



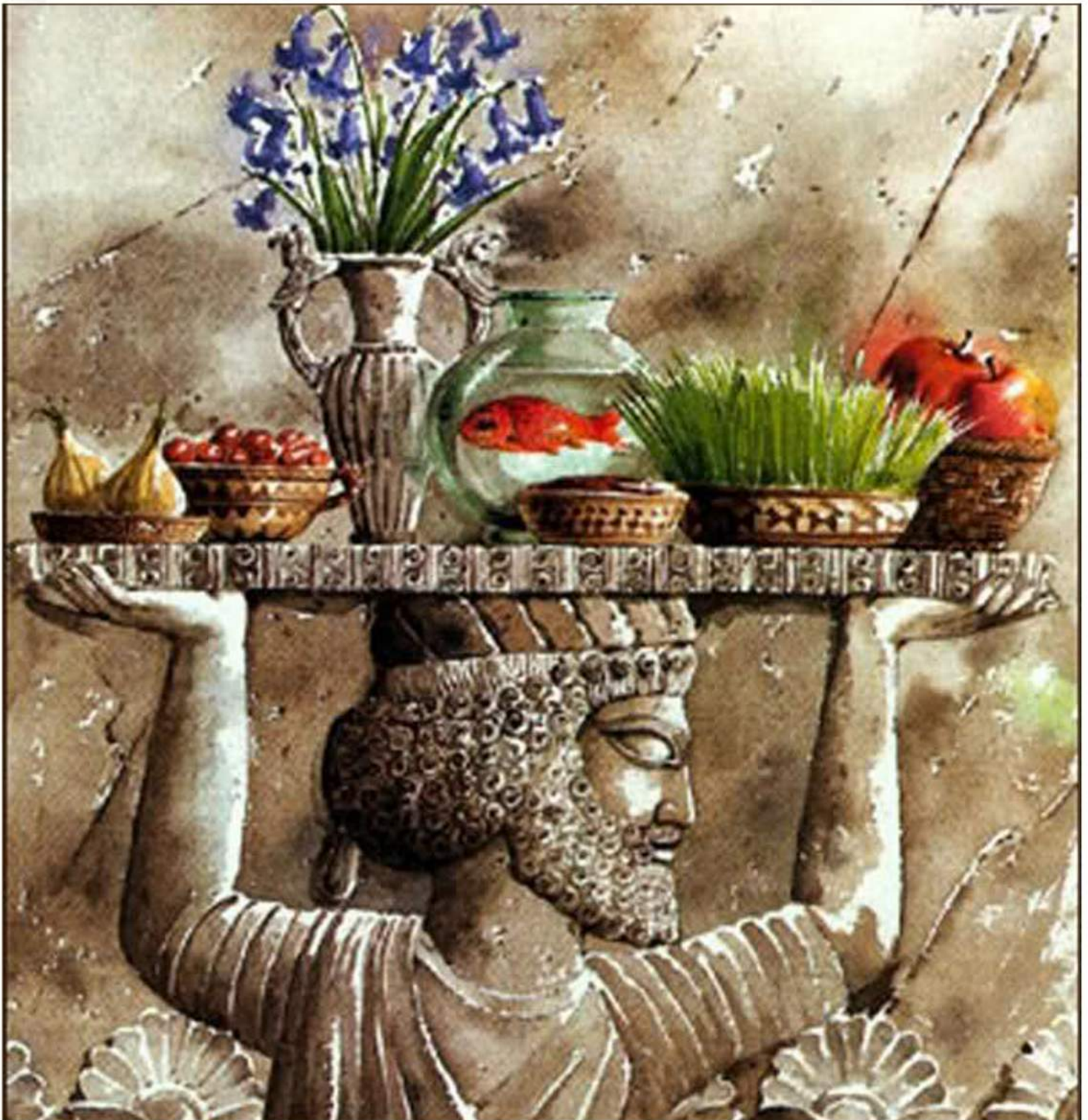
دو هفته نامه

سال اول

شماره ۲۵

مارچ ۲۰۱۸

خوارندنی ما





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز



**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**

دکتر آرشیبا 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

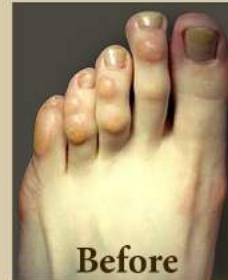
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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

نیایش دگرگشت سال نو:

ای خداوند پاک و بی‌همتای
 ای نیکباز دیده و دل و جان
 ای که شب‌ها و روزهایت شد
 آشکارا، گواه چرخ زمان
 در سر سال نو تو پیخش
 روزگار خوش و دل شادان

جشن نوروز به شما گرامیان فرخنده باد

مہستی و آرمین انوری پور

ترجمه به فارسی:
 مرحوم استاد ابولقاسم پرتو
 برگردان به شعر: آرمین انوری پور



سنت سردیبر

تقویم های گوناگون در سراسر دنیا ملاک و معیاری برای آغاز یک سال نو قرار گرفته اند. از معروف ترین آنها تقویم میلادی است که به خاطر دنبال کنندگان زیادش مهم تر است. اما تقریباً تمامی آنان شروع سال نو را در ابتدای روز اول سال قرار داده اند. به این معنی که اولین ثانیه های روز اول ژانویه، سال نو مسیحی آغاز می شود. این آغاز از سرزمین های شرق استرالیا و نیوزلند شروع شده و با گردش زمین حرکت کرده و در آخر به غرب آمریکا و لس آنجلس می رسد. هنگامی که در استرالیا سال، نو می شود، لس آنجلسی ها باید صبر کرده تا با گردش زمین آنان نیز به سال نو برسند.

اما تقویم ایرانی یا همان خیامی سال نو را در تمامی نقاط زمین در یک لحظه ثبت می کند. هنگامی که در ایران لحظه آغاز سال نو در روز است، در همان هنگام در لس آنجلس و در نیمه شب ایرانیان سال را تحویل می کنند. زمانی که سال تحویل شد بلافاصله میتوان به دوستان و عزیزان خود در هر کجای زمین تماس گرفت و شاد باش گفت. این خصلت نوروز است که اولین روز بهار در یک زمان به همه جا می رسد و به همگان نوید نو شدن می دهد.

آیا این همان لحظه ای نیست که گاوی که بر پشت ماهی شناور در دریایی بزرگ سوار است، زمین را از روی یک شاخ خود به شاخ دیگر می اندازد و تکان آن لرزه ای بر نارنج شناور بر آب سفره هفت سین می اندازد؟ کسی تا کنون لرزش نارنج سفره هفت سین را به چشم ندیده است اما هر سال تحویل سال نو در یک زمان دل هایمان را به لرزه آورده است و او که کنارمان بود در آغوش گرفتیم و آن که دور ازما، مشیت هایمان را در سینه بغل کرده برایش آرزوی شادی و پیروزی کردیم. نوروزتان شاد، نورزتان پیروز. مشتاق فروهر



BEHESHTI ACCOUNTING

انجام کلیه امور حسابداری مالیاتی
و ثبت شرکت

علی بهشتی

با بیش از ۱۸ سال سابقه حرفه ای در
زمینه حسابداری و مالیات
دارنده بیش از ده مدرک معتبر از
ایالت کالیفرنیا و فدرال آی آر اس

مشاوره رایگان



Authorized IRS E-file Provider CRTTP

Income Individual and Business Tax Return مالیات اشخاص و شرکت ها

Sales Tax مالیات فروش

Pay Roll-W2, 1099 حقوق و دستمزد

Bookkeeping حسابداری و تهیه صورت های مالی

Business Registration ثبت شرکت

**TAX
RETURN**

call today!

Los Angeles County 818-383-7426

Orange County 949-383-7426

taxaccoc@gmail.com

www.beheshtiaccounting.com

UP TO
20%
DISCOUNT

بازی هایی برای اوقات نروزی

بازی «من هرگز ...»

