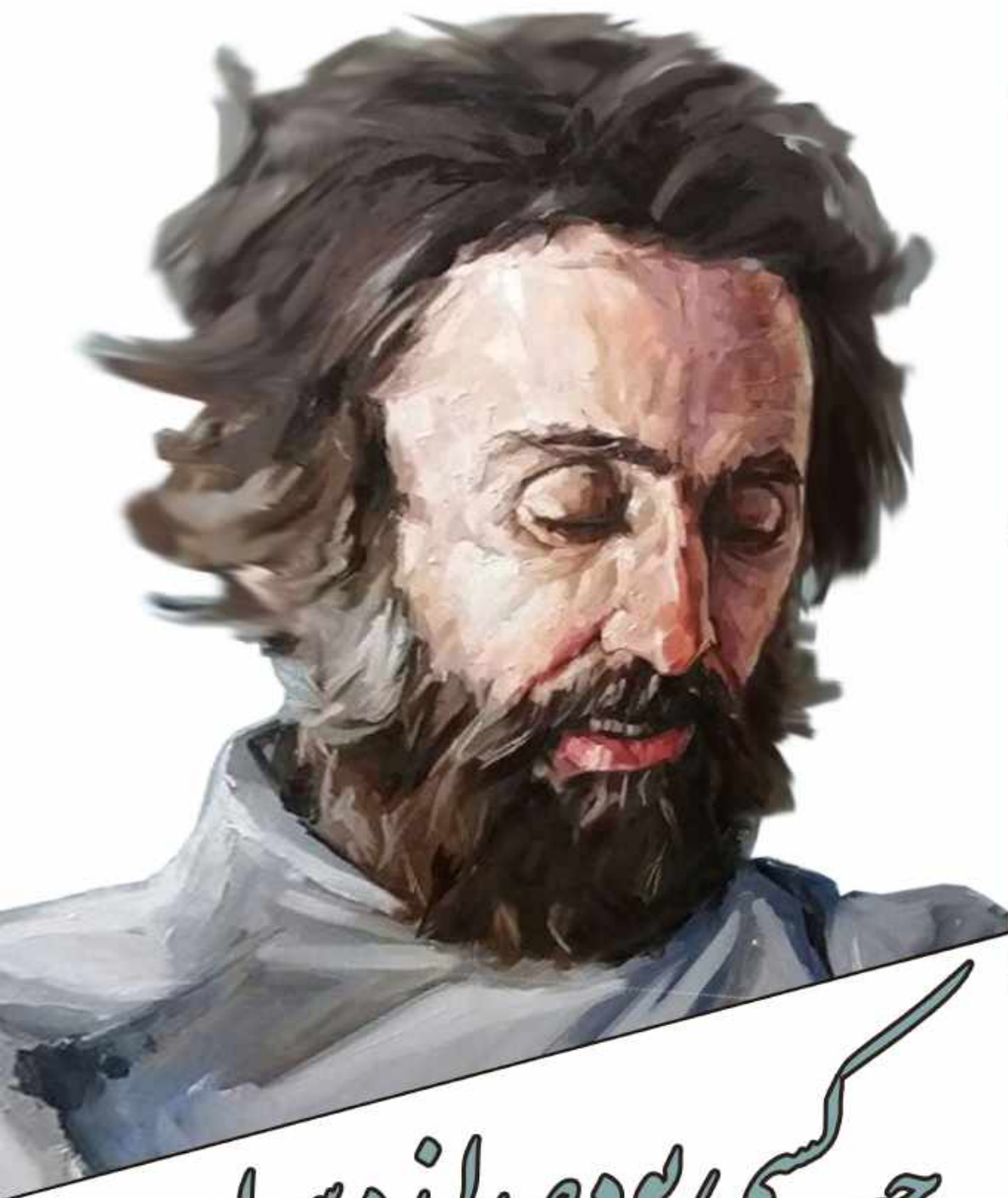




سال پنجم شماره ۶۲ اکتبر ۲۰۲۰

# خواندنی‌ها




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



**Mercedes-Benz**  
of Anahelm



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



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

**آرمیتا سلیمی**  
مشوقین تار



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

## چه کسی بود صدرا زدهراب

۱۵ مهرماه، زاد روز سهراب سپهری، شاعر طبیعت



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





# دندانپزشکی با لیزر



**REZA A. TAFRESHI, DDS**

**Cosmetic & Dental Implant Surgery**

فارغ التحصیل از Loma Linda کالیفرنیا

**دکتر رضا آبائی تفرشی**

**جراح - دندانپزشک و ایمپلنت های دندان**

- 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



مشتاق فروهرپاک

بیشتر خاطرات زمان نوجوانی و جوانی ام مربوط به دوران مدرسه و دبیرستان است. خاطراتی که سرشار از اتفاقات شیرین و بیاد ماندنی است که کوچه‌ها و مکان‌های آن دوران آدمی را به آن روزگاران می‌برد. اما اکنون برخی از خیابان‌ها و ساختمان‌ها به مرور زمان عوض شدند و دوباره ساخته شدند. ولی جاهایی که هنوز دست نخورده مانده‌اند، یاد آور دوران شیرین کودکی و جوانی است. طبیعتاً همه دوستان ما و خود ما هم دستخوش تغییر شدیم به طوری که اگر الان دیگری را ببینیم شاید همدیگر را نشناسیم. چهره‌ها تغییر کرده‌اند و رفتارها و اخلاقیات هم متناسب با سن و سال عوض شده‌اند. چندی پیش بود که به محله قدیمی سری زدم تا شاید بتوانم خاطرات سال‌های دور را زنده کنم. بیشتر کوچه‌ها و ساختمان‌ها بازسازی شده بود و چهره تازه‌ای به خود گرفته بود. اما نام هر کوچه‌ای مرا به سالهای دور می‌برد. کوچه‌هایی که از همکلاسی‌هایم نام گرفته بودند. همان‌هایی که در طول سالهای پر اضطراب و نگرانی جنگ با شوق شوری وصف ناشدنی دلیرانه ایستادند. کوچه‌هایی که با تصویری کوچک از آنان به نام انسانهایی بزرگ نام گرفته‌اند، عوض نشدند. تصاویری که هر کدام داستان یک قهرمان را در دل خود دارد. قهرمانانی که رفتند و آنان که در راهند. سرزمین ما گاهی دستخوش ناملایمات و گرفتاری‌های شدید بوده است. اما همیشه پر افتخار در صفحه روزگار می‌درخشیده است و نام آن گرمی بخش دلها و خاک آن مقصد نهایی ایرانیان جدا مانده از وطن بوده است. یاد قهرمانان وطن، عزیز و گرامی باد.

## در این شماره می‌خوانیم:

- صفحه
- سخن سردبیر ۴
  - از ایران چه خیر؟ ۵
  - یادواره سهراب - ۱۵ مهرماه، زاد روز سهراب سپهری ۵
  - در باره سریال تلویزیونی آقازاده ۵
  - نه به این، نه به آن - تکتم مرادی مهنه ۶
  - در گوشه‌های خاله زنگی - عزرائیل ۸
  - غولی به نام کوئید - نیلوفر لاری ۹
  - پارسی بنویسیم، پارسی بگویم ۱۰
  - به پیروی از سهراب - شعری از احسان صانعی کاشانی ۱۰
  - زندگی نامه احسان خواجه نوری - ملیکا علیزاده فخرآباد ۱۱
  - حکایت‌هایی از گلستان سعدی ۱۵
  - ترفند‌های خانه داری ۱۶
  - ضرب‌المثل‌های فارسی ۱۶
  - کمی بخندیم ۱۶
  - اشتراک زمان - مهدی علیزاده فخرآباد ۱۷
  - گزارش از زیگورات چغازنبیل - امین بابادی عکاشه ۱۸
  - روش تهیه مرغ ترش شمالی ۲۰
  - یادداشتهایی از حمید سلیمی ۲۱

**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

**دسترسی آسان به تلویزیون‌های:**  
کانال‌های فارسی  
کانال‌های تاجیک  
کانال‌های ترکی  
کانال‌های عربی  
و ده‌ها  
کانال دیگر

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

**\$339**



**(949) 291 - 4800**

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.

**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**





آغازده مجموعه‌ای به صورت نمایش خانگی به کارگردانی بهرنگ توفیقی، تهیه‌کنندگی و نویسندگی حامد عنقا است. فیلم برداری این مجموعه از سال ۱۳۹۸ و پخش آن از روز جمعه ۶ تیرماه ۱۳۹۹ در شبکه نمایش خانگی آغاز شد. سریال «آغازده» در ژانر درام اجتماعی و سیاسی داستان یک آغازده به نام نیما بحری (امیر آقایی) است که تخلفات اقتصادی مرتکب شده و یک مأمور به نام حامد تهرانی (سینا مهرداد) که او هم یک آغازده است، البته با خصوصیات کاملاً مخالف تلاش می‌کند تا دست نیما را رو کند. از حاشیه‌های این سریال در یک سکانس ۳ دقیقه‌ای، شخصیت راضیه (پردیس پورعابدینی) با دادن یک شکلات به عنوان مهریه به شخصیت حامد (سینا مهرداد) و خواندن خطبه صیغه عقد موقت از زبان خودش، موجب واکنش‌های اغلب منفی شد. شخصیت راضیه بر یک ساعتی بودن صیغه تأکید می‌کند و پس از بستن در توسط شخصیت حامد، او بدون چادر در مقابل آینه نشان داده می‌شود. همچنین پس از خواندن صیغه موقت او چادرش را می‌اندازد که در پلتفرم‌های آنلاین سانسور شده بود.

