



Issue No. 65 January 2021

# خواتین دنیا



# HAPPY NEW YEAR



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



Mercedes-Benz  
of Anaheim  
سامیا کاشانی (949) 295-1332  
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)  
تلفن: 1760-852 (949) صفحه ۸



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

# 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 ارواح

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

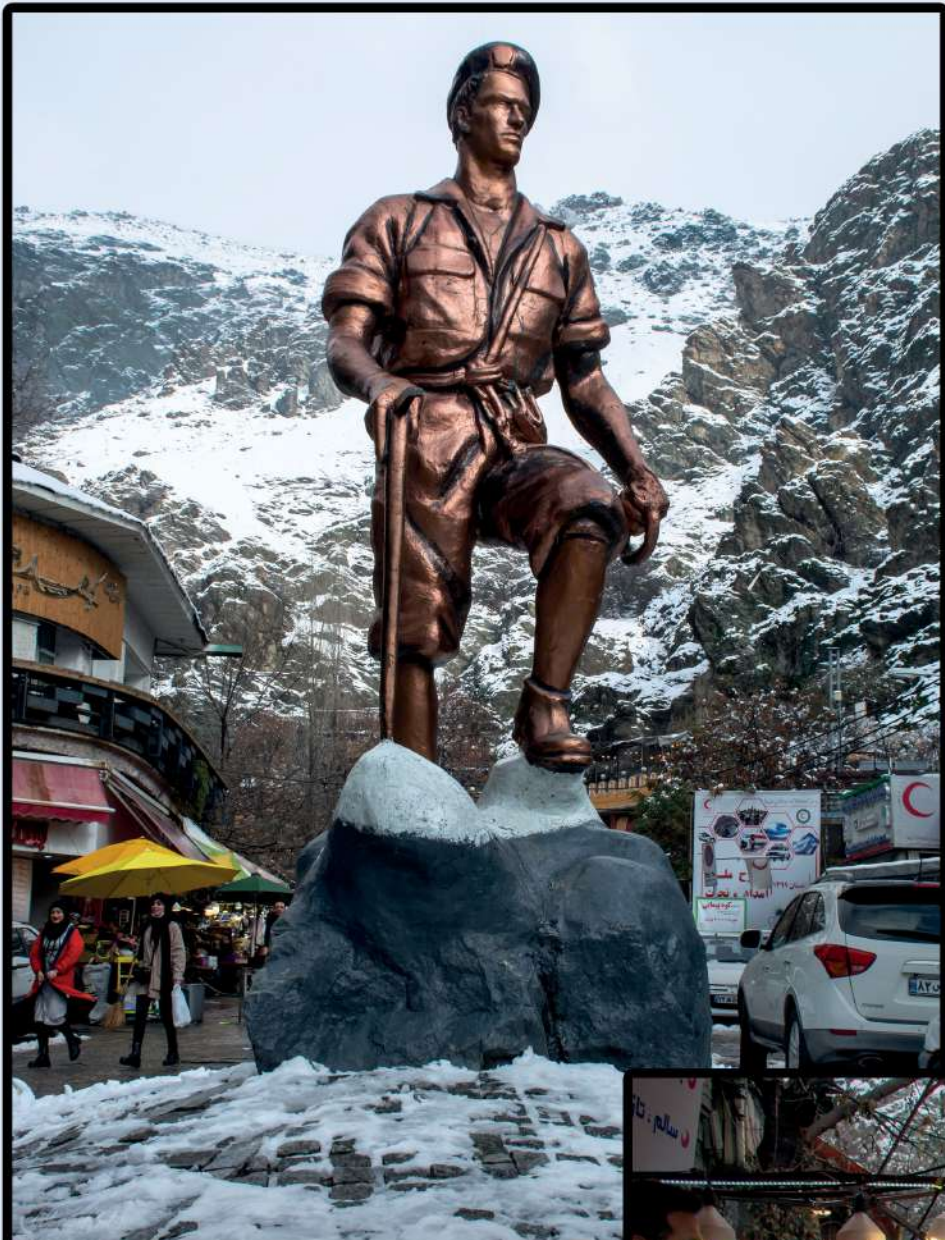
اکثر بیمه ها پذیرفته می شود از قبیل:

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

We beat Costco and all Chain Pharmacies Price



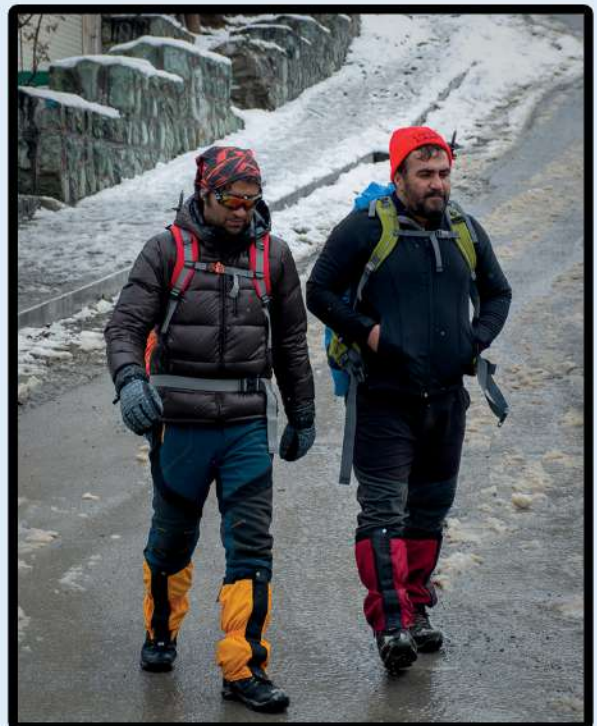
خدمات رایگان ارسال پستی دارو و تحویل در منزل شما در سراسر اورنج کانتی



دربند تهران:  
ژانویه ۲۰۲۱  
زمستان ۱۳۹۹  
عکاس: قاسم فلج



(Shasem Khalaj)



## در این شماره می خوانیم:

- صفحه
- ۴ ● سال ۲۰۲۰ گذشت - سخن سردبیر
  - ۵ ● از ایران چه خبر؟
  - ۵ ● تولد تولدی دیگر
  - ۵ ● سریال قورباغه
  - ۶ ● نیمکت های خالی - زهرا شعفی
  - ۸ ● عزیز رفته سفر کی بر می گردی؟ - تکتم مرادی مهنه
  - ۹ ● درگوشی های خاله زنگی - شب یلدا
  - ۱۰ ● مدیرعامل - لیلیا بیات
  - ۱۱ ● با هم بسازیم
  - ۱۲ ● پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
  - ۱۲ ● مینای هوس - شعری از احسان صانعی کاشانی
  - ۱۳ ● محمد رضا گلزار، آخرین سوپر استار
  - ۱۷ ● حکایتی از گلستان سعدی
  - ۱۸ ● ترفند های خانه داری
  - ۱۸ ● ضرب المثل های فارسی
  - ۱۸ ● کمی بخندیم
  - ۲۰ ● دیجیتال خانوادگی
  - ۲۰ ● نکات طلایی زیبایی
  - ۲۱ ● رویا - مهدی عزیززاده فخرآباد
  - ۲۲ ● ماجراهای من و اصفهان - مولود کیان راستی
  - ۲۴ ● طرز تهیه غذا، قیمة نثار
  - ۲۵ ● سال نو - یادداشتی از حمید سلیمی

## سال ۲۰۲۰ گذشت - سخن سردبیر



مشتاق فروهرپاک

اولین برداشتی که از سال گذشته به ذهن می رسد، گسترش ویروسی در سطح جهانی و خانه نشین کردن بسیاری از مردمان است. رویدادی که کسی در عصر تکنولوژی و قرن بیست و یکم انتظارش را نداشت. این واقعه باعث شد که دوری در میان دوستان و فاصله در مابین بستگان ایجاد گردد. چه بسیار کسانی که افسوس سال های پیشین را می خورند و دریغ همنشینی ها و گشت گذارهای جمعی را می خورند. از منظر عمومی بیماری سال دوهزار و بیست بدترین اتفاقی بود که می توانست رخ دهد. اما سالی که با شروع آن، خبر ورود ویروسی خطرناک را به همراه داشت، پایانش خبر آمدن پیش گیری آن را نوید داد. خبری که با شنیدن آن هر تنها زده و چشم براهی را امیدوار به آغازی دوباره برای دیدن عزیزان خود می کند. دیگر لذت دیدن دوستان، لذتی دیگر دارد. دیدارهایی که دیدارکنندگان قدر آن را در دوری یکسال پر از سختی و نگرانی بیش از پیش می دانند. سالی که گذشت ارزش دوستی را به ما نشان داد. با تمام وجود حس کردیم که دوری چقدر رنج آور و محنت انگیز است. به ما درسی داد که هرگز قدر و ارزش با هم بودن را از یاد نبریم و آن را عزیز بدانیم. دیگر چیزی نمانده است. باید مقاومت کرد نه تنها برای سلامت خود، برای آنان که ماه ها چشم انتظار در آغوش کشیدمان تحمل کردند و ایستادگی کردند. چیزی نمانده است. عزیزانمان منتظرمان اند.

## Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

### نگهداری از عزیزان سالمند شما



**Mali Fouri**  
Administrator

**Costa Mesa:**  
824 Presidio Dr.,  
Costa Mesa, CA 92626

**Santa Ana:**  
1612 E. Palm Street  
Santa Ana, CA 92701



- Professional Menu Planning
- Family Members Visits Welcome
- In Room Housekeeping
- Personal Laundry
- Escort to Medical Apointments
- Incontinence Care
- Once a Month Visit From a Physician
- Special Holiday Treats and Activities

Home: (714) 668 - 5607 Cell: (949) 735 - 6058

Fax: (714) 668 - 1002 Coast-New-Horizon@SBCGlobal.net

## One & One Private Sessions

## آموزش رقص

### 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؟



### فروغ فرخ زاد

فروغ الزمان فرخزاد عراقی (۱۳۱۳) شاعر نامدار معاصر ایران است. وی پنج دفتر شعر منتشر کرد فروغ با مجموعه‌های اسیر، دیوار و عصیان در قالب شعر نیمایی کار خود را آغاز کرد. سپس آشنایی با ابراهیم گلستان، نویسنده و فیلم‌ساز سرشناس ایرانی، و همکاری با او، موجب تحول فکری و ادبی در فروغ شد. وی در بازگشت دوباره به شعر، با انتشار مجموعه تولدی دیگر، ستایش گسترده‌ای برانگیخت. سپس مجموعه ایمان بیاوریم به آغاز فصل سرد را بیرون داد تا جایگاه خود را تثبیت کند. فروغ فرخزاد در ۱۶ سالگی با پرویز شاپور، طنزپرداز ایرانی که پسرخاله مادر وی بود، ازدواج کرد. این ازدواج در سال ۱۳۳۴ به جدایی انجامید. حاصل این ازدواج، یک پسر به نام کامیار بود. فروغ پیش از ازدواج با شاپور، با وی نامه‌نگاری‌های عاشقانه‌ای داشت. این نامه‌ها به همراه نامه‌های فروغ در زمان ازدواج این دو و همچنین نامه‌های وی به شاپور پس از جدایی از وی، بعدها به دست کامیار شاپور و عمران صلاحی در کتابی به نام «اولین تپش‌های عاشقانه قلبم» منتشر شد. وی در ۲۴ بهمن، ۱۳۴۵ هنگام رانندگی خودروی جیب برای تصادف نکردن با اتومبیل مهد کودک، از جاده منحرف شد و جان باخت.

دخترک خنده کنان گفت که چیست  
راز این حلقه زر  
راز این حلقه که انگشت مرا  
این چنین تنگ گرفته است به بر  
راز این حلقه که در چهره او  
اینهمه تابش و رخسندگی است  
مرد حیران شد و گفت  
حلقه خوشبختی است حلقه زندگی است  
همه گفتند: مبارک باشد  
دخترک گفت: دروغا که مرا  
باز در معنی آن شک باشد  
سالها رفت و شبی  
زنی افسرده نظر کرد بر آن حلقه زر  
دید در نقش فروزنده او  
روزهایی که به امید وفای شوهر  
به هدر رفته هدر  
زن پریشان شد و نالید که وای  
وای این حلقه که در چهره او  
باز هم تابش و رخسندگی است  
حلقه بردگی و بندگی است

حاشیه‌ها و جنجال‌های سریال پرماجرا «قورباغه» ادامه دارد. سریالی که تاکنون چندبار تاریخ انتشارش به تعویق افتاده که آخرینش همین دو روز پیش بود که کارگردانش هومن سیدی با انتشار بیانیه‌ای تهاجمی اعلام کرد که ظاهراً سریالش توقیف شده و برخلاف وعده‌های سابق مبنی بر آغاز توزیع عمومی این سریال در آذرماه، «قورباغه» در این تاریخ نیز منتشر نخواهد شد و این اتفاق ممکن است به دی‌ماه، بهمن‌ماه و شاید هم اسفندماه موکول شود. بیانیه‌ای که با عکس العمل وزارت ارشاد مواجه شد که در فضای مجازی اعلام کرد که «قورباغه» در همان موعد مقرر یعنی در روز بیست و چهارم آذرماه منتشر خواهد شد. قورباغه مجموعه نمایشی به نویسندگی، تدوین و کارگردانی هومن سیدی و تهیه‌کنندگی علی اسدزاده، محصول سال ۹۹-۱۳۹۸، می باشد که به طور انحصاری از شبکه نمایش خانگی نماوا توزیع و پخش می گردد. این مجموعه نخستین سریال ساخته شده توسط هومن سیدی می باشد. داستان این سریال به مشکلات جامعه و تأثیرات آن بر روی هر فرد می پردازد. شاید بتوان قورباغه را بزرگ‌ترین و عظیم‌ترین پروژه تولید سریال در شبکه خانگی دانست که تقریباً دو سال زمان برد تا به مرحله پخش برسد. این سریال که در ایران و تایلند فیلمبرداری شده است چهارمین همکاری اش را با نوید محمدزاده انجام می دهد. رسانه‌ها از مذاکرات عوامل قورباغه با رسانه بسیار محبوب و خارجی نت فلیکس خبر داده اند و گفته شده است در صورت انجام توافقات اولیه ممکن است شاهد پخش این سریال به شیوه همیشگی نت فلیکس مشهور باشیم و این مجموعه میتواند اولین ساخته ایرانی این شبکه اینترنتی باشد.

اولین خبرها در باره پخش «قورباغه» به ایام پس از اتمام سریال «همگناه» بازمی گردد. خبر رسمی پخش این سریال اما همراه از سوی تهیه‌کننده اعلام شد. در آن ایام یکی از نشریات دلیل تأخیر پخش این سریال را دعوا و اختلاف میزان مالکیت اعلام و عنوان کرد که تهیه‌کننده «قورباغه» با وجود دریافت رقم بالا از یکی از پلتفرم‌های VOD برای سرمایه‌گذاری، خواهان دریافت درصد مالکیت بیشتر از سریال است. واکنش تهیه‌کننده به انتشار این خبر از یک سو از آغاز رقابت دو پلتفرم VOD حکایت داشت و از سوی دیگر آغازگر زمره‌های اختلاف راجع به مجوز پخش هم بود و به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، حاشیه‌ها و جنجال‌های سریال پرماجرا «قورباغه» ادامه دارد.

● شهاب حسینی بهترین بازیگر جشنواره مولین دوری شد. فیلم سینمایی «آن شب» سه جایزه اصلی از سی و نهمین دوره جشنواره فیلم ترسناک مولین دوری اسپانیا را دریافت کرد. در این جشنواره که از مهم‌ترین جشنواره فیلم‌های ژانر وحشت در جهان است، جوایز بهترین کارگردانی، بهترین بازیگری مرد و بهترین فیلمنامه به کوروش آهاری، میلاد جرموز و شهاب حسینی تعلق گرفت. آن شب که در آمریکا فیلمبرداری شده است، اولین فیلم بلند کوروش آهاری با بازی شهاب حسینی است.

● دوازده پژوهشگر ایرانی در لیست نهایی پژوهشگران پرستاد دنیا که توسط مؤسسه کلارویوت آنالیتیکس (WOS) در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، قرار گرفتند. این فهرست شامل گروهی از پژوهشگران حوزه‌های موضوعی علمی مختلف بوده که در طول یک دهه گذشته با انتشار مقالاتشان توانسته‌اند بیشترین تعداد استنادها را دریافت کنند. این پژوهشگران براساس فعالیتشان در ۲۱ رشته موضوعی انتخاب شده‌اند حضور پژوهشگران برتر کشور به ترتیب در حوزه‌های موضوعی بین رشته‌ای (۶ نفر)، کشاورزی (۲ نفر)، ریاضیات (۲ نفر) و مهندسی (۲ نفر) بوده‌اند. ضمناً در فهرست اعلام شده برخی از پژوهشگران با بیش از یک وابستگی سازمانی متعلق به یک یا دو کشور ظاهر شده‌اند.

● هنر مینیاتور ثبت جهانی شد. پرونده چندملیتی هنر نگارگری (مینیاتور) در پانزدهمین اجلاس کمیته بین‌الدول میراث فرهنگی ناملموس یونسکو با کسب رأی مثبت داوران این کمیته در فهرست میراث جهانی ناملموس بشری قرار گرفت و جهانی شد. معاون میراث فرهنگی کشور گفت: ثبت یک هنر خاص برای یک کشور جایگاه نیاکان مردمان آن کشور را برجسته کرده و نوعی واکنش عاطفی را نسبت به میراث فرهنگی و هنری ایجاد خواهد کرد. ثبت هنر نگارگری (مینیاتور) می‌تواند ضمن ارتقای جایگاه منطقه در زمین تنوع فرهنگی جهان، قدرت تخیل و تأسیس یک هنر منحصر به فرد را در آگاهی عمومی جامعه تقویت کند و به‌عنوان محرکی نیرومند در زمین مطالعات هنری در زمینه و بافت فرهنگ جهانی، ایفای نقش کند.

● حسن یزدانی در نظرسنجی اتحادیه جهانی کشتی به عنوان محبوب ترین آزادکار کشتی جهان شناخته شد. اتحادیه جهانی کشتی با قرار دادن نام ۱۶ آزادکار نام آشنای کشتی آزاد جهان از علاقه‌مندان به کشتی در سراسر جهان خواست آرای خود را برای شناخت محبوبترین آزادکار جهان اعلام کنند. حسن یزدانی پس از رسیدن به نیمه نهایی با گذر از بوایسار ساییتف نابغه کشتی جهان از روسیه به فینال رسید. در نظرسنجی فینال این مسابقه در فضای مجازی، حسن یزدانی با کسب ۵۴ درصد آرا (بیش از ۵۰ هزار رأی) مقابل سعداله یف روس به پیروزی برسد و محبوب ترین آزادکار جهان شود.



داره دامن همه رو می گیره . حتی آدمای شاد و پرانرژی حرف زدندان هنوز ادامه دارد . از جایم بلند می شوم . گریه ای که آن سمت نیمکت نشسته و با چشماهای سبزش به من زل زده ، از گوشه نیمکت می پرد پایین و دور می شود . سه هفته است که بازار به جز سویرها ، درشان قفل است . چه مصیبتی اینهمه ضرر ، اینهمه فاجعه .

## نیمکتهای خالی

پارک همین که باز است نعمتی ست اما همه نیمکت ها خالی اند به جز دو مردی که حرفهایشان توجهم را جلب کرده و نیمکتی که خودم نشسته ام



## زهرا اشعفی

و گریه سفیدی که دورم می چرخد . مردی که روی دو نیمکت آن طرفتر از من نشسته بلند می گوید: به نظرت موج سوم هم داریم ؟ یا تموم می شه . مردی که با فاصله از او نشسته ، جواب می دهد : حالا از اون روزایی که فکر می کردیم کرونا تموم شده یا تموم می شه ، ماهها گذشته . یه ماه دیگه ، سالگرد ورودش رو باید جشن بگیریم .

جشن بگیریم؟

آره . جشن عزا ، نشیندی ؟ یک کیک بزرگ مشکی می ذاریم وسط میدون شهر . می گن ویروس مودی ، کیک مشکی رو دوست داره ، فکرشو بکن توی جشنمون آتش بازی هم داریم . وسط مهمونی کیک با ویروسهای مهمانش ، منفجر میشه . بووووووم

از خیال پردازیهات دست بردار ، باید منتظر واکنش بمونیم .

