

دو هفته نامه



خواباندنی ها

سال دوم

سپتامبر

۲۰۱۸

شماره ۳۴



مسیح و آرش



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

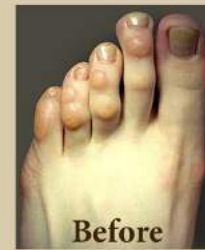
Stem Cell Injection



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

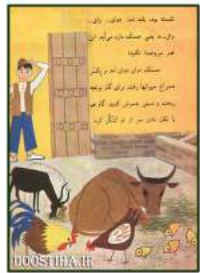


سفن سردبیر

شادی احساسی است که تقریباً تمامی انسانها به دنبال آنند. این احساس باعث شیرینی زندگی می‌شود بطوری که ارتباط تنگاتنگی میان شادی و زندگی شیرین وجود دارد. انگیزه های متنوعی می‌تواند شادی و خوشحالی را ایجاد کند که البته در میان افراد متفاوت است. همچنین ماندگاری احساس شادی به نوع عامل ایجاد آن بستگی دارد. با توجه زمان ماندگاری احساس شادی می‌توان آن را به خوشحالی و رضایت تقسیم کرد. مثلاً هنگامی که مشغول صرف غذای لذیذی هستیم احساس شادی و رضایت داریم اما به محض پایان صرف غذا یا دقایقی بعد از آن این احساس شادی از ما دور می‌شود. از طرف دیگر وقتی که به نیازمندی کمک می‌کنیم یا به موجود یا حیوان گرفتاری کمک می‌کنیم احساس شادی و رضایت ماندگاری بیشتری نسبت به مورد قبل دارد. در این حالت این احساس حتی میتواند روزها و یا هفته‌ها به درازا بکشد. از دیگر تفاوت این دو نوع احساس شادی می‌توان گفت که در

حالتی که مشغول صرف غذا هستیم این خوشی تنها بر روی خود ما تاثیرگذار است در حالی که در حالت دوم فرد یا افراد دیگری نیز در این احساس شریک می‌شوند و این رفتار می‌تواند به سرعت در سطح گسترده تری تشویق، تکرار و فراگیر شود. هر قدر که خوشی‌های ماندگار در یک جامعه بیشتر متداول باشد، با یک فرهنگ انسانی تر و پیشرفته تری روبرو خواهیم بود. آیا کشورهایی که در بالای جدول رتبه بندی شاد بودن قرار دارند جوامعی نیستند که مردمانشان شادی خود را در کمک به دیگران و ایجاد رضایت برای همگان جستجو می‌کنند؟

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

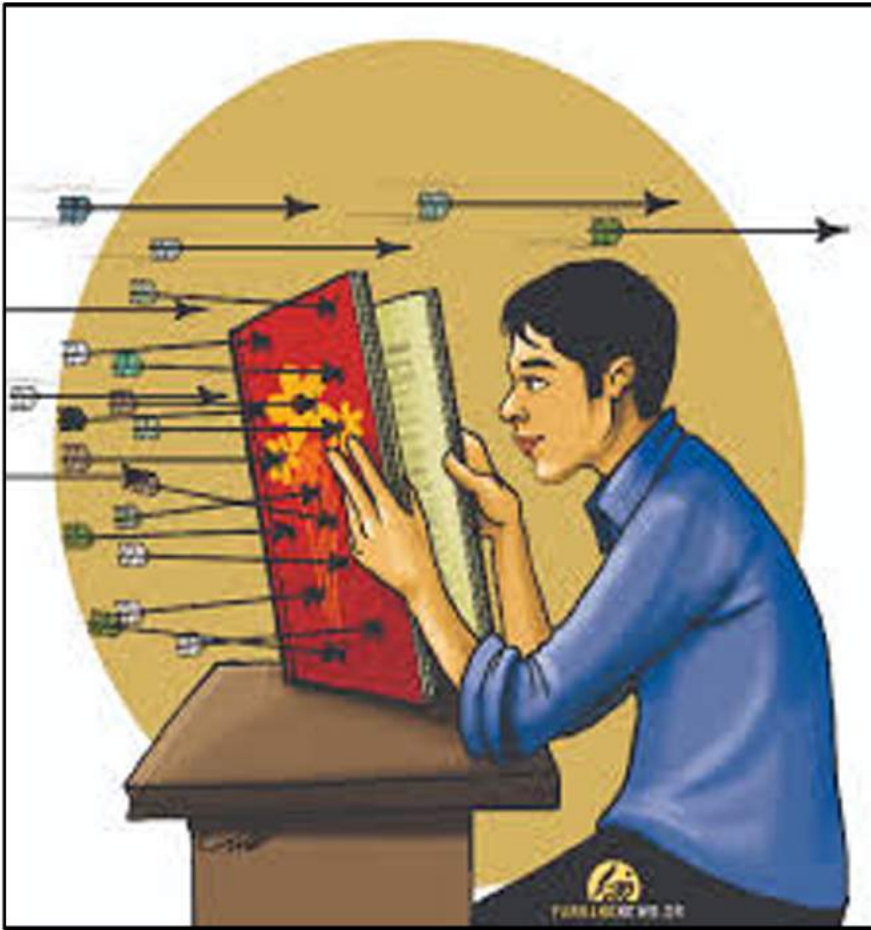
No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339



(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.



باب اول حکایت ۱۵ گلستان سعدی



یکی از وزرا معزول شد و به حلقه درویشان درآمد
اثر برکت صحبت ایشان در او سرایت کرد و
جمعیت خاطرش دست داد ملک بار دیگر برو دل
خوش کرد و عمل فرمود قبولش نیامد و گفت
معزولی به نزد خردمندان بهتر که مشغولی
آنان که به کنج عاقبت بنشستند

دندان سگ و دهان مردم بستند
کاغذ بدریدند و قلم بشکستند
وز دست زبان حرف گیران رستند
ملک گفتا هر آینه ما را خردمندی کافی باید که
تدبیر مملکت را بشاید گفت ای ملک نشان
خردمند کافی جز آن نیست که به چنین کارها تن
ندهد.

همای بر همه مرغان از آن شرف دارد
که استخوان خورد و جانور نیازارد
سینه گوش را گفتند ترا ملازمت صحبت شیر به
چه وجه اختیار افتاد گفت تا فضله صیدش می
خورم وز شر دشمنان در پناه صولت او زندگانی
می‌کنم گفتندش اکنون که به ظل حمایتش در
آمدی و به شکر نعمتش اعتراف کردی چرا
نزدیک تر نیایی تا به حلقه خاصانت در آرد و از
بندگان مخلصت شمارد گفت همچنان از بطش
او ایمن نیستم.

اگر صد سال گبر آتش فروزد
اگر یک دم درو افتد بسوزد
افتد که ندیم حضرت سلطان را زر بیاید و باشد
که سر برود و حکما گفته‌اند از تلون طبع
پادشاهان بر حذر باید بودن که وقتی به سلامی
برنجند و دیگر وقت به دشنامی خلعت دهند و
آورده‌اند که ظرافت بسیار کردن، هنر ندیمان
است و عیب حکیمان.

تو بر سر قدر خویشتن باش و وقار
بازی و ظرافت به ندیمان بگذار

سینه گوش: جانوری که پیشاپیش شیر می اید
ملازمت: همیشه در خدمت کسی بودن
صولت: اہبت؛ فرّ و شکوه؛ ہیبت
ظل: آسایش
افتد: شکفت و عجیب
تلون: ظاهر نمایی
بطش: خشم

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



هُرمُز جزیره‌ای بیضی‌شکل و گنبدی نمکی در خلیج فارس و در ۸ کیلومتری بندرعباس است. این جزیره به دلیل نزدیکی به تنگه هورایی هُرمُز به این نام خوانده میشود. نام هُرمُز کوتاه شده نام مقدس آهورامزدا میباشد.

این جزیره را به علت موقعیت جغرافیایی آن و مجاورت با تنگه هرمز، کلید خلیج فارس می دانند. همین موقعیت است که آن را در طول تاریخ، از نظر راهبردی و بازرگانی از اهمیت خاصی برخوردار ساخته است.

سطح جزیره هرمز را طبقات رسوبی و آتشفشانی تشکیل داده است. طبقات نمکی نیز به صورت تپه هایی قسمت اعظم جزیره را پوشانده اند و اغلب از جنس نمک خوراکی هستند.

در مسیر دریایی قشم به جزیره هرمز کوههایی به رنگ زرد، سفید و قرمز دیده می شود. در میان این کوهها، کوه قرمز رنگی وجود دارد که خاکش خوراکی است و مردم محلی از خاک سرخ آن به عنوان ادویه در طبخ ماهی و نان و تهیه ترشی، مربا و شس استفاده می کنند.

مردم محلی این کوه را «گلک» می نامند و خاک سرخ آن را مانند نمک در تهیه انواع غذاها مصرف می کنند. این کوه با ارتفاع تقریبی ۲۰۰ متر در جنوب جزیره هرمز قرار گرفته و از خاک آن در صنایع سرامیک سازی و رنگسازی نیز استفاده می شود.

جزیره هرمز در میان زمین شناسان به علت این که از انواع خاکهای مختلف تشکیل شده و تنوع بالایی دارد به بهشت زمین شناسی مشهور شده است.

استخراج و صدور خاک سرخ جزیره هرمز یکی از مهم ترین منابع درآمد اهالی است. نمک آبی و سنگ لاشه از دیگر معادن این جزیره است. چند سالی است بهره برداری از خاک جزیره نگرانی های زیست محیطی ایجاد کرده است و سازمان حفاظت محیط زیست درصدد حفاظت و توقف بهره برداری از این خاک های ارزشمند است.



مسیح و آرش

مسیح و آرش AP دو خواننده ی جوان و مشهور کشورمان متولد تهران هستند که از نوجوانی به خارج از کشور رفته و همانجا تحصیلات در رشته آهنگسازی داشتند و انواع سازها و سبک های جدید آواز و خوانندگی را در کنار استادان فرا گرفتند و بعد از چند سال دوباره به ایران بازگشتند.

نام کامل مسیح، مسیح عطاریان است. برادرش مازیار عطاریان نوازنده و خواننده است.

آهنگ «بیا بازم» که کار مشترک این دو خواننده است ، بیش از ۱۶ میلیون بار شنیده شده است. همچنین آهنگ «هنوز همونم» ، حدود ۱۰ میلیون بار دانلود شده است.

این دو از اولین خواننده های سبک R & B در ایران هستند. که با استقبال زیاد مردم مواجه شدند.

مسیح و آرش عدل پرور با نام های هنری Masih و Arash از سال ۱۳۹۲ تا به امروز، در زمره برترین صدا های مارکت موسیقی ایران هستند. این دو برادر ترانه سرا، خواننده و آهنگساز خوش ذوق ، از اواسط دهه هشتاد به صورت جدی وارد این عرصه شدند.

آرش و مسیح عدل پرور در سبک آر اند بی بسیار موفق شدند و توانستند قبل از اینکه مجوز بگیرند در ایران بسیار معروف شوند و قبل از انتشار آلبوم رسمی هم در خیلی از شهرهای ایران کنسرت داشتند.

ریتم و بلوز (rhythm & blues) که به طور مخفف آر_اند_بی (R&B) هم نامیده می شود، گونه ای از موسیقی است که در دهه های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ توسط آمریکایی های آفریقایی تبار ابداع شد.

اولین آهنگ مجاز آنها "دیوونه کن" بود که در پاییز سال ۱۳۹۵ پخش شد و آهنگ های بعدی مانند تو که نیستی پیشم، چه قشنگ، آرومه دل و ... هم پس از آن منتشر شدند.



Fun & Information

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

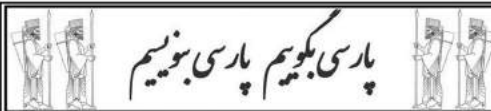
۸ دسامبر ۲۰۱۸
۵-۱۰ بعد از ظهر
گردهمایی بزرگ
مهاجران ایرانی
همراه با برنامه
های آموزشی
موزیک و
شام



Sponsored by :



(949) 371 7588
(424) 313 2332



باتری های قلمی و زباله های خطرناک

به نقل از مجله یوتوپیا

پسماند یا زباله از اجزاء مختلفی تشکیل شده است. بخش قابل توجهی از زباله هایی که هر روز تولید می کنیم به «زباله های تر» یا «زباله های ارگانیک» یا ضایعات و اضافات مواد غذایی مربوط می شود. برخی دیگر اما مربوط به انواع بسته بندی و وسایل مصرفی می شود. همگی زباله ها از نظر خطرات احتمالی بی که می توانند برای سلامتی انسان و اکوسیستم ایجاد کنند در یک سطح قرار ندارند. بعضی از انواع زباله هایی که تولید می کنیم سمی یا خطرناک هستند و حدالمقدور نباید به روش های معمولی «دور انداخته» شوند.

باتری ها در این دسته قرار می گیرند. ما در خانه و محل کارمان روز به روز از باتری های بیشتری استفاده می کنیم. در کشور آمریکا هر سال حدود سه میلیارد عدد باتری (انواع باتری های قلمی، ساعتی یا کتابی) فروخته می شود که معادل ۳۲ عدد برای هر خانواده یا ۱۰ عدد برای هر نفر است. باتری ها حاوی فلزات سنگین مانند جیوه، سرب، کادمیوم، روی و نیکل هستند. حدود ۹۰ درصد جیوه ی موجود در زباله های خشک شهری مربوط به باتری های قلمی است. این میزان برای کادمیوم حدود ۵۰٪ درصد است.

با توجه به این که عمر هر باتری دیر یا زود تمام می شود (به زباله تبدیل می شود)، مصرف روزافزون باتری ها خطر بالقوه ای برای سلامت انسان ها و سایر موجودات زنده است. در صورتی که باتری های کهنه به صورت مناسبی دفع نشوند (مثلا چنانچه با زباله های دیگر مخلوط شوند)، فلزات سنگینی که در آن ها به کار رفته عاقبت در محیط زیست پخش خواهد شد و جمع آوری آن ها دیگر ممکن نخواهد بود. سوزاندن باتری ها هم راه حل مناسبی نیست چون ممکن است منجر به انتشار برخی از این فلزات در هوا شود. بهترین روش مدیریت زباله های باتری، بازیافت صنعتی آن ها است به این معنا که در محیط هایی کنترل شده مواد اولیه ی آن ها استخراج شود تا بتواند برای سایر مصارف صنعتی مورد استفاده قرار بگیرد.

برای کاهش خطرات باتری می توان (۱) از آن ها به صورت مناسبی استفاده کرد تا طول عمرشان بیشتر شود، (۲) از باتری هایی که قابلیت شارژ مجدد دارند استفاده شود و (۳) باتری های خراب یا کهنه را به صورت جداگانه به مراکز مدیریت زباله (غرفه های بازیافت) تحویل داد تا بازیافت آن ها امکان پذیر شود. متأسفانه در اغلب شهرهای ایران سیستم مدیریت زباله ی شهری راه کار فراگیر و مناسبی برای گردآوری زباله های خطرناک مانند باتری در اختیار شهروندان قرار نداده است. این در حالی است که در اغلب کشورهای اروپایی محل های ویژه ای برای دفع زباله های خطرناک نظیر باتری در اختیار شهروندان قرار دارد.

دعوتنامه = فراخوانه
روز بخیر = روز خوش
فعلی = کنونی
احتمالا = شاید، چه بسا
لهجه = گویش
تألیف شده = نوشته شده
تقبل کردن = پذیرا شدن
موقع = هنگام
محتویات = درونمایه
متوسط = میانه
متارکه = جدایی
مکرمه = گرمی
منطقه آزاد = آزادگاه
مخرب = ویرانگر
بارز = آشکار، پدیدار
واضح = روشن
امتناع کردن = خودداری کردن
وحشت = هراس، ترس، بیم
اعراب (عرب ها) = تازیان
علنی شد = آشکار شد
تقدیم کردن = پیش کش کردن
قضائیه = دادگستری
سعی = کوشش
تشریح = کالبد شناسی
منجم = اخترشناس
مع هذا = با اینهمه
مدرن = نوین، امروزی
واقعا = به راستی
مقصر = گناهکار
فی الواقع = به راستی
اشراف = بزرگان، بزرگواران
سایرین = دیگران
با تقوی = پرهیزگار
بذله گو = شوخ
کارخانجات = کارخانه ها
ضرب و شتم = لت و کوب
هلیکوپتر = بالگرد
تواتر = بسامد
شفا = درمان، بهبود
مبارک باد = خجسته باد
از بین بردن = از میان بردن
قابل تامل = درنگ کردنی



دلتنگی، سایه بلند بد رنگی است روی لحظات. می توانی ندیده بگیری، می توانی انکارش کنی، می توانی با بودنش کمابیش کنار بیایی، می توانی نادیده اش بگیری، می توانی با او رفاقت کنی، می توانی اجازه بدهی با دلفریب ترین لحظات جنایت جنگی کند، می توانی لمسش کنی و از زبری پوست تیغدارش به هراسی مهیب دچار شوی، می توانی رنج های خلق شده اش را مثل شراب بنوشی، می توانی بگذاری همین کلمه بزرگت کند: دلتنگی. دلتنگی، یک شروع بی پایان است، یک بار برای کسی جایی چیزی دلتنگ می شوی و بعد این دچار بودن ابدی خواهد بود، بی دفاع و بی توانی برای گریز، صبر می کنی تا مثل تلخ ترین شراب ها در رگهای گرفته دلت بدود و ابر شود در گлот، یا باران شود روی صورتت.

دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای پدر وقتی از کودکی سختش می گفت و حیرت می کردی مردی که به خود پدر ندیده چطور بلد است بهترین پدر دنیا باشد. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آن یار آن یگانه ترین یار وقتی برایت قصه تازه اش را می خواند و دلت ضعف می رفت. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آخرین خنده از ته دلت که چند قرن پیش رخ داده است. دلتنگی، مثل فکر کردن به روز دوم خرداد هفتاد و شش، چه امیدوار بودیم، هیبات. دلتنگی، مثل فکر کردن به آن نوروز برقی کودکی و بوی واکس روی کفش هشتک دست دوزت. دلتنگی، مثل فکر کردن به بوسه ای ناممکن. دلتنگی، دلتنگی، دلتنگی.

می توانی انکارش کنی، اما خوب می دانی همیشه سایه تاریکش روی لحظات روشنت نشسته است. مثل بغض کردن، وسط آواز خواندن دسته جمعی. مثل گریه کردن، با یک ویدئوی بی ربط از یک بچه گریه. مثل خندیدن، به خاطره ای در دور دست ذهن. مثل گر گرفتن، از خیال یک تنانگی دلچسب. دلتنگی، مثل راهروی خنک و طولانی بخش شیمی درمانی، آخر جلسه هشتم.

نمی دانم، شاید هم اصلا برای همین است که پیر می شویم و می میریم، سلول ها کسی را؛ یادی را طلب می کنند که نیست و نخواهد بود، و از ترس تاریکی یکی یکی می میرند....

امشب لابلای بگو بخند با ایلیا و بردیا و تعریف کردن از خاطرات توحش مطلقم در دوره دبیرستان که به فراخور سن نوجوانی برایشان جذاب و آموزنده! است، یادی هم شد از دبیر عزیزمان که نیمه های سال همسرش را از دست داد. مرد میانسال محترمی که همیشه پیراهن روشن راه راه اتو شده به تن داشت، با صورتی گرد و مهربان و رفتار متین و البته باصلابتی که حتی غولهای دیوانه دبیرستان حر را هم رام می کرد تا دوساعت سر کلاس او آدم بمانند.

اواخر پاییز بود که دو هفته نیامد و بعد ناظم خبر داد که همسرش فوت کرده. ذهن لعنتی تصویرساز و تصویر نگه دار نفرین بزرگ عمر من است، می دانم هیچ وقت اولین ملاقات با او بعد از تنهاشدنش را از یاد نخواهم برد، خیلی قبل تر از رسیدن بقیه و خوردن زنگ مدرسه، رسیده بودم جلوی در دبیرستان تا با رفقا در حیاط فوتبال بازی کنیم، و بعد قبل از همه دنیا او بود که از راه رسید.

با پیراهن مشکی و صورت تراشیده ای که در همین دو هفته طوری لاغر شده بود که می دیدی غم دنیا تکیده اش کرده. از ماشین پیاده شد و نگاهی به ساختمان مدرسه کرد و بعد چشمش به من افتاد.

یک مرتبه دهانم خشک شد و سرم گیج رفت، هیچ نمی دانستم باید چه کار کنم. جلو رفتم و سلام کردم و تسلیت گفتم. به نرمی و با خوشرویی تشکر کرد. بعد رفت به سمت مدرسه. من ماندم کنار اتومبیل تمیز و مرتب معلم. به رفتنش نگاه کردم. به قدم های سنگین و دست راستش که لرزش مختصری پیدا کرده بود. هیچ نمی فهمیدم برای کسی که همدمش را از دست داده چه کار می شود کرد که دنیا برایش کمتر تمام شده باشد. هیچ. هیچ مطلق.

بعد، تنها آمدم در حیاط مدرسه ایستادم به تماشای حیاط خالی از بچه ها، انگار، یک دنیای تمام شده ساکت. یا یک دنیای هنوز شروع نشده ساکت. بی هوا دلم گرفت، یک گلوله سربی نشست کنج کلویم. دروازه گل کوچک را که کج شده بود صاف کردم. نشستم روی میله بالایش، تکیه دادم به سست ترین پناهگاه دنیا. به خط کشی های زرد دور زمین نگاه کردم. از پنجره دبیرم را دیدم، داشت چای می نوشید و به آهستگی با انگشت دستش روی میز جلویش می زد. به وضوح، کار خاصی یا کار عزیزی در این دنیا نداشت. لابد دلش می خواست زودتر برود خانه، در تنهایی سردش به زنی فکر کند که یک روز هم نگذاشته بود او با پیراهن تیره به مدرسه بیاید.

آقا اجازه؟ من هنوز یادم هست آن روز خیلی تنها مانده بودید. خدا کند بعدش دیگر تنها نمانده باشید. تنهایی خیلی نکبت است. مثل این می ماند که در یک حیاط خالی مدرسه گیر افتاده باشید.

بدون همبازی، بدون توپ، بدون خط کشی.

یک هیچ ساکت ممتد....

بازار یاب کیست؟

بازاریاب شخصی است که با تخصص در زمینه فروش و با نگاهی حرفه ای و تیزبین برای یک محصول و یا خدمت مشتریان لازم را شناسایی و کالای خود را به فروش می رساند.

بنابراین عنوان کلمه بازاریاب شامل هر کسی نخواهد شد. چه بسا عدم توانایی یک بازاریاب در ارائه محصولات و یا خدمات تاثیر معکوس داشته و به جای رشد موجب ضرر و زیان یک مجموعه گردد. مثالی نزد اهالی تجارت مرسوم است که می گویند اگر کسی کار فروش را به صورت حرفه ای آموخته باشد و بتواند یک خودکار ساده را به فروش برساند توانایی فروش یک کارخانه عظیم را نیز خواهد داشت.

برخی نیز معتقد اند هر کسی قابلیت فروشندگی و بازاریابی را نخواهد داشت مگر اینکه ژن فروشندگی در درون آن شخص وجود داشته باشید. پس نتیجه حاصل شده از این امر توجه فراوان به امر استخدام بازاریاب است. اما بازاریاب کیست و چه شرایطی باید داشته باشد؟ بازاریاب باید:

- ۱- قدرت شنوایی فراوانی برای یادگیری و آموزش تخصصی را دارا باشد.
- ۲- بازاریاب باید بسیار هوشیار و هوشمند باشد.
- ۳- بازاریاب باید دارای قدرت مکالمه فراوان و بیان موارد لازم را داشته باشد.
- ۴- بازاریاب باید دارای قدرت تحلیلی مناسب در زمان مذاکره باشد.
- ۵- اهل مطالعه و دارای اطلاعات عمومی مناسب باشد.
- ۶- در جلسات از تحلیل رفتن فضای مذاکره و طولانی شدن زمان جلسه جلوگیری کند.
- ۷- دارای ظاهری آراسته و مرتب باشد.
- ۸- در کمترین زمان بیشترین بازدهی را داشته باشد.

تمامی مشخصات ذکر شده در کنار هم و قابلیت فروشندگی یک بازاریاب موجب افزایش راندمان و بازدهی مناسب در حوزه فروش می شود. در بهترین حالت ممکن مجموعه ای از بازاریابان تحت مدیریت شخصی با عنوان مدیر فروش و بازاریابی فعالیت خود را با برنامه ریزی مناسب و دقیق انجام خواهند داد.

مدیر فروش علاوه بر مشخصات فوق دارای شخصیتی نظام دهند و تحلیل گر است و بر اساس برنامه ای که با تجربه فراوان خود طرح می کند، مجموعه بازاریابان را مدیریت می کند. بازاریابان تحت سرپرستی مدیر فروش وارد چرخه فروش به مشتریان می شوند و با رهبری او به موفقیت می رسند.



گاهی چشمانم را می بندم
و به جایی که دوست دارم باشم فکر می کنم!

تازگی ها به کم نیز قانع شده ام؛
به هوایی گرگ و میش فکر می کنم،
سرد و مه گرفته

در دل چمن های نمناکی
که تکه سنگ ها قدم گاهی باریک برابم ساخته اند

و نور چراغ ها
آرام آرام از میان مه
راه را نشان می دهند.

آنجا را دوست دارم،
با تمام سردی هاش
تنهایی هاش.

تنهایی...
ای کاش تو هم باشی
قول می دهم دستم را در جیبم بگذارم
تو هم قول بده آبی پیوشی
و عطر همیشگیت را بزنی
آن وقت برایت هزار سال داستان می گویم

تو هم برابم از آسمان گرفته ی دیروز بگو
یا از تنگیه کفش های جدیدت...

رفته رفته هوا خیلی سرد شده
هنوز دستانم گرم هست؟!

چه می گویم؟
فراموش کردم تازگی ها به کم نیز قانع شده ام!



خانواده‌ها است و باعث پاشیدگی آن می‌شوند را ببینیم. برای مثال: زمانی که پدر خانواده دست به خشونت می‌زند، یا دختر خانواده دچار مشکل تحصیلی است یا پسر خانواده درگیر اعتیاد است. به جای مقصر کردن و برچسب بیمار زدن بر هریک از اعضا خانواده باید کل خانواده و جو احساسی آسیب‌زا و روابط متقابل در میان اعضای خانواده را بررسی کرد. چون بروز یک مشکل می‌تواند در هریک از اعضای خانواده به عنوان علامتی از اختلال درکارکرد کلی خانواده شناخته شود.

یکی از مهمترین علل دعواهای خانوادگی حرف‌های آزار دهنده است، که به صورت ناسزا، لحن تند، تحقیر، تمسخر است می‌تواند به دعواهای فیزیکی درخانه منجر شود.

و دیگری سکوت آزار دهنده است که می‌تواند مانند کلام آزار دهنده یک سلاح خشونتی عاطفی باشد که بعضی از همسران برای تنبیه زوجه‌شان از آن استفاده می‌کنند. این نوع رفتار باعث از بین رفتن اعتماد به نفس و شخصیت در دیگری می‌شود.

و در آن خشم و کینه را پرورش می‌دهد و می‌تواند منجر به دعوا شود. چون یکی از ارزشمندترین و اساسی‌ترین نیاز بشر در زندگی ارتباط است وقتی در فضای خانواده ارتباط نباشد در آن تنش و دعوا ایجاد می‌شود. دخالت اطرافیان هم یکی دیگر از عوامل دعواهای خانوادگی است.

چه باید کرد که دعواهای خانوادگی کمتر شوند و احترام متقابل بین اعضای خانواده ایجاد شود.

داشتن ارتباطات مناسب برای برقراری آرامشی دوباره بسیار مهم است. بیشتر دعوایی که مرتب تکرار می‌شوند، فقط به این دلیل است که یکی از طرفین دعوا احساس می‌کند که طرف مقابل حرف‌هایش را نمی‌شنود و یابه آن اعتنا نمی‌کند.

اولین قدم برای جلوگیری از این نوع اختلافات این است که وقتی آرام شدید. بفهمید واقعاً بر سر چه چیزی در حال بحث کردن با طرف مقابل بودید. آیا آن حرف‌ها ارزش بحث و داد و بیداد و استرس روی خودتان گذاشتن را داشت. چون دعوا و مشاجره بجز اینکه انزجار و لطمه احساسی به شما و طرف مقابل تون وارد می‌کند فایده دیگری ندارد. و باید آن متوقف کنید.

قدم دوم خود آگاهی و مسئولیت پذیری است. به این معنی که شما تقریباً غیرممکن است که بتوانید رفتار کسی را با دعوا و تحقیر کردن تغییر دهید. اما اگر رفتار خودتان را تغییر دهید، آن می‌تواند بروی طرف مقابل هم اثر بگذارد. و واکنش رفتاری متفاوتی داشته باشد.

بهترین راه برای پایان دادن به دعوای و مشاجره‌های خانوادگی استفاده از روش صحبت کردن و احساس همدلی است. بعضی وقتها بهتر است که خودتان را بجای فرد متقابل و احساساتش بگذارید و تا بفهمید که او چه می‌کشد.

سعی کنید با احترام به تفاوت‌های فردی بتوانید به حرف‌های دیگران گوش بدهید و احساس همدلی داشته باشید. چون در همدلی احترام بتفاوت‌های فردی خودشان را نشان می‌دهند.



در دنیایی که محیط خانه می‌باید در آرامش باشد تا ساکنانش بتوانند خستگی‌ها و رنج‌ها و دشواری‌هایی که از محیط بیرون خانه است را به فراموشی بسپارند، خانه برای بسیاری از مردم، تبدیل به مکانی می‌شود که آتش دشمنی، خشم، خشونت، و انتقام در آن هر لحظه شعله‌ورتر می‌شود. دعواهای خانوادگی مخصوص یک جامعه یا طبقه‌ی خاصی نیست، بلکه در همه طبقات اجتماعی و در همه کشورهای دنیا بعضی از خانواده‌ها با آن دست‌به‌گریبانند.

بعضی از این دعوای بسیار ماندگار و آزاردهنده می‌شوند و تا مدت‌ها روی ذهن و روان افراد خانواده تاثیر می‌گذارند. این دعوای می‌تواند جسمانی، روانی، عاطفی و یا سوءاستفاده مالی و بی‌اعتمادی باشد. این دعوای می‌تواند همیشگی یا موقتی اتفاق بیفتند. تجربه‌هایی که ما از این نوع دعوای داریم در بسیاری از موارد، عادی و همیشگی‌اند. اما گاهی برخی از این دعوای بسیار ماندگار و آزاردهنده می‌شوند و روی روان افراد خانواده تاثیر می‌گذارند.

روانشناسان معتقدند که بسیاری از مشکلات اخلاقی جامعه امروز ریشه در اختلافات خانوادگی دارد. که تاثیر مخرب دعوای و خشونت‌های خانوادگی بروی بسیاری از افراد می‌ماند و فراموش کردن این تجربه‌های ناخوشایند به سادگی امکان‌پذیر نیست.

چرا دعوای در خانواده اتفاق می‌افتد؟ و چه عواملی باعث آن می‌شود؟

خانواده اولین و مهمترین نهاد اجتماعی انسانها است. بسیاری از هنجارها و ناهنجاریهای جامعه مربوط به همین نهاد مقدس است. هرچه محیط خانواده سالم و امن باشد به همان اندازه در روحیه افراد و اعضای آن تاثیر مثبت گذاشته می‌شود و این تاثیرات به جامعه هم منتقل می‌شود.

اگر محیط خانواده محیطی نامساعد و ناهنجار باشد به همان اندازه بر اخلاق اعضای خانواده تاثیر می‌گذارد. و بیشترین تاثیر آن بروی کودکان است، برای اینکه اخلاق و روحیات بزرگترهای خانواده تاثیر مستقیمی در تربیت کودک دارد. و شخصیت کودک از برخورد اعضای خانواده با یکدیگر شکل می‌گیرد.

ما وقتی با دیدگاه سیستماتیک به اعضای خانواده نگاه کنیم متوجه خواهیم شد که در آن پدر، مادر، فرزندان و حتی پدربزرگ، مادر بزرگ همه در آن نقش دارند. و ما می‌توانیم الگوهای رفتاری که نشان دهنده‌ی انواع اختلافات در

خدمات چاپ
چاپ کتاب
طراحی فلایر
از یک جلد تا صدها جلد
چاپ فلایر
در کمتر از دو روز
چاپ
مجله و بوک لت
(949) 923-0038

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 می‌شوند که خودشان آن را انتخاب نکردند. و دنیای واقعی از چند لایه بودن زندگی شان در رنج بسر می‌برند. 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.

JUST DANCE
With Hashemi

کلاب شادی هاشمی
 شما زیبا اندیشان، نیک سیرتان،
 شاد زیستگان اهل دلان را بدون
 در نظر گرفتن شناسنامه، به جشن
 رقص و پایکوبی دعوت مینماید
 تاریخ : یکشنبه دوم سپتامبر
 زمان : 9.30 — 6 شب
 با هنرمندی دی جی : آوش.
 ورودیه : ده دلار.
 چلوکباب و کشک بادمجان
 با قیمت مناسب از کیتترین پانتا
 عرضه می شود.
 با پذیرایی شیرینی و چای.

تلفن تماس : 9492058748
 Add, Clubhouse six
 24061.
 Algarrobo laguna woods

اجاره یک اتاق مبله
با سرویس حمام
جهت اجاره به شغل
در شهر زیبای
Aliso Viejo
(949) 307 - 4410



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

شتر دیدی ندیدی!

مردی در صحرا دنبال شترش می گشت تا اینکه به پسر باهوشی برخورد و سراغ شتر را از او گرفت.
 پسر گفت: شترت یک چشمش کور بود؟ مرد گفت: بله
 پسر پرسید: آیا یک طرف بارش شیرینی و طرف دیگرش ترشی بود؟
 مرد گفت: بله بگو بینم شتر کجاست؟
 پسر گفت: من شتری ندیدم!
 مرد ناراحت شد، و فکر کرد که شاید پسرک بلایی سر شتر آورده پس او را نزد قاضی برد و ماجرا را برای او تعریف کرد.
 قاضی از پسر پرسید: اگر تو شتر را ندیدی چطور همه مشخصاتش را می دانستی؟
 پسرک گفت: روی خاک رد پای شتری را دیدم که فقط سبزه های یک طرف را خورده بود، فهمیدم که شاید یک چشمش کور بوده، بعد متوجه شدم که در یک طرف راه، مگس و در طرف دیگر، پشه بیشتر است چون مگس شیرینی دوست دارد و پشه ترشی نتیجه گرفتم که شاید یک لنگه بار شتر شیرینی و یک لنگه دیگر ترشی بوده است.
 قاضی از هوش پسرک خوشش آمد و گفت: درست است که تو بی گناهی، ولی زبانت باعث دردمسرت شد پس از این به بعد شتر دیدی ندیدی!

ماشاله من مردهستم

یه زن و مردی یه روزی میخواستن برن به یه دهی سر راهشون یه نهر اب بود اب نهر زیاد بود و نمیتونستن راحت رد شن
 زنه به شوهرش گفت: منو کول کن تا از اب رد بشیم
 مرده که خیلی راحت طلب بود بپونه آورد و زیر بار نرفت
 زنش گفت: اخیه تو مردی باید این کارو قبول کنی
 اما مرده زیر بار نرفت که بالاخره زنه مرد را کول کرد
 اما وسط راه خسته شدو گفت: تو چه قدر سنگینی؟
 مرده گفت: مثل اینکه ماشاله من مردهستم

اگر تو تا شبه زنده ای منم تا سه شبه بی کارم

یه خر پیر و مجروح تو بیابون افتاده بود یه سگ گرسنه هم کنارش نشسته بود که وقتی خره مرد یه دلی از عزا در بیاره یك ساعتی که گذشت خره که در حال مرگ بود گفت: بی خودی منتظری من از اون خرابی نیستم که زود بمیرم من تاشبه زنده ام
 سکه گفت: باکی نیست من حوصلم زیاده تا سه شبه هم بی کارم
 اگر تو تا شبه زنده ای منم تا سه شبه بی کارم

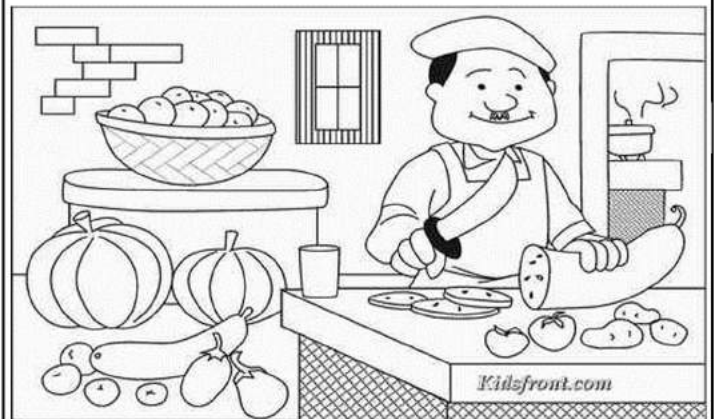
چیستان

- ۱- آن چیست که چه پر باشد و چه خالی وزنش یکی است؟
- ۲- یک زن و شوهر هفت پسر دارند و هر پسر یک خواهر این خانواده چند نفرند؟
- ۳- آن چیست که در رادیو و دریا مشترک و هردو آن را دارند؟
- ۴- آن چیست سفید است قند نیست ریشه دارد درخت نیست؟
- ۵- آن چیست سخت است ولی سنگ نیست تخم می گذارد و مرغ نیست چهار پا دارد و سگ نیست؟
- ۶- چه پرنده ای است اگر نامش را برعکس کنیم نام پرنده دیگری می شود؟
- ۷- آن چیست که با گریستن آسمان اشک آن روان می شود؟

کلمه جادو

۱- ۲- ۳- ۴- ۵- ۶- ۷- ۸- ۹- ۱۰- ۱۱- ۱۲- ۱۳- ۱۴- ۱۵- ۱۶- ۱۷- ۱۸- ۱۹- ۲۰- ۲۱- ۲۲- ۲۳- ۲۴- ۲۵- ۲۶- ۲۷- ۲۸- ۲۹- ۳۰- ۳۱- ۳۲- ۳۳- ۳۴- ۳۵- ۳۶- ۳۷- ۳۸- ۳۹- ۴۰- ۴۱- ۴۲- ۴۳- ۴۴- ۴۵- ۴۶- ۴۷- ۴۸- ۴۹- ۵۰- ۵۱- ۵۲- ۵۳- ۵۴- ۵۵- ۵۶- ۵۷- ۵۸- ۵۹- ۶۰- ۶۱- ۶۲- ۶۳- ۶۴- ۶۵- ۶۶- ۶۷- ۶۸- ۶۹- ۷۰- ۷۱- ۷۲- ۷۳- ۷۴- ۷۵- ۷۶- ۷۷- ۷۸- ۷۹- ۸۰- ۸۱- ۸۲- ۸۳- ۸۴- ۸۵- ۸۶- ۸۷- ۸۸- ۸۹- ۹۰- ۹۱- ۹۲- ۹۳- ۹۴- ۹۵- ۹۶- ۹۷- ۹۸- ۹۹- ۱۰۰

ده اختلاف دو تصویر زیر کدام است؟



MOMS AGAINST POVERTY

ORANGE COUNTY 5TH ANNUAL FUNDRAISING GALA

موسسه خیریه و غیر انتفاعی MAP تقدیم میکند.

پنجمین جشن شام بوفه، موسیقی،
رقص و حراج زنده برای کمک به
مناطق زلزله زده کرمانشاه



MAX AMINI
World touring
comedian

شنبه ۲۲ سپتامبر از ۷ عصر تا نیمه شب در Marconi Automotive Museum
در شهر Tustin اورنج کانتی با موسیقی دی جی Dr. T، هنرنمایی الیسون مونتز
همراه با مکس امینی چهره موفق ایرانی - آمریکایی دنیای کمدی



DJ DR. T
Hottest DJ
from
San Francisco

مجریان برنامه: دکتر نیاز کسروی و خانم زهرا سروش

بلیت برای هر نفر ۱۲۵ دلار (این جشن ویژه مهمانان بالای ۱۸ سال میباشد و
خرید بلیت در محل جشن امکانپذیر نخواهد بود) با پارکینگ مجانی **VALET**

برای خرید بلیت با خانم گلاره با شماره 415.413.7214 یا ایمیل
gelareh@momsagainstpoverity.org تماس حاصل فرمایید

برای خرید بلیت آنلاین خواهشمندیم

به وبسایت momsagainstpoverity.org/OCGalaTix مراجعه فرمایید

درآمد حاصله از این جشن صرف پروژههای موسسه در ایران و آمریکا خواهد شد.



ALYSON MONTEZ
Grammy award-winning artist

بیاید تا با هم فردایی روشنتر
برای کودکان آن دیار بسازیم



MAP
momsagainstpoverity.org

MARCONI
AUTOMOTIVE
MUSEUM
1302 INDUSTRIAL DRIVE
TUSTIN, CA 92780

موسسه MAP یک مؤسسه 501 c3 ثبت شده در آمریکا با معافیت مالیاتی IRS و مجوز وزارت دارایی آمریکا OFAC برای ارسال پول به ایران میباشد.

شنگول - قسمت سوم
مهدی عزیز اده فخرآباد



بچه گرگ ساکت شد و به فکر فرو رفت. من نمی خواستم بیشتر از این فکر کند. احتمال داشت که پشیمان بشود. خیلی به هدفم نزدیک شده بودم و نمی خواستم این فرصت را از دست بدهم پس ادامه دادم: آقا شیره خیلی به فکر حیوانات جنگل است. او مرگ آسان را در اختیار ما قرار داده. آخر این زندگی است که ما داریم؟ خود تو. من که میدانم همیشه گرسنه هستی. پدر و مادر تو هیچوقت نمی توانند مثل آقا شیره و آقا بیره شرکت بزنند و همیشه بچه هایشان را سیر نگه دارند. اما اگر همراه من بیایی شاید آقا شیره را راضی کردی و او به پدرت پول تاسیس یک شرکت را داد. آقا شیره مهربان است و این کار را میکند. میدانی آنوقت چقدر خوب میشود؟ شما همیشه سیر خواهید بود و برادر خواهرهایت خیلی زود رشد خواهند کرد...

بچه گرگ حرفم را قطع کرد و گفت: اما آن موقع خودم که نیستم و آنها هستند که غذا می خورند. من که نمیخورم. یک لحظه احساس کردم همه چیز نقش بر آب شد. مثل اینکه خیلی تند رفته بودم. باید درستش می کردم پس نگذاشتم بیشتر ادامه بدهد و گفتم: اما تو هم در آن دنیا خوب می خوری و بعد به عنوان شکارچی به این جنگل بروی خواهی گشت و حتما آقا شیره را شکار خواهی کرد. میدانی چه می شود؟ آنوقت ما را از دست ظلم و ستم آقا شیره و بقیه حیوانات درنده جنگل نجات خواهی داد.

بچه گرگ دوباره به فکر فرو رفت. فکر شکارچی شدن و آن دنیا که می گفتند پایان گرسنگی های هر حیوانی است خیلی تحریکش کرده بود.

من پرسیدم: چکار میکنی؟ میایی باهم به شرکت آقا شیره برویم؟

بچه گرگ سرش را بالا آورد و به چشمان من نگاه کرد. دو قطره اشک از گونه اش به پایین چکید و پرسید: اگر همراه تو بیایم خواهر برادرهایم دیگر هیچوقت گرسنه نخواهند بود؟ راست می گویی؟ من میتوانم شکارچی بشوم و برگردم و حق بقیه حیوانات جنگل را از شیر و بوبر و پلنگ بگیرم؟

با خوشحالی گفتم: معلوم است که میتوانی. تو فقط همراه من بیا. خودت خواهی دید که چی میشود.

بچه گرگ بلند شد و ایستاد و گفت: برویم!
من هم زود بلند شدم و به طرف شرکت آقا شیره به راه افتادم. هنوز هیچی نشده و در همان روز اول یک مشتری پیدا کرده بودم. مادرم اینکار را هر چند هفته یکبار انجام می

داد. اما من خیلی زودتر و سریعتر موفق به انجام این کار شده بودم. شاید به این دلیل بود که مادرم هیچوقت سراغ بچه ها نرفته بود و من یک بچه گرگ را گول زده بودم. وقتی به شرکت آقا شیره رسیدیم و خانم طاووس ما را دید و فهمید که مشتری آورده ام خیلی تعجب کرد. او اصلا باورش نمیشد که به این زودی موفق بشوم یک نفر را حاضر به قبول قرارداد بکنم. واز آنجاییکه او هم مثل من می ترسید بچه گرگ خیلی زود پشیمان بشود بلافاصله فرمهای لازم را جلوی بچه گرگ گذاشت و بچه گرگ هم فرمها را امضا کرد. آخرین نگاه بچه گرگ را هیچوقت فراموش نمی کنم. من رابغل کرد و بوسید و گوشم را گاز گرفت و گفت: اگر بزرگ می شدم حتما تورا می خوردم. گوسفند شیرینی هستی. و دوباره هم را بغل کردیم و بعد او را بردند. خیلی مظلوم نگاهم می کرد. آنقدر مظلوم که حتی من هم به گریه افتاده بودم.

خانم طاووس پولهای پورسانت را در دستان من گذاشت و گفت هر چه زودتر به خانه مان بروم. گیج گیج بودم. آنقدر گیج بودم که اصلا نفهمیدم چه پول زیادی به عنوان پاداش دریافت کرده ام و دیگر نیازی نیست نگران قسط خانه نباشیم. از همان لحظه ای که از شرکت بیرون آمدم شروع به دویدن به طرف خانه کردم و تا به خانه رسیدم خودم را روی تختم انداختم و به خواب عمیقی فرو رفتم. استرس آنقدر به من فشار آورده بود که اصلا نفهمیدم چی شد و فقط به خواب رفتم.

با تکانهایی شدید مادرم از خواب پریدم. مادرم تکانه می داد و می گفت: شنگول! شنگول!

چشمانم راباز کردم و مادرم و منگول و حبه انگور را دیدم که دور و بر تخت حلقه زده بودند و به من نگاه می کردند. در دستان منگول پولهایی بود که من از خانم طاووس گرفته بودم. پولهایی که حالا بوی خون می داد.

مادرم پرسید: این پولها را از کجا آورده ای؟ بلند شدم و روی تخت نشستم و گفتم: کار کردم.

- کار کردی؟ این چه کاری است که به اندازه حقوق یک ماه من به تو پول داده اند؟

- در شرکت آقا شیره استخدام شدم. مادرم با ترس پرسید: تو چکار کردی؟!

و انکار یخ کند روی تخت افتاد و به من زل زد. حالا همه چیز را فهمیده بود. چند ثانیه ساکت شد و بعد پرسید: کسی را بردی پیشش؟

- بچه گرگ را!

با شنیدن کلمه "بچه گرگ" مادرم فشارش پایین افتاد و روی تخت دراز کشید. حبه انگور سریع دوید و یک لیوان آب آورد و به مادرم داد. مادرم بلند شد و یک سیلی محکم به گوش من زد. آنقدر محکم که پوزه ام را گرفتم و مالاندم.

ادامه دارد...



فکر یک خنده ی بی دلپره در سر دارد این غزل های پر از گریه اگر بگذارد!
 خسته ام خسته از این حادثه هایی که هنوز... دارد از هرطرفی بر سرمان می بارد!
 ترسم این است که این غصه خدایم بشود کاش دست از سر ایمانِ دلم بردارد!
 شهر، تاریک - تیر، تیز و در بتکده باز دیگر این قصه فقط دست تورا کم دارد...
 بیت های غزل هم به شمارش افتاد پس کسی نیست نفس های مرا بشمارد؟!
 دست تقدیر نبوده ست پریشانی ما عشق هر جا برسد بذر جنون می کارد
 آن قَدَر خسته ام از گریه که یک بار شده فارغ از دلخوری قافیه خواهم خندید
 رویا باقری

هر ذره که بر روی زمینی بوده است
 خورشید رخ زهره جبینی بوده است
 کرد از رخ آستین به آرم افشان
 کان هم رخ خوب نازبینی بوده است
 حکیم عمر خیام

من به بعضی چهره ها چون زود عادت می کنم
 پیششان سر بر نمی آرم ، رعایت می کنم

همچنانکه برگ خشکیده نماند بر درخت
 مایه ی رنج تو باشم رفع زحمت می کنم

این دهان باز و چشم بی تحرک را ببخش
 آنقدر جذابیت داری که حیرت می کنم

کم اگر با دوستانم می نشینم جرم توست
 هر کسی را دوست دارم در تو رؤیت می کنم

فکر کردی چیست موزون می کند شعر مرا؟
 در قدم برداشتن های تو دقت می کنم

یک سلامم را اگر پاسخ بگویی می روم
 لذتش را با تمام شهر قسمت می کنم

ترکِ افیونی شبیه تو اگر چه مشکل است
 روی دوش دیگران یک روز ترکت می کنم

توی دنیا هم نشد برزخ که پیدا کردم
 می نشینم تا قیامت با تو صحبت می کنم

کاظم بهمنی

نفست شکفته بادا و

ترانه ات شنیدم

گل آفتابگردان

نگهت خجسته بادا و

شکفتن تو دیدم

گل آفتابگردان

به سحر که خفته در باغ، صنوبر و ستاره

تو به آب ها سپاری همه صبر و خواب خود را

و رَصد کنی ز هر سو، ره آفتاب خود را

نه بنفشه داند این راز، نه بید و رازیانه

دم همّتی شگرف است تو را در این میانه

تو همه درین تکاپو

که حضور زندگی نیست

به غیر آرزوها

و به راه آرزوها

همه عمر

جستجوها

من و پویهء رهائی

و گرم به نوبت عمر

رهیدنی نباشد

تو و جستجو

و گر چند، رسیدنی نباشد

چه دعوات گویم ای گل

توئی آن دعای خورشید که مستجاب گشتی

شده اتحاد معشوق به عاشق از تو، رمزی

نگهی به خویشتن کن که خود آفتاب گشتی

شفیعی کدکنی





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 تخصص 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



FIRST AFFINITY
Insurance Solutions

خدمات بیمه



سیما
شاهین پر

انواع
خدمات بیمه:

منزل
اتومبیل
عمر
تجاری

امروز بهترین زمان ممکن برای
گرفتن خدمات بیمه است.
با ما تماس بگیرید

Fax: (949) 464 - 5967

Email: Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com

(949) 273 - 8035



فرشته عدالت - کاخ دادگستری تهران

آیا می دانید که:

آیا میدانید که حنجره زرافه تار صوتی ندارد و گنگ است
 آیا میدانید که پلک زدن زنان دو برابر پلک زدن مردان است
 آیا میدانید که حلزون می تواند تا سه سال بخوابد
 آیا میدانید که خوک ها به لحاظ فیزیکی بدن قادر به دیدن
 آسمان نیستند
 آیا میدانید که لایه پوستی که آرنج دست را پوشیده هر ده
 روز یکبار عوض میشود
 آیا میدانید که تجربه نشان داده ست که مرغ با شنیدن
 موسیقی بزرگترین تخم را میگذارد
 آیا میدانید که مورچه کارگر تا پنج سال و مورچه ملکه تا بیست
 و پنج سال عمر میکند
 آیا میدانید که سریعترین پرنده شاهین است و میتواند تا
 سرعت ۲۰۰ کیلو متر در ساعت پرواز کند
 آیا میدانستید که در شیلی صحرایی وجود دارد که هزاران سال
 میشود در آن باران نباریده
 آیا میدانستید که خرگوش و طوطی تنها حیواناتی هستند که
 بدون برگشتن به عقب پشت سر خود را ببینند
 آیا میدانستید که طول قد هر انسان سالم برابر هشت و جب
 دست خود اوست

روش تهیه کوکو ذرت



مواد لازم

آرد یک و نیم پیمانه
 آرد ذرت ۲ قاشق سوپ خوری
 بکینگ پودر ۲ قاشق چای خوری
 نمک ۱ قاشق چای خوری
 فلفل نصف قاشق چای خوری
 ذرت کنسرو شده ۳ پیمانه
 پیازچه خرد شده ۲ قاشق سوپ خوری
 فلفل هالوپینو خرد شده یک قاشق سوپ خوری (در صورت
 تمایل)

شیر نصف پیمانه
 تخم مرغ دو عدد
 روغن سرخ کردنی

روش تهیه

۱. همه ی مواد خشک؛ یعنی آرد، آرد ذرت، بکینگ پودر، نمک
 و فلفل رو داخل یک کاسه ریخته و با هم مخلوط کنید. اگه به
 جای کنسرو ذرت از ذرت تازه یا فریزری استفاده می کنید
 داخل مواد خشک یک قاشق هم شکر اضافه کنید.

ذرت، پیازچه خرد شده و فلفل هالوپینو رو به مواد خشک
 داخل کاسه اضافه کرده و با قاشق همه رو به خوبی با هم
 مخلوط کنید.

در یک ظرف جداگانه، تخم مرغ و شیر رو با هم مخلوط کرده
 و به خوبی هم بزنید. حالا مخلوط شیر و تخم مرغ رو روی
 باقی مواد کوکو بریزید و هم بزنید. مایه کوکو کمی غلیظ
 هست. بیش از حد هم نزنید همین که مواد با هم ترکیب بشن
 کافیه.

روغن رو داخل ماهیتابه بریزید. از ماهیتابه چدنی یا یک
 ماهیتابه نچسب استفاده کنید. وقتی که روغن به اندازه کافی
 داغ شد، از مایه کوکو با قاشق برداشته و داخل تابه بریزید،
 روی اون رو با قاشق صاف کنید. وقتی که یک طرف کوکو
 پخت و برشته شد اون رو برگردونید تا طرف دیگه هم برشته
 بشه.

بعد از سرخ شدن، کوکو ها رو از داخل تابه برداشته و روی
 دستمال کاغذی ای که اون رو داخل بشقاب گذاشتید، قرار
 بدید. اینجوری روغن اضافی کوکو ها جذب دستمال میشه.
 این کوکو های خوشمزه رو در کنار گوجه و خیارشور یا یک
 سالاد فصل خوشمزه نوش جان کنید و از طعم لذیذ اون لذت
 ببرید.

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 خنده‌هایی که از شدت به گریه می‌انداختند، بدل به گریه‌هایی شده که از شدت به خنده می‌اندازندمان...

شهری بود که در آن، همه چیز ممنوع بود! و چون تنها چیزی که ممنوع نبود بازی "الک دولک" بود، اهالی شهر هر روز به صحراهای اطراف می‌رفتند و اوقات خود را با بازی الک دولک می‌گذراندند... چون قوانین ممنوعیت نه یکباره بلکه به تدریج و همیشه با دلایل کافی وضع شده بودند، کسی دلیلی برای گلایه و شکایت نداشت و اهالی مشکلی هم برای سازگاری با این قوانین نداشتند!

سال‌ها گذشت، یک روز بزرگان شهر دیدند که ضرورتی وجود ندارد که همه چیز ممنوع باشد و جارچی‌ها را روانه کوچه و بازار کردند تا به مردم اطلاع بدهند که می‌توانند هر کاری دلشان می‌خواهد بکنند!

جارچی‌ها برای رساندن این خبر به مردم، به مراکز تجمع اهالی شهر رفتند و با صدای بلند به مردم گفتند: آهای مردم! بدانید و آگاه باشید که از حالا به بعد هیچ کاری ممنوع نیست. مردم که دور جارچی‌ها جمع شده بودند، پس از شنیدن اطلاعیه، پراکنده شدند و بازی الک دولک شان را از سر گرفتند! جارچی‌ها دوباره اعلام کردند: می‌فهمید! شما حالا آزاد هستید که هر کاری دلتان می‌خواهد، بکنید اهالی جواب دادند:

خب! ما داریم الک دولک بازی می‌کنیم؟! جارچی‌ها کارهای جالب و مفید متعددی را به یادشان آوردند که آنها قبلاً انجام می‌دادند و حالا دوباره می‌توانستند به آن بپردازند، ولی اهالی گوش نکردند و همچنان به بازی الک دولک شان ادامه دادند، بدون لحظه‌ای درنگ! جارچی‌ها که دیدند تلاش شان بی‌نتیجه است، رفتند که به پادشاه اطلاع دهند!

پادشاه گفت: کاری ندارد! الک دولک را ممنوع می‌کنیم! آن وقت بود که مردم دست به شورش زدند و پادشاه شهر را کشتند و بی‌درنگ برگشتند و بازی الک دولک را از سر گرفتند...

مجادلات رسانه‌ی و بازی با افکار توده‌ها. رسانه‌های خبر ساز و بازی ذهنهایی که دوست دارند تأثیر و تأثیر هر واقعه‌ی معمول اجتماعی را هزار بار بیشتر کنند. اگر دوران پیامبران و بلاهای آسمانی تمام نشده بود، بی‌شک "ژورنالیسم خبری" از زمره‌ی عذابهای الهی ما انسانها بود.

حال یک مهاجر را
تنها آن که هبرت کرده می‌فهمد
حمید الهی



توی لیوان چای شیرین صبح مانده. مورچه‌ها خط شکربری راه انداخته‌اند. نصفشان هم آنقدر مست رسیدن به شکر و شیرینی‌اند که رها نمی‌کنند لیوان را. لیوان را که بر می‌دارم. انگار زلزله‌ای راه افتاده. مستی از سرشان می‌پرد. لیوان را می‌گذارم توی سینک. مثل مهاجرین تبعیدی این سالها راه کم می‌کنند. خواب پریده و هراسان به جستن خانه می‌دوند...

در ستایش بی‌امید بودن!
جایی میان سکوت. ساعتی. لبه‌ی جهان به تماشای عبور از تکرار هجوم حجم تاریکی ایستاده‌ام، به غروبی در جنگلی آشنا و غریبه و رواق رونق دیدار چشمانم به درختان و جغرافیا گره نمی‌خورد که نمی‌خورد و دل دائم لیز می‌خورد بر لبه‌ی خاطره‌ی ذهنم
..... به جایی دور، که نه در انبوه کثرت انسداد راه می‌ایستد و نه توان عبور را به سادگی میسر می‌بیند، در پیش رفتن در می‌ماند. که در دوختن چشم به انتهای راه در روزهای که تکرار اخبار ناامیدکننده‌ی این سالیان است مدام نفس چشم تنگ میشود،

مراد بستن امید به طرف خیال و وهم و آرزومندی رسیدن روزهای خوب نیست، که "امید" همه عمر در تولد حسرت مدام و آه نشانندن بر لب و دست به پیشانی زدن تواناترمان کرده، کمال ناامیدی جز رسیدن به فهم دروغین بودن خیال نیست و تپه بودنش از امید به دستی از بیرون و قهرمانی ابرمرد و راهبري که حقیقی نیست.

دوره‌ی قهرمان‌ها تمام شده است. این وادی جایی است مه‌آلود، اما جز حرکت و حرمت و عزت نفس چیزی ما را توانا از عبور از روزهای تاریک و جنگل انبوه بیراه نمی‌کند. و یادمان باشد که همیشه چنین است که در انتهای این جنگل همان است که هست، شروع جنگلی دیگر.

اما آن هنگام با جانی پر از تجربه‌ی پیموده شده حیات و پاهای خلیده از خارها و گزنه‌ها و آزموده شدن دل، جان از عبور تکرار زندگی زخم آفرین این سالهای پر تلاطم قطعاً، خسته‌تر اما تواناتر است.



ردان مدیکال با بیش از دو دهه تجربه و تخصص در ارائه 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 بستر
- 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

* 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.

* 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.

تمامی خدمات
تحت پوشش بیمه می باشد

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

به یکی میگن یه موجود نام ببر ، میگه یخ ... ،
میگن آخه یخ که موجود محسوب نمیشه ،
میگه چرا من خودم صد بار دیدم نوشتند
یخ موجود است

توصیه یه یارویی به فرزندش: اگر به یکدیگر احترام
بگذاری، یکدیگر نیز به تو احترام خواهند گذاشت!

رفته بودم قصابی، خیلی هم شلوغ بود قصابه، گوشت
هرکی آماده میشد اینجوری صداش میزد:

گوساله کی بود؟؟؟؟ گوسفند بیا جلو!

به یکی هم گفت: تو گوسفندی؟؟؟؟

گفت نه اقا من گاوَم

خوشبختانه من جیگر خواسته بودم گفت جیگر بیاد جلو!!

این آرایشگاه زنونه ها به اندازه پیچ و مهره هواپیما
آپشن دارند!

حالا سلمونی مردونه میری میگه سر یا صورت؟!

خصوصیت پسر ایرانی: دوست داره طرف فقط ماله
خودش باشه ، خودش ماله همه !



مرد چیست؟

موجود بد شانس که موقع تولدش میگن:

حال مادرش چگونه؟؟؟

موقع عروسیش میگن: چه عروس خوشگلی!!

موقع مرگش میگن: بیچاره زن و بچش!!

ولی بعد از مرگش هر خطایی از بچه هایش سر بزند

میگن: تو روح پدرش با این بچه تربیت کردنش!

اگه گفتین وقتی برنج را با آب میخورین چی بهش میگن؟؟؟

میگن... وانرپلو.

مادربزرگم رو بردم دکتر

به دکتره میگه آقای دکتر یه دارویی بهم بده دردم ساکت

بشه تا فردا برم پیش یه دکتر درست حسابی!

من فقط سقف رو نگاه میکردم

لات ترین حیوونه دنیا پنگوئنه!

یه جوری راه میره انگار یه جنکلی حیوونو لت و پار کرده

-امروز رفتم تن ماهی خریدم ۶۵۰۰ تومن. فکر کنم توش

پری دریایی داره با این قیمت!

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

**50%
OFF**

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