسند این است که «چرا من؟» «چرا او مرا رها کرد؟»

۳. چانه زدن: این مرحله، ادامه مرحله عصبانیت و خشمگین شدن است. چانه زنی تقریباً همیشه گفت‌وگویی با همه قدرت است، فرد تمام تلاشش را می‌کند تا در مقابل رفتن شخص محبوب بایستد و به هر نحوی و با هر وسیله‌ای او را برگرداند.

۴. افسرده شدن: مرحله چهارم بیشترین قابلیت را دارد تا فراموش کردن محبوب را تبدیل به فقدان ناتوان کننده برای همه عمر کند. وقتی که فرد نبود فرد مورد علاقه خود را می‌پذیرد و کاملاً دچار ناامیدی می‌شود، در واقع در این مرحله قرار می‌گیرد. خیلی مهم است که متوجه تفاوت بین غمگینی طبیعی ناشی از فقدان و افسردگی بالینی (این نوع افسردگی نیاز به درمان دارد) بشویم. احساساتی مانند ناامیدی و پوچی و احساساتی مانند کناره‌گیری و غمگینی شدید در طول این مرحله طبیعی هستند.

۵. پذیرفتن واقعیت: پذیرش، آخرین مرحله فراموش کردن است. این مرحله‌ای است که هر کسی برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. در این مرحله فرد با خودش آشتی می‌کند و خودش را آماده می‌کند تا با آرامش از آن عبور کند و با فرد مورد علاقه اش در صلح قرار گیرد. او که در مرحله خشم از دست معشوق عصبانی بود، حالا با او در صلح است و می‌پذیرد که معشوق رفته است و به مرور زمان به زندگی عادی بر می‌گردد.



## دعوائی به قامت تاریخ

بهمن شکوهی

به مادرم میگم دیشب خواب بابا رو دیدم. مادرم می‌پرسه خب چطور بود چی تنش بود؟ گفتم یادم نیست چی تنش بود اما حالش خوب بود رفته از دست شکایت کرده که تقصیر تو بوده نماز ای صبحش قبول نشده،

دو دستی روی سینه اش می‌کوبه و میگه:

آخیش جیگرم خنک شد!

و بعد از چند خدارو شکر غلیظ میگه این حرف بابات نیست اینو عمه ات یادش داده میگم مادر به عمه چه کار آخه، بابا مرده عمه زنده است. اینا کجا همو دیدن که یادش بده؟

مادرم میگه تو مونده تا عمه تو خوب بشناسی، حتما به راهی پیدا کرده بهش یاد داده بگه تقصیر من بوده،

میگم مادر چطوری آخه یادش داده؟

مادرم میگه رفته به خواب بابات همونطوری که بابات اومد تو خواب تو.

میگم حالا شما حالش کن گرفتاره طفلک، دادگاه داره شاید اصلن نمازشو قبول نکنن میدونی غربت سخته!

مادرم میگه حالا واقعا اسم منو داده؟

میگم خب اره. بابا که بجز تو کس دیگه ای نداره، مادرم میگه اگه این دفعه اومد بخوابت، بگو مرد، نزار دهن من باز بشه اگه من دهن باز کنم چیزایی ازت میدونم که اگه فاش کنم حتی روزه هاتو قبول نمی‌کنن!

میگم مثلن چی مادر؟

میگه حالا، تو چیکار داری؟

میگم جان عمه بگو.....

خودم راعقب میکشم تا از ضربه مادرم دور باشم با اخم در حالیکه سعی میکنه کسی صدایش را نشنود آرام می‌گه:

بابات ماه رمضان که میشد سر افطار تا ربنای شجریان شروع میشد افطار می‌کرد. می‌گفتم مرد، صبر کن تا اذان بدن می‌گفت این آقا دعای افطار رو خیلی لفت میده کنسرت که نیست. هی کشش میدی! ربنا و والظالمین. خلاص!

به بابات می‌گفتم عذرا خانم میگه باید تا آخر اذان صبر کرد. بابات میگفت عذرا خانم به قبر باباش خندیده حالا اگه من این حرفارو به اونا بزنم لنگ روزه های بابات هم رو هواسه.

میگم مادر اونا همه چیزو میدونن. هر کی به یو اس پی داره پنجاه گیک! زندگیش از سیر تا پیاز توش ضبطه. دست بابا دیدم!

مادرم می‌پرسه بابات دیکه چی گفت؟

به دروغ گفتم بهش گفتن زنت باید رضایت بده تا نمازات قبول بشه.

مادرم جادش را به نشانه پیروزی مرتب می‌کنه و میگه:

من رضایت نمیدم. تا بابات سرشو گذاشت زمین این عمه ذلیل مرده ات دخترش رو داد به غریبه! مگه داداشت چش بود؟

میگم مادر چه ربطی داره آخه؟ بابا کارش گیره رضایت شماست.

مادرم میگه، بابات و عمه ات دستشون تو یه کاسه است منو دق بدن. گوش به حرف بابات نده من رضایت نمیدم. نگفتی بابات چی تنش بود؟ لباساش چرک که نبود؟

والله ای اگه اون دنیا باشه. ما بیچاره ایم،

بابا و ننه ما در دعوائی به قامت تاریخ و ابدیتی ناتمام...

