

سال سوم
آگوست ۲۰۱۹
شماره ۴۹



خواندنی‌ها

Sanni Photography

*Family
Portraits*

*By
Sanaz Amin*



پرتره های تخصصی

خانوادگی، نامزدی، کودک

بارداری، نوزادی

طراحی و چاپ آلبوم های حرفه ای

(949)563-0318

(310)560-7043

SanazAmin.com

SanniPhotoGallery@Instagram



ROYAL
ANTIQUES

رویاں آنتیک



446 S Fair Oaks, Pasadena, CA 91105

نشانی نمایشگاه و دفتر مرکزی :

626 765-6511

WWW.ROYALAUCTIONGALLERY.COM

royalauktiongallery@gmail.com

ROJIN BABAPOUR

REALTOR®

DRE# 02093631

RE/MAX Fine Homes

3 Corporate Plaza, Suite 100

Newport Beach, CA 92660

949.201.9002

@rojin.babapour

@rojin.babapour

rojinbabapour@yahoo.com

www.rojinbabapour.com



املاک مسکونی
با سلیقه ایرانی

روژین
مشاور شما
در امور
خرید، فروش،
اجاره خانه و
دریافت وام
در کالیفرنیا

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

چاپ فلایر
مرکز لوموند

چاپ
مجله و بوک لت

(949) 923-0038

تصویری از تو باشد در برکه خیالم

مستاب را چو جفت حاتتا جلوه کرتوباشی

م. افخمی



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیاء 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

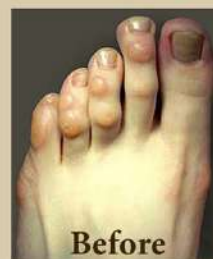
Stem Cell Injection



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

Need a Real Estate **LOAN?**

600 City Pkwy West, Suite 200
Orange CA 92868

Abdollah (Daniel) Farzam

Direct: 714-908-5152 - Cell: 949-742-2031

dfarzam@fbfloans.com www.fbfloans.com

NMLS# 1535010 -- Cal DRE# 02057991

Residential - Commercial – SBA Loans



فرم اشتراک
در صفحه ۲۴

خواندنی‌ها مشترک می‌پذیرد

Microblading Eyebrows

با ۲۰ سال
سابقه



نازیلا
روشن

تتو ابرو ۲۰۰ دلار
هاشور و سایه ۲۵۰ دلار
مایکرو بلیدینگ ۲۵۰-۳۰۰ دلار
خط لب و روزه لب ۳۰۰ دلار
خط لب ۲۰۰ دلار

2781 W MacArthur Blvd, Suite M, Santa Ana, CA 92704
Close to South Coast Plaza, Behind Super King Market

Cel: (949) 836-0936 Instagram: Nazila_Roushan

سفن سردیبر



مشتاق فروهر پاک

همه عادت کرده ایم در شبکه های اجتماعی گشت بزنیم و اطلاعات روز خودمان را از این شبکه ها کسب کنیم. حقیقت اینجاست که در جامعه ایرانی که قبلا سرانه مطالعه ضعیفی داشته است، ظهور این شبکه ها غنیمت است. حالا دیگر مردم بیشتر مطالعه میکنند و اطلاعات به روزتری دارند. اخبار سریعتر به آنان می رسد و در مورد موضوعاتی اطلاعات دارند که قبلا نداشته اند. شاید

بعضی از ما در گروه ها و کانال های مفیدی عضو باشیم و شاید بعضی فقط در کانال های سرگرمی عضویت داشته باشند اما همان ها هم چند کانال خبری و مفید دارند که گاهی در آن پرسه می زنند و حتی خانومهای مسنی که قبلا فقط کتاب ادعیه دست می گرفتند حالا دستشان یک گوشی موبایل است و مثل یک کاربر حرفه ای سابق می توانند خواسته یا ناخواسته به روزترین پیشرفتهای علمی را مطالعه کنند و اخبار را ظرف چند دقیقه دریافت کنند.

اما خواندن جملات و متون کوتاه کجا و خواندن کتب ارزشمند کجا. خواندن کتابهای تاریخی کجا و خواندن داستان کوتاهی از شاه عباس کجا. حالا دیگر مخاطب عادت کرده است فقط چند جمله بخواند و برود روی شبکه یا کانال بعدی. دیگر کتاب دستش نمی گیرد و چند روزی تا پایان آن زمان نمی گذارد. هر کسی هم برای خودش مدعی شده و بحث که در می گیرد گوگل هست و راحت می تواند حرفش را ثابت کند و بگوید این هم مدرکش!

البته که این یک موج نو است و الزامی برای جامعه ایرانی. می توانیم با هم تصمیم بگیریم که مثلا در انتخابات به چه کسی رای بدهیم و پیشینه او را به اشتراک بگذاریم و استفاده مفیدی از تکنولوژی می شود. ولی حیف است از ادبیات غنی ملی خودمان و دنیا غافل بشویم. چون اصل آن است و واقعا خواندن چند جمله روزانه آن تاثیر و درک مفهوم و اطلاعات بزرگ و سواد بالا را به نسل امروزی آموزش نمی دهد پس چه خوب است که کتاب را فراموش نکنیم.

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





هر چند در دنیای امروزی با سهولت استفاده از موبایل برای عکاسی، ثبت خاطرات بسیار آسان شده ولی همچنان تفاوت بسیار زیاد بین یک پرتره حرفه ای با عکسهای غیر حرفه ای بر کسی پوشیده نیست. عکاسی پرتره شاخه ای از عکاسی است که در آن سعی بر ثبت چهره با در نظر گرفتن حالات روحی و شخصیت فرد و با استفاده از تکنیکهای عکاسی و استفاده از نور، رنگ، کادربندی و ترکیب بندی حرفه ای است. آنچه همواره من را علاقمند به عکاسی پرتره خانوادگی (عکسهای نامزدی، ازدواج، بارداری، نوزادی و خانوادگی) نموده ثبت لحظات ناب و زیبایی زندگیست چرا که معتقدم این عکسها با گذشت زمان همچون جواهری ارزشمند هر روز قیمتی تر میشوند.

دربار به نکاتی چند برای بهتر شدن عکس های خانوادگی شما اشاره میکنم. لباس کل افراد خانواده در یک استایل باشد یعنی یا همگی رسمی و یا همگی لباس راحت و به اصطلاح اسپرت باشد. در انتخاب لباسها به هارمونی رنگها توجه شود و از استفاده لباسها با نوشته ها و یا لوگوی بزرگ و زیورآلات زیاد برحذر باشید. در مورد زمان و ساعت مناسب برای عکاسی از نظر موقعیت قرار گیری خورشید نسبت به سوژه و پس زمینه در فصول مختلف سال حتما با عکاس مشورت نمایید. انتخاب منظره مناسب برای عکاسی پرتره، هنر و تخصص یک عکاس حرفه ای است. لزوما هر منظره زیبایی پس زمینه مناسبی برای عکس پرتره نیست. از پس زمینه های بسیار شلوغ و بی نظم پرهیزید.

مهم ترین اصل من برای عکاسی کودک این است که کودک باید کودکی کند و خودش باشد. کودک معمولا ژست نمیگیرد و بهترین راه برای عکاسی از لحظات جذاب کودکی اش سرگرم کردن او به بازی در یک دکور یا پس زمینه طبیعی است. در این هنگام کفایت کمین کرده و منتظر شکار لحظات ناب باشیم. برای داشتن عکسهای شگفت انگیز حتما قبل از جلسه عکاسی در مورد انتخاب لباس، زمان عکاسی و محل آن با عکاس خود مشورت نمایید.

ساناز امین عکاس و پرتره نگار

SanazAmin.com (310) 560 - 7043

SanniPhotoGallery@Instagram

در باب سوزاندن غذا



مطلبی که می خوانید یک مطلب کاملاً علمی است. یکی از خصوصیات خوب ما خانومها این است که غذا را می سوزانیم! یعنی این کار باعث دوستی و مودت در خانواده می شود. حالا چطور؟

تکتم مرادی مهنه مثلاً ما غذا را سوزانده ایم و آقای شوهر میاید و میگوید غذا میخوام! ما می گوییم: غذا سوخت! و ایشان با ادب و احترام لبخندی می زند و می گوید فدای سرت! برویم بیرون غذا بخوریم.

و ما اول قند توی دلمان آب می شود و بعد خوشحال می رویم بیتزا فروشی و کنارش می نشستیم و با عشق به هم نگاه می کنیم و می گوییم و می خندیم.

در زمان دایناسورها وقتی خانوم های انسان های اولیه گوشت دایناسور را می سوزاندند باعث میشد زیباتر بشوند و به همین دلیل بود که قیافه مثل میمون آن انسان ها شد قیافه زیبای خانوم همسر مهنه!

از دیگر مزایای سوزاندن غذا طعم دودی آن است. که مثل این است که کباب جلوی آقای شوهر گذاشته باشی! از دیگر مزایا رنگ مشکی آن است. چون مشکی رنگ عشقه و خوردن این عشق باعث می شود بیشتر عاشق هم بشویم.

در گذشته و آن زمان که من حتی نیمرو را سوزاندم احساسات من تبلور پیدا کرد. یعنی ناراحت شدم اما آقای شوهر که اصلاً جانش به لبش نرسیده بود ناراحت نشد و من را دلداري داد. من دو تا تخم مرغ دیگر انداختم اما آنقدر سرپال قشنگ بود که باز هم برای بار دوم نیمرو را سوزاندم و آقای شوهر ایندفعه زد کانال را عوض کرد و خودش یک املت بدمزه درست کرد. پس نتیجه گیری می کنیم سرپال ها قشنگ هستند و این سوزاندن نیمرو باعث دیده شدن فرهنگ و هنر در محیط گرم خانه و خانواده شد و بحث فرهنگی در گرفت. نتیجه دوم این بود که شوهرها خودشان هم نمی دانند آشپزی چقدر سخت است و اگر می دانستند آنقدر غرغر نمی کردند.

