



دو هفته نامه

خواندنی‌ها

سال اول

شماره ۲۷

اپریل ۲۰۱۸

هلیا امامی
مهر بانوی
لژیونر





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیا روحیان

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
University of Southern California (USC)

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

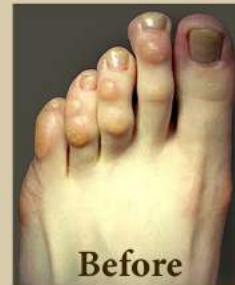
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

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

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine
113-waterworks Way
Suite 100
Irvine, CA 92618

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

تلفن:

(949) 588-8833



نود سال پیش مردی از تبار ایرانی در سر زمین ما قد علم کرد و آخرین حاکمان نالایق را از اریکه قدرت به زیر کشید و بار دیگر یک سلسله پادشاهی ایرانی را بر سرزمین ما مستقر کرد.

این مرد بزرگ رضا شاه بود که سه نشان از سه پادشاه نامدار پیشین ایرانی که نام و یادشان همیشه برای ایرانیان غرور آفرین است با خود داشت.

رضا شاه مانند نادر شاه در اوج از هم گسیختگی مملکت و نابسامانی اوضاع فلاکت بار پایان سلسله قاجار، قدم به میدان گذاشت. او همه گردنکشان که هر یک بخشی از ایران را زیر سلطه خود داشتند، از میان برداشت و استقلال و امنیت و تمامیت ارضی کشور را تحت نام «کشور ایران» تثبیت کرد. این نکته را هم به خاطر بسپاریم که رضا شاه و نادر شاه تنها دو پادشاهی بودند که به خاطر خدمات ارزنده خود به ملت ایران به خواست و رأی مردم این سرزمین به سلطنت رسیدند.

رضا شاه همانند نوح سامانی، فرهنگ اصیل ایرانی را جایگزین فرهنگ تحمیلی بیگانگان نمود و تاریخ پر افتخار ایران را از زیر خاکستر زمان بیرون کشید و به فرزندان این سرزمین نشان داد که چه گذشته پرافتخاری داشتند. این پادشاه همه همت خود را برای اعتلای فرهنگ ایران به کار گرفت، کاری که در طول هزار و چهار صد سال گذشته فقط در دوران کوتاه امیران ایرانی سلسله سامانیان انجام گرفته بود.

رضا شاه همچون داریوش بزرگ دست به سازندگی و آبادانی ایران زد و کشور فقیر و عقب مانده ایران را به سرعتی غیر قابل وصف به یک کشور مدرن با تشکیلاتی منظم و مرتب تبدیل کرد. او بود که پس از هزار و چهار صد سال برای مردم ایران بار دیگر هویت ایرانی داد تا به ایرانی بودن خود افتخار کنند.

از وبسایت ایرانی آباد



سرفخ سردبیر

آخرین شماره سال اول خواندنی‌ها هم به چاپ رسید. از شماره آینده وارد سال دوم انتشار این دو هفته نامه خواهیم شد. در سالی که گذشت این نشریه تغییراتی کرد تا بتواند مطالب خواندنی تری برای مخاطبان خود رو کند. شماره های آغازین با تنها چهار برگ رنگی و کاغذ مات منتشر شدند در حالی که اکنون دو هفته نامه به ده صفحه رنگی و با کاغذ اعلای گلاسه چاپ می شود. در شماره های ماه های آخر یک سالگی خواندنی‌ها کارشناسان و نویسندگان مطرح همکاری خود را با ما شروع کرده و در تهیه یادداشت‌ها و مطالب به این نشریه یاری می رسانند که که تحول زیادی را نسبت به شماره های اولیه ایجاد کرده است.

اکنون دیگر صاحبان بیزینس و کالا به خواندنی‌ها در منطقه اورنج کانتی اعتماد کامل دارند. درج آگهی‌ها و پشتیبانی کتبی و شفاهی و نیز ارجاع شرکت‌های دیگر به این مجله دلیل این مدعاست. همه این موفقیت‌ها مرهون خوانندگانی است که با استقبال از مطالب گوناگون این مجله، گردانندگان را بر آن داشت که با پشت گرمی بیشتری به کار ادامه دهند. بیشتر طرح‌ها و تصاویر، موضوعات و منابع از پیشنهادات خوانندگان سرچشمه گرفته است. تماس‌هایی تلفنی که برای طرح پیشنهاد گرفته شده است، شور و شعفی در ما بوجود آورد و ادامه راه را برایمان هموار ساخت. امید است که با تلاش بیشتر و حمایت ایرانیان مقیم اورنج کانتی، در سال پیش رو موفقیت‌های بیشتری را برای جلب رضایت خوانندگان بدست آوریم.

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



ارائه اطلاعات صحیح و خدمات باکمترین هزینه
، رسالت بنیاد غیرانتفاعی راهنمای مهاجر است

خدمات مهاجرتی (Immigration Services)

خدمات اجتماعی (Social Services)

خدمات مالی (Financial & Finance)

راهنمایی شغلی (Business Consulting)

راهنمایی تحصیلی (Educational Consulting)

ترجمه رسمی مدارک (Translation)

گواهی امضا و خدمات (Notary public)

میانجیگری اختلافات (Mediation)



Allen Ekbatani

مشاور رسمی امور مهاجرتی
Certified Immigration Consultant



مهاجرت، مهاجر، و چالش های پیش رو (بخش دوم)

در گفتار نخست، علل سر درگمی مهاجر در سرزمین موعود را به ۵ دسته کلی تقسیم کردیم. ازین پس می کوشیم تا یک به یک به آن موارد پردازیم و تا آنجا که ممکن باشد، مثالهای واقعی و نمونه های موجود را بدون ذکر نام برای آشنایی بیشتر خواننده، بیان و مورد بررسی قرار دهیم.
اولین علت را چنین نگاشتم:

۱- نداشتن اطلاعات صحیح و صادقانه مبتنی بر قانون و راه و روش های جاری در سرزمین موعود.
گذشته زندگی خود را مرور کنید، آنچه را که آموخته اید، آنچه را که تجربه کرده آید و آنچه را که از پدران خود شنیده اید، اگر آنها را درست بکار بگیرید، اندوخته های شما برای تعیین مسیر زندگی آینده است. وقتی وارد سرزمین موعود می شوید، بکارگیری آن اندوخته گران بها نیازمند کسب اطلاعات از فرصت ها، امکانات، بدیل های گوناگون در مقابل هر فرصت و هر امکان، راه و روش ها، شناخت سیستم مالی، چگونگی عملکرد آن، طرز تلقی مردم از رفتار شما و درک معنای رفتار مردم بوسیله شما، همه و همه در یک کلام خلاصه میشود و آن دانش و اطلاعات است. تکیه کلامی که در فرهنگ جامعه آمریکا مرتباً تکرار میشود.

Knowledge is Power.

دانش توانایی است. هر چه بیشتر و بهتر بیاموزید، توان خود را برای تطبیق با شرایط سرزمین موعود افزایش داده اید.
اما و اما!!!!

از کجا بیاموزیم، چگونه بیاموزیم، چه چیز را بیاموزیم؟ و آفت های بر سر راه آموختن کدامند؟؟؟ اینها سوالاتی هستند که هر مهاجر خردمند باید از خود پرسد، و در پی یافتن پاسخ صحیح آن باشد.

