

سال هفتم شماره ۱۰۳ مارچ ۲۰۲۴

خواندنی‌ها



Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

کلیمه امور مسابرداری و مالیاتی

صفحه ۵

Irvine, Orange County

(949) 383-7426

beheshti_accounting



دکتر فریبا بیگدلی ۲۹۰۵ - ۸۳۱ (۹۴۹)
دندانپزشک و متخصص ارتودنسی از
دانشگاه های تهران و USC در لاکونا بیکل



Mercedes-Benz
of Anaheim



سامیا کاشانی (۹۴۹) ۲۹۵-۱۳۳۲
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



دکتر مهراگان کامالی
وکیل رسمی
عضو ۸۰ ایرانیان
• مهاجرت • تصدیقات
• ویت نام • تر است
(855) 658-2545



دکتر سینا ابهری
متخصص زنان و زایمان
وفوق تخصص ناباروری
صفحه ۳
(949) 222-1290



دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: (949) 333-2224 صفحه ۴۳



میلاد علیپور - وکیل رسمی
• تصدیقات •
لمون لا (Lemon Law) ۹۹۹-۹۹۹ (۹۴۹)



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



Kanani
ADVISORY GROUP
Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



Phone: (877) 829 - 9227
Fax: (949) 502 - 7006

www.KananiAdvisoryGroup.com
dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16510 Bake Parkway Suite 100
Irvine, CA 92618



دکتر سینا ابهری متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص ناباروری

متخصص در زمینه:
غدد درون ریز و تولید مثل،
آندوکراینولوژی 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

ارزشهای نوروز

دکتر مشتاق فروهر

فرا رسیدن نوروز، جشن باستانی و نماد آغاز سال نو در فرهنگ‌های ایرانی، که با طلوع نویدبخش بهار همراه است، نه تنها زمانی برای جشن و شادمانی است، بلکه فرصتی بی نظیر برای تأمل و نوسازی درونی و بیرونی ما به شمار می‌رود. آیین‌های نوروز معانی عمیقی در دنیای امروز دارد که دانسته یا ندانسته باورمندان به نوروز آن را می‌پیمایند. از مهمترین این ارزش‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

پیوند دهنده قلوب

نوروز، پیام‌آور تجدید، همدلی و امید است. در این روزها، خانه‌تکانی و آماده‌سازی برای سال نو نمادین از پاکسازی درون و آمادگی برای شروعی تازه است. سفره هفت سین، با نمادهایی که هر یک داستانی از زندگی و امید را روایت می‌کنند، بیش از هر چیز نشان دهنده همبستگی و وحدت است.

زمانی برای بازسازی و تجدید حیات

نوروز فرصتی است برای بازاندیشی در روابطمان، با طبیعت و با خودمان. این دوره، به ما یادآوری می‌کند که هر پایانی آغازی دوباره است و زندگی با تمام فراز و نشیب‌هایش، همواره پر از فرصت برای رشد و تعالی است.

پیام‌آور صلح و دوستی

در عصری که گسست‌های فرهنگی و سیاسی، بیش از پیش خودنمایی می‌کنند، نوروز یادآور این واقعیت است که ارزش‌های مشترک بشری می‌توانند بر تفاوت‌ها غلبه کنند. جشن نوروز، نمادی از این امکان است که مردمان با تفکرات و دیدگاه‌های گوناگون می‌توانند در کنار هم و با هم زندگی کنند و شادی‌های خود را جشن بگیرند.

همراهان عزیز

به عنوان سردبیر، امیدوارم که این نوروز برای شما و خانواده‌تان آغازی باشد بر دوره‌ای از سلامتی، شادی و موفقیت. بگذارید این نوروز، نه تنها فرصتی برای جشن گرفتن باشد، بلکه زمانی باشد برای تعهد مجدد به ارزش‌هایی که ما را به عنوان یک جامعه متحد می‌کند: صلح، همدلی و امید برای آینده‌ای روشن‌تر. نوروز مبارک باد.

در این شماره می‌خوانیم:

- صفحه:
- سخن سردبیر - ارزشهای نوروز ۴
 - در تاریخ ۵
 - به بهانه روز تولد علی دایی ۵
 - نوروز یعنی خوشبختی - تکتیم مرادی مهنه ۶
 - دستها - حمید سلیمی ۸
 - عید نوروز - مریم سمیع زادگان ۱۰
 - درگوشی‌های خاله زنگی، ژینگانتو - تکتیم مرادی مهنه، مهدی علیزاده فخر آباد ۱۲
 - تبریک سال نو، از مجموعه جای پای عشق - احسان صانعی کاشانی ۱۴
 - شناخت پوست و روشهای محافظت از آن - دکتر علی سجادیان ۱۶
 - نوستالژی - یادداشتی از مشتاق فروهر ۱۸
 - گزارشی از بازارچه نوروزی گروه فرهنگی هما ۲۱
 - تحول نیروهای درون - سعید برومند ۲۲
 - ممد سرگردان - سودابه فرضی پور ۲۴
 - دلنوشته‌ها - حمید الهی ۳۰
 - مسابقه عربی - مهدی علیزاده فخرآباد ۳۲
 - شگفتی‌های ایران، روستای کندوان ۳۶
 - کهکشان گفتار ۴۰
 - نوروز دنیای کودکی - فهیمه سرافراز ۴۴
 - شیره نبات به جای عسل - حسین فرزین ۴۶

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما



Mali Fouri
Administrator

Assisted Living Care Home

Costa 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 Apointments
- Incontinence Care
- Once a Month Visit From a Physician
- Special Holiday Treats and Activities



Cell: (949) 735 - 6058

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

آژانس مسافرتی Passport 2 Travel

Happy Nowruz

**TURKISH
AIRLINES**



Lufthansa



Emirates



QATAR



QATAR



QATAR



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



به بهانه روز تولد علی دایی، اسطوره فوتبال ایران، پانزده نکته در باره علی دایی

- ۱- علی دایی عینکی است اما در ملاعام و به خصوص در برابر دوربین‌های رسانه‌ای هرگز عینک نمی‌زند.
- ۲- علی دایی به پنج زبان عربی، آلمانی، انگلیسی، ترکی آذری و البته فارسی تسلط دارد. و تا حدودی با فرانسه آشناست.
- ۳- علی دایی راست دست است اما با دست چپش هم می‌تواند بدون هیچ مشکلی بنویسد.
- ۴- علی دایی در طول سال حداقل به ۱۰ کشور سفر می‌کند. مقاصد ثابت او در طول هر سال آمریکا، آلمان، اسپانیا، فرانسه و البته ترکیه هستند.
- ۵- علی دایی تا به حال به بیش از ۵۰ کشور دنیا سفر کرده است.
- ۶- آقای گل جهان تحمل هیچ گونه رژیم غذایی را ندارد. او بارها سعی کرده رژیم بگیرد و وزن خود را به هشتاد کیلو برساند اما نتوانسته تحمل کند و دوباره به وزن بالای ۱۰۰ کیلو رسیده است. همسر علی دایی یک کارشناس تغذیه است!
- ۷- علی دایی که لیسانس مهندسی متالوژی دارد ۱۲ ترمه درس خود را تمام کرده است! البته فوتبال باعث شد تا او اینچنین دیر درسش را تمام کند. او بعدها کارشناسی ارشد خود را در رشته تربیت بدنی گرفت.
- ۸- سال ۷۶ یعنی زمانی که به همراه تیم ملی ایران به جام جهانی ۹۸ صعود کرد از سوی یکی از دانشگاه‌های آمریکایی برای ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دعوت نامه دریافت کرد اما حضورش در فوتبال آلمان باعث شد آن را نپذیرد.
- ۹- عاشق بستنی است. دوستانش می‌گویند او هنگام رانندگی هر کجا بستنی فروشی ببینند توقف می‌کند.
- ۱۰- بسیار زودرنج و عصبی است اما اطرافیانش می‌گویند قلب مهربانی دارد.
- ۱۱- تنها فوتبالیست ایرانی است که نامش در کتاب رکوردهای گینس ثبت شده است.
- ۱۲- تنها فوتبالیست ایرانی حاضر در لیست ۱۰۰ بازیکن برتر تاریخ فوتبال دنیاست.
- ۱۳- میلان، چلسی، بارسلونا، بایرن مونیخ و رم مطرح ترین تیم‌هایی بوده‌اند که علی دایی در رده باشگاهی و در دیدارهای رسمی و دوستانه به آنها گل زده است.

● ششم مارس ۱۹۵۹ میلادی دکتر محمدحسن گنجی استاد جغرافیای دانشگاه تهران برای ایران «سازمان هواشناسی» به وجود آورد و از آن پس رسانه‌های کشور به طور روزانه دارای گزارش وضع هوا شدند. تا آن زمان، ایران دارای چند هواشناس بود که در فرودگاه مهرآباد مستقر بودند و کارشان تنها دادن وضعیت هوا به خلبانان هواپیما‌ها بود. به تصمیم دکتر گنجی که یک ایراندوست خراسانی بود، تا سالها به روزنامه‌هایی که در «گزارش هوا»، دریای مازندران را «خزر» می‌نوشتند؛ گزارش پیش بینی وضع هوا داده نمی‌شد.

● تقویم هجری خورشیدی که مورد استفاده ما ایرانیان است، ششم مارس ۱۰۷۹ میلادی توسط حکیم عمر خیام نیشابوری تکمیل شد که به تقویم جلالی معروف گردیده است، زیرا که در زمان حکومت جلال الدین ملک‌شاه سلجوقی تنظیم شده بود. این تقویم دقیق‌تر از تقویم میلادی است که آن هم خورشیدی است، زیرا که عدم دقت آن هر ۳۷۷۰ سال، یک روز است و تقویم میلادی هر ۳۳۳۰ سال. ● در ۲۴ اسفند سال ۱۳۵۴ با مصوبه مجلس، پس از شش روز، روز اول سال، تقویم رسمی ایران به جای سال «۱۳۵۵ هجری» سال «۲۵۳۵ شاهنشاهی» و بر مبنای پادشاهی کوروش بزرگ قرار گرفت.

● نادر شاه پادشاه ایرانیان که ارتش امپراتور مغول تبار هندوستان را شکست داده و این امپراتور تسلیم او شده بود در این روز مراسم نوروز را در کاخ «شاهجهان در دهلی» برگزار کرد. نادرشاه در جریان لشکرکشی به هند، پس از شکست دادن ارتش ۳۶۰ هزار نفری این کشور در دشت کرنال و دریافت تاج پادشاهی هند از دست امپراتور شکست خورده این کشور، برای ورود به دهلی منتظر فرارسیدن نوروز شد تا در روزی سعد به این آرزو برسد و روز ۲۰ مارس وارد دهلی شده بود. نادرشاه به نوروز و آیین‌های آن علاقه مندی فراوان داشت.

● ششم فروردین (۲۶ مارس) زادروز زرتشت، تنها پیامبری است که از میان آریین‌ها برخاست و «کردار نیک، پندار نیک، و گفتار نیک» را ندا داد و ترویج کرد تا پیروان آموزش‌های او بویژه ایرانیان با این منش پرورش یابند و بار آیند. زرتشت هیچگاه نگفت که از جانب خدا (اهورامزدا) مأمور هدایت بشر شده است. زرتشت خود را یک آموزگار خوبی‌ها و برحذر داشتن بشر از گراییدن به بدی‌ها می‌نامید و می‌گفت که گریز از بدی‌ها و پلیدی‌هاست که در بشر ایجاد احساس شادی و نیکبختی می‌کند و این احساس تا ابدیت در او باقی می‌ماند.



Ali Beheshti
Enrolled Agent

Beheshti Accounting, Inc.
Tax & Accounting Services

Office: (949) 383-7426
LA County: (818) 639-2334
Fax: (949) 281-0031

1682 Langley Avenue
Irvine, CA 92614

taxaccoc@gmail.com
www.Beheshtiaccounting.com

ایالات متحده آمریکا شامل یک جمهوری فدرال به همراه دولت و دولت‌های محلی خود مختار است. مالیات در آمریکا بر مبنای هر یک از این سطوح اعمال می‌شود. قوانین مالیاتی در سطح فدرال یکسان ولی هر ایالتی قوانین مختص خود را دارد و شرایط مالیات و معافیت‌ها و حتی حداقل نرخ دستمزد نیز در ایالات مختلف متفاوت است. یعنی اگر شخصی در ایالات مختلف کسب درآمد کرده باید تکس ریترن فدرال بر اساس کل درآمد کسب شده تهیه و برای هر ایالت تکس ریترن جداگانه بر اساس قوانین همان ایالت تهیه نماید. موارد اصلی قوانین مالیاتی در آمریکا عبارتند از: مالیات بر درآمد، حقوق و دستمزد اموال، فروش، واردات، املاک و هدايا. در آمریکا علاوه بر شرکت‌ها همه افراد حقیقی نیز بر اساس میزان درآمد سالانه پس از کسر معافیت‌های مالیاتی میبایست مالیات مربوطه را پرداخت کنند. قوانین مخصوص و متفاوتی برای شرکت‌ها و اشخاص در تعیین درآمد مشمول مالیات و مالیات متعلقه وجود دارد. آیا میدانید در چه شرایطی افراد معاف از مالیات هستند و آیا فایل کردن تکس برای همه افراد از جمله افراد کم درآمد الزامیست؟ آیا فایل کردن تکس در شرایطی که درآمد ندارید الزامیست؟ و اگر هست چه مزیتی دارد؟ تکس ریترن یعنی اظهار نامه مالیاتی و همانطور که حتما تجربه کرده و یا دیده اید بعضی افراد برخلاف بعضی دیگر که میبایست مبالغی به عنوان مالیات پرداخت کنند مشمول دریافت مبالغی بعنوان ریفاند میباشند. یکی از سوالاتی که بیشتر دوستان میپرسند این است که آیا ریفاند مختص افراد کم درآمد میباشند؟ الزاما اینطور نیست. یعنی اگر مجموع مالیات‌های پرداختی و کدیت‌های تعلق گرفته به شخص مالیات دهنده بیشتر از مالیات محاسبه شده و متعلقه به شخص باشد، آن بخش از مازاد مبلغ محاسبه شده که طبق قوانین قابل ریفاند باشد به شخص پرداخت میشود. البته به افراد کم درآمد بر اساس میزان درآمد و شرایط تأهل و تعداد افراد تحت تکفل مالیاتی بعنوان کدیت در تکس ریترن تعلق میگیرد همینطور کدیت مربوط به فرزندان زیر هفده سال که بخشی از آن قابل ریفاند است. با توجه به اینکه مالیات محاسبه شده بر اساس درآمد افراد و مالیات پرداخت شده در طول سال و همچنین نوع و مبلغ کدیت‌های متعلقه به افراد مختلف متفاوت است پس نتیجه نهایی در تکس ریترن افراد متفاوت است. ریفاند دریافتی و مالیات قابل پرداخت فرد به فرد بسیار متفاوت است. پس به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. لطفا برای اطلاعات بیشتر صفحه اینستاگرام من را در

(BEHESHTI_ACCOUNTING) و در یوتیوب «BEHESHTI ACCOUNTING» فالو کرده و ویدیوهای علی بهشتی تماشا کرده و لایک کنید.

نوروز یعنی خوشبختی

تکتم مرادی مهنه



بزرگترین رسم ایرانیان نوروز است. یعنی شب یلدا و چهارشنبه سوری و دیگر روزهای خاص خودمان را داریم. اما نوروز و هفت سین و سبزه و سیزده به در و عید دیدنی و عیدی گرفتن کجا و نوروز کجا. بچه‌ها که به خاطر تعطیلات خوشحال هستند و پدر و مادرها هم که اصلاً به خاطر تغییری که در زندگیشان تنوع ایجاد کرده و هزار دلیل دیگر خوشحالتان. نمی‌دانم آن طرف چه خبر است اما ما که این سمت شروع می‌کنیم به عید دیدنی رفتن و دید و بازدید و کسانی را که واقعاً یک سال تمام ندیده‌ایم دوباره می‌بینیم. بعد صحبت‌ها شروع می‌شود و آقایان از سیاست و اقتصاد حرف می‌زنند و خانم‌ها هم غیبت خودشان را می‌کنند و از این اتفاق و آن اتفاق تعریف می‌کنند. بعد هم که خسته برمی‌گردند به منزل تازه مرحله دوم تعریف شروع می‌شود که مثلاً فلان خانم باردار شده و فلانی طلاق گرفته و یا اصلاً فلانی را دیدی که چه گفت و چه

این کارشان حال هم می‌کنند و راحتند. چون از همان لحظه تویتر پر می‌شود از ترند نوروز و پر از توییت‌هایی درباره اینکه مثلاً به عمه من چه مربوط که من چرا این کار را کرده‌ام و مثل فیلم برادران لیلا درباره اینکه ما چه فامیل بد و فضولی داریم حرف‌ها زده می‌شود و دادشان در می‌آید که اصلاً همان بهتر که ما رفت و آمد نداشته باشیم. هرچند همه می‌دانیم که سن این‌ها هم که بالا برود و هم سن ما بشوند می‌شوند ما! و دقیقاً خودشان هم به همین ترتیب رفتار خواهند کرد.

اما نوروز است و روز نو! هر چیزی از جزئیاتش بگویم کم است. خیلی هم رسم خوبی است هرچند بعضی شاید توی لاک خودشان راحت‌تر باشند. اما وقتی چند سالی بگذرند متوجه می‌شوند که نوروز یکی از نمادهای خوشبختی ما بوده و اصلاً این روزها را با دنیا نمی‌شود عوض کرد. چون تمام سال دلمان می‌خواهد سر سفره هفت سین نشسته باشیم و دعای تحویل سال را بخوانیم یا ۷۸۹۱۰ کنیم برای رسیدن لحظه سال تحویل. چون نوروز یعنی خوشبختی و باور کنید بزرگترین خاطرات ما همین روزهاست. روزهایی که چند دهه که بگذرد دلمان خیلی برایشان تنگ می‌شود.

کرد و خبر داری که زن فلانی عمل زیبایی کرده و هزار اتفاق دیگر که افتاده است برای هم مرور می‌کنند. تازه همه بعد از یک سال دهانشان باز می‌شود و خیلی خبرها رو می‌شود و بعضی می‌شوند سوژه آن سال و همه درباره آنها حرف می‌زنند. بزرگترها هم که خوشحال که بالاخره دور هم جمع شده‌ایم و اگر عروس یا دامادی اضافه شده باشد همه او را برای اولین بار می‌بینند و اگر فرزندی متولد شده باشد قصه می‌رود سر اینکه به پدرش رفته بود یا به مادرش!

از همه بیشتر هم این نوجوانان و جوانان درونگرا هستند که دنیا را به گوشه چپ خود گرفته‌اند و می‌روند توی اتاق به بازی کامپیوتری کردن و اصلاً هم برایشان مهم نیست که فلانی چی گفت و اصلاً به او چه مربوط که من چرا ازدواج نمی‌کنم و یا چرا دوستم بد است و چرا این‌ها انقدر فضولند. که البته که نمی‌دانند ما برای نسل قبلی هستیم که در آن جایگاه خانواده و فامیل ارزش داشت و مشکلات همه در خانواده، مشکلات جمع بود. یعنی اگر اتفاقی برای کسی می‌افتاد همه جمع می‌شدند تا مشکل او را حل کنند. که مشخص است این جوانان امروزی بیشتر اولویت را خودشان می‌بینند و برایشان مهم نیست که دیگران چه می‌کنند و چقدر با

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

شبی که دستهای بیتاب نوازش کردن کسی می شوند، یک نفس قبل از دل باختن و دیوانه وار رقصیدن، در انزوای غار تاریک با خودت مرور می کنی و می بینی در همه عمر خالق رنج بوده ای برای هر کسی که دوست داشته، ناتوان از ساختن امنیتی دلخواه و لبخندی ساده. دستهای، دستهای جلادهای دربارند، گناهکار و ناپاک.

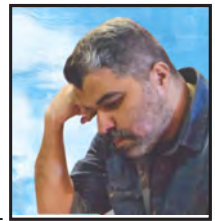
پنهان می شوی در خودت، و به فریب هر لبخند شیرین چشم می بندی، و صبر می کنی تا بهار بگذرد، لباسهای رنگی تمام شوند، گیسوانی که در هوا می رقصند تمام شوند، شوق بوسه ای در تونل کندوان تمام شود، عطش آغوشی در حیاط کلیسای وانک تمام شود، فکر نوازشی بی تابانه در شلوغ ترین میدان شهر تمام شود، دلتنگی برای رقص انگشتها روی نی لبک مهره های کمر تمام شود، دیوانگی برای صدایی نرم و امن تمام شود، عطش و شوق شنیدن یک میم مالکیت آخر اسمت تمام شود، جنون رسیدن به خلوتی خوشبو تمام شود، و باز خورشید سوار یک اسب بزرگ آهنی شود و برای همیشه برود. بایستی و ساکت نگاه کنی. نگاه کنی و بهار برود، زمستان برگردد، و دوباره روی شانه هایت برف بنشیند. پناه میبری به انقراض در تنهایی، بی هیچ مجالی برای شکستن....

باشد و بهار خنده هایش آغشته شود به زردی طولانی برگهای تک درخت منجمدی که منم. نه دختر شهامت کرد دست مرد را بگیرد، نه مرد دلش آمد آوار شود روی لبخندی که خورشید به روزهای دختر می زد. چایشان را نوشیدند، رفتند. در هدفون دخترک زنی از عشق می خواند، در هدفون مرد، پیرمردی از دوری و عشق، کودک سرراهی غمگینی بود، ظهر اولین روز کلاس اول، که هیچکس جلوی مدرسه دنبالش نیامده بود...



دستها

حمید سلیمی



مرد دستش را گذاشت روی میز، دستهای بزرگ قوی امنش را. گذاشت کنار دستهای ترد و کوچک دختر. دختر دلش ضعف رفت برای دستهای مرد، با خودش فکر کرد چه دستهای قشنگی، اگر دستهایم گم شوند در این دستها چه دنیای آرامی ... مرد با خودش فکر کرد چه دستهای قشنگی، دلش غنچ رفت برای انگشتهای کشیده و باریک دختر، برای پوست سفیدش. دختر با خودش فکر کرد اگر دستم را بگیرد، آخ اگر دستم را بگیرد همین حالا عاشقش میشوم. چه روزهای خوبی دارند شروع می شوند، دست هم را می گیریم، راه می رویم، باهاش می شود، دل می بندیم، روزها، شبها، آغوش ها، بوسه ها، نچوهای آخر شب در تنانگی، بوسه های طولانی به نیت بیدار شدن دم صبح، خانه ما، روزهای ما، بچه های ما، زندگی ما. مرد با خودش فکر کرد چقدر دیر رسیدیم به این دستها، چقدر زمان کم است، چقدر زخم نشسته به تن و روح، چه پاییز بلندی، چقدر حیف که دارم تمام می شوم و گناه دارد این طفلک تنها که شاهد زوال من

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

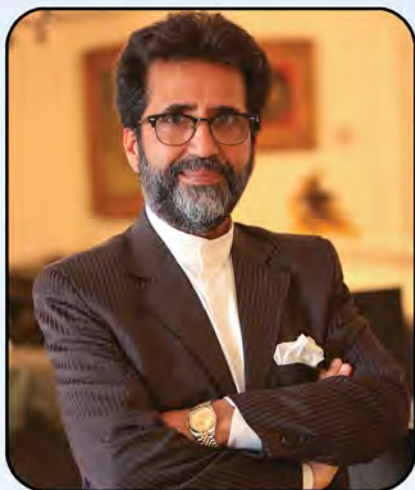
BRE#01173539

NMLS#322529



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

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



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 مستمری 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

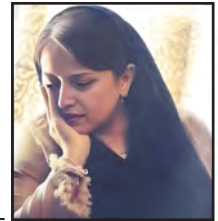


روز تا یک هفته قبل باشد. دیشب دم غروب زنگ زد و گفت بنفشه خریده، گفت داستانتان را خواندم و دلم خواست مثل همیشه عید، با بنفشه به خانه مان بیاید. خانه ی جدید، حیاط ندارد، در ورودی که باز میشود، یک باغچه ی کوچک کنار دیوار خودنمایی میکند. گفت بنفشه ها را همان رو به رو کاشته، تنهایی، بدون کمک من رمضان حس میکنم سالها یک غول چراغ جادو داشتم و نمی دانستم.

و میخواندیم و می خندیدیم. فردای صبح چهارشنبه سوری هم قبل از آمدن رفتگر، خودش شلینگ و جارو را برمی داشت و جلوی خانه را تمیز میکرد. این خانه ی جدید جایی برای مراسم چهارشنبه سوری ندارد، چند سالی است از این رسم چشم پوشی میکند. اما خرید آینه و آجیل شیرین و اسپند هنوز سر جای خودش است، مهمتر اینکه سفره ی هفت سین خانه ی ما شب چهارشنبه سوری چیده میشود. ترمه ی بته جقه ی یاسی خوشرنگ مادر بزرگ را پهن میکند و سبزه و سیر و سرکه و سکه و سمنو و سنجاق را میچیند روی آن، اگر سین کم داشته باشد سنجاق میگذارد تا آن سین اصلی از راه برسد، کوتاه نمیآید، هفت تا سین سفره باید جور باشد آن شب، شده «سورن» برادرزاده ام را جای یکی از سین ها روی سفره بگذارد. بهترین قسمت عید مراسم تحویل سال است، برایش فرق نمیکند تحویل سال چه ساعتی از روز باشد، حتما باید کت و شلوار بپوشد، کراوات بزند و شیک و مرتب سر سفره بنشیند، به تبعیت از او ما هم مجبوریم بی چون و چرا لباس نو بپوشیم، حتی اگر تحویل سال ساعت سه نیمه شب باشد. از یک ساعت قبل تحویل سال، مامان پی قیچی و چسب نواری میگردد او اما خونسرد یک گوشه ای می نشیند و به بدو بدوهای مادر نگاه میکند، چون عیدی ها را قبلا کادوییچ کرده، این قبلا میتواند از دو

عید نوروز

مریم سمیع زادگان



بچه که بودم آرزو داشتم یک غول چراغ جادو داشته باشم تا آرزوهایم را به آنی برآورده کند. مادر می گفت برای رسیدن به آرزو باید صبور باشی و من تاب صبر کردن نداشتم. این خصلت عجول بودنم از بابا به ارث رسیده. او عجیب مقید به انجام آداب و رسوم نوروز است، هنوز ماه اسفند به نیمه نرسیده که گندم ها را خیس می کند، قبل تر یک بار عدس خیس کرد و خیلی به دلش نشست، می گفت سبزه ی سفره ی هفت سین، حتما باید از دانه ی گندم سبز شود، مابقی را سبزه حساب نمی کند. چند سالی هست که خانه ی پدری را فروخته ایم، قبل تر سفارش کاه میداد، شب چهارشنبه سوری حتما باید از روی آتش می پریدیم. می ترسم و نمی توانم و شعله بلند است توی کتش نمی رفت، می گفت باید پیری و بخوانی زردی من از تو، سرخی تو از من، تا لباس هایمان بوی دود نیگرفت، راضی نمی شد و رهامان نمیکرد، مثل سربازهای یک پادگان به صف مان می کرد و یکی یکی به فاصله ی کم دستور پریدن میداد، می پریدیم

ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس 2017
 صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
 گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
 مدیرمسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
 تکتم مرادی مهنه: صفحه آرا و نویسنده
 مهدی علیزاده فخرآباد: نویسنده

تلفن: 949-923-0038 وبسایت: www.Khondaniha.com

مسئولیت درستی آگهی ها با صاحبان آگهی است. خواندنی‌ها هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگهی غیرقانونی است. دیدگاه نویسندگان الزاما بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست.

خدمات چاپ

چاپ کتاب
 از یک جلد تا صدها جلد

طراحی فلایر
 چاپ مجله و بوک لت

949-923-0038



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

FREE CONSULTATION

● کارت سبز از طریق:

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

● ویزا از طریق:

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

● سیتیزن 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

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنگی

ژینگانتو

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی عزیزاده

خانمه میگه: یکی از بزرگترین مشکلات ما خانم‌ها این است که غذا چی درست کنیم. یعنی حتی اگر همه چیز هم داخل یخچال باشد باز هم غذایی که باب میل شوهر و بچه‌ها و مادر و خودمان باشد توی سر ما گیج می‌زند و یک علامت سوال است. حتماً هم دیده‌اید که این یک مشکل همگانی است. یعنی توی گروه‌های تلگرام یک لیست بلند بالا می‌گذارند که این غذاها را درست کنید و دیگر نگویید چی درست کنم. اما همین لیست خودش بدتر ما را گیج می‌کند. اینکه چی توی خانه داشته باشیم و اصلاً وقت می‌کنم که فلان غذا را طبق برنامه امروز خودم درست کنم هم که به کنار. امروز هم مثل همیشه همان مشکل همیشگی را داشتم و البته که سر صبح آن جمله کلیشه‌ای را که هر چند روز یک بار وقتی آقای شوهر می‌رود سر کار می‌گویم: «امروز غذا چی درست کنم؟» و آقای شوهر هم که بلافاصله نگران می‌شود که شاید برنج و گوشتی توی خانه نداشته باشیم. و البته که نمی‌داند این یک مشکل همیشگی است. به هر حال کمی سوسیس انداختم توی ماهیتابه و بعد مخلفات دیگر و مقداری قارچ و بعد تازه یادم آمد که باید از توی ماشین لباسشویی لباس‌ها

را در بیاورم. و تا به خودم آمدم دیدم سوسیس‌ها دارد می‌سوزد. پس کمی رب را با آب قاطی کردم و هم زدم و دیدم نخود فرنگی‌ها دارد خراب می‌شود پس آنها را هم انداختم توی ماهیتابه و بعد هوس پیر پیتزا کردم و آن را هم اضافه کردم و کم کم به خودم آمدم و دیدم یک غذای عجیبی درست کرده‌ام که نگو که حتی خودم هم نمی‌دانم چه پخته‌ام!!! و در همین هنگام بود که صدای کلید در آمد و آقای شوهر گرسنه وارد شد و بلافاصله هم بعد از تعویض لباس و شستشوی سر و صورت آمد تا ببیند غذا چیست. و چون برای اولین باری بود که چنین غذایی می‌دید پرسید: «این چیه؟» و من ماندم که واقعاً این چیه اما چون ما خانم‌ها باهوش‌تر هستیم بلافاصله از دهانم بیرون آمد که «ژینگانتو». آقای شوهر نگاه عمیقی به من و غذای داخل ماهیتابه انداخت و من بلافاصله اضافه کردم که یه غذای ایتالیایی است و من توی فلان پیچ اینستاگرام طرز پختش را دیده‌ام و تو چه زن هنرمندی داری و از هر انگشت من یک هنر می‌یارد و بعد انتقامی هم از خواهرش گرفتم که شما در خانواده‌تان اصلاً مگر غذای ایتالیایی دیده بودید و این غذا نیست معروف که در ایتالیا در بهترین رستوران‌های رم طبخ می‌شود و برو بشین که الان برایت می‌آورم. و بعد که بدبخت در سکوتی گرسنه رفت پشت میز و با لذتی مثال زدنی منتظر غذا شد یک قاشق برداشتم و کمی از مزه غذا چشیدم که انصافاً عجب بدمزه بود. پس با

اعتماد به نفسی بالاتر غذا را سر سفره آوردم و گذاشتم روی میز و یک سس تند گذاشتم کنارش و عاشقانه اولین بشقاب را برای شوهر عزیزتر از گوسفندم کشیدم و و نظاره‌گر آن لحظه‌ای که اولین لقمه را می‌خورد بنشستم. و همانا اولین لقمه را خورد و گفت: «عجب مزه خاصی دارد» و «این ایتالیایی‌ها هم عجب غذاهایی می‌خورند» و «قربون همسر هنرمندم بروم» کنار خورد و خورد و من با مهربانی تنها چند لقمه از آن غذا را خوردم تا او بتواند تمام این غذای ایتالیایی خاص خوشمزه را نوش جان فرماید. **آقاهه میگه:** گویند زنی غذایی پخت به غایت داغ و چون شوهرش گرسنه بود آن دیگ سنگی را بر سر سفره شوهر آورد و اول برای خودش در ظرفی کشید. پس تا اولین قاشق از آن آش داغ را خورد از حرارت غذا اشک در چشمانش شعله ور گشت. پس مرد از او پرسید: «از چه روی گریه می‌کنی؟» و زن جواب داد: «که یاد مادر خدا بیامرزم افتادم که چقدر آش رشته دوست داشت» مرد نگاهی غم انگیز به همسرش انداخت و او هم قاشقی پر از آن آش بر دهان برد. و بس سوخت که آن رشته‌ها تا اعماق وجودش که می‌رفت می‌سوزاند تا به معده‌اش رسید. پس اشک در چشمان مرد جمع گردید. زن پرسید: «و تو از چه روی گریه می‌کنی؟» مرد که حال به پهنای صورت اشک می‌ریخت جواب داد: «من هم یاد مادرت افتادم که تو را به من انداخت که اگر او نبود تو این چنین بدذات نبودی». حال حکایت ماست.

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

LIMITED TIME

SPECIAL

OFFER

UPTO 50% OFF



www.dapplanet.com

info@dapplanet.com

Call 801 - 381 - 3443



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"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

تبریک سال نو

از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



دل‌تنگ دلدارم بیا، ای نامه فرمانم ببر تبریک سال تازه راه از من به جانانم ببر
دیدار کن روی مهش، اینار کن جان در رهش حظی از این دیدار خود از ماه رخشانم
با عشق رویش زنده ام، از مهر او آکنده ام ببر از قلب شیدایم خبر در خدمت جانم
پس بوسه زن بر دست او، وان دیدگان مست او ببر کامی ز ماه عارض دلدار فتانم ببر
یار سخندان مرا، آرامش جان مر تبریک کن، فیضی تمام از لطف یزدانم ببر
برگو بدان آرام جان، خواهم بمانی جاودان روزی بیا ای مهربان، بیرون ز هجرانم ببر
گل نغمه دستان، تویی عاری ز هر دستان تویی جان میدهم بر بوسه ات اینم بده آنم ببر

احسان به راحت ارمغان، سر میدهد ای دلستان

منت بنه بر عاشقان، کالای ارزانم ببر

پارسی بنوسیم، پارسی بگویم

عیش و نوش = خوشگذرانی
تهمت = انگ
نامرتب = نا به سامان
ایجاد شده = برپا شده
اوباش = ناکس
تمامی = همگی
همجهت = همسو
ناشی شده است = برآمده است
مکشوفه = نویافته
تقسیم = بخش
مطالبات = خواسته‌ها
ترجمه = برگردان
جنس = کالا
اغتشاش = آشفتگی
انبیاء = پیامبران، پیغمبران
مریض خانه = بیمارستان
انتخابات = گزیدمان
متعلق به = از آن
وطنی = میهنی
تحولات = دگرگونی‌ها
معروفترین = نامی ترین



معضل = کاستی، دشواری
طلایی = زرین
به موازات = هم راستا
جالب = نغز، دلنشین، دلچسب
مقطعی = دوره ای
تجربه کردن = آزمودن
دائمی = همیشگی
تمایل = گرایش
اجرت = دست‌مزد
محیط = پیرامون
معلومات = دانسته‌ها
شیمیایی = شیمیایی

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

شناخت پوست و روشهای محافظت از آن

دکتر علی سجادیان



داشتن پوستی زیبا نیاز به جادو ندارد. رسیدن به یک پوست آرمانی، نیازمند تداوم در استفاده از محصولات مناسب است. خواه می‌خواهید روند پیری طبیعی پوست را کند کنید، و یا روشهای جوانسازی پوست را آغاز کنید، در هر حال برخی از نکات و دستورالعمل‌ها وجود دارند که بهتر است برای حفظ و نگهداری پوست روزانه انجام شوند. حفظ یک برنامه روزانه مراقبت از پوست اولین قدم برای بازیابی سلامت و درخشش جوانی پوست است.

بهتر است برنامه نگهداری از پوست ساده و اجرایی باشد.

برای شروع توصیه می‌کنیم با یک روال سه مرحله‌ای شروع کنید - پاک کردن، مرطوب کردن و استفاده از ضد آفتاب. البته، این را می‌توان تغییر داد. و بسته به نیازهای پوست شما، محصولاتی را می‌توان به آن اضافه کرد. به عنوان مثال، اگر با آکنه دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است یک محصول درمانی ضد جوش به آن اضافه کنید. اگرچه ممکن است خرید بسیاری از محصولات مراقبت از پوست و سوسه انگیز باشد، اما ساده نگه داشتن برنامه روزانه به اجرایی و عملی شدن آن برای مدت طولانی کمک می‌کند. به علاوه، محدود کردن روال مراقبت از پوست می‌تواند به شما در صرفه جویی در هزینه و جلوگیری از هدر رفتن محصولات نیز کمک کند.

قدم اول: نوع پوست خود را مشخص کنید

یکی از اولین قدم‌ها در مسیر ایجاد برنامه مراقبت از پوست، تعیین نوع پوست است. انواع مختلف پوست نیازهای متفاوتی دارند که باید با محصولات مراقبت از پوست برطرف شوند. پوست‌های چرب ممکن است بیشتر به کرم‌های سبک نیاز داشته باشند، و پوست‌های خشک البته به مرطوب کننده‌های غلیظ و غنی نیاز دارند.

یکی از راه‌های آسان برای تعیین نوع پوست این است که پوست خود را در طول روز مشاهده کنید. آیا پوست شما تا ظهر نشده براق و چرب می‌شود یا صبح‌ها خشک و پوسته‌پوسته است؟ در هر صورت، این ویژگی‌ها نشان دهنده نوع پوست شما هستند. ما به عنوان متخصصین پوست، پوست را به چهار نوع اصلی طبقه‌بندی می‌کنیم:

پوست چرب: پوستی که به دلیل تولید بیش از حد چربی براق به نظر می‌رسد.

پوست خشک: پوستی با نواحی خشک و پوسته پوسته که نیازمند آبرسانی مداوم است.

پوست حساس: پوستی با نواحی قرمز و تحریک شده که معمولاً هنگام لمس دردناک است. پوست مختلط: پوستی که در بعضی نقاط چرب و در سایر نواحی پوسته‌پوسته است.

مراحلی که باید دنبال کرد

هنگامی که نوع پوست خود را مشخص کردید، می‌توانید بفهمید چه محصولاتی را باید جستجو کنید و از کدام‌ها اجتناب کنید. بسیاری از محصولات بر روی برچسب خود نشان می‌دهند که برای چه نوع پوستی مناسب هستند و پیدا کردن محصولاتی که برای شما مناسب هستند را آسان می‌کند. در اینجا سه مرحله برای داشتن برنامه مراقبت از پوست را معرفی می‌کنم:

مرحله ۱: یک پاک کننده انتخاب کنید

یک پاک کننده مناسب/آلودگی، چربی و باکتری‌هایی را که در طول روز یا شب هنگام خواب با آنها در تماس هستید را از بین می‌برد. پاکسازی صورت به شما کمک می‌کند که روز خود را با پوستی شاداب شروع کرده و در انتهای روز به پایان برسانید. علاوه بر این، می‌توانید از محصولاتی که بعد از پاکسازی استفاده می‌کنید، حداکثر فواید را دریافت کنید، زیرا صورت شما عاری از هرگونه آلودگی است و اینگونه جذب سایر محصولات به حداکثر می‌رسد.

بیماران دارای پوست چرب باید به دنبال پاک کننده‌های کف کننده و فومی باشند که چربی اضافی و باکتری‌های مسدود کننده منافذ را می‌شویند، در حالی که بیماران دارای پوست خشک باید به دنبال پاک کننده‌های آبرسان باشند تا به بازگرداندن سد رطوبتی پوست بعد از شستشو کمک کنند.

مرحله ۲: مرطوب کننده مناسب را پیدا کنید

اگر برنامه‌های کاری دارید که باعث عجله شما در صبح می‌شود، گاهی اوقات استفاده از مرطوب کننده از یاد می‌رود. در کنار کرم ضد آفتاب، مرطوب کننده بهترین چیزی است که می‌توانید در برنامه روزانه خود بگنجانید. یافتن نوع مرطوب کننده مناسب برای نوع پوست شما می‌تواند تفاوت‌های زیادی را در شادابی و سلامت پوست شما ایجاد کند.

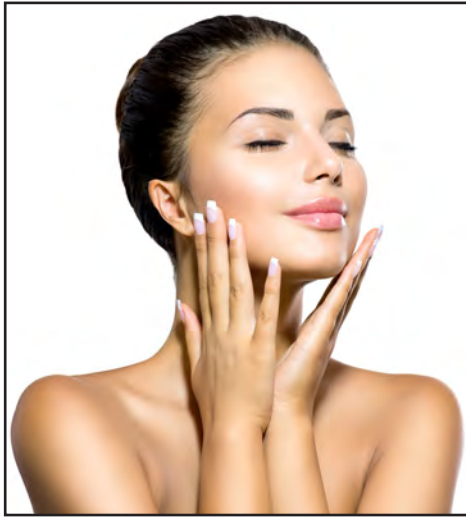
پوست شما برای جبران آب از دست رفته در طول روز به رطوبت نیاز دارد. مرطوب کننده‌های حاوی موادی مانند سرمیدها و اسید هیالورونیک می‌توانند رطوبت مورد نیاز پوست شما را فراهم کنند تا نرم، انعطاف‌پذیر و جوان بماند.

حتی اگر پوست چرب یا مختلط دارید، باز هم مرطوب کردن آن مهم است. در واقع، کمبود رطوبت می‌تواند پوست شما را به سمت تولید چربی بیشتری سوق دهد تا آن را جبران کند، که می‌تواند منجر به مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش شود.

مرحله ۳: ضد آفتاب را فراموش نکنید

شاید بسیاری از افراد فقط در زمان‌هایی که به نظر می‌رسد آفتاب شدید است، مانند یک روز آفتابی

در ساحل، از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنند. اما، در واقعیت، استفاده همه روزه از ضد آفتاب بسیار مهم است. علاوه بر کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست، از اثرات پیرکنندگی پوست نور آفتاب که به دلیل امواج ماورای بنفش است جلوگیری می‌کند. اگر چه بسیاری از مرطوب کننده‌ها و لوازم آرایشی ممکن است حاوی مقادیری ضد آفتاب باشند اما شما نیازمند استفاده روزانه از یک ضد آفتاب جداگانه با فاکتور محافظتی ۳۰ یا بالاتر هستید. بهتر است در روزهای ابری یا آفتابی نیم ساعت قبل از خروج از خانه بر پوست صورت، گردن و پشت دست‌ها مالیده شوند.



روش‌های ساده مراقبت از پوست در کلینیک

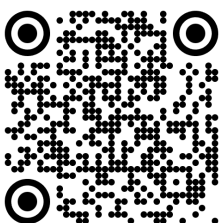
در کلینیک پوست ما می‌توانیم به روش‌های ساده به نگهداری پوست شما کمک کنیم:

لایه برداری شیمیایی یا پیلینگ (Chemical Peel) 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 (Microneedling) یک روش زیبایی است که تولید کلاژن در پوست می‌کند و این اثر را با استفاده از سوزن‌های ظریف و تحریک پوست ایجاد می‌کند. میکرونیدلینگ پوست را

زیباتر و لطیف تر می‌کند و ظاهر جای زخم، آکنه و چین و چروک را بهبود می‌بخشد.



Scan Me



"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.®**

کتاب ریاضی، توی جیب زیپ دار کاپشن، پشت کتابخونه اتاق یا هر جای سکیور دیگری نگهداری می شد. این دوران پر از هیجان و شادمانی با

به نخودچی ساده تغییر می داد. چرا که نگاه نکته بین ما بچه های ریز بین، پسته ها و بادام ها را از لابلای ظرف آجیل شناسایی می کرد و



آمدن سیزده بدر و یک صفای دیگر به پایان می رسید تا دوباره با درس و مشق و مدرسه و تکلیف به روزمرگی باز گردیم. با خاطراتی از نوروز و انتظاری برای نوروزی دیگر.

پس از مدتی مشتی نخودچی در آن ظرف باقی نمی ماند که در روزهای آخر یافتن یک پسته در آن ظرف به مانند یافتن طلا توسط جویندگان طلا در ساترز میل کالیفرنیا در قرن هجدهم بود. اما گرفتن عیدی هیجان انگیزترین بخش نوروز بود که به محض تحویل سال آغاز می شد. عیدی پدر ثابت بود و جای چونه نداشت. اما می شد که با مادر وارد گفتگو شویم بحث کنیم و چونه بزنیم. دیگر افراد فامیل هم قبلاً شناسایی شده بودند و میزان عیدی دانشان مشخص. چشم به در و گوش به زنگ که فلانی کی به عید دیدنی مان می آید. چه کسی روز اول عید می آید، چه کسی روز دوم، و چه کسی را باید تا سیزده منتظرش بود. عیدی های گرفته شده هم در یک محل بسیار مطمئن، مانند لای

نوستالژی

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

یادداشتی از مشتاق فروهر

هر جامعه ای روزی مخصوص به خود دارد که برایشان خاص و منحصر به فرد است. روز استقلال برای امریکاییان، پایان جنگ جهانی برای اروپاییان، و فراری دادن ازدها در چین. اما برای بچه های نسل ما، اهمیت نوروز درجه اول بود و حتی از روز تولدمان هم مهم تر. چرا که تماماً لباس نو بود و خوراکی های جور واجور. هم آجیل بود و هم شیرینی. هم عیدی بود و هم کادو. والله به خدا لباس ها همان لباسی بود که همیشه می خریدیم اما نمی دانم چرا فرم و بوی دیگری داشت. سبزی پلوی شب قبل از تحویل سال هم نوید غذاهای خوشمزه روزهای بعد را می داد که هیچ سبزی پلوی دیگری در طول سال این پیام را با خود نداشت. اما آجیل هیچ پیام خاصی نداشت، چون خودش بود و ایام عید. انگار اون زمان آجیل را باید فقط در روزهای اول سال می خوردیم. البته آجیل رفته رفته چهره اش از آجیل پر رنگ و لعاب



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

Happy Face Day Care

CPR & First Aid Certified
License 304314180

هم اکنون ثبت نام می کند

مراقبت از نوزادان و کودکان

نیمه وقت و تمام وقت

همراه با غذا و خوراکی

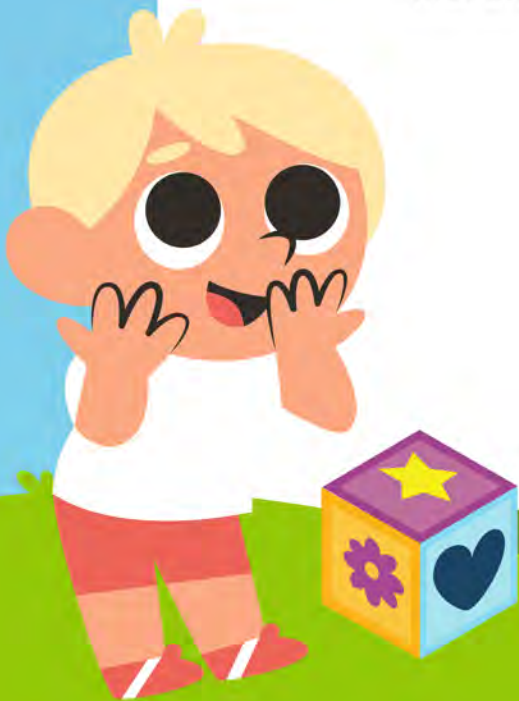
(949)309-9178

HappyFaceDayCare23@gmail.com

Near Mission Hospital & Mission Viejo Mall

We also offer a 10% discount to
military families and families affiliated
with the Mission Viejo Hospital.

10%
OFF





۹۴. شکارچی گوزن The Deer Hunter

کارگردان: مایکل چیمینو، بازیگران: رابرت دنیرو، مریل استریپ، کریستوفر واکن، امتیاز متاکریتیک: ۸۶ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۷۸

دیالوگ معروف: وقتی من گلوله‌ای شلیک می‌کنم دوست دارم منطق و دلیل درستی پشت این شلیک باشه. وقتی جان کازال از بازیگران فیلم سر فیلمبرداری مریض شد استودیو می‌خواست یک بازیگر دیگر را جایگزین او کند اما مریل استریپ تهدید کرد که اگر این کار را بکنند او هم از فیلم کنار می‌رود. فیلمی درباره‌ی این که چطور جنگ ویتنام زندگی آمریکایی‌ها را تحت تأثیر قرار داد. مایکل وسط جنگ ویتنام دنبال دوستش می‌گردد و توسط ویتنامی‌ها اسیر می‌شوند. آن‌ها تحت شکنجه‌های روانی عجیبی قرار می‌گیرند. سکانس رولت روسی فیلم یکی از مشهورترین سکانس‌های تاریخ سینماست و

عجیب نیست که چرا شکارچی گوزن در لیست بهترین فیلم‌های جهان قرار گرفته.

۹۵. دکتر ژیواگو Doctor Zhivago

کارگردان: دیوید لین، بازیگران: عمر شریف، جولی کریستی، امتیاز متاکریتیک: ۶۹ از ۱۰۰ سال ساخت: ۱۹۶۵

قرار بود پیتر اوتول نقش کاراکتر یوری را بازی کند اما او پیشنهاد لین را رد کرد و کارگردان انگلیسی سراغ دومین بازیگری رفت که در فیلم «لورنس عربستان» با او همکاری کرده بود یعنی عمر شریف.

نتیجه تبدیل به یکی از زیباترین حماسه‌های عاشقانه و تاریخی سینما شد. اقتباسی بی‌نظیر از رمان بوریس پاسترناک که البته منتقدان چپ در زمان اکران تحویلش نگرفتند چون تصور می‌کردند آرمان‌های انقلاب سوسیالیستی را زیر پا گذاشته است.

داستان روایت خانواده‌ی یک پزشک که علاقه‌مند به شاعری است و یک دختر فقیر روستایی که همسر یک فعال سیاسی است، در حین انقلاب شوروی و بعد جنگ جهانی اول است.

۹۶. هزارتوی پن Pan's Labyrinth

کارگردان: گیلرمو دل تورو، بازیگران: ایوانا باکرو، سرژی لویس، امتیاز متاکریتیک: ۹۸ از ۱۰۰ سال ساخت: ۲۰۰۶

این تنها فیلم به زبان اسپانیایی است که توانسته به فهرست ۱۰۰ فیلم برتر تاریخ سینما از دیدگاه

هالیوودی‌ها راه پیدا کند. داستان فیلم در طول تابستان سال ۱۹۴۴ در اسپانیا اتفاق می‌افتد. پنج سال بعد از این که جنگ داخلی اسپانیا به پایان رسیده و فرانکو فاشیست به قدرت رسیده است. داستان بین جهان واقعی و یک جهانی خیالی و اسطوره‌ای روایت می‌شود. فیلم اولین بار در جشنواره‌ی کن به نمایش درآمد و با استقبال فوق‌العاده‌ی منتقدان روبه‌رو شد. نامزد شش جایزه‌ی اسکار هم شد که سه جایزه از جمله اسکار بهترین فیلم خارجی زبان را به خانه برد.

۹۷. هواپیما! Airplane!

کارگردان: جیم آبراهامز، دیوید زوکر، جری زوکر، بازیگران: رابرت هیس، لزلی نیلسون، امتیاز متاکریتیک: ۷۸ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۸۰

این فیلم کمدی در حقیقت پارودی فیلم‌های در ژانر فاجعه‌ی سینماست به خصوص فیلم «ساعت صفر!» کمپانی پارامونت که سال ۱۹۵۷ ساخته شده بود. داستان مردی که قبلاً خلبان جنگی بوده اما حالا از پرواز می‌ترسد اما بعد از این که خلبان مریض می‌شود باید مطمئن شود که می‌تواند هواپیما را سالم روی زمین بنشانند. جزو فیلم‌هایی که روی فرهنگ عامه‌ی آمریکایی‌ها بسیار تأثیرگذار بود و به همین دلیل هم کتابخانه‌ی ملی آمریکا آن را ثبت ملی کرد. اما فیلمی نبوده که در اسکار موفق باشد.



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 کانترکتر با ۳۵ سال تجربه کاری به همراه بهترین سرویس و قیمت در خدمت شما

عرضه کننده بهترین محصولات و مارک های 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



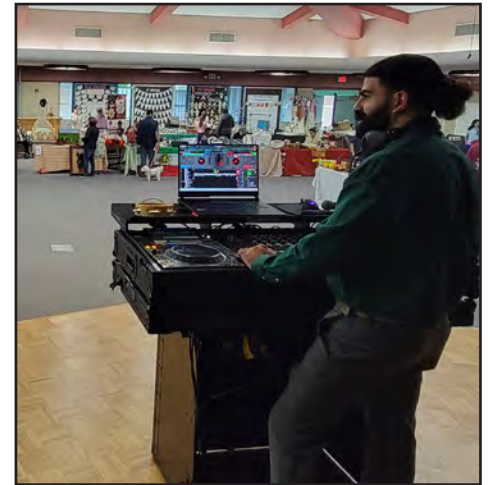
برگزاری بازارچه نوروزی
توسط گروه فرهنگی هما

گزارش خواندنی‌ها از بازارچه نوروزی شهر آلیسو و یهو

در روزهای دوم و سوم مارچ، بازارچه‌ای با شکوه در شهر آلیسو و یهو برپا شد که توسط گروه فرهنگی هما با هدف گرامیداشت سنت‌ها و آداب نوروزی سازماندهی شده بود. این رویداد نه تنها به عنوان یک فرصت برای خرید و فروش محصولات مرتبط با نوروز بلکه به عنوان یک گردهمایی فرهنگی با اهداف عمیق‌تر فرهنگی و اجتماعی برگزار شد. در ادامه به بررسی دقیق‌تر این رویداد می‌پردازیم.

موقعیت و زمینه برگزاری

بازارچه در فضای بازی با چشم‌اندازهای طبیعی و زیبای شهر آلیسو و یهو برگزار شد. این موقعیت انتخاب شده به خوبی با مفهوم تازه‌سازی و تجدید حیات طبیعت که نوروز نماد آن است هماهنگ بود. فضاسازی بازارچه با استفاده از المان‌های بهاری، نورپردازی ملایم و تزیینات سنتی ایرانی، و با هنرنمایی دی جی همایون حسی از صمیمیت و



گرمی را به بازدیدکنندگان القا می‌کرد. **دایره گسترده محصولات و خدمات** تنوع محصولات عرضه شده در این بازارچه

شگفت‌انگیز بود. از غرفه‌های متعددی که لوازم سنتی هفت‌سین را عرضه می‌کردند گرفته تا غرفه‌هایی که شال‌های بافته شده با الگوهای ایرانی، جواهرات دست‌ساز با طرح‌های منحصر به فرد، و حکاکی‌های چوبی با نقوش سنتی را به نمایش می‌گذاشتند. همچنین، شیرینی‌های سنتی و لواشک‌ها، با طعم‌هایی که یادآور خاطرات نوروزی بسیاری از بازدیدکنندگان بود، ارائه می‌شد. این محصولات نه تنها به لحاظ زیبایی شناختی بلکه به لحاظ کیفیت و اصالت نیز در سطح بالایی قرار داشتند.

اجراهای هنری و برنامه‌های سرگرمی

نکته برجسته این بازارچه، بدون شک، اجراهای هنری و برنامه‌های سرگرمی بود. دی جی همایون با انتخاب موسیقی‌های شاد و سنتی ایرانی فضایی روح‌بخش و پرانرژی را ایجاد کرد که باعث می‌شد بازدیدکنندگان نتوانند از رقص و شادی دست بکشند. این همراه با اجراهای زنده رقص توسط هنرمندانی که لباس‌های سنتی پوشیده بودند، جلوه‌ای بی‌نظیر از فرهنگ و هنر ایرانی را به نمایش گذاشت.

فعالیت‌های ویژه برای کودکان

کودکان نیز در این بازارچه فراموش نشدند. فضایی ویژه با کارگاه‌های نقاشی و امکان نقاشی روی صورت به صورت رایگان برای آنها در نظر گرفته شده بود. این اقدام نه تنها باعث شادی کودکان می‌شد بلکه فرصتی برای والدین برای لذت بردن از بازارچه بدون نگرانی برای سرگرمی فرزندانشان فراهم می‌کرد.

استقبال بازدیدکنندگان و تاثیر بر جامعه

علی‌رغم چالش‌های آب و هوایی مانند بارش باران، استقبال گسترده‌ای از بازارچه به عمل آمد



که نشان‌دهنده ارزش و اهمیتی است که جامعه برای حفظ و گسترش فرهنگ و سنت‌های نوروزی قائل است. این رویداد نه تنها به عنوان یک فرصت برای خرید و فروش محسوب می‌شد بلکه به عنوان یک تجربه فرهنگی که می‌تواند نقش مهمی در اتحاد و همبستگی جامعه ایفا کند.

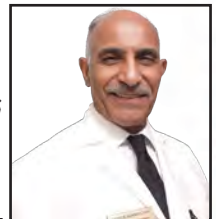
نتیجه‌گیری

بازارچه نوروزی آلیسو و یهو، بیش از آنکه یک رویداد تجاری باشد، جشنی از فرهنگ، هنر، و انسجام اجتماعی بود که به خوبی توانست جوهره نوروز و اهمیت آن در فرهنگ ایرانی را به نمایش بگذارد. این رویدادها با تکیه بر ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی، میراث نوروزی را به نسل‌های آینده منتقل می‌کند و می‌تواند قلب‌ها را به هم نزدیک‌تر کند، و اهمیت و جایگاه ویژه نوروز را به نسل‌های آینده نشان دهد.



تحول نیروی های درون

سعید برومند



در آغاز کلمه بود. کلمه با «خدا» بود.

کلمه خود خدا بود.

-- کتاب مقدس -- جان ۱:۱

باورهای ما تا حد بسیار زیادی واقعیت های ما را شکل می دهند. تحقیقات علمی نشان می دهد که آنچه را که ما باور داریم بر نحوه تجربه ما از دنیای بیرون تأثیر می گذارد. در کامپیوتر بیو زیستی انسان که ما آن را «مغز» می نامیم، باورهای ما نرم افزاری هستند که نحوه تجربه ما از جهان خارج را برنامه ریزی می کنند. به اعتقاد چارلز تارت، استاد روانشناسی باورهای ما در مورد اینکه چه کسی هستیم و دنیای ما چگونه است، زندگی ما را به طرق مختلف کنترل می کند. اگر می خواهیم خودمان و دنیایی را که تجربه می کنیم تغییر دهیم، بهتر است باورهایمان را تغییر دهیم. بیشتر باورهای ما ناخودآگاه هستند. ما باورهای خاصی را درباره خودمان (مثلاً من لایق نیستم) و در مورد جهان (مثلاً زندگی ناعادلانه است) می پذیریم. اگر چنین باورهایی در ضمیر ناخودآگاه ما باقی بمانند، فراتر از هر گونه تلاش آگاهانه ای، می توانند زندگی ما را تحت تأثیر خود قرار دهند. بسیاری از ما باورهای درونی داریم که ما را از تحقق کامل توانایی های ما باز می دارد (مثلاً من نمی توانم این کار را انجام دهم زیرا...). در نتیجه قادر به استفاده از استعداد های خدا داد و پتانسیل های نهفته ای که در وجودمان به ودیعه سپرده است نیستیم. شگفت انگیز است که بدانیم، حتی انیشتین نیز هم تنها از ده درصد ظرفیت ذهنی خود استفاده کرد. خبر خوب این است که هیپنوتیزم یک ابزار اثبات شده و موثر برای دسترسی و تغییر این باورهای ناخودآگاه و محدود کننده و تغییر آنها به توانمندی های مثبت و سازنده است. هیپنوتیزم می تواند به اشخاصی که صمیمانه و مصراانه خواستار تغییر این باور های غلط هستند کمک نماید تا به طور تجربی به ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کرده، باورهای محدود کننده خود را شناسایی کرده و از آنها فراتر رفته و به آن چیزی تبدیل شوند که دوست دارند باشند. در معرفی «هیپنو تراپی» که در حالت هیپنوتیزم صورت می پذیرد، احساس می کنم لازم است عناصری را که پوشش داده خواهد شد به طور مختصر توضیح دهیم. در تعریف حالتی که «هیپنوتیزم» نامیده می شود مطالب زیادی نوشته شده است و تلاش

منابع قدرتمند و خلاق ضمیر نا آگاه خود دست یافته و به هدف های که همیشه آنها را دور از دسترس خود می دانستید دست یابید.

تلفن: 818 792-9800



سعید برومند که در دهه هفتاد برای تحصیل به آمریکا مهاجرت کرده در سال های اولیه دانشجویی خود با داشتن پشتوانه و باورهای متافیزیکی که نتیجه آموزش های خانوادگی وی بود با سیستم تی ام (transcendental meditation) که در آن سال ها در بین دانشجویان رونق و اعتباری فراوان کسب کرده بود آشنا گردید و همین آشنایی آتش درون او را مشتعل نمود و زمینه و پشتوانه ای را فراهم آورد تا رهرو مسیر پر رمز و راز ضمیر ناگاه انسانی قرار گیرد و در همین راستا به رابطه استرس در انسان و مقاومت در قوانین اهم پی برد و پس از پایان تحصیلات خود به ادامه و تفحص در این زمینه بپردازد. وی در طول سال های متمادی و سفر به نقاط گوناگون جهت تحقیق و مطالعه از مکاتب استادانی همچون میلتون اریکسون، ارموند مگیل، دیو المن، گیل بوین، جرال د کین و بسیاری دیگر بهره مند گردیده و توانسته است تا با دست آورد و دانشی که آموخته به بسیاری از افراد کمک کند تا بر باور های ذهنی و موانع فکری خویش فائق آمده و زندگی بهتر و آسوده تری را علیرغم تمامی مشکلات برای خویش فراهم آورده و به هدف هائی که آنها را دور از دسترس می دیدند، دست یابند. علاوه بر هیپنوتراپی که تخصص وی می باشد او از مربیان مکتب ذهن-بدن (mind-body) نیز می باشد که بنیان آن بر مدیکال هیپنوتیزم می باشد و وی نیز در این رشته نیز دارای تخصص می باشد. وی در تمامی این سالها بر این باور عمیق مصمم و پایدار باقی مانده است که بنیان تمامی مشکلات جسمی انسان مدرن و امروزی هیچ چیزی بجز استرس نیست و با ریلکس تراپی می توان این مشکل را براحتی و با برنامه ریزی مجدد، تحت کنترل در آورد. وی معتقد است که با آرام کردن ذهن، و دوباره آموزی آرامش درونی، می توان بدن را نیز از چنگ و دندان استرس، این کشنده خاموش رهائی بخشید و زندگی آرام و بی دغدغه ای را برای انسان به ارمغان آورد.

ها برای توصیف آن با اصطلاحات علمی فراوان همراه بوده است. در جهت اهداف این مقاله، من «وضعیت هیپنوتیزم» را به عنوان یک حالت «تغییر یافته» از آگاهی توصیف می کنم که امکان دسترسی به ذهن ناخودآگاه را فراهم می کند، که ضمن آن دخالت های تحلیل گرایانه و انتقادی و فرایندهای منطقی ذهن آگاه را کاهش می دهد. القای هیپنوتیزم در واقع متمرکز کردن نیروهای آگاهانه به نقطه ای است که طی آن «حالت تغییر یافته» آگاهی حاصل می شود و درست در این «حالت» است که می توان فعالیت های ضمیر آگاه را تا حد زیادی آرام کرد. در حالیکه هنوز سوژه می شنود، زیرا توانایی های فیزیکی شنیداری و طبیعی وی مختل نشده است. این شبیه به مجذوب شدن در یک برنامه تلویزیونی یا یک فیلم سینمایی است، در حالی که صدای اعضاء خانواده خود را هم در پس زمینه می شنوید ولی به عبارت دیگر اساساً، همه چیز دیگر به نوعی کم رنگ و بی اهمیت تبدیل می شود. سه مولفه اصلی در فرایند القای هیپنوتیزمی وجود دارد: *آرامش، تخیل، و تصویب» (به تعریف ارنست هیلگارد و لبارون، ۱۹۸۴) بخش ناخودآگاه ذهن به شنیدن تمام آنچه که شنیده می شود ادامه می دهد و به همان شیوه به محرک های دیگر اعم از بینائی، چشائی، بویائی و لامسه واکنش نشان می دهد، اما در معرض همان درجه پردازش آگاهانه و عقلانی نیست. سوژه خواب یا بیهوش نیست. اطلاعاتی که در این «حالت» به ناخودآگاه ارائه می شود، در معرض تغییرات ادراک که نشانه پردازش آگاهانه اطلاعات و تحریکات است، نخواهد بود. در هیپنوتیزم نمایشی، این مفهوم اغلب با دادن پیازی به سوژه و تلقین یک سیب آبدار نشان داده می شود. ناخودآگاه این پیشنهاد را بدون تأثیر ضمیر «خودآگاه منطقی» می پذیرد و نهایتاً سوژه نه یک پیاز بلکه یک سیب را خواهد چشید. هنگامی که «حالت خلسه» اقاء شد، می توان از فرایند «عمیق کردن» استفاده کرد، که طی آن بسیاری از پیچ پیچ های مداوم ذهن آگاه آرام گرفته و زمینه ایجاد تغییرات درمانی در حیطه ناخودآگاه فراهم گردیده تا خواست درمانجو را در زمینه نگرش متفاوت و رفتار متقابل وی بر آورده نمود. سعید برومند سرشار از «شور هستی» بیش از سه دهه از زندگی خود را صرف تحقیق و کاوش در قلمروهای ذهن و آگاهی انسان نموده است وی از شما دعوت می نماید که در جهت تحول نیرو های درونی خویش و دست یابی به پتانسیل های ارزشمند درونی خویش قدم برداشته و سازنده زندگی دلخواه خود باشید. وی مطمئن است که شما قادر خواهید بود که به



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 شنگن
- ✓ 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 مشمولین 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 وانتقال 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



پیش نمی‌گردم» و نگشته بود. اما سرگردان مانده بود، چشم‌هایش سرگردانی را فریاد می‌زد. بیست‌سی سال بعد، وقتی ممد مُرد، توی اتاقش یک دسته روزنامه پیدا کردند. روزنامه‌های اعلام قبولی‌های کنکور که ممد طی سالها، هر سال خریده بود و با مداد قرمز، دور اسم همه‌ی «طاهر»‌های قبولی پزشکی خط کشیده بوده.

ممد، اسطوره‌ی عشق در سکوت بوده. تا اینکه یک تابستان، ممد و خانواده چند روزی می‌روند شهرستان و وقتی برمی‌گردند خانواده‌ی طفلی‌ها از آن محل رفته بودند. نه آدرسی، نه تلفنی، نه حتی اسم و رسمی. ممد خیره می‌شود به در بسته‌ی خانه‌ی طفلی‌ها، هاج و واج، بهت زده...

بعد از روی دیوار می‌پرد توی خانه‌ی و چند دقیقه که می‌گذرد اهل محل، صدای زار زدن ممد را می‌شنوند که می‌پیچد توی خانه‌ی خالی و از روی دیوارها می‌ریزد بیرون. و کمی بعد در باز می‌شود، ممد بیرون می‌آید در حالیکه یک جوجه‌ی کوچک با پره‌ای خیس توی دستش است. و بعد از آن ممد جوجه را می‌گذارد توی سبد، سبد را می‌بندد ترک دوچرخه و سرگردان می‌شود پی پیدا کردن صاحب جوجه. انگار که با لنگه کفشی برود پی سیندرلا. چند ماه بعد وقتی ممد به محل برمی‌گردد جوجه برای خودش مرغی شده و دختر پیدا نشده بوده.

ممد هر روز مرغ را می‌برد زمین خالی و خودش تکیه به دیوار پشتی خانه می‌نشست و زمین کاویدن و نوک زدن مرغ را نگاه می‌کرد. هرچند وقت یکبار هم مرغ را می‌گذاشت توی سبد، می‌رفت، چند هفته‌ای ناپدید می‌شد و بعد برمی‌گشت، با مرغ، بی‌دختر. روزی که جنازه‌ی مرغ را توی زمین خالی پشت خانه دفن می‌کرد رو کرده بود به رفقاییش گفته بود «دیگه

ممد سرگردان

سودابه فرضی پور



پدرم دوستی داشت که بهش می‌گفتند «ممد سرگردان». می‌گفتند آن قدیم‌ها، جوان که بوده عاشق دختری می‌شود از همسایه‌ها. دختر از یک خانواده خلوت و ساکت بوده. از آن خانواده‌ها که با بقیه دمخور نمی‌شوند، سرشان به لاک خودشان است، کم‌حرف و بی‌حاشیه و بی‌آزارند و از زور بی‌صدایی، کند ذهن به نظر می‌رسند. اهل محل به این خانواده می‌گفتند «طفلی‌ها» و ممد، عاشق دختر طفلی‌ها بود. دختر هر روز جوجه‌هایش را می‌برده توی زمین خالی پشت خانه می‌چرانده.

ممد می‌ایستاده و از دور دختر را نگاه می‌کرده، توی رویاهای آینده‌اش که برای رفقا تعریف می‌کرده، دختر زنش بوده، یک پسر داشته‌اند به اسم «طاهر» و طاهر قرار بوده دکتر بشود «هرطور که شده». وقتی دختر که از کنارشان می‌گذشته ساکت و سربه‌زیر می‌شده. حتی یکبار به دختر کمک می‌کند که یکی از جوجه‌هایش را که گم شده بوده پیدا کند، ولی باز هیچ کلامی بین‌شان ردوبدل نمی‌شود.

خواندنی‌ها
در اینستاگرام



به مطالب **خواندنی‌ها** در صفحه اینستاگرام این مجله گوش کنید.

Instagram.com/Khondaniha_Magazine



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



Bank Owned

1) Riverside SFR, 4Bed,
2Bath, 1435sqft on
20,909sqft Lot, Great
Investment \$529,900



REO

2) Menifee SFR, 5Bed, 3Bath,
2337sqft on 6534sqft Lot,
Great Area \$572,000



Bank Owned

Laguna Woods Condo, 2Bed,
2.5Bath, 1325sqft, Senior
Community \$425,000



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



Bank Owned

6) Orange Condo, 2Bed,
1Bath, 823sqft, Lower Level,
Garage \$550,000

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



CARMELLE
International Banquet Hall



Hosted By: 
Dr. Nevine Carmelle



Happy
Persian
New Year!

سال نو مبارک

Let's Carmell Ruz On Now Ruz!

March 22, 2024 7 PM - 12 AM

24416 Muirlands Blvd Lake Forest, CA 92630

PERSIAN MEDITERRANEAN BUFFET

LIVE PERSIAN ENTERTAINMENT:

MUSIC, DANCING, BELLY DANCE

بوفه ایرانی، سبزیجات دریای مدیترانه،

سرگرمیهای ایرانی زنده:

موسیقی، رقص، رقص شکم

تلفن رزرو: 949-273-3327

موزیک زنده، رقص، بلی دنس و پذیرایی در قمار 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 ۳۰۰۰ 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

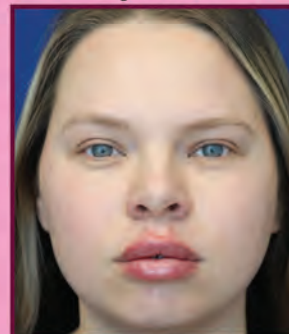
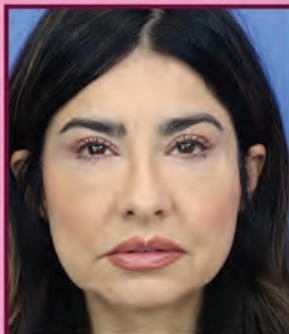


Lipfiller



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 آرشیارو حیان

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه

University of Southern California (USC)

دکتر فرشاد بطحایی

دارای بورد تخصصی جراحی پا از دانشگاه

Temple University in Philadelphia

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

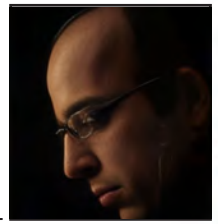
Suite 370

Laguna Woods, CA 92637

تلفن: (949) 588-8833

دانش‌ها

حمید الهی



رهاش کن بره رئیس....

نزدیک عید که می شود، دور ریختنی ها بیشتر به چشم می آید. دور ریختنی هایی همه یک جور نیستند، بعضی ها را دوست داری اما راهی نداری جز این که دور بریزی و آن دورتر اما دورنریختنی هایی هستند که ناگزیری نگاهشان میداری. اما همیشه برای آمدن چیزهای جدیدی رها باید کرد و از شر چسبندگی شان رها شوی، و بودن بیهوده غیر واقعی ها را از دورنریختنی های واقعی تشخیص دهی، فهمیدن نبودنی که در واقع بیشتر از «بودن به ظاهرشان» برای ما بدرد می خورد، تشخیص دادنی همیشه سخت است اما در آخر همیشه می بینی که ای کاش زودتر کنار گذاشته بودیشان... زودتر رها کرده بودیشان و در حقیقت زودتر «رها شوی شان»... رهاش کن بره رئیس.... رهاش کن بره....

آن که می نویسد. جایی میان بودن و نبودن در لحظه ی از تماس با قلبی ناشناس بدنبال آشنایی است. آشنایی با کسی و جانی و جامی در جایی که تن و حضور حتی سایه هم ندارد. تماس انگشتان بی وزنی است که حالا درون ذهن خواننده بدنبال رگه ی از هم «سایگی» است. آن که می نویسد جایی میان بودن و نبودن میل به ماندن دارد در جهان بودن ها... تنها به قدر عبور شهاب واره ی از دیدار درونش با درون کسی که حالا دارد کلمات او را می خواند. آن که می نویسد....



«موقعیت»

هر چه بیشتر میگذرد مطمئن تر می شوم. چیزی که این روزها باعث سرگشتگی ما شده است. فهم «موقعیت» است. ما در یک جهان سیال و سیال و سیال تر زندگی می کنیم. چه در جهان درون فردی و چه جهان اجتماعی و چه در سپهر روابط عاطفی مان. نسبت ما یا همه چیز مدام در حال تغییر است. این «تغییر مدام موقعیت» در اساس فهم ما را از هر وضعیتی دشوار میکند. فهم نسبت ما با این «موقعیت» کلید گذار از هر بحرانی است. و البته فهم این موقعیت با پذیرش این سختی است که اگر راهی به بهتری وجود داشته باشد، بی شک از میان واشکافی بدترین ها ممکن شدنی است....

چای نوشت صد و چهل: جایی میان گرم و سرد. کش می آید زمان. وقت هم نشینی لبه ی فنجان و لبم در مز مزه ی طعم چای. که طعمش حالا می دود روی تاریخ تمام چای های نوشیده شده. کثرت ثانیه های بی شباهت هر کدام به طعمی از دهانم عبور می کند. مسرت مسرتی ثانیه های دل خوشی. شبانی می کند برای خاطرات رمنده ی ذهن. چای حالا دوباره دم کشیده است و بساطش به راه گوشه ی فنجان لبخند می زند به خط خطی های روی دفتر.

من به هر دو. چای نوشت



آن که می نویسد درد جاودانگی را دارد. برای ماندن در جایی بیرون از خودش کلمات را می نویسد تا دنباله ی جایی از خودش در ذهن و گوش دیگری جز خودش بیابد. آن که می نویسد بیشتر درد دارد آن هنگام که کسی جز کاغذ و خالی سفید مونیتور را گوش نمی یابد. آن که می نویسد می گوید مرابشنو. مرابخوان. مراببین. مرا فراموش نکن. مرا میان این انبوه فراموشی های هر روزه در غبارهای روزمرگی گم نکن. آن که می نویسد شاید آخرین نقطه ی حیات را در میان این فرصت کوتاه می یابد تا حوصله ی خالی جهان را دمی پر کند به خواندن کلماتش.

Celebrate Persian New Year

AT DIVAN

GRILL AND LOUNGE

RESRVATION
714-725-7233

MARCH 19, 7 PM

303 EL CAMINO REAL TUSTIN 92780

\$69.00 P.P
Appetizer
Dinner
Dessert

**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, PC**
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**

- **Harassed or Discriminated at work?**
- **Wrongful terminated?**

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

We can help!

مسابقه عربی

مهدي عزيزاده فخرآباد



بچه که بودیم مثل تمام بچه‌های دهه شصتی از همان کودکی کار می‌کردیم. من و برادر دوقلویم از ۶ سالگی در مغازه پارچه‌فروشی بابا بودیم و مسلماً چون بچه بودیم کار چندانی هم در آن ابتدا از دستمان بر نمی‌آمد اما کم‌کم که بزرگتر شدیم کمکی بودیم و چون هم پدرمان کارمند بود و هم مادرمان معلم، وقتی آنها سر کار بودند مغازه را ما می‌گردانیدیم از طرفی آن زمان درس برای خانواده‌ها اهمیت زیادی داشت و چون مادر هم معلم بود خیلی روی درس خواندن ما حساس بودند اما دوسر باز یگوش که تازه عصرها به جای در خانه نشستن باید مغازه را می‌گردانند دیگر درس خواندنشان چه بود؟ البته که با هوش و با استعداد بودیم و سرگرمی ما کتاب خواندن بود. یعنی هر کتابی که به دستمان می‌رسید را می‌خواندیم به جز درس‌هایمان و تنها درسی که در آن خوب بودیم فقط همان عربی بود چون مادرمان معلم عربی بود و یک معلم خصوصی رایگان داشتیم که به خوبی به ما عربی یاد می‌داد. طوری که از تمام مدرسه و شاید شهر درس عربی ما بهتر بود چون کتاب می‌خواندیم تاریخ و ادبیاتمان هم خوب بود. در درس انگلیسی هم چون کلاس زبان می‌رفتیم خوب بودیم اما در بقیه دروس متوسط و به پایین بودیم و مجبور بودیم به هر روشی که می‌توانیم نمره بگیریم.

و لو جواب نصفه نیمه‌ای داد بعد پدرش سوال دیگری از روی کتاب از من کرد و ناگهان همه یعنی پسرک و پدر و مادرش و پدر من مات و مبهوت به من زل‌زدند چون نه تنها جواب سوال را داده بودم بلکه جواب پرطمطراقی هم داده بودم پدر یک سوال دیگر پرسید و جواب بهتری گرفت چند سوال دیگر پرسید و بهترین جواب‌ها را گرفت و بعد من انگار حوصلم سر رفته باشد کتاب را از او گرفتم و خودم با سرعتی عجیب فقط سوال‌ها را می‌خواندم و جواب‌ها را چشم بسته می‌دادم. بعد هم با ژستی بهتر از ژست آن پسر بیچاره کتاب را به پدر پسر شجاع دادم و رفتم سر پارچه متر کردم! پدر بیچاره که ناگهان میراثی خان امیرکبیر و نابغه قرن بیستم را جلوی خودش دیده بود هیچی نگفت فقط یکی محکم فرق پسرش زد و گفت: ببین! یادگیر! و بلافاصله پول پارچه را حساب کردند و از مغازه بیرون رفتند پدر من هم که حالا خوب فهمیده بود کتاب عربی بوده به مادر که قندتوی دلش آب شده بود نگاهی انداخت و گذاشت تمام مشتریان دیگر که به من به چشم آینده کشور عزیزمان ایران نگاه می‌کردند از مغازه خارج بشوند و بعد که مغازه خلوت شد با صدای بلند فریاد کشید: کاش ریاضی و فیزیک آنقدر خوب بود که تجدید نمی‌آوردی و بعد با اردنگی من را بیرون انداخت. بادست باسنم را گرفتم و از مغازه بیرون رفتم. سر کوچه آن پسر را دیدم که لوهم لشک می‌یزد و باسنش را گرفته است. با تعجب به من نگاه کردند و من بلافاصله گفتم: «بابایم من را زد که چرا آنقدر درس می‌خوانی؟ و چرا به مغازه نمی‌رسی؟» پسر بیچاره هم گفت: «بابای من هم من را زد که چرا فقط ۱۸ می‌گیری؟» پرسیدم: «برویم فوتبال بازی کنیم؟» جواب داد: برویم!! و رفتیم تا صبح فوتبال بازی کردیم!

اواسط زمستان بود و انتهای ترم تحصیلی و من در مغازه بودم و فردا هم امتحان نهایی عربی داشتیم ما آنقدر عربی مان خوب بود که شب امتحان به جای در خانه ماندن به مغازه رفته بودم و پارچه متر می‌کردم. مغازه هم شلوغ بود و ناگهان پسر بچه هم سن و سالی را دیدم که کتاب عربی همان سال من را در دستش گرفته بود و مثلاً ناراحت از اینکه شب امتحان آمده و پدرش را در پارچه بخزند ژست گرفته بود و کتاب را باز کرده بود و داخل مغازه با افتخار مثلاً درس می‌خواند. اتفاقاً هم مدرسه‌ای در آمدم و سلام علیکی کردیم من با قیافه یک پسر درس نخون و لو با قیافه پروفسور بالتازار. رویش را برگرداند و عشوای آمد و به پدرش نگاهی انداخت که بیا و ببین چه پسری داری که همکلاسیش توی مغازه بی‌خیال دارد پارچه متر می‌کند و من حتی اینجا هم پشت سر شما راه افتادم و دارم درس می‌خوانم. و البته که پدرش ناگاهی پر از افتخار به او نگاه کرد و ناگاهی پر از افسوس به من نظر انداخت و حتماً در دلش به پدر و مادر من ناسازی گفت که از من کودک کار ساختند و بالاخره دل به دریا زد و گفت: گویا پسر من با پسر شما همسن است. این‌ها هر دو فردا امتحان عربی دارند می‌خواهید مسابقه‌ای ترتیب دهیم تا بفهمیم کدام درس خوان تر است؟ پدرم آهی کشید و خواست با اردنگی من را بیرون بیندازد که مادرم گفت: بله! خوشحال می‌شویم! در نگاه پسرک که در اصل در یک مدرسه درس می‌خواندیم و البته که نمی‌دانست دارد با بچه یک معلم عربی مسابقه درس عربی می‌دهد نگاه یک انیشتین و یک آیسون بود که کسر شانش می‌شد بایک بچه بازاری مسابقه درس بدهد اما علیرغم میل باطنی کتاب را به پدرش داد. پدرش از او سوالی کرد

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

US. Financial Services. US. RESIDENTIAL REALTY.

DRE LIC #: 01183964

MLO LIC #: 1523543

949.583.7200

Getmymortgage.com



دکتر نقیبی مرد اول وام

قوی تر از همیشه، موفق تر از همیشه

دکترای اقتصاد و مدیریت

دکترای حقوق قضایی

فوق دکترای حقوق در رشته حقوق بین المللی

و ورسکستگی از دانشگاه

Thomas Jefferson School of Law

با اتکا به امکانات وسیع،

ارائه دهنده بهترین سرویس در املاک و وام شما

DR. Alex A. Naghibi, Ph.D., J.D.. L.L.M.

A.N. Financial Services Inc.

A Mortgage Banker Corporation



دکتر فرنوش طینوش

متخصص و جراح چشم
دارای بُرد تخصصی از امریکا

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

- 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>

درویش به جز بوی طعامش نشنیدی
مرغ از پس نان خوردن او ریزه‌نچیدی
شنیدم که به دریای مغرب اندر راه مصر بر گرفته
بود و خیال فرعون‌ی در سر، حتی اذا اذکرک الفَرْقُ،
بادی مخالف کشتی برآمد.
با طبع ملولت چه کند هر که نسا زد؟
شرطه همه وقتی نبود لایق کشتی
دست دعا برآورد و فریاد بی فایده خواندن گرفت.
واذا ركبوا فی الفلک دعوا للہ مخلصین له الدین.
دست تضرع چه سود بنده محتاج را
وقت دعا بر خدای وقت کرم در بغل
از زر و سیم راحتی برسان
خوبشتم هم تمتعی بر گیر
و آنگه این خانه کز تو خواهد ماند
خشتی از سیم و خشتی از زر گیر
آورده‌اند که در مصر اقارب درویش داشت. به بقیت
مال او توانگر شدند و جامه‌های کهن به مرگ او
بدیدند و خز و دمیاطی بردند. 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 را ز مرگ خویشاوند
به سابقه معرفتی که میان مابود آستینش گرفته‌م و گفتم:



برگی از گلستان

باب سوم در فضیلت قناعت،
حکایت بیست و سوم

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 بوهریه را به لقمه‌ای نواختی و سگ اصحاب
الکھف را استخوانی نینداختی. فی الجمله خانه
او را کس ندیدی در گشاده و سفره او را سر گشاده.



تست شنوایی رایگان
۵۰٪ تخفیف ویژه
برای خرید
سمعی



آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟

آیا از دیگران می‌خواهید که حرف‌هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم
قبول اکثر بیمه‌های درمانی

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

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

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282 - 9911

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

(949) 768 - 4327

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

(714) 375 - 7776

www.1stChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com



تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن‌لو



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

۱۹٪

پس از
بسته شدن
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن‌لو

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

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

(818) 4.000.000

کندوان در آورده‌اند. سال‌ها گذشت و گروهی از مردم وارد روستای کندوان شدند و برای ساخت خانه، به جای تخریب این صخره‌های کله‌قندی، داخل آن‌ها را مثل فرهاد کوه‌کن با زور بازو و ابزارهای خیلی ساده و ابتدایی کردند و صخره‌های کندوان را به خانه‌های خود تبدیل کردند.



عده‌ای می‌گویند ساکنان اولیه کندوان عشایر کوه‌های سهند بودند که کم‌کم کوچ و زندگی کوچ‌نشینی را رها کردند و در این صخره‌ها یک‌جانشین شدند. روایت دیگری درباره ساکنان روستای کندوان می‌گوید، آن‌ها اهالی روستای حیلهور نزدیک کندوان بودند. مردم حیلهور مورد حمله قوم مغول قرار می‌گیرند و مجبور می‌شوند برای حفظ جان، خانه و کاشانه خود را ترک کنند. در مسیرشان با صخره‌های کندوان روبه‌رو می‌شوند و همان‌جا را برای ادامه زندگی انتخاب می‌کنند. یک داستان دیگر هم وجود دارد که ساکنان اولیه روستای کندوان را جنگجویانی می‌داند که از موقعیت نفوذناپذیر خانه‌ها در شرایط حساس، به‌عنوان پناهگاه استفاده می‌کردند. از بین همه این داستان‌ها، داستان مردم روستای حیلهور و حمله مغول به واقعیت نزدیک‌تر است.



آب‌وهوای روستای کندوان مثل آذربایجان سرد، کوهستانی و نیمه‌مرطوب است و ۲۲۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. پاییز و فصل سرما زودتر از جاهای دیگر به کندوان می‌رسد. تقریباً از اواسط شهریور ماه هوا سردتر می‌شود و باران‌های پاییزی شروع به باریدن می‌کنند. هر چه جلوتر برویم و به زمستان نزدیک شویم تحمل هوای سرد و یخبندان‌های طولانی واقعاً سخت می‌شود. این هوای سرد تا اواخر فروردین مهمان روستاست و بعد از آن کم‌کم طراوت و قشنگی‌های بهار تمام کندوان را پر می‌کند. در تابستان هم کندوان آنقدر خنک است که به هیچ وسیله سرمایشی مثل کولر و پنکه نیاز نیست.

معروف‌ترین سوغات آن‌ها عسل طبیعی کندوان است. به‌جز عسل انواع لبنیات سنتی، گردو و بادام و خشکبار، دوشاب (شیره انگور)، لواشک و میوه‌های تابستانی مثل زردآلو، آلبالو، گیلاس و آلو از سوغاتی‌های خورنی این روستاست. علاوه بر خوراکی‌های کندوان، با خرید صنایع‌دستی روستا که شامل گلیم، جاجیم، وزنی و لباس‌های محلی آذربایجانی است، هم به اقتصاد گردشگری روستا کمک کرده‌اید هم نمادی ارزشمند از یک سفر خاطره‌انگیز دارید.

شگفتی‌های ایران - روستای کندوان

روستای کندوان به‌غیر از اسمش هیچ ارتباطی به جاده چالوس و تونل کندوان ندارد! روستای کندوان یا «کندجان» یکی از سه روستای صخره‌ای معروف دنیا در نزدیکی تبریز و شهر اسکو از محبوب‌ترین جاهای دیدنی آذربایجان شرقی است. دو روستای دیگر در کشور ترکیه و آمریکا قرار دارد که برخلاف کندوان تبریز، کاملاً خالی از سکنه است.



روستای کندوان با فاصله ۶۵ کیلومتری از تبریز، در کوهپایه‌های رشته‌کوه سهند به‌شکل پلکانی قرار گرفته است. کندوان بیشتر از هر چیزی به خانه‌های سنگی نخودی‌رنگش شناخته می‌شود؛ خانه‌هایی شبیه به غار که به‌شکل مخروطی پای کوه با دست کنده شده‌اند. معماری استثنایی کندوان (معماری صخره‌ای) است که نام این روستا را زنده نگه داشته است. در زبان ترکی به خانه‌های این روستا «قیه» به معنی صخره یا «کران، گیران» گفته می‌شود. این خانه‌های مخروطی از جنس سنگ و خاکسترهای آتشفشانی است و ارتفاع بعضی از آن‌ها به ۴۰ متر هم می‌رسد. هر کدام از این مخروط‌های سنگی، ساختمان‌های دو تا چهار طبقه است. طبقه اول محل نگهداری دام و آغل حیوانات و طبقه دوم و سوم محل زندگی خانواده‌ها در روستای کندوان است و از طبقه چهارم به‌عنوان انباری یا محل نگهداری کاه و یونجه دام استفاده می‌شود. خانه‌های روستای کندوان به‌شکل پلکانی و با شیب تند ساخته شده‌اند، دقیقاً مثل روستای ماسوله. این خانه‌ها با کوچه‌هایی که پله‌های سنگی دارند، به‌هم وصل می‌شوند. یکی از ویژگی‌های جالب این خانه‌ها در روستای کندوان عایق بودن در برابر سرما و گرماست. یعنی در زمستان هوای داخل کران گرم و در چله تابستان بسیار خنک است.



برای دانستن تاریخچه و قدمت روستای کندوان باید حداقل به ۱۴۰ هزار سال قبل برگردیم؛ دورانی که جوش و خروش کوه آتشفشانی سهند هنوز خاموش نشده بود. با فوران آتشفشان سهند قسمتی از گدازه‌ها و مواد مذاب به دامنه کوه‌ها رسیده و خشک شده است. این خاکسترهای آتشفشانی به‌مرور زمان روی هم انباشته شده‌اند. با گذشت سال‌ها، برف و باد و باران مثل یک سمباده این تپه‌های سنگی را صیقل داده‌اند و به شکل مخروط‌های سنگی که الان می‌بینیم در روستای



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- توی هفت آسمون يك ستاره نداشتن: بد شانسى آوردن.
- عاقبت حق به حقدار رسيد: هميشه در سرانجام هر كار كسى كه حق دارد برنده است.
- صد تا چاقو بسازه، يكيش دسته نداره: يعنى هيچوقت به حرفش اعتماد نكن.
- گر صبر كنى ز غوره حلوا سازى: صبر كردن.
- حسنى به مكتب نمى رفت وقتى مى رفت جمعه مى رفت: كار را بى موقع انجام دادن.
- سالى كه نكوست از بهارش پيدا است: مواقعى گفته مى شود كه كارى بر وفق مراد باشد.
- قاشق نداره آش بخورد: كنايه از شخص بينهائيت تهيدست است و وسيله لازم را در اختيار ندارد.
- لذتى كه در بخشش هست در انتقام نيست وقتى مى توان ببخشى انتقام نگر.
- حرف حساب جواب نداره: درست گفتن مسئله اى درباره حق كسى.
- مار گزيده از ريسمان سياه و سفيد مى ترسد: كسى از چيزى ضرر ديده از آن چيز براى هميشه رعب و وحشت دارد.
- حلوا حلوا دهن شيرين نمى شه: با زدن حرف حلوا بدان كه دهانت شيرين نمى شود.
- عاقبت جوينده يابنده بود: كسى كه تلاش مى كند به مقصودش مى رسد.
- راه باز است و جاده دراز: كسى براى رفتن مانع نمى شود.
- جواب دندان شك: يعنى با منطق و حساب پاسخ دادن.

- حيف نون ميخته تو چاه... يك نفر رديمشه ميگه: صبر كن الان ميرم ۲،۳ نفر ميارم...
- حيف نون ميگه: برو ۵ نفر بيار، منو ميترسونى هيچ غلطى نميتوين بكنيد.
- موقع آموزش رانندگى اينقدر تند ميرفتم كه استاده بهم گفت: پسر جان پشت ماشين نوشته تحت تعليم نه تحت تعقيب.
- يكبار رفتيم از اين رستوران با كلاسا كه گارسن وايميسته بالاسرت، از اول تا آخر غذا، مامانم واسه يارو لقمه ميگرفت.
- به حيف نون ميگن با مجيد جمله بساز. ميگه من و سعيد و حسين رفتيم سفر خيلى كيف كرديم. ميگن پس كو مجيدش؟ ميگه هر چى اصرار كرديم نيومد.
- يكرور جعفر با حيف نون و غضنفر ميخوان يك يخچال بزرگ رو ببرن طبقه آخر يك ساختمون ده طبقه اى. جعفر ميگه وايسين من برم بينم چند طبقه مونده. ميره و بر ميگرده ميگه يك خبر خوب دارم يك خبر بد ميگن اول خبر خوبو بگو ميگه يك طبقه مونده ميگن خبر بد چيه؟ ميگه ساختمونو اشتباهى اومديم.
- معلمه پدر شاگردش رو احضار ميكنه به مدرسه. فداش پدره مياد ميگه چى شده؟؟ معلم ميگه پسر شما خيلى خنگه!!! پدر: يعنى چى؟؟ معلم: الان بهتون نشون ميدم؛ به شاگردش ميگه: برو بين من تو حياط مدرسه ام.... پسره ميره و مياد ميگه: نه خانم معلم تو حياط نبوديد! معلم ميگه: شايد تو دختر مديرم برو اونجارو بين! پسره باز ميره و مياد ميگه: اونجا هم نبوديد! معلم به پدره ميگه: ببينيد... ببينيد بچه تون چقد خنگه... پدره ميگه: خب شايد رفتى مرخصى!
- شخصى به مادرزنش گفت: مادر جان اين همه دعا و عبادت ميكنى، چند درصد دعاها تون مستجاب ميشه؟ ميگه: ۵۰ درصد. ميگه از كجا فهميدى؟ مادرزنش با تبسم گفت: از خدا خواستم، دامادم خرپول باشه، دامادم خر هست، اما پول نداره!!!!

خوانندگان گرامی:

جهت حمایت از

مجله محبوب خود، خواندنی‌ها،

هنگام تامین نیاز هایتان،

ابتدا با آگهی دهندگان این مجله

تماس بگیرید.

از حمایت شما سپاسگزاریم





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

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

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

خیال شما آسوده است چون بهترین را انتخاب کرده اید.





کهکشان گفتار

یادش بخیر اولین بار که تله کابین سوار شدم اسمشو بلد نبودم. بابام گفت امیر برو بلیط بگیر، گفتم من ۶ ساله بلد نیستم. بابام گفت بیا و بچه بزرگ کن... بهش گفتم چرا خودت نمیری؟ (متوجه شدم خودشم اسمشو بلد نیست) برای همین تصمیم گرفتم غرور پدرانه و مردانه ی بابام رو حفظ کنم و خودم برم بخرم. امیر ۶ ساله تصمیم گرفت بره به گیشه ی بلیط فروشی.. گفتم ببخشید این اتوبوس هوایا چند؟ خانمه خندید گفت: ای جوووونممم این اسمش اتوبوس هوایی نیست کوچولو.

گفتم: ببخشید مینی بوس هوایی. به همکارش گفتم وایی خووودا اینو ببین. من گفتم خانم چی میگه؟ ۴ تا بلیط بده من برم.

یهو بابام از اون ته داد زد چی شد پس؟ خانمه به بابام اشاره کرد گفت پسر شماست؟ بابام اومد جلو گفت: آره چطور؟ با خنده گفت آخه اومده میگه ۴ تا بلیط اتوبوس هوایی بدید (با خنده) بابام نگام کرد گفت پسر من آخه اتوبوس هوایی؟ گفتم اسمش چیه؟ به نشانه ی تاسف سر تگون داد و گفت خانم لطفا ۴ تا مینی بوس هوایی بدید.. متصدی تعجب کرد.

خنده اش خشک شد... ۴ تا مینی بوس هوایی داد رفتم سوار شدیم. وقتی سوار شدیم هیچ علمی نداشتیم که تا کجا میره و قراره چقدر تو مینی بوس باشیم. وقتی سوار شدیم، بابام زیرانداز انداخت کف کابین و پیکنیک رو گذاشت روش روشن کرد. مامانم گفت پس ناهارو اینجا میخوریم. تازه داشت قابلمه داغ میشد که رسیدیم. وقتی مسئول پیاده شدن مارو تو اون وضع دید گفت دارید چه غلطی میکنید؟

البته بگماااااااا ماهم متعجب شده بودیم.. چون انتظار داشتیم حداقل یک ساعت تو راه باشیم. خلاصه مجبور شد بخاطر وضعیت کابین ما دستگاه رو نگه داره، پیکنیک رو خاموش کنه و مارو پیاده کنه.



سوار اسنپ که شدم آهنگ بیار ای نم باران ویگن پخش میشد، گفتم: چه آهنگ قشنگی. راننده یک آقای اتو کشیده ۷۰ ساله بود. گفت: زمون شاه شب‌هایی که بارون میزد این آهنگ از رادیو پخش میشد.

داشتیم از خیابون صابونچی رد میشدیم، گفت خیابون مهنار برای من پر از خاطره‌س. من اینجا

عاشق شدم، ۲۱ سالم بود، یک شب با دوست دخترم تو دانسینگ کیج می‌رقصیدیم، آهنگ خاک فریدون فروغی پخش شد من احساساتی شدم بهش گفتم با من ازدواج می‌کنی؟ گفت: اون موقع‌ها من برای ازدواج خیلی جوون بودم، خانواده‌ام مخالفت می‌کردن. هر کاری کردن که منصرفم کنن ولی من عاشق شده بودم.

گفت: واسه من و پسرخاله‌ام ویزای آمریکا گرفتن، تو فرودگاه من فرار کردم ولی پسرخاله‌ام رفت، حالا اون شده مهندس پرواز همونجا یک زن آمریکایی گرفت، چند سال بعد جدا شدن، زن ایرانی گرفت، بچه دار شد...

منم که نرفتم و موندم و با خانومم ازدواج کردم. بعد دیگه چیزی نگفت، پرسیدم راضی هستید؟ جواب داد آره. سال ۹۴ ورشکست شدم، به خاک سیاه نشستم ولی مثل کوه پشتم وایساد.

گفتم: همین کافیه چند لحظه تو سکوت گذشت. زوم کرد رو مقصد. گفت: سفارت فرانسه تشریف میرین؟ خندیدم، گفتم نه پارکینگ روبه روی سفارت میرم.



دوران دانشجویی اوضاع مالی‌م خیلی خراب بود. آنقدر که همیشه فقط به اندازه‌ی کرایه رفت و برگشت پول داشتم. توی کل دوران تحصیلی حتی پول نداشتم کاپشنم رو عوض کنم. خیلی به خاطر این بی پولی خجالت کشیدم و اذیت شدم، خیلی جاها از چیزایی که میخواستیم گذشتم ولی یک بارش خیلی سخت بود.

آخرین روز ترم سه بودم که بچه‌ها گیر دادن بریم فلان رستوران همگی غذا بخوریم و روز آخری رو جشن بگیریم. روم نمیشد بگم پول ندارم، هر چی بهانه آوردم یک جوابی دادن و به زور مجبورم کردن بریم. توی کل مسیر داشتم دعا می‌کردم یا زمین بشکافه یا من بخار بشم برم توی هوا و به رستوران نرسیم. توی رستوران با ترس و لرز قیمت‌ها رو میدیدم، از انواع استیک و پیتزها تا انواع ساندویچ‌ها، پولم به هیچکدوم نمیرسید و جلوی اون همه دختر و پسر داشتم سنگ رو یخ میشدم. دست کردم توی جیبم و دیدم اگه همه پول کرایه تاکسی‌ها رو بدم میتونم یه سیب زمینی با نوشابه سفارش بدم، همون رو گرفتم. موقعی که سفارش همه رو آوردن جلوی همه استیک و پیتزهای ویژه بود و جلوی من یه سیب زمینی ساده.

همه فهمیده بودن جریان چیه، ولی کسی به روی خودش نیارود. ولی یک عوضی برای خوشمزگی گفت: سعید تو که پول نداری چرا رستوران میای. یکی جواب داد: پول نداره، ولی بر خلاف تو شعور و عزت نفس داره بقیه هم هر کدوم یه چیزی بارش کردن و فضا آنقدر سنگین شد که همه غذاها نیمه خورده موند و زدیم بیرون.

کل مسیر دانشگاه تا خونه رو پیاده میومدم و سعی میکردم به خودم دل‌داری بدم، ولی مگه میشد لعنتی؟ هیچی بدتر از خورد شدن غرور آدم توی جمع نیست، اینکه به خاطر چیزی تحقیر بشی که مقصرش نیستی.

خلاصه اون روز گذشت اون احمقی که بهم تیکه انداخت یه آقا زاده بود که با پول باباش بارش رو بست و رفت. بقیه هم هر کدوم یک گوشه ای پخش و پلا شدیم. اون روز گذشت ولی اون شرم و خجالتی که متحمل شدم توی یادم موند و بهم یاد داد کسی رو به زور جایی نبرم.

بهم یاد داد به کسی اصرار نکنم شاید دستش تنگه. یاد گرفتم یه حرف نسنجیده یک آدم رو می‌تونه نابود کنه. یاد گرفتم که هوای رفقام رو بیشتر داشته باشم، مخصوصا اونایی که روی پای خودشون و استادن و دستشون تنگه.

اگه زمین خوردی، بعدش زخمی‌ها رو بغل کن، اون موقع است که میتونی ادعا کنی خوب شدی.



یک فامیل داشتیم خیلی وضع مالی‌ش خراب بود، توی یه خونه سرایدار بود و زنش هم توی همون آپارتمان کارگری میکرد، از لباس شستن بگیر تا انجام خرید روزانه. کل عشق اینا این بود که شب یلدا وعید ما رو دعوت کنند مهمونشون باشیم، آخه جز ما کس دیگری در شأن خودش نمیدونست که با اینها رفت و آمد کنه. وقتی میرفتی خنوشون تمام میوه‌ها و آجیل‌ها و غذاها از بهترین نوع ممکن بودند، کل سال پول جمع میکردن برای این شب که آبرو داری کنن، انگار خودشون رو به ما میدون میدونستن، مدیون به اینکه بالاخره یکی داره اینها رو میبینن و مثل یک انسان باهاشون برخورد می‌کنه. یک دختر بچه‌ی کوچیک داشتن که توی نهایت فقر داشتن بزرگش میکردن، حتی لباس درست حسابی هم نداشت. دوسه باری که به بهانه شب یلدا برای بچه لباس کادو بردیم والدینش شدیداً ناراحت شدند و گله کردند، می‌خوام بگم فقر باعث نشده بود عزت نفسشون مخدوش بشه و اجازه بدن با ترحم باهاشون برخورد بشه. سر شام که میشد خودشون برات غذا میکشیدن، برای میهمان‌ها توی بشقابهای بزرگ همراه با تکه‌های بزرگ گوشت، برای خودشون توی پیش دستی میوه خوری آب خورشت و کمی لپه و پیاز. آخر میهمانی هم هرچه که اضافه میومد کامل یک میکردن و اجبار میکردن که باید حتما با خودمون ببریم. می‌خوام بگم طرف لباس خوب نمیپوشید غذای خوب نمی‌خورد و برای خودش خرج نمی‌کرد برای اینکه وقتی مهمون خونش بیاد سنگ تموم بذاره، اونوقت خیلی از کسانی که دارا بودند با این رفت و آمد نمی‌کردن از ترس اینکه نکنه فقر این واگیر دار باشه. می‌خوام بگم در اوج فقر هم میشه سر بلند زندگی کرد.



KIAINTECH

Ignite Your IT Journey

تبلیغ هنر فروش است! تبلیغ تخصص ماست!



شرکت کیااینتک، 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

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.



SEO، فرآیندی است که به کسب وکارها 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.



YouTube



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

۸- نگهبان کله- پهنه آبی در شمال ترکیه- چله کمان
۹- زمین آماده کشت- شیرینی سنتی تبریز- نوعی
گردن بند زنانه ۱۰- ویران کننده- شهر باستانی و قرمز رنگ
اردن- بنایی ۱۱- نقاب- شب گذشته- ترسناک ۱۲- حرف



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

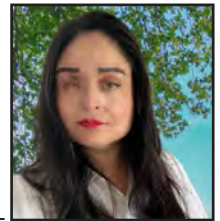
Irvine • Mission Viejo • San Clemente



نوروز دنیای کودکی

فهیمه سرافراز

بازمانده خشونت اسیدپاشی



مینویسم به یاد اولین بهار در افغانستان به یاد آن درخت توت بزرگ وسط حیاط درختی که آن زمان ۳۰ ساله بود؛ یعنی ۳۰ سال پیش آن درخت نشانه دست مادر بزرگ بود. هر زمانی که به آن نگاه می‌کردم و کنارش می‌نشستم احساس می‌کردم مامان بزرگ کنارم نشسته و نوازشم می‌دهم. من هیچ وقت مادر بزرگم را ندیده بودم فقط از چهره زیبا و دل‌مهربان او شنیده بودم. زمانی که اولین بار برای مدتی کوتاهی به افغانستان سفر کرده بودیم کودکی بیش نبودم زمانی که برای اولین بار وارد حیاط خانه پدری شدم چشمم به درخت توت برخورد. گفتم عجب درختی بزرگ و زیبایی. در ذهن کودکی خود تاب بازی و شیطنیت را تجسم کردم؛ بالا رفتن از شاخه های درخت و نشستن و توت خوردن. آخرهای زمستان بود و درگیر خانه تکانی و هیاهوی آمدن نوروز فرا رسیدن سال نو و بهار نو. نوروز در ایران و افغانستان خیلی متفاوت از هم نبود. همان خانه تکانی، شستن فرش و گاهی دور انداختن وسایل کهنه و خرید وسایل نو. ایران و افغانستان از نگاه سطح زندگی تفاوت زیادی داشت؛

در کنار اینها کتاب حافظ و آینه و قرآن کریم همچنان قرار می‌گیرد. او گفت در نوروز فقط یک روز تعطیلی است ولی جشن گل سرخ ۴۰ روز است؛ روز اول روزه که مشهور به زیارت حضرت علی است؛ علم برافراشته می‌شود؛ و شبها آتش بازی؛ شب اول تمام شهر آتش بازی میکنند؛ مخصوصا در مزارشریف که ما زندگی میکنیم؛ زیارت حضرت علی که در وسط مزار شریف قرار گرفته چهل روز چراغانی است و تا چهل روز هر چهارشنبه جشن میله گل سرخ برگزار میشود گاهی زنان و مردان با هم و گاهی تنها زنان و مردان در حسرت پشت میله ها تماشا میکنند. زنان با لباس های پنجابی؛ ساری (لباس هندی و پاکستانی) با رنگهای مختلف بر تن و ارایش در حد آرایشگاه رفتن این روزها را تجلیل میکنند. قصه ها زیاد بود از تاریخ و رسوم های افغانستان؛ ولی برای من که کودکی بیش نبودم همین قدر کافی بود و میخواستم که از روز اول بهار لذت ببرم و با اصرار از مامان خواستم که برگردیم به خانه ی خودمان؛ زمانی که به خانه رسیدیم من با خواهر و برادرم شروع به بازی ها کودگانه مخصوصا گل و خاک بازی شروع کردیم و با هم خانه گلی ساختیم. یاد خاطرات کودکی در بهار لذت خاصی به همراه دارد. و حالا آموختم هر لحظه زندگی در زمان و دوره خودش زیبا است حسرت گذشته را نخوریم و لحظه ها لذت ببریم. هر روزتون نوروز؛ نوروزتون پیروز. بخند تا دنیا به رویت بخنده.

حیات بدون سنگ؛ خانه های با (گل - خاک - و آب) همه جا بیشتر خاک دیده می‌شد؛ دیگر خبری از شیر آب و خانه ی با ساخت آجر؛ و شیک نبود. بابابزرگ خیلی دوست نداشت که آراسته و شیک زندگی کند. با نزدیک شدن به تحویل سال امیدها و آرزوها از سر گرفته میشد و امید اینکه روزی خواهد فرارسید که ما دوباره برگردیم به ایران؛ سرزمینی که بیشتر خود را از آن می دانستیم. روز اول سال نو برای ادای احترام نزد بابا بزرگ رفتیم؛ و بعد به خانه دایی بزرگ و عمه بزرگ که زن شوهر بودن. خانه آنها بزرگتر و ساخته شده از سنگ و آجر بود با حیاط قشنگ و آسفالت. وقتی که با دایی روبرو شدم بشکون مامانم بود که در گوشم گفت دست دایی و عمه را بیوس. نگاهش کردم و گفتم مگه اینا سید هستند؟ اما بشکون دومی خم شدم و دست دایی را بوسیدم. زمانی که رفتیم سالن پذیرایی سفره کمی متفاوت تر از سفره های هفت سین دیدم؛ و با کنجکاوی پرسیدم مامان اینا جور دیگه سفره پهن کردن؛ مامان خانم از دایی خواست کمی از رسم و رواج افغانستان برای ما بگوید؛ دایی شروع کرد. دختر جان ما سفره هفت میوه داریم که متشکل از هفت میوه خشک که از دو روز قبل در آب انباشه و طعم خوشمزه ی به خود میگیرد؛ و آن را در کاسه بزرگ وسط سفره قرار میدهیم و هر کس میتواند با ملاقه به کاسه های کوچک به اندازه دلخواه بگیرد. در این سفره باید ترکیبی از میوه های تازه و جلبی و کیک و نان باشد.

نقله زبان بیک عمیق ترین احساسات انسانی بدون کلمات است.

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

قبول سفارش سیاه قلم و رنگ روغن برای انواع مدلها در سایزهای دلخواه

مندان

۶۵۷۷-۶۸۷ (۹۴۹)

mandana_artist_ca



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 beginners. 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



شیره نبات بجای عسل

حسین فرزین

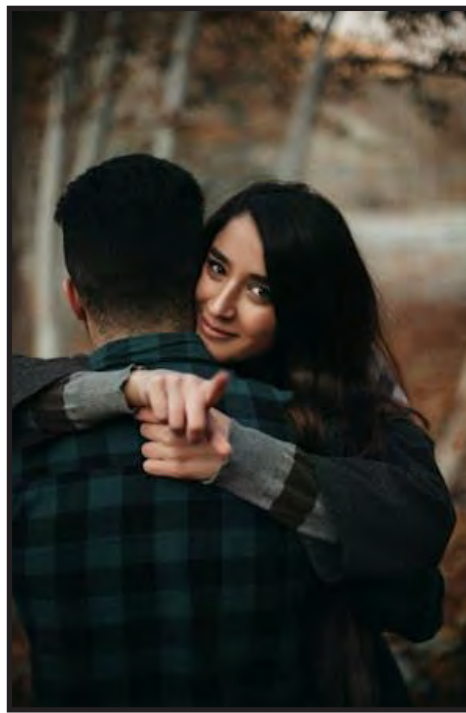


باز نوروز شد، سال جدید شد و روز و روزگار نو. نشسته بودم که حکم اومد مطلبی در مورد نوروز بنویسم ما هم که عاشق خوانندگان نشریه خواندنی‌ها، گفتیم به چشم.

چهل و سه سال پیش در روز اول فروردین سال پنجاه و نه و به عبارت بهتر روز عید و آغاز سال جدید، آغاز زندگی من با همسر همیشه مهربان و مبارزم هم بود.

قصه این گونه آغاز شد که بعد از خواستگاری و موافقت پدر عروس خانم، البته ناگفته نماند که مادر عروس بارها گفته بود که زهرا را برای من در نظر گرفته و ما که قند در دلمان آب می شد، اما به روی خودمان نمی آوردیم.

بله جانم برای شما بگه یک دختر پانزده ساله و یک پسر نوزده ساله بنا به خواست اطرافیان و بخصوص مادران قرار بود به عقد هم در آیند. نمی دانم چرا این مراسم در خانه برادر بزرگترم شکل گرفت، اما از آنجایی که خانواده ی



می کردیم در آن عسل اضافه گشته بود. در دسرتان ندهم، دوتا صندلی زهوار درفته در کنار سفره قرار گرفت و من و زهرا کنار نشستیم، به یاد نمی آورم چه کسی وردی خواند و ما به عقد هم در آمدیم و زن و شوهر شدیم.

نوبت به مراسم عسل گذاشتن به دهان یکدیگر رسید، هر دو انگشتان را در ظرف عسل فرو برده و در میان خنده و شادی حاضران به دهان یکدیگر نزدیک کردیم دهان هردو مان باز شد، انگشت من در دهان زهرا و انگشت زهرا در دهان من که حسین باشم قرار گرفت.

غریو شادی و خنده حاضران و من و زهرا که انگشت به دهان مانده بودیم، چرا که عسلی که به دهان گذاشته بودیم عسل نبود و بعد متوجه شدیم صاحب خانه که برادرم و همسرگرمیشان باشند بجای عسل که در منزل نداشتند ظرف را از شیره نبات پر کرده بودند.

بله ما زندگی را با شیره ی نبات شروع کردیم، اما باید اذعان کنم که هیچ عسلی نمی تونست و نمی تونه شیرینی که بعد از گذشت چهل و سه سال در زندگی ما وجود داره بوجود بیاره.

عزیزان، نوروزتان پر از شادی، من و همسرم بهترین ها را برای شما آرزو می کنیم.

همسر من با خانواده برادرم بیشتر مراد شده بودند، چون مادر عروس خاله همسر برادرم بود، خلاصه سفره ی عقدی چیده شده بود، البته سفره ی عقد که چه عرض کنم، همان سفره ی هفت سین نوروز بود و به آن ظرفی که گمان



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

زن‌ها باید با آینه‌ها آشتی کنند!

ما زن‌ها با خود، چه کردیم که صبح‌ها بجای تحسین خودمان در آینه چروک صورتمان را، لکه‌ی جدید روی گونه‌هایمان را، سیاهی دور چشم‌هایمان را دیدیم و خیلی وقت‌ها از خودمان بدمان آمد...

از خودمان خسته شدیم و از مورد توجه قرار نگرفتن ترسیدیم، آنقدر ترسیدیم که باورمان شد باید برای دوست داشته شدن، صورتمان چروک نداشته باشد، لکه‌های گونه‌هایمان از بین بروند، ابروهایمان همیشه تمیز و قرینه باشد، صبح‌ها به محض بیدار شدن از خواب آرایش داشته باشیم، زیبا شویم، عمل کنیم، خودمان نباشیم، آنقدر از دوست داشتن نشدن ترسیدیم که یادمان رفت زن‌ها هم حق دارند بعضی روزها خودشان باشند، با صورتی رنگ پریده و خسته، با چشم‌هایی بدون آرایش و ریز، با ابروهای پر و لب‌هایی بی‌رنگ، با هرچیزی که برای خودشان است اما زیبایی زیبا...



یادمان رفت برای خودمان زندگی کنیم، تصویرمان را در آینه ببوسیم، عاشق خودمان باشیم حتی با خال‌نا به جای روی‌پیشانی و لکه‌های کهنه‌ی مانده بر پوست...

غم‌انگیز است که آینه‌ها میتوانند کابوس خیلی از زن‌ها باشند، زن‌هایی که فکر میکنند خود واقعی‌شان زیبا و دوست‌داشتنی نیست و نباید از خودشان عکس بگیرند، نباید با دقت به چشم‌ها و لب‌ها و ابروهایشان نگاه کنند چون میتوانند ایراد‌های عجیب و غریب از خودشان بگیرند و به بد عکسی خود ایمان بیاورند... بالأخره یکجای کار باید این کابوس به پایان برسد...

کم‌کم باید صبح که بیدار شدیم، به صورت بدون آرایش و تمیزمان در آینه لب‌خند بزنیم، موهایمان را صاف و ساده شانه کنیم، از خودمان عکس بگیریم و به لبخندهای عمیقمان افتخار کنیم، حتی اگر خسته بودیم بازهم مطمئن باشیم دوست‌داشتنی‌ترین موجود دنیا زنیست که زیبایی‌اش را باور دارد...

بالأخره یک روز زن‌ها باید با آینه‌ها آشتی کنند!



تو، آن پرنده ای.
من،
این شاخه درخت.
همیشه به انتظار...
فرشته غلامی

زندگی صحنه یکنای هنرمندی ماست
هرکس نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته بجاست، خرم آن نغمه که مردم بپارند به یاد

Shahrzad Vocal Academy آکادمی آواز شهرزاد



خواننده اپرا، شهرزاد توکل

✓ آواز کلاسیک و صداسازی:

- حضوری و آنلاین
- فردی و گروهی
- از مبتدی تا پیشرفته

✓ دوره های:

- صداسازی
- اپرا
- پاپ اپرا
- پاپ

تست صدا و مشاوره رایگان برای انتخاب دوره مناسب
تخفیف ویژه ده درصدی برای دوره های سه ماهه

(949)274-1396

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

چيستان



- ۱- کدام حیوانی است که وارونه صدایش، پرنده زیباست؟
- ۲- آن چیست که از ته پر می شود و از بالا خالی؟
- ۳- آن چیست که هم بچه دارد و هم تفنگ؟
- ۴- بدون هیچ علم و دانشی، همه چیز را همانگونه که هست آشکار می سازد؟
- ۵- آن چیست که صدا دارد اما جثه ندارد؟
- ۶- آن چیست که حول حیاط خلوت می چرخد، اما هرگز حرکت نمی کند؟
- ۷- نوعی غذای فرنگی که هم خوردنش در ایران رواج دارد و هم در وسطش رود ایرانی قرار گرفته است؟

پاسخ چيستان

۱- کبوتر ۲- باد ۳- کبوتر ۴- دوربین ۵- سحر ۶- چرخ ۷- پیتزا

ترفندهای خانه داری



_ جلوگیری از کپک زدن سبزیجات: جلوگیری از کپک زدن پیاز، سیر، موسیر این صیفی جات از جمله سبزی‌هایی هستند که احتیاج به نگهداری در یخچال ندارند و کافی است آنها را در محیطی خنک، تاریک و خشک نگهداری کنید. می‌توانید پیازهائشان را برعکس به‌صورتی که ریشه‌شان به سمت بالا باشد نگهداری کنید. زمان خرید پیاز فراموش نکنید که پیازهایی سالم بخرید که جوانه زده نباشند تا عمر بیشتری داشته باشند.

_ جلوگیری از کپک زدن سیب‌زمینی: سیب زمینی احتیاج

به محیط یخچال ندارد و در محیطی خنک و دور از رطوبت تا چند هفته سالم می‌ماند. می‌توانید روی سیب‌زمینی‌ها را با پارچه مشکی بپوشانید تا مانع رسیدن نور به آنها شود یا اینکه چند عدد سیب درختی بین سیب‌زمینی‌ها بگذارید تا تازه‌تر بمانند.

_ جلوگیری از کپک زدن سبزی خوردن: هر بار به مقداری که قصد مصرف سبزی را دارید بشوید و بقیه آنها را نشسته در ظرف در بسته درون یخچال نگهداری کنید. اگر سبزی‌های شسته‌تان زیاد آمد، آنها را کاملاً خشک کنید و بعد در ظرف در بسته یا درون کیسه پارچه‌ای در یخچال قرار دهید. بهتر است تزه‌ها را از سبزی‌های شسته شده دیگر جدا کنید چون تزه خیلی زود فاسد و باعث خرابی باقی سبزی‌ها می‌شود.

_ جلوگیری از کپک زدن بادمجان و کدو: بهتر است نشسته در داخل ظرف در بسته نگهداری شوند تا دیرتر خراب شوند.

_ جلوگیری از کپک زدن کاهو، کلم سفید، گل کلم و بروکلی: برای تازه نگه داشتن کاهوها تا چند هفته، آنها را داخل دستمال یا روزنامه پیچید و در ظرفی دردار داخل یخچال نگهداری کنید و هر بار موقع استفاده چند برگ آن را جدا کنید و بشوید. سبزیجاتی مثل کلم سفید، گل کلم و بروکلی را نیز مانند کاهو نگهداری کنید.

_ جلوگیری از کپک زدن قارچ خوراکی: اگر می‌خواهید قارچ‌هایتان در مدت زمان بیشتری استفاده کنید، می‌توانید آنها را شسته و بعد از خشک شدن کامل در کیسه بریزید یا چند قطره آبلیمو به آنها اضافه و در فریزر نگهداری کنید. آبلیمو باعث می‌شود قارچ‌ها سیاه نشوند. اگر قرار است طی یکی دو روز قارچ‌ها را مصرف کنید آنها را در پاکت کاغذی درون یخچال نگهداری کنید.

_ جلوگیری از کپک زدن هویج: هویج‌ها را از سایر سبزیجات دور نگه دارید زیرا مانند اغلب سبزیجات، هویج در هنگام رسیده شدن، گاز اتیلن تولید می‌کند. این گاز روند رسیدن و پوسیدگی میوه‌ها و سبزیجات را سرعت می‌بخشد. بنابراین هویج‌های شما نه تنها سریعتر خراب می‌شوند، بلکه بقیه سبزیجات و میوه‌های اطراف آنها نیز پوسیده می‌شوند.

هویج را در کیسه پلاستیکی نگهداری نکنید. این کار به این دلیل است که رطوبت داخل پلاستیک جمع می‌شود و ممکن است منجر به رشد کپک قارچی شود.

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

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان
سودوکوی سخت

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

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

سال نو مبارک

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.

بامن تماس بگیرید.

Cell : (954) 789- 9979

Email : maxkavehhome@gmail.com

Web : floridahomesbymax.com

I will be with you all the way

UNITED
Realty Group

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

خواص کیوی



کیوی یک منبع عالی از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند، از عفونت‌ها و بیماری‌های رایج دوری می‌کند و به تولید کلاژن برای پوست و استخوان‌ها

کمک می‌کند مصرف کیوی می‌تواند در بهبود هضم و کاهش مشکلات گوارشی مفید باشد، زیرا دارای مقدار قابل توجهی فیبر است. کیوی دارای مقادیر قابل توجهی آنتی اکسیدان‌ها است که می‌تواند به مقابله با استرس اکسیداتیو و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند مصرف کیوی می‌تواند به حفظ سلامت قلب و کنترل فشار خون کمک کند، زیرا دارای مقدار مناسبی پتاسیم است. کیوی حاوی ویتامین K است که برای سلامت استخوان‌ها و لخته شدن خون مهم است. کیوی را به دلیل کالری کم و ویتامین‌های بالا می‌توان به صورت تازه، به عنوان مواد افزودنی به سالادها، و وعده‌های غذایی کم کالری و رژیمی اضافه کرد. برخی افراد ممکن است به کیوی حساسیت داشته باشند. علائم این حساسیت ممکن است شامل خارش، تورم دهان و لب‌ها، بی‌قراری معده و حتی در موارد شدیدتر، تنگی نفس باشد مصرف بیش از حد کیوی ممکن است برای برخی افراد با مشکلات گوارشی، مانند داشتن اسیدیته زیاد، مشکل ساز شود. ممکن است این میوه باعث تحریک معده شده و به عوارضی نظیر سوزش معده، گرفتگی و درد معده منجر شود.

شیشلیک اگه آمده بود!



نور

روش تهیه شیشلیک

مواد لازم: دنده گوسفندی ۱ کیلوگرم، پیاز ۳ عدد بزرگ، کره ۱۰۰ گرم، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، آب لیمو ترش ۱ قاشق غذاخوری، ماست چکیده ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری. **طرز تهیه:** ابتدا دنده‌ها را با یک کارد تیز از هم جدا می‌کنیم. سپس برای مرینت یا همان طعم دهی به گوشت، پیازها را به صورت خالالی درشت خرد می‌کنیم و داخل یک کاسه جادار می‌ریزیم. در ادامه فلفل سیاه، نمک، زعفران دم کرده و ماست را به پیاز خالالی اضافه می‌کنیم. حالا پیازها و دیگر مواد را به خوبی مخلوط می‌کنیم تا پیازها کاملاً رنگ بگیرند سپس گوشت دنده‌ها را به کاسه اضافه می‌کنیم و خوب با پیاز طعم دار شده مخلوط می‌کنیم. باید مواد را به خوبی مخلوط کنیم که تمام نقاط گوشت طعم دار شود. حالا برای اینکه گوشت به خوبی طعم دار شود روی کاسه سلفون می‌کشیم و به مدت ۶ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. پس از گذشت ۶ ساعت ظرف را از داخل یخچال بیرون می‌آوریم و با بیفتک کوب خوب می‌کوبیم تا گوشت یکدست شود. در این مرحله دنده‌ها را به سیخ‌های بزرگ می‌کشیم، اگر سیخ بزرگ ندارید می‌توانید از دو تا سیخ استفاده کنید و منقل را آماده می‌کنیم و زغال‌ها را به طور یکدست روشن می‌کنیم و سیخ‌های حاوی دنده را روی منقل می‌چینیم. حالا صبر می‌کنیم تا به مرور زمان کباب شوند. کره را در تابه‌ای کوچک قرار می‌دهیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا آب شود، سپس با آب لیمو ترش و مقداری زعفران مخلوط می‌کنیم و در پایان پخت کباب روی گوشت دنده‌ها می‌کشیم. با مالیدن سس کره روی دنده‌ها شیشلیک نرم و لذیذی خواهیم داشت. چندین مرتبه این کار را انجام می‌دهیم. شیشلیک‌ها که آماده شد می‌توانید تعدادی گوجه فرنگی را نیز کباب کنید و همراه با پلو شیشلیک‌ها را نوش جان کنید.

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

دفتر خدمات اجتماعی
بهاران
بهارا فتاحی
با مدیریت

Bahar Social Services



خواندنی‌ها

تلفن درج آگهی

0038 - 923 (949)



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 دوماهنامه‌ها

با پرداخت همان مبلغ

ماهنامه 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!

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



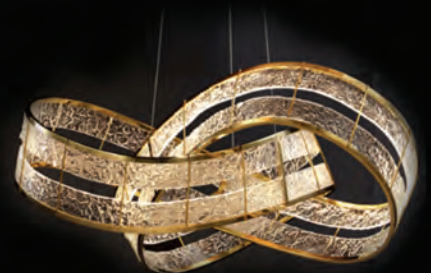
949-379-0090

ChicHomeOC.com



Visit Our Showroom at:

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





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 و 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