

دوهفته نامه



خواندنی‌ها

سال دوم
اکتبر ۲۰۱۸
شماره ۳۶

جشن مهرگان شاد باد





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورس 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



دشمن سردبیر

برای ما ایرانیان نوروز یاد آور آغاز سال نو و شروع دوباره رویش و حیات جدید بوده است. اما در سال های دوران تحصیل و مدرسه اول مهر همیشه آغازی دیگر برای دوره ای بالاتر و محیطی جدید معنی داشته است. شور و شوق روزهایی که پس از پایان تحصیلات دیگر از آن خبری نیست و آن را باید در وجود فرزندان خود و یا دوستان و آشنایان ببینیم. آن اشتیاقی که همیشه با نگاه به کمد لباس های نو و تازه خریداری شده برای کلاس بالاتر که با دلشوره تحصیل و یادگیری کتابهای جدیدتر همراه بوده است. این روزهای پر شور و اشتیاق هرگز از یاد ما نخواهد رفت حتی اگر شروع سال تحصیلی در سرزمین های جدید زمانی دیگر تعریف شده باشد.

دوستان جدید و معلم های مدرسه همیشه بخشی جدایی ناپذیر از این خاطرات اند. پس از سالها دوری از مدرسه اگر با همکلاسی و یا دبیری روبرو شویم فارغ از هرگونه پیشینه خوب یا بد او را در آغوش می گیریم چرا که او ما را به آن روزها می برد. او دیگر آن دوست یا معلمی نیست که روزها و ساعتهايمان را با آنان می گذرانیم. آنها بخشی از خاطرات و جزیی از زندگی ما هستند.

اول مهر آمده است. با وجود اینکه در این شهر و دیار این روزها معنی آن روزها را ندارند اما در دل خود به آن روزها باز می گردیم. روزهایی که اولین بازدیدهایش مانند نوروز جذابیت یک سال نو را داشت. مدرسه هایی که هیچ گاه از خاطرم نمی رود و دوستانی که در آن کلاس ها یار و غمخوارمان بودند.

مشتاق فروهر

تدریس خصوصی

برنامه نویسی کامپیوتر
Visual Basic, Assembly
Java, C, C++, Python

ریاضیات دانشگاهی
انگلیسی
مقاله نویسی دانشگاهی

UCI Computer Science Senior
دانشجوی سینیور یو سی آی
(949) 310 - 8110



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

No monthly payment
No shipping cost
Full access

\$339

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

(949) 291 - 4800

با خیال آسوده کانالهای تلویزیونی را نگاه کنید.



باب اول حکایت ۱۷ گلستان سعدی



تنی چند از روندگان در صحبت من بودند ظاهر ایشان به صلاح آراسته و یکی را از بزرگان در حق این طایفه حسن ظنی بلیغ و ادراریمعین کرده تا یکی از اینان حرکتی کرد نه مناسب حال درویشان ظن آن شخص فاسد شد و بازار اینان کاسد خواستم تا به طریقی کفاف یاران مستخلص کنم آهنگ خدمتش کردم دربانم رها نکرد و جفا کرد و معذورش داشتم که لطیفان گفته‌اند در میر و وزیر و سلطان را

بی وسیت مگرد پیرامن سگ و دربان چو یافتند غریب این گریانش گیرد آن دامن

چندان که مقربان حضرت آن بزرگ بر حال من وقوف یافتند و به اکرام در آوردند و برتر مقامی معین کردند اما به تواضع فروتر نشستم گفت الله الله چه جای این سخن است

بگذار که بنده کمینم

تا در صف بندگان نشینم
گر بر سر و چشم ما نشینی
بارت بکشم که نازینی

فی الجملة بنشستم و از هر دری سخن پیوستم تا حدیث زلت یاران در میان آمد و گفتم چه جرم دید خداوند سابق الانعام که بنده در نظر خویش خوار می‌دارد خدای راست مسلم بزرگواری و حکم که جرم بیند و نان برقرار می‌دارد

حاکم این سخن را عظیم پسندید و اسباب معاش یاران فرمود تا بر قاعده ماضی مهیا دارند و مؤنت ایام تعطیل وفا کنند شکر نعمت بگفتم و زمین خدمت ببوسیدم و عذر جسارت بخواستم و در وقت برون آمدن گفتم

چو کعبه قبله حاجت شد از دیار بعید
روند خلق به دیدارش از بسی فرسنگ
ترا تحمل امثال ما ببايد کرد
که هیچ کس نزند بر درخت بی بر، سنگ

پرتیراثرترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات بیزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می‌کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پرتیراثرترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می‌کند

خواندنی‌ها

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

سر دبیر: مشتاق فروهر
تحریریه: نکتم مرادی مهنه
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی
تلفن (949)923-0038

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com
وب سایت WWW.khondaniha.com

جشن مهرگان



در ایران باستان روزهای ماه نام‌های خاص داشتند و از جمله روز شانزدهم هر ماه «مهر» بود. بنابراین «روز مهر» در ماه مهر (شانزدهم)، مهمترین روز آیین‌های مهرگان بود. آیین‌های مهر (جشن های مهرگان) پس از نوروز، مهم‌ترین عید ملی ایرانیان بوده است. نوروز با بهار و شکوفه و نوید برکت آغاز می‌شد و مهرگان به خاطر پایان رسیدن کار جمع آوری محصول و آغاز شش ماهه شب‌های طولانی تر و سرما جشن گرفته می‌شد.

«مهرگان» ویژه آیین‌های سپاس‌گزاری به درگاه خداوند [اهورامزدا] است که این همه نعمت را به انسان ارزانی داشته و نیز استفاده از این فرصت برای تحکیم دوستی‌ها، محبت‌ها و عواطف انسانی بوده است. به نظر بسیاری از مورخان، «مهرگان» آیین الزام ایرانیان به دوستی کردن و مهر ورزیدن به یکدیگر هم به شمار می‌آید. در گذشته، در روزهای مهرگان (۴ تا ۶ روز) مردم مهمانی‌های بزرگ برپا می‌کردند و پذیرایی با میوه تازه در مهرگان و میوه خشک (آجیل و خشکبار) در نوروز؛ رسم تغییرناپذیر ایرانیان از عهد باستان بوده است.

دیگر خوراکی‌های خوان مهرگانی عبارت بود از آشامیدنی و نانی مخصوص. نوشیدنی از عصاره گیاه «هئومَه/ هوم» که با آب یا شیر رقیق شده بود، فراهم می‌شد و همه باشندگان جشن، به نشانه پیمان از آن می‌نوشیدند. نان مخصوص مهرگان از آمیختن آرد هفت نوع غله گوناگون تهیه می‌گردید. غله‌ها و حبوباتی مانند گندم، جو، برنج، نخود، عدس، ماش و ارزن. دیگر لازمه‌های سفره مهرگان عبارت بود از: جام آتش یا نوکچه (شمع)، شکر، شیرینی، خوردنی‌های محلی و بوی‌های خوش مانند گلاب.

آنان پس از خوردن نان و نوشیدنی، به موسیقی و پایکوبی‌های گروهی می‌پرداخته‌اند. سرودهایی از مهریشت را با آواز می‌خوانده و آرزوشت می‌رفته‌اند (می‌رقصیده‌اند). شعله‌های آتشدانی برافروخته پذیرای خوشبویی‌ها (مانند اسپند و زعفران و عنبر) می‌شد و نیز گیاهانی چون هوم که موجب خروشان شدن آتش می‌شوند.

عطر

عطر يك مایع خطرناك است. توی شیشه های فانتزی خوش رنگ فقط يك كار میکند، گولت میزند.

عطر ها حتی از سیانور و مرگ موش و آب و آهک خطرناك ترند.

کافیست يك بار توی يك خاطره مشترك آنرا به گردنت پاشیده باشی.

و روز دیگری جایی که اصلا توان یادآوری خاطراتت را نداری دوباره چند قطره اش زیر بینی ات بیچد ، تو را درست پرتاب میکند وسط آن خاطره مشترك لعنتی.

من تازگی ها وقتی کسی را توی عطر فروشی میبینم که در به در دنبال عطر با ماندگاری بالاتر است باورم نمیشود.

میدانی، ما آدمها اصولا درد کشیدن را دوست داریم.

يك ساعت شکنجه برایمان بس نیست، ما میخواهیم يك مدت طولانی آوار شویم توی گذشته مان.

توی روزی که آن عطر را زده بودیم و وجودمان از هجوم آن همه خوشبختی داشت میترکید.

شاید اصلا عطر، حاصل انتقام بی رحمانه يك مرد از معشوقه بی وفایش بوده است!

اصالت

اصالت یعنی ، نتونی به کسی خیانت کنی ، نتونی دل بشکنی ، نتونی دورو باشی ، نتونی آدمای رو بازی بدی و ...

یعنی برای خودت یک چهارچوب محکم اخلاقی داشته باشی . چهارچوبی که خودت با جهان بینی خودت ، برای خودت تعریف میکنی .

بنابراین ، کسی که چهارچوب اخلاقی داره ، اصالت داره ...

اصالت رو نه میشه به ارث برد ، نه میشه خرید ، نه میشه اداشو درآورد ، و نه میشه با بَرک و دوزک ظاهری بهش رسید ...

اصالت واقعی ، به محیط زندگی ما ، تربیت و تلاش فردی ما برای دونستن و تغییر در جهت انسا بهتر شدن بستگی داره ...

این که تن به هرکاری ندیم ، بی عرضگی نیست اصالت عزیز ، اصالت ...

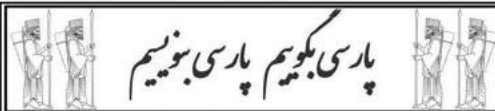
حتی اگه عده ای ما رو متهم به بی عرضگی کنند و خودشون رو زرنگ بدونن!



Sponsored by :



(949) 371 7588
(424) 313 2332



ترفند های خانه داری

برای تشخیص طلای اصل ابتدا طلا را کاملاً تمیز کنید و سپس با قطره چکان چند قطره « سرکه » روی آن بریزید و چند لحظه صبر کنید. هر گونه تغییر در رنگ طلا نشان می‌دهد شما یک طلای تقلبی خریده اید !

اگر ناخن هایتان نرم و شکننده شده یک هفته هر روز ۵ دقیقه انگشت‌هایتان را داخل سس مایونز بگذارید ؛ این کار باعث محکم شدن ناخن‌ها میشود. سس مایونز برای درمان افتاب سوختگی هم بسیار مفید است

اگر شب ها در جاده رانندگی میکنید، یک لیمو در ماشین داشته باشید. اگر در هنگام رانندگی احساس خواب آلودگی میکنید، کافیت یک تکه لیمو را زیر زبان خود قرار دهید تا کاملاً رفع شود.

برای اینکه تخم مرغ هنگام آب‌پز شدن، شکسته و سفیده آن بیرون نریزد، کمی نمک به آب آن اضافه کنید (نمک روی شکسته شدن یا نشدن پوسته تخم مرغ تاثیری ندارد، اما مانع بیرون ریختن سفیده میشود)

برای فریز کردن لیمو ؛ دور آنها فویل آلومینیومی بپیچید تا تلخ نشوند. لیموی یخ زده ۱۰ برابر لیموی معمولی دارای خواص ضدسرطانی و تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است.

هنگام اتو کشیدن البسه، یک تکه فویل آلومینیومی زیر لباس قرار دهید تا همزمان چروک های پشت لباس هم بر طرف شود.

در چایتان چند گلبرگ گل محمدی بریزید
چای گل محمدی؛ باعث شادابی و کاهش چین و چروک های پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، پاکسازی کبد و کیسه صفرا و تقویت دستگاه گوارش میشود.

اگر بعد از تمیز کردن سرامیک از آن رضایت ندارید کافی است مقداری سرکه و نمک به آب اضافه کنید با آن سرامیک ها طی بکشید سرامیک های شما شفاف تر می شود.

چطوری بوی بدظروف پلاستیکی رو از بین ببریم
کافیت یک روزنامه مچاله شده را در ظرف قرار داده و درب آن را محکم ببندید و بگذارید تمام شب را به همان حال بماند.

خانوما اگر موهایتون رو زیاد رنگ می کنید حتما کشمش یادتون نره بخورید !
کشمش ریشه مو رو قوی می کنه ، از سفید شدن مو جلوگیری می کنه و عوارض رنگ های شیمیایی رو نابود می کنه

دستمال آغشته به سرکه سفید را از شب تا صبح اطراف شیر آب و شلنگ بپیچید تا رسوبات گرفته شده دور آن نرم شده و صبح با اسفنج آن را تمیز کنید.

اخذ = دریافت
تولد = زایش، فراوری
کسوف = خورشید گرفتگی
تقاطع = برشگاه
نحوه کار = روش کار
پاسپورت = گذرنامه
خسیس = کنس
در خصوص = درباره
انتظار داشتن = چشم داشتن
ظرفیت = گنجایش
خلقت = آفرینش
قد علم کردن = سر برافراشتن
بعضی وقتها = گاهی
واصله = رسیده، دریافتی
وبلاک = تارنگار
زوال = فروپاشی
حق السکوت = خاموشانه
فرکانس = بسامد
متفرق = پراکنده
خسارت = زیان
منظره = چشم انداز
جغرافیا = گیتاشناسی
بی سلیقه = بد پسند
فلاسک = دما‌بان
راحت = آسان
دقیق = ریزین
معاون = دستیار
استشمام = بو کردن، بویدن
مختصر = ناچیز
بی احساس = سنگدل
لازم نیست = نیاز نیست
حد = مرز، کران
مستراح = دستشویی، آبخانه،
فقر = تهیدستی، نداری
مکلف = ناچار، وادار
لاینقطع = پیوسته، همواره
عرض حال = دادخواست
کماکان = همچنان
مهیا = آماده
حمل و نقل = ترابری
ابتلاء = دچاری
ضد و نقیض = ناسازگار



پاییز؟ گواهی فوت پدرم را باید ببرم برای بدخلق ترین کارمند زن دنیا، که یارانه مادر برقرار شود. لابد باز نذر یک خیریه ای جایی کرده یارانه اش را، که می دانم حالا هر قدر هم من توضیح بدهم رقمش را می دهم و بی خیال، مادر توی گتش نمی رود و نگران است که مبادا نذرش ادا نشود و زبانم لال دروازه های بهشت به رویش بسته بماند. قربان دلت مادر.

کامران از صدای آرامش بخش پدر نوشته. من دارم به گواهی فوت پدرم نگاه می کنم. یک کاغذ سبزرنگ زشت است، حرف نمی زند، بغل نمی کند، دلداري نمی دهد، درباره هر تصمیم عمرم با من جدل نمی کند، نگرانم نیست، در حیاط خانه پنهانی سیکار نمی کشد و وقتی مچش را می گیرم غش غش نمی خندد، فقط ساکت نگاهم می کند و قطعیت لعنتی از دست رفته بودن پدرم را به رخم می کشد. کاغذ بسیار نازکی است و می توانم به اشاره ای پاره اش کنم، اما اسمش گواهی فوت است، و آنقدر قوی است که دارد از اول صبح مرا بی هیچ اشاره ای پاره می کند.

پاییز از نبودن کسانی که دوستشان داریم شروع می شود لابد. یا از بهانه کردن حساسیت فصلی که پست نفهمد باز جلوی آینه توالت زار زده ای. یا از دعا کردن با راننده تاکسی، که شهر بو نبرد بدون پدرت چقدر آسیب پذیری. یا از دوری کردن از مردم دنیا. یا از شبهای گم شدن در خیابان های طولانی. یا از گواهی فوت سبزرنگ، به نام کسی که سبزی باهار از او بود. یا از آرامبخش های بی اثر. یا از قرص خواب هایی که بی خوابت می کنند. یا از وقت های طولانی و بی اثر مشاوره. یا از گریختگی و انزوا.