«آغازده» همان‌طوری که از اسمش برمی‌آید، گزارشی بی‌پرده و مستند از اتفاقات دو سال اخیر در پهنه سیاست و اقتصاد است. تصویری که از مفاسد اقتصادی، زدوبندهای سیاسی و مشکلات اخلاقی بخشی از جامعه اجرایی وجود دارد، تخیلی و فانتزی است. ما در «آغازده» سعی کردیم با این موضوع واقعی برخورد کنیم تا مردم ببینند واقعا در پشت پرده سیاست، چه اتفاقی می‌افتد. مردم فکر می‌کنند در این مفاسد، همه چیز شیک است، در حالی که بسیار چپ است. بازیگران سریال آقا زاده: امین تارخ، مهدی سلطانی، امین حیایی، کامبیز دربیاز، جمشید هاشم پور، سینا مهرداد، امیر آقایی، نیکی کریمی، لعیازنگنه، ثریا قاسمی، مسعود فروتن، دیبا زاهدی، سامیه لک، سعید داخ، روزبه معینی و محمدحسین لطیفی بازیگران سریال آقا زاده هستند.



### یادواره سهراب

فکرهای سهراب از دهلزهای وحشت و زهرخندهای زمانه، یادداشت‌ها و نشانه‌ها برداشته‌اند.

برخی بر سهراب خرده می‌گرفتند و او را به «سیاست‌زدایی در شعر» متهم می‌کردند و نتیجه‌ی آن را «بی‌دردی» او می‌دانستند. البته سهراب اهل «بازار سیاست رایج» نبود و به حوالی و حریم آن هم آگاهانه پا نگذاشت. او از وارثان اندیشه‌های متعالی تاریخ ادبیات مرز پرگهر ما بود. از این رو، این بازار را خوب خوب دیده و نقد کرد: «من قطاری دیدم / که سیاست می‌برد / و چه خالی می‌رفت!» (صدای پای آب)

در شعر سهراب، همه‌ی موجودات و اشیاء و کائنات، ذی‌شعورند و شخصیت می‌یابند. سهراب از نقاشی شعر به شخصیت شعر رسید. او رفتار خود را در این شخصیت یافت و تا پایان به او عشق ورزید، در او و با او زندگی کرد. در شعر سهراب همه جلوه‌های طبیعت به انسان وصل می‌شوند و رسالت‌رها شدن دارند. در شعر سهراب احساس پنهان و آشکار همه انسان‌ها نهفته و هویدا است و شخصیت دارند.

دوست در منظر نگاه و نیاز و احساس سهراب، یک رسول و اسطوره‌ی جاوید است. دوست او «با تمام افق‌های باز نسبت داشت / لحن آب و زمین را چه خوب می‌فهمید. / به شکل خلوت خود بود / و او به شیوه باران پر از طراوت تکرار بود. / و بارها دیدیم / که با چقدر سید / برای چیدن یک خوشه بشارت رفت» (از شعر دوست).



زندگی یعنی: یک سار پرید.

از چه دلتنگ شدی؟

دلخوشی‌ها کم نیست: مثلاً این خورشید،

کودک پس فردا،

کفتر آن هفته.

یک نفر دیشب مرد

و هنوز، نان گندم خوب است.

و هنوز، آب می‌ریزد پایین، اسب‌ها می‌توشند.

قطره‌ها در جریان،

برف بر دوش سکوت

و زمان روی ستون فقرات گل یاس.

## از ایران چه خبر؟

● تیم ملی دانش‌آموزی المپیک کامپیوتر ایران در سی و دومین المپیک جهانی کامپیوتر ۲۰۲۰ سنگاپور رتبه چهارم جهان را به دست آورد. در این دوره المپیک جهانی که به دلیل شیوع بیماری ناشی از ویروس کووید ۱۹ به صورت مجازی برگزار شد مدال‌های زیر توسط تیم ملی جمهوری اسلامی ایران کسب شد: شایان پردیس مدال جهانی طلا، علی صفری مدال جهانی طلا، کسری مظاهری مدال جهانی طلا، ابوالفضل سلطانی مدال جهانی نقره

● دوازدهمین نمایشگاه بین‌المللی متالورژی، فولاد، ریخته‌گری، ماشین‌آلات و صنایع وابسته با رعایت کامل دستورالعمل‌های بهداشتی در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی استان اصفهان برگزار شد.

● همزمان با ۱۲۰ سالگی سینما در ایران بازدید از تالارهای موزه سینما برای علاقه‌مندان رایگان شد. هموطنانی که امکان حضور در موزه سینما را ندارند می‌توانند از طریق تور مجازی از طریق اینستاگرام بازدید کنند. موزه سینمای ایران دارای تالارهای معاصران، بین‌الملل، کودک، دفاع مقدس، تماشاخانه، نام‌آوران و خانه فرهاد است که این تالارها نمایانگر سیر تحول سینمای ایران و میراث فرهنگی و سینمایی به جا مانده از آغاز این هنر صنعت تا به امروز است. عمارت موزه سینمای ایران قدمتی حدود ۲۰۰ ساله دارد و یکی از قدیمی‌ترین بناهای تاریخی پایتخت است که به دستور محمدشاه قاجار ساخته شده است که در بخش میانی یک باغ ایرانی (باغ فردوس) قرار گرفته است.

● دکتر ملک حسینی موفق به دریافت جایزه ۲۰۲۰ انجمن جهانی پیوند اعضا شد. معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت گفت: دکتر ملک حسینی کارهای بسیار بزرگی در کشور در زمینه پیوند اعضا انجام داده و با تلاش و کوشش فراوان ابتداء بخش پیوند کبد بیمارستان نمازی و بعد بیمارستان بوعلی شیراز به عنوان بزرگترین مرکز پیوند کبد در جهان راه‌اندازی کرده است و خوشحالم که جایزه ۲۰۲۰ انجمن جهانی پیوند اعضا به وی اهدا شد.

● یاسین همتی نژاد، پارکور کار جوان ایران توانست در رقابت‌های جهانی پارکور که به صورت مجازی و با حضور ۷۰ پارکور کار برتر جهان از ۲۶ کشور و پنج قاره مختلف برگزار شد، به نمایندگی از ایران به عنوان قهرمانی دست‌یافت! داوران این مسابقه هشت نفر برتر مسابقات مجازی را انتخاب کردند که یاسین همتی نژاد در آرای داوران جایگاه اول را به خود اختصاص داد. وی در بخش آرای مردمی هم چهارم شد تا در مجموع به عنوان قهرمان جهان انتخاب شود و به مدال طلای این رقابت‌ها دست پیدا کند. این مدال اولین مدال ایران در رقابت‌های جهانی پارکور محسوب می‌شود. همتی نژاد (از شهر لنده در استان کهگیلویه و بویراحمد) علاوه بر کسب عنوان قهرمانی توانست عنوان پدیده مسابقات را هم به دست بیاورد. این رقابت‌ها زیر نظر فدراسیون جهانی ژیمناستیک برگزار شد.

● ورود هواپیماهای بال ثابت هوانیروز به اورژانس و آماده باش تیم‌های عملیات ویژه اورژانس کشور و انتقال بین بیمارستانی بیماران کرونا از سوی آنها، امکان انتقال بیماران در استان‌ها به پایتخت صورت گرفت.



## نه به این نه به آن



من عاشق خانه های قدیمی هستم. خانه هایی که تمام خانواده با هم زندگی می کنند و پدربزرگ و مادربزرگ همه کاره خانه هستند. پسر بزرگ خانواده ولیعهد است و عروس ها و دخترها هرکدام برای خودشان هر چند اتاق های مستقلی دارند اما در یک دایره ادغام هستند. بساط آش رشته شب های جمعه به راه است و همه دور هم جمع می شوند و سبزی پاک می کنند. تاسوعا عاشورا فرش میندازند و داخل حیاط همه روضه گوش می کنند و بچه ها صدای جیغ و دادشان بلند است و می دوند اطراف استخر و هندوانه توی حوض برای سرد شدن همیشه دیده می شود و شب که می شود قلیانی چاق می شود و ظهرهای جمعه کباب روی منقل کنار حیاط که آقایان دارند درست می کنند. یک خانه سنتی

آن بافت سنتی قدیمی خیلی فاصله گرفته است. افسوس که آن فرهنگی و آن پستی قدیمی روی آلاچیق وسط حیاط دیگر اطراف ما نیست. دیگر صدای جیغ و داد و شلوغی بچه ها آن صفارا ندارد و دیگر بوی پیاز داغ از حیاط نمیاید. مادری نیست که جلوی جمع قربان صدقه پسر بزرگش با آن سیل چخماقی برود و دختر کوچیکه که تازه نوجوان شده و لبهایش زیر چادر سرخ نمی شود و موهای مشکی بلندش ناگهان از زیر چادر بیرون نمی زند که پسردایی اش یک دل نه صد دل عاشقش بشود و به خودش قول بدهد بزرگ که شد با او ازدواج می کند.

حالا همه چیز ماشینی شده است. من در کنج اتاق جلوی تلویزیون نشسته ام. یک سریال ترکی می بینم که دوتا خانم مینی ژوپ پوش در خانواده فقط توطئه می کنند. این پشت سر آن یکی جادو جنبل می کند و آن یکی توی غذای این یکی معجون می ریزد. آقا بخاطر ارث و میراث با برادرش دعوا دارد و مادر از شوهرش طلاق گرفته و کینه های قدیمی سر باز کرده اند و دعوای خانوادگی حالا فیلم شده اند و ما داریم تماشا می کنیم. نه به آن نه به این.