# 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.southcountyspincare.com](http://www.southcountyspincare.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](http://www.crownvalleysurgicalcenter.com)



Full Service Catering and Complete Event Planning  
For Any Occasion



*Unique Specialty:  
Fruit station  
Dessert station  
Tea station*



*Weddings & Events*  
By: Shawn Tehrani

Preferred Catering Venues:  
Hotel Irvine  
Newport Beach Marriott  
Hilton & Hyatt Waterfront (Huntington Beach)  
Oak creek Golf Club



**Tel: (949) 922 - 3094**



## اختلال بیش فعالی نقص توجه (قسمت اول)

دکتر ساره بهزادی پور

OMID  
Multicultural Institute for Development

اختلال بیش فعالی نقص توجه (ADHD) اختلال مزمنی است که میلیون ها کودک را تحت تأثیر قرار داده است و اغلب تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند. این اختلال شامل ترکیبی از مشکلات پایدار از قبیل مشکل در توجه مستمر، بیش فعالی و رفتار تکانشی (رفتاری بدون فکر و عجولانه) می شود.

### علائم و نشانه های بیش فعالی نقص توجه

ویژگی های اصلی اختلال بیش فعالی نقص توجه شامل نقص توجه و رفتار بیش فعالی و تکانشگری می شود. نشانه های بیش فعالی قبل از سن ۱۲ سالگی شروع می شود و در بعضی کودکان، این علائم حتی در سن ۳ سالگی بروز می کند. علائم اختلال بیش فعالی نقص توجه می تواند خفیف، متوسط یا شدید باشد و ممکن است تا بزرگسالی ادامه پیدا کنند.

اختلال بیش فعالی نقص توجه در پسران بیشتر از دختران بروز می کند و بروز رفتارهای این اختلال در دختران و پسران می تواند متفاوت باشد. برای مثال، پسران ممکن است بیشتر بیش فعال باشند و دختران ممکن است بیشتر بی توجه باشند. اختلال بیش فعالی نقص توجه سه زیرگروه دارد:

- عمدتاً بی توجه اکثر علائم در حیطه بی توجهی قرار دارند.
- عمدتاً بیش فعال و تکانشگر اکثر علائم بیش فعالی و تکانشگری هستند.
- ترکیبی این زیرگروه ترکیبی از علائم بی توجهی و علائم بیش فعالی و تکانشگری است.

### بی توجهی

- کودکی که الگوی بی توجهی را نشان می دهد، ممکن است اغلب:
- نتواند به جزئیات توجه دقیق داشته باشد یا در تکالیف تحصیلی خطاهای ناشی از بی توجهی از وی سر می زند.
- در حفظ توجه بر روی تکالیف یا فعالیت های مربوط به بازی ها مشکل دارد.
- وقتی مستقیماً با او صحبت می شود، به نظر می رسد گوش نمی دهد.
- دستورالعمل ها را دنبال نمی کند و قادر نیست تکالیف مدرسه و فعالیت های روزمره زندگی را به پایان برساند.
- در سازمان دهی کارها و فعالیت هایش مشکل دارد.
- از تکالیفی که نیازمند فعالیت ذهنی مستمر است اجتناب می کند یا آن ها را دوست ندارد، مثل تکالیف مدرسه
- وسایل لازم برای انجام تکالیف یا فعالیت ها را گم می کند، برای مثال، اسباب بازی ها، وسایل مدرسه مداد.
- به راحتی حواسش پرت می شود.
- فعالیت های روزمره را فراموش می کند.

### بیش فعالی و تکانشگری

- کودکی که نشانه های بیش فعالی و تکانشگری را نشان می دهد، اغلب:
- با دست ها یا پاهایش ور می رود و یا آن ها را تکان می دهد.
- نشستن در سر کلاس یا دیگر موقعیت ها برایش سخت است.
- دایم حرکت می کند.
- در مکان هایی که مناسبی ندارد می دود یا از در و دیوار بالا می رود.
- زیاد حرف می زند.
- اغلب قادر به انتظار کشیدن برای نوبت نیست.
- اغلب وسط حرف دیگران می پرد و یا فعالیت هایشان را قطع می کند.
- به علاوه، کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی نقص توجه این موارد را دارد:

- علائم حداقل ۶ ماه طول کشیده است.
- علائم را در بیش از یک موقعیت دارد مثل در مدرسه و خانه.
- رفتارهایی انجام می دهد که برای کودکان همسن که اختلال بیش فعالی نقص توجه ندارند، نرمال نیست.

### رفتار نرمال در مقایسه با اختلال بیش فعالی نقص توجه

بسیاری از کودکان سالم گاهی اوقات بی توجه، بیش فعال یا تکانشگر هستند. طبیعی است که کودکان پیش دبستانی ظرفیت توجه کوتاهی داشته باشند و نتوانند یک فعالیت را برای مدتی طولانی ادامه دهند. همین مورد برای بیش فعالی نیز صادق است. کودکان به طور طبیعی پر انرژی و پرتکاپو هستند؛ آن ها اغلب به مدتی طولانی پر از انرژی هستند، حتی بعد از این که والدینشان خسته شده اند و انرژی شان تمام شده است. به علاوه، بعضی از کودکان فقط به طور طبیعی سطح فعالیت بیشتری نسبت به دیگران دارند. کودکان نباید فقط به خاطر اینکه متفاوت از دوستان یا خواهر و برادران خود هستند، به عنوان افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی نقص توجه طبقه بندی شوند. کودکانی که مشکلاتی در مدرسه دارند، اما در خانه خوب عمل می کنند یا با دوستان خود روابط خوبی دارند، احتمالاً با چیز دیگری به جز اختلال بیش فعالی نقص توجه درگیر هستند.

