

شماره ۸۹ ژانویه ۲۰۲۳
خواندنی‌ها



عشق یعنی آن نفس‌تین مر فها
 عشق یعنی در میان بر فها
 عشق یعنی یاد آن روز نفس‌ت
 عشق یعنی هر چه در آن یاد تو ست



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



Mercedes-Benz
 of Anaheim



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



دکتر مزگان کامالی - وکیل رسمی
 • مهاجرت • تصادفات • (855) 658-2545
 • وصیت نامه • تر است



پویان بهلول - وکیل رسمی
 • تصادفات • (310) 574-2262
 • لمون لا (Lemon Law)



علی بهشتی کلیه امور حسابداری و مالیاتی
 تلفن: (949) 383-7426



دکتر جعفر شجره و همکاران
 تلفن: (949) 333-2224 صفحه ۳۵



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.abbassilawfirm.com

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

صفحه

در این شماره می خوانیم:

- ۴ سخن سردبیر - اهداف کوتاه مدت و بلند مدت
- ۵ در تاریخ
- ۵ مارتین لوترکینگ، رهبر جنبش مدنی افریقایی تباران امریکا
- ۵ صحنه های زیبای زمستان
- ۶ تذکره شیخ لیونل مسی - تکتم مرادی مهنه
- ۸ اندوه - حمید سلیمی
- ۱۰ فرمانروایی کریم خان زند بر ایران - امین بابادی عکاشه
- ۱۲ درگوشی های خاله زنگی، پروانه - تکتم مرادی مهنه، مهدی عزیزاده فخر آباد
- ۱۴ پارسی بنویسیم، پارسی بگویم
- ۱۴ گرد هوس گام مزین، شعری از احسان صانعی کاشانی
- ۱۵ حدود صد سال پیش، آغاز صدور شناسنامه در ایران
- ۱۶ معرفی صد فیلم برتر سینما
- ۱۸ دلنوشته ها - یادداشت های فلسفی حمید الهی
- ۲۲ چی بخوریم شاد بشیم؟
- ۲۳ سالمندی، آغاز یک ماجراجویی جدید
- ۲۴ قورباغه پخته - مهدی عزیزاده فخرآباد
- ۲۹ حکایتی از گلستان سعدی
- ۳۰ نقش کدهای فرهنگی در شکل گیری سینگال های مغزی و شخصیتی ما - دکتر فریبا رومی
- ۳۲ پدر عشق بسوزه - حسین فرزین
- ۳۴ چیستان و ترفندهای خانه داری
- ۳۶ طرز تهیه بزقورمه
- ۳۶ خواص فندق

سخن سردبیر - اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

اهداف کوتاه مدت، چقدر کوتاه است؟ دقیقا متناسب با شرایط کار و زندگی ماست. در باره هر یک از سه طرح یک ماهه، یک ساله و پنج ساله، باید اطلاعات کافی داشته باشیم.

طرح کوتاه مدت به ما اجازه میدهد تا در مدتی کوتاه به هدف مورد نظر برسیم. اینکه تعطیلات را با خانواده ام سپری کنیم مدرسه بچه هایم را عوض کنیم، خانه و باغ بخریم و تولدها و عیدها در کنار خویشان و بستگانم باشیم به طرح های متفاوتی شامل کوتاه مدت، میان مدت و درازمدت نیاز دارند. در طرح کوتاه مدت یک ماهه باید فهرست



دکتر مشتاق فروهر

دقیقی از پروژه های کاری، مهلت ها، اولویتها و کارهای روتین و معمولی داشته باشیم. در طرح کوتاه مدت، مدت یک ساله، پروژههای ما فرموله، معرفی و طراحی می شوند و طرح کار بر اجرای آن اولویت دارد. طرح پنج ساله ما شامل اعتقادات، رویاها، اهداف، آرزوها و خواسته های ماست و در واقع قرار است یک روز آن را عملی و اجرا کنیم. در این طرح ما به مصالحی نیاز داریم که یک پروژه پنج ساله را بسازد و هدایت کند. طرح یک ماهه را روی یک تخته طراحی که روی میز کارمان قرار دارد، میکشیم. این طرح بیشتر شبیه به یک تقویم است اما تقویمی که تاریخ روزانه در آن ثبت نشده است. طرح یک ساله روی دیوار می ماند. در واقع یک جدول دیواری یا برنامه ریزی سالانه نیست اما فهرستی با دوازده جدول است که در هر جدول اطلاعات مربوط به یک ماه نوشته می شود و هر جدول نشانگر همان کاری است که قرار است تا پایان ماه تمام شود. در واقع این یک برنامه کوتاه مدت است نه فهرستی از بایدها و نبایدها، نه یک تقویم یا جدول کاری. ما آزاد هستیم که در طول ماه کارمان را به روش خودمان تمام کنیم. در واقع کار یک ماهه و یک ساله برای ما به مانند نان و کره است. کارهایی که "باید" انجام دهیم نان و کارهایی که می خواهیم انجام دهیم کره است. طرح پنج ساله یک راهنمای کلی و عمومی است که نشان می طی پنج سال آینده چه خواهیم کرد. هر چه دوره طرح ما کوتاهتر باشد می توانیم جدول کاری خود را بررسی و مطالعه کنیم و کمتر شبیه به لیست آرزوهایمان می شود. همه طرحها باید قابلیت اجرایی داشته باشند و گرنه دیگر طرح نیستند بلکه عقاید و نظرات مبهمی خواهند بود. در هر کدام از طرحها باید احتمالات در نظر گرفته شوند. مثلا شخصی به ما زنگ میزند و در مورد یک پروژه کاری صحبت میکند، نمی توان صرف اینکه در طرح ما جایی ندارد، آن را رد کنیم. باید انعطاف پذیر بود.

Coast New Horizon, Inc.

استخدام Care Giver

RCFELic #306004128

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

در تاریخ:

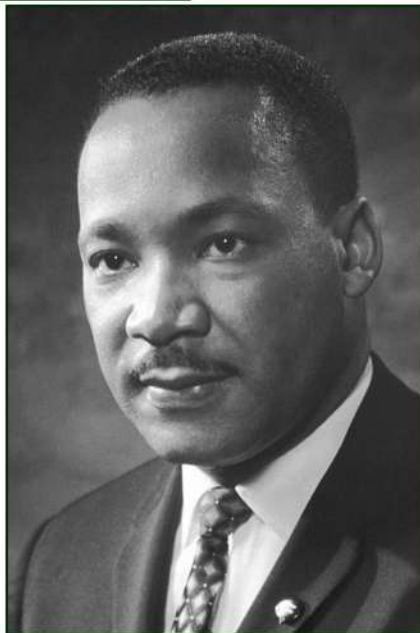
● هفدهم دی ماه ۱۳۴۶ غلامرضا تختی ملقب به جهان پهلوان، در گذشت. وی در بازی‌های المپیک ۱۹۵۶ ملیورن توانست پس از امامعلی حبیبی، دومین مدال طلای ورزشکاران ایرانی در بازی‌های المپیک را به دست آورد او با کسب این مدال، به همراه دو نشان نقره که در بازی‌های المپیک ۱۹۵۲ هلسینکی و ۱۹۶۰ رم از آن خود کرد، تا اکنون پرافتخارترین کشتی‌گیر ایرانی در المپیک است. تختی از چهره‌های محبوب و مشهور فرهنگ عامه ایرانیان است و در فرهنگ ورزشی ایران، بسیاری وی را نماد «پهلوانی» و «جوانمردی» می‌دانند با انتشار خبر مرگ غلامرضا تختی، هفت تن در شهرهای مختلف ایران خود را کشتند که از همه فجیع‌تر، قصابی در کرمانشاه بود که خود را به قناره (قالب گوشت قصابی) آویخت، وی قبل از مرگ یادداشت بزرگی بر شیشه مغزاش چسبانده بود که «جهان بی جهان پهلوان ماندنی نیست».

● بیست و ششم دی ماه ۱۳۵۷ (شانزدهم ژانویه) و یک روز پس از رای مثبت سنا به نخست وزیری شاپور بختیار، شاه و شهبانو ایران را به عزم «اسوان» در جنوب مصر ترک کردند، رفتنی که بازگشت نداشت. روز پیش از آن شاه سه فرزند کوچکتر خود را به آمریکا فرستاده بود. نهم ژانویه جیمی کارتر رئیس جمهور وقت آمریکا از طریق «ویلیام سولیوان» سفیر این کشور در تهران به شاه پیام داده بود که به مصلحت است ایران را ترک گوید با رفتن شاه، ماموریت ژنرال هایزر نیز به پایان رسید.

● در تاریخ ۲۷ آذر ۱۳۱۴ بخشنامه کشف حجاب جهت تصویب از طرف رئیس‌الوزرا به دربار فرستاده شد تا در اول دی‌ماه دستورالعمل اجرای غیررسمی قانون کشف حجاب به تمام ولایات ایران ارسال گردد، روز هفدهم دی‌ماه سال ۱۳۱۴، روز اجرای فرمان کشف حجاب به دستور رضاشاه است که در این روز رضاشاه به همراه ملکه و دختران خود که برای نخستین بار چادریه‌سر نداشتند به دانشسرای دختران می‌روند و در آن گردهمایی سخنرانی می‌کنند در این سخنرانی، رضاشاه اقدام به کشف حجاب را گشودن «فصل جدیدی در زندگی زن ایرانی» اعلام نمود.

● دهم بهمن مصادف است با جشن سده، آیین هزاران ساله ایرانیان. در ایران باستان از آغاز آبان تا پایان اسفند را دوره سرما می‌خواندند که صد روز پس از آغاز این دوره و پنجاه روز مانده به نوروز «سده» و جشن آتش بود. هنوز در روستاهای جنوب شرقی ایران اصطلاح «صد به سده، پنجاه به نوروز» شنیده می‌شود؛ یعنی جشن سده صد روز پس از یکم آبان و ۵۰ روز به نوروز برپا می‌شود.

● علی اسفندیاری معروف به نیما یوشیج در سال ۱۲۷۶ش در روستای یوش در استان مازندران به دنیا آمد. او در مدرسه چندان موفق نبود و به تحصیلات آکادمیک اهمیتی نمی‌داد. انقلاب‌های اجتماعی سال‌های ۱۳۰۰ و ۱۳۰۱، نیما را به کناره‌گیری از مردم و زندگی در میان جنگل‌ها و دامان طبیعت و هوای آزاد کشاند و در آن‌جا اشعار بیشتری سرود.



مارتین لوتر کینگ جونیور (۱۵ ژانویه ۱۹۲۹-۴ آوریل ۱۹۶۸) کشیش باپتیست و فعال مدنی آمریکایی بود که از سال ۱۹۵۵ تا زمان ترورش در سال ۱۹۶۸، شناخته شده‌ترین سخنگو و رهبر جنبش حقوق مدنی آمریکایی‌های آفریقایی تبار بود. کینگ با نافرمانی مدنی و پرهیز از خشونت که الهام‌گرفته از باورهای مسیحی او و شیوه مبارزه مدنی گاندی بود، توانست حقوق مدنی سیاهپوستان آمریکا را ارتقا بدهد.

او در ۱۴ اکتبر ۱۹۶۴، کینگ به‌خاطر مبارزه با نابرابری نژادی از طریق مقاومت بدون خشونت، برنده جایزه صلح نوبل شد. همچنین در سال ۱۹۶۵ به سازماندهی راه‌پیمایی‌های سلما به مونتگمری کمک کرد. کینگ در سال‌های پایانی زندگی‌اش، تلاش و تمرکز خود را به مقابله با فقر، سرمایه‌داری و جنگ ویتنام نیز تسری داد. در ۱۹۶۸، کینگ در حال برنامه‌ریزی برای اشغال واشینگتن، دی.سی. در چارچوب کارزار فقرا بود که در ۱۴ آوریل در ممفیس، تنسی ترور شد. مرگ او شورش‌های زیادی را در شهرهای مختلف آمریکا در پی داشت. ادعاهایی مطرح شد که جیمز ارل ری، مردی که بابت قتل کینگ محکوم شد، قاتل واقعی نبوده یا در هماهنگی با مأموران دولت عمل کرده‌است و این ادعاها تا دهه‌ها پس از مرگ کینگ پابرجا بود. پس از مرگ کینگ، در سال ۱۹۷۷ نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری و در سال ۲۰۰۳ نشان طلایی کنگره آمریکا به او اعطا شد. روز مارتین لوتر کینگ جونیور از سال ۱۹۷۱ به بعد جزو تعطیلات رسمی در برخی شهرها و ایالات آمریکا بود و نهایتاً در سال ۱۹۸۶، با تصویب در سطح فدرال و امضای رونالد ریگان، تبدیل به یکی از تعطیلات رسمی در ایالات متحده آمریکا شد. صدها خیابان در آمریکا به اسم کینگ نام‌گذاری شده‌اند و پرجمعیت‌ترین شهرستان ایالت واشینگتن هم به افتخار او شهرستان کینگ نامیده شده‌است. بنای یادبود مارتین لوتر کینگ جونیور در نشنال مال واقع در واشینگتن، دی.سی. نیز به افتخار و یاد او ساخته شده است.

صحنه‌های زیبای زمستان

زمستان هم از راه رسید. حالا دیگر جای پای قشنگ گنجشک‌ها را روی برف می‌توانی ببینی. همچنین جای پای گربه‌ها که میومیونکان تو را صدا می‌زنند و تو نیز با مهربانی به آن‌ها دلشان را گرم و شاد می‌کنی. آدم برفی‌های توی کوچه‌ها لبخند می‌زنند و همه را به یک بازی تازه دعوت می‌کنند. صدای خنده شما با بارش لطیف برف از صحنه‌های قشنگ زمستان است. درخت‌هایی که قبلاً سبزپوش بودند با لباس سفید پولکی، گرم گفتگو با کلاغ‌ها هستند. راستی کلاغ‌های سیاه با درختان سپیدپوش چه می‌گویند؟ زمستان برای همه ما پُر از خاطره است.



آسمان، نگاهش را در سر تا پای زمین می‌چرخاند. حرفی نمی‌زند اما در دلش به یار خود می‌نازد. کم‌کم دلش می‌خواهد دست زمین را بگیرد و گرمای وجودش را بچشد؛ برای همین ابرها را روانه زمین می‌کند. بدین ترتیب مه غلیظی در هوا نقش می‌بندد. شاید دوست ندارند کسی آنها را دست در دست یکدیگر ببیند. کمتر کسی زیبایی این عشق جوشان را درک می‌کند؛ پس همان بهتر که از چشم‌ها پنهان بماند و آسمان پشت مه، یار خود را ملاقات کند. اندکی می‌گذرد. هوا سردتر از پاییز است. ناگهان باد شیشه‌کشان از میان کوه‌ها سر می‌کشد و روی زمین چهار نعل می‌دود. آن قدر می‌دود که سر انجام رد پایش روی زمین یخ می‌بندد و زمین، سردش می‌شود. حال در دل آسمان، عشق با سیر و سرکه قاطی می‌شود. دست زمین را گرم‌تر می‌فشارد و همزمان مشغول دوخت و دوز می‌شود. ابرهای ابریشمی را فرا می‌خواند. سوزن رعد را نخ می‌کند و گروم گروم کوک می‌زند. چیزی نمانده تا لحاف سفید زمین آماده شود.



نرم نرمک غروب از راه می‌رسد. کمی از خون آسمان در هوا پخش شده است. آخر آنقدر تند کوک می‌زد که حواسش نبود سوزن را در انگشتان خود نزند؛ اما چه اهمیتی دارد؟ مگر نمی‌بینی زمین زیر لحاف گرم آسمان که در تک‌تک تارهای آن عشق لبریز است، عاشقانه‌تر از همیشه به او لبخند می‌زند؟



تذکره شیخ لیونل مسی



تکلم مرادی مینه

آن فوتبالیست وفادار، آن زنده گل از کنار، آن دشمن آهن و چینی، از جنس قندان و سینی، مولانا لیونل مسی، ملقب به پاتلایی آرژانتینی، از بزرگان و نامداران بود که زیاد نمی دويد ولی وقتی می دويد از باغبانی بیشتر گل به مردم خود هدیه می کرد گویند به همسر خود وفادار بود و حتی با آنکه وزرا و نیکو منظران برای او جان می دادند از آن زنش شده بود و خون به دل ماهرویان کرده بود که گفته اند نکو مردان چنین باشند که در هر حالی هیچ چیز بر خانواده خود اولویت نگذارند.

دوران است و مرام روزگار، دشمنان و بدخواهان نیز هرچه کردند نتوانستند بر او فائق آیند و در پایان او بود که آرژانتین را قهرمان کرد و ملتی از خوشحالی خود را در خیابان انداختند و رقصیدند و او را مارادونای ثانی نام نهادند و بر دیگر ملل جهان این فخر را فروختند که این مسی ما صد طلا برای ما به ارمغان آورد و شما حتی اگر به جای طلا، جواهر نیز داشتید نمی توانستید چنین طلا آور باشید! پس رقصیدند و نوشیدند و جامها را بر سر بردند که بر دنیا سلطه پیدا کرده بودند و حال پادشاه جهان آنان بودند عمرش دراز و روزگارش خرم باد!

داشتن. پس جواب داد که "نعم" و آن سیاهی که مالک کوه قطر بود لباس دامادی بر تن آن پا تلا کرد و او را نواخت و نیشخندی بر لبش نشست که با خود با خوش خیالی اندیشید "که این لباس پشم شتری را حال چقدر به فروش رسانم؟" و به آن مسی ناچار لباس را پوشانده و مسی که برای طلایی شدن دست از پا نمی شناخت، داماد قطر شد و به سمت جام رفت و آن را روی سر برد. الغرض چنین نکو مردی بود که بر دیگر هم نسلان خود پیشی گرفت و رونالدو و امباپه را پشت سر گذاشت و با هر پیروزی شکلکی درآورد و چنان که طبع

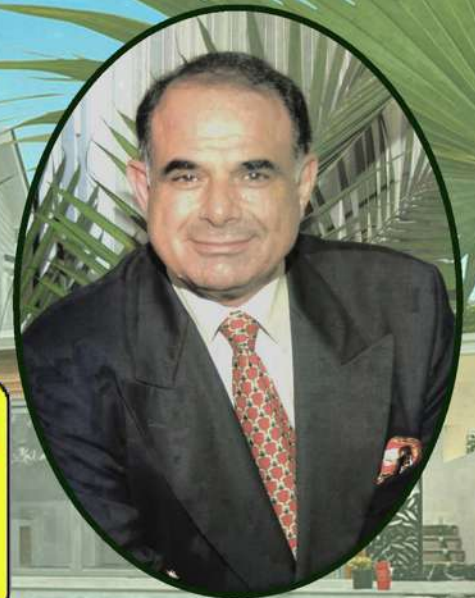
و گویند از کودکی این آرزو بر دل داشت که جام جم به دست آورد و آن را بالای سر ببرد و خود را در آسمانها بیابد. پس هفت کفش آهنی و هفت باشگاه آهنی را پشت سر گذاشت تا بر قله اوج دنیا رسید و آن جام بر سر برد. گویند زمانی که به جام رسید ناگهان سیاهی بر او ظاهر گشت و از او پرسید: "حاضری برای رسیدن به آن جام لباس من بپوشی؟" و او که دیگر برای رسیدن به کام خویش سر از پا نمی شناخت، هر چند به لباس کشور خویش علاقه بسیار داشت لیکن آب بر دهانش کف کرده بود و نمی توانست طاقت بیشتر

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



حمید سلیمی

اندوه کدام یک سنگین‌تر است؟ دوباره دیدن کسی که سالهاست برایش دلتنگی و تقلایی مهیب برای آشکارنشدن بی‌تابی پرهنده‌های قلبت که سر به قفس می‌کوبند، یا هرگز دوباره ندیدنش و یک عمر با دقت به رهگذران نگاه‌کردن به آرزوی بیهوده‌ی کوچک‌شدن دنیا؟

اندوه کدام یک سنگین‌تر است؟ کسی را به دست آوردن، مقیم دلش شدن، درک چشم بستن دل‌برایش وقت بوسه‌ای طولانی، مکاشفه در نرم‌انرم تنش، زیستن در حس عمیق خواستن و بعد از دست دادن، یا هرگز به دست نیاوردن و در زمین خشک حسرت دفن شدن؟

اندوه کدام یک از ما سنگین‌تر بود در آن قرار بی وقت؟ من که داشتم به تمام دنیا نگاه می‌کردم که خلاصه شده‌بود در زیباشدن پیراهن سفید زشتم از شفای مجاورت با اندام برهنه‌ی باشکوه تو؟ یا تو که با حزن مخصوص بازنده‌ها به مردی نگاه می‌کردی که دست از خواستنش برداشته‌بودی از بس که خسته بود؟ آن‌که باید طلب بخشش کند کدام ماییم؟ تو و انتخاب رفتن و فراموشی، یا من و ماندن در جزیره‌ی

امن و زشت دوری و دوستی؟ گفته بودم برایت که رنج صورتهای مختلفی دارد، و خوشبختانه تقریباً به مساوات تقسیم می‌شود. مثل تو، که مرا نخواستی و بعد اندوه خواسته‌نشدنت را برابرم از سرزمین تنهایی سوغاتی آوردی تا قصه‌ی شب بی‌خوابی من باشی. می‌بینی؟ تمام کلمات هنوز درباره توست، و پیراهن سفید هنوز منتظر مانده، گرچه می‌داند قرار نیست برگردی. تو زخم عزیز منی، زخم کاری عمیق من. و من به زخم خودم معتادم. بله، خواسته‌نشدن شکل اندوهگینی از انقراض است.

سبک پوشش بسیاری از زنان ساکن تهران به ویژه در مجامع هنری - فرهنگی (مثل تاتر یا کنسرت)، حقیقتاً هوشمندانه و خلاقانه شده. ترکیبی از فهم درست زیبایی‌شناسی و حفظ حداقل‌های قانونی. گرچه میفهمم نگاه تیز برخی مردان هنوز سوهان نخورده و حتما آزارنده خواهدبود، اما شک ندارم که این روند نهایتاً رنگ زندگی رو به تهران برمیگردونه. دیشب رفته بودم تاتر خوب "درهم تنیدگی" رو ببینم، هدفون توی گوش و آشفته از هجوم صداها، تکیه داده بودم به دیوار و به مردم نگاه می‌کردم. حالا دیگه ماسک هم کمتر شده و می‌تونی بهتر آشفته‌حالانی رو ببینی که برای حفظ ته‌مونده رمق و بقایای اندک نور، چه

تقلایی میکنند...

کم‌کم یادم اومد من این مردم زیبا رو دوست دارم. این مردان خوش‌خنده گرم رو. این زنان زیبای خوش لباس رو، که مدتهاست از نزدیک شدن بهشون می‌ترسم. هدفون رو از گوشم درآوردم و اجازه دادم همه‌هم جمعیت تسخیرم کنه. بله، من هم یکی از شما هستم. ما کنار هم هنوز زنده‌ایم. نه چندان امیدوار و نه چندان خوشحال، اما هنوز زنده ...

کسی که روزی فکر می‌کردی بدون او یک ثانیه هم زنده نمی‌مانی از کنارت بگذرد در میدان شلوغ. نگاهت کند و لیخند بزند و از کنار تو رد شود و تمام مدت نگاهش کنی و مغز خسته‌ات چند ثانیه بعد از رد شدن از تقاطع پر از عابر تازه یادش بیاید که این زن، این مرد، این عطر متحرک که تو را و میدان را مست کرده کدامین ترانه خلقت بود.

دلت بگیرد اما زود بفهمی داری نقش بازی می‌کنی، دیگر نبودن هیچکس یا دوباره دیدن هیچکس آنقدر ها هم برایت مهم نیست. لیخند بزنی، صدای هدفون را بیشتر کنی، و به آن روزها فکر کنی که دلی برای دوست داشتن و دوست داشته شدن داشتی. روزهایی که فکر می‌کردی تمام نخواهد شد، و حالا خاطره‌ای کمرنگند در انتهای سلولهای در حال مردن مغزت...



پارکت، موکت، کاشی کاری REMODELING

GIANT 4,000 SQ. FT, SHOWROOM 35 YEARS OF EXPERIENCE RESIDENTIAL COMMERCIAL FLOORING & GENERAL BUILDING LICENSES #1069549

12 Months Interest-Free Financing!

Distressed Laminate Flooring

From \$2.49 sq. ft

Engineered Wood Flooring

From \$3.99 sq. ft

Luxury Vinyl Flooring

From \$2.99 sq. ft

Shaw & Mohawk Carpet (installed)

From \$2.45 sq. ft



\$1200 OFF

ANY COMPLETE KITCHEN AND BATH REMODEL

\$120 OFF

FOR EVERY \$2500 FLOOR REMODELING

Some restrictions apply. Please present this coupon at time of estimate. Not valid with any other offer. Expires 12.31.22

WE ARE WATER DAMAGE AND REMODEL SPECIALISTS!

- Carpet ● Luxury Vinyl Plank ● Hardwood Laminate
- Stone & Tile ● Kitchen & Bath ● Painting ● Remodeling
- Custom Stairs ● Windows ● Doors and More!

23162 Los Alisos Blvd., Suite 210 Mission Viejo, CA 92691
NEAR MISSION RANCH MARKET

www.americanfloorcovering.co

949.328.9390

2023

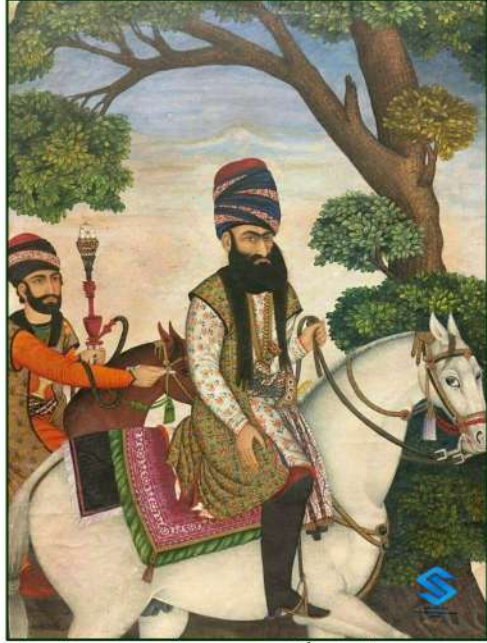
خواندنی‌ها

مجله خواندنی‌ها
محبوبترین و پرتیراژترین
نشریه در جنوب کالیفرنیاست.
این ماهنامه رایگان بهترین راه برای
معرفی بیزینس شماست.
تلفن درج آگهی: (949)923-0038

01 January	02 February	03 March	04 April
M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
05 May	06 June	07 July	08 August
M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
09 September	10 October	11 November	12 December
M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	M T W T F S S 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*** Holidays for United States ***

Jan 1	New Year's Day	May 5	Cinco de Mayo	Oct 31	Halloween
Jan 2	'New Year's Day' day off	May 14	Mother's Day	Nov 7	Election Day
Jan 16	Martin Luther King Jr. Day	May 29	Memorial Day	Nov 10	'Veterans Day' day off
Feb 14	Valentine's Day	Jun 14	Flag Day	Nov 11	Veterans Day
Feb 20	Presidents' Day	Jun 18	Father's Day	Nov 23	Thanksgiving Day
Mar 17	St. Patrick's Day	Jun 19	Juneteenth	Nov 24	Black Friday
Apr 9	Easter Sunday	Jul 4	Independence Day	Dec 24	Christmas Eve
Apr 10	Easter Monday	Sep 4	Labor Day	Dec 25	Christmas Day
Apr 18	Tax Day	Oct 9	Columbus Day	Dec 31	New Year's Eve



فرمانداران، زیر نظارت برگزیدگان دولت مرکزی انجام میگرفت، که می بایستی پیوسته درباره اوضاع مالی منطقه به او گزارش دهند. شبکه آبیاری وسیعی بخصوص در فارس ایجاد کرد. مالیات بر رعایا را کاهش داد، با اینکه تقریباً بی سواد بود، به توسعه آموزش علاقه بسیاری نشان داد و دانشمندان متعددی را به دور خویش گرد کرد. آرامگاه های حافظ و سعدی را بصورت با شکوهی تجدید بنا کرد، ابتکار خاص او در کشور داری این بود که هر روز دو تا سه ساعت شخصا به شکایات و درخواست های مردم رسیدگی میکرد. به منظور بالابردن سطح بازرگانی خارجی ایران، بندر بصره را که مهمترین بندر خلیج فارس بود، پس از محاصره ای چهارده ماهه از عثمانی باز پس گرفت. در شهرهای بزرگ ایران، بهای ثابتی برای خوار و بار و کالاهای اساسی دیگر تعیین کرد و برای حفظ امنیت ساکنان شهر ها، مقرر داشت گشتی های شبانه در شهر بگردند. کاروانسرا ها، بازار ها و حمام های تازه بنیان نهاد و باغ های تازه پدید آورد. فرمان داد تا کف خیابان های شیراز و بازار هایش را سنگ فرش کنند، و در دو سوی خیابان ها نهر های آب روان سازند. اقدامات موثری برای به منظور بنیان گذاری کارگاه های بزرگ صنعتی انجام داد، در تلاش برای احیای کشاورزی و اقتصاد روستایی و وظائف و حقوق دهقانان را به گونه ای مشخص تعیین و هرگونه وظایف یا مالیات های اضافی را که از پیش معمول بود، ملغی کرد. او در ایران لذت

بردن مردم را از زندگی بصورت یک دستور العمل حکومتی در آورد. کریم خان دوست داشت، پیرامون خود، مردمانی نیکبخت، شاد و خندان ببیند و به دستور او شبها از هر چهار سوی شیراز، صدای نی و نف بلند می شد. او هرگز مذهب را دستاویز اقتدار و مقام روحانی خود نکرد. در عهد او نه از تعصب نشانی بود و نه از قیافه های غمناک و سوگوار لطف او شامل همه حتی بیگانگان و مسیحیان نیز میشد.

فرمانروایی کریم خان زند بر ایران



امین بابادی عکاشه

و بعد از قتل نادر رهبری ایل زند را بر عهده گرفت. وی به دنبال نبرد های پیاپی با مدعیان سلطنت و شورشیان محلی بر بخش اعظم کشور مسلط شد و سرانجام در شیراز به سلطنت نشست. مردی در عین شجاعت و قاطعیت، نیک سیرت و ساده دل و به خصوص دادگستر بود، به آبادانی کشور علاقه بسیاری داشت و در سراسر کشور به ویژه در شیراز، ارگ، بازار، حمام و کاروانسرا های بسیار ساخت. به منظور تقویت صنایع، کارگاه های گوناگون به وجود آورد و صنعتگران و هنرمندانی را که نادرشاه از هندوستان آورده بود به شیراز فراخواند. خودکامگی سنتی حاکمان را نسبت به روستائیان با صدور و اجرای فرامین خاص محدود ساخت. به منظور جلوگیری از اخذ باج و خراج های غیر قانونی به وسیله حاکمان محلی، وی برای ماموران دولتی، حقوق های معینی که مستقیماً از خزانه دولت پرداخت میشد، تعیین کرد و گرفتن باج، خراج و پیشکش های سنتی را از طبقه دهقانان ممنوع کرد. به فرمان او، کار های



مجری کلیه طرحها و تعمیرات ساختمانی

در مناطق 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

(213) 672-9360 درخشان (678) 232-6998





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

خانومه میگه: (تکمیرادی مهنه)

باور کنید من به مهدی اعتماد دارم. یعنی آخر این شوهر اصلا عرضه این کارها را ندارد. نه قیافه درست حسابی دارد نه بلد است برای زنش خرج کند خسیس است و تیک می زند در حقیقت هر چه بدان همه دارند او تنها دارد اما آخر اسم پروانه و چی شده و با خانومت دعوا کردی و تمام این ها برای هر زنی شائبه به وجود می آورد که نکند حتی این شوهر نویسنده گویشنت تتردام هم دست از پا خطا کرده باشد. آخر شما که دختر ها را می شناسید همین که بفهمند طرف نویسنده و مترجم است و نیمچه سوادی دارد فکر می کنند بیا که یک شوهر ایده آل پیدا شد حالا فدای سرم که از بس کتاب خوانده کمی قوز کرده و زیادی با ادب است و داد هم بلد نیست بزند. چون می دانید که زنها عاشق مردی هستند که حداقل یک داد بتواند بزند. اما این شوهر من مثل دکتر سربال دایی جان ناپلئون است که فقط می نشیند یک گوشه و توی فکر است و گاهی توی دلم به او میگویم "آقا جغد" چون مثل جغد فقط زیادی تمرکز می کند هر چند همین آقا جغد تا اسم سیاست و ادبیات می آید میشود سخنران بی بدیلی مثل هیتلر و حالا یکی باید بیاید جلویش را بگیرد که بیش از اندازه چرت و پرت نگوید. به هر حال این دفعه را خدا بهش رحم کرد چون بالاخره فهمیدم که پروانه اسم یکی از رانندگانش است. وگرنه الان قطعا تکه بزرگه اش گوشش بود

پشت سر هم اس ام اس دادن که مثلا " کی برای بیمه تکمیلی میایند؟" و دیگر سوالات. من که از لحن بی ادبانه او صورتم سرخ و سفید شده بود اصلا حواسم به این نرفت که خانوم همسر دارند من را نگاه می کنند که صورتم سرخ شده است و پشت سر هم صدای اس ام اس میاید و من هم با آشفتگی جواب میدهم. یک لحظه وقفه ای بین اس ام اس ها پیش آمد و من به دستشویی رفتم و وقتی برگشتم چشمتان روز بد نبیند که دیدم همسرم موبایل من دستش است و با صدای بلند داد میزند: پروانه کیه؟ تازه متوجه شدم این مرد چقدر باهوش است و چقدر نسبت به فامیلش اشراف دارد و میداند همه فامیل او را چطور ذخیره کرده اند و حتما چه خانواده ها که دچار مشکل نشده اند و چه دعواها که نشده است و این فامیلی چه مزیتی که ندارد و چه اتفاقاتی که قبلا با این اسم نیفتادم. حتما دیگر می دانید که شد من مجبور شدم به این پروانه زنگ بزنم. و حالا او بود که گوشیش را عمدا بر نمی داشت و فقط گاهی اس ام اس می زد که "چی شده؟" "با خانومت دعوا کردی؟" "سرچی؟" "آخی" و من حرص میخورم. آخ که حرص میخورم و حتما او و دیگر رانندگان در گروه مخفی واتس اپی که بر علیه من تشکیل داده اند چقدر خندیدند و چقدر اسکرین شات از اس ام اس های رگباری من که برای او فرستاده بودم تا ماجرا را توضیح بدهد داخل آن گروه منتشر نشد و چه قدر که ملعبه دست آنها نشدم. بله این آخرو عاقبت مدیری است که با شوهرها کار می کند

در گوشه های خاله زنگی از دید مرد و زن "پروانه"

آقاهه میگه: (مهدی عزیز زاده فخر آباد)

مثل همیشه هیچ کس حاضر نشد سرپرست توزیع شعبه مشهد بشود و از آن جایی که "هر بلایی کز آسمان آید، گرچه بر دیگری قضا باشد، به زمین نارسیده می پرسد، خانه انوری کجا باشد" این سمت شوم بر من نازل شد. شوهرهای شعبه مشهد تعدادی راننده هستند که هرگونه خلاقی را مجاز می دانند با احترام به جماعت رانندگان باید بگویم که هرچه شوهر سیبیلوی پشمالو است داخل شعبه ما کار میکند و این آقایان همیشه بدنشانی بوی تریاک می دهد و توی ماشینشان انواع مشروبات الکلی پیدا می شود در این میان یکی از این اراذل گونه جدیدی است به اسم: پروانه. پروانه فامیل شوهر خدا نشناسی است که باور کنید این یکی دیگر نوبرش است. اگر قیافه اش را ببینید تعجب می کنید که چطور فامیلش "پروانه" است. چون به اندازه گوریل پشم دارد و به قول خودش هر خلاقی را امتحان کرده است. با اینکه اینها به ما مربوط نیست و خودش می داند و خدای خودش. ساعت ۹ شب بود که صدای اس ام اس آمد و پروانه پیام داد: خوابیدی عزیزم. معمولا یک مدیر با زیر دستانش اینطوری مکالمه ندارد برای همین خیلی رسمی جواب دادم که "چطور؟" مردک جواب داد: "دلم برایت تنگ شده است" و بعد شروع کرد به

New York Consignment

عرضه کننده مجموعه ای از اجناس نسبتاً نو، دست دوم و آنتیک

**23024 Lake Forest Dr., Ste D,
Laguna Hills, CA 92653
(949)299-8613**



محمود نیر و مند

سخنران مراسم



تلفن:

(949)887-7566

اگر برای مراسم خود نیاز به سخنگو، راهنما و یا مربی دارید، محمود نیر و مند، MC و Public Speaker، مراسم شما را به یاد ماندنی و فراموش نشدنی می سازد.





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

گرد هوس گام مزن

از مجموعه "جای پای عشق"

گزیده ای از دیوان

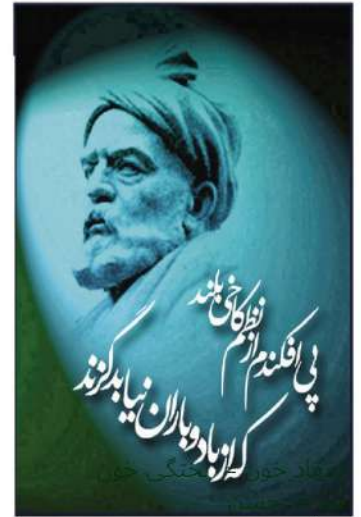
احسان صانعی کاشانی



ما گوشودیم به هر حال گره از دل خویش
 باز فرما تو هم ای جان گره از مشکل خویش
 دل که ویرانه شود درخور ماوای تو نیست
 روی این بایره بنیاد مکن منزل خویش
 زور و زیبایی و تزویر و زر آخر هدر است
 سعی کن تا بشناسی صنمی قابل خویش
 مهربان باش که از دولت این خوی کریم
 خصم بیزار توانی بکنی مایل خویش
 بهره ای از قبل آز نبردست کسی
 بذر ایثار بیفشان و ببر حاصل خویش
 در درون من نشناخته کاوش چه کنی
 عاری از لوٹ ربا ساز کمی داخل خویش
 بنده وهم مشو گرد هوس گام مزن
 تا پشیمان نشوی از عمل باطل خویش
 برجبین چین مفکن، لب به تبسم بگشای
 اهرمن گونه مکن زشت رخ خوشگل خویش
 ازگل نور سر شتند گل هستی تو
 مکن آوده به تلبیس و تظاهر گل خویش
 پند یاران مده احسان و بیندیش به جان
 که به زهاد ربایی نسپاری دل خویش

پارسی بنویسیم،
 پارسی بگویم

حرم سرا = پرده سرا
 از قدیم = از دیر باز
 منکر شد = زیرش زد
 مثلثی = لچکی
 سابقا = پیشترها
 بی جواب = بی پاسخ
 ناحق = ناسزا
 سفاک = خونریز
 قدیم الاپام = پیشترها
 گرامر زبان = دستور زبان
 تبادل نظر = گفتگو، گفتمان
 نصیحت = پند یا اندرز
 ساده لوح = ساده نگز، ساده اندیش
 سمی = زهری، زهراگین
 طبقه بندی = دسته بندی
 ضرب المثل = زبانه زد
 عزاداری = سوگواری
 خیال = گمان
 اظهار نظر = بازگویی دیدگاه
 تهدید = ترسانیدن
 لاینفک = جدا نشدنی
 من حیث المجموع = روی هم رفته
 دعا می کنم = نیایش می کنم
 ارتفاع = بلندی



عنوان = سرنویس
 انهدام = نابودی
 بعد = پس
 بدن = تن
 از این نظر = از این رو
 بعضا = گاهی
 نامتناسب = بی قواره
 صداقت = راستی، راستگویی
 عجله = شتاب
 تاثیرگذار = کارساز
 تحتانی = زیرین
 قدح = سیو

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>

بنویسد. ما اسم زن های خود را نمی گوئیم. چون گفتن اسم زن و مادر به نامحرم جایز نیست».



انتخاب فامیلی بر مبنای شغل تا نسب و قیافه
اما انتخاب نام خانوادگی در مقابل مشکلات دیگر، دردهای پیش پر رنگ تر بود. اول آنکه بیشتر خانواده ها مفهوم «نام خانوادگی» را نمی دانستند و مأموران به قول امروزی ها «ثبت احوال» خود برای آنان نام خانوادگی انتخاب می کردند و در این میان هم گاهی از روی مزاح و شوخی نام های نامتناسبی را انتخاب می شد. در مقابل خانواده های طبقه متوسط و باسواد و اعیان هم تلاش می کردند که بهترین نام خانوادگی را بر اساس القاب و جایگاه و حرفه و موقعیت اجتماعی خود انتخاب کنند که زمان زیادی می برد. اما به طور کلی انتخاب نام های خانوادگی بر اساس لقب، محل زندگی، شغل، ویژگی های اخلاقی و بدنی اشخاص و خانواده ها تا گاهی ذوق هنری یا علائق مذهبی و دینی انتخاب می شد.



۹۴ سال پیش استفاده از نام خانوادگی به دستور رضا شاه اجباری شد

تلاش برای تغییر نام خانوادگی نامناسب
این داستان ادامه داشت تا زمانی که نام های خانوادگی به مرور زندگی اشخاص و خانواده ها نفوذ کرد و اهمیت آن روشن شد و بسیاری از اشخاص دیدند که اسامی خانوادگی که به هر دلیلی انتخاب کردند چندان برای مناسبات اداری و حتی اجتماعی مقبول نیست. همزمان با آگاهی خیلی از خانواده ها نسبت به نامناسب بودن نام فامیلی خود که گاه توهین آمیز یا مسخره کننده بود، ابلاغیه ای از طرف اداره ثبت آن زمان صادر شد که هر شخص یا خانواده ای که دارای نام فامیلی نامناسب است می تواند به دفتر مربوطه مراجعه کرده و بدون دخالت مأموران ثبت برای خود یا خانواده شان نام خانوادگی مناسبی را انتخاب کند.

رفتن به در خانه ها برای صدور شناسنامه

اما اینکه چطور اشخاص و خانواده ها صاحب نام خانوادگی و شناسنامه شدند خود داستانی است که شروع آن برمی گردد به صد و اندی سال پیش که بالاخره سران دولت آن زمان تصمیم می گیرند با یک سرشماری از تمامی خانواده ها هم برای آنان با تعیین نام فامیلی هویت اجتماعی تعریف کرده و هم آنان را صاحب شناسنامه کنند. از آنجایی که با تأسیس دفتری در شهرداری پایتخت آن زمان فرمی برای پرکردن مشخصات خانواده ها چاپ شد و در آن باید نام، نام خانوادگی، لقب، سن، تابعیت، مذهب، زادگاه، همسر و فرزندان ثبت می شد. مأموران موظف شدند با این فرم ها در طول روز به در خانه ها رفته و از سرپرست خانواده جواب این سوالات را بپرسند.



یک خانواده در زمان قاجار

بی معنی بودن «نام خانوادگی» برای خانواده ها
حال تصور کنید این مأموران باید فرمی را پر می کردند که یکی از مهم ترین سوال های آن پرسیدن نام خانوادگی افراد بود؛ چیزی که تا آن زمان برای مردمی که درصد بالایی از آنان بی سواد هم بودند، هیچ معنایی نداشت و این شد آغاز درگیری هم برای خانواده ها و هم برای مأموران که گاهی صاحبخانه ها در را به روی آنان باز نمی کردند یا پاسخ درستی به آنان نمی دادند. از طرفی مشکل دیگر برای گردآوری و ثبت این فرم های هویت، پراکندگی زیاد آبادی ها و روستاها بود و نبودن راه های ارتباطی که به آسانی بتوان با ساکنان آن نقاط ارتباط برقرار کرد.
ما اسم زنان خود را نمی گوئیم!

از طرفی بسیاری از مردم هنوز از مزایا و اثرات قانونی و اجتماعی سجل و برگه هویت اطلاعی نداشتند؛ به جز بعضی از تجار، که بر اثر مسافرت های خارج از کشور و تماس با ملل دیگر، از وجود و فواید آن آگاه بودند. این بود که در ابتدا نگرانی عمیقی در شهر و میان خانواده پیدا شد و مردم با ترسی همراه با کنجکاوی پیگیر این اتفاق عجیب در کشور شده که همراه با شایعه سازی هم بود. حتی در مواردی شاهد اعتراض مردان خانواده به نوشتن نام زنانشان در اسناد هستیم که آنها با فرستادن تلگرافی به پایتخت شکایات خود را اینطور بیان کرده اند: «او (مأمور ثبت احوال) آمده و می خواهد اسم زن های ما را

صدور شناسنامه و معضلات آن

«سید حسین نجار»، «مشد معصومه»، «کربلایی قربان»، «زهرا خاتون»، «عباس نعل بند»، «بی بی فاطمه»، «احمد ماست بند» و هزار نام دیگر روزگاری به عنوان شهرت و به قول امروز «نام خانوادگی» هر شخص و خانواده ای به حساب می آمد. اگر قرار بود وصلتی بین دو خانواده سر بگیرد می گفتند دختر بزرگ خانواده «کربلایی قربان» قرار است با پسری از خانواده «عباس نعل بند» وصلت کند، چرا که آن زمان نه خبری از نام خانوادگی بود و نه شناسنامه و نه ثبت احوالی که هویت خانواده ها و هر شخصی مانند امروز در آن ثبت شده باشد.

ثبت تاریخ تولد در خانواده های باسواد

تاریخ ولادت معمولا در بعضی از خانواده ها که باسواد بودند پشت قرآن یا کتاب دعا که در اغلب خانه ها وجود داشت نوشته می شد و تاریخ فوت جز روی سنگ های قبر آن هم به ندرت، در محل دیگری ثبت نمی شد. وقایع مهم دیگری مانند ازدواج و طلاق هم فقط در دفتر بعضی از علمای مذهبی یادداشت می شد. در نتیجه هیچ آماري از ساکنان شهر یا روستا و وضعیت آنان وجود نداشت. حتی در زمان هایی مثل قحطی که دولت تصمیم به جیره بندی ارزاق می گرفت برای تعیین تعداد خانواده ها، صورت هایی در همان محدوده زمانی برای پخش مواد غذایی تهیه می شد.



شناسنامه مربوط به سال ۱۳۰۷ یعنی حدود صدسال پیش

حفظ تاریخ تولد و فوت با اتفاقات مهم

البته گاهی برای ثبت ذهنی تاریخ ولادت یا تاریخ مرگ، از ذکر اتفاقاتی مهم که همزمان با آن رویدادها در جامعه پیش آمده بود استفاده می شد. به این صورت که هر گاه تاریخ سال ولادت شخص یا سال فوت نزدیکان کسی مورد سؤال قرار می گرفت، آن وقت پاسخ این بود که مثلا در سال تیر خوردن ناصرالدین شاه یا سال رفتن مظفردالدین شاه به فرنگ یا تاجگذاری احمد شاه یا توپ بستن مجلس و سال وبایی و سال قحطی و مرض تیفوس تهران، فلان کس یا پدرم به دنیا آمده یا فوت کرده است.

بنینگ، امتیاز متاکرتیک: ۸۴ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۹۹. ادای دینی به فیلم «لولیتا» و کاراکتر هامبرت لرنز، بازیگرانی چون کوین کاستنر و جان تراولتا جزو پیشنهادهای بازی در نقشی بودند که در نهایت به کوین اسپسی رسید پدري که بحران میانسالی را می‌گذراند درگیر رابطه‌ی عاطفی با یکی از دوستان دخترش می‌شود. فیلم برنده‌ی ۵ جایزه‌ی اسکار شد و بازی اسپسی که هوشش در صدا و چشم‌هایش پیداست با تحسین فوق العاده‌ای روبه‌رو شد. فیلمی که دردآور و گاهی به طرز کنایه‌آمیزی شوخ‌طبعانه می‌شود.

۳۵. پرتقال کوکی: A Clockwork Orange
کارگردان: استنلی کوبریک، بازیگران: مالکوم مکداول، مایکل بیتس، امتیاز متاکرتیک: ۸۰ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۱. این فیلمی است که از همان سکانس آغازین به خاطر خشونتش باعث مجادله‌های زیادی در سینما شد. کوبریک آنقدر از مقلدان جنایت فیلم در انگلستان ترسید که تقاضا کرد فیلم را از پرده‌ی سینماهای انگلیس پایین بکشند. فیلم در زمان آینده اتفاق می‌افتد. سردرسته‌ی سادیستیک یک گروه زندانی می‌شود. بعد از دو سال او داوطلب یک سری آزمایش می‌شود که قرار است برای بازپروری جنایتکاران انجام شود و طی آن برای متهمان که به صندلی بسته شده‌اند فیلم‌های خشن پخش می‌شود و مورد دارودرمانی هم قرار می‌گیرند.

تراژدی شکسپیری است. قهرمان فیلم دستش را از دست می‌دهد اما به جای پدرش را پیدا می‌کند این دومین فیلم از فرنچایز بزرگترین فیلم علمی-تخیلی سینماست. بعد از اینکه شورشی‌ها روی سیاره‌ی یخی به قدرت می‌رسند، لوک اسکای‌واکر توسط یودا تعلیم می‌بیند. در شرایطی که دوستانش توسط دارت ویدر مورد تعقیب قرار می‌گیرند.

۳۳. فارگو Fargo

کارگردان: جوئل و اتان کوئن، بازیگران: ویلیام اچ. میسی، فرانسیس مک‌دورمند، امتیاز متاکرتیک: ۸۵ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۹۶
این یکی از ۴ فیلم این فهرست است که آنقدر موفق بوده که از روی آن سریال تلویزیونی هم ساخته شده است. بقیه‌ی سریال‌های اقتباسی از روی فیلم‌های این فهرست عبارتند از: «بانی و کلاید»، «هانپیل» و «بیتس متل». زمستان سال ۱۹۸۷ یک فروشنده‌ی اتومبیل دچار مشکلات مالی می‌شود. او با دو مجرم سابقه‌دار آشنا می‌شود و قرار می‌گذارند که همسرش را به گروگان بگیرند. اما کنترل اوضاع از دستشان خارج می‌شود و یک پلیس را به قتل می‌رسانند. مارچ افسر پلیسی که حامله است، مسئول رسیدگی به پرونده می‌شود.

۳۴. زیبایی آمریکایی American Beauty
کارگردان: سام مندس، بازیگران: کوین اسپسی، آنت



۳۱. عروسی شاهزاده The Princess Bride

کارگردان: راب رابینر، بازیگران: کری الوز، رابین رایت، امتیاز متاکرتیک: ۷۷ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۸۷
کمتر کسی اقتباس راب رابینر از رمان کمیک فانتزی ویلیام گلدمن را در سالن‌های سینما دیده است. محبوبیت این فیلم به وقتی برمی‌گردد که دستگاه‌های ویدیو تبدیل به کالت شدند و بین سینما دوستان طرفداران زیادی پیدا کردند پسر جوانی در بیمارستانی در خانه است و پدر بزرگش برایش داستان پسر کشاورزی را می‌خواند که تبدیل به دزد دریایی شد و برای رسیدن به عشق واقعی‌اش با مشکلات و دشمنان زیادی دست و پنجه نرم کرد.

۳۲. امپراطوری ضربه می‌زند (جنگ ستارگان) The Empire Strikes Back

کارگردان: اروین کرشنر، بازیگران: مارک همیل، هریسون فورد، کری فیشر، امتیاز متاکرتیک: ۸۲ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۸۰
اپیزود پنجم «جنگ ستارگان» در حقیقت یک

**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: 818-296-0367**

**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 (صرفا با وقت قبلی)

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

Best Travel & Tours



آژانس مسافرتی بست تراول
به مدیریت هایدی حجازی
Heidi Hejazi

۱۸ سال مشاور صدیق شما در
کالیفرنیا و سراسر امریکا



Special Business and Economy Class Fares!

نرخ های استثنایی به ایران با حمل سه چمدان پنجاه پوندی



(949) 419-4709 (858) 444-6977

4000 Barranca PKWY., #250, Irvine, CA 92604 www.FlyBTT.com

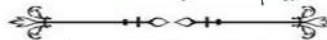
دلوخته ها



حمید الهی

سالهاست باورم را به عشق به تعبیر معمولش را از دست داده‌ام. راستش گمان دارم، آنچه میان آدمیان عشق نامیده می شود، هزاران شکل رابطه است که ریشه های جسمانی تا روانی و قواعدی پنهان از میل به کسب مالکیت ها و ترس از تنها ماندن را در خود ذخیره کرده است. در قالبهای احساسی که در پی میل به تجربه اندوزی اند و آن را در بازی فرافکنانه ی می نامیمشان. چیزی شبیه جایگزینی لمس خاطرات احساس خوشایند آغوش مادر در نوزادیمان یا امنیت وجود قدرت پدر در همانندسازی نوجوانانه، اینها همه اینها "روایت های عاشقانه" نام گرفته اند و در نیاز به تکرار ذهنی و همزمان کشش و نیازهای تنابه تنیده شده اند که البته همه بخشهای واقعی زندگی اند و بی شک لازمه ی رشد روان ما.

اما اگر بخواهیم در اشکال مختلف حیات جایی برای عشق بجویم، بی شک چیزی می شود شبیه شنا کردن نهنگ ها در اعماق اقیانوسها. گویی نهنگ ها به شکل بی زوایدی، باور این معنا یعنی "عشق بی کلمه" را برایم تداعی گر می شوند. همانقدر باشکوه و عظیم، همانقدر عمیق و آبی، همانقدر در صلح و غنا، همانقدر در سکوت و تماشا، همانقدر بی توقع از پاسخ، همانقدر روان و جاری، همانقدر زخم خورده ی و روزگار همانقدر دردمند و آواز خوان، همانقدر تاریخمند و تقدیم گون و البته همانقدر سخت و بی نیاز از تفسیر و توضیح.... نهنگ هایی که درونم آشنا کرده اند....



ایستاده بود در انتهای دالانی از تاریخ. قامتی مردانه در تنی زنانه که درست چهارصد و هفده سال پیش، در اندیشه ی دستان مردی از درون قطعه ای سنگ به ظرافت بیرون آمده بود و هنوز نور محو تماشای "تن" او بود هرچه بیشتر می گذرد مطمئن تر می شوم که "عشق" کلمه ی برای بیان ندارد، فقط خلق می کند و دیگر هیچ..... باقی می ماند.....



تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک



hearing systems

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



Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

(Admitted to unlimited Practice Before IRS)

Authorized IRS e-File Provider

Authorized Payroll Reporting Agent

Registered Corporate Agent

Certified Quickbooks ProAdvisor

کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل :

تهیه اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکتهای
حسابداری - تهیه و تجزیه و تحلیل صورتهای مالی
حقوق و دستمزد
مالیات خرید و فروش
ثبت شرکت

تخفیف ویژه دانشجویان و افراد کم درآمد
تخفیف ویژه افراد دیسبل و معلولین

OC County **(949) 383-7426**

LA County **(818) 639-2334**

Fax: **(949) 281-0031**



✉ taxaccoc@gmail.com

www.Beheshtiaccounting.com

📷 @beheshti_accounting

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 بورس تخصصی جراحی پا از دانشگاه

Temple University in Philadelphia

دکتر آرشیبا روحیان

دارای بورس 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

سندرم پیش از قاعدگی، خستگی مزمن، افسردگی و تحریک پذیری بسیار مفید است. در نهایت مواد طبیعی منحصر به فرد موجود در شکلات تیره باعث افزایش احساس شادی می‌شود.

قارچ. قارچ‌ها سرشار از سلنیوم هستند و تحقیقات نشان داده کمبود ماده معدنی سلنیوم در بدن خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و خستگی را دو برابر می‌کند. قارچ همچنین تنها منبع گیاهی سرشار از ویتامین D نیز محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده که مصرف کافی ویتامین D باعث افزایش خلق و خوی و بهبود علائم افسردگی خواهد شد.

چای سبز. سطوح استرس‌های روانی بر اساس مطالعات محققان ژاپنی، در افرادی که روزانه ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز مصرف می‌کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از این مقدار چای سبز می‌نوشند، ۲۰ درصد کمتر است.

کربوهیدرات‌های پیچیده. خوراکی‌هایی مانند نان گندم، برنج، حبوبات و میوه‌هایی چون موز، گلابی و سیب، سرشار از کربوهیدرات‌هایی هستند که عامل اصلی تولید هورمون‌های شادی‌آور در مغز است. تحقیقات نشان می‌دهد که در رژیم غذایی افراد افسرده، میزان کربوهیدرات پایینی وجود دارد.

تخم مرغ. در رژیم غذایی بسیاری از افراد، جای خالی ویتامین B کمپلکس تحت عنوان کولین به چشم می‌خورد. کولین در واقع در غذاهایی با کلسترول بالا مانند زرده تخم‌مرغ و جگر به میزان زیادی وجود دارد. فقدان این ماده در رژیم غذایی، باعث اختلال در حافظه و تمرکز و در نتیجه عصبانیت و کج خلقی می‌شود. بنابراین تخم‌مرغ و مخصوصاً زرده آن را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

ضعف اعصاب، تحریک پذیری و عصبانیت همراه است.

شکلات تیره. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در شکلات تیره منجر به کاهش فشار خون و بهبود گردش خون می‌شود؛ ضمن این که هورمون مرتبط با استرس یعنی کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد.



شکلات تیره، تیره همچنین حاوی منیزیم است که نشان داده شده، برای افراد مبتلا به علائم شدید

این نکته ثابت شده که همبستگی قوی و مثبت بین مصرف غذاهای سالم و افزایش احساس شادی بینی و شادی وجود دارد، اما این مواد غذایی شادی آفرین کدام‌ها هستند؟ دانشمندان می‌گویند کسانی که روزانه ۷ تا ۸ واحد میوه و سبزی مصرف می‌کنند بالاترین سطح رضایت و شادی را گزارش کرده‌اند و این ارتباط حتی سوای عواملی مانند درآمد بالا، عدم وجود بیماری، ورزش، اجتناب از سیگار و ... است. **غذاهای غنی از پروبیوتیک.** مطالعات دانشمندان هلندی نشان می‌دهد کسانی که خلق و خوی پایین و افکار پرخاشگرانه دارند، با مصرف پروبیوتیک‌ها و در نتیجه افزایش باکتری‌های خوب در روده، اثرات معکوس این حالات روانی را تجربه می‌کنند. باکتری‌های خوب روده در بهبود سلامت دستگاه گوارش، افزایش خلق و خوی، بهبود عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثرند. کیمچی (نوعی ترشی)، کلم‌ترش و کفیر، سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند.

مغز میوه‌ها. مغز میوه اگرچه سرشار از کالری است، اما منبع خوب چربی اشباع نشده و غنی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B و سلنیوم نیز محسوب می‌شود. پروتئین باعث ایجاد احساس سیری می‌شود و در بهبود خلق و خو تأثیر مثبتی دارد.

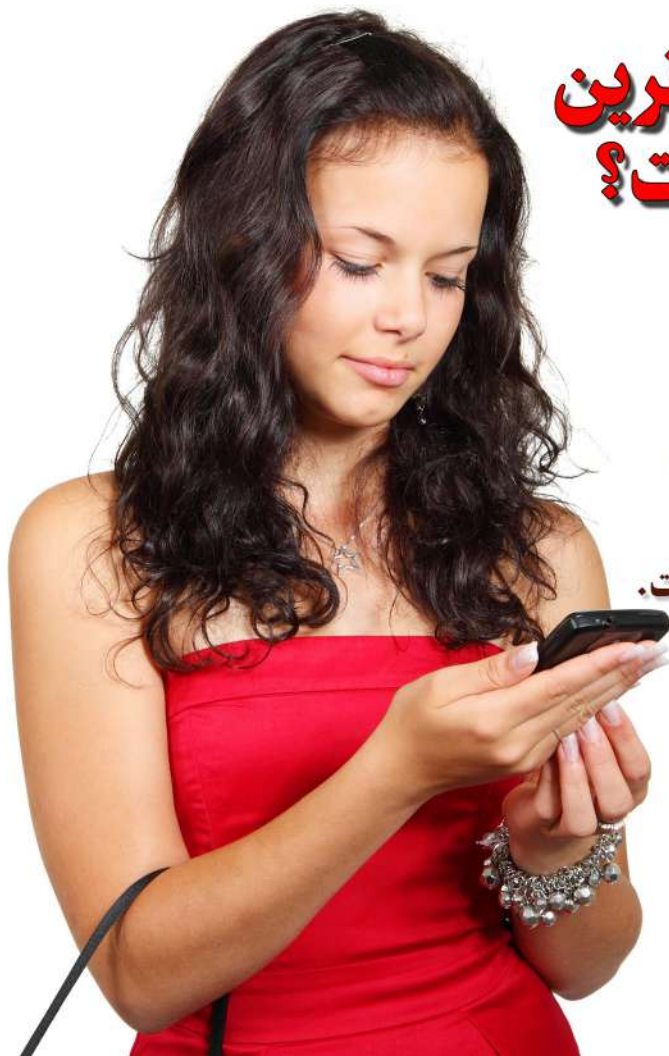
قهوه. مطالعات نشان داده زنانی که در روز دو تا سه فنجان قهوه می‌نوشند، ۱۵ درصد نسبت به سایرین کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند. در واقع مقادیر کم کافئین مانند یک داروی ضد افسردگی عمل می‌کند اما باید به خاطر داشت که مصرف بیش از اندازه قهوه و کافئین با سردرد،

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!



بدی اش این است که همه به دوران سالمندی، به چشم یک پایان نگاه می‌کنند، در صورتی که سالمندی، آغاز دورانی جدید است که می‌تواند سرشار از تجربه‌های تازه و جدید باشد؛ «اما» به شرطی که خودمان بخواهیم. گاهی این خودمان، خود سالمند است و گاهی این اطرافیان، فرزندان و خانواده او هستند که باید شیرینی این تجربه‌ها را به او بچشانند. یادمان نرود که بهتر است در روزگار تکنولوژی که همه به یک ارتباط تلفنی یا نهایتاً تصویری با تلفن‌های همراه شان اکتفا می‌کنند، هوای سالمندان را بیشتر از هر وقت دیگری داشته باشیم. آن وقت است که بی‌شک، سالمندی درخشانی در انتظار خودمان هم خواهد بود.

ماجرا این است که سالمندان بخشی از احساس رضایت از زندگی‌شان را از خودشان و حال و احوالشان و بخش زیادی از آن را هم از رفتار دیگران با خودشان می‌گیرند. این را روانشناسانی می‌گویند که با سالمندان زیادی سر و کار داشته‌اند؛ سالمندانی که وقتی سرشان گرم کاری بوده است، باری از روی دوش کسی برداشته‌اند و قدمی برای اتفاق نیکویی برداشته‌اند، حالشان از هر وقت دیگری بهتر بوده است. سالمندانی که دیده و شنیده شدن در جمع، شوق و ذوق زندگی به آن‌ها می‌بخشد و اعتماد به نفس‌شان را بالا می‌برد؛ اعتماد به اینکه هنوز در جمع و مهمانی‌ها، هم‌صحبت دارند و خاطرشان را می‌خواهند و همین کافی است برای اینکه فردایشان را بهتر شروع کنند. اما در روزگار امروز، چند سالمند می‌شناسید که به اندازه روزهای جوانی‌اش، سالمندی‌اش را دوست داشته باشد؟ شاید بهتر است که هرکسی، حداقل دو سه سالمند با چنین خصلتی بشناسد. یکی پدر و مادرش و دیگری هم خودش در روزهای سالمندی!

سالمند اطرافت را ببین

بیشتر آن‌ها، چیزی نمی‌خواهند جز یک گوش شنوا؛ گوش‌ی که دل بدهد به حرف‌ها، خاطرات و تجربه‌های یک عمر زندگی‌شان. گاهی در میانش، نصیحتی هم مهمان‌مان می‌کنند و شاید می‌خواهند یک جوری به ما بفهمانند که راه‌مان غلط است. منطقی یا غیر منطقی، فقط شنوا باشیم و نخواهیم خودمان و راه‌مان را به آن‌ها ثابت کنیم. به آن‌ها نشان بدهیم که تجربه‌هایشان، خاطراتشان و توصیه‌هایشان، به دردمان می‌خورد و از آن‌ها استفاده می‌کنیم. با آن‌ها هم‌کلام شویم و در موضوعات، بحث‌ها، گفت‌وگوها و حتی بازی‌های دسته‌جمعی، شریک‌شان کنیم. همین می‌تواند آن‌ها را به عرصه قدرت و توانایی برگرداند؛ سالمندانی که فکر می‌کنند همنشینی با جوان‌ها دیگر از آن‌ها گذشته ولی واقعیت این است که این گذشتن‌ها و نگذشتن‌ها را خود ما تعریف کرده‌ایم؛ بدون هیچ حساب و قاعده‌ای! پس علی‌الحساب هیچ‌چیز از هیچ‌کس نگذشته تا بعد!

سالمندی را دریاب

در بسیاری از جوامع، سالمندی مساوی با از کار افتادگی و ناامیدی از آینده نیست؛ چه بسا سالمندان بسیاری که در اوج سالمندی، خودشان را از تک و تا نینداخته‌اند و به تفریحات مورد علاقه‌شان می‌پردازند، رانندگی می‌کنند، ماهیگیری می‌روند، کوله بر روی دوش‌شان می‌اندازند و سفر را در سال‌های سالمندی، از خودشان دریغ نمی‌کنند. این همان سبک زندگی ایده‌آلی است که هرکسی آرزو دارد که در سالمندی تجربه‌اش کند؛ اما چقدر برای چنین روزهایی و چنین برنامه‌هایی برنامه‌ریزی داریم؟

واقعیت این است که ما دو راه پیش پایمان داریم؛ در قدم اول اینکه احساس زندگی و از آن مهمتر، سرزندگی را در سالمندان اطرافمان زنده کنیم. به آن‌ها این باور را بدهیم که در سال‌های خوش زندگی‌شان هستند و قرار نیست آن را فقط به بطالت بگذرانند. تفریحات مورد علاقه‌شان را بپرسیم و شرایط را برایشان مهیا کنیم. سرگرمی‌هایی مثل باغبانی، فعالیت‌های جهادی و ... را برایشان فراهم کنیم تا احساس رضایت و مفید بودن داشته باشند.

در قدم بعدی هم لازم است که آینده‌نگر باشیم و چنین روزهایی را برای خودمان هم تصور کنیم؛ آن وقت می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که نیازهای مالی‌مان در روزهای سالمندی تأمین است و گزینه‌های متعددی هم برای سرگرم بودن، مفید بودن و از تک و تا نیفتادن داریم.

جسمت را بپا

نهایتاً هم فارغ از همه بحث‌های روانشناسی و خلاقانه و احساسی، سالمندی می‌تواند روحیه خوبی داشته باشد و زندگی با نشاطی را بگذرانند که تن و بدن سالمی داشته باشد؛ واقعیتی که نیاز به توجه و مراقبت در دوران جوانی دارد تا بتواند در روزگار سالمندی، به آن دست پیدا کند. پس اگر جوانید و از امروز به فکر سالمندی، هرآنچه که می‌تواند به جسم شما در روزگار سالمندی کمک کند را دریابید و اگر هم سالمندید، بهتر است مرحله به مرحله، به مداوا و درمان و بهبود اوضاع جسمی‌تان بپردازید؛ موضوعی که طبیعتاً نیاز به کمک جوان‌ترها دارد اما شدنی و ممکن است! چیزی شبیه به همان ضرب‌المثل عقل سالم در بدن سالم است که در روزهای پیری حسابی به دردتان می‌خورد.



کرده ایم داخل همین قابلمه بوده‌ایم. نه که به آن عادت کرده باشیم چون حالا دیگر خیلی آب داغ شده است و واقعا داریم آب پز می‌شویم. فقط مشکل اینجاست که از این آب پز شدگی نجات پیدا کردن خیلی سخت است. به خصوص که بعد از آن، باز هم معلوم نباشد که تو را در قابلمه دیگری خواهند انداخت یا خیر!

ژانویه: در تقویم میلادی، هفت ماه از هر سال دارای ۳۱ روز است و ژانویه هم یکی از همین ماه‌های میلادی به شمار می‌رود. اولین روز از ماه ژانویه به‌عنوان روز سال نو یا New Year's Eve شناخته می‌شود. ژانویه در نیم‌کره شمالی دومین ماه زمستان بوده و به‌طور میانگین در کشورهای این نیم‌کره قرار دارند. سردترین ماه سال محسوب می‌شود. در نیم کره‌ی جنوبی زمین، ژانویه دومین ماه از تابستان و به‌طور میانگین گرم‌ترین ماه سال است. در واقع از لحاظ فصلی، ژانویه در نیم کره شمالی را می‌توان با جولای در نیم‌کره جنوبی معادل دانست. نام ژانویه از کلمه‌ی لاتین آینوا به معنی «دروازه» گرفته شده است؛ چرا که ژانویه دروازه ورود به سال جدید و یک آغاز جدید است. همچنین برخی معتقدند که نام این ماه از ژانوس (Janus)، الهه شروع و تغییر و تحول در روم باستان گرفته شده است.

اگر تقی به توقی بخورد می‌ادا از این بدتر بشود و در این خاورمیانه لعنتی هم همینطور است. تا می‌خواهد تغییری ایجاد بشود این تغییر در صلح ایجاد نمی‌شود و تبعات سنگینی دارد که حاضریم پیاز گران باشد اما مثلا جنگی رخ ندهد و یا با دستی از ما تلف نشود. یکی از اعضای خانواده نمیرد و یا آواره نشویم. همین فرهنگ باعث شده است که قشر خاکستری اینقدر تعدادشان بالا باشد. یعنی عده زیادی از مردم که دیگر نایی برایشان نمانده است و هر روز بلایی سرشان می‌آید اما چشمشان ترسیده. هم سوریه را دیده اند هم عراق را و از طالبان که به زنها ظلم بزرگی می‌کند خوب خبر دارند. مردمی که حقیقتشان زندگی در بهترین شرایط است اما دچار دوگانگی فرهنگی شده اند. عده ای در اعتقادات خود زندگی میکنند یا چنین به ایشان تلقین شده است و عده‌ای می‌خواهند در دنیای بین المللی با فرهنگ و سبک زندگی دنیا یکی باشند و با آن زندگی کنند. هر دو هم حرف های خودشان را دارند و شاید گروه دوم واقعا حق دارند اما باید پای صحبت های گروه اول هم نشست. به هر حال با تمام اینها باز هم من یکی که نمی‌خواهم درون این قابلمه آب پز بشوم. دلم می‌خواهد از داخل قابلمه بپریم بیرون و این قابلمه را با خودم از روی گاز پرت کنم پایین. فقط مشکل اینجاست که از وقتی چشم باز

قورباغه پخته



مهدی علیزاده فخرآباد

مطمئنا همگی جربان آزمایش "قورباغه پخته" می‌دانید همان آزمایشی که اگر در یک ظرف آب جوش یک قورباغه را بیندازید آن قورباغه بلافاصله سعی می‌کند از قابلمه خودش را بیرون بیندازد. اما اگر قورباغه را داخل آب معمولی بیندازید و قابلمه را روی آتش بگذارید تا آرام آرام آب به جوش بیاید قورباغه هیچ اقدامی برای فرار انجام نمی‌دهد تا کاملا پخته شود و بمیرد. دلار امروز از مرز چهل هزار تومان گذشت. چند روز پیش رفته بودم پیاز بخرم. پیاز هم از چهل هزار تومان گذشته است و خانم همسر هم می‌گوید نمی‌شود پیاز نخرید و در تمام غذاها باید پیاز باشد. پس به اجبار با این که زور می‌آید دو کیلو پیاز خریدم و نمی‌دانید وقتی به خانه رسیدم و دیدم یکی از پیازها خراب است چقدر ناراحت شدم. ولی برای ما اتفاقی افتاده است. ما "عادت" کردیم. این یک اتفاق روزمره و خیلی همیشگی در زندگی ماست. بقدری هم همه چیز روز به روز بدتر می‌شود که همه از این می‌ترسیم که

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

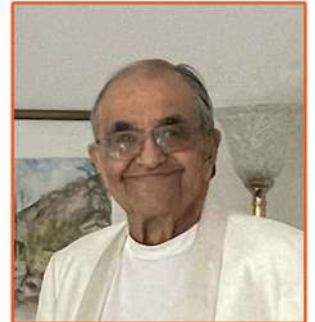
Email: ensiifar@gmail.com Fax: (949) 861 - 6077
www.ensiinsuranceservices.com

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 آمریکا 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

LEMON LAW

پویان بهلول

وکيل رسمي دادگاه های کالیفرنیا و فدرال آمریکا

در صورتی که اتومبیل شما دارای نقص فنی است و نمایندگی مجاز، موفق به تعمیر آن نشده و یا پس از مدتی، مشکل دوباره باز می گردد، با ما تماس بگیرید.

ما جهت باز خرید / تعویض اتومبیل شما توسط شرکت سازنده و یا دریافت خسارت نقدی از آن شرکت اقدام خواهیم کرد.

برای مشاوره رایگان جهت ارزیابی پرونده خود با ما تماس بگیرید.

We speak English, Farsi, and Spanish
با کادر فارسی زبان

**Free of charge to you.
Car maker pays us!**



☎ (310)574-2262

info@bohloul.net

www.bohloul.net

Address: 1800 Century Park East, Ste. 600, Los Angeles, CA 90067



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- ۱_ریگ تو کفششه: منظور داشتن نقشه ی بدی در فکر.
- ۲_خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.
- ۳_جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.
- ۴_تافته جدا بافته بودن: خود را غیر از بقیه دانستن.
- ۵_پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- ۶_ستاره ی سهیل است.
- ۷_آب در هاون کوبیدن: کاریبوده انجام دادن.
- ۸_آش دهانسوزی نیست: بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- ۹_آتیش بیار معرکه: دو بهم زنی می کند.
- ۱۰_آب از که آموختی از بی ادبان: بایدین رفتار بی ادبان آن کارها را انجام ندادن.
- ۱۱_هر که نان از عمل خویش خورد منت از حاتم طائی نبرد: قناعت.
- ۱۲_دیوار موش داره موشم گوش داره: حرف به گوش بقیه می رسد.
- ۱۳_گر دست فتاده ای بگیری مردی ور بر کسی خرده نگیری مردی.
- ۱۴_صد تا چاقو بسازه، یکیش دسته نداره: یعنی هیچوقت به حرفش اعتماد نکن.
- ۱۵_درخت هرچه بارش بیشتر می شود سر فروتر می رود در ستایش فروتنی افراد دارای مقام و یا ثروت.
- ۱۶_آش کشک خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته: این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواد.
- ۱۷_آتیش زده به مالش: هر چی داشته بخشیده.
- ۱۸_آب از دستش نمی چکد: خیرش به کسی نمی رسد.
- ۱۹_آفتاب عمرش لب بومه: چیزی بمرگش نمانده.
- ۲۰_آسمون همه جاش به رنگه: هر جا که باشی وضع همینه.
- ۲۱_از این ستون به آن ستون فرجی است: گذشت زمان ممکن است برای حل مشکل تو مؤثر واقع شود.
- ۲۲_آب از آهن جدا کردن: کار دشواری را انجام دادن.

- برنده واقعی جام جهانی بازیکنای تیم ملی سوئیس. فرقی نمیکند آخرش چی بشه اینا آخرش برمیگردن سوئیس.
- دیشب یک اس ام اس اشتباهی واسم اومده که: رسیدی پاریس خیر بده نشست هیات مدیره هم فرداست. برای هماهنگی برنامه ی اون ۱۰ تا مازراتی هم با دبی تماس بگیر. حالا من یفک حلقه ای کرده بودم تو انگشتم داشتیم باب اسفنجی میدیم، جواب دادم: کنسلش کن برنامه عوض شده.
- به حیف نون میگن پسرت رکورد المپیک رو شکسته! میگه: من که به ریال هم خسارت نمیدم!
- یارو تو آتیش با ۳۱ سال سن صدر اعظم شده. اینجا ۳۱ ساله هامون تا ۳ صبح دارن پشت تلفن به زیدشون میگن اول تو قطع کن. اول تو.
- یک بارم بابام کنتور گاز رو دستکاری کرد. روزی ۱۴۵ هزار تومن اداره گاز باید به ما پول میداد.
- تو مطب دکتر مغز و اعصاب نوشته بود از آوردن بچه جدا خودداری کنید پرسیدم چرا؟ گفت آخه دکتر اعصاب نداره.
- امروز یک یارویی رو آورده بودن دادگاه: قاضی ازش پرسید چی شد که بعد از سی سال همسرت رو کشتی؟! متهم گفت تنبلی خودم بود هی امروز و فردا میکردم!
- تو فرودگاه موقع کنترل مدارکم یارو چپ چپ نگاه کرد و گفت چند لحظه صبر کنید. پرسیدم ممنوع الخروج؟ بابام گفت احمق بلیط مشهد داریم، صبر کن خودکارش تموم شده.
- یک بار هم رفتم مو بکارم. به دکتره گفتم شما چه روشی رو پیشنهاد میکنید؟ جواب داد این کله ای که من میبینم با فتوشاپ هم درست نمیشه.
- از وقتی زنم فهمیده تو بهشت حوری و پری زیاده، حتی نمیداره نماز بخونم هرشب واسم مشرب میاره، میگه: تو باید بری جهنم !!! بیچاره نمیدونه جنیفر لویز اونجاست.



متخصص ارتودونسی

با بیش از ۳۱ سال سابقه

دکتر فریبا پیگدلی

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
بیمه 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

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



Lic #1001663 California

Ali Manafi
with 31 years
Experience

Repairs, Maintenance
Tune up, Installation
Consultation
Second opinion
Sales

Call Us for
Any Heating and
Air Conditioning
Services

Address: 6 Eucalyptus Irvine, CA 92612

(949) 468-8380

Email: amanafi@araair.com
www.araaircalifornia.com



باب دوم حکایت چهل و چهار گلستان سعدی



دخترک را به کفشدوزی داد
لب دختر که خون از او بچکید
پیش داماد رفت و پرسیدش
چند خایی لبش؟ نه انبان است
هزل بگذار و جد از او بردار
ندهد جز به وقت مرگ از دست
انبان: کیسه بزرگ که از پوست دباغی شده بز یا گوسفند درست کنند

پیرمردی لطیف در بغداد
مردک سنگدل چنان بگزید
بامدادان پدر چنان دیدش
کای فرومایه این چه دندان است؟
به مزاحمت نگفتم این گفتار
خوی بد در طبیعتی که نشست
هزل: مزاح؛ شوخی؛ سخن غیر جدی، سخن بیهوده

حکایت چهل و پنج

آورده‌اند که فقیهی دختری داشت به غایت زشت به جای زنان رسیده و با وجود جهاز و نعمت کسی در **مناکحت** او رغبت نمی‌نمود.
که بود بر عروس نازیبا زشت باشد **دبیقی** و **دیبا**
فی‌الجمله به حکم ضرورت عقد نکاحش با **ضریری** بستند آورده‌اند که حکیمی در آن تاریخ از سرندیب آمده بود که دیده نابینا روشن همی‌کرد فقیه را گفتند: داماد را چرا علاج نکنی؟ گفت: ترسم که بینا شود و دخترم را طلاق دهد. شوی زن زشت روی، نابینا به.
مناکحت: عقد ازدواج بستن، زناشویی کردن.
دبیقی: نوعی پارچه ابریشمی بسیار لطیف که در قرون وسطی در دبیق مصر بافته می‌شده و بسیار گران‌بها بوده و بیشتر از آن عمامه تهیه می‌کردند.
دیبا: نوعی پارچه ابریشمی، پارچه ابریشمی رنگین.
ضریر: نابینا



Black Crown

REALTY | MANAGEMENT | LAW



Christopher M. Naghibi, Esq.

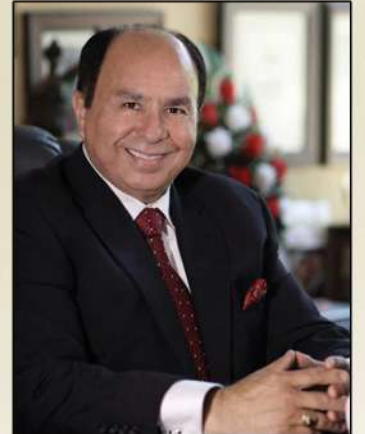
دفاتر حقوقی با همکاری وکلای با تجربه

949-583-7326

Fax: 949-583-7565

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

- وثرکشکستگی 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

بنا بر شرایط اجتماعی، باورها، سنتها، سلیقه ها و نیازها و بازگو کردن و تکرار، نوعی مشروعیت می یابند و از آنجا که در روایت های اساطیری آرزوها و احساسات مردم و دیدگاه های آنها نسبت به خود و اطرافیان در محیط زیستشان بازتاب دارد، از لحاظ مطالعه تاریخ اجتماعی و روانشناسی دارای اهمیت فراوان است.

گذشته ای که به حوزه خودآگاه وارد نشود، تکرار میشود. به نظر یونگ آنچه در ضمیر ناخودآگاه باقی میماند، طی رخداد های بیرونی مقابلمان قد علم میکند و سرنوشتی به ظاهر عجیب برایمان رقم میزند، حال این که این وقایع صرفا بازتاب وضعیت زندگی درونی ماست. این سرنوشت عجیب می تواند در بارها شکست خوردن ما در کارمان باشد، یا مسائلی که در یک رابطه و یا در روابط متعدد تکرار می شوند. تا مسئله اصلی را به ما یادآور شوند. حتی جذب کردن افرادی که از برخی از خصلت های آنها متنفریم، اینها اتفاقی سر راه ما قرار نمی گیرند بلکه ناخودآگاه و زندگی درونی ما این افراد را فراخوانی میکند.

در کنار شما هستیم تا پاسخی به این سؤالات شما بیاییم! مدل شخصیت شما از کدام مدل جهانی در ناخودآگاه شکل گرفته است؟ تجربه های ناخودآگاه جمعی چه تاثیراتی در پرورش جهان بینی و بینش ما دارد؟ آیا ذهن ما محصول فرهنگ محیط اطرافمان است؟ ذهن و مغز ما چه تاثیراتی از اجزاء فرهنگی و اجتماعی می گیرد؟

کارل گوستاو یونگ (Carl Gustav Jung) روانپزشک و متفکر سوئیسی است که در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم زندگی می کرده است. یونگ در سال ۱۸۷۵ میلادی به دنیا آمده و تا سال ۱۹۶۱ زندگی کرد. ناخودآگاه جمعی، آرکی تایپها، عقده های روانی و برونگرایی و درونگرایی از جمله مفاهیمی هستند که یونگ مفهوم پردازی کرده و آنها را به حوزه روانشناسی وارد کرد.



آرکی تایپ یا همان الگوی ناخودآگاه فرهنگی در شخصیت روانی افراد اثر میگذارد که می تواند علت بسیاری از رفتارها را توجیه و پیش بینی کند. کهن الگوها و اساطیر، بر پایه باورهای مردمان هر سرزمین شکل می گیرد و آرام آرام و طی هزارها

نقش کدهای فرهنگی در شکل گیری سیگنال های مغزی و مدل شخصیت ما

دکتر فریبا رومی
محقق
فرهنگی و اجتماعی



تاریخ و اسطوره در زندگی انسان امروزی چه کاربرد و نقش عملی می توانند داشته باشند؟ کهن الگو چیست و نقش الگوهای فرهنگی و اجتماعی که در بخشهایی از ذهن ما ثبت و جایگزین می شوند چیست؟

دستاورد جدید علم پزشکی مغز و علوم انسانی را در نقش کدهای فرهنگی در تسلط بر ناخودآگاه جمعی و شناسایی سیگنال های مغزی می توان یافت. منظور از بخش پنهان و تاریک مغز چیست که یونگ به آن استناد کرد تا ریشه الگوهای رفتارهای بد و حتی خوب شخصی و اجتماعی را تعریف کند؟ یونگ در درمان و اصلاح آنچه که با اصول روانشناسی عمومی جواب نمیداد، نظریه روانشناسی عمقی را بنیاد نهاد که اسطوره و تاریخ زیربنا و اسکلت این علم قرار گرفت. یونگ چنین بیان کرده است که همانطور که رفتار ما منحصر به فرد و شکل گرفته از تجارب گذشته و آمال آینده مان است، ممکن است یک موقعیت به خصوص به هزار گونه ای متفاوت توسط هر یک از ما دیده و درک شود و لازم است قبل از شکل دادن هر فرضیه ای این موضوع مورد نظر گرفته شود.



MIND CULTURE AND ACTIVITY

Dr. Fariba Rumi

(949)554-5376

email: f_roomi@yahoo.com

کارگاه فردی و گروهی شناخت تیپها و الگوهای شخصیتی. بر مبنای کهن الگوهای تاریخی، اسطوره ای و فرهنگی، آرکی تایپ یا همان الگوی ناخودآگاه فرهنگی در شخصیت روانی افراد اثر می گذارد که می تواند علت بسیاری از رفتارها را توجیه و پیش بینی کند.

تست کهن الگو با مسیریابی روانی فرد، علت بسیاری از انتخابها و تصمیمات را در او روشن می کند و به افراد کمک می کند شناخت بهتری از شخصیت خود داشته باشند. برای جلسات حضوری یا تلفنی تماس بگیرید و یا پیام بگذارید.

دکتر فریبا رومی

جلسه اول رایگان، هدیه من برای شماست.

آموزش گیتار
توسط چهره مطرح موسیقی ایران

داریوش خواجه نوری

تعداد محدودی هنرجو میپذیرد
فلامنکو، کلاسیک و پاپ

1577 - 619 (949)

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

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.



خانه را رها کرده و عطایش را به لقاییش بخشیدیم. بن بست بعدی کوچه ما بود، چنتا خونه توی این بن بس وجود داشت، ابتدای کوچه آقای شایسته بود که دختری داشت که دل در گرو ما داشت و شاید ما دل در گرو او، ناگفته نماند که عشق در شش سالگی هم عشقی است، در انتهای کوچه هم مسگرها و فاطمه خانم زندگی می کرد، فاطمه خانم هم دختری داشت و او و ما گوشه چشمی بهم داشتیم، ناگفته نماند مرضیه دختر فاطمه خانم یک سال از من بزرگتر بود و زهرا دختر عصمت خانم یک سال از من کوچکتر.

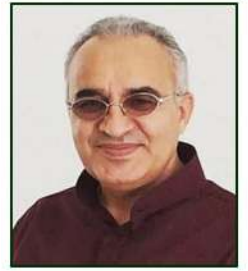
نمیدونم چی شد که من لباس نویی پیدا کردم و تصور این بود حالا که لباسم نو شده باید داماد بشم در جمعی بچه گانه زهرا با برادرش ازدواج می کرد و من با مرضیه، جاتون خالی چه مجلسی شد، البته بجای شیرینی ما از خودمون با چس فیل پذیرایی می کردیم، شادی و خنده مادرها بیشتر از ما بچه ها بود، یادش بخیر.

ناگفته نماند، مرضیه با یکی از فامیل های تهرونیش ازدواج کرد و رفت در حالی که من اشک در چشم داشتم، و بعدها که مادرم به خواستگاری زهرا رفته بود، پدرش بخاطر شر بودن من موافقت نکرد و او عروس یک گروهیان ارتشی شد، تا جایی که خیر دارم هردو به خوشی روزگار می گذارند.

داشت بنده خدا به من خوندن قرآن رو یاد بده که اندکی هم موفق شد، اما ایشون متأسفانه خوندن فارسی رو بر خلاف پدرم بلد نبود و منم کاری در زمینه یادگیری ایشون انجام ندادم، این قصه بماند بذارید اندکی بپردازم به اقدس خانم مکتب دار، ایشون زنی مجرد، شاید شوهر مرده بود و برای امرار معاش توی خوندن آموزش قرآن گذاشته بود و صد البته یکی از جذابیت های این مکتب خانه مختلط بودن آن بود و دختران و پسران در کنار یکدیگر قرآن رو فرا می گرفتند یا به اسم فرا گرفتن قرآن به امور دوران نوجوانی می پرداختند.

بنا به اصرار توی چند از نوجوانانی که سر و گوششان می جنبید، بنده هم راهی مکتب خانه شدم و در میان تعجب اقدس خانم که چرا فرزند یک حافظ قرآن راهی مکتب خانه شده، یادآور شدم که مادرم موافق است، درد سرتان ندهم نمی دانم جزو رموز و امور جذب اقدس خانم به مکتب بود یا نه که ایشان مرا به کناری نشانند و دخترکی بزرگتر را مامور تدریس به ما، تازه آنجا بود که منم یک لا قیا دریافتیم که چرا پسرکان نوجوان عاشق قرآن و مکتب خانه شده اند و صد البته من که هرگز در این دوران به دخترکان نزدیک نشده بودم چنان گرما به صورتم نشسته بود که صورتم شده بود چون لبو، لذا در همان جلسه اول فراگیری قرآن و مکتب

پدر عشق بسوزه



حسین فرزنی

در مورد کوچه ها اصلی پایین خیابون مشهد براتون گفتم، سیاوون، حسنقلی، حاج ابرام، ساربونا، از همه این

کوچه ها به کوچه خونه ی ما راه داشت، کوچه تکیه حاج رجب منزل پدری ما بود و من تا بیست و پنج سالگی اونجا زندگی می کردم، ابتدای کوچه یک مسجد کوچکی بود که ما چون آب شرب نداشتیم، مجبور بودم از تنها شیر مسجد آب خوردن رو برای خونه ببرم که خودش قصه ای شنیدنی داره که بعدا براتون می گم، انتهای کوچه هم تکیه حاج رجب بود که قصه های فراوان داره که اگه عمری بود براتون می نویسم.

سمت چپ این کوچه سه فرعی وجود داشت که اولی معروف بود به مروری ها که از قضا یکی از همین مروی ها شده تولیت آستان قدس و نماینده خامنه ای، انتهای همین بن بست یک مکتب خونه بود که خانمی اونو اداره می کرد که برای من قصه ای داره، خوندنش خالی از لطف نیست. مادر خدایبامرزم حافظ قرآن بود و گاهی سه روزه یک ختم قرآن می خوند خیلی هم سعی



- 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 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

نگه داشتن یک لیمو در یخچال برای خوشبو کردن داخل آن حتما متوجه شده اید که حتی غذا های مورد علاقه تان نیز در داخل یخچال بوی بدی می گیرند. یک لیموی تازه را از وسط قاچ کنید و آن را در طبقه بالای یخچال قرار دهید و نصف دیگر را در پایین طبقه بگذارید تا هرگونه بوی بدی از فریزر از بین برود.

بالشتها، پتو و ملحفهها: توصیه می شود ملحفه های خود را هر هفته بشویید. بیشتر پتوها هم (حتی آنهایی که از پر هستند) باید حداقل هر شش ماه یکبار شسته شوند حتما برچسب آنها را بخوانید، چون بعضی از آنها باید خشکشویی شوند. از خشک کن تان (با درجه حرارت بالا) هم می توانید برای از بین بردن میکروب هایی که در بالشت های شما جا خوش کرده اند استفاده کنید -اجاق: یک راه فوق العاده سریع برای تمیز کردن اجاق استفاده از بخارشو است! از این وسیله برای تمیز کردن در کابینت ها و سطوح دیگر هم استفاده کنید -ماشین ظرفشویی: اگر در منطقه ای با آب املاح دار زندگی می کنید، یک کاسه پر شده با سرکه را در ماشین ظرفشویی قرار دهید و دستگاه را روشن کنید سرکه اجازه نمی دهد لکه های روی ظرفها بماند.

ماگها: لکه های قهوه درون ماگها و فنجانها اصلا منظره جالبی را نمی سازند. برای تمیزکاری آنها می توانید کمی جوش شیرین کف فنجان پاشید و به آن آب اضافه کنید تا خمیری ایجاد شود. بعد آن را بشویید -مخلوط کن: مخلوط کن خود را تا نیمه با آب گرم پر کنید، یک قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه کنید و آن را روشن کنید. اگر مخلوط کن رسوب دارد یا دیگر شفاف نیست، می توانید یک قطره سرکه یا مقداری لیمو را هم چاشنی این ترفند تمیزکاری بکنید.

-استفاده از سبذ: یکی از وسایلی که می تواند کار مرتب کردن خانه را برایتان راحت تر کند استفاده از سبذ است. سبذها با انواع سایز و شکل های مختلف برای هر ایتمی در بازار موجودند و به خانه داری منظم کمک می کنند. می توانید اقلام مختلف از کاغذها و اسناد گرفته تا اسباب بازی بچه ها را در سبذها جداگانه گذاشته و با این ترفند خیلی سریع خانه را مرتب و جمع و جور کنید.



- ۱_ آن چیست که حرف دارد اما صحبت نمی کند؟
- ۲_ آن چیست که خیلی تیغ دارد ولی ساقه، برگ و ریشه ندارد؟
- ۳_ دو چیز را هرگز نمی توانید در هنگام صبحانه بخورید؟
- ۴_ آن چیست که یک پا دارد و هزار دست؟
- ۵_ آن چیست شنیده می شود اما نمی توان آن را دید یا لمسش کرد؟
- ۶_ وقتی بلند هستم جوانم و وقتی کوتاه هستم پیرم... من چه کسی هستم؟
- ۷_ بی آن که از کلمه های شنبه، یکشنبه، دوشنبه، سه شنبه، چهارشنبه، پنج شنبه و جمعه استفاده کنید، سه روز را پشت سر هم نام ببرید؟

پاسخ چیستان

۱_ سایه ۲_ تیغ ۳_ دست و پا ۴_ سایه ۵_ صدا ۶_ پیر ۷_ شنبه



ترفندهای خانه داری

-ترفند جا باز کردن کفش های نو: اگر کفش های نو شما برای پایتان تنگ هستند و اذیت تان می کنند، برای جا باز کردن آنها می توانید از این ترفند استفاده کنید چند تکه روزنامه مچاله شده را خیس کنید و محکم داخل کفش های تان قرار دهید و آنها را پر کنید سپس اجازه دهید برای مدتی کفش ها خشک شوند و بعد روزنامه ها را خارج کنید. با این روش کفش های شما کمی جا باز می کنند و می توانید به راحتی آنها را بپوشید.

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

حل جدول های این شماره

آسان

سخت

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

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

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



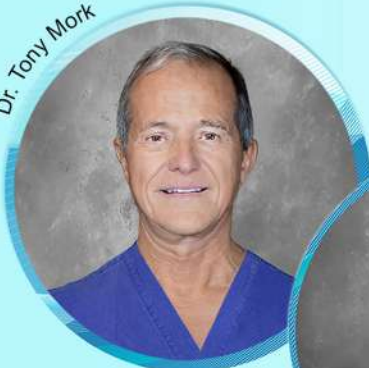
Minimally Invasive Medical Group

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





فندق

فندق به دلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته‌ای است و نیز دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، سدیم و آهن است، غذای بسیار خوبی برای مبتلایان به دیابت محسوب می‌شود. فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصاً دوره نقاهت است. مصرف فندق به بهبود کارکرد روده و رفع یبوست کمک می‌کند. فندق منبع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. همچنین، فندق حاوی مقادیر بالایی از ترکیبات فنلی است که با کاهش کلسترول و التهاب، سلامتی قلب شما را افزایش می‌دهد و حاوی ویتامین E است که بر محافظت از سلول‌ها در برابر انواع آسیب‌های سلولی که ممکن است منجر به سرطان شود، اثربخش است. مصرف فندق باعث افزایش تولید هورمون‌های مردانه در بدن مردان می‌شود. روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است. روغن فندق برای کبد نافع است. آنهایی که کارهای فکری می‌کنند باید فندق بخورند زیرا بدلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند.

در این فاصله نصف دیگر بوته سیر را رنده کنید و داخل یک ماهی تابه بریزید و همراه با کمی روغن تفت بدهید. روی سیرها زردچوبه بپاشید؛ سپس نعنای خشک را به آن اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید و کنار بگذارید. بعد از اینکه گوشت و نخود پخت، گوشت را از قابلمه خارج کنید. استخوان‌ها را جدا و گوشت را ریش ریش کنید. گوشت ریش شده را دوباره به قابلمه نخود برگردانید و نمک را اضافه کنید. حالا با کمک گوشت‌کوب دستی یا برقی نخود و گوشت را با هم بکوبید تا کاملاً له شوند. در این مرحله ترکیب نعنای و سیر داغ آماده را همراه با کشک و زعفران دم کرده به قابلمه اضافه کنید و خوب هم بزنید. درب قابلمه را بگذارید و ۱۵ دقیقه دیگر زمان بدهید تا بزقورمه با شعله کم جا بیفتد و روغن بیاندازد. در این مرحله بزقورمه خوشمزه و مقوی شما آماده سرو است که می‌توانید آن را داخل ظرف دلخواه بکشید و رویش را با پیازداغ فراوان، نعنای داغ و کشک تزیین کنید. لازم بذکر است بهتر است از نخود لپه شده یا نیم‌کوب استفاده کنید. کشک به خودی خود دارای مقداری نمک است؛ بنابراین در استفاده از نمک احتیاط کنید. بعضی‌ها از سیب زمینی هم استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید که باید حتماً سیب زمینی را پوست و تکه تکه کنید و در انتهای پخت گوشت آن را اضافه کنید.



بزقورمه

مواد لازم برای تهیه بزقورمه: نخود: ۱ پیمانه، گوشت خورشتی: ۳۰۰ گرم، کشک: نصف لیوان، پیاز بزرگ: ۱ عدد، سیر: ۱ بوته کامل، نعنای خشک: ۳ قاشق غذاخوری، پیاز داغ: نصف فنجان، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار لازم، زعفران دم کرده: دو قاشق غذاخوری، روغن: به میزان لازم
طرز تهیه: برای شروع کار پیاز را پوست و سپس خرد کنید. پیاز خرد شده را داخل قابلمه بریزید و همراه با کمی روغن تفت بدهید تا پیاز نرم و سبک شود؛ سپس نصف بوته سیر را رنده کنید و همراه با گوشت خورشتی به پیاز اضافه کنید و به آن زردچوبه و فلفل سیاه بزنید. چند دقیقه بعد از اینکه گوشت را تفت دادید، نخود را که از بیست و چهار ساعت قبل خیس داده‌اید، به گوشت و پیاز اضافه کنید و یک لیوان آب داخل قابلمه بریزید. درب قابلمه را ببندید و شعله اجاق گاز را کم کنید. حدود دو ساعت زمان بدهید تا گوشت و نخود بپزند و کاملاً له شوند.

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 اندارد (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

Bahar Social Services

Email:
BaharSocialServices@gmail.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

CALIFORNIA MIRROR

طراحی، تولید و نصب انواع آئینه های سفارشی
دکوراتیو و روشویی کابینتی

از شما عزیزان دعوت می شود که از نمایشگاه ما
در شهر لاگونا هیلز دیدن فرمایید



آماده همکاری با دیزاینرها و
کانتراکتورهای محترم



+1 (949) 922-0040



www.californiamirror.com



27071 Cabot Rd, Suite 123, Laguna Hills, CA 92653

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS

بازیابی نور
و زیبایی محیط



خانه شیک



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**