



شماره ۷۱ جولای ۲۰۲۱

خواندنی‌ها



مطالب خواندنی‌ها برای همه جذاب است



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



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



دکتر مژگان کمالی - وکیل رسمی
• مهاجرت • تصادفات • وصیت نامه • تر است
(855)658-2545



دکتر ساره بهزادی پور
کوچ والدین و
روابط خانوادگی
(949)502-4721



دکتر حمید اسکندری
پزشک خانواده - فوق تخصص طب سالمندان
(949) 559 - 5153



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



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

نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

www.noorgalleryoc.com

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

www.noorgallerybh.com

Antiques, Interior Design
Fine Arts, Jewelry

NOOR GALLERY

GRAND
OPENING

STERLING COLLISION CENTER

1111 BELL AVENUE TUSTIN, CA 92780
(714) 580 - 6406

Located near the 5, 55, 405, and 91 freeways

www.sterlingcollisioncenter.com



- AUTO BODY AND PAINT REPAIR
- PAINT PROTECTION AND DENT REMOVAL
- ELECTRIC AND HYBRID TECHNOLOGY
- STRUCTURAL ALUMINUM REPAIR
- GLASS REPAIR AND REPLACEMENT



RAY SHAHI
(714)580-6406



- تعمیر کار خودکار بدنه و رنگ
- محافظت از رنگ و برداشتن دندانه
- فناوری الکتریکی و هیبریدی
- تعمیر آلومینیوم ساختاری
- تعمیر و تعویض شیشه

Factory Certified Repairer For :

تعمیرکار مجاز اتوموبیل های :



Volkswagen



BENTLEY



Audi



APPROVED
COLLISION CENTER

WE ACCEPT ALL MAJOR INSURANCES

ما تمام بیمه های اصلی را قبول می کنیم



در این شماره می خوانیم:

صفحه

- ۴ سخن سردبیر
- ۵ از ایران چه خبر؟
- ۵ انوشیروان روحانی
- ۵ در تاریخ
- ۶ خورشید خانم - یادداشتی از تکتم مرادی مهنه
- ۸ پیشگو - نوشته زهرا شعفی
- ۱۰ درگوشی های خاله زنگی - مهدی عزیزاده و تکتم مرادی مهنه
- ۱۱ با هم بسازیم
- ۱۲ پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم
- ۱۲ عالم خیال - شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۳ یادداشت هایی از حمید الهی
- ۱۴ آدم های هزار ساله
- ۱۴ منفی شدم از شازده اسدالله میرزا
- ۱۸ چگونه در کودکی با غفلت عاطفی و روانشناختی آسیب دیده ایم - دکتر ساره بهزادی پور
- ۲۲ چیستان، ترفندهای خانه داری، ضرب المثل های فارسی
- ۲۳ سبیم - گزارشی از مولود کیان راستی
- ۲۵ ماهارانی - یادداشتی از مهدی عزیزاده فخرآباد
- ۲۶ نامه سهراب سپهری به دوستش نازی
- ۲۹ شاه دختران دختر، گل به سر سرون دختر... - یادداشتی از حمید سلیمی

سخن سردبیر



تاریخچه مطالعه باید پس از نوشتن شروع شده باشد. از آن زمان به بعد بود که بشر توانست تجربیات و دانش خود را به دیگران و نسل های آینده منتقل کند. اهمیت اختراع نوشتن، از بزرگترین رویدادهای بشری است. این رویداد عصر جدیدی را پایه گذاری کرد که تا به امروز ادامه پیدا کرده است.

دکتر مشتاق فروهر

مطالعه، مغز را به گونه ای ورزش می دهد که گوش دادن به رادیو و یا تماشای تلویزیون از عهده آن بر نمی آید. وقتی که مطالعه می کنیم، مطالب را در ذهن خود بازسازی می کنیم و به این صورت مغز ورزش می کند و باعث می شود که قدرت تخیل افزایش یافته و قدرت تحلیل و ارزیابی در باره دیگر موضوعات و مسائل بالاتر رود. همچنین هنگام مطالعه، به طور ناخودآگاه تلاش می کنیم تا تاریخ، اتفاقات، نام شخصیت ها و دیگر نکته های آن را به خاطر بسپاریم که قدرت حافظه را تقویت می کند.

در مقایسه مطالعه با تماشای فیلم، از آنجا که در مطالعه امکان بازگشت به مطالب خوانده شده وجود دارد، هر گاه که موضوعی فراموش شد و یا نیاز به مروری دوباره پیدا کرد، به راحتی می توان به آن مطلب بازگشت. امکانی که در تماشای فیلم و یا گوش دادن به رادیو وجود ندارد. این امکان ما را قادر می سازد تا با مطالعه پیاپی یک مطلب، آن را به درستی درک کرده و آن را کاملاً بیاموزیم. ویژگی مشترک افراد مطالعه گر، داشتن یک کتاب به همراه خود است تا در هر زمان و مکانی به خواندن بپردازند. مطالعه در فرصت هایی که هر روز به دست می آید مانند انتظار در ایستگاه مترو، آماده شدن غذای سفارش داده شده و یا منتظر بودن برای ویزیت دکتر بسیار جذاب خواهد بود.

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما



Mali Fouri
Administrator

Assisted Living Care Home

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

- 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



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؟

انوشیروان روحانی



انوشیروان روحانی به سال ۱۳۱۸ در شهر رشت دیده به جهان گشود. پدرش رضا روحانی مهندس کشاورزی که در کار نواختن ویلون و سرودن شعر نیز تجربیات زیادی داشت بود و هر وقت که ساز را به دست

می گرفت آهنگ ملایم و مشهور «لالایی» را برای او در کنار گهواره اش می نواخت. پس از دو سال که مدت مأموریت پدر «انوش» به پایان می رسد به اتفاق خانواده به تهران می آید و در سه سالگی به جای اسباب بازی، یک ارگ بادی دستی برای او خرید و سپس با راهنمایی پدر، در سن شش سالگی در «جامعه باربد» که به سرپرستی شادروان اسماعیل مهرتاش اداره می شد، برنامه هایی اجرا می کند که مورد لطف و تشویق این استاد عالیقدر و مدعوبین قرار می گیرد. انوشیروان روحانی، در سن ۷ سالگی با راهنمایی های پدر، با خط «نت» آشنا می شود و در همین اوقات وارد هنرستان موسیقی شده و جواد معروفی استاد پیانوی ایران، تعلیم وی را بر عهده می گیرد. انوشیروان از این تاریخ به بعد مدارج ترقی را به سرعت طی نموده و با آشنایی که پدر وی با آقای عباس شاپوری داشت به رادیو راه یافت و در ارکستر شاپوری برنامه هایی اجرا می کند. در اولین جلسه ای که «انوش کوچولو» را جهت اجرای برنامه به رادیو می برند به علت کوچکی و کوتاهی قد و قامتش، آقای صبحی مهدی ایشان را به روی صندلی گذاشته تا سازش به میکروفن نزدیک شود. وی از یازده سالگی عضو روز مزد رادیو می شود و در سن هجده سالگی در کنسرواتور پاریس مشغول تحصیل می گردد و اولین آهنگی که می سازد و در رادیو اجرا می شود «اسرار ساز» نام داشت که پوران می خواند. انوشیروان روحانی بیش از ۲۵ سال نداشت که عضو شورای موسیقی رادیو می شود و تا آخرین سالی که در آن سازمان فعالیت داشت، این سمت را عهده دار بود. وی از اولین برنامه «گلها» با این برنامه همکاری فراوان داشت و رهبری ارکستر شماره ۸ به عهده ایشان بود. وی بیش از دو بیست آهنگ متنوع و جالب ساخت که اکثر آنها از معروف ترین آهنگ های زمان خود بود. روحانی در آهنگسازی ویژه فیلم و سینما نیز دارای آثار معروف و ارزنده ای می باشد. اولین بار در سال ۱۳۴۶ توسط وی «ارگ» به ایران می آید و شناسانده می شود. از میان آهنگ های ایشان مردم بیشتر به آهنگ «سلطان قلبها» و «گل سنگ» و «تولدت مبارک» علاقمندند... روحانی کنسرت های فراوانی به نفع موسسات خیریه و فرهنگی، بیمارستان های معلولین، مسلولین و انجمن های خیریه تهران و شهرستانها به پا کرد و برای شناساندن موسیقی اصیل و ملی ایران مسافرت های متعددی به کشورهای: آلمان، فرانسه، انگلستان، ژاپن، آمریکا، تایلند، هند، اتریش، افغانستان، لبنان در چهارچوب مسایل فرهنگی، هنری نموده و خدمات وی به موسیقی کشور قابل تقدیر است.»

در تاریخ:

● عمر خیام نیشابوری با نام کامل غیاث الدین ابوالفتح عمر بن ابراهیم خیام نیشابوری، زاده ۲۸ اردیبهشت ۴۴۰ هجری قمری، که خیامی، خیام نیشابوری و خیامی التیسابوری هم نامیده شده است، همه چیزدان، فیلسوف، ریاضی دان، ستاره شناس و شاعر رباعی سرای ایرانی در دوره سلجوقی است. گرچه جایگاه علمی خیام برتر از جایگاه ادبی اوست و لقبش «حجة الحق» بوده است، ولی آوازه وی مدیون نگارش رباعیاتش است که شهرت جهانی دارد. با وجود آنکه رباعیات خیام به بیشتر زبان های زنده برگردان شده، آوازه وی در غرب بیشتر مدیون ترجمه ادوارد فیتزجرالد از رباعیات او به زبان انگلیسی است.

● شانزدهم تیرماه سال ۴۵۰ روزی است که حسن صباح کار دیوانی (امور اداری دولتی) را رها کرد تا راه مبارزه با فساد، تجاوز، سلطه گری و زورگویان را در پیش گیرد و جهان بهتری بسازد. وی از نظر فلسفی معتقد به آزادی اجتماعی، تعاون، برادری، عدم تصرف مناطق و برتری بر ملل دیگر با توسل به نیروی مسلح بود و بخشودن پشیمان شدگان را تشویق و «حرص مال زدن» را نهی می کرد.

● روز قلم در ایران باستان روز سیزدهم تیر، جشن تیرگان بود. از آن جهت که در این روز هوشنگ پادشاه پیشدادی نویسندگان را گرد آورد و گرامی داشت. مردم جشن گرفتند و آن جشن به یاد ارجمندی قلم بر جای ماند. دلیل دیگری هم که برای این جشن ثبت شده، این است که به نوشته ی ابوریحان بیرونی، سیزدهم تیرماه، روز ستاره ی تیر یا عطارد است و چون عطارد، کاتب ستارگان است، می توان سیزدهم تیرماه را روز نویسنده نامید. در تقویم رسمی ایران روز چهاردهم تیرماه روز قلم است. این روز در سال ۱۳۸۱ پس از پیشنهاد انجمن قلم ایران و تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی به ثبت رسید.

● اولین خط اتوبوسرانی تهران در ۱۴ تیرماه سال ۱۳۳۵ با ۸۰ دستگاه اتوبوس در مسیر بازار تا میدان فوزیه (میدان امام حسین کنونی) در حضور نمایندگان مجلس شورای ملی وقت و تعدادی از وزرا افتتاح شد. حمل و نقل عمومی تهران تا پیش از آن تاریخ با واگن اسبی بود. پانصد درشکه هم در آن تاریخ در تهران فعال بودند.

● در تاریخ دوازدهم تیرماه ۱۳۹۶، باغ کتاب تهران که یک مجموعه فروشگاه کتاب و سرگرمی های علمی در منطقه عباس آباد تهران است افتتاح شد. فضای داخلی باغ کتاب تهران شامل ساختمان نمایشگاهی، تالارها همایش و اداری است که شامل چهار بخش اصلی با نام های بهارستان (کودک و نوجوان)، خیالستان (فناوری های دیجیتال)، نگارستان (سالن های سینما) و سروستان (عمومی و بزرگسال) است و در دو طبقه ساخته شده است.

● ملیحه حصارخانی ورزشکار دسته ۷۳ کیلوگرم وزنه برداری بانوان کشورمان، در اقدامی خیرخواهانه مدال نقره مسابقات قهرمانی کشور خود را در حمایت از زندانیان جرایم غیر عمد هدیه کرد. او گفت خوشحالم که باعث شادی در بین خانواده های مختلف شدم و امیدوارم این روند در بین جامعه ورزش ادامه داشته باشد. در پی این اقدام، مدال این ورزشکار کشورمان از سوی خیری از استان اصفهان به مبلغ ۱۱۰ میلیون تومان خریداری شد.

● گفتنی است پنج زندانی با بیش از ۳۲۰ میلیون بدهی با کمک مالی ستاد دیه و خیران از زندان های استان اصفهان آزاد شدند و به آغوش خانواده بازگشتند.

