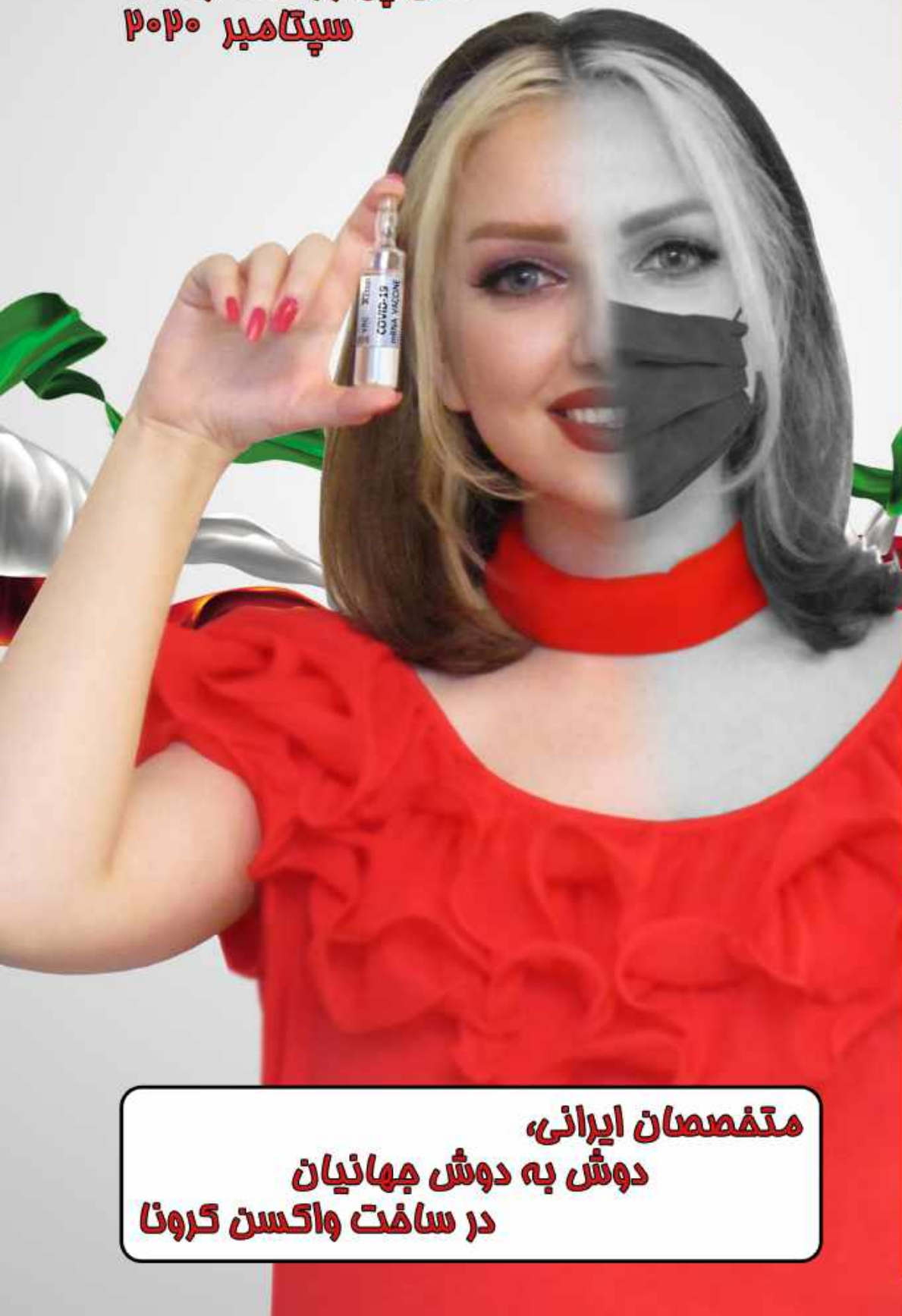




# خوابندنی‌ها

سال چهارم شماره ۶۱  
سپتامبر ۲۰۲۰




**دکتر فریبا بیگدلی** 831-2905-831 (949)  
دندانپزشک و متخصص ارتودنسی از  
دانشگاه های تهران و USC در لاکونا نیگل



**Mercedes-Benz**  
of Anaheim



**سامیا کاشانی** 295-1332-295 (949)  
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



**علی بهشتی** کلیه امور حسابداری و مالیاتی  
تلفن: 383-7426-7426 (949)

**آرمیتا سلیمی**  
مشوقین تار



5663-422-422 (949)  
Armita.salimi  
www.armitar.com  
Armita@armitar.com

**متخصصان ایرانی،  
دوش به دوش جهانیان  
در ساخت واکسن کرونا**

# 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 ارواین

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

# دندانپزشکی با لیزر



**REZA A. TAFRESHI, DDS**  
**Cosmetic & Dental Implant Surgery**

فارغ التحصیل از Loma Linda کالیفرنیا

**دکتر رضا آبائی تفرشی**  
**جراح - دندانپزشک**  
**ایمپلنت های دهان**

- Dental Implants at Competitive Price
- Full Arch Replacement with  
3D Navigation and CT Scan
- Zirconia Crown/Bridges **with**  
**5 YEARS WARRANTY**
- Laser Surgery Treatment
- Bone Grafting

- پیوند و کاشت دندان مصنوعی
- دندان پزشکی زیبایی بدون تراش  
Laminate - Veneer - Composite
- روکش های Zirconia
- جراحی دندان و لثه با لیزر (بدون خونریزی)
- جراحی دهان و دندان همراه با N2O / O2
- روت کانال، معالجه ریشه دندان
- کشیدن و جایگزینی دندان - ثابت و متحرک
- سفید کردن دندان ها با آخرین متدهای پزشکی
- قبول اکثر بیمه های دندانپزشکی

[www.AVFDentalGroup.com](http://www.AVFDentalGroup.com)

**(949)360-9700**

**15 Mareblu, Suite 360. Aliso Viejo, CA 92656**

## سخن سردبیر



شهریار، سراینده اشعار دل عاشقان  
به طور کلی زنان و زیبایی آنان انگیزه خلق  
هنرهای ادبی عاشقانه است. انگیزه‌هایی که "ثریا"  
با ترک دل‌باخته خود باعث خلق آثار ماندگار شاعر  
معاصر ایرانی شد. بی شک اگر او نبود، همه ما از  
مشائق فروهرپاک  
اگر لیلی را می دادند به مجنون به عالم اینچنین رسوا نمی شد  
او که می خواست درد دیگران را درمان کند، دانشکده پزشکی را ناتمام  
گذاشت تا درد دل خود را با زبان عشق به دیگران بگوید. شاعری که در  
تمامی عمر خود با دلی اندوهگین شعر سرایید و عشق را معنی کرد.  
شهریاری پر از اندوه ثریا هستم شاید آخر سر پیری به ثریا برسم  
هر کسی در دل خود داستانهایی گفته یا نگفته اینچنینی دارد که برای آنها  
جملات آهنگین شاعران را جستجو می کند. به گذشته های دور دوران  
خود و به اکنون نزدیک دل خود می روز و اشعار را با تجربیات خود معنا  
می دهد. به همین دلیل شعر در تاریخ ماندگار است. زیرا که احساس  
همیشگی است. نبود قدرت ادبی و شعر گونه در زمانهایی جهت بیان  
احساساتمان. خاطرممان را می رنجاند. اما کلمات آهنگین و روح افزا  
خاطرممان را پس از مدتها یادآور می شوند. خاطراتی که تنها خود از آنان می  
دانیم و در زیر کومه های زمان پنهانشان ساخته ایم. شاید که اگر زبان ما  
توان شیوای شهریاران را داشت، شاهد خلق منظومه های دیگر می بودیم.  
همه ما دلی چون دل شهریار داریم. غزل های او صدای عشقی است که  
خاطرممان را نجوا می کند.

## در این شماره می خوانیم:

صفحه

- ۴ ● شهریار، سراینده اشعار دل عاشقان - سخن سردبیر
- ۵ ● از ایران چه خبر؟
- ۵ ● ۲۷ شهریور: روز شعر و ادب فارسی، روز بزرگداشت استاد شهریار
- ۵ ● هنرمند جوان، مهناز شیاری
- ۶ ● عطر زندگی - نکتم مرادی مهنه
- ۸ ● در گوشه های خاله زنگی، گربه خانگی
- ۹ ● رقص کلمه ها - زهرا شعفی
- ۹ ● در باره سریال هم گناه
- ۱۰ ● پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
- ۱۰ ● امضاء می گذاری، شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۱ ● ۱۰ سرگرمی موثر در کاهش استرس
- ۱۴ ● جدول کلمات متقاطع و سودوکو
- ۱۵ ● حکایت سی و سوم و سی و چهارم باب اول گلستان سعدی
- ۱۶ ● چیستان
- ۱۶ ● ترندهای خانه داری
- ۱۶ ● ضرب المثل های فارسی
- ۱۶ ● کمی بخندیم
- ۱۷ ● هلیله سیاه و رازیانه - مهدی عزیزاده فخرآبادی
- ۱۸ ● گزارش - کلیسای وانگ اصفهان
- ۲۰ ● روش تهیه شیشلیک - خواص انگور سیاه
- ۲۱ ● تته - غربت زمستانه تابستان - یادداشت هایی از مهدی سلیمی

**برای حمایت و پشتیبانی از خواندنی‌ها**  
نیازهای خود را از آگهی دهندگان این نشریه تهیه نمایید

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

**GLWIZ**  
Distributor  
در اورنج کانتی

**دسترس آسان به  
تلویزیون های:**  
کانال های فارسی  
کانال های تاجیک  
کانال های ترکی  
کانال های عربی  
و ده ها  
کانال دیگر

**No monthly payment**  
**No shipping cost**  
**Full access**

**\$339**



**(949) 291 - 4800**

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.

