



سال دوم شماره ۲۸ می ۲۰۱۸

دو هفته نامه

خواندنی ها



محسن چاووشی

صدای عاشقان



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

تزریق سلول های بنیادی

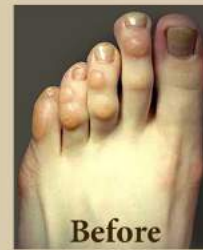
Stem Cell Injection



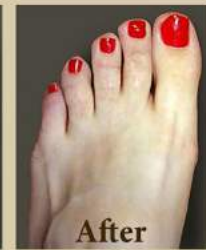
Before



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



سفن سردبیر

درست یک سال پیش خواندنی‌ها آغاز به فعالیت نمود و اکنون با انتشار این شماره، خواندنی‌ها وارد دومین سال حضور خود در میان ایرانیان اورنج کانتی می‌شود. با تجربه ارزشمندی که در طی سال گذشته بدست آمد تلاش می‌شود تا بتوان گام‌های بیشتری را در جهت افزایش کیفیت مجله برداریم. تجربه یکسال گذشته به ما آموخت که چه نکته‌هایی و چه روشهایی بیشتر مورد پسند جامعه اورنج کانتی است. بر آنیم که از یاری برخی از دوستان برای افزایش بهره‌وری از مطالب بیشتر و جذاب‌تر استفاده کنیم. موضوعی که برای خوانندگان نشریه بیشترین اهمیت را دارد. برای این منظور به زودی شمار برگه‌های خواندنی‌ها افزایش یافته تا بتوانیم از یادداشت‌ها و نوشته‌های بیشتری را به مخاطبان برسانیم.

همچنین برای افزایش کیفیت طراحی آگهی‌های بازرگانی از کمک طراحی کارشناس چیره‌دست تری بهره‌گیری خواهیم کرد که نشریه زیباتری را برای عموم عرضه کنیم. به همین منظور صفحات بیشتری از مجله از شکل سیاه و سفید به تمام رنگی تبدیل خواهد شد. با وجود رضایت کامل خوانندگان که از تماس‌ها و تشویق‌های آنان هوداست، خواندنی‌ها تلاش دارد که هر چه بیشتر در راه نیل به کیفیت بالاتر گام بردارد.

امسال نیز همانند گذشته گستره انتشار این نشریه در اورنج کانتی خواهد بود تا بتواند با تمرکز بر جامعه ایرانی این منطقه وظیفه یک رسانه را به نحو بهتری به انجام رساند. همانند گذشته با ما باشید و از ما حمایت کنید.

مشتاق فرهر

ملتی که کتاب نمی‌خواند
باید
تمام تاریخ را تجربه کند...

حسن نراقی (۱۳۳۳)
(پژوهشگر جامعه‌شناسی غیرآکادمیک ایرانی)

بدون نیاز به دیش
بدون نیاز به کابل
بدون پرداخت ماهیانه
فقط با اتصال اینترنت

GLWIZ®
Distributor
در اورنج کانتی

**دسترس‌ی آسان به
تلویزیون‌های:**
کانال‌های فارسی
کانال‌های تاجیک
کانال‌های ترکی
کانال‌های عربی
و ده‌ها
کانال دیگر

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339

(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانال‌های تلویزیونی را نگاه کنید.



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 با کمترین هزینه
، رسالت بنیاد غیرانتفاعی راهنمای مهاجر است

ویزا و اقامت امریکا

راهنمای مهاجر به قصد کمک به مهاجران ایرانی با توجه به
استثنای مورد به مورد (Waiver) مندرج در فرمان اجرایی
موسوم به بن 3 خدمات زیر را ارائه می دهد.

- تهیه و تدارک مدارک و شواهد برای قبولی استثناها (Waiver)
- ویزای دانشجویی (F&M) و محققین (J-1)
- ویزای مهاجرتی خانوادگی
- ویزای کار و سرمایه گذاری (EB-1, EB-2, EB-5)
- ویزای تجاری-شغلی (E-2)
- ویزای توریستی
- پناهندگی



Allen Ekbatani

مشاور رسمی امور مهاجرتی
Certified Immigration Consultant



(بخش سوم)

مهاجرت، مهاجر، و چالش‌های پیش رو

در گفتار پیشین، مطلب رسید به این نکته که 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 استعدادها و تواناییهای او مناسب بوده و درهم آمیختن آنها او را به مسیری هدایت کرده که پایانش با موفقیت همراه بوده است. ولی، آیا مسیر منجر به موفقیت او نسخه ای برای همگان است؟ *

اگر فردی در برپایی یک فروشگاه مواد غذایی موفق بوده و پس از چند سال توانسته به یک زنجیره ای کوچک تبدیل شود، میتوان نتیجه گرفت که این شغل باعث موفقیت است و به دنبال آن رفت؟ اگر فردی پس از ورود به سرزمین موعود به تحصیل پرداخته و توانسته است پس از چندی به وکیل، پزشک، مهندس، مدیر مشهوری تبدیل شود، آیا رفتن به این مسیر برای همگان موفقیت آور است؟ و مثالهای از این دست.

پاسخ این سوال ها منفی ست، ولی معیارهای انتخاب آنان در مسیر موفقیت میتواند برای همگان الگویی باشد. معیارهایی که اگر بطور فردی و به دور از تجارب گوناگون مبنا قرار بگیرد، مهاجر را دچار توهم زدگی میکند و به دنباله روی از الگوهایی میکشاند که انتهایش برای او الزاما موفقیت نیست و احتمالا شکست و سر خوردگی ست.

نخستین گام، شناسایی توانمندی های هر فرد و چگونگی تطبیق آن با امکانات و شرایط سرزمین موعود است که در بسیاری موارد اساسا با سرزمین پدری متفاوت میباشد و آنجایی هم که مشابه به نظر میرسد تابع قوانین و مقرراتی کاملا متفاوت است. مثال میزنیم، از کارهای ساده ای که کمتر به مهارت های پیچیده نیاز است و مشابه آن در هر کجا یافت میشود. رانندگی برای حمل مسافر. شروع خوبی به نظر میرسد و تازه وارد با تصور این شغل از سرزمین پدری میخواهد به آن اقدام کند. در سرزمین پدری جلو مسافر با فشار پدال ترمز و یک سوال از مسیر به هدف که جلب مشتری ست دست می یابد. در سر زمین موعود، زبان مسافر با زبان او تفاوت دارد، اجازه حمل مسافر نیاز به طی مراحلی دارد که از کانال های خاص و امنیتی باید عبور کند، کار با نرم افزار را بلداند، و بر خلاف سرزمین پدری باید نحوه برخورد احترام آمیز رسمی با مسافر را بلد باشد. مهمتر از همه آیا آمادگی روحی برای این شروع را دارد؟ در سرزمین پدری صاحب مغازه ای بوده، شغل مهندسی داشته، در اداره ای صاحب پستی بوده، در بانک مسئول اعتبارات بوده، و با تصویری که از شغل در سرزمین پدری داشته، تفاوت موقعیت قبلی و این شروع تازه برایش سرگیجه آور است. چگونه آماده پذیرش آن شود؟ آیا راه دیگری نیست؟ کار و شغل دیگری مشابه شغل قبلی؟

پزشک متخصصی که در سرزمین پدری بیمارستانی را زیر نظر داشته، در اینجا برای اندازه گیری تب بیمار مجاز نیست. باید مراحل امتحانی را بگذراند. شروع که میکند، تازه میفهمد که زبانش خوب نیست. خرج ماهیانه بالای سرزمین موعود را از کجا تامین کند. فرزندش مدرسه میخواهد، همسرش در حال افسردگی و شوک مهاجرت است و..... آیا ورود این فرد به یک شروع تازه از آن دست که گفته شد، درست به نظر میرسد یا خیر؟

آینها سوالاتی ست که پاسخی درخور میخواهد. پاسخی که با سدهای دیگری روبروست. شرایط مالی. اندوخته ای که با خود آورده، امکاناتی که در سرزمین پدری به جا گذاشته، زمان های لازم برای رسیدن به هر نقطه شروعی که پس از بررسی لازم به آن امید بسته، و در این میان نوسانات اقتصادی و تفاوت های هرروزه دارایی مفروض و دارایی واقعا موجود. پر کردن فاصله زمانی جز با گذشت زمان میسر نیست، باید از متغیر های دیگر بهره جست؟ آیا فروش ملک خود در سرزمین پدری و آوردنش برای گذران زندگی در سرزمین موعود درست است؟ هم آری و هم نه. بستگی به متغیر های دیگر دارد. آیا شروع یک کار ساده و زود باز ده برای گذران روز مره درست است؟ هم آری هم نه. بستگی به متغیر های دیگر دارد.