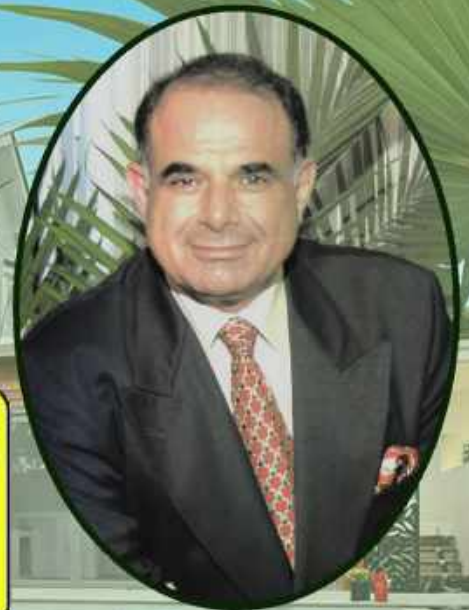
قدیمی که همه در فیلم ها دیده ایم و الان دیگر خیلی کم دیده می شود. یک خانه مثل سریال پدرسالار که پدر خانواده صاحب تصمیم است و زیر سایه این پدر قدرتمند و ثروت او امنیتی هست و در آن دخترخاله عاشق پسرخاله می شود و قصه های عاشقانه از کودکی و یک نفر که دائم می گوید ((مومن. مومن)) که انگار اسدالله میرزا با بازی پرویز صیاد باشد. یک دایی جان ناپلئون که مشاعرش را از دست داده و برای خودش مهملاتی می بافتد و از جوانی خودش و پهلوانی هایش سخنرانی ها می کند و یک دایی سرهنگ که دائم در حال رتق و فتق امور است و این و آن را آشتی می دهد. یک نادره که نماد همسر قدیمی قدرتمند خانواده است و یک مادر در فیلم ((مادر)) علی حاتمی که همه برایش جان می دهند و غصه اش را می خورند. اصلا یک جامعه کوچک ایرانی که گاهی به پیش از پنجاه نفر می رسد و این به آن کمک می کند و آن به این، نه مثل خانه های آپارتمانی حالا که همسایه اسم همسایه کناری را نمی داند و هرچند این هم خوبی های خودش را دارد اما از

# 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



دفاتر 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 علائم 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 گوشه‌های خاله زنگی

از دید مرد از دید زن "عزازیل"

آقاهه میکه: (مهدی علیزاده فخرآباد)

برادر خانوم بعد از مدت ها تشریف آوردند و پرده از راز بزرگ خانوادگی برداشتند. خانه پدر خانم یک خانه قدیمی بزرگ است که یک باغ کوچک داخل خود دارد. یک خانه قدیمی در این طرف حیاط و خانه اصلی آن طرف حیاط. حیاط بزرگ پر از درخت های بلند و یک انباری هم این سمت. اما در این خانه قدیمی یک مهمان ناخوانده هم زندگی می کند. مهمانی که تمام بدبختی و بداخلاقی ها، بخاطر حضور اوست. یک جن!!

بله درست شنیدید. یک جن!! خانه پدر خانم جن دارد. بچه ها در کودکی همه او را دیده بوده اند و مادر خانم را هم ایشان به قتل رسانده است و گرنه تا آخرین لحظه حالش خوب بود. او دلیل بداخلاقی های خانواده است. اوست که درها را به هم میزند و اوست که لیوان ها را می شکند. دلیل اصلی اتفاقات شوم خانواده این روح خبیث است که عاشق پدر خانم است. همیشه کج نگاه می کند و هیچ مهمانی هم جرأت نمی کند تنها شب در آن خانه بخوابد. حیوانات به خانه رفت و آمد ندارند و جوجه پسر کوچک فامیل را به تازگی کشته است. گاهی شبکه های تلویزیون را عوض می کند و موهای وزوزی دارد و مثل پیرزنی سیاه پوش است که پشت سر همه میاید و هرچند وقت یک بار می توان او را واضح دید. اینکه پدر خانوم بیرون منزل پروردگار مهربان است و داخل خانه فرشته رانده شده می شود به دلیل حضور اوست. من اصلا آدم خرافاتی نیستم.

اما خودم خوب یادم هست که شب داخل حیاط دیدم که سطل آب یکهو افتاد و البته در این خانه قانونی وجود دارد که کسی داخل خانه به توالت نمی رود و همه باید بیرون داخل حیاط به توالت بروند. گاهی که سر و صدایی میاید همه خود را به آن راه می زنند و تمامی این ها را تمامی فامیل نزدیک می دانند.

فقط من نمی دانستم که حالا با شرمندگی پسر بزرگ خانواده به من گفت و دلیل خیلی از اتفاقات، حالا مشخص شد. این که همسرم چرا قسمتی از بدنش کبود می شود و چرا هیچ کس را به خانه شان راه نمی دهند و این که چرا پدر خانم بیشتر از هر وسیله ای در فتجان و لیوان و ظرف و ظروف میخورد....

خانومه میکه: (تکم مرادی مهنه) گربه میکه: (فردریکو فرانچسکو)

سلام به تمامی داشی های خودم. اینجانب گربه با سیبل این زوج نویسنده خل و چل هستم که از دست این دو اسکول خون دل ها خورده ام. هم گرسنگی کشیدم هم تشنگی. از وقتی هم که چشم باز کردم زندانی این ها بودم تا همین الان. همه شما هم خوب من را می شناسید. می دانید که اصلا زندگی با یک کرم کتاب و فیلم چطور است، چه برسد به دوتا! این ها نه با من بازی می کنند نه حوصله پنگول و گاز را دارند. نمی فهمند یک گربه نیاز دارد که گاز بگیرد. آنچنان اخلاق های عجیبی هم دارند که نگو و تپرس. مثلا پسره تازگی ها دیوانه شده است و از من می ترسد. یا دختره من را به پسره نشان می دهد و پسره باز می ترسد.

اما باز هم این ها قابل تحمل بود تا چند روز پیش. این دختره من را برداشت برد خانه باباش. چند ساعتی داخل آن حیاط بزرگ در حال بازی بودم که یکهو یک دود سیاهی توجهم را جلب کرد. رفتم جلو و ناگهان تمام آن دود دورم حلقه زد. چند دقیقه ای نفهمیدم چی شد. فقط بیهوش شدم. اما وقتی به هوش آمدم حس کردم انرژی زیادی دارم. عاشق دختره شده بودم و از پسره بدم میامد. حالا هم گاهی همین طوری می شوم. گاهی چند ساعتی اصلا نمی فهمم چکار کردم. دست خودم نیست. فقط می فهمم که تحرک داشته ام و کارهایی کرده ام. ولی اصلا چیزی یادم نمیاید. به هر حال ببخشید که سرتان را به درد آوردم. خدا انشاء الله همه شما را قصاب کند.

### عزازیل میکه:

از همان کودکی که دیدمش عاشقش شدم. رضاعلی پسر محجوبی بود. مهربان و دانشمند. هر جنی عاشقش می شد. پس خواستم که این صد سال در این خانه اقامت کنم. سال ها گذشت و رضاعلی ازدواج کرد. دختر زیبایی با او ازدواج کرد که حالا هووی من شده بود. چقدر از همسرش بدم میامد. پس هر کاری کردم تا ضعیف و ضعیف تر شود. در آخر یک روز روی او چمباتمه زدم و او که با دیدن صورت واقعی من وحشت کرده بود سگته کرد و مرد. اما حالا دختر رضاعلی در خانه دیگری زندگی می کند. رضاعلی هم دیگر پیر شده است. وقتش است که به خانه دیگری بروم. برای من انتقال از جسمی به جسم دیگر کاری ندارد. پس در قالب گربه به این خانه آمده ام. دلم خون می خواهد و وحشت. دلم بیماری می خواهد و صدای جیغ. دلم هر چیزی می خواهد که شوم باشد. حالا به هر طریقی و در هر جایی. چه در آن خانه بزرگ و چه در این خانه کوچک.

دور هم نشسته بودیم که زری گفت: این طوری نمی شود. بیاید یک کاری کنیم. حوصله ام سر رفت. راحیل پرسید: چکار کنیم؟

زری جواب داد: بیاید آقا مهدی را سرکار بگذاریم. با خوشحالی بلند شدیم و همه دور زری حلقه زدیم. من تمامی جنایات مهدی جلوی چشم آمد. این که دیشب ظرف ها را نشسته بود و این که نگذاشته بود سریال مورد علاقه ام را تماشا کنم و از همه مهم تر، خر و پفش که اصلا قابل تحمل نیست.

مهدی و روزبه داخل حیاط داشتند جوجه درست می کردند. مهدی شوهر من همیشه پرحرفی می کند و هرکس کنارش باشد خیلی دلش می خواهد یک چوب پنبه توی دهانش فرو کند.

زری گفت: بیاید به آقا مهدی بگویم اینجا جن دارد! یک لحظه دلم سوخت. آخر بیچاره کلا شب ها بخاطر علاقه من به فیلم ترسناک خوب نمی خوابد. بخصوص من که عادت دارم فیلم را با صدای بلند تماشا می کنم و آقا فردا صبح زود باید برود سرکار روی تخت صدای بلند فیلم های ترسناک من رامی شوند.

زری ادامه داد: به مسعود می گویم بیرون پیشش و بگوید اینجا جن دارد. بعد یک روز مجبورش می کنیم توی خانه تنها بماند و یکی را یواشکی توی خانه می گذاریم تا او را بترساند. خانم های عزیز!

دقت داشته باشید چون می خواهم رازی را با شما در میان بگذارم. سعی کنید حتما بدجنس باشید. اصلا آقایون از خانم های بدجنس بیشتر خوششان میاید. بله جزئیات نقشه طراحی شد و چند روز بعد همه رفتیم خرید و برادر دیگرم را هم کاملا توجیه کردیم. او مثلا از خانه بیرون رفت ولی یواشکی برگشت و داخل کمد پنهان شد. مهدی بیچاره تنها داخل خانه ماند و دانیال در طبقه پایین کاسه رازد به کوزه و کوزه را به کاسه.

بعد از چند ساعت که به خانه برگشتیم مهدی رنگش مثل گچ سفید شده بود. من را کشید کنار و آهسته به من گفت: برویم خانه. خیلی خسته ام. - اما شام درست کردیم.

- نمی خواهد. از بیرون سر راه یک چیزی می خریم. به خانه برگشتیم و همسرم از من عذرخواهی ها کرد. او گفت که حالا می فهمد چرا من این قدر ناراحتم و چرا پدرم گاهی به او ترشویی می کند. چرا دچار این قدر مشکل شده ایم. او حالا من را درک می کرد. فهمیده بود که خیلی مسائل در زندگی است که هیچ تعریفی ندارد و نمی توان آن را توضیح داد. او حالا دلیل بداخلاقی های مرا درک کرده بود. او حالا من را دوست داشت و حالا فهمیده بود که اگر به من بگوید بالای چشمش ابروست چه اتفاقی میفتد.