این بازی قدیمی یکی از بازی های جالب است. یک نفر جمله ای می گوید که با من هرگز شروع شده و در ادامه کاری را می گوید که هرگز انجام نداده است، مثلا: «من هرگز به اروپا نرفته‌ام»، سپس هر کسی که برعکس این شخص، به اروپا رفته است باید یکی از انگشتانش را بالا بگیرد. بازی به ترتیب نفرات ادامه پیدا می کند و هر کسی باید این جمله را بگوید. باید سعی کنید کاری را در جمله تان بگویید که خودتان انجام نداده‌اید ولی دیگران انجام داده‌اند و این به نفع شما است، چون در انتها هر کسی که انگشت کمتری را بالا گرفته باشد برنده است. تعداد دورهای بازی را توافقی تعیین کنید.

بازی «اسمشو نبر!»

این بازی یکی از بازی های جالب و ساده است که حافظه ی افراد را در یک سفر طولانی، تست می کند. با توافق هم، ۵ کلمه را مشخص کنید که هیچکس اجازه ندارد حین سفر و تا پایان آن، از این کلمات در گفتگوها استفاده کند. مثلا، «می رسیم»، «نگاه کن» یا «ماشین».

هر وقت کسی یکی از این پنج کلمه را بر زبان آورد، باید به شیوه ای که توافق کرده‌اید جریمه شود. مثلا می توانید تعیین کنید هر کسی باخت، در توقف بین راهی، همه را به بستنی یا اسنک مهمان کند!

بازی «خانواده های خیالی»

به گزارش نبض ما، این یکی از بازی های جالب و عالی است که تخیل شما را حین سفر با اتومبیل به کار می گیرد. یکی از اتومبیل‌هایی را که در جاده با شما همسفر است و چند سرنشین دارد، انتخاب کنید و همگی به افراد داخل آن اتومبیل، خوب و با دقت نگاه کنید.

حالا همه ی شما باید به نوبت، یک داستان خیالی در مورد گذشته ی سرنشینان آن اتومبیل تعریف کنید؛ یک داستان جالب بر این اساس که آنها چند سال پیش، ظاهرشان چطور بوده، چه اتومبیلی داشتند و چه عادت‌های جالبی ممکن بود داشته باشند. مطمئن باشید ماجراهای جذابی خلق خواهد شد!

بازی «خوشبختانه / متاسفانه!»

یکی دیگر از بازی های جالب، بازی خوشبختانه / متاسفانه است. این بازی به کمی خلاقیت نیاز دارد اما بسیار جالب است. اولین نفر به یک چیز خوشایند در مورد سفری که در آن هستند فکر می کند که می تواند واقعیت داشته باشد یا تخیلی باشد، نفر بعد باید ادامه ی آن را با یک چیز ناخوشایند که به اتفاق خوشایند اول ربط دارد، پیش ببرد. مثلا:

خوشبختانه ما زودتر از آنچه که انتظار داشتیم به مقصد خواهیم رسید. متاسفانه ما نمی توانیم مسیری را که قرار بود برویم در پیش بگیریم چون تعمیرات جاده ای باعث می شود ناچاراً مسیر طولانی تر را برویم

خوشبختانه در آن مسیر طولانی تر، یک رستوران فوق العاده هست که می توانیم آنجا ناهار بخوریم
متاسفانه آن رستوران، سالادهای جالبی ندارد و...



جشن باستانی نوروز در زمان اسطوره ها

در آثار دیرینه و کهن فارسی نظیر شاهنامه و تاریخ طبری جمشید به عنوان برگزار کننده جشن نوروز معرفی می شود هر چند در برخی از دیگر آثار باستانی نام کیومرث نیز در میان است. اما به طور کلی فردوسی در شاهنامه از ورود جمشید به آذربایجان و بر تخت نشستن وی سخن می گوید و بیان می کند که تاجی زرین بر سر نهاد و با درخشش آن تاج جهان روشن شد. و از آن پس، آن روز را روز نو نام نهادند و در این روز جشن برپا می کردند در واقع با این توصیف در شاهنامه نوروز، نمادی از ریشه کن کردن ظلم و ستم و تاریکی است.

جشن نوروز در زمان هخامنشیان

در زمان هخامنشیان تاریخچه جشن نوروز با توجه به سنگ نوشته هایی که از این دوران باقی مانده است مورد بررسی قرار می گیرد. در این دوره کوروش بزرگ نوروز را به عنوان جشنی ملی به رسمیت شناخت و کوروش بزرگ به مناسبت فرا رسیدن این جشن به سربازان ترفیع می داده است و در سطح شهر جشن برگزار می شده است. همچنین در زمان داریوش شاه به مناسبت فرا رسیدن سال نو سکه های طلا که بر روی آن تصویر سربازان تیرانداز بوده ضرب می شده است.

جشن نوروز در دوره ساسانیان و اشکانیان

جشن نوروز در این دوره به دو شکل برگزار می شده است و با نام های نوروز کوچک و نوروز بزرگ نامگذاری شده است. نوروز کوچک در پنج روز اول برپا می شد و نوروز بزرگ در روز ششم بعد برپا می شده است. در پنج روز اول که نوروز عامه نامیده می شود افراد عادی از طبقات مختلف جامعه نزد شاه می رفته اند و با او دیدار می کرده و در نوروز بزرگ یا نوروز خاص فقط اطرافیان شاه و طبقات خاص جامعه به نزد شاه می رفتند.

نوروز در دوران معاصر رنگ بیشتری به خود گرفت و تاریخچه نوروز در دوره معاصر به عنوان یک میراث فرهنگی که از جانب ملت بسیار مورد استقبال بود یاد می شد و در این دوران این جشن دارای آیین و سنت های مشخصی است که هر کدام دارای نمادهای ویژه است نوروز امروزه به عنوان جشنی فرخنده که مظهری از زندگی، طراوت، شادابی و خوشحالی است به آن توجه می شود.



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 باینینس شما

1-949-310-8110

باب اول حکایت پنجم
گلستان سعدی



سرهنگ زاده ای را بر در سرای اغلمش دیدم
که عقل و کیاستی و فهم و فراستی زاید
الوصف داشت هم از عهد خردی آثار بزرگی
در ناصیه او پیدا
بالای سرش ز هوشمندی

می تافت ستاره بلندی
فی الجمله مقبول نظر سلطان آمد که جمال
صورت و معنی داشت و خردمندان گفته اند
توانگری به هنرست نه به مال و بزرگی به عقل
نه به سال. **ابنای جنس** او بر منصب او حسد
بردند و به خیانتی متهم کردند و در کشتن او
سعی بی فایده نمودند

دشمن چه زند چو مهربان باشد دوست
ملک پرسید که موجب **خصمی** اینان در حق تو
چیست؟ گفت در سایه دولت خداوندی دام
ملکه همگنان را راضی کردم مگر حسود را که
راضی نمی شود الا به **زوال** نعمت من و اقبال و
دولت خداوند باد

توانم آنکه نیازم اندرون کسی
حسود را چه کنم کوز خود به رنج درست
بمیر تا برهی ای حسود کین رنجیست
که از مشقت آن جز به مرگ نتوان رست
شور بختان به آرزو خواهند
مقبلان را زوال نعمت و جاه
گر نبیند به روز شپره چشم
چشمه آفتاب را چه گناه
راست خواهی هزار چشم چنان
کور بهتر که آفتاب سیاه

اغلمش: نام یکی از پادشاهان ایران
کیاست: زیرکی و تیزفهمی و هوشیاری
فراست: دانایی
زاید الوصف: بسیار زیاد
خردی: کوچکی، طفولیت، بچگی
ناصیه: پیشانی
فی الجمله: خلاصه
مقبول: پذیرفته شده
ابنای جنس: همپایگان، همقطاران
منصب: مقام، شغل
خصم: دشمن

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

سرمدیر 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

عشق مخصوص

از لحظه ای که در یکی از اتاق های بیمارستان بستری شده بودم، زن و شوهری در تخت روبروی من مناقشه بی پایانی را ادامه می دادند. زن می خواست از بیمارستان مرخص شود و شوهرش می خواست او همان جا بماند. از حرف های پرستارها متوجه شدم که زن یک تومور دارد و حالش بسیار وخیم است. در بین مناقشه این دو نفر کم کم با وضعیت زندگی آنها آشنا شدم.

یک خانواده روستائی ساده بودند با دو بچه. دختری که سال گذشته وارد دانشگاه شده و یک پسر که در دبیرستان درس می خواند و تمام ثروتشان یک مزرعه کوچک، شش گوسفند و یک گاو است.

در راهروی بیمارستان یک تلفن همگانی بود و هر شب مرد از این تلفن به خانه شان زنگ می زد. صدای مرد خیلی بلند بود و با آن که در اتاق بیماران بسته بود، اما صدایش به وضوح شنیده می شد. موضوع همیشگی مکالمه تلفنی مرد با پسرش هیچ فرقی نمی کرد: «گاو و گوسفند ها را برای چرا بردید؟ وقتی بیرون می روید، یادتان نرود در خانه را ببندید. درس ها چطور است؟ نگران ما نباشید. حال مادر دارد بهتر می شود. بزودی برمی گردیم...»

چند روز بعد پزشک ها اتاق عمل را برای انجام عمل جراحی زن آماده کردند. زن پیش از آنکه وارد اتاق عمل شود ناگهان دست مرد را گرفت و درحالی که گریه می کرد گفت: «اگر برنگشتم، مواظب خودت و بچه ها باش.» مرد با لحنی مطمئن و دلداری دهنده حرفش را قطع کرد و گفت: «این قدر پرچانگی نکن.» اما من احساس کردم که چهره اش کمی درهم رفت.

بعد از گذشت ده ساعت که زیرسیکاری جلوی مرد پر از ته سیکار شده بود، پرستاران، زن بی حس و حرکت را به اتاق رساندند. عمل جراحی با موفقیت انجام شده بود. مرد از خوشحالی سر از پا نمی شناخت و وقتی همه چیز روبراه شد، بیرون رفت و شب دیروقت به بیمارستان برگشت. مرد آن شب مثل شب های گذشته به خانه زنگ نزد. فقط در کنار تخت همسرش نشست و غرق تماشای او شد که هنوز بی هوش بود.

صبح روز بعد زن به هوش آمد. با آن که هنوز نمی توانست حرف بزند، اما وضعیتش خوب بود. از اولین روزی که ماسک اکسیژنش را برداشتند، دوباره جر و بحث زن و شوهر شروع شد. زن می خواست از بیمارستان مرخص بشود و مرد می خواست او همان جا بماند.

همه چیز مثل گذشته ادامه پیدا کرد. هر شب، مرد به خانه زنگ می زد. همان صدای بلند و همان حرف هایی که تکرار می شد. روزی در راهرو قدم می زدم. وقتی از کنار مرد می گذشتم داشت می گفت: «گاو و گوسفندها چطورند؟ یادتان نرود به آنها برسید. حال مادر به زودی خوب می شود و ما برمی گردیم.»

نگاهم به او افتاد و ناگهان با تعجب دیدم که اصلا کاردی در داخل تلفن همگانی نیست. مرد درحالی که اشاره می کرد ساکت بمانم، حرفش را ادامه داد تا این که مکالمه تمام شد. بعد آهسته به من گفتم: «خواهش می کنم به همسرم چیزی نگو. گاو و گوسفندها را قبلا برای هزینه عمل جراحی فروخته ام. برای این که نگران آینده مان نشود، وانمود می کنم که دارم با تلفن حرف می زنم.»

در آن لحظه متوجه شدم که این تلفن برای خانه نبود، بلکه برای همسرش بود که بیمار روی تخت خوابیده بود. از رفتار این زن و شوهر و عشق مخصوصی که بین شان بود، تکان خوردم. عشقی حقیقی که نیازی به بازی های رمانتیک و گل سرخ و سوگند خوردن و ابراز تعهد نداشت، اما قلب دو نفر را گرم می کرد.

کجاست؟

خانه ی پدری کجاست؟
خانه ی پدری آنجاست که همیشه و بی قید و شرط دوستت می دارند،
خانه پدری آنجاست که هر چقدر که نروی یا دیر بروی بدون سوال و کله منتظرت می ماند،
در خانه ی پدری

تو همیشه جوان، زیبا و منحصر بفردی
خانه ی پدری امن ترین و راحت ترین جای دنیاست درست مثل آغوششان و می دانی که بی هیچ دلیل و چشم داشتی تورا دوست دارند حتی اگر پدر و مادرت را بارها رنجانده باشی
خانه ی پدری بهشت این دنیاست..

زندگی

زندگی عمر کردن نیست، بلکه رشد کردن است. عمر کردن کاری است که از همه حیوانات بر می آید.

اما رشد کردن هدف والای انسان است که عده معدودی میتوانند ادعایش را داشته باشند.

برداشتی دیگر

تو مطب پزشک نشسته بودم و منتظرنوبت برای مادرم.

کنار دستی ام به من گفت: چه پولی درمیارن این دکتر، فکر کن روزی پنجاه نفر رو که ویزیت کنه میشه.....

مشغول محاسبه درآمد تقریبی پزشک بود که پیرمردی از روبرو گفت: چرا به این فکر نمیکنی که امشب پنجاه نفر راحتتر میخوابن، پنجاه خانواده خیالشون آسوده تره.

حالم باین حرف پیرمرد جان گرفت، انگار یک دسته قوی سفید توی ذهنم به پرواز درآمدند.

چوب و هیزم

در برابر طلا هیچ ارزشی ندارد.
اما هنگام غرق شدن، نجات جان ما به همان تکه چوب بی ارزش وابسته است
و آنجا حاضریم طلاهایمان را به دریا بریزیم اما آن تکه چوب را دو دستی می چسبیم و به طلاهایمان توجیهی هم نمی کنیم.
هیچوقت دوستان خود را از دست ندهیم حتی اگر شده مانند تکه چوبی باشند.

آهای بالای چهل ساله ها!!!

در روزگاری نه چندان دور، چهل پنجاه سالگی، سن قرار و آرام بود. چهل پنجاه ساله دیگر مدتی بود جزو بزرگان فامیل و خانواده بود. برای خودش احترام و برو و بیایی داشت. زندگی‌اش کاملاً تثبیت شده بود و امنیتی داشت و ثباتی...! اما امروز اما چهل پنجاه ساله های ایرانی وضع دیگری دارند...! نه مانند چهل پنجاه ساله های جوامع سنتی و سالیان قبل احترام بزرگتری و ریش سفیدی دارند، و نه همچون چهل پنجاه ساله های جوامع پیشرفته ثبات مالی و امنیت اجتماعی...!

چهل پنجاه ساله ای امروز ایرانی، چند سالی است در حال دست و پنجه نرم کردن با گرفتاری های مهاجرت است. هنوز دارد زبان خارجی یاد می گیرد در حالیکه ذهنش دیگر ذهن بیست سالگی نیست. در کشور غریب امتحان شغلی و امتحان رانندگی می دهد و همچنان با قوانین جدید کشور بیگانه دست به گریبان است. همچنان به چیزهایی که پشت سرش گذاشته و آمده، فکر می کند و گاهی افسوس می خورد. همچنان نگران شرایطش در کشور جدید است. نگرانی های یک آدم بیست ساله را در جسم و روح یک چهل پنجاه ساله به دوش می کشد.

چهل پنجاه ساله ای امروز آنقدر خوش شانس است که برخلاف پنجاه ساله های پنجاه سال پیش، پدر و مادرش هنوز در کنارش هستند. اما او با قلب و روح یک آدم چهل پنجاه ساله، هر روز صبح باید با این فکر بیدار شود که مادر و پدرش امروز خوبند؟ مادر و پدرش امروز زنده اند؟ و باید هر روز به خودش یادآوری کند که مرگ یک واقعیت است، حتی برای پدر و مادرش... و برای خودش...!

چهل پنجاه ساله ای امروز، هم پدر و مادر است برای فرزندانش، و هم گاهی برای پدر و مادرش...

باید ستون محکم بزرگترها و کوچکترها باشد. سفت و محکم بایستد و اصلاً احساس ضعف نکند. خیلی هم احساساتی نشود.

در روزگاری که نه فرزندش خیلی تره برایش خورد می کند و نه پدر و مادرش، او باید حواسش به همه ی آنها باشد. مشکلات همه را سر و سامان دهد و مشکلات خودش را هم...

چهل پنجاه ساله ای امروز، باید مسائل سن بلوغ فرزندش را حل کند. باید برای آینده ی فرزندش آنها در این اوضاع آشفته، تدبیر بخرج دهد.

گرچه هنوز جسمش و روحش هزار طلب دارد، باید با تنهایی کنار بیاید، چرا که حتی اگر بتواند رابطه ی پیچیده ی زناشویی را زنده و شاداب نگه دارد. باز هم تنهاست...! چون وقت ندارد و امکانش نیست به این چیزها فکر کند.

چون همه منتظر اویند و متوقع از او..

چهل پنجاه ساله ای روزگار ما همچنان باید چهار اسبه کار کند. چون روزگارش ثبات اقتصادی ندارد هنوز و آینده اش نیز هنوز مبهم است و دیگر بدنش طاقت اینجور کار کردن را ندارد. گاهی فشار بالا می رود و گاهی پایین. گاهی تپش قلب می گیرد...!

چهل پنجاه ساله های این روزگار همان هایی هستند که در بلا تکلیف ترین دوران این سرزمین رشد کردند، تمامی آزمون و خطاها روی آنها صورت گرفت، بدترین رفتارها با آنها شد. بدیهی ترین تفریحات دوران نوجوانی و جوانی برای آنها جرم محسوب می شد، و حتی به خاطر آن در بند افتادند. دلهره و ترس و نگرانی به داخل سلول هایشان رخنه کرد، جزئی از وجودشان شد و با آن بزرگ شدند، در بچگی مطیع بودند و در بزرگسالی نیز مطیع. همیشه منتظر سرابی به نام آینده ی بهتر بودند و..

چهل پنجاه ساله ای عزیز! اگر بخت با تو یار بود و زنده ماندی! قوی باش خیلی قوی باش

تو چهل پنجاه ساله ای این روزگاری در این سرزمین، و نباید انتظار قرار و آرامشی مانند چهل پنجاه ساله های پنجاه شصت سال قبل را داشته باشی...! چون زندگی هنوز با تو خیلی کار دارد..



صدای قدم هایش را می شنوی؟ هر لحظه نزدیک تر می شود و به سوی تو می آید... نشانه هایش روز به روز آشکارتر می شوند؛ همه خیابان ها، شیشه های شسته شده، جمعیت به راه افتاده در بازار، بازار داغ ماهی های قرمز و سبزه و ... همه و همه حکایت از آمدنش دارند. جوانه های سبز درختان و شکوفه های رنگارنگ به تو می گویند که قرار است بهار بیاید؛ بهاری که با آمدنش کویی دنیا دگرگون می شود، روح ها تازه و سالی جدید آغاز ...

زمین لباس نو به تن می کند، چشم های خورشید برق می زند و گرمتر از همیشه بر زمین می تابد. خاک به ریشه های درختان مزده جانی تازه می دهد و قامت شان را برافراشته می کند.

مگر می شود به راحتی از کنار این همه اتفاق خوب گذشت؟ از روزها قبل باید به تکاپو افتاد و برایش تدارک دید.

روزهای آخر سال که می رسد نگران می شویم از اینکه مبادا چیزی کم و کسر باشد. باید از راه رسیدن بهار را خوش آمد گفت و بساط یک مهمانی باشکوه و جشن نوروز را آماده کرد. همگان به تلاش و تکاپو می افتند؛ گویی بهار عهد بسته تا همه چیز آماده نباشد قدم به زمین نمی گذارد؛ دختر پر ناز و عشوه سال است دیگر...

پنج زبان عشق که باید یاد گرفت

از آن جایی که اولویت‌ها و ترجیحات ما در زمینه ابراز و دریافت عشق کاملاً با اولویت‌ها و ترجیحات عشق مان یکسان نیست، در همین نقطه است که مشکلات مختلفی می‌توانند در رابطه مشترک شروع شوند. با این حال، اگر همه بتوانیم زبان عشق او را درک کنیم، دیوارهای سوء تفاهم را فرو می‌ریزیم و کمتر به مشکل برمی‌خوریم.

کلمات تاییدگر و مثبت

در این زبان از کلمات مناسب و مثبت برای تایید و پذیرش طرف مقابل استفاده می‌شود. آن گروه از افرادی که این زبان عشق را ترجیح می‌دهند، با شنیدن عبارتهایی مانند «دوستت دارم» و عبارتهای احساسی دیگر خوش‌حال می‌شوند و ارزش خاصی برای این عبارتهای قائل هستند. در واقع، کلمات در این زبان دارای ارزش واقعی هستند. علاوه بر این، افرادی که این زبان عشق را ترجیح می‌دهند، از مواجهه با عبارتهای منفی و توهین‌آمیز به راحتی نمی‌گذرند و نمی‌توانند این عبارتهای را به راحتی فراموش کنند.

وقت‌گذرانی با کیفیت

در این زبان عشق، همه چیز به معطوف کردن کامل توجه به او بستگی دارد. برعکس زبان اول که کاملاً به کلمات بستگی داشت، کلمات در این زبان از اهمیت و ارزش خاصی برخوردار نیستند. چیزی که این‌جا در نهایت همه چیز را تعیین می‌کند و احساس رضایت‌مندی و آرامش را در فرد برمی‌انگیزد، کیفیت وقت‌گذرانی با دلدادده خود است. حواس‌پرتی‌ها، از یاد بردن تاریخ رویدادهای مهم در زندگی مانند تاریخ ازدواج و تولد، یا عدم گوش دادن کامل و مناسب به او، از بدترین کارها برای افرادی هستند که وقت‌گذرانی با کیفیت را در اولویت قرار می‌دهند.

دریافت هدیه

زبان عشق برای بعضی از افراد، براساس دریافت کردن هدیه تعریف می‌شود. این ویژگی لزوماً به معنای مادی‌گرا بودن نیست، بلکه یک هدیه کوچک اما فکرسده و جذاب نیز باعث خوش‌حالی این افراد می‌شود. افرادی که زبان عشق را براساس دریافت هدیه تعریف می‌کنند، همواره انتظار دارند که هدیه‌های مختلفی را در موقعیت‌های زمانی مختلفی از سوی عشق‌شان دریافت کنند.

اولویت‌دهی به عمل

بعضی از افراد، اولویت را به عمل می‌دهند و نه به کلمات. این افراد از دلدادده‌شان توقع دارند که در هر شرایطی به آنان کمک کند و در صورت مواجه شدن با هر مشکلی، اول از همه به او رجوع می‌کنند. افرادی که زبان عشق را براساس اولویت‌دهی به عمل تعریف می‌کنند، هرگز نمی‌توانند به راحتی از شکستن قول‌ها بگذرند یا تبلی یارشان را درک کنند.

تماس بدنی

برای این افراد، هیچ چیزی عمیق‌تر و مهم‌تر از اظهار احساسات از طریق نوازش یا بوسیدن نیست. این افراد به اظهارات احساسی از طریق حالت‌های مختلف بدن واقعا اهمیت می‌دهند و در صورتی که خواسته خودشان را از سوی عشق‌شان دریافت نکنند، افسرده می‌شوند. به علاوه، بی‌توجهی او به ابراز احساسات از طریق نوازش و... این حس را در آنان برمی‌انگیزد که انگاری دیگر مورد علاقه نیستند.



بهار می‌آید و با خود بلاتکلیفی می‌آورد
از هوایش بگیر تا آدمهایش...

قرار گذاشته بودیم یکی از همین روزهای بهاری
سراغش بروم و دستش را بگیرم
از تجریش تا ونک، از ونک تا پارک ساعی
دو نفره مان را به رخ آدمهایی بکشیم که درگیر
روزمرگی‌شان هستند
زنگ زد

جواب نداد!

یک بار

دو بار

ده بار

و فکر و فکر و...

خیالی که به همه جا سرک می‌کشید
راه افتادم سمت منزلشان...
دلنگش که می‌شدم،

می‌رفتم زیر پنجره‌ی اتاقش

و آنقدر علفها را سبز می‌کردم تا پیدایش شود!
اما این بار همه‌ی راه‌هایی که به یار منتهی می
شد،

مسدود بود.

نمی‌دانم کجای کارمان می‌لنگید؟!

نمی‌دانم چطور شد دلش را زدم

انگار حساسیت بود

از همان حساسیت‌های فصلی‌ای، که هر بهار
سراغ آدم می‌آید،

زده بود به احساسش

"حساسیت احساسی"

ولی هر چه بود سالهاست بلاتکلیفی‌ام را بهار به
بهار به یادم می‌آورد

سالهاست که بهار "تو" را کم دارد...

و هر روز خیالت را برمی‌دارم و

از تجریش تا ونک

از ونک تا پارک ساعی

زیر لب زمزمه می‌کنم:

"خبرت هست که بی روی تو آرامم نیست؟"

زندگی کنید، در آنموقع اسیر آنها می شوید. چون بیشتر ما دنیا را آنچنان که هست نمی بینیم، همیشه سعی می کنیم که آن را با تجربیات قبلی خود مان تفسیر و معنی کنیم. و اگر تجربیات تلخی در گذشته داشته باشیم. آن تجربیات تلخ را الگو قرار دهیم. و رفتارمان را بر اساس آنها پایه گذاری می کنیم. و بعد آنها برایمان به عادت تبدیل می شوند. و نمی گذارند که واقعیت هایی که در اطرافمان می گذرند را ببینیم. و توانایی هایمان را از ما می گیرند چون در زندگی هیچ چیزی بخودی خود بو جود نمی آید و معنی پیدا نمی کند، بلکه احساسات، رفتارها، تجربه ها، و واکنش های ما نسبت به هر چیز است که به آن معنا می دهد.

انسان ها در عین مشابهت های فراوانی که در عادت ها، رفتار و گفتار هایشان دارند، دنیایی کاملا بیگانه و مختص خود را نیز در اختیار دارند. همیشه به خاطر داشته باشید که مهم ترین عامل برای جذب دیگران، و احترام متقابل این نیست که چقدر به اشخاص نزدیک هستید. و چه کسی هستید. اگر رفتار شما برای دیگران رضایت بخش نباشد، رابطه خوبی با آنان نخواهید داشت و مدام دچار سوءاستفاده های مکرر و رنجش خواهید شد.



چرا دیگران از ما سوءاستفاده می کنند؟

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی



دنیایی که ما در آن زندگی می کنیم را چطور می بینید؟ فکر میکنید مردم به طور کلی چگونه اند؟ آیا مدام از شما سوءاستفاده می کنند؟ آیا احساس می کنید که به عنوان یک انسان احترامی را که باید به شما بگذارند را نمی گذارند؟ آیا بیشتر وقتها کارهایی که دوست ندارید را انجام می دهید؟ برای اینکه دیگران را خوشحال کنید؟ آیا از ترس حرفها و رفتارهایی ازار دهنده دیگران سعی می کنید گوشه گیر باشید؟ هر وقت احساس کردید که اطرافیانتان با گفتار و رفتارشان از شما سوءاستفاده می کنند و موجب آزار شما می شوند. از خودتان بپرسید چی شده؟ آیا من چه رفتاری کرده ام که به آنان اجازه سوءاستفاده از خودم را داده ام.

کسی که با شما بد رفتاری می کند در واقع به ظاهر با شما بد رفتاری نمی کند، بلکه تصویر عملکردش در ذهن شما بد و اهانت آمیز به نظر می رسد. از این رو وقتی از کسی رنجشی به دل می گیرید در واقع طرز تلقی شما مسئول آن رنجش و ناراحتی شما است. چون این شما هستید که به دیگران می آموزید چگونه با شما رفتار کنند.

چیزی که من می خواهم به شما بگویم این است که همه ناراحتی ها و ضررها و صدماتی که از طرف دیگران تحمل می کنید. همه نتیجه رفتار و طرز برخورد نامناسب خودتان است که به آنها این اجازه را می دهید که با شما چنین رفتاری را داشته باشند. و برای رهایی از رفتارهای ناخوش آیند دیگران باید گفتار و رفتار خودتان را بررسی کنید که بتوانید آن رفتارها را اصلاح کنید.

اگر افکار شما بدبین به زندگی و آدمها باشد، بخاطر آن است که همان احساس را به زندگی خودتان دارید. و بر عکس اگر افکار شما از خوش بینی به زندگی و آدمها باشد همان احساس خوش بینی را باز به خودتان دارید. بنابراین طرز تفکر شما به مسائل مختلف نشان دهنده دیدتان نسبت به مسائل است. و همینطور نشان دهنده این است که چقدر برای خودتان و خواسته هایتان ارزش قائل هستید. و بد بینی نسبت به مسائل نشان دهنده آن است که باور ندارید برای رسیدن به خواسته هایتان می توانید از قدرت توانایی هایتان استفاده کنید.

بنابراین منیت و افکار شما همه بخاطر باورهایی است که دارید. و این باورها در رفتارها شما تاثیر می گذارند. و وقتی تلاش کنید که با ضابطه های سطح پایین خودتان



College Admission Coach's Assistance



In Education we need to focus less on giving and more on teaching our kids

Services provide

Ability to coaching students and parents regarding Academic, High School , College, university and working with both parents and child for the better academic focus at school and home and building strong relationship with your child.

Working with students in person via phone, Email, and videoconference, depending on the needs of the family.

(949) 874-9800

مشاوره و راهنمایی دانش آموزان برای آینده بهتر در امور تحصیل از مدرسه تا دانشگاه

سرویس ها و خدمات

مشاوره با فرزندان و والدین در امور یادگیری دانش آموزان در رابطه با موارد آکادمیک، دبیرستان، کالج و دانشگاه برای نگرش به آینده شغلی دلخواه از طریق رشته تحصیلی مناسب.

از طریق ملاقات حضوری، تلفنی، ایمیل و ویدیوکنفرانس مشاوره های لازم برای دانش آموزان و خانواده ها ارائه می شود.

(949) 874-9800

سرویس و خدمات کامپیوتر

اختصاص نام بیزینس شما در گوگل
آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
بازاریابی در فیس بوک
ادیت و صداگذاری فیلم
ایجاد نسخه پشتیبانی
ثبت نام های اینترنتی
نصب نرم افزار
نصب آنتی ویروس



(949) 310 - 8110

**طراحی حرفه ای فلایر و بنر
ایجاد و کنترل سیستم های مدیریت مشتری**



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

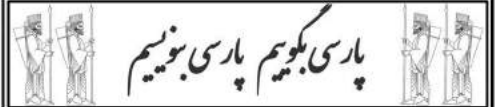
پذیرفته می شود

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



در و گوهر همه جا

ابوسعید ابوالخیر در راه بود. گفت: هر جا که نظر می‌کنم، بر زمین همه گوهر ریخته و بر درو دیوار همه زر آویخته. کسی نمی‌بیند و کسی نمی‌چیند. گفتند: کو؟ کجاست؟

گفت: همه جاست. هر جا که می‌توان خدمتی کرد؛ یا هر جا که می‌توان به راحتی دلی بدست آورد. آن جا که غمگینی هست و آن جا که مسکینی هست.



یک دگر از قوانین زندگی آن است که کسی را بی جهت بزرگ نکنیم، احترام بی اندازه به کسی که لایقش نیست روا مداریم. هماره انسانها را باید با تفکر به بوته آزمایش گذاشت. تحجر و نفهمی و کج فهمی در درون برخی نهادینه شده است.

گر همچون پروانه بیش از اندازه به دور آنان بچرخی تو را به چنگ آورند و خشک کنند و در لابلای دفتر خاطراتشان گذارند و نفهمی و نادانی و جهالت خود را با ذهن متحجرشان می‌آزمایند.



پیرمردی هر روز در محله پسرک پا برهنه ای را می‌دید که با توپ پلاستیکی فوتبال بازی میکرد! روزی رفت و یک جفت کفش کتانی نو خرید و به پسرک داد و گفت: بیا این کفش‌ها را بپوش.

پسرک کفش‌ها رو پوشید و خوشحال رو به پیرمرد کرد و گفت: ببخشید، شما خدایید؟

پیرمرد لبش را گزید و گفت نه پسر جان.

پسرک گفت: پس حتماً دوست خدایی چون من دیشب فقط به خدا گفتم کفش ندارم...



معلم اسم دانش آموز را صدا کرد. دانش آموز پای تخته رفت. معلم گفت: شعر بنی آدم را بخوان.

دانش آموز شروع کرد:

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند.

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

به اینجا که رسید متوقف شد. معلم گفت: بقیه اش را بخوان.

دانش آموز گفت: یادم نمی‌آید.

معلم گفت: یعنی چی؟ این شعر ساده را هم نتوانستی حفظ کنی؟!

دانش آموز گفت: آخه مشکل داشتم. مادرم مریض است و گوشه خانه افتاده،

پدرم سخت کار می‌کند اما مخارج درمان بالاست، من باید کارهای خانه را

انجام بدهم. هوای خواهر برادرهایم را هم داشته باشم، ببخشید.

معلم گفت: ببخشید! همین؟!

مشکل داری که داری، باید شعر را حفظ می‌کردی، مشکلات تو به من مربوط

نمیشه!

در این لحظه دانش آموز گفت:

تو کز محنت دیگران بی غمی نشاید که نامت نهند آدمی!

امکان پذیر = شدنی

مخزن = انبار، انباشتگاه، اندوختگاه

ساحل = کناره یا کنار

فائق آمدن = پیروز شدن

مکشوف = یافته

نقطه عطف = چرخشگاه

سابق = پیشین

مستعمل = کارکرده

ملاقات کرد = دیدار کرد

رئوس مطالب = سرنوشتارها

امام = پیشوا

پارکینگ = خودروگاه

متمول = توانگر

اعزام = گسیل

مادام العمر = همیشگی

تجمع = گردهمایی

محترم = ارجمند

صفویه = صفویان

میادین = میدان‌ها

تبحر = چیرگی

عقب مانده = واپس مانده

ظاهر = نما

فی الفور = در دم

بین النهرین = میان رودان

به زعم = به باور

مبتدی = تازه کار، نوآموز

تفکیک = جدا سازی

رفیقان = دوستان

مذبوحانه = نافرجام

کلام = سخن

قتل عام = کشتار

به هیچ عنوان = به هیچ روی

من بعد = زین پس

محل تلاقی = پیوندگاه

بی اصل و نسب = بی ریشه

خودرو کروکی = خودرو روباز

تصور = انگاشت، انکار

در رأس = در بالای

بی اعتقاد = نا باور

منع = بازداری

فحش = ناسزا، دشنام

حقیقت = راستی، درستی

مزرعه = کشتزار

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 علیزاده فخرآباد

ادامه از شماره پیشین



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 می‌رسد و وارد بهشت و جهنم خودتان می‌شود. بعضی از ما دیگر هیچ فرصتی برایشان باقی نمانده است. من در طول مدت زندگی‌م مرده‌های زیادی را دیده‌ام که موفق به بازگشت به دنیا نشده‌اند و بلافاصله به جهنم منتقل شده‌اند. یکی از زنها گفت: وای چه وحشتناک.

مردی گفت: من که میدانم جهنمی هستم. هر کار بدی را توی آن دنیا انجام داده‌ام.

از آرمیتا پرسیدم: سخنران مگر خودش مرده نیست؟ آرمیتا جواب داد: اینجا همه مرده‌اند. اما آقای قبرستان از نیروهای بین خیر و شر است. آمده تا ما را برای رفتن به مکان ابدی مان آماده کند.

-یعنی او انسان نیست؟

-نه ولی بدن انسانها را دارد. از این چیزها از این به بعد خیلی خواهی دید. اجنه و حیوانات عجیب. فرشته‌ها و هر موجودی که قبلا برایت نامرئی بودند حالا مرئی میشوند. از این جنبه‌هایش که به مردنت نگاه کنی خیلی هم خوب است.

واقعا هرچه زودتر باید فرار می‌کردم. دیگر داشتم از شدت ترس خودم را خیس می‌کردم. تنها دلیلی که مانع اینکار شده بود این بود که با خودم فکر کرده بودم مبادا خیس کردن شلوار مخصوص زنده‌ها باشد و با انجام آن همه متوجه بشوند که یک زنده بینشان نشسته است.

یک نفر پرسید: اما آخر تا به حال هیچکس نتوانسته دوباره به دنیا برگردد. ما چطور موفق می‌شویم؟

یکی جوابش را داد: بالاخره که باید سعی مان را بکنیم. همینطوری که نمی‌توانیم دست روی دست بگذاریم و ببینیم که مارا به جهنم می‌برند. مگر دست خودمان است؟ به زور می‌برند.

زنی فریاد کشید: یعنی می‌توانید آرام بنشینید و ببینید که همسرانتان را بقیه تصاحب می‌کنند و با آنها عشق بازی می‌کنند؟ من که هر وقت شوهرم را همراه آن سلیطه می‌بینم می‌خواهم حلقومش را از پس گردنش بکشم بیرون. نمی‌دانم با چه رویی باهم آمده بودند سر قبر من. حداقل اگر نمی‌توانید مارا برگردانید آنها را بکشید و به اینجا بیاورید. آقای قبرستان دستش را بالا برد و گفت: خانومها آقایان لطفا آرام باشید. شما آنقدر از دست خانواده‌هایتان عصبانی هستید که حتی نمی‌توانید خوب فکر کنید.

همان زن گفت: فکر کردن ندارد که! با کمال پرویی می‌ایند سر قبر ما و جلوی ما به هم اظهار علاقه می‌کنند.

پیرمردی گفت: زن من ۷۰ سالش است. آمده بود و از من اجازه می‌گرفت که با یک پسر جوان ژیکولو ازدواج کند. این اگر هرزگی نیست پس چیست؟ تمام پولهای من را برای جراحی زیباییش خرج کرده بود. ای کاش وقتی داشتم می‌مردم او را می‌دیدید. نمی‌دانید چه قیافه زشتی داشت. اما حالا شبیه ۴۰ ساله‌ها شده بود. اگر موقع مرگ من این قیافه را داشت من غلط می‌کردم که بمیرم.

-باید حقشان را کف دستشان بگذاریم.

-بله باید آنها بمیرند و ما زنده باشیم.

-ای کاش الان یک زنده اینجا بود تا به او می‌فهماندم از یک من ماست چقدر می‌شود کره گرفت.

با شنیدن این حرف بیشتر درون صندلیم مچاله شدم. به در آرامگاه نگاه کردم و به دنبال بها نه ای گشتم تا بلند بشوم و فرار را برقرار ترجیح بدهم. ای کاش می‌دانستم مرده‌ها می‌توانند دستشویی کنند یا نه. اگر می‌دانستم به این بهانه بلند می‌شدم و فرار می‌کردم.

مرد پشتی دوباره گفت: بویش بیشتر شد.

و من دوباره مثل قبل نشستیم. از شانس بد من دماغ گنده ترین مرده دنیا پشت سر من نشسته بود و فقط بو می‌کشید!

از آرمیتا پرسیدم: یعنی دیگر لذت غذا خوردن را احساس نخواهم کرد؟

آرمیتا با مهربانی جواب داد: تا وقتی به بهشت نروی نه عزیزم. اما آنجا از این خبرها بازهم هست. تازه خبرهای خیلی بهتری هم هست. میدانی که چی می‌گویم.

وباز خودش را به من فشار داد. نبود قانون و کسانی که از روابط نامشروع جلوگیری می‌کردند باعث شده بود خیلی راحت خودش را به من با منظور بچسباند و التماس دعا داشته باشد.

یک لحظه فکری به سرم زد و گفتم: دوست داری برویم بیرون و از آن کارها بکنیم؟

چشمانش برقی زد و گفت: مگر میشود؟

الکی جواب دادم: معلوم است که می‌شود. چرا نشود؟ بعد هم کی می‌خواهد جلوی مارا بگیرد؟ حتما کمیته!

و خندیدم. آرمیتا هم خندید اما گفت: نه! صبر کن تمام بشود بعد می‌رویم.

-اما من عجله دارم.

-من هم عجله دارم و قول میدهم تا تمام شد تو را ببرم داخل قبر خودم که تا فردا شب همانجا باشی!

سراسیمه گفتم: نه! راستی من آنجا را جا گذاشته‌ام. یعنی آن عضو را ندارم.

آرمیتا مشکوک به من نگاه کرد و گفت: مگر میشود؟

ادامه دارد...



سینه ی مرغ پر شده با اسفناج

غذای کم کالری برای خوش اندام شدن



برای تهیه این غذا به مقداری فیله ی مرغ، یک فنجان برگ اسفناج، یک پیاز زرد خرد شده، یک فنجان پنیر فتا، یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون، مقداری فلفل و نمک نیاز دارید. فیله را گرد کنید، سپس ۴ الی ۵ دقیقه پیاز را در روغن زیتون سرخ کنید، اسفناج و سپس پنیر، فلفل و نمک را اضافه کنید.

همه آن ها را در فیله مرغ بپیچید و سپس با یک خلال دندان محکمش کنید. مرغ شکم پر را بر روی حرارت ملایم ۸ تا ۱۰ دقیقه بپزید. یادتان باشد که هر لحظه مرغ را بچرخانید. خلال دندان را بردارید و سرو کنید.

پنیک سبب زمینی و پنیر چدار

سیب زمینی آب پز کوبیده شده : سه پیمانه، پنیر چدار رنده شده : دو سوم پیمانه، تخم مرغ : یک عدد، آرد : سه قاشق غذا خوری

پیازچه و شوید خرد شده دو قاشق غذا خوری طرز تهیه: سیب زمینی های پخته شده را کوبیده و اجازه میدهیم کاملا خنک شود سپس پنیر چدار رنده شده را به آن اضافه کرده (در صورت سرد نشدن سیب زمینی ها پنیر حین اضافه شدن آب خواهد شد) تخم مرغ را در ظرفی با سه قاشق آرد و نمک هم زده تا مایعی خمیری شکل شود سپس به همراه پیازچه و شوید به سیب زمینی اضافه میکنیم. در انتها روی میز کار را کمی آرد ریخته و دو طرف سیب زمینی هایی که گرد کرده ایم را با آرد اغشته میکنیم و درون روغن و با حرارت کم سرخ میکنیم.

به علت وجود پنیر کالری ترد و کریسپی با مواد میانی بسیار نرم و مذاب در پنیک ها وجود خواهد داشت. با تهیه خامه ترش و اضافه کردن شوید خرد شده، نمک و کمی پودر پیاز سسی تهیه کرده و در کنار پنیک ها سرو کنید.

آیا می دانید که؟

آیا می دانید که.... گربه اهلی ۱۸ پنجه دارد.
 آیا می دانید که.... گوریل ها نمی توانند شنا کنند.
 آیا می دانید که.... قطر شاهرک کردن ۶ میلیمتر میباشد.
 آیا می دانید که.... فقط ۳ درصد کشور ترکیه در اروپا قرار دارد.
 آیا می دانید که.... شتر مرغ در ۳ دقیقه ۹۵ لیتر آب می خورد.
 آیا می دانید که.... پروانه ها با پاهای پشتشان طعم را حس می کنند.
 آیا می دانید که.... طول عمر سنجاب ها به طور متوسط ۹ سال است.
 آیا می دانید که.... بیش از ۴۳۰۰ گونه شناخته شده از پینه دوزها وجود دارد.
 آیا می دانید دندان تنها بخش از بدن انسان است که ترمیم نمی شود.
 آیا می دانید که.... در هر یک گرم خاک، حدود ۱۰ میلیون باکتری زندگی می کند.
 آیا می دانید که.... اگر بعد از ۱۱ روز نخوابیدن خوابتان ببرد، خواهید مرد.
 آیا می دانید که.... در دانمارک دانش آموزان پول می گیرند تا به مدرسه بروند.

دلم را جا گذاشته‌ام، بی‌دل آمده‌ام. خودم را ریخته‌ام در معبری که جای پای شما بود، بازگشتم.

عرب‌ها به قلب می‌گویند: «فؤاد». همه ترانه و آوازهای من فؤادی است. فؤادی دوستان دارم. ترانه‌های من شبیه کلمات مولانا مجنون چپ‌نویس است. مولانا مجنون چپ‌نویس همان کسی است که چشم دارد و خوابش نمی‌برد. شب کنارم می‌نشیند. کنارم قدم می‌زند. شب از تاریکی می‌ترسد. چنان که من از دوری شما... شما که نیستید، برای انجام هر کاری دو دلم، جز دوست داشتن شما. شما از نیامدن خسته نمی‌شوید و من از انتظار کشیدن.

همین که از دلم رد شدید با صدای بلند گفتم: «دنیا سلام!» شب بر همه عاشقان مبارک. امشب همه گفت‌وگوها ترانه است که در هواشناسی عشق، اردیبهشت، ماه عاشق‌هاست.

برای همین بی‌قراری در من دست به کار شده است. محبوبم! رازها را به غیر خودت نمی‌گویی. چرا که زندگی موضوعی خصوصی است؛ مثل نفس کشیدن. من اغلب رازهایم را به خودم می‌گویم. امروز به خودم می‌گفتم: «ای کاش یک روز شما را ببینم و به شما بگویم، من آن دستی‌ام که همیشه به سوی شما دراز شده.» هر چیزی بهایی دارد و عشق بهای رازهای در دل مانده است. کاش می‌شد رازها را با ورقه‌ای تقلون پوشانیده و بسته‌بندی کرد.



دل نوشته‌های آهان آهان دار

محمد صالح علا

چشم دارم ولی نمی‌بینم...



محبوبم! امروز چشم‌ها خوش نیست، برگردیم به فردا. محبوبم! هر بار چشمم به چشم شما می‌افتد، انگار از قحطی جسته‌ام. انگار نخستین باری است چشمی را می‌بینم. آن هم چه دیدنی! چه چشمانی! چشمانی تماشایی، چشمانی شنیدنی. شنیدن فریادهایی که همه چشم‌ها را از ترس می‌بندد.

تا امروز نمی‌دانستم چشم‌ها پا دارند. خودشان راه می‌افتند، می‌روند، می‌گردند و آخر ما را پیدا می‌کنند. چشم‌ها دستی دارند که تا دورها پلک‌اندازی می‌کنند. این چشم‌ها همیشه برهنه‌اند، اما همین که شما را می‌بینند، در زیباترین نگاه عالم پوشیده می‌شوند. نگاهتان دست چشم‌ها را می‌گیرد و شانه به شانه در پیاده‌روهای خلوت قدم می‌زنند.

وقتی که می‌روید، شما را تا دورها بدرقه می‌کنند. آبی پشت سرتان می‌پاشند و در نیمه راه ابری می‌شوند، می‌بارند بی‌قرار. با چشم‌های شما دیگر نگاه را نمی‌توان دزدید.

با چشم‌هایم به بی‌چ حرف می‌زنم. می‌گویم آرام بگیر، باز می‌گردد و دوباره هنگام دیدار فرامی‌رسد. نگاه شما چه لحن خوشایندی دارد.

محبوبم! چشم دارم ولی نمی‌بینم. دوستی دارم، چشم ندارد. او راهنمای من است. دست مرا می‌گیرد و از خیابان می‌گذراند. زنده باد آنهایی که بی‌چشم می‌بینند و بی‌واژه سخن می‌گویند.

من چشم دارم، نمی‌بینم. ولی همین که چشم‌هایم را می‌بندم، شما را می‌بینم. چشم‌هایم خیره‌اند به شما. می‌بینم در امتداد آسمان دراز کشیده‌اید و ملحفه‌ای از مهتاب روی‌تان کشیده‌ام. شما را مه‌آلوده و تار می‌بینم. هاله‌ای دورتادور سر شماست، مثل شعاعی از مهتاب، شعاعی از ماه. دلم می‌لرزد هنگامی که چشم‌هایم را تنگ می‌کنم و شما را در هاله‌ای از نور می‌بینم.

این روزها بادهای سرد می‌وزند، چشم‌ها حوصله ندارند. شما مرا نگاه کنید، ای که چشم‌های‌تان خورشید. نگاهتان ترکیبی از همه نگاه‌هاست. حالتی از همه چشم‌ها، همه رنگ‌ها؛ سیاه، میشی، سبز، آبی. شما چشم‌های‌تان را نمی‌توانید پنهان کنید. کسی، کسی را نمی‌بیند، پس چنان که ستاره‌ها، ماه و خورشید، کبکشان راه شیری.

محبوبم! امشب عازم شما شده‌ام. چنان دستپاچه بودم که



زلف بر باد مده تا ندهی بر بادم
 می مخور با همه کس تا نخورم خون جگر
 زلف را حلقه مکن تا نکنی در بندم
 یار بیگانه مشو تا نبری از خویشم
 رخ برافروز که فارغ کنی از برگ کلم
 شمع هر جمع مشو و نه بسوزی ما را
 شهره شهر مشو تا نهم سر در کوه
 رحم کن بر من مسکین و به فریادم رس
 حافظ از جور تو حاشا که بگرداند روی
 لسان الغیب حافظ شیرازی

کاروان آمد و دلخواه به همراهش نیست
 با دل این قصه نگویم که به دلخواهش نیست

کاروان آمد و از یوسف من نیست خبر
 این چه راهی است که بیرون شدن از چاهش نیست

ماه من نیست در این قافله راهش ندهید
 کاروان باز نبندد ، شب اگر ماهش نیست

نامه ای هم ننوشته است ، خدایا چه کنم
 گاهش این لطف به ما هست ولی گاهش نیست

ماهم از آه دل سوختگاه بی خبر است
 مگر آینه ی شوق و دل آگاهش نیست

یارب آینه ی او لطف و صفاییش نماند
 یا بساط دل بشکسته ی من آهش نیست

تا خبر یافته از چاه محاق مه من
 ماه حیران فلک جز غم جانگاهش نیست

داشتم شاهی و بر تخت کلم جایش بود
 حالیا تخت کلم هست ولی شاهش نیست

تخت سلطان هنر بر افق چشم و دل است
 خسرو خاوری این خیمه و خرگاهش نیست

"خواهش اندر عقیش رفت و به یاران عزیز"
 باری این مژده که چاهی به سر راهش نیست

شهریارا عقب قافله ی کوی امید
 گو کسی رو که چو من طالع گمراهش نیست
 شهریار



ما کجا یار کجا این همه آزار کجا
 دل بی کینه کجا مهوش غدار کجا

دل کجا شانه کجا گیسوی دردانه کجا
 شمع کاشانه کجا مجلس اغیار کجا

منزل خسرو کجا تیشه ی فرهاد کجا
 دل شیرین به تمنای دو دلدار کجا

چشم یعقوب کجا قصد زلیخای کجا
 مرهم چشم کجا پیرهن یار کجا

ماه در چاه کجا منزلت و چاه کجا
 فاتح مصر کجا برده ی بازار کجا

یک عدد سیب کجا این همه تبعید کجا
 قصد حوای کجا مرد طمعکار کجا

عشق هاییل کجا نفرت قابیل کجا
 دار حلاج کجا جعفر طیار کجا

و منشی باقی

یا رب مباد کز پا، جانان من بیفتد
 درد و بلای او کاش، بر جان من بیفتد
 من چون ز پا بیفتم، درمان درد من اوست
 درد آن بود که از پا، درمان من بیفتد
 یک عمر گریه کردم، ای آسمان روا نیست
 دردانه ام ز چشم گریان من بیفتد
 ماهم به انتقام ظلمی که کرده با من
 ترسم به درد عشق و هجران من بیفتد
 از گوهر مرادم چشم امید بسته است
 این اشک نیست کاندرا، دامان من بیفتد
 من خود به سر ندارم، دیگر هوای سامان
 گردون کجا به فکر، سامان من بیفتد
 خواهد شد از ندامت، دیوانه شهریارا
 گر آن پری به دستش، دیوان من بیفتد
 شهریار

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

تکمیل فرم ها و اپلیکیشن های
کالج و دانشگاه

رفتار دانش آموزی،
نژادت آکادمیک

(858) 225-9209

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

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 تایید و 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
از ساعت ۶ تا ۱۱ شب

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

آموزش
دف نوازی

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

کوچه لبخند 😊😊😊

لالایی و کتاب خواندن برای بچه پولدارهاست
ماها رو یا قنداق میگردن از تنگی نفس خوابمون
می برد یا آنقدر روی پا تگونمون میدادن شیر
تو معدمون ماست بشه بخواییم



من الان ۴ ساله عید نوروز شیش جیب می پوشم
همه فکر میکنن لات شدم
ولی خب حقیقت اینه که آجیل ها و شکلات ها و
شیرینی‌ها رو نمیشه همه رو تو یه جیب گذاشت!



چطور یه نفر دفعه اول بهتون میکه دوست دارم
باور میکنید؟

من مامانم بعد این همه سال هر بار بهم میکه
دوست دارم

خودمو آماده میکنم برم کیسه آشغال ها رو
بذارم دم در!!!



با ۱۲۱ تماس گرفتم گفتم برق کوچه ما یک
ساعته قطع شده ولی اون طرف خیابون برق داره
گفت ۵ دقیقه دیکه حل میشه

۵ دقیقه بعد برق اون طرف رو هم قطع کردن!



عموم اومده خونمون گفت درس ات کی تموم
میشه؟

گفتم تموم شد

گفت زن نمیخوای بگیری؟ گفتم دارم عقد میکنم
دید حرفی نداره بزنه گفت امسال اصلا بوی
عید نمی آد!!!



سیگار میکشیدم یکی اومد گفت عزیزم نکش
برادر نکش.

گفتم بیخیال داداش عامل اصلی سرطان سیگار
نیست، عامل اصلی کسی است که باعث شده
سیگاری بشی.

گفت زیبا بود ولی اینجا تو پمپ بنزین سیگار
کشیدن ممنوعه گم شو بیرون هر چی میخوای
بکش تا داغون شی!



یه جور میگین لگاریتم و انتگرال هیچ جا به
دردمون نخورد

انگار داریم از مضاف و مضاف الیه نفت استخراج



میکنیم

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