

دو هفته نامه



خوانندنی ما

سال دوم

جون ۲۰۱۸ شماره ۳۰



1		Iran
2		Spain
3		Portugal
4		Morocco



FIFA WORLD CUP

RUSSIA 2018



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

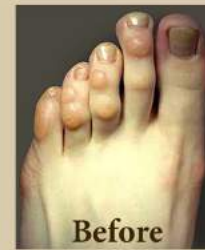
Stem Cell Injection



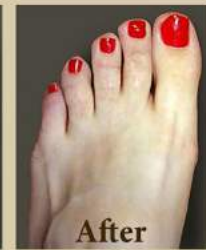
Before



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 سردیبر

جام جهانی فوتبال فارغ از تمامی مناسبات ورزشی که دارد، پیام های زیادی را به تمام مردمان جهان به خصوص ساکنان کشورهای شرکت کننده در این مسابقات دارد. با وجود اینکه برخی از بازیکنان با تیم های گوناگون قرارداد بسته و در کشورهای غیر از تابعیت خود بازی می کنند، آنان باید به کشور خود بازگشته و همراه با هم میهنان خود و در زیر یک پرچم به رقابت پردازند. این واقعه به قدری اهمیت دارد که تمامی بازی های ملی و رسمی از زمان آغاز این مسابقات تا پایان آن تعطیل و یا معلق گشته تا این حاشیه های آنها جام جهانی را تحت تاثیر قرار ندهند.

هم زمان مردمان کشورها در زیر یک پرچم واحد به تشویق و حمایت کشور خود می پردازند. در این زمان ها است که هماهنگی و یکپارچگی یک ملت به روشنی نمایانگر می شود. اتحاد و یگانگی که در برخی مواقع دیگر در زیر پوست مشکلات و رویدادهای گوناگون کم رنگ و نامحسوس تر است. زمان هایی که شاید دیگران گمان کنند می توانند یگانگی ملتی با پیشینه چند هزار ساله را سست کرد و یا به بهانه های گوناگون منطقه ای و زبانی و پوششی دو دستگی را میان آنان ایجاد کنند. مناسبت هایی چون مسابقات جهانی و رویدادهایی ناگوار چون زلزله غرب کشور نشان داد که ایرانیان در شرایط سخت دست در دست یکدیگر به کمک می آیند و در رویدادهای جهانی هم صدا فریاد پیروزی ایران را سر می دهند. و آن هنگامی است که تپش قلب تمامی ایرانیان هم صدا می شود.

مشتاق فروهر



GLWIZ®
Distributor
در اورنج کانتی

دسترسای آسان به تلویزیون های:

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

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.



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

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

بچه که بودیم توی محله ما دخترا یه کش می بستن دور پاهاشون، یه بازی عجیبی میکردن. حالا دو ساعت هم که نگاه میکردی، عمرا اگه سردر می آوردی قانونای بازی چیه. یه بار هم یکی از پسرهای محل با اصرار رفت باهاشون بازی کنه، بنده خدا با مغز اومد رو زمین، قطع نخاع شد هنوز رو ویلچر می شینه با حسرت به دنیا و مافیها نگاه میکنه، اسم دختر ایرانی رو هم بیاری جیغ میکشه.

می خوام بگم این زن های پیچیده ای که الان توی جامعه می بینیم از بچگی پیچیده بودن

نمی دونم تا حالا همچین احساسی داشته یا نه. این که بخوای یه هزار سالی بخوابی، یا فقط وجود نداشته باشی، یا از وجود داشتن ات بی خبر باشی، یا همچین چیزهایی. فکر میکنم همچین خواسته هایی بیمارگونه باشه، ولی وقتی حالم اینجوری میشه همچین چیزهایی میخوام. برای همینه که سعی میکنم فکر نکنم. فقط میخوام همه چی دیگه نچرخه. اگه وضع بدتر بشه، احتمالا باید برم پیش دکتر. باز داره حالم بد میشه...

خب.... پسوردمو یادم رفته بود. عوضش کردم، گفت بیا ببین هر کدوم از این پستها رو خودت نداشتی پاک کن. منم نه که زبان انگلیسیم خیلی خوبه، هرچی نشون داد گفتم اوکی. الان متوجه شدم در اقدامی دلاورانه پستهای یک هفته گذشته رو یک جا پاک کردم. واقعا نمی دونم چرا مدیریت مشکلات کشور رو نمیدن به من؟ همه رو اوکی اوکی گویان شیفت دیلیت می کنم تمام میشه راحت میشیم

آن دشمن و بدخواهت را که صادقانه دشمنی می کند و علنی سنگ به صورتت می کوبد روی چشمانت بگذار و قدر وجود و همیت و مردانگیش را بدان. حقا که دشمنی هزار شیوه دارد، و تظاهر به دوستی و محبت کثیف ترین شکل دشمنی است....

آقای روانشناس با صدای مهربان نرمش می گوید مغز به آدم پاداش می دهد. می گوید وقتی در تمام روز ذهنت درگیر اتفاقی یا کسی یا چیزی است، ممکن است شب که خوابت می برد ذهنت سازو کار پیچیده پاداش دهی را راه بیندازد و غافلگیرت کند. لابد مثل آن شب دلربا، همین چند هفته پیش، که ترکیب یک قرص سبز با دو قرص آبی را کشف کرده بودم و خوابم برده بود و تا صبح برهنه و داغ در آغوش منجمد من بودی و من داشتم به این فکر می کردم که قرصهای آبی چقدر

همینه که هست....

حمید سلیمی



شما هم هر خانم بارداری رو توی خیابون می بینین دلتون غنچ میره یا این مرض منه فقط؟ هی دلم میخواد برم بهشون بگم خانوم چقد شما قشنگ شدین، چقد بهتون میاد مادر بودن. می ترسم بزنین له ام بکنند.

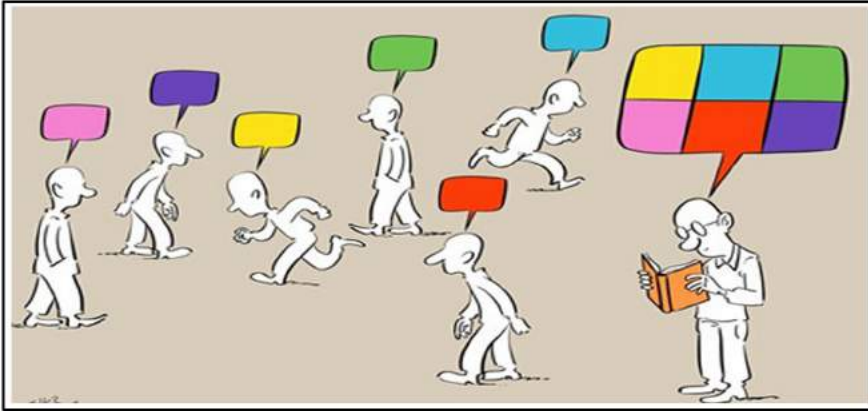
یه دقیقه اومدیم خیابون سنایی دکتر، هی خانم باردار می بینیم در حال سیسمونی خریدن. خانم های بی بار شهر کجا رفتن پس؟ یه خانمی رو هم صبح توی کوچمون دیدم داشت یه جوری بچه شو با لگد می زد انگار تمرینات معبد شائولین باشه. اون خانم خاردار بود.