**آموزش رقص**  
**One & One**  
Private Sessions

Dance Packages:  
Private:  
10 sessions \$75 per couples  
10 sessions \$50 per singles  
Groups:  
10 sessions \$30 in group  
**(714)225-5241**

## از ایران چه خبر؟

● بزرگترین کارخانه دوچرخه سازی خاورمیانه دوباره در چرخه تولید قرار گرفت. مجتمع صنعتی دوچرخه سازی قوچان با نام تجاری آساک دوچرخ در زمینی به مساحت ۲۰ هکتار در سال ۱۳۶۲ طرح ریزی و در ۲۲ مهرماه ۱۳۷۷ با ظرفیت تولیدی ۳۰۰ هزار دستگاه دوچرخه در سال به بهره برداری رسید که پس از واگذاری به بخش خصوصی تعطیل شده بود.

● کشف روش جدید ترمیم زخم توسط دانشمند ایرانی، به نقل از وبسایت رسمی دانشگاه واشنگتن در سنت لویس، پژوهشگران «دانشگاه واشنگتن در سنت لویس» (WUSTL) به سرپرستی «دلارام شکبیا» دانشمند ایرانی موفق شدند به بینش‌های جدیدی را در مورد ترمیم زخم، فیروز و متاستاز سرطان فراهم کنند.

● آزمایش انسانی واکسن کرونا آغاز می‌شود تست حیوانی واکسن کرونا از سه مسیر انجام شده است و با در نظر گرفتن پروتکل‌ها و اخذ مجوزهای وزارت بهداشت بزودی تست انسانی آن شروع خواهد شد.

● خانه لاله و لادن، دو قلوهای به هم چسبیده در شهرستان ملارد با هدف معرفی صبر و شکیبایی آن‌ها، به مرکز گردشگری و اقامتگاه سنتی بدل می‌شود. هدف از این رویکرد، زنده نگه داشتن یاد این خواهران است، خواهرانی که توانستند تا آخرین لحظه عمرشان حس مقاومت و صبر را برای مردم زنده نگه دارند.

● شرکت‌های بیمه‌ای موظف هستند بر اساس تعهدات خود هزینه‌های درمان بیماری کرونا را پرداخت کنند. از ابتدای اسفند با شیوع بیماری کرونا در کشور بیمه مرکزی به جهت اهمیت و حساسیت این موضوع در بخشنامه‌ای به شرکت‌های بیمه تاکید کرد که باید این هزینه‌ها را پرداخت کنند. هزینه درمان کرونا تفاوتی با بقیه هزینه‌های درمانی ندارد و برای بیمه گذارانی که تحت پوشش بیمه‌های مکمل شرکت‌های بیمه‌ای هستند، قابل پرداخت است. این هزینه‌ها اعم از هزینه های بستری و تشخیصی خواهد بود.

● عکاس ایرانی برنده جایزه گتی ایمیج شد آژانس عکس گتی ایمیج (Getty Images) فهرست برندگان امسال خود با موضوع کرونا را منتشر کرد. در این رقابت جهانی جایزه‌ای بالغ بر ۴۰ هزار دلار به عکاسانی از ۸ کشور مختلف، هر عکاس ۵ هزار دلار داده می‌شود و امسال عکاسانی از ایران، برزیل، آلمان، ایتالیا، کلمبیا، لبنان، پرو و چین برنده این رقابت شدند. فروغ علایی، عکاس ایرانی با عکسی با موضوع قرنطینه خانگی در ایام کرونا به عنوان یکی از برندگان این دوره انتخاب شده است.

● کسب ۴ مدال المپیاد جهانی شیمی توسط دانش آموزان ایرانی در کشور ترکیه به صورت مجازی برگزار شد، توانستند یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز کسب کنند.



۲۷ شهریور؛

## روز شعر و ادب پارسی روز بزرگداشت استاد شهریار

شهریار شاعری عاشق بود که شعر او جلوه ای از پاکی وجود و تبلور حقیقی احساس بود. با آن دلی که غزال چابک دشت های غزل بود، می خرامید و چشم زیبا دوست "شاعری" را به خود وامی داشت. آنجا که در دامن دل انگیز "حیدر بابا" طنین می افکند، دل هراشقی وارسته‌ای به آن سو می شتافت. «شهریار» شاعری پرآوازه در قلمرو ادب و فرهنگ ایران از چنان اعتبار و خلاقیت شگفت انگیز هنری و مرتبه والای سخن سرایی برخوردار است که از تعریف، تمجید و تحسین بی نیاز است.

امروز کمتر کسی است که با شعر و ادب الفتی داشته باشد و «شهریار» را نشناسد و بتواند منکر مقام ممتاز وی در شعر فارسی معاصر شود و این نشانه‌ای است از نفوذ معنوی کلام شاعر در سراچه دل شعر دوستانی که نگاهی عمیق به جهان دارند.

شعر شهریار، آینه تمام نمای وطن پرستی اوست. اشعار شهریار در عشق به میهن بسیارند. نمونه از آن که در هر بیت آن نشان عشقی عمیق به ایران دارد.

روزی اگر بناست که بر تن کفن کنم  
من آن کفن به تن ز برای وطن کنم  
سبز و سفید و سرخ نکوتر بود کفن  
تا من برای خاطر میهن به تن کنم

ایران من، عزیز من، ای سرزمین من  
مرگ است بی تو اگر هوس زیستن کنم  
روزی که پای عشق وطن در میان بود  
تاریخ گفته است که من چه باید کنم  
همچون برق حق بر خرمن باطل درافتم  
بزدان صفت مبارزه با اهریمن کنم  
دشمن اگر پای بدین سرزمین نهاد  
کاری که کرد نادر لشکر شکن کنم



هنرمند جوان

مهناز شیاری

کشور ما سرشار از هنرمندان جوان و با استعداد است. خانم مهناز شیاری خواننده و نوازنده تمبک که از جوانان هنرمند اصفهان هستند و آخرین کنسرت ایشان در روزهای قبل از شیوع کرونا در اصفهان برگزار شده است از این جوانان افتخار آفرین هستند. با آرزوی موفقیت روز افزون برای ایشان و گروه هامون.





## عطر زندگی تکم مرادی مهنه

فکر کن بعد از تمام شدن این بیماری کرونا چه اتفاقاتی بیفتد ...  
 من یکی که توی خاک می خواهم غلت بزنم . مهمانی بروم و بزنیم و برقصیم و توی پارک سر کوچه با خیال راحت روی تاب ، تاب بخورم . سینما بروم و بازار بروم و از ته دل بخندم .  
 هنوز یک عده از خانه بیرون نیامده اند . بعد از مدتها آنها را ببینم و بگویم " خدا را شکر که داروی این بیماری کشف شد " . پدر و مادرم را ببینم که بعد از مدتها توی خیابان چرخ می زنند و پدرم بالاخره بتواند به نانوائی برود و دو تا نان بگیرد .  
 وضعیت بازار بهتر شود و بالاخره مشتری داخل مغازه ها پر بشود . چند تا فیلم خوب اکران شود و روی صندلی بنشینیم و تخمه

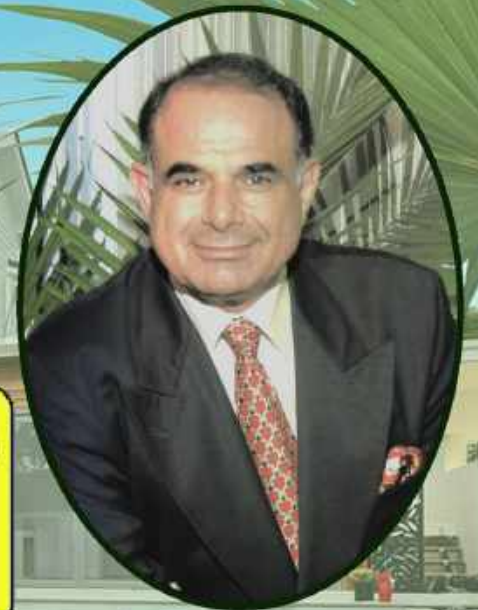
بشکنیم و دیگر عالم و آدم بوی الکل ندهند . بچه ها بروند مدرسه و دوباره صدای جیغ و فریاد از مدرسه سر کوچه بلند بشود . وقتی هوا بهاری باشد زیر آسمان خدا راه برویم و من دست یار گرفته باشم و بخندیم . دوباره کنسرت برگزار بشود و صدای امید حاجیلی که " دخت شیرازی " می خواند بلند بشود . همه بخندند و شادی کنند . سر کوچه بازار محله حاجی فیروز بخواند " حاجی فیروزه ، سالی یک روزه " و کادر درمان بالاخره نفس راحتی بکشد و مردم از دکترها تقدیر و تشکر کنند . دوباره غم و غصه مان بشود همان غم غصه های قدیم و اینقدر ترس از جانمان نداشته باشیم . هر روز نشویم فلانی کرونا گرفت و زن و بچه اش ناراحتند .  
 آقای همسایه که کرونا گرفته بود و لاغر شده بود را دوباره چاق و چله و با آن شکم گنده ببینیم و خوشحال باشیم که سالم و سلامت است . من هر وقت دلم خواست بروم خانه بابا و بابا نگران نباشد که از خانه بیرون آمده ام . راحت توی تاکسی و اتوبوس و مترو بنشینم و تا کسی سرفه کرد

همه فاصله یک متری را رعایت نکنند . کلاس زبان و شنا دوباره دایر بشود . با مامان آنقدر توی بازار بچرخیم که خسته بشویم و بدون ترس روی نیمکت بنشینیم و یک آبیوه سرد بنوشیم . تابستانمان تابستان باشد و زمستانمان زمستان . توی زمین فوتبال بچه ها توپ را شوت کنند و بزنند پنجره ها را آن طرف خیابان بشکنند و آقای همسایه بد اخلاقه ناراحت نشود .  
 جوکهای ما دوباره شنیدن دارد . لبخند ما دوباره رنگین کمان دارد . صدای شجریان میاید و ساز کلهر . مهربانی دوباره بر می گردد و پدر بزرگ روی دوچرخه اش هندوانه آورده و زنگ دوچرخه به جای زنگ خانه بچه ها را از جایشان بلند می کند تا بدون درد را باز کنند و هندوانه را از ترک دوچرخه بردارند و مامان نیازی نباشد ضد عفونیش کند . چون دوباره عطر زندگی توی هوا پیچیده و آن سایه فرشته مرگ از روی ابرها به ما نگاه نمی کند . همه چیز تمام شده . ما دوباره همان آدمهای قدیمی هستیم ... بدون ترس ... بدون نگرانی .

# دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 852 - 1760

BRE#01173539  
NMLS#322529



**قبل از خرید هرگونه ملک،  
برای مشاوره رایگان  
با من تماس بگیرید**

قدیمی ترین و خوشنام ترین شرکت وام ایرانی در کالیفرنیا که همواره پاسخگوی مشکلات وام شما بوده است

دفتر حقوقی

دکتر کورش جعفری

دکتر کیارش جعفری

و همکاران

وکلائی رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



#### Family Law:

- Divorce & Child Custody Rights
- Child & Spousal Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

#### Criminal Matters:

- All drug Cases
- Misdemeanors
- DUI, Theft, and all other Felonies

#### Commercial:

- Partnership / Business Litigation
- Contracts & Agreements
- Corporations, Partnerships, LLC
- Trademarks/Copyright Registration
- Real Estate

#### Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

#### امور خانوادگی:

- طلاق، حفظ حقوق و سرپرستی فرزندان
- گرفتن حکم نفقه و اصلاح آن
- تنظیم قراردادهای پیش و پس از ازدواج
- تقسیم اموال

#### امور جنایی:

- مواد مخدر، رانندگی در حال مستی
- سرقت و دیگر امور جنایی

#### امور تجاری و بازرگانی:

- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علایم تجاری

#### امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوبر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

## در گوشی های خاله زنکی از دید مرد از دید زن گربه خانگی

خانومه میکه : (تکم مرادی مهنه)

گویند در زمان های حال مهنه ای بود که دوستی داشت و آن دوست گربه فریبی داشت زیاروی و تبلوی و میومیوی که از صبح تا شام روی مبل می نشست و مرغ می خورد و به اهالی منزل نظر می افکند .

روزی آن گربه سیاه چشم خو بروی بر خود گفت به کوچه روم و با دیگر گربه گان جست و خیز کنم و از دیوار همسایه بالا روم و از دیوار همسایه پایین آیم . گویند بیرون رفتن همان و آمیزش با دیگر گربه گان نر همان . پس گربه دوست به خانه برگشت در حالیکه پنج قلو حامله بود . چند ماهی گذشت و آن پنج ماه پیکر نیکو سرشت به این دنیا آمدند . پس دوست مهنه گفت : حال چگونه از شش گربه نگهداری کنم که اینان تنها مرغ و گوشت خورند و مرغ و گوشت گران باشد . حال بشنوید از تکم مرادی مهنه که از دست شوهری خیال خود نالان شده بود و حالش از هر چه فیلم و کتاب که آن شوهر ترجمه کرده بود به هم خورده بود . در کنار درختها و جویبار آب می نشست و یاد آن ایام بر سرش می گذشت که شوهرش بر او گفته بود : من میمون تو خواهم شد !

و بعد نه تنها نگشته بود که ازدهایی شده بود نویسنده که هیچ کاری جز سر بر کتاب داشتن نداشت چه برسد جست و خیز کردن و موز خوردن و نارگیل پرت کردن ! القصه گربه را دوست مهنه به تکم مهنه اهدا کرد و گربه تا مادر خود را دید چنان اشک شوق ریخت که مهنه مهربان یک دل نه صد دل عاشق او شد . در آغوش گرفت و به شوهرش گفت : گمرو !!

فرشتگان اشک ریختند و الهه گربه گان که روی دیوارهای اهرام مصر منقوش شده بود خوشحال شد که آرتیمیس جدیدی ظهور کرده است و گربه ای سر پناهی یافته است . اما از آنجاییکه ذات شوهران حسود است ، آن شوهر نامهربان در خلوت خود نقشه شومی کشید . گویند از زمان های دور شوهران به گربه گان حسودی می کردند . شوهران طاقت نداشتند که همسران قربان صدقه هیچ موجود دیگری بروند . پس می نشستند و نقشه می ریختند . مرغ و گوشت نمی خریدند و سر سفره هیچ گوشتی برای گربه نمی ماند . به دستشویی یا دمپایی خیس می رفتند و بعد آن دمپایی را به سمت گربه پرتاب می کردند و حتی یک بار گربه را از بالای پله ها به پایین پرتاب کردند و آن گربه لنگ گشت و اگر نبود که گربه هفت جان دارد حال دیگر گربه ای نبود که داستانش تعریف شود . اما آن سیبل بلند ، مو کوتاه اما کمند ، پرشین لوند ، پنجه طلا ، زبل و بلا ، رضا بیگ ایمان وردی اما بی کلاه ، آن همیشه گرسنه و تشنه ، قصاب که می کند موشها را ختنه ، گربه تکم مرادی مهنه ، هنوز هم هست . لبخند می زند و همچون شیری روی تخت دراز کشیده . حال بزرگتر شده است و می داند

مادری دارد که او را دوست دارد و پدری که حسودی می کند . اما مهر مادری وای اگر بچند . که دنیا را خراب می کند و هیچ شوهر حسودی باقی نخواهد گذاشت و بالش هایی که روزگاری سمت گربه پرت کرده بود حال سمت خودش پرت خواهد شد . که زنان همه گربه اند و از گربه گان خوششان میاید و شوهران همه ازدهایی که اجداد پرنده دارند . و از قدیم الایام پرنده گان خوراک گربه گان بوده اند و این همان است که در داستانها نوشته شده است .

آقاهه میکه : (مهدی علیزاده فخر آباد)

همین مان کم بود که توی این خانه هوو داشته باشم . آن هم هووی مرد ! آخر تر است ! خودم بررسی کردم و فهمیدم . جانور عجیبی است که فقط دلش بغل می خواهد . می رود پشت در می نشیند و یا دراز می کشد و تا در باز می شود از کمینش میاید بیرون و خودش را پرتاب می کند توی بغل زن من ! حساب کنید گربه تر خودش را پرتاب کند توی بغل زن شما ! خوب چکار می کنید ؟

از دیگر کرامات این حضرت میو این است که فقط مرغ آب پز و جوجه و گوشت فلان قیمت شده می بلعد ! می گویم می بلعد چون به خوردنش ، خوردن نمی گویند و در چند ثانیه همه گوشتها را خورده است . حالا بدبختی این است که تمام بچه های فامیل هم از او خوششان آمده . یعنی ما الان انبوه مهمان بچه های تخس فامیل را داریم که کارشان " کونگ فو گربه " است . منظور این است که بچه ها دستشان را جلوی دراز می کنند و گربه هم با دست ، دست آنها را پس می زند . بعد دوباره آن دست و گربه با دست دیگرش ، دست بچه را پس می زند . و بعد این مبارزه سرعت می گیرد و آهنگ مورتال کمبات نواخته می شود و ناگهان کونگ فو گربه ای شروع می شود و دستها با سرعت بروسلای به یکدیگر برخورد می کند . ضرباتی رد و بدل می شود و گربه آخر دست بچه را گاز می گیرد و " فتالیتی " و " بروتالیتی " را اجرا می کند و در آخر مادر کودک تخس میهمان است که جیغ زنان گربه بیچاره را که هیچ گناهی جز اجرای دستور " فینیش هیم " نداشته است به داخل حیاط پرتاب می کند .

خدا نکند من بخواهم تلفنی صحبت کنم . آخر عادت است که قدم می زنم و تلفن صحبت میکنم . ناگهان از زیر تخت ، پنجه مرموزی بیرون میاید و به پایم می خورد . من ده متر به آسمان میروم و عادت بدم که وقتی می ترسم از دهانم ناخود آگاه کلمه " اوهو " بیرون میاید اجرا می شود . حتی یک بار داشتم با ریسم تلفنی حرف می زدم که ناگهان آن پنجه مرموز " آنا بل " از زیر آلاچیق بیرون آمد و من با صدای بلند فریاد زدم " اوهو " که حتی ریسم هول کرد و پرسید : چی شد ؟! و چون زشت بود که اعتراف کنم مرد گنده از گربه ترسید جواب دادم : هیچی افتادم تو گودال ! و بعد که پرسید : " آخر گودال

توی خانه شما چکار می کند ؟ ماندم که چه بگویم !! صبح که بلند می شوم تا بروم سر کار اولین جمله ای که می شنوم این است : میو !

آنقدر هم ناز است که آدم از دیدنش هلاک می شود . چه برسد که بخواهم به او چیزی بگویم . و با اینکه میدانم منظورش این است که " گرسنه ام " اما باز هم مرغ و گوشت ها را حرام می کنم و از شکم خودم می زنم و می دهم توی شکم گربه ! آن هم توی این گرانی ! فکر کن !

گربه میکه : (فردریکو فرانچسکو)

آقا ما ذاتا پهلونیم ! یعنی تا به دنیا آمدیم پهلون به دنیا آمدیم . سیبل داریم به چه بزرگی . سیکس پک هم داریم . حالا یک کم ، کم سن و سالم بماند . آن زمان قدیم ها تازه به دنیا آمده بودیم موش هم می گرفتیم اما الان دیگه موش گرفتن صرف ندارد . یعنی هم موشها همه مهاجرت کرده اند ، هم مزه شان بد شده است و بوی فاضلاب می دهند . توی آشغالها هم که از اول خانگی بودیم و وول نخوردیم . پس تنها راهش این بود که به ننه مان بگویم ما را بدهد به یک اوسکولی که بزرگمان کند . ننه مان هم که از خودمان هفت خط تر بود به هر پنج تایمان گفت " تا می توانید میو میو کنید ! " و ما هم شروع کردیم شبها به " میو " !! . همین هم شد که یک روز دیدیم چندانسان را بسته اند و یکی آمد دنبلمان و گفت : من صاحبم !!

صاحب از نظر ما گربه ها یعنی خدمتکار ! یعنی یک آدمیزاد که از صبح خودش میرود سر کار برای ما کار می کند و یک زن هم دارد که برای ما غذا میاورد و چهار تا بچه هم که اسباب شادی و سرگرمی ما را فراهم می کنند . هر وقت هم که رویشان زیاد شود دو تا می زینم توی سرشان و یک پنگول می کشیم و یک گاز می گیریم و بچه ها که جیغشان بلند بشود ننه هاشان دعواشان می کنند و می روند بی کارشان ! البته گاهی هم از دستمان در می رود و مجبور می شویم ادای " گربه چکمه پوش " کارتون " شرک " را در بیاوریم . خدا بیامرز پدر آنتونیو باندراس را که عجب کاری پادمان داد . اصلا مظلوم نمایی نکنی هر روز اردنگی در آنجایت می خورد و آخرش هم یک روز در خانه را باز می کنند و می گویند " هروری !! "

چند روز پیش یکی از این گربه های مستضعف هم آمده بود التماس دعا داشت و می گفت از این غذاهایی که برات می گذارند همه اش را نخور و یکم برای ما هم بگذار . آقا تا این را گفت یک " کف گرگی " و یک " دم ماری " زدم بهش . پررو هستند و حالیشان نمی شود گربه خانگی یعنی ارباب . من که هیچوقت نمی روم توی خیابانها توی آشغالها دنبال غذا . فقط کافی است چهار تا ادا در بیاری و چند تا مزه بریزی تا این آدمها خانگیت کنند . حالا چند تا میو هم چاشنیش ! به هر حال حالا که افتاده ایم توی جام غسل ! اذیت های بچه هاشان هم نمکش است و باید تحمل کرد . نهایتش یک گاز می گیرم و در میروم . همین است دیگر ! هر که گوشت خواهد جور هندوستان کشد !





بردند. در پاسخ این انتقادات کیایی و پرستویی دلیل انتخاب بهروز در این نقش را تنها شباهت غیر قابل انکار وی به پدرش عنوان کردند. دلیلی که منجر به حضور پیشین بهروز پرستویی در فیلم آژانس شیشه ای شده بود. او در آن فیلم نقش فرزند کوچک پرویز پرستویی را ایفا کرد. یکی دیگر از جنجال‌های سریال همگناه به عدم حضور هدیه تهرانی در نشست خبری اخیر این مجموعه شود. بسیاری از خبرگزاری‌ها و کارشناسان حوزه سینما و تلویزیون ایران غیبت این بازیگر محبوب را نتیجه اختلاف بین او و مصطفی کیایی می‌دانند. تولید این فیلم در سال‌های ۱۳۹۸-۱۳۹۷ بود. سریال هم گناه به تهیه‌کنندگی و کارگردانی مصطفی کیایی و با بازی بازیگرانی همچون پرویز پرستویی - هدیه تهرانی - مهدی پاکدل - پدram شریفی - مسعود رایگان - رویا تیموریان - محسن کیایی - هنگامه قاضیان - حبیب رضایی - افسانه چهره آزاد - شاهرخ فروتیان - افسانه ناصری - احسان کرمی - روشنگر گرامی و سوگل خلیق در حال پخش است. گردآورنده: ملیکا علیزاده فخرآباد

خلاصه داستان سریال همگناه آمده است که: ((خانواده صبوری خانواده ای بزرگ و قدیمی است که سال‌هاست در کار صادرات و واردات گل و گیاه است. آنها در خانه ای قدیمی همچنان در آرامش باهم زندگی می‌کنند تا ورود جوانی به این خانواده زندگی همه خانواده را دستخوش تغییراتی میکند که...))

محسن کیایی در نقش مشابه نقشه هومن سیدی در سریال عاشقانه ظاهر شده و شیطنت یک جوان رفیق باز را به نمایش می‌گذارد. اما پرویز پرستویی که نقش اول این سریال را به عهده دارد یک سرهنگ آگاهی است که به دنبال کشف سر دسته باند جعل اسناد در تهران است. حبیب رضایی، برادر زن پرویز پرستویی و یکی از خلافکارانی است که جعل اسناد انجام می‌دهند و در جریان عملیات سرهنگ صبوری پسر او دستگیر میشود و داستان از همین جا شروع می‌شود. یکی از حواشی جنجالی سریال هم گناه مربوط به حضور بهروز پرستویی در این اثر است. شباهت فراوان چهره این بازیگر به پدرش از داغ‌ترین مباحث جدید در محافل سینمایی ایران محسوب میشود.

این روزها بازار سریال‌های شبکه خانگی بسیار داغ است، سریال‌هایی که با سرمایه‌گذاری‌های هنگفت و بازیگران مشهور و پر آوازه تهیه می‌شود و اغلب محبوبیت‌های زیادی در بین مردم پیدا می‌کنند. سریال همگناه را میتوان یکی از خوش‌ساخت‌ترین و جسورانه‌ترین این آثار دانست که توسط برادران کیایی ساخته شده است. این سریال با بهره‌مندی از بازیگران معروف و کارگردانی کارکشته حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. از آنجا که فیلمنامه سریال هم گناه توسط محسن کیایی و علی کوچکی نوشته شده به نظر می‌رسد داستان پر قدرت و جذابی پشت این سریال نهفته باشد. واکنش‌ها به حضور بهروز پرستویی در کنار پدرش متفاوت بود. بسیاری از مخاطبان او را محکوم به استفاده از روابط کرده و پرستویی را زیر تیغ انتقاد خود

## رقص کلمه‌ها

### زهر اشعنی



همیشه انگار ذهنت چیزی جدا از تو است و در عین حال چسبیده گاه صدایش را می‌شنوی در صدایش نه فرمان است و نه خواهش. ریتمی ست با کوکی موزون و دلنواز که تو را می‌خواند پنجره‌ها را بگشا...

پنجره دلت، رویاهایت، چشمها و گوشه‌هایت و شعور و یافته‌هایت را یکی یکی به روی صدای آشنای گشایی. صدای باز شدن پنجره‌ها به ریتمی دلپذیر می‌ماند. آرام و بی‌هیاهو. مانند نسیمی که آرام بوزد و تو از نوازش صورتت بغمی که نسیمی ملایم وارد ششهایت شده است، حالا بهتر نفس می‌کشی و کلمه‌ها بهتر در ذهنت جای می‌گیرند. می‌آیند خرامان و با شکوه تا دنیای تو را جاودانه کنند. پشت سر هم زاده می‌شوند. جدا و گاه به هم پیوسته. شبیه رویایی دست نیافتنی اما اصیل. همچون آبخاری حیات بخش که در ذهن و روحت، جاری می‌شوند. در میان دریایی مواج بین زمین و آسمان به پرواز در می‌آیی. زمان برایت متوقف می‌شود. عیشی مدام. لذتی وصف ناپذیر و تو همچنان می‌نویسی. از پنجره‌های ذهنت آدمهای جور واجور مقابلت صف می‌کشند. شخصیهایی که تو ساختی، شخصیهایی که وجود داشتند و حالا از تو می‌خواهند، آنها را بنویسی. کلمه‌ها را بگذار در دهانتان و به آنها جان بدهی. حتی اشیا دنبال جان بخشی اند. تا پی آدمهایی که دوستشان دارند، بروند... همه چیز در حال حرکت است. شخصیه‌ها حرف می‌زنند. زندگی می‌کنند. برای زنده ماندن می‌بخشند یا می‌کشند. عاشق می‌شوند. می‌جنگند و برای صلح برای زندگی بهتر، برای فرار از گرسنگی و فقر دنبال کلمه‌های ناب و حرفهای تازه‌اند، تا حششان را بگیرند. انگار دنبال هم می‌دوند و فریاد می‌زنند. کدام کلمه را نیاموخته‌ایم که در درنجیم و شادبایمان پایدار نیست. کلمه‌هایت رها و آزاد هستند و گاه خود را به دست جریان مهارناپذیر ذهن می‌سپارند. سایه‌ها کلمه‌هایت را دنبال می‌کنند و آنها را بزرگتر و گاه کوچکتر از آنچه هست، نشان می‌دهند. خارج از ذهن تو بیشتر سایه‌ای از آنچه ساخته بودی، دیده می‌شود. مردم سایه‌هایی می‌بینند، مبهم و گاه به اندازه پندار و رویاهایشان، متفاوت. ناتوانی و توانایی تو است که لذت یا نفرت را در جانشان تزریق می‌کند. خودت هم در تاریکی، در موازات چراغهای روشن، بزرگتر از جسم و ذهنت دیده می‌شوی. مثل سایه شاخه‌های درخت که روی دیوار خانه خودتان، بزرگتر از دیوار همسایه بود. هر چقدر بیشتر قلم می‌زنی و بیشتر می‌خوانی، رقص کلمه‌هایت با شکوه‌تر می‌شود و از دنیای واقعی که این روزها برایت کابوس شده، فاصله می‌گیری. چه فاصله شیرینی...

