



سال هفتم شماره ۱۰۲ فوریه ۲۰۲۴

خواندنی‌ها

محبوبترین و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا



Sina Abhari, M.D.

CCRM
FERTILITY

دکتر سینا ابهری متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص ناباروری

صفحه ۳ (949) 222-1290



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



Mercedes-Benz
of Anaheim



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



دکتر مهزگان کمالی
وکیل رسمی
عضو ۸ ایرانیان
مهاجرت • تصادفات
و وصیت نامه • تراست
(855) 658-2545



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



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



Alipour
Law Group
میلاد علیپور - وکیل رسمی
تصادفات
لمون لا (Lemon Law) (949) 997-9999



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)
تلفن: (949) 861-0618 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

Kanani Financial & Insurance Services, Inc. and Kanani Advisory Group, Inc. are two separate entities. Insurance products and services are offered and sold through individually licensed and appointed agents in all appropriate jurisdictions under Kanani Financial & Insurance Services, Inc. Investment Advisory Services are offered through Kanani Advisory Group, Inc., a registered investment adviser. Information presented is for educational purposes only and does not intend to make an offer or solicitation for the sale or purchase of any specific securities, investments, or investment strategies. Investments involve risk and unless otherwise stated, are not guaranteed. Any references to protection benefit or lifetime income generally refer to fixed insurance products, never securities or investment products. Insurance and annuity product guarantees are backed by the financial strength and claims-paying ability of the issuing company.

CA License # 6007382



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

دکتر سینا ابهری
متخصص زنان و زایمان
و فوق تخصص ناباروری

متخصص در زمینه:
غدد درون ریز و تولید مثل،
آندوکرینولوژی تولید مثل،
ناباروری و عملکرد هورمونی



Sina Abhari, MD

Double Board Certified Obstetrics and Gynecology
Reproductive Endocrinology and Infertility

- Fertility assessment
- Intrauterine Insemination
- In Vitro Fertilization

- Preimplantation Genetic Testing
- Donor Egg Program
- Fertility Preservation/
Egg & Sperm Freezing

- LGBTQ+ Family Building.
- Third Party Reproduction
- Endometriosis and Fibroids

When your dreams of starting a family require the support of caring and experienced fertility experts, CCRM Fertility of Newport Beach (formerly Newport Fertility Center) provides the dedicated and individualized care you need.

Led by Drs. Sina Abhari and Elizabeth Dilday, CCRM Fertility specializes in the most advanced fertility treatments, with deep expertise in fertility counseling and assessment, different fertility treatment options tailored to individual's needs including intrauterine insemination (IUI), in vitro fertilization (IVF), preimplantation genetic (PGT) testing, fertility preservation, LGBTQ+ family building, and third-party reproduction, including donor gametes and use of a gestational carrier.

CCRM Fertility's diverse and caring doctors partner with each patient to develop custom-tailored analyses and treatments, and its dedicated team of in-house embryologists and molecular geneticists work together to consistently deliver some of the highest success rates in the country, consistently above the national average. Our physicians are highly involved with state-of-the art innovations in the field through research and participation in national and international committees. No matter what your fertility journey looks like, CCRM and our team of fertility experts is where to begin.



Learn More at:
CCRMIVF.COM

3501 Jamboree Rd., Suite 1100
Newport Beach, CA 92660

(949) 222 - 1290



سخن سردبیر

به موقع و درست حرف بزنیم

دکتر مشتاق فروهر

بسیاری از ما حرف و عمل مان یکی نیست و در دایره زندگی سرگردانیم. ما آرزوهای قشنگی داریم و رویاهای شیرینی در سر می‌پرورانیم اما از آنجا که راه را نمیشناسیم معمولاً یا به بیراهه می‌رویم و یا به بن بست می‌رسیم. برای موفقیت در کار و زندگی باید تصویر درستی از هدف خود ترسیم کرد.

باید بدانیم که از زندگی چه می‌خواهیم و چقدر می‌خواهیم. لازمه این کار این است که فردی سختکوش فرهیخته، نکته‌سنج و عاقل باشیم. گاهی با گفتن یک حرف نسنجیده یا یک کلمه بی معنی تمام کارها خراب میشود و حاصل زحماتمان بر باد میرود. نمونه آن نایجل ایوانز نماینده انگلیس بود که به خاطر گفتن جوک نژادپرستانه در یک جلسه خصوصی، کارش را از دست داد! به همین سادگی او به خاطر یک بی توجهی بهای گزافی پرداخته بود.

ما باید مراقب زبانمان باشیم. در حوزه‌هایی که

اطلاعات و تخصص نداریم، اظهار نظر نکنیم. از گفتن هر نوع جوک یا لطیفه که، نژاد گروه یا قومی را ناراحت کند، بپرهیزیم. از گفتن حرفهای نامربوط و زننده به خودداری کنیم. متکبرانانه و از روی خودپسندی حرف نزنیم. از قسم خوردن به هر شکل و هر دلیل بپرهیزیم. غیبت و بدگویی نکنیم، ناله و شکایت نکنیم و نق نزنیم.

و خلاصه اینکه کنترل زبانمان را داشته باشیم و بدون فکر حرف نزنیم. شاید عاقلانه ترین کار این باشد که براساس موقعیت و در صورت نیاز حرف بزنیم. اگر قبل از حرف زدن کمی مکث کنیم، فکر کنیم و بعد حرف بزنیم احتمال اینکه حرفهای عاقلانه و سنجیده بزنیم، زیاد است. باید عادت کنیم نوعی خودسانسوری داشته باشیم و حرفهایمان را با دقت تصحیح کنیم. در این صورت است که مردم روی ما حساب میکنند و برای نظر خواهی مشاوره و راهنمایی نزد ما می‌آیند. اگر جلوی زبان خود را بگیریم، حرفای نکنیم و به هر آنچه می‌گوییم خوب فکر کنیم، دیگران به ما اعتماد میکنند و با اطمینان اسرار خود را به ما می‌گویند. جایی حرف بزنیم که تاثیر گذار باشد و گرنه بهتر است سکوت کنیم.

سکوت خود سرشار از ناگفته‌هایی پرمعناست. کلام ما نشان از فرهنگ و شخصیت ما دارد.

در این شماره می‌خوانیم:

صفحه:	سخن سردبیر.....	۴
در تاریخ	۲۵ اسفند ماه زاد روز اختر چرخ ادب	۵
پروین اعتصامی	سواد رسانه ای چیست؟.....	۵
تاج سرما - تکتیم مرادی مهنه	تاج تن زن - حمید سلیمی	۶
پارک شهر - مریم سمیع زادگان	درگوشی های خاله زنگی، قوانین بیگ	۸
بنگ - تکتیم مرادی، مهدی علیزاده	خاطرخواه، شعری از احسان صانعی کاشانی	۱۰
مقدمه ای بر مراقبت از پوست -	دکتر علی سجادیان	۱۲
نوستالژی - یاداشتی از مشتاق فروهر	شستن قالی - سودابه فرضی پور	۱۴
یاقوت عشق، به بهانه روز عشاق	دیدنی چقدر سخت بود؟ - مهدی علیزاده	۱۶
ضرب المثل های فارسی	کهکشان گفتار	۲۴
دنیاى رنگها - فهیمه سرافراز	مادر - حسین فرزین	۳۰
شگفتی های ایران، پاسارگاد		۳۸

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic # 306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما

Mali Fouri
AdministratorAssisted Living
Care HomeCosta Mesa:
824 Presidio Dr.,
Costa Mesa, CA 92626

- With Doctor on call
- Professional Menu Planning
- Family Members Visits Welcome
- In Room Housekeeping
- Personal Laundry
- Escort to Medical Appointments
- 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 TravelTURKISH
AIRLINES

Lufthansa Emirates QATAR

مرجان پیروان

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

Text or WhatsApp: (714)743-4471

OFFICIAL AGENT

FOR EMIRATES, LUFTHANSA,
TURKISH AIRLINES & MANY MORE...Contact Us For Our Special Rates
To Europe, Iran, and Middle East

در تاریخ

● در چهارم فوریه ۱۹۴۹ در دانشگاه تهران و مقابل ساختمان دانشکده حقوق، به سوی محمد رضا شاه پهلوی که برای شرکت در مراسم «پانزدهمین سالروز آغاز بنای دانشگاه تهران در محل کنونی اش» وارد دانشگاه شده و مقابل ورودی دانشکده حقوق از اتومبیل پیاده شده بود تا وارد تالار مراسم شود تیراندازی شد. از پنج گلوله که به سوی شاه شلیک شده بود سه گلوله به کلاه او اصابت کرده بود، یک گلوله به صورت مماس بر بدن از پشت او گذشته و خراش مختصری وارد ساخته و یک گلوله هم با عبور از کنار صورت او در ناحیه پشت لب جراحت بوجود آورده بود. ضارب رولور داشت ولی پیش از آنکه دو گلوله باقی مانده را شلیک کند هدف گلوله ماموران قرار گرفت.

● پانزدهم بهمن ماه سال ۱۳۱۳، چهارم فوریه، و در زمان رضا شاه، طرح تأسیس دانشگاه تهران در سال ۱۳۱۳ شمسی به صورت لایحه قانونی به مجلس شورای ملی ارائه شد و پس از تصویب به مرحله اجرا درآمد. دانشگاه تهران از مدارس عالی آن زمان مانند مدرسه عالی طب و مدرسه حقوق و علوم تشکیل میشد. این دانشگاه در بدو تأسیس شامل شش دانشکده به نامهای: علوم طبی، انسانی، تربیتی، سیاسی، اقتصادی و فنی بود.

● منطقه نخجوان که طبق قرارداد ترک مخاصمه ایران و روسیه در سال ۱۸۲۸ موسوم به «ترکمن چای» از ایران جدا شده است نهم فوریه سال ۱۹۲۴ از سوی دولت مسکو به صورت یک منطقه خود مختار اعلام شد. در قدیم، نخجوان «نکزوانا» و «نکزوان Naxuan» تلفظ می شد و از زمان تأسیس کشور ایران به دست کوروش بزرگ تا ۱۸۲۸ گوشه ای از خاک اصلی ایران بود. قرارداد ننگین ترکمن چای هم مانند قرارداد گلستان با پادامیانی انگلستان به ایران تحمیل شده بود.

● در ۲۱ بهمن ۱۳۲۹ شاه با ثریا اسفندیاری بختیاری ازدواج کرد. ثریا همسر دوم شاه بود. ثریا چون دارای فرزند نشد، هفت سال بعد مطلقه گردید.

● صادق هدایت در چهارشنبه ۲۸ بهمن ۱۲۸۱ برابر با ۱۸ فوریه ۱۹۰۳ در تهران متولد شد. صادق هدایت نویسنده و مترجم ایرانی و یکی از پایه گذاران ادبیات نوین و داستان کوتاه نویسی و خالق سه قطره خون و زنده به گور است.

● در ۲۸ فوریه ۱۸۸۱ نیروهای روسیه شهر تاریخی مرو را تصرف و ضمیمه قلمرو آن کشور کردند. «مرو» بارها حاکم نشین خراسان بزرگ، از شهرهای باستانی ایران و مهد فرهنگ ایرانی و احیاء زبان و ادبیات فارسی بود و سامانیان بزرگترین کتابخانه عمومی را که الگوی کتابخانه های امروز جهان شده است در آنجا تأسیس کرده بودند. کتابخانه مرو در عین حال بزرگترین کانون پژوهشی قرون وسطا و نیز مرکز تالیف و ترجمه و تکثیر کتاب به زبان فارسی بود. روسها قبلا بخارا و خیوه را تصرف کرده بودند. دولت وقت تهران دو واحد نظامی برای دفاع از مرو به فرماندهی دو شاهزاده قاجار روانه ساخته بود که بین راه در حوالی قوچان، میان این دو شاهزاده اختلاف شخصی بروز کرد و به علت رنجش یکی از آنان از دیگری و بازگشت، ماموریت به اجرا در نیامد!



۲۵ اسفند ماه زادروز اختر چرخ ادب، پروین اعتصامی

نخستین مواجهه ما با شاعر بزرگی چون پروین اعتصامی چگونه بوده است؟ برخی او را از شعر «اشک یتیم» در کتاب فارسی دبستان می شناسند. دیگران شاید از اشعار مناظره گونه اش که در کودکی از زبان بزرگ ترها شنیده اند و برخی شاید اصلا دیوان اشعارش را خوانده باشند. مهم نیست به چه طریقی، اما هر کدام از ما او را کم و بیش می شناسیم. پروین اعتصامی ساده اما عمیق می سرود. شعر او ما را گرفتار می کند و اسیرمان می کند تا به انتهای سروده برسیم و حتی بعد از آن به سراغ سروده های دیگرش برویم. ناگاه به خود می آییم که ساعت ها غرق در خواندن و خواندن بوده ایم. او روایت را چنان جذاب پیش می برد که به این زودی های از خواندن و پیش رفتن دل نمی کنیم.

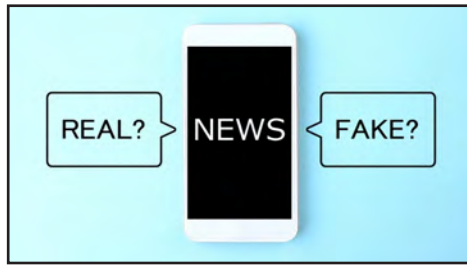
سیر یک روز طعنه زد به پیاز که تو مسکین چقدر بدبوئی گفت از عیب خویش بی خبری زان که از خلق عیب می جویی گفتن از زشت رویی دگران نشود باعث نکوروی پروین اعتصامی را می توان از شاعرانی دانست که در اشعارش بسیار به مضامین اجتماعی پرداخته است. نقش تمثیل در بسیاری از سروده های او چنان پررنگ است که اگر از این شیوه بهره نمی برد در انتقال مفهوم اینچنین موفق نبود. تمسک جستن به تمثیل به او کمک کرده تا در واحدی بسیار کوچک تر از واحد اصلی که جامعه باشد، بتواند موضوع را شرح و بسط دهد. او تمثیل ها را در بسترهایی چون خانواده، محله و یا شهر گسترانیده و موضوع را در این واحدها بیان می کند.

او از روش مناظره در اشعار خود بهره برده و سوال و جواب ها را میان دو شیء و یا حیوان پیش می برد. او در این مناظره ها همواره مسائلی انسانی را مطرح کرده و در نهایت موضوع را به سرانجامی درست می رساند. در اهمیت این شیوه همین بس که با گذشت زمان این اشعار و حتی تکبیت هایی از آنها را بر سر زبان ها در کوی و بازار می شنویم و حتی برخی شان از پس تکرار زیاد، ضرب المثل شده اند.

سواد رسانه ای چیست؟ به بهانه ۲۲ فوریه، روز جهانی تفکر

سواد رسانه ای به مجموعه ای از مهارت ها اشاره دارد که به فرد این توانایی را می دهد تا به طور مؤثر و مسئولانه از رسانه ها استفاده کند. این مهارت ها شامل توانایی درک، تحلیل، ارزیابی، ایجاد و مشارکت در محتوای رسانه ای می شود. در دنیایی که در آن رسانه ها نقش پررنگی در زندگی روزمره ما دارند، سواد رسانه ای به عنوان یک مهارت ضروری شناخته می شود.

اهمیت سواد رسانه ای: تشخیص اطلاعات درست از نادرست: در عصر اطلاعات، با حجم عظیمی از داده ها و اخبار مواجه هستیم. سواد رسانه ای به افراد کمک می کند تا بتوانند اطلاعات درست را از شایعات، اخبار جعلی و تبلیغات تشخیص دهند. درک تأثیر رسانه ها بر افکار و رفتارها: رسانه ها می توانند تصویری از جهان ارائه دهند که ممکن است کاملاً واقعی نباشد. سواد رسانه ای به افراد کمک می کند تا از نحوه تأثیرگذاری رسانه ها بر دیدگاه ها و رفتارهای خود آگاه شوند.



تقویت مهارت های انتقادی: سواد رسانه ای مهارت های انتقادی مانند تفکر انتقادی و تجزیه و تحلیل را تقویت می کند، که این مهارت ها در تمام جنبه های زندگی مفید هستند.

مشارکت مؤثر در جامعه: درک نحوه عملکرد رسانه ها و توانایی ایجاد محتوای رسانه ای به افراد امکان می دهد تا به طور مؤثرتری در جامعه مشارکت کنند و صدای خود را به گوش دیگران برسانند.

تقویت سواد رسانه ای: برای تقویت سواد رسانه ای، افراد می توانند آموزش ببینند: شرکت در کارگاه ها و دوره های آموزشی مرتبط با سواد رسانه ای.

منابع مختلف را مطالعه کنند: خواندن و تحلیل منابع خبری متفاوت برای دریافت دیدگاه های متنوع. بحث و گفتگو کنند: مشارکت در بحث ها و گفتگو هایی درباره محتوای رسانه ای و تأثیرات آن. محتوا ایجاد کنند: تمرین و تجربه در ایجاد محتوای رسانه ای، از جمله نوشتن، تولید ویدئو یا پادکست.

در نهایت، سواد رسانه ای نه تنها به افراد کمک می کند تا از محتوای رسانه ای بهتر استفاده کنند، بلکه آن ها را قادر می سازد تا در فرآیند ارتباطات و رسانه ها نقش فعال تری ایفا کنند.

تاج سر ما

تکتم مرادی مهنه



فضای مجازی پر شده است از آهنگ‌های قدیمی نوستالوژی از خوانندگانی مثل خانم هایده و حمیرا و معین عزیز که امیدوارم به ایران برگردد چون می‌دانیم اگر کنسرتی بگذارد تمام ما دوست داریم در آن شرکت کنیم. اما می‌خواهم از این بنویسم که گاهی فکر می‌کنم کاش این سرمایه‌های هنری کشور ما همه زنده بودند و همه به ایران می‌آمدند. من خیلی به ابراهیم تاتلیسس علاقه دارم و البته خیلی هم به مردم ترکیه به خاطر حضور این مرد که هنوز امپراطور در آنجا زنده است که البته که امیدوارم سالیان سال زنده بماند غبطه می‌خورم. آنها با او چه می‌کنند و ما با این هنرمندان بی‌نظیر چه کردیم. باور کنید اینکه ما نمی‌دانیم خانم حمیرا یا جمیله الان کجا هستند برای ما ننگ است. باور کنید اینکه آقای داوود بهبودی در روز نوروز داخل شبکه‌های صدا و سیما حضور ندارد یک فاجعه ملی است. اینکه هنرمندان قدیمی مثل خانم شهره هنرشان را به

تشکر کنیم. چقدر می‌دانیم که خانم فروهر چی می‌کشد و چقدر علاقمند به حضور آقایان اندی و کوروس هستیم. شما سرمایه‌های ملی ما هستید و تا سالیان سال در قلب ما جا دارید. واقعاً کاش در کشور خودتان بودید چون از زمانی که شما دیگر کم کار شدید موسیقی ایران افت کرد و هر چند داخل کشور نوابغ بزرگی داریم اما این نباید مانع این بشود که تصور کنید جایگاه شما هنرمندان عزیز برای ما فراموش شدنی است. و البته که باید حتماً بگویم نه فقط خوانندگان عزیز که کلیه بازیگران و هنرمندان و حتی دانشمندان و تمامی نوابغی که از ایران مهاجرت کردند. شما همگی ایرانیان اصیل و با عزت هستید. تاج سر ما هستید. باعث افتخار ما هستید و ما دلتنگ شما هستیم کاش آن لحظه دیدار برسد و کاش برگردید و فقط از ما بهترین فرصت دیدار شما را در کنسرت‌های شما نداشته باشند. مثل صادق بوقی در بازار رشت یک دهان آواز بخوانید و ما دور شما جمع بشویم و بگویم دوستتان داریم. تا گرد و خاک این سفر طولانی از روی دوش شما به خاک کشورتان بریزد و شما را در آغوش بگیریم. مثل تمام ایرانیان که مهاجرت کرده‌اند و دلتنگشان هستیم. مثل تمامی شما عزیزانی که این جملات را می‌خوانید.

بچه‌های داخل ایران و خوانندگان جدید انتقال نمی‌دهند خیلی بد است. من خودم نظر خودم را می‌گویم اما اگر خانم حمیرا را می‌دیدم حتماً جلوی ایشان تعظیم می‌کردم. یک بانوی خوش صدا و البته که بداند هنوز صدای ایشان را در کوچه خیابان می‌شنویم و یا ریمیکس‌های آنها منتشر می‌شود و گوش می‌کنیم. چند روز پیش دیدم که چطور در ترکیه ترانه‌های جدید همراه با آقای تاتلیسس منتشر می‌شود و چند جوان فقط ایشان را نشانه اند کنار خودشان و از صدای قدیمی او که حالا حتی نمی‌تواند آنطور بخواند استفاده کرده‌اند و خودشان هم رپ خوانده‌اند و دارند مردم را با استفاده از این سرمایه ملی شاد می‌کنند. بنده خدا پیر شده است اما مردم هیچ وقت او را رها نکرده‌اند و حالا نوبت مردم است که قدران او باشند. یعنی می‌خواهم بگویم بالفرض هم که آقای حبیب تشریف آوردند و حکومت اجازه برگزاری کنسرت به ایشان نداد. اما آن ابراز علاقه‌ای که مردم در ایران به ایشان داشتند خیلی چیزها را جبران می‌کرد. بعضی چیزها دست ما هست و بعضی چیزها دست ما مردم معمولی نیست. اما حداقل این است که می‌توانیم بگویم چقدر دوستتان داریم. چقدر دوست داریم آقایان شب پره را ببینیم و از ایشان

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 کفپوش‌ها، خدمات سریع در Plumbing, Electrical

WITH OVER 20 YEARS EXPERIENCE AND QUALITY

(213) 672-9360 درخشان (678) 232-6998



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

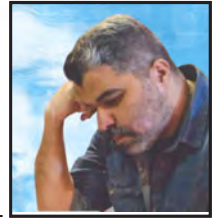
3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

خاک تن زن

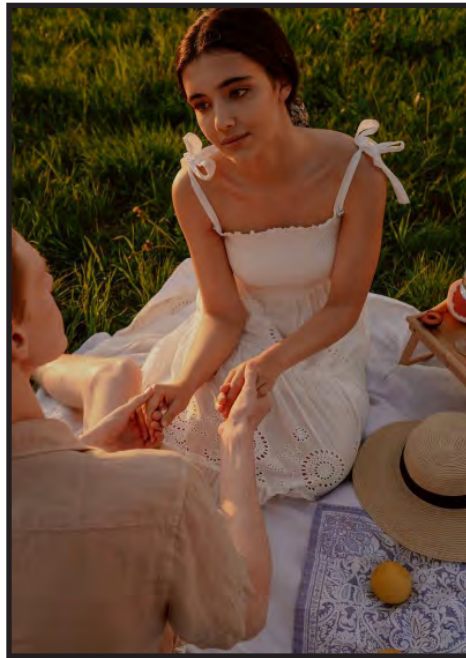
حمید سلیمی



شاید نفسگیرترین زیبایی را زنان وقتی دارند که مردی را پناه می دهند در معبد تن خود. بعد از تنانگی، زمانی که مرد رها شده از همه دردها و رنج ها، کودکی سرخوش است و پنهان می شود در خاک مقدس تن زن. در این حال، خوب که نگاه کنی، زنان خود اغلب غمگینند، یا ساکت، یا ساکت و غمگین، انگار که به نیکی دریافته اند سهمشان از این دنیا همین است، همین صخره شدن در مسیر تندباد. همین پناه بودن و نجات آدمیزاد گم شده در خود، زنان، چراغ های دریایی اقیانوس خلقتند، با نوری به بهای جان. نشانه های زیبایی بر مسیر زن اگر نبود، همین تن ساده زن، کتف برهنه زن اگر نبود، استخوان ترقوه و انحناهای نفسگیر زن اگر نبود، اعجاز بوسه اگر حذف می شد از دنیا، جهنمی که همیشه هستیم از این هم که هست داغ تر می شد.

همین شکوه عزیز تنانگی را انگار برخی مردها خوب درک نمی کنند، نه که نخواهند، شاید مغز ساده مرد تحلیل پیچیدگی رابطه ای شورانگیز را بلد نیست. زن اما نه فقط با تن، که با همه جان خود با به این وادی مقدس

می گذارد، که او بدون آنکه بداند یا بخواهد پیامبری برگزیده است بر بلندای مناره های تن، و مردی که به درک آیین عبادت تن با تن رسیده باشد، مقیم سرخوش بهشت است در دوران امتداد دوزخ. خود به قدر بوسه ای اگر مجال باشد، یا شبی، یا عمری، مرد ابر بود، در اسفند دلگیر. رسید به زن، خاک تن زن کویر بود. ابر دلش گرفت و بارید، باهار شد...



خسته ای؟ شروع کن. به یک نفر که سهم تو نخواهد بود فکر کن. به بوسه هایی که رخ نداده اند فکر کن. به تنی که گرم نخواهد کرد بستر سرد تنهاییت را. به فاصله فکر کن، به فاصله سال ها و شهرها و کشورها و دره ها و کوه ها و دشت ها و خواب ها. به اسفند بودن فکر کن، به فرودین بودنش. اصلا تمام کن کار نیمه کاره را، با خودت دریفت، به چشمه های فکر کن. به چشمه های وقتی بخندند، به چشمه های وقتی گریه کنند، به چشمه های وقتی نگاهت کنند. به انگشتهای باریک بلندش فکر کن، وقتی نوازشت کنند. به کنارش راه رفتن فکر کن، به دویدن باد در موهاش، به لغزیدن خورشید روی نرمی تن برهنه دورنگ شده اش، به تنانگی در ساحل خلوت جزیره نامسکون. به داشتنش فکر کن، به با او در کلیسای وانک پرسه زدن، به نگاه حسود مردهای شهر، به لبخند مغرورت. به داشتنش. به بودنش. به مست کردن در بزرگراه خلوت نیمه شب فکر کن، به بوسیدنش سر هر پیچ به گردش فکر کن، به بوسیدن گردشش، چهار بند انگشت پایین تر از لاله گوشش. به بیدار کردنش با بوسه، به خواباندنش با لالایی. تنت که خسته شد و خوابت نبرد، به جان زخم های دلت بیفت، هر شب بعد خسته شو، بگذار ماشین های حمل جنازه رویاهایت را از ذهن ببرند. دم صبح از پیاده روی بیهوده برگرد، چشم هایت را ببند، و وانمود کن باران آمده، و وانمود کن کسی جایی منتظر توست.

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539

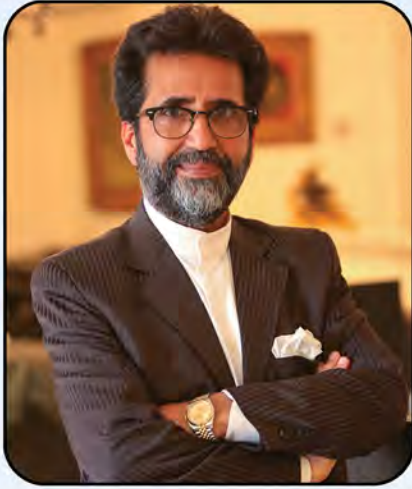
NMLS#322529

ام و ام



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



شرکت طلوع املاک

با همکاری وکلای رسمی دادگستری

منوچهر معتمر و همکاران

متخصصین املاک صادره شده در ایران

شرکت طلوع املاک، دفتر وکالت در امور قوانین امریکا نمی باشد.



- تعویض گذرنامه در دو هفته
- مهر خروج ویژه مشمولین
- اجازه خروج همسر
- تعویض و اخذ شناسنامه
- تنظیم صلح نامه که پس از فوت نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث نباشد
- وکالت نامه کاری و فروش تام الاختیار با حق توکیل به غیر در دو هفته
- دریافت حقوق بازنشستگی یا مستمري از ایران
- ثبت ازدواج و طلاق ایرانی
- گرفتن انحصار وراثت و کلیه امور حقوقی در ایران
- گرفتن مجوز اوفک
- ترجمه مدارک به کلیه زبانها
- تمام خدمات و امور حقوقی و کنسولی ایرانیان در آمریکا و کانادا

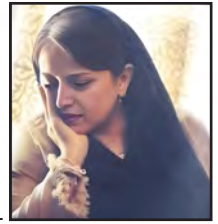
(949) 202 - 7288 (949) 338 - 4705
(310) 975 - 4677

Propertyiran@Gmail.com

26632 Towne Centre Drive, Suite 300
Foothill Ranch, CA 92610

پارک شهر

مریم سمیع زادگان



می‌گوید: «عروس، امسال دیگر فرش‌ها را بشوریم، زیادی پا خورده و کنیف شده، بدم نمی‌آید آن پاتیل گنده را غلم کنیم وسط حیاط و سمونیزون راه بیندازیم، هم برای خودمان، هم درو همسایه، یک کاسه هم بدهیم به فروغ خانم... گناه دارد بنده خدا، شوهرش که به رحمت خدا رفت، بچه‌ها هم هر کدام هرچه داشت و نداشت را برداشتند و رفتند طرفی، سی خودشان، بینوا خیلی تنه‌است... راستی یادت نرود امشب عدس را خیس کنی، باید یکی دو روز بماند و جوانه بزند و سبز شود...» لبخند به لب می‌گویم: «من عروس شما نیستم.» بی‌اعتنا به حرفم دستش را روی صورتش می‌کشد و می‌گوید: «ماهرخ جان، تو را به خدا یک فکری هم به حال این صورت من بکن، عید نزدیک است، بچه‌ها می‌آیند دید و بازدید بد است به خدا، نمی‌خواهم موقع دیده بوسی صورتشان اذیت شود...» کمرش را سیخ می‌کند و سرش را روی گردن ستون سرانگشتان دستش را آهسته و با حوصله تهرانی روی پوست می‌چرخاند و پی چیز می‌گردد، تیزی موهای چانه و بالای لب، سگرمه‌هایش را توی هم می‌برد، رصد کردنش خیلی طول نمی‌کشد و جواب می‌دهد، مویی پیدا می‌کند و

سعی می‌کند بکندش، دفعه سومی است که او را توی پارک می‌بینم، اولین بار زمین صلیبم کرد و دومین بار فهمیمه، این بار اما ماهرخم، عروشم، از حرف‌هایش پیداست حافظه دورش خوب کار می‌کند و نزدیکش نه، انگار هرچه مال قدیم بوده دو دستی نگه داشته و این جدید جدیدی‌ها را کله‌هم انداخته یک جای دور، لابد فکر کرده به کارش نمی‌آید فرق سرش خالی است و موندارد، به همان موهای کم پشتش اما حنا بسته، دو گیس نازک و کوتاه از روسری نخ‌کشده‌اش بیرون مانده، مانتوی خاکی و کهنه‌اش زیادی بلند و گل و گشاد است، یک ور جیبش آویزان و یک ور بانخ رنگ دیگر دوخته شده، لباسش به نظر عاریه می‌آید و قرضی، یا شاید یک‌هوزن کم کرده و لاغر شده، نمی‌دانم هرچه هست قابل دلسوزی است، مخصوصاً چشم‌های پر از التماسش، داد می‌زند که خیلی تنه‌است، برنده جنگ نیشگون‌های ریز دستش با موی زیر چانه، او نیست به هر حال؛ تمام سعی‌اش را می‌کند و نمی‌شود، آن یک تار نازک مو، از او قوی‌تر است انگار، نفسش را از سینه بیرون می‌دهد و نباتی از ته جیب بزرگش بیرون می‌آورد و گوشه دهان بی‌دندان‌ش جا می‌دهد با چشم و ابرو به شکوفه‌های سفید و ریز درخت روبه‌رو اشاره می‌کند و می‌گوید: «قدرتی خدا را بنام، بهار که می‌آید این درخت‌ها را عروس می‌کند... کاش بچه‌ها موقع توپ بازی مراقب باشند... این بیچاره‌ها نای ماندن که ندارند، پی بهانه می‌گردند، توپ بخورد بهشان، می‌ریزند ماهرخ جان...» می‌گویم: «من ماهرخ نیستم مادر جان...» این بار دیگر لبخند نمی‌زنم، دستش را طوری توی

هوأتکان می‌دهد انگار حشره موذی را از جلوی چشمانش دور می‌کند، اخم بین ابروهایش بیشتر می‌شود وقتی رویش را سمت دیگر می‌گرداند و زیر لب می‌گوید: «آه، حوصله آدم را سر می‌بری، شده‌ای لنگه عبدالرحمان خان، مدام یک چیز را تکرار می‌کنی... انگار من خرم و نمی‌فهمم...» آب دهانم را قورت می‌دهم، دلم می‌خواهد از جا بلند شوم و راهم را بگیرم و بروم، زن اما انگار فراموشی به دادش می‌رسد، به ثانیه نشده، قهرش را فراموش می‌کند و رویش را سمت من می‌گیرد و لبخند زان می‌گوید: «هرسال عید بعد از این که توپ سال نوبه صادر می‌آمد، عبدالرحمان خان من را می‌برد شاه عبدالعظیم، زیارت... می‌گفتسال نور باید با زیارت شروع کرد، پدر آمرزیده عقاید خودش را داشت، پنجشنبه قبل از سال تحویل هم زیارت اهل قبور... می‌گفت مُرده‌ها چشم به راهند...» کمی فکر می‌کند و می‌پرسد: «راستی امروز چندم است، چند شنبه؟ یادت نرود پنجشنبه آخر سال من را ببری سر خاک... عبدالرحمان خان چشم به راه نماند یک وقت... جز تو که کسی را ندارم دختر، این جواد شوهرت اگر مانده بود و نرفته بود آن سر دنیا، الان شده بود عصای دستم...» دو دستش را روی گردن زانوهای فشار می‌دهد: «وای که چقدر دلم برایش تنگ شده...» بادی می‌وزد و چند تابی از آن شکوفه‌های شل و بیحال، روی زمین می‌ریزند، من دست زیر چانه، زیر چشمی به نیمرخ استخوانی زن نگاه می‌کنم و با خودم فکر می‌کنم کاش دل‌تنگی راهم باد با خودش می‌برد، تنه‌ایی راهم...

Scan Me به مطالب خواندنی‌ها در اینستاگرام گوش کنید!
@khondaniha_magazine

ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس 2017
صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
مدیر مسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
تلفن: 949-923-0038 وبسایت: www.Khondaniha.com
مسئولیت صحت و درستی آگهی‌ها با صاحبان آگهی است. خواندنی‌ها هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگهی غیرقانونی است. ماهنامه خواندنی‌ها در انتخاب، اصلاح و کوتاه کردن مطالب آزاد است. دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست. مسئولیت نظر نویسندگان بعهده آنان است.



انجام کلیه امور حقوقی توسط وکیل پایه یک دادگستری ایران

سوپایلا میر Soheila Mir

(949) 351-0731 (310) 666-4932

Attorney at Law, Iranian Law Consultation, Iranian consulate affairs: Passport, Birth Certificate, National Card, and etc.

- انجام کلیه امور کنسولی از قبیل تمدید و اخذ پاسپورت
- انجام کلیه امور حقوقی و اداری در سراسر ایران
- ترجمه مدارک
- انجام عقد آریایی و شرعی اسلامی و ثبت ازدواج
- ثبت ازدواج در ایران
- ثبت و تنفیذ طلاق در ایران
- یافتن عزیزان و دوستان شما در ایران
- استعلام ممنوع الخروجی و رفع ممنوع الخروجی
- استعلام وضعیت بیمه و بازنشستگی افراد و برقراری حقوق بازنشستگی
- افتتاح حساب و انجام امور بانکی شما در ایران
- ثبت فوت در ایران و انحصار وراثت و تقسیم ارث
- تکمیل فرم‌های مهاجرت



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

● سبتیزن شیب

● 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

«زن‌ها عقیده دارند هر وقت یک مرد می‌گوید پول ندارد دروغ می‌گوید.» «ارزش یک مرد به اندازه توانایی او در خرید است.» «فضولی حق زن‌هاست.» «خبرکشی حق زن‌هاست.» «سکس بی سکس.» که این آخری یک عذاب است و امتیازی است که برای خودشان در نظر گرفتند و طوری با ما قبولانده اند که تصور می‌کنیم ما باید خواهان و آنها خواسته باشند. خداوند مرد را آفرید و از فرشتگان خواست به او تعظیم کنند. فرشتگانی بودند که در آن فضای دموکراسی که خودتان می‌دانید به هر حال خداوند عادل‌ترین است از خداوند خواستند دلیل برتری آدم را بر آنان شرح دهد. و خداوند هم که تمام مخلوقات خودش را دوست داشت به خاطر اینکه فرشتگانش بیشتر غصه نخورند زن را آفرید. و در این هنگام بود که فرشتگان دلشان سوخت و همه بر آدم تعظیم کردند. الا ابلیس که خودش زن بود و بهش برخورد!!!

خانمه میگه: شلاق خودم را برمی‌دارم و لباس زن گریه‌ای خودم را می‌پوشم و به سراغ آقای شوهر می‌روم. تا من را می‌بیند آهی می‌کشد و قلم و کاغذ را پنهان می‌کند. مدت‌هاست که خزعبلات می‌نویسد و مدت‌هاست که نوشته‌هایش را از من پنهان می‌کند. آقا گرگه انگار ماه کامل شده باشد زوزه می‌کشد و زیر ضربات شلاق من درد می‌کشد. او می‌داند که ما خانم‌ها جنس برتریم. او می‌داند که هر چقدر غرغر کند و چرت و پرت بنویسد شب باید به خانه برگردد و التماس کند شاید همبرگر سوخته‌ای جلویش

انداخته شود. این حقیقت را می‌داند که مردها حالا فقط از روی ناچاری با کاغذ درد و دل می‌کنند و او می‌داند که پیروز نهایی کیست. یعنی ما خانم‌ها خوب می‌دانیم که این پرت و پلا نگاری‌ها اصلاً اهمیتی ندارد. مردها مثل بچه‌هایی هستند که به کوچمه می‌روند تا فوتبال بازی کنند و بعد که خوب زانوی شلوارشان را پاره کردند و کتک کاری کردند به خانه برمی‌گردند تا تازه از مادرشان کتک بخورند. و آن کس که در نهایت پشتش کبود می‌شود و به رختخواب می‌رود و اشک می‌ریزد همین آقا پسرهای پررو هستند که باز هم التماس می‌کنند تا آنها را ببخشیم. یک نژاد عجیب که به دنیا آمده تا به ما خدمت کند. از صبح تا شب کار کنند و ما را پرورار کنند. و ما به ایشان لطف کنیم و بعضی خدمات خاص را به ایشان ارائه کنیم. حالا هر چقدر هم که دلشان می‌خواهد بگذارید غر بزنند. داستان بیافند. تاریخ جعل کنند. آخرش باز هم با زانوی پاره شب به خانه برمی‌گردند تا تنبیه بشوند. خیلی هم عادلیم. می‌گذاریم نفس بکشند. دستمان هم درد نکند. شما هم فقط پوزخندی بزنید و بگذارید تا می‌توانند حرف بزنند. چون در آخر آن کسی که هفت تیر در دستانش است ما هستیم. با سکوت به ایشان زل می‌زنیم و می‌گذاریم خوب ورور و رور کنند و بعد که حوصله‌مان سر رفت دست راستمان را تکان می‌دهیم، هفت تیر را می‌کشیم بیرون مغزشان را نشانه می‌رویم و بنگ بنگ!

بعد هم یک فوت روی سر تفتنگ و آهنگ... خوب... بد... زشت!

درگوشی های خاله زنی

قوانین بنگ بنگ

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: ما چند قانون همیشگی در روابط خانم‌ها و آقایان داریم و البته که این‌ها فقط گوشه‌ای از ویژگی‌های این گونه مرموز است. قطعاً در آن هنگام که آدم آفریده شد حوا به عنوان عامل نفوذی و خانه خراب کن و همان شیطان وارد زندگی آدم شد. یعنی تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که شاید داستان سیب و شیطان را حوا به خاطر اینکه آدم دعوایش نکند از خودش ساخته باشد؟ چون به هر حال ما در ابتدا در بهشت زندگی می‌کردیم و آنجا حرمسرا داشتیم! بله. مگر این دلیل کوچکی است؟ و اما قوانین: «هر وقت پسری بخواهد دل دختری را به دست بیاورد آن دختر دل او را می‌شکند» «هیچ دختری با وفا و ماندگار نیست» «زن‌ها به خاطر پول و موقعیت و قیافه و هر چیز دیگری به جز خودتان با شما ازدواج می‌کنند.» «بهترین بازیگران در دنیا خانم‌ها هستند. آنها همیشه طوری رفتار می‌کنند که باورشان کنید» «پر حرفی یک زن از جیک جیک کردن یک جوجه هم بیشتر است.» «زن‌ها هیچکس را خوشبخت نمی‌کنند آنها همه را بدبخت می‌کنند.» «وقتی با دختری هستی همیشه از یک چیزی که نمی‌دانید چیست عصبانی است.» «قوی‌ترین اسلحه در دنیا بمب اتم نیست و اشک‌های دروغین خانم‌هاست.»

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

Mobile Application

Software Building

Web Site Design

IT Management

Programming

Advertising & SEO

Develop

2D & 3D Animation

Promotion Teaser

Graphic Design

Social Media



DAP PLANET INC
Designing and Programming Planet



www.dapplanet.com
info@dapplanet.com

Call 801 - 381 - 3443



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

DRE#0203 3878



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com

KWSP "EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

Buying?
Selling?

خرید و فروش

املاک

مسکونی و تجاری

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

خاطرخواه

از مجموعه جایی پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



مهر منی ماه منی، کی می‌روی از خاطرم؟ منظور و دلخواه منی، کی می‌روی از خاطرم
جز با تو ای آرام جان، آرام کی گیرد روان اشک منی، آه منی کی می‌روی از خاطرم
در این جهان پرخطر، دارم یقین از هر نظر غمخوار آگاه منی، کی می‌روی از خاطرم
یاد تو چون آید به دل، روشن شود روح کسل شمع شبانگاه منی، کی می‌روی از خاطرم
عطر نسیم گلشنی، تفسیر روز روشنی سحر سحرگاه منی، کی می‌روی از خاطرم
سُکر سرور بادهای، مقصود این دلدادهای شوق الی الله منی، کی می‌روی از خاطرم
فرمان بده تاجان دهم، جان بر سر فرمان نهم میر منی شاه منی، کی می‌روی از خاطرم
من بنده درگاه تو، احسان خاطرخواه تو معبود و فرگاه منی، کی می‌روی از خاطرم
گم گشته‌ام در تیه غم، تا وار هم از این الم روشنگر راه منی، کی می‌روی از خاطرم

دلدادهای آشفته‌ام، صد بار این را گفتم ام
مهر منی ماه منی، کی می‌روی از خاطرم

پارسی بنویسیم، پارسی بگویم

لاابالی = بی بندوبار
موجبات = زمینه‌ها
حسنه = نیک، نیکو
تائیر = کارایی
بدین طریق = بدین روش
دستور العمل = دستور کار
عدم موفقیت = ناکامی
متزلزل = لرزان
قوز = گوژ
متخصصین = کارآموزان
رعد = آذرخش
تردد = آمد و شد
متقاضی = درخواست کننده
فوقانی = بالایی
عکس العمل = واکنش
مشکل = سخت، دشوار
دفن کردن = خاکسپاری
حیرت آور = شگفت انگیز
تقریباً = نزدیک، کم و بیش
در مقابل = در برابر
یقین = باور



سریع = تند
اعتدال = میانه‌روی
متمایز = جدا
عقاب = شهباز
عید = جشن
انعقاد خون = لختگی خون
تا حدی = تا اندازه‌ای
طلوع آفتاب = برآمدن آفتاب
خانم = بانو
عالیجناب = بزرگوار، والا گهر
عالی رتبه = والا جایگاه
اشتباه = ندانسته

دکتر احمد ترابی

عضو انجمن داوری کالیفرنیا

PhD in Law

Member of California Arbitration Association

Mediation and Arbitration



پیگیری کلیه خدمات کنسولی

تمدید گذرنامه، شناسنامه،
کارت ملی، تنظیم وکالت نامه،
تایید اسناد، نظام وظیفه،
امور دانشجویی

پیگیری دعاوی حقوقی در ایران

ازدواج و طلاق، انحصار وراثت،
مدیریت اموال، اجاره و فروش
اموال در ایران

داوری و میانجی گری

دعای خانوادگی،
کارگر و کارفرما،
امور تجاری و شراکت

آیا نگران ریزش یا نازک شدگی موهایتان هستید؟
دیگر نیازی به مسافرت به ترکیه و مکزیک برای کاشت مو ندارید.
Lowest Price Guaranteed



Hair loss



Hair Restoration



PRP/Exosome



Medication

خط رویش موی طبیعی، تراکم بالای مو، کیفیت عالی (رویش موهای کاشته شده گارانتی می شود)



سایر خدمات:

- تزریق بیوتین
- PRP
- تزریق اگزوزوم
- تجویز داروهای
- مورد تأیید FDA
- برای تقویت رویش مو
- درمان نازک شدگی موها

با نازلترین قیمت، مشاوره رایگان با کادری مجرب



(800) 555-4110

www.HairTransplant.Art

@newderm.hair



مقدمه ای بر مراقبت از پوست

دکتر علی سجادیان

نسل کنونی مردم نسبت به سلامتی خود، از جمله داشتن یک روال منظم مراقبت از پوست، آگاهی بیشتری دارند. یک روال مراقبت از پوست مناسب تضمین می‌کند که صورت شما بدون توجه به آلاینده‌ها و سایر آسیب‌هایی که ممکن است به شما وارد شود، شفاف و شاداب به نظر برسد. رژیم‌های نگهداری از پوست، به طور منظم چربی اضافی و آلودگی‌های موجود در منافذ شما را از بین می‌برد، از بروز آکنه جلوگیری می‌کند، لکه‌های تیره پوست را کاهش می‌دهد و پوست شما را روشن و شاداب می‌کند.

فواید انجام روزانه مراقبت از پوست

مراقبت از پوست یک تکنیک ضروری برای حفظ سلامت پوست موجود در صورت و بدن شما است. یک روتین خوب مراقبت از پوست به شما امکان می‌دهد ظاهری سالم و درخشان داشته باشید. از شستن مرتب صورت گرفته تا استفاده از مرطوب‌کننده، پروتئین‌های مختلفی باید در روال منظم مراقبت از پوست شما گنجانده شوند. درک این موارد به شما امکان می‌دهد پوستی درخشان داشته باشید.

تفاوت کرم‌ها و رژیم مراقبت از پوست در روز و شب

تفاوت اصلی بین این دو رژیم این است که روتین صبحگاهی بر محافظت از پوست شما در برابر تشعشعات مضر، گرد و غبار و آلودگی تمرکز دارد. هدف آنها ایجاد شادابی پوست است. کرم ضد آفتاب بخشی از روتین صبحگاهی است. رژیم مراقبت شبانه بر آبرسانی و درمان پوست از طریق مرطوب‌کننده‌ها، سرم‌ها و کرم‌های شب تمرکز دارد.

مراحل مراقبت از پوست صبحگاهی ۱. پاک‌کننده

پاکسازی صورت باید اولین قدم در هر روتین مراقبت از پوست باشد، زیرا ناخالصی‌ها و چربی اضافی را که می‌تواند منافذ پوست را مسدود کرده و پوست را کدر کند را پاک می‌کند. اما بسیاری از افراد خیلی اوقات زیاد صورتشان را می‌شویند یا از پاک‌کننده‌های بیش از حد خشن استفاده می‌کنند که در واقع سد محافظ پوست شما را از بین می‌برند. اگر پوست خشک یا حساسی دارید، سعی کنید فقط در شب از شوینده‌ها استفاده کنید و صبح صورت خود را تنها با آب بشوید.

بهترین فرمول‌های شوینده و پاک‌کننده آنهایی هستند که به آرامی پوست شما را بدون از بین بردن چربی‌های ضروری، پاک می‌کنند

۲. تونر

تونرها مایعات مراقبت از پوست هستند که پس از تمیز کردن پوست و قبل از استفاده از سایر درمان‌های مراقبت از پوست مانند سرم‌ها و مرطوب‌کننده‌ها، با انگشتان یا پنبه روی پوست خشک مالیده می‌شوند. یک تونر خوب می‌تواند کاری کند که پوست شما کاملاً تمیز و بدون جرم شود و همزمان دوز اضافی از مواد فعال را به پوست بدهد.

۳. سرم

یک سرم که هر کسی می‌تواند از آن در صبح بهره‌مند شود سرمی است آنتی‌اکسیدانی که از تشکیل رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند و علائم پیری را در طول زمان کاهش می‌دهد. برای پوست، سرم ویتامین C به عنوان آنتی‌اکسیدان استاندارد در نظر گرفته می‌شود. همه افراد بدون توجه به سن باید از ویتامین C استفاده کنند. این کمک می‌کند تا بسیاری از آسیب‌های پوستی که در اثر نور خورشید و آلودگی به پوست وارد می‌شود، معکوس شود.

۴. مرطوب‌کننده

در مرحله بعدی مرطوب‌کننده‌های صورت هستند که پوست شما را نرم و هیدراته نگه می‌دارند و به تقویت سد دفاعی آن کمک می‌کنند. اگر پوست چرب یا مستعد آکنه دارید، در طول روز از مرطوب‌کننده‌های سبک‌تری مانند لوسیون‌ها و یا ژل‌ها استفاده کنید که به سرعت جذب می‌شوند. اما اگر پوست شما خشک است، از فرمولهای غلیظ‌تر مانند کرم استفاده کنید. در هر صورت، ما مرطوب‌کننده‌ها را برای انواع پوست در تمام طول سال توصیه می‌کنیم، زیرا آبرسانی برای حفظ جوانی و سلامت پوست بسیار مهم است. مرطوب‌کننده‌ها موادی مانند سرامیدها یا اسید هیالورونیک دارند، زیرا این مواد بلوک‌های ساختمانی برای حفظ رطوبت در پوست هستند.

۵. ضد آفتاب

خورشید اولین دلیل پیری زودرس پوست است. این آسیب تنها جنبه آرایشی ندارد، صرف نظر از رنگ پوست شما حتی افراد رنگین پوست نیز ممکن است به سرطان پوست مبتلا شوند. ۳۰ دقیقه قبل از اینکه به بیرون بروید، یک کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظتی بالای ۳۰ به اندازه نوک انگشت را به عنوان آخرین مرحله در روتین مراقبت از پوست صبحگاهی خود، روی صورت، گردن و پشت دستانتان بمالید. اگر می‌خواهید مراحل روتین خود را به حداقل برسانید، می‌توانید به جای استفاده از مرطوب‌کننده و ضد آفتاب به صورت جداگانه، از ضدآفتابی که مرطوب‌کننده دارد استفاده کنید.

مراحل مراقبت از پوست در شب

مهم است که روال مراقبت از پوست خود را در شب تغییر دهید و نه فقط به این دلیل که هنگام خواب به

ضد آفتاب نیاز ندارید. برنامه شبانه شما زمان مناسبی است تا مطمئن شوید که پوست شما تا حد امکان مواد مغذی و مواد فعال دریافت می‌کند، زیرا پوست شما در حین چرت زدن بازسازی و ترمیم می‌شود. در برنامه شب، شما باید با همان ترتیب تمیز کردن و تونر شروع کنید اما بعد از آن سرم یا کرم‌های درمانی بر پوست صورت بمالید و همچنین از کرم‌های دور چشم استفاده کنید.

سرم یا کرم‌های درمانی

شب زمان ایده‌آل برای استفاده از محصولات است که دارای ترکیباتی هستند که سلول‌های مرده پوست را پاکسازی می‌کنند یا باعث تحریک گردش سلولی در هنگام خواب می‌شوند، مانند اسیدهای آلفا هیدروکسی مانند اسید گلیکولیک یا رتینول. این کرم‌ها پوست را روشن می‌کنند و منافذ را به حداقل می‌رسانند. کرم‌های شب حاوی مواد فعالی هستند که علاوه بر افزایش رطوبت، با تحریک تولید کلاژن پوست به جوانسازی پوست کمک می‌کنند.

کرم چشم

ترکیب کرم‌های دور چشم با کرم‌های صورت متفاوت است، زیرا به‌طور خاص برای ناحیه ظریف دور چشم، که سریع‌تر از بقیه قسمت‌های صورت شما پیر می‌شود، فرموله شده‌اند و بنابراین در دسته «درمان» نیز قرار می‌گیرند. اگر نگران خطوط ریز، چین و چروک، عدم استحکام، حلقه‌های تیره یا کیسه‌های زیر چشم هستید، مطمئناً یک کرم درمان چشم گزینه خوبی است. شب بهترین زمان برای استفاده از کرم دور چشم است.

چگونه بفهمیم که کرم‌ها و شوینده‌های مراقبت از پوست شما مناسب هستند؟

اگر پوست شما خوب به نظر می‌رسد و احساس خوبی دارد و هیچ مشکل یا نگرانی قابل مشاهده‌ای روی پوست ندارید، می‌توانید مطمئن باشید که محصولات مراقبت از پوست شما متناسب با پوست شما است. اگر روتین مراقبت از پوست شما موثر است، پوست شما باید صاف، لطیف و هیدراته به نظر برسد.

چه مدت باید یک محصول مراقبت از پوست را امتحان کنید تا متوجه شوید که آیا کار می‌کند؟

هنگامی که برای اولین بار محصول جدیدی را استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که تا سه ماه صبر کنید تا نتایج قابل مشاهده را ببینید.

چه زمانی باید استفاده از محصولات مراقبت از پوست را متوقف کنید؟

در صورت مشاهده هرگونه عوارض جانبی مانند قرمزی، سوزش، خارش، افزایش خشکی یا ناراحتی عمومی، باید فوراً استفاده از محصول را متوقف کنید. اگر اثرات در عرض یک هفته از بین نرفت، به متخصص پوست مراجعه کنید.

ادامه در صفحه ۲۴



RED HOT PROPERTIES *BUSINESS SALES*

“Sam”

Siavosh Ardalan

Certified Business Broker

Experience Does Count

DRE Licence# 01067058 Since 1991

We Sell Your Business

Retail. Service. Manufacturing. Doctors. Online



www.CABusinessBroker.com



Siavosh.Ardalan@yahoo.com



(714) 858 - 0507



**NATIONAL
ASSOCIATION of
REALTORS®**



**California Association
of Business Brokers**



**INTERNATIONAL
BUSINESS BROKERS
ASSOCIATION, INC.®**



اینکه من را از خواب بیدار میکرد، من شروع می کردم به گفتن!!! اینجا بود که ناگهان کار به داد و بیداد و دعوا و کشمکش و کیس و گیس کشی می کشید!

پدر و مادر ما هم که خبر نداشتند، می دیدند صبح علی الطلوع، ساعت پنج صبح، دو تا از بچه ها بیدار شدند دارند همدیگر را می زنند! که با یک فریاد که: چه خبره؟ ساکت؛ ما هم ساکت می شدیم و حل معضل را به جلسه خودمان، بچه ها، در طول روز موکول می کردیم. ما از همان اول دموکرات بودیم، خودمان خبر نداشتیم.

بود و قوانینی برای تقسیم آنها وضع کردیم. هر کسی زود تر اعلام کند که چه چیزی مال اوست، مال اوست، و این اعلام فقط مربوط به همان روز می شد. فردا روزی نو و اعلامی نو. نیازی هم نبود که هر کسی به تمامی دیگر برادران و خواهران این مالکیت را اعلام کند. یک فرد کافی بود. هر روز به محض اینکه یادمان می افتاد که چه چیزی قرار است در خانه باشد که به اندازه کافی نیست، دیگری را پیدامی کردیم و بلافاصله می گفتیم: ببین این مال منه، این یکی هم مال منه و قس علی هذا...

اما داستان زمانی جالب تر می شد که سعی می کردیم که صبح زود از خواب بیدار شویم و به نزدیک ترین کسی که در دسترس بود برویم و او را بیدار کنیم و بگوییم که هی! فلان خوراکی امروز مال منه و اون یکی خوراکی هم همینطور. که بیچاره ای که از خواب بلندش کرده بودن، عصبانی و شاک، که هم از خواب ناز بیدار شده بود و هم خوراکی های اون روز رو از دست داده بود! اوضاع موقعی خراب تر می شد که وقتی مثلا خواهرم من را بیدار می کرد که بگوید چه چیزی امروز مال اوست، به محض

نوستالژی

میلی عاطفی و احساسی گرم نسبت به گذشته که علت اصلی آن دلتنگی شدید برای زادگاه است.

یادداشتی از مشتاق فروهر


همیشه شنیدیم فرزند کمتر، زندگی بهتر. اما برای ما این نبود. یعنی برای من و خواهر و برادرهام. به جرات می گویم با وجود داشتن پدری سخت گیر، شیرین ترین دوران کودکی را داشتیم. دورانی پر از نوآوری و خلاقیت علی رغم سخت گیری های معمول آن زمان که پدر و مادرها برای بچه ها می کردند. علاوه برای این آن وقت ها خیلی چیزها محدود بود. ته دیگ برنج، خامه جمع شده زیر در آلومینیومی ماست شیشه ای، بال مرغ سرخ شده، دل و جگر مرغ کبابی ناهار و غیره.

ما چهار بچه بازیگوش چگونه اینها را تقسیم می کردیم. سر سفره ناهار هم جایی برای کشمکش و تقسیم نبود چون با یک تشر پدر، همه باید ساکت می شدیم و معلوم نمی شد چی به کی می رسد. آنجا بود که گزینه ذاتی میل به عدالت خواهی وارد شده



سحر راستی
متخصص وام مسکن
در لاس وگاس و کالیفرنیا
(702) 449 - 5155
Sahar@meritlending.com
NMLS# 1520648



Buy a house now, pay less the first 2 years!
A lower interest rate may be possible! 



کلیسای ایرانیان شادی
در شهر ارواین / خیابان کالور
هر یکشنبه 4 - 6 بعدازظهر

(949) 444 - 8934

(949) 482 - 8119

Joy Persian Church
18422 Culver Dr,
Irvine, CA 92612

www.joypersianchurch.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 شرکتها
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

«بالا» را ندیده‌اند نقش بسته است. پیکسار حساب کرده بود که ۲۶/۵ میلیون بادکنک لازم است تا خانه‌ای در یک انیمیشن به آسمان برود.

این انیمیشن کم‌دی ماجراجویانه داستان پیرمردی است که همیشه آرزوی ماجراجویی داشته اما بعد از این که با عشق زندگی‌اش ازدواج می‌کند آن قدر سرگرم زندگی می‌شوند که ماجراجویی از یادشان می‌رود. همسرش هم که از دنیا می‌رود دیگر عبوس می‌شود و دل و دماغ ماجراجویی ندارد اما ماجرا در خانه‌اش را می‌زند.

۹۳. برخورد نزدیک از نوع سوم

Close Encounters of the Third Kind

کارگردان: استیون اسپیلبرگ، بازیگران: ریچارد دریفوس، فرانسوا تروفو، امتیاز متاکریتیک: ۹۰ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۷

جان ویلیامز با پنج نت صدها ملودی ساخت تا بالاخره به موسیقی فیلم رسید که ملودی‌اش فراموش نشدنی است. بی شک این فیلم جزو شاهکارهای ژانر علمی-تخیلی است.

روی که کارش سیم کشی خطوط برق است تماشا می‌کند که چطور زندگی ساده و روزمره‌اش بر اثر تصادم یک یوفو (شیء ناشناس پرنده) از این رو به آن رو می‌شود. از طرف دیگر دکتر لا کومب یک یوفوشناس فرانسوی است و به او دستور داده‌اند یک سری پرونده متعلق به سی سال پیش را مورد بررسی قرار دهد.

ذهنی قهرمان را که حافظه‌ی کوتاه مدتش فقط برای ۱۵ دقیقه کار می‌کند بهتر تجربه کند

۹۱. راکی Rocky

کارگردان: جان جی. اویلدن، بازیگران: سیلوستر استالونه، امتیاز متاکریتیک: ۷۰ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۶

درام ورزشی که بازیگر نقش اولش یعنی سیلوستر استالونه فیلمنامه‌اش را نوشت. بودجه‌ی تولید فیلم آن سال یک میلیون دلار بود اما بیش از ۲۰۰ میلیون دلار در گیشه رقم زد و چیزی که در فیلم به تصویر کشیده می‌شد یعنی رویای آمریکایی برای سازندگانش هم اتفاق افتاد.

راکی بالبوآ بوکسور است اما تا به حال به قهرمانی نرسیده تا این که مسابقه‌ای سنگین و پرتنش میان او و قهرمان جهان (که کاراکترش برگرفته از محمدعلی کلی است) اتفاق می‌افتد. فیلم پرنده‌ی سه جایزه‌ی اسکار شد. فیلمی که استالونه را تبدیل به ستاره کرد.

۹۲. بالا Up

کارگردان: پیت داکتر، باب پترسون، صدایشگان: ادوارد ازنر، کریستوفر پلامر، امتیاز متاکریتیک: ۸۸ از ۱۰۰، سال ساخت: ۲۰۰۹

تصویر خانه‌ای که با بادکنک به آسمان رفته حالا در ذهن همه‌ی ما حتی آن‌هایی که کامل کارتون



۱۰۰ فیلم برتر تاریخ سینما
از نگاه هالیوودی‌ها

۹۰. یادگاری ممنتو Memento

کارگردان: کریستوفر نولان، بازیگران: گای پیرس، کری آن ماس، امتیاز متاکریتیک: ۸۰ از ۱۰۰، سال ساخت: ۲۰۰۰

دیالوگ معروف: خاطرات می‌توانند شکل یک اتاق یا رنگ یک ماشین را تغییر بدن. خاطرات می‌توانند تحریف بشن. اون‌ها فقط تفسیرن. اطلاعات ضبط شده نیستن.

لئونارد شلیبی بر اثر یک اتفاق حافظه‌اش را برای مدتی از دست می‌دهد. او با کمک آنچه که به جا مانده مثل یادداشت‌ها و جرقه‌های خاطرات سعی دارد بفهمد چه کسی همسرش را کشته و انتقام بگیرد. فیلم دو سری سکانس دارد. سکانس‌های سیاه و سفید که به توالی زمان نشان داده می‌شوند و سکانس‌های رنگی که از آخر به اول به نمایش درمی‌آیند و باعث می‌شوند مخاطب بتواند شیوه‌ی



Full Service Remodeling

Flooring & General Building Contractor Lic# 1069549
4000 sqft Showroom, 35 years of experience Residential & Commercial

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



انجام کلیه امور فروش و نصب و ریمادل کردن در محل مسکونی و تجاری زیر نظر فلورینگ و جنرال کانترکت با ۳۵ سال تجربه کاری به همراه بهترین سرویس و قیمت در خدمت شما

عرضه کننده بهترین محصولات و مارک‌های شناخته شده شامل: چوب، موکت، لمینت، لاکچری و اینال ضد آب، کانترتاپ، ماربل، تایل، کابینت، درب، پنجره و سنگ نما و غیره

برای سرویس کامل در نو سازی آشپزخانه، دستشویی، حمام و کف پوش با ما تماس بگیرید و از وام بدون بهره ۱۲ ماهه بهره مند شوید.

●Carpet ●Luxury Vinyl Plank ●Hardwood ●Laminate
●Stone & Tile ●Kitchen & Bath ●Painting ●Remodeling
●Custom Stairs ●Windows ●Doors ●Cabinet

949.328.9390

جنب میشن رنج مارکت

www.afcRemodeling.com

Nowruz Festival & Market

11:00 AM to 6:00 PM

Hilton Irvine, Orange County Airport
18800 MacArthur Blvd.,
Irvine, CA 92612

PERFORMANCES BY
POPULAR SINGER

Hengameh

- Haftseen Display
- Kids Activities, Amo Nowruz
- DJ, Music, Dance
- Sorna va Dohol
- Persian food & Desserts
- Exhibitors



OCIACC
LAIACC

Iranian American Chamber of Commerce

949.370.0102 ociacc.com

Sunday
-17-
March
2024



نوروزتان پیروز

No Pets, No Exceptions



SCAN FOR
TICKETS

Spring Of Hope Nowruz Gala

Where Iranian warmth meets global diversity

Performances, Dinner and Entertainments

Child Care available

Join us

Hilton Orange County
Costa Mesa

Saturday March 23th
6:00 PM- 12:30AM

Dress Code: Formal



Magic of Josiah



Yennie, Violinist



DJ Franky Flow



BOOK NOW

Haftsini



Delnavazan



AFICPE

Academy For International Culture
and Professional Education

www.aficpe.org
949-627-0777



مؤسسه حقوقی و مهاجرتی ادب خواه



کلیه امور مهاجرتی ، مشاوره و اخذ ویزای آمریکا ، کانادا و کشورهای اروپایی با وکلای مجرب



قبول کلیه دعاوی یا امور حقوقی و حل مشکلات ثبتی ، ملکی در ایران

- ✓ اخذ ویزای توریستی
- ✓ اخذ ویزای دانشجویی
- ✓ اخذ ویزای سرمایه گذاری
- ✓ اخذ ویزای کاری / ثبت شرکت
- ✓ اخذ ویزای نامزدی / ازدواج
- ✓ اخذ گرین کارت
- ✓ اخذ ویزای شنکن
- ✓ اخذ انواع ویزای کانادا
- ✓ اخذ انواع اقامت ترکیه
- ✓ اخذ وقت سفارت
- ✓ انجام سرویس های سامانه میخک
- ✓ انجام امور پزشکی و کنسولی جهت ویزای آمریکا در ترکیه

- ✓ تعویض پاسپورت در ۲ هفته
- ✓ وکالت نامه کاری و فروش ، تام الاختیار
- ✓ با حق توکیل به غیر در ۲ هفته
- ✓ اخذ مهر خروج مضمولین خدمت وظیفه
- ✓ ثبت ازدواج و طلاق ایرانی و مجوز خروج همسر
- ✓ اخذ و تعویض شناسنامه جدید و کارت ملی
- ✓ اخذ و پیگیری حقوق بازنشستگی در ایران
- ✓ اخذ مجوز اوفک و نقل و انتقال ارز به آمریکا
- ✓ اخذ انحصار وراثت و کلیه امور حقوقی در ایران
- ✓ تنظیم انواع صلح نامه بدون نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث پس از فوت شخص.

+1 (949) 933 - 0931



+1 (949) 444 - 0000

Utah Office: 525 West 5300 south Murray 84123 UT
 California Office: 23046 Avenida de la Carlota Laguna Hills CA 9265
 Netherlands Office: 3011 Xb Boompjes 40 Rotterdam
 Ankara Office: Chankaya, Ashikpasha, Achin St, Adabkhah Holding
 Tehran Office: Isfahan Chamran Hwy, Parkway Bridge, Esteghlal Hotel

info@adabkhah.com
 www.adabkhah.com



شستن قالی

سودابه فرضی پور

الان بیست، سی سال پیشه!

قالی شویی نیست. هنوز لول بیربارها اختراع نشدن.

الان دهه شصت و هفتاده، خونه‌ها حیاط دارن،

بهارخواب دارن، حیاط‌ها باغچه دارن، شیر آب و

شیلنگ دارن! فرش‌ها از توی اتاق‌ها کشیده میشن کف

حیاط، روی موزاییک‌های طرح‌دار... بعضیا کارگر گرفتن،

بعضیا خودشون آستین و پاچه زدن بالا...

الان از زیر در هر خونه‌ای مخلوطی از آب و کف میاد بیرون

و میره توی جوی کوچه.

ضبط دو کاسته تازه مد شده، گذاشتی گوشه پادری،

قمیچی داره میخونه. بزرگترا فرش رو پهن میکنن کف

حیاط. فرش شستن آداب داره: اول جارو می‌کنی تا خاکش

گرفته بشه، بعد شیلنگ می‌گیری، خوب خیسش میکنی،

چل آب! حالا پودر می‌پاشی. پودر شستشو با دست، رخت

خوبه، برف هم هس، تایید هم بود قدیم‌ترا. بعضیا صابون

رنده میکنن، ولی تو نکن، بوش سخت میره لامصب!

بعد میفتی به فرچه کشیدن، از این سر فرش تا اون

سرش، لچک و ترنج و ریشه. خوب می‌شوری، تموم

که شد باز آب می‌گیری، باز فرچه می‌کشی و بعد نوبت پارو میشه. پارو کشیدن حال میده، نه که فرش کف داره، خیسسه، پارو رو که می‌داری خودش میره. آب که زلال شد، ریشه‌ها که سفید شد، دست که کشیدی و صدای تمیزی داد، فرش رو لوله میکنی، یکی با پاچه‌ی بالا زده میره وامیسته رو فرش لوله شده، یکی شیلنگ میگیره روی پاها. بعد شیلنگ شروع میشه! قانونشه. باید اول شیلنگ رو بگیره رو پاها، بعد کم کم بیره بالاتر، بعد نوک انگشت اشاره رو بذاره جلوی شیلنگ و آب بپاشه به سرولکله اون یکی. اون یکی میاد تلافی، قانونشه. اصلا اولی واسه این دومی رو خیس میکنه که اون یکی بیاد شیلنگ بگیره رو سرش... همه‌ی کیف فرش شستن به این آبه‌بازی آخرشه. به بچه شدن مامان و باباها، به مجاز شدن آبتیش سوزوندن، به جیغ‌های از سر سرخوشی... حالا، خیس آب که شدی، فرش رو تکیه میدی به دیوار و تمام. میای توی اتاق، میشینی روی پتوی پلنگی که جای فرش پهن کردی. کف پاها رو می‌چسبونی به علاءالدین یا والور، از پشت شیشه‌ها به فرش آبچگون، به حاصل زحمت نگاه میکنی و چایی میخوری...

الان بیست سی سال بعده و نشستی توی آپارتمان و منتظری که کارگر قالیشویی بیاد. در حالیکه ته دلت غنج می‌زنه برای باغچه و حیاط و سگ‌لرز بعد از شستن فرش که با چایی و شلغمی که روی چراغ نرم شده دود بشه و بره.

ادامه از صفحه ۱۶

مقدمه ای بر مراقبت از پوست

دکتر علی سجادیان

روش‌های ساده مراقبت از پوست در کلینیک لایه برداری شیمیایی یا پیلینگ می‌تواند بدون ایجاد ناراحتی یا عارضه ظاهر پوست را بهبود بخشد. پوست جدید معمولاً صاف تر و شاداب تر و حتی کمتر از پوست قدیمی دارای چین و چروک است.

درمان با (IPL) که با نام فوتوفیشیال نیز شناخته می‌شود، راهی ساده برای بهبود رنگ و جنس پوست شما بدون جراحی است. این روش می‌تواند برخی از آسیب‌های قابل مشاهده ناشی از قرار گرفتن در معرض نور خورشید را خنثی کند. اگر پوست شما لکه‌های قرمز یا قهوه‌ای دارد، IPL میتواند کمک کند.

میکرونیدلینگ یک روش زیبایی است که تولید کلاژن در پوست میکند و این اثر را با استفاده از سوزن‌های ظریف و تحریک پوست تشویق می‌کند. میکرونیدلینگ پوست را زیباتر و لطیف تر میکند و ظاهر جای زخم، آکنه و چین و چروک را بهبود می‌بخشد.

خواندنی‌ها
تلفن درج آگهی
(949) 923 - 0038



در خواندنی‌ها تبلیغ کنید.

قرارداد بی قرارداد

نیازی به قرارداد نیست. هر ماه پرداخت کنید! از همین ماه آگهی خود را در خواندنی‌ها شروع کنید، ما قرارداد یک ساله و شش ماهه و ... نمی‌بندیم!

اگر یک ساله پرداخت کنید:

به جای چاپ ۴ بار آگهی شما در فصلنامه‌ها و یا به جای چاپ ۶ بار آگهی شما در دو ماهنامه‌ها

با پرداخت همان مبلغ

ماهانامه خواندنی‌ها ۱۲ بار آگهی شما را چاپ می‌کند، و یک بار هم اضافه تر چاپ خواهد کرد. **جمعا سیزده بار!**

تیراژ ۵۲ هزار نسخه چاپی

درج آگهی در خواندنی‌ها، پرتیراژترین مجله چاپی جنوب کالیفرنیا، با روزانه هزاران بازدید در وبسایت، به اندازه تماس یک تلفن، آسان است.

خواندنی‌ها پرتیراژترین و محبوبترین مجله جنوب کالیفرنیاست.

استقبال مردم از خواندنی‌ها را در مراکز ایرانی به چشم می‌توان دید!



آژانس مسافرتی ویلا و هواپیمایی امارات
با بهترین شادباش‌های بهاری
نوروز را به همگان تبریک می‌گویند



از مزایای استثنایی با هواپیمایی امارات در سالن پذیرایی «مرحبا» در فرودگاه دبی و با امکان حمل ۳ چمدان و با یکبار تغییر تاریخ پرواز در ایران بهره‌مند شوید

www.villatravel.com
Email: fly@villatravel.com
Tel: 949-752-8484
Newport Beach
Tel: 949-831-8484
Laguna Niguel



فروش موفق بیش از نیم بلیون دلار در تمامی نقاط کالیفرنیا جنوبی
تنها کمپانی تمام ایرانی برای خدمات وام، خرید و فروش
در خدمت هموطنان عزیز

مشاورین املاک و امور وام



For Lease

1) Mission Viejo, 3Bed,
2Bath, TownHome Style with
No one above or below and 1
Car Garage \$ 3,695



Bank Owned

2) Orange, Condo, 2Bed,
1Bath, 1 Car Garage, Low
HOA \$550,000



REO

Hemet, Single Family Ranch
Style, 5Bed, 5Bath, 4787sqft
on almost 30 Acres of land
and 10Ksqft Shop \$1,326,000



New Listing

4) Fresno, Condo, 1Bed,
1Bath, in NorthWest Fresno,
Prefect Investment.
\$139,900



For Lease

5) Anaheim Hills, 4Bed,
4Bath, 1976sqft with 2 Car
Garage, Brand New
TownHome \$4,390



Probate

6) Laguna Woods, Senior
Community, 2Bed, 1Bath,
Single Story \$299,000

برای فروش سریع با بالاترین قیمت، برای خرید خانه بهتر یا برای گرفتن وام،
و یا گرفتن لیست املاک بانکی و شورتسل با تیم مجرب ما تماس بگیرید.



BINESH REALTY

(949)222-0234

www.BineshRealty.com

f BineshRealtyGroup

@BineshRealty



کتی بینش

Cathrin Elliye Binesh
Real Estate and Mortgage Broker
CAL RE# 01708409-NMLS# 318343

پیام نیک بینش

Nick Payam Binesh
Real Estate and Mortgage Broker
CAL RE# 01708370 NMLS# 318207

ارائه وام مسکن با
بیش از ۱۸ سال تجربه

- ✓ No Tax Return and Stated
Income Loans.
- ✓ FHA, Conventional, VA
and Reverse Mortgage.
- ✓ Bank Statements,
Investment and Hard Money
Loans.
- ✓ 100% Financing for First
Time Buyers.

دکتر نوین صاحب تالار پذیرایی کارمل

بازگشایی تالار خانوادگی کارمل واقع در لیک فارست کالیفرنیا با مالکیت بانو دکتر نوین کارمل، نویسنده، آهنگساز، خواننده، هنرپیشه و تهیه‌کننده شناخته شده، خبری خوب برای کسانی است که می‌خواهند آخر هفته‌های شاد و خاطره‌انگیز داشته باشند. بانو نوین کارمل با آغوش باز به جامعه ایرانیان جنوب کالیفرنیا خوش آمد می‌گوید و درهای تالار خانوادگی کارمل را هر جمعه و شنبه از ساعت هفت شب تا نیمه شب می‌گشاید. محلی که به سرعت به مرکز توجه جامعه ایرانیان تبدیل شده است.

بانو دکتر نوین کارمل با لبخندی گرم آماده پذیرایی از جشن‌ها و مراسم شما از عروسی‌ها گرفته تا جشن تولدها، جشن‌های فارغ‌التحصیلی و هر جشن دیگری است. در این شب‌ها، مهمانان می‌توانند تا دلشان بخواهد با موسیقی زنده ایرانی برقصند، از بلی دنس و غذاهای خوشمزه لذت ببرند و شادی کنند.



موزیک زنده، رقص، بلی دنس و پذیرایی در تالار کارمل

**EVERY
FRIDAY AND
SATURDAY**

**7 TO 12
PM AM**



www.CarmelleBanquetHall.com

949-273-3327

24416 MUIRLANDS BLVD., LAKE FOREST, CA 92630

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان

دارای ۳ بورده تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی



خدمات پوست و زیبایی شامل:

- تزریق بوتاکس
- تزریق فیلر
- لیزر رفع موهای زاید
- لیزرهای مدرن و دستگاههای جوانسازی پوست
- میکرونیدلینگ و PRP برای جوانسازی صورت
- درمان آکنه با پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- پیکرتراشی و رفع چربی های شکمی و غب غب
- روشهای جدید لاغری
- دستگاه پروفاند برای لیفت صورت بدون جراحی

Before



Botox



Profound

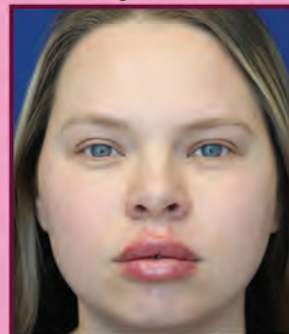
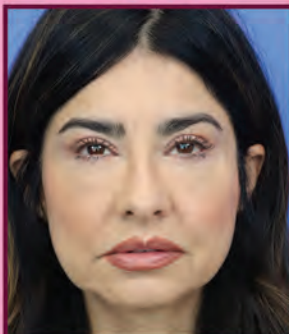


Lipfiller



Microneedling

After



496 Old Newport Blvd #3, Newport Beach, CA 92663

www.DrSajjadian.com/Medspa

(949) 515-0550



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 آرشیارو حیان

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه

University of Southern California (USC)

اعضای انجمن جراحان پا و قوزک پا



درمان با لیزر

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

برای دریافت تخفیف ویژه با مطب تماس بگیرید

Stem Cell Injection تزریق سلول های بنیادی

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

مطب ها در اورنج کانتی

Irvine

Odyssey Medical Center

22 Odyssey, #115

Irvine, CA 92618

Laguna Woods

24331 El Toro Road

Suite 370

Laguna Woods, CA 92637

تلفن: (949) 588-8833

یاقوت عشق

به بهانه روز عشاق

تهرانی‌ها میدانند که حدود سی سال، هر روز زنی در میدان فردوسی تهران با لباسی سرپا قرمز بانتظار معشوق می‌ایستاد.

او متولد ۱۳۰۵ و اهل رشت بود. گویا تلفنی با پسری دوست میشود و با او قرار میگذارد.

پسر از او میخواهد که برای اینکه در میان همه جمعیت بتواند پیدایش کند لباسی سرپا سرخ بپوشد و سر قرار حاضر شود. او نیز به شوق دیدن پسری که هرگز ندیده بود و فقط صدایش را شنیده بود ترک دیار کرده با کفش و کیف و پیراهن و حتی یک بچه قرمز سر ساعت مقرر در ضلع شمال شرقی میدان فردوسی حاضر میشود. اما این پسر هرگز بر سر قرار حاضر نمیشود.

حال با اتفاقی برایش افتاده و فوت کرده بوده یا اصلاً دختر را فریب داده و یا شاید آمده دیده نپسندیده و از همان راه برگشته و چیزی نگفته. هیچکدام از اینها معلوم نیست.

زن سرخپوش با هیچکس سخن نمیگوید و در سکوت حدود سی سال فقط بانتظار مینشیند. هیچکس چیزی در باره اش نمیداند حتی اسمش را. او را به نام یاقوت صدا میکنند. قصه ایستادن هر روزه او نقل هر کوچه و بازار میشود. بطوریکه همه مردم

هر روز او را میبینند و به حضورش عادت میکنند. مغازه داران با او مهربانند و چای و غذا برایش میبرند. سرمای زمستان و برف و باران و آفتاب گرم تابستان؛ هیچکدام مانع غیبت او حتی یک روز بر سر قرار نمی شود. حتی بسیاری روزها با وجود بیماری و تب؛ باز هم با همان لباس بر سر قرار حاضر میشود. بعد از انقلاب؛ یک کلاه قرمز هم به پوشش او اضافه میشود. جوراب و کفش و کیف و کلاه و بچه و پیراهنش همیشه قرمز بود.



هیچوقت درددل نکرد و این راز را بازگو نکرد. بارها خبرنگاران برای مصاحبه میروند ولی به کسی جوابی نمیدهد. وقتی پرسیده بودند منتظر کسی

هستی، گفته بود «دروغ است، این حرفها دروغ است». چرا نخواسته بود رازش را آشکار کند؟ چرا از بار گمشده‌اش سخنی نگفته بود؟ کسی نمی‌داند! شاید هم دیگران را شایسته‌ی رازداری خود نمی‌دانست و خوش‌تر داشت که داستانش پنهان بماند: دل و جانم به تو مشغول و نظر بر چپ و راست / تا ندانند حریفان که تو منظور منی! تا حدود سالهای ۶۱ هم هر روز بر سر قرار می‌آید

و ناگهان یک روز دیگر نیامد، نیامد که نیامد. هیچکس نشانی از او نداشت تا بدانند چگونه مرد و در کجا؟ فقط دیدند که دیگر نیامد.

سپانلو در منظومه‌ی خانم زمان، او را به یاد تهران آورد: به آن سرخ‌پوشی بیندیش، که عمری مرتب به سروقت میعاد می‌رفت و معشوق او را چنان کاشت که درختی‌ست کنون، بر و برگش همه سرخ.

و فرشته و سوسن، در ترانه‌ای از زبان او خواندند:

تو شهری که تو نیستی، خیابون شده خالی

دیگه هر چی تو دنیاس دارن رنگ خیالی

تو که نیستی منو ول یون تو خیابون ببینی

تو که نیستی منو با این دل داغون ببینی

سال‌هاست که از ناپدیدشدن او گذشته است. اما تهران او را فراموش نخواهد کرد. همان‌طور که دیگر اسطوره‌هایش را فراموش نمی‌کند.

در ۲۱ مهر ماه ۱۳۹۰، پنجاه زن با لباس قرمز بر تن، به یاد «زن سرخ‌پوش» در میدان فردوسی تهران تجمع کردند تا یاد او را زنده نگاه دارند.



Serving Authentic Persian
Food 11am to Midnight

Dizi

Del o Jigar

Kaleh patcheh

Kabobs

Ash Reshteh

and more

DIVAN GRILL AND LOUNGE

303 El Camino Real Tustin

714-725-7233

www.divangrillandlounge.com

Serving Hookah from
from 11am to 2am

**What is Your Injury Worth?
Call for Free Consultation**



Injury & Accident Law Firm

دکتر کاوہ کشمیری وکیل تصادفات

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

**LAW OFFICE OF
KAVEH KESHMIRI
WWW.KAVEHLAW.COM
T: (951) 519-0911
F: (949) 835 - 0581**

Locations:

Irvine: 2102 Business Center Dr., Irvine, CA 92612
LA: 145 S Spring St #850, Los Angeles, CA 90012
OC: 1327 N Broadway, Santa Ana, CA 92706
South Bay: 2916 W 164th St, Torrance, CA 90504
San Diego: 591 Camino de la Reina #1020,
San Diego, CA 92108

- **Auto Accident**
- **Uber/Lyft Accident**
- **Bicycle Accident**
- **Slip and Fall Accident**
- **Dog Bite**

- **تصادفات اتوموبیل**
- **تصادفات اوبر و لیفت**
- **تصادفات دوچرخه**
- **زمین خوردگی**
- **گاز گرفتگی حیوانات**



دیدنی چقدر سخت بود؟

مهدی عزیززاده فخرآباد

ما ایرانی‌ها وقتی یک نفر را خیلی دوست داریم و او از دنیا می‌رود بدجور به یادش هستیم طوری که ممکن است به خوابمان بیاید و این به دلیل آن است که پیوسته به او فکر کردیم شاید بعضی اوقات این فقط یک خواب باشد چون همه آن کلیشه‌های دایمی که عزیزان دنیا رفته بعد از چند روز به خواب یک نفر می‌آید و یک لباس سفید به تن دارد و می‌گوید جای من خوب است و نگران نباشید هر چند خود من دو نفر را بعد از فوتشان در خواب دیدم که به من گفتند در جهنم هستیم و وقتی این را برای بقیه اعضای خانواده تعریف کردم خوب کتک خوردم! اما از شوخی بگذریم می‌خواهم ماجرای رابلتان تعریف کنم من و پدرم خیلی به هم وابسته بودیم پدر من یک مرد بزرگ بود که هر کاری از دستش برمی‌آمد برای من و اطرافیانم انجام داد خودش راوقف خانواده کرد و چه سختی‌ها که نکشید و چقدر به خاطر من دچار مشکل که نشد اما بابا هم کوتاه نیامد و تا آخرین روز زندگی پشتیبان من بود من اما یک جوانک خام بی‌عقل بودم که چون پشتم گرم بود هر کاری می‌کردم و البته که منظورم دیگر خلافتی نیست بلکه منظور همان خوشی‌های جوانی است و همان دل ندان به زندگی و منطقی رفتار نکردن اما پدرم عاقلانه مواظب من بود و حواسش به همه بود و همین باعث قدرتش شده بود و وقتی بابا فوت

کرد مسلماً از هر کسی بیشتر من سختی کشیدم خیلی درد داشت و فکر نکنم در تمام زندگیم بتوانم کسی را به اندازه او دوست داشته باشم. اما خوب همسرم و خانواده‌ام بودند و کم‌کم کردند و این درد کهنه شد و هر چند جای این زخم‌ها می‌ماند اما با دیدن یک خنجر دل‌تنگی روی بدنم به زندگی ادامه دادم. اما فقط همین نبود یک مرد قدرتمند در ابتدا برای خودش یک مجموعه اقتصادی و یک خانواده مستحکم درست می‌کند حالا به عنوان پسر بزرگ خانواده من باید به همه چیز رسیدگی می‌کردم و اگر فکر می‌کنید این‌ها البته بخش است نه اشتباه می‌کنید یعنی باور کنید هر چند شب نخوابیدن و به باغ رفتن و در سرما تا صبح آب دادن خیلی هم سخت است. باسر و کله زدن با بعضی اعضای فامیل که حالا دم در آورده بودند سخت‌تر هم بود و با فالان دلماد و فالان مستاجر چطور ذات واقعی خودشان را نشان دادند بماند حالا من باید شیر جوانی می‌بودم که سنگ‌را حفظ می‌کردم و گاهی منطقی کوتاه می‌آمدم و گاهی غرش بلندتری می‌کردم تا بقیه حساب کار دستشان بیاید و بعضی مسئولیت‌ها را هم برنوش می‌کشیدم از حمالی و کارگری بگیر تا آقایی که البته آقایی که می‌گویم منظور این است که بدترین جملات را بشنوم و غیرغم میل باطنی هیچی نگویم. باید به مادرم و خانواده‌ام می‌رسیدم و باید هم‌زمان به شغلم و دیگر کارها هم می‌رسیدم که همه می‌گفتند پدر شروع می‌کند و پسر به اوج می‌رسد و نوه به ادمی دهد. کم‌کم دیگر فرصت خواب نبود و خیلی از تفریحات و به‌مرور تمامی تفریحات حذف شدند کم‌کم روح خسته‌ای پیدا کردم و به‌مرور دلم می‌خواست بابا بود چون واقعا بعضی وقت‌ها به مغزم نمی‌رسید چکار کنم اما خدا را شکر که زندگی خودش می‌گذشت و بالاخره راحت شدم! به خدا که راحت شدم!



Black Crown

REALTY | MANAGEMENT | LAW



Christopher M. Naghibi, Esq.

- Medical Malpractice
- امور جنائی
- تصادفات رانندگی
- زمین خوردگی
- حمله حیوانات

- ثبت شرکت‌ها
- دعاوی خانوادگی
- امور مهاجرت
- دعاوی قراردادهای
- مالی و ملکی

کمترین هزینه
سریعترین خدمات
مجزباترین کارشناسان

- تراست
- انحصار وراثت
- ورشکستگی



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

دفاتر حقوقی با همکاری وکلای با تجربه

949-583-7326

Fax: 949-583-7565

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

دکتر فرنوش طینوش

متخصصی 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

- 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

قبول اکثر بیمه های درمانی

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>

الکھف را استخوانی نینداختی. فی الجمله خانه او را کس ندیدی در گشاده و سفره او را سر گشاده. درویش به جز بوی طعامش نشنیدی مرغ از پس نان خوردن او ریزه نجیدی شنیدم که به دریای مغرب اندر راه مصر بر گرفته بود و خیال فرعونى در سر، حتى اذا ادركه الغرق، بادی مخالف کشتی برآمد. با طبع ملولت چه کند هر که نسازد؟ شرطه همه وقتی نبود لایق کشتی دست دعا برآورد و فریاد بی فایده خواندن گرفت. دست تضرع چه سود بنده محتاج ر وقت دعا بر خدای وقت کرم در بغل

از زر و سیم راحتی برسان خوبستن هم تمتعی بر گیر وآنکه این خانه کز تو خواهد ماند خشتی از سیم و خشتی از زر گیر آورده‌اند که در مصر اقارب درویش داشت. به بقیه مال او توانگر شدند و جامه‌های کهن به مرگ او بدریدند و خز و دمیاطی بریدند. هم در آن هفته یکی را دیدم از ایشان بر بادپایی روان، غلامی در پی دوان. وه که گر مرده باز گردیدی به میان قبیله و پیوند رد میراث سخت‌تر بودی وارثان راز مرگ خوبشاوند به سابقه معرفتی که میان ما بود آستینش گرفتم و گفتم: بخور ای نیک‌سیرت سره مرد/ کان نگوین بخت گرد کرد و نخورد

سعدیا! سفری دیگرم در پیش است، اگر آن کرده شود بقیه عمر خویش به گوشه بنشینم. گفتم: آن کدام سفر است؟ گفت: گوگرد پارسی خواهیم بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آنجا کاسه چینی به روم آرم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برد یمانی به پارس، و زان پس ترک تجارت کنم و به دکانی بنشینم. انصاف از این ماخولیا چندان فرو گفت که بیش طاقت گفتنش نماند! گفتم: ای سعدی! تو هم سخنی بگوی از آنها که دیده‌ای و شنیده. گفتم: آن شنیدستی که در اقصای غور

بارسالاری بیفتاد از ستور گفت چشم تنگ دنیا دوست را

یا قناعت پر کند یا خاک گور
ضمین: کفیل، یمانی: ساخته شده در یمن، ماخولیا: پریشانگفتار. غور: ولایتی نزدیک قندهار.

حکایت یست و روم

مالداری را شنیدم که به بخل چنان معروف بود که حاتم طایی در کرم. ظاهر حالش به نعمت دنیا آراسته و خست نفس جبلی در وی همچنان متمکن، تا به جایی که نانی به جانی از دست ندادی و گریه بوهریره را به لقمه‌ای نخواستی و سگ اصحاب



برگی از گلستان

باب سوم در فضیلت قناعت، حکایت یست و یکر

بازرگانی را شنیدم که صد و پنجاه شتر بار داشت و چهل بنده خدمتکار. شب ی در جزیره کیش مرا به حجره خویش در آورد. همه شب نیارمید از سخنهای پریشان گفتن که: فلان انبازم به ترکستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قبالة فلان زمین است و فلان چیز را فلان ضمین. گاه گفتم: خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوش است. باز گفتم: نه! که دریای مغرب مشوش است.



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 مدل‌های 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



تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن لو



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 حسن لو

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

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

(818) 4.000.000



بازارچه نوروزی

شنبه و یکشنبه
روم و سوم مارچ

۱۱ صبح الی ۲ بعد از ظهر

به همراه ری جی همایون



آدرس:

Wood Canyon Elementary School
23431 Knollwood,
Aliso Viejo, CA 92656

برای اطلاعات بیشتر و تهیه غرفه با شماره
تلفن (949) 394-0411 تماس بگیرید.



وسایل سفره هفت سین



نقاشی روی
صورت کودکان

یوگا درمانی برای همگان از طریق آنلاین و حضوری



Mona Ness

Certified Yoga Therapist
C_IYAT, E-500 RYT
with
20 years of experience

- Chair Yoga class tailored for individuals with limited mobility, or past injuries

● یوگا روی صندلی برای کسانی که محدودیت های بدنی دارند و یا دچار صدمات جسمی شدند .



- Gentle Yoga class perfect for seniors or begginers. Elevate your well-being with us.

● تمرینات آرام و حرکات موزون بدن برای همه خصوصا بزرگسالان و سالمندان ، برای قوی سازی ذهن و بدن .



- Controlled breathing and relaxation to enhance your physical and mental health.

● تمرینات نفس کشیدن برای آرامش ذهن و رها کردن استرس



For a free 30-minute consultation contact Mona today

☎ 1-949-278-3695

🌐 www.YogaWithMona.com

✉ info@YogaWithMona.com

📷 [YogaWithMona](https://www.instagram.com/YogaWithMona)



Scan me



کمی بخندیم



● یکی از فامیلا تصادف کرده، با اتوبوس شاخ به شاخ زده ولی زنده مونده. رفتیم عیادتش میگم حاجی چطوروی اتوبوس به اون بزرگی را ندیدی؟ میگه بابا اینقدر چراغ مراغ داشت فک کردم ورودی شهره، منم رفتم توش.

● نحوه رستوران رفتن یک ایرانی: ۱_ بررسی موقعیت جغرافیای ملک برای ساخت و سپس قیمت گذاری روی ملک رستوران بعد از آوردن غذا ۲_ قیمت گذاری روی غذا و محاسبه قیمت غذا اگر تو خونه همین و درست میگردیم ۳_ محاسبه سود مالی رستوران از غذای خورده شده ۴_ این همه پول دادیم غذاشم بدرد نمیخورد.

● من موندم وقتی میگن مثل بچه ی آدم رفتار کن. دقیقا مثل هاییل رفتار کنیم یا قایل؟

● زندگی مثل نقاشیه، منتها زندگی اروپایی ها و آمریکایی ها رو داونچی کشیده زندگی ما رو عاطفه غلامی ۶ ساله از کهگیلویه و بویراحمد.

● روی دسته صندلی نوشته بود وقتی زلزله اومد پشت صندلی را نگاه کن. پشتشو نگاه کردیم نوشته بود الان نه خره وقتی زلزله اومد!

● عرق نعنا از خانواده همون عرق هاست! ولی اونا رفتن پی رفیق بازی این نشست پای درس و مشقش، متخصص معده شده.

● رفتم خواستگاری یک دختر خیلی مذهبی. پرسید: باکدوم یک از اهل بیت راحتتری؟ گفتیم: امام رضا. دیدم خندید بعدا فهمیدم منظورش خانواده بود، مغزم تیر کشید.

● طرز صدا کردن مامانم زمانی که غذا آمادهست! تخم مرغ: عزیزم، الهی مادر فدات شه بیا غذا حاضره. کوکو: عزیزم غذا آمادهست. خورش: بیا دیگه غذا بخ کرد. مرغ: ما الان می خوریم و جمع می کنیم. کباب: اصلا صدانمی کنه بعدا میگه هر چقد صدات کردیم نیومدی.

ضرب المثل های فارسی



● آتیش بیار معرکه: دو بهم زنی می کند.

● آش دهانسوزی نیست: بسیار مطلوب و محبوب نیست.

● آش کشک خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته: این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواه.

● آب در هاون کوبیدن: کار بیپوده انجام دادن.

● ادب از که آموختی از بی ادبان: بادیدن رفتار بی ادبان آن کارها را انجام ندادن.

● حرف راست را باید از بچه شنید: صحبت درست را که کودک می گوید، صحیح است.

● دیوار موش داره موشم گوش داره: حرف به گوش بقیه می رسد.

● چاقو دسته خودش را نمی بره: خوششان و بستگان برای همدیگر ناراحتی تولید نمی کنند.

● آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود: پشت دیگران از کسی بدگویی کردن و نتیجه نگرفتن

● آنروز که آواز بود فکر زمستان هم بود: به فکر آینده نبودن.

● آن راکه حساب پاک است از محاسبه چه باک است: کسی که کارش درست است از حساب و کتاب ترسی ندارد.

● آب برو، نان برو تو هم به دنبالش برو: جمله ی توهین آمیزی است

● آب از دریا بخشیدن: از مال دیگران بخشیدن و منت نهادن.

● باهر دست که دادی پس می گیری: پاداش حتمی در مقابل هر خوبی.

● از این ستون به آن ستون فرجی است: گذشت زمان ممکن است برای حل مشکل تو مؤثر واقع شود.

LEMON LAW

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،
برای ارزیابی رایگان (Farsi and English)
 با این دفتر تماس بگیرید.

این دفتر جهت **باز خرید / تعویض اتومبیل مدل (2013-2024)** شما توسط شرکت سازنده و یا دریافت خسارت نقدی از آن شرکت، اقدام خواهد کرد.

Free of charge to you. Car maker pays us!



پویان بهلول

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال آمریکا



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 میسن رنج مارکت
(949)566-4596

خیال شما آسوده است چون بهترین را انتخاب کرده اید.





کهنکشان گفتار

سی دوسال پیش در چنین روزی قدم به خانه ی بخت گذاشتم ازدواجمون کاملا سنتی بود اول مادرش منو پسندید بعد دوتا زندیایش اومدن منو دیدن، بعدش خواهراش و در آخر که همه تایید کردن بابای هانیکو تشریف آورد و منو دید و به قول خانواده ش سیبیل هاش خندید، ولی خودش میگه من اصلا ندیدمت ازجورایات خوشم اومده بود.

من که همش میگفتم نه، وقتی آقای دامادو دیدم دلم لرزید بعدها فکر کردم دیدم اصلا دلی نلرزیده بود، چون فیلم هندی زیاد می دیدم فکرکردم روالش اینه دلم بلرزه وعاشق بشم. حتی بعدا که می خواستیم آشنا تر بشیم چندبار دستام لرزید مثل فیلما. تا ده سال اول عاشق هم بودیم البته که بابای هانیکو به عشق اعتقادی نداشت و می گفت ما مثل همه ی زن و شوهرها همو دوست داریم، ولی من اصرارداشتم متفاوت تر دوستم داشته باشه که زیر بار نرفت ...

البته با کاراش ثابت کرد کمی بیشتر دوستم داره، نه اشتباه نکنید از گل و شعر و هدیه خبری نبود ولی خودشو کشت تا خونه خرید که من راحت تر زندگی کنم....

بعداز ده سال کم کم ایراد های همو دیدیم همسر من یک مرد خوب زحمتکش بود و هست منم زن بدی نیستم و نبودم ظاهراً زندگی پر از آرامش بود ولی به جای کار می لنگید.

من و همسر از نظر شخصیتی دو تا آدم کاملا متفاوتیم. من به شدت احساساتی اون وحشتناک منطقی من دست و دلباز ایشون حساب کتابی و....

همین سفر اخیر من دنبال جنگل و دریا بودم، همسر من ترجیح میداد بخوابه از نظر رفتاری من از اینور و اون از اونور بوم افتادیم. خیلی حس ها رو تو خودمون کشتیم که فقط تفاهم بسازیم بیشتر من بنظرم همسر من از زندگی خیری ندید، البته خودش میگه دیده و اگه صدمبار دیگه برگرده به این دنیا انتخابش منم، چون تقریباً زندگی وفق مراد اون بود، هرچی اون میخواست شد تو همون ده سال اول به من یاد داد که زندگی گل و هدیه و شعر نیست یاد گرفتم بدون تبریک روزهای مهم هم میشه لذت برد از زندگی بدون گفتن حرفای عاشقانه هم میشه عاشق موند ولی نبود همین چیزای کوچیک باعث شد زندگی من سرد شد.

من همیشه فکر میکردم چون خیلی زود ازدواج کردم بجاش بعد از چهل سالگی با همسر میریم دنبال گشت و گذار و عشق و حال. سعی کردم با رژیم و ورزش خوب بمونم واسه عکس های دونفره مون.

بعد از بزرگ شدن بچه ها، ولی جور دیگه رقم خورد. کنار همیم به هم وابسته ایم بهم احترام می گذاریم مثل همه ی زن و شوهرها. اما نمی دونم دوست داریم باهم بدون بچه ها یا دوستانمون بریم سفر یا نه. آخرش یک نصیحتی داشتیم که بخاطر کهولت سن یادم رفت.



یه سری واسه چند روز اومدم ایران دوستم شکبیا بهم زنگ زد گفت بیا بعد کلی وقت اومدی ایران مهمون من میخوام بگردونمت، آقا ما رفتیم تیرازه و ماشینو گذاشتیم پارکینگ و بعد دو سه ساعت شام هم خوردیم و تا قرون آخر یولا مونو خرج کردیم و دقیقاً ۵۰ تومن بیشتر برامون نمود که دوتا پسر افتادن دنبالمون و محترمانه گفتن اگه میشه دعوتتون کنیم قلیون (من) اومدم بگم نه ممنون که شکبیا گفت بله حتما) و گفتن با ماشین ما میریم، به شکبیا گفتم خره ما کی سوار ماشین غریبه شدیم و اوتو زدیم وا بده، اونم هی میخندید میگفت نه چیزی نمیشه بیا حال میده، که به خودم اومدم دیدم تو ماشین اونام و شکبیا ی اسکل هم فقط داره باهاشون هی میگه و میخنده، رسیدیم فرحزاد و سفارش قلیون با کلی سرویس دادیم که یکی از پسر اگوشیش زنگ خورد گفت تماس فوریه الان میام و یه ربع نشده بعدش اون یکی پسر هم گفت تا این قلیونو شارژش کنن من میام و رفت، من و شکبیا موندیم و اون اسکل هم میخندید میگفت این پسر ا بدجور تو کفمون بشه دو سه بار دیگه هم باهاشون بریم بیرون خوش میگذره، منم هی حرص میخوردم که نیم ساعت شد ۱ ساعت و این پسر نیومدن. به گازسون اونجا گفتیم این دوتا پسر رو ندیدین؟ گفت من خودم ماشینشونو از تو پارکینگ در آوردم دم رفتن هم دو پرس جوجه کباب بردن گفتن به حساب شماها(آخ که یادش میوفتم جیگرم خون میشه) اون شب ۶۰۰ هزار تومن خرج سفره خونه شد و ماها کلا ۵۰ تومن داشتیم میخواستیم در بست بگیریم تا تیرازه میشد ۷۰ تومن یعنی مته خر تو گل گیر کردیم. از ناچاری زنگ زد بابام رفت کارت به کارت کرد واسم و یه آژانس گیر آوردیم تا تیرازه مارو رسوند. خواستم بگم عجب روزگاری شده هیچ وقت شما دو تا رو فراموش نمی کنم ..



امروز چون پلاکم زوج بود ماشین نبردم و اسنپ گرفتم، دیدم به ماشین شاسی بلند تایید کرد، توی دلم عروسی بود که آخ جون ماشین خارجی سوارم کرده. موقع ای که رسید دیدم راننده یه مرد جا افتاده و متشخص اما با ظاهر بهم ریخته و آشفته بود که مشکی پوشیده بود و پای چشماش شدیداً گود افتاده بود.

تا نشستم شروع کرد از هر دری سخنی گفتن، خوش زبون بود و حوصله آدم سر نمیرفت. جسارت کردم و گفتم: شما به ظاهر و ماشینتون نمیدار

نیازی به پول اسنپ داشته باشید، اینجا چه میکنید؟ گفت: بعد ۴۰ سال زندگی مشترک همسر من چندماه پیش فوت کرد، الان فقط می خوام خونه نباشم، همه خونه بوی اونو میده. گفتم خب چرا اسنپ؟

گفت: آنقدر داغش برام تازه و هضم نشدنیه به هر کس می رسیدم فقط میخواستم درباره اون صحبت کنم، آنقدر دربارش با اقوام صحبت کردم که همه دیگه کلافه شدن، دیدم بهترین راه اسنپه که طرف رو یکبار بیشتر نمیبینم، حالا هر کسی رو سوار میکنم به طوری بحث رو میکشونم سمت همسر من.

کم کم بحث رو برد سمت همسرش، اینکه چقدر زیبا بود، چقدر با سلیقه و کدبانو بود، چقدر محبوب بود و... توی اون ترافیک سنگین چنان با جزئیات روایات رو تعریف میکرد که میشد همه چیز رو تصور کرد. وسط تعریف یهو زد بغل، سرش رو گذاشت روی فرمون و چند دقیقه ای بی صدا گریه کرد.

توی یک ساعتی که همسفر بودیم چنان با شوق از زنش می گفت که فهمیدم روز خاکسپاری روح این مرد هم با همسرش خاک شده و جسمش سرگردان داره می چرخه.

امروز من سعادت داشتم که عشق واقعی رو ببینم، اون عشقی که حافظ میگفت:

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

عشق واقعی این شکلیه، کهنه نمیشه، روز به روز تازه تر میشه، حتی اگه طرفت نباشه، حتی اگه طرفت کیلومترها دورتر باشه، حتی اگر طرفت مرده باشه. به کسی رو پیدا کنید که حتی مرگ هم نتونه از هم جداتون کنه. که اصل دلیل خلقت به گمانم همینطوری زندگی کردنه.



از دائمی ترین دعوهای خونه ما این بود که برادرم میگفت نمیخوام درس بخونم، زور که نیست، درس دوست ندارم. من رو بذارین کلاس فوتبال. که همهش کفر بود و گناه کبیره، تنها راه در خونه ما برای بچه ها درس بود، و فکر کن که پسر اول نمیخواست درس بخونه. میگفت استعداد ندارم، فوتبال دوست دارم. امروز هم که شده یک مرد ۴۳ ساله با سه تا مدرک دانشگاهی هنوز همون رو میگه، نداشتن برم دنبال فوتبال، نمیخواستم درس بخونم، هرینه تحصیلم رو یک مغازه زده بودم خوشحالت بودم.

به من میگفتن تو با استعدادی. من هیچوقت نفهمیدم استعداد چی رو دارم، با استعداد از نظرشون یعنی ریاضی فیزیک خوب بود. بچه با استعداد یعنی کسی که نمره ریاضی و بعد هم علومش بالا میشد. فرمولهایی که از دانشگاه بوسیدم گذاشتم کنار و الان هم میبینمشون تشخ میکنم اون روزها نشونه باهوش بودن بود.

من تو تاریخ خوب بودم و انشا نوشتن دوست داشتم، از همونهایی که باید کنار درس ادامه می دادم. حرکات رقص و ورزش توی مغزم انگار تحلیل نمیشه و انگار اشتباهیه.



KIAINTECH

Ignite Your IT Journey

**تبلیغ
هنر فروش
است!
تبلیغ
تخصص
ماست!**



شرکت کیاینتک، پیشرو در ارائه خدمات تبلیغات دیجیتال و بازاریابی در گوگل و شبکه‌های اجتماعی، به دارندگان مشاغل کمک می‌کند تا با استراتژی‌های نوآورانه و کاربردی، محصولات و خدمات خود را ارائه دهند. ما با راه اندازی روش های مختلف تبلیغاتی برای بیزینس ها، بهترین نتایج را برای ارتباط با مشتریان شان به دست می آوریم تا روابط تجاری نزدیکتری میان آنان ایجاد شود.

تبلیغات با گوگل ادز، روشی موثر برای نمایش محصولات یا خدمات

Google Ads

شما به افرادی است که به دنبال آنها هستند. این روش با دسترسی گسترده به مخاطبان توسط گوگل، پربازدیدترین سایت‌های جهان با هدف گذاری دقیق مخاطبان بر اساس سن، جنسیت، محل زندگی، علایق و رفتارهای کاربران و قابلیت اندازه گیری دقیق نتایج و ارزیابی عملکرد تبلیغ میسر می گردد.

مدیریت شبکه های اجتماعی شامل فعالیت هایی مانند ایجاد محتوا، انتشار محتوا، تعامل با مخاطبان و اندازه گیری نتایج است. هدف مدیریت شبکه های اجتماعی، ایجاد یک حضور مثبت و مؤثر برای کسب و کار در شبکه های اجتماعی است. از جمله مزایای مدیریت شبکه های اجتماعی می توان به افزایش آگاهی از برند در بین مخاطبان خود، جذب مشتریان جدید و افزایش فروش اشاره کرد.



فرآیندی است که به کسب و کارها کمک می‌کند تا صفحات وبسایت خود را برای موتورهای جستجو بهینه کرده و ترافیک بیشتری را به وبسایت خود جذب کنند. SEO، یک فرآیند پیچیده است که شامل عوامل مختلفی مانند محتوا، ساختار وبسایت، لینک سازی و عوامل فنی است.

SEO

اینستاگرام، یوتیوب و فیس بوک هر کدام بیش از دو میلیارد کاربر فعال دارند که مردم از این پلتفرم ها برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و دیگران استفاده می کنند. تبلیغات در این پلتفرم ها را می توان بر اساس سن، جنسیت، محل زندگی، علایق و رفتارهای کاربران هدف گذاری کرده و نتایج تبلیغات را به طور دقیق اندازه گیری نمود و عملکرد آنها را ارزیابی کرد.



www.Kiaintech.com



(949) 310 - 8110



Orange County Pain Clinics



Dr. Alireza Bozorgi, MD

Medical Director

Neurologist

Interventional Pain Management



Dr. Jeff Shad, DC

Clinical Director

Chiropractor

Spine Specialist

- Traumatic Brain Injury Experts
- Neurological Evaluations
- Pain Management Services
- Orthopedic and Spine Surgeons
- Physical Therapy
- Transportation for Patients
- Same Day Appointments

949.333.2224

OrangeCountyPainClinics.com

Irvine • Mission Viejo • San Clemente



وجود نداشت کودکان از وحشت ناله سر دادن ما را میکشند ایما ما را به رگبار گلوله میندند. مردان هراس از به دار آویخته شدن زنان هراس از بی عزت و اذیت شکنجه شدن در زندان سیاهپوشان

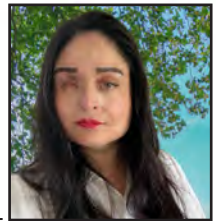


بله ما فراموش کرده بودیم که شادی، رقص و رنگ بازی گناه است گناه هست. مردان و زنان نقاب دار به نام خدا و بی خبر از وجود خدا بر سر ما حمله کردن کودکان را کشتن زنان را نابینا و بعد به زندانی که ساخته شده جاهلان بود منتقل کردند مردان به دار آویخته شدن؛ زنان بیوه؛ کودکان یتیم؛ مادران وطنم داغ دیده شدن؛ آب زلال جوی به رنگ سرخ عوض شد. رقص رنگها به دنیای سیاه سفید جا عوض کرد، دنیا بر سکوت فرو رفت
آرزوی لبخند بر لبان همه و زندگی پر از کامیابی برای همگان

حال بازی گوشی، و بازی های کودکانه خویش هستن مردان لباس های تمیز و پر طراوت بر تن در کنار جوی آب با یکدیگر پیچ پیچ میکنند کما کان صدایشان به گوش میرسد آنها از آزادی و آینده نورانی صحبت میکنند. ما لبخند زنان به گروه آنها پیوستیم؛ تا از آزادی و امیدها بشنویم. کودکان سرگرم بازی بودند گاهی خنده کنان ما را تماشا می کردند بی خبر از آینده و جنگ و نابودی رنگ ها. ناگهان همه چیز تغییر کرد همه جا با ابرهای سیاه وحشتناک پوشانده شد؛ از آسمان به جای قطره های باران آب گل آلود می بارید. بچه ها وحشت زده به ما و مردان پناه بردن زمین و آسمان غرش می کرد خداوند آن پشت ابرها پنهان شد او دیگر ما را نمی دید همه رنگها محو و نابود شدن لباس های سرخ سبز سفید ما آغشته گل و لجن شدند گویای دنیا تغییر کرد. خنده ها با غم جای خود را عوض کرد اب جوی ی آن چند دقیقه دیگر شفاف و پاک نبود، و همه پیش خیال بود هوس و آرزو. مردان ما به امید آزادی و پیروزی؛ نبرد بین دنیای رنگ ها؛ بر سیاه سفید نابود شدن دیگر خبری از امیدها لبخندها و دنیای رنگارنگ نبود؛ دیگر صدای موسیقی به گوش نمیرسید؛ جای آن را صدای وحشتناک زنان و مردان سیاه پوش در بر گرفته بود. دیگر لبخندی

دنیای رنگ ها

فهیمة سرافراز
بازمانده خشونت اسیدپاشی



دلیم میخواهد از دنیای رنگ های درونم بنویسم از دختران شاد زیر آسمان آبی و سفید و از آسمانی نزدیک به غروب که کمی سرخی خورشید را به خود گرفته باشد. در یک روز آفتابی بی نظیر دختران با لباس و کفش های رنگی برای خود دلوازی میکنند. آنها پیراهن قرمز شلوار سبز و شال گردن سفید در گردن آویخته هیاهو کنان دلبری میکنند پرنندگان گان به این شاخه اون شاخه چه چه کنان می پرند و تماشا می کنند؛ خداوند آن بالا به خود میبالد برای خلق موجودی زیبا شاد به نام زن؛ آری زن. من اینجا کنار آنها در حال رقص دست به دست همدیگر داده و گاه چرخ زنان به خود و خدای درون خود میبالیم. چه حس قشنگی رقص بر روی سبزها؛ بوی نسیم بهاری؛ گلهای سرخ و سفید و نم نم باران. گاه سر و دستان را رو به آسمان با اهنگ عاشقانه رقصیده در دنیای خود برای خود خنده و شادی میکنیم. کودکان در

نقاشی زبان بیان عمیق ترین احساسات انسانه بدون کلمات است.

آموزش سیاه قلم
و رنگ روغن
برای تمامی سطوح
و تمامی سنین

قبول سفارشات سیاه قلم
و رنگ روغن
برای انواع مدلها در
سایرهای دلخواه

ماندانا

تلفن: (۹۴۹) ۶۸۷-۶۵۷۷

instagram: mandana_artist_ca



Original
Choreography & Scoring

THE
STORY OF
NOWRUZ

NOROOZ, NAWROUZ, NEWROZ, نوروز

2024



Graphics: www.kouroshbabaei.com

NICArt Presents

**Saturday, March 9, 2024 &
Sunday, March 10, 2024
Irvine Barclay Theater**



SCAN ME

NICART

Niosha International
Conservatory of Arts
www.NICArt.org

Contact us to learn about sponsorship opportunities 408-656-6565. Go to www.nicart.org to get involved!



مادر

حسین فرزین

گفته بودم که فرزند دوازدهم خانواده هستم که البته تا قبل از تولد من هفت نفر از آنان از پسر و دختر کوچک و بزرگ بدویدم. حیات گفته بودند من فرزندی بودم از سر سیری، ناخواسته در ایام میانسالی پدر و مادر، اما آمدم و هنوز هستم. مادرم در آنه ای بود شریف، زحمت کش و فداکار، خیلی میانه ام با پدر خوب نبود چرا که کمتر خانه بود و همیشه درگیر کشاورزی و زحمتکشی و مثل قریب به اتفاق پدران آن زمانه خشن، به آن ها آموخته بودند که چنین باشند اما مادر، مادر، مادر، زنی تلاشگر که علاوه بر مدیریت خانه با کار نیز هزینه زندگی را تأمین می کرد، هیچ وقت دست های خشن و پینه بسته اش را که بر اثر نخریسی به آن شکل در آمده بود و گاهی برای نوازش بر سر و صورتم می کشید فراموش نمی کنم، هنوز دست نوازشگرش، نوازشم می کند، ای کاش می بود و نوازشم می کرد، ای کاش می بود تا سر برداشتنش بگذارم و او سر و صورتم را لمس کند، بیست و هشت سال است که جسمش نیست، اما روحش و یادش در لحظه لحظه زندگی جاری و ساری است. اجازه می خوام در این روزهایی که بنام مادر و زن

نام گذاری شده است با ذکر خاطره ی رفتنش یاد و خاطره او و تمامی مادران که در قید حیات نیستند را زنده کنم و یاد آور شوم آنانی که این عزیزان در کنارشان هستند قدردان این گوهرهای نایاب باشند. مادرم خیلی دوست نداشت خانه ی برادران و خواهرانم برود و بماند، این را بارها به من گفته بود، بعد از فوت پدر در سال شصت و یک مادر در کنار و همراه ما بود، یار و یاری رسان، وقتی برای زندگی به تهران آمدم مادر نیز همراهمان بود اما هوای آلوده ی تهران بخصوص منطقه چیت سازی و ترک آباد او را آزار می داد چرا که در آن سالها دچار تنگی نفس شده بود و مشکلات تنفسی داشت، روزی به من گفت، ننه حسین اگه مشه مو بروم مشد، با اکراه پذیرفتم و مادر راهی و در منزلمان ساکن شد، یکی دوماهی از رفتنش نگذشته بود که طی تماسی به من گفت، ننه حسین مو مخوام بمیرم و دوست درم تو خانه ی تو و کنار تو بمیرم، وخی بیا، نمی دونم چی شد انگاری سخنش قلبم رو فشرده بود، یک هفته نشد که خانه ی اجاره ای را به صاحب خانه سپردم و گفتم تا خانه را اجاره نداده کرایه اش با من و پول رهن هم نرزدش بماند.

خلاصه وسایلی را بار کامیون کرده و راهی مشهد شدیم، مادر با دیدن ما بسیار شادمان شد، گویی نفس راحتی کشید، هنوز وسایلی را درست و حسابی از کارتون ها خارج نکرده بودیم و به عبارت بهتر هنوز درست مستقر نشده بودیم در شبی که برای اولین بار همسرم در طول زندگی مان برای دیدن پدر و مادرش راهی شهرستان شده بود بدویدم حیات گفت. سر شب بود که صدام زد و گفت ننه حسین مو مترسم لحافت بیار و کنار مو بخواب، بجه های در یکی از اتاق ها خوابیده بودند، من رختخواب را بردم و در کنار تشک او انداختم، آرامش پیدا کرد و خوابید، خوابیدیم، چند باری که در طول شب بیدار شدم دیدم در رختخوابش نشسته است، می گفتم ننه چرا نمی خوابی، هی می گفت ببخشی ننه جان تو ام خواب بی خوابی کردم. گویا می دانست که به خواب ابدی خواهد رفت.

ماتوالیت داخل خانه را استفاده نمی کردیم، اما چون ایشان مشکل تنفسی و به همین خاطر مشکل حرکتی داشت، اون توالیت را راه اندازی کردیم، به گمانم اذان صبح بود که متوجه شدم در حال وضو گرفتن است، از دستشویی که خارج شد و به سمت من می آمد، با صدای بلند گفت، ننه حسین و به زمین افتاد، سراسیمه بلند شدم او را در آغوش گرفتم، گویی ساعت ها بود که فوت کرده بود، بلندش کردم در رختخوابش رو به قبله خواباندم، و بالای سرش قرآنی که همیشه در کنارش بود را باز کرده سوره ای خواندم و بعد به برادران و خواهرانم زنگ زد تا بیایند، بله مادر رفته بود، اما دوستان و همکارانی که مرا از نزدیک می شناسند، نیک می دانند که او هرگز از ذهن و ضمیر من خارج نشده و همیشه در کنارم هست، کلامش، مرامش و یادش.



متخصص ارتودونسی
با بیش از ۳۱ سال سابقه

دکتر فریبا بیگدلی

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



BEST OC VALET

بیست سال سابقه در ارائه خدمات در اورنج کانتی

Mike Sakiani

○ Fast Service

○ Convenience

○ Comfort

○ Safty

○ Private Events

○ سریع

○ مناسب

○ راحت

○ مطمئن

○ میهمانی های خصوصی

پارک اتومبیل خود را به ما بسپارید

Let us park your car



(949) 641-0415

www.BestOCValet.com
BestOCValet@gmail.com

شگفتی های ایران - پاسارگاد

عظمت سلسله هخامنشیان را به همگان نشان دهد. به همین دلیل بود که معماران زیادی را از سراسر دنیا به کار گرفت تا کاخی در پاسارگاد بنا کنند. معماری این کاخ بعدها الگوی دیگر پادشاهان هخامنشی هم شد.



کوروش، که بزرگترین و مهم ترین پادشاه ایران در طول تاریخ است، در عمران و آبادانی ایران سنگ تمام گذاشت. او در همان ابتدای به تخت نشستن، شهری به عنوان پایتخت و مقر فرمانروایی اش ساخت. در آن زمان سبک معماری و شهرسازی چنین بود که ارگ شهر را بر بلندی و روی پایه های سنگیمی ساختند و ساختمان بناها از سنگ و آجر ساخته می شدند. اما کوروش با بهره گیری از شیوه های جدید معماری شهری بزرگ و با عظمت ساخت.



پاسارگاد دقیقا در جایی بنا نهاده شده که کوروش، پدر بزرگ خود را با کمک مردم از تخت شاهی برکنار کرد و خودش به سلطنت رسید. تقریباً ۲۰۰۰ سال از تغییر نام این منطقه از دشت مرغاب به پاسارگاد گذشته، اما هنوز علت اصلی آن مشخص نیست. به طور کلی توافقی در این مورد وجود ندارد و حتی کلمه پاسارگاد نیز در معانی مختلفی مثل دژ پارسیان، محل استقرار پارسیان، تختگاه پارسه، زیستگاه پارسیان، شهر قدیم ایران و پایتخت کوروش بزرگ ترجمه شده است.



پاسارگاد شیراز به نوعی مهد تمدن ایران و در بردارنده یک محوطه باستانی بزرگ است که با گذشت سال های زیاد هنوز مرمت چندانی روی آن صورت نگرفته است. این بنا را در ۲۶۰۰ سال پیش کوروش کبیر (نخستین پادشاه هخامنشی) در دشت مرغاب در نزدیکی شیراز بنا کرد. امروزه گردشگران بسیار زیادی از سراسر دنیا برای بازدید از این بنا به شیراز می آیند. شکوه و عظمت این سازه نشان دهنده این است که این منطقه در زمان خود مهد تمدن، آزادی و دموکراسی بوده است.



پرسپولیس در ۵۱۸ سال قبل از تولد مسیح، به عنوان پایتخت جدید سلسله پاسارگاد شیراز مجموعه ای بزرگ از سازه های باستانی مربوط به دوران هخامنشی است. این مجموعه در زمان حکومت کوروش کبیر ساخته شده و امروزه به عنوان میراث جهانی در یونسکو به ثبت رسیده است. در محوطه مجموعه پاسارگاد چندین ساختمان وجود دارد که می توانید از همه آن ها دیدن کنید. از جمله این ساختمان ها می توان به باغ پادشاهی کوروش، بقایای یک پل، کاروانسرای مظفری، آرامگاه کمبوجیه، آب نماهای باغ پادشاهی پاسارگاد و ... اشاره کرد.



معماری این مجموعه شباهت زیادی به معماری معابد و باغ ها دارد و کاخ اصلی در میان درختان انبوه ساخته شده بوده است. اما امروزه آثار چندانی از آن باقی نمانده و درواقع مهم ترین بخشی که امروزه گردشگران را به سمت خود می کشاند، مقبره کوروش است.

شاهان هخامنشی همگی علاقه زیادی به ساختن کاخ های بزرگ و با عظمت داشتند و سعی داشتند با ساختن کاخ های سلطنتی در جاهای خوش آب و هوا نامشان را در تاریخ آبادانی کشور باقی بگذارند. در این میان کوروش کبیر بعد از تسخیر بابل تصمیم گرفت کاخی عظیم بنا کند تا به این وسیله

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

چیستان



- ۱- کدام حیوانی است که وارونه اش در حمام وجود دارد؟
- ۲- آن چیست که می نویسد، اما نمی تواند بخواند؟
- ۳- آن کدام کشور است که منبع ویتامین ث می شد؟
- ۴- کدام شهر ایران است، که خوردن نیمه اولش کشنده ولی نیمه دومش را هر روز می خورند؟
- ۵- آن چیست که هر چه با آن بنویسند تمام نمی شود؟
- ۶- آن چیست بدون شک پاییز با آن به اتمام می رسد و زمستان با آن آغاز می شود؟
- ۷- آن چیست که به شما اجازه می دهد آن طرف دیوار را نگاه کنید؟

پاسخ چیستان

۱- کبک ۲- کبک ۳- کبک ۴- کبک ۵- کبک ۶- کبک ۷- کبک

ترفندهای خانه داری



مهم ترین نکات شستشوی لباس: لباس های رنگ روشن و رنگ تیره تا همیشه رنگ روشن با تیره خود را حفظ نمی کنند. برای شستن این لباس ها از محلولهای خاص استفاده کنید. اگر جنس پارچه لباس شما ایرپشم است سعی کنید تا از شستشوی دستی و نرم کننده با آب سرد استفاده کنید. در صورتی که قصد داشتید از ماشین لباس شویی استفاده کنید از دور آرام و کوتاه مدت استفاده کنید. از وارد کردن حجم زیادی از لباس به درون ماشین خودداری کنید. این حرکت باعث می شود تا زمان شستشو افزایش پیدا کرده و فشار بیشتری به ماشین لباس شویی وارد شود.

سعی کنید تا در کمترین زمان ممکن پس از خارج کردن لباس ها از ماشین لباسشویی، لباس ها را تکان داده و در برابر آفتاب پهن کنید. این حرکت از چروک شدن لباس ها جلوگیری کرده و باعث می شود که بتوانید لباس ها را بعد از خشک شدن راحت تر اتو کنید. شستن لباس های سنگ دوزی شده اگر روش درست شست و شو و اتو کردن لباس هایی که مهره یا پولک دارند را بلد باشید، لازم نیست آن ها را به خشک شویی بدهید. اول از همه اگر لکه های روی لباس هست به کمک لکه بر مناسب آن را پاک کنید. این لباس ها را نباید با شوینده های قوی بشویید. می توانید یک تشت پر از آب و شامپو درست کنید و لباس را ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید و بعد به آرامی در آب تکان دهید. چنگ زدن، این لباس ها را خراب می کند. اگر ماشین لباسشویی شما برنامه شست و شوی ملایم دارد، می توانید لباس را با آن بشویید. اما حتما آن را در کیسه توری بگذارید تا اگر سنگی جدا شد بتوانید دوباره آن را نصب کنید. بهتر است این لباس ها را با بخار صاف کنید چون اتو کشیدن آن ها کمی سخت است.

در پاره ای از مواقع با لباس هایی برخورد می کنیم که دارای لکه های درشتی هستند. قبل از شستشو اینگونه لباس ها باید لکه ها را از آن جدا کرد تا محیط داخلی ماشین لباسشویی را آلوده نکند. توجه داشته باشید که از بین بردن لکه های تازه خیلی آسانتر از لکه های کهنه است. پس در مواقعی که با لکه های روی لباس برخورد کردید، همان لحظه آن را تمیز کنید. نگذارید که لکه ها روی لباس خشک شوند. بهترین راه برای جداسازی لکه این است که مقداری شوینده روی آن بمالید و با اسپری آب آن را مرطوب کرده و به صورت دستشور، از روی لباس پاک کنید. برای شستن لباس های سفید بهتر است که آن ها را با هم در یک تشت بشویید یا در ماشین لباسشویی بیندازید. قدم اول برای شستن پیراهن های سفید، باید آستین و یقه آن را به صورت مجزا با برس و صابون تمیز و آبکشی کنید چرا که ممکن است در شست و شو، چرک های یقه و آستین به صورت کامل پاک نشود. تا حد امکان از سفیدکننده ها استفاده نکنید اگر می خواهید برای شستن لباس های سفید از سفید کننده استفاده کنید، نوع ملایم آن را که مخصوص تمام پارچه هاست، تهیه کنید. همچنین توجه داشته باشید که استفاده بیش از حد از سفید کننده های آماده، باعث زرد یا خاکستری شدن لباس های سفید و آسیب رسیدن به بافت پارچه می شود.

حل جدول های این شماره

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

سودوکوی سودوکوی سخت آسان

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

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

منصور کاوه زاده

Mansour Kavehzadeh

مشاور املاک فارسی زبان شما در فلوریدا



FLORIDA
MIAMI COUNTY
BROWARD COUNTY
PALM BEACH COUNTY

اگر مایل به خرید، فروش و یا اجاره ملک در جنوب فلوریدا هستید.

اگر قصد سرمایه گذاری در ملک از طریق اجاره و یا بازسازی در جنوب فلوریدا هستید.

اگر تصمیم به راه اندازی بزنس airbnb در سواحل زیبای قابل استفاده در همه 12 ماه سال در جنوب فلوریدا هستید.

و اگر برای دوران بازنشستگی خود مایل به داشتن خانه یا آپارتمان خود در جنوب فلوریدا هستید.

با من تماس بگیرید.

Cell : (954) 789- 9979

Email : maxkavehhome@gmail.com

Web : floridahomesbymax.com



I will be with you all the way



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

روش تهیه دلمه

مواد لازم: لپه: ۱/۴ پیمانه، برنج: ۱ پیمانه، گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم، سبزی پاک و خرد شده: ۲۰۰ گرم (شوید-گشنیز-جعفری-تره، مرزه)، روغن مایع و نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم، زردچوبه ۱ قاشق چایخوری، پیاز نگینی ریز خرد شده: ۱ عدد بزرگ، زعفران حل شده غلیظ: ۱ قاشق سوپخوری، رب آبلیمو یا آب لیمو ترش: ۲ قاشق سوپ خوری.

طرز تهیه: برنج را از قبل به صورت چلو یا کته آماده کنید. لپه را هم با کمی نمک و فلفل و زردچوبه بپزید. سپس سس دلمه را آماده کنید؛ کره و روغن را داخل قابلمه بیندازید، پیاز را اضافه کنید و اجازه دهید سبک شود و عطر آن بلند شود. سپس ادویه‌ها را اضافه کنید و اجازه دهید کمی تفت بخورند، در این زمان رب گوجه را اضافه کرده و تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. می‌توانید از آب مرغ برای آب سس استفاده کنید. اگر نداشتید آب معمولی بریزید و اجازه بدهید جوش بیاید. بعد مواد داخل دلمه را آماده کنید. داخل تابه ای کره و روغن بریزید و پیاز را آماده کنید، زمانی که پیاز طلایی شد، گوشت را اضافه کنید و با ادویه‌ها تفت دهید

دلمه
آگه آده بود!

سپس برنج را بریزید و تفت دهید در این زمان سبزی‌های معطر را اضافه کنید می‌توانید یک قاشق غذاخوری رب گوجه هم به مواد میانی اضافه کنید. در آخر با آبلیمو یا آب لیمو ترش چاشنی بزنید. حالا فلفل دلمه ای ها را آماده کنید. درب فلفل‌ها را برش دهید تخمه‌ها و پوسته‌های داخل آن را بگیرید. مواد آماده شده را داخل فلفل‌ها بریزید؛ سر فلفل‌ها را خالی نگه دارید و خیلی پر نکنید. درب هر کدام را بگذارید دلمه‌ها را آرام داخل سس بگذارید و حرارت را بالا ببرید تا سس بجوش آید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا دلمه‌ها نیم ساعت بپزد. و در آخر در ظرف مورد نظر سرو کنید. برای دلمه بادمجان و گوجه به همین روش عمل می‌کنیم.

خواص گریپ فروت



این میوه، سرشار از فیبر است و به مدت طولانی‌تری شما را سیر نگه می‌دارد. و منبعی غنی از ویتامین C است. آنتی‌اکسیدان لیکوپین، نقش قابل توجهی در

جلوگیری از سرطان پروستات دارد و می‌تواند سرعت رشد تومورهای سرطانی را کمتر کند و عوارض جانبی شیمی درمانی را کاهش دهد. فیبر موجود در آن، در جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ موثر است. کاروتنوئیدها و بتاکاروتن موجود در گریپ فروت، احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها، مانند سرطان مری را کاهش می‌دهند. گریپ فروت سرشار از پتاسیم است که ترکیب اساسی و موثر برای کاهش فشار خون می‌باشد که در کنار خاصیت ضد التهابی فالونوئیدهای موجود در گریپ فروت، سطح فشار خون را نرمال کرده و خطر بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و میوه‌ای بسیار سبک است و می‌تواند به سرعت، گرمای آزاردهنده و تحریک‌کننده معده و علائم سوءهاضمه را کاهش دهد. و با تنظیم شیره‌گوارشی، حرکات روده را منظم می‌کند و در تنظیم سیستم دفع ادرار هم بسیار عالی عمل می‌کند. یکی از منابع طبیعی ویتامین E است. این ویتامین، ضد پیری پوست است؛ موخوره‌های مورا برطرف می‌کند، دردهای قاعدگی را تسکین می‌دهد و در بهبود بینایی و آلزایمر و درمان بیماری کبد بسیار مفید است.

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

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

Email:
BaharSocialServices@gmail.com



با مدیریت

دفتر خدمات اجتماعی

بهاران
بهارا فتاحی

Bahar Social Services



نوروز پیروز

دید و بازدید نوروزی



JOIN US TO CELEBRATE THE 10th NOWRUZ FESTIVAL THE PERSIAN NEW YEAR

LIVE PERFORMANCES, PERSIAN FOOD, TEA, COOKIES,
BACKGAMMON, CHILDREN'S ACTIVITIES, FALE HAFEZ
AND MUCH MORE...

SUNDAY MARCH 24, 2024
1.00pm to 6.00pm

The Rose Garden at Bill Barber Community Park
(Next to Irvine City Hall)
4 Civic Center Drive Irvine



IAC Group - Iranian American Community Group
Info: iacgroupoc@gmail.com | Visit: IAC-GROUP.ORG

CARPPOOLING IS HIGHLY RECOMMENDED. THIS IS AN IAC GROUP FUNDED EVENT
AND IS NOT SPONSORED BY THE CITY OF IRVINE.



CABINET MAPLE GROUP

100% Italian Cabinets



کابینت و دکوراسیون داخلی ۱۰۰٪ ساخت ایتالیا



(949) 916-2552

www.MCabinetGroup.com

23572 Moulton Parkway, Suite 101, Laguna Woods, California, 92637

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS



Chic Home



949-379-0090

ChicHomeOC.com



Visit Our Showroom at:

**23472 Ridge Route Dr.
Laguna Hills, CA 92653**





BINESH REALTY



DRE#01839955

مشاورین املاک و امور وام

کتی بینش

پیام نیک بینش

ارائه دهنده خدمات وام، خرید و فروش و اجاره
در تمامی نقاط کالیفرنیا جنوبی

1 Stop Shop Real Estate & Mortgage Company
With Over Half a Billion Dollars in Successful Sales

(949)222-0234

www.BineshRealty.com

 BineshRealtyGroup

 @BineshRealty