سوزاندن غذا باعث می شود زبان آقایان شوهری که از اول تا رسیدن به خانه می روند پای کامپیوترشان و حرف نمی زنند و هیچ توجهی به خانم همسری که اینقدر زحمت می کشد نمی کنند باز شود. آنها می پرسند چرا غذا سوخت؟ و بعد یک سخنرانی در مورد گرانی و کمبود موجودی و گرانی گوشت و مرغ و برنج و روغن ایراد می کنند. این باعث می شود هم خانوم همسر مظلوم با مفاهیم اقتصادی به روز آشنا بشود و هم خودشان صدایشان در بیاید تا مامتوجه بشویم اینها زنده اند و حرف هم بلدند بزنند! ساندویچی سر کوچه هم همیشه تا من را می بیند سلام بلند بالایی میکند چون ما بهترین مشتری او هستیم و هر چند روز یکبار آنجا آقای شوهر دارد ساندویچ می خورد و اخم کرده ولی من که عاشق خوردن همبرگر هستم زل زده ام به او و هر دو باعث شدیم آقای ساندویچی پول در بیاورد و این هم یکی دیگر از مزایای سوزاندن غذاست. ایجاد اشتغال برای ساندویچی سر کوچه!

رابطه مادر آقای شوهر و آقای شوهر هم به همین دلیل خیلی خوب شده. آقای شوهر آه می کشد و به مادرش از خانوم همسر مهنه شکایت می کند و هر دو همفکری می کنند. پس این برای خانواده آقای شوهر هم مفید بوده و باعث صله رحم می شود چون ما هر چند روز یکبار می رویم آنجا و غذایمان را می خوریم و خانواده آقای شوهر از دیدن من و بعد پسرشان خوشحال می شوند.

و این تنها گوشه ای از هنر یک تازه عروس هنرمند است که از قضا نویسنده هم هست و می تواند رسانه داشته باشد و هر چه دلش می خواهد بنویسد و بسیار هم علمی و واقعی مسائل را توضیح می دهد و راست می گوید و هیچوقت اشتباه نمی کند و اگر کسی فکر می کند اشتباه است و می تواند خلافتش را ثابت کند بیاید ثابت کند. همین هست که هست و اگر خیلی مشکل دارید از فردا همین هم نیست و آقای شوهر زود از شرکت حقوقت را بگیر که میخوام بریم مسافرت. زود!



Mercedes Benz of Anaheim



ساميا كاشاني و افسانه فرزاد

تجربه خرید مرسدس بنز با متخصصین مجرب

مرسدس بنز
آناهائیم



5395 East La Palma Ave, Anaheim Hills, CA 92807
(855) 460-6400



حمید سلیمی

بچه که بودیم، خونه منیره پله‌هایی داشت که می‌شد وقتی عصبانی هستی یا دلخوری یا نگرانی یا مثلاً بابات واسه کاری که نکردی دعوات کرده، بری تو اون پاگرد قبل پشت بوم بغل کیسه برنج‌های مامان و دبه‌های شراب بابا قایم بشی و همون جوری که فکر میکنی غمگین‌ترین بچه دنیایی یهو مامان با اون صدای قشنگش از پایین صدات کنه که بیا پایین پسته بخوریم

کپل خان، بیا برو تو کوچه با دوستات بازی کن اومدن دنبالت، خاله اینا اومدن بیا پایین. یا مثلاً می‌شد بابا بیاد تو پاگرد نگات کنه بگه اوهو قهر کردی؟ جواب ندی و بگه باشه پس اگه قهری که من بی خود برات از درخت، خرما و نچینم و تو بدویی بری ماچش کنی و دنیا بوی سیگار مارلبورو و بهشت و شراب و مهربونی بده.

می‌خوام بگم همه خونه‌های منیره رو کویدن، شهر مونده بی راه پله. دیگه هی باید بشینی همونجا، توی پاگرد ته پله‌ها، و بدونی کسی قرار نیست صدات کنه. هی بشینی به مورچه‌های ساکت نگاه کنی که دونه‌های برنج رو می‌برن تا به جای دور، و با خودت زمزمه کنی الان بابا میاد و بعد به هر آرزوی پوک خودت لبخند بزنی.

برف بیاد رو موهات، آدم برفی بشی، به امید این که یه بچه‌ای یه روز پیدات کنه و خوشحال بشه. که خوشحالی بچه‌ها از همه چی مهم تره



دیشب مهمونی بودم، از همون مهمونیایی که باید دل آدم رو شاد کنه.... تصاویر مختلفی دیدم که ذهنم رو درگیر کرده. زن‌های جوانی که با انتخاب مردهای مسن پولدار مبادله رویا کردن: من جوونیم و زیبایی رو به تو هدیه میکنم تا حس شادابی کنی؛ تو پول و موقعیت رو به من هدیه کن که بدونم آینده‌ای مطمئن دارم. مرد تنهای مغمومی که دور از همه با تندترین آهنگ دنیا خیلی اروم با لیوان نیمه پرش تانگو می‌رقصید.

زن و شوهری که بین مهمون‌ها می‌پلکیدن و برای همدیگه دنبال جفت می‌گشتن.

ترسیدم از این شهر. ترسیدم. مجمع الجزایر جنون

چه خوب که دیشب دخترک عاشق توی جمعشون بود و لبخند بزرگش رو دوخته بود به مرد دلخواهش، مردی که لیاقت دوست داشته داشتن داره ... و چه زیبا دختر حواسش بود که آب توی دل مردش تکون نخوره.

به نشانه‌ها اعتقاد عجیبی دارم، و مطمئنم بیهوده نبود که دیشب پای من به اون جمع باز شد. دیشب دوباره یادم اومد چه فسیل عاصی کلافه‌ای هستم و چی شد که تنهایی شد انتخابم... یادم اومد بیرون از غار خبرهای خوبی نیست. اما این رو هم فهمیدم که عشق نمرده. زنده و زیباست، در لبخند گرم زنان عاشق، در نوازش گرم مردان عاشق. گرچه سهم برخی‌ها همینه که در دورترین فاصله ممکن از جماعت، با تندترین آهنگ دنیا تانگوی یک نفره برقصن....



مشکل ساده‌ای برای لپ‌تاپم پیش اومده بود که حالا بدل شده به مشکلی بزرگ. امروز معلوم شد تنها دو انتخاب دارم: پاک کردن همه اطلاعات و استفاده از لپ‌تاپ غریبه و بی‌حافظه و بی‌خاطره،

یا کنار اومدن با وضع موجود و استفاده نکردن از لپ‌تاپ....

گاهی انتخاب‌های آدم محدود میشه به همین دو تا: نابودی مطلق داشته‌ها و رد شدن از واقعه، یا پذیرش شرایط مزخرف فعلی. مخصوصاً وقتی زخم کوچکی رو ناپیده می‌گیری و کم‌کم اون زخم همه دنیات رو تصرف می‌کنه.

چنان که عالیجناب حسین منزوی می‌گن:

اول دلم فراق تو را سرسری گرفت وان زخم کوچک دلم آخر جذام شد

تو یه دنیای دیگه، راننده کامیونم. دارم از اصفهان میرم نوشهر. دم غروب کامیونم رو تو گاراژ حسن خاله حسابی شستم، ماشین سر حال، من سر حال. حسن خاله ریش و سیبیل نداره، ما راننده‌ها بهش میگیم خاله. تو این دنیا، مردونگی هنوز به ریش و سیبیل. عوام الناسم دیگه، هنوز نفهمیدیم مردترینها همیشه زن بودن توشناسنامه. بطری عرق بغل دستم، عکس نوه خوشگلم روی فرمون، جاده‌ها قرق من و رخش خوشگل قرمز. آهنگای جمال وفایی و ساسان و عهده گوش میدم و قر میدم پشت فرمون، گور پدر دنیا. شب شده، جاده خلوت، ماه اومده پایین درست روبرومه. به سلامتیت، مهتاب. بعد یاد یه مردی میفتم که تو دنیای دیگه نشسته پای لپ‌تاپش، بی جاده و بی مهتاب، داره پشت قصه من قصه خودشو قایم می‌کنه. دلم می‌گیره براش. بطری عرق رو برمیدارم و میگم سلامتی جفتمون، من اینجور، تو اونجور. بعد براش آهنگ میدارم، آهنگ برادر جان داریوش.

همه دنیا ساکت میشه و من و مهتاب و اون یکی من که پای لپ‌تاپه، سه تایی داریوش گوش میدیم و مست و ساکت راه رو گز می‌کنیم تا برسیم به فردا. که فردا روز دیگه ایه. کی میدونه بهتره یا بدتر؟ مهم همینه که روز دیگه ایه. حبیب داره تو ضبط کامیون می‌خونه: به من می‌گفت که این برف زمستون، همین که آب بشه فرداش باهاره



به روی هم نمی‌آوریم، اما تنهایی. ما معتاد شبکه‌های اجتماعی شدیم، چرا که به زیبایی از یادمان بردند چه بی اندازه تنهایی. تن دادیم به شکوه ساختگی رفاقت‌هایی بر پایه کلمات تایی بی جان، بوسه‌ها را در استیکرها حبس کردیم، و برای این که کسی نفهمد چقدر اینجا سرد است کم کم خورشیدی از واژه‌های جعلی و عبارات جعلی اختراع کردیم، انجیلی نامبارک از دروغ‌ها: من از تنهایی لذت میبرم... عادت کرده ایم. و تنها در دقایق لعنتی هجوم کلمات نگفتنی است که می‌فهمی هشت پای تنهایی و دل‌تنگی و عقرب زشت بی‌کسی چگونه هنوز دور گلویت چنبره زده و لالت کرده اند، حالا هرچقدر هم که به لایک‌ها و کامنت‌های بنازی و بقیه از بیرون نگاهت کنند و بی خبر از درون آشفته ات، غبطه بخورند و حنا دشمنی کنند.

تو درست به اندازه حرف‌هایی که کسی را نداری بگویی، تنهایی. این را هرشب آدم عبوس درون آینه به من یاد آوری میکند. تا کی کلمات ممنوع قیام کنند و راه نفسم را ببندند.



یک جایی از کتاب درخشان "غول مدفون"، شخصیت اصلی دارد برای نوجوانی توضیح می‌دهد که مردم قلعه بی رحمانه سربازان دشمن را که بین دو دروازه قلعه گیر می‌افتاده‌اند سلاخی می‌کرده‌اند و با این کار انتقامی پیشاپیش می‌گرفته‌اند از بلاهایی که میدانند بعد از فتح قلعه توسط سپاه فراوان دشمن قرار است سرشان بیاید. حالا روزها و شب‌ها از ساعات خواندن این فصل از کتاب گذشته، و من هنوز پس ذهنم گاهی به این فکر می‌کنم این دقیقاً همان کاری است که بسیاری از ما با کسانی می‌کنیم که مایلند به ما نزدیک شوند، ما، مردمان قبیله مطرودان ترسان از صمیمیت.

بله حقیقت دارد. برخی از ما آگاهانه بدخلقیم. ما آدم‌ها را ترک می‌کنیم پیش از آن که ترکمان کنند، از آدم‌ها دور می‌شویم پیش از این که از ما دور شوند، و آدم‌ها را رنج می‌دهیم پیش از اینکه جای تازیه نرفتشان روی پوست سراسر زخم روح بماند. طاعون غریبی است این اوضاع. حالا کو تا دوباره سپاه زیبایی از راه برسد و همه دیوارها را به لبخندی فتح کند، یا به صبری طولانی تا یخ شدن آبهای قرن‌های سرد، یا به مهربانی بی دریغ و بی منت، یا به مدارایی پیامبرانه.

فعلاً از اینجا که من ایستاده‌ام، بر بلندای تنهایی خود، تا چشم کار می‌کند، جنازه "دلم برایت تنگ شده" هاست که معصومانه روی زمین مانده است

از درخشش در تئاتر اولین فیلم سینمایی خود با عنوان دیار عاشقان را کار کرد و در سال ۱۳۶۸ با مجموعه طلاب وارد تلویزیون شد.



بازی پرستویی در فیلم آدم برفی در سال ۱۳۷۳، و لیلی با من است در سال ۱۳۷۴ او را خیلی زود به شهرت رساند و توانست برای نقش صادق مشکینی در لیلی با من است دیپلم افتخار بگیرد. اوج شهرت او در سال ۱۳۷۶ با فیلم آژانس شیشه ای در نقش حاج کاظم شکل گرفت برای این نقش سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول و دیپلم افتخار جشنواره یوگسلاوی را گرفت.



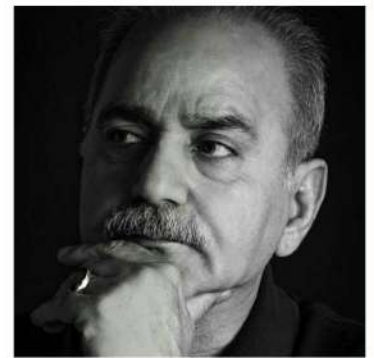
پرستویی بار دیگر در فیلم مارمولک بسیار خوش درخشید و جوایزی برای این فیلم گرفت.

استاد پرستویی حالا علاوه بر سینما در موسیقی هم حضور دارد، پرستویی در تلویزیون اما کم کار است و آخرین اثر او آشپز باش در سال ۸۸-۸۹ است.



پرویز پرستویی

ملیت: ایران
محل تولد: روستای چالی کبودرآهنگ
سال های فعالیت: ۱۳۶۲ تاکنون
شغل: بازیگر، گوینده، خواننده



پرویز پرستویی متولد ۲ تیر ماه ۱۳۳۴ است و حدود ۶۳ سال سن دارد. وی در کبودرآهنگ همدان به دنیا آمده است و در کودکی به تهران مهاجرت کرده است. پرویز پرستویی علاوه بر بازیگری به گویندگی و دکلمه گویی نیز مشغول است. او دو فرزند دارد یکی دختر به نام الناز و دیگری پسر به نام بهروز. البته عکسی از آنها منتشر نشده است.

پرویز پرستویی زمانی در مخابرات کارگری میکرده است و برای گذران زندگی مشکل مالی فراوانی داشته است. در یک خانواده پنج نفره بزرگ شده است که پدرش دست فروش و مادرش خانه دار بوده است.

پرستویی تا دیپلم بیشتر درس نخوانده است اما مدرک درجه یک هنری (معادل لیسانس) را از وزارت فرهنگ و اسلامی گرفته است. به شدت به فوتبال علاقه داشت و حتی تا سنینی در آکادمی فوتبال نیز شرکت داشت. پرستویی رکورد دار جوایز است و جوایز زیادی در داخل و خارج کشور گرفته است.



پرویز پرستویی در سال ۱۳۶۰ با نسترن پرستویی ازدواج کرده است و صاحب دو فرزند، یک دختر به نام الناز و یک پسر به نام بهروز است. هنوز عکسی از همسر پرویز پرستویی منتشر نشده و تمام عکس های منتشر فیک است.

پرویز پرستویی در سال ۱۳۴۸ زمانی که فقط ۱۶ سال داشت تئاتر را شروع کرد بعد از یادگیری تئاتر وارد گروه نمایشی بیضایی شد.

در ادامه در کارهای تئاتری حرفه ای حضور داشت که در سال ۱۳۵۳ وقتی ۱۹ ساله بود بخاطر بازی در نمایش دکه و یک سال بعد جایزه کاخ جوانان را گرفت.

سپس از طریق بهزاد فراهانی وارد گروه کوچ شد. پرویز پرستویی در سال ۱۳۶۲ بعد



کی شعر تر انگیزد خاطر که حزین باشد

یک نکته از این معنی گفتیم و همین باشد

از لعل تو گر یابم انگشتی زنهار

صد ملک سلیمانم در زیر نگین باشد

غمناک نباید بود از طعن حسود ای دل

شاید که چو وایینی خیر تو در این باشد

هر کو نکند فهمی زین کلک خیال انگیز

نقشش به حرام ار خود صورتگر چین باشد

جام می و خون دل هر یک به کسی دادند

در دایره قسمت اوضاع چنین باشد

در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود

کاین شاهد بازاری وان پرده نشین باشد

آن نیست که حافظ را رندی بشد از خاطر

کاین سابقه پیشین تا روز پسین باشد

پاری بنویم / پاری بگویم

صاف = هموار

خروج = برونرفت

تردید = دودلی، گمان

دائرة المعارف = دانشنامه

به تفصیل = به گستردگی

استراتژی = راه برد

لباس = پوشاک، جامه

بی حوصلگی = بی تابی

اصطلاحات = واژگان

قرب الوقوع = زود هنگام

عواقب = پیامدها

مکانیزم = سازوکار

جهنم = دوزخ

موثر = کارساز

تسبیح = دستگرد

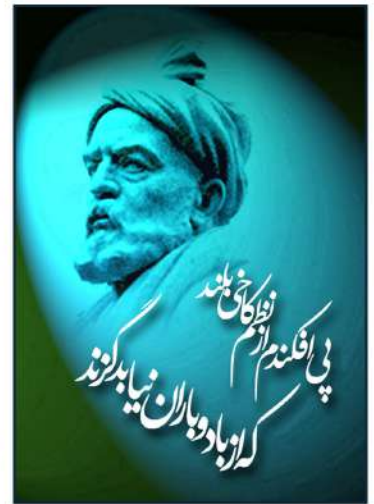
خراب = ویران

راجع به = درباره

حمایت = پشتیبانی

بصیرت = بینش

انصراف دادن = کناره گرفتن



نفع = سود

صحبت = گفتگو

ظالمانه = ستمگرانه

تحت لوای = زیر درفش

جهل = نادانی

ذیل = زیر، پایین

مشمول بر = در بردارنده

باجناق = هم‌ریش

مترجم = برگرداننده

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



"آرامش" میتونه برقی تو چشماش باشه وقتی در باز میشه و میاد تو...

"آرامش" میتونه یکجور عطر خاص باشه

که وقتی کنار میشینه بوش میپیچه توی بینیت و سر مست میکنه...

"آرامش" میتونه یک جفت پا باشه

که وقت خستگیات سرت بزاری روش یک جفت دست که بره بین خرم موها
گم بشه...

"آرامش" میتونه یک جفت چشم باشه

که با مهر بونی بهت خیره میشه

و لبایی که "من کنارتم" رو توی گوشت زمزمه میکنه...

پرسه زدن توی همین کوچه پس کوچه‌هایی که عام و نجسب به نظر میان وقتی
دستت تو دستاش میشه

یه دنیای دیگه، میشه آرامش زندگی

بین!

آدم به تنهایی ام میتونه آرامش داشته باشه

اما زندگی با عشق یکجور غیر قابل توصیفی شیرین...

یکجور غیر قابل توصیفی همه چیز زیباتر بنظر میاد...

یکجور غیر قابل توصیفی همه چیز بوی زندگی به خودش میگیره...

یکجور غیر قابل توصیفی امید تو دلت خونه میکنه...



دکتر فریبا بیگدلی

شعبه لاگونا نیکل افتتاح شد
پیشرفته ترین دستگاه های رادیوگرافی
مرغوبترین براکتهای ارتودونسی

متخصص ارتودونسی
با بیش از ۲۹ سال سابقه
فارغ التحصیل از دانشگاه USC
پذیرش بیمه های مدیکل، HMO، PPO

(949) 831-2905

**27932 La Paz Rd, Ste F
Laguna Niguel, Ca 92677**

Monday to Friday 9:00 AM to 6:00 PM
Saturday by Appointment
www.LagunaDentalAndOrtho.com
info@LagunaDentalAndOrtho.com



سالن آرایش
و زیبایی
Pro-
Images

Full service Salon

کلیه سرویس های
مربوط به عروسی،
آرایش صورت و
موی عروس و
همراهان،

- Artistic Hair Designs
- Highlights & Color
- Make-Up Artist
- Bridal Make-Up

فرشته کلباسی

در شهر ارواین

(714) 225-5241

18011 Skypark Circle,
Suite D
Irvine, CA 92614

  Pro Images Salon





سه دوست راه خود را در جنگل گم کردند. بعد از مدتی سرگردانی راه بجایی نبردند نشستند تا چاره ای پیدا کنند ..

یکی از آنها گفت بهتر است هر کدام به راهی رویم و کسی که موفق شد برای کمک به بقیه برگردد.

دیگری گفت نه ، اگر هم یکی موفق شود و برای کمک برگردد معلوم نیست می تواند دو تن دیگر را پیدا کند یانه .. بهتر است هر سه باهم به یک جهت رویم اگر موفق نشدیم بر میگردیم همینجا و سمت دیگری را امتحان میکنیم ..

دوست سوم گفت نه این مدتها طول میکشد و از بین میرویم ..

سپس گفت این جنگل خیلی بزرگ است و هفته ها طول میکشد تا راه خروج را پیدا کنیم و دوام نمی آوریم بهتر است جنگل را آتش بزنیم تا نگرهبانان جنگل و مردم متوجه شوند و از اطراف بسمت دود و آتش بیایند. ما هم پیشاپیش آتش میرویم تا به آنها برسیم ..

همه قبول کردند و آتشی روشن کردند. جنگل بسرعت میسوخ و دوستان پیشاپیش آتش میرفتند تا بالاخره از لابلای درختان افق نمایان شد و جنگل تمام شد، همه خوشحال شدند...

در پایان ردیف درختان جنگل اما دره و پرتگاهی بود ، عمیق و مخوف ... شعله های سرکش آتش هر لحظه نزدیک و نزدیکتر میشد...

وجدان حقیقت بین

از مجموعه "جای پای عشق"
گزیده ای از دیوان
احسان صانعی کاشانی



ای شاهد شیدایی، شور تو شرابم کرد
در آتش حسرت ها، شوق تو مذاهم کرد
من بودم و حیرانی، در کوی شگفتی ها
یک پرتو رخسارت، تایید و مجابم کرد
بیدار شدم آنکه، کز عالم دلجویی
از غنچه لبهائیت، روید گل شادی
گاهی که هوس کردم، دیدار جمالت را
وجدان حقیقت بین از شرم تو آبم کرد
با آن که گهر ها رفت، از دیده به دامانم
احساس غرورت بین، کو هیچ حسابم کرد
هر برق نگاه از تو، افتاد به سیمایم
روشن افق جان را، از نور شهابم کرد
آباد اگر شد دل، از چشمه احسانت
هر غمزه دل جویت، صد بار خرابم کرد



بزرگ شدیم تا فهمیدیم.....
بزرگ شدیم و فهمیدیم که دوا، آب میوه نبود.
بزرگ شدیم و فهمیدیم که پدر
همیشه با دستان پر باز نخواهد گشت
آنطور که مادر گفته بود.
بزرگ شدیم و فهمیدیم که چیزهای ترسناک
تر از تاریکی هم هست!
بزرگ شدیم به اندازه ای که فهمیدیم پشت هر
خنده ی مادر هزار گریه بود
و پشت هر قدرت پدر یک بیماری نهفته!
بزرگ شدیم و فهمیدیم که مشکلات ما
دیگر در حد یک بازی کودکان نیست!
و دیگر دستهای ما را
برای عبور از جاده نخواهند گرفت!
بزرگ تر که شدیم، فهمیدیم که این تنها ما
نبودیم که بزرگ شدیم؛ بلکه والدین ما هم
همراه با ما بزرگ شده اند و چیزی نمانده که
بروند! شاید هم رفته باشند...!
خیلی بزرگ شدیم تا فهمیدیم که دلیل چین و
چروک صورت مادر و پدر نگرانی از آینده ما بود.
خیلی بزرگ شدیم تا فهمیدیم سخت گیری
مادر عشق بود،
غضبش عشق بود، و تنبیه اش عشق...
و خیلی بزرگتر شدیم تا فهمیدیم
زیباتر از لبخند پدر، انحنای قامت اوست.



پنجره باز بود،
پرنده پرید و از قفسی گریخت ...
پرواز کرد،
ضعیف بود و توان پرواز نداشت ...
بر شاخ درختی نشست که برگی نداشت...
چیزی کوچک و غریب
تند و تیز سوت کشید
و از بغل گوشش پرید
که پر نداشت...
رفت روی دیوار نشست...
پرنده ای عجیب
از دیوار بالا آمد و پرید طرفش
که بال نداشت...
پرنده پرید و رفت...
کنار حوض آب یخ زده مشتی دانه دید،
کنارش پرنده سفیدی دید
که خونین بود و سر نداشت،
پرنده هراسان بسمت قفسی پرواز کرد،
پنجره بسته بود...
پرنده خبر نداشت...



مرکز کامل پزشکی واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص

قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیر



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



Full Service Catering and Complete Event Planning For Any Occasion



Unique Specialty:
Fruit station
Dessert station
Tea station



Weddings & Events
By: Shawn Tehrani

Preferred Catering Venues:

Hotel Irvine

Newport Beach Marriott

Hilton & Hyatt Waterfront (Huntington Beach)

Oak creek Golf Club



Tel: (949) 922 - 3094



انواع سلام کردن

سلام کردن افراد بسته به گرایشات فکری و هویت صنفی و شخصی افراد فرق می کند. اینها انواع سلام هایی است که بیشتر استفاده می شود.

سلام غلیظ علمایی : سلامون عع لیکم. عین باید ته حنجره غلغله کند

سلام غلیظ علمایی با نون اضافه : سلامون عع لیکم و رحمه الله

سلام غلیظ علمایی با نون اضافه وسالاد : سلامون عع لیکم و رحمه الله و برکاتو

سلام اشرافیت مذهبی : سلام الکم. ، عین غلیظ تلفظ نمی شود و مثل آرایش ملایم به شکل همزه بیان می شود ،

سلام ملی مذهبی گرایش راست : سلام و درود ، اصولگرایان به این سلام، سلام التقاطی می گویند

سلام ملی مذهبی گرایش چپ : درود و سلام ،

اصولگرایان به این سلام، سلام التقاطی برانداز می گویند مخصوص نیروهای ریزشی از بدنه حکومت

سلام اصولگرایان خفن ، سلام الله علیک

سلام اصلاح طلبان : همه موارد بالا ، به اقتضای نیاز

سلام حزب اللهی : یا حیدر

سلام قلندری : یا حق

سلام ملی آبکشیده : درود

سلام پان ایرانیست : درود و سپاس

سلام پان ایرانیست با مشکل اخلاقی : درود و شپاش

سلام داش مشدی : سام الک

سلام داش مشدی شوخ : سام میلیکم

سلام با گرایشات جنسی مشکوک : اوا سلام

سلام درویشی : یا هو

سلام درویشی با گرایشات جنسی مشکوک : یوووووووو

سلام اینترنتی چت رومی : های

سلام اینترنتی حرفه ای ساکن چت روم : هی یو

سلام بچه های متولد خارج : سلام ندارند، مثل قاطرهای امام زاده داوود فقط به ادم زل می زنند.

سلام ارمنی : سلام

سلام کلیمی : شالوم

سلام ترکی : سالام الی کیم

سلام بهایی در جمع خودی : الا ایها

سلام به قصد اغوا: سلام جیگر

سلام زن خانه هنگام آغاز جنگ داخلی : سلام و زهرمار

سلام زن خانه وقتی نیاز خاک بر سری دارد : سلام کارم داشتی ؟

سلام مرد خانه وقتی نیاز خاک بر سری دارد : سلام اعصابم خورده امروز

سلام مجازی آخر نماز که معلوم نیست به چه کسی گفته می شود و فقط در هوا فوت می شود : السلام علیکم ورحمه الله و برکاته



واژه سکسی یعنی چه

ممکن است برخی پارسی زبان ها اینطور گمان کنند که این واژه غربی صرفا در مورد "روابط جنسی" بکار برده میشود و هر گاه از آن سخن گفتیم همین معنا را تداعی میکند. بسیاری ممکن است با این پیش فرض از کاربرد بجای آن پرهیز کنند. در حالیکه در فرهنگ روزمره غرب این واژه بفروانی و بدون هیچ رودر بایستی رد و بدل میشود :

یخچال سکسی، سل فون سکسی، میلمان سکسی، آفیس سکسی، حیاط سکسی، لوستر سکسی، اتوموبیل سکسی، تلویزیون سکسی، پارچ آب سکسی، دیپلماسی سکسی، غذای سکسی...

به این لحاظ میتوان به هر چیز ترغیب کننده ای گفت : سکسی

مثلا به دوستم میگویم : بیا تعطیلات را برویم لندن

او در جواب میگوید : پیشنهادات خیلی سکسی بنظر میاد ، اما من ترجیح میدم مدتی در جای آرومی اقامت کنم.

دیگر آنکه وقتی میگویند شخصی هیکل و قد و قواره سکسی دارد برای تمجید و تعریف است و شخص مورد تمجید از شنیدن آن خوشحال میشود !

البته تفاوت و تنوع فرهنگی را هم میبایست در نظر گرفت و بی محابا به خانم محجبه ای نمیتوان گفت سکسی !

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

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

جدول شماره ۴۹

حل جدول در شماره آینده

افقی:

- ۱- پرتابه جنگی- بیشترین حد- کوزه سفالین
- ۲- حق حساب- ثابت شده با دلیل- پادشاهان
- ۳- حشره شکارچی- هواپیمای سبک بی موتور
- ۴- انبار- متنافر- چاه عرب ۵- دانه معطر- از آلات موسیقی- از ادویه غذایی ۶- ناپاک و آلوده- میت را با آن شست و شو می دهند- دودلی ۷- زیان کردن- سرزنش- ساز هندی ۸- برادران مخترع هواپیما- کشوری درون خاک آفریقای جنوبی- شیپور جنگی ۹- قصاب گوشت را از آن آویزان می کند- سازی زهی شبیه گیتار- پیامبری که خانه کعبه را بنا نهاد ۱۰- ضربه سر در فوتبال- لانه پرندگان- داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۱۱- ورقه آهنی مشبک برای ساخت سقف کاذب- به هیچ وجه- مردن از غصه ۱۲- طرح و الگو- خیال و گمان- روز جمعه ۱۳- بسیار مهربان- قمری خانگی ۱۴- آخرین حرف الفبای یونانی- میوه هسته دار نارس- گله ۱۵- از حروف الفبا- ویران شده- مبارز.

عمودی:

- ۱- آشیانه جغد- لباس صوفیان- لایه پوششی
مجاری تنفسی ۲- رنگ موی فوری- نویسنده
سرشناس فرانسوی و ملقب به سلطان پاریس
۳- اولین سد دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها-
ستاره پروین- سبزه‌زار ۴- ماکنت- خاک- قدم
۵- همسایه بم و کهنوج- آگاہ و بیدار ۶- پرنده
بخت و اقبال- از القاب حضرت فاطمه(س)-
غذایی از بادمجان ۷- به پایین افتادن- پوست
جوز- خودرأی ۸- بالش- سیاره زحل-

[illegible]

		Ƶ	⤵				Ƴ	Λ
	⤵		Ƶ	Ƴ		Ƴ		
Ɔ	Λ	Ƴ						
				9	Υ			
			Ƴ	Ɔ	1			9
Ƴ			Λ	Ƶ				
						1	⤵	Ƶ
		9		Λ	Ƴ		Ɔ	
Υ	1				Ƶ	Λ		

حل جدول شماره ۴۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
ک	ا	ر		ی	ل	د	ا	خ	ن	ا		م	ا	ک	۱
ل	و	ک	ا	ر	ب		و	ر	ن						۲
ج	ا	ی	ر		ک	ی	ک	ا	ش	ک		ی	ا		۳
م	د	ر	س		ب	ل	ا	ش				ف	ی	د	۴
د				ت	ن	و	ی	ر			ا	ح	ت		۵
ر	ی	ن	ک	ی	ت		ب	ل	و	ک	ه		ر	و	۶
ن	ا	پ	ا	ک		م	ن	ز	ل	ن		پ	ا	ی	۷
		ر	ا	ه	و	ا	ر		ک	ه	و	ا	ر	ه	۸
خ	ا	ل		ک	ر	و	ک	ی			ر	ب	و	ب	۹
و	ن		ل	ا	ج	ر	م		د	ی	و	ا	ر	ه	۱۰
د		خ	ا	ر		ا		ا	س	ا	ل	م		و	۱۱
پ	ل	ی	د	ی	ق	ن	ا	د		ح	ا	م	د		۱۲
س	ا	ر	ی		ب	ا	ه	ن	ر		م	د	ح		۱۳
ن	ی	ا	ز	م	ن	د		ا	س	ت	د	ل	ا	ل	۱۴
د	ق	ن		پ	ا	ر	ا	ز	ی	ت		ه	ل	ا	۱۵

Free Transformational Meditation

Every Tuesday from 6:00 Pm to 7:30 Pm at NIPOC address: 5 Old Field, Irvine

Join the circle of oneness. For more information please call (714) 225 - 5241



Fereshteh "*Feri*" Kalbassi *Life Coach*

Fereshteh Kalbassi has trained from a young age in Rumi and Sufi mystical tradition as well as related fields such as Jungian psychology and meditation.



Guide to Life, Love & Relationships

1. Being Effective in Our Relationships
2. Feminine and Masculine Energies (Anima and Animus)
3. Self-confidence
4. Self-realization
5. Identifying and Controlling your Ego
6. Creating a Loving Relationship with the Opposite Sex
7. Freedom from the Pains of the Past
8. Curing Yourself and Avoiding Illness
9. Creating Wealth and Prosperity
10. Weight loss and control overeating
11. Creating Balanced - Body, Mind & Soul
12. Eliminating Anxiety
13. Honoring Commitments to Yourself and Others
14. Increasing Your Level of Awareness
15. Bringing Action to Your Wants
16. Power Over Mind
17. Freedom from Fear
18. Reducing Stress
19. Creating a Healthy Sexual Relationship
20. Decreasing Arguments

For more information on private or group sessions contact Fereshteh (Feri) Kalbassi:

Tel: (714) 225-5241

FereshtehKalbassi@yahoo.com

ضرب المثل های فارسی

- روده بزرگه ، روده کوچکه رو خورد: وقتی که انسان خیلی گرسنه باشد.
- دل به دریا زدن: ریسک کردن.
- چوب به لانه زنبور کردن: کارهای خطرناک انجام دادن
- زردآلو را می خورد برای هسته اش: هرکاری را برای نتیجه اش می کند.
- ریگ تو کفشش: منظور داشتن نقشه ی بدی در فکر
- دیگ به دیگ می گه روت سیاه: کسیکه عیب دارد به دیگران طعنه میزند.
- خود را به موش مردگی زدن: در مورد کسی گفته می شود که در انجام کاری سستی می کند
- شوی زن زشت روی، نابینا به: شوهر زن زشت، نابینا باشد بهتر است
- زیر رنج بود گنج های پنهانی: نتیجه دادن زحمات
- طاووس رابه نقش ونگاری که هست خلق تحسین کنند واو خجل از پای زشت خویش: ظاهر بینی افراد
- صدا از ته چاه بر آمدن. ضعیف بودن
- شام و ناهار هیچ چیز ، آفتابه لگن هفت دست: خوراکی هیچ ، اسباب و ظروف و سفره بیار - اصل هیچ و فروع بسیار است.
- حرفهای گنده تر از دهنش می زنه: سخنان نامناسب زدن
- حرف حق تلخه: درست گفتن هر حرفی را گویند.
- داشتیم فایده نداره از داریم بگو: از آنچه داشتی نگو بگو اکنون چه داری.
- زیر کاسه ، نیم کاسه است: یعنی فریب و حقه ای در کار است .
- زدیم و نگرفت: کسی که خود را به خطر بیاندازد و نتیجه ای نداشته باشد .

چیستان



۱. رنگی است که اگر سرش را ببری حیوانی می شود.
۲. حیوانی است که اگر پشت و رویش کنی باید در حمام دنبالش بگردی؟
۳. آن چیست که تا نشکنیدش نمی توانید از آن استفاده کنید؟
۴. آن چیست که دارا ندارد و ندار دارد؟
۵. آن چیست که سوراخ های فراوان دارد، اما آب را در خود نگه می دارد؟
۶. آن چیست که در قرن یک بار، در دقیقه دو بار، ولی در سال نمی آید؟
۷. کدام کلمه است در همه دیکشنری ها غلط نوشته شده است؟

پاسخ چیستان

۱- قرمز ۲- کبک ۳- شکستنی ۴- کلاه ۵- سوراخ ۶- ثانیه ۷- هیچ

ترفندهای خانه داری



- _ برای این که قسمت های آخر شکلات صبحانه و کره بادام زمینی به هدر نرود، مقداری بستنی در این شیشه ها بریزید تا هم بستنی خوشمزه شود و هم از باقی مانده شکلات یا کره بادام زمینی کاملاً استفاده شود.
- _ تخم مرغ را قبل از آب پز کردن محکم تکان دهید تا زرده و سفیده یک رنگ شود.
- _ برای جلوگیری از چسبیدن گوشت یا ماهی به ته ظرف، ابتدا ته ظرف یک لایه از برش های لیمو قرار دهید و سپس گوشت یا ماهی را روی آن بگذارید.
- _ پیازهای ریز را ابتدا در آب جوش قرار دهید تا به آسانی پوست شود.
- _ برای کند کردن روند فاسد شدن گوجه فرنگی، آن را از محل اتصال به ساقه به پایین قرار دهید؛ این امر مانع از ورود هوا می شود.
- _ برای از بین بردن طعم تلخ هر گیاهی، آن را به مدت یک ساعت در آب یخ قرار دهید.
- _ پاستا را هنگام گرم کردن مجدد به شکل دونات در بیاورید تا سریع تر گرم شود.
- _ ظرف بستنی را در پلاستیک فریزر بگذارید تا هنگام برداشتن بستنی نرم بماند.
- _ برای ثابت نگه داشتن تخته گوشت، زیر آن پارچه خیس قرار دهید.
- _ با اضافه کردن یک قاشق سیبوس برنج به خورشی که آب زیاد دارد و شل شده، خورش شما لعاب دار شده و دیگر حالت شل ندارد.
- _ برای پختن سیب زمینی آب پز، فراموش نکنید یک یا دو قاشق غذا خوری نمک به آن بیفزایید تا سیب زمینی ها ترک برندارند.
- _ وقتی می خواهید آب لیمو رو بگیرید، قبل از کشیدن آب، لیمو رو توی یک ظرف حاوی آب داغ بندازین. در این صورت آب لیمو تقریباً دو برابر میشه.
- _ اگه تو خونه شما مورچه زیادی هست، می تونین مقداری خیار حلقه شده رو روی راه مورچه ها بذارین. مورچه از خیار متنفره!
- _ برای آن که یخچال بوی خوبی بگیرد کمی وانیل را به پنبه ای آغشته کرده و درون یخچال بگذارید .
- _ برای آن که سالاد طعم بهتری داشته باشد ، خیار را با پوست خرد کنید .
- _ برای فریز کردن لیمو، دور آنها فویل آلومینیومی پیچید تا تلخ نشوند.

ENSI Insurance Services

ENSIEH FARVARD
LIC# 0C05053



**برای انتخاب بیمه مناسب خود و خانواده
خود از سالها تجربه خانم انسیه بهره بگیرید**

**بیمه سلامتی Obama Care
بیمه مدیکل و مدیکر**

**در صورتی که ۶۴ سال دارید برای دریافت بیمه مدیکر
با ما تماس بگیرید**

● Medicare Supplement Plans

● Medicare Advantage Plans

● Prescription Drug Plans

● Prescription Drug Assistance

Cell: (949) 502 - 1811

Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077

www.ensiinsuranceservices.com

شغل های فراموش شده

بعضی از شغل های قدیم و نه چندان قدیمی که یا از بین رفتن یا تغییر شکل دادن و یا در حال نابودی کامل هستند.

معروفترین ها ..

آب حوضی ... مربوط به قبل از گسترش آپارتمان نشینی بود .. یه نفر با یه سطل و کاسه آب حوض رو خالی میکرد و تمیزش میکرد ...

حلاجی ... لحاف تشک های پنبه ای رو باز میکرد و با یه کمون بزرگ و یه وسیله گوشتکوب مانند پنبه ها رو میزد تا وا بشن و پف کنن .. بعد دوباره میریختشون تو تشک و میدوخت .. معمولاً هم یه دوچرخه سیاه ۲۸ داشتن.



چینی بند زن ... ظرف های شکسته چینی رو تعمیر میکرد ، دو طرف ترک رو چند تا سوراخ ریز میزد با یه دریل که اونهم جالب بود ، چیزی بود شبیه کمانچه یعنی یه کمون با ریسمون که دور یه محور پیچیده بود و مته سرش بود چینی رو سوراخ میکرد بعد بندهای فلزی رو ازش رد میکرد و از اونطرف بندها رو خم میکرد یه خمیر با چسب هم روشن میکشید .. ریخت خوبی نداشت اما الان چینی قدیمی بند خورده قیمتی پیدا کرده ...



کت شلوازی ... این کارش خرید کت و شلوار و کفش های کهنه و گاهی چیزای دیگه بود .. معمولاً هم یه کیسه سفید بزرگ رو دوشش بود ..

چاقو تیز کن ... روی یه چرخ دستی یه سنگ گرد داشت که بوسیله پا و یه محور لنگ میچرخید و در خونه ها کارد و قیچی و قندشکن تیز میکرد ...

چوبکی این شغل کاملاً نابود شده .. چوبک ریشه گیاهی بود که خشک میکردن و میکوبیدن .. ظاهرش مثل خاک اره بود .. چوبک رو برای شستشو ظرف و قالی و حتی بدن استفاده میکردن و مثل پودر لباسشویی کف میکرد .. الان فقط عطاری ها دارن ... چوبک رو با نون خشک هم مبادله میکردن مثل نمک ...

شیری ... صبح ها پیداش میشد پشت دوچرخه دوتا دبه فلزی شیر داشت با ملاقه و پیمونه

نون ... با چرخ دستی یا دوچرخه نون از نونوایی میگرفت و در خونه ها میفروخت **شیشه بر** ... یه جعبه چوبی باریک و بلند دسته دار داشت و معمولاً با دوچرخه تو کوچه ها میگشت و شیشه شکسته ها رو درجا عوض میکرد برای پنجره های چوبی سیاه میخ و بتونه هم داشت ...

حصیری ... بیشتر خونه ها از بیرون پرده حصیری داشتن که از نوعی نی درست شده بود و با یه ریسمون و قرقه فلزی بصورت لول جمع میشد حصیری کارش ساخت و تعمیر این پرده ها در محل بود ..

قالیشور ... اینها نزدیک عید پیداشون میشد و کارشون شستن قالی توی حیاط بود **بخاری ساز** ... پاییز فصل کارش بود بخاریهای سیاه چکه ای رو تمیز میکرد و یه جور واکس مخصوص هم داشت که باهاش بخاری ها رو برق مینداخت ..

سبزی فروش ... اینهم با چرخ دستی و گاهی با خر سبزی تازه میاورد دم خونه ها میفروخت ..



نفتی ... با گاری دستی چند تا پیت بیست لیتری نفت میاورد در خونه و تو بشکه یا بخاری خالی میکرد ...

آلاسکایی ... این اسمش ظاهراً از اولین کارخونه بستنی سازی روش مونده بوده .. توی یخدون چهارچرخه بستنی میاورد تو محل میفروخت ...

باطری ساز ... این شغل الان تغییر پیدا کرده اما همین اسم روش مونده سابق باطری های ماشین بشکلی بود که میشد تعمیرش کرد .. قیر داخل جعبه باطری رو داغ میکردن و خونه یا قسمت خراب رو عوض میکردن و با سرب داغ بهمدیگه وصل میکردن ..

سپر ساز ... اینم مثل باطری ساز تغییر یافته .. قبلاً بیشتر ماشین ها سپرهای فلزی کروم جدا از بدنه داشتن کار سپر ساز صافکاری سپر های تصادفی و آب کروم زدن مجددشون بود هنوز هم تک و توک هستن ..

رویگر ... ظرف های مسی رو با ماسه دریایی میمالید بعد با روی و قلع داغ سفیدشون میکرد .. هنوز تو بازار مسگرها یکی دوتا شون هستن ..

بزاز ... اینها هم چند توپ پارچه میاوردن تو محل و میفروختن یه متر فلزی هم داشتن که بهش گز میگفتن بیشتر اینها از هموطنان یهودی بودن .



الف مثل عشق قسمت سوم

مهدی عزیززاده فخرآباد

آنچه که گذشت: کامیار که دوازده سال دارد عاشق آیتا شده است. او که دوازده سال دارد به همراه دوستش پرهام سعی در بدست آوردن دل آیتا دارد. اما آیتا با دوست خود بیتا به خاطر اینکه قبلا بر سر حادثه ای شلوار کامیار خیس شده بود او را شاشو می نامند. کامیار در یک فرصت توانست که چند کلمه ای با تنها با آیتا صحبت کند و علت آن را در جواب افتادش عنوان کند. سپس از شوق تا خانه پرهام می دود تا این خبر خوش را به او بدهد. درب خانه پرهام را مرتب می زند.

ادامه ماجرا....

صدای فریاد مامان پرهام آمد که داد کشید: چه خبره؟ کیه؟! دستم را از روی زنگ برداشتم و پرسیدم: پرهام هست؟ مامان پرهام در را باز کرد و با عصبانیت گفت: چرا این طوری زنگ می زنی؟ و پرهام را که آمده بود از خانه به بیرون هل داد و در را بست. پرهام گفت: دیوانه شدی؟ این چه طرز زنگ زدن است؟ دستش را گرفتم و کشیدم و گفتم: موضوع مهمی پیش آمده. بدو برویم تا بگویم. - خوب همینجا بگو! چی شده؟ دستش را کشیدم و گفتم: نمی شود. بدو! خیلی مهم است. پرهام فهمید که اتفاق مهمی افتاده و با هم به آن طرف کوچه دویدیم و وقتی ایستادیم پرهام پرسید: خوب چی شده؟

من که نفس نفس می زدم گفتم: اول قول بده که به هیچ کس هیچی نمی گویی! خیلی مهم است. پای آبروی من در میان است. پرهام پرسید: چی شده؟ به شاشیدن ربط دارد؟ محکم پس گردنش زدم و خواستم قهر کنم و بروم که جلویم را گرفت. فریاد زدم: تقصیر من است که مسئله به این مهمی را می خواهیم به تو بگویم. - خوب جان بکن بگو. چرا معطل می کنی؟ نگاهی به دور و بر انداختم و وقتی دیدم کسی نیست، دهانم را کنار گوشش بردم و آهسته گفتم: من ازدواج کردم!

پرهام سرش را عقب کشید و با تعجب گفت: برووووو! خودم را باد کردم و گفتم: همین چند دقیقه پیش بود.

- چطور؟
- با آیتا! حالا او زنم است!
- اما چطور؟ تو که می خواستی سر به تنش نباشد.

- خودش خواهش کرد. از من خواست باهاش ازدواج کنم. گفت دوستم دارد. پرهام خیلی مشکوک به من نگاه کرد. لحن من این معنی را نمی داد که دروغ بگویم. برعکس به من میامد که خیلی هم راست بگویم. اما باورش هم نمیشد و خیلی هم حسودیش شده بود.

دیگر نشد که بیشتر توضیح بدهم چون فرشید و فرید به طرف ما آمدند و سلام کردند و دست دادند. قبل از این که برسند به پرهام اشاره کردم و یادآوری کردم که ساکت باشد. پرهام با سر گفت ((باشد!))

فرشید گفت: میایید فوتبال بازی کنیم؟
من جواب دادم: نه! من دیگر وقت این کارها را ندارم. باید کار کنم.

فرشید با لحن مسخره ای پرسید: باید کار کنی؟

جواب دادم: بله! باید کار کنم. ازدواج کرده ام و زنم گرسنه است.

فرشید و فرید با چشمانی از حذقه درآمده پرسیدند: چی؟ ازدواج کردی؟

پرهام گفت: اما تو که گفتی به کسی نگوییم.
من گفتم: فرشید و فرید از خودمان هستند.

فرشید و فرید نگاه متعجبی به من انداختند و وقتی فهمیدند حتما خبری هست و البته پرهام هم فهمیده بود حتما اتفاقی افتاده و این دفعه برعکس همیشه دروغ نمی گویم پرسیدند: چطوری؟ چطور زن گرفتی؟

رویم را به آسمان ها کردم و گفتم: دوست بیتا از من تقاضای ازدواج کرده و من او را گرفتم. یعنی گفتم باشد. حالا زن و شوهریم. البته کسی نباید بفهمد چون حتما بابایش مخالفت خواهد کرد.

پرهام پرسید: اما بابایش چرا باید مخالفت کند؟ نکند بخاطر افتادنت داخل جوب... حرفش را خورد. من خیلی عصبانی خواستم کله اش را بکنم. ای کاش فرشید و فرید آنجا نبودند.

فرشید پرسید: اما اگر بابایش نمی داند چطور ازدواج کردید؟
جواب دادم: می شود. او گفت دوستم دارد و من گفتم باشد!
فرید خندید و گفت: اما این طوری نیست که. باید عروسی بگیری و بعد از بیمارستان بچه بخری و....

همه خندیدیم و من گفتم: بچه بخیریم؟ احمق جان گولت زدند. بچه را که از بیمارستان نمی خرند. اصلا آدم ها این طوری بچه دار نمی شوند. دور من حلقه زدند و سرتا پا گوش شدند. مسئله خیلی جذاب شده بود. حالا من آدم بزرگ شده بودم و این ها که نمی دانستند قرار بود چشم و گوششان باز بشود. من به خودم آمدم و گفتم: اصلا وقتی بزرگ شدید خودتان می فهمید. گفتند به بچه ها نگویند. بد است.

فرشید با عصبانیت گفت: خودت بچه ای. اصلا اگر نگویی میرویم و به بابا مامانت همه چیز را می گویم.

ترسیدم و گفتم: باشد می گویم. بچه را از بیمارستان نمی خرند. از پرورشگاه می خرند.

و بعد با عصبانیت از این که لو داده بودم دست پرهام را گرفتم و با خودم بردم تا بعد از این که رفتم پشت سرم حرف نزنند و او را با خودشان همدست نکنند.

آن شب تا صبح خوابم نبرد. دلم برای زنم تنگ شده بود و دوست داشتم تیله هایم را به او نشان بدهم و ماشین مسابقه ای که داشتم را به او بدهم تا بازی کند. یک تفنگ هم داشتم که اگر داخلش سنگ ریزه می گذاشتم سنگ ریزه پرت می کرد و چند متری آن طرف تر میفتاد.

اسباب بازی های من همه پسرانه بود و اصلا اسباب بازی های دخترانه ای نداشتم. شاید بعد از ازدواج باید چند اسباب بازی را با اسباب بازی های دخترانه عوض می کردم.

فردا ظهر که از مدرسه آمدم من و پرهام جلوی خانه آیتا پرسه زدیم و منتظر بودیم شاید بیرون بیاید و او را ببینیم. خوشبختانه پیرمرد آن روز نبود چون حتما اگر ما را می دید دوباره تفریحش گل می کرد و حالی از ما می گرفت.

پرهام گفت: مطمئنی که میاید بیرون؟ باهاش قرار گذاشتی؟
دروغی گفتم: معلوم است که میاید بیرون. او هم عاشق من است. خودش دیروز به من گفت.

پرهام گفت: پس چرا نمیاید بیرون؟
فکری کردم و جواب دادم: چون خبر ندارد ما اینجا هستیم. باید بهش خبر بدهیم.

- یعنی چطور؟

- باید سر و صدا کنیم. باید به او بفهمانیم که اینجا هستیم و او هم بیاید جلوی در. با این فکر شروع کردیم به سر و صدا کردن و سر به سر هم گذاشتن و الکی با هم دعوا کردیم.

ادامه دارد....

کافیه است فقط
یک بار امتحان کنید!

BRIZIO

بریزو پیتزا
با مدیریت امیر جهان آرا

بیست سال سابقه عرضه خوشمزه ترین
پیتزای ایرانی "آرد" و "راز" در فرمانیه تهران
و هشت سال سابقه در شهر Lake Forest

با این آگهی یک پیتزای
"Personal One Topping"
Free 7" Personal One Topping Pizza
Must Bring This Coupon.



Online Ordering:

WWW.BRIZIOPIZZA.COM

Tel: (949) 951 - 7333

21771 Lake Forest Dr, Lake Forest, CA 92630



آموزش رانندگی

در ۲۴ ساعت روز و در تمامی هفته



محمد خشنود ممتحن سابق D.M.V با ۲۶ سال سابقه در آموزش رانندگی ضامن قبولی شماست

**دریافت گواهینامه رانندگی در کوتاهترین مدت
و تنها با یک تلفن به محمد خشنود
نامی شناخته شده و مطمئن در جامعه ایرانیان لس آنجلس و اورنج کانتی**

آموزش رانندگی برای کلیه سنین - دارای اتوموبیل های مجهز برای آزمون شما در امتحان D.M.V

**آموزش رانندگی و قبولی در امتحان D.M.V حتی برای سالمندان و
افراد که دچار فراموشی و لرزش دست و پا هستند و یا سخته کرده اند**

**Free pick up and free drop off
from your business or home**

(714) 447 - 1485 (714) 803 - 4927

2651 E. Chapman Ave., Suite #100 Fullerton, CA 92831

www.fairdriverschool.com/



خواص هلو

هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می شود. هلو مقدار فراوانی ویتامین A دارد.

همچنین حاوی ویتامینهای B۱, C, B۲ نیاسین و مواد معدنی شامل کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و سدیم است.

هلو و برگه خیس شده آن روده ها را شستشو می دهد، سبب تحریک حرکتهای موجی شکل روده ی بزرگ می گردد عمل دفع را آسان و بیوست را برطرف می کند. برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.

هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می شود.

برای وزن کم کردن هلو بخورید.

خوردن هلو سموم را از بدن خارج می کند.

هلو تقویت کننده بدن است.

هلوی خام اشتها آور و صفرا آور است.

هلو ادرار آور و قلیایی کننده خون است و بنابراین برای بیماران کلیوی مفید است.

یک عدد هلوی رسیده حاوی حدود ۲ درصد فیبرهای غذایی است.

البته این فیبرها بیشتر در پوست آن قرار دارد و از نوع فیبرهای حلال در آب است و روده ها بهتر می توانند آنها را تحمل کند.

از این گذشته هلو جزو اولین میوه هایی است که می توان به کودکان داد.



سوپ مرغ با لیمو و کرفس

مواد لازم: کره : ۴ قاشق غذاخوری، پیاز کوچک ریز حلقه شده : ۸ عدد، هویج باریک ورقه شده: ۲ عدد، کرفس باریک ورقه شده: ۲ ساقه، سینه مرغ بدون استخوان ریز خرد شده: ۲۲۵ گرم، لیمو: ۳ عدد، عصاره مرغ: ۲ پیمانه، ورمیشل : ۱۵۰ گرم، خامه : ۴/۱ پیمانه (۱۵۰ میلی لیتر)، نمک و فلفل : به میزان لازم

طرز تهیه

کره را در یک قابلمه بزرگ روی حرارت ملایم ذوب کنید. پیاز، هویج، کرفس و مرغ را به آن اضافه کرده، روی حرارت کم به مدت ۸ دقیقه تفت دهید و گاهی آن را هم بزنید. پوست لیموها را نازک ببرید و آن ها را به مدت ۳ دقیقه در آب جوش قرار دهید و نیم پز کنید. خود لیموها را نیز آب بگیرید. پوست و آب لیمو را همراه با عصاره مرغ به محتویات قابلمه اضافه کنید. اجازه دهید مواد روی حرارت ملایم به جوش آیند و حدود ۴۰ دقیقه بجوشند. در این فاصله گاهی آن را هم بزنید. ورمیشل را به قابلمه افزوده و به مدت ۱۵ دقیقه بپزید. با فلفل و نمک، چاشنی سوپ را اندازه کنید و خامه را بیافزایید. قبل از اینکه سوپ به جوش آید حرارت را خاموش کنید، در غیر اینصورت خامه می برد و دلمه می شود.

سوپ را در ظرف سرو بکشید و روی آن را با جعفری و برش های لیمو تزیین کنید.

آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241



مقالات رسیده

مسترد نمی شود

خواندنی‌ها

سر دبیر: مشتاق فروهر

تحریریه: نکتم مرادی مهنه

هادی عزیززاده فخرآباد

طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

تلفن: (949)923-0038

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com وبسایت: www.khondaniha.com

فرم اشتراک شش ماهه خواندنی ها (شش شماره)

برای دریافت مجله خواندنی ها از طریق پست، فرم اشتراک زیر را پر کرده و به همراه یک فقره چک به مبلغ \$48 برای اشتراک شش ماهه (شش شماره) در وجه khondaniha به آدرس مجله ارسال نمایید. مجله تنها برای داخل امریکا ارسال می شود.

Full Name:

Address:

City:

State / Province:

Zip Code:

Phone Number:



دکتر آرش تقوی
لایف کوچ و مربی
روابط بین فردی
Instagram: #coacharash

”تحمل شکست“

Failure Tolerance

”تحمل شکست“، هزینه رسیدن به اهداف ماست، ”تحمل شکست“، هزینه دستیابی به رویاهاست، ”تحمل شکست“، هزینه موفقیت است، بهانه‌ها، ناله و شکایت کردن از دست شرایط بد زندگی، هیچکدام موثر نیستند. تا وقتی که گوشه‌ای نشسته‌ای و فقط از دست زمان و زمین ناله می‌کنی و در نهایت، به سرزنش افراطی خود می‌پردازی، زندگی تکانی جدی نخواهد خورد. بس است، باید برای زندگی خود طرحی نو در انداخت.

در ابتدای کار، مشکل اصلی این است که افراد هدف دارند اما هدف دقیقی ندارند، گیج و مه‌الود زندگی می‌کنند، اما بعد از تعیین یک هدف دقیق، تعیین یک رویا یا حتی تعیین آنچه که دوست دارند تا در سطوح متداول تر زندگی، به آن دست یابند، با یک مشکل جدی روبرو میشوند، ”آسان خواهی (Easy Coming)“. آسان خواهی یعنی این که ”تحسین توانمندی موجود بشری در دیگران، راحت تر از دستیابی به همان توانمندی‌ها در خودت است“، آسان خواهی یعنی این که ”تشویق و تماشای فرایند موفقیت دیگری، راحت تر از طی کردن همان مسیر توسط خودت است“، آسان خواهی یعنی این که ”دیدن مسابقه فوتبال در آخر شب همراه با خوردن الکل و کشیدن سیگار، بسیار آسان تر از بازی کردن فوتبال است“، آسان خواهی یعنی این که ”تماشای زندگی دیگران بودن، بسیار راحت تر از بازیگر زندگی خود بودن است“، آسان خواهی یعنی مرگ رویاها و اهداف برای خودت.

خیلی مواقع سعی می‌کنی با صرف پول، وقت و تلاش، نتایج زندگی را بخری، که البته بسایر موثر و درست است، اما تنها هزینه‌ای را که اصلاً دوست نداری برای موفقیت پرداخت کنی، ”تحمل شکست“ است، چرا که تحملش را نداری و تربیت بین المللی هم از این ادعا که شکست، پایان راه است، حمایت می‌کند. شرم آور است که به انسان یاد داده شده که از شکست دوری کند، یاد داده شده که اگر فکر می‌کنی نمیتوانی در کاری موفق شوی یا امتحانی را با موفقیت بگذرانی، باید از آنها اجتناب کنی، و مهم تر از همه این که شکست خوردن یک نقطه پایان همیشگی است نه یک نقطه شروع مجدد برای یادگیری و تلاشی جدید و متفاوت.

سوال این است که اگر طور دیگری بزرگ شده و آموزش دیده بودی، اگر یاد گرفته بودی که هرچه بیشتر شکست بخوری، محدودیتها و ناتوانی‌هایت بیشتر آشکار میشود و شکست را به عنوان شاخصی برای سنجش نیاز به تغییر و رشد میدانستی، اکنون چگونه زندگی می‌کردیم؟ اگر یاد گرفته بودی که پاسخ به شکست، ناله و بهانه و شکوه و دست کشیدن از تلاش نیست، بلکه واکنش در برابر شکست باید شعله ور شدن میل و شوق تو برای تلاش و یادگیری بیشتر و هم مسیرتر با هدف و رویای تو باشد، اکنون چگونه زندگی می‌کردیم؟

هر چقدر توان ”تحمل شکست“ در تو بیشتر باشد، قدرتت در دست یابی به ثروت و سلامت و طراوت، بیشتر و بیشتر از دیگران خواهد بود، این یک قانون است. مهمترین شاخص سنجش میزان ”تحمل شکست“، ”تصمیم گیریهایی در انتظار“ (pending decision) است، تصمیم‌هایی که جایگزین اقدام به عمل میشوند. افرادی که از شدت تدبیر به تاخیر می‌رسند. افرادی که دائماً در فکر این هستند که چه بکنند، بدون این که کاری بکنند. تصمیم‌هایی در انتظار، مانع از رویارویی شما با اقدام به عمل شده و نهایتاً مانع از شکست میشوند. اگر ”هیچ“ اشتباهی نمی‌کنی، یعنی هیچ کاری نمیکنی. در نقطه مقابل، آنانی که برای هر تجربه جدید هم راستا با اهداف و رویاهایشان، آماده اند (حتی قبل از آگاهی از شرایط لازم برای آن تجربه)، افرادی هستند که از توان بالایی برای ”تحمل شکست“ احتمالی برخوردارند.

پس میخواهم با شما از عشقی خشن و زمخت و حتی اندکی نامهربان سخن بگویم (tough love)، چرا بخش مهم و جدی و اثرگذار زندگی، معمولاً زمخت و جدی و محکم است: ”میل به شکست خوردن را در خود زیاد کنید، عاشق شکست هایتان باشید“، شکست همیشه نقطه نمایش محدودیت‌های و آشکارسازی نیازهای یادگیری و رو به جلوی شماست، به علاوه کسی که از شکست نمی‌ترسد در تعیین اهداف خود شکست را لحاظ نمی‌کند و حتی گاهی به عمد و به نیت یادگیری و رشد بیشتر، اصلاً سطح نقطه هدف خود را روی سطحی تعیین می‌کند که احتمال شکست بیشتری دارد.

اما چگونه با احساسات منفی همراه با خودسرزنش‌گری و ترس آینده و عواقب شکست کنار بیاییم؟ شاید اگر بخواهیم از آخرین دستاوردهای پژوهشی علم روانشناسی سخن بگویم باید به نکته‌ای اشاره کنیم که در خرد کهن انسان، حداقل از زمان بودا، قدمت دارد ”شما هیچانانتان نیستید (You are not your Emotions)“ و حتی فراتر از آن، ”شما ذهنتان نیستید (You are not your Mind)“. به جای استفاده از واژه‌هایی چون شکست یا موفقیت برای بررسی و قضاوت نتایج اعمال و رفتار خود، از واژگانی چون ”نتیجه مطلوب“ و ”نتیجه نامطلوب“ استفاده کنید. شکست و موفقیت دو نقطه اند ولی نتایج یک مجموعه. تبدیل نقطه بسیار برنده و ویران ساز ”شکست“، به فرایندی به نام کسب نتیجه نامطلوب، ”شکست“ را تبدیل به مرحله‌ای از فرایند رشد رو به جلو میسازد. یادتان نرود شما نه تنها انتخاب کننده افکار و احساسات خود هستید، بلکه خالق آنها هم هستید. پس همیشه فکری را انتخاب کنید که باعث توانمندی و قدرت اجرایی و احساسی بیشتری در شما شود.

غم، خشم، خودسرزنش‌گری، احساس گناه و بی‌کفایتی، حسرت و حسادت، پاسخگو نیستند، پس افکاری را انتخاب کنید که در شما احساس یادگیری بیشتری از محدودیت‌های نمایش داده شده بر اثر آنچه که ”شکست“ می‌نامید ایجاد کند. با این حالت می‌توانید نه تنها ”تحمل شکست“ خود را زیاد کرده و زمین بخورید و دوباره بلند شوید (فرایند سعی و خطا: Trial and Error) بلکه میتوانید با هر بار یادگیری از اطلاعات ناشی از عدم دستیابی به نتیجه مورد انتظار (که شما این آن را شکست می‌نامید)، برای حرکت بعدی فید بک بگیرید برای همین هم معتقدیم باید شکست را به شکلی از داده‌های خنثی ببینید نه به شکل پایان یک مرحله از کار و کنار گذاشتن کل فرایند دستیابی به هدف.

بر طبق اصلی روانشناختی به نام اثر زایگارنیک (Zeigarnik Effect) در روانشناسی یادگیری، شما آنچه را که در یک امتحان اشتباه جواب میدهید، در آینده بیشتر به یاد خاطر خواهید داشت، پس عاشق شکست‌های خود باشید آنها نه تنها حاوی اطلاعاتی ارزشمند برای نیازهای رشدی شما هستند بلکه از لحظات به یادماندنی زندگی شما، و نه الزاماً از لحظات شیرین زندگی، هستند. و جمله آخر:

There is no such thing as Failure, only FEEDBACK.

Tony Robbins



• پرتیراژترین نشریه اورنج کانتی

• رایگان در مراکز معتبر ایرانی

• ارزاترین برای درج آگهی بیزینس‌ها

• پرفردارترین مجله ایرانی در جنوب کالیفرنیا

• حاوی خواندنی‌ترین مطالب از موضوعات گوناگون

• دارای بیشترین بازدهی برای تبلیغات صاحبان مشاغل





ردان مدیکال (Redan Medical) 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
- کمک‌رسانی در آشپزی، تمیزکاری و تمامی امور داخل و خارج منزل
- همراهی مریض هنگام معاینه دکتر، حین بستری 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 همراه با
Liability Insurance, Dishonesty Bond, Workers
Compensation Insurance می باشد.

تمامی پرستاران و پرسنل ما
Background Check, TB & Drug Test
شده و در ایالت کالیفرنیا Register می باشند



* 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 خواندنی‌ها را ذکر نمایید.

* با معرفی اطرافیان، دوستان و آشنایان که نیازمند سرویس‌های ما هستند، بابت تشکر از ما

سیصد دلار هدیه بگیرید!

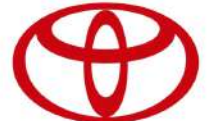
* هدیه بعد از دریافت صد ساعت از خدمات ما پرداخت میشود.

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

TOYOTA



TOYOTA

چگونه خودرو مناسب
خود را پیدا کنید؟

کامران سالاری

در نمایندگی رسمی تویوتا

Toyota of Orange

مشاور شما در زمینه:

- خرید و فروش ماشین
- های صفر و دست دوم
- راهنمای شما جهت
دریافت وام یا لیز

Address: 1400 N
Tustin Orange 92867
Cell phone: (714) 804 - 4991

@
ksalary@toyotaoforange.com

Instagram: kamransalari.ca

Telegram: kamransalary

RAV4





منوچهر معتمد

- متخصص در گرفتن مجوز اوفک
- نقل و انتقال ارز به امریکا
- املاک مصادره شده در ایران
- صدور انحصار وراثت
- معافیت سربازی
- طلاق شرعی

وکیل شمداد انجام امور کنسولی و تنظیم وکالت های کاری، فروش، صلح نامه و دریافت شناسنامه، کارت ملی و گذرنامه از دفتر حفاظت

Tel: (949) 202-7288 (949) 338-4705
(310) 975-4677

email:
propertyiran@gmail.com

Pars Pharmacy

Now in Irvine



با مدیریت دکتر آرشی اکمل



در شهر ارواین

تقاطع خیابان
کالور و برانکا پارک وی

داروخانه پارس

Tel: (949) 716 - 2300 Fax: (949) 716 - 2301

4050 Barranca Pkwy Suite 150 Irvine, CA 92604

At the intersection of Culver & Barranca in
the same shopping center as Mini's Cafe
& Islands Restaurant

mail@ParsRX.com
www.parsrx.com

Culver@Barranca Parkway

اکثر بیمه ها پذیرفته می شود از قبیل:

CALOPTIMA, ONE CARE, MEDI-CAL, MEDICARE, MSI,
WORKERS COMPENSATION AND MANY MORE

We beat Costco and all Chain Pharmacies Price

با انتقال بیش از ۵ نسخه
هدیه ای به مبلغ ۷۵ دلار
دریافت خواهید کرد

Not valid for prescriptions paid in whole or
in part by government or private programs
that restrict participation in such incentive
plans (e. g. Medicaid, Medicare, Tricare).
Offer restrictions and exclusions apply.
See pharmacy for details. Limit one for
households.



خدمات رایگان ارسال پستی دارو و تحویل در منزل شما در سراسر اورنج کانٹی