در رویاهایت جاودانه شو در رویاهایت شادمانه برقص ای ذهن مهار ناپذیر



## khondaniha

صاحب امتیاز: Daily Vision Inc

سردبیر: مشتاق فروهر پاک

تحریریه: تکتیم مرادی مهنه

مهدی علیزاده فخرآباد

هادی علیزاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

## خواندنی‌ها

ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا

تلفن:

(949) 923-0038

وبسایت: www.khondaniha.com

## امضا می گذاری

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



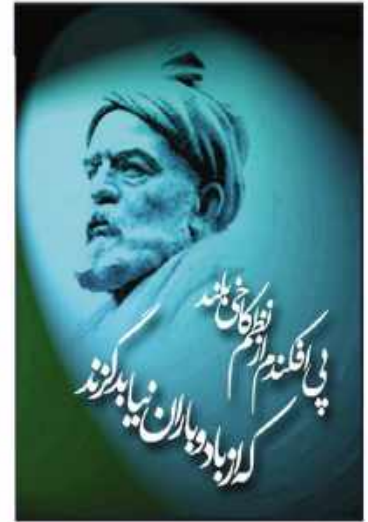
به هر جا ای صنم پا می گذاری  
 خلد گر خار مژگانگت دلم را  
 بهای بوسه گیری نقد جان را  
 هزاران بوسه مدیونی لیم را  
 به دریای غم و گرداب هجران  
 اگر خوناب دل از دیده بارد  
 چو عزم دیدنت را می کند دل  
 و گر مفتی به قتل من دهد حکم  
 بر این بیداد امضا می گذاری

من احسان نه مجنون و تو پا را

فرا از پای لیلا می گذاری

## پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

ققه = دین شناسی  
 عبور و مرور = آمد و شد  
 مهاجرت = کوچ  
 در مجموع = رویهمرفته  
 جاعلین = برساها  
 اطاعت می شود = به روی چشم  
 شق القمر = ماه شکافی  
 مرسوله پستی = بسته پستی  
 حاصل از = برآمده از  
 ارکستر = هم نوازی  
 قاطر = استر  
 عصر = ایوار، پسین، زمانه  
 ضرر = زیان  
 قوه = نیرو، توان  
 برای مثال = برای نمونه  
 مقابله = رویارویی  
 منتخب = برگزیده  
 در انظار عمومی = پیش دیده همگان  
 علامت = نشانه  
 فعال = پرکار، پویا



اصفهان = اسپهان، اسپهان  
 والی = استاندار  
 واکمن = پخش همراه  
 مترقی = پیشرفته  
 میلاد = زاد روز  
 وسط = میان یا میانی  
 ذلت = خواری  
 حامله = آبدار، باردار  
 لغارت = تاراج  
 قرض الحسته = وام بی بهره

### 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

### دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

با مدیریت

آرمین انوری پور

و گروه متخصصان



تلفن دفتر: (949) 472-3686  
 تلفن دستی: (949) 230-4658

- امور کنسولی (تجدید پاسپورت ایرانی، امریکایی و اخذ پاسپورت سفید)
- اجرای امور ازدواج و طلاق (خواندن متن شرعی و ایرانی به فارسی)
- تصدیق امضاء (Notary Public) برای امریکا و ایران
- انجام ترجمه رسمی (شناسنامه، قبالة ازدواج و قبالة طلاق و هرگونه مدارک اداری و دادگاهی)
- انجام و ترتیب هرگونه وکالتنامه و ارسال آن به واشنگتن تا مرحله اسکایپ و تحویل به متقاضی

Email: armin.anvaripour@gmail.com

Website: www.PersianLegals.com

# ۱۰ سرگرمی موثر در کاهش استرس

سنگ و گیاهان دریایی خواهید داشت.  
۵. پازل

درگیری ذهنی با پازل، تمرکز شما را از آنچه برایتان استرس زا است دور کرده و همزمان توانایی مغزی شما را نیز افزایش می دهد. نتیجه ی نهایی این است که از استرس دور شده اید و مقداری تچان تجربه کرده اید و بعد هم با ذهنی بازتر و تازه تر برمی گردید سر کارتان. این فرآیند می تواند به شما کمک کند کنترل عوامل استرس زای زندگی را بهتر در دست بگیرید.

## ۶. طراحی (تصویر طراحی)

با هنرمند درون خود ارتباط برقرار کنید و از نقاشی به عنوان راهی برای مسیردهی به احساسات و پرت کردن حواس و بهره مندی از فایده های کنترل استرس استفاده کنید. نتیجه ی نهایی، محصولی زیبا و منحصر به شما است که می توانید از آن لذت برده و با دیگران هم به اشتراک بگذارید.

## ۷. نقاشی

نقاشی هم مانند طراحی، فایده های مشابهی در کنترل استرس دارد، اما در قالبی متفاوت.

## ۸. بافتنی

بافتنی جدای از اینکه به شما کمک می کند چیزهای زیبایی برای خودتان و دیگران درست کنید، استرس را هم دور می کند. تکرار یک حرکت خاص در هنگام بافتن، می تواند تجربه ی تچان را در وجود شما جاری کرده یا حداقل یک خروجی برای انرژی عصبی ایجاد کند. اگر می خواهید با سایر فایده های بافتنی آشنا شوید، دیدن این مطلب خالی از لطف نخواهد بود.

## ۹. نواختن پیانو

موسیقی فایده های درمانی و استرس زدایی فراوانی دارد. گوش کردن به موسیقی هم می تواند سرگرمی محسوب شود، اما نواختن موسیقی سرگرمی استرس زدای قوی تری است؛ چرا که می تواند توجه کامل شما را جذب خود کرده و وسیله ای شود برای بیان خلاقانه ی احساسات. با یادگیری نواختن سازی همچون پیانو، ضمن اینکه هنر خود را با دیگران اشتراک می گذارید، می توانید هم برای شما و هم برای کسانی که اطرافتان هستند مسکن استرس باشد.

## ۱۰. نوشتن (تصویر نوشتن)

بسیاری افراد خاطره نویسی را مسکنی فوق العاده برای استرس می دانند و ثابت شده که ممارست در آن هم، فایده های بسیاری برای کنترل استرس و سلامتی دارد. نوشتن، خواه به عنوان نویسنده ای تازه کار در دفتر خاطرات شخصی و خواه به عنوان نویسنده ای حرفه ای، سرگرمی ای است که می تواند پاک کننده ی روان و آرامش بخش باشد و در نهایت محصول فوق العاده ای خلق می شود که می توانیم با دیگران هم به اشتراک بگذاریم. دفتر خاطرات استرس، ابزاری برای شناسایی عوامل استرس زا است.

در زندگی پر استرس امروز، باید زمانی را به انجام کارهایی اختصاص داد که هدف از انجامشان، تنها لذت بردن باشد. سرگرمی های فراوانی وجود دارند، اما اینجا ۱۰ سرگرمی موثر ارائه کرده ایم که در عمل برای کاهش استرس بسیار مفید هستند.

## ۱. باغبانی

باغبانی می تواند مسکن فوق العاده ای برای استرس باشد و دلیل های زیادی هم برای این ادعا وجود دارند. برای مثال، حین باغبانی، زیر نور خورشید و در هوای تازه کار می کنید؛ با باغبانی، محیط زیباتری برای خود درست می کنید تا هر روز که به خانه می آید از آن لذت ببرید و البته دلیل های دیگر. پیشنهاد ما این است که وسیله های مورد نیاز را تهیه کرده و باغبانی را شروع کنید!

## ۲. عکاسی

شاید تنها هدفشان از یادگیری عکاسی، گرفتن عکس های بهتر از دوستان و خانواده باشد، شاید هم می خواهید وارد دنیای حرفه ای هنر عکاسی شوید، در هر صورت، عکاسی می تواند سرگرمی فوق العاده ای باشد. از آنجایی که در هنگام عکاسی تمرین می کنید تا دنیا را از چشم یک عکاس ببینید، شاید کم کم دید متفاوتی نسبت به محیط پیرامون پیدا کنید. نتیجه ی نهایی چیست؟ نه تنها سرگرمی ای دارید که استرس را از شما دور می کند و فعالیتی انجام می دهید که به ندای درونی تان پاسخ می دهد، بلکه دنیا را هم زیباتر می بینید و از زندگی روزمره لذت می برید.

## ۳. اسکرپ بوک (تصویر اسکرپ بوک)

چه عکس های کمی داشته باشید و چه چند جعبه عکس در انباری گذاشته باشید، ساخت اسکرپ بوک (scrapbook) سرگرمی فوق العاده ای است. اسکرپ بوک، خاطره نویسی را با هنر ترکیب می کند تا وسیله ای منحصر به فرد برای نمایش خاطره های شما ایجاد کند و آنها را به نسل های آینده هم انتقال دهد. ساخت اسکرپ بوک به طور معمول از سرگرمی های مورد علاقه ی خانم ها است و فرصت های زیادی هم برای مشارکت اجتماعی (در قالب کلاس و دورهمی و انجمن) برای آنها به وجود می آورد و البته شما را از چیزهای استرس زا دور می کند و در نهایت محصول زیبایی هم به وجود می آید که دیگران هم می توانند از تماشای آن لذت ببرند.

## ۴. آکواریوم

ثابت شده که تماشای ماهی های زینتی آکواریومی، فایده های درمانی زیادی، مانند کاهش فشار خون و از بین بردن استرس دارد. داشتن یک آکواریوم با ماهی های زیبا می تواند سرگرمی مفیدی باشد، زیرا نیاز به توجه منظم (اما نه خسته کننده) دارد و این فرصت را فراهم می کند که با دیگر علاقه مندان ماهی و آکواریوم هم ارتباط برقرار کنید و در عین حال چیزهای منحصر به فرد خودتان را درست کنید. برای مثال، ترکیبی اختصاصی از ماهی های مختلف و

# One & One

Beauty Services  
are available  
by appointment only

Master Stylist:  
Fereshteh Kalbasi

(714) 225 - 5241

# مرکز کامل پزشکی

## واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره  
با همکاری پزشکان متخصص

قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیکر



**Dr. Jeff Shadjareh**



**Dr. Larry Ding**  
Pain Specialist



**Dr. Dennis Cramer**  
Neurosurgeon

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

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

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

مطب پزشکی ارواین

**(949) 333-2224**

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

[www.southcountyspinecare.com](http://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](http://www.crownvalleysurgicalcenter.com)



# 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**



# دکتر شیدا سام

پزشک خانواده  
فوق تخصص در بیماری سالمندان



## Dr. Shida Saam

Board Certified Family Practice & Geriatrics

- بیماری های داخلی (قلب، قند، فشار خون)
- تست تنفسی و نوار قلب، واکسیناسیون و چک آپ سالیانه کودکان و بزرگسالان
- تشخیص و درمان بیماریهای کودکان و بزرگسالان
- بیماری های زنان، یائسگی و PapSmear
- تخصص در هورمون های گیاهی
- انواع تست های سرطان
- کنترل وزن Weight Loss Programs

**تماس مستقیم با دکتر از طریق اینترنت**

قبول اکثر بیمه های درمانی

برای کسانی که بیمه ندارند تسهیلات ویژه در نظر گرفته شده است

(949) 783 - 1911

16300 Sand Canyon Rd., Suite 602

Irvine, CA 92618

## باب اول حکایت سی و سه گلستان سعدی



یکی از وزرا به زبردستان رحم کردی و صلاح ایشان را به خیر توسط نمودی. اتفاقاً به خطاب ملک گرفتار آمد.

همگان در موجب استخلاص او سعی کردند و موکلان در معاقبتش ملاحظت نمودند و بزرگان شکر سیرت خویش به افواه بگفتند تا ملک از سر عتاب او در گذشت. صاحبدلی بر این اطلاع یافت و گفت:  
تا دل دوستان به دست آری بوستان پدر فروخته به  
پختن دیگ نیکخواهان را هر چه رخت سراسر سوخته به  
با بداندیش هم نکویی کن دهن سگ به لقمه دوخته به



خیر: نیکوکار؛ کریم

خطاب: مخاطب قرار دادن کسی؛ با کسی رویاروی سخن گفتن.

استخلاص: آزاد کردن؛ رها کردن.

موکل: وکیل گردانیده شده و گماشته شده بر چیزی و کسی که کاری را به وی گذاشته باشند.

معاقبت: عذاب کردن یعنی زدن و بستن کسی را.

ملاحظت: نیکویی و نرمی کردن؛ نسبت به کسی لطف و مهربانی کردن.  
افواه: دندان.

عتاب: ملامت کردن؛ سرزنش.

## باب اول حکایت سی و چهارم گلستان سعدی

یکی از پسران هارون الرشید پیش پدر آمد خشم آلود که فلان سرهنگ زاده مرا دشنام مادر داد. هارون ارکان دولت را گفت جزای چنین کس چه باشد؟  
یکی اشاره به کشتن کرد و دیگری به زبان بریدن و دیگری به مصادره و نفی..

هارون گفت: ای پسر کرم آن است که عفو کنی و اگر نتوانی تو نیزش دشنام مادر ده نه چندان که انتقام از حد در گذرد آنگاه ظلم از طرف ما باشد و دعوی از لقیل خصم.

نه مرد است آن به نزدیک خردمند که با پیل دمان پیکار جوید بلی مرد آن کس است از روی تحقیق که چون خشم آیدش، باطل نگوید.



ارکان: رکن، اصول؛ مبانی.

کرم: بخشش، بخشندگی، بذل

حد: اندازه؛ مقدار.

خصم: دشمن، [طرف شخص در جدال و پیکار.

پیل: فیل

دمان: دمیدن، دمنده.

پیکار: جنگ؛ نبرد.

تحقیق: پژوهش.

## ضرب المثل های فارسی

- ۱- یک دست صدا ندازه: باید با دیگران متحد بود.
- ۲- جانماز آب کشیدن: در ظاهر خود را خوب نشان دادن.
- ۳- درخت هرچه بارش بیشتر می شود سر فروتر می رود. در ستایش فروتنی افراد دارای مقام ویا ثروت.
- ۴- گاو بی شاخ و دم: کسی که فقط در ظاهر قوی و وحشتناک به نظر می رسد.
- ۵- چرا عقل کند کاری که باز آرد پشیمانی: عاقل کاری را که پشیمانی به بار می آورد نمی کند
- ۶- صلاح مملکت خویش خسروان دانند.
- ۷- مگواندوه خویش با دشمنان که لامول گویند شادی کنان: دشمن را به ناراحتی خود شاد نکن.
- ۸- ضرب ، ضرب اول: در مبارزه آن کسی برنده است که ضربه اول را زده باش
- ۹- در دوازه رو می شه بست ولی در دهان مردم را نمی شود بست: هر کاری بکنی مردم درباره ات حرف می زنند.
- ۱۰- مورچگان را چو بود اتفاق شیر ژبان را به راننده پوست : در ستایش اتحاد و همبستگی.
- ۱۱- توبه گرگ مرگ است: کسی که دست از عادتش بر ندازه
- ۱۲- جنگ دو سردار: یعنی پایان جنگ گاهی پیروزیست و گاهی شکست است.
- ۱۳- نم پس نمی دهد: کارش عیب و ایراد ندارد.
- ۱۴- رفت که ریش در بیاورد ، سیلش را هم باخت: خواست وضع بهتری پیدا کند ، آنچه داشت از دست داد.
- ۱۵- زدیم و نگرفت : کسی که خود را به خطر بیاندازد و نتیجه ای نداشته باشد.
- ۱۶- زیر کاسه ، نیم کاسه است : یعنی فریب و حقه ای در کار است.
- ۱۷- داشتم فایده ندازه از داریم بگو: از آنچه داشتی نگو بگو اکنون چه داری.
- ۱۸- حال در ماندگان کسی داند که به اصول خویش در مانند: دردمندی.



## کمی بخندیم



- امروز از برنامه Google Earth پشت بوم خونمون رو پیدا کردم ! نشون مامانم دادم ! حالا به نقطه سیاه پیدا کرده کف میزنه و با کلی ذوق و شوق میگه این منم دارم لباس پهن میکنم ! حالا بابام اومده مامانم بهش گفت ! بابام اومده میزنه پس گردنم میگه چرا عکس مامانتو میداری تو اینترنت !
- انقدر ریش هام بلند شده و قیافم پیر شده که دیشب تشنم بود رفتم آب بخورم بابام صبح چشماش پر اشک شده بود می گفت : دیشب بابای خدایا برزم رو دیدم
- ساعت ۳ شب زنگ زدم خونه به بابام گفتم چیزی نمیخواید دارم میام خونه بخرم؟ گفت: آگه جایی باز بود از این پلاستیکا که جسد رو توش میندازن بخر
- چند روزه میرم بدنسازی بجای آهنگ خارجی ، جواد یساری میزارن تو باشگاه !!! همش فک میکنم بجای عضله ، سیبلام داره درمیاد.....!
- دوستم زنگ زده میگه داری بیست میلیون تومن دستی بدی بهم ، جدأ بعضی ها جقدر رو دارن، والا من دعام که میکنم روم نمیشه انقدر پول از خدا بخوام.
- حضرت سلیمان خیلی خوشبخت بود چون میتونست با مگسی که تو اتاقش گیر کرده صحبت کنه بهش بگه آقا پنجره رو وا کردم برات، بیا از اینور برو بیرون
- ولی من معتقدم آگه حاج زنبور عسل به سیگار روشن میکرد... مامانش که هیچی، کل فاملیش اعم از زنده و مرده جلو روش سبز میشدن .
- بچه اول مته خط شکن جبههست میره جلو دونه دونه مینا رو خنثا میکنه خانواده سر سیگار، مشروب، بیرون رفتن، مهمونی، مسافرت و... بیچارش میکنن تا باهاش کنار میان بچه دوم بعدش مته به اسان متمدن هر جوری دوس داره زندگیشو میکنه.
- یکبار حال نداشتم برم سر کار زنگ زد گفتم پسر خالم فوت کرد فرداش رفتم دیدم بتر تسلیمت زدن انقدر شرمند شدم میخواستم برم پسر خالمو بکشم.

## چیستان



- ۱- گردن دارد ولی سر ندارد . دست دارد ولی پا ندارد ؟
- ۲- تمام اتاق را پر می کند ولی از سوارخ کلید بیرون می رود؟
- ۳- حیوان خیلی خطرناکی است که اگر اسمش را برعکس بنویسی رام می شود؟
- ۴- کدام گیاه است که در باغ سبزه است و در بازار سیاه و در آشپزخانه سرخ ؟
- ۵- موجود سرد و بی جان. گیرد ولی دو صد جان. دهان تنگ و تاریک. گردن دراز و باریک
- ۶- شیر پلنگ بی دم ، نه خو خورد نه گندم . گشت زند توی باغ. دهد غسل به مردم؟
- ۷- کدام حیوان آبری می باشد که بخش دوم نام آن ، اسم یک ساز می باشد؟

## پاسخ چیستان

۱- کلاه ۲- کلید ۳- مار ۴- کدو ۵- کرم ۶- کبک ۷- کمان



## ترفندهای خانه داری

- تخم مرغ خام را به مدت یک دقیقه تکان دهید و سپس آن را آب پز کنید. پس از پخت یک تخم مرغ کاملاً طلایی در اختیار خواهید داشت.
- سبزی هایی که زرد و پلاسیده شده اند را دور نریزید. آن ها را درون قالب یخ بریزید و رویشان را با روغن زیتون بپوشانید. سپس قالب های یخ را در فریزر قرار دهید. از این یخ های روغنی می توانید برای سالاد و پاستا بهره بگیرید.
- اگر می خواهید پیتزایی که از دیشب مانده دوباره همان طعم و عطر تازه ی خود را داشته باشد، به جای گرم کردن آن در مایکروفر، پیتزا را در تابه و روی اجاق گاز گرم کنید.
- برای پاک کردن سرامیک، کاشی و کفپوش آشپزخانه می توانید از محلول ترکیبی آمونیاک، آب گرم و سرکه استفاده کنید. پس از استفاده از این محلول روی سطوح، تمامی قسمت ها را با یک دستمال مرطوب تمیز کنید.
- تمیز کردن کابینت ام دی اف: برای تمیز کردن کابینت ام دی اف می توانید کمی شامپو فرش را در آب گرم حل کرده، و با دستمالی مناسب تمام سطوح را تمیز کنید. حتماً با یک دستمال نرم تمامی قسمت ها را خشک کنید.
- تمیز کردن کابینت فلزی: برای تمیز کردن کابینت های فلزی می توانید مواد شوینده ملایم را با کمی آب گرم مخلوط کنید و تمامی سطوح را پاک کنید. بهتر است بعد از استفاده از مواد شوینده، سطح رویی را با دستمال مرطوب تمیز کنید.
- تمیز کردن کابینت چوبی: برای تمیز کردن کابینت چوبی می توانید کمی جوش شیرین را با روغن های طبیعی روی سطوح استفاده کنید. پس از آن توسط یک مسواک نرم تمامی قسمت ها را پولیش بکشید و پس از براق شدن و تمیزی سطوح، از یک دستمال پر زردار استفاده کنید.
- می توانید از محلول های ضد عفونی کننده قوی برای جرم گیری و تمیز کردن سطوح استفاده کنید. پاک کردن سینک آشپزخانه با نوشابه نیز روش بسیار خوبی است. نوشابه را روی یک دستمال بریزید، تمامی سطوح سینک را دستمال بکشید، پس از آن می توانید با دستمال دیگر تمامی سطوح را تمیز و خشک کنید.
- تمامی فیلتر ها را خارج کنید و به مدت یک ساعت در محلول آب گرم و آمونیاک قرار دهید. پس از آن توسط آب گرم تمامی قسمت ها را شستشو دهید. برای تمیز کردن سطوح خارجی فر می توانید از بخارشوی استفاده کنید.



