

دوهفته نامه



# خواندنی‌ها

سال دوم  
جولای ۲۰۱۸  
شماره ۳۲



مهناز افشار  
در سریال  
جدید  
گلشیفته



# جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

## ALL IN ONE FOOT CARE CENTER



### دکتر آرشیا روحیان

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

### دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه  
Temple University in Philadelphia

### اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

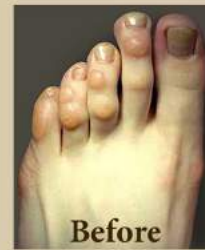
Stem Cell Injection



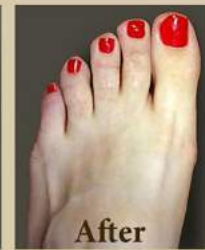
Before



After



Before



After

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

### مطب ها در اورنج کانتی

Irvine  
113-waterworks Way  
Suite 100  
Irvine, CA 92618

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

تلفن:

(949) 588-8833





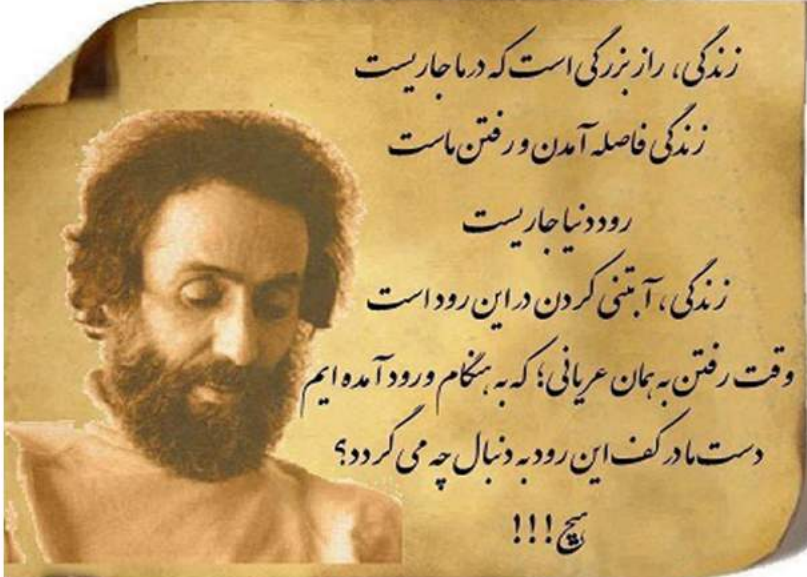
سفن سردبیر

چندی پیش کتابی دبستانی را دیدم که چهل سال پیش تدریس می شد. آن کتاب را در کالیفرنیا بر اساس منبع اصلی آن چاپ کرده و برای فروش قرار داده بودند. هنگامی که مطالب آن را مرور می کردم بی اختیار خود را در دنیای کودکی ام یافتم. دارا و سارا، آن مرد آمد، و تصمیم کبری با وجود اینکه چند جمله بیش تر نبودند، درس های بزرگی را به بچه های دبستانی می آموختند. شاید آنچه آن در آن زمان بازتاب سریعی در میان دانش آموزان نداشت اما پایه های تفکری قوی و پایداری را در میان جامعه بنا می ساخت. آموزش ها چنان تاثیر گذار بود که کمتر کسی معلم دبستان خود را فراموش کرده است. معلمی که با آغاز حروف الفبا درس خود را شروع کرده است و با جملاتی ماندگار و ارزشمند ما را به کلاس بالاتر فرستاده است.

دست در دست هم نهمیم به مهر  
میهن خویش را کنیم آباد

اکنون پس از گذشت سال ها از آن دوران و دستیابی به موفقیت های گوناگون، آن کلاس ها و مطالب درسی نشان از وجود خشت های محکم پله های ترقی است که پس از آن ما را به زندگی بهتر هدایت کرده است. پله هایی که بی گمان تمامی معلمین و راهنمایان در گذر از آن برای کمک به ما تلاش بسیار کرده اند. از آن کتاب های دبستانی تا به امروز ما راهی طولانی و سخت را پشت سر گذاشته ایم. راهی که شاید از آغاز، طی آن برایمان غیر ممکن بنظر می آمد. امروز نیز می تواند شروعی برای موفقیتی و راهی برای هدفی بزرگتر باشد.

مشتاق فروهر



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

**GLWIZ**  
Distributor  
در اورنج کانٹی

دسترسى آسان به  
تلویزیون های:

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

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

**\$339**



**(949) 291 - 4800**

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.





### باب اول حکایت ۱۳ گلستان سعدی



یکی از ملوک را شنیدم که شبی در عشرت روز کرده بود و در پایان مستی همی گفت: ما را به جهان خوش تر از این یک دم نیست کز نیک و بد اندیشه و از کس غم نیست درویشی به سرما برون خفته بود و گفت: ای آنکه به اقبال تو در عالم نیست

گیرم که غمت نیست، غم ما هم نیست ملک را خوش آمد صرّه‌ای هزار دینار از روزن برون داشت که دامن بدار ای درویش. گفت دامن از کجا آرم که جامه ندارم ملک را بر حال ضعیف او رقت زیادت شد و خلعتی بر آن مزید کرد و پیشش فرستاد. درویش مر آن نقد و جنس را به اندک زمان بخورد و پریشان کرد و باز آمد. قرار بر کف آزادگان نگیرد مال

نه صبر در دل عاشق نه آب در غربال در حالتی که ملک را پروای او نبود حال بگفتند، به هم بر آمد و روی از او در هم کشید و زینجا گفته اند اصحاب فطنت و خُبرت که از جِدّت و سَوَرّت پادشاهان بر حذر باید بودن که غالب همت ایشان به مُعظّمات امور مملکت متعلق باشد و تحمل ازدحام عوام نکنند.

حرامش بود نعمت پادشاه که هنگام فرصت ندارد نگاه مجال سخن تا نبینی ز پیش

به بیهوده گفتن مبر قدر خویش گفت این گدای شوخ مبدّر را که چندان نعمت به چندین مدّت برانداخت برانید که خزانه بیت المال لقمه مساکین است نه طعمه اخوان الشیاطین.

ابلهی کو روز روشن شمع کافوری نهد زود بینی کش به شب روغن نباشد در چراغ یکی از وزرای ناصح گفت ای خداوند مصلحت آن بینم که چنین کسان را وجه کفاف به تفاریق مجری دارند تا در نفقه اسراف نکنند اما آنچه فرمودی از زجر و منع مناسب حال ارباب همت نیست یکی را به لطف امیدوار گردانیدن و باز بنومیدی خسته کردن.

به روی خود در طمّاع باز نثوان کرد چو باز شد به درشتی فراز نثوان کرد کس نبیند که تشنگان حجاز

به سر آب شور گرد آیند هر کجا چشمه‌ای بود شیرین مردم و مرغ و مور گرد آیند

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

سردبیر 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](mailto:khondaniha@khondaniha.com)

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





## مهنز افشار در سریال گلشیفته

مجموعه جدید نمایش خانگی «گلشیفته» به کارگردانی بهروز شعبی و تهیه‌کنندگی علی اکبر نجفی با تصویربرداری نقش مهنز افشار در این مجموعه به پایان رسیده است.

مهنز افشار که نقش راحله گلشیفته را در این مجموعه شبکه نمایش خانگی ایفا می‌کرد، با تصویربرداری سکansı در بیمارستان کاندی به پایان رسید و در حال حاضر او از مجموعه عوامل سریال «گلشیفته» جدا شده است.

تصویربرداری مجموعه کمدی اجتماعی «گلشیفته» که برای پخش در شبکه نمایش خانگی تهیه شده است، از روز ۲۸ آذر ماه سال گذشته با حضور مهدی هاشمی در یزد آغاز شد و این روزها در لوکیشنی در فرمانیه ادامه دارد.

این مجموعه در قالب طنز و با طعنه به نقش پررنگ فضای مجازی در زندگی امروز مردم، مسائل و مشکلات زنان در جامعه را مورد بررسی قرار می‌دهد.

در داستان این فیلم سعیده به همراه هومن به دنبال پس گرفتن خانه پدری است. نکته جالب اینجاست مهنز افشار که از قسمت اول این سریال با پوشش چادر در نقش همسر یک مدیر متنفذ دولتی ظاهر شده بود در روی جلد قسمت جدید چادر را کنار گذاشته است!!

سریال «گلشیفته» که پربازگترین سریال سال اخیر شبکه نمایش خانگی است داستان تلاقی زندگی زنانی را روایت میکند که در کوتاهترین زمان ممکن با هم صمیمی میشوند. این تلاقی اسباب نزدیکی مردان آنها به یکدیگر را هم موجب می‌شود.

مهنز افشار، نازنین بیاتی، شیلا خداداد، کمند امیرسلیمانی، امیرمهدی ژوله، محمد بحرانی، سیامک انصاری و نسیم ادبی از جمله بازیگران «گلشیفته» هستند.

علی اکبر نجفی تهیه‌کننده «گلشیفته» است. صادق یاری سرمایه‌گذاری را برعهده داشته و مهدی یاری هم جانشین تهیه‌کننده است.

## چرا حیوانات زلزله را سریع تشخیص می‌دهند؟

نخستین عامل تشخیص زلزله شنیدن صداهایی است که در محدوده فرکانس شنوایی انسان نیستند. دوم بروز تغییرات در میدان‌های مغناطیسی یا الکتریکی محدوده محل زندگی. سوم، پیش لرزه‌های خفیف. چهارم، تغییر سطح آب‌های زیرزمینی. پنجم، امواج الکترومغناطیس و ششم آزاد شدن گازهایی که در لابه‌لای صفحات زمین محبوس شده بودند.

قناری‌ها تا مدت‌ها همکاران محکوم به فنای معدنچیان بوده‌اند، کارگران معدن آن‌ها را به داخل تونل‌ها می‌بردند و هنگامی که قناری بخت برگشته شروع به بال‌بال زدن می‌کرد، بلافاصله متوجه تصاعد گازهای سمی می‌شدند و تونل را ترک می‌کردند؛ این حیوانات تا سال‌های متمادی توانستند جان معدنچیان را نجات دهند، البته پس از مدتی انسان‌ها توانستند از تکنولوژی‌های پیشرفته‌تری استفاده کنند و قناری‌ها بازنشسته شدند.

یکی از علائم وقوع زلزله، تغییرات میدان مغناطیسی زمین است، این مسئله تاکنون بسیار اتفاق افتاده که از ماه‌ها قبل از وقوع زلزله، در شعاع چندصد کیلومتری دورتر از کانون آن، گزارش‌هایی مبنی بر تغییرات میدان مغناطیسی زمین ثبت شده باشد، برای نمونه این ناهنجاری‌ها حدود سه ماه پیش از وقوع زلزله رودبار در سال ۱۳۶۹، در کشور آذربایجان ثبت شد. مطالعات زیادی در رابطه با توانایی درک جانوران از میدان مغناطیسی زمین صورت گرفته و این قابلیت در جانوران اثبات شده است. بنابراین دور از ذهن نیست که جانوران با درک ناهنجاری‌های میدان مغناطیسی زمین، زلزله را پیش از وقوع آن احساس کنند.

علامت دیگری که برای جانداران پیش از وقوع زمین‌لرزه قابل درک است، مربوط به حرکات پوسته زمین است. این حرکات منجر به تولید صداهایی با فرکانس پایین می‌شود، صداهایی که برای گوش انسان قابل شنیدن نیست، اما از آن‌جا که حیوانات توانایی شنیدن صداهایی با فرکانس بسیار پایین را دارند، پیش از وقوع زلزله، صدای آن را می‌توانند بشنوند، اگرچه ممکن است، نتوانند دلیل آن را تشخیص دهند، با این حال، رفتارهای عصبی از خود بروز می‌دهند. تولید سر و صدا در میان حیواناتی که به صورت گروهی زندگی می‌کنند، نوعی عکس‌العمل طبیعی برای مقابله با صداهای آزاردهنده است.



# Fun & Information

The most informative  
event ever  
December 8  
2018 / 5 -10 pm

۸ دسامبر ۲۰۱۸  
۵-۱۰ بعد از ظهر  
گردهمایی بزرگ  
مهاجران ایرانی  
همراه با برنامه  
های آموزشی  
موزیک و  
شام



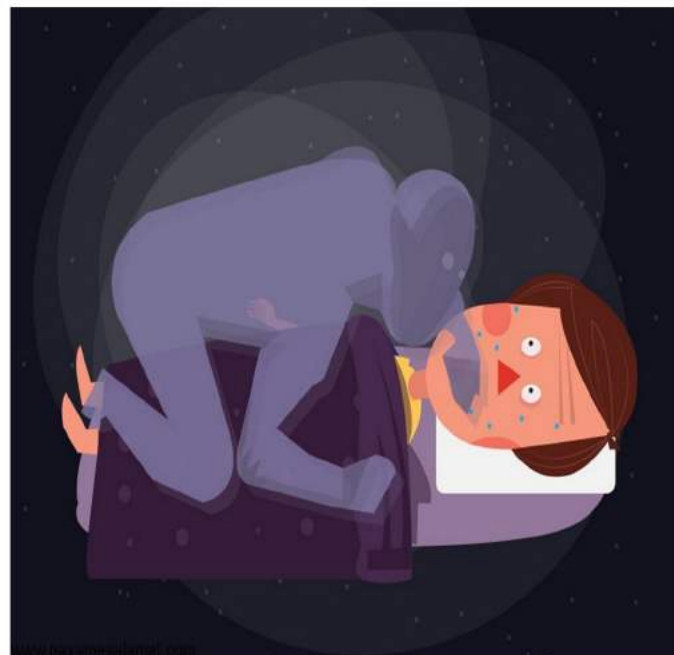
Sponsored by :



(949) 371 7588  
(424) 313 2332



## بختک چیست و سراغ چه کسانی می رود



شاید برای شما هم اتفاق افتاده است که هنگام شب هراسان و غرق در عرق از خواب بیدار شده اید در خواب و بیداری سایه هیولای وحشتناکی را در گوشه اتاق احساس کرده اید که به شما زل زده است و از ترس فریاد کشیده اید اما هیچ صدایی از گلویش خارج نشده و گویی بدنتان با غل و زنجیر به رختخواب بسته شده است و حتی انگشت خود را نمی توانید تکان بدهید این حالت در خواب، اختلال مشهوری به نام بختک است. نام بختک به این دلیل روی این اختلال کابوس وار گذاشته شده است که از گذشته همواره افراد از بختک به شکل عجزه‌ای زشت که روی سینه قربانی خود می‌نشیند یاد می‌کردند.

