



دو هفته نامه

خواباندنی ها

سال دوم

شماره ۲۹

می ۲۰۱۸



ناصر  
ملک مطیعی



# 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**

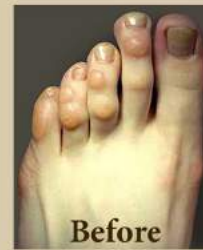
**Stem Cell Injection**



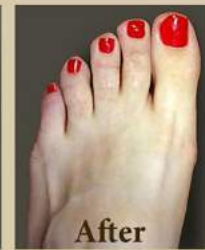
Before



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**





قیصر کجایی که قانون را کشتند.  
به بهانه غروب هنرمند بزرگ سینمای ایران  
ناصر ملک مطیعی

در زمانه ای که در صنعت سینما، فیلم های دادگاهی گل کرده بود و دوربین های سینمایی محاکم قضایی را به چالش می کشیدند تا ایرادها و کم و کاستی های آن را مطرح کرده تا با رفع ایرادها و نقصانها، جایگاه های قضاوت را به عالی ترین درجه عدالت برسانند، فیلم قیصر تشویق به اقدام احساسی بر پایه قضاوت شخصی و تکیه بر تجهیزات آشپزخانه ای نمود تا عاملی برای بازماندن کودک نارس محاکم قضایی و دادگستری از رشد و نمو باشد.

پس از اکران فیلم قیصر، موج قیصر گرایی با پوشیدن کفش های پاشنه خوابیده و انداختن کت بر روی دوش و راه رفتن با زانوان نیمه خمیده و احتمالاً چاقویی در جیب باب شد. در دبیرستان ها نیز دانش آموزان ضمن ادای قیصر، خودکارشان را به شکل چاقو در دست می گرفتند که برای اجرای شخصیت قیصری در آینده تمرین کرده باشند.

چند سالی نگذشت که تصمیمات شخصی و قضاوت های احساسی تمامی زیرساخت های کشور را زیر و رو کرد و فریاد های کجایی که داداشت رو کشتند صداهای دیگری را که می توانست قضاوت عادلانه ای را به دنبال داشته باشد را خاموش کرد. قیصر به آمریکا رفت. همانجایی که کارگردانان سینما به جای درگیری های شخصی، دادگاه های عادلانه را به نمایش گذاشته بودند. پس از آن او هرگز به فکرش هم خطور نمی کرد که بتوان در امریکا چاقو در دست بگرداند و فریاد زنان به دنبال حق اش راه بیفتد. فرمان، برادر قیصر در ایران ماند و خاکسپاری عدالت را با فریادهایی از همان جنس قیصرانه شاهد بود و سالها برای از دست دادنش آه کشید. بدون شک فرمان حرف های زیادی برای گفتن داشت اما فرصت و امکان آن در جامعه ای که از عدالت تهی باشد فراهم نیست. حتما او می توانست در شرایطی که قانون حاکم باشد حرف های خود را بزند. در شرایطی که دادگاهها با فاصله گرفتن از قضاوت های شخصی و با استفاده از قانون اعتبار می گیرند.

ناصر ملک مطیعی، روانش شاد و یادش گرمای باد مشتاق فروهر



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

**No monthly payment**  
**No shipping cost**  
**Full access**

**\$339**

**(949) 291 - 4800**

**با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.**

**دسترس آسان به تلویزیون های:**

کانال های فارسی  
کانال های تاجیک  
کانال های ترکی  
کانال های عربی  
و ده ها  
کانال دیگر

**GLWIZ Distributor در اورنج کانتی**



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](mailto:immigrantsleadup@gmail.com)

[www.immigrantsleadup.org](http://www.immigrantsleadup.org)

[www.rahnamayemohajer.org](http://www.rahnamayemohajer.org)



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

## رفع نیازهای مهاجرتی

راهنمای مهاجر به قصد کمک به مهاجران ایرانی  
با هزینه بسیار پائین خدمات زیر را ارائه می دهد

(Green card)

درخواست گرین کارت

(Citizenship)

درخواست سیتیزن شپ

(Travel Document)

تراول داکيومنت

(Reentry Permit)

پاسپورت سفید

(Advance Parole)

اجازه ورود

کلیه خدمات در ارتباط با اداره مهاجرت





Allen Ekbatani  
مشاور رسمی امور مهاجرت  
Certified Immigration Consultant

(بخش چهارم)

مهاجرت، مهاجر، و چالش‌های پیش رو

ادامه مطلب در شماره آینده منتشر خواهد شد



به پسران خود شنا، تیراندازی، رفتار درست با جنس مخالف، سختکوشی اقتصادی، "پات بو میده تا من نکفتم خودت برو بشور" و "پسته مال همس تمومش نکن" را بیاموزید.

یک روز شما هم به سن و سال من می رسید و درست مثل حالا این روزهای من حسرت می خورید برای روزهایی رو که می شد صرف دوست داشتن و مهربانی و حرف زدن و معاشرت و عشق و دیدن زیبایی های دنیا کنید، و پای نقرتهای پوک دنیای پوچ حرامشان کرده اید. انگشت حسرت به دندان می گزید و از هر تار سپید مو درد می کشید و هر هوای خنک اردیبهشت را هزار بار می بوسید و می دانید چه اردی بهشت ها که از گفتن رفته، از بس که درگیر جنون حسادت و خشم و آزردن دیگران بوده اید، فقط برای ماندن در بازی مزخرف "انا خیر منه". من از همه بهترم ....

آخ آدمیزاد. آدمیزاد ساده. عمرت کوتاه است و ضعفی است بی شمار. تا یاد بگیری خودت را و دنیا را و آدمها را، حضرت مرگ آمده با جام شوکران به دستان استخوانیش که بنوش، برویم. بنوش و برو که ان الانسان لفی خسر. حالا منم و خرداد و دریغ از همه روزهای عمرم که می شد عاشق ترین مرد شهر باشم و چشم بر توت فرنگی لبان حضرت زن بستم و خواستم مشغول غرورم باشم. مثل همه عمرم، مثل همین حالا...

تازگی کشف کردم مادرم برای هر کار ساده ای که می کنم ازم تشکر میکنه و غافلگیر میشه. مثلا امروز رفتم لامپ دستشویی رو که سوخته بود عوض کردم، دوساعت تعریف می کرد ازم. میگفت چه راحت عوض کردی لامپ رو!!! قشنگ معلومه از نظر مامانم من یه شامپانزه نادون نفهم بی عرضه ام، از همینا که باسنشون سرخه و قدیما تو باغ وحش پارک ارم هم بود. همین که از این دیوونه های دوره گرد نشدم، ازم راضیه.

و چقدر هم خوبه که نمیدونه هرشب من - پسر نابغه و کاردرستش - یکی از همون دیوانه های دوره گردم....

چار روز دیگه که رییس جمهور دنیا بشم، همه سلاح های کشتارجمعی رو ممنوع میکنم. قبل از همه، لباسای دکولته رو جمع میکنم، می سوزونم! حیف که نمیشه بیشتر توضیح بدم.

همیر سلیمی .....

من یه عالمه پیرهن دارم. می فهمی؟ من اصلا پیرهن چارخونه بنفش دوست ندارم. می فهمی؟ من اصلا پیرهن برنر خریدن رو خریدت می دونم، وقتی میشه با همون پول چهارتا پیرهن بخری. می فهمی؟ من اصلا حوصله خرید کردن ندارم این روزا. میفهمی؟ من فقط رفته بودم یه جفت جوراب بخرم، چون کفشم پشت پامو زخم کرده بود. می فهمی؟

ولی اون فروشنده لعنتی که گفت فکر میکنم این پیرهن خیلی بهتون بیاد امتحانش کنین خیلی خوشگل بود، هم خودش هم صداش. می فهمی؟ نمیشد بهش بگم نه. می فهمی؟ همین که باهاش ازدواج نکردم خیلی مردونگی کردم. می فهمی؟

صبح هنوز چشمام وا نشده بود یه خانومی زنگ زد گفت جناب کپسول آتش نشانی نمی خوانی؟ صداش اصن بس بود برای امید به زندگی، مخصوصا اونجاش که به من گفت جناب. یعنی میخواستم باشم خونه رو آتیش بزنم که کپسول لازم بشیم، ولی گفتم نه ولش کن، پول هم نداریم شرمنده مردم میشیم. اینه که گفتم خیر خانم، لطفا شماره من رو حذف کنید از لیست شماره هاتون. گفت چشم، قطع کرد.

