



سال اول شماره ۱۶ اکتبر ۲۰۱۷

دو هفته نامه

# خواندنی‌ها



جشن مهرگان بر مهربانان شاد باد





# جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز



**ALL IN ONE  
FOOT CARE CENTER**

## دکتر آرشیا روحیان

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

## دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
Temple University in Philadelphia

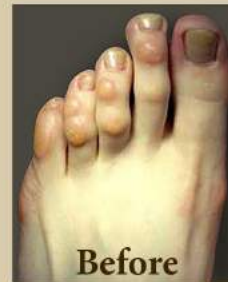
## اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

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

## مطب ها در اورنج کانتی

**Irvine**  
**113-waterworks Way**  
**Suite 100**  
**Irvine, CA 92618**

**Laguna Woods**  
**24331-El Toro Road**  
**Suite 370**  
**Laguna Woods, CA 92637**

## تلفن:

**(949) 588-8833**





سَتَن سَر دَبِير

در هنگامه ای که خبری از اینترنت ، تلفن و فکس و یا حتی تلگراف نبود سفر همچون یک شبکه اجتماعی شبکه ای بسیار کند و یک طرفه مردمان را به یکدیگر پیوند می داد. برای دانستن و یا به گونه امروزی دانلود اطلاعات می بایست که به مقصد سفر می کردند تا از حال و احوال و دانش دیگران آگاهی می یافتند. سفرهایی که گاه ماه ها طول می کشید. از این رو مسافر دارای ارج و قرب خاص خود بود. از کمالات جامعه اجتماعی باز کردن به روی مسافران بود چرا که نه تنها آنان جویای دانش و کمال بودند بلکه اخبار دیگر مناطق را با خود به همراه داشتند. گفته اند بسیار سفر باید تا پخته شود خامی. با گذشت زمان و ظهور تکنولوژی جنبه آگاهی و دانایی سفر کردن کم رنگ شد تا جایی که تمامی اخبار و علوم در کوتاه ترین زمان ممکن به اقصی نقاط جهان ارسال می شود. با وجود این هنوز سفر معنای واقعی خود را از دست نداده است. با وجود امکانات حمل و نقل پیشرفته این امکان وجود دارد تا تقریبا به همه جا رفت. . دیگر اینکه کسی بگوید و تعریف کند معنی ندارد باید رفت و دید و تجربه کرد و به خاطر سپرد. برخورد با آدم‌های جدید و یاد گرفتن درباره جهان و درباره خود، تعداد سفرها مهم نیست؛ مهم چیزهایی است که دیده‌اید، تجزیه و تحلیل کرده‌اید و به یاد سپرده‌اید. هیچ وقت نسل آنهایی که سفر، بزرگ‌ترین و لذت‌بخش‌ترین تفریح‌شان است، منقرض نخواهد شد و برای همین اگر شما از این گروه هستید، هرگز تنها نخواهید ماند

مشتاق فروهر

## شرکت ساختمانی skyson



- \* ساخت ساختمان های نو
- \* باز سازی ساختمان
- \* اضافه کردن زیر بنا
- \* طراحی ساخت و باز سازی شاینک سنتر
- \* ساخت و باز سازی سوپر مارکت
- \* ساخت کامل پمپ بنزین
- \* تفکیک زمین و مجوز ساخت
- \* رفع مشکلات ساختمانی با شهر داری

(949)310-8501

Lic# 515813



## هندی من

کلیه کارهای ساختمانی و ری مادلینگ

با قیمت مناسب

۶۶۵-۴۱۶ (۹۴۹)

احمد-AL





در ایران باستان روزهای ماه نام‌های خاص داشتند و از جمله نام روز شانزدهم هر ماه «مهر» بود. بنابراین «روز مهر» در ماه مهر، مهم‌ترین روز آیین‌های مهرگان بود. آیین‌های مهر (جشن‌های مهرگان) پس از نوروز، مهم‌ترین عید ملی ایرانیان بوده است. نوروز با بهار و شکوفه و نوید برکت آغاز می‌شد و مهرگان به خاطر پایان رسیدن کار جمع آوری محصول و آغاز شش ماهه شب‌های طولانی تر و سرما جشن گرفته می‌شد.

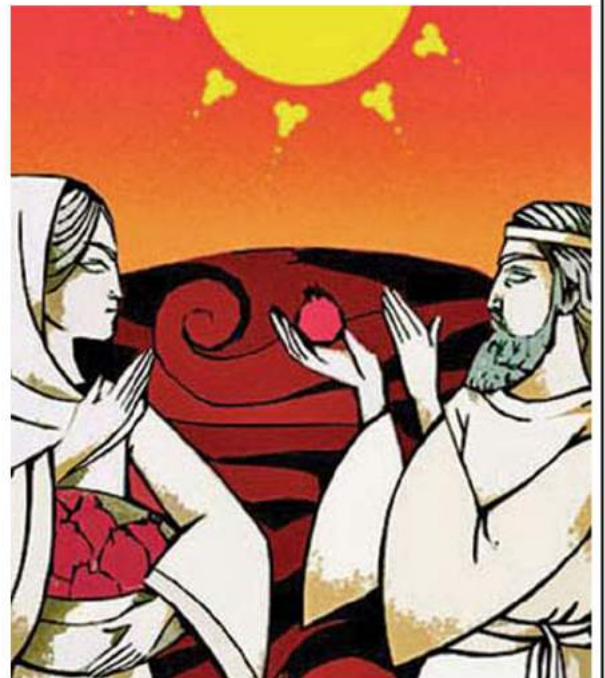
«مهرگان» ویژه آیین‌های سپاس‌گزاری به درگاه خداوند [اهورامزدا] است که این همه نعمت را به انسان ارزانی داشته و نیز استفاده از این فرصت برای تحکیم دوستی‌ها، محبت‌ها و عواطف انسانی بوده است. به نظر بسیاری از مورخان، «مهرگان» آیین الزام ایرانیان به دوستی کردن و مهر ورزیدن به یکدیگر هم به شمار می‌آید. در گذشته، در روزهای مهرگان (۴ تا ۶ روز) مردم مهمانی‌های بزرگ برپا می‌کردند و پذیرایی با میوه تازه در مهرگان و میوه خشک (آجیل و خشکبار) در نوروز؛ رسم تغییرناپذیر ایرانیان از عهد



باستان بوده است. آن‌گونه که از مجموع منابع موجود، همچون نگاره‌ها و متون باستانی و نوشته‌های مورخان و دانشمندان قدیم ایرانی و غیر ایرانی (مانند فردوسی، بیرونی، ثعالبی، جهانگیری، اسدی توسی، هرودوت، کتسیاس، فیثاغورث و ...) و نیز آثار شاعران و ادیبان (مانند جاحظ، رودکی، فرخی، منوچهری، سعدسلیمان و ...) دریافت می‌شود؛ مردمان در این روز تا حد امکان با جامه‌های ارغوانی (یا دست‌کم با آرایه‌های ارغوانی) برگرد هم می‌آمده‌اند؛ در حالی که هر یک، چند «نبشته شادباش» یا به قول امروزی، کارت تبریک برای هدیه به همراه داشته‌اند. این شادباش‌ها را معمولاً با بویی خوش همراه می‌ساخته و در لفافه‌ای زیبا می‌پیچیده‌اند. در میان خوان یا سفره مهرگانی که از پارچه‌ای ارغوانی رنگ تشکیل شده بود؛ گل «همیشه شکفته» می‌نهادند و پیرامون آنرا با گل



های دیگر آذین می‌کردند. امروزه نمی‌دانیم که آیا گل همیشه شکفته، نام گلی بخصوص بوده است یا نام عمومی گل‌هایی که برای مدت طولانی و گاه تا چندین ماه شکوفا می‌مانند. در پیرامون این گل‌ها، چند شاخه درخت گز، هوم یا مورد نیز می‌نهادند و گونه‌هایی از میوه‌های پاییزی که ترجیحاً به رنگ سرخ باشد به این سفره اضافه می‌شد. میوه‌هایی مانند: سنجد، انگور، انار، سیب، به، ترنج (بالنگ)، انجیر، بادام، پسته، فندق، گردو، گنار، زالزالک، ازگیل، خرما، خرمالو و چندی از بوداده‌ها همچون تخمه و نخودچی. دیگر خوراکی‌های خوان مهرگانی عبارت بود از آشامیدنی و نانی مخصوص. نوشیدنی از عصاره گیاه «هَتومَه/ هوم» که با آب یا شیر رقیق شده بود، فراهم می‌شد و همه باشندگان جشن، به نشانه پیمان از آن می‌نوشیدند. نان مخصوص مهرگان از آمیختن آرد هفت نوع غله گوناگون تهیه می‌گردید. غله‌ها و حبوباتی مانند گندم، جو، برنج، نخود، عدس، ماش و ارزن. دیگر لازمه‌های سفره مهرگان عبارت بود از: جام آتش یا نوکچه (شمع)، شکر، شیرینی، خوردنی‌های محلی و بوی‌های خوش مانند گلاب.







salesforce

CRM  
Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری  
طراحی پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیلز فورس  
اجرا و کنترل پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیلز فورس  
طراحی وب سایت دینامیک  
ثبت داین و هاست  
تبلیغ در گوگل باحکام با اینیجین شما

1-949-310-8110



دو دوست قدیمی در حال عبور از بیابانی بودند . در حین سفر این دو سر موضوع کوچکی بحث میکنند و کار به جایی میرسد که یکی کنترل خشم خودش را از دست میدهد و سیلی محکمی به صورت دیگری میزند .

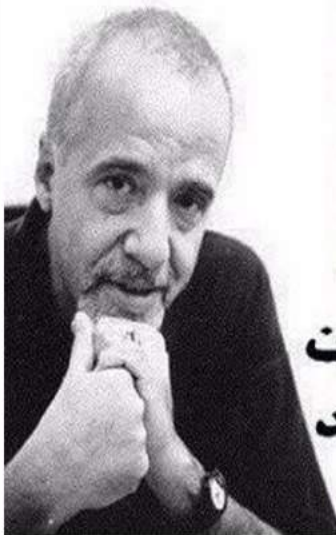
دوست دوم که از شدت ضربه و درد سیلی شوکه شده بود بدون اینکه حرفی بزند روی شنهای بیابان نوشت : " امروز بهترین دوست زندگیم سیلی محکمی به صورتم زد . "

آنها به راه خود ادامه دادند تا اینکه به دریاچه ای رسیدند . تصمیم گرفتند در آب کمی شنا کنند تا هم از حرارت و گرمای کویر خلاص شوند و هم اتفاق پیش آمده را فراموش کنند همچنانکه مشغول شنا بودند ناگهان همان دوستی که سیلی خورده بود حس کرد گرفتار باتلاق شده و گل و لای وی را به سمت پایین میکشد . شروع به داد و فریاد کرد و خلاصه دوستش وی را با هزار زحمت از آن مخمصه نجات داد.

مرد که خود را از مرگ حتمی نجات یافته دید ، فوری مشغول شد و روی سنگ کنار آب به زحمت حک کرد : " امروز بهترین دوست زندگیم مرا از مرگ قطعی نجات داد "

دوستی که او را نجات داده بود وقتی حرارت و تلاش وی را برای حک کردن این مطلب دید با شگفتی پرسید : " وقتی به تو سیلی زدم روی شن نوشتی و حال که تو را نجات دادم روی سنگ حک میکنی ؟ "

مرد پاسخ داد : " وقتی دوستی تو را آزار میدهد آن را روی شن بنویس تا با وزش نسیم بخشش و عفو آرام و آهسته از قلبت پاک شود . ولی وقتی کسی در حق تو کار خوبی انجام داد، باید آنرا در سنگ حک کنی تا هیچ چیز قادر به محو کردن آن نباشد و همیشه خود را مدیون لطف وی بدانی . "



سعی کن آنقدر  
کامل باشی که  
بزرگترین تنبیه تو  
برای دیگران گرفتن  
خودت از آنها باشد  
پائولو کوئلیو

## خواندنی‌ها

مقالات رسیده  
مسترد نمیشود

سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر  
مدیریت داخلی و آگهی‌ها : ندا مجلسی  
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی  
تایپ: کیارش

تلفن: (949)923-0038

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

وب سایت: WWW.khondaniha.com





**Complete Home Remodeling**  
Kitchen • Bath • Flooring • Windows • Shutters  
**949-630-7012**

General Contractor lic#: 755188

**KITCHEN SPECIAL \$6995**

10x10 kitchen, up to 20 ft. cabinets, white or espresso shaker, 3 different colors granite, dovetail drawers, pull-out trash can.

**6 LED Kitchen Recessed Lights \$599.00**

**FULL BATH SPECIAL \$4899**

5 x 8 bathroom shower or tub, up to 80 sq. ft. wall tile and 60 sq. ft. floor tile and plumbing.

**Travertine Stone or Hand-Crafted Distressed Wood from \$699 sq. ft. installed**

**12mm Laminate Wood or 20" x 20" Porcelain Tile from \$399 sq. ft. installed**

**4" MDF Baseboard from \$299 minimum 400 l.f. Crown Moulding from \$499 linear ft. minimum 400 l.f.**



**BEST PRICE GUARANTEED! We Do It All!**

- Full In-House Remodeling (kitchen, bath & room additions)
- All Types of Flooring (carpet, tile, stone, laminate & hardwood)
- Electrical (recessed lighting & electrical panels)
- Windows, Entry & Interior Doors
- Plumbing/Roofing
- A/C & Heating
- Paint/Texture/Stucco/Drywall
- Crown Moulding, Baseboards & Door Casings
- Wrought Iron Staircases

**Wrought Iron Staircase**



**CARPET**

• Free Estimating • Free Furniture Protection  
• Free Lifetime Installation Warranty • Free 24-Hour Customer Support

Warranted Staircase	Staircase w/ Handrail	Lifetime Stair Staircase
from \$129	from \$249	from \$295
per 100 sq. ft. (minimum 100 sq. ft.)	per 100 sq. ft. (minimum 100 sq. ft.)	per 100 sq. ft. (minimum 100 sq. ft.)

Thick Carpet \$399 From \$399 Per Sq. Ft. Premium Carpet \$449 From \$449 Per Sq. Ft. Designer Carpet \$499 From \$499 Per Sq. Ft.



**6 Windows from \$2695**

**Wood Shutters from \$15.99 min. 100 sq. ft.**

بالاترین دقت، بهترین کیفیت، زیباترین طرح و مناسب ترین قیمت



## عاشقانه‌ها

در کودکی عاشق بادکنک بودم امکان نداشت با پدر و مادرم به سوپر مارکت بروم و برای بادکنک پا زمین نکوبم اولین بادکنکی که داشتم را همان روز اول در دست هایم گرفتم و محکم بغلش کردم... ولی ترکید... فهمیدم همان اول نباید خیلی دوست داشتمم را نشان بدهم... نباید خیلی محکم بغلش کنم طاقتش را ندارد می ترکد!!

بادکنک بعدی را بیش از حد بزرگش کردم... ظرفیتش را نداشت... آن هم ترکید... فهمیدم نباید چیزی را که دوست دارم بیش از حد بزرگش کنم بادکنک بعدی را که خریدم حواسم بود... نه دوست داشتمم را زیاد نشان دادم نه بیش از حد بزرگش کردم ولی آن هم برای من نماند بردمش پیش دوستانم و در یک چشم بر هم زدن صاحبش شدند!!!!

بادکنک بعدی را خیلی اتفاقی از دست دادم... وسط روزهای خوبان وقتی همه چیز خوب پیش می رفت افتاد روی بخاری و تمام... رفتم سوپر مارکت محله و یک بادکنک دیگر خریدم... همان جا به آن نگاه کردم و گفتم تو آخرین بادکنکی هستی که دوست دارم... رفتم خانه و آن را در کمد گذاشتم.

نه بغلش کردم... نه زیاد بزرگش کردم... نه به کسی نشانش دادم... اینطور دیگر هیچ خطری تهدیدش نمی کرد... یک دوست داشتن یواشکی... یک دوست داشتن از راه دور... یک دوست داشتن بدون روزهای خوب و شاد... هر چند وقت یک بار می رفتم سراغش تا مطمئن شوم هنوز هست... یک روز وقتی رفتم سراغش دیدم که خیلی کوچک شده... خیلی پیر شده... همان جا بود که فهمیدم دوست داشتن را باید یاد گرفت... فهمیدم به دست آوردن کسی که دوست داری تازه اول ماجراست... دوست داشتن نگهداری می خواهد... من بادکنک های زیادی داشتم ولی دوست داشتن را هیچوقت یاد نگرفتم

## کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما

آرزوی ماست

تلفن:

(۸۱۸)۲۴۹-۴۶۸۷





شعبه لاگونا نیگل افتتاح شد.

دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۵ سال تجربه

ما با پیشرفته ترین دستگاههای رادیوگرافی و مرغوبترین براکتهای ارتودنسی در خدمت هموطنان گرامی و فارسی زبانان محترم هستیم.



از لبخند خود لذت ببرید.

پذیرش کلیه بیمه های درمانی مدیکل، PPO، HMO  
پرداخت اقساطی به همراه تخفیف ویژه برای افراد فاقد بیمه درمانی  
معاینه، رادیوگرافی و مشاوره اولیه رایگان

**FREE iPad**  
رایگان iPad  
جهت مراجعه کنندگان جدید  
ارتودنسی بعد از شروع درمان

\* Free mini iPad for New orthodontics patients only. Cannot be combined with any other offer or insurance. Basic Cleaning in absence of periodontal disease



فوتبال در بهشت

هنگامی که بهمن در بستر مرگ بود ، خسرو هر روز به دیدار او میرفت.

یک روز خسرو گفت «بهمن جان ، ما هر دو عاشق فوتبال بودیم و سالهای سال با هم فوتبال بازی میکردیم. لطفاً وقتی به بهشت رفتی ، یک جوری به من خبر بده که در آن جا هم میشود فوتبال بازی کرد یا نه.»

بهمن گفت «خسرو جان ، تو بهترین دوست زندگی من هستی. مطمئن باش اگر امکانش بود حتماً بهت خبر میدهم

چند روز بعد بهمن از جهان رفت یک شب ، نیمه های شب ، خسرو با صدایی از خواب پرید. یک شیء نورانی چشمکزن را دید که نام او را صدا میزد: خسرو ، خسرو .... خسرو گفت: کیه؟

منم ، بهمن.  
تو بهمن نیستی ، بهمن مرده!  
باور کن من خود بهمنم..  
تو الان کجایی؟

بهمن گفت: در بهشت! و چند خبر خوب و یک خبر بد برات دارم.

خسرو گفت: اول خبرهای خوب را بگو.  
بهمن گفت: اول این که در بهشت هم فوتبال برقرار است. و از آن بهتر این که تمام دوستان و هم تیمیهایمان که مردهاند نیز اینجا هستند. حتی مربی سابقمان هم اینجا است. و باز هم از آن بهتر این که همه ما دوباره جوان هستیم و هوا هم همیشه بهار است و از برف و باران خبری نیست. و از همه بهتر این که میتوانیم هر چقدر دلمان میخواهد فوتبال بازی کنیم و هرگز خسته نمیشویم. در حین بازی هم هیچکس آسیب نمیبیند.

خسرو گفت: عالی! حتی خوابش را هم نمیدیدم! راستی آن خبر بدی که گفתי چیه؟  
بهمن گفت:

مربیمون برای بازی جمعه اسم تو را هم توی تیم گذاشته



ELEGANT LOOKS  
Wake Up With Make Up

میک آپ دائمی

Permanent Make-Up

آرایش عروس بطور کامل

• کوتاه کردن مو • رنگ • مش • فر • بند ابرو و صورت  
• اپیلاسیون • قیصال • رنگ مژه و فرمژه  
• صاف کردن مو به سبک ژاپنی و برزیلی

الکترولیز

متخصص از بین بردن موهای زاید بدن و صورت  
با متد مدرن با سوزن های یکبار مصرف و لیزر

میک آپ دائم و آموزش آن

• خط چشم بطور دائم • شکار دادن به ابروهای کم پشت و بی مو بطور دائم  
• خط دور لب و فرم دادن به لبهای بی شکل، نازک و بی رنگ  
• گذاشتن خال • ترمیم Scar  
• ترمیم لک های سفید در بدن (صورت، دست، پا...)  
• ترمیم دور سینه برای بیماران سرطان  
• تصحیح کردن رنگهای قرمز و آبی ابرو به رنگ طبیعی

(949) 300-4371  
www.elegantlooks.com

مهرانگیز  
با بیش از ۲۴ سال سابقه کار



## لانه سازی پرندگان



لانه های فنجانی شکل معمولا از علف، رسوبات آلی و تعداد کمی از تار عنکبوت، گل و لای و بزاق ساخته شده اند. تار عنکبوت ماده ای بسیار سبک و بسیار قوی و انعطاف پذیر است و به لانه این امکان را می دهد تا هنگام خوابیدن پرنده بر روی تخم ها قالب او را بگیرد (کاهش اتلاف گرما)، سپس برای جوجه های در حال رشد جا باز کند؛ و همچنین چون چسبنده است، به بیم پیوستن لانه به شاخه یا برگی که به آن متصل است کمک می کند.



لانه ی حفره ای، معمولا اتفاقی در چوب زنده یا مرده است، اما گاهی اوقات پرنده تنه ی سرخس های خیلی بزرگ یا کاکتوس های بزرگ مانند ساگارو و یا سازه های خشتی و دیگر اشیا قابل تغییر را با منقار خود خالی می کنند. لانه حفره ای از تخم ها در برابر وضعیت آب و هوایی حاد و در برابر بسیاری از شکارچیان محافظت می کند. برخی از گونه ها مانند دارکوب ها، مرغان رنگارنگ و غیره، حفره ها را خودشان حفر می کنند، در حالیکه گونه های دیگر از حفره های طبیعی یا رها شده مانند طوطی ها، چرخ ریسک ها و ... استفاده می کنند.

## پیشتان سفر به سیاره سرخ

کارشناسان با بررسی تفاوت های ژنتیکی، خصوصیات روحی و جسمی زنان با مردان، گروهی از افراد را پرچمدار و پیشتان سفر به سیاره مریخ معرفی کرده اند. سفر به سیاره مریخ از زمین حدود یک سال و نیم به طول می انجامد که مدت زمانی طولانی برای زندگی در فضا و محیط بسته و محدود سفینه های فضایی است.

این بازه زمانی طولانی سبب شده تا کارشناسان زنان را داوطلبانی مناسب برای سفر به مریخ نسبت به مردان بدانند و تصمیم گیری هایی در زمینه فرستادن تیمی از بانوان در اولین سفر به مریخ گرفته شده است.

یکی از نگرانی های کارشناسان ناسا، ازدواج فضانوردان مرد و زن در فضا و یا فرستادن تیمی از زوج های فضانورد است که می تواند خطرهای فراوانی به همراه داشته باشد.

با وجود اینکه به دنیا آمدن فرزندان در خارج از سیاره زمین این روزها به بحثی داغ در محفل های علمی تبدیل شده و کارشناسان امیدوار هستند تا چند سال آینده انسان هایی در پایگاه های کره ماه به دنیا بیایند، اما هنوز تحقیق و پژوهش در زمینه خطر به دنیا آمدن انسان در خارج از جو زمین، امکان وجود ناهنجاری های مادرزادی، دسترسی محدود به امکانات پزشکی و جراحی و مواردی از این دست ادامه دارد و کارشناسان از ریسک بالای این کار می گویند.

افزون بر احتمال فرزند آوری و مشکلات ناشی از آن، پژوهش ها نشان داده بدن زنان در فضا از استقامت بالاتری به نسبت مردان برخوردار است، زیرا به طور طبیعی سیستم ایمنی بدن زنان از مردان قوی تر است.

کارشناسان با پژوهش بر روی مردان و زنان فضانورد دریافته اند مردان بیشتر دچار التهاب و قرمزی صورت و خطر لخته شدن خون به نسبت زنان هستند.

در یک سال و نیم سفر به سیاره مریخ سفینه فضایی و فضانوردان در معرض میزان زیادی از اشعه های کیهانی قرار می گیرند و بارداری در یک زن فضانورد امکان دارد خطرهای بسیار جدی برای او و جنین ایجاد کند.

مقامات ناسا اعلام کرده اند که همیشه تعهد لازم مبنی بر رعایت استانداردهای فضایی، اخلاق کاری و حرفه ای را از فضانوردان خود تا به اکنون گرفته اند، اما با این وجود امکان ارسال تیمی از بانوان به مریخ در دست بررسی است.

کارشناسان همچنین در پژوهش های خود دریافته اند زنان در کار تیمی موفق تر از مردان هستند و بروز نوسان های خلقی، استرس، افسردگی، اقدام به کارهای خشونت زا و مواردی از این دست در آنها کمتر از مردان است.





## آکادمی موسیقی ارواین

زیر نظر حمید دیهیمی

با بیش از ۳۰ سال سابقه

برگزارکننده انواع کلاسهای

موسیقی

(پیانو- گیتار - ویلن - دف و تنبک)

Location:

OC Plaza, 2575, McCabe Way #270,  
Irvine, CA 92614

Tel: 949.653.9998

310.849.8477 (Santa Monica)

Website: [irvinemusicacademy.com](http://irvinemusicacademy.com)

Email: [hamid@irvinemusicacademy.com](mailto:hamid@irvinemusicacademy.com)



## ترفندهای خانه داری

### طرز تمیز کردن قهوه جوش

قهوه جوش شما ممکن است بهر دلیلی بسوزد این مقاله شما را راهنمایی میکند که چگونه قهوه جوش تان را به روش درست پاک کنید. یک لحظه حواس پرتی و قهوه جوشی که کف آن می سوزد! شاید برای شما هم پیش آمده باشد که کف قهوه جوش تان به دلیل بی احتیاطی سوخته باشد. احتمالاً بعد از آن هم قهوه جوش را به حال خود رها کرده اید و به همین دلیل نمی توانید رنگی که کف قهوه جوش به خود گرفته را تمیز کنید. ادامه این مطلب به شما نشان می دهد که چگونه این کار را انجام دهید.

یک قاشق غذاخوری نمک درون قهوه جوش بریزید. به اندازه 2 فنجان یخ به آن اضافه کنید. آب ¼ لیمو را بگیرید و درون قهوه جوش بریزید. محلول به دست آمده را کمی داخل قهوه جوش بچرخانید تا یخ شروع به ذوب شدن کند. اگر دیدید یخ ذوب نمی شود کمی آب سرد به آن اضافه کنید. هم زدن محلول را در جهات مختلف ادامه دهید تا رنگ سوختگی شروع به از بین رفتن کند.

نکات و هشدارهای مهم برای تمیز کردن قهوه جوش سوخته

اگر قهوه جوش به شدت تغییر رنگ داده است، باید این مراحل را چند بار تکرار کنید، اما در نهایت تمیز خواهد شد. هم زدن محلول بسیار مهم است. مطمئن شوید که وقتی مشغول هم زدن هستید محلول به همه مناطق رنگ گرفته می رسد. اگر جایی را فراموش کنید قهوه جوش به طور کامل تمیز نخواهد شد. از پاک کننده ها استفاده نکنید. هر چند به نظر می رسد سریع تر قهوه جوش را تمیز می کند. قهوه جوش ها معمولاً لبه ای دارند که مقدار کمی از مواد پاک کننده می تواند - حتی وقتی قهوه جوش را آب می کشید- زیر آن باقی بماند. همین مقدار کم هم می تواند وارد قهوه شود که بهداشتی نیست. این امر به ویژه در رستوران ها که مشتریان انتظار وسایل استریل شده را دارند، مهم است.

شما هرگز یک دزد را به خانه تان دعوت نمی کنید پس چرا اجازه میدهید افکاری که شادی شما را میدزدند در ذهنتان سکنی گزینند



## با کمک ذهنتان، دردتان را تسکین دهید

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی



درد مزمن حس ساده‌ای نیست و تحت‌تاثیر روش‌هایی است که مغز سیگنال‌های درد را پردازش می‌کند. در واقع، درد مزمن برحسب باورهای فرد درمورد سیگنال‌های درد خود، می‌تواند واکنش‌های بسیار قوی احساسی، مثل ترس، اضطراب یا حتی وحشت، برانگیزد. تنفس عمیق و ریلکسیشن نقاط شروع خوبی برای کنترل درد مزمن‌تان است.

تنها نقطه مثبت درد مزمن می‌تواند این باشد که مغز می‌تواند تا اندازه‌ای نحوه کنترل و کاهش حس درد را با استفاده از ترکیبی از تمرکز عمیق، تنفس و تکنیک‌های تصویرسازی یاد بگیرد.

تنفس ساده و ریلکسیشن

قبل از هر چیز باید خودتان را ریلکس کنید. برای انجام یک تمرین ریلکسیشن، اول باید زمانی را در نظر بگیرید که می‌دانید در آن زمان هیچ مزاحمتی نخواهید داشت.

- خودتان را در یک وضعیت آرام (خوابیده یا به راحتی تکیه داده) در اتاقی تاریک قرار دهید. یا چشم‌هایتان را ببندید و یا روی یک نقطه خاص متمرکز شوید. وضعیت قرارگیری‌تان باید حتماً راحت باشد.

- به این طریق تنفستان را کندتر کنید: عمیقاً از بینی نفس را داخل بکشید و درحالی‌که به آرامی تا ۱۰ می‌شمارید، با استفاده از قفسه سینه هوا را به داخل شکمتان بکشانید. سپس درحالی‌که لب‌هایتان را جمع کرده‌اید و تا ۱۰ می‌شمارید، به آرامی هوا را از دهان بیرون دهید.

- بعد از اینکه احساس کردید ریلکس شده‌اید، شروع به استفاده از تکنیک‌های تصویرسازی کنید.

وقتی ریلکس شدید، از تکنیک‌های تصویرسازی زیر برای کنترل درد مزمن خود استفاده کنید:

تغییر تمرکز: در این تکنیک قدرتمند شما تمرکزتان را بر روی یک قسمت خاص از بدن‌تان که درد ندارد (مثل دست، پا و ...) متمرکز می‌کنید و حس آن قسمت از بدن را تغییر می‌دهید. بعنوان مثال، تجسم کنید که دستتان گرم می‌شود. اینکار باعث می‌شود حواستان از منبع درد منحرف شود.

کوچک کردن توپ درد: در این تکنیک هم دردتان را به شکل یک توپ رنگی تجسم کنید (رنگی را تجسم کنید که یک رنگ استرس‌آور برایتان است مثل قرمز). هر بار که نفس را داخل می‌کشید و بیرون می‌دهید، تصور کنید که

«توپ» درد کوچکتر و کوچکتر می‌شود و به تدریج رنگ آن به یک رنگ آرامش‌بخش‌تر تبدیل می‌شود (بعنوان مثال برای خیلی از افراد این رنگ آبی یا سبز است). همینطور می‌توانید یک کیسه یخ آرامش‌بخش و خنک‌کننده (یا کیسه گرم) را تجسم کنید که روی ناحیه درد قرار می‌دهید. تصاویری را انتخاب کنید که برایتان آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده باشد. انتقال حس: از ذهنتان برای تولید حس‌های متغیر، مثل گرما، سرما یا بیهوشی، در یکی از دستانتان که درد ندارد استفاده کنید و آن دستتان را روی ناحیه دردناک قرار دهید. انتقال این حس خوشایند و لذت‌بخش را به ناحیه دردناک تجسم کنید. حرکت درد: دردتان را از نظر ذهنی از یک ناحیه به یک ناحیه دیگر از بدن‌تان که تصور می‌کنید تحمل آن برایتان در آن ناحیه راحت‌تر است منتقل کنید. مثلاً اگر نمی‌توانید حتی یک دقیقه درد را در پایتان تصور کنید، دردتان را ذهنی از پایتان به کمرتان منتقل کنید. حتی می‌توانید درد را به خارج از بدن‌تان و به هوا حرکت دهید. اینکار را می‌توانید با تکنیک توپ درد هم انجام دهید. می‌توانید توپ درد را در ذهنتان به خارج از بدن‌تان منتقل کنید.

این تکنیک‌ها برای اینکه در کنترل دردتان موثر واقع شوند همه نیاز به تمرین دارند. قبل از امتحان کردن تکنیک‌های تصویرسازی، تمرین تنفس و ریلکس‌سازی را برای یک تا دو هفته انجام دهید تا در آن حرفه‌ای شوید. وقتی توانستید به وضعیت دیلکسیشن عمیق دست پیدا کنید، تمرینات تصویرسازی را اضافه کنید.

این تمرین را ۳ مرتبه در هفته هر بار به مدت ۳۰ دقیقه انجام دهید. با تمرین متوجه خواهید شد که قدرتتان روی درد افزایش می‌یابد و دستیابی به تسکین درد از شما انرژی ذهنی کمتری می‌گیرد. همچنین می‌توانید از یک متخصص روانشناس که در زمینه کنترل درد تخصص دارد کمک بگیرید.

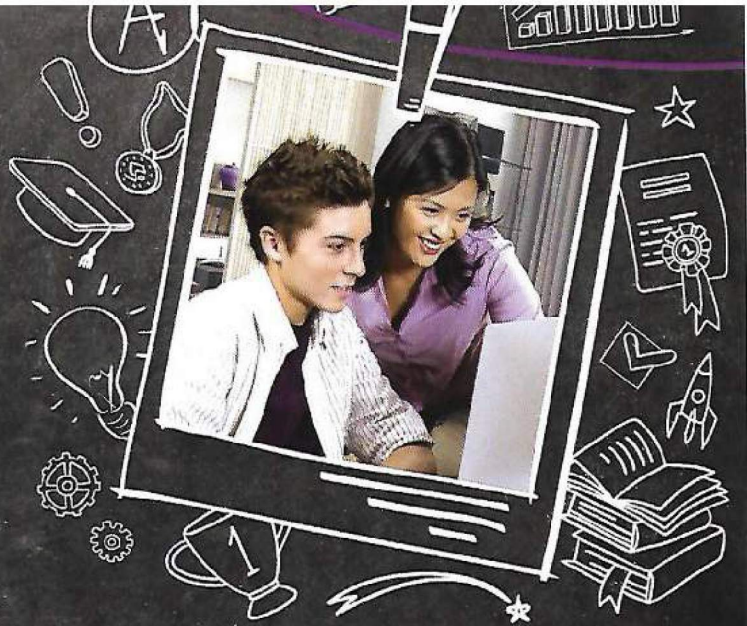




tutor<sup>®</sup>doctor

Trusted In-Home Tutoring

ایرانیان عزیز  
تدریس خصوصی در خانه  
**باروش تضمینی**  
... انگلیسی-ریاضی-فیزیک-شیمی

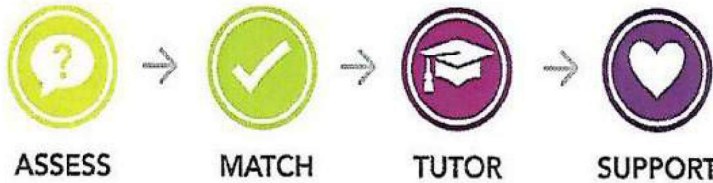


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا

- ✓ معلمان ما در وقت مناسب برای شما به خانه شما می آیند
- ✓ معلمان ما سابقه تدریس در رشته مورد نیاز شما را داشته و سوء پیشینه شان چک شده است
- ✓ معلم انتخابی و برنامه های تدریس مطابق نیاز و برنامه زمانی شما طراحی خواهد شد
- ✓ مشاور آموزشی ما در تمام مدت تحصیل با شما بوده و مراحل آموزش را زیر نظر خواهد داشت



Ask About Our 60-Day Money-Back Guarantee\*



\*Some conditions apply. Please contact your local Tutor Doctor franchise for details.

# We Referrals

## Special Offer for Friends and Family:

Present this Card for a Free Consultation and

**2 FREE HOURS OF TUTORING**

CALL 949-627-8768 and mention coupon code KF02H

[www.tutordocor.com/oc/friends](http://www.tutordocor.com/oc/friends)



# کاباره ی سفیر

حیف است به لوس آنجلس بیائید  
و به سفیر سری نزنید

برنامه های متنوع موسیقی ایرانی با محبوب ترین خوانندگان روز



در کاباره ی سفیر، مانند یک سفیر پذیرایی میشوید

سرویس ویژه برای دلیوری

بهترین و متنوع ترین و با شکوه ترین **کیتینگ** برای جشن ها و میهمانی های شما

19940 Ventura Blvd Wood land hills Ca

818-713-9090



طراحی با مداد



<http://rebloggy.com>

## طرز تهیه پلو مرغ و قارچ

مواد لازم

ران مرغ تکه تکه شده ۹۰۰ گرم - روغن زیتون  
۲ قاشق غذاخوری - پیاز بزرگ ۱ عدد - آویشن  
به مقدار کافی - نمک به مقدار کافی - فلفل به  
مقدار کافی - برنج دانه بلند ۲ پیمانه - قارچ  
خرد شده ۲۰۰ گرم - عصاره مرغ ۴ پیمانه  
کره ۳ قاشق غذاخوری - نخود فرنگی ۱ پیمانه  
سیر ۲ حبه کوچک - جعفری خرد شده ۳ قاشق  
غذاخوری

طرز تهیه: تکه های مرغ را در یک سینی فر  
قرار دهید و طبق سلیقه خود مقداری نمک و  
فلفل روی آنها بپاشید. سینی مرغ را کنار  
بگذارید. فر را روشن کنید و روی دمای ۱۸۰  
درجه سانتیگراد تنظیم نمایید.

روغن زیتون را در قابلمه ای ریخته و روی  
شعله نسبتاً زیاد گاز قرار دهید. پیاز را خرد  
کنید و داخل قابلمه بریزید. به تفت دادن  
ادامه دهید تا پیازها به رنگ قهوه ای روشن  
درآیند (۸ تا ۱۰ دقیقه)، سپس کمی نمک و  
روغن اضافه کنید. مرغ ها را به پیاز اضافه  
کنید. کمی آویشن اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر  
به پخت ادامه دهید.

۱ پیمانه آب به قابلمه اضافه کنید و حدود ۵  
دقیقه صبر کنید تا نیمی از آب بخار شود.

برنج و مشتی از قارچ را اضافه کنید و هم بزنید  
(بیشتر قارچ را برای تزیین نگه دارید). سپس  
عصاره مرغ را اضافه کنید و به پخت ادامه  
دهید تا مایع شروع به قل زدن کند. طعم مایع  
را بچشید و اگر نیاز دارد کمی نمک و فلفل  
اضافه کنید.

در قابلمه را بگذارید و ۱۰ دقیقه روی حرارت  
متوسط به طبخ ادامه دهید. در آخر قابلمه را  
از روی گاز بردارید و آن را به مدت ۲۰ دقیقه  
در فر قرار دهید. پس از خارج کردن قابلمه از  
فر، ۱۰ دقیقه صبر کنید تا پلو مرغ و قارچ کمی  
خنک شود.

در طول مدتی که پلو در فر قرار دارد، قارچ  
های باقی مانده را تفت بدهید: تابه را روی  
شعله متوسط قرار دهید و کره را در آن آب  
کنید. سپس قارچ ها را همراه با نمک و فلفل  
اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که قارچ نرم و  
قهوه ای رنگ شود.

## آیا می دانید که؟

آیا می دانستید که حنجره زرافه تار صوتی ندارد و گنگ است؟  
آیا می دانستید که تنها غذایی که فاسد نمی شود عسل است؟  
آیا می دانستید که پلک زدن زنان ۲ برابر پلک زدن مردان است؟  
آیا می دانستید که قدیمی ترین بنا در شمال توکیو است که ۵۰ هزار  
سال قدمت دارد؟

آیا می دانستید که روزانه ۱۴۰۰۰ نفر به بیماری ایدز مبتلا می شوند؟  
آیا می دانستید که مقاوم ترین ماهیچه در بدن زبان است؟  
آیا می دانستید که لایه پوستی که آرنج دست را پوشانده هر ۱۰ روز  
یک بار عوض می شود؟

آیا می دانستید که در هر قطره آب ۳۳ میلیارد الکترون وجود دارد؟  
آیا می دانستید که مرغ با شنیدن موسیقی بزرگترین تخم را می  
گذارد؟

آیا می دانستید ۷۰٪ فقرای جهان را زنان تشکیل می دهند.  
آیا می دانستید نور خورشید ۸/۵ دقیقه طول می کشد تا به زمین  
برسد.

آیا می دانستید خودروسازی بزرگترین صنعت در جهان می باشد.



## با خواندن این مطلب به ایرانی بودن خود افتخار کنیم

اولین مردمانی که سیستم آگو یا فاضلاب را جهت تخلیه آب شهری به بیرون از شهر اختراع کرد ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که اسب را به جهان هدیه کردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که حیوانات خانگی را تربیت کردند و جهت بهره مندی از آنان استفاده کردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که مس را کشف کردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که آتش را در جهان کشف کردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که ذوب فلزات را آغاز کردند ایرانیان بودند در شهر سیلک در اطراف کاشان.

اولین مردمانی که کشاورزی را جهت کاشت و برداشت کشف کردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که کشتی یا زورق را ساختند ایرانیان بودند به فرمان یکی از پادشاهان زن ایرانی.

اولین ارتش سواره نظام در دنیا را سام ایرانی با ۱۱۵ سرباز اختراع کرد.

اولین مردمانی که حروف الفبا را ساختند در ۲۰۰۰ سال پیش در جنوب ایران، ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که به کرویت زمین پی بردند ایرانیان بودند.

اولین مردمانی که قاره آمریکا را کشف کردند ایرانیان بودند و کریستف کلمب و واسکودوگاما بر اثر خواندن کتابهای ایرانی که در کتابخانه واتیکان بوده به فکر قاره پیمایی افتادند.

آیا میدانید کلمه شاهراه از راهی که کورش کبیر بین سارد پایتخت کارون و پاسارگاد احداث کرد گرفته شده است.

اولین هنرستان فنی و حرفه ای در ایران توسط کورش کبیر در شوش جهت تعلیم فن و هنر ساخته شد.

دیوار چین با بهره گیری از دیواری که کورش در شمال ایران در سال ۵۴۴ قبل از میلاد برای جلوگیری از تهاجم اقوام شمالی ساخت، ساخته شد.

داریوش کبیر طرح تعلیمات عمومی و سوادآموزی را اجباری و به صورت کاملاً رایگان بنیان گذاشت که به موجب آن همه مردم می بایست خواندن و نوشتن بدانند که به همین مناسبت خط آرامی یا فنیقی را جایگزین خط میخی کرد که بعدها خط پهلوی نام گرفت.

(داریوش به حق متعلق به زمان خود نبود و ۲۰۰۰ سال جلو تر از خود می اندیشید).

داریوش برای ساخت کاخ پرسپولیس که نمایشگاه هنر آسیا بوده ۲۵ هزار کارگر به صورت ۱۰ ساعت در تابستان و ۸ ساعت در زمستان به کار گماشته بود و به هر استادکار هر ۵ روز یکبار یک سکه طلا (داریک) می داده و به هر خانواده از کارگران به غیر از مزد آنها روزانه ۲۵۰ گرم گوشت همراه با روغن - کره - عسل و پنیر میداده است و هر ۱۰ روز یکبار استراحت داشتند.

داریوش برای اولین بار در ایران وزارت راه - آب - سازمان املاک - سازمان اطلاعات - سازمان پست و تلگراف (چاپارخانه) را بنیان نهاد.

اولین راه شوسه و زیر سازی شده جهان توسط داریوش ساخته شد.



## پشه های نیشو

چرا پشه ها برخی از ما را نیش می زنند و برخی دیگر را نه؟

پشه ها در مقابل انسان ها رفتار یکسانی از خود نشان نمی دهند.

بر خلاف باور عمومی پشه ها طعمه های انسانی خود را بر اساس نوع پوست انتخاب نمی کنند بلکه این طعمه ها بر اساس بوها انتخاب می شوند.

پشه ها یک سیستم بویایی توسعه یافته دارند که از طریق آن، بو را دریافت می کنند. در میان بوهای مورد علاقه این حشرات می توان بوی عرق و دی اکسید کربن را برشمرد. پشه ها اسید لاکتیک، اسید اوریک، آمونیاک و سایر موادی را که در عرق ترشح می شوند، بو می کشند و به آن علاقمندند.

