



شماره ۱۰۷ جولای ۲۰۲۴

خواندنی‌ها

محبوب‌ترین و پرتیراژ‌ترین
مجله جنوب کالیفرنیا



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



Mercedes-Benz
of Anaheim



سامیا کاشانی - امیر اصلی
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناسان مجرب
(۹۴۹) ۲۹۵ - ۱۳۳۲ (۹۴۹) ۳۹۴ - ۹۹۷۴



دکتر مژگان کمالی
وکیل رسمی
عضو ۸۰ ایران
مهاجرت • تصدیقات • ویت نام • ترانسیت
(۸۵۵) ۶۵۸ - ۲۵۴۵



دکتر سینا ابهری
متخصص زنان و زایمان
و فوق تخصص ناباروری
صفحه ۳
(۹۴۹) ۲۲۲ - ۱۲۹۰



دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: (۹۴۹) ۳۳۳ - ۲۲۲۴ صفحه ۴۳



www.octransaltors.com
نژلا نصیری (۸۱۸) ۵۷۷ - ۵۱۰۴
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: (۹۴۹) ۸۶۱ - ۰۶۱۸ 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،
آندوکراینولوژی تولید مثل،
ناباروری و عملکرد هورمونی



Sina Abhari, MD

Double Board Certified Obstetrics and Gynecology
Reproductive Endocrinology and Infertility

- Fertility assessment
- Intrauterine Insemination
- In Vitro Fertilization
- Preimplantation Genetic Testing
- Donor Egg Program
- Fertility Preservation/
Egg & Sperm Freezing
- LGBTQ+ Family Building.
- Third Party Reproduction
- Endometriosis and Fibroids

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

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

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



**Learn More at:
CCRMIVF.COM**

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

(949) 222 - 1290



سخن سردبیر

اشتباه به خاطر رفاقت

دکتر مشتاق فروهر

کسی که قوانین بازی را میداند، قصد دارد به کمال برسد و با رسیدن به مقصد، معیارهای اصلی و مهم که مانند راهنما در مسیر عمل میکنند، را تعیین مینماید. دیگران معیارهای موفقیت شما را ندارند و طبیعی است که تلاش کنند تا شما را نیز به سطح خود نزدیک کرده و با شما را در گیر زد و بندهای خودشان کنند.

اینجاست که خطر بزرگی کار و زندگی شما را تهدید می کند. اینجا همان جایی است که به نام رفاقت و دوستی از شما میخواهند که برایشان کاری انجام دهید.

چه کار میکنید؟ آیا دوستی با دیگران تا آنجا اهمیت دارد که شرافت و حیثیت شغلی شما را زیر سوال ببرد؟ نباید تحت هیچ شرایطی تن به خواسته های ناحق دیگران، حتی همکاران و دوستان صمیمی خود بدهیم. نیازی به فکر کردن نیست. یک انتخاب بیشتر نداریم و آن هم یک پاسخ شفاف و قاطع است.

ما دقیقا جای خود را میشناسیم. جایگاه مدیر و همکارانمان را نیز می شناسیم. منطق حکم میکند که جای خود را با کسی عوض نکنیم و به جای دیگران کارهای خلاف قانون انجام ندهیم. ما در جایگاه صداقت و اطمینان قرار داریم و کارمان را بی عیب و نقص انجام می دهیم. اگر صرفا به خاطر دوستی و رفاقت تن به کارهای ناخواسته بدهیم زندگی خود را دچار مشکل می سازیم. می توانیم با اعتماد به نفس کافی و به راحتی فقط بگوییم: نه، لازم نیست هیچ توضیحی بدهیم.

اگر مسئله به سادگی تمام نشد بگوییم: لطفا چنین کاری را از من نخواهید زیرا پاسخ من همان نه است و در صورت اصرار همکاران در نهایت می توانیم خیلی مودبانه در اتاق را باز کرده و از او بخواهیم ما را تنها بگذارد. با این کار آبرو و حیثیت شغلی خود را حفظ کرده ایم. اولین برخورد ما در مواجهه با چنین شرایطی، مهم و سرنوشت ساز است. زیرا اگر از همان ابتدا روحیه کاری ما را بشناسند هرگز چنین تقاضاهایی نخواهند داشت. در واقع ما بیشتر با رفتارمان آنها را مایوس کرده ایم.

همه چیز به ما بستگی دارد، ما می توانیم با نوع برخوردمان رفتار دیگران را کنترل کنیم.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

- سخن سردبیر، اشتباه به خاطر رفاقت ۴
- در تاریخ ۵
- به بهانه ۱۱ مردادماه روز تولد مرتضی پاشایی ... ۵
- دنیای کوچک و دنیای بزرگ، نکتم مرادی مهنه ۶
- از یاد نبر، حمید سلیمی ۸
- هر کسی در زندگی یک زهره دارد، مریم ۱۰
- سمیع زادگان ۱۰
- درگوشی های خاله زکی، شمر و یزید ۱۲
- نکتم مرادی مهنه، مهدی عزیزاده فخرآباد ۱۲
- شاگرد سخن، شعری از احسان صانعی کاشانی..... ۱۴
- هر آنچه که باید در باره کرم ضدآفتاب بدانید، دکتر علی سجادیان ۱۶
- مروری بر فیلم های سینمای ایران، ۲۰
- دایره زندگی ۲۰
- تغییر، سوده فرضی پور ۲۲
- آینه خواب و راه های علاج آن برای کودکان و بزرگسالان، دکتر پیام حقیقی ۲۴
- دلنوشته ها، حمید الهی ۲۸
- بچه بزرگ فامیل، مهدی عزیزاده فخرآباد ۳۰
- شگفتی های ایران، قره کلیسا ۳۴
- گذشته یا حالا، فهیمه سرافراز ۴۲
- موتور و نردبون چوبی، حسین فرزین ۴۴

Coast New Horizon, Inc.