● اداره محیط زیست گیلان، گیاه مهاجم سنبل آبی را معضل امروز تالاب های استان عنوان و اعلام کرد عملیات جمع آوری و پاکسازی گیاه مهاجم سنبل آبی در تالاب بین المللی انزلی اجرایی شد. سنبل آبی یک گیاه آبرزی بومی در حوضه آمازون است و اغلب از گونه های مهاجم بسیار مشکل ساز در خارج از محدوده بومی خود است. این گیاه در سال های گذشته وارد تالاب های استان گیلان به ویژه تالاب بین المللی انزلی، تالاب عینک رشت و چند آب بندان شهرستان شفت گردیده است. سنبل آبی یک گونه غیر بومی است و گسترش سریع آن و پوشش کامل سطح آب موجب بروز مشکلات عدیده زیست محیطی به ویژه کاهش تنوع زیستی و مرگ تدریجی تالابهاست. سال گذشته برای نخستین بار تلاش هایی در جهت کنترل سنبل آبی به صورت منطقی انجام شده است. اما اکنون پاکسازی تالاب به صورت مکانیزه و با استفاده از دستگاه دروگر سنبل آبی انجام می شود. طراحی و ساخت دستگاه دروگر سنبل آبی در صنایع داخلی و به مدت ۶ ماه انجام شده است. این دستگاه بعد از رونمایی ملی در ۱۸ فروردین به ناوگان آبی حفاظت محیط زیست استان افزوده شد.

● تیم ملی تکواندو زنان ایران با کسب ۶ مدال برای نخستین بار به روی سکو رفت و موفق به کسب عنوان نایب قهرمانی آسیا شد. تیم ملی تکواندو مردان هم عنوان سومی این دوره از رقابت ها را به دست آورد. در پایان این دوره رقابت ها، تیم ملی تکواندو بانوان ایران که تاکنون موفق به کسب سکو در این رقابت ها نشده بود، در این دوره تاریخ سازی کرد و با یک مدال طلا، یک نقره، ۴ برنز و ۲۶۵ امتیاز عنوان نایب قهرمانی قاره کهن را به خود اختصاص داد.





وقتی آینه جواب بدهد که مثلا ((خواهر شوهر تو از تو زیباتر است)) بی دلیل عصبانی بشویم و برویم پیش آقای شوهر و از آن خواهر شوهر بدگویی کنیم. یا دوست داریم که به زیبایی های یک دختر دیگر حسادت کنیم چون خودمان هم دلمان می خواهد همان قدر زیبا و دلپسند باشیم. دوست داریم وقتی آقای شوهر به نیکول کیدمن زل زده است، قابلمه را بکوییم توی سرش. دوست داریم تا آنجلینا جولی را می بیند، بزنیم شبکه دیگر. اصلا فقط خودمان زیبا هستیم و دلمان می خواهد حالا که وقت گذاشته ایم و رفته ایم جلوی آینه و به خودمان رسیده ایم و آمده ایم تا ماه و خورشید را خاموش کنیم یکی بیاید یکهو سوت بزند و بگوید ((اوه لالا!)) و ما بخندیم و دوتا دست بکوییم تا دوباره ماه و خورشید روشن بشوند. گناه دارند! درست است ما فرشته ایم، اما همین قدر هم می دانیم که عیبی ندارد ماه و خورشید هم باشند. مجبوریم دیگر، اصلا فداکاریم! چه کار کنیم؟

خورشید خانوم

ما زن ها با پوشیدن لباس جدید انرژی می گیریم. با آرایش کردن از خودمان خوشمان میاید. یک لحظه تصور می کنیم



تکتم مرادی مهنه

که داریم روح زندگی را روی صورتمان می پاشیم و از این همه شور زندگی لذت می بریم. حس می کنیم دوباره نوجوان شده ایم و داریم داخل پارک قدم می زنیم و موسیقی گوش می کنیم. مهربان تر می شویم و لبخند روی لبانمان نقش می بندد. و به آقای شوهر و بچه ها و خانواده بیشتر می رسم. بچه ها هم وقتی ما را می بینند که شاد و خوشحالیم، بیشتر شادی می کنند. اصلا روح زندگی داخل وجود ما جوانه می زند ما دوست داریم که ستایش بشویم. دوست داریم که به هر دلیلی از ما تعریف کنید. پس دوست داریم بهانه دست شما بدهیم و یک رژ خوش رنگ بزنیم روی لبهایمان و این لب را روی آن لب بمالیم و توی آینه نگاه کنیم و از آینه بپرسیم که ((ای آینه! چه کسی از من زیباتر است؟))

آرمیتا سلیمی

مدرّس تار



(949) 422-5663

Armita.salimi

www.armitar.com

Armita@armitar.com

Pro Images Salon

Fereshteh Kalbassi
Master Stylist



Beauty Services
are available
by
appointment
only

(714) 225-5241

C & K Law Group

Tel: (949) 852 - 4454

Fax: (949) 508 - 1759

دفتر حقوقی

دکتر کورش جعفری

دکتر کیارش جعفری

و همکاران

وکلا 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
- اوپر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net



زهرا شفقنی

نوبت پریسا بود باید می رفت داخل اتاق. پیشگو زنی جوان بود، با موهای کوتاه و نام مستعار النا. در نگاهش ذکاوت و نوعی صبوری موج می زد. پریسا بیشتر از چهل سال داشت، گندمگون و خوش مشرب. بعد از سلامی کوتاه، نشست روی صندلی چرم مشکی. در فاصله ای که النا فنجان کوچک سفید را تا نیمه قهوه بریزد، دور تا دور اتاق را نگاه کرد. به شمع روشن روی میز و مجسمه ای از بودا و مجسمه های کوچک و زیادی که گوشه اتاق روی کسول چیده شده بود. روز بود ولی اتاق چندان روشنایی نداشت. همینکه نگاهش را از روی مجسمه ها و تابلوی مستطیلی از چشمهای یک زن، برداشت. فنجان قهوه رو به رویش گذاشته شده بود. قهوه ای تلخ یا شیرین که باید سر می کشید. قبل از هر چیز اسم کوچک و نام مادر و شغل همسرش را النا پرسیده بود. پریسا جان حالا فنجان را بگیر سمت قلبت، آها اینطوری و برش گردون. در فاصله ای که النا فنجان را از او گرفته بود، پریسا دوباره به تابلو خیره شد. احساس می کرد از دریچه چشمها می توان وارد ذهن آدمها شد. ...

النا به انتهای فنجان قهوه چشم دوخته بود. تعداد فرزندهای او را گفت و چیزهایی که گاه درست و گاه دور از ذهن به نظر می رسید. تعدادی کارت را بر زد و روی میز گذاشت و گفت هفده کارت را انتخاب کنید. پریسا با تامل هفده کارت

هماهنگ میکردی. آها همون خانم دکتری که همیشه میری پیشش؟ آره یادمه چند سال پیش اوامده بود. باشه. باشه. خداحافظ. النا گوشی را که گذاشت، عصبی به نظر می رسید. مامانم هیچ وقت به زمان اهمیت نمی ده. مشتری خانم دکتر هم دارین؟ آره عزیزم همه جور آدم. البته باید اعتقاد داشته باشن. انرژی که رد و بدل میشه باید مساوی باشه. شما بیشتر سعی می کردی ذهن منو بخونی. تا گوش بدی. پریسا سکوت کرد. لبخند کوتاه و بی رمقی زد. زن موفق و زیبایی مثل تو نباید یک قربانی باشه. باید خودت رو نجات میدادی. بخاطر بچه ها رنج بزرگی رو تحمل کردی... زمان گفتگو تمام شده بود. خداحافظی کردند. پریسا به زن جوان و مضطربی که توی نشیمن منتظر نوبتش بود، نگاه کرد. شبیه گنجشکی بود که زیر باران خیس شده باشد. از پله ها پایین رفت. و ارد حیاط شد کنار درختها و گلهای شاداب توی باغچه لختی ایستاد. هنوز از تماشای گلها سیر نشده بود که صدای چند ضربه به در حیاط و صدای کودکی و هم زمان صدای تیک در که با فشار دادن کلید آیفون آرام آرام باز میشد. ذهنش دوباره پر از آشوب شد. انگار کسی در وجودش زمزمه کرد، بد نیست پنهان شوی. کودکی و سپس زنی وارد شدند. زن او را ندید و با شتاب به سمت در ورودی رفت و کفشهایش را داخل جا کفشی گذاشت. پریسا بیشتر خودش را پشت تنه درخت پنهان کرد. - لعتی پس تو هم اینجا می آیی!! حالا چرا کفشهایمان را یک مدل خریده. با تنفر به کفشهایش و بعد به پنجره اتاق النا نگاه کرد.

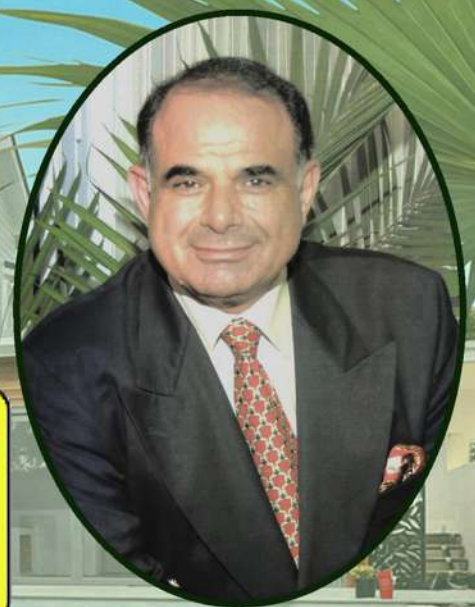
انتخاب کرد. النا به کارتهای انتخاب شده نگاه می کرد: یک زن توی سرنوشتت دخیله. هشت ساله. سنگینی دعا روت می بینم. لاک پشت می بینم. همه چی کند پیش میره و... پریسا مبهوت به او خیره شده بود. توی زندگیش یک زن بود ولی اینکه چند سال آمده بود، خبر نداشت. النا دوباره کارتها را به هم ریخت این بار پریسا تعداد کمتری را باید انتخاب می کرد. سه یا چهار بار کارت کشید و حرفهایی زد که برای پریسا جالب بود. - باید چه کار کنم، دوست دارم شوهرم فراموشش کنه. فقط دعا. چیزی که طلسمو بشکنه. - فال قهوه رو دوست دارم. ولی دعا، راستش به دعا چندان اعتقادی ندارم. ولی جالبه آگه سحری شده باطلش کنید. خوب همین باطل کردن، دعا میخواد دیگه. دو تا لازم داری. یکی برای باطل کردن دعایی که سالها پیش گرفته و یکی برای اینکه دورت حصار بکشم. هزینه این دعاها؟ النا سریع پاسخ گفت. پریسا متعجب نگاهش کرد: اینکه برابر نیمی از حقوقمه. - اشکالی نداره. شما الان پول فال قهوه رو پرداخت می کنی. اگر دوست داشتی بعدا برای دعا اطلاع بده. پریسا در چشمهای النا نگاه کرد و خندید: من خیلی مطالعه می کنم. ممکنه آخرش ذهن خوان بشم مثل شما. النا لبخند زد: پس به متا فیزیک علاقه داری. به جورایی. گوشی التازنگ زد. بعد از کمی تامل و عذرخواهی، صندلیش را چرخاند. حالا فقط نیم رخش دیده می شد. سلام مامان خوبی؟ چی؟ گفتی الان ییادا!؟ کاش قبلش باهام

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

Shafa Medical Center



دکتر حمید اسکندری
Dr. Hamid Eskandari, MD

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیگر

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

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

Tel: (949) 559 - 5153



ادامه از شماره قبل:

۷- تریسترام شندی (Tristram Shandy) تریسترام شندی یکی از نخستین کتاب های پرفروش دنیا، نوشته لارنس استرن است. شیوه نوین روایت داستان در این رمان، آن را به یکی از بهترین رمان های جهان بدل کرده است.

۸- روابط نامشروع خطرناک (Dangerous Liaisons) پیر-آمبرواز شودرلو دو لاکلو، نویسنده فرانسوی روابط نامشروع خطرناک در رمان خود که حالت رساله دارد به موضوع پیچیده اغواگری می پردازد و شخصیت هایی ارائه می کند که با بازی کردن با احساسات دیگران، ظالمانه انسانیت را زیر پا می گذارند.

۹- اما (Emma) اما هم یکی از بهترین رمان های جهان و نوشته نویسنده معروف انگلیسی، جین آستین است. نگاه دقیق و عمیق جین آستین به درک مقولات مختلف زندگی از جمله عشق و روابط باعث خلق آثار ماندگاری مانند «غرور و تعصب» و «اما» شده است.

۱۰- فرانکشتاین (Frankenstein) بهترین رمان های جهان - فرانکشتاین مری شلی خالق هیولای وحشتناکی است که ایده نوشتن آن را لرد بایرون، شاعر رمانتیک انگلیسی برای نخستین بار به او پیشنهاد داد. فیلم های متعددی از روی این رمان اقتباس شده که دیدن برخی از آنها خالی از لطف نیست.

۱۱- نایت مرابی (Nightmare Abbey) توماس لایویکااک از نویسندگان برجسته ای بود که عقاید فلسفی زمان خود را در رمان ها و داستان هایش به چالش می کشید. نایت مرابی هم رمانی هجوآمیز و رمانتیک است که معمولا جای خود را در میان بهترین رمان های جهان باز می کند.

