



زمان تمویل سال به وقت کالیفرنیا  
ساعت ۲۸:۳۷:۲۰ صبح بیستم مارچ ۲۰۲۱

سان و مبارک ۱۴۰۰

شماره ۶۷  
مارچ ۲۰۲۱



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



Mercedes-Benz  
of Anaheim  
سامیا کاشانی (949) 295-1332  
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



Beheshti Accounting, INC.  
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی  
شرح در صفحه ۵

Irvine, Orange County

(949) 383-7426

(818) 639-2334





# 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



# پناهندگان و پناهجویان

اکنون تماس بگیرید و درخواست

خود را ارسال نمائید

Ms. Vartoohi Andreassian

(747) 272-7442

Email: VAndreassian@PACELA.org

PACE  
Business  
Development Center

Administration for Children & Families  
Office of Refugee Resettlement

PACE Business Development Center

11055 Wilshire Boulevard, Ste 900B, Los Angeles, CA 90017

11100 Valley Blvd., Suite 208, El Monte, CA 91731

f PACELABusiness www.rebrand.ly/orr

پرداخت ۲۰۰۰ دلار تطبیقی از طرف حساب  
توسعه فردی دفتر اسکان مجدد پناهندگان

۲۰۰۰ دلار پس انداز کنید و معادل ۲۰۰۰ دلار دیگر  
کمک هزینه تطبیقی دریافت نمائید

حداکثر ۴۰۰۰ دلار برای هر خانوار واجد شرایط  
آموزش مطالب مالی بصورت رایگان



تنها برای پناهندگان و پناهجویان \*

برنامه توسعه شرکت های کوچک  
مربوط به دفتر اسکان مجدد پناهندگان

وام های کوچک تا مبلغ ۱۵۰۰۰ دلار  
برای مدت ۵ سال  
بدون بهره (بهره ۰٪ برای مدت کوتاه)

مبلغ ۱۰۰ دلار کارمزد  
مشاوره یک به یک و  
آموزش رایگان مطالب مالی

\*وام با مبلغ بیش از ۱۵۰۰۰ دلار نیز  
موجود می باشد





## نوروزتان پیروز - سخن سردبیر



تقویم های گوناگون در سراسر دنیا ملاک و معیاری برای آغاز یک سال نو قرار گرفته اند. از معروف ترین آنها تقویم میلادی است که به خاطر دنبال کنندگان زیادش مهم تر است. اما تقریباً تمامی آنها شروع سال نو را در ابتدای روز اول سال قرار داده اند. به این معنی که به عنوان مثال اولین دکتر مشتاق فروهر تانیه های روز اول ژانویه، سال نو مسیحی آغاز می شود. این آغاز از سرزمین های شرق استرالیا و نیوزلند شروع شده و با گردش زمین حرکت کرده و در آخر به غرب امریکا و لس آنجلس می رسد. هنگامی که در استرالیا سال نو می شود، لس آنجلسی ها باید صبر کرده تا با گردش زمین و پیمایش روز آنان نیز به سال نو برسند. اما تقویم ایرانی یا همان خیامی سال نو را در تمامی نقاط زمین در یک لحظه ثبت می کند. هنگامی که در ایران لحظه آغاز سال نو در روز است، در همان هنگام در لس آنجلس و در نیمه شب ایرانیان سال نو را شروع می کنند. زمانی که سال تحویل شد، بلافاصله می توان به دوستان و عزیزان خود در هر جای جهان تماس گرفت و شادباش گفت. این خصلت نوروز است که در اولین روز بهار و در یک آن به همه جا می رسد و به همگان نوید آمدن بهار و نو شدن را می دهد. آیا این همان لحظه ای نیست که گاوی که بر پشت ماهی شناور در دریایی بزرگ سوار شده است زمین را که بر روی یک شاخ خود قرار داده است بر روی شاخ دیگرش می اندازد و تکان آن لرزه ای بر نارنج شناور بر آب سفره هفت سین می اندازد؟ کسی تا کنون لرزش نارنج سفره هفت سین را در لحظه سال نو به چشم ندیده است اما هر سال این زمان دل هایمان را به لرزه می آورد تا او را که کنارمان است در آغوش گیریم و آن که را از ما دور است را با دستان فشرده در سینه برایش آرزوی شادی و پیروزی کنیم.

## در این شماره می خوانیم:

صفحه

- ۴ نوروزتان پیروز - سخن سردبیر
- ۵ از ایران چه خبر؟
- ۵ پروین اعتصامی - شاعر نامدار ایرانی
- ۵ در باره قوانین مالیاتی امریکا - علی بهشتی
- ۶ در باره چهارشنبه سوری
- ۷ خانه تکانی - تکتم مرادی مهنه
- ۹ زندگی در امریکا - زرین تاج پور سینا
- ۱۰ غریب غربت - لیلا بیات
- ۱۱ با هم بسازیم
- ۱۲ پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
- ۱۲ تبریک سال نو - شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۴ نماهایی از باغ سپهسالار تهران - قاسم خلیج
- ۱۷ حکایاتی از گلستان سعدی
- ۱۸ چیستان
- ۱۸ ضرب المثل های فارسی
- ۱۸ ترفند های خانه داری
- ۲۰ سحر قریشی، بانوی حاشیه ایران
- ۲۱ پدر - یادداشتی از مهدی علیزاده فخرآباد
- ۲۲ سفری به کوهرنگ - امین بابادی عکاشه
- ۲۵ عطر بودنت - یادداشتی از حمید سلیمی

## 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







**Ali Beheshti**  
Enrolled Agent

Beheshti Accounting, Inc.  
Tax & Accounting Services

OC County (949) 383-7426  
LA County (818) 639-2334  
Fax: (949) 281-0031

1682 Langley Avenue  
Irvine, CA 92614

taxaccoc@gmail.com  
www.Beheshtiaccounting.com

ایالات متحده آمریکا شامل یک جمهوری فدرال به همراه دولت و دولتهای محلی خود مختار است. مالیات در آمریکا بر مبنای هر یک از این سطوح اعمال می شود. قوانین مالیاتی در سطح فدرال یکسان ولی هر ایالتی قوانین مختص خود را دارد و شرایط مالیات و معافیتها و حتی حد اقل نرخ دستمزد نیز در ایالات مختلف متفاوت است. این به این معنی میباشد که اگر شخصی در ایالات مختلف کسب درآمد کرده میباشد تکس ریترن فدرال بر اساس کل درآمد کسب شده تهیه و برای هر ایالت تکس ریترن جداگانه بر اساس قوانین همان ایالت تهیه نماید. موارد اصلی قوانین مالیاتی در آمریکا عبارتند از: مالیات بر درآمد، حقوق و دستمزد، اموال، فروش، واردات، املاک و هدایا، همچنین ایالات متحده دارای یکی از مرفقی ترین سیستم های مالیاتی در جهان صنعتی است در آمریکا علاوه بر شرکتها همه افراد حقیقی نیز بر اساس میزان درآمد سالانه پس از کسر معافتهای مالیاتی میباشد مالیات مربوطه را پرداخت کنند. قوانین مخصوص و متفاوتی برای شرکتها و اشخاص در تعیین درآمد مشمول مالیات و مالیات متعلقه وجود دارد.

آیا میدانید در چه شرایطی افراد معاف از مالیات هستند و آیا فایل کردن تکس برای همه افراد از جمله افراد کم درآمد الزامیست؟ آیا فایل کردن تکس در شرایطی که درآمد ندارید الزامیست؟ و اگر هست چه مزیتی دارد؟ تکس ریترن یعنی اظهار نامه مالیاتی و همانطور که حتما تجربه کرده و یا دیده اید بعضی افراد برخلاف بعضی دیگر که میباشد مبالغی به عنوان مالیات پرداخت کنند، مشمول دریافت مبالغی بعنوان ریفاند میشوند.

یکی از سوالاتی که بیشتر دوستان میپرسند این است که آیا ریفاند مختص افراد کم درآمد میباشد؟ الزاما اینطور نیست، یعنی اگر مجموع مالیاتهای پرداختی و کردیهایی تعلق گرفته به شخص مالیات دهنده بیشتر از مالیات محاسبه شده و متعلقه به شخص باشد آن بخش از مازاد مبلغ محاسبه شده که طبق قوانین قابل ریفاند باشد به شخص پرداخت میشود. البته به افراد کم درآمد بر اساس میزان درآمد و شرایط تأهل و تعداد افراد تحت تکفل مبالغی بعنوان کردیت در تکس ریترن تعلق میگیرد همینطور کردیت مربوط به فرزندان زیر هفده سال که بخشی از آن قابل ریفاند است.

با توجه به اینکه مالیات محاسبه شده بر اساس درآمد افراد و مالیات پرداخت شده در طول سال و همچنین نوع و مبلغ کردیهایی متعلقه به افراد مختلف متفاوت است پس نتیجه نهایی در تکس ریترن افراد، متفاوت است. ریفاند دریافتی و مالیات قابل پرداخت، فرد به فرد بسیار متفاوت است پس به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. علی بهشتی



رخشنده اعتصامی (۲۵ اسفند ۱۲۸۵ - ۱۵ فروردین ۱۳۲۰) معروف به پروین اعتصامی، شاعر ایرانی است که به عنوان «پروین آوازه ترین شاعر زن ایران» از او یاد شده است. پروین از کودکی فارسی، انگلیسی و عربی را نزد پدرش آموخت و از همان کودکی زیر نظر پدرش و استادانی چون دهخدا و ملک الشعراء بهار سرودن شعر را آغاز کرد. پدرش، از شاعران و مترجمان دوران خود بود که در شکل گیری زندگی هنری پروین و کشف تواناییها، نقش مهمی داشت. او در بیست و هشت سالگی ازدواج کرد، اما پس از چندی از او جدا شد. پروین پیش از چاپ دومین نوبت از دیوان اشعارش، بر اثر بیماری حصبه در سی و پنج سالگی در تهران درگذشت و در حرم فاطمه معصومه، در آرامگاه خانوادگی اش، به خاک سپرده شد. تنها اثر چاپ و منتشر شده از پروین، دیوان اشعار اوست، که دارای ۶۰۶ شعر شامل اشعاری در قالبهای مثنوی، قطعه و قصیده می شود. پروین بیشتر به دلیل به کار بردن سبک شعری مناظره در شعرهایش، معروف است. شعرهای پروین پیش از چاپ به صورت مجموعه و کتاب، در مجله بهار و منتخبات آثار از ضیاء هشرودی و امثال و حکم از دهخدا، چاپ می شدند. پروین اعتصامی از پیروان «جریان تلقیقی» است. مضامین و معانی اشعار پروین، توصیف کننده دل بستگی عمیق وی به پدر، استعلا و شوق فراوان او به آموختن دانش، روحیه ظلم ستیزی و مخالفت با ستم و ستمگران و حمایت و ابراز همدلی و همدردی با محرومان و ستم دیدگان است. اشعار پروین اغلب از حوادث و اتفاقات شخصی و اجتماعی خالی اند. در میان اشعار او، شعری وجود ندارد که با کمک آن بتوان صراحتا شخص شاعر را شناخت. شعر پروین از دیدگاه طرز بیان مفاهیم و معانی، بیشتر به صورت «مناظره» و «سؤال و جواب» است. در دیوان او بیش از هفتاد نمونه مناظره آمده که وی را از این لحاظ در میان شاعران فارسی برجسته ساخته است. این مناظره ها نه تنها میان انسانها و جانوران و گیاهان، بلکه میان انواع اشیاء - از قبیل سوزن و نخ - نیز اتفاق می افتد. پروین در بیان مقاصد خود از هنرهای «شخصیت بخشی» و «تخیل» و «تمثیل»، با شیوایی کم نظیری استفاده بسیار کرده است.