واکنس؟ باید یه واکنس برای افسردگی بسازن .

دخترها می ایستند . منم می ایستم . باران از روی کلاه یا روسریمان سر می خورد و پیش پایمان می افتد . جوان گیتار می زند . صدای خوش آوازش میان باران عابرها را بر جای میخکوب می کند ، بی هراس از خیس شدن دخترک با شوق می گوید میشه بازم بخونی . پسر که می خواهد گیتارش را جمع کند به چشمان خیس دخترک و دو ماسکی که روی هم زده نگاه می کند . گیتار توی دستهایش ، دوباره جان می گیرد . صدای جوان با صدای باران یکی می شود . همه فکرم پیاده رفتامون تو زمستونه داره بارون میاد اما ، تو چتر تو بذار خونه

باران می آید . دختر جوانی به آسمان نگاه می کند و به دختر کوچکتری که شاید خواهرش باشد می گوید . نترس کرونا تو رو نمی کشه . اینهمه آدم گرفتن و خوب شدن ، تو هم خوب میشی . دخترک آهسته گریه می کند ، از کجا معلوم ؟ کاش مدرسه ها باز بود ، حداقل معلم و دوستانم می دیدم . خیلی خوب گریه نکن ، الان می رسم خونه . بابا بفهمه گریه کردی ، دو برابر تو می شینه گریه می کنه . صدای مردم شبیه زمزمه غمناکی ست که در هیاهو و گاه سکوت شهر گم می شود . کمی بالاتر در امتداد پیاده رو پسر جوانی زیر سقف بازاری که بسته است گیتار می زند .

## دفتر خدمات امور اجتماعی و مشاورتی همراه

به مدیریت

**مهندس فرهاد رضانی**

مشاورتی آگاه و صدیق

تلفن: (949) 350-1447

از ۷ صبح تا ۱۰ شب



- ۱- تقاضای پاسپورت (Passport)، گرین کارت امریکا (Green Card) و امتحان سیتی زن شیب
- ۲- اجرای امور کنسولی (تمدید و تجدید پاسپورت و اخذ ویزای نامزدی و تحصیلی)
- ۳- دریافت بیمه مدیکل و مدیکر بانضمام CalFresh و بیمه پرستاری
- ۴- اجرای مراسم ازدواج و طلاق به زبان فارسی و انگلیسی بوسیله عاقد
- ۵- ترجمه کلیه اوراق از انگلیسی به فارسی و بالعکس
- ۶- رفع مشکلات مربوط به جرایم رانندگی و همچنین کمک برای دریافت گواهی نامه رانندگی

**مدیریت همراه همیشه همراه شماست**

email: Hamrahsocialsevice@gmail.com

## One & One

**Fereshteh Kalbassi  
Master Stylist**



**Beauty Services  
are available  
by  
appointment  
only**

**(714) 225-5241**

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 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

## عزیز رفته سفر کی برمی گردی؟



### نکتم مرادی مهنه

اصلا نمی دانید ما چقدر خواننده های خارج از کشور را دوست داریم. اصلا این طرفی ها دلشان می تپد برای آن طرفی ها و آن طرفی ها از این طرفی ها خوششان میاید. واقعا دوست داریم اندی در ورزشگاه آزادی کنسرت بدهد. واقعا حمیرا و هایده هنوز داخل ماشین صدایشان میاید و دلمان برای دیدن حمیرا پر می کشد. هنوز هرروز صدای معین شنیده می شود و هرچند آنقدر ترانه و آهنگ جدید آمده و می توانیم با خوانندگان جدید مشغول باشیم اما بازهم وسط لیست ترانه ها صدای امید به گوش می رسد. شاید خوانندگان جدید داخل کشور مثل همایون شجریان و محسن چاوشی و سینا سرلک هنر و صدای بی نظیری داشته باشند، اما عمری با آن خواننده ها زندگی کرده ایم و دختران ما همان قدر که محمدرضا گلزار برایشان جذابیت دارد، عاشق کامران و هومن هستند. انگار شده ایم مثل کره شمالی و کره

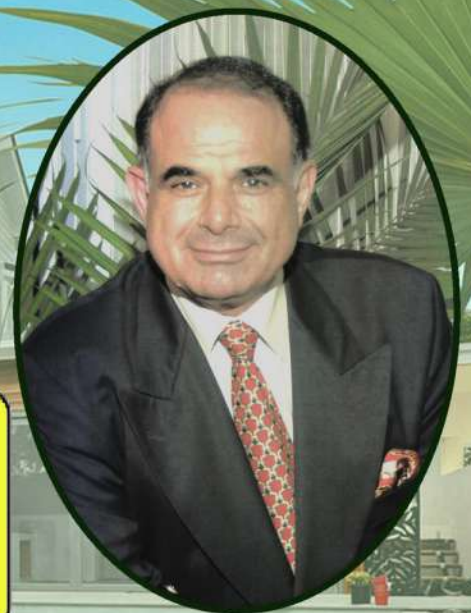
جنوبی که نصف اقوام ما این طرف هستند و نصف آن طرف. مدت هاست که ((آهای دختر چوپون)) کسی نخوانده و ((دخترتون شهر شیراز)) ما تبدیل به ((دخت شیرازی)) شده اند. دوست داریم بدانیم آنجا چه خبر است. الان منصور دارد چکار می کند. حمیرا کجاست و معین چرا این قدر کم کار شده است. قبلا تلویزیونهای لوس آنجلس اخباری به ما می رساندند اما حالا همان ها فیلم هایی را پخش می کنند که در دسترس همه هست. ما از شما بی خبریم. از سبک زندگی جدید شما. از دلتنگی شما برای این خاک و من خودم به شخصه دلم می خواهد لایلا فروهر را در آغوش بگیرم و به او بگویم چقدر با ((دل ای دل)) و ((ای یار ای یار ای یار)) رقصیده ام. به اندی بگویم با ((خوشگل ها باید برقصند)) تمام خانواده ما می رقصیدند و چه شب های یلدایی که تا ((دختر همسایه شب های تابستون)) پخش میشد همه با آن ترانه همخوانی می کردند. اصلا هزاران حرف، هزاران ایرانی دارند که برای خوانندگان لوس آنجلسی تعریف کنند. بگویند چه عشاقی آن ترانه ها را به یاد لیلی یا مجنونشان می خواندند. چه روزهایی که با نوار کاست، بعد از ماه ها که

صدای ((ابی)) به دست ما می رسید وقت می گذراندیم. حالا است که زمان تقدیر و تشکر از ((شهره و شهرام صولتی)) و ((بلک کتز)) و ((شهرام شب پره)) رسیده، حالا باید به ((سوزان روشن)) بگویم مادر بزرگ ما چقدر تو را دوست داشت. و حالا است که دوست داریم در ((خندوانه)) سیاوش قمیshi را دعوت کنند و از داریوش تشکر کنند. باور کنید امیر تتلو هرچقدر هم که ترانه بیرون بدهد به حمیرا نمی رسد و جای شما هنرمندان الان توی کشور ما خیلی خالی است. کاش شما یک روز دوباره برگردید. من خودم اصلا توقع ندارم روزی برسد بتوانم یکی از شما را بغل کنم و ببوسم. فقط دلم می خواهد در آن جمعیت هزاران نفری گم بشوم و اسم شما را فریاد بکشم. بخندم و جیغ بکشم و دست فرزندم توی دستم باشد و شما را نشان بدهم و بگویم: نمی دانی چه خواننده بزرگی است. نمی دانی چه هنرمند بی نظیری است. هنر در زمان ما بود که در اوج بود. و تو هیچ وقت شادی ترانه های ایشان را که برای ما داشت درک نخواهی کرد. این ها هنرمند واقعی بودند و این ها زحمت کشیدند..... ای کاش آن روز بیاید، ای کاش.

# دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

1760 - 852 (949)

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



## در گوشی های خاله زنگی

از دید مرد از دید زن شب یلدا

خانومه میگه: (تکم مرادی مهنه)

باشه، این دفعه من اول می نویسم.

من عاشق اعیاد باستانی هستم. بخصوص شب یلدا و عید نوروز. چهارشنبه سوری و درست کردن آتش و پریدن از روی آتش و جوجه درست کردن روی باربیکو.

رفتن به خانه پدر و مادر و یک جشن را در کنار آن ها بودن. بله. شما کریسمس دارید و ما شب یلدا. شما درخت کاج دارید و ما یک کرسی که رویش پر از تنقلات و میوه است و بعد کباب یا جوجه و یا کوفته و آبگوشت. خانم های خانه کنار هم می نشینند و تعریف می کنند. از مشکلاتشان می گویند و با هم چاره ای می اندیشند. آقايون مثل همیشه از سیاست و اقتصاد می گویند و بچه ها می دوند و خوشحال هستند که کنار هم هستند و بعد از مدت ها یکدیگر را دیده اند. و در آخر یک تفأل به حافظ که قربانش بروم همیشه آن قدر فال قشنگی میاید که دلت می خواهد همانجا بپری و دست حافظ را ببوسی.

راستی خوش به حال اهل بهشت. اگر حافظ در این دنیا یک کتاب شعر دارد حتما در آن دنیا تا به حال ۱۰ کتاب شعر دارد. می نشینند و کنار فرشته ها فال می گیرند و می خندند و خوش می گذرانند.

شب یلدا یعنی آغاز زمستانی سرد که تا چشم به هم می گذاری تمام می شود و میرود به آسمان. بعد کم کم بهمن میاید و اسفند و واقعا که اسفند همان عید است. چون از همان ابتدای اسفند دلمان هوای بهار دارد و می دانیم که بهار نزدیک است.

## آقاهه میگه: (مهدی علیزاده فخرآباد)

آقا همیشه اول من می نویسم و بعد نوبت سرکار علیه می شود. بعد او ختم کلام را می گوید و همه حتما می گویند ((به به! عجب زن عاقلی! عجب حرفی زد! عجب قلمی! چه دمی! چه پایی!)) اما حالا من می خواهم افشاگری کنم.

اولش بگویم خودم عاشق یلدا هستم. یلدا یعنی یک عید فوق العاده لذت بخش.....

