



سال اول شماره چهاردهم
آگوست ۲۰۱۷

خواراندنی ها



گروه سون (صفحه ۶)



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

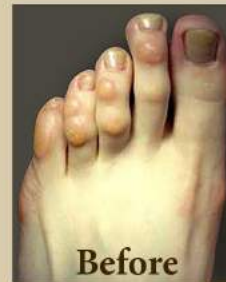
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



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



تراشه‌های زیبای مهرداد آسمانی در وب سایت khondaniha.com



دکتر سید دیبیر

بیشتر خاطرات زمان نوجوانی و جوانی ام مربوط به دوران مدرسه و دبیرستان است. خاطراتی که سرشار از اتفاقات شیرین و بیاد ماندنی است. اما اکنون بعضی از خیابان‌ها و ساختمان‌ها به مرور زمان عوض شدند و دوباره ساخته شدند، اما جاهایی که دست نخورده ماندند یاد آور دوران شیرین کودکی و جوانی است. طبیعتاً همه دوستان ما و خود ما هم دستخوش تغییر شدیم به طوری که اگر الان هم دیگر را ببینیم شاید یکدیگر را نشناسیم. چهره‌ها تغییر کرده‌اند و رفتارها و اخلاقیات هم متناسب با سن و سال عوض شده‌اند. چندی پیش بود که به محله قدیمی سری زدم تا شاید بتوانم خاطرات سال‌های دور را زنده کنم. بیشتر کوچه و ساختمان‌ها بازسازی شده بود و چهره تازه‌ای به خود گرفته بود. اما نام هر کوچه‌ای مرا به لحظات سال‌های دور می‌برد. کوچه‌هایی که از هم کلاسی‌هایم نام گرفته بودند. همان‌هایی که در طول سال‌های جنگ با شوق کودکانه، دلیرانه ایستادند. کوچه‌هایی که با تصویری کوچک از آنان به نام انسان‌هایی بزرگ نام گرفته‌اند عوض نشدند. تصاویری که هر کدام داستان یک قهرمان را در دل خود دارد. داستان سرزمین ما سرشار از قصه‌های قهرمان‌ها به وسعت تاریخ است. قهرمانانی که رفتند و آنان که در راهند. سرزمین ما گاهی دستخوش ناملایمات و گرفتاری‌های شدید بوده است. اما همیشه پرافتخار در صفحه روزگار می‌درخشیده است و نام آن گرمی بخش دلها و خاک آن مقصد نهایی ایرانیان جدا مانده از وطن بوده است. یاد قهرمانان وطن، عزیز و گرامی باد. مشتاق فروهر



هندی من

کلیه کارهای ساختمانی

و ری مادلینگ

با قیمت مناسب

۶۶۵-۴۱۶ (۹۴۹)

احمد-AL



شرکت ساختمانی skyson



- * ساخت ساختمان های نو
- * باز سازی ساختمان
- * اضافه کردن زیر بنا
- * طراحی ساخت و باز سازی شاپینگ 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



Complete Home Remodeling
Kitchen • Bath • Flooring • Windows • Shutters
949-630-7012

General Contractor lic#: 755188

KITCHEN SPECIAL \$6995

10x10 flooring, up to 20 ft. cabinets, white or espresso cabinets & different colors granite, dovetail drawers, pull-out trash can.

6 LED Kitchen Recessed Lights \$599.00

FULL BATH SPECIAL \$4899

5 x 8 bathroom shower or tub; up to 60 sq. ft. wall tile and 60 sq. ft. floor tile and plumbing

Travertine Stone or Hand-Crafted Distressed Wood from \$699 sq. ft. installed

12mm Laminate Wood or 20" x 20" Porcelain Tile from \$399 sq. ft. installed

4" MDF Baseboard from \$299 min. 400 l.f.
Crown Moulding from \$499 min. 400 l.f.



BEST PRICE GUARANTEED! We Do It All!

- Full In-House Remodeling (kitchen, bath & room additions)
- All Types of Flooring (carpet, tile, stone, laminate & hardwood)
- Electrical (recessed lighting & electrical panels)
- Windows, Entry & Interior Doors
- Plumbing/Roofing
- A/C & Heating
- Paint/Texture/Stucco/Drywall
- Crown Moulding, Baseboards & Door Casings
- Wrought Iron Staircases



CARPET

FREE Padding • FREE Furniture Moving
FREE Lifetime Installation Warranty
FREE Old Carpet Removal • FREE Staircase Carpeting

per sq. yd. commercial carpet 8' x 12' up to 200 yd.	\$4.29	
Texture Saxon	Barber or Plush	Ultra Soft Saxon
from \$1.99 sq. ft.	from \$2.49 sq. ft.	from \$2.95 sq. ft.
Yacht Carpet	Pattern Carpet	Designer Carpet
from \$3.49 sq. ft.	from \$3.99 sq. ft.	from \$4.49 sq. ft.

6 Windows from \$2695
Wood Shutters from \$15.99 sq. ft. min. 100 sq. ft.

بالاترین قیمت، بهترین کیفیت، زیباترین طرح و مناسب ترین قیمت



نامه هایی برای
مینا جان من

میدانم شب است
اما من خوابم نمی آید
البته دیربست که خوابم نمی آید
نپرس، نمیدانم چرا...!
گاهی اوقات از آن هزاره های دور
یک چیزهایی می آید
من می بینمشان، اما دیده نمیشوند
خطوطی شکسته

خطوطی عجیب
مثل فرمان جبرئیل به فهم فرشته می ماند
بعد... من میروم به فکر
آب از آب تکان نمیخورد
اما باد میآید

سز خود و بی سوال می آید
پرده را میترساند
میرود... دور میزند از بیراهی خویش،
بعد مثل آدم غمگینی، ناامید و خسته بر میگردد
و من هیچ پیغامی برای شب بلند ندارم
فقط خوابم نمی آید
مثل همین حالا
مثل همین امشب...

کمال Kamal

گروه بزمی
گروه جاز

شادی و نشاط شما
آرزوی ماست

تلفن:
(۸۱۸)۲۴۹-۴۶۸۷



آرامش

روزگاری حاکمی اعلام کرد به هنرمندی که بتواند آرامش را در یک تابلو نقاشی بیاورد، جایزه ای نفیس خواهد داد. بسیاری از هنرمندان سعی کردند و حاکم همه تابلوهای نقاشی را نگاه کرد و از میان آنها دو تابلو پسندید و تصمیم گرفت یکی از آنها را انتخاب کند.

اولی نقاشی یک دریا چه آرام بود؛ دریاچه مانند آینه ای تصویر کوههای اطرافش را نمایان میساخت، بالای دریاچه آسمانی آبی با ابرهای زیبا و سفید بود، هر کس این نقاشی را میدید حتما آرامش را در آن می یافت.

در دومی کوههایی بودناهموار و پر صخره؛ آسمان پر از ابرهای تیره، باران میبارید و رعد و برق میزد، از کنار کوه آبخاری به پایین میریخت، در این نقاشی اصلا آرامش دیده نمیشد.

اما حاکم با دقت نگاه کرد و پشت آبشار بوته ای کوچک دید که در شکاف سنگی روئیده بود. در آن بوته پرندگی لانه کرده بود و در کنار آن آبشار خروشان و عصبانی، پرندگی ای در لانه ای با آرامش نشسته بود.

حاکم نقاشی دوم را انتخاب کرد و گفت: "آرامش به معنای آن نیست که صدایی نباشد، مشکلی وجود نداشته باشد، یا کار سختی پیش رونباشد، آرامش یعنی در میان صدا، مشکل و کار سخت، دلی آرام وجود داشته باشد"



salesforce

Customer Relationship Management

CRM

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 با اینترنشنل

1-949-310-8110

BENTAKE

Remodeling , construction

(949)9231118

Behnam, Ben



خواندنی‌ها

سردبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آگهی‌ها: سیامک آزاد
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی
تایپ: علی

تلفن ۹۴۹-۹۲۳-۰۰۳۸

فاکس
۹۴۹۵۸۰۰۲۲۹

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com



نرو خواهش میکنم فقط یه لحظه صبر کن
 که هنوز حرفِ نگفته، واسه تو خیلی دارم
 از تو خواهش میکنم طاقت بیار یه ثانیه
 قولِ مردونه میدم، دستاتو تنها نزارم
 نرو خواهش میکنم یکم به حرفم گوش کن
 من ندونسته عزیزم، تورو روندم از خودم
 لحظه رو نگیر ازم یکم تحمل تا بگم
 که نفهمیدم چرا، از تو یه دنیا دور شدم

تورو از دست بدم چیزی نمیمونه برام
 مگه جز تو چیزی هم هست، که از دنیا بخوام؟!
 نمی تونم ببینم یه نفس از تو جدام

دارم اقرار میکنم بی تو بمونم میمیرم
 ترسی ندارم که بگم، نفس از تو میگیرم
 نزار این خواهشِ قلبم حرفهایِ آخرم بشه
 نگو که برنمیگردی، نزار که باورم بشه

نرو خواهش میکنم فقط یه لحظه صبر کن
 که هنوز حرفِ نگفته، واسه تو خیلی دارم
 از تو خواهش میکنم فقط یه فرصتِ دیگه
 اشکِ چشمام و بین، بین نگاهم چی میکه

نرو خواهش میکنم دارم گناهم و میگم
 میدونم اون که غرورِ تو، ازت گرفت منم
 اگه می تونی ببخش، وگرنه بعدِ رفتنت
 شک نکن، که از نفس کشیدنم دل میکنم

دارم اقرار میکنم بی تو بمونم میمیرم
 ترسی ندارم که بگم، نفس از تو میگیرم
 نزار این خواهشِ قلبم حرفهایِ آخرم بشه
 نگو که برنمیگردی، نزار که باورم بشه

نرو خواهش میکنم فقط یه لحظه صبر کن
 که هنوز حرفِ نگفته، واسه تو خیلی دارم
 از تو خواهش میکنم فقط یه فرصتِ دیگه
 اشکِ چشمام و بین، بین نگاهم چی میکه

نرو خواهش می کنم

سُون، یک گروه موسیقی پاپ ایرانی است که اعضای آن امیر قنادی، آرش قنادی و کیارش پوزشی هستند. این گروه فعالیت خود را از سال ۱۳۷۶ شروع کرد.

اعضای این گروه در سریال زمانه بازی کردند و آهنگ‌های آن‌ها در این مجموعه مورد استفاده قرار گرفت. همچنین در برنامه‌های مختلف تلویزیون چون رادیو هفت، دورهمی و امروزی‌ها به اجرای برنامه پرداخته‌اند. هر سه اعتقاد دارند که در کنار هم یک صدا هستند. گروه سون گروهی است که آرام‌آرام خودشان را در دل همه جا کردند؛ گروهی که ادعا دارند همیشه در کنار هم خواهند ماند. کنسرت‌های گروه سون همیشه با استقبال خوب هواداران‌شان مواجه شده، طوری که در بیشتر مواقع روزها و سئانس‌های کنسرت‌های‌شان تمدید می‌شود. دو برادر (امیر و آرش قنادی) و کیارش پوزشی اعضای گروه سون هستند.

آنها می گویند که ما اسم سون را به خاطر زیبا بودن آن انتخاب نکردیم. خیلی در موردش تحقیق کردیم و دیدیم واقعا در این عدد یکسری انرژی ها نهفته است. بعد از این که این اسم را انتخاب کردیم انرژی‌های آن به ما برگشت و احساس کردیم اتفاق‌های بهتری برای‌مان می‌افتد. روز اول اسم گروه «کیمیا» بود اما بعد از آن «سون» را انتخاب کردیم، دوستش داریم و روی بودنش پافشاری می‌کنیم.

آرش قنادی (زاده ۱۰ شهریور ۱۳۵۷ در تهران) سرپرست گروه و ساز تخصصی او کیبورد و آکاردئون است. برادر کوچکتر او، امیر قنادی (زاده ۷ اردیبهشت ۱۳۶۲ در کرج) گیتاریست گروه و کیارش پوزشی (زاده ۹ بهمن ۱۳۵۶ در بندرعباس) نوازنده پیانو و کیبورد است. به طور عمده امیر قنادی آهنگساز اصلی گروه است و کار تنظیم آهنگ‌ها بر عهده آرش قنادی و کیارش پوزشی است. علاوه بر ترانه‌سرایی برای کارهای خود و نیز دیگران، آهنگسازی و تنظیم نیز برای دیگر خوانندگان انجام می‌دهند.

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: AVOZ PRINTING



کتابفروشی شرکت کتاب

مجهر به دستگاه فتوکپی حرفه ای

قیمت مناسب

از یک برگ تا هزاران برگ

برای راه اندازی کار علاقمندان به کتاب و همه ی کارکنان و صاحبان مشاغلی که نیاز فوری به فتوکپی دارند

1419 West wood Blvd

Losangeles CA

90024

tel

310- 477- 4777



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

(949) 300-4371
www.elegantlooks.com

مهرانگیز
بیش از ۲۳ سال سابقه کار

کریم باقری





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

خانم هایی که بیرون از خانه کار می کنند و وقتی ظهر به خانه می آیند، فرصت پختن برنج را ندارند، و یا این که دوست ندارند از شب قبل برنج آماده کنند، می توانند از این روش کمک بگیرند:

صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید، البته کمی آن را خشک بردارید، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده و برنج را داخل قابلمه بریزید و قابلمه را داخل یخچال قرار دهید، ظهر برنج را کمی آب و روغن دهید و آن را دم کنید حالا تا سالاد را آماده کنید، برنج هم دم کشیده است.