از اون ور ساعت سه و چهار هم گوشی نیمه چون طفلیم رو بردم تعمیر، آقای تعمیرات گفت این فیشو ببر صندوق. رفتم صندوق، دیدم اوه اوه. یه صندوقدار دارن یوزپلنگ. ترکیب هیکل کیم کارداشیان و سختکوشی مرحوم اوشین. هیچی دیگه، یاد آموزه های گرانبهای دوستان فیسبوک افتادم - نگاه جنسیتی خراست و اینا - سرمو انداختم پایین، هفت تا تف به این ور هفت تا تف به اون ور انداختم که شیطون گولم نزنه.

میخوام بگم یه روزایی چند تا امتحان باید پس بدی. امتحان صوتی و تصویری. سخت میگذره به ما مردهای مظلوم و بی پناه ایرانی

یک راهی کاش بود تا بتونیم غم رفقا مون رو به جون بخریم. غم عزیزای دلمون رو. غم اون دردونه ای که دور مونده، و لابلای واژه های غمگینش دلتنگی داره بیداد میکنه. کاش یه راهی بود که اشکهای یک نفر رو با مهر و نوازش از بگیری وبه جاش بتونی کاری کنی که بخنده و لبخندهای شیرینش رو مثل گوشواره بندازی به گوش دنیا ...

چقدر دنیا بزرگه وقتی از کسی که دوستش داری دور میفتی. و چقدر تنگ و تاریکه وقتی تنهای تنهای و زورت به غمهاست نمیرسه....





salesforce

**CRM**  
Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری  
طراحی پلاقرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس  
اجرا و کنترل پلاقرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس  
طراحی وب سایت دینامیک  
ثبت داین و هاست  
تبلیغ در کوکل باحکک بایزینس شما

**1-949-310-8110**

**باب اول حکایت نهم**  
**گلستان سعدی**



یکی از ملوک عرب رنجور بود در حالت پیری و امید زندگانی قطع کرده که سواری از در درآمد و بشارت داد که فلان قلعه را به دولت خداوند گشادیم و دشمنان اسیر آمدند و سپاه و رعیت آن طرف بجملگی مطیع فرمان گشتند. ملک نفسی سرد بر آورد و گفت این مژده مرا نیست دشمنانم راست یعنی وارثان مملکت.

بدین امید به سر شد دریغ عمر عزیز  
که آنچه در دلم است از درم فراز آید  
امید بسته بر آمد ولی چه فایده زانک  
امید نیست که عمر گذشته باز آید  
کوس رحلت بکوفت دست اجل  
ای دو چشم وداع سر بکنید  
ای کف دست و ساعد و بازو  
همه تودیع یکدگر بکنید  
بر من اوفتاده دشمن کام  
آخر ای دوستان گذر بکنید  
روزگارم بشد بنادانی  
من نکردم شما حذر بکنید

ملوک: پادشاهان  
رنجور: آزرده؛ دردمند  
بشارت: مژده؛ خبر خوش؛ خبر مسرت آور.  
دولت: اقبال، بخت، طالع  
رعیت: عامه مردم.  
بجملگی: همگی  
مطیع: اطاعت کننده؛ فرمان بردار.  
ملک: پادشاه  
وارث: ارث برنده؛ میراث بر.  
دریغ: افسوس؛ حسرت.  
وداع: بدرود گفتن؛ خداحافظی  
کوس: دهل، طبل، نقاره  
رحلت: کوچ؛ سفر. مرگ  
اجل: زمان مرگ؛ مرگ.  
تودیع: وداع گفتن؛ وداع کردن؛ بدرود گفتن.  
گذر: گذشتن  
حذر: پرهیز کردن.

**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

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

ایمیل: [khondaniha@khondaniha.com](mailto:khondaniha@khondaniha.com)  
وب سایت: [WWW.khondaniha.com](http://WWW.khondaniha.com)

مقالات رسیده  
مسترد نمیشود

## مدیر شرکت و راکفلر

مدیر شرکتی روی نیمکتی در پارک نشسته بود و سرش را بین دستانش گرفته بود و به این فکر می‌کرد که آیا می‌تواند شرکتش را از ورشکستگی نجات دهد یا نه. بدهی شرکت خیلی زیاد شده بود و راهی برای بیرون آمدن از این وضعیت نداشت. طلبکارها دائماً پیگیر طلب خود بودند. فروشندگان مواد اولیه هم تقاضای پرداخت بر اساس قراردادهای بسته شده را داشتند.

ناگهان پیرمردی کنار او روی نیمکت نشست و گفت:  
«به نظر میاد خیلی ناراحتی.»

بعد از شنیدن حرف‌های مدیر، پیرمرد گفت:  
«من می‌تونم کمکت کنم.»

نام مدیر را پرسید و یک چک برای او نوشت و داد به دستش و گفت:  
«این پول رو بگیر. یک سال بعد همین موقع بیا اینجا و اون موقع می‌تونی پولی که بهت قرض دادم رو برگردونی.»  
بعد هم از آنجا دور شد.

مدیر شرکت در حال ورشکستگی، یک چک ۵۰۰۰۰۰ دلاری در دستش دید که امضای جان دی. راکفلر داشت، یکی از ثروتمندترین مردان روی زمین.  
با خود فکر کرد:

«حالا می‌تونم تمام مشکلات مالی شرکت رو در عرض چند ثانیه برطرف کنم.»

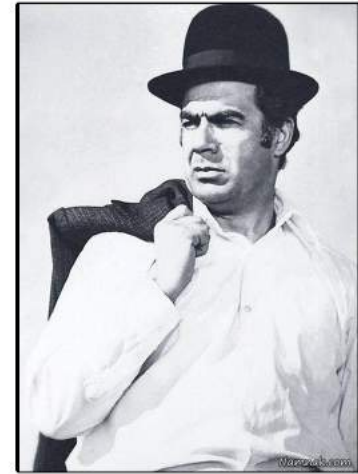
اما تصمیم گرفت فعلاً چک را نقد نکند و آن را در جای امنی نگه دارد. همین که می‌دانست این چک را دارد، اشتیاق و توان تازه‌ای برای نجات شرکت پیدا کرد. توانست از طلبکاران برای پرداخت‌های عقب‌افتاده فرصت بگیرد. چند قرارداد جدید بست و چند سفارش فروش بزرگ دریافت کرد. در عرض چند ماه توانست تمام بدهی‌ها را تسویه کند و شرکت به سودآوری دوباره رسید.

دقیقاً یک سال بعد از اتفاقی که در پارک برایش پیش آمده بود، با چک نقد نشده به پارک رفت و روی همان نیمکت نشست.

راکفلر آمد، اما قبل از این که بخواهد چک را به او بازگرداند و داستان موفقیتش را برای او تعریف کند، پرستاری آمد و راکفلر را گرفت و فریاد زد: «گرفتمش!» بعد به مدیر نگاه کرد و گفت:

«امیدوارم شما را اذیت نکرده باشد. این پیرمرد همیشه از آسایشگاه فرار می‌کند و به مردم می‌گوید که راکفلر است!»

مدیر تازه فهمید این پول نبود که شرایط او را تغییر داد؛ بلکه اعتماد به نفس به وجود آمده در او بود که قدرت لازم برای نجات شرکت را به او داده بود.