اما نصف مردان ایرانی از چند روز قبل دعوا دارند. خانوم می خواهند تشریف ببرند خانه مامان جانشان و آقا بعد از سالی می خواهد در کنار فامیل خودش باشد. آخرش هم چون خانم ها صاحب قدرت!! هستند باید به حرف ایشان گوش کنیم!

بعد تازه نوبت خرج و مخارج است. حضرت خانم باید بروند آرایشگاه فلان لباس را ندارند و باید بروند بخرند. تازه خدا نکند مهمانی خانه خودشان باشد. دیگر آقا در این گرانی ها به چه خرجی میفتد. آخر ما را به کریسمس چه که برویم درخت کاج بگیریم و تزئین کنیم؟ می دانید قیمتش چقدر می شود؟ همان میز را می گذاریم وسط خانه و یک پتو کهنه هم می گذاریم رویش و می شود ایام قدیم و سریال پدرسالار! بی ذوق هم خودتانید.

بعد خانوم ها می نشینند و چه میدانم از این سریال ترکی ها نگاه می کنند. ما مردها که واقعا حوصله مان سر می رود. همین هم می شود که پدر خانم جان می نشینند کنار من و می پرسند: خوب مهدی جان! دیگر چه خبر؟ چه کار می کنی؟ خوب من چه حرفی دارم بزمنم؟ یا باید به روحانی فحش بدهم یا به ترامپ! یا که از رئیس اداره بگویم و سرکار. آخر زشت است بگویم این میوه ای که خریدم چقدر گران خریده ام.

و اینجاست که آخرین مفسرین اقتصادی و سیاسی به حرف می آیند. باجناب ((صادق زیباکلام)) می شود و آخرین چیزهایی که در بی بی سی شنیده را طوطی وار تکرار می کند. خودم هم عینا و دقیقا همان ها را شنیده ام. پس دقیقا می دانم او چه می خواهد بگوید. بعد دیگری اخبار ایران اینترنشنال را به عنوان حرف های خودش که به مغزش رسیده تکرار می کند. و بعد نوبت مدافع صدا و سیمای ایران و بیست و سی می رسد که همان اخبار را از دیدی دیگر با حرارت تکرار می کند و این با آن بحث می کند و آن با این!

آخرش هم پدر خانم جمله آخر را می گوید: ((که اصلا به ما چه! سیاست پدر و مادر ندارد)). و همین یعنی تمام شما زر مفت نزنید. هیچ کدام شما هیچ عددی نیستید پس با هم دعوا نکنید!

بعد نوبت کره خراهای فامیل یعنی ببخشید معذرت می خواهم گل پسرها و دختر خانوم هایی است که من را عمو و زنم را خاله و عمه صدا می کنند. که هم کلمه خاله بد است و هم عمه آماج فحش ها شده است. همین طور می دوند و از سر و کول هم بالا می روند و بالاخره یک چینی را می شکنند. ما هم با این که واقعا دلمان می خواهد حلقوم این کره آدم را بجویم می گوییم: فدای سرتان! عیبی نداره. فدای یک تار موش!

اما بدترین اتفاق این ها نیست. توطئه چینی هاست. خانوم ها دور هم جمع می شوند و غیبت می کنند. یکی هم همیشه داخلشان هست که مثل مهمان آمده و ظرف ها را نمی شوید و دست به سیاه و سفید نمی زند و با این رفتار ابلهانه خودش را هدف اصلی غیبت و ((ایش)) قرار داده و او همان است که آخر شب در خانه شان قرار است با شوهرش دعوا کند. و بعد نوبت شوهرهاست. پسرخاله ام الیاس که همیشه یک پیامک از موبایلش لو رفته است و خیانت کار اصلی اوست. هادی برادرم و طرفداریش از تعدد زوجات و باجنابم که اصلا لامصب همیشه یک امام زاده است. وسط ما هیچ نمی گوید و به همسرش همیشه لبخند می زند. و البته که کاملا مشخص است در واقعیت چند هزار صیغه و حوری و دوست دختر دارد. و در آخر همه بلند می شویم و با هم می خندیم و می گوییم چقدر خوش گذشت. شاید هم برقصیم و من آن رقص باسن درخواستی تمام فامیل را به اجبار همه و با دقیقا یک ساعت ناز بکنم. و همه چشم بدوزند به باسن من بیچاره و من وقتی می خواهم آن شب بخوابم با احساسی همانند یک قربانی تجاوز بخوابم!





همه جا صحبت از مدیر عامل جدید بود از جلوی در نگهبانی شرکت گرفته تا هر دفتری که رد می شدی همه راجع به مدیر عامل جدید پیچ می کردند؛ اما من بدجور دلشوره داشتم. چندین سال دستیار مدیر عامل بودم و حالا می ترسیدم که مدیر جدید مرا اخراج کند یا به هر دلیلی جایجایی در کارم ایجاد شود.

روزهای نزدیک به آمدن مدیر جدید را با همین افکار پشت سر می گذاشتم تا بالاخره روز موعود فرارسید.

از همان اولین برخورد و با هر قدمی که برمی داشت ضربان قلب من هم بالا و بالاتر می رفت. چنان حالی پیدا کرده بودم که خودم هم نمی فهمیدم چه اتفاقی برای قلبم افتاده. این روند هیجانی هر روز که او را می دیدم قوت بیشتری می گرفت و بالاتر می رفت.

در مدتی که از آمدنش گذشته بود همیشه نگاه سرسری به من می انداخت و از مقابل میز در حالیکه به احترامش ایستاده بودم رد می شد.

روزها به سرعت سپری می شدند و من احساس می کردم به دیدن این مرد بد اخلاق و خوش تیپ عادت کرده ام. با دیدنش ضربان قلبم ریتم تندی می گرفت و این اولین باری بود که چنین حس قشنگی را تجربه می کردم.

بوی خوش ادکلنش مستم می کرد و هنگام عبور از مقابلم با تمام قدرت نفسم را که آغشته به بوی او بود به ریه هایم هدایت می کردم.

در همین مدت کوتاهی که آمده بود همه خانم های شرکت براش دلبری می کردند؛ ولی او توجهی به هیچ کدام نشان نمی داد.

مدتی بود که خانمی، دو سه روز در هفته به دیدنش می آمد و چند ساعتی با هم به سر می بردند. دیدن آن زن حالم را بد می کرد و قلبم را می آزد. همه می گفتند نامزد هستند و من از این نسبت متنفر بودم.

هر وقت به دیدن مدیر عامل می آمد بدون هیچ دلیلی به اتاقش می رفتم تا مانع خوش ویش احتمالی شان بشوم.

مدتی بود که احساس می کردم به کارهای من دقت بیشتری دارد، تا اینکه یک روز برای امضای سندی به اتاقش رفتم و او بدون هیچ مقدمه ای شروع به پرسیدن سوالاتی در رابطه با زندگی خصوصی من کرد. من هم از خدا خواسته برای این هم صحبتی به تمام سوال هایش با اشتیاق جواب دادم و از همان روز بود که احساس کردم نگاهش به من فرق کرده است.

برعکس سابق، خیلی به من توجه می کرد و دوست داشت بیشتر راجع به فرهنگ ایران بداند و من با ذوق و شوق از همه سنت های کشورم تعریف می کردم و با عشق غذاهای ایرانی پخته و برایش می بردم و او هم بسیار استقبال می کرد و من لذت می بردم.

همین برخوردهای نزدیک آغاز ماجرای دوستی من با او شد.

کم کم به هر بهانه ای برایش هدیه هایی که اکثرا هم محصولات دستی ایرانی بود تهیه می کردم و وقتی با خوشحالی او روبرو می شدم، ذوق بینهایتی در دلم خانه می کرد تا اینکه بعد از مدت کوتاهی به عشقی که نسبت به او داشتم و حالا بی تابم کرده بود اعتراف کردم...

باورم نمی شد اون هم از این عشق استقبال کند و علاقه مان دوطرفه باشد.

کم کم روزهای زیبای عاشقی شروع می شد و همه چیز به شکل فوق العاده ای لذتبخش و هیجان انگیز بود؛ جز اینکه در تمام ملاقات ها و تماس ها او یادآور می شد هیچ کس نباید از رابطه ما با خبر بشود. من هم که ایرادی در این مسئله نمی دیدم قبول کرده و چون خانواده ام ایران بودند و تنها زندگی می کردم همیشه پذیرای او در خانه ام بودم و هر بار به سبک خصلت ایرانی بودن برایش سنگ تمام می گذاشتم و پذیرایی خوبی انجام می دادم.

مدتی از ابراز عشقمان گذشته بود که چندین بار حساسیتم را نسبت به زنی که برای دیدنش می آمد نشان دادم ولی هر بار با حرف هایش و بی تفاوتی نسبت به آن خانم مرا قانع می کرد که علاقه ای به آن زن ندارد و اوست که دست بر نمی دارد و وقتی به زودی ازدواج کنیم آن زن هم سراغ زندگی خودش می رود و مرا معجب می کرد که حساسیت بی جایی دارم.

چندین بار آنها را در حالیکه یکدیگر را می بوسیدند دیده بودم و هر بار از ترس اینکه او را از دست بدهم به روی خودم نیاوردم، هر چه بیشتر از زمان رابطه مان می گذشت بیشتر متوجه رفتار غیر متعارف او می شدم؛ با تمام خانم های زیبا و خوش پوش، بسیار خودمانی برخورد می کرد و حتی گاهی آنها را در اغوش می گرفت؛ چیزی که در فرهنگ ما جایی نداشت و قبیح بود؛ اما همه اینها را به حساب شیوه زندگی و تربیت او می گذاشتم و خودم را قانع می کردم که فرهنگ هر کس باورهای مخصوص به خودش را دارد.

این روال هفت سال ادامه داشت و ما بدون اقدامی برای ازدواج از طرف او با هم معاشرت می کردیم و به خاطر اینکه مرا ترک نکنند با تمام شرایط کنار می آمدم تا اینکه... یک روز صبح که به دفترش رفته بودم تا پرونده ای که خواسته بود تحویل بدهم بدون مقدمه گفت:

از فردا برای دیدن مادرم چند روزی به مسافرت می رم. ناباورانه نگاهش کردم و پرسیدم:

چقدر ناگهانی! چطور به من نگفته بودی؟

بابی تفاوتی شانهای بالا انداخت و گفت:

مادرم مریضه و رفتنم ناگهانی شده.