نزدیکای چهار صبح بود، قلیون می کشیدیم و حرف می زدیم. دوستم که داشت با من درددل می کرد با یه لحن محزونی گفت می دونی چیه آدم دلش برای لحن حرف زدن و صدای کسی که دوستش داره خیلی تنگ میشه. گفتم آره منم دلم برای بیعی تنگ میشه و اون لحن وحشی گفتنش. گفت خیلی خری واقعا.

بهش برخورد چرا؟ همدردی کردم که. تازه مثال نزدیک هم زدم، دلبرش هم موفر فربه هم همش کاهو میخوره.

رابطه عاطفی سالم داشتن واقعا سخت نیست. باید توقعاتمون رو بیاریم پایین. مثلا خود من فقط اخلاق برام مهمه. این توقع زیادیه از یه خانم مومشکی چال لپ دار تو بغل جاشوی بی حاشیه که دلش ازدواج نخواد و اونقدر نجسبه به آدم که نفس بند بیاره و انقدر دور نایسته که انگار کلا نیست و بلد باشه بی هوا آدمو بیوسه و هرچی من میکم بگه چشم و سیکاری نباشه و مانتو جلو باز به نظرش بی ریخت باشه و کوه بیاد و فیلم ببینه؟ حالا ماشین هم اگه داشت بهتر، گرمه خب. بعدا پاییز که شد ماشینو میفروشیم با پولش میریم سفر. هن؟

نه وجدانا چه فکری می کنین که موی مشکی بلند به اون قشنگی رو کوتاه میکنین بعدشم پسرונה کوتاه می کنین بلوندش هم می کنین؟ خدا قشنگیای دنیا رو به کیا میده. اینا رو میخواستم صبح به خانومه تو تا کسی بگم روم نشد.



باب اول حکایت دهم
گلستان سعدی



بر بالین تربت یحیی پیغامبر(ع) معتکف بودم در
جامع دمشق که یکی از ملوک عرب که به بی
انصافی منسوب بود اتفاقاً به زیارت آمد و نماز و
دعا کرد و حاجت خواست.

درویش و غنی بنده این خاک درند

و آنان که غنی ترند محتاج ترند
آن که مرا گفت از آن جا که همت درویشانست و
صدق معاشرت ایشان خاطری همراه من کنند
که از دشمنی **صعب** اندیشناکم گفتمش بر
رعیت ضعیف رحمت کن تا از دشمن قوی
زحمت نبینی.

به بازوان توانا و قوت سر دست

خطاست پنجه مسکین ناتوان بشکست
نترسد آن که بر افتادگان نبخشد
که گر ز پای در آید کسش تگیرد دست
هر آن که تخم بدی کشت و چشم نیکی داشت
دماغ **بیهوده** پخت و خیال باطل بست

ز گوش پنبه برون آر و داد خلق بده

و گر تو می‌ندهی داد روز دادی هست
بنی آدم اعضای یکدیگرند

که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی



تربت : خاک ، آرامگاه

معتکف : کسی که برای عبادت در مسجد یا
کوشه دیگر اقامت کند؛ گوشه‌نشین.

ملوک : پادشاهان، شاهان

منسوب : متعلق، منتسب، وابسته

درویش: صوفی. رهرو، سالک

غنی: توانگر؛ مالدار؛ بی‌نیاز.

صدق : راستی و درستی.

معاشرت : داد و ستد

صعب : دشوار؛ سخت

رعیت: عامه مردم.

بیهوده: بی‌بهره

یک اتاق برای اجاره
لاگوناودز

No smoke, No pet

Monthly : \$950

Tel : 949-205-8748

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

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com

معجزه قاطر پیر

باران بشدت می بارید و مرد در حالیکه ماشین خود را در جاده پیش میراند ، ناگهان تعادل اتومبیل بهم خورده و از نرده های کنار جاده به سمت خارج منحرف شد . از شانس خوبش ، ماشین صدمه ای ندید اما لاستیکهای آن داخل گل و لای گیر کرد و راننده هر چه سعی نمود نتوانست آن را از گل بیرون بکشد بناچار زیر باران از ماشین پیاده شد و بسمت مزرعه مجاور دوید و در زد . کشاورز پیر که داشت کنار اجاق استراحت میکرد به آرومی اومد دم در و بازش کرد راننده ماجرا رو شرح داد و ازش درخواست کمک کرد .

پیرمرد گفت که ممکنه از دستش کاری بر نیاد اما اضافه کرد که : بذار ببینم فردریک چیکار میتونه برات بکنه .

لذا با هم به سمت طویله رفتند و کشاورز افسار یه قاطر پیر رو گرفت و با زور اونو کشید بیرون تا راننده شکل و قیافه قاطر رو دید ، باورش نشد که این حیوون پیر و نحیف بتونه کمکش کنه ، اما چه میشد کرد ، در اون شرایط سخت به امتحانش میارزید با هم به کنارجاده رسیدند و کشاورز طناب رو به اتومبیل بست و یه سردیگه اش رو محکم چفت کرد دور شونه های فردریک یا همون قاطر و سپس با زدن ضربه رو پشت قاطر داد زد : یالا فردریک ، هری ، تام ، پل ، فردریک ، تام ، هری پل یالا همگی با هم سعیتون رو بکنین ... آهان فقط یک کم دیگه ، یه کم دیگه خوبه تونستین!

راننده با ناباوری دید که قاطر پیرموفق شد اتومبیل رو از گل بیرون بکشد . با خوشحالی زائد الوصفی از کشاورز تشکر کرد و در حین خداحافظی ازش این سوال رو کرد :

"هنوزهم نمیتونم باور کنم که این حیوون پیرتونسته باشه ، حتما هر چی هست زیر سر اون اسامی دیگه است ، نکنه یه جادوئی در کاره؟! کشاورز پاسخ داد : ببین عزیزم ، جادوئی در کار نیست اون کار رو کردم که این حیوون باور کنه عضویه گروهه و داره یک کار تیمی میکنه، آخه میدونی قاطر من کوره!

کف گیر به ته دیگ خورد

برای پختن پلو به مقدار زیاد از قابلمه های بزرگی به نام دیگ استفاده می کنند. و از قاشق های بزرگی بنام کفگیر برای هم زدن و کشیدن پلو استفاده می شود .

در زمانهای قدیم که مردم نذر می کردند و غذا می پختند مردم برای گرفتن غذای نذری صف می کشیدند . از آنجا که جنس کفگیرها فلزی بود وقتی به دیگ می خورد صدا می داد . هنگامی که غذا در حال تمام شدند بود و پلو به انتها میرسید این کفگیر در اثر برخورد به دیگ صدا می داد. و آشپزها وقتی که غذا تمام میشد کفگیر را ته دیگ می چرخاندند و با اینکار به بقیه کسانی که در صف بودند خبر میدادند که غذا تمام شده است .

کم کم این کار بصورت ضرب المثل در آمد و وقتی کسی از آنها سوال می کرد که غذا چی شد . می گفتند از بدشانسی وقتی به ما رسید کفگیر به ته دیگ خورد (یعنی غذا تمام شد) .

معنی و مفهوم لوگو جام جهانی روسیه ۲۰۱۸



FIFA WORLD CUP RUSSIA 2018

لوگو جام جهانی روسیه ۲۰۱۸ طرح کاپ جام جهانی را به طور مشخص نشان می دهد . رنگهای قرمز ، طلایی ، سیاه و آبی به طور پر رنگی در مجموعه رنگی لوگو استفاده شده است .

Magic ball : توپ فوتبال جادویی در لوگو - نشان از این است که توجه همگان را به علاقه و عشق جهانی به فوتبال معطوف می دارد و یادآور اولین ماهواره ی روسیه (sputnik) به فضا است .

Human Dream : عناصر مردمی در لوگو - حاکی از کثرت بازیکنان فوتبال و هیجان طرفداران است درست مانند بلند پروازی آدمی برای رسیدن به ستارگان است .

Bright Star : نشان گر ستارگان فوتبال است - درست مانند ستارگان آسمانی ، در کنار درخشش و تلالو افسانه ای که خالق تجربه ای جادویی برای بازیکنان و طرفداران جام جهانی می باشد .

Magic Windows : پنجره های جادویی در لوگو - پنجره های گرد شما را در اکتشافات جام جهانی سهیم می کند . علاوه بر آنکه قالب فوتبال جهانی را تقویت می کند .

Lift-Off : از زمین جدا شدن نشان از نیروی محرکه ی سوق دهنده سفینه فضایی است هنگامی که از زمین جدا می شود و این حاکی از پیش بینی رقابتی جادویی و سخت است .

Celebration : جشن - حرکت صعودی یاد آور بالا بردن کاپ جام جهانی در مراسم اختتامیه جام جهانی و اهدای کاپ است .



ایران ما

ایران از کل ۱۵ کشور اروپایی بزرگتر است. ۵۶ برابر کل اروپا نفت و گاز دارد. ۳۸ برابر اروپا ذخایر معدنی دارد. ایران به تنهایی از کل اروپا ثروتمندتر است. چرا ما را دچار خودکم بینی کرده اند؟ ایران، سرزمینی کهن با تنوع آب و هوایی و آفتاب بسیار است. بخشی از سرزمین ما کویری و دارای مناطق کم آب بوده و هست. از این رو نیاکان ما برای استفاده بهینه از منابع آبی تدابیری را اندیشیده بودند. یکی از این شاهکارهای مهندسی باستانی، سازه های آبی شوشتر است.

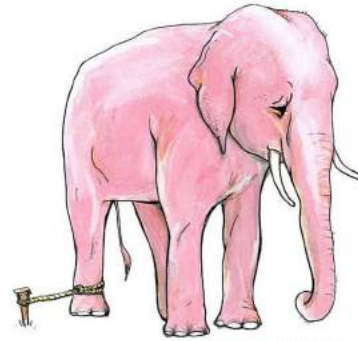
سازه های آبی شوشتر در استان خوزستان، برآستی نماد قدرت مهندسی ایرانیان در تاریخ است. هنرنمایی بی نظیری در طراحی و ساخت این سازه های آبی بکار رفته است.

سازه های آبی تاریخی شوشتر مجموعه ای به هم پیوسته از پلها، بندها، آسیابها، آبشارها، کانالها و تونل های عظیم هدایت آب هستند که در ارتباط با یکدیگر کار می کنند و در دوران هخامنشیان تا ساسانیان، جهت بهره گیری بیشتر از آب ساخته شده اند. مردم ایران به آداب و رسوم و سنن خود که برخاسته از فرهنگ دینی و ایرانی آنان است احترام قائلند و البته این به معنی احترام نهادن به خرافات نیست، مردم ایران امروزه توانسته اند میان سنت و مدرنیته به خوبی جمع کنند یعنی در عین بهره مندی از دستاوردهای علم بشری و تکنیک و دانش روز، آن قسم از سنت های قابل دفاع و ارزشمند خود را نیز پاس بدارند.

آنچه از اخلاق و صفات و آداب و رسوم ایرانیان باستان می دانیم اغلب از منابع غربی است، تاریخ نگاران یونانی و رومی با اینکه چندان علاقه ای به ایران و ایرانی نداشته و از آنها تحت عنوان بربر یاد می کردند با این حال نمی توانستند منکر سجایای اخلاقی صفات حمیده ایرانیان باشند. همه جا از گفتار، کردار و پندار نیک سخن رفته است.

ایرانیان به اطفال خود از سن پنج سالگی تا بیست سالگی فقط سه چیز می آموختند: سواری و تیر اندازی و راستگویی. دروغگویی را بدترین عیب می دانستند، دروغگو به دوزخ یا سرای ناپاکان و دروغ پردازان می رفت و گویا دروغ معانی مختلفی داشته است. پس از آن قرض داری را زشت ترین معایب می دانستند زیرا معتقد بودند که مقروض مجبور است دروغ بگوید.

طبق نوشته هردوت مورخ یونانی، ایرانیان روز تولدشان را بیش از هر روز دیگری محترم می داشتند و در این روز بیشتر از سایر روزها غذا طبخ می نمودند. آنها در کوچه و بازار چیز خوردن و پیش روی دیگران جویدن را سخت ناروا میدانستند.



موانع راه

کودکی از مسؤل سیرکی پرسید: چرا فیل به این بزرگی را با طنابی به این کوچکی و ضعیفی بسته اید؟ فیل میتواند با یک حرکت به راحتی خودش را آزاد کند و خیلی خطرناک است! صاحب فیل گفت:

این فیل چنین کاری نمیتواند بکند. چون این فیل با این طناب ضعیف بسته نشده است.

آن با یک تصور خیلی قوی در ذهنش بسته شده است.

کودک پرسید چطور چنین چیزی امکان دارد؟ صاحب فیل گفت: وقتی که این فیل بچه بود مدتی آن را با یک طناب بسیار محکم بستم. تلاش زیاد فیل برای رهایی اش هیچ اثری نداشت، و از آن موقع دیگر تلاشی برای آزادی نکرده است.

فیل به این باور رسیده است که نمیتواند این کار را بکند! هر کدام از ما، با نوعی فکر بسته شده ایم که مانع حرکت ما به سوی پیروزی است

تجارت تاجر

روزی، مردی تاجر یک دلار در جعبه ی مقابل گدایی انداخت که مداد می فروخت و با عجله به سمت ایستگاه رفت و سوار قطار شد.

اما ناکهان از قطار پیاده شد و چند مداد از داخل جعبه ی مرد گدا برداشت و گفت:

“امیدوارم از این کار من بدت نیامده باشد. تو هم مثل من یک تاجری، داری چیزی می فروشی که قیمتش بسیار عادلانه است.”

سپس با عجله به طرف ایستگاه رفت و سوار قطار بعدی شد.

چند ماه بعد، در یک مناسبت اجتماعی، مردی بسیار با شخصیت و شیک پوش نزد تاجر رفته و خود را معرفی کرد و گفت:

“شاید مرا به خاطر نداشته باشید، ولی من هیچ وقت شما را از یاد نمی برم. شما عزت نفس از دست رفته ی مرا به من برگرداندید. من گدایی بیش نبودم. شما از راه رسیدید و گفتید که من هم به نوبه ی خود تاجر.”

خواص میوه ها گلابی



چه کسی هست که این میوه‌ی آبدار و شیرین را دوست نداشته باشد؟ به خصوص در تابستان! این میوه به دلیل داشتن آب و فیبر فراوان، اثری خنک‌کننده دارد، و آن آرامش مورد نیاز را به خصوص برای کودکان فراهم می‌کند. گلابی فیبر فراوانی دارد، و آنتی‌اکسیدان موجود در آن با تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک می‌کند تا با بسیاری از مشکلات سلامتی مبارزه کنید.

۱. با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند.
۲. از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند.
۳. از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.
۴. حساسیت‌زا نیست.
۵. سطح قند خون را کنترل می‌کند.
۶. سیستم ایمنی بدن را به شدت بهبود می‌دهد.
۷. از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.
۸. سطح انرژی را افزایش می‌دهد.
۹. به هضم غذا کمک می‌کند.
۱۰. برای زنان باردار مفید است.
۱۱. در برابر مشکلات کیسه صفرا، التهاب روده‌ی بزرگ، آرتریت و نقرس از شما محافظت می‌کند.
۱۲. به کنترل فشار خون کمک می‌کند.
۱۳. به درمان تب کمک می‌کند.
۱۴. التهاب را کم می‌کند.
۱۵. تنگی نفس ر رفع می‌کند.
۱۶. از مشکلات گلو پیشگیری می‌کند.
۱۷. فیبر از آسیب پوست جلوگیری می‌کند.
۱۸. به درمان لب کمک می‌کند.
۱۹. خشکی مو را کم می‌کند.
۲۰. موهای وزوزی را رام می‌کند.
۲۱. درخشش موهای تان را برمی‌گرداند.



عاشقانه‌ها

خودمم هنوز نمیدونم چطور عاشق شدم!
همیشه هر بار از عاشقایی می‌گفتند که با یک نگاه عاشق شدن خنده ام میگرفت!
مگه میشه؟
مگه ممکنه؟
تا اینکه خودم معنی عشق و فهمیدم ... اونم با یک نگاه
داستان آشنایی ما برمیگرده به حدود ۵ سال پیش
از همون اول با هم عهد بستیم که تا آخرش میمونیم!

اون موقع حتی من یک لحظه تنهایی و حس نمیکردم ...

روز و شبمون رو با هم سپری میکردیم
یک لحظه خنده از لبام پاک نمی شد ...

زمان گذشت و گذشت تا قرار گذاشتیم با هم ازدواج کنیم....

واقعا سخته که تو این اوضاع تو این حال که تو فقط داری به آینده ات در کنارش فکر میکنی وقتی داری

خودتو تا ابد کنارش مجسم میکنی یهو همه چی خراب بشه اونم بی دلیل.....

باورش سخته وقتی از فرودگاه بهم زنگ زد و گفت: ((منو ببخش متاسفم میدونم بی وفام ولی میخوام برم))

دنیا رو سرم خراب شد نمی خواستم اون لحظه زنده باشم ...

نمی تونستم و نمی خواستم باور کنم باورش سخت بود خیلی سخت.....

هنوز نتونستم فراموشش کنم
نه هنوز نتونستم فراموشش کنم

به نظرم آدم نمیتونه عشق اولشو فراموش کنه!

عوامل ارثی یا ژنتیکی را عامل اصلی این بیماری می دانند. و اگر پدر و مادری به بیماری اسکیزوفرنی مبتلا باشند، حدود چهل درصد احتمال دارد که فرزندشان به این بیماری مبتلا شود.

رفتار بیماران اسکیزوفرنی:

بعضی از بیماران روابط اجتماعی خوبی ندارند، کناره گیری می کنند یا رفتارهای عجیب از خود نشان می دهند، و بدون هیچ دلیل خاصی با خود حرف می زنند و می خندند یا در برابر آنچه رخ داده، گنگ و بی تفاوت به نظر می رسند. برخی دیگر نا آرام و شلوغ هستند و تغییرات ناگهانی در خلق و خو و رفتارشان مشاهده می شود. بعضی دیگر از این بیماران بیشتر وقت خود را به تنهایی در اتاق می گذرانند، بی حرکت روی تخت دراز می کشند و به فکر فرو می روند. و خودکشی یکی از خطرات جدی در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی است.

انواع اسکیزوفرنی:

اسکیزوفرنی پارانوئیدیا توهمات

مهمترین علایم این نوع اسکیزوفرنی توهم می باشد. به این معنی که بیمار پارانوئید هذیان بسیار پیچیده می گوید. این بیماران بسیار خودبزرگ بین بوده و به مکان ها و افراد مشهور بسیار علاقه مند هستند. به عنوان مثال سعی بر این دارند که دولت را برای چگونگی اداره مملکت راهنمایی کنند. علاوه بر این ممکن است هذیان حسادت نیز در آن ها دیده شود. یعنی فرد اعتقاد قوی نسبت به اینکه همسرش خیانت کار است دارد. یا اینکه می گویند افرادی از کره دیگر با من در تماس هستند که دنیا را تحت کنترل بگیریم.

اسکیزوفرنی آشفته:

مهمترین رفتار بیمار آشفتگی افکار است. آن ها بدون هیچ دلیلی، خنده های شدید سر می دهند و شکلک درمی آورند. رفتارهای مضحک از خود نشان می دهند و پرحرفی های بی معنی از دیگر ویژگی ها می باشد. این بیماران اغلب نسبت به حمام کردن و تمیز کردن خود بی تفاوتند.

کاتاتونیک اسکیزوفرنی:

مهمترین ویژگی این اختلال رفتار حرکتی است که یا به شدت برانگیخته و خشونت آمیز است و یا کاملاً منجمد و بی حرکت است و گاهی هم بین این دو حالت در نوسان می باشد. شروع این اختلال ناگهانی است.

درمان بیماری اسکیزوفرنی:

برای درمان روانپزشکان داروهای ضد روان پریشی و افسردگی را تجویز می کنند که باعث کاهش علائم روانی می شوند. و همچنین درمان از طریق مداخله خانواده است. این نوع درمان شامل حمایت خانواده و کمک به بیمار در مراقبت از خود در مواقع بحران بیماری است.



روان گسیختگی یا اسکیزوفرنی یک بیماری مغز است که روانپزشکان آن را نوعی جنون می شناسند. آنها باور دارند که فرد مبتلا به اسکیزوفرنی قابلیت تشخیص بین افکار و تصورات خودش و واقعیت را ندارد. و درست را از غلط نمی تواند تشخیص دهد. مهمترین علایم بیماری این است که فرد صداهایی را می شنود یا فکر می کند که افراد دیگری می توانند فکر او را بخوانند و یا افکار او را کنترل کنند. این بیماری یکی از مهمترین اختلالات روانی است.

کلمه "اسکیزوفرنی" از دو لغت به نام های "اسکیزو" به معنی شکاف و "فرنو" به معنی ذهن می باشد و بیماری اسکیزوفرنی یعنی شکاف ذهن که به وسیله یک روانپزشک سوئسی بنام اوژن بلولر کشف شد. دکتر بلولر معتقد بود که کارکردهای روانی خاص که معمولاً در افراد عادی هماهنگ هستند، در بیماران اسکیزوفرنی به طوری پراکنده هستند. به این معنی که وقتی افراد نرمال اتفاقات وحشتناکی را می بینند، بلافاصله واکنش هیجانی نشان می دهند که با درکشان متناسب است ولی در بیماران اسکیزوفرنی این حالت نرمال هیجانی روی نمی دهد؛ برای اینکه فکر و هیجان آن ها از همدیگر جدا شده است.

طبق آمار جدید در امریکا حدود یک درصد جمعیت به این بیماری مبتلا هستند. امکان ابتلا به این بیماری تقریباً در تمام طول عمر وجود دارد ولی بیشتر در سنین ۱۵ تا ۳۰ سالگی خودش را نشان می دهد.

علت بیماری اسکیزوفرنی چیست؟

اصولاً هر نوع بیماری در اثر اختلالهایی است که در عملکرد طبیعی یک یا چند سیستم بدن بروز می کند. به عنوان مثال بالا بودن فشار خون به خاطر سخت شدن رگ ها و اختلال در سیستم گردش خون است یا بیماری دیابت (بالا بودن قند خون) به علل اختلال در ترشح انسولین و سیستم هورمونی در بدن است.

در بیماری اسکیزوفرنی، سیستمی که مختل می شود دستگاه عصبی مغز است. دانشمندان هنوز علت دقیق و چگونگی این تغییرات عصبی در مغز را نمی دانند. اما فکر می کنند عوامل ارثی یا ژنتیک، ضربه های مغزی، تغییرات عصبی شیمیایی و هورمون ها در مغز و عوامل محیطی مانند حوادث دردناک و استرس های شدید می توانند در بروز بیماری اسکیزوفرنی نقش داشته باشند. اما بیشتر

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



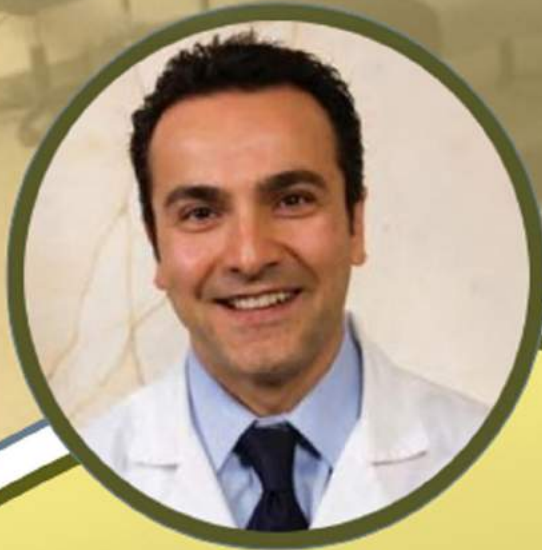
نیلوفرهای مجنون اثری است بر اساس داستانی واقعی که راوی مشکلات مردمی است خسته از زندگی و افسرده. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

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

جراحی عمومی - جراحی زیبایی
جراحی ارتوپدیک - جراحی ستون فقرات و کمر
جراحی کوچک کردن معده Lab-Band Surgery
جراحی پا بانیون صافی و کجی پا
درمان دردهای مزمن Pain Management

مطب پزشکی میشن ویهو

(949)367-1006

Crown Valley Outpatient Surgical Center
26921 Crown Valley Parkway, Suite #110,
Mission Viejo, CA 92691

www.crownvalleysurgicalcenter.com

Restaurant: (949) 475-2200

Catering: (949) 922-3094



Momo's Grill

2626 Dupont Dr Irvine, CA 92612

www.momosgrills.com

Catering

**From
\$10.00
per person**



Take Out Special

(Plus tax)

Choose 4 items from this list \$39.95

Comes with Basmati Rice & garden salad

- 2 Skewers of Beef Koobideh
- 2 Skewers of Chicken Koobideh
- 1 Skewer of Boneless Chicken
- 1 Skewer of Chicken Barg
- 1 Order of Ghaymeh
- 1 Order of Ghormeh Sabzi
- 1 Order of Baghala Polo with Lamb Shank

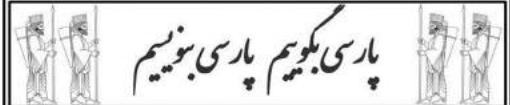
**Present this coupon
and get 20% off
the entire bill**

Cannot combine with
any other promotions

Take out only
after 3:00 PM

**20%
OFF**





ترفند های خانه داری

خمیر دندان برای پاک کردن اثر مداد از روی دیوار موثر است. خمیر دندان را با پارچه روی آن بمالید کاملاً پاک می شود...

برای تمیز کردن و برق انداختن ظرفشویی یا وسائل استیل و یا گوشی تلفن، پنبه را آغشته به الکل کنید و به سطح آن بمالید.

رنگ کهنه و یا خشک شده یا قلم موها با استون پاک می شود. شیشه ها را با پارچه آغشته به استون پاک کنید، اثری از رنگ باقی نمی ماند.

قبل از اینکه تخم مرغ را آب پز کنید درون ظرف مورد نظر کمی نمک بریزید، دیگر تخم مرغها ترک بر نمی دارد.

اگر گردوی خشک را در آب نمک بخوابانید، بعد از چند ساعت حالت گردوی تازه پیدا می کند و پوستش به راحتی کنده می شود.

لکه های قهوه، کاکائو، شیر را با آب نیم گرم و صابون پاک می شود، اگر کمی از رنگ آن باقی ماند بوسیله جوهر ترشک پاک می شود.

برای آنکه آبگوشت شما غلیظ تر و پرمایه تر شود چند تکه نان به داخل آن بیندازید.

برای آنکه برنج، ماکارونی، اسپاگتی یا هر ماده نشاسته دار دیگر هنگام پختن به هم نچسبد، قبلاً دو قاشق روغن خوراکی به آب آن اضافه کنید مشکل شما حل خواهد شود.

اگر هنگام پختن پلو یا کته یعنی زمانی که برنج در داخل آب شروع به جوشیدن می کند، مقدار کمی آبلیمو یا آب نارنج یا آبغوره یا یک تکه زاج سفید به آب برنج اضافه کنید، نه تنها پلو یا کته را مانند یاس سفید می کند، بلکه دانه های آن را نیز از هم جدا ساخته مانع از چسبیدن آنها به یکدیگر و در نتیجه له شدن برنج می شود.

برای آنکه مواد خوراکی مانند کوفته و غیره در آب از هم نپاشد و به اصطلاح وا نرود قدری آرد یا تخم مرغ به آن بیفزاید و حرارت آتش را زیاد کنید.

هنگام جوشاندن برنج، لوبیا و حبوبات دیگر یک کاغذ روغنی را به بالای قابلمه یا دیگ بمالید و یا چند قطره روغن خوراکی به آن اضافه کنید این کار باعث خواهد شد که محتوی دیگ یا قابلمه دیر تر از حد معمول بجوشد و در نتیجه طعم و مزه آن بهتر و لذیذتر خواهد شد.

هنگام پختن نخود و لوبیا سایر حبوبات هیچگاه به آن نمک نزنید زیرا سفت خواهد شد و دیرتر می پزد.

- انحراف = لغزش
- مبدا = آغاز
- لفظی = واژه بازی
- اطریش = اتریش
- متولیان = دست اندرکاران
- تصدیق = گواهینامه
- فانی = زودگذر
- پرنس = شاهزاده
- طرفدار = پیرو
- اخیر التأسیس = نوبنیاد، نوساز
- استناد = گواهمندی
- مناطق آزاد = آزادگاهها
- اساس = بنیاد
- ایده آلیست = آرمان گرا
- استهلاک = فرسایش
- قلمرو = گستره
- توسعه = گسترش
- ناموفق = ناکام
- به نحوی = به گونه ای
- شعائر مذهبی = آیین های دینی
- برودت = سرما
- بی اعتقادی = نا باوری
- بیوگرافی = زندگی نامه، سرگذشت
- ذاتی = خدادادی
- گزارشات = گزارشها
- بی خبر = سرزده، نا آگاه
- بی شعور = نادان
- ظاهراً = آنسان که پیدا است
- محضر = پیشگاه
- با لیاقتی = شایستگی
- حقارت = خواری
- متوالی = پیاپی
- زاهد = پارسا
- غلط = نادرست
- حقوق بگیر = مزد بگیر
- تمول = توانگری
- به وجود آورنده = پدیدآورنده
- صمیمی = خودمانی
- ضمیمه = پیوست
- به اتفاق = همراه
- برعکس = وارونه
- ایرانی الاصل = ایرانی تبار

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

همسرم چای را با محبت و لبخند جلوی من گذاشت و شبکه تلویزیون را عوض کرد. سریالی که ترانه علیدوستی داخل آن بازی میکرد تمام شده بود و یک آخوند داشت درباره محبت در خانواده سخنرانی میکرد.

آن شب گذشت و گوش من هم بریده نشد.

صبح شد. همسرم غلطي زد و خودش را روی من انداخت. نفس من بند آمد. آهن واوهونی کردم و صدای خرخر از دهانم بیرون آمد. زنم گفت: ترانه پاشو! برو سرکار! با صدای خفگی گفتم: خفه شدم پاشو! برو از رویم آن طرف! غلت دیگری زد و من کاملاً ((له)) شدم و گفتم: پاشو ترانه!

خواستم او را با خشونت آن طرف بیندازم که پرید آن طرف و خنده بلندی کرد که مثلاً شوخی کردم و رفت یک لیوان چای توی آن لیوان بزرگی آورد و جلوی من گذاشت.

من هم خر شدم و هر دو خندیدیم و من رفتم سرکار! عصر شد. من خسته و کوفته از سرکار برگشتم که دیدم حاضر و آماده جلوی من ایستاده! پرسیدم: چی شده؟

جواب داد: بدو که باید برویم خانه خواهرت! برای شوهر خواهرت تولد گرفته اند. وای من لباس ندارم! بدو ترانه!

من خسته و کوفته همراه او به بازار رفتیم. او لباس گران قیمتی انتخاب کرد و به اتاق پرو رفت و آن را پوشید و فریاد کشید: ترانه!

من که دیگر کاملاً ((ترانه)) شده بودم دویدم و جلوی اتاق پرو او را دیدم زدم.

-قشنگه؟

-قیمتش گرونه!

-عیبی نداره ترانه! کار میکنی پولش را میدی!

بعد بدون اینکه به غرغره‌های من توجه کند رفتیم و لباس را خریدیم. وقتی خواستم کارت بکشم یک لحظه مکث کردم. فروشنده وزنم هر دو به من نگاه کردند.

زنم گفت: زود باش ترانه! مهمانی دیر میشود.

من بینوا کارت را کشیدم و پول دود شد و رفت به هوا!

زنم کنارگوشم گفت: مرسی ترانه!

وقتی به خانه خواهرم رسیدیم و داخل خانه شدیم، خواهرم را دیدم که با تعجب از ما پرسید: چی شده یاد ما کردید؟ چه بی خبر؟!

من با تعجب پرسیدم: مگر تولد شوهرت نیست؟

خواهرم جواب داد: نه!

زنم با خوشحالی فریاد کشید: الکی گفتم! دلم برای خواهر شوهر خوشگلم تنگ شده بود. میخواستم دور هم باشیم.

و بعد یک قرکمر آمد و آن رقص مایکل جکسون را که فقط خودش بلد است اجرا کرد. و به خواهرم لباسش را نشان داد و گفت: ببین شوهر عزیزم چی برام خریده! الهی قربونش برم! و هر دو خندیدند و رفتند داخل اشپزخانه.

ادامه دارد...

(ترانه) قسمت دوم
مهدی عزیزاده فخرآباد



فردای آن روز آن مغازه دار آن مجسمه را فروخت و من هرچقدرم به همسرم توضیح دادم که به جان خودش و مادرش و پدرش اصلاً آن مغازه دار جمع کرد و آن جارفت او باور نکرد و من راستگو! رابه دروغگویی متهم کرد.

زنم دیگر چیزی نگفت و سکوت شد!

سکوت شد!

سکوت شد!

صدای آهنگ فیلم ترسناک... همان موقعی که قرار است یکی پیرد به جانتان! حالا میخواهد زامبی باشد.....جن باشد..... دراکولا باشد..... و یا خانم همسر باشد.

زنم رفت و مشغول ظرف شستن شد. و آن لیوان بزرگه که تویش چای میخوردم شسته شد.

یک گاو دیگر داخل تلویزیون توسط لشکر شیرها خورده شد.

۱۰ دقیقه گذشت!

من به تلویزیون زل زده بودم و به گذشته‌ها و به آن دختری که قرار بود با او ازدواج کنم و خرشدم و نکردم فکر میکردم. بدبخت اسمش ((منیره)) بود. قرار بود او کنیز من بشود و من ارباب او. و قرار بود هرکاری که اجازه داشته باشم انجام بدهم.

۱۵ دقیقه گذشت!

تمام گاوها جمع شدند و نتوانستند لشکر شیرها را شکست بدهند. در عوض یک بچه گاو خورده شد.

من مثل پادشاهی روی مبل نشسته بودم. منیره برایم چای آورد و بالکد چای را پرت کردم روی فرش!

منیره اشکش درآمد و من مثل پادشاهی فاتح به ترانه زل زدم.

صدای بلندی از داخل اشپزخانه آمد: ترانه!

به تلویزیون و گاوها و شیرها نگاه کردم. ترانه که رفته بود.

زنم دوباره صدایم کرد: ترانه!

به اون نگاه کردم. به من نگاه کرد.

همراه با سینی چای و آن لیوان بزرگه که تویش چای میخوردم ظاهر شد و بالبخندی که تمام صورتش را پوشانده بود به من گفت: ترانه! برایت چای آوردم.

من با تعجب به اون نگاه کردم. آیا این آغازی برای بریده شدن گوش من بود؟ آیا بالاخره شبی که قرار بود باقیچی گوش من را ببرد و چشمان من را در بیاورد تا دیگر به دخترها نگاه نکنم؟



آیا می دانید که؟

آیا میدانید زرتشت یعنی ستاره زرین!
 آیا میدانید قطر شاهرک گردن ۶ میلیمتر میباشد
 آیا میدانید ناخن انگشت میانی سریعتر از دیگر انگشتها رشد میکند
 آیا میدانید نروژ سومین کشور صادر کننده نفت میباشد
 آیا میدانید اسکندر ۴۸ سال پیش اختراع شده است
 آیا میدانید روباه همه چیز را خاکستری می بیند
 آیا میدانید ستاره دریایی فاقد مغز میباشد
 آیا میدانید سالانه ۵۰۰۰ کارگردمعدن چین جان خود را از دست میدهند
 آیا میدانید مروارید درون سرکه ذوب میگردد
 آیا میدانید ساعتی اتمی ساخته اند که در ۴۰۰ میلیون سال یک ثانیه هم تغییر نمی کند
 آیا میدانید بال زدن یک پروانه هم زمین را تکان میدهد
 آیا میدانید گربه قادر نیست مزه شیرین را تشخیص دهد
 آیا میدانید ۲۰۰ میلیون موجود زنده روی زمین وجود دارد که انسان یکی از آنها است
 آیا میدانید ۸۰٪ موجودات دنیا را حشرات تشکیل داده اند

سالاد رژیمی عدس



عدس خشک یک و یک چهارم فنجان
 تخم مرغ بزرگ ۶ عدد
 روغن زیتون کاملا خالص ۳ قاشق غذا خوری
 سرکه انگور قرمز ۳ قاشق غذا خوری
 سس خردل یک قاشق غذا خوری
 سیر خرد شده ۲ قاشق چای خوری
 نمک سه چهارم قاشق چای خوری
 فلفل سیاه سه هشتم قاشق چای خوری
 فلفل دلمه ای قرمز، مکعبی شده یک و یک
 چهارم فنجان
 پیازچه خرد شده یک دوم فنجان
 قطعات کرفس یک دوم فنجان
 شاهی ۸ فنجان
روش تهیه:

عدس ها را در یک ماهی تابه متوسط قرار دهید. درون ماهی تابه آب بریزید، طوری که تا ۷ سانت بالای عدس ها بیاید. آب درون ماهی تابه را به جوش بیاورید، اجازه دهید عدس ها ۲۰ دقیقه بجوشند.

آب درون قابلمه را به جوش بیاورید، سپس تخم مرغ ها را ۵ دقیقه بجوشانید تا آب پز شوند.

روغن زیتون، سرکه، خردل، سیر، نمک و یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه را در یک کاسه متوسط با هم ترکیب کنید، با یک هم زن خوب بهم بزنیدشان. ۲ قاشق غذا خوری از این ترکیب را کنار بگذارید.

عدس، فلفل دلمه ای، پیاز، و کرفس را به باقی مانده ی ترکیبی که درست کردید اضافه کنید، به آرامی بهم بزنید. دو قاشقی که از ترکیب کنار گذاشتید و شاهی ها را در یک کاسه بزرگ بریزید، خوب بهم بزنید تا شاهی ها آغشته شوند. شش بشقاب آماده کنید.

در هر شش بشقاب سه چهارم فنجان از ترکیب عدس و حدود یک فنجان ترکیب شاهی قرار دهید. تخم مرغ ها را از طول به دو قسمت تقسیم کنید، و در هر بشقاب قرار دهید.



مرزی درون ما تغییر می کند. وقتی کسی را "عمیقا" دوست می داریم. مرزی که خیالین و دلانه خصلت است. اما در همه ی ارکان واقعی زندگی ما تاثیری گشایشگرانه دارد. مرزی که با بودن و نبودن محبوب در سر حد جدید باقی می ماند. مرزی که بودن محبوب می گستراندش. نبودنش اما، فهم خلاء است؛ فهم جهانی پر نشدنی در درون توست. از "فقدان" آنچه که دوست داشتن و دوست داشته شدن است؛ این تغییر مرزی است که ما را انسانی، انسانی تر می کند.

مخدر شبکه های اجتماعی

شبکه های اجتماعی توان بالایی برای ایجاد موج دارند. موج هایی دقیقا شبیه موج های نزدیک به ساحل دریا. پر سر و صدا، کوتاه. پر نمایش، سطحی و پیاپی. ساعتی می آیند و فردا با موج بعدی جایگزین می شوند.

این موجها نمایشی از یک وضعیت بحرانی تر در اعماق هستند. اما فقط نمود بیرونی و سطحی آن هستند. از این جهت دائما ساحل نشستگان را بدون هیچ هزینه ی به تحلیل و روایت خود می کشند.

برای رسیدن به وضعیت تخییری و فراموشی موقت همه چیز. موجهای شبکه های اجتماعی "افیون" این روزهاست.

زندگی راه رفتن روی لبه هاست. راه رفتن روی لبه هایی که پریدن می خواهد. عطف ها و معناهای اصیل و موثر همیشه روی لبه های زندگیست و اما ما تمام حواسمان را می بریم به پهنه ها...

اما در گستره ها اتفاقی در جریان نیست جز یک تکرار. جایی که انکار چیزی غیر از سهمی از یک روزمره کی نصیبت نمی شود. بگرد و لبه های زندگی ات را پیدا کن.

رویشان راه برو و بعد درست در لحظه بزرگ عشق. بپر. جایی که تو را "خودت" می کند.

و درخت، کاری ندارد به این که روی سکو قهرمانی بی نام؛ کدام آدم اصیل ایستاده است و یا روی صندلی قدرت با نام، کدام دغل کاری نشسته است. سبز می شود مثل هر سال.

کمان ندارم هیچ ملتی تاب و توان این حجم از دوپارگی را در خود به نمایش کشیده باشد. ما مردمان اندورنی و بیرونی هستیم. ما رندان حافظ آموخته ایم. هم زاهد بر مسند نشسته را تاب می آوریم، هم در خلوت آن کار دیگر را می کنیم.

خانه های که سرشار از تناقض های واقعی است اما به ثمر نشسته است. قرنهاست که آموخته ایم راه زیستن در میان هر وضعیت را. به جرعه ی تلخ گاه در خفا گاه، در جلا به شراب تلخ مردافکن شیرین کنیم. قهرمان های ضد قهرمان را دوست بداریم. مردانگی را در معترض ماندن و دفاع از مظلوم در روزگار ناامیدی از شیخ و شحنه را دوست بداریم.

هنوز این مردم قصه ها را دوست دارند. ما مردمان سرزمین شهرزاد هزار قصه ایم. ما را با جهان نظم جهانی چه کار... دل ما دیوانه ی جادوی کلمات است... هنوز مشت بهروز و ثوقی گوزنها توی دیوار وقتی از خشم در خود فرو میریزد... دل ما را می لرزاند... که ای مصیبتو شکر لامصب...

این سری است که هزار بار هم ویران و منقطع شود از جایی دیگر به شکلی دیگر سر بر می آورد... سرزمین جادوی خیال. چه بر پرده ی سینما. چه لابلای قصه های سینه به سینه مادر بزرگها و پدر بزرگها... این جادو را از ما نمی توانند بربایند... تا وقتی به زبان و جهان شورآفرین فارسی و دیوانگی شاعرانه اش سخن می رانیم... ما مردمان عاشق در سرزمین هفتاد و دو ملتیم...

چای را. زندگی را داغ بنوش. تنها مرگ است که وضعیت زنده بودن را پر رنگ می کند.

مثل همین چای که به وقت زنده بودنش پر رنگ میشود و بعد تمام... اگر نوشی اش... یک وضعیت تلخ و بی تحرک که امتداد بدون تغییر در آن ممکن باشد، از ما یک چای بی مزه و تکراری می سازد.

چای زندگی را داغ بنوش. قبل از این که از دهان بیفتی. قبل از آن که بمیری. قبل از آن که سرد شوی.

حالا می دانی که این لحظه لحظه ها چقدر نایاب هستند. این لحظه های با خود بودن. آن لحظه های که با خودت نشسته ی و بی آن که غرق در لیز خوردن روی مسیرهای طی شده ی هزار آدم شوی.

روی سنگلاخ پاکوب نشده ی وجود خودت داری "یک قدم" با هزار سختی بر میداری. بعد به همه ی زخمهای بیهوده ی خودت می خندی. بعد نگاه می کنی به آخرین قدمی که جایی در درون خودت. بی هیچ شباهتی به هیچ کسی. درست شبیه شبیه خودت. بعد این دم را بردار. سرت را فرو ببر توی آن ثانیه ی بین دو عقربه. از هم باز کن شان، بعد آرام و عمیق نفس بکش....



تو به من خندیدی و نمی دانستی
من به چه دلپره از باغچه همسایه سیب را دزدیدم
باغبان از پی من تند دوید سیب را دست تو دید
غضب آلود به من کرد نگاه، سیب دندان زده از دست تو افتاد به خاک
و تو رفتی و هنوز،

سالهاست که در گوش من آرام آرام
خش خش گام تو تکرار کنان می دهد آزارم
و من اندیشه کنان غرق در این پندارم
که چرا باغچه کوچک ما سیب نداشت

تمیذ صدوق



گفتم غم تو دارم گفتا غمت سر آید
گفتم که ماه من شو گفتا اگر بر آید

گفتم ز مهرورزان رسم وفا بیاموز
گفتا ز خوبرویان این کار کمتر آید

گفتم که بر خیالت راه نظر بیندم
گفتا که شب رو است او از راه دیگر آید

گفتم که بوی زلفت گمراه عالمم کرد
گفتا اگر بدانی هم اوت رهبر آید

گفتم خوشا هوایی کز باد صبح خیزد
گفتا خنک نسیمی کز کوی دلبر آید

گفتم که نوش لعلت ما را به آرزو کشت
گفتا تو بندگی کن کو بنده پرور آید

گفتم دل رحیمت کی عزم صلح دارد
گفتا مگوی با کس تا وقت آن در آید

گفتم زمان عشرت دیدی که چون سر آمد
گفتا خموش حافظ کاین غصه هم سر آید

حافظ

بگذار زمان روی زمین بند نباشد
حافظ پی اعطای سمرقند نباشد
بگذار که ابلیس در این معرکه یک بار
مطرود ز درگاه خداوند نباشد
بگذار گناه هوس آدم و حوا
بر گردن آن سیب که چیدند نباشد
مجنون به بیابان زد و لایلا... ولی ای کاش
این قصه همان قصه که گفتند نباشد
ای کاش عذاب نرسیدن به نگاهت
آن وعده‌ی نادیده که دادند نباشد
یکبار تو درقصه‌ی پریچ و خم ما
آن کس که مسافر شد و دل کند نباشد
آشوب، همان حس غریبیست که دارم
وقتی که به لب‌های تو لبخند نباشد
در تک تک رگ‌های تنم عشق تو جاریست
در تک تک رگ‌های تو هرچند نباشد
من می‌روم و هیچ مهم نیست که یک عمر
زنجیر نگاه تو که پابند نباشد
وقتی که فرار است کنار تو نباشم
بگذار زمان روی زمین بند نباشد!

رویای باقری



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

22982 La Cadena Dr. #1, Laguna Hills, CA 92653

WWW.PERSIANLEGALS.COM | email: armin.anvaripour@gmail.com

روز یکشنبه دهم جون، شرکت کتاب اقدام به برگزاری نمایشگاه کتاب در رستوران زیبای کاسپین شهر اروین نمود. آقای بیژن خلیلی، مدیر شرکت کتاب میزبان شرکتهای پارس آذین هاتقی، بنیاد جمشید و دیگر ناشران مطرح کالیفرنیا بود. کتابهای گریه نکن ایران و موسیقی دانان کلیمی از جمله کتابهای تازه انتشار یافته ارایه شده در آن روز بودند. نمایشگاه مورد استقبال گرم ساکنین اورنج کانتی، لس آنجلس و سن دیگو و همچنین بازدیدکنندگانی از ایالات دیگر امریکا و حتی از کشور کانادا قرار گرفت. در این نمایشگاه بیش از هفتصد و پنجاه عنوان کتاب به بازدید کنندگان ارایه گردید که در پایان برخی از کتابها به اتمام رسید و شرکت کتاب در خواست آن کتابها را از متقاضیان سفارش گرفت تا برای آنان ارسال کند. لازم به یادآوری است که شرکت کتاب به صورت آنلاین از طریق وبسایت www.KETAB.com کتابهای مورد علاقه خوانندگان را در اختیار متقاضیان قرار می دهد. خانم حوری قهرمانی، گروه فرهنگی خیام، خانم مهشید آذیر و آقای آرمین انوری پور از شرکت کنندگان ویژه نمایشگاه کتاب در اورنج کانتی بودند.

دو هفته نامه خواندنی ها از شرکت کتاب که مهم ترین پایه گذار چاپ کتاب و گسترش فرهنگ کتابخوانی است، برای برپایی این نمایشگاه کمال تشکر و قدر دانی داشته و آرزوی موفقیت برای تمامی دست اندرکاران این شرکت و همکاران گرامی آنان دارد.

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 😊😊😊

فالگیر : فردا شوهرتون میمیره
زن: این رو که خودم میدونم . بهم بگو که گیر پلیس
می افتم یا نه؟



وقتی یه زن میبینه که شوهرش داره زیکزاک تو
حیاط میدوه باید چیکار کنه؟
هیچی ، باید بهتر هدف بگیره و به شلیک کردن ادامه
بده!



به یک نفر میگن از قفل فرمونت راضی هستی؟
میگه: آره فقط سر پیچ ها یه کمی اذیت می کنه!



- یک نفر می خواسته یک کبریت سوخته رو روشن
کنه.هرچی میزده کبریت مادرمرده روشن نمیشده.
رفیقش بهش میگه: بابا خوب شاید کبریتش خرابه!
میگه: نه بابا، همین پنج دقیقه پیش روشن شد!



- یک نفر ریش پروفیسوری داشته میره پیش
رفیقاش و بهشون میگه: هر سوالی دارین امروز
پرسین فردا میخوام ریش هامو بزnm!



از یک نفر می پرسن: اگه گفتم کی به همه محرمه؟
یک خورده فکر میکنه میگه: سوپر مارکت سر کوچه!
میگن: چرا؟ میگه: چون به همه شیر میده!



از یک نفر میپرسن: برای زلزله زده ها چه کمکی
کردی؟ میگه: متاسفانه دستم خالی بود، انشاءالله
زلزله بعدی جبران می کنم!



دوست یک نفر بهش میگه: اگه توجه کنی میبینی که
نگاهم باهات حرف میزنه. یارو میگه: پس اینقدر پلک
زن، صدات قطع و وصل میشه.



یک نفر میره قهوه خونه تا میتونه چایی میخوره ۵ تا
۱۰ تا ۱۵ تا. قهوه خونه چیه شاکمی میشه میگه: بابا
خسته نشدی این همه چایی خوردی؟ یارو میگه:
راست میگی والا قربونت یه چایی بیار بخوریم
خستگیمون در بره!

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*

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