جامعه مهاجر ایرانی، از آن هنگامی که راهی این سفر ناگزیر شد، پیش از شروع به دانستن، با مشکل بزرگ دیگری هم مواجه بود، که به برکت پرداخت بهای سنگین بوسیله آن هم وطنان، مهاجران نو پا و تازه وارد کمتر و در مواردی اصلاً با آن مواجه نمی شوند.

زبان مردم سرزمین موعود، که برای ما در آمریکا زبان انگلیسی است. امروز در جامعه ایرانی مهاجر امریکا، تمام تخصص ها و دانش ها و حرفه های موجود که یک مهاجر نوپا برای رسیدن به هدف باید فراگیرد، کمابیش و در مواردی با کیفیت بسیار تحسین برانگیز موجود است. این موهبت در ابتدای این سفر ناگزیر که از چهل سال پیش آغاز شد، وجود نداشت و نسل دوم مهاجران ایرانی با تحصیل و کوشش بسیار و برخی از فرهیختگان نسل اول با تلاش شبانه روزی این امکان را برای نسل های بعدی فراهم ساختند. اکنون باز میگردیم به سوال اول. اطلاعات مفید و صحیح را از کجا بیاموزیم، چگونه بیاموزیم، چه چیز را بیاموزیم؟

از کجا بیاموزیم:

بدون شک هر مهاجر موفق نسل قبلی پس از طی مراحل سرگردانی و در بهترین حالت، با راهنمایی درست یک مشاور صدیق، تجربه ای را طی کرده و به موفقیت دست یافته است. راهی که با شرایط مالی، خانوادگی، تحصیلی، تجربی، حرفه ای، فرهنگی و استعداد ها و توانایی های او مناسب بوده و درهم آمیختن آنها او را به مسیری هدایت کرده که پایش با موفقیت همراه بوده است. ولی آیا مسیر منجر به موفقیت او نسخه ای برای همگان است؟

مطلب را در گفتار بعدی ادامه میدهم.



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 بازاریابی شما

1-949-310-8110

باب اول حکایت ششم
گلستان سعدی



پادشاهی با غلامی عجمی در کشتی نشست و غلام دیگر دریا را ندیده بود و محنت کشتی نیازموده گریه و زاری در نهاد و لرزه بر اندامش اوفتاد چندان که ملاطفت کردند آرام نمی گرفت و عیش ملک ازو منغص بود چاره ندانستند. حکیمی در آن کشتی بود، ملک را گفت اگر فرمان دهی من او را به طریقی خا موش گردانم گفت غایت لطف و کرم باشد بفرمود تا غلام به دریا انداختند باری چند غوطه خورد مویش گرفتند و پیش کشتی آوردند بدو دست در سکان کشتی آویخت چون بر آمد گفتا ز اول محنت غرقه شدن ناچشیده بود و قدر سلامت کشتی نمی دانست همچنین قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید

ای سیر تو را نان جوین خوش ننماید
معشوق من است آن که به نزدیک تو زشت است
حوران بهشتی را دوزخ بود اعراف
از دوزخیان پرس که اعراف بهشتت
فرقت میان آن که یارش در بر
تا آن که دو چشم انتظارش بر در



غلام: برده
عجم: غیرعرب، پارسی
محنت: رنج و سختی
ملاطفت: نیکویی و نرمی کردن، دلجویی
منغص: مکدر، تیره، ناگوار
حکیم: دانا، خردمند
فرمان: دستور
طریق: راه
خامش: ساکت
غایت: نهایت
کرم: بزرگواری
غوطه: فرو رفتن در آب
عافیت: تندرستی
مصیبت: رنج، بلا

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است
تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید
ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند
در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است
دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و 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

عاقبت من عاقبت تو

توماس هیلر ، مدیر اجرایی شرکت بیمه عمر ماساچوست میو چوال و همسرش در بزرگراهی بین ایالتی در حال رانندگی بودند که او متوجه شد بنزین اتومبیلش کم است. هیلر به خروجی بعدی پیچید و از بزرگراه خارج شد و خیلی زود یک پمپ بنزین مخروبه که فقط یک پمپ داشت پیدا کرد. او از تنها مسئول آن خواست باک بنزین را پر و روغن اتومبیل را بازرسی کند. سپس برای رفع خستگی پاهایش به قدم زدن در اطراف پمپ بنزین پرداخت.

او هنگامی که به سوی اتومبیل خود باز می گشت ، دید که متصدی پمپ بنزین و همسرش گرم گفتگو هستند. وقتی او به داخل اتومبیل برگشت ، دید که متصدی پمپ بنزین دست تکان می دهد و شنید که می گوید : " گفتگوی خیلی خوبی بود."

پس از خروج از جایگاه ، هیلر از زنش پرسید که آیا آن مرد را می شناسد. او بی درنگ پاسخ داد که می شناسد. آنان در دوران تحصیل به یک دبیرستان می رفتند و یک سال هم با هم نامزد بوده اند.

هیلر با لحنی آکنده از غرور گفت : " هی خانم ، شانس آوردی که من پیدا شدم . اگر با اون ازدواج می کردی به جای زن مدیر کل، همسر یک کارگر پمپ بنزین شده بودی.

" زنش پاسخ داد : " عزیزم ، اگر من با او ازدواج می کردم ، اون مدیر کل بود و تو کارگر پمپ بنزین

نمره ب نمره الف

استادی در سه جلسه ی امتحان زیست شناسی مقابل سی دانشجوی جوان ایستاد و به آنها گفت: این را میدانم که سال آینده بسیاری از شما به دانشکده ی پزشکی خواهید رفت و میدانم چقدر خودتان را تحت فشار قرار دادید که معدلتان را بالا نگه دارید.

از آنجایی که میدانم تا چه اندازه مطالعه کرده اید، میخواهم به شما پیشنهادی بدهم. هرکسی در امتحان شرکت نکند می تواند از من نمره "ب" بگیرد. دانشجویان به احساس آرامش رسیدند و تعدادی از آنها بلند شدند و از استاد تشکر کردند و خواستند از امتحان معاف شوند. پس از آنکه تعدادی از دانشجویان با حس آرامش ناشی از نمره عالی "ب" کلاس را ترک کردند، استاد اوراق امتحانی را میان سایر دانشجویان توزیع کرد.

روی برگه آنها این نوشته به چشم میخورد: شما نمره "الف" گرفتید. تبریک میگویم، همچنان به خودتان اعتماد داشته باشید

گرگی استخوانی در گلویش گیر کرده بود، بدنبال کسی می گشت که آن را در آورد تا به لک رسید و از او درخواست کرد تا او را نجات دهد و در مقابل گرگ مزدی به لک بدهد.

لک لک منقارش را داخل دهان گرگ کرد و استخوان را درآورد و طلب پاداش کرد.

گرگ به او گفت همین که سرت را سالم از دهانم بیرون آوردی برایت کافی است.



هلیا امامی متولد سال ۱۳۶۶ در تهران و بازیگر سینما و تلویزیون است. او پس از دوره بازیگری برای بازی در تاتر معرفی شد و در نمایشنامه ای که برای جشنواره تئاتر فجر کار میگرد نقش ایفا کرد. بعد از آن ۲ سال فقط تاتر بازی کرد. دو تله فیلم به نام های غزل و بزرگراه سینمایی شیرین به کارگردانی داوود توحید پرست و ساکن کلبه چوبی به کارگردانی حسین لیلاستانی را بازیگری کرد. فیلم سینمایی تقدیر نهایی به کارگردانی محسن توکلی را نیز در کارنامه ی بازیگری خود دارد. همچنین او در فیلم سینمایی موارد مشکوک با بازیگرانی همچون پوریا پور سرخ، نیما شاهرخ شاهی ، مونا فرجاد و صدف طاهریان همبازی بوده است.

هلیا امامی که در ایران زندگی می کند با انتشار تصویری از برادرش که در خارج از کشور است نوشت : برادر که داری غصه بی معنی ترین کلمه میشه به افتخاره همه داداشیا همه ی اونایی که مثل من یه برادر دارن که بهش افتخار میکنن یه قلب تو کامنت بزارن که بدونن چقدر برامون عزیزن.

هلیا امامی با انتشار عکسی قدیمی از کودکی خود در کنار پدر مرحومش نوشت : و من همچنان در آرزوی اینم که دستم رو بگیری و از پیچ و خم سختیهای دنیا ردم کنی حیف که نیستی و من آنقدر کوچک بودم که قدر لحظه دونستن رو بلد نبودم. با حضور دستانت چقدر با اطمینان ایستادم و به زندگی لبخند میزنم. باز هم سالی دیگر به رفتنت اضافه شد.

چرا زنان قاجار چاق بودند؟

حتماً تا به حال تصاویر زیادی را از زنان دوره قاجار بویژه دوره ناصری دیده‌اید و شاید این سوال برای شما هم پیش آمده باشد که چرا آن زنان تا این حد چاق و فربه بوده‌اند. یکی از دلایلش علاقه مردان به زنان چاق بوده!

طایفه قاجار، آخرین سلسه حاکم بر ایران بودند که حکومت آنها به دست رضا شاه برانداخته شد. در زمان قاجار چاقی یکی از ملاکهای زیبایی و دلربایی زن به شمار میرفت! البته این مسئله در زمان قاجار به اوج خود رسید و مردان قاجار بیش از سایر سلسله‌های قبل به این موضوع اهمیت میدادند.

در زمانهای قدیم (پیش از رنسانس) چاقی در کشورهای غربی نشان از ثروت و مکننت بود و این طور تلقی میشد که افراد چاق توانایی خوب خوردن و چاق شدن را به واسطه ثروتمندی، دارند. این مسئله تا جایی در میان طبقه اشراف غرب حائز اهمیت بود که حکام و ثروتمندان پس از صرف غذا به عمد (مثلاً با بردن انگشت به حلق) کل غذای خورده شده را برمیگردانند تا معده خالی شود و از نو به خوردن پردازند! در مقابل فقرا، هیكله‌هایی نحیف و لاغر داشتند که ناشی از عدم بضاعت مالی و صرف غذای مناسب تلقی میشد اما چاقی در میان قاجاریان، نوعی زیبایی برای زنان به شمار میرفت.

چنان که با دقت در عکسهای به جا مانده از آن دوره درمیابیم، تعداد زنان چاق بسیار بیشتر از مردان فربه بوده است. ایرانیان ملاک زیبایی زن را به جای صورت، به چاقی اومی دانستند و همواره زنان فربه، از محبوبیت بیشتری در دربار شاهان قاجار برخوردار بودند.

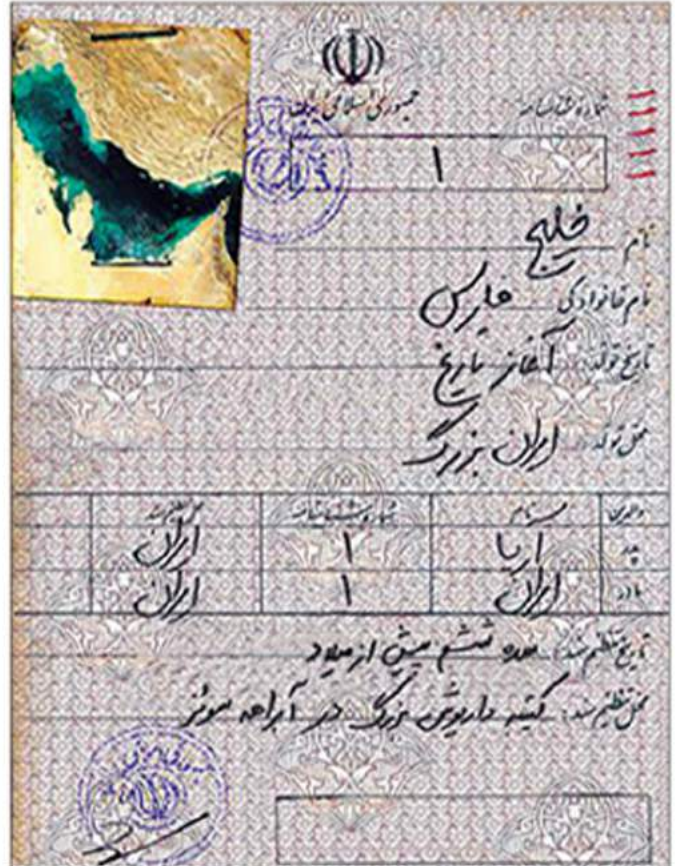
کارلا سرنا، نویسنده و روزنامه نگار فرانسوی پس از دیدار با انیس الدوله در سال ۱۲۹۴ هجری قمری، در خاطرات خود درباره وی می نویسد:

بسیار چاق و درشت اندام است و غذای زیادی می خورد... حتی به من خورده می گیرد که لاغر و خشکیده‌ام... می گوید مردان ایرانی زنان چاق را دوست دارند و هر چه زنی فربه تر باشد نزد شوهرش عزیز تر و مقرب تر است...

همچنین نقل کرده اند که روزی یکی از اشراف زادگان اروپائی در این باب از شاه قاجار سوال می کند و جوایب علت می شود که چرا زنان چاق در دید او زیباترند و شاه به او پاسخ می دهد که: شما به هنگام مراجعه به قصابی گوشت می ستانید یا استخوان؟!

در میان همین زنان چاق، علاوه بر شکم بزرگ، داشتن غبغب یکی از مهم ترین زینت های زن به شمار می رفته است و باز نقل می کنند انیس الدوله (که زیباترین زن عهد قاجار با معیار آن زمان به شمار می رفته) دارای غبغبی بسیار بزرگ و به اصطلاح هفت طبقه بوده است.

این خلیج، همیشه پارس است



وطنم

تو مپندار که در فکر تنم

نگران سرطان وطنم

او که بیمار شود ما همه نیز

من که بیمار شوم یک بدنم

وطنم از تن من خسته تر است

درک کن درد مرا از سخنم

به تو سوگند که از غصه خویش

لحظه ای پیش تو من دم نزنم

من از آن یوسف گمگشته خویش

مالک بوی خوش پیرهنم.