## غولی به نام کوئید

نیلوفر لاری

دنيا داشت روز به روز شلوغ و شلوغ تر می شد. شهرها بزرگ و بزرگ تر، روستاها کوچک و کوچک تر! هر روز که می گذشت از تعداد درخت ها کم و بر تعداد ماشین ها اضافه می شد.

کارخانه ها دود و دم بیشتری به هوا می فرستادند. جنگل ها به نوبت آتش می گرفتند. حیوانات جایی برای ماندن نداشتند. و شکارچی ها در کمیشان بودند. رودخانه ها طغیان می کردند. سیل می شد و خرابی به بار می آمد زلزله می شد و آوارگی ... جنگ می شد و ویرانگی ...

ابرها حوصله ی باریدن نداشتند. دریاچه ها یکی یکی می خشکیدند! دریاها از پس مانده های شهری آلوده می شدند. همه جا از زباله انباشت بود. ماهی ها می مردند. نهنگ ها خودکشی می کردند. پرنده ها جایی برای کوچیدن نداشتند و سرگردان بودند. کوه های یخ یکی یکی ذوب می شدند و سال به سال هوا گرم تر می شد.

نه در زمین جایی برای زندگی بود. نه در هوا... نه در دریا! و آدم ها بدون نگرانی داشتند به این چرخه ی یهوده ادامه می دادند. زمین به سرفه افتاده بود و صدای خس خس سرفه هایش داشت در تمام دنیا می پیچید. هر بار با نفس تنگی می گفت: هوا آلوده است! دیگر نمی توانم نفس بکشم. تشنه ام، آبی نیست... دارم می میرم. یکی نجاتم بدهد. اما مردم سرفه هایش را نشنیده گرفتند و به درخواست کمکش اهمیتی ندادند.

مردم همیشه به فکر خودشان بودند. و گرفتاری های خودشان. و زمین همچنان سرفه می کرد و داشت از نفس می افتاد و هنوز با التماس تقاضای کمک می کرد.

تا این که یکی صدای سرفه هایش را شنید و گفت: من به تو کمک می کنم.

زمین که داشت نفس های آخرش را می کشید پرسید: تو کی هستی؟ او گفت: من کوئید هستم.

زمین نگاهی به جثه ی ضعیف کوئید کرد و با تعجب گفت: به نظر خیلی کوچک و ضعیف هستی. چطور می توانی کمکم کنی؟ کوئید خندید و گفت: نگاه به جثه ام نکن. زورم آنقدر زیاد است که می توانم تمام مردم دنیا را توی چنگ خودم گرفتار کنم.

زمین می خواست بگوید نه. این کار را نکن. نمی خواهم بلایی سر کسی بیاوری. او هنوز هم آدم ها را دوست داشت. با این که آن ها با او مهربان نبودند. اما سرفه امانش نداد و توانست کوئید را از فکری که در سر داشت منصرف کند.

پیش چشمش کوئید تبدیل به یک غول بزرگ شد و سایه اش تمام دنیا را برداشت.

مردم از ترس به خانه هایشان پناه بردند و دیگر جرات نکردند بیرون بروند.

کوچه ها و خیابان ها رو به روز خلوت و خلوت تر شد. ماشین ها خاموش شدند. کارخانه ها از سر و صدا افتادند. به جای هواپیماهای غول پیکر در آسمان دسته دسته پرنده پرواز می کرد.

جای کشتی ها، نهنگ ها در آب شناور بودند. و جای ماشین ها حیوانات جنگل رفت و آمد داشتند. هوا کم کم از آلودگی ها پاک شد. باران گرفت. و سرفه های زمین بند آمد. زمین حالش خوب بود اما نگران مردمش بود که هنوز از ترس غول کوئید توی خانه هایشان مخفی شده بودند. دلش برای آدم ها، برای صدای خنده های شاد بچه ها تنگ شده بود.

با خودش می گفت که ای کاش به جای کوئید، آدم ها صدای فریاد کمکش را شنیده بودند.

تادر کار هم احساس خوشبختی و امنیت بیشتری کنند. اما افسوس که برای پشیمانی کمی دیر شده بود.

## Free Online Meditation

# Guide to Life, Love & Relationships

### کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

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

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته است نشان می دهد که مدیتیشن (فقط نیم ساعت) متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و در نتیجه فشار خون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می یابد و اینها موجب کاهش اضطراب و استرس گشته و در نتیجه:

- باعث کاهش افکار منفی می گردد.
  - عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می دهد.
  - سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می دهد.
  - در راستای هدف کاهش وزن کمک می کند.
  - سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری ها کاسته و به بهبود بیماری ها کمک می کند.
- امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید.

**Now on Zoom every Tuesday night  
from 7:30 for 45 min**

To get a link to join, please call :  
**(714) 225 - 5241**





## به پیروی از سهراب

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



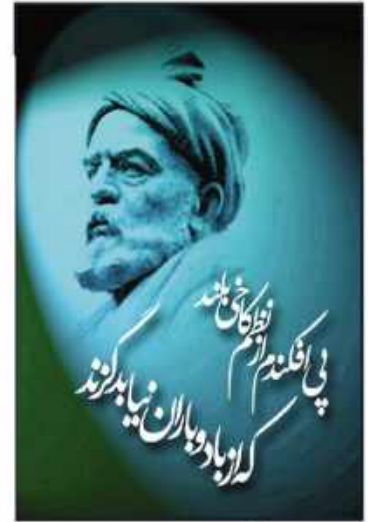
اهل کاشانم و کاشانه مرا باید و نیست  
 پرده پوشم نشود دیده معشوقه پرست  
 شاعرم اهل دل و عاشق لعل لب یار  
 بر سر شاخه به بستان نشاط و دل خوش  
 بلبل باغ ادب بودم و از شوری بخت  
 زلف احساس من آشفته ز توفان ریاست  
 به جز افسانه تلخی نبود شعر حیات  
 همه مستند ز گل باده مینای طرب  
 کس به دلداری من لب به سخن باز نکرد  
 دست امداد به دامان تعقل نزنم

سر پناهی که بود خانه مرا باید و نیست  
 حذر از مردم بیگانه مرا باید و نیست  
 رافت دلبر جانانه مرا باید و نیست  
 خس و خاری که شود لانه مرا باید و نیست  
 ققسم هست ولی دانه مرا باید و نیست  
 تا که سامان دهمش شانه مرا باید و نیست  
 میل واخواندن افسانه مرا باید و نیست  
 یک دهن خنده مستانه مرا باید و نیست  
 مونسی هم دل و فرزانه مرا باید و نیست  
 رهبری جز دل دیوانه مرا باید و نیست

سر پیروی شده احسان سپهر مکر زنان  
 گویا همت مردانه مرا باید و نیست

## پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

تقیل = سنگین  
 استیجاری = کرایه‌ای  
 خارج = بیرون  
 خطیب = سخنران  
 اسقاطی = ناکارآمد  
 پاتسمان = زخم بندی  
 به قول = به گفته  
 هیچوقت = هیچگاه  
 سد امیر کبیر = بند امیر کبیر  
 ظلم = ستم، بیداد  
 حیف که = افسوس که  
 قسم = سوگند  
 موضوع = جستار  
 ردیف = رده  
 فارغ البال = آسوده دل  
 حماسی = پهلوانی  
 ترقی = پیشرفت  
 عذر = پوزش یا بخشش  
 صحرا = بیابان، دشت و دمن  
 اربعین = چله



حراست = نگهبانی  
 حرارت = گرما  
 منقل = آتشدان  
 بسط دادن = باز کردن  
 خارجی = بیگانه  
 بی رقیب = بی مانند  
 اعلان = آگهی  
 رقابت = چشم و همچشمی  
 تکریم = بزرگ داشت  
 مفتوح = باز

### 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



# One & One

همسرش آشناشد. نام همسر وی لیلا ربانی است. وی خیلی اتفاقی با لیلا آشنا شد و بعد از ۵ سال با هم ازدواج کردند و صاحب پسری به نام «ارشان» شدند. آهنگی برای همسرش بنام (هرچی آرزوی خوبه مال تو) را ساخت و به لیلا ربانی تقدیم کرد مدتی موسیقی سنتی یا همان ملی و ایرونی را کار کرد. او این سبک موسیقی را خیلی دوست دارد و پیشرفت خوبی هم در آن داشته است. ولی پس از گذشت مدتی به این نتیجه رسید که در این کار نمی‌تواند آن‌چنان که باید اثرگذار باشد چرا که پرونده این سبک موسیقی را ایرج و آقای شجریان بسته‌اند و هیچ جایی برای وی نگذاشته‌اند. یکی از جنجال‌های احسان خواجه امیری در کنسرتی است که در تهران برگزار کرده بود و در بخشی از آن به اجرای قطعه معروف «میوه ممنوعه» پرداخت و قطعه اش کمی در دسر ساز شد و احسان بعد از اجرای این قطعه یک کنایه ای گفت (ترانه «هفتاد سال عبادت یک شب به باد میره» من را یاد دوستان سوئیس رفته‌ای می‌اندازد که عبادتشان یک شبه به باد رفت.) این حرف او همه را یاد آزاده نامداری انداخت که چندی پیش انتشار عکس‌های جنجالی اش فضای مجازی خبرساز شد و واکنش‌های متفاوتی را در پی داشت تا جایی که به عذرخواهی احسان خواجه امیری انجامید. احسان به فوتبال خیلی علاقه دارد و استقلال است. احسان خواجه امیری از محمد اصفهانی الگو می‌گیرد و از نظر او کارهای محمد اصفهانی در شان یک هنرمند واقعی است. بازیکن‌های استقلال همه با احسان خواجه امیری دوست صمیمی هستند. گاهی باهم فوتبال هم بازی می‌کنند بین موزیسین‌ها با زانیار و سیروان خسروی رفاقت دارد و با سام درخشانی هم که همسایه هستند و رفت و آمد می‌کنند ولی به طور کلی اهل رفت و آمد‌های عجیب و غریب نیست. گردآورنده: ملیکا عزیززاده فخرآباد



احسان خواجه امیری زاده ۷ آبان ۱۳۶۳ در تهران در بیمارستان هشترودیان متولد شد او فرزند ایرج (خواننده قدیمی موسیقی سنتی ایران است) احسان خواجه امیری به دلیل بزرگ شدن در خانواده‌ای هنرمند از ۵ سالگی آموختن موسیقی را شروع کرد از ۷ و ۸ سالگی به کلاس‌هایی مثل نواختن سنتور و ویولن رفت و پیانو را از خواهرش (لیکا خواجه امیری) یاد گرفت. احسان در ۱۲ سالگی برای برنامه کودک آهنگسازی کرد و اولین کارش رو با موسیقی بی کلام آغاز کرد. اولین اثرش در سریال غریبانه (هرچی آرزوی خوبه) و آخرین اثرش در سریال سریال بچه مهندس بود. و عاشق صدای پدرش است و بسیار محافظه کار و حسابگر هست برخلاف پدرش که اصلا اهل حسابگری نیست ایرج دوست نداشت که او خواننده شود و به او حق خوانندگی نداده بود تا دانشگاه در رشته مهندسی قبول نشود اجازه خواندن ندارد حتی اجازه نداشت که در رشته موسیقی تحصیل کند دو ماه بعد از روزی که دانشگاه قبول شد اولین آلبوم را منتشر کرد وی رژیم مخصوص برای نگهداری از صدایش دارد بیشترین چیزی که به صدای او آسیب می‌رساند سرماست خیلی وقت‌ها حتی در اوج گرمای کیش در تابستان هم مجبور می‌شود کولر را خاموش کند و همچنین شب‌ها نباید شام بخورد تا بتواند بخواند در بیشتر کنسرت‌هایش وی گرسنه است احسان در سال ۱۳۸۳ با

**Beauty Services  
are available  
by appointment only  
Master Stylist:  
Fereshteh Kalbasi  
(714) 225 - 5241**

## khondaniha

صاحب امتیاز: Daily Vision Inc

سر دبیر: مشتاق فروهر پاک

تحریریه: تکتم مرادی مهنه

مهدی عزیززاده فخرآباد

هادی عزیززاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

وبسایت: www.khondaniha.com



ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا

تلفن:

(949) 923-0038



# مرکز کامل پزشکی

## واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره  
با همکاری پزشکان متخصص

قبول اکثر بیمه های درمانی - 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)





# جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE  
FOOT CARE CENTER**



## دکتر آرشیا روحیان

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

## دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
Temple University in Philadelphia

### اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

**تزریق سلول های بنیادی**

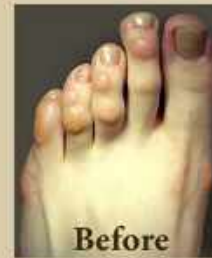
**Stem Cell Injection**



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- باز سازی پا
- درمان انواع شکستگی و جراحات پا
- درمان مشکلات پا ناشی از صافی کف پا
- درمان انواع پیچ خوردگی های قوزک پا
- تشخیص و درمان دردهای پاشنه و کف پا
- درمان میخچه، زگیل و پینه کف پا
- درمان ورم پا و رگهای واریس
- تشخیص و درمان بیماری های پوستی، قارچ ناخن و فرورفتگی ناخن در گوشت
- تشخیص و درمان ناراحتی های پا ناشی از بیماری قند، گردش خون و آرتروز
- تشخیص و درمان دردهای کمر و زانو ناشی از مشکلات پا
- تشخیص و درمان جراحات ورزشی
- کودکان و بزرگسالان
- تزریق PRP با تخفیف ویژه

### مطب ها در اورنج کانتی

**Irvine**

**113-waterworks Way**

**Suite 100**

**Irvine, CA 92618**

**Laguna Woods**

**24331-El Toro Road**

**Suite 370**

**Laguna Woods, CA 92637**

**تلفن:**

**(949) 588-8833**



در سفر ۷ - گل بهاری - تشنه فریب - مخزن گلوله  
 ۸ - لیکن - پایتخت کامرون - اندرز ۹ - موی پیچیده -  
 خیاط سال های دور - گرد براق نقاشی به رنگ های  
 مختلف ۱۰ - باد پر کن لاستیک - بسط و توسعه - تردید  
 ۱۱ - مقابل روز - مدفن امام هادی (ع) - از خود گذشتن -  
 رام نشده! ۱۲ - از ارائه های ادبی - رشوه دادن - سرگرد  
 قدیم ۱۳ - حرکت باد - از تیم های فوتبال باشگاهی  
 ایتالیا ۱۴ - از عناصر چهارگانه - کهن ترین قسمت  
 اوستا - شهری در ترکیه ۱۵ - فاقد تجربه لازم - رماتی  
 نوشته رضا امیرخانی - سیاره عطارد

## جدول شماره ۶۲

### حل جدول در شماره آینده

**افقی:**

- ۱- یکدندگی - سطح فوقانی بالای ساختمان -
- ۲- کریم اهل بیت (ع) که سالروز ولادتش را تبریک می گوئیم - دومین دو رقمی
- ۳- شب آخر پاییز - کنده کاری - ورزش اصیل ژاپن
- ۴- نا فرمان - موافق ۵- باغ کاشان - خداوندی -
- ۶- هنرپیشه ۶- نشانی - اسب سیاه - عدل و انصاف
- ۷- بلند مرتبه - آسان - درآمد نامشروع با امکانات
- ۸- دولتی ۸- کلیدی در موسیقی - کتابه از آدم بسیار
- ۵- زرنگ و حقه باز است - قصد و اراده ۹- پارلمان -
- همدم - چوپان ۱۰ - شب ها در آسمان خودنمایی
- می کند - ناگزیر - فال گرفتن ۱۱ - آلرژی - حافظه
- اصلی کامپیوتر - از القاب فارسی ۱۲ - یک دوم
- چهره - معادل فارسی الاستیک ۱۳ - شیرینی
- سوغات تبریز - تخم ماهی - از نماز های واجب
- ۱۴- برنج گیلاسی ها - از بزرگ ترین قصبه سرایان شعر
- فارسی در قرن ششم ۱۵ - سلول - جانشین هنرپیشه
- اصلی در صحنه های خطرناک - مخفف اگر.

**عمودی:**

- ۱- گل ته حوض - میوه ای با دانه های دارویی -
- ۱۲- طرحی برای قالبی ایرانی ۲- همه - کربن خالص -
- امیدواری ۳- غده فوق کلیوی - بین المللی
- ۴- داروی خمیری - اندرون - شهری کوچک و
- زیبا آرمیده بر دامنه کوه دنا ۵- بخیل - آتش -
- واگذار کردن - نفس بلند ۶- شاهکار توماس
- هاردی، شاعر و نویسنده انگلیسی - کمبود آن
- موجب پوکی استخوان می شود - اقامت موقت

۱																				
۲																				
۳																				
۴																				
۵																				
۶																				
۷																				
۸																				
۹																				
۱۰																				
۱۱																				
۱۲																				
۱۳																				
۱۴																				
۱۵																				


حل جدول شماره ۶۱

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



# 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 پنجم گلستان سعدی

با طایفه بزرگان به کشتی در نشسته بودم. زورقی در پی ما غرق شد. دو برادر به گردابی در افتادند. یکی از بزرگان گفت ملاح را که: بگير اين هر دو را که به هر یکی پنجاه دینارت دهم. ملاح در آب افتاد و تا یکی را برهانید آن دیگر هلاک شد. گفتم: بقیت عمرش نمانده بود از این سبب در گرفتن او تأخیر کرد و در آن دگر تعجیل. ملاح بخندید و گفت: آنچه تو گفتی یقین است، و دگر میل خاطر من به رهانیدن این بیشتر بود که وقتی در بیابانی مانده بودم و مرا بر شتری نشانند، و از دست آن دگر تازیانه ای خورده ام در طفلی.

گفتم: صدق الله من عمل صالحا فلنقسه و من اساء فعلیها.  
تا توانی درون کس مخراش کاندرا این راه خارها باشد  
کار درویش مستمند بر آر که تو را نیز کارها باشد



زورقی: نوعی از کلاه قلندران شبیه به کشتی.

تعجیل: شتافتن در کاری

مخراش: چوب خطکش چرم دوزان

## باب اول حکایت سی و ششم

گلستان سعدی

دو برادر یکی خدمت سلطان کردی و دیگر به زور بازو نان خوردی. باری این توانگر گفت درویش را که: چرا خدمت نکنی تا از مشقت کار کردن برهی؟ گفت: تو چرا کار نکنی تا از مدلت خدمت رهایی یابی که خردمندان گفته اند نان خود خوردن و نشستن به که کمر شمشیر زرین به خدمت بستن.

به دست آهن تفته کردن خمیر به از دست بر سینه پیش امیر  
عمر گرانمایه در این صرف شد تا چه خورم صیف و چه پوشم شتا  
ای شکم خیره به نانی بساز تا نکنی پشت به خدمت دو تا



مدلت: پستی، حقارت، خواری.

زرین: زرگون، زری، زرینقام، طلایی

تفته: تنیده

صیف: تابستان

شتا: گرسنه؛ کسی که ناشتا یا ناهار نخورده باشد.

## باب اول حکایت سی و هفتم

گلستان سعدی

کسی مژده پیش انوشیروان عادل آورد، گفت: شنیدم که فلان دشمن تو را خدای عز و جل برداشت. گفت: هیچ شنیدی که مرا بگذاشت؟! اگر بمرد عدو جای شادمانی نیست که زندگانی ما نیز جاودانی نیست



مژده: خبر خوش؛ نوید.

عدو: خصم؛ دشمن.



## ضرب المثل های فارسی

- ۱- تا مردم سخن نگفته باشد عیب و هزش نهفته باشد.
- ۲- فرق است میان آنکه یارش در بر آنکه دو چشم انتظارش بر در: انتظار.
- ۳- کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد: خسیس بودن.
- ۴- حرف حق تلخه: درست گفتن هر حرفی را گویند.
- ۵- حرفهای گنده تر از دهنش می زنه: سخنان نامناسب زدن.
- ۶- شام و ناهار هیچ چیز، آفتاب به لگن هفت دست: خوراکی هیچ، اسباب و ظروف و سفره بیار، اصل هیچ و فروع بسیار است.
- ۷- صدا از ته چاه بر آمدن: ضعیف بودن.
- ۸- چیزی بارش نیست: ساده لوح بودن.
- ۹- طاووس رابه نقش و نگاری که هست خلق تحسین کنند و او خجل از پای زشت خویش: ظاهر بینی افراد.
- ۱۰- عالم نا پرهیز گار کور شعله دارست: در نکوهش دانشمندی تقوا و ترس از خدا.
- ۱۱- حسود از نعمت حق بخیل است و بنده بی گناه را دشمن می داند: حسادت.
- ۱۲- کرم بین و لطف خداوند گار گر بنده کرده است و او شرمسار: در نکوهش بدکاری.
- ۱۳- زیر رنج بود گنج های پنهانی: نتیجه دادن زحمات.
- ۱۴- شوی زن زشت روی و نابینا به: شوهر زن زشت و نابینا باشد بهتر است
- ۱۵- خود را به موش مردگی زدن: در مورد کسی گفته می شود که در انجام کاری سستی می کند.
- ۱۶- روده بزرگه، روده کوچکه رو خورد: وقتی که انسان خیلی گرسنه باشد.
- ۱۷- ز تعارف کم کن و بر مبلغ افزا: هنگامی گفته می شود که تعارف بی فایده و باعث رنجش دیگران می شود
- ۱۸- رو که نیست سنگ پای قزوینه: پررو بودن
- ۱۹- هر که با بزرگان ستیز و خون خود ریزد: پا از گلیم خود دراز کردن.



کمی بخندیم



- از بانک زنگ زدن گفتن خونه میخواین؟ گفتیم آره گفتن پس وامتون را بیارید پرداخت کنید تا خونتونو مصادره نکردیم.
- میگفتن علف باید به دهن بزى شیرین بیاد، یه عمری خودمونو کشتیم شیرین ترین علف دنیا باشیم، غافل از اینکه طرف بز نبود. گاو بود، مقوا میخورد!
- خبر زده علیرغم مشکلات اقتصادی، خانواده ها مهربان تر از گذشته شده اند و نزاع خانوادگی ۱۷ درصد کاهش پیدا کرده. البته سکه ۱۳ میلیونی هم تو این قضیه بی تاثیر نیست که مردا جرات نمیکنن دعوا کنن!
- اگه کریستف کلمب زن داشت هیچ وقت آمریکا کشف نمی شد.
- چون زنش بهش می گفت: کجا میری؟ با کی میری؟ کی بر می گردی؟ چرا تو؟ مگه چقدر بهت میدن؟ زن هم همراهتونه؟ چه جورى باهات تماس بگیریم؟ واقعاً میری اکتشاف؟ اصلاً مامانم اینا قراره بیان اینجا، ترو!
- یه جورى میگن تو انتخاب طرفتون واسه رابطه دقت کنید انگار صدتا گزینه آماده نشستن تا ما از بیشون انتخاب کنیم! چاره ای نداریم والا فقط همین!
- مغز جالبترین عضو بدنه. از زمان تولد تا موقع مرگ کار میکنه، به جز سر جلسه کنکور و خطبه عقد. خاک تو سرش!
- سه تا خانم عروسی دعوت شده بودند اولی گفت: من طلایی میبوشم چون موهای شوهرم بوره با هم ست بشه. دومی: من سیاه سفید میبوشم چون موهای شوهرم جوگندمی با هم ست میشه. سومی گفت: من نیام چون اینطور که شما ست کردین من باید لخت نیام چون شوهرم کچله!
- گداهه جلومو گرفت گفت داداش داری هزار تومن به من کمک کنی؟ گفتم پسر تو جوونی چهار ستون بدنت سالمه، واقعا شان تو این نیست که واسه هزارتومن به هر کس و ناکسی رو بزنی؟ گفت راست میگى دمت گرم... داداش داری پنج هزار تومن بم کمک کنی؟

## چیستان



- ۱- آن چیست که هم در پوست می زند و هم در آهن؟
- ۲- آن کدام پنج برادرند که همه کچل هستند؟
- ۳- آن چیست که بدون اجازه، وارد همه جا می شود؟
- ۴- آن چیست که رویش سیاه، سینه اش سفید و دُمش قیچی است؟
- ۵- آن چیست که هم نام یک شهر است و هم نام وسیله ای در چرخ خیاطی؟
- ۶- آن چیست که هم در تلویزیون است و هم در کتاب؟
- ۷- آن چیست که اگر در آب بیفتد، خیس نمی شود؟

## پاسخ چیستان

۱- کرم ۲- کچل ۳- باد ۴- کبوتر ۵- کت ۶- تصویر ۷- کبریت

## ترفندهای خانه داری



- دروغن زیتون باید در دمای اتاق و به دور از نور مستقیم خورشید ذخیره شود. اما آن را درون یخچال قرار ندهید: دمای پایین منجر به تشکیل قطعات سفید در روغن می شود.
- برای تمیز کردن و زیبایی گل ها می توانید از گلیسرین استفاده کنید. چند قطره گلیسرین را روی پارچه ی نرمی بریزید. سپس گلها را تمیز کنید. تأثیر گلیسرین را روی برگ گلها امتحان کنید
- از مخلوط مساوی آب و شیر استفاده کنید. پارچه ی نرمی را آغشته به مخلوط آب و شیر کنید و برگها را تمیز کنید.
- تمیز کردن شیشه فر، جوش شیرین و آبلیمو را مخلوط کرده، روی شیشه فر گاز بمالید بعد از ۳۰ دقیقه شیشه را بشوید تا حسابی برق بیافتد.
- برای اینکه ماهی بوی بد ندهد و یا در حین سرخ کردن بو ماهی داخل خانه نیچد دو حبه سیر رو پوست بکنید و توی روغنی که دارید ماهی سرخ میکنید بندازید.
- برای از بین بردن بوی ماهی، داخل تابه ای که ماهی سرخ می کنید یه پیاز کوچک را خورد کنید و با روغن کم و حرارت پایین تفت بدید.
- اگر موقع درست کردن سبب زمینی آب پز بگذارید آب جوش بیاد بعد سبب زمینی هارو بندازید داخل آب جوش ویتامین های سبب زمینی حفظ خواهند شد و از بین نمی روند.
- برای جلوگیری از بی رنگ شدن لباس ها، ابتدا آن ها را پشت و رو کنید و سپس در ماشین لباسشویی بیندازید.
- دو برگ کاغذ خشک کن را زیر سطل زباله قرار دهید. این کار باعث جذب ریزش مایعات درون سطل می شود و از منتشر شدن بوی بد زباله جلوگیری می کند.
- برای تمیز کردن کتری آن را از سرکه پر کنید و بگذارید نیم ساعت بجوشد تا داخل آن تمیز شود.
- برای چروک نشدن پوست در هنگام پخت نخودفرنگی اگر کمی به آن آبلیمو اضافه کنید پوست آن چروکیده نمی شود.
- از بین بردن بوی نامطبوع برنج اگر به هر دلیلی برنج خشک شما بو گرفت برنج را روی یک سطح پهن کنید. البته باید حتما در سایه باشد تا بوی نامطبوع برنج از بین برود. زیرا اگر برنج را جلوی نور آفتاب قرار دهید باعث خرد شدن برنج می شود و برنج حالت خود را از دست می دهد و وقتی آن را داخل آب جوش می ریزید از هم پاشیده می شود.



روی شانه هم و دلمان می گیرد .  
وقتی گمش کرده بودم و آقا چند سالی  
رفته بود شهرستان و برگشت یک دنیا  
درددل کرد .

من به اندازه خواهر و برادرش دلم گرفت  
و زل زده بودم به آسمان . از همان ناراحتی ها  
که وقتی برای فامیل و خانواده پیش میاید  
غصه ات میشود .

حالا که به این فکر می کنم می بینم شده  
جزوی از زندگی من . هنوز هم همان شکلی  
است که بیست سال پیش بود . فقط صورتش  
کمی پف کرده . چین و چروک زیر چشمش  
افتاده . مثل من رفته توی طوفان سختی ها و  
مثل من برگشته و حالا هم را درک می کنیم .  
یاد آن پیرمردهایی میفتم که توی حجره هم  
می نشینند و به هم چرت و پرت می گویند .  
حالا می فهمم دلیل آن چرت و پرتها چیست .  
دلشان می خواهد حرفی بزنند اما نمی زنند .  
فقط با آن چرت و پرتها یاد ایام دوستی شان  
می کنند .

خدا این رفاقتها را از ما نگیرد . به این رفیقم  
هم چون میدانم این را میخواند می گویم :  
خیلی زشتی!!

باهاش شوخی دارم .  
دوست دارم اذیتش کنم!!!!

پیش وقتی رفتم شرکتش دلم خواست  
بنشینم و درد دل کنم . بگویم این  
مشکل برایم پیش آمده و این اتفاق  
نگرانم کرده . هیچکس به اندازه او در  
این سالهای طولانی ، ماجراهای زندگی  
من را نمی داند .

هیچکس مثل او یادش نمیاید که وقتی  
بچه بودیم بخاطر یک کاست موسیقی چقدر  
جیمز باند بازی در آوردیم تا صدای مایکل  
جکسون را گوش کنیم .

وقتی عینک دودی هم را گرفتیم و توی پارک  
قدم زدیم و چقدر نقشه های شیطانی کشیدیم  
و چقدر با هم شوخی کردیم و حرفهای مضحک  
رد و بدل کردیم که هنوز هم در خلوت همان  
حرفها را می زنیم ...

اما حالا مدتهاست که زندگی بدجور سخت  
گرفته است .  
هم به او هم به من .

او هم مثل من سخت تلاش می کند و باور  
کنید وقتی به هم نگاه می کنیم آن نگاه  
خدا یا چقدر حرف دارد . زل می زنیم به  
هم و یکی او با محبت ناسزا به من  
نثار می کند و یکی من با محبت با او  
شوخی می کنم .  
بعد هر دو شاید با خجالت دستی می گذاریم

## اشترک زمان



آگر دوستی شما با  
کسی بیشتر از هفت  
سال دوام بیاورد ،  
شما دیگر فقط با هم  
دوست نیستید . شما

مهدی علیزاده فخرآبادی خانواده هستید .

جمله بالا را یکی از دوستانم که بیشتر از  
بیست ساله با هم دوستیم برایم فرستاد .  
اول همکلاس بودیم . بعد با هم کاری را  
شروع کردیم و هر دو شکست خوردیم .  
اون رفت پی زندگی خودش و من رفتم پی  
زندگی خودم . بعد ازدواج کردیم . بعد  
توی عروسی هم رقصیدیم . بعد توی چند تا  
مهمونی هم را دعوت کردیم و بعد هم را  
گم کردیم و دوباره پیدا کردیم ...

گذشت و به بیست سال کشید . هر دو هنوز  
جوانیم اما حالا موهای صورتمان تک و  
توک دارد سفید می شود .

وقتی داخل تلگرام این جمله را در کنار  
انبوه جوکها و مطالبی که برای هم می فرستیم  
برایم فرستاد یک لحظه دلم هری ریخت  
پایین . یاد این افتادم که چند روز

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



insurance  
auto • home • commercial

Lic. OE86532 • Founded 2005

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



**Reza Agahi**

**Principal Agent**

Ez Insurance Services, Inc

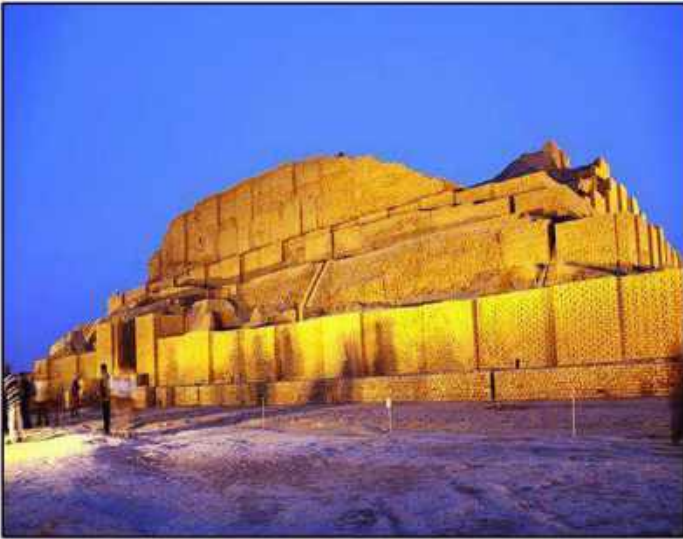
CA DOI License # OE86532

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

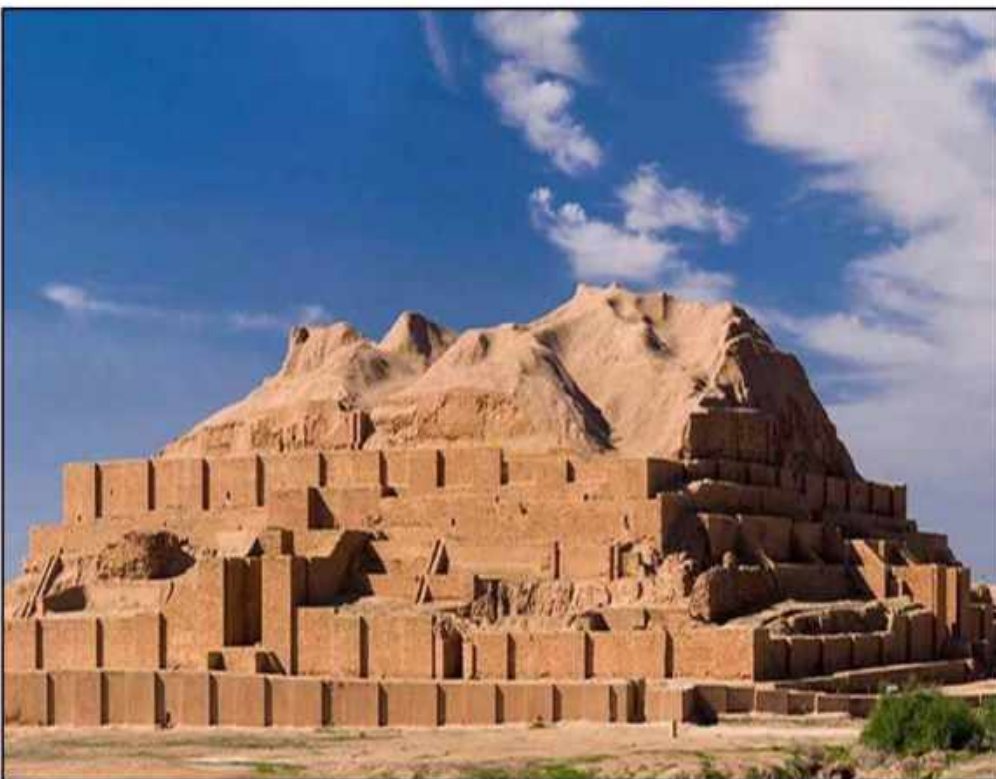




مثال آنها در هنگام سیده دم در ضلع شرقی معبد جمع می شدند و مراسم طلوع خورشید را انجام می دادند. شواهد باستان شناختی نشان از اجرای مراسم با تن عریان در این معبد دارد. طبقات بالایی و پایینی چغازنبیل توخالی بودند و به وسیله راهروهایی به همدیگر متصل می شدند و پائین ترین طبقه به وسیله راهروی بزرگ به بالاترین طبقه راه دارد. فوقانی ترین طبقه چغازنبیل کوکونوم نام داشت که مجسمه ایزدان مورد ستایش بر روی سکویی به نام سلا در آن قرار می گرفت و ظاهراً ورود به این محدوده خاص طبقه روحانی بوده است. مصالح اصلی در ساخت این زیگورات شامل: آجر، خشت و گل و گچ و آهک است. معماری خاص زیگورات چغازنبیل با زیگورات های بین النهرینی تفاوتی اساسی داشت،



بدین صورت که طبقات هر کدام جداگانه و از کف ساخته شده اند و در نهایت تشکیل یک معبد واحد را داده اند. بنای زیگورات چغازنبیل در پی حمله شاه خونخوار و بی رحم آشوری یعنی آشوربانیپال در سال ۶۴۹-۶۴۰ ق.م. نابود و آثار آن توسط سپاهیان غارت شد، اما بقایای آن به صورت دو طبقه و نصف بعد از هزاران سال همچنان در قلب استان خوزستان و شوش قابل مشاهده و استوار است.



## زیگورات چغازنبیل



### امین بایادی عکاشه

در جنوب غرب کشور ایران، استان خوزستان و در حدود ۴۰ کیلومتری جنوب شرق شهر شوش و ۳۵ کیلومتری غرب شهر شوشتر در طول جغرافیایی ۴۸ دقیقه و ۳۰ ثانیه و عرض جغرافیایی ۳۲ دقیقه یکی از باشکوه ترین نیایشگاه های مردمان باستان مربوط به دوره ایلام به نام زیگورات چغازنبیل یا نیایشگاه دورانتاش قرار دارد که در سال ۱۹۷۹ میلادی به عنوان نخستین اثر تاریخی کشور ایران در فهرست آثار فرهنگی سازمان جهانی یونسکو به ثبت رسیده است. چغازنبیل بنایی مربع شکل با ۵ طبقه که طول هر ضلع آن ۱۰۵ متر است، توسط یکی از مقتدرترین شاهان ایلام میانه به نام اوتاشگال یا اوتاش نیریشا از پدری به اسم هومبان نوینا و مادری کاسی تبار به اسم اوتیک در سال ۱۲۵۹ قبل از میلاد مسیح برای ایزد بزرگ اینشوشیناک یا همان خدای نگهبان شهر شوش به منظور انجام امور مذهبی و نیایش ایزدان مختلف مردم ایلام و تحت تاثیر زیگورات های بین النهرینی، بالاخص زیگورات اور ساخته شد. در پی گزارش ژاک دومورگان در سال ۱۸۹۰ میلادی مبنی بر وجود معادن نفت در شوش و بعد از آن ورود سودجویان اروپایی به این سرزمین، جوینده نفت اهل زلاندنو به نام براون در هنگام پرواز هوایی به وجود تل خاکی که احتمال می رفت معماری مدفون باشد، پی برد و در نهایت این تل خاکی که بعدها مشخص شد زیگورات عظیم چغازنبیل است، در دوره پهلوی دوم بین سالهای ۱۹۵۱-۱۹۶۲ میلادی توسط رومن گیرشمن باستان شناس شهیر فرانسوی از زیر خرواره تن خاک بیرون آمد. چغازنبیل به معنای تپه زنبیل شکل یا تپه وارونه است اما خود ایلامیان آن را زاگراتو می نامیدند. اوتاشگال، سازنده بسیاری از معابد ایلامی، در آجر نوشته های مکشوفه از چغازنبیل، به خود عنوان شاه شوش و انشان داده است. وجود سه دیوار در حریم معبد، سکوی نذری، گل میخ های سفالی نصب شده بر ورودی درها، اتاق های فراوان، آجرهای لعابدار و کتیبه دار با خط میخی ایلامی، مجسمه ایزدان و حیوانات مقدس و همچنین اشیای دیگر مربوط به مراسم مذهبی ایلامیان از مهمترین شاخصه های نیایشگاه چغازنبیل است که هم اکنون زینت بخش موزه های معروف جهان می باشد. اجرای مراسم مذهبی و نیایش خدایان مختلف مهمترین کاری بود که در چغازنبیل در طول فصول، روز و ساعتی خاص توسط موبدان و درباریان با رعایت سلسله طبقات اجتماعی انجام میشد. به عنوان



# 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**



### پسته



ارزش غذایی پسته بسیار بالاست و بسیار مغذی است و کالری کم و پروتئین زیادی دارد و سرشار از فیبر است؛ یک وعده آن حاوی ۳ گرم فیبر است. بعضی از انواع فیبرها توسط باکتری‌های خوب موجود در روده هضم شده و به عنوان پروبیوتیک عمل می‌کنند. پسته می‌تواند به طرق مختلف خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. علاوه بر سرشار بودن از آنتی‌اکسیدان‌ها، موجب کاهش کلسترول و تنظیم فشار خون می‌شود، بنابراین خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهد و موجب کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) می‌شود. مغز پسته به علت داشتن آهن خون ساز است و آنهایی که مبتلا به کم‌خونی هستند باید حتماً روزانه مقداری پسته بخورند و به کنترل قند خون کمک می‌کند خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می‌کند. مغز و ذهن را تقویت می‌کند و معده را تقویت می‌کند. برای تسکین سرفه مفید است. سلامت چشم را تقویت می‌کند و به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند برای آرام کردن کردن اعصاب مفید است و برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می‌شود. اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می‌کند.

ریحان است را داخل یک تابه دیگر با مقداری روغن تفت دهید تا خوب سرخ شوند. ولی مراقب باشید تا سبزی را آنقدر تفت ندهید که تلخ شود. حالا پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و سیر را با رنده ریز رنده کنید. وقتی مرغ سرخ شد، آن را از تابه خارج کنید و پیاز را داخل همان روغن تفت دهید تا طلایی‌رنگ شوند. سپس سیر را اضافه کنید و بعد از کمی تفت دادن رب انار را اضافه کنید.

بعد از کمی تفت دادن گردوی آسیاب شده را اضافه کنید و بعد از همزدن و دوباره تفت دادن سبزی را که سرخ کردید، اضافه کنید. معمولاً این مقدار رب انار برای این مقدار سبزی کافی است. اما می‌توانید بر حسب سلیقه‌تان رب انار بیشتری اضافه کنید.

حالا حدود سه پیمانه آب به مایه مرغ ترش اضافه کرده و مرغ‌ها را هم داخل مایه قرار دهید. مقداری نمک و فلفل اضافه کنید و اجازه دهید تا برای نیم تا یک ساعت مرغ ترش حسابی جا افتاده و مزه‌دار شود. در این فاصله سراغ آماده کردن برنج کته بروید. بعد از این مدت خورش کاملاً جا افتاده و آماده سرو است.



### مرغ ترش شمالی

**مواد لازم:** مرغ چهار تکه، سبزی معطر ۳۰۰ گرم، پیاز کوچک دو عدد، سیر رنده شده سه جبه، گردو آسیب شده یک پیمانه، رب انار سه تا چهار قاشق غذاخوری، نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم  
**روش تهیه:** در مرحله اول تکه‌های مرغ را بعد از شست و شو داخل یک آبکش بریزید تا کاملاً آب آن‌ها گرفته شود. سپس سطح هر مرغ را به نمک و فلفل و زردچوبه آغشته کنید. بعد داخل یک قابلمه مقداری روغن بریزید و مرغ را داخل روغن با حرارت کم تفت دهید تا طلایی‌رنگ شوند. در این حین که مرغ داخل تابه در حال سرخ شدن است، سبزی‌های معطر که شامل گشنیز، جعفری، برگ سیر و چوچاق، خالواس و

## 15 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شیب (Citizenship)
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکار اندارند (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





**زن مستقل**

زن مستقل موفق شرقی. عبارتی در چهار کلمه که اگر در وصف زنی گفته شد، یعنی با سیاشی صورت روبرویم که از آتش‌های مکرر رد شده است. به چشم من، "سندرم طاووس" بلای اولیه است برای زن معاصر ایرانی. تشویق جامعه (خانواده/نزدیکان/معاشران/هم‌زیست‌ها/...) به زیبایی بیرونی، غالباً فرصت پالایش درونی را از زنان می‌رباید. عرف زن را زیبا، فریبنده، دلربا، نیازمند، و البته وفادار می‌خواهد، و بعضاً تفاوتی معنادار هم میان او و سایر کالاهای مصرفی قائل نیست. به طرز هزلناک، همچنان بسیاری از زنان عضو ثابت و فعال و ماهر این چرخه بیمارند. از خودتمای جسی بگیر تا آن سرطیف، ساختارشکنی‌های فیک بی‌عمق. چرخشی در همین فضای مجازی که زنی، از هجوم ترکیب نادانی و بی‌خویشی حیرت‌میکنی. اما دیده‌ام زنی که از آتش‌ها عبور کرده، زنی که ایستادن و نگاه به دور دست را ترجیح داده به خفتن و حمایت شدن و نالدن و بهانه گرفتن، معمولاً از فقدان نوازش در زیست شخصی خود رنج می‌برد. حتی اگر دم نزنند. پسند عمومی، چنین زنانی را بی‌احساس و خوددشیفه تلقی، و در نتیجه بی‌نیاز از مهر و توجه فرض می‌کند. و دوگانه خشم بی‌تفاوتی را به آنان هدیه می‌کند.

اما اگر مردی کنارشان باشد و ببیند درون این مادیان سرکش مغرور چه دختر بچه مهربان عاشق مهر کلامی و محبت رفتاری زندگی می‌کند، بهشت رابطه رخ می‌دهد: رشد همسان و همزمان دلبر و دل‌داده. آدم قوی از مصاف‌های بیشتری برنده برگشته، و شک نکن برنده بودن همزاد زخم خوردن است. این یک یادآوری به خود من است: نیش زبانت را، و نیش رفتارت را، و نیش تظاهر را مهار کن. تسکین اگر نیستی، زخم مشدد نشو. روی خون و سوز، نمک نپاش. گاهی اگر حوصله داشتی، فکر کن که آیا به خودت، درست و حسابی و از صمیم قلب، وفادار هستی؟ گاهی اگر حوصله داشتی، فکر کن به زنان اطرافت درست و انسانی نگاه می‌کنی یا اسیر پیش‌داوری‌ها؟ برایم بگو، اگر حوصله داشتی، جز خواستن و خواسته شدن چه برایمان مانده در هجوم اندوه و مرگ و تاریکی؟

**پی‌نوشت:** سندرم طاووس من در آوردی و فاقد فکت علمی است. سرچ خواست.

**پی‌نوشت دو:** از استقلال زن حرف زدن در کشوری که ارزش جانش نصف مرد است، خنده‌دار نیست؟ هست. اما لازم است.

**ای عشق، ای عذاب ممتد دلخواه**

دلچسک شدم در سیرک متروک، به این امید که یایی به تماشای نمایشی که هیچکس دوستش ندارد، که تو با همه فرق داشتی. باران شدم در چله تابستان، که خنک کنم مبادا که لب خشک شود از عطش، که کاش عطش لبانم را داشتی. گرگ شدم در شکارگاه سلطان، که شکارم کنند و دلت خنک شود، خرگوش سفید کوچک جنگل. هیزم

شدم در شرار چشمت، که خاک‌کسرم را باد بیاورد بشاند روی دست و نوازشم کنی به قدر تائیه ای، که امان از دوری. تاب آوردم که مرا نبینی و ندانی، جنگیدم با هر خیال نزدیک، گریختم از بوسه‌های غریبه، که باز یایی و بشناسی و بخواهی و بیری. ترسیدم از شب ساکت طولانی، که خورشید شخصی من بودی و جای بوسه ات هنوز با رژ لب قرمزت روی آینه هر اتاق که پناهم بدهد می‌خندد. خالکوبی ات کردم پشت پلکم، که هر وقت چشمانم را بستم ببینمت. ترسیدم از مرگ، که پلی میان دو رنج است. ترسیدم از تو، که رنجی میان دو بوسه ای. خواستم بخندانمت، و نبود. سرخ پوشیدم و روسیاه شدم و رقصیدم پشت چراغ قرمز چهارراه پارک وی، تا به گوشت برسد که بی وقت و بی هوا حاجی فیروز آمده، که فکر کنی عید شده و مهربان شوی و بوسه ای نثار باد کنی به پادم. همه ناممکن‌ها را ممکن کردم، و خسته نشدم از نبردی بیهوده، که مسلح بودم به خیال دستهای کوچک تو. به حرمت انگشتهایت، که روی ساعدم رقصیدند، و از یاد بردم پاییز در راه است. به احترام دقیقه ای که تو را خنداندند و جهان ایستاد به تماشا و جنگها متوقف شد و هیچ کودک نمی‌مرد. حالا، مترسک باغ بی بروبارم. دنیا مرا از یاد برده، و من دنیا را. روزها به راه بی عابر نگاه میکنم، و می‌دانم دیگر هیچکس از پیچ تند جاده رد نخواهد شد. مگر تو یایی، و امان بدهی که دلچسک نمایش مسخره اش را دوباره راه بیندازد، و از کلاه پاره اش کیبوتری بیرون بیاورد که همه آوازه‌هایش نام توست. که متبرک باد نامت ای عشق، ای عذاب ممتد دلخواه.

Life Hearing & First Choice Hearing Aid Center

**تست شنوایی رایگان**  
 ۵٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک

SIEMENS oticon PEOPLE FIRST Starkey SONIC innovations WIDEX PHONAK hearing systems

**آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟  
 آیا از دیگران می‌خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟  
 ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم**

قبول اکثر بیمه‌های درمانی  
 Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O  
 مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین 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  
 www.1StChoiceHearing.net www.LifeHearingInc.com



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



### Greater Southern California

سرویس دهمی در اورنج کانتی، لس آنجلس، سندیهگو، 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

Especially 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





# 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