## از ایران چه خبر؟

● مینو محرز عضو علمی ستاد مقابله با کرونا، گفت: با توجه به سرعت و قدرت سرایت بالا و میزان کشندگی بیشتر ویروس جهش یافته انگلیسی، این اطمینان را به مردم می دهیم که در ماههای آینده واکسن این ویروس به بازار خواهد آمد و جامعه از این بیماری مصون خواهد شد. نتیجه آزمایش های واکسن «کوو ایران برکت» نشان داده که این واکسن اثربخشی بالایی در غلبه بر ویروس انگلیسی دارد و تاکنون هیچ واکسنی در دنیا به این اندازه نتیجه بخش نبوده است. این پزشک عفونی توضیح داد: دانش پزشکی ایرانی ها نشان داد در تولید واکسن در دنیا توان بالایی دارند، آنگونه که طی مراحل بعدی واکسینه افراد براحتی می توان مجوز اورژانسی تزریق واکسن ۱۰۰ درصد ایرانی «کوو ایران برکت» را برای مقابله با ویروس جهش یافته و... صادر کرد.

● کمیته بهداشتی و درمانی ستاد ملی کرونا اعلام کرد ۶۴۰ هزار کادر درمانی در فاز اول در برابر کرونا واکسینه می شوند و ۷۰۰ هزار نفر افراد سالمند آسیب پذیر یا دارای بیماری زمینه ای است ۴۵۰۰ مرکز درمانی و ۶۰۰ بیمارستان که از قبل جانمایی شده آماده انجام واکسیناسیون توسط افراد ماهر و دوره دیده زیر نظر تیم پزشکی است و واکسیناسیونی که برای گروه های پرخطر انجام می شود، کاملاً رایگان است.

● نخستین نمایشگاه مجازی کتاب تهران با مشارکت هزار و ۷۳۲ ناشر داخلی و ۱۸۰ ناشر خارجی با عرضه بیش از ۱۲۰ هزار عنوان کتاب از سوی ناشران حاضر در نمایشگاه، آغاز به کار کرد. کتابهای ناشران داخلی با تخفیف ۲۰ درصدی و کتابهای ناشران خارجی با تخفیف ۵۰ درصدی ارائه می شود. در نخستین نمایشگاه مجازی کتاب تهران، کتابها به صورت رایگان به دست خریداران می رسد.

● مدیر پژوهش آستان مقدس حضرت عبدالعظیم (ع) از کشف «محدوده» محل دفن زکریای رازی، دانشمند ایرانی متولد ۲۵۲ هجری قمری و کاشف الکحل، در شهری خبر داد و قرار است در محل مذکور، بنای یادبودی احداث شود. وی در این زمینه گفت: موضوع ادعای کشف محل دقیق دفن زکریای رازی مطرح نبوده است، بلکه این گمانه زنی براساس مطالب کتاب «آثار بازمانده از ری قدیم» نوشته دکتر حسین کریمان مطرح شده که براساس آن، احتمالاً این دانشمند ایرانی در منطقه فیروزآباد شهری و در محدوده امامزاده شعبد دفن شده است که شواهد و بررسی های میدانی نیز این ادعا را تأیید می کند.



شناخته نشوند و به در خانه دوستان و همسایگان خود می روند. صاحبخانه از صدای قاشق هایی که به کاسه ها می خورد به در خانه آمده و به کاسه های آنان آجیل چهارشنبه سوری، شیرینی، شکلات، نقل و پول می ریزد. دختران نیز امیدوارند زودتر به خانه بخت بروند. شال اندازی از دیگر مراسم است که تاکنون اعتبار خود را در شهرها و روستاهای همدان و زنجان حفظ کرده است. جوانان چندین دستمال حریر و ابریشمی را به یکدیگر گره زده، از آن طنابی رنگین به بلندی سه متر می ساختند. آنگاه از راه پلکان خانه ها یا از روی دیوار، آنرا از روزنه دودکش وارد منزل می کنند و یک سر آن را خود در بالای بام در دست می گرفتند، آنگاه با چند سرفه بلند صاحبخانه را متوجه ورودشان می سازند. صاحبخانه که منتظر آویختن چنین شال هایی هستند، به محض مشاهده طناب رنگین، آنچه قبلا آماده کرده، در گوشه شال می ریزند و گره ای بر آن زده، با یک تکان ملایم، صاحب شال را آنگاه می سازند که هدیه سوری آماده است. آنگاه شال انداز شال را بالا می کشد. آنچه در شال است هم هدیه چهارشنبه سوری است و هم فال. اگر هدیه نان باشد آن نشانه نعمت است، اگر شیرینی نشانه شیرین کامی و شادمانی، انار نشانه کسرت اولاد در آینده و گردو نشان طول عمر، بادام و فندق نشانه استقامت و بردباری در برابر دشواری ها، کشمش نشانه پرباری و پربارانی سال نو و اگر سکه نقره باشد نشانه سپیدبختی است.

بی احترامی به آن نماد تلقی می شود. جشن آتش در واقع پیش در آمد جشن نوروز است که نوید دهنده رسیدن بهار و تازه شدن طبیعت است. ایرانیان در شب چهارشنبه سوری کوزه های سفالی کهنه را بالای بام خانه برده، به زیر افکنده و آن ها را می شکستند و کوزه نوئی را جایگزین می ساختند. که این رسم اکنون نیز در برخی از مناطق ایران معمول است و بر این باورند که در طول سال بلاها و قضاها با بد در کوزه متراکم می گردد که با شکستن کوزه، آن بلاها دور خواهد شد. در گذشته پس از پایان آتش افروزی، اهل خانه و خویشاوندان گرد هم می آمدند و آخرین دانه های نباتی مانند: تخم هندوانه، تخم کدو، پسته، فندق، بادام، نخود، تخم خربزه، گندم و شاهدانها که از ذخیره زمستان باقی مانده بود، روی آتش مقدس بو داده و با نمک تبرک می کردند و می خوردند. آنان بر این باور بودند که هر کس از این معجون بخورد، نسبت به افراد دیگر مهربان تر می گردد و کینه و رشک از وی دور می گردد. امروزه اصطلاح نمک گیر شدن و نان و نمک کسی را خوردن و در حق وی خیانت نوردیدن، از همین باور سرچشمه گرفته است. فال گوش یکی از رسم های چهارشنبه سوری است که در آن دختران جوان نیت می کنند، پشت دیواری می ایستند و به سخن رهگذران گوش فرامی دهند و سپس با تفسیر این سخنان پاسخ نیت خود را می گیرند. در رسم قاشق زنی دختران و پسران جوان، چادری بر سر و روی خود می کشند تا



یکی از جشن های سنتی ایرانی «چهارشنبه سوری» است که از دو واژه چهارشنبه که نام یکی از روزهای هفته است و سوری که به معنی سرخ است ساخته شده است. آتش بزرگی تا صبح زود و بر آمدن خورشید روشن نگه داشته می شود که این آتش معمولاً در بعد از ظهر زمانی که مردم آتش روشن می کنند و از آن می پرند آغاز می شود و در زمان پریدن می خوانند: «زردی من از تو، سرخی تو از من» در واقع این جمله نشانگر یک تطهیر و پاک سازی مذهبی است که واژه «سوری» به معنی «سرخ» به آن اشاره دارد. به بیان دیگر شما خواهان آن هستید که آتش تمام رنگ پریدگی و زردی، بیماری و مشکلات شما را بگیرد و بجای آن سرخی و گرمی و نیرو به شما بدهد. چهارشنبه سوری جشنی نیست که وابسته به دین یا قومیت افراد باشد البته مراسمی که امروزه برپا می شود به طوری کلی متفاوت با روزگار قدیم است چون از نظر زرتشتیان آتش نماد مقدسی است و پریدن از روی آن به نوعی

## 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





## خانه تکانی



بدترین بلایی که  
میتواند بر سر یک زن  
نازل شود، بلای خانه  
تکانی است. خانه  
تکانی یعنی باید از  
ابتدای خانه همه چیز

### تکم مرادی مهنه

را بشوری و بسابی و برای عید آماده کنی. باید مقدمات عید را مهیا کنی. باید خرید خانه را انجام بدهی. برای خانه آجیل و شیرینی و اسباب پذیرایی خریداری کنی. اگر بچه داری به بچه ها برسی. باید ملحفه ها را در بیاوری و پتوها و فرش ها و پرده ها را بشوری. باید تمام نخود لوبیاها را نگاه کنی و هرکاری که فکرش را بکنید باید از اول انجام بدهی. از همه مهم تر این است که کسی کمک نمی کند. یعنی نهایتش این است که آقا کمی یخچال را کمک می کنند و جابه جا می کنند. یا سر یک فرش را می گیرند و می گذارند گوشه حیاط تا خشک شود. هیچ کس نمی فهمد که یک زن در این دوران چه می کشد. و بعد نوبت حیاط و پله ها است. و بعد باید

گذاشته ای؟ و تا می خواهی بنشینی و کمی استراحت بکنی باید بلند بشوی و به دنبال وسایل آن ها که نمی توانند پیدایشان کنند بگردی. تمام این ها را گفتم. اما باز هم خدا را شکر و چقدر این خانه تکانی شیرین است و خدا را شکر که هنوز توان دارم و می توانم خانه ام را خودم مرتب کنم. می توانم بخندم و همراه با کار، موسیقی گوش کنم و زندگی برای خودم دارم و سایه ای روی سر و سقفی که وقتی زیرش می خوابم محکم است. به همه چیز شکر. حتی به این خانه تکانی.

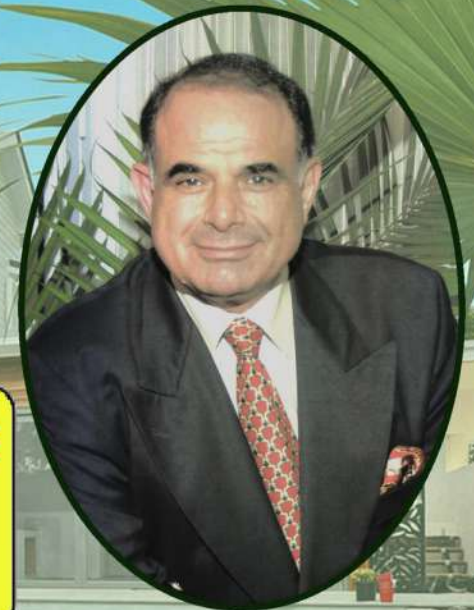
تمام خانه را که آورده ای وسط هال دوباره بعد از تمیز کردن بگذاری سر جایش. نه خواهرت می تواند کمک کند و نه مادرت، چون آنها هم درگیر خانه خودشان هستند و تازه توقع دارند تو بروی و به آن ها کمک کنی. بچه ها هم که همین که خرابکاری نمی کنند و باعث دوباره کاری نشوند معجزه است. فقط باید چهارچشمی نگاهت به آن ها باشد که مبادا چیزی را بشکنند و تازه ناراحت هم هستند که وسایلشان به هم ریخته و به تو می چسبند که مثلاً شلوارم را کجا

# دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 852 - 1760

BRE#01173539

NMLS#322529



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

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





بیشترها وقتی می شنیدم کسی رفته آمریکا به او غبطه میخوردم و می گفتم خوشا به حالش. در مرفه ترین و قانونمندترین و زیباترین جای دنیا زندگی می کند. جایی که مردم به هم دروغ نمی گویند و اجحاف نمی کنند. دولت از حقوق زنان دفاع و حمایت می کند. دستگاه های تمام اتوماتیک خانه هایشان را جارو می کند، سبزی های لباسهایشان را می شوید و خشک می کند. حتی دستگاهی طهارت شان را می گیرد و خشکشان می کند. چمن زن شان برقی و برف پارو کشان برقی است. هر وقت بخوای کنار دریا میروی، هر وقت بخوای به قهوه خانه ها میروی و قهوه و چای میخوری. دولت برای افراد مسن پرستارهایی به خانه ها می فرستد تا آنها را حمام کند یا به گردش ببرد و ... ما در یکی از خوش آب و هواترین شهرهای شمال ایران خانه ای وسیع و پر درخت و پر گل و آفتاب داشتیم با چند مرغ و خروس و گوسفند. صبح ها با صدای خروس ها بیدار می شدیم. پدر و همسر هر دو تاجر بازار بودند و تمام محل ما را به خوبی می شناختند. شب های تابستان که دوستان و اقوام از تهران و شیراز و اهواز به منزلمان می آمدند، چهارپشه بند توری ۴ تا ۶ نفره را در ایوان علم می کردیم. صبح زود همه برای نماز صبح بیدار می شدند. "مش رجب" گله و خانه را با آبپاش دستی آب میداد و عطر خاک را در می آورد و سپس به اتفاق همسرش بی بی جان و بساط سماور و نان داغ و تازه را با سرشیر و پنیر و تخم مرغ محلی و عسلی که از کندوهای خودمان گرفته بودیم علم میکرد. زندگی مرفه و راحت و خوبی داشتیم روزگار گشت و گشت اول همسر به رحمت خدا رفت و سپس بچه ها که بزرگ شده بودند اول دخترم سپس پسر می یکی بعد از دیگری راهی آمریکا شدند و بالاخره یک روز خودم را دیدم که مهاجر و ساکن کالیفرنیا شده ام خانه دخترم به اتفاق داماد خارجی و نوه در یک کماندوی کوچک یک خوابه در طبقه همکف زندگی می کردند خانه بدون آفتاب سرد و تنگ و تاریک بود لباس ها را هفته ای یکبار دخترم به لاندری می برد ولی من لباس های ولی من لباس های خودم را با دست می شستم دوست نداشتم با تشک و وسایل سنگ یک جا شسته شوند ولی سر خشک کردن شان همیشه مشکل داشتم من طنابی را از سر در آپارتمان خودمان به آن طرف خیابان به نرده های همسایه بسته بودم چندان بیا و بروی هم در خیابان نبود ولی همسایه ها اعتراض می کردند من مطمئن بودم مرد کچل و بی دندان همسایه روبرویی که به او محل نگذاشته بودم هم در این رابطه بی تقصیر نبود هنوز هوا گرگ و میش بود که داماد و دخترم سرکار می رفتند دخترم مادر شده بود دخترم آمنه که حالا همه او را امی صدا می کردند در طول روز چندین بار به من زنگ میزد و دستور می داد یک روز ظهر دنیل از آفیس آمده بود شیر آب را تعمیر کند خیلی

خورشهای مرا دوست دارد نه آرمان حاضر بود برایش کشیدم و با ایما و اشاره ازش خواستم موبایلش را از خودش جدا کند که نکرد من هم موبایل را از دستش گرفتم بردم درحمام گذاشتم که راحت نهارش را میل کند بنده خدا هرچه برایش میکشیدم می خورد و لذت می برد که دخترم سراسیمه وارد شد و گفت دنیل چرا تلفن را جواب نمیدی از آفیس به من زنگ زدند پاشو یالا برو کارت را انجام بده و برو گفتم مادر جان بگذار نهارش را بخورد گناه داره گرسنه از پای سفره بلند شود و اهمیت نداد اصلا این امی آمریکایی هیچ دخلی به آمنه من ندارد بی رحم و ناخن خشک شده است ملاحظه هیچ کس را نمی کند من روزها با جناب آقای راکسی سگ محترم و عزیز دردونه خانواده تنها بودم من چون نماز می خواندم و در اسلام موی سگ نجس است و اگر به لباس بچسبید نماز باطل می شود از راکسی دوری می کردم برعکس این سگ عاشق چادر نماز و جانماز من بود من که دلخوشی چندان از راکسی نداشتم و بفهمی فهمی کمی هم به او حسودی می کردم چون اهالی خانه همه جا به جا دستی به سر و گوشش می کشیدند من نه بلکه او را هر روز به گردش می بردند و می گرداندند مرا نه برای او غذای مخصوص می خریدند برای من نمی خریدند که هیچ بیشتر از دو ماه بود که قرار بود مرا به باغی ببرند که دلم باز شود که هرگز نبردند یا قول داده بودند همین روزها برابم آفتابه بخردند همیشه فراموشان می شد ولی ویتامین جناب راکسی از یاد کسی نمی رفت لذا وقتی تنها بودم من کمی تا قسمتی تلافی می کردم از خانه بیرون می کردم گاهی لنگه کفشی لگدی چکی نثارش می کردم و خانه را روی سرش می گذاشتم ما با هم هیچ ارتباطی نمی توانستیم برقرار کنیم اولاً که اسمش خیلی سخت است و هرگز نتوانستم بگویم من او را علی صدا میکردم که خوشش نمی آمد همین روبروی خانه ما یک پیرمرد زندگی می کرد که نمیدانم اهل چین بود اهل کره بود ژاپن یا ویتنام به هر حال از این چشم تنگ ها بود فقط دو تا دندان قهوه ای مایل به سیاه در دهانش داشت سرش کچل و وزنش به زور به ۴۵ کیلو نمی رسید از لاغری مانند نی قلیون بود تازه بی تربیت نمی کرد جلوی من شلوار بلند پوشد هر وقت که مرا میدید تا بنا گوش باز می شد و صندلی می گذاشت روی آپارتمان ما و زل میزد به من بعضی وقتا هم شاید چشمک به من میزد یا ایما و اشاره می کرد آخر چشم هائی از هم تنگ بود و هم چپ بود معلوم نبود دارد مرا نگاه میکند یا جهت دیگر را به هر حال نه کلاهی داشت که به احترام از سر بردارد نه می شد به ریخت و قیافه اش نگاه کرد او تنها مردی بود به جز دامادم که می دیدم بقیه در ماشین هایشان به سرعت رد می شدند من از زل زدن ها و ایما اشاره های پیرمرد روبرو خسته شده بودم گاهی به هم می خندیدند گاهی حتی سلامم را جواب نمی داد خیال می کرد که کیست یک شب مصمم و محکم به دخترم گفتم همین الان شوهرت را صدا کن و هرچه به تو می گویم برایش ترجمه کن جک فوری آمد گفتم بگو ببینم تو مرد هستی یا نه جک حاج و واج نگاهم میکرد گفتم بهش بگو آیا من ناموس تو هستم یا نه. دخترم گفت ول کن مادر این میان این چیزها را ندارند و نمی فهمند پرسیدم از تو رفتی زن یک بی ناموس شدی

گفت مادر جان اصل مطلب را بگو گفتم این پیرمرد نی قلیونی روبروی به من نظر دارد مرتب به من چشمک میزند یا زل میزند برود با او صحبتی چیزی کند بگویم ببینم مزه دهانش چیست دخترم اول حرف های من و سپس حرف های شوهرش را ترجمه کرد و گفت جک می گوید آن مرد یکی از کهنه سربازان ارتش است که مدال های زیادی دارد و متأسفانه بینایش را در جنگ از دست داده و جایی را نمی تواند بیند. چند روز پیش از ظهر زنگ خانه را زدند و همزمان راکسی شروع به پارس کردن کرد دو تا دختر خوش برورو و خوش اندام با موهای طلایی و چشم های آبی خندان پشت در بودند که یکی حرف های دیگری را به فارسی دست و پا شکسته ای ترجمه می کرد ولی مگر صدای سر و صدای راکسی می گذاشت حرف بزندان سه بار بالگدی به کناری پرتش کردم بلافاصله لنگان لنگان بر می گشت و دور آنها می چرخید دم تکان می داد بالاخره وقتی متوجه شدم که از کلیسای محل آمده و کتاب فارسی هم برای من آوردند و خیال از راه بدر کردن مرا دارند و می خواهند مرا ارمنی کنند هرچه از دهانم درآمد گفتم و دست گذاشتم روی تخت سینه یکی شان و هلش دادم بیرون بدبخت لاغر مردنی افتاد زمین کافر بی دین داشت تبلیغ دین ارمنی ها را میکرد میخواست من را هم ارمنی کند خدایا کاش دولت ایران هم یاد بگیره و دانشجویان خوشگلش را بفرسته دم خانه ارمنی ها و مسلمان شان که یک روز داشتم فکر می کردم که زنگ در به صدا در آمد باز همان دو تا خانم مکش مرگ ما با ماشین پلیس آمده بودند دنبال من می خواستند هر جور شده مرا ارمنی کنند با پلیس آمدند آنها با زور و سوار اتومبیل پلیس کردند مطمئن بودم و به کلیسا می برند ولی به کلاتری بردند و مدام تکرار می کردند آیمال ایوز قسم حضرت عباس را خوردم که جایی را امالی نکردم و معنی ایوز را هم می فهمم همان پیروز خودمان است که آمده اینجا شده ایوز این دختر معامله شده ولی به هر حال پیروز خودتان ای که دخترم سراسیمه و نفس نفس زنان وارد شد و گفت مادر چه کار کردی گفتم هیچی فقط ارمنی نشدم اینها دو روز دیگر گیر دادن به من ارمنی بشوند با پلیس آمدن تا برسیم و زود دین و ایمانم را از دست بدهم ولی کور خوانده اند من از آن بیدها نیستم که با این بادهای بلرزم بزرگان ما از قبل پیش بینی کرده بودند که در دوره آخرالزمان دینت را باید چون آتش در دست نگه داری دست را می سوزاند اگر رهاش کنی دینت را از دست داده ایم و اگر نگاهش داری دستت را می سوزاند ولی دخترم گفتن مادر تو را به عنوان حیوان آزاری جلب کردند به حق چیزهای نشنیده من تا حالا آزارم به یک مورچه هم نرسیده و رفت که با آنها گفتگو کند حظ کردم عین بلبل انگلیسی حرف میزد فکر کنم حق شان را گذاشت کف دستشان ولی بعد از مدتی گفتگو با آنها گفت مادر تو را به عنوان آزار به حیوانات گرفتند یا باید ۱۰ هزار دلار جریمه دهید و ۲ ماه هم به زندان بری یا ظرف ۲۴ ساعت اینجا را ترک کنید در دلم گفتم حتما پیرمرد مرگ داده. فردا یکشنبه بود بعد از چندین تلفن توانست یکجا در هوایما پیدا کند و با علی هم برای وداع به فرودگاه آمدند و بسته کادویی بزرگی که خیلی هم قشنگ و با سلیقه ترین شده بود برایم آوردند بسته را همانجا باز کردم آفتابه بود!





این همه سال صبر کردم شاید درست بشه، ولی نشد! یعنی تو نخواستی؛ حتی تلاش هم نکردی. من که تنهایی نمی‌تونستم؛ تو هم باید باهام همراه می‌شدی. خیلی تلاش کردم حداقل شکل ظاهری رابطه حفظ بشه ولی چیف...

اصلا دنیامون از اول مال هم نبود. زندگی مشترک من و تو اشتباه محض بود.

من غرق دوست داشتن بودم و چیزی نمی‌دیدم. شاید هم می‌دیدم ولی چشمامو بسته بودم که نبینم. پس منم بی‌تقصیر نیستم.

هر وقت ازت پرسیدم چرا بعد از اون همه دخترهای متعددی که تو زندگیت بودن، منو انتخاب کردی؛ جواب سر بالا دادی. کاش همون قدر که دلت به حال آینده و سرنوشت اون می‌سوخت، به حال منم می‌سوخت. کاش آینده و روزگار جوونی و شادابی منو فدای خودخواهی خودت و خانواده‌ات نمی‌کردی. کاش به کمی انصاف داشتی.

من به خاطر تو از همه دل بستگی هام، از شغل خوبی که داشتم، از همه و همه گذشتم و با تو راهی غربت شدم. توی غربت جز تو کسی رو نداشتم. هر کاری دلت خواست با بی‌پناهی من کردی.

یادت میاد روزی که بار سفر بستیم بهم گفتی چمدونت سبک باشه هرچی لازم باشه اونجا می‌خریم؟ یادت میاد هوا سرد شد و من لباس گرم نداشتم و وقتی برای خرید ازت درخواست پول کردم، از کوره در رفتی و منو از خونه انداختی بیرون؟ یادته برای خرید هر چیزی چقدر به غرورم توهین می‌کردی؟ اون قدر که بارها دنبال کار گشتم ولی برای من که زبان بلد نبودم کاری وجود نداشت.

خیلی سخت بود. اصلا سخت چیه؟ طاقت فرسا بود و من برای اینکه دوست داشتم حرفی نمی‌زدم.

کاش از همون روزا نمی‌داشتم که با تو به هیچ برسم؛ که با تو نابود بشم و به بی‌زاری برسم!

کاش اجازه نمی‌دادم خانواده‌ام مرتب برام پول بفرستن، چقدر بد عادت شدی و من چقدر غصه خوردم.

یادته وقتی ازت خواستم به کلاس زبان برم، با تمسخر گفتی مگه من کلاس رفتم که تو بری، اگر باهوش باشی خودت یاد می‌گیری؟ از همون روز تلاش کردم و دست‌وپا شکسته انگلیسی حرف زدن، یاد گرفتم. یادته وقتی با همون مقدار زبانی که یاد گرفتم کار پیدا کرد، هر چی حقوق داشتم می‌گرفتی و از پول خودم، بهم پول تو جیبی می‌دادی؟ وقتی دلم می‌شکست با خودم می‌گفتم: «عیبی نداره، دوست داشتن مهمتر از پوله.»

یادته بیشتر وقتا که می‌رفتم خرید و من از چیزی خوشم می‌اومد و با خجالت می‌انداختم تو سبید،

بی‌توجه به خواسته من برمی‌داشتی و می‌گفتی این به درد نمی‌خوره؟

یادت میاد یه بار بخاطر برداشتن یه بسته شکلات جلوی همه مشتری‌های اون فروشگاه که ایرانی بود چه فریادی کشیدی و من از خجالت قرمز شدم و بغض کردم؟

تمام این مدت خانواده‌ات با ما زندگی می‌کردن. چقدر تحملشون سخت بود و چقدر برای هر چیزی منو تحقیر می‌کردن!

چه روزهای سختی بود که توی کشور دیگه‌ای با فرهنگی متفاوت، به روش سنتی ایران با خانواده‌ات زندگی می‌کردم و کارم شده بود هر روز غذا پختن و تمیز کردن و پذیرایی از مادر مریض و پدر خودخواه!

چه راحت جوونیم رفت.

یادته روزی که خواهرت بهت تلفن کرد و تو فکر کردی من خوابم و صدای مکالمه‌تون رو نمی‌شنوم؟ ولی من شنیدم که گفت: «خیلی برات ناراحت، چطوری با باران بدجنس و وجود مسمومش زندگی می‌کنی؟» و تو سکوت کردی.

چقدر دلم می‌خواست به خواهرت بگی اگر وجود زن من مسمومه، چرا اجازه می‌دی پدر و مادرت همیشه اینجا باشن و تو که دخترشونی کاری براشون نمی‌کنی؟ تو حتی نمی‌تونستی یک روز هم ازشون نگه داری کنی، چون مزاحم آرامشت می‌شن. چقدر دلم می‌خواست بهش بگی اگه باران بدجنسه چطور از مادر مریضمون نگه داری می‌کنه و خم به ابرو نمیاره. دلم می‌خواست بهش بگی، حالا که زن من بدجنسه بیا و پدر و مادرت رو از این فضای مسموم ببر.... ولی تمام مدت سکوت کردی و این یعنی باهوش موافقی!

روزهای زندگیم گذشت و مرا تحقیر کردی و آزار دادی، تحمل کردم و دم نزدم و دائم خودمو توجیه کردم که زندگی بالا و پایین داره تا اون روز که بر حسب اتفاق ایمیل دوست دختر قبلیت رو دیدم؛ بماند که چقدر برای هم ابراز دل‌تنگی کرده بودین و چقدر غم توی دلم انباشته شد، ولی وقتی خوندم که نوشته بودی «من مجبور شدم با باران ازدواج کنم.» نفس توی سینه‌ام موند و احساس کردم لحظه‌ای قلبم از تپش ایستاد. هرچقدر خودمو کنترل کردم به روت نیارم نتونستم و وقتی ازت پرسیدم: «تو مجبور شدی با من ازدواج کنی؟» یادت میاد چه‌طور دلمو سوزوندی وقتی گفتی: «نمی‌خواستم دلش رو بشکونم.» نفهمیدی که چقدر دردناک دل منو شکستی.

دلم بدجور شکست و همون روز بود که فهمیدم دیگه کار من و احساسم و این زندگی تمومه. بارها با خودم می‌گفتم، تو، توی دلم مُردی و دیگه جایی توی قلبم نداری، ولی همین که می‌دیدمت باز یادم می‌رفت دوست نداشته باشم.

محبت می‌کردم، با نظرت موافقت می‌کردم، برای همه خواسته‌ها چشم می‌گفتم، مثل سابق خدمات می‌دادم، ولی نه از سر عشق و علاقه، فقط برای اینکه جرئت تغییر دادن زندگیم رو نداشتم و تاوان ترس و شناختن توانایی‌هام تحمل شرایطی بود که توش گیر افتاده بودم.

دیگه به درجه‌ای از تهی بودن رسیده بودم که هرچقدر اطرافیان اصرار می‌کردن باردار بشم هیچ انگیزه و عشقی نداشتم. مخصوصا وقتی فهمیدم نمی‌تونم بچه‌دار بشم؛ اگر هم بچه‌ای به دنیا بیارم، سالم نخواهد بود، بیشتر از پیش دلم از بودن در این زندگی کنده شد.

روزی که با تمام نامردی و بی‌معرفتی بهم گفتی طلاق بهترین راه برای هر دومونه: بدون هیچ غم و غصه و ناراحتی، بدون کوچکترین تلاشی برای نگه داشتن این زندگی بی‌ریشه، موافقت خودمو اعلام کردم. یادته با تعجب بهم گفتی: «یعنی موافقی که از هم جدا بشیم؟!»

انگار هنوزم توقع داشتی به این زندگی پر از نکبت و تحقیر مثل یه خدمتکار ادامه بدم.

با خونسردی و بی‌تفاوتی که برای خودمم عجیب بود، خیلی محکم جواب دادم: «دیگه فایده نداره من به ته خط رسیدم. مثل همیشه به نظرت احترام می‌ذارم و مثل تمام این سالها که همیشه حرف اول و آخر رو تو می‌گفتی و من اطاعت می‌کردم. مثل تمام این سالها که جرئت مخالفت نداشتم. مثل تمام این سالها که روزهای قشنگ جوونی و زندگیم رو با خودخواهیت به باد دادی و دم نزدم. حالا هم سکوت می‌کنم و هرچی بخوایی موافقم منتها یه فرقی با دفعات قبل داره.»

وقتی با بهت از اقتدار کلامم بهم خیره شدی ادامه دادم: «لقای این زندگی پر از تحقیر و منت رو می‌بخشم به عطای تو و خانواده‌ات.»

زمرمه کردی: «یعنی هیچ خواسته‌ای نداری؟» پوزخندی زدم و گفتم: «فقط از خدا می‌خوام صلوات بیست سال عمر کنی!»

خندیدی و گفتی: «ممنونم! با اینکه به قول خودت اینهمه تحقیرت کردم بازم برام دعای خیر می‌کنی؟» سری به تاسف تکون دادم و گفتم: «مطمئننی دعای خیر بود؟»

با تعجب نگام کردی.

بلند خندیدم چون همیشه فکر می‌کردم تو خیلی آدم باهوشی هستی ولی برعکس تو احمق‌ترین مردی بودی که تا به الان دیدم!

روزی که ترک کردت تنها یک سوال داشتم. «واقعا چرا این قدر با من نامهربون بودی؟»

کاش جواب سؤالم رو می‌دادی. هرچند که حالا مطمئنم خودت هم جواب این سوال رو نمی‌دونی...



### نکات مهم در آموزش کاشت سبزه عید

بذرها باید سالم و تازه بوده تا قوه نامیه خود را از دست نداده باشند و سبز شوند.

تا جوانه زدن بذرها، آنها را با پارچه از نور آفتاب محافظت کنید.

سبزه عدس و ماش دیرتر رشد می کند. برای آنها حداقل ۲۰ روز قبل از نوروز اقدام کنید.

هر زمان موقع آبیاری، آب زیر سبزه را تخلیه کنید.

برای یک بشقاب سبزه ۵۰-۱۰۰ گرم بذر کافی است.

در طول عید برای پیشگیری از رشد زیاد سبزه آنرا در محل خنک نگه دارید.

ظروف سفالی بدون لعاب برای سبزه مناسب تر است.

بذرها را قبل از هر کاری کاملاً در آب غوطه ور کنید.

اسپری روی بذرها بهترین روش آبیاری است.

هرچقدر قطر بذرها کمتر باشد، ماندگاری بیشتری دارد.



### سبزه نارنج رابه سفره هفت سین بیاورید

اگر از طرفداران محیط زیست هستید می توانید بجای سبزه گندم، ماش و عدس از هسته مرکبات مثل پرتقال، نارنج و لیمو استفاده کنید تا بتوانید بعد از عید هم آنرا در فضای سبز بکارید. هسته مورد نظر خود را برای دو روز درون آب قرار دهید تا خوب خیس بخورد. حالا باید این بذرها را در خاک سبک بکارید. یک لیوان یا گلدان کوچکی انتخاب کنید. درون آنرا خاک غنی و سبک باغچه بریزید و بذرها را بکارید و خاک را تا سبز شدن بذرها مرطوب نگه دارید. برای این که تا روز نوروز نهال های کوچک سبز به اندازه سفره هفت سین رشد کرده باشند، از همین امروز شروع کنید، ممکن است این دوره تا یک ماه هم طول بکشد. اگر بتوانید با احتیاط پوست دور هسته مرکبات را جدا کنید، زودتر جوانه می زند.

## “با هم بسازیم”

### آموزش کاشت سبزه عید با گندم

طبق اندازه مورد نظر مقداری گندم بردارید و آنرا برای دو تا سه روز خیس کنید. حداقل دو هفته قبل از عید و در اواسط اسفند برای کاشت سبزه اقدام کنید تا نزدیک عید سبزه ما به اندازه کافی رشد کرده باشد. در این دو سه روز گندم جوانه میزند. سپس دانه ها را درون ظرف مناسبی پخش کنید و پارچه یا دستمال مرطوبی روی آن قرار دهید. بعد از چند روز گندم ریشه زایی را شروع می کند. بعد از این که جوانه کمی رشد کرد می توانید پارچه مرطوب را بردارید و اجازه رشد رابه سبزه تازه خود بدهید. بعد از برداشتن پارچه سبزه را در دسترس نور قرار دهید تا جوانه سفید با دریافت نور سبز شود. توجه کنید که اسپری روی سبزه میتواند باعث شادابی آن شود.



## تغذیه درمانی



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**

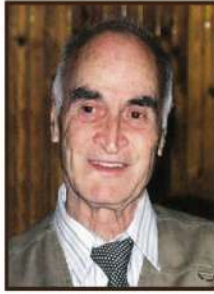


### تبریک سال نو

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



دلتنگ دلدارم بیا، ای نامه فرمانم ببر  
تبریک سال تازه را از من به جانانم ببر

دیلار کن روی مهش، ایثار کن جان در رهش  
حظی از این دیدار خود از ماه رخشانم ببر

با عشق رویش زنده ام، از مهر او آکنده ام  
از قلب شیدایم خبر در خدمت جانم ببر

پس بوسه زن بر دست او وان دیدگان مست او  
کامی ز ماه عارض دلدار فتانم ببر

یار سخندان مرا، آرامش جان مرا  
تکریم کن، فیضی تمام از لطف یزدانم ببر

برگو بدان آرام جان، خواهم بمانی جاودان  
روزی بیا ای مهربان، بیرون ز هجرانم ببر

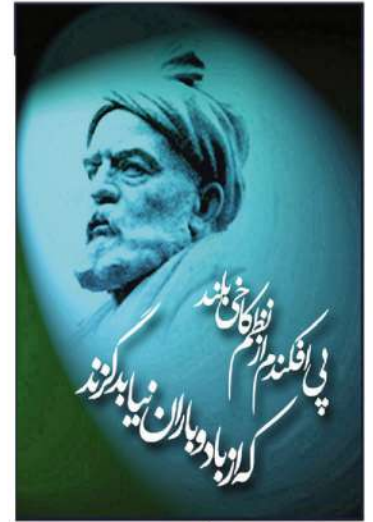
گل نغمه دستان تویی، عاری زهر دستان تویی  
جان می دهم بر بوسه ات اینم بده آتم ببر

احسان به راحت ارمغان، سر می دهد ای دل ستان

مشت بشه بر عاشقان، کالای ارزانم ببر

پارسی بنویسیم،  
پارسی بگویم

اغلب = بیشتر  
حلق = گلو  
مرتع = چراگاه  
راوی = گوینده  
فلش = پیکان  
اکثرا = بیش تر  
صبح = بامداد  
اقلیت = کمتری  
شغل = کار، پیشه  
رقص = پایکوبی  
زلزله = زمین لرزه  
ناشکری = ناسپاسی  
نامرتبی = نابه سامانی  
حمل = باربر، بارکش  
در حال رشد = رو به پیشرفت  
مقتولین = جان باختگان، کشتگان  
مشاهده = نگرستن، تماشا  
بدون فوت وقت = بی درنگ  
خاطر نشان = یاد آوری  
موقت = گذرا، زودگذر



حسود = چشم تنگ  
محصول = فرآورده  
خجول = شرمسار  
مرض = بیماری  
فکر = اندیشه  
فیلتر = پالایه  
خلیفه = جانشین  
وقایع = رویدادها  
حق الزحمه = دستمزد  
در نظر گرفتن = به دیده داشتن

## 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

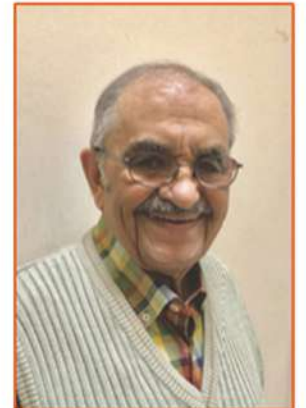
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077  
www.ensiinsuranceservices.com

## 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





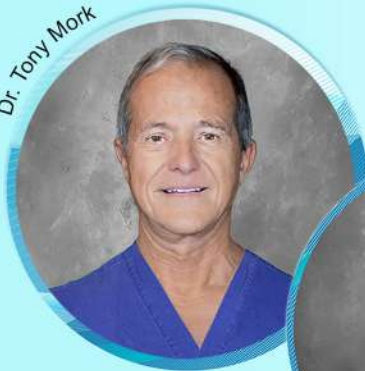
# Minimally Invasive Medical Group

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**

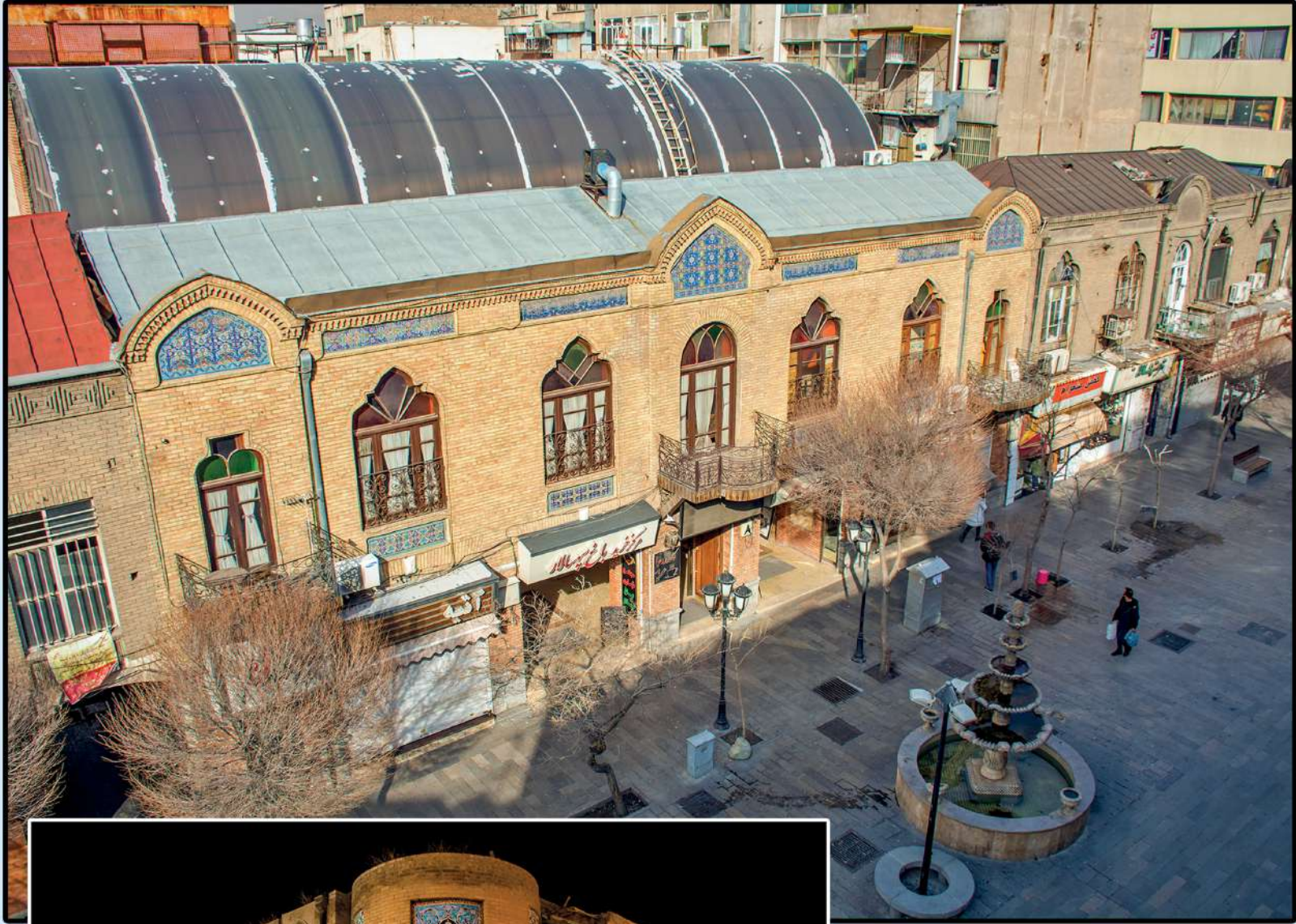
Airport Business Center  
18102 Sky Park Circle South, Suite D  
Irvine, CA 92614

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)







باغ سپهسالار تهران  
مارس ۲۰۲۱  
زمستان ۱۳۹۹  
عکاس: قاسم خلیج







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

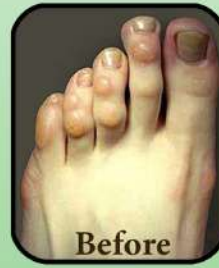
Stem Cell Injection



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







# زیبایی طبیعی را با ما تجربه کنید

تمامی خدمات میکروبلیدینگ،  
میکروپیگمنتیشن، میکرو اسکالپ سر  
با بهترین بی حسی و بهترین رنگها



سهیلا 3306 - 353 (949)

- Split System
- Package Unit
- Condenser
- Gas furnace
- Heat Pump
- Hydronic
- Mini Splits
- Air Purification
- Air Filtration
- Ducting
- Zoning



Lic #1001663 California

**Ali Manafi**  
with 31 years  
Experience

**Repairs, Maintenance  
Tune up, Installation  
Consultation  
Second opinion  
Sales**

**Call Us for  
Any Heating and  
Air Conditioning  
Services**

Address: 6 Eucalyptus Irvine, CA 92612

**(949) 468-8380**

Email: amanafi@araair.com

www.araaircalifornia.com

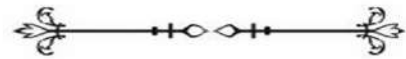
# باب دوم حکایت چهارم گلستان سعدی



دزدی به خانه پارسایی در آمد. چندان که جست چیزی نیافت.  
دلتنگ شد. پارسا خبر شد. گلیمی که بر آن خفته بود در راه دزد  
انداخت تا محروم نشود.

شنیدم که مردان راه خدای  
تورا کی میسر شود این مقام  
دل دشمنان را نکردند تنگ  
که با دوستانت خلاف است و جنگ  
مودت اهل صفا، چه در روی و چه در قفا، نه چنان کز پست  
عیب گیرند و پیشت بیش میرند.

در برابر چو گوسپند سلیم  
هر که عیب دگران پیش تو آورد و شرد  
در قفا همچو گرگ مردم خوار  
بی گمان عیب تو پیش دگران خواهد برد.



خلاف: ناسازگاری؛ مخالفت.

مودت: دوستی کردن.

قفا: پشت گردن؛ پس سر؛ پس؛ دنبال؛ پشت سر.

گوسپند: گوسپند

سلیم: سالم؛ درست؛ بی عیب: عقل سلیم

# باب دوم گلستان سعدی

زاهدی مهمان پادشاهی بود. چون به طعام بنشستند کمتر از آن خورد که  
ارادت او بود و چون به نماز برخاستند بیش از آن کرد که عادت او، تا  
ظن صلاحیت در حق او زیادت کنند.

ترسم نرسی به کعبه، ای اعرابی  
کاین ره که تومی روی به ترکستان است  
چون به مقام خویش آمد سفره خواست تا تناولی کند. پسری صاحب  
فراست داشت. گفت: ای پدر! باری به مجلس سلطان در طعام نخوردی؟  
گفت: در نظر ایشان چیزی نخوردم که به کار آید. گفت: نماز را هم قضا  
کن که چیزی نکردی که به کار آید.

ای هنرها گرفته بر کف دست  
عیبها بر گرفته زیر بغل  
تا چه خواهی خریدن ای مغرور  
روز درماندگی به سیم دغل



ارادت: علاقه؛ محبت همراه با احترام.

ظن: احتمال، پندار، تردید، توهم، حدس

تناول کردن: خوردن و نوشیدن

فراست: سواری کردن. ماهر بودن در سواری و شناختن اسب.

باری: به هر جهت، به هر حال، در هر صورت

نظر: عقیده؛ رای.

دغل: نادرست؛ حيله گر؛ مکار.



## ضرب المثل های فارسی



- ۱- ماست را کیسه کردن: گول زدن.
- ۲- صلح دشمن چو جنگ دوست بود.
- ۳- خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.
- ۴- شنیدم گوسفند را بزرگی رها نیندازدهان و دست گرگی.
- ۵- چو فردا شد فکر فردا کنیم: از حالا جوش فردا را نزنیم.
- ۶- سرش به تنش می ارزد: ارزش احترام گذاشتن را دارد.
- ۷- مار تو آستین پرورش دادن: محبت به افراد زیان رساننده.
- ۸- پشت دست را داغ کردن: تصمیم به انجام ندادن کاری گرفتن.
- ۹- چو آید زپی دشمن جان شان بیند و اجل پای اسب دوان.
- ۱۰- تا تور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- ۱۱- عروس تعریفی آخرش شلخته در می آید. دوری از تکبر و یا خودتعریفی
- ۱۲- نا بینا به کار خویش بیناست: هر کسی در انجام کاری مهارت دارد.
- ۱۳- پول علف خرس است: دارایی و مال را به هر کس که بخواهد نباید داد.
- ۱۴- سری که درد نمی کد دستمال نمی بندند: وقتی احتیاج به کاری نیست دنبال کار اضافی نرو.
- ۱۵- حساب حساب، کاکا برادر: مثل، برادریمان سر جاش بزغاله یکی هفت صنار.
- ۱۶- یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند.
- ۱۷- وجود یکی است ولی شکم دوتا است: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.
- ۱۸- جوانمردی که بخورد و بدهد به از عابری که نخورد و بنهد: جوانمردی که به دیگران کمک می کند بهتر از پارسایی است که نمی خورد و به دیگران هم کمک نمی کن.
- ۱۹- ضامن روزی بود روزی رسان. اعتقاد به روزی دهندگی خدا.
- ۲۰- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.



## کمی بخندیم



- قدیم موقع دید و بازدید عید میگفتن مهمان حبیب خداست، ولی الان باید بگن مهمان وسیله ای برای رسیدن به خداست!
- اینقدر سر دهه شصتی، هفتادی و هشتادی بحث نکنین حدود دو ما دیگه هممون رو هزارو سیصدی یا قرن قبلی صدا میکنن.
- تنها خوبیه کرونا بعد از ندیدن فامیل برای من این بود که هر بار پلیس منو گرفت با چهارتا سرفه نداشت از ماشین پیاده بشم و گفت سر جدت زود حرکت کنید.
- یکی از فامیلامون رفته یه زن گرفته که هم یک بچه داره هم خونه. تدبیر به این میگن، قشنگ چندسالی از زندگیش جلو افتاده.
- یک بارم بابام کنتور گاز رو دستکاری کرد، روزی ۱۳۰۰ تومن اداره گاز باید به ما پول میداد.
- حالا گاوداری و مرغداری و پرورش اسب و این چیزها رو خارج شهر میسازند قابل درک برام! امانی فهمم دیگه چرا دانشگاه ها رو خارج شهر می سازند؟
- یه سوالی ذهن منو درگیر کرده! این آتشنشان های محترم، چرا همون طبقه ی اول نمی شینن که وقتی میخوان برن ماموریت مجبور نشن از اون میله ها سر بخورن بیان پایین.
- به شوهرم میگم: میدونی مهریه ام چند میلیارد شده، میگه: میدونی دیه ات فقط اندازه ی بیستا از اون سکه هاست، چه حاضر جواب شده از مسولین خواهش میکنم دیه رو افزایش بدنند.
- تو سایت دیوار، آگهی زدم پورشه پانامرا فروشی از دیروز تا حالا ۹ تا دختر بهم زنگ زدن مخ هر ۹ تا شونو زدم، عصر منتظرم بابام نیسانو از تعمیرگاه اوس اصغر بیاره برم سره قرار.
- گوشامون مته جعبه سیاه شده واسمون آگه اتفاقی برامون بیفته و قفل گوشیا باز بشه خیلی از رازها برملا میشه و بدبخت میشم ممکنه وقتی مردیم حتی خاکمون نکنن.

## چیستان



- ۱- آن چیست هرچه بیشتر شود کمتر می بیند؟
- ۲- آن کجاست که دوشنبه قبل از یک شنبه می آید؟
- ۳- آن چیست که همیشه در حال آمدن است اما هیچ وقت نمی رسد؟
- ۴- آن چیست که شنیده می شود اما نمی توان آن را لمس کرد یا دید؟
- ۵- آن چیست که تعداد زیادی سوراخ دارد اما آب را نگه می دارد؟
- ۶- آن چیست که هم انسان دارد، هم تخم مرغ و هم جاده؟
- ۷- آن چیست به اندازه پر سبک اما قوی ترین آدم ها نمی توانند بیشتر از ۵ دقیقه نگهش دارند؟

## پاسخ چیستان

۱- سایه ۲- دیروز ۳- باد ۴- صدا ۵- سوراخ ۶- تخم مرغ ۷- کفش

## ترفندهای خانه داری



- رفع بوی نامطبوع اتاق، می توانید هر بویی از غذای سوخته گرفته تا بوی چاه گرفته ی حمام را با سرکه بزدایید. باید مقداری سرکه سیب در یک کاسه بریزید و در نزدیکی منبع بو قرار دهید و کاسه را تا زمان از بین رفتن بو در آنجا نگه دارید.
- از سرکه سیب می توان هم به عنوان کود (به خصوص برای گیاهان دوست دار خواص اسیدی مثل بوته ی بلوبری و آزالیا) و هم ماده ی از بین برنده ی علف هرز استفاده کنید.
- سرکه سیب می تواند برای دور نگه داشتن حیوانات پشمالویتان از کک ها به شما کمک کند. سرکه سیب را با مقداری آب رقیق کنید و این محلول را روی پشم حیوان بمالید تا با رسیدن محلول به پوست، این آفات مزاحم را از بین ببرید.
- سرکه سیب می تواند تعداد باکتری سالمونلای سبزیجات تازه را کاهش دهد که این کار به خصوص در ترکیب با آب لیمو اثر بیشتری نیز خواهد داشت. برخی از میوه ها و سبزیجات ارگانیک نیز هنوز مقداری سموم ضد آفت دارند و استفاده از سرکه سیب بهترین روش برای شستن و زدودن این سموم از میوه و سبزیجات است.
- برای درخشان کردن تلفن همراه، تبت یا کامیوتر و از بین بردن جرم های روی آن، یک دستمال نم دار شده با سرکه سیب را روی سطوح آنها بکشید.
- برای تمیز کردن قیچی چسناک از آب استفاده نکنید، چرا که باعث زنگ زدن قیچی می شود. به جای آن، از سرکه سفید بهره ببرید.
- برای پاک کردن موم شمع با سرکه سیب ابتدا جایی که موم شمع به آن چسبیده را با سشوار گرم کنید و با یک تکه ی پارچه، موم های ذوب شده را پاک کنید. سپس برای برداشتن باقی موم، از ترکیب یک به یک آب و سرکه استفاده کنید.
- برای پاک کردن لکه ی جوهر با سرکه سیب باید از یک سرکه قوی استفاده کنید. یک تکه ی پارچه را با سرکه آغشته کنید و روی محل لکه بکشید.
- باز کردن گرفتگی راه آب ها در این خصوص، ترکیب جوش شیرین و سرکه سیب بسیار مؤثر است. نصف فنجان جوش شیرین را با یک فنجان سرکه سیب مخلوط کنید و آن را در راه آب ها بریزید. این روش مؤثرتر از شوینده های شیمیایی است.
- پاک کردن وان حمام با سرکه سیب و جوش شیرین برای زدودن کپک، از ترکیب یک به یک آب و سرکه سیب استفاده کنید.
- برای تمیز کردن مخزن اتو، در آن سرکه سیب بریزید ۱۰ دقیقه اتو را در حالت بخار قرار دهید. بعد مخزن را خالی کنید و در آن آب بریزید و ۱۰ دقیقه به حالت بخار قرار دهید.



# آرمیتا سلیمی

مدرّس تار



☎ (949) 422-5663

📷 Armita.salimi

🌐 www.armitar.com

✉ Armita@armitar.com

گفتاری از:

دکتر  
فرهنگ هلاکویی  
صمیمیت



مقصود از صمیمیت این است که من می توانم با تو خودم باشم. یعنی همین که هستم. بنابراین من با تو راحت هستم. به همین دلیل است که اول حرف میزنم، سپس راجع به حرفم فکر می کنم و هیچ ناراحت نمی شوم که حرف خودم را خودم تصحیح کنم. زیرا که با تو این چنین راحت هستم. زمانی که ابتدا فکر می کنم، بعد مواظبم، مراقبم و سپس حرفم را می زنم، در آن صورت چیزی به نام صمیمیت وجود ندارد. صمیمیت یعنی من نمی خواهم چیزی را ثابت کنم. من نمی خواهم چیزی را رد کنم. من نمی خوام ثابت کنم که باهوش هستم، نمی خواهم ثابت بکنم که خوب و مهربان هستم. من هیچ چیز را نمی خواهم ثابت کنم یا رد کنم. من نه حالت حمایتی دارم و نه حالت دفاعی دارم. پس حالت پشیمانی نخواهم داشت. این موضوع در بچه ها دیده می شود. آنها خودشان هستند تا بلاخره ما یادشان می دهیم که خودت نباش و تنها در دنیا چیزی باش، غیر از آنکه خودت هستی و این عمق فاجعه انسانی است از آغاز تاریخ تا به امروز.

# LowCostLLC.com

**GET YOUR LLC  
FOR ONLY**

# \$99

+ State Fee



# 949-564-0010



قریشی در اظهار نظر عجیبی دیگری وقتی با این پرسش روبرو شد که آیا فوتبال دوست ندارید، گفت: چرا فوتبال را دوست دارم و فوتبال نگاه می‌کنم اما علاقمند نیستم برای تماشای بازی به زمین فوتبال بروم. او ادامه می‌دهد: «دوست ندارم بروم استادیوم. از اینکه کنار تعداد زیادی آقا قرار بگیرم منقلب می‌شوم، احساس امنیتم روز دست می‌دهم. کاملاً مواقم که اجازه نمی‌دهند خانم به استادیوم بروند.» او همچنین سحر قریشی درباره آرایش کردن گفت: من خودم چالش بدون آرایش را دوست نداشتم. چون از سلبریتی‌ها شروع شد، وقتی شما هنرمندی، وقتی شغلت متفاوت است و به اقتضای شغلت مجبوری شو اجرا کنی. شوی من (سحر قریشی) همین عکس‌هایی هست که از من منتشر می‌شود. همین جاهایی هست که می‌روم و همین لباس‌هایی هست که می‌پوشم و در پایان زندگی خصوصی سحر قریشی همواره حواشی زیادی داشته است و خواهد داشت.

این بازیگر مشهور و مهدی طارمی فوتبالیست تیم پرسپولیس به وقوع پیوسته که سریعاً واکنش هر دو طرف را در برداشت. این شایعه با انتشار یک توئیت در صفحه مهدی طارمی شکل گرفت. البته مهدی طارمی سریعاً آن را تکذیب کرد. یکی دیگر از حواشی سحر قریشی در برنامه دید در شب رشیدپور بود. رشیدپور عکس سرفراز (رییس سابق صداوسیما) را نشان سحر قریشی می‌دهد و وی می‌گوید نمی‌شناسم. کونتین تاراتینو را نشان می‌دهد، می‌گوید نمی‌شناسم. فرانسیس فورد کاپولا سازنده پدرخوانده را نشان می‌دهد می‌گوید نمی‌شناسم. رشیدپور فیوز می‌پراند و می‌گوید بابا کاپولا، پدر خوانده... سحر می‌گوید آخی بمیرم چقدر پیر شده، رشیدپور که در حال سقوط به اعماق فاجعه است می‌گوید این آل پاچینو نیست، کاپولاست! و یکی دیگر از حواشی سحر قریشی درباره حجاب است که گفت: آمدند توهین کردند و گفتند همه هنرمندان دارند علیه حجاب اجباری کمپین درست می‌کنند و صحبت می‌کنند، شما داری روسری تبلیغ می‌کنی؟ معلوم است که تبلیغ می‌کنم. امنیت یک زن، پوشش آن است. اگر می‌خواهی در ایران امنیت داشته باشی باید حجاب کنی؛ حالا بگذریم که قانون ما هم است.



بانوی حاشیه ایران

سحر قریشی متولد ششم دی ماه ۱۳۶۶ در شهر تهران است. در خانواده‌ای کم جمعیت بزرگ شده و تک دختر است. فقط یک برادر دارد. سحر قریشی از بازیگران جوانی است که پله‌های ترقی را خیلی زود و سریع طی کرد و به یک چهره محبوب و پرکار در عرصه بازیگری تبدیل شد. گرچه اکنون در اوج محبوبیت زندگی حرفه‌ای، مورد هجوم حواشی و شایعات قرار گرفته است، ولی او با قدرت و تلاش به کار خود ادامه می‌دهد و در مقابل حواشی می‌ایستد و به آنها پاسخ می‌دهد. نکته جالب در بیوگرافی سحر قریشی این است که او اهل فوتبال است و طرفدار پر و پا قرص تیم استقلال است. شایعه‌ای در مورد ازدواج

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

**خواندنی‌ها**  
 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 کمروبی 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







رئیس افتادم. یکهو یاد کم خوابیم افتادم. یکهو یاد پول نداشتن برای پرداخت قبض گاز افتادم. یکهو یاد این افتادم که پول ندارم بروم برای ماشین لنت بخرم و حتما تصادف می کنم. اصلا بغضم ترکید. دلم خواست گریه کنم اما داخل شرکت نمیشد. اما یاد این افتادم که بابا دارم. هنوز بابا دارم. ولی هردو غرور داشتیم. من گفتم نه بابا دستت درد نکند. و بعد قطع کرد. امشب شب ليله الرغائب است. آرزو می کنم همیشه پدر و مادر داشته باشید و برای خودم هم آرزو می کنم که زودتر از پدر و مادرم بروم، خیلی زودتر.

و برگشتیم به شهر. گذشت. سالیان سال گذشت. حالا من جای همان پدر نشسته ام و از صبح تا شب کار می کنم. چند روز پیش با من تماس گرفت. ظهر بود و من اداره بودم. خسته بودم و از صبح چند اتفاق داخل اداره افتاده بود. ساعت ۵ صبح بلند شده بودم و به شهرک صنعتی در ۸۰ کیلومتر آن طرفتر رفته بودم و هنوز ۸ ساعت دیگر باید کار می کردم. از من پرسید: می توانی بروی به باغ و آب بدهی؟ جواب دادم: بله بابا می روم. بعد خوشحال شد. خیلی خوشحال شد. یک دفعه ناپرهیزی کرد و پرسید: باباجان چیزی نمی خواهی برایت بخرم بفرستم؟ من امسال ۴۰ سالم می شود. یکهو یاد حرف

## پدر



مرد بودن سخت است. آن هم توی این جامعه که هم وضعیت اقتصادی نرمال نیست هم همه چیز به هم ریخته.

مهدی عزیززاده فخرآبادی پدرم که وارد قبرستان شد اول رفت سر مزار پدرش. من بچه بودم اما پدرم را غول می دیدم. مرد می دیدم. اما همان مرد که پنج بچه هم دارد تا بالای مزار پدرش رسید ناگهان بغضش ترکید و بابا بابا کرد. انگار هزار بدبختی یادش آمده بود. انگار بعد از یک سال که به ده آمده بودیم تازه یادش آمده بود که بابایی هم داشته که آن زمان پشتش بوده و تمام مشکلات را حل می کرده و زمینش را فروخته تا او در شهر خانه بخرد. من بدم آمد. از ضعف پدرم که تا به حال ندیده بودم. جلوی من گریه می کرد و تا به حال فقط گریه او را روز تاسوعا، عاشورا یا وقتی روضه خوان نوحه می خواند دیده بودم. پدرم گریه کرد و گریه کرد و وقتی خوب دلش آرام گرفت دست ما را گرفت

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com

**EZ**  
insurance  
auto • home • commercial  
Lic. OE86532 • Founded 2005

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



**Reza Agahi**

**Principal Agent**

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

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



## «سفری به کوه‌رنگ»

### دیار برف و آفتاب، بام بلند ایران گزارش: امین بابادی عکاشه (کارشناس ارشد باستان‌شناسی)



اگر روزی دلتان هوای سفر داشت، در هر نقطه از کره زمین قرار داشتید می‌توانید با طی کردن حدود ۹۰ کیلومتر از شهرکرد، مرکز استان چهارمحال و بختیاری، خودتان را به یکی از سردترین و بلندترین نقاط ایران برسانید که بین ۱۰ تا ۱۳ درصد از کل آبهای ایران را تامین می‌کند و دو رودخانه مهم کشور یعنی کارون در استان خوزستان و زاینده رود در استان اصفهان از به هم پیوستن چشمه‌های جوشان این منطقه سرچشمه می‌گیرند. دیار دلیران، جایی که برف و آفتاب همسایه هستند. این شهرستان به مرکزیت شهر چلگرد در ارتفاعی بیش از ۴ هزار متر از سطح دریا واقع شده است و بلندترین نقطه آن قله گلونچی در رشته کوه زردکوه با ارتفاع ۴۲۲۵ متر است که از میان یخچال‌های طبیعی آن می‌توان به ایل و گک اشاره داشت. شهرستان کوه‌رنگ به سه بخش: مرکزی، دوآب صمصامی و بازفت تقسیم شده است. کوه‌رنگ از دیرباز تاکنون مورد توجه سیاحان اروپایی قرار داشت و هم‌اکنون نیز مقصد گردشگران زیادی از اقصای نقاط دنیا است. کوه‌های سر به فلک کشیده و پوشید از برف، وجود چشمه‌های پر آب فراوان و معدنی، وجود گیاهان خوراکی و دارویی، مناطق و روستاهای هدف گردشگری این ناحیه را به یکی از زیباترین مناطق ایران بدل کرده است. کوه‌رنگ را می‌توان از پایگاه‌های مهم بیلاقی عشایر بختیاری دانست که از دشت‌های خوزستان به کوهپایه‌های این نواحی کوچ می‌کنند و بهار و تابستان خود را در آن جا سپری می‌کنند. به دلیل پایبندی مردم به فرهنگ و اعتقادات گذشته نیاکان خود همچنین شرایط جغرافیایی خاص، هنوز هم می‌توان شیوه زندگی کوچ نشینی

و بسیاری از سنت‌ها و آداب و رسوم کهن را در کوه‌رنگ مشاهده نمود. مردم کوه‌رنگ لر بختیاری هستند و به زبان بختیاری نیز تکلم می‌کنند. نام قدیم این ناحیه چلگرد می‌باشد که هم‌اکنون شهری کوچک با همین نام مرکز آن است و منشا بسیاری از باورداشت‌های مذهبی، آداب و رسوم، پوشش و زبان مردم این منطقه را در تمدن و فرهنگ مردمان ایلام باستان یافته‌اند و همچنین احتمال می‌دهند واژه کوه‌رنگ تحریف شده واژه کارن یا کورن باشد که بی‌ارتباط با رودخانه باستانی کارون نیست. از مهمترین جاذبه‌های گردشگری کوه‌رنگ می‌توان به آبشار تونل اول چلگرد، چشمه آب معدنی دیمه، آبشار شیخ علیخان، چشمه کوه‌رنگ، غار یخی، دشت لاله‌های واژگون در فصل بهار، پیست اسکی شهر چلگرد در فصل زمستان، روستای پلکانی سرآقاسید و ... اشاره داشت. وجود چشمه‌ها و روستاهای دیدنی، اماکن و قلعه‌های تاریخی، بردشیر یا شیرسنگی، برد گوری و هم‌چنین مراکز تاریخی فرهنگی و زیارتی در جای جای این شهرستان،

خصوصاً بخش بازفت می‌تواند برای هر گردشگری جذابیت و تازگی داشته باشد. کوه‌رنگ با وجود دخل و تصرف‌های انسانی زیاد، اما باز هم توانسته است پوشش گیاهی و جانوری خود را حفظ کند. پوشش گیاهی عمده در شهرستان کوه‌رنگ در بخش‌های چلگرد و دوآب صمصامی از نوع گون است و هرچه به سمت مرز استان خوزستان و بخش بازفت نزدیک می‌شویم، این پوشش به درختان بلوط تغییر خواهد کرد. بهترین فصل برای سفر به کوه‌رنگ، اردیبهشت ماه است. به دلیل اینکه در این فصل، طبیعت در اوج زیبایی و سرسبزی خود قرار دارد و به خوبی می‌توان نحوه کوچ عشایر و کشت و کار مردم در فصل بهار را مشاهده نمود. اگر در آینده قصد سفر به این منطقه را دارید، علاوه بر بازدید از نقاط دیدنی، خودتان را از سوغاتی‌هایی همچون: عسل، گردو، کشک و قارا و انواع گیاهان مانند: کرفس، چویل، ریواس، اندش، تره، بن سرخ و همچنین انواع صنایع دستی بی‌بهره نگذارید.





# 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





## موز

موز یکی از محبوب ترین میوه ها در سراسر جهان است. این ماده دارای ویتامین ها و مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، کلسیم، منگنز، منیزیم، آهن، فولات، نیاسین، ریوفلاوین و B6 است. ویتامین A موجود در موز برای درمان خشکی پوست مفید است و ویتامین C است که به عنوان یک ضد آفتاب طبیعی عمل می کند و حاوی مقدار کافی فیبر و همچنین چندین آنتی اکسیدان است. کربوهیدرات موجود در موزهای سبز و نارس بیشتر از نشاسته و نشاسته مقاوم تشکیل شده است، اما با رسیدن موز، نشاسته به قند (گلوکز، فروکتوز و ساکارز) تبدیل می شود. موز سرشار از پکتین است، نوعی فیبر که فرم ساختاری اسفنجی به گوشت می بخشد. پتاسیم یک ماده معدنی است که برای سلامت قلب به ویژه در کنترل فشار خون ضروری است. مصرف موز برای درمان سوزش سردل و ریفلاکس معده مفید است. موز حاوی فیبر غذایی بالایی است که به بهبود هضم غذا و جلوگیری از سرطان روده بزرگ کمک می کند. موز حاوی منگنز است که کیفیت و تحرک اسپرم را بهبود بخشیده و برای افزایش باروری مردان مفید می باشد.

سپس گوشت های خرد شده را اضافه کنید و شعله را کمی بیشتر کنید و مقداری هم بزنید و منتظر بماند گوشت ها رنگش عوض شود. وقتی رنگ گوشت ها تغییر کرد فلفل دلمه ای را اضافه کنید و مقداری مواد را جا به جا کنید تا به خوبی تفت داده شود و سپس سیر های خرد شده را اضافه کنید و دوباره تفت دهید. سپس ۲ الی ۳ عدد چوب دارچین را اضافه کنید و سپس فلفل سیاه را اضافه کنید و بعد از آن زعفران دم کرده را اضافه کنید و شعله را کم کنید تا به خوبی بپزد. تابه ای را روی شعله قرار می دهید و کره را اضافه می کنیم و سپس مقداری فلفل سیاه و ۲ قاشق رب را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا به خوبی رب سرخ شود. بعد از آماده شدن رب به سراغ قابلمه گوشت می رویم و رب را اضافه میکنیم و مواد را هم می زنیم تا رنگ رب را به خود بگیرند و سپس مقداری نمک را اضافه می کنیم. در این مرحله آب جوش را اضافه کنید و باید آب جوش به اندازه ای باشد که تمام سطح گوشت ها را پوشش دهد و مقداری از آن بالاتر باشد. سپس درب قابلمه را بسته و ۴۵ دقیقه منتظر می مانیم تا چلو گوشت درباری جا بیفتد.



## چلو گوشت درباری

**مواد لازم :** گوشت ران ۴۰۰ گرم، رب ۲ قاشق غذاخوری، کره ۲۵ گرم، هویج ۱ عدد متوسط، نصف پیمانه فلفل دلمه ای، چوب دارچین ۲ عدد، سیر ۳ حبه، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری، پیاز یک عدد بزرگ، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم  
**روش تهیه:** پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و کنار بگذارید. سیر را خرد کنید و کنار بگذارید. فلفل دلمه را با برش های باریک خرد کنید. هویج را در سایز بزرگ خرد کنید. گوشت در این دستور تهیه باید بزرگ تر از چلو گوشت های معمولی خرد شود. مقداری روغن درون قابلمه ریخته و پیاز های خرد شده را درون آن ریخته و روی شعله با حرارت کم قرار دهید و بعد از چند دقیقه هویج های خرد شده را اضافه کنید.

# 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**

Email: Bahara\_Fattahi@yahoo.com



دفتر خدمات اجتماعی  
با مدیریت

# بهارا فتاحی

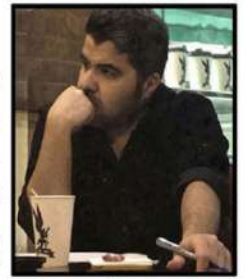
## Bahar Social Services





## عطر بودنت

دیرزمانی در تو نگرستن،  
صبحدم، پیش از بیدار  
شدنت. در تو نگرستن،  
و کشف زیبایی خطوط  
پشت پلک چپت، که  
تمامروز پنهان است.



حمید سلیمی  
زیبایی های پنهانی. به توت فرنگی لبهای تو از  
نزدیک فکر کردن. از شبانه روز، و از عمر، تنها  
همین را خواستن. تماشا کردن، زمانی که تنت  
را نوازش می کند آفتاب تبل پاییز. برهنگی  
بی امان تو روی ملحفه سپید، و رنگ گرم بدنت  
که شفاعت سرماست در هجوم خون به رگهایم.  
ملتهب شدن از فکر نوشیدن، و دست را مماس  
تن تو در نور رقصاندن. ذره شدن. آرام ماندن.  
تماس با عطر تو. عطر موهایت. عطر بدن گرمت.  
عطر بودنت، وجود داشتنت. عطر همین جا کنار  
من هستی. عطر دوست دارمت بی آن که  
بخوامت. عطر ملاقات دو روح در تاریکی  
محض. عطر دوست دارم وقتی می رقصی نگاهت  
کنم. عطر پوشاندن بدنت با بدنم. عطر یک  
بوسه ی طولانی برای صبحانه. و عذاب درک  
کلمه ی مبهم و نامقدس شرایط.  
تماشای بیدارشدنت. دیدن تراوش روز از لبخند

که در قفس گلیم زندانی است و تنها آوازش نام  
توست. ی بینی؟ همیشه به همین سادگی بوده است آن  
چه می خواهم. قلبی برای دوست داشتن و قلبی برای  
دوست داشته شدن. و به تاوان رخ ندادن همین صبح  
ساده است که قرن هاست مقیم شیم. حالا بخواب، و  
سهم کسی باش که برای خوشبختی آفریده شده،  
حتی اگر خودش نمی داند.

تو به جهان اطرافت. نگاه کردن به لبهای نیمه باز بوسه  
خواه نازکت. تماشای شکوه تن ترد تو در مصاف  
ملال روزمرگی. چشم گشودنت و کشف زیبایی  
ترکیب سیاه و سفید، چشم گشودنت و مرا دیدنت و  
لبخندزدنت. لبخندزدنت و نترسیدنت. لبخندزدنت و  
نترسیدنت و آغوش گشودنت. پناه دادنت به روح  
سرگردان کلافه. مدارا کردن و پر دادنت به پرندهای



## تست شنوایی رایگان

برای خرید  
سمعک **۵۰٪ 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.





# خانه شیک

بازیابی نور و زیبایی محیط



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



(949) 379-0090

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

23472 Ridge Route Dr.,  
Laguna Hills, CA 92653





# نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

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

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

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

Antiques, Interior Design  
Fine Arts, Jewelry

NOOR GALLERY

**GRAND  
OPENING**

