

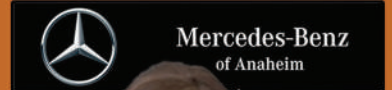
(949) 422 5663
Armita.salimi
www.Armitar.com
Armita@Armitar.com



آرمیتا سلیمی مدرس تار



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



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



دکتر مژگان کمالی - وکیل رسمی
تصادفات • مهاجرت •
و صیت نامه • تر است (855)658-2545

در این شماره مجله خواندنی ها می خوانیم:

- زندگی نامه شخصیت ها
- رویدادهای تاریخی
- پنندهای شاهنامه
- داستان های کوتاه
- عاشقانه ها
- اشعار شاعران معاصر
- یادداشت های فلسفی
- خاطرات
- معرفی کتابهای برتر جهان
- حکایتی از گلستان سعدی
- هنر خوش نویسی
- ضرب المثل های فارسی
- ترفندهای خانه داری
- جدول کلمات و سودوکو
- طرز تهیه غذاهای ایرانی
- چیستان



دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: (949)333-2224 صفحه ۲۷



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



At Kanani Advisory Group, we believe everyone should be able to live the retirement they've always wanted. Our team of professionals can help you create a well-thought-out strategy, using a variety of investments and insurance products and services to help you address your financial needs and concerns.

دیوید کنعانی، مشاور سرمایه گذاری گروه کنعانی ما در گروه مشاوران مالی کنعانی بر این باوریم که هر کسی باید همانطور که دوست دارد، بازنشسته شود. تیم ما قادر است به شما کمک کند تا برنامه ریزی صحیح مالی برای همه دوران مختلف زندگی خود، به ویژه دوران بازنشستگی داشته باشید.

برنامه ریزی مالی ما در یک استراتژی سه مرحله‌ای صورت می‌گیرد:

مرحله اول: بررسی اوراق مالیاتی شما
مرحله دوم: بررسی منابع مالی و درآمدی شما
مرحله سوم: آنالیز دقیق ریسک پذیری شما و سرمایه گذاری براساس آن

Securities offered through Madison Avenue. Securities, LLC(MAS), member FINRA/SIPC. Investment advisory services offered through Kanani Advisory Group, a Registered Investment Advisor. MAS and Kanani Advisory Group are not affiliated companies.

CA License #0B34918 #0L51510



Kanani

ADVISORY GROUP

Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

GROW: Prepare for retirement by putting your hard-earned assets to work.

PRESERVE: Protect the assets that can help you live the retirement you've always imagined.

GIVE: Provide for the people and causes you care about the most.



Phone: (877) 829 - 9227

Fax: (949) 502 - 7006

www.KananiAdvisoryGroup.com

dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16510 Bake Parkway Suite 100

Irvine, CA 92618



ABBASSI LAW FIRM

دکتر ایوان خیابانی - عباسی

وکیل رسمی دادگاه های
کالیفرنیا و فدرال

**Dr. Evane
Khyabani Abbassi**

BS, JD, LLM

Attorney & Counselor at Law



شما او را می شناسید و به او اطمینان دارید...

- Family Law, Divorce and Child Custody and Support
- Immigration Law, Visa, Detention, Deportation
- Estate Planning
- Probate & Trust

- دعاوی خانوادگی - طلاق، فرزندان
- امور مهاجرت - پناهندگی - و اخراجی
- امور انحصار وراثت
- وصیت نامه و تراست و دعاوی مربوطه

(818) 227-5139

www.abbasilawfirm.com

Trillium Towers: 6320 Canoga Ave, Suite 1525, Woodland Hills, CA 91367

صفحه

در این شماره می خوانیم:

- ۴ سخن سردبیر - پیشرفت
- ۵ در تاریخ
- ۵ در باره مارتیک
- ۶ من همونیم که - تکتم مرادی مهنه
- پندهای شاهنامه فردوسی -
- ۸ دکتر علی بهرامسری بختیاری
- ۱۰ مرمت کاران - حمید سلیمی
- در گوشی های خاله زنگی، پاچه -
- ۱۲ تکتم مرادی مهنه، مهدی عزیزاده فخرآباد
- ۱۳ پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
- ۱۳ حسود - شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۴ معرفی رمان های برتر جهان
- ۱۶ دلنوشته ها - حمید الهی
- ۲۰ رقص خوشی - مهدی عزیزاده فخرآباد
- ۲۲ خط - امین بابادی عکاشه
- ۲۳ کمی بخندیم
- ۲۳ ضرب المثل های فارسی
- ۲۵ حکایتی از گلستان سعدی
- ۲۶ چیستان
- ۲۶ ترفندهای خانه داری
- ۲۸ گورنه - حسین فرزین
- ۳۰ خوشنویسی، شکسته نستعلیق - طوبی بزرگر

سخن سردبیر - پیشرفت



دکتر مشتاق فروهر

همه ما به سرکار می رویم. در سر ساعت معینی شروع به کار می کنیم و در زمان مشخصی به خانه بر می گردیم. بیشتر مردم در این مدت به زمانی فکر می کنند که چگونه زودتر پایان یابد. با وجود اینکه مرتب به ساعت نگاه می کنند اما در عین حال کار خود را نیز انجام می دهند. اما لحظه دلنشین، همگام به خانه رفتن است.

بسیاری از مردم می خواهند که شغل خود را حفظ کنند و مایل به تغییر شرایط نیستند. اما آیا داشتن شغل باید یک هدف باشد یا یک وسیله؟

بدیهی است که هدف ما در زندگی پیشرفت، موفقیت و رفاه بیشتر است که نتیجه آن تجربه بیشتر و درآمد افزون تر خواهد بود. ما کار می کنیم که به آرزوهای خود برسیم. همان آرزوهایی که برای آنها با شور و اشتیاق منتظر تحقق شان هستیم. پس باید با شور و اشتیاق هم کار کنیم و با برداشتن هر قدم، به فکر قدم بعدی باشیم. همانند یک بازی شطرنج، برای دوری از شکست برای حرکت مهره های بعدی آماده شویم.

در حالی که دیگران به زمان ناهار و استراحت فکر می کنند، باید به فکر اجرای قدم های بعدی و طراحی مراحل بعدی در مسیر پیشرفت خود باشیم. یک فرد موفق در زمان ناهار نیز به گونه ای فعالیت می کند که بتواند زمینه ای را برای تحقق خواسته های خود در مسیر پیشرفت اش آماده کند. این به این معنی است که هرگز نباید از حرکت باز ایستاد و پیوسته نیازمند بررسی، تجزیه و تحلیل و یادگیری شرایط خود هستیم. حرکت، عامل اصلی ارتقا شرایط است در غیر اینصورت همانند آب راکد تبدیل به مرداب می شویم. حرکت یعنی زندگی.

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

استخدام Care Giver

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



Cell: (949) 735 - 6058

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

Fard Accounting

Honest and Precise



Mostafa Fard

- Business Income Tax
- Personal Income Tax
- Preparation Financial Statements

www.fardacc.com
info@fardacc.com

818-577-5104
949-383-6035

خدمات مالیاتی
برای شرکت ها و اشخاص
حسابرسی و حل اختلاف حساب
تهیه و تنظیم صورت های مالی



در تاریخ:

● کرمان در نخستین روز تابستان سال ۶۵۴ میلادی به تصرف عربان درآمد که «مجاجع بن مسعود سلمی» فرماندهی آنان را بر عهده داشت.

● در یکم تیرماه ۱۳۱۳ رضا شاه از ترکیه دیدار می کرد پس از بازدید و مشاهده طرز کار خبرگزاری آناتولی در این کشور، تصمیم گرفت که ایران دارای یک خبرگزاری مشابه آن شود وی تصمیم خود را به دولت ابلاغ کرد. در اجرای این برنامه، خبرگزاری پارس ۵۰ روز بعد (۱۹ مرداد ۱۳۱۳ خورشیدی) آغاز بکار کرد و به پوشش خبرهای داخلی (عمدتاً موسسات دولتی) و گزارشهای سایر کشورها (عمدتاً به صورت ترجمه از خبرگزاری های خارجی و رادیوهای مربوط) پرداخت.

● محمدعلی شاه قاجار که از همان آغاز کار، مصمم به برانداختن مشروطیت بود، اما بهانه ای در دست نداشت. در جریان سوء قصدی که به وی شد، بهانه لازم را به دست آورد و آن را به گردن آزادی خواهان انداخت، تا اینکه سرانجام پس از ماه ها کشمکش میان مجلس و دربار و عدم دسترسی به نتیجه مطلوب، در روز سه شنبه دوم تیرماه ۱۲۸۷ ش برابر با ۲۳ جمادی اول ۱۳۲۶ ق، مجلس شورای ملی به دستور محمد علی شاه و توسط کنل لیاخوف، افسر روسی به توپ بسته شد.

● در ۴ تیر ۱۳۲۵ نخستین کنگره نویسندگان ایران با شرکت ادیبان و محققان بزرگی چون ملک الشعراء بهار، علی اکبر دهخدا، بدیع الزمان فروزانفر برگزار شد.

● در ۵ تیر ۱۳۴۴ نمایشگاه بزرگ هفت هزار سال تاریخ و هنر ایران در کاخ هنرهای زیبای سان فرانسیسکو افتتاح شد.

● در هفت تیر ۱۲۸۷ هجری شمسی، قیام ستارخان سردار ملی علیه استبداد محمد علی شاه و خاندان سلطنتی آغاز شد. مردم تبریز در این قیام شرکت فعال داشتند ستارخان رهبری مجاهدینی را به عهده داشت که با عین الدوله به مبارزه برخاسته بودند. وی در این قیام عزم و ایمان بسیار از خود نشان داد و پس از فتح تهران و خلع پد محمد علی شاه با پیروزی وارد تهران شد و قوای استبدادی شاه قاجار را مضمحل نمود.

● به موجب قرارداد مورخ ۲۷ ماه مه سال ۱۸۹۳ میلادی بین روسیه و ایران که در ۹ ژوئیه همین سال میان دو دولت مبادله شد و در اروپا (نه در تهران) انتشار یافت، ناصرالدین شاه قاجار منطقه مرزی «فیروز» را به تزار روسیه بخشید و خط مرزی دو کشور به سود روسیه تغییر یافت. این منطقه اینک در جمهوری ترکمنستان واقع شده است.



مارتیک قره خانیان متولد ۲۶ تیر ۱۳۲۸ در فرح آباد آبادان از پدر و مادری ارمنی به دنیا آمد دو خواهر و یک برادر دارد و پدرش برقکار شرکت نفت و مادرش خانه دار بود و تا مقطع دبیرم تحصیل کرد سپس در تهران فعالیت خود را با نوازندگی گیتار ادامه داد و در نهایت وقتی ۲۷ ساله بود وارد خوانندگی و آهنگسازی شد در سال ۱۳۴۳ وقتی مارتیک ۱۵ ساله بود بعد از بازنشستگی پدر، خانوادگی به تهران مهاجرت کردند و او آنجا با نواختن گیتار فعالیت اش را شروع کرد تا مدت ها بعنوان نوازنده و گهگداری به زبان انگلیسی می خواند تا اینکه سال ۱۳۵۴ وقتی ۲۶ ساله بود با تشویق عارف و گوگوش شروع به خواندن به فارسی کرد قبل از انقلاب راهی لندن شد و با معرفی خود بعنوان یک آرژانتینی با یک گروه ارکستر ایتالیایی چند ماهی در هتل هیلتون مشغول نوازندگی شد بعد از روی کار آمدن دولت بازرگان به همراه همسر انگلیسی خود، مدتی به ایران بازگشت اما در نهایت سال ۱۳۵۸ تصمیم گرفت راهی لس آنجلس آمریکا شود سال ۱۳۶۲ در آمریکا اولین آلبوم خود بنام تو رو یادم نمی ره را منتشر کرد که اقبال چندانی بدست نیاورد تا اینکه با آلبوم دوم بنام رفاقت در سال ۱۳۶۵ مورد توجه قرار گرفت با این حال تا دهه ۷۰ در برابر خوانندگانی چون معین، ابی و بیژن مرتضوی محبوبیت نداشت اما در آهنگسازی و ترانه سرایی یکی از افراد شاخص شد. در بین خوانندگان ایرانی صدای مهستی، هایده، گوگوش و عارف را می پسندد و عقیده دارد ویگن را نباید در موسیقی ایران فراموش کرد که چه زحماتی کشیده است و رامش را هم بخاطر اینکه مقلد نیست همیشه دوست داشت. بیشتر اشعار ترانه های مارتیک از شاعرانی چون زویا زاکاریان، مسعود فردمنش، جهانبخش پازوکی، بیژن سمندر و شهیار قنبری با آهنگسازان سرشناسی مانند صادق نوجوکی و منوچهر چشم آذر بوده است.

درد آرمیتا سلیمی هشتم و لازم دانستم برای عزیزانی که مایل به شرکت در کلاسهای من هستند بیوگرافی مختصری را برای شما ارایه کنم. اینجانب نوازنده ی تار و گیتار بیس، از سن ۱۱ سالگی موسیقی را آغاز کرده و فارغ التحصیل از هنرستان موسیقی دختران و دانشگاه تهران هستم، ساز تار را زیر نظر اساتید بزرگی چون زنده یاد هوشنگ ظریف، داریوش پیرنیاکان و کیوان ساکت آموزش دیده و در زمینه ی ساز گیتار بیس زیر نظر استاد آرین کشیشی آموزش دیده ام و تا کنون در فستیوالها و کنسرتهای مختلفی در ایران، اروپا و آمریکا حضور داشته و خواهم داشت این فستیوال ها که به سبکهای موسیقی سنتی، پاپ و فولکلور (محلی) بوده است، از دیگر فعالیتهای همنازای تار و تنبک از برنامه ی رادیو فرهنگ بوده و همچنین تک آهنگی به همراه آپامه بند از شبکه ی رادیو جوان و موزیک ما با نوازندگی تار و گیتار بیس من پخش شده است. همچنین در زمینه ی گر (آواز جمعی) فعالیتهای داشته ام که با گروه گر شهلا میلانی و ارکستر سمفونیک صدا و سیما همکاری و کنسرتهای را اجرا کرده است. در حال حاضر ساز تار را به صورت خصوصی تدریس میکنم و در آینده ی نزدیک کنسرتهای فعالیتهای بیشتری خواهم داشت.

تلفن 5663-422(949)



لاستیک که با چوب بهش ضربه میخورد و توی سرازیری سر میخورد و می رود پایین. یک توشله یا تپله. تماشای کارتون توشیشان. اسب شاخدار یونیکورن، تام و جری، گوریل انگوری، ماجراهای سنباد، یوگی و دوستان من همینم. حالا هر جایی باشم و هر کسی هم که بخواد قضاوت کند. من همینم. به خدا من همینم.

شوهرش نشست و بهش امید داد و ازش چیز بیشتر از توانش خواست. همونی که همیشه خنده از روی لبهایش نخشکید. همونی که بعضی او را سرکوفت می زدند به بچه هاشون. همونی که گاهی برای خودش ملکه بود و گاهی صورتش را با سیلی سرخ نگه می داشت. همونی که همیشه خواست مهربون باشه. خواست انسان با وجدانی باشه و هیچ وقت به کسی بد نکنه.

بعد آخرش رسیدم به اینجا... به اینجایی که می بینیم هرچه خوبی می کنم از آسمون جواب خوبی بهم داده نمیشه.

هرچی سعی می کنم بهتر باشم اوضاع بدتر میشه. اما باز هم همینم که هستم. نمیتونم خودم را عوض کنم. چون شالوده من همینه ذاتم همینه. دست خودم نیست. از همان دهه شصتی هایی که همه مثل هم هستیم. باهم بزرگ شدیم. با هم فهمیدیم دنیا چطوریه و با هم اصالت را تعریف کردیم. من همینم. نمی توانم بد باشم. به خدا دست خودم نیست. نمی توانم. نمی توانم اگر کسی به من بد کرد جوابش را با بدی بدهم. نمی توانم یک آدم دیگر بشوم. من همونم. من همینم. یک ایرانی. یک ایرانی که مثل تمام ایرانی های دیگر است. سخت و مغرور و یک آینه هزار ترک خورده. یک

من همونیم که

من همونیم که از بچگی درس خوند و شبهای امتحان تا صبح نخوابید و گریه کرد و با مادرش تمام درس ها را مرور می کرد.



تکنم مرادی مینه

من همونیم که وقتی همه تو خیابون بازی می کردند به جای عروسک بازی و خاله بازی خانه را مرتب می کرد و هر کاری برای خانواده اش انجام می داد. همونی که آشپزی و جارو می کرد و داداش کوچیکه را توی بغلش راه می برد.

من همونیم که مامان بابا دوستش داشتند. باباش بهش افتخار می کرد. مادرش بهش میگفت دختر گلم. همونی که چادر گل گلی می پوشید و توی خیابون به هیچکس نگاه نمی کرد و آسه آسه می آمد که گریه شاخش نزنه. همونی که تا یکی بهش حرفی میزد سرخ می شد و عرق شرم میامد روی پیشانی اش

من همونیم که رفت دانشگاه درس خوند. لیسانس گرفت. قدم کج برنداشت و همیشه ترس از آبروش داشت. همونی که دختر نمونه باباجونش بود.

من همونیم که پای سختی ها توی زندگی

مجری کلیه طرحها و تعمیرات ساختمانی

دوستان عزیز منطقه اورنج کانتی و حومه
تبدیل کاربری ADU, Design, Addition به
Sunroom and All Renovations

آشپزخانه، حمام، بالکونی، انواع کفپوش ها،
خدمات سریع در Plumbing, Electrical

WITH OVER 20 YEARS EXPERIENCE AND QUALITY

(949) 284-8874 درخشان (678) 232-6998



C & K Law Group

Tel: (949) 852 - 4454

Fax: (949) 508 - 1759

دفتر حقوقی

دکتر کورش جعفری

دکتر کیارش جعفری

و همکاران

وکلا 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 علایم تجاری

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

دیگری دارای اندیشه ناپاک. همو می گوید
دل و جان از دانش روشنایی و فروغ
می گیرد. پس به دانش نظر کن تا به گرد
دروغ نگردی. (دروغ افزون بر باور همگانی
گفتن چیزی وارونه راستی، به هر اندیشه
بدی نیز دروغ می گویند.)

به گیتی به از راستی پیشه نیست
ز کثری بتر، هیچ اندیشه نیست
چو با راستی باشی و مردمی
نبینی بجز خوبی و خرمی

فردوسی فرزانه ایرانشهری می فرماید در
جهان راستی را پیشه کنید و از دروغ
پرهیزید چون راستی بهترین کار در جهان
است و ناراستی بدترین. پس هنگامی که
راستگو و مردمی باشی بجز نیکی و شادی
نخواهی دید.



پندهایی از شاهنامه فردوسی، فرزانه ایران زمین

دکتر علی بهرامسری بختیاری

درختی که پروردی آمد به بار
بیابی هم اکنون برش در کنار
اگر بار خار است، خود کشته ای
وگر پرنیان است خود رشته ای
فردوسی ورجاوند می فرماید سرانجام
پیامد و میوه کردارت چه خوب و چه بد را
خواهی دید.

خرمند مرد ار تو را دوست گشت
چنان دان که با تو هم پوست گشت
فردوسی ورجاوند می فرماید اگر مرتوی
(انسانی) خرمند و دانا با تو دوست گردید
بدان که او هم پوست تو شده است.

مکن دوستی با دروغ آزمای
همان نیز با مرد ناپاک رای
ز دانش بود جان و دل را فروغ
نگر تا نگردی به گرد دروغ
فردوسی فرزانه ایران زمین می گوید
دو کس دوستی مکن. یکی دروغگو و

khondaniha
Daily Vision Inc. صاحب امتیاز: سردبیر: مشتاق فروهر
ماهانامه فارسی زبان جنوب کالیفرنیا
تحریریه: تکم مرادی مهنه
www.khondaniha.com
mehdi-elizadeh@khondaniha.com
طراحی و گرافیک: آناهیتا مجلسی

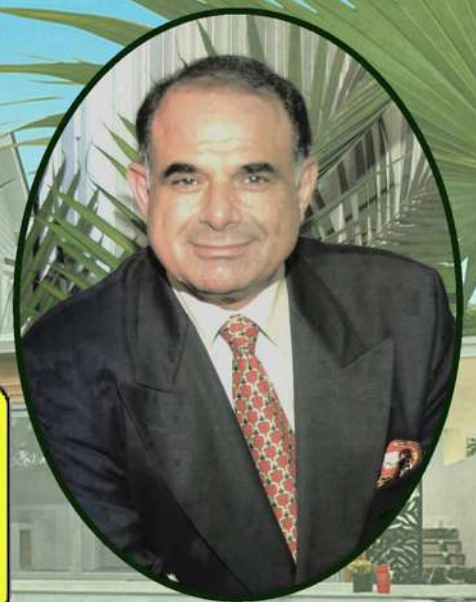
(949) 923 - 0038

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

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 مدیکر

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

بگذار بستریم کنند، بگذار دلکد صدایم کنند، بگذار بگذرند و سر تکان بدهند به تاسف و نگرانی از حال من. من در تمام کوچه های شهر تو را می بوسم، با تو می رقصم، و وقتی بمیرم سفارش میکنم روی سنگ قبرم بنویسند اینجا کسی خوابیده که هیچوقت نمرد...

به التهاب ناگهانی دیدن یک آدم زیبا فکر کن. به خواستن. به غرق شدن در خیال، وقتی داری نگاهش میکنی که حرف میزند و میخندد و حواسش به تو نیست. به پوست نرم سر انگشتهای کشیده بلندش فکر کن وقتی روی پوست کمرت آهسته می رقصد. به لبانش، کندوی عسل بهشت. به چشمهایش فکر کن وقتی نگاهت می کند و ته چشمش می بینی که چه دوستت دارد. به صدایش فکر کن وقتی با ساده ترین کلمات مدهوشت می کند. وقتی می پرسد خوبی؟ و تو خوب ترین خوب دنیا می شوی. به بودنش فکر کن. به داشتن، به دلداد زبستن، به تاتن گذراندن روزها و شبها، به بوسه و آغوش و قدم زدن در خیابان های شلوغ و بستنی دستگای خوردن و ساعتها حرفهای بی ربط زدن و خندیدن و گور پدر دنیا. به اینها فکر کن لاکردار. چه مرگت شده که فقط بلدی به لحظه خداحافظی فکر کنی و عذاب ممتد بعدش؟ چه مرگت شده که پشت هر نوازشی شکنجه دوری را می بینی؟ چه خیری دیده ای از این غار متروک نمود؟ با توام های، من من، مترسک لال تنها

در ساحل خلوت نوشهر باران می بارید، از آن باران های نرم دلچسب خواستنی. من بغلت کرده بودم، چسبانده بودم تن ترد تو را به تن خودم، دستهایم دور کمرت بود، دستهایم روی شانه های من، با تمام آهنگهایی که دوست داشتمم تانگو می رقصیدیم بی هیچ مزاحمی و بی هیچ هراسی و بی هیچ دردی و بی هیچ فراقی و بی هیچ نشدنی و بی هیچ دلتنگی. بی هیچ تو رفته ای و برنمی گردی. بی هیچ درد بی درمان فاصله. عارف که بنا کرد به خواندن بگذر ز من ای آشنا، تو گریه ات گرفت. سرت را چسباندی به سینه من و باریدی. من اشکهایم را نوشیدم و مست تر شدم و آرام زیر گوشت زمزمه کردم ای همه آرامشم از تو، پریشانت نبینم. تو باز از نو فتحم کردی و باز رقصیدیم و شب گذشت و صبح شد. این روایت من بود از شب. اما مردم اگر برای هم تعریف کنند می گویند در ساحل شلوغ نوشهر، زیر آفتابی وحشی که شلاقش پوست را کبود می کرد، دیوانه ای دستهایش را در هوا گرفته بود و می رقصید و می خندید و گریه می کرد و آواز می خواند و پا می کوبید. بعد هم بیهوش شد و افتاد، شاید هم مرد، طفلک بدبخت. به من چه که دیدن تو کار بقیه نیست. من با تو در تمام کوچه های شهر می رقصم. بگذار مردم تو را نبینند و مرا دیوانه بدانند و به من سنگ بزنند و بخندند.

مرمت کاران

زن ها، مرمت کاران برتر تاریخند. تنها آنها هستند که با انگشتهای ماهر، با لبخند های گرم، با آغوشهای امن می توانند ترکهای بیشمار روح مردی در آستانه انقراض را با مهارت و سبکدستی مرمت کنند، از نو خلقش کنند، و به اعجاز آرام بوسه ای طولانی رهایش کنند در بهاری ترین باغهای بهشت. زن ها، زنها که وقتی غمگینند دنیا جای مزخرفی است برای زندگی، و خوب بلدند در هنگامه جانکاه آزردهی نیز لبخند بزنند و به ترمیم مردشان ادامه بدهند، مبادا که چرخ عاشقیت دنیا لنگ بماند. دنیا مدار دور تیغداری است، زن و مرد پابرهنه می دوند و زخم می خورند. زنها اما گاهی می ایستند، بی آن که زخمهای خود را ببینند، مرهم می شوند به جان مردی که دوستش دارند. مردها بی وقفه می دوند در التهاب جانکاه رسیدن به مرهمی دلربا، و هیچ وقت به روی خودشان نمی آورند عمیق ترین زخمها را از خواستن زانی خورده اند که دلشان نخواسته مرمتشان کند. مردها، عیوسهای ساده غمگین. پسر بچه های گمشده در بازار آثار باستانی فراموش شده. که اگر سرانگشت نواز شکر زن نبود، گم می شدند در طولانی ترین تاریکی، در نورترین غار، در اولین روز خلقت...



حمید سلیمی

- تفکیک زمین های بزرگ
- گرفتن جواز برای ساخت ساختمان
- از فاندیشن تا تحویل
- کلیه کارهای اجرایی نقشه کشی، فاندیشن، الکتریکال، لوله کشی، فریمینگ، درایوال
- محوطه سازی، ریمادیلینگ، نقاشی، کف سازی
- حمام، آشپزخانه، Counter Top

از همه قیمت بگیرید و با ما تماس بگیرید

کلیه کارهای طراحی زیر نظر آرشیوتکت و کارهای اجرایی زیر نظر کاترکتور با لایسنس کالیفرنیا است
تمام کارها با وارانتهی یک سال

حسین کیان نصر

(714) 717 - 4422

2165 South Manchester, Anaheim, CA 92802
aaconstructiondesign@yahoo.com

خانه رویایی خود را بسازید





دفتر حقوقی

دکتر یاسمین عظیمی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Immigration

مهاجرت

● Green Card/Permanent Residency through:

Family, Extraordinary Ability, Employment, Investment, Asylum

● Visa through:

Fiancé, Work, U-Visa (victim of crime), Investment, Specialty Visas/ Extraordinary Ability

● Citizenship

● Deportation & Removal Proceedings

Personal Injury

Auto accident, Uber/Lyft, Motorcycle accident, Common Carriers, Slip and Fall, Brain Injuries, Wrongful Death, Burn Injuries, Dog Bites

● کارت سبز از طریق:

فامیل، استعدادهای درخشان، اجازه کار، پناهندگی سیاسی و مذهبی، سرمایه گذاری

● ویزا از طریق:

نامزدی، کار، قربانی جنایت، سرمایه گذاری، ویزای تخصصی \ استعدادهای درخشان

● سیتیزن شپ

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

اتوموبیل، موتور سیکلت، اوپر و لیفت، شرکت های حمل و نقل، زمین خوردگی، حمله حیوانات، صدمات مغزی، قتل غیر عمد، جراحات سوختگی

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

در گوشی‌های خاله زنگی

از دید مرد و زن "پاچه"

آقاهه میگه: (مهدی علیزاده فخرآباد)

آقا روزهای اول بود و ما تازه با هم ازدواج کرده بودیم. من هم خواستم روشنفکر بازی در بیاورم و وقتی خانم غذا را درست کرد، سفره را جمع کردم. این رفت تو پاچه من یعنی تا الان که خانم غذا درست می کنند من حداقل بشقاب خودم را جمع میکنم.

بعد یکم گذشت و از یک طریقی به من محبتی کرد. خواستم جبران کنم و ماشینش را من بردم بنزین بزنم. حالا تو ایران خانم توی ماشین می نشیند و خود پمپ بنزین برایش ماشین میزند. اما من میروم توی صف و چون ماشین ابوقراضه ای دارم با چهار تا پس گردنی باید بنزین بزنم. پس این هم رفت تو پاچه من!

آقا همینطور گذشت. من هی از الطاف همایونی خودم انجام می دادم و هی میشد وظیفه و می رفت توی پاچه من. کم کم اصلا همه چیز رفت تو پاچه من. یعنی بعضی چیزها که اصلا وظیفه ام بود. مثلا آشغالها را که باید من می گذاشتم دم در. بعضی روزها خودم غذا درست می کردم. اما کم کم این مالیفیسنت با زرنگی بسیار زیادی بسیاری از کارها را در همان می گویم پاچه و شما خودتان تصور کنید که کجای من جا کرد و من بیچاره شدم یکی از برده های ایشان. البته خانم

همسر برده زیاد دارند و برادرش ماشینش را درست می کند و خواهرش برایش سبزی خورد میکند و البته که برده سوگلی ایشان من می باشم!

چند روز پیش بود که من از خانوم خواستم بروند نان بگیرند. یعنی خودم از ساعت ۶ صبح تا ۱۰ شب سر کار بودم. واقعا نمی توانستم نان بگیرم و ناوایی هم نزدیک است و بالای قله کوه قاف نیست. اما خانوم همسر با شدت بسیار زیادی با من برخورد ویژه ای فرمودند و یادآوری کردند که این از وظایف شوهر خانه است. در نهایت بعد متوجه شدند که این نان گرفتن به نفعشان است چون به جای ۵۰ هزار تومان ۲۰۰ هزار تومان من را تیغ زدند و تازه چند ساعتی هم با من بی ارزش حرف زدند و این شد که من دیگر دستم را داغ کردم که دیگر نگذارم چیزی برود توی پاچه من!

خانومه میگه: (تکتم مرادی مهنه)

ببینید خانومها واقعا توی خانه زحمت می کشند. اما متاسفانه کسی متوجه نیست که کار فقط بیرون خانه و برای دستمزد نیست. مرد وظیفه دارد بیرون کار کند و درآمدی داشته باشد و نیازهای مالی را برآورده کند و زن مدیریت خانواده را به عهده دارد. تهیه و مهیا کردن ملزومات اولیه ای مثل غذا و دیگر موارد. تازه این در حالتی است که زن خانه دار باشد. وگرنه این وظیفه هر دوی آنهاست که خانه را تمیز کنند و فقط به عهده

خانم نیست. اصلا اینکه زن برایش کاری تعریف شده باشد و در یک قالب مشخص شده محصور شود اصلا درست نیست. یک انسان باید پویا باشد و رشد کند و هر روز برای آینده اش نقشه ای جدید بریزد.

اما اینکه آقای شوهر از کاه کوه ساخته اند را اصلا نمیتوانم هضم کنم. یعنی حالا تو یک بار ماشین من را بردی بنزین زدی! یعنی باور کنید همان یک بار را هم با هزار تا سرکوفت برد که من خسته ام و دارم می میرم و مردم و حاکم کنید و دفنم کنید. بعد هم با مامور پمپ بنزینی دعوا هم کرده بودیا آقا از سر سفره که بلند می شوند یک بشقاب را که بشقاب خودشان است را بر میدارند و می گذارند روی اوپن. بعد می روند پای کامپیوترشان به ترجمه و خزعات نوشتن. من دارم توی خانه کار میکنم و باور کنید همین دیشب داشت خاطرات یک قورباغه را می نوشت. بعد هم باید چند ساعتی بنشینم تا با احساس! برای من متنی را که نوشته و فکر کرده شاهکار خلق کرده را بخواند. تا حرفی هم میزنم قهر میکند و هی پشت سر هم می گوید من نویسنده بزرگی هستم و شما قدر من را نمی دانید. بگذریم. به هر حال این کارهایی که شما آقایون انجام می دهید باور کنید کمکی هم نیست. اصلا همان ظرف را هم جمع نکردن برای ما فرقی نمی کند. مهم این است که متوجه بشوید چقدر ما زحمت می کشیم و چقدر بعضی آقایان متوجه نیستند و بی انصافند ..



Hearing Care Professionals



SIEMENS

oticon
PEOPLE FIRST



SONIC
innovations

WIDEX PHONAK

HIGH DEFINITION HEARING hearing systems

تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟

آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟

ما با استفاده از آخرین مدل های سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم

قبول اکثر بیمه های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,

United Healthcare, Epic Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین 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



حسود

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



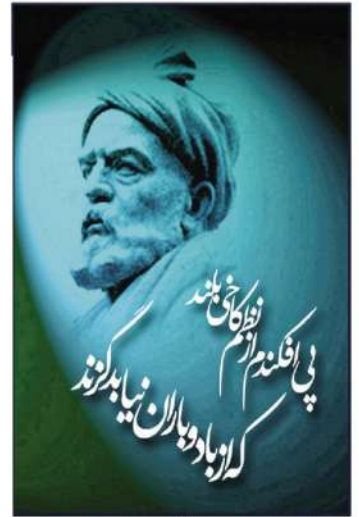
دوست دارم که تو را دوست ندارد احدی جان به پای تو به جز من نسپارد احدی
 دوست دارم که نبیند رخ زیبای تو را نقش عشقت به دل خود نگارد احدی
 از ره مهر نپرسد کسی احوال تو را دستت از باب محبت نفشارد احدی
 درخور جور تو جز خود نپسندم نفسی غیر من در غم تو اشک نبارد احدی
 هرچه خواهی به من دلشده دشنام بده چون خطای تو به روی تو نیارد احدی
 از تو هر گونه جفا را بپذیرند رواست نسزد آه که از سینه برآرد احدی
 هر ستم لطف بود از تو به دل داده خویش حق ندارد که به پای تو شمارد احدی

دوست دارم به جز احسان به تو کس دل ندهد

پشتت از ناخن اخلاص نخارد احدی

پارسی بنویسیم،
پارسی بگویم

متوقف شد = باز ایستاد
 صاعقه = آذرخش
 عظیم الجثه = کلان پیکر
 زیاد = بسیار
 عصبانی شدن = برآشفتن
 تمنا می کنم = خواهش می کنم
 داخل = تو یا درون
 شعر = سروده یا چامه
 توحید = یکتا پرستی
 خلاصی = رهایی
 براق = درخشان
 حائز = دارای
 تمساح = سوسمار
 دلیل = انگیزه
 مرتعش = لرزان
 قضات = داوران
 انجماد = یخ زدن، فسردن
 طبیعت انسان = سرشت آدمی
 صبور = بردبار، شکیبا
 انواع = گونه ها
 خدا رحمتش کند = خدا بیامرزدش
 عاقل = خردمند
 به عبارتی = به گفته ای
 مشاهیر = نام آوران



پروژکتور = نورافکن
 زحمت = دردسر
 استمرار = ادامه، پیوستگی
 نصف = نیم یا نیمه
 توزیع = پخش
 خود مختار = خود گردان
 مسکن = آرامبخش
 کاتالیزور = کنشیار
 سمبلیک = نمادین
 مطرح کردن = در میان گذاشتن
 ولیعهد = جانشین
 تخطی = لغزش

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
- اجرای امور ازدواج (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.translation@gmail.com

Website: www.PersianLegals.com

۹۴. محرمانه در لس آنجلس (LA Confidential)
جیمز روی در رمان خود از رویایی سه افسر پلیس لس آنجلس با رازهایی درباره فساد و خشونت موجود در حرفه خود می نویسد.

۹۵. کودکان خردمند (Wise Children)
آنجا کارتر در رمان کودکان خردمند با فضای رئالیسم جادویی و داستانی عجیب و غریب این رمان را خلق کرده است.

۹۶. تاوان (Atonement): تاوان رمانی بلندی است که متن جذاب و گیرای آن، خواننده را سحر می کند و به دنبال خود می کشاند.

۹۷. سپیده شمالی (Northern Lights)
سپیده شمالی رمانی کودکانه درباره دختری به لایراست که در فضایی تخیلی، داستانی پرماجرا را روایت می کند.

۹۸. نغمه آمریکایی (American Pastoral)
فیلیپ راث سالها به خاطر کتاب شکایت پورتنوی مورد توجه و استقبال عموم بود. این کتاب، راث را به شهرتی جهانی رساند.

۹۹. آسترلیتز (Austerlitz): رمان دابلیو جی سبالد پس از مرگش به چاپ رسید. در این رمان خاطرات، تصاویر و گذشته آلمان به خوبی روایت می شود.

۸۹. جدول تناوبی (The Periodic Table)
جدول تناوبی نثری شاعرانه درباره شیمی و جدول تناوبی به قلم پرمو لوی است.

۹۰. پول (Money): رمان پول، مارتین آمیس را در فهرست های رمان های برتر جهان وارد کرده است.

۹۱. هنرمندی از جهان شناور (An Artist of the Floating World)

کازو ایشی گورو برای رمان هنرمندی از جهان شناور برنده جایزه ادبی وایت برد شد. این نویسنده ژاپنی-انگلیسی در این رمان معتقد است که گاهی، کار هنرمند از روایت مفاهیم انتزاعی و ابراز آنها باید فراتر رود و موضوعات ملموس تری را برای بشریت مطرح کند.

۹۲. اسکار و لوسیندا (Oscar And Lucinda)
پیتر کری در رمان خود یک عاشقانه را در قرن ۱۹ میلادی روایت می کند. پیتر کری، دو بار موفق به کسب جایزه ادبی «بوکر» شده است.

۹۳. خنده و فراموشی (The Book of Laugh-ter and Forgetting)
نوشته میلان کوندرا تلفیقی است از زندگی نامه نویسنده، ایده ها و عقایدش و تاریخ که تحت تأثیر حمله پیمان ورشو به چکوسلاواکی در سال ۱۹۶۸ نوشته شده است.



ادامه از شماره قبل:

۸۶. لنارک (Lanark)

لنارک با نام دیگر «یک زندگی در چهار کتاب» را نویسنده اسکاتلندی آلاسدر گری نوشته است. لنارک رمانی کلاسیک است که داستان آن در زادگاه نویسنده یعنی شهر گلاسگو می گذرد.

۸۷. سه گانه نیویورک (The New York Trilogy)
پل آستر در سه گانه نیویورک، رمانی جذاب و جنایی خلق می کند که داستان های ماوراطبیعی آن در نیویورک دهه ۱۹۷۰ میلادی می گذرد.

۸۸. بی. اف. جی (The BFG): رولد دال دوست داشتنی، نویسنده بزرگ بریتانیایی است که آثارش در حوزه کودک را همه گروه های سنی دوست دارند. بی. اف. جی هم داستان غول بزرگ و مهربانی است که رمان رولد دال را در دسته پرفروش ترین رمان های جهان قرار داده است.

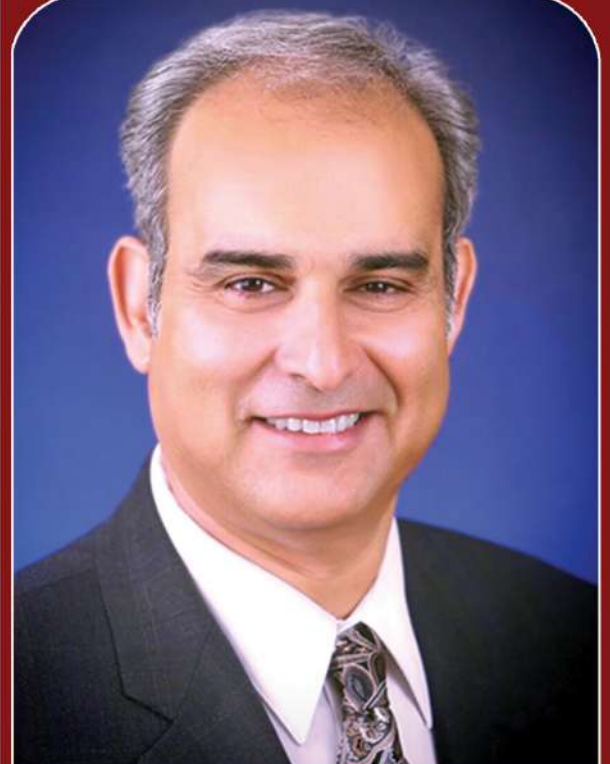


مشاور آگاه، با تجربه و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک
مسکونی در منطقه اورنج کانتی
با بیش از ۱۸ سال سابقه

Tel: 949-432-6473 805-680-5421
Stevefaghii@gmail.com
LIC#01425261 Since 2004



HomeSmart Evergreen Realty



Steve Faghii



“سلطان تصادف”

دکتر
کاوه کشمیری

هزینه های وکالت را پس از موفقیت
کیس خود، پرداخت کنید!

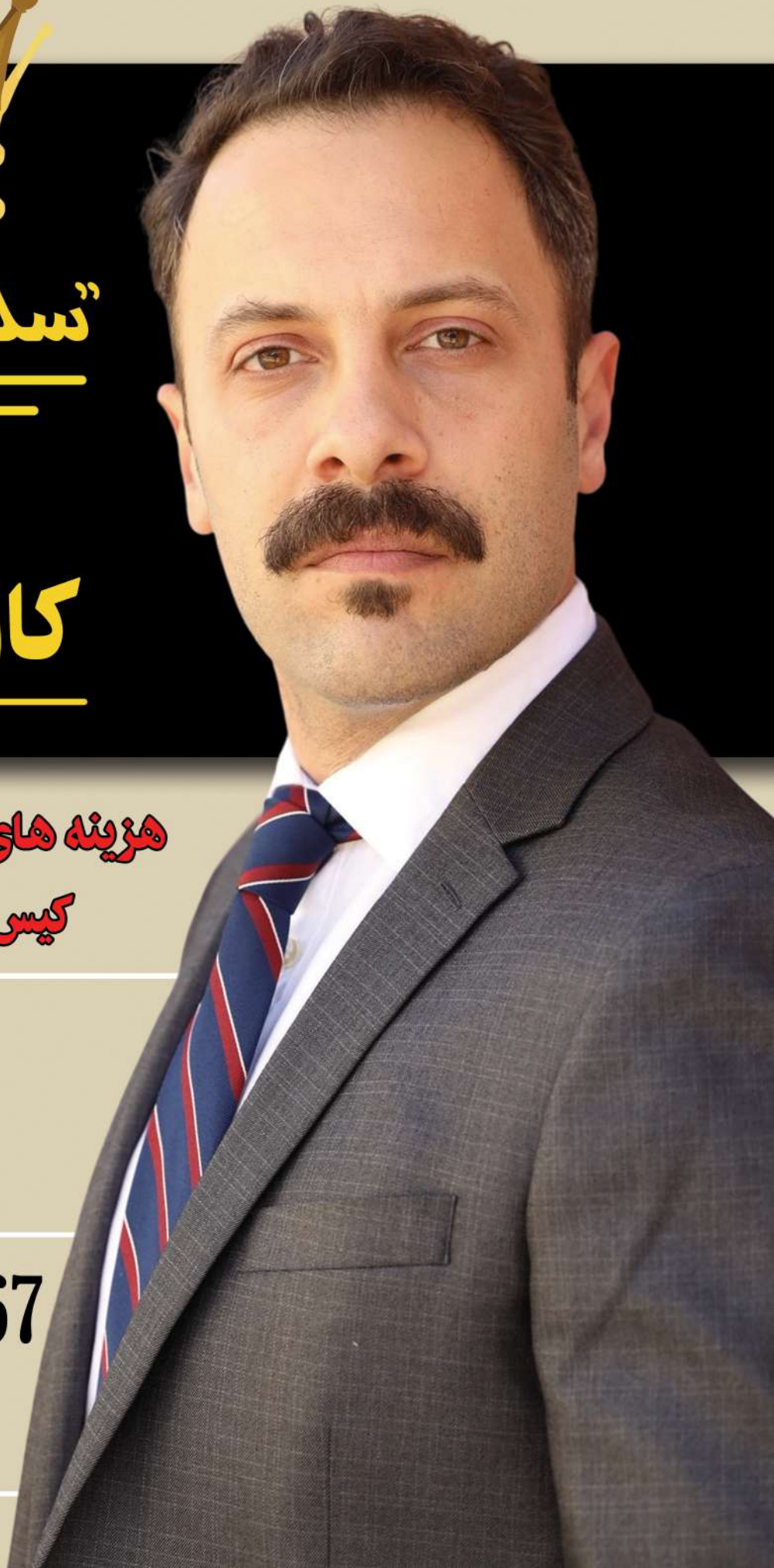
LAW OFFICE OF
KAVEH KESHMIRI

18650 MacArthur Blvd
Suite 300
Irvine, CA 92612

T: (949)514-8167

F: (949)835-0581

WWW.KAVEHLAW.COM



لیلا

میکرو بلیدینگ
(هاشور ابرو)

\$250

ترمیم
\$150

رنگ ابرو
\$25



CALL FOR YOUR
APPOINTMENT WITH OUR
MICROBLADING SPECIALISTS

(949)432-0540

 leyla_microblading

دلنوشته ها

همیشه چیزهایی هست که نمی دانی، حرف هایی هست که نمی توانی گفت، تجربه هایی هست که نمی توانی انتقال داد. پرسشهایی هست که نمی توان پرسیدی، پاسخ هایی هست که راه به جایی نمی برد، همان هایی که



حمید الهی

می ماند کنج دلت را می گویم... تنها می توان گفت: «سر» هر چیزی جز به «دیدار در حضور» گشوده نمی شود... می خواهی بدانی؟.... وارد شو... شیرجه بزن... لمس کن... تترس، به خودت، جز به راستی نباش... اما این را هم بدان که بعد از تمام اینها، دیگر هرگز آن آدم قبلی نخواهی بود... حتی ذره یی... از تو شبیه نخواهند ماند.

آن هنگام که بیش از هر کلمه و تفسیر و توزیع «قامت» خود را بدل می کنی به میل تمام قد برای تجربه ی ناب یا برای فهم چیزی یا کسی... آن وقت آرزومندی خامدستانه ی ما کمرنگ می شود و استعلاء می یابد به سفر راستینی در «حدیث آرزومندی دل خود»... خود می شوی «آرزوی» خود... مقصد و مقصود خود.

آن هنگام تا شرق شرق وضوح سفر را می آغازی و نام خود را در میان دستهای جان ای آشنا لمس می کنی در قامت کلمه موهوم عشق دل در تبلور شیشه ی دلی جستان و پرسیان... به قدومی از پس خستگی سالها؛رها می کنی خودت را در درون انتظار سالیان جانی همه تشنه...

«جان خودت...»

FIND YOUR NEW HOME TODAY WITH US



Nina Zandy

(949) 463 - 6666

ZandyNina@gmail.com

www.NinaZandy.com

LIC#02085635



 HOME SMART
EVERGREEN REALTY

برای خرید و فروش املاک مسکونی و تجاری با ما تماس بگیرید
تا از بهترین سرویس های ویژه و اختصاصی ما بهره مند شوید.



Farshad Alijani

(949) 426 - 8743

Farshad.aliyani@yahoo.com

www.farshadrealtor.com

LIC#02129553





IRAJ EBRAMI DDS

دکتر ایرج ابرامی

با همکاری متخصصین دندانپزشکی بزرگسالان و کودکان

جراح - دندانپزشک

پذیرش بیمه مدیکل و اکثر بیمه های دندانپزشکی

برای کسانی که بیمه دندانپزشکی ندارند تسهیلات مخصوص در نظر گرفته می شود.

- Dental Implants
- Oral Surgery
- Root Canal Therapy
- Cosmetic Dentistry
- Porcelain Crowns & Bridges
- Full Partial Dentures
- Bleaching
- Periodontal Treatments
- کاشتن دندان
- جراحی دهان و دندان
- روت کانال، معالجه ریشه دندان
- دندانپزشکی زیبایی
- روکش های چینی و بریج چینی
- دست دندان های کامل و متحرک
- سفید کردن دندانها
- درمان بیماری های لثه از طریق جراحی و غیر جراحی

انسینو

818-905-8337

16311 Ventura Blvd., #640,
Encino, CA 91436

اورنج کانتی

714-543-7770

2200 E Fruit St., #206
Santa Ana, CA 92701



901 Dover Drive #204A
Newport Beach, CA 92660
(949) 312-8664

مرکز خدمات درمانی کیان

Dr.Kianfard

kian_chiropractic

دکتر نیما کیانفرد



دکتر نیما کیانفرد متخصص استخوان و بافت های عضلانی است. در این مرکز خدمات درمانی از آخرین تکنولوژی روز و توانایی های بدن برای درمان استفاده می شود.

درد نباید به زندگی زیبای شما صدمه بزند. همین امروز برای درمان اقدام کنید.

- Herniated or Degenerated Disc
- Stem Cell Therapy
- Non Surgical Treatment
- Spinal Decompression
- Weight Loss
- Body Sculpting
- Spinal Arthritis
- Spinal Stenosis
- Nerve Root Pressure
- Chiropractic
- Physiotherapy
- Cupping

- دیسک متورم و دفرمه شده
- درمان با سلول های بنیادی
- پیشگیری از جراحی
- گشایش درمانی
- کاهش وزن
- تراش اندام
- آرتروز ستون فقرات
- تنگی نخاع
- فشار ریشه عصبی
- کاپروپراکتیک
- فیزیوتراپی
- گشایش عضلانی

پذیرش مدیکر و اکثر بیمه های PPO





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



درمان با لیزر

نوروپاتی و درد، ناخن های قارچی پا،
میخچه کف پا

برای دریافت تخفیف ویژه با مطب تماس بگیرید

Stem Cell Injection تزریق سلول های بنیادی

- 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



یعنی روی زمین قدم می گذارم. حتی اگر به وصال حوری بهشتی هنوز نرسیده ام و حتی اگر کامل موفق نبوده ام. حداقل همان خوشی های کوچک زندگی خودم را دارم و شادم. به همین کوچکی. به همین شادی..

بعد زخم بیاید و گوشم را بگیرد و بپیچاند و روی من غیرتی بشود. من دوست دارم زخم من را دوست داشته باشد. من دوست دارم دختر داداشم را بغل کنم و یک گاز از لپش بگیرم. من دوست دارم مادرم را بغل کنم و دستش را ببوسم. من دوست دارم یک توت از درخت توت بچینم و بخورم که خیلی شیرین باشد. من دوست دارم سرعت کامپیوترم بالا باشد. دلم میخواد ساعتها در اینستاگرام بچرخم و توی تلگرام کلیپ دانلود کنم. بعد دراز بکشم و گاهی تنبلی کنم. دلم می خواهد توی کارم همیشه موفق باشم. دوست دارم هندزفری همیشه توی گوشم باشد. دوست دارم گاهی یک خرید حسابی با همسرم بکنیم. دلم می خواهد یک بستنی بزرگ بخورم. یک کیک بزرگ. یک چشمک یواشکی به خواهر کوچولوی خودم وقتی ظرف را شکسته. دوست دارم مادرم به من بگوید به تو افتخار میکنم.. من خیلی چیزها دوست دارم. خیلی چیزها..

اما چرخ دنیا هم همیشه به مراد من نمی چرخد. این رودخانه همیشه به طرف باغ من نیست. این اسب به مراد من نمیتازد. این هواپیما من را به مقصد نمی رساند ... اما باز هم خوشحالم که هستم. که دنیا من را هنوز داخل خودش نگه داشته است و این یعنی من فرصت هر کاری را دارم.

رقص خوشی



مهدی عزیززاده فخرآبادی

من عاشق رقصیدن داخل ماشینم هستم ترانه حامد پهلان پخش می شود و من یکهو دستم میرود بالا و یک بریک اوسکولی میروم و بعد نگاه به اطرافم میندازم که هیچ راننده دیگری ندیده باشد. یا صدای ضبط را بلند میکنم و پا را در خلوتی خیابان می گذارم روی گاز و به قول ما مشهدی ها شخله میکنم و توی اتوبان دنده پنج (بله ماشینم اتومات نیست) و باز ترمز و البته که حواسم را خوب هم جمع میکنم. یا توی ترافیک آهنگ ملایم و یا غم انگیز.. یا اصلا یاد بابای مرحومم یا یاد زخم که دوستش دارم و آهنگ های عاشقانه ای که انگار من برای خانومم که دارم از سر کار میروم پیشش می خوانم. همه اش خوشی های کوچک زندگیست. من عاشق چای خوردنم. عاشق اینم که خانم همسر برایم چای بیاورد و من بخورم و یک لبخندی به هم بزنیم و بعد یک میوه یا ژله و بنشینیم یک فیلم از مارول ببینیم و یکم درباره بازیگرهای فیلم و حواشی آنها صحبت کنیم. این یعنی خوشی های کوچک زندگی. من دوست دارم با دخترهای فامیل برقصم.

Online Meditation \$15 per Session

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 تاثیر 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 کمروبی 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





صبر نکنید، خانه بخرید،
خانه بخرید،
بعد صبر کنید!



International Connections, Local Knowledge

ALEC JAVAN
DRE # 01847056

به عنوان نماینده RE/MAX® متعهد هستیم که به مشتریان خود در یافتن خانه رویاهای خود کمک کرده و پشتیبانی و خدمات خود را ارائه دهیم. من جامعه محلی را هم به عنوان نماینده و هم به عنوان همسایه می شناسم و می توانم به شما در راهنمای تفاوت های ظریف بازارهای محلی کمک کنم. با دسترسی به لیست های برتر، یک شبکه جهانی، استراتژی های بازاریابی استثنایی و فناوری پیشرفته، من سخت تلاش می کنم تا تجربه املاک شما را ماندگار و لذت بخش کنم.

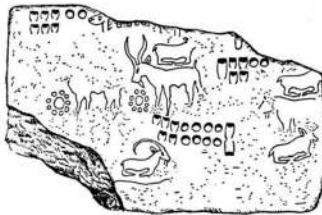
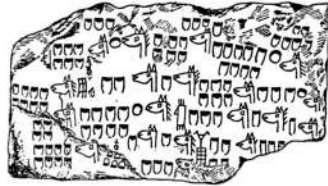
(949) 584 - 3456

گسترش پیدا کرد. در این نوع خط، هر یک از صداها علامت خاصی دارد و به دو شیوه فوتتیک و غیر فوتتیک مورد استفاده است. گاهی مانند خط میخی پارسی قدیم ترکیبی از الفبا و هجا است و گاهی در خطوطی چون اوستایی کاملا الفبایی است.



لوح گلی، به خط میخی ایلامی در تخت جمشید و مربوط به دوره هخامنشی با طول ۴/۰۴ سانتیمتر و عرض ۳/۰۸ سانتیمتر و ضخامت ۱/۰۸ سانتیمتر. متن این کتیبه در مورد پرداخت مواجب سفر زنی است که از کرمان به بارگاه شاه می‌رفته است. دریافتی این زن بیش از دریافتی دختر داریوش شاه بوده است.

لرستان می بینیم. ب: بشر از اشکال و علامتهای مخصوص برای بیان هدف خود استفاده می کرد که تکامل هیروگلیف مصری در حدود هزاره سوم ق.م به همین شیوه بود. به عنوان مثال؛ کبوتر را علامت صلح، مار علامت برکت و یا خورشید نشانه روز بود. ۳- سومین مرحله از تکامل خط به خط هجایی معروف است که در خط سومری و بابلی متداول شد؛ در این خط برای هر سیلاب یک علامت جایگزین شد. مشکل اصلی در این نوع خط این بود که هجاهای هر زبان را تعداد زیادی علامت تشکیل می داد. ۴- خط غیر هجایی یا الفبایی: آخرین مرحله تکامل است که در حدود ۱۵۰۰ ق.م توسط فنیقی ها پدید آمد و در دنیا



نمونه خط پیکتوگرافی ایلامی بر روی لوح گلی شوش



امین بابادی عکاشه

خط

پیدایش و اهمیت آن در زندگی بشر

آغاز تمدن بشری و شهرنشینی برابر است با ابداع خط و نگارش، زمانی که اندیشه انسانی بر آثار هنری و کاربردی آنها ثبت شد که در ابتدایی ترین حالت خود به دوران اندیشه نگاری شهرت دارد. به طور کلی پیدایش خط چهار مرحله کلی را طی کرده است: خط تصویری، خط مفهوم نگاری که به اندیشه نگاری یا ایدئوگرام نیز شهرت دارد، خط هجایی، خط غیرهجایی یا الفبایی. ۱- خط در مرحله تصویری به صورت کاملا ابتدایی برای اظهار یک فکر، تصویری از آن را می کشیدند، مثلا برای نوشتن گوسفند، اقدام به کشیدن تصویر آن می کردند. در قدم بعدی با قرار دادن چند تصویر کنار هم جمله ای را می ساختند که هم اکنون آن را خط تصویری می نامیم. ۲- در مرحله دوم سیر تکامل خط، یعنی دوره خط مفهوم نگار ابتدا الف: شکل نگاری پدید آمد؛ بدین ترتیب که با خلق تصویری شبیه به اندیشه اش برای هر چیزی توانست یک نشانه بسازد. مثلا نقش دو پای انسان نشانه راه رفتن بود، مثال آنچه در غارهای اسپانیا و فرانسه و

دکتر فرنوش طینوش

متخصص و جراح چشم، دارای بُرد تخصصی از امریکا

فوق تخصص در جراحی های لیزر و آب مروارید
با بیش از ده ها هزار عمل جراحی موفقیت آمیز

قبول اکثر بیمه های درمانی



- جراحی آب مروارید، آب سیاه و دیابت چشم
- جراحی نزدیک بینی، دوربینی، و آستیگماتیسم بالیزر
- جراحی آب مروارید با روش جدید بدون سوزن و بخیه با عدسی های چنددید

Farnoosh Tinoosh, M.D., FAAO
Universal Vision Medical Center

(714) 424-9955 (800) 699-2802

1503 South Coast Drive, Ste. 120, Costa Mesa, CA 92626
<http://www.2greateyes.com>



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- ۱- لپش بوی شیر می دهد: بی تجربگی فرد.
- ۲- یاسین به گوش خر خواندن: پند بی فایده به کسی دادن.
- ۳- تا توانی دلی بدست آورد دل شکستن هنر نمی باشد.
- ۴- تا مردم سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد
- ۵- طمع را سه حرف است هر سه ته: ندر مذمت و نکوهش طمع
- ۶- پرده هفت رنگ مگذار تو که در خانه بوریا داری: قناعت.
- ۷- دشمن آن به که نیکی بینند: نیکوکاری حتی در حق دشمنان.
- ۸- ماست را کیسه کردن: گول زدن
- ۹- حال در ماندگان کسی داند که به اصول خویش در ما ند: دردمندی.
- ۱۰- عاقبت جوینده پابنده بود: کسی که تلاش می کند به مقصودش می رسد.
- ۱۱- پایان شب سیه سپید است: مثل از پی هر گریه آخر خنده ای است.
- ۱۲- یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند
- ۱۳- جایی رفت که عرب نی انداخت: کنایه از این است که بازگشتی ندارد.
- ۱۴- حرف حساب جواب ندارد: درست گفتن مسئله ای درباره حق کسی.
- ۱۵- سیر به پیاز میگه پیف پیف چقدر بو می دی: کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچک دیگران را بزرگ جلوه دهد.
- ۱۶- جای که نمک خوردی نکمدان مشکن: در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند...
- ۱۷- فلفل نبین چه ریزه بشکن بین چه تیزه: هیچ گاه از ظاهر کسی نمی توان قضاوت کرد.
- ۱۸- چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.
- ۱۹- چاقو دسته خودش را نمی بره: خویشان و بستگان برای همدیگر ناراحتی تولید نمی کنند.

- کریستین رونالدو به رفیقش هدیه عروسی به جزیره داده! بعد من واسه عروسی رفیقم، ۱۰۰ تومن گذاشتم تو پاکت، خانوادم الان ۲ساله میگن تو قدر پولتو نمیدونی.
- تاثیری که دختر همسایه ی پشت شیشه بر بازی فوتبال بچه های محل داشت... قراردادهای میلیاردری روی بازیکنای لیگ برتر نداشت!!! من خودم بشخصه چند بار رو آسفالت قیچی برگردون زدم.
- با موکلم تماس گرفتم خانمش گوشی رو جواب داد گفت: ببخشید رفته پیش وکیلش، گوشیش خونه جا مونده!!! حالا هر چی فکر میکنم نمیدونم به من خیانت کرده یا به همسرش .
- شب امتحان چیست؟ شبی برای فهمیدن قیمت کتاب، جنس کاغذ، ضخامت جلد، اسم ناشر و نویسنده و از همه مهمتر شمردن تعداد صفحات کتاب
- اولین قومی که به فن آوری نانو دست پیدا کردند ایرانی ها بودند... نانو پنیر ، نانو گوجه ؛ نانوخیار نانو پنیر و هندونه، نانو پنیر و گردو...
- حالا اگه پدر مادرمون تو نیویورک و سوییس بودن عمرا به فکر بچه دار شدن میفتادن، بجای ما سگ و گربه و بوقلمون نگه میداشتن خیلی هم راضی بودن.
- به نظرم باید به قانونی تصویب شه که دخترها بدون رضایت دو نفر آدم عاقل و بالغ نتونند موهاشونو کوتاه کنند. برای چتری هم چهار نفر.
- خروسها چرا انقدر زود بیدار میشن ؟ بگیر بخواب بدبخت انگار داری ده تا خانوار رو نون میدی.
- این "کیک و پنکیک و کاپکیک" هم مثل "بجنورد و بیرجند و بروجرد" میمونه من هیچوقت نفهمیدمشون .
- رفتم مصاحبه اسپیکینگ بدم جوری منظورم بصورت پانتومیم رسوندم که یارو گفت داداش تو نیازی به یادگیری زبان نداری هر کشوری که میخوای همین الان برو.



دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودنسی با بیش از ۳۱ سال سابقه

فارغ التحصیل از دانشگاه USC

- Braces for Kids and Adults
- Invisalign
- Veneers and Cosmetic Dentistry
- Zoom Teeth Whitening
- Denture
- Implant
- Crown
- Root Canal
- Extraction

پذیرش بیماران مدیگر و بالای ۶۵ سال
برای نیازهای دندانپزشکی

Tel: 949.831.2905

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com

27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677



کردیت بد دارید؟ نگران نباشید!



بهترین گارانتی:

اول موارد اشتباه را از
کردیت شما تصحیح یا
حذف می کنیم.

بعد شما به ما پرداخت
می کنید.

با استفاده از تجارب ما
می توانید یک کردیت
خوب داشته باشید.

مواردی که ما می توانیم به شما کمک کنیم:

- Bankruptcies
- Repossessions
- Charge Off
- Late payments
- Collections
- Foreclosures
- Debt Settlement and ...

Toll Free: 855-349-6674 Direct : 858-774-0231

www.Babboomers.com MEL@babboomers.com

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



Ali Manafi
with 31 years
Experience

Lic #1001663 California

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 سی و سوم گلستان سعدی



یکی از متعبدان در بیشه زندگانی کردی و برگ درختان خوردی. پادشاهی به حکم زیارت به نزدیک وی رفت و گفت: اگر مصلحت بینی به شهر اندر برای تو مقامی بسازم که فراغ عبادت از این به دست دهد و دیگران هم به برکت **انفاس** شما **مستفید** گردند و به صلاح اعمال شما اقتدا کنند.

زاهد را این سخن قبول نیامد و روی بر تافت. یکی از وزیران گفتش: پاس خاطر ملک را روا باشد که چند روزی به شهر اندر آیی و کیفیت مکان معلوم کنی، پس اگر صفای وقت عزیزان را از صحبت اغیار کدورتی باشد اختیار باقیست. آورده اند که عابد به شهر اندر آمد و بستان سرای خاص ملک را بدو پرداختند، مقامی دلگشای روان آسای.

گل سرخش چو عارض خوبان
همچنان از نهب برد عجز
و آفانین علیها جَنار

ملک در حال کنیزکی خو بروی پیش فرستاد:

ازین مه پاره ای عابد فریبی
که بعد از دیدنش صورت نبندد
همچنین در عقبش غلامی بدیع الجمال لطیف الاعتدال:

هَلَكَ النَّاسُ حَوْلَهُ عَطْشًا
وَهُوَ سَاقِ تَرِي وَ لَا تَسْقِي

دیده از دیدنش نگشتی سیر
عابد طعام های لذیذ خوردن گرفت و کسوت های لطیف پوشیدن و از فواکه و مَشْموم و حلاوت **تمتع** یافتن و در جمال غلام و کنیزک نظر کردن و خردمندان گفته اند زلف خوبان زنجیر پای عقل است و دام مرغ زیرک.

در سر کار تو کردم دل و دین با همه دانش

مرغ زیرک به حقیقت منم امروز و تو دامی

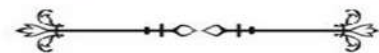
فی الجملة دولت وقت مجموع به روز زوال آمد. چنان که شاعر گوید:

هر که هست از فقیه و پیر و مرید
چون به دنیای دون فرود آید
وز زبان آوران پاک نفس
به عسل در بماند پای مگس

بار دیگر ملک به دیدن او رغبت کرد.

عابد را دید از هیأت نخستین بگردیده و سرخ و سپید بر آمده و فربه شده و بر بالش دیبا تکیه زده و غلام پری پیکر به مروحه طاووسی بالای سر ایستاده. بر سلامت حالش شادمانی کرد و از هر دری سخن گفتند تا ملک به انجام سخن گفت: چنین که من این هر دو طایفه را دوست دارم در جهان کس ندارد یکی علما و دیگر زهاد را. وزیر فیلسوف جهان دیده حاذق که با او بود گفت: ای خداوند! شرط دوستی آن است که با هر دو طایفه نکویی کنی، عالمان را زر بده تا دیگر بخوانند و زاهدان را چیزی مده تا زاهد بمانند.

خاتون خوب صورت پاکیزه روی را نقش و نگار و خاتم پیروزه گو میباش درویش نیک سیرت پاکیزه خوی را نان رباط و لقمه درپوزه گو میباش تا مرا هست و دیگرم باید



انفاس: نفس

مستفید: استفاده کننده؛ فایده گیرنده؛ بهره مند.

اغیار: غیر

عارض: عرض کننده؛ عریضه دهنده؛ شاکی.

نهب: فریاد بلند برای ترساندن؛ تشر.

عجز: پیرزن؛ زن کهن سال؛ گنده پیر؛ پیرزال.

مستسقی: مبتلا به استسقا.

کسوت: رخت و لباس و جامه و پوشاک.

فواکه: میوه ها.

مشموم: بوییده شده؛ آنچه با بوییدن درک شود؛ بوییدنی.

تمتع: استفاده، برخورداری، بهره‌وری، بهره‌مندی، تلذذ.

مروحه: بادزن؛ بادبزن.

چیستان



- ۱- آن چیست که سر نداشته، اما کلاه دارد؟
- ۲- کدام اتاق نشیمن است که حرکت می کند؟
- ۳- کدام حیوان درنده ای است که برعکسش را مردان دارند؟
- ۴- کدام کلمه هشت حرفی است که حاوی هزاران حرف است؟
- ۵- کدام چیزی است که هم در آشپزخانه وجود دارد هم اتومبیل؟
- ۶- کدام کشور است که اگر نام اولش را بردارید یک بیماری می شود؟
- ۷- آن چیست که هرگز آن را لمس نکرده اید ولی می توانید آن را بشکنید؟

پاسخ چیستان

۱- کلاه ۲- اتاق ۳- کبک ۴- کلمه ۵- چاقو ۶- کوبا ۷- پنجره

ترفندهای خانه داری



بهترین روش برای آب کردن یخ مرغ و گوشت فریزری، قرار دادن آنها در یک کیسه فریزر در بسته و نگه داشتن آنها در آب خنک برای مدتی می باشد این کار مانع رشد باکتری ها می شود. اگر کمد رختخواب بوی نم گرفته می توان صابون خوشبو را رنده کنید و داخل کیسه های پارچه ای بریزید و بعد لابه لای رختخوابها پتان قرار دهید یا گوشه ی کمدتان آویزان کنید. و یا عود خشک با رایحه های متفاوت را گوشه کنار کمد و لابه لای رختخواب ها قرار دهید.

خواهدنی ها (949) 923-0038 نشریه ایرانیان جنوب کالیفرنیا صفحه ۲۶

برای تمیز کردن مانیتور تلوزیون یا لپ تاپ ابتدا با یک دستمال خشک غبار آن را بگیرید وبعد با پنبه آغشته به محلول آب و الکل صفحه را پاک کنیدو از دستمال حوله ای و پرزدار استفاده نکنید. برای جلوگیری از بد رنگ شدن و سوختن بدنه قابلمه هرگز اجازه ندهید چربی روی چدن های گاز بماند چون قدیمی شدن لکه های چربی روی چدن های گاز با هر بار داغ شدن دودی نا محسوس تولید میکند و سبب بد رنگ شدن بدنه قابلمه ها می شود. یک راه حل آسان برای پاک کردن پرده کرکره ای آب و سرکه را به میزان مساوی در یک کاسه ترکیب کنید و دستتان را با یک جوراب بپوشانید. جوراب را درون محلول فرو کنید و سپس آن را روی پرده حرکت دهید تا هرگونه گرد و غبار و آلودگی را از بین ببرد! استفاده از لیمو برای از بین بردن بوی بد زباله ها: یک لیمو را برش بزنید و چند برش کوچک از آن را در ظرف آشغال قرار دهید، با این کار می توانید یک رایحه تازه به آشپزخانه خود اضافه کنید. همه ما معتقد هستیم که توالت باید بطور مرتب و مکررا تمیز شود اما گاهی از برس تمیز کننده توالت غافل می شویم. روش انجام این کار چنین است که سطلی پر از آب جوش را درنظر بگیرید، به آن چند قاشق مایع سفید کننده اضافه کنید و اجازه دهید برس به مدت یک ساعت در آن خیسانده شود و پس از اتمام کار آن را با آب گرم شستشو دهید. ممکن است یخچال پس از مدتی بر اثر قرار دادن غذا و میوه های مانده، بوی نامطبوعی بگیرند. بهتر است برای رفع و از بین بردن باقیمانده غذاها و بوی نامطبوع آنها از جوش شیرین کمک بگیرید و نوار درب و فضای داخل و کشوهای یخچال را با آن پاک کنید. برای شستن لیوان ها و فنجان های خود که بر اثر خوردن چای کدر و بد منظره شده اند می توانید هفته ای یکبار همه لیوان ها را در محلول سرکه و نمک خیسانده، بعد شسته و آبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول را پیدا کنند. برای پاک کردن سیاهی پوست گردوی تازه از دست هایتان، آن ها را با پنبه آغشته به سرکه بشویید و با آب سرد آب بکشید.


Pro Images Salon

(714) 225-5241
Beauty Services are available
by appointment only

Fereshteh

Master Stylist







REPLACING OLD WINDOWS WITH NEW ENERGY EFFICIENT WINDOWS & DOORS

ALEX (Alireza) KHOSRAVANI

تعویض پنجره های قدیمی با پنجره های مدرن دو جداره (949) 331-2529

Top quality products, professional installers, over 15 years experience



چونه زدن اکیدا ممنوع

Our Prices are firm no bargaining



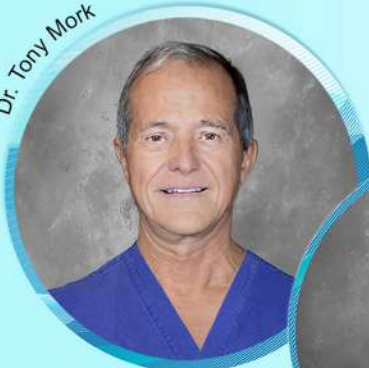
Minimally Invasive Medical Group

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 Betts



Dr. Taylor R. Polje



Dr. Jeff Shad



Dr. Larry Ding



Dr. Mohammad Hashemi



Dr. Denis Cramer



Dr. Saeed Iraniha



(949) 333-2224

Minimally Invasive Medical Group

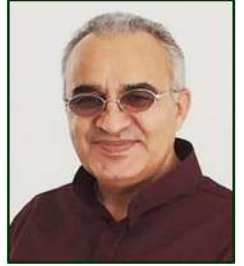
Airport Business Center
18102 Sky Park Circle South, Suite D
Irvine, CA 92614

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

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



گورنه



حسین فرزین

قبلا گفتم که پدر و مادر من برای این که ضرر و زیانی به دولت وقت وارد نشود برای من شناسنامه نگرفتن و

من با شناسنامه برادر مرده ام که سه سالی از من بزرگتر است زندگی می‌کنم که این خود درد سرهای زیادی برای من بوجود آورده بود و می‌آورد به یکی از اونا که برمی‌گردد به عالم هنر می‌پردازم.

با این که یک سال دیرتر به مدرسه رفتم بازم دو سال زودتر بود، کودکی بیش نبودم با پدر و مادری بی‌سواد و کشاورز، من هم خوب بی‌نصیب از این گونه اطلاعات در مورد کشاورزی و دامداری نبودم چون بسیار با گاو و گوسفند سروکار داشتم.

در کلاس اول من ترانه‌ای با گویش مشهدی رو که یاد گرفته بودم با توصیه معلم برای دانش آموزان می‌خواندم، معلم قصه را به ناظم می‌گوید و در ابتدای یک روز درسی ناظم با قرار دادن یک صندلی برای ایستادن بر آن مرا وا می‌دارد که ترانه مورد نظر را بخوانم.

طفلی پنج یا شش ساله در مقابل جمع عظیمی از دانش آموزان ابتدایی از اول تا ششم، مدیر، ناظم و معلمان اولین اجرای صحنه‌ای را رقم زد و در

زمانی که نه از صحنه چیزی می‌دانستم و نه از اجرا. ترانه چنین بود
ای گورنه وای گورنه
بم سر صبح‌های مردانه
دادن به پشتوم انبانه
رفتم سر زمینانه
یک اوجار گوره روندم
دو اوجار گوره روندم
بم اوجار سومی کاغذ امد از پروانه،
لای کاغذ رو وا کردم دیدم نوشته جانانه
بند گواره بریدم
گور بابای صاب گو ریدم
گواره زدم تو گوخانه
خودم رفتم بالا خانه
دیدم نشسته جانانه
همو جانانه ی موشی موش
موهاش ریخته بم تخت پوشت
مشغول شدم با پروانه
یکهو امد صاحبخانه
پالون خر روی من
امان از زخمای گورنه
امان از زخمای گورنه.

خواندم با سوت و کف بچه و قهقهه معلمان رو برو شد و از آن روز به بعد برای من شد دردسر، بچه از بزرگ و کوچک هر کدام مرا با نامی صدا می‌کرد و این بستگی به سن و کلاس بالایی یا پایینیش داشت، یکی می‌گفت، گورنه، یکی می‌گفت



پروانه، یکی می‌گفت موشی موش، یکی می‌گفت پالون خر، و عده زیادی می‌گفتند، امان از زخم‌های گورنه
این بود اولین اجرا و شاید همین بود که مرا هدایت کرد به سمت نمایش، بازیگری، هنر تئاتر و سینما. پی نوشت: گورنه چوبی است که چوبانان با آن گاوها را هدایت می‌کنند.



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

ezTM
insurance
auto . home . commercial
(949) 707 - 7777

**We Cover
48 States**



Reza Agahi

Principal Agent

Ez Insurance Services, Inc
CA DOI License # OE86532

Founded 2005

مشاور رایگان شما در کلیه امور بیمه‌ها

2960 Harbor Blvd, Suite D, Costa Mesa, CA 92626
www.ezinsurance123.com ragahi@ezinsurance123.com

به من فکر کن
قبل از خواب
در لحظه های مکاشفه
در آخرین ثانیه های هشیاری
بگذار پروانه ای که روی شانه ات نشسته
عطر گیسوان مرا نفس بکشد



خوشنویسی - شکسته نستعلیق طوبی بزرگ

خوشنویسی فارسی، وامدار شعر فارسی است و برای اظهار وجود زیبای خویش، بر قامت شعر می پیچد تادلربایی کند. با پیچ و تاب واژه ها، چون معشوق زیبارویی که زلف را به دست نسیم و باد سپرده است، دلبری می کند. شعر حافظ در این میان، یکی از زیباترین قامت‌هایی است که به خوشنویسی فارسی، ارزش و بهایی دوچندان می بخشد.

از طرفی هم، شعر فارسی که به حریر خوشنویسی آراسته می شود، چشم‌های بیشتری را به خود خیره کرده و دل‌های بسیاری را به خود مشتاق می سازد.

این تعامل و تلفیق زیبای شعر و خوشنویسی فارسی، بر تأثیرگذاری سخن می افزاید و بهره مندی مخاطب را دوچندان می کند چه از معنای سخن و چه از صورت آن.

آنچه در این اثر خوشنویسی می بینید بخشی از غزل حافظ است که مرثیه‌ای است در سوگ شاه شیخ ابواسحاق اینجو که به دست امیرمبارزالدین (محتسب) کشته شد. حافظ در حسرت دوران خوش گذشته و ناپایداری شادکامیها، و از نیرنگ و کینه چرخ گردون می سراید. به بیان حافظ:

دوستان همدل، همزبان میشوند. هرچه را که عقل از شرح و بیانش درمانده شود، عشق، بیان و تفسیر می کند.

فراق، گرچه ناخوشایند است اما آن را چاره ای نیست. این رسم زندگیست که ریسمان دلبستگیها را به مقرض فراق و جدایی از هم میگسلد، پس تا فرصت باقیست باید از خوشیها بهره برد و عشق را آموزگار دل و جان ساخت.

یاد باد آن که سرکوی توام منزل بود دیده را روشنی از خاک درت حاصل بود راست چون سوسن و گل از اثر صحبت پاک بر زبان بود مرا آن چه تو را در دل بود



۶	۳	۲	۸	۴	۱	۵	۷	۹
۱	۴	۹	۵	۶	۷	۸	۳	۲
۵	۷	۸	۳	۹	۲	۱	۶	۴
۳	۲	۵	۱	۷	۹	۶	۳	۸
۸	۶	۴	۲	۳	۵	۱	۹	۷
۷	۹	۱	۳	۸	۶	۳	۲	۵
۴	۵	۳	۹	۲	۸	۷	۶	۱
۲	۱	۶	۷	۵	۳	۹	۸	۴
۹	۸	۷	۶	۱	۴	۲	۵	۳

حل جدول های این شماره

آسان

سخت

۸	۴	۲	۷	۹	۶	۵	۳	۱
۱	۶	۵	۳	۸	۲	۷	۹	۴
۳	۷	۹	۴	۵	۱	۷	۶	۸
۷	۵	۳	۲	۱	۹	۸	۴	۶
۴	۱	۶	۸	۳	۷	۹	۵	۲
۷	۹	۸	۵	۶	۲	۱	۷	۳
۵	۳	۲	۱	۷	۸	۶	۲	۹
۶	۲	۱	۹	۴	۵	۳	۸	۷
۹	۸	۷	۶	۳	۲	۱	۵	۴

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

Mortgage and Refinance Specialist in State of California and Nevada



(702) 449 - 5155

Lower your rate,
shorten your term, or
take cash-out with a
refinance today



- Purchase
- Refinance
- New Costruction

Sahar Rasti

Superior Mortgage

مشاور وام مسکن
و امور ری فایننس

Nmls 1520648

Sahar@superiorml.com

CKS Law Group



www.CKSLawGroup.com

دکتر
کوروش شهریاری
وکیل تصادفات



- We have focused our practice in seeking justice for individuals and families who have suffered serious personal injuries. Our attorneys have more than 20 years of experience in litigation work, and have a passion for trial work. We will make sure that you get your rightful compensation for your damages, however simple or complex your personal injury case may be.
- We guarantee effective and aggressive representation for you and your loved ones. Our reputation and history of successful trials span over more than two decades.

(310) 400 - 0002



زغال اخته

زغال اخته میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های B1، E، B2، C و فلاونونوئیدها است. مقدار فروکتوز و گلوکز زغال اخته کم است و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی آورد. جوشانده برگ آن با گل توت فرنگی برای درمان دیابت مرض قند مؤثر است. مصرف زغال اخته برای پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر سرماخوردگی و آنفولانزا مفید است و یکی از منابع غنی ویتامین C به شمار می‌رود. این ویتامین خاصیت ضدالتهابی، ضدویروسی و ضد باکتری دارد. بیماری‌هایی که زغال اخته به درمانشان کمک می‌کند کمردرد، زانو درد، سرگیجه، وزوز گوش، تکرر ادرار، تب و لرز به خاطر نقص کبد، تپش قلب، نوراستتیا (ضعف اعصاب)، هورمون ملاتونین موجود در زغال اخته، خواب انسان را راحت و عمیق می‌کند. مقادیر قابل توجه فیبر موجود در زغال اخته با بهبود حرکات روده به پیشگیری و درمان یبوست و هموروئید یا بواسیر کمک می‌کند. مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و پتاسیم موجود در میوه زغال اخته برای درمان فشار خون بالا مفید هستند.

را به آن اضافه می کنیم. در نهایت کمی آب در داخل ماهیتابه ریخته و درب ماهیتابه را می گذاریم تا به خوبی پخته شود. وقتی جگر به خوبی طبخ شد، آن را از ماهیتابه بیرون آورده و با سیب زمینی ها به شکل دلخواه خود تزئین می کنیم.

نکات مهم پخت خوراک جگر

در تهیه خوراک جگر می توانید از جگر مرغ، گوساله، گوسفند یا گاو استفاده کنید اگر به این خوراک دل و قلوه نیز اضافه کنید، طعم فوق العاده ای پیدا می کند برای بهتر شدن طعم خوراک جگر، می توانید کمی ربان را خرد کرده و به جگر اضافه کنید در بسیاری از دستورهای تهیه خوراک جگر به این خوراک گوجه فرنگی و یا رب گوجه فرنگی اضافه می کنند که طعم فوق العاده ای به این خوراک می دهد. به خاطر داشته باشید که نباید بیش از حد خوراک جگر مصرف کنید. اگرچه جگر دارای فواید بسیاری است، اما مصرف زیاد جگر می تواند خطر مشکلات مربوط به کبد (به علت افزایش مس در بدن) و یا بیماری های قلبی و عروقی مانند سکته را به همراه داشته باشد. همچنین اگر کلسترول بالا دارید و یا به چربی خون بالا دچار هستید، توصیه می کنیم که از این غذا کمتر مصرف کنید و یا ترجیحا جگر کبابی مصرف کنید. جگر یکی از غذاهای پرطرفدار ایرانی است که به شکل های مختلف کبابی، جغور بغور و خوراک و... مصرف می شود.



خوراک جگر گوسفند

مواد لازم برای تهیه خوراک جگر: یک عدد سیب زمینی بزرگ، ۳۰۰ گرم جگر، یک عدد پیاز بزرگ، یک قاشق غذاخوری فلفل دلمه ای خرد شده، نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه خوراک جگر: ابتدا سیب زمینی را به خوبی شسته و پوست آن را جدا می کنیم. سیب زمینی را به شکل نگینی خرد کرده و آن را در یک ماهیتابه سرخ می کنیم. جگر را به خوبی شسته و در یک آبکش قرار می دهیم. کمی صبر کرده تا آب آن کاملا خارج شود. سپس جگر را به اندازه دو بند انگشت یا کمی درشت تر خرد می کنیم. اکنون یک پیاز را به شکل نگینی خرد می کنیم. در داخل ماهیتابه کمی روغن ریخته تا داغ شود. سپس پیاز را در داغ روغن ریخته و تفت می دهیم. اکنون جگرهای خرد شده را در داخل ماهیتابه پیاز ریخته و سرخ می کنیم. پس از اینکه رنگ آنها تغییر کرد، فلفل دلمه ای و نمک و زردچوبه

15 Years of Social Worker Experience

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

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



با مدیریت

دفتر خدمات اجتماعی

بهارا فتاحی بهاران

Email: BaharSocialServices@gmail.com

Bahar Social Services

Are You Getting the Smartest Tax Advice?

Understanding the difference between tax prep & planning could save you thousands.



BALBOA TAX & ACCOUNTING SERVICES

Accounting Firm & Business Advisor

محسن خداوردی

خدمات حسابداری و مالیاتی بلبوا

(949) 999 - 5000

Mohsen Khodaverdi

Enrolled Agent/Certified TaxCoach

(Admitted to Unlimited Practice before IRS)

Authorized IRS e-file Provider



آیا میدانید دهها راه قانونی برای کم کردن مالیات شما وجود دارد،

ولی بیشتر حسابداران و افرادی که امور مالیاتی شما را انجام میدهند از وجود این راهکارها بی خبرند؟ من می توانم با برنامه ریزی صحیح مالیاتی، در بیشتر موارد بین 2,000 تا 3,000 دلار در سال و در برخی موارد تا میلیونها دلار پول شما را حفظ کنم.

انجام امور مالیاتی و برنامه ریزی مالیاتی جهت:

- مطب ها و پزشکان
- خرید و فروش مطب ها
- حقوق پزشکان جهت کاهش مالیات
- مشاوران املاک
- سرمایه گذاران املاک
- صاحبان بیزینس ها
- صاحبان سرمایه

برای مشاوره رایگان در این زمینه با من تماس بگیرید.

2082 Michelson Dr., Suite 227
Irvine, CA 92612

info@balboatax.com
www.balboatax.com



Pouria Safa

DRE # 01835956

English / Farsi

MyAgent101@Gmail.com

Olympia Belforti

DRE # 02142998

English / French

AgentOlympiab@Gmail.com



1100 S. Coast Hwy Suite 301A Laguna Beach



مشاوران خرید و فروش املاک

با بیست سال تجربه در

Real Estate

949.899.2433

949.373.5110

**RESIDENTIAL
COMMERCIAL**

**Sale, Purchase
Rent, Investment**

Photos by: www.RealEstatePhoto.com

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS

بازیابی نور
و زیبایی محیط



خانه شیک



Chic Home

949-379-0090

ChicHomeOC.com



Visit Our Showroom at:
23472 Ridge Route Dr,
Laguna Hills, CA 92653





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

داروخانه رومی
جنب میشن رنچ 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**