نمی توانستم باور کنم ولی طبق معمول بدون هیچ شکایتی پذیرفتم.

وقت خدا حافظی ناخود آگاه بغض کرده و با اشکی که در چشمانم حلقه بسته بود لب زدم: خواهش می کنم زود برگرد. لبخندی زد و در حالیکه دستانم را می فشرد گفت:

نگران نباش عزیزم فقط چند روز طول می کشد و توی این مدت حتما با هم در تماسیم.

او رفت و مرا با دنیایی دلتنگی تنها گذاشت ولی برخلاف اینکه گفت چند روزی نیستم این سفر دو هفته طول کشید و در تمام این مدت نه با من تماسی گرفت و نه جواب تلفن های مرا داد! آن دو هفته دوری و بی خبری به اندازه دو سال بر من گذشت.

وقتی برگشت با دلخوری به اتاقش رفتم و شروع به شکایت کردم که:

چرا جواب تلفن ندادی و منو بی خبر گذاشتی؟

با لحنی جدی و خشن شروع به داد و بیداد کرد و گفت که از اتاقش بیرون بروم. از برخوردش شوکه شده بودم و وقتی بهت و تعجب مرا دید گفت:

دیگه میلی به ادامه این رابطه با افکار عجیب تو ندارم.

با قلبی شکسته شروع کردم به معذرت خواهی که از روی دلتنگی، به رفتارش اعتراض کرده ام. ولی او با بی رحمی به چشمان من که روزی ادعا میکرد عاشق رنگ مشکی شان است خیره شد و گفت:

من ازدواج کردم؛ این مدت هم با همسرم مسافرت بودم... بهتره تو هم به فکر زندگی و رابطه جدیدی برای خودت باشی.

برای لحظه ای احساس کردم دنیا روی سرم خراب شد و بی اراده و دیوانه وار شروع به گریه کردم. آنقدر وابسته اش شده بودم که بدون او ماندن در توانم نبود ولی هر چه برایش توضیح می دادم و از احساسم می گفتم نتیجه برعکس می شد و انگار اصلا مرا نمی دید چه برسد حرف هایم را متوجه شود. در نهایت هم دستم را گرفت و مرا از اتاقش بیرون کرد.

چندین روز با گریه و التماس خواستم حرف بزنی و اگر مشکلی هست حل کنیم ولی او هیچ توجهی نکرد.

هر شب تا صبح خاطرات مشترک هفت سال را مرور کردم و ضجه زدم تا بلکه بتوانم تمام آن لحظات را دور بریزم، بالاخره هم با قلبی شکسته و غروری له شده، تحقیر شدن را متوقف و وسایلم را جمع کردم و برای اولین پرواز به زادگاهم بلیط گرفتم.

وقتی در پرواز نشستم و به آسمان وطن رسیدم فهمیدم چه تصمیم درستی گرفته ام که عطای زندگی کردن با فردی را که از فرهنگ و ریشه و خاکم نبود به لقایش بخشیدم...





۴. طرح اولیه خود را روی یک تکه کاغذ بکشید و وارد بطری بکنید. آن را از داخل به بطری شیشه ای بچسبانید؛ سپس با یک ماژیک مشکی از روی طرح خود، روی شیشه بکشید. همچنین یک پارچه الکی کنار خود نگه دارید تا اگر خطوط را ناموزون کشیدید، بتوانید راحت آن را پاک کنید. بعد طرح خود را با اکریلیک رنگ کنید. بعد از خشک شدنش می‌توانید با چند شاخه گل خشک شده یا حتی گل طبیعی بطری‌ها را تبدیل گلدان کنید.

بخوانید که آیا برای رنگ کردن شیشه مناسب است یا نه.  
۲. سپس یک قلمو مناسب برای رنگ آمیزی انتخاب کنید. اگر قصد دارید جزئیات و طرح‌های ریزی روی بطری بکشید بهتر است از قلموی نازک استفاده کنید. اما برای طرح‌های بزرگ و بدون جزئیات، می‌توانید از قلمو درشت استفاده بکنید.  
۳. قبل از رنگ کردن بطری شیشه‌ای آن را به روشی که بالا گفتیم بشوید و پاک کنید.



## ”با هم بسازیم“



رنگ کردن بطری شیشه‌ای علاوه بر اینکه یک کار خلاقانه و جالب است، باعث می‌شود که شما بطری‌های شیشه‌ای را بازیافت کرده و یک زیبایی وصف ناپذیری به خانه خود بدهید.  
۱. رنگ اکریلیک مخصوص شیشه یا Acrylic Enamel انتخاب مناسبی برای نقاشی روی شیشه است. در واقع رنگ‌هایی که در آب حل می‌شوند، برای وسایلی که شاید آن‌ها را با آب بشوید؛ مناسب نیستند. پس همیشه در خرید رنگ، از روی برچسب آن



### ماندانا زندگی

دل‌م به خونه می‌خواد خورشید،  
یه خونه نقلی توی یه جای دنج که یه حیاط کوچیک هم داشته باشه،  
زیر سایه بید مجنون و یه فنجون چای و یه بغل حرفهای عاشقانه و تو و تو و تو،  
فقط تو که باشی به این دنیا می‌گم خدا حافظ..  
می‌دونی خورشید، عاشق تو بودن مثل یه خوابه،  
فکرشو بکن که از بین اینهمه آدم توی دنیا دل من فقط به دل تو بنده..  
آخ خورشید تو که نمی‌دونی چه لذتی داره مرد زنی مثل تو بودن...  
تو که نمی‌دونی چه آرامشی داره کنار تو خوابیدن، کنار تو نفس کشیدن و کنار تو بیدار شدن،  
آه جان دل‌م، مگه میشه تو رو دید و شناخت و برای تو نمرد؟...

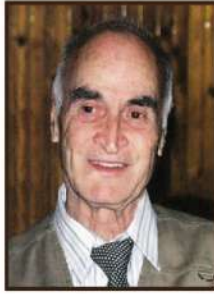
خانه خورشید، داستان عشقی پر فروش در ایران، اکنون در شرکت کتاب، لس آنجلس ۷۴۷۷-۴۷۷ (۳۱۰)

## مینای هوس

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

### احسان صانعی کاشانی



تا کجا از دل فرسوده خود بار کشم  
دور آن نقطه معطوف به پیش نظرش  
سر عشق است و نخواهمش به بیگانه سپرد  
من که مستم زمی عاطفه در محضر دوست  
نشئه حاصل نشد از باده مینای هوس  
خواب در دیده من راه نجوید که مدام  
مژه بر هم مزنی ای جان که مرانیست توان  
روشن از پرتو حسن تو شود شهر دلم  
خانه خاطره ام رشگ بهشت است ز بس  
گوهر دل نکنم عرضه به دلدار دگر

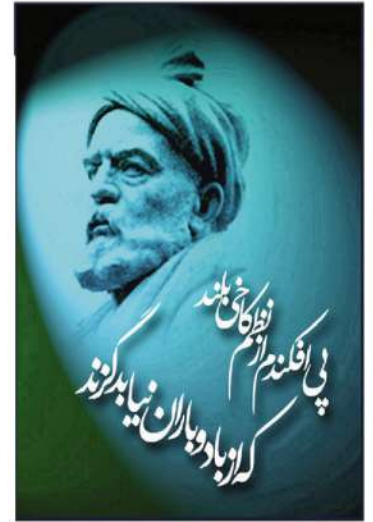
محرمی کو که برش پرده ز اسرار کشم  
خطی از معرفت و عشق به پرگار کشم  
حق گرامی است روانیست که بر دار کشم  
ناز بهتر که از آن نرگس خمّار کشم  
بایدم می ز لب لعل شکر بار کشم  
نقش ماهی به رخ دیده بیدار کشم  
بیش از این بار پرستاری بیمار کشم  
دُرّ یاد تو چو بر رشته پندار کشم  
عکس و تصویر تو را بر در و دیوار کشم  
بایدم باز اگر ناز خریدار کشم

دست از دامت احسان نکشد ای همه ناز

تا ابد باید اگر حسرت دیدار کشم

## پارسی بنویسیم پارسی بگویم

سلاطین = پادشاهان  
مؤلف = نویسنده  
جانبی = پهلوئی  
اشکال = خرده  
مفصل = بندگاه  
تحمل کرد = تاب آورد  
بسمه تعالی = به نام خدا  
سلطان = پادشاه  
در حال حاضر = هم اکنون  
مزاح = شوخی  
دموکراتیک = مردم سالارانه  
به علاوه = افزون بر آن  
جدیدا = به تازگی  
کنگره = همایش  
بی بدیل = بی همتا  
حدی = مرزی  
پلیس = شهربانی  
مستمر = پیوسته  
مستحق = سزاوار  
حرام = ناروا



بنیانگذار = بنیاد گذار  
والله = به خدا  
استدعا می کنم = خواهش می کنم  
اتفاق افتادن = رخ دادن  
ملتزم = پایبند  
مقررات = آیین نامه  
سم = زهر  
وضع حمل = زایمان  
خدای واحد = خدای یکتا  
فیش = برگه

## 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

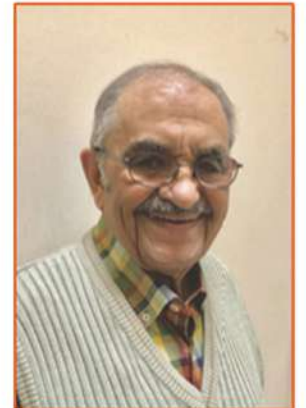
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077  
www.ensiinsuranceservices.com

## 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



است که با هوش و تلاش خودش تا امروز جایگاهش را از دست نداده، در شرایطی که فروش فیلم‌های برخی هم نسلانش به زیر پانصد میلیون تومان رسیده و ترجیح داده‌اند کارشان در حوزه تهیه‌کنندگی ادامه دهند او همچنان امید گیشه سینماهاست و خبر حضورش در شبکه خانگی از همین حالا کنجکاوی برانگیز می‌شود؛ سینمای ایران مدت هاست ستاره‌ایی در سطح رضا گلزار معرفی نکرده و او همچنان امید گیشه و جذب مخاطب فیلمسازان است.

ساخت فیلم‌هایی که صاحب یک نگاه اجتماعی بودند، همزمان تهیه‌کنندگانی داشت که فرمول کشف چهره و معرفی ستاره را در دست داشتند. از جایی به بعد اما سینمای تجاری ایران از مسیرش منحرف شد. برجسب‌ها و تهمت‌های بازیگرانش را به سمت فیلم‌های هنری و جشنواره‌ایی و سودای سیمرغ برد و تهیه‌کنندگان آنقدر اعتماد به نفس‌شان را از دست دادند که یا دست از کار کشیدند سراغ فعالیت‌های دیگر رفتند یا به محافظه کارانه ترین شکل به فکر بازگشت سرمایه بود.

محمدرضا گلزار اما آخرین بازمانده سوپرستاره‌های سینماست که برخلاف هم نسلانش به جای پشیمان بودن از مسیری که در سینما داشته اتفاقا تلاشش را برای حفظ جایگاهش به عنوان سوپرستار کرده است.

انتخاب‌هایش بر اساس این بوده که گروه مخاطبان و طرفدارانش را راضی نگه دارد و اگر هم سراغ نقش متفاوتی رفته بلافاصله یک فیلم پرمخاطب بازی کرده است. پول‌ساز بودن و کمک به صنعت سینما برایش مهم بوده، چه در اجرا چه در خوانندگی و چه بازیگری در شبکه خانگی جایگاهش به عنوان یک ستاره را مدنظر داشته و سعی کرده از این جایگاه برای کمک به صنعت نمایش استفاده کند چه موافقتش باشیم چه مخالفش محمدرضا گلزار آخرین سوپرستار سینمای ایران



## آخرین سوپرستار

چرا سینمای تجاری ایران بعد از محمدرضا گلزار نتوانست سوپرستار تازه‌ایی کشف و معرفی کند. سینمای ایران در دهه هفتاد و اوایل دهه هشتاد بهترین موقعیت را در ارتباط با مخاطب داشت. این سینما در ساخت آثار پرفروش به قدرتی رسیده بود که علاوه بر

**khondaniha**  
 Daily Vision Inc: صاحب امتیاز: ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا  
 سردبیر: مشتاق فروهر پاک  
 تحریریه: تکم مرادی مهنه  
 مهدی علیزاده فخرآباد  
 هادی علیزاده فخرآباد  
 طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی  
 تلفن: (949)923-0038  
 وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com  
 26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656

# 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 می‌دهد که مدیتیشن (فقط نیم ساعت) متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در نتیجه فشار خون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می‌یابد و اینها موجب کاهش اضطراب و استرس گشته و در نتیجه:

- باعث کاهش افکار منفی می‌گردد،
- عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می‌دهد،
- سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می‌دهد،
- در راستای هدف کاهش وزن کمک می‌کند،
- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری‌ها کاسته و به بهبود بیماری‌ها کمک می‌کند،
- 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



# 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 بورس تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
University of Southern California (USC)

## دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورس تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
Temple University in Philadelphia

### اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

**تزریق سلول های بنیادی**

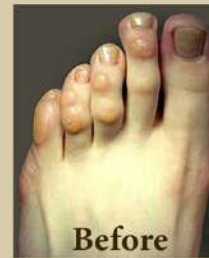
**Stem Cell Injection**



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**





# 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 چهل و یکم گلستان سعدی

اسکندر رومی را پرسیدند: دیار مشرق و مغرب به چه گرفتی که ملوک پیشین را خزاین و عمر و ملک و لشکر بیش از این بوده است ایشان را چنین فتحی میسر نشده. گفتا: به عون خدای عزوجل هر مملکتی را که گرفتم رعیتش نیاززدم و نام پادشاهان جز به نکویی نبردم.  
بزرگش نخوانند اهل خرد که نام بزرگان به زشتی برد



ملوک: پادشاهان، شاهان

عمر: حیات، زندگی

عون: مساعدت، یاری



## باب دوم در اخلاق درویشان حکایت اول گلستان سعدی

یکی از بزرگان گفت پارسایی را: چه گویی در حق فلان عابد که دیگران در حق وی به طعنه سخن ها گفته اند؟  
گفت: بر ظاهرش عیب نمی بینم و در باطنش غیب نمی دانم.  
هر که را جامه پارسا بینی پارسا دان و نیکمرد انگار  
ورندانی که در نهانش چیست محاسب را درون خانه چه کار



محاسب: مامور رسیدگی به اجرای احکام شرعی؛ داروغه.

## ضرب المثل های فارسی

- ۱- طاقتم طاق شد: بیش از این تحمل ندارم ، صبرم تمام شده است.
- ۲- جای رفت که عرب نی انداخت: کنایه از این است که بازگشتی ندارد.
- ۳- زبانم مو در آورد: وقتی که کسی زیاد توضیح دهد و نتیجه نداشته باشد.
- ۴- یک پاش لب گور است: پیر است.
- ۵- حق به حقدار می رسد: کار شایسته سزای آدم دستکار است.
- ۶- روده تنگ به یک نان تهی پر گردد نعمت روی زمین پر نکند و بهره ننگ: قناعت.
- ۷- جنگل مولاست: جماعتی نامناسب در جایی جمع شده اند.
- ۸- دشمن دانا به از دوست نادان: دانایی و فهمیدگی گرچه در دوست باشد ، خوب است.
- ۹- وفاداری مدار از بلبلان چشم که هر دم بر گلی دیگر سر آیند: بی وفایی.
- ۱۰- طبل تو خالیست: فقط داد و فریاد می زند و گر نه چیزی بارش نیست.
- ۱۱- تیرش به سنگ می خوره: به هدفش نمی رسد.
- ۱۲- پرتو نیکان نگردد هر که بنیادش بد است تربیت ناهل را چون گردوگان بر گنبد است.
- ۱۳- نان خود خوردن و نشستن به که کمر زرین بستن و به خدمت ایستادن: قناعت.
- ۱۴- صورتش را با سیلی سرخ نگاه می دارد: آبرومندانه زندگی کردن.
- ۱۵- نور علا نور بودن: کار خیلی خوب بودن.
- ۱۶- یک من ماست چقدر کره می دهد: تلافی کردن.
- ۱۷- چغندر به هرات زیره به کرمون: هر چیزی به جای خودش.
- ۱۸- هشتش گرو نهش است: آه در بساط ندارد.
- ۱۹- شیطان با مخلصان بر نمی آید و سلطان با مفلسان: شیطان با آدمهای یک رنگ کاری ندارد.
- ۲۰- هر که در زندگانی نانش بخورد چون بمیرد نامش نرنند: کارحسنة کردن در این دنیا.
- ۲۱- سر پیری و معرکه گیری: در مورد کسانی است که زمان پیری کار جوانان را انجام می دهند.



کمی بخندیم



- با همین قیمتی که امروز انار و آجیل واسه شب یلدا می خری، دو سال پیش می تونستی با یلدا ازدواج کنی!
- از وقتی که فهمیدم که اگر کسی سیر بخوابد و همسایه اش گرسنه باشد اون دنیا چوب تو آستینش می کنن هر شب دارم گشته می خوابم تا کل ساختمونمون برن جهنم مخصوصا طبقه دوم مدیر ساختمونه.
- کوچیک که بودم تو یه مهمونی شلوغ کردم بابام گفت یادم بنداز رسیدیم خونه کتکت بزمن رسیدیم خونه بهش گفتم بابا قرار بود یادت بندازم که کتک بزنی. یادمه با مامانم سر این که خیلی اسکلم کلی کتکم زدن.
- منع و محدودیت کرونا بود به حیف نون میگن از ساعت ۹ به بعد هر کسی رو تو خیابون دیدی با تیر بزنی. ساعت ۷ به نفرو با تیر می زنه! میگن: اینو چرا زدی؟ میگه: یک آدرس دستش بود تا یازده هم پیداش نمی کرد!!!
- داشتم گیتار میزدم میخوندم بابام اومد تو اتاق گفت میشه بری سمت ساز های دهنی گفتم یعنی اینقدر بد گیتارو میزنم . گفت نه اونجوری دهنت درگیره نمیخونی.
- بدنسازی تو ایران اینجوریه که سرشونه و سینه رونی کلمن، شکم اندازه شرک، پا اندازه رون مرغ سوخاری.
- زندگی به من آموخت: تنها چیزی که با گذشت زمان درست میشه، سیر ترشیه!!! بقیه چیزا با پول همون لحظه میتونه درست بشه!!
- خاستگار قبلی مامانم فیلمبردار مجالس بود بابام نمیدونسته اونو آورده بوده عروسیش...بخاطر همین از بابا و مامانم هیچ اثری تو فیلم عروسیشون نیست یارو همش از موزو خیار فیلم گرفته.
- مادر بزرگم یک هفته اس بیمارستان بستریه . تو این مدت، نصف دکتر پرستارارو به هم رسونده امروز به یه دکتره میگفت فلائی تو اورژانس بهت میاد. چرا نمیگیریش؟

## چیستان



- ۱- کدام خزننده است که زبان ندارد؟
- ۲- آن چیست که همه ی زبانه ها را می خورد؟
- ۳- آن چیست که بالا میره ولی هیچ وقت پایین نمیداد؟
- ۴- آن چیست که در آب زندگی می کند و نام دو حیوان است؟
- ۵- آن چیست که خیلی تیغ دارد ولی ساق و برگ و ریشه ندارد؟
- ۶- آن چه پرنده ای هست که اسمش از ۲ شهر درست شده است؟
- ۷- آن چیست که سفت و محکم بر روی زمین ایستاده بعضی وقت ها کلاه برفی بر سر دارد؟

## پاسخ چیستان

۱- کرم ۲- مورچه ۳- باد ۴- ماهی ۵- تیغ ۶- کبک ۷- کلاه برفی

## ترفندهای خانه داری



- برای تمیز کردن پنیر پیتزای چسبیده به ظرف، بهتر است ظرف را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید.
- برای جدا کردن پوست نازک روی بادام، آن ها را دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید و به راحتی پوست آن ها را جدا کنید.
- اگر می خواهید لکه ای را از روی ظرف مسی پاک کنید روی آن یک برش پیاز بمالید.
- برای جلوگیری از کپک زدن نان، در ظرف نان کمی نمک بریزید.
- برای از بین بردن حشرات ریز و سیاه روی کاهو، یک قاشق غذاخوری سرکه به آن اضافه کنید، سپس با آب فراوان بشویید.
- برای تمیز کردن درب و دستگیره های چرب کابینت از روغن نارگیل و جوش شیرین استفاده کنید. روغن نارگیل و جوش شیرین را با هم مخلوط کرده و با اسفنج یا مسواک روی قسمت های کثیف کابینت بمالید.
- برای تمیز کردن اتو از ترکیب جوش شیرین، سرکه و خمیر دندان استفاده کنید. ابتدا اتو را کمی گرم کنید سپس محلول را با اسفنج روی اتو بمالید تا کاملاً تمیز شود.
- برای جلوگیری از کپک و بوی نامطبوع کابینت کمی برنج را داخل یک کیسه توری بریزید و داخل کمد آویز کنید یا اینکه کمی برنج را داخل کاسه کوچکی بریزید و گوشه کابینت بگذارید.
- برای جلوگیری از ایجاد لکه عرق، کمی پودر بچه به یقه و زیر بغل لباس بپاشید و آن را اتو کنید.
- برای تمیز کردن تشک تخت ابتدا یک مقدار سرکه سفید و آب را با هم مخلوط کنید. بعد یک دستمال تمیز را داخل این محلول خیس کنید و خوب روی تشکتون رو دستمال بکشید. بعد روی سطح تشک را جوش شیرین بریزید و دو ساعت صبر کنید سپس با جاروبرقی جوش شیرین را جمع آوری کنید.
- برای شستن میوه هاتون از مایع ظرف شویی استفاده نکنید. بلکه با استفاده از مخلوط آب، سرکه سفید و نمک بشویید هم ضد عفونی و هم کاملاً تمیز می شوند.
- قاشق و چنگال ها رو با سرکه و جوش شیرین بشویید این کار باعث تمیز و نو شدن وسایلتون میشود.
- اگر غذا به ته قابلمه چسبیده ، هرگز کارد، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن به کار نبرید. کافی است آن را از آب گرم پر کنید و مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید. اگر غذا خیلی محکم به قابلمه چسبیده است ، مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود.

# آرمیتا سلیمی

مدرّس تار



☎ (949) 422-5663

📷 Armita.salimi

🌐 www.armitar.com

✉ Armita@armitar.com

گفتاری از:

دکتر  
فرهنگ هلاکویی



من فقط می خواهم از خودم یک آدم بهتر و برتری بسازم و میدانم که اینجا یک دنیایی است که باید با پله بالا رفت. پریدن به پایین هم نداریم. من پله ها را بالا میروم و مهم این است که در راه هستم. مهم این نیست که پله دهم یا صدم یا هفتصدم هستم. برای اینکه زندگی که مقصد و منزل نیست. زندگی یک راه و جاده ای است که می رویم تا بالاخره حذف شویم. مهم این است که در مسیر جاده احساس خوب و حال خوب داشته باشیم. به همین جهت است که همه هنر زندگی این است که بفهمیم در من چه می گذرد در آن زمانی که جهان در گذر است. جهان گذر خودش را میکند. من در مقابل آن یک میلیارد میلیاردم هیچ چیزی نیستم. بنابراین این من که اینقدر حقیر و ناچیز هستم چرا در این دنیا حال و احساس خوب خودم را تقویت نکنم؟

## Low Cost LLC

## ثبت شرکت LLC

- > Limited Liability
- > Tax Benefits
- > Legal Protection
- > Less Paperwork

**\$99**  
+ State Fee



**949-564-0010**



## زیبا بمانیم

### سرمه

این روزها کمتر خانمی است که سرمه را به خط چشم ترجیح دهد اما شاید برای یک بار هم که شده، دست به سرمه برده و چشم‌هایش را با این دوده سیاه، گیرا و جذاب کرده باشد این روزها سرمه‌دان‌ها معمولا به ارث می‌رسند و این وسایل سنتی در بساط آرایشی دختران جوان به ندرت دیده می‌شود. البته باورهای قدیمی در مورد خواص این ماده آرایشی فراوان است. از نظر طب سنتی، سرمه طبعی سرد و خشک دارد و پیش از این استفاده دارویی هم داشته است. از سرمه هسته خرما تا ... اما نوع دیگری از انواع سرمه وجود دارد که این روزها رایج‌تر از انواع دیگر است.

سرمه بادام شیرین و فندق که بسیاری از مردم با استفاده از یک نعلبکی و اجاقی با دو پاره آجر به راحتی آن را در خانه درست می‌کنند. ضمن آنکه می‌توان این دوده به دست آمده را با روغن نارگیل یا بادام مخلوط کرد تا هم استفاده از آن راحت‌تر شده و هم بر خواص آن افزوده شود. حتی در منابع طب سنتی آمده که از گرد برگ زیتون به صورت سرمه برای درمان آب مروارید هم استفاده می‌کردند. البته این روزها بسیاری از برندهای معتبر اقدام به تولید صنعتی سرمه‌های مدادی شکل کرده‌اند که این وسیله، سهولت کاربرد دارد.

سرمه‌های قدیمی خواص بیشتری داشتند. جالب است بدانید بسیاری از آنها نه فقط برای زیبایی که برای رفع یک مشکل یا بیماری مورد استفاده قرار گرفته و در منابع طب سنتی هم روی این موضوع تاکید فراوان شده است. کسانی که اشک ریزش مداوم داشتند، سرمه ابریشم تجزیه شده به چشم می‌کشیدند تا این مشکل برطرف شود.

سرمه مردار سنگ برای ورم‌ها و التهابات چشمی و حتی تقویت بینایی مورد استفاده قرار می‌گرفت یا کسانی که مژه‌های کم پشت و نازکی داشتند، سرمه هسته خرما به چشم می‌کشیدند تا باعث رویش بیشتر شود.

علاوه بر این سرمه به عنوان یک داروی گیاهی مورد استفاده قرار می‌گرفت. جالب است بدانید در گذشته سرمه برای رفع انگل‌های پوستی مثل شپش هم کاربرد داشت.



## دیجیتال خانوادگی

### کارک کنیم که ما رو به هم نزدیک کنه، نه از هم دور!

## نکات طلایی زیبایی

هیچوقت برس ریمل رو در ظرف ریمل بالا و پایین نکنید. چون باعث میشه ریمل درون ظرف زودتر خشک بشه! برای نشستن ماده ریمل روی برس، باید برس رو درون ظرف بچرخونید.



باقی ماندن حتی مقدار کمی از رژلب بر روی لب‌ها هنگام خواب سبب خشک شدن پوست لب و پوسته پوسته شدن آن می‌گردد. حتما قبل از خواب آرایش خود را بشوید.



تا جای ممکن از ششوار و وسایل خشک کننده استفاده نکنید. البته در شرایطی که چاره‌ای جز استفاده از ششوار برایتان نمانده توسط آرایش موها را مرطوب کنید تا از شدت صدمات وارده کاسته شود.

## دیجیتال خانوادگی

قبلاها ما همیشه با هم بودیم . پامونو زیر کرسی دراز می کردیم و می گفتیم و می خندیدیم . تخمه و آجیل می خوردیم و از حال هم می پرسیدیم .

اما امروز دیگه همه چیز شده دیجیتالی . هر چند شاید بیشتر از حال هم خبر داریم . اما دست هم را نمی گیریم و با هم توی بازار راه نمی رویم . به جای اون خواهرم که توی بازار قدم میزنه یک عکس میذاره اینستاگرام و زیرش کپشن میکنه : همین الان بھویی . ما می بینیم و لایک می کنیم . اما دیگه با ما تماس نگرفته که تنهام و بیا با هم بریم . وسط راه هم به هر جنسی که میرسه نمیگه : نه که بد باشه ها ... فقط یک جوریه ..

یا برادرم طبقه پایین خونه ما میشینه . دیروز توی تخت خوابیده بودم که یک کاری یادم آمد . موبایل را برداشتم و بهش زنگ زدم . باور کنید اگر زمان قدیم بود می رفتم پایین و یک سیب هم با هم می خوردیم .

همین ها میشه که کمی از هم دور شدیم . می دونید من هر روز با موبایلم اخبارو می خونم ، کتاب میخونم ، روابط اجتماعی بیشتر دارم ، کار میکنم و ...

اما آخرش این کامپیوتر و لپتاب اومده وسط ما .. وسط همه ما .. اصلا شده رابط ما با همدیگه .. نه که بد باشه ها .. اما یک جوریه ...



آخر یک بار داخل عروسی بودیم و من با آهنگ (مایکل جکسون) چنان بریکی زدم که هنوز فامیل دامادمان به او جلوی من مثلا یواشکی می گویند: این همان برادر خانومت است که بریک می زند؟

در سرم دارم. یعنی تا وقتی که توی سرم بماند مشکلی نیست. مشکل وقتی شروع می شود که من آن رویاها را در تنم دارم!! یعنی مثلا هندزفری را گذاشته ام توی گوشم و قدم می زنم و ناگهان صدای ((حامد پهلان)) میاید که داد می زند ((حامد پهلان)) و من بیچاره شانم ام وسط خیابان عمومی جلوی آن هم آدم ناخودآگاه تکان می خورد. قدم هایم موزون می شود و اگر به کوچه ای برسم که کسی داخلش نباشد می زنم زیر آواز و با همایون شجریان ((آرایش غلیظ)) می خوانم!!

بعضی اوقات هم پیش آمده که یکی من را دیده که مثلا باسنم جنبیده و حتما با خودش فکر کرده از فشاری خلاص شده ام که این طور باسنم را چپ و راست کرده ام. به خصوص که خیلی با ترس به کسی که مرا دید نگاه کردم! یا وقتی سنگی می بینم آن را شووت کرده ام و سوباسا شده ام.

نمی دانم شما هم مثل من هستید یا نه! یعنی حداقل تا امروز که کسی برای من تعریف نکرده خودش را جای منصور می گذارد و ((آی بری باخ، بری باخ)) می خواند. اما امیدوارم این مسئله شما را مثل من بدنام نکند.

## رویا



می دانم فقط من این دیوانگی را دارم یا کس دیگری هم مثل من هست. اما من گاهی رویاهایی دارم.

**مهدی علیزاده فخرآبادی** مثلا با خودم فکر می کنم به جای مسی یا مارادونا هستم. تیم ملی فوتبال را به تنهایی و با رشادت های خودم به جام جهانی برده ام و در زمین می دوم و ناگهان توپ را می قاپم و گل می زنم. بعد میروم کنار زمین و یک داد می کشم و پیراهنم را درمیآورم و زیرپیراهن فحشی به فلان سیاستمدار نوشته و مورد تشویق وحشیانه طرفدارانم قرار می گیرم. یا قهرمان کشتی کج هستم و روی رینگ می روم و باتیستا و آندرتیکر را می زنم و بعد که می خواهم از رینگ خارج شوم پشت سرم را نگاه می کنم و رندی اورتون را می بینم که از درد به خودش می پیچد. دوباره برمی گردم و یک لگد به او می زنم و پیروزمندانه رینگ را ترک می کنم. ببینید، اصلا مهم نیست که من این رویاها را

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



Lic. OE86532 • Founded 2005

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



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



**Reza Agahi**

**Principal Agent**

**Ez Insurance Services, Inc**

**CA DOI License # OE86532**

## ماجراهای من و اصفهان «چهارباغ خواجو» گزارش: مولود کیان راستی

میدان نقش جهان و بازار بزرگ اصفهان بوده و همینطور از طریق پل خواجو (پل حسن بیگ)، مردم را به تخت فولاد (قبرستان قدیمی شهر) و جاده شیراز هدایت می کرده است.

و اما.. یک آبنمای تاریخی و مشهور به مکینه خواجو در این چهارباغ قرار دارد؛ که بنا به نقل قول ها، در واقع محلی برای آرایش و پیرایش شخص پادشاه بوده است؛ تصور کنید شاه صفوی برای اصلاح سر و صورت خود به اینجا می آمده و علاوه بر زیباسازی ظاهر، درونش هم به واسطه استنشاق هوای پاک و دیدن این همه زیبایی و سرسبزی، زیباتر و با نشاط تر می شده است.

باری، اگر به اصفهان سفر کردید و در گذر از چهارباغ خواجو، خود را در عمق تاریخ، جایی فراتر از مکان و زمان امروز دیدید!! به همراه شاه و ملازمانش، در چهارباغ چندی قدم زده و زندگی را نفس بکشید. و باز.. با مردمی که برای زیارت اهل قبور راهی آنسوی پل هستند، همراه شده و اینبار آرامش را در گفتگو با رفتگان کسب کنید.

صبر کنید... هنوز تمام نشده!! اجازه دهید من هم به کاروان شتر ملحق شوم؛ نذر کردم در شاهچراغ شمعی روشن کنم!!

اگر به اصفهان سفر کرده باشید، با شنیدن نام چهارباغ، خیابانی تاریخی و مملو از چنارهای کهن، قد برافراشته و سایه انداز، در کنار بناهایی بس ارزشمند، در نظرتان مجسم خواهد شد. از میان مجموعه چهارباغ های اصفهان، چهارباغ خواجو (چهارباغ نو) یکی از منحصر بفردترین ها به شمار می آید، که به موازات شرقی چهارباغ عباسی (چهارباغ کهنه) ساخته شده است؛ خیابانی که از ابتدای مکینه خواجو شروع و به پل خواجو منتهی می شود. قدمت این بخش از شهر به دوره صفویه و پیش از آن می رسد. در گذشته باغ ها و بناهای زیادی در اطراف آن قرار داشته، که بجز معدودی از آنها، اغلب تخریب شده و به جای آنها سازه های جدید ساخته شده است.

این خیابان زیبا در دوره ای از حیات خود، یکی از دروازه ها و معابر اصلی، برای رسیدن به



مکینه خواجو\_ آذر ۱۳۹۹\_ کیان راستی



نمایی از چهارباغ\_ ارئست هولتسر



چهارباغ خواجو\_ آذر ۱۳۹۹\_ کیان راستی



مکینه خواجو\_ آذر ۱۳۹۹\_ کیان راستی

# 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**



### هندوانه

هندوانه یکی از برترین صیفی جات است که در فصل بهار و به ویژه در تابستان طرفدارانی متعدد دارد. به علت ترکیبات قندی باعث شادی و آرامش می شود و سرشار از آنتی اکسیدان است و در نتیجه برای درمان سرطان نیز موثر است. یک داروی ارادر آور طبیعی است و به کاهش فشارخون بالا کمک می کند و سرشار از کربوهیدرات است. سرشار از فیبر است و در نتیجه از یبوست و مشکلات گوارشی پیشگیری می کند و حاوی لیکوپین است که از بسیاری از بیماری ها پیشگیری می کند و نقشی موثر در از بین بردن چربی خون دارد. یکی از پر ویتامین ترین و مفید ترین صیفی جات است و برای رفع مشکلات کلیوی بسیار مفید است. نقشی پررنگ در کاهش وزن افراد ایفا می کند. برخی افراد که از مشکلات آلرژیک و آسم رنج می برند با مصرف هندوانه موفق به غلبه بر این مشکل شده اند. فرایند هضم غذا را تسهیل می کند و به درمان و حفظ سلامت قلب کمک می کند و گزینه ای بی نظیر برای مقابله با گرمزدگی است. با مصرف منظم هندوانه از مشکلات لته خود پیشگیری می کنید و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

قبل به مدت ۱۵ دقیقه داخل گلاب خیس کرده سپس آبکش کنید. ۳ پیمانه آب و ۲ قاشق سوپ خوری از مخلوط خلال بادام و پسته را داخل قابلمه ریخته و بگذارید با هم پخته شوند. زرشک را پاک کرده، بشوید و خیس کنید سپس همراه شکر و کره داخل ظرفی ریخته و ۱ ساعت کنار بگذارید. مخلوط را داخل تابه بریزید و با حرارت ملایم تفت دهید. نیمی از مخلوط زرشک را در اواسط پخت گوشت به قابلمه اضافه کنید. در نیم ساعت نهایی پخت، پیاز داغ و نیمی از ادویه پلویی را اضافه کنید و اجازه دهید مخلوط جا بیفتد. اواخر زمان پخت، باقی مانده ادویه پلویی را داخل تابه با مقداری روغن تفت داده سپس به همراه نمک، هل و دارچین به گوشت اضافه کنید. مخلوط گوشت آماده است. برنج را آبکش کنید. داخل یک قابلمه مقداری روغن ریخته سپس برنج آبکش شده و گوشت را به صورت لایه لایه داخل قابلمه بریزید. درب قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود. بقیه کره را با مقداری روغن مایع روی برنج بریزید و اجازه دهید دم بکشد. خورش قیمه نثار را داخل ظرفی مناسب سرو کنید. مقداری برنج را با مخلوط خلال و مابقی را با زعفران دم کرده، مخلوط کرده و برای تزئین استفاده کنید.



### قیمه نثار

**مواد لازم:** گوشت گوسفند ۵۰۰ گرم، پیاز یک عدد، برنج سه پیمانه، رب گوجه فرنگی دو قاشق سوپ خوری، زعفران دم کرده یک قاشق سوپ خوری، گلاب دو پیمانه، پودر هل یک قاشق سوپ خوری، پودر دارچین یک قاشق سوپ خوری، خلال پسته، یک قاشق سوپ خوری، خلال پسته یک قاشق سوپ خوری، روغن مایع به مقدار لازم، ادویه پلویی یک دوم قاشق چای خوری

**دستور پخت:** پیاز را خرد کنید. مقداری روغن داخل قابلمه ریخته و پیاز را تفت دهید تا نرم و طلایی شود سپس مقداری زردچوبه اضافه کنید و هم بزنید. گوشت را اضافه کنید تا تغییر رنگ دهد سپس رب گوجه فرنگی را داخل یک تابه دیگر با کمی روغن تفت دهید و به گوشت اضافه کنید. خلالهای بادام و پسته را از

## 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 اندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)



**Tel: (949) 615 - 2891**  
**(818) 425 - 2181**

دفتر خدمات اجتماعی  
با مدیریت

# بهارا فتاحی

Email: Bahara\_Fattahi@yahoo.com

# Bahar Social Services





بیشتر شد ، امشب کمی به من فکر کن که "چه بیتابانه می خواهمت ای دوریت آزمون تلخ زنده به گوری" ....  
کمی به من فکر کن . برایم برقص . بخند . ماه آسمان شو ؛ که این برکه دلنگ از تاریکی می ترسد ....

دور از تو ، نشسته ام تنها ، به صدای سپیدشدن موهای سرم گوش میکنم ، و دارم سعی می کنم به تو فکر نکنم که یک جای دیگر دنیا مرا یادت نمی آید .....  
با این همه اگر دلت خواست ، به حرمت این کههاسم سال عوض شد وقدمت دور بودنم از تو

## سال نو

گر من و تو آن سر دنیا بودیم ، لابد حالا اولین شب سال نو را جشن گرفته بودیم ، با بوسه و مدارا و سرخوشی .



اگر من و تو آن سر دنیا بودیم ، لابد با آهنگی که دوست داری تانگو می رقصیدیم ، مست می کردیم ، لبالب از عطش می شدیم و کنار هم تا خود صبح زندگی می کردیم .

اگر من و تو آن سر دنیا بودیم ، لابد حالا نیمه های شب بود و ما داشتیم کنار رودخانه ای یا در ساحل دریایی قدم می زدیم ، هدفون داشتیم ، گوش راست من ، گوش چپ تو ، نزدیک نزدیک . "به دو نقش و به دو صورت ، به یکی جان من و تو" . تو دست مرا سفت گرفته بودی ، در نوشیدن زیاده روی کرده بودی و مستانه می خندیدی و من تمام جانم چشم می شد و نگاهت می کردم و مست می شدم و می نوشیدمت و با هم می رقصیدیم و ماه و ستاره ها می آمدند به طواف ما ، که قبله خلقت ، عاشقاند ....  
من اما مردابی دلگیرم . درخت همین خاکم .



**تست شنوایی رایگان**

**۵۰٪ تخفیف ویژه** برای خرید سمعک



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

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 کانٹی، لس آنجلس، سن دیگو، 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.

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS

بازیابی نور  
و زیبایی محیط



خانه شیک

Chic Home



DISCOVER LIGHTING



آینه کاری  
دیوار

949-379-0090

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

23482 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**

