



سال اول شماره ۱۸ نوامبر ۲۰۱۷

دو هفته نامه

خواراندنی ها



رضا صادقی صدای یک رنگی عشق

(صفحه ۴)



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

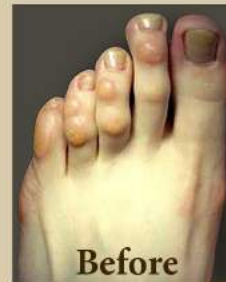
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- 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

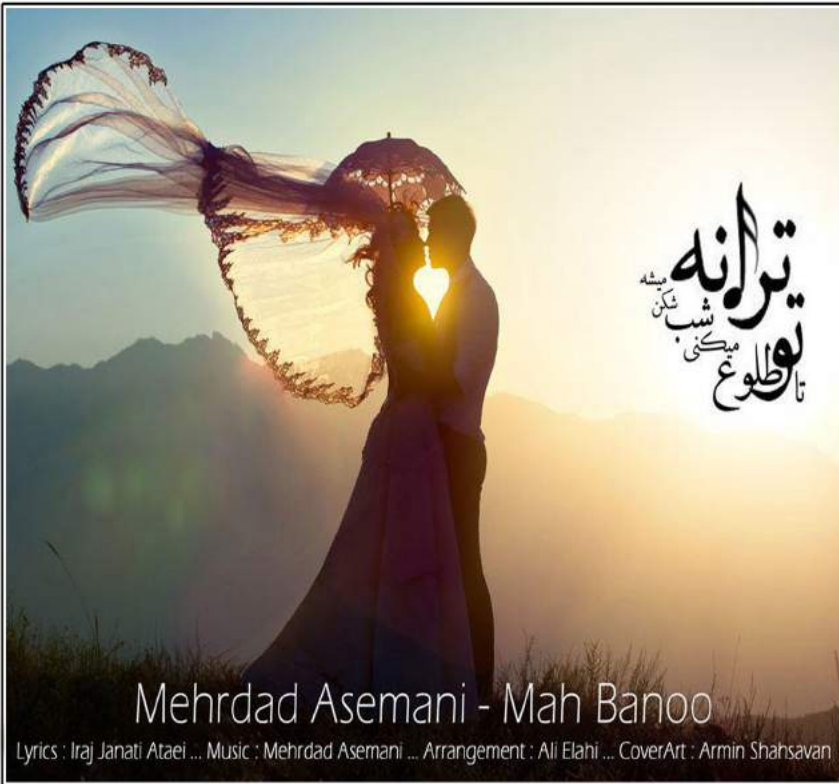
مطب ها در اورنج کانتی

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



ترانه
تا طلوع
شب
میکنی
بیشه

Mehrdad Asemani - Mah Banoo

Lyrics : Iraj Janati Ataei ... Music : Mehrdad Asemani ... Arrangement : Ali Elahi ... CoverArt : Armin Shahsavan



سائن سر دبیر

کشور ما ایران در مسیر گسل های زلزله قرار دارد. هر بار که در این سرزمین زلزله ای آمده ابتدا موجی از همبستگی و کمک سراسر ایران را فرا گرفته است. آنچنان که مردم در تمامی گوشه و کنار برای کمک به آسیب دیدگان به تکاپو افتاده و دست در دست یکدیگر نهاده اند. همچنان که در زلزله های بم و رودبار کمک های مردمی از همه جا به آن نقاط سرازیر شد این بار نیز مردم از یاری خود هیچ دریغ نکردند. سربازان و نیروهای نظامی نیز با وجود ضعف تجهیزات، با دلسوزی به کمک مناطق سانحه دیده شتافتند. این اشتیاق و تمایل انسان دوستانه در بسیاری هنگام به دلیل عدم هماهنگی تلف شده و تاثیر واقعی خود را به صورت تمام و کمال بر جای نمی گذارد. برای حل این مشکل نیازمند برنامه ریزی و مدیریت بوسیله ارگان های مربوطه است تا بتوان به این یاری ملی سرعت و نظم لازم داده شود.

اما پس از عبور از روزهای ابتدایی حادثه، نگاه ها به سوی پیش بینی و آینده نگری و مقاوم سازی بناها برمی گردد. جایی که همه جا بحث بر سر چگونگی مقابله با زلزله در هر جمع و محفلی است. با وجود پیش بودن مردم ایران از نظر همدلی و همکاری از دیگر کشورها، ضعف فنی و کارشناسی را نمی توان انکار کرد و در این باره از دیگر جوامع فاصله وجود دارد. در حالی که در کشور ژاپن ساختمان ها در برابر زلزله های هشت ریشتری کاملاً مقاوم اند، در ایران نه تنها بافت فرسوده بناها یکی از عوامل اصلی این گونه حوادث است بلکه ساختمان های جدید نیز از کمبود استانداردهای لازم در معرض خسارت اند. امید است که هرچه زودتر در رفع و اصلاح نیاز های اجتماعی و فنی مواجهه با خطرات اینچنینی تصمیم اساسی گرفته شود و حادثه ای دیگر از این نوع هموطنان عزیزمان را سوگوار و گرفتار نکند.

مشتاق فروهر



هنرمندی من

کلیه کارهای ساختمانی وری مادالینگ

با قیمت مناسب

6650-416(949)

احمد-AL



رضا صادقی، خواننده موسیقی پاپ ایرانی اهل بندرعباس است. او در ۲۵ مرداد سال ۱۳۵۸ در بندر عباس به دنیا آمد. اولین تجربه او در موسیقی به آهنگ راز عشق در سال ۱۳۷۱ باز می‌گردد. او در سال ۱۳۷۲ اولین آلبوم خود را با همین نام ارائه کرد. بعد از آن همکاری خود را با گروه هنری کیمیا آغاز کرد و آلبوم‌های گل لاله، رویای شیرین و مستانه و دیوانه را عرضه کرد. بعد از آلبوم گل لاله همکاری خود را با گروه کیمیا قطع کرده و برای پیشرفت در کار به تهران آمد. او که به مشکی پوش معروف است از ۲۵ مرداد ۱۳۷۲ لباس مشکی بر تن میکند. آغار معروفیت او به ترانه مشکی رنگ عشقه در این آلبوم بر میگردد. وی سپس آلبوم پیرهن مشکی را بصورت رسمی ارائه کرد. آلبوم وایسا دنیا دومین آلبوم رسمی وی بود که موجی عظیم ایجاد کرد و برترین آهنگ دهه ۸۰ ایران شد. وی در سال ۱۳۹۰ آلبوم دیگری به نام آلبوم دیگه مشکی نمی‌پوشم! را ارائه کرد. در پی اعلام نام این آلبوم

شایعات نادرستی مبنی بر اتمام مشکی پوشی وی بیان می‌شد که پس از توضیحات خود رضا صادقی و قسمت پایانی این ترک مشخص شد که در این ترانه رضا صادقی می‌گوید: واسه رفتن از این دنیا دیگه مشکی نمی‌پوشم! رضا صادقی در فیلمی به

نام بی خداحافظی بازی کرد که شامل بخشی از زندگی خود او است. رضا صادقی در سال ۱۳۹۰ با دختری ایرانی که ساکن آلمان بوده عقد و یک سال بعد ازدواج کرد. ۲ سال بعد از ازدواج خود دارای دختری به اسم تیارا میشود. تیارا اولین فرزند رضا صادقی است که در بهمن سال ۱۳۹۲ به دنیا آمده است. رضا صادقی در مورد ازدواجش می‌گوید، در سفر به آلمان از طریق دوستانم با خانواده‌ای آشنا شدم و در مدتی که آنجا بودم احساس کردم باید به این اندیشه باشم که تفکری جز تفکر خودم را بپذیرم، ضمن اینکه همسرم خیلی آدم صادقی است. برخلاف من عصبی نیست، خیلی لبخند می‌زند، مهربان است، آدم‌ها را دوست دارد و به بچه‌ها عشق می‌ورزد. بیشتر طرفدار تفکر من بود تا طرفدار آهنگ‌هایم؛ این بیشتر جذبم می‌کرد. تفکرات و حتی مطالعات و مصاحبه‌های من. از مصاحبه‌هایم بیشتر از شعرهایم آگاه بود و این برای من جالب بود. همسرم سال‌ها از ایران دور بود، با فرهنگ اروپا آشناتر بود. برای من مهم این است که همسرم در یک خانواده اصیل و با



تفکرات ایرانی بزرگ شده است. رضا صادقی تحصیلات خود را در رشته موسیقی در دانشگاه استکهلم سوئد در مقطع لیسانس به اتمام رسانده است. رضا صادقی در بخش اجرای زنده توانایی فوق‌العاده‌ای دارد و در طی سال‌های فعالیت‌اش بیشترین تعداد کنسرت را در شهرهای مختلف ایران و جهان برگزار کرده‌است، او جزو معدود خواننده‌های ایرانی است که

قبل از انتشار آلبوم رسمی اجرای زنده داشته‌است. سال گذشته رضا صادقی در کنسرت خود درخواست کرد که برای نوزادی که مادرش وی را به خاطر فقر در خیابان رها کرده بود، اطلاع رسانی شود. او از خبرنگاران درخواست کرد که همچنان درباره این نوزاد اطلاع رسانی کنند تا مادر این نوزاد که به دلیل فقر او را گوشه خیابان گذاشته است، بازگردد. این خواننده همچنین بیان کرد که اگر مادر این نوزاد بازگردد حاضر است تمام مخارج زندگی و تحصیل وی را تامین کند. پس از آن صادقی آهنگ بعدی اش را به همه زنان و دختران ایران تقدیم کرد که در بخشی از آن آمده بود: «بده دستاتو به من بانوی من...» این خواننده پاپ این قطعه را نشسته خواند و در پایان آن از مخاطبان خواست به افتخار مادران دست بزنند.





رضا بیگ ایمانوردی

چهارسال از انقلاب میگذشت که باجیب خالی مخفیانه از ایران خارج شدم و به ترکیه رفتم... نمیخواستم مدت زیادی در آنجا بمانم چون همیشه بعنوان یک آرتیست معروف و ثروتمند ایرانی به آن کشور سفر کرده بودم.. هنرمندان و مردم ترکیه منرا بعنوان یک بازیگر لارژ و طراز اول ایران میشناختند.. دوست نداشتم انوقت که یکبارہ از طرف مسئولان کشور خودم کنار گذاشته شده بودم و دیگر جایی در وطنم نداشتم و با شرایطی کاملاً متضاد با گذشته به ترکیه رفته بودم کسی مرا ببیند... البته کافی بود که یک اشاره کنم تا بدون کوچکترین زحمتی در عرض چندساعت میلیونها تومان پول برای من جمع شود و یا همانجا بمانم و فیلم بازی کنم چون همه هنرمندان ترک و مردم ترکیه منرا میشناختند و فیلمهای موفق زیادی برایشان بازی کرده بودم ولی اینرا دوست نداشتم... شخصیت و عرق ملی من بمن این اجازه را نمیداد... نمیخواستم شخصیت قهرمانی خودم را در ذهن مردم کشورم خراب کنم، همچنین میخواستم همان چهره ای که همیشه در خارج از کشورداشتم بهمان شکل حفظ شود... بدون تماس با هنرمندان ترک سریعاً به آلمان و از آنجا به امریکا مهاجرت کردم... در اینجا هم پیشنهادات زیادی از هالیوود داشتم ولی چطور میتوانستم بعد از سالها نقش اول بودن حالا بروم در فیلمهای آمریکایی نقشهای کوچک و حقیر و یا در تضاد با منافع ملی کشور و مردمم بازی کنم!!!! اینکار را درست نمیدانستم....

بخاطر همین رفتم سراغ رانندگی کامیون و به اینکارهم افتخار میکنم، رنجهای زیادی کشیدم، تصادف کردم، در زمستان روی یخ سر خوردم، راهم را گم کردم وهزارو یک مشکل دیگر که برایم پیش آمد ولی خوشحالم که از جسمم مایه گذاشتم نه از هنرم... احساس میکنم پیش مردمی که هنوز مرا بعنوان قهرمان خودشان میشناسند روسفیدم...



CRM
Customer Relationship Management

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

1-949-310-8110

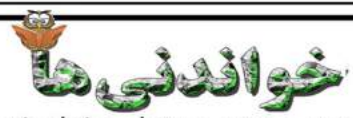
پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

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



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

نشانه های عاشقی

هنگام احساس علاقه زیاد و عشق تغییر و تحولات چشمگیری در بدن اتفاق می‌افتد و بدن واکنش‌های متفاوتی را از خود نشان می‌دهد. اگر این نشانه‌ها را دارید، عاشق شده اید! علاقه زیاد به فردی یا همان عاشق شدن بر بدن تاثیر می‌گذارد،

محققان بر این باور هستند که هنگام عاشق شدن به علت ترشح هورمون‌ها هرچه فرد بیشتر معشوقش را ببیند بیشتر به انتشار این هورمون‌ها و دیدن آن فرد عادت می‌کند به حدی که اگر او را نبیند به علت کاهش این مواد در بدنش مانند فردی معتاد از خود واکنش‌های عصبی نشان می‌دهد.

هنگام عاشق شدن گونه‌هایتان قرمز می‌شود، کف دستتان عرق می‌کند و ضربان قلبتان تندتر می‌شود. این عوامل واکنش سیستم عصبی بدن به عاشق شدن هستند و بر اثر افزایش نگرانی و اضطراب در بدن فرد بوجود می‌آیند و به همین دلیل بیشتر هنگام قرار ملاقات یا قبل از آن این علائم افزایش می‌یابند.

هنگام احساس عشق در وجودتان مردمک چشمتان کمی بزرگ‌تر می‌شود و همین عامل می‌تواند بر زیبایی شما بیفزاید. بزرگ شدن مردمک چشم بر اثر تحریک شاخه سمپاتیک سیستم عصبی بدن اتفاق می‌افتد. گفتنی است، هنگام عاشق شدن شاید کمی احساس بیماری کنید، اشتیهای خود را از دست دهید، احساس ناراحتی کنید که همگی طبیعی هستند. هومون کورتیزول یا همان هورمون استرس هنگام عاشق شدن با کاهش حجم شریان‌های شما به خصوص در ناحیه شکم ممکن است سبب ناراحتی در شما شود. با گذشت زمان و کاهش استرس این مشکل برطرف خواهد شد.

البته هنگام عاشق شدن شما به طرز عجیبی احساس می‌کنید که قدرتان افزایش یافته است که در واقع به این قدرت «قدرت هیستریک» می‌گویند و به علت افزایش انتشار هورمون اکسی‌توسین در بدن است و ممکن است استقامت و آستانه درد شما را افزایش دهد. نتایج مطالعات نشان می‌دهند علائم دیگر عاشق شدن افزایش بلندی صدا، احساس اضطراب، نوسانات خلقی و هورمونی، افزایش خلاقیت، افزایش یا کاهش وزن و کم خوابی یا بی‌خوابی است.



همه چیز برای اولین بار بود... برای اولین بار صبح یک روز پاییزی ما را از خانه هایمان جدا کردند. سخت بود دلتنگ می‌شدیم اما چاره چه بود. برای اولین بار نشستیم روی نیمکت‌های چوبی و معلم با صدای بلند از قوانین کلاسش گفت. قوانینی که گاهی باب میلمان هم نبودند اما مجبور به انجامش بودیم. همه چیز برای اولین بار بود. اولین باری که بابت اشتباهمان تنبیه شدیم را یادمان نمی‌رود. از زنگ تفریح محروم شدیم، یک لنگه پا گوشه ی کلاس ایستادیم تا چوب اشتباهمان را خورده باشیم. اولین باری که حرف از امتحان آمد دل توی دلمان نبود. اگر با وجود همه ی تلاش‌ها نتیجه آن چیزی نمی‌شد که می‌خواستیم، اگر سخت‌تر از حد تصورمان بود، اگر مردود می‌شدیم...

همه چیز برای اولین بار بود اما سال‌های بعد؛ بزرگ‌تر که شدیم؛ مدرسه که تمام شد، همه چیز هزار بار دیگر تکرار شد. فقط سخت‌تر فقط واقعی‌تر... جدایی‌هایی که بند دلمان را پاره کرد اما چاره چه بود. شرایطی که باب میلمان نبودند اما زندگی ما را اجبار به پذیرفتنش می‌کرد؛ همه چیز را نمی‌شد تغییر داد؛ زندگی قانون‌های خودش را داشت. با کوچکترین اشتباه تنبیه شدیم و تاوان دادیم. چوب زندگی دردش زیاد بود. امتحان‌های کوچک و بزرگ غافلگیرمان می‌کردند حتی اگر آماده بودیم؛ حتی اگر تلاش می‌کردیم خیلی وقت‌ها نتیجه چیزی نمی‌شد که می‌خواستیم. در مدرسه ی زندگی همه چیز هزار بار دیگر تکرار میشد فقط سخت‌تر فقط واقعی‌تر...



کمال Kamal

گروه بزمی

گروه جاز

شادی و نشاط شما
آرزوی ماست

تلفن:

۴۶۸۷-۲۴۹-۲۴۹ (۸۱۸)



شعبه لاگونا نیگل افتتاح شد.

دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۵ سال تجربه

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



از لبخند خود لذت ببرید.

پذیرش کلیه بیمه های درمانی **مدیکل، PPO، HMO**
 پرداخت اقساطی به همراه تخفیف ویژه برای افراد فاقد بیمه درمانی
 معاینه، رادیوگرافی و مشاوره اولیه رایگان

FREE iPad
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
 PEOPLE'S CHOICE
 ATOZ PRINTING



انسان های بزرگ، انسان های متوسط، انسان های کوچک

انسانهای بزرگ درباره عقاید حرف می زنند، انسانهای متوسط درباره وقایع حرف می زنند، انسانهای کوچک پشت سر دیگران حرف می زنند!

انسانهای بزرگ درد دیگران را دارند، انسانهای متوسط درد خودشان را دارند، انسانهای کوچک بی دردند!

انسانهای بزرگ عظمت دیگران را می بینند، انسانهای متوسط به دنبال عظمت خود هستند، انسانهای کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می بینند!

انسانهای بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند، انسانهای متوسط به دنبال کسب دانش هستند، انسانهای کوچک فقط به دنبال کسب پول هستند!

انسانهای بزرگ به دنبال طرح پرسش های بی پاسخ هستند،

انسانهای متوسط پرسش هایی می پرسند که پاسخ دارند،

انسانهای کوچک می پندارند پاسخ همه پرسش ها را می دانند!

انسانهای بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند، انسانهای متوسط به دنبال حل مسئله هستند، انسانهای کوچک مسئله ندارند!

ما توبه صد ساله شکستیم

چذامیان به نهار مشغول بودند و به حلاج تعارف کردند...! حلاج بر سر سفره آنها نشست و چند لقمه بر دهان برد...!

چذامیان گفتند : دیگران بر سر سفره ما نمی نشینند و از ما می ترسند...

حلاج گفت آنها روزه اند و برخاست...!!

غروب ، هنگام افطار حلاج گفت : خدایا روزه مرا قبول بفرما!!!

شاگردان گفتند : استاد ما دیدیم که

روزه شکستی... حلاج گفت : ما مهمان خدا بودیم.

روزه شکستیم ولی دل نشکستیم....

آنجا که دلی بود به میخانه نشستیم آن توبه صد ساله به پیمانانه شکستیم از آتش دوزخ نهراسیم که آن شب ما توبه شکستیم ولی دل نشکستیم



مقاومت باکتری‌ها و ویروس‌ها به آنتی بیوتیک‌ها

مقاومت باکتری‌ها به آنتی بیوتیک تهدید جدی برای سلامت جهان است که در آینده خدمات درمانی جهانی با کیفیت بالا را ناممکن می‌سازد. برآوردها حاکی از آن است هر سال بیش از ۷۰۰ هزار نفر به دلیل عفونت‌های مقاوم به دارو جان خود را از دست می‌دهند هر چند این رقم می‌تواند بیش از این باشد چرا که سیستمی جهانی برای ارزیابی دقیق آمار وجود ندارد. اغلب علائم سرماخوردگی و گلودرد ناشی از عفونت‌های ویروسی است که آنتی بیوتیک در درمان آن تأثیر ندارد و معمولاً علائم پس از ۳ تا ۵ روز خود به خود بهبود می‌یابند. وقتی باکتری‌ها زیاد با آنتی بیوتیک روبرو شوند، در مقابل آن‌ها مقاوم می‌شوند. همچنین بعضی باکتری‌ها آن قدر قوی می‌شوند که می‌توانند مقابل آنتی بیوتیک‌ها مقاومت کنند و در نتیجه داروهای دیگر نمی‌توانند باکتری‌های مقاوم را از بین ببرند در این صورت باکتری‌ها سلامت انسان را به خطر می‌اندازند. زمانی که آنتی بیوتیک‌ها نتوانند اثر کنند باعث طولانی و پیچیده تر شدن بیماری، افزایش و مراجعه متعدد به پزشک یا بستری شدن در بیمارستان، نیاز به داروهای گران تر و سمی تر و در نتیجه عفونت‌های مقاوم ایجاد می‌شوند که گاهی جان انسان‌ها را به خطر می‌اندازند. باکتری‌هایی که راه‌های مقاومت را پیدا می‌کنند تا از شر آنتی بیوتیک‌ها در امان بمانند می‌توانند هنگام تکثیر، نسل مقاوم تولید کنند و با توجه به سرعت بالای تکثیر، نسل‌های ایجاد شده از این باکتری‌ها، نسل‌های مقاوم خواهند بود.

هنگامی که در سال‌های ابتدایی قرن بیستم، آنتی بیوتیک‌ها کشف شدند و عوامل عفونت را از بین بردند همه خوشحال بودند، اما واقعیت این است که از همان اواسط قرن بیستم که مصرف کلینیک آنتی بیوتیک‌ها آغاز شد، چند سال پس از ظهور باکتری‌های مقاوم دانشمندان را برآن داشت تا آنتی بیوتیک‌های جدیدی را به وجود آورند. این روند منجر به شروع مسابقه ای برای تولید آنتی بیوتیک‌های جدید و ظهور باکتری‌های مقاوم به آنتی بیوتیک‌ها شد که تا امروز ادامه یافته است. اما آن چه به شدت دانشمندان را نگران کرده است، بی اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها در درمان برخی از بیماری‌های عفونی است. در واقع مقاومت باکتری‌ها نسبت به آنتی بیوتیک‌ها پدیده ای است جهانی که خاص هیچ کشوری نیست اما همه مردم جهان مسئول محافظت از آنتی بیوتیک‌های باقی مانده هستند. یکی از مشکلات اصلی ایجاد شده این است که آنتی بیوتیک‌ها با مصرف بی رویه، باکتری‌های مفید در دستگاه‌های گوارش را هم از بین می‌برند. از سویی اگر آنتی بیوتیک به میزان کافی هم مصرف نشود، غلظت آن در سرم خون کاهش می‌یابد و فقط باکتری‌های مفید یا کمتر مقاوم از بین می‌روند و در واقع اجازه رشد برای باکتری‌های مقاوم صادر می‌شود.

درمان مکرر با آنتی بیوتیک نه فقط موجب افزایش مقاومت دارویی می‌شود بلکه به تکثیر سریع تر باکتری‌ها نسبت به قبل کمک می‌کند. یافته‌های پژوهشگران نشان می‌دهد امکان تحریک رشد باکتری‌ها از طریق آنتی بیوتیک‌ها بر اهمیت استفاده از آنتی بیوتیک مناسب برای بیماران در صورت نیاز تأکید دارد. در این مطالعه، پژوهشگران باکتری E.coli را به مدت چهار روز در معرض هشت دور درمان با آنتی بیوتیک قرار دادند و دریافتند با هر بار درمان، مقاومت آنتی بیوتیک باکتری‌های که موجب دل درد شدید، اسهال و نارسایی کلیه در انسان می‌شود افزایش یافته بود. پژوهشگران از قبل این وضعیت را پیش بینی کرده بودند اما نکته شگفت‌آور در این باره این بود که E.coli جهش یافته سریع تر از قبل از مواجهه با داروهای تولیدمثل می‌کرد و جمعیت‌هایی را تشکیل داد که به دلیل جهش، سه برابر بزرگ تر بودند. این وضعیت فقط در مورد باکتری‌های قرار گرفته در معرض آنتی بیوتیک مشاهده شده است.



از بین بردن بوی سیر و رفع بوی پیاز از دهان

پیاز و سیر محتویات خوشمزه و محبوبی هستند که تأثیر به سزایی در مزه غذا دارند. خصوصاً سیر، با فواید سلامتی در ارتباط است، از درمان پای ورزشکاران گرفته تا کاهش خطر انواع خاصی از سرطان. با این حال، مصرف پیاز و سیر سبب ایجاد بویی نامطبوع می‌گردد. زمانی که بوته سیر یا پیاز، بریده یا خرد می‌شود، ترکیب آلیل متیل سولفید آزاد می‌گردد. زمانی که این ترکیب خورده شود، توسط جریان خون جذب می‌گردد و به دنبال آن بویی نامطبوع برای تعریق و تنفس حاصل می‌گردد. با این حال، راهکارهایی برای از بین بردن بوی سیر و رفع بوی پیاز از دهان وجود دارد.

ویژگی‌های مشابهی که سبب اکسیداسیون (قهوه ای شدن پوست میوه هنگام رسیدن) میوه می‌گردد، میتواند با بوی بد سیر و پیاز مقابله کند. خصوصاً میوه‌هایی نظیر سیب، گلابی، الو، هلو، زردآلو، الو سیاه، انکور، البالو و بادمجان.

سبزیجات خاصی از قبیل اسفناج، کاهو و گوجه فرنگی تأثیر بسزایی در مقابله با بوی بد سیر و پیاز دارند. این سبزیجات را با وعده‌های غذایی پر از سیر و پیاز میل نمایید.

ریحان و جعفری از جمله گیاهانی هستند که در مقابله با بوی بد سیر و پیاز موثرند. این دو گیاه را به غذای خود بیفزایید یا بعد از مصرف سیر و پیاز، اندکی جعفری بجوید.

کربوهیدرات موجود در نان، علاوه بر آثار جانبی، با بوی نامطبوع سیر و پیاز هم مقابله میکند. خوردن نان یا سایر کربوهیدرات‌ها برای از بین بردن بو، توصیه میشود.



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

نکته های ایمنی برای استفاده شومینه

با شروع فصل سرد و تمایل به استفاده از شومینه اطلاع از نکات ایمنی شومینه ضروری است
۱- به منظور جلوگیری از خطر نشستی گاز، شومینه باید مجهز به ترموکوپل و شیر جداگانه قطع و وصل باشد.

۲- تنوره آجری شومینه باید به گونه ای ساخته شود که در وهله نخست به سهولت مکنده گازهای حاصل از احتراق باشد و از سوی دیگر جهت دهنده گازهای حاصل از احتراق به سمت بالا و دودکش فلزی تعبیه شده باشد.

۳- اجاق شومینه باید به طور کامل در راستا و زیر دودکش قرار داده شود تا گازهای حاصل از احتراق به فضای اتاق نفوذ نکند.

۴- برای خروج سهل و ایمن گازهای حاصل از احتراق از دودکشی به قطر ۷ اینچ استفاده شود.

۵- نصب شومینه در آپارتمان های کوچک می تواند خطر ساز باشد. در اینگونه مواقع بهتر است از بخاری گازی استفاده شود.

۶- دودکش شومینه باید بدون درز تا بالای بام ادامه داشته و دارای کلاهک H باشد.

۷- شیر شومینه را در پایان فصل سرما بسته و خروجی آن را با درپوش مسدود کنید.

۸- به هیچ عنوان به منظور رقص نور شعله، شومینه را عمداً زردسوز نکنید. شعله زرد به معنی تولید گاز سمی منواکسید کربن است.

۹- با توجه به امکان نفوذ گاز سمی منواکسید کربن از درزهای دودکش آجری به ساختمان، تا جایی که امکان دارد از دودکش آجری در شومینه استفاده نشود.

۱۰- دودکش شومینه باید به طور مستقیم تا بالای بام (بدون استفاده از زانوهای متعدد) ادامه داشته باشد.

۱۱- شیر شومینه باید خارج آن قرار داده شود تا در هنگام آتش سوزی احتمالی بدون هرگونه آسیب بتوان گاز را قطع کرد.

۱۲- به دلیل انتقال حرارت از اجاق شومینه به رابط شیر اصلی گاز باید از لوله های مسی فشار قوی و اتصالات مطمئن استفاده شود.

۱۳- پیش از روشن کردن شومینه از باز بودن دریچه شومینه (دمپر) اطمینان حاصل کنید. چنانچه دمپر در حالت بسته باشد، تمامی گازهای سمی ناشی از احتراق به فضای مسکونی برمی گردد و خطرناک است.

کارل گوستاو یونگ: فکر کردن کار سختی است

به همین دلیل بیشتر مردم قضاوت می کنند

خواب نمی‌روند. به هر حال مشکل خواب به هر طریقی آزار دهنده است.

در طول خواب، ارگان‌های بدن در حالت آرامش مشغول فعالیت هستند و خودشان را برای حالت بیداری آماده می‌کنند. انسان در مدت خواب به طور موقت به تحریکات محیطی جواب نمی‌دهد اما امواج مغزی در زمان خواب یک حالت فیزیولوژیک دارد. برای مثال: رانندگانی هستند که در حالت خواب‌آلودگی می‌توانند رانندگی کنند که این مساله بسیاری از مرگ و میرها را در پی دارد. بنابراین چرخه‌های خواب و بیداری هر فرد امواج مغزی و ساعت بدن او تنظیم می‌شود مثلاً بیدار شدن در یک ساعت معین به تنظیم ساعت بدن به فرد کمک می‌کند که همیشه در همان ساعت معین بیدار شود.

چه عواملی باعث بیخوابی میشود؟ محققان باور دارند عوامل گوناگون در اختلال خواب اثر دارند مانند بیماری‌های جسمی، از جمله بیماری‌های قلب و عروق و اختلالات روحی مانند استرس و افسردگی است. عوارض جانبی بعضی از داروها و استفاده از مواد کافئین دار به مقدار زیاد و احساس درد در اثر بعضی از بیماریها از مواردی هستند که می‌توانند سبب بی خوابی شوند. برای بعضی افراد بیخوابی شاید مشکل چندانی نباشد. ولیکن پیامدهای آن بیشتر آزار دهنده است. چون بی خوابی باعث می‌شود که فردی احساس خستگی و افسردگی کند و نتواند روی کارهای روزانه خود تمرکز کند.

اختلالات خواب چیست؟ یکی از شایع ترین اختلال خواب، خواب‌آلودگی بیش از حد روزانه و حملات چرت زدن است. محققان با گرفتن آزمایشهایی بروی مغز در هنگام خواب به این نتیجه رسیدند که در هنگام چرت زدن تغییرات خاص روی نوار مغز ایجاد می‌شود که ان تغییرات ریتم خواب را به هم میزند و شخص حالت خواب‌آلودگی پیدا می‌کند. یک اختلال دیگر خواب است که به آن قطع تنفس در خواب یا عپ‌نیا می‌گویند. و در ان اختلال توقف تنفس برای مدت کوتاهی در طول خواب قطع می‌شود. این توقفها یا عپ نیا ها معمولاً بین ۱۰ تا ۳۰ ثانیه طول خواهند کشید و در موارد شدید، می‌توانند تکرار زیاد داشته باشند. شخص با احساس خفگی به دفعات مکرر از خواب می‌پرد، و خود فرد معمولاً از آنها مطلع نمی‌گردد. عپ نیا ها می‌توانند باعث شوند که فرد نتواند به خوبی در طول شب به خواب رود، و در طول روز کمتر به حالت آماده باش قرار گیرد اختلال قطع تنفس در خواب در سالمندان و افراد چاق سبب بروز اختلال جدی در خوابیدن می‌شود.

یکی از دیگر از اختلالات خواب حملات ناركولپسی است که با واکنشهای احساسی ناگهانی در خواب مانند ترس و گرفتگی عضلانی همراه است و از چند لحظه تا چند دقیقه طول می‌کشد. فلج خواب که به "بختک" معروف است نوعی اختلال خواب است که معمولاً از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می‌کشد. در این مدت شخص پس از بیدار شدن از خواب و یا گاهی پیش از به خواب رفتن، توانایی انجام حرکات ارادی از خود ندارد و این حالت معمولاً با ترس همراه است. فرد توانایی در صحبت کردن، حرکت دادن بدن، و دست و پا را ندارد و معمولاً توانایی در بازکردن پلک چشم‌ها را ندارد. احساس ترس و حتی توهمات شنیداری (مثل زمزمه در گوش)، توهمات دیداری، لمسی، خفگی، سنگینی روی قفسه سینه است که به آنها توهمات خواب می‌گویند.

علل بی خوابی (بخش اول)

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی



بی خوابی یکی از اختلالاتی است که اثرات قابل توجه ای بروی سلامت افراد در دراز مدت می‌گذارد. فردی که به صورت طولانی مدت از کمبود خواب رنج می‌برد، ممکن است به بعضی از مشکلات روانی دچار شود. چون خواب نه تنها بر سلامت جسمی و روحی انسان تأثیر می‌گذارد بلکه بر عوامل محیطی فرد هم تأثیر گذار است. دانشمندان روانشناس باور دارند اختلالات خواب یک اختلال روانی است که از مکانیزیم ناهنجاری خواب و بیداری بوجود می‌آید. به این معنی که برخی افراد تا ساعت‌ها می‌خوابند، برخی کم می‌خوابند. چون خواب ارگانیسم، انرژی ما را ترمیم می‌کند و علیه خستگی بدن مان را حمایت می‌کند. کمبود آن می‌تواند صدمه‌های بسیاری به جسم و روح ما وارد کند. بنابراین خواب فقط یک بخش عصبی و فیزیولوژیکی نیست بلکه از لحاظ روانشناسی هم تأثیر خواب خوب به اندازه ای است که بعضی اشخاص عصبی را با خوابانیدن درمان می‌کنند. و نیاز افراد به خواب متغیر است. خواب نرمال معمولاً بین ۷-۹ ساعت در شب است. افرادی که توانایی خوابیدن در ان مدت را نداشته باشند به اختلال خواب مبتلا هستند.

اختلال معمولاً خواب در ۴ مرحله است: بیخوابی، پرخوابی، ناهنجاری خواب و آشفتگی برنامه خواب و بیداری است. اثراتی که اختلال خواب در افراد می‌گذارد بیشتر بروی احساسات آنها است. چون بد خلق می‌شوند و بی‌علاقگی به کارها در طول روز نشان می‌دهند. انرژی و تمرکز حافظه شان در طی روز ضعیف می‌شود. همچنین بی خوابی باعث ایجاد اختلالات دیگر مانند افسردگی و اضطراب می‌شود. که ایجاد استرس و تحریک پذیری اعصاب را افزایش می‌دهد. و منجر به مشکلاتی فردی اجتماعی و شغلی می‌شود. همانطور که بی خوابی افراد را دچار مشکل می‌کند. پر خوابی هم مشکلاتی دارد. از جمله ناراحتی و استرس قابل ملاحظه ای در کار و روابط اجتماعی و شغلی می‌شود.

کسانی که به افسردگی مبتلا هستند معمولاً از مشکلات به خواب رفتن، یا بیداریهای مکرر و ناتوانی در خوابیدن مجدد، شکایت دارند. افراد مبتلا به افسردگی دو قطبی هم در بیشتر موارد با اختلال خواب، اضطرابات و مشکلات خواب در گیر هستند و ممکن است در نیمه‌های شب با افکار اضطراب آمیز بیدار شوند. بنابراین بی خوابی در هر سنی ممکن است اتفاق بیافتد ولیکن با بالا رفتن سن برای اکثر افراد اختلال در خواب و بی خوابی شبانه آغاز می‌گردد.

مشکل بی خوابی در افراد به شکل‌های مختلف بروز می‌کند گروهی وقتی که به رختخواب می‌روند، نمی‌توانند بخوابند و مشکل در خواب رفتن دارند. گروهی اوایل شب خوب می‌خوابند و بعد به هر دلیلی از خواب بیدار می‌شوند و یا اینکه نیمه شب به هر دلیلی از رختخواب بیرون می‌آیند و دیگر به

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 شیب، 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.

خصوصیت های زنانه ای که برای مردان جذاب است

ویژگی زنانه ۱: زندگی خودش را دارد. زنان در زندگی امروز نسبت به زنان در قدیم از استقلال شخصیتی بیشتری برخوردارند. مهم است که ثابت کنید خودکفا و مستقل هستید و این استقلال را در تمام طول زندگی مشترک حفظ کنید. یک مرد امروزی دوست ندارد همسرش بیش از اندازه به او وابسته باشد و به اصطلاح به او بچسبد، چنین چیزی باعث می شود که او احساس خفگی کند. پس به جای اینکه خانواده و دوستان را به کلی کنار بگذارید و همه وقت خود را در کنار همسران سپری کنید، همیشه در برنامه روزانه خود زمانی را به فعالیت های جداگانه و مخصوص به خود اختصاص دهید. یک رابطه خوب بر زندگی ما حکومت نمی کند، بلکه کیفیت آن را تقویت می کند.

ویژگی زنانه ۲: صادق و وفادار است. در مورد علایق، احساسات، نقاط ضعف و حتی گذشته خود صادق باشید. ممکن است وسواس خاصی داشته باشید یا در حال حاضر از یک بیماری رنج ببرید ولی ترس از دست دادن او نباید شما را به دروغ گفتن ترغیب کند. هر چیزی که ممکن است بعدها لو برود و او را نسبت به شما سرخورده کند، باید صادقانه و شجاعانه بازگو شود. هیچ چیز را پنهان نکنید. مطمئن باشید اگر او به اندازه کافی دوستان داشته باشد نه تنها ترکتان نخواهد کرد، بلکه صداقت و شهامت شما را خواهد ستود و چه بسا به شما کمک خواهد کرد.

ویژگی زنانه ۳: مراقب خودش هست. مطمئن باشید روزهایی که زنان ظریف و ترسو مردان قوی را به خود جذب می کردند گذشته است. این روزها ضعیف و نیازمند بودن تنها سرزنش دیگران را بر می انگیزد. مطمئن باشید افراد مشهوری که در رسانه ها می بینیم آنقدرها که به نظر می رسد شجاع و قوی نیستند. آنها گاهی فقط تظاهر می کنند. پس به جای اینکه بر نقاط ضعف خود تمرکز کنید، توانایی های خود را گسترش دهید و به رخ بکشید. از زبان بدن حتما استفاده کنید چون به شما کمک می کند به داشتن اعتماد به نفس تظاهر کنید. تماس چشمی را فراموش نکنید و گاهی لبخندی پیروزمندانه بزنید.

ویژگی زنانه ۴: اعتماد به نفس دارد. این چیزی است که سابقه ای طولانی دارد و از زمان دورترین اجداد ما تا کنون تغییر نکرده است. مردان خانم هایی را می پسندند که از ظاهر خود راضی هستند و به آن افتخار می کنند. منظور ما اصلا این است که ظاهری بی عیب و نقص یا شبیه به مدل های لباس داشته باشید. ظاهر همه چیز نیست. اما خانمی که به ظاهر خود، به لباس هایی که به تن دارد و به نظافت خود اهمیت می دهد مطمئنا جذاب خواهد بود. یک آرایش ملایم، یک عطر خوب و همه چیزهایی که برای داشتن یک زیبایی طبیعی لازم است، اینها را فراموش نکنید.

ویژگی زنانه ۵: بالغ است و دیالوگ برقرار می کند. بعضی خانم های جوان دوست دارند با زبان کودکانه حرف بزنند و اتفاقا با این کار توجه طرفشان را جلب می کنند. اما مراقب باشید در این کار افراط نکنید. یک مرد امروزی از همسر خود انتظار دارد که توانایی برقراری یک مکالمه منطقی و عقلانی را داشته باشد. بیش از حد کودکانه رفتار کردن باعث سرخوردگی او می شود. ثابت کنید که فردی رشد یافته و منطقی هستید. در مورد موضوعات جالب صحبت کنید و با دقت به صحبت های او گوش کنید

زمین چهل و شش ساله

فرض کنید که بتوانیم سن زمین را فشرده کنیم و هر صد میلیون سال آن را یک سال در نظر بگیریم! در این صورت کره زمین مانند فردی ۴۶ ساله خواهد بود! هیچ اطلاعی در مورد هفت سال اول این فرد وجود ندارد و درباره ی سالهای میانی زندگی او نیز اطلاعات کم و بیش پراکنده ای داریم!

اما این را میدانیم که در سن ۴۲ سالگی، گیاهان و جنگلها پدیدار شده و شروع به رشد و نمو کرده اند اثری از دایناسورها و خزندگان عظیم الجثه تا همین یکسال پیش نبود!

یعنی زمین آنها را در سن ۴۵ سالگی به چشم خود دید و تقریبا ۸ ماه پیش پستانداران را به دنیا آورد.

در اوایل هفته ی پیش میمون های آدم نما به آدمهای میمون نما تبدیل شدند و آخر هفته گذشته دوران یخ سراسر زمین رافرا گرفت! انسان جدید فقط حدود ۴ ساعت روی زمین بوده و طی همین یک ساعت گذشته کشاورزی را کشف کرده است!

بیش از یک دقیقه از عمر انقلاب صنعتی نمی گذرد و حالا ببینید انسان در این یک دقیقه چه بلائی بر سر این بیچاره ی ۴۶ ساله آورده است!

دروغگو کیست؟

کسی که پول میگیرد تا دروغ بگوید "دلال" است. کسی که دروغ میگوید تا پول بگیرد "گدا" است. کسی که پول میگیرد تا راست و دروغ را تشخیص دهد قاضی "است.

کسی که پول میگیرد تا راست را دروغ و دروغ را راست جلوه دهد "وکیل" است

کسی که جز راست چیزی نمی گوید، "بچه" است. کسی که به خودش هم دروغ میگوید "متکبر" است.

کسی که دروغ خویش را باور میکند "ابله" است. کسی که سخنانش دروغ است اما دروغش شیرین است "شاعر" است.

کسی که علیرغم میل باطنی و اکراه دروغ میگوید "همسر" است.

کسی که اصلا دروغ نمی گوید "مرده" است.

کسی که دروغ میگوید و یک قسم هم روش میخوره "بازاری" است.

کسی که دروغ میگوید اما خودش متوجه نمیشود، "ابله پر حرف" است.

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

جدول شماره ۱۸ (حل جدول در شماره ۱۹)

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

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

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 ۱۷

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

عمودی:

- ۱- زن خویر و دارای قدس در جاه- آشفشان ایتالیا- شیرینی شاخه ای
- ۲- ترسا- زیبا- جنت، فردوس
- ۳- اشاره دور- ماده اصلی سبب زمینی- نخ بافتنی
- ۴- میوه- مردن- درخت انگور- سحاب
- ۵- بدل وضو- مرکز ایتالیا- ستم دیده
- ۶- گونی برنج- رایگان- لنگه
- ۷- زمزمه کننده- مدال مقام دوم- شکر
- ۸- وخیم و شدید- داروی فراموشی- شوهر ادبی
- ۹- پیامبری در کام ماهی- نصیحت کننده- میل به غذا
- ۱۰- شبنم- عایدی- آهنگر
- ۱۱- پاکي- حرف انگلیسی- میت
- ۱۲- سوغات گجرات- کنده کاری روی چوب
- ۱۳- خود را بی خبر نشان دادن و چیزی را نادیده گرفتن- مقنعه زنان ترک- امر رفتن
- ۱۴- جای فرش کردن- بارکش شهری- اشک خونین
- ۱۵- گاز خورشیدی- شهری در زنجان- رسمی بودن

افقی:

- ۱- دو عاملی که بر شخصیت فرد تاثیر می گذارند- باقیمانده
- ۲- دوزخی- آبله بر پوست- نا آگاه و غافل
- ۳- تیسر پیکاندار- فرار کردن غریزی جانور- کبیه بری، دزدی
- ۴- کلام هشدار- بمب منتظر- جشن باستانی ایرانیان
- ۵- شهرستان نهران دارای باغ های میوه بسیار
- ۶- از جزایر زاپین- زهر آگین- کوچ کننده
- ۷- مجازات- شهری در اصفهان- تعجب خانم ها
- ۸- گونه ها- شیمانی- امر به یافتن
- ۹- پراکندگی- هدف ها- منزل
- ۱۰- مادر بزرگ- زخمی- شهری در لرستان
- ۱۱- تخم مرغ فرنگی- جمع مظهر- گرمابه
- ۱۲- فیزیکدان فرانسوی که واحدی در برق به نام اوست- خاطر و حافظه- نفیس
- ۱۳- سوره ۷۸ قرآن مجید- یاره رامین- غذای شب- کمان
- ۱۴- نام پسرانه- جفت پشت در- اثر خسی
- ۱۵- فتنه و بلوا- ظرف سرخ کردنی های آشپزخانه- شکاک و دودل
- ۱۶- مخفف تاتار- ضرب المثل رعایت نوبت

در مراکز معتبر ایرانی



دو هفته نامه

خواندنی‌ها



ما پسرها، ما دخترها

مهدی علیزاده فزارآباد

ما پسرها وقتی بچه هستیم موجودات درجه یک هستیم و به آن می نازیم. از نظر ما دخترها موجودات ارزشمندی نیستند ما دیده ایم که هر وقت پسری به دنیا می آید همه ذوق و شوق فوق العاده ای دارند و مادر بزرگ ها ما را خیلی دوست دارند. مادرها دقیقا همان رفتاری را می کنند که یک مرغ وقت آوردن تخم مرغ دو زرده از خودش بروز می دهد. و پدرها با خوشحالی این اتفاق را به یکدیگر جار می زنند. اما در هنگام تولد یک دختر انکار یک اتفاق معمولی رخ داده و همه به یکدیگر نگاه می کنند. ما پسرها وقتی بچه هستیم دخترها را در بازی هایمان بازی نمی دهیم. آنها سراغ ما می آیند و التماس میکنند که بگذاریم با توپ ما بازی کنند. اما ما از آنها بدمان می آید ما ترجیح می دهیم باهم بازی کنیم و با این موجودات نق نقو که تا به زمین می افتند بلافاصله از جایشان بلند نمی شوند و گریه هم میکنند بازی نکنیم. ما از دوست خواهران خود و دختر همسایه که به خانه ما رفت و آمد دارند خون دلها خورده ایم و از دست خیرکشی های آنان دل پر خونی داریم. ما پسرها وقتی بچه هستیم دوست داریم دخترها را بترسانیم. ما قورباغه و سوسک را با دوستانمان بر میداریم و از جیغ کشیدنهای دخترها بسیار خوشحال می شویم. و وقتی آنها جیغ می کشند ما لبخند می زنیم و دنبالشان می کنیم و آنها می روند و ما ذوق می فرماییم. هر چند باز خیرکشی میکنند و ما تنبیه میشویم و از همانجا از این موجودات بی جنبه به شدت بدمان می آید.

ما پسرها وقتی بچه هستیم از خودمان می پرسیم چرا دخترها بدنی ما می آیند؟ اصلا این موجودات بدردنخور به چه دردی می آیند؟ ما می بینیم که این موجودات از اسباب بازی ارزشمندی مثل موش می ترسند. آنها با دیدن موش فرار می کنند و ما تعجب می کنیم که چطور نمی فهمند موش را باید از دمش گرفت و چرخاند و پرتاب کرد و هر کسی که بیشتر موشش را پرتاب کند برنده است. ما پسرها وقتی بچه هستیم از نصیحت شدن بدمان می آید. انوقت چطور یک دختر تا می خواهیم به جنگ سوسمارها برویم و گل بازی کنیم ما را نصیحت می کند که لباسمان کثیف می شود و مادرمان دعوا می کند؟ چطور یک دختر به دنبال ما داخل غار نمیشود و بوهاهایا نمیکند؟ ما پسرها وقتی بچه هستیم از رقصیدن بدمان می آید و آن را یک کار جلف و سبک می دانیم و وقتی دختری را می بینیم که جلوی ما می رقصد و عشو می آید از خنده روده بر می شویم و میرویم جلوی دیگران ادای رقص او را در می آوریم و حسابی مسخره اش می کنیم آن دختر لوس هم ساعتها گریه می کند. ما پسرها وقتی بچه هستیم از لوس بودن دخترها خیلی بدمان می آید و تعجب می کنیم که چطور موجودی است که اینقدر لوس و نر است! ما پسرها وقتی بچه هستیم تا می بینیم دختر همسایه علفهای رنگی را از بیابان جمع کرده است و مثل کارتون ها یک گل سرخ به موهایش زده است از خنده ریشه میریم و تا میتوانیم او را مسخره می کنیم. ما پسرها وقتی بچه هستیم به شدت طرفدار این شعار هستیم: (پسرها با پسرها دخترها با دخترها) ما کسانی را که به این عمل نکتند را پسر حساب نمی کنیم و او را طرد می کنیم و آن پسر هم می رود و دیگر هیچ وقت نمی تواند سر بلند کند. ما پسرها وقتی

بچه هستیم از مادرمان می پرسیم چرا خواهرمان را بدنی آورده ای؟ آخر او چه خوبی دارد؟ غیر از اینکه لوس بازی از خودش در می آورد؟ ما پسرها وقتی بچه هستیم از اینکه دختر همسایه اینطور دنبال ما می آید عصبانی می شویم و سر او داد می کشیم و کاری می کنیم که او ما را کم کند. اما ما پسرها بزرگ می شویم و ناکهان دنیا جور دیگر می شود. ما پسرها به دخترها به چشم موجود ارزشمند نگاه می کنیم که آنها برتر هستند. آنها زیبا و دست نیافتنی هستند. آنها موهای بلندی دارند که زیر آفتاب می درخشد. آنها تا وارد جمع می شوند شادی و ذوق و عشق را به همراه خودشان می آورند. ما پسرها به هر بهانه جلوی دخترها می رویم تا آنها ما را ببینند و جلوی آنها آکروبات می کنیم و از دیوار راست بالا می رویم. شروع می کنیم به بلند بلند صحبت کردن و جلب توجه. و همیشه دوست داریم بدانیم آنها درباره ما چه می گویند. وقتی جلوی دختر همسایه (مینا) آکروبات بازی می کنیم و خواهرمان به حالت مبهوت به ما نگاه می کند بلافاصله با خواهرمان تنها می شویم و از او می پرسیم که مینا درباره من چی گفت؟ هر چند که خواهر ما شروع می کند که: خیلی بدش آمد. آن ادا بازیها چی بود در آوردی؟ خجالت نکشیدی؟ ما پسرها تا می بینیم دختر همسایه دارد می آید و یک مارمولک روی دیوار است و او با دیدن مارمولک جیغ میکشد می رویم و آن مارمولک را می کشیم. و بعد مثل قهرمان ها به آن دختر نگاه می کنیم و وقتی می گوید مرسی می گویم خواهش میکنم.

ما پسرها از قدرت خدا که چنین موجودات نازی آفریده است تعجب می کنیم. از خودمان می پرسیم خدا چطور این همه زیبایی و قشنگی و محبت را یک جا جمع کرده است؟ ما یاد دختر همسایه (مینا) میفتیم و اشک می ریزیم. ما پسرها می خواهیم بدانیم دختر همسایه درباره هر چیزی چه نظری دارد. ما می خواهیم از آن چیزهایی که خوشش می آید اطلاع پیدا کنیم تا ما هم از همان چیزها خوشمان بیاید یا بدمان بیاید. ما پسرها وقتی می بینیم دختری می رقصد محو آن دختر می شویم. ما ساعتها به او و پیچش مو نگاه می کنیم و به آن فکر می کنیم. ما به رقص دخترها میگویم بزرگترین هنر زنده در دنیا. ما همه اش موسیقی گوش میکنیم و یاد مینا می افیم و اشک می ریزیم. ما هر وقت حرکت زیبایی از یک دختر در یک فیلم می بینیم یاد مینا میفتیم و اشک می ریزیم. ما هر وقت داستان عاشقانه و شعری میخوانیم یاد مینا می افیم و اشک می ریزیم. ما هر وقت پیاز خورد می کنیم و اشک میریزیم باز هم یاد مینا میفتیم و اشک می ریزیم. ما پسرها کارهای مینا را می بینیم و دلمان هری می ریزد پائین. ما سرمان را به آسمان بلند می کنیم و از خدا می خواهیم مینا را به ما برساند. ما پسرها از روی زمین یک گل میچینیم تا برای مینا ببریم و به او بدهیم و از او بخواهیم فقط به ما نگاه کند. ما پسرها وقتی می بینیم که مینا یک گل به مویش زده است می خواهیم غش کنیم. ما پسرها دوست داریم هر کاری کنیم تا بتوانیم با مینا صحبت کنیم. تلفن خانه اش را از خواهرمان کش می رویم و مزاحم میشویم. تلفن و موبایل مینا را گیر میاوریم و از تلفن عمومی زنگ می زنیم تا فقط صدایش را بشنویم. ما پسرها وقتی مادر از ما می پرسد چه مان شده است؟ وقتی دیگران درباره ما میگویند: عاشق شده است سرخ می شویم. و ما پسرها هر بار مینا بیرون می رود دنبال او می رویم و او را تعقیب می کنیم و مواظبیم کسی به او نگاه بد نکند. یا او را حق خودمان میدانیم و بدمان نمی آید بخاطرش دعوا راه بیندازیم. بلی و باز هم همان ضرب المثل: چنین است رستم سرای درشت/ گهی پشت بزین گهی زین به پشت. مشکل همینجاست که معمولا هیچ عشقی به سرانجام نمی رسد و عشقهای دوران کودکی از همه بیشتر به سرانجام نمی رسد

ماجرای اسهال ناصرالدین شاه

صبح حمام رفتم. نزدیک ظهر درب خانه رفتم. شرفیاب حضور شدم. دیدم قبله عالم کبک سه روزه با کباب جگر بلدرچین میل فرموده به اسهال افتاده‌اند. تکدر خاطر داشتند. فی‌الواقع خوف کردم. مخصوصا که حکیم «طولوزان» هم فرانسه رفته. شاه فرمودند فلانی، این شکم روش را چه کنیم؟ عرض کردم پادشاه فرانسه این‌طور مواقع استغراغ می‌فرمایند. آب روی آتش را می‌ماند. قبله عالم ظرف خواستند. هرچه انگشت زدند مفید نیفتاد. فرمودند فلانی، تو انگشت بزنی. چاکر دو سه بار انگشت زدم، دیدم چاره نمی‌شود. خیلی پریشان خاطر شدم. دستم را تا آرنج فرو کردم توی حلق مبارک. دیدم چشم های قبله عالم دارد از کاسه بیرون می‌زند. در این بین تاجر «سوئسی» که اجازه ورود دارد، وارد شد. چیزی نمانده بود پس بیفتد. گفت فلانی شاه را کشتی. گفتم علاج اسهال است. گفت حکما باید دستت را بیرون بکشی. الان است که قبله عالم سقط شوند. دیدم سکرمه های قبله عالم درهم رفت. عرض کردم فارسی خوب نمی‌داند. قدری آرام شدند. دستم را که بیرون کشیدم بندگان همایونی صدای مهبی بیرون دادند. راه پائین باز بود، راه بالا هم باز شد. هرچه انتظار کشیدیم، بند نیامد. فرستادم دنبال حکیم کرمانشاهی که بیاید لاقط یک‌طرف را سد کند. هر طور بود قبله عالم را خواباندیم. تا فردا چه شود.

روزنامه خاطرات اعتمادالسلطنه

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



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

KITCHEN SPECIAL \$6995
10x10 kitchen, up to 20 ft. cabinets, white or espresso stain, 3 different color granite, crown, crown pull-out trash can.

6 LED Kitchen Recessed Lights \$599.00

FULL BATH SPECIAL \$4899
5 x 8 bathroom shower or tub, up to 80 sq. ft. wall tile and 80 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.



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

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 Professional Measure
• FREE Carpet Installation & Seaming
• FREE Old Carpet Removal • FREE Door Trim Installation
\$129
Northern San Diego • San Diego • San Diego • San Diego
From \$1.99 sq. ft. From \$2.49 sq. ft. From \$2.95 sq. ft. From \$3.79 sq. ft.
Ticket Carpet Pattern Carpet Designer Carpet
\$3.49 From 20 sq. ft. From \$3.99 sq. ft. From \$4.49 sq. ft.

درش را قفل زده و در خانه را باز میکند. شوهرش که چاروادار و مست و خراب آمده بود زن را به مواخذه کشیده که چرا او را پشت در گذاشته است و زن میگوید هممان داشته است و برایش ماجرا را از اول تا آخر تعریف میکند و اینکه اکنون در صندوق میباشد. مرد چاقویش را کشیده و نعره زنان از زن میخواهد که در صندوق را باز کند و زن کلید را تسلیمش میکند و همچی که کلید را در مشت شوهر میگذارد میگوید مرا یاد و تو را فراموش. و ماجرا را لوٹ میکند. مرد هم تصور میکند که این حيله ای بوده که زن بدان واسطه شرطی را که با هم سر شکستن جنای کرده بودند ببرد. پس خندیده و کلید را به طرف زن پرت میکند و شام و چای و چپق و غیره برگزار میشود و به خواب میرود. زن هم به سراغ کتابفروش رفته درب صندوق را باز میکند و از خانه بیرونش انداخته و میگوید این فصل را هم به کتابت اضافه کن...



مکر زنان

روزی نزدیک غروب کتاب فروش دوره گردی در ایوان خانه ای چشمش به زن خوشروئی میخورد و برای فریفتن وی شروع به داد زدن کتاب مکر زنان میکند. زن که مقصود کتاب فروش را در می یابد اظهار علاقه به کتاب کرده به این شرط که به خانه آمده برایش بخواند و پس از پسند بخرد. کتاب فروش از خدا خواسته داخل خانه شده زن به اطاقش کشیده در خانه را بسته کنارش به گوش دادن مطالب کتاب می نشیند و در این موقع صدای در خانه بلند میشود. زن به کتاب فروش میگوید که صدای در زدن شوهرش میباشد و او را داخل صندوق کرده و

محبوب من! دوست داشتن شما در جان عالم جنبشی انداخته و هستی لال را به سخن وا داشته است. هستی عاشق یک نفس است که آن یک نفس هم می‌گذرد؛ اما نفسی فراموش ناشدنی، یک نفس ابدی. همین که وارد عالم رویا می‌شوم، نگاه‌های شما را علامت‌گذاری می‌کنم تا خودم را در چشم هاتان گم نکنیم.

محبوب من! زبان‌ها، آداب و رسوم میان مردمان تفاوت دارد. اما عاشق‌ها همه شبیه هم هستند؛ چه در یمن، چه در اوگاندا. چه در آمریکای شمالی. مردم دنیا قیافه‌هاشان با هم تفاوت دارد، اما هنگامی که عاشق‌اند، همه شبیه هم‌اند. محبوب من! چه شب‌های بی‌گناهی! چه تابستان بی‌گناهی! چه سکوت مرطوبی؟ کنج دل عاشق عجب جایی است! بفرمایید به کنج دل عاشق. هر قطره مژگان شما دریایی است. تا کجا دویده‌ام که در سایه‌ام نفسی نمانده است؟! تا آخر مهتاب‌ها... تا آخر شب... سایه‌ام کنار آن آهوی هراسان تشنه است. آهویی که در تنهایی خود گم شده، سراغ خودش را از سایه من می‌گیرد.



گفت دیده ست مرا؛ این که کجا یادش نیست
همه چیزم شده و هیچ مرا یادش نیست
این ستاره به همه راه نشان می‌داده ست
حال نوبت که رسیده ست به ما یادش نیست
قصه ام را همه خواندند؛ چگونه ست که او
خاطرات من انگشت نما یادش نیست؟!
بعد من چند نفر کشته، خدا می‌داند
آن قدر هست که دیگر همه را یادش نیست
او که در آینه در حیرت نیم خودش است
نیمه ی دیگر خود را چه بسا یادش نیست
صحبت از کوچکی حادثه شد، در واقع...
داشت می‌گفت مهم نیست مرا یادش نیست!

کاظم بهمنی

دل نوشته های آهان آهان دار

محبوب صالح علا

روزنامه اطلاعات



محبوب من! پیش از شما هم این دنیا بوده است. پیش از شما هم هر روز این خورشید طلوع می‌کرده است، رودخانه‌ها عازم دریا بوده‌اند. پیش از شما و من فصل‌ها آمده‌اند؛ بهارها.

پیش از شما گل‌ها می‌شکفتند و زنبق‌ها به همین زیبایی بوده‌اند. پیش از من عاشقی در این عالم بوده است که شما را به اندازه من دوست داشته است. بیشتر از من عاشق شما بوده است.

نمی‌دانم پیش از شما، پیش از غزل‌های حافظ دنیا چگونه جایی بوده است؟ پیش از شما آینه‌ها چه می‌کردند، سیب‌های سرخ؟ انگورها چه مزه‌ای داشتند؟ آیا جنگل‌ها مثل حالا سبز بودند؟ دریاها آبی بودند؟ کوه‌ها؟ پیش از شما خانه دوست کجا بوده است؟

محبوب من! همیشه روزها به موقع شب می‌شدند. آفتاب به موقع غروب می‌کرد و شب به هنگام سحر می‌شد. اما ... وقتی که عاشقی شب‌ها صبح نمی‌شوند، روزها هم به موقع شب نمی‌شوند. خورشید هر وقت که دلش بخواهد غروب می‌کند. امان از روزگار عاشقی عاشق‌ها... محبوب من! من سال‌هاست اینجا ژست گرفته‌ام. منتظر شما و عکس سلفی‌ام.

کاش می‌آمدید، ژست مرا می‌دیدید. لطفاً بیایید تا مثل دو نسلم منقرض نشده. اندوه‌های شما در سینه من چه می‌کند؟

من هم مزه همه توت‌ها، انجیرها و فندق‌ها را در کوچه شما جا گذاشته‌ام. من تنها حرف شما را گوش می‌کنم. بیایید خودتان مرا نصیحت کنید.

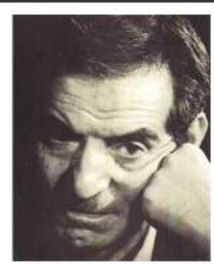
محبوب من! یادتان هست جای پاهامان تبدیل به رنگین کمان می‌شد؟ واژه‌های پولکی، باران‌های بهاری، برف‌های سفید را یادتان هست؟ یادتان هست شب‌های شورانگیز را؟ شب‌هایی که ماه بوی شما را می‌داد؟ خودم چراغ می‌شدم تا شما را بخندانم.

یادتان هست گفتم شادی شما برای عاشق مثل سررفتن شیر روی آتش است؟ گفتم شما که هستید آینده تنها نیست.

گفتم عشق نباشد، نسل عاشق منقرض می‌شود مانند دودو؛ پرنده‌ای با بال‌های خسته که که نشانی آشیانه‌اش شرق ماداگاسکار است. پرنده‌ای که آنقدر نمی‌پرد تا نسلش منقرض شود.



از جنون این عالم بیگانه را گم کرده‌ام
 آسمان سیرم، زمین خانه را گم کرده‌ام
 نه من از خود، نه کسی از حال من دارد خبر
 دل مرا و من دل دیوانه را گم کرده‌ام
 چون سلیمانم که از کف داده‌ام تاج و نکین
 تا ز مستی شیشه و پیمانۀ را گم کرده‌ام
 از من بی‌عاقبت، آغاز هستی را می‌پرس
 کز گرانخوابی سر افسانه را گم کرده‌ام
 طفل می‌گرید چون راه خانه را گم می‌کند
 چون نگریم من که صاحب خانه را گم کرده‌ام؟
 به که در دنبال دل باشم به هر جا می‌رود
 من که صائب کعبه و بتخانه را گم کرده‌ام
 صائب تبریزی



شهریار

سایه جان رفتنی است بمانیم که چه
 زنده باشیم و همه روضه بخوانیم که چه
 درس این زندگی از بهر ندانستن ماست
 این همه درس بخوانیم و ندانیم که چه
 خود رسیدیم به جان، نعش عزیزی هر روز
 دوش گیریم و به خاکش برسانیم که چه
 آری این زهر هلاهل به تشخیص هر روز
 بچشیم و به عزیزان بچشانیم که چه
 دور سر هلهله و هاله شاهین اجل
 ما به سرگیجه کبوتر پیرانیم که چه
 کشتی ای را که پی غرق شدن ساخته اند
 هی به جان کندن از این ورطه برانیم که چه
 بدتر از خواستن این لطمه نتوانستن
 هی بخواهیم و رسیدن نتوانیم که چه
 ما طلسمی که قضا بسته ندانیم شکست
 کاسه و کوزه سر هم بشکانیم که چه
 گر رهایی است برای همه خواهید از غرق
 ورنه تنها خودی از لجه رهانیم که چه
 ما که در خانه ایمان خدا ننشستیم
 کفر ابلیس به کرسی بنشانیم که چه
 مرک یک بار مثل دیدم و شیون یک بار
 این قدر پای تعلل بکشانیم که چه
 شهریارا دگران فاتحه از ما خوانند
 ما همه از دگران فاتحه خوانیم که چه



مگذر ای یار و درین واقعه مگذار مرا
 چون شدم صید تو بر گیر و نگهدار مرا
 اگرم زار کشی می‌کش و بیزار مشو
 زاریم بین و ازین بیش میازار مرا
 چون در افتاده‌ام از پای و ندارم سر خویش
 دست من گیر و دل خسته بدست آر مرا
 بی گل روی تو بس خار که در پای منست
 کیست کز پای برون آورد این خار مرا
 برو ای بلبل شوریده که بی گلوئی
 نکشد گوشه خاطر سوی گلزار مرا
 هر که خواهد که بیک جرعه مرا دریابد
 گو طلب کن بدر خانه خمار مرا
 تا شوم فاش بدیوانگی و سرمستی
 مست و آشفته برآرید بیزار مرا
 چند پندم دهی ای زاهد و وعظ گوئی
 دلق و تسبیح ترا خرقة و زنار مرا
 ز استانم ز چه بیرون فکنی چون خواجه
 خاک را هم ز سرم بگذر و بگذار مرا

نوابجوی کرمانی

وصل تو کجا و من مهجور کجا
 دردانه کجا حوصله مور کجا
 هر چند ز سوختن ندارم باکی
 پروانه کجا و آتش طور کجا

(بوسعید ابوالنیر)

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

جدول : کسی که نیاکانش علاف باشند را گویند
Saturday : روز جهانی ساطور
Freezer side by side : کسیکه کنار هرکی میشینه، زر مفت میزنه
کراچی : پس تکلیف ناشنوایان چه میشود ؟
وانت : اینترنت آزاد و بدون فیلتر
Category : این گربه کدوم گوریه ؟
Morphine : باید بیشتر فین کنی
Keyboard : چه کسی برنده شد ؟
MissCall : دختر نا بالغ را گویند
Already : کند زدی به همش رفت !
نلسون ماندلا : نلسون اون وسط گیر کرده
کته ماست : آن گربه مال ماست
مشروبات : روبات مشهد رفته
نرگس : موجود مذکری که مرتب حدس میزند
کدبانو : دختر خانمی مجرب در نقشه کشی با نرم افزار اتوکد
چهار محال بختیاری : ممکن نیست عدد 4 برای شما شانس بیاورد
مورچه خوار : خواهر مورچه. فحشی که موریانه ها به هم می دهند
سوغاتی : بسیار عصبانی
عجبشیر : احساس رضایت از مطبوع بودن شیر
پدافند : پس گفتی دافن ؟
مانیکور - پدیکور : دو برادر نابینا به نام مانی و پدرام
مهران : شخصی که در هوای مه آلود رانندگی می کند
روبوسی : پارچه ای که روی بوس می کشند
پناتور : کسی که مدفوع گاو می آورد
شاطر : کسی که در خرابکاری استاد است!
پسمانده : پ نه پ رفته!
مناجات : انواع و اقسام مونا
کره حیوانی : بیچاره ناشنواست
انبر : داروی برطرف کننده اسهال!
کلکته : بین گربه ها کل افتاده
خاموش : موش نیخته
مزدور : نوعی موز که در مناطق دور می روید
دیپلماتیک : فرد دیپلمه ای که ماتیک زده
واویلا : ویلایی که درش به روی همه باز است

آموزش
دف نوازی

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

خدمات چاپ

طراحی فلایر

چاپ کتاب

از یک جلد تا صد جلد

چاپ فلایر
در کمتر از دو روز

چاپ

مجله و بوک لت

(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