اگر در خانواده دارای فرزندی با ویژگی های فوق هستید، و خواستار ارزیابی دقیق هستید و همچنین مایلید در کلاسهای فرزندپروری شرکت کنید، ما در تماس باشید.

Sareh Behzadipour (PhD) / DDS Coordinator  
OMID Multicultural Institute for Development  
sbehzadipour@omidinstitute.org  
(949) 677 - 3862 www.omidinstitute.org

## دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت  
مشاوری صادق و آگاه  
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686

Cell: (949) 230-4658

Fax: (949) 586-1645



مشاور شما در امور کنسولی و خدمات دفتر حفاظت

تنظیم وکالت نامه و ارسال آن به دفتر واشنگتن برای تایید و اقدام

امور مربوط به Social security

ترجمه مدارک، نوتاری عاقد (ازدواج و طلاق)

ارسال مدارک به ایران در کمترین زمان ممکن

آخرین سه شنبه هر ماه

برای شرکت در این مراسم تماس بگیرید

شب شعر

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

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



# 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**



# Free Transformational Meditation

Every Tuesday from 6:00 Pm to 7:30 Pm at NIPOC address: 5 Old Field, Irvine  
Join the circle of oneness. For more information please call (714) 225 - 5241



Fereshteh “Feri” Kalbassi  
*Life Coach*

Fereshteh Kalbassi has trained from a young age in Rumi and Sufi mystical tradition as well as related fields such as Jungian psychology and meditation.



## *Guide to Life, Love & Relationships*

1. Being Effective in Our Relationships
2. Feminine and Masculine Energies  
(Anima and Animus)
3. Self-confidence
4. Self-realization
5. Identifying and Controlling your Ego
6. Creating a Loving Relationship  
with the Opposite Sex
7. Freedom from the Pains of the Past
8. Curing Yourself and Avoiding Illness
9. Creating Wealth and Prosperity
10. Weight loss and control overeating
11. Creating Balanced -  
Body, Mind & Soul
12. Eliminating Anxiety
13. Honoring Commitments to Yourself  
and Others
14. Increasing Your Level of Awareness
15. Bringing Action to Your Wants
16. Power Over Mind
17. Freedom from Fear
18. Reducing Stress
19. Creating a Healthy Sexual Relationship
20. Decreasing Arguments

For more information on private or group sessions contact Fereshteh (Feri) Kalbassi:  
Tel: (714) 225-5241      [FereshtehKalbassi@yahoo.com](mailto:FereshtehKalbassi@yahoo.com)

### ضرب المثل های فارسی

- قدر زر، زرگر شناسد، قدر گوهر، گوهری: ارزش هر چیزی را خبره آن می داند
- چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.
- فکر نان کن که خربزه آب است: دل به چیزهای بیهوده نبستن
- جهان ای برادر نماند بر کس دل اندر جهان آفرین بند و بس: دوری از دل بستن به دنیا (نزدیک شدن به خدا)
- وقت نداره سرشو بخارونه: منظور آنست که گرفتار است.
- کوهش شنوا: گوش ندادن به حرف.
- جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.
- حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.
- دل به دل راه داره: خبر داشتن از دوستی طرف
- عجله کار شیطونه: عجله کار درستی نیست.
- تا تریاق از عراق آرند مار گزیده مرده باشد: به تاخیر انداختن کاری که اهمیت فوری و بسیار دارد.
- خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.
- کند همجنس با همجنس پرواز: هر کسی با مثل خودش رابطه دارد.
- یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند.
- تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- سرش به تنش می ارزد: ارزش احترام گذاشتن را دارد.
- وجود یکی است ولی شکم دوتا است: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.
- دشمن آن به که نیکی بینند: نیکوکاری حتی در حق دشمنان.



- ۱- آن چیست که جان دارد اما نفس نمی کشد؟
- ۲- آن چیست که من می روم و او می ماند؟
- ۳- این چیست که مورچه داره، اما مار نداره؟
- ۴- آن چیست که همه خورده اند جز حضرت آدم؟
- ۵- آن چیست که همه می بینند ولی خدا نمی بیند؟
- ۶- آن چیست که تا نشکندش نمی توانید از آن استفاده کنید؟
- ۷- اون چیه که خیلی تیغ داره، ولی نه ساقه، نه برگ و نه ریشه داره؟
- ۸- آن چیست که شیرین است و طعم ندارد، سنگین است و وزن ندارد؟

پاسخ چیستان

۱- آینه ۲- سایه ۳- مورچه ۴- میوه ۵- چشم ۶- سنگ ۷- تیغ ۸- کوه

### ترفندهای خانه داری



- برای اینکه ذرت خوشمزه تری داشته باشید، موقع پختنش، یک لیوان شیر و مقداری کرده اضافه کنید.
- برای برطرف کردن چرک بقیه پیراهن قبل از قرار دادن آن در ماشین لباسشویی؛ روی یقه صابون مالیده و ۱۵ دقیقه صبر کنید. سپس آن را داخل ماشین لباسشویی بیندازید تا تمیز تمیز شود.
- اگر بعد از پخت و پز، یک لایه نازک نمک دور شعله های اجاق گاز بریزید، تمیز کردن آن راحت تر میشود. وقتی اجاق گاز سرد شد، تنها کار، جمع کردن نمکها با یک دستمال نمدار است بدون اینکه نیاز باشد چیزی را بمالید. میتوانید از جاروبرقی هم برای جمع کردن نمکها استفاده کنید.
- برای آنکه کیک به راحتی از قالب جدا شود بهترین روش این است که پیش از ریختن مایه کیک درون ظرف، کف ظرفتان ارد بپاشید و بعد از پخت قالب را کمی دراب سرد نگه دارید.
- خورش ها و غذاهایی که سس گوجه فرنگی دارند، به دلیل خاصیت اسیدپشان لکه زردی روی ظروف پلاستیکی برجای می گذارند که با شست و شوی عادی پاک نمی شود. برای رفع این مشکل می توانید از جوش شیرین یا آبلیمو استفاده کنید. کمی از آن را روی لکه بمالید و بعد از نیم ساعت بشوید. سپس ظرف را در آفتاب قرار دهید تا کاملاً سفید شود. جوش شیرین باعث می شود بوی بد این ظروف هم از بین برود.
- اگر بعد از تمیز کردن سرامیک از آن رضایت ندارید، کافی است مقداری سرکه و نمک به آب اضافه کنید و با آن سرامیک ها را طی بکشید تا شفاف تر شوند. با این محلول به راحتی می تونید لکه های قدیمی و مقاوم سرامیک را از بین ببرید.
- ۱/۲ لیوان جوش شیرین و ۱/۲ لیوان سرکه و یک لیوان آمونیاک در یک سطل آب گرم - صابون های عطری بوی خیلی خوبی دارند و خیلی خوشایند است که لباسهایتان چنین بویی را بدهد. برای این که لباس هایتان بوی خوب و مطبوع صابون را بگیرد باید یک قالب صابون را بدون این که از بسته بندی خارج کنید در کمد لباس تان قرار دهید. البته چند خراش به بسته بندی وارد کنید تا بوی خوب آن خارج شود. بعد از مدتی خواهید دید که لباس هایتان بوی خوب صابون را می دهد.
- اگر برنج ته گرفت و سوخت چند حبه قند لا به لای برنج بگذارید تا بوی سوختگی غذا را بگیرد. پنبه ای را آغشته به آبلیمو کرده داخل دستمال کاغذی پیچیده و به مدت چند دقیقه داخل قابلمه قرار دهید. بوی سوختگی برطرف خواهد شد.
- موقعی که دمکش روی قابلمه است، یک تکه نان روی برنج بذارید، موقع کشیدن برنج میتونید نون رو بردارید. و یا اینکه یک پیاز را پوست بگیرید و داخل برنج فرو ببرید.

## ENSI Insurance Services

ENSIEH FARVARD  
LIC# 0C05053



**برای انتخاب بیمه مناسب خود و خانواده خود از سالها تجربه خانم انسیه بهره بگیرید**

**بیمه سلامتی Obama Care  
بیمه مدیکل و مدیکر**

**در صورتی که ۶۴ سال دارید برای دریافت بیمه مدیکر با ما تماس بگیرید**

- Medicare Supplement Plans
- Medicare Advantage Plans
- Prescription Drug Plans
- Prescription Drug Assistance

Cell: (949) 502 - 1811

Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077

www.ensiinsuranceservices.com

# سالن آرایش و زیبایی Pro- Images

Full service Salon

کلید سرویس های  
مربوط به عروسی،  
آرایش صورت و  
موی عروس و  
همراهان،

- Artistic Hair Designs
- Highlights & Color
- Make-Up Artist
- Bridal Make-Up

## فرشته کلباسی

در شهر ارواین

(714) 225-5241

18011 Skypark Circle,  
Suite D  
Irvine, CA 92614

f Pro Images Salon

۱۰۰ ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم  
ادامه از شماره قبل:

۱۲. **مترجمی:** مانند تولیدکننده‌ی محتوا، خدمات ترجمه (حداقل در این بخش) مستلزم متنی است که می‌خواهند از یک زبان به یک زبان کاملاً متفاوت برگردانده شود. درحالی که این مهارت اساساً مستلزم این است که فرد در چند زبان مهارت داشته باشد، هزینه‌ی اولیه‌ی استارت‌آپ شامل هزینه‌ی اینترنت / تلفن و نیز مخارج مربوط به سفر است. به‌علاوه، مخارج بازاریابی نیز می‌تواند در هزینه‌های استارت‌آپ اعمال شود. فقط این نکته را به‌خاطر داشته‌باشید که: اگر در هیچ زبانی تسلط یا مهارت ندارید، به‌هیچ‌وجه سراغ این کار نروید. فکر نکنید با ابزاری مانند "مترجم گوگل" می‌توانید این کار را به‌درستی انجام دهید. با وجود این که مترجم گوگل بی‌نظیر است، ولی همیشه کارش را عالی انجام نمی‌دهد.