ناصر ملک‌مطیعی دیپلم رشته تربیت بدنی دانش سرای عالی تهران بود و قبل از آن که به سینما راه یابد، معلم ورزش دبستان‌های تهران بود. او پس از ورود به سینما و کسب محبوبیت، به فعالیت در تئاتر و دوبله فیلم نیز پرداخت. ناصر ملک‌مطیعی با ایفای شمار زیادی از نقش‌های ماندگار سینمای ایران به چهره‌ای معروف و مشهور در میان ایرانیان تبدیل شده است و با وجود سال‌ها خانه نشینی اجباری در میان نسل جوان هم طرفداران بسیار دارد.

ناصر ملک‌مطیعی متولد سال ۱۳۰۹ در تهران بود و نخستین نقش مهمش را در سینما در فیلم «ولگرد» در سال ۱۳۳۱ بازی کرد. او پس از آن تا سال‌ها در اوج محبوبیت بود و عموماً در پوشش کت و شلوار و کلاه مخملی به عنوان یکی از سمبل‌های جوانمردی در سینمای ایران شناخته می‌شد. او پس از انقلاب ۱۳۵۷ در ایران ماند اما هیچ‌گاه اجازه کار پیدا نکرد تا این که پس از ۳۵ سال به او اجازه دادند در حد چند دقیقه یک نقش فرعی را در فیلم سینمایی «نقش نگار» بازی کند.

زمستان سال گذشته دو برنامه از صداوسیما جمهوری اسلامی او را دعوت کردند و مصاحبه‌ای با ستاره سینمای ایران ترتیب دادند اما این مصاحبه‌ها هرگز اجازه پخش پیدا نکرد. بهزاد فراهانی بازیگر پیش‌کسوت سینما و تئاتر در واکنش به این اتفاق گفته بود: «ناصر ملک‌مطیعی پدر سینمای ایران است و اگر ما این نامهربانی را در حق این مرد می‌کنیم مشکل از ماست، باید حرمت این مرد را داشته باشیم. این که تحت چه شرایطی و اعمال سیاست‌هایی، جلوی این شخصیت را گرفتیم و اگر نگذاشتیم سال‌هایی از زندگی‌اش را خوشبخت زندگی کند، این مشکل ماست.»





## آینه و گلاب در آیین ایرانیان:

در جشنهایی مانند نوروز و مهرگان و... ایرانیان در هنگام رفتن به پیشواز میهمانان خود، نخستین چیزی که به آنها تعارف میکنند؛ آینه، گلاب و نقل است. این سنت کهن نشان از باورهای ایرانیان راستین دارد.

آینه: ایرانیان پر مهر ترین مردم جهان اند. آنها بر طبق باورهای اوستا، نیکی را برای همگان میخواهند و طبعاً برای میهمان خود نیز خواستار نیکی و اشویی هستند. آنها باور دارند که بهترین هدیه ای که میتوان به میهمان تازه وارد داد، دیدن چهره زیبای آریایی خودش در آینه است. برای همین در روزهای جشن، نخستین چیزی که به میهمان پیشکش میشود، آینه است.

گلاب: پراکندن بوی خوش از سنتهای کهن ایرانی است که به فرهنگهای دیگر نیز منتقل شده. اگر به نیایشگاه های زرتشتی رفته باشید میبینید که بوی خوش عود و کندر و اسپند، شما را مست میکند و حسی آرامش بخش به شما میدهد. تعارف کردن گلاب به میهمان تازه وارد نیز نوعی پیش کش کردن بوی خوش به او است.

نقل: نقل که نوعی شیرینی سفید و خوشبو است نیز بعنوان شیرین کامی به میهمان تازه وارد پیشکش میشود.

## جشن خوردادگان

همانگونه که میدانیم، نیاکانمان برای چهار عنصر تشکیل دهنده این گیتی که زندگی بدون آنها امکانپذیر نمیشود، اهمیت بسیاری قائل بوده اند. این چهار عنصر، آب، هوا، خاک و آتش هستند.

نیاکانمان از این چهار عنصر پاسداری کرده و از آلوده ساختن آنها خودداری میکردند تا زندگی سالم و طبیعی پاک داشته باشند. آنها برای یادآوری این نکته و تداوم این اندیشه و انتقال آن به نسلهای بعدی، جشنهایی را در طول سال برای گرامیداشت این عناصر طبیعی برگزار میکردند.

از جمله این جشنها، جشن #خوردادگان است که در پاسداشت #آبهای روان برگزار میشود. در این روز مردم به کنار آبهای روان میروند، به جشن و شادی میپردازند، از آلوده کردن طبیعت و آب خودداری میکنند و برای افزونی آبهای روان نیایش میکنند. موبدان نیز با آیین خاصی بخشی از اوستا به نام #آبزور را میخوانند.

این جشن همچنان در میان زرتشتیان و همچنین در برخی از روستاهای شمال ایران به شیوه های گوناگون برگزار میشود. یکاش که به راه و رسم نیاکانمان را بیشتر توجه کنیم تا اینگونه خشکسالی سرزمین اهورایی ایران را فرا نگیرد. نیاکان ما بخوبی میدانستند که چگونه باید منابع آبی این سرزمین را ارج نهند و در پاسداری آن بکوشند.

جشن خوردادگان خجسته باد!

## برنامه ریزی در هفت گام ساده

**گام اول:** بخیلی مهم است که اهدافتان را بنویسید. خیلی از ما همین الان هیچ هدف مشخصی را در ذهنمان متصور نیستیم، پس خوب است که کمی در این مورد بیندیشیم، اهداف کلی‌مان را مشخص کنیم، و برای اینکه همیشه جلوی چشم‌هایمان باشد و هیچوقت از آنها غافل نشویم، آنها را یادداشت کنیم. می‌توانید با پاسخ به این سوالات کنجکاوی ذهنتان را برانگیزید: تصمیم دارید امسال چقدر پول در بیاورید؟ سال بعد چطور؟ تصمیم دارید چه سبک زندگی‌ای برای خود و خانواده‌تان انتخاب کنید؟

**گام دوم:** چشم‌انداز خود را در زندگی مشخص کنید. حالا وقتش رسیده که بدون اینکه خیلی فکر کنید، تنها در 30 ثانیه سه هدف مهم زندگی خودتان را نام ببرید و آنها را بنویسید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا تصویر واضحی از اینکه از زندگی چه می‌خواهید برایتان روشن شود.

**گام سوم:** حالا باید اهدافی که برای خود و زندگی خودتان در نظر گرفتید را با جزئیات هرچه بیشتر بشکافید. چیزی که باید در نظر داشته باشید، این است که سعی کنید اهداف خود را به صورت مثبت بنویسید. مثلاً، بجای اینکه بنویسید نمی‌خواهم دیگر ورزش را ترک کنم، بنویسید برای همیشه هر هفته 3 روز ورزش خواهم کرد.

**گام چهارم:** برای دستیابی به اهداف خود مهلت تعیین کنید، و تلاش کنید تا پیش از اینکه به زمان مقرر برسید، به هدف خود دست یابید. این کار، کمک می‌کند تا از به عقب انداختن کارهایتان جلوگیری به عمل آید.

**گام پنجم:** چه موانع و مشکلاتی در گذشته باعث شدند تا نتوانید به اهدافتان دست پیدا کنید؟ آنها را شناسایی کنید، آنگاه برای غالب شدن بر آن مشکلات، به دنبال راه حل باشید. مثلاً ممکن است به فراگیری مهارت‌های جدیدتری نیاز داشته باشید.

**گام ششم:** تمام اهداف و برنامه‌های خود را دسته‌بندی کرده، و هر روز را به تحلیل و بررسی یکی از آنها اختصاص دهید. اهداف کوتاه مدت و جزئی را برای نیل به اهداف مهمتان مشخص کنید، و هر روز یکی از آنها را اجرا کنید. مثلاً امروز پنج دقیقه زودتر به رختخواب بروید.

