



Issue No. 66 February 2021

# خواباندنی ما



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



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



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



دکتر جعفر شجره و همکاران  
تلفن: 916-3134 (949) صفحه ۱۳



قصه  
فقط یک راه فرار  
برای آرزوهای منم است

# صادق هدایت:

۲۸ بهمن ماه، زادروزیکی از برجسته ترین نویسندگان ایران



# 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**





# Shafa Medical Center



**دکتر حمید اسکندری**

## 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 مدیکر

**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**



## در این شماره می خوانیم:

- صفحه
- ۴ ● خاطرات - سخن سردبیر
  - ۵ ● از ایران چه خبر؟
  - ۵ ● بیست و هشتم بهمن، زاد روز صادق هدایت
  - ۵ ● سریال ملکه گدایان
  - ۶ ● مردی در بلندای کوه - زهرا شعفی
  - ۸ ● بالاتر از دوستت دارم - تکتیم مرادی مهنه
  - ۹ ● عنبر نساء - مهدی عزیزاده فخرآباد
  - ۱۰ ● عشق بی توقع - لیلا بیات
  - ۱۱ ● با هم بسازیم
  - ۱۲ ● پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم
  - ۱۲ ● اعلان جنگ - شعری از احسان صانعی کاشانی
  - ۱۷ ● حکایاتی از گلستان سعدی
  - ۲۰ ● نکات طلایی زیبایی
  - ۲۱ ● در گوشی های خاله زنگی - خبرکشی
  - ۲۲ ● یخچال میبد - گزارشی از مولود کیان راستی
  - ۲۳ ● حاشیه هایی از لیلا حاتمی
  - ۲۵ ● انتخاب - یادداشتی از مهدی سلیمی

## سخن سردبیر - خاطرات



یکی از زیباترین خاطرات و نوستالژی های ما ایرانیان خانه های سنتی دارای سردر ورودی، هشتی، دالان، ایوانها، حیاط و اتاقهای اطراف آن، حوض، آشپزخانه، زمستان نشین، تابستان نشین، بهار خواب و اتاق کرسی بود. خانه هایی که در هر گوشه گوناگون آن که قدم می گذاشتیم به شکل زیبایی آراسته شده بودند. کمتر کسی است که آرزوی گذراندن زمانی را در آن خانه ها را نداشته باشد. و شاید کمتر کسی است که پرسد چگونه آن خانه های "درندشت" همیشه مرتب و تر و تازه بود. در ورای آن سکوت جان افزا و لذت با یکدیگر بودن، زنی نقش داشت که ذره ذره از زندگیش می گذاشت و از بام تا شام تمام تلاش خود را برای ایجاد آن محیط دل انگیز بکار می بست. همان زنی که در آن خانه مادر بود. نقطه پرگاری که اعضای خانواده با هر سمت و جایگاهی به دور آن می چرخیدند. زمانی که دست روزگار آن مرکز همبستگی را برای همیشه از آن خانه دور می ساخت، پایان آن جمع نیز آغاز می شد. و این پایان، شروعی برای حفظ خاطرات آن روزگار برای یادآوری در روزهای آینده می گشت. در حقیقت مادری که در همه حال چرخ سنگین گذر روزهای فراموش نشدنی را با امید و نگرانی به حرکت وا می داشت، نقاش خاطرات شیرین روزهای در کنار هم بودنمان است.

دکتر مشتاق فروهر

## Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

## نگهداری از عزیزان سالمند شما



**Mali Fouri**  
Administrator

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

We send a care  
giver to your home.



- 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 CoastNewHorizon@gmail.com

## 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؟

● محمد مهدی عباسی، نوجوان ۱۴ ساله مشهدی با مشاهده ریل آسیب دیده قطار و اطلاع آن به مسؤولان راه آهن، از فاجعه خروج قطار از خط و مرگ دهها مسافر جلوگیری کرد. این واقعه پس از گذشت ۵۳ سال از فداکاری ریزعلی خواجوی، معروف به دهقان فداکار توسط یک پسر نوجوان مشهدی تکرار شد. پس از تعمیر و تعویض قطعه صدمه دیده ریل راه آهن، مدیرکل راه آهن شمال شرق با دادن لوح تقدیر و کارت هدیه به محمد مهدی عباسی از او تشکر کرد.

● کودک ۱۴ ماهه‌ای که فاقد هرگونه علائم حیاتی بود با عملیات احیای تکنسن اورژانس تبریز نجات یافت و صدای گریه اش زیباترین طنین برای رفع خستگی فرشته نجاتش شد. حبیب حسینی زاده، تکنسن فوریت‌های پزشکی می گوید پس از تلاش های مستمر در محل حادثه و حین انتقال کودک به بیمارستان، کودکی که هیچ علائم حیاتی نداشت را به سطح هوشیاری رساندیم که ناگهان شروع به گریه کرد و نهایتاً به زندگی بازگشت. این تکنسن می گوید هرگز موسیقی بهتر از گریه آن کودک پس از احیا برایم قابل تصور نیست، صدای گریه او زیباترین طنین برای رفع خستگی ام شد.

● موفقیت جدید بیمارستان مسیح دانشوری در پیوند عضو بیمارستان مسیح دانشوری با راه اندازی مرکز جامع پیوند حضرت مهدی (عج) و انجام نخستین عمل جراحی پیوند کبد در این بیمارستان، گام جدیدی در راستای بخشیدن حیات به بیماران نیازمند پیوند عضو برداشته است. پیوند عضو یکی از دستاوردهای مهم علم پزشکی است که به بیماران نیازمند عضو، زندگی می بخشد. این مرکز درمانی تاکنون ۲۶۵ مورد پیوند قلب، ۱۲۹ مورد پیوند ریه، دو پیوند قلب و ریه هم‌زمان، ۸ مورد پیوند قلب و کلیه هم‌زمان که با همکاری تیم پیوند کلیه بیمارستان طالقانی انجام گرفته، یک مورد پیوند ۳ عضو هم‌زمان یعنی قلب و کلیه و پانکراس و یک مورد پیوند کبد انجام داده است.

● فیلم انیمیشن «سوزن‌بان»، ساخته مهدی خرمیان، برنده جایزه بهترین فیلم انیمیشن بخش مسابقه بین المللی جشنواره Fluxus هلند شد. که امسال به دلیل پاندمی کرونا به صورت آنلاین برگزار شد، فیلم انیمیشن «سوزن‌بان» به کارگردانی «مهدی خرمیان» موفق به دریافت تندیس بهترین فیلم بخش بین‌المللی این رویداد شد.

● سرباز وظیفه هنگ مرزی نیروی انتظامی با جمع‌آوری حقوق دوران سربازی خود یک زندانی کرمانشاهی را آزاد کرد. او گفت هنگامی که از وضعیت زندانیان آگاه شدم تصمیم گرفتم که از حقوق سربازی خود برای آزاد سازی یک زندانی مالی اقدام کنم و خوشحالم که در پایان دوره سربازی ام موفق به انجام این کار شدم.



صادق هدایت از پیشگامان داستان‌نویسی نوین ایران بود، در تاریخ ادبیات ایران هیچ نویسنده‌ای به اندازه صادق هدایت مورد پرستش و درعین حال نکوهش نبوده است. حجم آثار و مقالات نوشته‌شده درباره نوشته‌ها، زندگی و خودکشی صادق هدایت بیان‌گر تأثیر عمیق او بر جریان روشنفکری ایران است. مضمون اغلب داستان‌های هدایت، مرگ‌اندیشی، انتقاد از جامعه تحت استبداد و نفی خرافه‌پرستی است. او در سال ۱۲۸۷ تحصیلات ابتدایی را در سن ۶ سالگی در مدرسه علمیه تهران آغاز کرد، شش سال بعد روزنامه دیواری ندای اموات را در مدرسه انتشار داد و دوره متوسطه را در دبیرستان دارالفنون آغاز کرد ولی در سال ۱۲۹۵ به خاطر بیماری چشم‌درد مدرسه را ترک کرد. وی در سال ۱۲۹۶ در مدرسه سن‌لویی که مدرسه فرانسوی‌ها بود، به تحصیل پرداخت. اولین آشنایی هدایت با ادبیات جهان در این مدرسه بود؛ وی به کشیش آنجا درس فارسی می‌داد و کشیش هم او را با ادبیات جهانی آشنا می‌کرد.

صادق هدایت در جوانی گیاه‌خوار شد و کتابی در این مورد با عنوان فواید گیاه‌خواری نیز نوشت. او می‌گفت که حقیقت گیاه‌خواری اسباب تمسخر و ریشخند آن‌هایی است که حقیقت آن را نمی‌دانند؛ ما چه قدر به سادگی نیاکان خودمان خندیدیم؟ روزی می‌آید که آیندگان به خرافات ما خواهند خندید.

صادق هدایت در سال ۱۳۰۹، بی‌آنکه تحصیلاتش را به پایان رسانده باشد، به تهران بازگشت و اگرچه علاقه‌ای به شغل دولتی نداشت در بانک ملی مشغول به کار شد. وی بعدتر در اداره اقتصاد و مدتی بعد در اداره موسیقی کشور مشغول به کار شد.

هدایت در تهران دوستان فراوانی داشت اما با سه تن از آنان شامل بزرگ علوی، مسعود فرزند و مجتبی مینوی بیش از دیگران نشست و برخاست می‌کرد.

صادق هدایت در سال ۱۳۰۷ اقدام به خودکشی در رودخانه مارن (فرانسه) کرد، ولی سرنشینان یک قایق او را نجات دادند. صادق در مورد خودکشی‌اش به برادرش محمود می‌نویسد: یک دیوانگی کردم به خیر گذشت. هدایت شرح این واقعه را در داستان زنده‌به‌گور نوشت و آن را یادداشت‌های یک دیوانه نام نهاد. او در ۱۹ فروردین ۱۳۳۰ بعد از این که بسیاری از داستان‌های چاپ نشده‌اش را نابود کرد، در آپارتمانی اجاره‌ای در پاریس، شیر گاز اتاقش را باز کرد و به حیات خود خاتمه داد. صادق هدایت در یادداشت خودکشی خود نوشت:

**دیدار به قیامت، ما رفتیم و دل شمارا شکستیم همین.**



سریال ملکه گدایان به کارگردانی حسین سهیلی زاده در سال ۱۳۹۹ ساخته شده است. این سریال محصول کشور ایران و در ژانر خانوادگی و اجتماعی می‌باشد. وقتی با یک اثر عامه پسند طرف هستیم، معیارهای نقد و بررسی نیز باید با ذات و هدف اثر سازگاری داشته باشد؛ از این نظر، سریال ملکه گدایان در مقایسه با سریال‌های مشابهی که قبلاً در شبکه نمایش خانگی و صداوسیما به نمایش درآمده، شروعی قابل قبول و از جهاتی غافلگیرکننده دارد. همان طور که انتظار می‌رود، ملکه گدایان هم در امتداد آثار قبلی حسین سهیلی زاده قرار می‌گیرد که عمده شهرت خود را مدیون ساخت سریال‌های عامه پسند تلویزیونی است؛ با این تفاوت که این بار علاوه بر روایت قصه‌ای در بستر ملودرام و همچنین استفاده از مایه‌های اجتماعی و تا حدودی جنایی، روی عناصری از یک تریلر هیجکاک‌کی هم دست گذاشته شده در نمایش خانگی «ملکه گدایان» را تا مدتی همان فصل دوم «مانکن» می‌دانستند؛ بیشتر به این دلیل که بخش زیادی از فرمول قبلی، یعنی فرزند فرزین، را دوباره به عنوان بازیگر معرفی کرده بود؛ اما با اضافه شدن باران کوثری، پانته بهرام، رؤیا نونهالی، الهام کردا و علی اوجی مشخص شد که سهیلی زاده سریال کاملاً جدیدی خواهد ساخت.

