

شماره ۶۹ می ۲۰۲۱
خواباندنی ما



MK Legal Group, APC

دکتر مژگان کمالی

وکیل رسمی

دادگاه‌های کالیفرنیا و فدرال

عضو دائم وکلای دیوان عالی کالیفرنیا،
انجمن وکلای دادگستری اورنج کانتی،
کانون وکلای کالیفرنیا و لس آنجلس

(855) MKVAKIL
(855) 658-2545



Business WhatsApp

+1(949) 244-6045
info@mklegalgroups.com

● مهاجرت

● تصادفات

● وصیت نامه

● تراست

شرح در صفحه ۵



دکتر فریبا بیگدلی (949) 831-2905
دندانپزشک و متخصص ارتودنسی از
دانشگاه های تهران و USC در لاگونا نیگل



سامیا کاشانی (949) 295-1332
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



خدمات بیمه ثابتی
سلامتی و عمر (949) 679-3500



Tirajeh
Jewelry
جواهری تیراژه
طراحی، ساخت و تعمیرات
طلا جواهر، ساعت
با مدیریت مجید اعظمی
23162 Los Alisos Blvd. Ste 102B
Mission Viejo, CA 92691
(949) 434-7769 جنب میشن رنج مارکت

دکتر ساره بهزادی پور
کوچ والدین و
روابط خانوادگی (949) 502-4721

دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: 3134-916 (949) صفحه ۱۳

دکتر حسین تمدنی (آقای وام)
تلفن: 852-1760 (949) صفحه ۸

نور گالری افتتاح شد!

اورنج کانتی (آنتیک)

2841 East Coast Hwy, Corona Del Mar, CA 92625

Tel: 949 423 7887

www.noorgalleryoc.com

بورلی هیلز (آنتیک و جواهرات)

256 N Beverly Dr, Beverly Hills, CA 90210

Tel: 310 734 7978

www.noorgallerybh.com

Antiques, Interior Design
Fine Arts, Jewelry

 NOOR GALLERY

**GRAND
OPENING**



STERLING COLLISION CENTER

1111 BELL AVENUE TUSTIN, CA 92780
(714) 580 - 6406

Located near the 5, 55, 405, and 91 freeways
www.sterlingcollisioncenter.com



- AUTO BODY AND PAINT REPAIR
- PAINT PROTECTION AND DENT REMOVAL
- ELECTRIC AND HYBRID TECHNOLOGY
- STRUCTURAL ALUMINUM REPAIR
- GLASS REPAIR AND REPLACEMENT



RAY SHAHI
(714)580-6406



- تعمیر کار خودکار بدنه و رنگ
- محافظت از رنگ و برداشتن دندانه
- فناوری الکتریکی و هیبریدی
- تعمیر آلومینیوم ساختاری
- تعمیر و تعویض شیشه

Factory Certified Repairer For :



Mclaren



Volkswagen



BENTLEY



Audi



تعمیرکار مجاز اتوموبیل های :

WE ACCEPT ALL MAJOR INSURANCES

ما تمام بیمه های اصلی را قبول می کنیم



در این شماره می خوانیم:

- صفحه
- ۴ سخن سردبیر
 - ۵ از ایران چه خبر؟
 - ۵ به بهانه تولد استاد علامحسین بنان
 - ۶ جسی - تکتم مرادی مهنه
 - ۸ بابا کرم کی بود و این رقص چگونه بوجود آمد؟
 - ۹ فیلم های معلوم - تکتم مرادی ، مهدی علیزاده
 - ۱۰ مواجه با ناامیدی - دکتر ساره بهزادی پور
 - ۱۰ شوهر یزدی - نگار من
 - ۱۰ استخوان مثل ماکارونی - مرتضی سلطانی
 - ۱۱ با هم بسازیم -
 - ۱۲ پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
 - ۱۲ هدیه ناقابل - شعری از احسان صانعی کاشانی
 - ۱۷ حکایاتی از گلستان سعدی
 - ۱۸ چیستان
 - ۱۸ ضرب المثل های فارسی
 - ۱۸ ترفند های خانه داری
 - ۱۹ سازه های آبی شوشتر - امین بابادی عکاشه
 - ۲۰ محسن افشانی - سلطان حاشیه ایران
 - ۲۱ هوای تازه - مهدی علیزاده فخرآباد
 - ۲۲ اخبار بیزینس های اورنج کانتی
 - ۲۵ دختر دوست داشتی من - یادداشتی از حمید سلیمی

سخن سردبیر

کمیتر کسی است که یاد نداشته باشد زمانی تکه ای نان برای مان اهمیت داشت و اگر در گذری دیده می شد، مردمان آن را برداشته و با احترام و یا حتی پس از بوسیدنش در گوشه ای می نهادند. هنگام پاک کردن سبزی با حوصله بسیار برگها را جدا کرده و با دقت شستشو داده و در بهترین ظروف و شرایط نگهداری می کردند. به خاطر دارم که برای تهیه نیمرو، کاملاً محتویات تخم مرغ را استفاده می کردیم. به نظر می رسد که دلیل این حساسیت قدر دانستن نعمات خدا و نیاز نیازمندان به مواد غذایی باشد. پرهیز از اسراف نیز شاید دلیل دیگری برای آن رفتار و فرهنگ باشد. استاد سخن سعدی می گوید:



دکتر مشتاق فروهر

بر آن کدخدای زار باید گریست، که دخلش بود نوزده، خرج بیست

این دلایل شاید عاملی بر رفتار پیشینیان در احترام به فرآورده های غذایی باشد، اما ارتباط نزدیک و درک مراحل تولید آذوقه ها و طعام انسانها عامل مهمی بر فهم اهمیت تولید خوراک بوده است. مردمانی که از مراحل اولیه کاشت، برداشت و نگهداری گندم تا آسیاب و تهیه نان در آن شرکت داشتند ارزش تکه ای نان را بدرستی می فهمیدند. تولید کنندگانی که از ابتدای از تخم درآمدن یک جوجه تا زمان تخمگذاری اش را دیده و برایش زحمت کشیده بودند، ارزش یک تخم مرغ را می دانستند. با فاصله گیری جامعه از تولید کنندگان رفته رفته تلاش های تهیه کنندگان کمرنگ تر شده و ارزش آنان به درستی درک نمی شود. همانند یک میوه ای که در حیاط خانه مان رشد می کند و برایش ذوق می کنیم، محصولات کشاورزی نیز باید عزیز و محترم باشند.

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما



Assisted Living Care Home

Costa Mesa:
824 Presidio Dr.,
Costa Mesa, CA 92626

Mali Fouri
Administrator

- Professional Menu Planning
- Family Members Visits Welcome
- In Room Housekeeping
- Personal Laundry
- Escort to Medical Apointments
- Incontinence Care
- Once a Month Visit From a Physician
- Special Holiday Treats and Activities



One & One Private Sessions

آموزش رقص

Dance Packages:

Private:

10 sessions \$75 per couples

10 sessions \$50 per singles

Groups :

10 sessions \$30 in group

(714)225-5241



Cell: (949) 735 - 6058

Fax: (714) 668 - 1002 CoastNewHorizon@gmail.com



ما در MK Legal Group فعالیتیمان در زمینه مهاجرت، تصادفات، تنظیم وصیت نامه و تراست در اورنج کانتی متمرکز می‌باشد. ما در این دفتر تمام خدمات رو به زبانهای انگلیسی، فارسی و اسپانیولی برای سهولت کار متقاضیان عزیزمان انجام میدهم. من دکتر مژگان کمالی، موسس این دفتر حقوقی، سابقه همکاری بیش از دوازده سال در دفاتر حقوقی معتبر در کالیفرنیا را دارا می‌باشم. گروه ما که متشکل از همکاران حرفه ای و دلسوز می‌باشد، آماده خدمت گذاری به هموطنان و همزبانانمان، در سراسر امریکا در زمینه امور مهاجرتی، و در سراسر کالیفرنیا در زمینه امور تصادفات و تنظیم وصیت نامه و تراست می‌باشد. بسیار خرسندم که اعلام کنم، دفتر ما در زمینه امور مهاجرتی تماس‌های زیادی از سراسر امریکا، ایران و برخی کشورهای دیگر دارد که همگی به سرعت و دقت کامل پاسخ داده می‌شوند. علاوه بر تماس‌های تلفنی مشاوره های حضوری ما با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی در دفتر ارواین برقرار می‌باشد.

علاوه بر این برای آشنایی بیشتر با عزیزانی که از راه دور تماس میگیرند، مشاوره های ما از طریق زوم انجام می شود. به دلیل استقبال زیاد هموطنان و همزبانان ما دسترسی آنلاین از طریق وبسایت و یا مطرح کردن سوالات شما از طریق واتساپ ما هر روز هفته و در هر ساعت شبانه روز امکان پذیر می‌باشد. خوشبختانه بدلیل سابقه کاری شخصی من در زمینه مهاجرت، ما تماس‌های زیادی در مورد مسائل حقوقی دیگر شامل امور تصادفات و صدمات بدنی، و تنظیم وصیت نامه و تراست هم داریم و تا کنون موفق به اخذ نتایج بسیار مطلوبی برای کلاینتهای عزیزمان شده ایم که در فرصتهای بعدی به بررسی برخی از آنها میپردازم. در آینده بسیار نزدیک دفتر حقوقی ما، شعبات دیگری در سراسر کالیفرنیا خواهد داشت. ضمنا جهت سهولت کار متقاضیان عزیز آماده به مصاحبه و اخذ ویزا در کشورهای همسایه ایران، دفتر ما همکاری بسیار نزدیکی با دفاتر مهاجرتی در آن کشورها دارد که در شماره های بعدی به بررسی آن میپردازم. در آخر به این نکته اشاره میکنم که با توجه و احترام به رعایت کلیه موازین حقوقی و قانونی ایالات متحده، دفتر حقوقی ما موظف و مکلف به رعایت و احترام به درخواست‌های شما عزیزان و دفاع از حقوق تک تک شما می‌باشد. با مراجعه به دفتر ما شما عضوی از خانواده MK Legal Group هستید و در هر صورت ارتباط با شما، حتی اگر به امضای قراردادی نرسد، برای ما باعث خرسندی و افتخار از اطمینان شما خواهد بود.



غلامحسین بنان در اردیبهشت ۱۲۹۰ در تهران متولد شد. او تنها خواننده ایرانی است که از دهه ۲۰ تا دهه ۵۰ در زمینه موسیقی ملی ایران فعالیت داشت. او عضو شورای موسیقی رادیو، استاد آواز هنرستان موسیقی تهران و بنیان‌گذار انجمن موسیقی ایران بوده است. پدرش کریم خان بنان الدوله نوری و مادرش دختر شاهزاده رکن‌الدوله (برادر ناصرالدین شاه) بود. از شش سالگی به خوانندگی و نوازندگی ارگ و پیانو پرداخت و در این راه از راهنمایی های مادرش که پیانو را بسیار خوب می‌نواخت بهره‌ها گرفت، اولین استاد او پدرش بود و دومین استاد، مرحوم میرزا طاهر ضیاء ذاکرین رثایی و سومین استادش مرحوم ناصر سیف بوده‌اند. از ماندگارترین ترانه های بنان می‌توان به آهنگ آذربایجان در دستگاه شور، آمدی جانم به قربانت در مایه بوسلیک، الهه ناز در مایه دشتی، بهار دلنشین در آواز اصفهان، بوی جوی مولیان در آواز اصفهان، تصنیف توشه عمر در دستگاه همایون، یار رمیده، می ناب، خاموش، مرا عاشقی شیدا در دستگاه سه گاه، من از روز ازل در دستگاه سه گاه، نوای نی در آواز دشتی و سرود همیشه جاوید ای ایران در مایه دشتی اشاره کرد.

به تصریح همسرش، بنان بهترین اثر خود را «حالا چرا» و «کاروان» می‌دانست و می‌گفت: «کاروان را برای بعد از مرگ خوانده ام». اواخر عمر هم دلبستگی عجیبی به ترانه «روای هستی» پیدا کرده بود تا آنجا که با این آهنگ می‌گریست.

بنان در موسیقی ما از هر گوهر گران بهایی گران بها تر است.

او مردی مهربان و با وقار بود، با ظاهری آراسته، و بسیار شوخ طبع، و هرگز به مادیات دل نیست. غلامحسین بنان در ۸ اسفند ماه ۱۳۶۴، در بیمارستان ایرانمهر تهران درگذشت و بر خلاف وصیتش که مایل بود در گورستان ظهیرالدوله به خاک سپرده شود، در دهم اسفند، در امام زاده طاهر کرج به خاک سپرده شد.

از ایران چه خبر؟

● سی و چهارمین دوره رقابت های کشتی آزاد بزرگسالان قهرمانی آسیا در شهر آلماتی قزاقستان در حال برگزاری است. ۵ وزن نخست رقابت های کشتی آزاد قهرمانی آسیا با کسب یک طلا، ۲ مدال نقره و یک برنز برای ایران به پایان رسید. در وزن ۸۶ کیلوگرم حسن یزدانی پس از استراحت در دور اول، در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر هایتو ایشیگورو از ژاپن را مغلوب کرد و راهی مرحله نیمه نهایی شد. وی در این مرحله با نتیجه ۱۰ بر صفر مصطفی العبد از عراق را شکست داد و راهی دیدار فینال شد. یزدانی در فینال با نتیجه ۱۰ بر صفر دیپاک پونیا دارنده مدال نقره جهان از هند را از پیش رو برداشت و صاحب مدال طلا شد.



● مهلت شیراز، به دلیل شیوع کرونا به عنوان پایتخت کتاب ایران تا شهریور ۱۴۰۰ تمدید شد. بعید است بتوان دوباره مهلت شیراز به عنوان پایتخت کتاب ایران را برای اجرای برنامه ها در زمینه کتابخوانی تمدید کرد. یک بار به این شهر برای اجرای برنامه هایش مهلت داده شد سال گذشته به دلیل اینکه در ۷۰ درصد روزها شیراز از نظر میزان شیوع کرونا قرمز بود، این تصمیم گرفته شد که مجددا فرصتی به این شهر داده شود تا برنامه‌های خود در حوزه کتابخوانی را ادامه دهد. لذا، شیراز تا شهریور ماه ۱۴۰۰ پایتخت کتاب ایران خواهد بود.

● مراسم بزرگداشت روز ملی شیخ فریدالدین عطار نیشابوری شاعر بزرگ ایرانی و عارف شهر در نیشابور برگزار شد. در این مراسم که به خاطر محدودیت های ایام شیوع کرونا، با حضور اعضای شورای فرهنگ شهری نیشابور و به طور محدود برگزار شد. نکوداشت مفاخر و سرمایه‌های ارزشمند فرهنگی سرزمین ایران، یادآوری توجه به داشته‌ها و ذخایر معرفتی و هویتی این مرز و بوم است که شیخ فریدالدین محمد عطار نیشابوری از جمله این مفاخر بلند آوازه در وادی شعر و ادب و عرفان است که نام و یادش ورد زبان و رشحات قریحه و قلمش جلای جان و صفای روح و روان صاحب‌دلان و اهالی عرفان، معرفت و معنویت در سراسر گیتی است.

● فیلم سینمایی «مجبوریم» تازه‌ترین فیلم رضا درمیشیان در چهل و نهمین جشنواره فیلم بلگراد به نمایش در خواهد آمد. جشنواره فیلم بلگراد به عنوان مهم‌ترین رویداد سینمایی کشور صربستان شناخته شده‌است و در اروپای شرقی نیز به عنوان یکی از معتبرترین فستیوال‌های سینمایی به شمار می‌آید



ما خجالت بکشیم دیگر به ما نگاه نکرد. فقط چشمانش را بست و تا لحظه ای که از مغازه بیرون نرفتیم دیگر به ما نگاهی نینداخت. تا روی صندلی ماشین نشستم برگشتم و نگاهش کردم. آخرین بار چشمهای هر دوی ما به هم قفل شد. دیگر سرش را برنگرداند. فقط نگاهم کرد. نمی دانم چه می گفت. اما من هزاران حرف خودم به خودم زدم. توانایی نگهداری یک موجود زنده را نداشتم و مشکلات زندگی و ادارم کرده بود از او جدا بشوم. فقط ماشین را روشن کردم و رفتم. اما هر دوی ما با ناراحتی به هم نگاه می کردیم. بغضم گرفت. از عصبانیت. از ناتوانی. از جدایی. از همه چیز...

خانه ما مشهد است و دوست برادرم در شاندریز مغازه دارد. صبح جسی را از خانه پدرم برداشتیم و بغل کردیم و داخل ماشین گذاشتیم و به طرف شاندریز به راه افتادیم. مهدی شوهرم، جسی را بغل کرده بود و نوازش می کرد. هر دو ناراحت بودیم اما جسی که بعد از مدتها سوار ماشین شده بود بی خیال به اطراف نگاه می کرد و از پنجره به این دنیای جدید زل زده بود. من رانندگی می کردم و با ناراحتی برمی گشتم و به او نگاه می کردم. هزاران فکر داخل سرم آمد. از سیلوستر استالونه که در بی پولی مجبور شده بود سگش را بفروشد و بعد آن را گرانتر خریده بود بگیر تا گربه های تهران پارس که در خیابان رها شده بودند. گربه های خانگی که هنوز به هر انسانی که می دیدند به چشم صاحبشان نگاه می کردند. یاد سگهای اطراف باغ افتادم که بخاطر کمی استخوان با هم می جنگیدند و غصه می خوردم. مثل اینکه داشتم فرزندم را به یتیم خانه می بردم. وقتی به مغازه دوست برادرم رسیدیم جسی فهمید که دوباره برگشته به همان خانه اولش. حالا دیگر فهمیده بود که لحظه جدایی رسیده. ما اصلا پارس نکرد. اصلا چیزی نگفت. فقط زل زد به ما! به من نگاه کرد. از آن نگاه های هزار حرف. از آن نگاه ها که یک دنیا داخلش شکایت بود. بعد سرش را برگرداند و نشست و گویا نخواهد

جسی

پدر و مادر آقای شوهر به کمک شوهرم نیاز داشتند پس خانه را عوض کردیم و به طبقه پایین منزل پدر شوهرم اسباب کشی کردیم. در حقیقت این



تکم مرادی مهنه

هم به نفع ما بود و هم به نفع آنها. اما این وسط یک نفر دیگر جایی در آن خانه نداشت: سگم جسی! سگ من یک هاسکی بود که از یکی از دوستان برادرم گرفته بودم. از همان نوزادی بزرگش کرده بودم. خیلی مهربان بود. پارس نمی کرد اما اگر پارس هم می کرد دوستش داشتم. هیچوقت من را گاز نگرفت و با همه به سادگی دوست میشد. تا من را می دید می دوید و بغلم می کرد. اصلا برای من یک بچه بود که نداشتم و خیلی دوستش داشتم. اول یکی از دوستانم قبول کرد که از او نگهداری کند. اما همان فردایش تماس گرفت و عذرخواهی کرد. آنها هم خانه مادر شوهرش می نشستند و نمی توانستند از "جسی" نگهداری کنند. دوباره رفتم و جسی را آوردم و چند روز بعد بالاخره همان دوست برادرم که "جسی" را به ما داده بود تماس گرفت و گفت که برویم و او را به خودش پس بدهیم

آرمیتا سلیمی

مدرّس تار



☎ (949) 422-5663

📷 Armita.salimi

🌐 www.armitar.com

✉ Armita@armitar.com

One & One

Fereshteh Kalbassi
Master Stylist



Beauty Services
are available
by
appointment
only

(714) 225-5241

دفتر حقوقی

دکتر کورش جعفری

دکتر کیارش جعفری

و همکاران

وکلائی رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



Family Law:

- Divorce & Child Custody Rights
- Child & Spousal Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

Criminal Matters:

- All drug Cases
- Misdemeanors
- DUI, Theft, and all other Felonies

Commercial:

- Partnership / Business Litigation
- Contracts & Agreements
- Corporations, Partnerships, LLC
- Trademarks/Copyright Registration
- Real Estate

Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

امور خانوادگی:

- طلاق، حفظ حقوق و سرپرستی فرزندان
- گرفتن حکم نفقه و اصلاح آن
- تنظیم قراردادهای پیش و پس از ازدواج
- تقسیم اموال

امور جنایی:

- مواد مخدر، رانندگی در حال مستی
- سرقت و دیگر امور جنایی

امور تجاری و بازرگانی:

- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علائم تجاری

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوبر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

مدرسه دارالفنون

هنگام عبور از خیابان ناصرخسرو، شاید برای دیدن مدرسه دارالفنون انتظار دیدن یک ورودی با شکوه را داشته باشید که حضور مدرسه تاریخی را در یکی از قدیمی‌ترین خیابان تهران جار بزند، اما ممکن است هر بار از کنار درب ورودی اصلی آن عبور کنید و اصلا متوجه نشوید که آنجا زمانی نقطه عطف آموزش در ایران بوده است.

در سفرهایی که امیرکبیر قبل از صدارت به خارج از کشور داشت، با کشورهای آشنا می‌شود و این سوال را از خود می‌پرسد، چرا ما با وجود سردارهایی رشیدی که داریم، شاهد اتفاقات ناگواری در کشور مانند قراردادهای ننگین بودیم و در جنگ‌ها شکست خوردیم؟ امیرکبیر در پاسخ به این نتیجه رسید که ما از علم مبارزه و علم نظامی فاصله داریم و الگوی احداث مدرسه دارالفنون را در نظر می‌گیرد.

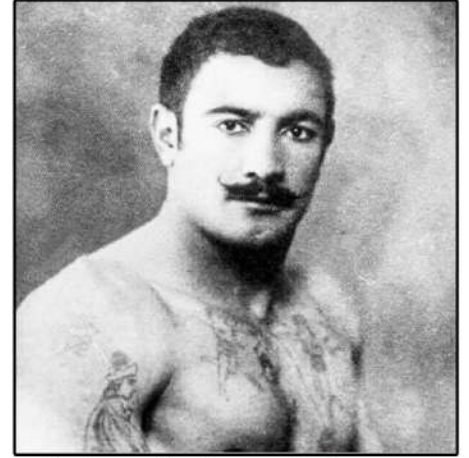
مدرسه تاریخی دارالفنون روز ششم دی ماه ۱۲۳۰ افتتاح می‌شود و اتفاق ناگواری که در همین حین می‌افتد، این است که امیرکبیر از صدارت اعظمی عزل می‌شود و تقریباً ۱۳ روز بعد از افتتاح دارالفنون در حمام فین به شهادت می‌رسد.

حرکات دیگر، رقص باباکرمی را تکمیل کردند تا اینکه ماندگار و از رقصهای بنام ایرانی باقی بماند. شاعر اصلی شعر باباکرم دوست دارم، همین خانم است که مطلع شعر را می‌گوید و بعدها حسین همدانیان این شعر را کامل می‌کند و برایش آهنگ می‌سازد. ایندست آهنگ های تخت حوضی و کوچه بازاری مربوط به حسین همدانیان است که بعدها بسیار فقیر شد و در آسایشگاه سالمندان از دنیا رفت.

این خانم که بعدها همسر دوم باباکرم می‌شود وقتی این شعر را می‌خواند، باباکرم به او علاقه مند می‌شود و از او خواستگاری می‌کند. اما شرط این خانم خیلی جالب است؛ او شرط می‌کند که رضایت در گروهی اینست که هردو توبه کنیم. برای توبه هم می‌روند مسجد محل، خدمت آیت الله تنکابنی تا برای اجابت توبه نذر کنند. نذرشان این بود که همه نمازها را در مسجد حاج آقای تنکابنی به جماعت اقامه کنند تا خدا توبه شان را قبول کند. از سرنوشت نذر باباکرم اطلاعی در دست نیست، اما همسرش به این عهد پایبند بود تا آنجا که مرحوم تنکابنی نقل می‌کند یک روز نماز صبح آنقدر برف آمده بود که یقین داشتم هیچکس برای نماز جماعت حاضر نمی‌شود. می‌خواستم نروم که یادم افتاد این خانم بر عهدش مصر است. ازینرو وقتی نزدیک مسجد رسیدم، دیدم پشت در مسجد و در آن سوز سرما و برف منتظر نشسته است. خلاصه نماز را دونفره به جماعت برگزار کردیم...

باباکرم کی بود و این رقص چگونه بوجود آمد

بابا کرم شخصی بوده از لاتهای قدیم به اسم رسمی کرم کریمی، قصاب محله بوده و همه از او حساب میبردند. او وقتی از کوچه پس کوچه های محله گذر میکرد، به بچه های فقیر و یتیم بیچاره ای که در طول مسیرش بودند کمک میکرد و با یک آب نبات آنها را خوشحال میکرد.

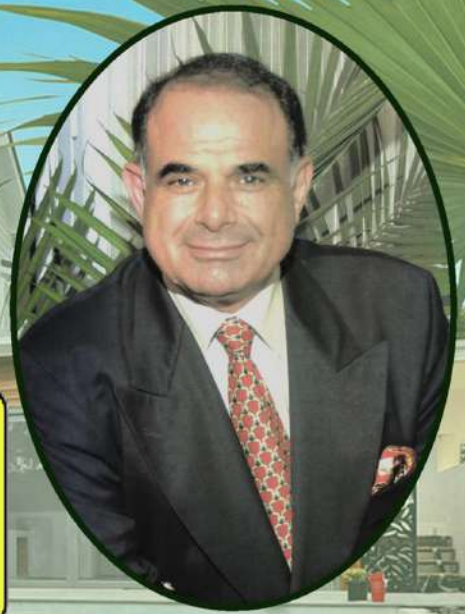


طوری شده بود که این بچه ها او را کرم صدا میکردند و هر وقت از دور میآمد بچه ها با شادی دست میزدند و صدا میزدند باباکرم. باباکرم... و آقا کرم قصاب هم برای خوشحال کردن بچه های فقیر یک سر. گردن و نیز حرکات دست و مدل باباکرم امروزی از کنار آنها میگذشت. بعدها در کاباره ها با اضافه کردن

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

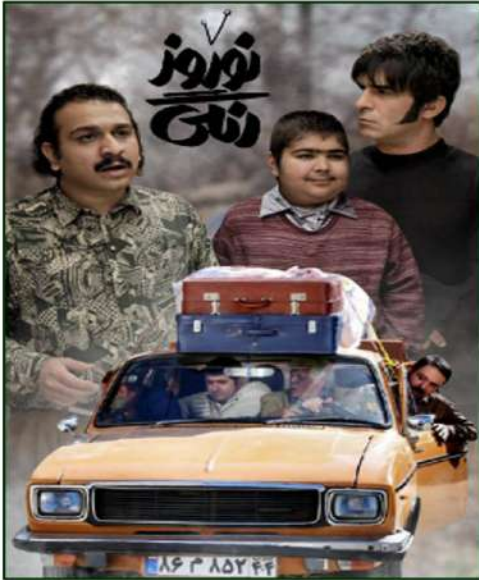
(949) 852 - 1760

BRE#01173539
NMLS#322529



**قبل از خرید هرگونه ملک،
برای مشاوره رایگان
با من تماس بگیرید**

قدیمی ترین و خوشنام ترین شرکت وام ایرانی در کالیفرنیا که همواره پاسخگوی مشکلات وام شما بوده است



خانومه می‌گه: (تکتم مرادی مهنه)

پدرم خواست محبتی بکند و به این شوهر ناسپاس فیلمهایش را نشان بدهد. اصلا هم خیر نداشت که داخل صحنه های کشتی کج چه کارهای بدبدی می کنند. اصولا پدر من یک انسان فرهیخته است که هیچوقت تا به حال ندیده ایم فیلم زشتی تماشا کند. او تمام فیلم های کلاسیک را برای ما از همان بچگی پیدا می کرد و به کلپ سر کوچه بیشتر پول می داد که آن فیلم ها را سانسور کند مبادا ما از کودکی این فیلمهای بدبد را ببینیم. من خودم هم هیچ صحنه زشتی تا وقتی با این شوهر نویسنده هفت خط ازدواج کنم ندیده بودم. حتی اگر بوسی رد و بدل میشد پدرم فریاد می کشید "کور شوید" و همه رویمان را می کردیم طرف دیوار!

اما از شانس پدر مهربان من دقیقا در همان روزهای اول ازدواج همین اتفاق افتاد و خیلی بی دلیل آبروی پدرم رفت. درست است که مسعود بیچاره واقعا بی تقصیر بود و روحش هم خیر نداشت. اما وقتی تقصیر را گردن مسعود انداخت دلیل داشت. آخر مسعود از این کارها می کند و فیلم بدون سانسور قبلا به خانه آورده. پس همین ثابت می کند که پدر من بی تقصیر است. در حقیقت خانواده ما یک خانواده بسیار با شخصیت است. بسیار مودب. بسیار پاک. ما هیچکدام تا قبل از ازدواج کار زشتی نکرده بوده ایم و حتی نمی دانستیم بچه ها را لک لک ها از آسمان به بیمارستان نمیآورند. هر کسی هم هر چه می خواهد بگوید. این حقیقت محض است!



نوروز رنگی نام مجموعه تلویزیونی محصول گروه فیلم و سریال شبکه پنج تلویزیون ایران سریالی در قالب طنز کمدی است با کارگردانی علیرضا مسعودی پخش شد این مجموعه تلویزیونی داستان یک خانواده ی فقیر نشین مشهدی در نوروز سال ۱۳۶۷ را روایت می کند. پدر خانواده که صاحب ۵ پسر و دو دختر است از یک نفر طلب دارد و کسی که می خواهد به او پول بدهد، به جای آن یک تلویزیون رنگی می دهد تا وقتی که پول جور شود و اگر نشد تلویزیون را بفروشند. بازیگران این مجموعه رابعه اسکویی، جواد خواجهی، هادی عامل هاشمی، یوسف تیموری، شهرام قائدی، پریسا مقتدی، ماهان عبدی، شاهر رستمی، سیمین بهفر، الهه جعفری و حدیثه زارعی، محمد اسلامی، سینا رازقی و حمیدرضا حافظ شجری و محمدعلی کشمندی و سیما خالقی هستند. "نوروز رنگی" سریالی ایده پرداز است که در وهله اول قومیت مشهدی را به جمع اقوام دیگر تلویزیون اضافه کرد. اگرچه سعید آقاخانی در سریال "شب عید" سعی کرد گویش و لهجه مشهدی را معرفی کند اما علی مسعودی (علی مشهدی) با تکیه بر استعدادهای بومی در عرصه بازیگری و روایتی پویا و بازنمایی بخشی از فرهنگ و آداب و رسوم یک منطقه از ایران، هم به نوعی ادای احترام به محله های زندگی خودش کرد و هم دوباره خانواده، همسایه، مسجد و صمیمیت را به یاد مخاطب انداخت. اینکه زمانی در دهه ۱۳۶۰ چگونه مردم با محبت و دلسوزی کنار هم زندگی می کردند و امروز چقدر از آن نوع سبک زندگی فاصله گرفته ایم. "فرهنگی که در آن دوره و دهه وجود داشت داستان را وارد این فضا کرد؛ چون مردم قناعت داشتند و سطح توقع شان پایین بود. تجمل گرا نبودند و می دانستند بچه برکت می آورد. طوری خانواده های شان تربیت شده بودند به کمترین چیزی قانع بودند. همیشه با اینکه نداشتند خوشحال بودند و از لحظه لحظه زندگی شان لذت می بردند."

در گوشه های خاله زنگی

از دید مرد از دید زن فیلم های معلوم

آقاهه می‌گه: (مهدی علیزاده فخر آبادی)

از عجایب پدر خانوم جان این است که مثل من خداوندگار فیلم است و آرشیو کاملی از فیلم های کلاسیک هم دارد. هم من و هم ایشان و هم خانواده هر دو طرف اطلاعات کاملی درباره فیلم ها داریم و البته من عاشق مسابقات کشتی کج هم هستم. ما با عیال عقد کردیم و همسر جان داخل آشپزخانه مشغول آشپزی بودند که پدر خانوم جان خواستند لطفی بکنند و حال که ما میهمان ایشان هستیم برای من از فیلم های قدیمی و مسابقات باتیستایی که آرشیو داشتند، مسابقه ای پخش کنند. پس چند سی دی آوردند و اولین مسابقه پخش شد. این را هم بگویم که فقط ما سه نفر در خانه حضور داشتیم.

اولین صحنه به نمایش در آمد و باتیستا وارد شد و ناگهان دختر مینی ژوپ پوشی وارد شد و رقصی کرد که من به پدر خانوم نگاه کردم و پدرخانوم به من. لباسهای دخترخانوم واقعا "ناجور" بود و خوش تراشی بدنش من را که برای اولین بار با پدر خانوم فیلم خاص! نگاه می کردم متعجب کرد!

پدر خانوم بیچاره در به در دنبال کنترل گشت که وسط مبل افتاده بود و با شرمندگی بسیار دکمه بعدی را فشار داد. این بار کشتی کج زنان پخش شد. زنی کشتی گیر دیگری را در همان ثانیه اول پرتاب کرد به گوشه رینگ و محتویات پایین تنه کشتی گیر دیگر بیرون افتاد و مسابقه کشتی کج رسما تبدیل به فیلم پورن شد.

بنده خدا پدر خانوم آنقدر خجالت زده شد که شروع کرد به فحش دادن به "مسعود!". مسعود برادر همسر من می باشد که حتما آن موقع داخل خانه اش بی خبر از همه جا نشسته بود و از عالم و آدم خبر نداشت. پدر خانوم، مسعود را متهم کرد که این فیلم را او آورده و خودش هم اصلا توی عمرش این صحنه های قبیحه را ندیده است و خدا لعنت کند این پسر بی شعور را که این فیلم ها را حتما برای بچه اش هم پخش کرده و دنیا عوض شده و چقدر اینها بی عقل هستند و بعد اصلا یادش افتاد که "مختار" دارد و کلا زد روی شبکه های وطنی و با اعصابی خورد زل زد به تلویزیون و من هم تا شام آوردند خوردم و سریعاً "جینفنگ" کردم و به رویش هم نیاوردم که قبل از گذاشتن سی دی چقدر از آن مسابقه تعریف می کرده و می گفته صد بار آن فیلم را دیده است!



دکتر ساره بهزادی پور



OMID

Multicultural Institute for Development

شوهر یزیدی - نگارمن

هر سال دهه‌ی اول محرم خون‌شون روضه داشتن. اصلاً به اتاق خیلی بزرگ داشتن که دورتادور پشتی بود و زیرشم واسه نرم و گرم کردن مهموناشون پتوای ملافه‌شده‌ی سفید رو تا کرده بودن و انداخته بودن روی فرش. اسمش ام اتاق روضه بود.

این اتاق پر می‌شد و خالی می‌شد از خانومای آشنا و غریبه‌ای که واسه گوش کردن به نوحه‌ی بهترین ملای شهر تموم این ده روز کفشاشونو دم در جفت می‌کردن و هنوز ملا شروع نکرده زار زار گریه می‌کردن.

بماند که به بارم دختر یکی‌شون بهم گفت فکر کنم مامانم داره به حال خودش گریه می‌کنه وگرنه از اونوقتهای کربلا که یادش نمی‌آد! احمق...

ما هم که خوش حال از این همه اختیار واسه این خونه و اون خونه شدن، دائم ریز ریز می‌خندیدیم و صاحب خونه که عمه‌ی بزرگ من بود ما رو می‌فرستاد تو اتاق سماورا کنار دست آب‌دارچیا بشینیم و استکان نعلبکی ها رو بشمریم و بیشتر از اینم آبروشو توی شهر نبریم! به روز که ملا نیومده بود پسر باغون خونه‌ی مامان بزرگ‌مو که به دو سالگی رفته بود مدرسه فیضیه فرستادش رو منبر.

مادرش که رفته بود واسه خانوما قلیون بیاره و دل پر خونی هم از دست شوهر بداخلاقیش داشت، تا اومد و پرسشو اون بالا دید یهو گفت «مادر! از یزید که همه می‌گن، اون که خدا رو شکر مرد، تو به کم از بابات بگو!»

از همون روز فهمیدم منبر عجب جای عجیبیه!

استخوان مثل ماکارونی - مرتضی سلطانی

زان لوک گذار می‌گفت برای ساختن یک فیلم ما به یک زن نیاز داریم و یک اسلحه. ما هم برای شکستن ساعد یک مرد، یک لوله پی وی سی با زانویی نیاز داریم و مردی با قوت دستی متوسط.

البته شرط ضروری اینست که ضربه را تقریباً محکم و دقیقاً سر جای درستش بزنی، یعنی مثلاً نخورد توی استخوان آرنج؛ بعد وقتی زدی می‌بینی استخوان مثل ماکارونی خشکی خرد می‌شود.

از کجا میدانم؟ برای اینکه امروز در راه برگشت از کار دیدم دو مرد، یک جوانی را که گویا با خواهرشان دوست بوده، گرفتند و یکی شان با لوله پی وی سی استخوان ساعد جوانک را خرد کرد.

از دور میدیدم و همین مهابت و کوبندگی این خشونت را صد چندان می‌کرد. شاید به این دلیل که مجبوری، چون همه جزئیات را نمی‌بینی، بخشی از آن را تخیل کنی و اینطوری خشونت دهنه را محکم گاز می‌گیرد.

جوانک ضربه را که خورد از درد چنان نعره می‌زد که یحتمل تا سه روز گلو درد را هم باید تحمل کند.

خلاصه استخوان آنقدرها هم سفت و محکم نیست؛ بویژه اگر عاشق باشی!

که می‌تواند خواسته‌های ما را برآورده کند؟ یک تصور اشتباه رایج این است که اگر "آن فرد" را در زندگی داشته باشیم، همه چیز در زندگی ما سر جای خود قرار گرفته و ما برای همیشه زندگی خوبی خواهیم داشت. ما یاد گرفته‌ایم که ویژگی‌های مثبت فردی را با بسیاری از ویژگی‌های دیگر او مرتبط کنیم: به این خطای شناختی، خطای هاله‌ای گفته می‌شود. برای مثال اگر شخصی قلبند با چهره‌ای زیبا را ملاقات کنیم احتمال زیادی وجود دارد که باور داشته باشیم او دارای ویژگی‌های دیگری مانند مهربانی، خوش قلبی و باهوشی است و اگر پس از گذشت مدت زمانی او با انتظارات ما همخوانی نداشته باشد ناامید و سرخورده خواهیم شد. نکته اصلی اینجاست که باید به جای اینکه فکر کنید با چه فرد خاصی باید در رابطه قرار بگیرید، روی این تمرکز کنید که می‌خواهید در رابطه چه احساسی داشته باشید.

۳. ما برای رسیدن به خواسته خود محدودیت زمانی انعطاف‌ناپذیری تعیین می‌کنیم

انتظارات ما از زمان رسیدن به هدفی خاص عمدتاً تحت تأثیر هنجارهای اجتماعی خاص است. قوانین ناگفته‌ای در فرهنگ وجود دارد که تعیین می‌کند هر فردی باید تا چه زمانی به یک شغل خاص یا موقعیت اجتماعی و ارتباطی برسد. و بر این اساس ما موفقیت خود را براساس عملکرد همسالان خود ارزیابی می‌کنیم. ما خود را با کسانی مقایسه می‌کنیم که اهداف یکسانی داشته و سن و زمینه مشابهی با ما داشته باشند. وقتی به این تاریخ‌های تعیین شده و مشخص نرسیم و همواره نظاره‌گر دیگرانی باشیم که زودتر به این اهداف دست‌یافته‌اند ناامید خواهیم شد. بهتر است به خاطر داشته باشیم که محدودیت‌های زمانی که برای خود اعمال می‌کنیم اغلب با واقعیت زندگی ما همخوانی ندارد و شاخص بهتر برای رضایت ما، احساس مان در طول مسیر رسیدن به این اهداف است. اگر از روند کار لذت ببرید تمرکز کمتری روی تعیین کمال‌گرایانه زمان رسیدن به اهدافتان خواهید گذاشت.

Sareh Behzadipour (PhD)

OMID Multicultural Institute for Development

(949) 502 - 5721

2101 Business Center Drive, Ste 150

Irvine, CA 92612

www.omidinstitute.org

همه ما در زندگی زمان‌هایی با ناامیدی مواجه شده‌ایم، این ناامیدی شاید در ارتباط با یک مصاحبه کاری باشد که به نظر می‌آمده که خوب پیش رفته است یا شاید مربوط به عشقی که می‌پنداشتیم همیشه در کنارش خواهیم بود یا قبول نشدن در دانشگاهی که تلاش بسیاری برایش کرده‌ایم. اما اوضاع آن‌طوری که ما انتظار داشتیم پیش نرفته و در پایان ما احساس ناامیدی کرده‌ایم.

پژوهشگران ناامیدی را نوعی غم و اندوه توصیف می‌کنند - احساس فقدان، جوی ناخوشایند و یا شکافی دردناک بین انتظارات ما و واقعیتی که رخ داده است. وقتی باور داشته باشیم که چیزی وجود دارد که اگر می‌خواهیم واقعاً خوشحال و راضی باشیم باید آن را به دست بیاوریم، خود را برای ناامیدی آماده کرده‌ایم. تجربه ناامیدی هرچند ناخوشایند است اما اطلاعات ارزشمندی را در مورد خودمان، دیگران و آنچه واقعاً ما را خوشحال می‌کند در اختیارمان قرار می‌دهد.

اگر احساس ناامیدی دارید، این سوالها را از خود پرسید تا با درک خود و آنچه واقعاً می‌خواهید در مسیر درستی قرار بگیرید.

۱. آیا باور دارم که تنها یک چیز مشخص می‌تواند مرا خوشحال کند؟

قرار گرفتن در معرض رسانه‌های اجتماعی مانند فیس بوک و اینستاگرام به ما یاد می‌دهد که خوشبختی را با چیزهای خاصی مانند اشیاء گران‌قیمت، زیبایی چهره و یا عناوین و القاب مهم، مرتبط ببینیم. بنابراین ایده‌های انعطاف‌ناپذیری از آنچه ما را خوشحال می‌کند پیدا می‌کنیم و ذهن خود را به صورتی آموزش می‌دهیم که باور کند ما تنها در صورت دستیابی به آنها خوشحال خواهیم بود، تعجیبی هم نخواهد داشت که اگر به آنها نرسیم سرخورده و ناامید شویم. پژوهشگران دریافته‌اند که هیچ تضمینی وجود ندارد برای اینکه اگر چیزهایی که می‌خواهیم را بدست آوریم احساس خوشحالی کنیم. رضایت افراد از اشیا و موضوعات مادی عمر بسیار کوتاهی دارد برعکس، تجاربی که از آنها در لحظه لذت می‌بریم اثری بسیار ماندگار روی شادی و خوشحالی کلی ما دارد. بنابراین روی احساسی که در لحظه دارید تمرکز کنید به جای اینکه بخواهید بر آنچه که باور دارید اگر به آن برسید احساس خوشحالی می‌کنید، تمرکز کنید.

۲. آیا باور دارم فقط یک شخص خاص وجود دارد



کنید می توانید به انتهای قلم مو رنگ سبز و به نوک قلم مو سفید بزنید، با فشار قلم مو روی زمینه کار سایه روشن زیبایی تشکیل می شود همچنین می توانید سایه روشن را پس از اینکه کمی رنگ اصلی خشک شد بزنید. رنگ زدن را ادامه بدهید!
در انتها با یک قلم موی ظریف نقاشی تان را دور گیری کنید. پس از اینکه نقاشی کاملا خشک شد روی کار اسپری براق کننده بزنید.

دست شود و بعد با استفاده از رنگ اکریلیک، گواش و یا ماژیک طرح دلخواه را روی سنگ پیاده کنید. وسایل مورد نیاز: خمیر بتونه، سمباده، رنگ اکریلیک، مداد یا ماژیک سفید، قلم مو در سایزهای مختلف و انواع سنگ سنگ را بشوید و خشک کنید و با خمیر بتونه روی سنگ را با کاردک کاملا پوشانید. خمیر بتونه ترکیب چشمی از پودر مل و چسب چوب است تا به غلظت ماست چکیده برسد بعد از خشک شدن خمیر بتونه، روی آن را سمباده بکشید زمانی که خشک شد با ترکیبی از رنگ سیاه و خیلی کم سفید یک رنگ سنگی بسازید و روی سنگ بزنید. با مداد یا ماژیک سفید طرح دلخواهتان را روی سنگ بکشید رنگ زدن را شروع



با هم بسازیم نقاشی روی سنگ



طراحی روی سنگ یکی از کارهای خلاقانه و جالب است که می توانید به راحتی آن را در منزل انجام داده و از این طریق سنگ های خیلی ساده و معمولی را تزئین کنید. نقاشی روی سنگ را می توانید به کودکان هم آموزش دهید و از این خلاقیت جالب به عنوان کار دستی کودکان استفاده کنید. برای انجام اینگونه نقاشی ها بهتر است سنگ هایی را انتخاب نمایید که سطح صاف و صیقلی دارند و کار بر سطح آنها راحت تر انجام می شود. پس از انتخاب سنگ مورد نظر، سطح آن را با بتونه بپوشانید. (برای ساخت بتونه از ترکیب مقداری چسب چوب، پودر مل و کمی آب استفاده کنید) بعد از خشک شدن بتونه، سطح آن را سمباده نرم بزنید تا صاف و یک

BALBOA TAX & ACCOUNTING SERVICES

Accounting Firm & Business Advisor

Services

- Individual and Business Tax Return
- Bookkeeping & Financial Statement
- Tax planning & Preparation
- IRS Resolution
- QuickBooks Services
- Consulting Services

2082 Michelson Dr, Irvine, CA
(949) 999-5000
info@balboatax.com
www.balboatax.com

DISCOUNT COUPON

20%

on TAX RETURN of NEW CLIENTS

Mohsen Khodaverdi Enrolled Agent

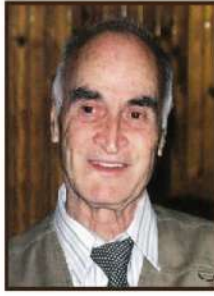
(Admitted to unlimited Practice before IRS)
Authorized IRS e-file provider

هدیه ناقابل

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



گفتمش بی خبر از درد دل من دل توست

گفت ای بی خبر از خویشتن این مشکل توست

گفتمش بگذرم از عشق و غمت را نخورم

گفت شهیدست محبت که در آب و گل توست

گفتمش ره به سرای تو ندارم چه کنم

گفت در مامن اندیشه من منزل توست

گفتمش لطف کن و رخصت دیدار ببخش

گفت این لطف من از روز ازل شامل توست

گفتمش دیده گشودیم و ندیدیم تو را

گفت نقص از نگه و دیدن لاطائل توست

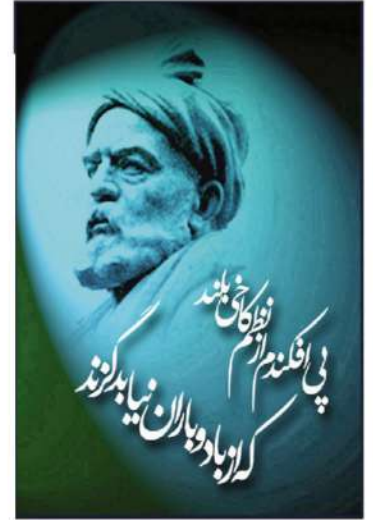
گفتمش نفس مرا لذت آغوش دهد

گفت این افعی پرناز و ادا قاتل توست

گفتم احسان کن و جان از من شیدا بپذیر

گفت کی در خور من هدیه ناقابل توست؟

پارسی بنویسیم،
پارسی بگویم



وفور = فراوانی
یک ذره = یک خرده
غالب و غالباً = بیشتر
استشهاد = گواهی
مقابل = روبرو
این طور = این گونه
ضروری = بایسته
مستهلك = فرسوده
جامع = فراگیر
نهضت = جنبش
اتباع = شهروندان
خلیج = شاخ آب
بی حواس = پریشان
تحقیق = پژوهش
مخمص = هچل
لا اقل = دست کم
معکوس = وارونه
نفع خالص = سود ویژه
قرون وسطایی = میانسده ای
سه ضربدر چهار = سه در چهار
محضر اسناد رسمی = دفترخانه
متاسفانه = بدبختانه، شوربختانه

صف = رسته
ذکر کردن = یاد کردن
مسیر = راه، گذرگاه
معنی = چم، آرش
مفید = سودمند
مجانی = رایگان
سند = دستک
گریمر = چهره پرداز
آخرا امر = سرانجام
طاقت = توان، تاب، نا
محقق = پژوهنده یا پژوهشگر

ENSI Insurance Services

ENSIEH FARVARD
LIC# 0C05053



برای انتخاب بیمه مناسب خود و خانواده
خود از سالها تجربه خانم انسیه بهره بگیرید

بیمه سلامتی Obama Care
بیمه مدیکل و مدیکر

در صورتی که ۶۴ سال دارید برای دریافت بیمه مدیکر
با ما تماس بگیرید

- Medicare Supplement Plans
- Medicare Advantage Plans
- Prescription Drug Plans
- Prescription Drug Assistance

Cell: (949) 502 - 1811

Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

دفتر خدمات و همیاری ایرانیان اورنج کانتی

با مدیریت

آرمین انوری پور

و گروه متخصصان



تلفن دفتر: (949) 472-3686

تلفن دستی: (949) 230-4658

- امور کنسولی (تجدید پاسپورت ایرانی، امریکایی و اخذ پاسپورت سفید)
- اجرای امور ازدواج و طلاق (خواندن متن شرعی و ایرانی به فارسی)
- تصدیق امضاء (Notary Public) برای امریکا و ایران
- انجام ترجمه رسمی (شناسنامه، قبالة ازدواج و قبالة طلاق و هرگونه مدارک اداری و دادگاهی)
- انجام و ترتیب هرگونه وکالتنامه و ارسال آن به واشنگتن تا مرحله اسکایپ و تحویل به متقاضی

Email: armin.anvaripour@gmail.com

Website: www.PersianLegals.com



Minimally Invasive Medical Group

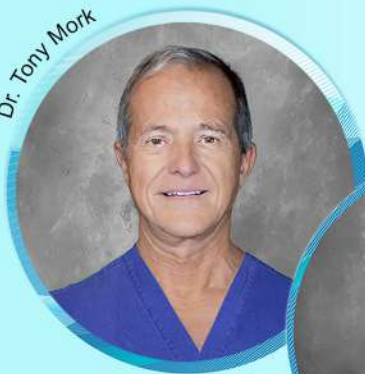


مراکز جراحی های کوچک با مدیریت دکتر جعفر شجره و همکاری کادر خبره و جراحان با تجربه برای درمان صدمات ناشی از جراحات های ورزشی ، تصادفات اتومبیل و سایر جراحات های شخصی و موارد زیر در اورنج کانتی در خدمت هموطنان عزیز میباشد.

- General Surgery
- Minimally Invasive Spine Surgery
- Orthopedic Surgery
- Plastic Surgery
- Neurosurgery
- Pain Management
- Physical Therapy
- Chiropractic

- جراحی های عمومی
- جراحی های کوچک ستون فقرات
- جراحی های ارتوپدیک
- جراحی های زیبایی چهره و اندام
- جراحی های اعصاب
- کلینیک درد
- فیزیکیال تراپی
- کایرو پرکتیک

Dr. Tony Mork



Dr. Andres Belts



Dr. Taylor R. Pollei



Dr. Jeff Shad



Dr. Larry Ding



Dr. Mohammad Hashemi



Dr. Denis Cramer



Dr. Saeed Iraniha



949.916.3134

Minimally Invasive Medical Group

Airport Business Center
18102 Sky Park Circle South, Suite D
Irvine, CA 92614

26921 Crown Valley Parkway, Suite 110,
Mission Viejo, CA 92691

www.HealthMediaNetwork.Net
www.SouthCountySpineCare.Com
www.MiSurgicalCenter.Com

Shafa Medical Center



دکتر حمید اسکندری
Dr. Hamid Eskandari, MD

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیگر

**برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.**

26730 TOWNE CENTRE DRIVE, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610

Tel: (949) 559 - 5153



**جراحان و متخصصین
بیماری های پا
در مرکز**

**ALL IN ONE
FOOT CARE CENTER**



دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه
Temple University in Philadelphia

دکتر آرشیبا روحیان

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

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا

تزریق سلول های بنیادی

Stem Cell Injection



Before



After



Before



After

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

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine

113 Waterworks Way
Suite 250
Irvine, CA 92618

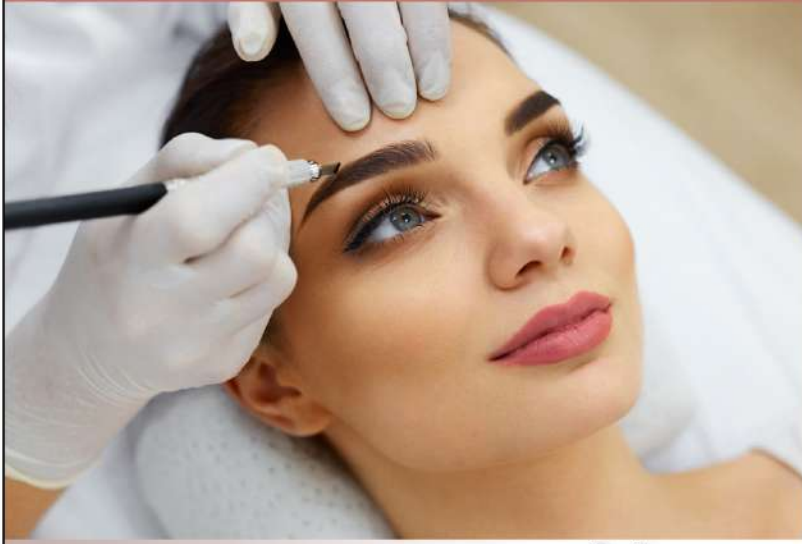
Laguna Woods

24331 El Toro Road
Suite 370
Laguna Woods, CA 92637

تلفن: (949) 588-8833

زیبایی طبیعی را با ما تجربه کنید

تمامی خدمات میکروبلیدینگ،
میکروپیگمنتیشن، میکرو اسکالپ سر
با بهترین بی حسی و بهترین رنگها



سهیلا 3306 - 353 (949)

- Split System
- Package Unit
- Condenser
- Gas furnace
- Heat Pump
- Hydronic
- Mini Splits
- Air Purification
- Air Filtration
- Ducting
- Zoning



Lic #1001663 California

Ali Manafi
with 31 years
Experience

**Repairs, Maintenance
Tune up, Installation
Consultation
Second opinion
Sales**

**Call Us for
Any Heating and
Air Conditioning
Services**

Address: 6 Eucalyptus Irvine, CA 92612

(949) 468-8380

Email: amanafi@araair.com

www.araaircalifornia.com



باب دوم حکایت هفتم گلستان سعدی

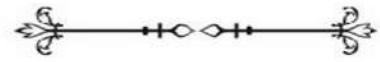


یاد دارم که در ایام طفولیت متعبد بودمی و شب خیز و مولع زهد و پرهیز.
شبی در خدمت پدر رحمه الله علیه نشسته بودم و همه شب دیده بر هم
ن بسته و مصحف عزیز بر کنار گرفته و طایفه ای گرد ما خفته.

پدر را گفتم: از اینان یکی سر بر نمی دارد که دو گانه ای بگزارد. چنان
خواب غفلت برده اند که گویی نخفته اند که مرده اند.

گفت: جان پدر! تو نیز اگر بختی به از آن که در پوستین خلق افتی.

نبیند مدعی جز خویشتن را که دارد پرده پندار در پیش
گرت چشم خدا بینی ببخشند نینی هیچ کس عاجز تر از خویش



متعبد: عبادتگاه.

مولع: آزمند و حریص شده به چیزی

مصحف: نامه ها و اوراقی که آن ها را در یک جلد جمع کرده باشند؛ کتاب.

مدعی: ادعا کننده.

باب دوم در اخلاق درویشان حکایت هشتم

یکی را از بزرگان به محفلی اندر همی ستودند و در اوصاف جمیلش
مبالغه می کردند.

سر بر آورد و گفت: من آنم که من دانم.

کفیت اذی یا من یعد محاسنی علانیتی هذا ولم تدر مابطن

شخصم به چشم عالمیان خوب منظر است

وز خمیث باطنم سر خجالت فتاده پیش

طاووس را به نقش و نگاری که هست خلق

تحسین کنند و او خجل از پای زشت خویش



مبالغه: اغراق.

خمیث: پلیدی؛ نجاست.

تحسین: به نیکویی نسبت دادن؛ نیک شمردن.

ضرب المثل های فارسی



- ۱- قرص خورشید در سیاهی شد یونس اندر دهان ماهی شد.
- ۲- رفتن و نشستن به که دویدن و گسستن: آرامش.
- ۳- حرفهای گنده تر از دهنش می زنه: سخنان نامناسب زدن.
- ۴- تیر توی تاریکی انداختن: با چشم بسته کاری رو انجام دادن.
- ۵- تا تور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- ۶- دیوار موش داره موشم گوش داره: حرف به گوش بقیه می رسد.
- ۷- ضامن روزی بود روزی رسان: اعتقاد به روزی دهنده گی خدا.
- ۸- پول علف خرس است: دارایی و مال را به هر کس که بخواهد نباید داد.
- ۹- برای همه مادر است برای من زن بابا: با همه مهربان است با من نامهربان است.
- ۱۰- خواب نوشین بامداد رحیل میل باز دارد سپاه از سیل عاقبت بد خواب زیاد.
- ۱۱- جایی رفت که عرب نی انداخت: کنایه از این است که بازگشتی ندارد.
- ۱۲- فرق است میان آنکه یارش در بر آنکه دو چشم انتظارش بر در: انتظار.
- ۱۳- توانگری به قناعت به از توانگری به بضاعت: کسی که قانع است قدرتمند است.
- ۱۴- سر پیری و معرکه گیری: در مورد کسانی است که زمان پیری کار جوانان را انجام می دهند.
- ۱۵- وجود یکی است ولی شکم دوتا است: یعنی دو نفر هر چقدر به یکدیگر نزدیک باشند باز هم از هم جدا هستند.
- ۱۶- چاقو دسته خودش را نمی بره: خویشان و بستگان برای همدیگر ناراحتی تولید نمی کنند.
- ۱۷- مورچگان را چو بود اتفاق شیر ژبان را به راننده پوست: در ستایش اتحاد و همبستگی.
- ۱۸- قدر زر، زرگر شناسد، قدر گوهر، گوهری: ارزش هر چیزی را خبره آن می داند نه دیگران.
- ۱۹- پرتو نیکان نگیرد هر که بنیادش بد است تربیت ناهل را چون گردوگان بر گنبد است.



کمی بخندیم



- امروز رفته بودم پشت بوم که آنتن تلویزیون رو تنظیم کنم با موبایلم شماره خونه رو گرفتم به مامانم میگم: الو، مامان خوبه؟ مامانم هم میگه: مرسی همه خوبن شما خوبین؟ خانواده خوبین؟ ببخشید بجا نیاوردم... الان فهمیدم چرا بابام سخته کرد.
- کارمند تازه وارد به مدیر: جناب! من هرچی در یخچال اداره میزارم سریع خورده میشه (پنیر "نون" گردو "حلو" و...) برای صبحونه فردای خودم چیزی باقی نمیمونه! مدیر: آقای محترم لطفا فامیلتونو روش بنویسید کارمند: فامیلم "صلواتیه" روی همه شون نوشتم.
- زمانی که خداوند یوسف را به پیامبری برگزید... یوسف پرسید رسالت من چیست؟! خداوند فرمود: هیچ!!!!!! تو فقط پا نده همین.
- ما تو خونمون خیلی حق انتخاب داریم مثلاً الان مامانم گفت یا بزنی آبی فیلم یا کنترلر بده به من.
- دختر پسر ۱۸ سالشونه دو ماه بود دوست شده بودن امشب عروسیشونه من ۷ ساله با نامزددم اون هی میگه برنامه من چی من هی میگم دینی ورزش ریاضی ریاضی بعد با هم کلی میخندیم.
- از جعفر میپرسن قویترین حیوان دنیا چیه؟ میگه مورچه! میپرسن چرا؟ میگه یه بار رفت تو سوراخ پریز اومدم با میخ درش بیارم همچین لگدی زد که پرت شدم تو توالت خونه همسایه.
- رفتم پولمو بذارم بانک یه فرم دادن پر کنم، گفتم آگه به وقت از بانکون دزدی کنن تکلیف ما چیه؟ گفت شما این شماره منو داشته باش آگه از بانک دزدی کردن زنگ بزنی به من خودم از جیب صد هزار تو من شمارو میدم.
- مامانم مستند حیات وحش می بینم، بره دنبال شکار می دوه، مامانم فحشش می ده و میگه: زهر مار بخوری! برو یه چیز دیگه بخور! ((

چیستان



- ۱- آن چیست که کلی چشم داره اما نمی تونه ببینه؟
- ۲- آن چیست که همیشه روبروته اما نمی تونی ببینی؟
- ۳- آن چیست که همیشه بالا می ره اما هرگز پایین نیماهد؟
- ۴- آن چه سوالیه که هیچ وقت نمی تونی بهش پاسخ بله بگی؟
- ۵- کدوم ساختمونه که بیشترین داستان ها داخلش قرار گرفته؟
- ۶- آن چیست که کلی کلید داره اما نمیتونه یک قفل رو هم باز کنه؟
- ۷- آن چیست که یک عدد شصت و چهار انگشت داره اما دست نیست؟

پاسخ چیستان

۱- چشم ۲- سایه ۳- آسمان ۴- سوالی که بله بگیم ۵- کدوم ساختمونه که بیشترین داستان ها داخلش قرار گرفته؟ ۶- آن چیست که کلی کلید داره اما نمیتونه یک قفل رو هم باز کنه؟ ۷- آن چیست که یک عدد شصت و چهار انگشت داره اما دست نیست؟



ترفندهای خانه داری

- برای تمیز کردن یخچال و از بین بردن لکه های آب، شیر، آبمیوه و مایعاتی شبیه به این، دستمال حوله ای را مرطوب کنید و یخچال را با آن تمیز نمایید.
- برای تمیز کردن جای مربا یا عسل یک دستمال زبر را به مایع ظرفشویی و آب داغ آغشته کنید و با آن این لکه ها را پاک نمایید. سپس یک دستمال خیس و یک دستمال خشک بر روی آن بکشید تا یخچالتان تمیز شود.
- برای تمیز کردن آب گوشت یا مرغ دستمال را با آب و کمی مایع سفیدکننده مرطوب کنید و سپس آن را تمیز کنید.
- برای تمیز کردن برفک، یخچال را از برق بکشید. اگر می خواهید برفک ها زودتر آب شوند و نگران مواد غذایی موجود در یخچال هستید از کفگیرهای مخصوص تابه های تفلون استفاده نمایید که به بدنه فریزر آسیب نمی رسانند. با استفاده از آنها برفک ها را بتراشید و با یک دستمال زبر مرطوب شده با آب گرم آنها را کاملاً پاک کنید.
- نحوه برطرف کردن لکه اثر انگشت از روی دیوار اگر جای انگشت بچه ها روی دیوار خانه تان مانده، یک سبب زمینی را نصف کنید و چندین بار آن را روی لکه بمالید و بعد با یک اسفنج جای لکه را پاک کنید.
- نحوه تمیز کردن سرامیک و کاشی برای از بین بردن لکه های چربی روی کاشی ها، روی لکه مایع پاک کننده چند منظوره را اسپری کرده و ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس آن را پاک کنید. و یا می توانید خمیری با ترکیب آب و جوش شیرین تهیه کنید و روی لکه ها بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه آن را با اسکاچ پاک کنید.
- مرتب سرامیک ها را تمیز کنید، تا لکه های پایداری که به سختی پاک می شوند، ایجاد نشود. برای تمیز کردن خطوط میان سرامیک ها مقدار کمی ماده شوینده به یک لیتر آب بیفزایید. سپس اسفنج را به این محلول، آغشته کرده و با دقت خطوط سرامیک ها را پاک کنید. پس از آن سطح سرامیک ها را با پارچه مرطوب تمیز کنید. برای تمیز کردن سرامیک ها از مواد شوینده غلیظ و قوی استفاده نکنید، زیرا ممکن است روی سطح آنها خط بیفتد و آسیب جدی ببینند. مراقب باشید که از مواد شوینده غلیظ و قوی برای سرامیک استفاده نکنید، زیرا ممکن است روی سطح آنها خط بیفتد و آسیب جدی ببینند.

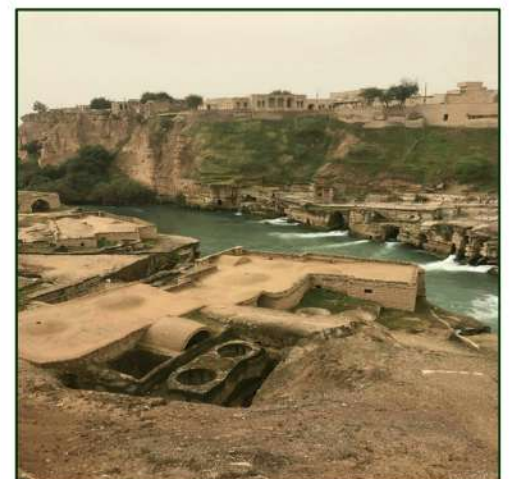
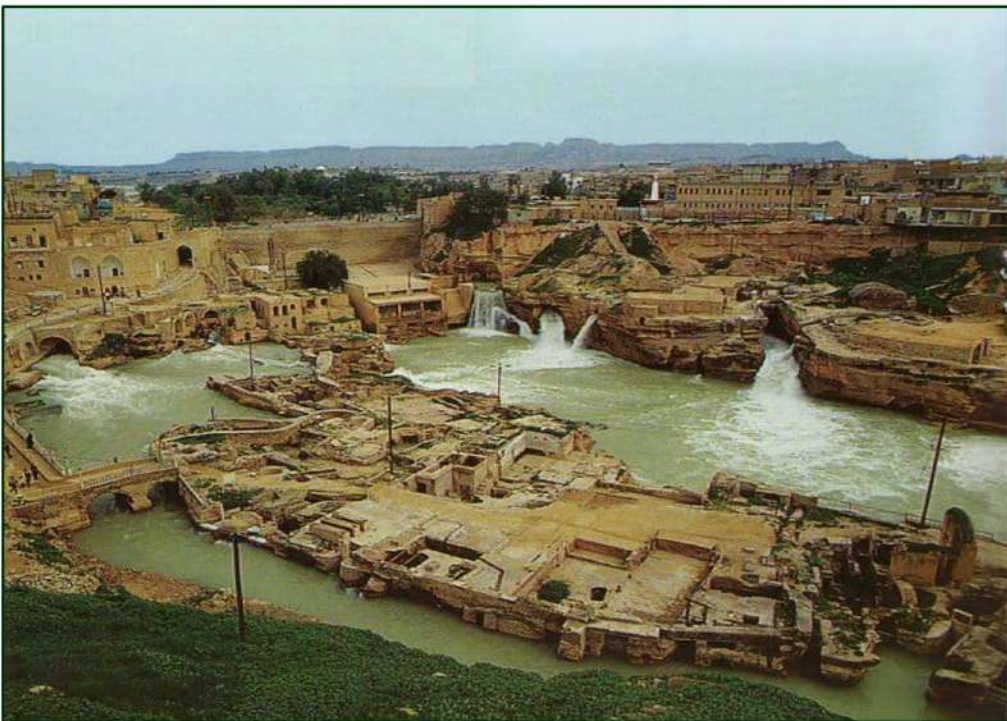
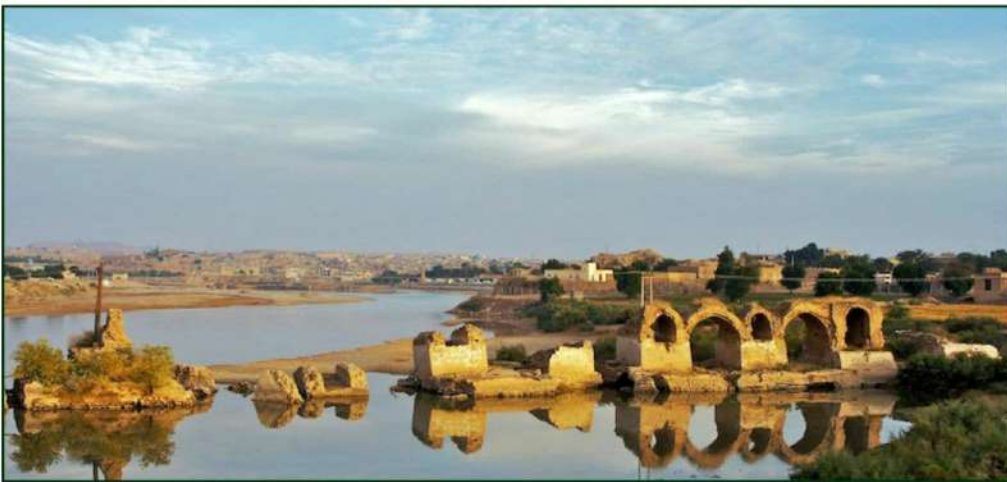
سازه های آبی شوشتر: شکوه مهندسی ایرانی



امیر بابادی عکاشه

وقتی صحبت از میراث جهانی ایران میشه، معمولا تخت جمشید و میدان نقش جهان و جغازنیبل و ...

تو ذهنمون میاد اما یکی دیگه از این شگفتی ها، شاهکار مهندسی ایرانی توی خوزستان هست که در ارتباط با هم به نام سازه های آبی شوشتر تو فهرست میراث جهانی با شماره ۱۳۱۵ ثبت شدن. مهندسی هخامنشی و سپس مهندسی ساسانی تونستن مجموعه عظیمی از پلها، بندها، آسیاب ها، آبشارها، کانال ها و تونل ها رو بسازند که تقریبا جوابگوی تمام نیازهای آبی شوشتر توی اون دوران باشه. مجموعه ای که بعدا این بطوطه و دیولافوا از اون صحبت به میون آوردن. این آثار باستانی به عنوان دهمین اثر ایران به صورت یکجا به ثبت رسیدند که عبارتند از: بند میزان، برج کلاه فرنگی، رودخانه دست کند گرگر، پل بند گرگر، مجموعه آبشارها و آسیابهای آبی، بند برج عیار و نیایشگاه صابئین، بند ماهی بازان (بند خداآفرین)، قلعه سلاسل، کانال داریون یا داریوش، پل بند شادروان، بند خاکک، پل بند لشکر، پل شاه علی و بند شرابدار. ابزار کار و همچنین نیروی انسانی و مهمتر از این ها فن و روشی که توی این سازه ها بکار رفته باعث شگفتی جهانیان از شوشتر شده. وقتی توی اون زمان با ایجاد بندهای متعدد بشه جلوی آب کارون رو گرفت و برای مصارف کشاورزی به زمین های اطراف انتقال داد، مسلما هوش و ذکاوت سازندگان حرف او رو می زد. در کل می تونیم بگیم این سیستم پیچیده آبرسانی که روزگاری بهترین روش برای استفاده بهینه آب



آبی شوشتر، حس افتخار به گذشته و داشتن این میزان از دانش مهندسی توی دوره های قبل رو برای همه ایرانی ها تداعی می کنه.

محسوب میشده و بر اساس نیازهای ساکنان خلق شده، یه نوع موزه زنده آب هست که هنوز بعد از گذشت هزاران سال فعاله. بازدید و کنکاش در سازه های

مثل انتشار کلیپ عروسی خود و عکسی که او و همسرش را در یک استخر نشان می داد. و جریان بازی پرسپولیس و الجزیره بعلت تلاش برای فریب مأموران با تغییر چهره ی همسرش برای ورود به استادیوم آزادی بازداشت شدند. استخدام بادیگارد، تلاش برای گرد آوری پول برای کمک به یک دختر بیمار که به ابراز بی اطلاعی خانواده ی دختر از این موضوع انجامید. در تابستان ۹۸ افشانی کلیپی در اینستاگرام خود منتشر کرد که برایش دردسرساز شد. در این کلیپ افشانی در حالی که به همراه همسرش مشغول لب زدن بر روی یک موزیک در خودروی خود بود، اقدام به نمایش اسلحه و چاقو کرد. بلافاصله با دستور دادستانی و به جرم ترویج خشونت در جامعه افشانی بازداشت شد و به یکسال حبس محکوم و راهی زندان شد. افشانی بعد از تحمل ۶ ماه حبس با حکم دیوان عالی کشور موقتا از زندان آزاد شد. با وجود همه ی این مشکلات و حتی چشیدن طعم زندان اما از قرار معلوم افشانی هنوز دست از حاشیه سازی برنداشته است.

اجرا برای تهیه کننده ی برنامه و مدیران شبکه محرز شد و بعد از چند قسمت اجرای برنامه دوباره به علیخانی سپرده شد. ابتدا بوسه ی بی مقدمه ی محسن افشانی بر صورت خواهرش در یک برنامه ی زنده ی تلویزیونی او را نقل محافل کرد. افشانی در مقطعی با انتشار تصاویری دو نفره از تصمیم خود برای ازدواج با دختری خبر داده بود اما مدتی بعد در یک برنامه ی زنده ی تلویزیونی با گریه از عشق نافرجام خود و به هم خوردن نامزدی اش صحبت کرد. نامزد سابق افشانی هم با انتشار ویدئویی این مطلب را تأیید کرد. این اتفاق نام محسن افشانی را تا مدت ها بر سرزبان ها انداخته بود. محسن افشانی که سابقه ی سفر به کربلا و شرکت در راهپیمایی اربعین را دارد، در روزهای ماه محرم سال ۹۶ سفری به شهر دبی داشت که با حاشیه های زیادی همراه بود. یک بار فیلمی از او به همراه یک خواننده ی زن دیسکو در حال مستی منتشر شد و یکبار هم خود افشانی در استوری اینستاگرامش عکسی از یک دست لباس زیر زنانه منتشر کرد. چند ماهی بیشتر از ماجرای گریه در برنامه ی زنده ی تلویزیونی نگذشته بود که وی خبر ازدواج خود با دختری بنام سویل تیانی را اعلام کرد. افشانی درباره ی ازدواجش گفت: «به کسیکه از ته دل می خواستمش رسیدم». ازدواج افشانی اما سرآغاز حاشیه های جدیدی بود. عکسها و کلیپ های نامتعارفی که افشانی از خود و همسرش منتشر میکرد اغلب سوژه ی بحث و تمسخر کاربران شبکه های اجتماعی بود.



محسن افشانی، مجری سیما و بازیگر سینما و تئاتر، متولد سال ۶۸ گلپایگان اصفهان و دانش آموخته دانشگاه آزاد، بهمن ۹۶ با سویل تیانی خیابانی، دختر تبریزی و فعال مد و لباس، ازدواج کرد. او در خرداد ماه ۹۸ بدلیل انتشار کلیپی با نمایش کلت کمربند و چاقو، در حالیکه سوار اتومبیل شاسی بلند با همسرش بود، با شکایت پلیس فتا، دستگیر و روانه زندان اوین شد و کلیپ جنجالی هم از اینستاگرامش حذف شد و کلیه کامنت ها را نیز مسدود کرد. در سال ۸۷ اجرای برنامه ی ماه عسل که آن زمان ماه محبوب نام داشت را برعهده ی وی گذاشتند. اختلاف احسان علیخانی با مسئولان وقت باعث جایگزینی او با افشانی شده بود. اما عدم توانایی افشانی در

khondaniha
 Daily Vision Inc: صاحب امتیاز:
 سردبیر: مشتاق فروهر پاک
 تحریریه: تکم مرادی مهنه
 مهدی علیزاده فخرآباد
 هادی علیزاده فخرآباد
 طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

خواددنیها
 ماهنامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا
www.khondaniha.com
khondaniha@khondaniha.com

(949) 923 - 0038

Free Online Meditation

Guide to Life, Love & Relationships

کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

Fereshteh Kallbassi has trained from a young age in Rumi and Sufi mystical tradition as well as related fields such as Jungian psychology and meditation.

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته است نشان می دهد که مدیتیشن (فقط نیم ساعت) متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تحت تأثیر قرار می دهد و در نتیجه فشار خون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می یابد و اینها موجب کاهش اضطراب و استرس گشته و در نتیجه:

- باعث کاهش افکار منفی می گردد.
 - عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می دهد.
 - سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می دهد.
 - در راستای هدف کاهش وزن کمک می کند.
 - سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری ها کاسته و به بهبود بیماری ها کمک می کند.
- امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید.
- منتظر شما عزیزان در کلاس مدیتیشن هستیم

**Now on Zoom every Tuesday night
from 7:30 for 45 min**

To get a link to join, please call :
(714) 225 - 5241





هوای تازه



من تا به حال به هیچ کشور خارجی نرفته ام. خیلی دوست دارم فرهنگ هایی متفاوت با فرهنگ کشور خودمان را ببینم و درک کنم اما

مهدی علیزاده فخرآبادی

هنوز شرایط آن پیش نیامده است. به جای آن در تمام ایران مسافرت رفته ام و خیلی جاها را دیده ام. از تخت جمشید بگیر تا خیام و حافظیه. از کاخ گلستان بگیر تا جنگلهای شمال و چابهار و خلیج فارس.

اینکه دیالوگ مستمری بین مردم عادی مثل ما با شما در آن طرف وجود ندارد برای من ناراحت کننده است. واقعا دلم دوست اجتماعی آن طرفی می خواهد. واقعا دوست دارم از این همه تهاجم رسانه ای که معلوم نیست چقدرش صحیح است بیرون بیایم و با یک نفر که دلش گرفته و از آن سمت دلش می خواهد با این سمت درد دل کند حرف بزنم. دلم حرف تازه می خواهد. دوست دارم او از مک دونالد بگوید و من از شله مشهدی تعریف کنم. اصلا دلم می خواهد من چشم آن طرفی باشم و او چشم من در این طرف. نمی دانم شاید هوای تازه همین باشد. یک دوست در غربت که او هم دلش هوای این طرفی می خواهد.

جنگل بروند و وارد کلبه وحشت بشوند و یک جن یا زامبی به دنبالشان بیفتد؟ به جای ما که نوشیدنی چای می خوریم آنها چه نوشیدنی می نوشند؟ چه کتاب هایی مطالعه می کنند؟ مراسم مذهبی آنها همین هاست که داخل فیلم ها و سریال ها می بینیم؟ شکاف فرهنگی بین چند نسل در جامعه آنها هم به چشم میخورد و چطور مدیریتش می کنند؟ چقدر کار می کنند و آیا از پس هزینه های زندگی خودشان برمیایند؟ جوانها چقدر به ازدواج پایبند هستند؟ روابط اجتماعی در محیط کار چطور است و این همه تازگی را چطور یک مهاجر میتواند تحمل کند و آیا واکنشی هم ممکن است نشان بدهد؟

وقتی می بینم فقط در چند صد کیلومتر آن طرفتر چقدر تفاوت اخلاقی و فرهنگی و اجتماعی وجود دارد از خودم می پرسم یعنی مهاجرت به یک کشور دیگر چقدر سختی دارد؟ ارزشهایی که شاید این طرف عادت کرده ای که خوب نیست اما آن سمت دنیا یک ارزش واقعی است یا بالعکس. اینها هر چند شاید جذاب باشد اما پذیرفتن آن گاهی سخت است. نمی دانم آن طرف دنیا احترام به پدر و مادر چگونه است؟ تفریحات چی هستند؟ یعنی عده ای پسر و دختر یکدفعه به سرشان میزند که تعطیلات آخر هفته به

2960 Harbor Blvd, #3 & 4

Costa Mesa, CA 92626

(949) 707 - 7777

www.ezinsurance123.com

ragahi@ezinsurance123.com



Lic. OE86532 • Founded 2005

- اتومبیل
- مسکونه
- مشاغل
- سلامت
- عمر
- Life
- Uber & Lyft
- Auto
- Home
- Business
- Health



Reza Agahi

Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc

CA DOI License # OE86532

**مشاور رایگان شما
در کلیه امور بیمه ها**



Wholesome Choice

Natural Foods From Around the World

18040 Culver Dr, Irvine, CA 92612



فبب خبر
افتتاح کلاسهای آموزش رقص گروهی با نزدیک شدن به پایان شرایط خاص دوران کرونا، آکادمی رقص بزودی کلاس آموزش رقص گروهی ایرانی را راه اندازی می کند. محل برگزاری کلاسها شهر ارواین و جنب فرودگاه جان وین خواهد بود. **صفحه ۴**

کمک های ۱۲۰۰ و ۶۰۰ دلاری
کسانی که کمک های ۱۲۰۰ و ۶۰۰ دلاری دوران پندمیک را دریافت نکرده اند، دیگر این کمک ها را دریافت نخواهند کرد. برای این افراد، این مبلغ برای آنان به صورت کردیت منظور خواهد شد. اگر در هنگام تکس ریترن سال ۲۰۲۰ بدهکار باشند، مبلغ فوق از بدهی آنان کسر خواهد شد و اگر طلبکار شوند آن مبلغ به آن اضافه خواهد شد. شرکت خدمات حسابداری و مالیاتی بلبوآ ضمن انجام تکس فایلینگ، روال قانونی رسیدگی به دریافت کمک های دوران پندمیک را نیز انجام می دهد. **صفحه ۱۱**

کلاس های آموزش آرایشگری

سالن آرایش Pro Images اقدام به برگزاری کلاس های آرایشگری نموده است. علاقه مندان می توانند برای چگونگی ثبت نام و شرایط شرکت در این کلاس ها با این سالن آرایش تماس بگیرند. **صفحه ۶**

پوشش بیمه برای تهیه سمک

کلینیک تست شنوایی و سمک First Choice Hearing با شروع به همکاری با بیمه های TruHearing, United Health Care, Scan به نیازمندان سمک خدمات ارائه می کند. این کلینیک در سه شهر اورنج، لیک فارست و هانتینگتون بیچ واقع شده است. **صفحه ۲۵**

افتتاح داروخانه در شهر میشن ویهو

داروخانه رومی بزودی آغاز به کار می کند. این داروخانه با امکانات ارسال رایگان دارو به منازل و مشاوره رایگان در امور دارویی برای فارسی زبانان در جنب میشن رنچ مارکت واقع شده است. **صفحه آخر**

LAKE FOREST AUTO SPOT AND BRAKE STATION

BMW specialist تعمیر انواع اتوموبیل B.A.R. #ARD 299030



GMC



TOYOTA

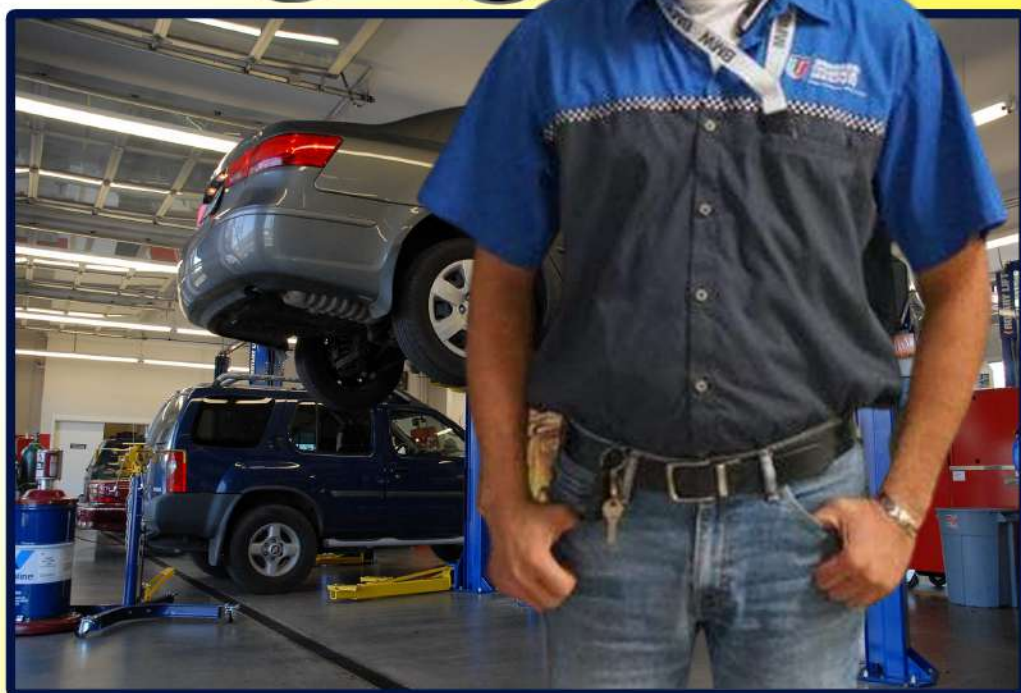
- OIL CHANGE
- BRAKE JOB
- OVER HEAT
- SHOCKS REPLACEMENT
- AC & ECT

\$30 FREE GAS WHEN INVOICE EXCEEDS \$300

949-439-3905

21721 Lake Forest Dr #B
Lake Forest CA 92630

OCBMW911@USA.COM





MISSION RANCH MARKET

Farm Fresh Fruits and Vegetables, Delivered Daily!

23166 LOS ALISOS BLVD, MISSION VIEJO, CA 92691

طلا
جواهر
صنایع دستی
تعمیرات طلا و جواهر

جعفری
(949) 566 - 4596

23166 Los Alisos Blvd., #116 Mission Viejo, CA 92691

Tirajeh
Jewelry

جواهری تیرازه
طراحی
ساخت
تعمیرات
دیزاین
طلا جواهر، ساعت

مجید اعظمی
(949) 434-7769

23162 Los Alisos Blvd. Ste 102B
Mission Viejo, CA 92691

Top Fly

800-922-3080

RUMI
Pharmacy

داروخانه رومی
جنب میشن رنج مارکت

- پذیرش اکثر بیمه های دارویی: Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare
- Express Scripts Caremark, Atnea
- برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه
- مشاوره رایگان دارویی برای هموطنان عزیز
- خدمات رایگان ارسال دارو و تحویل در منزل

(949) 457-2246 23162 Los Alisos Blvd # 102,
Mission Viejo, CA 92691





چغاله بادام

میوه‌ی کال یا نارس درخت بادام است که دارای پوست سبز رنگ کرک دار ترش و مغز سفید و شیرین می باشد، چغاله بادام فقط در ابتدای فصل بهار در دسترس می باشد. بعلاوه مقادیر بالای ویتامین E باعث پاک سازی پوست صورت شده و پوست صورت را صاف و روشن می کند. چغاله بادام برای قلب ما بسیار مفید است. چغاله بادام حاوی چربی های سالمی است متابولیسم بدن را افزایش داده و با افزایش چربی سوزی به لاغری و کاهش وزن افراد چاق کمک می کند. مقادیر بالای فسفر موجود در چغاله بادام باعث تقویت دندان ها شده و برای سلامت دهان و تقویت لثه ها مفید می باشد. حاوی مقادیر بالای فیبر است که به بهبود هضم غذا، درمان معده درد و سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. علاوه بر این فیبر موجود در چغاله بادام با بهبود حرکات روده به درمان یبوست مزمن مفید است. شاخص گلیسمی پایینی دارد و پس از مصرف قند خون در افراد مبتلا به دیابت را افزایش نمی دهد، علاوه بر این چغاله بادام با افزایش ترشح هورمون انسولین به تنظیم سطح قند خون کمک می کند. زیاده روی در مصرف چغاله بادام باعث مشکلات گوارشی از جمله سوهاضمه، دل درد، دل پیچه و نفخ می شود.

از مواد به اندازه یک فنقد بردارید و به صورت کوفته قلقلی گرد کنید و بعد داخل روغن سرخ کنید. آب برنج خیس داده شده را خالی کنید و در قابلمه آب جوش بریزید تا مغز آن نیم پز شود. بعد آن را آبکش کنید. ته قابلمه مورد نظرتان را کمی روغن بریزید و با ته دیگ دلخواهتان بپوشانید و بعد با کف گیر مقداری از برنجتان را داخل قابلمه بریزید. کمی از مواد کلم پخته شده و گوشت قلقلی های سرخ شده را بریزید و دوباره لایه بعدی را به همین شکل ادامه دهید تا مواد تمام شوند.

سپس قابلمه را روی حرارت رو به بالا قرار دهید تا برنج بخار کند. بعد نصف لیوان آب را با مقداری روغن مخلوط کنید و روی سطح برنج تان بریزید. بعد حرارت را کم کنید تا برنج کاملا بپزد و دم بکشد. کلم پولوی آماده شده را با زعفران و خلال بادام و پسته تزیین کنید.

نکات تکمیلی در مورد کلم پولو شیرازی

از کلم سفید و یا کلم قمری هم می توانید در کلم پولو شیرازی استفاده کنید. پیاز را قبل از سرخ کردن مقداری نمک بزنید و سپس سرخ کنید تا ترد و خوشمزه شود. بعد آن را بر روی کلم پولو تزیین کنید. کلم پولو را بدون گوشت و یا با گوشت مرغ هم درست می کنند. استفاده از کره و زعفران باعث طعم و عطر بهتر کلم پولو خواهد شد. کلم پولو را حتما با ادویه پولوی دم کنید. زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۳۰ دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه میباشد. کلم پولو شیرازی را می توانید در وعده نهار - شام - سرو کنید.



کلم پولو شیرازی

مواد لازم: کلم قمری: نیم کیلو، برنج: ۳ لیوان، تخم مرغ: ۱ عدد، گوشت چرخ کرده: ۱۵۰ گرم، سبزی شامل (شوید، تره، ترخان، ریحان): ۱۰۰ گرم، پیاز: ۲ عدد، آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه: ابتدا برنج را بشوید و چند ساعت با آب و نمک خیس کنید. کلم قمری ها را هم به صورت رشته ای خرد کنید و با ۲ لیوان آب و کمی نمک و زردچوبه داخل قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بپزد و نرم شود. بعد از اینکه آب کلم کاملا گرفته شد آن را به همراه یک عدد پیاز و سبزی های خرد شده، در کمی روغن تفت دهید. در مرحله بعد پیاز را بعد از پوست کردن رنده کنید و با فشار دست آبش را بگیرید و به همراه گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی و کمی نمک و فلفل ورز دهید تا کاملا مخلوط شوند و حالت چسبندگی پیدا کنند.

15 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شیب (Citizenship)
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکار اندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)



Tel: (949) 615 - 2891
(818) 425 - 2181

دفتر خدمات اجتماعی
با مدیریت

Bahar Social Services

Email: Bahara_Fattahi@yahoo.com

به پرستش خدای تازه‌ای دعوت کنی که لبانی شراب و دستانی مهربان و صدایی گرم دارد، و وقتی می‌گویند دوست دارم شفای قرون را در رگام می‌دواند.
حالا چشم‌هایم را می‌بندم، و سعی می‌کنم به آدمی که دوستش داری فکر کنم. آدم لازم است گاهی به عذابش فکر کند.

یا به آدم‌هایی که در روز از کنارت می‌گذرند، بدون عذاب از دست دادنت، یا هرگز به دست نیاوردنت؟ به تن‌پوش تو چطور حسادت نکنم که هم آغوش توست و طوری چنگش زده‌ای که پیداست دوستش داری؟ دیدی؟ نشد از تو بنویسم. باید صبر کنم تا در آغاز روز آخر دنیا، مثل خورشید یک سیاره‌ی تازه از گوشه‌ی اتاق تاریکم ظهور کنی، و مرا

دختر دوست داشتی من

می‌خواهم از رنگ پوستت بنویسم، یا از مصاف مهیب زیبایی و من وقتی تماشا می‌کنم گردنت چقدر بوسیدنی است، یا از شکوه بکر



حمید سلیمی

استخوانهای ترقوه‌ات که انگار پرنده‌هایی مستند در تقلائی شکافتن پوست و پرکشیدن.
می‌خواهم از تن تو بنویسم، ای جذبه‌ی توامان برهنگی و شرم. می‌خواهم تن تو را بنویسم، از پیشانی تا پا، اما کلماتم جنون ادواری دارند.
از تو می‌خواهم بنویسم، اما می‌دانم از مردانی می‌نویسم که تو را پیش از من بوسیده‌اند، از بوی تند تن یک مرد بعد از پنهان‌شدن به معبد بدنت، از نوازش‌شدنت با دستان آدمهای دیگری که دستی برای نوازش یا دلی برای تمنا یا تنی برای هم‌تن شدن داشته‌اند. تو رنج مقدس منی، ای برکه‌ی کوچک عمیق آرام، که نهنگ پیر مبتلای توست.
چطور می‌توانم از تو بنویسم و زنده بمانم؟ چطور از پس ذهنم بریبایم؟ چطور در تمام عکسهای تو به آفتابی که تنت را تیره کرده حسادت نکنم؟



تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک



hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟
آیا از دیگران می‌خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم
قبول اکثر بیمه‌های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,
United Healthcare, Epic Hearing Care Solutions,
مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین نوع سمعک

مراکز شنوایی در سه نقطه اورنج کانتی با بیش از ۱۵ سال سابقه

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282 - 9911

22622 Lambert St., Suite #301B Lake Forest, CA 92630

(949) 768 - 4327

18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648

(714) 375 - 7776

www.1StChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com



All services are under supervision of our **Medical Director** and **Director of Nursing**.



Greater Southern California

سرویس دهمی در اورنج کانٹی، لس آنجلس، سن دیگو، ریورساید و تمامی شهرهای جنوب کالیفرنیا و حومه



Home Healthcare (Medical) Services

Skilled Nursing (RN, LVN, CNA, HHA)

Medical Social Services

Registered Dietitian

Rehab Services (Physical Therapy, Speech Therapy, Occupational Therapy)

Pharmacy Services



با معرفی دوستان، آشنایان و اطرافیان تا **\$500** هدیه بگیرید!



Homecare (Non-Medical) Services

Companionship

Meal prep & feeding

Transferring & mobility

Incontinent care & bathing

Custodial care

Personal attendance

Light housekeeping

Errands & appointments

Especially custodial care for Alzheimer's, Dementia & Parkinson's patients



تا ۵ ساعت خدمات رایگان در شروع سرویس دهمی برای اطمینان و رضایت شما از سرویس و کارکنان



All Payments Accepted

Credit Card, Check, Long-Term Care, Veteran Benefits, Medicare, Medicaid, and other Insurances



مشاوره رایگان حضوری و تلفنی (949) 666-2233



ردان مدیکال با سالها تجربه و تخصص در تجهیزات و خدمات پزشکی، مفتخر است تا سرویس های مراقبتی، سلامتی و درمانی خود را در تمامی جنوب کالیفرنیا به شما ارائه دهد. خدمات ما شامل کمک رسانی در امور داخل و خارج منزل، بهداشت شخصی، همراهی بیمار و همچنین تمامی خدمات پزشکی و پرستاری، توانبخشی، غذایی و دارویی در منزل شما می باشد.

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS

بازیابی نور
و زیبایی محیط



خانه شیک

Chic Home



ChicHomeOC.com | 949-379-0090

Visit Our Showroom at: 23742 Ridge Route Dr., Laguna Hills, CA 92653



**RUMI Pharmacy Next to:
Mission Ranch Market
in Mission Viejo**

داروخانه رومی
جنب میشن رنج مارکت

**برنامه ریزی کامپیوتری برای پر کردن داروهای ماهیانه
پذیرش اکثر بیمه های دارویی:**

**Medicare, MediCal, CalOptima, OneCare,
Express Scripts Caremark, Atnea**

**● مشاوره رایگان دارویی برای هموطنان عزیز
● خدمات رایگان ارسال دارو و تحویل در منزل**

(949) 457-2246

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