خوب می شوی. اصلا طیب بسیار خوبی است و نمی توان از او وقت گرفت. الان می خواهی وقت بگیری برای ماه بعد یا دو ماه بعد به تو وقت می دهد. فقط باید وقتی کرونا گرفتی آب نخوری!

فقط همین معجون را در هوای گرم ناشتا بخور و خوب میشوی. برای تابستان یک دارو دارد و برای زمستان یک داروی دیگر!

از من به شما گفتن بود. من خودم گرفتم و البته نخیر آزمایش نرفتم. همین را خوردم و خوب شدم. خیالتان راحت ما طب ستی داریم. همین چند روزه هم محرم است و همه شفایشان را می گیرند. هیچ دکتری هم درست نمی گوید. شما پیش هر دکتری که بروید حتی اگر بلد نباشد که شما چه تان شده است یک دارو به شما می دهد. اصلا دکترهایی سوادند. همین طیب سستی ها هستند که خونند. هر روز هم پای منبر از اینها می گویند و همه هم شفا گرفته اند ...

من مات و مبهوت فقط گوش می کردم. همانجا یاد امیر کبیر افتاده بودم. که چقدر در آن روزگار مظلوم بود. که این مردم هنوز هم همان مردم هستند. که هلیله سیاه و رازیانه عجب داروی شفابخشی است. که دیروز در تلویزیون اعلام شد نیش زنبور داروی کروناست و هیچ زنبورداری هم کرونا نگرفته است.

که هنوز گرفتار همان خرافاتیم. حالا چه می خواهد از آن جن زدگی بیرون بیاید چه شفای عاجل!!

های های گریست و در جواب درباریان که از او پرسیدند "تو چرا گریه می کنی؟" جواب داد: ما مسئول جهل و نادانی این مردم هستیم!!

امروز سوار تاکسی شدم. راننده تاکسی که دید ماسک زده ام و دستکش پلاستیکی دارم شروع کرد به صحبت کردن در مورد کرونا.

می خواست به هم نزدیکتر بشویم و شاید کرایه بیشتری بگیرد .... ای آقا! می گویند بیماری هست. البته هست. اما آنقدر که می گویند نیست. من خودم چند بار گرفته ام. یعنی چون تب کرده ام فهمیدم که گرفته ام. بعد گلویم چرکی شد اما رد کردم. اصلا دو سوم مردم باید بگیرند و گرنه این بیماری که تمام نمی شود. بعد هم. مذهبی ها که نمی گیرند. دروغ می گویند که بیماری خطرناکی است. تازه دارویش را هم می گویند استفاده نکنی بهتر است. دارویش که بیاید شما را عقیم می کند. بعد داخل دارویش ردیاب کار گذاشته اند. یعنی شما هر جا که بروید این ردیاب شما را ردیابی می کند. تکنولوژی هم مال آمریکا و اسرائیل است. آنها هستند که می خواهند ما را ردیابی کنند.

شما هر روز هلیله سیاه و رازیانه بخور هیچ کارت نمی شود. برو سمت خیابان جهاد آنجا یک طیب سستی است و همه را داخل پلاستیک آماده گذاشته و البته گران می فروشد اما شما تضمینی

## هلیله سیاه و رازیانه

می گویند در زمان امیر کبیر بیماری آبله شیوع پیدا کرده بود.

مردم به دلیل جهل و نادانی از مایه کوبی فرار می کردند و حتی با وجود اینکه امیر وضع

کرد باز هم حاضر بودند جریمه را پرداخت کنند اما مایه کوبی نکنند. روزی رسید که پیرمردی را به همراه فرزندش به پیش امیر کبیر آوردند و پیرمرد فرزندش را مایه کوبی نکرده بود. امیر کبیر نگاهی به جنازه پسر پیرمرد انداخت و از او پرسید: چرا مایه کوبی نکردی؟

پیرمرد جواب داد: گفته بودند اگر مایه کوبی کنیم جن زده می شویم.

داد امیر کبیر بلند شد و گفت: حالا هم باید جریمه پرداخت کنی و هم فرزندت را از دست داده ای!

پیرمرد اشک ریخت که پول ندارم. امیر کبیر از جیب خود پنج تومان بیرون آورد و گفت: حکم برنمیگردد. این را بگیر و پرداخت کن!

چند دقیقه بعد که جنازه کودک دیگری را هم جلوی امیر کبیر گذاشتند دیگر طاقت نیاورد.



مهدی علیزاده فخرآبادی

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



98

- اتومبیل
- مسکونه
- مشاغل
- سلامت
- عمر
- Life
- Uber & Lyft
- Auto
- Home
- Business
- Health



**Reza Agahi**

**Principal Agent**

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

**مشاور رایگان شما  
در کلیه امور بیمه ها**



کلیسای وانگ یکی از شناخته شده ترین اماکن تاریخی ایران است. داستان های تاریخی زیادی در خود دارد و نقاشی های قدیمی و مذهبی آن هر کدام قصه ای دارند. شاید کلمه "مسحور کننده" کلمه شایسته ای برای این مکان تاریخی باشد. چون وقتی وارد کلیسا می شوی شگفت زده می شوی و با تعجب به آن همه نقاشی خیره می شوی. بهشت و جهنم را که به خوبی تصویر شده است و تصاویر شیاطین و عذاب گنهکاران و پیامبران که مشخص است نقاشان به نام واساتید بزرگی آنها را کشیده اند. حیاط بزرگی دارد و یادبود کشتار ارمنه ترکیه در آن پررنگ است. اگر به اصفهان رفتید حتما به کلیسای وانگ سر بزنید. اصلا پشیمان نمی شوید. باور کنید.

## کلیسای وانگ اصفهان

مهدی علیزاده فخرآباد  
تکمیل مرادی مهنه

کلیسای وانگ در شهر نصف جهان، اصفهان است. یک کلیسای قدیمی که کهنترین ماشین چاپ جهان در آن نگهداری می شود. یک موزه دو طبقه دارد و ایرانیان ارمنی وظیفه مراقبت از آن را به عهده دارند. یک فضای پاک و پاکیزه همراه با موزه ای که سرشار از اشیاء تاریخی و تابلوهای زیباست. همیشه پر از بازدید کننده و شلوغ است. شبها تا دلتان بخواهد عشاق اصفهانی اطرافش قدم می زنند. صدای ساز میاید و بوی شراب و آن کوچه های اطرافش که فوق العاده رنگارنگ و لوکس هستند شما را به یاد کوچه های اروپایی میندازند.



# Shafa Medical Center



**دکتر حمید اسکندری**  
Dr. Hamid Eskandari, MD

## پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

- 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 مدیگر

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

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

**Tel: (949) 559 - 5153**



## انگور سیاه

انگور میوه‌ای شیرین و لذیذ و از نوع میوه‌های خوشه‌ای است. این میوه بهشتی سرشار از ویتامین های A، B و C می باشد. هم چنین دارای مقداری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر و پتاسیم است. یکی از خواص مهم این میوه، تصفیه ی خون و خون ساز بودن آن است. این میوه هم لاغر کننده است و هم چاق کننده انگور و آب آن برای کسانی که در اثر یک بیماری طولانی ضعیف شده‌اند، بسیار مفید است. این میوه برای سل، یبوست، بواسیر و سیاه سرفه اثر شفابخش دارد و برای بیماری که دچار ورم کلیه هستند برای کسانی که نارسایی کبد دارند توصیه شده است و موجب افزایش اشتها می شود. این میوه سموم بدن را دفع می کند این میوه برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل، روماتیسم، قرص و سنگ کلیه می باشند، مفید است. انگور برای کسانی که دچار مسمومیت، عوارض فشار خون بالا و سوء هاضمه، اختلالات پوستی، کورک، اگرما و نفرت شده‌اند سودمند است. این میوه برای بهبود بیماری های قلبی بسیار سودمند است. این میوه باعث پاک سازی معده و روده از مواد زائد و مضر می شود.

شود. پس از اینکه مواد را خوب مخلوط کردید درب ظرف را ببندید و آترابه مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا گوشت دنده ها نرم و طعم دار شود. پس از گذشت دوازده ساعت دنده ها را برای سیخ کردن از یخچال خارج کنید. برای سیخ کردن دنده ها باید از سیخ های بسیار بزرگ استفاده کنید. اگر سیخ های شما خیلی بزرگ نیستند می توانید از دو سیخ برای سیخ کردن دنده ها استفاده کنید. پس از اینکه سیخ کردن دنده ها به پایان رسید به سراغ آماده کردن منقل ذغال بروید. توجه داشته باشید که ذغال ها حتما به صورت یکدست روشن شده باشند زیرا ذغال های خام باعث می شوند که کباب ها طعم دود بگیرند، ضمن اینکه CO۲ موجود در ذغال های خام برای سلامتی زیان آور است. پس از اینکه منقل آماده شد سیخ ها را روی منقل بچینید و اجازه دهید دنده ها با حرارت بسیار ملایم کباب شوند. در حین کباب کردن دنده ها کره را ذوب کنید و با قلمو روی گوشت دنده ها بمالید تا کباب لذیذتر شود. مالیدن کره روی کباب شیشلیک علاوه بر اینکه کباب را لذیذتر می کند باعث می شود کباب ها خشک نشوند. در کنار کباب شیشلیک می توانید از گوجه کبابی هم استفاده کنید. پس از اینکه کباب آماده شد آترابه همراه نان یا برنج سرو کنید.



## شیشلیک

**مواد لازم:** کره ۱۰۰ گرم، پیاز بزرگ ۳ عدد، دنده گوسفندی ۱۲ عدد، آبلیمو ۸ قاشق، غذاخوری، روغن مایع ۸ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل سیاه به میزان لازم، زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری

**روش تهیه:** ابتدا باید دنده ها را طعم دار کنید برای این منظور یک ظرف مناسب و جادار انتخاب کنید و دنده ها را داخل ظرف بریزید. پیازها را با رنده ریز رنده کنید و با فشار دست آبشان را بگیرید. آب پیازها را به ظرف حاوی دنده ها اضافه کنید. در ادامه آبلیمو را به همراه روغن مایع، زعفران دم کرده و مقداری نمک و فلفل سیاه به ظرف حاوی دنده ها اضافه کنید. مواد طعم دهنده را با دست روی گوشت دنده ها ماساژ دهید به صورتی که تمام قسمت های گوشت دنده طعم دار

## 15 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شپ (Citizenship)
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکار ندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)



Tel: (818) 425 - 2181

Email:

Bahara\_Fattahi@yahoo.com

دفتر خدمات اجتماعی  
با مدیریت  
بهارا فتاحی

Bahar Social Services



نه

روی موبایلم فیلم رقص پاتیناژ النا و متیو رو بخش می کنم، می گرم جلوی چشمش، میگم نه این لامصب هارو نگاه کیف کن، نه می پرسه چیکا میکن؟

حمید سلیمی  
صدایش بلند، میفهمم سمعک نداره، دستمو رقص طور تکون میدم داد میکشم نای نای. نه می خنده و دستاشو رقص طور تکون میدم و میگه رقص چه وقته؟ عروسیه؟ میگم خارج همهش عروسیه، اینجا همهش عزاست. میگه چی؟ داد میکشم عروسی تو بشه آی من برقصم. چارقده سفیدشو میکشه تو صورتش، نقلی میکشده. می میرم براش. سمعکشو میذارم براش و میگم نه، تو که عروس شدی رقصیدی؟ میگه نه مادر، من رو دادن به پسرعموم، یکی دیگه رو میخواست، خوش نبودیم تو عروسی. میگم تو چی؟ تو میخواستیش؟ میگم من اصن بلد نبودم خواستن چی چی هست. بعد بلندبلند می خنده، از اون خنده ها که نقشش ایجاد به زمان کوتاه برای بلعیدن ابرهای گلو بدون فهم مخاطبه موقع خداحافظی میگه تو چی؟ میگم من چی؟ میگه توی عروسیت رقصیدی؟ میگم آره بابا، خیلی رقصیدم. میگه الکی میگي، تو با این اخلاق سگت اصلا رقص بلدی؟ میگم بله، بفرمای. رقصم براش و بشکن می زنم. ریسه میره از خنده. ماچش می کنم میگم زن من میشی؟ چارقده سفیدشو میکشه

توی صورتش، نقلی می خنده. باز عاشقش می شم. تو خلوتی مترو، تو خنکی پاییز تهران، از کهریزک تا سیدخندان به ته فکر می کنم وقتی هر روز یادش میومده شوهرش یکی دیگه رو دوست داره. به شوهرش، وقتی هر روز یادش میومده یکی دیگه رو دوست داره. به دخترعموی شوهرش، وقتی هر روز یادش میومده زن دیگه ای کنار مردی که دوستش داره زندگی می کنه. چیه این دنیا؟ انجمن ترخیص گان گمانم زیر پل به پسر سیاه سوخته به دست فال می گیره جلوم و میگه یکی میخوای؟ میگم من اصلا خواستن بلد نیستم. میگه کاری نداره، یکی رو انتخاب کن، بردار واسه خودت. توی چشمش به مرد خوشحال با کتشلوار دومادی می رقصه. همه فالهاشو می خرم و می دونم توی بکیشون بالاخره نه می رقصه.

غربت زمستانه تابستان

تابستان است. تابستان ها حالم بدتر می شود. حال تم، حال روحم، حال دلم. تابستان ها نحسند، جز تابستانی که تو اهلیم کردی. حالا دوباره هیولای شروری شده ام که در خیابان راه می رود و به همه لیخدهای دنیا بلین است. بین، روزهای تابستان بی رحمانه روشتندی رحمانه نبودت را نشاتم می دهند. حالا این جا گرم شده و آن سر دنیا که تویی، احتمالا هوا در حال سرد شدن است. اگر بودم لابد از گرم شدن انگشتهایت در جیب کاپشن من لذت می بردی. اینجا که هوا سرد شود، آنجا تابستان است و تو خوشترنگ تر از همیشه خواهی شد. بی این که به یاد بیاوری برای گندم پوست تنت می مردم، می بینی؟ دارم درباره مجال های ممتدی

نظیر بازیابی گذشته یا شایدهای مضحک آینده می نویسم. همینقدر تباهند کلماتم. ما دیگر به هم نمی رسیم. یعنی حالا دیگر شک دارم اصلا رسیده باشیم. ما به ملال رفتن دچاریم. به جنون دوری. به از دست دادن، و بعد عزاداری طولانی، و باز خواب دیدن و در خوابها گم شدن. دکتر راست می گوید، باید دست بردارم. ما دیگر هیچ وقت به موقع به داد هم نمی رسیم. قصه لابد همین است، یک بار برای داشتن کسی کمی و کم می آوری، و بعد دیگر مهم نیست چقدر دلت بخواهد آن شب و آن بوسه و آن تانگی و آن نرو گفتن های تو تکرار شود. نه، دوباره ای در کار نیست، دیگر تمام شد. حالا تو که مرا از یاد بردی، آنجا زیر پتوی نازک پشمی بخواب، کنار مردی که بلد بود تو را داشته باشد. من که تو را از یاد بردم، این طرف دنیا به قول تو باز "دیوانه ی شب زی" شده ام. تا صبح در خیابان راه می روم، و صبح که شد خورشید را آنقدر نگاه می کنم که چشمهایم بسوزند ولی نمی بندمشان. هر وقت چشمهایم را بینم، از همان شب تا حالا، پشت پلکهایم تویی. همین که چشمهایم را بینم، باز مثل همیشه گوشه مبل نشسته ای و من دارم سر تو فریاد می کشم و اشکهایم را نمی بینم و تمام شدن شگفتی بودنت را نمی بینم. تمام شده دختر، من برای همیشه در آن لحظه دفن شده ام. حالا تو باز وانمود کن خودت نیستی و با گوشی دوستت برایم عکس دخترت را بفرست و بنویس: بین، دختر فلاپی لپش چال دارد. مردی که دوست داشت مرده است. تابستان است، و کاکوس ها خوب می دانند تابستان برای زنده شدن وقت مناسبی نیست.....

Hearing Care Professionals

First Choice Hearing Aid Center

**تست شنوایی رایگان**  
برای خرید سمعک **۵۰٪ تخفیف ویژه**

SIEMENS

oticon  
PEOPLE FIRST

Starkey

SONIC innovations

WIDEX PHONAK  
HIGH DEFINITION HEARING  
hearing systems

**آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟  
آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟  
ما با استفاده از آخرین مدلهای سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم**



قبول اکثر بیمه های درمانی  
**Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O**  
مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

مراکز شنوایی در سه نقطه اورنج کانتی با بیش از ۱۵ سال سابقه

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865	(714) 282 - 9911
22622 Lambert St., Suite #301B Lake Forest, CA 92630	(949) 768 - 4327
18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648	(714) 375 - 7776
<a href="http://www.1StChoiceHearing.net">www.1StChoiceHearing.net</a>	<a href="http://www.LifeHearingInc.com">www.LifeHearingInc.com</a>

All services are under supervision of our **Medical Director** and **Director of Nursing**.



### Greater Southern California

سرویس دهمی در اورنج کانتی، لس آنجلس، سندیلگو، ریورساید و تمامی شهرهای جنوب کالیفرنیا و حومه



### Home Healthcare (Medical) Services

Skilled Nursing (RN, LVN, CNA, HHA)

Medical Social Services

Registered Dietitian

Rehab Services (Physical Therapy, Speech Therapy, Occupational Therapy)

Pharmacy Services



با معرفی دوستان، آشنایان و اطرافیان تا **\$500** هدیه بگیرید!



### Homecare (Non-Medical) Services

Companionship

Meal prep & feeding

Transferring & mobility

Incontinent care & bathing

Custodial care

Personal attendance

Light housekeeping

Errands & appointments

Especial custodial care for Alzheimer's, Dementia & Parkinson's patients



تا ۵ ساعت خدمات رایگان در شروع سرویس دهمی برای اطمینان و رضایت شما از سرویس و کارکنان



### All Payments Accepted

Credit Card, Check, Long-Term Care, Veteran Benefits, Medicare, Medicaid, and other Insurances



مشاوره رایگان حضوری و تلفنی (949) 666-2233



ردان مدیکال با سالها تجربه و تخصص در تجهیزات و خدمات پزشکی، مفتخر است تا سرویس های مراقبتی، سلامتی و درمانی خود را در تمامی جنوب کالیفرنیا به شما ارائه دهد. خدمات ما شامل کمک رسانی در امور داخل و خارج منزل، بهداشت شخصی، همراهی بیمار و همچنین تمامی خدمات پزشکی و پرستاری، توانبخشی، غذایی و دارویی در منزل شما می باشد.



# خانه شیک

بازیابی نور و زیبایی محیط



نور و روشنایی، مبلمان، تزئین و دکوراسیون مناسب خانه و محل کار شما



**(949) 379-0090**

Visit Our Showroom:  
[www.ChicHomeOC.com](http://www.ChicHomeOC.com)

23472 Ridge Route Dr.,  
Laguna Hills, CA 92653



# نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

[www.noorgalleryoc.com](http://www.noorgalleryoc.com)

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

[www.noorgallerybh.com](http://www.noorgallerybh.com)

Antiques, Interior Design  
Fine Arts, Jewelry

## NOOR GALLERY

**GRAND  
OPENING**