امروز تو، می‌تونه فردای من باشه ... هیچ کس از سرنوشت خبر نداره ... حتی شما ...

البرز، شیمی‌دان ساکن آلمان است. قرار است در ترکیه با نامزدش ازدواج کند. همه چیز برای یک مراسم به یادماندنی مهیاست که خبر می‌رسد پدر البرز به کما رفته است. البرز با گذشته‌ای مبهم، از بازگشت به ایران هراس دارد، اما برای آخرین ملاقات با پدر، راهی جز بازگشت به ایران ندارد، ولی به دلیل مشکلاتی او مجبور است که به صورت قاچاقی به ایران بیاید. با وجود اصرار فراوان مادرش برای بازنگشتن به ایران، البرز تصمیم خود را گرفته است. وقتی او باز می‌گردد هیچ کس او را نمی‌شناسد و او را فرهاد بابایی خطاب می‌کنند و او را چیزی جز یک قاچاقچی به خاطر ندارند...

سریال ملکه گدایان در ۳۰ قسمت، به قلم مشترک حامد افضلی و امین محمودی به نگارش درآمده است و چهارشنبه‌ها از فیلمو پخش می‌شود. این سریال مثل سریال انحصاری نماوا قرار بود آذرماه پخش شود، ولی انتشارش به دلایلی به تعویق افتاد. ملکه گدایان را در جنگ دو شبکه نمایش خانگی رقیب قورباغه می‌دانند. درواقع دو انحصاری نماوا و فیلمو قرار است سرخ را به دیگر محصولات شبکه نمایش خانگی برای رقابت دو پلتفرم پخش محتوای تصویری بدهند.



## مردی در بلندای کوه



زهرا اشغری

تنها آن بالا روی قله کوه ایستاده بود، و همه در دامنه کوه به او چشم دوخته بودند که چطور این همه سنگلاخ و شیب تند را یک نفس بالا رفته است. تعدادی از کتابها و سازش همراهش بود. کوله پشتیش همیشه پر از چیزهایی بود که دوست داشت. موهایش با وزش باد هر بار به هم می ریخت. مردی با سنی که نمیشد درست تخمین زد، صدایی رسا و جوان داشت با شانه هایی که کمی خمیده می نمود. عادت داشت گاه از آن بالا برای همه بنوازد. صدای تارش بین تشویقها گم میشد. گاه اشعار و نوشته هایش را بلند و بی وقفه می خواند. خدا را بیش از هر کسی دوست داشت و همه آنچه می گفت یا می نوشت به او و آفریده هایش ختم میشد. به سوسوی ستاره ها، تپه ها و کوهها، چشمه ها و پرندگان و... فقط می دانم که حالم را خوب می کرد، سرشار از انرژی میشدم، و دیگر دیوارها برایم معنای حصار نداشت.

آن روز دستهایش را به صورت ضربدر روی سینه اش گذاشته بود آن بالا هوا سردتر بود. کلاهش را تا روی چشمهایش پایین کشیده بود. کمی مکث کرد. ابتدا به ما که فاصله امان با او کمتر بود و بعد به مردمی که پایین یا در دامنه کوه قدم می زدند نگاه کرد. سرش را بالا گرفت و به آسمان چشم دوخت. شعری را زمزمه کرد و سپس صدایش اوج گرفت. آنچه می گفت شبیه حرف زدن نبود، گویی متنی یا شعری از کتابش را می خواند. نگذارید چشمه های وجودتان بخشکد، بگذارید آبی زلال و روح افزا سرشار از زندگی از این روزنه های بسته جاری شود. این سرزمین فراموش شده این سراب را سیراب کنید. همچون مرغان دریایی با بالهای گشوده سفر کنید، حتی با تکه ای نان و قطره ای آب. آسمان نیلگون و آبهای جاری این ارزشمندترین هدیه خداوند را دریابید. این درختان ساکت این شاخه های خشکیده، با بهار دوباره زنده می شوند. تو هم هر بار می میری و باز دوباره سبز و زنده میشوی. به مزرعه پدربزرگهایمان کوچ کنیم تا به تماشای درخشش ساقه های گندم زیر نور خورشید بنشینیم.

و هر صبح آن سوتر آواز نازک و مرتعش بره های نوری که به سوی مادرهایشان خیز بر می دارند را بشنویم. به فصلها به باغها پناه ببریم تا طعم چیدن پرتقال، آلبالو و تمشک را بچشیم. آه مادرم. ای طبیعت بکر، من به تو به کوههای بلندت به پژواک صدای خودم، که صدای توست، پناه آورده ام. کاش آدمها به جای توطئه سرشان خمیده در کتاب و فکر و ذهنشان در حال ساختن دنیایی نو بود. کاش نیمی از آدمها در دستانشان آهنگی بود و همواره انگشتان توانمندشان آهنگی خوش را می نواخت. آهنگی که از صدای نوایش همه آرام می گرفتند، تا دستهایی که شلیک را فرمان می دهند، بی حرکت بیایستند. ما به صدای آسمانی نیاز داریم، آهنگی روحبخش که دمی همه را به خواب ببرد و آنگاه که بیدار شوند، همه افکار پلید از یادشان رفته باشد. چنانکه جهان به صلح بیندیشد. انسانی که بر پله های قدرت نشسته، فریادش را فرو بنشاند. او هم بنوازد، خدا را با لبخند، عشق و موسیقی یاد کند. و ایمان بیاورد به خالق و رازهای سر به مهر هستی.

## 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 علایم تجاری

#### امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوبر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net





### نکتم مرادی مهنه

## بالا تر از دوستت دارم

یک زن باید پا به پای شوهرش باشد و هیچ وقت او را در مشکلات زندگی تنها نگذارد. نمی خواهم شروع کنم به نصیحت کردن اما به تازگی می بینم خانم ها فرهنگشان تغییر کرده است و از خانواده ایرانی سنتی، خیلی داریم دور می شویم. قبول دارم به خانم ها به عنوان جنس دوم نگاه می شده... اما این متعلق به دهه ها و سده های قبل بوده. آن زمان به مرد هم نگاه سوپرمنی وجود داشته و توقعات از مرد زیاد بوده است. مادرهای ما برای خودشان پیش بچه هایشان ارج و قرب بالایی داشته اند. و بچه ها تا انتهای عمر از مادر مثل یک گوهر نگهداری می کرده اند. اما حالا خانم ها توقعات بیشتری پیدا کرده اند و می خواهند مدرن هم باشند. دوست دارند مردی داشته باشند مثل پدرشان یا پدربزرگشان و خودشان دست به سیاه و سفید نزنند و فمینیسم ایرانی فرهنگ و روشی جدید و شلم شورباست که از آن طرف بام افتاده است.

دخترها دوست دارند سریع با پسری که آشنا می شوند ازدواج کنند و آن مرد حتما از لحاظ مالی بی کم و کسر باشد. اگر بعد از مدت کوتاهی هم با او به مشکل خوردند بلافاصله مهریه را می گذارند اجرا و تمام زندگی آن مرد و خانواده اش را با کمک قوانین قدیمی می کشند بالا و می روند سراغ بعدی!

بینید من اصلا سنتی نیستم. یعنی مبدا فکر کنید من یکی از آن دخترهای امل هستم که دلش یک خانواده سنتی هم می خواهد. اتفاق می دانم که انسان ها، خانواده های مختلف و مسیر زندگی متفاوت داشته اند و هرکسی نمی تواند در همان مسیر دیگران زندگی کند. اما این که یک ضد ارزش، تبدیل به ارزش آن هم در سطح عام بشود اصلا خطرناک است. حالا ما یک جامعه جدید داریم که سیستم آموزشی سنتی دارد و بر طبق قوانین قدیمی هم کنترل می شود. قطعاً این سبک زندگی جلوی چشم دانا و نادان قرار داد و تأثیرش را روی قشر خاکستری جامعه هم خواهد گذاشت.

همین هم می شود که در این وانفسای نبود رسانه اصلی گاهی می زنم به جاده خاکی و دست خودم نیست و قلم توی دستم این طوری می لغزد. بس که از آینده نسل خودمان که دارد قهقرای اخلاقی نزدیک می شود می ترسم. می دانم یک پدیده اجتماعی رشد می کند و اگر سیستم هوشمندی نباشد

که جلوی آن را بگیرد قطعاً در آینده دچار مشکلات جدی خواهیم شد. هرچند همین حالا هم مشکل کم نداریم. زندان ها پر هستند از آقایان با جرم ازدواج و عدم پرداخت مهریه!! خانم ها گله دارند که به حقشان نمی رسند و آقایان در دادگاه هیچ حقی ندارند!! آخر حقوق آقایان پوشالی است و بعد از نهایتاً ۶ ماه به صورت قانونی می توان آن ها را از آن محروم کرد.

بگذریم. اصلاً نمی خواهم بگویم من آن گم شده بین خانم ها هستم. فقط می خواهم بگویم وفاداری بد نیست. پا به پا در کنار یک مرد جنگیدن و ملکه این پادشاه جنگجو بودن اصلاً بد نیست. سخت نیست اما باور کنید بد نیست. شکست دادن یک مرد که شوهرت است هیچ افتخاری ندارد و اتفاقاً با او بر مشکلات فائق آمدن افتخارش خیلی بیشتر است. بزرگ کردن یک ثمره زندگی به نام بچه و مواظبت از شوهری که می تواند خطا کند اما تو هم می توانی با تدبیر مانع این خطا بشوی خیلی هم شیرین است.

نمی دانم آن طرف دنیا چه خبر است. اما من این طور می خواهم زندگی کنم. توی یک جاده مشخص و کاملاً روشن که خودم مثل فرهاد کوه کن فقط با یک تیشه تمام سنگ هایش را می کنم مبدا سنگریزه در پای شوهرم و فرزندانم برود.

