



سال اول شماره ۲۳ فوریه ۲۰۱۸

دو هفته نامه

# خواراندنی ها

**AJ Entertainment**

# امید

صدای  
همیشه عاشق

**Saturday**

**March 10th**

**Orange County**

## City National Grove of Anaheim

برای تهیه بلیط به فروشگاه های معتبر ایرانی اورنج کانتی و لس آنجلس مراجعه شود.

تلفن اطلاعات: (949) 502-1908

VIP و اسپانسرشیپ: (949) 566-4596

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

Address: 2200 E Katella Ave., Anaheim, CA 92806

Irvine داروخانه ارواین  
Pharmacy

Phone (949) 651 - 1111



Mercedes-Benz  
of Anaheim

A CALIBER MOTORS COMPANY

Ramin Arian



# 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

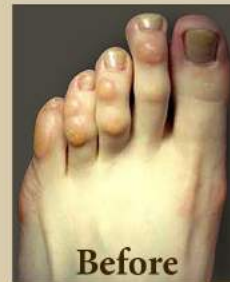
## اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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

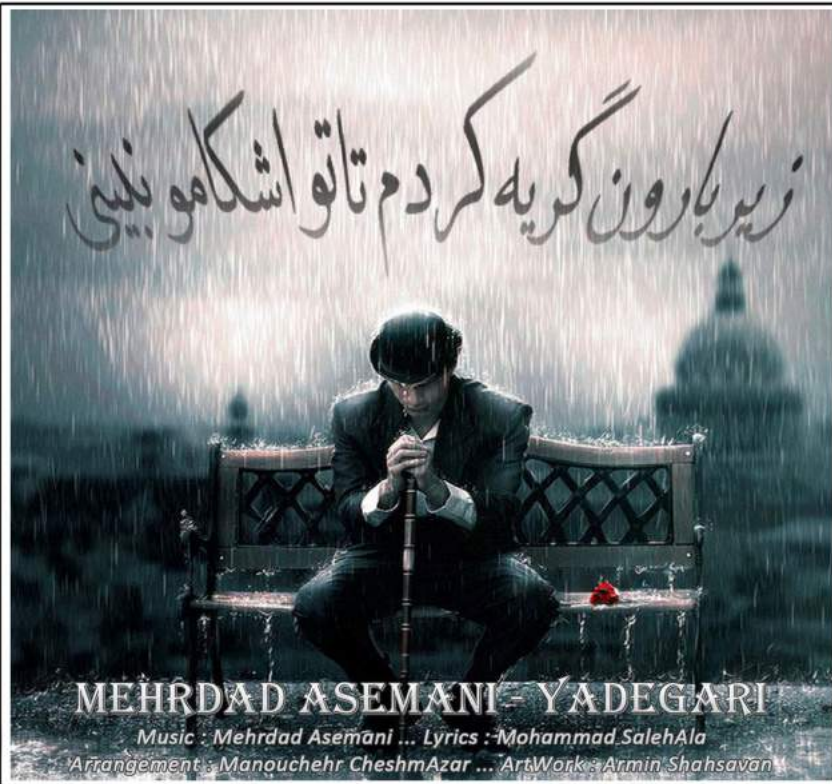
## مطب ها در اورنج کانتی

**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**



سلن سردییر

آیا هر سرنوشت هر کسی از پیش نوشته شده است؟ آیا این سرنوشت بر اساس تصمیمی گرفته شده است و به اصطلاح زندگی ما به تقدیری اشاره دارد؟ در این صورت اراده تأثیری در عاقبت ما ندارد؟ در باره تصمیم گیری و قدرت اختیار تعریف ها شده است که شاید کتاب "راز" یکی از مهم ترین آنهاست و مدعی است که حتی تفکر مثبت نتایج همچون سلامت، ثروت و شادی را به ارمغان می آورد. انسان تا پیش از آنکه پای به این دنیای خاکی بگذارد از اراده و تصمیم و تفکر عاجز است و مقوله سرنوشت و تقدیر تنها عواملی اند که بر زندگی او تأثیر می گذارند. هنگامی که آدمی خود را در یک برهه زمانی و مکانی می یابد به ناچار باید سفر زندگی خود را از آنجا آغاز کند. در جهان ما برگشت و شروعی دوباره هیچ مفهومی ندارد. پس از این آغاز است که می توان با قدرت تفکر و اراده سرنوشت را تغییر داد و همچون پرنده ای اوج گرفت و جایگاه خود را تغییر داد.

دیگر آن خاستگاهی که انسان از آن آغاز کرده است با گذشت زمان به فراموشی سپرده و اثرش کم رنگ و کم رنگ تر می شود. چه بسیار کسانی که با سعی و کوشش در اوج قله های موفقیت دانش و آگاهی جای گرفته اند. قله هایی که اگر خواستنی برای رسیدن به آن نبود، هیچگاه توانستی برای آن متصور نمی بود. خواستن هایی که فارغ از نگرانی وابستگی به سرنوشت و تقدیر شکل گرفته اند و آدمی را به قله های ترقی هدایت کرده اند. فاتحان این قله ها آنانی هستند که پیوسته واژه های "من می توانم" را در مسیرهای صعب العبور موفقیت زمزمه کرده اند. واژه هایی که گام اول همه راه های منتهی به مقصد است.

مشتاق فروهر





**Irvine Business Lunch**

**Celebrating .....**

# **10,000 Years of Civilization**



**"Persian New Year"**

**11:59AM, Wednesday 21 March 2018**

**7545 Irvine Center DR**

**Irvine, CA 92618**

7545 Irvine Center Drive, Suite 200,  
Irvine 92618  
[www.BarterExchange.club](http://www.BarterExchange.club)  
[B2BsTc@yahoo.com](mailto:B2BsTc@yahoo.com)  
Phone: 949-300-9970

Everyone is Welcome – Invite your Family & Friends!  
"Let's Celebrate together"

## چطور برای اولین بار به او بگویم دوست دارم

شاید ماهها طول بکشد تا شما شجاعت لازم را بدست آورید؛ اگر به اندازه کافی صبر نکنید و یک مرتبه، بدون وجود هیچ گونه پیش زمینه ای، این کلمات را به زبان بیاورید، ممکن است در موقع نامناسب این کار را انجام داده و به طور کلی رابطه را خراب کنید.

### از خودتان سؤال کنید که آیا واقعاً عاشق او هستید؟

زمانیکه این عبارت را به زبان می آورید در حالیکه قلباً او را دوست نمی دارید، مانند این است که یک ملاقه لکه دار را پیش روی او قرار داده اید و دعای کنید که او لکه ها را نبیند. چنین چیزی امکان پذیر نیست؛ هیچ چیزی قابل درک تر از یک "دوستت دارم" قلبی و دروغین نیست.

### پیشاپیش برنا مه ریزی کنید. اما نه پیش از اندازه!

خوب است که بدانید باید چه حرفی را چه موقعی بزنید، اما نباید این کار را تبدیل به رژه نظامیان کنید. به احساسات ناگهانی خود نیز اجازه عرض اندام بدهید. شاید انجام این امر برای برخی افراد سبب ایجاد استرس بیش از اندازه ای شود، آنها می توانند در این مواقع یک نامه عاشقانه بنویسند و آنرا در قلب خود بایگانی نمایند. به هر حال باید بدانید که هر طور شده باید با چنین مسائلی برخورد کرده و با واقعیت روبرو شوید.