۱۲- گوسفند سیاه (The Black Sheep) گوسفند سیاه اثر نویسنده نامدار فرانسوی، اونوره بالزاک، است که داستان دو رقیب بر سر تصاحب عشق یک زن اغواگر را روایت می کند. این رمان، اثری ارزشمند است که بیشتر از اینها لایق تعریف و تمجید بوده است.

می گویم. همان نگاه سیامک انصاری در سریال برره که به دوربین زل میزد.... همان نگاهی که وقتی یک نفر کار اشتباهی انجام داده و یکی مات و مبهوت او را نگاه می کند.... همان نگاهی که وقتی غذا می سوزد و یا داریم ما خانوم ها رانندگی می کنیم آقایان به ما میندازند را می گویم.

آقایان خودبزرگ بینی دارند و فکر می کنند چون شوهر شده اند از زنشان بیشتر می فهمند. فکر می کنند مردانگی یعنی فهم بیشتر و حالا چون می روند بیرون و کار می کنند و بیشتر داخل اجتماع هستند، دیگر تجربیات بیشتری هم کسب می کنند و می توانند تصمیمات خطیر زندگی را بگیرند و ما خانوم ها حق هیچ گونه اظهار نظری را نداریم. به رسم قلم می نویسم همان عده معدود! همان عده ای که همگی ما به آن ها دچاریم. همان عده ای که این خیال واهی را دارند که مرد بودن یعنی عقل برتر و البته که آخرش همه ما می دانیم چه می شود و چه اتفاقی می افتد و کی است که ورشکست می شود و کی است که کلاهش برداشته می شود و کی است که اعصابش خورد است و آن لحظه است که خدا نکند ما بگوییم ((من که بهت گفته بودم!)).

دیگر بلا نازل می شود. کاسه به کوزه زده می شود و کوزه به کاسه و باز هم ما هستیم که غصه می خوریم و می دانیم در آینده چه بر سر ما خواهد آمد.....

تهایی

تصور کن یک روز صبح که از خواب بیدار می شوی، می بینی به جز خودت هیچ کس در دنیا نیست و تو صاحب تمام ثروت زمین هستی! آن روز چه لباسی می پوشی؟ چه طلایی به خودت آویزان می کنی؟ با چه ماشین می گردی؟ کدام خانه را برای زندگی انتخاب می کنی؟ شاید یکی دو روز از هیجان این همه ثروت به وجد بیایی اما کم کم می فهمی حقیقت چیست! وقتی هیچ کس نیست که احساسات را همایش تقسیم کنی، لباس جدیدت را ببیند، برای ماشینت ذوق کند، همرايت به گردش بیاید، کنارت غذا بخورد، همه این داشته ها برایت پوچ می شود. دیگر رانندگی با وانت یا فراری برات فرقی ندارد، خانه دو هزار متری با ۴۵ متری برایت یکی می شود و طلای ۲۴ عیار گردنت خوشحالت نمی کند..

همه اسباب شادی هست اما هیچ کدامشان شادت نمی کند چون کسی نیست که شادیات را همایش تقسیم کنی. آن وقت است که می بینی چقدر وجود آدم ها با ارزش است، چقدر هر رابطه ای، هر چند کوچک و ناقص با دیگران، بزرگ و با ارزش است. شاید حاضر باشی همه دنیا را بدهی اما دوباره آدم ها کنارت باشند! ما با احساس زنده هستیم نه با اموال!

در گوشه های خاله زنگی از دید مرد وزن "خنگی" آقاهه میکه: (مهدی عزیزاده فخر آبادی)

ببینید می خواهم اخلاق رسانه ای را حفظ کنم و نگویم خانم ها خنگ هستند اما باید چندتا خاطره تعریف کنم.

خانوم همسر دو ساعت داشت غصه می خورد که لب تایش خراب شده و دیگر شارژ نمی شود. آخر مشخص شد سه راه را روشن نکرده.

خانوم زن داداش چون فقط ماهواره دارند و تلویزیون ایران ندارند همه را جمع کرده و اینترنت تلویزیون را روشن کرده و آخرین بازی ایران و کامبوج را مستقیم تماشا کرده اند. اما بعد که بازی تمام شده، فهمیده اند بازی چهارسال پیش را دانلود کرده اند و نگاه کرده اند. حالا این فدای سرم، چطوری وسطش دکمه ایست را زده اند و رفته اند توی آشپزخانه چای دم کرده اند و بقیه اش را نگاه کرده اند؟ چطوری هم زمان توی تلگرام بوده اند؟

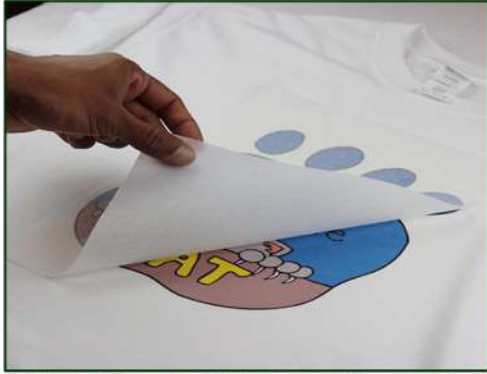
خانوم همسر موقع رانندگی به هیچ کس راه نمی دهد. اما انتظار دارد همه برایشان راه بدهند و دائم در حال رانندگی بقیه را نفرین می کنند که اخلاق رانندگی ندارند.

تمام زن های فامیل عقیده دارند شوهرانشان که از ساعت ۷ صبح تا ۱۰ شب کار می کنند، تنبل هستند. همه عقیده دارند باید به جای کار البته تفریح هم داشت. همه عقیده دارند روزهای تعطیل مرد بیچاره باید ایشان را ببرد به گشت و گذار و البته شش روز هفته خودشان کاملا در بازارها در حال گشت و گذار هستند.

اما حالا از طنز و شوخی که بگذریم، من کاملا قبول دارم خانوم هایی ایرانی خنگ نیستند و در یک چیزهایی از ما آقایان واقعا برتر هم هستند. اما این را هم می گویم که شدیداً طلبکار هستند. به شدت عقیده دارند در حقشان ظلم شده است و حالا باید تقاض همه چیز را شوهرشان پس بدهد. چون بابایشان بهترین مرد دنیا است.

خانومه میکه: (تکتم مرادی مهنه)

آقایان شده اند بابا! یعنی می خواهند ادای بابایشان را در بیاورند و البته که نمی توانند. اصلا مردها قدیمی یک چیز دیگر بودند. شما پدرسالار و ناصر ملک مطیعی را نگاه کنید و با محمدرضا گلزار مقایسه کنید. اصلا قیاس مع الفارق است. اما بدجوری هم عصبی هستند و آن نگاه کذایی.... وای که آن نگاه کذایی را



شما می باشد را می توانید انتخاب بکنید.
گام سوم: پرینت عکس: در این گام شما باید عکس انتخابی خودتان را بر روی کاغذ سابلمیشن کاغذی که مخصوص چاپ تیشرت می باشد (هنگام خریدن کاغذ مخصوص پرینت روی پارچه توجه داشته باشید این است که این نوع از کاغذها بسته به اینکه بر روی لباس تیره رنگ یا رنگ روشن قرار است استفاده شوند با هم متفاوت هستند) پس از تهیه آن کاغذ می توانید طرح دلخواه خودتان را توسط پرینترهای حتما رنگی و جوهر افشان چاپ بکنید اگر جوهر بکار رفته در آن جوهر مخصوص سابلمیشن باشد وضوح و خروجی خیلی بهتری به شما خواهد داد.

بدهید بهترین کار این است که طرح دلخواه شما ۴ انگشت پایین تر از یقه قرار بگیریید و توسط چسب که بهتر است چسب نسوز باشد تصور را روی تیشرت مهار بکنید. **گام پنجم:** اتو را روی طرح قرار بدهید: در این روش حالت بخار اتوی خودتان حتما را خاموش بکنید زیرا بخارات موجود در اتو سبب خراب شدن تصویر می شود. دمای اتوی خودتان را در بالاترین سطح قرار بدهید و هر نقطه ای را چیزی در حدود یک دقیقه با دمای بالا اتو را روی آن قرار بدهید. سعی بکنید طرح شما در هنگام اتو جابجا نشود چون سبب تار شدن تصویر شما می شود.

با انجام همه مراحل بالا شما در نهایت یک عکس بسیار زیبا و به یادماندنی روی تیشرت خود خواهید داشت و می توانید این کالای با ارزش را به دیگران هدیه بدهید.

شما می باشد را می توانید انتخاب بکنید.
گام سوم: پرینت عکس: در این گام شما باید عکس انتخابی خودتان را بر روی کاغذ سابلمیشن کاغذی که مخصوص چاپ تیشرت می باشد (هنگام خریدن کاغذ مخصوص پرینت روی پارچه توجه داشته باشید این است که این نوع از کاغذها بسته به اینکه بر روی لباس تیره رنگ یا رنگ روشن قرار است استفاده شوند با هم متفاوت هستند) پس از تهیه آن کاغذ می توانید طرح دلخواه خودتان را توسط پرینترهای حتما رنگی و جوهر افشان چاپ بکنید اگر جوهر بکار رفته در آن جوهر مخصوص سابلمیشن باشد وضوح و خروجی خیلی بهتری به شما خواهد داد.

گام چهارم: قرار دادن روی تیشرت: در این روش کافی است طرح مورد نظر خودتان روی تیشرت قرار



با هم بسازیم



چاپ عکس روی تیشرت

برای چاپ عکس روی تیشرت یکسری موارد لازم داریم. **مواد لازم:** تیشرت اسپان (تیشرتی که غالباً جنس پلی استر در آن بکار رفته باشد)، کاغذ سابلمیشن، پرینتر رنگی، اتو، چسب نسوز

گام اول: تهیه تیشرت: در این گام کافی است شما یک تیشرت اسپان که اکثر مواد تشکیل دهنده آن پلی استر باشد باید تهیه بکنید و سعی کنید هیچ طرح و نوشته و لوگویی روی تیشرت نداشته باشد زیرا در هنگام چاپ تیشرت به مشکل می خوریم.

گام دوم: انتخاب عکس: در این گام کافی است شما طرح دلخواه را انتخاب بکنید و این طرح ها می توانید از عکس های خانوادگی و به یادماندنی و یا از یکسری عکس های خاص و زیبایی که مورد علاقه



دکتر فرنوش طینوش

متخصص و جراح چشم، دارای بُرد تخصصی از امریکا

فوق تخصص در جراحی های لیزر و آب مروارید
 با بیش از ده ها هزار عمل جراحی موفقیت آمیز

قبول اکثر بیمه های درمانی



- جراحی آب مروارید، آب سیاه و دیابت چشم
- جراحی نزدیک بینی، دوربینی، و آستیگماتیسم بالیزر
- جراحی آب مروارید با روش جدید بدون سوزن و بخیه با عدسی های چنددید

Farnoosh Tinoosh, M.D., FAAO
 Universal Vision Medical Center

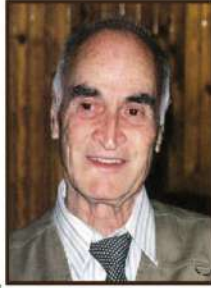
(714) 424-9955 (800) 699-2802
 1503 South Coast Drive, Ste. 120, Costa Mesa, CA 92626
<http://www.2greateyes.com>

عالم خیال

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

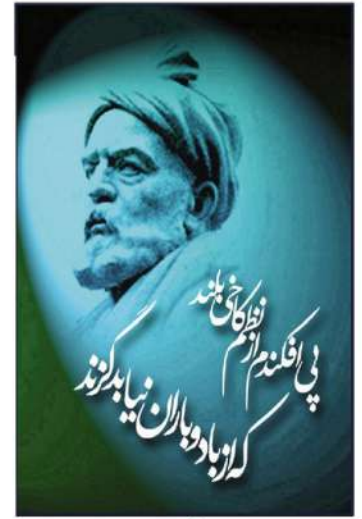


از غم عشقت ای صنم، در شرف تباهی ام
نالۀ جان خراش من، خسته شد از تلاش من
به داد گاه عاشقی، راه به ما نمی دهی
من که به یک اشاره ات، هستی خودفدا کنم
شام سیاه موی تو، گشته حجاب روی تو
یاد تو در ضمیر من نور حیات می دمد
لشکر مژگان تو خوش، تاخته بر دیار دل
سایه مهرت ای هما، فتد چو بر من گدا
به عالم خیال اگر کشم شبی تو را به بر
اسب سپید آرزو، بهر تو زین نموده ام

شعله احسان نکند گرم دل فسرده را
گر مددی نباشد از عاطفه الهی ام

پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

استعمال = کاربرد
لحظه = دم
بالعکس = وارون
به هر حال = به هر روی
قابل کنترل = مهار شدنی
امثال = همانند
سیاسیون = سیاستمداران
تخلیه = تهی سازی
مضيقه = تنگنا
مستقيما = آشکارا، یکرست
مهارت = چیرگی
ارشد = بزرگ تر
معاهده = پیمان نامه
استقرار = برپایی
نعصابانی = خشمگین
امنظم = نا به سامان
عجيب = شگفت
در محذور = در تنگنا
پر تعداد = پر شمار
مزین = آراسته
ماوراء النهر = فرارود
کبد = جگر



مستمعین = شنوندگان
ظن = گمان
فساد = تباهی
عبارتند از = بر این پایه اند
قرن = سده
به حق = به سزا
از این قبیل = از این دست
حامیان = پیروان
صعودی = افزایش
معاملات = داد و ستدها
خراج = باژ (همان باج است)

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

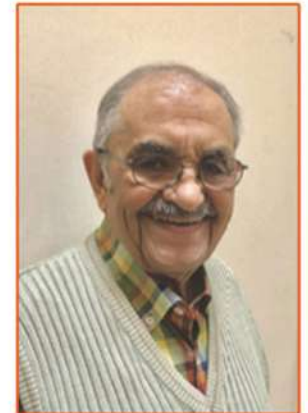
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

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

منفی شدم

نوشته شازده اسدالله میرزا

خانم پرستار میله پلاستیکی رو همچین فرو کرد تو دماغم که دود از کله ام بلند شد. حس می کردم که نوک میله رسیده تا زیر چشمم. بعدشم گفت حالا باید ده بار بچرخونم. به خداوندی خدا، حداقل ۱۴ بار بچرخون! وقتی کشید بیرون، نفس راحتی کشیدم، ولی ای دل غافل، گفت حالا باید تو سوراخ اون وری فرو کنیم... دستور العمل جدیده! فرداش دل تو دلم نبود... منفی میشم... مثبت میشم؟ میرم خونه... میمونم هتل زورکی شبی ۴۰۰ دلار؟

خوشبختانه منفی شدم! همیشه از منفی بودن بدم میومد، ولی این دفعه حسابی حال داد. سوزی جان با ماشین اومد دنبالم، مثل همیشه با محبت و مهربون. سال ۲۵۳۵ تو شیراز دعوا مون شد و سوزی قهر کرد رفت پاریس. من هم برگشتم آمریکا و زن سکسی تگزاسی گرفتم، که تو زرد در اومد. بعدش از زور عصبانیت شدم انقلابی و وسط انقلاب اسلامی برگشتم ایران. چند سالی تو حال کما بودم و تک پرونی می کردم، تا با منیژه آشنا شدم و ازدواج کردیم. سال ۱۹۸۹ با دو تا پسرها مون برگشتم امریکا در هتل کالیفرنیا. ولی منیژه دچار دلنگی و افسردگی و اضطراب شد، و منم که مجبور بودم مثل خر کار کنم و پول در بیارم، اخلاقم مثل سگ شد و با اون گربه ملوس وقت و بی وقت دعوا کردم. به روز گفت میرم ایرون، بابا مامانمو ببینم... که شازده موند و حوضش و دو تا پسر کاکل زری و یه طلاق از راه دور. ۱۲ سال پیش، سوزی رو تو فیسبوک پیدا کردم. موترال بود و مثل من مطلقه و بچه‌ها بزرگ شده و خونه خالی. تابستون کبک و انتاریو خیلی قشنگه و حتی پیر و پاتول هم میتونند دوباره عاشق بشند. پرپرروز که نتیجه تست رو گرفتم، فکر کردم که عجب راه دور و درازی رو اومدیم. خوشحالم که منفی شدم.



حالا که اونم افتاده تو دامن طرف میگم: پس منم ۲۴ اسفند پیاده میشم. میگه رو جف چشم.

از چهار راه که رد میشیم یهویی میزنه روی شونه ای پسرک. : هععییی... بین شازده، یه وقتی اینجا موسسه ملی زبان بود، بعد از دانشگاه میومدم اینجا انگلیسی کار میکردم. (پسرک هدفون به گوش چرتش پاره میشه و گیج و منگ دور و برش رو نگاه میکنه.) دوباره از تو آینه میگه: یادته آجی اینجاها رو؟ آندره رو یادته؟ صفحه فروشی بتهوونو چی؟

میگم: بله یادمه، اینجا خیلی چیزا بود که الان نیست. تهرون خیلی خاطره ها داشت که طوفان بردش. آه میکشه: حیف... حیف... چه روزایی بود... ای روزگار... هااای پیشانی ما را به کجا میکشانی... علوم اجتماعی خوندم، همینجا تو دانشگاه تهران لیسانس گرفتم. الانم که میبینی.

مهرپویا داره مرگ قور و میخونه که راننده محکم میزنه رو پاش و ..

میگه: وای... خاطرت هست خانوم؟ به این بنده خدا میگفتیم عباس گاو صدا.

همونجوری که سرم رو به شیشه پنجره تکیه دادم و با بغض بیرون رو نگاه میکنم

میگم: بعله آقا خاطرم هست، یه وقتی هم سیتار میزد این عباس آقا.

آروم گفت: عباس آقا رو خیلی دوست دارم. خیلی. به میدون ۲۴ اسفند که میرسیم میزنه بغل: بیا... محض گل روی آجیم مسافر نزدم.

جلوی سینما کاپری ام پیاده ات کردم، به یاد گوزن ها.

تشکر میکنم و یه پنج هزار تومنی میگیرم طرفش. برمیگرده رو به من، غمگین توی چشمش نگاه میکنه و با اون صدای خش دارش میگه: بد جیبت آجی، این دفه رو مهمون ما.

میگم: نه آقا ممنون، آخه اینجوری که نمیشه. یه تلخ خندی میزنه: اتفاقا اینجوری میشه. دنت وری، یو میدمای دی آجی. حالام پیر پایین که کار دارم.

پیاده میشم،

غم دنیا میشینه رو دلم صدای مهرپویاست که میخونه:

تو از قبیله لیلی

من از قبیله مجنون

تو از سپیده ونور

من از شقایق پرخون

الان ما آدمای اون روزا، هزار سالمونه! هر کدومون یه گوشه ی دنیا بقچه ی زندگی و خاطراتمونو بغل کردیم وهی نگران هستیم و فردای بچه هامون!

ذهنمون پر از مقایسه است وبهت! راستی ما آدمای هزار ساله، چندسالمونه!؟

آدم های هزارساله!

مرداد داغ تهرانه و ده دقیقه است که منتظر تاکسی ام.

حوالی میدون سپاه. طبق معمول حواسم میره به گذشته ها و خاطرات سالیان دور از خیابون شاهرضا...

بی اختیار به تاکسی ای که برام بوق میزنه و میگدره میگم: مستقیم سر پهلوی!

بیست سی متر جلوتر میزنه روی ترمز و بعد از کمی مکث، دنده عقب میگیره و جلوی پام وایمیسته.

راننده جوانکبه همسن و سال خودم. موی و ریش سپید و، عینکی. نیش خودش و مسافرش تا بنا

گوشش بازه.

کله شو به طرف پنجره دراز میکنه و با همون نیش باز میگه: کجا؟؟؟ یه بار دیگه بگو؟ خنده ام میگیره.

میگم: ببخشید، از ذهنم پرید. سر ولیعصر.

میگه: نه آجی، همونی که اون اول گفتی رو یه بار دیگه ام بگو، کجا؟

میگم: عرض کردم چهارراه پهلوی. یه وری میچرخه و در عقب رو باز میکنه و

میگه: امر فرمودین قربان.

گردن مسافر جلویی که جوانک نوزده بیست ساله ای هدفون به گوشیه میچرخه به طرف من. احساس میکنم همون سگ اصحاب کهف هستم که دارم با لباس مبدل تو خیابونا پرسه میزنم.

راننده روشو میکنه به پسرک: جوون شیشه توبده بالا میخوام واسه آجیم کولر بیگیرم.

همونجوری که ریز ریز میخنده و سر تکون میده، کولرو روشن میکنه. بعد دراز میشه و از توی داشبرد یه نوار کاست درمیاره: بیا آجی، اینم الان واسه ات پی میکنم شوما گوش بیگیر به یاد همون روزها.

میگم: لطف میکنید.

شروع آهنگ آشناست، همینجور که ته ذهنم دارم خواننده رو حدس میزنم، صدای غمگین مهرپویا می پیچیه تو تاکسی: آن زمان کز نگاه خسته ای

مرغان دریایی... دلم فشرده می شه، سال ها بود که این ترانه رو نشنیده بودم.

از تو آینه میگه: دمت گرم آجی، سر صبحی انگاری

پس کله مونو گرفتی انداختی تو دامن علضرت.

میگم: بعله، گرماست وحواس پرتی دیگه.

بعد از چند دقیقه همینجوری که با انگشتاش ریشای سپیدشو شونه میکنه

مپرسه: حالا مسیرتون کجاس؟

گفتم: شما تا کجا میرید؟

می خنده، دنده رو عوض میکنه و سیگاری که پشت گوششه برمیداره و همونجور خاموش میذاره کنج لبش: مستقیم از آیزنهاور میرم تا خود میدون شهیاد.



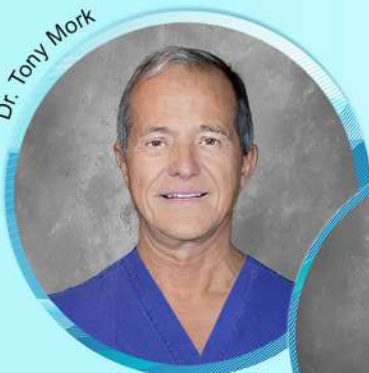
Minimally Invasive Medical Group

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 Betts



Dr. Taylor R. Polje



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
www.SouthCountySpineCare.Com
www.MiSurgicalCenter.Com





خاطره انگیزترین هدیه یادگاری است که ماندگار میماند

محمد رضا غنی زاده

- نقاشی پرتره
- نقش برجسته
- مجسمه (سردیس)
- خط و نقاشی خط
- تحویل در هر کجای ایران و جهان
- ▼ با شماره زیر، با ما تماس بگیرید





**جراحان و متخصصین
بیماری های پا
در مرکز
ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



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

دکتر فرشاد بطحایی
دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی Stem Cell Injection



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

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine

113 Waterworks Way
Suite 250
Irvine, CA 92618

Laguna Woods

24331 El Toro Road
Suite 370
Laguna Woods, CA 92637

تلفن: (949) 588-8833

نیومد رفته بود از پشت شیشه بچه رو دیده بود و به پرستار بخش گفته بود به مامانش بگین دختر من خوشگل تره، یکی ازت جلو افتادم! بگذریم که تموم این سالها با همین صمیمیت کنار هم موندیم. حالا نوه دار شده، دختر همون دختر خوشگلش. رفتم مغازه ش بهم می گه بین ازت چند سال جلو افتادم! چرا ان قدر تنبلی تو؟!

بهبش می گم این یه دونه کار دیگه به من ربطی نداره، می گه من خودم یه روزی با دسته گل رفتم خونه ی پدر دامادم، بهشون گفتم من شماها رو خیلی دوست دارم، دلم می خواد دختر منو بگیرین، اونام قبول کردن. به همین سادگی. من رفتم خواستگاری دامادم، حالا تو دم از روشن فکری بزنی! ان قدر قانون بذار و اطوار بریز آخرشم هیچی به هیچی.

می گه زندگی مثل یه گندم زاره، وقتی پاتو توش می ذاری به اندازه ی سهمت از اون ساقه های گندم می چینی، نه یه ساقه کم تر، نه یه ساقه بیش تر. پس برو بزنی به گندم زار، ولی دل بده به چیدن شون...

تو صورتش می خندم بهش می گم حالا اسم نوه تو چی گذاشتی؟

خنده مو پس ام می ده می گه گندم! بخدا راست می گم گذاشتیم گندم...

گندم زار زندگی تون سبز و خرم!



چگونه در کودکی با غفلت عاطفی و روانشناختی آسیب دیده ایم؟



OMID

Multicultural Institute for Development

دکتر ساره بهزادی پور



نادیده گرفته شدن را ارزیابی کنیم و پیوندی که بین گذشته و مشکلات کنونی مان است را با کمک یک درمانگر درک کنیم. پژوهش های روانشناسی نظیر آزمایش مادر بی تفاوت به ما کمک می کند تا خود را از نظر هیجانی درک کنیم و ریشه غم و اندوه و آشفتگی خود را با کمک متخصصان روشن کنیم و گامی در جهت ترمیم این زخم های روانی برداریم.

و البته این آزمایش موضوعی غیر قابل تردید را اثبات می کند: عشق ارزشی فراتر از تصور دارد، عشق دروازه ورود به بقا، امنیت، دل بستگی، روانی سالم و بهزیستی است.

Sareh Behzadipour (PhD)

OMID Institute Tel: 949-502-4721

www.omidinstitute.org

گندم زار زندگی - نگار من

این میوه فروشی که از بچه گی همو می شناسیم که خیلی ام بی رودروایی و صمیمی و بامعرفته از اون آدمائی ست که دلت می خواد تا آخر عمر کنارت باشه.

اول که باباش مغازه رو اداره می کرد بعد از فوت شدن برادر خیلی جوونش توی جنگ، جون از تن باباش رفت، مادرشم زمین گیر شد برای همین درس نخوند و مجبور شد بره مغازه.

روزایی که ما شسته وورفته از جلوی مغازه ش رد می شدیم و می رفتیم سر درس و سر کار، اون آستیناشو بالا زده بود و داشت گونی های سیب زمینی رو جابجا می کرد و بدون هیچ حسرتی نگاه مهربونشو به همه مون می ریخت.

ما تقریباً هم سن و سالیم و به فاصله ی کوتاهی از هم عروسی کردیم و خیلی کوتاه تر دخترامون با هم به دنیا اومدن.

روزی که اومده بود دیدن دخترم اون قدر برامون سبدای میوه ی تازه و تمیز آورده بود که اون روز تمام بیمارستان رو میوه دادیم، توی اتاق من هم

شاید در حال افسرده ایم یا مضطرب و یا مشکلاتی در جنبه های مختلف روابط خود تجربه می کنیم. با خودمان فکر می کنیم که در حال حاضر مشکلی در زندگی ندارم و ممکن است خیلی اوقات از خود این سوال را بپرسیم که این مشکلات از کجا می آیند و ریشه آنها در کجا نهفته است؟

معمولاً پاسخ این سؤال در عین عجیب بودن، دقیق است: ریشه این آسیب بیشتر اوقات در کودکی و به خصوص اوایل کودکی نهفته است. اینکه در نوزادی و کودکی چطور مراقبت، مواظبت و حمایت شده ایم تأثیر بسیار زیادی بر نحوه ارتباط ما با دیگران در دوران بزرگسالی دارد.

مهم ترین مسأله حضور یک والد حساس، پاسخگو، در دسترس است: بزرگسالی که با حساسیت و مهربانی به نیازهای ما رسیدگی می کند. حضور این مراقب پاسخگو به معنای واقعی کلمه، چیزی است که به زندگی ما احساس تعلق، دل بستگی و معنا می دهد و در سلامت و عملکرد آینده ما تأثیر اساسی دارد.

اما بدون این عشق پاسخ دهنده انگار با روانی زخمی و پر از درد زندگی می کنیم. در واقع بسیاری از ما اینگونه بزرگ شدیم..

محققان زیادی تأثیرات بی توجهی عاطفی به کودکان را بررسی و مطالعه نموده اند. یکی از متخصصان برجسته جهان، دکتر ادوارد ترونیک به همراه همکاران خود مسئول یکی از بزرگترین آزمایشات تاریخ روانشناسی به نام مادر بی تفاوت (still face) بود.

در یک آزمایش کودک برای چندین لحظه با والد سرد و بی تفاوت و بی احساس روبرو می شود و دچار آشفتگی می گردد، پس میتوان درک و پیش بینی کرد که با چندین و چند سال بی توجهی ممکن است چه اتفاقی بیفتد..

بنابراین جای تعجبی نیست که چرا برخی از ما در درون خود احساس خوبی نداریم، ما تجربه ای از جنس یک مراقب بی تفاوت و بدون حمایت را برای دهه اول زندگی و حتی بیشتر داشته ایم.

اما دانستن اینکه چقدر آسیب دیده هستیم نباید فقط ما را آشفته کرده و درمانده مان کند و یا سیستم مقصریابی ما فعال گردد. ما می توانیم این



از اونجاییکه شعر و ادبیات از علائق شخصی من، وقتی آمریکا زندگی میکردم، اغلب پست های فیسبوکم شعر و یا خاطراتم بود. نقاشی کردن اتفاقات با کمک کلمات رو بسیار دوست دارم. یکی از اون روزها چند سال پیش، یکی از دوستان لیستم زیر به پست شعرم نوشته بود: "چه فایده از این همه شعر که میداری؟ دو تا پست مفید بذار!"

خب راستش هم اونوقت و هم هنوز هم، من معتقدم که پست های شعر یکی از مفید ترین پست ها هستند. خواندن شعر روح آدمی رو به شکل شگفت انگیزی زیبا، تازه و آرام نگه میداره. انگار خواندن اون کلمات شعرگونه آدمی رو از این دنیای پرغوغای عجیب و نه چندان زیبا، دور نگه میکنه.

همین منطق رو اون روز در جواب کامنت دوستم زیر پستم توضیح دادم ولی اون نپذیرفت و اصرار کرد: "ما خودمون میتونیم شعر بخونیم. دو تا پست مفید بذار."

و وقتی ازش سوال کردم که مفید بودن یعنی چی، جوابی نداد.

ولی فکر من مشغول اون کامنت شد. به نظرم اومد که حرفش زیاد هم غیرمنطقی نیست و کامنتش اتفاقا لایک زیادی هم خورده بود و باعث شد به خودم بگم: "خب باید به سلیقه ی دوستان صفحه ام هم اهمیت بدم."

و چند روز هی از خودم پرسیدم که پست مفید یعنی چی.

یهو ذهنم به جرقه زد. توی فروشگاه های آمریکا اون روزها پر از چیزهایی بود که من اصلا ایران ندیده بودم. انواع میوه ها، سبزیجات، غذاها و حتی بعضی وسایل.

برای خودم همیشه این تفاوت ها جالب بود. همیشه ناراحت بودم که کاش اینا ایران هم بود حتی اگر چیزهای کوچیک و بی ارزش بود. با خودم فکر کردم به سری پست تهیه کنم و در هر پست به محصول کشاورزی در آمریکا و شکل های مصرفش، شیوه ی کاشت و تکثیرش رو توضیح بدم. با خودم فکر کردم این حتی میتونه باعث کارآفرینی و ایجاد شغل بشه. خودم عاشق انجام کارهای جدید هستم و مثل همه ی آدم های دیگه ی دنیا از دریچه ی نگاه خودم به این ماجرا نگاه کردم. شروع به نوشتن این پست ها کردم. برای نوشتن هر پست وقت زیادی صرف میشد تا متن رو بنویسم، و لینک منابع برای تمام موارد مثل تهیه ی مثلا فلان غذا از فلان محصول و یا شیوه ی کشت و تکثیر و... فلان هم پستم داشته باشه.

پست ها با استقبال زیادی مواجه شد. در مورد هر محصول سوال های زیادی مطرح می شد. و من خوشحال بودم که پستهای "مفید" میدارم. چند هفته گذشت و زیر آخرین پستم از این دست پست ها یکی از دوستانم یک کامنت گذاشته بود:

"کی بس میکنی این فخر فروختن و پز دادن ها رو؟ حالم از این پست هاتون به هم میخوره."

صاحب این کامنت یکی از دوستان بسیار خوبم بود. آقایی جوان و تحصیل کرده حدود سی و خرده ای. مهندس نفت بود، نمیدونم که آیا خیلی پولدار بود ولی میدونستم وضع مالی خوبی داره چون تمام مدت عکس مسافرت هاش رو به جاهای مختلف میداشت و من خوب یادمه که شاید جزو اولین نفراتی بود که به سن پترزبورگ و مسکوی روسیه سفر کرده بود و عکس های بی نظیری از اونجا گذاشته بود. این آقا هنرمند هم بود و من به حدی پست های زیباشون رو دوست داشتم که گاهی پست هاشون رو در صفحه ام به اشتراک میداشتم تا دیگران هم از دیدن هنرشون لذت ببرن.

وقتی اون کامنت رو خوندم به حدی برام عجیب بود که حتی لحظه ای هم فکر نکردم جدیه. فکر کردم شوخی کرده. منم باشوخی جوابش رو دادم ولی چنان تند و بدتر از کامنت اول جوابم رو داد که من شوکه نشستم و فقط نگاه کردم. مطلقا هیچ جوابی نداشتم.

پنهان نمیکتم که بشدت آزرده شده بودم. من تلاش کرده بودم که از فرصتی که برام پیش اومده استفاده کنم و بودنم رو هرچند کوچیک ولی برای دیگران کمی سودمند کنم ولی نتیجه ی عکس داده بود.

شاید حق داشت؟ رفتم و وقت گذاشتم و تمام پست های اینجوریم رو همه رو دوباره چندین بار با دقت و سختگیرانه خوندم تا ببینم اثری از پز دادن و یا فخر فروختن درشون هست ولی حتی یک جمله پیدا نکردم.

برگشتم و زیر پست مثل احمق ها سعی کردم اینو توضیح بدم ولی دوستم فقط هی تکرار می کرد که میخوای پز بدین. دیگران هم به شکل های مختلف در رد یا تاییدش نظر داده بودن.

خیلی خیلی ناراحت شده بودم. خیلی زیاد! ولی مثل همیشه سکوت کردم، کاری که همیشه وقتی عصبانی یا ناراحتم میکنم.

ولی اون کامنت و اون برخورد باعث تغییراتی در من شد. تغییراتی پایدار!

یاد گرفتم از همه ی آدم های اینجا با هر سطح سواد و ادعا باید توقع هر چیزی رو داشت. فقط باید ازشون گذشت و از کنارشون رد شد. از آدمها باید رها شد. همه رهگذرنند! همین!

تغییراتی در پست هام دادم. از اون روز هنوز هم بخش اعظم پست های صفحه ی من شعر و گاهی خاطرات شخصیمه. چیزی هایی که دوست دارم. و به سری پست در مورد عقاید و یا حس همون

لحظه م به پست های دیگه م اضافه کردم. هرگز خودمو پنهان نکردم. خاطرات شخصیمه. چیزی هایی که دوست دارم. و به سری پست در مورد عقاید و یا حس همون لحظه م به پست های دیگه م اضافه کردم. هرگز خودمو پنهان نکردم. هرگز از قضاوت دیگران نترسیدم. هرگز و به هیچ دلیلی اونچه رو که هستم و اونجوری که فکر میکنم را از کسی پنهان نکردم. مهم نیست دیگران چی فکر می کنند. این منم در اون لحظه!

اون روزها پز دادن برای من یک صفت ضد ارزش بود. چیزی مایه ی شرمساری! چیزی که ازش همیشه به شدت دوری میکردم. و به همین دلیل هم سخت دلگیر شده بودم وقتی بهم نسبت داده شده بود.

من مفاهیم چیزهایی که باعث آزارم هستند رو به شوخی تبدیل میکنم. تصویری ازشون برای خودم درست میکنم که دیگه خاطراتشون اذیتم نکنه.

چند وقت پیش در یادآوری های فیسبوک به همون پست رسیدم. اون پست های مفید و اون کامنت! اون پست های مفید هنوز هم اونجا بودن. دلگیری من هم!

تصمیم گرفتم مفهوم پز دادن رو برای خودم تغییر بدم. حالا دیگه کرمان بودم. آمریکا نبودم. دیگه هر چی میگفتم بد نبود، حتی پز دادن. ما مردم ظاهرین... و این در واقع سرآغاز پست های پز دادن من بود. داستان پز دادن هام. پزهای من در واقع تقسیم شادی های کوچکم با دیگران بود. و اینکه اونا رو هم خوشحال کنم. سعی کردم دوستانم این حقیقت رو ببینند که نشون دادن چیز های کوچکی که در زندگیمون داریم بد نیست. حتی اگر مستقیما اسم پز روش بذاریم.

باید جسارت تقسیم شادی را داشت چون شادی مسریه. اون روزها با اون پست های مفید سعی کرده بودم کمک کنم و انگ پز دادن خورده بودم. دلم درد اومده بود.

ولی حالا رسما به همه میگفتم که من دارم پز میدم. پست هام ذره ای هم مفید نبودن. فقط پز بودن ولی دیگران دوست هم داشتن. همه با هم میخندیدیم و شاد بودیم. ما آدم های عجیب...

فقط شادی مسری نیست. پز دادن هم مسری ست. دوستانم هم پز دادن یاد گرفته بودن. زیر پست های پزم، در مسنجر، تلگرام و واتساپ من دهها کامنت و پیام متقابل از دوستانم برای پز دادن داشتم. خوشحال هم بودن.

مفهوم یک کلمه برای همه ی ما تغییر کرده بود. من موفق شده بودم.

تغییر هر آنچه که آزارمون میده در دست ماست... و بالاخره اینکه این عکس سبزیجاتی ست که توی باغچه کاشتم / امروز / کرمان

و من این عکس رو فقط و فقط و فقط برای پز دادن گرفتم. و خوشحالم.

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 یازدهم گلستان سعدی



در جامع بعلبک وقتی کلمه ای همی گفتم به طریق وعظ با جماعتی
افسرده دل مرده ره از عالم صورت به عالم معنی نبرده.
دیدم که نفسم در نمی گیرد و آتشم در هیزم تر اثر نمی کند.
دریغ آمدم تربیت ستوران و آینه داری در محلت کوران. ولیکن در معنی
باز بود و سلسله سخن دراز.
در معانی این آیت که «و نحن اقرب الیه من حبل الوریث» سخن به جایی
رسانیده که گفتم:

دوست نزدیکتر از من به من است وینت مشکل که من از وی دورم
چه کنم با که توان گفت که او در کنار من و من مهجورم
من از شراب این سخن مست و فضاله قدح در دست که رونده ای بر کنار
مجلس گذر کرد و دور آخر در او اثر کرد و نعره ای زد که دیگران به
موافقت او در خروش آمدند و خامان مجلس به جوش.
گفتم ای سبحان الله دوران با خبر در حضور و نزدیکان بی بصر دور.
فهم سخن چون نکند مستمع قوت طبع از متکلم مجوی
فسحت میدان ارادت بیار تا بزند مرد سخنگوی گوی



وعظ: پند دادن؛ نصیحت کردن.

