

سال هشتم شماره ۱۰۴ آپریل ۲۰۲۴  
**خواندنی‌ها**  
 محبوبترین و پرتیراژترین



## دکتر نوین کارمل

آهنگسازی، خواننده،  
 هنرپیشه، نویسنده،  
 تهیه کننده و ...

برگزارکننده جشن و  
 شادی همراه با دی‌جی،  
 موزیک ژانده، رقص،  
 بلی دتس و بیوفه بازی،  
 هر جمعه و شنبه در

### Carmelle Banquet Hall

واقع در لیک فارست

صفحه ۲۴ و ۲۵



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



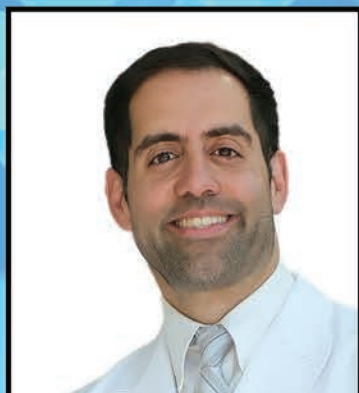
Mercedes-Benz  
 of Anaheim



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



دکتر مهزگان کمالی  
 وکیل رسمی عضو ۰۸ ایران  
 مهاجرت • تصادفات • وصیت نامه • تراست  
 (855) 658-2545



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



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



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



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)  
 تلفن: (949) 861-0618 صفحه ۸



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

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

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

مرحله اول: بررسی اوراق مالیاتی شما  
مرحله دوم: بررسی منابع مالی و درآمدی شما

مرحله سوم: آنالیز دقیق ریسک پذیری شما و سرمایه گذاری براساس آن

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

CA License # 6007382



**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](http://www.KananiAdvisoryGroup.com)  
[dkanani@KananiAdvisoryGroup.com](mailto:dkanani@KananiAdvisoryGroup.com)

16510 Bake Parkway Suite 100  
Irvine, CA 92618



**دکتر سینا ابهری**  
متخصص زنان و زایمان  
و فوق تخصص ناباروری

متخصص در زمینه:

غدد درون ریز و تولید مثل،  
آندوکرینولوژی تولید مثل،  
ناباروری و عملکرد هورمونی



**Sina Abhari, MD**

Double Board Certified Obstetrics and Gynecology  
Reproductive Endocrinology and Infertility

- Fertility assessment
- Intrauterine Insemination
- In Vitro Fertilization

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

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

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

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

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



**Learn More at:  
CCRMIVF.COM**

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

**(949) 222 - 1290**



سخن سردبیر

## مراقب خودمان باشیم

دکتر مشتاق فروهر

برای اصرار معاش چه میکنیم؟ منظورم کارمان و خدمتی است که به جامعه می‌کنیم. آیا وجود ما برای مردم سودمند است یا زیان بخش و مضر؟ کار ما چه تاثیری در زندگی مردم دارد؟ آیا مشکلات و دردهای مردم را کاهش میدهد، یا نه برعکس به درد و مشکلاتشان اضافه می‌کند؟ در کارمان تا چه اندازه احساس مسئولیت داریم؟ و بالاخره، آیا در کار خود اخلاقیات را در نظر میگیریم؟ به ندای وجدان خود گوش میدهیم؟ شاید آنقدر غرق کارها و گرفتاریهایمان هستیم که فقط زمزمه های ذهن نگران خود را می‌شنویم اما باید بدانیم خوب و بد و درست و غلط کارها کجاست و حد و مرز آن چیست. درباره حاشیه ها حرف نمی‌زنم. موضوع اصلی کار ما و نحوه آن است. بهتر است لحظه ای با خود خلوت کنیم و صادقانه به این پرسش فکر کنیم و پاسخ دهیم آیا کاری که میکنم رضایت جامعه و مردم را به همراه دارد؟ با خودمان

روزاست باشیم. اگر پاسخ ما منفی است بهتر است هر چه سریعتر به فکر کار بهتری باشیم. بد و خوب هر کاری نسبی است اما ما میتوانیم انتخاب کنیم. گاهی از ما میخواهند کاری را انجام دهیم که با اصول اخلاقی ما منافات دارد. در اینجا لازم است طبق معیارهای شخصی خود عمل کنیم و همیشه از خودمان بپرسیم بازتاب کار من در جامعه چگونه است؟ یا اگر خانواده ام از کار من با خبر شوند چه عکس العملی نشان میدهند؟ با این کار قبل از هر تصمیمی پیامدهای کار را در نظر میگیریم و سپس آگاهانه انتخاب میکنیم و عواقب آن را نیز می‌پذیریم. ما می‌توانیم چنان به کار خود مطمئن باشیم که با صراحت و قاطعیت پاسخ منفی بدهیم. شاید برخی ما را آدمی بزدل و بی‌عرضه بدانند که دل و جرات کارهای بزرگ را ندارد، مهم نیست. مهم این است که ما فردی مبادی اخلاق و تابع قانون هستیم و هرگز قانون شکنی را مجاز نمی‌دانیم. برای اینکه دچار تردید و سردرگمی نشویم لازم است هر از گاهی اصول اخلاقی خود را به خودمان گوشزد کنیم و بدانیم کی و کجا آن را به کار بگیریم. از همین حالا شروع کنیم. کلام آخر: در کار خود نسبت به اصول اخلاقی، متعهد و حساس باشیم.

## در این شماره می‌خوانیم:

- صفحه:
- سخن سردبیر-مراقب خودمان باشیم ۴
- در تاریخ ..... ۵
- سالگرد تولد ستاره آواز ایران، غلامحسین بنان ۵
- قوز بالا قوز- تکتم مرادی مهنه ..... ۶
- چه انتخابی داشتیم- حمید سلیمی ..... ۸
- آق میتی - مریم سمیع زادگان ..... ۱۰
- درگوشی های خاله زنگی، عقلا ن کل - تکتم مرادی مهنه، مهدی عزیززاده ..... ۱۲
- پارسی بگوئیم، پارسی بنویسیم
- تولد، شعری از احسان صانعی کاشانی ..... ۱۴
- چگونه دستهای خود را جوان و زیبا نگه داریم - دکتر علی سجادیان ..... ۱۶
- برگزاری جشن نوروزی نیپاک ..... ۱۸
- همدلی - سودابه فرضی پور ..... ۲۴
- دلنوشته ها - حمید سلیمی ..... ۳۰
- وظایف زن و مرد - مهدی عزیززاده ..... ۳۲
- حکایتی از گلستان سعدی ..... ۳۴
- شگفتی های ایران - شهر لاهیجان ..... ۳۶
- کهکشان گفتار ..... ۴۰
- طعم بیاض - فهیمه سرافراز ..... ۴۴
- چاک سینه - حسین فرزین ..... ۴۶
- نفس عمیق پس از پروازی بی بازگشت ..... ۴۸

## Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

## نگهداری از عزیزان سالمند شما

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

- With Doctor on call
- Professional Menu Planning
- Family Members Visits Welcome
- In Room Housekeeping
- Personal Laundry
- Escort to Medical Appointments
- Incontinence Care
- Once a Month Visit From a Physician
- Special Holiday Treats and Activities



Cell: (949) 735 - 6058

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

آژانس مسافرتی  
Passport 2 TravelTURKISH  
AIRLINES

Lufthansa



Emirates

QATAR  
AIRWAYS

## مرجان پیروان

Tel: (949)733-3336 &amp; (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

● چهارم اپریل ۱۹۴۲ هزاران زن لهستانی که پس از تصرف کشورشان به شوروی منتقل و سپس به عنوان آواره به ایران فرستاده شده بودند در «دوشان تپه» و چند نقطه دیگر در خارج از شهر تهران اسکان داده شدند. این زنان سالها و برخی از آنان برای همیشه در ایران ماندند. از همین زمان کارکردن زنان در رستوران ها و بارهای ایران امری عادی شد زیرا بیشتر آنان به این کار روی آورده بودند.

● ۲۱ فروردین ۱۳۴۴ (۱۰ اپریل ۱۹۶۵) در کاخ مرمر، سرباز وظیفه رضا شمس آبادی به سوی شاه که پس از پیاده شدن از اتومبیل، رهسپار دفتر کار خود بود آتش گشود. گلوله ها به شاه اصابت نکرد ولی ضمن آن، دو درجه دار گارد و مهاجم کشته شدند.

● اول اردیبهشت ماه در تقویم ملی ایرانیان همزمان با سالروز تولد شیخ اجل سعدی که فرهنگوران او را به عنوان استاد سخن می‌شناسند، روز سعدی نام گرفته است.

● در ۴ اردیبهشت ۱۳۱۹ و در زمان حکومت رضا شاه ایستگاه رادیویی در ایران گشایش یافت و مردم برای نخستین بار صدا را از رادیو سراسری دریافت کردند.

● در اجرای یک قانون مصوب، رادیوها و تلویزیون غیر دولتی از سال ۱۳۵۰ (۱۹۷۱) به تلویزیون ملی ملحق و سازمان ملی رادیو تلویزیون (صدا و سیما ایران) به وجود آمد و خود، به تاسیس خبرگزاری مستقل دست زد که بعدا واحد مرکزی خبر نام گرفت و بیشتر سازمانهای رادیو از میدان ارگ به خیابان جام جم منتقل شد.

● رضاشاه پهلوی ۲۷ اپریل ۱۹۳۸ (هفتم اردیبهشت سال ۱۳۱۷) باخشم تمام فرهنگستان ایران را که از عمر آن درست ۳ سال می‌گذشت به دلیل تبلی اعضاء آن، که هرکدام مشاغل دیگر داشتند تعطیل کرد و دو هفته بعد (۲۱ اردیبهشت) فرهنگستان تازه ای به ریاست وزیر فرهنگ وقت و ۲۴ عضو ثابت ایجاد کرد.

● ساختمان تازه آرامگاه استاد سخن پارسی و اندرزگوی بزرگ، مصلح الدین سعدی که به همت انجمن آثار ملی ساخته شده است ۱۱ اردیبهشت ۱۳۳۱ در زادگاهش، شهر شیراز، گشایش یافت.

● ۲۴ اپریل ۱۹۱۸ جبهه ویلر برتونو (فرانسه، آخرین سال جنگ جهانی اول) شاهد نخستین نبرد تانک بود. در این نبرد ۳ تانک آلمانی و ۳ تانک انگلیسی یکدیگر را می‌کوبیدند. شمار کل تانکهای آلمان در زمان این نبرد، ۲۱ دستگاه گزارش شده است. «تانک» به عنوان یک جنگ افزار در سال ۱۹۱۷ ساخته شده بود و قبلا ارتش انگلستان از آن در نبرد با افراد پیاده و سنگر نشین استفاده می‌کرد که آلمان نیز تانک به جبهه فرستاد. مهندس جوزف ولمر طراح تانکهای آلمان بود که از سال ۱۹۱۶ دست بکار آن شده بود. نخستین تانکهای آلمانی ۳۰ تن وزن، اندکی بیش از هفت متر طول و ۳ متر عرض داشتند، ضخامت زره آنها ۵ سانتیمتر بود و مجهز به توپ ۵۷ میلیمتری بودند.



پانزدهم اردیبهشت، صدوسیزدهمین سالگرد تولد ستاره آواز ایران، استاد غلامحسین بنان

غلامحسین بنان بدون شک از موثرترین چهره‌های موثر در موسیقی کلاسیک ایران به شمار می‌رود که در ذهن مردم با تصنیف «الهه ناز» و سرود «ای ایران» تداعی می‌شود. وی بنیان‌گذار انجمن موسیقی ایران و نخستین خواننده ایرانی آشنا با خط بین‌المللی موسیقی (نُت) است.

نخستین باری که صدای بنان از رادیو شنیده شد به ۳۱ اردیبهشت ۱۳۲۱ خورشیدی برمی‌گردد و تا قبل از آن بنان فقط در محافل خصوصی خوانده بود. خودش درباره خواندنش در رادیو می‌گوید: من قصد خواننده شدن نبود. روی علاقه خودم و سفارش استادانم، چون ناصر سیف گاهی می‌خواندم. تا سی‌سالگی شروع نکردم. وقتی که با خانواده کلنل وزیري وصلت کردم، او مرا به موسیقی کشاند. به طور قطع شخصی که استعداد بنان را پیدا کرد و شناخت، روح‌الله خالقی بود. خالقی

درباره نخستین دیدارش با بنان می‌گوید که در روز اولی که او را دیده و از او خواسته تا قطعه‌ای را بخواند، آن قدر به وجد آمده که بی‌اختیار از جا بلند شده و او را در آغوش گرفته است.

زندگی حرفه ای غلامحسین بنان تحت تاثیر یک حادثه قرار گرفت و تغییر فراوانی کرد. او در ۲۷ دی ۱۳۳۶ خورشیدی به همراه ۲ تن از دوستانش در راه بازگشت از یک میهمانی به طرف خانه بود که ناگهان در حوالی کاروانسرای سنگی یک تانکر نفتکش فاقد چراغ ایمنی عقب و پوشیده از گل و لای در مقابلش ظاهر می‌شود و تصادف شدیدی میان خودروی بنان و آن تانکر نفتکش رخ می‌دهد. بعد از برخورد شدید، بنان از ناحیه صورت و چشم‌ها آسیب می‌بیند.

با انتشار خبر این تصادف در روزنامه‌ها و مجلات، انبوه مردم به طرف بیمارستان روانه می‌شود تا آنجا که به علت جمعیت بسیار و بر هم خوردن نظم بیمارستان، دفترچه‌ای در سالن انتظار بیمارستان قرار می‌دهند تا مردمی که موفق به عیادت از بنان نشده بوده‌اند در آن دفتر ابراز همدردی کنند و نوشته‌ای برای او به جای بگذارند.

بنان برای معالجه به خارج از کشور مسافرت کرد و بعد از برگشت از این سفر تصمیم گرفت در مواضع هنری خود بازنگری کند. او می‌گفت: من از این پس کوشش می‌کنم آثاری اجرا کنم که واجد وزنی شاد و شعری امیدوارکننده است. من از ادامه شیوه قدیم که شباهت به مرثیه‌خوانی دارد خسته شده‌ام؛ البته در این زمینه سازندگان آهنگ باید با من یاری و همکاری کنند.

از ماندگارترین ترانه‌های بنان می‌توان به آهنگ آذربایجان در مایه شور، آمدی جانم به قربانت در مایه بوسلیک، الهه ناز در مایه دشتی، بهار دلنشین در آواز اصفهان، بوی جوی مولیان در آواز اصفهان، تصنیف توشه عمر در دستگاه همایون، یار ریمیده، می‌ناب، خاموش، مرا عشقی شیدا، من از روز ازل، نوای نی و سرود همیشه جاوید ای ایران در مایه دشتی اشاره کرد.



بنان کاروان را بهترین آثار خودش می‌دانست و می‌گفت: کاروان را برای بعد از مرگم خوانده‌ام. به گفته همسرش او در اواخر عمر خود هم دلبستگی عجیبی به ترانه رؤیای هستی پیدا کرده بود تا آنجا که با این آهنگ می‌گریست.

تأثیر صدای بنان در موسیقی ایرانی آن قدر است که برخی آواز ایرانی را به پیش و بعد از بنان تقسیم کرده‌اند و این به خاطر آن بود که خوانندگان قبل از او بیشتر بلند خوانی می‌کردند و همین باعث می‌شد، اشعار جویده‌جویده و نامفهوم به گوش برسند. بنان در طول فعالیت هنری خود، حدود ۳۵۰ قطعه را اجرا کرد و آنچه امتیاز مسلم صدای او را پدید می‌آورد، زیربوم‌ها و تحریرات صدای او است که مخصوص به خودش است.

**قوز بالا قوز**

تکتم مرادی مهنه



چند روز پیش مادر شوهرم تصادف کرد. یک دختر خانم و مادرشان به عابر پیاده که مادر شوهر من بود زدند و آسیب کمی دید چون سن و سالی داشت کمردرد و کوفتگی و البته که خدا را شکر اتفاق خاصی نیفتاد اما مادر و دختر هر دو خیلی ترسیدند مادر شوهرم را به بیمارستان بردند و می‌خواستند هر چه زودتر قضیه فیصله پیدا کند و البته که چون به اصطلاح یک تصادف جرحی اتفاق افتاده بود ماشین ایشان توقیف شد و به پارکینگ رفت. هر دو با هم پیچ‌پیچ می‌کردند و به شدت نگران بودند در آخر که پلیس به بیمارستان آمد بالاخره دختر از مادرش پرسید: «بابا با تماس بگیرم؟» مادر با ترس و دلهره زیاد با ناراحتی سری تکان داد و دختر خانم با ترس و لرز روی پله‌ها رفت تا در خلوت با پدرش تماس بگیرد و ماجرا را توضیح بدهد من کاملاً تاته ماجرا را فهمیدم یک مرد که بزرگتر خانواده بود و همه از او می‌ترسیدند طوری که در بدترین شرایط که دقیقاً نیاز به او داشتند خودش یک معضل بود و نمی‌توانستند به او تکیه کنند کسی که خودش رابزرگتر خانه می‌دانست و در این توهم بود که خانه را او جمع می‌کند و ستون خانه است اما در این شرایط خودش بزرگترین

نگرانی بود طوری که دختر و مادرش اصلاً به سلامت کسی که با او تصادف کرده بودند فکر نمی‌کردند، به مبلغ هزینه بیمارستان فکر نمی‌کردند به ماشینشان که آیا آسیبی دیده است فکر نمی‌کردند که تمام این‌ها در درجه چندم اهمیت قرار داشت و فقط به این فکر می‌کردند که چه طور ماجرا را برای پدر خانواده توضیح بدهند و او چه واکنشی از خود نشان خواهد داد؟ یعنی از هیچ چیزی نترسیده بودند به جز اتفاقاتی که آن مرد که دقیقاً باید در آن لحظه نقش کلیدی درست و مفید خودش را ایفا می‌کرد می‌توانست برای آنها پیش بیاورد من در آن لحظه به شدت افسوس می‌خوردم هر دو شرایط روحی بدی داشتند اما از مرد پشت تلفن که تا آنها هم به بیمارستان نیامد حس چندشی داشتیم آقا خودش را کنار هم کشیده بود و حتماً منتظر بود که آنها به منزل برگردند تا خوب به خدمتشان برسد آن هم فقط چون دخترک هول کرده بود و در یک کوچ‌تنگ در موقعیتی قرار گرفته بود که ناگزیر از اینکه اگر به راست بیچید با ماشین دیگری که در حقیقت او بد آمده بود تصادف می‌کند پس ناخودآگاه به چپ بیچیده بود و با عابر پیاده تصادف کرده بود. جناب پدر خانواده به جای اینکه در آن لحظات پشتیبان خانواده‌اش باشد و بلافاصله خودش را برساند تا همه چی سریعتر حل بشود نه تنها صدای فریادش از پشت تلفن می‌آمد و پشت سر هم تماس می‌گرفت و به دختر و همسرش استرس مضاعف وارد می‌کرد که در پروسه‌ای که درگیرش بودیم هم دیگر اختلال ایجاد کرده بود چون هر دو گیج شده

بودند و شانس آورده بودند که ما حضور داشتیم و گرنه حتماً از شدت فشار روحی بیهوش شده بودند یعنی مادر که حتی راه هم نمی‌توانست برود و این شده بود قوز بالا قوز! بعد من یاد تصادفی که همین ناگزیری کردم افتادم که آقای شوهر فقط چون صدای من را شنیده بود خوشحال بود که خودم سالم هستم و اصلاً ماشین برایش هیچ اهمیتی نداشت و فقط سلامتی من برایش مهم بود و حتی مرخصی نگرفته بود و فقط از ساختمان شرکتش بیرون آمده بود و ماشین را روشن کرده و مثل مرغ پرکنده خودش را به من رسانده بود و اولین حرفی که زد این بود: «حال خودت خوبه؟» حالا بگنیم از نذر و نیازی که توی راه برای سلامتی کرده بود ما را حسابی به خرج انداخت! می‌دانید؟ همین‌ها را برای همسرم گفتم جواب داد: «باور کن همان مردها رازن‌ها بیشتر دوست دارند!» و بدترین حقیقت تلخ همین است که راست گفت! همین مردها هم بهترین سلطنت را در خانواده‌شان دارند و حتی بعد از مرگ هم به نیکی از لپهت آنها حرف زده می‌شود. گویا واقعاً بهتر است که از او ترسند تا او را دوست داشته باشند اما اینکه این افراد تکیه‌گاه هستند در واقعیت درست نیست، آنها فقط یک تکیه‌گاه پوشالی هستند یک توهم هستند در واقعیت فقط زبتهایی هستند که این توهم را القامی کنند که تکیه‌گاهی قوی هستند اما در اصل خودشان یک مشکل همیشگی و پایدار هستند که صدمات جبران‌ناپذیری بر زندگی وارد می‌کنند هر چند باید پای حرف آنها هم نشست و یک طرفه به قاضی نرفت چه می‌دانم!

**مجری کلیه طرح‌ها و تعمیرات ساختمانی****در مناطق اورنج کانتی و حومه**

تبدیل کاربری ADU, Design, Addition به Sunroom and All Renovations

**آشپزخانه، حمام، بالکونی، انواع کفپوش‌ها، خدمات سریع در Plumbing, Electrical****WITH OVER 20 YEARS EXPERIENCE AND QUALITY****(213) 672-9360 درخشان (678) 232-6998**

دفتر حقوقی  
دکتر کورش جعفری  
دکتر کیارش جعفری  
و همکاران

وکلا رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



## Family Law:

- Divorce & Child Custody Rights
- Child & Spousal Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

## Criminal Matters:

- All drug Cases
- Misdemeanors
- DUI, Theft, and all other Felonies

## Commercial:

- Partnership / Business Litigation
- Contracts & Agreements
- Corporations, Partnerships, LLC
- Trademarks/Copyright Registration
- Real Estate

## Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

## امور خانوادگی:

- طلاق، حفظ حقوق و سرپرستی فرزندان
- گرفتن حکم نفقه و اصلاح آن
- تنظیم قراردادهای پیش و پس از ازدواج
- تقسیم اموال

## امور جنایی:

- مواد مخدر، رانندگی در حال مستی
- سرقت و دیگر امور جنایی

## امور تجاری و بازرگانی:

- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علایم تجاری

## امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

کودکی سختش می گفت و حیرت می کردی مردی که به خود پدر ندیده چطور بلد است بهترین پدر دنیا باشد. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آن یار آن یگانه ترین یار وقتی برایت قصه تازه اش را می خواند و دلت ضعف می رفت. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای آخرین خنده از ته دلت که چند قرن پیش رخ داده است. دلتنگی، مثل فکر کردن به آن نوروز

برفی کودکی و بوی واکس روی کفش هشتک دست دوزت. دلتنگی، مثل فکر کردن به بوسه ای ناممکن. دلتنگی، دلتنگی، دلتنگی.

می توانی انکارش کنی، اما خوب می دانی همیشه سایه تاریکش روی لحظات روشنت نشسته است. مثل بغض کردن، وسط آوازخواندن دسته جمعی. مثل گریه کردن، با یک ویدئوی بی ربط از یک بچه گربه. مثل خندیدن، به خاطره ای در دوردست ذهن. مثل گُر گرفتن، از خیال یک تنانگی دلچسب. دلتنگی، مثل راهروی خنک و طولانی بخش شیمی درمانی، آخر جلسه هشتم.

نمی دانم، شاید هم اصلا برای همین است که پیر می شویم و می میریم، سلول ها کسی را؛ بادی را طلب می کنند که نیست و نخواهد بود، و از ترس تاریکی یکی یکی می میرند...

و خودکشی و گریه بر مزار باورها. نسل جنون و تقلا و نرسیدن ها. نسل آواره در بیابانی بزرگ به نام روابط. نسلی که با دیدن بچه های اینترنت از ذوق بغض کرد و از بچه دار شدن چشم پوشید برای قطع زنجیره ی عذاب. نسل دوگانه ی فقر و شرف. ناامید نیستیم، نه. خسته ایم. بسیار خسته. و خستگی سرطانی نیست که درمانش ساده باشد.



دلتنگی، سایه بلند بدرنگی است روی لحظات. می توانی ندیده بگیری، می توانی انکارش کنی، می توانی با بودنش کمابیش کنار بیایی، می توانی نادیده اش بگیری، می توانی با او رفاقت کنی، می توانی اجازه بدهی با دلفریب ترین لحظات جنایت جنگی کند، می توانی لمسش کنی و از زبری پوست تیغدارش به هراسی مهیب دچار شوی، می توانی رنج های خلق شده اش را مثل شراب بنوشی، می توانی بگذاری همین کلمه بزرگت کند: دلتنگی. دلتنگی، یک شروع بی پایان است، یک بار برای کسی جایی چیزی دلتگ می شوی و بعد این دچار بودن ابدی خواهد بود، بی دفاع و بی توانی برای گریز، صبر می کنی تا مثل تلخ ترین شراب ها در رگهای گرفته دلت بدود و ابر شود در گلوت، یا باران شود روی صورتت. دلتنگی، مثل فکر کردن به صدای پدر وقتی از



چه انتخابی داشتیم؟

حمید سلیمی

چه انتخابی داشتیم؟

زیستن مثل درختی وسط دریاچه ی نمک، دور از همه، در ابتلائی مهیب به بیهودگی و بی حسی و با شوقی به دوری. یا زیستن مثل ماهی سرخ کوچکی در تنگ بلور شلوغ بازارچه ی عید، کسب لذت توجهی مقطعی و ستاره شدنی کوتاه و بعد فراموشی و زوال.

کسی یادمان نداد در راه رفتن های طولانی زمستانی، به خانه فکر کنیم تا از انجماد قلبمان جان به در ببریم. کسی یادمان نداد لپها برای بوسیدنند و نه برای پرتاب عباراتی جان کاه. که دست ها، معبر تن از تنهایی به آرامشند. کسی یادمان نداد نوازش را به تلاطم ترجیح بدهیم و در تمام توفان ها، چشم ببندیم و به آبی آرام آسمان ارداریهشت فکر کنیم.

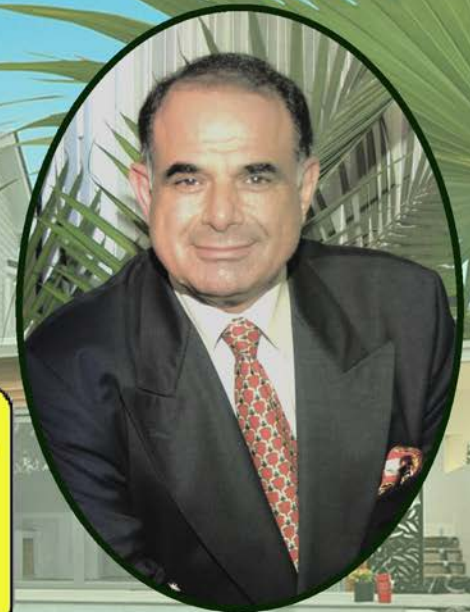
بقیای ما همین است دیگر. همین تن های پوک میزبان ارواح هزارساله. همین کلمات مبهم و میل محال دوباره نو شدن. نسل نماز

## دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539

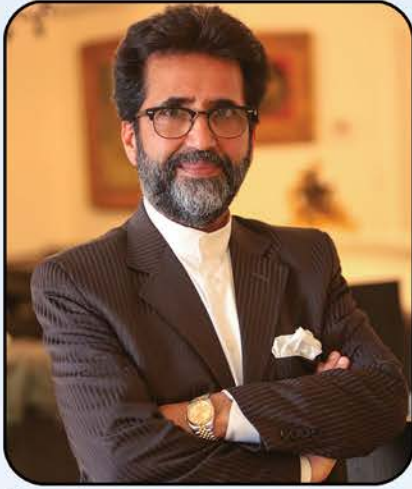
NMLS#322529



**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 مستمري از ایران
- ثبت ازدواج و طلاق ایرانی
- گرفتن انحصار وراثت و کلیه امور حقوقی در ایران
- گرفتن مجوز اوفک
- ترجمه مدارک به کلیه زبانها
- تمام خدمات و امور حقوقی و کنسولی ایرانیان در آمریکا و کانادا

**استخدام فوری**

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

**Propertyiran@Gmail.com**

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

شد، اما حس کردم موقع حرف زدن بغض کرده، مثل همان وقت هایی که مامان سرکار می رفت و من دلم برایش تنگ می شد، از همان بغض های آشنا... از مغازه که آمدم بیرون، مامان ساکت بود، صدای آهنگ ترکی غمگینی هم به گوش می رسید که غم مامان را چند برابر کرده بودتوی ذهن کودکانه ی من. دامن مامان را کشیدم و پرسیدم آقا مهدی چه گفت که ناراحت شدی. مامان جواب داد، آقا مهدی تمام آن عکس ها را به عشق دستپخت مادرش بریده و به در و دیوار زده، همان غذاهایی که او برایش با عشق می پخته، زرشک پلو و آش رشته، کوفته تبریزی و دلمه و حلوا. آقا مهدی به مامان گفته بود: «با این عکس ها، مغازه بوی مادرم را می دهد، حتی اگر این بو مناسب خرازی نباشد...»

بعدها یک روز پای آقا مهدی رفت روی پوست موز و افتاد و کمرش شکست. مدت ها خانه نشین بود بیچاره. بعد هم که سر پا شد، دیگر آن آق میتی نبود که اول بود، با عصا می آمد سرکار. چند سال بعد ما از آن محله رفتیم، نمی دانم زنده هست یا نه، نمی خواهم بدانم. حالا هر وقت عکس غذا می بینم توی مجله ایی، یاد مغازه ی « آق میتی » می افتم؛ یاد خرازی که بوی غذا می داد.

می کردم بین روده کوچیکه و بزرگه دعواست. مامان هر بار موقع انتخاب قرقره یا خرید بوردا شوخی می کرد با آقا مهدی، می گفت این مغازه بیشتر شبیه رستوران است تا خرازی. همیشه فکر می کردم چرا مامان بعد از احوالپرسی، این جمله را تکرار می کند. بعدها، وقتی بزرگتر شدم، فکر کردم لابد مامان از آن حرف تکراری منظوری داشته، می خواسته با زبان بی زبانی و با احترام، حالی آقا مهدی کند که این عکس های خوشمزه، ربطی به کار خرازی و قیچی و زیپ و قرقره ندارد. آقا مهدی اما همیشه بعد از شنیدن حرف مامان لبخند شیرینی می زد و توضیح می داد که این عکس ها را خودش با حوصله از مجله های مختلف بریده، طوری با اشتیاق و آب و تاب این را تعریف می کرد، فکر می کردی از یک هنر دست ارزنده حرف می زنی، از یک رومیزی سرمه دوزی شده مثلاً؛ یا یک نقاشی آبستره ی خوش آب و رنگ. یک روز که من و مامان رفته بودیم مغازه ی آقا مهدی برای خرید نخ و سوزن، مامان تا چشمش افتاد به عکس ها، باز یادش افتاد آنجا هیچ شباهتی به خرازی ندارد و باز تکرار همان جمله ی تکراری؛ این بار آقا مهدی شروع کرد با مامان به زبان آذری حرف زدن. نفهمیدم چه حرف هایی بین شان رد و بدل

## آق میتی

مریم سمیع زادگان



آقا مهدی یا به قول مادر بزرگ، آق میتی، خرازی دیوار به دیوار خانه مان بود. مرد چاق قد کوتاهی که وقتی مشتری نداشت، جلوی مغازه را آب و جارو می کرد و روی صندلی چوبی کنار در می نشست، ضبط صوت قدیمی چوبی دو کاسته ایی داشت که همیشه روشن بود و از آن صدای آهنگ های ترکی به گوش می رسید، آنقدر بلند که همه ی آن راسته می شنیدند آن را. خودش هم آذری زبان بود و لهجه ی بامزه ایی داشت، مامان همیشه از او قرقره می خرید و کش و زیپ و بوردا. مغازه ی عجیبی بود دکان آقا میتی؛ خرازی بود اما در و دیوارش پُر بود از عکس های غذا، زرشک پلو و آش رشته، کوفته تبریزی و دلمه و حلوا؛ عکس هایی که به گفته ی خودش از مجله های مختلف بریده و به دیوار چسبانده بود. من هر وقت وارد مغازه می شدم، با دیدن آن عکس ها گرسنه ام می شد، عکس ها به قدری رنگی و هوس انگیز بود که دلم به قار و قور می افتاد و حس



**RED HOT**  
PROPERTIES  
BUSINESS SALES

**“Sam”**  
**Siavosh Ardalan**  
Certified Business Broker

*Experience Does Count*  
DRE Licence# 01067058 Since 1991

**We Sell Your Business**

Retail. Service. Manufacturing. Doctors. Online



www.CABusinessBroker.com



(714) 858 - 0507



Siavosh.Ardalan@yahoo.com






**Best Travel & Tours**

آژانس مسافرتی بست تراول





**هایدی حجازی**

۱۸ سال مشاور صدیق شما  
در کالیفرنیا و سراسر امریکا

**Special Business and Economy Class Fares!**

نرخ های استثنایی به ایران با حمل ۳ چمدان پنجاه پوندی






4000 Barranca PKWY., #250, Irvine, CA 92604

**(949)419-4709** www.FlyBTT.com



دفتر حقوقی  
دکتر یاسمین عظیمی  
وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

## Immigration

## مهاجرت

- **Green Card/Permanent Residency through:**  
Family, Extraordinary Ability, Employment, Investment, Asylum
- **Visa through:**  
Fiancé, Work, U-Visa (victim of crime), Investment, Specialty Visas/ Extraordinary Ability
- **Citizenship**
- **Deportation & Removal Proceedings**

## Personal Injury

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

### ● کارت سبز از طریق:

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

### ● ویزا از طریق:

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

### ● سیتیزن شیب

### ● دفاع در مورد اخراج از امریکا

## تصادفات و صدمات بدنی

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

**FREE CONSULTATION**

**949.222.2272**

**info@azimilawfirm.com**

**1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660**

به این دلیل که مشکل هرچه سریع‌تر حل بشود بلافاصله فکر می‌کنیم و راه حل ارائه می‌کنیم. اتفاقاً این خیلی خوب هم هست. اینکه زن و شوهر با هم تصمیمات مهم و سرنوشت ساز را بگیرند. و اینکه هر دو با هم بنشینند و بحث کنند و به یک راه حل واحد برسند. اتفاقاً چقدر خانم‌ها در این موارد دلسوزانه فکر می‌کنند و چقدر زندگی برایشان مهم است که در همان زمان که خودشان مشکلات خودشان را هم دارند اولویت را مشکل آقا قرار می‌دهند و سعی می‌کنند مثل یک مادر مشکل شوهرشان را هم حل کنند.

بعضی آقایان هم که اصلاً عرضه بعضی از کارها را ندارند و اگر نباشد همسرشان سرشان بالای دار است و آخر کارشان به زندان می‌رسد. این خانم‌ها هستند که تا آقایان کجراه می‌روند بلافاصله مثل شیر خودشان را جلو می‌اندازند و بار زندگی را روی دوش می‌کشند و به کمک شوهرشان می‌ایند. اگر ناراحت و گرفته شده باشد به او روحیه می‌دهند و راهکار جلوی پایش می‌گذارند و او را هل می‌دهند به جلو و به او روحیه می‌دهند و سعی می‌کنند اعتماد به نفس او را بالا ببرند. این حسن خانم‌هاست و کاش آقایان قدر بدانند.

و روی مبل می‌نشینید و حوصله ادامه بحث را این بار در خانه ندارید.. آنها همان زمان به آشپزخانه رفته‌اند و حسابی فکر کرده‌اند و یک ایده توی مغزشان مثل لامپ روشن شده است و به عنوان راه حلی مطمئن به شما تحمیل می‌کنند. و جالب است که بعد هم پیگیری می‌کنند که آن کار را کردی یا نه؟ و اصلاً هم به این فکر نمی‌کنند که هیچ مردی حوصله تعریف کردن تمام ماجرا را ندارد که چه پس زمینه‌ای داشته و شاید تو داری بدترش می‌کنی و این دیگر چی بود به عقلت رسید؟ و روی فکر خامشان پافشاری هم می‌کنند و اصلاً هم کوتاه نمی‌ایند و بعد پشت سر هم می‌پرسند که آن کار را انجام دادی؟ و شما که جواب می‌دهید به این دلیل نه! می‌گوید اگر به حرف من گوش کرده بودی حتماً موفق می‌شدی و من گفتم و خودشان می‌شوند قوزی بالا قوز و روان شما را هم به هم می‌ریزند و شما می‌مانید که حالا با ایشان چه کار کنید.

**خانومه میگه:** هر کدام از آقایان فامیل ما که به حرف همسرشان گوش کردند موفق شدند. اصلاً دو فکر بهتر از یک فکر است و ما خانم‌ها حس ششم و آینده نگری خاص خودمان را هم داریم. پس وقتی می‌فهمیم اتفاقی افتاده است

## درگوشی های خاله زنگی

عقلان کل

خانومه: نکتتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

**آقاهه میگه:** یکی از عجایب خانم‌ها این است که عقل کل هستند و نصیحت می‌کنند و راه حل ارائه می‌دهند. به عنوان مثال می‌گویم.. مثلاً شما در محل کار دچار مشکلی شده‌اید و اتفاقی افتاده است یا یکی از همکارها کاری کرده است و به هر دلیلی آن مشکل را در خانه مطرح می‌کنید. بلافاصله اول با دهان باز به شما نگاه می‌کنند و نگرانی را می‌توانید به راحتی در صورتشان ببینید. بعد ده برابر شما ناراحت و عصبی می‌شوند. و بعد در آن واحد یعنی در همان لحظه راه حل نادرست یا قدیمی به شما ارائه می‌دهند. یعنی مثلاً یکی از همکارها شما را دور زده است و کار ناشایستی انجام داده است. خدا نکند آن کار را برای همسرتان تعریف کنید. اول که در حمایت از شما چیزی می‌گوید و بعد قلمبه‌ای بار آن طرف می‌کند و بعد می‌گوید حالا تو هم برو فلان کار را بکن! که شاید شما قبلاً آن کار را هم اصلاً انجام داده باشید. اما بعد که از قیاسش خنده آمد خلق را می‌شود سری تکان می‌دهید و می‌روید جلوی تلویزیون



Scan Me به مطالب خواندنی‌ها در اینستاگرام گوش کنید!  
@khondaniha\_magazine

ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس 2017  
صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.  
گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا  
مدیرمسئول و سردبیر: مشتاق فروهر  
نکتتم مرادی مهنه: صفحه آرا و نویسنده  
مهدی علیزاده فخرآباد: نویسنده  
تلفن: 949-923-0038 وبسایت: www.Khondaniha.com  
مسئولیت درستی آگهی‌ها با صاحبان آگهی است. خواندنی‌ها هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگهی غیرقانونی است. دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست.

## OC Mail Store

- Mailbox Rentals اجاره صندوق پستی
- International Shipping ارسال محمولات بین المللی
- Passport Photos عکس پاسپورتی
- Amazon Returns / Drop Offs پذیرش برگشتی های آمازون
- iPhone Repairs تعمیرات آیفون
- PC Computer Repairs تعمیرات کامپیوتر کامپیوتر
- Notary Services خدمات نوتاری
- Copy / Print / Fax / Scan کپی / پرینت / فکس / اسکن
- & More! و دیگر خدمات

ارسال محموله های پستی به ایران Ship to IRAN



949-690-4729

میشن ویهو، جنب میشن رنج مارکت: 23166 Los Alisos Blvd, Ste 108, Mission Viejo, CA 92691

لاگونا نیگل: 30100 Town Center Dr, Ste C, Laguna Niguel, CA 92677



OCMailStoreMissionViejo



OC Mail Store Mission



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

DRE#0203 3878



# ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

**Call me for a complimentary  
market analysis.**

**949-424-6339**

**HomesbyMandana@gmail.com**

**HomesByMandana.com**



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY  
OWNED AND OPERATED"

Buying?  
Selling?

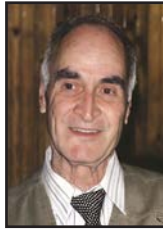
**خرید و فروش**

**املاک**

**مسکونی و تجاری**

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

تولد



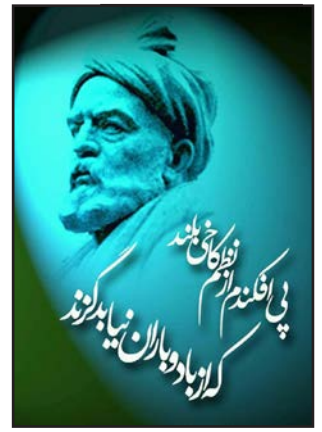
از مجموعه جای پای عشق، گزیده‌ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

بلبلی نالید و گل وا شد سگی فریاد کرد دست تقدیرم برون از شهر خون آباد کرد  
 در کویر آرزوها مات و سرگردان رها غرق در گرداب وهم و طعمه اضداد کرد  
 دایه پیر طبیعت با کراهت شیرداد مرشد محجور دنیای هوس ارشاد کرد  
 در چنین اوضاع دهشتبار دنیای وجود دل به ناچار از خدای عشق استمداد کرد  
 عشق از نور زلالش لمعه‌ای در من دمید آتشی غم سوز در شهر دلم ایجاد کرد  
 غنچه امید من در بوستان جان شکفت مزرع ویران دل را نور عشق آباد کرد  
 آفرین بر عشق کز لطف جلی دوست ر در دل دریای طوفان زای غم‌های یاد کرد  
 ای فری بر او که از یک نغمه موزون خود عالمی غم را زدود و شاعری را شاد کرد  
 گر نبودی عشق دنیا دوزخی بود از فساد عشق انسان را به پرهیز از گنه امداد کرد  
 رست احسان از غرور کذب و اغوای هوس  
 گرچه نا اهل از وفور این مزایا باد کرد

پاری بنویسیم، پاری بگوئیم

ولاغیر = و دیگر هیچ  
 کافی = بس  
 قبرستان = گورستان  
 ارسال کردن = فرستادن  
 سلامت = پاینده، زنده  
 بدیل = همتا  
 مشکلات = دشواری‌ها  
 ممتد = دنباله دار  
 نظاره گر = بیننده  
 قدما = پیشینیان  
 عدد = شماره  
 اکاذیب = دروغ‌ها  
 قرون وسطی = سده‌های میانی  
 عجز = درماندگی  
 بعضی اوقات = هر از چند گاهی  
 تأثرآور = دل‌خراش  
 فحاشی = ناسزاگویی  
 لوازم التحریر = نوشت افزار  
 خاصیت = ویژگی  
 فعالیت = تکاپو، کار و جنبش  
 آس = تک‌خال



اولویت = نخستینگی  
 بی ترتیب = درهم  
 نظیر = همانند  
 اشتغال = کارگماری  
 مخفیانه = پنهانی  
 تبعیت کردن = پیروی کردن  
 تشویق = دلگرمی  
 مغفرت = آمرزش  
 مکروه = ناپسند، زشت  
 مشاور = رایزن  
 به لحاظ = از دید  
 مقدور = شدنی

## 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،  
 کارگرو کارفرما،  
 امور تجاری و شراکت



KIAINTECH

Ignite Your IT Journey

تبلیغ  
هنر فروش  
است!  
تبلیغ  
تخصص  
ماست!



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

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

Google Ads

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

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



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



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



**چگونه دست‌های خود را جوان و زیبا نگه داریم؟**

دکتر علی سجادیان

امروزه بسیاری از افراد تلاش میکنند تا پوست صورت خود را جوانسازی کنند، اما باید در نظر گرفت که بعد از صورت، پوست دست‌ها دومین بخش بدن است که پیری را نشان میدهد و از این رو جوانسازی آن بسیار مهم است. پوست دست‌های ما به همان روشی پیر می‌شوند که صورت و بقیه بدن ما پیر می‌شوند. لکه‌های تیره پوست، خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست، از دست دادن کلاژن، کاهش حجم و نازکی پوست و البته افزایش خطوط و چین و چروک، همه تغییراتی هستند که در جریان پیری پوست دست رخ می‌دهند.

**چرا پیری دست‌ها مهم است؟**

دست‌ها در طول روز در اغلب موارد پوشیده نیستند و به طور مکرر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند و همین امر آنها را مستعد پیری بر اثر نور آفتاب می‌کند. در حقیقت، نه تنها ممکن است اشعه‌های مضر خورشید باعث ایجاد لکه‌های تیره در پوست شود، بلکه می‌توانند تجزیه کلاژن و الاستین را هم تسریع بخشند و در نتیجه خطوط و چین و چروک‌های اضافی بر پوست ایجاد کنند. آسیب نور خورشید بر روی دست‌ها هم مانند سایر بخش‌های بدن می‌تواند باعث ایجاد ضایعات پیش سرطانی شود.

**آیا دست‌انگیز پیر به نظر می‌رسند؟**

در گذر زمان و با پیر شدن تدریجی پوست دست‌ها، و کم شدن ضخامت لایه چربی پوست، رگ‌ها، تاندون‌ها و حتی برجستگی‌های استخوانی پشت دست‌ها به طور فزاینده‌ای آشکار و قابل رویت می‌شوند و دست‌های جوان و دوست‌داشتنی سابق ما را به چیزی تبدیل می‌کنند که به عنوان «دست‌های زامبی» توصیف می‌شود.

در نتیجه، دست‌ها ممکن است در مقایسه با سایر اعضای بدن، زودتر و به طور نامتناسبی پیر شوند. پیری دست‌ها، در واقع، یکی از بارزترین نشانه‌های پیری است، و این غم‌انگیز است که چگونه افراد، اغلب با مراقبتی مشابه با صورت خود با آن‌ها رفتار نمی‌کنند. همه ما افرادی را با اندام فوق‌العاده و چهره‌ای جوان و زیبا دیده‌ایم، اما نگاهی گذرا به دست‌ها آنها تصویری کاملاً متفاوت را نشان می‌دهد. برای برخی، این دست‌ها هستند که سن ما را نشان می‌دهند، یا به‌طور معمول، باعث می‌شوند دیگران باور کنند که ما پیرتر از تصویر چهره مان هستیم.

**لاغر شدن پوست دست یا در واقع از دست رفتن چربی زیرجلدی**

از دست دادن چربی پوست یکی از مشخصه‌های پیری دست است. یک لایه چربی ضخیم در عمق پوست پشت دست‌ها چیزی است که باعث می‌شود آنها جوان و شاداب به نظر برسند. هنگام مقایسه دست‌های یک جوان با دست‌های یک فرد مسن، هم از نظر لمس و هم از نظر ظاهر، مشخص می‌شود که در این لایه چربی تفاوت چشمگیری ایجاد شده است. از دست دادن چربی در دست‌ها بخشی طبیعی از افزایش سن است. فقدان این بالشتک چربی به پوست ظاهری استخوانی یا «سیمی» می‌بخشد و استخوان‌ها و تاندون‌ها را آشکار می‌کند و همچنین رگ‌های زیرجلدی را بارزتر جلوه می‌دهد.

**تزریق فیلر به عنوان جوان‌کننده پوست دست**

اگرچه در گذشته از تزریق چربی استفاده می‌شد، اما این روش نیاز به دومرحله کار دارد که اولین مورد آن استخراج چربی از ناحیه شکم و سپس تزریق آن در ناحیه دست است. در حال حاضر استفاده از فیلر یا ژل‌های حجم‌دهنده می‌توانند بدون دردسر و در یک مرحله حجم از دست رفته در ناحیه پوست دست را جایگزین کنند.

رادیز "یک فیلر بسیار انعطاف‌پذیر است که برای دست خیلی استفاده میشود. پس از تزریق در پشت دست به راحتی می‌توان آن را در کل ناحیه ماساژ داد. حاصل این تزریق کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد و دست‌ها جوانتر به چشم می‌آیند.

**رفع لکه‌های تیره پشت دست**

در ایالات متحده، ما زمان زیادی را در اتومبیل خود می‌گذرانیم. این بدان معناست که ما صدها ساعت را در آفتاب سپری کرده‌ایم و دست‌هایمان را روی فرمان رانندگی قرار داده‌ایم. اکثریت قریب به اتفاق ما، به خصوص مردان، به ندرت فکر می‌کنیم که ضد آفتاب را روی دست‌ها بزنیم. ما در طول سال‌ها یک کارخانه رنگدانه بر روی پشت دست خود ساخته‌ایم. از بین بردن رنگدانه‌ها و از بین بردن لکه‌های ناشی از سن و کک و مک می‌تواند به بهبود «پیری» ظاهر دست‌ها کمک کند.

**IPL برای رفع لکه‌های تیره**

درمان‌های IPL فوتوفاشیال مولکول‌های رنگدانه پوست را می‌شکنند و به بدن اجازه می‌دهد آن‌ها را دور بریزد. در بیشتر موارد، دست‌ها نیازمند سه جلسه کوتاه از درمان‌های IPL فوتوفاشیال هستند که منجر به حذف تقریباً کامل لکه‌های تیره ناشی از نور خورشید میشود.

محافظت در برابر آفتاب با ضدآفتاب مناسب پس از درمان می‌تواند به بهبودی و جلوگیری از عود کمک کند. در صورت عدم محافظت در برابر آفتاب، ممکن است لکه‌های تیره دوباره عود کنند که نیاز به جلسات IPL بیشتری دارد.

**لیزر فرکشنال برای جوانسازی سطح دست**

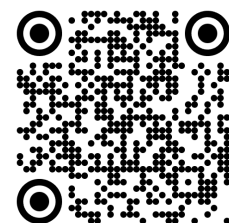
لیزر CO2 فرکشنال یک روش کارآمد برای جوانسازی دست است زیرا دانه‌های زیر پوست را از بین می‌برد و پوست را سفت می‌کند و در عین حال بافت زیر پوست را نیز بازسازی می‌کند. لیزر فرکشنال پرتو لیزری است که



به پوست نفوذ کرده و عمق پوست را گرم کرده و تحت تاثیر قرار میدهد. حاصل آن، تحریک روند ایجاد کلاژن و بهبود کیفیت پوست است که درمانی سریع، موثر و بی‌عارضه است.

**برای آماده شدن برای درمان‌هایمان چه باید بکنیم؟**

از مصرف آسپرین، ایبوپروفن، ناپروکسن، ویتامین E، روغن ماهی و سایر داروهای رقیق‌کننده خون به مدت ۱ تا ۲ هفته قبل از درمان خودداری کنید. با مصرف داروی خوراکی طبیعی آرنیکا و برومولین در روز قبل و چند روز پس از درمان، می‌توان بهبودی پوست را سرعت بخشید. اگر درمان‌های فرکشنال CO2 و یا IPL دریافت می‌کنید، همیشه از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید و مطمئن شوید که دستانتان برنزه نشده‌اند. همچنین به مدت یک هفته قبل از لیزر درمانی، از محصولات جوانسازی حاوی رتینول و رتین‌آ اجتناب کنید.



Scan Me



Dance of Words  
Calligraphy Painting  
by Dr. Hossein Farrokhi

قصه و شاه



22148 Ventura Blvd  
Woodland Hills, CA 91364  
21 April, 2024 10 AM-5 PM

اولین نمایشگاه نقاشی خط  
حسین فرحی



فرامرزی اصلانی در میان شاعران ایرانی به حافظ علاقه زیادی داشت و آلبومی هم به نام «یاد حافظ» منتشر کرد که در یکی از ترانه‌های آن، غزل معروف «باری اندر کس نمی‌بینم» این شاعر شیرازی را خوانده بود.

این هنرمند مطرح طی سال‌های اقامت در آمریکا با هنرمندان مشهوری همکاری داشت و چندین آلبوم نیز منتشر کرد که با استقبال علاقه‌مندان به سبک موسیقی او روبرو شد. آن خنیاگر خندان که به اخلاق خوب و ایران‌دوستی شهره بود، آرزو داشت یک روز در تخت جمشید و زیر پرچم شیر و خورشید برنامه اجرا کند؛ آرزویی که محقق نشد و به سفر همیشگی رفت تا شب کنار یار بماند و باد تا صبح، از دیار یاری بخواند که می‌رود و یار را تنها می‌گذارد.

داریوش اقبالی «رفتن» فرامرزی اصلانی را باور نکردنی خواند و در پستی اینستاگرامی خطاب به او نوشت: «آرام و عاشقانه زیستی و آرام و عاشقانه جان سپردی، پس تو هرگز نمی‌روی، همیشگی هستی، از دیروز تا هنوز.» علیرضا عصار نیز در یک روایتگر (استوری) اینستاگرامی خطاب به فرامرزی اصلانی نوشت که او و هم‌نسلانش «خاطرات زیبای» خود را «مدیون فرامرزی اصلانی و ترانه‌های زیبایش اند.

آشنایی» که فرامرزی اصلانی با سبک ویژه‌اش در دهه ۱۳۵۰ آن را اجرا کرد، این هنرمند را به شهرت عمومی رساند. او این ترانه را نخستین بار در یک مهمانی به میزبانی پری زنگنه اجرا کرد که بسیار مورد توجه قرار گرفت.



اصلانی اندکی پس از انتشار این تک‌آهنگ، آلبوم «دل مشغولی» را بیرون داد که حاوی ترانه آهوی وحشی و چندین ترانه دیگر بود که «اگه یه روز بری سفر» هم که سال‌ها بعد به مشهورترین و خاطره‌سازترین ترانه فرامرزی اصلانی تبدیل شد، در میانشان بود. سال‌ها پس از انتشار ترانه «اگه یه روز بری سفر»، فرامرزی اصلانی این ترانه را در اجرایی مشترک با داریوش اقبالی بازخوانی کرد.

### برای آن سفر کرده

آن خنیاگر خندان که سال‌ها با صدای منحصر به فرد، سبک آوازی خاص و ضربات و زخمه‌هایش بر گیتار برای ایرانیان علاقه‌مند به موسیقی خاطره ساخته بود، شامگاه چهارشنبه یکم فروردین سال ۱۴۰۳ «اگر» را از ترانه خاطره‌انگیز «اگه یه روز بری سفر» برداشت و به سفر ابدی رفت.

فرامرزی اصلانی تیر ۱۳۳۳ در خیابان پاستور تهران به دنیا آمد. او دوران کودکی و نوجوانی را در محله قدیمی امیریه تهران سپری کرد و از همان دوران به لطف گرایش‌های هنری مادر و پدر و رفت‌وآمد هنرمندان به خانه‌شان، با موسیقی مانوس شد و در محضر هنرمندان شهیری همچون پرویز یاحقی، علی تجویدی و غلامحسین بنان که از دوستان خانوادگی‌شان بودند، چیزها آموخت.

هنگامی که انقلاب در ایران به وقوع پیوست، فرامرزی اصلانی با یک روزنامه انگلیسی در تهران که وابسته به موسسه اطلاعات بود، همکاری می‌کرد و هم‌زمان در محافل هنرمندان و اهالی موسیقی از او به‌عنوان هنرمند جوانی که سبکی خاص و متفاوت دارد، نام می‌بردند. مثنوی معروف حافظ شیرازی با مطلع «الا ای آهوی وحشی کجایی / مرا با توست چندین

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

## Shahrzad Vocal Academy

### آکادمی آواز شهرزاد

#### آواز کلاسیک و صداسازی: ✓

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

#### دوره‌های: ✓

- صداسازی
- اپرا
- پاپ اپرا
- پاپ

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

خواننده اپرا، شهرزاد توکل

(949)274-1396

# 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



خسته شده به کلاید ملحق می‌شود و آن‌ها یکی از موفق‌ترین باندهای سرقت را تشکیل می‌دهند. فیلم در همه‌ی بخش‌های مهم نامزد جایزه‌ی اسکار شد ولی تنها در دو بخش بازیگر مکمل زن و فیلمبرداری جایزه را به دست آورد.

یکی از مهم‌ترین فیلم‌های آثارشستی تاریخ سینما و یکی از بهترین فیلم‌های جهان محسوب می‌شود علاوه بر این که تم سرقت دارد.

### ۱۰۰. هفت سامورایی The Seven Samurai

کارگردان: آکیرا کوروساوا، بازیگران: توشیرو میفونه، تاکاشی شیمورا، امتیاز متاکریتیک: ۹۸ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۵۴

دیالوگ معروف: فایده‌ی این که به فکر ریش‌بخت باشی چیه وقتی داری سرت رو از دست می‌دی؟

تنها فیلم ژاپنی و آسیایی که فهرست ۱۰۰ فیلم برتر تاریخ سینمای جهان حضور دارد و البته این فیلم آن قدر برای تماشاگران آمریکایی جالب شد که بعدها جان استیونس از روی آن فیلم «هفت دلاور» را با بازی استیو مک کوئین و یول برینر ساخت.

دزدها می‌خواهند به یک روستای کوهستانی حمله کنند ولی رئیس‌شان دستور می‌دهد تا فصل برداشت صبر کنند. در این مدت اهالی روستا که پولی هم ندارند تصمیم می‌گیرند یک سامورایی گرسنه را پیدا و استخدام کنند تا از آن‌ها حمایت کند.

### ۹۸. سگ‌های انباری Reservoir Dogs

کارگردان: کوئنتین تارانتینو، بازیگران: هاروی کایتل، تیم راث، امتیاز متاکریتیک: ۷۹ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۹۲

اولین فیلمی که کوئنتین تارانتینو با آن به کن رفت و به شهرت رسید و آغازگر سبک و مدل فیلم‌های تارانتینویی بود. هشت مرد در لس‌آنجلس قبل از انجام یک سرقت صبحانه می‌خورند. آن‌ها را با نام‌های مستعار می‌شناسیم و هر کدام از آن‌ها نام یک رنگ را دارد.

صحنه‌ی اصلی دزدی را نمی‌بینیم اما حوادث قبل از آن مثل صبحانه خوردن و حوادث بعد از آن که منجر به زخمی شدن چند نفر از مردان می‌شود مهیج است.

### ۹۹. بانوی و کلاید Bonnie and Clyde

کارگردان: آرتور پن، بازیگران: وارن بیتی، فی دانوی، امتیاز متاکریتیک: ۸۶ از ۱۰۰، سال ساخت: ۱۹۶۷

دیالوگ معروف: من کلاید باروام و ایشونم خانم بانوی پارکره. ما بانک می‌زنیم.

درامی بیوگرافیک درباره‌ی دو تن از مشهورترین دزدان تاریخ آمریکا: بانوی و کلاید. درست در میانه‌ی زمان رکود بزرگ کلاید و بانوی زمانی با هم ملاقات می‌کنند که کلاید در تلاش است ماشین مادر بانوی را بدزدد. بانوی که به عنوان پیشخدمت کار می‌کند و از زندگی و کارش



۱۰۰ فیلم برتر تاریخ سینما از نگاه هالیوودی‌ها

### ۹۷. هواپیما! Airplane!

کارگردان: جیم آبراهامز، دیوید زوکر، جری زوکر، بازیگران: رابرت هیس، لزی نلسون، 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 کانترکت با ۳۵ سال تجربه کاری به همراه بهترین سرویس و قیمت در خدمت شما

عرضه کننده بهترین محصولات و مارک‌های شناخته شده شامل: چوب، موکت، لمینت، لاکجری 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

میشن رینچ کیترینک

در خدمت ہشتمای عروسی، نامزدی، میہمانی در منزل و محل کار شما

**ORDER ONLINE FOR PICKUP OR DELIVERY**

**MISSION RANCH MARKET**  
Restaurant

**ORDER FOOD ONLINE**

**GRUBHUB** **DOORDASH**

ORDER FOOD FOR PICKUP    ORDER FOOD DELIVERY    ORDER FOOD DELIVERY

[MissionRanchMarkets.com](http://MissionRanchMarkets.com)

Mission Ranch Restaurant • *Quality and Freshness!*

بلکه به نوعی قدردانی از تعهد و تلاش بی‌وقفه‌ی آن‌ها در راه نمایندگی از کشور و به اهتزاز درآوردن پرچم ایران در عرصه‌های بین‌المللی محسوب می‌شد. حضور آن‌ها در مراسم، نه تنها برای جوان‌ترها الهام‌بخش بود، بلکه برای نسل‌های پیشین نیز یادآور خاطراتی شیرین و غرورآفرین از دوران طلایی ورزش ایران بود.



این لحظه‌های حماسی، تأثیری ژرف بر روحیه حاضرین گذاشت و احساسی از همبستگی، افتخار و تعهد را در دل‌های آن‌ها برانگیخت. معرفی دستاوردهای ورزشی این اسطوره‌ها و تقدیر از تلاش‌های آن‌ها، یادآور این حقیقت بود که موفقیت‌های بزرگ، نتیجه تلاش‌های مستمر و دلسوزانه است. این تجلیل، پیامی قوی به نسل‌های آینده ورزش ایران مخابره کرد: با پشتکار و اخلاص در تلاش‌ها، هر فردی می‌تواند نام خود را به عنوان یک قهرمان ملی در تاریخ ثبت کند.

شاهکاری دیگر با اجرای آواز اوسوله میو: در اجرایی دیگر، شهرداد توکل با اجرای آوازی از پاورتی، دوباره شرکت کنندگان را مسحور هنر خود کرد. این اجرا نمایانگر توانایی او در تسلط بر ژانرهای مختلف موسیقی و ارتباط گیری قوی با مخاطبان بود.

شهرداد توکل، نامی آشنا در دنیای موسیقی ایران، به عنوان یکی از برجسته‌ترین خوانندگان و استادان آواز در عرصه موسیقی است. با دارا بودن روحیه‌ای پرشور و صدایی مملو از احساس، شهرداد توکل توانسته است قلب‌های بسیاری را به لرزه درآورد و خود را به عنوان یکی از پرچمداران موسیقی مطرح کند.

اجراهای به یادماندنی ترانه‌ای از محمد نوری: در جشن نوروزی نیپاک، شهرداد توکل با اجرای ترانه‌ای ماندگار از محمد نوری، نوروز را به معنای واقعی کلمه جشن گرفت. صدای گرم و دلنشین او، ترانه‌های قدیمی را با حسی نو به گوش حاضرین رساند و محیطی از همدلی و شور نوروزی ایجاد کرد.

## برگزاری جشن نوروزی نیپاک

گزارش خواندنی‌ها:

جشن نوروزی نیپاک امسال با شکوه و زیبایی خیره‌کننده‌ای در هتل مجلل هیلتون شهر کاستاماسا برگزار شد. با شروع مراسم، حضار شاهد اجرایی مملو از حس و حال نوروزی با بانگ نوروزی بودند که توسط هنرمندان محلی با استفاده از سازهای ایرانی نواخته شد. این اجرا نه تنها آغازگر مراسم بود، بلکه جلوه‌ای از فرهنگ و هنر اصیل ایرانی را به نمایش گذاشت.



اجرای ترانه‌ای ماندگار ای ایران از محمد نوری توسط خواننده اپرا و مدرس آواز، شهرداد توکل، آغاز مراسم بود. صدای زیبا و احساسی شهرداد توکل حضار را به شدت تحت تأثیر قرار داد و فضایی از همدلی و یکدلی را در میان آنها ایجاد کرد. با اجرای سرود ای ایران همه شرکت کنندگان از جای خود برخاسته و به وطن ادای احترام نمودند.



در جشن نوروزی نیپاک، یکی از لحظاتی که بیش از همه مورد توجه قرار گرفت و حس و حال خاصی به مراسم بخشید، تجلیل از پیشکسوتان عرصه ورزش بود. این بخش با معرفی دو چهره نامدار و افتخارآفرین ایرانی، مهرداد طباطبایی و حسین کلانی، آغاز شد. مهرداد طباطبایی، کاراته‌کامی پوش با سابقه درخشان در میادین بین‌المللی، و حسین کلانی، اسطوره فوتبال ایران و بازیکن سابق تیم ملی، دو نامی بودند که نام‌شان با افتخار و موفقیت در ورزش کشور عجین شده است. تجلیل از این دو ورزشکار نه تنها یادآور روزهای افتخارآمیز ورزش ایران بود،

طرز ماهرانه‌ای اجرا کرد، آهنگ‌هایی که هر کدام بخشی از تاریخ موسیقی ایران را روایت می‌کردند و با خود خاطرات بسیاری را به همراه داشتند. ترانه‌های انتخابی از دهه‌های گذشته، نه تنها نوستالژی‌ای شیرین برای نسل‌های پیشین به همراه آورد، بلکه جذابیت خاصی نیز برای جوان‌ترها داشت. این ترکیب منحصر به فرد از موسیقی، زمانی که در فضای مدرن



و شیک هتل هیلتون شهر کاستامسا به صدا درآمد، تضادی زیبا و تلفیقی دلنشین از گذشته و حال را پدید آورد که بی‌شک، برای هر شرکت‌کننده‌ای، تجربه‌ای به یادماندنی بود.



مراسم قرعه‌کشی: یکی از هیجان‌انگیزترین بخش‌های جشن، مراسم قرعه‌کشی و اهدای جوایز بود که با استقبال بی‌نظیر شرکت‌کنندگان روبرو شد. شادی و هیجان شرکت‌کنندگان در زمان اعلام برندگان، نشان‌دهنده اتحاد و خوشبختی مشترک بود. تصویربرداری: کلیه لحظات ناب و خاطره‌انگیز این مراسم توسط سپهر یاسا، تصویربردار ماهر، ثبت شد. حرفه‌ای‌گری وی در ثبت لحظات، قطعاً خاطراتی دلنشین و دائمی از این جشن را برای شرکت‌کنندگان به یادگار خواهد گذاشت.

جشن نوروزی نیپاک سال 2024، با تلفیقی از موسیقی سنتی و مدرن، تجلیل از چهره‌های ماندگار، و فراهم آوردن فضایی شاد و مملو از انرژی مثبت برای شرکت‌کنندگان، نمایانگر احترام و قدرشناسی عمیق به فرهنگ و تاریخ غنی ایران بود. این مراسم نه تنها به عنوان یک جشن نوروزی، بلکه به عنوان یک رویداد فرهنگی برجسته در خاطره‌ها باقی خواهد ماند.



آواز اوسوله میو از پاورتی: شاید یکی از شگفت‌انگیزترین لحظات هر مراسمی، شنیدن اجرایی باشد که فراتر از انتظار است. شهرزاد توکل با اجرای آواز اوسوله میو از پاورتی، نشان داد که موسیقی بدون مرز است و یک هنرمند ایرانی می‌تواند با مهارت در آواز اپرا نیز بدرخشد. این اجرا، توانایی‌های چشمگیر او را در فراتر رفتن از مرزهای سبک‌های موسیقی نشان داد.



شهرزاد توکل، فراتر از یک خواننده، نقشی الهام‌بخش در عرصه هنر ایران دارد. او با تعهد به اصالت‌های موسیقی ایرانی و تلاش برای آمیختن آن با عناصر نوین و جهانی، راهی برای پل زدن بین گذشته و حال ایجاد کرده است.

لازم به یادآوری است کارگاه‌ها و کلاس‌های آموزشی با نام شهرزاد آکادمی که توسط او برگزار می‌شوند، فرصت‌هایی بی‌نظیر برای هنرجویان و علاقه‌مندان به موسیقی ایرانی هستند تا از تجربیات و دانش این خواننده اپرا و مدرس آواز موسیقی بهره‌مند شوند. شهرزاد توکل نه تنها به عنوان یک هنرمند بلکه به عنوان یک معلم، الهام‌بخش جامعه‌ی هنری ایران است.

در جشن نوروزی نیپاک، یکی از بخش‌هایی که به طور ویژه توانست حضار را به وجد آورد و جوی مملو از شادمانی و انرژی بی‌پایان به محفل ببخشد، اجرای دلنشین و پرشور گروه گرازبند بود. این گروه موسیقی، با تکیه بر ذوق هنری و تجربه‌ی خود، مجموعه‌ای از آهنگ‌های قدیمی و خاطره‌انگیز را به

دلسوزانه و مسئولانه زانو زده‌اند و سعی می‌کنند برنج‌ها را آرام، بی‌اینکه سنگریزه و آشغال قاتی شود جمع کنند که انگار قرار است هر کدام، همین امشب دو پیمانۀ از آن را بریزند توی آب. حداقل هفت‌هشت کیلو برنج می‌رود توی کیسه. زن می‌خندد، دختر سوار می‌شود، پسر برای زن دست تکان می‌دهد. برمی‌گردم پشت میز، و همه آنچه که دیده‌ام برای شما می‌نویسم تا شما هم از مردمیتی که دل من را گرم کرده، دلگرم شوید.



می‌دهد که تپش را گره زده: «نمیدونم به چی گرفت، کلا وُراومد!»  
دو کیسه نایلونی را توی هم می‌کنم و بعد تاشده می‌گذارم توی یک کیسه فریزر.  
به تراس که برمی‌گردم، ماشینی دارد وارد کوچه می‌شود. زن وامانده به ماشین نگاه می‌کند. باید برود کنار، باید ماشین از روی شکر یا برنج، یا هرچه! رد شود، باید فاتحه‌اش را بخواند.  
ماشین می‌رسد، نگه می‌دارد، پسری جوان پیاده می‌شود. وقتش است، کیسه را می‌اندازم. مرد و زن با هم شروع می‌کنند به جمع کردن. دو طرف سفیدی که حالا میبینم برنج است خم می‌شوند و مشت مشت میریزند توی کیسه. در خانه‌ی آن طرفی باز می‌شود، دختر سیگارش تمام شده و زده بیرون. رو به پسر می‌پرسد: «اسنپ!»  
پسر می‌گوید: «الان میام شرمنده.»  
زن می‌گوید: «شرمنده.»  
دختر می‌گوید: «نه بابا!»  
می‌رود و با یک کفگیر برمی‌گردد.  
سه نفر زانو زده‌اند روی زمین. حول آن سفیدی منتشر. شبیه اعضای شرکت‌کننده در مراسمی آیینی. اگر کسی همین الان به این صحنه برسد، نمی‌تواند بفهمد برنج‌ها مال کیست، ماشین مال کیست، چه کسی اسنپ خبر کرده. هر سه طوری



همدلی

سودابه فرضی پور

وقت نوشتن دوست دارم ادای همینگوی را در بیاورم!  
دوست دارم سردم باشد، یخ کنم، و بعد حین نوشتن، کم‌کم گرم شوم و از این گرمای رخوت‌آوری که کلمه روی کلمه می‌آورد کیف کنم. زمستان امسال سرد نیست و این برنامه‌ام را خراب می‌کند. برای خوب یخ کردن با یک‌لا پیراهن می‌روم توی تراس! دختری روی پشت‌بام چند خانه آن‌طرفتر سیگار می‌کشد، سعی می‌کنم نگاهش نکنم و نگاهم می‌رود پی زنی که کیسه‌ی شکر یا برنجش (از این فاصله خوب نمی‌بینم) پاره شده وسط کوچه و زن زانو زده برای جمع کردنش. برعکس من، زن انگار یخ کرده، دست‌هایش را هربار بعد از خالی کردن توی کیسه، به هم می‌مالد و شانه‌هایش را جمع کرده.  
بلند می‌گویم: «بیام کمک!»  
سرش را بالا می‌گیرد، صورتش از سرما سفید است. «کیسه سالم دارین؟» و کیسه‌ی سفیدش را نشان

## آموزش رقص

ONE & ONE  
Private Dance Lessons

- خصوصی
- گروهی
- عروس و داماد



Couples: \$75 per session  
Singles: \$50 per session  
Package for bride & groom

714-225-5241



آژانس مسافرتی ویلا



از مزایای استثنایی با هوایمایی امارات در سالن پذیرایی <مرحبا> در فرودگاه دبی و با امکان حمل ۳ چمدان و با یکبار تغییر تاریخ پرواز در ایران بهره مند شوید.

Newport Beach  
949-752-8484

Laguna Niguel  
949-831-8484

www.VillaTravel.com

Fly@VillaTravel.com



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



**SELLING A HOME?  
SAVE THOUSANDS  
WITH OUR 1.5%  
FULL SERVICE LISTING FEE!**

Limited Time offer!



New Listing

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



New Listing

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



Coming Soon

3) Mission Viejo, 4Bed, 2  
Bath, 1890sqft on 6750 sqft  
Lot with lots of upgrades  
\$1,350,000

برای فروش با بالاترین قیمت و کمترین خرج (فقط ۱/۵٪ خرج لیستینگ)،  
برای خرید خانه بهتر و یا گرفتن وام، با تیم مجرب ما تماس بگیرید.



BINESH REALTY

(949)222-0234

www.BineshRealty.com

f BineshRealtyGroup

@BineshRealty



کتی بینش

پیام نیک بینش

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

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

ارائه وام مسکن با  
بیش از ۱۸ سال تجربه

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

## دکتر نوین صاحب تالار پذیرایی کارمل

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

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



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

**EVERY  
FRIDAY AND  
SATURDAY**

**7 TO 12  
PM AM**



[www.CarmelleBanquetHall.com](http://www.CarmelleBanquetHall.com)

**949-273-3327**

24416 MUIRLANDS BLVD., LAKE FOREST, CA 92630

# کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان  
دارای ۳ بورده تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی



## خدمات پوست و زیبایی شامل:

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

Before



Botox



Profound



Lipfiller



Microneedling

After



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

[www.DrSajadian.com/Medspa](http://www.DrSajadian.com/Medspa)

(949) 515-0550

# 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**

## دانشنامه

حمید الهی



نامه‌ی دزدیده شده

ساعت شش صبح است. پستچی در میان نامه‌های امروز بسته‌ی متفاوت تر می‌بیند. شیطنت و کنجکاوی اش از نامه‌های که بین این دو آدرس همیشه مشکوک می‌برد. بین آسمان دوازده. سیاره‌ی دویست و شونزده و آسمان هفتم سیاره شصت و نهم. این بار بسته کمی سنگین تر از همیشه است. کنجکاوی او بیشتر. دل به دریا می‌زند. می‌داند امروز آخرین روز کاریش می‌تواند باشد. با باز کردن این نامه و خیانت به قسم امانتداری. با آرامشی همراه با هراس. میان راه می‌ایستد. نامه را از میان همه‌ی نامه‌های جدا می‌کند. با دستی لرزان نامه را باز می‌کند. نامه شرح خلق موجودی با چهار دست. چهار پا و دو سر است. به نام «ابرانسان». فردا صبح اولین کاری که می‌کند در کارگاه خانه اش در حال ساختن این موجود غیر قابل مهار است. خدایان این بار غافلگیر

باقی نمی‌ماند، وقتی باد هر روز صورتت را با سرمای صبحگاهی نوازش می‌کند، مردمان سرزمین‌های سردسیر به ماهیان بزرگ آبهای عمیق می‌مانند و به عکس گرمایشینان لبریز میل زندگی و خوشی در لحظه اند، جریان پر رونق رفت و آمد زندگی. گله‌های بزرگ شادمان ساردین را شبیه ترند، هرچند در هر دو گونه‌ی از آن دیگری هست.... اما این دو گروه جهانی به غایت متفاوت دارند... و البته جهان در این قاره چقدر ساده تر است...

ما اسیر نقشه‌هایمان می‌شویم. عبور از نقش، مثل جدا کردن بخشی از هویت آمیخته شده است با «من» ماست. یکی نشدن با نقشها یک تمرین هشیارانه و خود آگاهانه است. چیزی شبیه تماشای هر لحظه خود در آینه‌ی که ما را دو تا می‌کند. یک هشیارایی پیوسته رسیدن به جایی که چشمه‌ایمان همزمان در دو نقطه قرار می‌گیرد. آنی که در آینه ما را می‌نگرد و مایی که در آینه او را می‌نگریم. کدام اصل است کدام تصویر؟ و در نهایت این جدا شدن ما را با خود یکی تر می‌کند. چیزی که می‌توان رهایی از نقشها را از «خود» محقق کند. تمرین هشیارانه پیوستگی و گسستگی با خود و نقشها.

می‌شوند. موجودی که هنوز در مراحل طراحی و بررسی بود حالا حیات پیدا کرده است. باید دست به کار مهار این بی‌مهار شد. چاره‌ای نیست. جز به دو نیم کردنش و بستن شان از پشت به یکدیگر. برای ماندن در جستجوی ابدی....

رد بارون روی پیشونی. عینک هم بخار گمشده‌ی تو هوا رو بدل می‌کنه به فیلتری از ابهام روی چشمها. صدای خوشحال سگ همسایه از بازی با دخترک بازگوش. ماشین ساکت است. آرام توی پنجره رد انگشته‌ها شکل صورتک خنده‌ی می‌شود که از کودکی آشنای کوتاه عمر من بوده است. همیشه به وقت باران و بهار و بخار روی شیشه. پنجره را پایین می‌کشم. دوست خندانم غروب می‌کند توی در ماشین. حالا بوی تازه‌ی چمن‌های خیس می‌کند خاطره‌ی مکرر اما بی‌شبهت باران را.

مردمان سردسیر نشین، آرام می‌شوند، سرما به درون می‌برندشان انگار، گونه‌ی از خلوت برونمی بیشتر، کسوت سکوت در سرما بیشتر بیرونی می‌شود، نوعی کم حرفی اجباری شاید، که برابند جمعی را برای فکر کردن بیشتر افزون می‌کند، میلی برای حرف زدن زیاده از حد

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!**

## وظایف زن و مرد

مهدی عزیزاده فخرآباد



من عقیده دارم وظیفه هم مرد و هم زن هست که کار کنند و درآمد داشته باشند. اما یک نفر که عاقلتر هست باید وظیفه حسابداری و انجام عملیات مالی را در راستای پیشرفت خانواده به عهده بگیرد. مثلاً اگر یک خانم دکتر با یک کارمند عادی ازدواج کند مسلم است که آن خانم دکتر درآمد بیشتری می‌آورد و درهای بهتری را می‌تواند بازگشایی کند. پس بهتر است دست به دست هم یک زندگی خوب را کنار هم جلو ببرند.

اما در حقیقت چیزی که در جامعه در حال حاضر می‌بینیم این است که آقا مسئولیت کسب درآمد را بر عهده دارد و خانم نه تنها در کسب درآمد هیچ نقشی ندارد بلکه در خانه نشسته و تنها یک انسان مصرفی شده است. کسی که بیشتر اوقات خواب است و انجام کارهای کم و اندک خانه را بر عهده دارد و وقتی هم حوصله اش سر می‌رود می‌رود بیرون برای خرید که مسلماً باید هزینه‌ها را کسی که درآمد کسب می‌کند بدهد.. یعنی آقا! و واضح است که اتفاقی که بعد خواهد افتاد چیست: مرد از این بی‌عدالتی ناراحت می‌شود.

از طرفی خانوم هم وحشت میکند مبادا این رفاه مالی را از دست بدهد. پس بعضی رفتارها از خودش نشان می‌دهد تا بتواند اموالی برای خودش داشته باشد و امنیت مالی بیشتری برای آینده خودش اندوخته کند. و چون عادت به کار ندارد و دیگر زندگی مسمومی پیدا کرده است و روش زندگی درستی برای خودش انتخاب نکرده بوده و خودش را در قالب یک مرد تعریف کرده بوده.. پس رفتارهای او کاملاً جیغ و نادرست خواهند بود. یعنی حقه بازی مالی در محیط خانواده. یا به هر روشی اموال شوهرش را بالا کشیدن. و هر کاری که بتواند برای خودش حاشیه امنی ایجاد کند. به هر حال کسی که خودش شغل نداشته باشد باید درآمد یکپوویی خودش را به طریقی کسب کند. از طرف دیگر سبک زندگی مرفه بخور بخواب برای خانم باعث می‌شود بیشتر فرصت تفریحات ناسالم هم داشته باشد و احتمال خیانت او بیشتر می‌شود. جامعه آزاد و گذر سنت به مدرنیته هم از طرف دیگر او را به سمت خیانت هل می‌دهد. مرد هم که آنقدر غرق کار و فعالیت شده است که دیگر مثل قبل نمی‌تواند به او توجهی داشته باشد و انتظار دارد درک هم بشود. اما خانومها دقیقاً در همین شرایط است که خیانت می‌کنند و چون در ذهن عموم مردم این جا افتاده است که مرد احتمال خیانتش بیشتر است به راحتی از زیر بار سوالات و قضاوتها فرار می‌کنند. خانومهای ایرانی وارد سبک زندگی مسمومی شده‌اند. خانومهایی که هیچگونه تعهدی ندارند و تصور هم می‌کنند

در حقیقت همان حق طلاق را به دلیل مهریه ای که برای مرد تعریف شده است از دست داده‌اند و البته که در ابتدای زندگی می‌توانند جزو شروط خود بگیرند. یا هیچ حرفی در مورد اینکه مرد وظیفه نفعه دادن دارد و برای زن هیچ وظیفه مالی تعریف نشده است نمی‌زنند. انگار نه انگار که مردان هم وظایفی در قبال این حقوق دارند. و فقط یک طرفه حرف می‌زنند که ما این حق را هم نداریم.. همین هم شده است که حالا آقایان زیر بار ازدواج نمی‌روند. چون دلیلی برای رفتن زیر بار تعهد نمی‌بینند و ازدواج برای آنها ضرر است. هم احتمال دارد تمام زندگی خودشان را از دست بدهند و مجبور شوند تمامی اموال خود و خانواده‌شان را بخاطر چند ماه زندگی از دست بدهند و هم به هیچ انسانی وقتی چک سفید امضای مهریه در دست‌آنهاست نمیتوان اعتماد کرد. خانومها هم احساساتی هستند و فقط دنبال بهانه.. و از همه جالبتر خانم یکتا ناصر هستند که می‌گویند اصلاً چرا ما باید برای گرفتن حقمان به دادگاه برویم؟! یعنی حتی انتظار دارند دادگاهی هم برای گرفتن اموال و آینده مرد برای ایشان تشکیل نشود..

جالب است. وقتی آقایان به دادگاه می‌روند می‌بینند خانوم می‌گوید حقم را می‌خواهم. اما یک مرد هیچ حرفی نمی‌تواند بزند. چون اصلاً حقی در دادگاه برای او تعریف نشده است. همان حقوق اندک را هم با شروطی از چنگ او به در آورده‌اند.

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 و ام

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

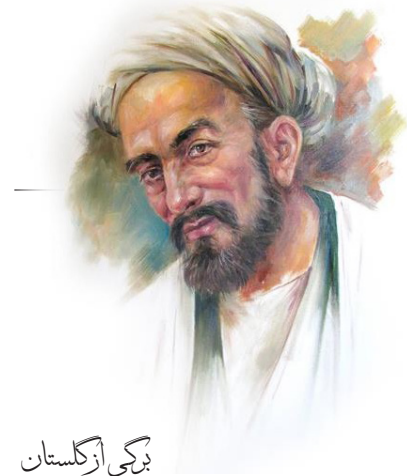
**قبول اکثر بیمه های درمانی**

**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>



برگی از گلستان

### باب سوم در فضیلت قناعت، حکایت بیست و سوم

صیادی ضعیف را ماهی قوی به دام اندر افتاد. طاقت حفظ آن نداشت، ماهی بر او غالب آمد و دام از دستش در ربود و برفت. شد غلامی که آب جوی آرد جوی آب آمد و غلام ببرد! دام هر بار ماهی آوردی ماهی این بار رفت و دام ببرد دیگر صیادان دریغ خوردند و ملامتش کردند که چنین صیدی در دامت افتاد و ندانستی نگاه داشتن. گفت: ای برادران، چه توان کردن؟، مرا روزی نبود و ماهی را همچنان روزی مانده بود. صیاد بی روزی در دجله نگیرد و ماهی بی اجل بر خشک نمیرد.

تازی در زیر و قصبی مصری بر سر. کسی گفت: سعدی! چگونه همی بینی این دیبای مُغَلِّم بر این حیوان لا یعلِّم؟ گفتم:

قد شابهَ بِالْوَرَى جِمازٌ عَجلاً جَسداً لَهُ خُوازٌ  
یک خلقت زیبا به از هزار خلعت دیبا  
به آدمی نتوان گفت ماند این حیوان

مگر دراعه و دستار و نقش بیرونش  
بگرد در همه اسباب ملک و هستی او

که هیچ چیز نبینی حلال جز خوش  
ابلهی: ساده لوحی؛ کم خردی.

سمین: فربه؛ چاق؛ چربی دار؛ پرچربی. پرگوش،  
پرورار، چاق، شحیم، فربه، گوشتالو.

ثمین: گران بها؛ پر بها؛ پر قیمت؛ قیمتی.  
تازی: نوعی سگ شکاری بسیار دونه و تیزرو با

بدن لاغر و پاهای دراز.  
قصی: جامه نازک و نرم کتانی

دیبا: نوعی پارچه ابریشمی؛ پارچه ابریشمی رنگین.  
مُغَلِّم: نقش دار و خط دار

لا یعلِّم: نادان  
خلعت دیبا: لباس زیبا

دراعه: جامه بلند که جلوی آن باز است.  
دستار: شال که دور سر ببندند.

ملک: سرزمین؛ مملکت.

ضعیف: سست؛ ناتوان.

اندر: در؛ تو؛ درون؛ در میان.

غالب: غلبه کننده؛ چیره شونده.

حفظ: نگهداری کردن؛ نگهداری کردن.

ربود: قاپیدن، دزدیدن.

غلامی: فرمانبرداری. غلام بودن؛ بندگی؛ بردگی.

دام: بند، تله، تور.

دریغ: افسوس؛ حسرت.

حکایت بیست و چهارم

دست و پا بریده‌ای هزار پایی بکشت. صاحب‌دلی بر  
او گذر کرد و گفت: سبحان الله! با هزار پای که

داشت چون اجلش فرا رسید از بی دست و پایی  
گریختن نتوانست.

چو آید ز بی دشمن جان ستان  
ببندد اجل پای اسب دوان

در آن دم که دشمن پیاپی رسید  
کمان کیانی نشاید کشید

پیاپی: پی در پی؛ پشت سر هم؛ دنبال هم.  
کمان: نوعی سلاح جنگی چوبی و خمیده که

برای پرتاب کردن تیر به کار می‌رفت.  
کیانی: شاهنشاهی؛ شاهی

نشاید: شایسته نیست.  
حکایت بیست و پنجم

ابلهی را دیدم سمین، خلعتی ثمین در بر و مرکبی



تست شنوایی رایگان

برای خرید  
سمعک ۵۰٪ تخفیف ویژه



آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟

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

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

قبول اکثر بیمه های درمانی

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

United Healthcare, Epic Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

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

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282 - 9911

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

(949) 768 - 4327

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

(714) 375 - 7776

www.1StChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com



# تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن لو



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

۱۹٪

پس از  
بسته شدن  
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

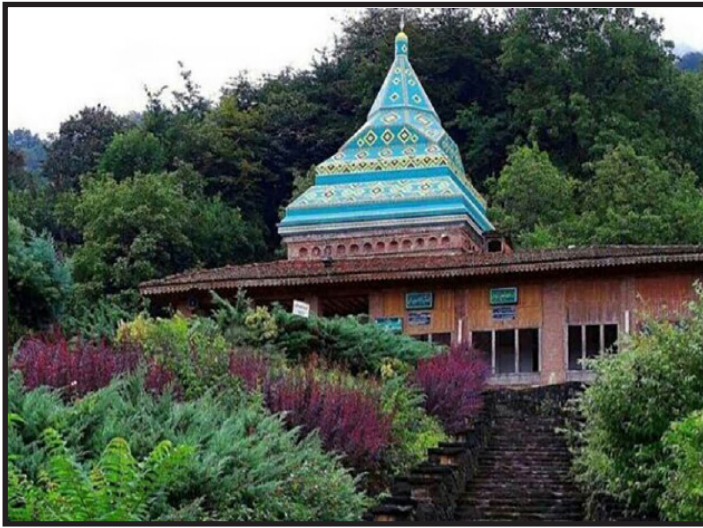
دکتر رضا حسن لو

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

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

(818) 4.000.000

دارد. شیخ زاهد یکی از صوفیان بزرگ گیلانی و پدر همسر شیخ صفی‌الدین اردبیلی بود. این بقعه در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.



موزه چای | آرامگاه کاشف السلطنه: این موزه محل دفن کسی است که برای اولین بار کشت چای را در زمان مظفرالدین شاه در ایران رواج داد. در این موزه انواع وسایل قدیمی مرتبط با این نوشیدنی دلچسب مثل انواع سماور، قوری، و انواع نمونه‌های دانه‌های چای به نمایش در آمده است.



حمام گلشن: این حمام قدیمی در دوره فتحعلی شاه در شهر لاهیجان بنا شده است و نام آن در فهرست آثار ملی ایران نیز دیده می‌شود. مسجد چهار پادشاهان: مسجد چهار پادشاهان محل دفن ۴ تن از پادشاهان آل کیایی است که قدمت ساختمان آن به دوره صفویه بازمی‌گردد. از جمله غذاهای محلی لاهیجان می‌توان به میرزا قاسمی، مرغ و آلوی لاهیجان، شش انداز گیلکی و خورش سبزی فسنگان اشاره کرد.



## شگفتی‌های ایران - شهر لاهیجان

لاهیجان یکی از زیباترین شهرهای شمال ایران است که به آن عروس شهرهای گیلان نیز می‌گویند. در لاهیجان می‌توانید بدون خارج شدن از شهر، از جاذبه‌های طبیعی و تفریحی و زیبایی آن مثل شیطان کوه و تله‌کابین لاهیجان استفاده کنید. لاهیجان خواستگاه چای در ایران است و شما در این شهر می‌توانید زمین‌های کشت چای، موزه چای و آرامگاه کاشف‌السلطنه، بانی ورود چای به ایران را ببینید. کوچک لاهیجان هم از آن خوشمزیهایی است که در سفر به این شهر می‌توانید به انواع آنها دسترسی داشته باشید. با سفر به لاهیجان می‌توانید از طبیعت زیبای اطراف آن مثل تالاب‌های امیرکلاویه و سوسان و آبشار زیبای لونک بهره ببرید.



مردم لاهیجان از اقوام گیلک هستند که در شرق سپیدرود زندگی می‌کنند. همه ما لاهیجان را با چای ایرانی می‌شناسیم و بیراه نیست که بیشترین درآمد این شهر از طریق کشت چای به دست می‌آید؛ اما در درجه بعدی باید گفت که دلتای سفیدرود که در محدوده بین رشت و لاهیجان قرار دارد بیش از ۶۰ درصد از سهم تولیدی برنج استان گیلان را داراست؛ اما کشت برنج در لاهیجان در طی گذر زمان به یک فعالیت فرعی تبدیل شده است. این شهر همچنین از مراکز عمده تولید مرکبات در محدوده دریای کاسپین نیز به حساب می‌آید؛ اما سایر صنایع و محصولات مثل ماهیگیری، تولید چوب، پنبه، پیله ابریشم و ... جز فعالیت‌های اقتصادی جانبی شهر محسوب می‌شود. علاوه بر محصولات ذکر شده، رشد گردشگری نیز در سال‌های اخیر توانسته تا حدودی به بخش‌های کوچکی از اقتصاد شهر لاهیجان کمک کند؛ اما پتانسیل‌های بالقوه شهر در زمینه صنعت گردشگری هنوز به طور کامل بررسی نشده است.



به طور کلی چند گروه قومی در استان گیلان زندگی می‌کنند که به ترتیب شامل گیلک‌ها، تالش‌ها، کردها و آذربایجانی‌ها می‌شوند. از جاذبه‌های گردشگری لاهیجان آرامگاه شیخ زاهد لاهیجانی: این بنای تاریخی متعلق به عصر صفویه است و در روستای شیخان لاهیجان قرار





### ضرب المثل های فارسی

### کمی بخندیم



- چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.
- در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.
- قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید.
- در نا امیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است.
- رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، بدی دیدم.
- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.
- تا توانی دلی بدست آور دل شکستن هنر نمی باشد.
- فلانی اجاقش کوره: منظور از کسی است که بچه دار نمی شود.
- پولش از پار و بالا می ره: ثروت زیادی دارد.
- مار خورده و افعی شده: شرارت کسی.
- زیر آب کسی را زدن: کسی را نزد دیگری بی اعتبار کردن.
- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال: آسایش.
- گرگ که پیر می شود، رقااص شغال می شود: هر آدم شروری، در روزگار پیری دست آموز دیگرانست.
- فیلش یاد هندوستان کرده: یاد خبری دور، افتاده است.
- نخود هر آش شدن: فضول بودن.
- ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی که این ره که تو می روی به ترکستان است.
- جواب دندان شکن: یعنی با منطوق و حساب پاسخ دادن.
- طلب کردم زدانایی به یک پند مرا فرمود با نادان مپیوند.

- وکالت تنها شغلیه که صبح بیدار میشی، خوشتیپ میکنی، عطر میزنی میری واسه دعوا!
- با اداره برق تماس گرفتم گفتم: برق کوچه مایک ساعته قطعه ولی اون ور خیابون برق داره. گفت: ۵ دقیقه دیگه حل میشه. ۵ دقیقه بعد برق اون ورهم قطع کرد.
- یک سوال فنی خیلی پیهویی به ذهنم رسیده یعنی این نوشابه کوچولوها بی خانواده محسوب میشن؟
- دکتر تزریقات به حیف نون میگه برو بخواب پیام آمپولت رو بزخم حیف نون میگه بخدا اینقدر استرس دارم خوابم نمیبیره
- طرف وصیت میکنه تمام اعضاء بدنم رو پس از مرگم اهدا کنید جز مغزم. میگن چرا؟ میگه: عکسای خانوادگی توشه.
- راحتترین زندگی مال عنکبوته، تار میتنه میره میخوابه، میاد میبینه غذا حاضره.
- شخصی به مادرزنش گفت: مادر جان این همه دعا و عبادت میکنی، چند درصد دعاها تون مستجاب میشه؟ میگه: ۵۰ درصد. میگه از کجا فهمیدین؟ مادرزنش با تبسم گفت: از خدا خواستم، دامادم خریول باشه، دامادم خر هست، اما پول نداره!!!!
- رو پشت بوم داشتم ماهواره تنظیم میکردم. مامان بزرگم داد زد: بسیج. اومده!!! هرچی بود و نبود ریختم تو حیاط خلوت پریدم پایین گفتم کوش؟ میگه: اوناهاش، برای گوشتیت بسیج اومده!!! کمرم هنوز رگ به رگه.
- دختر خالم به مادر بزرگم گفت از قدیما برامون بگو از اون چیزایی که قبلا بود و الان نیست... بعدش مادر بزرگم شروع کرد خاطرات خواستگارش رو گفتن.
- از دوستم پرسیدن تعلیم رانندگی چطور بود؟ میگه فضا، فضای معنوی بود به هر سمتی می پیچیدم همه داد میزدن یا ابوالفضل.



Beheshti Accounting, INC.  
Tax & Accounting Services



## علی بهشتی Enrolled Agent

### کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل:

- تهیه اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکتهای
- حسابداری تهیه و تجزیه و تحلیل صورتهای مالی
- حقوق و دستمزد
- مالیات خرید و فروش
- ثبت شرکت
- تخفیف ویژه دانشجویان و افراد کم درآمد
- تخفیف ویژه افراد دیسبل و معلولین



OC County:  
(949) 383-7426

Fax:  
(949) 281-0031



beheshti\_accounting

taxaccoc@gmail.com

www.BeheshtiAccounting.com



گروه آواز شهر آشوب

## Shahrashoub Vocal Performance

تک خوانی و هم سرایی  
ترانه های روحنواز ایرانی

Sat. April 27, 2024  
7pm - 9pm



Address:  
Lake Forest Performing Arts Center  
100 Civic Center Dr  
Lake Forest, CA 92630

Tickets are available at:  
[www.gilgamesh.foundation](http://www.gilgamesh.foundation)



## ■ ALL AGES Music Lessons

کلاس های موسیقی

Teaching by

**Honiball Joseph**

Composer, Conductor and Pianist

(424)394-7272  
[info@honiball.com](mailto:info@honiball.com)  
[www.honiball.com](http://www.honiball.com)





## کهکشان گفتار

ما یک دوست‌پسری داشتیم، موجه و خوش اخلاق و بساز، ولی خب از دار دنیا هیچی نداشت. یک ماشین قراضه، دو سه دست لباس و با پدرمادرش هم زندگی می کرد... خلاصهش که اولش واقعا همه چی خوب، وسطاش هم بد نبود، اما همه چی می دونین کی سخت شد؟! اونجا که هیچ آینده ای نمی شد باهاش داشت. یعنی چون عادت داشت توی یک سطحی بمونه، همون رو نگه می داشت، تغییری نمی داد. حالا اگه این وسطا مسطابار می خورد و یه چیز زندگی خودش تغییر می کرد اوکی بود، اما این که خودش تلاش کنه، بسازه، بخواد؟! اصلا، مرد ساختن نبود، رابطه رو هم من پیش می بردم، نگه می داشتیم و می ساختیم. یک جا منم خسته شدم، گفتم فلانی بیا بگو ماه دیگه این پارچ رو باهم می خریم، باشه؟! گفت نه من نمی تونم، حقوقم کفاف نمی ده. کار پیدا کردم براش ایراد گرفت و نرفت، ظاهر خوبها، در حد این که وقتی بهم زدیم بعضی از دوستانم ازم شاکی که تو مرد نگهدار نیستی بهانه میاری، ولی من نمی تونستم دیگه، کلافه و کم شده بودم، کم بودم.

من از ۲۰ سالگی کار کردم، با یکی از نامن ترین شغلها، خونه و زندگی خودم رو بدون کمک کسی راه انداختم، دیدم روزنامه نگاری پول نداره، کار دیگه گذاشتم کنارش، تازه همه اینها در کنار یک مریضی سخت و لب گوری هم بود. خب؟ بهش می گفتم من رو ببین، جای من بودی چی کار می کردی؟! فلسفه می یافت، بهم زدن هم این جوروی بود که یه روز من خسته شدم بعد دو سال و جواب مسیجش رو ندادم، اونم مسیج نداد دیگه، حتی نیومد بیرسه چرا، چی شد، زنده ای یا مرده، تموم شد. بعدترها فهمیدم خیانت هم کرده، که اون هم مطمئنم خودش زفته بود دنبال خیانت و پیش اومده بود و اینم نه نگفته بود. حالا یه وقتی می بینمش، هنوز همون ماشین قراضه رو داره، همون لباسها رو می پوشه و همون آدمه، بی هیچ تغییری تو کیفیت و کمیت زندگی، ولی می دونین همیشه فکر می کنم مشکل اون نبود. مشکل من بودم که گرفتار نظریه های بندتیبونی رابطه بودم و ادایی که مهم نیست طرف چی داره، من که دستم تو جیب اون نیست. الان که کمی عاقل تر و بالغ تر ولی فکر می کنم تو هرسنی و با هر شرایطی، باید با آدمی باشی اندازه خودت یا کمی بالاتر. چون وقتی کوتا تر رو انتخاب می کنی یا کوتاه می شی یا مثل من از یه جایی به بعد کوتاهی رو نمی پذیری، اذیت می شی. آدما هم کش نیمان. از بیست و سه چهار سالگی به بعد معلومه خمیرمایه شون چیه و چقد اهل خواستن و ساختن زندگی هستن یا نه. مهمه بدونی زندگیت رو با

کسی قسمت می کنی که زندگی رو می خواد، بلده و در حد توانش ساخته بنابراین این که مثلا بدونی با مردی که ماشین نداره، مردی که با پدرمادرش تو یک خونه زندگی می کنه یا مثلا توی یه شغل کم درآمد گیر کرده و حاضر نیست کار دیگه ای بکنه، نباید بری دیت، نشونه عوضی بودن نیست، نشونه خودشناسیه. برعکسش هم برای مردها. می دونین ما رو عادت دادن به ظاهر سازی من اون موقع آنقدر ظاهر زن مستقل و آزاد برام مهم بود که از اون طرف بوم افتادم. اشکالی هم نداشت، تجربه س بالاخره. اما اگه عقل امروز رو داشتیم، نشونه های بی اراده گی برای تغییر رو جدی می گرفتیم. اون مرد چیزی از زندگی اضافه تر نمی خواست، من رو هم بیشتر از یه حدی نمی خواست در نتیجه و اینها مهمه، چون رابطه به هر حال شش ماه اول با اخلاق خوش و قربونت برم دووم میاره، اما بعدش شکل زندگی، درخواستها از زندگی و بیدیهایی مهم میشه که اگه برای یکی از پارترها اهمیت نداشته باشه یا از هم می پاشه یا ممکنه یکی از پارترها کوتاه و ضعیف و کم شه که هیچکدوم اینا جالب نیست.

خلاصهش که عزیزان من بگردین، هم قد خودتون رو پیدا کنین. اصلا هم اشتباه نیست که ملاکهای مهم داشته باشین؛ هرچقدر هم به نظر دیگران ابلهانه یا مزخرف. در نهایت کسی به جز خودتون قرار نیست هزینه یه رابطه اشتباه رو بده، پس تا جایی که می تونین، هزینه ها رو کم کنین حتی اگه قرار معیارها گزینه های موجود رو کم کنه، تهاترین بشید مورد قضاوت اطرافیاتون قرار بگیرن، باز هم خودتون و خواستون رو اولویت قرار بدین. چون در نهایت دست شما توی جیب خودتونه و پول، ظاهر قضیه اس، یک جایی مجبورین می شید از جیب خالی خواسته ها و رویاهاتون، شپش دربیاری اونجا دیگه کسی به کمکتون نمیداد، همون پارتر هم کاری از دستش برنمیاد، خودتون می موبین و یک مسیر پشتسر گذاشته سخت و زحمتها و خالهایی که خیلی دیر و سخت ترمیم می شوند. و خب، آدمیزاد اول از همه باید حواسش به خودش باشه، خودش رو دقیق بشناسه، بخواد، زندگی کنه و بعد بره سراغ بقیه

◆◆◆◆◆  
کلاس پنجم یک روز به شدت معده درد داشتم و حالم خیلی بد بود، رفتم پیش معاون گفتم آقا من دلم درد میکنه، زنگ بزینید به مامانم. ناظم مدرسه گفت امیر فیلم بازی نکن. برو سر کلاست؛ دوباره امتحان ریاضی دارید؟ گفتم آقا بخدا واقعیه. یک پووفی کشید و رفت سمت تلفن خلاصه زنگ زد مامانم..

مامان گفت دوباره امتحان ریاضی داره؟ داره دروغ میگه آقا نگهش دارید. خلاصه ناظم بهم گفت برو نمازخونه یک زنگ بخواب حالت خوب میشه. آقا من رفتم نمازخونه ۱ زنگ خوابیدم ۲ زنگ خوابیدم.

زنگ سوم ناظم اومد گفت شپام تو هنوز اینجایی؟ من داشتم نفسای آخرمو میکشیدم. گفتم آقا زنگ بزین اورژانس... خلاصه این بنده خدا هول شد و دوید سمت دفتر. زنگ زد اورژانس و بعد ۱۰ دقیقه از نیومدن اورژانس عصبی شد و ماشین خودش رو روشن کرد. نصف معلم اومده بودن جلوی نمازخونه.. نصف بچه های مدرسه هوووووو میکشیدن و اوضاع قاراش میشی شده بود. خلاصه دوتا از معلم اومدن بلندم کردن بردنم تو ماشین ناظم. کاملا از حال رفته بودم. معاون به سرعت رفت سمت خونمون (آدرس خونه رو از پرونده درآورده بود) وقتی رسیدیم جلوی در مادرم شوکه شد. از ترس زنگ زد بابام و اورژانس. بابام از سرکار به سرعت خودشو رسوند خونه وقتی اورژانس اومد گفت علائم حیاتی خوبه اما برای اطمینان باید ببریمش بیمارستان؛ وقتی رسیدیم، ممد و مادرم اومده بودن (مدرسه تعطیل شده بود) ممد اومد کنار تختم گفت پیس پیس امیر پاشو.. امتحان ریاضی تموم شد پاشو بریم بازی کنیم. من یه چشممو باز کردم گفتم تموم شد؟ گفت اره. مدرسه رو بهم ریختی، پاشو دیگه بسه. بهش گفتم فردا امتحان چی داریم؟ گفت علوم. گفتم پس من تا فردا حالم بده. پس فردا که حالم خوب شد میام بازی. گفت اما پس فردا امتحان دینی داریم گفتم عه؟ پس تا آخر هفته روم حساب نکنید خلاصه اون روز بخاطر پیچوندن امتحان مجبور شدم یه مدرسه دو تا معلم و یک معاون رو اسیر خودم کنم. بخدا اگه نیاز بود اون روز شهر رو بهم میریختم اما سر جلسه ی امتحان نمیرفتم.

◆◆◆◆◆  
۱۹ سالم بود، رفتم پارک ملت، یک پسر بچه اومد گفت عمو فال میخوری؟ من داشتم یه دختره رو نگاه میکردم (کراش زده بودم روش) به فال فروش گفتم اگه بری به اون دختر بگی من روش کراشم و شمارمو بهش بدی ازت فال میخرم. با خوشحالی رفت سمت دختره بعد ۱ دقیقه برگشت گفت عمو اون از تو خوشش نمیداد. (ناراحت شدم) گفتم باشه عمو مرسی. (ازش فال خریدم) بعد دو دقیقه دیدم یه دختر اومد کنارم نشست. فال فروش هم باهاش بود به دختره گفتم جانم؟ اتفاقی افتاده؟ دختره خندید گفت شمارمو یادداشت کن. (فال فروش وقتی دید من به کراشم نرسیدم رفته بود یک دختر دیگه پیدا کرده بود) راستش این یکی دختره ام خیلی جذاب بود شمارشو زدم و خدا فطی کردم رفت.



شماره ۱۱ هفته اول سال  
خوندنی‌ها

مطالب خواندنی‌ها  
برای همه جذاب است

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

شماره ۹۰ فوریه ۲۰۲۳  
خوندنی‌ها

خوشتر از دوی عشق ایام نیست  
بختگر مفضلان و خاتم نیست

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

شماره ۱۲ فوریه روز ولنتاین و روز عشاق

Beheshti Accounting, Inc.  
Tax & Accounting Services

علی بهشتی  
Enrolled Agent  
کلیه امور مسابزاری و مالیاتی

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

یک دیوار  
پُر از بوسه‌های صبح  
صحنه ۸

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

صلح هدایت  
۱۸ بهمن‌ماه، اردو زنگی از بدبسته‌ترین نویسندگان ایران

سال دوم  
شماره ۲۹  
م ۲۰۱۸

ملک طبیعی  
صحر

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

# هشتمین سال انتشار خوندنی‌ها، محبوب‌ترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا جای شما خالی نباشد!

- چرا بیزنس مان را در خوندنی‌ها معرفی کنیم؟
۱. محبوبیت در میان خوانندگان به دلیل مطالب مثبت و گوناگون
  ۲. تیراژ بالای خوندنی‌ها
  ۳. چاپ ماهیانه و توزیع هر هفته و حتی هر روز در مراکز پر تردد ایرانی
  ۴. رایگان و در دسترس در مراکز ایرانی

تلفن درج آگهی: (949)923-0038  
www.KHONDANIHA.com

سال اول شماره ۲۱ ژانویه ۲۰۱۸  
خوندنی‌ها

روح و جاز منب  
می مانم

وطن

محمّد توری  
آوای ماندگار

شماره ۱۲ فوریه ۲۰۱۲  
خوندنی‌ها

عاشقان موسیقی ایران در راه  
کشف استعدادهای شگرف رویا نسبا  
رویا خواننده محبوب همه نسل‌ها

دکتر فریادنگار ۹۴۹-۸۳۱-۲۹۰۵  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)  
دکتر سحر شجره و همکاران  
دکتر حسین لغمانی (آقای وام)

# جدول شماره ۱۰۴

حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- از الفبای فارسی - ناسپاس - پستاندار کمیاب  
 ۲- ناسزاگویی - اسامی خاص - ناخالص  
 ۳- تخت سلطنت - نفس سرکش - پسر ۴- زن  
 همنشین - آماده ساختن ۵- نامی برای خورشید -  
 کوشش و فعالیت - شکاک ۶- بار امانت نتوانست  
 کشید - بیعانه ۷- نوعی ماهی در آبهای شمال  
 ایران - نویسنده تازه کار - حیوانی که ریه ندارد و  
 نمی خوابد ۸- قدم یکپا - زمان تعیین شده برای انجام  
 کاری - حواله - نوعی حلوا ۹- گوشه ها و کرانه ها -  
 دوستان - دختر عرب ۱۰- کشتن با نیت قبلی - مکر  
 و حيله ۱۱- لقب امام علی النقی (ع) - فرزند کیومرث  
 در شاهنامه - برادر سلم و تور ۱۲- مخلوطکن - نژاد  
 مردم پرو ۱۳- نشانه ای تغییردهنده در نت نویسی  
 موسیقی - گدا - پیشرفته ۱۴- رمان مشهور دافنه  
 دوموریه - دریچه ای در عنبیه چشم - برنده سیمرغ  
 بهترین فیلم در جشنواره ۳۹ فجر ۱۵- مرورید  
 درشت - هافبک تیم فوتبال استقلال - از صور فلکی  
 نیم کره جنوبی آسمان

عمودی:

۱- قسمتی از ران - نسل - قومی ایرانی ۲- داروی  
 بی هوشی - غیرمذهبی - خدمتکار ۳- جنبش  
 طرفداری از حقوق سیاسی و اجتماعی زنان - پول  
 و سرمایه ۴- کلمه ای پرسشی - رژ لب - شخص  
 ۵- نهمی کننده - پشه مالاریا - پایکوبی و دست افشانی  
 صوفیان ۶- حرف همراهی عرب - گوناگون -  
 تنگدستی ۷- قسمت جلوی موشک - مربوط به  
 زمان گذشته - گنجه لباس ۸- نکویش جاودان

ماند- سیب انگلیسی- به جا آوردن- پول قدیمی  
 ۹- ضمیر جمع- رسول- سوره پنجم قرآن ۱۰- ویرایش  
 سنتی تصویر عکاسی- پاردم- تلخ ۱۱- مجموعه شعری  
 سروده فاضل نظری- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی-  
 شور ۱۲- سال ناتمام- حیران- نوعی موشک ضدتانک  
 ۱۳- درخت تبریزی- کوچک ترین پسر حضرت یعقوب (ع)  
 ۱۴- واحد شمارش هواپیما- قفل ساز- دایه ۱۵- اسب  
 قهوه ای- جهان معنی- موجود زنده چندسلولی

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵


جدول سودوکو آسان

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

جدول سودوکو سخت

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



# 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



بزنند و من اینقدر احساس درد بکنم مهمتر اینکه گرسنه بودم و بوی دست پخت مامان همه جا پیچیده بود از بوی غذا زف می‌کردم. گریه کنان نشسته و اشک از چشمانم لوله لوله پایین می‌آمد؛ چشمم به در بود که سایه شخص هیکلی را از پشت شیشه دیدم و در اتاق به شدت باز شد؛ و بابا داخل اتاق آمد؛ و ترس همه وجودم را فرا گرفت تتم از درون و بیرون به لریزه افتاد؛ منتظر چک بودم که ناگهان بابا خنده کنان گفت توله... حالا اینقدر جرات پیدا کردی که تا من دنبال نیام نیمای سر سفره؛ او گفت شانس آوردی که بی گناه بودی؛ بابا کما کان معذرت خواهی کرد و من را برد به اتاق غذاخوری آن شب و سالها گذشت؛ در این اواخر هر ماه رمضان یاد آن شب باعث اذیت و ناراحتی من میشد؛ اما امسال کمی دقیق بهش فکر کردم به خوبی های آن شب که عجب جراتی داشتیم که بابا را کشاندم دنبال خود؛ به آن جمع که همه بودیم و حتی بوی دست پخت مامان را استشمام کردم حالا در عالم تنهایی خود؛ بیایید با یادهای اتفاقات ناگوار گذشته لحظه های خود را برهم نزنیم. این دنیا در گذر است اشخاص مختلف در زندگی ما می آیند و میروند و خاطرات خوب و یا ناگوار در پشت خود باقی میگذارند؛ به خوبی فکر کنیم و لحظه را بسازیم و بدی ها را عبور کنیم و یاد آن را به فراموشی بسپاریم. و این داستان را برای بار اول از راه تلفن به پدر و مادرم تعریف کردم و کلی خندیدیم با هم.

بخند تا دنیا به رویت لبخند بزند

شتابان به بالکنی رفتم و یک عدد پیاز قرمز را برداشتم و پست کردم و در بشقابی و جلوی بابا گذاشتم؛ اصلا نگرانی و اضطراب هم نداشتم از تندی بودن پیاز؛ چون قرمز ترین آنها را آورده بودم. خورشست گوشت با پلوی مامان بی نظیر است؛ با هیجان لقمه ای در دهان گذاشتم که ناگهان چیزی سفتی به شدت به پیشانی من اصابت کرد و بعد سر صدای بابا بلند شد با کلی فحش و ناسزا گفت چرا پیاز تند است: مزه دهنم را خراب کردی من حیران دست به پیشانی و اشک از چشمانم سرازیر میشد گفتم به خدا پیاز قرمز بود. دوان دوان به بالکنی رفتم و پوست پیاز را برایش آوردم و نشان دادم که تقصیر من نبود من پیاز قرمز را پوست کنده بودم؛ با خود گفتم از مغز آن من که خبر نداشتم؛ گریه کنان اتاق غذاخوری را ترک کردم و به اتاق بابابزرگ رفتم؛ خب در اصل این جرات را پیدا کرده بودم که قهر کنم. داستان را برای بابا بزرگ شرح دادم و هر چقدر که اسرار کرد برای افطار برگردم من رد کردم؛ در اتاق بابا بزرگ باز شد و یکی پی دیگری آمدن برای برگرداندن من سر سفره ولی من حرف به گوشم نمی رفت و اسرار داشتم که خود بابا باید بیایید؛ خب چون الکی سروصدا کرده بود و من کودکی بیش نبودم شاید حدودا ۱۰ سال داشتم با خود گفتم بابا همیشه سر صدا میکند و ما را بدون دلیل ناراحت میکند؛ ولی من که اصلا مقصر نبودم و با اینکه خیلی احساس گرسنه گی می کردم به حرفش گوش دادم؛ حقم نبود به آن شدت پیاز را به صورتم

## طعم پیاز

فهیمة سرافراز

بازمانده خشونت اسیدپاشی




تا حالا براتون پیش آمده که اتفاقی که سالها پیش افتاده به نوعی آن زمان درد آور و باعث ناراحتی شما شده باشه؛ و حتی شاید سالها ناراحتی آن را مانند چمدان با خود به هر طرف کشانده باشیم؛ برای من بارها پیش آمده بود؛ و تصمیم گرفتم شکل آن را تغییر بدهم؛ بریم که تعریف کنم داستان دخترک کوچک که حالا برای خود قهرمانی است. نزدیک به افطار بود همه به این طرف و آن طرف در حال آمادگی برای افطار بودیم مامان با نگرانی گفت: برید سفره را پهن کنید خرما و سبزی؛ چای را ببرید سر سفره؛ و گرنه بابا دوباره جنگ دوا را سر میدهد؛ خب بابا در ماه رمضان کمی بیشتر سر صدا میکرد و به همه گیر میداد گاهی کتک هم نوش جان میکردیم؛ این رمضان اولین رضانی بود که ما از ایران به افغانستان نقل مکان کرده بودیم؛ سفره پهن شد همه گی در دوران نشسته و منتظر ختم اذان بودیم؛ بعد از اتمام اذان خرمای در دهن گذاشتم که بابا با عصبانیت گفت: کجاست پیاز میدانید که من بدون پیاز غذا نمی خورم نگاهی به من کرد و گفت برو پیاز قرمز بیار سفید نیآوری چون تند است و گرنه خود دانی؛ من


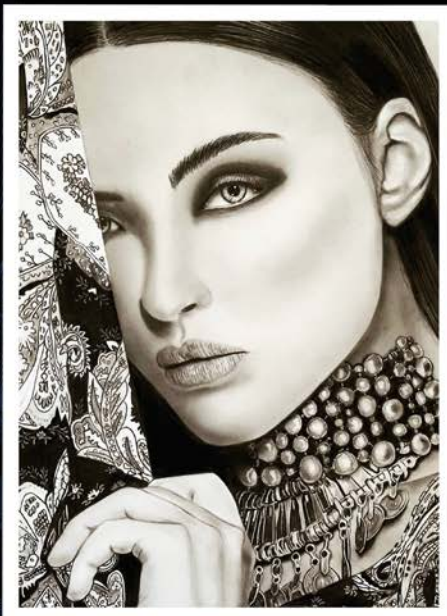
## نقلش زین بیان عمیق ترین احساسات انسانه بدون کلمات است.

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

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

ماندان

 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 begginers. Elevate your well-being with us.

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



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

● تمرینات نفس کشیدن برای آرامش ذهن و رها کردن استرس



For a free 30-minute consultation contact Mona today

☎ 1-949-278-3695

🌐 [www.YogaWithMona.com](http://www.YogaWithMona.com)

✉ [info@YogaWithMona.com](mailto:info@YogaWithMona.com)

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



Scan me



## چاک سینه

حسین فرزین



اگر دور زمانی به مشهد سفر کرده باشید یا از دور زمانی در مشهد زندگی کرده باشید و موی سفیدی در سر و سینه داشته باشید، اینی که میگم رو به یاد میارید. از حرم که خارج می شدی البته بست پایین خیابون سمت راست ابتدا مدرسه عباسقلی خان بود که آخوندای یک لاقیا توش درس می خونند که سالیانی بعد بر ما حاکم شوند. بعد از این مکان همون سمت راست کوچه عباسقلی خان بود درست روبروی کوچه سیاوون حالا چند متر این ورتر یا اون ورتر. نمی دونم چه اتفاقی افتاده بود که من از شاگردی انگشتر سازی برادر رهایی پیدا کرده بودم و حالا شده بودم گلدوز و شاگرد گلدوزی و همین زمان بود که از آب و گل درآمده و آبی زیر پوستمان دویده بود و پولی بدست آورده و لباس نویی اندام را می پوشاند. استاد ما جعفر آقا بود. اینا چنتا برادر بودن که شغلشان گلدوزی بود. جانماز بقچه سوزنی... از این قبیل آماده می کردند و معروف بودن به برادران آقاسی زاده. جعفر آقا مداح هم بود. در نشست های تلاوت دعای ندبه و دعای کمیل یک خواننده ی دائمی بود. شایدم رئیس این جلسات که تقریباً تمامی

شرکت کنندگانش گلدوز بودن. ناگفته نماند پیشانی این جعفر آقای قصه ما مانند بسیاری از مسئولان فعلی بر اثر سجده ی بسیار زیاد پینه بسته و سیاه شده بود. البته گمان نمی کنم اون زمان این طرفند که با قاشق داغ جای مهر و سجده درست کنند مد شده بوده یانه، خدا عالم است. ابتدا کارگاه مادر انتهای پایین خیابان میدان اعدام بود که فقط کار تولیدی داشتیم اما بعنبرها برادران مغازه ای در کوچه عباسقلی خان گرفتند و خود به فروشنده ی اجناس تولیدیشان اقدام نمودند و بنده به عنوان شاگرد خانه زاده نوجوان مورد اعتماد به این مغازه انتقال پیدا کردم و در نبود استاد شدم فروشنده و قصه چاک سینه در همین جا شکل گرفت و شد آن چه نباید می شد یا باید می شد که شد. گفتم که در این مغازه تولیدی ها خودشان به فروش می رسید و صد البته برای این که جنسشان جور باشه اجناس دیگه ای هم که مرتبط بود به فروش می رساندند. من در موقعی که مشتری نبود کتابی بدست می گرفتم از این کتاب های جیبی پلیسی که رگه هایی هم از عشق و عاشقی درش بود. لذا نا خودآگاه اندکی چشم و گوشمان نسبت به جنس مخالف باز شده بود. همین باز شدن باعث شد تا چشممان به جمال دخترکی می افتاد هر چند که آب از لب و لوجه مان سرزبر می شد اما چشم خودمان را درویش می کردیم. اما اگر طرف اندکی فراست داشت با نگاهی به چهره لبو شده ما از شدت حرارت سعی می کرد خر مقصود خود را سوار شده



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  
نیمه های درمانی  
MEDICAL  
PPO

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com  
27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پذیرش بیماران مدیکر و بالای ۶۵ سال  
برای نیازهای دندانپزشکی

# از خانه خود در بازنشستگی بدون پرداخت اقساط ماهیانه لذت ببرید

اگر حداقل ۶۲ سال سن دارید، صاحب خانه هستید و مقدار کافی سرمایه در خانه خود دارید ممکن است واجد شرایط دریافت Reverse Mortgage باشید که به شما امکان می‌دهد در خانه‌ای که دوست دارید زندگی کنید و وام مسکن خود را کاملاً پرداخت کنید و حتی درآمد ماهیانه دریافت کنید.

## برای برنامه‌ریزی بازنشستگی راحت‌تر با من تماس بگیرید



**Babak Moghaddam**

NMLS # 278061

Reverse Mortgage Specialist



Charter Pacific Lending Corp.

9891 Irvine Center Drive #190

Irvine, CA 92618

Phone: (800) 322-1217

Extension 103

Babak@ChartPac.com

www.ChartPac.com

میدونی تو از دور همونی بودی که میخواستم درست مثل اون لباس پشت ویتربین ، اما وقتی بیشتر شناختمت فهمیدم اشتباه میکردم خوب بودی اما بهم نمیومدی...

وقتی گفتم میخوام برم تو مثل فروشنده ی مغازه هر چیز خوبی داشتی نشونم دادی ، مهربونیت دو برابر شد ، وقت بیشتری برام گذاشتی اما من بجای اینکه نظرم عوض بشه شرمنده تر شدم و بعد از اون بخاطر این موندم که دلم برات میسوخت و نمیتونستم

بگم خریدار نیستم و میخوام برم ... با صدای فروشنده که بخاطر تأخیر زیادم نگران شده بود به خودم اومدم ، اشکامو پاک کردم و رفتم بیرون ، نگاه متعجبشو که دیدم گفتم نمیخوامش و قبل اینکه حرفی بزنه از مغازه رفتم بیرون .

گوشیمو در آوردم و برات نوشتم : تَرْخُم و رودربایسی هیچوقت دلیل خوبی واسه انجام دادن کاری که دوس نداری نیست ، وقتی بخاطر دلسوزی پیش کسی بمونی بهش ظلم کردی دیگه نمیتونم بهت ظلم کنم... خدانگهدار!!

نفسی عمیق کشیدم ، بالاتکلیفی مٹ یه پرنده از زندگیم پر کشیده بود...



### نفس عمیق پس از پروازی بی بازگشت

آروم آروم قدم برمیداشتم و به ویتربین مغازه ها نگاه میکردم ، حالم از بالاتکلیفی بد بود.

پشت ویتربین یه مغازه وابستادم و به لباس آبی روشنی که داشت نگاه میکرد ، نگاه کردم ، ازش خوشم اومد وارد مغازه شدم و از فروشنده خواستم اون لباسو نشونم بده ، وقتی تو دستم گرفتمش جنسش اونی نبود که میخواستم اما وارد اتاق پُرُو شدم و پوشیدمش ، بهم نمیومد.

وقتی رفتم بیرون نگاه منتظر فروشنده مجبورم کرد بگم «اونجور که فکر میکردم نبود» ، فروشنده لبخند زدو چندتا لباس دیگم نشونم داد انقدر گفت و تعریف و تمجید کرد که با تمام بی حوصلگی مجبور شدم بکی دیگه از اونارو پُرُو کنم ، توی آینه به خودم نگاه کردم با این لباس تیره خیلی غمگین تر بنظر میرسیدم ، دلم واسه نگاه منتظرش میسوخت و خجالت میکشیدم برم بیرون و بگم اینم نیسندیدم ، گونه هام از خجالت قرمز شده بود....

اصرار فروشنده واسه خرید و حال الانم خیلی بنظرم آشنا اومد ، یادم افتاد وقتی باهات آشنا شدم قصدم خریدن دلت بود آخه

## 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





میان ترسهای پرشماری که مبتلا هستیم؛  
شاید دریده ترین و هولناک ترین و عجیب ترینش  
ترس از «دوست داشته شدن» باشد.  
ترس از شنیدن دلم برایت تنگ شده.  
ترس از شنیدن میخواستیم...

چطور می توانی برای دستی که به شوق نوازش  
به سمت سرزمین صورتت می آید توضیح دهی که  
شراره های آتش می بینی، به جای نرمی نوازش؟

چطور می توانی به لبانی که شوق بوسیدن دارند  
توضیح دهی سالهاست می دانی از پس هر  
بوسه ای،  
دریاچه مذاب دوری نشسته؟

چگونه شرح دهی هر دوست دارم که شنیدی  
تازیبانه فراقی شد به چنان تکیده ات؟

چگونه شرح دهی در جهان غمبار تاریک،  
جایی برای شب پره های نورپرست خندان نیست؟

چگونه گریختنت از آغوشهای امن را توجیه کنی،  
برای کسی که در هیچ آغوش امنی،  
بدترین زلزله عمرش را تجربه نکرده است؟

تازه آخرش هم کم می آوری.  
سنگ که نیستی، آدمی.

یک دوست دارم می شنوی  
با لهجه ای که تو را رام می کند،

تن می دهی به بازی تازه ای که می دانی سهمت  
از آن کمی مرهم است و بسیاری درد.

و سپس شبی که بی مرهم و بی طاقت نشسته ای  
کنج دنج سرداب تنهایی، به سرت می زند یک

گوشه دنیا بنویسی:

میان همه ترسهای دنیا،

کیودترینش سهم ما شد،

هراس دوست داشته شدن...



را با استفاده از دو لایه فویل آلومینیومی شکل دهید و آن را در یک قالب کیک عادی قرار دهید. موز را برای مدت طولانی تر تازه نگه دارید اجازه ندهید که موز شما خراب شود. ورقه آلومینیومی را در اطراف ساقه موز بیچید، تا تولید اتیلن را کاهش دهد که این موضوع باعث می شود آنها رسیده شوند.

اتوی خود را تمیز کنید: املاح می تواند کم کم در اتوی شما جمع شود، اگر فراموش کردید مرتباً آن را تمیز کنید برای از بین بردن املاح، اتوی خود را بر روی یک قطعه فویل آلومینیومی قرار دهید. اتوکشی سریع با فویل آلومینیومی: برای اینکه چروک های پارچه های پشمی و نخی را بسیار سریع تر صاف کنید، یک نوار بلند از فویل آلومینیومی زیر لایه روکش میز اتوی خود قرار دهید. در برابر چکه رنگ حفاظ بسازید: اگر می خواهید هنگام رنگ کردن آشپزخانه دستگیره های در، قبه ها، و دستگیره های کسوها از لکه و پرش رنگ محفوظ بمانند بهترین راه این است که آنها را با فویل بپوشانید.

چیزهای مختلف را به هم ببندید: برای بستن پاهای مرغ سرخ کردنی یا بستن تکه های سبزیجات قبل از قرار دادن آنها داخل فرآز یک نوار باریک از فویل آلومینیومی استفاده کنید. تمیز کردن قابلمه های سوخته: برای تمیز کردن ظروف و وسایل آشپزخانه تویی از فویل آلومینیومی بسازید و آن را روی ظروف شیشه ای و کتری آزمایش کنید.

رطوبت را از کیسه خواب خود بگیرید: قطعه ای از فویل آلومینیومی ضخیمی را در زیر کیسه خواب خود قرار دهید، تا عایق بندی شود و رطوبت را بگیرد، این گونه شما دیگر در یک کیسه خواب خیس از خواب بیدار نخواهید شد!

افزایش حرارت رادیاتور: قبل از قرار دادن فویل در پشت رادیاتور خود، یک تکه از تخته سه لا را بپوشانید و یک ورق فویل را در اطراف آن قرار دهید، این موضوع منعکس کننده گرما به طور مستقیم در وسط اتاق است.

با سهولت لوازم سنگین را جا به جا کنید: برای جا به جایی قطعات بزرگ فویل آلومینیومی را در زیر پایه آن قرار دهید، فقط به یاد داشته باشید که طرف کم رنگ آن را بگذارید، زیرا آن قسمت نسبت به قسمت درخشانش بیشتر لغزنده است.



### چیستان

- ۱-اون چیه که بالا میره بار داره، پایین میاد کار داره؟
- ۲-اون چیه که هم تو ماشین هست هم تو انسان؟
- ۳-آن کدام چیز ترش است که دو حرف اولش عضو بدن است؟
- ۴-آن چیست که اگر گریه کند می میرد؟
- ۵-کدام عضو بدن است که دو حرف اولش مایه حیات است؟
- ۶-آن کدام حیوانات است که دو حرف اولش یک ابزار خیاطی است؟
- ۷-کدام کشور است که سه حرف اولش اسم یکی از سبزیجات است؟

### پاسخ چیستان

۱: کرم ۲: چشم ۳: ترش ۴: گریه ۵: قلب ۶: سوزن ۷: کدو

### ترفندهای خانه داری



استفاده های جالب از فویل آلومینیومی در آشپزخانه  
 تیز کردن قیچی: با برش دادن لایه هایی از نوارهای فویل آلومینیومی قیچی خود را تیز کنید. مخصوصاً اگر کند هستند، آنها را چندین لایه بیچید تا یک تیغه کلفت برای برش دادن داشته باشید.  
 قالب کیک با شکل های مختلف درست کنید اگر میخواهید یک کیک قلب شکل یا چیزی شبیه به آن را درست کنید، اما نمیخواهید قالب کیک بخريد، فقط یک فویل آلومینیومی محکم خریداری کنید. شکل مورد نظر خود

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

### حل جدول های این شماره

سودوکوی سودهکوی  
 سخت آسان

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

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



## منصور کاوه زاده

Mansour Kavehzadeh

مشاور املاک فارسی زبان شما در فلوریدا

FLORIDA  
 MIAMI COUNTY  
 BROWARD COUNTY  
 PALM BEACH COUNTY

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

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

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

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

**با من تماس بگیرید.**

Cell : (954) 789- 9979

Email : maxkavehhome@gmail.com

Web : floridahomesbymax.com



*I will be with you all the way*



CKS Law Group



[www.CKSLawGroup.com](http://www.CKSLawGroup.com)

دکتر  
کوروش شهریاری  
وکیل تصادفات



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

**(310) 400 - 0002**

## روش تهیه لازانیا

**مواد لازم:** خمیر لازانیا ۱ بسته، گوشت چرخ شده ۴۰۰ گرم، پیاز رنده شده ۲ عدد، قارچ ۲۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۱ عدد، ذرت پخته شده ۱/۲ پیمانه، جعفری تازه ۴ قاشق غذاخوری، رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، پنیر پیتزا حدود ۳۰۰ گرم، پودر سیر و آویشن و زردچوبه و فلفل سیاه و ریحان خشک ۱ قاشق چایخوری، روغن مایع به میزان لازم. مواد اولیه لازم برای تهیه سس سفید، آرد ۱ قاشق سوپخوری سرپر، شیر ۱ پیمانه، کره ۱ قاشق غذاخوری، خامه صبحانه ۲ قاشق غذاخوری، **طرز تهیه:** گوشت چرخ شده و پیاز رنده شده و فلفل سیاه و زردچوبه و نمک و روغن مایع را در ظرف مناسب بریزد و خوب تفت دهید سپس رب را هم جداگانه تفت دهید و به آن اضافه کنید. قارچ را در تابه‌ای جدا تفت دهید وقتی آب آن کشیده شد به گوشت اضافه کنید. فلفل دلمه‌ای را هم اضافه کنید اجازه دهید حدود ۲ تا ۳ دقیقه با حرارت ملایم بماند تا نرم شود بعد ذرت پخته شده و نصف آویشن و ریحان خشک و پودر سیر را هم اضافه کنید در مرحله بعد ۱ پیمانه آب اضافه کنید در ظرف را بگذارید و اجازه دهید با حرارت ملایم بپزد بعد از اینکه از روی حرارت برداشتید جعفری را اضافه کنید. طرز تهیه سس لازانیا: شیر سرد و آرد را با هم مخلوط کنید مواد را خوب هم بزنید سپس روی حرارت قرار دهید در این مرحله مواد را مدام هم بزنید تا به غلظت دلخواه برسد وقتی غلیظ شد کره را اضافه کنید بعد نمک را اضافه کنید از روی حرارت بردارید در نهایت خامه صبحانه را اضافه کنید و هم بزنید تا خامه گلوله نشود. کف ظرف مورد نظر را با کمی روغن جامد چرب کنید سپس ورقه‌های لازانیا را کف ظرف قرار دهید از مواد گوشتی روی آن بریزید بعد ۱ قاشق سس سفید و کمی پنیر پیتزا روی مواد بریزید. به همین ترتیب تا آخر ادامه دهید ردیف آخر که ورقه‌های لازانیا را قرار دادید دیگر از مواد گوشتی نریزید بلکه فقط سس سفید و پنیر پیتزا بریزید روی ظرف را با فویل آلومینیومی بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فری که از قبل گرم شده است روی حرارت ۱۸۰ قرار دهید. نوش جان

لازانیا  
نگه‌آدم بود!

## خواص توت



توت سفید حاوی مقادیر بالایی آب، کربوهیدرات، پروتئین، اسیدهای چرب لینولئیک و استریک اسید، فیبر، ویتامین C آهن، پتاسیم و منیزیم است و طبع آن گرم و

مرطوب می باشد. توت به دلیل داشتن ترکیبات فعال و اسیدهای فرار، خاصیت ضد التهابی دارد که باعث می شود این میوه برای بیماران مبتلا به آرتروز و همچنین کسانی که از التهاب مزمن، نقرس، میگرن یا سندرم روده تحریک پذیر (IBS) رنج می برند، ایده آل باشد. مصرف توت سفید می تواند به افزایش سطح HDL که چربی های مفید هستند و به کاهش کلسترول کمک کند. بنابراین خطر آترواسکلروز، حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری قلبی را کاهش می دهد. توت به علت داشتن انواع ویتامین های گروه B در کاهش رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب و هیجان موثر است. مصرف توت سفید به دلیل پتاسیم و منیزیم موجود در آن و آنتی اکسیدان زروانترول سبب کاهش فشار خون می شود. این میوه سرشار از فیبر است که بطور طبیعی اشتها را کاهش می دهد. مصرف توت سفید سبب تقویت عملکرد کلیه های می شود. توت سفید سبب پاکسازی کبد و دفع سموم کبد خواهد شد توت حاوی مقدار زیادی آهن است بنابراین مصرف این میوه برای درمان کم خونی مفید می باشد. توت سفید برای درمان بی خوابی ناشی از کم خونی، نیز موثر است.

## 15 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شیب (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

(949) 923 - 0038



در خواندنی‌ها تبلیغ کنید.

## قرارداد بی قرارداد

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

## اگر یک ساله پرداخت کنید:

به جای چاپ ۴ بار آگهی شما در فصلنامه‌ها  
و یا به جای چاپ ۶ بار آگهی شما در 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!**

Sponsored By Purchase Tickets



# زادگاه کوروش

Zadgahe Kourosh

Persian Pop Fusion Concert

**May 5th, 6:00 PM**

Hunington Beach, CA

<http://ticketor.com/zadgahe-kourosh>

424-468-2226

**Arash Kay Moghadam**

**Argam Yaghobi**

**Daniel Gonzalez**

**Hami Farahani**

**Rymand Entezari**

**Safa Darman**

**Salman Mohammadi**

**Sam Jamshidi**

**Masih Salafzoon**

**Mohammad Shabani**

**& OUR SPECIAL GUEST:**

**YARA BAHONAR**

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**



CHIC  
HOME



CHIC  
HOME





BINESH REALTY



DRE#01839955

**مشاورین املاک و امور وام**

**کتی بینش**

**پیام نیک بینش**

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

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

**(949)222-0234**

**www.BineshRealty.com**

**f BineshRealtyGroup**

**@BineshRealty**