

**فرکانسی های تلویزیون**  
۲۴ ساعته عصرامروز

Telstar 5 Transponder:11  
Frequency:12060 Symbol :22000

**تلویزیون و روزنامه عصرامروز**

را از طریق سایت عصرامروز دات کام ملاحظه فرمائید  
**WWW.ASREEMROOZ.COM**

**سی دقیقه ملاقات با دکتر سام ابراهیمی**  
**می تواند سی سال درد پای شما را کاهش دهد**



**دفتر حقوقی**  
**دکتر کامران یدیدی**  
**تصادفات**  
**ACCIDENTS**

Century City - Sherman Oaks - Santa Ana

**1(888)97-97- 97-9 (818)999-9999**

www.tasadof.com

از انتشارات ایران چاپ  
یک دلار

**عصرامروز**

Tel: (818) 783-0000 www.asreemrooz.com

**داروخانه بل ایر**  
در دو منطقه رسیدا  
در شهر رسیدا (۸۱۸) ۷۰۸-۳۰۳۰  
در شهر نورث هالیوود (۸۱۸) ۷۶۵-۱۰۲۵

دکتر آرمن میناسیان  
دکتر آنتین آکوبیان

• آزمایش رایگان قند و فشار خون  
• دستگاه رایگان فشار و قند خون برای بیماران واجد شرایط  
• تخفیف ویژه برای سالمندان و افراد واجد شرایط  
• تحویل رایگان دارو به محل کار و یا منزل شما • تهیه دارو برای ایران

**6900 Reseda Blvd Suite E Reseda Ca 91335**

Vol 26, No: 6046 Mon Feb10 /2014 Tel:(818) 783-0000\* Fax:(818) 783-3679 Email: info@asreemrooz.com

سال بیست و ششم - شماره ۶۰۴۶ دوشنبه بیست و یکم بهمن ۱۳۹۲



**اوباما:**  
**برای سعید عابدینی دعا کنیم**

**گروه جیش**  
**العدل مسئولیت**  
**"ربودن" پنج**  
**مرزبان ایرانی**  
**را برعهده**  
**گرفت**



**رستوران جوان**  
۱۱۵۰۰ سانتامونیکا بلوار  
دلیوری تاشاع سه مایل  
**۵۵۵۵-۲۰۷-۳۱۰**  
www.JavanRestaurant.com

**اموال**  
**بی صاحب**  
**زنجانی در**  
**خارج از کشور**  
**در معرض**  
**تعرض است**

**خامنه ای: آمریکا دروغ می گوید**  
اگر می گوید قصد تغییر نظام ایران را ندارد

**سناتور دموکرات**  
**همچنان در پی افزایش**  
**تحریم ها علیه ایران**

**باسیلون**

صوفی از صومعه گو خیمه بزن بر گلزار  
وقت آن نیست که در خانه نشینی بیکار

مستبرترین مرکز نگهداری سالمندان ارانته میدیا  
بهترین مراقبت های ویژه پرستاری، مشاوره،  
فیزیکیال تریالی، گروه درمانی، سرگرمی و  
ایاب و ذهاب با غذای کاشرو سنتی ایرانی

برای سالمندان عزیز در شهر تارانزا  
شماره تلفن: ۹۳۰۰-۹۹۶-۸۱۸

5955 Lindley Ave  
Tarzana CA, 91356

**CompuMax**  
Professional, Reliable IT Services  
9016 W. Pico Blvd.  
Los Angeles, CA 90035  
310.288.0000

**برای خرید،**  
**سرویس**  
**و تعمیر هر نوع**  
**کامپیوتر**  
**به شرکت ما**  
**اطمینان کنید**

California  
COMPUTER  
2637 Fairfax Ave  
Culver City, CA 90232  
323.233.5300

10% Off  
Your First  
Service Call

Free Estimate  
with this AD

۵۳۰۰-۲۳۳-۳۲۳  
۰۰۰۰-۲۸۸-۳۱۰

با یک تلفن و یا مراجعه به شعبات ما در نقاط مختلف  
لس آنجلس کلیه مشکلات و نیازهای کامپیوتری خود را  
با قیمت مناسب و کیفیت عالی حل نمایید

**دکتر سام ابراهیمی**  
دارای دو بورد فوق تخصصی در جراحی های  
قلب و عروق و مشکلات واریس و ورم پا

**سی دقیقه ملاقات با دکتر سام ابراهیمی**  
**می تواند سی سال درد پای شما را کاهش دهد**

**اگر دچار مشکلاتی نظیر:**

- گرفتاری عضلات پا • درد پا • عفونت پا
- ورم پا • خارش پا • بی قراری پا هستید

**دکتر سام ابراهیمی**

با استفاده از تکنولوژی جدید لیزر و اشعه  
رادیو فرکانسی در کمتر از سی دقیقه  
پای شما را به آرامش میرساند  
مشکلات واریس و ورم پا مربوط به سلامتی  
است و بیمه های مدیکل و مدیکر موظف  
به پرداخت هزینه درمان خواهند بود

**818-900-2700**  
16030 Ventura Blvd # 605  
Encino Ca 91436

**الوند تور تقدیم می کند**

سن مانوئل : شبه ظهر پرداختی ۲۰-دریافتی ۳۰  
سن مانوئل : سه شبه ۵- شبه و یکشنبه صبح پرداختی ۱۰-دریافتی ۱۰  
کازینو جوماش : شبه - دوشنبه - چهارشنبه و شنبه پرداختی ۲۰-دریافتی ۲۵  
کازینو فانتزی اسپرینگ : شبه و شنبه پرداختی ۲۵-دریافتی ۴۰+ ۳ دلار کوین غذا  
کازینو پاچانگا : جمعه ظهر پرداختی ۳۰-دریافتی ۲۰  
کازینو بالا : یکشنبه و چهارشنبه پرداختی ۱۰-دریافتی ۱۰  
کازینو مورانگو : سه شبه و جمعه پرداختی ۲۵-دریافتی ۳۵  
هرماه لاس وگاس \$۱۲۵ - لافلین \$۸۵  
سافرانسیسکو \$۲۴۰ لیک تاهو \$۱۹۵

**۴۵۴۰-۲۴۰-۸۱۸**

**اگر طالب داشتن پیانو هستید**  
یک شرکت بزرگ فروش پیانو  
موجودی پیانوی های نو و دست دوم خود  
را با تخفیف های ویژه بفروش میرساند

1033 Hollywood Way Burbank  
TEL: 1800-697-4266

**دفتر حسابداری رازی**  
**حسابرسی مالیاتی - ثبت شرکتها**

20501 Ventura Blve Suite 160  
WoodlandHills Ca, 91364  
Tel: (818)301-8100 Fax:(818)301-8101



**دکتر جمشید آصف**  
جراح - دندانپزشک

New Patient  
Exam & Cleaning  
**\$50**

متخصص در دندان پزشکی زیبایی و  
ایمپلنت یا نیش از ۲۰ سال سابقه  
علاج انجمنی دندانپزشکی آمریکا

فول اکثر بیمه های درمانی و دندانپزشکی  
برای افرادی که بیمه ندارند تسهیلاتی در نظر گرفته شده است  
مخارج دندانپزشکی را می توانید بصورت اقساط بپردازید.

**818-789-8823** 16661 Ventura Blvd., #401, Encino, CA 91436









مخصوص مغازه ها و خانواده ها را پیشنهاده داد که از لحظه ای که در مغازه با می شود این سی دی فعال شود و تا در مغازه است با صدای بلند پخش شود و در کوی و برزن فریاد کند و به شهروندان پیوسته یادآوری که حجاب خود را حفظ کنند، بلکه وضع فرهنگ این گونه بهبود یابد.

فرهنگی که ۳۵ سال است از سانسور و اعمال محدودیت و خشونت علیه دگراندیشان و روشنفکران در رنج است، و حکومت با تمام ابزارهای مسلح به درآمد نفت، نتوانسته آن گونه که دستگاه ایدئولوژیک اش می خواسته، شکل دهد.

درحالی که روزنامه های غیرخودی، سانسور و توقیف می شوند یا ناچار به خودسانسوری، روزنامه نگاران و نویسندگان، خانه نشین و منزوی و زندانی، دیری است که روزنامه ها و رسانه های خودی حکومت نیز دیگر خریداری ندارند و نمی فروشند. وزیر ارشد از آمار ۷۱ درصدی مخاطبان شبکه های ماهواره ای می گوید، و محمدرضا حیاتی، مجری پرسابقه سیما از بی رونقی دکان تلویزیون جمهوری اسلامی: "شبکه های ماهواره ای مخاطب را از پای تلویزیون های ما کناره کشیده؛ این چیزی نیست که بشود آن را انکار کرد."

از ادعاهای ایدئولوژیک رهبر جمهوری اسلامی، چه باقی مانده وقتی خود وی اعتراف می کند نوه هایش نیز نام ستاره های غربی را بهتر از نام دانشمندان ایران می شناسند. دستگاه خشونت و وحشت و سانسور جمهوری اسلامی دست کم در حوزه ی فرهنگ و جامعه، چنان که مارکس گفته، "دود شده و به هوار فرشته است."

مدیران ارشد نظام و نیز رویکردهای متصلب و ایدئولوژیک حکومت، که همان "تهاجم فرهنگی" است. این گونه از نظر رهبر جمهوری اسلامی: یکی از همین تأثیرات تهاجم فرهنگی دشمنان، افزایش سرقت مسلحانه از بانک ها است.

و راه حل ها، همچنان حیرت انگیز: به نظر بنده اساسی ترین کار هم این است که مبتای علمی و فلسفی تحول علوم انسانی باید تدوین بشود. و این درحالی است که دیری است به چوب تهدید و خشونت و ارعاب و سانسور، اغلب استادان و صاحب نظران علوم انسانی در ایران یا منزوی و خانه نشین شده اند، یا کوله بار مهاجرت بسته اند، و یا در زندان محبوس اند.

وقتی نفر نخست نظام چنین موضعی را ابراز می کند، و به ریشه یابی بحران هژمونی نظام نمی پردازد، یا آگاهانه، بحران اقتدار آن را نادیده می گیرد، و خود را در رأس امپراتوری شیعی می داند، قابل پیش بینی است که رئیس نهاد نمایندگی رهبری در دانشگاه ها نیز مدعی شود: "موج انقلاب اسلامی تمدن غرب را به انزوا برده و نتیجه ی آن فروپاشی غرب از درون خواهد بود."