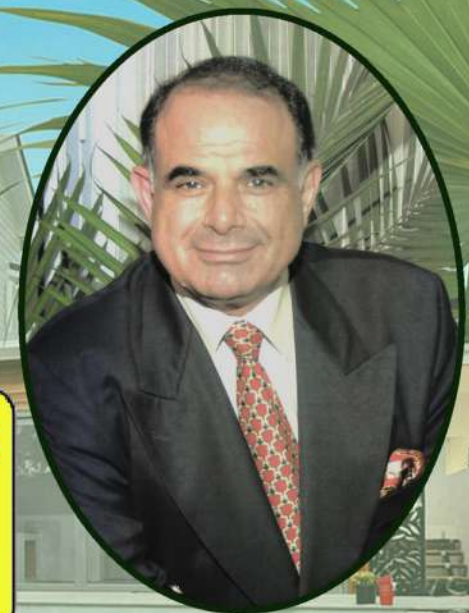
عشق یعنی در کنار هم بودن با وجود تمام مشکلات. نه فقط گفتن جمله دوستت دارم!

# 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



## ((عنبر نساء))



مهدی علیزاده فخرآبادی

آقا من اصلا اسم ((عنبر نساء)) را نشنیده بودم. یعنی نمی دانستم چی هست. ولی ماجرای اتفاق افتاد که خیلی قشنگ حالیم شد. (عنبر نساء) چی هست.

مجلسی بود و عده ای داخل خانه ما بودند و تعدادی از همسایگان هم تشریف آورده بودند و بعد از این که شام پخش شد و در ظرف های یک بار مصرف تحویل همه شد من خسته از کمردرد چون دیگ ها را بلند کرده بودم، گوشه ای ایستادم و آه بلندی کشیدم. خادم مس جد محل آمد کنار من ایستاد و پرسید: مهدی آقا چی شد؟ خسته شدی؟ شروع کردم به غرغر کردن که بله چقدر کار می کنم و از صبح تا شب مشغول هستم و همان حرف هایی که هرکس وقتی می خواهد کلاس بگذارد شروع می کند. این انسان دانشمند خوب حرف های مرا شنید و بعد که کاملاً حرف های من تمام شد فرمودند: خوب چرا از ((عنبر نساء)) استفاده نمی کنید؟ چشمانم چهارتا شد و چون اسم ((نساء)) به میان آمده بود پرسیدم: عنبر نساء دیگر چیست؟

خادم محترم مسجد شروع کرد به از فواید عنبر نساء تعریف کردن که ایدز را شفا می دهد و چقدر مفید است و دارویی است که قدیمی ها برای معجزه از آن استفاده می کردند و چقدر که مریضان را شفا داده است و عمویش را که تمام پزشکان جواب کرده بودند شفا داده است و خودش و زنش هروقت دچار مشکل می شوند به آن پناه می برند و خودش سالیان سال است که مریض نشده و ...

مشکل اینجاست که همیشه دو پیرمرد فضول هم هستند که تا می شنوند از قدیمی ها و کارهایشان و راه حل هایشان می برند وسط و حرف همدیگر را تائید می کنند. پس بلافاصله دو پیرمرد هم آمدند و شروع کردند که من از کمردرد خوب شدم و دیگری هم گفت من تصادف کرده بودم و صد سال در کما بودم و همین عنبر نساء و فلان علف صحرائی و پیاز من را شفا داده بود.

از آنجا که وقتی کسی با آب و تاب حرف می زند و اظهار فضلی می کند و بقیه هم تعریف می کنند هر کسی گول می خورد چه برسد به من، من هم گول خوردم و از این دانشمند که مصلحت من را می خواست تقاضا کردم از این داروی جادویی برای من هم بیاورد. اصلاً نمی دانستم چه ظاهری دارد. فکر می کردم یک دوايي است مثل همان

که در عطاری ها می بینم یا در داروخانه ها روی قفسه ها چیده شده است. فردای آن روز دوباره وسط مجلس روضه خادم مسجد پیدایش شد و انگار جنس ارزشمندی آورده باشد داخل یک پلاستیک مشکی این عنبر نساء را مخفیانه به من داد و گفت: حتماً خانواده می دانند چطور از آن استفاده کنید پس قایم کنید که خاطرخواه زیاد دارد....

من بیچاره هم سریعاً پلاستیک را زیر پله ها قایم کردم و منتظر شدم که مجلس تمام بشود و آن را با افتخار ببرم جلوی تمام فامیل و فریاد بکشم: چه نشسته اید که نوشدارو قبل از مرگ سهراب آورده ام. هیچی دیگر! مجلس روضه تمام شد و تمام خودمانی ها وسط خانه نشستند و من دست هایم را بلند کردم و جلوی تمام دخترخاله ها و دخترعمه ها و کل فامیل فریاد کشیدم: وای بیایید ببینید چه دارویی برای من آورده اند. و دویدم و از زیر پله ها پلاستیک را بیرون آوردم و درش را با احتیاط باز کردم.

یکی از دخترخاله ها که ناف او را از بچگی برای من بریده بودند دوید و سرش را تا ته داخل پلاستیک برد و 4 عدد عنبر نساء دید که به صورت گلوله درخشانی بودند و بوی عجیبی داشتند. یک جوری شد و برگشت سر جایش و نشست.

پسر خاله ام پرسید: چیه؟ جواب دادم: داروی کمردرد و پادرد و سردرد و همه چی.

- خوب چطوری باید خوردش؟ باجناق بابا یعنی شوهر خاله جان فرمودند: نکنه باید شیافش کرد؟

و خودشان خندیدند. اما من با افتخار گفتم: نه! به عناوین مختلف می توان از آن استفاده کرد. توی غذا می اندازند و البته خادم مسجد گفت توی آش هم میندازند که حتما اشتباه کرده. یکی نبود به من بگوید آخر هر گردی که گردو نیست. و هر دارویی که برای شیاف و ((خوردن)) نیست. مادر بزرگم آمد و داخل پلاستیک را دید و کنار گوش من گفت: ببر بندازش بیرون! من با خودم فکر کردم: چرا باید به حرف این انسان قدیمی که حتی از گذشته تاریخی و فرهنگ بی نظیر ما خبر ندارد، گوش کنم؟ مادرم آمد و داخل پلاستیک را نگاه کرد و خواست پلاستیک را از دست من بگیرد که فریاد کشیدم: مامان بندازش توی آش! خودم تا تهش را می خورم. وبعد خیلی مشکوک به محتویات داخل پلاستیک نگاه کردم. کم کم خودم هم داشتم شک می کردم.

پسر چاق فامیل پرسید: اصلاً چی هست؟ خواستم فارسی بگویم، پس جواب دادم: عنبر زنان! - چی؟ - عنبر زنان.

شوهر خاله ام با صدای بلند گفت: عنبر نساء!!؟ و بعد قاه قاه خندید و گفت: حتماً بخورش! بله و چند دقیقه بعد من فهمیدم که عنبر نساء مدفوع خر ماده است. درست یا غلط نوعی دارو است که برای بخور به کار می رود و من آن را قرار بوده جلوی تمام فامیل و در آش بخورم. همین هم شد که تا مدت ها به من می گفتند ((عنبر خور!!)). اسمی که اصلاً از آن خوشم نمیامد و وقتی محتویات پلاستیک را روی ماشین خادم مسجد خالی می کردم، به آن فکر می کردم.







بعد از سالیان سال با حالی زار وارد خانه پدری شدم و هجوم خاطرات تلخ و شیرین گذشته بر سرم آوار شدند. لنا با دیدن عمارت وسط باغ با هیجان پرسید: ماما چه خونه بزرگ و قشنگی مثل قصر سیندرلاست! چرا تا حالا اینجا نیومده بودیم؟ در جوابش فقط سکوت کردم و یاد روزی افتادم که ناهید همسر پدرم، با داد و فریاد رو به پدرم گفت: «یا جای من تو این خونه‌ست یا جای دختر تحفه‌ت.» و به همین راحتی از خانه پدری رانده و به دست کارگر خانه‌مان امنه خانم، سپرده شدم. پدرم اجازه نداشت به دیدنم بیاید و فقط گاهی تلفنی با هم صحبت می‌کردیم. ماهانه مبلغی به دست آمنه خانم می‌رساند تا برای تأمین مخارج من دچار مشکل نشود. چه فرشته ایی بود آن زن، از محبت هیچ چیزی برایم کم نمی‌گذاشت و مرا مثل بچه خودش ترو خشک می‌کرد. چه شب‌هایی که سرم را روی پاهایش می‌گذاشتم، از دلتنگی‌هایم می‌گفتم و اشک می‌ریختم. همیشه با صدای مهربانش می‌گفت: «خدا بزرگه درست می‌شه، تو رو مثل دختر خودم دوست دارم» من حاصل یک ازدواج ناموفق و از مادری غیر ایرانی بودم بعد از تولد مادرم که نمی‌توانست با سنت‌ها و اخلاقیات مرد ایرانی کنار بیاید مرا به پدرم سپرد و برای همیشه رفت و من ماندم با دلی شکسته و تنهای تنها...

با حس گرمای دستان دخترم که محکم دستم را گرفت به خودم آمدم و گفتم: وقتی رفتم داخل به هیجی دست نمی‌زنی از پیش منم تکون نمی‌خوری، باشه؟ همان‌طور که محو به قول خودش قصر سیندرلایی بود، سرش را به علامت مثبت تکان داد. وقتی وارد سالن شدیم با کلی جمعیت که برای مراسم پدرم آمده بودند مواجه شدم. صدای همسر پدرم که چیغ و فریاد می‌کرد توجه مرا جلب کرد ولی تا نگاهش به من افتاد با نفرت رویش را برگرداند. روی اولین مبل نشستم و خیره به همسر پدرم شدم؛ که چقدر خوب برای دیگران نقش بازی می‌کند. با صدای بلند گریه می‌کرد و ضجه می‌زد ولی قطره اشکی از چشمش پایین نمی‌آمد. مهمان‌ها یکی یکی می‌آمدند و تا می‌فهمیدند من چه کسی هستم با خشم و نفرت نگاه می‌کردند. هرچه بیشتر در آن جمع می‌ماندم بیشتر احساس تنهایی و حقارت می‌کردم. ناهید از من برای دیگران چه ساخته بود خدا می‌داند. در مراسم پدرم هیچ کس از اقوامی که می‌شناختم در جمع نبودند. تازه متوجه شدم که ناهید ارتباط پدرم را با دوست و آشناهای قدیمی‌ش قطع و او را همراه با خود وارد دنیای جدیدی کرده بود. تنها کسی که می‌توانست حامی من باشد در آن خانه نبود و مانند آنجا معنی نداشت. من برای مراسم کسی آمده بودم که خودم صاحب عزایش بودم ولی از هر غریبه‌ای غریبه‌تر بودم. بنابراین بلند شدم و دست لنا را گرفتم و از عمارت مجلل پدری که هیچ احساس مثبتی را منتقل نمی‌کرد خارج شدم. جالب بود لنا هم حس خوب لحظه اول را نداشت و با سن کمش فهمیده بود که اینجا جای ما نیست. با دیدن شرایط آنجا ترجیح دادم در تنهایی خودم

برای از دست دادن پدرم سوگواری کنم. یک هفته از فوت پدرم گذشته بود که وکیلش تماس گرفت و خواست برای خواندن وصیت‌نامه به دفترش بروم پدرم قبلا درباره مفاد وصیت‌نامه برایم گفته و می‌دانستم دو واحد آپارتمان و یک قطعه زمین و مقداری پول نقد برایم گذاشته است. حتی وقتی گفتم: «شما که نباشی دنیا رو نمی‌خوام.» جواب داد: «با این کار می‌خوام قسمتی از کم و کسری و حمایت نکردنت در طول این سال‌ها رو جبران کنم.» ولی واقعا چه جبرانی؟ آیا بیرون کردن تنها فرزندش از خانه و زندگی خودش، سال‌ها حسرت به دل نوازش پدری بودنم، آن همه تنهایی‌هایم، در اوج ثروت مثل دختر یک خدمتکار بزرگ شدنم با این چیزها جبران می‌شود؟

من در تنهایی و بدون حمایت او زندگی کردم، درس خواندم، کار کردم، عاشق شدم، ازدواج کردم و بچه‌دار شدم ولی پدرم در هیچ کدام از مراحل زندگی‌م حضور نداشت.