**گام هفتم:** دستیابی به موفقیت، چیزی نیست جز تکرار عادت‌های خوب. کارهایی که هر از گاهی انجام می‌دهید اهمیتی ندارند، بلکه کارهایی که هر روز آنها را تکرار می‌کنید مهم هستند. پس، اهداف جزئی و کارهای روزانه‌ای که برای دستیابی به اهدافتان مشخص کرده‌اید را هر روز تکرار کنید. همچنین می‌توانید جملات مثبت و تاکیدی را انتخاب کرده، و هر روز در زمان خاصی آنها را با خود زمزمه کنید، تا انگیزه ی لازم برای پیشروی به سمت اهدافتان را در خود حفظ کنید.





## عاشقانه‌ها

وقتی بیست سالم بود، همان روزهایی که همه چیز طعم تازه‌ای دارد و به معنای واقعی جوان هستی، واسه اولین بار کلوم پیش یکی گیر کرد، از اون عشق‌های اساطیری، عاشق زیباترین دختر دانشکده شدم، سلطان دلبری و غرور، تقریباً همه دانشکده بهش پیشنهاد داده بودن و اون همه رو از دم رد کرده بود.

تا اینکه یه روز وقتی که داشتم بازیگرهای تئاتر جدیدم «باغ آلبالو» رو انتخاب می‌کردم به سرم زد که اونم توی تئاترم بازی کنه می‌تونستم به هوای تئاتر حداقل کمی باهاش حرف بزنم، رفتم پیشش و قضیه رو واسش گفتم، اون هم رو کرد بهم و گفت: ...واقعا؟ باغ آلبالو؟ نقش مادام رانوسکی؟

گفتم: نه! نقش آینا، دختر مادام رانوسکی  
گفت: ولی من مادام رانوسکی رو خیلی دوست دارم

گفتم: باشه، مادام رانوسکی، تو فقط بیا خلاصه بهترین روزهای زندگی من شروع شد، صبح‌ها به شوق دیدنش از خواب بیدار می‌شدم، عطر می‌زد، کلی به خودم می‌رسیدم، سرخوش بودم، ساعت‌ها بهش خیره می‌موندم و در آخر تمرین تئاتر، گفتگوهای دلپذیری بین ما شکل می‌گرفت.

کاش آن روزها تموم نمی‌شد، چون زمان تکرار شدنی نیست، دیگه هیچ وقت یه جوان بیست ساله نمی‌شم، فقط می‌تونم آرزو کنم خواب آن روزها رو ببینم

تئاتر باغ آلبالوی من به بهترین شکل با بازی آن دختر زیبا اجرا شد و تراز دیک‌ترین اثر واسه من رقم خورد، چون روز قبل از اجرا وقتی داشتیم مهمان‌های ویژه رو دعوت می‌کردیم از من خواست تا واسه نامزدش اون جلو یه صندلی رزرو کنم، از اون روز به بعد من دیگه یه جوان بیست ساله نبودم، بیست سالگی خیلی زودگذره و پس از اون دیگه چیزی واست تازگی نداره....

## انجیر

## خواص میوه‌ها

۱. از سرطان جلوگیری می‌کند.
۲. کلسترول را کاهش می‌دهد.
۳. از فشار خون بالا و حمله‌ی قلبی جلوگیری می‌کند.
۴. به درمان دیابت کمک می‌کند.
۵. مصرف انجیر می‌تواند خستگی را کاهش دهد، حافظه را بهبود دهد و از کم‌خونی جلوگیری کند.
۶. از آنجا که این میوه ملین است، مصرف آن برای درمان یبوست مزمن بسیار مفید است.
۷. مصرف روزانه‌ی انجیر یک داروی موثر برای درمان بواسیر است.
۸. اگر انجیر پخته را روی پوست بمالید، می‌توانید التهاباتی مانند آبه و زخم را درمان کنید.
۹. انجیر له شده با توجه به میزان آب بالایی که دارد، به عنوان یک پاک‌کننده بسیار عالی برای پوست عمل می‌کند و به پیشگیری و درمان آکنه کمک می‌کند.
۱۰. انجیر غنی از کلسیم است و این کلسیم یک جایگزین عالی برای افرادی است که به محصولات لبنی حساسیت دارند.
۱۱. انجیر غنی از بنزآلدئید طبیعی مثل فنول و فاکتور ضد تومور است و میکرو ارگانسیم‌هایی که می‌توانند پاتوژن‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها را در بدن انسان بکشند.
۱۲. میوه‌ی انجیر سرشار از فیبر غذایی است. به همین دلیل برای برنامه‌ی کاهش وزن (چاقی) بسیار موثر است

## نارنگی

۱. سرشار از آنتی‌اکسیدان است و از التهاب جلوگیری می‌کند
۲. با بیماری‌های پوستی و آرتريت مبارزه می‌کند
۳. پریدگی‌ها و زخم‌ها را درمان می‌کند
۴. آهن غذا را جذب می‌کند
۵. جذب کلسترول را محدود می‌کند
۶. گوارش را بهبودبخشیده و از بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند
۷. مقدار فیبر بالا، حرکات روده را آسان می‌کند
۸. سپسیس را درمان می‌کند
۹. تقسیم سلولی را افزایش می‌دهد
۱۰. تصفیه‌کننده خون است
۱۱. آرام‌بخش است
۱۲. مشکلات مربوط به معده را کاهش می‌دهد
۱۳. ضد اسپاسم است
۱۴. به تقویت و هماهنگی عملکردهای بدن کمک می‌کند
۱۵. مشکلات پوستی را درمان کرده و علائم پیری را به تاخیر می‌اندازد
۱۶. پوست را صاف و جوان می‌کند
۱۷. حاوی ویتامین A است که به مرطوب کردن سبوم پوسته سر کمک می‌کند
۱۸. رشد مو را افزایش داده و سفیدشدن آن را به تاخیر می‌اندازد



که مبادا هرگز چنین شغلی را دوباره به دست نیاورد و ترس از فشارهای مالی در او پیدا می شود و آن استری در او ایجاد نگرانی، درونگرایی و افسردگی می کند.

اگر درک ما در برابر مشکلات زندگی منفی باشد استرسها تاب و توان ما را به چالش می کشند و بدن ما به طور خودآگاه و شدید با انواع واکنش‌های روانی نسبت به آن تغییر و یا چالشها، واکنش نشان می‌دهد.

البته بعضی از استرس‌ها برای بدن مفید است و می تواند ما را از خطراتی حفظ کند.

یعنی زمانیکه ما با یک تهدید یا خطر مواجه می شویم بدن ما موادی شیمیایی را آزاد می کند که به ما قدرت محافظت می دهد. یعنی فرار با بیشترین سرعت و یا مبارزه با بیشترین توان. این مواد شیمیایی باعث افزایش ضربان قلب، محکم شدن ماهیچه‌ها، عرق کردن و افزایش سطح هوشیاری در ما می شود و همه این‌ها به ما در محافظت از خودمان در موقعیت‌های خطر کمک می کند.

مثلا وقتی که شما در خانه هستید و زلزله زمین را تکان می دهد و یا یک اتفاق خطرناکی برایتان می افتد بدن ما این مواد شیمیایی را بطور اتوماتیک بطور خیلی زیاد ترشح می کند و بدن سریعتر از همیشه عمل می کند و شما می‌توانید با سرعت بسیار از خانه خارج شوید و بتوانید جان خود و خانواده‌تان را نجات دهید.

درمان استرس چیست؟

یکی از راههای درمان استرس این است که حداقل یک بار در روز، پنج یا ده دقیقه آرام بشینید و کاری انجام ندهید. می توانید به شخص یا چیزی که مورد علاقه تان است فکر کنید. این کار میتواند استرس شما را کم کند. یا منظره ای یا عکسی که یاد آور خاطره ات خوش در شما می شود را نگاه کنید که باعث ایجاد احساس مثبتی در شما بشود تا استرس را کم کند. یکی دیگر از راههایی که میتواند استرس شما را کم کند قدم زدن است. از پشت میز، و صندلی، در هر موقعیتی که هستید، بلند شوید و ده دقیقه راه بروید.

امروزه دانشمندان در تحقیقاتی که در دانشگاه استنفورد امریکا انجام دادند به این نتیجه رسیدند افرادی که ۴ بار در هفته پیاده روی می کنند استرس کمتری دارند و راحت تر می خوابند. همچنین آزمایشات نشان دادند که فشارخون این افراد در هنگام استرس ثابت باقی می ماند.

نفس کشیدن در پایین آوردن استرس به شما کمک می کند. چندنفس عمیق شما را مجبور می کند که شانه های خود را بکشید و ماهیچه های سفت را شل کنید.

برای درمان استرس های شدید که خاطرات آسیب زا را به صورت تدریجی در ذهن فرد زنده می کند و باعث عذاب روحی و جسمی در او می شود روانپزشکان از دو روش برای درمان ان استفاده می کنند: دارودرمانی و روان درمانی. در دارودرمانی پزشکان از داروهای ضدافسردگی و اضطراب برای درمان استرس‌های شدیداستفاده می کنند و در روان درمانی به بیمار یاد می دهد که افکار منفی را به مثبت تبدیل کند.



استرس کلمه‌ای است که ما هر روز بارها و بارها می شنویم. روانشناسان استرس را یک اختلال عصبی می دانند که باعث بوجود آمدن مشکلات روحی و جسمی می شود. استرس زمانی به شما دست می دهد که فشار بیش از آنچه به آن عادت دارید به شما وارد می شود. تقریبا هر چیزی می‌تواند باعث استرس شود و برای بعضی افراد فقط فکر کردن به یک واقعه می‌تواند استرس آور باشد. یعنی زمانی که آنها در مورد چیزی نگران یا ناراحت هستند احساس استرس می کنند. این نگرانی در ذهن آنها باعث می‌شود که احساس بدی داشته باشند. احساس خشم، سرخوردگی، ترس، و یا وحشت که می‌تواند منجر به اختلالات عصبی و روحی شود.

زمانیکه شما دچار استرس می شوید بدنتان شروع به ترشح هورمون‌هایی می کند که سرعت تپش قلب را بالا می برد، تنفس را سریع تر می کند که برای جسمتان خطر دارد. وقتی استرس بیشتر از توان جسمی و روحی باشد و زندگی تان را تحت تاثیرقرار دهد، یا مدت آن طولانی باشد سلامتی تان دچار اختلال می شود و به اضطراب مزمن و یا بیماری های دیگر جسمی تبدیل می شود.

استرس می‌تواند با سردرد، ناراحتی معده و مشکل در خوابیدن همراه باشد. همچنین می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و مبارزه با بیماری‌ها را برای شما سخت کند. بعلاوه اگر به یک بیماری مبتلا هستید ممکن است استرس آن را بدتر نماید.

علل و عوامل استرس را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: عوامل بیرونی و عوامل فردی. عوامل بیرونی عبارتند از مشکلات زندگی، مشکلات اقتصادی، ناامنی شغلی و دگرگونی‌های زندگی. عوامل فردی در استرس بیشتر درونی است. آن هم به خاطر اینکه هر یک از ما نقشهایی در زندگی داریم، مانند نقش پدر، همسر و فرزند. هر نقشی رفتارهای خاص خود را دارد و انتظاراتی را بوجود می‌آورد، گاهی بین این نقشها تضادهایی وجود دارد که در ما باعث فشار عصبی می‌شود.

یکی دیگر از عوامل فردی سن است. افراد مسن به دلیل تجربه فشار عصبی کمتری را احساس می کنند تا جوانها. عامل دیگر استرس در جنسیت است. مردها نسبت به زنها استرس را بیشتر تجربه می کنند.

برای مثال: مردی که شغلش را از دست داده از حالت آرامش خارج می شود و دچار استرس و باورهایی می شود



# کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما  
آرزوی ماست

تلفن:

۴۶۸۷-۲۴۹-۸۱۸

## 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  
و یا ایمیل ادرس: Dr.mehrangK@gmail.com تماس بگیرید.

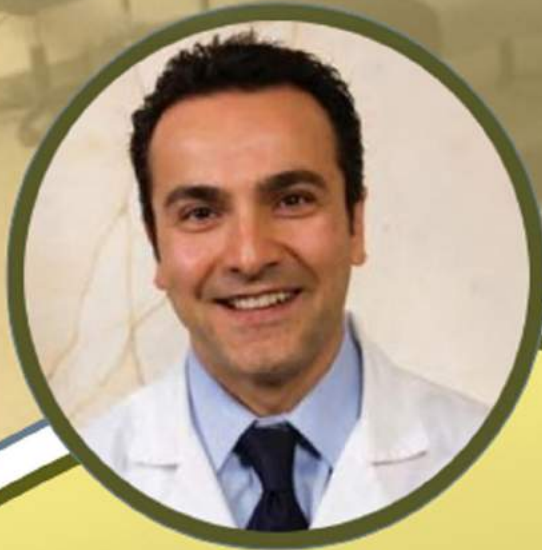




# مرکز کامل پزشکی

## 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](http://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](http://www.crownvalleysurgicalcenter.com)



**Restaurant: (949) 475-2200**

**Catering: (949) 922-3094**



# Momo's Grill

2626 Dupont Dr Irvine, CA 92612

[www.momosgrills.com](http://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**

**20%  
OFF**

Cannot combine with  
any other promotions

Take out only  
after 3:00 PM





## ترفند های خانه داری

با ترفندهای زیر کارهایتان را راحت تر انجام دهید:

می توانید نصف قاشق غذاخوری نشاسته ذرت را با یک قاشق غذاخوری آرد گندم جایگزین کنید.

یک قاشق غذاخوری گیاهان تازه و خرد شده را با یک قاشق چای خوری گیاه خشک جایگزین کنید.

یک حبه سیر را با یک هشتم قاشق چای خوری پودر سیر جایگزین کنید.

برای خرد کردن میوه خشک، ابتدا آن را به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید؛ سپس با چاقویی که آن را در آب داغ فرو کرده اید، خرد کنید. قبل از جوشاندن تخم مرغ با سوزن یک سوراخ کوچک در پوست آن ایجاد کنید تا راحت تر پوست شود.

برای هر یک کیلوگرم برنج خام، پنج گرم پودر نعناع خشک را در کیسه نازک ریخته و به برنج اضافه کنید تا در آن حشره رشد نکند.

با آب برنج آبکش شده، سوپ یا عدسی درست کنید.

هنگام جوشیدن شیر، یک قاشق یا ملاقه در آن قرار دهید تا سر نرود.

لیموی تازه سفت را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب ولرم قرار دهید تا نرم شود.

همه جعبه‌ها و قوطی‌های کبریت را دور نریزید. بعضی از آنها را که رنگ و ظاهر زیبایی دارند را انتخاب کنید و از آنها برای نگهداری سوزن ته گرد، کلیپس کاغذ و دکمه‌های کوچک و درشت استفاده کنید. به این ترتیب می‌توانید بدون صرف هزینه صاحب یک قوطی کوچک از وسایل ریز و کوچک خیاطی شوید.

می‌توانید از جعبه دستمال کاغذی‌تان برای نگهداری کیسه‌های زباله استفاده کنید و کیسه‌ها را به گونه‌ای در آن قرار دهید که مانند زمانی که از دستمال کاغذی استفاده می‌کردید بتوانید از شیار روی جعبه، کیسه‌ها را بیرون بکشید. به این ترتیب ظاهری زیبا به مجموعه‌ای از کیسه زباله خود می‌دهید و می‌توانید از آنها روی کابینت یا درون آن نگهداری کنید.

استوانه مقوایی درون دستمال کاغذی و کاغذ دستشویی یکی از بهترین گزینه‌ها برای نگهداری کلیپس‌ها و کش‌های سر شماست. با کمک این استوانه مقوایی از خرید جعبه‌های نگهداری کلیپس و کش بی‌نیاز می‌شوید. می‌توانید این استوانه‌ها را با سلیقه خود رنگ کنید و از آنها روی میز آرایش‌تان استفاده کنید.

برای جلوگیری از بخار کردن آینه حمام صابون خشک را کمی روی سطح آینه بکشید تا روی آن بخار نگیرد، سپس صابون روی آینه را با یک پارچه تمیز کنید.

برای تمیز کردن بطری‌ها، شیشه‌ها یا تنگ‌ها، پوست تخم مرغ و آب و صابون ولرم داخل آنها بریزید و خوب تکان دهید. در زمان کوتاهی داخل آنها تمیز می‌شود.

## پارسی بگویم پارسی بنویسیم

متوقف شدن = بازایستادن  
کسب و کار = سوداگری  
تا حالا = تا کنون  
متعصب = خشک سر  
بر مبنای = بر پایه  
متولد شده = زاده شده  
مساوی = برابر  
دسته جمعی = گروهی  
لقب = فرنام  
انفصال = جدایی  
طمأنینه = آرامش  
عاقبت = سرانجام  
تضاهرات = راهپیمایی  
فوق العاده = بی اندازه  
مشابه = همانند  
مزیت = برتری  
شعور = خرد  
مذاکره = گفتگو  
محرم = رازدار  
معاد = رستاخیز  
لوازم = ابزارها  
اول - اولاً = نخست  
به ظن من = به گمان من  
تسلسل = زنجیرواری  
بی حوصله = بی تاب  
فی نفسه = به خودی خود  
تراس = ایوان  
تداوم = ادامه  
حزن = اندوه  
ملاح = ملوان  
فتح یا ظفر = پیروزی  
گمرک = باژگاه  
دب اکبر = خرس بزرگ  
طرز تفکر = بینش  
قابل قسمت = بخش پذیر  
موزه = دیرینکده  
مدتی = چندی  
توأم = همراه  
قبر = گور



# 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









(ترانه)

مهدی عزیزاده فخرآباد

ومن گفتم از ((ترانه)) خوشم میاید .

سریال زیبایی بودکه "ترانه علیدوستی" در آن بازی میکرد. ترانه علیدوستی زیبا شده بود و لبخند جذابی تمام صورتش را پوشانده بود. بامهربانی به پسری که نقش مقابلش را بازی میکرد، نگاه کرد و گفت: من هم دوستت دارم. من آنقدر از این صحنه احساسی لذت بردم که با صدای بلند گفتم: چقدر این ترانه علیدوستی خوشگل است، چقدر خوب بازی میکند.

همسر من در حال شستن ظرفها داخل آشپزخانه بود. با شنیدن این حرف سرش را برگرداند و من و ترانه را داخل تلویزیون با آن لبخند دید.

ترانه گفت: من هم دوستت دارم.

هردوی ما به هم زل زده بودیم. ترانه به من نگاه میکرد و من به ترانه. حالا من در همان نقطه ای نشسته بودم که پسر نقش مقابل ترانه آنجا نشسته بود. برق عشق در چشمان هر دوی ما دیده میشد و ترانه و من و او عاشقانه به هم نگاه میکردیم .

همسر من گفت: اصلا هم خوشگل نیست دماغش عمل کرده!! حسادت! جزء جدایی ناپذیر زنان که همیشه روی هم عیب میگذارند. میگویند این بازیگرها اگر اینطور به خودشان نرسند و این عملهای زیبایی را روی خود انجام ندهند که اصلا خوشگل نیستند! و ((من هم اگر همین لوازم ارایشی را که او داشت، داشتم حتی از او هم خوشگلتر میشدم)) و آخرش هم جیب آقای شوهر است که خالی میشود.

و تازه این جملات زمانی ادا میشوند که بازنده میدان باشند و بدانند قطعا طرف مقابل از آنها زیباتر است. مثلا وقتی به بازیگر یا مدلی میرسند که در زیبایی او هیچ شکی نیست، به او چنین تهمت هایی میزنند. چون وقتی دختر مقابل را در حد و اندازه ی خودشان نبینند که دیگر او ایلا. اصلا ما هیچ سلیقه ای نداریم و خاک بر سرمان که به این میگویم خوشگل!

- واقعا به این میگوی خوشگل؟ این کجایش خوشگل است؟

- خوشگل تو این بود! با این دماغ گنده اش؟

- خاک بر سر سلیقه ات بکنند.. همیشه بد سلیقه ای!

- دختره، آنقدر به خودش رسیده و باز هم قیافه ندارد.

- از نظر تو هر دختری که موهایش را زرد کرده باشد ورژ

قرمز زده باشد خوشگل است.

- .....

بله . اینها تنها گوشه ای از جملاتی است که اگر ما به دختری هم شکل، یا زشت تر و حتی زیباتر از زنانمان بگویم زیبا، نثار ما میشود. آنها در حالی مرامتیم به بدسلیقگی میکنند که ما باهمان سلیقه، خودشان را انتخاب کرده ایم و از نظر ما آنها آنقدر همان زیبایی را داشته اند که با آنها ازدواج کنیم. اما چون چیزی به نام ((شانس)) یا ((قسمت)) یا ((سرنوشت)) هم وجود دارد خانمها به آن پناه میبرند و این میشود که ما فقط در همین یک مورد شانس داشته ایم! یا قسمت بوده است! یا سرنوشت همسر بدبختمان را که بدبخت شد و سیاه بخت شد و ا تا خواستگار داشت را جلوی ((پای ما)) انداخته است.

همسر من گفت: اصلا سبزه است.

به قیافه ی خودش نگاه کردم و صدایم در نیامد. همسر من سبزه بود اما به شدت عقیده داشت که پوست سفیدی دارد و در نژاد آریایی این پوست یعنی سفید.

همسر من دید که نگاهش می کنم پس با عصبانیت شیر آب را بست و ظرفها با صدای بلند بر روی کابینت کوبیده شد.

پسر مقابل ترانه از او تقاضای ازدواج کرد. همسر من دستانش را خشک کرد و وقتی دستکشها را در می آورد، اب کتیف روی من ((پیشینگ)) شد.

من هیچ نگفتم و به ترانه نگاه کردم. همسر من به من و ترانه نگاه میکرد.

نصف آن ظرفها و آن لیوان بزرگه که توپش چای میخوردم روی کابینت، نشسته و کتیف باقی ماند.

و همسر من به طرف تلویزیون آمد. کنترل را برداشت و شبکه را عوض کرد و گفت: مارکوپولو دارد!

بینندگان عزیز! ساعت پخش مارکوپولو فردا شب ساعت ۹ شب اعلام میشود.

من جیک نزد من و به مستند حیات وحشی که در حال پخش بود نگاه کردم. مارکوپولو دو شاخ داشت و داشت به گاو دیگر حمله میکرد.

زنم گفت: خاک بر سرت با آن تبلی ات. مگر قرار نشد آن مجسمه را برای من بخری؟

با صدایی که از ته چاه در میامد پرسیدم: کدام مجسمه؟

برای آگاهی شما باید بگویم دو سال پیش از جلوی مغازه ای رد شدیم و همسر من مجسمه ای را به من نشان داد و گفت: قشنگ است.

چون شب جمعه بود من گفتم: میخرم برات!

و آن شب رویایی و همراه با خدماتی ویژه، شگفت انگیز، همراه با کباب برگ و دوغ گذشت. (ادامه دارد)





## سالاد رژیمی سزار با مرغ



در تهیه سالاد رژیمی سزار از سینه مرغ بدون پوست استفاده میشه که چربیش فوق العاده کمه و با حجم زیاد پروتئینی که داراست خاصیت سیر کنندگی خیلی زیادی داره. همچنین سالاد سزار مقداری سس مایونز داره که برای جلوگیری از قار و قور شکم به سالاد اضافه میشه.

### مواد لازم برای ۴ نفر

- ۵ روغن کانولا یا روغن زیتون یک چهارم فنجان
- ۵ سس مایونز کم چرب ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ پنیر پارمزان رنده شده ۳ قاشق غذاخوری
- ۵ آب لیموی تازه ۲ قاشق غذاخوری
- ۵ سیر خرد شده ۲ حبه
- ۵ سس ورستر شایر ۱ قاشق چایخوری
- ۵ کاهوی تازه خرد شده ۶ پیمانه
- ۵ سینه مرغ بی پوست و استخوان ۲ پیمانه
- ۵ نان تست شده و مکعبی خرد شده به تعداد لازم
- ۵ نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

### روش تهیه:

سس مایونز، روغن کانولا یا زیتون، پنیر پارمزان، آب لیموی تازه، سیر، سس ورستر شایر، نمک و فلفل رو داخل یک کاسه بزرگ بریزید و کامل مخلوط کنید.  
کاهو، مرغ و نان تست خرد شده رو داخل یک کاسه دیگه بریزید و با هم مخلوط کنید. سسی که آماده کردید رو روی مواد ریخته و هم بزنید و سالاد رو داخل ظرف مناسب ریخته و سرو کنید.

## آیا می دانید که؟

آیا می دانید بادام عضو خانواده هلو است  
آیا می دانید تخم مرغ حاوی همه ویتامین ها به جز ویتامین C است  
آیا می دانید تخم اردک بزرگترین تخم جهان است  
آیا می دانید جغدها نمی توانند چشمشان را از طرفی به طرف دیگر حرکت دهند  
آیا می دانید فلامینگوها می توانند زانوهایشان را به عقب خم کنند  
آیا می دانید روزانه بیش از ۲۳،۰۰۰ بار نفس می کشید  
آیا می دانید طلا هرگز نابود نمی شود  
آیا می دانید عقرب ها زیر نور فرابنفش می درخشند  
آیا می دانید زمانی که آب یخ می بندد حجم آن ۹٪ افزایش می یابد  
آیا می دانید مورچه ها صبح که از خواب بیدار می شوند کش می آیند  
آیا می دانید اندازه مج پا تا انگشتان پایتان با اندازه ساعتان یکی است  
آیا می دانید طولانی ترین خورشید گرفتگی ۷/۳۱ دقیقه طول می کشد  
آیا می دانید ستاره دنباله دار هالی هر ۷۶ سال یک بار از نزدیکی زمین عبور می کند  
آیا می دانید در فضا هیچ صدایی وجود ندارد  
آیا می دانید الماس سخت ترین ماده طبیعی است



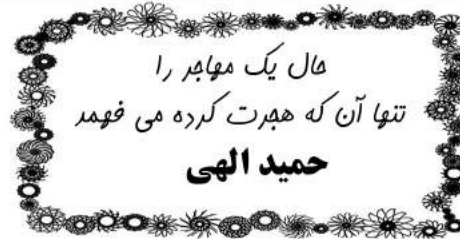
توی آلبوم عکسهای قدیمی دنبال عکسی برای کاری در جستیم. که به عکس درخت بونسایم بر می خورم که جا مانده هایم توی ایران است و حالا در خانه ی یک دوست در گوشه ی از ایران؛ دارد چهلمین سالش عمرش را زندگی می کند. وقتی مهاجرت می کنی. خیلی از قطعات زندگی ات توی چمدان کوچکت جا نمی شود. هجرت یک جابجایی نیست. یک سفر نیست. یک هیجان کوتاه نیست. یک کشف مدام سرزمین و جغرافیایی جدید زیر پوستت، که جهانی در درون خودت را برایت به رخ میکشد، جهانی که از اعماق؛ تو را در "تاریخ خودت" معلق می کند. ایستادن روی لبه ی از زندگی است. جایی که دائما در معرض قیاس خودت با خودت می شوی. وقتی مهاجرت می کنی باید اما از درون مثل یک بونسای شوی. ریشه هایت را مختصر کنی در گلدانی کوچک. وگرنه به سرعت خشک می شوی. وگرنه توی هوا معلق می مانی. وگرنه هر روز دلت خالی می شود و شاخه هایت بی برگ و بر. در هجرت باید راز بونسای ها را بیاموزی وگرنه کارت تمام است....

رسانه های خبر ساز و بازی ذهنهایی که دوست دارند تأثر و تأثیر هر واقعه ی معمول اجتماعی را هزار بار بیشتر کنند. اگر دوران پیامبران و بلاهای آسمانی تمام نشده بود، بی شک "ژورنالیسم خبری" از زمره ی عذابهای الهی ما انسانها بود.

توی زندگی جاهایی هست که بعضی کلمات سراغت می آیند. روی لبه ی آنها دست میکشی. چیزی به تو نمی دهند. برشان می داری و مثل انتخاب هندوانه دستی به پوستشان به ضرب می زنی تا ببینی رسیده اند یا نه. اما باز صدا هم کمکی نمی کند. بعد می نشینی و پاکت سر به مهر و موم شان را میگری زیر آفتاب تا از درونشان با خبر شوی. باز نمی شود خواندشان.

تا شب می شود و تو خود را دهانه غاری عظیم درون آن کلمه می بینی که باید بروی داخل غار و راهی جز ورود به درون غار کلمات برای دیدن آنچه پشت آن است نیست. راهی که درست تو را می برد به عمق تاریکی. یا از آن بیرون می آیی و یا لمسشان میکنی و تازه درون خودت را می فهمی. درون کلمه را با این که هزار بار شنیده بودی درک میکنی. تنها این کلماتند که ارزش زندگی کردن را دارند. کلماتی که تو را به درون خودشان می برند. اگر از این کلمات نداری...جایی می لنگد...

و اگر داری درون غارشان نمیروی..خودت می لنگی...  
اگر پیدایشان کردی و درونشان نرفتی زندگی نکرده ی ...  
بی شک عشق یکی از این کلمات است ...



اضافه کاری نکن. اضافه کاری نکن. هی با توام ذهن لعنتی. توی کلمات دنبال چه میگردی. رهایشان کن بگذار روی لبانت سر برخورند بروند. اینقدر تن این کلمات را ورز نده...مست که شدی، رها که شدی، خودشان می آیند. چه می دانم می گویند عاشق که شدی، می آیند و میروند توی دلت. جانت را رها می کنند. همان معانی که هزارسال دنبالش میگردی، میان کلمات...می روند توی همان جایی باید بروند...  
اضافه کاری نکن...کلمات را راحت کن. بگذار این ذهنت کمی هوا بخورد.  
فقط پا بزنی روی دوچرخه ات. آنقدر که دیگر همه ی کلمه ها جا بمانند.

توی جاده ها. سر پیچ ها. توی شیب ها. توی سر بالایی ها. بعد تو می مانی و خودت. بدون کلمه. بدون اضافه.

آن که "قد کوتاهی" دارد بر اسب بلند قامت قدرت که بنشیند؛ دیگر پیاده نخواهد شد ....  
و این بیش از آن که از سر میل و توان به نشستن باشد، از "ترس" این است که هرگز نتواند "دوباره" بر مرکب قدرت سوار شود.  
تاریخ همواره سرشار از این کوتاه اندیشان و تنگ نظران بوده است.  
اینان آنقدر بر این اسب مانده اند و رانده اند، که جز "مرگ اسب" راهی برای زیر کشیدنشان باقی نگذاشته اند ...

جهان مجاز جایی غریبی است هر آن در آن می توان بود، بی آن که نیاز به جایی بودن داشته باشی.  
در جهان مجاز در واقع هیچ چیز اصیلی موجود نیست. همه چیز نمود است.  
بورخس روایتی دارد از ساکنان آینه ها که روزی از آینه هایشان خارج شدند تا جهان را بگیرند. اما اگر موفق می شدند سایه واقعی تر از واقعیت می شد.  
جهان مجاز امروز جهان بورخسی است که حقیقی شده است.

واقعیتی ناگزیر.





هوا هوای بهار است و باده باده ی ناب  
 در این پیاله ندانم چه ریختی پیداست  
 فرشته ی روی من ای آفتاب صبح بهار  
 به جام هستی ما ای شراب عشق بجوش  
 گل امید من امشب شکفته در بر من  
 مگر نه خاک ره این خرابه باید شد ؟  
 به خنده خنده بنوشیم جرعه جرعه شراب  
 که خوش به جان هم افتاده اند آتش و آب  
 مرا به جامی از این آب آتشین در یاب  
 به بزم ساده ی ما ای چراغ ماه بتاب  
 بیا و یک نفس ای چشم سرنوشت بخواب  
 بیا که کام بگیریم از این جهان خراب  
 فریدون مشیری

دوش تا آتش می از دل پیمانه دمید  
 نیمشب صبح جهانتاب ز میخانه دمید

روشنی بخش حریق مه و خورشید نبود  
 آتشی بود که از باده مستانه دمید

چه غم ار شمع فرومرد که از پرتو عشق  
 نور مهتاب ز خاکستر پروانه دمید

عقل کوتاه نظر آهنگ نظر بازی کرد  
 تا پریزاد من امشب ز پریخانه دمید

جلوه ها کردم و نشناخت مرا اهل دلی  
 منم آن سوسن وحشی که به ویرانه دمید

آتش انگیز بود باده نوشین گویی  
 نفس گرم رهی از دل پیمانه دمید

رهی معیری

آب را گل نکنیم  
 در فرودست انگار کفتری می خورد آب  
 یا که در بشه ای دور سیره ای پر می شوید  
 یا در آبادی کوزه ای پر می گردد

آب را گل نکنیم  
 شاید این آب روان  
 می رود پای سپیداری تا فرو شوید اندوه دلی  
 دست درویشی شاید نان خشکیده فرو برده در آب  
 رزن زیبایی آمده لب رود  
 آب را گل نکنیم

روی زیبا دوبرابر شده است  
 چه گوارا این آب، چه زلال این رود  
 مردم بالا دست چه صفایی دارند  
 چشمه هاشان جوشان  
 گاوهاشان شیرافشان باد  
 من ندیدم دهشان  
 بی گمان پای چپرهاشان جا پای خداست  
 ماهتاب آنجا می کند روشن پهنای کلام  
 بی گمان در ده بالا دست چینه ها کوتاه است

مردمش می دانند که شقایق چه گلی است  
 بی گمان آنجا آبی آبی است

غنچه ای می شکفتد اهل ده باخبرند  
 چه دهی باید باشد

کوچه باغش  
 پر موسیقی باد

مردمان سر رود آب را می فهمند  
 گل نکرده اش

ما نیز آب را گل نکنیم

سهراب سپهری



مانند دو فنجان که نشستند به سینی  
 جا داشت بیایی و کنارم بنشینی

جاداشت که از شاخه خشکیده دستم  
 با معجزه عشق، دو تا سیب بچینی

من شعر فروش غزل چشم تو هستم  
 تو ماهترین مشتری روی زمینی

لیلی شده ای در ادبیات، اگرچه  
 تو جان منی! جان من از منظر دینی

در چایی تلخ غزلم قند بینداز  
 "شیرین" غزل باش گلم! خیر ببینی

سجاد شاکری



# کاباره ی سفیر

حیف است به لوس آنجلس بیایید  
و به سفیر سری نزنید

برنامه های متنوع موسیقی ایرانی با محبوب ترین خوانندگان روز



در کاباره ی سفیر، مانند یک سفیر پذیرایی میشوید

سرویس ویژه برای دلیوری

بهترین و متنوع ترین و با شکوه ترین کیتینگ برای جشن ها و میهمانی های شما

19940 Ventura Blvd Wood land hills Ca

818-713-9090



گر مرا صبح نباشد  
نه به دنیا، نه به عقب  
چون تو دارم، همه دارم  
دارم صبح بناید...

## 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

موسسه

## خدمات چاپ

چاپ کتاب  
از یک جلد تا صدها جلد

طراحی فلایر  
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

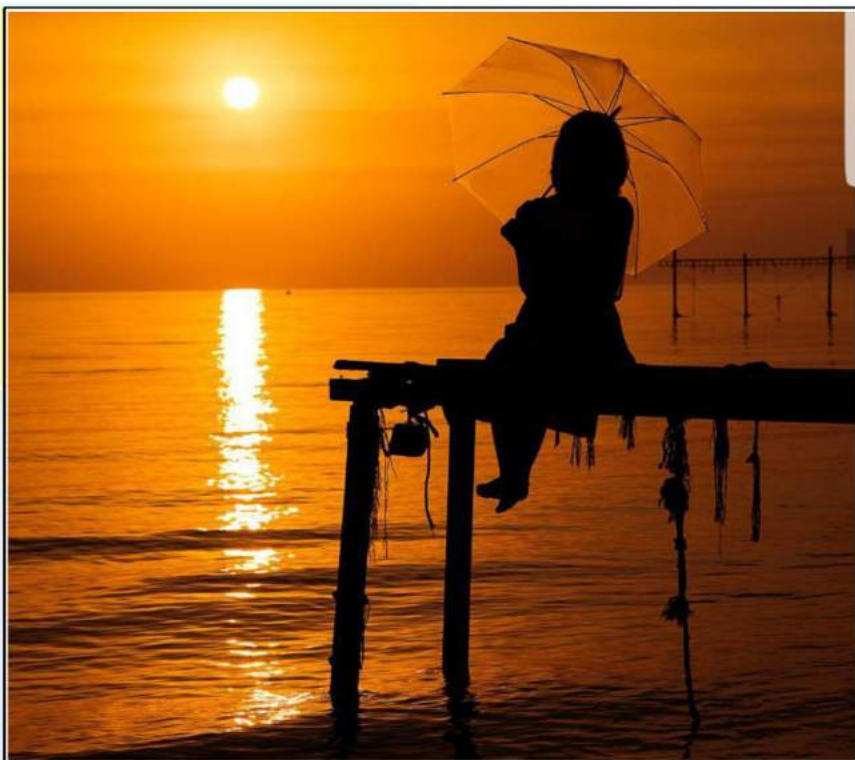
MEDITERRANEAN  
CUISINE  
HOOKAH LOUNGE  
SPORTS BAR

**ALL MAJOR EVENTS LIVE!!!**

WE SERVE FOOD, LIQUOR, UNTIL LATE NIGHT

**714-505-8922**

**13931 CARROLL WAY, TUSTIN, CA 92780**



## 😊 کوچه لبخند 😊

به مامانم میگم گشمنه  
میگه : عزیزم نون هست ، تخم مرغ هست ،  
روغنم هست، برو هر چی دوست داری و دلت  
میخواد درست کن بخور!  
هنوز که هنوزه نتونستم اون قسمت هرچی  
دوست داری درست کن رو هضم کنم ...



گمراه کننده ترین چیز تو دنیا بعد از شیطان  
رجیم، تخمه ژاپنیه که تو ظرف آجیل فیگور بادوم  
به خودش میکیره!



یه خسیس می میره؛ قبلش سفارش می کنه رو  
قبرش بنویسن:

«من مُردم ولی مغازه باز است»!



تصمیمش جرات می خواهد  
طپش ، هیجان ، سقوط آزاد  
جرات داری دوباره امتحان کن!  
<<ازدواج مجدد آقایان>>



به بعضی ها هم باید گفت  
من دستم بنده پنج دقیقه احترام خودتو نکه دار!



یه روز به شوهرم گفتم : تو چرا از سرکار میای  
منو سوپرایز نمیکنی ؟ فردا که از سر کار اومد  
گفت عزیز چشماتو ببند یه سوپرایز برات دارم!!  
وقتی چشممو باز کردم  
مامانشو با خودش آورده بود!



کاش مد این شلواری پاره هرچه زودتر تموم  
شه، آدم نمیدونه طرف فقیره یا نه! یه شب  
خواستم به یکی کمک کنم گفت مرتیکه من صدتا  
مثل تورو میخرم، بعد سوار بنزش شد رفت!



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*

تخفیف  
برای  
تابستان



**PIANO**  
*Lesson's*

آموزش رایگان موسیقی  
برای نابینایان

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