۱۳. **ستاره‌ی یوتیوب:** خوب، لازم نیست که یک ستاره باشید! ولی با استفاده از دوربین یک گوشی هوشمند و یک موضوع خوب، می‌توانید از طریق یوتیوب خودتان کسب و کاری راه‌بندازید. شما یک‌شبه میلیونر نخواهید شد، ولی با مخاطب‌یابی قطعا می‌توانید مبلغ قابل قبولی به واسطه‌ی شهرت تازه به‌دست‌آمده‌تان به دست آورید.

۱۴. **تمیز کردن و نگهداری آکواریوم:** آدم‌ها از وجود آکواریوم در منزل و محل کارشان لذت می‌برند ولی زمان کمی در اختیار دارند. اگر در زمینه‌ی نحوه‌ی نگهداری از انواع آکواریوم مهارت دارید، پس می‌توانید یک مدل کسب و کاری عالی را راه‌اندازی کنید.

۱۵. **نگهداری از کودکان:** بسیاری از آدم‌ها چندشغلی هستند یا هر دو والدین کار می‌کنند. این امر حقیقت زندگی امروز در جهان است. حتی اگر بحث کار کردن والدین هم در میان نباشد، باز هم ممکن است والدین بخواهند یک‌شب را دونفری به رستوران یا گردش بروند. در این جاست که پرستار کودک وارد صحنه می‌شود. شما می‌توانید گواهی عدم سوء پیشینه هم بگیرید و قابل اعتماد بودن‌تان را به آن‌ها اثبات کنید و تصمیم‌گیری را به والدین بسپارید. این ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم را امتحان کنید.

۱۶. **تعمیر کامپیوتر:** تعمیرکار کامپیوتر در محل همچنان یک نیاز قطعی است. بسیاری از افراد به کسی نیاز دارند که فایل‌های به‌اشتباه حذف شده‌شان را بازیابی کند، یا قطعه‌ای را در کامپیوترشان تعویض کند. حاضر شدن در محل، از جمله تسهیلاتی است که می‌توانید بابت آن هزینه دریافت کنید. یک راه دیگر برای متمایز کردن خدمات‌رسانی‌تان این است که خدمات امنیت داده‌ها نیز برای پشتیبانی از مشتریان‌تان فراهم کنید، از جمله رمزنگاری هارد دیسک و امنیت شبکه‌های بی‌سیم.

۱۷. **دستیار انجام امور فردی:** برای کسانی که آن قدر سرشان شلوغ است که برای برخی کارها وقت ندارند این سرویس یک ایده‌ی بسیار خوب است. از طرف دیگر این ایده برای کسانی که مشتاق کمک کردن به دیگران هستند نیز عالی است. هرچند تنها هزینه‌ی اولیه‌ی استارت‌آپ، بازاریابی از طریق کارت ویزیت، و دیگر قالب‌های تبلیغات را شامل می‌شود، تنها هزینه‌ی تکرارشونده در این مسیر عبارت است از پرنگه‌داشتن باک بنزین ماشین‌تان. نیازی به گفتن ندارد که این کار هیچ‌گونه هزینه‌ای ندارد و برای پس‌انداز کردن پول برای روز مبادا عالی است.

۱۸. **خدمات جابجایی:** اگر راهی برای جابجایی و حمل و نقل سراغ دارید، پس می‌توانید یک نام‌رسان باشید. این ایده برای راه اندازی کسب و کار با سرمایه کم را امتحان کنید.

۱۹. **نگهداری از حیوانات خانگی:** هیچ جای انکاری وجود ندارد که باور مردم درباره‌ی نگهداری از حیوانات خانگی نسبت به ۶۰ سال پیش تغییر کرده است. امروزه افراد حیوانات خانگی‌شان را عضوی از خانواده می‌دانند و همان رفتاری که با اعضای خانواده دارند در مورد آن‌ها نیز انجام می‌دهند. برخی از افرادی که حیوان خانگی دارند و بسیار پرکار هستند و مشغولیت زیادی دارند تمایل دارند که کسی از عزیزان‌شان مواظبت کند.

۲۰. **برنامه‌ریز مراسمات:** برنامه‌ریزی مراسمات نیز یک کسب و کار کم‌هزینه‌است که هم پردرآمد است و هم بسیار جذاب. به طور کلی، تنها چیزی که برای انجام این کار لازم است (به‌غیر از هزینه‌ی اینترنت)، نظم است و توجه به جزئیات. علاوه بر هزینه‌های مرتبط با اینترنت که در هزینه‌ی استارت‌آپ اعمال می‌شوند، ممکن است نیاز باشد تا برنامه‌ریز مراسمات خریدهای اضافی مربوط به برنامه‌ریزی مراسم را انجام دهد؛ یکی از این خریدها عبارت است از خرید یک خط تلفن اختصاصی.

ادامه دارد...



