

سال اول شماره هفدهم
اکتبر ۲۰۱۷



خواراندنی ها

۷
آبان
روز جهانی
گوروشی بزرگ





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز



**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**

دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

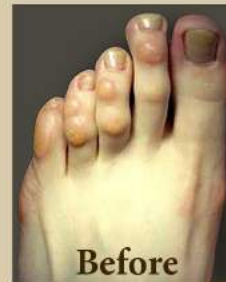
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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



میرم که بدون تو تنها می‌روم از بر شتم

Mehrdad Asemani - Bonbast

Music : Mehrdad Asemani ... Lyrics : Sina Izadbin ... Arrangement : Hamed Shams

ArtWork : Armin Shahsavani ... Telegram.me/Mehrdad_Asemani ... Instagram.com/MehrdadAsemani



سینا سز دبیر

چندی پیش به منطقه ای در لاگونا بیچ رفته بودم که تعدادی ساختمان تاریخی دارد. برایم جالب بود که آنجا را محدود کرده و با علایمی متذکر شده بودند که مراقب وسایل و آثار تاریخی باشید. گفته شده بود که این مکان تاریخی به قدمت صد و پنجاه سال است که عده ای در آن زندگی می کردند. چند ظرف و کمد و دیگر وسایل اینچینی نیز در گوشه و کنار گذاشته بودند. به خاطر می آورم که حدود چند سال قبل هنگام سفر به شیراز در میانه راه به اصفهان برای بازدید کلیسای وانک رفتم. کلیسایی که قدمت آن به چهارصد سال قبل باز می گردد که پس از کوچ اجباری ارمنیان به اصفهان در زمان شاه عباس دوم ساخته شده است. به نظر می آمد که کلیسای وانک پیشینه تاریخی زیادی دارد اما هنگامی که به شیراز رسیدم شکوه و عظمت بی مانند تخت جمشید و پارسه با قدمت دوهزار و پانصد سال سخن از تمدنی باشکوه از دل تاریخ می راند. شاید در جای دیگر این کره خاکی بتوان اثری دیرینه از تمدنی کهن همچون هخامنشیان دید، اما بدون شک فرهنگ انسانی و ایرانی و اشایی تمدن باستانی ایران بی بدیل است. با وجود دلایل دیگر تاریخی همچون کتابها و سنگ نوشته های دیگر نقاط مبنی بر اصالت این فرهنگ کهن ایرانشهری، این بناهای باشکوه هخامنشیان، یادگار گذشته افتخار آیز ایرانیان را بر آسمان برافراشته است. گذشته ای که قطعاً نیاز به توجه و باز خوانی و نگهداری بیش از پیش را می طلبد. جایی که دیگران از عمارت های صد و بیست ساله خود نگهداری می کنند، کوتاهی از توجه به این فرهنگ و روش ایرانی و انسانی جایز نیست. روز کوروش بزرگ خجسته باد مشتاق فروهر



شرکت ساختمانی skyson



- * ساخت ساختمان های نو
- * باز سازی ساختمان
- * اضافه کردن زیر بنا
- * طراحی ساخت و باز سازی شاینک سنتر
- * ساخت و باز سازی سوپر مارکت
- * ساخت کامل پمپ بنزین
- * تفکیک زمین و مجوز ساخت
- * رفع مشکلات ساختمانی با شهر داری

(949)310-8501

Lic# 515813

هندی من

کلیه کارهای ساختمانی

و ری مادلینگ

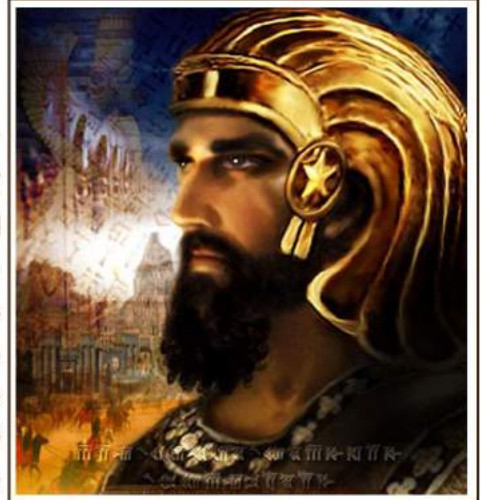
با قیمت مناسب

۶۶۵-۴۱۶ (۹۴۹)

احمد-AL



روز جهانی کوروش بزرگ



۷ آبان ماه مطابق با بیست و نهم اکتبر روز جهانی کوروش (سایرس دی) نام گذاری شده است که از دیر باز ملل مشترک المنافع آن را گرامی می دارند. این روز به مناسبت تکمیل تصرف امپراتوری بابل به دست ارتش ایران (اکتبر سال ۵۳۹ پیش از میلاد) و پایان دوران ستمگری در دنیای باستان برقرار شده است. در چنین روزی، کورش بزرگ پس از گشودن دروازه‌ی شهر بابل، اندر آن شهر بزرگ و با شکوه و بسیار کهن شد. مردم بابل گمان می کردند که اکنون با چپاول و کشتار و دست درازی به جان و دارایی و زنانشان روبرو خواهند شد و سپس فرمانروایی زورگو و ستمگر بر آنان شهریاری خواهد کرد ولی کورش بزرگ و سربازانش نه تنها چنین نکردند بلکه کورش فرمان آزادی و برابری داد.

فرمانی که در سال ۱۹۷۱ میلادی از سوی (سازمان ملل متحد) نخستین (منشور) آزادی مردم در جهان شناخته شد. کورش بزرگ، کشورهای شکست خورده را وادار به فرمانبرداری نمیکرد و آنان میتوانستند فرمانروای خود را خود برگزینند، که نام آن ساتراپ (ایالت) بود. و چنین گفت کورش بزرگ، آن ابر مرد کارنامه تاریخ جهان: «فرمان دادم تا کالبدم را بدون تابوت (تابوت) و مومیایی به خاک به سپارند، تا پاره های تنم، خاک ایران را درست کند.»



شهرستان پاسارگاد در شمال استان فارس شهرستانی است که بنیان گزار پادشاهی ایران و فرهنگ ایران شهری و نخستین منادی آزادی و حقوق بشر، کوروش کبیر در آنجا آرمیده است. دشت پاسارگاد در قسمت شمالی استان فارس و میان رشته کوه های زاگرس در فاصله ۱۳۰ کیلومتری شمال شیراز واقع شده است. قدمت منطقه پاسارگاد بر اساس پژوهش های باستان شناسی به دوره میانی پارینه سنگی می رسد. اما شاخص ترین دوره فرهنگی دشت پاسارگاد، دوره هخامنشی است. بر اساس مدارک و شواهد موجود نام پاسارگاد برای نخستین بار در دوره هخامنشی مطرح می شود که از لحاظ مکانی به دشتی اطلاق می شود که کوروش بزرگ به عنوان مرکز فرماندهی خود برگزید و در آن اقدام به ساخت بناها و کاخ هایی نمود. مجموعه میراث جهانی پاسارگاد شامل آرامگاه کوروش بزرگ، کاخ های دروازه، بارعام، اختصاصی و بنای برج سنگی (آتشکده)، دژ (تل تخت)، باغ شاهی، پل و محوطه مقدس است.

این مجموعه ارزشمند در ۱۶ تیرماه ۱۳۸۳ به عنوان پنجمین اثر ایران در فهرست آثار جهانی (یونسکو) به ثبت رسید. این بنا در عین سادگی بسیار زیبا و چشم گیر است و در زمان حیات کوروش بزرگ به دستور وی ساخته شده است. بنای آرامگاه با تکنیک و مهندسی دقیق اجرا شده به گونه ای که پس از گذشت ۲۵ قرن هنوز استوار و پابرجاست. مهندسان و سنگ تراشان هخامنشی با دقت و شیوه ای خاص سنگها را روی هم قرار داده، به گونه ای که از هیچ نوع ملاتی در ساخت آرامگاه استفاده نشده و تنها از بستهای فلزی (آهن و سرب) جهت وصل کردن بلوکهای سنگی به یکدیگر استفاده شده است.

در دوره اسلامی به دلیل اینکه اسناد و مدارکی از هویت اصلی آرامگاه وجود نداشت این بنا را به آرامگاه مادر سلیمان نسبت دادند. مردم بر اساس اعتقادات خود ساختن بناهای بزرگ سنگی همانند آرامگاه کوروش را خارج از قوه بشری می دانسته و ساخت آنها را به حضرت سلیمان که دیوان را برای کارهای دشوار در خدمت داشته است، نسبت می داده اند. از سال ۱۸۲۰ میلادی با کشف و خوانده شدن خطوط میخی و مطالعه اسناد و مدارک، هویت اصلی بنا به عنوان آرامگاه کوروش مشخص گردید.



ایران، ایران من، ایران ما

در فروردین سال ۱۳۱۴ خورشیدی طبق بخشنامه وزارت امور خارجه در زمان رضاشاه ، نام رسمی ایران (به جای پرس ، پرشیا و غیره) برای کشور انتخاب شد . در مغرب زمین از قرون وسطی ، ایران به نام هایی از قبیل : پرس (فرانسوی) ، پرشیا (انگلیسی) ، پرسیس (یونانی) نامیده شده است . اسمی که امروز " ایران " گفته می شود بیش از ۶۰۰ سال پیش " اران " Eran تلفظ می شد .

سعید نفیسی در دی ماه ۱۳۱۳ نام " ایران " را به جای " پرشیا " پیشنهاد کرد . این نامگذاری در آغاز مخالفانی نیز داشت و براین باور بودند که در " پرشیا " فرهنگ و تمدنی نهفته است که نمی توان آن را حذف کرد و شناخته شده و بین المللی نیز است ؛ اما حامیان نامگذاری ایران ، اعتقاد داشتند که واژه ایران بسیار کهن و بر اقتدار سیاسی کشور می افزاید .

" واژه ایران " بسیار کهن و قبل از آمدن آریایی ها به سرزمین مان اطلاق می شد و نامی تازه و ساخته و پرداخته نیست . پروفیسور آرتور اپهام پوپ، ایران شناس مشهور امریکایی در کتاب " شاهکارهای هنر ایران " می نویسد : « کلمه ایران به فلات و توابع جغرافیایی آن حتی در هزاره پیش از آمدن آریاییان نیز اطلاق می شود »

واژه " ایران " از دو قسمت ترکیب شده است . بخش اول به معنی اصل ، نجیب ، آزاده و شریف و بخش دوم به معنی سرزمین یا جا و مکان است . در شاهنامه فردوسی بارها کلمه " ایران " به کار رفته است . ده ها بار ترکیباتی نظیر : بزرگان ایران، بر و بوم ایران ، ایران و توران ، ایران و روم ، ایران زمین ، شهر ایران ، ایران و انیران و نیز بیش از ۳۵۰ بار " ایرانی و ایرانیان " .

معنی واژه " ایران " سرزمین آزادگان است . فردوسی در شاهنامه در باره خوی آزادگان (ایرانیان) چنین می سراید :
تو با دشمن ار خوب گفتی رواست / از آزادگان خوب گفتن سزاست

دکتر محمد معین ادیب و سخنور نامی ایران در خصوص ریشه واژه ایران می نویسد : « اصل و ریشه Arya هر چه باشد ، این قدر واضح است که این کلمه به تداعی معانی بسیار را به خاطر می آورد . مللی که متعلق به بخش خاوری هند و اروپاییان بودند ، خود را بدین نام مفتخر می دانستند . آرین Aryan از واژه آریا Arya مشتق است . اجداد مشترک ملل هند و ایران خود را بدان نام معرفی می کردند . واژه ایران ، خود از همین ریشه آمده است »



salesforce

CRM
Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری
طراحی پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیزفوس
اجرا و کنترل پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیزفوس
طراحی وب سایت دینامیک
ثبت داین و هاست
تبلیغ در گوگل باحکام بااینیمنش شما

1-949-310-8110

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات یزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

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

تلفن (949)923-0038

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

رسم و رسوم عجیب ازدواج در جهان

ریختن آشغال روی سر عروس و داماد

در برخی روستاهای کشور اسکاتلند، پیش از شروع مراسم عروسی، عروس و داماد را سیاهپوش کرده و انواع زباله های متعفن و بدبو نظیر تخم مرغ گندیده و اعضای داخل شکم ماهی را روی سر آن دو خالی می کنند. سپس عروس و داماد با همین وضع در شهر گشته و راهی محل آماده شده برای مراسم می شوند. در اصل این کار برای حفظ زوج جوان از چشم زخم، انجام می شود.

ازدواجی که با اشک آغاز می شود

اگرچه بسیاری از عروس خانم ها در شب عروسی خود گریه می کنند، اما در منطقه Tujia چین این عمل، یک سنت قدیمی و اجباری بود و عروس موظف است به نشانه شادی از یک ماه پیش از روز عروسی، روزانه یک ساعت گریه کند. پس از ده روز از شروع مراسم گریه مادر عروس نیز به او پیوسته و برای مدت ده روز همراه او گریه می کند. سپس از روز بیستم تا پایان روز سی ام، مادر بزرگ عروس نیز به این گروه گریه کن، می پیوندد!

ازدواج با درخت

در فرهنگ هندی زنان Manglik (افرادی که به لحاظ ستاره شناسی در شبی متولد شده اند که سیاره مریخ و زحل هر دو در منزلگاه هفتم خود بوده اند)، منحوس بوده و پس از ازدواج مرگ زود هنگام شوهر خود را رقم می زنند! بنابراین باید اول با یک درخت ازدواج کنند. پس از ازدواج، طلسم، بی اثر شده و سپس درخت را نابود می کنند تا اثری از آن باقی نماند.

دندان نهنگ

در فیجی، داماد نه تنها باید در طول مراسم عقد، دست پدر زن خود را در دست بگیرد، بلکه از رسوم قدیمی این منطقه این است که داماد برای گرفتن جواب مثبت از پدر عروس، یک دندان نهنگ به او هدیه کند. فقط تصور کنید دندان این حیوان در فیجی چه بازار سیاهی دارد! با بچه دوم ازدواج کامل می شود



دل سوختن؟ رسم عاشقی این نیست که تک و تنها بسوزی و دیگر نمایی، ... کاش می دانستیم که زودتر از ما، عشق ماست که برای دوری ما می سوزد و می سازد... کاش می فهمیدیم که قدر بودن، قدر عاشقی، قدر عشق چیست و چقدر است، کاش بیراه نمی رفتیم و می ماندیم چون روز اول، عاشق، عاشق، ... بازی با کلمات قشنگ است، بازیگری حرفه ای می خواهد، اما، قسم، که حقیقت عشق، وجود هرگونه بازی و بازیسازی را بی نیاز از دروغ و نیرنگ می سازد...

نمی دانم! بلد نیستم! من نمی دانم دل سوختن برای چیست؟ مرا سوختنی نباشد جز برای عشقم، برای او، برای بودن با او و دور ماندن از او، می سوزم، آری، اما نه به درد این بازیگر قهار و خوشرنگ زندگی، نه به سختی و دل تنگی نمادین این دنیای پوشالی...

آری می سوزم، از درد دور بودن و عاشقی، از غم اشک و سردی، می سوزم، اما نمی دانم چرا؟ ... خودی برایم دیگر نمانده است، نمی خواهم، خودی را که ز عشقم دور می سازد نمی خواهم، می سوزانمش، آری، می سوزانمش هر دل و هر نگاهی که مرا دور سازد از عشقم،

و می بوسم، می بویم، می جویم دلی را، دستی را، سختی را، نگاهی را، هر نسیم و بادی را که وجودم را به او و عشقم نزدیک سازد، من بنده عشقم، بنده عاشقی...



کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما
آرزوی ماست

تلفن:

۴۶۸۷-۲۴۹-۸۱۸



شعبه لاگونا نیگل افتتاح شد.

دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۵ سال تجربه

ما با پیشرفته ترین دستگاههای رادیوگرافی و مرغوبترین براکتهای ارتودنسی در خدمت هموطنان گرامی و فارسی زبانان محترم هستیم.



از لبخند خود لذت ببرید.

پذیرش کلیه بیمه های درمانی **مدیکل، PPO، HMO**

پرداخت اقساطی به همراه تخفیف ویژه برای افراد فاقد بیمه درمانی

معاینه، رادیوگرافی و مشاوره اولیه رایگان



FREE iPad

iPad رایگان

جهت مراجعه کنندگان جدید
ارتودنسی بعد از شروع درمان

* Free mini iPad for New orthodontics patients only. Cannot be combined with any other offer or insurance. Basic Cleaning in absence of periodontal disease



Laguna Dental
& ORTHODONTICS

949-831-2905

LagunaDentalandOrtho.com



Perfect
5-Star
Rating

Design & Print by: ATOZ PRINTING



زنبور و مور

زنبوری موری را دید که به هزار حيله دانه به خانه میکشيد و در آن رنج بسيار می دید و حرصی تمام ميزد. او را گفتم:

ای مور این چه رنج است که بر خود نهاده ای و این چه بار است که اختيار کرده ای؟ بیا تا مطعم و مشرب (آب و غذا) من ببین، که هر طعام که لذیذتر است تا من از آن نخورم به پادشاهان نرسد، آنجا که خواهم نشینم و آنجا که خواهم خورم.

این بگفت و به سوی دکان قصابی پر زد و بر روی پاره ای گوشت نشست. قصاب کارد در دست داشت و بزد و زنبور را به دو پاره کرد و بر زمین افتاد.

مور بیامد و پای او بگرفت و بکشید.

زنبور گفت: مرا به کجا میبری؟

مور گفت: هر که به حرص به جائی نشیند که خود خواهد، به جایش کشند که نخواهد.

و اگر عاقل یک نظر در این سخن تامل کند، از موعظه واعظان بی نیاز گردد...

سلام عمو نفتی

یکی از بزرگان میگفت: ما یک گاریچی در محلمان بود، که نفت می برد و به او عمو نفتی می گفتند. یک روز مرا دید و گفت:

سلام. ببخشید خانه تان را گازکشی کرده اید؟! گفتم: بله!

گفت: فهمیدم. چون سلام هایت تغییر کرده است! من تعجب کردم، گفتم: یعنی چه؟! گفت: قبل از اینکه خانه ات گازکشی شود، خوب مرا تحویل می گرفتی، حالم را می پرسیدی. همه اهل محل همینطور بودند. هرکس خانه اش گازکشی میشود، دیگر سلام علیک او تغییر میکند...

از اون لحظه، فهمیدم سی سال سلامم بوی نفت میداد. عوض اینکه بوی انسانیت و اخلاقیات بدهد.

سی سال او را با اخلاق خوب تحویل گرفتم. خیال میکردم اخلاقم خوب است. ولی حالا که خانه را گازکشی کردم ناخودآگاه فکر کردم نیازی نیست به او سلام کنم.

ELEGANT LOOKS Wake Up With Make Up

میک آپ دائمی

Permanent Make-Up

آرایش عروس بطور کامل

• کوتاه کردن مو • رنگ • مش • فر • بند ابرو و صورت
• اپیلاسیون • قیصال • رنگ مژه و فرمژه
• صاف کردن مو به سبک ژاپنی و برزیلی

الکترولیز

متخصص از بین بردن موهای زاید بدن و صورت
با متد مدرن با سوزن های یکبار مصرف و لیزر

میک آپ دائم و آموزش آن

• خط چشم بطور دائم • شکار دادن به ابروهای کم پشت و بی مو بطور دائم
• خط دور لب و فرم دادن به لبهای بی شکل، نازک و بی رنگ
• گذاشتن خال • ترمیم Scar
• ترمیم لک های سفید در بدن (صورت، دست، پا و...)
• ترمیم دور سینه برای بیماران سرطان
• تصحیح کردن رنگهای قرمز و آبی ابرو به رنگ طبیعی

(949) 300-4371

www.elegantlooks.com

مهرانگیز

با بیش از ۲۴ سال سابقه کار

لانه سازی پرندگان



لانه های سکویی سازه های بزرگی هستند، اغلب چندین برابر سایز پرنده ای که آن را ساخته است. به سکوهایی که عقاب ها می سازند Eyries (آشیانه ی مرتفع) می گویند. این لانه های بزرگ اغلب برای سالهای زیادی استفاده می شوند و البته با مواد جدیدی که در هر فصل تولیدمثل اضافه شده است. گونه های شناخته شده که لانه های سکویی می سازند: عقاب های ماهی گیر، عقاب ها، اگرکرت ها



آشیانه کلونی شکل Red-rumped Cacique (سمت چپ تصویر تنها نشسته است). لانه های آویزان یا معلق، کیسه های دراز و بافته شده از مواد انعطاف پذیر مانند علفها و الیاف انعطاف پذیر هستند که از یک شاخه آویزان شده اند. چندین گونه پرنده هستند که لانه های آویزان می بافند. گونه های متداولی که لانه های آویزان می سازند: شهذخواران



قلقلک چیست؟

قلقلک نیاز انسان به نوازش شدن را تأمین می کند، موجب ایجاد رضایت در فرد می شود و نقش مهمی در شکل گیری رفتارهای اجتماعی دارد.

چارلز داروین برای نخستین بار فرضیه ارتباط میان قلقلک و روابط اجتماعی را بنیان نهاد. اگر غریبه ای کودکی را قلقلک دهد، باعث ایجاد ترس در او می شود، در نتیجه برای آشنایی بین دو طرف، ایجاد حس رضایت ضروری است. همچنین داروین دریافت که برای مؤثر بودن قلقلک، فرد نباید نقطه دقیق تحریک شدن را بداند به همین دلیل فرد نمی تواند خود را قلقلک بدهد.

چارلز داروین معتقد بود که در هم پیچیدن ما و تکان خوردن مان هنگامی که قلقلک می شویم در واقع یک واکنش طبیعی است که به ما کمک می کند از شرایط نامساعد و ناراحت کننده ای که قلقلک به وجود می آورد، فرار کنیم و خود را نجات دهیم، اما هنگامی که خودمان را قلقلک می دهیم حالت حمله یا تهاجم را احساس نمی کنیم بنابراین بدن مان واکنش نشان نمی دهد و قلقلک مان نمی آید. یک بررسی جدید روی تعدادی دانش آموز نشان داده است که تنها ۳۲ درصد از افراد از این موضوع لذت می برند.

همچنین در مطالعه مشابهی دریافتند افرادی که از قلقلک شدن لذت نمی برند، طی قلقلک، بیشتر از افرادی می خندند که از این موضوع لذت می برند.

این امر نشان می دهد که ارتباط معمول بین خندیدن و رضایت در قلقلک ناخوشایند از بین می رود.

زن و مرد به یک اندازه قلقلکی هستند، ولی تعداد کمی از مطالعات نشان داده که مردها ممکن است مقدار کمی قلقلکی تر باشند.

۸۵ درصد از بزرگسالان از قلقلک شدن، قلقلک دادن یا نگاه کردن به کسی که قلقلک می شود، لذت می برند.

قلقلک به عنوان شکنجه در رم باستان به کار می رفته است. واکنش قلقلک در ماه چهارم زندگی به خوبی شکل می گیرد. واکنش طبیعی قلقلک ممکن است در افراد مبتلا به شیذوفرنی وجود نداشته باشد.

واکنش بچه ها مقابل قلقلک قلقلک سبب پیشرفت توانایی های نبرد می شود. بچه ها معمولاً در طی قلقلک، حرکات دفاعی و نبردی مناسبی از خود نشان می دهند. با این حال، بیشتر افراد به طور عمومی، حرکتی برای فرار انجام می دهند.



آکادمی موسیقی ارواین

زیر نظر حمید دیهیمی

با بیش از ۳۰ سال سابقه

برگزارکننده انواع کلاسهای

موسیقی

(پیانو - گیتار - ویلن - دف و تنبک)

Location:

OC Plaza, 2575, McCabe Way #270,
Irvine, CA 92614

Tel: 949.653.9998

310.849.8477 (Santa Monica)

Website: irvinemusicacademy.com

Email: hamid@irvinemusicacademy.com

ترفندهای خانه داری



تشخیص میگو سالم و فاسد

چون میگو نسبت به فساد حساس است در صورت وجود آلودگی زیاد در مدت کوتاه فاسد خواهد شد. در روش تشخیص مقایسه‌ای میگوی سالم و فاسد موارد زیر از اهمیت برخوردار است.

میگوها معمولا در دریا توسط تورهای ترال Trawl از کف دریا و در زمان طولانی صید می‌شود، طولانی بودن زمان تورکشی موجب خواهد شد که رسوبات همراه تور به سطح آب کشیده شوند و میگوها آلودگی زیادی داشته باشند که در این صورت اگر میگو در شرایطی قرار گیرد که محیط برای رشد و تکثیر میکروارگانیسم فراهم باشد. میکروارگانیسم‌ها سریعا تکثیر می‌یابند و در چنین حالتی چون میگو نسبت به فساد حساس است در صورت وجود آلودگی زیاد در مدت کوتاه فاسد خواهد شد. در روش تشخیص مقایسه‌ای میگوی سالم و فاسد موارد زیر از اهمیت برخوردار است.

در میگوی سالم بوی مخصوص میگو استشمام می‌شود در حالی که در میگوی فاسد بوی ضخم با بوی شدید آمونیاک و سولفید هیدروژن استشمام می‌شود.

رنگ میگوی سالم بر حسب گونه میگو فرق می‌کند. در میگوی پرورشی که از گونه سفید هندی است، رنگ پوسته سبز زیتونی است. در میگوی سر تیز، رنگ سفید و در میگوی سبز تیره رنگ است. در میگوی فاسد، پوسته رنگ طبیعی خود را از دست داده و اکثرا به رنگ سفید و گاهی اوقات کدر می‌شود.

در میگوی سالم پوست سفت و سخت و سر محکم به بدن چسبیده و رنگ آن نیز تغییر نکرده است. بافت گوشت، حالت طبیعی داشته و پوسته و گوشت در هنگام طبخ به رنگ نارنجی متمایل به قرمز در می‌آید. در میگوی فاسد در ناحیه سر تغییر رنگ ایجاد شده و سر در حال جدا شدن از بدن است. پوسته روی بدن نرم می‌شود و به راحتی از گوشت جدا می‌شود. پیدایش رنگ نارنجی متمایل به قرمز بستگی به درجه فساد میگو دارد یعنی هر اندازه که میگو بیشتر فاسد شده باشد مقدار پیدایش رنگ قرمز کاهش می‌یابد.

همیشه توان این را داشته باش تا از کسی
یا چیزی که آزارت می‌دهد، دل بکنی

جمله هیجان نفرت، زمانی در وجود آدم‌ها شدت می‌گیرد و به حسی دائمی تبدیل می‌شود که افراد خیلی با آن درگیر می‌شوند حتی در اوقاتی که افراد نمی‌خواهند این حس آزردهنده در وجودشان باشد و در چنین مواقعی می‌کوشند تا آن فرد یا شرایط آزردهنده را از خود دور کنند. البته این عکس‌العمل طبیعی است چون ما از ابتدای زندگی یاد می‌گیریم از چیزهایی که در ما ایجاد انزجار می‌کنند، دوری کنیم اما بهترین راه برای مواجهه با حس نفرت، آگاه شدن از وجود این هیجان در فطرت ماست و این که می‌توانیم کنترلش کنیم.

گذشت را نباید به معنای فراموش کردن اتفاقات پیش آمده بدانید. واقعیت این است که اتفاقات زندگی، اتفاق افتاده اند و نمی‌توان آن‌ها را فراموش کرد. تأثیری که گذشت کردن دارد این است که بار هیجانی ماجرا را می‌گیرد و باعث می‌شود که شما دیگر از بابت یادآوری آن اتفاق حالتان بد نشود نه این که آن ماجرا را به کلی از ذهنتان پاک کند.

دلیل ناراحتی‌تان را منصفانه بررسی کنید. میزان هیجان ماجرای را که باعث ناراحتی‌تان شده است کمی پایین بیاورید و اتفاقی را که باعث رنجش شما شده است، منطقی تر بررسی کنید. ببینید که واقعا چرا طرف مقابلتان شما را رنجانده است. آیا او خودش محدودیت‌هایی نداشته که باعث آن رفتار شده است؟ ممکن نیست که در روز یا روزهایی که شما را رنجانده است، از چیزی ناراحت بوده باشد؟ احتمال ندارد که شما رفتاری کرده باشید که چیز تلخی را برایش زنده کرده باشد؟ اصلا به این خاطر نیست که او خودش در زندگی‌اش تحت فشارهای روانی شدیدی بوده و برای همین کلا عصبی بار آمده است؟ همه این‌ها می‌تواند محدودیت‌هایی باشد که باعث می‌شود یک نفر شما را برنجاند. شما خودتان از این محدودیت‌ها ندارید؟ برای خودتان پیش نیامده است که ناخواسته یک نفر را برنجانید؟ کمی منطقی تر و منصفانه به این سوال‌ها فکر کنید. در ضمن معمولا رنجش خاطر عمیق زمانی صورت می‌گیرد که شما از آن فرد مقابل توقع چنین رفتاری نداشته‌اید. اما این فرد حتما خوبی‌هایی داشته است که شما با وی مدت‌ها احساس نزدیکی کرده‌اید و بعد طی ماجرای از رفتارش رنجیده‌اید! فکر کنید، ببینید که واقعا هیچ خوبی در وجود آن فرد نیست؟

بخشیدن را در عمل نشان دهید. اگر واقعا از ته دل یک نفر را بخشیده باشید، دیگر نباید اکراه داشته باشید که بروید با او دست بدهید و روبوسی کنید. اگر هم به شما بر می‌خورد که چرا او پا پیش نگذاشته است، غیرمستقیم به یکی از فامیل‌های معتمد یا دوستان مشترک نشان دهید که تمایل دارید با آن فرد آشتی کنید تا شرایط برای آشتی مهیا شود. معمولا در جمع‌های فامیلی و دوستانه واسطه‌های زیادی برای برپایی مراسم آشتی‌کنان وجود دارند.

چرا نباید کینه‌ای باشیم؟

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی



نوربخش، کارشناس ارشد روان‌شناسی، در این باره می‌گوید: به طور کلی رنجش‌ها بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی اجتماعی است که خارج از خواسته ما بر ما تحمیل می‌شود اما این امر به معنای آن نیست که ما محکوم به حمل کردن آن‌ها با خود در همه عمرمان هستیم. ما می‌توانیم خودمان را از شر هر رنجشی خلاص کنیم، فقط کافی است که بخواهیم و به نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، عمل کنیم. بخشیدن دوست یا فامیلی که رفتار اشتباهی داشته است، به هزار و یک علت روی سلامت روان آدم تأثیر مثبت دارد. بعضی از آسیب‌های کینه به دل گرفتن عبارتند از:

۱- روانتان را بیمار می‌کند: وقتی که خاطر ما از یک نفر رنجیده است، دائم و پشت سر هم از وی و خودمان که در موقعیت رنجش جوابش را نداده‌ایم، حرص می‌خوریم. حرص خوردن افراطی هم که نتیجه‌اش معلوم است؛ انواع و اقسام شکل‌های اضطراب، وسواس و افسردگی را به وجود می‌آورد.

۲- تمام فکر و ذهنتان را درگیر می‌کند: وقتی که آدم از یک نفر کینه به دل می‌گیرد به ویژه اگر آن یک نفر نسبت نزدیکی با فرد داشته باشد، ذهن وی بخش بیشتر انرژی خودش را صرف فکر کردن به ظلمی می‌کند که بر او شده است. آن وقت است که کم‌کم تمام فکر و ذکر و هیجان و در نتیجه رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۳- دشمن آرامش است: تا وقتی که ما از فردی رنجیده خاطر باشیم، تا این رنجش را برطرف نکنیم نه جدا شدن از آن نفر و نه انتقام از او آرامان نمی‌کند یعنی به هر حال «رنجیدن» به عنوان یک موضوع تمام نشده در ذهن ما، باقی می‌ماند و آرامش زندگی‌مان را بر باد می‌دهد. علت کینه

نفرت انواع و اقسام شکل‌های اضطراب، وسواس و افسردگی را به وجود می‌آورد

این‌گونه دیگران را ببخشید

این که دیگران اشتباه می‌کنند و باعث رنجش خاطر ما می‌شوند، در کنترل ما نیست که از آن‌ها جلوگیری کنیم اما می‌توانیم با آگاهی بیشتر از احساس ناراحتی تا سر حد نفرت، راحت تر با آن کنار بیاییم.

نفرت یکی از انواع هیجانات است که از بدو تولد همراه انسان است. روانشناسی امروزی تأکید دارد که هیجانات از

Halloween Costume Party



با سلام و عرض ادب بر دوستدارانی که نیک اندیشیدن ،زیبانگریستن و شادزیستن را ارج می نمایند ترنمهای مهر و محبت و مهربانی را عشق میورزند. هاشمی سه شنبه سی و یکم اکتبر از ساعت ۹.۳۰ تا ۶ بعد از ظهر با هنرمندی **Dj Taha** هالووین دی را جشن میگیرد. با چای و شیرینی و قهوه و میوه از شما پذیرایی می نمایند. شام از کیتزینگ پانتا با قیمت هفت دلار بفروش میرسد. چلوکباب کوبیده، کوفته تبریزی و سالاد الویه. ورودیه پانزده دلار

Address : 24232 Calle Aragon Telephone: 949-205-8748

Laguna Woods, CA 92637 Club House One

I would appreciate it if you can text or email this to your friends and family. Thank you so much for your kindness and support.

کاباره ی سفیر

حیف است به لوس آنجلس بیائید
و به سفیر سری نزنید

برنامه های متنوع موسیقی ایرانی با محبوب ترین خوانندگان روز



در کاباره ی سفیر، مانند یک سفیر پذیرایی میشوید

سرویس ویژه برای دلیوری

بهترین و متنوع ترین و با شکوه ترین **کیتینگ** برای جشن ها و میهمانی های شما

19940 Ventura Blvd Wood land hills Ca

818-713-9090



روش تهیه رولت گوشت

پیاز ۲ عدد، پنیر گودا ۱۵۰ گرم، مغز نان سفید باگت ۱ عدد، شیر ۱/۳ پیمانه، گوشت چرخ کرده ۷۵۰ گرم، نمک و فلفل به میزان لازم، هویج آب پز ۳ عدد، تخم مرغ ۱ عدد، سفیده تخم مرغ ۱ عدد، رب گوجه فرنگی ۱/۲ پیمانه، شکر ۲ قاشق سوپخوری، سرکه ۳ قاشق سوپخوری، آب ۱/۴ پیمانه

طرز تهیه: پیاز را رنده کرده، آب پیاز را می گیریم . پنیر را نیز رنده می کنیم ، سپس مغز نان را با شیر مخلوط می کنیم . گوشت چرخ کرده ، پیاز ، پنیر رنده شده ، مغز نان سفید و نمک و فلفل را مخلوط کرده ، کاملاً ورز می دهیم . گوشت را پهن کرده ، هویج را پس از پوست گرفتن نیم پز می کنیم . تخم مرغ را نیز آب پز کرده از وسط چهار قاچ می زنیم . روی سطح گوشت کمی سفیده تخم مرغ با برس مالیده، هویج و تخم مرغ را قرار داده ، گوشت را لوله می کنیم . در حالی که گوشت را لوله می کنیم لابه لای گوشت ، سفیده تخم مرغ را با برس می مالیم ، سپس در فویل پیچیده و در سینی فر قرار داده در طبقه وسط فری که با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کرده ایم به مدت یک ساعت و نیم الی دو ساعت قرار می دهیم . زمانیکه رولت گوشت پخته شد از فر بیرون آورده در ظرف مورد نظر قرار داده و سس را که ترکیب رب و سرکه و نمک و فلفل است روی رولت می دهیم و با سبزیجات دلخواه تزئین می کنیم

روش تهیه آش انار

مواد لازم، برنج ۱ پیمانه، سبزی اش شامل (تره جعفری گشنیز نعناع) یک کیلو، گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم، انار دون شده یک پیمانه، اب انار ۳ پیمانه، پیاز داغ و نعناداغ بمیزان لازم، لپه نصف پیمانه، گلپر ۱ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: سبزی و برنج را با مقداری اب روی حرارت ملایم گذاشته و سپس لپه پخته شده را هم اضافه کرده اجازه میدیم دونه های برنج کاملاً از هم باز بشن سپس مقداری نعناداغ اضافه کرده برای درست کردن گوشت قلقلی یک پیاز کوچک را رنده کرده اب پیاز را گرفته و با گوشت مخلوط کرده و نمک و فلفل و زردچوبه و یک قاشق اردنخودچی اضافه کرده و کاملاً مخلوط و سپس قلقلی کرده و سرخ کرده و به اش اضافه میکنیم وقتی اش لعاب انداخت و غلیظ شد اب انار و دونه های انار را هم افزوده و کمی بعد پیاز داغ و گلپر پودر شده را اضافه کنید. میتوانیم بجای اب انار از رب انار هم استفاده کنیم که در این صورت از نصف پیمانه رب انار استفاده می کنیم.

آیا می دانید که؟

آیا می دانید گربه های خانگی ۷۰٪ وقت خود را در خواب می گذرانند
 آیا می دانستید قدمت خالکوبی به بیش از ۵۰۰۰ سال می رسد؟
 آیا می دانید قلب انسان بطور متوسط ۱۰۰ هزار بار در سال می تپد.
 آیا می دانید سطح شهر مکزیکوسیتی سالانه ۲۵ سانتی متر نشست میکند.
 آیا می دانستید در هر ۵ ثانیه یک کامپیوتر در سطح جهان به ویروس آلوده می گردد.
 آیا می دانستید اغلب مارها دارای ۶ ردیف دندان هستند.
 آیا می دانستید ۹۰٪ سم مارها از پروتئین تشکیل یافته است.
 آیا می دانستید موشهای صحرایی سالانه یک سوم منابع و ذخایر غذایی جهان را نابومی سازند.
 آیا می دانید دوسوم آدم رباییهای جهان در کلمبیا به وقوع می پیوندد.
 آیا میدانید ۵۰٪ جمعیت جهان هیچگاه در طول حیات خود از تلفن استفاده نکرده است
 آیا میدانید مورچه در میکروویو زنده میماند
 آیا میدانید دود سیگار موجود در محیط بیشتر از مواد قندی در پوسیدگی دندان کودکان نقش دارد.

سایز کفش زنان را هرگز نپرسید

تا دیروز پرسیدن سن زنان کار بی‌ادبانه‌ای به حساب می‌آید اما به نظر می‌رسد از این به بعد باید از پرسیدن اندازه کفش آن‌ها نیز اجتناب کرد. اندازه پای زنان در طول ۲۰ سال گذشته به اندازه یک و نیم شماره افزایش پیدا کرده است. همین موضوع سبب شده بسیاری از زنان نسبت به این موضوع احساس خوشایندی نداشته باشند، زیرا به نظر آن‌ها پاهای بزرگ جزو خصوصیات مردانه است. تقریباً ۸۲ درصد از زنانی که دارای پاهای بزرگ هستند نسبت به این موضوع احساس خجالت می‌کنند و از آن ناراحت هستند.

کارشناسان معتقدند از مهم‌ترین دلایل بزرگ شدن اندازه پای زنان، افزایش متوسط وزن و قد آن‌ها در طول چند ده سال گذشته است. این موضوع حتی باعث شده بسیاری از زنان برای پیدا کردن کفش مناسب و اندازه پایشان دچار مشکل شوند. آمارها نشان می‌دهد تقاضا برای تولید کفش‌های سایز بزرگ در کارخانه‌ها تا ۸۰ درصد افزایش داشته است و این روند همچنان هم در حال پیشروی است. در حقیقت این موضوع بخشی از روند تکاملی است که زنان در حال گذراندن آن هستند. تغییراتی که در رژیم غذایی مردان و زنان مدرن امروز به وجود آمده باعث شده قد و وزن آن‌ها به تدریج رو به افزایش بگذارد. اگر این روند به همین شکل ادامه پیدا کند تا چند وقت دیگر زنان باید کفش‌هایی با اندازه‌های کاملاً مردانه برای خود تهیه کنند.



۸ کار که بانوان آنها را بهتر از آقایان انجام می‌دهند

خانمها معتقدند که می‌توانند بعضی از کارها را به نحو احسن انجام دهند. تحقیقات انجام شده ثابت می‌کند که اکثر بانوان در انجام این ۸ کار از مردان بهترند.

رهایی از شکست عشقی

بر طبق تحقیق انجام شده از ۱۰۰۰ فرد مجرد مشخص شده که مردان در هنگام شکست عشقی، زمان بیشتری را نسبت به زنان در ناراحتی و غم ناشی از جدایی و شکست سپری می‌کنند.

رانندگی در شهر

تحقیقات ترافیکی انجام شده در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که ۸۰٪ عاملین تصادفات شهری مردان بوده‌اند. زنان به سبب رعایت احتیاط کمتر از مردان دچار حادثه می‌شوند.

تحصیلات آکادمیک

بر طبق آمار دانشگاه‌ها به ازای هر ۱۰۰ مردی که فارغ‌التحصیل می‌شوند، ۱۸۵ زن را فارغ‌التحصیل می‌کنند. آنها تخمین می‌زنند که تا سال ۲۰۱۶ میلادی، ۶۱٪ لیسانس‌ها، ۶۳٪ فوق لیسانس‌ها و ۵۸٪ فارغ‌التحصیلان مقطع دکترا زن باشند.

آدرس دادن و راهبری

محققان گروهی از مردان و زنان را تحت آزمایش قرار دادند تا آدرس مکان‌های توریستی محبوب را بدهند و به طور کامل شرح دهند که چگونه می‌توان به آنجا رسید. آنها به این نتیجه رسیدند که خانمها خیلی دقیق‌تر از آقایان انجام می‌دهند. محققان معتقدند که بانوان هنگام آدرس دادن پس از اندکی مکث و بررسی کل مسیر آنرا به زبان می‌آورند و این در حالی است که آقایان به محض اینکه از آنها سوال می‌پرسید، شروع به پاسخ دادن می‌کنند و در حین پاسخ دادن مدام خود را تصحیح می‌کنند.

سرمایه گذاری

مردها بیشتر از زنان در فروش سهام خود دچار اشتباه می‌شوند و ضرر بیشتر شامل حالشان می‌شود. مطالعه در سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که سرمایه بانوان در بازار بورس بین سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۰۴ با ۱۰٪ رشد همراه بوده و این رقم ۳٪ از رشد کل شاخص بورس و ۴٪ از میزان رشد متوسط سرمایه مردان بالاتر بوده است.

حافظه‌ی بهتر

زنان ۵ درصد بیشتر از مردان قدرت به خاطر سپاری کلمات و چهره‌ها را دارند. همینطور تحقیقات انجام شده نشان داد که زنان قدرت بیشتری در حفظ کلمات، اشیا و تصاویر در ذهنشان دارند.

چکش زدن

زنان ۱۰٪ از مردان در وارد کردن ضربه توسط چکش دقیق‌تر اند و ضربه را با نیروی متناسب وارد می‌کنند. این نتایج را دانشگاه ماساچوست پس از انجام تحقیقات بر روی زنان و مردان اعلام نمود.

گویندگی اخبار

محققان سوئیسی بر این باورند که اخباری که توسط گویندگان زن گفته می‌شوند، اعتبار بیشتری را نزد بینندگان به نسبت اخبار گفته شده توسط مردان کسب می‌کنند.

با همکاری دکتر نقیبی

Law Offices



ورشکستگی Bankruptcy
Medical Malpractice

امور جنائی
تصادفات رانندگی
زمین خوردگی
حمله حیوانات
ثبت شرکت ها
دعاوی خانوادگی
انحصار وراثت
امور مهاجرت

دعاوی قراردادهای مالی و ملکی

949-583-7326

Fax: 949-583-7565

23276 South Pointe dr

Suite 208

Laguna Hills, CA 92658

دکتر الکس نقیبی

فوق دکترای حقوق از دانشگاه
Thomas Jefferson School Of Law
دکترای اقتصاد و مدیریت
دکترای حقوق , فوق دکترای حقوق
از دانشگاه توماس جفرسون
پرفسور حقوق و معاون ارشد دانشگاه حقوق

American Heritage
University College of Law
Assistant Dean of Law School

دفاتر حقوقی با همکاری وکلای باتجربه



Mark H. Shafer, Esq
Former Chapman
University Football
All-American

دانستنی های عشق که هر عاشقی باید بداند

خواجه شیراز گفته است همه مجلات علمی را باید انداخت دور و حتی در آب حوض شستشان، چرا «که علم عشق در دفتر نباشد» با اینحال اگر هنوز حرف خواجه را باور ندارید، خودتان باید بیابید و نتایج جدیدترین آزمایش ها درباره ساز و کار عشق و عاشقی را ببینید و متوجه شوید که این دانشمندان محترم خرخوان عینکی، بعد از کلی تحقیق، خودشان هم تازه به حرف شاعرها می رسند.

۱- عاشقی مخصوص جوان ها نیست. برخلاف تصور رایج که عشق و عاشقی مخصوص سنین پایین است، نتایج یک تحقیق جدید نشان داد که اتفاقا برعکس، ۳۵ تا ۴۴ ساله ها بیشتر به عشق اعتقاد دارند. این تحقیق در مورد عاشق شدن در یک نگاه بود و در آن از ۴۱۰۸۰ آمریکایی پرسیدند که آیا به این مسئله عقیده دارند یا نه؟ افرادی که کمترین باور را به این مفهوم داشتند، افراد مجرد و با دستمزد بالا بودند. مجردها ۲۰ درصد کمتر احتمال می دادند که اینگونه روابط به موفقیت ختم شده و بیشتر آن را با طلاق همراه می دانستند. جالب اینکه مردها بیشتر از زن ها (۶۱ درصد مردان در مقایسه با ۵۳ درصد زنان) طرفدار نظریه عشق در نگاه اول هستند اما نتیجه گیری اصلی تحقیق این بود که افراد ۳۵ سال به بالا، به دلیل داشتن زمان برای تجربه و ارزیابی بیشتر این مفهوم، اعتقاد بیشتری به عشق در نگاه اول دارند و معنی عشق پیش آنها نسبت به جوان ترها، وضوح بیشتری دارد.

۲- عاشق شدن در یک پنجم ثانیه اتفاق می افتد. وقتی شما به یک فرد خاص نگاه می کنید، در یک پنجم ثانیه مواد شیمیایی که احساس سرخوشی را ایجاد می کنند در مغز شما منتشر می شوند و بر مغز شما تاثیر می گذارند. در یک تحقیق، به افرادی که در دستگاه ام آر آی قرار داشتند، عکس نامزدشان و بعد عکس یک غریبه نشان داده می شد و بعد عکس های مغزی آنها در این دو حالت مقایسه شد. نتیجه این بود که ۱۲ بخش مغز در احساس عشق درگیر هستند. وقتی شما در حال فکر درباره محبوب تان هستید در این قسمت های مغز هورمون های دوپامین و اکسی توسین آزاد شده و احساس لذت ایجاد می کنند. جالب اینکه محققان ایتالیایی می گویند تغییراتی که در مغز بر اثر عاشق شدن اتفاق می افتد، درست مثل تاثیرات مصرف کوکائین است.

۳- عاشق حسود می شود. در یک پژوهش دیگر در دانشگاه سیدنی مشخص شد اکسی توسین که به هورمون عشق هم شهرت دارد، علاوه بر تحریک حس دوستی و عشق، در بروز عادات منفی و ردایل اخلاقی هم نقش خاصی بازی می کند. دانشمندان استرالیایی دریافتند هورمون اکسی توسین علاوه بر کارکردهای شناخته شده، نقش کاملا متفاوتی هم ایفا کرده و باعث تحریک حس حسادت در افراد و «خواستن آنچه دیگران دارند» می شود. شاید برای همین است که آدم های عاشق اینقدر نسبت به کوچکترین رفتارهای معشوق شان غیرتی هستند. البته این تحقیق یافته های جالب دیگری هم داشت؛ مثل اینکه سطوح پایین این هورمون باعث عدم وابستگی به خانواده، اطرافیان، جامعه و جهان هم می شود و دیدی فیلسوفانه برای

فرد ایجاد می کند. این همان حرفی است که سقراط ۲۶ قرن قبل گفت و به جوان ها توصیه می کرد که حتما ازدواج کنند. سقراط می گفت: «اگر زن تان خوب بود که خوشبخت می شوید، اگر هم «مثل زن من بود، فیلسوف از آب درخواهید آمد»

۴ بدون هیچ استعاره ای، زندگی شیرین می شود. پژوهش جدید دانشمندان دانشگاه رادبود نیمیخن هلند نشان داده که شاعرها بیخود نمی گفتند و عشق واقعا می تواند طعم همه چیز را شیرین تر کند. محققان در این پژوهش بر روی ۱۹۷ دانشجوی دانشگاه ملی سنگاپور آزمایش هایی انجام دادند. اول، از دانشجویان خواستند تا در مورد یک تجربه عاشقانه یا همراه با حسادت یا یک موضوع بی طرف بنویسند. بعد از آنها خواستند یک آدامس یا شکلات را مزه کنند و بعد شیرینی، تلخی و ترشی چیزهایی را که خورده بودند، درجه بندی کنند. آن دسته از افرادی که در مورد عشق نوشته بودند، تنقلات را شیرین تر از افرادی که در مورد حسادت یا یک موضوع بی طرف نوشته بودند، ارزیابی کردند. در آزمایش بعدی از گروه دیگری خواستند آب مقطر (بله، آب مقطر) را بچشند ولی به آنها گفتند که این یک جور نوشیدنی جدید است و باید شیرینی، تلخی یا ترشی آن را رتبه بندی کنند.

باز هم دانشجویهای تازه نامزد، آب را شیرین تر ارزیابی کردند. ۵ چهار سال اولش سخت است. هلن فیشر، محقق و انسان شناس دانشگاه روتگر نیوجرسی، در آخرین کتابش با عنوان «چرا عاشق می شویم؟» می گوید ۴ سال زمان بحرانی بعد از یک ازدواج است. معمولا زنان و مردان در موقع ازدواج به همدیگر قول عشق تا موقع مرگ می دهند ولی مدارک جمع شده از ۵۸ کشور نشان می دهد که نیمی از کسانی که از هم جدا می شوند، اینکار را در ۴ سال اول ازدواج انجام می دهند.

دکتر فیشر البته می گوید عشق آنقدر قوی است که آدم ها به خاطر شکست عشقی دست به کشتن هم می زنند. از هر سه زن مقتول در آمریکا، یکی به دست عاشق سابقش به قتل رسیده (اما تعداد مردان مقتول از سوی نامزد سابق آنها ۴٪ است). در خودکشی به خاطر سرخوردگی در عشق هم ۷۵ درصد موارد مال مردها است چون زن ها معمولا رابطه بهتری با خانواده و دوستانشان دارند و در دوران بحرانی از سوی آنها پشتیبانی می شوند.

۶- پنج ساعت حرف در هفته، عشق را زنده نگه می دارد. موسسه گاتمن یک موسسه پژوهشی در زمینه روانشناسی خانواده است. این موسسه نتایج تحقیقی در مورد عوامل خوشبختی یا شکست ازدواج ها را که حاصل ۴۰ سال بررسی روابط زوج هاست اینطور منتشر کرده که اگر هر زوج فقط ۵ ساعت در هفته با همدیگر حرف بزنند، خوشبخت خواهند بود. این ۵ ساعت فرمول هم دارد: هر روز قبل از خداحافظی، درباره کارهایی که قرار است در آن روز بکنند از هم بپرسند (۲ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعا ۱۰ دقیقه). در پایان هر روز کاری یک گفتگوی آرام داشته باشید و از خستگی ها و دلمشغولی های هم آگاه شوید



ناتاشا

نامی که می شناسید و به او، اطمینان دارید

نامی معتبر در خرید و فروش املاک

نامی که می شناسید... و به او، اطمینان دارید

۷۱۴-۶۰۹-۴۸۴۹

natashaommi@gmail.com

949-262-2052

license # 01775393

به همین سادگی
 بر گرفته از کتاب به همین سادگی

وقتی بچه بودیم، مادرم یک عادت قشنگ داشت: وقتی توی آشپزخانه غذا می پخت برای خودش یواشکی یک پرتقال چهار قاچ می کرد و می خورد. من و خواهرم هم بعضی وقت ها مچش را می گرفتیم و می گفتیم: ها! بین! باز داره تنهایی پرتقال می خوره. و می خندیدیم. مادرم هم می خندید. خنده هایش واقعی بود اما یک حس گناه همراهش بود. مثل بچه هایی که درست وسط شلوغی هایشان گیر می افتند، چاره ای جز خندیدن نداشت. مادرم زن خانه بود. زن خانواده بود. زن شوهرش بود. تقریباً همیشه توی آشپزخانه بود. وقت هایی هم که می آمد پیش ما یک ظرف میوه دستش بود. حتی گاهی هم که برای کنترل مادرانه بچه هایش سری به ما می زد. دست خالی نمی آمد: یک مغز کاهوی دو نیم شده توی دست هایش بود. یک تکه برای من، یک تکه برای خواهرم. وقتی پدرم از سر کار می آمد، می دوید جلوی در. دست هایش را که لابد از شستن ظرف ها خیس بودند، با دستمالی پاک می کرد و لبخندهای قشنگش را نثار شوهر خسته می کرد. در اوقات فراغتش هم برایمان شال و کلاه و پلیور می بافت و من و خواهرم مثل دو تا بچه گربه کنارش می نشستیم و با گلوله های کاموا بازی می کردیم. مادرم نور آفتاب پهن شده توی خانه را دوست داشت. همیشه جایی می نشست که آفتابگیر باشد. موهای خرمایی اش و پنجه پاهای بیرون زده از دامنش زیر آفتاب می درخشیدند و دستهایش میل های بافتنی را تند و تند با ریتمی ثابت تکان می داد. مادرم نمونه کامل یک مادر بود (و هست). مادرم زن نبود، دختر نبود، دوست نبود. اوفق در یک کلمه می گنجید: مادر بادم می آید همین اواخر وقتی پدرش مرد، تهران بودم. زود خودم را رساندم. رفته بود پیش مادر بزرگم. وقتی وارد خانه پدر بزرگم شدم محکم بغلم کرد و شروع کرد به گریه کردن. من در تمام مراسم پدر بزرگم فقط همان یک لحظه گریه کردم. نه به خاطر پدر بزرگم. به خاطر مادرم که مرگ پدرش برای اولین بار بعد از تمام این سال ها، از نقش مادری بیرونش آورده بود و پناه گرفته بود توی بغل پسرش و داشت گریه می کرد. و من به جز همین در آغوش گرفتن کوتاه چیزی به مادرم نداده بودم. چیزی برای خود خودش

مادرم، هیچ وقت هیچ چیز را برای خودش نمی خواست. تا مجبور نمی شد لباس نمی خرید. اهل مهمانی رفتن و رفیق بازی نبود. حتی کادوهایی که به عناوین مختلف می گرفت همه وسایل خانه بودند. در تمام این سال ها تنها لحظه هایی که مال خود خودش بودند، همان وقت هایی بود که یواشکی توی آشپزخانه برای خودش پرتقال چهار قاچ می کرد. سهم مادرم از تمام زندگی همین پرتقال های نارنجی چهار قاچ شده ی خوش عطر یواشکی بود. مادرم عادت داشت کارهای روزانه اش را یادداشت کند و من از سر شیطننت، سعی می کردم دستی در لیست ببرم و یا چیزی را به آن اضافه کنم فقط برای اینکه در تنهایی اش او را بخندانم. مثلاً اگر در لیست تلفن هایش نوشته بود زنگ به دایی جان، جلویش می نوشتم: ناپلئون. می شد زنگ به دایی جان ناپلئون!! هر بار بعد از خواندنش که همدیگر را می دیدیم می گفت: اینا چی بود نوشته بودی؟ و کلی با هم می خندیدیم. یک روز شدیداً مریض بودم. به رسم مادر، کاغذی روی در یخچال چسباندم: مُسکن برای دردم. کنارش مادر نوشته بود: دردت به جانم! عجب دردی بود جان مادر را گرفت و دیگر نخندیدم

با جنگلی و آسمانی و ستاره‌هایی. چه ازدحامی است در دل من! یادهای شما در دل من گیر افتاده است، هر چه می‌کنند از دل من بیرون نمی‌روند.

محبوب من! کبوترها هم به راحتی از پنجره وارد می‌شوند، اما دیگر هر چه تقلا می‌کنند راه بازگشت را نمی‌یابند.

محبوبم! تازه تلفن خریده بودیم. دائماً انگشتم را در شماره گیر تلفن می‌چرخاندم، شماره شما را می‌گرفتم. آنقدر انگشتم را در شماره‌گیر چرخانده بودم، نمره شما را گرفته بودم، که هر بار شما را در دورها می‌دیدم، انگشت دستم را از دور می‌چرخاندم. شما می‌خندیدید؛ ملتفت می‌شدید منظورم این است که همین که به خانه رسیدم، تلفن می‌زنم.

تلفن نمی‌زد، چون هر بار شماره شما را می‌گرفتم، شما گوشی را بر می‌داشتید، چنان خشمگین می‌شدم که گوشی تلفن را محکم به دیوار می‌زد، گوشی به سیمی فنی وصل بود. به دیوار می‌خورد، گیج‌گاهش گچی می‌شد، چندبار تا وسط اتاق می‌رفت و بر می‌گشت، تا آخر کنار خودم آرام می‌گرفت.

محبوبم! تلفن همان است که بود فقط این روزها گوشی ندارد. زنگ می‌خورد ولی نمی‌توانم چیزی را بگویم یا که بشنوم. عجیب روزگاری داریم.

محبوبم! شب چشم‌های شماست، ماه و ستاره‌هایید. نگین انگشترتان خورشید است. خودم را می‌تکلم. لباس‌هایم شعله‌ورند، دل من اهواز است.

کاش در حوالی سیدخندان کوه بیستونی بود تا آیندگان بدانند ما چگونه عاشقانی بوده‌ایم. عاشقانی با پاهای خواب رفته، دهان بسته، بی‌حرف. عشق تنها ملات هستی‌مان بود، ملات عشق نباشد، آجر روی آجر، سنگ روی سنگ بند نمی‌شود. شما ملات روزهای مایید.



دل نوشته های آهان آهان دار

محبوب صالح علا

روزنامه اطلاعات

محبوبم اگر عقیده دارم برای خندیدن باید دل خوش داشت، اشتباه می‌کنم، عقیده دارم برای خندیدن باید لب و دهان داشت. می‌گویند آنها که دندان‌های زیبا دارند، بیشتر می‌خندند یا خنده‌هاشان زیباتر است. شاید هم چنین نیست که من خود عاشق خنده‌های مردم بی‌دندانم عاشق خنده‌های آنهایی که با کمی دندان می‌خندند، آنهایی که دندان در نیاورده‌اند و می‌خندند یا دندان درآورده‌اند، بعد همه را کشیده‌اند و بی‌دندان، می‌خندند.

برای کسی که دوستش داریم، نباید شعر بگوییم، نباید شعر بخوانیم. برای کسی که دوستش داریم، نباید قصه بنویسیم، نباید قصه بخوانیم. نباید او را نقاشی کنیم، نباید او را برای خود او توصیف کنیم یا حرف بزنیم. باید ساکت باشیم، بگذاریم او حرف بزند، حرف‌هایش را بشنویم. حرف بامزه می‌زند، با صدای بلند بخندیم و از حرف‌های غمگنانه‌اش با صدای بلند گریه کنیم.

محبوبم! ما را به آب دیده شب و روز ماجراست. شما می‌روید، من می‌میرم. شما می‌آید، من زنده می‌شوم. همه می‌گویند خوب است، عشق است، تو عاشقی. نمی‌دانم شاید راست می‌گویند، من عاشقم. شما نیستید، من خاموش می‌شوم. شما که می‌روید، می‌میرم، باز می‌گردید، زنده می‌شوم.

مجلس ما را شراب و ساگری در کار نیست نام خشکی گر به دست آریم، بشکن بشکن است به بچه‌ها یاد دادم اسم شما را هجی کنند. دهانشان به درخت توت سرخ بدل شد. من هم درخت‌های توت سرخ را بوسیدم.

من اینجا مشغول یادهای دلنشینم. شما رفته‌اید اما صدایتان را جا گذاشته‌اید. چنان که من هم خویش را پیش شما جا گذاشته‌ام. گل‌ها سرخ شده‌اند. روشنایی می‌آید و می‌رود. شبی در خواب دیدم به کوچه ما جهاز عروس می‌آوردند، بی‌سروصدا. پس از آن دیدم که شما پاورچین پاورچین وارد همه ترانه‌های من شدید.

چه سخت است رودخانه‌ای بی‌سر و صدا در پی شما باشد. رودخانه هم دچار شما شده است.

بقچه‌ام را باز می‌کنم، جز آهی در آن نیست. بادها به شاخه‌ها چه گفتند که به شیون شدند؟! من همه عمرم را کنار بودم؛ کنار دیوار... کنار پنجره‌ای بسته و تاریک... با جنگل فراری می‌دویم و تکیه به دریا می‌دهیم. دریا فراری شده،



خبرت هست که بی روی تو آرامم نیست
 طاقت بار فراق این همه ایامم نیست
 خالی از ذکر تو عضوی چه حکایت باشد
 سر مویی به غلط در همه اندامم نیست
 گو همه شهر به جنگم به درآیند و خلاف
 من که در خلوت خاصم خبر از عامم نیست
 به خدا و به سراپای تو کز دوستیت
 خبر از دشمن و اندیشه ز دشنامم نیست
 دوستت دارم اگر لطف کنی ور نکنی
 به دو چشم تو که چشم از تو به انعامم نیست

استاد سمن سعدی



امشب دوباره از "دیار نیلگون خواب"
 به سرزمین ناتمام یاد تو تبعید می شوم

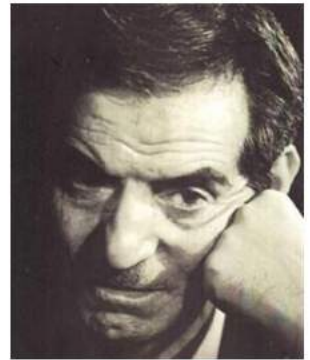
امشب میان نقش قصیده ی با تو بودم
 تنها و بی قافیه تعبیر می شوم

در این فضای تنگ بی حجم بی سرود
 جز نام و یاد تو
 دیگر چه مانده است؟
 در کوچه ی خمش تهی مانده از حضور
 جز رد پای تو چه بر خاک مانده است؟

من با نسیم جاری تو ، تا بلوغ روح
 تا سکوت جسم
 تا انتهای مرز آواز سادگی
 تا آخرین سپیده ی ایمان به زندگی ...
 من تا ستاره با نیسم اسم تو رفته ام!

من در حصار خلوت رویای عشق مان
 تا موسم رسالت یک بازگشت ناب ؛
 تا اوج رفته ام!

کیانا وحدتی



شهریار

از تو بگذشتم و بگذاشتمت با دگران
 رفتم از کوی تو لیکن عقب سرنگران
 ما گذشتیم و گذشت آنچه تو با ما کردی
 تو بمان و دگران وای به حال دگران
 رفته چون مه به محاقم که نشانم ندهند
 هر چه آفاق بجویند کران تا به کران
 میروم تا که به صاحب نظری باز رسم
 محرم ما نبود دیده کوتاه نظران
 دل چون آینه اهل صفا می شکنند
 که ز خود بی خبرند این ز خدا بیخبران
 دل من دار که در زلف شکن در شکنت
 یادگاریست ز سر حلقه شوریده سران
 گل این باغ به جز حسرت و داغم نفزود
 لاله رویا تو ببخشای به خونین جگران
 ره بیداد گران بخت من آموخت ترا
 ورنه دانم تو کجا و ره بیداد گران
 سهل باشد همه بگذاشتن و بگذشتن
 کاین بود عاقبت کار جهان گذران
 شهریارا غم آوارگی و در بدری
 شورها در دلم انگیخته چون نوسفران

خاطرات سال های دور



به Date Cafe برمیگردیم



OPERATION HOURS :

MON-THUR 11 AM - 1 AM
FRIDAYS 11 AM - 2 AM
SATURDAYS 6 PM - 2 AM
SUNDAYS 10 AM - 1AM

HOOKAH AFTER 6 PM

منوی جدید
مدیریت جدید
طراحی جدید

MEDITERRANEAN
CUISINE
HOOKAH LOUNGE
SPORTS BAR

ALL MAJOR EVENTS LIVE!!!

WE SERVE FOOD, LIQUOR, UNTIL LATE NIGHT

714-505-8922

13931 CARROLL WAY, TUSTIN, CA 92780

معانی واقعی کلمات

فردا : یک تکنولوژی ساده برای رهایی از کارهای امروز

مغز : ارگانی از بدن که ما فکر می کنیم که فکر می کند

روماتیسم : عشقوانه ترین بیماری کشف شده

تجربه : نامی که آدم ها روی اشتباهات خود می گذارند

کشمش : انگوری که خود را ساعت ها زیر آفتاب برنزه کرده است .

راز : عبارتی که روزی قرار است به کسی بگویند و پشیمان شوید

خلاق : آدمی که حداقل بیست دلیل برای انتخاب روش ابلهانه خود دارد

بزرگسال : فردی که از سن رشد طولی گذشته و مشغول رشد عرضی است

لوازم آرایشی : ابزاری که زن زیبا را زشت و زن زشت را زشت تر نشان می دهد

عشق : یکی از داغون ترین بیماری های بشر که تنها راه از بین رفتنش ازدواج است

بکاپ : کاری که همیشه وقتی یادتان می افتد انجام دهید که اطلاعاتتان به فنا رفته است

گیاه خواری : طریقه ای از زندگی که قدیما، شکارچیان دست و پا چلفتی اختراع کرده بودند

ازدواج : وقتی که دو نفر تبدیل به یک نفر می شوند اما مشکل اینجاست که دقیقا کدام یک؟

رزومه : جمع آوری هرگونه اطلاعات غلط درباره خود به منظور دستیابی به یک شغل

پزشک : آدمی که با قرص هایش درد را از شما گرفته و با صورت حسابش مرگ را به شما هدیه می دهد

خانه داری : مجموعه کارهایی که درون خانه صورت می گیرد شامل خوابیدن تا لنگ ظهر و تماشای تلویزیون

سیاست : هنر تقسیم کیک تولد ، به گونه ای که هر کس احساس کند بزرگ ترین قطعه را صاحب شده است

دبستان : روزهای خوش نوجوانی ، مشق شب ، فحش بابا ، فلک معلم ، شلنگ ناظم ، خوشی در مراسم ختم

فهرست خرید : لیستی که تهیه اش ساعت ها طول می کشد اما در فروشگاه به یاد می آورید

آموزش
دف نوازی

فرید قاسمی
مدرس و نوازنده دف
(949) 278-6627

**28th
OCT**

Open @ 7:00PM



**Halloween
Trick or treat**

**جشن هالوین
Masoud**

Live music singer

Dance

در کلاب هاس ۷

شادی

لطفا برای رزرو تماس بگیرید

858-361-5698

Potluck

Saturday Evening Oct 28th from 7 to 11:30 PM

Halloween Customs Prizes

Club House 7

24111 Moulton Parkway

Laguna Woods, CA 92637

Admission \$15

For Laguna Woods Residents and their Guests



داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojevand
PharmD.

Razi
Pharmacy



جنب
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on
Facebook



ساعات کار

M-F 9A.M - 7P.M

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه شما
- دستگاه مجانی قند خون برای بیماران دیابتی (برای بیماران واجد شرایط)
- کلیه وسایل مخصوص سالمندان و بیماران از قبیل:
- صندلی چرخ دار، عصا، جورابهای واریس، کمرست های طبی
- کمربندهای طبی، صندلی های توالیت و حمام
- اکثر بیمه های دارویی پذیرفته می شود:
- Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare, Express Scripts, Caremark, Atnea
- مجموعه کامل محصولات زیبایی گلدن خاویار
- **کرم زیبایی خاویار لاسین، ویتامین های C & E لاسین موجود می باشد**
- تخفیف ویژه برای سالمندان و اشخاصی که بیمه ندارند
- مشاوره رایگان در امور دارویی برای هموطنان عزیز

GIFT
CARD

With transfer of 5 NEW or MONTHLY(MAINTENANCE MEDICATIONS) to Razi Pharmacy
You will receive a \$30.00 Gift Card to shop at Mission Ranch Market.

داروخانه رازی

\$ 30.00

*New or Transferred Prescription. Not Valid for prescriptions paid in whole or in part by government. limit one per customer.No cash value.New customer only.

Special offer is valid from 4-20-2017 to 12-31-2017

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

آدرس:

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

با انتقال حداقل 5 نسخه داروی خود به داروخانه ی رازی یک کوپن
به مبلغ سی دلار برای خرید از میشن رنج مارکت هدیه دریافت کنید