چگونه این متغیرهای گوناگون را ردیف کنیم. اولویت بندی کنیم. در هم بیامیزیم، و سر انجام به سخت ترین گردنه عبور برسیم: تصمیم گیری!!!!

مطلب را ادامه میدهم



salesforce

CRM
Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری
طراحی پلاگرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس
اجرا و کنترل پلاگرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس
طراحی وب سایت دینامیک
ثبت داین و هاست
تبلیغ در گوگل باحکام بااینزینس شما

1-949-310-8110

**باب اول حکایت هشتم
گلستان سعدی**



هرمز را گفتند وزیران پدر را چه خطا دیدی که
بند فرمودی؟
گفت: خطائی معلوم نکردم ولیکن دیدم که
مهابت من در دل ایشان بی کرانست و بر عهد
من اعتماد کلی ندارند ترسیدم که از بیم گزند
خویش آهنگ هلاک من کنند، پس قول حکما
را کار بستم که گفته اند:
از آن کز تو ترسد بترس ای حکیم
وگر با چو او صد برآئی بجنگ
نبینی که چون گربه عاجز شود
برآرد بچنگال چشم پلنگ
ز آن مار بر پای راعی زند
که ترسد سرشرا بکوبد بسنگ



خطا: اشتباه، گناه
بند: اسیر

مهابت: سهمگینی؛ بزرگی و شکوه
عهد: پیمان؛ قرارداد؛ قول و قرار
بیم: ترس؛ خوف؛ واهمه
گزند: آسیب؛ آزار
آهنگ: قصد، عزم، عزیمت
هلاک: زوال، فنا، نابودی
قول: گفتار؛ سخن، کلام
حکما: دانایان
عاجز: ناتوان
راعی: چوپان، نگهبان



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 پرطرفدارترین 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

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com
وب سایت: WWW.khondaniha.com

خوشبختی

آدمهایی که تو رسیدن به خوشبختی شکست میخورن به خاطر اینه که مفهوم خوشبختی رو با زندگی بقیه درک کردن نه خودشون. مثل پول، ازدواج موفق، معشوقه‌ی خوش اندام، ماشین کورسی، آپارتمان های بزرگ دو طبقه در پاریس ... این آدم ها علی رغم موفقیتشون خوشبخت نیستن، چون خوشبختی دیگران رو زندگی میکنن.

خوشبختی از نظر سایرین؟ باید ببینی خوشبختی خودت چیه؟ در چنین حالتی قطعاً کلید خوشبختی خودت دستته، ولی کلید خوشبختی بقیه دست خودشونه.

من کیستم؟

رئیس شرکت، فرم استخدام و بدستم داد و گفت:

_ این فرم و پر کنید. لطفاً با دقت به سوالاتش جواب بدید.

توی برگه فرم، کلی سوال و گزینه بود که تونستم به همشون جواب بدم. به جز یه بخش که نوشته بود: (میزان حقوق درخواستی شما؟) بعد از چند دقیقه فرم و به رئیس تحویل دادم و رئیس بعد از یه خرده معطلی گفت:

_ این قسمت میزان حقوق درخواستی رو حتماً پر کنید مهندس!

با شنیدن این حرف، دلم لرزید و ذهنم هزار جا رفت! در کلاف پیچیده تصمیم گیری گرفتار شدم. با خودم گفتم، اگه درخواست حقوق و بیشتر از قانون کار بنویسم، شاید شوت شم بیرون و استخدامم نکن، اما اگه کمتر از مبلغ قانون کار بنویسم، احتمال استخدامم بیشتره. ولی چرا کمتر؟! من که یه مهندس تکنسین با مدرک کارشناسی ارشدم! همین پیچیدگی های ذهنی، داشت اذیتم میکرد و باعث شد به فکر فرو برم! آخرش تصمیم خودمو گرفتم و رقمی رو توی اون بخش از فرم نوشتم. رقمی که خیلی پائین تر از دستمزد قانون کار بود! با خودم گفتم اینجوری بهتره و دیگه بهانه ای برای رد شدنم وجود نداره. دیگه حالا صد درصد استخدام میشم. فرم و تحویل رئیس دادم. رئیس به محض خوندن مبلغ درخواستیم، خنده ش گرفت. خیلی از واکنشش تعجب کردم ولی چیزی نگفتم تا خود رئیس دلیل خنده شو بگه. چند دقیقه بعد آقای رئیس گفت:

_ واقعا همین؟! یعنی ارزش شما این مبلغه؟ یعنی برای خودتون تا این سقف ارزش قائل هستید؟ این برای ما خیلی خوبه! با استخدام شما صد درصد موافقم. اصلاً چرا باید مخالف باشم؟ باور کنید شما اگه ده برابر این رقم و میخواستید هم من حاضر به پرداختش بودم! منتها خودتون نخواستید و قیمت خودتونو همین رقم اعلام کردید! من از این استخدام، به دو صورت سود می برم! یک اینکه تخصص شما به درد این شرکت میخوره و دو اینکه، یه مهندس ده میلیونی رو به مبلغ پونصد هزار تومن خریدم! و این یعنی نه و نیم میلیون سود خالص!

از گفته های رئیس شرکت بدجور سردرد گرفتم و همونجا به خودم گفتم: لعنت به اعتماد به نفس پائینم!



محسن چاووشی حسینی خواننده، آهنگساز، ترانه سرا و تنظیم کننده سبک پاپ و راک اهل ایران است.

محسن چاووشی زاده خرمشهر است که با توجه به شرایط کاری پدرش که کارمند شرکت نفت بود به خرمشهر مهاجرت کردند و محسن در خرمشهر متولد شد. وی فرزند پنجم خانواده و دارای دو خواهر و سه برادر است. بعد از اشغال خرمشهر در زمان جنگ، خانواده او به شهرهای کرمانشاه، مشهد و نهایتاً تهران مهاجرت کردند.

محسن چاووشی پس از دریافت دیپلم حسابداری و اتمام دوره سربازی، فعالیت حرفه‌ای خود را در زمینه موسیقی در سال ۱۳۸۲ با آلبوم نفرین آغاز کرد و پس از اخذ مجوز در سال ۱۳۸۷ آلبوم یه شاخه نیلوفر را منتشر کرد. از وی تاکنون بیش از ۱۵۰ قطعه موسیقی شنیده شده است، که شامل ۱۱ آلبوم و نیز چندین تک‌آهنگ است.

وی خواننده و آهنگساز ترانه‌های فیلم سینمایی سنتوری ساخته داریوش مهرجویی بود. چاووشی همچنین یک قطعه برای تیتراژ پایانی فیلم سینمایی لامپ ۱۰۰ به کارگردانی سعید آقاخانی خواند.

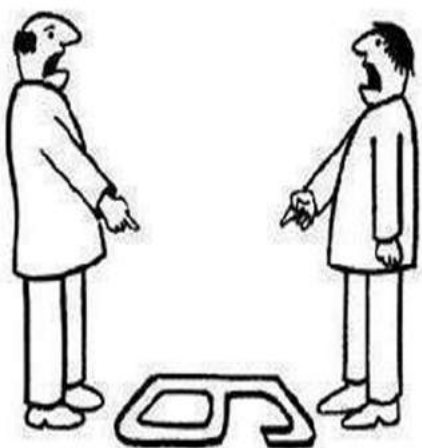
محسن چاووشی خواننده ترانه‌های سریال شبکه خانگی شهرزاد ساخته حسن فتحی می‌باشد. او در تیرماه سال ۱۳۹۵ برای اولین بار قسمتی از قطعه متاسفم برات را به صورت زنده اجرا و در صفحه اینستاگرام خود منتشر کرد.