فرد قربانی در چنین حالتی با احساس ترس زیاد و در حالی که به سختی نفس می‌کشد از خواب بیدار شده، گویی جسمی بزرگ روی سینه‌اش سنگینی می‌کند و قادر به حرکت و صحبت نیست، این باور در بسیاری از فرهنگ‌های دنیا وجود دارد، در کشور ما هم به این حالت سنگینی و وترس بختک می‌گویند.

بسیاری از افراد در طول زندگی خود تجربه خواب‌های وحشتناک و ترس‌آوری مثل در تله افتادن، غرق شدن در آب یا سقوط از بلندی را داشته‌اند که بعد از بیدار شدن، خیس از عرق و ترس و وحشت شده‌اند. کسانی که تجربه بختک را داشته‌اند این اختلال را بمراتب ترسناک‌تر از سقوط از بلندی و ... می‌دانند. زیرا به گفته آنها علاوه بر ترس از موجود ناشناخته‌ای

که گویی روی سینه آنها نشسته و سنگینی می‌کند تمام بدن فلج می‌شود و امکان فریاد زدن یا دست و پا زدن را هم ندارند و بدتر از همه توهم‌های ترسناک مانند سایه یا یک هیولا در تاریکی در حال حرکت به این وحشت افزوده می‌شود درست است که این‌ها همه در خواب اتفاق می‌افتد و شخص صدمه‌ای نمی‌بیند اما در بیشتر افراد ترس از دوباره دیدن این کابوس باعث بیخوابی در آنها می‌گردد بصورتی که جرات بستن چشم‌ها را ندارند و یا حاضر نیستند به تنهایی در اتاق بخوابند.

### بختک یا فلج شدن در خواب چگونه اتفاق می‌افتد؟

اتونیا رم یا رم (REM) مرحله‌ای از خواب است که بدن به حالت فلج درمی‌آید و از نشانه‌های آن حرکت سریع چشم‌ها می‌باشد و از مراحل طبیعی خواب است و عضلات بزرگ بدن به حالت فلج در می‌آیند.

یکی از مهم‌ترین دلایل این فلج شدن آن است که بدن در طول خواب از آسیب‌هایی که ممکن است در اثر حرکت به وجود آید در امان است. در این مرحله از خواب رویا اتفاق می‌افتد در صورتی که بدن در حالت فلج نباشد امکان حرکت کردن در خواب و آسیب دیدن بدن وجود دارد.

### حال می‌پرسید که چه کسانی بختک را دیده‌اند؟

در افرادی که اختلالات خواب دارند امکان اختلال فاز رم (REM) هم وجود دارد و بی‌حسی و بی‌حرکتی در این مرحله به درستی عمل نمی‌کنند و این افراد واکنش‌های شدید فیزیکی مانند رفتارهای خشونت‌آمیز و عصبی در خواب از خود نشان می‌دهند. کمبود خواب، عوامل ژنتیکی، استرس یا اضطراب زیاد در محل کار یا درگیری بین شما با همکار یا مدیر و ... موجب اختلال در خواب شده و فرد را برای دیدن کابوس مستعدتر می‌کند و یا برخی از عوامل مانند برهم خوردن ساعت خواب بدن و یا اختلال‌های ذهنی، اختلال دو قطبی، به پشت خوابیدن، حمله‌هایی که در خواب اتفاق می‌افتد، گرفتگی عضلات بدن مانند گرفتگی عضله پا، استفاده از برخی داروها مانند داروهایی که برای بیش‌فعالی تجویز می‌شوند و مصرف مواد مخدر را می‌شود اشاره نمود.

### روش‌هایی برای خلاص شدن از بختک؟

- در صورتی که کابوس بختک برای شما تکرار می‌شود سعی کنید به پشت نخوابید یکی از علل اصلی بختک این حالت از خوابیدن، بخصوص در اولین مرحله خواب است.

- زمان دیدن کابوس بختک سعی کنید خونسری خود را حفظ کنید و در خواب به خودتان بگویید که مطمئن هستید که خواب می‌بینید و این واقعیت ندارد این تجربه برای کسانی که کابوس بختک را تجربه کرده‌اند مفید بوده است.





تنها سه تا قانون بوده که توی عمرم ندیدم نقض بشه:  
 ۱- قهوه خونه هرچی کثیف‌تر و شلخته‌تر، املتش خوشمزه تر.  
 ۲- هرچی سنگه، مال پای لنگه. یا به عبارت دیگه، روزگار میگذره  
 بیینه کی حالش از همه بدتره، یکی دیگه هم تو سرش بزنه .  
 ۳- اون‌ی که میگه من همینجوری که هستی دوستت دارم و اگه  
 با من باشی تغییری ازت نمی خوام، مٹ گراز دروغ میگه....

بابا صاحب حسن... سرو بلند... ماه قشنگ... چه می دونی  
 تو... به اون بادی که می پیچه لای موهات... به اون آفتابی  
 که بدنت رو می بوسه... به لباسهای تنت... به روانداز  
 نازکت، که هم خوابته هر شب... حسودی میکنم. اون  
 وقت شما میگی این همه هوادار داشته باشی، نمی میریم از  
 غصه؟

میشه؟ نمیشه که. دود بشیم بریم پی کارمون. انگار کن نه  
 بودیم، نه هستیم، نه کسی یادش بیاد یه روزی یه وقتی یه  
 مردی یه جوری یه زنی رو خواست، که دنیا و آدمهاش  
 وایسادن به تماشا....  
 تابستونت مبارک.

کنار ساحل، چند قدم توی آب، یک قایق کهنه، ترک شده و  
 متروک، بی پارو و بی رنگ، تنهای تنهای تنهارها شده بود.  
 انگار برادر تنی ما اهل شب باشد، که همیشه رها شده  
 بوده ایم در نزدیک ترین فاصله از ساحل موعود آرامش،  
 و کسی نیامد و ندید و عکسمان را نگرفت. هر وقت کنار  
 آب می رفتم توی دلم به برادرم - قایق سبز پیر - سلام  
 می کردم و از دور می پرسیدم دوست داری حرف  
 بزنی؟ جوابی نمی داد و اصلا نگاه هم نمی کرد. لابد قایق  
 ها خوش ندارند با غریبه ها حرف بزنند.

من فقط میخواستم برایش توضیح بدم که خیلی هم  
 بدشانس نیست. لاقل، هرگز کسی را که شکل خوابهایش  
 باشد از نزدیک ندیده. هرگز او را نرنجانده. هرگز او را  
 ترسانده. هرگز نرفته که مایه آرامش کسی باشد که از  
 همه دنیا بودن کنار او را می خواست. هرگز پریزاد قصه  
 هایش را در ستاره باران ترین شب خدا از دست نداده.  
 اما حوصله نداشت قایق طفلک. دو همزاد بودند، قایق بی  
 پارو و رفیق نهنگم که به گل نشسته بود پشت خنده ها و  
 رقص ها و سرمستی ها.

نوش بادتان ترک شدگی. حالا دیگر قصه برای همیشه  
 همین است، غمگین و خسته می ایستید به نظاره طلوع ها  
 و غروب ها، بی این که از گردش روزگار امیدی داشته  
 باشید، یا رنجشی، یا سوالی، یا کینه ای. تسلیم و ساکت، در  
 انتظار زوال.

به انجمن ارواح از یاد رفته خوش آمدید....

دیشب یه آقایی - که ظاهرا مهمون یکی از همسایه های کوچه  
 بود - زنگ خونه ما رو زدن و گفتن یه گربه توی حیاط خلوت  
 گیر افتاده. از پنجره راهرو نگاه کردم دیدم بله، یه بچه گربه  
 گیر کرده تو حیاط خلوت ساختمون ما که ارتفاع دیوارش خیلی  
 بلنده و حالا می ترسه پیره بالا و بره پیش مادرش. مادر  
 ایستاده بود بالای دیوار و بلند بلند مویه می کرد، طوری که  
 واضح بود پریشان حاله و کمک می خواد. من علاوه بر این که  
 پام رو مثلا آتل بسته بودم و به شدت درد داشتم، از گربه هم  
 مثل سگ می ترسم و برای همین اصلا نمی دونستم باید چیکار  
 کنم. پسرم بردیا هم تجربه کافی نداشت تا از پس این موقعیت  
 بریاد. توی ساختمون ارواح هم معمولا اینجور وقتا غیر از من  
 و بردیا بقیه همسایه ها یا نیستن یا خودشون رو به نبودن  
 میزنن.

درمونده شده بودم، به معنای دقیق کلمه. اما همون همسایه  
 محترمی که زنگ رو زده بود و خبر داده بود، خودش اومد یه  
 نردبام گذاشت توی حیاط خلوت، با مهربانی و صبوری بسیار  
 زیادی بچه گربه رو آروم آروم اهلی کرد و بهش نزدیک شد و  
 بعد با آرامش مثل یه برادر تنی گرفتش و گذاشتش بالای دیوار  
 تا بره پیش مادرش. من تا آخر عمرم فراموش نمی کنم بچه  
 گربه چطور بالای دیوار ایستاد و با قدردانی و علاقه به مرد  
 نگاه کرد.

صبوریش، مهربونیش، رفتار پر از دانایی و آگاهی و متانتش و  
 از همه مهتر لبخندی که هرگز از روی لبش نرفت حتی وقتی  
 بچه گربه از سر ترس سعی می کرد دستشو چنگ بزنه، کافی  
 بود تا من و بردیا دلمون پر از مهر و امید بشه. که نه، هنوز  
 مهربونی نمرده. هنوز اگه یه جایی گیر کنی و کسی رو نداشته  
 باشی، دستهای مهربونی هستن که به دادت برسن.

من دیشب از شما درسهای زیادی گرفتم آقا. ببخش که  
 نیومدم پایین تا ازت تشکر کنم، پام خیلی درد می کرد و پله ها  
 هم زیاده. امروز هرچقدر پرس و جو کردم معلوم نشد شما  
 کدوم همسایه ای، یا مهمون کدوم همسایه بودی. دلم  
 میخواست پیدات کنم و دوستت بشم، که چقدر خوب و لازمه  
 دوستی مثل تو داشتن. نشد. فقط خدا کنه این متن به دستت  
 برسه، و بدونی که در هجوم تموم نشدنی زشتی ها، تو  
 زیباترین اتفاق این چند روز بودی.....



## خواص زرد چوبه

یکی از خواص زردچوبه که از بهترین خاصیت های این ادویه است اینست که می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند و در زمان ابتلا به سرطان می تواند رشد سرطان پروستات را کاهش دهد یا کاملاً آنرا از بین ببرد.

تحقیقات نشان داده است که ترکیبات فعال در زردچوبه این ادویه ارزشمند را به یکی از پیش گیرنده ترین مواد در مقابل تومورهای که توسط پرتو ایجاد شده اند تبدیل کند. زردچوبه همچنین تاثیرات زیادی برای جلوگیری از سلول های تومور مانند سرطان روده بزرگ ، سرطان سینه و لوکمی T دارد.

**درمان و بهبود آرتروز:** از دیگر فواید زردچوبه می توان می توان به خواص ضد التهاب این گیاه دارویی اشاره کرد که برای بهبود و درمان آرتروزهای روماتوئید و استخوانی عالی است. خواص آنتی اکسیدانی زردچوبه می تواند رادیکال های آزاد مه باعث تخریب سلول های بدن انسان می شوند را تخریب کند.

طبق تحقیقات انجام شده مشخص شده است که مصرف منظم و مداوم زردچوبه در بیماران مبتلا به آرتروز روماتوئید باعث می شود که نسبت به بیمارانی که مصرف زردچوبه ندارند دچار درد و التهاب مفاصل کمتری شوند.

**کنترل کردن دیابت:** به دلیل اینکه زردچوبه به حفظ شدن انسولین خون کمک می کند می توان برای درمان بیماری دیابت هم از آن استفاده کرد. همچنین مصرف زردچوبه باعث می شود که کنترل گلوکز تقویت شود و داروهای دیابت تاثیر بهتری داشته باشند.

از دیگر فواید زردچوبه می توان به این مورد اشاره کرد که کمی تواند از طریق کمک به کاهش مقاومت انسولین از بروز بیماری دیابت نوع ۲ جلوگیری و پیشگیری کند. به این موضوع توجه داشته باشید که اگر زردچوبه با داروهای قوی ترکیب شود می تواند باعث کاهش قند خون شود ، به همین دلیل باید با مشورت پزشک متخصص از زردچوبه در این مورد خاص استفاده کرد.

**رفع گودی زیر چشم و شفافیت پوست:** برای از بین بردن گودی زیر چشم می توانید از مخلوط زردچوبه استفاده نمایید. برای این منظور یک قاشق غذاخوری آب گوجه فرنگی ، یک قاشق مرباخوری آبلیموی تازه و مقدار کمی آرد را با مقداری زردچوبه مخلوط کنید.

سپس این مخلوط را روی گوده های اطراف چشم قرار دهید ، این مخلوط خیلی سریع گودی های زیر چشم را برطرف می کند. برای شفافیت پوست هم زردچوبه را با مقداری آب آناناس مخلوط کنید و به صورت ماسک روی پوست صورت بمالید. پس از ۱۰ دقیقه آنرا بشویید. این مخلوط برای شفافیت پوست بسیار تاثیر گذار است.

### زیان های زردچوبه: مشکلات گوارشی

زیاده روی تقریباً در هیچ کاری خوب نیست و این موضوع در مورد زردچوبه هم صدق می کند. از مضرات زردچوبه می توان به مشکلات گوارشی اشاره کرد. هر چند این مشکلات خفیف هستند اما مصرف زیاد زردچوبه می تواند سبب نفخ ، رفلاکس معده و اسهال شود.



تا وقتی من هستم،

تو به هیچکس نیاز نداری

دوستت داشته باشد!

من عوض تمام آدمهایی

که هرروز از کنارت رد می شوند،

با عجله،

بی آنکه حتی تو را ببینند

و شاید به تو تنه هم بزنند،

دوستت دارم!

من جای کارگرهای ساختمان نیمه کاره ی توی  
کوچه تان

دلم برایت لک می زند...

جای همه آنهایی که تو را نمی شناسند،

جای همه آنهایی که تو را میبینند،

جای همه آنها که نمی بینند،

من جای همه دوستت دارم!

من جای آنهایی که یک گوشه دیگر این دنیا  
زندگی میکنند

و نمی دانند

تو دقیقاً "تمام دنیای منی"

دوستت دارم!

من جای کودکی که نابینا متولد می شود،

چشم می گردانم برای دیدنت!

من عوض تمام آدمهای روی زمین

دلم برایت تنگ می شود.

من تنهای تنها،

جای همه آنهایی که دوستت ندارند،

می پرستم!

"هیچکس"

نمی تواند مثل من،

این همه ساده،

برای کسی دیوانگی کند...





علل  
خشونت و پرخاشگری  
دکتر مهرنگ خزاعی  
روانشناس بالینی



امروزه بسیاری از خانواده‌ها از خشونت و پرخاشگری بعضی افراد خانواده رنج می‌برند. آنها تمایل دارند بدانند که علل این رفتارها چیست.

پرخاشگری رفتاری دفاعی و آموختنی است که در انسان برای مقابله با خطر یا تهدید بروز می‌کند. این نوع رفتار دفاعی باعث تحریک سریع بدن می‌شود و مقابله با خطر یا فرار از خطر را به وجود می‌آورد. که در آن اضطراب خودش را به صورتهای گوناگونی نشان می‌دهد.

روانشناسان به این باورند که پرخاشگری رفتاری آزار دهنده است که از خشم می‌آید و خشم احساسی است که وقتی در ما ایجاد می‌شود منجر به هیجانات بسیار مخربی می‌شود که قادر به کنترل آن نیستیم. به این معنی که اگر خشم به درون ریخته شود در ما باعث استرس و افسردگی و نارضایتی ایجاد می‌کند. و اگر بیرون داده شود باعث از دست دادن کنترل و مشکلات با دیگران می‌شود.

پرخاشگری به دو گروه تقسیم می‌شود. یکی رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگران است. و شخص می‌خواهد به هدفی برسد. دیگری رفتاری است که شخص برای بیرون ریختن استرس‌های درونی و مشکلات زندگی خودش است که آزارش می‌دهد.

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری یادگیری در زمان کودکی است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، مثل همان الگوها در بزرگسالی رفتار می‌کنند. چون تجربیهای دوران کودکی، مانند پذیرش در خانواده، پذیرش در اجتماع همه در عقده حقارت، پرخاشگری و تلاش برای برتری جویی در رفتار و شخصیت فرد اثر می‌گذارد.

یعنی اگر کودکی پدر یا مادری بد خلق و عصبانی و پرخاشگر داشته باشد در بزرگی او هم پرخاشگر خواهد شد. چون رفتارهای پرخاشگرانه را از والدین می‌آموزد و گاهی ناخودآگاه انجام می‌دهد.

دانشمندان روانشناس باور دارند پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی است. به این معنی که گاهی بر سر دوراهی قرار می‌گیرند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار اضطراب و خشم می‌کند.

سختگیری‌ها، خشونت‌ها، تحقیرها و سرزنش‌های پدر و مادر به روی شخصیت کودک اثر می‌گذارند و او در نوجوانی احساس بی‌کفایتی، ترس و گوشه‌گیری می‌کند و حتی در داشتن روابط عاطفی و اجتماعی با دیگران مشکل پیدا خواهد کرد و پرخاشگر می‌شود.

طلاق و جدایی پدر و مادر و دیگران اتفاق‌های مهم زندگی به پرخاشگری و عصبانیت در کودک کمک خواهد کرد. چون کودک احساس می‌کند که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است و سعی دارد که احساسات عصبی و پرخاشگری خود را به دیگران منتقل کند. و در بزرگسالی به یک آدم عصبی و پرخاشگر تبدیل خواهد شد.

برای کنترل خشم و پرخاشگری چه کارهایی باید کرد؟ می‌گویند زبان تنها عضو است که هم رنج بی‌پایان به همراه دارد و هم گنج بی‌پایان. ما باید حواسمان باشد که با هم می‌شود دیگران را دوست داشت و هم می‌شود دیگران را آزار داد.

هم می‌شود دل‌ها را شکست و هم می‌شود دل‌ها را بدست آورد. بنابراین حواستان باید خیلی به زبانتان باشد که آن را آلوده حرفهای ناشایست و عصبانیت‌های بیپوده نکنید. یاد بگیرید که سازش بهتر از خشم است.

اگر رفتارهای خاص دیگران در شما احساس خشم ایجاد می‌کند سعی کنید که چند نفس عمیق بکشید. حواس خودتان را به چیزهای دیگر مشغول کنید. که فکرتان از حالت خشم و عصبانیت بیرون بیاید. بعد ببینید چه چیزی باعث خشم شما شده است. راجع به آن فکر کنید.

برای مثال، آیا انتقاد باعث عصبانیت و پرخاشگری در شما شده؟ و یا رفتارهای خاص و یا حرفهای دیگران باعث خشم در شما شده؟ بعد با خودتان فکر کنید که برای کنار آمدن با چنین موقعیت‌هایی چه باید بکنید. یاد بگیرید که مذاکره کنید. یکی از راه‌های کاهش خشم این است که بتوانید راجع به آن حرف بزنید. چون گفت و گو شما را قادر می‌سازد تا از نظریه طرف مقابل در مورد آن مشکل آگاه شوید. و بتوانید یک راه حل یا سازش مناسب پیدا کنید.

شما اگر قدرت تفکر و کلمات را بدانید زندگی بهتری خواهید داشت.





# 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.

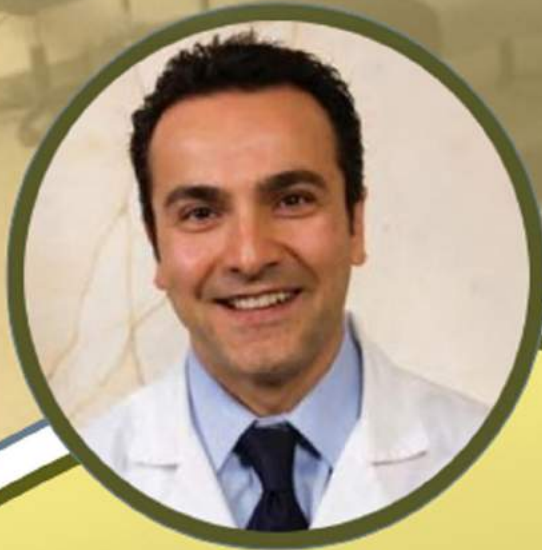
برای سفارش کتاب با تلفن 949-358-2368  
و یا ایمیل ادرس: Dr.mehrangK@gmail.com تماس بگیرید.





# 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



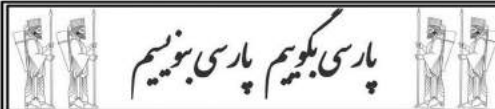
**Present this coupon  
and get 20% off  
the entire bill**

**20%  
OFF**

Cannot combine with  
any other promotions

Take out only  
after 3:00 PM





## نیچه: باید فراموش کنیم

این روزها حفظ خاطرات مد شده است. هر جا هم که حافظه کار نکند شبانه روز عکس می گیریم و لحظات زندگی را ثبت می کنیم. اما ذات و خرد انسانی به ما وسیله خوبی به نام فراموشی داده است تا در طول تاریخ هزاران ساله، از جنگ، قحطی، بلایا و برادرکشی ها، دق نکنیم.

که یادمان برود در کودکی زخم های روحی خورده ایم. تا فراموش کنیم چرا دوستان خوبی که داشته ایم از ما روی برگرداندند. که عزیزترین مان به ما خیانت کردند. که تحقیر شدیم و ترسیدیم و اذیت شدیم. همگی ما لحظات دروغ و حماقت و زبونی داشته ایم. لحظات یاس و ماتم ناشی از مرگ اعضای خانواده، و ...

اگر همه اتفاقات زندگی مثل یک عکس شفاف و واضح در بایگانی مغز ما می ماند بدون شک از تشویش و غم دیوانه می شدیم. ما انسانها برای ادامه بقا و رویارویی با زندگی، به ناکزیر بخش بزرگی از خاطرات و اتفاق ها را از یاد می بریم.

فردریک نیچه در یکی از نوشته های کمتر مطرح شده اش به نام « استفاده و سواستفاده از تاریخ زندگی » به این واقعیت اشاره می کند که فراموشی یک قدرت بالقوه برای رشد و شروع دوباره است. از بین بردن خاطراتی که افراد و اجتماع با هم مرتکب می شوند.

به نظر نیچه اگر سطحی از فراموشی اتفاقات و حوادث نبود صدمه به خود تا مرحله ویرانی کامل پیش می رفت. او مثال مشخصی در این زمینه ارائه می دهد که مربوط به معصومیت و شوق زندگی در کودکان است.

نیچه می گوید انسانها وقتی از ۲۵ سالگی شان عبور می کنند آنقدر ماجرا و خاطره بد در وجودشان نشست می کند که دیگر رمق و امید و نشاط یک کودک را ندارند. عطش کنجکاوی و خلاقیت کودکانه کمرنگ می شود.

او ولی معتقد است حد نکه داشتن بعضی خاطرات برای این است که اشتباهات مان را به یاد بیاوریم. از ضعف ها و تصمیمات نادرستی که گرفتیم استفاده کنیم تا زندگی و برنامه و مسیر جدید برای خود بسازیم.

می گویند زمان فراموشی می آورد، درد را تسکین می دهد و از آن می کاهد ولی یک وسیله دیگر برای کنترل درد ناشی از خاطرات بد، رویارویی با همان خاطره در یک موقعیت دیگر است. ما گاهی باید یک خاطره را به شکلی متفاوت در موقعیتی دیگر تکرار کنیم. اگر گوشه دنجی داشتیم که با یار مان می رفتیم و او دیگر با ما نیست از تکرار رفتن به آن موقعیت، نپرهیزیم. سعی کنیم جمعی از دوستان را به آنجا ببریم تا خاطره ای جدید از موقعیت قبلی، ایجاد کنیم.

منظومه شمسی = کهکشان خورشیدی  
 خبره = کارشناس  
 عمامه = دستار  
 تقویم = سالنامه  
 امریه = فرمان نامه  
 مخصوص = ویژه  
 سبوعانه = ددمنشانه  
 تجاوز = دست درازی  
 سوئیت = سراچه  
 نقطه نظر = دیدگاه، نگرش  
 منصوب کردن = گماردن، گماشتن  
 تمدن = شهری گری  
 کم و کیف = چند و چون  
 شوکت = شکوه  
 وراجی = پرگویی  
 اخوی = برادر  
 مقطوع النسل = بی فرزند  
 مناره = گلدسته  
 عجولانه = شتابزده  
 امرار معاش = گذران زندگی  
 آباژور = نورتاب  
 به وسیله = بدست  
 مخبر = خبرنگار، خبررسان  
 صبحانه = ناشتایی  
 طبخی = آشپزی،  
 مدفون کردن = به خاک سپردن  
 قابل مطالعه = خواندنی  
 بی خبری = نا آگاهی  
 فعل = کارواژه  
 باطل = نادرست، تباه  
 سجاده = جانماز  
 شیطان = اهریمن  
 بی اعتنا = روی گردان  
 صدف = گوشماهی  
 نفیس = گرانبمایه، با ارزش  
 حرکت کن = بجنب  
 در این ارتباط = در این باره  
 هم معنی = هم چم، هم آرش  
 قمر مصنوعی = ماهواره  
 منجمد = یخبسته  
 عامیانه = تودگانه  
 در واقع = به راستی



# 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**













مثل یک ساعت از رونق و کار افتاده  
هر که در عشق ركب خورده کنار افتاده  
فصل تا فصل خدا بی تو هوا یک نفره است  
از سرم میل به پاییز و بهار افتاده  
هر دو سرخیم ولی فاصله ما از هم  
پرده هایی است که در قلب انار افتاده  
پیش هم بودن و هم جنس نبودن درد است  
آه از آن سیب که در پای چنار افتاده  
حس من بی تو به خودنفرت دانشجویی ست  
از همان درس که در آن دوسه بار افتاده  
سهمم از عشق تو عکسی ست که دیدم آن هم  
دستم آنقدر تکان خورده که تار افتاده!

سعید صائب علم

خط به خطش را اگرچه پینه ها پوشانده است  
باز هم دیدیم دنیا دستمان را خوانده است

هرچه درسم داده من هم امتحان پس داده ام  
این نفسها هرچه دنیا داده برگردانده است!

حاصل با دوست بودن زخم بود و بعد از این  
سهم تنهایی ست از من هرچه باقی مانده است

سنگدل دریاست یا ساحل؟ که دست دوستی  
هرچه دریا پیش آورده ست ساحل رانده است

شاه هم بودی بترس از ترس رعیت ها که گاه  
شاه خنجر میخورد از آنکه خود ترسانده است

پیش هرکس سفره ی دل را نباید باز کرد  
هرچه بر ما رفته است از این دل وامانده است

تسلین ز منتکش

درد یک پنجره را پنجره ها می فهمند  
معنی کور شدن را گره ها می فهمند

سخت بالا بروی ، ساده بیایی پایین  
قصه ی تلخ مرا سرسره ها می فهمند

یک نگاهت به من آموخت که در حرف زدن  
چشم ها بیشتر از حنجره ها می فهمند

آنچه از رفتنت آمد به سرم را فردا  
مردم از خواندن این تذکره ها می فهمند

کاظم بهمنی

تو همانی که دلم لک زده لبخندش را  
او که هرگز نتوان یافت همانندش را

منم آن شاعر دلخون که فقط خرج تو کرد  
غزل و عاطفه و روح هنرمندش را

از رقیبان کمین کرده عقب می ماند  
هر که تبلیغ کند خوبی دلبندهش را

مثل آن خواب بعید است ببیند دیگر  
هر که تعریف کند خواب خوشایندش را

مادرم بعد تو هی حال مرا می پرسد  
مادرم تاب ندارد غم فرزندش را

عشق با اینکه مرا تجزیه کرده است به تو  
به تو اصرار نکرده است فرایندش را

قلب من موقع اهدا به تو ایراد نداشت  
مشکل از توست اگر پس زده پیوندش را

حفظ کن این غزلم را که به زودی شاید  
بفرستند رفیقان به تو این بندش را :

منم آن شیخ سیه روز که در آخر عمر  
لای موهای تو گم کرد خداوندش را

کاظم بهمنی







## Farnoosh Tinoosh M.D.



**با ده ها هزار عمل  
موفقیت آمیز چشم**

- جراحی آب مروارید، آب سیاه و دیابت چشم
- جراحی نزدیک بینی، دوربینی و پیرچشمی و آستیگماتیسم با لیزر
- تشخیص آب سیاه و مرض قند چشم
- جراحی آب مروارید با روش جدید بدون سوزن و بخیه و عدسی های چند دید
- قبول اکثر بیمه ها، مدیکر و مدیکل

America's Top Ophthalmologists 2002-2016

**(800) 699 - 2802**

1503 S Coast Drive #120 Costa Mesa, CA 92626

[www.2greateyes.com](http://www.2greateyes.com)

### دکتر فرنوش تینوش

دارای برده تخصصی از امریکا

متخصص و جراح چشم

فوق تخصصی در جراحی های لیسیک با لیزر

و آب مروارید با لیزر

### 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

آخرین سه شنبه هر ماه

برای شرکت در این مراسم  
تماس بگیریید

## شب شعر

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

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

مشارکت

**خدمات چاپ**

**چاپ کتاب**  
از یک جلد تا صد ها جلد

**طراحی فلایر**

**چاپ فلایر**  
در کمتر از دو روز

**چاپ**  
**مجله و بوک لت**

**(949) 923-0038**



## طرز تهیه مرغ شکم پر شمالی



### مواد لازم:

مرغ کوچک یک عدد  
پیاز متوسط دوعدد  
سبزی معطر مخصوص شمال یک لیوان و نصف  
جایگزین (شامل گشنیز و جعفری و شنبلیله و پونه و برگ سیر)  
رب انار یک قاشق پر  
رب گوجه یک قاشق  
دونه انار خشک دوسوم لیوان  
گردوی خرد شده نصف لیوان  
آلوی خورشتی پانزده عدد  
زعفران و نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم

### روش پخت:

مرغ ها رو با فلفل سیاه و زعفران و زردچوبه و نمک و مزه دار کنید و دوساعت در ظرف دربسته داخل یخچال بگذارید. بعد درسته داخل روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.  
پیاز رو ریز خرد کنید و سرخ کنید بعد سبزی های ریز خرد کرده را داخل پیاز ریخته و سرخ کنید. نگاه یه قاشق رب انار، کمی شکر نمک زردچوبه فلفل سیاه، رب گوجه و گردو را هم اضافه کنید و حدود ده دقیقه تفت دهید بعد ازین مواد داخل شکم مرغ ریخته و پاهای آن را با نخ ببندید و کنار بگذارید. بعد دولیوان آب روی موادی که درست کردهاید بریزید و مرغ را هم به این سس اضافه کنید. آلوها رو هم اطرافش ریخته و بگذارید تا با حرارت ملایم پخته شود تا جا افتاده و روغن بیاندازد.



## آیا می دانید که؟

آیا می دانید که در بدن انسان بین ۲ تا ۴ میلیون نقطه ی درد وجود دارد که حساسیت آن نسبت به موقعیت پوست بدن فرق دارد.  
آیا می دانید که تا قرن پنجم میلادی متوسط عمر مردم اروپا از سی سال فراتر نمی رفت.  
آیا می دانید که حس بویایی انسان قادر به دریافت و تشخیص ده هزار بوی متفاوت است.  
آیا می دانید که تنها موجودی که میتواند به پشت بخوابد انسان است.  
آیا می دانید که .... طول رگهای بدن انسان پانصد و شصت هزار کیلومتر است.  
آیا می دانید که بدن انسان پنجاه هزار کیلومتر رشته عصبی دارد.  
آیا می دانید که سریع ترین عضله بدن انسان زبان است.  
آیا می دانید که وزن اسکلت انسان بالغ سیزده تا پانزده کیلوگرم است.  
آیا می دانید که جنین بعد از هفته هفدهم میتواند خواب هم ببیند.  
آیا می دانید که انسان می تواند ۵۲ روز تنها با خوردن آب زنده بماند.  
آیا می دانید که .... هنگام صحبت برای بیان هر کلمه هفتاد و دو ماهیچه به کار گرفته می شود.



ایران امروز بیش از هر چیزی نیاز به پیدا کردن خود دارد. منفصل شدن از تاریخ هزار پاره می کند مردم را. هویت را. ما منفصل شده ایم. به هزار دلیل سیاسی و اجتماعی و اخلاقی و توسعه ی و جهانی و کوفت و زهر مار جدا شده ایم. باید متصل شد. اتصال به ریشه ها. اتصال به جنسی از دوره ی که یکپارچگی مان رونق داشت. این پیوستگی رازی شخصی است که هرکدامان باید با زبان و جهان شخصی خودمان بجویمش....

جستن راهی به درون ریشه های که به آبهای که منتظر باران موسمی نیازمند نیست. دسترسی ریشه ها به رگه های آبی که درست زیر پای خودمان است...

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.

فراموش می کنیم. روی چه لبه های از تاریکی رفته ایم و بیرون آمده ایم. فراموش می کنیم که یک یه یک آرزوهایمان روز به روز دور و رنگ پریده می شوند و آرزوهای دیگر جایشان را پر میکنند.

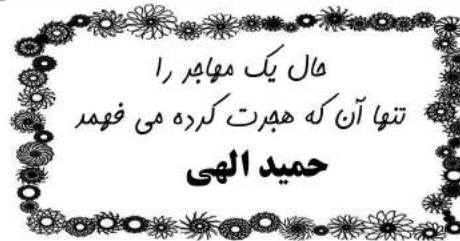
فراموش می کنیم. روزهایی را که هنوز بی آن که شکل چیزی را بدانیم توی آن شیرجه می زدیم. فراموش می کنیم چون فراموش کردن را بهتر از هر چیزی یافته ایم. همیشه فراموشی راه خوبی است.

شاید بهترین راه برای این که دوباره قانون چرخش را از طبیعت به یاد بیاوریم. درختی تنها درون همه ی ما هر سال قطور تر می شود.

درختی درست رویده در وسط سینه ی بلند آرزوهایمان. درختی که هیچ چیز را فراموش نمی کند. اما باز هم سبز می شود...

زنان زیبا بمانید... زنان زیبا، بمانید... که جهان در تصلب مردانه ها خشم و خشونت آفریده... قدم عقب نگذارید... حتی وقتی جهان پر از تاریکی است...

از زبان انسان و عشق سخن برانید و جهان را مثل درون خانه هایتان و ذهنتان زیبا و پر از گلدان کنید...



"تخریب" حاصل از انفجار؛ ناشی از انرژی "امواج" آن است نه خود مرکز انفجار و امواج اما به واسطه نادیدنی بودن کمتر مورد توجه ما هستند. در زندگی روزمره و اتفاقات بین انسانی، خواسته های ذهنی و کشش های عمیق از جنس تحرکات انرژی و "مولد امواج" هستند و این امواج تاثیر گذار بر همه ی شرایط ما... و معمولا مغفول از ذهن. تا جایی که بارها بخصوص در روابط، با خود گفته ایم "نم دونم چي شد بي هو این طوري شد..."

ریشه ها همیشه جایی دور از چشم است.

بس بود ای ناطق جان چند از این گفت زبان چند زنی طبل بیان بی دم و گفتار بیا

"زبان" ابزاری است که برای تصور کردن معانی در ذهن ما ابزاری که توان بازسازی و "این همانی" را به ما می دهد. تفاوت تجربه زیسته به ما "این همانی" های خاص خودمان را می دهد و هر کدام از ما بسته به شرایط، مختصات زندگی مان و تجربیات خود آنها را در بایگانی ذهنمان داریم. این همانی های متنوع به ما زبانی به ظاهر شبیه در سطح کلام و به شدت متنوع و گونه گون در سطح فهم می دهد.

این موضوعی است که روابط انسانی ما را از یک سو سخت و پر تنش و از سوی دیگر دوست داشتنی و جذاب می کند....

گمان نمی کنم، هیچ جامعه ی و هیچ دوره ی تاریخی تا کنون این حجم از ثروتمندان کم مایه و فرزندان فقیر را به خود دیده باشد که این روزها ایران در خود جمع کرده است....

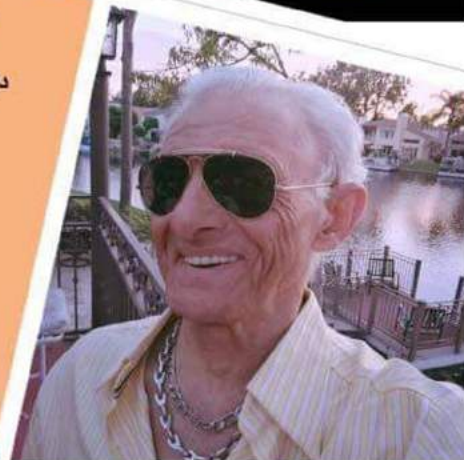
برای عبور از هر وضعیتی تنها راه ممکن دیدن نقطه ی است که در آن ایستاده ایم. سر برگردان در گذشته و فرو رفتن در آینده ی موهوم بیشتر کش می دهد؛ این ایستادن را و ناتوانمان می سازد. میلی دو سو به نوستالژی باز ساختن از دست رفته ها و ساختن خیالی آینده ها همه چیز را لغزان می کند. زیر پایت را نگاه کن. باقی همه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





کلاب شادی.  
هائمی شما علاقمندان شاد بودن  
و شاد زیستن را ارج می نماید جشنی که  
برپا کرده است تمام اهل دلان را دعوت  
مینماید تا بتوانیم باغچه  
دل را شخم زنیم درخت عشق و دوستی در آن  
بکاریم. تاریخ هشتمه بیست و هشتم.  
زمان : 6/10 بعد از ظهر. دی جی :  
امیر. ورودیه : ده دلار.  
با پذیرایی شیرینی و چای.  
کیترینگ پانتا چلوکباب  
و کشک بادمجان با قیمت  
مناسب عرضه می شود  
آدرس:

24111 moulton  
PKWY Laguna Woods 92637  
Clubhouse 7  
I would appreciate it if you  
Could text or e-mail to you  
Friends and family thank you  
very much for your kindness  
تلفن تماس  
9492058748



INSTAMAG&YOU  
DISCOVER THE BEAUTY OF THE WORLD!

## کوچه لبخند 😊😊😊

يك گوسفند با پدر و مادرش دعواش همیشه میره  
سر خیابون میگه در بست کشتارگاه!



پس از مرگ از شخصی پرسیدند : جوانی خود را  
چگونه گذراندی ؟  
ندایی از عرش برآمد که : بدبخت ایرانیه، ولش  
کنین ، برین سراغ سوال بعدی....



عمو زنجیر باف جان:  
ضمن عرض سلام و خسته نباشید جهت زحمات  
بی دریغ شما بزرگوار یک گله ای داشتم از  
حضورتون ...  
شما که زنجیر ما رو بافتی...؟ ... پس چرا پشت  
کوه انداختی...؟ مشکلتون دقیقاً چی بود؟  
مرض داشتید این همه زنجیر بافته شده رو  
پشت کوه انداختید؟



فقط یک زن ایرانی می تونه روزی چند ساعت  
برنامه آشپزی نگاه کنه و چند تا دفتر هم پر  
کرده باشه و آخرش همون کوکوسبزی برای  
شوهرش درست کنه!



هیچ وقت کار امروز رو به فردا نینداز...  
فردا یه عالمه کار داری،  
قشنگ بندازش واسه دو سه هفته دیگه که  
خیالتم راحت باشه.



همیشه دستان همسرتان را در دست بگیرد،  
چون اگه رهاس کنی اون میره خرید!



یه نفر رو بردن دادگاه. قاضی بهش گفت خاک  
توسرت این چهارمین باره که میارنت اینجا.  
یارو میگه خاک توسر خودت که همیشه اینجایی !!!



یارو داشته گریه میکرد میگن چی شده؟ میگه  
پشیمونم کاش به حرف پدرم گوش کرده بودم  
میگن مگه چی میگفت؟ میگه نمیدونم... گفتم که  
گوش نمیکردم!



## 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