دوستانم می‌گفتند همسر پدرت مقصر تمام این بی مهری‌هاست ولی من با قاطعیت می‌گفتم: «اگه پدرم خودش بخواد همه کار می‌کنه، پس مقصر اصلی پدرمه که از تنها دخترش دست کشیده.»

روز موعود فرا رسید و همسرم هم برای رفتن به دفتر وکیل مرا همراهی کرد. همسر پدرم زودتر از ما رسیده بود ولی عجیب بود و کیلی که پدرم در موردش حرف زده بود حضور نداشت. همسر پدرم با پوزخندی که بر لب داشت نگاهی به من انداخت و به وکیل جوان با صمیمیت خاصی گفت: «شروع کن عزیزم.» وکیل جوان وصیت‌نامه را باز و شروع به خواندن کرد. هر چه به پایان وصیت‌نامه می‌رسید حالم بدو بدتر و تعجیم بیشتر می‌شد. یعنی پدرم به من دروغ گفته بود؟ هرچه من مشوش تر می‌شدم، لب‌های همسر پدرم بیشتر کش می‌آمد و خندان تر می‌شد.

در میان بهت و ناباوری من، پدرم تمام اموالش را به اسم همسر و فرزند همسرش کرده بود. نه تنها از اموالی که خودش به من گفته بود خبری نبود حتی در وصیتش تاکید کرده بود که نزدیک ناهید و پسرش نشوم و به قول معروف مزاحمتی برایشان ایجاد نکنم.

با عصبانیت از جایم بلند شدم. آن قدر از بی‌مهری روزگار دلم شکسته بود که روبه همسر پدرم گفتم: این چه بازی مسخره ایه که راه انداختی؟ شما که از متن وصیت‌نامه خبر داشتی، برای چی منو کشوندی اینجا؟ می‌خواستی چی رو بهم ثابت کنی؟ بی‌مهری پدرم رو یا زرنگی خودتو؟

با نفرت هر چه تمام‌تر جواب داد: می‌خواستم خودت بیایی و بفهمی که پدرت برای تو هیچ ارثی باقی نذاشته. دو روز دیگه راه نفتی بیایی مزاحم من و پسرم بشی و آرامش ما رو بهم بزنی و طلب پول کنی. حاج و واج مانده بودم؛ که به این زن چه بگویم ولی قبل از من همسر با عصبانیت و دلخوری گفت: خانم به ظاهر محترم، مگه توی تمام این سال‌ها همسر من مزاحمتی برای شما داشته؟ حالا که ما به اندازه خودمون داریم و دستمون جلوی امثال شماها که هیچ تلاشی برای پول در آوردن نکردید دراز نیست، ولی می‌خوام بدوونم ایشون اون زمانی هم که در تنهایی و بدون سایه پدر و مادر بزرگ شد کدوم مزاحمت رو برای شما ایجاد کرد که حالا این نمایش مسخره رو راه انداختی تا اعصابش رو داغون کنی؟

همسر پدرم که توقع چنین برخوردی مخصوصا از شوهر

من نداشت مات مانده بود که همسرم ادامه داد: خدا رو شکر من و باران با تلاش خودمون به اینجا رسیدیم. نه مثل شماها که برای پول پا روی شرف و انسانیت آدم‌ها می‌ذارید. ما اگه اینجا هستیم به خواست آقای ارجمند بوده؛ چون چند وقت پیش با ما تماس گرفت و گفت بخشی از اموالش رو به نام باران کرده و اصرار داشت که باران همش رو از جفایی که در حقش شده بگیره.

به خوبی احساس کردم که رنگ از روی ناهید پرید ولی همسرم بی‌توجه به حال خراب او ادامه داد: هر چند خودشم اعتقاد داشت با پول نمی‌تونه سال‌های تنهایی باران رو برگردونه. به خوبی می‌دونستم امروز او مدن ما به اینجا اشتباهه و نتیجه‌ای جز بیشتر شدن غم باران نداره. مثل روز برام روشن بود زنی که فهمید باران داره ازدواج می‌کنه، سراغ من او مد و کلی از باران بدی گفت که به درد من نمی‌خوره و اگر با باران ازدواج کنم و بشیمون بشم باران جایی برای برگشت نداره، امروز سهمی از ارث پدری بهش نمی‌ده. یادته چند روز قبل از ازدواجم با باران بهم گفتمی «این دختر تنه‌است و هیچ کس و هیچ چیزی نداره، اگه چشمت دنبال اموال پدرشه راهتو بکش و برو» یادته؟ همون موقع بود که فهمیدم چقدر از انسانیت به دور هستی، همون روز فهمیدم آدمی که برای پول او مده توی به زندگی، بقیه رو هم مثل خودش می‌بینه.

شهاب صداشو پایین تر آورد و ادامه داد: دروغ‌هایی که راجع به باران گفتمی برعکس چیزی بود که من توی زندگی با باران تجربه کردم. باران نمونه یه همسر مهربون و با کمالات و مادری فداکاره، چیزی که در شما وجود نداره. همسرم با مهربانی دستم را گرفت و دوباره گفت: چیزی که بین من و باران هست عشق و محبت، نه پول و مال دنیا، چیزی که شما در قلبت نداری عشقه و نمیتونی حال ما رو درک کنی. می‌دونی چرا؟ چون شما هیچ کس رو تو زندگیتون بخاطر خودش دوست ندارین؛ حتی پستونوا! خوب می‌دوین چرا این حرفو می‌زنم، چون من همه چیز رو در ارتباط با شما و پستون و حتی گذشته‌تون می‌دونم. سپس بی‌توجه به دهان باز مانده ناهید، روبه من کرد و با مهربانی گفت: باران جان بریم عزیزم. وقتی از در دفتر وکیل، که حالا مطمئن بودم وکیل اصلی پدرم نبود، بیرون آمدم. باران نم‌می‌بارید و من احساس می‌کردم چقدر حال دلم خوب است و چه خوب که به جای ثروت و مال پدری، شهاب را دارم. هیچ وقت مهربانی و حمایتش را از من دریغ نمی‌کرد. چقدر خوشبخت هستم که خانواده‌ای گرم و صمیمی دارم و این از هر پول و ثروتی ارزشمندتر است؛ پس من پولدارترین و خوشبخت‌ترین زن دنیا هستم، چون همسری دارم از جنس عشق و معرفت، خوشحالم که پدرم هیچ ارثی برایم باقی نگذاشته. در عوض با این کار نشان داد که قدرت عشق و مهربانی بیشتر از پول است. چیزی که امثال ناهید و پدرم هرگز در زندگی نداشتند و لمس نکردند. وقتی گذشته و حال زندگی را مرور می‌کنم تنها به یک نتیجه می‌رسم؛ من پدرم را بی‌هیچ توقعی دوست داشتم و دارم، درست مثل مادری که فرزندش را بی‌هیچ توقعی دوست دارد.

عشق یعنی خواستن بی توقع دیگران ...



از یه تکه موکت که از قبل داشتیم استفاده می کنیم و بصورت مستطیلی برش دادم، برش دادن موکت کاملاً سلیقه ای هست، میتوانید به صورت مربع، دایره و حتی پروانه ای و... برش بزنید بعد سنگهای صاف و صیقلی رو از کنار رودخانه جمع کنید آنها را تمیز بشوید و با استفاده از چسب سنگ یا چسب یک دو سه فرق نداره فقط محکم باشد، آنها را روی موکت کنار هم بچسبانید، بعد با اسپری جلا(براق کننده) سطحش را براق می کنید.



چوب پنبه هایی رو که لازم ندارید جمع آوری کنید و یا از فروشگاههایی که لوازم معماری دارند بخرید سپس آنها را روی یک تکه موکت بچسبونید و به پادری شیک درست کنید.



روی نمدهایی با رنگ مورد علاقتون الگوی با سائزهای مختلف بکشید دوخت دندان موشی دور کار بزنید.

پارچه بخرید همیشه از تیشرتها و لباس های دورریختنی استفاده کنید برش ها همه باید یک اندازه باشند و به تور گره بزنید.



ساختن این پوم پوم ها خیلی راحت و خیلی هم کاربردی هستند یکی از این تورهای فرشینه بخرید و پوم پوم هارو بهش گره بزنید و یک پادری خوشگل بسازید.



## با هم بسازیم

آموزش بافت پادری یکی از آموزش های جالب و قابل توجه است که با یادگیری آن می توانید انواع پادری ها با طرح های متنوع و جالب را بیافید و از آنها نهایت استفاده را ببرید.



با نخ کفنی و چسب حرارتی دایره های کوچک و بزرگ درست کنید. دایره ها رو به هم وصل کنید و به همین راحتی پادری بسازید برای محکم بودن، زیر کار رو موکت بچسبونید.



با استفاده از برش های باریک پارچه و تور فرشینه بافی میتوانید پادری زیبا درست کنید لازم نیست که



مدیکر و اکثر اینشورنس های شخصی  
شامل تغذیه درمانی برای دیابت  
و بیماریهای کلیه می شوند.  
برای اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید.

**Saghar Sefidbakht** ساغر سفیدبخت  
Registered Dietitian Nutritionist متخصص تغذیه

We accept Medicare, United, Healthnet, and Blue Cross.

Address#1 26730 Towne Centre Dr, STE 102,  
Foothill Ranch CA 92610

Address#2 1735 W Romneya Dr, Anaheim CA 92801



**(949)259-0787**



## اعلان جنگ

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



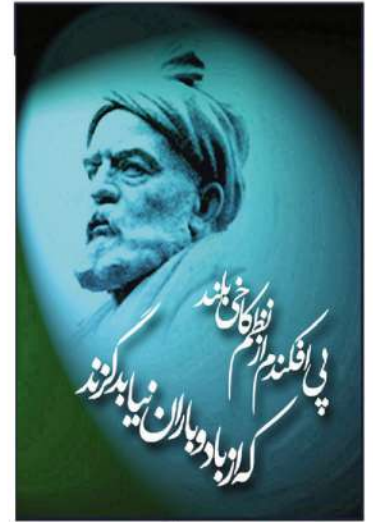
بخت اگر یاری کند، ره در دل تنگت کنم  
 بر سر مهر آورم با خود هم آهنگت کنم  
 گر مرا بازی دهی با وعده های هیچ و پوچ  
 با حدیثی خشک چون شیخ ریارتنگت کنم  
 گر تو را باشد هوای عیش در بزم رقیب  
 چون اجل در نیمه راه آرزو لنگت کنم  
 شهید اگر گردی به کام بخت نامیمون او  
 با فسون و ورد و جادوی دعا سنگت کنم  
 گر مرا در عرصه مهر و وفا یاری دهی  
 با همه ناپختگی در جنگ سرهنگت کنم  
 ور ز خدمت در ستاد عشق سربچی کنی  
 کشور دل را برون با زور از چنگت کنم  
 صلح با من کن و گرنه با سلاح اشک و آه  
 لشکر اندوه را آماده جنگت کنم

خورده ای از بس فریب وعده دلدار را

باید احسان بر طناب دار آونگت کنم

## پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

جدید الانتشار = تازه چاپ  
 بذر پاشیدن = تخم پاشیدن  
 قیم = سرپرست  
 قنات = کاریز  
 مورد = باره  
 قابل انجام = شدنی  
 نزاع = کشمکش  
 خوفناک = ترسناک  
 علاج = درمان، چاره  
 قصور = کوتاهی  
 مجموعه = گردآور  
 منادی = پیام آور  
 تحت فشار = زیر فشار  
 نشریه هفتگی = هفته نامه  
 تجانس = همگنی  
 بی اصل = بی ریشه  
 تصفیه = پالایش  
 متأثر = دل آزرده  
 تعداد محدودی = شمار اندکی  
 تدریجا = کم کم



بحث و تبادل نظر = گفتمان  
 سیاح = گردشگر  
 پرنسس = شاه دخت  
 جلسه = نشست  
 کفاشی = کفشگری  
 بی صبر = ناشکیبا  
 تسکین = آرامش  
 قوای = نیروهای  
 مفقود الاثر = ناپدید، گم نشان  
 خضوع = فروتنی، افتادگی

## 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

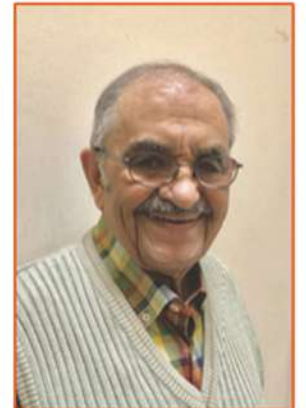
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077  
 www.ensiinsuranceservices.com

## 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





# Minimally Invasive Medical Group

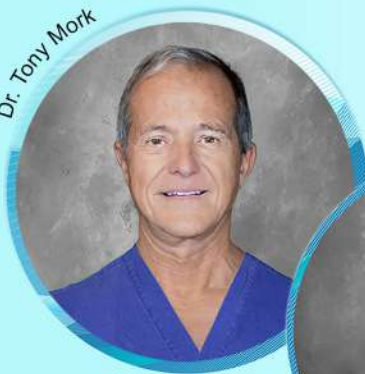


مراکز جراحی های کوچک با مدیریت دکتر جعفر شجره و همکاری کادر خبره و جراحان با تجربه برای درمان صدمات ناشی از جراحات های ورزشی ، تصادفات اتومبیل و سایر جراحات های شخصی و موارد زیر در اورنج کانتی در خدمت هموطنان عزیز میباشد.

- General Surgery
- Minimally Invasive Spine Surgery
- Orthopedic Surgery
- Plastic Surgery
- Neurosurgery
- Pain Management
- Physical Therapy
- Chiropractic

- جراحی های عمومی
- جراحی های کوچک ستون فقرات
- جراحی های ارتوپدیک
- جراحی های زیبایی چهره و اندام
- جراحی های اعصاب
- کلینیک درد
- فیزیکیال تراپی
- کایرو پرکتیک

Dr. Tony Mork



Dr. Andres Belts



Dr. Taylor R. Pollei



Dr. Jeff Shad



Dr. Larry Ding



Dr. Mohammad Hashemi



Dr. Denis Cramer



Dr. Saeed Iraniha



**949.916.3134**

**Minimally Invasive Medical Group**

Airport Business Center  
18102 Sky Park Circle South, Suite D  
Irvine, CA 92614

26921 Crown Valley Parkway, Suite 110,  
Mission Viejo, CA 92691

[www.HealthMediaNetwork.Net](http://www.HealthMediaNetwork.Net)  
[www.SouthCountySpineCare.Com](http://www.SouthCountySpineCare.Com)  
[www.MiSurgicalCenter.Com](http://www.MiSurgicalCenter.Com)



ایجاد اکانت و مدیریت شبکه های اجتماعی ✓

آموزش و پشتیبانی سخت افزار و نرم افزار ✓

نصب نرم افزار ✓

تایپ فارسی و انگلیسی ✓

تبدیل ویدئو و دی وی دی به فلش ✓

تدوین ویدئو ✓



**(949) 310 - 8110**







جراحان و متخصصین  
بیماری های پا  
در مرکز

ALL IN ONE  
FOOT CARE CENTER



دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
Temple University in Philadelphia

دکتر آرشیارو حیان

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

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

Stem Cell Injection



Before



After



Before



After

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

- 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







# 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 دوم حکایت دوم گلستان سعدی



درویشی را دیدم سر بر آستان کعبه همی مالید و می گفت:  
یا غفور یا رحیم تو دانی که از ظلوم و جهول چه آید.  
عذر **تقصیر** خدمت آوردم که ندارم به طاعت **استظهار**  
عاصیان از گناه توبه کنند عارفان از عبادت استغفار  
عبادان جزای طاعت خواهند و بازرگانان بهای بضاعت، من بنده  
امید آورده‌ام نه طاعت و به **دریوزه** آمده‌ام نه به تجارت.

اصنع بی ما انت اهله  
بر در کعبه سائلی دیدم که همی گفت و می گزستی خوش  
می نگویم که طاعتم بپذیر قلم عفو بر گناهم کش



**تقصیر:** کوتاهی کردن؛ در کاری کوتاهی، سستی، و خطا کردن.  
**استظهار:** پشت گرمی داشتن؛ پشت گرمی.  
**دریوزه:** گدایی؛ گدایی در خانه‌ها.

## باب دوم حکایت سوم

عبدالقادر گیلانی را رحمه الله علیه دیدند در حرم کعبه روی بر **حصبا**  
نهاده همی گفت: ای خداوند ببخشای! وگر هر آینه مستوجب عقوبتم در  
روز قیامتم نایبنا برانگیز تا در روی نیکان شرمسار نشوم.

روی بر خاک عجز می گویم هر سحرگه که باد می آید  
ای که هرگز فرامشت نکنم هیچت از بنده یاد می آید



**حصبا:** سنگ ریزه.



عبدالقادر گیلانی





## ضرب المثل های فارسی

- ۱- دودو تا چهار تا: چیزی که واضح است.
- ۲- تیشه به ریشه زدن: با پای خود به گور رفتن.
- ۳- جای سوزن انداختن نیست: شلوغی آن مکان.
- ۴- قرآن بر سر زبان است و در میان جان: دیانت.
- ۵- تافته جدا بافته بودن: خود را غیر از بقیه دانستن.
- ۶- دود از کنده بلند می شه: با تجربه بودن افراد مسن.
- ۷- سیبلش را چرب کردن: یعنی به کسی رشوه دادن.
- ۸- یاسین به گوش خر خواندن: پند بی فایده به کسی دادن.
- ۹- پایان شب سیه سپید است: مثل از پی هر گریه آخر خنده ای است.
- ۱۰- پرده هفت رنگ مگذار تو که در خانه بوریا داری: قناعت.
- ۱۱- ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است: ارزش وقت را دانستن.
- ۱۲- خر که کمتر نهر بر وی بار بی شک آسوده تر کند رفتار.
- ۱۳- چشمش آلبالو گیلان می چینه: چیزی را به طور درست نمی بیند.
- ۱۴- هر که در حال توانایی نکوئی نکند از وقت ناتوانی سختی ببیند: انجام کار خوب.
- ۱۵- جایی نمی خواجه که آب زیرش بره: برای افراد زیرک گفته می شود.
- ۱۶- حاجی، حاجی را در مکه می بیند: وقتی کسی وعده ای می دهد و می رود و مدتی از او خبری نمی شود چون او را می بینند چنین می گویند.
- ۱۷- صیاد بی روزی در دجله نگیرد و ماهی بی اجل بر خشک نمیرد: روزی.
- ۱۸- مسکین خر اگر چه تمیز است چون با رهمی برد عزیز است: زحمتکشی.
- ۱۹- قصاص در این دنیا است: یعنی هر کس نتیجه اعمال خود را در زندگی می بیند.
- ۲۰- شاهنامه آخرش خوش است: همیشه در اول کار نباید قضاوت کرد.
- ۲۱- فرو مایه هزار سنگ بر می دارد و طاقت سختی نمی آورد. بی تحمل و طاقت بودن افراد بدکار.



## کمی بخندیم



- اگه ملکه الیزابت بفهمه من ساعت ۳ بعد از ظهر تو گرمای ۴۵ درجه میرم کلاس که زبانشو یاد بگیرم در حالی که در این شرایط شتر هم طاقت نیاره، هم پناهندگی بهم میده هم پیشنهاد ازدواج.
- دهه هفتادی ها که همشون به فکر مهاجرتن، تورو خدا این دهه هشتادی هارو با شصتیا تنها نزارین اینا همو درک نمیکنن جنگ داخلی میشه.
- دوران ابتدایی نفری دویست تومن از بچه های کلاس می گرفتم که مشقشونو بنویسم، بعد می بردم تو کوچه نفری صد تومن می دادم به بچه های محل اونا مشقارو بنویسن. بابک زنجانی اون دوران بودم.
- تجربه ثابت کرده با اون دوستت که رفته کلاس آرایشگری ثبت نام کرده باید قطع رابطه کنی... اگه نه دیگه نه مو برات میمونه نه ابرو.
- ماهمون مادرشوهرای آینده ایم که عروسامون خواهند گفت: «این عفریته رو کرونا نکشت، من چطور از پشش بریام؟»
- پدرم منو کت بسته برده کمپ ترک اعتیاد طرف میگه چی مصرف میکنه، بابام میگه نمیدونم چه کوفتی میزنه، فقط می دونم این یک سال خورده ایی تو خونه ما همه کرونا گرفتن جز این قطعاً معتاده که نمی گیره.
- چند روزه که حالت سرماخوردگی دارم ولی سرما نمیخورم!... احتمالا ویروسا و گلوبولای سفید از راه دور فقط به هم فحش میدن.
- از آپشن های مدرسه ما هم این بود که روز اول مهر میرسیدن رفیق صمیمی پارسالت کی بود؟ بعد که اسمش میگفتیم مینداختمون توی دو تا کلاس جداگانه
- خدا شاهده امروز فروشنده ( پسر) موقع کارت کشیدن به دختر گفت رمز زیباتون چنده یه تنه مرز های پاچه خواری رو جا به جا کرد.
- بیشترین ترس تو بچگی وقتی بهم وارد میشد که از مدرسه میومدم خوابم میرد، غروب از خواب میریدم فکر میکردم صبحه باید برم مدرسه باز، قشنگ قیامت رو القا میکرد.

## چیستان



- ۱- آن چیست که گردن دارد اما سر ندارد؟
- ۲- آن چیست که شکسته می شود بدون اینکه لمس شود؟
- ۳- هر جایی می رود ولی از خانه اش بیرون نمی رود؟
- ۴- آن چیست گردن دارد ولی سر ندارد. دست دارد ولی پا ندارد؟
- ۵- آن چیست که همیشه در حال آمدن است اما هیچ وقت نمی رسد؟
- ۶- پدر فرهاد سه پسر دارد به نام های مهرداد و مهران، نام پسر سوم چیست؟
- ۷- کدام حیوان آبری می باشد که بخش دوم نام آن، اسم یک ساز می باشد؟

## پاسخ چیستان

۱- گردن ۲- شیشه ۳- باد ۴- دست ۵- آمدن ۶- مهرداد ۷- کبک



## ترفندهای خانه داری

- گاهی پیش می آید که هنگام جوشاندن شیر، شیر سر می رود و روی گاز می ریزد و یا لایه ای شیر در کف قابلمه تشکیل می شود که شستن و تمیز کردن آن آسان نیست. برای از بین بردن لکه، وقتی در قابلمه باشد، قابلمه را با آب گرم و کمی جوش شیرین پر کنید و به جوش بیاورید تا لکه شیر به راحتی پاک شود. برای از بین بردن اثر سوختگی روی گاز، گاز را روشن کنید تا لکه گرم شود سپس یک دستمال را به خمیر جوش شیرین آغشته کرده و لکه را پاک کنید.
- برای تمیز کردن آبکش از برنج گیر کرده در آن، آبکش را نیم ساعت در آب گرم بگذارید و بعد آن را به دیواره سینک بکوبید تا برنج ها کاملا بیرون بیایند.
- برای گرد گیری محیط های مسطح مانند سرامیک و یا سقف یک جوراب پشمی را سر یک تی انداخته و به راحتی یک ماهوت پاک کننده بسازید.
- به مرور زمان تخته گوشت بوی نامطوبی به خود می گیرد، برای رفع این مشکل تخته را با یک تکه لیمو و نمک پاک کنید. نمک و لیمو خاصیت ضد عفونی داشته و در رفع بوی بد تأثیر گذارند.
- زنگ زدگی قفسه کابینت ها و یا لایه پنجره ها ظاهر خوبی ندارد. به منظور پاک کردن این سطوح مقداری سرکه را روی زنگارها ریخته و با استفاده از مسواک آنجا را بسابید در آخر با دستمال حوله ای سطح را پاک کنید.
- برای رفع دوده از آجرهای شومینه یک لایه غلیظ سرکه را روی آنها بمالید و بعد با اسفنج خیس آن را پاک کنید.
- برای اینکه مشعل اجاق از چربی پاک شود آن را داخل محلول آمونیاک قرار دهید و بعد از نیم ساعت آن را آبکشی کنید.
- به منظور افزایش عمر یخچال فریزر فیلتر آب به دلیل جرم گیری و تصفیه آب و همچنین ساخت یخ هر شش ماه باید تعویض شود. می توانید از نمایندگی یخچال بخواهید تا هر شش ماه این کار را برای شما انجام دهد.
- اگر تیز کننده چاقو دم دست ندارید خیلی نگران نباشید فقط کافیست یک عدد نعلبکی داشته باشید. نعلبکی را بر گردانید و لبه های چاقوی را روی پایه آن بکشید. هر دو طرف چاقو را چندین بار روی نعلبکی بکشید تا کاملا تیز شود.
- اگر قصد دارید غذای سوخاری درست کنید یا برای داخل غذای خود به پودر نان نیاز دارید، فقط کافیست یک برش کوچک از نان فانتزی را درون فریزر قرار دهید تا منجمد شود. سپس آن را رنده کنید.



# آرمیتا سلیمی

مدرّس تار



☎ (949) 422-5663

📷 Armita.salimi

🌐 www.armitar.com

✉ Armita@armitar.com

گفتاری از:

دکتر  
فرهنگ هلاکویی



عشق هنری آموختنی است. اریک فروم بر عکس مولانا حرف درستی زده است. مولانا می گوید عشق آمدنی بود نه آموختنی. اما اریک فروم می گوید عشق هنری است آموختنی. فروم در کتاب هنر عشق ورزیدن دقیقاً مشخص می کند که عشق زمینه‌ای فلسفی، علمی و تجربی دارد. عشق باید کاشته شود تا نتیجه به دست بیاید. امروزه در هنری بودن عشق تردیدی وجود ندارد. من به این دنیا می آیم و از این دنیا می روم و چون پیانو زدن بلد نیستم هرگز در عمرم پیانو نزده ام. اگر من پیانو زدن را یاد بگیرم، آنگاه من پیانیست خواهم بود. به نظر من بیشتر مردم دنیا هرگز عاشق نمی شوند چون عاشق شدن را شرط عقل میدانند. آنها عشق دو پامینی پیدا می کنند. بار اول هشت ماه، بار دوم چهار ماه، و آنگاه دو ماه عاشق می شوند و سپس آن عشق به پایان می رسد زیرا ما بیشتر از این سه دوره ظرفیت عشق را نداریم. ولی حتماً شروع می شود و پایان می پذیرد. اما عشقی که ماندگار باشد متفاوت است. کسی که پیانو می نوازد هر زمان که پیانو را بیاورند شروع به نواختن می کند.

# Low Cost LLC

GET YOUR LLC  
FOR ONLY

# \$99

+ State Fee



Includes: Operating Agreement - State Certificates - Federal Tax ID



## نکات طلایی زیبایی

برای از بین بردن دونه های سیاه روی بینی یک عدد سفیده تخم مرغ روی بینی بمالید و دستمال کاغذی روش قرار بدید بعد از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشورید.



جهت نگهداری از موهای مشکی هفته ای یک بار ماسک تقویتی بزیند مانند: روغن بادام، روغن زیتون، و... اجازه دهید این ماسک های تقویتی به مدت نیم ساعت بر روی موهای شما باشند.



از سایه های روشن برای مرکز پلک ها استفاده کنید و رنگ های تیره را در گوشه چشم استفاده کنید تا فرم و مدل آن را به عقب بکشید. این تکنیک تاثیر زیادی در درشت به نظر رسیدن چشم دارد.



موهایتان را در جهت مخالف رشدشان سشوار بکشید این عمل موجب می شود که موها ضخیم تر از زمانی که در جهت خواب طبیعی آنها سشوار می کشید، دیده شوند



زردی تخم مرغ را به ابروهای خود بمالید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشوید، این کار باعث تقویت ابروها خواهد شد.

برای داشتن میکاپ زیبا این اشتباهات رو در میکاپ مرتکب نشوید پررنگ کردن زیاد ابرو و پر کردن ابتدای ابرو و خط زیر چشم نامناسب، رژ گونه پهن و بد رنگ، پر کردن اطراف لب.



یکی از لوازم آرایشی که می توان در کیف آرایشی هر خانومی پیدا کرد مداد چشم است. که مداد چشم ها انواع مختلفی دارند، استفاده از مداد چشم بسیار راحت است و به راحتی هم از روی چشم پاک می شود. بعضی از خانم از مداد چشم استفاده نمی کنند چرا که می گویند خیلی سریع از چشم پاک می شود برای اینکه بخواهید دوام زیادی داشته باشد بهتر است از مداد چشم های ضد آب استفاده کنید. امروزه آرایش چشم با اهمیت ترین مرحله آرایشی محسوب میشود.

برای اینکه مداد شما عمر طولانی داشته باشد، باید نکاتی را به خاطر داشته باشید. مدادهای آرایشی باید نرم باشند ولی پس از کشیدن روی چشم ها نباید زیر چشم را سیاه یا رنگی کنند زیرا در این صورت چشمان شما را گود نشان خواهند داد. یکی از روش های مناسب برای طولانی تر شدن عمر مداد، نگه داشتن آن در فریزر یا یخچال است، با این کار مداد آرایشی شما سفت تر می شود و به راحتی می توانید آن را استفاده کنید. از دیگر نکات نگهداری باید به استفاده از یک تراش مناسب مداد آرایشی اشاره کرد زیرا تراش نامناسب منجر به شکستن بدنه مداد یا مغز مداد می شود. مداد با کیفیت، کمتر نیاز به تراشیدن دارد. وقتی خط چشم نامنظمی می کشید می توانید نوک یک گوش پاک کن را به کرم مرطوب کننده یا کرم دور چشم آغشته کنید و قسمت نامنظم خط چشم را درست کنید. این کار، بهتر از استفاده از مایع پاک کننده آرایش چشم است که کل آرایش چشم را پاک می کند.

انواع مختلف مداد چشم ها: مداد چشم هایی که مواد تشکیل دهنده آن ها از پودر است: این چنین مداد ها که دارای نوک سفت هستند، کشیدن خط بر روی پلک چشم، طبیعی تر و صاف تر دیده میشود. برای راحتی کار و افراد تازه کار می توانند از این نوع مداد ها استفاده کنند.

مداد چشم هایی که واکسی هستند: این نوع مداد چشم ها نوک هایی نرم دارند و روانتر و بهتر خط را روی پلک ها میکشند. نکته مهمی که باید بگویم: باید این نوع مداد را حتما افراد با مهارت استفاده کنند چرا که این نوع خیلی روان است و شاید افراد تازه کار نتوانند با این نوع مداد کار کنند.

مداد چشم هایی که سرمه ای هستند: این نوع مداد چشم نیاز به تراشیده شدن ندارند و بسیار نرم و راحت از مداد های دیگر است و دارای دوام بالاتری است. این نوع مداد چشم از نمونه های قدیمی و سنتی بوده و راحت تر پاک می شوند.



بلکه هر آنچه واقعی تر باشد را بنویسم، بیشتر مخاطب دارد.

پس تحقیق می کنم و سعی می کنم بهترین سوژه ها را پیدا کنم و درباره آن ها بنویسم. این را هم فهمیده ام که زندگی زناشویی مردم به دلیل آموزش غلط در سیستم آموزشی، مشکلات بسیار زیادی دارد پس چه بهتر که اول به این معضل بپردازم. این خدمتی است که می توان به جامعه داشت و هرچه مردم آگاه تر بشوند، جامعه بیشتر رو به پیشرفت خواهد رفت. اصولاً وظیفه روشنفکران هم همین است که علوم را ترویج بدهند. حال هر کسی باید همان علمی را که می داند ترویج بدهد. یکی فیزیک می داند یکی شیمی می داند و دیگری مثل من می تواند به جزئیات دقیق شود و آن را روی کاغذ بیاورد تا همه از تجربه یک نفر بتوانند استفاده کنند. من سعی می کنم اتفاقات اطراف خودم را در قالب داستان بنویسم تا همه از آن درس بگیرند و اگر با آن اتفاق روبرو شدند بهتر آن را مدیریت کنند.

همه هم همین کار را می کنند. حالا هر زن ناآگاهی هرچه می خواهد بگوید. مسئله پیچیده تر و عمیق تر از این حرفهاست. باور کنید!!!

آن را نوشتن داخل داستان هایش که ناگهان آشنایان به خود میامدند و می دیدند حکایت خانه آن ها حال حکایت کتابی است و خلق الله همه آن کتاب را می خوانند و قاه قاه می خندند. لایوهای اینستاگرام می گذاشت و ماجرای دیشب را به عنوان اتفاقی که شاهدش بوده تعریف می کرد و کل فامیل خوب می فهمیدند که در کدامین خانه چنین شرحی بوده است. همسرش گریان و هر روز در حال معذرت خواهی که از دهانش در رفت و خودش شادمان که سوژه ای پیدا کرده ام و می نویسم و آن را به عنوان موفقیتی عظیم منتشر می کرد.

القصه آن قدر گفت و نوشت و رسوا کرد که حتی نزدیکان از او دوری کردند و هیچ کس دیگر نماند که از او بنویسد. پس به جان همسرش افتاد و از او نوشت و حال همه می دانند که دیشب من قرمه سبزی را سوزانده ام.....

### آقاهه میکه: (مهدی علیزاده فخر آبادی)

ببینید آگاهی و تجربه از دو روش به وجود میاید. یکی مطالعه و دیگری معاشرت با مردم. من نویسنده ای هستم که دیگر نمی خواهم فقط از راه قوه تخیل استفاده کنم

## در گوشه های خاله زنگی از دید مرد از دید زن خیرکشی خانومه میکه: (تکتم مرادی مهنه)

گویند که در خانه ای دور و کنجی خاموش، شوهری بود دهن لق و نادان که آلو داخل دهانش خیس نمی خورد و پیوسته مترصد فرصتی بود که اتفاقی بیفتد و آن را بدود و برای پدر و مادرش تعریف کند. جماعتی از دست او نالان و نگران مبدا حرفی جلویش بزنند. خاله و عمه و مادربزرگ دوستش داشتند چون کنار آنان می نشست و از عروسان دل نازک بی تجربه خیرکشی ها می کرد که او غذا را سوزانده و این دیشب از خانه اش صدای فریاد میامده که های مانتو می خواهم و مادرش عاشقش و پدرش هر روز تماس می گرفت که امروز چه خبر داری؟ از این همسایه به آن همسایه خبر می برد که این هر روز با زنش دعوا دارد و از این کاسب به آن کاسب که چه نشسته ای که سوپر روبرو پفک را ارزان تر می فروشد. فضول محل و فضول فامیل و فضول اداره و فضول خانواده. از تمام خانه ها باخبر و تمام

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**

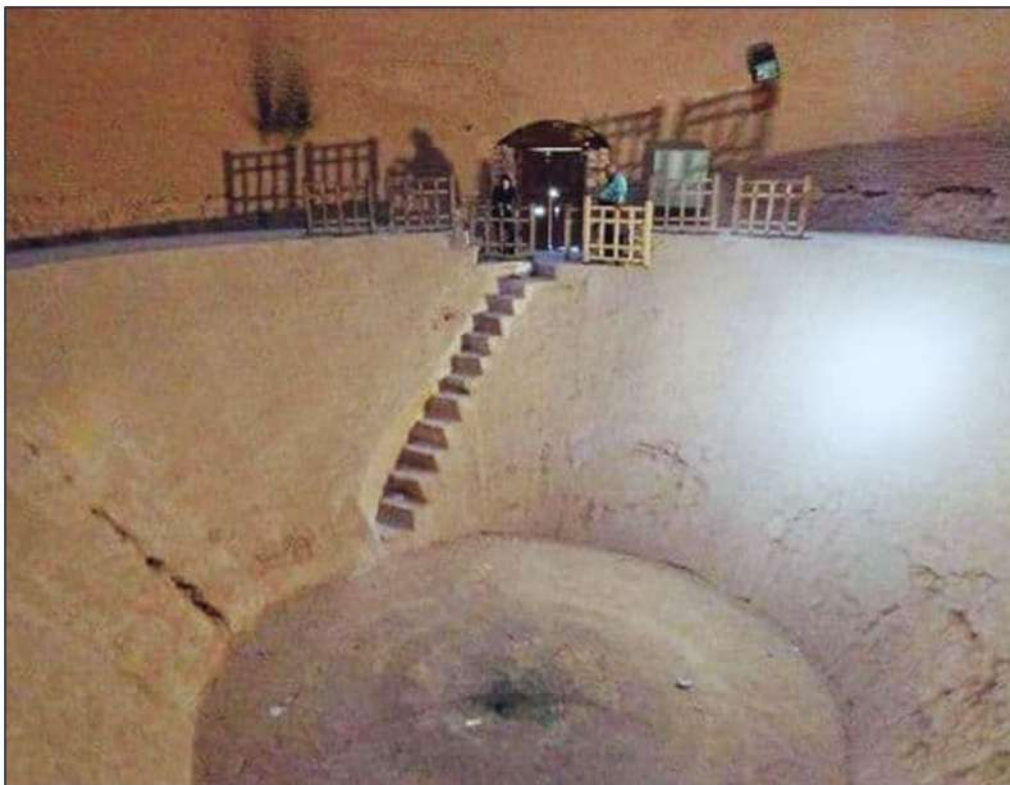
**Principal Agent**

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

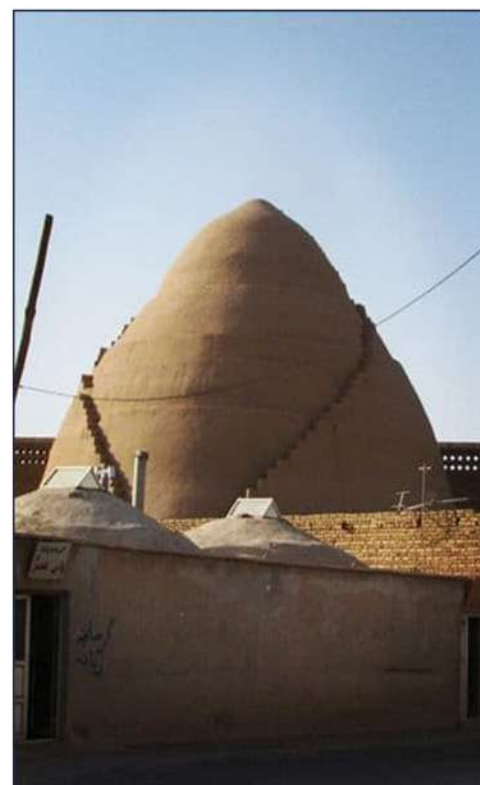
**مشاور رایگان شما  
در کلیه امور بیمه ها**





فراری نیست؛ باید چرخید، خود را با خاک سرد تطهیر کرد، یخ وجود را ذوب نمود، روان شد، تا بتوان از پلکان نور بالا رفت؛ و این.. راز شگفت مردمان کویر با دل‌های دریایی است. به هر روی اینبار که برای رفع تشنگیتان به یخچال خانه سری زدید، به خاطر بیاورید مردمانی را که برای رفع عطش خود دست به ابتکاری سبز و سازگار با زیست بوم زدند، ابتکاری که نه تنها در روزهای سوزان کویر، که در تمام فصول ذخایر آب را در دسترس قرار می داد.

فرم داخلی بنا تخم مرغی است!!  
سر را که بالا می برید گنبد عظیمی می بینید تماما از خشت، و به پایین که نگاه می کنید سطحی صاف از زمینی سخت، که اولین خشتهای بنا را از همانجا سوار کرده اند، و شما حد فاصل این صعود و نزول حول محور دایره ای می چرخید. چند پله، رابط بین این نقطه و انتهای بناست، باید با مشقت از پله ها پایین رفت تا به زمین سفت پا گذاشت. آنجا دیگر منیت نیست! هر چه هست عظمت گنبدی است که باید سر را بالا گرفت تا درک شود. دیگر راه



## «یخچال میبد» گزارش: مولود کیان راستی

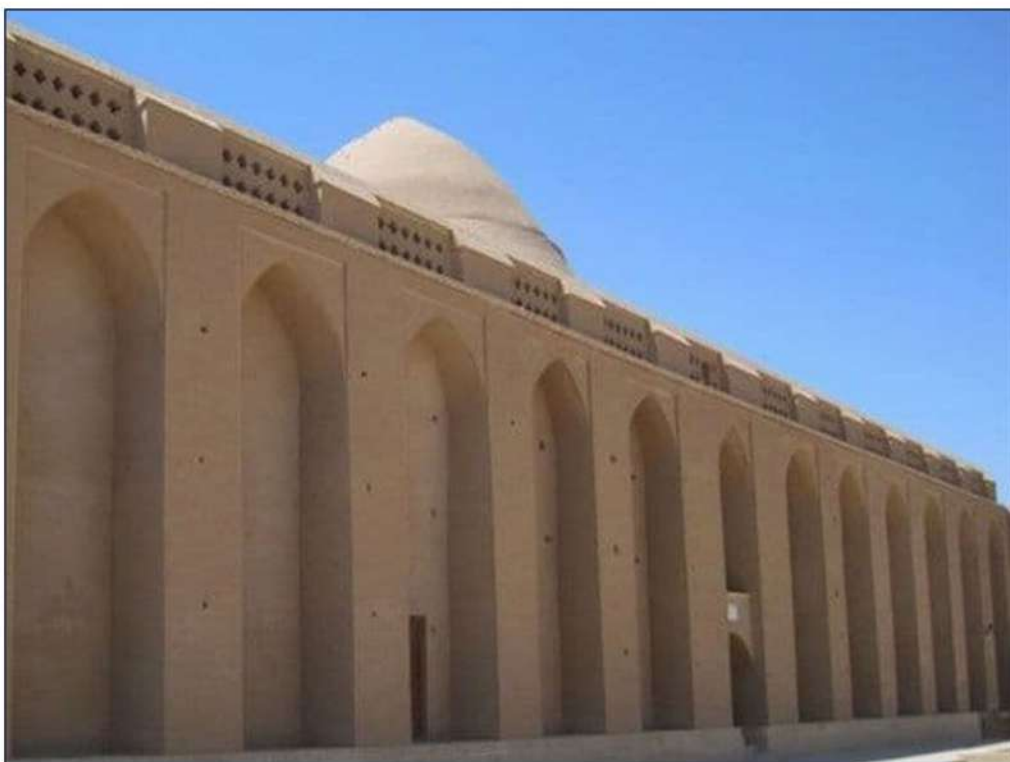
آیا تا کنون از خود پرسیده اید مردمان شهرهای کویری چگونه در روزهای گرم با یک شربت یخ، بهشت را سیر می کردند و چگونه عطش جانیشان را با گوارای آن فرو می نشاندند؟! وقتی بشر هنوز به تکنولوژی امروزی دست نیافته بود، با تکیه بر دانش خود بهترین ها را بوجود آورد تا زندگی را برای مردمش راحت تر کند؛ یخ چال یا یخ دان میبد از جمله همین دست سازهای بشر و حاصل خلاقیت مردم در گذشته است.

یخچال خشتی میبد، تنها بازمانده یخچال‌های قدیمی منطقه است و مخصوص ساخت و نگهداری یخ بوده و با توجه به شرایط جغرافیایی منطقه یکی از نشانه‌های تمدن مردم این منطقه به شمار می‌رود.

ساختمان این بنا از گل و خشت است و شامل بخش هایی مثل: حوض یخ بند، دیوارهای سایه انداز، مخزن و گنبد یخچال است.

وظیفه این بنا نگهداری یخ بوده، و در دو فاصله کوتاه از سال کارایی داشته است، چله زمستان و چله تابستان.

چله زمستان فصل تهیه و انبار کردن یخ بوده و چله تابستان هنگامه بهره برداری از آن. آب مصرفی برای تهیه یخ از دریاچه ای در بدنه بنا، واقع در ضلع جنوبی وارد می شده و کلیه مراحل: یخ سازی، یخ داری و تحویل یخ در یک محل صورت می گرفته است.







سومین و مهم‌ترین حاشیه‌ای که در دنیا برای لیلا حاتمی رخ داده اولین باری است که او لب به اعتراض گشوده و انتقاداتی را مطرح کرده و بدترین قسمت این بود که او در سخنرانی خود به زبان انگلیسی موفق نبود و نتوانست چند کلمه را به درستی بیان کند و مانی حقیقی در کنار او به کمکش آمد. تمام این‌ها نشان از خجالتی بودن و عادت نداشتن او به شلوغ بازی‌های مطبوعاتی است.

شصت و پنجمین دوره جشنواره کن در سال ۲۰۱۴ برای لیلا حاتمی جنجال آفرین شد. او در این برنامه با لباسی پوشیده شرکت کرده بود، لباسی که از سوی سایت ال، که اخبار دنیای مد را پی‌گیری می‌کند، به عنوان یکی از ده پوشش برتر مراسم اختتامیه جشنواره کن انتخاب شد. لیلا حاتمی در این جشنواره با ژیل ژاکوب دبیر و رئیس جشنواره دست داده و روپوسی کرد که انتشار تصویر و فیلم این عمل در فضای مجازی باعث دردسرهایی برای او شد. پس از بازتاب این عمل ژیل ژاکوب، رئیس جشنواره کن، در صفحه توئیتر خود نوشت: «این جنجال‌ها بی‌اساس است، چون این مسئله در فرهنگ غرب کاملاً عادی است. این من بودم که برای بوسیدن خانم حاتمی پیش قدم شدم، در آن لحظه، او برای من نماینده سینمای ایران بود.» لیلا حاتمی بعد از این اتفاق در نامه‌ای از مردم عذرخواهی کرد و این کار نشان‌دهنده فرار او از حاشیه‌ها بود. اما این پایان جنجال‌های لیلا حاتمی نبود. او در سال ۱۳۹۵ در اختتامیه جشنواره فیلم فجر حضور داشت و زمانی که برای دریافت جایزه به روی صحنه رفت ناگهان شالی که بر سر داشت از پشت سرش افتاد و صدای کیلیک دوربین عکاسان را صد برابر کرد. انتشار این تصاویر در فضاهای خبری و مجازی باعث شد او دوباره به بدحجابی متهم و علیه او صداهای زیادی بلند شود. مجری برنامه به جای اینکه از کنار این اتفاق رد شود در بلندگو به لحن طنزی اعلام کرد «عجب باد بی موقعی».



## حاشیه‌های از لیلا حاتمی

در میان بازیگران سینما معمولاً آن‌ها که ساکت تر و کم حاشیه تر هستند بیشتر مورد حمله منتقدان قرار می‌گیرند. شاید به این دلیل که در برابر هر اعتراضی سکوت می‌کنند و سعی دارند درگیر بازی‌های پر شایعه نشوند. در میان این هنرپیشه‌های سرشناس و سر به زیر سینمای ایران زوج هنری لیلا حاتمی و علی مصفا از بی حاشیه‌ترین بازیگران سینما هستند.

**khondaniha**  
 صاحب امتیاز: Daily Vision Inc  
 سردبیر: مشتاق فروهر پاک  
 تحریریه: تکم مرادی مهنه  
 مهدی علیزاده فخرآباد  
 هادی علیزاده فخرآباد  
 طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

**خواددنیها**  
 ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا  
**تلفن:** (949)923-0038  
 26701 Quail Creek, Suite 252, Laguna Hills, CA 92656  
 وبسایت: www.khondaniha.com ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

# 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**







## خیار

خیار ادرار را زیاد می کند و تبهای صفراوی و یرقان (زردی) را درمان می کند. آب خیار به صورت مالش بر پوست در لطافت آن بسیار مؤثر است. خیار به دلیل داشتن میزان قابل توجهی پتاسیم برای کنترل فشار خون توصیه می شود البته بدون اضافه کردن نمک. خیار برای بیماری های درد سینه، نارسای کلیه، بیماری های کبد و لورالمعده ریه، معده، دندان و لثه مفید است. آب خیار برای بیماران مبتلا به آرتروز و نقرس مفید است و اگر ما را التیام می بخشد. خیار دارای ویتامین K است که در جلوگیری از رشد سلول های سرطانی مؤثر است. خیار به عنوان یک لاغر کننده هم می تواند مورد استفاده قرار گیرد. اگر تخم خیار را بسایید و در مقدار کمی آب رقیق نمائید و بنوشید، اثری آرام بخش و خواب آور دارد و تشویش، اضطراب و ناراحتی های عصبی را تسکین می بخشد. خیار به علت دفع اسید اوریک از بدن، رماتیسم را نیز تخفیف می دهد. خیار چنبر به علت داشتن اشعه ی رادیو اکتیو، باعث آشکار شدن بیماریهای پنهان می شود.

بریزید و به آن نمک، آبلیمو و زعفران دم کرده بیفزایید و خوب مخلوط کنید تا فیله ها مزه دار شوند و برای یک تا دو ساعت در یخچال بگذارید. در این فاصله خمیر بنیه را آماده نمایید. دو عدد تخم مرغ را خوب هم بزیند تا زرده و سفیده با هم یکدست شوند. بعد پودر سیر، فلفل قرمز، فلفل سیاه، پودر آویشن، بیکینگ پودر و زعفران دم کرده را به تخم مرغ هم زده شده اضافه کنید و خوب هم بزیند تا مخلوط شوند. سپس ماء الشعیر بدون طعم را اضافه کنید و بعد از آن کم کم آرد را اضافه کنید و هم بزیند تا خمیر به شکل ماست چکیده شود در این زمان سس را درست کنید. دو عدد تخم مرغ را آبیز کرده و زرده های آن را رنده کنید و سفیده را کنار بگذارید. پیاز و خیارشور را ریز خرد کرده و با زرده رنده شده مخلوط نمایید، سپس فلفل و سس مایونز را هم افزوده و سس گوجه را بریزید. سس آماده شد. تابه ای کوچکی را روی حرارت قرار دهید و داخلش روغن بریزید تا داغ شود، روغن باید به میزانی باشد که تکه های مرغ در آن شناور شوند. سپس تکه های مرغ را به خمیر بنیه آغشته کرده و با چنگال داخل روغن قرار دهید و سرخ کنید. مرغ های سرخ شده را در ظرف سرو بچینید. سپس در کنار مرغ ها بچینید و با سس تاتار که آماده کرده اید میل نمایید.



## جوجه چینی

**مواد لازم:** فیله مرغ: نیم کیلو یا ۱۰ تیکه، آبلیمو: دو قاشق غذاخوری، نمک و زعفران دم کرده: به میزان لازم  
**مواد لازم برای خمیر بنیه:** تخم مرغ: دو عدد، پودر سیر: به میزان دلخواه، ماء الشعیر بدون طعم: یک لیوان، بیکینگ پودر: یک قاشق چایخوری، آرد گندم: ۲ لیوان، فلفل سیاه و قرمز و پودر آویشن: به میزان کافی  
**مواد لازم برای سس تاتار:** زرده تخم مرغ پخته: دو عدد، خیار شور: سه قاشق غذاخوری، پیاز ریز خرد شده: یک قاشق غذاخوری، سس مایونز: سه قاشق غذاخوری، فلفل سفید: به میزان لازم، سس تند گوجه فرنگی: ۲-۳ قاشق غذاخوری  
**دستور پخت:** ابتدا فیله ها را به صورت نواری خرد کنید و هر فیله را سه تا چهار تکه کنید. سپس داخل کاسه ای

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

دفتر خدمات اجتماعی  
با مدیریت

**Bahar Social Services**

Email: Bahara\_Fattahi@yahoo.com





پذیرش غرق باشم. در پذیرش فاصله بعید میان کسی که هستم و کسی که دوست دارم باشم. در پذیرش فاصله بعید میان جایی که هستم و جایی که دوست دارم باشم. و این انتخابهای من، گرچه لبخندم را سرد کرده و دلم را خالی، اما مدتهاست از آزرده‌گی دورم نگه داشته است. بله، همیشه برای به دست آوردن باید اول از دست بدهی.

ایستاده ام که در سالهای اخیر با اصرار خواسته ام، دور، دور. دور. می خواهم بگویم چندان غمگین نیستم، چندان بی رویا نمانده ام، دست از جنگ برای آوردن خورشید به آسمان ابری زندگیم برنداشته‌ام، نه، من هنوز ارتش یک نفره پسرم هستم. تنها فهمیده‌ام برنده بودن در طلعم نیست، باید در تماشا و

## انتخاب

حالا که به ردپایم در برف روی موهایم نگاه می کنم، هرگز چیز زیادی نمی خواسته ام از دنیا. همین حالا مثلا تمام رویایم بودن در خانه ای است



حمید سلیمی گرم و خوشرنگ، دور از هیاهوی شهر، نه چنان دور که از کسانی که دوستشان دارم گم شده باشم و نه چنان نزدیک که آزار تمدن دست از سرم بردارد. فکر کن خانه ای که حیاط داشته باشد، حیاطی که بید مجنون کهنسالی داشته باشد، بید تلخ و شیرین چشیده ای که امان بدهد زیر گیسهای پریشانش بنشینیم و جای یا شراب یا لبان هم را بنوشیم، کنار کسی که حالم را بفهمد، با دلی که هنوز گرم بتپد، با دستانی که هنوز گرم نوازش کنند، و بارانی که بی وقت بیارد و امان بدهد مست کنم از خیال راحتیم که بله، ملالی نیست، حال همه خوب است.

آن چه دارم خانه ای است موقت، که دوستش دارم. مهربان است و امن. ( چنان مهربان که می دانم اگر زن بود، همیشه لبخند می زد و طره موهایش را می برد پشت گوشش. ) و البته، از هر صدای آشنایی تهی. درست همان جایی



تست شنوایی رایگان

برای خرید سمعک ۵٪ تخفیف ویژه



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 کانتی، لس آنجلس، سندیکو، 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



[ChicHomeOC.com](http://ChicHomeOC.com) | 949-379-0090

Visit Our Showroom at: 23742 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 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