مرغ ایشان یک پا دارد!

روزی بود، روزگاری بود. در یکی از روزها دوستان ملانصر الدین با عجله در خانه ی ملا را زدند و به او گفتند: حاکم شهر عوض شده و حاکم جدیدی آمده. ملا گفت: حاکم عوض شده که شده؟ به من چه؟

دوستانش گفتند، یعنی چه؟ این چه حرفی است؟ باید هر چه زودتر هدیه ای تهیه کنی و برای حاکم جدید ببری. ملا گفت: آها! حال فهمیدم پس من باید هدیه ای تهیه کنم و ببرم پیش حاکم جدید تا اگر فردا برای شما گرفتاری پیش آمد، واسطه بشوم و از حاکم بخواهم کمک تان کند؟ دوستانش گفتند: بله همین طور است. ملا گفت: این وسط به من چه می رسد؟ دوستانش گفتند: بابا تو ریش سفیدی، تو بزرگی. یکی از دوستان ملا، گفت: ناراحت نباش، هدیه را خودمان تهیه می کنیم. یک مرغ چاق و گنده می پزیم تا تو مزد آن را به خانه ی حاکم ببری. ملا گفت: دو تا بیزید. یکی هم برای من و زن و بچه ام. چون من باید فردا ریش گرو بگذارم آنها قبول کردند و فردا با دو مرغ بریان به خانه ی ملا آمدند. ملا یک مرغ را به زنش داد و مرغ بریان دیگر را در سینی گذاشت تا نزد حاکم برسد. در راه اشتباهی ملا تحریک شد و سرپوش سینی را برداشت و یکی از پاهای مرغ را کند و خورد و دوباره روی آن را پوشاند و نزد حاکم برد. حاکم سرپوش را برداشت تا کمی مرغ بخورد. دید که ای دل غافل. مرغ ملا یک پا دارد. سوال کرد چرا مرغ بریان یک پا دارد. ملا گفت: مرغ های خوب شهر ما یک پا دارند. حاکم فهمید که ملا بسیار زرنگ و باهوش است و به او گفت: ناهار میهمان ما باشید از آن به بعد هر کسی که روی حرف نادرست خود پافشاری کند می گویند: مرغ ایشان یک پا دارد.

علت ریشه ای بسیاری از
اخلاق نظر ها



هر کس درک خود را از یک موضوع از جایی که ایستاده است توصیف می کند!



ایران ما

ایران در جنوب غربی آسیا و در منطقه خاورمیانه واقع گردیده، با وسعت حدود ۱/۶ میلیون کیلومتر مربع و با جمعیت حدود ۷۹ میلیون نفر یکی از بزرگترین کشورهای این منطقه است. تهران بزرگترین و پر جمعیت ترین شهر به عنوان مرکز سیاسی و پایتخت ایران است. حدود ایران از شرق به افغانستان و پاکستان و از غرب به ترکیه و عراق، از شمال به جمهوری آذربایجان، ارمنستان، ترکمنستان و دریای خزر و از جنوب به خلیج فارس و دریای عمان محدود می شود. ایران به همراه افغانستان و تاجیکستان دارای زبان رسمی فارسی است و دین رسمی آن اسلام است. ایران به عنوان یکی از کهن ترین کشورها و از اولین پایه گذاران تمدنهای بشری در جهان بشمار می رود. این کشور به واسطه قرار گرفتن در منطقه میانی آسیا موقعیتی و همواره نقش راهبردی و استراتژیک مهمی داشته است. ایران عضو سازمان ملل متحد، جنبش عدم تعهد، سازمان کنفرانس کشورهای اسلامی، کشورهای تولید کننده و فروشنده نفت: اوپک، سازمان اگو و بسیاری دیگر از سازمان بین المللی است.





خواص پیاز برای لاغری

اصلاً هر ماده ی غذایی که باعث لاغری شود عزیزتر است. اگر می خواهید لاغر شوید پیاز را وارد برنامه ی غذایی تان بکنید. اول به خاطر این که پیاز حاوی فیبر است. فرقی نمی کند که خام باشد یا پخته! فیبرهای موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم می شود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش می دهد. این ماده ی غذایی همچنین ادرار آور است و به دفع سموم بدن کمک می کند. در نهایت باید بگوییم که پیاز میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. تری گلیسیریدها چربی های انباشته شده در بافت های چربی بدن هستند که در شکم، ران ها و غیره انباشته می شوند. فرقی نمی کند چه پیازی باشد! اگر می خواهید لاغر شوید پیاز سفید، قرمز، زرد، خام و پخته میل کنید. توجه داشته باشید که در پخت آن از روغن بیش از حد استفاده نکنید.



خواص هویج برای مردان

آیا می دانید چرا مردان باید علاوه بر روزی یک سیب حتما یک هویج بخورند؟ هویج نسبت به گیاهان دیگر برای سلامت مردان اهمیت بیشتری دارد. به گفته متخصصان، هویج باید حداقل هفته ای ۲ بار مصرف شود. مردان بالای ۳۰ سال که تشکیل خانواده داده اند باید به خوردن هویج اهمیت زیادی بدهند.

برای تصفیه خون، هفته ای یک بار آب هویج بخورید. برای بهبود کیفیت اسپرم، هویج خام مصرف کنید. هویج هر نوع ناراحتی معده را تسکین می دهد. برای کاهش میزان کلسترول خون، هر شب پس از شام یک لیوان آب هویج مصرف کنید.

برای برطرف کردن دوربینی و آب مروارید در مردان موثر است. با تقویت سلامت قلب، بیماریهای مربوط به قلب را دور نگه می دارد. به گفته متخصصان مصرف هویج، بیماری لته را درمان می کند و مانع از بوی بد دهان می شود.

به طور روزانه هویج خام که حاوی ویتامین C است، مصرف کنید. مصرف روزی یک هویج، در پیشگیری از سرطان مفید است. تقویت کننده سیستم ایمنی است.

برای کنترل انسولین، مبتلایان به دیابت، هویج خام بخورند. برای تسکین ناراحتی روده ای و پیشگیری از یبوست هویج مصرف کنید. پتاسیم موجود در هویج، میزان بالای سدیم مربوط به فشارخون را متعادل می کند.



عاشقانه ها

بابام یه کارگر ساده بود ، اوضاع مالی من اصلا تعریفی نداشت واسه همین منم که پسر بزرگ خونه بودم تصمیم گرفتم تا درس نخونم و برم دنبال کار تا یه کمکی به خانواده بکنم ، شدم شاگرد یه سوپرمارکت خیلی خفن تو بالا شهر که مشتریهاش تلفنی سفارش میدادن و من علاوه بر اینکه شاگرد مغازه بودم باید سفارش هاشون رو در خونشون تحویل میدادم ، توی مسیر خونه ی یکی از مشتریا یه مغازه ی ساز فروشی بود ، یه روز که قدم زنان از جلوی اون مغازه رد میشدم صاحب مغازه که یه آقای میانسال بود با سبیل فر خورده و یه کلاه کج داشت ویولنسل میزد ، از اون مغازه ی تاریک و قشنگ یه صدایی بیرون میومد که جلوی مغازه میخکوب شدم

از اون روز به بعد هر موقع که از اون مسیر سفارش داشتم سعی میکردم وسطای روز برم که برسم به ساز زدن اون آقای سبیلو کارم شده بود وایسادن جلوی مغازه و گوش دادن به صدای اون ساز

یه روز اون آقا اومد بیرون ، گفت ویولنسل دوست داری؟ گفتم عاشقش شدم آقا ، اون گفت خب پس بیا یه دونه بدم بهت ، با یه تخفیف خوب چون معلومه خیلی علاقه داری اما واسه ی من اونقدر گرون بود که اصلا نمیتونستم بهش فکر کنم ، تشکر کردم و رفتم الان بعد از اون همه سال هنوزم که هنوزه نمیتونم اون کنسرتای کوچیک یک نفره رو فراموش کنم ، هنوز صدایش توی گوشمه و هنوزم دوست دارم یه چلیست بشم اما فکر نمیکنم دیکه هیچ وقت بتونم به این آرزوم برسم ، ولی هیچ موقع هم نمیتونم عاشق ویولنسل نباشم

بعضی چیزا هستند که تو فقط میتونی دوششون داشته باشی، عاشقشون باشی، اما هیچ وقت دستت بهشون نمیرسه، درست مثل بعضی آدمها، مثل بعضی عشق ها. شاید مثل تو...