یادت می آورم که بدانی، پاییز نزدیک است. پدرت را، مادرت را - اگر هنوز خوشبختی و داری - بسیار نگاه کن، بسیار ببوس، بسیار به آغوشش برو، بسیار دوستش بدار. و اگر نداری، خدا رحم کند، که خوب می دانم توفان دوری شاخه های ترد طاقت را خواهد شکست....

اول صبحی داشتیم با حق تعالی صحبت می کردیم، دستمو انداختم گردنش گفتم ببین مشتی، یه برف باحال بفرست تهران. یه ذره نگاه کرد گفت تا دیروز پاییز می خواستی هنوز بارون نزده برف دلت خواست؟ گفتم چی میشه حالا: /
یه دونه با دمپایی زد تو دهنم گفت هی میکم قرص سبزه ها رو که کوفت می کنی، آب زیاد بنوش، من کتریم، خداوند نیستم: /
هموطن، کتری را با خداوند و پلنگ کوچه و همنی را با دلبر اشتباه نگیر. درود بر شرف آریابیت.

خوب است که نمی دانی به آتشی زیر زبانم می ماند و سوسه گفتن اسم کوچک متبرکت. به بوسه ای بی گاه در معبر شلوغ شهر مردمان تیره پوش می ماند فکر کردن به تو. به دلاورانه مردن در نبردی حماسی می ماند دم نزدن از عطشی که تماشای لبانت به جانم ریخته اند. اگر میشد مینوشتم برایت: بیا مرا در چشمهای درشتت غسل تعمید بده، بعد در آغوشت بکار تا هر چهار فصل سال کاج تو باشم.

اما برای قبیله کرگدنان خواستن گناه کبیره است، و من جانم را ندارم که از عقوبت دلتنگ تو بودن، زنده برگردم. پس دور می مانم، بی که در چاله های گونه ات گل داده باشم...

دوری کلمه نیست، خورشیدکم. چهار دیوار ستبر تیغدار است دور جهان. به هر طرف بدوم، زخم چشم به راه است. نامت را ساکت و مغموم پشت پلکم نقاشی میکنم، ابرها را به کلو میرانم، و با چشمهای خشک و پاهای علیل برایت می رقصم، تا بخندانت. تا خنده ات شفای جهان شود. سردم است، گرم تر بخند، لذت جانکاه.....

"دانه ی برف، کف دستهای گرم تو باشم، تمام شدن چه لذتی دارد." می خواست همین ها را بگوید، کلاغ پیری که روی شانه مترسک نشسته بود و به دوردست خیره مانده بود. می خواست وصیت کند وقتی مرد در کلهای پیراهن تو دفنش کنند. می خواست بگوید قبل از تمام شدن بگذاری لبانت را بنوشد، یک بار لااقل، به تمامی.

اما نگفت. روی شانه مترسک آبی پوش نشست، به دوردست نگاه کرد، و با خودش حساب کرد چقدر به رخ دادن پاییز مانده. می دانست همین پاییز قصه اش تمام خواهد شد، آتشی که زیر لبانش بود داشت کارش را تمام می کرد. می دانست زمستان که برسد، ردپایش روی برفهای نو نخواهد ماند، و هیچکس به یاد نمی آورد کلاغ سیاه زشتی که همیشه ساکت بود، چه چشمهای غمگینی داشت.

می خواست همین ها را بگوید، اما تو را از دور دید، طرح اندامت را در پیراهنت. تو را دید، و همه چیز یادش رفت. پر کشید به دوردست، و نقطه سیاهی شد، در قاب آبی نقاشی گوشه اتاق...



یا اشخاص پُرو، اعتماد به نفس بالای دارند؟

در گذشته شعری رواج داشته است:

هر که چون چرخ، مدارش کجی و خونریزی است
خلق عالم همه گویند که جوهر دارد

چرا چنین باوری باید در میان گروهی از انسان‌ها رایج باشد؟
چرا باید فکر کنیم کسی که گستاخ است و زورگویی می‌کند، شخص
ایده‌آلی است؟

چون ما فکر می‌کنیم:

مخالف خجولی، پُرویی و گستاخی است!
دیگران ممکن است بگویند: خوش به حال او، اصلاً خجالت نمی‌کشد.
در حالی که این‌طور نیست. مقابل خجولی، «اعتماد به نفس» است.
پُرویی و گستاخی بیش از حد نیز نوعی خجولی است.

به عبارت دیگر: حسرت آدم‌های پُرو را نخورید. آدم‌های پُرو هم
خجول‌اند.

بطور کلی ما انسان‌ها در برخورد با مسائل مان به دو گونه عمل می‌کنیم: برخی انفعالی عمل می‌کنند؛ مثل حلزون که اگر به او دست
بزنید، می‌رود داخل لاکش، بیرون نمی‌آید تا مدتی بگذرد. این
خجولی است. یعنی در خود توانایی ابراز وجود را نمی‌بیند. خودش را
کوچک نگه می‌دارد که کمتر با دیگران ارتباط داشته باشد.
پنهان کردن عدم اعتماد به نفس (که ریشه‌ی خجولی است) این است
که شخص خجول، پُرو می‌شود تا خجولی خود را پنهان کند.
پُرویی یعنی پنهان کردن عدم اعتماد به نفس، به نوعی دیگر. مانند
وقتی که شخص دست به دُم مار می‌زند! مار برمی‌گردد و او نیش
میزند

پس: واکنش فرد خجول یا همانند حلزون است یا مار!
در هر دو حالت، فرد از عدم اعتماد به نفس چنین واکنشی نشان می‌دهد.

اگر مار نترسد، نیش نمی‌زند.

بنابراین: هیچ‌وقت حسرت افراد پُرو را نخورید و فکر نکنید آن‌ها
ایده‌آل هستند. چون آن‌ها عدم اعتماد به نفسشان را در جسارت و
گستاخی پنهان کرده‌اند.

نقطه‌ی مقابل خجولی، اعتماد به نفس و احترام به خود و دوست داشتن
خود است. کسی که اعتماد به نفس دارد، لزومی ندارد که گستاخی
و پروویی یا خجولی کند...



عاشقانه‌ها

تقدیم به تویی که ندارم ...
میان تمام نداشتن‌ها دوست دارم ..
شانس دیدنت را هر روز ندارم ..
ولی دوستت دارم ...

وقتی دلم هوایت را می‌کند
حق شنیدن صدایت را ندارم ...
ولی دوستت دارم ...

وقت‌هایی که روحم درد دارد و می‌شکند
شانه‌هایت را برای گریستن کم دارم ...
ولی دوستت دارم ...

وقت دل‌تنگی‌هایم،
آغوش‌ت را برای آرام شدن ندارم ...
ولی دوستت دارم

آری همه وجود می
ولی هیچ جای زندگیم ندارم
و میان تمام
نداشتن‌ها باز هم با تمام وجودم ...
دوستت دارم

اما

دوست داشتن شعاری که به درد نمی‌خورد!
با چهار تا حرف و قربان صدقه و عشوه و غمزه
که حالت خوب نمی‌شود
دوست داشتن را باید بغل کرد و بوسید

باید باشد کسی که وجودت برایش ضروری
ترین نیاز دنیا باشد
و آغوشش برایت امن‌ترین امن دنیا که بشود
با خیال راحت یک عمر را بی خیال همه دنیا
دل به آغوشش بسپاری و حالت
با حالش جور باشد

که اهل دوست داشتن باشد
اهلش که باشد
هیچ وقت از دهان نمی‌افتد...



همیشه خبر به دنیا آمدن یک نوزاد بهترین خبر برای پدر و مادر است. پدر و مادری که با به دنیا آمدن آن نوزاد همه آرزوهای خود را کنار می‌گذارند و تمام زندگی و آینده‌شان را در وجود آن نوزاد می‌بینند. همه دنیا می‌شود فرزندشان. اگر بخندد دنیایشان آرام می‌شود و وای به زمانی که گریه کند. انگار همه دنیا برایشان تیره شده.

آیا تا بحال فکر کرده‌اید که پدر و مادری که اینگونه از دنیا آمدن فرزندانشان خوشحال می‌شوند ناخواسته بین آنها فرق می‌گذارند. به یکی توجه بیشتری می‌دهند و به یکی کمتر. آیا تا به حال با این فکر کردید که ترتیب تولد فرزندان در شخصیت و رفتار آنها ممکن است تاثیرگذار باشد؟ آیامی دانید که فرزندان اول، دوم یا وسط، آخر و تک فرزند بودن هر کدام ویژگی‌های مشخصی دارند و هیچ کدام مثل هم نیستند و شخصیت همه متفاوت است. چون رفتار پدر و مادر با هر کدام از فرزندان متفاوت است.

اغلب روانشناسان در جلسات روانکاوی از بیمارهای خود این سوال را می‌کنند که بچه چندم خانواده هستی؟ چند تا خواهر برادر هستی؟ چون ترتیب تولد و فاصله سنی بین فرزندان تاثیرات زیادی بروی شخصیت و رفتار آنها دارد و روانشناس با دانستن اینکه فرزند چندم هستی می‌تواند به علل رفتار و حالات روحی تان پی ببرد.

آلفرد آدلر یکی از دانشمندان روانشناس اولین کسی بود که نظریه ترتیب تولد را مطرح کرد. که در نظریه آدلر ترتیب تولد تاثیر زیادی بروی رفتار و شخصیت افراد دارد.

نظریه آدلر می‌گوید که فرزندان اول در مرکز توجه خانواده قرار دارند و فرزندان وسط تحت فشار رشد می‌کنند و فرزندان آخر نازپرورده می‌شوند.

چون برخورد والدین با فرزندان اول کاملا متفاوت است تا فرزندان وسط و آخر. اگر فرزند اول در مدرسه نمره پایین بگیرد پدر و مادر خیلی جدی با آن رفتار می‌کنند و سختگیر هستند در مقایسه با فرزندان دیگر. به همین علت فرزندان اول از لحاظ تحصیلی بهتر هستند.

چرا پدر و مادر بروی فرزند اول حساس هستند؟

چون پدر و مادر از تولد فرزند اول خوشحالند. وقت و توجه زیادی برای او می‌گذارند. در نتیجه کودک تا زمانی که فرزند دوم پیدا نشده برای پدر و مادر بی‌همتا است. اما وقتی فرزند دوم می‌آید توجه پدر و مادر به سمت آن است و محبتی که فرزند اول از والدین می‌گرفته باید تقسیم

شود. فرزند اول این جابجایی را باید تحمل کند. و برایش به یک مبارزه تبدیل می‌شود تا بتواند جایگاه اولی‌اش را دوباره بدست بیاورد. آن برای مدتی بد رفتاری می‌کند. در خوردن و خوابیدنش اختلال می‌اندازد. با عصبانیت واکنش نشان می‌دهد. اما والدین به آن رفتارها اهمیتی نمی‌دهند.

پدر و مادر همیشه از فرزند اول انتظار بیشتری دارند. که آن باید در همه چیز بهترین باشد. و مسعولیت پذیر تر از دیگران باشد. بنابراین فرزند اول بخاطر توجه فروان پدر و مادر وظیفه شناس تر، هدفمند تر، و جدی تر از خواهر و برادرهای کوچک تر از خود است.

پدر و مادر در زمان تولد فرزند دوم تجربه و آرامش بیشتری دارند. دیگر آن نگرانی‌های قبلی که با فرزند اول داشتند را ندارند. و چون دلباوسی‌هایشان کمتر است در رفتار با فرزند دوم راحت تر هستند. و کمتر سختگیری می‌کنند. آن باعث می‌شود که فرزند دوم آن حس ناامنی را که فرزند اول تجربه کرده است، را نخواهد کرد.

البته فرزند دوم، همیشه با فرزند اول در رقابت است و این موقعیت عاملی می‌شود که انگیزه پیشرفت را در فرزند دوم به وجود بیاورد. چون آن فرزند اول را الگوی خود قرار می‌دهد و سعی می‌کند رفتار رقابت آمیزی با او داشته باشد؛ همیشه حس می‌کند نسبت به برادر یا خواهر بزرگتر چیزی کم دارد و ممکن است در آینده کمتر احساس موفقیت کند.

فرزند آخر چون با دنیا آمدن فرزند دیگری روبرو نیست. بیشتر وقتها عزیز دردانه خانواده می‌شود. مخصوصا اگر خواهر و برادرها چند سال از آن بزرگ تر باشند.

پدر و مادر معمولا با آمدن آخرین فرزند همه چیز را آسان می‌گیرند و دیگر استرس اول را ندارند. چون به اندازه کافی تجربه بچه داری دارند. در نتیجه فرزند آخر آزادی بیشتری از بقیه بچه‌ها دارد مسئولیت کمتری دارد و بیشتر دوست دارد بازی و تفریح کند. زندگی را آسان می‌گیرند و اجتماعی‌تر می‌شود. تک فرزندها خصوصیات شبیه فرزندان اول دارند. هیچوقت جایگاه بالای خودشان را در خانواده از دست نمی‌دهند، همیشه مرکز توجه باقی می‌مانند. تک فرزند چون زمان بیشتری را با پدر مادر می‌گذارند، بیشتر چیز یاد می‌گیرد. زودتر پخته می‌شوند و رفتارها و نگرش‌های بزرگ سال را نشان می‌دهد.

وقتی هم که متوجه می‌شود در مدرسه مرکز توجه نیست، دچار مشکلاتی می‌شود. چون او یاد گرفته که هیچ چیزی را نه تقسیم کند نه با کسی رقابت داشته باشد. اگر توانایی‌های همیاری به بچه‌های دیگر را نداشته باشد دچار مشکل شخصیتی می‌شود

الفرد آدلر با نظریه ای که ارائه داده بوده می‌خواست بگوید که در یک خانواده هر فرزندی برای خودش جایگاهی دارد و آن ترتیب تولدش است. و کودک براساس آن جایگاه، به طور خودکار شخصیتش فرم می‌گیرد و می‌تواند در زندگی بزرگسالی اش تاثیر گذار باشد.

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 می‌بردند. 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.

تاریخ: سه شنبه سی ام اکتبر.
ساعت: شش تا ده شب

چلو کباب و کوفته تبریزی
از کیتترینگ پانتا با قیمت مناسب
تلفن تماس: 9492058748
Add: 24234 Calle Aragon laguna woods clubhous | 92637

کلاب شادی هاشمی
شما را به هالووین پارتی
دعوت مینماید و از دوستداران این جشن
تقاضا دارد با حضور خود و پوشیدن کاستم
کرمی محفل را دو چندان کند.
با هنرمندی DJ و پرکاشن: پیام
ورودیه: 15 دلار جای شیرینی
قهوه، هندوانه مهمان ما هستید

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

SHAFI MEDICAL CENTER

دکتر حمید اسکندری

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

Dr. Hamid Eskandari, MD

**برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.**

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیکر

26730 TOWNE CENTRE DRIVE, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610

Tel: (949) 559 - 5153

باد آوره را باد می برد

چند صدسال پیش جنگی میان ایران و امپراطوري رم درگرفت و بهانه شروع جنگ میان این دو امپراطوري این بود که گویا در یکی از درگیری های مرزی میان سپاهیان دو کشور پدرزن خسرو پرویز پادشاه ایران توسط یکی از سربازان هراکلیوس کشته شده بود. خسرو پرویز به این بهانه لشکر بزرگی را جمع آوری کرد و دستور حمله این سپاه به مرزهای رم را صادر کرد. سپاهیان ایران خیلی سریع توانستند قسطنطنیه پایتخت رومیان را به دست آورند.

هراکلیوس که دید سپاهیان ایرانی خیلی به او نزدیک شده اند، برای اینکه همه ی دارایی های امپراطوري روم به دست ایرانیان نیفتد دستور داد تمام طلا، جواهرات و سکه های سلطنتی را جمع کنند و در صندوق هایی بریزند سپس به کشتی سوار کنند تا از طریق دریا به جزیره ای امن برسانند. تا پادشاه روم بتواند بعدها به آنها دست پیدا کند.

مأموران امپراطوري روم با سرعت زیادی دستورات هراکلیوس را اجرا کردند. آنها طلا و جواهرات و سکه ها را بار کشتی کردند و به طرف جزیره ای متروکه به حرکت درآمدند. چند ساعتی از حرکتشان در دریا نگذشته بود که ابرهای سیاه در آسمان پدیدار شدند و کم کم باد و توفان شدیدی شروع شد. با وزیدن هر باد کشتی پیچ و تاب می خورد و در دل دریا مسیرش را تغییر می داد.

ناخدا تمام تلاش خود را می کرد تا کشتی را قبل از اینکه با صندوق های پر از طلا و جواهراتش غرق شود به خشکی برساند.

کشتی آنقدر در دریا پیچ و تاب خورد تا سالم ماند و فردای آن روز به خشکی نزدیک شد. همه ی افراد روی کشتی خوشحال بودند که بالاخره به یک خشکی رسیدند و از مرگ نجات پیدا کردند. آنها نمی دانستند که این خشکی دقیقاً همان جایی است که آنها را مجبور به فرار از کشورشان کرده بود. کشتی به سواحل جنوبی ایران نزدیک می شد.

سربازان ایرانی که دیدند از دور کشتی امپراطوري روم به آنها نزدیک می شود، سریع سنگر گرفتند تا بتوانند از خودشان در برابر دشمن دفاع کنند. ولی هرچه کشتی نزدیک تر شد، دیدند خبری از تیر و جنگ نیست تا اینکه کشتی رومی در ساحل ایران پهلو گرفت.

سربازان رومی مجبور شدند تمام صندوق های طلا، جواهرات و سکه هایی که همراهشان بود را به ایرانیان تقدیم کنند. ایرانیان که می دیدند بدون جنگ و خونریزی صاحب ثروت زیادی شده اند سر از پا نمی شناختند و چند روز به پایکوبی و شادی پرداختند.

خسرو پرویز با شنیدن این خبر بی نهایت خوشحال شد و دستور داد صندوق های طلا و جواهرات را در خزانه ی امپراطوري ایران جاسازی کنند.

چند ماهی از این اتفاق پیروزمندانه گذشته بود که یک روز صبح خسرو پرویز با صدای فریادی که از سمت خزانه ی قصر به گوش می رسید از خواب بیدار شد. از نگهبانان قصر در مورد علت سروصدا سؤال کرد و نگهبانان پاسخ دادند دزدی که انگار مدت ها مشغول حفر تونلی از بیرون به خزانه ی قصر شاهی بوده دیشب به خزانه وارد شده و موفق شده مقدار زیادی از طلاها و جواهرات خزانه را با خود ببرد. خسرو پرویز سریع به سربازانش دستور داد در شهر بگردند تا بتوانند دزد را پیدا کنند و بعد از آن به همسرش گفت: خوب مال بادآورده را باد هم می برد.

چیست

۱- آن چیست که دو چشم دارد و وقتی انگشت به چشمانش فرو می کنی گوشه های تیز می شود؟

۲- آن چیست که برخی حیوانات دردها و بعضی در دم دارند؟

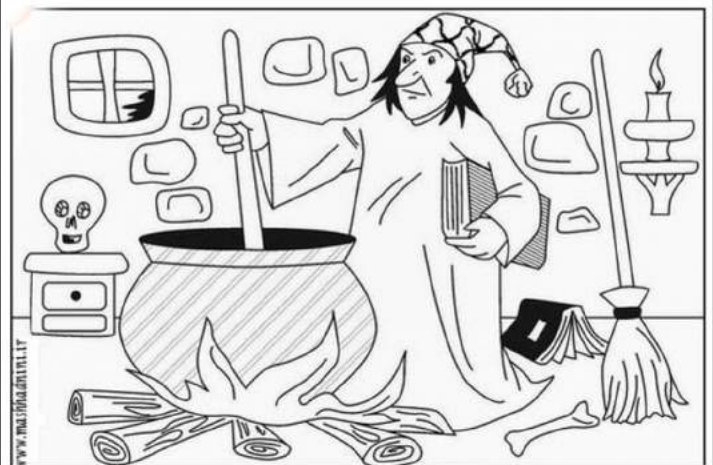
۳- از قول من و تو قصه ها می گوید. آن چیست که بی زبان سخن می گوید. بی پرده ز کار این و آن می گوید. با آن که در او نیست نه دندان و نه لب. بی هدف ره می برد با قلب خون؟

۴- آن چیست که در سه و قت کمیاب شود. گر سرد شود، زندگی از سر گیرد؟ گر گرم شود گریه کند تا میرد. از خمی هر دو سر به هم دارد؟

۵- آن چیست که پیک عاشقان است. رقص چمن از نوای آن است خندیدن گل ز بوسه اوست. روز و شب گردد و قدم نرزد

لشکر - دانه - کوزه - آتش - کشتی - ۱

یازده اختلاف دو تصویر زیر را پیدا کنید.



جدول شماره ۳۶

افقی: حل جدول در شماره آینده

۱- طنین آن، حکایت از آغاز سال تحصیلی جدید دارد- هرج و مرج ۲- دختر کوروش هخامنشی- آسانسور- صوت شگفتی ۳- ریز نیست- مفهوم- سایبان چشم ۴- کافی- هزینه زندگی همسرو فرزندان- از تیم‌های باشگاهی فوتبال ایتالیا ۵- روزآمد- سرسرای ورودی- دهستانی در سندج باقرآن تاریخی و قدیمی ۶- بیماری- به جا آوردن- بچهای که هنوز به دنیا نیامده ۷- زانده متحرک روی سر بندپایان- واحدی برای اندازه‌گیری زاویه- شبکه گسترده جهانی ۸- مجازات- نیزه دو شاخه کوچک قدیمی- بند چرمی ۹- اسم ترکی- برادر آذری- نام‌آور ۱۰- هارمونیک- برگزیده از هر چیز- بوی نامطبوع ۱۱- نگاه- در بیان علت به کار می‌رود- مثل ماه ۱۲- خداوندی- صدای خنده بلند- تعجب زنانه ۱۳- عرض- حروف اختصاری نیروی انتظامی کشورمان- رنگ برتر ۱۴- نشانه صفت تفضیلی- مربوط به جسم- قالب شعر خیام ۱۵- نخستین پادشاه کیانی- بر سر دوباره چیزی.

عمودی:

۱ - محل تولد - روحانی یهودی - چکش سسنگین
۲ - شجاع - دروازه بان تیم فوتبال ذوب آهن ۳ - اندام
شنوایی - اضافه شده - از ظروف آزمایشگاهی ۴ - فیلم
رویدادهای واقعی - لباس صوفیان - ضروری ۵ - بله
روسی - لباس رسمی و تشریفاتی - میوه های شیرین
با هسته درشت - نیم ساعت ۶ - چاه کن - ساختن
زینت آلات طلا - باب روز ۷ - هفت گانه - پایین آمدن
- الهه اندیشه و هنر در اساطیر یونان ۸ - کلمه هشدار
به بندوقار - ضمیری عربی ۹ - خواب کودکانه - شب

گذشته - روستای گردشگری کرمانشاه با جاذبه‌های طبیعی
۱۰- تکرار حرفی- نام پدر فریدون پیشادای - فرماندهان
۱۱- مقابل روز - ناز و کرشمه - شک- افزونی برنج پس
از بسته‌شدن ۱۲- حای بلند - ابزار نجاری - برگزیده

۱۳ - بصیر - روادید - سخنان بیمار تبار
۱۴ - کتابی متشکل از سه داستان کوتاه نوشته
غلامحسین ساعدی - خطیب ۱۵ - به یکباره - برچسب -
افراد مشهور .

[illegible]

10	12	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
س	ا	پ	ا	ز		د	م	ا	ن	ی	ی	د	ن	ز	1
پ	م	ا	ل		د	ن	ب		و	ر	ب	و	ر	و	2
			ا	م	ا		ی	د	ا	ز	ا		س	ن	3
					ن	ی	ج		ی			ن	و	ی	4
							ا	د	ن			ی	د		5
				ن	ا	م	ا					ن	ی	د	6
				ف	د		م		ج	ر		ن	ی		7
				ی	ل	ی		ا	و	ی			ا	ن	8
				س		ا	ل	ی	ن			و	ن	ا	9
					ن	ی		ی		د	ی	ا		ن	10
				ز	ل	ج		ل	ر		ی	ل	م		11
				ی	ز	ن		ر	ا	د	ا	ن	م	ف	12
							ن	ج	ی	م			د	ز	13
								و	ی	د		ا		و	14
									ا	ب	ا		ی	د	15
												و	ی	ا	16

حل جدول شماره ۳۵

۴	۵		۹				۱	
۱	۳		۷	۴				۸
۸			۵			۴	۷	
۹				۶	۷			
	۱		۲		۹		۴	
			۸	۵				۲
	۹	۱			۴			۳
۶				۲	۵		۹	۱
	۷				۸		۶	۴

سنگول - قسمت آخر
مهدی عزیزاده فخرآباد



دفعه سوم مادر بود که در زد. وما بدون هیچ حرفی در را باز کردیم. غافل از اینکه گرگ تغییر قیافه داده بود و لباس مامان بزبز قندی را پوشیده بود. علم و تکنولوژی پیشرفت کرده بود وما هر چقدر زرنک بودیم نمی توانستیم در برابر آن مقاومتی داشته باشیم.

گرگ به ما حمله کرد و هر سه مارا گرفت و بعد پولها را دید که نشان از گناه من داشت واشک در چشمانش حلقه زد. حالا او از دید من مثل مادرما بود که بچه هایش را از دست داده باشد.

گرگ پرسید: بچه ام را فروختید به شیر؟ درست است؟ جوابش را ندادیم. فقط آه وناله می کردیم. پنجه های گرگ قوی بودند وما فقط چند بره ضعیف بودیم که به چنگال او گرفتار شده بودیم.

گرگ ادامه داد: همان بلایی را سرتان میاورم که سر بچه من آوردید.

وما را داخل گونی انداخت و به طرف شرکت آقا بیره به راه افتاد. یک ساعت بعد ما داخل سلولی بودیم که قبل از مرگ، حیوانات را داخل آن مینداختند. آقا بیره به اصولی پایبند است وما اجازه داریم قبل از مرگ وصیتنامه بنویسیم. من در همینجا از مادرم عذرخواهی می کنم. مادر عزیز هیچوقت نمی خواستم چنین سرنوشتی در انتظار من و خواهر و برادرم باشد. امیدوارم مارا ببخشی. این سرنوشت ما بود. حالا و در این لحظات خیلی به بچه گرگ فکر می کنم ومتوجه شده ام که چقدر کار من دوباره او اشتباه بود. امیدوارم در آن دنیا بتوانم او را ببینم و از او بخواهم تا من را ببخشد. ما همه فدای فقری شدیم که خانواده ما درگیر آن بود. اگر مشکل قسط بانک را نداشتیم هیچوقت این بلا سرما نمیآمد. امیدوارم روزی برسد که هیچ خانواده ای این مشکل را نداشته باشد. من و خانواده ام به زودی غذای آقا بیره خواهیم شد اما این وصیتنامه خواهد ماند وهمه خواهند فهمید قصه واقعی سنگول ومنگول و حبه انگور چه بود و در واقعیت چه اتفاقی برای ما افتاد. امیدوارم تاریخ قصه مارا تحریف نکند و واقعیت به گوش همگان برسد. فقط در چنین حالتی است که خون ما پایمال نخواهد شد.

.... من و خانواده ام به زودی غذای آقا بیره خواهیم شد اما این وصیتنامه خواهد ماند وهمه خواهند فهمید قصه واقعی سنگول ومنگول و حبه انگور چه بود و در واقعیت چه اتفاقی برای ما افتاد. امیدوارم تاریخ قصه مارا تحریف نکند و واقعیت به گوش همگان برسد. فقط در چنین حالتی است که خون ما پایمال نخواهد شد. اما.. اما.. انگار دارد صدای در میاید. خدای من صدای مامان بزبز قندی هم از پشت در میاید!!!

در باز شد و مامان بزبز قندی به همراه بچه گرگ و گرگ وارد سلولمان شدند. بچه گرگ تا من را دید به طرفم دوید و خودش را در آغوش من انداخت. هردو یکدیگر را بغل کردیم و اشک ریختیم.

از بچه گرگ پرسیدم: اما چطور امکان دارد؟ تو چطور زنده ای؟

بچه گرگ جواب داد: پارتیزانها! آنها من را نجات دادند. به گرگ نگاه کردم. نیازی نبود تا ان میزان زرنک باشم که نفهمم گرگ به سراغ آنها رفته است وتقاضای کمک کرده است.

مادرم گفت: بجنید. باید فرار کنیم. صدای تفنگ و شمشیر از جنگل میآمد. بالاخره حیوانات انقلاب کرده بودند. دستگیری بچه گرگ و حادثه ای که اتفاق افتاده بود باعث شده بود خون همه به جوش بیاید و انقلاب همچون آتشی به زیر خاکستر آغاز شود.

مادرم من را در آغوش گرفت و گفت: تو یک قهرمانی سنگول! یک قهرمان.

به قصر آقا بیره نگاه کردم که حالا مارها آن را آتش می زدند. روزگاری جدید آغاز شده بود. حالا دیگر قرار نبود هیچ حیوانی در این جنگل طعمه حیوان قویتری بشود. همه چیز تغییر می کرد. تغییری بزرگ که من باعث آن شده بودم.





تا در آن حلقه زلف تو گرفتار شدم سوختم تا که من از عشق خیردار شدم
من چه کردم که چنین از نظرت افتادم چاره‌ای کن که به لطف تو گنهکار شدم
خواب دیدم که سرزلف تو در دستم بود بوی عطری به مشامم زد و بیدار شدم
تا در آن سلسله زلف تو افتادم من بی سبب چیست که پیش نظرت خوار شدم
برو ای باد صبا بر سر کوی تو بگو که ز مہجوری تو دست و دل از کار شدم
جان به لب آمد و راز تو نگفتم به کسی نقد جان دادم و عشق تو خریدار شدم

شاطر عباس صبوحی

همه می پرسند:
چيست در زمزمه مہم آب؟
چيست در ہمہمہ دلکش برگ؟
چيست در بازی آن ابر سپید روی این آبی آرام بلند
که ترا می برد این گونه به زرفاي خیال
چيست در خلوت خاموش کبوترها؟
چيست در کوشش بی حاصل موج؟
چيست در خنده جام؟
که تو چندین ساعت
مات و مہبوت به آن می نگري؟!
نه به ابر نه به آب نه به برگ
نه به این آبی آرام بلند
نه به این خلوت خاموش کبوترها
نه به این آتش سوزنده که لغزیده به جام
من به این جملہ نمی اندیشم
من مناجات درختان را هنگام سحر
رقص عطر گل یخ را با باد
نفس پاک شقایق را در سینه کوه
صحبت چلچله ها را با صبح
نبض پاینده هستي را در گندم زار
گردش رنگ و طراوت را در گونه گل
ہمہ را می شنوم می بینم
من به این جملہ نمی اندیشم! به تو می اندیشم
ای سراپا ہمہ خوبی نک و تنها به تو می اندیشم
ہمہ وقت ہمہ جا
من به ہر حال کہ باشم به تو می اندیشم
تو بدان این را تنها تو بدان
تو بیا تو بمان با من تنها تو بمان
جاي مہتاب به تاریکی شب ها تو بتاب
من فدای تو به جاي ہمہ گلہا تو بخند
اینک این من کہ یہ پای تو در افتادم باز
ریسمانی کن از آن موي دراز
تو بگیر تو ببند! تو بخواه
پاسخ چلچله ها را تو بگو
قصہ ابر ہوا را تو بخوان
تو بمان با من تنها تو بمان
در رگ ساغر هستي تو بجوش
من ہمین يك نفس از جرعه جانم باقی است
آخرین جرعه این جام تہي را تو بنوش!



خبر بہ دورترین نقطہ ی جهان برسد
نخواست او بہ من خستہ بی گمان برسد
شکنتجہ بیشتر از این؟ کہ پیش چشم خودت
کسی کہ سہم تو باشد بہ دیگران برسد
چہ می کنی؟ اگر او را کہ خواستی یک عمر
بہ راحتی کسی از راه ناگہان برسد...
رہا کنی برود از دلت جدا باشد
بہ آن کہ دوست ترش داشته بہ آن برسد
رہا کنی بروند و دو تا پرندہ شوند
خبر بہ دورترین نقطہ ی جهان برسد
کلایہ ای نکنی بغض خویش را بخواری
کہ ہق! ہق!... تو مبادا بہ گوششان برسد
خدا کند کہ... نہ! نفرین نمی کنم... نکند
بہ او کہ عاشق او بودہ ام زیان برسد
خدا کند فقط این عشق از سرم برود
خدا کند کہ فقط زود آن زمان برسد

نہمہ زارع

ما کجا یار کجا این ہمہ آزار کجا
دل بی کینہ کجا مہوش غدار کجا
دل کجا شانہ کجا گیسوی دردانہ کجا
شمع کاشانہ کجا مجلس اغیار کجا
منزل خسرو کجا تیشہ ی فرہاد کجا
دل شیرین بہ تمنای دو دلدار کجا
چشم یعقوب کجا قصد زلیخای کجا
مرہم چشم کجا پیرہن یار کجا
ماہ در چاہ کجا منزلت و جاہ کجا
فاتح مصر کجا بردہ ی بازار کجا
یکعدد سیب کجا اینہمہ تبعید کجا
قصد حوای کجا مرد طمعکار کجا

وہشی بافقی



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 طینوش

دارای برده تخصصی از امریکا

متخصص و جراح چشم

فوق تخصص در جراحی های لیزیک 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 بگیرید

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



آیا می دانید که:

آیا میدانید که شلوغ ترین مکان دنیا کندوی زنبور عسل است؟
آیا میدانید که سوسک ها مقاوم ترین موجودات در برابر گرسنگی هستند آنها میتوانند یک ماه بدون غذا و دو ماه بدون آب زنده بمانند ؟

آیا میدانید که جنین انسان بعد از ۱۷ هفته می تواند خواب ببیند؟
آیا میدانید نیروی جاذبه ماه میتواند باعث زمین لرزه شود ؟
آیا میدانید که در شیلی صحرایی وجود دارد که هزاران سال میشود در آن باران نباریده ؟
آیا میدانید که طول قد هر انسان سالم برابر ۸ وجب دست خود اوست ؟

آیا میدانید که تنها حیوانی که نمی تواند شنا کند شتر است ؟
آیا میدانید که گربه قادر نیست مزه شیرین را تشخیص دهد؟
آیا میدانید: فقط ۳ درصد کشور ترکیه در اروپا قرار دارد .
آیا میدانید : گیر کردن اعصاب بین استخوانها باعث خواب رفتن دست و پا میشود .

آیا میدانید تمدن جیرفت قدیمی ترین تمدن و شهر نشینی انسان است حدود ۶ هزار سال قدمت دارد
آیا میدانید خوردن کاهو مانع ریزش و سفید شدن موها میگردد

روش تهیه آش رشته



نخود و لوبیا روی هم ۵۰۰ گرم
عدس ۲۰۰ گرم
رشته آش یک بسته ۷۰۰ یا ۸۰۰ گرمی
پیاز دو عدد بزرگ
سبزی آش یک کیلو یا کمتر
نعناع خشک
آرد گندم دو قاشق غذاخوری
اول از همه نخود و لوبیا رو از شب قبل خیس کنید و آب اون رو چند بار عوض کنید و بذارید بپزه.
عدس هم احتیاج به خیس کردن نداره و میذاریم بپزه.
حالا دوتا پیاز نسبتا بزرگ رو خرد کرده و سرخ میکنیم و فلفل سیاه و زردچوبه میزنیم و تفت میدیم. بعد دوتا سه قاشق غذاخوری نعناع خشک اضافه میکنیم و تفت میدیم و شعله رو خاموش میکنیم. (اینکار رو هم میتونید شب قبل انجام بدید) بعد تو قابلمه ی بزرگی تقریبا از نصف بیشتر آب میکنیم و میذاریم به جوش بیاد.
وقتی جوش اومد پیاز داغ رو میریزیم و سبزی آشی میذاریم سبزی ها بپزن.
حالا برای لعاب بیشتر آشمون دو قاشق غذا خوری آرد گندم رو با آب سرد مخلوط کرده و میریزیم داخل قابلمه.
بعد از اون رشته های آشی رو چهار قسمت میکنیم و درون قابلمه میریزیم و کمی میذاریم تا رشته ها هم بپزن.
در آخر هم نخود و لوبیا و عدس پخته شده رو اضافه میکنیم و هم میزنیم. (در این زمان آش ته میگیره) کمی که جوش خورد نمکش رو اندازه میکنیم و کمی فلفل سیاه میریزیم (ما تند دوست داریم) و شعله رو خاموش میکنیم.
نکته: اگر آشتون سفت شد آب جوش اضافه کنید.
نکته ۲: ما کشک رو داخل آش نمیریزیم خودمون جدا با کشک سرو میکنیم.
نکته ۳: دوباره نعناع داغ هم جداگانه سر سفره میاریم و برای خودمون میریزیم.

خودسازی چیست؟

و آیا راه رسیدن به اهداف، خودسازی است؟

خودسازی یعنی آماده بودن برای فردا، از همین امروز. خودسازی یعنی انجام تمام کارهایی که باید برای رسیدن به هدف انجام داد. به طور کلی هر هدفی که باعث رشد شخصیتی شما شود، هدفی است که منجر خواهد شد به خودسازی شما. در نتیجه برای یک خودسازی مثبت، بهتر است در انتخاب هدف‌تان دقت بیشتری داشته باشید.

بزرگترین ارزشمندی‌هایی که در زندگی به آنها می‌رسید، چیزهای مادی نیستند، ارزشمندترین چیز در زندگی، رسیدن هر شخص به جایگاه انسانی والاتر است و این همان خودسازی است. به عبارتی دیگر، در مسیر رسیدن به اهداف، آنچه که شما به آن تبدیل می‌شوید ارزشمند و قیمتی است نه خود آن هدفها. اگر در یک شغلی مشغول به کار هستید، مهمترین سوال این نیست که چقدر از این شغل درآمد دارم، بلکه سوال اساسی این است که من در این شغل قرار است به چه شخصیتی تبدیل شوم؟ آیا این شغل کمک می‌کند به خودسازی من یا کمک می‌کند به خودتخریبی؟ در هر شغلی که هستید، فیش حقوقی شما ارزش واقعی شما نیست بلکه شخصیتی که شما در آن شغل به آن تبدیل می‌شوید، ارزش واقعی‌تان را نشان می‌دهد.

راههای خودسازی چیست

۱- شناخت خود: اینکه شما چه کسی هستید؟ با زندگی‌تان چه کار می‌خواهید بکنید؟ هدف نهایی شما چیست؟ اینها سوالاتی هستند که باید عمیقاً از خود بپرسید و پاسخ‌های کاملاً شفافی برایش داشته باشید. سپس وارد مرحله دوم می‌شویم.

۲- آماده سازی خود: دومین مرحله در خودسازی، آماده شدن برای رسیدن به پاسخ سوالات بالاست. آماده سازی یعنی قبل از اینکه فرصتها و شانس‌های زندگی به سراغتان آید، بایستی آماده‌ی دریافت آنها باشید. اگر از قبل آماده نشده باشید، هرچقدر هم فرصتهای عالی به سوی شما سرازیر شوند، هیچ بهره‌ای نمی‌توانید از بهترین شانس‌های زندگی‌تان داشته باشید. سوالات مهمی که باید پاسخ آنها را بدانید

سه هدف مهم و بلند مدت زندگی‌تان را روی کاغذ بنویسید. نیازی نیست خیلی فکر کنید تا سه هدفی که برایتان خیلی مهم است را به خاطر بیاورید. چرا که مدتهاست دارید آنها را در ذهن و روح خود مرور می‌کنید و می‌دانید اینها همان اهدافی هستند که باعث تغییر در زندگی شخصی شما خواهند شد. این هدفها برای هر شخصی متفاوت است. شاید برای یک نفر رفتن هفتگی به مکان‌های مقدس باشد، یا شاید برای شخص دیگری پیدا کردن فرصت برای بودن درکنار خانواده. یا برای یک نفر دیگر استخدام شدن در یک شغل باشد. ممکن است این اهداف برای دیگران ساده و سطحی به نظر برسند اما مهم فقط خود شخص است. آنها را روی کاغذ بنویسید.

پس از اینکه سه هدف مهم زندگی‌تان را روی کاغذ نوشتید، حالا وقت آن است که مدتی را صرف تجسم کردن این اهداف نمایید. در ذهنتان تجسم کنید ببیند وقتی به این اهداف رسیدید زندگی شما چگونه خواهد بود. رسیدن به این اهداف چه تاثیری بر روی

آینده شما خواهد گذاشت؟

پاسخ به این سوالات بسیار بسیار مهم هستند. و بایستی به دقت برای این پاسخ‌ها وقت بگذارید و به آن فکر کنید. پس از اینکه پاسخ‌ها را پیدا کردید دوباره از خودتان بپرسید آیا این واقعا همان چیزی است که من از زندگی می‌خواهم؟ آیا اینها واقعا هدفهای من هستند؟ آیا این هدفها واقعا برای من ارزشمند هستند؟

معیارهای انتخاب هدف چیست؟

خودسازی: سه مورد بسیار مهم را برای انتخاب هر هدفی که قصد دارید به خودسازی شما منجر شود به ترتیب زیر است.

شماره یک: هدف بزرگ و غایی زندگی شما نبایستی ساده و سطحی و آسان باشد. نباید وارد راههای شلوغ اما آسان شوید. خودسازی فقط زمانی به دست می‌آید که از خودتان انتظارات بالایی داشته باشید نه انتظارات کم.

شماره دو: هدف نهایی شما نبایستی قابل فروش و واگذاری به دیگران باشد. هدفی که به راحتی رها شود هدفی نیست که باعث خوشحالی شما گردد. با داشتن هدفی که هر لحظه قابل واگذاری به دیگران باشد، خودسازی هرگز به دست نمی‌آید.

شماره سه: هدف نهایی شما، آن چیزی است که باعث می‌شود به سوی آن حرکت کنید. یعنی باعث ایجاد حرکت در شما می‌گردد. یک چنین اهدافی هستند که باعث خودسازی افراد می‌شوند، نه اهدافی که هیچ تحرکی در شما ایجاد نکند. هدفی که فکروذکر شما باشد و می‌دانید که بیش از هرچیز دیگری می‌خواهید به آن برسید هدفی است که شما را وادار میکند به خودسازی چرا که خودتان را برای رسیدن به آن آماده می‌کنید تا هر روز یک گام به آن نزدیکتر شوید.

سوخت رسانی به ذهن برای رسیدن به هدف: هر فعالیتی که انجام می‌دهید، بایستی نوعی سوخت رسانی مجدد باشد به ذهنتان که دوباره مثل روز اولش شارژ و پرانرژی گردد و تشویق شود به حرکت به سوی اهدافتان. به خاطر داشته باشید که رویاهای شما بایستی همیشه زنده بمانند و ذهن شما بایستی روی زنده ماندن رویاها و بلندپروازیتان فعالیت داشته باشد و به آن سوخت رسانی کند. اگر هیچ حرکت و فعالیتی برای رسیدن به هدف‌هایتان صورت نگیرد، تمام رویاها فقط در حد یک آرزوی خام، باقی خواهند ماند.

یک راهنمایی برای حرکت گام به گام به سوی هدف: در ابتدای مقاله گفتیم که اهدافتان را روی کاغذ بنویسید. اکنون برای هر هدف بزرگی که روی کاغذ نوشته‌اید، یک زیرمجموعه باز کنید و تمام منابع و امکاناتی که نیاز دارید تا توسط آنها به هدف‌تان برسید را لیست کنید. به همه چیز فکر کنید. هر چیزی که به نظر‌تان می‌رسد ممکن است شانس برای شما داشته باشد را یادداشت کنید. سپس آنها را دسته‌بندی کنید. در ابتدای کار، روی منابع موجود و قابل دسترس تمرکز داشته باشید و کم کم سراغ سایر منابع بروید. به هر حال شما بایستی به طور دقیق بدانید که برای رسیدن به هر هدفی، چه گام‌هایی را باید بردارید. به این طریق برای هر شانس و فرصتی که ممکن است به سوی شما بیاید، از قبل آماده شده‌اید.

نهایی ترین مرحله خودسازی برای رسیدن به هدف: مرحله‌ی آخر خودسازی برای رسیدن به هدف این است که تمام سعی‌تان را برای به وقوع پیوستن فرصتها، انجام دهید. شما تا حالا پیش زمینه‌ها را آماده کرده‌اید اما اکنون نوبت آن است که پروسه‌ی رسیدن به هدف را گسترش دهید. چه کارهایی می‌توانید انجام دهید که احتمال به وقوع پیوستن فرصتها را بیشتر کنید؟ همان کارها را انجام دهید.



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، آرترز و دیگر بیماریها
- مراقبتهای ویژه مریض بستر
- تمامی خدمات بهداشت شخصی و زیبایی
- کمکرسانی 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**

* 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 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 آمین بودن
پرستاران ما اطمینان حاصل فرمائید.

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

Redan Medical Inc.
2030 Main Street, Suite 1300
Irvine, CA 92614

www.homehealth.redanmedical.com
caring@redanmedical.com

Tel: (949) 666 - 2233
Fax: (949) 666 - 2235
Toll-free: (888) 351 - 5141

بالا تر از سرعت نور میدونی چیه ؟
سرعت جمع و جور کردن خونه در مواجهه با
همان سرزده !!!



بزرگترین و لذت بخش ترین زمان برای زنها جلو مادر
شوهرشون میدونید چه زمانیه؟!
وقتی که مادر به پسرش میگه پسر من تو که این غذا رو
نمیخوردی
عروسه مادر شوهرشو نگاه میکنه و میگه نه مادر جان
من عادتش دادم بخوره
برخی از محققان لذت این لحظه رو برای عروسها،
مساوی با پیروزی در جنگ جهانی دوم دانسته اند!!!
فقط یه ایرانیه که وقتی دنبال یه روش برای کاهش وزن
می گرده
می پرسه چی بخورم که لاغر شم؟
برای لاغر شدن هم می خواد بخوره!

آیا می دانید
دکمه آسانسور و پشت هم تند تند بزنی آسانسور زودتر
نمیاد!

بابام زد پس کله م و گفت خاک تو سرت که
مثل رضا پرستش، شبیه یه فوتبالیستم نشدی
میگم خب اینکه دیگه بیشتر تقصیر خودته تا من!
دومی رو محکمتر زد!

دقت کردید اینایی که تو کارواش کار میکنن اصلا
لباساشون خیس نیست ؟ ما یه دستمونو تو دستشویی
میشوریم انکار از اقیانوس آرام کشیدنمون بیرون

شوهر : قوطی چایی کجاست؟
زن : شما مردا توی عمرتون نمی تونین چیزی رو به تنهایی
پیدا کنید.
چایی تو کابینت ادویه هاست، تو قوطی کاکائو که روش
نوشته نمک!

یارو واسه ماهیگیری نارنجک میندازه تو رودخانه،
یه مشت ماهی ریز و کوچیک میاد رو آب
میزنه زیر گریه میگه ... می پرسند چرا گریه می کنی؟
میگه الهی بمیرم زدم تو مهدکودکشون؟
!!!

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*

آموزش انواع سازها
پیانو، گیتار، دف، سنتور، ویلن
آموزش تئوری موسیقی
تکنیک نت نویسی

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 - 5P.M

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، جورابهای 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

*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

\$ 30.00

ما با دو زبان فارسی و انگلیسی
با شما صحبت میکنیم
بر چسب داروهای شما
به زبان شیرین فارسی
تایپ میشود

آدرس:

23162 Los Alisos Blvd. #102
Mission Viejo, CA 92691

با انتقال حداقل ۵ نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید