

محبوبترین و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا



مهاجرت تصادفات

موتورسیکلت سوران
و آمار تصادفات در کالیفرنیا
صفحه ۵

دکتر مژگان کمالی

عضو ۰۸ ایرانیان

2545 - 658 (855)



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



Mercedes-Benz
of Anaheim



سامیا کاشانی - امیر اصلی
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناسان مجرب
(949) 295 - 1332 (949) 394 - 9974



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



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



www.octransaltors.com

نژلا نصیری (818) 577-5104

خدمات ترجمه رسمی در مراکز پزشکی،
قانونی و اداری - ترجمه رسمی مدارک و اسناد
تنظیم کلیه فرمهای مهاجرتی - خدمات تنظیم
مدارک برای کنسولگری



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.KananiAdvisory Group.com
dkanani@KananiAdvisory Group.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

زندگی بدون دروغ

دکتر مشتاق فروهر

درست است که دروغ گفتن می‌تواند در کوتاه‌مدت راه را برای ما هموارتر کند، اما در بلندمدت عواقب منفی زیادی به همراه دارد. دروغ اعتماد را از بین می‌برد، روابط را خدشه‌دار می‌کند و بار سنگینی از اضطراب و نگرانی را بر دوش ما می‌گذارد.

چرا دروغ گفتن وسوسه‌انگیز است؟

ما به دلایل مختلفی دروغ می‌گوییم. گاهی برای فرار از تنبیه یا سرپوش گذاشتن بر اشتباهاتمان دروغ می‌گوییم. گاهی اوقات نیز برای اینکه خودمان را بهتر از آنچه هستیم نشان دهیم یا از دیگران تعریف و تمجید دریافت کنیم، به دروغ متوسل می‌شویم.

دروغ‌های کوچک چه خطراتی دارند؟

شاید تصور کنیم که دروغ‌های کوچک بی‌ضرر هستند، اما اینطور نیست. دروغ‌های کوچک می‌توانند به تدریج به دروغ‌های بزرگ‌تر تبدیل شوند و اعتماد دیگران را نسبت به ما از بین ببرند. چگونه زندگی بدون دروغ داشته باشیم؟

شاید ترک کامل دروغ کار آسانی نباشد، اما با تلاش و تمرین می‌توانیم به آن دست پیدا کنیم. به عواقب دروغ گفتن فکر کنیم. قبل از اینکه دروغی بگوییم، به عواقب آن برای خودمان و دیگران فکر کنیم. صادق بودن را تمرین کنیم. سعی کنیم همیشه در گفتار و رفتارمان صادق باشیم، حتی در موقعیت‌های دشوار. مسئولیت اشتباهاتمان را بر عهده بگیریم. به جای اینکه با دروغ گفتن از اشتباهاتمان فرار کنیم، مسئولیت آنها را بر عهده بگیریم و از آنها درس بگیریم. با وسوسه دروغ گفتن مقابله کنیم. زمانی که وسوسه می‌شویم دروغ بگوییم، به خودمان یادآوری کنیم که چرا صداقت مهم است.

فواید زندگی بدون دروغ

با دوری از دروغ، اعتماد دیگران را جلب می‌کنیم. روابط قوی‌تر و سالم‌تر با دیگران خواهیم داشت. احساس آرامش و رضایت بیشتری خواهیم داشت. از اضطراب و نگرانی ناشی از دروغ گفتن رها می‌شویم. به عنوان فردی قابل اعتماد و با صداقت شناخته می‌شویم.

زندگی بدون دروغ چالش‌هایی دارد، اما فواید آن به مراتب بیشتر از سختی‌هایش است. با تلاش و تمرین می‌توانیم به این هدف دست پیدا کنیم و از مزایای آن بهره‌مند شویم.

در این شماره می‌خوانیم:

- صفحه:
- سخن سردبیر-زندگی بدون دروغ ۴
 - در تاریخ ۵
 - تصادفات موتورسیکلت - دکتر مژگان کمالی ... ۵
 - دهه هفتادی‌ها و دهه هشتادی‌ها - تکتیم ۶
 - مرادی مهنه ۶
 - هی برای تعریف کنم - حمید سلیمی ۸
 - دلننگی - مریم سمیع زادگان ۱۰
 - درگوشی‌های خاله زکی، توصیات - تکتیم ۱۰
 - مرادی مهنه، مهدی علیزاده ۱۲
 - پارسی بگوئیم، پارسی بنویسیم ۱۴
 - هوش من، شعری از احسان صانی کاشانی ۱۴
 - مراقبت از پوست در تابستان؟ - دکتر علی سجادیان ۱۶
 - مروری بر فیلم‌های سینمای ایران - به حبه قند ۲۰
 - خنده‌های ما - سودابه فرضی پور ۲۴
 - دلنوشته‌ها - حمید الهی ۳۰
 - فارغ التحصیلان بیسواد - مهدی علیزاده ۳۲
 - حکایتی از گلستان سعدی ۳۴
 - شگفتی‌های ایران - غار کرفتو ۳۶
 - کهکشان گفتار ۴۰
 - گذشته یا حالا - فهیمه سرافراز ۴۴
 - زن ایرونی تکه - حسین فرزین ۴۶

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما

Mali Fouri
AdministratorAssisted Living
Care Home

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

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



Cell: (949) 735 - 6058

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

آژانس مسافرتی
Passport 2 TravelTURKISH
AIRLINES

Lufthansa

QATAR
AIRWAYS

مرجان پیروان

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

Text or WhatsApp: (714)743-4471

قیمت‌های مخصوص به ایران با حمل سه چمدان و عوض کردن آسان با ما تماس بگیرید و با خیال راحت به مسافرت خود ادامه دهید. این قیمت‌های مخصوص به زودی خاتمه خواهد یافت. با ما تماس بگیرید. در خدمت همه عزیزان خواهیم بود. سفر راحت و آرامش کامل را با ما شروع کنید.

Contact Us For Our Special Rates
To Europe, Iran, and Middle East

در تاریخ

● ۱۶ ژوئیه سال ۹۳۱ میلادی «مرداویز» قهرمان ملی ایرانیان که برای احیاء کشور مستقل ایران کمر همت بسته بود شهر همدان را از عوامل خلیفه عباسی پس گرفت و آنجا را به نام «ایران» متصرف شد. همدان که از آن به عنوان نخستین پایتخت ایران در هزاره اول پیش از میلاد نام برده می شود در سال شکست ارتش ایران از اعراب مسلمان در نهاوند، سقوط کرده بود.

● یمن از نیمه اول ژوئیه در سال ۵۷۱ میلادی پس از اخراج حبشی ها از آن سرزمین در قلمرو ایران قرار گرفت. مورخان عثمانی آغاز حکومت ایرانیان بر یمن را سال ۵۷۵ ذکر کرده اند. بزرگان یمن بسال ۵۷۰ میلادی از خسرو انوشیروان، شاه ساسانی ایران، خواسته بودند که لشکری بفرستد و حبشی ها را بیرون راند. سپاه اعزامی ایران که به فرماندهی «وهرز» ژنرال دیلمی با کشتی از راه خلیج فارس به یمن فرستاده شده بود حبشی ها را بیرون راند.

● دولت عثمانی (ترکیه) که از زمان جنگ چالدران (اوت سال ۱۵۱۴) به دلیل داشتن اسلحه آتشین (توپ و تفنگ) و از این لحاظ برتری نظامی، به حملات زمینی خود به قلمرو ایران ادامه می داد، در سال ۱۵۵۲ (زمان سلطنت شاه طهماسب صفوی) تصمیم به حمله به جزایر ایرانی خلیج فارس گرفت. بهانه این حمله دریایی اخراج پرتغالی های مسیحی از جزیره ایرانی «هرمز» بود! عثمانی در سال ۱۵۴۶ میلادی یمن را تصرف کرده بود و بر دریای سرخ و تنگه کلدی آن «باب المندب» مسلط شده بود و برای توسعه این متصرفات، قدرت دریایی پرتغال را در برابر خود می دید.

● پوریای ولی (محمود خوارزمی) پهلوان، جوانمرد، عارف و شاعر بنام ایران ۲۳ ژوئیه سال ۱۳۲۲ میلادی (یکم امرداد) درگذشت.

● بحث در باره لایحه اجباری شدن ثبت نکاح و طلاق که سوم مرداد سال ۱۳۱۰ (ژوئیه ۱۹۳۱) به مجلس تسلیم و با مخالفت هایی رو به رو شده بود از چنین روزی آغاز گردیده بود. مخالفان و از جمله روحانیون می گفتند که امر ازدواج و طلاق به «لفظ» و حضور دو شاهد استوار می شود و ثبت آن اختیاری باید باشد، ولی «داور» وزیر دادگستری وقت پاسخ می داد که بسیار دیده شده که یک طرف ازدواج پس از فوت شهود دبه درآورده و حتی پس از تولد طفل، منکر ازدواج شده است. مخالفان لایحه، افزایش تشریفات نکاح را باعث فرار افراد مجرد از ازدواج و در نتیجه گسترش فساد و فحشاء اعلام می کردند. از آنجا که اصرار رضاشاه پشت این لایحه بود بالاخره پس از جلسات متعدد بحث و کشمکش با اکثریت ضعیفی تصویب شد. به موجب این قانون، هرگونه نکاح - دائم و یا منقطع - و نیز طلاق باید به ثبت می رسید و اگر ازدواج در جایی انجام می گرفت که امکان ثبت آن در آن زمان نبود، زوجین باید در اولین فرصت پس از دستیابی به دفاتر مربوط، آن را به ثبت می رساندند.



مرگ و میرهای ماشین در مقابل مرگ و میرهای موتور سیکلت در کالیفرنیا دکتر مژگان کمالی

تعداد مرگ و میرهای ناشی از تصادفات ماشین و موتور سیکلت در طول سال ها، با استثنائات نادر، به طور مداوم افزایش یافته است. بر اساس آخرین آمار مرگ و میر ناشی از تصادفات وسایل نقلیه موتوری توسط موسسه بیمه ایمنی بزرگراه ها (IIHS)، در سال ۲۰۲۳ تعداد ۱,۵۰۲ مرگ و میر سرنشینان خودرو و ۵۸۶ مرگ و میر رانندگان یا سرنشینان موتور سیکلت در کالیفرنیا گزارش شده است.

آخرین مطالعه توسط شورای ملی ایمنی (NSC) کالیفرنیا را به عنوان ایالتی با دومین تعداد بالای تصادفات موتور سیکلت در کشور معرفی کرده است. با اینکه موتور سیکلت ها تنها ۳٪ از وسایل نقلیه ثبت شده در ایالات متحده را تشکیل می دهند، ۱۴٪ از کل مرگ و میرهای ناشی از وسایل نقلیه موتوری را موتور سواران تشکیل می دهند. نسبت تعداد خودروها به موتور سیکلت ها در مقایسه با نرخ مرگ و میر رانندگان خودرو در مقابل موتور سیکلت در کالیفرنیا نشان دهنده تأثیر مرگبار تصادفات موتور سیکلت در ایالت ما است.

ماشین ها در برابر موتور سیکلت ها در بزرگراه های کالیفرنیا

مرگ و میر موتور سیکلت ها با گسترش جمعیت کالیفرنیا و افزایش تعداد خودروها در بزرگراه ها، رانندگان به دنبال راه های مقرون به صرفه تر برای مقابله با ترافیک و

زمان های طولانی رفت و آمد هستند. یک راه حل برای این مشکل رو به رشد، استفاده از موتور سیکلت است. تعداد خودروهای ثبت شده در کالیفرنیا، به استثنای کامیون ها و تریلرها، به طور قابل توجهی بیشتر از تعداد موتور سیکلت های ثبت شده است.

جدیدترین گزارش در مورد ثبت وسایل نقلیه در کالیفرنیا تعداد ۲۵,۶۲۴,۰۹۳ خودروی ثبت شده و ۸۲۲,۳۶۲ موتور سیکلت ثبت شده در کالیفرنیا را فهرست می کند. در حالی که تعداد موتور سیکلت های ثبت شده در کالیفرنیا در هفت سال گذشته کاهش یافته است، تعداد مرگ و میرها در این مدت تقریباً به طور مداوم افزایش یافته است.

چه کسانی بیشتر احتمال دارد در تصادفات ماشین و موتور سیکلت در کالیفرنیا دچار جراحات مرگبار شوند؟ آمارهای افرادی که در تصادفات ماشین و موتور سیکلت در کالیفرنیا جان خود را از دست می دهند، شباهت های زیادی نشان می دهد. طبق آمار ارائه شده توسط گشت بزرگراه کالیفرنیا، افرادی که در هر دو تصادف ماشین و موتور سیکلت در معرض خطر بالای مرگ هستند، شامل رانندگان و سرنشینان مرد و افراد ۲۵ تا ۳۴ ساله می شوند.

یک مطالعه توسط IIHS نیز این آمار را تایید کرده و نرخ های مرگ زیر را برای مردان کشته شده در تصادفات بزرگراه های ایالات متحده سالانه گزارش کرده است:

مردان ۷۲٪ از مرگ های رانندگان ماشین را تشکیل می دهند. نرخ مرگ سرنشینان ماشین برای مردان برابر با ۴۸٪ است. از بین همه موتور سوارانی که سالانه کشته می شوند، ۹۲٪ مرد هستند. رفتارهایی مانند سرعت زیاد، رانندگی در حالت مستی و استفاده نکردن از کمربند ایمنی به عنوان عوامل اصلی مرگ ذکر شده اند.

امید به اینکه شاهد کاهش تعداد تصادفات و مرگ و میر نقص عضو حاصل از آن باشیم، متأسفانه واقعیت تلخ اینست که حادثه خبر نمی کند. دفاتر ما در ارواین و سانتا آنا پاسخگو و کمک رسان شما همراهان گرامی میباشند. شماره تماس با دفاتر ما: (855) 658-2545

دهه هفتادی‌ها

و

دهه هشتادی‌ها

تکتم مرادی مهنه



خوب تبریک می‌گویم. ما شاهد ظهور نسل جدیدی به نام دهه هفتادی‌ها و دهه هشتادی‌ها هستیم. خصوصیات جالبی هم دارند. اولاً که بیشترشان افسرده هستند و بسیار ناامید هستند. دوماً که فکر می‌کنند یک نفر باید برایشان کاری بکند و خودشان هیچ وظیفه‌ای ندارند! زیر بار هر کاری نمی‌روند و در رویا هستند. البته رویا که چه عرض کنم چون بیشتر باید اسمش را گذاشت توهم! که یک باره اتفاقی بیفتد و تقی به توقی بخورد و پولدار بشوند تا راحت فقط بنشینند و بخورند و بخوابند. نمی‌خواهند هیچ تلاشی بکنند و لقمه آماده می‌خواهند. خیلی طلبکار هستند. دخترها انتظار دارند شاهزاده با اسب سفید بیاید و خوب برایشان ناز کنند و بعد دلش را بشکنند و تمام زندگی‌اش را بار کنند و بروند. پسرهای توی خانه نشینند که بکوه برای شهرداری و مدیریت فلان سازمان بزرگ از آنها دعوت کنند چون نابغه تشریف دارند و در بازی‌های کامپیوتری راحت می‌توانند غول مرحله آخر را بکشند. باباهای بیچاره‌شان باید کار کنند و به جای رسیدن ایم که شوگر مامی و شوگرددی مد

شده است تا این‌ها راحت‌تر بتوانند برای جامعه بی‌فایده باشند. از شب تا صبح بیدار هستند و فیلم و سریال نگاه می‌کنند و صبح‌ها هم تا لنگ ظهر خوابند و توی این شهر تا دلتان بخواهد کافه باز شده است. چون تقاضای زیادی برای خوشگذرانی هست و تعداد زیادی خوشگذران داریم که باید یک جایی بنشینند و مافیا بازی کنند. نه از بین این‌ها کسی کارآفرینی می‌کند و نه اصلاً چنین دغدغه‌ای دارند. بیشترین جمله‌ای که می‌توان از دهانشان شنید این است «به من چه!» نه مثل پدرهای دهه ۴۰ و ۵۰ قدرت حتی باز کردن یک مغازه را دارند و نه حتی مثل دهه شصتی‌ها می‌خوند تا شاید به جایی برسند. فقط اصطلاحات عجیب تولید می‌کنند و خوب بحث می‌کنند و اعصاب ندارند و با همه دعوا می‌کنند و عاشق روانشناسی زرد هستند. می‌خواهند قورباغه‌شان را قورت بدهند و انرژی زیادی از فنگ شویی جذب می‌کنند و فکر می‌کنند به هیچ جایی هر چقدر بلوند نمی‌رسند که البته در مورد اقتصاد شاید کمی حق دارند اما کسی هم تا تلاش و کار نکند به جایی هم نمی‌رسد. آدم‌های در لحظه زندگی کن! همه گونه ادعا دارند اما یک چیز مهم ندارند و آن کارنامه است! یعنی کاری که کرده باشند و مفید بوده باشد. یعنی اینکه ابتکار داشته باشند و فکر کنند. باور کنید این نسل در کشور ما خیلی ایراد دارند. خیلی چیزها را به ایشان آموزش ندادند. به همین دلیل هم هست که به راحتی می‌توان برایشان حزب بادی درست کرد و از فکر اشتباهی که دارند

سوء استفاده کرد و از بی‌نظمی که در کلام و گفتار و تفکر آنهاست استفاده کرد و خیلی راحت آنها را در مسیر انداخت و بستر مناسبی برای حمله به آرمان‌ها و سنت‌ها برای آنها مهیا کرد و بعد هر اتفاقی می‌تواند بیفتد. می‌خواهد تجزیه یک کشور باشد یا جنگ داخلی. چون این خمرهای سرخ‌بینش و درکی ندارند که متوجه بشوند در چه مسیری افتاده‌اند. تازه از افغانستان هم طالبان وارد کردیم و با این‌ها مخلوط کردیم و از احساسات پاکشان که البته که خیلی معصوم و مظلومند و بنده خداها خودشان نمی‌دانند دنیا دست کیست و چه خبر است تا به حال صد بار سوء استفاده هم شده است. نه رسانه دلسوزی هست که به آنها اخلاق یاد بدهد و نه این طرفی‌ها و نه آن طرفی‌ها دلشان برای کسی سوخته و نه حرف گوش می‌دهند. گاهی دلم می‌خواهد مثل ابراهیم تاتلیسس ترکیه حداقل یک هنرمند دلسوز بابا مانند داشتیم که می‌آمد توی تلویزیون و می‌گفت به پدرتان احترام بگذارید و دروغ نگویید و حلال بخورید. یعنی حتی تا همین قدر کسی را نداریم که این‌ها از او حرف شنوی داشته باشند. توی مسیر اشتباهی افتاده‌اند و مقصر هم نیستند اما مسیرشان در جهت پیشرفت کشور نیست. به سمت پوچی و بیهودگی است. ما را به هیچ کجا نمی‌رساند و فقط ما را عقب می‌راند تا این‌ها سرشان به سنگ بخورد هم خیلی مانده. تا آن زمان ما را هم وسط دره می‌اندازند. حالا ببینید کی به شما گفتم.

Elle & Lui

Hairstylist/Makeup Artist/Hair Extensions

- Women's haircut \$58
- Men's haircut \$40
- Child's haircut \$35
- Shampoo & blow dry \$45
- Cut & color \$140
- Single process color root touch-up \$70
- Color & toner \$90
- Highlights, balayage, ombre (partial) \$150
- Highlights, balayage, ombre (full) \$250
- Make up \$79

Extension services:

All extension services require a prior consultation to determine the correct extension method, extension length, and color. The stylist can then provide the exact quote and schedule installation. Methods include Tape -Ins, Sew-In Hand -Tied, Nano, or Machine Wefts and Keratin Fusion.

تمامی خدمات اکستنشن، عروس و گریم انجام می‌شود و نیازمند مشاوره قبلی است



- کوتاهی موی زنانه ۵۸ دلار
- کوتاهی موی مردانه ۴۰ دلار
- کوتاهی موی کودک ۳۵ دلار
- شامپو و سشوار ۴۵ دلار
- کوتاهی و رنگ ۱۴۰ دلار
- رنگ ریشه ۷۰ دلار
- رنگ و تونر ۹۰ دلار
- هایلایت بالیاژ، آمبره (جزیی) ۱۵۰ دلار
- هایلایت بالیاژ، آمبره (کلی) ۲۵۰ دلار
- بند و ابرو
- آرایش ۷۹ دلار
- کراتین ۱۸۹ دلار
- برزیلین بلواوت ۱۷۹ دلار

Call or Text: +1(949)910-3159

A+salon: 5315 University Dr., Irvine, CA 92612

ELLE.LUI2024@GMAIL.COM

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:

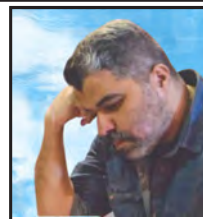
- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علایم تجاری

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت

هی برایت تعریف کنم

حمید سلیمی



یک شبی هم باید با هم بیدار بمانیم تا خود صبح. هی چشمهای تو پر از خواب شود و من ببوسمت و بگویم کمی دیگر که حرف بزنی می خوابیم.

هی برایت تعریف کنم از بچگیهایم که چقدر دلم میخواست پرند باشم و بروم روی ماه خورشید را ببوسم و نمی شد و من غصه می خوردم و مادر بزرگم کله ام را می بوسید و میگفت طفلک دیوانه من. هی من برایت تعریف کنم از تنهایی این چند قرن که تو نبودی و من هر شب می نشستم با رودخانه حرف میزدم درباره تو و رودخانه می خندید و می گفت نیست، نمی آید، بخواب.

هی من برایت تعریف کنم هر بهار که رد میشد و تو نبودی، من چقدر می پژمردم در تماشای بوسه بازی پروانه و گل حسن یوسف حیاط خانه قدیمی مان.

برایت شعر بخوانم به زمزمه، نوازشت کنم، ببوسمت. بی هیچ هراسی، سرت را بگذار روی سینه من و چشمهایت را ببند. من با تمام جانم سرباز بی وطن نترسی میشوم که خلق شده برای محافظت از مرزهای بودندت. با هر نفست، دوبار شهید گمنام می شوم در تیرگی های شبی که خورشیدش تویی.

بوی تنت بیچد در تمام روزگارم، مست شوم از عطر بودندت، بی باده. باده تویی، شراب ناب تویی، بید مجنون جوان من...

دیر رسیده ایم به هم. حیف از تو که با من بمانی، گل نیلوفر مرداب شوی... اگر هم شبی کنار هم بودیم، یادش باشد صبح که شد، از تمام خیال ها بروی. قبل از آن که عادت کنی به تیرگی های طولانی دنیای من، ماه صورتت را بردار و برو. قبل از آن که عادت کنی به آغوش سرد ناامنم. به تلخی مداومم. به دردهای جاری در ثایه های زشت شبانه روزم... برو. تو فکر کن گم شده بوده ای، من هم فکر می کنم خواب دیده ام، خواب دلچسبی که هرگز تکرار نخواهد شد...

هی من حرف بزنم و نگذارم تو بخوابی و کم کم صبح شود. اولین شعاع آفتاب که از لابلای پرده پنجره به تن ترد و نازک تو تابید، سفت بغلت کنم و تو را میان بوسه و نوازش بخوابانم، تنگ آغوش خودم. که بخوابی و چشمهای درشت تیره ات را ببندی، که این روزگار کینه توز هیچوقت تحمل دو خورشید در یک آسمان را ندارد.

تو بخوابی، من بنشینم به تماشا کردند. هی روز شب شود، شب روز شود، تو خواب باشی... همه ایام بگذرند، و ما همانطور برای همیشه با هم بمانیم. تو خواب، من غرق تماشا.

من و تو دو تشنه لب نزدیک هم، تندیس نیاز و ناز، جهان آرام... خدا را چه دیدی؟ شاید هم به کام ما شد دنیا. یک شب لااقل...

یک بار کنار هم بیدار می مانیم تا صبح. تو شب گیسوانت را بریز روی ظهر داغ تنت، بخند، آن طوری از ته دل بخند که چشم هایت هم می خندند، چشم های درشت دلنشینت.

نیمه های شب که خوابت گرفت، بیا مثل دخترکی سه ساله آرام دراز بکش کنار من،

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

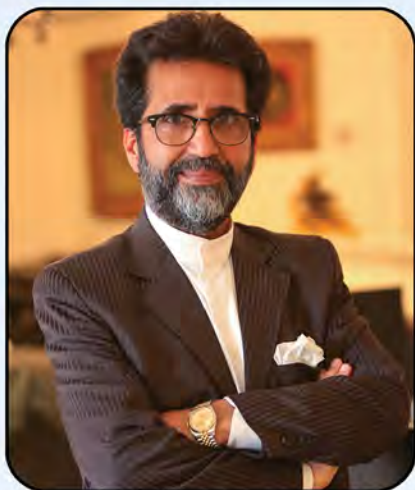
BRE#01173539

NMLS#322529



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

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



شرکت طلوع املاک

با همکاری وکلای رسمی دادگستری

منوچهر معتمر و همکاران

متخصصین املاک صادره شده در ایران

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



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

استخدام فوری

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

Propertyiran@Gmail.com
26632 Towne Centre Drive, Suite 300
Foothill Ranch, CA 92610



دلنگی

مریم سمیع زادگان

چشم‌ها را بسته، روی نیمکت پارک نشسته، آفتاب می‌گرفتم. هدفون توی گوشم بود و گوگوش با حسرت سراغ گهواره‌اش را از مادرش می‌گرفت که یکی شانهم را تکان داد. چشم باز کردم و دیدم خانمی شصت، هفتاد ساله، لبخند روی لب، موبایلش را گرفته سمتم، لب‌هایش تندتند می‌جنبید و با من حرف می‌زد. دستپاچه هدفون را از گوشم بیرون آوردم و با تعجب نگاهش کردم. مهربان پرسید: «می‌شود یک عکس از من بگیری؟ می‌خواهم بفرستم برای دخترم، آن ور دنیا...» با انگشت اشاره آن دورها را نشانم داد. بعد سالانه‌ها رفت و ایستاد کنار درخت بید مجنون و یکی از شاخه‌های آویزان را توی مشتش گرفت و رو به دوربین لبخند زد، این بار اما زورکی. گفتم: «مصنوعی نخندید دیگر...» از همان لبخند شیرین شیرین‌ها بزنبید لطفاً... از همان‌ها که اول به من زدید... یادتان هست؟ همین چند دقیقه پیش...» گفت: «دلنگم مادر، خیلی زیاد...» شاخه را اول کرد و کف دستش را بالا و پایین روی سینه مالید. یک‌جوری که تنگ بودن دلش را حس کردم، چشمانش بک‌هو پر از اشک شد.

من نیست و هدفون را از گوش‌هایم بیرون آوردم و فرو کردم توی جیب‌هایم. سر تکان دادم و چشم‌ها را تنگ کردم که مثلاً چه شده، حرف بزن... گفت: «۱۰ ماه است عروس شدم، هشت ماهی می‌شود آمدم تهران، جزی یکی، دو تا کوچه اطراف و این پارک دم خانه، جایی را بلد نیستم، غریبم...» اشکی از گوشه چشمش قل خورد و آرام پایین رفت و روی چانه آویزان ماند. دستش را روی آن کشید و پاکش کرد، بعد هم دستش را با شلوارش پاک کرد. بدون این که نگاهم کند، گفت: «دلم برای مادرم تنگ شده... شوهرم که آمد خواستگاری، مامان گفت همین یک دختر را دارم، تحمل دوری‌اش را ندارم. گفت دختر به غربت نمی‌دهم. بابا گفت تهران که غربت نیست. چند ساعت فاصله دارد، صبح حرکت کنیم تا عصر رسیدیم آنجا... تشر زد که: «نه نیلور زن...» مامان را راضی کرد... تحمل دوری مامان سخت‌ترین کار دنیاست...» دستم را جلو بردم و آهسته چند ضربه روی پیش زدم، لبخند زان گفتم: «خودت را لوس نکن دختر، تندتند تلفن کن، صدایش را که بشنوی آرام می‌گیری...» گفت: «زیاد زنگ نمی‌زنم، صدایم را که بشنود لوم می‌روم، می‌فهمد دلنگم، غصه می‌خورد...» مادرها هیچ‌وقت گول نمی‌خورند... دخترک حرفش را که زد و درد دلش را که کرد، انگار دلش کمی آرام گرفت. ساکت نشست و زل زده کلاه‌ها و گریه‌های توی پارک، هدفون را از توی جیبم بیرون آوردم و فرو کردم توی گوش‌هایم، گوگوش شروع کرد به خواندن: «کجاست اون دست نروانی و معجز، بگو بیاد و دستمو بگیره...»

گفتم: «خب، دو، سه تا نفس عمیق بکشید و به چیزهای خوب فکر کنید تا من بتوانم چند تا عکس قشنگ ازتان بگیرم. این طوری دخترتان خوشحال می‌شود وقتی ببیند مادرش سر حال است.» لبخند کم‌رنگی روی لب‌هایش جان گرفت و گفت: «دخترها هیچ‌وقت گول نمی‌خورند. کافی است دخترم تلفن کند. گوش‌ی را که بردارم و بگویم الو!... حال دلم لوم می‌رود، مشت‌م و می‌شود...» موقع گفتن جمله آخر، مشتش را باز کرد و کف دستش را نشانم داد، لبخندش پررنگ‌تر شد. مهلت ندادم، دگمه را فشار دادم و چند عکس پشت هم از او گرفتم. بعد گوش‌ی را دادم دستش. رفت و نشست روی نیمکت، عینکش را از جیبش بیرون آورد و به چشم زد. گفت: «بگذار ببینم خوب شده یا نه؟... خوشگل افتاده‌ام؟...» باز همان لبخند شیرین روی لب‌هایش نمایان شد، از همان لبخند شیرین شیرین‌ها، معلوم بود از عکس‌ها راضی است، تشکر کرد و آرام دور شد. هدفون را گذاشتم توی گوشم، گوگوش دوباره سراغ گهواره‌اش را از مادرش گرفت: «همون گهواره‌ای که خاطرم نیست، همون امنیت حقیقی و راست...» دخترک سن و سالی نداشت، شاید بیست‌وپنجی دو ساله، ریزمیزه و لاغر اندام. آمد و خودش را کنارم روی نیمکت جا داد. چندبار سرش را چپ و راست کرد. صورتش را جلو آورد و عقب بُرد و نگاهم کرد. یک‌طوری که مثلاً چه می‌شود آن هدفون را از گوش‌هایم بیرون بیاوری و چند دقیقه به حرف‌های من گوش کنی. با خودم فکر کردم امروز، روز آهنگ گوش دادن

RED HOT

PROPERTIES

BUSINESS SALES

"Sam"
Siavosh Ardalan
 Certified Business Broker

Experience Does Count
 DRE Licence# 01067058 Since 1991

We Sell Your Business

Retail. Service. Manufacturing. Doctors. Online

www.CABusinessBroker.com

Siavosh.Ardalan@yahoo.com (714) 858 - 0507

Best Travel & Tours

آژانس مسافرتی بست تراول

هایدی حجازی
 ۱۸ سال مشاور صدیق شما
 در کالیفرنیا و سراسر آمریکا

Special Business and Economy Class Fares!
نرخ‌های 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

درگوشی های خاله زنکی

توصیات

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: یکی از پدیده‌های جالبی که در هر خانواده‌ای داریم این است که اگر دختر بزرگ خانواده ازدواج کند و بعد از ازدواج مثلاً با خواهر شوهرش اختلاف داشته باشد به طور کامل تمامی خواهر شوهران برای بقیه خواهرهایش هم با شخصیت بدتعریف می‌شوند یعنی اگر مثلاً خواهر بزرگتر همسر من با خواهر شوهرش بد باشد و همسر من مجرد باشد و بعد از ازدواج کند به صورت پیش فرض و از همان ابتدا این را در پس زمینه ذهنش دارد که قرار است خواهر من هم بد باشد و این فقط منوط به خواهر نیست و برای تمامی فامیل صدق می‌کند حتی عمه و خاله و نه تنها برای خانها بلکه برای آقایان هم همین است. شاید این به آن علت است که خواهر کوچکتر آن تجربیات را می‌پند و فکر می‌کند باید دقیقاً همان اتفاقات در زندگی او اتفاق بیفتد پس حواسش را جمع می‌کند و می‌خواهد از آن جلوگیری کند. اما مسئله این است که یک خانواده یک شخصیت دارد و آن خانواده دنیای دیگری. خانها هم که زبان بزرگی دارند فقط از مشکلاتشان برای هم و به خصوص برای خانواده تعریف می‌کنند. همین هم می‌شود که می‌روند در خیالات خودشان و هنوز نیامده نسبت به فلان کس جبهه می‌گیرند و این فقط برای یک شخص صدق نمی‌کند. مثلاً اگر خواهر بزرگتر به سفری همراه مادر شوهرش رفته باشد و با ایشان برخوردی در آن سفر پیش آمده باشد به خواهر کوچکترش توصیه

می‌کند که مبادا با مادر شوهرش بروی مسافرت که آنها این کار را با تو هم انجام خواهند داد. یا اگر مثلاً در یک خانه سکونت داشته باشند و اختلافاتی پیش آمده باشد خواهر بزرگتر باز نصیحت می‌کند که حال و روز مرا ببین. و تو خودت را داخل این چاه نینداز! و اینجاست که حتی اگر مشکلی هم وجود نداشته باشد مشکلات به وجود می‌آید یعنی شاید اصلاً دقیقاً برعکس این با سبب خیری باشد. اما تجربه یک نفر دیگر در خانواده دیگر همه چیز را خراب می‌کند. بدبختی هم اینجاست که ما آقایان اصلاً نمی‌فهمیم درد از کجاست و این‌ها اصلاً از کجا آب می‌خورد که برویم ریشه‌هایش را بخشکانیم و همه چیز را حل کنیم. ما اصلاً نمی‌دانیم که مثلاً مادر زیمان از دست جاری خودش فلان بدبختی را کشیده و حالا زن ما به این دلیل است که ساز مخالف برداشته و با وفاداری به مادرش طوری رفتار می‌کند گویا خودش چنین طرز تفکری را دارد و هرچه منطقی برایش توضیح می‌دهیم باز هم حرف توی گوشش نمی‌رود. که نمی‌رود.

خانومه میگه: در هر خانهای بزرگتری هست که خیر و صلاح فرزند خودش را می‌داند تجربیاتی داشته و سختی‌هایی در زندگی خودش کشیده. تمام راه را دیده و حالا نمی‌خواهد همان تجربیات تلخ برای جگر گوشه‌اش دوباره اتفاق بیفتد پس راه‌انشان می‌دهد و چاره‌ای که کسی که ساختمان ساخته بهتر از کسی که ساختمان ساخته می‌تواند اظهار نظر کند و مشورت بدهد اتفاقاً در اختیار گذاشتن تجربیات گذشته بهترین راه حل برای جلوگیری از همان اتفاقات در زندگی دیگری است. و قرار نیست هم که ما حتماً به همان چیزی که می‌خواهیم برسیم. بله خانوها فرق دارند تربیت فرق داشته

انسان انسان دیگری است اما اینکه حالا شاید یک نصیحت از سر دلسوزی نتیجه مطلوب هم ندهد دلیل بر این نمی‌شود که همه چیز را از ابتدا بر طینت بدفرض کنیم. قطعاً اگر خواهر بزرگتر یا مادری توصیه‌ای می‌کند به همین دلیل است که مبادا همان اتفاقات تکرار شود و شاید این خانواده فرق داشته باشد و آن توصیه کار آمدن نشود. اما وقتی هر دومی داند در گذشته چه اتفاقی افتاده و جمع کردن حواس برای جلوگیری از تکرار آن اصلاً بد نیست هیچ وقت هم همان چیزی که می‌خواهیم نمی‌شود اما اگر آن نصیحت نبود شاید هزاران برابر بدتر پیش می‌آمد مثلاً اگر خانومی به توصیه خواهر بزرگترش که قبلاً با خانواده شوهرش به مسافرت رفته‌اند و اذیت شده است گوش کند و به مسافرت با خانواده شوهرش نرود انتخاب بد از بدتر کرده یعنی فو‌ش با شوهرش یک دعوی کوچککی داشته‌اند اما فرض کنید با هم به مسافرت می‌رفتند و با خواهر و مادر شوهرش بگو مگو پیش می‌آمد آنجانه تنها اتفاق چندین برابری رخ می‌دهد که آن دعوی کوچک با شوهر تبدیل به یک دعوی بزرگ با شوهر می‌شود. حالا این را تعمیم بدهید به همه چیز. خوب شاید آقای شوهر دوست داشته باشد به همراه خانواده و همسرش به سفر بروند اما ما که خانواده همسرمان را خوب می‌شناسیم سکوتش در مقابل متلک‌های مادرش به همسرش را خوب می‌شناسیم و خیلی تجربیات دیگر هم داشتیم پس چرا سری که در دمنی کند را دستمال ببندیم؟ چرا از اتفاقات شوم بعدی جلوگیری نکنیم و فوقش یک دعوی کوچک راه نیفتد و با خیالی آسوده شب آشتی نکنی تا این زندگی همان آرامش خودش را داشته باشد و پابرجا بماند؟ حرف بی‌منطقی می‌زنم؟

OC Mail Store

- Mailbox Rentals
- International Shipping
- Passport Photos
- Amazon Returns / Drop Offs
- iPhone Repairs
- PC Computer Repairs
- Notary Services
- Copy / Print / Fax / Scan
- & More!

اجاره صندوق پستی

ارسال محمولات بین المللی

عکس پاسپورتی

پذیرش برگشتی های آمازون

تعمیرات آیفون

تعمیرات کامپیوتر کامپیوتر

خدمات نوتاری

کپی / پرینت / فکس / اسکن

و دیگر خدمات



Scan Me



به مطالب خواندنی‌ها در اینستاگرام گوش کنید!
@khondaniha_magazine



ماهانامه خواندنی‌ها: تاسیس ۲۰۱۷
صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
مدیر مسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
نکتم 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.



949-690-4729

میشن ویهو، جنب میشن رنچ 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



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

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

هوش من

از مجموعه جای پای عشق، گزیده‌ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



تا خیالت در دل شب‌ها هم آغوش من است
هرچه خواهی ناز کن این بار بر دوش من است
محفلی از اغیار خالی هرچه می‌خواهی بگوی
در حریم عشق تو تنها دل و گوش من است
کس ز اسرار نهان ما نخواهد شد خبر
مهر مهرت تا نشان بر لعل خاموش من است
پر کن از صهبای وصلت ساغر جان مر
این یک امشب رنج هجرانت فراموش من است
من اگر نشناختم حسن تو را آن سان که هست
عیبم ای دلبر مکن تقصیر از هوش من است
زحمت افزای تو گر شد دل به تقدیم غزل
عذر می‌خواهم که این از طبع خود جوش من است
دامنت را تر کند گر گوهر اشکم مرنج
درخور احسان تو این طفل مدهوش من است

پاری بنویسم، پاری بگویم

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



جدار = پوسته
صدمه = آسیب
ممنون = سپاس
مفقود = گم، ناپدید
فلذا = بنابراین، پس
ملکه = شهبانو
رفاقت = دوستی
خلف وعده = پیمان شکنی
خسوف = ماه گرفتگی
مدرسین = آموزگاران
محبوب = دوست داشتنی
نجاری = درودگری

دکتر احمد ترابی

عضو انجمن داوری کالیفرنیا

PhD in Law

Member of California Arbitration Association

Mediation and Arbitration



پیگیری کلیه خدمات کنسولی

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

پیگیری دعاوی حقوقی در ایران

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

داوری و میانجی گری

دعای خانوادگی،
کارگر و کارفرما،
امور تجاری و شراکت



(909) 689 - 6903



www.Dr.AhmadTorabi.Law



Dr.AhmadTorabi.Law@Gmail.com



مقررات دوچرخه‌سواری در تهران قدیم
تهرانی‌های زمان قاجار به دوچرخه می‌گفتند «مرکب شیطان»! چون عوام معتقد بودند این وسیله نمی‌تواند روی دو چرخ حرکت کند و حتما شیاطین و پریان آن را حرکت می‌دهند! می‌گویند تهرانی‌ها اولین بار دوچرخه را در میدان مشق دیدند که دو نوجوان ۱۵ و ۱۶ ساله سوار آن شده بودند. این دوچرخه را انگلیسی‌ها وارد تهران کرده بودند. آن روزگار خانواده‌هایی که دست‌شان به دهانشان می‌رسید، مخصوصا حاجی‌ها و بازاری‌ها برای بچه‌هاشان دوچرخه می‌خریدند. آن سال‌ها «اداره‌ی کل تشکیلات نظمیه» مقررات سخت‌وسختی برای دوچرخه‌سواری وضع کرده بود که مشهور بود به «نظام‌نامه‌ی سیر و حرکت دوچرخه‌های پایی در شهر و حومه». بندهایی از این نظام‌نامه عبارت بود از: ماده ۱- احدی نمی‌تواند با دوچرخه‌های پایی در شهر و حومه آن حرکت نماید، مگر این که قبلا در اداره نظمیه حاضر شده، پس از امتحانات لازمه، جواز تصدیق‌نامه بگیرد. ماده ۲- اشخاصی که سن آنها هنوز به سیزده سال بالغ نگردیده مطلقا از دوچرخه سواری ممنوع می‌باشند و از سیزده تا هیجده سالگی در صورتی مجاز به سواری خواهند بود که شخصا مالک

دوچرخه باشند والا تا هیجده سالگی از کرایه کردن دوچرخه برای سواری ممنوع می‌باشند. ماده ۵- تمام دوچرخه‌ها باید دارای بوق و زنگی باشند که صدای آن‌ها تا فاصله پنجاه ذرع شنیده شود. (هر ذرع حدود یک متر است. ذرع شرعی دو وجب است) ماده ۷- چراغ جلو بایستی با نور سفید و اقلا ده ذرع مسافت جلو دوچرخه را روشن نماید و چراغ عقب بایستی با نور قرمز روشن شود. یا اینکه شیشه مخصوص قرمز به روی گلگیر آن نصب شود. ماده ۱۶- سواری دونفر یا بیشتر در روی یک دوچرخه یا سوار کردن اطفال با خود اکیدا ممنوع است. ماده ۱۷- نمایش دادن روی دوچرخه در خیابان‌ها و کوچه‌ها قذغن است. ماده ۱۸- دوچرخه‌سواران نمی‌توانند در موقع

سواری با یک دست خود اشیا حمل نمایند مگر اینکه اشیا مزبور به طریقی بسته شده باشد که راننده در موقع لزوم قادر باشد با همان دست دسته‌ی دوچرخه را بگیرد و همچنین در خیابان‌ها و معابر پرجمعیت مجاز نیستند هر دودست خود را از دسته‌ی دوچرخه بردارند.

(949) 351-0731
(310) 666-4932
Solimir21@icloud.com

گروه حقوقی دکتر سیملا میرزائی

- ☑ کلیه امور کنسولی مربوط به هموطنان مقیم امریکا و کانادا
- ☑ اخذ پاسپورت و شناسنامه - استعلام و رفع ممنوع الخروجی
- ☑ انجام ازدواج و طلاق آریایی و شرعی اسلامی و ثبت رسمی - تایید مدارک
- ☑ انجام کلیه امور حقوقی و اداری در سراسر ایران
- ☑ پیکگیری پرونده های مصادره و دادگاه اطلاق و غیره
- ☑ ثبت و تنظیم ازدواج و طلاق
- ☑ ثبت فوت در ایران - انحصار وراثت و تقسیم ارث - یافتن عزیزان شا
- ☑ خرید و فروش و اجاره املاک - اکتلاح حساب و انجام امور بانکی
- ☑ استعلام وضعیت بیمه و برقراری حقوق بازنشستگی
- ☑ ترجمه مدارک
- ☑ ترجمه کتب و متون و مدارک و تایید مدارک
- ☑ امور بین المللی
- ☑ دعاوی تجاری بین المللی اعم از بیع بین المللی کالا
- ☑ حل و فصل های بین المللی
- ☑ بیمه نامه ها و امور بانکی بین المللی
- ☑ ارزیابی ها و اعلام نظریه های کارشناسی
- ☑ خبرگی بین المللی در مراجع بین المللی و کشور های خارجی
- ☑ انجام و قبول داوریهای داخلی، خارجی و بین المللی



- ☑ **Iranian Consular Services for US and Canadian Residents:** Passports, birth certificates, travel ban inquiries, Aryaie and Islamic marriage/divorce documents, registrations, authentication.
- ☑ **Legal and administrative matters in Iran:** Court cases, Marriage, Divorce, Death registration in Iran, inheritance, finding your family or friends, property transactions, banking, insurance, pension.
- ☑ **Translation:** Documents and books translation.
- ☑ **International services:** International services include commerce, transport, insurance, banking, expert opinions, and arbitration.



مراقبت از پوست در تابستان

دکتر علی سجادیان

فصل تابستان با تمام زیبایی و جذابیتی که دارد، شاید فصل خوبی برای پوست نباشد. آفتاب شدید، عرق کردن مداوم و گرمای هوا از عواملی است که باعث ایجاد بعضی از مشکلات پوستی می‌شوند. برای پیشگیری از این مشکلات بهتر است فوت‌وفن‌های مراقبت تابستانی از پوست را یاد بگیرید.

مراقبت تابستانی از پوست چرا اهمیت دارد؟

در فصل تابستان وقت زیادی را بیرون از خانه، در سفر و زیر آفتاب می‌گذرانیم. تابستان فصل سفر و گردش و تفریحات فضای باز است. قرار گرفتن در معرض آفتاب و گرمای شدید هوا که باعث تعریق زیاد می‌شود، زمینه را برای ایجاد بعضی از مشکلات پوستی مثلاً آفتاب‌سوختگی و جوش فراهم می‌کند.

در تابستان باید روتین روزانه مراقبت از پوست خود را تغییر دهید و تغییراتی را هم در نحوه آرایش و وسایل آرایشی مورد استفاده خود ایجاد کنید.

روتین پوستی در تابستان چگونه است؟

حتماً می‌دانید که روتین روزانه پوستی شامل مراحل ساده‌ای است که با استفاده از محصولات بهداشتی مختلف برای پاکسازی پوست و مراقبت از آن انجام می‌شود. اما بسیاری از متخصصان پوست معتقدند که روتین پوستی در تابستان باید با فصول دیگر سال متفاوت باشد تا آسیب دیدگی پوست به حداقل برسد.

پایبندی به اصول

شاید فکر کنید که پوست انسان در تابستان خشک نمی‌شود، اما این یک باور اشتباه است. ورود و خروج از مناطق دارای تهویه مطبوع به تنهایی می‌تواند موجب خشکی پوست شود. این شرایط نه تنها پوست صورت بلکه می‌تواند کل بدن را تحت تاثیر قرار دهد.

پیش از خواب پاکسازی و مرطوب کردن پوست را فراموش نکنید. تعریق می‌تواند موجب باز شدن منافذ پوست شود. استفاده از یک تونر پس از پاکسازی پوست می‌تواند به بسته شدن منافذ پوست و پیشگیری از مسدود شدن آنها با چربی و گرد و غبار کمک کند.

پایبندی به اصول مراقبت از پوست طی تابستان اهمیت بیشتری دارد زیرا پرتوهای فرابنفش خورشید که می‌تواند به پیری زودرس پوست و بروز چین و چروک منجر شوند، هرچه بیشتر با پوست در تماس هستند.

مرطوب کننده را فراموش نکنید

بسیاری از افراد از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده نمی‌کنند چون آن را ضروری نمی‌دانند. مخصوصاً کسانی که پوست خشک ندارند فکر می‌کنند کرم مرطوب‌کننده فقط برای پوست خشک است. اما همه‌ی افراد با هر نوع پوست باید از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنند.

از آنجا که گرمای هوا و تعریق، موجب کاهش رطوبت بدن و پوست می‌شود، استفاده از کرم مرطوب‌کننده در فصل تابستان بسیار ضروری است. این محصولات علاوه بر رطوبت رسانی به پوست، با ایجاد یک لایه محافظ روی آن از خروج رطوبت و آفتاب‌سوختگی نیز پیشگیری خواهند کرد.

ضد آفتاب بزنید!

به طور کلی پرهیز از مواجهه با نور خورشید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر هم برای بزرگسالان و هم کودکان ایده خوبی است. برای محافظت از کودکان در برابر آسیب فرابنفش، قوانین پایه شامل استفاده از کرم ضد آفتاب، استفاده از لباس‌های محافظ، کلاه، محافظت از لب، و استفاده از عینک آفتابی می‌شوند. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب می‌تواند آسیب‌های ناشی از تابش این اشعه‌ی مضر را به حداقل برساند. در نتیجه به مرور زمان دچار مشکلاتی مثل چین‌وچروک پوست، لک‌های پوستی و نشانه‌های پیری پوست نمی‌شوید. تابش این اشعه احتمال ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، استفاده از کرم ضدآفتاب فقط مخصوص پیشگیری از مشکلات ظاهری پوست نیست و برای حفظ سلامت شما ضروری است. نوزادان کمتر از ۶ ماه نباید در معرض نور خورشید قرار بگیرند و در صورت حضور در فضای آزاد استفاده از کلاه بزرگ لبه پهن، لباس محافظ، و عینک آفتابی توصیه شده است.

متخصصان توصیه می‌کنند در تمام فصول سال کرم ضد آفتاب بزنید؛ البته استفاده نکردن از این محصول در فصل تابستان با آسیب‌های بیشتری همراه است. بنابراین در این فصل باید همیشه کرم ضد آفتاب همراهتان داشته باشید و هر دو تا سه ساعت یکبار، آن را تجدید کنید.

پیشنهاد می‌کنیم کرم ضد آفتاب را متناسب با نوع پوستتان، با SPF بیشتر از ۴۰ و از میان محصولات ضد تعریق و ضد آب انتخاب نمایید تا بتوانند بیشترین محافظت از پوستتان به عمل بیاورند.

پوستتان را لایه برداری کنید

تجمع چربی، عرق، آلودگی و باقیمانده محصولات آرایشی روی پوست باعث بسته شدن منافذ و ایجاد جوش می‌شود. بنابراین برای تکمیل روتین پوستی در تابستان، بهتر است هفته‌ای یک تا دو بار از اسکراب صورت استفاده کنید. این کار با پاکسازی عمقی

پوست موجب تنفس بهتر منافذ آن خواهد شد.

بالم لب را فراموش نکنید

توجه داشته باشید که اشعه خورشید قادر است باعث آفتاب‌سوختگی / خشکی و حتی تیره شدن رنگ لب شود؛ بنابراین محافظت از پوست لب‌ها در برابر آفتاب ضروری است. پیشنهاد می‌کنیم از یک بالم لب ضد آفتاب برای این کار استفاده نمایید.

از مواد آرایشی سنگین استفاده نکنید.

در فصل تابستان غیر از انتخاب رنگ‌های تابستانی آیا به فاکتورهای دیگری هم برای آرایش کردن توجه می‌کنید؟ به دلیل تعریق زیاد و گرمای هوا، در تابستان باید نوع و مقدار استفاده از محصولات آرایشی را تغییر دهید. هر چقدر آرایش ساده‌تر و سبک‌تری داشته باشید، بهتر است. به جای استفاده از کرم‌پودرهای سنگین از مرطوب‌کننده‌های رنگی استفاده کنید و همراه با آن محافظ کانسیلر بزنید. برای آرایش چشم از محصولات ضدآب استفاده کنید و حتماً در انتهای کار از اسپری یا پودر فیکس برای افزایش دوام آرایش خود استفاده کنید.

غیر از مواردی که ذکر کردیم، مواد اولیه‌ی ساخت محصولات آرایشی هم اهمیت دارد. موقع خرید، محصولاتی را بخرید که غیرکومدوژنیک یا غیرجوش‌زا باشند. یعنی موادی که وارد منافذ پوست نمی‌شوند و باعث ایجاد جوش نمی‌شوند. تعداد لایه‌های آرایش خود را کمتر کنید تا پوستتان جایی برای نفس کشیدن داشته باشد.

پیلینگ (Chemical Peel) برای پوست‌های آسیب دیده در برابر نور خورشید

در درمان پیلینگ یا لایه برداری شیمیایی با مالیدن یک محلول بر پوست، لایه سطحی پوست که بر اثر تماس با نور خورشید آسیب دیده، لایه برداری می‌شود. پوست جدیدی که جایگزین آن می‌شود براق تر و صاف تر است و ظاهر آن کمتر چین و چروک دارد. روش‌های لایه برداری شیمیایی روی نواحی صورت، گردن و دست‌ها به خوبی کار می‌کنند.

درمان IPL چگونه اثرات منفی آفتاب بر پوست را مهار می‌کند؟

درمان IPL با انتقال طول موج‌های نور به لایه‌های پایین تر پوست عمل می‌کند. در آنجا، عمق پوست تحریک شده و قادر به تولید کلاژن جدید می‌شوند تا چهره شما بتواند ظاهر جوان خود را بازیابد. درمان‌های IPL همچنین به کاهش قرمزی صورت و رفع لکه‌های تیره پوستی مرتبط با آسیب خورشید کمک می‌کند.



Scan Me

دختران ایرانی

در مسابقه مقدماتی دختر شایسته جهان برگزیده رقابت‌های دختر شایسته پارسی (Miss Persia) به عنوان نماینده دختران پارسی امسال برای نخستین بار در رقابت‌های دختر شایسته جهان (Miss Universe) شرکت خواهد کرد

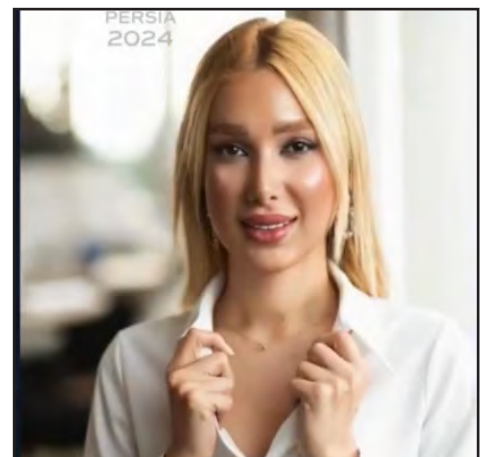
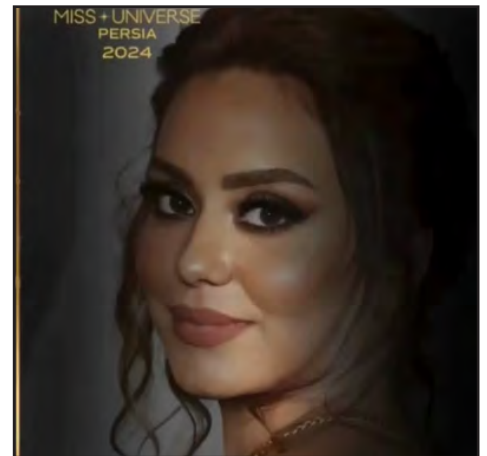
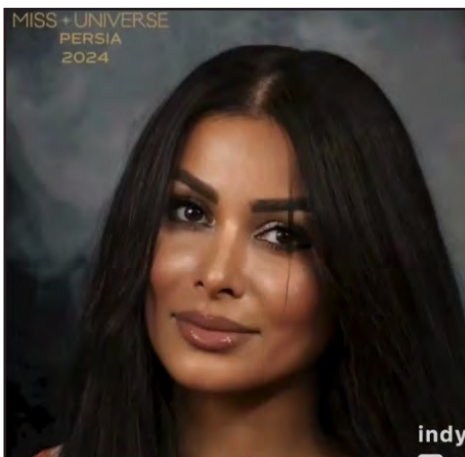
گلشن بختیاری، رئیس و مالک سازمان دختر شایسته پارسی (Miss Persia) در گفتگوی اختصاصی با ایندپندنت فارسی با اشاره به مسیر سختی که برای دریافت اجازه برگزاری این رقابت‌ها و در نهایت حضور دختران پارسی در رقابت‌های دختر شایسته جهان طی کرده است، گفت شرکت در رقابت‌های دختر شایسته جهان رویای کودکش بوده است

گلشن بختیاری افزود که در پی رویای دختر شایسته شدن از ایران مهاجرت کرده و با وجود اینکه پس از طی مسیری دشوار و طولانی به دنیای دختر شایسته ایتالیا راه یافته و موفقیت‌هایی در سطح محلی و ملی کسب کرده بود، رویای شرکت در این رقابت‌ها به عنوان نماینده کشور خودش را هیچوقت رها نکرد

او همچنین درباره انگیزه خود از طی این مسیر برای به دست آوردن اجازه برگزاری رقابت‌های «دختر شایسته پارسی» گفت: «همه آنچه در دنیای دختر شایسته ایتالیا به دست آوردم، آنچه من به دنبالش بودم نبود. من، پرشیا و هویت خودم را می‌خواهم.» از آنجایی که ایران در مسابقات انتخاب دختر شایسته جهان شرکت نمی‌کند، دست‌اندرکاران ایرانی برنامه انتخاب دختر شایسته، نام دختر شایسته پارسی (Miss Persia) را برگزیدند به این ترتیب، دختران حوزه تمدنی ایران می‌توانند از سراسر جهان در این برنامه شرکت کنند

منتخب این مسابقه به عنوان نماینده دختران حوزه تمدن پارس به مسابقه دختر شایسته جهان که در ماه نوامبر در مکزیک برگزار خواهد شد اعزام می‌شود.

دختران فارسی‌زبان برای اولین بار در این رقابت شرکت خواهند کرد و برگزارکنندگان این رقابت امیدوار هستند که تاج دختر شایسته جهان بر سر دختری از پارس قرار بگیرد.



معجزه رنگ ها

افراد افسرده لباس زرد رنگ بپوشند. غذاهای زرد بخورند و رنگ زرد را اطراف خود بجویند. رنگ زرد سطح انرژی را بالا برده و مانع افسردگی میشود.

اگر کم خواب هستید وسایل اتاق خواب را به رنگ بنفش درآورید رنگ بنفش آرامش دهنده و خواب آور است.

اگر مضطرب هستید و فشار عصبی طاقت شما را بریده از رنگ سبز استفاده کنید. رنگ سبز آرامبخش است و فشار خون را کاهش می دهد.

اگر بی حال و حوصله هستید، رنگ نارنجی را انتخاب کنید. هنگام استحمام صبحگاهی از حوله و ابزار نارنجی استفاده کنید. رنگ نارنجی سریع بی حالی شما را از بین می برد.

اگر از کم خونی رنج می برید، میوه های قرمز رنگ مانند گیلاس، توت فرنگی و گوشت قرمز مصرف کنید.

اگر مشکلی پیش روی شماست، از رنگ نیلی استفاده کنید، رنگ نیلی کمک می کند تا بهتر بیندیشید و ذهنتان را آرام کنید.

صورتی رنگی آرامش بخش و بدون حس تهدید است و با بی گناهی، امید و خوش بینی ارتباط دارد. این رنگ همچنین جنبه های مثبت زنانگی مانند پرورش و مهربانی را نشان می دهد.

قهوه ای را با مفهوم راحتی، امنیت و طبیعت مرتبط می دانند و به طور سنتی با جدیت، ثبات و خرد همراه است. این رنگ بیشتر توسط افرادی استفاده می شود که احترام و قدردانی را از طریق موقعیت خود تحمیل می کنند. زمانی که به این رنگ فکر می کنید، احتمالاً تصویری از یک پدر یا پدربزرگ به ذهن شما می رسد.

سعی کنید لباسای رنگی بپوشید. وسایل خونه و میلمان رو رنگی انتخاب کنید. خدا دنیا را پر از رنگ آفریده است. سیاه نپوشید. قدرت رنگها در شادی روح و روان آدم ها بیش از تصور شماست. شاد باشید.

زندگی صحنه یکتای هنر زندگی 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: ✓

● محضوری و انلاین

● فردی و گروهی

● از مبتدی تا پیشرفته

دوره های: ✓

● پاپ اپرا

● صداسازی

● پاپ

● اپرا

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

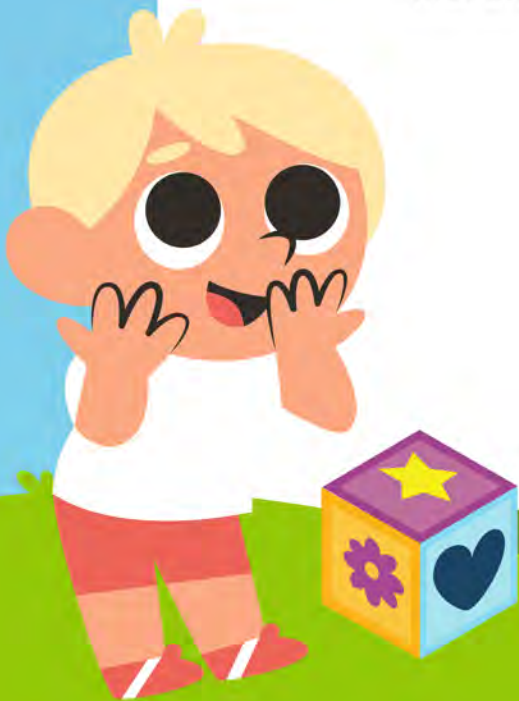
(949)309-9178

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



کامل هیئت داوران نیز قرار گرفت. اما حالا و بعد حدود ده سال از ساخت فیلم قضاوت در مورد کم و کیف فیلم میرکیمی ساده‌تر به نظر می‌آید. فیلمی که می‌توان آن را به عنوان نمونه‌ای درخور و بدون تردید از نمایش خانواده ایرانی به جهانیان معرفی کرد.



سینمایی فیلم را به رخشان بنی اعتماد سپرد. و از همه جالب‌تر طراحی پوستر فیلم نیز اثری از عباس کیارستمی بزرگ بود. یه حبه قند بعد از اولین نمایش خود و در همان ابتدا مورد توجه عموم مردم و منتقدین قرار گرفت. ماجرای «یه حبه قند» در مورد یک خانواده‌ی یزدی است که حالا چهار دختر این خانواده، همراه همسر و فرزندانشان برای عروسی خواهر کوچکترشان پسند (با بازی نگار جواهریان) به یاری مادر شتافته‌اند. این اقامت برای خواهران و باجناغها شاید دردسر باشد ولی برای بچه‌ها یک آرزوی بزرگ است تا این که اتفاقی غیرمترقبه این دوره‌می شیرین را دگرگون می‌کند.

«یه حبه قند» به عنوان یکی از بهترین فیلم های تاریخ سینمای ایران در کارگردانی و اجرای صحنه‌های داخلی در خانه‌ای سنتی با جمعیت زیادی از ساکنان آن گامی آشکارا رو به جلو در کارنامه رضا میرکیمی محسوب می‌شود. فیلم البته مخالفان و منتقدان خاص خود را نیز داشت و علیرغم استقبال مخاطبان در جشنواره فیلم فجر، تقریباً مورد بی‌اعتنایی



مروری بر فیلم های سینمای ایران

یه حبه قند

کارگردان: رضا میرکیمی، نویسنده: محمدرضا گوهری، بازیگران: رضا کیانیان، نگار جواهریان، سعید پورصمیمی، پریش نوریز، فرهاد اصلانی
سال پخش: ۱۳۸۹

«یه حبه قند» به عنوان ششمین فیلم بلند سینمایی رضا میرکیمی، محصول سال است ۱۳۹۰، شاید محبوبترین فیلم کارنامه میرکیمی باشد. این فیلم که در شهر یزد ساخته شده و به زیبایی تمام از جغرافیا و معماری این شهر زیبا در راستای ساخت هویت و فضای سینمایی اش سود جسته است، نماینده رسمی ایران برای بخش بهترین فیلم خارجی‌زبان در مراسم اسکار هشتاد و پنجم بود. میرکیمی ساخت تیزر تلویزیونی این فیلم را به مجید مجیدی و آنونس



Full Service Remodeling

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

12 Months
Interest-Free
Financing!

Distressed Laminate Flooring

From \$2.49 sq. ft

Engineered Wood Flooring

From \$3.99 sq. ft

Luxury Vinyl Flooring

From \$2.99 sq. ft

Shaw & Mohawk Carpet (installed)

From \$2.45 sq. ft



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

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

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

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

949.328.9390

جنب میشن رنج مارکت

www.afcRemodeling.com

میشن رینچ کیترینک

در خدمت جشهای عروسی، نامزدی، میهمانی 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

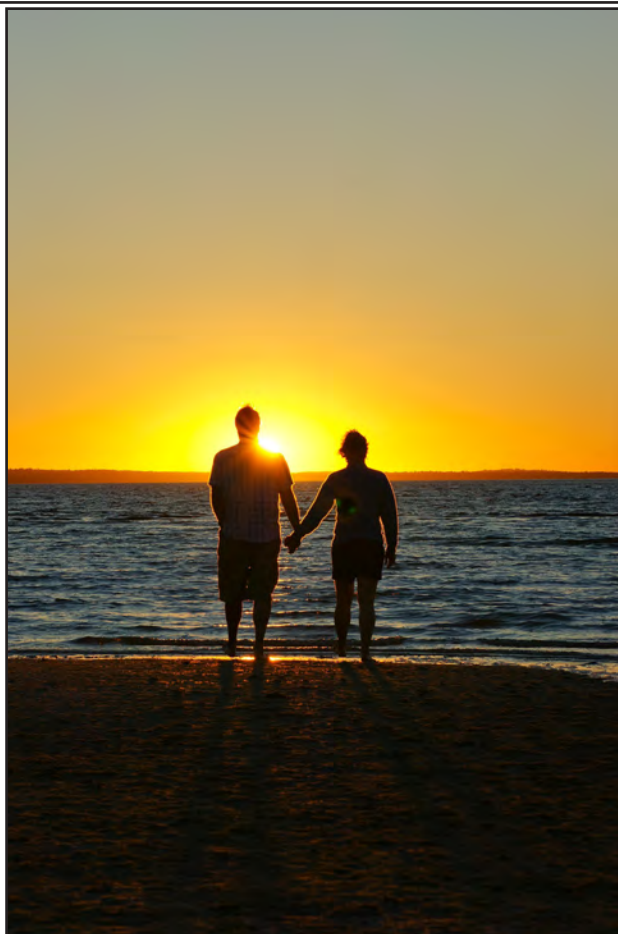
Mission Ranch Restaurant • *Quality and Freshness!*

چون این میمون راجع به همه چیز توضیح منطقی می‌خواهد!

هزار پا نگاهی به پاهایش کرد و خواست توضیحی بدهد: خوب اول این پا را حرکت میدهم، نه، نه. شاید اول این یکی را. باید اول بدنم را بچرخانم ... هزار پا مدتی سعی کرد تا توضیح مناسبی برای حرکت دادن پاهایش بیان کند ولی هرچه بیشتر سعی میکرد، ناموفقتر بود.

پس با ناامیدی سعی کرد به راه خودش ادامه دهد، ولی متوجه شد که نمیتواند. با ناراحتی گفت: ببین چه بلایی به سرم آوردی؟! آنقدر سعی کردم چگونگی حرکت را توضیح دهم که راه رفتن یادم رفت!!!

میمون دوم به اولی گفت: میبینی؟! وقتی سعی میکنی همه چیز را توضیح دهی اینطور میشود.... پس دوباره به غروب آفتاب خیره شد تا از آن لذت ببرد...



زیبایی های ناشناخته

دو میمون روی شاخه درختی نشسته بودند و به غروب خورشید نگاه میکردند. یکی از دیگری پرسید: چرا هنگام غروب رنگ آسمان تغییر میکند؟ میمون دوم گفت: اگر بخواهیم همه چیز را توضیح بدهیم، مجالی برای زندگی نمی ماند.

گاهی اوقات باید بدون توضیح از واقعیتی که در اطرافت میبینی، لذت ببری... میمون اول با ناراحتی گفت: تو فقط به دنبال لذت زندگی هستی و هیچ وقت نمی خواهی واقعیتها را با منطق بیان کنی !!! در همین حال هزار پایی از کنار آنها میگذشت...

میمون اول با دیدن هزار پا از او پرسید: هزار پا، تو چگونه این همه پا را با هماهنگی حرکت میدهی؟ هزار پا جواب داد: تا به امروز راجع به این موضوع فکر نکرده ام؟! میمون دوم گفت: خوب فکر کن

10x Your Biz!
\$297 Websites
70% Off Hurry!



800-270-6160
Call Now, Start Today!



ZarAgency.com
Digital Marketing Pro

*Special offer available for a limited time only; terms and conditions apply

برای دریافت وام مسکن و
ریفای نانس «Refinance»
مشاوره با متخصص حرفه ای
و با تجربه
ایمان شجری
به نفع شماست.

For top-tier mortgage and refinancing advice,
trust **Iman Shajari's** expertise.
It will be your benefit.



NMLS # 1872968

(949) 994 - 9464

CKS Law Group



www.CKSLawGroup.com

دکتر
کوروش شهریاری
وکیل تصادفات



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

(310) 400 - 0002

خنده های ما

سودابه فرضی پور



مسابقه پینگ‌پنگ بود، وسط حیاط مدرسه. دو میز را با فاصله گذاشته بودند و دور هر کدام عده‌ای جمع بودند به تشویق و دست و جیغ و هورا. مسابقه حساس شده بود و ما، یکسری دختر سیل‌دار مقنعه‌سیاه در حد چیرلیدرهای بازی‌های بیس‌بال جهانی اوج گرفته بودیم که... بی‌هوا میله‌ی سیاه بلند روی پشت‌بام مدرسه خم شد، کابلی که مدرسه با آن از خیابان برق می‌گرفت، کشیده شد، میله افتاد، کابل پاره شد و در یک آن حیاط مدرسه پر شد از جرقه و صدای اتصالی و الکتریسیته و کابلی که مثل مار سیاه زخمی به خودش می‌پیچید... خطی از سوختگی ماند روی سبزی میز پینگ‌پنگ. ترسیدیم، جیغ زدیم، فرار کردیم... ناظم مدرسه دوید توی حیاط، مدیر برق را قطع کرد و بعد، وقتی مار زخمی مُرد، ما ماندیم و چند زن که به ما چشم‌غره می‌رفتند... به ما! به ما که داشتیم بازی را تماشا می‌کردیم و حواسمان نبود یک میله آن بالاست که قرار است از صدای

دخترهای هوایی شود و خیال کند میله‌ی کلاب‌های رقص است! به ما چرا چشم‌غره رفتند؟ بازی ما را چرا جمع کردند؟ ما را چرا فرستادند توی نمازخانه



به استغفار؟ ما نه میله بودیم، نه باد، نه کابل، نه ادیسون! اما این رسم همیشه بود. ما مقصر بودیم، چون وقت تماشای بازی زیادی جیغ زده بودیم! شادی

گناه ما، جرم ما، تقصیر ما بود. هر اتفاقی در لحظه‌ی شادی ما می‌افتاد، به خاطر این بود که زیاد «هرهر» کرده بودیم، زیاد «جیغ‌ویغ» کرده بودیم. و درد می‌دانید چه بود؟ مدرسه‌ی ما مخروبه بود، یک ویرانه‌ی واقعی که هر بار جایش می‌شکست، فرو می‌ریخت، پاره می‌شد، می‌پکید و هر کدام از این خرابی‌ها را ما مقصر بودیم؛ چون دویده بودیم، چون فریاد کشیده بودیم، چون شوخی کرده بودیم... می‌گفتند سقف آزمایشگاه مدرسه به‌خاطر این ریخته که یکی از ما به «ارلن» گفته «اون ظرف گنده» و بقیه ما حساسی خندیده‌ایم! و درد بالاتر می‌دانید چه بود؟ وقتی جایی از مدرسه خراب می‌شد، ما سرهایمان را می‌انداختیم پایین، مُجرم‌وار. ما دُم خنده را قیچی می‌کردیم، ما در شادی را می‌گذاشتیم. این روزها، مدام یک سوال در سرم می‌چرخد: مگر ما چقدر شادی کرده‌ایم؟ مگر لب‌هایمان چقدر به خنده کش آمده؟ مگر چقدر از خوشی فریاد زده‌ایم؟ مگر چقدر به قول خودتان هرهر و جیغ‌ویغ کرده‌ایم که هر روز یک گوشه‌ی این سقفِ کلان می‌گرومپد؟ سقف مملکت را تعمیر کنید و دست از حس تقصیر دادن به ما مردم بردارید. ما دیگر، هیچ‌وقت، به هیچ دلیلی احساس تقصیر نمی‌کنیم، ما دیگر سرمان را پایین نمی‌اندازیم، عیبی اگر در ما هست، درشت‌ترش، جایی دیگر، زیر فرش پنهان شده!



تست شنوایی رایگان

برای خرید
سمعک ۵۰٪ تخفیف ویژه

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟
آیا از دیگران می‌خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم
قبول اکثر بیمه‌های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,
United Healthcare, Epic Hearing Care Solutions,
مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین نوع سمعک
مراکز شنوایی در سه نقطه اورنج کانتی با بیش از ۱۵ سال سابقه

1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282 - 9911

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

(949) 768 - 4327

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

(714) 375 - 7776

www.1StChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com

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!



REO

Irvine, Condo, 3 Bed, 3 Bath,
1907sqft with 2 Car Attached
Garage \$950,000



Bank Owned

Lake Elsinore, SFR, 2 Bed, 2
Bath, 1244sqft on 10,454
sqft Lot, Close to Lake
\$509,900



Coming Soon

Mission Viejo, 3Bed, 2Bath,
1950sqft on 7500sqft Lot,
Ready to Move in \$1,550,000

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

BineshRealtyGroup

@BineshRealty



کتی بینش

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

پیام نیک بینش

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

ارائه وام مسکن با
بیش از ۱۸ سال تجربه

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

دکتر نوین صاحب تالار پذیرایی کارمل

بازگشایی تالار خانوادگی کارمل واقع در لیک فارست کالیفرنیا با مالکیت بانو دکتر نوین کارمل، نویسنده، آهنگساز، خواننده، هنرپیشه و تهیه‌کننده شناخته شده، خبری خوب برای کسانی است که می‌خواهند آخر هفته‌های شاد و خاطره انگیز 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 فارغ التحصیلی 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 قاتلار کارمل

**EVERY
FRIDAY AND
SATURDAY**

**7 TO 12
PM AM**



www.CarmelleBanquetHall.com **949-273-3327**
24416 MUIRLANDS BLVD., LAKE FOREST, CA 92630

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان
دارای ۳۰۰۰ تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی



خدمات پوست و زیبایی شامل:

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

Before



Botox



Profound

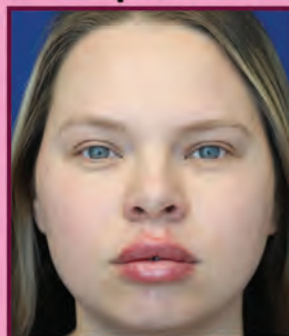
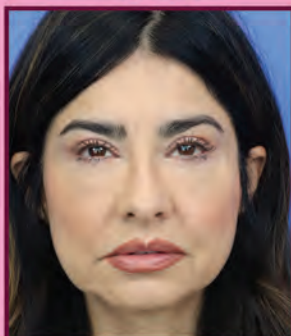


Lipfiller



Microneedling

After



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

www.DrSajadian.com/Medspa

(949) 515-0550

Shafa Medical Center



دکتر حمید اسکندری
Dr. Hamid Eskandari, MD

پزشک خانواده، فوق تخصص در طب سالمندان

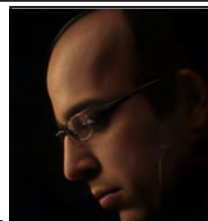
- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- 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



دانش‌ها

حمید الهی

که امروز تمام هوای ما را بلعیده است. فرو نیافتادن در دام سانی ماتالیسم و احساسات زدگی. فراموش نکردن رازی شخصی که ما را انسانی انسانی تر می کند. حتی وقتی تمام شهر پر شده باشد از دود و گاز اشک آور. مبارزه با هر چیزی که مرگ آفرین و خشونت آفرین است و باید کیان داری و میان داری کرد برای نسل سرگردان جوانی که درهای امیدش را از دست داده می بیند. بودن در میان عرشه ی که ما را از مرگ به زندگی دعوت می کند. زندگی باید کرد و رقصید و دیگر هیچ...



مرزی درون ما تغییر می کند. وقتی کسی را «عمیقاً» دوست می داریم. مرزی که خیالین و دلانه خصلت است. اما در همه ی ارکان واقعی زندگی ما تأثیری گشایشگرانه دارد. مرزی که با بودن و نبودن محبوب در سر حد جدید باقی می ماند. مرزی که بودن محبوب می گستراندش. نبودنش اما، فهم خلاء است؛ فهم جهانی پر نشدن در درون توست. از «فقدان» آنچه که دوست داشتن و دوست داشته شدن است؛ این تغییر مرزی است که ما را انسانی، انسانی تر می کند.

وقت تا خود صبح تخت بخواب.. روی شاه نشین زیر نور لامپ گازی. ماهی های قرمز حوض برایت تمام آن دایی های عزیز را که رفتند روی مرز مین های بیهوده جنگ و برنگشتند را توی عمیق آبی بزرگ رقصان می کنند می بینی که چهار زانو نشسته اند روی آب به حقیقتی که از هر خوابی واقعی تر است. بعد تو را بدل میکنند به ماهی سیاه کوچولوی که حالا از همه ماهی ها بزرگتر است..... بعد راحت را بگیر و برو. هر جا که دلت خواست آواز بخوان...



چهل سالگی سن بلوغ است. سن عبور است. چهل سالگی انقلابی که با ترکیبی ناهمگون از پدران و مادران ما به ارث رسیده. سن، سن عبور از یک دوران است. سن عاشقی کردن نه به شیوه ی جوانانه و سبک سرانه. این عاشقی از جنس میل به آخرین رقص روی عرشه ی تایتانیک است. باید یادمان بیاید جز عاشقی شایسته زندگی نیست. به قدر و قامت ممکن. ما این روزها درمانی جز عشق به حقوق انسانی و باز آفرینش خود راهی برای عبور از گردنه ی خشونت نداریم. عشق و جنون و عقل و خرد. معجون ضد سرطان است

برای یکبار هم که شده راحت بگیر برو. فکرش را این دفعه نکن. لعنتی؛ لیز نخور توی این عقر به ی رو به عقب توی هشتی خانه پدر بزرگ. نییچ به حیاط پر نور صدای ساعت انگلیسی زنگ دار را بنداز توی این کلیدهای سیاه روی صفحه پر دکمه. راحت را بکش برو. از بین تمام این مستطیل ها که سنگ قبر کلمات شده اند. برو میان آخرین کلمه بعد که آخرین کلمه را که گفتمی نگاه کن. ساعت دوباره راست می چرخد به چپ. خانه ی گرم پدر بزرگ را ول کن توی تاریکی پر نور ذهن. ذهن همیشه خاطره بازت. کلمات را رها کن. خانه دوباره علم می شود. این بار نه با کلمات میرای همیشه. از جنس آواز بی شباهت پدر بزرگ برگها وقتی شاخه شکسته ی شمعدانی را میکاشت توی خاک نرم گلدانی تازه... بعد دیگر خیس عرق از خواب نمی پری. آن

DIVAN GRILL & LOUNGE

GREAT FOOD | MUSIC | HOOKAH

303 EL CAMINO REAL TUSTIN, CA 92780

OPEN 11AM TO 2AM

714-725-7233

دختر مو فرفری

من از اینکه موهای فری داشتم همیشه متنفر بودم، اصلاً این موج های ناهموار و حلقه های کج و معوج هیچ جوهره توی کتم نمیرفت، دلم موی صاف میخواست که پر بکشد توی هوا و دلبری بلد باشد...

موهای فر را چه به دلبری، اصلاً پرواز بلد نیستند که بخوانند دلبری کنند...

گاهی از دم اسبی های پر فراز و نشیب موهای فرفری ام کلافه میشدم و

حسادت یکجوری می افتاد

به جانم که ساعت ها برای

صاف کردنشان وقت

میگذاشتم اما فایده ای

نداشت، فوق فوقش یک ساعت

دوام می آورد و بعد مثل سیم

تلفن درهم میپیچید و مثل

اولش میشد...

خواهرم اما موهای صاف و پرپشتی

داشت، از آنهایی که وقتی دست رویش میکشیدی

حس لمس ابریشم به دستانت هدیه میشد،

برای همین همیشه دلم میخواست موهایش را ببافم...

لذت بخش بود بافتن موهای مرتب و صاف...

اما موهای خودم دلم برای موهای خودم میسوخت، با زدن

انواع و اقسام نرم کننده ها بازهم نه آنقدر نرم بود

که حس لمس ابریشم را داشته باشد نه آنقدر صاف که کسی

دلش بخواهد بنشیند و باحوصله و عشق ببافدشان.

برایم سخت بود فرفری های حجیم زیر مقنعه را جمع و جور

کنم و موج های طولانی را از دریای خروشان موهایم بگیرم، برای همین

همیشه دلم میخواست موهایم کوتاه باشد. اما از یک جایی به بعد آنقدر

بزرگ شده بودم که به بلند بودنشان احتیاج داشته باشم؛

فرفری بودنش از همان جا بیشتر به چشم آمد

که بلندی اش به کمرم رسید. دیگر دوست داشتنشان برایم محال بود...

سخت جمع و جورشان میکردم...

میخواستم مثل خیلی ها از زیر تری موهایم،

دنیا را بینم و باد را دوست خود بدانم...

میخواستم اما نمیشد. این فرفری های خشن

نمیخواستند چتر باشند و زیباتر کنند!!

اما یک روز بارانی از لابه لای پیچ و تاب موهای باران خورده ام پیدایت شد...

تویی که میگفتی همیشه توی خیالت عاشق یک دختر مو فرفری بودی ای.

کسی که توی شعرهایت با موی باز قدم بزند

و پیچ و تاب موهایش باد را گمراه کند.

دختری شبیه من که با دست مهربانت

به موج های خروشان موهایش آرامش ببخشی...

میدانی من حالا موهایم را خیلی دوست دارم و

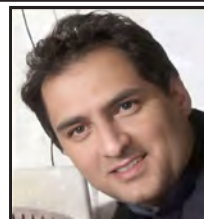
فکر میکنم چقدر خوشبختم که مرا از موهای فرفری ام شناختی

و عاشقم شدی!! ...

دختران مو فرفری شاعران زیادی برای خود دارند...

فارغ التحصیلان
بی سواد

مهدی عزیزاده فخرآباد



من در مقطع کارشناسی در رشته مدیریت بازرگانی تحصیل کردم و کارشناسی ارشد مدیریت کسب و کار دارم. جزو معدود افرادی هستم که در کشور ما دقیقاً در همان رشته‌ای هم که درس خوانده‌ام شغل پیدا کردم و در نزدیک به ۱۰ سال زمان بزرگ و کوچک کشور مدیریت میانی و مدیریت ارشد بودم و سمت مدیریت بازرگانی هم داشتم. اما می‌خواهم این حقیقت تلخ را بگویم. حقیقتی که پرده از یک واقعیت وحشتناک برمی‌دارد و شاید خیلی از شما امروز این را بدانید و آن این است که هیچ کدام از درس‌هایی که خواندم در شغل مورد نیاز نبوده است. مثلاً آمار و ریاضیات شاید اینطور دیده شود که در شغل من مورد نیاز نبوده است، اما در حقیقت فقط به میزانی و اکثر آن همه فرمول‌ها هیچ ارزشی برای یک مدیر بازرگانی نداشتند. یا بعضی دروس مثل اقتصاد خرد و اقتصاد کلان. یا اصلاً همه چیز! و این فقط برای رشته من صدق نمی‌کند. خیلی از رشته‌ها بودند و حالا هم هستند که در حقیقت هیچ ربطی به آن عنوانی که در حال تحصیل هستند و بعداً باید آن شغل را انتخاب کنید ندارند. مثلاً ما در مدیریت بازرگانی که مشغول هستیم هیچ نیازی به شاید ۹۹/۹۹ درصد آن همه دروس نداشتیم و تنها با یک دوره

می‌خورد و در حقیقت هیچ ارزشی نداشته است. یعنی مثلاً خود ما اصلاً حتی یکی از آن درس‌ها به دردمان نخورده است و الان که به کتاب‌هایم نگاه می‌کنم تعجب می‌کنم که این‌ها را چرا به من یاد دادند؟ کی این‌ها را طراحی کرده و چرا محاکمه نمی‌شود؟ هنوز چرا کسی صدایش در نیامده است؟ چرا باید به شهرهای کوچک می‌رفتیم تا درس بخوانیم؟ چرا باید از خانواده دور می‌افتادیم و هزاران معتاد و آسیب دیده اجتماعی از بین مادر می‌آمد؟ چرا هنوز همان دروس است و اصلاً چرا اساتید صدایشان در نیامده که مثلاً این فرمول ریاضی به چه دردی یک مدیر بازرگانی می‌خورد؟ اصلاً مگر جامعه چند تا مدیریت بازرگانی می‌خواست که باید در ۱۰۰ دانشگاه در صد شهر سالی چند هزار نفر این رشته را می‌خوانند؟ این همه وکیل تربیت کردید مگر غیر از این بود که فقط دادگاه‌ها شلوغ‌تر شد؟ چرا اکثر این فارغ التحصیل‌ها مجبور شدند در شغلی برخلاف رشته‌ای که خوانده بودند مشغول به کار بشوند؟ فقط تاپیک جایی را فکر کرده بودید و دیگر فکر بقیه‌اش را نکرده بودید؟ یا اصلاً چرا از این پتانسیل بالا برای تربیت کارآفرین‌های واقعی استفاده نکردید که الان تبدیل به یک کشور صنعتی شده باشیم؟ باور کنید مغز من پر از علامت سوال است. خواهشاً یکی جواب من را بدهد. چرا باید ۴ سال این درس‌های بی‌ربط طول می‌کشید؟ مگر ۵۰ سال پیش آن دروس تخصصی باعث تربیت تعداد زیادی متخصص نشد پس چرا الان همه بی‌کارند؟ مگر در رشته خودشان متخصص نیستند و نباید خودشان از صفر تا صد راه اندازی کنند و آموزش دیده باشند؟ یعنی هزاران سوال توی مغز من هست و مانده‌ام که چطور هنوز همین اوضاع است یعنی هنوز کسی نفهمیده!

یک ساله آن هم نه از این درس‌های بی‌ارزش که کاملاً دروس دیگری که هیچ آموزشی در دانشگاه داده نمی‌شد می‌توانستیم مهارت کسب کنیم و اتفاقاً بسیار هم موفق‌تر باشیم. گویا کسانی که در ابتدا دروس دانشگاه آزاد و یا حتی دولتی و علمی کاربردی و همه چیز را تئورین می‌کردند بیشتر برایشان فقط شهریه دانشگاه اهمیت داشته و به طور عمد چند درس مهم را میان هزار درس بی‌اهمیت گنجانده بودند تا تنها مدرکی به کسی بدهند و بعد در زمان نیاز به اشتغال از آن فارغ التحصیلان مدارک استخدام کنند. یک مافیای کنکور هم که راه افتاد و یک مهاجرت موقتی به بعضی شهرستان‌های کوچک و به وسیله دانشجویانی که باید در آن شهرها درس می‌خواندند همچنین و اقتصادی چرخید و بعضی شهرها سریعاً توسعه پیدا کردند و بعد که می‌بینیم و کمی تحقیق می‌کنیم تازه متوجه می‌شویم که چه نقشه بزرگی طراحی شده بود که اصلاً خروجی ارزشمندی نداشت و هنوز هم همین است و این واقعاً فاجعه است. بماند که از آن دوران چیزی هم یادمان نمانده است و کیفیت آموزش حتی با آن اساتید خوب بسیار پایین بود. تنها شاید چند رشته‌ای مثل حقوق و ادبیات همان رشته‌های خودش بود و بقیه مملو از درس‌های بی‌ارزش و بی‌بند نیاز بود. همین هم شده است که تعداد متخصصین ما در رشته‌های مورد نیاز خیلی کم هستند. تعداد زیادی واحدهای عجیب مثل وصال پاس کردیم و حتی در درس تنظیم خانواده هم چند تا جمله قلمبه سلمبه خواندیم و در حقیقت هیچی یاد نگرفتیم. شده ایم تعدادی مدرک به دست بی‌سواد که بی‌هیچ تقصیری ۲۰۰ واحد پاس کردند و فکر می‌کردند بعداً به درشان

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

US. Financial Services. US. RESIDENTIAL REALTY.

DRE LIC #: 01183964
MLO LIC #: 1523543

949.583.7200

Getmymortgage.com



دکتر نقیبی مرد اول وام

قوی تر از همیشه، موفق تر از همیشه

دکترای اقتصاد و مدیریت

دکترای حقوق قضایی

فوق دکترای حقوق در رشته حقوق بین المللی

و ورسکستگی از دانشگاه

Thomas Jefferson School of Law

با اتکا به امکانات وسیع،

ارائه دهنده بهترین سرویس در املاک و وام شما

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

A.N. Financial Services Inc.

A Mortgage Banker Corporation



دکتر فرنوش طینوش

متخصص و جراح چشم
دارای بُرد تخصصی از امریکا

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

- جراحی آب مروارید،
آب سیاه و دیابت چشم
- جراحی نزدیک بینی،
دوربینی، و آستیگماتیسم بالیزر
- جراحی آب مروارید
با روش جدید
بدون سوزن و بخیه
با عدسی های چنددید

قبول اکثر بیمه های درمانی

Farnoosh Tinoosh, M.D., FAAO
Universal Vision Medical Center

(714) 424-9955 (800) 699-2802

1503 South Coast Drive, Ste. 120, Costa Mesa, CA 92626

<http://www.2greateyes.com>

لاحول: عبارتی که هنگام ترس، فرار، تعجب، یا پس از سجده، در صورت ارتکاب اشتباه، بیان می‌شود:

حکایت سوم

جوانی خردمند از فنون فضایل حظی وافر داشت و طبعی نافر. چندان که در محافل دانشمندان نشستنی زبان سخن بیستی. باری پدرش گفت: ای پسر! تو نیز آنچه دانی بگوی. گفت: ترسم که بپرسم از آنچه ندانم و شرمساری برم. نشنیدی که صوفیی می‌کوفت

زیر نعلین خویش میخی چند
آستینش گرفت سرهنگی

که بیا نعل بر ستورم بند
فنون: شیوه‌ها. روش‌ها.
فضایل: فضیلت.
حظی: بهره.
وافر: فراوان؛ بسیار؛ افزون.
نافر: غالب؛ چیره‌شونده.
محافل: محفله‌ها، مجلسها، کانونها، مجمعه‌ها، مجالس، انجمنها.
شرمساری: خجلت؛ شرمندگی.
نعلین: نوعی کفش بی‌پاشنه با رویه کوتاه که بیشتر روحانیان به پا می‌کنند.
نعل: قطعه آهنی که به پاشنه کفش یا به سم ستور می‌زنند.

نور گیتی فروز چشمه هور

زشت باشد به چشم موشک کور
امتناع: بازایستادن؛ خودداری کردن؛ خودداری از پذیرفتن امری یا انجام دادن کاری.
سخن: آنچه گفته شود؛ کلام؛ قول؛ نطق؛ بیان؛ گفتار.
عداوت: خصومت؛ دشمنی.
گیتی: جهان؛ دنیا؛ روزگار.
فروز: روشنی؛ روشنایی.
هور: خورشید؛ آفتاب.
موشک: موش کوچک.

حکایت دوم

بازرگانی را هزار دینار خسارت افتاد. پسر را گفت: نباید که این سخن با کسی در میان نهی. گفت: ای پدر! فرمان تو راست، نگویم، ولكن خواهم مرا بر فایده این مطلع گردانی که مصلحت در نهان داشتن چیست؟ گفت: تا مصیبت دو نشود: یکی نقصان مایه و دیگر شماتت همسایه.
مگوی انده خویش با دشمنان که لاحول گویند شادی کنان خسارت: ضرر کردن؛ زیان دیدن.
نهی: بازداشتن؛ منع کردن.
مصلحت: آنچه باعث خیر و صلاح، نفع، و آسایش انسان باشد
مصیبت: سختی؛ رنج.
نقصان: کمی؛ کاستی. کم؛ ناقص.
شماتت: سرزنش.
انده: اندوه.

برگی از گلستان

باب چهارم در فواید خاموشی حکایت اول

یکی را از دوستان گفتیم: امتناع سخن گفتن به علت آن اختیار آمده است در غالب اوقات که در سخن نیک و بد اتفاق افتد و دیده دشمنان جز بر بدی نمی‌آید. گفت: دشمن آن به که نیکی نبیند.
و أخو العداوة لا یمر بصالح
إلا و یلمزه بکذاب أشر
هنر به چشم عداوت بزرگتر عیب است
گل است سعدی و در چشم دشمنان خار است

نقلشے زبان بیلن عمیق ترین احساسات انسانے بدون کلمات است.

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

قبول سفارش سیاه قلم
و رنگ روغن
برای انواع مدلها در
سایرهای درخواست

ماندانا

۶۸۷-۶۸۷ (۹۴۹)

mandana_artist_ca



تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن‌لو



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

۱۹٪

پس از
بسته شدن
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن‌لو

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

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

(818) 4.000.000

شگفتی‌های ایران - غار کرفتو

شده‌اند و بر دیوارهای غار در بعضی از اتاق‌ها نقوشی به صورت مجزا از حیوانات، انسان و گیاه حکاکی شده است. به دلیل ریزش‌هایی که در اثر گذشت زمان در صخره‌های بیرونی در پیرامون دهانه ورودی، در مجموعه معماری صخره‌ای ایجاد شده است، تعداد اتاق‌ها و راهروهای موجود در کلیه طبقات به روشنی قابل تشخیص نیست. غار باستانی و زیبای کرفتو به سبب داشتن معماری منحصر به فرد و بی‌نظیر صخره‌ای همیشه مورد توجه بوده و با شماره ۳۳۰ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.



غار کرفتو از غارهای آهکی و طبیعی است که در ادوار مختلف تغییرات و دگرگونی‌های عمده و دخل و تصرفات بسیار در آن به وجود آمده است. در حال حاضر طول غار حدود ۷۵۰ متر است و راه‌های فرعی متعددی از آن منشعب می‌شود. این غار در سال ۱۳۷۹ گمانه زنی شد و با بررسی‌های باستان‌شناختی در محوطه بیرون و داخل غار آثاری از دوران‌های مختلف به دست آمد. کشف تراشه‌ای سنگی در طبقه چهارم و محوطه بیرون غار می‌تواند نشانه‌ای از استفاده انسان‌ها در دوران پیش از تاریخ غار باشد. همچنین نمونه سفال‌ها و اشیای به دست آمده، ادامه سکونت انسان را در طول دوران تاریخی اشکانی و ساسانی و دوران اسلامی یعنی سده‌های ششم تا هشتم ه. ق. مسجل می‌سازد. اقداماتی در طول سال‌های ۱۳۷۸ و ۱۳۷۹ انجام شده که شامل سامان دهی محوطه بیرون غار، پله بندی، سکوهای استراحت، پارکینگ، سرایداری، سرویس‌های بهداشتی و برق کشی غار است.



موقعیت غار به گونه‌ای است که به طور کلی بادگیر نبوده و در زمستان دامنه جنوبی را نمی‌پوشاند، در حالی که ۵۰۰ متر دورتر و در جنوب‌خاوری، غار بادگیر بوده و برف آن را کاملاً می‌پوشاند. به همین دلیل است که در زمستان‌ها و هنگام سرما درون غار گرم و در تابستان به لحاظ کوران باد غار خنک می‌باشد.

غار کرفتو در فاصله ۶۷ کیلومتری شهر دیواندره قرار دارد. این غار اسرارآمیز در استان کردستان واقع شده و یکی از بزرگ‌ترین غارهای باستانی ایران است. غار کرفتو دیواندره در یک رشته‌کوه آهکی قرار دارد و اطراف آن را حفره‌ها، پناهگاه‌ها و دخمه‌های زیادی احاطه کرده‌اند. جالب است بدانید در فصل زمستان داخل این غار گرم و در فصل تابستان کاملاً خنک است؛ همین موضوع یکی از دلایل زندگی انسان‌های گذشته در این غار به شمار می‌آید. اکنون نیز برخی از گونه‌های زیستی مانند خفاش، پرستو و دیگر پرندگان در غار کرفتو سقز زندگی می‌کنند.



غار آهکی کرفتو تا دوران سوم زمین‌شناسی یعنی مزوزوئیک، در زیر آب قرار داشته و در اواخر این دوران از آب خارج شده است. از درون این غار، کتیبه‌ای به خط یونانی به دست آمده است که نشان می‌دهد احتمالاً کرفتو مدتی مورد سکونت سلوکیان بوده است که پس از فتوحات مهرداد دوم اشکانی، رو به غرب در حال حرکت بودند. در قسمت جلوی غار کرفتو، چهار طبقه معماری صخره‌ای و دست‌کن ایجاد شده. یکی از زیباترین بخش‌های معماری غار، طبقه سوم آن است. در این طبقه اتاق‌ها با دقت تراشیده و کنده شدند. فرم خاص سقف‌ها و تزئینات آن‌ها در پنجره‌ها و نورگیرهای اتاق‌ها نیز بسیار دیدنی است. کتیبه‌ای یونانی بر سر در یکی از اتاق‌های طبقه سوم این غار وجود دارد که از این غار به عنوان معبد هراکلس نام برده است. براساس داستان‌های حماسی، خانه هراکلس در غار کرفتو بوده، هراکلس یا هرکول یکی از خدایان یونان باستان است. ترجمه این کتیبه به این صورت است: این خانه هرکول است؛ هر کس به آن وارد شود، در امان است. آنجا که هراکلس سکونت دارد، باشد که پلیدی در آن راه نیابد؛ از این کتیبه به‌عنوان گنج غار کرفتو نیز یاد می‌شود.



در معماری این غار علاوه بر ایجاد اتاق‌ها و راهروهای عبوری، سعی شده تا اتاق‌ها به هم مرتبط باشند. نورگیرهایی به سمت بیرون تعبیه

طرفداران از «مدونا» شکایت کردند؛ «اجبار به تماشای رفتار جنسی»

یکی از طرفداران مدونا در شکایتی از او ادعا کرده که در طول کنسرت لس آنجلس آخرین تور جهانی این چهره مشهور موسیقی پاپ با عنوان «جشن» (Celebration)، «مجبور» شده است اعمال جنسی شبیه‌سازی‌شده روی صحنه را تماشا کند.

در شکایتی که روز چهارشنبه، ۲۹ مه، در دادگاه عالی لس آنجلس ثبت شد، شخصی به نام جاستین لیپلز مدعی شد که او و دیگر شرکت‌کنندگان در کنسرت ۷ مارس مدونا در لس آنجلس ناخواسته در معرض تماشای محتوا و تماس جنسی قرار گرفته‌اند. لیپلز در این پرونده مدونا و برگزارکنندگان تور را به ارائه نادرست و سهل‌انگارانه، ایجاد عामدانه ناراحتی عاطفی، نقض قرارداد کتبی و تبلیغات نادرست متهم کرد و مدعی شد که مردم بیش از یک ساعت منتظر ماندند تا او روی صحنه برود.

ظاهراً قرار بود کنسرت ساعت ۲۰:۳۰ شروع شود اما به گفته لیپلز، تا ساعت ۲۲:۰۰ هنوز شروع نشده بود. علاوه بر این، لیپلز مدعی است که تماشاگران بدون

هشدار قبلی، در معرض «هرزه‌نگاری»، ازجمله تماشای «زنانی با بالاتنه برهنه روی صحنه در حال شبیه‌سازی اعمال جنسی» قرار گرفته‌اند. او همچنین مدعی شده است که مدونا حین کنسرت تهویه هوا را خاموش کرده بود و همین امر باعث شد او به‌علت گرمای شدید مریض شود. به گفته لیپلز، علاوه‌بر این، درحالی‌که مدونا وعده اجرای زنده را به حضار داده بود، در برخی از صحنه‌ها فقط لب زده

است. شکایت لیپلز علیه مدونا، که ۷ جایزه گرمی در کارنامه خود دارد، شبیه شکایتی است که پیش‌تر در ماه ژانویه مایکل فلوز و جاناتان هادن به دادگاه ارائه کرده بودند.

آنها در شکایتشان به تأخیر بیش از ۲ ساعته شروع اجرا اشاره کردند که باعث بروز مشکلاتی چون «محدودیت حمل‌ونقل عمومی» و «افزایش هزینه‌های حمل‌ونقل عمومی و خصوصی» پس از پایان اجرا در حوالی ساعت یک بامداد شده بود.



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- به در گفت دیوار بشنوه: غیر مستقیم حرف زدن.
- برای لای جزر دیوار خوبه: خیلی بی مصرف است.
- به دعای گربه ی سیاه، بارون نمی باره: خشم خدا نسبت به افراد بدکار.
- با یک من غسل هم نمی شود خوردش: بد اخلاق بودن.
- با یک گل بهار نمیشه: با یک شخص درستکار دنیا درست نمی شود.
- ماهی را هر وقت از آب بگیري تازه است: ارزش وقت را دانستن.
- پرسیدن عیب نیست، ندانستن عیب است: در مذمت نادانی.
- پا به دریا بگذاره دریا خشک می شود: بد شانس است.
- پشت دست داغ کردن: تصمیم گرفتن برای انجام ندادن کاری.
- با ماه نشینی، ماه شوی، با دیگ نشینی سیاه شوی: در تأثیر همنشینی گویند، یعنی در اثر همنشینی با بدان، بد می شوی و با نیکان نیک.
- برای همه مادر است برای من زن بابا: با همه مهربان است با من نا مهربان است.
- با هر دست که دادی پس می گیری. پاداش حتمی در مقابل هر خوبی.
- با یک تیر و دو نشون زدن: با انجام یک کار به چند نتیجه عالی رسیدن.
- باد آورده را باد می برد: هر چیزی که آسان بدست می آید آسان هم از دست می رود.
- بادمجان بم آفت نداره: مقاومت داشتن در برابر سختی ها.

- رفتم شیرینی فروشی یارو جعبه شیرینی رو ۱۸۰ تا گره زده بهش گفتم داداش اگه می خوای خیالت راحت بشه روش بنویس لعنت بر پدر و مادر کسی که در جعبه رو باز کند!
- دقت کردید عروس دریایی داریم؟ اما دوماه دریایی نداریم؟ یعنی بی شوهری تو عمق دریا هم موج میزنه.
- من موندم وقتی میگن مثل بچه ی آدم رفتار کن. دقیقا مثل هایل رفتار کنیم یا قایل؟
- تو رابطه با مریم ها حواستون باشه کلاه سرتون نره، اینا از صدر پیدایش ادیان مختلف سابقه حاملگی یهویی دارند.
- اینهمه میگن «تک فرزندی» بده. میدونستید اگه تک فرزندی باب بشه و همه یک بچه داشته باشند، چه کمک بزرگی به بشریت میشه؟؟؟ اونوقت سه نسل منقرض میشه: خواهر شوهر، جاری، باجناب.
- تنها جایی که خانوما کامل به حرف همسرشون گوش میدهند زمانیه که همسرشون داره تو اتاق با تلفن حرف میزنه.
- از حیف نون می پرسن این شعر از کیه؟ «سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز» میگه نمی دونم یک راهنمایی بکنید... میگن اسم شاعر توی خود شعر هست. میگه: آهان فهمیدم، جواد نکونام.
- یک آدمخوار غضنفر دنیال می کنه، غضنفر میره بالای درخت. آدمخواره میگه: بیا پایین! غضنفر می پرسه: واسه چی پیام؟ آدمخواره جواب میده: آخه من آدمخورم. غضنفر میگه: !... حالا که موقع خوردن رسید ما آدم شدیم!
- غضنفر میره جعبه بعد از ۲ روز برمی گرده. میگن چی شد اینقدر زود برگشتی؟ میگه: بابا اونجا به قصد کشت تنگ بازی می کنند.



Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services



علی بهشتی Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل:

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

*Service being offered do not require a state license



OC County:
(949) 383-7426

Fax:
(949) 281-0031



beheshti_accounting

taxaccoc@gmail.com

www.BeheshtiAccounting.com



KIAINTECH

Ignite Your IT Journey

تبلیغ هنر فروش است! تبلیغ تخصص ماست!



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

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

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



YouTube



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



www.Kiaintech.com



(949) 310 - 8110



دیگر نگران طاسی سر خود نباشید! پیوند موبا
جدیدترین متد روز اروپا و امریکا!!

خواندنی‌ها در تورنتو کانادا

بیزینس خود را به فارسی زبانان در **تورنتو** معرفی کنید!

تلفن درج آگهی:

674-551-3731

شماره ۱ سال اول می ۲۰۲۴
خواندنی‌ها
ماهنامه ایرانیان تورنتو

تکتم مرادی - مترجم

مهدی علیزاده - نویسنده

حمید سلیمی - فیلسوف

مهندس راهله معروف
خرید و فروش
مسکونی و تجاری
Buy with confidence
Sell with success
with Raha Marouf
647-203-4436
www.Marouf.ca info@Marouf.ca

RE/MAX
REALTRON Realty Inc.
Member of the
Top Professionals

صرافی تورنتو
مرکز تبادل انواع ارزهای معتبر

پلازای ایرانیان
6091 Yonge St.
416-448-8888
416-300-1070

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

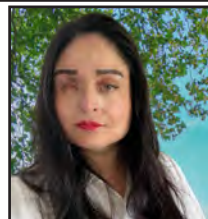
OrangeCountyPainClinics.com

Irvine • Mission Viejo • San Clemente



گذشته یا حالا

فهیمة سرافراز
بازمانده خشونت اسیدپاشی



آیا واقعا زندگی انسانها روز به روز سخت می‌شود و یا آسوده تر از قبل؟ بارها پیش آمده که در مجالس ها و یا در سوشیال مدیا مردم از زندگی گله مند هستند؛ و گاهی من هم ناخودآگاه همدلی کردم و هم نظر بودم؛ که گویا زندگی حالا سخت شده؛ بی خبر از اینکه خود ما زندگی را به کام خود سخت کردیم؛ آیا زندگی سخت شده و یا ما زیباییها و امکانات و آسوده‌گی آن را به چشم نمی بینیم. آیا رفاه و سهولت های که حالا در این دنیای پیش رفته است قبلا بود.

دیدگاه من: در قدیم شاید ما زندگی را سخت نمیگرفتیم؛ چون مدل زندگی های قدیم ساده تر بود؛ چون ما ساده و بی ریا بودیم. در قدیم ماشین با مدل های مختلف و برند های مختلف و تجملات مفشن و مدرن نبود مردم ساده تر زندگی می کردند. در واقع مردم بیشتر برای خود زندگی می کردند. آن

زمان با همان امکانات و شرایط زندگی زیبا بود؛ اگر قرار باشد حالا ما را به آن زمان برگرداند دیگر آسان نیست چون ما در یک دنیا پیشرفته و با تکنولوژی مدرن زندگی میکنیم. و ناگفته نماند هنوز هم مردمی هستند که مثل قدیم ها به زندگی با رنگ و بوی ساده و زیبا دارند، با همان دل های بی ریا و زیبا. آنهایی که دنبال نقاب عوض کردن نیستند، هنوز مثل قدیم ما زیبا و راحت زندگی می کنند. گاهی با خود تصور میکنم؛ اگر حالا با همین دیدگاه و تفکر من را ببرند به خانه گلی پدري در افغانستان با همان همسایه های که هر لحظه سرشان در زندگی ما بود؛ و یا پایین کردن خروارهای چوب شبانه در زمستان با دستان طفلانه در سوز سرما که با چشمان خود بی صدا از ترس داد زدن بابا اشک میریختم و با دستان و کمر خم چوب را به حیاط جا به جا می کردیم؛ یا همان زندگی ساده در تهران خانه ی در خیابان های هاشم آباد؛ یا شاه عبدالعظیم بدون ماشین مدل سالهای اخیر و مخصوصا با حجاب و حتی تصمیم گیرنده نوع لباس پوشیدن ما دیگران باشد می توانم زندگی کنم؛ صددرصد نه چون آن

زمان من فهیمه ی دیگری بودم و حالا با کلی تغییرات. شاید فکر کردن به آن زمان آرام بخش باشد؛ مخصوصا زیبایی آن زمان همه کنار هم بودن دوران کودکی و نوجوانی شیطنت هایش. ولی بودن با این فکر و تفکر در آن زمان دیگر زیبا نیست؛ هر کدامین ما تجربه های مختلفی در هر مرحله زندگی خویش داریم من تنها بیانگر از زندگی خود بودم و هستم؛ شاید بهتر است نه تنها غم ها؛ جنجال و زحمتهای زندگی را دید؛ بهتر است برای آرامش خویش روی زیباییها تمرکز کنیم و زندگی را زیباتر بسازیم. هر چقدر به گذشته بمانیم همانقدر از زندگی فعلی و حال را از دست خواهیم داد. خودمان را به آغوش بکشیم و شرایط را بپذیریم و دنبال این باشیم که لحظه ها را بهتر از چندی قبل بسازیم با همین امکاناتی که در دسترس داریم. فکر کردن و نوشتن این مقاله به من کمک بزرگی کرد و باعث شد به حال برگردم؛ به زیباییهای اطراف خود بنگرم که شاید در این مدت توجه ی خاصی به آن نکرده بودم؛ امیدوارم به خواننده های عزیز هم مفید واقع شود؛ به دنبال نور زندگی خود برویم. بخند تا دنیا به رویت لبخند بزند.



Black Crown

REALTY | MANAGEMENT | LAW



Christopher M. Naghibi, Esq.

Medical Malpractice ●

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

● ثبت شرکت ها

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

کمترین هزینه
سریعترین خدمات
مجزبترین کارشناسان

● تراست

● انحصار وراثت

● ورشکستگی



دکتر الکس نقیبی

دفتر حقوقی با همکاری وکلای با تجربه

949-583-7326

Fax: 949-583-7565

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

دکترای اقتصاد، مدیریت و حقوق
پرفسور حقوق مدنی و جنائی

فوق دکترای حقوق در رشته حقوق بین المللی و ورشکستگی
از دانشگاه Thomas Jefferson School Of Law
معاون ارشد دانشگاه American Heritage College of Law

با ۲۰ سال تجربه تدریس در دانشگاههای بزرگ آمریکا

آنجا که طبیعت توقف می‌کند، هنر آغاز می‌شود.



این نقاشی معروف سال ۱۹۵۲ است که در گالری ترتیاکوف در مسکو نگهداری می‌شود. این نقاشی که یکی از آثار معروف دوره شوروی است، در روسیه بسیار محبوب بود و توجه زیادی را به خود جلب کرده بود. این نقاشی‌ها که بسیار مورد استقبال قرار گرفته بودند، اغلب توسط هنرمندان دیگر کپی می‌شدند و این احتمال وجود دارد که این نقاشی نیز یکی از همان کپی‌ها باشد. با این حال، هلنا پلاستوک، تاریخ‌شناس هنری که در هنر شوروی دهه‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۰ تخصص دارد و این نقاشی را مورد بررسی قرار داده است، معتقد است که این اثر خود رشتنیکوف است. او به امضای روان، مهارت در استفاده از رنگ و تکنیک مشابه با نقاشی اصلی که در گالری ترتیاکوف وجود دارد، اشاره می‌کند که نشان می‌دهد این نقاشی واقعاً نسخه‌ای از خود رشتنیکوف است. علاوه بر این، نقاشی به وضوح در یک موزه روسی یا یکی از کشورهای بلوک شوروی سابق به نمایش گذاشته شده است، زیرا شماره موجودی قدیمی در پشت آن حک شده است. چنین موزه‌هایی فقط اجازه نمایش نسخه‌های اصل نویسنده را داشتند، که نشان می‌دهد این نقاشی یک اثر اصیل و تأیید شده است. این متن علاوه بر توضیح و توصیف جزئیات نقاشی و ارتباطات تاریخی آن، به ما تصویری زنده از زندگی روزمره و اجتماعی در دوران شوروی می‌دهد. این نوع آثار هنری نه تنها جنبه‌ی زیبایی‌شناختی دارند، بلکه بازتاب‌دهنده‌ی وضعیت اجتماعی و روانی مردم آن دوران نیز هستند. نقاشی‌ها مانند این، پلی میان هنر و تاریخ می‌سازند و با ارائه‌ی نگاهی عمیق به درون زندگی و احساسات انسان‌ها، ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی آن زمان را به تصویر می‌کشند.

بر بوم هستی، نقشی نگاشته شده از قلم هنرمند زمان، فیودور روتشینکوف. در این پرده، داستانی از پسری روایت می‌شود که از میدان علم و دانش بازگشته، اما گلی به سر نگذاشته و در درس مردود گشته. برادر کوچکتر، غرق در نادانی کودکانه، با پوزخندی تمسخرآمیز به او می‌نگرد. گویی گناهی نابخشودنی مرتکب شده است. خواهر بزرگتر، اسیر غرور زیبایی و برتری خود، با نگاهی تحقیرآمیز او را سرزنش می‌کند. مادر، گرچه مهر مادری در چشمانش موج می‌زند، اما نگاهی سرزنش‌آمیز و ملامت‌بار دارد. گویی ناکامی پسر، لکه‌ای ننگ بر دامن افتخارات اوست. اما در این میان، نغمه‌ای متفاوت به گوش می‌رسد. سگی با حرکات شادمانه، عشقی بی‌حد و مرز را نثار پسر می‌کند. گویی می‌خواهد بگوید: "من تو را به واسطه وجودت دوست دارم، نه به خاطر نمره‌ها و افتخارات. شکست یا موفقیت، ذره‌ای در مهر من نسبت به تو تغییر ایجاد نمی‌کند." این تابلو، تصویری از تناقضات زندگی بشر را به نمایش می‌گذارد. جامعه‌ای که ارزش انسان را در موفقیت‌ها و دستاوردهایش می‌بیند و در صورت ناکامی، او را طرد می‌کند. اما در این میان، عشقی بی‌ریا و خالص وجود دارد که فارغ از هر قید و بندی، انسان را آنگونه که هست، دوست می‌دارد. این عشق، همان عشقی است که در وجود ما نهاده شده است. عشقی که ما را به خاطر خودمان دوست می‌دارد، نه به خاطر دستاوردها و افتخاراتمان.

زن ایرونی تکه

حسین فرزین



مرحوم ویگن ترانه ای داره در مورد زنان و بخصوص زن ایرانی که الحق بسیار نیکو آورده و خواننده، قسمتی از متن این ترانه رو در پایان همین نوشتار خواهیم آورد. در جایی آوردم که خداوند زن را آفرید تا مردانگی را به مردان بیاموزد، زن مظهر همه ی صفات مثبت است، صبور است، مقاوم است، مبارز است، فداکار است، با محبت است، ایثارگر است، عاشق است و عشقش را تقدیم به همسر و فرزندان می کند تا حدی که باورکردنش مشکل است، او حاضر است نخورد و نیاشامد، اما همسر و فرزندان بخورند و بیاشامند، او رنج آنان را تحمل نمی کند و حاضر است درد و رنج آنان بر او جاری شود و آنان از این درد و رنج رهایی یابند. خاله خدا بیمارزم یک سخنی داشت و مرتب تکرار می کرد و می گفت، آدم سگ بشه مادر نشه، از محبت سگ بسیار شنیده و خوانده ایم و او مادر را فداکار تر و... می دانست. از کودکی در منابر و مجالس فراوان از فاطمه ع شنیده ایم، این که او شجاع بود، صبور بود، مبارز بود، از حقوق همسرش دفاع می کرد. چند خطبه ای که از او باقی مانده است، شاهد این مدعاست. اما به گمان من هیچ

می شدند نمی گذاشته تلفنی با من صحبت کنند. چون نمی خواسته من نگران بشم. واقعا شما در کجای این دنیا بزرگ چنین زنانی سراغ دارید. درس تمام شد، شدم فیلمساز، تعداد فرزندانم به هفت رسید و او بود و فرزندان و من بودم با فیلمسازی، و بعدتر که بهم رسیدیم و قرار بود آرامشی داشته باشیم، باب زندان باز شد و شد آن چه شد. حالا او علاوه بر رسیدگی به فرزندان مجبور بود برای دادخواهی از ظلمی که معتقد بود در حق همسر و خودش شده با هر کس و ناکسی به سخن بنشیند تا شاید شوهرش از اسارت نجات یابد که این اسارت چندین سال طول کشید و او هم چنان تلاشگر و مبارز ماند. این مختصر را آوردم که بگویم زن اگر عاشق بشه، ایثار و از خود گذشتگی حداقل چیزی است که در راه این عشق نثار می کند و زن ایرانی این گونه است.

سخن آخر، در جایی خواندم یکی از بانیان زندانی شدن من در دوره ی جدید انتخابات مجلس با عدم مقبولیت مردم روبرو شد و از رفتن به مجلس دور ماند و یکی دیگر از این جماعت دادستان و رئیس دادگستری خراسان رضوی بود که بنا بر اخباری بخاطر فساد گسترده در زندان لوین ساکن شده است. ننه ی خدایا مرزم همیشه می گفت ننه غصه نخور خدا جای حق نشسته، دنیا دار مکافه دوستی به طنز می گفت خدایا از جای حق برخیز تا حق سرجای خودش بشیه. اما آن چه ویگن در مورد زن ایرانی خواند. زن ایرونی تکه خوشگله بانمکه زن ایرونی تکه والا یه دنیا نمکه. درود، عشقتون پایدار، مواظب این گل های روی زمین باشید

زنی زن ایرانی نمی شود، تاریخ ایران شاهد این مدعاست و بخصوص چهل و پنج سال گذشته به خوبی این مطلب را روایت می کند، اجازه ببین راه دور نروم و با اشاره به همسر که عاشق ترین است این مقوله رو اثبات کنم. در سال پنجاه و نه روزی که عقد ازدواج ما جاری شد، فردایش راهی اداره جهت آموزش شدم و او ماند و تنهایی و دلنگی های آن روزها، آموزش تمام شد هنوز برگشته بودم که راهی ماموریت شدم، در کردستان بودم که جنگ با عراق شروع شد. ده روزی بود که آمده بودم مشهد و مثلا جشن عروسی مادر انتهای شهر یور شکل گرفت، چند روز بعدش ماموریت جنوب کشور نصیبم شد و باز او ماند و ماند دختری پانزده ساله، اما اون روزها من و او افتخارمان این بود که در خدمت مردم و کشوریم. او ماند و درد و رنج بی شوهری یا به عبارت بهتر دوری شریک زندگیش، سال ها گذشت ما می آمدیم و می رفتیم و او که حال مادر شده بود و علاوه بر دوری همسر و تنهایی باید در آغاز جوانی هم پذیرای فرزندان در نبود شوهر باشد و هم مادر شوهر را نگهداری کند. نوجوانی که خود نیاز به نگهداری داشت. ماموریت ادامه پیدا کرد و این دوری ادامه یافت، اما عشق و محبت ما و در حقیقت او روز به روز بیشتر می شد. در سال پایانی جنگ زمینه ای برای ادامه تحصیل من فراهم شد. شدم دانشجوی سینما و باز دوری، حال چهار فرزند دختر داشتم. رنج دوری با رنج مضاعف نگهداری فرزندان توأم شده بود. بعدها متوجه شدم که حتی وقتی بچه ها مریض



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



پذیرش کلیه
بیمه های درمانی
MEDICAL
PPO

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com

27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پذیرش بیماران مدیکر و بالای ۶۵ سال
برای نیازهای دندانپزشکی

زندگی راحت و استقلال مالی بدون پرداخت وام مسکن

با Reverse Mortgage از سالهای طلایی بازنشستگی لذت ببرید!

چنانچه مالک خانه با Equity زیاد هستید و حداقل ۶۲ سال دارید
با Reverse Mortgage بدون اقساط ماهیانه می توانید:

- در خانه خود زندگی کنید
- وام مسکن موجود خود را پرداخت کنید
- درآمد ماهیانه داشته باشید
- کارت های اعتباری را تسویه کنید



جهت مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید
(949) 259-4400



Babak Moghaddam
Reverse Mortgage Specialist
37 Years Experience
NMLS # 278061
DRE #00966614



Charter Pacific Lending Corp.
9891 Irvine Center Drive #190
Irvine, CA 92618
Phone: (949) 259-4400
Babak@ChartPac.com
www.ChartPac.com



بهار آشپزخانه تهرانی‌ها تعطیل می‌شد!

تهران صد سال پیش، کمی این‌ور و آن‌ور، خوش آب و هوا بود و پر از زمین‌های حاصلخیز و باغ‌های فراوان و نهرهایی که در کوچه‌ها و خیابان‌هایش جاری بود با مردمانی قانع و سختکوش که حاصل تلاششان در این زمین‌ها و باغ‌ها را بار چرخ‌های طوافی می‌کردند و صبح خروس خوان با آوازهایی بی‌قافیه و با وزن در کوچه پسکوچه‌ها شروع می‌کردند به فروش و زنان نیز با آن غذاهایی درست می‌کردند که مناسب فصل و باب طبع خانواده بود.

هوا که گرم می‌شد و بهار از راه می‌رسید آشپزخانه‌ها تعطیل و غذای تهرانی‌های قدیم می‌شد سبزی و صیفی و میوه که با نان نوش جان می‌کردند.



عطر سیب قندک و سیب گلاب در کوچه‌های امیریه

بهار که می‌آمد میوه‌ها و سبزی‌ها از تهران و روستاهای اطراف روانه بازار و همراه با آن سبک زندگی و تغذیه مردم عوض می‌شد. نصرالله حدادی، تهرانشناس، می‌گوید: «همین که وارد اسفند می‌شدیم هوا رو به گرم شدن می‌گذاشت و کم‌کم شور زندگی در مردم رخ می‌نمود. این شور و تحرک در بهار به اوج خودش می‌رسید. میوه‌ها هم کم‌کم می‌آمد. گوجه سبز و توت، سیب قندک، سیب گلاب، گرمک، طالبی‌های بسیار خوشمزه و...»

حدادی در باره زندگی بهاره تهرانی‌ها چنین می‌گوید: «یکی از



خصوصیات تهرانی‌ها این بود که صبح زود از خواب بیدار می‌شدند. یک سری از مشاغل اصلاً صبحگاهی بود، مثل توت فروشی یا سیرابی فروشی که روی چرخ‌ها در صبح زود انجام می‌شد. سبزی هم در تهران بسیار فراوان و ارزان بود. هر چرخ‌ها و هر الاغی بار سبزی و میوه داشت. ۶۵ سال پیش یادم می‌آید در همین امیریه پیرمردی بود که یک الاغ سفید قوی جثه داشت. تیرماه که اول سیب قندک می‌آمد بعد سیب گلاب، پیرمرد، یک گاله (باربند پشت خر) را با سیب گلاب و گاله دیگرش را با سیب قندک پر می‌کرد و وسط آن چراغ زنبوری می‌گذاشت. وقتی که همه سیب‌ها را می‌فروخت و می‌رفت تا مدتی عطر گلاب در کوچه بود. خیار دولا ب عطری داشت نگفتی.»

حدادی تاکید می‌کند که میوه بهاره در تهران با چغاله بادام شروع و با زالزالک تمام می‌شد.



نان و پنیر و سبزی و «پشنگ» روی نان خشک

هوا که گرم می‌شد اول از همه قصابی‌ها تعطیل می‌شد، چون مردم بسیار کم گوشت می‌خوردند یا اصلاً نمی‌خوردند و زن‌ها شروع می‌کردند به غذا درست کردن با محصولات که زمین به آنها هدیه کرده بود.

حدادی می‌گوید: «با ورود به فصل گرما کار خانم‌ها راحت می‌شد به خاطر اینکه آمدن انواع سبزی‌ها مثل کدو مسما، بادمجان، گوجه و... کارها را آسان می‌کرد. خانم‌ها دست‌شان باز بود در آشپزی. هر میوه‌ای که می‌آمد تنگ غذا می‌زدند و می‌شد یک وعده نهار یا شام. مثلاً نان و پنیر و سبزی، نان و پنیر و هندوانه یا طالبی، گرمک، انگور و خیار. هر کدام که می‌آمد یک جوری مکمل بودند بر سر سفره و می‌شد غذای اصلی مردم.»

حدادی با بیان اینکه بیش از ۹۵ درصد تهرانی‌ها هر روز در روزهای بهار غذای سبک می‌خوردند، می‌افزاید: «پایه همه غذاها تا آمدن زمستان دیگر و سرد شدن هوا سبزی بود و صیفی. این‌طور نبود که فقط افرادی که نداشتند و فقیر بودند از این غذاها بخورند. نه! آدم‌های دارا هم غذایشان همین بود.»

حدادی خاطره‌ای هم در این باره تعریف می‌کند: «بچه که بودم ۷۰ سال پیش روی نان‌های سمنانی «پشنگ» می‌زدیم. آب را به دستمان می‌زدیم و روی نان می‌پاشیدیم و با پنیر خیکی می‌خوردیم. هنوز مزه‌اش زیربانیم است. نان و سکنجبین و گاهو هم یکی از وعده‌های غذایی ما در شب‌های بهار و تابستان بود.»

آلبالو، آش گوجه، خورش گوجه سبز، کدو مسما، یتیمچه و کشک بادمجون از دیگر غذاهای رایج آن سال‌های مردم تهران بود.

چرا در خواندنی ها تبلیغ کنیم؟



● محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا

استقبال مردم از خواندنی ها را در مراکز ایرانی به چشم می توان دید!

● عالی ترین کیفیت طراحی آگهی ها، آنهم رایگان!

مقایسه کنید تا تفاوت را ببیند.

خواندنی ها عالی ترین طراحی را رایگان ارایه می کند.

● بهترین نوع کاغذ

همین صفحه ای که در دست شماست، بهترین است. این کاغذ،

زیبایی شما را زیباتر، و کیفیت محصولات شما را واقعی تر نشان می دهد.

● مطلوبترین مقالات و نوشته ها

خواندنی ها خواندنی است. پر است از مقالات مثبت، آموزنده و لذت بخش.

این، دلیل محبوبیت خواندنی هاست.

● انتشار ماهانه

تبلیغ یعنی دیده شدن. به جای چاپ سالانه ۴ بار آگهی شما در فصلنامه ها، و یا

به جای چاپ ۶ بار آگهی شما در دوماهنامه ها، خواندنی ها ۱۲ بار آگهی شما

را در سال چاپ می کند، و اگر پیش پرداخت کنید، یک بار هم اضافه تر چاپ

خواهد کرد. تیراژی معادل ۵۲ هزار نسخه چاپی!

بگذارید آگهی شما هر ماه به دست خوانندگان برسد. هر ماه دیده شوید.

● بدون عقد قرارداد سالانه و شش ماهه

نیازی به قرارداد نیست. ما قرارداد یک ساله و شش ماهه و ... نمی بندیم!

با خیال راحت، هر ماه پرداخت کنید! قرارداد بی قرارداد!

**از همین امروز آگهی خود را در خواندنی ها
شروع کرده و بیزنس خود را به خوانندگان
بی شمار خواندنی ها معرفی کنید،**

درج آگهی در خواندنی ها، به اندازه تماس یک تلفنی، آسان است.

0038 - 923 (949)



خواص گیلاس
گیلاس میوه بسیار کم کالری و خوشمزه‌ای است که فیبر بالایی دارد. گیلاس حاوی ترکیبات پلی فنول، آنتوسیانین،

ویتامین‌های C، A، E، پتاسیم، آهن و... است که در تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون، کلسترول خون، سلامت کبد، قلب، بیماری نقرس کمک می‌کند. به دلیل ملاتونین طبیعی موجود در آن خواب آرام و با کیفیتی خواهید داشت. گیلاس به طرز معجزه‌آسایی سطح کلسترول‌های بد خون (LDL) را پایین می‌آورد و میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهد. مصرف گیلاس، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را در افراد مسن و جوانان کاهش داده و در کنترل بیماری فشار خون نقش موثری را ایفا می‌کند. این میوه پرخاشیت سطح هورمون کورتیزول یا هورمون استرس را پایین آورده و اضطراب و تنش زیاد را در افراد کاهش می‌دهد. آنتوسیانین موجود در گیلاس باعث بالا رفتن قدرت حافظه و حتی پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقلی در افراد مسن می‌شود. مصرف گیلاس خطر ابتلا به سرطان پانکراس، کبد، روده بزرگ، سینه، پوست و ریه را به طرز معجزه‌آسایی کاهش می‌دهد.

کوفته

آگه آماده بود!



مواد لازم: گوشت ۳۰۰ گرم، برنج ۵ قاشق غذا خوری، لپه ۴ قاشق غذا خوری، تخم مرغ ۱ عدد، پیاز ۲ عدد، سبزی معطر ۱ قاشق غذا خوری، ۴ قاشق غذا خوری، نمک، فلفل، زردچوبه و روغن به میزان لازم

طرز تهیه کوفته تبریزی
پز می کنیم. و بعد از پخته شدن آن را کمی می کویم یا به اندازه چند پالس در غذا ساز می ریزیم. یک عدد پیاز را پوست گرفته و رنده ریز کنید و سپس آب آن را جدا کرده آماده بگذارید. برای تهیه سس کوفته پیاز را پوست گرفته خاللی برش می دهیم و داخل قابلمه ریخته و با روغن سرخ می کنیم کمی به آن زردچوبه، نمک و فلفل می ریزیم. سپس رب را اضافه کرده سرخ می کنیم و حدود یک لیتر آب به آن می افزاییم و اجازه می دهیم تا به جوش آید و قل قل ریز بزند و آماده اضافه کردن کوفته شود. گوشت را سه مرتبه چرخ می کنیم حالا به ترتیب پیاز، ادویه، سبزی، تخم مرغ، برنج و لپه را اضافه می کنیم کل مواد را ورز می دهیم تا به خورد هم بروند و بافت چسبناکی به وجود آید حالا از مواد کوفته به اندازه یک پرتقال برداشته و از مواد میانی به دلخواه وسط آن می گذاریم و بعد کوفته را جمع کرده حسایی بین دو دست به آن فشار می آوریم تا هوا و حفره ای بین آن نماند تا ایجاد ترک نکند. حالا کوفته ها را آهسته داخل سس در حال جوش می گذاریم و با ملاقه آرام آرام روی کوفته سس می ریزیم و اجازه می دهیم کوفته بپزد و سس غلیظ تر شود. مقدار آب داخل کوفته کاملاً سلیقه ای است که بخواهید آن را تریت کنید یا نه. بعد از آماده شدن آن را داخل ظرف مناسب ریخته در کنار نان سنگک و سبزی خوردن سرو نمایید.

15 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شپ (Citizenship)
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکارا ندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)

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

Email:
BaharSocialServices@gmail.com



با مدیریت

دفتر خدمات اجتماعی

بهارا فتاحی

بهاران

Bahar Social Services



Shining Soul Networking Event

Presented by Dr. Zarrin Azadi

Wednesday June 19, 2024
6-8 pm

Marketing Tips By Dr. Zarrin Azadi

Speaker of the month:

Mamouchehr Tavakoli

Persian Rug Specialist

Topic: Art of Persian Rugs



Give, Take & Grow your business!
Don't forget to bring your business cards!

Club House 5

24262 Punta Alta, Laguna Woods, CA 92637

Information: 949.368.5870

چیستان



- ۱- آن چیست که بالا و پایین می‌رود، ولی حرکت نمی‌کند؟
- ۲- یک واژه بگوید که همه حروف در آن باشد؟
- ۳- آن چیست که روز می‌دود و شب پاسبان اتاق است؟
- ۴- میوه ایی است که از هر طرف که آن را بخوانی باز میوه است؟
- ۵- آن چه گردسبزنگی است که اگر در آب بریزند، قرمز می‌شود؟
- ۶- آن چیست که برخی حیوانات در دهان و بعضی در دم دارند؟
- ۷- آن چیست که هر چه آن را بیشتر بکشیم کوتاه تر می‌شود؟

پاسخ چیستان

۱- آینه ۲- آلفا ۳- ساعت ۴- انگور ۵- کدو ۶- دم ۷- نخ

ترفندهای خانه داری



سینک های چینی: برای این سینک ها هرگز نباید از مواد سفید کننده و سخت و سنگین شیمیایی استفاده کنید. لکه ها و آلودگی های سینک را می توان به راحتی با مایع ظرفشویی از بین برد و برای برق انداختن آن نیز می توانید از جوش شیرین و آب استفاده کنید، البته نباید این دو ماده را روی سینک بکشید و یک برخورد سطحی و آب کشی سریع کفایت می کند و از طرفی می توانید از ترکیب آمونیاک و جوش شیرینی نیز استفاده کنید. سرکه سفید نیز یکی دیگر از موادی است که آلودگی های قدیمی تر را از بین می برد. این سینک ها را نباید در معرض دمای بالا مثل آب جوش قرار دهید

و آبی که برای تمیز کردن آن استفاده می کنید، ترجیحا باید خنک و یا ولرم باشد و مراقب باشد که قاشق، قابلمه، کفگیر و یا هر جسم داغی را بعد از آشپزی داخل این سینک نگذارید. سینک های آهنی و فلزی: سطح این سینک ها براق و نرم است و جذابیت و محبوبیت بالایی دارد اما معمولا در برابر لکه و آلودگی ها آسیب پذیرتر می باشد و بهترین راه برای مراقبت از این سینک ها این است که قوانین مربوط به سینک های چینی را برای آن ها نیز رعایت کنیم. با این تفاوت که بعد از هر بار استفاده آن ها را شسته و بعد خشک کنیم و توجه داشته باشید که شستن زیادی یکی از راه های مراقبتی برای براق نگه داشتن این سینک هاست. استیل ضد زنگ: این نوع از سینک ها مراقبت راحت تری نسبت به انواع چینی دارند اما احتمال خط افتادن روی آن ها بیشتر است که همین زیبایی آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد و استفاده از پاک کننده و شوینده های ملایم برای این جنس از سینک ها با میزان کافی آب مشکلی ندارد و می توانید این کار را به یک روتین روزانه تبدیل کنید و اگر پاک کننده شما حاوی سفید کننده است، حتما باید آن را سریع و کامل تمیز کنید. سینک آلومینیومی: این سینک نیاز به تمیز کردن مداوم دارد و استفاده از مایع ظرفشویی، بهترین راه حال برای تمیز کردن آن است. برای این نوع سینک ها نباید از سفید کننده استفاده کرد زیرا باعث جا ماندن لک در آن ها می شود و گاهی اوقات آن ها را سیاه می کند. برای از بین بردن لکه ها در این نوع سینک می توانید از براکس استفاده کنید که یک نمک معدنی حاوی اسید بوریک است. سینک نسوز: این سینک ها از جنس چینی سرامیک هستند و عموما از چینی معمولی و یا انواع فلزی دوام بالاتری دارند و همچنین در برابر آلودگی یا لکه های آب نیز مقاومت بیشتری دارند. قوانین مربوط به سینک های چینی را باید در مورد این سینک ها نیز رعایت کنید زیرا دمای بیش از حد بالا و یا استفاده از مواد شیمیایی سنگین می تواند باعث شکستگی این سینک ها شود و برای از بین بردن لکه ها می توانید از یک مایع شوینده ملایم استفاده کنید، به این صورت که میزان آب و شوینده نصف به نصف باشد و از دستمال کشیدن سفت و آمونیاک نیز در این بین خودداری کنید.

حل جدول های این شماره

سودوکوی سخت
سودوکوی آسان

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

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

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

منصور کاوه زاده

Mansour Kavehzadeh

مشاور املاک فارسی زبان شما در فلوریدا



FLORIDA
MIAMI COUNTY
BROWARD COUNTY
PALM BEACH COUNTY

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

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

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

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

بامن تماس بگیرید.

Cell : (954) 789- 9979

Email : maxkavehhome@gmail.com

Web : floridahomesbymax.com

I will be with you all the way

UNITED
Realty Group



هم اکنون ثبت نام کنید

+1-949-368-5870

+1-949-522-1901

\$95

RETREAT

ریتیریت یک روزه

9am - 6pm

کیمیای احساس

SUN. JUNE, 23, 2024

Up to **%30 OFF**
for Early birds

Irvine, OC, CA
با ظرفیت محدود



دکتر زرین آزادی

INSTA: DRZ.AZADI



دکتر آرش تقوی

INSTA: COACHARASH

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





DRE#01839955

مشاورین املاک و امور وام

کتی بینش

پیام نیک بینش

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

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

(949)222-0234

www.BineshRealty.com



BineshRealtyGroup



@BineshRealty