



سال اول شماره ۱۵ سپتامبر ۲۰۱۷

دوهفته نامه

خواندنی‌ها

نیوشا ضیغمی

دقتر

شاه

پریون

شرح در صفحه ۱۴





جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیبا 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

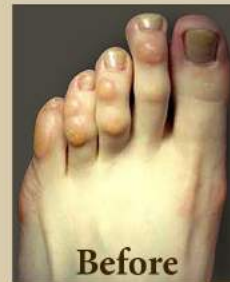
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- بازسازی 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

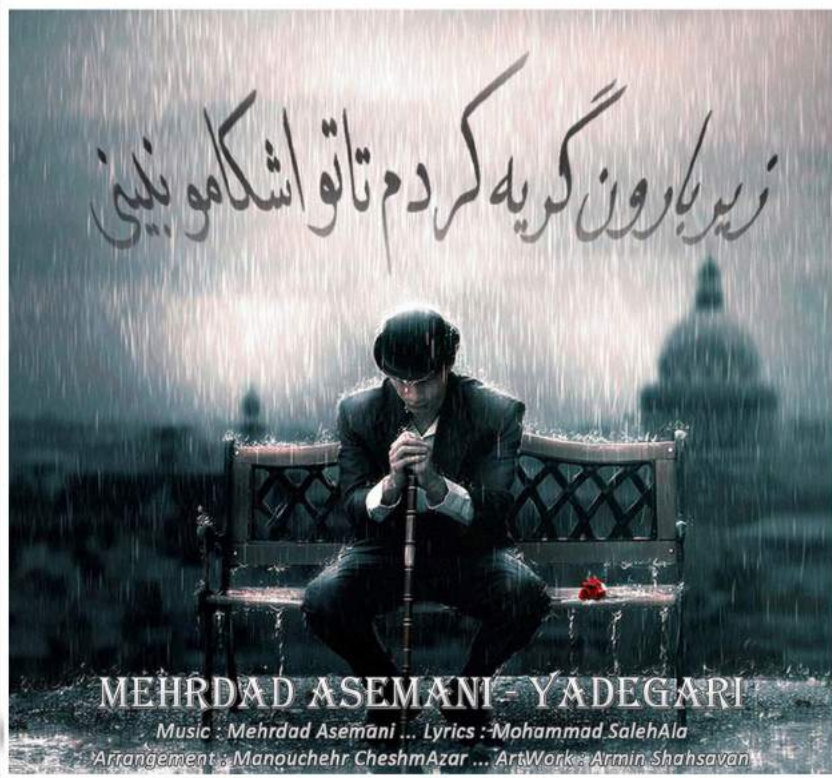
مطب ها در اورنج کانتی

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



سَتن سر دِبر

میهن عزیز ما ، ایران ، از دیر باز سرزمین علم و فرهنگ و مهد پرورش دانشمندان و شاعران و هنرمندان بزرگ به شمار می رفته است و ایرانیان همواره به ذوق و استعداد علم و ادب و هنر معروف بوده اند . در این سرزمین از بیش از دوهزار سال پیش ، مدرسه ها و دانشگاه های بسیاری وجود داشته است که در آن ها استادان دانشمند با تدریس و تألیف کتاب های سودمند و تربیت دوست داران علم ، چراغ علم و فرهنگ را برافروخته اند و روشن نگاه داشته اند .

اگر به نقشه ی ایران دقت کنیم ، در همه جای این سرزمین شهرهایی می بینیم که روزگاری دراز ، مرکز درس و بحث و تعلیم و تعلم بوده اند و در هر یک از آن ها صدها حکیم و ادیب و فیلسوف و طبیب و ریاضیدان و منجم در ده ها مدرسه ی کوچک و بزرگ ، به تعلیم و تربیت هزاران جوان مشغول بوده اند . در این مدرسه ها بازار مباحثه و مناظره و پرسش و پاسخ میان دانشمندان ، گرم بوده است .

هرگاه که وزیرانی بزرگ و دانش دوست بر سر کار می آمدند و قدرت را به دست می گرفتند ، بازار علم و ادب رونق و ظهور دانشمندان سرعت بیشتری می گرفته است . امروز در سراسر ایران میلیون ها دختر و پسر دانش آموز و صدها هزار دانشجو و در مدارس و دانشگاه ها با جدیت به کسب علم و ادب مشغول اند و امیدوارند که بتوانند ، با تلاش و از خود گذشتگی ، با دیگر کشور خود را به مقامی برسانند که مانند گذشته در راه علم و فرهنگ پیش تاز و پیش گام باشد .

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 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

نیوشا ضیغمی در ۱۸ تیر ماه ۱۳۵۹ در تهران به دنیا آمد. وی فارغ التحصیل رشته روانشناسی کودک از دانشگاه شهید بهشتی تهران است. مخالفت پدر و مادر نیوشا ضیغمی برای بازیگری:

او می گوید وقتی می خواستم وارد بازیگری شوم مادرم مخالفت نمی کرد ولی آن دید مادرانه نسبت به آینده من را در نظر می گرفت اما پدرم با بازیگر شدن من زیاد موافق نبود. پدرم اصولاً کارهای علمی را دوست داشته و دارد و ترجیح می داد من پزشک یا مهندس شوم تا بازیگر! وقتی وارد این عرصه شدم و با کار آقای جوزانی شروع کردم و پس از آن هم بلافاصله وارد سینما شدم، در همان سال اول نتیجه خوبی حاصل شد، پدرم تغییر موضع داد و با کار من موافقت کرد. نحوه آشنایی و چگونگی ازدواجش با آرش پولادخان را اینگونه تعریف می کند. حکایت آشنایی من و آرش در نوع خودش بسیار جالب است چون او من را قبل از آشنایی مان به شکل رسمی به واسطه فیلم هایم می شناخت و همین قضیه باعث شد که از قبل، پیش فرض هایی نسبت به من داشته باشد. در هر حال آشنایی و ازدواج با او یکی از بهترین اتفاق های زندگی ام بود.



همسرش می گوید حق با نیوشاست. من مدت ها قبل از اینکه با نیوشا آشنا شوم دوست داشتم با او ازدواج کنم و یک جورایی او را همسر آینده خودم می دیدم اما تنها دلشوره ام این بود که نیوشا با تصویری که از او در کارهایش می بینم فاصله داشته باشد، از طرفی دوست نداشتم که صرفاً به او به عنوان یک هوادار نزدیک شوم به همین خاطر کلی دودوتا چهارتا کردم تا بالاخره به این نتیجه رسیدم تا از طریق سرمایه گذاری در فیلمی به او نزدیک شوم که خوشبختانه این اتفاق افتاد اما نکته مهم در مورد او این بود که به مراتب از آنچه که فکر می کردم صادق و مهربان تر بود. نیوشا در باره ملاک هایش برای ازدواج می گوید راستش را بخواهید مهم ترین ملاک من برای ازدواج شخصیت و ادب و احترام بود. من در بدترین شرایط نمی توانم بی ادب باشم و نمی توانستم با مردی که احترام نگذارد و بددهن باشد، ازدواج کنم. آرش این ویژگی خوب را دارد که با احترام برخورد می کند و همراه و دوست واقعی من است. خیلی طول کشید که او را انتخاب

کردم اما شرط و شروطی نگذاشتم که به زور آنها رابطه را حفظ کنم. مهریه ام یک سکه است. نمی توانم درک کنم که ۲ خانواده سر تعداد سکه با هم چانه می زنند. در زندگی شخصی ام زمانی که درگیر کار خاصی نباشم گاهی درست عین یک زن خانه دار رفتار می کنم و درگیر کارهای خانه نظیر طبخ غذا، شستن لباس و اتوکشی و گردگیری خانه هستم البته اگر پای تعریف از خود نگذارید باید بگویم دستپختم هم به نسبت خوب است.

نیوشا ضیغمی و همسرش به تازگی در مراسمی یک کلینیک زیبایی به نام نیوشا ضیغمی و یک گالری نقره جات به نام پولاد خان را با حضور بازیگران مشهور افتتاح کردند. نیوشا ضیغمی در مورد علت افتتاح این کلینیک زیبایی می گوید: «من پیش از این، یک کلینیک زیبایی و سلامت پوست تاسیس کرده بودم که متأسفانه به دلیل بی درایتی و عدم مسولیت پذیری پزشکی که در این کلینیک با ما همکاری داشت، ترجیح دادم این مرکز را تعطیل کنم. از این پزشک هم در مراجع قانونی طرح شکایت کردم و هنوز هم پیگیر شکایتم هستم. در هر صورت به دلایل اتفاقاتی که افتاد آن مرکز تعطیل شد و بعد از وقفه ای که در این میان ایجاد شد، تصمیم گرفتم کلینیک جدیدی را راه اندازی کنم.»





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 دامین و هاست
تبلیغ در گوگل باحکام بازاریابی شما

1-949-310-8110

ای کاش که ایمیلی داشتیم

روزی مردی برای کار به شرکت مایکروسافت مراجعه و برای آبدارچی شدن تست داد و در مصاحبه قبول شد رییس شرکت حتی تی زدن و جارو کردن مرد را نیز امتحان کرد.

زییس گفت تبریک میکم شما در ازمون موفق شدین لطفا ادرس ایمیل خودتون رو به منشی کنم ولی مرد گفت من کامپیوتر و ایمیل ندارم رییس گفت متاسفم پس شما وجود خارجی ندارید.

مرد ناراحت به بیرون از شرکت رفت و با خود می اندیشید که با ده دلاری که در جیب خود دارد چکار کند.

به نزدیک ترین میوه فروشی رفته و یک صندوق گوجه خرید و در خیابان آن را فروخت و تا شب پول خود را دوبرابر کرد.

از فردای همان روز اینکار را تکرار میکرد روزها زودتر بیرون میرفت و تا دیر وقت مشغول همین کار بود تا کم کم یک گاری و بعد از آن یک کامیون و بعد از مدتی به یکی از بزرگترین واحد خرده فروشی و پخش تبدیل شد.

بعد از مدتها به شرکت بیمه مراجعه کرد تا خود را بیمه عمر کند مدیر شرکت بیمه از او آدرس ایمیل از خواست و او گفت من ایمیل ندارم مدیر بیمه گفت شما ایمیل ندارین میدونستی ایمیل داشتی الان چه کاره دنیا بودین و او گفت آری احتمالا آبدارچی شرکت مایکروسافت!!!

یادداشت هایی بر ساحل

کفش کودکی را موج های دریا برد. کودک روی ساحل نوشت: دریای دزد! آن طرف تر مردی که صید خوبی داشت روی ماسه ها نوشت: دریای سخاوتمند.

جوانی در دریا غرق شد.

مادرش نوشت: دریای قاتل.

پیرمردی مرواریدی صید کرد.

روی ساحل نوشت: دریای بخشنده.

موجی نوشته ها را شست.

دریا آرام گفت: به قضاوت دیگران اعتماد نکن.

اگر می خواهی دریا باش!

شرکز اجازه نده کسی که بی خیال رویاهایش شده تو را از رسیدن به رویاهایت منصرف نکند



خواندنی‌ها

سردبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آکپی ها : 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



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

General Contractor lic#: 755188

KITCHEN SPECIAL \$6995

10x10 kitchen, up to 20 ft. cabinets, white or espresso shaker, 3 different colors granite, dovetail drawers, pull-out trash can.

6 LED Kitchen Recessed Lights \$599⁰⁰

FULL BATH SPECIAL \$4899

5 x 8 bathroom shower or tub, up to 80 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 linear ft. minimum 400 l.f. **Crown Moulding from \$499 linear ft. minimum 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

Wrought Iron Staircase



CARPET

• Free Estimating • FREE Furniture Protection
• FREE Lifetime Installation Warranty
• FREE Old Carpet Removal • FREE Stain/Flooring

per 300 sq. ft. commercial room	per 300 sq. ft. room	per 300 sq. ft. room
\$129	\$199	\$249
Staircase Staircase Staircase or Staircase	Staircase Staircase Staircase or Staircase	Staircase Staircase Staircase or Staircase
from 300 sq. ft.	from 300 sq. ft.	from 300 sq. ft.
\$349	\$399	\$449
Staircase Staircase Staircase or Staircase	Staircase Staircase Staircase or Staircase	Staircase Staircase Staircase or Staircase



6 Windows from \$2695

Wood Shutters from \$1599 min. 100 sq. ft.

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



نامه هایی برای مینا جان من

حتی یک نفر را نداشتم که با او دردودل کنم... کسی باشد که بیش بگویم دوستش دارم... میفهمی؟
میدانی عشق یعنی چی؟
خیال نمی کنم بفهمی. هیچکس نمی داند من چه حالی دارم، هیچکس...
دلم از تنهایی می پوسید و دردهای ناکفتمی توی دلم تلمبار می شد
آدم عاشق باشد و نتواند به کسی بگوید غم انگیز نیست...؟

آن قدر جای خالیت اینجاست، که کنارم دراز می کشد، برایم قصه میگوید، سربرشانه ام میگذارد: و گاه باهم، گریه می کنیم...

آن قدر به نبودنت عادت کرده ام، که اگر یک روز بیایی، دلم برای جای خالی ات تنگ می شود،

دلم برای دلتنگی ات، دلم برای آوازهایی،

که جای خالی ات می خواند.. هم دوست دارم که بیایی هم میترسم که بیایی..



کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما
آرزوی ماست

تلفن:

(۸۱۸)۲۴۹-۴۶۸۷



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



منطق ماشین دودی

یکی از دوستان ما که مرد نکته سنجی است، یک تعبیر بسیار لطیف داشت که اسمش را گذاشته بود: « منطق ماشین دودی». می گفتیم منطق ماشین دودی چیست؟ می گفت من یک درسی را از قدیم آموخته ام و جامعه را روی منطق ماشین دودی می شناسم.

وقتی بچه بودم، منزلمان در حضرت عبدالعظیم بود و آن وقتها قطار راه آهن به صورت امروز نبود و فقط همین قطار تهران-شاه عبدالعظیم بود. من می دیدم که قطار وقتی در ایستگاه بود، بچه ها دورش جمع می شوند و آن را تماشا می کنند و به زبان حال می گویند: « بین چه موجود عجیبی است! » معلوم بود که یک احترام و عظمتی برای آن قائل هستند. تا قطار ایستاده بود، با یک نظر تعظیم و تکریم و احترام و اعجاب به او نگاه می کردند تا کم کم ساعت حرکت قطار می رسید و قطار راه می افتاد. همین که راه می افتاد، بچه ها می دویدند، سنگ بر می داشتند و قطار را مورد حمله قرار می دادند. من تعجب می کردم که اگر به این قطار باید سنگ زد، چرا وقتی که ایستاده یک ریگ کوچک هم به آن نمی زنند و اگر باید برایش اعجاب قائل بود، اعجاب بیشتر در وقتی است که حرکت می کند. این معما برایم بود تا وقتی که بزرگ شدم و وارد اجتماع شدم.

دیدم این قانون کلی زندگی ما ایرانیان است که هر کسی و هر چیزی تا وقتی که ساکن است، مورد احترام است. تا ساکت است، مورد تعظیم و تجلیل است. اما همین که به راه افتاد و یک قدم برداشت، نه تنها کسی کمکش نمی کند، بلکه سنگ است که به طرف او پرتاب می شود و این نشانه یک جامعه مرده است. ولی یک جامعه زنده فقط برای کسانی احترام قائل است که متکلم هستند نه ساکت؛ متحرکند نه ساکن؛ باخبرترند نه بی خبرتر.»



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

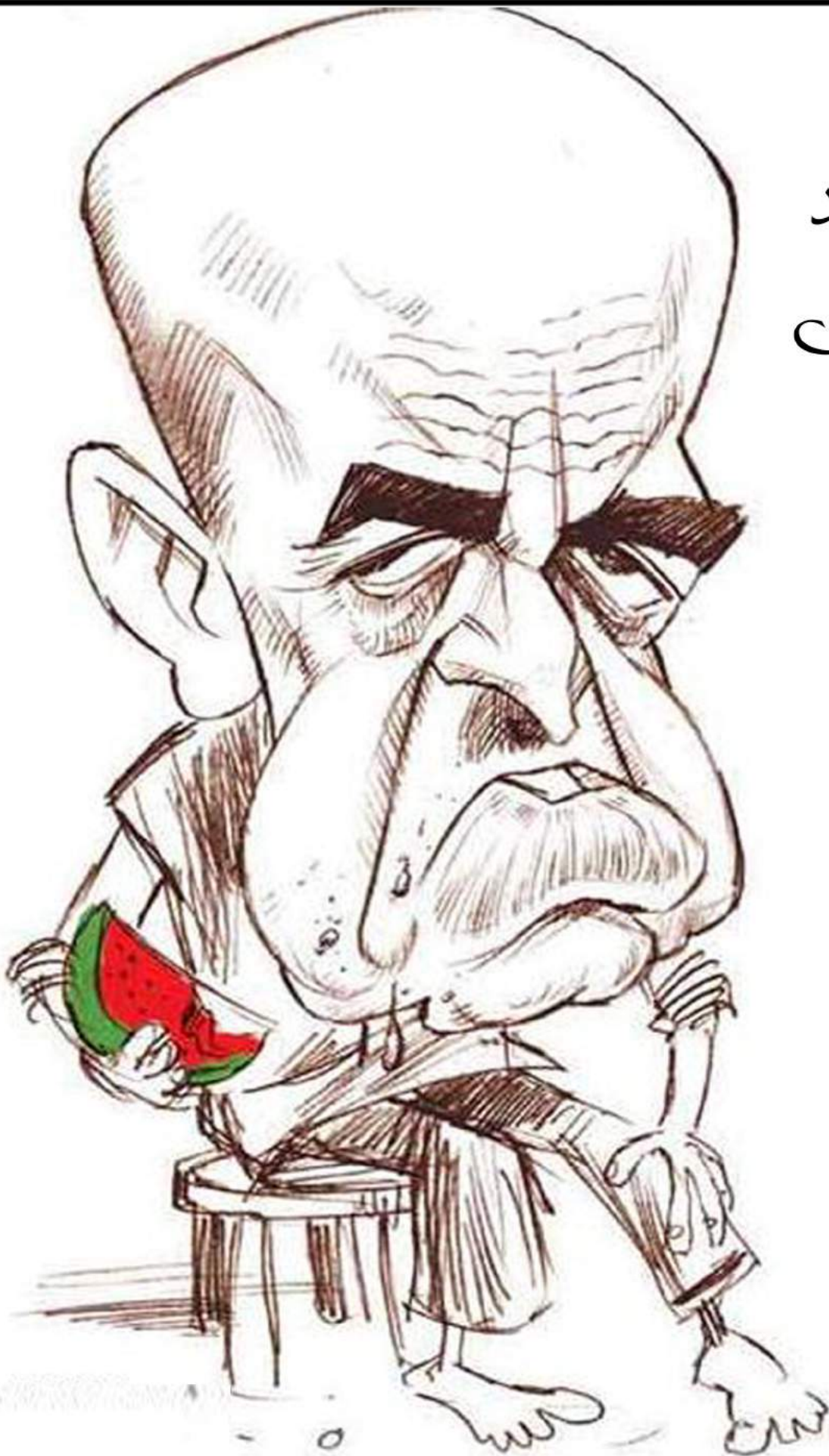
(949) 300-4371

www.elegantlooks.com

مهرانگیز

با بیش از ۲۴ سال سابقه کار

حمید
لولایی





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

۱ - برای تمیز کردن پنیر پیتزای چسبیده به ظرف، بهتر است ظرف را با آب سرد و مایع ظرفشویی بشویید.

۲ - هنگام استفاده از منقل برای تهیه کباب، یک ورق کاغذ آلومینیمی (فویل) در کف آن قرار دهید. این کار هم باعث تشدید حرارت می شود و هم تمیز کردن منقل را آسان می کند.

۳ - پوست گرفتن و خرد کردن سیر باعث چسبندگی دست ها می شود. برای جلوگیری از این مشکل، حبه های سیر را ابتدا دو دقیقه در آب جوش و سپس در آب سرد بگذارید. پس از آن پوست بگیرید. توجه داشته باشید هنگام مصرف سیر جوانه سبز وسط آن را در آورید.

۴ - برای جدا کردن پوست نازک روی بادام، آن ها را دو دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس در آب سرد بگذارید و به راحتی پوست آن ها را جدا کنید.

۵ - برای گرفتن پوست هلو در تهیه مربا و کمپوت، هلوها را یک دقیقه در آب بجوشانید و بعد پوست بگیرید.

۶ - تمیز کردن ظروف مسی: اگر می خواهید لکه ای را از روی ظرف مسی پاک کنید روی آن یک برش پیاز بمالید.

۷ - طالبی شیرین باید نسبت به اندازه اش سنگین تر به نظر برسد، روی پوست آن نباید لکه باشد و عطر خوبی از آن متصاعد شود.

۸ - مربای ریواس را هرگز در ظرف آلومینیمی طبخ نکنید زیرا باعث مسمومیت می شود.

۹ - لکه های روی کاغذ دیواری: این لکه ها را با مغز نان سفید می توانید پاک کنید آن را کلوله کنید، سپس روی لکه های مورد نظر بمالید.

۱۰ - برای پوست کندن هویج آن ها را داخل آب جوش بیندازید و بعد از ۵ دقیقه درون آب سرد قرار دهید.

۱۱ - برای این که از تند پیاز بکاهید و به اصطلاح آن را شیرین کنید پیاز را به صورت حلقه حلقه برش دهید و از هم جدا کنید سپس به مدت یک ساعت در آب سرد خیس کنید.

۱۲ - خیارها را درون ظرفی پر از آب قرار دهید و داخل یخچال بگذارید، خیارها تر و تازه مانده و از پلاسیده شدن آن ها جلوگیری می شود.

گر نتوانی با عشق کار کنی و عاشق کارت نباشی، بهتر است کارت را رها کنی، در کوچه بنشیننی و از کسانی که کارشان را دوست دارند صدقه بگیری.



خود شیفتگی چیست؟

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی

خودشیفتگی یکی از اختلالات شخصیتی بسیار دشوار است. شاید شما کلمه خودشیفته و خود خواه را زیاد شنیده باشید. یا در مکالمات روزمره آن را در وصف دیگران به کار برده‌اید که فلانی فردی خودشیفته است. یا خیلی خود خواه است. همه چیز را برای خودش می‌خواهد. باید همه چیزها روند کار او باشد. چرا یک انسان خودشیفته و خود خواه میشود؟

خودشیفتگی به معنای عاشق خود بودن است. که در فرد خودشیفته قدرت عشق ورزی و دوست داشتن بیشتر به طرف خودش است تا دیگران و با احساس عمیق، خود بزرگ بینی، بی نظیر بودن، خود محوری، و کمبود احساس همدلی با دیگران همراه است.

افراد خودشیفته باور دارند که بالاتر از دیگرانند. در مردان بیشتر از زنان است. از سنین نوجوانی شروع می‌شود و اگر معالجه نشود تا آخر عمر در زندگی فرد تاثیرات منفی می‌گذارد و به حالت بیمار گونه ای فرد را دچار اضطراب و افسردگی می‌کند که خود فرد هم از آن رضایتی ندارد.

خودشیفتگی یا نارسسیم از نام نارسیسوس، یکی از افسانه‌های یونانی گرفته شده است. نارسیسوس مرد زیبایی بود که زنان بسیاری شیفته زیبایی او بودند. اما او نسبت به همه آنها بی تفاوت بود و باعث ناراحتی آنها می‌شد. یک روز نارسیسوس به سر چشمه ای می‌رود و خم می‌شود تا جرعه ای آب بنوشد. وقتی عکس خود را در آب می‌بیند عاشق آن می‌شود. فکر می‌کند که آن حوری دریایی است. می‌پرد در آب که حوری را بگیرد و در آب غرق می‌شود.

در روانشناسی کلمه نارسسیم یا خودشیفته برای توصیف افرادی که عاشق خودشان هستند و مبتلا به اختلال شخصیت خود شیفته هستند استفاده می‌شود.

بیماران خودشیفته با احساس عمیق و خود بزرگ بینی مشخص می‌شوند. این افراد خود را آدمهای خاصی تصور می‌کنند و انتظار دارند بطور خاصی نیز با آنها رفتار شود. چون آنها فقط صدای خودشان را می‌شنوند و افکار خودشان را قبول دارند، به هیچ وجه نمی‌توانند انتقاد از خود را بپذیرند و از دیگران هم توقع دارند که از آنها تعریف و تحسین کنند. تحمل انتقاد برایشان سخت است و در مقابل آن عصبانی می‌شوند، و آن

افراد منتقد را را به نادانی، حماقت و نداشتن درک واقعیت متهم می‌کنند. خود را قوی، مشهور، و داناترین فرد می‌دانند. در حالی که بینش و آگاهی نسبت به خیلی مسایل را ندارند. روابط اجتماعی شان شکننده است. کمبود احساس همدلی نسبت به دیگران دارند. و تمایلی به درک احساسات و نیازهای دیگران ندارند. بنابراین فرد خودشیفته کسی است که بیش از حد تعادل و به شکلی بیمارگونه به خود توجه دارد. این گونه افراد، بشدت دچار اضطراب هستند و بدترین درد برایشان این است که کسی به آنها توجه نکند، و برای جلب توجه دیگران، دست به هر کاری می‌زنند. با آدم‌های خودشیفته، جز مدارا چاره ای نیست. مدارا به معنی یک نوع سازگاری و آگاهی از شرایط روحی آنها است. چه عواملی باعث شخصیت خودشیفتگی در یک فرد می‌شود؟

روانشناسان باور دارند که عوامل مختلفی در این اختلال نقش دارند و آن تجربیات بیشتر در دوران کودکی است مانند آسان گیری بیش از حد پدر و مادر، تحسین و تشویق زیاد آنها بروی کودک و یا کمبود محبت و بی توجهی والدین همه در پیدایش اختلال شخصیت خودشیفتگی نقش مهمی دارند. علاوه بر آن محققان باور دارند که امکان اختلالات شیمیائی در انتقال دهندهای عصبی در مغز تاثیر در رفتار های خودشیفتگی داشته باشند.

خودشیفته‌ها معمولا به دو دلیل فاقد حس همدلی و همدردی نسبت به دیگران هستند. اولین دلیل اینکه در کودکی والدینشان بیشتر در پی ارضای تمایلات و نیازهای خودشان بوده‌اند تا فرزندانشان و کودکان هم آن رفتارها را الگو کردند که خودشان از دیگران مهم تر هستند و احساس همدلی شان را از دست دادند.

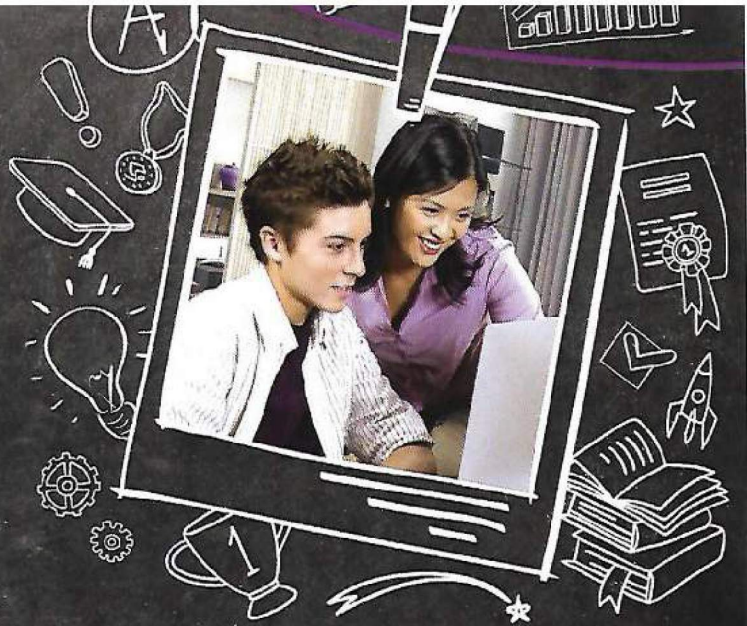
دوم اینکه یک فرد خودشیفته توانایی دیدن مشکلات زندگی را از دریچه ذهن دیگران ندارد. و احساسات و دردهای دیگران را نمی‌فهمد.

در روابط با دیگران، چه اجتماعی، شغلی یا رمانتیک همیشه به دیگران به عنوان وسایلی برای ارضای شخصی استفاده می‌کنند. چون باور دارند دیگران وظیفه دارند که به آنها احترام بگذارند و یا محبت کنند چون خود را خیلی مهم تصور می‌کنند. حتی در عشق هم افراد خودشیفته نمی‌توانند روابط عاطفی نزدیکی داشته باشند. چون آنها انسان‌های خودخواه، و بی وفایی هستند. در اوائل آشنائی خیلی گرم و دوست داشتنی هستند ولی بعد از مدتی به تدریج سرد و بی اعتنا می‌شوند. چون باور دارند که بی نقص هستند و باعث افتخار طرف مقابل است که با آنها رفاقت می‌کنند. بنابراین اختلال شخصیت خود شیفته را می‌توانیم به صورت کمبود نامنی و نیاز به توجه در یک فرد توصیف کنیم.

tutor[®]doctor

Trusted In-Home Tutoring

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

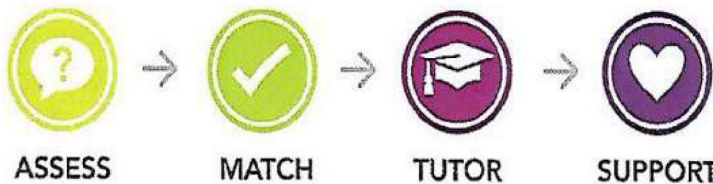


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا

- ✓ 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

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

چیکن استروگانف اصل روسی

مواد لازم: آرد ۲ قاشق غذاخوری، قارچ خرد شده ۱ پیمانه، سینه مرغ ۱ عدد، شیر ۱ لیوان پیاز ۱ عدد، روغن به میزان لازم، خامه یا سس مایونز ۳ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و ادویه کاری به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را خرد می کنیم و در روغن تفت می دهیم، سپس سینه مرغ را خرد می کنیم و به پیاز داغ اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم، بعد از آن نمک، فلفل، ادویه کاری و قارچ را اضافه می کنیم.

در یک ظرف مناسب شیر را می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم، آرد را در مقدار کمی آب سرد حل می کنیم و داخل شیر می ریزیم، باید مرتب شیر را به هم بزنیم تا آرد داخلش گوله نشود.

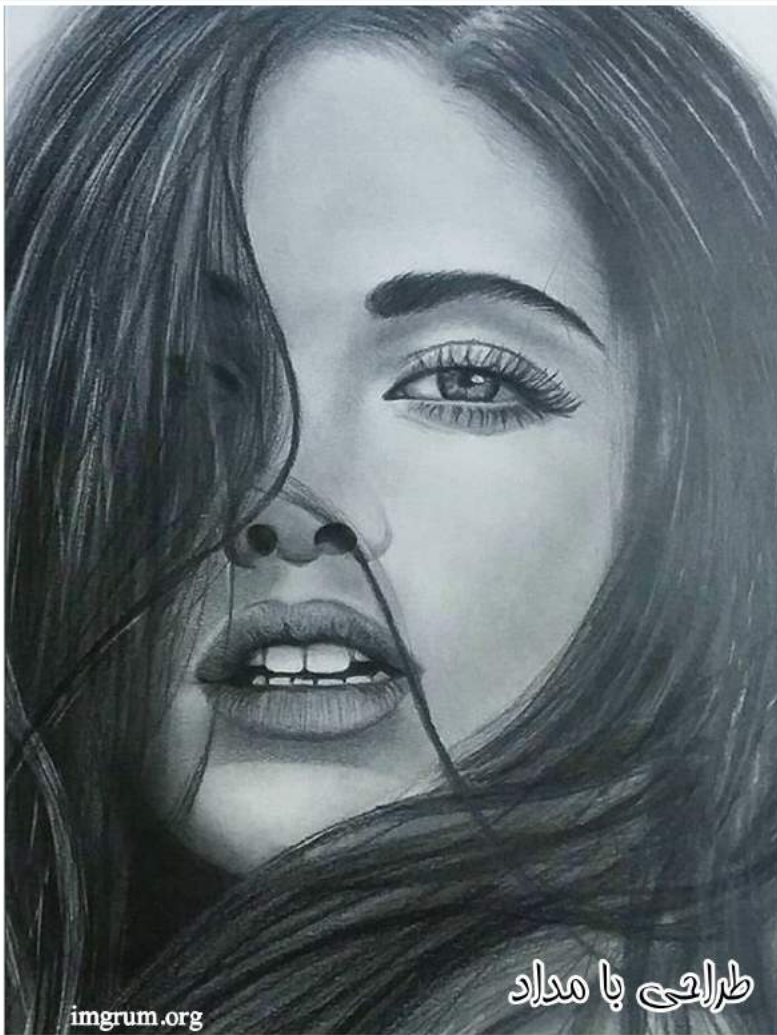
در پایان کار شیر را با مواد مرغ ها مخلوط می کنیم و خامه یا سس سفید را اضافه می کنیم و سریعاً ظرف مان از روی حرارت برمی داریم. چیکن استروگانف ما آماده سرو است.

سوپ هویج و زنجبیل

مواد لازم: هویج ۵۰۰ گرم

پودر زنجبیل ۱ قاشق چایخوری، جعفری و پیازچه ساتوری شده ۲ فنجان، پیاز خرد شده ۱ عدد، روغن زیتون یا روغن کنجد ۲ قاشق غذاخوری، آب مرغ و یا عصاره مرغ به میزان لازم، سیب زمینی خرد شده ۱ عدد، نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه: برای تهیه سوپ هویج ابتدا پیاز، سیب زمینی و هویج های خرد شده را داخل ظرفی که روغن زیتون را در کمی حرارت داده ایم می ریزیم و کمی تفت می دهیم. سبزی های ساتوری شده را اضافه می کنیم و بعد از کمی تفت دادن پودر زنجبیل را به مواد اضافه می کنیم. آب مرغ و یا عصاره مرغ حل شده در آب را به مواد اضافه می کنیم و درب ظرف را می گذاریم تا کمی با بخار آب مواد سوپ نرم شوند. بعد از اینکه مواد کمی نرم تر شدند به وسیله ی یک مخلوط کن سوپ هویج را به صورت پوره در می آوریم و داخل ظرف مورد نظر سرو می کنیم.



طراحی با مداد

imgur.org

آیا می دانید که؟

آیا میدانید با هوش ترین زن دنیا ۵ فوق لیسانس دارد و ضریب هوشی او ۲۰۰ است و دنبال کار است
آیا میدانید اولین فردی که در اروپا اقامت گرفت یک زن ایرانی بود و بعد مساله اقامت خارجی ها مطرح شد
آیا میدانید ایرانیان در انگلیس ثروتمندترین قشر جامعه هستند حتی ثروتمندتر از ملکه الیزابت
آیا میدانید ایرانیان در آمریکا فرهیخته ترین افراد جامعه آمریکا هستند
آیا میدانید رئیس کامپیوتر ناسا یک ایرانی هست
آیا میدانید حدود ۲۵۰ ایرانی در ناسا محقق داریم
آیا میدانید کورش کبیر بر جهان حکومت میکرد به نوعی قدرت جهان در دست ایران بود
آیا میدانید سال ۲۰۰۱ در فرانسه سال ایران نام داشت
آیا میدانید اگر ۳ قاره آسیا و آمریکا و آفریقا را به هم وصل کنیم ایران در مرکز جهان است
آیا میدانید انسان در سال ۳۰۰۰ قد متوسط ۲ متر و ۱۲۰ سال عمر و پوست قهوه ای خواهد داشت

اینجا کجاست؟

مردی با اسب و سگش در جاده‌ای راه می‌رفتند. هنگام عبور از کنار درخت عظیمی، صاعقه‌ای فرود آمد و آنها را کشت. اما مرد نفهمید که دیگر این دنیا را ترک کرده است و همچنان با دو جانورش پیش رفت. پیاده روی درازی بود، تپه بلندی بود، آفتاب تندی بود، عرق می‌ریختند و به شدت تشنه بودند. در یک پیچ جاده دروازه تمام مرمری عظیمی دیدند که به میدانی با سنگفرش طلا باز می‌شد و در وسط آن چشمه‌ای بود که آب زلالی از آن جاری بود. رهگذر رو به مرد دروازه بان کرد و گفت: "روز بخیر، اینجا کجاست که اینقدر قشنگ است؟"

دروازه‌بان: "روز به خیر، اینجا بهشت است." - "چه خوب که به بهشت رسیدیم، خیلی تشنه ایم."

دروازه بان به چشمه اشاره کرد و گفت: "می‌توانید وارد شوید و هر چه قدر دلتان می‌خواهد بنوشید."

- اسب و سگم هم تشنه‌اند. نگهبان: "واقعاً متأسفم. ورود حیوانات به بهشت ممنوع است."

مرد خیلی ناامید شد، چون خیلی تشنه بود، اما حاضر نبود تنهایی آب بنوشد. از نگهبان تشکر کرد و به راهش ادامه داد. پس از اینکه مدت درازی از تپه بالا رفتند، به مزرعه‌ای رسیدند. راه ورود به این مزرعه، دروازه‌ای قدیمی بود که به یک جاده خاکی با درختانی در دو طرفش باز می‌شد. مردی در زیر سایه درخت‌ها دراز کشیده بود و صورتش را با کلاهی پوشانده بود، احتمالاً خوابیده بود.

مسافر گفت: "روز بخیر! ما خیلی تشنه‌ایم. من، اسبم و سگم. مرد به جایی اشاره کرد و گفت: میان آن سنگ‌ها چشمه‌ای است. هر قدر که می‌خواهید بنوشید. مرد، اسب و سگ به کنار چشمه رفتند و تشنگی‌شان را فرو نشانند. مسافر از مرد تشکر کرد. مرد گفت:

هر وقت که دوست داشتید، می‌توانید برگردید. مسافر پرسید: فقط می‌خواهم بدانم نام اینجا چیست؟ مرد پاسخ داد بهشت. -بهشت؟ اما نگهبان دروازه مرمری هم گفت آنجا بهشت است!

نجار زندگی

نجار پیری خود را برای بازنشسته شدن آماده میکرد تا اینکه یک روز او با صاحب کار خود موضوع را در میان گذاشت. پس از روزهای طولانی و کار کردن و زحمت کشیدن، حالا او به استراحت نیاز داشت و برای پیدا کردن زمان این استراحت میخواست تا او را از کار بازنشسته کنند.

صاحب کار او بسیار ناراحت شد و سعی کرد او را منصرف کند، اما نجار بر حرفش و تصمیمی که گرفته بود پافشاری کرد. سرانجام صاحب کار درحالی که با تأسف با این درخواست موافقت میکرد، از او خواست تا به عنوان آخرین کار، ساخت خانه ای را به عهده بگیرد.

نجار در حالت رودربایستی، پذیرفت درحالیکه دلش چندان به این کار راضی نبود.

پذیرفتن ساخت این خانه برخلاف میل باطنی او صورت گرفته بود. برای همین به سرعت مواد اولیه نامرغوبی تهیه کرد و به سرعت و بی دقتی، به ساختن خانه مشغول شد و به زودی و به خاطر رسیدن به استراحت، کار را تمام کرد.

او صاحب کار را از اتمام کار باخبر کرد. صاحب کار برای دریافت کلید این آخرین کار به آنجا آمد.

زمان تحویل کلید، صاحب کار آن را به نجار بازگرداند و گفت: این خانه هدیه ایست از طرف من به تو به خاطر سالهای همکاری! نجار، یکه خورد و بسیار شرمنده شد.

در واقع اگر او میدانست که خودش قرار است در این خانه ساکن شود، لوازم و مصالح بهتری برای ساخت آن بکار می‌برد و تمام مهارتی که در کار داشت برای ساخت آن بکار می‌برد. یعنی کار را به صورت دیگری پیش میبرد.

این داستان ماست.

ما زندگیمان را میسازیم. هر روز میگذرد. گاهی ما کمترین توجهی به آنچه که میسازیم نداریم، پس در اثر یک شوک و اتفاق غیرمترقبه میفهمیم که مجبوریم در همین ساخته‌ها زندگی کنیم. اما اگر چنین تصویری داشته باشیم، تمام سعی خود را برای ایمن کردن شرایط زندگی خود میکنیم.

فرصت‌ها از دست می‌روند و گاهی بازسازی آنچه ساخته ایم، دیگر ممکن نیست.

شما نجار زندگی خود هستید و روزها، چکشی هستند که بر یک میخ از زندگی شما کوبیده میشود.

یک تخته در آن جای میگیرد و یک دیوار برپا میشود.

مراقب سلامتی خانه‌ای که برای زندگی خود می‌سازید باشید.

- آنجا بهشت نیست، دوزخ است.

مسافر حیران ماند: "باید جلوی دیگران را بگیرید تا از نام شما استفاده

نکنند! این اطلاعات غلط باعث سردرگمی زیادی می‌شود!"

- کاملاً برعکس: در حقیقت لطف بزرگی به ما می‌کنند. چون تمام

آنهایی که حاضرند بهترین دوستانشان را ترک کنند، همانجا می‌مانند!

ضرب المثل‌ها

- فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه: هیچ گاه از ظاهر کسی نمی توان قضاوت کرد.
 - نان از برای کنج عبادت گرفته اند صاحب دلان به کنج عبادت برای نان: سوء استفاده
 - صبر، کلید کارهاست
 - دوست شمار آنکه در نعمت زند لاف یاری و برادر خواندگی
 - هر که آمد عمارتی نو ساخت رفت و منزل بدیگری پرداخت: بی وفابودن روزگار
 - وقت نداره سرشو بخارونه: منظور آنست که گرفتار است.
 - هر که نان از عمل خویش خورد منت از حاتم طائی نبرد: قناعت
 - جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.
 - جایی نمی خوابه که آب زیرش بره: برای افراد زیرک گفته می شود.
 - کوه به کوه نمی رسد آدم به آدم می رسد:
 - مسکین خر اگر چه تمیز است چون با رهمی برد عزیز است: زحمتکشی
 - جای که نمک خوردی نکمدان مشکن: در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.
 - هر که با بزرگان ستیز و خون خود ریزد: پا از کلیم خود دراز کردن
 - توبه گرگ مرگ است: کسی که دست از عادتش بر نداره.
 - حادثه خبر نمی کند: اتفاقات پیش از آنکه بفهمیم روی می دهد.
 - طاووس را به نقش و نگاری که هست خلق تحسین کنند و او خجل از پای زشت خویش:
 ظاهر بینی افراد
 - رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، بدی دیدم.
 - حق به حقدار می رسد: کار شایسته سزای آدم دستکار است.
 - چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.
 - جانماز آب کشیدن: در ظاهر خود را خوب نشان دادن.
 - شتر بابارش گم می شه: نا امن بودن مکانی
 - دشمن دانا به از نادان دوست: دانایی و فهمیدگی گرچه در دشمن باشد، خوب است.

خر ما از گرگی دم نداشت

مردی خری دید به گل در نشسته و صاحب خر از بیرون کشیدن آن در مانده. مساعدت را (برای کمک کردن) دست در دم خر زده قوت کرد (زور زد) دم از جای کنده آمد. فغان از صاحب خر برخاست که تاوان بده! مرد به قصد فرار به کوچه‌یی دوید، بن بست یافت. خود را به خانه‌یی درافکند.
 زنی آنجا کنار حوض خانه چیزی می‌شست و بار حمل داشت (حامله بود). از آن هیاهو و آواز در بترسید، بار بگذاشت (سقط کرد) خانه خدا (صاحب خانه) نیز با صاحب خر هم آواز شد.
 مرد گریزان بر بام خانه دوید. راهی نیافت، از بام به کوچه‌یی فروجست که در آن طبیعی خانه داشت. پسر جوانی پدر بیمارش را به انتظار نوبت در سایه دیوار خوابانده بود؛ مرد بر آن پیر بیمار فرود آمد، چنان که بیمار در جای بمرد. پدر مُرده نیز به خانه خدای و صاحب خر پیوست!
 مرد، همچنان گریزان، در سر پیچ کوچه با یهودی رهگذر سینه به سینه شد و بر زمینش افکند. پاره چوبی در چشم یهودی رفت و کورش کرد. او نیز نالان و خونریزان به جمع متعاقبان پیوست.
 مرد گریزان، به ستوه از این همه، خود را به خانه قاضی افکند که، دخیلم، مگر قاضی در آن ساعت خلوت کرده بود. چون رازش فاش دید، چاره رسوایی را در جانبداری از او یافت و چون از حال و حکایت او آگاه شد، مدعیان را به درون خواند.
 نخست از یهودی پرسید. گفت: این مسلمان یک چشم مرا نابینا کرده است. قصاص طلب می‌کنم.
 قاضی گفت: دیت مسلمان بر یهودی نیمه بیش نیست. باید آن چشم دیگری را نیز نابینا کند تا بتوان از او یک چشم برکند، و چون یهودی سود خود را در انصراف از شکایت دید، به پنجاه دینار جریمه محکومش کرد.
 جوان پدر مرده را پیش خواند. گفت: این مرد از بام بلند بر پدر بیمار من افتاد، هلاکش کرده است. به طلب قصاص او آمده‌ام.
 قاضی گفت: پدرت بیمار بوده است، و ارزش حیات بیمار نیمی از ارزش شخص سالم است. حکم عادلانه این است که پدر او را زیر همان دیوار بنشانیم و تو بر او فرود آیی، چنان که یک نیمه جانش را بستانی، و جوانک را نیز که صلاح در گذشت دیده بود، به تأدیه سی دینار جریمه شکایت بی‌مورد محکوم کرد.
 چون نوبت به شوی آن زن رسید که از وحشت بار افکنده بود، گفت: قصاص شرعا هنگامی جایز است که راه جبران مافات بسته باشد. حالی می‌توان آن زن را به حلال در فراش (عقد ازدواج) این مرد کرد تا کودک از دست رفته را جبران کند. طلاق را آماده باش، مردک فغان برآورد و با قاضی جدال می‌کرد که ناگاه صاحب خر برخاست و به جانب در دوید.
 قاضی آواز داد: هی! بایست که اکنون نوبت توست. صاحب خر همچنان که می‌دود فریاد کرد: مرا شکایتی نیست. محکم کاری را، به آوردن مردانی می‌روم که شهادت دهند خر مرا از گره گی دم نبوده است.

جدول شماره ۱۵ (حل جدول در شماره ۱۶)

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

7		4	6											
					2		6	5						
						1		8	2					
5	4				6	3								
		7			4		1							
				9	5				2	4				
9	8			3										
	7	1		9										
					4	7								6

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 ۳x۳ جدول اعداد ۱ الی ۹ بدون تکرار قرار گیرد.

حل جدول شماره ۱۴

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

عمودی:

- ۱- از تابلوهای راهنمایی و رانندگی - جامه ستوران
- ۲- پیشوندی معادل هزار - زله
- ۳- حسرت همیشگی کویر - سازمان جاسوسی رژیم اشغالگر قدس - آینده - رمزینه
- ۴- لباس - آزرده و دلخور - مشک دوغ یا آب و ماست - مخفف چهار
- ۵- جبران کردن - تاج و دیبیم - حرف دهم
- ۶- خانه بیلاقی - رنج و عذاب - احساسات خود را ابراز نمی کند
- ۷- جمع مولود - نگهبان راه
- ۸- زنده - رسته باریک - مردنجیب و شریف - برادر آبادانی
- ۹- نگهبان شتر - سردار کار تاز
- ۱۰- گلزن جوان پرسپولیس - سوغات یزد - مریض و ناخوش
- ۱۱- زادگاه پیامبر (ص) - مجموع قوای نظامی یک کشور - گویا، علی الظاهر
- ۱۲- نوزاد گوسفند - گروهی از مردم - فراگیر - قوم هود نیس
- ۱۳- حرف ندا - سخن و کلام - اتیکت - نوعی شیرینی
- ۱۴- قلم پر فروش «جیمز کامرون» - داخل
- ۱۵- مساوی و مشابه - اسید سولفوریک

افقی:

- ۱- دو عاملی که بر شخصیت فرد تاثیر می گذارند - بنیانگذار
- ۲- از کشورهای آمریکای جنوبی همسایه برزیل و آرژانتین - جمله دستوری
- ۳- قوریانه درختی - فوق - نمادشکیبایی در هفت سین - سنگ آسیا
- ۴- کشت به امید باران - اثری از عبیدزاکانی - نیروها
- ۵- آهنگ - نام «گاگارین» اولین فضانورد - هنگام
- ۶- وقت و هنگام - رسوم - غذای تخم مرغی
- ۷- اول هر چیز - گزارش - برآمدگی نه کفش
- ۸- فرزند عرب - فانوس دریایی - سرایت آب - دارای توانایی و سرعت زیاد در رفتن
- ۹- تکرار نام درختی است - زیانکاری - محل عبادت در حج
- ۱۰- زیارت کننده - فرق سر - در جعبه ابزار بجوید
- ۱۱- ضد حمله - دینداری - هموزن و برابر
- ۱۲- فوری - دوگرای - آغاز
- ۱۳- اثر چوبی - حجاب برتر - جمع بقعه - جوی خون
- ۱۴- متاع - موجودات عالم
- ۱۵- کمیاب - تیم فوتبال اسپانیایی رقیب بارسلونا

در مراکز معتبر ایرانی



خواندنی‌ها

هفته نامه

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

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

تو می دونی من کی ام؟

مردی به استخدام یک شرکت بزرگ چندملیتی درآمد. در اولین روز کار خود، با کافه تریا تماس گرفت و فریاد زد: «یک فنجان قهوه برای من بیاورید.» صدایی از آن طرف پاسخ داد: «شماره داخلی را اشتباه گرفته ای. می دانی تو با کی داری حرف می زنی؟» کارمند تازه وارد گفت: «نه» صدای آن طرف گفت: «من مدیر اجرایی شرکت هستم، احمق.» مرد تازه وارد با لحنی حق به جانب گفت: «و تو میدانی با کی حرف میزنی، بیچاره.» مدیر اجرایی گفت: «نه» کارمند تازه وارد گفت: «خوبه» و سریع گوشی را گذاشت!!!!

آرزوی سالگرد ازدواج

یک زوج در اوایل ۶۰ سالگی ، در یک رستوران کوچک رمانتیک سی و پنجمین سالگرد ازدواجشان را جشن گرفته بودن. ناگهان یک پری کوچولو قشنگ سر میزشون ظاهر شد و گفت : چون شما زوجی اینچنین مثال زدنی هستین و در تمام این مدت به هم وفادار موندین ، هر کدومتون می تونین یک آرزو بکنین. خانم گفت : اووووووووووووووووووووه ! من میخوام به همراه همسر عزیزم ، دور دنیا سفر کنم . پری چوب جادوویش رو تگون داد و اچی مجی لا ترجی و دوتا بلیط برای خطوط مسافربری جدید و شیک در دستش ظاهر شد.

حالا نوبت آقا بود ، چند لحظه فکر کرد و گفت : خب ، این خیلی رمانتیکه ولی چنین موقعیتی فقط یک بار در زندگی آدم اتفاق می افته ، بنابراین ، خیلی متاسفم عزیزم ولی آرزوی من اینه که همسری ۳۰ سال جوانتر از خودم داشته باشم. خانم و پری واقعا ناامید شده بودن ولی آرزو ، آرزوه دیکه !!! پری چوب جادوویش و چرخوند و اچی مجی لا ترجی و آقا ۹۰ ساله شد !



تعمیر ارگاندیشن



با بیش از ۲۵ سال سابقه
۹۴۹-۴۸۲-۴۰۵۷

شهرزاد آذر می
مشاور بیمه

۸۸۵۵-۷۷۶-۳۱۰
انواع بیمه

کلیه ی امور برقی
از سیم کشی تا
چراغکاری حیاط
سریع با قیمت مناسب
۹۴۹-۹۲۲-۹۹۸۱

دهید تا عطر آن خارج شود. کره را هم در قابلمه ریخته و صبر کنید تا آب شود...

۴- مرغ ها را از مایه خارج کرده و داخل قابلمه بریزید. شعله را زیاد کنید تا مواد آب نیندازد و مرغ ها سرخ شود مایه باقیمانده طعم دار کردن مرغ را اضافه کرده و پس از جوش آمدن، شعله را کم کنید.

نیم پیمانه آب جوش ریخته و با در بسته، ۳۰ دقیقه خورش را بپزید. نمک و فلفل آن را اندازه کرده و اگر لازم بود، کمی آب جوش اضافه کنید اما به یاد داشته باشید که این خورش غلیظ است.

قبل از سرو غذا، گشنیز ساطوری شده را اضافه کرده و آن را با نان یا برنج سرو کنید.

۱- به جای مرغ از میگو، ماهی و گوشت قرمز هم می توانید استفاده کنید.

۲- اگر تندخور نیستید، فلفل قرمز تند را از دستور غذایی خارج کنید.

۳- اگر از سینه مرغ استفاده کردید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان برای طبخ خورش کافی است.



روش پخت باتر چیکن

غذای هندی خوش عطر و طعم و تند مواد لازم برای ۴ نفر:

مرغ فاقد استخوان: ۵۰۰ گرم، روغن مایع: ۴ قاشق غذاخوری

پیاز متوسط: یک عدد، ساطوری شده

سیر: ۲ حبه، ساطوری شده

زنجبیل تازه: ۲ قاشق چای خوری، ساطوری شده

پودر تخم گشنیز: یک قاشق چای خوری

ادویه گرم ماسالا: ۲ قاشق چای خوری

زردچوبه: یک قاشق چای خوری

فلفل قرمز: یک قاشق چای خوری

کره: ۲۵ گرم

گشنیز: یک دسته کوچک، ساطوری شده

نمک: به میزان لازم.

مواد لازم برای طعم دار کردن مرغ:

سیر: ۲ حبه، ساطوری شده

زنجبیل تازه: یک قاشق چای خوری، رنده شده

فلفل قرمز تند: یک عدد، ساطوری شده

آبلیمو: ۴ قاشق غذاخوری

پودر تخم گشنیز: یک قاشق چای خوری

پودر زیره سبز: یک قاشق چای خوری

زردچوبه: یک قاشق چای خوری

ماست: ۱۵۰ میلی لیتر

ادویه تندوری در صورت تمایل یک قاشق غذاخوری

نمک: به میزان لازم.

طرز تهیه باتر چیکن غذای هندی

۱- مواد طعم دار کردن مرغ را با هم مخلوط کرده و تکه های مرغ را که بهتر است ران باشد، حداقل یک ساعت در آن بخوابانید.

۲- روغن را در یک قابلمه روی شعله متوسط گرم کنید. پیاز را ۴ دقیقه در آن تفت دهید. سیر و زنجبیل را هم اضافه کرده و یک دقیقه تفت دهید.

۳- ادویه ها را اضافه کرده و یک دقیقه تفت



نسبت عشق به من نسبت جان است به تن
 تو بگو من به تو مشتاق ترم یا تو به من؟
 زنده ام بی تو همین قدر که دارم نفسی
 از جدایی نتوان گفتم به جز آه سخن
 بعد از این در دل من، شوق رهایی هم نیست
 این هم از عاقبت از قفس آزاد شدن
 وای بر من که در این بازی بی سود و زیان
 پیش پیمان شکنی چون تو شدم عهد شکن
 باز با گریه به آغوش تو بر می گردم
 چون غریبی که خودش را برساند به وطن
 تو اگر یوسف خود را شناسی عجب است
 ای که بینا شده چشم تو ز یک پیراهن
 فاضل نظری

آمدی جانم به قربانت ولی حالا چرا
 بی وفا حالا که من افتاده ام از پا چرا
 نوشدارویی و بعد از مرگ سهراب آمدی
 سنگدل این زودتر می خواستی حالا چرا
 عمر ما را مهلت امروز و فردای تو نیست
 من که یک امروز مهمان توام فردا چرا
 نازنینا ما به ناز تو جوانی داده ایم
 دیگر اکنون با جوانان نازکن با ما چرا
 وه که با این عمرهای کوتاه بی اعتبار
 اینهمه غافل شدن از چون منی شیدا چرا
 شور فرهادم پیرشش سر به زیر افکنده بود
 ای لب شیرین جواب تلخ سربالا چرا
 ای شب هجران که یک دم در تو چشم من نخفت
 اینقدر با بخت خواب آلود من لالا چرا
 آسمان چون جمع مشتاقان پریشان می کند
 در شگفتم من نمی باشد ز هم دنیا چرا
 در خزان هجر گل ای بلبل طبع حزین
 خامشی شرط وفاداری بود غوغا چرا
 شهریارا بی حیب خود نمی کردی سفر
 این سفر راه قیامت میروی تنها چرا
 شهریار



ای ایران
 آفتاب
 که فروغ رخ زرتشت در آن گل کرده است
 آسمانت
 که ز خمخانه ی حافظ قدحی آورده است
 کوهسارت
 که بر آن همت فردوسی پر گسترده است
 بوستان
 کز نسیم نفس سعدی جان پرورده است
 همزبانان من اند.
 مردم خوب تو، این دل به تو پرداختگان
 سر و جان باختگان، غیر تو نشناختگان
 پیش شمشیر بلا
 قد برافراختگان،
 سینه سپر ساختگان
 مهربانان من اند.
 نفسم را پر پرواز از توست
 به دماوند تو سوگند که گر بکشایند
 بندم از بند؛
 ببینند که آواز از توست!
 همه اجزایم با مهر تو آمیخته است
 همه ذراتم با جان تو آمیخته باد
 خون پاکم که در آن عشق تو می جوشد و بس
 تا تو آزاد بمانی
 به زمین ریخته باد!
 فریدون مشیری

خاطرات سال های دور

از فردا صبح فقط در **شهر فرنگ**

اولین سینمای ممتاز ۴ ستاره ایران ****

«پیترو سلرز» و «گلدی هان» دو این فیلم کمدی چنان شما را میخندانند که یک لحظه روی صندلی سینما بنده نمی شوید!

پیترو سلرز - گلدی هان در فیلم رنگ دخترها در سوپ مین

سینما کلاسیک

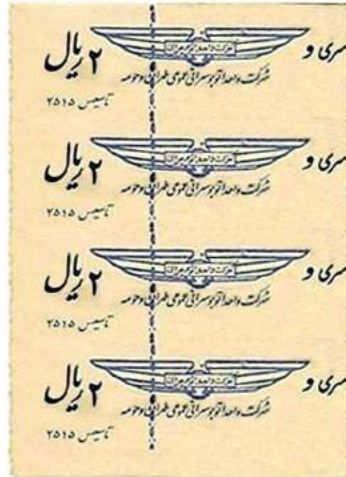
There's a Girl in My Soup

محمول کبیانی کعبیا

بکارگردانی: روی پوگتینگ

گیشه سینما شهر فرنگ همه دوزه برای زورو بلیت آماده است
شانسیا ۱۱۹۱۵ صبح ۳ - ۱۵ - ۷۳۰ - ۷۳۰ - ۷۳۰ بعد از ظهر

رستوران شهر فرنگ با بهترین اغذیه آماده پذیرائی است



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 کویچه

آبگوشت به بالا: سطح بالا

داری آبگوشت به بالا حرف می زنی؟

آخر کاری بودن: در آن کار سرآمد بودن، در

آن کار استاد بوده

یارو آخر بازیکنه

آمار کسی لاشی شدن: به حال و روز بد افتادن

رضا آنقدر سیکار کشیده آمارش لاشی شده

آموزشی: فیلم غیراخلاقی ویدیویی

آموزشی دیگه تو بازار نیس؟

آویزون: شخص مزاحم و سمج، موی دماغ

یارو آویزونه مواظب باش گیرش نیفتی

اتو زدن: اتوموبیل های عبوری را برای رفتن

مجانی به مقصد متوقف کردن

پول نداشتم تا اینجا اتو زدم

اس کردن: از دست کسی به بهانه ای رها شدن

و او را بلا تکلیف گذاشتن

آسش کن بریم سینما

ایکی ثانیه: بلافاصل، در حداقل زمان ممکن

تو ایکی ثانیه می رم و برمی گردم/ تو ایکی ثانیه

برات خونه می خرم

بچه مثبت: بی دست و پا و مودب

خواهر زاده ات عجب بچه مثبتیه/ طرف خیلی

بچه مثبته

بدن خور کسی خوب بودن: متناسب آغوش

بودن

دختره بدن خورش عالیه

بوق: شخص یا شیء که ظاهر آن سخت متفاوت

با دیگر اشخاص یا اشیا باشد

پیرهننت خیلی بوقه/ طرف قیافه بوقی داره

بوق: گیج

طرف حسابی بوقه، هرچی میگی باز داره نیگات

میکنه

بوق: سینه، پستان

دختره بوقش بزرگه

بوق بند: سینه بند، کمرست

اینجا بوق بند می فروشن

بی ریخت: نامساعد

اوضاع بی ریخته، بهتره دربریم

بی کلاچ: آدمی که زود عصبانی می شود

طرف خیلی بی کلاچه مواظب حرف زدنت باش



هر چه می خواهی بپره، اما مرا از یاد نره...



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 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