



سال اول شماره ۲۲ فوریه ۲۰۱۸

دو هفته نامه

# خواراندنی ها

کیا بین کروان آتش و ماده خورد  
 ز هویتش پاک ماند این  
 به هر بار آتشش

یادگار

فانم آن آتش و فتنه کرد  
 همه کرد و کرد آتشش  
 همه کرد و کرد آتشش  
 همه کرد و کرد آتشش



# 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

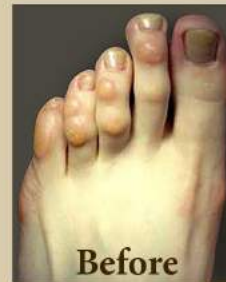
## اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

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

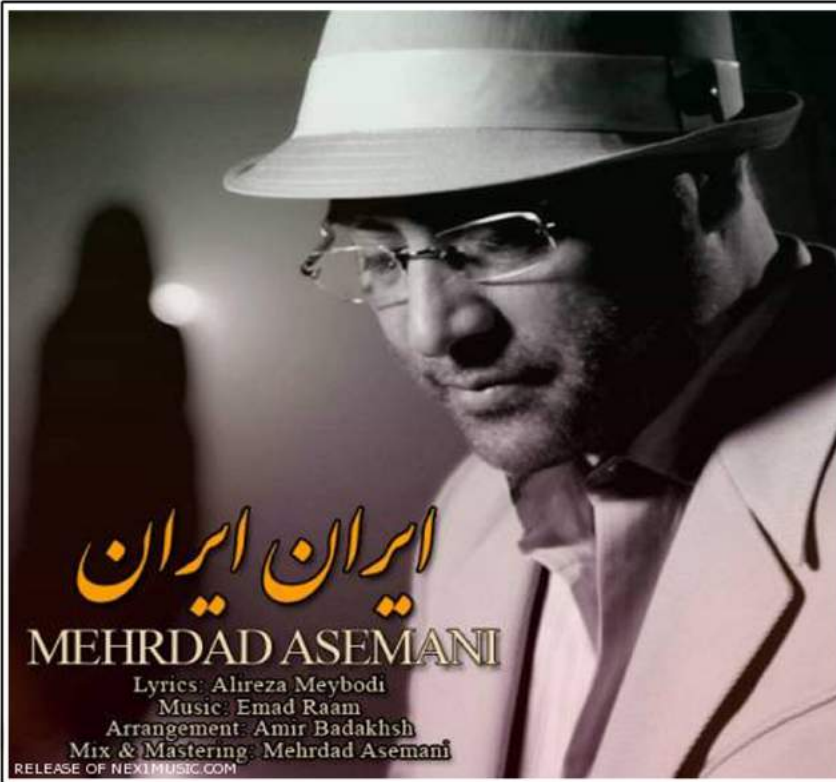
## مطب ها در اورنج کانتی

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

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

## تلفن:

**(949) 588-8833**



سشن سردییر

در تفاوت دیدگاه ها و نظرات معمولاً اختلاف نظر و برداشت دیده می شود. اما گاهی اصرار بر رای و عدم انعطاف، کار را سخت می کند. این گونه رفتار را یکدندگی و تعصب گفته اند. شاید چنین به نظر برسد که تعصب حاصل یک تفکر مشخص است. اگر بخواهیم به فرهنگ جامعه نگاهی بکنیم، به نظر می رسد که تفکرات قدیمی و یا مذهبی، تعصب را نتیجه می دهد. تعریف زیبایی از یکدندگی می گوید که تعصب نتیجه سرکوب شک و تردید در آدمی است. پس نمی توان تعصب را مختص یک ایده و باور دانست. جالب اینجاست که متعصب، دیگران را به این خصیصه متهم می کند، اما چون خود را محق می داند حتی به فکرش خطور نمی کند که چرا هیچ انعطافی در خودش وجود ندارد. این اعتماد به نفس کاذب و غیر واقعی او را وا داشته است که هر گونه پرسش و سوال را از خود دور کند.

رفتار یک فرد متعصب در جامعه کاملاً عادی است. چرا که او ادعای خود را به گونه ای بیان می کند که هیچ راهی برای رد آن وجود نداشته باشد و دیگران را مجبور به همراهی خود می کند. در صورتی که در موارد دیگر همچون طرفداری سخت از یک تیم فوتبال و یا باور به ستاره بخت با وجود مضحک بودن نمی توان آنان را متعصب اطلاق کرد چرا تمایل چندانی به همراه کردن دیگران با خود ندارند.

از بیشترین زمینه های تعصب، باور به مذهب و تفکرات سیاسی است و شامل همه آنان می شود. این که وانمود شود چون من از آن گروه نیستم پس متعصب نیستم تنها احساس درست یک متعصب است که سرسختی خود را نمی تواند ببیند. باید پذیرفت که به هر کجا قدم بگذاریم آسمان تعصبش به یک رنگ است.

مشتاق فروهر



کلیه کارهای ساختمانی وری مادلینگ

با قیمت مناسب

(949) 416-6650

احمد-AL

# سرویس و خدمات کامپیوتر (در محل)

- ✓ نصب نرم افزار
- ✓ پرینت رنگی و سیاه و سفید
- ✓ نصب آنتی ویروس
- ✓ نصب دستگاه های خارجی
- ✓ رفع مشکلات اینترنت
- ✓ چاپ عکس های موبایل
- ✓ ایجاد نسخه پشتیبانی
- ✓ ثبت نام های اینترنتی



✓ ادیت  
و  
صدا گذاری  
فیلم

- ✓ اختصاص نام بیزینس شما در جستجوی گوگل
- ✓ آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
- ✓ بازاریابی در فیس بوک

8110-310(949)



## آن شبی که او نبود...

داشتم برگه های دانشجوهایم را صحیح میکردم....  
یکی از برگه های خالی حواسم را به خودش جلب کرد...  
به هیچ کدام از سوال ها جواب نداده بود... ..

فقط زیر سوال آخر نوشته بود: «نه بابام مریض بوده، نه مامانم، همه صحیح و سالم هستن شکر خدا. تصادف هم نکردم، خواب هم نمودم، اتفاق بدی هم نیفتاده. دیشب تولد عشقم بود. گفتم سنگ تموم بذارم براش. بعد از ظهر یه دورهمی گرفتیم با بچه ها. بزن و برقص. شام هم بردمش نایب و یه کباب و جوجه کباب زدیم. بعد گفت: بریم دربند؟ پوست دست مون از سرما ترک برداشت ولی ارزشش رو داشت. مخصوصا باقالی و لبوی داغ چرخی های سر میدون. بعدش بهونه کرد بریم امامزاده صالح دعا کنیم به هم برسیم. رفتیم. دیگه تا بزمش خونه و خودم برگردم این سر تهرون، ساعت شده بود یک شب. راست و حسینی حالش رو نداشتم درس بخونم. یعنی لای جزوه ات رو باز کردم، اما همش یاد قیافش می افتادم وقتی لبو رو مالیده بود رو پک و پوزش. خنده ام می گرفت و حواسم پرت می شد. یهویی هم خوابم برد. بیهوش شدم انکار. حالا نمره هم ندادی، نده. فدا سرت. یه ترم دیگه آوارت میشم نهایتش. فقط خواستم بدونی که بی اهمیتی و این چیزا نبوده. یه وقت ناراحت نشی.»

چند سال بعد، تو یک دانشگاه دیگه از پشت زد روی شانم ام. گفت:  
«اون بیستی که دادی خیلی چسبید»...  
گفتم: «اگه لای برگه ات یه تیکه لبو می پیچیدی برام بهت صد می دادم بچه.»...  
خندید و دست اش را گذاشت روی شونه هام و گفت: «بچمون هفت ماهشه استاد. باورت میشه؟» ...  
عکسش را از روی گوشیش نشانم داد. خندیدم.  
گفت: «این موهات رو کی سفید کردی؟ این شکلی نبودی که.»...

نشستم روی نیمکت فلزی و سرد حیاط. نشست کنارم. دلم میخواست براش بگویم که یک شبی هم تولد عشق من بود که خودش نبود، دورهمی نبود، نایب نبود، دربند نبود، امامزاده صالح نبود،.....

فقط سرد بود.... سرد.

دلم برای روزهایی که نمیشناختمت

تنگ شده!

روزهایی که بهم میگفتیم شما!

روزهایی که دست های همدیگر رو نمیگرفتیم  
از خجالت!

روزهایی که اگر میخواستیم پیش هم بنشینیم  
یک وجب بینمون فاصله بود!

روزهایی که اسم هم رو بی دلیل صدا میکردیم  
تا اون (جانم) رو بشنویم!

روزهایی که از یک ثانیه بعد خبر نداشتم  
ولی برای چند ماهه بعدمون حرف میزدیم!

روزهایی که از کجا تا کجا میرفتیم  
تا فقط چند دقیقه همو ببینیم!

روزهایی که هرروز از هم میبرسیدیم  
چقدر دوستم داری؟؟؟ تنهام نمیزاری؟؟؟

روزهایی که اسم همدیگر رو روی همه چیز  
می نوشتیم  
به جز اسم خودمون!

روزهایی ک تو بارون منتظرت بودم!!

روزهایی که.....

کاش هیچوقت نمیشناختمت همدیگر رو!  
هیچ وقت، هیچ وقت....

من که باختم!

تو هم باختی؟

کی برده پس؟

این دنیای نامرد....



salesforce

CRM  
Customer Relationship Management

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

1-949-310-8110



باب اول حکایت دوم  
گلستان سعدی

یکی از ملوک خراسان محمود سبکتکین را به خواب چنان دید که جمله وجود او ریخته بود و خاک شده مگر چشمان او که همچنان در چشم خانه همی گردید نظر می کرد سایر حکما از تأویل این فرو ماندند مگر درویشی که به جای آورد و گفت هنوز نگران است که ملکش با دگرانست.

بس نا مور به زیر زمین دفن کرده اند کز هستیش به روی زمین بر نشان نماند وان پیر لاشه را که سپردند زیر گل خاکش چنان بخورد کزو استخوان نماند زنده است نام فرخ نوشین روان به خیر گر چه بسی گذشت که نوشین روان نماند خیری کن ای فلان و غنیمت شمار عمر زان پیشتر که بانگ بر آید فلان نماند



ملوک : پادشاهان، شاهان، ملکهها

محمود سبکتکین : سلطان محمود غزنوی ، پسر سبکتکین ۴۲۱ ه. ق . فرمانروایی داشت و جنگ ها و پیروزها و وسعت قلمرو حکومت او معروف است

ریخته: پراکنده شده؛ تکه تکه شده

چشم خانه : کاسه ی چشم

همی: پیوسته

سایر حکما : همه ی دانایان

تأویل : گزارش و تعبیر خواب

نامور : نامدار؛ دارای نام؛ معروف؛ مشهور

نوشیروان : انوشیروان : لقب خسرو اول

پادشاه معروف ساسانی (۵۳۱-۵۷۹ م.) که به

عدل شهرت داشت

خیر: خیرخواه، صدقه ده، صدقه رسان،

نیکوکار

غنیمت: هر مالی که بدون زحمت بدست آمده

باشد

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات یزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند



سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر  
مدیریت داخلی و آگهی ها : 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

مقالات رسیده  
مسترد نمیشود

### برداشت اول، برداشت دوم

دو تا خانم توی محل کارشون داشتند با هم صحبت می کردند.  
اولی: دیشب شب خیلی خوبی برای من بود. تو چطور؟  
دومی: اما برای من فاجعه بود. شوهرم وقتی رسید خونه ظرف سه دقیقه شامش رو خورد بعد از دو دقیقه رفت و روی تختش افتاد و خوابش برد. به تو چطوری گذشت؟  
اولی: خیلی شاعرانه و جالب بود. شوهرم وقتی رسید خونه گفت که تا من یک دوش میگیرم تو هم لباس هایت را عوض کن تا با هم بریم بیرون و شام بخوریم. وقتی که شام خوردیم تا خونه پیاده برگشتیم و موقعی که به خونه رسیدیم شوهرم خونه رو با شمع روشن کردن رویایی کرد. اتفاقاً شوهران این دو خانم نیز همکار هم بودند و داشتند در باره دیشب صحبت می کردند.

شوهر اولی: دیروزت چطور گذشت؟

شوهر دومی: عالی بود. وقتی رسیدم خونه شام توی آشپزخونه آماده بود. شام رو خوردم و بعدش رفتم خوابیدم. داستان تو چطوری بود؟  
شوهر اولی: رسیدم خونه شام نداشتیم، برق رو هم قطع کرده بودند چون صورت حسابشو پرداخت نکرده بودم. بنابراین مجبور شدیم بریم بیرون شام بخوریم. شام هم بیش از اندازه گرون تموم شد و مجبور شدیم تا خونه پیاده برگردیم. وقتی رسیدیم خونه یادم افتاد که برق هم نداریم و مجبور شدم چند تا شمع روشن کنم!!!

### انشتن قلبی، راننده سخنان

یک روز انیشتن در حالی که در راه دانشگاه بود، با صدای بلند در ماشین پرسید: چه کسی احساس خستگی می کند؟  
راننده اش پیشنهاد داد که انشتن به جای او رانندگی کند در عوض راننده در دانشگاه سخنرانی کند، سپس انیشتن بعنوان راننده او را به خانه بازگرداند.

عدم شباهت آنها مسئله خاصی نبود. چون این اولین بار بود که انشتن در این دانشگاه قرار بود که سخنرانی کند پس کسی نمی توانست که تشخیص دهد که راننده به جای انشتن دارد سخنرانی می کند.  
انشتن قبول کرد، اما در مورد اینکه اگر پس از سخنرانی سوالات سختی از راننده اش پرسیده شود، او چه پاسخی خواهد داد، در درونش تردید داشت.

به هر حال سخنرانی به نحوی عالی انجام شد، ولی تصور انیشتن درست از آب در آمد. دانشجویان در پایان سخنرانی انیشتن جعلی شروع به مطرح کردن سوالات خود کردند.

در این زمان راننده باهوش گفت سوالات بقدری ساده هستند که حتی راننده من نیز می تواند به آنها پاسخ گوید. سپس انیشتن از میان حضار برخاست و براحتی به سوالات پاسخ داد و باعث شگفتی دانشجویان شد.

### من خودم هستم...

روزی با دوستم از کنار یک دکه روزنامه فروشی رد می شدیم؛ دوستم روزنامه ای خرید و مودبانه از مرد روزنامه فروش تشکر کرد، اما آن مرد هیچ پاسخی به تشکر او نداد. همان طور که دور می شدیم، به دوستم گفتم: چه مرد عبوس و ترش رویی بود دوستم گفت: او همیشه این طور است! پرسیدم: پس تو چرا به او احترام می گذاری؟! دوستم با تعجب گفت: "چرا باید به او اجازه بدهم که برای رفتار من تصمیم بگیرد؟! من خودم هستم..."

### شرط آزادی

روزی شخصی خطایی مرتکب می شود و او را نزد حاکم می برند تا مجازات را تعیین کند.  
حاکم برایش حکم مرگ صادر می کند اما شرط می گذارد و به وی می گوید اگر بتوانی ظرف سه سال به خرت سواد خواندن و نوشتن بیاموزی از مجازاتت درمی گذرم.  
او هم قبول می کند و ماموران حاکم رهایش می کنند.

عده ای به او می گویند مرد حسابی آخر تو چگونه می توانی به یک الاغ خواندن و نوشتن یاد بدهی؟  
پاسخ می دهد که امیدوارم در این سه سال یا حاکم بمیرد یا خرم.

### لقمان حکیم

روزی در کنار کشتزاری از گندم ایستاده بودم خوشه هایی از گندم که از روی تکبر سر برافراشته و خوشه های دیگری که از روی تواضع سر به زیر آورده بودند نظرم را به خود جلب نمودند

و هنگامی که آنها را لمس کردم، شکفت زده شدم  
خوشه های سر برافراشته را تهی از دانه و خوشه های سر به زیر را پر از دانه های گندم یافتم  
با خود گفتم: در کشتزار زندگی نیز چه بسیاریند سرهایی که بالا رفته اند اما در حقیقت خالی اند.

## ریشه واژگان پارسی خانواده

مرد از مُردن است. زیرا زاینده‌گی ندارد. مرگ نیز با مرد هم ریشه است. زن از زادن است و زندگی نیز از زن است.

دختر از ریشه «دوغ» است که در میان مردمان آریایی به معنی «شیر» بوده و ریشه واژه ی دختر «دوغ دَر» بوده به معنی «شیر دوش» زیرا در جامعه کهن ایران باستان کار اصلی او شیر دوشیدن بود. به daughter در انگلیسی توجه کنید. واژه daughter نیز همین دختر است. gh در انگلیس کهن تلفظی مانند تلفظ آلمانی آن داشته و «خ» گفته می‌شده. در اوستا این واژه به صورت دوغْدَر doogh thar و در پهلوی دوخت می‌باشد. دوغ در در اثر فرسایش کلمه به دختر تبدیل شد.

اما پسر، «پوست دَر» بوده است. کار کردن پوست جانوران بر عهده پسران بود و آنان چنین نامیده شدند.

پوست در، به پسر تبدیل شده است. در پارسی باستان puthra پوتر و در پهلوی پوسر و پوهر و در هند باستان پوسور است. در بسیاری از گویشهای کردی از جمله کردی فهلوی (قیلی) هنوز پسوند «دَر» به کار می‌رود. مانند «نان دَر» که به معنی «کسی است که وظیفه ی غذا دادن به خانواده و اطرافیانش را بر عهده دارد».

حرف «پ» در «پدر» از پاییدن است. پدر یعنی پاینده کسی که می‌پاید. کسی که مراقب خانواده اش است. پدر در اصل پایدر یاپادر بوده است. جالب است که تلفظ «فاذر» در انگلیسی به «پادر» شبیه است تا تلفظ «پدر»! خواهر (خواهر) از ریشه «خواه» است یعنی آنکه خواهان خانواده و آسایش آن است. خواه + عر یا سار در اوستا خواهر به صورت خَوَنگَهَر آمده است.

برادر نیز در اصل برا + در است. یعنی کسی که برای ما کار انجام می‌دهد. یعنی کار انجام دهنده برای ما و برای آسایش ما.

«مادر» یعنی «پدید آورنده ی ما».

## جشن سده

جشن سده، از جشنهای ملی ما ایرانیان است که به مناسبت کشف آتش از دل طبیعت بدست نیاکانمان برگزار میشود. نام از از واژه سد گرفته شده به معنی سد(صد) شبانه روز تا نوروز مانده است.

از نظر تاریخی نسبت این جشن به هوشنگ شاه داده شده است. در شاهنامه آمده است که در روزگار کهن که انسان توان گرم کردن خانه و کاشانه اش را نداشت، روزی هوشنگ شاه با همراهانش در کوهی به شکار رفتند. ناگهان ماری دراز، تیره تن، و سیاه رنگ در برابر آنها پدیدار شد و هوشنگ، سنگی گرفت و سوی مار پرتاب کرد که آن را به کشد. سنگ به سنگ دیگری برخورد کرد و چون هر دو سنگ چخماق بودند، فروغ (جرقه ای) پدیدار شد. به بوته گرفت و مار فرار کرد.

از این رویداد هوشنگ شاه شادمان شد و خداوند را نیایش کرد که راز آتش را به او آشکار کرده است. همان شب آتش بزرگی افروختن و به جشن و شادی پرداختند و آن شب را سده نام نهادند، و این سنت تا امروز برجاست.



یکی روز شاه جهان سوی کوه گذر کرد با چند کس همگروه  
پدید آمد از دور چیزی دراز سیاه رنگ و تیره تن و تیز تاز  
دو چشم از بر سر چو دو چشمه خون ز دود دهانش جهان تیره گون  
نگه کرد هوشنگ باهوش و سنگ گرفتش یکی سنگ و شد تیز چنگ  
به زور کیانی رهانید دست جهانسوز مار از جهانجوی جست  
برآمد به سنگ گران سنگ خرد همان و همین سنگ بشکست گرد  
فروغی پدید آمد از هر دو سنگ دل سنگ کشت از فروغ آذرنگ  
نشد مار کشته ولیکن ز راز ازین طبع سنگ آتش آمد فراز  
جهاندار پیش جهان آفرین نیایش همی کرد و خواند آفرین  
که او را فروغی چنین هدیه داد همین آتش آنگاه قبله نهاد  
بگفتا فروغیست این ایزدی پرستید باید اگر بخردی  
شب آمد برافروخت آتش چو کوه همان شاه در گرد او با گروه  
یکی جشن کرد آن شب و باده خورد سده نام آن جشن فرخنده کرد  
ز هوشنگ ماند این سده یادگار بسی باد چون او دگر شهریار  
کز آباد کردن جهان شاد کرد جهانی به نیکی ازو یاد کرد





## 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)

### لاغری با ۶ گیاه موثر و بی ضرر

برای لاغر شدن می‌توانید از گزینه‌های گیاهی کمی بگیرید، اما نکته مهم، بی‌خطر بودن این گیاهان و انتخاب صحیح آنها است.

شش گیاه مفید و درعین حال ایمن و بی‌خطر برای کاهش وزن ارائه می‌شود که هر فردی برحسب دسترسی‌های جغرافیایی می‌تواند در صورت نیاز از مزایای آنها بهره‌مند شود.

این گیاهان عبارتند از:

- جین‌سنگ: این ریشه سخت و محکم و ارزشمند در واقع در بدن حالت تعادل ایجاد می‌کند، انرژی بدن را افزایش داده و اشتها را کاهش می‌دهد. ریشه این گیاه در افزایش خلق و بهبود کیفیت خواب موثر است و همچنین نقش مهمی در سالم نگه داشتن وزن بدن دارد.

- اسپیرولینا: این گیاه در واقع یک جلبک آب شیرین است. این جلبک بیش از هر خوردنی دیگری بر روی زمین حاوی آنتی‌اکسیدان است. این جلبک همچنین منبع غنی از پروتئین است که به شما احساس قدرت می‌دهد و کمک می‌کند که وزن اضافی خود را کاهش دهید.

- چای سبز: مطالعات ثابت کرده است چای سبز حاوی ترکیبی است که اشتها را کم کرده و میزان سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد.

- قارچ‌های Reishi: این قارچ‌ها در واقع سلطان طب سنتی چین هستند. Reishi یک تونیک قدرتمند است که برای درمان و پیشگیری از چندین بیماری مهم استفاده می‌شود. این قارچ پرخاشیت همچنین سوخت و ساز را افزایش داده، قند خون را پایین می‌آورد و به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

- دارچین: این چوب خوش طعم در تنظیم قندخون بسیار موثر است و به حفظ وزن سالم بدن و کاهش ولع خوردن شیرینی‌جات کمک می‌کند.

- فلفل قرمز:

این چاشنی بسیار تند و تیز بدون هیچ عارضه جانبی و خطری، سوخت و ساز بدن را تسریع می‌کند و به لاغرشدن کمک می‌کند.

اما همچنین در بخش دیگری از این مقاله تاکید شده است که اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید درعین حال از مصرف این گیاه دارویی پرهیز کنید:

- ملین‌های گیاهی: بسیاری از ترکیبات گیاهی برای کاهش وزن حاوی گیاهان ملینی مثل سنا هستند که حرکات روده را تحریک می‌کنند. این گیاهان برای درمان موقت یبوست مفید هستند اما اگر مدت طولانی با هدف کاهش وزن مصرف شوند می‌توانند اعتیادآور و مضر شوند.

اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می‌شود، سعی و عمل دیگر معنی نداشت.



**۱۰۳ نکته  
برای اینکه شاد زندگی کنید**

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی

چند سالتان است؟ فکر می کنید چند سال دیگر زندگی می کنید؟ در این چند سال که برای خودتان متصور هستید، قصد دارید چگونه زندگی کنید؟ حالتان خوب است؟ شاد هستید؟ از آینده چه تصویری دارید؟ کجا هستید؟ آدم شادی هستید یا یک گوشه نشسته اید و زانوی غم بغل کرده اید؟ برای این چند سال، سهم غم و شادی تان از زندگی چقدر است؟ تا امروز چطور زندگی کرده اید؟ چقدر شاد هستید و شادی چه سهمی در زندگی و لحظه های شما دارد و... تا دلتان بخواهد می توان درباره شادی و اثری که روی زندگی تان گذاشته، سوال پرسید.

چه شادی است که می تواند حالتان را بهتر کند؛ این شادی چگونه به دست می آید و چگونه می توان آن را به کار گرفت؟ اگر شادی دغدغه امروز شماست، ما برای شما ۱۰۳ نکته داریم که با رعایت آن ها می توانید هم شادتر زندگی کنید و هم از زندگی تان راضی باشید.

۱- وقتی با کسی درباره موضوع مهمی حرف می زنید و طرف مقابل نمی گذارد شما نظر تان را بدهید و رگباری و بدون اعتنا به شما حرف می زند، زمانی که احساس می کنید باید نظر تان را بگویید، با یک کلمه معذرت خواهی جلوی حرف زدن او را بگیرید و نظر تان را بگویید.

۲- بی هیچ توقع و تشکری برای کسی جز خودتان کاری انجام دهید. مثلا برای زن صاحبخانه یک روسری گل گلی بخرید.

۳- هر روز برای خودتان یک لیست قدردانی بنویسید. مثلا از دوستان تشکر کنید که بدون هیچ بهانه ای با شما به سینما می آید و فیلم هایی را که دوست ندارد، با شما تماشا می کند.

۴- هر روز تمرین کشتی انجام دهید، حتی اگر دو دقیقه باشد.  
۵- روزی چند دقیقه تنها باشید. حتی برای پنج دقیقه به مغزتان استراحت بدهید و در یک اتاق در بسته یا یک محیط خلوت بنشینید و به چیزی فکر نکنید.

۶- از بدگویی نفستان خلاص شوید. گاهی نفستان می خواهد شما را از مردم جدا کند؛ به او این اجازه را ندهید.

۷- هر روز یک نوشته مثبت بخوانید. حالا خیلی هم طولانی نباشد که وقتتان را بگیرد. در حد یک پاراگراف کافی است.

۸- وقتتان را به خواندن مطالب چرند و بی معنی و

غیرعلمی و ناراحت کننده و خبرهای بد نگذرانید.

۹- هر روز حداقل چند دقیقه ای برای خانواده وقت بگذارید. اگر از آنان دور هستید، به مادر و پدرتان زنگ بزنید یا با پیغام حال خواهر و برادر تان را پرسید.

۱۰- هر روز چند دقیقه پیاده روی کنید.

۱۱- در روز چند دقیقه با نزدیک ترین و صمیمی ترین دوست زندگی تان وقت بگذرانید یا حداقل چند دقیقه تلفنی صحبت کنید.

۱۲- جزییات خیلی هم مهم نیست. مثلا اگر یک شب نخ دندان نکشیدید تا صبح به خاطرش عذاب وجدان نداشته باشید.

۱۳- به شایعات توجه نکنید. قدیمی ها می گفتند اگر دنبال شایعه بروید، نصف عمرتان به هیچ و پوچ می گذرد.

۱۴- داشته هایتان را بپذیرید. تلاش کردن همیشه خوب است اما گاهی برای به دست آوردن چیزهای جدید باید از بعضی دل مشغولی هایتان بگذرید که ممکن است باعث ناراحتی تان شود.

۱۵- کتاب، وبلاگ، مقاله، شعر و... بخوانید که تا حالا نخوانده اید.

۱۶- روزنامه بخوانید و در صفحه ای مورد علاقه تان، جمله ای را که دوست داشتید، بنویسید. مثلا بنویسید امروز چه روز خوبی بود.

۱۷- برای هر کاری که در روز انجام می دهید شورو اشتیاق داشته باشید. اگر مجبور به انجام دادن کاری هستید هم آن را با اشتیاق و علاقه انجام بدهید تا کم کم به کار محبوب شما تبدیل شود.

اگر نشد پس بهتر است که آن کار را برای همیشه کنار بگذارید.

۱۸- غذای سالم و تا جایی که امکان دارد، تازه بخورید. غذای از شب مانده و پر از چربی و مواد نگه دارنده را فراموش کنید.

۱۹- به دیگران کمک کنید و انتظار این را که کمکتان جبران شود، فراموش کنید. کمک کردن بدون توقع به شاد شدن خودتان کمک زیادی می کند. برای روزتان برنامه ریزی کنید. روزی که با برنامه شروع شود با رضایت هم به پایان می رسد.

۲۰- برای روزتان برنامه ریزی کنید. روزی که با برنامه شروع شود با رضایت هم به پایان می رسد.

۲۱- با آدم های مثبت وقت بگذرانید. فیلم ببینید و قدم بزنید.

۲۲- صبح زود از خواب بیدار شوید. به موقع رسیدن به اتوبوس و مترو و تاکسی و محل کار هم شادتان می کند.

۲۳- کار جوهر آدمی است. اما زیاد کار کردن هم خوب نیست. بهتر است از عواید کار هم لذت ببرید. همه کسانی که در بستر مرگ اند، می گویند کاش کمتر کار می کردند و بیشتر زندگی می کردند.

۲۴- بخندید، آن هم زیاد

۲۵- به دیگران پیشنهاد کمک بدهید. مثلا به خانم پیری که می خواهد از اتوبوس پیاده شود، کمک کنید، یا کمک کنید کودکی

از پله پایین بیاید. (ادامه دارد)

# Family Mediation Services

THE PROFESSIONAL OFFICE OF NAZEM RAFIEE



## ناظم رفیعی

Certified Mediator at  
O.C. Superior Court

- ✓ تنظیم هر گونه وکالتنامه و سایر اسناد مورد نیاز هموطنان مقیم امریکا برای ایران و تایید آن توسط دفتر حفاظت منافع ایران در واشنگتن
- ✓ انجام کلیه امور مربوط به مهاجرت (Immigration) اعم از گرین کارت، سیتی زن شیپ، ویزای نامزدی و غیره
- ✓ همکاری در کلیه امور مهاجرت و مکاتبات ضروری با ادارات و موسسات، افراد حقیقی و حقوقی به هر عنوان
- ✓ انتقال قانونی ارز از ایران به امریکا OFAC
- ✓ امور طلاق (تکمیل و ثبت لازم برای طلاق)
- ✓ هزینه نگهداری، سرپرستی، قیمیت فرزندان و نفقه همسر
- ✓ تقسیم اموال و دعاوی مربوط به املاک و مستغلات
- ✓ حل و فصل اختلافات با اشخاص حقیقی و حقوقی
- ✓ تنظیم سند، صلح اختیاری Living Trust
- ✓ وصیت نامه WILL
- ✓ وکالتنامه رسمی
- ✓ وکالتنامه به علت بیماری Health Care Directive
- ✓ تنظیم هرگونه Resume و سابقه کاری تحت هر عنوان

با نازلترین هزینه

(949) 939-4120

WWW.CONFLICTRESOLUTIONCA.COM

24551 Raymond Way, Suite 150 Lake Forest, CA 92630



# مرکز کامل پزشکی

## واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره  
با همکاری پزشکان متخصص  
قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیکر



**Dr. Jeff Shadjareh**



**Dr. Larry Ding**  
Pain Specialist



**Dr. Dennis Cramer**  
Neurosurgeon

### اگر درد گردن و کمر دارید، دیگر نباید رنج ببرید!

درمان دردهای مزمن  
دیسک کمر و گردن (بدون جراحی)  
با پیشرفته ترین و جدیدترین دستگاه های  
کششی ستون فقرات بدون جراحی

Shiao - Lan Li, P.T.  
متخصص در فیزیکیال تراپی

مطب پزشکی ارواین

**(949)333-2224**

Airport Business Center  
18102 Sky Park Circle, Unit D,  
Irvine, CA 92612

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

جراحی عمومی - جراحی زیبایی  
جراحی ارتوپدیک - جراحی ستون فقرات و کمر  
جراحی کوچک کردن معده Lab-Band Surgery  
جراحی پا بانیون صافی و کجی پا  
درمان دردهای مزمن Pain Management

مطب پزشکی میشن ویهو

**(949)367-1006**

Crown Valley Outpatient Surgical Center  
26921 Crown Valley Parkway, Suite #110,  
Mission Viejo, CA 92691

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



## دکتر مریم قاسمیه

### جراح دندانپزشک (DDS)



American Dental Association



California Dental Association



American Academy of Dental Sleep Medicine

- دندانپزشکی عمومی و زیبایی با نهایت کیفیت و قیمت مناسب
- جراحی دهان، دندان و لثه توسط متخصص
- ایمپلنت دندان توسط متخصص
- چک آپ پیشگیری سرطان دهان
- سفید کردن دندان ها
- حفاظت و نگهداری دندان های کودکان از پوسیدگی با سیلانت

آدرس: 801 N. Tustin Ave., Suite 400  
Santa Ana, CA 92705

تلفن: (714)547-9411

وب سایت: WWW.MARYAMDDS.COM

ایمیل: DRMARYAMDDS@YAHOO.COM

## There is a solution if you can not tolerate C PAP



### SLEEP APNEA HURTS H.E.A.R.T.S.

by increasing the risk of:

- H** - Heart Failure
- E** - Elevated Blood Pressure
- A** - Atrial Fibrillation
- R** - Resistant Hypertension
- T** - Type 2 Diabetes
- S** - Stroke

**\$200 OFF**  
**SLEEP APPLIANCES**

Zero interest financing Available  
(upon approval)

Spanish translation Available.

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.  
Expires 9/5/2017



Member of American Dental Association

Member of CA Dental Association

Member of American Academy of Dental Sleep Medicine

Dental Sleep Apnea oral appliances are effective devices to alleviate snoring.

## High Quality, Gentle & Reasonable Dental Care For Entire Family

Evening and Saturday  
appointment available.

Zero interest financing Available  
(upon approval)

Spanish translation Available

We accept all PPO plans

Check us on yelp and other social media.

IMPLANT BY SPECIALIST



**\$300 OFF**

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.  
Expires 9/5/2017

**FREE**  
CONSULTATION AND  
SECOND OPINION

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.  
Expires 9/5/2017

**FREE**  
TAKE HOME  
WHITENING

after completion  
of treatment plan  
more than \$500

New Patients only. Cannot be combined with any other  
offers or coupons. Expires 9/5/2017

If you are looking for someone to truly care for you and your children's oral care, come for a complimentary visit.



**چگونه غذای خوشمزه داشته باشیم؟**

خوش طعم بودن غذا یکی از مهم ترین نکاتی است که می بایست هنگام پخت مورد توجه قرار گیرد. در کنار پیروی از دستورات غذایی که معمول ترین روش برای بهبود بخشیدن به طعم غذاست، گاهی به کارگیری دستورالعمل های ساده ای مثل میزان و زمان افزودن نمک به غذا، استفاده از مایعات طعم دار برای پخت غذا، استفاده از ترشی مناسب و کره و همچنین بهره گیری از مواد غذایی با بافت های متفاوت در بالا بردن طعم مطلوب غذا تأثیر چشمگیری دارد.

■ افزودن نمک

هنگامی که صحبت از کاربرد ادویه جات به میان می آید، میزان نمک مصرفی به دلیل تأثیر خاص آن بر طعم غذا نسبت به سایر ادویه ها اهمیت بیشتری پیدا می کند. از این رو باید توجه داشت نمک گوشت و مرغ را قبل از کباب کردن به آنها افزوده و یا نمک ماکارونی را قبل از قرار دادن ظرف آب روی حرارت، به آن اضافه کرد. معمولاً افزودن دو قاشق غذاخوری نمک در شش لیتر آب مناسب است.

■ مایعات طعم دار

استفاده منحصر از آب در پختن کردن سبزیجات، گرم کردن غذا، تهیه سوپ و... از طعم و کیفیت غذا می کاهد. از این رو استفاده از آب گوشت، مرغ و سبزیجات برای پخت غذا و برنج طعم آنها را بهبود می بخشد.

■ ترشی غذا

گاهی حتی با وجود مناسب بودن سطح نمک در غذا، غذا طعم مطلوبی ندارد. باید دقت داشت که آیا میزان ترشی غذا مطلوب است یا باید با افزودن آبلیمو و یا مقداری سرکه طعم آن را بهبود بخشید. افزودن آبلیمو به غذا نه تنها طعم آن را بهتر می کند، بلکه به ایجاد تعادل دو طعم بین شیرین و ترش نیز کمک می کند. علاوه بر این در افرادی که در برنامه غذایی خود از نمک استفاده نمی کنند استفاده از آب لیمو یا سرکه جایگزین های مناسبی برای نمک خواهند بود.

■ استفاده از کره

استفاده از کره طبیعی به دلیل مزه خاص آن طعم غذا را بهبود می بخشد، این در حالی است که امروزه معمولاً کره گیاهی یا مارگارین جایگزین کره طبیعی شده است.

■ بافت غذا

استفاده از مواد غذایی با بافت های مختلف در تهیه غذا، آن را خوش طعم تر خواهد کرد. برای مثال ترد بودن پوست مرغ سوخاری و تضاد آن با گوشت نرم داخل آن، مرغ را لذیذتر خواهد کرد. برای دستیابی به این هدف باید سعی شود تا بافت های مختلف در تهیه غذا مورد استفاده قرار بگیرند برای مثال خرد کردن کرفس در پوره سیب زمینی، استفاده از خرده های نان سرخ شده روی ماکارونی و... بر طعم غذا می افزاید.



- تامل = درنگ
- اکتفاء کردن = بسنده کردن
- نظارت = بازبینی، بازرسی، واریسی
- دور باطل = دور تباه
- سلام = درود
- تخمین = برآورد
- قیح = زشت
- کنتور = شمارنده
- مقننه = آیینگذاری
- انشاء الله = به امید خدا
- شکرگذاری = سپاسگذاری
- تاسف بار = اندوه بار
- مخاصمه = رزم
- متشکل از = در برگیرنده
- مفلوک = بیچاره، درمانده
- رسول = فرستاده
- دموکراسی = مردمسالاری
- بعضی مواقع = گاهی
- بعضی = برخی
- نامیمون = ناخجسته
- مطرود = رانده شده
- مفصل = گسترده
- قبلاً = پیشتر
- در قدیم = پیشترها
- سهم = بهره
- عوام = مردم
- بدون شک = بی گمان
- مشورت = رایزنی
- تبریک = شادباش، شاباش
- اقصی نقاط مملکت = سرتاسر کشور
- مجلل = پرشکوه، پر نما
- جذاب = گیرا
- عادل = دادگستر، دادگر
- خصومت = دشمنی
- ایندکس = نمایه
- مستحضر = آگاه
- دعا = نیایش
- محل اکتشاف = یافتگاه
- قنوات = کاریزها
- افراد = کسان
- تعادل = ترازمندی
- کفایت = بسنده، بسندگی
- تلویحا = سر بسته

**JUST LISTED**



**6 Mimosa | University Park, Irvine**



## GREAT OPPORTUNITY FOR A SINGLE LEVEL HOME

- 3 Bedrooms, 2 Bathrooms
- 1,398 sqft. with 2 Car garage
- Located in a Cul-de-Sac
- Home Features Brand New Wood Flooring in Bedrooms
- Living room with Fireplace & Tiled Flooring
- New Paint, Crown Molding, New Blinds
- Bathrooms feature new shower doors
- Community Offers Two Pools, BBQs, Nearby Greenbelts & Walking Trails
- Schools Include Highly Coveted Rancho San Joaquin and University High School
- Close Proximity to UCI, John Wayne Airport, Fashion Island, and Beautiful Orange County Beaches

**Offered at \$749,900**



**Amir Shalchi**  
(949) 394-4141  
amir4141@gmail.com  
AgentAmir.com  
BRE #01701926



**RE/MAX**  
PREMIER REALTY







## کلاس آقای قبرستان

(بخش اول)

مهدی علیزاده فخرآباد

سردبیر فریاد کشید: همین که گفتم. میرویی و این گزارش را تهیه می کنی. فقط تو باید اینکار را بکنی و تنها هم میرویی. اما من از قبرستان میترسم. آخر چه کسی نصف شبی تنها به قبرستان رفته است که من دومیش باشم؟

سردبیر با عصبانیت جواب داد: یا اینکار را میکنی یا اخراجی! فهمیدی؟ اخراج! حال من از خبرنگاری که حتی جرات نداشته باشد نصف شب به قبرستان برود و یک گزارش تهیه کند به هم میخورد. حالا برو بیرون. نمی خواهم ریختت را ببینم. با ناراحتی از دفتر سردبیر بیرون آمدم. چند نفر از همکارها که صدای ما را شنیده بودند با دیدن من پوزخندی به تمسخر زدند و خندیدند. مطمئن بودم که یکی از همانها چنین خبری را به سردبیر داده بود و پیشنهاد کرده بود که اگر می خواهد از شر من خلاص بشود این بهترین فرصت است. سردبیر هم من را صدازده بود و مجبورم کرده بود به خبر رسیدگی کنم و گزارشی درباره آن تهیه کنم.

بدون اینکه هیچ حرفی بزنم دوربین و دستگاه های ضبط صدا را از دفتر تجهیزات تحویل گرفتم و از ساختمان نشریه خارج شدم. کاغذ را از جیبم درآوردم تا دوباره خبر را بخوانم. مطمئن بودم که یک خبر الکی است و همان همکاران نامردم در نشریه آن را جلوی سردبیر گذاشته بودند. "چند روزی است که از قبرستان متروکه ای در اطراف شهر سروصداهایی میاید و در اتاقی که یک آرامگاه خانوادگی است اتفاقاتی میفتد. چند دزد که به دنبال عتیقه بوده اند نیمه شب به قبرستان می روند و با مردگانی روبرو می شوند که زنده شده اند و به زحمت موفق می شوند از آنجا فرار کنند. یکی از آنها تا از قبرستان خارج می شود از ترس قالب تهی می کند و دیگری خودش رابه پاسگاه پلیس میرساند و هنوز بازجویی نشده سگته میکند و هر دو جسد به پزشکی قانونی منتقل می شوند و مشخص می شود به دلیل وحشت زیاد قالب تهی کرده اند. مراتب جهت سرکشی و رسیدگی".

کاغذ را دوباره داخل جیبم گذاشتم و باناراحتی به راهم ادامه دادم. به این فکر می کردم که چطور سردبیر یک نشریه این چرندیات را باور می کند و یک خبرنگار را برای مصاحبه با مرده های زنده شده نصفه شب به قبرستان می فرستد. اما بعد به خودم گفتم تمام پرسنل نشریه می دانستند این هم از آن دسته خبرهایی است که نیازی به پیگیری ندارند و فقط چند نفر که بیکار بوده اند آن را پر و

بال داده اند و باور کرده اند. اما آنها که از دست و پا چلفتی بودن من بدشان میامده می خواسته اند بدین وسیله اسباب اخراج من را مهیا کنند. چند وقتی بود که می گفتند صاحب امتیاز روزنامه می خواهد بخاطر صرفه جویی چند نفر را اخراج کند و پرسنل مهربان نشریه هم در اقدامی خودجوش پیشگیری قبل از درمان کرده بودند و من

را کاندیدای اخراج کرده بودند. آخر به من چه مربوط بود که نشریه اینقدر برگشتی داشت و دیگر کسی آن را نمی خرید؟ چرا همیشه تمام کاسه کوزه ها باید سر من می شکست؟ تا شب هزاران فکر از سر من گذشت. یاد تمام فیلم ترسناک هایی افتادم که دیده بودم. یاد زامبی هایی که به دنبال انسانها می کردند و می خواستند آنها را بخورند. زامبی هایی که دستشان را دراز کرده بودند و با دیدن یک انسان زنده فریاد می کشیدند "مغز، مغز، مغز" و به دنبال او می کردند و تا او را می گرفتند زنده زنده او را می خوردند و بعد از چند ساعت بقایای انسانی که خورده شده بود هم شروع به حرکت می کرد و تبدیل به یک زامبی میشد. "مرده زنده" هایی که فقط در فیلمها میشد آنها را دید و حالا باید برای دیدن آنها و تهیه گزارش از شان نصف شب وارد یک قبرستان دور افتاده می شدم که حتی داخل شهر هم نبود و از آنها گزارش تهیه می کردم. واقعا سندیکی حمایت از روزنامه نگاران چکار میکرد و چرا من باید بخاطر نداشتن امنیت شغلی و ادار به چنین کار ترسناکی می شدم؟ باتاریک شدن هوا من هم به قبرستان رسیدم. ماشینم را جلوی حصار آن پارک کردم و با خودم گفتم در این چندساعته که تا نیمه شب مانده است چرتی بزنم. با چنین فکری صندلی ماشین را خواباندم و چشمانم را بستم. آنقدر هم خسته فکری بودم که به چند دقیقه نکشید و خوابم برد.

با صدای هوهویی یک جغد از خواب بلند شدم و به ساعت نگاه کردم. ساعت یک و نیم شب بود. بقدری سکوت همه جا را فرا گرفته بود که متوجه نشده بودم و کمی بیشتر خوابیده بودم. سرم را بالا آوردم و اطراف را نگاه کردم. هیچکس تا دور دستها در آن اطراف نبود. ترسیده بودم و اصلا دلم نمی خواست از ماشین پیاده بشوم. اما باید در تاریکی از مقبره ای که سردبیر نشانی اش را داده بود عکس می گرفتم تا ثابت میشد که هیچ اتفاقی در آن مکان وحشتناک نمیفتد. من حتما باید این کار را انجام می دادم و گرنه شغلم را از دست داده بودم. فقط باید یک عکس می گرفتم و در عوض این دشمنانم بودند که اخراج می شدند. نه من! نفس عمیقی کشیدم و در ماشین راباز کردم و از ماشین پیاده شدم. چراغ قوه را روشن کردم تا بتوانم جلوی پایم را ببینم. آنجا تاریکی مطلق حکمفرما بود و هیچ تیر چراغ برقی روشن نبود. شهرداری به خیال اینکه هیچ انسانی نیمه شب گذرش به آنجا نمیفتد تیرهای چراغ برق را خاموش کرده بود و اگر چراغ قوه نبود جلوی پایم راهم نمی توانستم ببینم. (ادامه دارد)

## کتلت سویا با جعفری

مواد لازم: سیب زمینی پخته و رنده کرده ۳۰۰ گرم، پیاز رنده کرده و آبگرفته ۷۰ گرم، پیازچه خرد کرده ۸ ساقه، جعفری ریز خرد کرده ۲۵ گرم، سویا ۶۰ گرم، تخم مرغ همزده ۲ عدد نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم، پودر سیر ۱ قاشق چایخوری، پودر زنجفیل ۱ قاشق چایخوری، پودر سوخاری ۱۰۰ گرم، روغن مخصوص سرخ کردن به میزان لازم

طرز تهیه: در ظرف مناسبی سیب زمینی، پیاز، پیازچه، جعفری و سویا را بریزید و مخلوط کنید. آن گاه تخم مرغها، نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر، زنجفیل و نیمی از پودر سوخاری را بیفزائید و ورز دهید تا منسجم شود.

حالا هر بار از مایه کتلت به اندازه یک نارنگی بردارید، در دست به شکل دایره درآورید و در پودر سوخاری بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید. یادآوری: سویا را ۱۵ دقیقه در آب بخیسانید و در صافی بریزید و با پشت قاشق بفشارید تا آب اضافی آن گرفته شود.

## خوراک فوری مرغ

مواد لازم ران مرغ خردشده: ۵۰۰ گرم، سس سویا: ۲/۱ پیمانه، روغن زیتون: ۲/۱ پیمانه، ارد: ۱ پیمانه

نمک: ۱ قاشق سوپخوری، روغن سبزیجات یا زیتون: ۱ قاشق سوپخوری، سیر خردشده: ۲ حبه زنجبیل رنده شده: ۱ قاشق چایخوری، فلفل قرمز: ۲/۱ پیمانه، سرکه: ۴/۱ پیمانه، شکر: ۴/۱ پیمانه، نشاسته ذرت یا نشاسته معمولی: ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: ۴/۱ از سس سویا را با ۴/۱ پیمانه روغن زیتون را باهم مخلوط کنید. تیکه های مرغ را در داخل این مواد برای ۳۰ دقیقه بخوابانید. بعد از ۳۰ دقیقه مرغ ها را داخل مخلوط ارد و نمک بریزید و خوب مرغ ها را اردی کنید و داخل روغن داغ سرخ کنید.

روغن زیتون باقیمانده رو با سیر خردشده، زنجبیل، فلفل قرمز، سس سویا، سرکه، شکر و نشاسته روی حرارت خوب مخلوط کنید.

وقتی مواد حسابی داغ و مخلوط شدن مرغ ها را اضافه کنید و بپزید. خوراک را میتوانید با برنج سرو کنید.

## آیا می دانید که؟

- آیا می دانید که بزرگ ترین جانور خشکی که هم اکنون در جهان وجود دارد فیل آفریقایی است.

- آیا می دانید که هرگز نباید زیر یک درخت نارگیل دو قلو بایستید؟ این نوع نارگیل بزرگ ترین دانه ها را در دنیای گیاهان دارد که وزن آنها به ۲۷ کیلو گرم یعنی معادل وزن یک دستگاه تلویزیون می رسد.

- آیا می دانید که یک قارچ پفکی بزرگ، شامل هفت میلیارد هاگ است! اگر تمام آن ها رشد کنند، می توانند ناحیه ای به وسعت سه برابر سرزمین انگلستان را در بر بگیرند.

- آیا می دانید که کک می تواند ۱۳۰ برابر طول قدش ببرد. مثل این که یک انسان یک متر و ۶۰ سانتی متری، ۲۰۸ متر به داخل هوا بپرد!

- آیا می دانید که مارها گوشتخواران حقیقی هستند. چراکه آنها فقط جانوران دیگر را می خورند و هیچ نوع ماده گیاهی ای را نمی خورند.

- آیا می دانید که بزرگ ترین جانوری که تاکنون به وجود آمده نینگ آبی است. طول این جانور پستاندار به ۲۹ متر می رسد و روزانه چهار تن غذا می خورد.

- آیا می دانید روزانه بیش از ۲۳.۰۰۰ بار نفس می کشید



است، نام مرا در نام شما غیب می‌کند. باران را به اشک تبدیل می‌کند. زخم‌ها بسته می‌شود. غروب است و کاروان های شادی از کوچه ما می‌گذرند. کوچه ما قلمرو بادهای شماست.

تابستان دمر افتاده نفس‌نفس می‌زند. سر بر شانه صنوبر گذاشته است. آیا به خواب خواهد رفت؟ درخت زمزمه می‌کند: «پاییز جان بخواب کنار من که لالایی مرا بشنوی.»

محبوبم! شب گرداگرد من چون ابریشم تابیده است. مهتاب همه جا را تسخیر کرده. مردی سرفه می‌کند و زیر لب آواز می‌خواند. کوچه ما بدون یاد شما در؟ سایه‌هاست. قلعه‌ای هراس‌انگیز است. همراه با بارانی تاریک و هراسیده. محبوب من! همه چیز را که نمی‌توان گفت.

محبوبم! اگر دریا ساحل دارد، ما هم همدیگر را داریم. گرد و غباری که در جنوب است، در دل من نشسته است. سختی‌ها را به اتفاق از سر می‌گذرانیم. ما مردمی هستیم که دست به چشمان نمدار هم می‌کشیم. به‌ویژه در این روزها که آدمی نشانی‌اش را گم کرده است. تو هم برو کنار مردم دل‌نازک و بگو که شیشه‌فروشم.

کرمی دوست داشتن، یخ را آب می‌کند. آدمیان در هم حل می‌شوند؛ مثل حل‌شدن شیر و شکر، حل‌شدنی بی‌بازگشت. عشق بشارتی است که حقیقت را باز پس نمی‌گیرد. چنان که ماه روشنایی را از ما پس نمی‌گیرد. خورشید گرمی‌اش را باز پس نمی‌گیرد و باران لطافتش را. رودخانه نشانی راه ماست، چنان که غزال تشنه نشانی آب را می‌پرسد.

## دل‌نوشته‌های آهان آهان دار

محمد صالح علا



وقتی قه‌ری، کلی را که او دوست دارد، در دست می‌گیری، بو می‌کنی. زلفت را به سمتی که اوست، شانه می‌زنی. در کوچه‌ای که او از آن گذشته، قدم می‌زنی. کتابی را که او خوانده، می‌خوانی. ترانه‌ای را که شنیده، گوش می‌دهی... من هم وقتی با شما قهرم، سیب‌ها را بو می‌کنم و دانه‌های انار را دو دستی از روی زمین بر می‌دارم.

محبوبم! روزهای قهر، روزهای بی‌حرفی، روزهای لب‌دوختگی است. زمستان است، اما قهرها در هر فصل گرم هستند. بر درختان برهنه زمستان، گنجشک‌ها روی شاخه‌ها یخ بسته‌اند. قهرها شرایط بد را به شرایط خوب بدل می‌کنند. فاکتور قهر با فاکتور آشتی قابل مقایسه است.

همیشه دلم خواسته با شما چنان قهر کنم که دیگران نمیتوانند با شما آنچنان قهر کنند؛ قه‌ری دنبال‌دار... بی‌زوال... من سال‌هاست که تنها با شما قهرم که جز شما کسی را ندارم که با او قهر کنم. آنقدر با شما قهر می‌کنم تا آشتی در جانم ته‌نشین شود. شادی همه قهرها با شما، پیش من است. همه قهرها با من‌اند و آشتی‌ها پیش شماست.

محبوبم! بی‌شما چه کنم؟ اگر مرا نخواهید، چه کنم؟ من با شما توسعه می‌یابم. با شما سراسری‌ام. روزهایم به عیادت شما خوش‌اند. با شما بودن خوش‌بزمی است. با شما که باشم، فلک آباد است. حرف می‌زنم و از گفتن دوستان دارم خسته نمی‌شوم.

فلک عطار است. روزهای گم‌شده پیش فلک نیست. خودت بنشین و فکر کن که آخرین روزهای مان را کجا گذرانیدیم. باقی روزهای گم‌شده همانجاست، حوالی همان روزها. فلک چیزی را از میان چیز دیگری جدا نمیکند. فلک فله فروش است. تو باید خود انتخاب کنی. من با انتخاب کردن چیزها مخالفم. هر بار که دست می‌برم سیب‌زمینی، پیازی، سیبی بردارم، یاد کسی که پس از من می‌آید می‌افتم که فلک گذرگاهی است تنگ.

محبوبم! ما همه ماهی بودیم، از دریا آمدیم. مانند بقیه خودمان را با تغییر هماهنگ کردیم. آنها که با تغییر هماهنگ نشدند، محو گشتند. حتی دایناسورها با همه بزرگی‌شان با تغییر هماهنگ نشدند و منقرض گشتند.

باد می‌وزد. من اگر نلرزم، چه کسی برای تو می‌لرزد، در جوار کیسوانی که باد آنها را از کلاهی بیرون ریخته است؟ صورت مرا نگاه کن، باد با خود برده است. پاییز طرار





گر من از عشقِ غزالی غزلی ساخته ام      شیوه ی تازه ای از مبتدلی ساخته ام  
 گر چو چشمش به سپیدی زده ام نقش سیاه      چون نگاهش غزل بی بدلی ساخته ام  
 شکوه در مذهب درویش حرامست ولی      با چه یاران دغا و دغلی ساخته ام  
 ادب از بی ادب آموز که لقمان گوید      از عمل سوخته عکس العملی ساخته ام  
 می چرانم به غزل چشم غزالان وطن      مرتعی سبز به دامان تلی ساخته ام  
 شهریار از سخن خلق نیابم خللی      که بنای سخن بی خللی ساخته ام

شهریار

تو را می خواهم و دانم که هرگز  
 به کام دل در آغوشت نگیرم  
 تویی آن آسمان صاف و روشن  
 من این کنج قفس مرغی اسیرم  
 ز پشت میله های سرد تیره  
 نگاه حسرتم حیران به رویت  
 در این فکرم که دستی پیش آید  
 و من ناگه گشایم پر به سویت  
 در این فکرم که در یک لحظه غفلت  
 از این زندان خاموش پر بگیرم  
 به چشم مرد زندانبان بخندم  
 کنارت زندگی از سر بگیرم  
 در این فکرم من و دانم که هرگز  
 مرا یارای رفتن زین قفس نیست  
 اگر هم مرد زندانبان بخواهد  
 دگر از بهر پروازم نفس نیست  
 ز پشت میله ها هر صبح روشن  
 نگاه کودکی خندد به رویم  
 چو من سر می کنم آواز شادی  
 لبش با بوسه می آید به سویم  
 اگر ای آسمان خواهم که یک روز  
 از این زندان خامش پر بگیرم  
 به چشم کودک گریان چه گویم  
 ز من بگذر که من مرغی اسیرم  
 من آن شمعم که با سوز دل خویش  
 فروزان می کنم ویرانه ای را  
 اگر خواهم که خاموشی گزینم  
 پریشان می کنم کاشانه ای را

فروغ فرزاد



شفیق اجل  
 سعدی

آن کس که از او صبر محال است و سکونم

بگذشت ده انگشت فروبرده به خونم

پرسید که چونی ز غم و درد جدایی

گفتم نه چنانم که توان گفت که چونم

زان که که مرا روی تو محراب نظر شد

از دست زبانها به تحمل چو ستونم

مشنو که همه عمر جفا برده ام از کس

جز بر سر کوی تو که دیوار زبونم

بیم است چو شرح غم عشق تو نویسم

کآتش به قلم در فتد از سوز درونم

آنان که شمردند مرا عاقل و هشیار

کو تا بنویسند گواهی به جنونم

شمشیر برآور که مرادم سر سعدیست

ور سر نهم در قدمت عاشق دونم



## KIDS

DON'T CARE HOW MUCH YOU KNOW  
UNTIL THEY KNOW  
HOW MUCH YOU CARE

## مشاور همراه شما در امور تحصیل و مدرسه

تصمیم گیری و برنامه ریزی  
تحصیلی، قدم به قدم تا یافتن  
مرکز آموزشی مناسب با  
اهداف شما، تفکر سیستمی و  
انتقادی در تحصیل و زندگی،  
تکمیل فرم ها و اپلیکیشن های  
کالج و دانشگاه، هنر تطبیق با  
شرایط بحرانی و فشرده  
تحصیلی، توجه به جزئیات،  
نظم و ترتیب، رفتار دانش  
آموزی، نزاکت آکادمیک

بذر دانش بکاریم  
موفقیت در تحصیل و زندگی



**Zarin Ahi**

Education Counselor  
Family Educator  
Public Speaker

مشاوره تحصیلی:

حضور، تلفنی، اینترنتی

با بیش از ۲۵ سال تجربه

برای قرار ملاقات و کسب اطلاعات بیشتر:

تلفن: (858) 225-9209

اسکایپ: zarin.ahi

ایمیل: zarinahi124@gmail.com

## دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت  
مشاور صادق و آگاه  
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686

Cell: (949) 230-4658

Fax: (949) 586-1645



مشاور شما در امور کنسولی و خدمات دفتر حفاظت  
تنظیم وکالت نامه و ارسال آن به دفتر واشنگتن برای اقدام

امور مربوط به Social security

ترجمه مدارک، نوتاری عاقد (ازدواج و طلاق)

ارسال مدارک به ایران در کمترین زمان ممکن

## شب شعر

آخرین پنج شنبه هر ماه  
در رستوران کاسپین

برای شرکت در این مراسم تماس بگیرید

22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

WWW.PERSIANLEGALS.COM | email: armin.anvaripour@gmail.com

## خدمات چاپ

چاپ کتاب  
از یک جلد تا صد ها جلد

طراحی فلایر  
چاپ فلایر  
در کمتر از دو روز

چاپ  
مجله و بوک لت

(949) 923-0038



## 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**

## قلقلک کلمات

Hello Honey : جهنم و عزیزم! کوفت و عزیزم  
بابا کریم : بابا بهت میگویم نمیشنوم!  
ایستک : سگته خفیف!  
Setup : top top top  
TOSHIBA : در سرازیری ها!  
اسلواکی : نرم و خرامان گام برداشتن!  
مخلص : بدون مخ!  
نوکریم : شنوایی خود را تازه از دست داده ام!  
A B C D : ای کسی که CD نداری!  
Subsystem : صاحب دستگاہ!  
سیتوپلاسما (بندری) به خاطر تو پلاس و علاقم  
طنزپرداز : عابربانگی که به جای پول جک  
تحویل مردم میدهد!  
فضاحت : کلاه فضاوردی!  
نیکوتین : نوجوانی خوش سیرت!  
باکتری : پ ن پ با قوری!  
شومینه : این شوهر منه!  
شبکه : شب شده که!!!  
نهنگ : هنگ نکن!  
Free fall : فال مجانی!  
Superman : مرد بقال!  
بیگلی بیگلی : بزرگ خاندان لی  
کار از کار گذاشتن : سبقت گرفتن یک اتومبیل  
از اتومبیل دیگر!  
عقربه : عقرب مونث!  
لوزی : سطح پایین زندگی کن!  
عاشقم : آشی که در دوران غم پخته شود!  
کاج : نمایندگی انتشارات کاج در عربستان  
نیشابور : یک نی که مطعلق به شاه بور است  
البرز : عرب ها به پرز گویند  
روشنایی : رو ماسه هایی (به افراد خوابیده در  
ساحل گویند)  
فیروز : در روز  
اموال او را توقیف کرد : مادر وال او را درون  
قیف گذاشت  
فتنه : ورود افراد چاق ممنوع  
لا هیجان : بدون هیجان  
زنجان : همسر عزیزم  
آبادان : همان آب و دون  
خراب : نوعی نوشیدنی حاوی تکه های کوچک  
خر

آموزش  
دف نوازی

فریک قاسمی  
مدرس و نوازنده دف  
(949) 278-6627

**Restaurant: (949) 475-2200**

**Catering: (949) 922-3094**



**Momo's Grill**

2626 Dupont Dr Irvine, CA 92612

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

**Catering**

**As low as  
\$10.00  
per person**



**Present this coupon  
and get 20% off  
the entire bill**

**20%  
OFF**

Cannot combine with  
any other promotions

Take out only  
after 3:00 PM

**Take Out Special**

**Choose 4 items from this list \$39.95  
Comes with garden salad (Plus tax)**

- 2 Skewers of Beef Koobideh**
- 2 Skewers of Chicken Koobideh**
- 1 Skewer of Bonless Chicken**
- 1 Skewer of Bonless Barg**
- 1 Order of Ghaymeh**
- 1 Order of Ghormeh Sabzi**
- 1 Order of Baghala Polo with Lamb Shank**



# داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

## دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojehvand  
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 توالی 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