



سال اول شماره ۱۹ دسامبر ۲۰۱۷

دو هفته نامه

خواراندنی ها

مهسا کامیابی

ستاره ای نو

در

سینمای

ایران





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورده تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

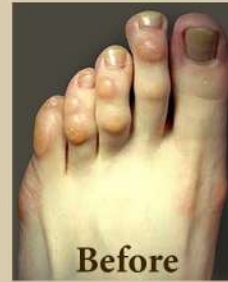
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- بازسازی پا
- درمان انواع شکستگی و جراحات پا
- درمان مشکلات پاشنه 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 پاشنه 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

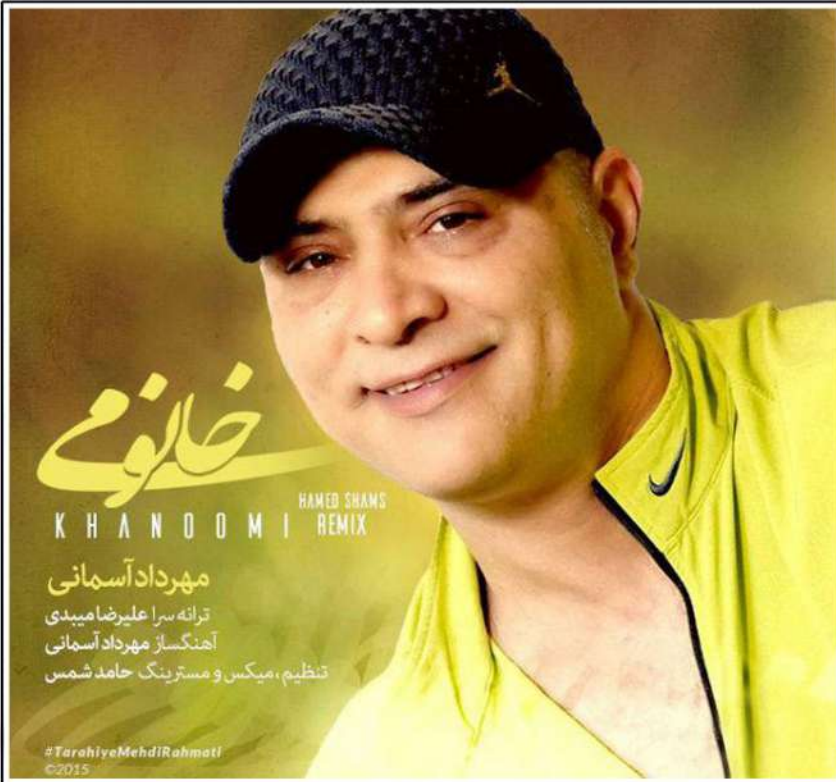
مطب ها در اورنج کانتی

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



خانومی
HAMED SHAMS
KHANDOMI REMIX

مهرداد آسمانی

ترانه سرا: علیرضا میبیدی
آهنگساز: مهرداد آسمانی
تنظیم، میکس و مسترینگ: حامد شمس

#TarahiyehMehdiRahmati
©2015



سنتن سر دبیر

به نظر می رسد که بیشترین تاثیر در اخلاق و رفتار یک فرد ناشی از آموزه های پدر و مادر و روش زندگی آنان باشد. شاید دیگر اعضای خانواده همچون برادر، خواهر و یا کسی که به خاطر شرایطی مدتی در یک خانواده زندگی کرده بتواند تاثیر زیادی بر روحيات و کردار کسی بگذارد. اما بی شک تاثیر دوست بیش از همه بستگان و اعضای خانواده است. هنگامی که کودکی به این جهان چشم باز می کند مادر و پدر و دیگر اعضای خود را می بیند که باید عمری و یا حداقل چند صباحی به درازای حدود دو دهه با آنان سر کند. اما در چند سال اول این دوره است که خانواده بیشترین نقش را در تربیت و جهت گیری فرزند دارد. پس از ورود به دبستان، این دوستان اند که به دلخواه خود ما انتخاب می شوند و وابستگی خانواده در آن دخیل نیست. همین انتخاب است که دوستانمان را دوست داریم و برای راهکارها و پیشنهاد های آنان اهمیت قائل هستیم. اینجاست که دوست خوب ارزش صد چندان پیدا می کند. اینجاست که سفارش دوست را با جان و دل می پذیریم و برای او فداکاری می کنیم. این به این معناست که اگر کاری یا خدمتی برای دوستی می کنیم برای خود می کنیم چرا که قبلا خود ما او را انتخاب کرده ایم. لطف به دوست، لطف به خود است و نمی توان در مقابل انتظاری داشت. دوست ما سرمایه ماست و باید قدر این سرمایه ارزشمند را دانست. ارزشی که به روح ما جان و به جسم ما توانایی می دهد. تا توان هست باید در افزایش این سرمایه کوشید چرا که دل بی دوست دلی غمگین است.

مشتاق فروهر



هنرمندی من

کلیه کارهای ساختمانی وری مادالینگ

با قیمت مناسب

6650-416(949)

احمد-AL

مهسا کامیابی

ستاره نسل جدید سینمای ایران کارشناس ارشد گرافیک است و در تهران به دنیا آمده است. او دوره های بازیگری پیشرفته را به پایان رسانده سپس کار هنری خود را با بازی در فیلم رسوایی آغاز کرد اما هنرنمایی او چنان مورد استقبال عموم قرار گرفت که از او برای بازی به عنوان نقش اول



مجموعه تلویزیونی قهر و آشتی به کارگردانی علی ژکان و کامران قدکچیان دعوت به عمل آمد. سریالی که زندگی ساکنان مجتمع سیزده واحدی را توصیف می کند که بعد از گذشت سال‌ها قرار است در دست تعمیر قرار گیرد. در این مجموعه تلویزیونی با وجود بازیگرانی چون داریوش ارجمند و مهشید افشارزاده، مهسا کامیابی نقش اول را بر عهده دارد. همچنین مهسا کامیابی در فیلم بچه های نسبتا بد به کارگردانی سیروس مقدم بازی کرده است. این سریال داستان چهار جوان خلافکار است که یک گاو صندوق را که دو هزار سکه بهار آزادی در

آن وجود دارد، می دزدند. این سکه‌ها به همت و تلاش یک موسسه خیریه و برای هدیه دادن به زوج‌های نیازمند فراهم شده بود که با دزدیده شدنشان موسسه دچار مشکلات می‌شود. این سریال به اندازه ای علاقه مند داشته است که هنگام پخش، شهر خلوت می شده است. مهسا کامیابی بازیگری است که با استعداد شگرف خود به سرعت در حال پیشرفت در حرفه هنر بازیگری است



تفاوت مثبتی‌ها با منفی‌ها

فرد مثبت همیشه برنامه دارد.
فرد منفی همیشه بهانه دارد.

فرد مثبت همیشه خود جزئی از جوابهاست
فرد منفی همیشه خود بخشی از مشکلات است.

فرد مثبت در کنار هر سنگی سبزه ای می بیند.
فرد منفی در کنار هر سبزه ای سنگی می بیند.

فرد مثبت برای هر مشکلی راهکاری می یابد.
فرد منفی برای هر راهکاری مشکلی می بیند.

فرد مثبت همیشه دوستی‌ها را زیاد می کند.
فرد منفی دشمنی‌ها را زیاد می کند.

فرد مثبت میگوید اجازه بده انجام پذیر است.
فرد منفی میگوید نمی توانم انجام پذیر نیست.

فرد مثبت همیشه با صبر مشکلات را حل میکند.
فرد منفی همیشه با خشم مشکلات را زیاد میکند.



زندگی چیست؟

لذت بردن را یادمان ندادند.
از گرما می نالیم . از سرما فرار می کنیم.
در جمع از شلوغی کلافه می شویم و در خلوت
از تنهایی بغض می کنیم
تمام هفته منتظر رسیدن روز تعطیل هستیم و
آخر هفته هم بی حوصلگی، تقصیر غروب جمعه
است و بس

همیشه در انتظار به پایان رسیدن روزهایی
هستیم که بهترین روزهای زندگیمان را تشکیل
میدهند: مدرسه... دانشگاه ... کار...

حتی در سفر همواره به مقصد می اندیشیم
بدون لذت از مسیر

غافل از اینکه زندگی همان لحظاتی بود که می
خواستیم بگذرند.

آیا مشکل ما در فهم زندگی نیست؟



salesforce

CRM
Customer Relationship Management

سیستم های خدمات مشتری
طراحی پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس
اجرا و کنترل پلتفرم مدیریت خدمات مشتری - سیز فورس
طراحی وب سایت دینامیک
ثبت داین و هاست
تبلیغ در گوگل باحکام بااینزینس 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 آگهی‌ها : ندا مجلسی
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی
تایپ: کیارش

تلفن (949)923-0038

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com

چرا باید برای عشق خود نامه نوشت؟

آخرین باری که برای همسر و یا معشوقه خود نامه عاشقانه نوشتید چه زمانی بوده است؟ با توجه به این که در حال حاضر در دنیایی زندگی می کنیم که راه های ارتباطی پر سرعت شده اند. در نتیجه، نوشتن نامه شاید بسیار قدیمی و ناکارآمد به نظر برسد. اصلا چرا باید انگشتان خود را خسته کنید وقتی می توانید با چند کلیک ساده بر روی صفحه گوشی خود نامه ای سریع بنویسید. عاشقتم (به همراه یک اموجی قلب و خنده)، نمونه ای راحت از این نامه ها است. اما باید بدانید که نوشتن یک نامه عاشقانه با خودکار و بر روی کاغذ یکی از بهترین و تاثیرگذارترین روش هایی است که شما می توانید برای ابراز احساسات خود استفاده کنید.

نوشتن نامه دست نویس برای طرف مقابل تان به او نشان می دهد که چه قدر برایش ارزش قائل هستید که از وقت خود گذاشته اید و این کار را برایش انجام داده اید. این طور نامه ها به شما اجازه می دهد که با همسر خود خودمانی تر باشید و خیلی بهتر عشق و صمیمیت خود را ابراز نمایید. نوشتن نامه دست نویس باعث می شود شما سرعت خود را کاهش دهید و روی کلماتی که می نویسید بیش تر دقت کنید. همین باعث می شود که شما احساسات خود را به درستی ابراز نمایید. این نامه یک هدیه بسیار با ارزش برای طرف مقابل تان خواهد بود و مطمئن باشید که برای سال ها آن را نزد خود نگه می دارد.

هرچه قدر بهتر بتوانید تفکرات و احساسات خود را روی کاغذ بیاورید، بهتر می توانید از نظر محاوره ای نیز با او ارتباط برقرار کنید. برای این که نامه های عاشقانه شما تاثیرگذار و با مفهوم باشد نیازی نیست که آن ها را طولانی کنید. تنها چیزی که نیاز دارید این است که نامه ها را از ته قلب تان بنویسید. همچنین توصیه می کنیم به هنگام نوشتن این نامه ها هدفی نیز در ذهن تان داشته باشید. در واقع بدانید که چه چیزی می خواهید به او بگویید. فکر کرده و تصور کنید اگر طرف مقابل تان این نامه را بخواند چه حسی خواهد داشت.



آدم‌ها اصلا عجیب و غریب نیستند!
فقط گاهی

عشقشان تمام می شود،
مانند سوی چشمشان،

مثل اشتهايشان، مثل شنوایی شان
مثل اعصاب و حوصله شان!

و گاهی عشقشان تمام می شود.

آدم وقتی که عشقش ته می کشد،
کمتر عصبانی می شود

و کمتر غصه می خورد،
کمتر شب ها بی خواب می شود

کمتر راه گلپوش بسته می شود،
کمتر زیر چشم هایش گود می افتد!

کمتر می بوسد

و کمتر پیش می آید دلش برای کسی
برای صدایی،

برای حرکتی ضعف برود!

آدم

بعد از رفتن بعضی ها تمام می شود...



کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما
آرزوی ماست

تلفن:

۴۶۸۷-۲۴۹-۸۱۸



شعبه لاگونا نیگل افتتاح شد.

دکتر فریا 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

رایگان iPad

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



LagunaDental
& ORTHODONTICS

949-831-2905

LagunaDentalandOrtho.com



Perfect
5-Star
Rating

Design & Print by: ATOZ PRINTING



ریزعلی خواجوی، دهقان فداکار

"۵۶ سال پیش از این در یک شب سرد زمستانی «ازبرعلی حاجوی» با آتش زدن پیراهش راه یک قطار را بست و جان صدها انسان عاشق زندگی را از مرگ حتمی نجات داد.

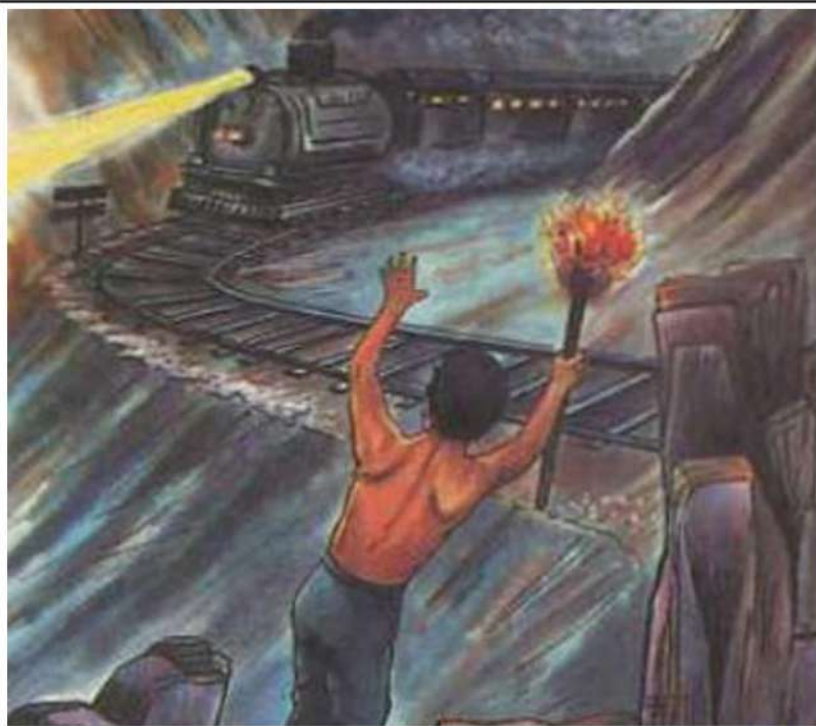
پس از آن نام «ازبرعلی حاجوی» سی و چهار ساله به «ریزعلی خواجوی» تبدیل و در کتاب فارسی سوم دبستان ثبت گردید.

بعدها ازبرعلی تعریف کرد که در آن شب سرد برای رساندن باجناقش به ایستگاه قطار رفته بوده و یک فانوس و یک تفنگ شکاری هم محض احتیاط با خود به همراه داشته است. هنگام بازگشت در حد فاصل دو تونل که قطار از آن مسیر عبور می کرده دیده است که ریزش سنگ های عظیم از بالای کوه راه را مسدود کرده است.

ازبرعلی آن شب به آنی خیال کرده بوده که راهش را بگیرد و برود. به دردسرش نمی ارزیده لابد. هر کاری بکند فردا باید به ماموران راه آهن جواب پس بدهد که اصلا طبق چه مجوزی و چرا قطار را متوقف کرده است. اما به مسافرها فکر کرده، به اینکه آنها با رویای زندگی در قطاری که حالا صدایش را می شنیده، در انتظار رسیدن به مقصدند. «ناگهان، چاره ای به خاطرش رسید. با وجود سوز و سرمای شدید، به سرعت لباسهای خود را از تن درآورد و بر چوبدست خود بست. نفت فانوس را بر لباسها ریخت و آن را آتش زد. ریزعلی در حالی که مشعل را بالا نگاه داشته بود، به طرف قطار شروع به دویدن کرد. راننده قطار از دیدن آتش دانست که خطری در پیش است. ترمز را کشید. قطار پس از تکانهای شدید، از حرکت باز ایستاد. راننده و مسافران سراسیمه از قطار بیرون ریختند. از دیدن ریزش کوه و مشعل ریز علی، که با بدن برهنه در آنجا ایستاده بود، دانستند که فداکاری این مرد آنها را از چه خطر بزرگی نجات داده است».

ازبرعلی نگفته بود که مسافرانی که پیاده شده بودند، آن هنگام ماجرای ریزش کوه را متوجه نشده بودند و شروع به لگدمال کردن ریزعلی کرده بودند چرا که فکر کرده بودند که یک مزاحم دیوانه یا یک دزد سر گردنه حرکت قطار را مختل کرده است.

چند روز پیش بود که دهقان فداکار درگذشت. اکنون با اینکه درس «دهقان فداکار» را از کتابها حذف کرده اند، اما او هنوز هم بخشی از تاریخ و حافظه جمعی همه ماست."



خواص نعناع

بسیاری از ما با کاربرد نشاط بخش نعناع آشنا هستیم، اما این کاربرد از یک پیشنهاد بسیار فراتر است. مزایای سلامتی نعناع عبارتند است از موارد زیر:

هضم: نعناع یک اشتها آور عالی یا پاک کننده سقف دهان است و هضم را بهبود می بخشد. همچنین معده را در صورتی که دچار تورم و یا سوء هاضمه شده باشد، تسکین میدهد. هنگامی که معده شما دچار مشکل می شود، نوشیدن یک فنجان چای نعناع می تواند به شما کمک کند. همچنین اگر فردی هستید که با هواپیما یا قایق فاصله زیادی را طی میکنید، روغن مونولول که از نعناع حاصل می شود، می تواند برای حالت تهوع و بیماری مرتبط با حرکت بسیار تسکین دهنده باشد.

عطر این گیاه، غدد بزاق دهان و همچنین غددی که آنزیم های گوارشی را ترشح می کنند، را فعال میکند بنابراین هضم را تسهیل می کند. به خاطر همین ویژگی ها است که نعناع به طور گسترده در هنر آشپزی استفاده می شود. بسیاری از آشپزها در دنیای غرب نعناع را به عنوان بخشی از غذاها یا به عنوان عنصر پاک کننده دهان استفاده میکنند، که قبل از غذای اصلی غذا به راحتی خورده می شود.

برگ نعناع، به خصوص برگ های تازه خرد شده به شما کمک می کنند تا با حالت تهوع و سردرد مقابله کنید. عطر و طراوت قوی نعناع، درمان سریع و موثر برای تهوع است. از روغن نعناع یا هر محصول دیگری که حاوی نعناع است برای تسکین مشکلات معده استفاده کنید. در حقیقت، بسیاری از افراد برای جلوگیری از تهوع، روغن منتول (منتول) یا محصولات دیگر با طعم نعناع، را با خود همراه دارند. روغن هایی با پایه نعناع یا جوهر نعناع، هنگامی که روی پیشانی و بینی مالیده میشوند، در صورت وجود، سردرد و سرگیجه را تسکین می دهند. این گیاه یک ماده طبیعی آرامش بخش است، بنابراین می تواند موجب تسکین تورم یا بالا رفتن درجه حرارت شود که اغلب با سردرد و میگرن همراه است

نکات مهم برای زیبایی بدون آرایش

ابروها یک دنیا تفاوت ایجاد می کنند! شکل ابروها نقش بسیار موثری در زیبایی طبیعی چهره دارند. همیشه سعی کنید ابروهای خود را به بهترین شکل ممکن مرتب کنید و موهای اضافه اطراف ابرو را با استفاده از موچین بردارید تا ابروهایتان همیشه منظم و زیبا باشند.

کرم ضدآفتاب و BB کرم اگر می خواهید علاوه بر محافظت از پوست درخشش طبیعی پوستتان نیز افزایش یابد حتما از کرم ضدآفتاب استفاده کنید. علاوه بر این استفاده از BB کرم می تواند نقش بسیار موثری در افزایش زیبایی طبیعی چهره داشته باشد.

بالم لب استفاده از بالم لب یک روش بسیار ساده و اثربخش برای از بین بردن حالت پوسته پوسته و خشکی لب است و همچنین کمک می کند تا پوست لب همیشه نرم و مرطوب بماند. ضرورت استفاده از بالم لب در فصل زمستان بسیار بیشتر نیز می شود زیرا در این فصل سردی هوا خشکی بسیار بیشتری برای لبها ایجاد خواهد کرد.

مژه های بلند، پر و فر خورده برای اینکه مژه هایتان به طور طبیعی بلند و پرپشت شوند از وازلین استفاده کنید. علاوه براین می توانید از کرم ها و یا سرم های مختلفی که برای تقویت مژه ها وجود دارند استفاده نمایید. وقتی مژه ها به طور طبیعی بلند و پرپشت باشند دیگر نیازی به استفاده از ریمل نخواهید داشت و تنها با استفاده از فرمژه، مژه هایتان زیباتر و جذاب تر خواهند شد.

اسکراب صورت روزهایی که احساس می کنید پوستتان بی روح و کسل کننده شده است باید از یک اسکراب خوب و طبیعی استفاده کنید تا سلول های مرده و آلودگی ها را از روی پوست جدا کرده و دوباره شادابی و طراوت را برای پوستتان ایجاد نماید.

مدل مو مناسب یک مدل موی زیبا که تناسب خوبی با حالت چهره، شخصیت و موقعیتتان داشته باشد می تواند نقش بسیار موثری در زیباتر و جذاب تر دیده شدن داشته باشد. حتی زمانی که احساس می کنید چهره تان زیبایی و طراوت همیشگی را ندارد یک مدل موی مناسب می تواند همه چیز را تغییر دهد.

لبخند زدن همیشه از روش های عالی برای مراقبت از دندان هایتان استفاده کنید تا دندان هایی سفید و زیبا داشته باشید و از این طریق لبخندتان نیز زیباتر شود! هرچه دندان ها زیباتر و سفیدتر باشد چهره را نیز زیباتر و روشن تر نشان خواهند داد.

عطر و رایحه مناسب همیشه از عطر و رایحه ای ظریف و ماندگار استفاده کنید تا در طول روز باقی بماند و حس خوشایندی را برایتان ایجاد کند. هرچه از درون نسبت به خودتان حس بهتری داشته باشید مطمئنا از بیرون نیز خوب و زیبا دیده خواهید شد.

اکسسوری استفاده از اکسسوری های مختلف مانند دستبند، گردنبند، گوشواره، روسری، دستمال گردن و ... همگی می توانند باعث زیباتر و جذاب تر شدن شما شوند. اکسسوری های خود را متناسب با موقعیت و مناسبتی که در آن حضور دارید انتخاب کنید تا استایل و ظاهری شیک و پر زرق و برق را برایتان ایجاد کنند.

افزایش اعتماد به نفس زیبایی خود را وابسته به لوازم آرایش مختلف ندانید! همیشه زیبایی طبیعی خود را تحسین کنید و به دنبال کشف زیبایی واقعی و طبیعی در خود باشید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.



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

نگهداری از گل ها در فصل زمستان

نگرانی بیشتر علاقمندان به پرورش و نگهداری بوته های گل در فصل پاییز و زمستان مراقبت از گلدان های خود از گزند سرما است. زمستان فصل استراحت و خواب بسیاری از گیاهان بوده و همچنین آماده شدن برای شکوفایی در فصل بهار است. این طبیعی است که در شرایط عادی (غیر گلخانه ای) در فصل زمستان گل های شما رشد چندانی نداشته باشند برگهایشان بریزد یا گاهی خشک شوند . اما امر مهم این است که ما برای فصل بهار گل های زیبای خود را داشته باشیم .

بعضی از گل ها مثل شمعدانی ، و کولانکولائه تا حدودی در مقابل سرما مقاوم هستند اما باید آنها را از جریانات سرد محفوظ داریم . گوشه های حیاط یا زیر درختان می تواند جای مناسبی برای تکه داشتن این قبیل گیاهان باشد. گل هایی مثل کولانکولائه برای آنکه در فصل بهار گلدهی داشته باشند بایسد در فصل زمستان به اندازه کافی از نور خورشید بهره مند گردند.

گل هایی مثل حسن یوسف در سرمای شدید خشک می شوند و باید در جایی مناسب تکه داری شوند. داخل منزل و فضای سبز داخل منزل جایگاه مناسبی می باشد . دقت داشته باشید ممکن است در این دوره از جذابیت برگ های حسن یوسف کاسته شود . جای نگرانی نیست با رسیدن فصل بهار و انتقال گلدان به مکان مناسب دوباره جذابیت خود را به دست می آورند. مواظب باشید کاکتوس هایتان را در زمستان بیش از اندازه آبیاری نکنید. اگر در محل اقامت شما باران زیاد می بارد . کاکتوس های خود را از باران محفوظ بدارید . زیاد مرطوب بودن خاک گلدان کاکتوس ها در زمستان باعث پوسیدگی و از بین رفتن کاکتوس شما می شود. ساقه های گل هایی مثل برگ بیدی بنفش نخل مرداب گل قلم زن (در فضای باز) در زمستان کاملا خشک می شود . نیازی به تلاش برای جلوگیری از این اتفاق نیست زیرا ریشه های این گیاهان زنده اند و این خواب زمستانی برای گیاهان شما مناسب می باشد تا در فصل بهار زیبایی کمال خود را به نمایش بگذارند. از ریشه های این قبیل گیاهان مراقبت کنید و مواظب باشید در محل ریشه های این گیاهان عمل شخم زنی انجام نشود.

برای رسیدن به موفقیت

لازم نیست خیلی قوی باشی.

فقط کافی است از یک چیز قوی تر باشی:

"از قوی ترین بهانه ات"

درمان بی خوابی (بخش دوم)

دکتر مهرنگ خزاعی روانشناس بالینی



چه کنیم که خواب بهتری داشته باشیم؟

محققان باور دارند ورزش منظم بطور روزانه بخصوص پیاده روی تاثیر بسیار مفید بروی خواب افراد دارد. و شبها در یک ساعت معین به رختخواب رفتن و صبح در یک ساعت معین بیدار شدن کمک بسیاری به خواب آرامش بخش افراد می کند. بنابراین هنگامی که واقعا احساس می کنید و خوابتان می آید به رختخواب بروید.

اگر پس از رفتن به بستر خوابتان نبرد از رختخواب خارج شده و خود را با کاری سرگرم کنید و تا وقتی خوابتان نمی آید به رختخواب نروید. همچنین از تماشای تلویزیون یا مطالعه در بستر پرهیز کنید و از رختخواب فقط برای خوابیدن استفاده کنید.

اطاق خواب باید تاریک و بی سر و صدا باشد. اگر چنانچه سرو صدای اطراف مزاحم خواب شما است، به اطاق دیگری بروید. بخوابید. بعد از ساعت 6 بعد از ظهر مایعات کمتری بنوشید. چون ان باعث می شود که وسط شب بیدار نشوید که به توالی بروید. خصوصا از پس از شام چای یا قهوه ننوشید. چون کافیین در قهوه و چای باعث می شود که نتوانید بخوابید.

قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بنوشید. با اضطراب و نگرانی و ناراحتی هر گز به بستر نروید. این روش ها در ابتدا بسیار مشکل به نظر می آید ولی پس از مدت زمان کوتاهی که تکرار شود، خواب شما تنظیم می گردد و بدون هیچ کمکی می توانید به راحتی بخوابید.

درمان بیخوابی چیست؟

داروهای خواب آور می توانند در درمان کوتاه مدت در بی خوابی موثر باشند. ولی خیلی افراد در دارز مدت از اثرات داروها شکایت دارند، و اگر شما هم با این مشکل مواجه هستید بهتر است با پزشک صحبت کنید که داروهای شما را عوض کند. در مجموع داروهای کوتاه اثر برای بی خوابی و داروهای طولانی اثر برای تنظیم خواب به کار گرفته می شوند. چون برای مدت طولانی خود ان داروها هم سبب بی خوابی می شوند. بیاد داشته باشید که هرگز بدون تجویز پزشک، نباید از داروهای خواب آور استفاده کنید. چون مصرف خود سرانه آنها می تواند مشکل خواب شما را بدتر کند.

داروهای خواب آور در بعضی موارد و در افرادی که مبتلا به بیماریهای مزمن هستند خطرناک است و نباید مصرف شود. بنابراین از دوستان خود

خود داروی خواب آور نگیرید. اگر چنانچه می خواهید از داروهای خواب آور استفاده کنید حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

در روان درمانی هم روانشناس از روشهای متعدد برای درمان اختلالات خواب استفاده می کند.

یکی از شیوه های جدید برای درمان بی خوابی روشهای تنش زادی است. که تکنیک آرامش در تنش است، در این روش روانشناس، با تکنیک هایی برای مقابله با اضطراب استفاده میکند. و با این روش، فرد احساس آرامش خواهد کرد. و دیگر روش قصد متناقض یا پراداکسیکال اینتنشن است Par-adoxical Intention قصد متضاد فرایندی است که در آن بیمار تشویق می شود، درست همان کارهایی را انجام دهد که از آنها می ترسد یا آرزو کند که همان چیزی که از آن می ترسد اتفاق افتد. در این صورت، ترس جای خود را به قصد متضاد داده و ان اضطراب انتظاری از هم گسسته می شود.

قصد متناقض توسط دکتر ویکتور فرانکل یکی از دانشمندان روانشناس شناسایی شده است. دکتر فرانکل باور دارد، وقتی کسی که مشکل خواب دارد فکر اصلی ان این است که اگر بخواهد برود در رختخواب فکر و نگرانی های روز نمی گذاره که بخوابد. و در ان یک اضطراب ایجاد می شود که مانع خوابیدن می شود. فرد می خواهند به جای اینکه فکر کند که چطور بخوابد، کوشش کند تا بیدار بماند و ببیند که بدنش چه مشاهداتی را نشان میدهد. و معمولا وقتی که فرد سعی در بیداری دارد در قصد متضاد بدن سعی می کند که به خواب برود. این تکنیک را در افرادی که وسواس فکری و نشانه های بی خوابی، و سردرد میگرنی دارند استفاده میشود.

نیکوتین موجود در سیگار محرک دیگری است که موجب بی خوابی می شود. الکل مسکنی است که موجب به خواب رفتن شما می شود، اما مانع مراحل عمیق تر خواب شده و موجب بیدار شدن شما در نیمه شب می شود. خوردن غذای سبک قبل از خواب مشکلی ندارد، اما خوردن غذای سنگین موجب ناراحتی جسمی شما هنگام دراز کشیدن شده و خوابیدن را سخت می کند. بسیاری از افراد دچار سوزش سردل، برگشت اسید یا غذا از معده به مری پس از غذا خوردن، می شوند. این وضعیت موجب بیدار ماندن آنها شود. بنابراین بی خوابی مزمن مشکلی عمده است که بسیاری از مردم دنیا به ان دچار هستند. و این مشکل خانواده ها و جوامع را تحت تاثیر قرار می دهد...

به امید اینکه این اطلاعات شما را در خوابی خوش یاری دهد و صبح را با نشاط و شادی آغاز کنید

Family Mediation Services

THE PROFESSIONAL OFFICE OF NAZEM RAFIEE



ناظم رفیعی

Certified Mediator at
O.C. Superior Court

- ✓ تنظیم هر گونه وکالتنامه و سایر اسناد مورد نیاز هموطنان مقیم امریکا برای ایران و تایید آن توسط دفتر حفاظت منافع ایران در واشنگتن
- ✓ انجام کلیه امور مربوط به مهاجرت (Immigration) اعم از گرین کارت، سیتی زن شیپ، ویزای نامزدی و غیره
- ✓ همکاری در کلیه امور مهاجرت و مکاتبات ضروری با ادارات و موسسات، افراد حقیقی و حقوقی به هر عنوان
- ✓ انتقال قانونی ارز از ایران به امریکا OFAC
- ✓ امور طلاق (تکمیل و ثبت لازم برای طلاق)
- ✓ هزینه نگهداری، سرپرستی، قیمیت فرزندان و نفقه همسر
- ✓ تقسیم اموال و دعاوی مربوط به املاک و مستغلات
- ✓ حل و فصل اختلافات با اشخاص حقیقی و حقوقی
- ✓ تنظیم سند، صلح اختیاری Living Trust
- ✓ وصیت نامه WILL
- ✓ وکالتنامه رسمی
- ✓ وکالتنامه به علت بیماری Health Care Directive
- ✓ تنظیم هرگونه Resume و سابقه کاری تحت هر عنوان

با نازلترین هزینه

(949) 939-4120

WWW.CONFLICTRESOLUTIONCA.COM

24551 Raymond Way, Suite 150 Lake Forest, CA 92630

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



دکتر مریم قاسمیه

جراح دندانپزشک (DDS)



American Dental Association



California Dental Association



American Academy of Dental Sleep Medicine

- دندانپزشکی عمومی و زیبایی با نهایت کیفیت و قیمت مناسب
- جراحی دهان، دندان و لثه توسط متخصص
- ایمپلنت دندان توسط متخصص
- چک آپ پیشگیری سرطان دهان
- سفید کردن دندان ها
- حفاظت و نگهداری دندان های کودکان از پوسیدگی با سیلانت

آدرس: 801 N. Tustin Ave., Suite 400
Santa Ana, CA 92705

تلفن: (714)547-9411

وب سایت: WWW.MARYAMDDS.COM

ایمیل: DRMARYAMDDS@YAHOO.COM

There is a solution if you can not tolerate C PAP



SLEEP APNEA HURTS H.E.A.R.T.S.

by increasing the risk of:

- H** - Heart Failure
- E** - Elevated Blood Pressure
- A** - Atrial Fibrillation
- R** - Resistant Hypertension
- T** - Type 2 Diabetes
- S** - Stroke

\$200 OFF
SLEEP APPLIANCES

Zero interest financing Available
(upon approval)

Spanish translation Available.

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.
Expires 9/5/2017



Member of American Dental Association

Member of CA Dental Association

Member of American Academy of Dental Sleep Medicine

Dental Sleep Apnea oral appliances are effective devices to alleviate snoring.

High Quality, Gentle & Reasonable Dental Care For Entire Family

Evening and Saturday
appointment available.

Zero interest financing Available
(upon approval)

Spanish translation Available

We accept all PPO plans



Check us on yelp and other social media.

IMPLANT BY SPECIALIST



\$300 OFF

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.
Expires 9/5/2017

FREE
CONSULTATION AND
SECOND OPINION

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons.
Expires 9/5/2017

FREE
TAKE HOME
WHITENING

after completion
of treatment plan
more than \$500

New Patients only. Cannot be combined with any other offers or coupons. Expires 9/5/2017

If you are looking for someone to truly care for you and your children's oral care, come for a complimentary visit.

عشق را به ما اشتباه همانندند...

هیچ کس به ما نگفت؛

عشق دور بازو و دور کمر و سایز جاهای مشخص نیست...

هیچ کس نبود به ما بگوید با کسی باش که با او خوشحالی،

نه کسی که تو را مهمانی آن چنانی میبرد و هر روز ماشینش را عوض میکند و لباس مارک دار میپوشد...

عشق را اشتباه یادمان دادند

و ما هم اشتباه یاد گرفتیم...

اسم هر هوس،

هر جا به جایی هورمون را عشق گذاشتیم...

کسی را که دوست داشتیم

و حاضر نبود تنش را به ما بسپارد فروختیم به دخترهای چشم و لب و فک و دماغ عملی که همه شبیه به هم اند

و به گمانم خودشان هم از خودشان بدشان می آمده که کوبیدند و از نو ساختند...

پسری را که هر روز با شاخه گل می آمد

و عشق میریخت توی نگاهمان را فروختیم

به این مثلا مرد های آمپولی،

که تا یکی بهتر از ما را میبینند دل و دینشان بر باد می رود...

عشق را اشتباه فهمیدیم

عشق رل زدن و تتو کردن اسمش روی سر و صورت و هر روز عکس دو نفره گرفتن و کلی قربان صدقه مجازی رفتن نیست...

عشق یعنی

تا مریض شد،

تا بی پول شد،

تا حوصله نداشت به خودش برسد،

تا چاق یا لاغر شد،

تا زبانم لال تصادف کرد و طوریش شد

دستش را بگیری زل بزنی توی چشم هایش و بگویی

بین باهم همه چیز را درست میکنیم...

عشق را از اول اشتباه یادمان دادند...



زمان در جوامع گوناگون از هفته نامه پلپراغ



به جز نیویورک که همیشه زنده است، در اکثر شهرهای آمریکا اگر ساعت ۲۲ به بعد به خیابان بروید، انگار خاک مرده ریخته اند و مردم

راس ساعت ۱۰ شب می خوابند. جمعه شب ها یک استثناست و رستوران ها ناپرهیزی می کنند و ساعت ۲۲:۳۰ تعطیل می شوند. اگر شنبه شب (که هم چنان شب تعطیلی است) ساعت ۲۲ بخواهید شام بیرون بخورید، رستوران های خوب همگی بسته هستند.

از آن طرف در اسپانیا اگر برای شام خوردن ساعت هفت شب بروید رستوران، کارکنان در حال غذا خوردن با تعجب به شما نگاه می کنند. به جایش ساعت ۹ شب را امتحان کنید، همان کاری که یک اسپانیایی می کند. در سوییس هرچه زودتر بهتر، مثلا ساعت شش بعدازظهر، بعد از ساعت ۱۰ شب توریستی که دنبال غذای گرم بگردد، باید شکم گرسنه بر بالین بگذارد.

اما فرانسوی ها انگار در شکمشان یک ساعت کار گذاشته اند. ممکن است وسط گفت و گو صحبتتان را این گونه قطع کنن: «ناهار!» برای فرانسوی ها ساعت نهار خوردن مقدس و طولانی است.

در کشورهای آمریکای لاتین و جنوب اروپا دقایق و ساعات آن چنان اهمیتی ندارند. در مکزیک مهمانی که برای شام دعوت شده اند، زودتر از ساعت ۹ و ۱۰ پیدایشان نمی شود. درحقیقت عقل حکم می کند برای مهمانی یک ساعت دیرتر برسید تا میزبانان را بابت آماده نبودن شرمند نکنید.

در ایران مهمانی شام ساعت مشخصی ندارد، یک مهمان ممکن است ساعت هفت و نیم بیاید و از ساعت هشت و نیم در انتظار شام به اجاق گازتان خیره شود، در حالی که مهمانان بعدی به ترتیب ساعت ۹، ۹/۵ یا حتی ۱۰ برسند و ترافیک را بهانه کنند. اما اگر زمانی از طرف یک آلمانی به شام دعوت شدید، حتما سعی کنید ساعت شش بعدازظهر خودتان را برسانید، چون آلمانی ها خیلی زود شام می خورند و اگر دیرتر از ساعت هفت برسید، به میزبانان توهین کرده اید.

در بلژیک محال است امروز بتوانید به دوستی زنگ بزنید تا او را برای شام به خانه تان دعوت کنید و او جواب مثبت بدهد. این کار را باید حداقل از یک هفته قبل انجام می دادید. اروپایی ها تا سال بعد برنامه و رزرواسیون تمام سفرهایشان را انجام داده اند. حالا شما از الان از مادر و پدرتان پرسید برای عید چه کاره اند؟ عمرا اگر جوابی داشته باشند.

در یونان زمان باید برنامه اش را با آدم ها هماهنگ کند. وقتی چند سال پیش در شهر آتن ماشین کرایه کرده بودم، هرچه تلاش کردم تخمین بزنم چه زمانی باید ماشین را برگردانم، به نتیجه ای نرسیدم. صدبار مصرانه و به روش های گوناگون از متصدی مربوط پرسیدم که چه ساعتی باید آن را پس بدهم؟ هر بار تلاشم به این پاسخ می رسید: «هر ساعتی دوست دارید!» کمی پیش تر این متصدی با اشاره به مچ دست بی ساعتش آلمانی هایی را که برای گردش به آنجا آمده بودند، به خاطر دقت و وسواسی که روی زمان و سروقت بودن داشتند، مسخره می کرد.

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



بز

مهدی علیزاده فزارآباد

می دانید؟ باید به هر چیزی از زاویه درست نگاه کرد. اگر بخواهیم اشتباه به هر مسئله ای نگاه کنیم حتما اشتباه خواهیم کرد و نمی توانیم قضاوت درستی داشته باشیم. یعنی اتفاقی که برای ما افتاد چنین چیزی را به من نشان داد. لابد می پرسید چه اتفاقی؟ خوب برایتان تعریف می کنم. من گوسفند گله آقای چوپان بودم. چوپانی که حالا شما همه او را می شناسید. معروفترین چوپانی که داستانش را همه تعریف می کنند و همه می گویند می دانند که چه اتفاقی افتاده است. اما هیچکس نمی داند. باور کنید کسانی که می گویند از تمام ماجرا خبر دارند یا آن را طوری که می دانند تعریف می کنند اشتباه می کنند. اصلا قضیه آنطوری نیست که دیده می شود. ما همه روی چمنها داشتیم بازی می کردیم، می چریدیم و پشگل مینداختیم. من دنبال یک بز ماده کرده بودم و می خواستم با او جفتگیری داشته باشم. نزدیکیهای فصل جفتگیری بود و همه خوشحال بودیم. آنقدر خوشحال که حواسمان به دور و اطرافمان نبود. همیشه وقتی فصل جفتگیری میرسد همینطور است و هیچ چوپان یا آدمیزاد دیگری نمیتواند جلوی ما را بگیرد. ما دنبال یکدیگر می کنیم و هم را انتخاب می کنیم و به هم متلک میندازیم. همیشه همینطور است. اما آن روز که شروع شد همه چیز فرق می کرد. من صبح زود دنبال آن بز ماده کرده بودم که خودم با دو تا چشمانم آن سیاهی ها را دیدم. موجودات بزرگ و سیاهرنگی که چشمان قرمز و خون آلودی داشتند و دندانهای تیزشان ما را می ترساند. حتی ببری خان سگ گله هم با دیدن آنها روترش کرد و با عصبانیت شروع به پارس کردن کرد و بعد از چند ثانیه تمام گله، آن گرگها را دیدند و متوجه آنها شدند که از پشت درختها ما را نگاه می کردند و دندان نشان می دادند. با سر و صدایی که شروع شد چوپان هم متوجه شد و به طرف ما دوید و تفنگش را برداشت. ما بع بع می کردیم و ترسیده بودیم. من جفتگیری یادم رفته بود. اصلا چه کسی در آن شرایط حواسش به جفتگیری است. فقط همین را می دانم که تمام ما روی هم می پریدیم و می خواستیم برویم وسط گله تا گرگها نتوانند ما را بخورند. اما چون تمام گوسفندان با هم می خواستند بروند وسط گله نمیشد و گله دائما! داشت دور خودش می چرخید و می چرخید. وسط گله گم شده بود! هیچکدام از ما هم نمی توانستیم وسط گله باشیم چون در آن لحظه همه ما می خواستیم وسط گله باشیم. همین هم شده بود که گله می چرخید و ما هم می چرخیدیم. چوپان بلافاصله با تلفن همراهش مردم ده را باخبر کرد. چوپان با صدای بلند از پشت تلفن فریاد می کشید "گرگ، گرگ!" اما ما می دانستیم که هر چقدر هم مردم روستا بخواهند سریع خودشان را به ما برسانند چند دقیقه ای طول میکشید و تا آن موقع گرگها ما را خورده اند. خوشبختانه شانس آوردیم! گرگها که از سر و صدای ما و سگ گله و از دیدن یک آدمیزاد ترسیده بودند دمشان را

روی کولشان گذاشتند و فرار را برقرار ترجیح دادند. مردم ده هم که به گله رسیدند نه گرگی دیدند نه گوسفندی که تکه پاره شده باشد. ما هم که گوسفند بودیم و دوباره مشغول علف خوردنمان شده بودیم. انگار نه انگار که اتفاقی افتاده باشد. چند نفر از جوانها و اهالی ده که با زیرشلواری آمده بودند و دستشان چوب و چماق بود با دیدن آرامشی که در گله حکمفرما بود با عصبانیت به چوپان گله اعتراض کردند. می گفتند او آنها را سرکار گذاشته است و اصلا گرگی به گله نزده است. ما هم که فقط بع بع می کردیم و علف می خوردیم. سگ هم تازه یادش افتاده بود باید دنبال ما کند. چوپان بیچاره هم هرچقدر گفت واقعا گرگ به گله زده بوده است هیچکس باور نکرد. آن روز همه با غرغر از آنجا رفتند و البته چوپان هم با عصبانیت چند تا لگد به ما زد. بعدها بعضی از گوسفندها برای کار چوپان اعتراض کردند و گفتند او تقاص همین کارش را پس داد اما من که اینطور فکر نمی کنم. یعنی کتک زدن یک حق است که چوپانها دارند و فعالین حقوق گوسفندها هم این را قبول دارند. واقعا اگر چوپانی بخواهد با محبت با ما رفتار کند و از چوبدستش استفاده نکند این گوسفندهای بی فرهنگ که به حرفش گوش نمی دهند. البته من خودم نژاد پرست نیستم و برخلاف بعضی دیگر که اعتقاد دارند اگر قرار است کتکی هم بخوریم بهتر است از سگ گله بخوریم با این حرفها مخالفم. به هر حال اینها آدمیزاد هستند و بیشتر می فهمند. همان روز هم اگر چوپان نبود و مردم روستا را باخبر نکرده بود احتمالا مرگ ما خیلی زیاد میشد و آنوقت فعالین حقوق گوسفندها لابد هیچ جوابی برای گفتن نداشتند. چند روز بعد من در حال جفتگیری بودم که سروصدا دوباره بلند شد. ایندفعه گرگها خیلی نزدیکتر هم شده بودند. چوپان و ببری خان که از آن روز حواسشان جمع شده بود و گوش به زنگ بودند بلافاصله پیدایشان شد و چوپان تفنگش را برداشت و صدای تیر آنقدر بلند بود که نه تنها گرگها که ما را هم ترسانند. من خودم جفتگیری یادم رفت و دوان دوان به دنبال یک گوسفند نر کردم. گوسفند نر که از نژاد کوهیها بود و خنگی کوهیها هم که می دانید معروف است فرار می کرد و فریاد می کشید که "من نر هستم" و خیال کرده بود به او پریده ام. اصلا حواسش نبود که همه دارند می دوند و خبری نشده. این کوهیها خیلی احمق هستند و البته در فصل جفتگیری گاهی از این اتفاقات میفتد و شاید کوهی هم حق داشت. به هر حال چند دقیقه بعد خودش فهمید و البته دیگر فرقی هم نمی کرد چون باید باز هم فرار می کرد. با تماس تلفنی چوپان دوباره مردم روستا آمدند و باز هم گرگها فرار کرده بودند. تبری که چوپان در کرده بود کار خودش را کرده بود و گرگها را فراری داده بود. اما مردم روستا ایندفعه با خشم بیشتری به چوپان در می گفتمند و حتی دعوا هم شد. یعنی یکی از جوانهای جاهل ده که ما هر وقت از کنارش رد می شدیم به ما اردنگی میزد با چوپان قهرمان ما گلاویز شد و او را زیر مشت و لگد گرفت. چوپان هم هر چقدر می گفت "من گرگها را فراری دادم" و "چرامی زنی؟" هیچ فایده نکرد و کتک خورد. ما هم که دوباره داشتیم علف می خوردیم و البته تعدادی از ما محو تماشای این دعوای آدمیزادانه شده بودند. ما وقتی می خواهیم دعوا کنیم با شاخ یا با جفتک دعوا می کنیم و اینها با همه چیز. سبک دعوای جالبی دارند و حیف که قابل تقلید نیست چون ما چهار دست و پا راه می رویم. (ادامه دارد...)



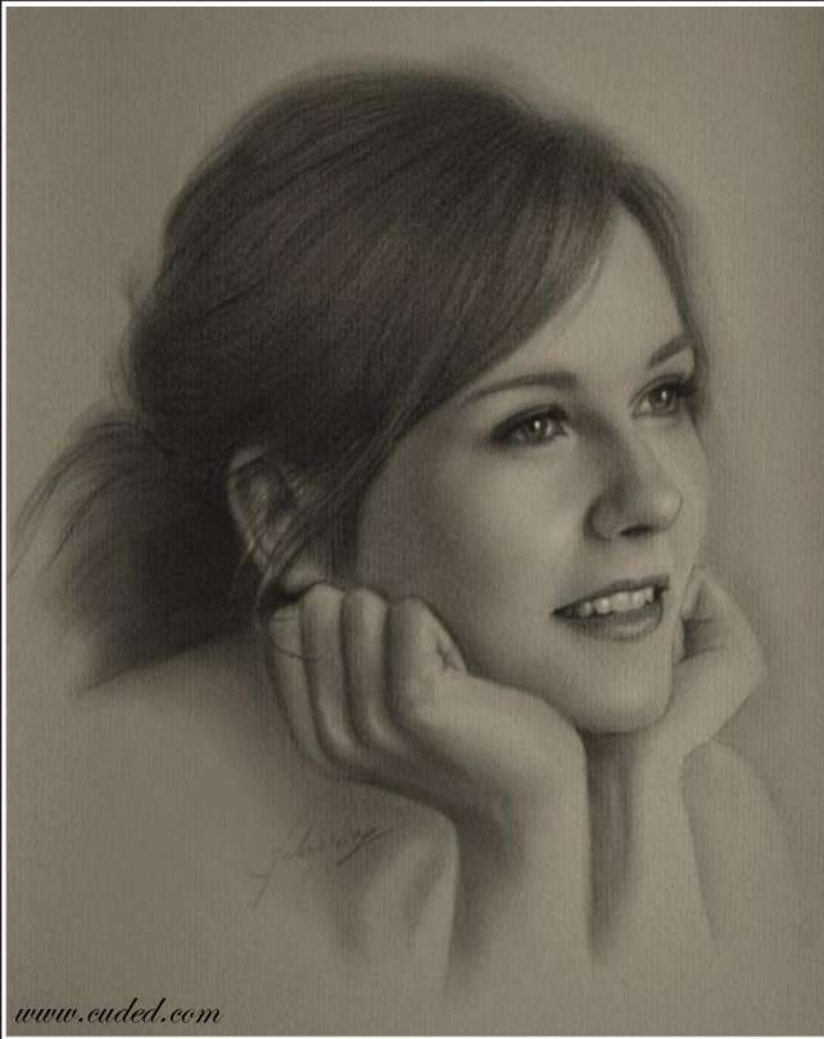
میگو کبابی با سبزیجات

میگو پاک شده و شسته شده ۲ پوند، روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری، پیاز ۱ عدد، فلفل دلمه‌ای رنگی ۲ عدد، قارچ یک پوند، زعفران آب شده ۲ قاشق غذاخوری، آب لیموترش تازه ۱ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان دلخواه طرز تهیه: پیاز را خرد کنید و با روغن زیتون، آب لیموترش، زعفران، نمک و فلفل کاملاً مخلوط کنید؛ سپس میگوها را به آن اضافه کنید؛ و به مدت ۴-۵ ساعت در یخچال قرار دهید تا میگوها مزه دار شوند. سبزیجات را بشویید و به اندازه دلخواه خرد کنید و با میگوهای مزه دار شده به صورت یکی در میان به سیخ بکشید. حالا میگوها را کباب کنید یا در تابه چدنی یا فر گریل کنید.



سمبوسه گوشت چرخ کرده

گوشت چرخ کرده یک پوند، پیاز درشت ۱ عدد، فلفل درشت دلمه ۲ عدد، سیب زمینی یک پوند، روغن به میزان کافی، سبزی دلمه ۲ پوند، نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم، نان لواش، آرد ۳ قاشق غذا خوری طرز تهیه: فلفل دلمه و پیاز را چرخ و با گوشت سرخ کنید. سیب زمینی ها و سبزی دلمه را ریز خرد کنید و به گوشت و فلفل دلمه بیفزایید. نمک و ادویه و فلفل بزنید و روی حرارت بسیار کم بگذارید با بخار خودش بپزد و مواد کاملاً به خورد هم بروند. نان لواش را مربع یا سه گوش ببرید و از مایه لای آن بگذارید و تا کنید. برای آن که لواش باز نشود، سه قاشق آرد را با کمی آب حل کنید، به طوری که مثل ماست سفت شود و محل بستن نان را با آن بچسباند. لواش را در روغن فراوان و داغ سرخ کنید.



www.cuded.com

آیا می دانید که؟

آیا میدانید: تا قرن پنجم میلادی متوسط عمر مردم اروپا از سی سال فراتر نمی رفت ؟
آیا میدانید: اندونزی چهارمین کشور پرجمعیت دنیا بعد از چین و هند و آمریکا می باشد ؟
آیا میدانید: یک انسان به طور میانگین دو سال پای تلفن است
آیا می دانستید که اسکیموها هم از یخچال استفاده می کنند متها برای محافظت از غذا در مقابل یخ زدگی ؟
آیا میدانید تمدن جیرفت قدیمی ترین تمدن و شهر نشینی انسان است حدود ۶ هزار سال قدمت دارد ؟
آیا میدانستید که به طور متوسط شما روزی پنج هزار کلمه صحبت میکنید که هشتاد درصد آن با خودتان است؟؟؟؟
ایا میدانستید که مورچه ها وقتی در اثر سم پاشی میمیرند یا وقتی که از ارتفاعی سقوط میکنند با پهلوئی راست به زمین می افتند ؟
آیا میدانستید انگور تنها میوه ایی ست که ارزش غذایی آن بعد از خشک شدن زیادتر می شود
آیا میدانید زنبور عسل ۲ معده دارد یکی برای جمع آوری عسل و دیگری برای هضم غذا

زخم دل عاشق را مرمت می‌کنید. همه زخم‌ها را شما می‌بندید. راستی چرا روزگار چنین است که من همیشه در حال آمدنم، شما در حال رفتن؟

محبوب من! این زنبیلی است که من در صف گذاشته‌ام. اگر این صف به ترتیب حروف الفبایی نام عاشق‌هاست. اسم من عباس کیارستمی است. اگر به ترتیب ورود به این دنیا است، من حضرت آدمم. اگر به ترتیب آنهاست که مقتول گشته‌اند، من هابیلیم. اگر به ترتیب قد است، من برج بابلیم. اگر به ترتیب داستان است، من کیلگمشم. اگر به ترتیب عاشقان است، من فرهادم. اگر به ترتیب مظلومیت است، من یوسفم. اگر به ترتیب غزل است، صلاح کار کجا و من خراب کجایم. اگر به بلندی راه است، من راه ابریشم. اگر به بلندی دیوار است، دیوار چینم... آن که سر صف ایستاده منم.

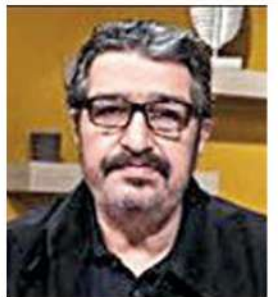
محبوب من! شما دست روی هر درختی می‌گذارید، بهار نارنج می‌شود. شما نیستید، آسمان بی‌حوصله است، درخت انجیر گیج است. آینه گریه می‌کند. زیرا که هم من و هم آینه، هر دو دلتنگیم.

محبوب من! از دور شما را می‌بینم. آسمان به حرکت درمی‌آید، ابر می‌شود، باران شورانگیزی می‌بارد. غرق باران می‌شوم. شما که نیستید، ابر سمی می‌بارد. بارانی که مرا زنده می‌کرد، مسموم می‌کند.



دل نوشته‌های
آهان آهان دار

محمد صالح علا



محبوب من کجایی؟

محبوب من! کجایی؟ آخرین روز زندگی چه کوتاه است. لطفاً بیایید کمی هوا به آسمان ما پاشید. چه رازها که لابه‌لای قلوه‌سنگ‌های کوه دماوند قایم کرده‌ام! آن روزها که می‌گفتم: در کنارم کوهی است که دلش از سنگ است، یار او هم رفته است، کوه هم دلتنگ است. کوه هم می‌نالد، کوه هم می‌گرید، دست و بالش زخمی است، با خودش در جنگ است.

محبوب من! خوشا به حال صنوبر... محبوب من! پنج‌شنبه‌ها هم بوی شما را گرفته است. لب این پنجشنبه را تا زده‌ام. پنج‌شنبه دلتنگی قد می‌کشد. دلتنگی‌هایم چنان قد کشیده‌اند که کج شده‌اند. تا مادرم بودند چای ما بوی هل می‌داد. قندها، قندان‌ها، پنجره‌های خانه‌مان بوی هل می‌داد. افسوس دلتنگی در آب حل نمی‌شود. خوابی دیده‌ام که همه می‌گویند تعبیر آن شما هستید. نمی‌دانم درست می‌گویند یا می‌خواهند دل مرا خوش کنند.

محبوب من! آن وقت که من لبخند بی‌مقدمه شما را دیدم، موبایل اختراع نشده بود. من هم آن نگاه را همه آن کوچه را، آسمان آن روز را در گاوصندوقی پنهان کرده‌ام. شما ادامه همه شادی‌ها هستید. ادامه همه خواب‌ها.

محبوب من! دیباچه همه ترانه‌های من پیشانی شماست. پیش‌گفتار کتاب ترانه‌های من نگاه شماست. آسمان بهانه است. کوه بهانه است. شب، روز، هفته، سال... همه بهانه اند. شما را با آسمان در میان می‌گذارم آسمان ابر می‌شود، رعد می‌شود، برق می‌شود و با شما عکس سلفی می‌گیرد.

محبوب من! من هنوز هم به خاطرات شما تکیه داده‌ام. به آسمان نگاه می‌کنم، به پرنده‌های شعله‌ور، بال‌های آتش گرفته. شما را وسط هستی گذاشته‌ام، لاینقطع دورتان می‌گردم. این دنیا بهترین جا برای با هم بودن است. در این دنیا همه آینه‌ها شبیه شما شده‌اند. من همه آینه‌ها را دیده‌ام. به همه آنها سر زده‌ام. از کوچک و بزرگ، همه شبیه شما هستند.

محبوب من! همه می‌دانند در این دنیا سبزی درخت‌ها و جنگل‌ها از مرحمت شماست. آسمان را شما آبی کردید. چشمک زدن ستاره به خاطر شماست. سفیدی برف‌ها، سرخی خون عاشق و رنگ چشم غزال‌ها، شما



بیستون هیچ، دماوند اگر سد بشود
چشم تو قسمت من بوده و باید بشود
زده ام زیر غزل؛ حال و هوایم ابريست
هیچ کس مانع این بغض نباید بشود
بی گلایل به در خانه تان آمده ام
نکند در نظر اهل محل بد بشود؟
تف به این مرگ که پیشانی ما را خط زد
ناگهان آمد تا اسم تو ابجد بشود
ناگهان آمد و زد، آمد و کشت، آمد و برد
- او فقط آمده بود از دل ما رد بشود -
تیشه برداشته ام ریشه خود را بزنم
شاید افسانه ی من نیز زباززد بشود
باز هم تیغ و رگ و... مرگ برم داشته است
خون من ضامن دیدار تو شاید بشود...
حامد بهاروند

نه طریق دوستانست و نه شرط مهربانی
که به دوستان یک دل سر دست برفشانی
دلم از تو چون برنجد که به وهم درنگند
که جواب تلخ گویی تو بدین شکردهانی
نفسی بیا و بنشین سخنی بگو و بشنو
که به تشنگی بمردم بر آب زندگانی
غم دل به کس نگویم که بگفت رنگ رویم
تو به صورتم نگه کن که سرایرم بدانی
عجبت نباید از من سخنان سوزناکم
عجبست اگر بسوزم چو بر آتشم نشانی
دل عارفان ببرند و قرار پارسایان
همه شاهدان به صورت تو به صورت و معانی
نه خلاف عهد کردم که حدیث جز تو گفتم
همه بر سر زباند و تو در میان جانی
اگر ت به هر که دنیا بدهند حیف باشد
و گرت به هر چه عقبی بخرند رایگانی
تو نظیر من ببینی و بدیل من بگیری
عوض تو من نیابم که به هیچ کس نمایی
نه عجب کمال حسنت که به صد زبان بگویم
که هنوز پیش ذکرت خجلم ز بی زبانی
مده ای رفیق پندم که نظر بر او فکندم
تو میان ما ندانی که چه می رود نهانی
مزن ای عدو به تیرم که بدین قدر نمیرم
خبرش بگو که جانت بدهم به مزدگانی
بت من چه جای لیلی که بریخت خون مجنون
اگر این قمر ببینی دگر آن سمر نخوانی
دل دردمند سعدی ز محبت تو خون شد
نه به وصل می رسانی نه به قتل می رهانی



تکیه کردم بر وفای او غلط کردم ، غلط
باختم جان در هوای او غلط کردم، غلط
عمر کردم صرف او فعلی عبث کردم ، عبث
ساختم جان را فدای او غلط کردم ، غلط
دل به داغش مبتلا کردم خطا کردم ، خطا
سوختم خود را برای او غلط کردم ، غلط
اینکه دل بستم به مهر عارضش بد بود بد
جان که دادم در هوای او غلط کردم ، غلط
همچو وحشی رفت جانم درهوايش حیف ، حیف
خو گرفتم با جفای او غلط کردم ، غلط
و وحشی بافقی

قاصدک شعر مرا از بر کن
بنشین روی نسیمی
که ز احساس برون می آید
برو آن گوشه باغ
سمت آن نرگس مست
که ز تنهایی خود دلتنگ است
و بخوان در گوشش
شعرم را
و بگو باور کن
یک نفر خواب تورا می بیند
یک نفر یاد تو را
دمی از دل نبرد
یک نفر شور دلش عشق صمیمانه ی توست
قاصدک شعر مرا از بر کن

سرویس و خدمات کامپیوتر (در محل)

- ✓ نصب نرم افزار
- ✓ پرینت رنگی و سیاه و سفید
- ✓ نصب آنتی ویروس
- ✓ نصب دستگاه های خارجی
- ✓ رفع مشکلات اینترنت
- ✓ چاپ عکس های موبایل
- ✓ ایجاد نسخه پشتیبانی
- ✓ ثبت نام های اینترنتی



✓ ادیت
و
صدا گذاری
فیلم

- ✓ اختصاص نام بیزینس شما در جستجوی گوگل
- ✓ آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
- ✓ بازاریابی در فیس بوک

8110-310(949)

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

قلقلک کلمات

صفت : ۳ تا آدم چاق

گودزیلا : اون لا خوب زندگی کن

مستشار : بیشترین رقم اعشار

گرمک : کامپیوترمک بوک مخصوص افراد کچل

فیلسوف : فیل گرفتگی (معمولا زمانی اتفاق می

افتد که فیلی بین شما و خورشید قرار گیرد)

رامبد : قبلا رام بود الان وحشی شده

مسواک : به عمل راه رفتن روی مس گویند

فراز مینی : فراز کوچولو

I am proud of you : من اتومیل پراید شما

سریال : فیلمی است چند قسمتی، که روش

مصرف مواد مخدر و آخرین شیوه های دزدی

را به شما آموزش می دهد.

عذر خواهی : در ایران دمده شده و بجای آن از

توجیه استفاده می شود.

آثار باستانی : خرابه هایی که هرچه زودتر باید

نابود شوند چون خیلی جا گرفته اند.

مجرم : فردی که هیچ فرقی با سایر افراد ندارد

و تنها تفاوتش در این است که توانسته اند او را

دستگیر کنند.

تحقیق : کپی-پیست کردن مقالات اینترنتی

شناسنامه یا کارت ملی : دفترچه و کارتی که

یکی بدون دیگری فاقد ارزش بوده و حتما

جفتش لازم است.

دانشجو : یک عده افراد همیشه معترض

بزرگراه : نوعی پیست رالی به همراه یادگیری

آپ تو دیت ترین کلمات ناشایست!

رئیس : فردی که وقتی شما دیر به سر کار می

روید خیلی زود می آید و زمانی که شما زود به

اداره می روید یا دیر می آید و یا مرخصی است

ایرانسل : خط تلفنی است جهت مزاحمت و سر

به سر گذاشتن دوست و آشنا

از پذیرفتن خانم های بد حجاب معذوریم :

تابلویی که در همه جا نصب شده، جهت کرکر

خنده و عوض کردن روحیه ی مردم

و غیره : نشانه ای برای باوراندن این مطلب که

شما بیش از آنچه تصور می کنید، می دانید

Too narrow : وارد نشو

After noon : دنبال یه لقمه نون

Good after noon : دنبال یه لقمه نون حلال

برونشیت : بیرون از صفحه

آموزش
دف نوازی

فریک قاسمی

مدرس و نوازنده دف

(949)278-6627

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

از یک جلد تا صد ها جلد

چاپ فلایر

در کمتر از دو روز

چاپ

مجله و بوک نت

(949) 923-0038





داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojehvand
PharmD.

Razi
Pharmacy



جنب
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on
Facebook

ساعات کار

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

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه شما
- دستگاه مجانی قند خون برای بیماران دیابتی (برای بیماران واجد شرایط)
- کلیه وسایل مخصوص سالمندان و بیماران از قبیل:
- صندلی چرخ دار، عصا، جورابهای واریس، کمرست های طبی
- کمربندهای طبی، صندلی های توالی 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