



هفته نامه ی خواندنی ها
سال اول شماره ی نهم
جولای سال ۲۰۱۷
شماره ی مسلسل ۹

هفته نامه

خواندنی ها

غایت زیبایی انسان در قالب زن

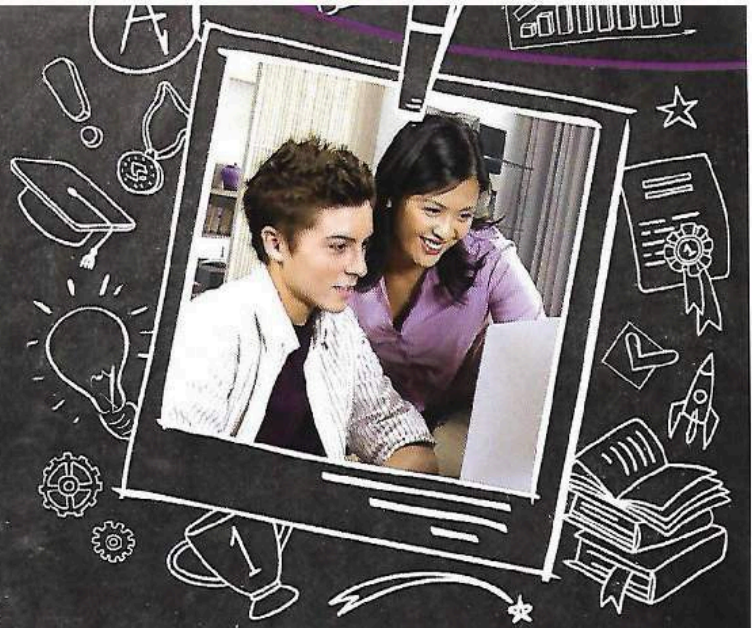
جینا لولو بریجیدا

هنرپیشه ی هنرمند و زیبا روی ایتالیامتولد جولای سال ۱۹۳۲

tutor doctor

Trusted In-Home Tutoring

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

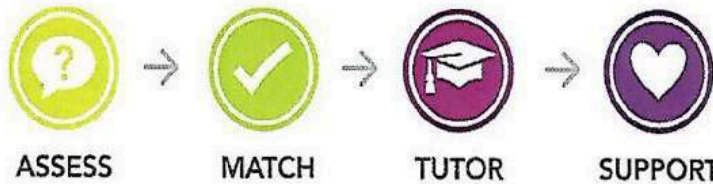


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا


- ✓ 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

INVARE DONYA

MEHRDAD ASEMANI
Ft
ASHA

Arrangement , Mix & Mastering : Meraj Mirzaei
Photography & Design : Arzu



ترانه های جدید
بار شیرین
حالا چرا
آغوش تو

MEHRDAD ASEMANI
ASHA . AZARSHAH



در وب سایت
khondaniha.com

با صدای هنرمند آگاه، مهرداد



دکتر سید دیلری

از روشهای مهم برای تامین خوراک و پوشاک دامداری است. انسان از دیرباز پس از طلوع آفتاب دامهای خود را به چراگاه می برده و در پایان روز آنان را به محل زندگی خود باز می گردانده است. مسیر حرکت کله های دامداری همیشه توسط چوپان تعیین می گردیده است و احشام نقشی در تشخیص خوب و بد آن نداشته اند. این تصمیم گیری خوب و بد چوپانی، به جوامع انسانی نیز سرایت کرده است به طوری که عده ای قلیل برای دیگران خوب و بد را تشخیص داده و آنان را وادار به پیروی از نظرات خود می کنند. پذیرش تصمیم دیگران بدون شناخت و دلیل و انگیزه پیروان را در جای حیواناتی قرار می دهد که هم اکنون وصف آن گفته شد. بسیار هستند کسانی که به شخصیتی یا نشانی باورمندند اما هیچ در باره آن نمی دانند. چرا که دیگری همچون چوپانی برای آنان راه و مسیر را برگزیده و پذیرفتن آن به معنای قبول نقشی همانند یک دام است که به سمت چراگاه می رود. اگر که نخواهیم که بسان چهارپایی، دیگران برای ما راه را مشخص کنند باید با قبول مسئولیت سختی راه به تحقیق و بررسی مسایل و پدیده ها بر پایه مطالعه علمی بپردازیم تا بتوانیم راه سعادت زندگی خود را یافته و از هرگونه سواستفاده توسط دیگران و مشکلات احتمالی رهایی یابیم. گرفتاری هایی که گاه می تواند سراسر زندگی یک تن را دستخوش نابسامانی های شدید قرار داده و یا حتی به نسل های بعد نیز منتقل شود.

مشتاق فروهر

**شرکت ساختمانی
skyson**



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

(949)310-8501

Lic# 515813



Cathy Kash

سالن آرایش فانم ها و آقایان
Cell:(949)678-5172
فقط با تعیین وقت قبلی



رنگ مو
مش
سشوار
شلیپون
فر مو
بند صورت
بند ابرو
آرایش دائمی

اولین ویزیت ۲۵٪ تخفیف



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



نامه هایی برای
مینا جان من

آیا او مشغول تماشای من است
سرم را سمت او بر نمی گردانم
چه خوب است وقتی وانمود می کنی
حواست نیست
و جهان ربطی به تو ندارد.
با این که شک ندارم زیباست
ولی دلم نمی خواهد نگاهش کنم
شاید می ترسم سرش را پایین بیندازد
طوری که انگار نه انگار به من زل زده بود.
دوست دارم که مرا بر انداز کند
پس نمی بینمش
دیده شدن، خوب دیده شدن.
هر چند تجربه اش را زیاد نداشته ام اما
حال آدم را تغییر می دهد
مهم نیست،
دلیل تماشای تو زیبایی ست یا زشتی
بد لباسی ست یا خنده دار بودن
همین که چشم های کسی که نمی شناسی
کمی مشغول توست
عجیب به نظر می آید.
و عجیب تر این که نمی دانی
هنوز دارد نگاه می کند
یا خیلی وقت است که رفته...




رستوران حاتم
میشن ویجو

Download Our App
For Free Delivery

Hatam Restaurant
Tast Of Persia

۹۴۹
۷۸۶-۰۱۲۲

www.myhatam.com



کمال Kamal
گروه بزمی-گروه جاز
شادی و نشاط شما آرزوی ماست
(818)4687-249

اجاره یک اتاق
در شهر آلیسو ویجو
به یک آقا یا خانم
(۹۴۹)۳۰۷-۴۴۱۰

FARMERS
INSURANCE



Anthem Blue Cross

FOREMOST
INSURANCE GROUP

BRISTOL WEST
INSURANCE GROUP

فریبا 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



خواندنی‌ها

فاکس

۹۴۹۵۸۰۰۲۲۹

سر دبیر و مدیر مسئول مشتاق فروهر
مدیریت داخلی و آگهی ها : سیامک آزاد
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی
تایپ : علی

تلفن ۵۳۳۵ ۵۴۶-۹۴۹

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

25401 Alicia PKWY # 533 Laguna Hills 92653

ایمیل khondaniha@khondaniha.com

وب سایت WWW.khondaniha.com



در یکی از روستاهای دور، آموزگار دبستانی در درس ریاضی به شاگردانش میگوید که اگر در یک کاسه ۱۰ عدد توت فرنگی باشد، در ۵ کاسه چند عدد توت فرنگی داریم . دانش آموزان: آقا اجازه، توت فرنگی چیه ؟ معلم: شما نمیدانید توت فرنگی چیه ؟ معلم فکری به نظرش میرسد و مقداری از خاک آن روستا را به یک موسسه کشت و صنعت در شهر فرستاده و از آنها سوال میکند که آیا این خاک برای کشت توت فرنگی مناسب است یا نه ..

آن موسسه در پاسخ میگوید که این خاک و آب و هوا برای کشت توت فرنگی مناسب بوده و همچنین مقداری بوته توت فرنگی و دستورالعمل کاشت و داشت محصول را برای وی میفرستد .

معلم بچه ها را به حیاط مدرسه برده و طرز کاشتن بوته های توت فرنگی را به دانش آموزان یاد میدهد و به آنها میگوید که امسال از شما امتحان ریاضی نخواهم گرفت و بجای آن به هر کدام از شما چهار بوته توت فرنگی میدهم که آنها را به خانه برده و کاشت آنها را همانطوری که یاد گرفته اید، به پدر و مادران یاد بدهید ..

وقتی که توت فرنگی ها رسیدند آنها را توی بشقاب گذاشته و به مدرسه بیاورید . برای هر ۱۰ عدد توت فرنگی یک نمره خواهید گرفت .

وقتی میوه ها رسیدند، بچه ها آنها را در بشقابی گذاشته و به مدرسه میاورند . معلم میپرسد که مزه شان چطور بود؟ بچه ها میگویند که چون پای نمره در میان بود، اصلا از آنها نخورده ایم !!

معلم میخندد و میگوید همه شما نمره کامل را میگیرید . میتوانید بخورید و آنها با ولعی شیرین توت فرنگی ها را میخورند .

بعد از دو سال از آن ماجرا ، مردم آن روستایی که تا به آن زمان توت فرنگی ندیده بودند ، در بازارهای محلی شان، توت فرنگی میفروشد ..



سرعت و صداقت روشی ماست

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



۲۲۹۰ - ۲۳۱ - ۹۴۹

ناخن های زیبا



وقتی ما در مورد ناخنهای زیبا فکر میکنیم اغلب آنها را به صورت لاک زده و پوشیده شده از انواع براق کننده ها تصور میکنیم. وقتی لاک ها و براق کننده های ناخن پاک میشوند اغلب ناخنها به صورت آسیب دیده و خراب به نظر می رسند. به همین علت آنها نیاز به مراقبت دارند تا دوباره زیبا به نظر برسند.

خشکی، ناخن ها را شکننده و فرسوده میکند. یک راه ساده برای مرطوب و سالم نگه داشتن ناخن ها استفاده از روغن زیتون است. روزی یک یا دو بار روغن زیتون را بر روی انگشتان و ناخن های خود بمالید و توجه کنید که اطراف ناخن ها آنجا که به پوست میرسد کاملا چرب شود. روغن را تا حدی مصرف کنید که خشکی از بین برود بیش از اندازه دستان خود را چرب نکنید.

یک روش برای التیام جراحت نوک انگشتان و ناخن ها خیساندن آنها با عسل است. برای راحت تر شدن استفاده میتوانید کمی عسل را گرم کنید. باید انگشتان را به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در عسل بخوابانید. سعی کنید این درمان را هر شب قبل از خواب انجام دهید. عسل ضد باکتری است و میتواند باکتری روی بریدگی ها را بکشد و از بین ببرد به این ترتیب بریدگی ها از هرگونه آسیب محفوظ میمانند.

روغن کنجد در طب سنتی چینی برای سلامتی و زیبایی ناخن ها به کار میرود. ساده ترین راه برای درمان ناخن های شکننده و دردناک استفاده از این درمان است. به سادگی مقداری روغن کنجد را حرارت دهید تا کمی گرم شود و بعد به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه انگشتان خود را در آن بخوابانید. مدتی بعد از درمان به ناخن های خود استراحت دهید تا مطمئن شوید که آنها بر اثر نرمی زیاد نمی شکنند. یک دوره استفاده ی مرتب از روغن کنجد برای ناخن های آسیب دیده باعث قوی و تازه شدن ناخن ها می گردد.

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



Laguna Dental & ORTHODONTICS

949-831-2905

LagunaDentalandOrtho.com



Perfect 5-Star Rating

Design & Print by: AVOZ PRINTING



کتابفروشی شرکت کتاب

مجهر به دستگاه فتوکپی حرفه ای

قیمت مناسب

از یک برگ تا هزاران برگ

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

1419 West wood Blvd

Losangeles CA

90024

tel

310- 477- 4777



ELEGANT LOOKS
Wake Up With Make Up

میک آپ دائمی

Permanent Make-Up

آرایش عروس بطور کامل

• کوتاه کردن مو • رنگ • مش • فر • بند ابرو و صورت
• ایپلاسیون • فیشال • رنگ مژه و فرمژه
• صاف کردن مو به سبک ژاپنی و برزیلی

الکترولیز

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

میک آپ دائم و آموزش آن

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

(949) 300-4371
www.elegantlooks.com

مهرانگیز
بیش از ۲۳ سال سابقه کار

کتاب ممنوع انتشار در ایران

انتشار اولیه توسط انتشارات بروخیم که اموال و موسسه انتشاراتی آنها توسط بیدادگاههای جمهوری اسلامی در اوائل انقلاب مصادره شد

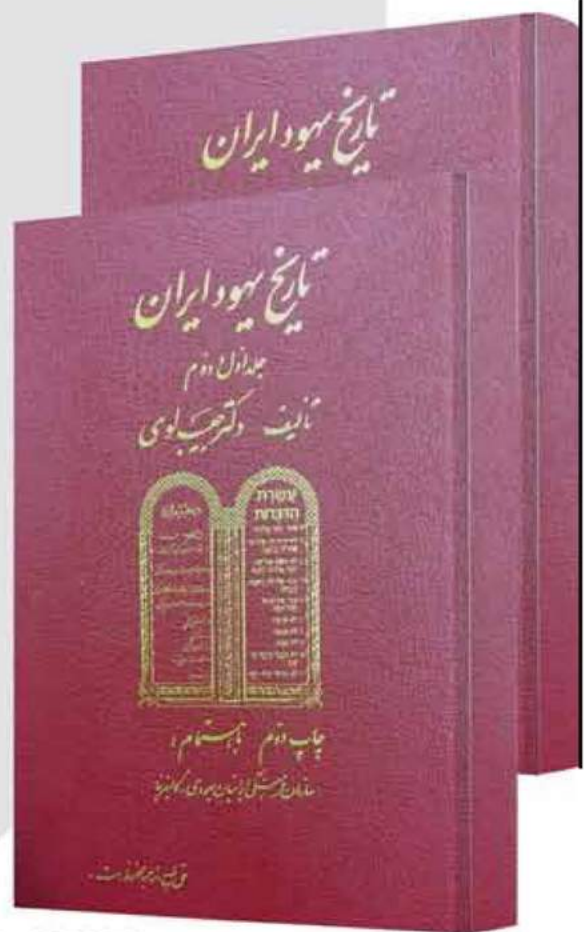
چاپ دوم این اثر توسط سازمان فرهنگی ایرانیان یهودی کالیفرنیا در سال ۱۹۸۴ در لوس آنجلس

کتاب تاریخ یهود ایران ۳ جلدی در دو مجلد اثر جاودانه شادروان حبیب لوی

مجلد اول شامل جلد ۱ و جلد ۲ - ۷۷۲ صفحه
مجلد دوم شامل جلد ۳ - ۱۰۵۶ صفحه
جلد لوکس Hard Cover - طلاکوب

قیمتی که تکرار نخواهد شد

~~۱۱۰ دلار~~
۵۵ دلار



شرکت کتاب

www.ketab.com

(310) 477-7477

(818) 9-080808

1419 Westwood Blvd.,
Los Angeles CA 90024



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

تمیز کردن خانه در نیم ساعت

شما می توانید خانه ای مرتب داشته باشید حتی اگر تنها نیم ساعت به آمدن مهمان ها مانده باشد. این کار، آن طور هم که فکر می کنید سخت نیست، فقط کافی است به چند راهکار توجه کنید.

سه گام اصلی عبارتند از: حذف کردن، سازماندهی، پنهان کردن!

اول از اتاق خواب شروع کنید، روتختی را سریع مرتب کنید. اگر صندوق یا کتو در این اتاق دارید، هر آنچه که کف اتاق یا هر جای دیگر به چشم می خورد به سرعت داخل کتوها یا صندوق بگذارید و در آن را ببندید. حال این اتاق مرتب است. به سراغ کارهای دیگر برویم.

حذف کردن: روزنامه های تاریخ گذشته، جعبه های مقوایی، باقیمانده غذا و ظرف های آن، قوطی کنسرو و چیزهایی که به نظرتان به درد نگهداری نمی خورد را داخل یک کیسه زباله بزرگ بریزید و روی تراس یا داخل کابینت زیر ظرفشویی، دور از چشم مهمان ها قرار دهید.

پاک کردن: آینه دستشویی، میز ناهارخوری، میز قهوه و پیشخوان آشپزخانه از نقاطی هستند که در بدو ورود، تمیزی آن چشم نواز است و کثیفی آن هم سریع به چشم می آید. به سرعت دست به کار شوید و روی آنها را پاک کنید. اگر وقت داشتید با جاروی دستی و یا برقی بعضی نقاط را تمیز کنید.

مرتب کردن: بایستید! نگاهی دقیق به کل فضای پذیرایی بیندازید، جاهایی را که باید مرتب شوند را به خاطر بسپارید، کوسن ها و رومبلی را مرتب کنید، اگر روزنامه جدید دارید داخل جا روزنامه ای بگذارید.

پنهان کردن: مخفی کردن چیزهایی که واقعاً ضروری نیست مثل جعبه وسایل خرت و پرت هایی که گاهی سراغشان می روید و کیف های سفری که قبل از سفر به کارتان نمی آید را داخل صندوقخانه یا انباری بگذارید و تا خروج کامل مهمان ها به سراغشان نروید.

ناتاشا
نامی که می شناسید و به او اطمینان دارید

نامی معتبر در خرید و فروش املاک
نامی که می شناسید... و به او اطمینان دارید

۷۱۴-۶۰۹-۴۸۴۹
natashaommi@gmail.com
949-262-2052
license # 01775393

آری آری
زندگی زیباست
زندگی آتشگهی
دیرنده پا بر جاست
ور بیفروزش
رقص شعله اش
در هر کران پیداست
ورنه خاموش است و
خاموشی اش گناه ماست



در سالهای جوانی ما می زیست . هنرمندی بزرگ از سینمای ایتالیا بود و زیبایی اش در غایت تکامل، نمودی خیره کننده داشت

به شکلی و بصورتی در سببهای آنروز... که کشور ایتالیا نقشی شماره یک در آن داشت رقیب سوفیا لورن به حساب می آمد و شهره ی جهان سینما بود

زیبایی به هر شکل و به هر صورت، از یک سنگ دریایی گرفته تا نقاشی های میکل آنژ... از یک فرش ایرانی گرفته تا صورت ماه گونه ی الیزابت تیلور... همیشه دلفریب و شادی ساز است

زیبایی مرد و زن ... جسم بی جان و یا موجودی جان دار نمی شناسد. به هر صورت و به هر شکل که باشد نگاه ها را به خود میکشد و زبان آدمی را به تحسین باز میکند آنتوان سنت اگزو پری خالق کتاب شازده کوچولو میگوید " هر چیز زیبایی بیشک مفید هم هست و چقدر درست میگوید.

جینا لولو بریجیدا در **جولای** سال ۱۹۲۷ در ایتالیا زاده شد. در نوجوانی به یادگیری مجسمه سازی و نقاشی پرداخت و در جوانی مدتی مدل بود. نخستین بار نقش آفرینی در یک فیلم را در سال ۱۹۴۶ تجربه کرد و اولین نقش مهم اش را در سال ۱۹۵۰ در فیلم " میس ایتالیا " بود... او در سال ۱۹۶۱ بعنوان ستاره محبوب سال برنده جایزه ی ستاره ی محبوب جهان از سوی گلدن کلاب شد

جینا در طول فعالیت سینمایی اش ۷۰ فیلم بازی کرد... او علاوه بر هنرپیشگی روزنامه نگار، عکاس و مجسمه ساز هم بود

او نمادی از غایت زیبایی انسان در قالب یک زن است



سایت فرکده

سازمان ایمنی

برای کشف
اقیانوس های جدید
باید جرات ترک ساحل
را داشت این دنیا،
دنیای تغییر است
نه تقدیر

ژان پل سارتر



خالد حسینی

بادبادک باز ...

ناراحت شدن از یک حقیقت ..
بهرتر از تسکین یافتن با یک دروغ است ...



توی زندگیم هر وقت به دوراهی
رسیدم، بدون استثنا میدونستم
راه درست کدومه، ولی همیشه
راه اشتباهو انتخاب کردم،
میدونید چرا ؟
چون راه درست لعنتی همیشه
سختتر بود...

آل پاچینو




سهم ما
از
ثروتی که داریم
آن مقداری است
که از آن
مصرف میکنیم
و لذتش را می بریم
مابقی
مایه ی درد سر است
و ... موجب زحمت
علیرضا سپاسی

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

E Travel Services presents:



تور یک 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 San Diego

\$99

per person

Sunday

MAY 21th 2017

Including Breakfast,
Lunch, Dinner

prices Subject to change More info: E Travel Services



“ With Persian Music “

Sohella Loffi

818-468-3336

858-278-8889





طرز تهیه کله جوش

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم . گردو ۵ عدد . کشک ۲۰۰ گرم . آرد ۲ قاشق غذاخوری . پیاز ۲ عدد . نعنای خشک ۲ قاشق غذاخوری . آب ۴ لیوان . زردچوبه.نمک.فلفل

طرز تهیه : کله جوش غذایی بسیار خوشمزه و سرشار از کلسیم و پروتئین است و اغلب در همدان ، اصفهان ، سیستان و بلوچستان بعنوان غذای اصلی طبخ میشود.

پیازها را پوست بکنید و خلالی خرد کنید ، داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید و پیازهای خرد شده را درون روغن تفت دهید تا طلایی و نرم شود.

مغز گردوها را خرد کنید و به پیاز داغ اضافه نمائید ، کمی تفت دهید تا گردوها نیز نرم شوند.

گوشت چرخ کرده را درون کاسه ای بریزید و نمک و فلفل اضافه کنید ، کمی گوشت را ورز دهید و با دست گلوله های کوچکی از گوشت درست کنید سپس گوشت های قلقلی را در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید.

قابلمه ای را روی حرارت متوسط قرار دهید و درون آن ۴ لیوان آب ، آرد ، مقداری زردچوبه ، نمک و فلفل بریزید و بگذارید به جوش بیاید ، پس از اینکه به جوش آمد کشک را نیز اضافه کنید و مواد را خوب مخلوط نمائید.

پس از ۱۰ دقیقه که مواد جوشید میتوانید پیاز داغ ، مغز گردوها و گوشت های قلقلی سرخ شده را اضافه کنید ، در انتها نیز نعنا را بریزید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه دیگر نیز مواد بجوشند سپس کله جوش را از روی حرارت بردارید و در ظرف مناسبی بریزید و بهمراه نان سرو کنید.

نکته ها : میتوانید از مقداری سیر نیز استفاده کنید ، مقدار کشک را میتوانید بنابر سلیقه تان کمتر یا بیشتر کنید ، استفاده از گوشت در این غذا اختیاری میباشد.

آیا می دانید که؟

آیا میدانید به طور میانگین مردم از عنکبوت بیشتر می ترسند تا از مرگ!

آیا میدانید خطوط هوایی آمریکا با کم کردن ۱ زیتون از سالاد هر مسافر توانست \$۴۰,۰۰۰ جمع کند.

آیا میدانید ملت آمریکا بطور میانگین روزانه ۷۳,۰۰۰ متر مربع پیتزا می خورند.

آیا میدانید بچه ها بدون کشک زانو متولد میشوند که در سن ۲ تا ۶ سالگی ظاهر می شوند.

آیا میدانید پروانه ها با پاهایشان می چسند.

آیا میدانید کوبیدن سر به دیوار ۱۵۰ کالری در ساعت مصرف می کند.

آیا میدانید تنها غذائی که فاسد نمی شود عسل است

آیا میدانید زمان پلک زدن زنان ۲ برابر پلک زدن مردان است

آیا میدانید مقاوم ترین ماهیچه در بدن زبان است

آیا میدانید خرگوش و طوطی تنها حیواناتی اند که بدون برگشتن به عقب پشت سر خود را ببینند

داستان های "علی گنج" ۶



تا هفته ی بعد و داستان بعد
سلام و علیکم

به یک عروسی دعوت داشتیم .. خانواده ای بودند کارگر که در یکی از محلات پائین شهر سکونت داشتند . پسر خانواده سربازی اش را پیش پدرم تمام کرده بود پدرم در ارتش بود و آن موقع ها درجه ی سرگردی داشت و حالا که سرباز سابق اش داماد میشد خانواده ی او همه ی ما را دعوت کرده بودند .. پدر و مادر و برادرانم زودتر رفتند و به من بیچاره هم آدرس دادند که بعدا یعنی دیر تر بروم. همیشه سر ناسازگاری داشتم و رودخانه را بر خلاف جریان آب شنا میکردم

خانه ی کوچکی داشتند . وارد شدم و دیدم مرا با احترام پذیرفتند روی حوض را تخته و فرش انداخته بودند که بدین ترتیب حیاط به یک سالن کوچک تبدیل شده بود.... دورادور صندلی چیده بودند و جلوی صندلی ها میزهای کوچک عسلی پر از میوه و شیرینیساعتی ماندم . از پدرم و خانواده ام خبری نبود . پرسیدن نداشت چون مجلس آنقدر کوچک بود که محال بود من آن ها را نبینم با دلشوره بلند شدم و راه افتادم و برای اینکه عروس و داماد نگران نشوند چیزی نگفتم و تعجب هم کردم که چرا آن ها هم از نیامدن پدرم چیزی نپرسیدند . به خانه که رسیدم دیدم کسی نیست در دلشوره بودم که صدای ماشین را در حیاط شنیدم . پدرم نرسیده با عصبانیت پرسید چرا نیامدی ؟ . جرات نکردم چیزی بگویم تا بیشتر آبرویم برود اشتباهی به عروسی کس دیگری رفته بودم

یک ابله تحصیل کرده
ازیک
ابله بی سواد
ابله
تراست.
مولیر

تدریس خصوصی
ادبیات و زبان فارسی
۹۴۹-۲۳۱-۲۲۹۰

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

ضرب المثل ها

«دادن به دیوانگی گرفتن به عاقلی.»
 «دارندگی ست و برازندگی.»
 «داری طرب کن، نداری طلب کن.»
 «داشتم داشتم حساب نیست، دارم دارم حساب.»
 «دانا داند و پرسد نادان نداند و نپرسد.»
 «دانا گوشت می خورد نادان چغندر.»
 «دانه فلفل سیاه و خال مهرویان سیاه // هر دو جانسوز است اما این کجا و آن کجا»
 «دایه از مادر مهربان تر را باید پستان برید.»
 «دختر تنبل، مادر کدبانو را دوست داره.»
 «دختر می خواهی مامش را ببین، کرباس می خواهی پهنش را ببین.»
 «دختر همسایه هر چه چل تر برای ما بهتر.»
 «دختری که مادرش تعریف بکنه برای آقادهش خوبه.»
 «درازی شاه خانم به پهنای ماه خانم در.»
 «در بیابان گرسنه را شلغم پخته به ز نقره خام.»
 «در بیابان لنگه کفش کهنه، نعمت خداست.»
 «در پس هر گریه آخر خنده ایست.»
 «در جنگ، حلوا تقسیم نمی کنند.»
 «در جهان هر کس که دارد نان مفت // می تواند حرف های خوب گفت»
 «در جیبش را تار عنکبوت گرفته است.»
 «در حوضی که ماهی نیست، قورباغه سپهسالاره.»
 «در خانهات را ببند همسایه تو دزد نکن.»
 «در خانه اگر کس است یک حرف بس است.»
 «در خانه بیعاره ها نقاره می زنند.»
 «در خانه مور، شب نمی طوفانست.»
 «درخت پر بار، سنگ می خوره.»
 «درخت کاهلی بارش گرسنگی است.»
 «درخت کج جز به آتش راست نمی شه.»
 «درد دل خودم کم بود، این هم غرغر همسایه.»
 «در دنیا یه خوبی می مونه یه بدی.»
 «در دیزی واژه، حیای گربه کجا رفته.»
 «در زمستان، الو، به از پلو»
 «در زمستان یه جل بهتر از یه دسته گل.»
 «درزی در کوزه افتاد.»

ماشالله من مرد هستم

داستان ضرب المثل

زن و مردی میخواستن برن به یه دهی. سر راهشون یه نهر آب بود. آب نهر زیاد بود و نمیتونستن راحت رد شن. زنه به شوهرش گفت: منو کول کن تا از آب رد شیم. مرده که خیلی راحت طلب بود بهونه آورد و زیر بار نرفت. زنش گفت: آخه تو مردی باید این کارو قبول کنی. اما مرده زیر بار نرفت که بالاخره زنه مردرو کول کرد. اما وسط راه خسته شدو گفت: تو چه قدر سنگینی. مرده گفت: مثل اینکه ماشالله من مرد هستم.

حلال حلالش رفت به آسمون

مادر پیری از فرزند راهزنش خواست تا برای اون کنفی از راه حلال به دست بیاره. پسر به برای انجام خواسته مادر یه روز جلوی مسافری رو گرفت و دستارش رو قاپید و گفت: این رو بر من حلال کن. مرد قبول نکرد. جوان راهزن چوب دستی شو در آورد. به جون مرد افتاد هرچی اون بی چاره فریاد میزد حلال کردم دست بردار نبود. جوون راه زن دستار رو پیش مادرش برد و وقتی مادرش از حلال بودن اون پرسید. جوون گفت که اون قدر زدمش تا حلال حلالش رفت به آسمون

من زیر انداز تو آوردم شاید یکی هم رو اندازت رو بیاره

یکی رفت دزدی دید صاحبخونه خوابیده چادر شبی رو که با خودش آورده بود رو پهن کرد و رفت تا هرچی پیدا کرد بیاره و بزاره تو اون چادر شب وقتی رفت بگرده دنبال وسایل صاحب خونه غلتی زد و روی چادر شب خوابید
 دزد وقتی برگشت و چیزی پیدا نکرد و صاحبخونه رو روی چادر شب دید گفت بهتی برم و از خیر این چادر شب بگزم وقتی داشت می رفت صاحبخونه گفت: داری میری اون در رو ببند کسی نیاد تو
 دزد گفت: بذار باز باشه شاید همین طور که من زیر اندازت رو آوردم یکی هم رو اندازت رو بیاره



AUTO CENTER

۹۴۹-۸۵۵-۸۱۸۰



سرویس و تعمیر هر نوع ماشین تولید آمریکا و سایر کشورها

جدول شماره ۹ (حل جدول در شماره ۱۰)

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 شماره ۹

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

قانون حل جدول سودوکو

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

حل جدول شماره ۸

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

- عمودی:**
- ۱- فیلم وحید موسانیان با بازی مهدی هاشمی، حامد بهداد و مهتاب کرامتی - اول
 - ۲- تجویز طیب - سرکشی و نافرمانی
 - ۳- ورود غیرقانونی به رایانه - برگه دریافت کالا - مقصود - قعر
 - ۴- غذای سلامتی - لباس جنگ - خاندان - واحد تحصیلی
 - ۵- شعر - الهه شکار - اسامی
 - ۶- شیپور - درنگ در کاری - دعای صبح جمعه
 - ۷- طلق نسوز - توله سگ شکاری - کشتی جنگی
 - ۸- گونه - پارچه زر - ترمز چهار پا
 - ۹- عقاید - پرتابه ورزشی - ارشاد کننده
 - ۱۰- پسوند طی کردن - کشاورز - نادر
 - ۱۱- بازی معروف هندوان - درنده خوی - فوری
 - ۱۲- شکلک - پیشوای زرتشتی - لطیف - ملت
 - ۱۳- صحنه نمایش - شیرینی خیرات کردن - مشهور - یک عامیانه
 - ۱۴- شهر سیاحتی جنوب سوئیس - بازداشت
 - ۱۵- موشک تنیس! - چاره جویی
- افقی:**
- ۱- دانا و باخرد - شهری در انگلستان
 - ۲- لقب امام هفتم شیعیان - رشد دادن کسی یا چیزی، پرورش دادن
 - ۳- آخرین حرف لاتین - بلند همت - نزاد هندو اروپایی - اثر چربی
 - ۴- نوعی زرد آلودی شیرین - همکار صندلی - دفع مزاحم - ماهی
 - ۵- وسیله درو - نام سابق شهر کرد - مالک شدن
 - ۶- دستی - جرقه آتش - به دنبال مرورید در آب می رود
 - ۷- جسم مرکب آبدار - تباهی - از القاب اشرافی
 - ۸- دو یار قد بلند - بذل محبت و توجه بزرگوارانه - پیشوند نفی
 - ۹- خلاف مبسل - کارها - کتابه از دوران زندگی بسیار طولانی
 - ۱۰- فانی - لازم بودن - ظاهر ساختمان
 - ۱۱- پیمان نامه باعیت - بالای کوه - جمع محنت، بلاها
 - ۱۲- تنه درخت - اشاره به بعد - سنگ سبز قیمتی - شهر بزد
 - ۱۳- همان خیک است - شهر نشینی - سرزمین - نت آخر
 - ۱۴- سبزی ها و میوه های تازه - عددی بین سه تا نه
 - ۱۵- زمین های پست و بلند - نامهربانی

در مراکز معتبر ایرانی

هفته نامه خواندنی‌ها

یادداشت های ناقابل

علیرضا سپاسی



* حاصل دو دو تا، در جایی از کائنات

بعد از مدت ها/ به ناچار او را در رستورانی ملاقات کرده ام. سالهاست که همدیگر را نمی بینیم. صحبت از خرافات میشود. میگوید خرافات یعنی چه؟ هیچ چیز معلوم نیست چیزی که تو آن را خرافات می دانی ممکن است درست باشد. ممکن است خرافات نباشد

میگویم اما همیشه دو دو تا میشود چهار تا. میگوید از کجا میدانی؟ شاید در جایی از کائنات بشود هفت تا سکوت میکنم. حوصله جواب دادن ندارم. وقتی گارسن صورت حساب ما را می آورد میگویم من صد دلار بیشتر نقد همراه ندارم. با تعجب نگاهم میکند. میگوید اما ما فقط ما دو تا قهوه خورده ایم. میگویم آه راست میگویی فکر کردم شاید دو دلار به اضافه دو دلار بشود چهار صد هشتاد و پنج دلار و سی و پنج سنت؟ چه می دانیم. نگاهی عاقل اندر سفیه به من می اندازد.

غش غش می خندم. با غضب نگاهم میکند حتما در دلش میگوید خدا را شکر که دیگر دوست من نیست بزور خداحافظی میکنیم روزم خراب تر از خراب شده است. حالا اخلاقم کاملا سگی است. از غلط کردن خودم و دیدنش احساس پشیمانی دارم.. شاید هم اشتباه میکنم و اخلاق گه سگی در جایی از کائنات، شادی باشد؟

بره ی شازده کوچولو

شب رویایی تر و زیباتر از روز است. در شب پشت هر تاریکی چیزی وجود دارد که تو نمی دانی چیست و همین آن را رویایی میکند اما در روز همه چیز آشکار است و راز و رمزی در کار نیست

آنتوان سنت اگزو پری در کتاب جاودانه اش شازده کوچولو میخواهد همین را بگوید. وقتی شازده کوچولو که از سیاره ای دیگر آمده است از او می خواهد برایش بره ای بکشد او هر جور که بره را رسم میکند مورد قبول واقع نمی شود تا اینکه برایش جعبه ای رسم میکند و میگوید بره ای را که می خواستی در این جعبه است. شازده کوچولو قبول میکند چون بره اش را درون جعبه هر طور که می خواهد تصور میکند

مبل های استیل ژاله خانم

ژاله خانم در ایران که بود کتاب می خواند موسیقی گوش میکرد سینما میرفت اما وقتی به آمریکا آمد تمام این کارهای زشت را گذاشت کنار و تصمیم گرفت دنبال پول برود و فقط دلار بسازد

ژاله خانم دو نوبت کار گرفت.. شش روز از هفته را... یکشنبه ها را هم در خانه کار خیاطی کرد

پرسیدیم ژاله خانم چرا اینقدر کار میکنی؟

گفت مگر دل من ماشین نمی خواد و ماشین های لوکس را نشان داد...گفت مگر دل من خانه نمی خواد و اشاره به خانه های گران قیمت کرد گفت مگر سالن خونه ی من مبل استیل نمی خواد و گوشه ی خالی سالن آپارتمنش را نشان داد و همه ی این ها را بدست آورد

تا اینکه زد و ژاله خانم کمر درد شدید گرفت. رفت بیمارستان عمل کرد اما بد تر شد. صاحب کارش را سو کرد و کلی پول گرفت

حالا مدتهاست که سالن خانه ی ژاله خانم مبل استیل دارد اما حیف که کسی نیست که روی آن بنشیند. نه خودش و نه میهمانانش که وجود خارجی ندارند.

خوشحالی ژاله خانم ها در این دنیای مصرف و مصرف، همه در این است که قسط کارت های پلاستیکی شان را به موقع بدهند و مبل های استیل شان را تماشا کنند و با کمر دولا شده مبل های خالی از میهمان را گاهی گذاری گرد گیری کنند



وَطَن

برداشت آزاد علیرضا سپاسی

ما روی تکه درخت تنومندی که کنار گودال افتاده بود نشستیم و منتظر شدیم...

پرسیدم پس گاو دوم کو؟ ... دوستم گفت باید صبر کنیم هنوز به زمان شروع مسابقه مدتی باقیست

در حدود نیم ساعت گذشت. ناگهان از دور پسر جوان و رعنائی با گاو دوم پیدایش شد. دوستم گفت بیا این هم خواستگار دوم و گاوش ...

خروش مردم بلند شد. گاو دوم را پائین فرستادند. که نسبت به گاو اول تنومند تر و جوان تر بود

گاو ها با هی کردن دو خواستگار، به هم حمله کردند و زیر پایشان توده ای از خاک را به هوا فرستادند. جنگ مغلوبه شد. جمعیت هورا می کشیدند و این گاوها را بیشتر تهیج میکرد ... در میان جمعیت جوانی بود که بر طبل کوچکی میکوبید و غریو مردم را همراهی میکرد

دختر در کنار پدرش نشسته بود و مسابقه را تماشا میکرد و دلش از غروری شایسته روشن بود

بالاخره مسابقه پایان گرفت و گاو اول، آنکه زودتر به میدان آمده بود بر خلاف انتظار من و دیگران بر گاو دوم که قوی تر بود پیروزی گرفت و او را از میدان به در کرد

آنگاه ناگهان غریو چند نفر و بعد غریو جمعیت برخاست که: وطن وطن

و آنگاه در میان بهت همه ی حاضران گلناز بسوی جوان بازنده پیش رفت. او را در آغوش گرفت و دست در دستش بسوی ده براه افتاد و جوان برنده غمگین و افسرده بر جای ماند

صدای غریو مردم اوج گرفت وطن وطن و... همه گلنازرا که بسوی بازنده رفته و او را به همسری برگزیده بود تشویق کردند و برای هر دو جوان دلباخته با صدای بلند هورا کشیدند

ما متعجب و حیران از رفتار گلناز، از میزبانمان علت را جستجو کردیم با این سؤال که اگر قرار بود نتیجه چنین باشد و بازنده صاحب مرغ عشق شود پس اصلا مسابقه چه معنا داشت؟

میزبان ما گفت. دختر به هوشمندی، جوانی را که صادق و بی کلک بود انتخاب کرد... چرا که خواستگار اول، گاوش را زودتر به میدان آورد و این یک حقه بود چون گاو اول که زودتر آمده بود میدان را وطن خویش فرض کرد و در دفاع از وطنش بر گاو قوی تر

پیروز شد. قطره ی اشگی بر گونه های پدرم چکید و من که آنروزها نوجوانی بودم خام ... معنا و قدرت شگفت انگیز وطن را فهمیدم و به دل سپردم

آن سال تابستان همراه خانواده ام میهمان مرد نازنینی بودیم در یکی از دهات مازندران. میزبان ما مرد فرهیخته ی روشنفکری بود از دوستان قدیمی پدرم که باغ بزرگی در این ده داشت و کارش مطالعه و باغداری بود که به آن سخت عشق می ورزید

فردای روزی که رسیدیم و بعد از پذیرایی شاهانه ای که شدیم سر مست از طبیعت بی نظیر مازندران و لنبیات سالم و کمیاب و نان برشته و تنور خانگی و میوه و درختان پر بار که می توانستی خودت با دست های خودت از درخت های پر برکت آن بالذت برداری، در یک بعد از ظهر در حیاط نشسته بودیم که چند روستایی با سلام وارد شدند و در کنار ما نشستند بعد از پذیرایی روستائیان گفتند که با صاحب خانه کار خصوصی دارند و همراه با میزبان ما به تالار رفتند و در حدود نیم ساعتی به گفتگو نشستند و بعد رفتند

سر شام که سفره ای بود پر برکت پر از خوراک های محلی مازندران ... میزبان ما پرسید می دانید روستائیان امروز برای چه آمده بودند؟ گفتیم و با خنده گفتیم که از کجا بدانیم؟

میزبان گفت داستان عجیبی دارد و برایمان تعریف کرد او گفت اینجا کدخدای ده دختری دارد بسیار زیبا و با کمال که اسمش گلناز است. گلناز خانم دو تا خواستگار برومند دارد. هر دو را پسندیده و هر دو را دوست دارد و نمی داند و نمی تواند تصمیم بگیرد که با کدامشان ازدواج کند

گفتیم خب؟

گفت حالا همگی تصمیم گرفته اند که این دو جوان فردا گاوهایشان را با هم سر شاخ کنند. صاحب هر گاو که در مسابقه برنده شد داماد کدخدا خواهد شد و شوهر گلناز خانم. بزرگان ده با من مشورت کردند من هم گفتم فکر بسیار خوبی است.

دو خواستگار فردا غروب گاوهایشان را با هم مسابقه خواهند داد ...

فردا، در کنار گودال بزرگی که در بیرون از ده بود مردم جمع بودند و ما هم به آن ها ملحق شدیم.

در میان گودال، گاو می چرخید و برای خودش راه میرفت اما از گاو دیگر خبری نبود

تعمیر ارگاندیشن



با بیش از ۲۵ سال سابقه
۴۰۵۷ - ۴۸۲ - ۹۴۹

شهرزاد آذرمی
مشاور بیمه

۸۸۵۵ - ۷۷۶ - ۳۱۰
انواع بیمه

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

چاپ

از یک فلایر ساده
تا یک کتاب
با قیمت های باور ناکردنی

حتی در پتجاه نسخه
۲۲۹۰ - ۲۳۱ - ۹۴۹



خواص هندوانه

هندوانه هم میوه و هم سبزی است یعنی در واقع خواص هر دو را دارد و سرشار از پتاکاروتن و عامل ضد سرطان است.

در هر ۱۰۰ گرم هندوانه ۱۲ کالری وجود دارد، خربزه ۲۱ کالری، بر خلاف آنچه در ضرب المثل ایرانی شایع است که می گوید فکر نان کن که خربزه آب است، این میوه چاق کننده و افراط در آن بیماری قند می آورد. زادگاه هندوانه تاشکند بوده که جزء ایران قدیم است. هندوانه آب میوه ای نشاط آور، ضد گرما، یک نوشابه فیزیولوژیک است. برای هر سنی مفید و گوارا و سازگاری دارد. ۹۵ درصد وزن هندوانه آب است، اما سرشار از کلیسم و پتاسیم، فسفر، منیزیم، آهن، روی، نیکل، فلورید و مواد قندی و تلخه است.

طالبی، گرمگ، دستنبو، خربزه همگی هم خواص و فقط از نظر مقدار قند تفاوت دارند. تنها اختلاف این میوه ها در سازگاری و ذائقه و حاوی اسیدهای آلی بودن که در این میان هندوانه مقام والائی در امر تغذیه در زمان گرم سال دارد. این میوه ها همگی ادار آور، شستشوی اسید اوریک، تمیز کردن بافت های کلیه بوده که ایده آل برای بیماران نقرسی و رماتیسمی است.

از آنجا که این میوه ها صفرا را به شدت تحریک می کنند نباید یک بار به مقدار زیاد خورده شود، به ویژه در مورد خربزه و غیره صادق است. ضمن این که معده و روده را دچار اختلال می کند. یک یا سه قاچ هندوانه یا خربزه و طالبی باندازه یک پرس استیک گوشت خوک یا گوساله صفرا را تحریک می کند. هندوانه و دیگر میوه های همین خانواده، باید تک و تنها بدون مواد غذایی دیگر خورده شود. آن را هرگز با سایر میوه مخلوط نخورید. نفخ شکم، دل درد، کولیت موقت به همراه دارد. افراط در خربزه و طالبی شیرین یا کامبوزه، عسلی می تواند عامل ابتلا به بیماری قند شود.

سعدی

وقتی دل سودایی می‌رفت به بستان‌ها
 بی خویشتم کردی بوی گل و ریحان‌ها
 گه نعره زدی بلبل گه جامه دریدی گل
 با یاد تو افتادم از یاد برفت آن‌ها
 ای مهر تو در دل‌ها وی مهر تو بر لب‌ها
 وی شور تو در سرها وی سر تو در جان‌ها
 تا عهد تو دربستم عهد همه بشکستم
 بعد از تو روا باشد نقض همه پیمان‌ها
 تا خار غم عشقت آویخته در دامن
 کوته نظری باشد رفتن به گلستان‌ها
 آن را که چنین دردی از پای دراندازد
 باید که فروشوید دست از همه درمان‌ها
 گر در طلبت رنجی ما را برسد شاید
 چون عشق حرم باشد سهل است بیابان‌ها
 هر تیر که در کیش است گر بر دل ریش آید
 ما نیز یکی باشیم از جمله قربان‌ها
 هر کاو نظری دارد با یار کمان ابرو
 باید که سپر باشد پیش همه پیکان‌ها
 گویند مگو سعدی چندین سخن از عشقش
 می‌گویم و بعد از من گویند به دوران‌ها



هوشنگ ابن‌بناج

سینه ام صدف خالی
 یک تنهایی است
 و تو

چون مروارید
 گردن آویز کسان دگری

هیچ خردمند نپرسد ز مَسّت مصلحت مردم هشیار را
 سعدی

اندوه بدستجو

علیرضا سپاسی



از پله‌هایی
 کج و معوج بالا بیا
 در انتهای راهرویی طولانی
 اطاقی است
 در بزن

مرا نخواهی یافت
 و صد سال هم که در بزنی
 پاسخی نخواهی شنید

تو مرا... در ذهن ات ساخته ای
 من آنچه تو می‌پنداری نیستم

اراده ات را محکم کن
 تصمیم قطعی ات را بگیر
 از اطاق کوچکت خارج شو
 و قدم در راه بگذار

به باغی خواهی رسید
 در انتهای باغ دری است بروی دشت
 از آن گذر کن
 به شهرها سری بزن
 در خیابان‌ها
 به دقت عابران را نگاه کن

آنگاه راحت را ادامه بده
 در آخرین کوچه ی بن بست
 شهری عقب مانده

خانه ای است
 خشتی ش از سیمان
 خشتی ش از سنگ

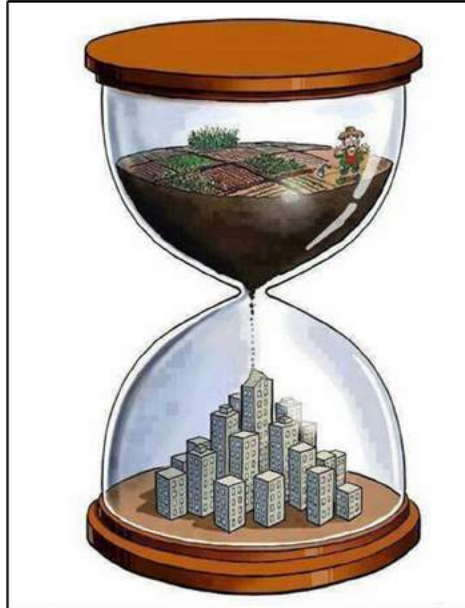
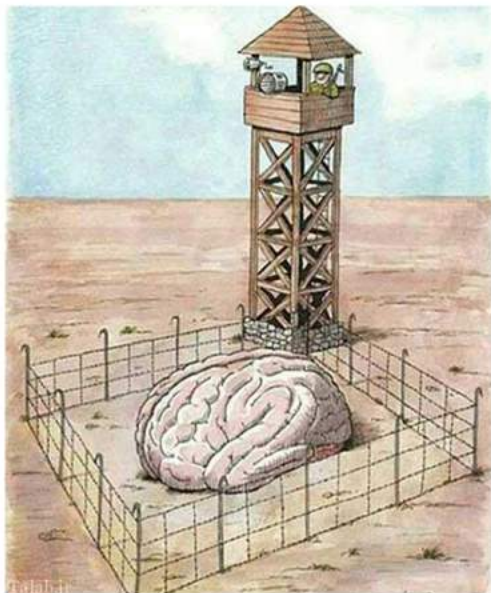
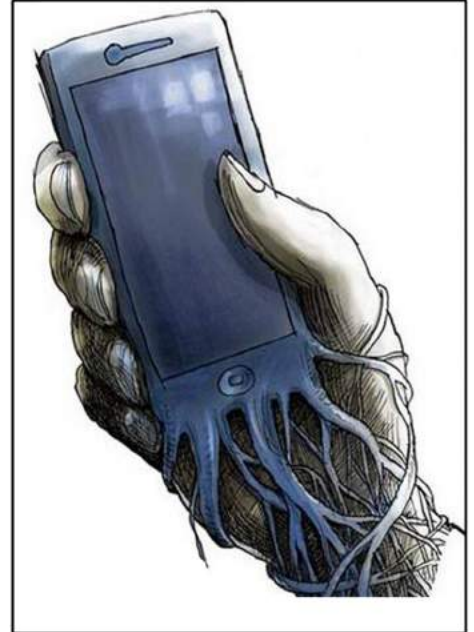


سخن گفتن با تصویر



دنیای شگفت انگیز

عکس و کاریکاتور



به Date Cafe برمیگردیم



OPERATION HOURS :

MON-THUR 11 AM - 1 AM
FRIDAYS 11 AM - 2 AM
SATURDAYS 6 PM - 2 AM
SUNDAYS 10 AM - 1AM

HOOKAH AFTER 6 PM



**NEW MENU
NEW MANAGEMENT
NEW DESIGN**

**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



اجاره، خرید و فروش املاک

مسکونی و تجاری در

لاس و گاس

۲۶۶۶ - ۷۸۸ - ۷۰۲



سنای حقیقی کلمات

علیرضا سیاسی

شراب - در بهشت حلال و در زمین حرام
زن - دل انگیز ترین موجود هستی وقتی غر
نمیزند

مرد - ماشینی برای رفع احتیاج زنان

منار - بیلاخ زمین به آسمان

باران - در لطافت طبعش شکی نیست بشرط
آنکه در در روز مصاحبه برای گرفتن شغل
متقاضی شغل را موش آب کشیده نکند

همسایه ی مهربان - کسی که باز به تو پیاز
قرض بدهد در حالیکه هنوز سبب زمینی قرضی
ات را پس نداده ای

دختر زشت همسایه - کسی که باعث میشود
هرگز نتوانی خانه ات را بفروشی

آدم با شرف - کسی که بیشرف نباشد

دکتر هلاکوبی - پرچمدار حکومت جهانی
کودکان و تاسیس دوران کودک سالاری

شوهر ننه و شوهر خواهر موجوداتی که براحتی
نوشیدن یک لیوان آب بخش مهمی از
ناسزاهایی که در تمام عمر شنیده اید بطور

مستمر قانونی و اخلاقی واقعیت می بخشند

پسر همسایه - کاش دختر به دنیا آمده بود

دعا ارزان ترین و بی خرج ترین وسیله برای
کمک به مستمندان

تلفن همراه بخشی از بدن انسان قرن بیست و
یکم که اخیرا به آن اضافه شده است. این بخش
بر خلاف بخش های دیگر از فلز و پلاستیک ساخته

شده است و مانند سایر اعضای بدن از جدایی
ناپذیر است

نان ماشینی پلاستیک خوردنی

دوست خوب ... موجودی که اگر پیدا شود از
یک گنج با ارزش تر است. اگر پیدا کردید ما را

هم خبر کنید تلاش کنیم

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



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 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 ، کمرتهای 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 C & E 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 حسب داروهای شما
به زبان شیرین فارسی
تایپ میشود

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