مبتلی کاشانی



خواص میوه ها:



کیوی:

میوه کوچک اما بسیار مقوی این میوه منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین ای و فیبر است حجم ویتامین سی این میوه دوبرابر حجم ویتامین سی پرتقال است

سیب:

روزانه خوردن یک سیب، دکتر را از شما دور میکند اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین سی دارد، اما دارای آنتی اکسیدانها و فلاونهاست (ماده شیمیایی بیرنگ و متبلور) که هر دوی اینها فعالیت ویتامین سی در بدن را زیاد کرده و تسهیل می بخشند و در نتیجه ریسک مبتلا شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکنه کاهش پیدا میکند

توت فرنگی:

میوه محافظ. توت فرنگی بالاترین قدرت اکسیدانها را در میان اکثر میوه ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به سرطان، گرفتگی رگها و رادیکالهای آزاد محافظت میکند

پرتقال:

دارویی شیرین است که مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد آن جلوی سرماخوردگی را میگیرد کلسترول را کم میکند از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و یا سنگهای موجود در بدن را از بین میبرد و همچنین ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش میدهد

هندوانه:

بهترین تسکین دهنده تشنگی است و از ۹۲٪ آب تشکیل شده است همچنین حاوی بالاترین دوز گلاتاتیون است که به بالارفتن سیستم دفاعی بدن کمک میکند همچنین هندوانه اصلی ترین منبع لیکوپین است که اکسیدانی برای مبارزه با سرطان است دیگر مواد مغذی موجود در هندوانه ویتامین سی و پتاسیم شناخته شده است.

انبه:

بیشترین منبع برای داشتن بالاترین میزان ویتامین سی است. این میوه سرشار از کاروتین است که حاوی ویتامین آ بوده و برای چشم ها مفید هستند.

اناناس:

دانشمندان می گویند در آناناس نوعی ماده وجود دارد که عملکرد پروتئینی را که در ۳۰ درصد سرطانها دخیل است، متوقف کرده و قادر است سیستم ایمنی بدن را برای هدف قرار دادن و نابود ساختن سلول های سرطانی تحریک کند.



نوجوان که بودم عاشق یک دختری بودم که سالها از من بزرگتر بود. من در خیالم

روز به روز به او نزدیکتر می شدم و او ... در خیال او اصلاً من جایی نداشتم.

من تلاش های فراوانی می کردم حتی شعر هم می گفتم شعرهایم یکی از یکی افتضاح تر بود.

یک روز دختر بهم پیغام داد که از یکی خوشش آمده؛ گفت تپل است، خوشتیپ است، بامزه است، یک وقت هایی شعر می گوید و ...

نمی دانم چرا من یک لحظه به خودم گرفتم. با ذوق فراوان پرسیدم: «من می شناسمش؟» گفت: «بله... می شناسیش!» گفتم شاید منظورش این است که آدم خودش را می شناسد و ...

گفتم: «من؟» خندید و گفت: «دیوونه»

بعد فهمیدم عاشقی یکی از نزدیکانم شده و از من خواست کمکش کنم. آنجا بود که من برای اولین بار در زندگی ام کنار کشیدم... کنار کشیدن حس بدی ست...

وقتی شنیدید یک نفر گفت: «کنار کشیدم»... هیچ چیز نگوید فقط یا دستش را بگیرد یا بغلش کنید... هیچ چیز دیگری نگوید...

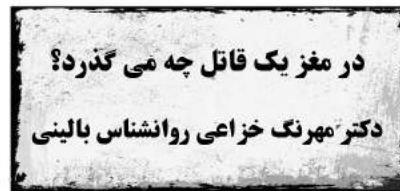


دانشمندان عصب شناس معتقدند عواملی در این اختلال نقش دارند، مانند عوامل ژنتیک که در زن این افراد یک کروموزوم به حالت غیرنرمال در سنین بلوغ خودش را نشان می دهد و به همین دلیل این قاتلان که بیشتر مردها هستند رفتار و کشش به آدمکشی از دوره بلوغ در آنها نشان داده می شود. لوب فرونتال بخشی از مغز است که در قسمت جلوی پیشانی قرار گرفته و کنترل مهارت های شناختی مهم در انسان، مانند بیان عاطفی، حل مسائل، حافظه، زبان، قضاوت و رفتار جنسی را بر عهده دارد. و در قاتلان این قسمت از مغز آنها غیرفعال است. با این حال، محققان باور دارند که مشکلات مغزی به تنهایی باعث بروز خشونت در یک فرد نمی شوند و اگر یک فرد به شدت مورد آزار قرار گرفته باشد، دچار خشم درونی نهفته ای خواهد شد که کشش به ارتکاب جرم و جنایت دارد. بنابراین دو عامل (محیط و ژنتیکی) تاثیرات بسیاری در بوجود آمدن اختلال ضد اجتماعی در فرد می شوند که او میتواند وحشتناکترین کارها را با دیگران و جامعه انجام دهد. و به جای احساس گناه و پشیمانی از انجام آزار و کشتارهای وحشیانه احساس لذت، آرامش و قدرت کند. بعضی از آنها به خاطر آزار ها، تحقیرها و کمبودهایی که در دوران کودکی داشتند هیچ ارزشی برای چیزی در این دنیا ندارند. برای همین است که آنها همیشه یک حس انتقام درشان است.

درمان اختلال جامعه ستیز چیست؟
درمان اختلال جامعه ستیز بسیار چالش انگیز است. در حقیقت هیچ درمان ویژه ای برای این اختلال وجود ندارد. از آنجا که اختلال شخصیت جامعه ستیز یک بیماری مزمن است نیاز به درمان طولانی مدت دارد، چون این اختلال با دیگر حالاتی مانند افسردگی و اضطراب همراه است.

برای درمان این اختلال روانپزشکان در دارو درمانی از داروهای ضد جنون، افسردگی و اضطراب برای پایین بردن حالات خشم بیمار استفاده می کنند. در روان درمانی روانشناس از تکنیکهایی بروی کنترل استرس و خشم استفاده می کند. که شامل چندین روش می شود:

- ۱- روانکاو به بیمار کمک می کند که افکار و رفتارهای منفی و نا سالم را جایگزین رفتارهای سالم و مثبت کند.
- ۲- تمرکز بروی آگاهی از افکار و رفتار های نا خود آگاه و بیشتر در دوران کودکی و ضربه هایی که در بیمار بوجود آمده است. و شرایط درونی و بیرونی که موجب بروز تفاوتها در شخصیت او شدند.
- ۳- درمان به خانواده و دوستان بیمار در مورد بیماری او و مسائلی مانند کنار آمدن با مشکلات و مهارت هایی برای کنترل خشم بیمار آموزش داده می شود.



همه ما در مورد قاتلین و یا افراد جامعه ستیز که به آنها سایکوپت می گویند بسیار شنیده خوانده و حتی فیلم های سینمایی زیادی در مورد آنها دیده ایم. نمونه های تاریخی این افراد کم نیستند در سیاست از هیتلر که دنیا را با کشتار های بی رحمانه اش به نابودی و جنگ کشاند تا گروه داعش که سر آدمهای بی دفاع را با بی رحمی هر چه تمام تر از بدنشان جدا می کنند. در مردم عادی هم امثالی مانند تد باندی در آمریکا که دانشجوی حقوق بود و بیش از ۳۵ زن را پس از آزار و اذیت به قتل می رساند.

دانشمندان روانشناس معتقدند که در این افراد مهم ترین وجه مشترک شان از نقطه نظر روانی و شخصیتی رفتارهای جامعه ستیز است که به آنها سایکوپت می گویند. آنها می توانند بدون احساس ترحم و دلسوزی اعمال وحشتناک ستیز و خون خوارانه انجام دهند. این قاتلان نوعی جنون مشابه دارند یعنی نوعی مشکلات ذهنی و روانی که آنها را به سمت خون و جنایت می کشاند.

چرا یک فرد انسانی جامعه ستیز و خطرناک می شود که می تواند به راحتی انسان های دیگر را به بدترین وضع به قتل برساند؟ در مغز آنها چه میگذرد؟
علم روانشناسی در باره آنها چه می گوید؟ و ریشه این افکار مخرب از کجا می آید؟

در اوایل قرن بیستم گروهی از پزشکان در اروپا پی بردند که بعضی از بیماران آنها افرادی هستند که به نظر ظاهری طبیعی و سالم دارند اما در واقع نوعی جنون را از خود نشان می دهند. بعد از مطالعات زیاد بروی این بیماران روانپزشکان به این نتیجه رسیدند که این بیماران به اختلال شخصیت جامعه ستیز مبتلا هستند. که نوعی اختلال روانی و رفتاری پیچیده است که فرد از سنین کودکی رفتارهای پرخاشگرانه و یا تمایلات خشنوت آمیز دارد و آن را به اشکال های مختلف از خودش نشان می دهد. اغلب این بیماران نسبت به احساسات و وضعیت روحی دیگران اهمیت نمی دهند. و علاقه به انجام اعمال خلاف قانون دارند. افرادی بسیار خودخواه، خودشیفته و سنگ دل هستند. آنها هرگز دلشان برای قربانیانشان نمی سوزد. و احساس ترحم ندارند که بتوانند از کارشان صرف نظر کنند و یا پشیمان شوند. این افراد از لحاظ ذهنی یا عملکرد مغزی دچار نقص می باشند. که خودشان از آن نقص آگاهی ندارند. و اگر درمان نشوند در طول زمان این اختلال ثابت درآنان باقی می ماند. و بسیاری از قاتلین و مجرمین خطرناک به آن مبتلا هستند.



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 - 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**



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

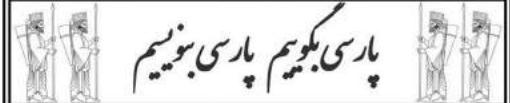
**Present this coupon
and get 20% off
the entire bill**

Cannot combine with
any other promotions

Take out only
after 3:00 PM

**20%
OFF**





- افقی = ستانی
- خوف = ترس
- عقب ماندگی = واپس ماندگی
- محبوس = زندانی
- ندامت = پشیمانی
- قصیده = چکامه
- واقعه - اتفاق = رویداد، رخداد
- عیب = بدی
- نظافت = پاکیزگی
- کدورت = دلگیری
- عصیان = سرکشی
- لذیذ = خوشمزه
- مشغله = کار و بار
- علاقه دارم = دلبستگی دارم
- حقیر = کوچک
- استرداد = واپس داد
- ماحصل = دستاورد
- گریم = چهره پردازی
- مرقه = بانوا
- سابقه = پیشینه
- به تدریج = کم کم
- رفراندم = همه پرسى
- افسوس = دریغا
- عازم = رهسپار، راهی
- بی تامل = بی درنگ
- حکم = دستور
- هدا کردن = پیشکش کردن
- نظم = سامان
- جریمه = تاوان
- در حقیقت = به راستی
- انتخاب = گزینش
- ارکان = پایه‌ها
- مقاله = نوشتار
- خالصانه = بی آرایش
- مشترک المنافع = همسود
- نهایی = پایانی
- توجه = پروا
- وحشیانه = ددمنشانه
- افتخار = سربلندی
- کل = همه
- تملق = چاپلوسی
- مجرم = بزهدار

با این ترفندها به راحتی آشپزی کنید

گیره قاشق

معمولا خانم های خانه دار قاشق را که برای هم زدن به کار می برند از داخل قابلمه بر نمی دارند. این کار مشکلی ایجاد نمی کند اما زمانی که قاشق داخل قابلمه می افتد صدای کدبانوها در می آید. برای این که این اتفاق برای شما نیفتد، با گیره چوبی لباس قاشق را کنار بدنه قابلمه قرار دهید.

بو گیر گیاهی

اگر داخل آپارتمان بوی بدی استشمام می کنید، کافی است کمی برش لیمو همراه چند برگ رزماری را داخل قابلمه با کمی آب بجوشانید.

خلاصی از بوی فلفل

قبل از پریدن فلفل تند، دست ها را با کمی روغن چرب کنید تا با ایجاد مانع، تندی و بوی آن جذب پوست نشود.

تزئین کیک و کلوچه

از سرنگ برای تزئین کردن روی کیک یا کلوچه به طور ماهرانه استفاده کنید و لذت ببرید.

جلوگیری از چسبیدن کیک به قالب

برای پیشگیری از چسبیدن مایه کیک به قالب، مخلوطی از روغن مایع، کره و آرد ته قالب بریزید.

آبگیری لیموی تازه

برای به دست آوردن آب بیشتر و استفاده بهینه از یک لیموی تازه، آن را قبل از قاچ کردن و برش دادن کمی فشار دهید و روی سطح میز بغلتانید.

جلوگیری از کدري قابلمه آلومینیومی

جوشاندن پوست سیب به مدت ۳۰ دقیقه در قابلمه آلومینیومی، مانع کدري قابلمه خواهد شد.

حفظ رنگ سبزی ها

برای حفظ رنگ سبزی ها به ویژه گل کلم قرمز، هنگام پخت کمی آب لیمو به آن اضافه کنید. اسیدیته آن در حفظ رنگدانه و فلاوانوئید موثر است.



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 و کلای باتجربه



Mark H. Shafer, Esq
Former Chapman
University Football
All-American

موضوع انشا: به چي فكر ميكنيد؟ مهدي عزيزاده فخرآباد

البته واضح ومبرهن است كه فكر كردن كاري است مفيد كه باعث ميشود عقلمان زياد شود. اما اينكه به چه چيزي فكر كنيم كه براي ما بد آموزي نداشته باشد، موضوعي است كه خود نياز به فكر كردن دارد.

يكي از دوستان ما در خانه دانشجويي هميشه در حال فكر است و هر وقت اورا مي بينيم در حال گريه كردن است و حتي اسمش را يادش رفته و بجاي اينكه بگويد: من جمشيدم، ميگويد من عاشقم.

اوبه تازگي علاقه زيادي به اسم سكينه پيدا کرده و تمام اطاق ما را از اين كلمه پر کرده و حتي بعضي وقتها كه مشغول درس خواندن است ناگهان درون دفتر خود اين اسم را مينويسد و تمام دفتر خود را با اين اسم سپاه کرده است.

يك بار هم برادر بزرگمان را ديديم كه دارد راه ميرود و با دستش بشكن ميزند و وقتي از او پرسيديم به چه فكر ميكند جواب داد: به ديشب ولي هرچه دوباره از او پرسيديم مگر ديشب چه اتفاقي افتاده كه او به آن فكر ميكند جوابي نداد.

يكي ديگر از دوستان ما هم هر شب دو ساعت طول ميكشد تا خوابش بيد و به هيچكس هم نميگويد موقع خواب به چه فكر ميكند.

ما يك خواهر داريم كه در دبيران درس ميخواند و تمام اطاقش را با عكسهاي گلزار تزيين ميكند. مادرمان هر وقت به اطاق او ميرود شروع ميكند به نفرين كردن و ميگويد به جاي اينكه به اين چيزها فكر كني بشين پاي درس ات. اما خواهر ما در حاليكه اشك از چشمانش مي آيد با مادرمان دعوا ميكند و او را از اطاقش بيرون ميكند.

پسر عمويما ميگويد فكر كردن خطرناك است. او تعريف ميكند كه يكبار داشته فكر ميكرده كه در پارك او را گرفته اند و به او پس گردني زده اند و از او مي پرسیده اند چرا کنار آن دختر خانم نشسته بودي؟ و او هرچه ميگفته داشته فكر ميكردم به او جواب ميدادند غلط کرده اي كه فكر ميكردي. ما خودمان يکروز در خانه نشسته بوديم و فكر ميكرديم كه پدرمان از ما پرسيد به چه فكر ميكني و ما راستش را گفتيم. پدرمان عصباني شد و حسابي ما را كتك زد و مادر بزرگمان به زور ما را از زير دستش خلاص کرد.

از آن روز به بعد مادر بزرگمان هر وقت ما را مي بيند اسم يك دختر را مي آورد و از ما قول ميگيرد به خواستگاري او برويم كه ما هم ميگويم نه، ولي قند در دلمان آب ميشود. اين بود انشاي ما

كلاس آقاي قبرستان بخش پاياني مهدي عزيزاده فخرآباد



مي خواستم بهانه ديکري بياورم كه مرده پشتي بلند شد و با صداي بلند گفت: ديگر مطمئن هستم كه بوي زنده ميايد. حتما اين اطراف يك زنده پنهان شده. شايد دوباره زنده ها براي دزدې به اينجا آمده اند.

نفر سومي كه براي گزارش دادن آمده بود با خوشحالي گفت: خيلي خوب شد! حالا مي توانم دوباره به دنيا برگردم. ديگر نبايد بيشتر از اين معطل مي كردم پس به آرميتا گفتم: باشد! برويم و عضو من را پيدا كنيم.

و هر دو بلند شديم تا آجا خارج بشويم. بقيه هم بلند شده بودند تا دنبال زنده اي كه مرده دماغ كنده مي گفت بگردند پس كسي به ما مشكوك نشد.

آرميتا با خوشحالي گفت: ماهر دو ازدواج نكرده بوديم پس شايد بشود تقاضا بدهيم تا هر دو ي ما را به يك بهشت ويك بخش مشترك بفرستند. من ميشوم همسر تو وهمينجا با هم خوشبخت خواهيم شد.

ديگر از بقيه دور شده بوديم و وقت فرار بود. بايد هرچه زودتر فرار مي كردم.

آرميتا ادامه داد: وقتي زنده بودم عاشق پسري شده بودم و او به من كه قيافه ام بخاطر بيماري زشت شده بود هيچ توجهي نمي كرد. من هيچوقت به او اظهار علاقه نكردم اما ديگر نمي خواهم اشتباهم را تكرر كنم. اينجا كه ديگر آن دنيا نيست پس بهتر است عاقلانه رفتار كنم و باهم باشيم.

حالا ديگر كسي کنار ما نبود. نگاهي به اطراف انداختم و با سرعت شروع به دويدن كردم.

صداي آرميتا آمد كه گفت: كجا ميروي؟ ما نمي توانيم دور بشويم.

فرياد كشيدم: شماها مرده ايد. من نمي خواهم به اين زودي بميرم. و با سرعت از قبرستان خارج شدم و به طرف ماشينم دويدم. دستم را داخل جيبم بردم تا سويچ را در بياورم كه سويچ از دستم افتاد. خم شدم و دوباره آن را برداشتم و در را باز كردم و سوار ماشينم شدم و ماشين را روشن كردم.

صداي آرميتا از صندلي پشتي آمد كه گفت: تو هيچ جا نميروي عزيزم. آن هم نه حالا كه فهميده ام زنده هستي.

چند ثانيه بعد يك ضربه سهمگين به سر من اصابت كرد آرميتا و بقيه كه دور ماشين من را گرفته بودند لبخند مي زدند و به من نگاه مي كردند. دوربين كه ضربه خورده بود از لاي لباسم به كنارم افتاد و شروع به عكسبرداري كرد. عكسهايي كه فقط من داخل آن بودم و هيچ مرده اي در آن ديده نميشد.

طرز تهیه سالاد یونانی (رژیمی)

مواد لازم:

سیب زمینی ۴ عدد
نخود فرنگی یک پیمانه
ساقه بدون برگ کرفس یک عدد
روغن زیتون یک چهارم پیمانه
آب لیمو یک چهارم پیمانه
نمک و فلفل به مقدار لازم
جعفری تازه و خرد شده یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

* در یک قابلمه آب جوش، سیب زمینی‌ها را که به صورت مکعب ۲ سانتی متری خرد شده است به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بجوشانید.

* ۵ دقیقه قبل از این که سیب زمینی‌ها پخته شوند، نخود فرنگی‌ها را اضافه کرده، بگذارید بجوشند.

* سیب زمینی و نخود فرنگی‌ها را ابتدا درون آبکش ریخته سپس آن‌ها را همراه با کرفس خرد شده درون کاسه مورد نظر برای سالاد بریزید.

* در یک کاسه کوچک، روغن زیتون و آب لیمو و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

* سس آماده شده را روی سالاد ریخته و به آرامی هم بزنید.

* جعفری خرد شده را به سالاد اضافه کنید. سالاد را گرم میل کنید.

طرز تهیه استیک بوقلمون

استیک بوقلمون یک غذای رژیمی و خوشمزه که میتونید درست کنید و لذت ببرید.

طرز تهیه استیک بوقلمون :

ابتدا فیله های سینه ی بوقلمون را به صورت استیکی برش میدهم و با نمک و زردچوبه و پودر سیر و زنجبیل و آبلیمو (در صورت تمایل) و پیاز حلقه شده و فلفل دلمه ای خرد شده طعم دار میکنیم و میگذاریم چند دقیقه بماند

در این فاصله هویج و کدوی سبز را برش میدهم، سپس در کمی روغن داغ فیله‌ها را به همراه پیاز و فلفل سبز تفت می دهیم

بعد هویج و کدوی سبز را اضافه کرده، در یک لیوان آب یک قاشق رب حل میکنیم و روی آن میریزیم وقتی آب به جوش آمد در ظرف را بسته و شعله را کم می کنیم.

حدود نیم ساعت بعد غذا آماده می باشد.

آیا می دانید که؟

آیا میدانید : کرگدن‌ها قادرند سریعتر از انسانها بدونند.

آیا میدانید : هیچ پنگوئنی 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 است.

آیا میدانید : ۱۱ درصد جمعیت جهان را چپ دستان تشکیل میدهند.

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 بدن خودغذای خورد.

آیا میدانید : رشد دندانهای سگ آبی هیچگاه متوقف نمیکردد.

آیا میدانید : قلب والها تنها ۹ بار در دقیقه میتپد.

آیا میدانید : چیتا در حداکثر سرعت خودگامهای ۸ متری برمی دارد.

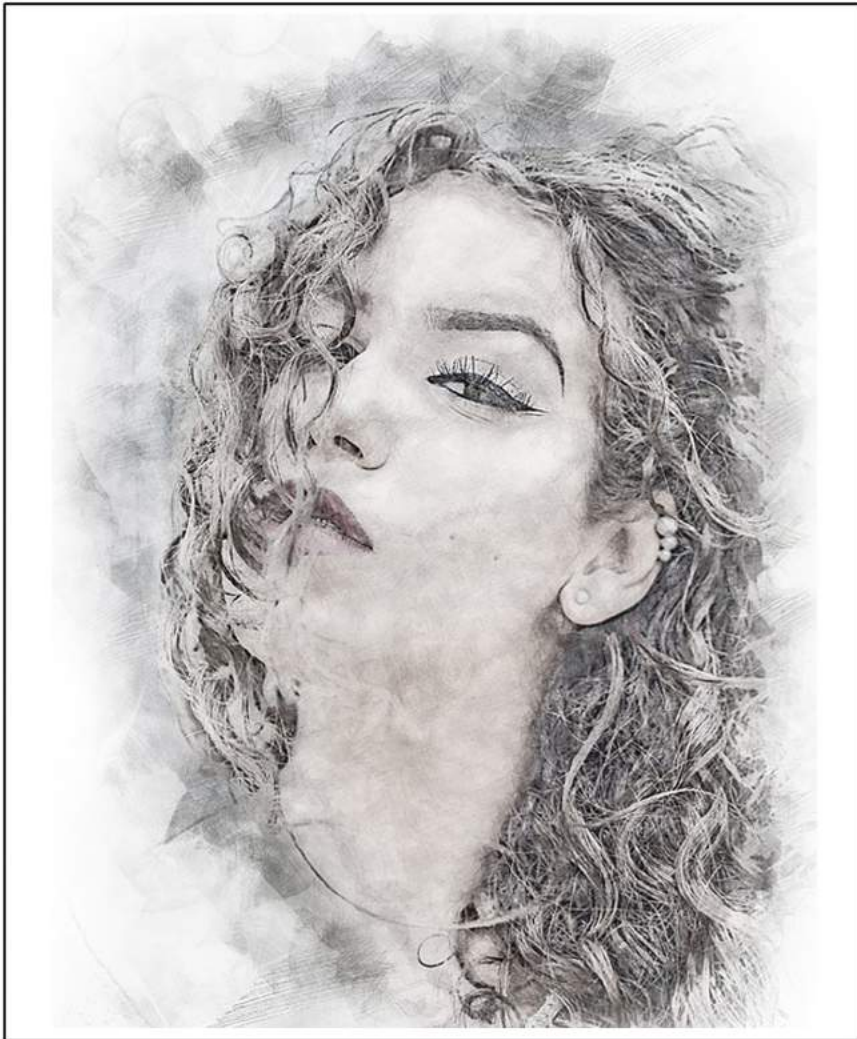
آیا میدانید : شمشانزه‌ها قادرند مقابل آینه چهره خود را تشخیص دهند

اما میمون‌ها نمیتوانند.

آیا میدانید : عمر سنجاقکها تنها ۲۴ ساعت میباشد.

آیا میدانید : مدت زمان گردش سیاره عطارد بدور خود دو برابر مدت

زمان گردش آن بدور خورشید است.



ایران امروز بیش از هر چیزی نیاز به پیدا کردن خود دارد. منفصل شدن از تاریخ هزار پاره می کند مردم را. هویت را. ما. منفصل شده ایم. به هزار دلیل سیاسی و اجتماعی و اخلاقی و توسعه ی و جهانی و کوفت و زهر مار جدا شده ایم. باید متصل شد. اتصال به ریشه ها. اتصال به جنسی از دوره ی که یکپارچگی مان رونق داشت. این پیوستگی رازی شخصی است که هرکدامان باید با زبان و جهان شخصی خودمان بجویمش... جستن راهی به درون ریشه های که به آبهای که منتظر باران موسمی نیازمند نیست. دسترسی ریشه ها به رکه های آبی که درست زیر پای خودمان است...

"عشق"

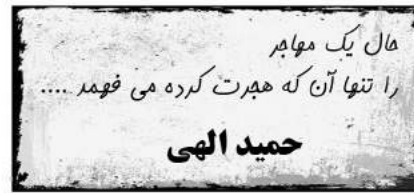
یکی از انتزاعی ترین مفاهیم جهان ذهنی انسانی ماست، که در تنیدگی با "جهان واقع امری" قابل تجربه شدن است، از همین رو دائما میان مرز خیال و واقعیت می لغزد و ما را دچار چالش می کند که چقدر مرز ناممکنی بدل شدن معکوس خیال به واقعیت را ممکن می کند، این معنی در هر سه سطح امر خیالین، امر واقع، امر نمادین دائما سیال است.

دسته فنجان سفید گره می کند خودش را دور انگشتم، مثل نوزادی که انگشت مادر را سخت می فشارد و میدانم در این فشار چیزی بیشتر از قوانین فیزیک جاری می شود، جایی است بدن انرژی ها به کلمه و کلمه بدل به بدن می شوند. بدن خود را استحاله می کند در کلمه ی. کلمه ی اما خارج از جهان اصوات. خارج از جهان زبان. بی واژه. دهان باز می کنم فنجان را بر لب می گذارم. درست همزمان آن سوی زمان زنی دهانش را نیمه باز می کند برای نوشیدن صورت آرام فرزندش....

مادر همیشه میگفت: شاخ برگ چای توی لیوان؛ نشانه ی آمدن مهمانی است و بلندی و کوتاهی اش اشارتی به قامتش. مدت هاست فیلتر ریز قوری هیچ برگ چای را، چه بلند و چه کوتاه، عبور نمی دهد.

روی نرده های پنجره ی هر خانه ی، چند گنجشک، خاطره ی بی تابی لحظه ی دیدار را، به پریدن شادمانی لحظه خوش آمدنش، پریده اند.

فنجان ها معجزه می کنند، نه به قاعده طرح و نقش و فرم، که به میزان دلپایی که لحظه نوشیده شدن، بر لب آنها نشسته اند...



کلمات این رفقای قدیمی. گاهی قهر میکنند و میروند یک گوشه هر کاری می کنی از جایشان تکان نمی خورند که نمی خورند. همین طور بغ می کنند و دست به سینه زل می زنند توی چشمهایت که چیه؟ "چی می خوای از جون ما؟". گاهی هم چنان می آیند و شور و شر راه می اندازند. که نمی دانی چه کنی با این همه شوقشان. از سر و کولت بالا می روند و مثل بچه های شرور زله ات می کنند. دوست داری فرار کنی از دستشان...

گاهی که بغض گلویت را فشار می دهد و از جور زمانه به ستوه آمده ی و می روی دنبالشان و می خواهیشان مثل معشوقی جفاکار ناز می کنند و می گویند "برو به درد خودت بمیر...". و گاهی این میان توی همان بغضها و تنگی ها و گیرافتادهای با مرامهایشان مثل رفیقی که دقیقا می داند چه مرگت هست و کجای روزگار راه نفست را گرفته می آیند و بی هیچ اشتباهی درست می زند به هدف و راه گلو را باز میکند و دستی هم میزند به شانه ات.

این کلمات گاهی میان کاغذ گاهی راهشان را پیدا می کنند و گاهی در گفتگوی قبل از خواب می آیند و می شوند هم نشین و هم پیاله ات. دو تا میشوی و گاهی بیش. جمعی از رفقای قهوه خانه ی دور دست در روستایی پیر را شبیه می شوند و دانایی کل می شود یکشان و به نصیحت کردند مشغول که:

"آی فلانی چرا این کار را کردی و آن دیگر را نه... " تو هم لیبی فشار می دهی و سرت را پایین می اندازی و نگاهت خیره می شود به پایه چوبی صندلی زیر پایش.

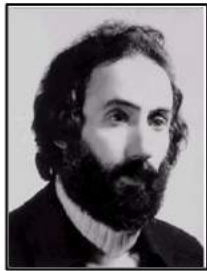
آن دیگری ماتم گرفته ی از حسرت از دست رفته ها و آن دیگری خوشحال از رونق روزگار و یکی هم که در خاطرات گذشته همچنان برای خودش شعر می خواند و آواز زیر لب زمزمه می کند یاد روز وصل را ترانه میکند...

این میان یکی شان بلند می شود و می رود چای دم می کند و می ریزد و تو و همه ی تو و کلمات، آنها را با هم هورت می کشید... منتظر می مانید که فردا صبح خروس خوان دوباره روزی شود و روزگار... قهری و آشتی و رفاقتی و شوری و بغضی و شماتتی... تا دوباره به وقت چای خوردن هم را پیدا کنید... تو هم خوشنود از این قهر و آشتی ها و بازی ها هم این میان تماشایشان کنی و لبخندی بزنی... سر تکان دهی از سر این همه بازی این کلمات... این رفقای قدیمی...

این ماندنی های بی تکرار.....



ای نسیم سحر آرمگه یار کجاست
شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
هر سر موی مرا با تو هزاران کار است
باز پرسید ز گیسوی شکن در شکنش
عقل دیوانه شد آن سلسله مشکین کو
ساقی و مطرب و می جمله مهیاست ولی
حافظ از باد خزان در چمن دهر مرنج
لسان الغیب حافظ شیرازی



چه درونم تنهاست...

ابری نیست .
بادی نیست .

می نشینم لب حوض:
گردش ماهی ها ، روشنی ، من ، گل ، آب .
پاکی خوشه زیست .

مادرم ریحان می چیند .
نان و ریحان و پنیر ، آسمانی بی ابر ، اطلسی هایی تر .
رستگاری نزدیک : لای گل های حیاط .

نور در کاسه مس ، چه نوازش ها می ریزد!
نردبان از سر دیوار بلند ، صبح را روی زمین می آرد .
پشت لبخندی پنهان هر چیز .
روزی دارد دیوار زمان ، که از آن ، چهره من
پیدا است .

چیزهایی هست ، که نمی دانم .
می دانم ، سبزه ای را بکنم خواهم مرد .
می روم بالا تا اوج ، من پرواز بال و پر .
راه می بینم در ظلمت ، من پر از فانوسم

من پر از نورم و شن
و پر از دار و درخت .

پریم از راه ، از پل ، از رود ، از موج .
پریم از سایه برگری در آب :
چه درونم تنهاست .

سهراب سپهری



مشتاقی و صبوری از حد گذشت یارا
گر تو شکیب داری طاقت نماند ما را
باری به چشم احسان در حال ما نظر کن
کز خوان پادشاهان راحت بود گدا را
سلطان که خشم گیرد بر بندگان حضرت
حکمش رسد ولیکن حدی بود جفا را
من بی تو زندگانی خود را نمی پسندم
کاسایشی نباشد بی دوستان بقا را
چون تشنه جان سپردم آن که چه سود دارد
آب از دو چشم دادن بر خاک من گیا را
حال نیازمندی در وصف می نیاید
آن که که بازگردی گویم ماجرا را
باز آ و جان شیرین از من ستان به خدمت
دیگر چه برگ باشد درویش بی نوا را
یا رب تو آشنا را مهلت ده و سلامت
چندان که باز ببند دیدار آشنا را
نه ملک پادشا را در چشم خوبرویان
وقعیست ای برادر نه زهد پارسا را
ای کاش بر فتادی برقع ز روی لیلی
تا مدعی نماندی مجنون مبتلا را
سعدی قلم به سختی رفتست و نیکبختی
پس هر چه پیشت آید گردن بنه قضا را
شیخ اجل سعدی

دلتنگم و با هیچکس میل سخن نیست
کس در همه آفاق به دلتنگی من نیست
کلگشت چمن با دل آسوده توان کرد
آزرده دلان را سر کلگشت چمن نیست
از آتش سودای تو و خار جفایت
آن کیست که با داغ نو ، ریش کهن نیست
بسیار ستمکار و بسی عهد شکن هست
اما به ستمکاری آن عهد شکن نیست
در حشر چو ببندد بدانند که وحشیست
آنها که تنی غرقه به خون هست و کفن نیست

وشتی باقی

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

رفقار 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

برای شرکت در این مراسم تماس بگیرید

آخرین پنجشنبه 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

میراث

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 😊😊😊

دو نفر میرن يك رستوران کلاس بالا، دو تا کوکا سفارش میدند، بعد هم يکي يك ساندویچ از کیفشون درمیارند، شروع مي کنند به خوردن. کارسونه میاد میگه: ببخشید، شما نمی تونید اینجا ساندویچ خودتونو بخورید. اون دو نفر يك نگاهي به هم مي کنند، ساندویچ هاشونو باهم عوض مي کنند.



یه نفر تو مسابقه بیست سوالی شرکت میکنه، قبل از مسابقه بهش میگن: ببین جواب ژاندارمریه ولی همون اول تکی که ضایع بشه، یه چند تا سوال اولش بکن بعد جوابو بگو. مسابقه شروع میشه، یارو میپرسه: جانداره؟ مجریه میگه: نه. یارو میگه: مریه؟ میگه: نه. یارو میگه: جاندارمریه؟



یه نفر تو اتوبوس ایستاده بوده، یهو میبینه بند کفشش بازه. به کنار دستیش میگه: آقا قربون دستت، يك دقیقه این میله رو نگردار من بند کفشم رو ببندم.



یه نفر میره راهپیمایی، میبینه شلوغه برمیگرده



یه روز یه نفر کاغذی پیدا میکنه که روش یه شماره تلفن نوشته بود. زنگ میزنه به همون شماره و میگه: آقا من شماره تون رو پیدا کردم آدرس بدید بیارم خدمتون!



یه نفر میره کله پاچه فروشی، یارو بهش میگه: قربون چشم بگذارم؟ طرف میگه: نه آقا! حداقل صبر کن من برم قایم شم.



یه نفر ۱۹ تا بچه داشته، بهش میگن: چرا يك بچه دیگه نمیاری، رُند شه؟! میگه: فرزند کمتر، زندگی بهتر



یه نفر ۱۰ تومن میندازه تو صندوق صداقات، هنوز دو قدم رد نشده بوده، يك ماشین میزنه بهش، درب و داغونش میکنه. همون وقت يك بابای دیگه ای داشته يك پولی مینداخته تو همون صندوق، یارو با حال زار پامیشه، میگه: آقا پولتو اوتو ننداز، اون صندوقش خرابه!!

آموزش دف نوازی

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

آموزش خصوصی پیانو و انواع سازها

حمید دیهیمی

با بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس - ارواین
برای سنین مختلف (از شش سال به بالا)
مشاوره رایگان برای
تهیه آلات موسیقی مورد نیاز شما

(949) 653-9998



Beyond Vision Music Foundation

به نابینایان و کم بینایان هنر موسیقی را رایگان آموزش می دهد.

جشنواره موسیقی

Sunday Jun 3 from 4:00 to 7:00 PM OC Plaza

شرکت در این مراسم و همیاری شما عزیزان
ما را برای ادامه خدمات یاری می کند.

برای اطلاعات بیشتر و رزرو جا تماس گرفته شود.

(949) 653-9998

2575 McCabe Way, Irvine, CA 92614

PIANO Lesson's

**Hamid Deihimi
Piano Instructor**

2575 McCabe Way, Irvine, CA 92614



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، جورابه های 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

\$ 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 حسب داروهای شما
به زبان شیرین فارسی
تایپ میشود

آدرس:

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

با انتقال حداقل 5 نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوبن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید