



سال اول شماره ی یازدهم
جولای سال ۲۰۱۲

هفته نامه

خواراندنی ها

مونا برزویی

ترانه سرای

بی نقاب

شرح در صفحه ۶



دکتر فرشاد بطحایی

جراح و متخصص بیماری های پا

در مرکز

ALL IN ONE FOOT CARE CENTER

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه

Temple University

in Philadelphia

عضو انجمن جراحان پا و قوزک پا



Farshad Bathace, DPM
Podiatric Medicine and Surgery



- 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



دکتر سید شادی

شادی احساسی است که تقریباً تمامی انسانها به دنبال آنند. این احساس باعث شیرینی زندگی می‌شود به طوری که ارتباط تنگاتنگی میان شادی و زندگی شیرین وجود دارد. انگیزه های متنوعی می‌تواند شادی و خوشحالی را ایجاد کند که البته در میان افراد متفاوت است. همچنین ماندگاری احساس شادی به نوع عامل ایجاد آن بستگی دارد. با توجه به زمان ماندگاری احساس شادی می‌توان آن را به خوشحالی و رضایت تقسیم کرد. مثلاً هنگامی که مشغول صرف غذای لذیذی هستیم احساس شادی و رضایت داریم اما به محض پایان صرف غذا یا دقایقی بعد از آن این احساس شادی از ما دور می‌شود. از طرف دیگر وقتی که به نیازمندی کمک می‌کنیم یا به موجود یا حیوان گرفتاری کمک می‌کنیم احساس شادی و رضایت ماندگاری بیشتری نسبت به مورد قبل دارد. در این حالت این احساس حتی می‌تواند روزها و یا هفته ها به درازا بکشد. از دیگر تفاوت این دو نوع احساس شادی می‌توان گفت که در حالتی که مشغول صرف غذا هستیم این خوشی تنها بر روی خود ما تاثیر گذار است در حالی که در حالت دوم فرد یا افراد دیگری نیز در این احساس شریک می‌شوند و این رفتار میتواند به سرعت در سطح گسترده تری تشویق، تکرار و فراگیر شود. هر قدر که خوشی های ماندگار در یک جامعه بیشتر متداول باشد، با یک فرهنگ انسانی تر و پیشرفته تری روبرو خواهیم بود. آیا کشورهایی که در بالای جدول رتبه بندی شادبودن قراردارند جوامعی نیستند که مردمانشان شادی خود را در کمک به دیگران و ایجاد رضایت برای همگان جستجو می‌کنند؟ مشتاق فروهر



موسیقی مهرداد آسمانی / شعر سینا ایزدین / تنظیم حامد شمس میکس و مستریک معراج میرزایی / تهیه کننده محرم سلامت

Mehrdadasemani

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



هنرهای من

کلیه کارهای ساختمانی و ری مادلینگ

با قیمت مناسب

(949)416-650

احمد-AL





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

سفر کردم تا فراموشت کنم
این را

به مسافری که کنارم نشسته بود هم گفتم
گفتم برای فراموش کردن کسی
مسافرت آمده ام.
وقتی رسیدم آن جا

به پیرمردی که اتاق رو به رو را اجاره کرده
بود

کمی مفصل تر از قبلی
نه

ریز به ریز
توضیح دادم.

حین برگشتن
دیدم وقت بسیار است
با اتوبوس آمدم
بغل دستی تخمه تعارف کرد
سر صحبت باز شد
گفتم

آری دلیل سفرم را به او هم گفتم.
حالا رسیده ام خانه
اسباب و اثاثیه زبان آدمیزاد نمی فهمند

اما
بد نیست بعد دوش گرفتن
آن ها هم بدانند
برای چه چند وقت نبودم




HATAM RESTAURANT

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 مااست
(818)4687-249

عاشقم
اهل همین کوچه بن بست کناری
که تو از پنبره اش
پای به قلب من دیوانه نهادی
تو کجا؟ کوچه کجا؟
پنبره باز کجا؟
من کجا؟ عشق کجا؟ طاقت آغاز کجا؟
فریدون مشیری



salesforce

CRM
Customer Relationship Management

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

1-949-310-8110

برترین واژه زندگی



توی یک جمع بی حوصله نشسته بودم
طبق عادت همیشگی مجله را ورق زدم تا به
جدول رسیدم
خواندم سه عمودی
یکی گفت بلند بگو
گفتم یک کلمه سه حرفیه
از همه چیز برتر است
حاجی گفت: پول
تازه عروس مجلس گفت: عشق
شوهرش گفت: یار
کودک دبستانی گفت: علم
حاجی پشت سرهم گفت: پول، اگه همیشه
طلا، سکه
گفتم: حاجی اینها همیشه
گفت: پس بنویس مال
گفتم: بازم همیشه
گفت: جابه
خسته شدم با تلخی گفتم: نه همیشه
مادر بزرگ گفت:
مادر جان، "عمر" است.
اون که تازه از سربازی آمده بود گفت: کار
دیگری خندید و گفت: وام
یکی از آن وسط بلند گفت: وقت
خنده تلخی کردم و گفتم: نه
اما فهمیدم
تا شرح جدول زندگی کسی را نداشته باشی
حتی یک کلمه سه حرفی آن هم درست در
نمی آید!
هنوز به آن کلمه سه حرفی جدول خودم
فکر میکنم
شاید کودک پا برهنه بگوید: کفش
کشاورز بگوید: برف لال بگوید: حرف
ناشنوا بگوید: صدا
نابینا بگوید: نور
و من هنوز در فکرم، فکر
برترین واژهی جدول زندگی ما چیست؟

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 ۹۴۹-۹۲۳-۰۰۳۸

مقالات رسیده
مسترد نمیشود

25401 Alicia PKWY # 533 Laguna Hills 92653

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



مونا
برزویی



مونا برزویی از سن ۱۴ سالگی ترانه سرایی را آغاز کرد. خوانندگان مشهوری از ترانه‌های وی استفاده کرده‌اند که از آن جمله می‌توان به شادمهر عقیلی، ابی، مهدی یراحی، احسان خواجه‌امیری، سعید مدرس و علی لهراسبی اشاره نمود. اولین ترانه ای که با شعر مونا برزویی ساخته شده است ترانه "آشک من پیرهن تو تر کرده" است. او ترانه سرایی ست که چندین سال است ممنوع الکار و ممنوع فعالیت شده است. وی در برنامه آبان با اجرای آزاده نامداری حضور یافت و از مشکلات کاری خویش در چند سال اخیر سخن به میان آورد. وی علاوه بر ممنوع الکاری ممنوع الخروج هم هست. و دیگر به کارهایی که وی ترانه سرایش باشد مجوز نمی دهند. آزاده نامداری از وی می پرسد آیا حاضر است برای گرفتن مجوز حجابش را اصلاح کند و وی نیز در پاسخ می گوید: حاضر نیست برای گرفتن مجوز نقاب به رویش بزند. مونا برزویی در پاسخ به موانع پیش رو توسط مافیای ترانه می گوید به هیچ وجه به چیزی به عنوان مافیای ترانه اعتقاد ندارم. کار خوب و قابل دفاع، راهش را پیدا میکند و حتی متعصب ترین آهنگسازان نیز که با تیم خاصی کار می کنند، در برابر ترانه خوب تسلیم می شوند. نمی گویم که جایگاه خاصی دارم، ولی من تلاش کردم. به نظر من نسل اول ترانه سرایان پس از انقلاب نه تنها سد راه جوانان نبودند، بلکه کسی مثل خود من در آغاز کار توسط کسانی مانند فرید احمدی به آهنگسازان در ایران معرفی شدم و شروع به کار کردم.

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



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

با 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

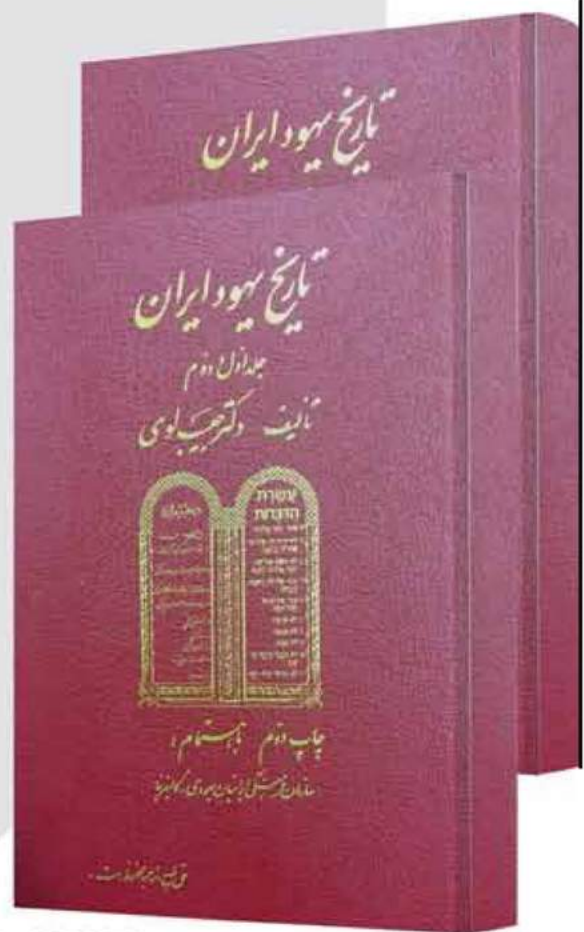
چاپ دوم این اثر توسط سازمان فرهنگی ایرانیان یهودی کالیفرنیا در سال ۱۹۸۴ در لوس آنجلس

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

چگونه راحت بخوابیم

هیچ چیز خسته کننده تر از این نیست که نتوانید بخوابید. گاهی ذهن شما مشغول کنکاش اتفاقات مهمی می شود که امروز رخ داده است و گاهی سروصداهاى موجود نمی گذارند به خواب بروید. در این موقعیت ها چه کاری می توانید انجام دهید؟ همیشه راهی برای حل مشکلات وجود دارد! در این پست برخی از ترفندهای جدید برای خوب خوابیدن را لیست کرده ایم، که به عنوان "بهداشت خواب" شناخته شده هستند.

تنها زمانی که خواب آلود هستید بخوابید این امر بیدار ماندن شما را در رختخواب کاهش می دهد. اگر نتوانستید در عرض ۲۰ دقیقه به خواب بروید، بلند شوید و کاری خسته کننده انجام دهید تا زمانی که احساس خواب آلودگی کنید.

برای خوابیدن در مکان های تاریک و بی سروصدا دراز بکشید. وجود نور نشانه هایی به مغز می فرستد با این محتوا که وقت بیدار شدن از خواب است.

در طول روز چرت نزنید

این به شما اطمینان می دهد که هنگام خواب خسته باشید. اگر شما هم مثل من عادت کرده اید که هر روز چرتکی بزنید، سعی کنید کمتر از یک ساعت و قبل از ساعت ۱۵:۰۰

زمان ثابتی برای رفتن به رختخواب داشته باشید

حتی در تعطیلات آخر هفته! وقتی که چرخه خواب شما یک ریتم منظم داشته باشد، احساس بهتری هنگام خواب خواهید داشت.

حداقل ۴ ساعت قبل از خواب ورزش نکنید انجام ورزش های منظم برای کمک به داشتن خوابی خوب توصیه می شود، اما زمان آن بسیار مهم است. ورزش های صبحگاهی یا اوایل بعد از ظهر تداخلی در خواب ایجاد نمی کند.

قبل از خواب، غذای سبک بخورید

۹۰ دقیقه قبل از خواب حمام کنید

یک حمام داغ، دمای بدن را افزایش می دهد، اما پس از آن است که با کاهش دمای بدن به شما احساس خواب آلودگی دست می دهد.

آموزش خیاطی و گلدوزی

۹۴۹-۲۳۳-۲۲۲۴

چهار دانشجو و استاد زرنگ

چهار دانشجوی خوشگذرون شب امتحان به جای درس خواندن به مهمونی و خنده و تفریح گذرانده بودند و کاملاً مشخص است که هیچ آمادگی برای امتحانشون نداشتند! فردا که روز امتحان بود به فکر چاره ای برای گمراه کردن استاد افتادند و نقشه ای کشیدند به این صورت که سر و رو شون رو با روغن سیاه کردند و با پاره کردن قسمت هایی از لباس هاشون در ظاهرشون تغییراتی بوجود آوردند که ماشینشان خراب شده است و در راه مانده اند!

سپس عازم رفتن به دانشگاه شدند و یک راست به پیش استادی که امتحان را قرار بود برگزار کند رفتند و مشکل خود رو با استاد به این صورت مطرح کردند : که دیشب به یک مراسم عروسی خارج از شهر رفته بودند و در راه برگشت در کمال بد بیاری یکی از لاستیک های ماشین پنجرمی شه و اونا با هزار زحمت و هل دادن ماشین اونرو به یه جایی رسوندنش واین بوده که نتونستن برای امتحانشون درس بخونن !

دانشجوها با کلی اصرار و التماس استاد را گول می زنن و آخر سر قرار می شه سه روز دیگه یک امتحان اختصاصی برای این چهار دانشجو برگزار بشه. دانشجوها بشکن زنان بعد از این موفقیت بزرگ سه روز تمام به درس خوندن مشغول می شن و روز امتحان با اعتماد به نفس بالا به نزد استاد می رن تا استاد امتحان رو برگزار کنه.استاد عنوان می کنه به دلیل خاص بودن و خارج از نوبت بودن این امتحان باید هر کدوم از دانشجوها توی یک کلاس بنشینند و امتحان بدن که آنها به خاطر داشتن وقت کافی و آمادگی لازم با کمال میل قبول می کنند...

سوالات امتحان به شرح زیر بود :

- ۱) نام و نام خانوادگی ؟ ۲ نمره
- ۲) کدام لاستیک پنچر شده بود ؟ ۱۸ نمره
- الف) لاستیک سمت راننده جلو !
- ب) لاستیک سمت راننده عقب !
- ج) لاستیک سمت شاگرد جلو !
- د) لاستیک سمت شاگرد عقب !



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

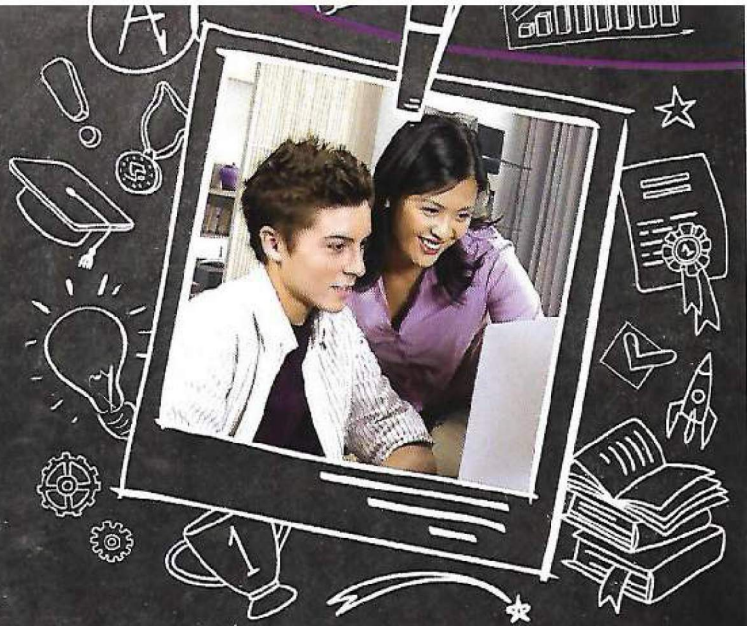
license # 01775393



tutor[®]doctor

Trusted In-Home Tutoring

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

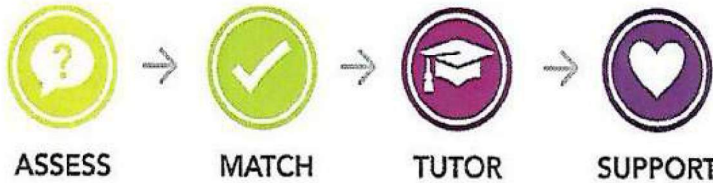


روش تدریس ما برای حصول بهترین نتیجه طراحی و تدوین شده است زیرا

- ✓ 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

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 “




Soheila Loffi
818-468-3336
858-278-8889



طرز تهیه دیزی آبگوشت

مواد لازم برای آبگوشت (دیزی)
 نخود و لوبیای سفید باهم ۱ لیوان
 گوشت گوسفند با استخوان و چربی ۵۰۰ گرم
 گوجه فرنگی ۳ عدد
 پیاز ۲ عدد
 سیر ۳ حبه
 سیب زمینی ۵ عدد
 رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
 فلفل سبز ۳ عدد
 نمک ، فلفل ، آبلیمو به مقدار لازم
 طرز تهیه : نخود و لوبیا را از شب قبل در آب خیس کنید. گوشت را همراه چربی و استخوان به همراه نخود و لوبیا و ۱ عدد از پیازها ، ۳ حبه سیر و گوجه فرنگی های که پوست گرفته اید در ظرف مناسبی بریزید و شش برابر حجم آنها آب از قبل جوشیده سرد اضافه کنید.

اگر از ظرف مخصوص دیزی استفاده میکنید حتما از شعله پخش کن استفاده کنید (این ظرف زمان پخت را طولانی تر ولی طعم دیزی را بهتر و جا افتاده تر میکند) ، بعد از حدود یک ساعت و نیم فلفل سبز ها را به دیزی اضافه کنید ، در تمام مراحل پخت دقت کنید که شعله زیر ظرف ملایم باشد تا غذا آرام آرام جا بیفتد.

یک ساعت بعد از اضافه کردن فلفل ، سیب زمینی ها را داخل غذا بریزید ، پیازی که اول به غذا اضافه کردید از ظرف خارج کنید و دور بیندازید سپس چربی گوشت را نیز از ظرف خارج کرده و به همراه یک عدد پیاز باقیمانده خوب بکوبید و داخل غذا بریزید.

وقتی گوشت و نخود و لوبیا نرم و پخته شدند میتوانید نمک و فلفل سیاه را به غذا اضافه کنید. در صورتی که غذای شما رنگ دلخواه را نداشت میتوانید از یک قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی سرخ شده در کمی روغن داخل غذا استفاده کنید. هر چه زمان پخت دیزی طولانی تر باشد غذایی جا افتاده تر و خوش رنگ تر خواهید داشت.

آیا می دانید که؟

آیا میدانید ۲۰۰ میلیون موجود زنده روی زمین وجود دارد که انسان یکی از آنها است
 آیا میدانید ایران به ۲۰ کشور تسلیحات نظامی صادر میکند
 آیا میدانید ۸۰٪ موجودات دنیا را حشرات تشکیل داده اند
 آیا میدانید تنها حیوانی که نمی تواند شنا کند شتر است
 آیا میدانید روباه همه چیز را خاکستری می بیند
 آیا میدانید گربه قادر نیست مزه شیرین را تشخیص دهد
 آیا میدانید لاما شتر بدون کوهانی است که به هنگام عصبانیت بر صورت طرف مقابل تف می اندازد.
 آیا میدانید فیل تنها حیوانی است که می تواند ایستادن روی سر و گردن را یاد بگیرد.
 آیا میدانید یک موش کور ۱۴ سانتی می تواند در یک شب تونلی به طول ۹۱/۴ متر حفر کند.
 آیا میدانید مرغ ها برای تخمگذاری احتیاجی به خروس ندارند.
 خروس فقط برای بارور کردن تخم است
 آیا میدانید کرم های ابریشم در ۵۶ روز ۸۶ هزار برابر وزن خود غذا می خورند.

معجزه اعتماد به نفس برای قاطر پیر

باران بشدت می بارید و مرد در حالیکه ماشین خود را در جاده پیش میراند ، ناگهان تعادل اتومبیل بهم خورده و از رده های کنار جاده به سمت خارج منحرف شد . از شانس خوبش ، ماشین صدمه ای ندید اما لاستیکهای آن داخل گل و لای گیر کرد و راننده هر چه سعی نمود نتوانست آن را از گل بیرون بکشد بناچار زیر باران از ماشین پیاده شد و بسمت مزرعه مجاور دوید و در زد. کشاورز پیر که داشت کنار اجاق استراحت میکرد به آرومی اومد دم در و بازش کرد راننده ماجرا رو شرح داد و ازش درخواست کمک کرد .

پیرمرد گفت که ممکنه از دستش کاری بر نیاد اما اضافه کرد که : بذار ببینم فردریک چیکار میتونه برات بکنه . لذا با هم به سمت طویله رفتند و کشاورز افسار یه قاطر پیر رو گرفت و با زور اونو کشید بیرون تا راننده شکل و قیافه قاطر رو دید ، باورش نشد که این حیوون پیر و نحیف بتونه کمکش کنه ، اما چه میشد کرد ، در اون شرایط سخت به امتحانش میارزید با هم به کنارجاده رسیدند و کشاورز طناب رو به اتومبیل بست و یه سردیگه اش رو محکم چفت کرد دور شونه های فردریک یا همون قاطر و سپس با زدن ضربه رو پشت قاطر داد زد : یالا فردریک ، هری ، تام ، پل ، فردریک ، تام ، هری پل ... یالا همگی با هم سعیتون رو بکنین ... آهان فقط یک کم دیگه ، یه کم دیگه ... خوبه تونستین!

راننده با ناباوری دید که قاطر پیرموفق شد اتومبیل رو از گل بیرون بکشد . با خوشحالی زائد الوصفی از کشاورز تشکر کرد و در حین خداحافظی ازش این سوال رو کرد : "هنوزهم نمیتونم باور کنم که این حیوون پیرتونسته باشه، حتما هر چی هست زیر سر اون اسامی دیگه است ، نکنه یه جادوئی در کاره؟! کشاورز پاسخ داد : ببین عزیزم ، جادوئی در کار نیست اون کار رو کردم که این حیوون باور کنه عضو یه گروه و داره یک کار تیمی میکنه، آخه میدونی قاطر من کوره!



ادیسون به خانه بازگشت و یادداشتی به مادرش داد و گفت: این را آموزگارم داد و گفت فقط مادرت بخواند. مادر درحالیکه اشک در چشمان داشت برای کودکش خواند: فرزند شما یک نابغه است و این مدرسه برای او کوچک است، لطفا آموزش او را خود بر عهده بگیرید. سالها گذشت و مادرش از دنیا رفته بود، روزی ادیسون که اکنون بزرگترین مخترع قرن بود در گنج خانه خاطراتش را مرور میکرد که ناگهان برگه ای در میان شکاف دیوار او را کنجکاو کرد. وقتی برگه را خواند، نوشته بود: کودک شما کودن است، از فردا او را به مدرسه راه نمی دهیم.

ادیسون ساعتها گریست و در خاطراتش نوشت: توماس آلوا ادیسون، کودک کودنی بود که توسط یک مادر قهرمان به نابغه قرن تبدیل شد!

تدریس خصوصی
ادبیات و زبان فارسی
۲۲۹۰-۲۳۱-۹۴۹

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

۴۴۶۵-۲۱۲-۹۴۹





میخشو بکوب سر زبون من

یه روزی یکی پیاده از شهر به ده می رفت
 ظهر شدو گرسنه شد و زیر درختی نشست و لقمه ای رو که
 زنش برای تو راهی براش گذاشته بود رو بیرون آورد تا بخوره
 هنوز لقمه اولو دهنش نگذاشته بود که سواری از دور پیدا شد
 مرد طبق عادت همه مردم بفرمایی زد و از قضا سوار ایستاد و
 گفت:رد احسان گناهه
 از اسب پیاده شد و به این طرف و اون طرف نگاه کرد و چون
 جایی رو برای بستن اسبش پیدا نکرد پرسید
 افسار اسبم رو کجا بکوبم
 طرفم که از اون تعارف نا به جا ناراحت شده بود گفت:میخشو
 بکوب سر زبون من

اگر تو تا شنبه زنده ای منم تا سه شنبه بی کارم

یه خر پیر و مجروح تو بیابون افتاده بود یه سگ گرسنه هم
 کنارش نشسته بود که وقتی خره مرد یه دلی از عزا در بیاره
 یک ساعتی که گذشت خره که در حال مرگ بود گفت:بی خودی
 منتظری من از اون خرابی نیستم که زود بمیرم من تا شنبه زنده
 ام
 سگه گفت:باکی نیست من حوصلم زیاده تا سه شنبه هم بی کارم
 اگر تو تا شنبه زنده ای منم تا سه شنبه بی کارم

ضرب المثل ها

دستش نمک نداره!
 دست که به چوب بردی گریه دزده حساب کار
 خودشو میکنه!
 دست که بسیار شد برکت کم می شود!
 دست ما کوتاه و خرما بر نخیل. ((پای ما لنگ
 است و منزل بس دراز)) ((حافظ شیرازی))
 دست ننت درد نکنه!
 دست و روت را بشور منم بخور!
 دست و رویش را با آب مرده شور خانه شسته
 است!
 دستی که حاکم بیره یاخون نداره یا دیه نداره!
 دستی را که نمیتوان برید باید بوسید!
 دستی را که از من برید، خواه سگ بخورد خواه
 گریه!
 دشمنان در زدن با هم دوست شوند!
 دشمن دانا بلندت میکند --- بر زمینت میزند
 نادان دوست!
 دشمن دانا که غم جان بود --- بهتر از دوست
 که نادان بود. ((نظامی))
 دعا خانه صاحبش را میشناسد!
 دعوا سر لحاف ملا نصرالدین بود!
 دلاکها که بیکار میشوند سر هم را میتراشند!
 دل سفره نیست که آدم پیش هر کس بازکنه!
 دلش درو طاقچه نداره!
 دلو همیشه از چاه درست در نمیاد!
 دماغش را بگیری جانش در میاد!
 دندن اسب پیشکشی را نمیشمارند!
 دنده را شتر شکست، توانش را خر داد!
 دنیا جای آزمایش است، نه جای آسایش!
 دنیا، دار مکافات!
 دنیا را آب بیره او راخواب میبیره!
 دنیا را هر طور بگیری میگذره!
 دنیایش مثل آخرت یزیده!
 دنیا محل گذره!
 دو تادر را پهلوی هم میگذارند برای اینست که
 به درد هم برسند!
 دو خروس بچه از یک مرغ پیدا میشوند، یکی
 ترکی میخونه یکی فارسی!
 دود از کنده بلند میشه!
 دود، روزنه خودشو پیدا میکنه!
 دوری و دوستی!

A+ AUTO CENTER

۹۴۹-۸۵۵-۸۱۸۰



سرویس و تعمیر هر نوع ماشین تولید آمریکا و سایر کشورها

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

یادداشت‌های ناقابل‌علیرضا سپاسی



از بالا تا من ... و از من به پایین

دوستی می‌گفت: دموکراسی از بالا تا من و دیکتاتوری از من به پایین. وقتی این جمله را از او شنیدم دیدم چقدر راست می‌گوید و این طنز تلخ تر از زهر، چقدر با روحیه ما تطابق دارد. همیشه این طور بوده است. همیشه ما برای خود و در ارتباط با منافع خود خواستار قانون طلایی دموکراسی بوده ایم و خواسته ایم با ما درست و انسانی رفتار شود. خواسته ایم دیگران حقوق ما را رعایت کنند اما خود ما چه؟ آیا ما حقوق انسانی دیگران را رعایت می‌کنیم؟ بعله، دموکراسی از بالا تا من ... و دیکتاتوری از من به پایین.

چگونه می‌شود یک کتاب را پخت

مواد مورد نیاز :

مداد چند عدد

گوشت گوساله مغز ران یک کیلو

دفترچه سفید کاهی سه عدد

روغن مایع ۲۰۰ گرم

کلمات و واژه‌های سکسی بهمقدار کافی

پیاز یک عدد

ماشین تحریر و یا کامپیوتر یک عدد

جعفری دو دسته

خط کش یک عدد

لوبیای قرمز به مقدار کافی

برنج باسماتی یک کیلو

مداد پاک کن یک عدد

تره یک دسته

مداد تراش یک عدد

شنتلیله کمی

ایموی عمانی به اندازه کافی

دستور پخت:

یک عدد مداد را برداشته و آن را می‌تراشیم. سپس یک دفترچه را انتخاب کرده و دفاتر دیگر را کنار گذاشته و سپس کاغذ را برداشته با مداد هر چه به ذهنمان می‌آید را در قالب یک داستان سیاسی و اجتماعی می‌نویسیم. بعد در یک قابلمه روغن را روی چراغ گاز گذاشته و پیاز خرد شده را در آن سرخ می‌کنیم.

سپس قابلمه را کنار گذاشته و به لابلای سطور نوشته خود مقداری واژه سکسی که قبلا آن‌ها را تجربه کرده ایم می‌پاشیم. به طوری که هر صفحه یک کلمه سکسی داشته باشد. سپس نوشته را کنار گذاشته و قابلمه را روی گاز قرارداده و گوشت قطعه قطعه شده را به آن می‌افزاییم و روی آتش ملایم گوشت و پیاز سرخ شده را هم می‌زنیم تا گوشت هم کاملاسرخ شود. سپس در زیر دفترچه اگر زن باشیم اسم خود و اگر مرد باشیم یک اسم مستعار شبیه زن را اضافه می‌کنیم. سپس سبزی سرخ شده را داخل ظرف گوشت کرده و دو فنجان آب به آن اضافه نموده و می‌گذاریم بپزد.

بعد از نیم ساعت چراغ را خاموش کرده و دفترچه را برداشته دنبال یک چاپخانه بی‌کار می‌گردیم و وقتی که آن را پیدا کردیم نوشته خود را برای چاپ به او می‌سپاریم. سپس به خانه برگشته مجدداً مقداری آب را به همراه چند عدد لیمو عمانی و مقداری لوبیا قرمز و مقداری نمک به ظرف گوشت و سبزی اضافه می‌کنیم و باز دوباره می‌گذاریم تا با آتش ملایم کاملاً بپزد و به اصطلاح جا بیفتد تا یقین پیدا کنیم رویش یک وجب روغن ایستاده است.

آنگاه فورمه سبزی آماده را در یک ظرف پلاستیکی مناسب ریخته و آن را به اصطلاح فریز می‌کنیم.

سپس به عکاس خانه ای مراجعه و چند تا عکس دکوراتیو نیمه سکسی رمانتیک می‌اندازیم و آن را برای روی جلد به چاپ می‌رسانیم و بعد منتظر می‌مانیم تا کتاب حاضر شود.

در این موقع دفترچه دوم را که پر از اسامی منتقدین مشهور لس آنجلس کرده ایم برداشته و همه آنها را به صرف قرمه سبزی دعوت می‌کنیم.

در شب مهمانی قرمه سبزی فریز شده را همراه با برنج باسماتی مغز پخت سرو می‌کنیم و وقتی که کلیه حضار شکمشان از قرمه سبزی پر شد موفقیت ما در نویسندگی قطعی است و از فردا می‌توانیم هر کسی را که دیدیم از او بپرسیم کار آخر مرا خوانده‌ای؟

تذکر مهم: استفاده از انواع دسرها از قبیل مشروبات الکلی، دود گیاهان ممنوعه، هدایای مختلف به عنوان سوغاتی و پول نقد برای موفقیت‌های بیشتر توصیه می‌شود.

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 پنجاه نسخه
۲۲۹۰ - ۲۳۱ - ۹۴۹



خواص بادمجان

بادمجان به دلیل ذخیره فیبر زیادی که دارد در پیشگیری و درمان سرطان روده بزرگ بسیار مؤثر است. این خوردنی هنگام عبور از روده ها مواد سمی و شیمیایی را جذب می کند و باعث پاکسازی روده از این مواد سرطان زا می شود.

- بادمجان به دلیل ذخیره فیبر بالایی که دارد، برای کاهش وزن بسیار مفید است.
- بادمجان حاوی مقدار زیادی آب می باشد و می تواند ذخیره آب بدن را به میزان قابل توجهی تأمین کند، به همین دلیل به سلامت پوست و مو کمک کرده، از چین و چروک های پوستی جلوگیری می کند.
- آهن موجود در بادمجان در درمان کم خونی مؤثر است.
- فیبر موجود در بادمجان، کلسترول خون را که عاملی برای ابتلا به حمله قلبی و سکته ست را کاهش می دهد.
- بادمجان از گرفتگی رگ ها و بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند.
- بادمجان کالری کمی داشته، مصرف آن باعث باز شدن عروق خونی شده و مقوی معده می باشد.
- فیبر بالای موجود در بادمجان، برای درمان یبوست و کاهش کلسترول مفید می باشد.
- خوردن بادمجان بوی عرق را در بدن از بین می برد.
- بادمجان را حتماً باید به حالت کاملاً رسیده مصرف کرد، زیرا خام آن طعم تلخ دارد و برای کسانی که آسم و برونشیت دارند، باعث تحریک این بیماری ها می شود.
- بهترین روش برای پختن بادمجان، آب پز کردن و پختن در فر است، زیرا سرخ شده آن سنگین شده و برای معده های ضعیف مناسب نیست.

شهریار

روزی اگر بناست که بر تن کفن کنم
 من آن کفن به تن ز برای وطن کنم
 سبز و سفید و سرخ نکوتر بود کفن
 تا من برای خاطر میهن به تن کنم
 ایران من ، عزیز من ، ای سرزمین من
 مرگ است بی تو اگر هوس زیستن کنم
 روزی که پای عشق وطن در میان بود
 تاریخ گفته است که من چه باید کنم
 همچون برق حق بر خرمن باطل درافتم
 یزدان صفت مبارزه با اهریمن کنم
 دشمن اگر پای بدین سرزمین نهد
 کاری که کرد نادر لشکر شکن کنم



با تو گفتم :
 حذر از عشق ؟
 ندانم
 سفر از پیش تو ؟
 هرگز نتوانم

روز اول که دل من به تمنای تو پر زد
 چون کبوتر لب بام تو نشستم
 تو بمن سنگ زدی ، من نه رمیدم ، نه گسستم
 باز گفتم که : تو صیادی و من آهوی دشتم
 تا به دام تو درافتم ، همه جا گشتم و گشتم
 حذر از عشق ندانم
 سفر از پیش تو هرگز نتوانم ، نتوانم ... !

اشکی از شاخه فرو ریخت
 مرغ شب ناله تلخی زد و بگریخت !
 اشک در چشم تو لرزید
 ماه بر عشق تو خندید

یادم آید که دگر از تو جوایی نشنیدم
 پای در دامن اندوه کشیدم
 نگسستم ، نرمیدم

رفت در ظلمت غم ، آن شب و شبهای دگر هم
 نه گرفتی دگر از عاشق آزرده خبر هم
 نه کنی دیگر از آن کوچه گذر هم !
 بی تو ، اما به چه حالی من از آن کوچه گذشتم

فریدون مشیری

بی تو ، مهتاب شبی باز از آن کوچه گذشتم
 همه تن چشم شدم خیره به دنبال تو گشتم
 شوق دیدار تو لبریز شد از جام وجودم
 شدم آن عاشق دیوانه که بودم !

در نهانخانه جانم گل یاد تو درخشید
 باغ صد خاطره خندید
 عطر صد خاطره پیچید

یادم آید که شبی با هم از آن کوچه گذشتیم
 پر گشودیم و در آن خلوت دلخواسته گشتیم

ساعتی بر لب آن جوی نشستیم
 تو همه راز جهان ریخته در چشم سیاهت
 من همه محو تماشای نگاهت
 آسمان صاف و شب آرام
 بخت خندان و زمان رام
 خوشه ماه فرو ریخته در آب
 شاخه ها دست بر آورده به مهتاب
 شب و صحرا و گل و سنگ
 همه دل داده به آواز شباهنگ

یادم آید : تو بمن گفتی :
 ازین عشق حذر کن !
 لحظه ای چند بر این آب نظر کن
 آب ، آئینه عشق گذران است
 تو که امروز نگاهت به نگاهی نگران است
 باش فردا ، که دلت با دگران است
 تا فراموش کنی ، چندی ازین شهر سفر کن !



سخن گفتن با تصویر



دنیای شگفت انگیز عکس و کاریکاتور



بعضی وقتها مسئله که
مشنت رو باز کنی ولی
باید این کارو بکنی...

تعصب



Forum.Ghafi.ir



CH



www.RadsMs.com

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

اصطلاحات کویچه

اسکول کردن: از دست کسی به بهانه ای رها شدن و او را بلا تکلیف گذاشتن
خیلی مزاحم بود مجبور بودم اسکولش کنم
برم خونه

بیل بیل: معنی رمزی هر چیزی

اون بیل بیلو بده به من

پاستوریزه: وسواسی

دختره پاستوریزه بود / معاشرت با پاستوریزه ها سخته

تک پر: زنی که مردی خاص را برای رابطه انتخاب کند

یارو تک پره

چایی شیرین: کسی که برای تملق در

دیبرستان خبرچینی می کند

دختره از اون چایی شیرین هاست / چایی

شیرین داره میاد

دنبه: هالو، خل

پسره خیلی دنبه بود / دنبه رفت خونه پسر

عموش

زید: دوست دختر یا دوست پسر

یارو زید کیه؟

سگ: نامزد

یارو سگ داره

نخ دادن: با سخن یا رفتار و اشاره رضایت

خود را برای دوست شدن با جنس مخالف ابراز

داشتن

از کاراش پیداست که داره نخ میده

کاکتوس: مامور نیروی انتظامی

اون دو نفر کاکتوسن / چهارتا کاکتوس اونجا

وایستادن

مخ کسی را کار گرفتن: مخ زدن.

مخشو کار بگیر شاید رضایت بده برم / اگه چند

دقیقه دیگه هم مخشو کار بگیری چمدونا رو

حاضر می کنم

نادخ: زشترو، بد قیافه

یارو خیلی نادخه

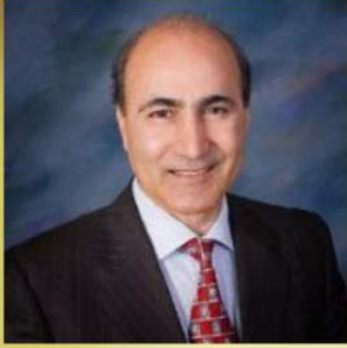
تو نخاع کسی زدن: باعث از بین رفتن شور و

شادی کسی شدن

تازه شروع کرده بودم ترانه گوش کردن که

اومد زد تو نخاع من بیچاره / بذار کارشو بکنه،

نزن تو نخاعش



بیمه زمانی



Zamani Insurance Agency



سلامتی و عمر



صاحبان مشاغل



تجاری



اتومبیل



مسکونی

بیمه های تجاری
مقاطعہ کاران
ساختمان های چند واحدی
صاحبان مشاغل
بیمه های کارگری

**Commercial
Contractors
Apt Bldgs
Business owners
Workers cmp**

Tell: 949.424.0808

Fax: 949.272.9940

23276- S Pointe # 103 Laguna Hills, CA 926532

zamani23276@gmail.com

CB#19493313732



داروخانه ی رازی

Your Local Neighborhood Pharmacy

دکتر کامبیز قجه وند

Dr. Kambiz
Ghojehvand, PharmD.

Razi Pharmacy



جنب میشن رنج مارکت

949-583-7294

949-583-7291



Like us on
Facebook



ساعات کار

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

SAT 9A.M - 5PM

SUN CLOSED

- متخصص در تهیه و ساخت داروهای ترکیبی
- کرم های زیبایی پوست صورت
- انواع واکسن ها شامل: سرماخوردگی ، زونا
- برنامه ریزی کامپیوتری برای 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