

دو هفته نامه



خوابندنی ها

سال دوم
آگوست ۲۰۱۸
شماره ۳۳

دیدار استادان موسیقی
حمید و سعید دپیمی و آندره بوچلی در هالیوود بال

صفحه ۵ و ۲۳





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

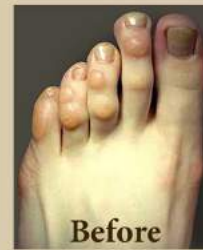
Stem Cell Injection



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



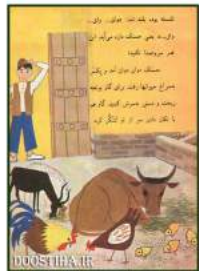
سفن سردبیر

این روزها فصل تابستان است و حال و هوای خود را دارد. با وجود گرمای زیاد و سختی تحمل آن، شرایط دلپذیر دیگری را نیز فراهم می کند تا این فصل جذابیت های خود را داشته باشد. در منطقه کالیفرنیا جنوبی، سواحل و پارک های آبی زیادی است که در این روزها مردمان در اولین فرصت خود را به آنجا رسانده و از این هوا استفاده می کنند. اما در زمان ها قدیم و در هنگام کودکی مان شرایط به گونه ای دیگر بود. عمده ترین لذت تفریح در تابستان آبتنی بود که در حوض خانه مان یا خانه مادر بزرگ می کردیم. حوضی سنگی با پاشوره ای که دور تا دور آن را گرفته بود و طول تابستان پذیرای کودکان مشتاق آبتنی و در دیگر فصول سال منظره خاطره انگیز حیاطی بود که چند ماه پیش باعث آب بازی و شادی کودکان شده بود. این حوض دوست داشتنی نه فقط در تابستان و در همه فصول داستان و ماجرای خود را داشت. آنجا محلی برای شستن دست و صورت بود و همیشه تکه ای صابون نیز در لبه حوض قرار داشت. همین تکه صابون بود که گاهی سهوا به داخل حوض می افتاد و بلای جان ماهی ها می شد.

زمان غروب و هنگام کاهش گرما تخت های چوبی یا زیر اندازه جایی بود که اهل خانه به دور یکدیگر جمع شوند و در کنار فواره آب از خنکی شبانه و هوای آغشته به بوی کاهگل روز را به پایان برسانند.

این حیاط را هر روز می دیدیم. برای رفت و آمد باید از آنجا می گذشتیم و عاملی برای یاد آوری گذشته بود. شاید اگر انتخابی میان لب دریا و آن حیاط خاطره انگیز داشتیم، تصمیم گیری برایمان سخت می نمود. می گویند که هر چیزی جای خود را دارد و آن حیاط و آن صفا هم جای خاص خودش را در میان ما ایرانیان دارد.

مشتاق فروهر



کلاس های آموزش زبان فارسی (سال تحصیلی ۲۰۱۸-۲۰۱۹)

موسسه آموزشی و فرهنگی ابن سینا با افتخار ثبت نام دوره جدید کلاس های آموزش خواندن و نوشتن به زبان فارسی در پایه های مختلف اول تا ششم دبستان، جهت فرزندان عزیز ایرانی درگروه های سنی متفاوت (۶ سال و بالاتر) را آغاز می نماید.

تاریخ شروع کلاسها: ۲ سپتامبر ۲۰۱۸
زمان کلاسها: یکشنبه هر هفته

شروع کلاس های فارسی و اخلاق

Sunday September 2, 2018

15560 Rockfield Blvd., Suite A,
Irvine, CA 92618

(949) 454 - 1555

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

GLWIZ
Distributor
در اورنج کانتی

دسترس 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 ۱۴
گلستان سعدی



یکی از پادشاهان پیشین در رعایت مملکت سستی کردی و لشکر به سختی داشتی لاجرم دشمنی صعب روی نهاد همه پشت بدادند.

چو دارند گنج از سپاهی دریغ
دریغ آیدش دست بردن به تیغ

یکی را از آنان که غدر کردند با من دم دوستی بود ملامت کردم و گفتم دونست و بی سپاس و سفله و ناحق شناس که به اندک تغییر حال از مخدوم قدیم بر گردد و حقوق نعمت سالها در نوردد گفت ار به کرم معذور داری شاید که اسبم درین واقعه بی جو بود و نمود زین به گرو و سلطان که به زر بر سپاهی بخیلی کند با او به جان جوان مردی نتوان کرد.

زر بده مرد سپاهی را تا سر بنهد
و کرش زر ندهی سر بنهد در عالم

رعایت: امری را مهم دانستن و انجام دادن آن
سستی: اهمال، بیثباتی، تزلزل، تعلل، بیحالی، تعافل، نکاسل، نگاهل، تهاون، درماندگی

سختی: رنج؛ زحمت
لاجرم: ناچار؛ ناگزیر؛ لابد؛ لامحاله
صعب: قوی؛ نیرومند

پشت بدادن: گریختن از میدان جنگ. فرار از خصم

دریغ: مضایقه کردن از دادن چیزی به کسی
تیغ: شمشیر

غدر: نقض عهد؛ بی وفایی
دم: آن، ثانیه، حین، زمان، گاه، لحظه، لمحہ، وقت، وقت، هنگام

ملامت: سرزنش کردن
دونست (دون است): رذالت و پستی است

سفله: پست؛ فرومایه؛ ناکس؛ پست فطرت
تغییر: از حال خود برگشتن و حالت دیگر به خود

کرفتن: دگرگون شدن
مخدوم: کسی که به او خدمت می کنند؛ سرور؛ آقا

معذور: عذر آورده؛ دارای عذر؛ بهانه دار

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آگهی ها: ندا مجلسی
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی
تایپ: کیارش

تلفن (949)923-0038

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com



معرفی موسیقی ایرانی با ارایه مجموعه ای از آهنگهای ایرانی به آندره بوچیلی توسط حمید و سعید دیهیمی از بنیان گذاران Beyond Vision Music Foundation که به روشندان و کم بینایان موسیقی را به صورت رایگان آموزش می دهد رویدادی بی نظیر بود که در ماه جون گذشته و در هالیوود بال اتفاق افتاد. این مجموعه ارزنده با یاری هنرمند ایرانی پری زنگنه و آقای بهمن بنت به اسطوره اپرا، توسط سعید و حمید دیهیمی به آندره بوچیلی تقدیم گردید.

حمید دیهیمی که در اورنج کانتی به آموزش موسیقی مشغول است می گوید که این استاد اپرا همیشه سرمشق و الگو روشندان بوده است و هر هنگام که قطعه ای از موسیقی او را به شاگردانم می آموزم خوشحالم افرادی مانند ما هم هستند که توانسته اند در بزرگترین مراکز هنری دنیا برنامه اجرا کنند.

حمید دیهیمی اضافه می کند که آندره بوچیلی به اتفاق همسرش ورونیکا در پشت صحنه کنسرت هالیوودبال به گرمی با ما روبرو شد و هنگامی که مجموعه نت موسیقی ایرانی را در جعبه ای ارزشمند که بر روی آن واژه های دنیای عشق به شکل برجسته نقش بسته بود به او اهدا کردیم بلافاصله جعبه را باز کرد و کتاب نت را در آورد. شروع به خواندن کرد و بر چهره اش رضایت و شادی و سپاس نقش بست. ما در آن لحظه بسیار خرسند شدیم و برخورد بالیدیم که ما توانستیم اینگونه موسیقی ایرانی را به این اسطوره اپرا و موسیقی جهانی هدیه کنیم.

آن شب برای ما یک شب بیاد ماندنی بود. نه تنها به خاطر دیدار با هم آوای خود، بلکه به خاطر دیدار با یک هنرمند جاودانه اپرا، و بخاطر قدمی که برای شناسایی موسیقی ایرانی برداشتیم.

دو برادر هنرمند، سعید و حمید دیهیمی سال هاست که با تمام مشکلات و سختی ها به کار تدریس موسیقی ادامه می دهند و فراز و نشیب های پیش رو خللی در ایمان و اراده آنان برای ارایه هنر موسیقی وارد نکرده است. برای کمک و پشتیبانی از سازمان فوق به آدرس اینترنتی آن مراجعه کنید.

beyondvisionmusicfoundation.org

رشد سریع مو با یک تونیک خانگی!

موها با دلایل مختلف و به حالات گوناگون ریزش دارند. نازک شدن ارثی مو یا طاسی، بیماری های خود ایمنی، عمل جراحی بزرگ و سخت، عفونت ها سبب ریزش مو خواهند شد. بیماری هایی چون زایمان، یائسگی، کاهش وزن، فقر آهن، اختلال در تغذیه و استفاده از داروها و شوینده ها هم ریزش مو ایجاد می کنند.

همه افراد سالیانه مقدار زیادی از محصولات ترمیمی مو استفاده می کنند. محصولات شیمیایی که موها را ضخیم تر، درخشان تر و سالم تر بسازد و یا اینکه از ریزش و شوره جلوگیری کند. یک تونیک کاملا خانگی تهیه شده از مواد طبیعی را می توانید خودتان تهیه کنید. این تونیک تنها به سه ماده نیاز دارد و موها را سالم نگه می دارد.

زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین و اسیدهای چرب و ویتامین است که همه تقویت کننده مو هستند. ویتامین A موجود در زرده تخم مرغ موها را مرطوب نگه می دارد. لسیتین هم در زرده تخم مرغ دیده می شود که از موهای آسیب دیده محافظت می کند. عسل موها را نرم می کند. آنتی اکسیدان موجود در عسل سبب نرمی موها می شود. فولیکول های مو با عسل افزایش پیدا می کند. عسل در رشد سالم مو تاثیر زیادی دارد. قند موجود در عسل هم از ریزش موها جلوگیری به عمل می آورد.

روغن کرچک حاوی میزان زیاد اسید آمینه است که توانایی قدرت بخشیدن به فولیکول مو را دارد. روغن کرچک سطح PH پوست سر را کنترل میکند و از شوره جلوگیری به عمل می آورد.

مواد لازم جهت تهیه تونیک گیاهی
۱ تخم مرغ ۱ قاشق غذاخوری عسل ۲ قاشق غذا خوری روغن کرچک

تمامی مواد را در یک ظرف ریخته و خوب باهم مخلوط کنید. شما می توانید بسته به بلندی موهایتان مواد لازم را دو یا سه برابر افزایش دهید. مخلوط به دست آمده را ابتدا به پوست سر و ریشه موهایتان زده سپس به ساقه موها بزنید. یک کلاه پلاستیکی سر کنید برای ۲ الی ۴ ساعت به همین حالت نگه دارید. اجازه دهید در این ساعات تونیک کاملا به ریشه موها نفوذ پیدا کند. سپس موها را به طور معمولی شستشو دهید. در طی هفته یک الی دو مرتبه این کار را انجام دهید. بعد از نزدیک به ۲ ماه نتایج شگفت انگیز این تونیک را مشاهده خواهید کرد. رشد موها افزایش یافته و ضخامت ریشه مویتان زیاد می شود.

این تونیک طبیعی بهتر از هر شامپو و مواد شوینده شیمیایی برای شما عمل خواهد کرد.



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

واقعیت، فرضیه، نظریه و قانون در علم

واقعیت (FACT)

“وقتی یک مدارا از دست خودرها کنید به زمین می افتد.” Fact معنی آسانی دارد، اما باید در باره ی کاربرد آن بسیار احتیاط کرد! در علم، “واقعیت” مشاهده ای است که به دفعات تکرار و تائید شده، بطوری که دانشمندان میتوانند برای تمامی نیات و اهداف مختلف آن را “صحیح” بنامند.

اما در علم، همه ی موضوعات مختلف دارای سطحی از “عدم یقین” می باشند (ولو اینکه این عدم یقین نزدیک به صفر باشد). بنابراین از نظر علمی هیچ چیزی را نمی توان بدون هیچ گونه شک و تردیدی “درست” خواند. مثلا شاید شما بگویید که تمامی قوها سفید هستند، پس این یک واقعیت است. اما همیشه ممکن است که یک قوی سیاه بر روی کره ی زمین پیدا شود و این واقعیت را نادرست جلوه دهد. یا مثلا شما می توانید بگویید که هرگاه یک مداد را از دستمان رها کنیم حتما به زمین می افتد، پس این یک واقعیت است. اما در علم، شانس بی نهایت کوچک وضعیف برای عدم اتفاق این امر در نظر گرفته می شود!

فرضیه (HYPOTHESIS)

“مداد می افتد، زیرا نیرویی آن را به سمت زمین می کشد.” حال در بحث تفاوت بین واقعیت، فرضیه، نظریه و قانون در علم، به دومین مورد می رسم: فرضیه.

“فرضیه” یک توضیح تجربی برای مشاهده ای است که می توان آن را آزمایش کرد. در واقع فرضیه، نقطه شروعی برای تحقیقات بعدی می باشد. هر مشاهده ای معمولا با دسته ای از فرضیات مختلف همراه می شود. اگر شما یک قوی سفید را مشاهده کنید، می توانید فرضیات مختلفی را برای آن بیان کنید: مثلا آن قو با رنگ سفید رنگ آمیزی شده است و یا به وسیله ی خورشید سفید شده است و یا به دلیل نداشتن رنگ دانه به رنگ سفید در آمده است. شما می توانید بعدا فرضیات مختلف خود را آزمایش کنید و اگر یکی از آن ها نسبت به بقیه دارای مدارک و شواهد بیشتری بود، آن را بپذیرید.

در طول تاریخ، فرضیات مختلفی برای دلیل افتادن همه ی اجسام بر روی زمین مطرح شده است. ارسطو (دانشمند معروف یونان باستان) اعتقاد داشت که مواد و اجسام مختلف تمایل به حرکت به سمت مرکز جهان هستی دارند که طبق نظر یونانیان باستان، مرکز جهان هستی زمین بود. نیوتون اعتقاد داشت که که تمامی اجسام در نزدیکی زمین، تمایل به حرکت به سمت زمین دارند، اما همچنین دیگر سیارات و ستاره ها و اجسام آسمانی هم توسط یک دیگر جذب می شوند. فرضیه ی او این بود که دلیل تمامی این اتفاقات نیروی جاذبه (gravity) می باشد.

قانون (LAW): “هر ذره ای از یک ماده در جهان هستی، دیگر ذرات را با نیرویی که به طور مستقیم با حاصل ضرب اجرام در معکوس مربع فاصله ی بین آن ها رابطه دارد جذب می کند.” شاید انتظار داشتید که پس از فرضیه، در این لیست نوبت به نظریه برسد، اما اشتباه می کردید! البته نمی توان گفت که “قانون” در علم کم اهمیت تر از “نظریه” می باشد، در واقع این دو باهم کاملا تفاوت دارند. در علم، یک “قانون” دارای جزئیات توصیفی از جنبه های مختلف رفتارهای طبیعی در جهان می باشد که معمولا با ریاضیات همراه می شود. قانون نیوتون درباره ی جاذبه ی جهانی، رفتار اجرام مختلف با یکدیگر را با صراحت خاصی توصیف می کند. این قانون به راحتی پیش بینی می کند که اگر ماه بزرگتر از این چیزی که هست می بود و یا فاصله اش با زمین کمتر از الان بود، چه اتفاقی برای زمین و ماه می افتاد. اما این قانون فقط “چگونگی” این امر را توضیح می دهد، نه “دلیل” آن را.

نظریه (THEORY): “جرم و انرژی باعث انحنای فضا-زمان (بعد چهارم) می شوند و نیروی جاذبه، ناشی از انحنای فضا-زمان می باشد.” اما به آخرین مورد از بحث تفاوت بین واقعیت، فرضیه، نظریه و قانون در علم می رسم، یعنی تئوری یا همان نظریه.

نظریه توضیحی برای برخی از جنبه های جهان بدیهی است که به خوبی با “واقعیت ها”، “فرضیات آزمایش شده” و “قوانین” اثبات شده باشد. نقل قول بالا، نمونه ای ساده شده از نظریه نسبیت عام انیشتین می باشد. نیوتون می گفت که دو جسم نسبت به جرم و فاصله شان جذب یکدیگر می شوند، اما انیشتین می گوید که جرم هر جسمی به معنای واقعی کلمه بافت جهان هستی را ناهموار می کند و هرچه جرم یک جسم بیشتر باشد، این خم شدگی و ناهمواری هم بزرگتر می شود.

یک نظریه، پدر بزرگ تمامی اظهارات علمی است. به همین دلیل است که هیچ معنایی ندارد که بگوییم “تکامل” فقط یک “نظریه” است. وقتی “تکامل” را یک نظریه بنامیم، یعنی اینکه سخت ترین آزمایش های ممکن را از سر گذرانده است، و “تکامل” بیشتر از هر نظریه ی دیگری که می شناسیم تا کنون آزمایش شده است. اما از طرف دیگر، گفتیم که هیچ چیزی در علم ۱۰۰ درصد قطعی نیست. نظریه ی انیشتین را اگر در مکانیک کوانتوم (درباره ی رفتار اجسام زیراتمی) اعمال کنیم شکست می خورد. در نتیجه، تعداد زیادی از دانشمندان، “فرضیات” زیادی را درباره ی جاذبه بیان می دارند. اما این بدین معنی نیست که انیشتین اشتباه می کرد! نسبیت عام، اکثریت وسیعی از مشاهدات ما را توضیح می دهد و هر زمان که دانشمندان برای رد آن تلاش کرده اند با شکست مواجه شده اند. این امر، قدرت یک نظریه ی علمی را می رساند: “نظریه” بر روی بنیادی که به اندازه ی کافی محکم می باشد ساخته می شود که حتی اگر چندین ترک در این بنیاد پیدا کنید، باز هم می توانید اعتماد کنید که ساختار به طور کلی استوار باقی می ماند.



یه عزیز زحمتکشی هم نشسته تو ماشین لباسشویی ما، مهربون و با حوصله سر فرصت تیشرتای منو کش میاره که گشاد بشن راحت باشن تو گرما اذیت نشم. اصن خیلی مهربونه. هر لباس سفیدی می بینه سریع یه کم رنگ بهش اضافه میکنه که قشنگ تر بشه. ممنونم ازت هموطن لباسشویی. سگ تو روحت

الان نگاه کردم دیدم تو صفحه یادداشتهای مر داد سر رسید سال نود و پنج برای دو سال بعد یعنی امروز برنامه نوشتم که: "لمیدن در یک ساحل مدیترانه ای، با شلوارک و دمپایی لانگشتی، آجگو، دلبر."

صبح رفتم یه دمپایی لانگشتی بخرم که اقلا بخشی از برنامه رو انجام داده باشم، دیدم شده سی تومن. نشد. البته یه شلوارک چارخونه دارم، که همون خوبه

خیلی دوست دارم درباره زندگی بنویسم براتون. خیلی. خودم هم بیزارم از نوشته های تلخم. دوست دارم از عشق بنویسم. یا از چشم های خندان یک دختر افغان که هربار نگاهش میکنم باهار میشه. از گنجشکهای هنوز سمج درخت اول کوچه. از سرخ هندوانه، از سفید قند شکسته، از سبز شال مادرم. من چهار ساله چشم بستم روی سیاست و آدمهاش، هنوز و همیشه دوست دارم طوری برقصونم قلمم رو که لبخند بزنی، که دلت گرم بشه، که خون بدوئه تو صورتت و بگی آره زندگی هنوز قشنگیاشو داره. اما روسیاهم اکه تلخم این شب ها. یه وقتایی نقاب از روی کلمات میفته. من سخت خسته ام. به قول حسین پناهی، "مورچه ای شده ام که زورش به بارش نمی رسد." اطرافم تا چشم کار می کنه جنازه رویاهامون افتاده.

من دوست داشتم رقص شهر باشم و برات برقصم، هم نسل محزون من. دلک باشم و بخندونمت. خدا باشم و حاجتت رو بدم. بمیرم برات که سهمت از این دنیا عادلانه نبود. ما، مظلومان به تقصیر و بی تقصیر. کتک خورده های هردوبناگوش از سیلی دشمن و دوست، سرخ. جماعت قطع نخاع شده بی رویا. خسته های همیشه. اون نخل دزفول که تو حمله عراق سرش بریده شد اما سرپا موند و سی و هشت سال تموم به روی خودش نیارود خشکیده، ما بودیم....

فکر کن وایسی پشت پنجره، نگاه کنی به کوچه که پر شده از برف سفید. بچه ها با هم بازی کنن، غش غش بخندن. تو سرما خورده باشی. مادرت اجازه نده بری. خودشم غصه دار باشه از این که با غصه میگی چشم. وایسی نگاه کنی، بچه ها آدم برفی درست کنن. دورش برقصن. بخندن. براش شال گردن بیارن از خونه ته کوچه. با هویج براش دماغ بذارن. دو تا زغال جای چشم. باهاش حرف بزنی و اسم بذارن براش، بشنوی اسمشو گذاشتن یدالله. بخندی. میدونی یدالله اسم بابای بهاره و بهرامه. چاقه. شکل همین آدم برفیه. بعد از اون همه بچه یه نفر سمت پنجره نگاه نکنه و تورو ببینه. به روی خودت نیاری و به تماشا کردن ادامه بدی، انگار که یکی از اونایی، با این که می دونی نیستی. مادرت برات سوپ بیاره، بهونه بگیري و نخوری. تب کنی. لرز کنی. برگردی کنار پنجره. شب شده باشه. کوچه خالی شده باشه.

چند روز بعد بهتر بشه حالت. صبح لباس گرم بپوشی، از خونه بزنی بیرون به سمت مدرسه ای که توش هیچ دوستی نداری که منتظرت باشه. آدم برفی رو ببینی که چیز زیادی ازش نمونده. بری وایسی کنارش. صداش کنی: یدالله تو مُردی؟ "یدالله مرده است." شالش رو برداری، هویجش رو برداری، زغال ها رو برداری، بری به سمت مدرسه. دلت بگیره. ندونی برای یدالله، یا برای خودت.

پرسیدی چه خبر. اینطوری میگذره دنیا. آره عزیزم. دنیا خیلی وقته واسه همیشه کوچه بن بست بالای میدون منیریه شده. وسط همه کوچه ها جنازه آب شده یدالله افتاده. باس برم شالشو بردارم، هویجشو بردارم، زغال هاشو بردارم. دلم بگیره. ندونم برای خودم، یا برای اون

بیست دقیقه است از طبقه پایین، صدای گریه موقرانه یک نفر میاد. بدون شیون، اما سوزناک، نه آروم و نه خیلی بلند. دلم میخواد برم در واحدشون رو بزنم و برم تو بشینم کنار اون زنی که داره گریه میکنه. همینجوری ساکت. بدون کلمه. که فقط بدونه یه نفر هست. تنها نمونده. وقتی گریه میکنی و می دونی تنها موندی خیلی حس بدیه....

دلم می خواد برم کنارش، اما می ترسم از رفتن. چراغ آشپزخونه روشنه و صدای موزیک رو هم کمی بلند کردم که بشنوه و بدونه من مثلاً بیدارم و مثلاً حواسم هست. تو دیگه چقدر تنهایی انسان، که من باید وانمود کنم مراقبتم...

وقتی یه نفر غمگینه و نمی تونم کاری کنم دیوانه میشم. اولین تصویری که تو ذهنم میاد، صورت آدم هایی که رنجوندم و یه جایی توی تنهایی و سکوت گریه کردن و کسی مراقبشون نبوده. دلم میخواد موبایلمو بردارم و بهت مسیج بدم و ازت پیرسم تو اون شب که از دست من گریه میکردی تنها مونده بودی؟ نه. نمی پرسم. هم جوابمو نمیدی، و هم می دونم تو هیچ وقت تنها نمی مونی.....

رشد سریع مو با یک تونیک خانگی

با این معجون رشد موها را سه برابر کنید!
ریزش مو یک پدیده عادی و شایع است که با استفاده از بسیاری داروها می توان این مشکل را درمان کرد ولی چندی از مواد طبیعی هستند که سلامت موها را تامین کرده و در رشد مجدد آنها تاثیر به سزایی دارند با این مخلوط می توانید موها را ضخیم تر و رشد آنها را چند برابر افزایش دهید

موها با دلایل مختلف و به حالات گوناگون ریزش دارند. نازک شدن ارثی مو یا طاسی، بیماری های خود ایمنی، عمل جراحی بزرگ و سخت، عفونت ها سبب ریزش مو خواهند شد. بیماری هایی چون زایمان، یائسگی، کاهش وزن، فقر آهن، اختلال در تغذیه و استفاده از داروها و شوینده ها هم ریزش مو ایجاد می کنند.

همه افراد سالیانه مقدار زیادی از محصولات ترمیمی مو استفاده می کنند. محصولات شیمیایی که موها را ضخیم تر، درخشان تر و سالم تر بسازد و یا اینکه از ریزش و شوره جلوگیری کند. یک تونیک کاملا خانگی تهیه شده از مواد طبیعی را می توانید خودتان تهیه کنید. این تونیک تنها به سه ماده نیاز دارد و موها را سالم نگه می دارد.

زرده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین و اسید های چرب و ویتامین است که همه تقویت کننده مو هستند. ویتامین A موجود در زرده تخم مرغ موها را مرطوب نگه می دارد. لسیتین هم در زرده تخم مرغ دیده می شود که از موهای آسیب دیده محافظت می کند. عسل موها را نرم می کند. آنتی اکسیدان موجود در عسل سبب نرمی موها می شود. فولیکول های مو با عسل افزایش پیدا می کند. عسل در رشد سالم مو تاثیر زیادی دارد. قند موجود در عسل هم از ریزش موها جلوگیری به عمل می آورد.

روغن کرچک حاوی میزان زیاد اسید آمینه است که توانایی قدرت بخشیدن به فولیکول مو را دارد. روغن کرچک سطح PH پوست سر را کنترل می کند و از شوره جلوگیری به عمل می آورد.

مواد لازم جهت تهیه تونیک گیاهی برای رشد سریع مو
یک عدد تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری عسل، و دو قاشق غذا خوری روغن کرچک
طرز تهیه :

تمامی مواد را در یک ظرف ریخته و خوب باهم مخلوط کنید. شما می توانید بسته به بلندای موهایتان مواد لازم را دو یا سه برابر افزایش دهید. مخلوط به دست آمده را ابتدا به پوست سر و ریشه موهایتان زده سپس به ساقه موها بزنید. یک کلاه پلاستیکی سر کنید برای ۲ الی ۴ ساعت به همین حالت نگه دارید. اجازه دهید در این ساعات تونیک کاملا به ریشه موها نفوذ پیدا کند. سپس موها را به طور معمولی شستشو دهید.

در طی هفته یک الی دو مرتبه این کار را انجام دهید. بعد از نزدیک به ۲ ماه نتایج شگفت انگیز این تونیک را مشاهده خواهید کرد. رشد موها افزایش یافته و ضخامت ریشه مویتان زیاد می شود. این تونیک طبیعی بهتر از هر شامپو و مواد شوینده شیمیایی برای شما عمل خواهد کرد.



وقتی به عاشق شدن تو بچگی هات فکر میکنی هم میخندی هم غصه میخوری. میخندی به خودت.. که حتی پول تو جیبیت رو از بابات میگرفتی اما بهش قول میدادی همه زندگیتو براش بذاری.. همه زندگیت!

تو جز "جونت" چیزی کف دستت نبود.. تو یک پسر بچه بودی که تو خیالاتش بهترین عاشق دنیا بود اما معنای سختی های زندگی رو هیچوقت نمیفهمید. نمیدونستی دو سال دیگه کجایی قراره چیکاره بشی اما هی از اون قول های همیشگی میدادی... "تا همیشه باهاتم. تا همیشه باهاتم.

احمقی اگه باور نکنی..
انقدر اینهارو میگفتی تا گریه کنه و بشی زندگیش.. غصه میخوری به اون وقت ها، وقتی نگاه میکنی، که چقدر عشقت خالص بود، هیچ فکر بدی تو سرت نداشتی. اون برای تو شده بود همه چیز.

اما امروز من خیلی فرق کردم. عشق برام معنای واقعی تری داره. چون رو پای خودمم.. میدونم چی دوست داری برای تولدت، و من تمام روزهای ماه رو براش کار میکنم.

میبرمت رستوران نمیذارم مراعات کنی، هرچی بخوای باید سفارش بدی حتی از گرونای پایین لیست..

من غذا خوردنت رو خیلی دوست دارم.. من خنده هاتو دوست دارم، غصه هاتو دوست دارم.. من.. عاشق دستاتم اینو میدونستی..؟

میدونی کسی که امروز دوستت داره دیگه اون پسر بچه نیست..؟ میدونی مرد بودن چقدر سخته؟ میدونی وقتی قول هام واقعی میشه چقدر فرق میکنه همه چیز، میدونی وقتی امروز بهت میگم تا همیشه باهاتم نمیتونم بیشتر از به بار بگم بهت..؟

امروز برام قول دادن خیلی سخت شده، چون اگه اون سالها تنها میشدم احساسم مثل به حباب بود چون اگه تو امروز تنهام بذاری، به کوه خسته رو ویرون کردی.

در بیشتر موارد تلاش برای ایجاد محیطی که عاری از عوامل سوء ظن برانگیز برای شخص دارای این اختلال فایده ای ندارد زیرا این شخص در هر شرایطی می تواند مواردی برای بدگمان شدن بیابد.

بطور مثال خانمی که شوهرش به او بدگمان بود، به توصیه یکی از دوستانش مدتی از خانه بیرون نرفت تا شاید سوء ظن شوهرش از بین برود. اما پس از مدتی شوهرش به او گفته بود که تو حتما به این دلیل از منزل خارج نمی شوی که آن مرد به سراغ تو می آید.

در برخورد با افراد دارای اختلال پارانوئید نکات زیر را به یاد داشته باشید:

۱- از بحث و مجادله و کشمکش با اشخاص پارانوئید پرهیز کنیم و سعی نکنیم افکار و باورهای آنها را تغییر دهیم.

۲- سعی نکنید با افراد پارانوئید مقابله به مثل کنید زیرا این کار شرایط را بدتر می کند.

۳- سعی کنید رفتارهای حساسیت برانگیز نداشته باشید. البته طوری هم رفتار نکنید که انگار شما به طرز فکر و گمان های او باور دارید.

۴- رابطه خود را در دیگر زمینه ها با شخص دارای اختلال پارانوئید تقویت کرده و سعی کنید نظر او را در آن زمینه ها جلب کنید. مثلا در گفت وگوهای معمولی و در موضوعات عادی سعی کنیم رابطه خوبی با او برقرار و رضایت خاطر او را فراهم کنیم یا در مورد تصمیماتی که ربطی به سوء ظن او ندارد، با او هم اندیشی و هم فکری داشته باشیم.

۵- بهتر است برای جلوگیری از لوس شدن یا طلبکار بار آمدن بیمار، گاهی که از او ناراحت هستیم؛ با توجه به مواردی که قبلا گفته شد و ربطی به موضوع سوء ظن او ندارد، او را به نشانه اعتراض از برخی از آنها محروم کنیم.

درمان اختلال شخصیت پارانوئید

معمولاً افراد مبتلا به شخصیت پارانوئید خودشان سراغ درمان نمی روند و چنانچه توسط همسر، و یا نزدیکان نزد روان شناس بروند، مشکل خود را پنهان می کنند و از اینکه برای درمان کمک گرفته اند، ناراحتند.

داروهایی که معمولاً برای اختلال پارانوئید تجویز می شوند، شامل داروهای ضد افسردگی، ضد روانپریشی و ضد اضطراب هستند. دارو درمانی به تنهایی برای درمان اختلالات شخصیتی توصیه نمی شود و بهتر است همراه با روان درمانی و کمک از روانشناس باشد. چون امکان ندارد بیمار خودبخود درمان شود.



اختلال شخصیت شکاک و بدگمان

دکتر مهرنگ خزاعی
روانشناس بالینی



شاید شما تا کنون با رفتارهایی در دیگران مواجه شده باشید که به نظرتان غیر طبیعی آمده اند و شاید هم از خودتان پرسیده باشید که چرا این رفتارهای خاص از آنها بروز می کنند و به این فکر کرده باشید که احتمالا این رفتارها نتیجه ی یک بیماری باشند. اما به احتمال بسیار زیاد اینها نتیجه اختلالات شخصیتی است که با آن مواجه هستند. برخی از این اختلالات ریشه ژنتیکی دارند و برخی هم از نوع تربیت و محیطی است که فرد در آن رشد کرده است.

شخصیت پارانوئید یا بدگمان یکی از اختلالاتی است که در آن فرد حساسیت زیاد، عدم اعتماد و سوء ظن زیادی نسبت به دیگران دارد.

اگر کسی دلیلی بر غلط بودن سوء ظن او بیاورد ناراحت می شود و حالت دفاعی به خود می گیرد. از سرزنش و انتقاد اگرچه بجا باشد، ناراحت می شود. به هیچ کس اطمینان ندارد و همواره در انتظار خیانت و ضربه زدن از طرف دیگران است. همیشه در جستجوی انگیزه ها و مقاصد سوء و توطئه آمیز دیگران بوده، از رفتار عادی دیگران نیز منظور خاص و بدی احساس می کند. متعصب و جدی است و احساسات و عواطف فرد سالم را ندارد. نمی تواند با دیگران رابطه صمیمی و عاطفی برقرار کند. فرد مبتلا به اختلال پارانوئید مدام در این فکر است که دیگران به فکر ویران کردن زندگی او هستند و از این رو، وجود هرکسی در اطراف خودش را به منزله یک تهدید برمی شمارد.

رویارویی با فرد پارانوئید

سعی نکنید برای شخص پارانوئید از راه منطق و استدلال اشتباه بودن باورهایش را به او اثبات کنید. به این خاطر که او هیچ استدلالی را بجز باورهای خودش قبول نمی کند. و هر استدلالی از سوی شما می تواند سوء ظن جدیدی نسبت به شما در ذهن فرد ایجاد کند و شما را نیز بخشی از عوامل بروز مشکلاتش بیندازد. بطور مثال فرض کنید یک فرد دارای اختلال شخصیتی پارانوئید تصور می کند که همسرش به او خیانت می کند و شما تلاش می کنید به نحوی بی گناه بودن همسر او را به وی اثبات کنید، اینجاست که ممکن است او تصور کند که شما در صدد پنهان کاری خیانت همسر او هستید و یا حتی خود شما در خیانت او نقش دارید و یا حتی ممکن است تصور کند که خود شما آن خائن هستید.

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



رستوران Momo's Grill در قلب شهر ارواین

آماده پذیرایی از شما عزیزان می باشد.

اجرای میهمانی ها و جشن های شما
با سرویس کامل کترینگ
از نفری \$10.00 به بالا

انواع غذاهای ایرانی
با کیفیت ممتاز و قیمت مناسب

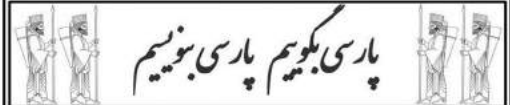
2626 Dupont Dr
Irvine, CA 92612

Restaurant: (949) 475-2200
Catering: (949) 922-3094
www.momosgrills.com



Take Out Special
۴ نوع غذا از لیست زیر فقط \$39.95 (Plus tax)
به همراه برنج و سالاد فصل

- ۲ سیخ کباب کو بیده
- ۲ سیخ کباب کو بیده مرغ
- ۱ سیخ جوجه کباب بدون استخوان
- ۱ سیخ جوجه کباب برگ
- ۱ پرس خورش قیمه
- ۱ پرس خورش قورمه سبزی
- ۱ پرس باقالا پلو با ماهیچه



۵ اشتباه رایج، هنگام استفاده از سیستم تهویه و کولر خودرو

در استفاده از کولر خودرو باید چند نکته را رعایت کرد تا حداکثر کارایی سیستم تهویه حاصل شود.

قبل از روشن کردن سیستم تهویه، به مدت یک دقیقه درها و پنجره‌ها را باز کنید تا دمای کابین به صورت طبیعی کاهش یابد. در سیستم تهویه، میزان سردی دما مدنظر نیست بلکه بیشتر جهت چرخش هوا در کابین مهم است. جهت دریچه‌های هوای سیستم تهویه باید به سمت بالا باشد نه به سمت صورت سرنشینان. در این شرایط، هوای در تمام کابین به گردش در می‌آید و تمام سرنشینان (جلو و عقب) سردی دما را احساس می‌کنند. در ادامه به ۵ اشتباه رایج در هنگام استفاده از سیستم تهویه‌ی خودرو اشاره می‌کنیم.

۱- استفاده نکردن از حالت خودکار سیستم تهویه: تقریباً در سیستم تهویه‌ی بیشتر خودروها، دکمه‌ی حالت خودکار با نوشته‌ی «AUTO» تعبیه شده است. توصیه می‌شود برای بهره‌مندی از کابین خنک و درعین حال رهایی از بخار شیشه‌ها، حالت خودکار سیستم تهویه را فعال کنید. در تمام خودروها این حالت برای تنظیم بهترین شرایط طراحی شده است تا سرنشینان و راننده بدون دغدغه از سفر و سواری لذت ببرند. معمولاً استفاده از یک حالت سیستم تهویه و چرخش یک جهتی، بخار شیشه‌ها و کاهش دید را به دنبال دارد.

۲- جهت مستقیم دریچه‌های هوا به سرنشینان: تنظیم جهت دریچه‌های هوا به خصوص در هنگام رانندگی به سمت خود هوای خنک لذت‌بخشی را به همراه دارد ولی با این کار از گردش هوای خنک در فضای داخلی خودرو جلوگیری می‌شود. بهترین حالت برای کاهش دمای کابین و استفاده‌ی تمام سرنشینان از کولر خودرو، تنظیم جهت دریچه‌های هوا به سمت بالا است. در این حالت گردش هوای خنک به طور کامل در کابین انجام می‌پذیرد.

۳- روشن کردن کولر به محض نشستن پشت فرمان: یکی از بزرگ‌ترین و رایج‌ترین اشتباهات در استفاده از سیستم تهویه، روشن کردن آن به محض ورود به خودرو است. در این روزها با پارک خودرو به فاصله‌ی چند دقیقه، دمای کابین بالا می‌رود و هر فردی پس از نشستن در این خودرو، در اولین اقدام به دنبال دکمه‌ی روشن کردن کولر می‌رود. باید توجه کرد که در این شرایط، کارایی سیستم تهویه به شدت پایین می‌آید و درحقیقت هوای گرمی که در هنگام پارک خودرو در کابین حبس شده بود، حالا با روشن شدن کولر در فضای داخلی گردش پیدا می‌کند. برای جلوگیری از این اتفاق، باید درها و پنجره‌ها را یک یا دو دقیقه باز کرد تا هوای کابین تعویض شود و سپس از سیستم تهویه استفاده کرد. اگر این کار انجام نشود، سرنشینان با کم‌آبی بدن و اثرات دیگری مشابه شرایط مصرف الکل مواجه خواهند شد.

۴- رسیدگی نکردن منظم به سیستم تهویه: مانند روغن موتور، تایرها و روغن ترمز، اجزای سیستم تهویه هم نیازمند رسیدگی منظم هستند. توصیه شده است که پس از ۱۶ هزار تا ۲۴ هزار کیلومتر کارکرد، فیلترهای کابین تعویض شوند؛ تعویض نکردن فیلترها کارایی سیستم تهویه را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۵- روشن نکردن سیستم تهویه در صبح: با اینکه هوا در فصل تابستان گرم است، اما گاهی اوقات صبح‌های این فصل دمای خنک‌تر و قابل تحمل‌تری دارد. معمولاً در این شرایط نیازی به روشن کردن سیستم تهویه احساس نمی‌شود اما بهتر است که در صورت پیش‌بینی یک روز گرم، کولر در حالت خودکار فعال شود. شاید اوایل صبح هوا مطبوع‌تر باشد اما به سرعت شرایط تغییر می‌کند و بخار شیشه‌ها در کابین پدیدار می‌شود.

- تدبیر = راه کار
- اقصى نقاط دنیا = سرتاسر جهان
- بالاجبار = به ناچار
- مستولی = چیره
- به وقوع پیوست = رخ داد
- خبثت = پلیدی، ناپاکی
- اشعار = سروده‌ها
- شانس = بخت
- ابتدایی ترین = ساده‌ترین
- حفظ کردن نوشته = از بر کردن
- مطلع = آگاه
- مورد نظر = دلخواه
- اولاد = فرزندان
- والا = وگرنه
- تسامح = رواداری
- تفتیش = بازجویی
- به وضوح = به روشنی
- سلطه = چیرگی
- خمس = پنج یک
- مستشرق = خاورشناس
- استهزاء = ریشخند
- شمسی = خورشیدی
- اسلاف = پیشینیان، گذشتگان
- خالق = آفریننده
- جزیره = آبخوست
- عرض = پهنای
- مستبدان = خودکامگان
- تاخیر = دیرکرد
- تصحیح کردن = درست کردن
- اختلاط = درهمی
- در ضمن = همچنین، وانگهی
- قدردانی = سیاستداری
- اطلاعات = داده‌ها
- مریض = بیمار
- واعظ = سخنران
- راضی = خوشنود
- بوکس = مشت زنی
- سایر = دیگر
- شجاعت = دلیری
- لاجرم = خواه ناخواه
- ثلاثه = سه گانه
- تمام شده = پایان یافته

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

بچه گرگ با دیدن من به طرف من آمد و گفت: سلام شنگول! اینجا چکار میکنی؟

اخمی کردم و جوابش را ندادم. عصبانی و ناراحت یودم و حوصله حرف زدن یا بازی کردن را نداشتم.

بچه گرگ خودش رابه من چسباند و گفت: میایی گرگم به هوا بازی کنیم؟

با عصبانیت فریاد زدم: معلوم است که نمیایم. دیگر هیچوقت نمی خواهم بازی کنم. باید پول قسط خانه مان را جور کنم. می فهمی؟ تو هنوز بچه ای و این چیزها را نمی فهمی. اگر می فهمیدی از من نمی خواستی باتو بازی کنم.

بچه گرگ با دهانی باز حرفهای من را می شنید. من بچه تخس مدرسه بودم و خیلی شیطان بودم و حالا حرف از قسط خانه و کار کردن میزدم. حرفهایی که گنده تر از دهانم بود. بچه گرگ حسابی حسودیش شد و حتما با خودش فکر کرد من چقدر بزرگ شده ام و او هنوز یک بچه است. در آن لحظات حتی خودم هم نمیدانستم چی شد که آن حرفها را زدم. شاید واقعا می خواستم برای بچه گرگ کلاس بگذارم.

بچه گرگ گفت: جریان چیه؟ تو داری چکار میکنی؟

بادی به غیغب انداختم و نگاهم را به دوردستها دوختم و گفتم: قسط خانه مان را می گویم. من استخدام رسمی شرکت آقا شیره شده ام. قرار است به من حقوق خوبی بدهند. مشکل اینجاست که در تجارت دچار مشکلات پیش بینی نشده ای شده ام.

-چه مشکلاتی!؟

-متاسفانه مشتری برای چنین خدماتی خیلی کم است. با اینکه ما بدون درد همه را به آن دنیا می فرستیم اما باز هم هیچ احمقی پیدا نمی شود که بفهمد چه خدمات ارزشمندی ارائه می کنیم. یعنی با خودت فکر کن. همه حیوانها به چه وضع وحشتناکی می میرند. از گرسنگی. از گلوله شکارچیان توی جنگل. بعضی ها را می گذارند روی چوب و با ساطور سرشان را قطع می کنند یا با چاقو سرشان را میبرند. آنوقت ما خیلی شیک و مجلسی یک وعده غذایی کامل جلوی کسی که می خواهد به آن دنیا برود می گذاریم و بعد که کاملاً سیر شد بهترین لباس رابه او می پوشانیم و بعد او را به آن دنیا می فرستیم. خودت میدانی که آن دنیا هم چه خبر است. بهترین غذاها را میشود آنجا خورد. تازه خلیها را بلافاصله تبدیل به آدمیزاد می کنند و به همین دنیا برمی گردانند و تازه آن هم نه آدمیزاد معمولی که شکارچی! واقعا نمیدانم این حیوانات جنگل چرا اینقدر احمق هستند که قبول نمی کنند با من بیایند و با آقا شیره قرارداد ببندند. بچه گرگ با حیرت به من نگاه کرد و پرسید: حالا قراردادش چی هست؟

-بلیط رفتن به آن دنیا. گفتم که آقا شیره خیلی زود و سریع طرف را میخورد تا به آن دنیا برود و آنجا بهترین زندگی را داشته باشد.

ادامه دارد....

شنگول - قسمت دوم مهدی عزیزاده فخرآباد



از همان لحظه مشغول به کار شدم و بلافاصله به راه افتادم تا کسی را پیدا کنم تا حاضر بشود غذای آقا شیره بشود. قبل از هر کسی سراغ چند مرغ و خروس رفتم و برایشان توضیح دادم که دندانهای آقا شیره چقدر تیز هستند و چه پنگولهایی دارد و بعد از آنها خواستم قبول کنند غذای آقا شیره بشوند و مرگ آسان و بدون دردی داشته باشند. دانه هایشان را نشانشان دادم و به آنها ثابت کردم از مواد بی کیفیت تولید شده اند و هرکاری راکه مادرم برای ما تعریف کرده بود و من خواسته و ناخواسته از تعریفهای او یاد گرفته بودم انجام دادم. اما در آخر مرغ و خروسها نه تنها قبول نکردند که خروس لاری بزرگی که رییس بقیه خروسها بود دنبالم کرد و می خواست به من نوک بزند. حتی گفتند الان به پلیسهای سگی تلفن می زنند تا بیایند من را جمع کنند و من که تازه این شغل را به دست آورده بودم مجبور شدم چیزی نگویم و از آنجا بروم. حالا تازه فهمیده بودم مادر من چه کار سختی دارد و پیدا کردن مشتری چقدر سخت است. وقتی از دندانهای تیز آقا شیره تعریف می کردم چهره مرغها را می دیدم که چقدر با ترس و تحسین به من نگاه می کردند اما همان مرغها با وجود اینکه آنقدر برایشان صحبت کرده بودم هیچ کدام قبول نمی کردند همراه من به شرکت آقا شیره بیایند. آن همه صحبت کرده بودم و هیچ اتفاقی نیفتاده بود هنوز چیزی نشده بود داشتم ناامید می شدم.

جای بعدی که رفتم پیش آقا خارپشته بود. او با شنیدن اینکه از طرف شرکت آقا شیره میایم و بازاریاب آن شرکت هستم بلافاصله پشتش را به من کرد و چند تیغ به طرفم پرتاب کرد. یکی از تیغها توی پشتم فرو رفت و اشک در چشمانم حلقه زد. تا به آن روز کار نکرده بودم و حالا معنی زحمات واقعی مادرم را می فهمیدم. آقا خارپشته که دید به گریه افتادم دلش به حال بچگیم سوخت. کنارم نشست و تعریف کرد که زنش از شدت گرسنگی و بخاطر یک وعده غذایی که به او بدهند خودش را خوراک آقا ببره کرده و برای همین بچه هایشان هم تلف شدند. بعد هم خودش از من بیشتر ناراحت شد و بلند شد و رفت.

دیگر خسته شده بودم. از این ناراحت بودم که هیچ کمکی نتوانسته بودم به مادرم بکنم. فکر هم نمی کردم که موفق بشوم و بتوانم کسی را پیدا کنم تا پورسانتش را بگیرم. با ناراحتی داخل جنگل قدم می زدم که یکدفعه به بچه گرگ رسیدم که در مدرسه با هم همکلاس بودیم.



این رقص موج زلف خروشندهء تونیست
 ای کسنت از تکلف آرایه بی نیاز
 در فکر دلبری ز من بی‌نوا مباحث
 شب‌های مه گرفته مرداب بخت من
 گمراهی مرا به حساب تو می‌نهند
 ای عمر! چستی که به هر حال عاقبت

این سبب سرخ ساختگی، خندهء تو نیست
 اغراق صنعتی است که زببندهء تو نیست
 صیدی چنین حقیر، برازندهء تو نیست
 ای ماه! جای رقص درخشندهء تو نیست
 این کسر شأن چشم فریبندهء تو نیست
 جز حسرت گذشته در آیندهء تو نیست

فاضل نظری

برای توست می‌خواهم اگر با شوق فردا را
 که می‌خواهم اگر صاحب شوم هر چیز زیبا را
 به قدری من یقین دارم به وصل تو که حتی مرگ
 ندارد قدرتش را که نخواهد پیش هم ما را
 کدام آینه از روزی که می‌آیی خبر دارد؟
 کدام آینده از اندوه می‌خواهد رها ما را؟
 نمی‌خواهم که از چیزی به جز تو با خبر باشم
 تو می‌آیی و من می‌رانم از خود قاصدک‌ها را
 دوباره می‌رسد روزی که برگردم به آغوش
 که تا امروز رودی گم نکرده راه دریا را
 بیا با من سفر کن! در سفر راز عجیبی هست
 که باهم، همسفر کرده پرستوهای تنها را

رویا باقری

یار و همسر نگرفتم که گرو بود سرم
 تو شدی مادر و من با همه پیری پسرم
 تو جگر گوشه هم از شیر بریدی و هنوز
 من بیچاره همان عاشق خونین جگرم
 خون دل میخورم و چشم نظر بازم جام
 جرم این است که صاحب‌دل و صاحب‌نظم
 منکه با عشق نراندم به جوانی هوسی
 هوس عشق و جوانیست به پیرانه سرم
 پدرت گوهر خود تا به زر و سیم فروخت
 پدر عشق بسوزد که در آمد پدرم
 عشق و آزادی و حسن و جوانی و هنر
 عجایب هیچ نیرزید که بی سیم و زرم
 هنرم کاش گره بند زر و سیم بود
 که به بازار تو کاری نگشود از هنرم
 سیزده را همه عالم به در امروز از شهر
 من خود آن سیزدهم کز همه عالم به درم
 تا به دیوار و درش تازه کنم عهد قدیم
 گاهی از کوچه معشوقه خود می‌گذرم
 تو از آن دگری رو که مرا یاد تو بس
 خود تو دانی که من از کان جهانی دگرم
 از شکار دگران چشم و دلی دارم سیر
 شیرم و جوی شغالان نبود آبخورم
 خون دل موج زند در جگرم چون یاقوت
 شهریارا چه کنم لعلم و والا گهرم

شهریار

ای کاش دلم اسیر و بیمار نبود
 در بند نگاه او گرفتار نبود
 من عاشق و او ز عشق من بی‌خبر است
 ای کاش دل و دلبر و دلدار نبود

ای عشق مدد کن که به سامان برسیم
 چون مزرعه تشنه به پایان برسیم
 یا من برسیم به یار یا یار به من
 یا هر دو بمیریم و به پایان برسیم



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

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

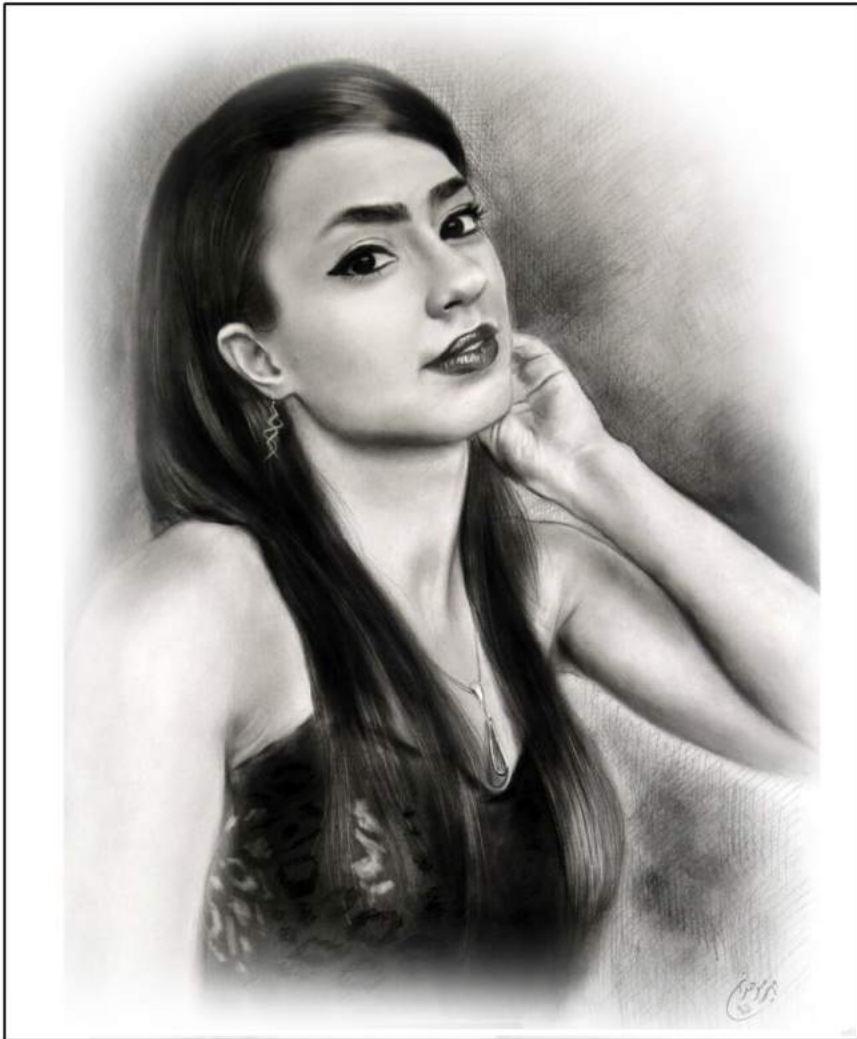
چاپ کتاب
از یک جلد تا صد ها جلد

طراحی فلایر

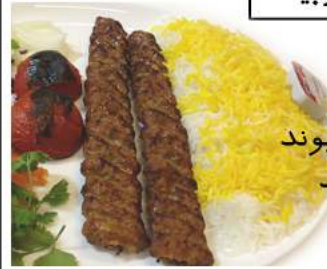
چاپ فلایر
در کمتر از دو روز

چاپ
مجله و بوک لت

(949) 923-0038



روش تهیه کباب کوبیده



مواد لازم:

قلوه گاه کوسفند یک پوند
راسته گوساله یک پوند
پیاز نیم پوند
گوچه فرنگی ۴ عدد
زعفران دم کرده ۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه به اندازه کافی
نمک به اندازه کافی

دستور پخت و روش تهیه

ابتدا پوست پیازها را می گیریم ، سپس با رنده ریز رنده می کنیم. در مرحله بعد آب پیاز را می گیریم و پیاز آب گرفته را در یک کاسه جادار می ریزیم. در ادامه گوشت قلوه گاه و راسته را با هم دو مرتبه چرخ می کنیم و به پیاز اضافه می کنیم. در این مرحله زعفران دم کرده را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه می کنیم و شروع به ورز دادن گوشت می کنیم. حدود ۱۰ دقیقه مواد را ورز می دهیم تا کاملا یکدست شوند ، سپس مایه کباب را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار می دهیم تا استراحت کند.

پس از خارج کردن گوشت از یخچال مجددا آنرا ۱۰ دقیقه ورز می دهیم. برای سیخ کردن مایه کباب یک کاسه آب سرد جلوی دستمان می گذاریم. مقداری از مایه کباب بر می داریم و از اطراف سیخ شروع به پوشش دادن می کنیم. در پایان پس از اینکه سیخ گرفتن کباب تمام شد با فشار دست بالا و پایین مایه کوبیده را به سیخ می چسبانیم. پس از اینکه تمام مایه کوبیده را سیخ گرفتیم ، سیخ های کباب را به مدت یک ساعت در یخچال قرار می دهیم تا گوشت مجددا استراحت کند.

پس از گذشت این زمان منقل ذغال را آماده می کنیم و پس از اینکه ذغال ها کاملا روشن شدند سیخ ها را روی منقل می چینیم. اجازه می دهیم کباب ها کمی خودشان را بگیرند سپس اقدام به چرخاندن کباب ها می کنیم تا یکنواخت کباب شوند. در ادامه گوچه فرنگی ها را از وسط نصف می کنیم و سیخ می کنیم. در کنار منقل قرار می دهیم تا کباب شوند. پس از آماده شدن کباب کوبیده آنرا به همراه گوچه فرنگی ها کباب شده به صورت داغ با نان یا برنج سرو می کنیم.

آیا می دانید که؟

- آیا می دانید که: اگر برای مدت هشت سال و هفت ماه و شش روز خمیازه بکشید انرژی لازم برای گرم کردن یک فنجان چای را تولید کرده اید
- آیا می دانید که: زرافه با زبان ۴۰ سانتی متری خود میتواند گوشش را تمیز کند
- آیا می دانید که: یک نهنگ آبی (رنگ) میتواند در هفت ماه اول زندگی روزانه حدود ۹۱ کیلو گرم وزن اضافه کند
- آیا می دانید که: مصریان باستان روی بالشهای ساخته شده از سنگ میخوابیدند
- آیا می دانید که: آلبرت انیشتین تا نه سالگی نمیتوانست روان صحبت کند و پدر و مادرش احتمال میدادند او عقب مانده ذهنی باشد
- آیا می دانید که: در یونان باستان سن زنان از روز عروسیشان به بعد حساب میشده است
- آیا می دانید که: مونا لیزا ابرو ندارد؟
- آیا می دانید که: اختاپوسها سه قلب دارند
- آیا می دانید که: اسبهای آبی موجوداتی اجتماعی هستند و حدود چهارسال با مادران خود زندگی میکنند

مرزی درون ما تغییر می کند. وقتی کسی را "عمیقاً" 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.

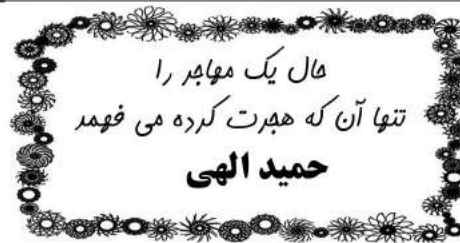
شبکه های اجتماعی توان بلایی برای ایجاد موج دارند. موج هایی دقیقاً شبیه موج های نزدیک به ساحل دریا. پر سر و صدا. کوتاه. پر نمایش. سطحی و پیاپی. ساعتی می آیند و فردا با موج بعدی جایگزین می شوند. این موجها نمایشی از یک وضعیت بحرانی تر در اعماق هستند. اما فقط نمود بیرونی و سطحی آن هستند. از این جهت دائماً 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.

"امید" در يك کنش درونی با خود در تضاد است، نوعی استیصال در امید نهفته است، که بیش از آن که موجد حرکت باشد، موجب بی تحرکی در جهان واقعی است. نقطه ی که البته در نا امیدی هم کامل به آن می رسیم، به نوعی "ایده ی امید" علیه مفهوم عملی امید؛ عمل می کند، کنشگری حقیقی در زندگی باید فارغ از امید و فراسوی آن نیروی درون زاد داشته باشد تا امکان بازتولید نیروی حیات را به شکل درونی در خود داشته باشد، چیزی که معمولاً محصول امید است، توقع است و نه حرکت به سمت خروج از وضعیتی که در آن هستیم.

هر چه بیشتر میگذرد مطمئن تر می شوم. چیزی که این روزها باعث سرگشتگی ما شده است. فهم "موقعیت" است. ما در یک جهان سیال و سیال و سیال تر زندگی می کنیم. چه در جهان درون فردی و چه جهان اجتماعی و چه در سپهر روابط عاطفی مان. نسبت ما یا همه چیز مدام در حال تغییر است. این "تغییر مدام موقعیت" در اساس فهم ما را از هر وضعیتی دشوار میکند. فهم نسبت ما با این "موقعیت" کلید گذار از هر بحرانی است.

و البته فهم این موقعیت با با پذیرش این سختی است که اگر راهی به بهتری وجود داشته باشد، بی شک از میان واشکافی بدترین ها ممکن شدنی است...



"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 معمولاً مغفول از ذهن. تا جایی که بارها بخصوص در روابط، با خود گفته ایم "نم دونم چی شد بی هو این طوری شد"... ریشه ها همیشه جایی دور از چشم است.

از بین رفتن ثروت حقیقی "اعتماد"

فراسوی لیست بلند بالای آسیب های این چهار دهه ی اخیر ایران، به گمانم بزرگترین آسیب عمیق و بنیادین از بین رفتن مفهوم "اعتماد" اجتماعی است. شاخص ثروت حقیقی یک جامعه میزان "اعتماد" اجتماعی و البته فردی است که بستر و زیرساخت هر نوع تحرک مثبت و یا حتی منفی و تخریبی است. فقدان این بستر در عمل امکان شکل گیری هر نوع برساختی رو از اجتماع و در امتدادش از افراد سلب می کند و در نهایت نوعی استیصال تخییری رو با شکلهای مختلف جایگزین این بی اعتمادی عمیق در ذهن ما خواهد کرد. زندگی در ساحت های و سپهرهای متنوع جهان مرا به این باور رسانده؛ به عنوان یک انسان شاید بیش از هر مسئولیتی نسبت به "خود" و "دایره ی اطرافیان"، باید در محافظت از این "معنا" مداومتی درونی و برونی داشته باشیم. معنای اعتماد در سطح فردی، زیرساخت عشق و ایمان به فرد و در سطح اجتماعی سبب ساز میل به ساختن امید و آینده ی فراتر از عمرمان است. معنای که در این سالها با شبی تند آسیبی آشکارا خورده است.

این روزها غم قوت سبب ساز غمی است که خود قوت ما شده است انگار، تراکم روحهای خواهنده در روزگار قحطی هوای برای تنفس روح و وزیدنش و یادآوری خنده های که از شدت به گریه می انداختند، بدل به گریه های شده که از شدت به خنده می اندازندمان...



ردان مدیکال با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در
ارایه فناوری و تجهیزات پزشکی، و خدمات سلامتی و
مراقبتی، مفتخر است در کنار پزشکان گرامی،
مراقب و یاری رسان سالمندان و معلولین عزیز باشد.

- مراقبتهای ویژه آلزایمر، دیابت، پارکینسون، آرتروز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستری
- تمامی خدمات بهداشتی شخصی و زیبایی
- کمکسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض به هنگام معاینه دکتر، حین بستری بودن در بیمارستان، انتقال به بخش رکاوری، و پس از مرخصی
- پرستاران زن و مرد، فارسی زبان و انگلیسی زبان، و با هر شرایط مورد نظر دیگر

تمامی خدمات ما
تحت پوشش بیمه می باشد

* برای شروع دریافت خدمات از ما،

پنج ساعت خدمات رایگان

دریافت نمایید تا از کیفیت و قابل اعتماد بودن خدمات ما، و از تخصص، دلسوزی، و امین بودن پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

* برای دریافت پنج ساعت خدمات رایگان، هنگام تماس، نام مجله خواندنی ها را ذکر نمایید.

* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایانتان
که نیازمند سرویس های ما هستند، بابت
تشکر از ما

سیصد دلار هدیه بگیرید!

* هدیه بعد از دریافت صد ساعت از خدمات ما
توسط شخص معرفی شده، پرداخت میشود.

Redan Medical Inc.

2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

www.homehealth.redanmedical.com
info@redanmedical.com

Tel: (949) 666 - 2233

Fax: (949) 666 - 2235

Toll-free: (888) 351 - 5141

آقا کیف پول من مثل پیازه
بازش که میکنی گریهات میکنه

روغن نارگیل اگه برای رشد مو خوب بود
موهای خود نارگیل اونجوری نبود!
شبیبه پشم گوسفنده والا

تو زندگی مهمترین چیز اینه که :
"شلوارتو خوب بکشی بالا"

چون به هر موفقیتی برسی میکن :
این همونی بود که نمیتونست شلوارشو بکشه بالا

آیا میدانید یکی از سرگرمی های مردم ایران اینه که
وقتی از مطب و داروخونه میان بیرون
حساب کنن این دکتره چقد روزی درآمد داره ؟

نونوایی از جمعیت داره منفجر میشه یه یارو اومده میگه
اینا همه توی صف هستن ؟
گفتم نه اینا اومدن شاطرو تشویق کنن!



از یارو پرسیدن خواهرت از دواج کردی؟
گفت آره دوماهه! پرسیدن با کی؟
گفت غریبه نیست دامادمونه!

چوپونه با گوسفنداش لج میکنه
می برتشون چمن مصنوعی..

از یارو می پرسن این شعر از کیه؟ "سعديا مرد نکونام
نمیرد هرگز" می گه نمی دونم یه راهنمایی بکنید...
می کن اسم شاعر توی خود شعر هست.
می گه: آهان فهمیدم، جواد نکونام!

وقتی پشت آیفون می برسی : کیه؟
۹۵٪ مردم میکن باز کن ۵٪ باقیمونده هم میکن : منم
هیچکس جواب درست نمیده

مامانم میگه پاشو برو نون بگیر!
میگم من امروز تولدمه نباید کار کنم!
میگم مامان شام چی داریم؟!
رفته زیر پتو میگه منم امروز زاییدم نباید کارکنم :!
خداییش قانع شدم !

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