### در مقابل واکنش آنها با ذهن باز عکس العمل نشان دهید.

خیلی راحت میشود در این دام گیر افتاد. باید پیش از مطرح کردن هر گونه مطلبی عکس العمل طرف مقابل را پیش بینی کنید. هیچ گاه تصور نکنید که پاسخ شما را با خوشرویی تمام می دهند و بعد هم در آغوش شما غش خواهند کرد. ممکن است این صحبت شما آنها را شوکه کند و یا حتی بدتر اینکه آنها چنین احساس مشابهی نسبت به شما نداشته باشند. به هر حال همیشه انتظار دیدن بهترین سناریو را نداشته باشید و اگر فکر می کنید که نمی توانید با عواقب آن روبرو شوید آنقدر صبر کنید تا از نتیجه کاملاً مطمئن شوید.

### جسور باشید.

هیچ راهی وجود ندارد که یک مرتبه این لحظه را مطابق میل شما تغییر دهد؛ اما می توانید نتیجه کار خود را با خوب صحبت کردن و در عین حال حفظ و برقراری ارتباط چشمی، مطبوع گردانید. نباید این کار را خیلی سریع انجام دهید، به خاطر اینکه ممکن است آنها به درستی متوجه منظور شما نشوند و به همین دلیل شما مجبور می شوید که مجدداً برای چندین مرتبه دیگر آنرا تکرار نمایید تا آنها به طور دقیق متوجه منظور شما بشوند. باید سعی کنید که این کار را در زمان مناسب و در موقعیت مناسب انجام دهید. همین حالا به آن فکر کنید؛ معطل نکنید! تصور کنید که تک تیر انداز عشق هستید و فرد مورد نظر درست در تیررس شما قرار گرفته. نشانه شما کاملاً ثابت و حقیقی است. حالا زمان آن می رسد که بهترین شلیک عمر خود را انجام دهید. به هر حال باید از خودتان انتظار بدست آوردن چنین موفقیتی را داشته باشید.

### صبور و شکبیا باشید.

حتی اگر در موقعیتی قرار گرفتید که به پاسخ دلخواه خود از جانب او دست پیدا نکردید، باز هم جای نگرانی و ناامیدی نیست؛ باید راهکارهای خود را در جهت بهبود رابطه تغییر دهید. این کار در نظر آنها تعجب آور است؛ هیچ اشکالی ندارد، فقط کافی است به او کمی فرصت بدهید تا شرایط جدید را هضم کرده و خودش را با این شرایط هر چه بهتر و بیشتر وفق دهد. در نهایت باید بدانید که مطرح کردن عشق، چیزی جز ارزش و احترام را با خود به دنبال ندارد. این عبارت از قلب شما ریشه دارد و در نتیجه در قلب طرف مقابل نیز می نشیند. نباید از "دوستت دارم" به عنوان کلمه رمزی برای عبور از برخی از درهای بسته استفاده کنید و فقط آنرا در صورتی به زبان بیاورید که احساساتتان پاک و خالص باشد.



## عاشقانه ها

رویا هایی هستند که هرگز تغییر نمی شوند  
اما همیشه شیرین اند  
مثل رویای داشتن تو ...

گاهی فقط بوی یک عطر  
شنیدن یک صدا، خواندن یک پیام  
یک تشابه اسم،  
دلیل آن است که دل از سینه بیرون بپرد.

بی اختیار به حماقت خود لبخند میزنم  
که می بینم

سیاه لشکری بودم در عشق تو  
و فکر میکردم بازیگر نقش اولم، افسوس!

تو دروغ می گویی تا من خوشحال شوم  
من احمق می شوم تا تو دلگیر نشوی...

آدمی را دیدم با سایه ی خود درد و دل میکرد!  
چه رنجی میکشد او، وقتی هوا ابریست ...

کسی را که مرا برای خوبی هایم می خواهد  
نمی خواهم،  
کسی را می خواهم که با دانستن بدی هایم  
بازهم مرا می خواهد ...

تراشکار ماهری شدم از نیامدن هایت  
بس که برای دلم بهانه تراشیدم!  
من خاطرت را می خواستم ...  
نه خاطره ات را .....

دل من کار دست است،  
خودم بافتمش!

تارش را از سکوت، پودش را از تنهایی،  
همین است که "خریدار" ندارد ...

دلم برای لمس نگاهت سخت دلتنگی میکند،  
به کدامین بهانه حواسش را پرت کنم!

این بار که آمدی  
دستانت را روی قلبم بگذار  
تا بفهمی این دل با دیدن تو نمی تپد،  
می لرزد...



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 سوم  
گلستان سعدی

ملک زاده ای را شنیدم که کوتاه بود و حقیر و دیگر برادران بلند و خوب روی باری پدر به کراهت و استحقار درو نظر می کرد پسر به فراست استبصار به جای آورد و گفت ای پدر کوتاه خردمند به که نادان بلند نه هر چه به قامت مهتر به قیمت بهتر آن شنیدی که لاغری دانا /گفت باری به ابلهی فریه اسب تازی و گر ضعیف بود/همچنان از طویله خر به پدر بخندید و ارکان دولت پسندیدند و برادران به جان برنجیدند.

تا مرد سخن نگفته باشد /عیب و هنرش نهفته باشد هر بیشه گمان مبرکه خالیست/باشد که پلنگ خفته باشد شنیدم که ملک را در آن قرب دشمنی صعب روی نمود چون لشکر از هر دو طرف روی در هم آوردند اول کسی که به میدان در آمد این پسر بود گفت آن نه من باشم که روز جنگ بینی پشت من آن منم گرد در میان خاک و خون بینی سری کانکه جنگ آرد به خون خویش بازی می کند روز میدان و آن که بگریزد به خون لشکری این بگفت و بر سپاه دشمن زد و تنی چند مردان کاری بینداخت چون پیش پدر آمد زمین خدمت ببوسید و گفت

ای که شخص منت حقیر نمود/تادارشتی هنرنپنداری اسب لاغرمیان به کار آید/روز میدان، نه گاو پرواری آورده اند که سپاه دشمن بسیار بود و اینان اندک جماعتی آهنگ گریز کردند پسر نعره زد و گفت ای مردان بکوشید یا جامه زنان بپوشید سواران را بگفتن او تهور زیادت گشت و به یک بار حمله آوردند شنیدم که هم در آن روز بر دشمن ظفر یافتند ملک سر و چشمش ببوسید و در کنار گرفت و هر روز نظر بیش کرد تا ولیعهد خویش کرد. برادران حسد بردند و زهر در طعامش کردند خواهر از غرفه بدید دریچه بر هم زد پسر دریافت و دست از طعام کشید و گفت محالست که هنرمندان بمیرند و بی هنران جای ایشان بگیرند

کس نیاید به زیر سایه بوم  
ور همای از جهان شود معدوم  
پدر را از این حال آگهی دادند برادرانش را بخواند و گوشمالی به واجب بداد پس هر یکی را از اطراف بلاد حصه معین کرد تا فتنه بنشست و نزاع برخاست که ده درویش در گلیمی بخشبند و دو پادشاه در اقلیمی ننگند.

نیم نانی گر خوردم در خدا/بذل در ویشی کندیمی دگر  
ملک اقلیمی بگیرد پادشاه/همچنان در بند اقلیمی دگر

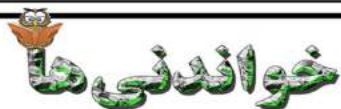
پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

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 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

مقالات رسیده  
مسترد نمیشود

### سه تصمیم

روزی روستاییان تصمیم گرفتند برای بارش باران دعا کنند در روزیکه برای دعا جمع شدند تنها يك پسر بچه با خود چتر داشت این یعنی ایمان...  
 كودك يك ساله ای را تصور كنید زمانیکه شما اورابه هوا پرت میکنید او میخندد زیرا میدانند او را خواهید گرفت این یعنی اعتماد...  
 هر شب ما به رختخواب میرویم ما هیچ اطمینانی نداریم که فردا صبح زنده برمیخیزیم با این حال هر شب ساعت را برای فردا كوك میکنیم این یعنی امید...

### سهام من سهام او

دو برادر با هم در مزرعه خانوادگی کار می کردند که یکی از آنها ازدواج کرده بود و خانواده بزرگی داشت و دیگری مجرد بود . شب که می شد دو برادر همه چیز از جمله محصول و سود را با هم نصفی کردند.  
 يك روز برادر مجرد با خودش فکر کرد و گفت : درست نیست که ما همه چیز را نصف کنیم . من مجرد هستم و خرجی ندارم ولی او خانواده بزرگی را اداره می کند.  
 بنابراین شب که شد يك کیسه پر از گندم را برداشت و مخفیانه به انبار برادر برد و روی محصول او ریخت .  
 در همین حال برادری که ازدواج کرده بود با خودش فکر کرد و گفت : درست نیست که ما همه چیز را نصف کنیم . من سر و سامان گرفته ام ولی او هنوز ازدواج نکرده و باید آینده اش تأمین شود.  
 بنابراین شب که شد يك کیسه پر از گندم را برداشت و مخفیانه به انبار برادر برد و روی محصول او ریخت .  
 سال ها گذشت و هر دو برادر متحیر بودند که چرا ذخیره گندمشان همیشه با یکدیگر مساوی است . تا آن که در يك شب تاريك دو برادر در راه انبارها به یکدیگر برخوردند .  
 آن ها مدتی به هم خیره شدند و سپس بی آن که سخنی بر لب بیاورند کیسه هایشان را زمین گذاشتند و یکدیگر را در آغوش گرفتند.

### عصاهای چوبین

هفت سالی می شد که راه نرفته بودم پزشک پرسید: این چوب ها (عصا) چیست؟  
 من در جواب گفتم که: فلج هستم  
 گفت: آنچه تو را فلج کرده همین چوب هاست ، سینه خیز و چهار دست و پا قدم بردار و راه بیافت. بعد چوب های (عصاهای) زیبایم را گرفت شکست و در آتش سوزاند!  
 حالا من راه می روم ...  
 اما هنوز هم وقتی به چوبی نگاه می کنم تا ساعت ها بی رمقم.

### شبی در خانه ای روستایی

مردی شبی را در خانه ای روستایی می گذراند. پنجره های اتاق باز نمی شد. نیمه شب احساس خفگی کرد و در تاریکی به سوی پنجره رفت اما نمی توانست آن را باز کند.  
 با مشتش به شیشه پنجره کوبید، و شیشه شکست. هجوم هوای تازه را احساس کرد، و سراسر شب را راحت خوابید.  
 صبح روز بعد فهمید که شیشه کمد کتابخانه را شکسته است و همه شب، پنجره بسته بوده است!  
 او تنها با فکر اکسیژن، اکسیژن لازم را به خود رسانده بود!  
 افکار ما زندگی ما را می سازند: مواظب افکارمان باشیم.

### کتاب برای خواب یا بیداری

برای فرزندانمان لالایی نخوانیم تا بخوابند  
 کتاب بخوانیم تا بیدار شوند...  
 برای فرزندانمان قصه هایی بگوئیم که بیدار شوند،  
 نه قصه هایی که به خواب فرو روند...؛  
 بیداری وجدان و خرد  
 دلنشین تر از خواب است ...  
 و داشتن یک فکر پاک مومن ،  
 از تمام معابد و مساجد و کلیساهای دنیا مقدس تر است...!  
 ملتی که کتاب نمی خواند باید تمام تاریخ را تجربه کند...

### عیب دوست

شخصی چندی با ابراهیم ادهم گذراند. چون قصد رفتن نمود رو به ابراهیم کرد و گفت در این مدت چه عیب در من بدیدی؟  
 ابراهیم گفت هیچ  
 گفت چگونه؟  
 گفت چون به چشم دوستی در تو نگرستم هیچ عیب در تو ندیدم.

## چای‌هایی که خاصیت چربی‌سوزی دارند

### چای سفید

شاید نوشیدن این چای در کشور ما رایج نباشد، اما محققان می‌گویند اگر قصد وزن کم کردن با روش‌های طبیعی را دارید، باید از یک عطاری معتبر آن را تهیه کنید. این چای، سلول‌های چربی را تجزیه می‌کند و به خاطر آنتی‌اکسیدان فراوانی که دارد، از سلامت شما محافظت می‌کند. چای سفید، باعث تجزیه سلول‌های چربی می‌شود.

### چای سبز

مطالعات مختلفی، تاثیر چای سبز را بر کاهش وزن اثبات کرده‌اند. به گفته متخصصان، این چای نه تنها خواب‌تان را آرام می‌کند، بلکه به خاطر کافئینی که دارد، سوخت‌وساز بدن‌تان را بالا برده و باعث لاغر شدن‌تان می‌شود.

### چای نعناع

نه برای سوختن چربی‌هایی که مهمان بدن‌تان شده‌اند، بلکه برای کاهش اشتها و خلاص شدن از گرسنگی کاذب، سراغ چای نعناع بروید. البته نعناع را در صورتی مصرف کنید که به ریفلکس اسیدی مری دچار نیستید و سوزش سردل، عذاب‌تان نمی‌دهد.

## پر همسایه ترین ایالت آمریکا کدام است؟

آن ایالت، تنسی است. این ایالت با هشت ایالت دیگر آمریکا هم مرز است. این هشت ایالت عبارتند از: آلاباما، آرکانزاس، جورجیا، کنتاکی، می‌سی‌سی‌پی، میزوری، کارولینای شمالی و ویرجینیا

## کاهش وزن با آهسته غذا خوردن

محققان دریافتند خوردن آهسته غذا می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. همچنین محققان تاکید می‌کنند دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب از خوردن هر چیزی پرهیز نمایید.

این مطالعه این تغییرات ساده را با کاهش اندازه دور کمر و کاهش نرخ چاقی و اضافه وزن مرتبط می‌داند.

محققان دانشگاه کیوشو ژاپن عنوان می‌کنند در مقایسه با افرادی که غذایشان را تند می‌خورند افرادی که با سرعت عادی غذا می‌خورند ۲۹ درصد کمتر دچار چاقی می‌شوند. اما افرادی که غذایشان را به مراتب آهسته تر می‌خورند بیش از ۴۲ درصد کمتر دچار چاقی می‌شوند.

بعلاوه، افرادی که آهسته غذایشان را می‌خورند سالم تر بوده و سبک زندگی سالم تری هم دارند.

به گفته محققان، آهسته غذا خوردن نقش بسیار خوبی در کاهش اشتها و در نتیجه جلوگیری از چاقی دارد.



## سپندارمذگان جشن زمین جشن عشق

«سپندارمذگان» جشن زمین و گرمی داشت عشق است که هر دو در کنار هم معنا پیدا می‌کردند. در این روز زنان به شوهران خود با محبت هدیه می‌دادند. مردان نیز زنان و دختران را بر تخت شاهی نشاند، به آنها هدیه داده و از آنها اطاعت می‌کردند. جشن «سپندارمذگان» یا «اسفندگان»، روز گرمی‌داشت زنان در ایران باستان بوده است.

در باور ایرانی مرد دارای قدرت مردانگی و تفکر و خردورزی بیشتری است. در برابر آن زن نیز دارای مهر ورزی، عشق پاک، پاکدامنی و از خودگذشتگی فراوان‌تری است که هر یک از این دو به تنهایی راه به جایی نبرده و حتی روند پویایی کیتی را هم به ایستایی می‌کشانند. اگر مردان بدنه هوایم‌ای خوشبختی‌اند، زنان موتور آن‌اند که پیکره بی‌موتور و موتور بی‌بدنه هیچ کدام به تنهایی به اوج سعادت نمی‌رسند؛ بلکه ذره‌ای حرکت و جنبش هم برایشان ناممکن است. اشوزرتشت خوشبختی بشر را وابسته به میزان دانش و خرد انسان می‌داند نه جنسیت و قومیت و رنگ و نژاد و از دیدگاه وی همه انسان‌ها - همه زنان و مردان - دارای حقوق برابرند. او دختران را در گزینش همسر آزاد شمرده و عشق پاک و دانش نیک را دو معیار اصلی می‌داند و خوشبختی همسران جوان را در زندگی زناشویی در این می‌داند که هر یک بکوشند تا در راستی از دیگری پیشی جویند. ملت ایران از جمله ملت‌هایی است که زندگی‌اش با جشن و شادمانی پیوند فراوانی داشته است، به مناسبت‌های گوناگون جشن می‌گرفتند و با سرور و شادمانی روزگار می‌گذرانده‌اند. این جشن‌ها نشان دهنده‌ی فرهنگ، نحوه زندگی، خلق و خوی، فلسفه‌ی حیات و کلاً جهان‌بینی ایرانیان باستان 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

Email: hamid@irvinemusicacademy.com

### آفت دهان چیست؟

گاهی به طور مرتب در دهان زخم هایی ایجاد می شود و بعد از چندین روز از بین می رود بی آنکه اثری از خود باقی بگذارند. آنها چه هستند؟ به این نوع زخم، "آفت" می گویند که شایعترین بیماری دهان بعد از پوسیدگی دندان و بیماری پیریودنتال است. زخم های آفت برای اولین بار بعد از دوره کودکی یا سن بلوغ دیده می شوند که در اوایل دوره بزرگسالی به بیشترین حد خود می رسند و معمولاً در دوره میانسالی دیگر پدیدار نمی شوند. مدت زمان زخم ها، معمولاً بین ۷ تا ۱۰ روز است و پس از مدت زمان نامشخص که ممکن است یک هفته و یا چند هفته باشد، دوباره در بخش های مختلف دهان ظاهر می شوند.

علت زخم های آفت معلوم نیست، ولی با این وجود و غالباً به علت استرس و اضطراب پدید می آیند و در زنان و افراد تحصیل کرده بیشتر مشاهده می شود. روشهای درمان بسیاری برای زخم های آفت پیشنهاد می شود، اما هیچ کدام اثر درمانی مشخص ندارند و همچنین داروهایی در دسترس هستند که درد را کاهش می دهند، اما قادر به جلوگیری از ظاهر شدن دوباره زخم ها نیستند.

### دانشتهای در مورد بدن انسان

بارداری ۹ ماه به طول نمی انجامد. در واقع یک بارداری سالم و بدون مشکل می تواند بین ۹ تا ۹/۵ ماه طول بکشد و این مقدار می تواند تا ۵ هفته پس از نه ماهگی نیز ادامه داشته باشد.

واکسن آنفلوانزا شما را به آنفلوانزا مبتلا نخواهد کرد. اگر چه بدن انسان در واکنش به واکسن آنفلوانزا ممکن است دچار تب شود اما این بدان معنا نیست که به دلیل تزریق واکسن به آنفلوانزا دچار خواهید شد. واکسن آنفلوانزا حاوی ویروس مرده ای است که نمی تواند زنده شده و باعث بیماری شود.

مکمل های ویتامینی وضعیت سلامتی را بهبود نمی بخشند. مکمل های ویتامینی شاید نه تنها بلااستفاده باشند بلکه برای بدن و سلامتی نیز مضر باشند. یک مطالعه ۲۰ ساله نشان داده کسانی که به طور مرتب مکمل های ویتامینی مصرف می کنند با خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان مواجه هستند.

ما دیگران را فقط

تا آن قسمت از جاده که خود پیموده ایم

می توانیم هدایت کنیم.



**۱۰۳ نکته  
برای اینکه شاد زندگی کنید**

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی  
(ادامه شماره پیشین)



- چه شادی است که می‌تواند حالتان را بهتر کند؟ این شادی‌ها چگونه بدست می‌آید؟.....
- ۲۶- درباره اینکه مردم درباره شما چه فکر می‌کنند کمتر کنجکاو کنید.
- ۲۷- کمتر نگران باشید. تمام اتفاق‌هایی که در طول عمرمان نگران‌شان هستیم یا اتفاق نمی‌افتند یا اگر بیفتند آن‌طور نیستند که از قبل تصور می‌کنیم.
- ۲۸- فکر نکنید که خیلی دیر شده. هیچ وقت خیلی دیر نشده.
- ۲۹- هیچ وقت به این موضوع فکر نکنید که برای کار جدید یا حرکت جدید پیر شده‌اید. نه، شما پیر نشده‌اید.
- ۳۰- هیچ وقت فکر نکنید که برای انجام کاری بسیار جوان هستید. زمانتان را هدر ندهید.
- ۳۱- یادتان باشد ذهن شما می‌تواند به یک مکان خطرناک تبدیل شود. پس هیچ وقت تنهایی به آنجا نروید. وقتی حالتان خوب نیست، درباره احساساتان با کسی حرف بزنید.
- ۳۲- ترس یک احساس طبیعی است که در وجود همه هست. ترس را درک کنید اما نگذارید شما را در چنگش اسیر کند. وقتی ترستان را بشناسید، می‌توانید آن را زیر سلطه خود بیاورید.
- ۳۳- از اسم‌ها توقع نداشته باشید. توقع داشتن باعث خشم و ناراحتی می‌شود.
- ۳۴- از اینکه بگویید «نمی‌دانم» هراس نداشته باشید. سوال پرسیدن اصلاً بد نیست. به فکر کردن درباره اینکه باید همه چیز را بدانید، دست بردارید.
- ۳۵- راز بقا تماشا کنید. تماشای زندگی حیوانات و چگونگی زیست آن‌ها باعث شادی انسان‌ها می‌شود.
- ۳۶- از کلمات بی‌ارزش و بی‌معنی استفاده نکنید.
- ۳۷- از یک نفر تعریف کنید. حتی اگر آن یک نفر، غریبه باشد.
- ۳۸- برای کسی که پشت سر شما وارد جایی می‌شود، در را نگه دارید تا او هم با شما رد شود.
- ۳۹- از کسی که در یا آسانسور را برای شما نگه داشته، تشکر کنید.
- ۴۰- مثبت باشید حتی اگر حالتان خیلی بد است و مدام حس می‌کنید مثبت بودن فایده‌ای ندارد.
- ۴۱- با جمع هماهنگ باشید. ساز مخالف زدن باعث ناراحتی خودتان می‌شود.
- ۴۲- اگر در محیط کارتان خوش اخلاق و بگویند هستید، در خانه و نزد خانواده هم همین اخلاق را داشته باشید.
- ۴۳- در جزئیات مهم و ویژگی زندگی بچه‌هایتان شریک باشید. مثلاً روز اول مدرسه کنارش باشید یا وقتی نمایش بازی می‌کند، به او لبخند بزنید.
- ۴۴- آدم‌های اطرافتان را کوچک نکنید تا خودتان بزرگ شوید.

- این رفتار هیچ وقت جواب مثبتی در پی ندارد و باعث می‌شود دیگران مثل قبل به شما احترام نگذارند.
- ۴۵- به زمان احترام بگذارید. همیشه سر وقت به قرارهایتان برسید تا احساس شرمندگی در شما رخنه نکند. شادی و شرمندگی با هم هماهنگی ندارند.
- ۴۶- آدمی باشید که درباره اش حرف می‌زنید؛ یعنی حرف و عملتان یکی باشد.
- ۴۷- از چک کردن ای‌میل و تلگرام و اینستاگرام در صبح زود دوری کنید. خبرهای خوب خودشان را به گوش شما می‌رسند.
- ۴۸- امکان دسترسی به ای‌میل را از روی گوی تان پاک کنید تا مدام در تیررسی خبرهای مختلف نباشید.
- ۴۹- دیگران را نصیحت نکنید و از آدم‌هایی که مدام می‌خواهند پند و اندرز بدهند، دوری کنید.
- ۵۰- با دیگران همدلی کنید اما دلتان برای کسی نسوزد و برایشان سر تکان ندهید.
- ۵۱- بچه‌هایتان را لوس نکنید. درست است پدر و مادرها دوست دارند همه نیاز بچه‌هایشان را برآورده کنند اما همیشه هم خوب نیست که فرزندان هر چیزی از شما خواست به او بدهید.
- ۵۲- تماس‌های ازدست‌رفته گوشی تان را یکی یکی جواب بدهید.
- ۵۳- در روز یک شیرینی یا یک شکلات بخورید.
- ۵۴- کار امروز را به فردا نیندازید.
- ۵۵- فروتن و متواضع باشید.
- ۵۶- حتماً در زندگی تان یک هدف مهم داشته باشید. مثل «من می‌خواهم پولدار شوم یا من باید یک آدم مشهور باشم».
- ۵۷- همیشه احساس واقعیتان را بگویید. اگر کسی از شما می‌پرسد حالتان خوب است و شما خوب نیستید، نگویید خوب هستم چون شما خوب نیستید.
- ۵۸- از اشتباه کردن نترسید! اگر نه نمی‌توانید هیچ‌کاری را شروع کنید.
- ۵۹- مطمئن شوید که از اشتباهات گذشته درس گرفته‌اید و یک اشتباه را دو بار انجام نمی‌دهید.
- ۶۰- وقتی به کسی چیزی می‌آموزید همه نکته‌های مهم را به او بگویید.
- ۶۱- بخشنده باشید.
- ۶۲- همیشه نباید در شبکه‌های اجتماعی حضور داشته باشید. لحظه‌های جدید را تجربه کنید و در زمان زندگی کنید.
- ۶۳- همیشه بگویید لطفاً و اگر کسی برای شما کاری کرد، از او تشکر کنید.
- ۶۴- بعضی وقت‌ها می‌توانید شادی را انتخاب کنید. یعنی اولویت اولتان شاید باشد بعد کارهای دیگر. اول شادی را انتخاب کنید.
- ۶۵- بپذیرید. بپذیرفتن اتفاق‌ها و هضم کردن آنها غم را دور می‌کند.
- ۶۶- نگذارید ذهنتان مشغول چرندیات شود. اگر روزتان زیاد است کمش کنید. مدام فکر کردن به چاق بودن، باعث غم و ناراحتی می‌شود.
- ۶۷- هر روز یک کار جدید انجام دهید، حتی اگر آن کار خیلی کوچک و خنده‌دار باشد. مثل باد کردن یک بادکنک یا دویدن و بازی کردن با یک بچه گربه.
- ۶۸- قبل از شروع کار یا آزمودن تجربه‌ای جدید، کمی تحقیق کنید که این کار چقدر با روحیه شما سازگار است.
- ۶۹- زمان‌های عصبانیت، خشم، اندوه و... را کم کنید. درست است همه این‌ها حس‌های طبیعی ماست اما زیاده روی و اصرار بر ماندن در آن حالت‌ها، باعث پایداری غم می‌شود. (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)

**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**

**چرا جانوران از خواب زمستانی نمی میرند؟**

گروهی از جانوران چند ماه از سال را در خواب زمستانی می گذرانند این گروه در فصل زمستان، زمانی که سطح زمین همه جا از برف پوشیده شده، به خواب می روند در چنین شرایطی دسترسی این جانوران به مواد غذایی مورد نیاز، عملاً غیر ممکن و یا بسیار مشکل می شود. به خواب زمستانی رفتن جانوران، در حقیقت تطبیق دادن خود با شرایط محیط زیست است. اگر این جانوران به خواب زمستانی نروند به علت عدم دسترسی به مواد غذایی مصرفی و یا به سبب سرمای سخت زمستانی «احتمالاً» تلف گردیده و از بین خواهند رفت.

جانورانی که به خواب زمستانی می روند برای این که به زندگی خود ادامه دهند، اولاً فعالیت های بدنشان به حداقل ممکنه می رسد ثانیاً از ذخیره موجود بدنشان استفاده می نمایند. مثلاً «موش خرمايي کوهي» را مثال می زنیم: در دوران خواب زمستانی ضربان قلب موش خرمايي کوهي از ۱۴۰ بار در دقیقه به دو یا سه بار در دقیقه کاهش پیدا می کند دفعات تنفس از ۲۵ بار در دقیقه يك تا دو بار و درجه حرارت بدن از ۳۸ درجه به ۱۰ درجه سانتیگراد می رسد.

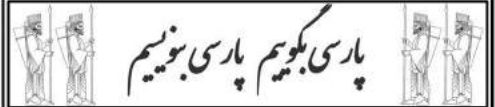
معمولاً این جانور در اواسط فرودین یا اوایل اردیبهشت در حالی که کاهش وزن پیدا کرده و بسیار لاغر و ضعیف شده، از خواب زمستانی بیدار می شود. جالب اینجاست که با وجود لاغری، بسیار فعال و چابک هستند.

**آیا تا به حال فکر کرده اید چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است؟**

آیا تا به حال فکر کرده اید چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است و بیست ساعت نیست؟ یا چرا یک شبانه روز را ۱۶ قسمت نکرده اند؟ در قدیم راهبه های مصری مسئول اعلام وقت شبانه روز بودند. آنها زمان را در طول روز با اندازه گیری سایه خورشید تعیین می کردند، در شب وقتی نور خورشید نبود، اوقات را با نگاه کردن به آسمان، موقعیت ستاره ها و بالا آمدن آنها از خط افق تعیین می کردند.



پس از گذشت مدت زمانی مصریان به فکر افتادند تا زمان یک شبانه روز را به گونه ای تقسیم کنند. آنها طول روز خود را ۱۰ ساعت در نظر گرفتند؛ یک ساعت برای طلوع آفتاب و یک ساعت هم برای غروب خورشید منظور کردند، یعنی یک روز ۱۲ ساعت شد. چون زمان شب و روز را با هم برابر در نظر می گرفتند، یک شبانه روز اختراع کردند، در حال حاضر نیز همه از آن تبعیت می کنند. مصریها و رومیهای قدیم، شبانه روزشان را از نیمه شب آغاز می کردند؛ همان طور که ما نیز هم اکنون نیمه شب را شروع روز قرا ر می دهیم. اما بابلیها و یونانیها روز را با طلوع خورشید شروع می کردند. یهودیان قدیمی هم آغاز شبانه روز را غروب خورشید در نظر می گرفتند.



- لطفاً = خواهشمندم، خواهشمند است
- مانع = راهبند، گیر
- تجزیه طلب = جدایی خواه
- تاسیس = راه اندازی
- حال = اکنون
- قاتل = آدمکش
- مد در دریا = خیز آب
- ندرتاً = گاهی
- طول = درازا
- تبسم = لبخند
- از حیث = از دید
- صاحب نظر = کاردان، کارشناس
- کن فیکون = زیر و رو، زیر و زبر
- منفعت = سود، هوده
- اطرافیان = خویشان، نزدیکان
- معاشرت = رفت و آمد
- صعب العلاج = بی درمان، سخت درمان
- بی شک = بی گمان
- تمام امور = همه کارها
- خرابی = ویرانی
- وزین = سنگین
- مایوس = دلسرد
- داخلی = درونی
- ورم = آماس
- فونت حروف = دبیره
- متعاقبا = پس از این
- تبعیت = پیروی
- تعقیب = پیگیری، دنبال
- اقامت = ماندن
- رشد کردن = بالیدن
- جرات = یارا
- خط آهن = راه آهن
- تمثال = پیکر، تندیس
- با قابلیت = با توانایی
- ظهور = پیدایش
- اختناق = خفگی، فشار، تنگنا
- در رابطه با = درباره
- حرارتی = گرمایشی
- به احتمال زیاد = به گمان بسیار
- اتفاقات = روی دادها
- متواضع = فروتن
- طبخ = پختن

# 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







## کلاس آقای قبرستان

(بخش دوم)

مهدی علیزاده فخرآباد

نور مهتاب کمی اطراف را روشن کرده بود و قبرها دیده می شدند. به زحمت می توانستم روی بعضی از قبرها را که حالا ظاهر فوق العاده ترسناکی پیدا کرده بودند بخوانم. اما من هدفم قبرهایی نبودند که آنجا خاک شده بودند. باید به گوشه سمت چپ قبرستان می رفتم و از آرامگاه خانوادگی که در آنجا بود عکسبرداری می کردم. دزدهای عتیقه یا همان کفن دزدها به آنجا رفته بودند و می گفتند آنجا مرده زنده ها را دیده اند. من باید ثابت می کردم که این دروغی بیش نبوده است.

جلوتر رفتم و کم کم آرامگاه با همان مشخصاتی که به من گفته بودند جلوم ظاهر شد. پشت یکی از بوته ها پنهان شدم تا اگر چیز مشکوکی دیدم جلو نروم. درست است که من اصلا خرافاتی نبودم اما دو نفر آدم به هر دلیلی چیزی اینجا دیده بودند که باعث مرگشان شده بود و اصلا نمی خواستم سومین نفر من باشم. حالا به هر دلیلی که مرده بودند مهم نبود. مهم اینجا بود که این اتفاق برای من هم نیفتد. از پشت بوته آرامگاه را نگاه کردم. هیچکس آنجا نبود. فقط صدای جغدها و بعضی پرندگان بود که میامد. به خودم گفتم "چرا از همینجا یک عکس بگیرم؟" و بعد سرم را پایین آوردم تا دوربین را بردارم و یک عکس از آرامگاه بگیرم. صدایی از پشت سرم گفت: سلام! باید بگویم این کلمه ترسناکترین کلمه ای بود که در تمام زندگیم شنیده بودم. ناخودآگاه رویم را برگرداندم و ناگهان دختر جوان و زیبایی را دیدم که با لبخند به صورت من نگاه می کرد. قیافه اش اصلا شبیه یک مرده نبود. خیلی هم "زنده" بود!

دختر جوان پرسید: شما تازه واردید؟ و بعد دوربین را دید و گفت: آه ه ه! یک خبرنگار. درسته؟ شما خبرنگارید؟ حالا دیگر مطمئن شده بودم که با یک مرده صحبت نمی کنم. اما آخر یک دختر جوان در این سن و سال نیمه شب در قبرستان چکار می کرد؟ پرسیدم: می شود بگویند نصفه شبی اینجا چکار می کنید؟ فکر می کردم فقط من اینجا هستم. خندید و گفت: فقط شما اینجا هستید؟ یک نگاه به پشت سرتان بیندازید و ببینید فقط من و شما اینجا هستیم یا دیگرانی هم هستند.

قبل از اینکه صورتم را برگردانم همهمه گوشم را پر کرد و بعد نزدیک به چهل نفر مرد و زن و پیر و جوان را دیدم که به طرف آرامگاه که حالا چراغش روشن شده بود و همه جا را روشن کرده بود می رفتند. دختر جوان بازوی من را

گرفت و باهم به طرف آرامگاه رفتیم.

-همیشه از خبرنگارها خوشم میامد. خیلی دوست داشتم یکی از آنها را بینم و با او صحبت کنم. شغل جذابی دارید. مگه نه؟ دلم می خواست از ماجرای صبح و آمدنم به این قبرستان و شنیدن کلمه "سلام" از خودش بگویم و بگویم که چطور با شنیدن این کلمه نصفه عمر شده بودم اما چون دختر خیلی جذابی بود چیزی در این مورد نگفتم و فقط پرسیدم: اینجا چه خبر است؟ دختر جوان جواب داد: مگر نمی دانید؟ دور هم جمع می شویم تا چاره ای پیدا کنیم و مشکلاتمان را حل کنیم. با شنیدن این جمله دیگر مطمئن شدم دختر فکر کرده من هم جزو خودشان هستم و فقط تازه واردم. این هم احتمالا یک فرقه مخفی بود که حالا تشکیل جلسه داده بود و مغزم با این فکر که گزارش سال را تهیه خواهم کرد به قفلک افتاد.

دختر دستش را دراز کرد و گفت: راستی به هم معرفی نشدیم. من "آرمیتا" هستم. دستش را فشار دادم و گفتم: از آشنایی با شما خوشوقتم. من هم "رامین" هستم.

-تا به حال شما را ندیده بودم.

-درست حدس زدید که تازه وارد هستم. امشب شب اولی است که به اینجا میایم.

-پس حتما خیلی باید برایتان جذاب باشد. نگران نباشید خودم هستم و راهنماییشان می کنم.

بعد با خوشحالی بازویم را فشار داد و خودش رابه من چسباند و بازو به بازوی هم وارد آرامگاه که سالن نسبتا جاداری بود شدیم. سرتاسر سالن پر از صندلی بود و هرکسی که وارد آن میشد روی یکی از صندلیها می نشست. یک جایگاه سخنرانی البته بدون میکروفون جلوی صندلیها بود و محیط دقیقا مثل یک میتینگ درست شده بود. من که همان اول دوربین خودم را پنهان کرده بودم کاملا مثل بقیه به همراه آرمیتا روی دوتا صندلی نشستیم و منتظر آغاز شدن مراسم شدیم.

آرمیتا گفت: الان مراسم شروع می شود. ساعت 2 شده. به زودی میاید و سخنرانی میکند.

-چه کسی قرار است سخنرانی کند؟

-آقای قبرستان!

چه اسم عجیبی! هرچند به اینجا میامد. اگر قرار بود مردی داخل قبرستان سخنرانی کند باید هم چنین اسمی برای خودش انتخاب میکرد و اسمش را "آقای قبرستان" می گذاشت.

یک مرد اخمو که صورتی داشت که با دیدن آن فکر کردم با همه دعوا دارد پشت سرما نشست و گفت: بو میاید.

آرمیتا با دیدن او لبخندی زد و باهم دست دادند.

آرآرمیتا پرسیدم: تو همه را می شناسی؟

-نه همه را! آخر میانند و میروند. اما من نزدیک به 40 روزی میشود که اینجا هستم. کم کم دارم با همه آشنا می شوم.

-چهل روز؟ تو چهل روز است که اینجا هستی؟ توی این قبرستان؟ نشد که جوابم را بدهد. یکدفعه همه بلند شدند.

(ادامه دارد)

### گشنیز پلو

#### مواد لازم:

برنج: 2 پیمانه  
گشنیز خرد شده: 500 گرم  
روغن یا کره: 50 گرم  
زعفران: نصف قاشق چایخوری  
نمک و فلفل: به مقدار لازم  
فیله مرغ: 500 گرم

#### طرز تهیه:

ابتدا برنج با آب و نمک خیس کرده و پس از چند ساعت آبکش می‌کنیم. ته قابلمه را نان یا سیب‌زمینی گذاشته و برنج و گشنیز را لا به لا داخل قابلمه می‌ریزیم تا برنج دم بکشد. سپس کره یا روغن را داغ کرده و روی برنج دم کشیده میریزیم. مرغ را به تکه‌های کوچک تقسیم کرده و به شکل حلزونی به سیخ چوبی می‌کشیم. مرغ را با زعفران، نمک و فلفل مخلوط کرده و تفت می‌دهیم. در آخر گشنیز پلو را در کنار مرغ زعفرانی سرو می‌کنیم.

### آش بلغور

#### مواد لازم:

بلغور پخته: 1 پیمانه  
نخود و لوبیا: 1 پیمانه  
پیاز (خلالی خرد شده): 2 عدد متوسط  
گشنیز+ جعفری: 250 گرم  
اسفناج: 500 گرم  
کشک، نعناع و پیاز داغ: به مقدار لازم  
نمک، فلفل قرمز و زرد چوبه: به مقدار لازم  
عصاره گوشت: 1 قرص

#### طرز تهیه:

پیاز را تفت داده، نمک، زردچوبه و فلفل را اضافه کرده، سپس بلغور را اضافه می‌کنیم و روی شعله ملایم هم می‌زنیم. سبزی، نخود و لوبیای پخته را اضافه کرده و در صورت تمایل آب گوشت یا عصاره گوشت را اضافه می‌کنیم. زمان می‌دهیم تا آش جا بیافتد. در آخر کشک را اضافه کرده و می‌گذاریم چند جوش بزند. آش را در ظرف مناسب ریخته و با کشک، پیاز و نعنا داغ تزئین می‌کنیم.



### آیا می‌دانید که؟

آیا میدانید حشراتی مانند مورچه و زنبور و ... هم دیکتاتوری دارند  
آیا میدانید اگر اکسیژن هوا بیشتر بود حشرات بزرگتر و یک سنجاکک به اندازه یک شاهین میشد  
آیا میدانید طول همه ریشه‌های یک نیشکر 20 کیلومتر است  
آیا میدانید نعره یک نوع شیر تا 3 کیلومتری شنیده میشود  
آیا میدانید چشم جغد 80 بار از چشم انسان قوی تر است  
آیا میدانید 50٪ جمعیت جهان هیچگاه در طول حیات خود از تلفن استفاده نکرده است  
آیا میدانید مورچه در میکروویو زنده میماند  
آیا میدانید اگر در 1 سال هیچ مگسی نمیرد حجم مگسهای متولد شده با حجم زمین برابر میشود  
آیا میدانید تعداد چینی‌های که انگلیسی بلدند، از آمریکایی‌های که انگلیسی بلدند، بیشتر است  
آیا میدانید ناخن‌های انگشتان دست، تقریباً چهار برابر ناخن‌های پا رشد می‌کنند  
آیا میدانید روز تولد شما حداقل با 9 میلیون نفر دیگر یکی است.

خورشید و آسمان در آنها جا می‌گیرند. و باز جایی برای چیزهای دیگر عالم هم هست. جایی برای کوه‌ها، دریاها، جنگل‌ها، جزیره‌ها، تنب بزرگ، تنب کوچک، ابوموسی، چشم‌هایی که با نوازش نگاه شما به خواب می‌روند، خواب‌هایی خوش می‌بینند. چشم‌هایی رازدار. چشم‌هایی که تا ابد ادامه دارند، تا ابتدای عشق‌اند. چشم‌هایی که روی پای خودشان ایستاده‌اند، نمی‌ترسند. چشم‌هایی که دنیا را در آغوش می‌گیرند با نگاه‌هایی که پایانی ندارند. نگاه‌هایی که آسمان را به یاد شما وصل می‌کنند. چشم‌هایی که می‌ایستند و نگاه می‌کنند بی‌آنکه دیده شوند، بی‌آنکه رازی را افشا کنند.



مدام مست می‌دارد نسیم جعد گیسویت  
 خرابم می‌کند هر دم فریب چشم جادویت  
 پس از چندین شکیبایی شبی یا رب توان دیدن  
 که شمع دیده افروزم در محراب ابرویت  
 سواد لوح بینش را عزیز از بهر آن دارم  
 که جان را نسخه‌ای باشد ز لوح خال هندویت  
 تو گر خواهی که جاویدان جهان یک سر بیارایی  
 صبا را گو که بردارد زمانی برقع از رویت  
 و گر رسم فنا خواهی که از عالم براندازی  
 برافشان تا فرو ریزد هزاران جان ز هر مویت  
 من و باد صبا مسکین دو سرگردان بی‌حاصل  
 من از افسون چشمت مست و او از بوی گیسویت  
 زهی همت که #حافظ راست از دنیی و از عقبی  
 نباید هیچ در چشمش به جز خاک سر کویت

## دل نوشته های آهان آهان دار

محمد صالح علا



چشم‌هایی با زمزمه‌های بلوری محبوبم! چشمانی دارید نیم زمستان، نیم پاییز / هم ساکت اند و هم فریاد می‌زنند. چشمانی که رسیدن انگورها را دیده‌اند و افتادن انجیرها را. چه چراغ‌ها که خاموش شدند! چه پنجره‌هایی که بسته شدند! پرده‌هایی که افتادند! اما این چشم‌ها همچنان بازند. همین‌که در نگاه شما رعدوبرقی بزند، جان‌ها ابری می‌شوند و بی‌قرار. عجب حکایتی! نگاه شما چه ناشنیده حرف‌هاست. هیچ چشمی قادر به تقلید نگاه شما نیست. چه میزبان‌های متواضعی هستند. چشم‌های زیبای شما. از نگاه شما پر می‌گیرند و تا اطراف پلک جهان پرواز می‌کنند. چه بوی خوشی دارد هستی! چه عطری دارد! خواب را می‌پراند. مرده را زنده می‌کند. حی ابن یقضان است. زنده بیدار، چین خورده، شرمناک. شیراز در نگاه شماست. چارباغ اصفهان، دریای گرگان، کویر طبس / چه قیامتی به پا می‌کنند چشم‌های شما!

محبوبم! در چشم شما باغی است. درختستانی سبز با نگاهی که تا زیر پوست سیب رسوخ می‌کند و طعم آن را به غنیمت می‌برد. چشم‌هایی که تا سپیده‌دم، شمعی در آنها روشن است و می‌سوزد.

چشم‌هایی با زمزمه‌های بلوری. چشم‌هایی که طعم دوری را چشیده، طعم دوری‌های قدیمی، خداحافظی‌های کینه. چشم‌هایی که خود تشنه بودند و به گلدان‌های شمعدانی آب داده‌اند.

چشم‌هایی که پاتوق پریان و فرشتگان است. چشم‌هایی که برج دیده‌بانی کشتی‌هایی بوده‌اند که هرگز دوباره باز نمی‌گردند. به دریا‌های فلک‌زده. چشمانی که آنقدر به آسمان خیره بوده‌اند که ستاره‌ها در آنها پلاسیده است. از این چشم‌ها تا نگاه شما چه راه دور و درازی است!

محبوبم! چشم‌هایی هم هست، که نگاهی در آنها نیست، که در آن خواب‌هایی نیست، که خواب در آنها نمی‌گنجد. چشم‌هایی که خیالاتی‌اند، اهل خیال‌اند، خیال‌بازی‌ها دارند. چشم‌هایی که مزه‌ای و طعمی دارند، صدایی و لحنی دارند.

چشم‌هایی که حرف می‌زنند، خداحافظی می‌کنند و تا پیچ کوچی شما را بدرقه می‌کنند. چشم‌هایی که از ابرها می‌گذرند، از ماه و از ستاره‌ها رد می‌شوند و در پی شما به هستی سرک می‌کشند.

اما اگر شما باشید، گسترده‌اند چنانکه ماه و ستارگان و



تا زمانی که رسیدن به تو امکان دارد  
زندگی درد قشنگیست، به جز شبهایش  
یک نفر نیست تورا قسمت من گرداند؟  
خواب بد دیده ام، ای کاش خداخیرکند  
شیخ و من هر دو طلبکار بهشتیم ولی  
اینکه یک روز مهندس برود در پی شعر  
"من از آن روز که در بند توأم" فهمیدم  
زندگی درد قشنگیست که جریان دارد  
که بدون تو فقط خواب پریشان دارد  
کارخیر است گر این شهر مسلمان دارد  
خواب دیدم که تو رفتی، بدنم جان دارد  
من به تو، او به نماز خودش ایمان دارد  
سر و سرتیست که با موی پریشان دارد  
زندگی درد قشنگیست که جریان دارد

علی\_صفری

نمی دانم چه می خواهم خدایا  
به دنبال چه می گردم شب و روز  
چه می جوید نگاه خسته من  
چرا افسرده است این قلب پر سوز  
ز جمع آشنایان می گریزم  
به کنجی می خزم آرام و خاموش  
نگاهم غوطه ور در تیرگی ها  
به بیمار دل خود می دهم گوش  
گریزانم از این مردم که با من  
به ظاهر همدم و یکرنگ هستند  
ولی در باطن از فرط حقارت  
به دامانم دو صد پیرایه بستند  
از این مردم که تا شعرم شنیدند  
به رویم چون گلی خوشبو شکفتند  
ولی آن دم که درخلوت نشستند  
مرا دیوانه ای بد نام گفتند  
دل من ای دل دیوانه من  
که می سوزی از این بیگانگی ها  
مکن دیگر ز دست غیر فریاد  
خدا را بس کن این دیوانگی ها

فروغ فرزاد

هر چه آینه به توصیف تو جان کند نشد  
آه، تصویر تو هرگز به تو مانند نشد  
گفتم از قصه عشقت گرهی باز کنم  
به پریشانی کیسوی تو سوگند نشد  
خاطرات تو و دنیای مرا سوزاندند  
تا فراموش شود یاد تو هر چند نشد  
من دهان باز نکردم که نرنجی از من  
مثل زخمی که لبش باز به لبخند نشد  
دوستان عاقبت از چاه نجاتم دادند  
بلکه چون برده مرا هم بفروشند نشد

گفته بودم شادمانم؟ بشنو و باور مکن!  
گاه می لغزد زبانم، بشنو و باور مکن!  
گفتی آیا در توانت هست از من بگذری؟  
گفتم آری می توانم، بشنو و باور مکن!  
عشق اگر افسانه می سازد که در زندان دل  
چند روزی میهمانم، بشنو و باور مکن!  
در جواب نامه فرهاد اگر شیرین نوشت:  
"با همه نامهربانم"، بشنو و باور مکن!  
گاه اگر در پاسخ احوال پرسی های تو  
گفته بودم شادمانم، بشنو و باور مکن!  
سباد سامانی



خنده ات طرح لطیفیست که دیدن دارد  
نازِ معشوقِ دل آزار خریدن دارد  
فارغ از کله و گرگ است شبانی عاشق  
چشم سبز تو چه دشتیست! دویدن دارد  
شاخه ای از سردیوار به بیرون جسته  
بوسه ات میوه ی سرخیست که چیدن دارد  
عشق بودی و به اندیشه سرایت کردی  
قلب با دیدن تو شور تپیدن دارد  
وصل تو خواب و خیال است ولی باور کن  
عاشقی بی سر و پا عزم رسیدن دارد  
عمق تو دره ی ژرفیست، مرا می خواند  
کسی از بین خودم قصد پریدن دارد  
اول قصه ی هر عشق کمی تکراریست  
آخر قصه ی فرهاد شنیدن دارد

## 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

مشاوری 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

از ساعت ۶ تا ۱۱ شب

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**

آموزش  
دف نوازی

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

## کوچه لبخند 😊😊😊

بابام هر وقت کنترل تلویزیون رو می گیره دستش، به هر کانال سه ثانیه فرصت می ده که از خودش دفاع کنه...



من فکر میکنم مومنین تو بهشت مجبورن گیاه خوار بشن...

همه اش صحبت از انار و انجیر و میوه است، اصلا از گوشت و کله پاچه خبری نیست انگار!!!



بابام عاشق حیواناته

یک بار ازش پرسیدم خیلی دوست داشتن

نگهبان باغ وحش باشی نه؟

گفت نیستم مگه؟

تا سه روز تو خونه کسی حرفی نمیزد!!!



پای بابام ضربه خورده بود، مامان بزرگم

زردچوبه و تخم مرغ و کره حیوانی و ...

گذاشته بود رو پاش بعد رفته بودن دکتر

دکتره گفته بود "سیب زمینی هم میذاشتین

کوکو درست میکردین دیکه"



درکلاس سواد آموزی پیرزن ها معلم می پرسه

که هشت تا جوجه داریم، سه تا شو گریه

می خوره. چند تاش می مونه؟

پیرزنه میگه: ننه این دیکه جاشو یاد گرفته

میاد همشونو می بره!



کف دستم ثقلب نوشتم رفتم سر جلسه یک

دفعه خانم مراقبه اومد بالای سرم. گفت داری

چیکار میکنی؟؟

منم گفتم دارم دعا میکنم خدا کمکم کنه!!

مراقب گفتم: پس اینا چیه رو دستت؟؟؟

من هم یه نگاه کردم گفتم: وای باورم نمیشه

خدا جواب هارو به من رسوند!!!

یهو مراقبه گفتم: تورو خدا دعا کن منم یه کار

خوب پیداکنم.



نود درصد ایرانی ها وقتی یه قابلمه کله پاچه

همراهشونه با دقت بیشتری رانندگی میکنن

تا وقتی یکی از عزیزاشون کنار دستشون نشسته!



**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



# 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 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