ستوران: چارپایان، حیواناتبارکش، دواب، مواشی ≠ ددان، وحوش
فضاله: پس مانده از هر چیز؛ بقیه؛ باقی مانده.

قدح: عیب کردن، طعن کردن در نسب کسی، عیب جویی؛ بدگویی.

مستمع: آن که گوش می دهد؛ شنونده؛ گوش دهنده.

فسحت: فراخی؛ گشادگی.

باب دوم حکایت دوازدهم گلستان سعدی

شبی در بیابان مکه از بی خوابی پای رفتنم نماند. سر بنهادم و شتریان را
گفتم دست از من بدار.

پای مسکین پیاده چند رود کز تحمل ستوه شد بختی
تا شود جسم فریبهی لاغر لاغری مرده باشد از سختی
گفت: ای برادر! حرم در پیش است و حرامی در پس. اگر رفتی بردی
و گر خفتی مردی.

خوش است زیر مغیلان به راه بادیه خفت شب رحیل ولی ترک جان بیاید گفت



شتریان: نگهبان شتر؛ راننده شتران؛ ساریان.

ستوه: خسته؛ در مانده

فریبهی: چاقی

حرامی: دزد، راهزن، سارق، شبرو، عیار، قطاع الطریق

مغیلان: درختچه ای خاردار که از آن صمغ عربی به دست می آید.

بادیه: صحرا؛ بیابان؛ هامون.



ضرب المثل های فارسی

- ۱- دل به دریا زدن: ریسک کرد.
- ۲- چیزی بارش نیست: ساده لوح بودن.
- ۳- دود از کنده بلند می شه: با تجربه بودن افراد مسن.
- ۴- کبککش خروس می خونه: خیلی خوشحال است.
- ۵- یک دست صدا نداره: باید با دیگران متحد بود.
- ۶- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- ۷- حالا که ماست نشد شیر بده: مقصودی معین ندارد.
- ۸- چوب به لانه زنبور کردن: کارهای خطرناک انجام دادن.
- ۹- گر دست فتاده ای بگیری مردی ور بر کسی خرده نگیری مردی
- ۱۰- گاو بی شاخ و دم: کسی که فقط در ظاهر قوی و وحشتناک به نظر می رسد.
- ۱۱- خوردن برای زیستن و ذکر کردن است تو معتقد که زیستن از بهر خوردن است.
- ۱۲- عالم نا پرهیزگار کور شعله دارست: در نکوهش دانشمند بی تقوا و نترس از خدا.
- ۱۳- حساب حساب ، کاکابرا در: مثل ، برادریمان سر جاش بزغاله یکی هفت صنار.
- ۱۴- گرت از دست برآید ذهنی شیرین کف مردی آن نیست که مشتت بزنی بر دهنی.
- ۱۵- حلوا حلوا دهن شیرین نمی شه: با زدن حرف حلوا بدان که دهانت شیرین نمی شود.
- ۱۶- مگواندوه خویش بادشمنان که لامول گویند شادی کتان: دشمن را به ناراحتی خود شاد نکن.
- ۱۷- سری که درد نمی کند دستمال نمی بندند: وقتی احتیاج به کاری نیست دنبال کار اضافی نرو.
- ۱۸- طاووس رابه نقش و نگاری که هست خلق تحسین کنند و او خجل از پای زشت خویش: ظاهر بینی افراد.
- ۱۹- وجود یکی است ولی شکم دو تاست: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.
- ۲۰- در دوازه رو می شه بست ولی در دهان مردم را نمی شود بست: هر کاری بکنی مردم درباره ات حرف می زنند.



کمی بخندیم



- دو دسته مادر داریم: دسته اول اونایی که هنوز سریالای جم رو دنبال میکنن و خسته نمیشن دسته دوم اونایی که فیلمای تکراری آی فیلم و... رو نگاه میکنن و اصلا خسته نمیشن!
- چچوریه که این بازیگرا ۵ فصل به سریال همدیگرو میبوسن و زیر به سقف زندگی میکنن و هیچ حسی بهم پیدا نمیکنن؟! اونوقت من کافیه به دختر یکی از استوریام رو ریپلای کنه تا مرز فکر کردن به سفارش کت و شلوار عروسیم هم میرم.
- تو اینستا نظرسنجی گذاشته بودن که با دلیل بگین چرا ازدواج نمیکنین؟ و به شیر مرد ایرانی کامنت داده بود: همه شرایطشو دارم ولی زخم اجازه نمیده .
- همکلاسی خواهرم فامیلش میر هست. زنگ زده بودخونمون بابام گوشی را برداشت. پرسید شما؟ گفت میرم. بابام گفت خب برو، قطع کرد .
- زندگی تو سومالی بهتر از ایرانه. باز اونجا احتمال داره آنجلینا جولای بیاد منو به فرزندی قبول کنه.
- ولی من مطمئنم حضرت آدم ایرانی بود فقطم یک سیب نخورده گمونم اسناد مهمتری از خدا کش رفته که خدا اینقده باهامون خصومت شخصی داره.
- ظریف از تو هواپیما پست گذاشته بود: نمیدانم دقیقا کجا هستم... یکی کامنت گذاشته بود: دکتر با گوشیت بیا تلگرام آگه فیلتر بود یعنی رسیدی ایران... یعنی من عاشق خلایق ایرانیام!
- اعلام شده: مشمولای خدمت سربازی به ازای هر فرزند سه ماه از خدمتشون کم میشه. خدایا مرز پدر بزرگم آگه بود خدمت که نمیرفت هیچ، تازه به سربازم به عنوان هدیه بهش میدادن.
- از عابر بانک موجودی حساب گرفتم نوشته ۲۳ ریال بعد می پرسه درخواست دیگری دارید! گفتم: آره قربونت فقط قسم بخور بین خودمون بمونه

چیستان



- ۱- آن چیست که نمی توان در قابلمه گذاشت؟
- ۲- آن چیست که دست دارد، ولی نمی تواند کف بزند؟
- ۳- آن چیست که در هوا می پرد ولی دم، بال و پا ندارد؟
- ۴- آن چیست شنیده می شود، اما نمی توان آن را دید یا لمس کرد؟
- ۵- تا تر و تازه است، صدایش در نمی آید، همین که خشک شد، صدایش در می آید؟
- ۶- آن چیست که نمی تواند صحبت کند اما وقتی با او صحبت می شود پاسخ می دهد؟
- ۷- آن کدام کلید است که در همه ی خانه ها هست، ولی هیچ دری را نمی تواند باز کند؟

پاسخ چیستان

۱- آینه ۲- دست ۳- باد ۴- صدا ۵- آینه ۶- آینه ۷- کلید

ترفندهای خانه داری



- کابین دوش یکی از فضاهای است که به دلیل مرطوب بودن فضای حمام زودتر زنگ می زند برای از بین بردن این زنگ زدگی شما به سرکه سفید، حوله کاغذی، مسواک قدیمی برای شستشو نیاز دارید، کافی است سرکه را روی زنگارها اسپری کنید و با کمک مسواک آن ها را بسایید تا برطرف شوند در نهایت با حوله ی کاغذی زنگارهای باقی مانده را تمیز کنید.
- استفاده از شیشه شوی و یا خمیر دندان یا حتی لاک پاکن ها برای تمیز کردن قاب سفید دور کفش ها یکی دیگر از اسرار خانه داری است که بهتر است بدانید.
- برای درخشان کردن ظروف زنگ زده ، ابتدا آن ها را با روغن نباتی چرب کنید، سپس روی آن ها نمک بپاشید و با کمک یک برش از سیب زمینی زنگار ها را از سطح ظرف پاک کنید تا مثل روز اول تمیز شود.
- بعضی وقت ها هر چقدر کاهو و کلم را بشوییم باز هم حشرات در آن باقی می ماند؛ حشراتی سمج که حتی بعد از این همه شستن باز هم زنده هستند. در این مواقع می توانید ظرفی را پر از آب کنید و چند قاشق چایخوری نمک یا سرکه در آن بریزید و بگذارید کاهو یا کلم ۱۵ دقیقه در آن بماند. سپس آن ها را بیرون آورده و آبکشی کنید.
- برای رها شدن از شر بوی بد فاضلاب مقداری مناسب از پودر ماشین لباسشویی و جوش شیرین را با هم مخلوط نموده و با کمک فشار آب زیاد به داخل لوله های فاضلاب بریزید اگر این روش را شب هنگام انجام دهید بهتر است.
- برای کندن کاغذ دیواری از روی دیوار بدون اینکه آسیب جدی به دیوار زده شود و به راحتی آن را جدا کنیم می توان مقداری محلول سرکه و آب را با یکدیگر ترکیب نموده و آن را با کمک دستمال بر روی کاغذ دیواری بکشیم تا خیس شود و سپس این کار را آنقدر تکرار نماییم تا به نتیجه دلخواه برسیم.
- برای راحتی در نگهداری برنج و مانع از ورود حشرات به داخل آن بهترین روش ترکیب کردن کیسه برنج با نمک می باشد با این روش نیز می توان از شپشک زدن آن پیشگیری نمود.
- برای آنکه بوی سیر یا پیاز از دست شما برود دست خود را با خمیر دندان قهوه یا کمی نمک بشویید.

سیب بم مولود کیان راستی



شده بود، از خواب بیدار شد، به چشمه رسید، آنقدر آب نوشید که رود خشکید و رفت. می رفت و زمین با هر تکانش به خود لرزید. پس از آن دیگر هیچکس کرم را ندید. باری.. اینبار که از درون سید روی میز، سیبی را انتخاب کردید، پیش از گاز زدن چشمانتان را ببندید، به آغاز زمین ببندید، به سپیدرویای در خواب، و به بم که در سبب جاریست؛ و یقین بدانید که همیشه، پای یک سیب در میان است!! نصیحت کردن.

شرقی شهر بم قرار گرفته است. از جمله گونه های معماری ارگ می توان به: برج و بارو، حصار و دروازه ها، بخش حاکم نشین، محله های مسکونی و سایر بناهای عام المنفعه اشاره نمود. از دوران هخامنشیان، تا یکصد و هفتاد سال پیش دارای حیات بود و به خاطر قرارگیری در مسیر جاده ابریشم، رونق فراوان داشت؛ تا اینکه مردم از ارگ کوچ کردند و دیگر هیچکس در آن ساکن نبود. اما یک شب سرد زمستانی کرم که تبدیل به اژدها

سیب: میوه ای بهشتی که آغاز زمین است.
سیب: میوه ای که سپیدرویای را به خوابی خوش فرو می برد.
و اما سیب.. چنین آورده اند که دختر هفتواد به کار رشتن و بافتن ابریشم مشغول بود، سیبی یافت که کرمی درون آن زندگی می کرد. دختر سیب را خورد و کرم را نگهداشت و هر روز به او تکه ای سیب داد. کرم بزرگ و بزرگتر می شد؛ برایش خانه ای بر بلندای ارگی عظیم ساختند و کرم را پرستیدند. هفتواد و دخترش بر اثر بخت و اقبال که کرم برایشان به همراه آورده بود، در صنعت ابریشم هر روز قدرتمندتر می شدند و آوازه شان تا دورترین نقاط جهان رسید. تا اینکه خبر به حاکم می رسد و نقشه سرنگونی کرم را می کشد. کرم آنقدر تنومند شده بود که هیچ تیری به او اثر نمی کرد. راز حیات کرم دهانش بود و این راز را یکی از نزدیکان کرم، به اطلاع حاکم رساند. شبی بجای غذا سرب داغ به کرم می خوراندند و او با صدای بم و مهیبی از بین رفته و هفتواد و دخترش نیز شکست می خورند. آورده اند جایگاه کرم همان ارگ بم، بزرگترین شهر خشتی جهان است.
ارگ بم دژی نظامی و خدای آفرید، در شمال





Wholesome Choice

Natural Foods From Around the World

18040 Culver Dr, Irvine, CA 92612

حصاری داریم به نام سن!

از این عدد ناچیز برای خودمان دیوار ساخته ایم!
چه فرقی میکند چند باشد؟؟؟
۱۸-۲۱-۲۹... و یا حتی ۸۳ و بیشتر...
در هر سنی میتوانی عاشق شوی!
عاشق چیزهای خوب، مثل رنگ‌های مداد رنگی، دنباله‌های بادبادک، عروسکها و ماشین‌های کوچکی که زمانی شاید هم قد و اندازه خودت بودند و حالا...
در هر سنی میتوانی پفک بخوری و آخر سر انگشتانت را با لذت لیس بزنی، میتوانی بجای اینکه فقط نیمکت‌های پارک را حق خودت بدانی مانند ۷-۸ سالگی ات تاپ سوار شوی و تاپ تاپ عباسی بخوانی، میتوانی قبل از خواب ستاره‌ها یا حتی گوسفندها را بشماری! نگران چه هستی؟ مردم؟؟؟
بگذار دیوانه خطابت کنند اما تو زندانی یک عدد نباش!
بگذار بین تمام ناباوری‌ها، دروغ‌ها، تنهایی‌ها و
آلودگی‌های این شهر لحظاتی مانند کودکی ات بخندی!
تو هنوز همانی! چیزی جز یک سن در تو تغییر نکرده!
فقط چند سال بیشتر اسیر زندگی شده‌ای!
فقط چند سال...!

داد بزنی حتی اگر خواستی بیا منو بزنی...
ولی نریز تو دلت، حرفاتو میگم، نریز تو دلت...
من از وقتایی که غر نمیزنی...
از وقتایی که ناراحتی ولی غذا مورد علاقمو میپزی...
از وقتایی که بابت فلان رفتار مادرم بهم خرده نمیگیری...
از وقتایی که نمیگی به نظرت موهامو کوتاه کنم... تا حرص منو در بیاری بدجور میترسم...
من از شبایی که بالشتتو بر میداری میری اونور میخوابی...
از پتویی که شب یهو از روم کشیده نمیشه میترسم...
مردم از هر چی دوست دارم بترسن...
از مرگ، جنگ، زلزله...
من از نبودنت،
از نشنیدن صدای دورگت وقتی عصبانی هستی...
از نپسیدن بوی موهاش تو بینیم موقع خواب بدجور میترسم...!

بعد دعوا...

اونجایی که من داشتم زیر لب غر میزدم...
به جای گره کردن اون اخمای لعنتیش...
میومد پیشم مینشست...
دستاشو میزد زیر چوئش و مثل روز اول نگاهم میکرد...
انقدر نگاه میکرد تا دست از غر زدن بردارم...
بعدم میگفت خب تموم شد...؟؟
الان دیگه هیچی تو دلت نیست...؟؟
از اون چیزها که میمونه تو دل و به دفعه میشه به فاصله گنده بین آدمای...
بعد بغلم میکرد...
نفساش قفلکم میداد و آروم میگفت:
هر وقت خواستی غر بزنی...
داد بزنی حتی اگر خواستی بیا منو بزنی...

<p>khondaniha Daily Vision Inc صاحب امتیاز: مشتاق فروهر پاک سرمدیر: تکم مرادی مهنه مهدی علیزاده فخرآباد هادی علیزاده فخرآباد طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی</p>	<p>خواددنی‌ها ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا www.khondaniha.com khondaniha@khondaniha.com</p>
<p>(949) 923 - 0038</p>	

Free Online Meditation

Guide to Life, Love & Relationships



کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

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

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

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

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

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

صادر کند. جلادها هم پشت پرده و دیوار ایستاده بودند تا بلافاصله حکمش را اجرا کنند. ساطور توی دستشان بود. آماده فرود آمدن روی گردن ما. سر ما غلت می خورد و جای پای ما هارانی روی زمین میفتاد. بعد چشمان ما دیده میشد که باز است. از حلقه بیرون آمده... ترسیده... آقای مدیر دستش را بالا برد و از برادرم پرسید: این عکس را از کجا خریدید؟ برادرم چشمانش را با دستش پاک کرد و جواب داد: از همین دکه بغل. آقای مدیر سرش را تکان داد. داشت برای صاحب دکه نقشه می کشید. حالا بهانه خوبی برای او پیدا کرده بود. من تند می گفتم: آقا تو رو خدا به بابایمان چیزی نگویید. به خدا قول می دهیم توی تمام درس ها بیست بگیریم. معلممان بیست می شود. قول می دهیم. آقای مدیر به فکر فرو رفت و بعد از چند لحظه گفت: باشد! به خانواده تان نمی گویم. اما این عکس را هم به شما نمی دهم. فقط به این شرط که حتما معدلتان بیست بشود. هر دو با خوشحالی گفتیم: باشد! آقای مدیر اشاره ای کرد و ما از دفتر بیرون رفتیم. به خیر گذشته بود.

احسان گفت: خدا را شکر. من دیشب خیلی دعا کرده بودم. من گفتم: حالا علوم و ریاضی را چکار کنیم؟ چطور معلممان بیست بشود؟ لبخند روی لب هایمان ماسید. تازه فهمیده بودیم چه کار سختی پیش رو داریم. نه من و نه احسان، آقای مدیر و آقای ناظم را داخل دفتر ندیدیم که عکس ما هارانی را برداشته بودند و با چشمانشان داشتند او را می خوردند. ما فقط داشتیم به علوم و ریاضی فکر می کردیم. از این بدتر نمی توانست بلا سر ما بیاورد.

می کردند و مثل خارجی ها چشمانشان سبز بود. پس باید ما هم منطقی رفتار می کردیم و پوسترها را پنهان می کردیم. تمام عکس ها را توی زیرزمین پنهان کردیم. فردا صبح به مدرسه رفتیم. با این که احسان با عکس گیر افتاده بود اما من هم می ترسیدم. می دانستم هر اتفاقی که برای احسان بیفتد برای من هم خواهد افتاد. ما دوتا برادر بودیم که با هم خلاف می کردیم. آن هم نه خلاف سیگار و مواد مخدر و ورق و پاسور. نه، از این خلاف ها نمی کردیم. خلاف ما خیلی از این خلاف ها بالاتر بود. ما عکس هندی وارد مدرسه کرده بودیم. زنگ اول هیچ اتفاقی نیفتاد. هیچ کدام از ما را به دفتر نخواستند. خدا خدای می کردم که اتفاقی نیفتاده باشد. کلاس احسان با من فرق داشت اما وقتی توی زنگ تفریح از او شنیدم که صدایش نزدند نفس راحتی کشیدم و با خودم فکر کردم که به خیر گذشته. وسط ساعت دوم بودیم که در باز شد و ناظم به معلم گفت با من کار دارد. معلم اشاره ای کرد و من بلند شدم و به طرف دفتر به راه افتادم. ناظم خط کشی در دست داشت و با آن به کف دستش میزد. قدم هایم را لرزان برمی داشتم. دلم هری ریخته بود پایین. می ترسیدم. با بغض گفتم: آقا ما که نبودیم. برادرمان بوده. ناظم باعصبانیت گفت: خیال کردی نمی دانم هر غلطی که می کنی با هم می کنی؟ آقای مدیر پشت میز نشسته بود و به ما نگاه می کرد. عکس ما هارانی روی میز بود. ما هارانی به آقای مدیر زل زده بود. شاید مثل این بود که ما هارانی روی تخت نشسته باشد و بخواید دستور قتل هردوی ما را

ماهارانی



مهدی علیزاده فخرآبادی

همان دوتا مجله ای هم که عکس های ما هارانی را چاپ کرده بودند چند وقتی بود که نمیامدند و هر جا را که گشته بودیم نتوانسته بودیم شماره جدیدشان را پیدا کنیم. مجبور شده بودیم همان عکس هایی را که سیاه و سفید و بی کیفیت شده بودند جدا کنیم و در ((پوشه گنج)) نگهداری کنیم. پوشه گنج همان پوشه ای بود که این عکس ها را در آن نگه می داشتیم. چند تا پوستر آرنولد و بقیه بازیگرها را هم داخل همان گذاشته بودیم. اگر بابا می فهمید دعوا می کرد. یعنی این طور فکر می کردیم. توی تلویزیون که این طور نشان می داد. توی فیلم هایی که تلویزیون پخش می کرد همیشه باباها هر وقت این پوسترها را توی اتاق بچه هایشان پیدا می کردند آن ها را کنک می زدند یا دعوا می کردند و بچه هم حتما یک بلایی سرش میامد. آخرش یا خلافکار میشد و سیگار توی دستانش دیده میشد یا با موادفروش ها و خلافکارهای کله گنده همدست میشد و به زندان میفتاد و اعدام میشد. این عاقبت بچه های بدی بود که این خلاف های گنده را انجام می دادند. موسیقی گوش می دادند یا شلوار لی می پوشیدند. موهایشان را بلند



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



insurance
auto . home . commercial
(949) 707 - 7777

Licensed in:

CA, TX, NV, AZ, HI, WA, OR,
NM, CO, UT, MA, NY, PA, CT,
IL, ME, MI, NH, NJ

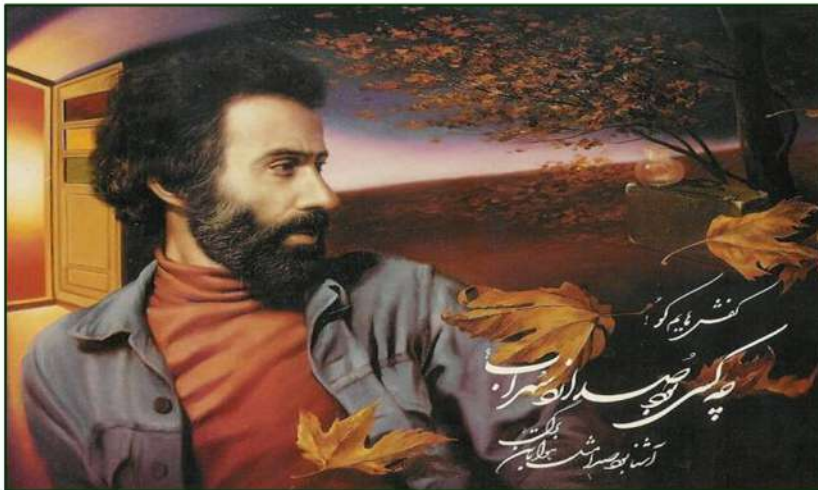


Reza Agahi
Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc
CA DOI License # OE86532
Founded 2005

مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه ها

2960 Harbor Blvd, Suite D, Costa Mesa, CA 92626
www.ezinsurance123.com ragahi@ezinsurance123.com



لبریز شو تا سرشاری‌ات به هر سو رو کند. صدایی تو را می‌خواند. روانه شو. سرمشق خودت باش. با چشمان خودت ببین. با یافته خویش بزی. در خود فرو شو تا به دیگران نزدیک شوی. پیک خود باش. پیام خودت را بازگویی. میوه از باغ درون بچین. شاخه‌ها چنان بارور بینی که سبدها آرزو کنی و زنبیل تو را گرانباری شاخه‌ای بس خواهد بود.

میان این روز ابری من تو را صدا زدم. من تو را میان جهان صدا خواهم کرد و چشم‌به‌راه صدایت خواهم ماند و در این دره تنهایی، تو آب روان باش و زمزمه کن. من خواهم شنید.

ایوان نمی‌بیند و ابدیت را در جام آب‌خوری نمی‌یابد. در چشم‌ها شاخه نیست. در رگ‌ها آسمان نیست. در این زمانه، درخت‌ها از مردمان خرم‌ترند. کوه‌ها از آرزوها بلندترند. نی‌ها از اندیشه‌ها راست‌ترند. پرف‌ها از دل‌ها سپیدترند.

خرده مگیر. روزی خواهد رسید که من بروم خانه همسایه را آب‌پاشی کنم و تو به کاج همسایه سلام کنی و سارها بر خوان ما بنشینند و مردمان مهربان‌تر از درخت شوند.

اینک رنجه مشو اگر در مغازه‌ها پای گل‌ها بهای آن را می‌نویسند و خروس را پیش از سپیده‌دم سر می‌برند و اسب را به گاری می‌بندند... خوراک مانده را به گدا می‌بخشند. چنین نخواهد ماند.

بر بلندای خود بالا رو و سپیده‌دم خود را چشم به راه باش. جهان را نوازش کن. درپچه را بگشا. پیچک را ببین. بر روشنی بیچ. از زباله‌ها رو مگردان که پاره حقیقت است. جوانه بز.

نامه سهراب سپهری به دوستش نازی

نازی

دارم نگاه می‌کنم و چیزها در من می‌روید. در این روز ابری، چه روشنم. همه رودهای جهان به من می‌ریزد. به من که با هیچ پر می‌شوم. خاک انباشته از زیبایی است. دیگر چشم‌های من جا ندارد... چشم‌های ما کوچک نیست. زیبایی کرانه ندارد. به سایه تابستان بود که تو را دیدم و دیروز که نامه‌ات رسید هنوز شیار دیدنت روی زمین بود و تازه بود. در نیم‌روز «شمیران» از چه سخن می‌گفتیم؟ دست‌های من از روشنی جهان پر بود و تو در سایه‌روشن روح خود ایستاده بودی. گاه پرنده‌وار شگفت‌زده به جای خود می‌ماندی.

نازی، تو از آب بهتری. تو از ابر بهتری. تو به سپیده‌دم خواهی رسید. مبادا بلغزی. من دوست توام و دست تو را می‌گیرم. روان باش که پرندگان چنین‌اند و گیاهان چنین‌اند. چون به درخت رسیدی به تماشا بمان. تماشا تو را به آسمان خواهد برد. در زمانه ما نگاه کردن نیاموخته‌اند و درخت جز آرایش خانه نیست و هیچ کس گل‌های حیاط همسایه را باور ندارد. پیوندها گسسته. کسی در مهتاب راه نمی‌رود و از پرواز کلاغی هشیار نمی‌شود و خدا را کنار نرده



BALBOA TAX & ACCOUNTING SERVICES

Accounting Firm & Business Advisor

Services

- Individual and Business Tax Return
- Bookkeeping & Financial Statement
- Tax planning & Preparation
- IRS Resolution
- QuickBooks Services
- Consulting Services

2082 Michelson Dr, Irvine, CA

(949) 999-5000

info@balboatax.com

www.balboatax.com

DISCOUNT COUPON

20%

on TAX RETURN of NEW CLIENTS



Mohsen Khodaverdi
Enrolled Agent

(Admitted to unlimited Practice before IRS)
Authorized IRS e-file provider



MISSION RANCH MARKET

Farm Fresh Fruits and Vegetables, Delivered Daily!

23166 LOS ALISOS BLVD, MISSION VIEJO, CA 92691

RUMI
Pharmacy

داروخانه رومی
جنب میشن رنج مارکت



● پذیرش اکثر بیمه های دارویی:

Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare

Express Scripts Caremark, Atnea

● برنامه ریزی کامپیوتری

برای پر کردن داروهای ماهیانه

● مشاوره رایگان دارویی برای هموطنان عزیز

● خدمات رایگان ارسال دارو و تحویل در منزل

(949) 457-2246

23162 Los Alisos Blvd # 102,
Mission Viejo, CA 92691



Tirajeh
Jewelry

جواهری تیراژه

بزرگترین و مجلل ترین جواهری
ایرانی در کالیفرنیا (اورنج کانتی)

با سالها تجربه در ایران، تهران، میدان محسنی،

و در کانادا، تورنتو

هم اکنون در آمریکا، کالیفرنیا

سفارشات، طراحی، ساخت، تعمیرات طلا،

جواهر و ساعت در محل

مجید اعظمی

(949) 434-7769

کلکسیون جواهرات در:

tirajehjewelry.ca

23162 Los Alisos Blvd. Ste 102B, Mission Viejo, CA 92691



Hair By Shana
at Jana Salon

949-295-3578
By Appointment
ONLY

Treathing Full Face

\$35 Reg \$45

Updo

\$55 Reg \$75+

Free Blow Dry

with Haircut

\$40 Reg \$45

Keratin Blowout

\$130 Reg \$200+

Free Haircut

with Highlight

\$95 Reg \$140+

Yuko Straightener

\$250 Reg \$450+

Mens Cut

\$20 Reg \$25

Color Retouch

\$45 Reg \$50+



SHANAHAIR SALON

23162 Los Alisos Blvd, Suite# 103A,
Mission Viejo, CA 92691



ساندویچ و آبمیوه **HAIDA** هاید

جنب میشن رنج مارکت **(949) 707-2100**

هایدا، یادآور بهترین ساندویچ های ایرانی، همبرگر، پیتزا و آبمیوه در امریکاست.
همچنین هایدای پذیرای سفارشات شما عزیزان برای تولدها و جشنها می باشد.



بیزینس های پلازای میشن رنج مارکت



شلیل

شلیل نوعی میوه از خانواده هلو است و طعمی مطبوع و شیرین تر از هلو دارد. شلیل سرشار از ویتامین‌های A، C می‌باشد و بهترین میوه برای افراد گرم‌مزده است و مثل تمام میوه‌ها خواص ادرار آور و ملین دارد. گوشت شلیل دارای سلولوزهای نرم است و کاملاً هضم می‌شود. شلیل میوه‌ای نسبتاً کم ترشی است. مواد قندی و نشاسته‌ای آن به آسانی هضم می‌شود و ویتامین C موجود در شلیل اثرات مفید در سلامت پوست، دندان و استخوان دارد. این میوه منبع بسیار غنی بتاکاروتن است. بتاکاروتن با خاصیت آنتی‌اکسیدان بسیار نیرومندی دارد. فیبر در این میوه است که سبب کاهش سرعت جذب برخی مواد مغذی بویژه قندها می‌شود و در کنترل قندخون مؤثر باشد و خطر ابتلا به بیماری‌های حاد مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا و حتی سرطان را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. این میوه دارای ترکیبات فیتوکیماکال مانند لیکوپن و لوتئین بوده و رنگ زرد و قرمز شلیل‌ها ناشی از وجود لوتئین در آن‌ها است. هر دانه شلیل متوسط تقریباً ۵۰ کالری انرژی دارد و چون فیبر بالا داشته و چربی ندارد میوه بسیار خوبی برای کاهش وزن و رژیم‌های لاغری است.

را بی‌نظیر کنه، هر اندازه که توی ذهنتون هست به اندازه نیم‌پیمانه بیشتر نمک بریزید حتما این کارو بکنید چون خیلی نمکی و خوشمزه می‌شه. جالبه بدویند از قدیم قورمه رو به‌صورت نمکی سرو می‌کردن چون یکی از مواد اصلی در گذشته برای جلوگیری از فساد گوشت همین نمک بوده که حتی بعد از پختن گوشت اون‌ها رو توی نمک غلت می‌دادن تا کاملاً نمکی بشه. خب تا این‌جا گوشت‌ها کاملاً پخته و طعم‌دار شده، حالا نوبت سرخ کردن گوشت یا به اصطلاح قورمه کردن گوشت می‌رسه. توی همون قابلمه با روغنی که گوشت‌ها انداختن (اگر کم بود مقداری روغن اضافه شود این قسمت به مقدار چربی گوشت مصرفی شما مربوط می‌شه) سرخ می‌کنیم تا گوشت رنگ بهتری بگیره. اگر گوشت شما چربی دار بشه هیچ نیازی به استفاده از روغن نیست و کاملاً سنتی مثل اقوام گذشته قابل سرخ کردن هست. یکی از طعم‌های سنتی که طرفدارهای زیادی داره همین گوشت سرخ شده در چربی حیوانی است. شاید باورش کمی سخت باشه که با حداقل امکانات می‌شه گوشت رو پخت از جهت عطر و طعمش بهتون اطمینان می‌دم بی‌نظیره. امیدوارم که بوی خوب این غذا حس و حال قدیم‌ها رو به‌خونه‌های شما همراهان همیشگی ما بیاره و کمال لذت رو از اون برده باشید.



قورمه

مواد مورد نیاز: گوشت تازه گوسفندی دوپست و پنجاه گرم، پیاز سه عدد متوسط، نمک به مقدار دلخواه، روغن به مقدار لازم (از روغن محلی هم می‌شه استفاده کرد) آب جوش دو و نیم لیوان
طرز تهیه خوراک قورمه: روغن ما نیز شامل دو بخش کلی هست. یکی پختن گوشت و مرحله دوم سرخ کردن گوشت یا قورمه کردن اون. گوشت‌ها رو به صورت نسبتاً ریز خرد می‌کنیم، حالا مثل تمام روش‌های پختن گوشت برای از بین بردن بوی بد آن نیاز داریم به اون پیاز اضافه کنیم. پیازهارو نگینی خرد کنید و با روغن و آب همه رو توی قابلمه می‌ریزیم. حرارت شعله گاز رو متوسط می‌کنیم و بهش زمان می‌دیم تا به آرومی بپزه. وقتی که آب کاملاً تبخیر شد و پیازها مون له شده بودن نمک را به موادمون اضافه می‌کنیم. نمک باید بیشتر از حالت معمولی به این غذا زده بشه تا مزه گوشت

15 Years of Social Worker Experience

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



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

دفتر خدمات اجتماعی
با مدیریت
بهارا فتاحی

Email: Bahara_Fattahi@yahoo.com

Bahar Social Services



لی لی بازی میکنند. به دختر، به پسر. اصلا غرق شدن تو همدیگه، گور پدر دنیا و مافیها. پای دخترک میره روی خط. میگه آخ من سوختم، پسر میگه عیبی نداره دوباره برو.

فکر می کنم به ماه دوماد، کاش میشد بهش بگم بچه، اگه امشب بله رو گرفتی و دختر دلخواهت رو بهت دادن کاش حواست باشه به حال امشبت همیشه. یادت نره براش جنگیدی. یادت نره براش آواز خونندی. یادت نره تنت و دلت همزمان بیتاب بود. حواست باشه به یارت، هر جا پاش رفت روی خط، هر جا فکر کرد سوخته، نذاری غصه بخوره... شب از پنجره میاد تو و بغلم میکنه و میگه ببین چشات سرخه؟ بخواب دیوونه. میگم برو بابا، تازه اول غمه. بعد می بینم دارم تنهایی لی لی بازی میکنم تو بیابون. چشمامو می بندم و میذارم صدای آواز دسته جمعی خونه همسایه بشه مزار سکوت. شاه دختر، گل به سر سرون دختر...

همه نگاهش می کنن و رد میشن. پنجشنبه تازه عروسه، با قر و فر و اطوار. همه دوستش دارن، دلتنگش میشن، براش محبت میدارن کنار. راه میره با ناز و می دونه عمر سلطنتش کوتاهه، کوتاه اما قشنگ. جمعه صبح تا ظهر تویی، رها و زیبا و امن و خواستی. جمعه عصر تا شب منم. عبوس، کلافه، مردد، بیهوده. هفته به هفته دارم شکسته تر میشم، از دور نگاهم می کنی و لبخندت برقراره. عین کشتی یونانی شدم. از جزیره که نگاهش کنی، سرحال و باشکوهه، از نزدیک پوسیده. نیا نزدیک، که روزها برای رفتن عجله دارن، و نمی ارزه نزدیکی به تماشای عصر جمعه. همین.

شاه دختر و دختر، گل به سر سرون دختر...

از خونه همسایه داره صدای آواز جمعی میاد که: نون و پنیر ارزونیتون، دختر نمیدیم بهتون. بعد صدای خنده بلند و دسته جمعی. دلم میخواد برم دم پنجره و ایسم بگم پدسگا دختر رو بدید بهش، اگه نور قلب همدیگه هستن، اگه همدیگه رو راس راسی میخوان سنگ نندازین، خنده نداره که، نمی بینین دنیا مونده بی آدم خوشحال؟ ولی نمیگم. بزرگ شدم دیگه. عاقل شدم. و ایسم از پنجره نگاه میکنم به حیاط بزرگ همسایه که دو تا بچه دارن توی گوشه حیاطش

روزهای هفته

شنبه مثل خونوی مامان بزرگه. حالت توش خوبه حتی اگه هیچ اتفاقی خوبی هم نیفته. دلت گرمه و اتاق به اتاق، بوی خوراکی و



حمید سلیمی
شنبه مثل خونوی مامان بزرگه. حالت توش خوبه حتی اگه هیچ اتفاقی خوبی هم نیفته. دلت گرمه و اتاق به اتاق، بوی خوراکی و آرامش میاد. یکشنبه واسه من، روز بیست و سوم پاییزه. اولین بارون ممتد، اولین هجوم دلتنگی، اولین خورشید خواستن و ابر گیر آوردن. روز گریه بی دلیل. دوشنبه واسه من مثل یه زن جاافتاده قشنگه. می دونی چی میگم؟ از قشنگی خودش خبر داره، دلبری کردن بلده، واسه هیچی عجله نداره. میشه غرق بشی توش، بدون این که بترسی. سهشنبه عاقله مرد کارمندطور ساده پوش باحالیه که سرش تو لاک خودشه، از این آدم بی آزارها، از این ها که اگه منفعتی برات ندارن، ضرر هم ندارن. آشناست، صمیمی نه.

چهارشنبه پادشاه کلافگیه، به جوری که انگار کف دستش زغال داغ گذاشتن. بی قراره، بی حواسه، پریشونه. یاد گل فروش دم تاتر شهر میندازه من رو،



تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک



hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟

آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟

ما با استفاده از آخرین مدل های سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم

قبول اکثر بیمه های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,

United Healthcare, Epic Hearing Care Solutions,

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، سن دیگو، ریورساید و تمامی شهرهای جنوب کالیفرنیا و حومه



Home Healthcare (Medical) Services

Skilled Nursing (RN, LVN, CNA, HHA)

Medical Social Services

Registered Dietitian

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

Pharmacy Services



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



Homecare (Non-Medical) Services

Companionship

Meal prep & feeding

Transferring & mobility

Incontinent care & bathing

Custodial care

Personal attendance

Light housekeeping

Errands & appointments

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



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



All Payments Accepted

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



مشاوره رایگان حضوری و تلفنی (949) 666-2233



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

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS

بازیابی نور
و زیبایی محیط



خانه شیک



Chic Home



949-379-0090

ChicHomeOC.com

Visit Our Showroom at:
23472 Ridge Route Dr.
Laguna Hills, CA 92653



**RUMI Pharmacy Next to:
Mission Ranch Market
in Mission Viejo**

داروخانه رومی
جنب میشن رنچ مارکت

**برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه
پذیرش اکثر بیمه های دارویی:**

**Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare,
Express Scripts Caremark, Atnea**

● مشاوره رایگان دارویی برای هموطنان عزیز
● خدمات رایگان ارسال دارو و تحویل در منزل

(949) 457-2246

**23162 Los Alisos Blvd # 102,
Mission Viejo, CA 92691**