و البته وقتی جامعه و فرهنگ، با چنین مضمون غیرواقعی و نگاه متوهمانه ای ارزیابی شود و با چنین موجهی مکتبکی روبرو گردد، و حاکمان گمان برند همه چیز با دستور و از بالا، قابل حل و فصل است، نتیجه فرامینی خواهد شد چون اظهار نظر هفته ی گذشته امام جمعه پایتخت. آنجا که موحدی کرمانی، خطیب منصوب رهبری، تهیه و انتشار یک سی دی

موضوعی را نمی پذیرد، اما هم زمان به وضع وخیم نظام در برابر تهاجم فرهنگی و نیز شرایط ناگوار آسیب های اجتماعی اشاره می کند. او به افزایش اعتیاد و طلاق و جنایت و فساد مالی در کشور اذعان می کند، اما افسوس که از نگاه شخصی اول نظام، مشکل اصلی نه اقتدارگرایی و سرکوب آزادی های سیاسی و فرهنگی و اجتماعی و بی کفایتی و ناکارآمدی

موضوعی را نمی پذیرد، اما هم زمان به وضع وخیم نظام در برابر تهاجم فرهنگی و نیز شرایط ناگوار آسیب های اجتماعی اشاره می کند. او به افزایش اعتیاد و طلاق و جنایت و فساد مالی در کشور اذعان می کند، اما افسوس که از نگاه شخصی اول نظام، مشکل اصلی نه اقتدارگرایی و سرکوب آزادی های سیاسی و فرهنگی و اجتماعی و بی کفایتی و ناکارآمدی

# تا اندرونی های بیت رهبری

**مرتضی کاظمیان**

"هر آن چه سخت و استوار است، دود می شود و به هوای می رود؛ این سخن مشهور کارل مارکس این روزها شواهد پرشماری در جمهوری اسلامی دارد. رهبر جمهوری اسلامی در دیدار اعضای شورای عالی انقلاب فرهنگی، به رخنه و تأثیر تهاجم فرهنگی نه تنها در جامعه که تا اندرونی های بیت خود اعتراف کرده است.

آیت الله خامنه ای تصریح می کند که بچه های ما - نوه های بنده - اسم بازیکنان و ستاره های فوتبال دنیا را خیلی خوب بلدند، یکی یکی همین طور مکرر اسم اینها را می آورند؛ این طرفدار این است، آن طرفدار آن است، لباس نمی داند فلان تیم فرنگی را این می پوشد، آن یکی لباس تیم دیگر را می پوشد، اما اسم مثلاً فرض کنید که فلان دانشمند معاصر خودشان را نمی شناسند؛ اسم بیابری نمی شناسند کیست. قابل تأمل است که رأس نظام سیاسی این سخنان را در جمعی بیان می کند که یا سال ها - و برخی چند دهه - است در حکومت اند، و یا بر رأس نهادهایی نشسته اند که در جمهوری اسلامی برخوردار از رانت نفت، یکه تاز حوزه ی فرهنگ محسوب می شوند.

کسانی چون احمد جنتی و غلامعلی حداد عادل و حسن رحیم پور ازغدی، عضوهایی افتخاری و حقیقی این شورا هستند؛ و روسای

## ۵۰ نویسنده برتر تاریخ چه کسانی هستند؟



رتبه بندی چهره های شاخص یک حوزه همیشه از علق عمومی جامعه بوده است. گاردین با بررسی بیش از ۸۰۰ هزار صفحه ویکی پدیا و اولویت های نتایج جستجوی گوگل، فهرستی از ۵۰ نویسنده بزرگ تاریخ جهان را منتشر کرده که خواندن آن خالی از لطف نیست.

روزنامه ی "گاردین" در گزارشی از مشهورترین و تاثیرگذارترین نویسندگان تاریخ ادبیات جهان نام برده و آن ها را به ترتیب در فهرست ۵۰ عنوانی قرار داده است.

مسلم برای کتاب دوستان جالب است بدانند کدامیک از چهره های ادبی از اهمیت بیشتری برخوردارند و براساس اطلاعات آماری، بالاترین میزان جست و جو حول محور زندگی و آثار کدامیک از نویسندگان مطرح انجام می شود. بیشتر نویسندگان این رده بندی انگلیسی و آمریکایی هستند. نکته ی جالب توجه دیگر مربوط به این تحقیق این است که امیلی دیکنسون و جین آستین تنها زنانی هستند که موفق شده اند به این فهرست ۵۰ عنوانی راه پیدا کنند.

حس زدن نام صدرنشین این جدول چندان سخت نیست؛ بی شک جز ویلیام شکسپیر کسی نمی تواند رتبه ی نخست را در این فهرست به خود اختصاص دهد. پس از بزرگترین نمایشنامه نویس و شاعر تاریخ ادبیات انگلیس نام چارلز دیکنز "رمان نویس کلاسیک آثاری چون اولیور توئیست و آرزوهای بزرگ به چشم می خورد. اولین نویسنده آمریکایی که در میان ۵۰ چهره ی برتر ادبی جهان قرار گرفته، مارک تواین نویسنده داستان های معروف تام سایر و هاگلبری فین است. آدگار آلن پو و ولتر رتبه های پنجم و ششم را از آن خود کرده اند و پس از آن ها آسکار وایلد، ولفگانگ ون گوته و

داتنه الیگیری قرار دارند. مقام نهم و دهم فهرست ۵۰ نویسنده ی تاثیرگذار جهان، نصیب لوییسی کارول "خالق رمان به یاد ماندنی آلیس در سرزمین عجایب" و هنری دیوید تورو شده است.

نام جین آستین به عنوان نخستین زن نویسنده در این فهرست خودنمایی می کند. خالق شاهکار های کلاسیکی چون "آما و غرور و تعصب" رتبه ی یازدهم را دارد و بعد از وی "سموئل جانسون" و "هومر بزرگترین شاعر یونانی حماسه ی ایلیاد و اودیسه" در این رده بندی قرار دارند.

لرد باپرون، "والث ویتمن"، "جان میلتون"، "جفری چاسر"، "ویژیل و ویلیام وردزورث" رتبه های ۱۴ تا ۱۹ جدول ۵۰ شخصیت برتر ادبی جهان را از آن خود کرده اند.

استفن کینگ با کسب رتبه ی بیستم، اولین نویسنده ی معاصر است که نامش در کنار چهره های درخشان ادبیات کلاسیک جهان دیده می شود. این جنایی نویس آمریکایی که به "دیکنز مدرن" شهرت دارد، مجموع رمان های تریلر بسیاری را به نگارش درآورده و از محبوبیت بالایی برخوردار است. آثار کینگ که در ژانرهای مختلف ادبی نوشته شده اند، بارها و بارها

**کیفیت عالی قیمت مناسب فروشگاه سبزی**

راز دیگر فروشگاههای مشابه متمایز کرده است

آدرس ۱۷۴۶۱ ونچورا بلوار در شهر انیسینو

تلفن: ۱۳۱۳-۷۴۵ (۸۱۸)



## نوشابه دشمن شماره یک سلامتی

غذا نیازی به نوشابه ندارد و نباید با هدف تسریع هضم غذا نوشابه مصرف کرد. برخی افراد هم نوشابه را به عنوان یک نوشیدنی و برای خنک شدن بدن مصرف می کنند که به این افراد نیز توصیه می شود نوشیدنی های سالم را جایگزین کنند.

افرادی که با مشکل ترشح زیاد و یا کم اسید معده مواجه هستند باید با مراجعه به پزشک و درمان دارویی این مشکل را حل کنند و مصرف نوشابه نه تنها تأثیری در این زمینه ندارد، بلکه می تواند عوارضی هم به همراه داشته باشد.

بررسی های محققان انگلیسی و آمریکایی نشان می دهد به ازای هر قوطی نوشابه شکردار که در روز مصرف شده باشد، نه تنها فشار خون به طور منظم بالاتر می رود، بلکه بروی ارگانهای مختلف بدن تأثیر منفی میگذارد و سوخت و سوز بدن را دچار اختلال و نا هماهنگی می کند.

داده های مربوط به بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ نفر نشان می دهد که نوشیدن بیش از ۳۵۵ میلی لیتر آب میوه ی شکردار یا نوشابه ی گازدار در روز می تواند توازن فشارخون را به هم بزند.

دانشمندان معتقدند که شکر زیاد در خون باعث به هم خوردن حالت عادی رگ ها و میزان نمک در بدن می شود. نوشیدنی های رژیمی که با شیرین کننده های مصنوعی شیرین شده باشند، چنین خطری را ندارند. مالکان صنعت نوشابه سازی می گویند که محصولات آنها در صورتی که به اندازه مصرف شوند، خطری ندارند. انجمن قلب آمریکا می گوید که با نباید هفته ای بیش از ۳ قوطی ۳۵۵ میلی لیتری نوشابه مصرف کرد.

در این مطالعه در ۴ مورد از داوطلبان ۴۰ تا ۵۹ ساله از انگلیس و آمریکا خواسته شد تا آن چه را در ۲۴ ساعت قبل نوشیده بودند، ثبت کنند. همچنین نمونه ادرار آنها گرفته و فشار خون شان اندازه گیری شد. به ازای مصرف هر یک قوطی اضافه نوشابه شکردار در روز، فشار بیسینه داوطلبان ۶.۱ میلی متر جیوه و فشار کمیته آنها ۸.۰ میلی متر جیوه بیشتر بود. در مجموع به نظر می رسد کسانی که مقدار زیادی نوشیدنی های شیرین شده با شکر مصرف می کردند، رژیم های غذایی بدتری داشتند و احتمال اضافه وزن آنها بیشتر بود. اما صرف نظر از این مسئله، ارتباط آن با فشار خون حتی پس از احتساب عواملی مثل وزن و قد، قابل توجه بود.

۲- نوشابه هضم غذا را با مشکل مواجه می کند

دکتر فریده شیشه بر در این باره می گوید: تقریباً همه مواد و ترکیبات موجود در نوشابه مضر هستند و هیچ ماده مفیدی در آن وجود ندارد. نوشابه های بی رنگ هم اگر چه فاقد رنگ های شیمیایی هستند، مضرات زیادی دارند و مصرف آنها توصیه نمی شود. وی با بیان این که مصرف نوشابه با هدف هضم غذا و یا به عنوان نوشیدنی همراه غذا به هیچ وجه توصیه نمی شود، افزود: دستگاه گوارش بدن برای هضم

**حراج این هفته فروشگاه سبزی**

گیلاس فرمز	پاوندی	۲/۴۹ دلار
لیمو شیرین	پاوندی	۹۹ سنت
نارنگی	۳ پاوند	۹۹ سنت
پیاز و سبزیجات آماده مصرف سبزی		۳/۹۹ دلار
روغن هسته انگور صدف		۹/۹۹ دلار
گردوی درشت	پاوندی	۵/۹۹ دلار
ماهیچه بره	پاوندی	۳/۹۹ دلار
ماست و موسیر سبزی	یک پاوندی	۳/۹۹ دلار
برنج آفرین	ده پاوندی	۱۷/۹۹ دلار
چای زعفرانی	هر بسته	۷/۹۹ دلار

**چلوکباب کوبیده با دو سیخ کباب گوشت و یا مرغ ۱۴/۹۹ دلار**

**فروشگاه سبزی هفت روز هفته با ولید پارکینگ رایگان در خدمت شماست**



**نوشابه دشمن**

این متخصص تغذیه با اشاره به این که غذاهای چرب دیر هضم هستند، خاطرنشان کرد: پس از مصرف غذاهای چرب اگر نوشابه یا هر مایع دیگری مصرف شود، موجب رفیق شدن اسیدهای گوارشی می شود و در نتیجه هضم غذا با مشکل مواجه خواهد شد.

مصرف آب، شربت های طبیعی، دوغ و ماءالشعیر به همراه غذا نسبت به نوشابه مضرات کمتری دارد ولی مصرف این مایعات به همراه غذا نیز توصیه نمی شود.

مواد غذایی پس از مصرف در درون معده از نظر دمایی تعدیل می شوند و به دمای مناسب برای هضم می رسند، این در حالی است که مصرف نوشیدنی های سرد به همراه غذا، تعدیل حرارت در معده غذایی را مختل می کند که در نتیجه آن هضم غذا با مشکل مواجه می شود.

۳- نوشابه خطر سگته را افزایش می دهد

مصرف مداوم و منظم نوشابه، خطر ابتلا به سگته را تا ۶۱ درصد افزایش می دهد. پژوهشگران دانشگاه میامی میلر با تحقیق بر روی بیش از دو هزار و ۵۰۰ نفر، در

صدد یافتن پاسخی برای پرسش مربوط به تاثیر نوشابه بر سلامت انسان پس از ۹ سال بودند. در نهایت آنان به این نتیجه رسیدند افرادی که به طور منظم نوشابه مصرف می کنند تا ۶۱ درصد بیشتر از دیگران و کسانی که مصرف به مراتب کمتری دارند، در خطر ابتلا به سگته قرار می گیرند.

۴- نوشابه های گازدار موجب پوکی استخوان می شوند  
دکتر زهرا عبداللهی معاون دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت می گوید: نوشابه ها علاوه بر قند زیاد، دارای املاح فسفات هستند که در جذب کلسیم غذا ایجاد اختلال می کند و نهایتاً مصرف مداوم نوشابه های گازدار کمبود کلسیم و به دنبال آن پوکی استخوان را به دنبال دارد. پوکی استخوان موجب شکستگی های خود به خود استخوان می شود.

دکتر سید مرتضی صفوی، عضو هیئت علمی دانشگاه تهران نیز در این باره می گوید: اسید فسفریک علاوه بر ایجاد اختلال در گوارش غذا، باعث اسیدی شدن خون می شود که برای جلوگیری از پایین آمدن بیش از PH > د خون (اسیدی شدن) و خنثی سازی آن، بدن از کلسیم ذخیره شده در

**۵۰ نویسنده برتر**

میان می توان به مسیر سبز، رستگاری در شائوشنگ، درخشش و زیر گنبد اشاره کرد. نام امیلی کینسون شاعر آمریکایی به عنوان دومین زن این فهرست در رتبه ی بیست و یکم به چشم می خورد و لئو تولستوی مشهورترین رمان نویس کلاسیک روسیه و خالق جنگ و صلح پس از وی قرار گرفته است.

ویکتور هوگو نویسنده ی بیبویان بالاتر از جورج برنارد شو نمایشنامه نویس بزرگ ایرلندی مقام بیست و سوم را تصاحب کرده است. پس از این دو ناتانائیل هاتورن خالق داغ تنگ و فتودور داستایوفسکی نویسنده ی سرشناس روس و آفریننده ی آثار مهمی چون برادران کارامازوف و جنایات و مکافات رتبه های ۲۵ و ۲۶ را از آن خود کرده اند.

میگوئل دو سروانتس، آرنست همینگوی نویسنده ی پیرمرد و دریا، آج جی ولز و هرمن ملویل خالق موی دیک در رده های ۲۷ تا ۳۰ شنخته اند. به گزارش گاردین، نویسندگانی که رتبه های ۳۱ تا ۴۰ رده بندی گاردین را به دست آورده اند، به ترتیب عبارتند از: رودیارد کیپلینگ،

استخوان ها استفاده می کند. در واقع اسید فسفریک موجود در نوشابه باعث کنده شدن کلسیم از استخوان ها می شود؛ از سوی دیگر برای جذب کلسیم موجود در غذاها از طریق دستگاه گوارش نیز نیاز به برقراری نوعی تعادل میان میزان کلسیم و فسفر است. وقتی این تعادل بر اثر نوشیدن نوشابه گازدار حاوی اسیدفسفریک به هم می خورد، جذب کلسیم از دستگاه گوارش نیز دچار اختلال می شود. بنابراین بدن از یک سو از کلسیم ذخیره شده در استخوان استفاده می کند و از سوی دیگر به راحتی نم تواند کلسیم جذب کند، در نتیجه دچار نوعی فقر کلسیم و کاهش تراکم استخوانی و در نهایت پوکی بافت استخوانی خواهد شد. طبق نتایج جدیدترین تحقیقات علمی، افرادی که به میزان زیاد نوشابه مصرف می کنند، احتمال شکستگی استخوان در آن ها تا ۴ برابر کسانی است که نوشابه مصرف نمی کنند. به عنوان مثال خانمی که هر روز یک لیوان نوشابه مصرف می کند، ۳ برابر بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارد و اگر این زن ورزشکار باشد، میزان این خطر ۵ برابر افزایش می یابد. به گفته ی دکتر صفوی در حال حاضر سن ابتلا به پوکی استخوان در ایران کاهش یافته و به ۳۵ سال رسیده است.

۵- نوشابه های گازدار عامل اصلی پوسیدگی دندان ها هستند  
دکتر سعید نعمتی، دبیر علمی کنگره دندان پزشکی ترمیمی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد می گوید: یکی از مهم ترین مسائلی که امروزه با آن مواجه هستیم، استفاده ی بی رویه ی نوجوانان و جوانان از نوشابه های گازدار و تقلبات حاوی مواد قندی است که در این سنین با توجه به افزایش فعالیت های بدنی تمایل به مصرف این مواد نیز افزایش یافته و باعث ایجاد سدمات جبران ناپذیری بر بدن و دندان ها می شود.

نوشابه های گازدار به دلیل وجود ترکیبات CO2 و تبدیل آن به اسید کربنیک باعث عدم جذب کلسیم مواد غذایی و در نتیجه ایجاد مشکلات اسکلتی و پوکی استخوان می شود و از طرفی حل شدن تدریجی مینای دندان و در نتیجه رنگ گرفتنی سطحی، ایجاد حساسیت، پوسیدگی های ریز روی مینای دندان را به دنبال دارد.

بهترین جایگزینی برای تقلبات و نوشابه های گازدار، انواع مغزها و انواع دوغ می باشد که در گذشته جایگاه خوبی در سبد غذایی ما ایرانیان داشته است و نه تنها فاقد اثرات پوسیدگی دندان ها است بلکه باعث تامین کلسیم مورد نیاز

۶- نوشابه موجب افزایش احتمال ابتلا به سرطان لوزالمعده می شود  
محققان می گویند مصرف نوشابه های قندی بیش از دو بار در هفته می تواند احتمال افزایش به سرطان لوزالمعده را افزایش دهد. به گزارش رویترز، مطالعه ای بر روی ۶۰ هزار نفر در سنگاپور نشان می دهد که افرادی که بیشتر به جای نوشابه های قندی آب میوه می نوشند کمتر در معرض این سرطان قرار می گیرند.

مارک پریرا از دانشگاه مینسوتا که این مطالعه را رهبری می کرده است می گوید شاید شکر عامل اصلی این امر باشد ولی افرادی که به طور مداوم نوشابه های قندی می نوشند به بیماری های دیگری نیز مبتلا می شوند.

پس از مصرف غذاهای چرب اگر نوشابه یا هر مایع دیگری مصرف شود، موجب رفیق شدن اسیدهای گوارشی می شود و در نتیجه هضم غذا با مشکل مواجه خواهد شد

۷- نوشابه موجب افزایش احتمال ابتلا به سنگ های کلیوی  
بالا رفتن میزان اسید فسفریک در خون بر عملکرد کلیه ها تاثیر منفی داشته، از آن جایی که کلیه ها قادر به دفع سریع آن نمی باشند باعث وارد آمدن فشار مضاعف به کلیه ها می شود. همچنین مصرف نوشابه های گازدار سبب می گردد تا کلسیم از استخوان ها خارج شده و درون خون جریان یابد که این امر به نوبه ی خود موجب رسوب کلسیم اضافی در کلیه ها گردیده که در نهایت منجر به تشکیل سنگ های کلسیمی در کلیه ها می شود.

و در آخر جالب است بدانید محققان ثابت کرده اند که اگر یک تکه ناخن، ۷۲ ساعت در نوشابه ی حاوی اسید فسفریک باقی بماند به طور کامل حل خواهد شد.

کشورهای خارجی که در نهایت موفق شدند ایران را به پذیرش توافق هسته ای مجاب سازند اشاره می کند که در واقف ازسوی محافظه کاران به عنوان شکست در نظر گرفته می شود.

برخی از محصولات این سبد از خارج وارد شده اند، از جمله برنج که مبدأ آن هندوستان، به عنوان یکی از شرکای اقتصادی مهم تهران، بوده است.

برای دریافت این سبد کالا، سرپرست خانواده باید به همراه کارت ملی و کارت بانکی خود به یکی از مراکز توزیع مراجعه کند. درحال حاضر، زنان منطقه ای بیوه ها و خانواده شان را تحت سرپرستی خود دارند، و همچنین کارگران یا مهاجران غیرقانونی از دریافت این سبد محروم اند.

**سخنان ضداسرائیلی لاریجانی در تونس و ترک جلسه توسط هیات آمریکایی**



بی بی سی: سخنان ضد آمریکایی علی لاریجانی در جشن قانون اساسی تازه تونس باعث شد که هیات آمریکایی مراسم را ترک کنند.

آقای لاریجانی در سخنرانی خود اسرائیل را غده سرطانی خواند و با انتقاد از نقش آمریکا در خاورمیانه گفت ایالات متحده می خواهد انقلاب های عربی را عقیم کند.

سفارت آمریکا در تونس با انتشار بیانیه ای گفته است: آنچه بنا بود مراسمی برای گرمی داشتن دستاوردهای تونس باشد به بستری برای اظهارات ضدآمریکایی نماینده ایران بدل شد.

این بیانیه می افزاید هیات آمریکا در اعتراض به اتهامات کذب و اظهارات نامناسب آقای لاریجانی جلسه را ترک کرده اند.

در میان کشورهایی که در چند سال اخیر انقلاب های عربی در آنها به وقوع پیوسته اند تونس از ثبات بیشتری برخوردار است و قانون اساسی دموکراتیکی را نیز به تصویب رسانده است.

در دوران ریاست جمهوری محمود احمدی نژاد، دیپلمات های دیپلماتیک کشورهای مختلف به دفعات سخنرانی های او را ترک کردند. چنین چیزی در چند ماهه ریاست جمهوری حسن روحانی اتفاق نیفتاده است.

اظهارات ضدآمریکایی علی لاریجانی

**ایران مذاکرات با آژانس را "سازنده و رو به پیشرفت" توصیف کرد**

ایران و آژانس به توافقی شش ماهه ای دست یافتند که بنا به گفته مدیرکل آژانس ایران به تعهدات خود در این توافق عمل کرده است. مدت این توافق روز یکشنبه به پایان می رسد.

بهرروز کمالوندی همچنین گفته است: در مذاکرات امروز ۶ موضوع مورد توافق در چارچوب بیانیه تهران و نیز موضوعاتی درباره همکاری های آینده ایران و آژانس بررسی شد و کارشناسان دو طرف ملاحظات و مطالب خود را مطرح کردند.

سخنگوی سازمان انرژی اتمی اضافه کرده است: ۶ موضوع مطرح در بیانیه تهران و موضوعات دیگری که در این مذاکرات بررسی می شود و نیز پاسخ به پرسش های چهارم آن براساس حسن نیت جمهوری اسلامی ایران و به منظور رفع ابهامات تصنعی انجام می شود که در گذشته مطرح شده است وگرنه جمهوری اسلامی از نظر حقوقی و پادمانی ملزم به پاسخ دادن به اینگونه پرسش ها و ابهامات نیست.

وی همچنین گفته است: این همکاری ها با این هدف و نیت صورت می گیرد که آژانس پس از دریافت اطلاعات و شنیدن ملاحظات جمهوری اسلامی ایران، رفع ابهامات در این خصوص را اعلام کند.

پیشتر بهروز کمالوندی گفته بود که مذاکرات با آژانس یکروزه خواهد بود، ولی در صورت تمایل دو طرف می توانند مذاکرات را در روز های بعد ادامه دهند.

سخنگوی سازمان انرژی اتمی می گوید که علاوه بر بازدید بازرسان آژانس از معدن کچین بندرعباس و تاسیسات تولید آب سنگین اراک که انجام شده است ایران قرار بود درباره چهار موضوع دیگر به آژانس اطلاعاتی بدهد که نامه های حاوی اطلاعات در این خصوص به آژانس ارائه شده است.



سخنگوی سازمان انرژی اتمی ایران روز شنبه ۱۹ بهمن روند مذاکرات ایران و هیات سه نفره آژانس بین المللی انرژی اتمی را خوب، سازنده و رو به پیشرفت توصیف کرده است. قرار است این مذاکرات روز یکشنبه ادامه یابد.

به گزارش خبرگزاری جمهوری اسلامی، ایران، بهروز کمالوندی با اشاره به این که روز نخست مذاکرات ایران و آژانس پایان یافته، گفته است: طرفین در این مذاکرات که از صبح روز (شنبه) آغاز شد، حدود ۵ ساعت با یکدیگر گفت و گو کردند و قرار شد مذاکرات فشرده خود را فردا نیز ادامه دهند.

تزو واریورانتا معاون مدیرکل آژانس بین المللی انرژی اتمی در امور پادمان ها در راس هیاتی روز جمعه ۱۸ بهمن ماه وارد تهران شد. به گفته سازمان انرژی اتمی ایران محور مذاکرات مقامات ایران و هیات آژانس در خصوص موضوعات مختلف همکاری در چارچوب توافق بین علی اکبر صالحی، رییس سازمان انرژی اتمی، و یوکیا آمانو مدیرکل آژانس که در ۲۰ آبان به امضا رسید، است. آن زمان

**باران انتقاد از "سبد"**

خواهد کرد. ازسوی دیگر، روزنامه اصلاح طلب قانون به تاریخ ۴ فوریه از آن به عنوان "سبد فلاکت یاد می کند. مسعود کاظمی در سرمقاله این روزنامه می نویسد: دولت باید توضیح دهد چرا ثروت ملی را به صورت عادلانه بین مردم توزیع نمی کند تا شاهد چنین صحنه هایی نباشیم. روزنامه محافظه کار وطن امروز، نزدیک به سپاه پاسداران و از منتقدان شدید رییس جمهور روحانی، تداوم میان دیپلماسی خیرخواهانه و اقتصاد خیرخواهانه را محکوم کرد. این روزنامه به عقب نشینی های دولت در برابر فشار

**آژانس مسافرتی کامرشال تراول**

**تور کشتی ۳ شب همراه با دکتر فرهنگ ملاکویی**  
شبی با همراهی هنرمند محبوب مایکل و سوپرایز

۲۸ فوریه ۲۰۱۴ تا ۳ مارچ ۲۰۱۴

3 Day Carnival Cruise - Inspiration to Ensenada, Mexico  
**With Dr. Farhang Holakouee**

**Package Includes:**  
\* Cruise, All Port Charges, All Taxes, All Meals  
\* All of Dr. Holakouee's Conferences

\* Inside Cabins Start From \$500.00pp  
\* Outside Cabins Start From \$555.00pp  
\* Suites upon request only

\* Rooms are based on double occupancy and based upon availability.  
\* Prices are subject to changes without any prior notification.

**خطرات خوش این سه روز را در دفترچه زندگیتان ثبت کنید**

پای رددو جا و اطلاعات بیشتر لطفا تماس بگیرید  
**800-800-1991 or (818)883-8100**



# بازگشت به صدر با یکصدمین گل آرشی برهانی



چهارم جدول قرار گرفت. جدول لیگ برتر در پایان هفته بیست و ششم لیگ خلیج فارس ۱- استقلال تهران ۵۰ امتیاز. تفاضل گل ۱۳+ ۲- فولاد خوزستان ۵۰ امتیاز. تفاضل گل ۱۱+ ۳- نفت تهران ۴۷ امتیاز ۴- سپاهان اصفهان ۴۶ امتیاز

نتایج کامل هفته بیست و ششم لیگ برتر فوتبال ایران ۰ استقلال تهران ۲- سایپای البرز صفر گل‌ها: آرشی برهانی (۵۵) و بوبکر کبه (۷۴) ۰ فجرسیاسی شیراز یک - پرسپولیس تهران یک گل‌ها: گل به خودی (۵۵) به سود پرسپولیس ۰ جلال‌الدین علی محمدی (۶۴) برای فجرسیاسی ۰ فولاد خوزستان یک - ملوان بندرانزلی صفر گل: مهرداد جماعتی (۸۹) ۰ نفت تهران ۳- تراکتورسازی تبریز صفر گل‌ها: رضا نوروزی (۴۴) و مجتبی شیری (۹۰) ۰ گسترش فولاد تبریز صفر - مس کرمان صفر ۰ داماش گیلان یک - راه آهن تهران یک گل‌ها: روح‌الله سیف‌اللهی (۵۵) برای داماش و بهادر عبدی (۷۵) برای راه آهن ۰ صبای قم یک - استقلال خوزستان یک گل‌ها: ابراهیم صالحی (۳) برای استقلال و رضا عنایتی (۷۸) پناالتی ۰ سپاهان اصفهان یک - ذوب آهن اصفهان صفر گل: یعقوب کریمی (۶۶)

نسبت به فولاد خوزستان به صدر جدول بازگشت. اما در یکی از دیدارهای مهم این هفته روز یکشنبه فجرسیاسی شیراز میزبان پرسپولیس تهران بود. قرمزپوشان پایتخت که در کورس قهرمانی قرار دارند بازی چندان هماهنگی را به نمایش نگذاشتند. فجرسیاسی که در جایگاه پانزدهم جدول قرار داشت و سقوط به دسته پایین‌ترین تیم را تهدید می‌کند، اما برای کسب سه امتیاز بازی تلاش بسیاری را به نمایش گذاشت.

در این بازی پرسپولیس از روی یک ضربه ایستگاهی و گل به خودی فجرسیاسی در دقیقه ۵۰ از میزبان پیش افتاد. اما این برتری ۱۵ دقیقه بیشتر دوام نداشت و جلال‌الدین علی محمدی در دقیقه ۶۵ بازی را به تساوی کشاند؛ نتیجه‌ای که تا پایان بازی ماند.

با این تساوی پرسپولیس با ۴۵ امتیاز تا مکان پنجم جدول سقوط کرد. جایگاه فجرسیاسی اما تغییری نکرد تا همچنان شاگردان یآوری با ۲۱ امتیاز خطر سقوط را احساس کنند.

پیروزی فولاد و نفت و شکست سنگین تراکتورسازی در دیگر بازی حساس این هفته، تیم نفت تهران میزبان تراکتورسازی تبریز بود. تراکتورسازی که بار دیگر تونی اولیویرا پرتغالی را به عنوان تیم فوتبال پرسپولیس مقابل تیم فجرسیاسی متوقف شد تا به طور موقت هم به صدر جدول نرسد. در ادامه هفته بیست و ششم لیگ برتر فوتبال، پرسپولیس از ساعت ۱۴ و ۳۰ دقیقه در ورزشگاه حافظیه شیراز به مصاف فجرسیاسی رفت که بازی با نتیجه مساوی یک بر یک مساوی به پایان رسید.

به گزارش فارس، فجرسیاسی که در رده پانزدهم جدول قرار دارد برای اینکه به بقا در لیگ برتر امیدوار باشد بازی را هجومی آغاز کرد و در ۲۰ دقیقه اول مسابقه یکی دو موقعیت بر روی دروازه پرسپولیس خلق کرد و بعد از آن بازی به تعادل کشیده شد. در دقیقه ۳۴ شوت از راه دور حسین ماهینی را صالح خلیل آزاد دروازه‌بان فجر به خوبی مهار کرد. در نیمه دوم پرسپولیس بازی را هجومی آغاز کرد و در دقیقه ۵۰ ضربه کاشته ارسالی محسن مسلمان را سید جلال حسینی با ضربه سر به سمت دروازه فجرزد که توپ بعد از اصابت به مدافع فجر وارد دروازه این تیم شد.

بعد از گل محمود یآوری سرمربی فجر معتقد بود که داور به اشتباه به سود پرسپولیس اعلام خطا کرده و به داور اعتراض‌های زیادی داشت.

در دقیقه ۶۲ شوت مهرداد کریمیان به تیرک عمودی دروازه پرسپولیس اصابت کرد. بازیکنان فجر از توپ برگشتی استفاده کنند.

فجر بعد از این صحنه هم حملات خطرناک زیادی روی دروازه پرسپولیس انجام دادند. در دقیقه ۶۵ جلال علیمحمدی با یک شوت از داخل محوطه جریمه گل فجرسیاسی را به ثمر رساند تا بازی مساوی شود.

## کی روش: ۳۱ تیم جام جهانی را از رویایشان پشیمان می‌کنیم



کارلوس کی‌روش می‌گوید می‌خواهد باعث افتخار مردم ایران شود.

به گزارش ایسنا، سرمربی تیم ملی در گفت‌وگویی که با سایت فیفا انجام داده درباره تیم ملی ایران و رقابت‌های جام جهانی سخن گفته است.

او در بخشی از این گفت‌وگو در پاسخ به این سوال که شما در تیم ملی ایران به دنبال استفاده از استعدادهای ناشناخته بودید، آیا به این هدف‌تان رسیدید گفت: ما نمی‌توانستیم خودمان را در جام جهانی بودن استفاده از بازیکنان با کیفیت و با تجربه بین‌المللی ببینیم. بعد دو سال کار کردن این امکان فراهم شد که بتوانیم بازیکنان ایرانی که در سراسر اروپا پخش شده بودن را شناسایی کنیم. وقتی من به فوتبال ایران آمدم تنها یک لژیونر وجود داشت اما اکنون شش یا هفت بازیکن لژیونر داریم. این کافی است؟ فکر نمی‌کنم اما هر چه باشد بهتر از وضعیت ابتدایی است. (قوچان نژاد) یک مثال از بازیکنی استناد دارد است که ما از ابتدای کار در اختیار نداشتیم.

کی‌روش در پاسخ به این سوال که هدف‌تان با فوتبال ایران چیست گفت: در دو سال و نیم کار این مسوولیت را احساس می‌کردیم که انتظارات ۷۸ میلیون ایرانی را برای حضور در جام جهانی برآورده کنیم. وقتی بازیکنان مسوولیتی

ایران در میان مدعیان جام جهانی نیست، می‌دانم که پیش از جام جهانی هم ۳۱ تیم دیگر به دنبال این بودند که با ایران در یک گروه باشند اما هدف ما حالا این است که به آنهایی که چنین رویایی داشتند بفهمانیم اشتباه کرده‌اند.

### فیرات به نشست خبری نیاهد

## آقای: بازیکن استقلال باید اخراج می‌شد آبی‌ها به حق شان رسیدند



مربی تیم فوتبال سایپا گفت: استقلال در این دیدار بهتر بود و به حشش که سه امتیاز بود رسید.

به گزارش خبرنگار مهر، در حالی که انگین فیرات به خاطر جراحی انجام شده روی پایش نتوانست در نشست خبری شرکت کند، شئل آقای مربی این تیم به سالن کنفرانس ورزشگاه آزادی آمد و در مورد بازی توضیحاتی ارائه کرد. آقای در ابتدای صحبت هایش گفت: به تیم رقیب تبریک می‌گویم چرا که بازی خوبی را انجام دادند و به حششان رسیدند.

وی در ادامه نشست خبری اش به انتقاد از عملکرد داور پرداخت و خاطر نشان کرد: در این بازی غلام نژاد دوبار پشت سرهم خطا کرد اما به او کارت زرد نشان ندادند. بعد از این که تیموریان حتی ۵۰ خطا کرد فقط یک کارت زرد گرفت و کارت

زرد دوم را به او هم نشان ندادند. مربی تیم فوتبال سایپا ادامه داد: همچنین پرتان نوری موقعیت کاوه رضایی را بهم زد و یک موقعیت گل را از ما گرفت. این صحنه پناالتی بود و باید کارت قرمز می‌گرفت.



## وودلندهیلز مارکت

تازگی - کیفیت - رضایت

تلفن: ۸۱۸-۹۹۹-۴۴۷۷

۱۹۹۶۴ ونچورا بلوار

نان سنگک و بربری داغ داغ (Whole Wheat, White) همه روزه صبح و بعدازظهر تازه ترین میوه - سبزیجات - گوشت - مرغ و ماهی با بهترین کیفیت همه روزه فیله تازه بدون چربی و جوجه کباب جهت B.B.Q آماده است

حراج هر روزه گوشت: نیویورک استیک هر پانصد ۹۹/۴ - ران کامل مرغ با استخوان و حلال هر پانصد ۹۹ سنت شوید و شنبلیله بسته هر کدام یک دلار - سبب قرمز اعلان هر پانصد ۹۹ سنت - پیازچه ۵ دسته یک دلار - ماست و موسیر اصل پانصد ۹۹/۴ - سالاد تونا درجه یک هر پانصد ۹۹/۵ دلار - پنیر فتا یونانی پانصد ۳۹۹/۴ دلار - پنیر یک یک ۱۴ اونسی ۵۹/۹۹ دلار - پنیر فتا بلغاری محصول کارون هر پانصد ۹۹/۴ دلار - کلاب قرمز ۱۰ اونسی ۱۹۹/۹۹ دلار - آب میوه های مختلف صدف ۱۲ اونسی ۸۹ سنت

دلی وودلندهیلز مارکت

همه روزه ساندویچ های خوشمزه ایرانی با مواد تازه و سالم عرضه میشود

• ساندویچ های مارتادالا - سالاد ایوبه - کوکو-کتلت- بوقلمون و غیره با طعم و مزه ایرانی همچنین انواع سوسیس - کالباس - پنیر- زیتون و ماست و موسیر به سبک ایرانی موجود است تازه بودن و خوشمزه گی فراورده های ما زبانزد تمامی شهر است

لیگ برتر فوتبال ایران با تساوی پرسپولیس و پیروزی استقلال تهران، فولاد خوزستان، نفت تهران و سپاهان اصفهان ادامه یافت. با این نتایج استقلال در صدر باقی ماند و پرسپولیس تهران به مکان پنجم سقوط کرد. هفته بیست و ششم لیگ برتر فوتبال ایران (جام خلیج فارس) روز یکشنبه (۲۰ بهمن/نهم فوریه) با انجام پنج دیدار به پایان رسید. در یکی از دیدارهای انجام شده استقلال تهران نیز در آخرین بازی هفته بیست و ششم در ورزشگاه آزادی میزبان سایپای البرز بود. استقلال برای بازگشت به صدر باید هر سه امتیاز را کسب می‌کرد. نیمه اول بازی بدون موقعیت گل چندان برای دو تیم بدون گل به پایان رسید.

استقلال نیمه دوم را هجومی تر آغاز کرد و توسط آرشی برهانی در دقیقه ۵۵ به گل رسید. این یکصدمین گل آرشی برهانی برای استقلال بود. در ادامه بازی سایپا فشار بیشتری روی دروازه شاگردان امیر قلعه‌نوعی آورد اما این استقلال بود که بار دیگر توسط بوبکر کبه در دقیقه ۷۴ به گل دوم دست یافت.

در ادامه بازی استقلال چند فرصت خوب گلزنی داشت که با بی‌دقتی مهاجمان و درخشش دروازه‌بان سایپا نتیجه‌ای در بر نداشت و بازی دو بر صفر به پایان رسید. استقلال ۵۰ امتیاز شد و با تفاضل گل بهتر

## رادیسو همراه

FM 100.3 HD3

### رادیسو همراه را می‌توانید هم اکنون در اتوموبیل‌هایی که رادیسو HD دارند و یا از طریق رادیوهای HD بشنوید.

### رادیسو همراه را می‌توانید به زودی از طریق Smart Phones, Internet, ماهواره و Gelwiz بشنوید

## لطفاً به اطلاعیه‌های بعدی رادیسو همراه توجه فرمائید.



### آماده اجاره

آب و برق های بزرگ و روشن  
یک و دو اتاق خوابه با  
اسکوریت های بالای ۱۰۰۰  
و ۱۵۰۰ یا فیمتهای ویژه  
در محیطی آرام و خانوادگی  
در منطقه تارزانا آماده اجاره  
می باشد  
لطفا با خانم نازی تماس بگیرید  
۸۱۸-۳۴۲-۵۰۱۱



### آبادان سرویس

برای حمل و جابجائی کلیه کارهای  
شخصی ، اداری و سرویس رفت و  
برگشت فرودگاه های اوس آنجلس  
در طول شش ماهه روز در خدمت  
هموطنان عزیز ایرانی می باشیم  
تلفن: ۸۱۸-۲۵۷-۹۲۳۷

### AM DATING AGENCY

### خانم ها و آقایان

### ما شما را با جفت دلخواهتان آشنا می کنیم

۸۱۸-۶۳۲-۹۹۵۹  
۸۱۸-۹۳۹-۱۲۳۸  
42-61


### استخدام

برای نگهداری از یک خانواده  
دو نفره (یک آقا و خانم) نیازمند  
به یک مراقبت کننده داریم  
متقاضیان باید بتوانند شبها در  
منزل بسر برند و کسانیکه  
راندگی بدانند ارجحیت دارند  
طالبان لطفا عصرها با شماره  
تلفن ۰۶۵۴-۲۷۸-۳۱۰  
مراجعه فرمایند  
42-46

### TOWN HOUSE FOR RENT

2BDX2.5BA , NEWRE-MODLED LARGE BED ROOMs UP STAIRS, PRIVET PARKING 2CARS N)-HO ART AREA & MOGNOLIA \$2200/MONTH  
818- 312-4585  
36-40

# شبگرد باغ دل



### نوشته : آذین وندادی

زنگ در خانه به صدا در آمد . لاید تمنا صدام را شنیده و به خانه برگشته بود . اشک هایم را پاک کردم و دفترچه خاطرات را در زیر تشک مبل گذاشتم و در را باز کردم . اما با کمال تعجب چشمم به دکتر راشد افتاد ، با دسته گلی در دست .

چشمانم از تعجب و شوکی که به من وارد شده بود سیاهی رفت . به دیوار پشت سرم تکیه دادم و پس از لحظه ای تردید سلام کردم و ضمن خوشامدگویی ، او را دعوت به نشستن کردم . داخل خانه آمد و روی میلی که تعارفش کردم نشست . من هم روی مبل رو به رویش نشستم . ماند قیل سرش را پایین انداخته بود و گاه و بی گاه نیم نگاهی پنهانی به من می انداخت . از جا بلند شدم تا برایش فنجان قهوه بیاورم که مانع شد و گفت : همه چیز صرف شده ، من برای دیدن شما به اینجا اومدم و زیاد هم وقتتون رو نمی گیرم . راستش خیلی دلم براتون تنگ شده بود . با اینکه هفته ای بیشتر از اومدنتون نگذشته ، اما برای من مثل قرنی گذشته .

نمی فهمیدم برای چی به ایران برگشته ، آن هم پس از این همه سال و با آن همه خاطرات و ذهنیت بدی که نسبت به اینجا داشت . کم کم نگران می شدم و نمیدانستم چگونه و به چه نحو بدون اینکه او را برنجانم از دلیل آمدنش سوال کنم . اما گاهی وقت ها چشم ها خودشان بدون هیچ زحمت خواستشان را مطرح می کنند .

دکتر راشد سرش را بالا آورد و مستقیم به چشمانم چشم دوخت و گفت : برای این به کشورم برگشتم تا آرامش و اصالت از دست رفتنهام رو پیدا کنم . همون چیزی که شما بهش می گفتید هویت ! درسته ؟ حق با شما بود . من هیچ وقت نتونستم از کشور و مردم متنفر باشم . دیروز وقتی از هواپیما پیاده شدم و منتظر تاکسی بودم همه چهره ها و قیافه ها با سلامی که از اعماق قلبشون تقدیم می کردند به من شور و شوق عجیبی بخشید . من احساس عجیب و باور نکردنی رو تجربه کردم . احساسی که بکر و دست نخورده است و دلپذیر و آرامش بخش . من همون تکه دور افتاده از وطنم هستم ، همون برگی که در مسیر تند باد سرنوشت به اسارت غربت در اومده و حالا آزاد و رها به اینجا برگشته .

همان طور که نگاهش می کردم گفتم : برای این احساس جدیدتون بهتون تبریک میگم ، اما..... نگفتید چی شد حالا اینجا هستید ! نگاه عجیبی به من انداخت و گفت : یعنی شما نمیدونید ؟ باور کنم ؟ متوجه منظورتون نمیشم .

بینم شهرزاد خانوم ! من یادم نمیاد از شما برای پیدا کردن همسر آینده ال کمک خواسته باشم . با گفتن این حرف تا ته ماجرا را خواندم . لابد پدر در مورد تمنا با او صحبت کرده بود . من با غمی که پنجه در دلم می کشید باید آخرین توانم را برای این مبارزه می گذاشتم . مبارزه ای که هیچ ذهنیتی برای مقابله با آن در سر نداشتم . اما نمیدانم چه نیرویی در این کلمه ها وجود داشت که هم آرامم می کرد و هم مصیبتی . سعی کردم آرام باشم .

گفتم : نه ، شما اینو نگفتید ، اما با حرکات و رفتار تون به من فهمونید که به دنبال همسر مناسبی میفریدید که دارای ویژگی های خاص عاطفی و احساسی و خانوادگی باشی ، لبخند مرموزی زد و گفت : یعنی با حرکات و رفتارم این همه حرف زدم ؟!

بله ، شما خیلی چیزهای دیگه هم گفتید . یکی از ابروهایش را بالا انداخت و گفت : مثلا چی ؟! مثلا اینکه شما عاشق حجب و حیای دخترهای ایرونی هستید .

خب ؟!

و حاضر نیستید با کسی مثل میترا زندگی کنید که زندگیتونو به تباهی بکشونه و خونه ای براتون بسازه که گرمی و صمیمیتی در اون وجود نداشته باشی .

درسته ، من همه اینها رو گفتم . چه با حرکات و رفتارم و چه در حرف ها و بحث هامون . اما منظور من این نبود که شما مجبور باشید برای پیدا کردنش به این سر دنیا بیایید ، من خودتونو میخواسم . منم اینو خوب فهمیدم . اما من اون کسی نیستم که شما با خیال راحت عشق و محبت رو باهاش تقسیم کنید . می خواست حرفی بزنم که با دستانم جلویش را گرفتم و گفتم : چون من نیمه عشق و محبت خودم رو گرفتم و همون طور که به شما گفتم هنوز نتونستم با خودم و عشق گذشته ام کنار بیام . اگه امروز این قدر تنها هستم و از اینجا مونده و از اون جا رونده ام فقط خودم مقصرم . چون با همه عشقی که نسبت به اون دارم سعی نکردم بشناسمش . من خوشبختی رو کنارم داشتم و برای دیدنش دستم رو سایه سار چشمام کردم و در دور دست ها به دنبالش گشتم . صداقت و وفاداری ستون اصلی عشقه و عشق بدون پایه مثل خونه ای است که روی آب ساخته می شه . اگه میبینید من کسی دیگه ای رو به شما معرفی کردم ، برای فرار از دست شما نبوده . من این قدر براتون احترام قایل که حاضر صمیمی ترین دوست و همراز زندگی مو دست شما بسپارم و با شناختی که از هر دو نفر شما دارم مطمئنم زندگی خوبی خواهید داشت و به معنی واقعی کلمه خوشبخت می شید .

### فال سیگار و چای

توسط نوشا  
۸۱۸-۸۸۸-۷۴۰۶

### تایپ فارسی و انگلیسی

کتاب با بهترین قیمت و بهترین کیفیت با خانم شیرین تماس بگیرید  
۸۱۸ ۳۸۳-۱۸۴۴

### آرایشگاه علی در ولی

(۸۱۸) ۳۴۴-۲۴۰۰

### جویای کار

خانمی با تجربه تدریس ، مشتاق کار با فرزندان شما در امور تحصیلی و نگهداری از آنها برای ۵ روز هفته جویای کار است  
۸۱۸-۳۰۷-۹۵۶۱

### استخدام قصاب

به دو نفر قصاب فارسی و ارمنی زبان برای کار تمام وقت در یک سوپر مارکت در منطقه ولی نیازمندیم  
متقاضیان لطفا با خانم EVA (ایوا) تماس بگیرید  
۸۱۸-۷۸۱-۷۱۱۱  
72

### سوپر ارواین

949-552 - 8844  
Heritage Square Behind Denny Rest  
14120 Culver Dr. Suite B.C.D Irvine CA 92714

### سوپر شایان

به واقع بازار تهران را برای شما تداعی میکند  
۳۱۰-۳۷۵-۵۵۹۷

### هاتون مارکت

انواع گوشت و مرغ تازه حلال بهترین و تازه ترین میوه و سبزیجات و مواد غذایی  
(310)373 4448  
24202 Hawthome Blvd, Torrance, CA 90505

### رستوران هاتم

شماره یک باغذاهای خوشمزه ایرانی  
(714)991 6262  
1112 N. Brookhurst St. Anaheim, CA 92801

### آرژیا مارکت

مرکز پیش گوشت حلال ، مواد غذایی  
2322 ARTESIA BLVD Redondo Beach, CA 90278  
(310) 376-0043

### تلویزیون و روزنامه عصر امروز

را از طریق سایت عصر امروز



### پرده مولن روژ

زیباترین پرده ها با ارزاترین قیمت دوخت و نصب پرده، رونختی، کوس  
818-633-4383  
818-300-4793  
www.MoulinRougeDraperies.com

ارسینو	نشری نسوا	رسید	سفارشات شمارا
(818) 757-1248	در ارسینو و رسید	(818)996-5104	برای تهیه انواع شیرینیجات جهت جشنها، عروسی ها و ... میپذیرد.
18000 Ventura Blvd		6900 Reseda Blvd	

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

● عمودی:

۱- صدای گریه ۱۲- یاری دهند- توان ونبرو - ظرفی برای نوشیدنی ها ۱۳- صوت تعجب - اتاق کوچک و بدون خرید و سفارش کالا ۱۴- راهوروی از هندوستان - زنده کردن - نامی برای زنان به معنای بت و صنم - نوعی خط کش ۱۵- مجبور ، ناگزیر - خیابان - رو به رو ، مقابل ۱۶- ینگه زیبای کره زمین - مشهور و پرآوازه - باشگاهی در مونیخ ۱۷- شرفیاب شدن - تلمبه احساساتی - کشوری در حاشیه دریای مدیترانه ۱۸- پراز و رمز ۱۹- واحد سنجش ۲۰- زمان و مسافت در قدیم ۲۱- پشوند افعال - جذب کننده ۲۲- فالگیر - پسر گیلائی ۲۳- گاه ۲۴- جای اسم را می گیرد - بی دین ۲۵- ولا مذهب - ملاطفت ۲۶- بی غل و غش - گام - در امان و دور از خطر ۲۷- پیرو افکار خالق ۲۸- از خطر ۲۹- پیرو افکار خالق ۳۰- کتاب ارژنگ - فضای لا یتناهی ۳۱- تکه بسیار کوچکی - نوعی فاخته ۳۲- مراقب باش ! - بازیچه - برآمدگی پشت شتر ۳۳- جانشین او - شکرستان دریای کاراییب - بردگی و بندگی ۳۴- مگس پیران گاو ۳۵- وزیر بدون وزارتخانه در کابینه های قدیم ۳۶- گوهر بی همتا - تظاهر سالوسانه ۳۷- شخص بی توجه به بهداشت فردی - دسته ورزشی - دارنده ۳۸- وصفی برای شیر یا خر درشت چته - گاز سبک تر از پروپان - سمیع و شنونده ۳۹- برزگر - پول سابق بلغارستان - ترسانیدن ، بیم دادن ۴۰- علامت جمع - فیلمی با بازی پرستویی و خصه - اشاره کردن - عدد ثابت ۴۱- ۳/۱۴ در هندسه ۴۲- صاحب اختیار - اثری از ویلیام باتلر ییتس نوبل برده در سال ۱۹۲۳- ۱۵- تولیدی از صنعت پتروشیمی - یکی از سه خدای بزرگ هندوها - مجرای رودها در کوهستان ها .

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵



## سناتور دموکرات همچنان در پی افزایش تحریم ها علیه ایران

رایت منندز، سناتور دموکرات آمریکایی، روز پنج شنبه، ۱۷ بهمن ماه، اعلام کرد که نسبت به پای بندی ایران به توافق نامه اتمی ژنو عمیقاً مشکوک و همچنان در پی افزایش تحریم ها علیه جمهوری اسلامی است.

آقای منندز طراح لایحه ای است که به موجب آن اگر ایران به توافق موقت ژنو پای بند نماند، دولت آمریکا بلافاصله تحریم ها علیه تهران را افزایش خواهد داد.

این لایحه تاکنون به امضای ۵۹ عضو از مجموع صد عضو مجلس سنا آمریکا رسیده است. پیشتر ۲۶ سناتور آمریکایی این طرح را امضا کرده بودند.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، استدلال منندز در پافشاری بر افزایش تحریم ها رویکرد قبلی ایران به پرونده هسته ای است که زمینه ساز وضع تحریم های شدید علیه تهران شد.

ایرانبی بندنماند، دولت آمریکا بلافاصله تحریم ها علیه ایران به پرونده هسته ای است که زمینه ساز وضع تحریم های شدید علیه تهران شد.

ایرانبی بندنماند، دولت آمریکا بلافاصله تحریم ها علیه ایران به پرونده هسته ای است که زمینه ساز وضع تحریم های شدید علیه تهران شد.

## کمک یک میلیارد تومانی حسن روحانی به بیمارستان کلیمیان

دستیار ویژه رئیس جمهور ایران در امور اجرایی روز پنجشنبه در جریان بازدید از بیمارستان کلیمیان از اهدای کمک یک میلیارد تومانی حسن روحانی به این بیمارستان خبر داد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری حسین فریدون روز پنجشنبه به همراه وزیر بهداشت به بیمارستان دکتر سپهر رفته و از بخش های مختلف این بیمارستان بازدید کرد.

وی در جریان این بازدید در جمع اعضای هیئت مدیره و پزشکان این بیمارستان با اظهار این که در ابتدای کار دولت ۵۰۰ میلیون تومان توسط حسن روحانی به بیمارستان دکتر

## آرزوی خمینی به روایت احمد جنتی

احمد جنتی، دبیر شورای نگهبان ایران گفته است که آیت الله خمینی، بنیانگذار جمهوری اسلامی، آرزو داشت که ایران با آمریکا وارد جنگ مستقیم رود و رو شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، دبیر شورای نگهبان ایران که شامگاه پنجشنبه بهمن ماه در مجمع نیروهای انقلاب اسلامی استان اصفهان صحبت می کرد، گفته است: اکنون آمریکائیان لعنتی وزیر خارجه بذات این کشور که یک روحیه اسرائیلی دارد تهدید می کنند و ملت ایران ذلت پذیر نیستند.

جان کری، وزیر امور خارجه آمریکا در سوم بهمن ماه با اشاره به توافق هسته ای ژنو بین ایران و گروه ۶ گفته بود، اگر جمهوری اسلامی این توافق را کنار بگذارد گزینه نظامی که در دسترس آمریکاست هم آماده است و آنچه که لازم باشد انجام خواهد شد.

احمد جنتی در ادامه اظهارات خود با اشاره به دوران جنگ بین ایران و عراق گفته است: امام (خمینی) از اینکه باید با عراقیان جنگ کند ناراحت بود و می گفت ما چرا با عراق روبرو هستیم و آنها از مسلمانان هستند و آرزوی ایشان این بود که مستقیم با آمریکا روبرو شویم تا با آنها جنگ کنیم.

دبیر شورای نگهبان اضافه کرد است: در هر صورت اگر این اتفاق

## گروه جیش العدل مسئولیت "ربودن" پنج مرزبان ایرانی را برعهده گرفت

گروه جیش العدل روز شنبه ۱۹ بهمن با انتشار تصاویری در صفحه فیس بوک منتسب به این گروه، مسئولیت "ربودن" پنج مرزبان ایرانی را برعهده گرفته است.

پیشتر رسانه های ایران از مفقود شدن پنج نفر از دیده بانان مرزبانی ایران در جمعه ۱۸ بهمن ماه در منطقه چیکوگور استان سیستان و بلوچستان، خبر داده بودند.

گروه جیش العدل می گوید، ۵ مرزبان متشکل از یک درجه دار و ۴ سرباز را به اسارت گرفته است.

پیشتر خبرگزاری دانشجویان ایران، ایسنا، گزارش داده بود که واکیب هایی از مرزبانی استان و قرارگاه قدس با دو فرزند بالگرد، برای پیگیری موضوع به منطقه اعزام شدند.

این گزارش اضافه کرده بود که دو واکیب به سرپرستی جانشین فرماندهی مرزبانی نیروی انتظامی جمهوری اسلامی به استان سیستان و بلوچستان رفته اند تا از نزدیک بر عملیات پیدایش نظارت کنند.

به گزارش ایسنا، وضعیت و سرنوشت این پنج مامور مرزبانی ایران در دیدار مسؤلان مرزبانی ایران و پاکستان مورد بررسی قرار گرفته است.

خبرگزاری ایسنا همچنین تصریح کرده بود، برخی گزارش ها حاکی

## هیات آمریکایی هنگام سخنرانی لاریجانی در تونس جلسه را ترک کرد

هیات نمایندگی آمریکا جلسه جمعه ۱۸ بهمن مجلس موسسان تونس را که برای جشن به مناسبت تصویب قانون اساسی این کشور اختصاص داشت، در اعتراض به سخنان علی لاریجانی رئیس مجلس شورای اسلامی ایران، ترک کرد.

لاریجانی ریاست هیئت نمایندگی ایران در این جلسه بر عهده داشت. به گزارش خبرگزاری رویترز، سفارت آمریکا در تونس با صدور بیانیه ای اعلام کرد که نماینده ایران از تریبون مجلس موسسان استفاده نادرستی کرد و به جای آنکه در سخنان خود دستاوردهای تونس تمجید کند، اقدام به محکومیت ایالات متحده کرد.

این بیانیه افزود: نمایندگان ایالات متحده که در مجلس موسسان حاضر بودند، جلسه را به دلیل اتهام های نادرست و سخنان نامناسب نماینده ایران درباره آمریکا ترک کردند.

جلسه مجلس موسسان تونس برای جشن به مناسبت تصویب قانون اساسی این کشور، بعد از ظهر جمعه با حضور رئیس جمهور و نخست وزیر موقت و همچنین رئیس مجلس موسسان این کشور برگزار شد.

همچنین در این جلسه مهمانان خارجی حضور داشتند. روسای جمهور کشورهای فرانسه، لبنان، موریتانی، مالی، چاد، سنگال و گابن، از جمله مهمانان خارجی حاضر در جلسه بودند.

خبرگزاری دولتی تونس گزارش داده است که هیات نمایندگی آمریکا پس از آن که علی لاریجانی، در انتقادات تند از اسرائیل، این کشور را "سرتان" توصیف کرد، جلسه مجلس موسسان را ترک کرد.

قانون اساسی تونس سه سال پس از انقلاب مردمی این کشور و سرنگونی نظام زین العابدین بن علی، سرانجام ۷ بهمن ماه تصویب و به امضای رئیس جمهور، نخست وزیر و رئیس مجلس موسسان رسید.

تدوین و تصویب قانون اساسی تونس، روند آسانی را پشت سر

علی خامنه ای، رهبر جمهوری اسلامی ایران، روز شنبه گفت که مقامات آمریکا به "دروغ" می گویند که قصد تغییر نظام ایران را ندارند و اگر بتوانند، لحظه ای تردید نمی کنند.

سخنرانی آقای خامنه ای روز شنبه، ۱۹ بهمن، در جمع فرماندهان نیروی هوایی ارتش انجام شده که پایگاه اطلاع رسانی او گزیده ای از آن را منتشر کرده است.

وی در این سخنرانی بار دیگر آمریکا را دشمنی نامی و نامد و هشدار می دهد که "برخی می خواهند مردم را از دشمنی با دشمن منصرف کنند."

اوسپس خطاب به مردم ایران تاکید می کند که "ملت، اظهار نظرهای بی ادبانه مسئولین آمریکایی، دورویی و نیت پلید آنان را ببیند و دشمن را بشناسد."

هشدارهای مقامات آمریکا به ایران درباره برنامه اتمی جمهوری اسلامی و تهدید به استفاده از گزینه نظامی در صورت شکست مذاکرات اتمی، واکنش های شدید چهره های منتسب به حکومت ایران را در روزهای اخیر به دنبال داشته است

تا جایی که فرمانده سپاه پاسداران گفته که "نبرد مستقیم با آمریکا" برای "انقلابی ها" یک رویای قوی است.

اما بحث درباره تلاش ایالات متحده

## خامنه ای: آمریکا دروغ می گوید اگر می گوید قصد تغییر نظام ایران را ندارد

برای تغییر نظام در ایران مسئله ای است که همواره دولتمردان آمریکا آن را رد کرده اند. با این حال آقای خامنه ای می گوید که سخنان دولتمردان آمریکا در این باره "دروغ" است.

وی اظهار داشت: "مسئولان آمریکایی به مسئولان ما می گویند قصد تغییر نظام را ندارند؛ دروغ می گویند. اگر بتوانند، لحظه ای تردید نمی کنند، اما نمی توانند، چون نظام اسلامی متکی به ایمان، محبت و اراده آحاد مردم است."

تنها چند ماه قبل باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا، در مجمع عمومی سازمان ملل متحد تاکید کرده بود که کشور او به دنبال تغییر حکومت ایران نیست و این که فتوای آیت الله خامنه ای علیه ساخت بمب اتمی می تواند مبنای توافق میان طرفین قرار بگیرد.

این سخنان آن زمان واکنش مثبت افرادی نزدیک به حکومت ایران را در پی داشت که آن را "متفاوت از گفته های پیشین آقای اوباما" می دانستند.

اما خامنه ای بر "وضع گیری" جمهوری اسلامی علیه ایالات متحده تاکید می کند می گوید که موضع گیری در مقابل آمریکا به دلیل منش، ذات و رفتار مداخله گرانه و سلطه گرانه این دولت است.

## اوباما: برای سعید عابدینی دعا کنیم

تامل کنم. شاهد دولت هایی هستیم که درگیر تبعیض و خشونت بر ضد ایمان [مردم] اند. گاه می بینیم که در تلاش برای توجیه نفرت و آزار دیگران، صرفاً بدلیل هویت آن ها، نحوه نیاایش آن ها، و این که به چه کس عشق می ورزند، دین و مذهب را پیچ و تاب می دهند.

رئیس جمهوری آمریکا از حضار خواست تا برای کسانی، از جمله برای کنت بی در کره شمالی، و سعید عابدینی در ایران، که به دلیل اعتقاداتشان در بندند، دعا کنند.

آقای اوباما، همزمان، خواهان آزادی سعید عابدینی کشیش ایرانی تبار آمریکایی شد.

سعید عابدینی، کشیش کلیسای تیشیری، دو سال پیش در ایران بازداشت شد، و پس از محکومیتی هشت ساله در یکی از دادگاه های جمهوری اسلامی در زندان اوین پشت میله ها جای گرفت. سعید عابدینی که مسلمان زاده است، چهارده سال پیش به آیین مسیحیت گروید. از او به عنوان یکی از پیشگامان تاسیس کلیساهای مسیحی در ایران یاد می شود.

جو بایدن، معاون رئیس جمهوری، و میشال اوباما بانوی اول آمریکا نیز به احترام کیش و آیینشان، مسیحیت، در این گردهمایی حضور داشتند.

صباحانه با نیایش ملی "مراسمی است که میزبان آن قانونگذاران کنگره (مجلس) های سنا و نمایندگان) آمریکا هستند که خود هفته یی یک بار در کپیتول، مقر پارلمان آمریکا در واشینگتن، گرد می آیند."

در سال ۱۹۵۳ تاکنون همه روساء جمهوری آمریکا در مراسم سالانه این گردهمایی شرکت کرده اند. در فهرست آنان غالباً به نام چهره های خبرساز، از جمله شخصیت های خارجی و چهره های نامدار ورزشی و هنری، بر می خوریم.

مادر ترزا، تونی بلر، نخست وزیر پیشین بریتانیا، و "بونو" خواننده نامدار از چهره هایی هستند که در این گردهمایی شرکت داشته اند.

## برای سعید عابدینی دعا کنیم

باراک اوباما، رئیس جمهوری آمریکا، می گوید: آزادی مذهبی برای امنیت ملی ایالات متحده اهمیت دارد، و تبلیغ آن در جهان بخشی از سیاست خارجی واشینگتن است.

باراک اوباما که روز پنجشنبه در گردهمایی سالانه موسوم به "صباحانه با نیایش ملی سخن می گفت یادآور شد: هر که بنام دین و مذهب به کسی آسیب بزند ارتباطش با خدا را تقلیل می دهد. او خطاب به مدعوین این گردهمایی گفت:

آزادی دین و مذهب در سراسر جهان در معرض تهدید و خطر است، و این موضوعی است که امروز صبح می خواهم درباره آن

## "برای اموال زنجانی در خارج از کشور مشکلاتی به وجود آمده است"

به گفته یک نماینده مجلس برخی کشورها در حال از بین بردن اموال بابک زنجانی هستند. او گفته: "مثلاً به مالزی پیشنهاد دادند که هم حاضریم بخشی از پول های زنجانی را به ایران بدهیم به شرطی که مبلغی هم به ما بدهید."

عزت اله یوسفیان ملا عضو ناظر مجلس در ستاد مبارزه با مفاسد اقتصادی گفته برای اموال زنجانی در خارج از کشور مشکلاتی به وجود آمده است.

این نماینده مجلس شورای اسلامی شنبه ۱۹ بهمن ۹۲ در گفت و گو با سایت تدبیر گفته است: "متأسفانه برخی کشورهای آسیای میانه وقتی دیدند وضع این طور است و زنجانی در زندان به سر می برد، با این ادعا که زنجانی به آن ها بدهکار بوده اموالش را دارند از بین می برند و به نفع خودشان می گیرند. حتی کسانی که در دستگاه دولتی این کشورها هستند اموال بابک زنجانی را به نفع خودشان صادره می کنند."

عزت اله یوسفیان ملا اضافه کرد: همه کشورهایی که زنجانی در آن ها حساب داشته به این ثروت نفتی ایران چشم طمع دارند. مثلاً در مالزی پیشنهاد دادند که حاضریم بخشی از پول های زنجانی را به ایران بدهیم به شرطی که مبلغی هم به ما



## ماست بخورید دیابت نگیرید



متخصصان سلامت در انگلیس با بررسی رژیم غذایی ۴۰۰۰ نفر طی مدت ۱۱ سال، دریافتند افرادی که در این مدت در رژیم غذایی خود ماست زیادی مصرف کرده‌اند ۲۴ درصد کمتر از سایرین به دیابت نوع ۲ مبتلا شده‌اند.

بنابراین مطالعه که در نشریه پزشکی Diabetologia منتشر شده است، این افراد در رژیم غذایی خود در هفته چهارالی پنج وعده ماست کم چرب مصرف کرده‌اند که این مسئله سبب کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دو در آنها شده است. اگرچه این مطالعه در واقع ارتباط خوردن ماست با کاهش خطر ابتلا به دیابت را نشان می‌دهد نه تاثیر آن بر ابتلا به این بیماری، اما در واقع یکی از اثرات مثبت خوردن ماست احتمالاً به این باور عمومی بر می‌گردد که افرادی که همراه با غذای خود ماست می‌خورند کمتر به سمت خوردن دسرها و تنقلات مضر می‌روند.

به گزارش لایوساینس، پزشکان اعلام کردند جایگزین کردن یک موثر هستند.

وعده ماست بجای یک وعده چپیس یا تنقلات می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را تا ۴۷ درصد کاهش دهد.

متخصصان سلامت همچنین یکی دیگر از اثرات مفید ماست در کاهش ابتلا به دیابت را خاصیت تخمیری این لبنیات و داشتن ویتامین ک<sub>۲</sub> و پروبیوتیک‌ها می‌دانند که هر دو این ترکیبات در مقابله با دیابت توصیه می‌شوند.

متخصصان همچنین ارتباطی میان تاثیر رژیم کاملاً لبنی بر کاهش خطر ابتلا به دیابت پیدا نکرده‌اند؛ اما معتقدند تنها برخی مشتقات لبنی در کاهش خطر ابتلا به دیابت موثر هستند.

## تشخیصی هویت با بوی بدن جایگزین انگشت نگاری می‌شود



در حال طراحی سیستم رمزی از این دست هستند که میزان خطای آن پایین‌تر از ۱۵ درصد گزارش شده است.

## ضرب المثل ...

اگر زنی خواست که تو به خاطر پول همسرش شوی با او ازدواج کن اما پولت را از او دور نگه دار. (ضرب المثل ترکی)

ازدواج مثل یک هندوانه است که گاهی خوب می‌شود و گاهی هم بسیار بد.

(ضرب المثل اسپانیایی)

ازدواج، زودش اشتباهی بزرگ و دیرش اشتباه بزرگتری است. (ضرب المثل فرانسوی)

ازدواج کردن و ازدواج نکردن هر دو موجب پشیمانی است. (سقراط)

دانشمندان دانشگاه پلی‌تکنیک مادرید از بوی بدن برای تشخیص هویت افراد استفاده می‌کنند. به گزارش سرویس علمی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، این محققان بر این باورند که علائم منحصر بفرد بوی زمان به اندازه کافی ماندگارند و امکان تشخیص هویت با دقت ۸۵ درصد را فراهم می‌کنند.

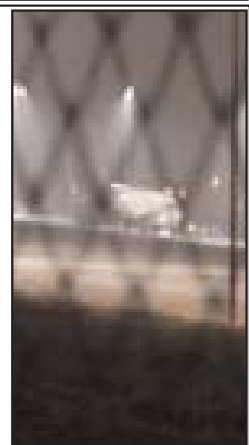
به گفته این دانشمندان، افراد گاهی اوقات تمایلی به قراردادن انگشت یا چشمانشان در مقابل اسکنر، به ویژه زمانی که دارای سابقه جنایی هستند، ندارند؛ با این حال، حسگرهای خاوش ویژه می‌توانند از بوی بدن اشخاص به هنگام عبور از کنارشان، برای شناسایی آنها استفاده کنند. اسپانیایی‌ها در حال حاضر با همکاری شرکت آلیا سیستماس

## هواپیما ربابی به مقصد سوچی در آسمان ترکیه ناکام ماند

ترکیه با جنگنده‌های اف-۱۶ ارتش آن کشور اسکورت و در فرودگاه بین‌المللی صبیحه گوچن در استانبول فرود آمد. به گفته فرماندار استانبول در جمع خبرنگاران در فرودگاه آن کشور، ۱۱۰ مسافر در این هواپیما بوده‌اند. پس از فرود در استانبول فرد مظنون بازداشت شد.

روزنامه مقام‌های ترکیه می‌گویند تلاش یک شهروند اوکراینی که قصد ربودن یک هواپیما به مقصد سوچی، محل برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی در روسیه داشته، را ناکام گذاشته‌اند.

حریت می‌گوید هنوز مشخص نیست چرا این مردی اوکراینی تلاش به ربودن هواپیما کرده است، اما فرماندار استانبول به درخواست او برای توجه به اوضاع کشورش (اوکراین) اشاره کرده است.



به گزارش شبکه ان‌تی‌وی ترکیه این هواپیما پس از آنکه خلبان آن گزارشش در مورد تلاش برای ربودن آن به زمین ارسال کرد، در آسمان

## لبخند بزینید

### به نام کی!

یه یارو زنگ میزنه پیتزا فروشی میگه یه پیتزا می‌خواستم. فروشنده میگه . به نام کی؟ یارو میگه . آخ . آخ . بیخشید به نام خدا . یه پیتزا می‌خواستم

### پیاده!

از طرف می پرسند چرا پرنده ها زمستان از شمال به جنوب پرواز می کنن؟ میگه: آخه من امتحان کردم..... پیاده خیلی راهه

### کمک!

یارو داشته یکی رو بدجور میزد و در ضمن داد میزد: کمک کمک! بهش میگن بابا تو که داری اینو می زنی، چرا کمک می‌خوای؟ میگه: آخه داره میگه اگه بلند شم لهت می‌کنم!

### عاشق!

یک پسر بچه داشته بدجور بی تابی



میکرده . باباش می پرسه چی شده؟ میگه : عاشق شدم! باباش میگه عاشق کی شدی؟ میگه : هر کسی که شما صلاح بدونی!



## روانشناسی افراد از روی طرز امضاء

کودکی سختی کشیده‌اند. کسانی که پیچیده امضا می‌کنند شکاک هستند.

کسانی که در امضای خود اسم و فامیل می‌نویسند خودشان را در فامیل برتر می‌دانند.

کسانی که در امضای خود فامیل می‌نویسند دارای منزلت هستند.

کسانی که اسمشان را می‌نویسند و روی اسمشان خط می‌زنند شخصیت خود را نشان داده‌اند.

کسانی که به حالت دایره و بیضی امضا می‌کنند، کسانی هستند که می‌خواهند به قله برسند.

کسانی که به طرف عقربه‌های ساعت امضا می‌کنند انسان‌های منطقی هستند.

کسانی که بر عکس عقربه‌های ساعت امضا می‌کنند دیر منطقی را قبول می‌کنند و بیشتر غیر منطقی هستند.

کسانی که از خطوط عمودی استفاده می‌کنند لجاجت و پافشاری در امور دارند.

کسانی که از خطوط افقی استفاده می‌کنند انسان‌های منظم هستند.

کسانی که با فشار امضا می‌کنند در

## فارمرز مارکت بازار کوچکی است که همه نوع خواربار، میوه و سبزیجات تازه و انواع لبنیات را در زیر یک سقف گرد آورده و با قیمت‌های ارزان و غیر قابل رقابت به شما عرضه می‌کند



**FARMER,S RANCH MARKET**  
7111 SEPULVEDA BLVD  
VAN NUYES CA 91405  
Tel: 818 - 781-7111

## قیمت‌های استثنائی این هفته

میوه و سبزی	
کلم	۴ پاند
فلفل قرمز	پاندی
ریحان	۲۵ دسته
جعفری	۱۰ دسته
کاهو	۲ بسته
سیب زمینی	ده پاند
پیاز قهوه‌ای	۳ پاند
انار	پاندی
کرفس	۲۵ دسته
اسفناج	۲۵ دسته
گوشت و مرغ و ماهی	
سینه مرغ کبابی	پاندی
دلی	
رب گوجه فرنگی	۲۴/۷ اونسی
نان لواش تورلاک	۶۱ اونسی
دوغ آبلی ۲ عدد	۱۶ اونسی

## فارمرز رنج مارکت



**سوپرمارکت ایده‌ال**  
**خانواده‌های ایرانی در ولی**  
**۸۴۸۴-۷۷۴-۸۱۸ تلفن**