وقتی که ما در تسخیر داستان خود هستیم، دیگر در زمان حال زندگی نمی‌کنیم. بر عکس اسیر تجربیات تلخ گذشته و مشکلات و دردهایمان می‌شویم.

در این وضعیت، تصور می‌کنیم که در حال دست و پنجه نرم کردن با زندگی و سختیهایش هستیم، اما در حقیقت با دردهای التیام نیافته خود دست به گریبان شده ایم. برای شکستن محدودیت‌های داستان خود و رهایی از دردهای التیام نیافته باید مرز بین واقعیت و توهم را تشخیص دهیم. چون احساسات و هیجانهای که در داستان‌هایمان برای خودمان درست می‌کنیم، ما را از دیدن حقایق زندگی باز می‌دارد.

این که چه حادثی در گذشته اتفاق افتاده و الان چه می‌گذرد، تفاوت بسیار دارد.

چون نمایش نامه‌های ما همیشه شخصی هستند: همیشه می‌گوییم آنچه برای من اتفاق افتاده است که همه از گذشته و دوران کودکی سرچشمه می‌گیرند. برای مثال: من دوست داشتنی نیستم. من نمی‌توانم به آدم‌ها اعتماد کنم، وقتی به کمک احتیاج دارم، کسی به دادم نمی‌رسد. من در زندگی شانس ندارم. و یا همه آدمها دور رو هستند. باید همیشه مواظب حرف زدن باشی. و یا زندگی این بلا را بر سر من آورده است.

در بین این کلمات باید یاد بگیریم که چطور بین حقیقت و انکار تفاوت بگذاریم. حقیقت، بررسی رویدادهای زندگی بدون پیش‌داوری است. و انکار داستانی است که ما بر مبنای توجیه احساسات بهبود نیافته گذشته خود می‌افرینیم.

بنابراین کلمات قدرت خلق کردن دارند. وقتی شما کلامی را بر زبان می‌آورید به آن زندگی می‌دهید. من‌هایی که بر زبان می‌آورید، می‌تواند باعث موفقیت یا شکست شما شود.

وقتی نگرش منفی نسبت به خودتان و زندگی‌تان دارید کلمات هم همیشه منفی خواهد بود. چون کلمات مانند دانه هستند. وقتی که کلمه‌ای را بر زبان می‌آورید، به آن جان می‌بخشید و اگر به گفتن آن ادامه بدهید، در ذهنتان به واقعیت تبدیل می‌شوند. و بخشی از آینده شما را می‌سازند.

متأسفانه بعضی از افراد همیشه منفی‌گرا هستند. شکایت دارند که من آدم بدبختی هستم. زندگی‌ام به هم ریخته است. چرا همه مشکلات باید برای من باشد. آن‌هایی که چنین نگرشی دارند نمی‌دانند که با این کار در حال پیشگویی شکست خود هستند. به عبارت دیگر، آن‌ها شکست، و کمبود را به زندگی خود دعوت می‌کنند.

ایا شرایط سخت قابل تغییر هستند؟
دکتر مهرنگ خزاعی روانشناس بالینی



زمانی که مشکلات به سراغ ما می‌آیند. زمانی است که اساس و بنیان زندگی‌مان را می‌لرزاند و در آن شرایط سخت، روان ما هم دچار تزلزل می‌شود. افسرده و مضطرب می‌شویم. اعتماد بنفسمان پایین می‌آید. و دچار ترس می‌شویم.

آیا ما می‌توانیم آن شرایط را تغییر دهیم؟ آیا شرایط سخت قابل تغییر هستند؟

بیشتر اوقات رنج‌های گذشته و دردهای التیام نیافته درونی و ترس از آینده ما را چنان درگیر می‌کنند که نمی‌گذارند زندگی‌مان را بصورت یک مجموعه کامل ببینیم. دید مبهم، ما را از زندگی در حال‌باز می‌دارد. در آن موقع دیگر برایمان مهم نیست که انسان خوبی باشیم و واقعیتها را بپذیریم. در شرایطی که تحت فشارهای مختلفی قرار می‌گیریم. دچار اشتباه می‌شویم. در برابر وسوسه‌ها تسلیم می‌شویم. کارهایی را که نباید بکنیم را انجام می‌دهیم. حرف‌هایی را که نباید بزنیم را می‌زنیم. راحت دروغ می‌گوییم. و ممکن است اعمال ناخوشایندی از ما سر بزند.

افکار نامطلوب ذهنمان را پریشان می‌کند و یواش یواش به واقعیت تبدیل می‌شوند. ریشه دار می‌شود. زندگی‌مان را بهم میریزند و آزارمان خواهند داد. بعد نگرانی، ترس و اضطراب و افسردگی به سراغ ما می‌آید.

اما اگر نحوه تفکر و نگرش‌مان را در مقابل زندگی تغییر دهیم و شرایط سخت را همانطور که هستند بپذیریم. آن سختیها به آرامی از بین خواهند رفت. چون ما تنها موقعی شهامت رویارویی با شرایط را پیدا می‌کنیم که بدون خود فریبی و توهم و ترس آنها را همان‌طور که هستند درک کنیم و بپذیریم. در آن موقع می‌توانیم در مسیر پیشرفت و موفقیت حرکت کنیم.

پذیرش، موقعی بوجود می‌آید که دست از پیش‌داوری و انکار بکشیم و شرایط را هم‌طور که هست ببینیم. بدون آنکه در محدوده هر گونه احساسات و داستان پردازی گرفتار شویم. داستان پردازی، ما را درگیر هزار توهم و توجیهات می‌کند. و قدرت تشخیص حقیقت را از ما می‌گیرد. انکار معمولا داستان‌های دفاعی را برای این طراحی کرده ایم که برای رهایی از دردها برای خودمان استفاده کنیم.



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 (در محل)

- ✗ نصب نرم افزار
- ✗ پرینت رنگی و سیاه و سفید
- ✗ نصب آنتی ویروس
- ✗ نصب دستگاه های خارجی
- ✗ رفع مشکلات اینترنت
- ✗ چاپ عکس های موبایل
- ✗ ایجاد نسخه پشتیبانی
- ✗ ثبت نام های اینترنتی



✗ ادیت و صداگذاری فیلم

- ✗ اختصاص نام بیزینس شما در جستجوی گوگل
- ✗ آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
- ✗ بازاریابی در فیس بوک

(949)310-8110

نیلوفرهای مجنون کتاب جدید دکتر مهرنگ خزاعی



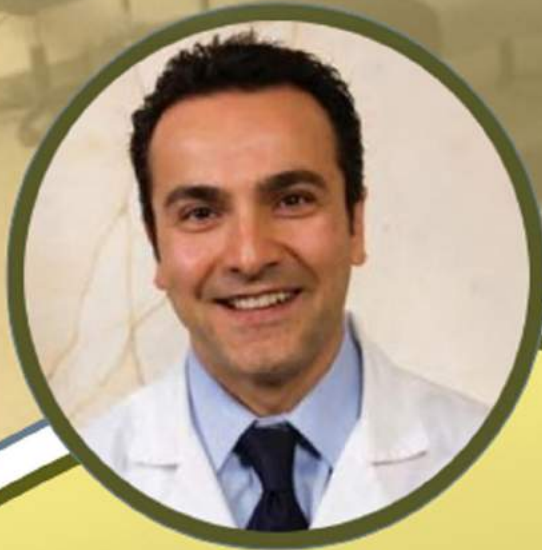
نیلوفرهای مجنون اثری است بر اساس داستانی واقعی که راوی مشکلات مردمی است خسته از زندگی و افسرده. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

برای سفارش کتاب با تلفن 949-358-2368 یا ایمیل ادرس: Dr.mehrangK@gmail.com تماس بگیرید.



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



Full Service Catering and Complete Event Planning
For Any Occasion



Weddings & Events
By: Shawn Tehrani





With over 20 years experience my expertise is providing excellent service and best quality with reasonable price.

Please call me to get more information about our special packages for preferred venues and Hotels.

Tel: 949-922-3094

www.OCPCcatering.com

 www.facebook.com/OCPCcatering

 [OCPCcatering](https://www.instagram.com/OCPCcatering)



ترفندهای خانه داری

- اگر در غذا نمک بیش از اندازه ریخته‌اید، با انداختن یک سیب‌زمینی درون غذا، مشکل خود را حل کنید. سیب‌زمینی نمک‌های اضافی را به خود جذب خواهد کرد.

- برای رفع بوی بد سیر و پیاز از دستتان، آن‌ها را به یک ظرف استیل بمالید. ظرف استیل بوی بد سیر و پیاز را به خود جذب خواهد کرد. دانه‌های تازه قهوه نیز می‌تواند بوی بد را از دستانتان دور کند.

- برای پیشگیری از شکسته شدن تخم‌مرغ هنگام جوشیدن، کمی نمک روی پوسته تخم‌مرغ بپاشید.

- ظروف چدنی را با مواد شوینده نشویید بلکه آن‌ها را با نمک، ساییده، بشویید و با یک دستمال خشک کنید.

- برای رفع جرم از کتری، درون آن، مخلوط نیمه از آب و نیمه سرکه ریخته بجوشانید سپس آن را خالی کنید.

- برای پیشگیری از بد بو شدن ظروف پلاستیکی درب بسته‌ای که هوا وارد آن‌ها نمی‌شود، مقداری نمک درون آن‌ها بریزید.

- اگر غذایتان ته گرفته و بوی سوختگی می‌دهد نگران نشوید بلکه مقدار سالم غذا را جدا کرده و درون قابلمه دیگری بریزید و درون ظرف مقداری شکر بریزید و به پختن ادامه دهید فقط مراقب باشید شکر را تا اندازه‌ای بریزید که غذا طعم شیرین به خود نگیرد. شکر طعم سوختگی را از بین می‌برد.

- اگر برنجتان بوی سوختگی به خود گرفته، روی برنج به مدت ۱۰ - ۵ دقیقه چند تکه نان قرار دهید تا بوی سوختگی را به خود جذب کند. فقط مراقب باشید هنگام کشیدن غذا در بشقاب، برنج‌های سوخته ته قابلمه را استفاده نکنید.

- اگر از تازه بودن تخم‌مرغ مطمئن نیستید آن‌ها را درون کاسه بزرگی از آب بریزید، اگر زیر آب قرار گرفتند یعنی تازه هستند و اگر در آب یکوری شده و کج شدند به این معناست که زیاد تازه نیستند و باید سریع‌تر مصرف شوند و اگر در آب معلق شدند یعنی دیگر تازه نیستند.

- موزها را به صورت دسته‌ای کنار هم نگه‌داری نکنید چرا که آن‌ها گازهایی را از خود متصاعد می‌کنند که باعث می‌شود به سرعت رسیده شوند و از حالت تازه گی بیرون آیند. - برای پیشگیری از جوانه زدن سیب‌زمینی، درون کیسه آن‌ها، یک سیب درختی قرار دهید.

- پس از جوشیدن پاستا یا سیب‌زمینی، آب آن‌ها را دور نریزید بلکه بگذارید خنک شود سپس با آن گیاهان خود را آبیاری کنید، درون این آب مواد مغذی وجود دارد که گیاهان عاشق آن هستند.

- خمیر دندان، پاک‌کننده خوبی برای ظروف نقره‌ای است.

- برای براق کردن ظروف آلومینیومی، درون آن‌ها مقداری پوست سیب درختی ریخته و بجوشانید با اینکار هم ظروف را براق می‌کنید و هم آشپزخانه و خانه بوی خوبی می‌گیرد.

پاری بگویم پاری بگویم

مورخ = گذشته نگار
 از اوایل = از آغاز
 مسقط الراس = زادگاه
 فوق برنامه = فرا برنامه
 اریکه فرمان روایی = تخت فرمان روایی
 تصور = گمان، پنداشتن
 کهولت = پیری
 قیافه = چهره
 سالاد = سب.زیانه
 فوت شد = درگذشت، مرد
 علاوه = افزون
 احسان = نکویی
 ارزاق = خواروبار
 کاذب = دروغین
 کذب = دروغ
 معلم = آموزگار
 رزق = روزی
 به سرعت = باشتاب
 جرح = زخم
 توکل = به امید
 تعجب = شگفتی
 جاذبه = کنشش
 قدرت = نیرو، توان
 تفویض = سپردن
 اجتناب ناپذیر = پیش گیری ناپذیر
 جاده مواصلاتی = راه دسترسی
 حدس = گمان
 تغییرات = دگرگونی‌ها
 فرامین = فرمان‌ها
 ببحجه = هنگامه
 تمنا = خواهش
 تحریک کننده = برانگیزاننده
 مقاومت = پایداری
 شرارت = پلید کاری، پلیدی
 استقبال = پیشباز
 بنیان = بنیاد
 علائم = نشانه‌ها
 غیر ممکن = نشدنی، ناشدنی
 برقرار = پایدار، استوار، برپا
 موفق = پیروز، کامیاب
 نارضایتی = ناخشنودی
 اعتماد به نفس = خودباوری

A must attend event at OC plaza, on June 3rd 2018, organized by Irvine Music Academy

Irvine Music Academy, founded by master pianist Hamid Deihimi, is a premier provider of music lessons in Orange County. What distinguishes Irvine Music Academy from others is the fact that Mr. Deihimi is blind, and yet he has been playing and teaching piano for over 40 years. On June 3rd, Irvine Music Academy is organizing an evening unlike any other. This fundraising event, to be held at OC Plaza, is filled with performances by blind or visually impaired students who will play instruments and sing, showing their accomplishments despite their challenges.

Mr. Deihimi and his younger brother, Saeed, were both diagnosed with Retinitis Pigmentosa, a degenerative disease that ultimately leads to blindness, at a very young age. Through considerate and loving instincts of their mother, the two brothers were enrolled in music classes, under the tutelage of the great Iranian pianist and composer, Anoushiravan Rohani. Within a few years, the brothers turned their talents and newfound skills to teaching, while progressing along this musical journey. This translated to giving music instruction to others in the basement of their home. That is where it all started, 40 years ago!

In 2014, Mr. Saeed Deihimi started Beyond Vision Music Foundation (www.beyondvisionmusicfoundation.org) and with the help of Hamid, it has flourished to be the premium provider of free music lessons to students who are blind or visually impaired. The Foundation's mission is to enrich the lives of these students through a specialized music-learning and instruction program at no cost to the students.

It is the Deihimi brothers' strong belief that music can bring a new 'light' and 'color' in the lives of blind and visually impaired. Music can bring joy and inner happiness, replacing some of the darkness those without sight experience. Beyond Vision Music Foundation strives to infuse the magical power of music into the lives of this very special group of students.

The June 3rd fundraising performance, called "Beyond The Darkness II", is second of these fundraising events, presented by Beyond Vision Music Foundation and organized by Irvine Music Academy. It is intended to not only show-case the musical talent of these special students, but to also raise much needed funds in order for the Foundation to continue with its mission and expand its reach to include other individuals with the visual challenges.

The event will be held at OC Plaza (2575 Mc Cabe Way, Irvine) on Sunday June 3rd from 4 till 7 PM. Tickets are \$75. For Tickets and more information, please contact:

- 1) Info@beyondvisionmusicfoundation.org
- 2) Beyond Vision Music Foundation – OC: 949-653-9998
- 3) Beyond Vision Music Foundation – LA: 818-881-8283

And if you cannot attend, you may consider a tax-deductable one-time or monthly donation to support these students by visiting www.beyondvisionmusicfoundation.org and clicking on 'Donate Now'.

You may also consider sponsoring this event! Your tax-deductable sponsorship amount will greatly help this cause, and your name will be showcased at the event. Please contact Beyond Vision Music Foundation at the above numbers for details.

جدول شماره ۲۸

افقی:

- ۱- دفاع فوتبال- خلافتکار- سرخ مایل به
- قهوه‌ای ۲- خوراک- اشعه فرانکفیش- صدای بلند
- ۳- از مزه‌ها- درگذشت- سربند مردان سیستانی
- ۴- از آلات موسیقی غربی- مادر بزرگ- سفارش
- پیش از مرگ ۵- منحنی- شهری در ترکیه
- ۶- سخن درگوشی- بتن مسلح- بازیکن دفاع
- آزاد ۷- سخت سر امروزی- هدیه چهره‌گشایی
- عروس- نیم‌ساعت! ۸- هر فصل کتاب- فداکار-
- صومعه ۹- ضمیر مؤنث عربی- متعلق به خانه-
- مدفن زنده‌یاد قیصر امین‌پور ۱۰- اضافه‌کردن به
- مدت مقرر- درس نگارش- اعلان ۱۱- هنرمند-
- جوینده عاطفه ۱۲- قصه‌گوی سنتی- جمع
- شیء- وسیله‌ای برای شنیدن صدای وسایل صوتی
- ۱۳- خلا- زبانه آتش- زندان مسعود سعدسلیمان
- ۱۴- مجرد- سرکرده- هلیکوپتر ۱۵- از پیامبران
- بنی اسرائیل- تخته زیر ریل- ورزش پایه.

عمودی:

- ۱- دریاچه خشک شده استان فارس- افترا-
- ارجمندی ۲- سواری بر پشت- جریمه‌ها- قسمتی
- از پا ۳- مجموعه تشک و لحاف و بالش- از
- صور فلکی نیمکره شمالی آسمان ۴- بلندی
- اندام- رهبر- غیرواقعی ۵- شاعر دربار سلطان
- سنجر- جانماز- پشت سر ۶- پوست درخت خرما-
- شهری در شهرستان فریدن- مشهور ۷- شهری در
- استان زنجان- نویسندگی- نشانه مصدر جعلی
- ۸- فیلمی ساخته استیون اسپلبرگ- ماده مخدر
- تریاک- نخستین شهید مسلمان ۹- فریبنده‌زاد و

فریبا بمیرد- زیرک- از جهات اربعه ۱۰- ششمین
خلیفه اموی- بی‌موقع- پدر عرب ۱۱- از الفبای
فارسی- سیمی با مقاومت الکتریکی زیاد در برخی
وسایل برقی- اسب تندرو ۱۲- اسبابی برای رسم
خط عمود- دارنده- مفلوج ۱۳- منصوب شدن به
شغلی- تشریفات آزاردهنده ۱۴- قرض- میوه آماده
چیدن- کاربرد ۱۵- بله آلمانی- رودی در همدان-
سازمان توسعه صنعتی سازمان ملل متحد.

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

حل جدول شماره ۲۷

۱	ز	م	ز	م	و	ی	ن	چ	س	ن	ر	ت	ک
۲	ن	ت	ح	ا	ض	ر	ی	ت	ا	ج	م	ح	ل
۳	م	ر	ن	ف	ع	س	ت	و	ن	ت	ی	م	
۴	م	ا	و	ا	ت	ا	ن	و	د	ک	ا	ت	ب
۵	ب	ا	ط	ر	ا	ف	ن	ن	ک	ی	ن	ی	
۶	س	ح	ر	ا	ب	ب	ا	ر	ا	ب	و	ل	ا
۷	ن	ر	و	ن	د	ر	ج	ا	م	و	ل	ن	
۸	ج	م	ک	ا	ل	ه	ب	ر	د	ا	ر	ج	ب
۹	ا	ن	و	ا	ع	ا	و	ر	د	و	ا	ر	
۱۰	ک	ن	و	ن	ی	س	ر	س	ا	م	ر	ن	و
۱۱	ن	م	ا	ن	د	ن	ک	ا	ب	و	ن		
۱۲	گ	ل	ی	م	ر	ق	ب	ا	ن	ا	د	ی	ه
۱۳	ا	ب	د	ز	ا	ر	ی	ک	ر	ک	ی	ن	
۱۴	و	ا	ی	ف	ا	ی	ن	ر	ی	ک	و	گ	ز
۱۵	ر	ب	ف	ل	و	ر	ا	ن	س				

جدول سودوکو

		۸		۵	۱	۶
۹		۶	۸	۱		
		۷	۳		۵	۲
	۸		۶			۵
۵	۷		۹		۳	۴
۶				۳		۲
۸		۵		۶	۷	
			۹	۷	۲	۱
۷		۹	۴		۳	

**“کجایی قیصر”
مهدی عزیزاده فخرآباد**



فرمون با ناراحتی جلوی دکانش ایستاده بود و با اخم به مردمی که از آنجا رد می شدند نگاه می کرد. شاگردش گفت: انشالله که خوب می شوند اوستا! تشریف بیاورید داخل!

فرمون جواب شاگردش را نداد. مادرش مریض احوال بود و صبح که از خانه بیرون زده بود حال خوبی نداشت. برای همین هم اعصابش خورد بود.

فرمون به شاگردش نگاهی انداخت و با عصبانیت گفت: بجنب دیگر بچه! تا شب که وقت نداریم.

شاگرد فرمون می دانست فرمون عصبانی و ناراحت است. نمی خواست بهانه دست فرمون بدهد پس چشمی گفت و دوید تا کارها را راست و ریست کند.

موبایل فرمون زنگ خورد. فرمون به صفحه موبایلش نگاهی انداخت و تا دید از خانه است سریع دکمه سبز را فشار داد و گفت: الو!

صدای زن همسایه آمد که گفت: الو سلام! آقا فرمون! سلام!

- حال ننه تون به هم خورده! سریع خودتان را برسানید.

- چی گفتی! حال ننه من به هم خورده؟

دیگر نفهمید چه کار دارد می کند. سریع کلاهش را روی سرش گذاشت و به راه افتاد.

توی راه با خودش غرغر می کرد و از دست زمانه می نالید.

- آخر ننه! پول برق بدم پول گاز بدم پول قبض تلفن بدم پول چی بدم؟ کدامشان را بدهم؟ فقط قبض روح برام نمیداد. وگرنه همه چیز برام میاد. توی این زمونه که مردمشون گرگ صفتند و هر آدم خوبی برایشون مثل گوسفند میمونه از کجا پول جور کنم؟ از کجا پول بیارم که خرج دوا درمون تو کنم؟ ننه مان هم که هستی و حاضرم خودم نباشم تا تو باشی. آن از علی پلنگ که پولم را خورد. آن از پسرخاله که همیشه دستش جلوی من دراز است. آن هم از دایی. چه بگویم از قیصر که توی زندان است و خرج او هم افتاده روی دوش من! چکار کنم ننه! چکار کنم.

اینها را می گفت و سرش را چسبانده بود به جاده و به آدمهایی که رد می شدند نگاه می کردند. کم کم خانه شان از دور دیده شد. چند نفری از همسایه ها جلوی خانه جمع شده بودند. قبل از اینکه او برسد ننه اش را سوار ماشین یکی کرده بودند و به بیمارستان برده بودند.

فرمون پرسید: کدام بیمارستان است؟

- بیمارستان امدادی!

سریع سوار ماشینی شد و به طرف بیمارستان به راه افتاد. توی راه باز هم غرغر می کرد. حالا دلواپسی برای مادرش هم به آن اضافه شده بود.

وقتی به بیمارستان رسید خودش را سریع انداخت داخل و از پرستار سراغ مادرش را گرفت.

پرستاره پرسید: شما چکارشان می شوید؟

- من پسرشم!

- حالشان زیاد خوب نیست. باید این داروها را برایشان تهیه کنید.

فرمون دوید بیرون. به طرف داروخانه به راه افتاد و فیش و نسخه را داد به داروخانه چی! چند دقیقه بعد داروها را برایشان فرستادند به اتاقشان.

فرمون پرسید: پولش؟

جواب دادند. آخر حساب می کنی.

تا صبح نشده بود حال مادرش بهتر شده بود.

فرمون از مادرش پرسید: چطوری ننه؟

مادرش جواب داد: خوبم پسر! بهترم!

بعد یاد پول دوا و درمان افتاد و از فرمون پرسید: خرچمان چقدر شد؟

فرمون لبخندی زد و گفت: نگران نباش!

نمی خواست نگرانش کند. بدبختی مریضش کم بود این هم اضافه میشد دوباره حالش بد میشد.

چند ساعت بعد دکتر وارد اتاق شد و دست ننه اش را گرفت.

گوشی اش را برداشت و معاینه اش کرد. بعد گفت زبانش را بیرون بیاورد و در آخر گفت: خوب است! حالش خوب است. می تواند برود.

و رو به فرمون کرد و گفت: به خیر گذشت. اما از این به بعد بیشتر مواظبشان باشید.

فرمون سرش را تکان داد و "چشمی" گفت. همیشه مواظب ننه اش بود. نیازی به توصیه دکتر نداشت.

پرستار جلو آمد و به فرمون گفت: شما بروید به حسابداری و کارهای ترخیص مادرتان را انجام بدهید.

دل فرمون هری ریخت پائین. یاد قیصر افتاد که همیشه کمک حالش بود. دو تا برادر بودند که هوای مادرشان را داشتند. اگر قیصر بود یک دست راست همیشه باهانش همراه بود.

به طرف حسابداری به راه افتاد و وقتی نوبتش رسید از حسابداری پرسید: چقدر می شود؟

حسابدار جواب داد: الان قبض می دم خدمتون!

وقتی قبض هزینه بیمارستان را به دستش دادند انگار دنیا روی سرش خراب شد. نفسش گرفت. دستش را به دیوار

تکیه داد تا نیفتد و با ناراحتی فریاد کشید:

قیصر کجایی که داداشتو کشتند...!!!



طرز تهیه سالاد رژیمی گل کلم و تن ماهی



تهیه یک سالاد رژیمی خوشمزه و سالم
بخورید و لذت ببرید. طرز تهیه سالاد رژیمی
گل کلم و تن ماهی ، یک سالاد پر خاصیت و
سالم.

مواد لازم:

گل کلم کوچک	۱ عدد
تن ماهی	۴ قاشق غذاخوری
زیتون سبز	۸ عدد
نخود فرنگی	۴ قاشق غذاخوری
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون هر کدام	۱ قاشق غذاخوری
ذرت	۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

ابتدا گل کلم را خرد کنید ، داخل قابلمه مقداری
آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید و
پس از اینکه به جوش آمد گل کلم های خرد شده
را اضافه کنید و به مدت ۱۰ - ۱۵ دقیقه اجازه
دهید داخل آب نمک بجوشد.

گل کلم ها را پس از این مدت زمان با آب سرد
خوب آبکشی کنید و کناری بگذارید تا آب اضافی
اش برود.

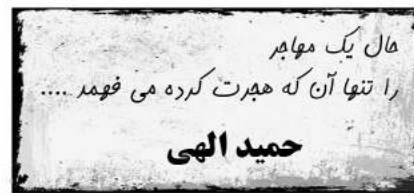
لفل دلمه ای را خلالی خرد کنید ، هسته های
زیتون ها را بگیرید .

لفل دلمه ای خرد شده ، زیتون ها ، گل کلم پخته
، ذرت ، نخود فرنگی پخته و تن ماهی را باهم
مخلوط کنید ، سالاد را در ظرف بریزید و مخلوط
سرکه و روغن زیتون را روی آن بدهید و سرو
نمایید.

آیا می دانید که؟

آیا میدانید : سرود اصلی کشور یونان متشکل از ۱۵۸ بیت میباشد.
آیا میدانید : تمساح ها قادرند آرواره های خود را با نیروی ۱۳۰۰ کیلو
گرم ببندند.
آیا میدانید : یک گاو بطور متوسط سالانه ۲ هزار و ۳۰۰ گالن شیر تولید
میکند.
آیا میدانید : سگهای شهری بطور متوسط ۳ سال بیشتر از سگهای
روستایی عمر میکنند.
آیا میدانید : در امریکا سالانه ۱۵ نفر بر اثر گاز گرفتگی توسط سگها جان
خود را از دست میدهند.
آیا میدانید : ۷۰٪ فقرای جهان را زنان تشکیل میدهند.
آیا میدانید : نور خورشید ۸/۵ دقیقه طول میکشد تا به زمین برسد.
آیا میدانید : خودروسازی بزرگترین صنعت در جهان میباشد.
آیا میدانید : در هر ۲ هفته یک زبان در جهان منقرض میگردد.
آیا میدانید : ون گوگ در طول حیات خود تنها یکی از نقاشیهای خود را
بفروش رساند.
آیا میدانید : گربه های خانگی ۷۰٪ وقت خود را در خواب سپری میکنند.

هر چیزی را فراموش می کنی . بکن . آوازه های سرزمین مادری را فراموش نکن . همان ها که تو را وصل می کند به نامریی ترین سرزمین پایدار جهان . قطعا بهشت نیست یا حتی شبیه آن . که بهشت پایان مردگان است . و سرزمین آوازه های مادری تنها امتداد جهان زندگان .



یک تکه آرامش ؛ یک تکه تشویش ؛ یک تکه بی قراری ؛ یک تکه قرار ؛ هزار تکه شده است این قطعات آینه ی دل و ذهن ، چیزی شبیه به انتهای همان تالار آینه ؛ اما نه در هندسه ی شبیه به آن ؛ در قامت غارهای که درست شبیه سقف علیصدر دلم را به عمیق زمین راه می برد .

چهار فنجان سفید روی میز . دو چای سبز با طعم نعنا یکی خالی و یکی نیمه نوشیده و یک فنجان چای سیاه داغ و بخارآلود و یکی تمام تمام نوشیده . در پی چهار ساعت کار . دو ساعت خوب . دو ساعت بی فایده . تلفن زنگ می زند . در حال شستن لیوانها بی آن که تلفن را بر دارم می شنومش.....

جهان به یکباره آباد نمی شود . اما به یک باره ویران می شود . ویرانی همیشه بیش از آن که مستلزم زمان باشد مستلزم نیرو است . اما ساختن مستلزم نیرو / برنامه / استمرار / زمان است . این قاعده ی به ظاهر بدیهی است . اما در عمل همین بدیهی ساده فراموش می شود . برساختهای فردی ما نسبتی طولانی با عمر و امتداد فردی ما در بستر تاریخی خودمان دارد . راهی برای عبور از ویرانی نیست جز یکپارچگی قطعات درونی و بیرونی نیروهای متناقض و سیال ماندن بر همین قطعات سخت دیرپاب .

پسرك خوشنود شربت هاي نذري توي سيني . دخترک لبخند زنان از شربت های توي سيني . و اندوه کرخت می شود وقتی جهان نگاهی فارغ از تجسد جنسیت ، ممکن محال عشق را به خیال بافی کودکانه حتی لحظه ی بدل به واقعیتی میان چشمها کند .

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 سویی زمان زنی دهانش را نیمه باز می کند برای نوشیدن صورت آرام فرزندش .

کهنه می شود . زیاد که می ماند روی دم . می شود چیزی با خصلتی فرو رفته در طعمی غریب . چیزی که غلظت رنگ و عطرش مثل غلظت دانستگی ات از تلخی های یک آدم ، یک زندگی بالا رفته است چای تازه دم کن آقا ... زندگی ، دانستگی ، کهنگی چای و " غلظت تلخی " که همیشه مدامند و مگر ... چای تازه دم کن

فراموش می کنیم . روی چه لبه های از تاریکی رفته ایم و بیرون آمده ایم . فراموش می کنیم که یک به یک آرزوهایمان روز به روز دور و رنگ پریده می شوند و آرزوهای دیگر جایشان را پر میکنند . فراموش می کنیم . روزهایی را که هنوز بی آن که شکل چیزی را بدانیم توی آن شیرجه می زدیم . فراموش می کنیم چون فراموش کردن را بهتر از هر چیزی یافته ایم . همیشه فراموشی راه خوبی است . شاید بهترین راه برای این که دوباره قانون چرخش را از طبیعت به یاد بیاوریم . درختی تنها درون همه ی ما هر سال قطور تر می شود . درختی درست روئیده در وسط سینه ی بلند آرزوهایمان . درختی که هیچ چیز را فراموش نمی کند . اما باز هم سبز می شود...

در طبقه دوم خانه ات توي کابینتي چوبي که سي سال پيش خودت درهائيش را طراحي کرده اي ، دو استکان شیشه ی می آوری بیرون . در پی قوطي چاي که چيزي نمانده به تمام شدنش . قوطي فلزي زيبا . راستش نه آنقدر زيبا ، اين که توي دستهاي بزرگ تو جا خوش کرده اند ، زيبائيش می کند ، مي گويي سناريويي دو فيلمم مانده و بي تاب پيدا کردن بازيگر نقش اولش . مي دانم ژوليت بهترين آدم اين سناريو است ، يكسال است هر که را جاي او گذاشتم ، همه چيز قلبي مي شد ، خودم باورش نمي کردم ، چطور مي خواهم بيننده ام باورش کند ، مي گويي : "مي داني حميد تا چيزي رو خودت باور نداري انتظار نداشته باش کسي باورش کند . " اين رو مي گويي و با کبريتي زير کتري قديمي و اصيل و خوش فرمت را روشن مي کنی . کتري که هنوز در ذهن من روشن است هر شب . دو سال است هر شب با تو تا خود صبح چاي ميريزم و و تدوين و ادیت می کنیم و عکسها و فيلم هایت را و تو هنوز نگران فيلم نامه ی بعديت که هيچ وقت تمام نشد... و تمام شعرها و هايکوهايت رو ميز چوبي ، کنار باد و برگ .



می‌خواهم و می‌خواستمت، تا نفسم بود
عشق تو بسم بود، که این شعله بیدار
آن بخت گریزنده دمی آمد و بگذشت
غم بود، که پیوسته نفس در نفسم بود
دست من و آغوش تو، هیئات، که یک عمر
تنها نفسی با تو نشستن هوسم بود
بالله، که بجز یاد تو، گر هیچ کسم هست
حاشا، که بجز عشق تو، گر هیچ کسم بود
سیمای مسیحایی اندوه تو، ای عشق
در غربت این مهلکه فریاد رسم بود
لب بسته و پر سوخته، از کوی تو رفتم
رفتم، به خدا گر هوسم بود، بسم بود
فریدون مشیری

وقتی دل سودایی می‌رفت به بستان‌ها
بی خویشتنم کردی بوی گل و ریحان‌ها

که نعره زدی بلبل که جامه دریدی گل
با یاد تو افتادم از یاد برفت آن‌ها

ای مهر تو در دل‌ها وی مهر تو بر لب‌ها
وی شور تو در سرها وی سر تو در جان‌ها

تا عهد تو در بستم عهد همه بشکستم
بعد از تو روا باشد نقض همه پیمان‌ها

تا خار غم عشقت آویخته در دامن
کوته نظری باشد رفتن به گلستان‌ها

آن را که چنین دردی از پای دراندازد
باید که فروشوید دست از همه درمان‌ها

گر در طلبت رنجی ما را برسد شاید
چون عشق حرم باشد سهل است بیابان‌ها

هر تیر که در کیش است گر بر دل ریش آید
ما نیز یکی باشیم از جمله قربان‌ها

هر کاو نظری دارد با یار کمان ابرو
باید که سپر باشد پیش همه پیکان‌ها

گویند مگو سعدی چندین سخن از عشقش
می‌گویم و بعد از من گویند به دوران‌ها

شبنم اجل سعدی

چو بستی در بروی من به کوی صبر رو کردم
چو درمانم نبخشیدی به درد خویش خو کردم

چرا رو در تو آرم من که خود را گم کنم در تو
به خود باز آمدم نقش تو در خود جستجو کردم

خیالت ساده دل تر بود و با ما از تو یک رو تر
من اینها هر دو با آئینه دل روبرو کردم

فشردم با همه مستی به دل سنگ صبوری را
ز حال گریه پنهان حکایت با سبو کردم

فرود آی عزیز دل که من از نقش غیر تو
سرای دیده با اشک ندامت شست و شو کردم

صفائی بود دیشب با خیالت خلوت ما را
ولی من باز پنهانی ترا هم آرزو کردم

ملول از ناله بلبل مباش ای باغبان رفتم
حلالم کن اگر وقتی گلی در غنچه بو کردم

تو با اغیار پیش چشم من می‌در سبو کردی
من از بیم شماتت گریه پنهان در گلو کردم

حراج عشق و تاراج جوانی وحشت پیری
در این هنگامه من کاری که کردم یاد او کردم

ازین پس شهریارا ما و از مردم رمیدن‌ها
که من پیوند خاطر با غزالی مشک مو کردم

"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

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 😊😊😊

خبرنگار: چرا قبل از هر بازی به حمام می روی؟
فوتبالیست: برای اینکه گل‌های تمیز بزوم!!!!



یک نفر میره تو جنگل میگه من شیروپلنگ می خورم! یکدفعه شیره نعره میکشه طرف میگه: گاهی وقت ها غلط زیادی هم می خورم.



یک نفر میره خواستگاری. ازش می پرسند چه کاره ای؟ خجالت میکشه بگه قصاب، میگه لوازم یدکی گوسفند دارم!



از یک نفر می پرسند یه میوه خوشمزه، آبدار و شیرین را نام ببر؟
میگه: خیار!

به او می گویند: خیار کجاش آبدار و شیرینه؟
جواب میدهد: با چایی شیرین بخوری، نظرت عوض میشه!



یک نفر از دوستش می پرسد: تو کجا به دنیا اومدی؟ دوستش جواب میدهد: تو بیمارستان.
سوال می کنه: آخی! مریض بودی؟



سه نفر میرن دزدی! صابخونه بیدار میشه و دزدها هر کدوم می روند تو یه گونی قایم می شوند! صابخونه میاد و به گونی اول لگد میزنه... اولی صدای نون خشک در میاره! به دومی لگد میزنه... دومی صدای گردو در میاره! به گونی سوم لگد میزنه... هیچ صدایی در نمیاد... دوباره محکم تر لگد میزنه... باز صدا نمیده؟! دفعه سوم که لگد میزنه سومی با عصبانیت میاد بیرون میگه بابا... آرده، آرد... آرد صدا نداره! میفهمی؟



یک نفر شبها زود می خوابیده، دوستش ازش می پرسه: چرا زود می خوابی؟
جواب میدهد: دیدم من که نمی تونم صبحها زود بیدارشم، گفتم اقلا شبها زود بخوابم!



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



*Music is the universal
language of mankind*

آموزش رایگان موسیقی
برای نابینایان

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 کوبین
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید