



دو هفته نامه

خواندنی ها

سال اول
شماره ۲۶
اپریل ۲۰۱۸



گروه (بند) ۲۵

نامزد جهانی بهترین ها
شرح در داخل صفحات



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیاء 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

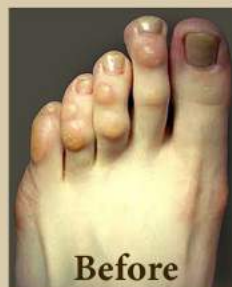
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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

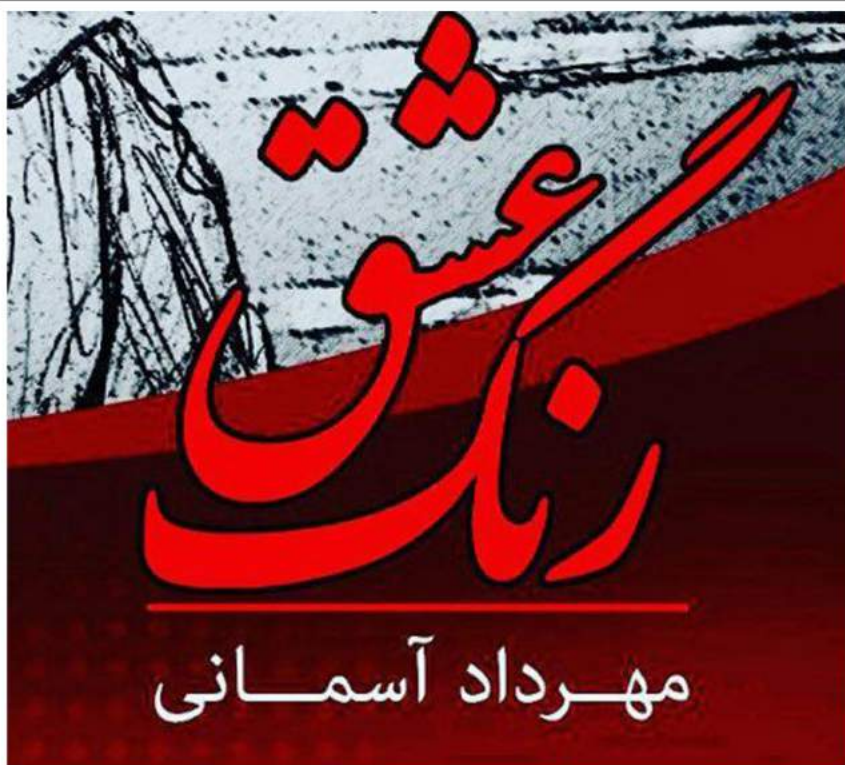
مطب ها در اورنج کانتی

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



دشمن سردبیر

باگذر فصل سرما تغییرات زیادی در پیرامون خود احساس می کنیم. شرایطی چون هوای معتدل و گرم، نشستن در بالکن و نوشیدن چای و پوشیدن لباس های تابستانی که چند ماه برای آن به انتظار نشسته بودیم. چند روزی که از رسیدن شرایط جدید گذشت، دوباره دلمان برای آن هوای خنک و سرد پاییزی و زمستانی تنگ می شود. مصداق ضرب المثل "نو که می آید به بازار، کهنه دل آزار می شود" را می ماند. اما این کهنه های همیشگی و متناوب هیچگاه به یادمان نمی آورند که چگونه چندی پیش خسته از من کهنه دل آزار به دنبال نویی در بازار بودی. فصل ها در پی یکدیگر می آیند و به جبر زمان و بی هیچ پرسشی ما را با خود همراه می برند. در این زمانه با فصول گوناگون، مردمان نیز با گوناگونی خود برای ما تازگی و جذابیت خود را دارند. آنان که در جایگاه دوست برای گذر از تنهایی و لذت بردن از زندگی اندیشه ها و نظریات خود را با ما به اشتراک می گذارند. تضارب تفکرات دلیلی است برای ورود به دیدگاهی والاتر و پرهیز از گردش بی پایان همانند فصل های یک سال. در این مسیر دیده می شود که نگرش امسال ما متفاوت با سال پیش و با دیدی وسیع تر به پیرامون قرار گرفته است. این همان راه رشدی است که با استفاده از تجربه های خود و با محک دیگران می تواند به بهروزی منجر شود.

دیگرانی که در جایگاه دوست و در لابلای همدلی ها و دلسوزی ها به اصلاح رفتارهایمان کمک می کنند. باید که ارج نهیم بر دوستانی که هم صحبت و همراه ما یکنواختی و تناوب این مسیر پریچ و تاب زندگی را می زدایند و لحظه به لحظه باعث دگرگونی و بهبود ما می گردند.

مشتاق فروهر





Immigrants Lead-up
(NPO)

بنیاد راهنمای مهاجر

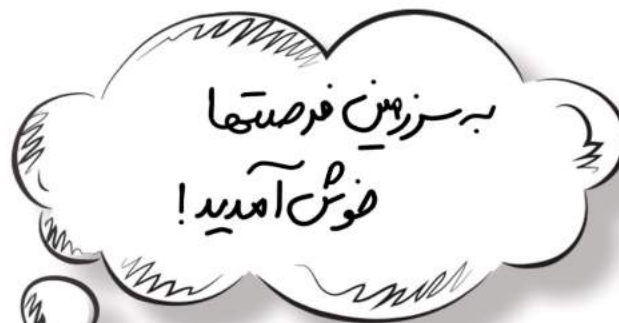
+1(949) 371-7588
+1(424) 313-2332



کانال تلگرام : <https://t.me/immigrantsleadup>

Email: immigrantsleadup@gmail.com

@ www.immigrantsleadup.org
www.rahnamayemohajer.org





Allen Ekbatani

مشاور رسمی امور مهاجرتی
Certified Immigration Consultant



مهاجرت، مهاجر، و چالش های پیش رو

مهاجرت یک تغییر اختیاری در ساختار و نظام زندگی است. هرچه عمیق تر این را باور کنیم، آمادگی بیشتری برای آسان کردن این سفر پیدا خواهیم کرد. مهاجر اگرچه سرزمین پدری، خانواده، اقوام و دوستان را ترک میکند، اما کوله بارش پر از عادت ها، باورها، سلیقه ها، سنت ها و رفتارهایی است که روی هم یک فرهنگ را میسازند. فرهنگی که در سرزمینی دیگر، در مشارکت با مردمی دیگر، بر پایه باورهای دیگر، با سلیقه هایی دیگر، با سنت ها، عادت ها، گفتمان ها و رفتارهایی دیگر، و همگی جدا از سرزمین موعود مهاجر شکل گرفته و تحول پیدا کرده است.

از هواپیما، کشتی، یا هر وسیله ای که پیاده میشویم، شوق رسیدن به سرزمین موعود، جوش و خروش استقبال، طنین گوشن نواز خوش آمد گویی ها، حس دلچسب به سر آمدن رنج سفر، چنان مهاجر را مست میکند که خلسه کم دوام آن، آرزویی میگردد در روزهای تکرار شونده آینده. و به ناگهان:

همه چیز غریبه می نماید. خیابان ها، آدم ها، غذاها، قانون ها، مقررات بی تخفیف، طرز بیان خواسته ها، انتظارات از یکدیگر، گفتمان ها، و مهمتر از همه نداشتن جایگاهی در میانه پر غوغای جامعه. حس آزار دهنده صفر بودن در میانه اعداد. جراح بودی، در این مکان اجازه اندازه گیری تب یک بیمار رانداری. سمت استادی دانشگاه را داشتی، در این مکان به معلمی کودکان هم تورا نمی گمارند. مهندسی عالیرتبه در راس پروژه های ملی، در این مکان باور ندارند که با خط کش محاسبه آشنا باشی. حسابدار کل یک سازمان، در این مکان برای نشانه گذاری حساب ها هم تو را نمی پذیرند. بچه ها کارشان آسان تر است، اما ترس از مورد تمسخر هم سن و سالها قرار گرفتن، کابوسی است هم برای آنها و هم برای پدر و مادر. جوانها شجاع ترند، اما خطرها و کمین های ناشناخته بیشتری در راه خود دارند. کوچکترین لغزش، پرتاب شدن به لامکانی، بعضا بدون بازگشت، را باعث میشود. و حاصل اینهمه:

سرگردانی گیج کننده ای است در برهوت بی تصمیمی. از کجا، به کجا، چرا، چگونه، چطور، با چه هزینه ای، به چه قیمتی، ووو، صدها سوال بی جوابی که هر مهاجر سرگردان دیگری نظیر او که یکروز قبل وارد شده، پاسخی را در آستین دارد. و این پراکنده گویی های رنگارنگ بر این بی تصمیمی و سرگردانی مهاجر صدبار می افزاید. بودجه اش رو به پایان است، و انبوه مسایل پیش رو حل نشده باقی مانده است. در مواردی، اختلافات داخلی در اثر این فشار ها افزایش می یابد، و پیامد آن، گاهی تا مرز جدایی و از هم پاشیدگی خانواده پیش میرود. راه چیست:

تجربه های انباشته شده در طول ۴۰ سال اخیر که مهاجرت برای ایرانیان به یک آرزو و در مواردی، ضرورت تبدیل شده است، و مطالعات انجام شده در این خصوص، آشکار کرده که علل این سردرگمی خسارت بار و روانکاه را که میتواند تا مرز فاجعه به پیش رود، میتوان در چند مقوله خلاصه کرد

- ۱- نداشتن اطلاعات صحیح و صادقانه مبتنی بر قانون و راه و روش های جاری در سرزمین موعود.
- ۲- اختلاف فرهنگی که در ابتدای این گفتار به عوامل آن اشاره شد، و عدم تلاش مهاجر برای آشنا شدن با فرهنگ سرزمین موعود. بهره گیری از موهبت های آن در حین حفظ هویت خاص خود، بخصوص در جامعه تنوع پذیر امریکا.
- ۳- عادت های رفتار اجتماعی ناشی از جامعه بحران زده ایران کنونی در تمام زمینه ها و اختلاف عمیق آن با عادت های رفتار اجتماعی جامعه میزبان.

۴- نا باوری به خود و تواناییهای خود برای فراگیری و تطبیق با وضع موجود.

۵- نا باوری به لزوم تلاش بیشتر از مردمان بومی، برای رسیدن به سطح قابل قبول و ارضا کننده روح خود در جامعه جدید. در یک کلام: مهاجر نیاز مند راهنمایی است. راهنمایی حرفه ای، غیر سودجویانه، صمیمانه، دلسوزانه، قانونمند، درست کردار و کم هزینه. نیازمند یک نقشه راه، که برای هر فرد و هر خانواده، متفاوت از دیگری است و تابع عوامل و متغیرهای گوناگون و بازم، متفاوت از دیگری است. هر فرد و هر خانواده، با در دست داشتن نقشه راه خاص خود به سرانجام مقصود از مهاجرت میرسد، و بدون آن سردر گمی او پایان ناپذیر است.

بنیاد غیر انتفاعی راهنمای مهاجر (Immigrants Lead-up Foundation NPO) در این جهت تشکیل شده است و ارائه مشاوره، راهنمایی، و خدمات اجرایی، صادقانه و منصفانه را رسالت خود میداند.

در این سلسله مقالات کوتاه تلاش میشود که موارد پنجگانه بالا را بیشتر و روشن تر مورد بررسی قرار دهیم.



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 و اینامیک
ثبت دامین و هاست
تبلیغ در گوگل باجنگ بایزینس شما

1-949-310-8110



باب اول حکایت ششم گلستان سعدی

یکی را از ملوک عجم حکایت کنند که دست تپاول به مال رعیت دراز کرده بود و جور و اذیت آغاز کرده تا به جایی که خلق از مکاید فعلش به جهان برفتند و از کربت جورش راه غربت گرفتند چون رعیت کم شد ارتفاع ولایت نقصان پذیرفت و خزانه تهی ماند و دشمنان زور آوردند. هر که فریاد رس روز مصیبت خواهد

گو در ایام سلامت به جوانمردی کوش بنده حلقه به گوش از نوازی برود

لطف کن لطف که بیگانه شود حلقه به گوش باری به مجلس او در کتاب شاهنامه همی خواندند در زوال مملکت ضحاک و عهد فریدون وزیر ملک را پرسید هیچ توان دانستن که فریدون که گنج و ملک و حشم نداشت چگونه برو مملکت مقرر شد گفت آن چنان که شنیدی خلقی برو به تعصب گرد آمدند و تقویت کردند و پادشاهی یافت گفت ای ملک چو گرد آمدن خلقی موجب پادشاهیست تو مر خلق را پریشان برای چه می کنی مگر سر پادشاهی کردن نداری همان به که لشکر به جان پروری

که سلطان به لشکر کند سروری ملک گفت موجب گرد آمدن سپاه و رعیت چه باشد گفت پادشه را کرم باید تا برو گرد آیند و رحمت تا در پناه دولتش ایمن نشینند و ترا این هر دو نیست

نکند جور پیشه سلطانی

که نیاید ز کرک چوپانی پادشاهی که طرح ظلم افکند

پای دیوار ملک خویش بکند ملک را پند وزیر ناصح موافق طبع مخالف نیامد روی از این سخن در هم کشید و به زندانش فرستاد. بسی بر نیامد که بنی عم سلطان به منازعت خاستند و ملک پدر خواستند، قومی که از دست تپاول او به جان آمده بودند و پریشان شده بر ایشان گرد آمدند و تقویت کردند تا ملک از تصرف این به در رفت و بر آنان مقرر شد.

پادشاهی کو روا دارد ستم بر زیر دست دوستدارش روز سختی دشمن زور آورست با رعیت صلح کن وز جنگ خصم ایمن نشین زان که شاهنشاه عادل را رعیت لشکرست

پرتیراثرترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پرتیراثرترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

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

تلفن (949)923-0038

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com

همه بدهکارند؟

در شهری توریستی در گوشه ای از دنیا درست هنگامی که همه در یک بدهکاری بسر می برند و هر کدام بر مبنای اعتبارشان زندگی را گذران می کنند و پولی در بساط هیچکس نیست، ناگهان، یک مرد بسیار ثروتمندی وارد شهر می شود. او وارد تنها هتلی که در این شهر ساحلی است می شود، اسکناس ۱۰۰ یوروئی را روی پیشخوان هتل می گذارد و برای بازدید اتاق هتل و انتخاب آن به طبقه بالا می رود.

صاحب هتل اسکناس ۱۰۰ یوروئی را برمی دارد و در این فاصله می رود و بدهی خودش را به قصاب می پردازد. قصاب اسکناس ۱۰۰ یوروئی را برمی دارد و با عجله سراغ دامداری می رود و بدهی خود را به او می پردازد. دامدار، اسکناس ۱۰۰ یوروئی را با شتاب برای پرداخت بدهی اش به تامین کننده خوراک دام که از او برای گوسفندانش یونجه و جو خرید کرده می دهد.

یونجه فروش برای پرداخت بدهی خود، اسکناس ۱۰۰ یوروئی را با شتاب به شهرداری می برد و بابت عوارض ساخت و سازی که انجام داده به شهرداری می پردازد.

حسابدار شهرداری اسکناس را با شتاب به هتل می آورد. زیرا شهرداری به صاحب هتل بدهکار بود و هنگامی که چند کارمند و بازرس از پایتخت به شهرداری این شهر آمده بودند یک شب در این هتل اقامت کرده بودند.

حالا دوباره هتل دار اسکناس را روی پیشخوان خود دارد. در این هنگام توریست ثروتمند پس از بازدید اتاق های هتل برمی گردد و اسکناس ۱۰۰ یوروئی خود را برمی دارد و می گوید از اتاق ها خوشش نیامد و شهر را ترک می کند.

در این پروسه هیچکس صاحب پول نشده است. ولی به هر حال همه شهروندان در این هنگام به هم بدهی ندارند همه بدهی هایشان را پرداخته و تسویه حساب کرده اند و ... این است تعریف ساده اقتصاد.

به همین دلیل است که می گویند انباشتن ثروت مجاز نیست آن را باید به کار بگیری تا همه چرخ های اقتصاد به گردش درآید و همه اجتماع از گردش پول بهره ببرند.

کسانی که در رسیدن به خوشبختی شکست میخورند به خاطر این است که مفهوم خوشبختی را با زندگی دیگران درک کرده اند و نه خودشان.

مثل پول، ازدواج موفق، معشوقه ی خوش اندام، ماشین کورسی، آپارتمان های بزرگ دو طبقه در پاریس ...

این آدم ها علی رغم موفقیتشان خوشبخت نیستند، چون خوشبختی دیگران را ملاک زندگی موفق می دانند. باید دید که خوشبختی خود چیست. تنها در چنین حالتی است که کلید خوشبختی در دستان ماست و کلید خوشبختی دیگران در دستان خود آنان است.

مردی که سوار بر بالن در حال حرکت بود ناگهان به یاد آورد قرار مهمی دارد؛ ارتفاعش را کم کرد و از مردی که روی زمین بود پرسید: "ببخشید آقا؛ من قرار مهمی دارم، ممکنه به من بگویند کجا هستم تا بینم به موقع به قرارم می رسم یا نه؟"

مرد روی زمین: "بله، شما در ارتفاع حدوداً ۷ متری در طول جغرافیایی ۸۷° ۲۴' ۱۸" و عرض جغرافیایی ۳۷° ۲۱' ۴۱" هستید."

مرد بالن سوار: شما باید مهندس باشید!

مرد روی زمین: بله، از کجا فهمیدید؟

مرد بالن سوار: "چون اطلاعاتی که شما به من دادید اگر چه کاملاً دقیق بود به درد من نمی خورد و من هنوز نمی دانم کجا هستم و به موقع به قرارم می رسم یا نه؟"

مرد روی زمین: شما باید مدیر باشید.

مرد بالن سوار: بله، از کجا فهمیدید؟

مرد روی زمین: چون شما نمی دانید کجا هستید و به کجا می خواهید بروید. قولی داده اید و نمی دانید چگونه به آن عمل کنید و انتظار دارید مسئولیت آن را دیگران بپذیرند. اطلاعات دقیق هم به دردتان نمیخورد!

گذشت زمان بر آنها که منتظر می ماندند بسیار کند و بر آنها که می هراسند بسیار تند می گذرد.

بر آنها که زانوی غم در بغل می گیرند بسیار طولانی و بر آنها که به سرخوشی می گذرانند بسیار کوتاه است.

اما بر آنها که عشق می ورزند، زمان را آغاز و پایانی نیست!

بزغاله ای روی پشت بام بود و به شیری که از پایین عبور می کرد توهین می کرد و ناسزا می گفت...

شیر گفت: این تو نیستی که به من ناسزا می گوید، بلکه این جایگاه توست که به من ناسزا می گوید....!!

مبادا بوسیله جایگاهت به دیگران توهین کنی، که تکیه گاهت با گذر زمان سست شده و فرو میپاشد،

آنگاه تو میمانی و آنهایی که تحقیرشان کردی.....!!



اون وقتها یه آقای مسنی بود توی خط وصال، فاطمی. هر روز عصر که من سوار ماشینش می شدم تا از شرکت برم خونه، می گفت شنیدین آخونده رفته لندن؟ من یا یکی دیکه وظیفمون این بود که بکیم خب، می گفت آره رفته لندن، شلوارشو کندن. یعنی میخوام بگم این قصه هفت ماه تکرار شد، تا این که من و همسرم جدا شدیم و از اون خونه رفتیم دنبال زندگی های غیرمشترک و من دیکه سوار ماشینش نشدم.

میخوام بگم طلاق همش شر نیست، یه فوایدی هم داره، مثلا دیکه شلوار اون یارو از پاش نمیکنن!

یکی هم نیست بیاد یه تنگ خوشگل آب کنه، دو تا ماهی بندازه توش، یکی من، یکی تو. بچرخیم دورتا دور تنگ، تنگ دل هم، انگار که اقیانوس باشه. تو بخندی بگی شبه دیوونه، چته هی دنبال خورشید می گردی؟ من بگم خورشید تویی که، ایناهاشی. بگی باشه پیرمرد، بیا بخواایم، صبح که خورشید زد پرنده شیم پر بکشیم بریم. من هیچی نگم، گوش کنم فقط، از بس که گوش کردن صدات خوبه. باهار بشه، من و تو شاه ماهی های قصه بشیم، دختر دبیرستونی ها عکسمون رو بچسبونن روی دفتر علوم، بشیم نماد عشق مکرر. اسم در کنیم، هرکی هرجای دنیا دلش عاشقیت خواست ما رو مثال بزنه: اون دو تا ماهی بودن توی اون تنگ بلور؟ شنیدی؟

نمیشه که. نمیشه. طالع ما بد نشسته. ماهی هم بشیم یه روز صبح اول وقت مرغ ماهیخوار میاد منو می بره، تو می مونی تنها، هرچی هم زار می زنی اشکهاست معلوم نیست، هیشکی نمی فهمه. یا نه، تو رو می برن میندازن تو حوض نقره وسط قصر پادشاه، من می مونم و جای خالیت توی تنگی که دیکه هیشکی یادش نی آتش رو عوض کنه. لجن میگیره دیوارای دنیام رو، قد یه پنجره کوچولو و می مونه رو به آسمون همیشه غروب.

هرچی بشم، هرچی بشیم، فایده نداره بچه جون. واسه من دیره، واسه تو زود. حالا چشمتو ببند، سرت رو تکیه بده به شونه امن دیوار، واسه خودت لالایی بخون، بخواب صنوبر. شبت بخیر. من هم بیدار می مونم، به ماه نگاه می کنم، به ستاره ها، به شب. با خودم می میگم تو آخر اسفندی، اون اول فروردین. همین قدر نزدیک، همینقدر دور....

آموختن درک متقابل که انگار دیگر آرزوئی بعید و نشدنی شده است. اگر مردها لاقل هدیه کردن نوازش کلامی به زن زندگیشان را یاد بگیرند، و اگر زن ها لاقل به جادوی نوازش فیزیکی مرد ایمان بیاورند، شک ندارم که دنیا جای بهتری برای زیستن خواهد شد. دریغا که این روزها آن چه اطرافم در قالب زوج می بینم، اغلب جنگجوهایی زره پوشیده نيزه به دستی هستند که با کلام تند و رفتار تهاجمی آماده دریدن پیکر هر رابطه عاطفی شده اند. و بدتر این که هریک هم انگشت اتهام را به سمت دیگری گرفته است. انکار سهم خود در زوال علاقه، لابد راحت تر است از پذیرفتن کاستی ها و کام برداشتن برای اصلاح.....

داشتم فکر می کردم خیلی خوب است آدمهایی که دوستشان داریم، خودشان را از چشم ما نمی بینند و نمی فهمند چقدر بی نقص و زیباوند. وقتی میخندند، وقتی حرف می زنند، وقتی هر کار ساده روزمره ای را انجام می دهند. وقتی آرام با انگشت زیبای دستشان به سمتی اشاره می کنند. وقتی موهای ریخته روی پیشانی را کنار می زنند. وقتی چای می نوشند، وقتی لباس عوض می کنند، وقتی برهنه کنارمان خوابیده اند و گور پدر هر مجسمه زیبای تاریخ هنر، اگر یک درصد این بی عیبی و این شکوه بی نقصان را به خود دیده باشند. وقتی درباره مساله مهمی جدی حرف می زنند و آدم دلش ضعف می رود برای نوشیدن صدای لعنتی شان.

خوب است که خودشان را از چشم ما نمی بینند. لابد اگر می دانستند چقدر دلربا و لعنتی اند، بیشتر عاشق خودشان می شدند و باز به ما بی اعتنا تر. یانه، اصلا بساط علاقه برای همیشه برچیده می شد. مثل من، که هروقت از تاریکی بترسم، چراغ روشن لبخندهای زنی در دورست را مثل خورشید می آویزم به پیشانی دنیا. مثل تو، که هروقت از تاریکی بترسی، دستهای کشیده دلبرت را فانوس می کنی. مثل او، که تو را خواست و نفهمیدی و از دور نگاهت کرد و برای نفسهای مرتبت وقتی خوابی، جان داد. چه دایره سوزانی است زیستن، و دنیا چه جای بدی بود برای دل دادن... از کوچه، از ضبط ماشینی که متوقف است و منتظر کسی است، صدای تیغدار فروغی شنیده می شود: دل من زندون داره، تو می دونی... تو می دونی؟



۲۵ بند نام یک گروه موسیقی اهل ایران است. این گروه شامل یک زن و شوهر به نام‌های ته‌مینه و عادل است.

عادل و ته‌مینه زاده شهر مشهد هستند و دوران کودکی، نوجوانی و جوانی خود را نیز در این شهر گذرانده‌اند. عادل فارغ‌التحصیل رشته مهندسی کشاورزی است. ته‌مینه نیز فارغ‌التحصیل مهندسی نرم‌افزار است. این گروه کار خود را از ایران شروع کرده و در ابتدا با گروهی متشکل از سه نفر با نام‌های ته‌مینه، ای-دل (عادل) و اف‌جم (فرجام) به صورت زیرزمینی شروع به کار کردند. آنان ابتدا آهنگ «طوس» را ارائه دادند که مورد تشویق یاس (خواننده) قرار گرفت. سپس در سال ۱۳۸۸ فعالیت این گروه به پایان رسید و گروهی با نام ۲۵ بند تشکیل شد که متشکل از عادل و ته‌مینه بود. این دو با موزیک ویدیو «آهنگ وقت پرواز» مطرح شدند. این آهنگ که با تنظیم نیما علامه و «شعر تیکتاک» ساخته شده بود، باعث پیشرفت این گروه شد. از دیگر موزیک ویدیوی این گروه «از پیشم می‌ری» است که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد.

گروه ۲۵ نامزد بهترین گروه موسیقی جهان شده است. همچنین آنان برای انتخاب بهترین اجرای زنده معرفی شده‌اند.

اسم گروه ۲۵ باند از روی فرمول عجیبی ساخته شده که بدین صورت است

$$52 = tow + S = Too S = 25$$

عادل و نامین در استودیو با هم آشنا و ازدواج کردند. نامین هنگامی که برای ضبط آهنگ جدید به استودیو می‌رفت با عادل آشنا شد.



هنوز هم گیجم ،
حجم حضور ناگهانت آنقدر عظیم بود
که مرا به بودنم امیدوار کرده ،

به دست باد سپرده ام ،
آن بغضهای بی ثمر و
آن تلخی ناگوار ثانیه ها را

در امتداد باور بودنت !
لمس گرم صدایت ،
چه شرمگین ساخته
این حد و مرز جغرافیای جهان را !

همچون بهار تازه در راه ،
به شکوفه نشسته ام

سطر سطر احساسات را
بر بستر نغمه ثانیه ها .

و پرستو ها ، وامدار ترانه هایم
از رجعت پر طنین عشق میخوانند !



را از نزدیک ببینید، با افرادی مواجه می‌شوید که احساس می‌کنند کاملاً سرگشته و حیران هستند؛ انگار در کلاف زندگی، گم شده‌اند و هیچ مسیر خاصی را دنبال نمی‌کنند. زندگی آنها نتیجه و هدف خاصی ندارد. کارهایی را انجام می‌دهند که در خلاف جهت یکدیگر است؛ امروز به چیزی دل می‌بندند و آن را همه چیز خود می‌دانند و فردا از آن دلزده می‌شوند. زندگی برای آنها هدیه‌ای جز احساس خستگی و درمانده شدن ندارد و بدتر از همه، گاهی با تمام وجود نسبت به زندگی و عمر خود احساس پوچی دارند و زندگی را بی‌معنا می‌دانند.

آدم‌هایی که مدام از شرایط و داشته‌ها و نداشته‌های خود کله دارند. حسی از رضایت در آنها دیده نمی‌شود، زندگی را به خودشان سخت می‌گیرند و دنبال چیزی هستند که اصلاً آن را نمی‌شناسند و شاید حتی واقعاً آن را نخواهند.

گاهی پیش می‌آید که برای احساس رضایت تجربه‌هایی را از سر می‌گذرانند که به نفع‌شان نیست و در مسیری لجبازانه به سمت آن در حرکت اند و همیشه احساس نارضایتی دارند. از حال خودشان لذت نمی‌برند. داشته‌های دیگران را می‌بینند و از آنچه دارند، غافل هستند. این حس به آنها نوعی سرخوردگی می‌دهد. انگار خودشان را همیشه و در هر جنبه ای کمتر و پایین‌تر از دیگران می‌بینند؛ برای همین هیچ لذتی را تجربه نمی‌کند.

رضایت، پدیده ای است که ما باید خود مان به دنبالش برویم و آن را انتخاب کنیم. چون از طرف هیچ مکتب و مرامی نمی‌تواند به ما تحمیل شود. درونی است. یک ویژگی اساسی دارد و آن بینش است. که می‌تواند عقل و درون انسان را قانع و راضی کند. به این معنی که بوسیله بینش خودمان می‌توانیم هدفها و خواسته‌هایمان را مشخص کنیم. جستجو گر باشیم و از صمیم قلب به آنها عشق بورزیم.

آنچه که باعث تمایز بین انسانها می‌شود، باور به خود و توانایی‌هایشان است. در این دنیا، هر کس به دنبال چیزی می‌رود و خواسته‌ای دارد، باید از خودتان بپرسید که من از میان همه هدفها یی که برای خودم گذاشتم، چطور می‌توانم بهترین و زیباترین را انتخاب کنم تا به وسیله آن بتوانم خودم را بیابم. و از زندگی ام به آن گونه که می‌خواهم رضایت کامل داشته باشم.

اگر می‌خواهید هدف و مقصودتان را در زندگی تعیین کنید. باید مسیر آن را معین کنید و بطرف آن در حرکت باشید، باید بروی توانایی‌های مختلف خودتان و زوایای مختلف زندگی تاکید کنید. و بدانید که در زندگی چه می‌خواهید. و چه می‌توانید باشید. در انصورت همیشه قانع و راضی خواهید بود.



چگونه از زندگی خود احساس رضایت کنیم؟ دکتر مهرنگ خزاعی روانشناس بالینی



گاهی اوقات وقتی انسان به خود می‌اندیشد و کارهایش را مرور می‌کند احساس نارضایتی می‌کند. احساس می‌کند که بر روی دایره‌ای بسته در حرکت است و مرتباً یک مسیر را دور می‌زند.

وقتی سناریوی زندگی اش را می‌بیند، انگار داستانی تکراری را می‌خواند که مرتباً در حال تکرار است. برخی اوقات از خودش هم خسته می‌شود و مرتب از خود می‌پرسد که آیا زندگی جز خستگی و تکرار، مسیر دیگری هم دارد؟

برای چه دائماً یک مسیر را دور می‌زنم. چرا روز و شب من رنگی جز تکرار به خود ندارد؟ واقعاً من که هستم؟ چه می‌کنم؟ به کجا می‌روم؟ و از زندگی چه می‌خواهم؟

چرا وقتی پای صحبت بعضی افراد ثروتمند می‌نشینم و به درد دل آنها گوش می‌دهیم، متوجه می‌شویم که با وجود تمام دارایی‌ها و راحتی‌هایی که در زندگی دارند، باز هم انگار چیزهایی کم دارند. که درشان نگرانی بوجود می‌آورد. و آن نگرانی از این است که نکند چیزهایی را که دارند کم شود. و همیشگی نباشد.

اگر ما خودمان را زیر ذره‌بین جستجو قرار دهیم، متوجه خواهیم شد که حقیقت‌جویی و میل به داشتن، گرایش انکارناپذیر در وجود انسانها است؛ وقتی به گذشته‌مان می‌اندیشیم؛ در این فکر هستیم که چه بودیم و بر ما چه گذشته است. و آن باعث می‌شود که هرگز راضی نباشیم. بنابر این دو ویژگی عمده در درون ما وجود دارد که هرگز نمی‌توانیم آنها را نادیده بگیریم؛ یکی آگاهی و بینش است که باعث کمال در ما می‌شود. و دیگری گرایشات و خواسته‌های ما است، که حتی اگر بهترین شرایط زندگی را نیز داشته باشیم، باز هم رضایت کامل را نداریم. این نارضایتی ما را عصبی و گاهی سرکش و تند خو می‌کند. تحمل نداریم و با استرس‌ها روبرو می‌شویم.

برای مثال: از ازدواجی که کرده‌ایم، راضی نیستیم و دائم خودمان را برای انتخابی که کرده‌ایم سرزنش می‌کنیم؛ در حالی که اصلاً نمی‌دانیم وقتی ازدواج کردیم دنبال چه بودیم. هدف از آن ازدواج چه بود؟ و چه جور ازدواجی برای ما حس رضایت را ایجاد می‌کند. بنابراین وقتی ما در زندگی هدف‌های گنگی داشته باشیم مثلاً سردرگم خواهیم شد و این مسأله عدم رضایت ما را از شرایطی که داریم به دنبال خواهد داشت.

شما اگر به اطرافتان نگاه کنید و زندگی اشخاص مختلف



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.

۹۸۰۰-۸۷۴-۹۴۹

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 - مدیگر



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**



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

Cannot combine with
any other promotions

Take out only
after 3:00 PM

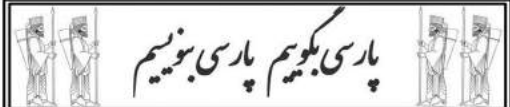
Take Out Special

(Plus tax)

Choose 4 items from this list \$39.95

Comes with Basmati Rice & garden salad

- 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



هشت روش برای از بین بردن چروک لباس ها بدون استفاده از اتو

تا به حال شده که در خانه اتو نداشته باشید و قصد رفتن به جلسه و مهمانی مهمی دارید و دقیقه ۹۰ متوجه می شوید که لباس شما اتو ندارد؟! روش اول: استفاده از سشوار

اگر برای شرکت در مجلسی عجله دارید و متوجه می شوید که لباس شما اتو ندارد، کنترل خود را از دست ندهید. پیراهن خود را بر روی سطح صافی قرار دهید و سشوار با باد گرم را چند سانت به چند سانت بر روی پیراهن به صورت عقب جلو بکشید. تمام چروک های لباس به سرعت از بین می روند.

روش دوم: استفاده از بخار آب داغ در حمام
این کلک مخصوص مواقعی است که در سفر هستید و به سرعت باید برای جلسه آماده شوید. در چمدان خود را باز می کنید که لباس مخصوص جلسه را ببینید و ناگهان می بینید که پیراهن شما پر از چروک است. دوش آب گرم را باز کنید و پیراهن را از جا لباسی درون حمام آویزان کنید. در و پنجره حمام را کامل ببوشانید تا بخار بیرون نرود. بعد از چند دقیقه خواهید دید که لباس شما بدون چروک خواهد بود. توجه داشته باشید که لباس را کاملاً نزدیک دوش (مثلاً از سری دوش) آویزان کنید.

روش سوم: استفاده از حوله نمناک
پیراهن خود را بر روی سطح صافی قرار دهید. حوله نمناک را بر روی ناحیه چروک شده پوشاک خود فشار دهید تا سطح لباس شما صاف شود. پس از صاف شدن سطح پارچه لباس، آن را آویزان کنید تا خشک شود.

روش چهارم: اسپری کردن سرکه
سرکه سفید را درون بطری اسپری بریزید. با نسبت ۱ به ۴ پیراهن خود را با سرکه سفید و آب نمدا کنید. پس از نمدا کردن لباس، آن را آویزان کنید تا خشک شود.

روش پنجم: استفاده از بخار کتری چای خوری
اگر دستگاه بخار دهنده مثل بخارشوی ندارید، کتری را پر آب کنید و بگذارید تا بجوشد. وقتی که آب کتری به جوش آمد، لباس خود را در مقابل بخارش بگیرید تا چروک آن از بین برود. مراقب باشید که خود را نسوزانید.

روش ششم: استفاده از قابلمه داغ به جای اتوی لباس
می توانید از قابلمه آشپزخانه اتو بسازید! ابتدا درون قابلمه آب بریزید و آن را بر روی اجاق گاز بگذارید تا آب بجوشد. زمانی که آب جوشید، قابلمه را خالی کنید و از انتهای آن به عنوان اتو برای از بین بردن چروک ها استفاده کنید.
در این روش مراقب باشید که ته قابلمه شما سیاه نباشد. چون ممکن است لباس شما را برای همیشه بی مصرف کند.

روش هفتم: انداختن لباس به درون خشک کن
پوشاک چروک خود (مثل پیراهن، بلوز، تی شرت، مانتو، روسری و یا سرهمی) را مقداری خیس کنید و به همراه چند لباس خیس دیگر به درون خشک کن بریزید. حتی می توانید چند قالب یخ کوچک را نیز به درون خشک کن بیاندازید. زمانی که یخ ها آب میشوند، بخار بوجود می آورند. اجازه دهید که خشک کن برای ۱۵ دقیقه کار کند و خواهید دید که اکثر چروک ها از بین خواهند رفت.

روش هشتم: استفاده از اتو مو
اگر اتو مو دم دستان است، می توانید از آن به عنوان اتوی لباس استفاده کنید. از اتوی مو می توانید حتی برای بخش های سخت اتو مانند یقه و سر آستین نیز استفاده کنید. فقط مراقب باشید که به اتوموی شما مو و مواد شکل دهنده مو نچسبیده باشد.

غیر قابل = انجام ناپذیر

پاورقی = زیر نویس

شعله = اخگر

سهولت = آسانی

خطاطی = خوشنویسی

محدود = اندک

بخیل = چشم تنگ

سبزیجات = سبزی ها

طایفه = ویس، تیره

ثانیا = دوم

ضعف = سستی، ناتوانی

علم بدیع = دانش نوآوری

محترم = ارجمند، گرامی

اخلاف = جانشینان

مقر = ستاد

بدعت = نوآوری

نورانی = درخشان

انهار = رودها

نهایتا = سرانجام

تعویض = جایگزینی، جای

خجالت = شرمساری

قصد دارند = برآند

تقلید = دنباله روی

معاندت = دشمنی

تخیل = پنداشت، پندار

حداکثر = بیشینه

فورا = بی درنگ

ماورای = فرای

اسکله = بارانداز

ارائه کرد = رو کرد

ثالثا = سوم

تبعه ایران = شهروند ایران

فاحشه = روسپی

مجمع = گردهمایی

وحشتناک = هراسناک، ترسناک

تجدید نظر = بازنگری

باکره = دوشیزه

جدید التاسیس = نوساز، تازه ساز

بی تدبیری = نا بخردی

عالم = جهان یا دانشمند

کم نظیر = کم مانند، بی مانند

تعداد = شمار

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

پشت سر ۸- برجستگی در استخوان- متحیر- ۱۰ هزار مترمربع ۹- برداشت محصول- غده فوق کلیوی- تیرانداز ۱۰- شهرستانی در استان آذربایجان شرقی- طلوع کردن- هزار کیلو ۱۱- دست شکسته- یرجنب و جوش- شهر و بندری در جنوب فرانسه ۱۲- قطعی برای کتاب- گردنبد اسارت- شهری در آلمان ۱۳- بنیان گذار- گوشه‌ای در دستگاه شور- الفت ۱۴- آماده کردن- برق متناوب ۱۵- کار برجسته- سرسپردگی- داستان بلند.

کلاس آقای قبرستان بخش چهارم مهدی عزیزاده فخرآباد



آرمیتا مشکوک به من نگاه کرد و گفت: مگر میشود؟
گفتم بله که میشود. اما نگران نباش فردا شب آن را با خودم خواهم آورد.
آرمیتا که داشت ناامید میشد خندید و کنار گوشم گفت: من مردن را بخاطر همین آزادیهایش دوست دارم. می توانیم تا صبح در آغوش هم باشیم.
-نه! گفتم که نمی خواهم. بگذار همان فردا شب!
-باشد اما قول بده!
-قول میدهم.

آرمیتا دستش را لای بازوهایم برد و سرش را روی شانه ام گذاشت و توی گوشم فوت کرد!
وقتی غذا خوردنی در کار نبود پس توالی رفتنی هم در کار نبود. باید دنبال بهانه دیگری برای فرار از وسط مرده های گشتم.

آقای قبرستان ادامه داد: حالا که شما مرده اید بیشتر قدر روزهای زنده بودن را می دانید. اگر برگردید بهتر می توانید زندگی کنید و حتما خیلی زود موفق خواهید شد. به همین دلیل ما باید تلاشمان را بیشتر کنیم. و حالا گزارشات. و بعد به یکی از مرده ها اشاره کرد و به او گفت که بلند بشود و جلوی جایگاه بیاید.

مرده بلند شد و پشت جایگاه ایستاد و گفت: سلام! من آزمایشی کرده ام که حتما برای شما شنیدنی خواهد بود. من مراسم "احضار زندگان" ترتیب دادم و مطمئنم به زودی یک زنده را در میان خودمان خواهیم داشت. ما از او کمک خواهیم گرفت و او خبر سلامت مارابه خانواده هایمان خواهد رسانید.

-اما قبلش اجازه بدهید کمی کتکش بزیم.

آقای قبرستان پرسید: اما آخر چرا؟!

همه باهم جواب دادند: چون زنده است!

یک نفر گفت: من که تا بینش گوشش را خواهم پیچاند و به او امر می کنم برود و همسر مرا بکشد تا او هم بامن باشد.
-من همینجا یک قبر کنار قبر خودم برای زنم خریده بودم اما وقتی مردم او دوباره ازدواج کرد و شوهرش قبر او را فروخت به این آقا! و با انگشت پیرمردی را که دستش داخل دماغش بود را نشان داد و ادامه داد: تا صبح خر و پف می کند. آخر مرده که نباید خر و پف کند.

زنی گفت: من شنیده بودم که وقتی بمیریم زنده ها برای مرده ها خیرات می کنند اما آنها نه تنها این کار را انجام ندادند که با پولها شروع کرده اند به کثافتکاری.

مردی قوی هیکل گفت: ای کاش یک زنده اینجا بود. کاش!

مرد پشتی گفت: بویش هم میاید.

مادرم راست می گفت که باید هر روز به حمام بروم. اگر حمام رفته بودم بوی کمتری می دادم.

آقای قبرستان گفت: اما اگر کسی به اینجا بیاید و دوباره شما مثل همان موقعی که به آن دزدها حمله کردید به او حمله کنید و شکل خفاش و جغد و پلنگ بشوید حتما او هم خواهد مرد. من خبرش را دارم که بعضی از شما اینکارها را انجام داده اند و به همین دلیل آن بیچاره ها مرده اند. حیف که آنها را در قبرستان دیگری دفن می کنند و گرنه خودشان میامدند و ماچرا را تعریف می کردند و متخلفین را معرفی می کردند. ما این همه تلاش می کنیم و شما تا یک زنده می بینید بی جنبه می شوید و هرچه ما رشته ایم را پنبه می کنید. حالانقر بعد بیاید و گزارش بدهد.

نفر اول رفت و زن جوانی جلو آمد و شروع به صحبت کرد.
-من چند روزی است که به خواب شوهرم میروم و او را بد خواب می کنم. اینطوری از بودن با همسر جدیدش هیچ لذتی نخواهد برد. کاری ندارد فقط باید وردی را که به شما می گویم بخوانید و بعد به خوابش خواهید رفت. من حسابی شوهرم را می ترسانم و او را اذیت می کنم. نمیدانید چه حالی میدهد. حیف که اینجا را متروکه کرده اند و مرده زیادی را اینجا دفن نمی کنند چون به شما قول میدهم به زودی کاری خواهم کرد که شوهرم هم بمیرد و او را هم دفن کنند. اگر اینجا او را دفن می کردند بهتر می توانستم از او انتقام بگیرم.
صدای همه در آمد که می خواستند وردی که زن می گفت را یاد بگیرند. زن بعد از چند لحظه سر جایش نشست.

آرمیتا پرسید: تو کسی را نداری که بخوای به خوابش بروی؟
-نه ندارم. من ازدواج نکردم.

-خوب است. باینکه وقتی قرار است شبها با من باشی دیگر وقت نداری که به خواب کسی بروی.

و باز خندید و ایندفعه من را نیشگون گرفت.

نفر سوم برای گزارش دادن آمد و گفت: من راه حلی پیدا کرده ام که حتما کار میکند. اما احتیاج به یک آدم زنده داریم. من او را قربانی میکنم و روحش را تسخیر می کنم. بعد به جای او به دنیا برخواهم گشت.

می خواستم بالا بیاورم. اما به همان دلیلی که خودم را نگه داشته بودم و توالی نمی رفتم استغراق هم نمی کردم.

آرمیتا گفت: فهمیدم. برویم و آنجایت را از قبرت بیاوریم. آنوقت همین امشب برویم توی قبر من.

-اما آخر نمی شود. مگر مرده ها می توانند از آن کارها بکنند؟
-معلوم است که می توانند. اینجا همه اینکار را می کنند.

-اما عضو من آنجا نیست. آن را جای دیگری جا گذاشته ام.

-عیبی ندارد خودم با تو میایم و پیدایش می کنیم. اگر هم نشد اصلا مال یکی دیگر را برمی داریم. راستش من یک مرده قدیمی را میشناسم که اعضای ارزشمندی دارد. بهتر از هر مرده دیگری!

ادامه دارد.....



سالاد میوه

مواد لازم:

۲/۱ فنجان آب پرتقال - ۱/۲ فنجان آب لیمو
۱ قاشق غذاخوری عسل - ۱ فنجان آناناس خرد شده - ۱ فنجان انبه خرد شده - ۱ فنجان از توت فرنگی خرد شده - ۱ فنجان انگور سبز
۲/۱ فنجان انگور سیاه - ۲/۱ فنجان تمشک
طرز تهیه:

برای تهیه سس عسل و مرکبات آب پرتقال، عسل و آب لیمو را با هم در یک کاسه کوچک خوب ترکیب می کنیم. آناناس، انبه، توت فرنگی، انگور سبز، زغال اخته آبی و تمشک با هم در یک کاسه بزرگ مخلوط می کنیم. مخلوط مرکبات را با سس عسل و مرکبات که از قبل آماده کرده ایم مخلوط می کنیم و در ظرف مناسب سرو می کنیم.

خواص میوه ها

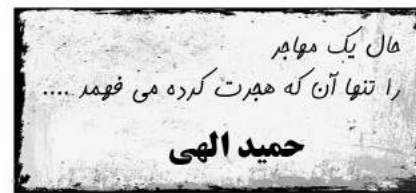
بدن شما برای سالم ماندن نیازمند انواع ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر، قند، و آب است. میوه ها، این مواد مغذی را برای بدن شما فراهم می کنند و بخش قابل توجهی از رژیم غذایی روزانه تان را تشکیل می دهند. اما آیا از همه ی حقایق مرتبط با میوه ها، آگاهی دارید؟

بکالری میوه ها، پایین است. میوه ها سیرکننده هستند، اما کالری اضافی یا چربی ندارند. آن ها شامل انواع ویتامین، فیبر، و قند هستند - تمام موادی که بدن برای سالم بودن به آن ها نیاز دارد.

میوه ها، بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهند. بسیاری از میوه ها، از این قابلیت بهره مند هستند که خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی، سکته، انواع دیابت، و همچنین سرطان، را به میزان قابل توجهی کاهش می دهند. بنابراین، افرادی که از بیماری های قلبی رنج می برند، می توانند با حرص و ولع و به هر میزان که دوست دارند، میوه بخورند.

آیا می دانید که؟

آیا میدانید : کرگدن ها قادرند سریعتر از انسان ها بدوند.
آیا میدانید : هیچ پنگوئی در قطب شمال وجود ندارد.
آیا میدانید : کانادا یک واژه هندی به معنی "روستای بزرگ" میباشد.
آیا میدانید : ۱۰ درصد وزن بدن انسان (بدون آب) را باکتری ها تشکیل می دهند.
آیا میدانید : ۱۱ درصد جمعیت جهان را چپ دستان تشکیل می دهند.
آیا میدانید : از هر ۱۰ نفر، یک نفر در سراسر جهان در جزیره زندگی میکند.
آیا میدانید : ۹۸ درصد وزن آب از اکسیژن تشکیل یافته است.
آیا میدانید : یک اسب در طول یک سال ۷ برابر وزن خود غذا مصرف میکند.
آیا میدانید : رشد دندان های سگ آبی هیچگاه متوقف نمیکرد.
آیا میدانید : قلب والها تنها ۹ بار در دقیقه میتپد.
آیا میدانید : چیتا در حداکثر سرعت خود گام هایی به طول ۸ متر بر میدارد.
آیا میدانید : شمشانزه ها قادرند مقابل آینه چهره خود را تشخیص دهند اما میمون ها نمیتوانند.
آیا میدانید : عمر سنجاقک ها تنها ۲۴ ساعت میباشد.
آیا میدانید : روشنایی قرص کامل ماه ۹ برابر هلال ماه میباشد.
آیا میدانید : یک خرس بالغ قادر است با سرعت یک اسب بدود.
آیا میدانید : اسب ها قادرند در حالت ایستاده بخوابند.



هزاران کیلومتر از سرزمین مادری دور باشی . وقتی می بینی تاراج امید عاشقانه ها را که روی میزها و صندلی هایی که درس خوانده ای و درس داده ای ، قلم می خشکد . از تری چشم مادرانه های بی بدیل سرزمینت . قلم توی دستت نمی چرخد . میان این همه تاریکی اشراق مهر و عشق مادرانه ها خط می کشد روی تمام محاسبات و فریادها و قاعده های تاریک ناشنویان مست قدرت . این روزها عقلی اگر هست جز به این عشق زنده نمی ماند... مادرانه ها را با همه سادگیشان باید فانوس نور کرد . در لحظات سخت و تاریک دالان ظلم گرک های دریده از زخم ... مرهمی جز "مادرانه ها " نه در قامت تصلب جسم ، که در جاری همه دل های خسته ، می شناسی ؟

چهل سالگی سن بلوغ است . سن عبور است . چهل سالگی انقلابی که با ترکیبی ناهمگون از پدران و مادران ما به ارث رسیده . سن ، سن عبور از یک دوران است . سن عاشقی کردن نه به شیوه ی جوانانه و سبک سرانه . این عاشقی از جنس میل به آخرین رقص روی عرشه ی تایتانیک است . باید یادمان بیاید جز عاشقی شایسته زندگی نیست . به قدر و قامت ممکن . ما این روزها درمانی جز عشق به حقوق انسانی و باز آفرینش خود راهی برای عبور از گردنه ی خشونت نداریم . عشق و جنون و عقل و خرد . معجون ضد سرطانی است که امروز تمام هوای ما را بلعیده است . فرو نیافتادن در دام سانتی مانتالیسم و احساسات زدگی . فراموش نکردن رازی شخصی که ما را انسانی انسانی تر می کند . حتی وقتی تمام شهر پر شده باشد از دود و گاز اشک آور . مبارزه با هر چیزی که مرگ آفرین و خشونت آفرین است و باید کبان داری و میان داری کرد برای نسل سرگردان جوانی که درهای امیدش را از دست داده می بیند . بودن در میان عرشه ی که ما را از مرگ به زندگی دعوت می کند . زندگی باید کرد و رقصید و دیگر هیچ ...

نویسندگی و در شکل پیچیده ترش ، هنرمندی یک شغل نیست . نویسندگی یک کار نیست . اساسا یک وضعیت است . که تو راهی غیر از آن برای بیان درون خود نداری . اینجا است که می توان گفت نویسندگی به معنی واقعی اش محقق می شود . جایی که در آن کلمات را انتخاب نمی کنی . کلمات سراغت می آیند و تو کاری نمی توانی بکنی جز این که بنویسی .

اسم تو ، زنی میشود که روی اسکله ی چوبی نشسته و می پرد در آب . اسم تو ، مردی می شود که شیرجه می زند برای یافتن زن مغروق . اسم تو زنی می شود که راه می رود بی پروا روی لبه ی بام . اسم تو مردی می شود که دلش هری می ریزد زیر لبه ی بام . اسم تو ، شیطننت طننازانه زنی می شود وقتی می فهمد دل مرد را توی مشتش دارد . اسم تو مردی می شود که تمام قرار بی قرار ی می شود وقتی اشک روی گونه های زن راه می افتد . اسم تو جام جم نازکی می شود که همه ی زبهای جهان در آن خود را می آریند . به هزار صورت . شیرین . اسم تو مردی می شود که تمام کوههای جهان را می کاود برای جستنت و یافتنت و داشتنت . به هزار صورت . فرهاد . اسم تو . اسم من . اسم تو لیلی نیست . اسم من مجنون اما ...

"چرا اینقدر فرق می کند ؟ تاریکی با تاریکی . " روشنی با روشنی . چرا وقتی راه می افتی . می روی تمام شهر تاریک می شود . چقدر فرق دارد با آن وقتی که کنار من هستی و چشمهایم را می بندم و تاریک می شود . اما همه جا روشن است . چرا هیچ وقت تاریکی ها مثل هم نیست . چرا وقتی نیستی ، دلم می خواهد روی لبه ی تاریکی بدوم و شیرجه بزنم توی دره ی تاریکی که انتهای آن هیچ وقت پیدا نیست . می دانی این آخرین تکه ی باقیمانده ی من و توست . درون جهانی که هر روز تاریک تر می شود . این بار هم دستم را میبرم روی صفحه و سینه ی کاغذ و دوباره برایت می نویسم . از همه ی تاریکی های نبودنت .

آفتاب پای میز را داغ می کند . بی وزن و گرم . روی صورتم می لغزد . آرام آرام تمام دستها و شانه ها را داغ می کند . نه به قاعده ی همیشه ی آفتاب . این بار درون خود کلمات را پخش می کند ، روی میز این کافه نیمه شلوغ و نکوور . پیرمردی از پنجره بیرون را نگاه می کند . به کجا و به چه می اندیشد . تمام مدت منتظر است . منتظر کسی که بی شک سالهاست رفته است . دختر جوان ساعت شروع کارش را با یک قهوه همراه میکند . به قاعده ی هر روزه اش . فرصت نشستن ندارد . قهوه به دست می دود به سمت محل کارش . او هم منتظر است . منتظر عبور روزهای که بیاید در همین کافه بنشیند . و منتظر کسی شود که سالهاست رفته است . آفتاب حالا ولو شده روی میز و به همه ی این انتظارها و دویدن ها و خندیدن ها و اسم صدا کردن های توی کافه نگاه می کند . آفتابی که همیشه کلمه ها را توی ذهن من و تو زمزمه می کند . آفتابی که میان رفتن و ماندن دل دل می کند و باز فردا صبح راه همین پنجره را روی صورت کسی دیگر به کلماتی دیگر باز میکند . آفتابی که یکی است و ما هزار قصه ایم آفتابی که قصه ی همه ی ما را می داند .



کس نیست در این گوشه فراموشتر از من
هرکس به خیالست هم آغوش و کسی نیست
می نوشد از آن لعل شفقگون همه آفاق
افتاده جهانی همه مدهوش تو لیکن
بی ماه رخ تو شب من هست سیه پوش
گفتی تونه گوشی که سخن گویمت از عشق
بیژن تر از آنم که بچاهم کنی ای ترک
بالعل تو گفتم که علاج لب نوش است
آخر چه گلابی است به از اشک من ای گل
وز گوشه نشینان تو خاموشتر از من
ای گل به خیال تو هم آغوشتر از من
اما که در این میکده غم نوشتر از من
افتاده تر از من نه و مدهوشتر از من
اما شب من هم نه سیه پوشتر از من
ای نادره گفتار کجا گوشتر از من
خونم بفشان کیست سیاوشتر از من
بشکفت که یارب چه لبی نوشتر از من
دیگی نه در این بادیه پر جوشتر از من
شهریار

ز تحسینم، خدا را، لب فرو بند!
نه شعر است این، بسوزان دفترم را
مرا شاعر چه می پنداری ای دوست
بسوزان این دل خوشباورم را.
سخن تلخ است، اما گوش میدار،
که در گفتار من رازی نهفته است
نه تنها بعد ازین شعری نگویند؛
کسی هم پیش ازین شعری نگفته است!
مرا دیوانه می خوانی؟ دریغا!
ولی من بر سر گفتار خویشم،
فریب است این سخن سازی، فریب است!
که من خود شرمسار کار خویشم.
مگر احساس گنجد در کلامی؟
مگر الهام جوشد با سرودی؟
مگر دریا نشیند در سبویی؟
مگر پندار گیرد تار و پودی؟
چه شوق است این، چه عشق است این،
چه شعر است؟
که جان احساس کرد، اما زبان گفت!
چه حال است این، که در شعری توان خواند؟
چه درد است این، که در بیتی توان گفت؟
اگر احساس می گنجید در شعر،
به جز خاکستر از دفتر نمی ماند!
وگر الهام می جوشید با حرف؛
زبان از ناتوانی در نمی ماند.
شبی، همراه این اندوه جانکاه،
مرا با شوخ چشمی گفتگو بود.
نه چون من، های و هوی شاعری داشت
ولی، شعر مجسم: چشم او بود!
به هر لبخند، یک «حافظ» غزل داشت.
به هر گفتار، یک «سعدی» سخن بود.
من از آن شب خموشی پیشه کردم
که شعر او، خدای شعر من بود!
ز تحسینم خدا را، لب فرو بند.
نه شعر است این، بسوزان دفترم را
مرا شاعر چه می پنداری — ای دوست؟
بسوزان این دل خوشباورم را.



من ندانستم از اول که تو بی مهر و وفایی
عهد نابستن از آن به که ببندی و نیایی
دوستان عیب کنندم که چرا دل به تو دادم
باید اول به تو گفتن که چنین خوب چرایی
ای که گفتی مرو اندر پی خوبان زمانه
ما کجاییم در این بحر تفکر تو کجایی
آن نه خالست و زرخدان و سر زلف پریشان
که دل اهل نظر برد که سریست خدایی
پرده بردار که بیکانه خود این روی نبیند
تو بزرگی و در آینه کوچک ننمایی
حلقه بر در نتوانم زدن از دست رقیبان
این توانم که بیایم به محلت به گدایی
عشق و درویشی و انگشت نمایی و ملامت
همه سہلست تحمل نکنم بار جدایی
روز صحرا و سماعت و لب جوی و تماشا
در همه شهر دلی نیست که دیگر بر بایی
گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم
چه بگویم که غم از دل برود چون تو بیایی
شمع را باید از این خانه به در بردن و کشتن
تا به همسایه نگوید که تو در خانه مایی
سعدی آن نیست که هرگز ز کمندت بگریزد
که بدانست که در بند تو خوشتر که رهایی
خلق گویند برو دل به هوای دگری ده
نکنم خاصه در ایام اتابک دو هوایی

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

رفتر دانش آموزی،
نژاکت 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
مشاور صادق و آگاه
آرمین انوری پور

Office: (949) 472-3686

Cell: (949) 230-4658

Fax: (949) 586-1645



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

برای شرکت در این مراسم تماس بگیرید

آخرین پنج شنبه هر ماه
در رستوران کاسپین
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
طراحی فلایر
از یک جلد تا صدها جلد

چاپ فلایر
در کمتر از دو روز

چاپ
مجله و بوک لت

(949) 923-0038



به Date Cafe برمیگردیم



Regular Operation Hours

M-F 11:00am to 3:00pm
M-Th & Su 6:00 pm to 12:00am
F & Sa 6:00pm to 2:00am

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

کوچه لبخند 😊😊😊

بچه بودم قرار بود عموم بیاد خونمون نذری داشتیم

بابام گفت: عموت که اومد میری جلوش اگه شیرینی آورده بود، میگی عمو خودت شیرینی هستی، چرا شیرینی آوردی، اگه گل آورد، میگی عمو خودت کلی چرا گل آوردی.
منم گفتم باشه.

عمو اومد و دیدم واسه نذری یه گوسفند آورده! منم گفتم عمو خودت گوسفندی چرا گوسفند آوردی؟



دختره مسیج داده میکه چرا عکس جدیدمو توی فیس بوک لایک نمیکنی؟ رفتم عکسش رو لایک کنم دیدم ۲۵۳۴ نفر لایکش کردن.
من نمی دونم از کجا فهمیده من لایک نکردم!



تو خونه های مجردی همیشه ظرفا رو قبل از غذا خوردن میشورن نه بعد از غذا خوردن



بازی های المپیک رو از کانال عربی می دیدم، گزارشگر هر جمله ای میگفت مادر بزرگم میگفت: آمین!



یارو نه درس خونده ؛ نه شغلی داره ؛ نه ماشینی! خلاصه هیچی نداره؛ ازش میپرسی ازدواج کردی ؟ با اعتماد به نفس میکه هنوز دم به تله ندادم. آخه لامصب تو خودت تله ای ... !!



مشکل پدر و مادر من اینه که من رو با موفق ترین بچه ی فامیل و خودشون رو با بدبخت ترین پدر و مادر فامیل مقایسه میکنن!



الان توی مهدکودک ها بچه ها همه تبلت دارن! انوقت من سه برابر سن این ها سن داشتم یه تلفن داشتم که هر کدوم از دگمه هاش رو می زدی می گفت: هاپ هاپ هاپ!



توی فرهنگ ما تا شیش صبح بیدار موندن خیلی راحت تر از شیش صبح بیدار شدن!

آموزش دف نوازی

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

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 CRTF

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



call today!

Los Angeles County 818-383-7426

Orange County 949-383-7426

taxaccoc@gmail.com

www.beheshtiaccounting.com





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 - 5P.M

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 توالت 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

*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

\$ 30.00

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

آدرس:

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

با انتقال حداقل ۵ نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید