

محبوبترین و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا

شماره ۸۷ نوامبر ۲۰۲۲
خواندنی‌ها



ثبت رایگان
اطلاعات بیزینس
شما در کتابچه
بانک اطلاعات
مشاغل ایرانیان
و فارسی زبانان
اورنج کانتی
2023

شرح در صفحه ۳۵



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



Mercedes-Benz
of Anaheim



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



دکتر مژگان کمالی - وکیل رسمی
• مهاجرت • تصادفات • ویت نامه • تراست
(855) 658-2545

در این شماره مجله خواندنی ها می خوانیم:

- زندگی نامه شخصیت ها
- رویدادهای تاریخی
- معرفی کتاب
- مصاحبه با نویسندگان
- عاشقانه ها
- اشعار شاعران معاصر
- یادداشت های فلسفی
- خاطرات
- معرفی فیلم های برتر جهان
- حکایتی از گلستان سعدی
- داستان های کوتاه
- 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 ۳۱



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 - نوشتن و نامه نگاری
- ۵ در تاریخ
- ۵ درباره ویگن خواننده محبوب
- ۵ بگذار وحشی بماند - وجهه تیموری
- ۶ لیسانسه های خانه دار - تکتم مرادی مهنه
- ۸ پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
- ۸ هوش من - شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۰ خواب - حمید سلیمی
- ۱۴ مصاحبه اختصاصی با دکتر محمد ابراهیم گوهریان
- ۱۶ صد فیلم برتر سینما از نگاه هالیوودی ها
- ۱۸ دلنوشته ها - یادداشت های فلسفی حمید الهی
- ۲۲ خانه بهشتی، خانه جهنمی - مهدی علیزاده فخر آباد
- ۲۴ درگوشی های خاله زنکی، هنر متلک گویی - تکتم مرادی مهنه، مهدی علیزاده فخرآباد
- ۲۶ ضرب المثل های فارسی
- ۲۹ حکایتی از گلستان سعدی
- ۳۰ چیستان و ترفندهای خانه داری
- ۳۲ کورچه سیاوون - حسین فرزین
- ۳۴ سفری به شهر سوخته - امین بابادی عکاشه
- ۳۷ قصه عشق آدمها به اشیا قدیمی - وجهه تیموری

سخن سردبیر - نوشتن و نامه نگاری



دکتر مشتاق فروهر

معمولا با نوشتن، دو هدف را دنبال می کنیم. هدف اول ما کسانی هستند که برایشان می نویسیم و هدف بعدی خودمان هستیم. شما می توانید برای خودتان هر طور دوست دارید بنویسید: سرسری و ناخوانا بنویسید یا خرچنگ قورباغه بنویسید، خیلی مهم نیست. البته تا زمانی که کسی جز شما آن را نبیند.

اما نوشته های شما برای دیگران مهم است زیرا شما با نوشته هایتان مورد قضاوت قرار می گیرید. آنچه می نویسید و چگونه نوشتن شما قضاوت می شود. شاید بگویید من چیزی نمی نویسم معمولا تایپ می کنم. حالا باید دید چه فوٹی را انتخاب می کنید و چرا. به هر حال حداقل کار نوشتنی شما می تواند امضاء کردن باشد. امضای شما معرف شخصیت شماست. امضای شما داریی و سرمایه شماست. گاهی به نظر می رسد امضاء هر چه پیچیده تر باشد شخص صاحب امضاء بزرگتر و قدرتمندتر است.

اگر مطلبی را با خط خود می نویسید رعایت نکات زیر الزامی است. اول اینکه خوانا بنویسید به طوری که همه بتوانند آن را به راحتی بخوانند. دوم آنکه مرتب و دقیق بنویسید یعنی از خط خارج نشوید و همه خط ها با هم برابر باشد. سوم آنکه سبک نگارش خود را رعایت کنید. دقیق و حساب شده بنویسید، مطالب زنده و گستاخانه ننویسید. چهارم آنکه یکدست و هماهنگ بنویسید یعنی نوشته های پایین صفحه بیشتر از نوشته های بالای صفحه نباشد. همچنین حاشیه ها را رعایت کنید و مراقب باشید خط تان کج نشود.

آیا می دانید امضا یا نوشته هایی که متمایل به سمت راست و پایین صفحه باشد نشانگر افسردگی است. افراد خوشبین و مثبت نگر بیشتر به سمت بالای صفحه متمایل می شوند. دقت کنید املاء و گرامرتان صحیح باشد. اگر با تایپ زیاد سرکار دارید از قلم Times New Roman یا Arial با اندازه ۱۲ استفاده کنید و فقط از italics یا bold یا under lining استفاده کنید.

هرگز انواع قلم ها را با هم ترکیب نکنید زیرا این کار شما را فردی بی ثبات و بی تجربه نشان می دهد و کار جالبی به نظر نمی رسد. کلام آخر اینکه خط ما و طرز نگارش ما نشانگر شخصیت ماست، شخصیت خود را با دقت بنویسیم.

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

استخدام Care Giver

نگهداری از عزیزان سالمند شما



Mali Fouri
Administrator

Assisted Living Care Home

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

- 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

آژانس مسافرتی

PASSPORT 2 TRAVEL

We are the official agent for
Emirates, Qatar, Turkish Airlines, Lufthansa
and many more.

Special Fares to Tehran, Shiraz, Isfahan,
Mashad and Europe.

CALL FOR MORE DETAILS

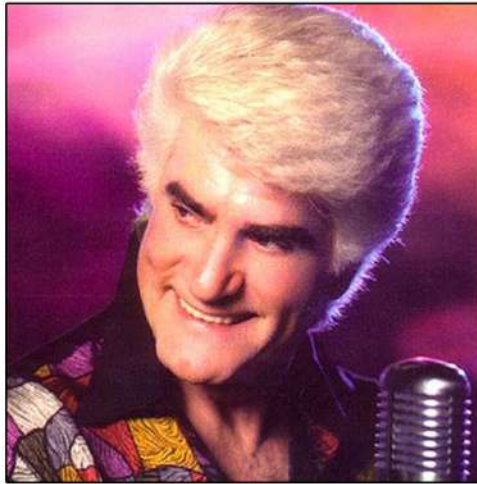
مرجان پیروان

Tel: 714-743-4471 For Text or WhatsApp

Tel: 949-251-8900 & 949-733-3336

Email: APassport2Travel@gmail.com

بگذار وحشی بماند
وجیهه تیموری



در تاریخ:

هفته پیش من در یک روستای قشنگ بودم، کنار دوستانی که چشمانشان در اثر دیدن کوه‌های پر از قوچ و بز وحشی، برق شادی و شیطنت داشت و همشهری یوزپلنگ‌ها و گورهای ایرانی و همسایه کبک‌ها و بزوجه‌ها و کاراکال‌ها و زاغ بورها بودند.

من به دعوت یک دوست، احمد آقا، به دشت توران در استان سمنان رفتم تا در جشنواره «زاغ بور» که در روستای زیبای قلعه بالا برگزار می‌شود شرکت کنم. احمد آقا، مدیر پارک ملی توران با چند محیط‌بان عاشق، شش دانگ حواسشان به حال و هوای توران و حیات وحش آنجاست تا به قول شاعر، نه دل آهوان بلرزد، نه یوزپلنگ‌ها کنار جاده بیایند، نه گورهای ایرانی تشنه بمانند، نه جشنواره زاغ بور بدون پرنده و خنده و خیر خوش سلامتی همه حیوانات و گیاهان آنجا برگزار شود.

بچه‌های حاضر در جشنواره، برایم قصه قلعه بالا و جشنواره زاغ بور را تعریف کردند. گفتند که این پرنده بومی کوچک و نخودی رنگ، انحصاری و ویژه آنجاست؛ مثل خیلی از آنها در همان قلعه بالا و بیارجمند و مناطق اطراف آن به دنیا می‌آید.

آن‌ها و پدران و مادرائشان همان‌قدر که مراقبت خانه شان تمیز و آرام و امن باشد، مراقبت می‌کنند که آن روستاها و دشت توران هم تمیز و امن و آرام باشند؛ تا گورها بچه بزایند، یوزپلنگ‌ها زنده بمانند، بزها و کل‌ها از دیدن سایه پلنگ‌ها زیر نور ماه با تمام توان از کوه‌ها بالا بروند، پرندگان آنجا باد در گلو ببندازند و آواز بخوانند، گردشگران ایرانی و خارجی برای دیدن این صحنه‌های زیبا به آنجا بیایند و در خانه‌های بومگردی آنجا اقامت کنند و خلاصه حال همه‌شان از این همه اتفاق قشنگ، خوب باشد.

کوچک و بزرگ آنجا می‌دانستند برای این که روستای زیبایشان خالی و تنها نشود، برای این که چراغ مدرسه و خانه‌شان روشن باشد، برای این که کسی غصه بی‌بولی نداشته باشد، باید از طبیعت آنجا حفاظت کنند، حیات وحش آنجا وحشی و آزاد بماند، شکارچی نباشد و آوازه مهمان‌نوازی و مهمان‌پذیری آن‌ها به گوش همه گردشگران برسد.

گویا این حرف‌ها را قبلا یک جوان بلند بالای صبور و عاشق طبیعت به نام امیرحسین به آن‌ها گفته است. پدران و مادران قلعه‌بالا همگی امیرحسین را می‌شناختند. می‌گفتند دوست یوزپلنگ‌هاست. چندین سال قبل به آنجا می‌رفته و تمام مدت برای همین کارها تلاش می‌کرده. اما مدتی است که نتوانسته به آنجا سفر کند و همه به یادش و منتظرش هستند.

امیرحسین آن‌ها را هم عاشق کرده بود. می‌دانستند که وسط دشت توران، جایی که یوزپلنگ‌ها می‌توانند سریع‌تر از آهوان بدون؛ فیروز و دلبر و کوشکی و ایران، چهار یوزپلنگی هستند که برای همیشه از زندگی آزاد در طبیعت جدا شدند و محکوم هستند تا آخر عمر در اسارت و میان فنس‌ها زندگی کنند. آنها هر غروب از پشت این فنس‌ها به دشت روبرویشان نگاه می‌کنند و هیچ‌کس نمی‌تواند به آن‌ها توضیح دهد که چرا دیگر وحشی و آزاد نیستند.

من از آن سفر برگشتم و حالا در تهران، دلتنگ همه دوستانم در قلعه بالا هستم؛ دلتنگ حیات وحش آنجا و همه کسانی که برای این که توران، توران بماند؛ برای این که حیات وحش آنجا وحشی و آزاد بماند، برای این که بچه‌های آنجا این قدر آگاه و شاد باشند تلاش کرده‌اند.

ویگن دردیان در ۲ آذر ۱۳۰۸ برابر با ۲۳ نوامبر ۱۹۲۹ در شهر همدان به دنیا آمد. پدر بزرگ مادری‌اش اهل همدان بود اما پدرش از بازماندگان خانواده‌ای بود که تمامی اعضای آن در نسل‌کشی ارمنی‌ها کشته شده بودند و او از ترکیه به ایران گریخته و دست سرنوشت او را به باغ پدر بزرگ مادری ویگن کشانده بود آنها هم به او اجازه داده بودند تا در باغ زندگی کند. پس از مدتی هم پدر و مادر ویگن عاشق یکدیگر شده و با هم ازدواج کرده بودند. حاصل این ازدواج هشت فرزند بود، ویگن چهارمین فرزند خانواده بودی در خانواده‌ای پر جمعیت به دنیا آمد و به همین خاطر تحصیلاتش را نیمه‌تمام گذاشت تا همراه برادر بزرگش در شرکت «کامپساکس» (تأسیسات راه آهن) کار کند. اما او تحصیلات متوسطه را در سال ۱۳۳۰ خورشیدی (۱۹۵۱ میلادی) تمام کرد. در ابتدا او با خواندن در کافه‌ها، محبوب دوستداران موسیقی پاپ شد در یک روز تابستانی ویگن در باشگاه آرامنه آراارات ترانه‌های ارمنی می‌خواند توجه ساموئل خاچیکیان، فیلمسازي که با فیلم‌هایی مانند «بازگشت» و «دختری از شیراز» غوغایی در سینمای ایران آن سالها برانگیخته بود را جلب کرد ساموئل از همان باشگاه برای فیلم «چهارراه حوادث»، آرمان و ویگن را انتخاب نمود و به دلیل صدای خوش ویگن شعری هم برایش سرود که در آن فیلم بصورت ترانه بر روی صحنه‌های گردش ناصر ملک مطیعی و مینا مغازه‌ای، توسط ویگن اجرا شد و این نخستین اجرای رسانه‌ای ویگن به شمار می‌رفت. چرا که هنوز به رادیو راه نیافته بود اجرای آهنگ در رادیو تهران او را به شهرت رساند صدای گرم او که با ناخوتن گیتارش همراه می‌بود، با شعرهایی با مضمون‌های تازه و ملودی‌های نو چهره تازه‌ای در صحنه موسیقی ایران عرضه کرد نوع موسیقی او که از ملودی‌های ارمنی و ترکی و گاه اروپایی بهره می‌برد به «جاز ایرانی» معروف شد و به او لقب «سلطان جاز» ایران دادند، گرچه موسیقی او ارتباط نزدیکی با موسیقی جاز نداشت. او خود نیز چند آهنگ ساخت و در دهه ۱۳۳۰ و ۱۳۴۰ از محبوب‌ترین خواننده‌های مردم‌پسند ایران بود. با چند تن از خواننده‌های محبوب دیگر مانند دلکش و پوران ترانه‌های دو صدایی اجرا کرد که هنوز با اشتیاق شنیده می‌شود او در اوایل دهه ۵۰ به آمریکا رفت و در آنجا ازدواج کرد و در کاربانه‌های ایرانی فعالیت هنری داشت. ژاکلین (ترانه سرا و خواننده) و آلین (بازیگر و مجری تلویزیون) از فرزندان وی می‌باشند. ویگن در روز یکشنبه ۴ آبان ماه سال ۱۳۸۲ در شهر لس‌آنجلس در ایالت کالیفرنیا در سن ۷۳ سالگی درگذشت. از عمده آوازهای شادروان می‌توان به قناری- مرابوس- گلی از بهشت - دختر دریا-زن ایرونی-همیشه یاد توام- شادوماد- هفت هشت- مرابه یاد بیاور- دوکبوتر و مهتاب دهها ترانه خاطره‌انگیز دیگر اشاره کرد.

● یزدگرد سوم پیشهاد انتقال پایتخت از تیسفون به شیراز را نپذیرفت و امپراتوری ساسانیان از میان رفت ۲۳ نوامبر ۶۳۶ میلادی و چهار روز پس از شکست نظامی امپراتوری ایران در نبرد قادسیه (معركة القادسیه) و عقب نشینی باقیمانده یگانها از پل عتیق و به مخاطره افتادن تیسفون (پایتخت)، جلسه بزرگان کشور برای چاره جویی در کاخ سلطنتی (ایوان مدائن - طاق کسرا) تشکیل شد. حاضران در جلسه پس از شنیدن گزارش جنگ پیشهاد کردند که پایتخت به شهر استخر (شیراز) منتقل شود زیرا که عرب مهارت جنگ صحرائی دارد نه کوهستانی و رسیدن به استخر مستلزم عبور از کوهستان است. یزدگرد سوم (شاه وقت) این پیشهاد را نپذیرفت و رد این پیشهاد به باور مورخان، نقطه پایان بر عمر امپراتوری ایران در عهد باستان گذارد. امپراتوری ایران در قرون وسطی و جدید چندبار احیاء شد و آخرین بار در دوران نادرشاه بود. تیسفون در مارس ۶۳۷ به دست اعراب مسلمان افتاد. این نیرو سپس در جولای و سال ۶۴۱ میلادی در نهاوند واحدهای نظامی یزدگرد سوم را شکست داد و ...

● ۸۴۲ - عصیان سراسری هواداران بابک خرمدین در سال ۸۴۲ میلادی هواداران «بابک خرم دین» و پیروان عقاید اجتماعی. اقتصادی او از دهه سوم نوامبر ۸۴۲ میلادی (آذر ماه ۲۲۱ خورشیدی) در آذربایجان، اصفهان، فارس و کرمان بر ضد حکومت خلیفه عباسی دست به یک عصیان گسترده زدند که به نوشته مورخان، در بیدار کردن ایرانیان موثر واقع شد.

● داریوش شاه در روز سی نوامبر در سال ۴۸۹ پیش از میلاد اندیشه تاسیس یک سازمان اطلاعاتی برای ایران را به اجرا گذارد. وی در پی تقسیم قلمرو دولت ایران به ساتراپی‌های متعدد (ایالت - استان) که شرح آنها را در سنگ نبشته بیستون آورده است و انجام اصلاحات از جمله ایجاد پستخانه خزانه داری، پلیس راه، ضرب سکه طلا، سیستم قضایی و سپاه جاویدان (ارتش دائمی) به اندیشه ایجاد یک سازمان اطلاعاتی مرکزی افتاد تا سوء مدیریت‌ها و تخلفات عمومی و ناخردی مقامات و عدم رضایت مردم از امور مستقیما و سریعاً به او گزارش شود و به اعضای این سازمان گوش و چشم شاه می‌گفتند. حفظ جان و مال اتباع، جمع آوری مالیات و امضای احکام دادگاهها برای اجرا برعهده ساتراپ‌ها (محافظان ایالت = استانداران) بود ولی لازم بود که شاه شخصا از ضعف‌ها و کژروی‌های مقامات و احساس، عواطف و خواست درونی اتباع و وضعیت زندگانی آنان آگاه شود. ماموران اطلاعاتی ایران وقت از میان افرادی انتخاب می‌شدند که راستگویی، درست کرداری، حسن نیت (بندار نیک) و وفاداری آنان قبلا ثابت شده باشد، سطح آگاهی‌های آنان بالا و توان کافی برای قضاوت داشته باشند. برخی از این ماموران، مخفی و پاره‌ای دیگر علنی بودند و به چشم خادمین به ملت نگریسته می‌شدند. برای شاه بررسی گزارش این ماموران در اولویت بود. ساتراپ‌های ایران حق داشتند پلیس داشته باشند ولی نمی‌توانستند ارتش داشته باشند.

● قرارداد گلستان سرآغاز کوچک شدن ایرانزمین بود قراردادی که یک دیپلمات انگلیسی متن آن را نوشته بود در ۲۴ اکتبر ۱۸۱۳ به امضا رسید و قفقاز ایران را به روسیه داد این قرارداد سرآغاز مرحله سوم کوچک شدن ایرانزمین بود مرحله اول با شکست نظامی ایران از اسکندر مقدونی و مرحله دوم با شکست نظامی ایران در نبرد قادسیه.



تکم مرادی مینه

ما خانومها وقتی به هم می رسیم از خودمان و زندگیمان تعریف می کنیم. بیشتر حرف ما در مورد شوهرانمان بچه هایمان است.

اینکه پسرمان فلان کار را کرد یا با شوهرمان چنین مشکلی داریم. بعضی خصوصی ترین حرفهای زندگیشان را انگار طرف مقابل یک روانشناس بزرگ است که همین الان دهانش باز می شود و راه حل ارائه می کند را به هم می گوئیم. چون دنیای ما بسته است. یک چهار دیواری است به نام انفرادی خانه. تعدادی سنگ و آجر که ما را درون خودشان محبوس کرده اند و نمی گذارند بخاطر سنت از آن بیرون بیاییم. یک کلیشه تعریف شده به نام خط زندگی یک زن. متولد می شود و هم می گوید چرا پسر نبود؟ بعد بزرگ می شود اما به عنوان شهروند درجه دوم شناخته می شود. درس می خواند و بدترین خانواده های سنتی جامعه حتی اجازه درس خواندن را یا ندارند یا در مقطعی دارند. بعضی از ما به دانشگاه می رویم و لیسانس هم می گیریم. اما در همان دانشگاه تعدادی از خانومها هستند که می دانند چه سرنوشتی دارند. باید به فکر شوهر کردن باشند و چه جایی بهتر از دانشگاه برای پیدا کردن یک شوهر آینده دار؟! یکی را پیدا می کنند و با

او ازدواج میکنند و بعد نوبت مشکلات درست کردن زندگی است. بعضی از خانم ها خودشان را عقب می کشند و این بار سنگین بیشتر بر روی مرد است که استوار می شود. یک خانه اجاره می شود. شوهر یک شغل دارد و حالا زن است و آن خانه و تصمیماتی که شوهر بخاطر اینکه بار اقتصادی روی دوشش است می گیرد. ما می مانیم و یک وظیفه از پیش تعریف شده و تعیین شده که همان چهار دیواری است. انگار نه انگار یکی شیمی خوانده است و دیگری ریاضیات. انگار نه انگار که شاگرد اول شده ایم. حالا یک فرزند است که توی بغل ما وول میخورد و سینه مادری که به او شیر می دهد. حالا ما باید ناهار و شام درست کنیم و اگر خیلی به تحصیلاتمان بنازیم حتما کارهای بانکی خانه و یک قبض پرداخت کردن به عهده ما بیفتد. برای بیرون رفتن از خانه باید زنگ بزنی و از شوهرمان اجازه بگیریم. برای گردش با دوستان حتما باید اجازه بگیریم. و اطلاع بدهیم. حتی برای رفتن به خانه پدر و مادرمان باید از یک مرد اجازه بگیریم همانند مادرانمان و مادر مادرانمان همه چیز یعنی یک مرد و ما پشتیبان او هستیم. پشت هر مرد موفقی یک زن خوب ایستاده که پشت آن مرد ایستاده. خودش یک انسان مستقل نیست. با صفت جمع و همسر آقای فلانی نامیده می شود. اینها دستورات و رسوم یک جامعه است. نمی توانی از آن تخطی کنی. چون برای آن مرد مظلوم و بی گناه هم وظایفی تعریف شده است. او هم باید وظیفه

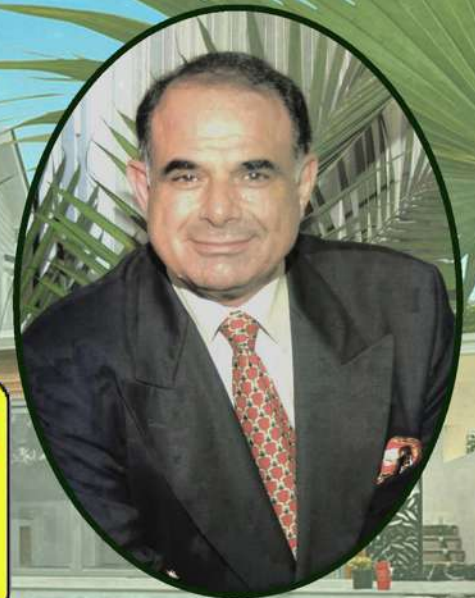
ارتزاق خانواده و تامین نیازهای آن را به عهده بگیرد. همه چیز کلیشه ای. همه چیز مشخص. همه چیز یک خط راست مثل یک داستان از پیش نوشته شده. و تازه باید خوشحال باشی که به همین هم برسی چون تعداد زیادی آرزوهایشان همین است. بعد از مدتی هم آنچنان غرق خانواده می شوی و این ارزشها برایت اهمیت پیدا می کنند که برایت تبدیل به اصول میشوند. اصولی که نباید بشکنند یا تغییر کنند. تابویی که حتی خودت به عنوان یک مادر سعی می کنی فرزندت را مطابق با آن تربیت کنی تا مجبور نشود با جامعه ای بجنگد. خودت می شوی دشمن خودت و خودت جلوی راهت مانع بزرگی به نام سنت خلق می کنی. می شوی یک زن سنتی که دیگران را هم در همان راه دیده ای و با انسانهایی معاشرت میکنی که همان راه را رفته اند. یک راه تکراری و بی بازگشت که ستایش می شود. بدون اینکه تغییری در جامعه ایجاد کرده باشی. چون یک زن هستی. محکوم هستی به آن. به این جنسیت. و باید در همین راه باشی و گرنه تو انسان خوبی نیستی. به این می گویند فرهنگ. یک مشت لیسانسه های خانه داری که اول و آخر زندگی خودشان را می دانند و نمی خواهند خاک بریزند روی سنت هزار ساله و می گویند بد است و بدبخت می شوم. هیچ حرفی هم ندارند که بزنند همین هم می شود که ما خانومها وقتی به هم میرسیم از خودمان و زندگیمان تعریف می کنیم. از همه چیز می گوئیم چون دلمان برای درست زندگی کردن تنگ است.

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

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

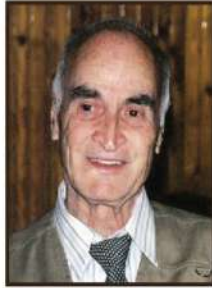
www.JafariLaw.net

هوش من

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



تا خیالت در دل شب ها هم آغوش من است

هرچه خواهی ناز کن این بار بر دوش من است

محفل از اغیار خالی هر چه می خواهی بگوی

در حریم عشق تو تنها دل و گوش من است

کس ز اسرار نهان ما نخواهد شد خبر

مهر مهرت تا نشان بر لعل خاموش من است

پر کن از صهبای وصلت ساغر جان مرا

این یک امشب رنج هجرانت فراموش من است

من اگر نشناختم حسن تو را آن سان که هست

عیبم ای دلبر مکن تقصیر از هوش من است

زحمت افزای تو گر شد دل به تقدیم غزل

عذرمی خواهم که این از طبع خودجوش من است

دامنت را تر کند گر گوهر اشکم مرنج

در خور احسان تو این طفل مدهوش من است

پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

اغتشاش = آشفتگی

جنس = کالا

ترجمه = برگردان

مطالبات = خواسته‌ها

تقسیم = بخش

مکشوفه = نوبافته

ناشی شده است = برآمده است

همجهت = همسو

تمامی = همگی

اوباش = ناکس

ایجاد شده = برپا شده

نامرتب = نا به سامان

تهمت = انگ

عیش و نوش = خوشگذرانی

شیمیایی = کیمیایی

اجرت = دست‌مزد

محیط = پیرامون

معلومات = دانسته‌ها

تمایل = گرایش

دائمی = همیشگی

تجربه کردن = آزمودن

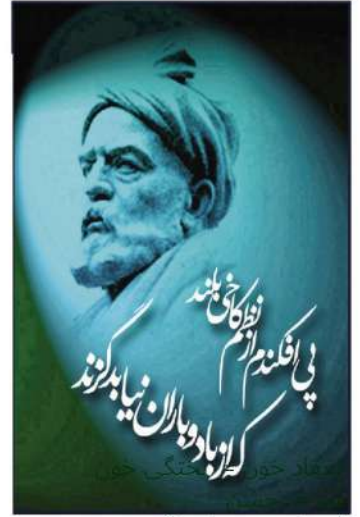
مقطعی = دوره ای

جالب = دلنشین، دلچسب

به موازات = هم راستا

طلایی = زرین

معصل = کاستی، دشواری



انعقاد خون = لختگی خون

عید = جشن

عقاب = شهباز

متمایز = جدا

اعتدال = میانه‌روی

سریع = تند

همینطور = همینگونه

اتومبیل = خودرو

وطنی = میهنی

متعلق به = از آن

انتخابات = گزیدمان

مریض خانه = بیمارستان

انبیاء = پیامبران، پیغمبران

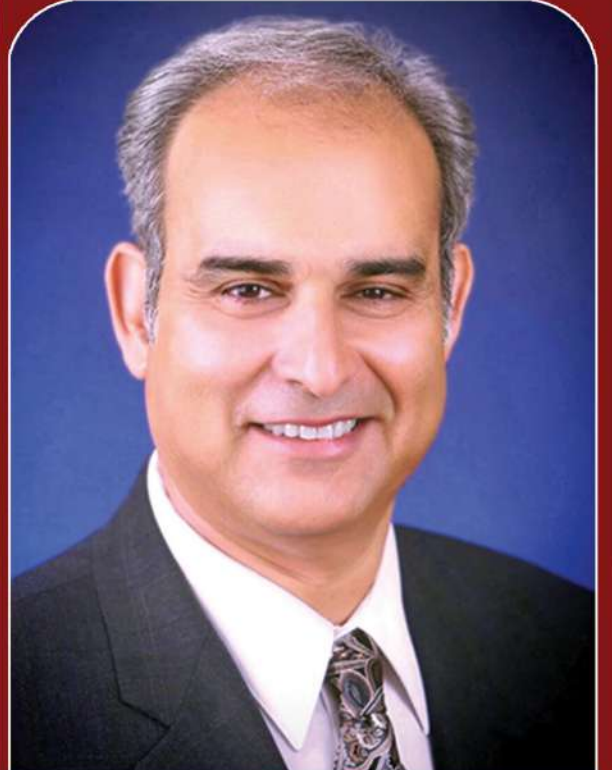


مشاور آگاه، با تجربه و مطمئن
در امور خرید و فروش املاک
مسکونی در منطقه اورنج کانتی
با بیش از ۱۸ سال سابقه

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



HomeSmart Evergreen Realty



Steve Faghii



سخنی با شما:

امروزه و با پیشرفت علم و تکنولوژی، بسیاری از دردهای استخوانی-عضلانی را میتوان بدون جراحی و با استفاده از ارتزها درمان کرد و یا بطور قابل توجهی کاهش داد.

موضوع این شماره: قوز کردن یا Hyper Kyphosis

متأسفانه بسیاری از ما به ورزش کمتر اهمیت داده و دچار مشکلات مربوط به ضعف عضلات هستیم. یکی از این مشکلات، قوز کردن می باشد که خصوصاً در سنین بین ۱۰ تا ۱۸ سالگی از اهمیت بیشتری برخوردار است چرا که با شروع سن بلوغ، استخوان ها کم کم شکل گرفته و اصلاح انحرافات استخوانی بعد از سن ۱۸ سالگی سخت تر میشود.

بسیار مهم است که در هر سنی هستیم، ورزش را در برنامه روزانه خود بگنجانیم (مگر آنکه به دستور پزشک متخصص، از انجام حرکات ورزشی منع شده باشیم). عضلات قوی باعث پیشگیری از بسیاری دردهای استخوانی-عضلانی مانند زانو درد و کمر درد میشود، و همچنین از انحرافات ستون مهره ای پیشگیری می کند. در صورتی که هرگونه انحرافی در ستون مهره ای خود دارید یا مشکوک به انحراف در خود یا فرزندانتان هستید با پزشک متخصص خود مشورت نمایید.

نکته دیگری که لازم میدانم به آگاهی شما برسانم این است که بسیاری از بیمه های درمانی از جمله مدیکر Medicare محدودیت زمانی در پرداخت وجه وسایل طبی از جمله کمر بند و زانو بند دارند. به طور مثال مدیکر هر ۵ سال یک بار هزینه کمر بند طبی را پرداخت میکند (البته تحت شرایط بسیار خاص و به ندرت، ممکن است زودتر از ۵ سال هم پرداخت نماید). فقط زمانی از این وسایل استفاده کنید که پزشک متخصص برایتان لازم دیده و تجویز کرده است.

چنانچه سوالی در ارتباط با وسایل طبی از جمله کمر بند یا زانو بند، انواع آنها، لزوم استفاده، پوشش بیمه، و ... دارید میتوانید با ما در تماس باشید.

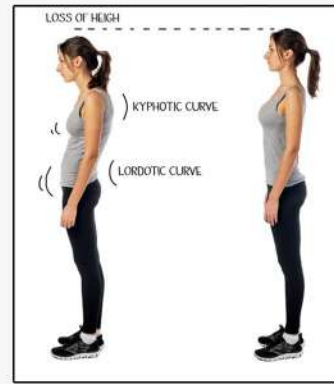
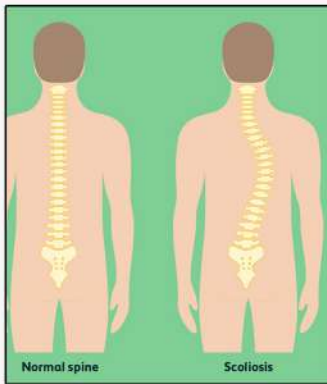


داریا شاهرخی Darya Shahrokh

CPO, FAAOP

دارای بورد ارتز و پروتز

ممتحن بورد ارتز و پروتز آمریکا



خدماتی که میتوانید از ما دریافت کنید:

- کفی های مخصوص پای صاف
- پروتزهای دست و پا
- پروتزهای سینه بعد از عمل جراحی برداشتن سینه و یا برای بزرگ کردن سینه بدون جراحی
- کمربندهای پیش ساخته و یا Custom made
- بریس مخصوص اسکولیوز برای اطفال و بزرگسالان
- زانوبندهای پیش ساخته و یا Custom made
- بریس های میچ دست و یا میچ پا

We provide all orthotics and prosthetics services

اکثر بیمه های درمانی از جمله Medicare و Medical هزینه های ارتزها و پروتزها را پرداخت می کنند



حمید سلیمی

کاش اصلاً باران بیارد روی شعله های خشمی که در دل مردم وطن است. چقدر ما از هم بدمان می آید، چقدر ما از هم طلبکاریم، چقدر ما درنده ایم وقتی کسی شبیه ما حرف نزنند و فکر نکنند کاش باران بیارد و خون ها را از خاکها بشوید و چند قرن آرامش هبه شود به موجود مفلوک به نام آدمیزاد. پروژه شکست خورده خلقت آخ. کاش بخوابیم، خواب عشق ببینیم و بیدار که شدیم این همه درد نداشته باشیم.

هعی. باز این پرستار نیست که قرصهای مرا بدهد، نشسته ام به رویا بافتن. رویاهای مرد دیوانه ای که جای بدی از تاریخ به دنیا آمده بود



بیدار که می شوم، چشمهایم را باز نمی کنم. همانطور که خوابیده ام، می غلتم به سمت تو، خودم را می چسبانم به تن داغ، کتف برهنه ات را می بوسم. تو خودت را می چسبانی به من و آغوشم را فتح میکنی. دستم حلقه می شود دور تن کوچک خواستنی تو. سرم را غرق می کنم لای موهایت که همیشه بوی بهار می دهند، به نیت تبرک و شفا. نفسهای تو را می نوشم، گرمای تنت را به تن می کنم تا روئین تن شوم. بعد آرام زیر گوشت زمزمه می کنم بین دستهایم از تو دورند، بین پاهایم مرا به تو نمی رسانند، بین روی دست زمانه مانده ام.

جواب که نمی دهی، می فهمم روز تازه ای آغاز شده. چشمهایم را باز میکنم. هوا هنوز تاریک است، کنار پنجره می ایستم، و به روی خودم نمی آورم که چقدر نیستی. آفتاب به تدریج به آسمان می رسد، روز بر می آید، و من میان مردم گم می شوم و در تمام روز وانمود میکنم از یاد برده ام مرا از یاد برده ای.

شکستن مثل تکه های زشت یک پازل، تنهایی هم را دم به دم تنهاتر می کنیم. یادمان رفته آداب ساده دوست داشتن را، یادمان رفته برکات بوسه را، یادمان رفته حرمت آدم را. جهان را خلاصه کرده ایم در یک من بزرگ، و هیچکس هم نیست که یادمان بیاورد این من پوک چه تهی است، چه سرد و بی رمق و خسته است. ما زخم می زنیم و می نالیم. ما زخم می خوریم و می نالیم. تنها می مانیم و می نالیم، یا همیم و دست و پا می زنیم برای تنها شدن، و باز هم می نالیم.

و عشق، عشق، عشق. پرنده ای بی جفت، در تمام بهار. کودکی تنها، که تازه به این کوچه آمده، و غروبها بچه های دیگر با او بازی نمی کنند. کنار پنجره خانه شان می ماند، تماشا می کند، گریه می کند، و باور نمی کند هیچکس در این کوچه او را دوست ندارد.....



کاش یک شب هم بخوابیم و صبح که بیدار شدیم باران باریده باشد همه جا. کاش. دردها را شسته باشد، کینه ها، تلخی ها را، دوری ها را، مرزها را. کاش جنگ های همه دنیا تمام شده باشند و صدای شیون از همه جای جهان برنخاسته باشد. کاش. کاش توفان های موسمی خانه های مقوایی کارتن خوابهای شهر را خراب نکند. کاش یخ های قطبی آب نشوند، آتش وحشی بعد از خاکستر کردن جنگل به خانه های مردم سرایت نکند، آرامش بنشیند همه جای دنیا. دنیا، مادر ما، پیرزنی فرتوت است که نشسته با کاموهای فرتوت است که نشسته با کاموهای در هم گره خورده که سرنوشت ماست، نگاهمان می کند که همدیگر را می دریم. نگاه می کند و بیصدا زار می زند

لذت کمیابی است بیدار ماندن و تماشا کردن دلبرک، وقتی خواب است. آن نفس کشیدن های آرام، حرکت ملایم قفسه سینه لبهای نیمه باز خواستنی. تماشا کردن مرمر تنش، وقتی نمی داند داری نگاه میکنی و هرنانیه بیچاره تر میشوی! نگاه کردنش که خوابیده و دلواپس هیچ واقعه ای نیست. و دیدن پلکهایش، آن قسمتهای کوچک و عزیز تنش که در عمرت کمتر خواهی دید نگاه کردن به جزئیات صورتش. به انگشتهایش، به موهایش. نگاه کردن به آرامشی که دارد، به خوابیدن کودکانه و ماهش و اوج لذت انگار آنجاست که کنارش دراز میکشی و آهسته به سمت تو کوچ می کند و تو در دلت میخندی به آدم که فکر میکرد بهشت را تجربه کرده با حوا

چه لذتهای دلچسب کوچکی را دنیا از ما دریغ می کند.....



ما، خالقان دردهای همیم ما، همین مای نالان از فراق و تنهایی و زخمهای خون چکان روح. همین ما، که هر گوشه دنیا نشسته ایم به شرح دلربای درد به هم که می رسیم، خالقان دردهای همیم، بی شهادت مرهم شدن، گاه با سکوت، گاه با بوسه، گاه با سیلی، گاه با نوازش، گاه با ماندن، گاه با رفتن. قبیله غمگینی از کاکتوسهای تیغدار شده ایم، رقصان بر مدار مدور دل.

Aram Interior Design

Enhance the beauty of your home & your office.

اگر تناسب رنگها و هماهنگی مبلمان و وسایل یک منزل
تحسین برانگیز است حتماً دست یک دکوراتور ماهر در کار بوده است

از تجربه سه ساله ما استفاده کنید
و بر زیبایی خانه و محل کار خود بیفزائید

دوخت و نصب پرده های مدرن و کلاسیک

با طرحها و رنگهای زیبا، با پارچه های سیلک و غیر سیلک،

منگوله های تزئینی، میله پرده های شیک و مدرن،

کوسن های تزئینی در اسرع وقت با قیمت مناسب

Roller shades, Zebra shades, Silhouette (sheer shades),
Shutter, Bamboo shades, Wood blinds, Faux wood.

Automatic cordless and Manual
With installation

برآورد اولیه رایگان است
(949)236-1877

تعویض روکش مبلمان پذیرفته می شود



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

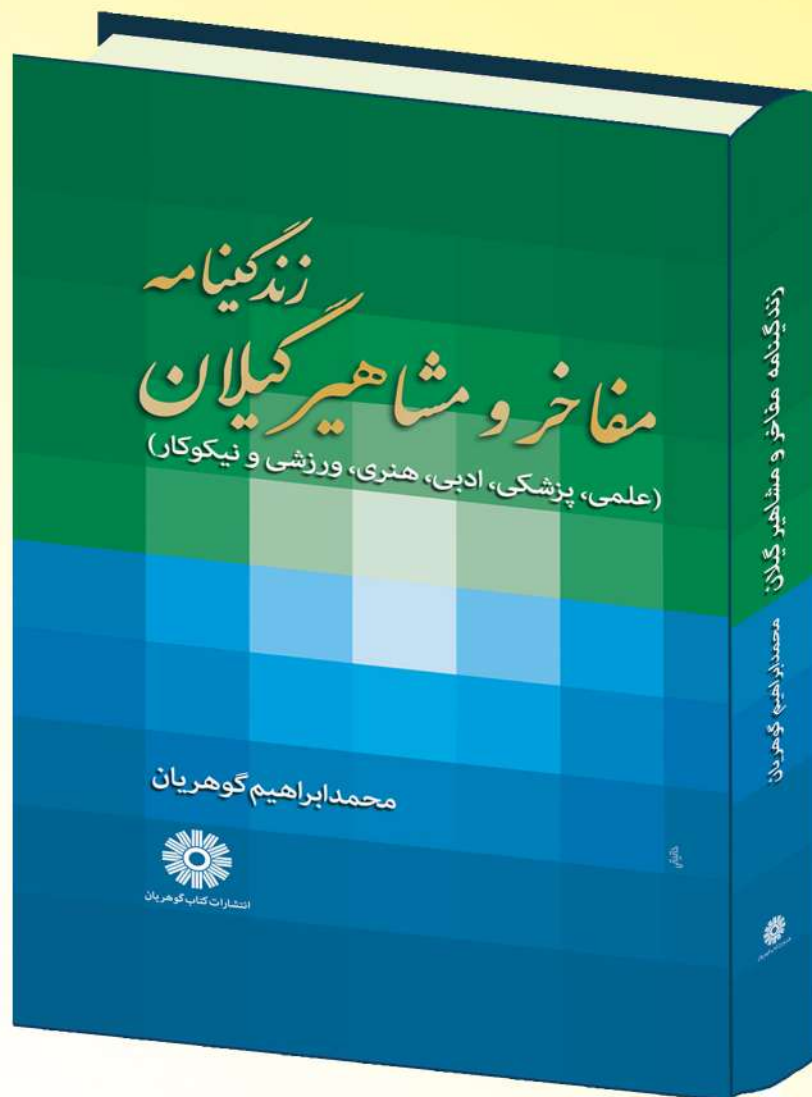
info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

قابل توجه گیلانی های مقیم آمریکا

کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان

تألیف: دکتر محمد ابراهیم گوهریان



کتاب زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان در زمینه های علمی، پزشکی، ادبی، هنری، سیاسی، نیکوکاری و ورزشی برای اولین بار در سال ۱۳۹۳ توسط انتشارات کتاب گوهریان وابسته به مؤسسه مطالعات و پژوهش های تجارت جهانی گوهریان منتشر شده است. این انتشارات در نظر دارد کتاب مذکور را با اطلاعات جامع تر به صورت کاغذی و الکترونیکی تدوین و نشر نماید. لذا علاقه مندان در صورت تمایل می توانند به طور رایگان بیوگرافی خود را به صورت اختصار در حد ۲ صفحه به زبان فارسی یا انگلیسی به همراه یک عکس پرسنلی ۳×۴ با فرمت PDF به ایمیل زیر ارسال نمایند.

E-mail: me.goharian@yahoo.com

www.goharian.com

برای اطلاعات بیشتر می توانید با شماره تلفن ۵۳۹۹-۷۳۳۳ (۸۵۸) از ساعت ۱۱ صبح الی ۶ بعد از ظهر تماس حاصل فرمایید.



DRE#0203 3878

*As your realtor, I will
commit to finding a house
for you to call a home*



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

Call me for a complimentary
market analysis.

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

- RESIDENTIAL & COMMERCIAL REAL ESTATE, SERVING COASTAL CITIES, NORTHERN & SOUTHERN ORANGE COUNTY
- OVER 15 YEARS OF RELOCATION EXPERIENCE
- SHORT SALE EXPERT



دکتر
محمد ابراهیم
گوهریان

بخش های آهن آلات، نساجی و پتروشیمی
فعالیت نموده و تجربیات خوبی را کسب
نموده ام.

خواندنی ها - انگیزه اولیه شما برای شروع
تالیف و ترجمه کتاب در زمینه تجارت جهانی
چه بود؟

گوهریان - با توجه به تجربیات کاری ده ساله
در شرکت کره‌ای اینترنت‌شنال چون احساس
کردم صادرکنندگان و واردکنندگان و به طور
کلی تجار ضعف های بسیاری در انجام
معاملات خود با طرف‌های خارجی دارند. به
عنوان نمونه در مذاکرات و عقد و تنظیم
قراردادهای تجاری بین المللی در مکاتبات
تجاری، در نحوه فروش و بازاریابی بین المللی،
در بسته بندی، در نحوه تبلیغات، در نحوه
تنظیم اسناد صادراتی، در نحوه پیگیری
شکایات و احقاق حق خود و غیره.
به دلیل همین ضعف ها آنها در معاملات
متحمل ضرر و زیان های سنگینی می شوند
و با توجه به کمبود منابع آموزشی، در آن
مقطع تصمیم گرفتم با تدوین کتب علمی
آموزشی و کاربردی تا حدی این نقایص را
مرتفع کنم.

خواندنی ها - به نظر شما یک کارآفرین و
پژوهشگر موفق چه خصوصیات و ویژگی‌هایی
باید داشته باشد؟

گوهریان - داشتن هدف و برنامه، انگیزه قوی،
اعتماد به نفس، اراده قوی، روحیه خستگی
ناپذیری، روحیه خلاق و نوآوری، روحیه
فداکاری، روحیه استقامت و شکیبایی، اعتقاد
به کارگروهی و تیمی، حس میهن‌پرستی، تلاش
مستمر و روحیه پیگیری. به‌طور کلی داشتن
افکار بزرگ و استعانت از خداوند متعال.

خواندنی ها - کتاب های پرفروش شما در
زمینه های مختلف کدامند؟

گوهریان - ۱ در بخش تجارت جهانی و
گردشگری می‌توانید به سایت موسسه
www.goharian.com مراجعه کنید.

۲ در بخش روانشناسی، قوانین زندگی، تیپ
های شخصیتی، شبکه خرد، پلایش فکر،
هوش اجرایی، شاد بودن، کلیدهای طلایی
موفقیت، کلیدهای طلایی مدیریت، شش عامل
اصلی موفقیت و موفقیت مغناطیسی.

۳ در بخش راهبردی، شهرهای هوشمند در
دست انتشار.

خواندنی ها - موسسه مطالعات راهبردی با
چه هدفی تاسیس شده است؟

گوهریان - با هدف پژوهش در زمینه های
<<<< ادامه

جهانی گوهریان

۲ - موسسه مطالعات راهبردی گوهریان

۳ - موسسه مطالعات روانشناسی گوهریان

۴ - انتشارات کتاب گوهریان

خواندنی ها - انگیزه و هدف شما از تاسیس
این موسسات چه بوده است؟

گوهریان - در درجه اول خدمت به مردم و
وطنم. از طریق مطالعه و پژوهش تالیف و
ترجمه کتب گوناگون در زمینه های مختلف از
سال ۱۳۶۰ تا کنون.

خواندنی ها - نحوه فعالیت موسسات شما
به چه صورت می باشد؟

گوهریان - ابتدا تعدادی از اساتید دانشگاه
های کشور را دعوت به همکاری نمودم و
سپس تعدادی مترجم و ویراستار، حروفچین
و صفحه آرا را به صورت دورکاری استخدام
نمودم.

خواندنی ها - تاکنون چند عنوان کتاب و در
چه زمینه هایی تدوین نموده اید؟

گوهریان - حدود هفتاد عنوان که برخی
منتشر و برخی در دست انتشار است. کتاب
ها عمدتاً در زمینه های تجارت جهانی و بین
الملل، گردشگری و روانشناسی می باشند.

خواندنی ها - بودجه فعالیت هایی که انجام
می دهید از چه منابعی تامین می شود؟ آیا
دولت به موسسات شما بودجه اختصاص
داده است؟

گوهریان - خیر، تمامی هزینه‌ها و انجام کارهای
موسسات با بودجه شخصی بوده است.

خواندنی ها - آیا برای چاپ و نشر کتاب هایی
که تدوین می کنید درآمدی کسب می کنید؟

گوهریان - خیر به هیچ وجه تاکنون به جز
ضرر و زیان چیزی نصیب موسسه نشده
است. و از آنجایی که ۹۵ درصد کتاب ها را
ناشر دولتی چاپ می کند و در آخر سال مبلغ
اندکی پرداخت میکند که کفاف هزینه های
خرید کتاب لاتین، ترجمه و ویراستاری را نمی
دهد.

خواندنی ها - پس چرا با تحمل ضرر به کارتان
ادامه می دهید؟

گوهریان - چون وقتی انسان برای خدا، ملت
و وطنش خدمت و کار میکند مسائل مادی
اهمیتی نخواهند داشت.

خواندنی ها - آیا در این مدت در شرکت یا
موسسات دیگری هم فعالیت داشته اید؟

گوهریان - بله همزمان به مدت ده سال در
شرکت تجاری کره ای دوو اینترنت‌شنال به
عنوان مدیر بازرگانی و مهندس فروش در

مصاحبه اختصاصی خواندنی ها با دکتر محمد
ابراهیم گوهریان بنیانگذار رئیس هیئت مدیره
و مدیر اجرایی موسسه مطالعات و
پژوهشهای تجارت جهانی گوهریان
دکتر محمد ابراهیم گوهریان کارآفرین،
پژوهشگر، مولف و مترجم در گفتگو با
خواندنیها پژوهش و آموزش را زیر بنای اقتصاد
پایدار هر کشوری دانست. پژوهش و آموزش
از رکن های مهم هر جامعه برای رسیدن به
پیشرفت و توسعه است. زیرا موفقیت در تمام
فعالیت های مربوط به توسعه کشور ما در
زمینه های مختلف همچون صنعت کشاورزی
و خدمات، به گسترش فعالیت‌های پژوهشی
بستگی دارد. آموزش بدون انجام پژوهش از
پویایی و نشاط لازم برخوردار نخواهد بود و
دانش بشری با سکون روبرو می شود.

خواندنی ها - بیوگرافی شخصی خود را شرح
دهید.

گوهریان - بنده در سال ۱۳۳۱ در شهر رشت به
دنیا آمدم، متاهل و دارای دو فرزند به نام‌های
نوید دارای مدرک لیسانس مهندسی صنایع
در رشته تحلیل سیستم ها از دانشگاه آزاد
اسلامی و مدرک MBA از دانشگاه شریف،
چهل ساله مقیم کانادا، متاهل و دارای دو
فرزند و نیز امید گوهریان دارای مدرک
لیسانس مهندسی صنایع رشته تحلیل
سیستم ها و مدرک فوق لیسانس رشته
مدیریت تکنولوژی از دانشگاه علم و صنعت
سی و چهار ساله مجرد و مقیم تهران.

خواندنی ها - سوابق تحصیلی شما چیست؟

گوهریان - بنده دارای مدارک تحصیلی زیر می
باشم
- لیسانس زبان و ادبیات انگلیسی از مدرسه
عالی ترجمه سابق و دانشگاه علامه طباطبایی
فعلی ۱۳۵۴

- لیسانس مدیریت بازرگانی از دانشگاه تهران
۱۳۶۹

- دکترای مدیریت کسب و کار از دانشگاه
تهران ۱۳۹۹

خواندنی ها - سوابق کاری و شغلی خود را
بیان کنید.

گوهریان - بنده بنیانگذار، رئیس هیئت مدیره و
مدیر اجرایی موسسات زیر می باشم.

۱ - موسسه مطالعات و پژوهش های تجارت

توسعه و تحول فکر و اندیشه، در جهت تولید علم، رشد خلاقیت و نوآوری، ابداع و اختراع، حل مشکلات اجتماعی، اقتصادی و معیشتی جامعه.

خواندنی ها - چه توصیه ای برای جوانان ایران دارید؟

گوهریان - اول آن که استعداد و توانایی های خود را پیدا کنند. سپس وقت خود را به بطالت نگذارند و سعی کنند با کوشش به دنبال تحصیلات عالی بروند و هیچ وقت از شکست ناامید نشوند. دارای روحیه خیرخواهی و روحیه گذشت و بخشش امیدواری و خوش بینی باشند. علاقه به آموختن و یادگیری و علاقه به تحقیق و پژوهش و ایمان قوی داشته باشند.

خواندنی ها - دکتربین شما در رابطه با کارها و فعالیت های تان چیست؟

گوهریان - اعتقاد دارم تاریخ متعلق به کسانی است که پیوسته آرمانهای بزرگ داشته اند. چرا که رویاها انگیزه های لازم برای ایجاد تغییر و تحول در جهان هستند. من اطمینان دارم رویاهای بزرگ انسان ساز هستند و اغلب رویاها، شخصیتها، کار و روش زندگی را مشخص کرده و حتی سرنوشت افراد را رقم زده است. به نظر من انسان ها توانایی های شگفت انگیزی دارند که در گام های اول باید این توانایی های بالقوه را کشف کنند. لیکن هرگز کسی نباید پس از اینکه در این کشف به هدف خود رسید از آنچه که به دست آورده به طور کامل احساس رضایت کند. بلکه باید خود را برای بقیه فعالیت های لازم آماده سازد. چرا که ایستادن از حرکت، برابر با نابودی است.

گام دوم را تقسیم دانش و سرمایه با دیگران می دانم. چرا که خودخواهی فکری و مادی هر دو به یک اندازه زشت و منفور هستند. اعتقاد دارم خلاقیت و نوآوری تاریخ را می سازد و به توازن آن کمک می کند. نوآوری با عزم و اراده یک شخص شروع می شود تا با ساختن یک شیء نو و پدیدآوردن مفهومی جدید، واقعیت موجود را از واقعیت رایج رها کند.

گام بعدی را کسب تخصص و خبرگی در زمینه کاری میدانم. از نظر من یکی دیگر از عوامل لازم برای پیشرفت جامعه، چالش طلبی است. پس باید در انجام کار به رشد کامل رسید و خواسته های خود را در کار تمام و کمال ارضا کرد. رکن بعدی را فداکاری می دانم زیرا تاریخ با فداکاری رشد می کند. من ریشه توسعه را در فروتنی فرد و تلاش برای یادگیری میدانم. درخت چون پربار شود بیشتر سر به زیر می افکند..

آمده ام و بیشتر برای معالجه بوده است و به هیچ وجه قصد مهاجرت ندارم چون وطنم را دوست دارم و کارهای زیادی باقی مانده که باید برگردم.

خواندنی ها - نظرتان راجع به کشور آمریکا چیست؟

گوهریان - به نظر من مکان مناسبی برای تحصیل است چون منابع درسی و رفنس به فور یافت می شود.

خواندنی ها - آیا در این مدت پیشنهاد کاری داشته اید؟

گوهریان - بله. از طریق سایت لینکدین از کمپانی های بزرگ دعوت به همکاری شده ام که به علت مشغله فراوان و به خاطر اینکه پس از مدتی باید به ایران برگردم پیشنهادهای همکاری را نپذیرفتم.

خواندنی ها - به چه کتاب هایی علاقه مند هستید؟

گوهریان - روانشناسی و شعر.

خواندنی ها - به اشعار کدام یک از شعرای ایران بیشتر علاقه دارید؟

گوهریان - در درجه اول مولانا و شمس تبریزی که در مقوله عرفان می باشند و بعد به تمامی اشعار شاعران بزرگ ایرانی به ویژه فردوسی، حافظ، خیام، سعدی و غیره که در نوع خود بی نظیر هستند.

خواندنی ها - سوال من این است آیا فکر می کنید اشعار سنگین و پر محتوای همه این شاعران سروده خود شاعران بوده یا از عالم بالا در روح آن دمیده شده است؟

گوهریان - مسلماً از عالم بالا آمده است و در روح آنان دمیده شده است. خداوند هر چیزی را که به هر کس بخواهد عطا می کند.

خواندنی ها - نظرتان راجع به قضیه بیگ بنگ چیست؟

گوهریان - این نظریه یک حدس و گمان است که با واقعیت مطابقت ندارد. چطور می شود این جهان هستی با این عظمت و پیچیدگی به ناگهان با یک جرقه به وجود آمده باشد و اصلاً خالق در ساخت و به وجود آوردن آن وجود نداشته باشد که به طور کلی این فرضیه را باطل می دانم.

خواندنی ها - به عنوان سوال آخر به اختصار آرزویتان را بیان کنید.

گوهریان - تنها آرزویم این هست که باقی مانده کتابهایم در زمان حیاتم منتشر شوند.

خواندنی ها - شما چگونه توانسته اید از ابتدا بدون داشتن مدارک بالای آکادمیک کارهای پژوهشی و فرهنگی خود را انجام دهید؟

گوهریان - سوال خوبی را مطرح کرده اید. برای انجام کارهای بزرگ در هر زمینه ای نیاز به داشتن مدارک بالا و آکادمیک نیست. البته به طور کلی آن را نفی نمی کنم که بسیار هم کارساز است و کمک می کند. به نظر شما آیا در قدیم الایام که این همه دانشمند، شاعر و فرهیخته، چه در ایران و چه در سایر کشورها وجود داشت، آنان دارای مدرک دانشگاهی بودند؟ مسلماً نه.

من معتقدم خداوند به هرکس صلاح بداند و اراده نماید از دانش و علم لایتناهی خود به وی اعطا می کند. البته اگر برای خدمت به بشریت باشد.

خواندنی ها - آیا دارید تبلیغ دینی و مذهبی می کنید؟

گوهریان - خیر به هیچ وجه. این یک حقیقت محض است. ببینید یک مثال ساده برایتان میزنم. مثلاً در کشور امریکا آقایان بیل گیتس و استیو جابز دارای مدرک دانشگاهی بودند یا تحصیلات خود را نیمه کاره رها کردند؟

خداوند به هر یک از افراد بشر یک کامپیوتر به نام مغز داده است که این مغزها به صورت شبکه ای به یک ابر کامپیوتر به نام خداوند مربوط هستند. ما نباید فکر کنیم که در طول زندگی روزمره خود مشاهده نمی شویم. بلکه ما توسط فرستاده های خداوند، حالا اسمشان را هر چی میخواهید بگذارید (فرشته) این فرستاده ها اطلاعات و داده ها را روزانه جمع و به صورت طبقه بندی شده به ابر کامپیوتر جهت پروسس انتقال می دهند و این امر می تواند دو طرفه باشد..

شاید زمانی بیامی یا ماموریتی از ابرکامپیوتر مستقیم یا غیر مستقیم برای هر یک از افراد بشر ارسال شود. همان طوری که اگر کسی بخواهد مطلب یا اطلاعاتی را به دست بیاورد به گوگل مراجعه می کند و یا یک کلیک اطلاعات خود را به دست می آورد. همین موضوع در مغز ما صادق است یعنی اگر به مطلبی یا اطلاعاتی نیاز داریم، در صورتی که در مورد امر خیری باشد دیر یا زود اگر خداوند صلاح بداند به دست خواهیم آورد این یعنی یک حکمت و مصلحت.

خواندنی ها - از چه زمانی وارد خاک آمریکا و به چه منظوری وارد شده اید؟ آیا هدفتان مهاجرت است؟

گوهریان - حدود ۹ ماه است که به آمریکا

می‌آید فیلم درباره‌ی یک افسر انگلیسی است که برای متحد کردن قبایل عرب علیه ترک‌ها در جنگ جهانی اول به صحرای داغ سفر می‌کند و به زودی یکی از آن‌ها می‌شود

براندو و هریسون فورد هر کدام با ۵ فیلم شکسته شد. داستان کارآگاه خصوصی که برای پرونده‌ای کوچک استخدام می‌شود اما خودش را در میانه‌ی شبکه‌ای از فساد و دروغ و جنایت پیدا می‌کند.



۱۰۰ فیلم برتر تاریخ سینما از نگاه هالیوودی‌ها

۲۰. چه زندگی شگفت‌انگیزی است
It's a Wonderful Life

کارگردان: فرانک کاپرا، بازیگران: جیمز استوارت، دانا رید، لیونل بریمور، امتیاز متاکریتیک: ۸۹ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۴۶، این محبوب‌ترین فیلم کاپرا و البته محبوب‌ترین فیلم جیمز استوارت است. اما وقتی اولین بار به نمایش درآمد تا این حد محبوب نبود مثل کاراکتر اصلی‌اش جورج بیللی فرصت دوباره‌ای به فیلم داده شد و به لطف نمایش هر ساله‌اش در کریسمس تبدیل به فیلم کلاسیک تعطیلات شد. فیلم داستان مرد خوش قلبی است که ورشکست می‌شود و نمی‌تواند به قولش به مردم عمل کند برای همین می‌خواهد خودکشی کند. اما خداوند فرشته‌ای به نام کلارنس را سراغش می‌فرستد تا نشان بدهد جهان بدون جورج بیللی تا چه حد غمگین خواهد بود.

۲۱. محله چینی‌ها
Chinatown

کارگردان: رومن پولانسکی، بازیگران: جک نیکلسون، فی دانای، امتیاز متاکریتیک: ۹۲ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۴، این اولین فیلم از بین ۳ فیلمی است که نیکلسون به عنوان بازیگر در این فهرست دارد. البته رکورد او توسط رابرت دووال و رابرت دنیهرو هر کدام با ۴ فیلم و مارلون

۲۲. سکوت بره‌ها
The Silence of the Lambs

کارگردان: جان اتان دمی، بازیگران: جودی فاستر، آنتونی هاپکینز، امتیاز متاکریتیک: ۸۵ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۹۱ این تنها فیلم ترسناک تاریخ سینماست که موفق شده جایزه‌ی بهترین فیلم اسکار را از آن خود کند. «سکوت بره‌ها» علاوه بر این جایزه‌ی بهترین کارگردانی، بهترین فیلمنامه‌ی اقتباسی (فیلم اقتباسی از رمان توماس هریس به همین نام بود)، بهترین بازیگر زن و بهترین بازیگر مرد را هم برد. آنتونی هاپکینز تنها ۲۵ دقیقه در فیلم حضور داشت. بعد از حضور کوتاه پیتر فینچ در «شبکه» این دومین جایزه‌ی آکادمی برای بازیگر نقش اول بود که به بازیگری می‌رسید که در تمام فیلم حضور نداشته است.

۲۳. لورنس عربستان
Lawrence of Arabia

کارگردان: دیوید لین، بازیگران: پیترو اوتول، الک گینس، آنتونی کوین، عمر شریف، امتیاز متاکریتیک: ۱۰۰ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۶۲ دیالوگ معروف: ممکنه بین دزدها شرافت وجود داشته باشه ولی بین سیاستمدارها نیست. زمانی تخمین زده شد که اگر قرار بود امروز فیلمی در حد و اندازه‌ی «لورنس عربستان» ساخته شود ۳۰۰ میلیون دلار هزینه‌ی تولیدش می‌شد. با روش‌های فیلمسازی هالیوودی احتمالاً چند کاراکتر زن هم باید به فیلم اضافه می‌شد. در این فیلم ۲۲۷ دقیقه‌ای حتی یک دیالوگ هم از دهان یک زن بیرون

۲۴. آوارها
Jaws: کارگردان: استیون اسپیلبرگ، بازیگران: روی شیدر، رابرت شا، امتیاز متاکریتیک: ۸۷ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۵، وقتی یک کوسه‌ی وحشی امنیت ساحل را به خطر می‌اندازد کلاتر منطقه، یک بیولوژیست و یک دریانورد قدیمی باید با کمک هم این هیولا را به دام بیندازند. این یک بلاک باستر تابستانی اریجنال است. در نتیجه شاید باورتان نشود که هزینه‌ی تولید آن فقط ۹ میلیون دلار شد. فروش فیلم فقط در یک هفته‌ی اول ۹ میلیون دلار را برگرداند. اما راستش هنوز کوسه تقلبی به نظر می‌رسد.

۲۵. اشک‌ها و لبخندها (آوای موسیقی)

The Sound of Music: کارگردان: رابرت واین، بازیگران: جولی اندروز، کریستوفر پلامر، الٲنور پارکر، امتیاز متاکریتیک: ۶۳ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۶۵، برای ما ایرانی‌ها فیلم «آوای موسیقی» با نام «اشک‌ها و لبخندها» شهرت بیشتری دارد. دوبله‌ی آن به زبان فارسی خودش اثر هنری محسوب می‌شود. فیلم شیرینی که روح را به پرواز درمی‌آورد در دوران جنگ سرد بی‌بی‌سی گزارش داد که می‌خواهد بعد از حمله‌ی هسته‌ای فیلم را به نمایش بگذارد تا اخلاقیات بازماندگان را بهبود بدهد. فیلم درباره‌ی یک راهب‌ی جوان عاشق موسیقی است که مراقبت از فرزندان یک افسر اتریشی به نام کاپیتان فون تراپ را برعهده می‌گیرد. هم‌زمان اتریش به آلمان برای جنگ جهانی دوم ملحق می‌شود اما کاپیتان فون تراپ نمی‌خواهد وارد جنگ با اروپا شود.

What is Your Injury Worth?
Call for Free Consultation

Injury & Accident
Law Firm

دکتر کاوه کشمیری
وکیل تصادفات

هزینه‌های وکالت را پس از موفقیت
کیس خود، پرداخت کنید!

LAW OFFICE OF KAVEH KESHMIRI
T: (949)514-8167

F: (949)835-0581 WWW.KAVEHLAW.COM
2102 Business Center Dr., Irvine, CA 92612



شرکت مهاجرتی سفیر

(Not an Attorney)

با چندین سال سابقه درخشان و بیش از صدها پرونده موفق (حتی در ترامپ بن)



ارایه خدمات به شما عزیزان شامل:

- کلیه خدمات ویزا تحصیلی امریکا و کانادا از پذیرش از بهترین دانشگاه ها تا اخذ ویزا
- ویزا توریستی کانادا و امریکا
- ویزای کاری و گرین کارت امریکا
- تکمیل فرم های مهاجرتی، سیتیزن شپ و امور مهاجرت توسط مشاور رسمی اداره مهاجرت



نمونه ویزاها و تاییدیه های اخذ شده ما را میتوانید در وبسایت و اینستاگرام ما مشاهده کنید.

 www.VisaSafir.com


 [instagram.com/VisaSafir](https://www.instagram.com/VisaSafir)

 [facebook.com/VisaSafir](https://www.facebook.com/VisaSafir)

 [youtube.com/c/VisaSafir](https://www.youtube.com/c/VisaSafir)

 شماره دفتر: (949)367-5600

 شماره همراه: (909)222-5025

 شماره واتسآپ: (949)334-8622

 تلفن دفتر ترکیه: +902123352508

آدرس دفتر آمریکا: 18008 Sky Park Cir, Irvine, CA 92614 (صرفاً با وقت قبلی)

آدرس دفتر ترکیه: Istanbul, Maslak Beybi Giz Plaza, Floor 26th, Unit 2630

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



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



دانشته ها

ماندن در وضعیت بینابینت و کم خطر، حاصل پناه بردن به دامنه ی از محافظه کاری و مصلحت اندیشی است، نوعی وضعیت که نه به بن بستهای احتمالی نزدیک می شوی، نه مواجهه با کیفیت تام و تمام زندگی ات در آن حال و یا رابطه و یا انتخابی که کرده ای و حالا در آن قرار داری را عمیقا درک و تجربه می کنی، در واقع نوعی زیستن در کم کیفیتی است که رنگ عاقبت بر تن دارد، و به آرام آرام میانمایگی راجای تعادل رنگ می کند و به



حمید الهی

خوردمان می دهد، مثل قورباغه ی که رنگ می کنند و جای بلبل غالب مان می کنند، عاقبت نشینی و گریزناگ ماندن، حاصل ترسهای ماست، ترسهای گاه بسیار قدیمی و ریشه دار و گاه حاصل زخم هایی جدید، غالبا هم در پی رنجشی عمیق با شکستی فرساینده بروزی بیشتر دارد، ماندن در حاشیه چیزی شبیه به "فراموشی انتخابی خود خواسته" و ندیدن مسئولیتها و تزلزلهای خود ساخته است، واقعیت این است مواجهه شدن با تصویری تمام عیار از خود، تنها راه عبور از ترسهای انباشته شده از ضعفها و حفره های درونی ماست، اگرچه آمیخته با درد و رنج فهم است. اما در پس عبور از آن دیگر هرگز آن آدم قبل نخواهیم بود. این میان مشابهت سازی و این همانی کردن های ذهن بالایی دعوت کننده و خوش نشینانه در ذهن برای ماندن در سایه ی در گریزگاهی دور دست است معمولا توجه کننده عدم حرکت و در گل فروماندن است، در واقع نرفتن بر لبه ها همیشه ظاهری امن تر دارد اما ریشه ای در ترس و وابستگی شدید به رنجی تدریجی و مرگی آرام دارد، موفقیت حاصل درد شکست است نه گریز از آن و فهمی عمیق و صادقانه از خویش و انتخابهایمان اگر ممکن شدنی باشد در مواجهه و مواجهه همراه با مراقبت از خویش. و راه رفتن در گسترش از دویدن جسورانه به سمت مرزهای تجربه نشده.



چای نوشت یکم: کهنه می شود، زیاد که می ماند روی دم قوری. می شود چیزی با خصلتی فرورفته در طعمی غریب آشنا، کهنه دم تازه جوش. چیزی که غلظت رنگ و عطرش مدل غلظت تجربه زیسته است از تلخها و شیرینی های یک آدم، یک زندگی کهنه شده، غلیظ شدهحالا بلند شو، چای تازه یخ کن آقا جان..... زندگی، دانستگی، کهنگی چای و "غلظت تلخی" که همیشه مدام اند و مکرر پر ملال..... حالا بلند شو، چای تازه دم کن خانوم جان.....

FIND YOUR NEW HOME TODAY WITH US



Nina Zandy

(949) 463 - 6666

ZandyNina@gmail.com

www.NinaZandy.com

LIC#02085635



**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 هنکاری 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

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



**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 آرشیا روحیان

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه

University of Southern California (USC)

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



Before



After



Before



After

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



مهدی علیزاده فخرآبادی

خانه بهشتی خانه جهنمی

می گویند در بهشت فرشته ای هست که وظیفه اش این است که هر وقت آقای بهشتی بگوید "کنترل" کنترل تلویزیون را برای او بیاورد و

به همراه رقص و آواز و با سرعت به دست او بدهد. همینطور در بهشت تلویزیون هایی هستند که فقط شبکه های اخبار دارند و هیچ کانالی به جز شبکه های خبری ورزشی روی آنها وجود ندارد. یک شبکه آخرین اخبار روز را نشان می دهد و دیگری کشتی کج پخش می کند که در آن شیخ آهنین در حال جنگیدن با راک یا جان سینا ست. یک شبکه همیشه فوتبال پخش می کند و همیشه روی آن شبکه جام جهانی است و شبکه هایی هم وجود دارد که به جای آقایان در حال فحش دادن به سیاستمداران هستند و باور کنید این شبکه ها وجود دارند.

اما همانطور که در بهشت از این شبکه ها داریم در جهنم هم آقایانی هستند که در خانه ای زندگی میکنند که در آن یک زن با آنها زندگی میکند که عاشق شبکه های سریال هندی و ترکی است. در آن خانه مرد باید بنشیند و یک قسمت از آن سریال ترکی را که تمام اتفاقی که در آن قسمت افتاده است این است که یک سیب را مادر شوهر با بی ادبی به عروسش داده و چه اتفاق بزرگی افتاده است را روزی هزار بار تماشا کند. در آن خانه تلویزیون همیشه روی شبکه سریال های آب دوغ خپاری است و مرد حق دست زدن به کنترل را

ندارد. و از همه بدتر اینکه بعد مرد باید بنشیند و تحلیل آن قسمت از سریال را ساعت ها از زبان زنتش با لبخندی بر لب گوش کند. در آن خانه جهنمی زن مانند یک تحلیلگر سیاسی برای شوهرش طوری وقایع آن سریال را تفسیر می کند که گویا واقعا سیلی زدن ابله پاشا به مرده شور سلطان اهمیت دارد. مرد باید گوش کند و تازه سوال هم بپرسد و ذهنش هم باید بسیار هیجانی باشد که خوب بعد چه شد و یا یعنی آن خواهر شوهر هیچ کار نکرد و زن دوباره از اول بعد از گفتن تو چقدر خنگ هستی و همین الان همه را برایت تعریف کردم همه چیز را تعریف کند. در آن خانه جهنمی یک مرد به جای میزگرد های سیاسی باید میزگردهای زنتش و خواهر زنتش و مادر زنتش و همسایه زنتش و دوست زنتش و دخترخاله زنتش و تمام کس و کار زنتش را در مورد ابله پاشا با جان و دل گوش کند و خمیازه نکشد. در آن خانه جهنمی ساعت یک شب همه بیدارند و با صدای بلند جدیدترین قسمت یک سریال هندی را نگاه میکنند که در آن یک زن بسیار تصادفی از طبقه هزار و یکم ساختمان به پایین میفتد و در بین راه در طبقه پانصدم شوهرش را می بیند که با زن دیگری خوابیده و ناگهان تصمیم میگیرد نمیرد و خودش را از پرده طبقه دو بیست و پنجاهم می گیرد و نجات می دهد. در آن خانه جهنمی مرد اگر حرفی بزند که چرا این قسمت از سریال را باز تماشا می کنید باید برود بخوابد. در آن خانه جهنمی زن ها دور هم جمع می شوند و تمام تخمه ها و شیرینی ها و خوردنی ها جلوی تلویزیون خورده می شود و یک جای کمرنگ فقط در صورتی جلوی مرد گذاشته میشود که آن مرد با آنها بدون اینکه وسط سریال قسمت پانصد هزارم آن خوابش ببرد سریال را بدون گفتن کلمه ای

تماشا کند. در آن خانه جهنمی اگر وسط سریال مرد به دستشویی برود به او میگویند چقدر سر و صدا می کنی. در آن خانه جهنمی اگر مرد بخواد جام جهانی تماشا کند باید برود و در اتاق خواب یک تلویزیون سیاه و سفید جدید بخرد و نصب کند و فردایش که از سرکارش برمیگردد می بیند آن تلویزیون روی شبکه دیگری از سریال ترکی ها تنظیم شده است. بله خداوند عذاب های عجیبی دارد که می تواند در جهنم نصیب هر انسانی بکند و تو چه میدانی که خدا چه عذابهایی که ندارد.



رفیق جان! من خیال می کنم که خوشحالی، جرعه جرعه می آید! خوشحالی، یک لیوان بزرگ آب نیست که یک مرتبه آن را سر بکشیم، چشم های مان برق بزند و قلب مان آرام بگیرد! خوشحالی همین لذت بردن از لقمه ی کوچک ریحان و پنیر است، دیدن چشم های مشکلی باباست، چشمک زدن و بوس فرستادن برای معشوق است، سرمای بالش، تکه ی آخر پیتزای یخ توی یخچال، تراشیدن ته دیگ ماکارونی، گل دادن به یک دوست، نشان دادن محبت به یک غریبه و گوش دادن به آهنگ و دیدن بعضی از فیلم هاست. خوشحالی های بزرگ و یک شبه و آنی، فقط برای توی کتاب هاست... کدام ما، خوشحالی بزرگ را از نزدیک دیده؟ پدرانمان؟ دوستانمان؟ خودمان؟ رها کن خیال خوش رسیدن به خوشحالی های بزرگ را، رفیق من! خوشحالی جرعه جرعه می آید، لقمه لقمه، نم نم، مثل باران...

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، دور بینی، 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>

کسب جایزه بزرگ موسیقی برای هنرمندان کشورمان

با خیر شمیم هنرمندان کشورمان، داریوش خواجه نوری و محمد علی خواجه نوری موفق به دریافت یک مدال نقره و سه مدال برنز برای آهنگهای "افق" و "رویا" در بخش فیوژن و آهنگهای "پاییز" و "آرزوها" در بخش Instrumental در فستیوال موسیقی بین‌المللی Global Music Awards 2022 شده اند. این موفقیت بزرگ را به این هنرمندان تبریک گفته و آرزوی موفقیت‌های بیشتر برای این عزیزان داریم.



Global Music Awards

Music industry's golden seal of approval.

7752 Fay Avenue, Suite 8, La Jolla, California 92037, USA
Telephone: +1-619-779-1400 (Pacific Time Zone) - Fax: +1-619-454-6267
Website: www.globalmusicawards.com - Email: entries@globalmusicawards.com

Dear Dariush and Mohammad:
Congratulations. You received Global Music Awards' honors!
The judging is complete for entry #0922-1416 and the results by category are:

Horizon

- Bronze Medal: instrumentalist
- Bronze Medal: fusion

Childhood

- Bronze Medal: creativity/originality
- No Award: instrumental

Infinite

- No Award: instrumental

Dream

- Silver Medal: fusion
- No Award: instrumentalist

Fall

- Bronze Medal: instrumentalist
- No Award: pop

Wishes

- Bronze Medal: instrumental
- No Award: creativity/originality

You can be justifiably proud of receiving Global Music Award honors. The judging standards are high and being honored means the craft and creativity of your entry is outstanding. Your winning entry is listed on the Global Music Awards website at www.globalmusicawards.com.

Our goals are to provide you with our stamp of credibility and generate buzz about your music. We announce the Global Music Award winners to our propriety email list of 20,000+ musicians and industry insiders. If you would like a link to your website next to your listing on our website, please send us an email. When you have news, please send details and we will try to post it on our social media channels. Please follow/like Global Music Awards at www.facebook.com/globalmusicawards and www.twitter.com/GMAMusicAwards.

Let your fans and musician friends know about your honor. Free downloads of the Global Music Award graphics at www.globalmusicawards.com/laurels.html. You have our permission to use our graphics on your website and for your social media and public relations activities.

Thank you for your participation in the Global Music Awards. We are honored to have you in the Global Music Awards family! We wish you continued success and look forward to receiving more entries from you in the future. Best wishes.

Carson Saflar
CEO, Competition Coordinator

چرا تبلیغ در خواندنی‌ها موثرترین راه برای معرفی بیزینس شماست؟

- پرتیراژترین نشریه جنوب کالیفرنیاست.
- به خاطر داشتن مطالب گوناگون و مثبت، محبوبترین مجله در میان ساکنان کالیفرنیا است.
- هر ماه منتشر می‌شود، دو تا سه بار در هفته توزیع می‌شود، پس بیشتر و بیشتر دیده می‌شوید.
- رایگان است و در تمامی مراکز بزرگ ایرانی در دسترس عموم است.

(949) 923-0038

درج آگهی برای شما، به اندازه یک تماس تلفنی آسان است!



در گوشه‌های خاله زنگی از دید مرد و زن هنر متک گویی آقاهه میگه: (مهدی علیزاده فخرآباد)

خداوند به خانم‌ها نعمتی عجیب داده است که واقعا شگفت انگیز است. و آن این است که هر خانومی دقیقا در زمانی که مناسب است می‌تواند جمله ای بگوید که تا مغز هر مردی را بسوزاند. واقعا مشخص نیست این جملات چطور و چگونه و در کدام قسمت مغز خانم‌ها ساخته می‌شود اما چیزی که روشن است این است که این ویژگی خاص، دقیقا در زمان لازم به کار می‌افتد و هر خانومی می‌تواند به صورت کاملا غریزی از آن استفاده کند. متک گویی هنری است که خانم‌ها از زمان گذشته‌های دور به ارث برده‌اند و البته طبق افسانه‌های قدیمی آن زمان که شیطان به صورت مار در آمد و حوا را گول زد تا سیب بخورد این هدیه را که همان، نیش زن، است به خانم‌ها هدیه داد. یک خانوم فقط کافی است دلش بخواهد متک بگوید در همان زمان جمله ای ناخودآگاه به زبانش جاری می‌شود که مرد را به حالت جنون می‌کشانند. در این مواقع آقایان ناگهان ساکت می‌شوند و چند ثانیه ای مات و مبهوت به خانوم نگاه می‌کنند و بعد دچار غم و خشمی وصف ناشدنی میشوند. دانشمندان در میابند و طبق آخرین آمار دانشمندان بیگانه‌ها که تحقیقات بیشمار در مورد این پدیده ناشناخته داشته‌اند و به هیچ نتیجه‌ای نرسیده‌اند اکثر دعواها بعد از شنیدن همین متک است که به وقوع می‌پیوندد. گویند حتی در زمان

دایناسورها مرد شکارچی به همین دلیل بود که به شکار روی آورد چون یک زن شروع کرد به سرکوفت زدن و تحقیر آن مرد که من گرسنه‌ام و خاک عالم بر سرت که عرضه یک دایناسور گرفتن نداری و مرد همسایه را ببین که چطور هر روز میرود و تراناسوروس شکار می‌کند و خواهرم برای خودش اژدها دارد و زن همسایه هر روز صبح املت تخم اژدها می‌خورد و فلان دوستم النگوی شاخ غیرممکنوروس دارد و پدرم زمانی که در غارش بودم چند میمون را مامور کرده بود هر روز برای ما ادا در بیاورند. ای خاک بر سر تو که از وقتی زن تو شده‌ام نه تنها تمام اینها را از دست داده‌ام که حتی دیشب یک گربه از کنار غار ما رد شد و وقتی او را پیشت کردم نترسید و به من محل نداد. پس خاک بر سر تو و من چه بدبختی می‌باشم که زن تو شده‌ام.

خانومه میگه: (تکم مرادی مهنه)

هنر غرغر کردن و اما طوطیان فحش گو و کلاغان خبیرکش به نویسندگان زیبارو و مهربان چنین گفته‌اند که در زمانهای دور زنی بود که شوهری داشت نویسنده و بسیار غرغرو که هیچ وقت راضی نمی‌شد. و آن مرد طوری بود که تا به خانه می‌رسید از هر چیزی ایراد می‌گرفت و غر میزد و هرروز بهانه‌ای در آستین خود داشت که گویا دیوی از جهنم درون مغز او زندگی میکرد که هرلحظه ایرادی را به او یادآوری می‌کرد و آن مرد بد زبان را به ستوه می‌آورد. طوری که در همان لحظه دهانش می‌جنبید.

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

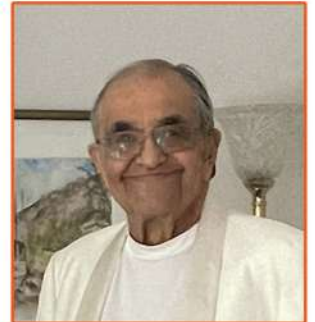
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

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

Cadeau Jewelry and Gifts



- خرید و فروش طلا و جواهر
- ارایه طرح های مختلف زیورآلات با طلای 18 عیار
- انواع سکه های پهلوی و بهار آزادی
- عرضه ترمه های اصل یزد و اصفهان
- انواع صنایع دستی

زیور آلات و طلاجات با پایین ترین قیمت عرضه میشود و به بالاترین قیمت خریداری می گردد.

23162 Los Alisos Blvd,
#106, Mission Viejo
جنب میشن رنج مارکت
(949)566-4596

خیال شما آسوده است چون بهترین را انتخاب کرده اید.





کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- ۱- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن.
- ۲- چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.
- ۳- در نا امیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است.
- ۴- جانماز آب کشیدن: در ظاهر خود را خوب نشان دادن.
- ۵- رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، پدی دیدم.
- ۶- حق به حقدار می رسد: کار شایسته سزای آدم دستکار است.
- ۷- چو فردا شد فکر فردا کنیم: از حالا جوش فردا را نزنیم.
- ۸- حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.
- ۹- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- ۱۰- عروس تعریفی آخرش شلخته در می آید. دوری از تکبر ویا خودتعریفی.
- ۱۱- نفس از جای گرم برآیند: در مورد شخصی گفته می شود که بی خیال مستمندان باشد.
- ۱۲- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد: کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب ووحشت دارد.
- ۱۳- زردآلو را می خورد برای هسته اش: هر کاری را برای نتیجه اش انجام می دهد.
- ۱۴- جان کسی را به لب آوردن: زیادی منتظر شدن.
- ۱۵- زیر کاسه، نیم کاسه است: یعنی فریب و حقه ای در کار است.
- ۱۶- سرش به تنش زیادی کرده است: از جانش سیر شده است.
- ۱۶- در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.
- ۱۷- رفت که ریش در بیاورد، سیبش را هم باخت: خواست وضع بهتری پیدا کند، آنچه داشت از دست داد.
- ۱۸- تعارف اومد نیامد دارد: به کسی که تعارف می کنی ممکن قبول کنه ممکن نکنه.
- ۱۹- صاحب دلی به مدرسه آمد ز خانقاه شکست عهد صحبت اهل طریق را: پیمان شکنی.
- ۲۰- قصاص در این دنیااست: یعنی هر کس نتیجه اعمال خود را در زندگی می بیند.
- ۲۱- حسود از نعمت حق بخیل است و بنده بی گناه را دشمن می داند: حسادت.

- نذر کرده بود اسم بچه اش رو از قرآن انتخاب کنه، بعد گذاشته بود آتنا. گفتیم: آتنا از خدایان یونانه تو قرآن که نیست. گفت: چرا دیگه. ربنا آتنا...
- در لحظه مرگ زنه به شوهرش گفت: وقتی مردم دوست دارم تو غسل پدی شوهرش گفت: تو توکل بر خدا کن و بمیر، من موها تو هم سشووار میزنم.
- هیچوقت خودتو دست کم نگیر، به تار موت میتونه یک رستوران رو بینده.
- طرف میمیره..زنش سر قبر شوهرش میگه: کجایی که یدالله کفش نداره!!!
- فضل الله بلوز نداره!!! عین الله شلوار نداره!!! روح طرف شب میاد به خواب زنش میگه: عزیزم من مردم..نرفتم دبی که جنس بیارم.
- یکبار معلممون بابامو خواست بهش گفت بچتون خیلی بی انضباطه بابام گفت خدا رو شکر، از دیشب خوابم نبرد فکر کردم پول میخواستید.
- ملا نصرالدین تو محرم سیگار میکشید و مشروب میخورد. بهش میگن: نخور گناه داره. میگه: من عین شما نمی تونم بیخیال باشم ... اعضابم از دست یزید داغونه.
- بابام حالش خراب شد زنگ زد اوروآانس و اومدن بالاسرش دیدم مامانم یک گوشه کز کرده. رفتم بغلش کردم گفتم خوب میشه. با بغض نگام کرد و گفت با کفش اومدن داخل، فرشارو تازه شسته بودیم.
- رفتم گزینش بدم برای استخدام طرف گفت چند تا کتاب دینی خوندی، گفتم ۴ تا گفت: اسماش چیه. گفتم دینی ۱ و ۲ و ۳ و پیش دانشگاهی نمیدونم چرا انداختنم بیرون.
- عشق یعنی... عکس کارت ملی نامزدتو ببینی و بازم بخوایش.
- کشتی در حال غرق شدن بود، کاپیتان سراسیمه پرسید: کسی دعا کردن بلده؟ یک روحانی با افتخار گفت: من کارم دعا کردنه. کاپیتان گفت: پس شما برای خودت دعا کن، ما به بقیه جلیقه نجات میدیم، چون به جلیقه کم داریم.
- مادربزرگمو بردم سر خاک پدر بزرگم، ۵ دقیقه نشست گفت: دیگه باشیم بریم این وقتی زنده بود هم حوصله کسی رو نداشت.
- یارو رفت انجمن اهداء اعضای بدن عضو بشه، جوگیرشد همه مربع هارو تیک زد! بعدازمرگش، بیمارستان به شلوارکردی بایک مشت سیبیل تحویل خانوادش داد!!
- یکی از افتخارات تحصیل اینه که میتونم به تنهایی معدل کلاس رو ۴_۵ نمره بکشم پایین.



دکتر فریبا بیگدلی

متخصص ارتودونسی با بیش از ۱۳ سال سابقه

ADVANCED & LIFE CHANGING ORTHODONTICS AND RESTORATIVE DENTISTRY



ALL IN ONE DENTAL PRACTICE

Orthodontics
TRADITIONAL & CERAMIC BRACES
ALSO CLEAR ALIGNERS

Oral Surgery

WISDOM TEETH EXTRACTIONS
INDIVIDUAL & FULL ARCH IMPLANTS

General Dentistry

METAL FREE CROWNS & FILLINGS
ROOT CANALS & LASER GUM THERAPY
YEARLY CHECK-UPS & CLEANINGS

SEDATION & NITROUS

LAGUNA DELTA & ORTHODONTICS
27932 La Paz Rd. Laguna Niguel
CA 92677
949-831-2905



پذیرش کلیه
نیمه های درمانی
MEDICAL
PPO

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com

27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پذیرش بیماران مدیکر و بالای ۶۵ سال
برای نیازهای دندانپزشکی

تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن‌لو



A precious 3000-year-old golden antique cup has been dug out at Iran's Hassanlou historical site, which is one of the most important ancient spots in the Iranian plateau with international reputation.

۱۹٪

پس از
بسته شدن
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن‌لو

Attorney at Law//MBA//J.D.

همراه پرتوان شما برای عبوری موفق و فروش فرجام از چهارراه حوادث

(818) 4.000.000



خواندنی‌ها
در اینستاگرام




به مطالب **خواندنی‌ها** در صفحه اینستاگرام این مجله گوش کنید.
[Instagram.com/Khondaniha_Magazine](https://www.instagram.com/Khondaniha_Magazine)

باب دوم حکایت چهل و دو گلستان سعدی



یکی از صاحب‌دلان زورآزمایی را دید به هم بر آمده و کف بر دماغ انداخته.
گفت: این را چه حالت است؟
گفتند: فلان دشنام دادش.

گفت: این فرومایه هزار من سنگ برمی‌دارد و طاقت سخنی نمی‌آرد.
لاف سرپنجگی و دعوی مردی بگذار عاجز نفس فرومایه، چه مردی، چه زنی
گرت از دست بر آید دهنی شیرین کن مردی آن نیست که مشتی بزنی بر دهنی
اگر خود بر درد پیشانی پیل نه مرد است آن که در وی مردمی نیست
بنی آدم سرشت از خاک دارد اگر خاکی نباشد آدمی نیست



صاحب دل: آگاه . بینا. دیده ور. عارف .

زورآزمایی: نشان دادن زور و نیرو. دست و پنجه نرم کردن.

دشنام: زشت و فحش و سرزنش و طعنه و بهتان و لعنت .

فرومایه: بدسرشت، بی‌آبرو، بیاعتبار، بیسروپا، بیقدر، پست، پستفطرت.

طاقت: تاب، تحمل، توان، توانایی، صبر، بردباری، وسع

سرپنجگی: قوت و توانایی .

لاف: خودستائی به دروغ.

عاجز: سست و ناتوان

سرشت: آفرینش، خلقت، آمیزه، اصل، جنس، خمیره، جنم، خلق



Black Crown

REALTY | MANAGEMENT | LAW



Christopher M. Naghibi, Esq.

دفاتر حقوقی با همکاری وکلای با تجربه

949-583-7326

Fax: 949-583-7565

23276 South Pointe Dr., Suite 208
Laguna Hills, CA 92653

● ورشکستگی Bankruptcy

● Medical Malpractice

● امور جنائی

● تصادفات رانندگی

● زمین خوردگی

● حمله حیوانات

● ثبت شرکت ها

● دعاوی خانوادگی

● انحصار وراثت

● امور مهاجرت

● دعاوی قراردادهای

● مالی و ملکی



دکتر الکس نقیبی

دکترای اقتصاد، مدیریت و حقوق
پرفسور حقوق مدنی و جنائی
فوق دکترای حقوق در رشته حقوق بین المللی و ورشکستگی
از دانشگاه Thomas Jefferson School Of Law
معاون ارشد دانشگاه American Heritage College of Law

با ۲۰ سال تجربه تدریس در دانشگاه‌های بزرگ آمریکا

خودش نیاز به شستشو دارد تا عمر بیشتر و کارایی بالاتری داشته باشد. یک فنجان آب داغ به همراه یک فنجان سرکه سفید را داخل ماشین لباسشویی ریخته و یک چرخه شستشو را انتخاب کنید. با این کار آهک و کپک‌های احتمالی موجود در ماشین لباسشویی را نیز حذف کرده و آن را ضدعفونی می‌کنید.

اگر در سفرهای تفریحی خواستید روی زغال‌های صحرایی، در قابلمه، ماهیتابه یا کتری خود غذا درست کنید، برای جلوگیری از سیاه شدن ظروف، به پشت ظروف خود گل بمالید. با این تدبیر سیاهی ناشی از دود زغال و اجاق به راحتی پاک خواهد شد. موقع شست و شو دقت کنید که ظروف خش برندارند.

برای شستن لیوان‌ها و فنجان‌های شیشه‌ای که بر اثر خوردن چای، کدر و بدمنظره شده‌اند، می‌توانید هفته‌ای یک بار همه لیوان‌ها را در محلول سرکه و نمک خیسانده، بعد شسته، آبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کنند.

لا بد برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه‌ها را در قسمت جا میوه ای پایین یخچال قرار می‌دهید، بعد از چند روز کم‌کم شروع به کپک زدن کرده، خراب می‌شوند. علت آن رطوبت دائمی یخچال و آبی است که به تدریج در جا میوه ای جمع می‌شود. برای رفع مشکل یک قطعه اسفنج (طبیعی یا مصنوعی) را در جامیوه ای قرار دهید تا رطوبت و آب‌ها را جذب کند و از کپک زدگی جلوگیری نماید.

اگر خانه شما از بوی غذا پر شده و باعث ناراحتی خانواده می‌شود، از دود اسفند و یا دود خاکشیر استفاده کنید. با دود کردن دارچین هم می‌توانید بوی غذا را کاملا از بین ببرید. علاوه بر آن، دود اسفند باعث ضد عفونی کردن محیط هم می‌شود.

اگر نان شیرینی از قالب جدا نمی‌شود، یک پارچه را داخل آب خیلی داغ فرو کنید و دور قالب شیرینی بپیچید و چند دقیقه صبر کنید؛ نان شیرینی به راحتی از قالب جدا خواهد شد.

برای آنکه طعم سویا به گوشت نزدیک شود باید سویا را پس از چرخ کردن با گوشت چرخ کرده در فریزر نگه داری کنید.

اگر قفل بیش از اندازه به غذایتان زده آید و خیلی تند شده است، چند دقیقه قبل از آن که غذا را از روی حرارت بردارید، آب یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید.

اگر می‌خواهید گوشت یا مرغ را با حرارت کم بپزید، ابتدا قطعات گوشت را در روغن تفت دهید، تا طلایی شود و اطراف آن تغییر رنگ دهد. سپس آن را روی حرارت ملایم بپزید. با طلایی کردن گوشت، لایه سرخ شده محافظی برای قسمت‌های دیگر گوشت می‌شود و از له شدن آن جلوگیری می‌کند.

چیستان



۱- آن چیست که هم ماه دارد و هم نان دارد و هم داروخانه؟

۲- آن چیست اولش عبادت است و آخرش آشامیدن؟

۳- کدام اسب است که تا به حال زین بر پشت خود ندیده است؟

۴- کدام کلمه ایست که همه می‌توانند آن را درست بنویسند؟

۵- آن چیست که می‌تواند یک اتاق را پر کند اما فضایی اشغال نمی‌کند؟

۶- آن چیست که در دل خاک نهفته و ارزش زیادی دارد ولی

وای به روزی که وارونه شود؟

۷- آن چیست که همیشه پیش روی شماس است ولی با هیچ عینک و یا ذره

بینی نمی‌توانید آن را ببینید؟

پاسخ چیستان

۱- ماه و نان و داروخانه
۲- عبادت و آشامیدن
۳- اسب
۴- کلمه ایست که همه می‌توانند آن را درست بنویسند
۵- آن چیست که می‌تواند یک اتاق را پر کند اما فضایی اشغال نمی‌کند
۶- آن چیست که در دل خاک نهفته و ارزش زیادی دارد ولی وای به روزی که وارونه شود
۷- آن چیست که همیشه پیش روی شماس است ولی با هیچ عینک و یا ذره بینی نمی‌توانید آن را ببینید

ترفندهای خانه داری



برای اینکه پنیر شما بهتر بریده شود، از کارد کند استفاده کنید. راه دیگر آن این است که کارد را کمی گرم کنید و سپس پنیر را برش دهید.

انگشت سبابه را بر روی سوسیس فشار دهید بعد از برداشتن انگشت اگر بر روی سوسیس جای انگشت نماند، سوسیس تازه است.

موزها را به صورت دسته‌های کنار هم نگه‌داری نکنید چرا که آن‌ها گازهایی را از خود متصاعد می‌کنند که باعث می‌شود به سرعت رسیده شوند و از حالت تازه‌گی بیرون آیند.

ماشین لباسشویی علاوه بر اینکه لباس‌هایمان را تمیز می‌کند

Wedding Officiant
رشید ایرانی - عاقد
فارسی و انگلیسی در سراسر کالیفرنیا

Customizable wedding ceremonies
from Northern
to Southern California

20% discount for
Los Angeles and Orange Counties

www.RasheedIrani.com 805-990-3263

آموزش گیتار
توسط چهره مطرح موسیقی ایران

داریوش خواجه نوری
تعداد محدودی هنرجو میپذیرد
فلامنکو، کلاسیک و پاپ

4736 - 736 (949)

Guitar Lessons
by Well Known Guitarist
DARIUSH KHAJEHNOORI
Flamenco, Classical & Pop



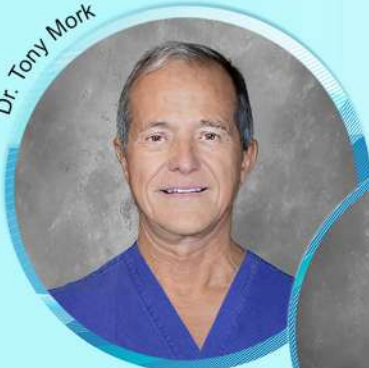
Minimally Invasive Medical Group

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



و شنیدن این پرده خوانی ها و مارگری و میمون بازی لذت می بردم و گاهی ساعاتی را صرف کرده و حرم نرفته به منزل برمی گشتم. رونق تلوزیون بازار پرده خوانی و نمایشات ذکر شده را از بین برد و حالا مردمان با دهان های باز در قهوه خانه به دیدن تلوزیون در روزهای پنجشنبه و جمعه می نشستند.

قهوه خانه سرکوچه ی سیاوون که قبلا مرشدی را به خود می دید و او داستان هایی از شاهنامه را برای مردمان حاضر می خواند و شور و شعف پخش می کرد حالا در گوشه ای نشسته یا چوق خود را دود می کرد یا شیر و تریاکی را می کشید یا با مخلوط کردن با چایش می نوشید.

ما در منزل نه رادیو داشتیم و نه تلوزیون، شنیدن رادیو و تلوزیون در منزل ما دیدن و شنیدنش حرام بود، وقتی تلوزیون فراگیرتر شد عمه ای داشتیم اگر به خانه ای می رفت که تلوزیون داشتند پشتش را به تلوزیون می کرد و می گفت که افرادی که در تلوزیون دیده می شوند نامحرمند و جالب این که چادر از شرش جدا نمی شد.

بله عرض می کردم ما که تلوزیون نداشتیم جاذبه ها تلوزیون بیشتر ما را به خود جلب می کرد. چرا که آورده اند انسان را از هر چیزی که منع کنی نسبت به آن حریص تر می شود، من روزهای پنجشنبه و جمعه خود را به این قهوه خانه می رساندم و مانند بسیاری از هم سن و سال خودم چون پول خوردن چای را نداشتیم با پرداخت دوربال به صاحب قهوه خانه راهی بالکن قهوه خانه می شدم و از شش متری به صفحه تلوزیون مبله شتاب لورنس چشم می دوختم و سریال های تلخ و شیرین و فیلم های داخلی و خارجی را می دیدم.

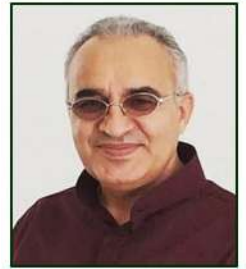
زمان محمدرضا شاه فضای خیابانهای اطراف حرم طبق دستور مدیریت شهری وقت نباید هیچ ساختمان بلندی در آن ساخته می شد که باعث پنهان شدن حرم شود، آخرین استاندارد وقت با تخریب بسیاری از بازارهای اطراف حرم فضایی بسیار دیدنی با ایجاد کمربندی سبز ایجاد کرده بود که علاوه بر نمایش زیبایی از حرم در وسط این کمربند، خود این فضا بسیار دلنشین بود که متأسفانه در بعد از انقلاب تمام این فضا تخریب و نابود شد و باز دور تا دور حرم حصار شد و در نهایت در خیابان های اطراف آسمانخراش هایی ساخته شد که دیگر تمامی زیبایی و طراوت اطراف حرم را گرفته است.

اما کوچه سیاوون اگر بخواهم مقایسه داشته باشم با محله و خیابانی در تهران، سیاوون معروف بود به جوادیه اونجا، یکی از کوچه ها و محله هایی که پاتوق همه نوع خلافکاری بود، این کوچه کمتر محل رفت و آمد بانوان بود، یکی از مراکز عمده فروش مواد مخدر، اجناس دزدی و در قهوه خانه های موجود در آن تجمع کارگران فصلی و متخصصان حرفه های گوناگون.

من از خانه که به طرف حرم می رفتم خود را از کوچه تاجر ها که به کوچه سیاوون وارد می شد به حرم می رساندم یا برای دیدن تلوزیون به قهوه خانه ای در ابتدای این کوچه.

در این کوچه بخاطر ازدیاد جمعیت از هر قشیر، نمایش های پرده خوانی رونق بسیار داشت و هم چنین نمایش های مارگری، رقص میمون و... البته اگر در این حلقه ها به تماشا می ایستادی و پولی در جیب داشتی بسیار باید مواظبت می کردی که رندی آن را نرباید، البته من که کودکی بودم و مفلس فقط از دیدن

کوچه سیاوون



حسین فرزین

به گمانم گفته بودم که اطراف حرم امام رضا چهار خیابان اصلی وجود داشت، بالا خیابان، پایین خیابان، طبرسی و خیابان تهران، ما

در پایین خیابان زندگی می کردیم، پایین خیابان که متأسفانه بعد از انقلاب نام یک تروریست به نام نواب صفوی را بر خود گرفت یک از مهمترین خیابان های شهر مشهد بود و هم اکنون نیز با تغییرات عظیم شکلی و محتوایی این گونه است، کوچه هایی زیادی از این خیابان منفک می شد. اگر از حرم بطرف پنجره می آمدی در سمت راست ابتدا به کوچه عباسقلی خان می رسیدی که پر بود از کاوانسراهای محل اتراق زوار و تاجران و در سمت چپ کوچه سیاوون و در همین سمت ما کوچه ی حسنقلی، جاج ابراهیم، ساربون ها و... را داشتیم، تا می رسیدیم به پنجره و در نهایت میدان اعدام که نهایت منطقه شهری بود.

در این نوشتار می خواهم به کوچه سیاوون و نقشش در سپینمایی شدن خودم اشاره ای داشته باشم و بعدا آگه عمری بود بپردازم به بقیه کوچه ها که امروزه با تخریب آنها، جایشان را داده اند به هتل های مجلل و آسمانخراش که از مراکز عمده جذب توریست های عرب است و قصه هایی که پیرامون آن ها هست.

اجازه می خواهم قبل از این که بپردازم به وضعیت کوچه سیاوون موضوعی رو اطلاع رسانی کنم، در



- Auto اتومبیل
- Home مسکونه
- Business مشاغل
- Health سلامتی
- 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 بیمه ها

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



دکتر طیانی جراح دندانپزشک

Tel: 949-741-0795

- **Dental Implants**
- **Sedation dentistry**
- **Wisdom Teeth Extraction**
- **Root Canal Therapy**
- **Crown, Bridge, Dentures**
- **Invisalign**
- **Teeth Whitening (Zoom)**
- **Botox**
- **No Interest Financing,
In-House Payment Plans**
- **Saturday appointments**

گروه دندانپزشکی دکتر طیانی
در خدمت جامعه فارسی زبان اورنج کانتی
با تسهیلات ویژه، کیفیت و استاندارد بالا
برای بیمارانی که بیمه ندارند تسهیلات زیردر نظر
گرفته میشود:

- معاینه رایگان
- تصویربرداری ایکس ری رایگان
- مشاوره ایمپلنت رایگان
- پذیرش بیمه های PPO

● پذیرش بیمه مدیکل و دنتیکل

تا وقتی دکتر طیانی هَس، مکزیک رفتن پر هزینه اس

1460 N Harbor Blvd., Suite 120, Fullerton, CA 92835



www.tayanidental.com



Tayani Dental Group Inc

dr.tayani@tayanidental.com



@tayanidentalgroup

@tayanidental

سفری به شهر سوخته: دولت شهری ۵۰۰۰ ساله



امین بابادی عکاشه

سوخته رو همچنین میتونیم یک شگفتی و یک مرکز استقرار مهم در عصر مفرغ به حساب بیاریم، چرا که شواهد پیدا شده بسیاری از اولین های دنیا رو در این شهر نمایان کرده. یکی از قسمتهای پنج گانه کاوش شده توی شهر سوخته، گورستانی هست که از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۳ گمانه زنی شده و تقریباً ۲۳۰۰ متر مربع آن حفاری شده و در نتیجه ۳۱۰ گور کشف شد که جالبه بدونید توی بعضی از قبور، مردگان با لباس در کنار اشیا و هدایایی از جنس سنگ و چوب دفن شدن. نقشی جالب که از روی یه ظرف سفالی بدست اومده نشون میده مردم این شهر از پیشگامان انیمیشن سازی در جهان بودن. کشفیات زیادی توی شهر سوخته بدست اومده که هم تنوع زیادی از نظر جنس دارند و هم گستردگی از نظر کاربرد آنها جلب توجه میکنه. صید ماهی از جمله فعالیت های روزمره مردم محسوب می شده که در کنار صنعت های دیگه مثل معرق کاری، حصیربافی، نساجی، سفالگری و پارچه بافی به رونق تجارت هرچه بیشتر شهر قوت می داده. سازمان دهی اجتماعی شهر سوخته نشون میده که اونا دارای تشکیلات منظمی بودن و همچنین از یک سیستم آبرسانی و تخلیه فاضلاب با لوله های سفالی بهره می بردن. یک لوح نوشته مربوط به دوره آغاز ایلامی و همچنین وجود مهرها نشان از ارتباط تجاری و رونق اقتصادی بین دجله و فرات داره. فعالیت های متخصصان ایتالیایی از طریق فیزیک هسته ای با روش پالتوماگنتیک و اورانیوم ۲۳۸ به صورت دقیق مشخص کرد که

در دهستان لوتک، حدود سی کیلومتری جنوب شهر محمدآباد هامون و در حاشیه جاده زابل به زاهدان در استان سیستان و بلوچستان بقایای شهری پنج قسمته و پیشرفته به وسعت ۲۸۰ هکتار وجود داره که ۵ هزارسال پیش در دوره برنز سرآمد شهرهای هم عصر خودش بوده. شهر سوخته؛ این اسم رو اولین بار کلنل بیت بریتانیایی در دوره قاجار به این شهر داده که ایشون با دیدن خاکسترهای باقیمونده در حاشیه تپه ای با ارتفاع ۱۸ متر فکر میکرد این شهر در اثر آتش سوزی از بین رفته. شهر سوخته توی سی و هشتمین اجلاس یونسکو در تاریخ ۲۲ ژوئن ۲۰۱۴ مطابق با اول تیر ۱۳۹۳ به عنوان هفدهمین اثر جهانی ایران در فهرست میراث فرهنگی ملاموس یونسکو ثبت شده. سر اورل اشتین توی سال ۱۹۳۷ میلادی از این شهر بازدید کرد تا اینکه ایتالیایی ها بین سالهای ۱۳۴۶ تا ۱۳۵۷ به سرپرستی مارتیسو توزی اونجا رو حفاری کردند. شهری که بازدید کننده با دیدنش مفاهیمی چون صلح و دوستی برایش معنا پیدا میکنه، چرا که بین تمام آثاری که از اینجا به دست اومده، ابزار جنگی یافت نشده. منطقه ای که الان شهر سوخته اونجا واقع شده فاقد پوشش گیاهی غنی هست، اما با توجه به شواهد باستان شناسی مشخص شده در ۵ هزار سال پیش به دلیل وجود رود هیرمند، این منطقه بسیار سبز و خرم با درختان متنوع و آب و هوای خوبی بوده. تمدن شهر

شهر سوخته بین ۲۹۰۰ تا ۱۹۰۰ ق.م مسکون بوده و رابطه نزدیکی با مردم ترکمنستان و ساکنان دره پنجاب داشتن. همچنین مشخص کرده که علاوه بر پرندگان، بز، گوسفند و غزال در رژیم غذایی مردم شهر سوخته در کنار گندم، جو، خربزه، شاهدانه و انگور اهمیت ویژه ای داشته. از دیگر شگفتی های شهر سوخته باید اشاره کنیم به ساخت نخستین چشم مصنوعی از جنس یک ماده نامشخص طبیعی که با چربی جانوری مخلوط شده بود و با استفاده از مفتول های طلائی به قطر کمتر از نیم میلی متر در مردمک چشم جاسازی شده بود. قدیمی ترین تخته نرد جهان توی گورستان شماره ۷۶۱ با ۶۰ مهره در شهر سوخته نشون از خلاقیت اونا توی ایجاد سرگرمی داره که حتی از بازی های مشابه سومریان هم قدیمی تره. رمزگشایی از زوایای پنهان فرهنگ مردمان شهر سوخته در گرو واکاوی دقیق شیوه های تدفین و همچنین تفسیر نقش جانوران و اشکال هندسی بر روی سفالینه های آنهاست. پیدا شدن یک خط کش از جنس چوب آبنوس در کنار فعالیتهای پزشکی مانند جراحی تومور مغزی ذهن هر خواننده ای رو به تفکر عمیقی وادار میکنه. همنطور که دیدیم، شهر سوخته از قدیمی ترین و اسرارآمیزترین استقرارگاه های متمدن بشریت محسوب میشه که با وجود اینکه هنوز خط و زبان مشخصی از اونجا بدست نیومده اما کشفیات اون موجب شگفتی جهانیان شده. قطعاً با کاوش های بیشتر در آینده میشه به عجایب بیشتری از شهر سوخته دست پیدا کرد و همچنان به تاریخ و فرهنگ ایران بزرگ بالید.

حل جدول های این شماره

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

آسان

سخت

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۸	۱	۵	۳	۴	۲	۱	۳	۶	۷	۲	۸	۳	۴
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸	۳
۵	۳	۱	۲	۳	۴	۱	۵	۲	۸	۳	۶	۷	۲	۸

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



کامل ترین بانک اطلاعات مشاغل اورنج کانتی 2023
با درج آگهی های مشاغل لس آنجلس، سن دیگو و دیگر مناطق

بانک اطلاعات مشاغل فارسی زبانان اورنج کانتی



مجله خواندنی‌ها در نظر دارد اطلاعات بیزینس های فارسی زبان در منطقه اورنج کانتی را جمع آوری و در کتابچه با کاغذ گلاسه اعلا و دسترسی آنلاین در اختیار عموم قرار دهد.

از صاحبان بیزینس این منطقه درخواست می شود جهت درج رایگان اطلاعات شغلی خود و صاحبان بیزینس در این منطقه و دیگر مناطق از جمله لس آنجلس و سن دیگو برای درج آگهی در این مجموعه اقدام نمایند.

اطلاعات شغلی ثبت شده شامل موارد ذیل است:

- نام شرکت و یا نام مدیر (حداقل یک مورد لازم و فارسی)
- زمینه فعالیت (لازم)
- شماره تلفن (لازم)
- آدرس (اختیاری)

* تلفن و آدرس لازم است که در منطقه اورنج کانتی باشد.
* برای درج اطلاعات رایگان، تصویر کارت بیزینس خود را به شماره ۰۰۳۸-۹۲۳-۹۴۹ و یا ایمیل آدرس khondaniha@khondaniha.com ارسال نمایید.

* برای درج آگهی مشاغل اورنج کانتی، لس آنجلس، سن دیگو و دیگر مناطق و اطلاع از هزینه آن تماس حاصل گردد.

صاحبان بیزینس در

لس آنجلس، سن دیگو

و اورنج کانتی

فرصت درج آگهی در بانک

اطلاعات مشاغل 2023

اورنج کانتی را از دست ندهید!

(949) 923 - 0038

khondaniha@khondaniha.com

فرصت تا پانزدهم دسامبر



گوچه فرنگی



گوچه فرنگی میوه ای دارای ویتامینهای B6، B12، همچنین آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم است و منبع آنتی اکسیدان لیکوپین است که باعث کاهش خطر بیماری قلبی و سرطان می شود. مصرف منظم گوچه فرنگی برای کاهش میزان کلسترول LDL و تری گلیسرید در خون مفید است. این چربی‌ها عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی-عروقی هستند. علاوه بر این منبع عالی ویتامین C، پتاسیم، فولات و ویتامین K است. این ماده غذایی حاوی پتاسیم فراوان که نقش حیاتی در حفظ سلامت عصبی دارد و دارای آهن هم است که برای حفظ گردش خون طبیعی ضروری است. ویتامین K موجود در آن در لخته شدن خون و کنترل خونریزی موثر است. اسید کوماریک و اسید کلروژنیک و ویتامین A باعث کاهش اثرات سرطان‌زایی ناشی از مصرف سیگار می‌شود و همچنین باعث کمک به حفظ دید و جلوگیری از کوری شب می‌شود. و با جلوگیری از یبوست و اسهال، سیستم گوارش را سالم نگه می‌دارند. آن‌ها همچنین از زردی جلوگیری می‌کنند و به‌طور مؤثر سموم بدن را از بین می‌برند و در حفظ دندان‌ها، استخوان‌ها، مو و پوست کمک می‌کند. استفاده موضعی از آب گوچه فرنگی حتی برای درمان آفتاب‌سوختگی شدید نیز مفید است. مصرف منظم آن می‌تواند از ایجاد سنگ های صفراوی جلوگیری کند.

دهید و اگر اطراف آن نرم و مغز آن کمی سفت بود، برنج و رشته را آبکش کنید یک دانه برنج را بچشید و اگر احساس کردید که شور است، کمی آب روی برنج داخل آبکش بریزید تا نمک آن متعادل شود. قابلمه را روی شعله متوسط گاز قرار دهید و سه تا چهار قاشق غذاخوری روغن مایع یا زیتون در آن بریزید. برای ته‌دیگ از نان لواش، سنگک یا تافتون استفاده کنید. نان را به اندازه کف قابلمه برش بزنید و در کف قابلمه قرار دهید. برنج و رشته را در قابلمه بریزید و اجازه دهید تا رشته پلو برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به‌خوبی دم بکشد. برای بهتر دم کشیدن برنج، از دم‌کنی استفاده کنید. در ۱۵ دقیقه آخر، زعفران دم‌کرده را با مقداری روغن یا کره ترکیب کنید و روی پلو بریزید. در حین دم کشیدن برنج، مقداری روغن داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود. سپس پیازهای خرد شده را در روغن تفت دهید تا طلایی شوند. در ادامه به پیازها زردچوبه و دارچین اضافه کنید و مواد را کمی با هم تفت دهید تا بوی ادویه‌ها دربیاید. کشمش‌های خیس شده را آبکش کنید و کنار بگذارید تا خشک شوند. سپس کشمش‌ها و خرماهای بدون هسته را به پیازها در تابه اضافه کنید و آن‌ها را تفت دهید تا نرم شوند. تابه را از روی حرارت بردارید. رشته پلو را در دیس بکشید و روی آن را با پلوی زعفرانی و مخلوط کشمش و خرما تزئین کنید. ته‌دیگ نان را فراموش نکنید. توجه داشته باشید که رشته خیلی زود نرم و له می‌شود، پس دقت کنید که بیش از حد در آب جوش نماند. بهتر است رشته پلویی نه خیلی زنده باشد و نه خیلی نرم که خمیر شود. رشته پلویی معمولاً کمی شور است. بنابراین باید در میزان نمکی که به غذا اضافه می‌کنید، احتیاط کنید تا غذای شما شور نشود.



رشته پلو

مواد لازم برای رشته پلو: ۲ پیمانه برنج، ۱۰۰ گرم رشته پلویی، روغن، زردچوبه و نمک به مقدار لازم، یک عدد پیاز بزرگ پوست کنده و خرد شده، نصف پیمانه کشمش از قبل خیس شده، ۱۰ عدد خرما بدون هسته، یک عدد نان لواش، سنگک یا تافتون، نصف قاشق چای‌خوری دارچین و زعفران دم‌کرده
طرز تهیه: برنج را بشویید و از دو ساعت قبل در مقداری آب و یک قاشق غذاخوری سر خالی نمک، خیس کنید. بعد نصف یک قابلمه متوسط را با آب پر کنید و روی حرارت متوسط گاز بگذارید تا به جوش آید. سپس یک قاشق غذاخوری سر خالی نمک در قابلمه بریزید. برنج را در قابلمه بریزید شعله گاز را کم نکنید و اجازه دهید تا آب دوباره به جوش آید. در پنج دقیقه آخر پخت برنج، قبل از آبکش کردن، رشته‌های پلویی را با دست به سه قسمت تقسیم کنید و در قابلمه برنج بریزید. برنج و رشته پلویی را هم بزنید تا به هم نچسبند. پس از پنج دقیقه، یک دانه برنج را بین دو انگشت فشار

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 آمریکا ندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)



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

دفتر خدمات اجتماعی با مدیریت بهارا فتاحی بهاران

Email: BaharSocialServices@gmail.com

Bahar Social Services

درست مثل تاریخ خانواده کوچک ما که از روی وسایل و خاطرات مادر بزرگ و پدر بزرگ و روزهایی که پشت سر گذاشتند و اتفاقاتی که برای هر کدام از اعضای خانواده افتاده، تاریخ خانواده بزرگ بشر روی زمین هم نوشته و حفظ شده است. اگر صندوقچه مادر بزرگ نبود، اگر سلیقه و عشق مادر و پدرم برای حفظ خانه قدیمی و وسایل یادگاری اجدادمان نبود، من امروز این همه آگاهی درباره گذشته و هویت خانوادگی ام نداشتم. اگر تلاش تاریخ نویسان برای نوشتن تاریخ، اگر تلاش موزه داران برای ساخت موزه ها و حفظ اشیاء، اگر دانش و کوشش باستان شناسان و جانورشناسان و محیط بانان و دانشمندان علم ژنتیک و فیزیک و ... برای حفظ آنچه داریم و فهم آنچه از گذشته مانده نبود، ما امروز هیچ شناختی از خودمان و این جهان و موجودات دیگری که همزمان با ما در این کره خاکی زندگی می کنند و هیچ پیشرفتی برای حفظ زندگی روی کره زمین نداشتم. قصه آدمها و جانوران و اشیاء، داستان زندگی و مینای دانش بشر است. این قصه ها را باید شنید، خواند، نوشت، گفت و تکرار کرد، از رویشان نقاشی کشید یا فیلم ساخت. نخی که ما را به گذشته و آینده وصل می کند و سر رشته همه آنچه می دانیم و می توانیم بدانیم، در همین داستانهاست. تاریخ هر چیزی، گوله کاموایی است که هر زمان دست کسی می افتد و تکه ای می بافتد و نفر بعدی یا آن را می شکافد و از نو می بافتد یا چند رج دیگر خودش به آن اضافه می کند.

مادر بزرگ و پدر بزرگ ما را که شنیدیم، وقتی فهمیدم آقا جان روز خواستگاری با چه رسم و رسومی وارد خانه شده و با چه عشقی تلاش کرده تا خودش را در دل مادر بزرگ جا کند و برای چه مادر بزرگ هر تکه از جهازش را مثل چند تکه از جوانی و عشقش به فرزندانش یادگاری داده تا خاطراتش را با آن وسایل برای همیشه زنده نگه دارد، انگار هر چه گرد و خاک روی احساسم به آن تکه های کهنه و قدیمی بود کنار رفت و من هم عاشقشان شدم. مسوول موزه با چه عشقی داستان هر تکه از وسایل را برایمان توضیح داد. چه شیرین تعریف کرد که آدمها چطور وسایل زندگی خودشان را با کشف آتش و آهن، ساختند. حتی آن دوران که هزاران سال از ما دور است، ته یک کاسه سفالی را نقاشی می کردند یا روی دسته یک قاشق، ساعتها نقش می انداختند تا وسایل زندگی شان را تزئین کنند. چه قدر داستان اختراع یا کشف اولین صندلی، کاسه، میز، قابلمه، سنجاق سر، ماشین ریسندگی، تلفن، بستنی، دانشگاه، یا نخستین پزشکی که جراحی کرد یا اولین انسانی که به فضا رفت شیرین است. من کم کم فهمیدم که علم تاریخ، داستان همین اولینهاست. داستان زندگی بشر روی کره زمین و آغاز همه دانشها از روی همین وسایل بر جای مانده، از روی نشانه هایی که انسان از زندگی اش در زمانهای مختلف باقی گذاشته، از روی خاطراتی که سینه به سینه نقل شدند، ساخته شده است.

قصه عشق آدمها به اشیاء قدیمی

وجه تسمیه

وقتی بچه بودم، از خانه های قدیمی، وسایل کهنه، فیلمها و داستانهایی که صحنه هایی در انباریها و زیرزمینهای تاریک و نمور داشتند، از قیافه و رفتار آدمهای عتیقه فروش، مغازه های خاک گرفته و موزه ها و ساختمانهای متروکه که جزو آثار باستانی بودند اصلا خوشم نمی آمد. راستش را بخواهید حتی از این فضاها و آدمها می ترسیدم، به نظرم تاریک بودند و دلگیر و حتی بوی نم و کهنگی را از تکه تکه آنها احساس می کردم. دلم نمی خواست عصر یک روز تعطیل برویم موزه، تفریح که نبود هیچ، حوصله ام هم سر می رفت. دوست نداشتم وقتی مسافرت می رویم یک روز کامل را برای بازدید از فلان غار یا کوه یا مسجد یا کلیسا یا یک خانه قدیمی از دست بدهیم. درس تاریخ هم با آن همه اسامی آدمها و سلسله ها و شهرها و ... کاش حذف می شد یا می گذاشتند وقتی رفتیم دانشگاه یا دبیرستان بعدا بخوانیم. کم کم که بزرگ تر شدم تازه فهمیدم یک جاشمعی قدیمی، پارچه دست دوزی شده زنان سیستان، شال ترمه یادگاری آقا جان، لحاف کرسی چهل تکه جهاز مادر بزرگ، وسایل قدیمی توی موزه ها، حتی یک آجر یا کاشی از یک مکان قدیمی یعنی چه! ارزش هر کدام از این وسایل یا مکانها یا افرادی که آنها را از خود به جای گذاشتند در چیست! من داستان این وسایل و آدمها را شنیدم، خواندم، فهمیدم و لذت بردم. من قصه ازدواج



تست شنوایی رایگان

برای خرید سمعک ۵۰٪ تخفیف ویژه



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



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

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

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**