



سال اول شماره ۲۴ مارچ ۲۰۱۸

دو هفته نامه

خواباندنی ما

چهارشنبه سوری
جشن پیشواز
نوروز





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

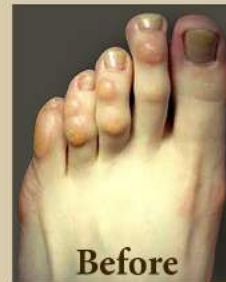
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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



سلسن سردیدر

گذشت زمان باعث تغییر و دگرگونی هایی در روش زندگی و فرهنگ می شود اما در برخی مواقع همچون مراسم های باستانی ما ایرانیان، روح آیین ها برای هزاران سال زنده و پایدار می ماند. چهارشنبه سوری یکی از آن مراسم است که از دل تاریخ برآمده است. برای شروع آن داستان هایی جالب و شیرین در منابع گوناگون وجود دارد، اما شیرینی چهارشنبه سوری در دوران کودکی و نوجوانی برای هر کسی نیز خاطره انگیز است.

ما در آن هنگام، زمانی که به روزهای پایان سال می رسیدیم، نیرویی درونی توان ما را برای اجرای این مراسم دو چندان می کرد. با وجود عدم توانایی مالی به عنوان دانش آموزی که از پدر و مادر پول توی جیبی می گرفت، با این حال تمام سعی و تلاشمان بر این بود که چیزی را در این مراسم از قلم نیندازیم. در سر کوچه مان نجاری بود که از یک ماه قبل هر چند روز به آنجا سر می زدیم و پوشال های چوب را با گونی به خانه می آوردیم تا هفت کپه آتش روز چهارشنبه سوزی را تمام و کمال روشن کنیم. انگیزه ای قوی که انگار نسل به نسل و سالها منتقل گشته است. در باره اینکه بالاخره سرخی من از تو و یا زردی من از تو بحث می کردیم و دلیل می آوردیم. اینکه حتما تمامی مراسم چون آجیل خوردنش و قاشق زنی آن را برگزار کنیم اصرار داشتیم.

اکنون پس از سالها اجرای این گونه مراسم می بینیم که این جشن های باستانی و ایرانی است که اتحاد مردمان این سرزمین را استحکام بخشیده است. گویی که ملتی هم صدا و هماهنگ دستان یکدیگر را می فشردند و یک سرود را می خوانند. سرود همبستگی، یکپارچگی، آوای همدلی. ندای جاودانگی ایران

مشتاق فروهر



تو آرزوی بلندی و دست من کوتاه ...
مدام پیش نگاه می آیم اما مدام پیش نگاه ...

پنج مرحله عشق: شما در کدام مرحله متوقف شده اید؟

اولین مرحله عشق: عاشق شدن

اگر قبلا هرگز عاشق نشده‌اید، یک بار آن را امتحان کنید. این یکی از دیوانه‌وارترین تجربه‌هایی است که هرگز فراموش نخواهید کرد. دلایل زیادی وجود دارد که عاشق شدن فوق‌العاده است، اما بیش‌تر به این خاطر است که با عاشق شدن سیلی از مواد شیمیایی به مغز می‌رسد که طراحی شده‌اند تا ما احساس شگفت‌انگیزی داشته باشیم.

دوپامین، اوکسی‌توسین، سرتونین، تستوسترون، و استروژن همه با هم کمک می‌کنند تا به ما شور و نشاط دهند. وقتی عاشق هستید، هیچکس شما را منع نمی‌کند، چون ۱۰۰ درصد از احساسی که دارید مطمئن هستید.

دومین مرحله عشق: با هم بودن به عنوان یک زوج

در طول مرحله ۲، عشق بین دو طرف عمیق‌تر و کمی پخته‌تر می‌شود. این مرحله زمانی است که بیش‌تر آدم‌ها می‌خواهند بچه داشته باشند و با هم بچه‌ها را پرورش دهند، چون پیوندشان قوی‌تر می‌شود.

دو طرف تصمیم‌گیری‌هایشان را بر اساس زندگی ۲ نفره می‌گیرند، نه یک نفره. بیشتر آدم‌ها احساس می‌کنند این عشقی است که تمام عمر ماندگار خواهد بود، اینها اغلب همان‌هایی هستند که در مرحله ۳ جامی‌زنند.

سومین مرحله عشق: بیرون آمدن از توهم

مرحله ۳ اغلب آدم‌ها را با چالش مواجه می‌کند، چون این مرحله زمانی است که یک یا دو طرف به درستی مسیر رابطه‌شان شک می‌کنند.

مرحله ۳ زمانی است که همه چیز اشتباه به نظر می‌رسد. به خاطر مسائل کوچک آزرده و عصبانی می‌شوید، عشق و نزدیکی او را کم‌تر احساس می‌کنید، می‌خواهید از این اوضاع خارج شوید. می‌خواهید آن حرارت یا تعامل عاطفی را دوباره زنده کنید، اما مطمئن نیستید چگونه باید این کار را بکنید. پشت سر گذاشتن مرحله ۳ می‌تواند خیلی دشوار باشد، اما اگر دو طرف بتوانند از پس آن بر بیایند، پس از آن، قوی‌تر و عاشق‌تر از همیشه خواهند بود.

چهارمین مرحله عشق: ساختن یک عشق واقعی و ماندگار

اگر بتوانید مرحله ۳ را پشت سر بگذارید، سپس مرحله ۴ پاداش‌تان است. مرحله ۴ زمانی رخ می‌دهد که به هسته‌ی تمام مشکلات و کشمکش‌ها رسیده‌اید و اکنون برای برطرف کردن‌شان تلاش می‌کنید. و بخشی از فرآیند برطرف کردن مسائل‌تان مستلزم این است که درک کنید هر دو طرف به یک اندازه زخم‌خورده‌اند. این زخم‌هانش زیادی در رابطه‌تان ایفا می‌کنند. در واقع، پژوهشی مستمر در مرکز مطالعه‌ی تجربیات ناخوشایند دوران کودکی نشان داده‌است آسیب‌های کودکی می‌تواند در سلامت جسمانی و عاطفی، و سلامت روابط تأثیرات عمیقی داشته‌باشد.

ساختن عشق ماندگار یعنی بخواهید رشد کنید و به هم کمک کنید زخم‌هایتان را درمان کنید. وقتی هر دوی شما درمان را آغاز کنید، متوجه می‌شوید تعامل عاطفی و احساس عشق حقیقی دوباره شکوفا می‌شود.

پنجمین مرحله عشق: استفاده از عشق‌تان برای فتح دنیا

دنیا اغلب جایی بسیار بد دیده می‌شود، و تا حد زیادی هم همین‌طور است. فکر کردن درباره‌ی کشمکش‌ها و آشوب‌های بی‌پایان که تمام مناطق این سیاره را دچار فلاکت کرده‌است می‌تواند دل‌سردکننده‌باشد؛ این باعث می‌شود احساس کنیم انگار واقعا به تنهایی نمی‌توانیم هیچ کاری برای کمک به این دنیا بکنیم.

ساختن عشق ماندگار بین تنها ۲ نفر بی‌نهایت دشوار است، پس چگونه می‌توانیم بین ۷ میلیارد آدم عشق ایجاد کنیم؟ اما شاید یافتن عشق حقیقی و سپس ساختن عشق ماندگار نخستین قدم در این فرآیند باشد. اگر بتوانیم این کار را بکنیم، شاید بتوانیم فراتر از خودمان را نگاه کنیم، و راه‌هایی پیدا کنیم تا به آدم‌های دنیا کمک کنیم به هم عشق بورزند.



میدونی قسمت بدش کجاست؟!

اونجایی که دیگه نمیتونی بهش زنگ بزنی، نمیتونی بری پیشش، نمیتونی برش گردونی به اون چیزی که قبلا بود...

اونجا که دلت تنگ میشه...

نه برای خودش!

برای روزایی که باهم داشتین!

برای بیرون رفتن هاتون، پیاده روی هاتون،

برای خاطره تعریف کردن هاش، غرزدن هاش،

بی اعصابی هاش، خنده هاش،

برای اینکه وقتی سمت رو صدا میکنه ذوق کنی،

برای اینکه وقتی پیام میده، ته دلت بلرزه،

برای وقت‌هایی که دوست بودین،

برای وقتی‌هایی که همدیگر رو دوست داشتین...

برای یک نگاهش که با همه دنیا فرق داشت!

حالا میدونی از همه ی این‌ها بدتر چیه؟!

اینکه بری، ولی نگرانش باشی!

نگران اینکه نکنه عوض بشه

نکنه خوب نباشه،

نکنه اون نگاه مهربونه یادش بره...

مثلا من!

منم همش نگران توام،

که نکنه خودتو یادت بره...

نکنه...

اما بدترین قسمتش اینجاست...

اینه که هیچکس نمی‌فهمه!

اینه که ازش میترسم!

اینکه به روزی تو چشمه‌هاش نگاه کنی،

وسط همه ی خاطره‌های قشنگی که ازش داری

ببینی چقدر عوض شده...

که اون نگاه معصومی که عاشقت بودی رو به

هیچی فروخته...

به هیچی!

آره...

بدترین قسمتش

دقیقا همین جاست..



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 چهارم
گلستان سعدی**



طایفه دزدان عرب بر سر کوهی نشسته بودند و منفذ کاروان بسته و رعیت بلدان از مکاید ایشان مرعوب و لشکر سلطان مغلوب به حکم آنکه ملاذی منیع از قلّه کوهی گرفته بودند و ملجأ و مأوی خود ساخته مدبران ممالک آن طرف در دفع مضرت ایشان مشاورت همی کردند که اگر این طایفه هم برین نسق روزگاری مداومت نمایند مقاومت ممتنع گردد.

درختی که اکنون گرفتست پای
به نیروی شخصی برآید ز جای
و گر همچنان روزگاری هلی
به گردونش از بیخ بر نگسلی
سر چشمه شاید گرفتن به بیل

چو پر شد نشاید گذشتن به پیل
سخن بر این مقرر شد که یکی به تجسس ایشان
بر گماشتند و فرصت نگاه می‌داشتند تا وقتی که
بر سر قومی رانده بودند و مقام خالی مانده
تنی چند مردان واقع دیده جنگ آزموده را
بفرستادند تا در شعب جبل پنهان شدند
شبانگاهی که دزدان باز آمدند سفر کرده و
غارت آورده سلاح از تن بگشادند و رخت و
غنیمت بنهادند نخستین دشمنی که بر سر
ایشان تاختن آورد خواب بود چندان که پاسی از
شب در گذشت

قرص خورشید در سیاهی شد
یونس اندر دهان ماهی شد
مردان دلاور از کمین به در جستند و دست یکان
یکان بر کتف بستند و بامدادان به درگاه ملک
حاضر آوردند همه را به کشتن اشارت فرمود
اتفاقاً در آن میان جوانی بد میوه عنفوان شبابش
نو رسیده و سبزه گلستان عذارش نو دمیده
یکی از وزرا پای تخت ملک را بوسه داد و روی
شفاعت بر زمین نهاد و گفت این پسر هنوز از
باغ زندگانی بر نخورده و از زیعاجوانی تمتع
نیافته توقع به کرم و اخلاق خداوندیست که
ببخشیدن خون او بر بنده منت نهد ملک روی از
این سخن در هم کشید و موافق رای بلندش
نیامد و گفت

پر تو نیکان نگیرد هر که بنیادش بدست
تربیت نااهل را چون گردکان بر گنبدست

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

خواندنی‌ها

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

تصمیم گیری منطقی

چند سال پیش همیشه فکر میکردم شبها کسی زیر تختم پنهان شده است. نزد روانپزشک رفتم و مشکلم را گفتم: روانپزشک گفت: فقط یک سال هفته‌ای سه روز جلسه ای ۸۰ دلار بده و بیا تا درمانت کنم. شش ماه بعد اون پزشک را تو خیابان دیدم.

پرسید، چرا نیومدی؟

گفتم، خوب، جلسه‌ای هشتاد دلار، برای یک سال خیلی زیاد بود. یه نجات منو مجانی معالجه کرد. خوشحالم که آن پول را پس انداز کردم و یک ماشین نو خریدم. پزشک با تعجب گفت، "عجب! میتونم بپرسم اون نجاته چطور تو را معالجه کرد؟" گفتم: به من گفت اگه پایه‌های تختخواب را ببرم؛ دیگه هیچکس نمی‌تونه زیر تختم قایم بشه!

خر و زنبور

در چمنزاری خرها و زنبورها در کنار هم زندگی می‌کردند. روزی از روزها خری برای خوردن علف به چمنزار می‌آید و مشغول خوردن می‌شود.

از قضا کل کوچکی را که زنبوری در بین گلهای کوچکش مشغول مکیدن شیره بود، می‌خورد و زنبور بیچاره که خود را بین دندانهای خر اسیر و مردنی می‌بیند، زبان خر را نیش می‌زند و تا خر دهان باز می‌کند او نیز از لای دندانهایش بیرون می‌پرد. خر که زبانش باد کرده و سرخ شده و درد می‌کند، عر عر کنان و عربده کشان زنبور را دنبال می‌کند. زنبور به کندویشان پناه می‌برد. به صدای عربده خر، ملکه زنبورها از کندو بیرون می‌آید و حال و قضیه را می‌پرسد. خر می‌گوید: زنبور خاطی شما زبانت را نیش زده است باید او را بکشم.

ملکه زنبورها به سربازهایش دستور می‌دهد که زنبور خاطی را گرفته و پیش او بیاورند. سربازها زنبور خاطی را پیش ملکه زنبورها می‌برند و طفلی زنبور شرح می‌دهد که برای نجات جاننش از زیر دندانهای خر مجبور به نیش زدن زبانش شده است و کارش از روی دشمنی و عمد نبوده است. ملکه زنبورها وقتی حقیقت را می‌فهمد، از خر عذرخواهی می‌کند.

خر قبول نمی‌کند و عربده و عرعرش گوش فلک را کر می‌کند که: نه خیر این زنبور زبانت را نیش زده است و باید او را بکشم.

ملکه زنبورها ناچار حکم اعدام زنبور را صادر می‌کند. زنبور با آه و زاری می‌گوید: قربان من برای دفاع از جان خودم زبان خر را نیش زدم. آیا حکم اعدام برایم عادلانه است؟

ملکه زنبورها با تاسف فراوان می‌گوید: می‌دانم که مرگ حق تو نیست. اما گناه تو این است که با خر جماعت طرف شدی که زبان نمی‌فهمد و سزای کسی که با خر طرف شود همین است.

خاطره ای برای تمام زندگی

زمانی در بچگی باغ انار بزرگی داشتیم که ما بچه‌ها همیشه عاشقش بودیم.

تابستونا که گرمای شهر طاقت فرسامی شد، برای چند هفته کوچ می‌کردیم به این باغ خوش آب و هوا که حدود ۳۰ کیلومتری با شهر فاصله داشت، اکثر فامیل‌های نزدیک هم برای چند روزی می‌آمدند و با بچه‌هایشان، در این باغ مهمون ما بودند. روزهای بسیار خوش و خاطره انگیزی را در این باغ گذرانیدیم اما خاطره ای که می‌خواهم برایتان تعریف کنم، شاید زیاد خاطره خوشی نیست اما درس بزرگی شد برای من در زندگی!

تا جایی که یادمه، اواخر شهریور بود، همه فامیل اونجا جمع بودن چونکه وقت جمع کردن انارها رسیده بود، ۸-۹ سالم بیشتر نبود، اون روز تعداد زیادی از کارگران بومی در باغ ما جمع شده بودن برای برداشت انار، ما بچه‌ها هم طبق معمول مشغول بازی کردن و خوش گذراندن بودیم! بزرگترین تفریح مادر این باغ، بازی گرگم به هوا بود. بخاطر درختان زیاد انار و دیگر میوه‌ها و بوته‌های انگوری که در این باغ وجود داشت، بعضی وقتها میتوانستی، ساعت‌ها قایم شی، بدون اینکه کسی بتونه پیدات کنه!

بعد از نهار بود که تصمیم به بازی گرفتیم، من زیر یکی از این درختان قایم شده بودم که دیدم یکی از کارگرای جوونتر، در حالی که کیسه سنگینی پر از انار در دست داشت، نگاهی به اطرافش انداخت و وقتی که مطمئن شد که کسی اونجا نیست، شروع به کندن چاله ای کرد و بعد هم کیسه انارها رو اونجا گذاشت و دوباره این چاله رو با خاک پوشاند، دهاتی‌ها اون زمان وضعشون خیلی اسفناک بود و با همین چند تا انار دزدی، هم دلشون خوش بود!

با خودم گفتم، انارهای مارو میدزدی! صبر کن بلایی سرت بیارم که دیگه از این غلط‌ها نکنی، بدون اینکه خودمو به اون شخص نشون بدم به بازی کردن ادامه دادم، به هیچ کس هم چیزی در این مورد نگفتم!

غروب که همه کارگرها جمع شده بودن و میخواستن مزد از بابا بگیرن، من هم اونجا بودم، نوبت رسید به کارگری که انارها رو زیر خاک قایم کرده بود، پدر در حال دادن پول به این شخص بود که من با غرور زیاد با صدای بلند گفتم: بابا من دیدم که علی اصغر، انارها رو دزدید و زیر خاک قایم کرد! جای انارها رو هم میتونم به همه نشون بدم، این کارگر دزده و شما نباید بهش پول بدین!

پدر خدا بیامرز ما، هیچوقت در عمرش دستش رو کسی بلند نکرده بود، برگشت به طرف من، نگاهی به من کرد، همه منتظر عکس العمل پدر بودن، بابا اومد پیشم و بدون اینکه حرفی بزنه، یه سیلی زد تو صورتم و گفت برو دهنت رو آب بکش، من خودم به علی اصغر گفته بودم، انارها رو اونجا چال کنه، واسه زمستون! بعدشم رفت پیش علی اصغر، گفت شما ببخشش، بچه است اشتباه کرد، پولشو بهش داد، ۲۰ تومان هم گذاشت روش، گفت اینم بخاطر زحمت اضافه ات! من گریه کنان رفتم تو اطاق، دیگه هم بیرون نیومدم!

کارگرها که رفتن، بابا اومد پیشم، صورتم رو بوسید، گفت میخواستم ازت عذر خواهی کنم! اما این، تو زندگیت هیچوقت یادت نره که هیچوقت با آبروی کسی بازی نکنی، علی اصغر کار بسیار ناشایستی کرده اما بردن آبروی مردی جلو فامیل و در و همسایه، از کار اون هم زشت تره!

شب علی اصغر اومد سرشو انداخته بود پایین و ایستاده بود پشت در، کیسه ای دستش بود گفت اینو بده به پدرت و بگو از گناه من بگذره!

کیسه رو که بابام بازش کرد، دیدم کیسه ای که چال کرده بود توشه، به اضافه همه پول‌هایی که بابا بهش داده بود...

واحد تومان از کجا آمده است؟



سابق آن کشور مانند برزیل است. این واحد پول بر مبنای وزنش، مطابق ۱۱۷۵ دینار در نظر گرفته و در ایران به این اندازه خرید می شد.

سکه رئال پرتغال در ایران به عنوان ریال رواج پیدا کرد و به این ترتیب دولت ایران دست به ضرب سکه های ریال زد که برای مبالغ بالا به کار می رفت.

در اواخر قرن هیجدهم میلادی، نادر شاه افشار هم یک سکه به ارزش ۵۰۰ دینار ضرب کرد که به نام خودش "نادری" خوانده میشد. اما خیلی زود در فرهنگ عامیانه به نام ده شاهی رواج پیدا کرد. در طول سلطنت قاجار، سکه های مورد استفاده در ایران، شاهی، صنار، عباسی و ده شاهی بودند که در اواخر دوره قاجار سکه های هزار دیناری و دو هزار دیناری به نام یک قرانی و دوزاری نیز ضرب شدند.

در ابتدای دوره پهلوی برای یکدست شدن واحد پول ایران سکه های ریال به جای ۱۱۷۵ دینار، ۱۰۰۰ دینار برابر با قران کاهش داده شدند و واحد پول "ریال" نام گرفت. در همان دوران پهلوی هم بعد از تورم های اقتصادی مختلف و رواج پول کاغذی، اسکناس های پنج ریالی و ده ریالی (یک تومانی) چاپ شدند. تومان به عنوان واژه ای که امروز کاربرد بیشتری از ریال، پول رسمی دارد، از واژه ترکی به معنای ده هزار وارد زبان فارسی شده است. تومان تا پیش از سال ۱۳۱۰ واحد پولی معادل با ده هزار دینار بوده است. پیش از آن نومان معادل ۸ ریال توده است که هر ریال خود برابر ۱۲۵۰ دینار می بود. در آن زمان یک قران برابر با هزار دینار یا یک دهم تومان بود اما در سال ۱۳۱۰ هر تومان با ده ریال معادل شد و از آن پس "تومان"، عملاً واحد پول رسمی در زندگی روزمره ایرانیان گردید.

کرد آوری کننده: آرمن انوری پور



واحد پول کشور ایران بر مبنای "دینار" بنا شده است. دینار، واحد قدیمی پول روم و بعد از امپراطوری روم شرقی بود و "دیناروس" خوانده می شد. یک دیناروس روم شرقی برابر با یک سکه نقره بود که وزنش در مواقع مختلف فرق می کرد.

این واحد پول بعد از فتح اراضی روم شرقی به دست مسلمانان از طرف آنها به عنوان نام واحد پول انتخاب شد و به دیناری که امروزه در کشورهای عربی استفاده می شود تبدیل گشت. به همین ترتیب سلطنت ها و حکومت های ایرانی هم از دینار استفاده کردند.

اما به تدریج و در نتیجه تورم و بی ارزش شدن پول، احتیاج به واحد های پول بزرگتر احساس گردید. این واحدها همه بر مبنای دینار بنا شدند.

اولین واحد پولی، سکه صد دینار (صنار) بود که توسط سلطان محمود غزنوی ضرب گردید و به اسم محمودی نامیده شد. در همان زمان شاهان سامانی ماورالنهر، سکه های نقره پنجاه دیناری ضرب کردند که شاهی نامیده شد. در حقیقت یک شاهی نصف یک محمودی یا به عبارت دیگر یک محمودی دو شاهی بود.

تا زمانی که سکه های نقره ای مورد استفاده شاهی و محمودی بودند، واحدهای دیگری مانند قران (هزار دینار) و تومان (ده هزار دینار) فقط برای محاسبه بودند و عملاً هیچ سکه ای به نام قران یا تومان ضرب نمی شد. (کلمه تومان مغولی و به معنی ده هزار است) نمونه اش را در منصب "تومان باشی" می توان دید که به معنای فرمانده ده هزار نفر است.

در دوره صفوی، شاه عباس شروع به ضرب سکه ای به ارزش دویست دینار کرد که برابر با دو محمودی بود. این سکه به عباسی معروف شد و بسیار مورد استفاده قرار گرفت. در همین زمان به خاطر رابطه کشور پرتغال با ایران، سکه های پرتغالی در ایران رایج گردید. این سکه ها رئال نام داشتند که هنوز هم واحد پول بعضی از مستعمرات

برد، کاری را انجام بدهید که دوست دارید. مثلا به گلدان ها آب بدهید.

۹۰- یک کار خوب برای یک نفر انجام بدهید. اگر هر روز نشد، یک بار در هفته، این کار را انجام بدهید. مثلا در اتوبوس جایتان را به کسی بدهید که خسته تر است و سرش را به میله اتوبوس تکیه داده است.

۹۱- بدون تحقیق به کسی مشاوره ندهید.

۹۲- سعی کنید مردم را قبل از اینکه بشناسید، قضاوت نکنید. سعی کنید هیچ وقت کسی را قضاوت نکنید.

۹۳- هر روز یک کلمه جدید بگیرید.

۹۴- باید قبول کرد که همیشه هم اتفاق های خوب و خوش در زندگی نمی افتد. باید دوران سختی را به امید رسیدن روزهای خوش گذارند.

۹۵- به پارک بروید و روی صندلی بنشیند و به کلاغ ها و گنجشک ها نگاه کنید. برای گربه ها غذا ببرید و شاخه شکسته درختی را قلمه بزنید.

۹۶- حداقل در روز به یک نفر بگویید که دوستش دارید. مادر، پدر، همسر، فرزند و دوستان منتظر شنیدن این جمله هستند.

۹۷- لبخند بزنید. حتی وقتی تنها هستید.

۹۸- این واقعیت را بپذیرید که همه مردم کاری را که شما انجام می دهید، دوست ندارند. به زور از آن ها «تایید» نخواهید. اگر کاری شما را راضی و شاد می کند، همین کافی است. نظر دیگران نباید خیلی برایتان مهم باشد.

۹۹- یادتان باشد آنچه مردم درباره شما فکر می کنند، هیچ ربطی به شما ندارد.

۱۰۰- خودتان را مشغول چند کار نکنید. تمرکز روی یک کار، همیشه بهتر جواب می دهد تا اینکه تمرکزتان را روی انجام چند کار تقسیم کنید.

۱۰۱- وقتی شاد هستید، نگذارید هیچ چیزی شما را ناراحت یا خشمگین کند.

۱۰۲- شما از همه مهم تر هستید. اول خودتان را دوست داشته باشید و بعد دیگران را؛ فداکاری بیش از حد باعث احساس شکست و اندوه طولانی می شود.

۱۰۳- سعی کنید همیشه فقط شاد باشید.



۱۰۳ نکته

برای اینکه شاد زندگی کنید

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی
(بخش پایانی)



چه شادی است که می تواند حالتان را بهتر کند؟ این شادی ها چگونه بدست می آیند؟ (بقیه از شماره پیشین) ۷۰- از خوشحال بودنتان شاد باشید و لذت ببرید. هیچ وقت به این موضوع فکر نکنید که خوشحالی کاری بیهوده و اشتباه است.

۷۱- به انتقام گرفتن فکر نکنید.

۷۲- مردم را ببخشید.

۷۳- اجازه ندهید تغییرات آب و هوا، خلق و خوی شما را عوض کند.

۷۴- حداقل یک کتاب در ماه بخوانید.

۷۵- حداقل بادوادم جدیدوگریبه در هفته صحبت کنید.

۷۶- در ماه با یک دوست قدیمی دیدار کنید. دوست دوران مهدکودک یا دبستانتان را به ناهار یا شام دعوت کنید.

۷۷- زمان پیاده روی و رانندگی پیامک نزنید.

۷۸- نفس عمیق بکشید و به این مسئله که در روز حداقل یک بار نفس عمیق بکشید، توجه داشته باشید.

۷۹- این جمله را از آلبرت اینشتین همیشه به یاد داشته باشید؛ شما دو راه در زندگی دارید. اول: همه چیز در زندگی معجزه است. دوم: هیچ معجزه ای در زندگی وجود ندارد. شما اولی را انتخاب کنید.

۸۰- از اینکه کسی به تلفن، پیغام و ای میل شما جواب ندارد، عصبانی نشوید. بعضی وقتها صبر چیز خوبی است.

۸۱- حداقل پنج بار در هفته ورزش کنید. حتی اگر ده دقیقه وقت دارید، ورزش کنید.

۸۲- آب بنوشید، خیلی بیشتر از همیشه.

۸۳- وقتی به داوری و قضاوت دعوت می شوید، اول همه حرف ها را بشنوید و بعد نظر بدهید. نظر دادن بدون فکر، همیشه اشتباه است.

۸۴- به معنویات زندگی توجه کنید. نماز که می خوانید برای آن وقت خاصی در نظر بگیرید. جانمازتان را عوض کنید. روی جانمازتان گل بریزید.

۸۵- اعتقادات دیگران را مسخره نکنید و علایقشان را زیر سوال نبرید.

۸۶- حداقل یک بار در هفته با کودکان زیر هفت سال حرف بزنید. مطمئن باشید برای یک ماه شاد می شوید.

۸۷- حداقل یک بار در هفته با کهن سالان بالای ۷۰ سال صحبت کنید.

۸۸- سعی کنید هر شب، سروقت و خوب بخوابید.

۸۹- اگر نیمه شب از خواب می پرید و دیگر خوابتان نمی

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

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

Restaurant: (949) 475-2200

Catering: (949) 922-3094



Momo's Grill

2626 Dupont Dr Irvine, CA 92612

www.momosgrills.com

Catering

**From
\$10.00
per person**



نوروزتان پیروز

به مناسبت فرا رسیدن نوروز باستانی
سفارشات

سبزی پلو با ماهی سفید

و ماهی شکم پر

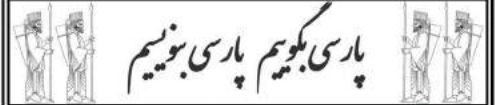
پذیرفته می شود

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 Boneless Chicken
- 1 Skewer of Chicken Barg
- 1 Order of Ghaymeh
- 1 Order of Ghormeh Sabzi
- 1 Order of Baghala Polo with Lamb Shank



تقصیر چینی‌ها نیست!

بعضی از ما به اشتباه فکر می‌کنیم که چینیها بازار ایران را خراب کرده‌اند. اما در واقع این تاجران ایرانی هستند که به چینیها سفارش تولید جنس درجه سه و آشغال می‌دهند! چینیها هر چیزی که شما بخواهید در چند کیفیت تولید می‌کنند. آنها جنس درجه یک هم دارند که چون گران است به ایران نمی‌آید. چین یک تولید کننده بزرگ است که نه تنها ایران بلکه بازار دنیا را در اختیار گرفته است. اما این که اجناس درجه یک چینی به ایران نمی‌آید دلیلش منفعت طلبی برخی تاجران است که به دنبال جنس بی کیفیت اما ارزان هستند. چرا؟ چون مردم ایران در بازار در به در به دنبال جنس ارزان قیمت هستند! فلسفه بازار این است که تا تقاضایی وجود نداشته باشد عرضه‌ای هم صورت نمی‌گیرد. وقتی من و شما به دلیل مشکلات اقتصادی توان بالایی برای خرید نداریم مجبوریم اجناس بی کیفیت و ارزان چینی بخریم و این چرخه همچنان ادامه دارد. تولید ملی هم می‌رود توی باقالیا

تعاریف عملی واژه‌ها

یک روز دزدی در بانک فریاد کشید: همه شما که در بانک هستید، حرکت احمقانه نکنید، زیرا پول مال دولت است ولی زندگی به شما تعلق دارد!! همه در بانک به آرامی روی زمین دراز کشیدند. این «شیوه تغییر تفکر» نام دارد، تغییر شیوه معمولی فکر کردن.

هنگامی که دزدان بانک به خانه رسیدند، جوانی که (مدرک لیسانس مدیریت بازرگانی داشت) به دزد پیرتر (که تنها شش کلاس سواد داشت) گفت «برادر بزرگ تر، بیا تا بشماریم چقدر بدست آورده ایم» دزد پیرتر با تعجب گفت: «تو چقدر احمق هستی، شمردن این همه پول زمان بسیار زیادی خواهد برد. امشب تلویزیون‌ها در خبرها خواهند گفت ما چقدر از بانک دزدیده ایم» این را میگویند: «تجربه» این روزها، تجربه مهم تر از علم و یا ورق کاغذهایی است که به رخ کشیده می‌شود.

پس از آنکه دزدان بانک را ترک کردند، مدیر بانک به رئیس خودش گفت، فوری به پلیس خبر بدهید. اما رئیس اش پاسخ داد: «تأمل کن! بگذار ما خودمان هم ۱۰ میلیون از بانک برای خودمان برداریم و به آن ۷۰ میلیون که از بانک دزدیده شده بیفزاییم» این را میگویند «با موج شنا کردن» پرده پوشی و آمار سازی به وضعیت غیرقابل باوری به نفع خودت.

رئیس کل می‌گوید: «بسیار خوب خواهد بود که همراه در بانک دزدی بشود». این را میگویند «کشتن کسالت» شادی و هیجان شخصی از انجام وظیفه مهم تر می‌شود.

روز بعد، تلویزیون اعلام می‌کند ۱۰۰ میلیون از بانک دزدیده شده است. دزدها پول‌ها را شمردند و دوباره شمردند اما نتوانستند ۲۰ میلیون بیشتر بدست آورند. دزدان بسیار عصبانی و شاکی بودند: «ما زندگی و جان خود را گذاشتیم و تنها ۲۰ میلیون گیرمان آمد. اما روسای بانک ۸۰ میلیون را در یک بشکن بدست آوردند. انگار بهتر است انسان درس خوانده و صاحب منصب باشد تا اینکه دزد بشود». این را میگویند: «دانش به اندازه طلا ارزش دارد» رئیس بانک با خوشحالی می‌خندید زیرا او نه تنها ضرر خودش در سهام را بلکه سود سالیان کارش را یکجا در این دزدی بانک پوشش داده بود. این را میگویند: «موقعیت شناسی» جسارت را به خطر ترجیح دادن.

- انتظار = چشم‌داشت
- از آن روز به بعد = پس از آن روز
- خطاط = خوشنویس
- اصطکاک = سایش
- ماهیت کار = سرشت کار
- تلف کردن = هدر دادن
- تلفیقی = آمیزه‌ای
- افرادی که = کسانی که
- قادر = توانا
- تقلیل دادن = کاستن
- شاهد = گواه
- فاسد = تباه
- ایجاد اشتغال = کارآفرینی
- اقصى نقاط جهان = سرتاسر گیتی
- طلا فروش = زرگر
- دائم الخمر = میخواره
- جنه = تنه
- اطاق = اتاق
- وراث = بازماندگان
- از جانب = از سوی
- یکطرفه = یکسویه
- مزخرف = لیچار
- مترادف = همچم
- ممنونم = سپاسگزارم
- اواسط = میانه‌ها
- زاید الوصف = چشمگیر
- نجار = درودگر
- خنجر = دشنه
- به وفور = فراوان
- بی اعتبار = بی ارزش
- منجر شده = انجامیده
- مرحوم - مرحومه = شادروان
- مامور = کارگزار
- استفاده از = به کار گیری
- حلقوم = خرخره، خشک‌نای
- انسجام = هماهنگی
- زباله = آشغال
- تفرجگاه = گردشگاه
- متحد = همیسته
- تعدادی = شماری، چندی
- حوالی = گرداگرد، نزدیکیها
- مداخله = پا در میانی
- سخیف = سبک

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 سوم)

مهدی عزیزاده فخرآباد

به روبرو و جایگاه سخنرانی نگاه کردم. مرد قدبلندی که شنل چرمی سیاه رنگی پوشیده بود جلو ایستاده بود و به حضار نگاه می کرد. روی صورتش یک زخم عمیق بود و یک چشم نداشت و به جای آن چشم یک روکش درست مثل دزدهای دریایی یک چشم گذاشته بود. قیافه ترسناک و زشتی داشت. اصلا نمی فهمیدم چرا این جماعت اینطور با ذوق و شوق به او نگاه می کنند. دوباره روی صندلیهایمان نشستیم و همه ساکت شدند. آقای قبرستان شروع به سخنرانی کرد: سلام می کنم به تمام شما. چه کسانی که از مدتها پیش در این جلسات شرکت می کنند و چه کسانی که تازه به ما ملحق شده اند. باید بگویم چند شب پیش با بی انضباطی که اتفاق افتاد و آن دو دزدی که به اینجا آمده بودند وقفه ای در برنامه های من پیش آمد اما حالا خوشبختانه برطرف شده و می توانیم با خیالی راحت و آسوده به کارمان برسیم. صورتم را کج کردم و کنار گوش آرمیتا از او پرسیدم: مگر شما آن دوتا دزد را دیدید؟ آرمیتا جواب داد: نه آنها ما را دیدند. بعدهم فرار کردند اما چون ترسیده بودند و یکدفعه دویده بودند طاقت نیاوردند و هردو تایشان مردند.

- آخر از چی شما ترسیده اند؟ شما که ترس ندارید.
- این رابه آن دوتا احمق بگو! مدتها بود که آدم زنده ندیده بودم و خیلی دوست داشتم با آنها حرف بزنم. ما فقط می خواستیم حالشان را پرسیم.

با چشمانی گرد شده به آرمیتا نگاه کردم و گفتم: آدم زنده؟ منظورت از آدم زنده چیست؟

مردی که پشت سر ما نشسته بود دوباره گفت: بو میاد! و خیلی مشکوک به اطراف نگاه کرد.

آرمیتا جواب داد: پس معلوم می شود هنوز متوجه نشده ای. عزیزم تو مرده ای! البته اشکالی هم ندارد و برای همه پیش میاید. ما برای همین اینجا هستیم. می خواهیم تا دیر نشده به دنیا برگردیم.

با ترس ولرز و خیلی آهسته در حالیکه به آن انبوهی از مرده ها که حالا کنار من روی صندلی نشسته بود نگاه می کردم از آرمیتا پرسیدم: یعنی توهم مرده ای؟ همه اینجا مرده اند؟

- معلوم است که مرده ام. خود تو هم مرده ای و تازه فهمیده ای. لطفا سروصدا راه نینداز و خوددار باش. خیلی زشت است که حالا فهمیده ای یکدفعه داد و بیداد راه بیندازی. کار آدمهای بی کلاس است.

اما بدبختی اینجا بود که من نمرده بودم. فقط وسط آن

همه مرده بخاطر تهیه یک گزارش گیر افتاده بودم. مرده هایی که هیچکدام قیافه یک جسد را نداشتند و همه شکل انسانهای عادی بودند.

از آرمیتا پرسیدم: پس کنهاتان کو؟

- هیس س س! این روحمان است دیگر! چقدر سوال میپرسی. مگر نمی بینی که دارد سخنرانی می کند.

چشمانم درشت شده بود و باناراحتی دوباره مثل آدم سرچایم آرام گرفتم. باید هرچه زودتر فرار می کردم.

مرد زشتی که پشت سرما نشسته بود دوباره مثل اینکه بخواهد غرغر کند گفت: بوی زندگی میاد! چرا گوش نمی کنید؟ آرمیتا دوباره "هیس" کرد و مرد ساکت شد. حالا فقط صدای آقای قبرستان بود که می آمد.

- ما راه های مختلفی را امتحان کرده ایم. هرراه هم مشکلات خاص خودش را دارد. اما هنوز موفق نشده ایم راهی برای برگشتن به دنیا پیدا کنیم. البته موفقیتهایی داشته ایم مثلا همین اتفاق پریشب که آن دونفر یکدفعه جلوی ما ظاهر شدند. شما خودتان خوب می دانید که دیدن ما برای زنده ها امکان ندارد و آنها باید مراسمی مثل جنگیری و مشابه آن را انجام بدهند تا موفق به دیدن هم بشویم. اما آن دو دزد ما را دیدند. و این بدین معنی است که ما به موفقیتهایی رسیده ایم. امیدوارم بتوانیم بازهم زندگانی را ببینیم. هرچند این کار بسیار مشکل است اما غیر ممکن هم نیست.

یکی از زنها اشکهایی را دور چشمانش حلقه زده بود پاک کرد و گفت: من می خواهم بچه هایم را ببینم. نمیدانم الان دارند چکار می کنند. وقتی به سر قبرم میایند هرچقدر داد و فریاد می کنم و صدایشان می کنم من را نمی بینند و جوابم را نمی دهند.

مرد دیگری گفت: من که اصلا نمی خواهم بچه هایم را ببینم. تمام پول من را دارند حیف و میل می کنند. اگر زنده بودم پدرشان را در میاوردم.

زن مشکی پوشی گفت: شوهر من را بگو. هنوز چیزی نشده رفته است و ازدواج کرده است. زنیکه دماغ بزرگی دارد و پشت سرهم فین میکند. دلم میخواد برگردم تا حق هردوتایشان را کف دستشان بگذارم.

آرمیتا بازویم را فشار داد و گفت: من وقتی زنده بودم هیچ رابطه عاشقانه ای نداشتم. آخر همه اش درگیر معالجه بیماریم بودم. اما حالا که سالم شده ام خیلی دلم رابطه عاشقانه می خواهد. و خیلی معنی دار چشمانش رابه هم زد و به من نگاه کرد و بیشتر خودش رابه من چسباند. هیچوقت در تمام زندگی دختر به این جذابی با من صحبت نکرده بود. فقط حیف که مرده بود!

آقای قبرستان گفت: آرام باشید. لطفا ساکت باشید و گوش کنید. فراموش نکنید که شما فقط ۷ ماه فرصت دارید و بعد از ۷ ماه دوران برزخ شما به سر می رسد و وارد بهشت و جهنم خودتان میشوید. (ادامه دارد)

بادمجان سوخاری



بادمجان سوخاری یکی از بهترین پیش‌غذاهایی است که می‌توانید با بادمجان درست کنید. این بادمجان‌ها، سوخاری و ترد هستند و با انواع سس طعم و مزه‌ای عالی دارند. برای تهیه این پیش‌غذای گیاهی و خوشمزه از دستورپخت زیر استفاده کنید.

مواد لازم
بادمجان متوسط ۲ عدد

آرد سفید ۲/۱ لیوان

تخم مرغ ۳ عدد

پودر سوخاری ۲ لیوان

پودر سیر ۱ قاشق مرباخوری

نمک و فلفل به میزان دلخواه

روغن زیتون به میزان لازم

طرز تهیه:

۱- بادمجان‌ها را پوست بگیرید و به صورت طولی برش‌های نازک بزنید.

۲- آرد، پودر سیر، نمک و فلفل را در یک کاسه بریزید و با هم ترکیب کنید.

۳- در یک کاسه دیگر تخم مرغ‌ها را با چنگال هم بزنید تا کمی کف کند.

۴- اگر می‌خواهید بادمجان‌ها را در فر گریل کنید، فر را روشن؛ و در دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

۵- بادمجان‌ها را داخل ترکیب آرد بزنید، سپس در تخم مرغ و در نهایت در پودر سوخاری بغلتانید.

۶- بادمجان‌هایی که در آرد سوخاری زده شده‌اند را روی توری فلزی فر بچینید، روی آن مقداری روغن زیتون اسپری کنید و به مدت ۲۰ دقیقه داخل فری که از قبل گرم شده قرار دهید تا بادمجان‌ها کاملاً برشته شوند. سپس از فر در بیاورید و همراه با سس دلخواه سرو کنید.

نکته: می‌توانید این بادمجان‌ها را مانند دیگر غذاهای سرخ‌کردنی در روغن سرخ کنید.



آیا می‌دانید که؟

آیا می‌دانید بیشترین حرفی که در الفبای انگلیسی مورد استفاده قرار می‌گیرد حرف "E" است

آیا می‌دانید که ماهی قرمز، هم نور مادون قرمز و هم نور ماورای بنفش را می‌بیند

آیا می‌دانید کوچک‌ترین استخوان بدن انسان در گوش‌هاست.

آیا می‌دانید که گربه‌ها ۶۶ درصد زندگی‌شان را در خوابند

آیا می‌دانید که پول اولین موضوعی است که زوج‌ها درباره‌اش بحث می‌کنند

آیا می‌دانید که ماکادامیا "macadamia" (از رده آجیل و دانه‌های خوراکی) برای سگ‌ها سمی است

آیا می‌دانید که وقتی صاعقه می‌زند دمای آن می‌تواند به بیش از ۳۰ هزار درجه سانتی‌گراد (۵۴۰۰۰ درجه فارنهایت) برسد

آیا می‌دانید که هر وقت ماه کامل را می‌بینید همیشه یک سمت ماه را می‌بینید

آیامی‌دانیداندازه‌مچ‌پا تا انگشتان پایتان با اندازه‌ساعتان یکی است

چرا از دیدن عکس‌های خودمان خوشمان نمی‌آید؟

این من هستم؟ چرا این طور در عکس بد افتاده‌ام؟ بسیاری از ما از عکسهای خودمان راضی نیستیم یا دست کم تصور می‌کنیم عکس‌هایی که از ما گرفته شده‌اند زاویه مناسبی ندارند اگر سعی کرده باشید از خودتان عکس بگیرید هم قضیه به همین ترتیب است باید بارها و بارها عکس بگیرید تا سرانجام از کارتان راضی شوید.

به طور مشابهی وقتی صادر ضبط شده خودتان را گوش می‌کنید باز هم همین مسئله اتفاق می‌افتد صدای ضبط شده ما با صدایی که ما خودمان هنگام صحبت می‌شنویم تفاوت‌هایی دارد.

اما آیا این طور است؟

در مورد صدا قضیه به سادگی توجیه می‌شود از آنجا که صدایی که ما از خودمان می‌شنویم حاصل ترکیب صدای هدایت شده توسط هوا و صدای هدایت شده به گوشمان از طریق استخوان‌ها و سینوس‌های سرمان است. پس صدای دریافتی مان تا حد زیادی با صدایی که دیگران تنها از طریق هدایت هوایی می‌شنوند تفاوت دارد. چرا شبیه عکسهایمان نیستیم؟

اما در مورد عکس پاسخ را می‌توان تنها در یک کلمه خلاصه کرد: آینه! علت اینکه گاهی عکس‌هایمان به نظر عجیب می‌آیند و تصور می‌کنیم با خودمان شباهت کمی دارند این است که ما همیشه برای دیدن خودمان از آینه استفاده می‌کنیم آنچه که ما در آینه می‌بینیم زاویه بسیار خاصی دارد که تنها خودمان می‌توانیم آن را ببینیم و بسیار بعید است کسی که از شما عکس می‌گیرد دقیقا با همان زاویه و از همان ارتفاع عکسبرداری کند.

باید اضافه کنم که حس بدی که شما بعد از دیدن تصاویر غیر آینه‌ای تان پیدا می‌کنید در اشخاص دیگر وجود ندارد و آنها منطقا چون به دیدن تصاویر آینه‌ای شما عادت ندارند عکس‌های شما را طبیعی و شبیه خود واقعی تان می‌بینند.



خار خندید و به گل گفت سلام
و جوابی نشنید
خار رنجید ولی هیچ نگفت
ساعتی چند گذشت
گل چه زیبا شده بود
دست بی رحمی نزدیک آمد،
گل سراسیمه ز وحشت افسرد
لیک آن خار در آن دست خلید و
گل از مرگ رهید
صبح فردا که رسید
خار با شبنمی از خواب پرید
گل صمیمانه به او گفت سلام...
گل اگر خار نداشت
دل اگر بی غم بود
اگر از بهر کبوتر قفسی تنگ نبود،
زندگی، عشق، اسارت،
همه بی معنا بود

دل نوشته‌های
آهان آهان دار

محمد صالح علا



مہتاب همه جا ریخته

محبوبم! هرچه را از هر که بگیرم، مدیونم. باید که به او پس بدهم. غیر از خاطرات شما را. یاد آن شب‌های نیمه روشن به خیر. افسوس این سال‌ها به هر طرف که نگاه می‌کنم چراغی خاموش می‌شود و تنهایی مرا بزرگ‌تر می‌کند که یاد شما در جان من مثل دارهای قالی در اردبیل است. قالی‌هایی که در هر اینچ مربع‌شان، چهارصد و هفتاد گره زده‌اند. قالی‌هایی که در حاشیه آنها به گره‌ها نوشته‌اند:
جز آستان توام در جهان پناهی نیست

سر مرا به جز این در حواله گاهی نیست محبوبم! همه واژه‌هایی که از شما نشانه‌ای داشتند را در ترانه‌هایم جا داده‌ام. ترانه‌های من همه نشانی شماست. اگر بادها نمی‌آید از ترانه حرف بزنم، از خودم دور می‌شوم. محبوبم! لال بودن، کمی بهتر از ترانه گفتن برای غیر شماست. ترانه گفتن برای تاریکی. محبوبم! به دریا التماس کردم، به کوه‌ها، به آسمان، به جنگل، به دورها. کجایی؟ شب شده، بیا. ستاره‌ها آمده‌اند. ماه هم نزدیک است. مہتاب همه جا ریخته. باد می‌وزد. می‌ترسم صدای مرا به جایی که شما نیستید، برساند. کلمات به شاخه درختان گیر کرده‌اند، به ساقه بوته‌های قدیمی، کنار شیبی که خسته و از پا افتاده است.

محبوبم! عشق همین است که آوازخوان‌ها در آوازهای‌شان می‌خوانند. عشق همین چیزهاست که در ترانه‌هاست؛ در غزل‌های حافظ، فیلم‌های سینمایی، داستان آن کشتی غرق شده در آب و هوای قدیمی شهر عدن، در شبیه اسبان کرد، در اطراف سپیده دم، در کله‌قندهایی که مادرم با دست‌های نازنیشان خرد کرده، در نفس‌های عاشق، در کندوهای عسل در نوک کوه دماوند. محبوبم! در دوری از شما عطرها پریده‌اند، پرنده‌ها لال‌اند. ذات عشق در نگاه شماست. دستم را بگیرید، ببینید تب دارم. دل آزرده نباشید. دعا می‌کنم باغ‌ها ویران نشوند، زیرشیروانی‌های طلایی ایستاده باشند و گل‌ها عطرها پیراکنند.

قربانیان تبسم شما در اطراف پاییز ریخته‌اند. در حوالی دل عاشق افتاده‌اند. ای دهانت باغ‌ها... نگاهت آسمان... مہتاب‌ها... این همه پاییز در دل من چه می‌کند؟ آهوی لنگ تا کجا باید بدود؟ دوست داشتن شما با گنج و گستره دل من مناسبتی ندارد. چرا چیزهای خوب تغییر می‌کند؟ چرا دل من همیشه نگران شماست؟ بی کسی بی پایان است.

کاش من کانگوروی بودم، دلی روی سینه‌ای داشتم. همین که شما را می‌دیدم به آن دل اشاره می‌کردم. محبوبم! پاییز چمدان یادهای شماست. یاد شما را روی سینه‌ام خالکوبی کرده‌ام. محبوبم! زخمی در صدای آوازهای پاییز است. داستان ما عجب داستانی است! ناگفتنی، بی پایان. گفتم ناگفتنی برای آنها که گوش‌هایشان لهجه دارد. هرچه را می‌پسندند، می‌شنوند یا هر حرفی را شبیه لهجه گوش خود می‌کنند.



هوشم به نگاهی برد، جانانه چنین باید
 یک جرعه خرابم کرد، پیمانۀ چنین باید
 تا کرد بنا عشقت، افسانۀ هجران را
 در خواب فنا رفتم، افسانۀ چنین باید
 از بس که غبار غم، از سینه بشد رفته
 تا زانوی دل گرد است، این خانه چنین باید
 بیگانه به دور من، رخساره کند پنهان
 رنجش نتوان کردن، بیگانه چنین باید
 نادیده جمال او، مهرش ز دلم سر زد
 ناکاشته می روید، این دانه چنین باید
 می بینم و می جویم، می چینم و می ریزم
 می خندم و می گریم، دیوانه چنین باید
 درخون، جگر عرفی، می غلتد و می سوزد
 در آتش خودرقصد، پروانه چنین باید

عرفی شیرازی

ای پریزاده و افسانه تو را گم کردم
 آشنای من و بیگانه تو را گم کردم
 عشق، ای شاهد آن نیمه شب بارانی
 در همان کوچه، همان خانه تو را گم کردم
 در همان لحظه، همان ثانیه‌ی بی‌تابی
 با همان حال غریبانه تو را گم کردم
 دلم از پایه فرو ریخت پس از رفتن تو
 گنج در خانه‌ی ویرانه، تو را گم کردم
 شانۀام از غم بی هم نفسی می‌لرزد
 هم نفس، بر سر این شانه تو را گم کردم
 تا جنون فاصله‌ای نیست از این‌جا که منم
 ای قرار دل دیوانه تو را گم کردم
 آه، ای لحظه‌ی زیبای سرودن از تو
 آه، ای گوهر دُر دانه تو را گم کردم
 بویا معروفی



باز ماه تکسواری پشتِ زین داری مگر؟
 باز چشمانِ پلنگی در کمین داری مگر؟
 موی گندمزارِ زرینش نمیرقصد چرا؟
 با نسیمت دستهای خوشه چین داری مگر؟
 مرغِ عشقی در گلستان نغمه‌ها سر میدهی
 بر وفاداریِ گلرویان یقین داری مگر؟
 گفته ای سدر است پلکش، چشمهایش چشمه سار
 دلبرِ زیبایِ فردوس برین داری مگر؟
 میخوری خونِ دل و می بوسی انگشتر چرا؟
 از انارِ تُرد لبهایش نگین داری مگر؟
 نقطه نقطه با ستاره، شب نوشتی نام او
 دوستش تا بی نهایت نقطه چین داری مگر؟
 پیر کردت روزگار و قد خمیده میروی
 یک دلِ گمگشته بر روی زمین داری مگر؟
 گریه کردی و نوشتی سر به تابوتم بزن
 شوق دیدارش به روزِ واپسین داری مگر؟
 "شهریار" از "آمدی جانم به قربانت..." نگو
 از "تریا"ها توقع بیش از این داری مگر؟
 شهریار

می نوش که عمر جاودانی اینست
 خود حاصلت از دور جوانی اینست
 هنگام گل و باده و یاران سرمست
 خوش باش دمی که زندگانی اینست
 پیام

آزاد آزادم ببین، چون عشق درگیر من است
 دیگر گذشت آن دوره که تقدیر زنجیر من است
 شاید نمی دانی ولی، از خود خلاصم کرده ای
 آئینه خالی فقط امروز تصویر من است
 با عشق تو بر باد رفت آن آبروی مختصر
 من روح بارانم ببین، چون عشق تقدیر من است
 (فشین یداللهی)

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

یه روزایی هست که یهو قصد می کنی اتاقت رو مرتب کنی... وقتی که همه ی وسایل ات رو می ریزی بیرون تازه میفهمی چه غلطی کردی



اولین سوال دخترا در شروع ترم:
استاد منابع امتحانی چیا هست?
پسرا از استاد در شروع ترم:
استاد نه ونیم ده می دین؟؟



اعصاب چیست؟

چیز بست که هیچ کس ندارد ولی توقع دارند که تو حتما داشته باشی.

توقع چیست؟

چیز بست که همه دارند و تو نباید داشته باشی



یارو اومده خونمون دزدی هیچی پیدا نکرده!
من رو از خواب بیدار کرده میگه:
دارم میرم ولی خدایی این زندگی نیست شما دارین



چهار چیز که حوا نمی توونست به آدم بگه:
۱- آدمت می کنم!

۲- از شوهرای دیگه یاد بگیر!

۳- قبل از تو صد تا خواستگار داشتم!

۴- می رم خونه مامانم!



زن: عزیزم دیشب خواب دیدم برای تولدم یه انگشتر الماس بهم هدیه دادی فکر میکنی تعبیرش چیه؟!
مرد: عزیزم تا دوشنبه صبر کن معلوم میشه!

روز دوشنبه مرد پاکتی به زن میده. زن وقتی با شوق پاکت رو باز میکنه.
داخل پاکت، کتاب تعبیر خواب بود.



مغز جالبترین عضو بدنه

از زمان تولد تا موقع مرگ کار میکنه به جز سر امتحان



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