

خواندنی ها

نشریه ی هفتگی ایرانیان مقیم جنوب کالیفرنیا

جدول / ورزش
خواص خوراکی ها
در شهر چه خبر؟
په نه په / تفسیر لغات
دانستی ها
ملا نصر الدین
اخبار علمی
برنامه های هنری
ضرب المثل ها
سینمای ایران
شوخی و... مطالب دیگر



عاشقان موسیقی ایران در راه
کشف استعداد های شگرف رویا سبا
رویا خواننده محبوب همه نسل ها



دکتر ستاره ی صالحی

۹۴۹-۸۸۵-۳۹۲۶



روز مادر با رویا سبا
شرح در صفحات داخلی

tutor doctor
Trusted In-Home Tutoring

ایرانیان عزیز
تدریس خصوصی در خانه

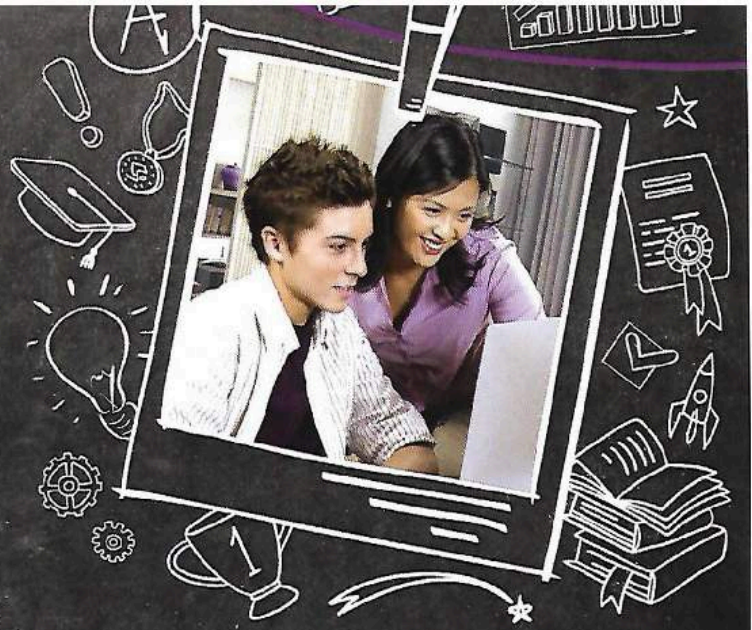
باروش تضمینی
... انگلیسی-ریاضی-فیزیک-شیمی

949-627-8768

tutor doctor

Trusted In-Home Tutoring

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

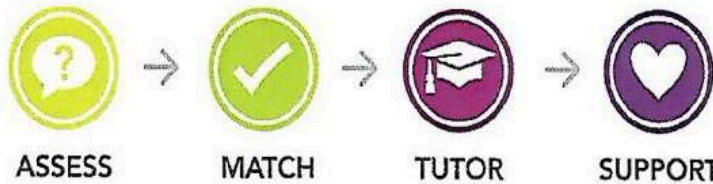


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا


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



Ask About Our 60-Day Money-Back Guarantee*



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

We  Referrals

Special Offer for Friends and Family:

Present this Card for a Free Consultation and

2 FREE HOURS OF TUTORING

CALL 949-627-8768 and mention coupon code KF02H

www.tutordocor.com/oc/friends

خدمات بیمه صوفی

818-933-0000



برای بیمه بهتر و ارزان تر

زنگ بزن به صوفی

احساس آرامش در امروز. نیازمند احساس امنیت برای فرداست

* ماشین * سلامتی * خانه * عمر
* و... هر نوع بیمه دیگر



سلفن سر دبیر

آمده ایم تا با شما باشیم

با مردمانی که قله های موفقیت را در می نوردند و یاس و ناامیدی را به فراموش خانه دیروز سپرده اند. جایی که ارزش و اعتبار، خلاقیت و شکوفایی، تلاش و پشتکار حاصل زحمات مردمانی است که پشت به پشت، دست در دست یک دگر در دور ترین فاصله ممکن از میهن خود با امیدی به استواری دماوند و سبلان و مهری به گستردگی خلیج فارس بسان برجسته ترین و موفق ترین ساکنان این جامعه در کار و تلاش اند.

خواندنی ها آمده است تا سهمی کوچک از این اتحاد مستحکم ایرانیان سرافراز را داشته باشد. آمده است تا دستان پر مهر و توانمند شما را بفشارد و در مسیر شکوفایی و موفقیت این جامعه با شادی و افتخار همراه شما باشد

خواندنی ها با ارائه مطالب خواندنی از موضوعات مختلف روز مفتخر است مشاغل و خدمات ایرانیان را برای اطلاع عموم معرفی نماید. امید است که در راه پیشرفت این جامعه همراه و یاور آنان باشیم

آمده ایم تا با شما باشیم

مُشتاق فرُوهر

شرکت ساختمانی skyson



- * ساخت ساختمان های نو
- * باز سازی ساختمان
- * اضافه کردن زیر بنا
- * طراحی ساخت و باز سازی
- * شاپینگ سنتر
- * ساخت و باز سازی سوپر مارکت
- * ساخت کامل پمپ بنزین
- * تفکیک زمین و مجوز ساخت
- * رفع مشکلات ساختمانی با شهر داری

818- 231- 2311

Lic# 515183

3

بهترین و جالب ترین وسیله ای که تا به حال دیدید!

مینی پنکه USB فروش در مراکز ایرانی



روشن شدن از طریق پورت یواس بی

طراحی مدرن و شگ در زیبایی

قدرت خنک کننده بالا

میله آلومینیم، قابل تنظیم

۳۰ درجه ای تغییر زاویه

آژانس مسافرتی شهرزاد



310-477-9400

تلفن
اورنج کانتی
949-412-6229

سرویس مسافرتی
شهرزاد
رقابت ناپذیر
است



Anthem



فربا بقراطی

مشاور و راهنمای شما در امور بیمه
بیمه های خود را از
شرکتهای معتبر با مناسبترین
قیمت تهیه فرمائید.



Fariba Boghraty Insurance Agency, Inc

800-446-8026

949-450-2300

www.farmersagent.com/fboghraty

اتومبیل تجاری سلامتی از کار افتادگی مسکن عمر



License #0764838

بیمه ماشین در داخل مکزیک

BENTAKE

Remodeling , construction

(949)9231118

Behnam, Ben



C، فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین فولات، پتاسیم می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامت بدن شود همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد. توت فرنگی مانند سایر توت ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است. تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث کاهش فشار خون بالا می شود

توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید

توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند

دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن شیر بانوان مفید است

دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نقرس و سنگ های مثانه را معالجه کند

املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انبساط و انقباض وادار می کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است

شیرینی سرای لی لی

Sweet Lili's Bakery



23016 Lake Forest Dr
A
Laguna Hills Ca 92653
949-716-5474



خواندنی ها

فکس
۹۴۹۵۸۰۰۲۲۹

سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آگهی ها: شهر زاد نیکجو
طراحی و گرافیک: برزین کیقبادی
تایپ: علی

تلفن ۵۳۳۵ ۹۴۹-۵۴۶

25401 Alishia PKWY # 533 Laguna Hills 92653

ایمیل khondaniha@khondaniha.com
وب سایت WWW.khondaniha.com

خواص خوراکی ها



بیماری های گوناگون و دردهای مختلف اغلب ما را به سمت مصرف مسکن ها سوق میدهد غافل ازینکه در کنار درمانهای شیمیایی، استفاده از درمانهای خانگی ما را زودتر به سلامتی و تسکین درد میرساند میگرن میتواند بر اثر دلایل مختلفی به جود آید. کار زیاد، استرس و فشارهای عصبی همگی از عوامل بروز سردرد و میگرن در افراد محسوب می شوند. افرادی که به میگرن دارند، قادر به انجام کارهای روزانه و عادی خود نیستند. از طرفی مصرف بیش از حد داروهای سردرد می تواند در درازمدت باعث مشکلات کبدی و یا آسیب های مغزی شود.

از جمله یکی از گیاهان مفید در درمان سردرد و میگرن، آلوئه ورا است؛ گیاهی که به طور طبیعی دارای ترکیبات ضد التهابی و کاهنده کلسترول خون بوده و علاوه بر کاهش عوارض سردرد می تواند برای درمان خارش پوست نیز مورد استفاده قرار گیرد.

این گ از این گذشته آلوئه ورا دارای خاصیت تسکین دهنده گی عضلات بوده و می تواند برای برطرف کردن میگرن و اسپاسم عضلات اطراف سر و گردن مورد استفاده قرار گیرد. نحوه استفاده از این گیاه ساده بوده و تنها کافی است ژل آن را استشمام کنید. همچنین می توان سر، صورت و گردن را با شهد گیاه آلوئه ورا ماساژ داد.

گیاه آلوئه ورا همچنین برای بر طرف کردن لکه های پوستی، آکنه و درمان سوختگی نیز موثر است به طوری که ترکیب ژل این گیاه با لیمو ترش برای ضد عفونی کردن زخم ها و آکنه های پوستی بکار می رود.

عاشقانه



در گرما گرم
این شب داغ پر سکوت
در پایان سفر به رویاهای دور
میان دشت های اندوه و آه
به تو می اندیشم

تو را می جویم
بگذار تا نیاز پرواز
در بی کران اعماق نگاهت
بی تابم کند
تا لطافت دست های تو
در سپیده صبح بهشت
بیدارم کند

بگذار تا سکوت دل انگیز شب
بسان زمزمه ای ز لبان تو
آرامم کند
خوابم کند

مشتاق



REZA YAZDANI
LIVE IN CANADA

سرعت و صداقت روش ماست

به آسانی ارسال یک پیام
به هر کجای دنیا که می خواهید
صد در صد قانونی



۲۲۹۰ - ۲۳۱ - ۹۴۹

شعبه لاگونا نیگل افتتاح شد.

دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودنسی با بیش از ۲۵ سال تجربه

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



از لبخند خود لذت ببرید.

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



FREE iPad

iPad رایگان

جهت مراجعه کنندگان جدید
 ارتودنسی بعد از شروع درمان

* Free mini iPad for New orthodontics patients only. Cannot be combined with any other offer or insurance. Basic Cleaning in absence of periodontal disease



LagunaDental
& ORTHODONTICS

949-831-2905

LagunaDentalandOrtho.com



Perfect
5-Star
Rating

Design & Print by AT&Z PRINTING



اخبار علمی

فرمون‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که توسط حشرات به منظور کنترل رفتار سایرین در فضای اطرافشان پراکنده می‌شوند. در طول پنجاه سال گذشته محققان انواع فرمون‌هایی را که توسط مورچه‌های بالغ تولید می‌شوند و رفتار سایرین را کنترل می‌کنند، شناسایی کرده‌اند. اما این اولین بار است که محققان دریافتند لاروها نیز فرمونی تولید می‌کنند که رفتار ساکنین کولونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

محققان دریافتند که اگر یک لارو در زمان نامناسب مانند زمستان که فصل جفت‌گیری نیست، اقدام به انتشار فرمون ملکه کند، سایر مورچه‌ها به منظور جلوگیری از مصرف بی دلیل منابع کولونی شروع به جویدن آن می‌کنند تا دچار استرس شده و به عنوان یک مورچه کارگر رشد کند. همچنین اگر تعداد لاروهایی که قرار است به ملکه تبدیل شوند، بیش از ظرفیت کولونی باشد، مورچه‌ها برخی از آنها را با استفاده از همین شیوه به مورچه‌های کارگر تبدیل می‌کنند.

محققان با نمونه برداری از پوشش مومی روی بدن لاروهای ملکه و تجزیه و تحلیل شیمیایی توانستند فرمون ملکه را از آن استخراج کنند. سپس برای اطمینان از عملکرد این فرمون مقداری از آن را روی یک لارو کارگر ریختند. در نتیجه این کار، رفتار مورچه‌ها با لارو کارگر به گونه‌ای تغییر کرد که گویی قرار است به یک ملکه تبدیل شود.



ELEGANT LOOKS

Wake Up With Make Up

میک آپ دائمی

Permanent Make-Up

آرایش عروس بطور کامل

• کوتاه کردن مو • رنگ • مش • فر • بند آبرو و صورت
 • اپیلاسیون • قیصال • رنگ مژه و فرمژه
 • صاف کردن مو به سبک ژاپنی و برزیلی

الکترولیز

متخصص از بین بردن موهای زاید بدن و صورت
 با متد مدرن با سوزن های یکبار مصرف و لیزر

میک آپ دائم و آموزش آن

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

(949) 300-4371

www.elegantlooks.com

مهرانگیز

با بیش از ۲۴ سال سابقه کار

Hatam
Mission Viejo

Free Delivery in Southern OC



order through
www.myhatam.com
or our App
Hatam Restaurant



انسان
همان
چیزی است
که می خورد
و
می آشامد
رمز سعادت
سلامت است
و رمز سلامت
تغذیه ی خوب



شاگردان اکبر میثاقیان موفق شدند با یک گل پرسپولیس را شکست دهند و با توجه به تساوی صبا در لیگ برتر ماندنی شدند. در هفته آخر لیگ برتر فوتبال ایران دو تیم سیاهجامگان مشهد و پرسپولیس تهران از ساعت ۱۸ و با قضاوت محمدرضا اکبریان در ورزشگاه ثامن مشهد مقابل هم قرار گرفتند که در پایان سیاهجامگان موفق شد با تک گل سیف‌اللهی پرسپولیس را شکست دهد و با توجه به شکست صبا مقابل استقلال خوزستان، این تیم مشهدی همانند سال گذشته در هفته آخر از سقوط به دسته یک بگریزد

تیم ملی والیبال ساحلی ایران برای نخستین بار سهمیه حضور در رقابت های جهانی به دست آورد

تیم لوکوموتیو زاگرب با بهره بردن از ملی پوش ایرانی اش اولین شکست صدرنشین لیگ برتر کرواسی را رقم زد تیم ملی فوتبال ساحلی ایران در دیدار مرحله نیمه نهایی در دیدار مقابل تاهیتی در ضربات پنالتی مغلوب شد تا به فینال نرسد

سرپرست فدراسیون والیبال گفت: توجه به تماشاگران از مهمترین شرایط میزبانی ها از سال ۲۰۱۸ لیگ جهانی است به گونه ای که حداکثر ظرفیت سالن ها باید به تماشاگران اختصاص یابد گاف عجیب؛ حمایت مرحوم هادی نوروزی و اولادی از قالیباف! کانال موسوم به حامیان ورزشی محمدباقر قالیباف با گافی عجیب در بین اسامی ورزشکاران حامی این نامزد ریاست جمهوری از دو بازیکن فقید فوتبال ایران نیز در لیست خود رونمایی کرد

تیم فوتبال رئال مادرید در نبود ستاره پرتغالی اش به راحتی توانست گرانا را شکست دهد

خدمات بیمه، سیما شاهین پر

FIRST AFFINITY
Insurance Solutions



COVERED
CALIFORNIA

امروز بهترین زمان ممکن برای گرفتن
بیمه خدمات درمانی است.
با ما تماس بگیرید.

انواع بیمه:

- . منزل
- . اتومبیل
- . درمانی
- . عمر
- . تجاری

(949) 273-8035

• Fax : (949) 464 5967

• Email : Sima@firstaffinity.net

www.firstaffinityinsurancesolutions.com



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

آموزش خیاطی و گلدوزی

۹۴۹-۲۳۳-۲۲۲۴



سینمای ایران

بعد از تمام شدن ۷ هفته اکران نوروزی، سالن‌های سینما به پیشواز فیلم‌های جدید خواهند رفت. فیلم‌هایی که از ۲۰ اردیبهشت‌ماه به نمایش درخواهند آمد، عبارتند از: «برادرم خسرو» در گروه سینمایی «کورش» به جای «ماجرای نیمروز»، «آشوب» در گروه آزادی به جای «یک روز بخصوص»، «ویلیاها» به جای «گشت ۲» در گروه استقلال.

سال گذشته برای اولین بار پروژه اکران ۲۴ ساعته برای نمایش فیلم «من سالوادور نیستم» کلید خورد و روز ۱۲ فروردین ۹۵ فیلم به طور کامل در ۲۴ ساعت اکران شد. این تجربه خوشایند باعث شد که امسال از همان روز اول برای فیلم‌های پرفروش اکران نوروز، سانس‌های ویژه ساعت ۴ یا ۶ صبح در نظر گرفته شود.

فیلم‌های «آباجان» و «یک روز بخصوص» (هر دو اجتماعی) از آنجایی که چندان با حال و هوای نوروز همخوانی ندارند، ته جدول فروش قرار گرفتند.

یک روز بخصوص "پاشنه آشیل اکران" نوروز ۹۶ است. فیلمی اجتماعی که با وجود بازیگران قابل‌قبولی که در آن حضور دارند، نتوانست نظر مخاطبان را جلب کند. مصطفی زمانی، فرهاد اصلانی، پریناز ایزدیار و محسن کیایی ثابت کرده‌اند که وقتی در فیلمی خوب با فیلمنامه درجه یک حضور داشته باشند، می‌توانند بهترین بازی‌ها را از خودشان به نمایش بگذارند اما این فیلم اسعدیان، با توجه به موضوع حساسی که داشت، نه تنها در جشنواره فجر موفقیتی به دست نیاورد که توانایی جلب مخاطب را نیز نداشت.



نقاشش

PAINTING

WRITER AND DIRECTOR
ERFAN MALAKOUTI

PRODUCER
FARIBORZ YOUSEFI

CAST
ARIAN RISBAF
MARYAM RASEKH

SINGER
ABDOLREZA GHAVIDEL

MUSICIANS
AMIR BAYAT (PIANO)
ANIBAL SEMINARO (CLARINET, SAX)

ALI AZIZIAN (GUITAR)

MEHR KARIM MASIHI (CAJÓN)

ASSISTANT DIRECTOR
HOSSEIN SHOJAEI

MAKEUP
NAZANIN JAFARI

COSTUME DESIGNER
MARYAM RASEKH

STAGE MANAGER
MILAD SADEGHIAN

TEASER AND PHOTOGRAPHER
NAVID TAVAKOLNIA

DESIGN AND POSTER
ALEE MAHDAVI

نویسنده و کارگردان

عرفان ملکوتی

تهیه کننده

فریبرز یوسفی

بازیگران

آرین ریسباف
مریم راسخ

خواننده

عبدالرضا قویدل

نوازندگان

امیر بیات (پیانو)

انیبال سمینارو (کلارینت،
ساکسیفون)

علی عزیزیان (گیتار)

مهر کریم مسیحی (کاجون)

دستیار کارگردان

صهین شجاعی

کریم

نازنین جعفری

طراح لباس

مریم راسخ

مدیر صحنه

میلاد صادقیان

عکاس و ساخت آکهی

نوید توکل نیا

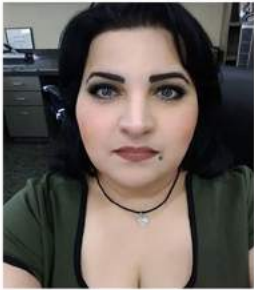
طرح و عکس پوستر

علی مهدوی

نان و خواص فیزیکی و شیمیایی آن

نان جسمی است که سبب سیری انسان میشود. و فقدان آن در سفره موجبات سیر شدن از زندگی را فراهم میکند. در طبیعت نان بصورت پخته وجود ندارد. و باید افراد مختلفی جان بکنند تا حاضر شود وزن نان در ایران ثابت نیست و مربوط به انصاف فروشنده است. نان میتواند به آسانی به لقمه های بزرگ یا کوچک تبدیل شود. نان در فقیران با پنیر و در ثروتمندان با ران مرغ ترکیب میشود. نان در مجاورت هوا آب خود را از دست میدهد و به نان خشک تبدیل میشود که برای خوردن باید آن را سق زد. معمولا گداها به این کار مبادرت میورزند. نان برای قسم خوردن هم بکار میرود و در این موارد برکت نامیده میشود که مثلا گفته میشود " به این برکت من اینکاره نیستم " مابین انواع نان ، "بربری" علاقمندان زیادی دارد و بسیار محبوب است خود اینجانب در صورت داشتن بودجه آن را در کواکولا تیلبیت کرده می خورم . که به شما هم ارتباطی ندارد

جملات با مزه از الهه



* وقتی مرد ها میگن : من برای این کار دلیل دارم یعنی بذار فکر کنم ببینم چه دلیلی میتونم برای این کارم پیدا کنم
* موندنی راهشو پیدا میکنه رفتنی بهانه شو
* این **دکترا** چرا میگن ورزش عمر رو زیاد میکنه . خرگوش که از صبح تا شب در حال دویدنه ۲ سال عمر میکنه لاک پشت ۴۰۰ سال

* گفتن دوستت دارم سه ثانیه طول میکشه توضیحش سه ساعت اثباتش یک عمر
* گدا اومده در خونمون میگه برنج بدین . یک لیوان براش بردم.... گفت همین؟؟؟؟ گفتم نه اینو برای نمونه دادم .. ببر دم کن اگه خوب بود بیا یک گونی ببر

شئونگی

معلم : مرد فقیری فقط پنج تومان پول دارد آن را به چه مبلغی جمع کند که بشود پنجاه شاگرد: با آه

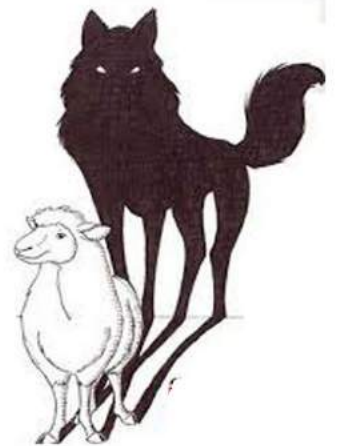
معلم: جمله ای بساز که در آن جمله، گوینده هدفی را دنبال کرده باشد
شاگرد: معلم بهترین موجود دنیا است
معلم بارک اله حالا بگو گوینده در این جمله چه هدفی را دنبال کرده است
شاگرد: نمره گرفتن را



هیچکس آنقدر فقیر نیست که نتواند لبخندی را به کسی ببخشد و هیچکس

چارلی چاپلین

آنقدر ثروتمند نیست که از لبخندی بی نیاز باشد



خواندنی ها

از فروشگاه های معتبر ایرانی
خواندنی ها را بخواهید



E Travel Services presents:



توریک روزه به شهرهای

San Diego



From: Los Angeles & Orange County

\$99

per person

Sunday
APRIL 30th 2017 Including Breakfast
Lunch & Dinner

TEMECULA WINE TASTING



From: Los Angeles & Orange County
San Diego

\$129

per person

Sunday
MAY 7th 2017 Including Breakfast,
Lunch, Dinner
& Wine Tasting+Casino

Palm spring



From: Los Angeles & Orange County
San Diego

\$99

per person

Sunday
MAY 14th 2017 Including Breakfast,
Lunch & Dinner+Casino

Santa Barbara



From: Los Angeles & Orange County

\$99

per person

Sunday
MAY 21th 2017 Including Breakfast,
Lunch, Dinner

prices Subject to change

More info: E Travel Services

"With Persian Music"

Soheila Lofii

818-468-3336

858-278-8889



تدریس خصوصی
ادبیات و زبان فارسی
۲۲۹۰-۲۳۱-۹۴۹



شرکت کتاب

بزرگترین کتابفروشی در خارج کشور

ارسال کتاب به همه ی نقاط جهان

مجموعه ی کمیابی از موسیقی تک نوازی ها و فیلم

1419 West wood Blvd
Losangeles CA
90024
tel
310- 477- 4777



هر کس همانگونه که حق دارد کسی را دوست داشته باشد حق دارد کسی را هم دوست نداشته باشد

در دایره ی شیرین عشق ورزی، در دل دادن و دل گرفتن ، در عاشق شدن و معشوق گزیدن، در این دایره ی جواهری و درخشان، در این حس شریف و انسانی، در این پذیرش و قبول رویایی، در ورود به این جهان پر راز و رمز، در این دنیای لذت گرفتن و لذت دادن، در این لبریز عاطفه از جان، که دو بیگانه را به هم پیوند می دهد و در آخر و...البته در انسان امروز به تک همسری یا تک معشوقگی می رسد بی شک دو حق مسلم و اساسی وجود دارد

هر کس حق دارد بدون اقامه ی دلیل به هر کس که خواست عاشق شود و آن دیگری نیز حق دارد آن را بپذیرد یا نپذیرد و یا اول بپذیرد و بعدا نپذیرد

هر انسانی همانقدر که حق دوست داشتن دارد

حق دوست نداشتن هم دارد
علیرضا سپاسی



کسانیکه به آن ها عشق می ورزیم
خواه نا خواه بزرگترین قدرت را برای آزردن ما
صاحب میشوند

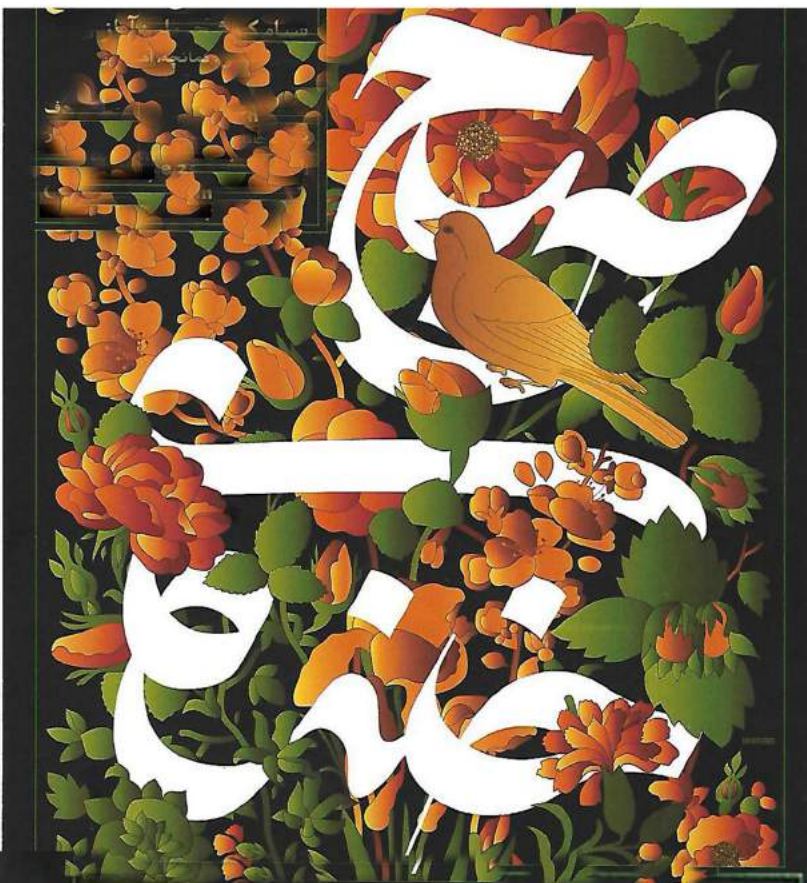


استخدام

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

۹۴۹-۲۱۲-۴۴۶۵





صبح خنده

سیامک شجریان: آواز

میثاق اسحاق: کمانچه، آهنگساز

متین اسحاق: تار، آهنگساز

امید سیاره: سنتور، ونداد مساح زاده: دف

نادیا ثابت: دف، تنبک، سیامک بزرگی: بزم تار

Sunday, June 25, 2017 - 7PM

Gindi Auditorium

۳۱۰-۴۷۷-۴۱۴۱



AUTO CENTER

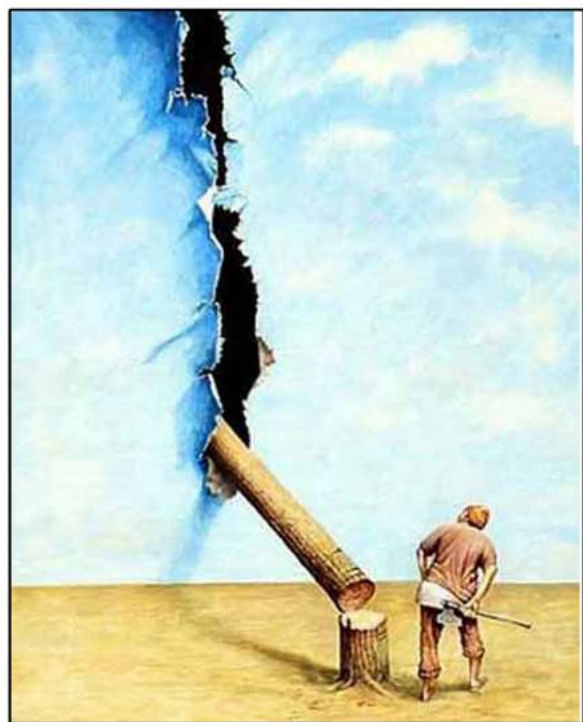
۹۴۹-۸۵۵-۱۱۸۰



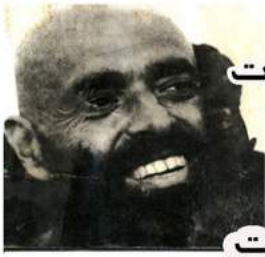
سرویس و تعمیر هر نوع ماشین تولید آمریکا و سایر کشورها



زن این کفش به لباس من می
خوره مرد: نه نمی خوره
زن: تقصیر خودت نیست
بدبخت از وقتی راننده تاکسی
شدی فقط بلدی بگی نه نمی
خوره



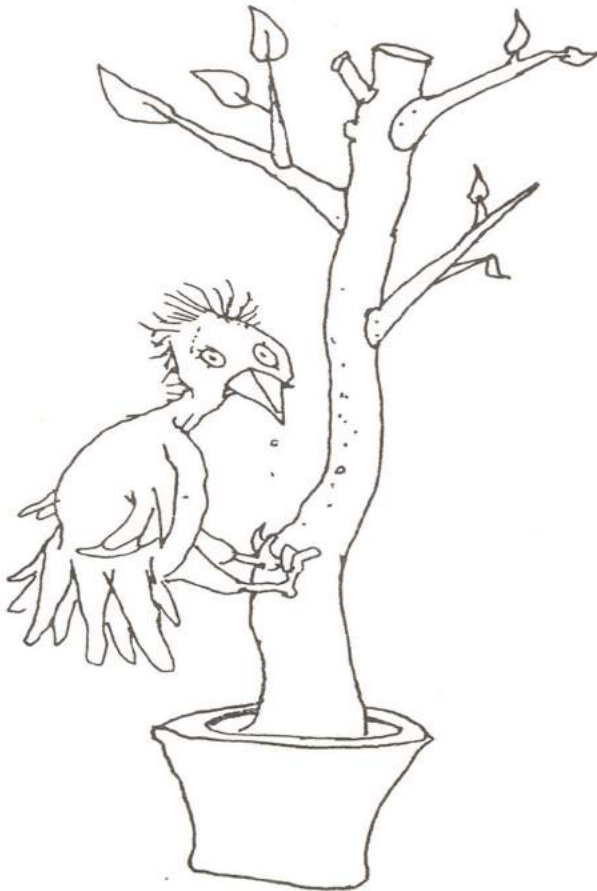
نگاهداری از
فرزندان شما
توسط بانویی
دلسوز و مهربان
۹۴۹-۴۳۱-۱۱۲۳



شل سیلور استاین
برای کودکان می نوشت
کاریکاتور کارهایش را
خودش می کشید
قد بسیار کوتاهی داشت

با روحی به اندازه ی آسمان بلند
بچه ها عاشقش بودند

از کارهای اوست



دارکوب
روی یک درخت پلاستیکی
نشست. به درخت نک زد.
بعد با حسرت گفت:
درخت هم، درخت های قدیم.

راستی
مجله ی پلی بوی هم از ابتکارات اوست

معنای حقیقی و واقعی کلمات

قورباغه آوازه خوان بد سابقه احتمالا ایرانی
انسان ایرانی تلفیق شگفت انگیزی از استعداد

نادانی تعصب

ذهن های بیمار

ضامن انسانی که بعد از محبت کردن در آخر

کار دشنام هم میشوند

وجدان ... وایه ی فراموش شده ای که

میگویند هنوز در بین بعضی از اشخاص دیده

شده است. بعلت عدم ارائه ی سند معتبر

قابل استناد نیست

سیاستمدار تروریست کراواتی

تروریست سیاست مدار بی کراوات

دزد شخصی محترم هنوز گرفتار نشده

اعدام جنایت دولتی و قانونی

مافیا سازمان سیاسی بد نام

ترینا پارسی واحد بزرگ خیانت در معیار صد

هزار تن. شرور و پلید در بعضی از دفتر لغات

بعنوان بی ناموس هم ذکر شده است

آخوند حیوان شروری که در مساجد رشد و

نمومیکند

آیت اله . شرور کبیر

پرویزپرستویی مداح اختصاصی سردار

سلیمانی

شب شعر سالن انتظار شعرا برای رسیدن

نوبت شعر خوانی شان

دوست خوب ... کسی که هنوز خنجرش دیده

نشده است

کیف کش ها ... کسانی که کیف آدم های

مشهور را حمل میکنند تا برای خود هویتی

بسازند... یکی از بزرگترین عوامل غرور

مخرب در هنرمندان و آدم های مشهور.

دیواری مابین هنرمند و مردم

مادر زن موجودی که طبیعت او را برای

جلوگیری از تکرار ازدواج خلق کرده است

پدر زن هووی داماد بدبخت

خواهر زن .. نان زیر کبابی که از ترس صاحب

خانه نمی شود به آن دست زد

دختر انسانی خوشبخت ، شاد و آزاد قبل از

ازدواج

ازدواج پاره آجری که تا به سر آدم نخورد

متوجه نمیشود . میگویند اگر بفهمی حتما جا

خالی می دهی

روز مادر مبارک

ROYA
HOSHANG
SEPAND
VAHIK
Surprise Guest

MOADDELI

Happy Mother's Day
Mother's Day Treats

Vahik : Keyboard

DJ SEPAND

Admission \$25 Adults
Children under 12 free

Optional & Good choice,
For food order & purchase
Panteha Catering 949 307 2004

Gate 9 Clubhouse 5
24262 Punta Alta,
Laguna Woods, CA 92637

Sunday
14th May, 2017
(6:30 to 10:00 PM)

RSVP / INFO Call:
(858) 361 5698

For Laguna Woods residents and their guests only



پوست میوه‌ها و سبزی‌ها خاصیت دارند؟

پوست میوه نیز مانند قسمت‌های دیگر آن دارای فوایدی است که می‌تواند در سلامت افراد تأثیر مثبت داشته باشد.

بسیاری از ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی و بخش عمده‌ای از ترکیب‌های فلاونوئیدی رنگی در پوست میوه‌ها وجود دارد؛ مثلاً پوست پرتقال یا سیب و برخی دیگر از میوه‌های رنگی، حاوی ترکیب‌های کاروتنوئیدی و فلاونوئیدی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

ترکیب‌های فیبری موجود در پوست میوه‌ها نیز که نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش ایفا می‌کنند، می‌توانند از طریق مصرف پوست میوه به بدن برسند.

پس چرا مردم برای مصرف میوه پوست آن را می‌کنند؟

مسائل فرهنگی و عادت‌ها تأثیر بسزایی در مصرف مواد غذایی دارد و ایرانیان از این قاعده مستثنی نیستند. از طرفی بافت، طعم و شکل ظاهری یک ماده خوراکی در انتخاب فرد تأثیر دارند.

بنابراین نمی‌توان به صرف اینکه پوست یک میوه خاص دارای مواد مغذی است، مصرف‌کننده را وادار به خوردن آن کرد.

البته با وجود خواص موجود در پوست میوه‌ها، همه آن‌ها قابل خوردن نیستند.

از سعدی است



بر سر در سازمان
ملل متحد می‌توانید بخوانید

بنی ادم اعضای یک پیکرند

که در آفرینش ز یک پیکرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بیغمی

نشاید که نامت نهند آدمی



وام فوری Hard Money در اسرع وقت

لطفا
با آقای حریری تماس بگیرید

We have our own PRIVATE investors,
we've been lending for 40 years
and WE DELIVER THE FUNDS TO
THE CLOSING TABLE!

Contact Mr. Hariri
949-228-0660



کمیسیون اتحادیه اروپا به آلمان اجازه داده است به دلیل بحران پناهندگان کنترل های مرزی خود را تا اواخر ماه نوامبر ادامه دهد.

بر اساس اطلاعات دیمیتریس آوراموپولوس، کمیسر امور داخلی مهاجرت اتحادیه اروپا کشورهای آلمان، اتریش، دانمارک، سوئد و نروژ برای آخرین بار اجازه یافتند کنترل های مرزی خود را برای مدت شش ماه دیگر تمدید کنند. به گفته وی هدف این است که در یک دوره انتقالی کشورهای مربوطه قدم به قدم کنترل های مرزی را خاتمه دهند و جایگزین هایی مانند نظارت های شدیدتر در بزرگراه ها را مد نظر قرار دهند. وزیر برگزیت دولت انگلیس اعلام کرد کشورش حاضر به پرداخت ۱۰۰ میلیارد یورو (۸۴۰۵ میلیارد پوند) بابت خروج از اتحادیه اروپا نیست. «دیوید دیویس» در واکنش به گزارش های منتشر شده در مورد افزایش میزان تعهدات مالی انگلیس به ۱۰۰ میلیارد یورو بابت برگزیت، گفت: بریتانیا حاضر به پرداخت آن چیزی است که قانونا بایستی پردازد و نه آنچه که اتحادیه اروپا خواهان آن است.

منابع قضایی فرانسه اعلام کردند: چهار مرد و یک زن که احتمال می رفت دست به اقدامات خشونت آمیز بزنند توسط نیروهای ضد تروریستی در نقاط مختلف این کشور دستگیر شدند و سلاح های آنها توقیف شد. دو قبضه سلاح نه میلیمتری و دو قبضه مسلسل از این افراد کشف شده است.

تعمیر ارگاندیشن



با بیش از ۲۵ سال سابقه

۹۴۹-۴۸۲-۴۰۵۷

شهرزاد آذرمی
مشاور بیمه

۸۸۵۵-۷۷۶-۳۱۰
انواع بیمه

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

چاپ

از یک فلایر ساده

تا یک کتاب

با قیمت های باور ناکردنی

حتی در پنجاه نسخه

۹۴۹-۲۳۱-۲۲۹۰



مگس اومده تو خونه، رفتم حشره کش
آوردم، مامانم گفت می خوام بکشیش؟
په نه په می خوام پیف پاف بز نم زیر بغلش
بوی عرق نده!

رفتم گل فروشی، گفتم ببخشید،
کاکتوس هم دارید؟ می گه واسه دکور می
خواین؟ پنه نه پنه تو خونمون
شتر پرورش می دیم، می خوام به وقت
احساس غربت نکنن، حس کنن خونه
خودشونه!

از حموم اومدم بیرون، حوله تنم کردم
مادرم گفت حموم بودی؟ پنه نه
پنه تجویز دکتره روزی دو بار قبل از
غذا حوله ببوشم!

سر جلسه امتحان به جلوییم میگم سوال
۳ رو بلدی؟! میگه آره می خوامی؟!
پنه نه پنه نگرانتم بودم
میخواستم اگه نوشتی بت بگم!!!

اومدم در یخچالو باز میکنم دنبال غذا
مامانم میگه گشته؟ پنه نه پنه
اومدم ببینم چه کسی داره هی چراغ این
یخچالو خاموش روشن می کنه!

تو حموم به مامانم می گم به صابون بده
میگه: مگه صابون نیست؟ پنه نه
پنه تعدادمون زیاده میترسم به وقت
کم بیاد!!!!

سالن آرایش گیتا Gita Hair Salon



با گیتا زیباتر شوید

ده در صد تخفیف
با ارائه ی این آگهی

۹۴۹-۳۸۰-۰۲۲۲

فیزیوتراپی در ارواین



بامدیریت جدید
۹۴۹-۵۵۲-۵۵۷۲

تراپیست های آشنای شما
زهره رحیمی - رضازمانیان

جوادنجیب (DC)

North Orange Physical Therapy

متخصص در توان بخشی و درمان:

- میگرن • درمان ضایعات ناشی از صدمات نخاع (Spinal Injury)
- دردهای ناشی از صدمات کاری (کمردرد، گردن درد، دردمفاصل)
- دردهای ناشی از شکستگی بعد از عمل (Total Knee/Total Hip)
- درمان فلج های مختلف صورت و اندام ها • درمان آرتروزها
- دردهای عصبی • درمان ضایعات ناشی از تصادفات

قبول اکثر بیمه ها • ماساژ با تعیین وقت قبلی

وسیله ایاب و نهاب موجود است

949-552-5572 • 949-552-5582

Fax: 949-552-5472

33CreekRoad, #B260 • Irvine, CA92604

آیا

می دانستید؟

لئوناردو داوینچی همزمان با یک دست می

نوشت و با یک دست نقاشی می کرد!

هیتر از مکان های بسته وحشت داشت!

مار می تواند تا نیم ساعت بعد از قطع شدن

سرش نیش بزند!

اغلب مارها ۶ ردیف دندان دارند!

وقتی به خورشید نگاه می کنید ۸ دقیقه قبل از

آن را مشاهده می کنید!

حدود ۲۵۰ نفر از محققان ناسا ایرانی هستند

دانشمندان دریافته اند مورچه ها هم مانند

انسان ها صبح ها خمیازه می کشند!

حس بویایی مورچه با سگ برابری می کند!

آیا می دانستید تصمیم بر این بود که کوکاکولا

به عنوان دارو استفاده شود!

با ۳۰ گرم طلا می توان نخ به طول ۸۱

کیلومتر درست کرد!

فنلاند از ۱۷۰ هزار و ۵۸۵ جزیره تشکیل شده

است!

زمین در آغاز پیدایش ۲۰۰۰ بار بزرگتر از

حجم کنونی اش بود!

در زبان عربی برای کلمه شمشیر ۸۵۰ واژه

مختلف وجود دارد!

گرانترین کفش دنیا ۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون

تومان است!

کوسه با شنیدن ضربان قلب طعمه خود آن را

پیدا می کند!

فیل تنها حیوانی است که نمی تواند حتی یک

سانتیمتر ببرد!

ایرانیان در انگلیس ثروتمندترین قشر هستند

حتی ثروتمندتر از ملکه الیزابت!

در سال ۱۳۸۰ تعداد گوسفندان زلاندنو ۴۴

میلیون راس اعلام شد در حالی که جمعیت

این کشور ۴ میلیون نفر بود!

جوانان هندی شادترین و ژاپنی ها افسرده

ترین در جهان هستند!

۹۰٪ سم مار از پروتئین تشکیل شده است!

آب دریا بهترین ماسک صورت است!

چهار نایغه در یک تن نازنین
ریاضی دان - کیهان شناس-فیلسوف
و شاعر

خیام
اگر زیاده مستی، خوش باش
بالا در نمی آگر نشستی، خوش باش
چون عاقبت کار جهان نیستی است
انکار که نیستی، چو هستی خوش باش



اسرار ازل را نه تو دانی و نه من
حل این معما نه تو خوانی و نه من
هست پس پرده گفتگوی من و تو
پرده چو فر و افتاد نه تو مانی و نه من

آنان که محیط فضل و آداب شدند
در جمع کمال شمع اصحاب شدند
ره زین شب تاریک نبردند برون
گفتند فسانه ای و در خواب شدند
خیام

خواندنی‌ها

از فروشگاه های معتبر ایرانی
خواندنی‌ها ها را بخواهید



به داداشم یاد داده بودم بچگیش دستشویی
کوچک که داره بگه: میخوام بخونم ...
یک شب دائمی خونمون بود . نصف شب
داداشم به دائمی گفت : دایی بیدار شو میخوام
بخونم! دائمی هم که نمیدونست جریان چیه؟
گفت : باشه ... فقط تو گوشم بخون کسی بیدار
نشه عفونت گوش به دایی من فرصت
زندگی بیشتر نداد!

آقاهه نشسته بوده پشت بنز آخرین سیستم،
داشته صد و هشتاد تو اتوبان میرفته،
میبینه یک موتور گازی هم داره باهاش می
آد خیلی شاکی میشه، پا رو میگذاره رو گاز، با
سرعت دوپست میره
طرف میزنه کنار موتوریه، میگه: آقا! فقط بگو
چطور با این موتور گازی روی ما رو کم
کردی؟!
موتوریه میگه : والله ... داداش... کمر بندم
گیر کرده به آینه بغلت!

یه روز از معلم ریاضیمون پرسیدم چرا ریاض
میخونیم؟ گفت: برا نجات جون آدم
گفتم: چه ربطی داشت!! جواب داد خوندن
باعث میشه آدم هایی مثل تو نرن دانشکده پ
زشکی!! تا حالا اینطوری قانع نشده بودم.

آژانس بین المللی انرژی هسته ای اگه نحوه
استفاده صلح آمیز ملت ایران از ترقه های
چارشنبه سوری رو از نزدیک ببینف دیگه
اجازه غنی سازی گوگرد کبریت هم به ما
نمیده!

امروز رفتم یک شیشه خون اهدا کردم. غش
کردم و بیهوش شدم دو تا شیشه خون به من
زدند تا به هوش امدم. یارو گفت دیگه
اینطرف ها پیدات نشه ها

هر نوع وام
بدون
اوراق مالیاتی
۹۴۹-۳۲۲-۰۰۰۰

خدمات ترجمه
فارسی به
انگلیسی
و بالعکس
۸۱۸-۶۱۴-۴۴۵۶

دکتر ابراهیم دوئل

جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی
دارای بره تخصصی از آمریکا با بیش از ۳۰ سال سابقه طبابت
Abraham Duel, M.D. Inc., FACOG, FAGIP
Diplomate American Board of Obstetrics
and Gynecology Infertility and Laser Surgery



- ✓ چک آپ سالیانه
- ✓ مامائی و زایمان بدون درد
- ✓ نازایی
- ✓ زایمان طبیعی بعد از سزارین
- ✓ یانسگی و اختلالات هورمونی
- ✓ کنترل و درمان خونریزی های ماهیانه
- ✓ مشکلات کنترل ادرار
- ✓ تنظیم خانواده و جلوگیری از حاملگی
- ✓ ماموگرافی - اولتراساند
- ✓ پیشگیری و درمان سرطانهای لکن و پستان

Tel: (714) 547-6641

(714) 546-8200



اجاره، خرید و فروش املاک
مسکونی و تجاری در
لاس و گاس
۲۶۶۶-۷۸۸-۷۰۲



فرهنگ لغات طنز

آبجو
آبگوشت
آب لیمو
آب هویج
آب یخ
آپاندیس
آتش فشانی
آجر
آدم و حواد
آسانسور
آستر
آغا محمد خان قاجار
سبک کویسم
آغا محمد خان قاجار
شب راحت میگرفت
آغا محمد خان قاجار
میگفت وظیفه بی
آغا محمد خان قاجار
خیز در سیاست
آغا محمد خان قاجار
هرگز به "نود بیج"
آغا محمد خان قاجار
ما رشتی ها "همیشه پسر"
آفتاب بخاری فقرا
آهار آسفالت یخه
آهن ربا
آینه عکاس فوری



Dr. Kambiz
Ghojehvand, PharmD.

داروخانه ی رازی

Your Local Neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Razi Pharmacy



جنب میشن رنج مارکت

949-583-7294

949-583-7291



Your Locally-Owned
HealthMart
PHARMACY

Like us on
Facebook



ساعات کار

M-F 9 A.M. - 7 P.M.
SAT: 9 A.M. - 5 P.M.
SUN: CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی ، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پرکردن 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 ، کمرستهای طبی
- کمربندهای طبی ، صندلی های توالت و حمام
- اکثر بیمه های داروئی پذیرفته می شود:
- Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare, Express Scripts Caremark, Aetna
- **مجموعه کامل محصولات زیبایی گلدن خاویار**
- کرم زیبایی خاویار لاسین ، ویتامین های E & C لاسین موجود میباشد.
- 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
تایپ میشود

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

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

مشکل کردیت دارید؟

ما به شما کمک می‌کنیم

BAD CREDIT? WE CAN HELP YOU

(818) 2,000,000

مشاوره رایگان (فارسی، ارمنی، انگلیسی)

مانی حاتمی آرش زاد



حذف اکانت های منفی و نادرست از قبیل :

Late Payment . Judgment . Charge off . Tax Lien . Collection . Bankruptcy