



سال اول شماره ۲۱ ژانویه ۲۰۱۸

دو هفته نامه

خواندنی‌ها

در روح و جاز من **وطن**
می‌مانی ای



محمد ثوری
آوای ماندگار



جراحان و متخصصین بیماری های پا در مرکز

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر آرشیا روحیان

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

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

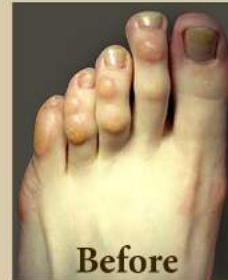
اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

- جراحی بانین
- جراحی کجی انگشتان پا
- باز سازی پا
- درمان انواع شکستگی و جراحات پا
- درمان مشکلات پا ناشی از صافی کف پا
- درمان انواع پیچ خوردگی های قوزک پا
- تشخیص و درمان دردهای پاشنه و کف پا
- درمان میخچه، زگیل و پینه کف پا
- درمان ورم پا و رگهای واریس
- تشخیص و درمان بیماری های پوستی، قارچ ناخن و فرورفتگی ناخن در گوشت
- تشخیص و درمان ناراحتی های پا ناشی از بیماری قند، گردش خون و آرتروز
- تشخیص و درمان دردهای کمر و زانو ناشی از مشکلات پا
- تشخیص و درمان جراحات ورزشی
- کودکان و بزرگسالان
- تزریق PRP با تخفیف ویژه

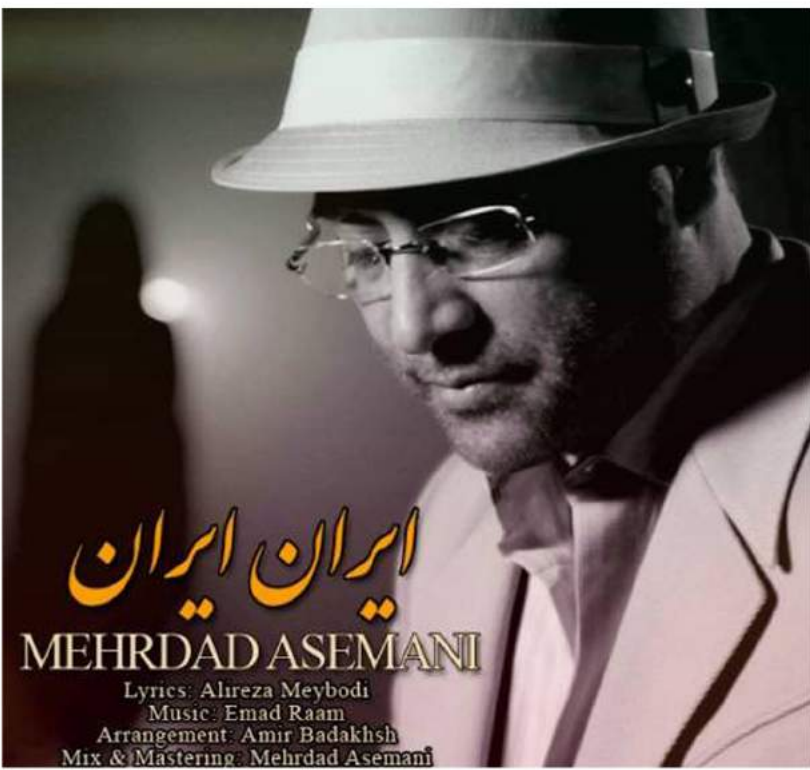
مطب ها در اورنج کانتی

Irvine
113-waterworks Way
Suite 100
Irvine, CA 92618

Laguna Woods
24331-El Toro Road
Suite 370
Laguna Woods, CA 92637

تلفن:

(949) 588-8833



سَنَن سَر دَیِر

چند روزی از آغاز سال نو میلادی سپری نشده بود که دو خواسته مردم کشورمان برآورده نشد. یکی در خود سرزمین پاک ایران که مردم خواهان بازگشت سرمایه ها و پس اندازهای از دست داده خود بودند که با عدم پشتیبانی بانک ها از بین رفته بود.

خواسته دیگر نیاز به کمکی بود که در فاصله هزاران کیلومتری دور از میهن توسط سی و سه نفر از ایرانیان یک کشتی باربری از تمامی کشورهای نزدیک انجام شده بود. هیچ یک از این خواسته ها شوربختانه اجابت نشد و دو تراژدی گریبان ایرانیان را گرفت.

آیا هنوز راه زیادی برای هموطنان ما باقی است تا بدون امید به دیگران به دنبال حل مشکلات خود باشند؟ نگاهی به سالهای اخیر نشان می دهد که گام های مهمی در این راه برداشته شده است. اما هنوز برای رسیدن به شرایط مطلوب باید تلاش کرد. اتحاد ملت ایران با هدف پیشرفت برای رسیدن به مقصود راه را کوتاه تر می کند. فشردن دستان یکدیگر در موفقیت ها و همدلی در درک مشکلات یکدیگر می تواند کمک شایانی برای نیل به آرزوهای دیرینه ایرانیان باشد.

بگذاریم که این دو حادثه ناگوار را نه در شروع سال میلادی، بلکه در ماه های پایانی سال شمسی جای دهیم تا ضمن کسب تجربه از این تجربه های تلخ، با امید روزهای بهتر به استقبال سال نو ایرانی برویم.

سالی نو که با دل های پر امید آغاز خواهد شد. دل هایی که از یاد فداکاری های عزیزان در سال گذشته و سالهای پیش از آن انباشته است و افتخارات آنان را در تاریخ جاودانه می کند.

مشتاق فروهر



کلیه کارهای ساختمانی وری مادلینگ

با قیمت مناسب

6650-416(949)

احمد-AL

دیشب به خودم گفتم تا پول تو حسابم نیاد از خانه بیرون نمیروم، احساس میکنم اصحاب کهف از همینجا شروع کردن



خوشبختی چیست؟؟

خوشبختی مجموعه بد بختی هایی است که به سر شما نیامده



شش حقیقت در مورد خانوم ها:

۱- اعتقاد به پس انداز دارند ولی لباس های گرون میخرن.

۲- لباس های گرون میخرن، ولی هیچوقت لباس مناسب ندارن.

۳- هیچوقت لباس مناسب ندارن، ولی همیشه لباس های زیبا میپوشند.

۴- همیشه لباس های زیبا میپوشند، ولی هیچوقت راضی نیستن.

۵- هیچوقت راضی نیستن، ولی انتظار دارند که آقایون ازشون تعریف کنند.

۶- انتظار دارند که آقایون ازشون تعریف کنند، ولی وقتی که ازشون تعریف میشه، باور نمیکنند.

و هنوز دانشمندان در حال تلاش برای پیدا کردن راه حلی

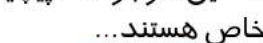
برای شناخت این موجودات پیچیده، دوست داشتنی و خاص هستند...



بدترین اتفاق دنیا اینه که

تو چین شکست عشقی بخوری

هرچارو نگاه کنی یارو هست

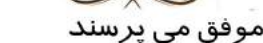


از یک زن موفق می پرسند

شما موفقیت تونو مدیون کی هستید؟

میگه همشو مدیون خانواده شوهرم هستم.....

چون تمام تلاشمو کردم تا جیشون درآد.



کنار بابام نشسته بودم با ارنج زد تو دهنم

دندونام ریخت. گفتم آخه چرااا می زنی؟

گفت امروز تو مجله خوندم از هر دو نفر

یه نفر روابط جنسی نامشروع داره



خاله ناهید

مریم احد زاده

من و میثم نشسته ایم وتلویزیون نگاه می کنیم.

حوصله ام سر رفته که تلفن زنگ می زند. مامان از آشپزخانه می آید وداد می زند و می گوید:

- پس این گوشی بی صاحب مونده کجاست؟

بعد دنبال صدا می گردد وسرش را خم می کند واز زیر مبل گوشی را پیدا می کند ومی گوید:

- الو، سلام...ناهید تویی؟

چشمان میثم برق می زند و می آید کنارم ومی گوید:

- برو بین مامان داره چی میه پزه؟

من می روم آشپزخانه ویک لیوان بر می دارم ومی روم طرف یخچال؛یعنی مثلاً دارم آب می خورم. مامان زیر چشمی نگاهم می کند و می گوید:

- ناهید، وسط سرم به جای اینکه قهوه ای بشه قرمز شده که هیچی، تازه نصف موهام هم سوخته.

می دوم سمت پذیرایی و به میثم می گویم: کوکو سبزی.

میثم لبخند می زند ومی گوید: آخ جون پیتزا.

می گویم: مطمئنی؟

می گوید: مگه نشیدی داره با خاله ناهید حرف می زنه. اما حواست رو جمع کن، اگه گفت واسه تون تخم مرغ درست می کنم، قبول نکن. بعد

هم من میگم یا پیتزا یا به بابا می گیم که دوباره با خاله ناهید حرف می زده وغذاش سوخته، خب؟

می گویم: آخه اگه نسوزه چی؟

میثم کانال تلویزیون را عوض می کند ومیگوید: می سوزه. حالا داد بزنی والکی دنبالم کن.

من زیر چشمی به مامان نگاه می کنم که دارد توی آینه قدی به خودش نگاه می کند ومی گوید:

- داد به شاگردش. خاک تو سرا!

آن وقت دنبال میثم می کنم واو هم جیغ می زند ومی گوید: نمی دَمِش! من از بین مبل ها می روم ومیثم از روی میز می پرد که مامان داد می زند ومی گوید:

- بسته دیگه. باز دوباره اومدم به دقیقه حرف بزنی، خجالت نمی کشین؟ خاله نمی شنوه چی میگم.

آن وقت میثم می ایستد وبا ارنج می زند به من که رسیده ام بهش وبه ماهیتابه اشاره می کند ومی گوید:

دیدی سوخت! من مخصوص می خورم، تو چی؟...

من لبخند می زنم ومی گویم: مخلوط!

جعبه پیتزا را که می اندازیم توی سطل آشغال، مامان اخم می کند و می گوید:

- میثم، پاشو برو آشغال ها رو بزار بیرون، الان شب میشه بابات میاد.من لبخند می زنم و توی دلم آرزو می کنم که کاش چند تا خاله ناهید داشتم.



salesforce

CRM
Customer Relationship Management

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

1-949-310-8110

حکایت اول گلستان سعدی



پادشاهی را شنیدم به کشتن اسیری اشارت کرد
بیچاره در آن حالت نومیدی ملک را دشنام
دادن گرفت و سقط گفتن که گفته اند هر که
دست از جان بشوید هر چه در دل دارد بگوید.

وقت ضرورت چو نماند گریز
دست بگیرد سر شمشیر تیز

ملک پرسید چه می گوید. یکی از وزرای نیک
محضر گفت ای خداوند همی گوید وَ الْكَاطِمِينَ
الْقَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ. ملک را رحمت آمد و
از سر خون او در گذشت وزیر دیگر که ضد او
بود گفت ابنای جنس ما را نشاید در حضرت
پادشاهان جز به راستی سخن گفتن این ملک را
دشنام داد و ناسزا گفت ملک را روی ازین
سخن در هم آمد و گفت آن دروغ وی
پسندیده تر آمد مرا زین راست که تو گفتی که
روی آن در مصلحتی بود و بنای این بر خبیثی و
خردمندان گفته اند دروغی مصلحت آمیز به که
راستی فتنه انگیز.

هر که شاه آن کند که او گوید
حیف باشد که جز نکو گوید

بر طاق ایوان فریدون نبشته بود

جهان ای برادر نماند به کس
دل اندر جهان آفرین بند و بس
مکن تکیه بر ملک دنیا و پشت
که بسیار کس چون تو پرورد و کشت
چو آهنگ رفتن کند جان پاک
چه بر تخت مردن چه بر روی خاک



اشارت: دستور، فرمان

سقط: رسوایی، فضیحت

نیک محضر: خوش برخورد، خوش صحبت

همی: پیوسته

رحمت: مهربانی، دلسوزی

ابنای جنس: همپایگان، همقطاران

خبثی: ناپاکی

جهان آفرین: پروردگار

پر تیراژترین نشریه اورنج کانتی خواندنی‌ها است

تبلیغات یزینس خود را در خواندنی‌ها درج کنید

ارزانترین آگهی را خواندنی‌ها چاپ می کند

در اورنج کانتی خواندنی‌ها پر طرفدارترین نشریه است

دو بار در ماه خواندنی‌ها آگهی شما را عرضه می کند

خواندنی‌ها

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

تلفن: (949)923-0038

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

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

ایمیل: khondaniha@khondaniha.com

وب سایت: WWW.khondaniha.com

عشق یکطرفه

وقتی کسی را دوست دارید که دوستان ندارد، چه باید بکنید؟ واقعیت را بپذیرید: وقتی عاشق کسی هستیم احساس می‌کنیم که آن فرد تنها کسی است که می‌تواند ما را شاد و خوشبخت کند. چیزی که نمی‌توانیم درک کنیم این است که هیچوقت نمی‌توانیم با کسی که دوستان ندارد خوشبخت شویم. پس باینکه ممکن است احساس کنید می‌توانید برای همه عمر به آن فرد متعهد باشید، اما فرد مقابل این احساس را به شما ندارد. پس به جای سعی و تلاش برای برقراری ارتباط با آن فرد سعی کنید این واقعیت را بپذیرید که این عشق دوطرفه نیست و آن را فراموش کنید. دیگر وقت و فکر و انرژی بیشتری را صرف آن فرد نکنید. پذیرش این واقعیات باعث می‌شود بتوانید تمرکزتان را تغییر داده و اولین قدم برای فراموش کردن آن فرد را بردارید.

فراموش کنید: برهم خوردن یک رابطه عاطفی سخت‌ترین قسمت است. تا می‌توانید گریه کنید، بعد همه عکس‌ها و یادگاری‌هایی که او و زمانهای خوشی که با او داشتید را به یادتان می‌آورد، بیرون بریزید و از چیزها و جاهایی که شما را به یاد او می‌اندازد دوری کنید. در عوض رو به کارهایی بیاورید که مشغولتان می‌کنند، مثل گذراندن وقت با دوستانتان، انجام کارهایی که دوست دارید و از آن لذت می‌برید. این کار باعث می‌شود دیگر در مورد آن فرد خیالپردازی نکنید و به جنبه‌های دیگر زندگی هم نگاه کنید.

عاشق شوید: اگر کسی دوستان ندارد ولی باز هم با شما مانده است مطمئناً خیلی از خودش مایه نمی‌گذارد. به جای آویزان شدن برای او بودن، دست از عذاب دادن خودتان بردارید، دست از او کشیده و به زندگی خودتان برسید. به خودتان توجه کنید و به چیزهای غیرلازم نپردازید. با گذشت زمان یاد می‌گیرید که فراموش کنید و دوباره عاشق شوید.

عشق واقعی زمانی است که دو طرف بتوانند از نظر احساسی و ذهنی همه احساساتشان را با هم شریک باشند. این یک عشق سالم، متوازن و درست است. پس اگر به کسی ابراز عشق کرده‌اید و به نظر می‌رسد که او این احساس را به شما ندارد، دیگر عشق با ارزشتان را صرف او نکنید. با اینکه کسی را دوست دارید که دوستان ندارد، اما یادتان باشد که این پایان دنیا نیست. با گذشت زمان با کسی آشنا می‌شوید که می‌تواند شاد و خوشبختان کند و به همان اندازه دوستان خواهد داشت.



حال و روز آنکه را امید دادی دیده‌ای؟
دیده ای دنیای بعد از تو، چه با من کرده است
آخر همراهی حزب تو، حبس خانگی ست
هرکه در دام تو افتاده‌ست، عمری برده است
من که اهل این سیاست‌ها نبودم قبل تو
آمدی تا اغتشاش روزگار من شوی
سرنوشتم بوده کودک باشم و مردی کنم
سرنوشتت بوده بی مهری کنی تا «زن» شوی
خالق انگیزه‌ی پرواز های پیش از این
ترک کردی تا بدون بال و پر حرکت کنم؟
بسته ام خود را به تختی که در آن باید تو را...
بسته ام خود را به تختی تا مگر ترکت کنم
آنچه بعد از تو برآیم ماند، عمری بی کسی ست
هیبتی آشفته، جسمی خسته، چشمانی کبود
گاه گاهی هم نگاهی کن به این روح خمار
اعتیاد من به چشمان تو تفریحی نبود
با تمام ناسپاسی‌های عشقت ساختم
با تمام دلخوشی‌های دروغت، دلخوشم
مثل تهدیدی که باید مادران، فرزند را
گفته بودم بگذری از مرز، خود را می‌گشم
روز و شب، این تختخواب آرامگاهم می‌شود
در پتو می‌پیچد و... یک گوشه چالم می‌گند
خواهشاً خاموش کن اخبار دنیا را، مگر
حال عالم بعد از این، فرقی به حالم می‌کند؟
کاش می‌کردم فقط پیش از همین آشفتنگی
طعم لب‌های تو را یک بار دیگر امتحان
تا ابد آزار خواهد داد روحم را همین
ای تمام قول‌های «تا ابد با من بمان»
عشق تو، بعد از خودت در من هیولا می‌شود
هرچه با «بم» کرد روزی زلزله، آن می‌گند
ظاهراً بی مشکلم، اما دروناً مُرده‌ام
عشق یک شاعر، شبیه «ایدز» داغان می‌کند
یک طرف بی‌اعتنایی، یک طرف درماندگی
سهم من از رابطه با سهم تو یکسان نبود
پس کشیدی پای خود را هرکجا سختی رسید
عشق تو از ابتدا هم مرد این میدان نبود
من پس از یک عمر دل بستن به تو فهمیده‌ام
«عشق» ترکیب حماقت در هوس با سادگیست
تو به راه خود برو، من هم به بیراه خودم
انحراف از راه، تنها هدیه‌ی دلداگی ست...

راه حل آسان

ساختمان کتابخانه انگلستان، قدیمی بود و تعمیر آن نیز فایده‌ای نداشت. قرار بر احداث ساختمانی جدید برای کتابخانه شد؛ اما وقتی ساخت بنا به پایان رسید، مسئولین کتابخانه با یک مشکل جدی روبه‌رو شدند:

بردن هزاران جلد کتاب به ساختمان جدید! یک شرکت انتقال اثاثیه برای انجام این کار، از دفتر کتابخانه چندین هزار پوند طلب کرد که به دلیل نبود سرمایه کافی، این درخواست از سوی کتابخانه رد شد.

فصل باران در پیش بود و اگر کتاب‌ها به‌زودی منتقل نمی‌شدند، خسارات سنگین فرهنگی و مادی متوجه دست‌اندرکاران می‌شد؛ رییس کتابخانه بیشتر نگران شد و بیمار گردید. روزی کارمند جوانی از کنار دفتر ریاست کتابخانه عبور کرد. با دیدن صورت سفید و رنگ پریده‌ی رییس، بسیار متعجب شد و از او پرسید که چرا این قدر ناراحت است؟

رییس، مشکل کتابخانه را برای کارمند جوان تشریح کرد، اما برخلاف توقع وی، جوان پاسخ داد: سعی می‌کنم مسئله را حل کنم.

روز بعد، در همه شبکه‌های تلویزیونی و روزنامه‌ها این آگهی منتشر شد: همه شهروندان می‌توانند به رایگان و بدون محدودیت، کتاب‌های کتابخانه انگلستان را امانت بگیرند و برای بازگرداندن آنها به نشانی ساختمان جدید مراجعه کنند. گاهی راه حل، نزدیک‌تر و دست‌یافتنی‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم.



تاوان حرف‌هایی که نمی‌توانیم بزنیم...
موهای سفیدی ست که لابلای موهایمان داریم...

ولی به همه می‌گوییم ارثیست...!!
به قول بزرگی که می‌گوید:
درد دارد

وقتی ساعت‌ها می‌نشینی؛
و به حرفایی که هیچ وقت قرار نیست

بگویی

فکر می‌کنی...!!!

شجاع ترین

معلم به بچه‌ها گفت: تو یه کاغذ بنویسید به نظرتون شجاع ترین آدمای کیان؟ بهترین متن جایزه داره.

یکی نوشته بود: غواص که بدون محافظ تواقیانوس با کوسه‌ها شنامیکنه

دیگری نوشته بود: اونا که شب میتونن تو قبرستون بخوابن اون یکی نوشته بود: اونایی که تنها چادرمیزنن تو جنگل از حیوونا نمیرسن... و...

هر کسی یه چیزی نوشته بود اما این نوشته دست و دل معلم رو لرزوند، تو کاغذ نوشته شده بود:

شجاع ترین آدمای اونا هستن که خجالت نمیکشن و دست پدرمادرشونو میبوسن... نه سنگ قبرشونو...!!!

قطره اشکی بر پهنای صورت معلم دوید. با زمزمه ای گفت... افسوس منم شجاع نبودم...

یادمان باشد

در خانه ای که بزرگترها کوچک میشن

کوچکترها هرگز بزرگ نمیشن



از حکیمی پرسیدند:

چرا از کسی که اذیتت می‌کند انتقام نمی‌گیری؟

با خنده جواب داد:

آیا حکیمانه است سگی را که گازت گرفته گاز بگیری
میان پرواز تا پرتاب تفاوت از زمین تا آسمان است
پرواز که کنی، آنجا میرسی که خودت می‌خواهی
پرتاب که کنند، آنجا می‌روی که آنان می‌خواهند
پس پرواز را بیاموز!



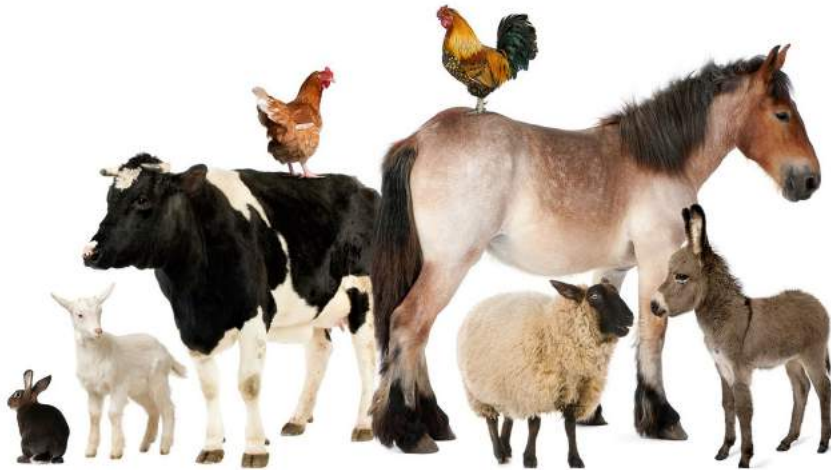
کسانی که در روابط عاطفی خود بیش از حد به طرف مقابل محبت می‌کنند، پر از ترس هستند

ترس از تنها شدن، ترس از این که کسی آن‌ها را دوست نداشته باشد، ترس از این که ارزشمند نباشند، نادیده انگاشته شوند و فراموش گردند.

ما عشقمان را ارزانی می‌کنیم به این امید که به انتهای این ترس برسیم. اما اگر محبت، تولید محبت متقابل نکند، به هراسمان اضافه می‌شود. ما وقتی با روشی که انتخاب کرده ایم به خواسته‌ی خود نمی‌رسیم، بیشتر محبت می‌کنیم و این موقع است که ما گرفتار "عشق بی‌تناسب" شده ایم که نشانه افکار، احساسات و رفتار بیمارگونه است.

جشن بهمنگان

روز بزرگداشت حیوانات سودمند خجسته باد!



دین زرتشتی از ادیان طبیعت گراست و به همه موجودات این جهان ارج میگذارد و برای نکوداشت گیاهان، حیوانات، آب، آتش، زمین و... جشنهایی ویژه دارد. جشن بهمنگان نیز یکی از جشنهای ماهیانه در گاهشمار زرتشتی میباشد که به گرامیداشت حیوانات سودمند اختصاص دارد. جشن بهمنگان روز بهمن از ماه بهمن یعنی دوم بهمن ماه در گاهشمار زرتشتی است، اما در گاهشمار کنونی کشورمان بیست و ششم دی ماه است بهمن از واژه اوستایی وهومن (Vohuman) به معنی اندیشه نیک گرفته شده است. وهومن یکی از امشاسپندان (فروزه های اهورامزدا) می باشد. نماد گیتوی وهومن، حیوانات سودمند میباشند. از این رو ایرانیان در جشن بهمنگان یا بهمنجه از کشتار حیوانات سودمند و خوردن گوشت آنان خودداری می نمایند و برخی از زرتشتیان پرهیز از خوردن و کشتار را در تمام روزهای بهمن ادامه می دهند.



ایرانیان؛ نخستین ملتی که زادروز را جشن می گرفتند!

هرودوت تاریخ نگار یونانی در کتاب تواریخ خود مینویسد: در میان همه روزهای سال، روزی که بیش از همه توسط ایرانیان جشن گرفته می شود، زادروز آنان است. این نشان میدهد که در آن زمان غریبه آن تعداد جشن که در گاهشمار ایرانی موجود بود، در گاهشمار خود نداشتند و همچنین زادروزشان را هم جشن نمی گرفتند.

دلیل اینکه ایرانیان زادروزشان را جشن می گرفتند این بود که باورداشتند هر انسانی که متولد میشود، یار اهورامزدا در پیشبرد جهان بسوی راستی است و برای همین زایش او نیک است. در دین زرتشتی، انسان یار اهورامزدا است، نه بنده و عبد او. بنابراین، زایش هر انسان گرامی شمرده میشود است. نام اورمز دیار به همین دلیل از نامهای رایج در میان زرتشتیان میباشد. همچنین از سنتهای زرتشتیان این است که به هنگام زایش فرزندان، به نامگانه او درختی میکارند و آن درخت را به مانند فرزند خود نگهداری میکنند

ریشه کلمه OK

«سالها پیش کشور انگلستان در جنگ جهانی دوم، پس از هر یک از جنگهایش با کشور های گوناگون برای این که آمار سربازان را به دست بیاورد، روی پرچمی تعداد کشتهها را ثبت می کردند. مثلا 5K، مخفف کلمه Kill معادل پنج کشته. یک روز پس از جنگ متوجه شدند آن روز هیچ کشتهای نداشته اند و روی پرچم نوشتند Ok و چون در کشور انگلیس به صفر (0) می گویند، از آن پس هر وقت در انجام کاری هیچ مشکلی نبود و همه چیز درست بود از OK استفاده می کردند!» واقعبت این است که این داستان به رغم ظاهر جذابش، ساختگی است. البته با جست و جویی در اینترنت خواهید دید روایت های زیادی برای ریشه کلمه OK نقل شده است. از جمله می گویند این واژه به ماجرای قنادی بر می گردد که حروف O و K را که حرف اول نامش بوده روی بیسکویت ها حک می کرده یا عدهای دیگر که می گویند در یک کشتی سازی، نام کسانی که در ساخت کشتی مشارکت می کردند و حرف اول نامشان با O و K شروع می شده را روی بدنه کشتی حک می کردند و...»

ولی قوی ترین روایت را منسوب به مقاله ای می دانند که 23 مارس 1839 در روزنامه بوستون مورنینگ منتشر شده بود. این روزنامه مقاله ای طنزآمیز با نام «جامعه ضدزنگ» منتشر کرده بود که به شکل طنزگونه ای، مخفف های جالبی ارائه می کرد. این روزنامه شکلی نادرست از کلمه all cor-rect (تمام صحیح) را به شیوه گفتاری oll korrekt در نظر گرفت و دو حرف اول آن را به صورت ok مخفف کرد.

یک سال بعد از انتشار مقاله جامعه ضدزنگ (1840) در زمان انتخابات هشتمین ریاست جمهوری آمریکا، مارتین ون بورن که برای بار دوم در انتخابات شرکت کرده بود، به منظور تبلیغات، کارزار انتخاباتی ای با عنوان Old Kiderhook با اسم مستعار OK تشکیل داد. او همچنین باشگاهی با نام اوکی کلاب که مکانی برای هوادارانش است را بنا نهاد. به این ترتیب بود که کلمه OK در تاریخ ماندگار شد.



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

اصول پیاده روی صحیح

پیاده روی محبوبترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیرحرفه ای است. پیاده روی ضمن ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً در تمام شرایط را دارد. پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد. قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه هر دو، آمادگی جسمانی را افزایش می دهد.

در پیاده روی نکات زیر رعایت شود

- سرعت راه رفتن باید آنقدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد.

- پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد. قدم زدن با دوستان، همراه با خرید و تماشای مغازه ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد.

- حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید. در غیراین صورت، دچار آسیب های مختلف می شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت بازخواهد داشت بلکه به زندگی عادیاتان لطمه خواهد زد.

- حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم کمی را توکشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید. با این کار، ضمن اینکه کالری بیشتری می سوزانید، قسمت بالایی بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت.

- برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید. ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا در هنگام بلند کردن پای عقب، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید. شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید.

- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.

- پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد، میتواند سنگین محسوب شود لذا روزهای اول با ۱۰-۵ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید.

مهم تر از هماهنگ بودن و ست بودن لباس ها،

هماهنگ بودن حرف ها با عملکرد هاست

بیماری آلزایمر

دکتر مهرنگ فزاعی روانشناس بالینی



آلزایمر امروزه یکی از شایع ترین بیماری‌های مغز است که در آن فرد به آرامی حافظه، قدرت تفکر، قدرت شناختی و توانایی انجام ساده ترین کارهای روزانه زندگی اش را از دست می دهد. این بیماری بخش طبیعی پیری نیست و یک بیماری پیش رونده است.

علایم این بیماری از چندین سال قبل بطور تدریجی در مغز افراد شروع می شود و سلول های غیر طبیعی پروتئین در مغز باعث تغییرات سمی می شوند. و سلول های عصبی سالم شروع به کم کاری می کنند و با گذشت زمان، توانایی و ارتباط با یکدیگر را از دست می دهند و در نهایت می میرند. دانشمندان هنوز به طور کامل علت اینکه چه چیزی باعث مرگ سلولهای عصبی مغز می شود را نمی دانند اما گمان می کنند که در آن عوامل ژنتیک یا ارثی، محیطی و شیوه زندگی نقش دارند.

در سال ۱۹۰۶، دکتر الویس آلزایمر یک پزشک المانی بیماری آلزایمر را کشف کرد. و این بیماری به نام او نامیده شد. دکتر آلزایمر وقتی که در حال تحقیق در روی بافتهای مغز یک زن که از بیماری روانی غیر عادی فوت کرده بود متوجه رابطه ای در تغییرات بافت های سلول های مغز بیمار و نشانه های رفتاری او قبل از مرگ می شود. این تغییرات شامل از دست دادن حافظه، مشکلات زبان، و رفتار غیر قابل پیش بینی شده می باشد.

بیماری آلزایمر با از دست دادن حافظه کوتاه مدت، فراموش کردن آدرس ها و اسم ها آغاز می شود و کم کم تا آنجا پیش می رود که فرد حتی راه بازگشت به خانه را فراموش می کند. بیماری آلزایمر متأسفانه درمانی ندارد اما می توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد.

تحقیقات جدید رابطه شرایط متابولیسم که عملکرد های بیوشیمیایی بدن انسان می باشد و بیماری آلزایمر را نشان می دهد. چون سلول های مغز ۲۰ درصد از مواد مغذی و اکسیژن را از خون می گیرند. و مشکلاتی که مربوط به بیماری قلبی و یا فشاری خون، سکنه، قند خون و کلسترول یا چربی خون بالا باشد همه احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می دهند.

نگرانی که در بسیاری از مردم وجود دارد این است که اگر کمی فراموشی دارند و یا چیزی را از یادشان می رود گمان می کنند که مبادا آلزایمر گرفته باشند. دلیلش هم این است که این دو بیماری شبیه به هم هستند. اما بیماری آلزایمر با فراموشی فرق می کند.

فراموشی یک اختلال مغزی است که با سن پیش می آید که تحت تاثیر ارتباطات و فعالیت های روزانه است اما بیماری

آلزایمر یک شکل از فراموشی است که به طور خاص بخش هایی از مغز که کنترل فکر، حافظه و زبان را دارند را تحت تاثیر قرار می دهد.

محققان باور دارند که بیماری آلزایمر شامل ۸ مرحله است. مرحله اول: از دست دادن حافظه بخصوص فراموش کردن تاریخ های مهم و یا رویدادهای فکری که بیمار قبلا به راحتی می توانست انجام دهد و حالا باید برای یاد آوری به مغزش فشار بیاورد.

مرحله دوم: دچار شدن به مشکل در برنامه ریزیها و حل مشکلاتی که قبلا بیمار برای پیروی از یک برنامه و یا کار روزمره که قبلا به آسانی صورت می گرفت.

مرحله سوم: سر در گمی بیمار با زمان و مکان است. یعنی روز و تاریخ و فصل و گشت زمان را به سختی می تواند بخاطر بیاورد. مرتب می پرسد امروز چه روزی است.

مرحله چهارم: مشکل درک چیزی که قبلا برایشان اتفاق می افتاد و به راحتی قادر به توصیف آن بود اما اکنون آن را از دست داده است.

مرحله پنجم: بیمار دچار مشکل درک تصاویر و بینایی می شود که به خواندن و تعیین رنگ و مشکلات رانندگی منجر می شود. مرحله ششم: بیمار دچار مشکلات جدید با کلمات و صحبت کردن و نوشتن پیدا می کند. به این معنا که بیمار در وسط یک کلمه متوقف می شود و توانایی به ادامه و تکرار آن کلمه را ندارد.

مرحله هفتم: بیمار چیزی را در جایی می گذارد و نمی تواند پیدا کند. و اتهام دزدی به افراد نزدیک می زند. آنان کمبود ضعف در قوه قضاوت مخصوصا در برخورد با پول و تصمیم گیری های مهم پیدا می کنند.

مرحله هشتم: بیمار دچار ترس و اضطراب بدور از خانه و یا مکانهای خارج از منطقه زندگی خود می شود. اگر او را از منطقه خانه دورش کنید دچار ترس شدی می شود. او قادر به شناسایی افراد نزدیک و دیگر افراد خانواده نیست. مشکل در صحبت کردن، توالی رفتن و راه رفتن پیدا می کند. حالت بی تفاوتی در بیمار مشاهده می شود که بسیار غم انگیز است و عزیزانشان را نمی شناسد.

درمان بیماری آلزایمر چیست؟

در حال حاضر هیچ درمانی برای بیماری آلزایمر، و یا درمان برای جلوگیری از پیشرفت آن وجود ندارد. داروها ممکن است به صورت کوتاه مدت کمک کند.

محققان باور دارند ویتامین B۱۲ برای فراموشی و آلزایمر مفید است. افرادی که مرتب مطالعه می کنند و یا بازی های فکری انجام می دهند کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر خواهند بود.

ورزش و تمرینات بدنی کمک به سلامت قلب و ماهیچه ها و مغز دارد. ۳۰ دقیقه پیاده روی در هوای آزاد کمک به سلامت شما می کند. سعی کنید نوشیدنی و مایعات به اندازه ی کافی مصرف کنید چون کم آبی، مهم ترین فاکتور برای از دست دادن حافظه است. نیز از رژیم غذایی سالم پیروی کنید.

Family Mediation Services

THE PROFESSIONAL OFFICE OF NAZEM RAFIEE



ناظم رفیعی

Certified Mediator at
O.C. Superior Court

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

با نازلترین هزینه

(949) 939-4120

WWW.CONFLICTRESOLUTIONCA.COM

24551 Raymond Way, Suite 150 Lake Forest, CA 92630



مرکز کامل پزشکی

واقع در ارواین و میشن ویهو

زیر نظر دکتر جعفر شجره
با همکاری پزشکان متخصص
قبول اکثر بیمه های درمانی - مدیکر



Dr. Jeff Shadjareh



Dr. Larry Ding
Pain Specialist



Dr. Dennis Cramer
Neurosurgeon

اگر درد گردن و کمر دارید، دیگر نباید رنج ببرید!

درمان دردهای مزمن
دیسک کمر و گردن (بدون جراحی)
با پیشرفته ترین و جدیدترین دستگاه های
کششی ستون فقرات بدون جراحی

Shiao - Lan Li, P.T.
متخصص در فیزیکیال تراپی

مطب پزشکی ارواین

(949)333-2224

Airport Business Center
18102 Sky Park Circle, Unit D,
Irvine, CA 92612

www.southcountyspinecare.com

جراحی عمومی - جراحی زیبایی
جراحی ارتوپدیک - جراحی ستون فقرات و کمر
جراحی کوچک کردن معده Lab-Band Surgery
جراحی پا بانیون صافی و کجی پا
درمان دردهای مزمن Pain Management

مطب پزشکی میشن ویهو

(949)367-1006

Crown Valley Outpatient Surgical Center
26921 Crown Valley Parkway, Suite #110,
Mission Viejo, CA 92691

www.crownvalleysurgicalcenter.com



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.

آداب غذا خوردن

آداب غذا خوردن بخشی از آداب معاشرت است و به عنوان یک بزرگسال باید این موارد را بدانید.

چه باور داشته باشید چه نداشته باشید، بسیاری از افراد آداب غذا خوردن را بلد نیستند، آنها اغلب موقع غذا خوردن یا مشغول تماشای تلویزیون بوده‌اند یا پشت میز یک رستوران نشسته‌اند، اما شما به عنوان یک بزرگسال باید آداب غذا خوردن در یک جمع را بدانید:

به محض اینکه روی صندلی دور میز غذاخوری نشستید، دستمال خود را بردارید و آن را روی لباس‌تان بگذارید.

تا وقتی همه سر میز حاضر نشده‌اند، شروع به خوردن نکنید.

با دهان باز غذا را نجوید و هرگز در حال جویدن غذا با کسی صحبت نکنید.

هرگز لقمه‌ی غذای خود را در ظرف سس فرو نبرید.

غذا را تندتند نخورید مانند سایرین غذا را به آرامی میل کنید.

هرگز قاشق، چنگال یا کارد را در مشت خود نگیرید.

از چنگال خودتان برای برداشتن سالاد استفاده نکنید.

وقتی وسایل غذا خوردن در دست‌تان است، حرکات اضافی انجام ندهید.

برای برداشتن نمکدان یا وسایل دیگر دست‌تان را دراز نکنید، از دیگران بخواهید تا این اشیاء را به شما بدهند.

سر میز غذا صاف بنشینید و خم نشوید.

بعد از غذا به دست‌شویی بروید و دست‌ها و دندان‌های‌تان را بشویید، بهتر است یک خلال دندان به همراه داشته باشید.

چگونه ارتباط برقرار کنیم

هیچ وقت بیش از 5 ثانیه مستقیماً در چشم کسی نگاه نکنید و نگاه‌تان را به فرد دیگری بیندازید. تمرین این کار باعث می‌شود که به عادت تبدیل شود.

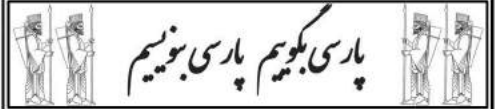
هر فکری به ذهن‌تان خطور می‌کند را به زبان نیاورید، مراقب افکار‌تان باشید. با فکر حرف زدن به این معنا نیست که هر چیزی که در ذهن‌تان می‌گذرد را با بقیه در میان بگذارید، بعضی از افکار مناسب نیستند و می‌توانند به روابط شما با دیگران صدمات جبران‌ناپذیری وارد کنند.

هیچ وقت در مورد رابطه‌ی یک فرد با دیگران، اظهار نظر نکنید یا آن را محکوم نسازید، برای بیشتر افراد، این یک خط قرمز مهم است و اگر این مورد را رعایت نکنید، دیگران فکر می‌کنند که شما به بدگویی و غیبت کردن عادت دارید که موجب دوری سایرین از شما می‌شود.

هرگز غیبت نکنید، زیرا عملی منفی و ناشایست است و روابط بین افراد را بهم می‌زند.

دانستن اطلاعاتی مانند تاریخ تولد، عادات، علایق، مدرسه‌ی دوران کودکی، جایی که در آن بزرگ شده‌اند، وضعیت تأهل، محل زندگی، رویاها یا اهداف کسانی که با آنها در ارتباط هستید، بسیار مهم است.

برای احوال‌پرسی، تبریک تولد یا سایر وقایع زندگی دوستان و آشنایان‌تان با آنها تماس بگیرید.



تحمل = بردباری
 عار = ننگ
 صلوات = درود فرستادن
 کذاب = دروغگو
 محصل = دانش آموز
 تقرب = نزدیکی
 شط العرب = اروندرود
 نامبارک = ناخجسته
 غلبه کردن = چیره شدن
 خوشحال = دلشاد
 عیان = آشکار، هویدا
 سهل = آسان
 خرابه = ویرانه
 اریکه = تخت
 بیش از حد = بیش از اندازه
 غیر مرفه = بینوا
 ارتعاش = لرزش
 بی حساب = بی شمار
 از این طریق = از این روش
 پاراگراف = بند
 مجلس = انجمن
 قدمت = دیرینگی
 عمده = بزرگ
 رعشه = لرزه
 به وجود آوردن = پدید آوردن
 احدی = هیچ کسی
 جواز = پروانه
 مبین = بازگو کننده
 سوء رفتار = بد رفتاری
 نزولی = کاهنده
 سنه = سال
 حریف = هم آورد
 بلا تکلیف = بی برنامه
 به نحو = به گونه
 مطبوع = دلنشین، دلپذیر
 حمام = گرمابه
 معتقدات = باورها
 فاکتور خرید = برگ خرید
 مثمر ثمر = کارساز، کار آمد
 انتقاد کردن = خرده گیری، خرده گرفتن
 تفحص = پیکاوی
 البسه = پوشاک
 کلمه عبور = گذرواژه

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 ۲۱ (حل جدول در شماره ۲۲)

عمودی:

- ۱ - مقام مدیریت امور شهر - حرارت سنج
- ۲ - در گوش می خوانند - بالا پوش
- ۳ - بلبل - فراموشکار - جامه ها را در آن می نهند
- ۴ - خدمتگزاران - بشارت
- ۵ - از کاخ های تخت جمشید - وسیله برق رسانی - مادر ترکی
- ۶ - پیر و از کارافتاده - قصد کردن - جانوری دوزیست
- ۷ - هنوز انگلیسی - پرتاب کردن و تیراندازی - نوعی قطعه الکترونیک
- ۸ - منکر شدن - از مرکبات
- ۹ - از پونه بدش میاد - محلی در مکه - پسوند تشابه
- ۱۰ - از پوشاک - پیشوندی برای سوال - حبیب خداست
- ۱۱ - سگ بیمار - موی گردن شیر - به دنبال راهنمایی است

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

افقی:

- ۱ - اثری از مولانا جلال الدین محمد بلخی - نام سابق شهرستان تنکابن
- ۲ - سر - دورافتاده - از ایالات کشور آمریکا
- ۳ - جوشهای ریز روی پوست - دیدن منظره از دور - سلب کننده
- ۴ - برابری - داخل شدن
- ۵ - تکرار حرفی از الفبا - از صنایع دستی ایران - شهری در آلمان
- ۶ - قوت لایموت - دوست و همدم - اشاره به دور - نام ترکی
- ۷ - از شهرهای خوزستان - نام یکی از پیامبران
- ۸ - رسم کننده - مساوی عامیانه - نت سوم موسیقی - پوشش برای سر
- ۹ - مدیریت و سروری - شیطانی
- ۱۰ - کتابی معروف درباره خاطرات جنگ تحمیلی - محصول مرداب - بهره - دارو
- ۱۱ - بازی دوران کودکی - نشان دهنده راه - کجاست؟
- ۱۲ - در امنیت و سلامت کامل - پایان پذیر - امر به آشامیدن
- ۱۳ - در حال دویدن - فراری
- ۱۴ - وکیل - تاوه نان پزی - سوگند
- ۱۵ - زنده - از آثار شیخ بهایی

- ۱۲ - پوست گندم و جو - خوش سیما
- ۱۳ - مجبور به انجام کار - سیب ترکی - نقل کننده
- ۱۴ - از حروف انگلیسی - از توابع تهران - روشنایی خیلی کم
- ۱۵ - به کاربردن راهی برای انجام کاری - از شهرهای معروف ژاپن.

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ر	ی	ح	د	ب	ا	د	ب	ن	س	■	ج	ا	م	۱	
ک	و	ب	ت	■	ح	ف	ا	س	■	■	د	ا	ن	۲	
ا	ب	■	■	ت	خ	ت	■	■	■	■	م	■	د	۳	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۴	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۵	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۶	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۷	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۸	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۹	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۰	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۱	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۲	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۳	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۴	
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	۱۵	

حل جدول شماره ۲۰

را از فروشگاه ها و مراکز معتبر ایرانی بخواهید



- ۱۳ - در حال دویدن - فراری
- ۱۴ - وکیل - تاوه نان پزی - سوگند
- ۱۵ - زنده - از آثار شیخ بهایی

زندگی با شوهرهایشان هیچ خیری ندیده‌اند. پدر ما هر روز بیشتر کار می‌کند تا خرج عمل‌های مادرمان را بدهد و می‌گوید «اگر اضافه کار نایستم نمی‌توانم اقساطش را بدهم». شوهرهای دوستان مامان هم مثل پدر ما خیلی کار می‌کنند و ما که به گوشی هم پدر و هم مادر در دسترس داریم با دو چشم خود می‌بینیم که خانوم‌ها همیشه در مهمانی‌ها می‌رقصند و آقایان بعد از ظهرها و آخر شب‌ها قلیان می‌کشند و عرق جبین می‌ریزند تا در کنار هم خرج عمل جراحی زندهایشان را در بیاورند. پدر ما و شوهرهای حوری‌ها همه با هم جمع می‌شوند و تا صبح مراسم قلیان و شب‌نشینی دارند تا پول عمل‌ها را در بیاورند. پدر ما خیلی زحمت می‌کشد.

ما از این انشا نتیجه می‌گیریم که حوری شدن بسیار خوب است و البته باعث چاقی ما می‌شود چون مجبور می‌شویم هر روز پیتزا بخوریم.

این بود انشای ما!



سخنان بزرگان

بیشتر مردم منتظر فرا رسیدن سال نو هستند تا دوباره به عادت‌های کهنه مشغول شوند

(پائولو کوئلیو)

بخشودن کسی که به تو بدی کرده تغییر گذشته نیست، تغییر آینده است

(گاندی)

در جهان تنها دو گروه از مردم هستند که هرگز تغییر نمی‌یابند

برترین خردمندان و پست‌ترین بی‌خردان

ارنست همینگوی

ما همیشه

یا جای درست بودیم در زمان غلط

یا جای غلط بودیم در زمان درست

و همیشه، همین‌گونه همدیگر را از دست داده ایم

(مون پالاس پل استر)

عامل کلیدی تمام موفقیتها "عمل کردن" است

(پابلو پیکاسو)

چیزی که سرنوشت انسان را می‌سازد

استعدادهایش نیست

انتخابهایش است

موضوع انشا: شیرینی خانوادگی

مهدی علیزاده فخرآباد



البته واضح و مبرهن است که عشق در خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد و زن و شوهرها بسیار یکدیگر را دوست دارند. مثلا مادر ما همیشه به پدر ما می‌گوید این‌جا بهشت است و من «حوری» تو هستم. پدر ما هم خیلی بد به مادر ما نگاه می‌کند و می‌گوید «بله تو حوری من هستی». مادر ما هم ذوق می‌کند و جلوی آینه می‌رود و بیشتر آرایش می‌کند.

البته حوری شدن بسیار برای پدر ما خرج برداشته است چون مادر ما اول حوری نبود! او دماغش بزرگ‌تر بود و پروتز نداشت. حتی ما نمی‌دانیم چرا سینه‌هایش بدون این‌که از بیمارستان برای ما خواهر یا برادر کوچولو بخرد بزرگ‌تر شده است. گونه‌های مادر ما هم بزرگ و قیافه اش جوان‌تر شده است. مادر بزرگ ما هم هر وقت به خانه می‌آید به پدر ما غر می‌زند که «تمام پول‌هایت را خرج زنت می‌کنی و به فکر آینده نیستی».

بعد پدر ما تا مادر بزرگ می‌رود با مادر ما دعوا می‌کند و بعد با هم قهر می‌کنند و ما تا چند روزی خیلی خوشحال هستیم چون هر شب پیتزا می‌خوریم.

هم‌چنین مادر ما شماره خانه ما را در گوشی پدرمان «بهشت» ذخیره کرده است و از او قول گرفته است که حتی بعد از مرگ هم در بهشت با هم باشند. اما پدر ما عاشق سریال «حرم‌سرای هارون‌الرشید» است و تا مادر ما به آشپزخانه می‌رود این سریال را می‌گذارد و بعد دستی به نوازش به سر ما می‌کشد و با خودش می‌گوید «بهشت واقعی آن‌جاست نه این‌جا!» و بعد تا می‌بیند مادرمان آمد بلافاصله شبکه را عوض می‌کند تا مادرمان این سریال را نبیند.

مادر بزرگ ما عقیده دارد مادرمان خانه را برای پدرمان جهنم کرده است و پدرمان بس که کار کرده بسیار لاغر شده است. او ما را به پدرمان نشان داد و گفت «بچه‌ات لاغراست چون تو پول‌هایت را خرج زنت می‌کنی» و بعد «مراسم سرکوفت» را آغاز کرد. «مراسم سرکوفت» مراسمی است که مادرمان اعتقاد دارد همیشه باید به سر پدرمان زده شود. او این اسم را گذاشته است و ما بسیار به این مراسم علاقه داریم چون تا اسمش می‌آید پیتزاها به خانه ما سرازیر می‌شوند.

مادر ما و دوستانش در شبکه‌های اجتماعی گروهی دارند با نام «حوری‌های خیر ندیده» این اسم را به این دلیل روی خودشان گذاشته‌اند که هم حوری هستند و هم در

کوکو سیب زمینی

مواد لازم: سیب زمینی ۴ عدد، پیازچه خرد شده ۱ لیوان، آرد سوخاری ۲ قاشق غذاخوری، تخم مرغ ۲ عدد، پودر پاپریکا ۱ قاشق چای‌خوری، پودر سیر ۱ قاشق چای‌خوری، زعفران آب شده ۲ قاشق غذاخوری، نمک و فلفل به میزان دلخواه

طرز تهیه: ۱- سیب زمینی‌ها را بپزید و پوست بگیرید و با گوشتکوب له کنید. ۲- سیب زمینی های له شده را همراه با تخم مرغ، پیازچه خرد شده، آرد سوخاری، پاپریکا، پودر سیر، زعفران، نمک و فلفل داخل کاسه بریزید و خوب مخلوط کنید تا مایه کوکو آماده شود. ۳- مقداری از مایه کوکو بردارید و داخل روغن داغ بیندازید تا سرخ شود، تمام کوکوها را به همین صورت آماده کنید. ۴- کوکوهای سیب زمینی آماده شده را روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود سپس در ظرف بچینید و همراه با سبزیجات و سس دلخواه سرو کنید.

انار پلو

مواد لازم: برنج ۴ پیمانه، پیاز ۱ عدد، دانه انار ۲ پیمانه، گشنیز خرد شده ۱ لیوان، گردو خرد شده ۲/۱ لیوان، خلال پسته ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده ۳ قاشق غذاخوری، نمک مقدار لازم: طرز تهیه: ۱- پیاز را خرد کنید و همراه با کمی کره تفت دهید. گردو، پیاز، نمک و فلفل را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت دهید. ۲- برنج را بشویید و ۳۰ دقیقه قبل از پخت همراه با آب و نمک بخیسانید. ۳- یک قابلمه متوسط را تا نیمه آب کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا بجوشد، سپس برنج را داخل آب در حال جوش بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و نرم شود سپس آبکشی نمائید. ۴- مایه انار را لابه‌لای برنج آبکشی شده بریزید و قابلمه را روی حرارت را بگذارید تا برنج بخار کند. ۵- پس از این که برنج بخار کرد چند قاشق روغن را در نصف لیوان آب حل کنید و روی برنج بریزید. سپس حرارت را کم کنید و در قابلمه را بگذارید و حدود ۱ ساعت اجازه دهید برنج دم بکشد. ۶- انار پلو حاضر شده را سپس در دیس بریزید و با گشنیز، زعفران، دانه انار و خلال پسته تزئین کنید و با انواع مرغ، جوجه، ماهیچه، گوشت و ... سرو کنید.



آیا می دانید که؟

- آیا می دانید تخم مرغ حاوی همه ویتامین ها به جز ویتامین C است
 - آیا می دانید فلامینگوها می توانند زانوهایشان را به عقب خم کنند
 - آیا می دانید روزانه بیش از ۲۳،۰۰۰ بار نفس می کشید
 - آیا می دانید طلا هرگز نابود نمی شود
 - آیا می دانید عقرب ها زیر نور فرابنفش می درخشند
 - آیا می دانید زمانی که آب یخ می بندد حجم آن ۹٪ افزایش می یابد
 - آیا می دانید مورچه ها که آنها از خواب بیدار می شوند کش می آیند
 - آیا می دانید اندازه مچ پا تا انگشتان پایتان با اندازه ساعتان است
 - آیا می دانید
- $$111,111,111 \times 111,111,111 = 12,345,678,987,654,321$$
- آیا می دانید طولانی ترین خورشید گرفتگی می تواند ۷/۳۱ دقیقه طول بکشد
 - آیا می دانید ستاره دنباله دار هالی هر ۷۶ سال یک بار از نزدیکی زمین عبور می کند (این ستاره دنباله دار در سال ۱۴۴۱ خورشیدی (۲۰۶۲ میلادی) باز خواهد گشت
 - آیا می دانید در فضا هیچ صدایی وجود ندارد

من نگاه کردید و نه حرفی زدید. تنها یکبار گفتید: «لطفاً آن سُس سکوت را به من بدهید.» من آخرین تیر ترکشم را بیرون کشیدم. شاخه کلی را از گلدان برداشتم و با سس سکوت دو دستی تقدیم شما کردم. ما چه لحظه‌های بزرگی را از دست داده‌ایم. چه لحظه‌های جبران‌ناپذیری! باد تندی وزیده است. لباس‌های رنگی روی زمین افتاده‌اند. دامن گل‌دار خواهرم و پیراهن سفید خودم زخمی شده‌اند.

محبوبم! رودخانه و جیغ مرغان دریایی شما را به یاد من می‌اندازد. در گندم‌زار می‌خوابم. رودخانه کنارم دراز می‌کشد. این عشق شفابخش است. شما که هستید پدرم سرفه نمی‌کند، مادرم پاهای‌شان درد نمی‌کند، نمازشان را نشسته می‌خوانند. اما امان از زمانی که نیستید. اینجا خانه سالمندان است. همین که یاد شما می‌رسد، در خیالم باران می‌گیرد. وسط تابستان با ذهن خیس و تولید دنبال شما هستم. نیمه شب از خواب می‌پریم. کورمال کورمال چهار طبقه پله‌ها را پایین می‌روم و تا سرکوچه پابرهنه دنبال تنهایی‌ام می‌گردم. از خودم پرس‌وجو می‌کنم، هیچ‌کس بهتر از من شما را نمی‌شناسد. با خودم می‌گویم: او می‌آید، باید زودتر بازگردم، بخوابم. در خواب‌ها منتظر باشم. یار من فراموش کار نیست. او وفادار به عهد‌هاست.



را از فروشگاه‌ها و مراکز معتبر ایرانی بخواهید



دل نوشته‌های آهان آهان دار

محمد صالح علا



نسیمی وزید. چشم‌هایتان را بستید، باز کردید، من عاشق شدم.
پرسیدید: تو چه می‌کنی؟ چوپانی؟
گفتم: علف هرز پرورش می‌دهم. چرا کردن گاوها و گوساله‌ها را تماشا می‌کنم.
شما خندیدید، گفتید: به تو چقدر پول می‌دهند؟
گفتم: برای دوست داشتن شما چوپانی را رها می‌کنم. گاوها و گوسفندها را به دست میرزا پچ پچ، پدر یوسف می‌دهم.
گفتید: او که پیر است، چشم‌هایش نمی‌بیند.
گفتم: چوپانی چشم نمی‌خواهد. گاوها و گوساله‌ها خودشان چشم دارند، همه چیز را می‌بینند.
گفتید: این‌ها را رها می‌کنی، می‌روی کوه در پی فیروزه تراشی، شب و روز فیروزه تراشی به بازار می‌بری؟
گفتم: بله.

گفتید: به کوه نرو. فیروزه تراشی نکن. کار خودت را بکن. من برایت نان می‌پزم به صحرا می‌آورم. ظهرها روی تپه می‌نشینیم، تو آواز می‌خوانی، من نان‌ها را لقمه می‌کنم، با هم نان و شیر می‌خوریم. چه خواب‌های خوشی! در این خواب‌ها به هر چه خواستیم رسیدیم. هر چند همه را در بیداری از دست داده‌ایم.

محبوبم! بگذار به خیارم نمک بزنم، هرچه می‌شود بشود. بگذار در نسکافه‌ام قند بریزم. بگذار قشنگ‌ترین کت و شلوارم را بپوشم و کیسه زباله را ببرم در سطل سرکوچه مان بگذارم. بگذار همه شیشه عطرم را به تنهایی خودم بپاشم. شاید فردا را نبینم. بگذار تا سپیده بیدار بمانم و به شما فکر کنم، شاید فردا را نبینم. بگذار به پریدن از ایوان فکر کنم. کیوتری زیرچشمی مرا نگاه می‌کند. می‌داند من نقصی دارم، نمی‌توانم پرواز کنم. بگذار همه بستنی را همین امشب بخورم. بگذار همه نان خامه‌ای‌ها را بخورم. بگذار یک دل سیر شمعدانی‌ها را بوکنم. بگذار یک شب آب را با کارد و چنگال بنوشم. چه می‌دانم شاید فردا را نبینم. محبوبم! نه عاشق ابدی است، نه زمین، نه ماه و نه خورشید. تنها شمايید که همیشه هستید. پروانه به طرف شمع می‌آید و من به طرف شما. بیایید قدر امشب را بدانیم. شبی بی‌بازگشت. شبی که آینده به قحطی خواهد افتاد.

محبوبم! در غروب به آن زیبایی‌های شام خوردیم، ولی نه به



ناگهان آمد و دلشوره به دلها انداخت عشق، اینگونه جهان را به تقلا انداخت
 قطره از ابر جدا شد که به دریا برسد تشنگی دام به اندازه‌ی صحرا انداخت
 ترس درجامه‌ی صبر آمد و دستم را بست کار امروز مرا باز به فردا انداخت
 عقل چون در قلمم جوهر معنا میریخت عشق در دفتر خود نام مرا جا انداخت
 آنقدر در طلب هیچ دویدم که سراب کودک شوق مرا عاقبت از پا انداخت
 هیچ جز تکیه به خوش عهدی ایام نبود اشتباهی که دلم گردن دنیا انداخت
 مثل سهراب دلم از همه عالم که گرفت
 قایقی ساخت و یک روز به دریا انداخت...

پوریا شیرازی

دل پیش کسی باشد و وصلش نتوانی
 لعنت به من و زندگی و عشق و جوانی
 تا پیش تو آورد مرا بعد تو را برد
 قلم شده بازیچه‌ی دنیای روانی
 باید چه کنم با غم و تنهایی و دوری
 وقتی همه دادند به هم دست تباری
 در چشم همه روی لبم خنده نشاندم
 در حال فرو خوردن بغضی سرطانی
 آیا شده از شدت دلتنگی و غصه
 هی بغض کنی، گریه کنی، شعر بخوانی؟
 دلتنگ تو ام ای که به وصلت نرسیدم
 ای کاش خودت را سر قبرم برسانی
 تقی سیدی

بگذار اگر این بار سر از خاک برآرم
 بر شانه‌ی تنهایی خود سر بگذارم
 از حاصل عمر به هدر رفته‌ام ای دوست
 ناراضی‌ام، اما کله‌ای از تو ندارم
 در سینه‌ام آویخته دستی قفسی را
 تا حبس نفس‌های خودم را بشمارم
 از غربتم این قدر بگویم که پس از تو
 حتی ننشسته ست غباری به مزارم ...
 ای کشتی جان! حوصله کن، می رسد آن روز
 روزی که تو را نیز به دریا بسپارم
 نفرین گل سرخ بر این «شرم» که نگذاشت
 یک بار به پیراهن تو بوسه بکارم
 ای بغض فروخته مرا مرد تکه دار!
 تا دست خداحافظی‌اش را بفشارم ...



من و عشق و دل دیوانه بساطی داریم

عقل هی فلسفه می‌بافد و ما می‌خندیم...

و منشی بافتی

گفتی چه خبر؟ از تو چه پنهان خبری نیست
 در زندگی‌ام، غیر زمستان خبری نیست

در زندگی‌ام، بعد تو و خاطره هایت
 غیر از غم و اندوه فراوان خبری نیست

انکار نه انکار دل شهر گرفته ست
 از بارش بی وقفه‌ی باران خبری نیست

ای کاش کسی بود که می‌گفت به یوسف
 در مصر به جز حسرت کنعان خبری نیست

از روز به هم ریختن رابطه‌ی ما
 از خاله زنگ بازی تهران خبری نیست!

گفتند که پشت سرمان حرف زیاد است
 از معرفت قوم مسلمان خبری نیست!

در آتش نمرود تو می‌سوزم و افسوس
 از معجزه‌ی باغ و گلستان خبری نیست!

در فال غریبانه‌ی خود گشتم و دیدم
 جز خط سیاهی ته فنجان خبری نیست

گفتی چه خبر؟ گفتم و هرگز نشیدی
 جز دوری‌ات ای عشق، به قرآن خبری نیست

امید صباغ

فاضل نظری

KIDS

DON'T CARE HOW MUCH YOU KNOW
UNTIL THEY KNOW
HOW MUCH YOU CARE

مشاور همراه شما در امور تحصیل و مدرسه

تصمیم گیری و برنامه ریزی
تحصیلی، قدم به قدم تا یافتن
مرکز آموزشی مناسب با
اهداف شما، تفکر سیستمی و
انتقادی در تحصیل و زندگی،
تکمیل فرم ها و اپلیکیشن های
کالج و دانشگاه، هنر تطبیق با
شرایط بحرانی و فشرده
تحصیلی، توجه به جزئیات،
نظم و ترتیب، رفتار دانش
آموزی، نزاکت آکادمیک

بذر دانش بکاریم
موفقیت در تحصیل و زندگی



Zarin Ahi

Education Counselor
Family Educator
Public Speaker

مشاوره تحصیلی:

حضور، تلفنی، اینترنتی

با بیش از ۲۵ سال تجربه

برای قرار ملاقات و کسب اطلاعات بیشتر:

تلفن: (858) 225-9209

اسکایپ: zarin.ahi

ایمیل: zarinahi124@gmail.com

سرویس و خدمات کامپیوتر

اختصاص نام بیزینس شما در گوگل
آپلود و مدیریت فیلم ها در یوتیوب
بازاریابی در فیس بوک
ادیت و صداگذاری فیلم
ایجاد نسخه پشتیبانی
ثبت نام های اینترنتی
نصب نرم افزار
نصب آنتی ویروس



(949) 310-8110

طراحی حرفه ای فلایر و بنر

ایجاد و کنترل سیستم های مدیریت مشتری

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

آموزش
دف نوازی

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

قلقلک کلمات

- MissCall**: دختر نا بالغ را گویند.
Suspicious: به لهجه اصفهانی: ساس از بقیه حشرات جلو تر است.
شباهت: کلامی که در شب و در هنگام خواب بر سر گذارند
Manual: من و بقیه
Large Space: به گویش اصفهانی: پس بزرگ است.
Accessible: عکس سیبیل
خراش: آش پشت پای الاغ را گویند
Refer: فر کردن مجدد مو
See you later: لات تر به نظر میای!
Above Border: فرامرز
قرتی: نوعی چای که با قر و حرکات موزون سرو می شود
Insecure: این سه نابینا
Business: اشاره به بوزینه در گویش اصفهان
پنهانی: قلمی که با غسل می نویسد
Legendary: اداره محافظت از لجن و کتافات شهری
Subsystem: صاحب دستگاه
Velocity: شهری که مردم آن از هر موقعیتی برای ولو شدن استفاده می کنند
Comfortable: بفرمایید سر میز
Cambridge: شهری که تعداد پل هایش کمه
Categorize: نوعی غذای شمالی که با برنج و گوشت گراز طبخ می شود.
Jesus: در اصفهان به بچه گویند که دست به چیز داغ نزند.
Hairkul: آن که روی شان هایش مو دارد
Watergate: دروازه دولاب
UNESCO: یونس کجاست؟
نصف النهار: شامی است که از نهار باقی مانده
Finland: سرزمینی که مردمانش مشکل گرفتگی بینی دارند
Latino: لات بازی ممنوع
Good one: وان بزرگ و جادار
یک کلاغ چهل کلاغ: نبردی ناجوانمردانه بین کلاغ ها
میشه نری؟: گوسفند مذکری؟
خودستایی: شما خودت ماشالا جای سه نفری
درون گرا: کچل های داخل خانه

Restaurant: (949) 475-2200

Catering: (949) 922-3094



Momo's Grill

2626 Dupont Dr Irvine, CA 92612

www.momosgrills.com

Catering

**As low as
\$10.00
per person**



Take Out Special

Choose 4 items from this list \$39.95
Comes with garden salad (Plus tax)

- 2 Skewers of Beef Koobideh
- 2 Skewers of Chicken Koobideh
- 1 Skewer of Bonless Chicken
- 1 Skewer of Bonless Barg
- 1 Order of Ghaymeh
- 1 Order of Ghormeh Sabzi
- 1 Order of Baghala Polo with Lamb Shank



داروخانه ی رازی

Your Local neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz Ghojehvand
PharmD.

Razi
Pharmacy



جنب
میشن رنج مارکت

(949)-583-7294

(949)-583-7291



Like us on
Facebook



ساعات کار

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

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

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

GIFT
CARD

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

داروخانه رازی

\$ 30.00

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

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

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

آدرس:

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

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