برای از بین بردن بوی سوختگی برنج:

1- یک تکه نان روی برنج قرار دهید و موقع کشیدن، نان را بردارید.

2- یک عدد پیاز را پوست کنده و در داخل برنج فرو کنید پیاز بوی سوختگی را بخود می گیرد. اگر کارد شما بوی پیاز می دهد، با کارد هویج را حلقه حلقه ببرید. با این کار بوی پیاز از بین می رود.

اگر غذا به ته قابلمه چسبیده، هرگز کارد، قاشق یا کفگیر فلزی برای پاک کردن آن به کار نبرید. کافی است آن را از آب گرم پر کنید و مقداری نمک نیز به آن اضافه کنید. اگر غذا خیلی محکم به قابلمه چسبیده است، مقداری سرکه در آن بریزید و بجوشانید تا کاملاً پاک شود.

برای پاک کردن لکه ی سس با پارچه ی تمیزی که درون آب سرد فرو ببرید، پاک کنید و در صورت لزوم مقدار کمی از محلول آب و کف پودر رختشویی را به وسیله ی یک اسفنج به آرامی روی آن بمالید و سپس با یک پارچه ی تمیز و نم دار آن را پاک کنید.

برای اینکه زعفران شما بهتر رنگ بدهد می توانید از روش زیر کمک بگیرید: درون یک استکان کوچک به مقدار مورد نیاز زعفران ساییده بریزید و دو قاشق غذا خوری آب جوش به آن اضافه کنید. بعد از اینکه برنج را آبکش کردید و داخل قابلمه ریختید استکان حاوی آب و زعفران را در برنج فرو ببرید و دم کنی را روی قابلمه بگذارید. با دم کشیدن برنج، زعفران هم دم می کشد و بهتر رنگ می دهد.

آموزش خیاطی و گلدوزی

۹۴۹-۲۳۳-۲۲۲۴

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



یک روز یک زن و مرد ماشینشون با هم تصادف ناچوری می کنه. بطوریکه ماشین هردوشون بشدت آسیب میبینه. ولی هردوشون بطرز معجزه آسای جون سالم بدر می برن.

وقتی که هر دو از ماشینشون که حالا تبدیل به آهن قراضه شده بیرون میان، رانندهء خانم بر میگردد میگه:

- آه چه جالب شما مرد هستید!... ببینید چه به روز ماشینامون اومده! همه چیز داغون شده ولی ما سالم هستیم! این باید نشونه ای از طرف خدا باشه که اینطوری با هم ملاقات کنیم و ارتباط مشترکی رو با صلح و صفا آغاز کنیم!

مرد با هیجان پاسخ میگه:
- اوه ... "بله کاملاً" ... با شما موافقم این باید نشونه ای از طرف خدا باشه!

بعد اون خانم زیبا ادامه می ده و می گه:
- بین یک معجزه دیگه! ماشین من کاملن داغون شده ولی این شیشه مشروب سالمه. مطمئنن خدا خواسته که این شیشه مشروب سالم بمونه تا ما این تصادف خوش یمن که می تونه شروع جریانات خیلی جالبی باشه رو جشن بگیریم!

و بعد خانم زیبا با لوندی بطری رو به مرد میده.

مرد سرش رو به علامت تصدیق تکان میده و در حالیکه زیر چشمی اندام خانم زیبا رو دید می زنه درب بطری رو باز می کنه و نصف شیشه مشروب رو می نوشه و بطری رو برمی گردونه به زن.

زن درب بطری رو می بنده و شیشه رو برمی گردونه به مرد.

مرد می گه شما نمی نوشید؟! زن لبخند شیطنت آمیزی می زنه در جواب می گه:

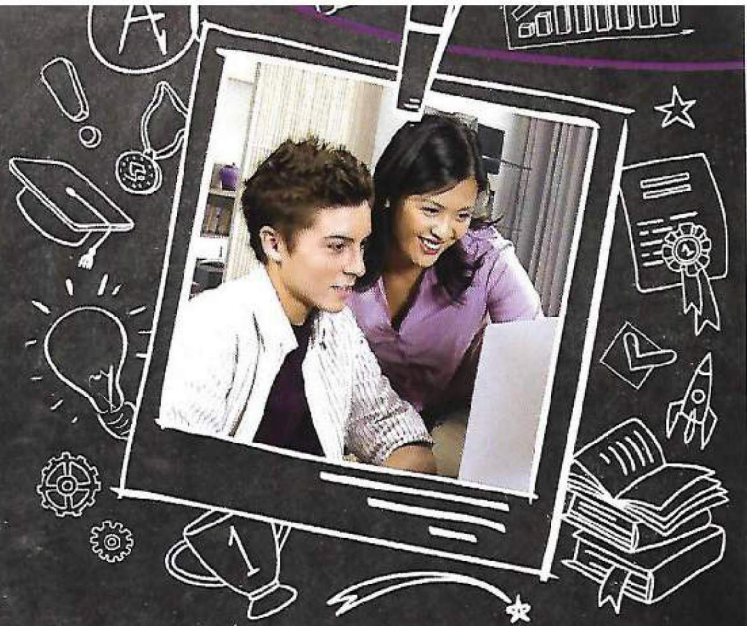
- نه عزیزم ، فکر می کنم الان بهتره منتظر پلیس باشیم !!!



tutor[®]doctor

Trusted In-Home Tutoring

ایرانیان عزیز
تدریس خصوصی در خانه
باروش تضمینی
... انگلیسی-ریاضی-فیزیک-شیمی

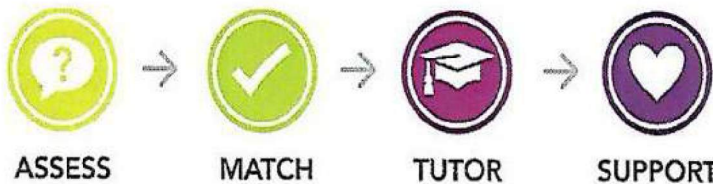


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا

- ✓ معلمان ما در وقت مناسب برای شما به خانه شما می آیند
- ✓ معلمان ما سابقه تدریس در رشته مورد نیاز شما را داشته و سوء پیشینه شان چک شده است
- ✓ معلم انتخابی و برنامه های تدریس مطابق نیاز و برنامه زمانی شما طراحی خواهد شد
- ✓ مشاور آموزشی ما در تمام مدت تحصیل با شما بوده و مراحل آموزش را زیر نظر خواهد داشت



Ask About Our 60-Day Money-Back Guarantee*



*Some conditions apply. Please contact your local Tutor Doctor franchise for details.

We Referrals

Special Offer for Friends and Family:

Present this Card for a Free Consultation and

2 FREE HOURS OF TUTORING

CALL 949-627-8768 and mention coupon code KF02H
www.tutordocor.com/oc/friends

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

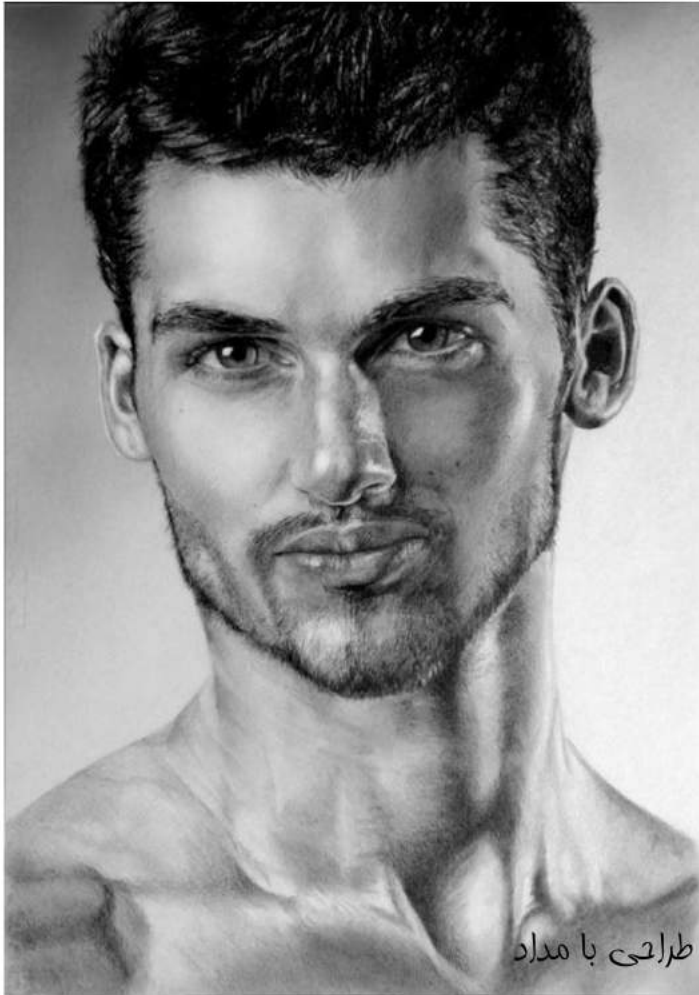
طرز تهیه آب دوغ خیار

مواد لازم: دوغ نیم لیتر، ماست چکیده 200 گرم، گردو 100 گرم خرد شده، خیار با پوست 2 عدد خرد شده، کشمش 100 گرم خرد شده سبزی خوردن خرد شده به میزان لازم گل محمدی خشک شده به میزان لازم
طرز تهیه:

برای تهیه یک آبدوغ خیار خوشمزه و مجلسی ابتدا ماست را درون ظرفی گود مانند کاسه بزرگ می ریزیم، سپس دوغ را اضافه می کنیم و هم میزنیم تا مایه رقیقی ایجاد شود. اگر مایه سفت بود آب اضافه می کنیم تا رقیق شود. سپس خیار را با رنده درشت رنده می کنیم و داخل مایه آبدوغ خیار می ریزیم. سبزی خوردن خرد شده را اضافه می کنیم و هم میزنیم. در آخر هم کشمش و گردو را اضافه می کنیم و با نان داخل آبدوغ خیار ترید می کنیم.

در صورت تمایل چند قطعه یخ داخل آبدوغ خیار قرار می دهیم و در زمان سرو کردن گل محمدی را روی مواد می ریزیم و نوش جان می کنیم. به این نکته توجه داشته باشید که در سبزی خوردنی که تهیه می کنید حتما نعنای باشد زیرا نعنای طعم و عطری فوق العاده خوبی به آب دوغ خیار ما می دهد.

آب دوغ خیار غذایی ساده، سالم و سبک است که براحتی هضم می شود و به علت طبع خنکی که دارد، عطش را رفع می کند و از خستگی و رخوت ناشی از گرمی هوا می کاهد. به موجب آن که در تهیه این غذای حاضری مواد مغذی متعددی به کار رفته در وعده ناهار یا شام می تواند انرژی از دست رفته شما را تامین می کند. این غذا از ترکیب ماست یا دوغ، خیار رنده شده، گردو و کشمش، انواعی از سبزی های تازه همچون ریحان، ترخون، نعنا و تربچه به همراه یخ و نان تهیه می شود. البته برخی خانواده ها از خامه نیز در این غذا استفاده می کنند. این غذا به علت داشتن ماست، تامین کننده کلسیم و پروتئین بدن است و به دلیل دارا بودن منیزیم، مصرف آن در وعده شام می تواند به رفع بی خوابی های شبانه کمک کند. افراد با فشارخون بالا یا افرادی که طبع گرم و کبد تبلی دارند بهتر است در این غذا از ماست یا دوغ ترش استفاده کنند.



طراحی با مداد

آیا می دانید که؟

آیا میدانستید که طولانی ترین لباس عروس دنیا 10 متر است ؟
آیا میدانستید روز تولد شما حداقل با 9 میلیون نفر دیگر یکی است ؟
آیا میدانستید که جلیقه ضد گلوله، ضد آتش، برف پاک کن شیشه و چاپگرهای لیزری را زنان اختراع کردند ؟
آیا میدانستید که تمامی خرس های قطبی چپ دست هستند ؟
آیا میدانستید که بطور متوسط، مردم آنقدر از عنکبوتها میترسند که نمیتوانند آنها را بکشند ؟
آیا میدانستید که مورچه همیشه بر روی سمت راست بدن خود سقوط میکند ؟
آیا میدانستید که صندلی الکتریکی توسط یک دندانپزشک اختراع شد ؟
آیا میدانستید که نظیر اثر انگشت، اثر زبان هر شخص نیز متفاوت است ؟
آیا میدانستید که زنان تقریباً 2 برابر مردان چشمک می زنند ؟
آیا میدانستید که انسان های راست دست به طور میانگین 9 سال بیش از چپ دست ها عمر می کنند ؟
آیا میدانستید که لئوناردو داوینچی قیچی را اختراع کرد ؟

او کیست؟

یکی از اساتید دانشگاه خاطره جالبی را که مربوط به سالها پیش بود نقل می کرد: «چندین سال قبل برای تحصیل در دانشگاه سانتا کلارا کالیفرنیا، وارد ایالات متحده شده بودم، سه چهار ماه از شروع سال تحصیلی گذشته بود که یک کار گروهی برای دانشجویان تعیین شد که در گروه های پنج شش نفری با برنامه زمانی مشخصی باید انجام می شد. دقیقاً یادم هست از دختر آمریکایی که درست توی نیمکت بغلیم می نشست و اسمش کاترینا بود پرسیدم که برای این کار گروهی تصمیمش چیه؟ گفت اول باید برنامه زمانی رو ببینه، ظاهراً برنامه دست یکی از دانشجویها به اسم فیلیپ بود.»

پرسیدم: «فیلیپ رو می شناسی؟»
 کاترینا گفت: «آره، همون پسری که موهای بلوند قشنگی داره و ردیف جلو می نشینه!»
 گفتم: «نمیدونم کیو میگی!»
 گفت: «همون پسر خوش تیپ که معمولاً پیراهن و شلوار روشن شیکیش تنش میکنه!»
 گفتم: «نمیدونم منظورت کیه؟»
 گفت: «همون پسری که کیف و کفشش همیشه ست هست باهم!»

بازم نفهمیدم منظورش کی بود. اونجا بود که کاترینا تون صداشو یکم پایین آورد و گفت فیلیپ دیگه، همون پسر مهربونی که روی ویلچیر میشینه... این بار دقیقاً فهمیدم کیو میگه ولی به طرز غیر قابل باوری رفتم تو فکر، آدم چقدر باید نگاهش به اطراف مثبت باشه که بتونه از ویژگی های منفی و نقص ها چشم پوشی کنه... چقدر خوبه مثبت دیدن...

یک لحظه خودمو جای کاترینا گذاختم، اگر از من در مورد فیلیپ می پرسیدن و فیلیپ رو میشناختم، چی میگفتم؟ حتماً سریع میگفتم همون معلوله دیگه! وقتی نگاه کاترینا رو با دید خودم مقایسه کردم خیلی خجالت کشیدم... شما چی فکر میکنید؟ چقدر عالی میشه اگه ویژگی های مثبت افراد رو بیشتر ببینیم و بتونیم از نقص هاشون چشم پوشی کنیم.



در چاله افتاده

روزی مردی داخل چاله ای افتاد و مجروح شد... یک روحانی او را دید و گفت: حتماً گناهی انجام داده‌ای! یک دانشمند عمق چاله و رطوبت خاک آن را اندازه گرفت!

یک روزنامه نگار در مورد دردهایش با او مصاحبه کرد! یک یوگيست به او گفت: این چاله و همچنین دردت فقط در ذهن تو هستند در واقعیت وجود ندارند!

یک پزشک برای او دو قرص آسپرین پایین انداخت! یک پرستار کنار چاله ایستاد و با او گریه کرد!

یک روانشناس او را تحریک کرد تا دلایلی را که پدر و مادرش او را آماده افتادن به داخل چاله کرده بودند پیدا کند!

یک تقویت کننده فکر او را نصیحت کرد که: خواستن توانستن است!

یک فرد خوشبین به او گفت: ممکن بود یکی از پاهات رو بشکنی!

سپس فرد بیسوادی گذشت و دست او را گرفت و او را از چاله بیرون آورد...!



استخدام

یک شرکت معتبر ایرانی به یک منشی خانم با آشنایی کامل به زبان آلمانی و عربی و کامپیوتر و تایپ دو زبان فوق نیازمند است به واجدین شرایط حقوق مکفی پرداخت خواهد شد

۹۴۹-۲۱۲-۴۴۶۵



داستان قوز بالا قوز

فردی به خاطر قوزی که بر پشتش بود خیلی ناراحت بود. شبی از خواب بیدار شد خیال کرد سحر شده، برخاست و به حمام رفت. از سر آتشدان حمام که رد شد صدای ساز و آواز به گوشش خورد. توجه نکرد و داخل شد. سر بینه که داشت لخت می‌شد حمامی را خوب نگاه نکرد و متوجه نشد که سر بینه نشسته. وارد گرمخانه که شد دید گروهی بزن و بکوب دارند و گویا عروسی دارند و می‌رقصند. او نیز همراهشان آواز خواند و رقصید و شادی کرد. درضمن اینکه می‌رقصید دید پاهای آنها سم دارد. آن وقت بود فهمید که آنها از ما بهتران هستند. به روی خود نیاورد و خونسردی اش را حفظ کرد.

از ما بهتران هم که داشتند می‌زدند و می‌رقصیدند فهمیدند که او از خودشان نیست ولی از رفتارشان خوششان آمد و قوزش را برداشتند. فردا در همان شهر مرد بدجنسی که او هم قوزی بر پشتش داشت، از او پرسید: «تو چه کردی کردی که قوزت برداشته شد؟»

او هم داستان آن شب را تعریف کرد. چند شب بعد مرد بدجنس به حمام رفت و دید باز «از ما بهتران ها، آنجا گرد هم آمده اند. گمان کرد که همین که برقصد از ما بهتران خوششان می‌آید. وقتی که او شروع کرد به رقصیدن و آواز خواندن و شادی کردن، از ما بهتران که آن شب عزادار بودند آزرده شدند. قوز مرد اولی را آوردند گذاشتند بالای قوز او، آن وقت بود که پی برد اشتباه کرده است. ولی پشیمانی سودی نداشت. مردم با دیدن او و شنیدن داستان گفتند: قوز با قوز شد.

شبی گوزپشتی به حمام شد عروسی جن دید و گلفام شد
برقصید و خندید و خنداندها به شادی به نام نکو خواندها
ورا جنیان دوست پنداشتند زپشت وی آن گوز برداشتند
دگر گوزپشتی چو این را شنید شیبی سوی حمام جنی دوید
در آن شب عزیزی زجن مرده بود که هر یک ز اهلش دل افسرده بود
در آن بزم ماتم که بد جای غم نهاد آن نگون بخت شادان قدم
ندانسته رقصید دارای قوز نهادند قوزیش بالای قوز
خردمند هر کار برجا کند خر است آنکه هر کار هر جا کند

ضرب المثل ها

یابو برش داشته!

یابوی اخته و مرد کوسه سن و سالشون معلوم نیست!

یابوی پیش آهنگ آخرش تو بره کش میشه!
یا خدا یا خرما!

یاربد، بدتر بود از یار بد!

یارب مباد آنکه گدا معتبر شود!

یارقدیم، اسب زین کرده است!

یار، مرا یاد کنه ولو با یک هل پوک!

یا زنگی زنگ باش یا رومی روم!

یا مرد باش یا نیمه مرد یا هپل هپو!

یا مکن با پیلان دوستی یا بنا کن خانه در خورد پیل

یکی رو تو ده راه نمی دادند سراغ کدخداری میگرفت!

یک مرده بنام به که صد زنده به ننگ!

یک بز گر گله را گر میکند!

یکخورده شاخ بهتر از هزار ذرع دمه!

یک داغ دل بس است برای قبیله ای!

یکدم نشد که بی سر خر زندگی کنیم!

یک ده آباد بهتر از صد شهر خراب!

یک بار جستی ملخه، دو بار جستی ملخه، آخر به دستي ملخه!

یه بام و دو هوا!

یه پاش این دنیا یه پاش اون دنیاست!

یه پول جیگرک سفره قلمکار نمیخواد!

یه تب یه پهلووان و میخوابونه!

یه جا میل و مناره را نمی بینه یه جا ذره رو در هوا میشماره!

یه چیز بگو بکنجه!

یه حموم خرابه چهل تا جومه دار نمیخواد!

یه خونه داریم پنبه ریشه، میون هفتاد ورته!

یه دست به پیش و یه دست به پس!

یه دست صدا نداره!

یه دستم سپر بود، یه دستم شمشیر، با دندونام که نمیتونم بجنگم!

یه دیوانه سنگی به چاه میندازه که صدعاقل نمیتونه بیرون بیاره!

یه روده راست توی شیکمش نیست!

یه روزه مهمونیم و صد ساله دعاگو!

یه روز حلاجی میکنه سه روز پنبه از ریش وور میچینه!



سرویس و تعمیر هر نوع ماشین تولید آمریکا و سایر کشورها

جدول شماره ۱۴ (حل جدول در شماره ۱۵)

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

جدول سودوکو

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

قانون حل جدول سودوکو

- قانون اول: در هر سطر جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
- قانون دوم: در هر ستون جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.
- قانون سوم: در هر ناحیه ۳×۳ جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.

حل جدول شماره ۱۳

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

عمودی:

- ۱- حرکتی در ژیمناستیک - نوعی ژاکت زنانه - هندوانه ابو جهل
- ۲- آگرو سفر - دور از خطر - خدای درویش
- ۳- علامت مفعولی - غیر صریح - نامناسب
- ۴- تنگی نفس - سوره انجیر - محله و برزن - آغوش
- ۵- بسیار شکر کننده - رهگذران
- ۶- چریسان هسوا - از بین رفتن، هدر - علامت جمع - عدد وارونه
- ۷- سلحشور - مار گیر - آدم آهنی
- ۸- نویسنده مکزیکی سنگ آفتاب - دقعه - شهر آرزو - لباس رزم
- ۹- حرکات ورزشی - از باشگاه های فوتبال ایتالیا - حمله
- ۱۰- حرف دهان کجی - خداوند - دام صیاد - نمازهای مستحبی
- ۱۱- حد فاصل امور متنوع و مجاز - فتنه و بلوا
- ۱۲- آتش - نزاکت و فرهنگ - بعضی در آستین پرورش می دهند - حجم هندسی
- ۱۳- زبان شیرین ایرانی - از اختر شناسان لهستانی - بله روسی
- ۱۴- پزشکی - بدهی - مقابل هم
- ۱۵- مستقیم - خطی که از تنگنای استخراج شده - آنگر انقلابی

افقی:

- ۱- نوعی نان شیرینی - از اعیاد اسلامی
- ۲- مریبی نامدار برزیلی در رشته فوتبال - پدر
- ۳- علامت بیماری - حشره اجتماعی - سرما - همنشین گل
- ۴- جزیره یونانی - اهلی - قرار و پیمان - وسیله داوری
- ۵- واحد برقی - خالص - باقی مانده ها
- ۶- علامت صدای (ن) در قرآن - عقیده - رفوزه - نوعی رنگ مو
- ۷- کندن و دور ریختن گیاه های هرزه - آلات موسیقی و نوازندگی
- ۸- پیامبر کشتیمان - خوراک چهار پایان - از مناطق انگلستان - دستگاه فشار
- ۹- اثری از ویلیام فالکنتر نویسنده معاصر آمریکایی - جوانمردی
- ۱۰- ویتامین انعقاد خون - نوعی کاغذ - گروهی از مردم - واحد کوچکی در زمان
- ۱۱- نامی دخترانه - رنگ - نظاهر به نیکو کاری
- ۱۲- رنگ گیاهسی - یاز یکن هم تیمی - جداو منفک - موی نرم
- ۱۳- بزدلی و ترس - پستانداری اهلی، پیشرو گله - از دیدگان سرازیر می شود - حرف تعجب
- ۱۴- ظاهر شدن - شهری در آمریکا
- ۱۵- ماست چکیده - از ناپلوهای «نوار» نقاش فرانسوی

در مراکز معتبر ایرانی



خواندنی‌ها

هفته نامه

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

حتی ملاحظات و وسواسهای که پدر و مادرها روی کودک انجام می دهند؛ که تو باید بهترین باشی. همه کارهایت باید از روی اصول باشد و یا کودکانشان را با بچه های دیگران مقایسه کردن، همه نقش مهمی در بوجود آوردن اضطراب در کودک دارند.

انواع اضطراب

اختلال وسواس Compulsive Obsessive Disorder در این حالت فرد افکار و اعمالی را بر خلاف میل خود تکرار می کند. و این بیماری می تواند وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری فرد قادر نیست فکر، احساس و یا عقیده ای را از ذهن خود بیرون کند. در وسواس عملی فرد به یک عمل تکراری اقدام می کند مانند شستن دستها و ترسیدن از جرم و میکروب.

اختلال استرس پس از سانحه Post Traumatic Stress Disorder در روانشناسی این اختلال را گاهی بنام موج انفجار می شناسند. این حالت مربوط می شود به حادثه و سوانحی که با استرس بسیار شدید هیجانی همراه است و شدت آن می تواند آسیب دراز مدت به فرد بزند. و یکی از علائم آن خوابهای تکراری و خاطرات مبهم ولی فراگیرنده است. و از دست دادن تعادل و پرخاشگری که در بعضی افراد اگر معالجه نشود ممکن است که تا آخر عمرشان باقی بماند.

اختلال هراس Panic Disorder فرد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می شود که معمولا چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می انجامد. این حملات بسیار اتفاقی رخ میدهد. فرد احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه می کند و تپش شدید قلب همراه با عرق کردن لرزش گیجی و با احساس از دست دادن تعادل همراه است. برخی اوقات این علائم آنقدر گسترده است که فرد مبتلا به آن احساس می کند که دچار سکنه قلبی شده است و آن به خاطر این هست که بعضی از هرمونهای موجود در خون غیر عادی عمل می کنند.

اضطراب با دارو درمانی و روان درمانی معالجه می شود. بنابراین حوادث گوناگون زندگی نیست که در بهم زدن روحیه ما تاثیر دارد بلکه بیشتر واکنشهای ذهنی ما در مقابل حوادث است که در سرنوشت ما تاثیر دارد.



اضطراب چیست؟

دکتر مهرنگ فزاعی

روانشناس بالینی



اضطراب یا Anxiety یک نوع احساس نگرانی و دلهره است که فرد در خود احساس می کند و ریشه آن از کودکی سرچشمه می گیرد. مثل یک واقعه ای که در گذشته اتفاق افتاده و فرد بشدت ترسانده شده. و این ترس در عمق ذهن ناخودآگاه فرد جای گرفته و ایجاد اضطراب کرده و خود فرد هم به آن آگاهی ندارد اما علائم و نشانههای آن بصورت دلهره و اضطراب خودش را در زندگی روزمره نشان میدهد.

اضطراب با ترس فرق دارد ترس منشا خارجی دارد ولی اضطراب منشا درونی دارد. حالتهای اضطراب همان اشفتگی فکری و جسمی است مانند حالت بیقراری و عدم آرامش، عصبی بودن، بی خوابی، احساس خستگی، تپش قلب و دلشوره است.

یکی از عوامل اضطراب ارثی و یا ژنتیکی است. و تحقیقاتی که بر روی دو قلوهایی که از هم جدا زندگی می کنند و از والدین مضطرب بدنیا آمدند نشان دهنده آن است که ژن ها در بروز اضطراب نقش دارند.

فروید یکی از دانشمندان روانشناس عقیده دارد که اضطراب هسته مرکزی حالات روانی است و اضطراب را یک ترس روانی می داند. ترس از اینکه تجارب درد اور گذشته یادآوری شوند. فروید اضطراب را به سه دسته تقسیم کرده است:

اضطرابهای ناشی از واقعیت های دنیای خارج یا اضطرابات عینی که منشا خطر در دنیای خارج است. که درک این خطر موجب حالات رنج آور می شود. مانند ترس های اجتماعی، ترس از مکانهای بسته، ترس از حیوانات، ترس از بلندی است. دوم: اضطراب اخلاقی است که در آن منشا تهدید وجدان اخلاقی است. و سوم: اضطراب منشا نژادی است که از غرایز و کشمکشهای درونی سرچشمه می گیرند. فروید باور دارد که مهمترین و اولین عامل تربیت دوران کودکی اضطراب است.

متأسفانه برخی از پدر و مادرها با سختگیری هایی که به فرزندانشان می گیرند مانند، عصبانیت، سرزنش، ترساندن و تنبه فیزیکی می توانند اثرات بسیار منفی در شخصیت آنها بوجود بیاورند. که در بزرگسالی آن سختگیرها تبدیل به اضطراب می شود.



سبزیجات

سبزیجات سرشار از مواد معدنی و ویتامین های مختلف هستند اما برخی سبزیجات خواص منحصر به فردی دارند که در اینجا به آنان اشاره می شود.

کاهوی سبز: کاهو سرشار از فیبر، ویتامین ث، فولات و منگنز است و احتمال اینکه پس از خوردن این غذا به سراغ پرس دوم غذا یا دسر بروید را کمتر می کند.

آووکادو: آووکادو حاوی مقادیر مناسب اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره است که در چربی سوزی شکم، نقش دارند. آووکادو دارای 20 نوع ماده مغذی ضروری مثل فیبر، پتاسیم، ویتامین ای و اسید فولیک بوده و تحقیقات نشان می دهند کسانی که از آووکادو به صورت منظم در برنامه غذایی خود استفاده می کنند، شکر کمتری مصرف کرده و شاخص توده بدنی و سایز دور کمر آنها نیز کمتر است.

تخم کدو: تخم کدو حاوی مواد معدنی ضروری مثل آهن، فسفر و منیزیم است و منبع بسیار خوب عنصر روی نیز هست. این آجیل، سرشار از آنتی اکسیدان بوده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را نیز کاهش می دهد. اگر تخم کدو باب میل تان نیست، پسته نیز جایگزین خوبی است و تقریباً همان خواص این دانه را دارد.

فلفل سبز: مملو از ویتامین ث بوده و خاصیت چربی سوزی دارد. مطالعات نشان می دهد که کسانی که دچار کمبود ویتامین ث هستند، چربی اندوخته بیشتری در بدن خود دارند. پس خوردن میوه ها و سبزیجاتی که منبع این ویتامین هستند، می تواند بدن را به سوی چربی سوزی سوق بدهد. همچنین، ویتامین ث به بدن در جذب آهن کمک می کند.

کلم پیچ: این سبزی، سرشار از کلسیم است که به چربی سوزی و کاهش سایز دور کمر کمک می کند. همچنین، حاوی آهن و لوتئین (ویتامین چشم) است و آنقدر قابل تطبیق است که می توان از آن به جای سبزیجات دیگر در تهیه انواع سوپ استفاده کرد.

لیمو ترش: بین مصرف لیمو ترش و کاهش وزن رابطه وجود دارد. لیموهای رو انتخاب کنید که سفت و نسبت به اندازه شان، سنگین باشند و پوست براق داشته باشند و رنگشان هم سبز تیره باشد.

تعمیر ارگاندیشن



با بیش از ۲۵ سال سابقه

۴۰۵۷ - ۴۸۲ - ۹۴۹

شهرزاد آذرمی
مشاور بیمه

۸۸۵۵ - ۷۷۶ - ۳۱۰

انواع بیمه

کلیه ی امور برقی
از سیم کشی تا
چراغکاری حیاط

سریع با قیمت مناسب

۹۹۸۱ - ۹۲۲ - ۹۴۹

چاپ

از یک فلایر ساده

تا یک کتاب

با قیمت های باور ناکردنی

حتی در پنجاه نسخه

۲۲۹۰ - ۲۳۱ - ۹۴۹



هاتف اصفهانی

بر دست کس افتد چو تو یاری نه و هرگز
 در دام کسی چون تو شکاری نه و هرگز
 روزم سیه است از غم هجران بود آیا
 چون روز سیاهم شب تاری نه و هرگز
 در بادیۀ عشق و ره شوق رساند
 آزار به هر پا سر خاری نه و هرگز
 گردون ستمگر کند این کار که باشد؟
 یاری به مراد دل یاری نه و هرگز
 در خاطر هاتف همه عمر گذشته است
 جز عشق تو اندیشه کاری نه و هرگز



عاشقی محنت بسیار کشید
 تا لب دجله به معشوقه رسید

نا شده از گل رویش سیراب
 که فلك دسته گلی داد به اب

نازنین چشم به شط دوخته بود
 فارغ از عاشق دلسوخته بود

دید در روی شط اید به شتاب
 نو گلی چون گل رویش شاداب

خواست کازاد کند از بندش
 اسم گل برد در اب افکندش

خوانده بود این مثل ان مایه ناز
 که نکویی کن و در اب انداز

گفت به به چه گل زیبایست
 لایق دست چو من رعناپی است

حیف ازون گل که برد اب او را
 کند از منظره نایاب او را

گفت رو تا که زهجرم برهی
 نام بی مهري بر من ننهی

مورد نیکی خواصت کردم
 از غم خویش خلاصت کردم

باري ان عاشق بیچاره چو بط
 دل بدریا زد و افتاد به شط

دید اییست گوارا و درشت
 بنشاط امد و دست از جان شست

دست پایي زد و گل را بر بود
 سوي دلدارش پرتاب نمود

گفت کاي افت جان سنبل تو
 ما که رفتیم بگیر این گل تو

بکنش زیب سر ای دلبر من
 یاد ابي که گذشت از سر من

جز برای دل من بوش مکن
 عاشق خویش فراموش نکن

خود ندانست مگر عاشق ما
 که زخوبان نتوان خواست وفا

عاشقان گر همه را اب برد
 خوب رویان همه را خواب برد

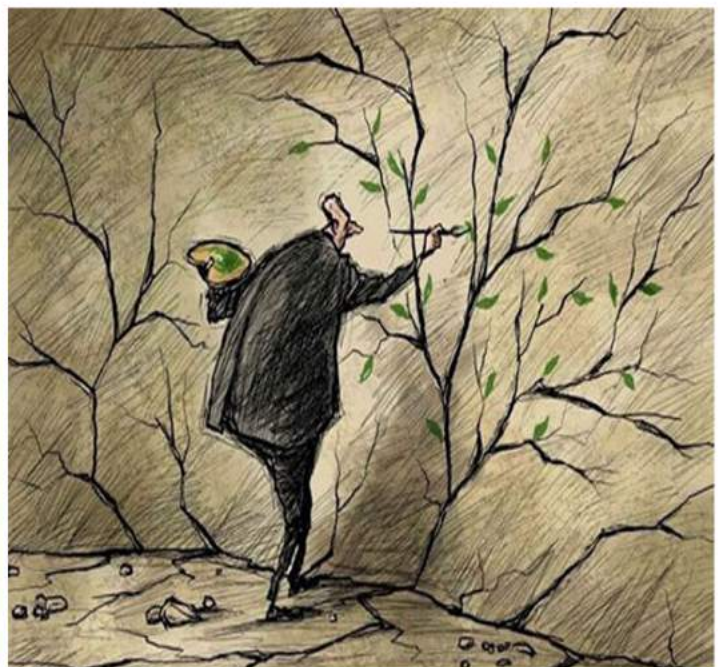
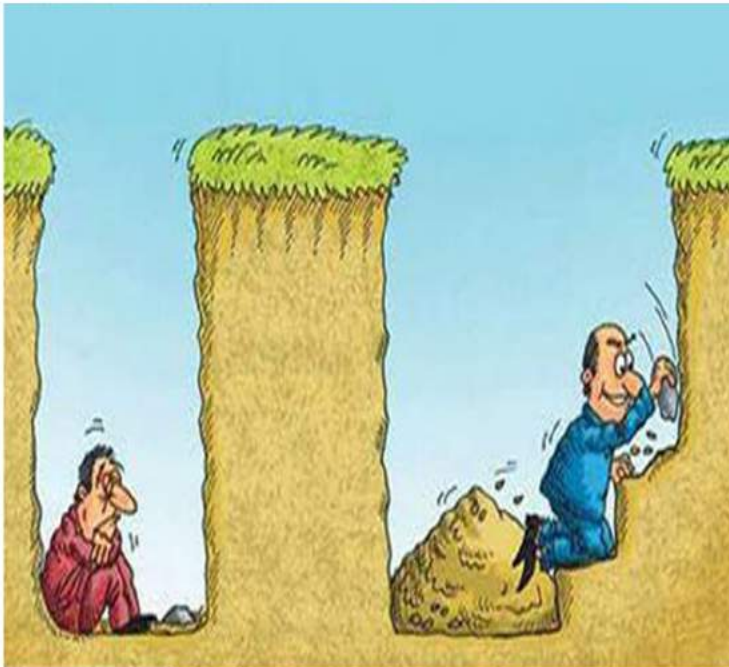
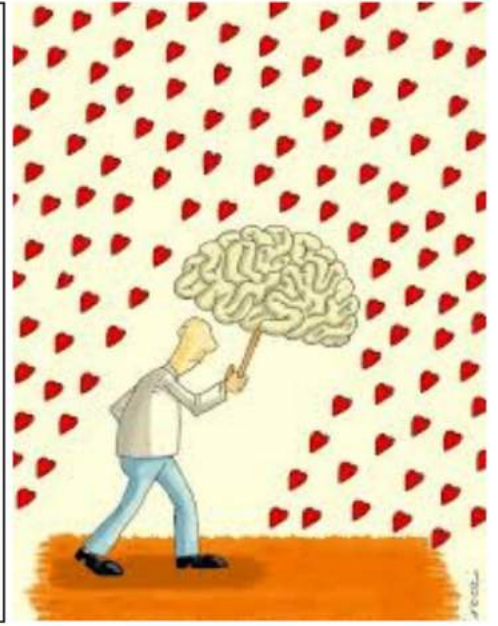


ایرج میرزا

سخن گفتن با تصویر



نیاج بشکفت انگیز
کاریکاتور



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

اصطلاحات کوچه

اسب: گنج ، آدم حواس پرت
یارو اسبه / اسبه داره میاد
امام عمل: معتاد کهنه کار
آنقدر کشیده که دیگه امام عمله
ان بار: دفعات زیاد، ان به معنای عدد طبیعی
در ریاضیات
ان بار بهت گفتم سر به سرم نذار
تاپاله: هالو، خل
پسره خیلی تاپاله بود / تاپاله باهات کار داره
ترمز بریدنک عصبانی شدن
فعلا پیشش نرو ترمز بریده خیلی عصبانیه
تریپ ور داشتن: با کسی سرسنگین بودن
قیافه گرفتن
چته واسه ما تریپ ورداشتی؟
تفلون: کسی که هیچ جذابیتی ندارد، آدم
نچسب
اصلا نمی تونم تحملش کنم، خیلی تفلونه /
تفلون رفت خونه
تیپ زدن: خود را آراستن، خوش تیپ کردن
چه خبره اینطوری تیپ زدی؟
اعصاب کسی را تیلیت کردن: کسی را
عصبانی کردن
انقدر حرفای نامربوط زد اعصابمو تیلیت کرد
جفت شیش زدن: خوشحال شده همراه با
حیرت، کیف کردن
یارو چک رو که دید جفت شیش زد
جینگی بلا: اشیا بسیار شیک و جدید به
خصوص البسه
چه کفش جینگیلی بلایی پاش کرده
چی: دختری که رابطه داشته
به درد ازدواج نمی خوره از اون دختر چی
هاست
چراغ خاموش حرکت کردن: آهسته و بی
سروصدا راه رفتن
داره چراغ خاموش حرکت می کنه کسی بیدار
نشه
حال: نهایت لذت
بیا بریم استخر حاله
خزیدن: حرکت کردن، جابجا شدن
بخز اونورتر

تدریس موسیقی ایرانی
توسط استاد مسعود رضایی
سه تار و گیتار پاپ ایرانی
Every Thursday evening 5:30 pm to 8:30 pm
4530 Sandburg Way Irvine, CA 92612
University Community Association (Across from Library)
Julie Tanha (949) 355-6029 تلفن تماس



بیمه زمانی



Zamani Insurance Agency



سلامتی و عمر



صاحبان مشاغل



تجاری



اتومبیل



مسکونی

بیمه های تجاری
مقاطعہ کاران
ساختمان های چند واحدی
صاحبان مشاغل
بیمه های کارگری

**Commercial
Contractors
Apt Bldgs
Business owners
Workers cmp**

Tell: 949.424.0808

Fax: 949.272.9940

23276- S Pointe # 103 Laguna Hills, CA 926532

zamani23276@gmail.com

CB#19493313732



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 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