علاوه بر این، بدن های گرم تر یا بدن هایی که از آن ها بیشتر دی اکسید کربن خارج می شود مستعد این هستند که مورد حمله پشه ها قرار بگیرند. به طور مثال آدم های چاق، زنان حامله و افرادی که الکل مصرف می کنند در این دسته قرار می گیرند.

منشا برخی بوها ژنتیک است. بعضی بوها هم به دلیل وجود برخی باکتری های خاص در هر انسان وجود دارند. در این بین گروه های خونی هم نقش دارند. افرادی که دارای گروه خونی O هستند، دو برابر بیشتر از افرادی گروه خونی A دارند، قربانی نیش پشه ها می شوند. البته در این بین ۸۵ درصد افراد، ماده ای را از پوست خود ترشح می کنند که نشان دهنده گروه خونی آن ها است اما بدن ۱۵ درصد افراد، این ماده را ترشح نمی کنند و اگر این افراد به طور مثال گروه خونی O هم داشته باشند کمتر طعمه پشه ها می شوند.

از سوی دیگر بعضی پشه ها به رنگ های تیره کشش بیشتری دارند. پس بهتر است در زمان غروب آفتاب، لباس های رنگ روشن بپوشید تا از نیش پشه ها در امان بمانید.



# با همکاری دکتر نقیبی

# Law Offices



ورشکستگی Bankruptcy  
Medical Malpractice

امور جنائی  
تصادفات رانندگی  
زمین خوردگی  
حمله حیوانات  
ثبت شرکت ها  
دعاوی خانوادگی  
انحصار وراثت  
امور مهاجرت

دعاوی قراردادهای مالی و ملکی

**949-583-7326**

**Fax: 949-583-7565**

23276 South Pointe dr  
Suite 208

Laguna Hills, CA 92658

## دکتر الکس نقیبی

فوق دکترای حقوق از دانشگاه  
Thomas Jefferson School Of Law  
دکترای اقتصاد و مدیریت  
دکترای حقوق , فوق دکترای حقوق  
از دانشگاه توماس جفرسون  
پرفسور حقوق و معاون ارشد دانشگاه حقوق

American Heritage  
University College of Law  
Assistant Dean of Law School

دفاتر حقوقی با همکاری وکلای باتجربه



Mark H. Shafer, Esq  
Former Chapman  
University Football  
All-American



جدول شماره ۱۶ (حل جدول در شماره ۱۷)

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

جدول سودوکو

		9	6		4			
5			4				3	
	7		9					2
6	9			2				
		1	3		6	5		
				7			8	6
3					9		5	
	5				3			4
		6			5	2		

قانون حل جدول سودوکو

- قانون اول: در هر سطر جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
- قانون دوم: در هر ستون جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
- قانون سوم: در هر ناحیه ۳×۳ جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.

حل جدول شماره ۱۵

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

عمودی:

- ۱- حصیر - داوطلب و نامزد
- ۲- ورزش چویدستی - کنایه از قد کوتاه!
- ۳- صدای گاو - زن مسلمان - واحد شمارش کاغذ - علامت جمع
- ۴- ورزش پهلوانی - هوس ها - بهانه جویی
- ۵- جامه صاف کن - سردباری - سنگینی - عضو صورت - سخت و دشوار
- ۶- جزیره بزرگ ایتالیا - بدون استراحت - حرف شانزدهم
- ۷- معجون جوش و خارش - شهری در هلند - مخفف آتش
- ۸- طاقت و تحمل - سفید آذری - سرما - آینده
- ۹- مروارید درشت - از اشکال هندسی - اصطلاحی در شطرنج
- ۱۰- اندام تنفسی - افزون شدن - اطهار
- ۱۱- خنده رو - ساز مولانا - عیب - واحد معیار
- ۱۲- شب بسیار تاریک - سرمای نیروی دریایی - آوازه
- ۱۳- رود اروپایی - آیین - لوح سنگی - درخت انگور
- ۱۴- محروم - غرور
- ۱۵- فتنه انگیز - بلده امروزی

افقی:

- ۱- کاسه کوچک یکی از ضرب المثل ها! - فیلمی به تهیه کنندگی مرضیه برومند (بی خانمان ها)
- ۲- پس از قهر - کرم گوشت خوک
- ۳- میوه مربایی - درختی که چوب آن ارزش صنعتی دارد - متحیر و سرگشته - نصف دانش
- ۴- پدیده کار - قوم حضرت موسی (ع) - اشک چشم
- ۵- سینمای سوخته - سرپرست - اسب آذری - استخدام مطلوب
- ۶- سردسیر - مشاور - ضمیر مفعولی
- ۷- نام زنانه - نشانه ها - حرف شرط
- ۸- به طور ناگهانی - کوچک - خطاب نزدیک - نخستین امپراتوری جهان
- ۹- حشره خونخوار - اسمی دخترانه - فراخواندن
- ۱۰- زادگاه حضرت ابراهیم (ع) - تعارف رایج - چهره نما
- ۱۱- سخن در گوشی - بیماری ریوی - پرچین - خریدار جدی و واقعی
- ۱۲- از حروف انگلیسی - قابله - گواهان
- ۱۳- حرف دهان کجی - اسب رستم - تهذیب نفس - لنگه
- ۱۴- کشوری در دریای کارائیب - سامرکز «پرتو برنس» - نام زنانه
- ۱۵- جوانمرد و آزاده - شبه جزیره اروپایی

در مراکز معتبر ایرانی



هفته نامه خواندنی‌ها



## گدایان موبایل دار

گداها هم عوض شدند آقا!... قدیم، آدم گدا واقعاً گدا بود؛ اما الآن همچین معلوم نیست که واقعاً گداست یا دارد از خودش گدازاری در می آورد؟!... قدیم مثلاً اگر یک گدایی جایی پیدا نمی کرد بخوابد، لب یک تنوری می گرفت می خوابید و پولش را پس انداز می کرد که بعدها محتاج هر کس و ناکسی نشود. اسنادش هم موجود است.  
ارائه سند:

شنیده ایم که محمود غزنوی یک شب شراب خورد و شبش جمله در سمور گذشت گدای گوشه نشینی لب تنوری خفت لب تنور بر آن بینوای عور گذشت علی الصباح یکی نعره زد که ای محمود! شب سمور گذشت و لب تنور گذشت

اما در عصر حاضر به قدری تجملات، زندگی را از جا برداشته و چشم و همچشمی بیداد کرده که حتی گداها نیز به مظاهر جدید تکنولوژی روی آورده و مثلاً برای خودشان صاحب موبایل شده اند. این مطلب را ما از خودمان در نیاورده ایم. معاون پیشگیری از جرم دادگستری آذربایجان غربی در گفت و گو با خبرگزاری دانشجویان (ایسنا) گفته: «در حال حاضر، بسیاری از متکدیان، ساعت کار، محل و موقعیت از پیش تعیین شده دارند و در ساعت معینی توسط خودروهای سواری جمع آوری می شوند [سرویس ایاب و ذهاب] و وقتی که سازمان های متولی و مسؤولان شهرداری و نیروی انتظامی در صدد جمع آوری گدایان شهر بر می آیند، از طریق پیامک، یکدیگر را باخبر می کنند و از دست نیروها می گریزند.»

گفتمان مدرن گدایان: به نظر می رسد که موج جدید تکنولوژی ارتباطی و اطلاع رسانی، از جمله بهره مندی گدایان از تلفن همراه؛ از حالا بر روی گفتمان آنان نیز اثرگذار گردد و ما شاهد ظهور گداهایی در سطح شهر باشیم که با بیان جملاتی متفاوت از همیشه، گدایی می کنند. به چند نمونه توجه بفرمایید:

- ۱- شب جمعه است؛ موبایل مرا شارژ کنید!
- ۲- ایها الناس، به خدا ۲ روزه که هیچ پیامکی دریافت نکرده ام!
- ۳- آئی مردم!... به خدا علیم، ذلیم، بیچاره ام... قبض موبایلم کمرشکن شده!
- ۴- شما را به خدا یک شارژ ۵۰۰۰ تومانی ایرانول به من کمک کنید!

- ۵- ان شاءالله که در آخرت دو برابر شارژ بشی جوون!
  - ۶- خدا شارژت کنه مرد که امروز شارژم کردی!
  - ۷- دعایم کنم خدا از موبایل های لمسی دارای حافظه ۱۶ گیگ و دوربین ۸ مگاپیکسل نصیبت کنه!
  - ۸- و..... قس علی هذاالقیاس!
- بسته پیشنهادی: هر چند که بارها گفتیم: «یارب مباد آن که گدا معتبر شود»: اما معذک حالا که برخی از گداها صاحب موبایل شده اند و از طریق پیامک به هم اطلاع می دهند: «در برین که ریختند!»: خب متقابلاً ما نیز می توانیم از همین راه وارد شویم و ترتیب جمع آوری آنها را بدهیم. عجالتاً سه راه را پیشنهاد می کنم:
- ۱- قطع تلفن همراه: قبل از اقدام به جمع آوری گداها، برای پیشگیری از ارسال پیامک به یکدیگر، رو دست بزنیم و بامجوز قانونی و قضایی لازم، اقدام به قطع کردن موبایل های آن محدوده و منطقه نماییم. حالا هی دکمه لاتین «send» را فشار دهند که از خودشان پیامک در کنند.

- ۲- ردیابی گداها: با استفاده از سیستم GPS می توانیم مکان های حضور گداها را ردیابی، شناسایی و خنثی کنیم. با موبایل خودشان می توانیم دخلشان را بیاوریم. در این مسیر حتی می توانیم به آنهاپی هم که موبایل ندارند، یک موبایل بدهیم؛ یعنی کمک کنیم.
- ۳- شنود کردن: بسیاری از گدانماهای سطح شهر ممکن است که نه تنها گدا نباشند که برعکس مایه دار هم باشند. پس با دریافت مجوز قانونی لازم می توانیم مکالمات بین گروهی آنان را شنود کنیم تا بفهمیم که واقعاً کی گدا هست و کی گدا نیست و فقط ملت را سرکیسه می کند.





# ناتاشا

و به او، اطمینان دارید

می شناسید

نامی که



نامی معتبر در خرید و فروش املاک

نامی که می شناسید... و  
به او، اطمینان دارید

۷۱۴-۶۰۹-۴۸۴۹

natashaommi@gmail.com

949-262-2052

license # 01775393

## تعمیر ارگانیشن



با بیش از ۲۵ سال سابقه

۹۴۹-۴۸۲-۴۰۵۷

### خوشبخت کیست؟

پادشاهی پس از اینکه بیمار شد گفت: نصف قلمرو پادشاهی ام را به کسی میدهم که بتواند مرا معالجه کند.

تمام آدم های دانا دور هم جمع شدند تا ببیند چطور می شود شاه را معالجه کرد، اما هیچ یک ندانستند.

تنها یکی از مردان دانا گفت: "فکر کنم می توانم شاه را معالجه کنم. اگر یک آدم خوشبخت را پیدا کنید، پیراهنش را بردارید و تن شاه کنید، شاه معالجه می شود".

شاه پیک هایش را برای پیدا کردن یک آدم خوشبخت فرستاد....

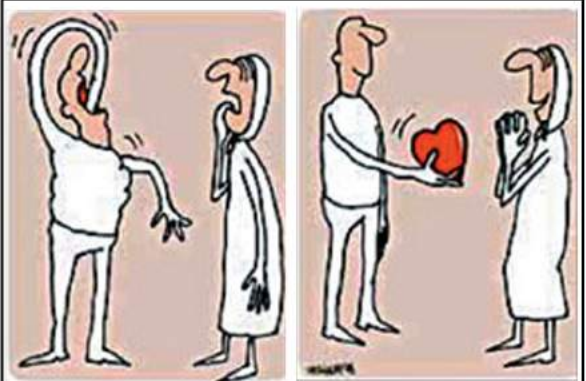
آنها در سرتاسر مملکت سفر کردند ولی نتوانستند آدم خوشبختی پیدا کنند. حتی یک نفر پیدا نشد که کاملا راضی باشد.

آن که ثروت داشت، بیمار بود. آن که سالم بود در فقر دست و پا میزد، یا اگر سالم و ثروتمند بود زن و زندگی بدی داشت. یا اگر فرزندی داشت، فرزندانش بد بودند. خلاصه هر آدمی چیزی داشت که از آن گله و شکایت کند.

آخرهای یک شب، پسر شاه از کنار کلبه ای محقر و فقیرانه رد میشد که شنید یک نفر دارد چیزهایی می گوید. "شکر خدا که کارم را تمام کرده ام. سیر و پر غذا خورده ام و می توانم دراز بکشم و بخوابم! چه چیز دیگری می توانم بخواهم؟"

پسر شاه خوشحال شد و دستور داد که پیراهن مرد را بگیرند و پیش شاه بیاورند و به مرد هم هر چقدر بخواهد بدهند.

پیک ها برای بیرون آوردن پیراهن مرد توی کلبه رفتند، اما مرد خوشبخت آن قدر فقیر بود که پیراهن نداشت!!







## گورستان خواری!

کاسران شرفشاهی

- سلام روح عزیز! چرا چند وقتیته که این‌طور پکری؟ چی شده؟ به بقیه اموات نگاه کن! همه از این که سر از این عالم درآورده‌اند، خوشحالند. همه غیر از تو که زانوی غم بغل کرده‌ای و هی آه می‌کشی. یالله به من بگو چه مرگته؟!

- سلام روح مهربان! چه بگویم که ناگفتم بهتر است. من با همه شما ارواح محترم فرق می‌کنم. دست روی دلم نذار!

- یعنی چه؟ اینجا دیگر همه ما مردگان با هم برابریم. هیچکدامان دیگر نمی‌توانیم به مال و منال و حساب بانکی و صد جور کوفت و زهرمار دیگر پز بدسیم. همه ما دستمان از دنیا کوتاه است؛ یعنی دستمان را از دنیا کوتاه کرده‌اند تا نوبت به دست‌درازی دیگران برسد و بعد خدمت آنها هم برسند. تا بفهمند مال دنیا اگر وفا داشت به آنها نمی‌رسید.

- ای کاش هر کدام از این آدمها را با یک تور یک روزه می‌شد که ببورند این دنیا و بعد دوباره برگردانندشان آن دنیا تا بفهمند که این همه حرص و طمع، هیچ آخر و عاقبتی ندارد. بلکه دست از زرنگ‌بازی‌های بی‌فایده بردارند.

- منظورت چیه؟ نکنه می‌خوای تور سیاحتی بین این دنیا و آن دنیا به راه بیندازی؟! این کار اصلاً قدغنه. البته نه برای ما سودی داره و نه اونا دلشون می‌خواد سفری به این طرفا داشته باشند. حتماً می‌دونی که فعلاً بازار تور سفر به یک جاهای دیگه‌ای داغ و شلوغه!

- آره می‌دونم! بعضی‌ها اصلاً دلشون نمی‌خواد حتی برای یک لحظه هم که شده، به این عالم هم یه خرده فکر بکنن. واقعاً چرا این طرف برای او طرفیا این‌قدر ترسناکه؟!

- خب معلومه. این که پرسیدن نداره. مکه خودت اون جوری نبودی؟ لذت و دلخوشی‌های الکی. یادت میاد که چه آتشی می‌سوزوندی؟

- کاش می‌شد برگردم و جبران کنم.  
- بیخود قیافه آدمهای درستکار رو به خودت بگیر. تویی که من می‌شناسم، صد بار دیگه هم به اون دنیا برگردی، آدم نمی‌شی؛ یعنی منظورم اینه که عوض بشو نیستی!

- واقعاً درباره من این‌طور فکر می‌کنی؟  
- کور بشه چشمی که دوست و دشمنشو شناسه. جناب عزرائیل هم به زحمت تو رو به این دنیا آورد. بس که تحفه بودی!

- ولی حالا پشیمانم. باور کن ریا نمی‌کنم. تازه فهمیده‌ام که همه آن کلاه شرعی‌ها در واقع کلاه بر سر خودم بوده، به جان شما!

- به جان خودت! چرا جان من را قسم می‌دهی؟ هرچند که دیگر فرقی نمی‌کند. نه من جان دارم، نه تو. جنازه‌های بی‌جان ما توی گور و زیر خروارها خاک در حال پوسیدن است. چه منظره بی‌ریختی؟!

- گور گفتی و کردی کبابم!  
- چی شده؟ نکنه گور به گورت کردند؟  
- بدتر!

- مگر بدتر از گور به گور شدن هم تا به حال داشته‌ایم؟  
- ای بابا، کجای کاری؟ معلومه که از اخبار اون دنیا بی‌خبری و نمی‌دونی جدیداً یک عده آدم از خدا بی‌خبر افتادن به جان گورستان‌ها و خلاصه یک کاسبی جدید راه انداختند. کارشون واقعاً تخصصیه!

- تخصصی؟ اسم این کار چیه؟  
- گورستان‌خواری!

- ما همه جور خواری دیده بودیم، مثل زمین‌خواری، کوه‌خواری، رودخواری، جنگل‌خواری، دریاخواری؛ اما دیگر این جورش را ندیده بودیم.

- گفتم که یک تخصص جدید! در این کار، اول می‌آیند زمین‌های اطراف گورستان را می‌خرند و بعد آرام آرام و شبانه شروع می‌کنند سنگ قبرها را برداشتن و به زیر کشت بردن زمین‌های گورستان؛ به طوری که کسی ملتفت نشود و پس از مدتی با الحاق زمین‌های قبرستان به زمین‌های زراعی، همه را یکجا به یک آدم بخت‌برگشته از همه جا بی‌خبر می‌فروشند و با پولش می‌روند به سفر آنتالیا!

- عجب! حالا می‌فهمم که چرا چند وقتیته این‌طور پکری. حتماً همین بلا را بر سر گور جنابعالی هم آورده‌اند و شما در حال حاضر یک روح مفقود الگور(!) هستید که نام و نشانتان را به یغما برده‌اند؟

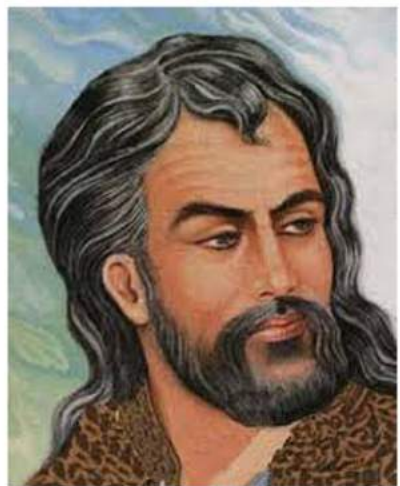
- بله، حالا تو اگر جای من بودی، از چنین ستم بزرگی پریشان و ناراحت نمی‌شدی؟ وای که چقدر اهل و عیال و اقوام و دوستان برای فاتحه‌خوانی به گورستان آمده‌اند و گور مرا پیدا نکرده‌اند و بعضی‌ها هم از فرط ناراحتی، به جای فاتحه، یک چیزهای نامربوط دیگری تثارم کرده‌اند و رفته‌اند پی کارشان!

- نگاه کن، یک مرده تازه به این دنیا آمده. بین چقدر بدترکیب است!

- آره، قیافه‌اش به نظرم آشناست... این نامرد، همان گورستان‌خواری است که گور مرا نابود کرد. حالا نوبت من است که پوستش را در این دنیا بکنم. زود باش بیا برویم به سراغش....



یک بار بی خبر به شبستان من درآ  
 چون بوی گل، نهفته به این انجمن درآ  
 از دوریت چو شام غریبان گرفته‌ایم  
 از در گشاده‌روی چو صبح وطن درآ  
 مانند شمع، جامه فانوس شرم را  
 بیرون در گذار و به این انجمن درآ  
 دست و دلم ز دیدنت از کار رفته است  
 بند قبا گشوده به آغوش من درآ  
 آینه راز صحبت طوطی گزیر نیست  
 ای سنگدل به صائب شیرین‌سخن درآ  
 صائب تبریزی



لسان الغیب  
 حافظ  
 شیرازی



شاه شمشادقدان خسرو شیرین‌دهنان  
 که به مژگان شکند قلب همه صف‌شکنان  
 مست بگذشت و نظر بر من درویش انداخت  
 گفت ای چشم و چراغ همه شیرین‌سخنان  
 تا کی از سیم و زرت کیسه تهی خواهد بود  
 بنده‌ی من شو و برخور ز همه سیم‌تان  
 کمتر از ذره نه‌ای پست مشو مهر بورز  
 تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ‌زنان  
 بر جهان تکیه مکن ور قدحی می‌داری  
 شادی زهره جبینان خور و نازک‌بدنان  
 پیر پیمان‌کش من که روانش خوش باد  
 گفت پرهیز کن از صحبت پیمان‌شکنان  
 دامن دوست به دست آر و ز دشمن بگسل  
 مرد یزدان شو و فارغ گذر از اهرمان  
 با صبا در چمن لاله سحر می‌گفتم  
 که شهیدان که‌اند این همه خونین‌کفنان  
 گفت حافظ من و تو محرم این راز نه‌ایم  
 از می لعل حکایت کن و شیرین‌دهنان



باد سرد آرام بر صحرا گذشت  
 سبزه زاران رفته رفته سبز گشت  
 تک درخت نارون شد رنگ رنگ  
 زرد شد آن چتر شاداب و قشنگ  
 برگ برگ گل به رقص باد ریخت  
 رشته‌های بیدبن از هم گسیخت  
 چشمه کم کم خشک شد بی آب شد  
 باغ و بستان ناگهان در خواب شد  
 کرد دهقان دانه‌ها را در زیر خاک  
 کرد کوه شاخه‌ی بی جان تاک  
 فصل پاییز و زمستان می رود  
 بار دیگر چون بهاران می شود  
 از زمین خشک می روید گیاه  
 چشمه جوشد آب می افتد به راه  
 برگ نو آرد درخت نارون  
 سبز گردد شاخه ساران کهن  
 گل بخندد بر سر گل بوته‌ها  
 پر کند بوی خوش گل باغ را  
 باز می آید پرستو نغمه خوان  
 باز می سازد در این جا آشیان  
 پروین دولت آبادی



# خاطرات سال های دور





## به Date Cafe برمیگردیم



### OPERATION HOURS :

MON-THUR 11 AM - 1 AM  
FRIDAYS 11 AM - 2 AM  
SATURDAYS 6 PM - 2 AM  
SUNDAYS 10 AM - 1AM

HOOKAH AFTER 6 PM

منوی جدید  
مدیریت جدید  
طراحی جدید

MEDITERRANEAN  
CUISINE  
HOOKAH LOUNGE  
SPORTS BAR

**ALL MAJOR EVENTS LIVE!!!**

WE SERVE FOOD, LIQUOR, UNTIL LATE NIGHT

**714-505-8922**

**13931 CARROLL WAY, TUSTIN, CA 92780**

من فتنه زنم بر دل

دل فتنه زند بر من

اینباست که من فتنه دیوانه به دیوانه....



## معانی واقعی کلمات

### سطل آشغال :

وسیله ای است موجود در خیابان ها جهت ریختن زباله در اطراف آنها!

### مدرک تحصیلی :

کاغذی مستطیل شکل، در ابعاد مختلف که بسته به مقطع ، قیمتش فرق می کند!

### اوراچی :

تنها موجودی که زنها را بهترین رانندگان دنیا میداند!

### حراج :

اصطلاحی است که در آن به قیمت اصلی کالا درصدی اضافه کرده

و با ماژیک قرمزروی آن خط زده و قیمت اصلی کالا را در زیرش درج می کنند!...

### رئیس :

فردی که وقتی شما دیر به سر کار می روید خیلی زود می آید و زمانی که شما زود به اداره می روید یا دیر می آید و یا مرخصی است!...

### بزرگراه :

نوعی پیست رالی به همراه یادگیری به روز ترین فحش های ۲۰۱۰!

### شب امتحان :

شب التماس به درگاه خداوند!  
شب توبه!

البته مجموعه برکه های کمک آموزشی (تقلب) هم بد نیست

### تحقیق :

Copy & Paste کردن مقالات اینترنتی!

بیرون هم که پروژه میفروشن ... ۲۰ تا ۳۰ هزار تومن هلو!

### گاراتی :

یک اسم صرفا زیبا و خوش تلفظ که تنها کاربرد آن در هنگام خرید است!

### بیمه عمر :

قراردادی که شما را در تمام عمر فقیر نگه داشته تا شما پولدار مرده و مراسم کفن و دفنتان آبرومندانانه برگزار شود!

### قبولی در دانشگاه :

نتیجه ای است در کمال عدالت و انصاف که هیچ ربطی به رتبه کسب شده توسط شما و تلاشتان ندارد!





# بیمه زمانی



## Zamani Insurance Agency



سلامتی و عمر



صاحبان مشاغل



تجاری



اتومبیل



مسکونی

بیمه های تجاری  
مقاطعه کاران  
ساختمان های چند واحدی  
صاحبان مشاغل  
بیمه های کارگری

**Commercial  
Contractors  
Apt Bldgs  
Business owners  
Workers cmp**

**Tell: 949.424.0808**

**Fax: 949.272.9940**

**23276- S Pointe # 103 Laguna Hills, CA 926532**

**zamani23276@gmail.com**

**CB#19493313732**





# داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

## دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojevand  
PharmD.

Razi  
Pharmacy



جنب  
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on  
Facebook



ساعات کار

M-F 9A.M - 7P.M

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه شما
- دستگاه مجانی قند خون برای بیماران دیابتی (برای بیماران واجد شرایط)
- کلیه وسایل مخصوص سالمندان و بیماران از قبیل:
- صندلی چرخ دار، عصا، جورابهای واریس، کمرست های طبی
- کمربندهای طبی، صندلی های توالیت و حمام
- اکثر بیمه های دارویی پذیرفته می شود:
- Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare, Express Scripts, Caremark, Atnea
- مجموعه کامل محصولات زیبایی گلدن خاویار
- **کرم زیبایی خاویار لاسین، ویتامین های C & E لاسین موجود می باشد**
- تخفیف ویژه برای سالمندان و اشخاصی که بیمه ندارند
- مشاوره رایگان در امور دارویی برای هموطنان عزیز

GIFT  
CARD

With transfer of 5 NEW or MONTHLY(MAINTENANCE MEDICATIONS) to Razi Pharmacy  
You will receive a \$30.00 Gift Card to shop at Mission Ranch Market.

داروخانه رازی

\$ 30.00

\*New or Transferred Prescription. Not Valid for prescriptions paid in whole or in part by government. limit one per customer.No cash value.New customer only.

Special offer is valid from 4-20-2017 to 12-31-2017

ما با دو زبان فارسی و انگلیسی  
با شما صحبت میکنیم  
بر چسب داروهای شما  
به زبان شیرین فارسی  
نایب میشود

آدرس:

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

با انتقال حداقل 5 نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن  
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید