

دو هفته نامه



خواراندنی ما

سال دوم
جولای ۲۰۱۸
شماره ۳۱

تیرگان
یاد آور
آرش کمانگیر





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

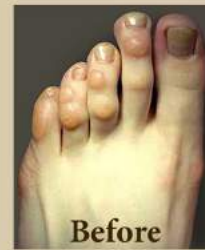
Stem Cell Injection



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

با حذف تیم ملی ایران از دور مسابقات جام جهانی، تب و تاب پیگیری مسابقات برای ایرانیان مقداری فروکش کرده است. با وجود این که در این دوره تیم ما بهترین نتیجه را در تاریخ جام جهانی بدست آورد ولی همگان آرزو داشتیم که تیم ما می توانست به مرحله بعدی صعود کند. شاید گفته شود که اگر شانس می آوردیم و ضربه سامان قدوس چند متری این طرف تر می رفت می توانست نتیجه بازی را تغییر دهد. و یا اگر در فلان لحظه شانس می آوردیم و اینچنین می شد و آنچنان نمی شد می توانستیم شرایط بهتری را بدست آوریم.

موضوع شانس بحثی است قدیمی که در بسیاری از جوامع جای خود را باز کرده است. هر از گاهی که موفقیتی نصیب نشود به سادگی شانس می تواند دلیل آن شکست معرفی شود. عاملی که برای اثبات آن نیاز به ارایه دلیل نیست. عامل شانس در هر جا و مکان می تواند عاملی برای رویدادی باشد که البته بستگی به میل و نظر مطرح کننده دارد.

هر هنگام که از درک و تفسیر علل وقوع حادثه ای درمانده شویم پای شانس به وسط می آید. هرگز کسی که به قطب رفته است نگفته است که چه شانسی داشتم که برف و یخ را دیدم. چرا که بودن در آن منطقه دلیل وجود برف و یخ است. همچنین کمتر کسی اذعان می کند که شکست تیم مطبوع اش ناشی از تلاش ها و تمرین های تیم مقابل بوده است چرا که از فعالیت ها و جزئیات فنی دو طرف آگاه نیست. بنابراین موفقیت مسابقات ورزشی و یا اتفاقات دیگر بستگی مستقیم به پیشینه آن و نیز به عوامل دیگر موجود در شرایط و حواشی آن رویداد دارد و شانس و بخت تنها پوششی بر ناآگاهی موضوع است.

مشتاق فروهر

بیل گیتس میگه :

من همیشه آدمهای تنبل رو برای کارهای سخت انتخاب میکنم...

چون اونرا راحت ترین راه برای انجامش رو پیدا میکنن



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

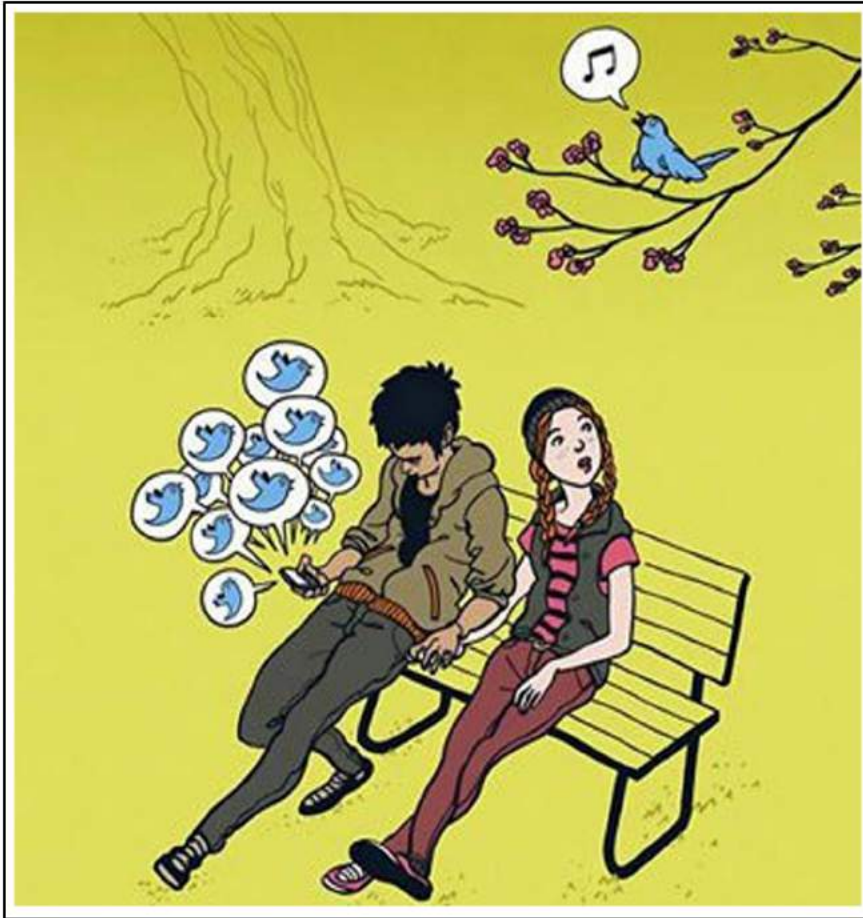
No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.



باب اول حکایت ۱۱ گلستان سعدی



درویشی مستجاب الدعوة در بغداد پدید آمد حجاج یوسف را خبر کردند بخواندش و گفت دعای خیری بر من کن. گفت خدایا جانم بستان گفت از بهر خدای این چه دعاست گفت این دعای خیرست ترا و جمله مسلمانان را

ای زبردست زیر دست آزار
گرم تا کی بماند این بازار

به چه کار آیدت جهانداری
مردنت به که مردم آزاری

مستجاب الدعوة: کسی که دعایش اجابت شود؛ کسی که هر دعایی به درگاه خداونده بکند برآورده شود.
پدید آوردن: ایجاد کردن، پیدا کردن
زبردست: مسلط؛ ماهر؛ حاذق؛ استاد.

باب اول حکایت ۱۲ گلستان سعدی

یکی از ملوک بی انصاف، پارسایی را پرسید از عبادت‌ها کدام فاضل تر است گفت تو را خواب نیم روز تا در آن یک نفس خلق را نیازاری.

ظالمی را خفته دیدم نیم روز
گفتم این فتنه است خوابش برده به

وآنکه خوابش بهتر از بیداری است
آن چنان بد زندگانی مرده به

بی انصاف: ستمکار؛ ظالم؛ بیدادگر.
پارسایی: پرهیزکاری؛ پاک‌دامنی؛
فاضل: دارای برتری و فضیلت، به‌ویژه در علم، افزون؛ زیاد، نیکو؛ پسندیده.

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

خواندنی‌ها

سرمدیبر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آگهی‌ها: 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

آن پنج ثانیه ی جادویی



بعد از اینکه علی بیرانوند مسیر توپ رونالدو را درست تشخیص داد و توپ در میان دستانش آرام گرفت، پنج ثانیه روی زمین دراز کشید. درست مثل مادری که نوزادش را در آغوش می گیرد، توپ را به سینه فشرد و چشمانش را بست.

این لحظات برای ما که با تمام توان فریاد شادی سر میدادیم پنج ثانیه گذشت، اما برای بیرانوند شاید زمان به اندازه ی دوازده سال کش آمده بود؛

از چهارده سالگی که به عشق فوتبال از خانه فرار کرد تا بیست و شش سالگی که پا به جام جهانی گذاشت. توی آن پنج ثانیه ی جادویی، بیرانوند حتما روزها و شبهای زیادی را مرور کرده است.

کار توی کارواش، شبهای بی خوابی در میدان آزادی، فروش نان بربری در غروبهای ماه رمضان، کارگری در مغازه ی خیاطی، شستن ظرف در رستوران به خاطر جای خواب، ساعت پنج صبح و جارو زدن پارکهای پایتخت و ...

میدانید، همه ی ما یک روزی، یک جایی آن پنج ثانیه ی جادویی را تجربه خواهیم کرد. زمانی که چشمان را میبندیم و روزها و شبهایی که با سختی و جان کندن گذرانیم را مرور میکنیم. خوش به حال آنهایی که در پنج ثانیه ی جادویی زندگی، توی دلشان میگویند:

“ ارزشش را داشت ”



جشن تیرگان



جشن تیرگان با نام آرش کمانگیر و جان فدا کردن او برای مرزهای میهن گره خورده است. در دوران منوچهر شاه پیشدادی جنگهای طولانی بین ایران و توران در می گیرد که هر دو سپاه را خسته و فرسوده می کند سپس مبنای آشتی را بر آن می نهند که یک تن سپاهی تیری از چکاد دماوند پرتاب کند، هر کجا که تیر بر زمین نشست، آنجا مرز ایران و توران شود.

در این هنگام، گفتگو بر سر خاک سرزمینمان بود و سرنوشت همه مردمان نواحی مرزی بدست یک تن بود و او کسی نبود جز آرش. آری، آرش کمانگیر گزینش می شود. او از چکاد دماوند آن تیر تاریخ ساز را می افکند. تیر آرش را ایزد باد ده روز همراهی می کند تا اینکه بر تنه درختی در کنار جیحون فرود آید و رود جیحون مرز بین ایران و توران می شود، ولی آرش دیگر نیست، او جانش را در راه مرزهای ایران فدا می کند. آرش نماد همه آنهایی است که برای پاسداری از مرزهای میهن جان باختند.

ما هم همچون نیاکانمان درود می فرستیم بر روان همه آرشهای تاریخ میهن. جشن تیرگان، یاد آرش کمانگیر را زنده نگاه می داریم!





Immigrants Lead-up
(NPO)

بنیاد راهنمای مهاجر

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



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

Email: immigrantsleadup@gmail.com

www.immigrantsleadup.org

www.rahnamayemohajer.org



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

ویزا و اقامت امریکا

تاثیر رأی دادگاه عالی فدرال
برای اخذ ویزای ورود به امریکا

باتوجه به تایید دادگاه عالی فدرال در اجرای فرمان بن ۳، کلیه
هموطنان ایرانی برای دریافت ویزای ورود به امریکا نیاز به تهیه
پکیج ویور (waiver) دارند.
راهنمای مهاجر این خدمات را به هموطنان عزیز تقدیم میکند.

مزایای آشپزی با کودک



شاید وقتی به مزایای آشپزی با کودک فکر کنید، پیش از این که واقعا به مزایای این کار فکر کنید، ذهن شما به سمت خطرات آن و کثیف کاری که در آشپزخانه اتفاق می افتد برود. اما آشپزی با کودک واقعا می تواند به رشد ذهنی آن ها کمک کند. حتما لازم نیست که غذاهایی مثل خورشید قرمه سبزی با کودک خود درست کنید. برای بهره بردن از مزایای آشپزی با کودک از دستورهای غذایی ساده ای استفاده کنید که نیاز کمتری به استفاده از گاز یا سرخ کردن دارند. با ورود به آشپزخانه کودک می توانید به دنیایی از این دستور غذایی کودکان دسترسی داشته باشید.

غذای بچه ها همیشه یکی از دغدغه های اصلی والدین به شمار می رود. بیشتر مادران نگران تامین ویتامین ها، پروتئین ها و مواد مغذی لازم برای بدن فرزندشان هستند. آن ها مدام به دنبال این هستند که شیوه آشپزی و برنامه غذایی مورد استفاده در منزل، حافظ سلامت و رشد کودکان هست یا خیر؟ اگر فرزندان کوچکی دارید و رسیدگی به آشپزی یکی از دل مشغولی های اصلی شما است، با ما همراه باشید تا از آشپزی با کودک و روش هایی عالی برای تغذیه بچه ها بیشتر بگویم.

قدم نخست در آشپزی با کودک: تهیه دستورهای غذایی

کودکان از همراهی با شما در تهیه دستورهای غذایی خوب لذت می برند. مثلا به همراهی آن ها در کتاب آشپزی یا وبسایت ها مختلف به جستجوی غذایی مقوی و خوشمزه بپردازید و آن ها را هم در انتخاب دستور غذایی شریک کنید. کودکان این همکاری را دوست دارند و اگر تصاویر غذاها هم جذاب باشند، بیشتر به جستجو و انتخاب گزینه های مختلف ترغیب خواهند شد. بعد از انتخاب دستور غذایی باید به همراهی کودک به خرید بروید و مواد لازم را تهیه کنید.

شما باید از هر فرصتی برای آموزش استفاده کنید و به

کودک مسئولیت هایی بدهید که از انجام آن ها احساس مفید بودن کند. یکی از مزایای آشپزی با کودک هم همین است. مثلا به او بگویید، برخی از کیسه های خرید سبک را جا به جا کند یا بعضی از مواد لازم برای تهیه غذا را بشمارد. می توانید بگویید ۲ عدد سیبزمینی به شما بدهد یا ۵ عدد خیار را از کیسه بیرون بیاورد. این کارها نوعی تمرین بهتر صحبت کردن، گسترش دایره لغات کودک و یادگیری اعداد است. با انجام این روند، می توانید آشپزی با کودک را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنید.

قدم دوم در آشپزی با کودک: آماده سازی وسایل آشپزی

در این مرحله باید تمام ابزارها و مواد لازم برای پخت و پز را آماده کنید. این مرحله، گامی بسیار مناسب و جالب است، زیرا طی آن علاوه بر آموزش لغت های بیشتر به کودک، می توانید نکات آموزشی درباره وسایل خطرناک و کاربرد اسباب و وسایل آشپزخانه را هم به او انتقال بدهید. تا همین جای کار به نظر می رسد مزایای آشپزی با کودک آنقدر چشمگیر باشند که ما به این کار ترغیب شویم!

باید حتما به فرزندتان بیاموزید که برخی از وسایل آشپزخانه برای او خطرناک هستند و فقط مامان و بابا می توانند از آن ها استفاده کنند. درباره خطرهای احتمالی برخی از وسایل مانند اجاق گاز حتما به کودک هشدار بدهید. لذت آشپزی با کودک برای او آنقدر زیاد است که برای ماندن در کنار شما حتما به قوانینی که وضع می کنید، احترام خواهد گذاشت.

نکته مهم دیگر در این گام، رعایت بهداشت و نظافت است. مثلا می توانید در مدت لازم برای شستن و نظافت دست ها و مواد غذایی مختلف، شعری کودکانه بخوانید. همه این کارها باعث می شود ضمن آشپزی با کودک، نگران چیزی نباشید. چون هم کودک سرگرم می شود و هم نکات بسیار مهمی را یاد می گیرد.

قدم سوم در آشپزی با کودک: پختن را شروع کنید

در این مرحله هم نگذارید که کودک منفعل باشد. باید به او اجازه بدهید، تحت نظارت شما شروع به پختن غذا بکند و کارهایی را که برایش خطر چندانی ندارند، بر عهده بگیرد. وقتی کودک در تمام این مراحل مشارکت داشته باشد، میل بیشتری به خوردن غذا پیدا خواهد کرد و دیگر مثل زمانی که همه چیز را حاضر و آماده در اختیارش می گذارید، بهانه نمی گیرد. با این حساب، شاید بتوان یکی از مزایای آشپزی با کودک را راهکاری برای کنترل بد غذایی کودک دانست.

قدم چهارم: حالا غذا را نوش جان کنید

حالا وقت آن رسیده که شاهکاری را میل کنید که به همراهی فرزندتان خلق کرده اید. از بهترین مزایای آشپزی با کودک این است که باعث افزایش رغبت به او خوردن غذا می شود، او را مستقل تر می کند، خلاقیت او را توسعه می دهد و باعث می شود تا مهارت های حرکتی بیشتری پیدا کند. بنابراین با انجام این تمرین، گام مهمی در رشد کودک برمی دارید. ضمنا اگر نکات ایمنی و بهداشتی را به خوبی به کودکت آموزش بدهید، کم کم برای انجام فعالیت های مستقل آماده می شود. koodaket.com

حضرت مادر میگن این عکس کیه گذاشتی روی تلگرامت؟ میگم خودمم دیکه مامان. می فرمان: نه یه مرد قشنگ جوونه! میگم خودمم مامان جان، عکسش تاریکه نور نداره این طوری می بینی شما. میگه آهان فکر کردم دوستته فوت کرده. تا برنامه آموزشی بعدی "خانواده ها و حمایت از فرزند بی ریخت" خدانگهدار....

داشتم فکر می کردم چقدر آدمهای امن خوبند. آدم هایی که رازدارند. آن هایی که می توانی کنارشان خودت باشی و تمام روحت را عریان کنی. از همه چیز بی واهمه حرف بزنی، بدون هراسی از قضاوت شدن. آدم هایی که نه با لبها که با چشمها و روحشان لبخند می زنند. بدون این که زیاد بدانند، اعتماد می کنند و شاید خودشان هم هرگز ندانند در کدام روز سختت به تو رسیده اند و چطور خورشید شده اند وسط همه تاریکی های دلت. چقدر خورشیدها خوبند، چقدر بی منت و چقدر خوش بو و چقدر بوسیدنی و چقدر خواستنی اند. مهربانی هایی که انگار نهرهای بهشتند روی آتش تنهایی. درد و دریغ که کمند. بسیار کم.....

پسرم بردیا ساعت پنج و نیم صبح خوابید، هشت از اتاق او مد بیرون گفت ولی کار انگلیس و بلژیک درست نبود خیلی هم مسخره بود، بعد هم دوباره رفت خوابید. به اون نوگل خندان تیره بختی که می خواد عروس من بشه میگم که از الان بدونه این آدم اینطوریه. صبح جمعه بیدارت می کنه، ازت می پرسه به نظرت امیراسلان نامدار در حق دلبر مه پیکرش جفا کرد؟ بعد هم منتظر جوابت نمیشه، دوباره میخوابه. خدا صبرت بده دخترم. مهربه تو از اول سنگین بگو

یه بارم تو ده سالگی به مادرم گفتم مامان من میخوام با بی نظیر بوتو ازدواج کنم. گفت باشه پسرم، برو چند تا لواش بگیر بیا. می خوام بگم حمایت خانوادگی نبود، وگرنه من الان یکی از استوانه های قدرت در خاورمیانه بودم... آدم یاد چه چیزایی میفته وقتی هوا گرمه.

تخم مرغ رسمی شده ای دونه ای سه هزار تومن. می خوام بگم حتی دستمزد مرغ های تخمی - تخم گذارنده - هم زیاد شد، هنوز دستمزد فیلمنامه نویسی هر روز داره کمتر میشه. همینجوری پیش بره از دو سه ماه دیکه می رم مرغداری ممدحسن اینا، به صورت پاره وقت براشون تخم میذارم



بازی ژاپن - بلژیک رو دیدید؟ اکه دیدید نوش جان. جنگیدن بی محابای سامورایی ها رو شناختین و فهمیدین. اکه ندیدید، حیف. یه درام درجه یک سینمایی رو از دست دادید... ژاپن باخت، اما نترسید. بلژیک یکی از مدعیای اصلی این جام جهانیه و تیمی پر از ستاره های نامدار، اما جلوی چشم بادامی ها مُرد تا برد. این اون فوتبالیه که غرور ملی مردم یک کشور رو احیا می کنه. فارغ از نتیجه. پلان آخر بازی درخشان بود، کارگردان این بازی یه نابغه لعنتی بود. نمای لانگ شات استادیوم و بازیکن های ژاپن که یکی یکی روی خاک می افتادن. پاییز زد به برگ و بار باغ خوشترنگ تیمشون. اما واضح بود که این دونه های به خاک نشسته سبز میشن.... چه فیلم خوبی بود بازی بلژیک - ژاپن.

از اول اردیبهشت دو تا ظرف آب گذاشتم توی کوچه یکی برای کبوترها، یکی برای گربه ها. از ظرف آبی که برای گربه ها گذاشتیم کبوترها میان آب می خورن، گربه ها هم از اون یکی. می خوام بگم طبیعت به هر حال کار خودشو می کنه... حالا شما هی برای اون آدم قشنگی که از تو خوشش نمیاد کامنت بذار. کبوتر ظرف خودش، گربه هم ظرف خودش.

ایرانی ها مردمانی هستن که اول نون رو خشک می کنن، بعد همون نون خشکا رو میریزن تو آبدوغ خیار که نرم بشه بتونن بخورن. بعد شما توقع داری اینا تو روابط عاطفی رفتار منطقی داشته باشن؟

موبایلم رو گذاشتم تعمیر بشه، شمارمو هم گذاشتم اکه زنده موند و آماده شد خبر بدن برم بگیرم نه به عقلم نرسید وقتی گوشیم اونجاست اینا به چی باید زنگ بزنی دقیقا، هرهرهر و کوفت: / حالا یعنی هی یارو زنگ میزنه خودشم جواب میده؟



خواص طالبی

طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان در همه جای دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است. نام انگلیسی آن Cantaloupe است که از نام یک دهکده در ایتالیا به نام Cantalup گرفته شده که در این محل طالبی برای اول بار در سال ۱۷۰۰ میلادی کاشته شده است.

طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است. گرمک و طالبی، شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می رسند و لطیف تر هستند و هضم آنها آسان تر است. طالبی و گرمک از میوه های پر آب فصل تابستان است. طالبی شیرین و خوشبو تر از گرمک است. قسمت های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از: میوه و تخم میوه.

فواید تغذیه ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است.

خواص درمانی گرمک و طالبی

- ۱- طالبی میوه ای اشتها آور است.
- ۲- طالبی، ادرار آور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است.
- ۳- خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم خونی مفید است.
- ۴- مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است.
- ۵- گرمک سرشار از ویتامین های a و c و سلولز است.
- ۶- گرمک ملین است؛ مخصوصاً برای کسانی که از یبوست می نالند مفید است.
- ۷- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می دهد.
- ۸- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.
- ۹- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.



عاشقانه ها

کلیدها به همان راحتی که در را باز می کنند، قفل هم می کنند ...!

کاش یه تکه سنگ بودم،
یه تکه چوب،

مُشتی خاک!

کاش یک نانوا بودم،

یک خیاط،

دست فروش دوره گرد،

پزشک، وزیر، یک واکسی کنار خیابان!

کاش کسی بودم که تو را نمی شناخت،

کاش دلم از سنگ بود،

کاش اصلا دل نداشتم ...!

کاش اصلا نبودم،

کاش نبودم،

کاش میشد همه چیز را با تخته پاک کن
پاک کرد ...

کاش یکی از آجرهای خانه ات بودم،

یا یک مُشت خاک باغچه ات،

کاش دستگیره ی اتاقت بودم

تا روزی هزار بار مرا لمس کنی ...

نه ...

کاش دست هات بودم،

کاش چشم هات بودم،

کاش دلت بودم، نه ...

کاش ریه هات بودم

تا نفس هایت را در من فرو ببری

و از من بیرون بیاوری ...!

کاش من تو بودم،

کاش تو من بودی،

کاش ما یکی بودیم، یک نفرِ دوتایی ...!

افراد منتقد را را به نادانی، حماقت و نداشتن درک واقعیت متهم می‌کنند. خود را قوی، مشهور، و داناترین فرد می‌دانند. در حالی که بینش و آگاهی نسبت به خیلی مسائل را ندارند. روابط اجتماعی شان شکننده است. کمبود احساس همدلی نسبت به دیگران دارند. و تمایلی به درک احساسات و نیازهای دیگران ندارند. بنابراین فرد خودشیفته کسی است که بیش از حد تعادل و به شکلی بیمارگونه به خود توجه دارد. این گونه افراد، بشدت دچار اضطراب هستند و بدترین درد برایشان این است که کسی به آنها توجه نکند، و برای جلب توجه دیگران، دست به هر کاری می‌زنند. با آدم‌های خودشیفته، جز مدارا چاره‌ای نیست. مدارا به معنی یک نوع سازگاری و آگاهی از شرایط روحی آنها است. چه عواملی باعث شخصیت خودشیفته در یک فرد می‌شود؟

روانشناسان باور دارند که عوامل مختلفی در این اختلال نقش دارند و آن تجربیات بیشتر در دوران کودکی است مانند آسان‌گیری بیش از حد پدر و مادر، تحسین و تشویق زیاد آنها بروی کودک و یا کمبود محبت و بی‌توجهی والدین همه در پیدایش اختلال شخصیت خودشیفته نقش مهمی دارند. علاوه بر آن محققان باور دارند که امکان اختلالات شیمیایی در انتقال دهنده‌های عصبی در مغز تاثیر در رفتار های خودشیفته داشته باشند.

خودشیفته‌ها معمولا به دو دلیل فاقد حس همدلی و همدردی نسبت به دیگران هستند. اولین دلیل اینکه در کودکی والدینشان بیشتر در پی ارضای تمایلات و نیازهای خودشان بوده‌اند تا فرزندانشان و کودکان هم آن رفتارها را الگو کردند که خودشان از دیگران مهم‌تر هستند و احساس همدلی شان را از دست دادند.

دوم اینکه یک فرد خودشیفته توانایی دیدن مشکلات زندگی را از دریچه ذهن دیگران ندارد. و احساسات و دردهای دیگران را نمی‌فهمد.

در روابط با دیگران، چه اجتماعی، شغلی یا رمانتیک همیشه به دیگران به عنوان وسایلی برای ارضای شخصی استفاده می‌کنند. چون باور دارند دیگران وظیفه دارند که به آنها احترام بگذارند و یا محبت کنند چون خود را خیلی مهم تصور می‌کنند. حتی در عشق هم افراد خودشیفته نمی‌توانند روابط عاطفی نزدیکی داشته باشند. چون آنها انسان‌های خودخواه، و بی‌وفایی هستند. در اوائل آشنائی خیلی گرم و دوست‌داشتنی هستند ولی بعد از مدتی به تدریج سرد و بی‌اعتنا می‌شوند. چون باور دارند که بی‌نقص هستند و باعث افتخار طرف مقابل است که با آنها رفاقت می‌کنند. بنابراین اختلال شخصیت خودشیفته را می‌توانیم به صورت کمبود ناامنی و نیاز به توجه در یک فرد توصیف کنیم.



خودشیفته‌گی یکی از اختلالات شخصیتی بسیار دشوار است. شاید شما کلمه خودشیفته و خود خواه را زیاد شنیده باشید. یا در مکالمات روزمره آن را در وصف دیگران به کار برده‌اید که فلانی فردی خودشیفته است. یا خیلی خود خواه است. همه چیز را برای خودش می‌خواهد. باید همه چیزها روند کار او باشد.

چرا یک انسان خودشیفته و خود خواه می‌شود؟ خودشیفته‌گی به معنای عاشق خود بودن است. که در فرد خودشیفته قدرت عشق ورزی و دوست داشتن بیشتر به طرف خودش است تا دیگران و با احساس عمیق، خود بزرگ بینی، بی‌نظیر بودن، خود محوری، و کمبود احساس همدلی با دیگران همراه است.

افراد خودشیفته باور دارند که بالاتر از دیگرانند. در مردان بیشتر از زنان است. از سنین نوجوانی شروع می‌شود و اگر معالجه نشود تا آخر عمر در زندگی فرد تاثیرات منفی می‌گذارد و به حالت بیمار گونه‌ای فرد را دچار اضطراب و افسردگی می‌کند که خود فرد هم از آن رضایتی ندارد.

خودشیفته‌گی یا نارسیسیم از نام نارسیسوس، یکی از افسانه‌های یونانی گرفته شده است. نارسیسوس مرد زیبایی بود که زنان بسیاری شیفته زیبایی او بودند. اما او نسبت به همه آنها بی‌تفاوت بود و باعث ناراحتی آنها می‌شد. یک روز نارسیسوس به سر چشمه‌ای می‌رود و خم می‌شود تا جرعه‌ای آب بنوشد. وقتی عکس خود را در آب می‌بیند عاشق آن می‌شود. فکر می‌کند که آن حوری دریایی است. می‌پرد در آب که حوری را بگیرد و در آب غرق می‌شود.

در روانشناسی کلمه نارسیسیم با خودشیفته برای توصیف افرادی که عاشق خودشان هستند و مبتلا به اختلال شخصیت خود شیفته هستند استفاده می‌شود.

بیماران خودشیفته با احساس عمیق و خود بزرگ بینی مشخص می‌شوند. این افراد خود را آدم‌های خاصی تصور می‌کنند و انتظار دارند بطور خاصی نیز با آنها رفتار شود. چون آنها فقط صدای خودشان را می‌شنوند و افکار خودشان را قبول دارند، به هیچ وجه نمی‌توانند انتقاد از خود را بپذیرند و از دیگران هم توقع دارند که از آنها تعریف و تحسین کنند. تحمل انتقاد برایشان سخت است و در مقابل آن عصبانی می‌شوند، و آن

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



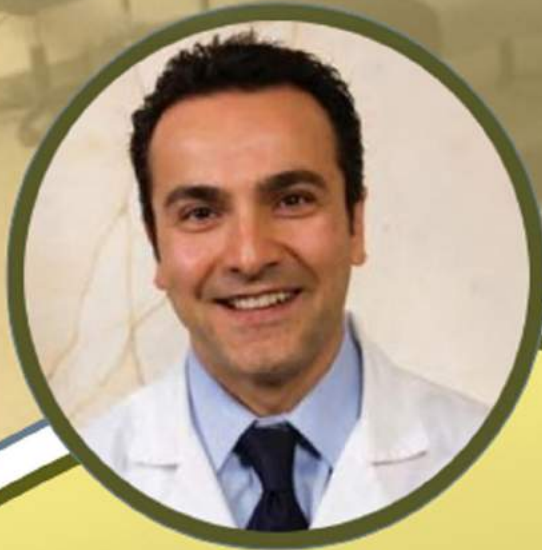
نیلوفرهای مجنون اثری است بر اساس داستانی واقعی که راوی مشکلات مردمی است خسته از زندگی و افسرده. قصه زندگی جوانانی که مثل بعضی از آدمها گرفتار تقدیر و سرنوشتی می شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می بردند. و دچار مشکلات روحی و روانی شدند.

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

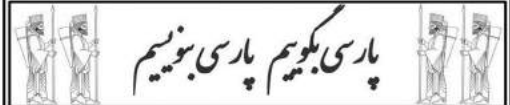
Comes with Basmati Rice & garden salad

- 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**

**20%
OFF**

Cannot combine with
any other promotions
Take out only
after 3:00 PM



۵ نکته برای تزئین اتاق خواب های کوچک

راه هایی که می توانید از هر گوشه و کنار در اتاق خواب خود استفاده کنید، بدون اینکه لازم باشد بسیاری از موارد را حذف یا محدود کنید، وجود دارد فقط کافی است به فضایتان به خوبی نگاه کنید و نکاتی را در حین دکوراسیون اتاق رعایت کنید تا با ایجاد فضایی منحصر به فرد از آن مکان لذت ببرید.

یک دیوار را کنار بگذارید

یک دیوار را به عنوان تمرکز اصلی فضا انتخاب کنید، زیرا یک دیوار تاکید می تواند تمام اتاق خواب شما را تغییر دهد و آن را بزرگتر کند. این دیوار به نقطه کانونی اتاق، عمق و احساس تاکید اضافه می کند. و برای اینکه از رنگ های مختلف استفاده کنید، بدون تردید باید تعادل در اتاق خواب را حفظ کنید. برای دادن عمق به فضا با استفاده از دیوار تاکید می توانید از انواع رنگها، پوستر های دیواری، کاغذ دیواری، استیکر و... استفاده کنید.

از فضای عمودی موجود استفاده کنید

فراموش نکنید که از دیواره های باقیمانده خود استفاده کنید زیرا می توانید چیزهای خود را ذخیره و براحتی در دسترس داشته باشید. نصب قفسه های دیواری اتاق شما را بلندتر و ظاهر شیکتری به آن می بخشد.

اضافه کردن مبلمان چند منظوره

امروزه می توانید تقریباً هر قطعه ای از مبلمان را دو برابر کنید و آن را برای عملکرد دوگانه بپیمایید. نه تنها این قطعه ها در فضای شما بسیار عالی می شوند بلکه آنها را در کل کاربردی تر نیز هستند. داشتن یک مبل چندمنظوره در اتاق خواب می تواند آنرا از سادگی در آورده و ظاهری پر زرق و برق بدهد.

استفاده از آینه

شاید قدیمی ترین و ساده ترین ترفند این است که از یک آینه استفاده کنید تا اتاق خواب شما بزرگتر شود و تقریباً همه طراحان داخلی با استفاده از آن برای فریب ظاهری استفاده می کنند. اضافه کردن آینه نیز کاربردی است، بنابراین آنها در هراتاق (اتاق کوچک) نقش مهمی ایفا می کنند.

استفاده از دکور به نفع شما است

فرض کنید به دلیل کوچکی اتاق شما نمی توانید آنرا آزادانه تزئین کنید ولی نکته مهم این است که با تزئین نکردن اتاق نیز کوچکی فضا را بیشتر بیان می کنید علی رغم اینکه جلوه و زیبایی کار نیز تا حد زیادی افت می کند. پیشنهاد ما استفاده از وسایل تزئینی ظریف مانند چراغ و جا شمعی، یک صندلی یا پاف و حتی چند لوازم دکوری شیشه ای و ... این کار به طور قابل توجهی به عرض فضای شما می افزاید فقط توجه داشته باشید که از بی ظمی و بهم ریختگی خودداری کنید.

یک اتاق کوچک به این معنی است که شما در معرض یک چالش هستید، نه یک مشکل. بسیاری از شما می توانید آن را بزرگتر کنید و با چند ریزه کاری خوب، اتاق خواب رویاهای خود را به پایان رسانید! اتاقی هر چند کوچک، اما به همان اندازه جذاب.

- عزا = سوگ
- منزه = پاک
- حاضر = آماده
- پاساژ (فرانسوی) = تیمچه
- طرفین = هر دو سو
- اقبال = بخت
- مستتر = نهان
- استحقاق = شایستگی، سزاواری
- میسر = شدنی
- سیفون = آبشویه
- برکه = آبگیر
- لجهاز = یكدنده، ستیزه جو
- کلمه = واژه
- اخطار = هشدار
- فاکس = دورنگار
- رضایت = خوشنودی
- مامور پلیس = شهریان
- ایاب و ذهاب = رفت و آمد
- حیله گر = فریبکار
- حیوان = جانور، جاندار
- کمالات = شایستگی، شایستگی‌ها
- ممانعت = بازداری، جلوگیری
- بی تردید = بی گمان
- تست = آزمایش
- یاغی = سرکش
- جلوس کردن = نشستن
- رفقا = دوستان
- شدیدا = به سختی، سخت
- اطراف = گوشه‌ها، کناره‌ها
- کیشه = باجه
- بی قرار = بی تاب
- قدرتمند = نیرومند
- اختراع = نوآوری
- جواب = پاسخ
- لعنت = نفرین
- ملت = مردم
- نادر = کمیاب
- مستضعف = بینوا
- تسلیماتی = جنگ افزاری
- مظهر یا سمبول = نماد
- منتقدان = خرده گیران
- نسوان = زنان

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

هنر درمانی

هنر درمانی شیوه ای از درمان های روانشناختی است که به کمک آن، فرد از هنر به عنوان ابزاری برای فائق آمدن به مشکلات ذهنی اش استفاده می کند. برای استفاده از این روش درمانی، نیاز به داشتن استعداد هنری خاصی نیست بلکه هنر در اینجا وسیله ای است که شخص به مدد آن احساسات درونی اش را ابراز می کند. انجمن هنردرمانی آمریکا هنردرمانی را اینگونه تعریف می کند؛ هنر درمانی خدمات حرفه ای انسانی مشخصی در زمینه سلامت روان است که به زندگی افراد، خانواده ها و جوامع غنا می بخشد. این کار از طریق فرآیند خلاق آفرینش هنری، تئوری کاربردی روانشناختی و تجربه بشری در روابط روان درمانی انجام می گیرد.

رشته های هنری مختلفی در این شیوه درمانی به کار گرفته می شوند. نمایش درمانی، نقاشی درمانی، رقص درمانی و موسیقی درمانی از جمله این شیوه های درمانی مکمل هستند. هنردرمانی شیوه ای غیر کلامی است که می تواند برای توسعه توانایی های ذهنی، غلبه بر استرس، اضطراب و افسردگی، بهبود اعتماد به نفس، افزایش خلاقیت، کشف استعدادها و سایر زمینه های فکری و ذهنی به کار گرفته شود. لازم به ذکر است که این شیوه ها فقط برای افراد با اختلالات خاص ذهنی نیستند و گاه، برای بهبود تفکر و رفتار فردی در اشخاص عادی نیز موثرند. علاوه بر مشکلات ذهنی، این روش درمان می تواند بر بیماری های فیزیکی هم اثر مثبتی داشته باشد. چون همانطور که پژوهش های علمی اخیر نشان داده اند، اضطراب و استرس عامل بسیاری از بیماری های جسمی هستند و در بیماری هایی چون ناراحتی های قلبی، سرطان و فشار خون، امید و آرامش فردی می تواند اثر بسزایی در روند درمان داشته باشد. در نتیجه می توان گفت که هنر درمانی هم در زمینه های ذهنی و هم در زمینه های جسمی به کار می آید.

هنر درمانی شیوه ای است که برای سنین مختلف از کودکان تا سالخوردگان کاربرد دارد و در کودکان، مدارس، خانه های سالمندان، بیمارستان ها و مراکز روانشناسی تحت نظر هنردرمانگران استفاده می شود. هنردرمانگر باید به روانشناسی و هنر مسلط باشد تا با استفاده از شیوه های هنری، حرکتی، دیداری و شنیداری، به مددجو کمک کند تا به بهبود و توسعه جسمی و روحی اش بپردازد. هنر درمانی رشته ای مجزا در مقطع کارشناسی ارشد برای دانش آموختگان روانشناسی است که در بسیاری از دانشگاه های آمریکا، استرالیا و اروپا ارائه می شود. مرکز مطالعات هنر درمانی دانشگاه شهید بهشتی در ایران نیز در سال ۱۳۸۳ در پژوهشکده خانواده افتتاح شد و تاکنون به فعالیت های پژوهشی و عملی بسیاری پرداخته است.



(ترانه) قسمت آخر
مهدی عزیزاده فخرآباد

زنم کنارگوشم گفت: مرسی ترانه!
 ویک مشت محکم زد به بازویم.
 سه روز گذشت. در این سه روز من فقط ترانه بودم. به همین اسم صدا زده میشدم. اما همراه با محبت و لبخند. همراه با عشق و برقی شیطانی درون چشمان.
 صبح روز چهارم برف شدیدی بارید. همه شهر سپید پوش شد. خوابیده بودم که ناگهان کوه اورست روی من افتاد و زنم فریاد کشید: ترانه بلند شو. پاشو برو پارک بدو! بدو شکم آوردی شوهر چاق نمیخوام.
 باترس از خواب پریدم و پرسیدم: جنگ شده؟
 از رویم پرید پایین و فریاد کشید: زلزله!
 من از روی تخت پریدم پایین و او با قهقهه لیوان بزرگه رو که پر از چای بود جلویم گذاشت و گفت: صبحت بخیر ترانه!
 من تازه فهمیدم زلزله ای درکار نیست. جنگ نشده. کودتا نشده. گاوها به شیرها حمله نکردند.
 بلکه فقط برف آمده و من ترانه شده ام!
 با اخم به اونگاه کردم و گفتم: دیکه شورشو درآوردی.
 خودش را لوس کرد. دماغش را خرگوش کرد و باصدای عروسکها پرسید: چراترانه؟؟...میخواهی برات موش بشم؟
 من باز هم خرسدم. هم موش شده بود. هم خرگوش شده بود. هم زلزله نشده بود. هم لیوان بزرگه که داخلش چای بود، واقعا داخلش چای بود. وهم من ترانه بودم. ترانه ای که حالا حالم ازش به هم میخورد.
 به او گفتم: دیگر من را به این اسم صدا نزن. حالم از این کلمه به هم میخورد.
 دستانش رایه کمرش زد و بالحن عاشقانه ای پرسید:
 چرا؟ توکه ازش خیلی خوشت میامد؟
 -اما حالا حالم ازش به هم میخوره.
 -مطمئنی؟
 -آره
 -مطمئن مطمئن؟
 -آره. دیکه به من نگو ترانه.
 بله. و در آن لحظه بود که اتفاق زیبای نگفتنی بین ما افتاد. هرچند شب نبود اما من جایزه گرفتم و چون دیگر ترانه نبودم، آقای شوهرجون شدم. هرکار خواستم انجام شد و لیوان بزرگه همراه با چای و فلاکس بزرگه جلوی من ظاهر شدند.
 من هم دیگر اصلا از ترانه علیدوستی خوشم نمیآید. راستش حالا دیگر یکی دیگر را دوست دارم.
 پگاه آهنگرانی را!

(پایان)



خنده‌ات طرح لطیفیست که دیدن دارد
 فارغ از گله و گرگ است شبانی عاشق
 ناز معشوق دل‌آزار خریدن دارد
 چشم سبز تو چه دشتی‌ست! دویدن دارد
 شاخه‌ای از سردیوار به بیرون جسته
 بوسه‌ات میوه ی سرخی‌ست که چیدن دارد
 عشق بودی و به اندیشه سرایت کردی
 قلب با دیدن تو شور تپیدن دارد
 وصل تو خواب و خیال است ولی باور کن
 عاشقی بی سر و پا عزم رسیدن دارد
 عمق تو دره ژرفی‌ست؛ مرا می‌خواند
 کسی از بین خودم قصد پریدن دارد
 اول قصه هر عشق کمی تکراری‌ست
 آخر قصه فرهاد شنیدن دارد

کاظم بهمنی



کفر با دست و دل بسته ی ایمان چه نکرد
 باد با ظلمت موهای پریشان چه نکرد

ریخت بر جام لبم زهر هلاهل چشمت
 با لبانم لب مخمور غزلخوان چه نکرد

کوه تقدیر کجا و گذر عمر کجا
 زلزله بادل بیچاره ی ویران چه نکرد

شده نزدیک به من چون رگ گردن عشقت
 حلقه ی دار تو با آدم بی جان چه نکرد

هرکجا اهل دلی دید تو را مجنون شد
 با من غرق جنون سلسله جنبان چه نکرد

با دلم جمع هواخواه نگاهت مثل
 بردن زیره ی ناچیز به کرمان چه نکرد

یک شبه پیر شدم پیر! همه پی بردند
 بعد دیدار تو با من غم پنهان چه نکرد

دیدمت_ هیچ نگفتم به تو و هیچ نشد
 با من از اولش این نقطه ی پایان چه نکرد

مهدی نژاد هاشمی

پیر اگر باشم چه غم، عشقم جوان است ای پری
 وین جوانی هم هنوزش عنفوان است ای پری

هرچه عاشق پیرتر، عشقش جوانتر، ای عجب!
 دل دهد تاوان، اگر تن ناتوان است ای پری

پیل ماه و سال را پهلوی نمی کردم تویی
 با غمت پهلوی زدم، غم پهلوان است ای پری

هر کتاب تازه ای کز ناز داری، خود بخوان
 من حریفی کهنه ام، درسم روان است ای پری

از شماتت کم کن و تیغی فرود آر و برو
 آمدی وقتی که خُر بی بازوان است ای پری

شاخساران را حمایت می کند برگ و نوا
 چون کند شاخی که بی برگ و نوان است ای پری

روح شهراب جوان از آسمانها هم گذشت
 نوشدارویش هنوز از پی دوان است ای پری

جای شکرش باقی آر واپس بچرخد دوکِ عمر
 با که دیگر آنهمه تاب و توان است ای پری

یاد ایّامی که دلها بود لبریز امید
 آن آوان هم عمر بود، این هم آوان است ای پری

با نواهای جرس گاهی به فریادم برس
 کاین ز راه افتاده هم از کاروان است ای پری

گر به یاقوت روان، دیگر نیاری لب زدن
 باز شعر دلنشین، قوتِ روان است ای پری

گو جهان تن جهنّم شو، جهان ما دل است
 گو بهشت ارغنون و ارغوان است ای پری

کام درویشان نداده خدمت پیران، چه سود
 پیر را گو شهریار از شبروان است ای پری

شهریار

در چهل سالگی یادت نبود که کدام رستوران رفتی و نرفتی!
 اما یادت بود صفره سالت که بر درختی خلیج در سالت داشت
 که از دستت نداشت...



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 دلبوری

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

19940 Ventura Blvd Wood land hills Ca

818-713-9090

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

به مدیریت
 مشاوری صادق و آگاه
 آرمن 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

خدمات چاپ

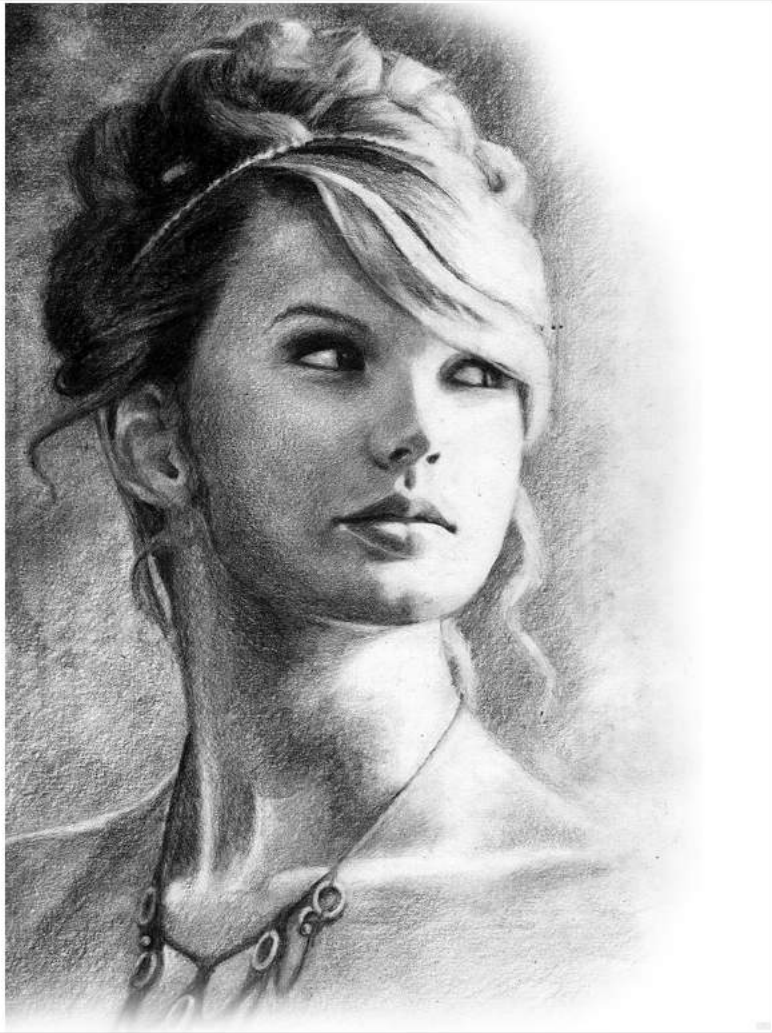
چاپ کتاب
 طراحی فلایر
 از یک جلد تا صد ها جلد

چاپ فلایر
 در کمتر از دو روز

چاپ
 مجله و بوک لت

(949) 923-0038





آموزش تهیه کباب ترکی با مرغ :

مواد لازم:

گوشت فیله مرغ	۳۰۰ گرم
گوچه فرنگی	۱ عدد بزرگ
قارچ	۲۰۰ گرم
لفل دلمه ای	نصف یک عدد
پیاز	۱ عدد متوسط
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، پودر سیر و پودر آویشن	
خیار شور و جعفری	به مقدار لازم
سس هزار جزیره	در صورت تمایل

روش تهیه:

یک سینه کامل مرغ را شسته و سپس به صورت برش های به قطر حدودا نیم سانتی به صورت عرضی خرد کنید.

سپس فیله های برش زده را داخل یک ظرف ریخته و به آن نمک، فلفل سیاه، کمی پودر سیر و ۲ قاشق روغن زیتون اضافه کرده و آن ها را با هم مخلوط کنید. درب ظرف را گذاشته و برای ۲ ساعت داخل یخچال استراحت دهید تا گوشت مزه دار شود.

بعد از مدت زمان داده شده، سینی فر را خیلی کم با روغن چرب کرده و فیله های مرغ را جدا جدا روی سینی بچینید.

سینی فر را داخل فری که از قبل با ۲۰۰ درجه سانتیگراد گرم کرده اید قرار داده و اجازه دهید تا برای ۲۰ تا ۲۵ دقیقه فیله های مرغ پخته شوند.

سبزیجاتی را که دارید را به صورت خالی برش بزنید.

بعد از پخت اولیه فیله های مرغ، حالا خلال های، قارچ، فلفل دلمه ای، پیاز و گوچه فرنگی را روی فیله های مرغ ریخته و مجدداً با هم داخل فر قرارشان دهید.

درجه حرارت فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید و برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دیگر اجازه دهید تا داخل فر بپزند. بعد از این زمان کباب ترکی ما آماده سرو است، مخلوط آماده شده را روی نان های مدیترانه یا پیتا یا نان مخصوص دونر می کشیم و در کنارش هم کمی خیار شور، گوچه فرنگی و مخلوطی از پیاز و جعفری خرد شده قرار می دهیم. در صورت تمایل هم می توانید از کمی سس هزار جزیره روی غذا استفاده کنید.

آیا می دانید که؟

آیا میدانستید که ۸۵٪ گیاهان در اقیانوسها رشد میکنند ؟
 آیا میدانستید که اولین تمبر در سال ۱۸۴۰ در انگلستان به چاپ رسید ؟
 آیا میدانستید که سریعترین پرنده شاهین است و میتواند با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت پرواز کند ؟
 آیا میدانستید که قدرت بینایی جغد ۸۲ برابر قدرت دید انسان است ؟
 آیا میدانستید که در شیلی منطقه ی صحرایی وجود دارد که هزاران سال است در آن باران نباریده است ؟
 آیا میدانستید هر ۵۰ ثانیه یک نفر در دنیا به بیماری ایدز مبتلا میشود ؟
 آیا میدانستید که وزن اسکلت انسان بالغ بر سیزده تا پانزده کیلوگرم است ؟
 آیا میدانستید که خرس قطبی هنگامی که روی دو پا می ایستد حدود سه متر است ؟
 آیا میدانستید که زرافه میتواند با زبانش گوشه هایش را تمیز کند ؟
 آیا میدانستید که زرافه تار صوتی ندارد و لال است و نمیتواند هیچ صدایی از خود در آورد ؟
 آیا میدانستید که هر عنکبوت تار ویژه خود را دارد و هیچگاه تارهای آنها به هم شبیه نیستند ؟

هرگز کتابی به کسی امانت ندهید، چون به شما برگردانده نمی شود، من تمام کتابهای کتابخانه ام امانتی است که از دیگران گرفته ام!



برای عبور از هر وضعیتی تنها راه ممکن دیدن نقطه ی است که در آن ایستاده ایم. سر برگردان در گذشته و فرو رفتن در آینده ی موهوم بیشتر کش می دهد؛ این ایستادن را و ناتوانمان می سازد. میلی دو سویه به نوستالژی بازساختن از دست رفته ها و ساختن خیالی آینده ها همه چیز را لغزان می کند. زیر پایت را نگاه کن. باقی همه بهانه .

چقدر این تیم ملی ، درست شبیه حال روز امروز ماست. دویدن بسیار. ایستادن در هجمه های نابرابر. دفاع کردن. مبارزه کردن برای اثبات توانایی هایی دیده نشده اش. امیدوار به فردیتش و محروم از شرایط برابر با رقبا حتی در تن پوش و کفش هایش. از دست دادنش در عین توانستنش؛ دونده و با استعداد بودنش؛ دلپذیر و همیشه در آستانه ی پیروزی بودنش ... و در نهایت ناتوان از صعود با همه ی توانایی هایش.... و بغض آلود و مفتخر بودنش...

مجادلات رسانه ی و بازی با افکار توده ها . 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.

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 تأثیری 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.

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.

زنگ تفریح خورد ، دوستم برایم سه تیله هفت پر آورده بود، به ازای جامدادی که پدر بزرگ سوغات آورده بود. معلم پای تخته درس برابری جمع و تفریق می داد ، بچه ها تکلیف فردا را نوشتند . تا آدمم بنویسم . معلم پاك کرد . درس جمع و تفریق و حساب را ، یاد نگرفتم آن روز . اما خوب هنوز تیله ها را دارم .

سال نو مثل کشتی نوح است . بچه که بودم برایم قصه ی نوح ، با آن عمر طولانی اش جذاب و غریب بود . کشتی نوح همیشه جایی بود که می شد در آن پایان دنیا را دید ، بی آن که غرق شد . با همه ی حیوانات دنیا و یک کشتی که آنها را از نابودی نجات می دهد برای شروع دوباره . و پایان سال همیشه به طوفان دیگری نیاز بود . و هست...

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 مسیره های 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 کنشان، بعد آرام و عمیق نفس بکش....

پرندهگان بیشه ی پشت خانه ام این روزها بیشتر شده اند. با همان سر و صدای همیشه پر شورشان . غازهای مهاجر کانادایی از سرزمین های جنوبی به بازگشت شده اند. طبیعت کار خودش را می کند. فارغ از این که توی صفحات مجازی ما اندوهگین یا خوشحالیم . نگران سرزمین مادری هزاران کیلومتر از خودمان دورتریم یا فراموشی عمدی می گیریم . و یا این که بی تابی مدام از اخبار بد و تلخ یا خوش و شیرین کاممان را می پیچد توی لحظاتی با طعم های متفاوت. آنها همیشه این راه را آموخته اند "زندگی و دیگر هیچ ..."

😊 کوچه لبخند 😊

رفتم دکتر ازمن می پرسه کسی در خانواده شما از بیماری روانی رنج میبره؟ میگم نه خداروشکر همه لذت میبریم!



زیر سِرْمُ بودم، یه خانوم دکتر جوون و خوشگل اومد بالا سرم گفت: وضعیت خوبه؟ گفتم آره ماشین دارم خونه و کارهم دارم! به تزییقاتیه گفت یه آرام بخش دیکه بهش بزن



خانم مهماندا تو هواپیما بهم گفت: میخوای بخوابی برات بالش پتو بیارم ... گفتم: نه بوسم کن برام قصه بگو... رفت کاپیتان رو آورد می خواستند منو از پنجره بندازن بیرون



من اول فکر میکردم «مادرخرج» یه فحشه بعد یه بار رفتم بیرون من مادرخرج شدم فهمیدم از صدتا فحش بدتره



یه دختره با نامزدش میره پارک و رو به نامزدش میگه: عزیزم اگه این درخت کاج زبون داشت الان به ما چی می گفت؟ پسره گفت: اگره زبون داشت می گفت بدبخت من چنارم نه کاج!!!



یکی از معجزات رانندگی من اینه که کافر هم تو ماشینم بشینه، یاد خدا میفته



بدترین ترین زن دنیا مادرِ شنگولو منگولو حبه انکور بود...!!! که بدون شوهر ۳ تا بچه داشت و هیچوقت هم خونه نبود...!!!



رفتم نونوایی یارو گفت آقا یه دونه ای گفتم نوکرتم نمونه ای گفت نه دیونه میگم صف یه دونه ای اینجاست



در باب کاریج شهردان "پیکه" از امیری

آموزش
دف نوازی

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

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