## عشق جاوید قسمت اول

مهرداد علینازده فخرآباد

تا به حال شده که یک روز بهاری از خانه بیرون بروید و بعد با یک هوای مطلوب و ملایم مواجه بشوید که این تصویر را در ذهن شما تداعی کند که چقدر خوشبختید؟ هوای ملایم و مردمی که لبخند می زنند و از کنار شما رد می شوند و سلام می کنند و شما یک لباس زیبا پوشیده اید که صدها برابر به جذابیت شما افزوده است و احساس خوشبختی هر لحظه بیشتر می شود و شما را نگاه می کنند و شما از آن عینک دودی های معروف و گران هم به چشم دارید. یعنی یک پسر زیبا و جذاب هستید و هر دختری آرزو دارد با شما آشنا بشود. آیا از این احساس لذت نمی برید؟

حال چه می شود که آن احساس زیبا در یک لحظه تبدیل به تلی از خاکستر بشود؟ مثلاً یک ماشین از کنار شما با سرعت هرچه تمامتر رد بشود و هرچه کثیفی و گل و لای است روی شما بریزد و شما در یک آن تبدیل به موجود کثیفی بشوید که باید هرچه سریعتر به خانه برگردد و یک دوش بگیرد و حتی ماشینی هم پیدا نشود که حاضر باشد شما را سوار کند چون فوق العاده کثیف هستید. این ضدحال هست یا نیست؟ اما ضدحالی که من می خواهم برای شما تعریف کنم خیلی بزرگ تر و وحشتناک تر از این هاست. یعنی اتفاقی که برای من افتاد خیلی بدتر بود. من را واقعا با خاک یکسان کرد.

بله من همان پسر زیبا هستم و البته فکر می کنم خوشتیپ هم هستم. موهایم را روی شانه هایم می اندازم و یک کت بلند می پوشم و فقط لباس های شیک می پوشم. به خودم میرسم و با ادب صحبت می کنم و از همه مهم تر احساساتی هستم. من هرکاری می کنم تا جذاب به نظر بیایم و دقیقا همین طور هم هست.

یک روز که با چند ((دوست نما)) از پسرهای دانشکده در پارک بزرگ کنار دانشگاه قدم می زدم و بهترین لباس خودم را پوشیده بودم، بود که آن اتفاق افتاد. منظورم از کلمه ((دوست نما)) این است که آن پسرها در اصل دوست نبودند وگرنه من را به این بالای آسمانی گرفتار نمی کردند و من این قدر بدبخت نمی شدم. آن ها بودند که آن چندتا دختر را به من نشان دادند که روی نیمکت نشسته بودند و هرهر کرکر می کردند. ما همه با لبخندی مسخره به طرف آن ها رفتیم و دوستان بدجنس من شروع به مسخره بازی کردند و جلب توجه و ابراز وجود آغاز شد. دخترها هم که تشنه می خارید از خدا خواستند و از همین جا بود که زندگی سیاه من شروع شد.

یعنی خوشبختی همه شروع شد و بدبختی من شروع شد. دوستم ((باروت)) به یکی از دخترها گفت: شما چه موهای بلوند و بلندی دارید؟ شبیه پری دریایی ها هستید!

مشخص است که به چه دلیل اسم باروت را روی دوستم گذاشته بودیم. او واقعا هرجا می رفت آتش درست می کرد. فقط کافی بود که بهانه ای برای درست شدن آتش وجود داشته باشد تا این باروت بلافاصله همه چیز را منفجر کند. اما همین باروت هم شانس داشت و من نداشتم.

تا به خودم آمدم دیدم فقط من مانده ام و آخرین دختر. تمام دوست نماهای من یک دختر زیبا را چکش زده بودند و من مانده بودم و ((ملکه خون آشام ها))! نه که ملکه خون آشام ها خیلی هم زشت باشد اما این دختر ته مانده یک چانه نوک تیز داشت و نگاهی تیز و صورتی سبزه. موهایی مشکی و بلند و لبخندی هراس انگیز. لباس سیاه بلندی پوشیده بود و با نگاهی عاشقانه به من نگاه می کرد.

از شما سوال می پرسم: به نظر شما چرا من به خودم میرسیدم؟ و این بار زندگی چه تبعاتی داشت؟

و جواب می دهم یا جواب می دهید: می خواستم جلوی دخترها جلب توجه کنم و

و مسلماً دخترها هم از من بدشان نیامد و می توانستم با هر دختری که بخواهم آشنا بشوم.

ملکه خون آشام ها به من که معذب به او نگاه می کردم زل زده بود و حتما منتظر بود که حرفی از من بشنود. اما من اصلا نمی خواستم هیچ حرفی بزنم. از او خوشم نیامده بود.

ملکه خون آشام ها از همان لبخندهای عجیب که بعدا فهمیدم چه خطری دارد به من زد و گفت: خوب؟

من با ناراحتی گفتم: خوب هیچی! دوستانم می خواستند با دوستان شما آشنا بشوند که شدند. پس با اجازه!

و خواستم بروم که بلند شد و ایستاد و گفت: بایستید!

صدایش مثل یک طوفان بود که گردباد سیاهی باشد و ناگهان از آسمان بر مغز من فرود بیاید و بخواهد من را نابود کند. انگار میلیاردها مولکول شیطانی با من برخورد کردند و من را میخکوب کردند.

ملکه خون آشام یک قدم جلو آمد و جلوی من ایستاد و گفت: می خواستید چیزی بگویید!

من فقط می خواستم بروم. از او خوشم نیامده بود اما به جای این که بگویم من از تو خوشم نیامده، گفتم: بله! می خواستم حرفی بزنم!

- خوب، بگویید.

آخر چه حرفی می خواستم بزنم؟ چه اظهار عشقی می خواستم بکنم؟ مگر این قیافه عجیب اظهار علاقه هم داشت؟

بدون این که کنترلی روی اعمال خودم داشته باشم روی زمین نشستم و با لبخندی که هیچ وقت روی لبان من نقش نبسته بود گفتم: من شما را دوست دارم!

صدای یکی از همان دوست نماها آمد که گفت: بچه ها آنجا رو!

و صدای قهقهه بلند شد. واقعا وضعیت احمقانه ای بود. کاری را انجام داده بودم که هیچ وقت امکان نداشت انجام بدهم. چه ام شده بود؟

آن ملکه خون آشام با نگاهی پیروزمندانه به دوستانش نگاهی انداخت و با بی تفاوتی هرچه تمام تر به من گفت: اما من که به شما گفتم از شما خوشم نیاید!

دل من خواست در همان لحظه بلند بشوم و آنچنان با لگد به آن صورت وحشتناکش بکوبم تا حالیش بشود که اصلا قیافه ای نیست که ارزش نگاه کردن داشته باشد چه برسد به این اداها که باز هم بدون این که این حرف از خودم باشد ادامه دادم: من اصرار می کنم! من عاشق شما هستم. اگر این بار به عشق من بی تفاوت باشید قطعاً خودکشی خواهید کرد!

آخر من کی قبلا او را دیده بودم؟ من و او اولین بار بود که یکدیگر را می دیدیم. واقعا این حرکات از من بعید بود. من هیچ وقت تا آن لحظه تا آن حد خودم را جلوی هیچ انسانی چه مونث و مذکری کوچک نکرده بودم.

ملکه خون آشام با نگاهی که چندان انگیز بود به من نگاه کرد و در حالی که پز می داد با بی میلی گفت: باشد!

این شماره من است! رأس ساعت ۸ شب منتظر تماس شما هستم!

من! زیباترین و باکلاس ترین پسر دانشگاه، منی که خیلی از دخترهای دانشگاه اگر با من صحبت می کردند هزاران بار آن را پتک می کردند و توی کله رقیبشان می زدند و خود را جذاب ترین دختر دانشگاه می دیدند، منی که هزاران تومان پول کت و شلوار و کیف و کفش بود و از آن ماشین های آخرین مدل سوار می شدم و به هیچ دختری محل نمی دادم و ادعای غرور داشتم..... حالا جلوی یک دختر مسخره که قیافه ای نجسب و مرموز داشت زانو زده بودم و تقاضای عشق می کردم! یعنی واقعا چقدر بدبخت شده بودم!

ملکه خون آشام ها قبل از این که برود گفت: اسم من رزاست. اسم شما چیه؟

ادامه دارد....



پیراهنت را به من بده  
برای شب هایی که خوابم نمی برد...  
وقتی در خود مچاله می شوم، و به سختی نفس می کشم  
وقتی توانم به وزن خاطره های روی سینه ام  
در سماجت شب به تاریکی های مخوف نمی رسد...  
پیراهنت را به من بده...  
عطرت را روی یقه اش بزن و  
آستین هایش را برآیم تا کن...  
بگذار وقتی در آغوشش به خواب میروم،  
سرم را در عطر شیرینش فروکنم  
و یادم رود که شب است و تو رفته ای...  
یادم برود در آغوش یک خیال عمیق،  
در حصار چند خاطره،  
مظلومانه

جسم نیمه جانی را  
با نفس های بریده بریده  
به پناه پیراهنی آورده ام  
که نمی تواند بگوید دوستم دارد...

و فراموش کنم سالهاست  
این چنین به نجات خود مشغولم...  
پیراهنی که حرف نمی زند  
نفس نمی کشد و نمی خندد  
پیراهنی که نگاه عاشقانه بلد نیست  
و هرگز دست مرا نخواهد گرفت  
تا در گوشه گوشه این شهر  
برایم خاطره بسازد و هیچوقت  
با من هیچ خیابانی را قدم نخواهد زد  
اما وفادار است...

نمی رود و مرا با سالها حسرت یک نگاه، دوباره رها نمی کند...  
عزیز بی وفای من

لطفاً پیراهنت را به من بده...

## خواص آلو



آلو میوه‌ای درختی است و ارزش تغذیه‌ای فراوانی دارد. این میوه را هم به صورت خام می‌توان خورد و هم درون خورش‌ها و یا به صورت مربا از آن استفاده کرد. برخی از خواص آلو عبارتند از:

- با داشتن فیبر رژیمی فراوان، باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش می‌شود.
- آلوها سرشار از ویتامین A، K و ویتامین C هستند. این میوه دارای مقادیر فراوانی از نیاسین، ریبوفلاوین و تیامین است.
- آلوها به عنوان ضد بیوست عمل نموده و برای سیستم هاضمه مفیدند.
- این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان است. از اینرو از ایجاد آسیب‌های رادیکال‌های آزاد به بدن پیشگیری می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها محافظان خوبی برای چشم و قلب نیز هستند و از ابتلای بدن به انواع سرطان‌ها پیشگیری می‌کنند.
- ویتامین C موجود در آلو نه تنها برای بافت بدن مفید است بلکه موجب تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. مصرف این میوه از ابتلای بدن به انواع سرماخوردگی و آنفلوآنزا پیشگیری می‌کند و وجود این ویتامین در آلو موجب خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد در بدن شده و در نتیجه از بروز بسیاری از بیماری‌ها مانند آرتروز، سرطان روده، آسم و آرتریت روماتوئید پیشگیری می‌کند.
- آلوها با خاصیت فراوان تغذیه‌ای و داشتن انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی و نیز فیبرها، انرژی‌بخش بوده و به سلامت بدن کمک می‌کنند.

## ترفندهای درست کردن سالاد الویه



مواد لازم مرغ سیب زمینی و تخم مرغ آبپز، خیارشور، سس مایونز، فلفل سیاه است. اضافه کردن هویج، نخود فرنگی، فلفل دلمه، ذرت، کالباس و آبلیمو سلیقه‌ای است اجازه دهید مواد کاملاً سرد شود سپس آنها را خرد و مخلوط کنید زمانی که مواد گرم هست و سس اضافه می‌شود سالاد طعم اصلی خود را از دست می‌دهد. خیارشور را رنده نکنید نگینی خرد کنید و آب آن را بگیرید که سالاد شما آب نیندازد. می‌توانید سیب زمینی را پوست گرفته و اجازه دهید در کنار مرغ بپزد با این روش سیب زمینی طعم خوبی پیدا می‌کند. می‌توانید به جای سس مایونز از سس الویه استفاده کنید. می‌توانید مقدار کمی از آب مرغ را به سالاد اضافه کنید.

مقالات رسیده

مسترد نمی‌شود

تلفن: (949) 923-0038

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

وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

## خواندنی‌ها

سردبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: نکتتم مرادی مهنه

هادی عزیززاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

## فرم اشتراک شش ماهه خواندنی‌ها (شش شماره)

برای دریافت مجله خواندنی‌ها از طریق پست، فرم اشتراک زیر را پر کرده و به همراه یک فقره چک به مبلغ \$48 برای اشتراک شش ماهه (شش شماره) در وجه khondaniha به آدرس مجله ارسال نمایید. مجله تنها برای داخل امریکا ارسال می‌شود.

Full Name: .....

Address: .....

City: .....

State / Province: .....

Zip Code: .....

Phone Number: .....

## آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714) 225-5241







**دکتر کوروش شهریاری**  
**(310) 400 - 0002**

## **Automobile Accident Cases**





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

- مراقبتهای ویژه آلزایمر، دیابت، پارکینسون، آرتروز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستر
- تمامی خدمات بهداشت شخصی و زیبایی
- کمکرسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری در بیمارستان، انتقال به بخش رگوری، 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



## آموزش رانندگی

هر ۲۲ ساعت روز و هر تمامی هفته



محمد خشنود ممتحن سابق D.M.V با ۲۶ سال سابقه در آموزش رانندگی ضامن قبولی شماست

## دریافت گواهینامه رانندگی در کوتاهترین مدت و تنها با یک تلفن به محمد خشنود نامی شناخته شده و مطمئن در جامعه ایرانیان لس آنجلس و اورنج کانتی

آموزش رانندگی برای کلیه سنین - دارای اتوموبیل های مجهز برای آزمون شما در امتحان D.M.V

آموزش رانندگی و قبولی در امتحان D.M.V حتی برای سالمندان و افرادی که دچار فراموشی و لرزش دست و پا هستند و یا سگته کرده اند

(714) 447 - 1485 (714) 803 - 4927

2651 E. Chapman Ave., Suite #100 Fullerton, CA 92831

Free pick up and free drop off  
from your business or home

www.fairdriverschool.com/

## منوچهر معتمر

متخصص در گرفتن مجوز اوفک ● املاک مصادره شده در ایران ● معافیت سربازی  
نقل و انتقال ارز به امریکا ● صدور انحصار وراثت ● طلاق شرعی

وکیل شمادر انجام امور کنسولی و تنظیم وکالت های کاری، فروش، صلح نامه و دریافت شناسنامه، کارت ملی و گذرنامه از دفتر حفاظت

Tel: (949) 202-7288 (949) 338-4705  
(310) 975-4677

email:  
propertyiran@gmail.com

# Pars Pharmacy

# Now in Irvine



با مدیریت دکتر آرشی اکمل



با انتقال بیش از ۵ نسخه

هدیه ای به مبلغ ۷۵ دلار

دریافت خواهید کرد

Not valid for prescriptions paid in whole or in part by government or private programs that restrict participation in such incentive plans (e. g. Medicaid, Medicare, Tricare). Offer restrictions and exclusions apply. See pharmacy for details. Limit one for households.

در شهر ارواچ

تقاطع خیابان  
کالور و برانکا پارک وی

## داروخانه پارس

Tel: (949) 716 - 2300 Fax : (949) 716 - 2301

4050 Barranca Pkwy Suite 150 Irvine, CA 92604

At the intersection of Culver & Barranca in  
the same shopping center as Mini's Cafe  
& Islands Restaurant

mail@ParsRX.com  
www.parsrx.com

Culver@Barranca Parkway

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود از قبیل:

CALOPTIMA, ONE CARE, MEDI-CAL, MEDICARE, MSI,  
WORKERS COMPENSATION AND MANY MORE

We beat Costco and all Chain Pharmacies Price



خدمات رایگان ارسال پستی دارو و تحویل در منزل شما در سراسر اورنج کانتی