RCFELic #306004128

نگهداری از عزیزان سالمند شما

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

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

قیمت های 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 قیمت های 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

● در اوایل سلطنت شاه اسماعیل اول و تشکیل سلسله صفوی، او توانست کردستان و شهرهای مقدس عراق را فتح کند و با تکیه بر تشیع اثنی عشری، به زودی جمع کثیری از مردم شیعه ساکن در سرزمینهای عثمانی را به سوی خود جلب کند. این اقدام جسورانه شاه اسماعیل، اگرچه خطرات فراوانی را در پی داشت اما سبب تحکیم وحدت سیاسی - مذهبی ایران گردید و همین ویژگی از نظر سلاطین عثمانی به مراتب خطرناکتر از احیای ساختار نظامی ایران بود. هنگامی که سلطان سلیم اول، پادشاه نیرومند و مشهور عثمانی به سلطنت رسید، چهل هزار تن از شیعیان را به قتل رساند. او که خود را خلیفه مسلمانان میخواند، تصمیم به توسعه متصرفات خود گرفت و به قصد تصرف تبریز، پایتخت دولت نوپیدا صفوی حرکت کرد و جنگ سختی میان او و سپاه شاه اسماعیل صفوی در منطقه چالدران در حوالی ماکو روی داد. در این جنگ بر اثر کثرت سپاه عثمانی و مجهز بودن به تفنگ و توپخانه، لشکر ایران عقب نشینی نمود و تعداد زیادی از دو طرف کشته شدند. شاه اسماعیل تا حدود همدان عقب نشست و سلطان سلیم تبریز را اشغال کرد ولی به زودی بر اثر مقاومت ملی مجبور شد تبریز و آذربایجان را تخلیه کند. پس از بازگشت سلطان سلیم، شاه اسماعیل دیگر باره به آذربایجان و تبریز رفت و به تعمیر خرابیهای لشکریان عثمانی پرداخت. گویند پس از این واقعه، دیگر کسی شاه اسماعیل را خندان ندید.

● امپراتوری عثمانی ۲۲ آگوست سال ۱۶۳۵ شهر ایروان را از دست ایران خارج ساخت که شاه صفی با اعزام نیروی تازه نفس از اصفهان آن را پس گرفت. در نبرد برسر ایروان پنج هزار تن از عساکر عثمانی به اسارت نیروهای نظامی ایران درآمدند. باوجود این، سال بعد عثمانی ها دوباره ایروان را تصرف کردند و مناقشه ادامه یافت. ایروان (پایتخت جمهوری ارمنستان) در پایان جنگ دوم روسیه با ایران و طبق قرارداد ترکمن چای (سال ۱۸۲۸) از ایران جدا و به روسیه داده شد.

● ۲۸ مرداد ۱۳۵۷ (در آن سال مصادف با ۱۹ اوت ۱۹۷۸)، در ساعات شب سینما رکس شهر آبادان آتش گرفت و بیش از نیمی از تماشاگران فیلم (طبق گزارشهای روز بعد مطبوعات تهران ۴۰۰ تا ۶۰۰ تن) کشته شدند. در لحظه وقوع حریق که "عمدی" تشخیص داده شد و بعداً یک توطئه معرفی گردید، بیش از هفتصد تن در حال تماشای فیلم سینمایی بودند. علت سنگین بودن تلفات، قفل بودن درهای خروجی اعلام شده بود. هنوز جزئیات عمل و عامل با عاملین این حریق که باعث تسریع در تغییر مقامهای بالایی دولتی، تشدید انقلاب و تضعیف هرچه بیشتر نظام وقت و قطع اجرای طرحهای تازه شاه برای حفظ نظام سلطنتی شد به درستی روشن و اعلام نشده است. یک هفته پس از این حادثه که ایرانیان را سخت متاثر ساخته بود نخست وزیر وقت تغییر کرد.



به بهانه ۱۱ مرداد ماه روز تولد مرتضی پاشایی
"یکی هست تواین قلم که هر شب واسه اون می نویسم و اون خوابه." این بیت از ترانه‌ی محبوب "یکی هست" از مرتضی پاشایی، به خوبی عمق احساس و شور و حال عاشقانه‌ای را که در موسیقی او موج می‌زد، نشان می‌دهد. پاشایی، خواننده و آهنگساز جوانی که در اوج محبوبیت و با کوله‌باری از آرزو، طعم تلخ مرگ را چشید، یقیناً یکی از پرفراز و نشیب‌ترین و در عین حال، پربارترین دوران موسیقی پاپ ایران را رقم زد.

ستاره‌ای در حال طلوع

مرتضی پاشایی در ۱۱ مرداد ۱۳۶۳ در تهران متولد شد. از همان دوران کودکی به موسیقی علاقه داشت و نواختن پیانو را نزد مادرش آغاز کرد. در سن ۱۴ سالگی به طور جدی‌تر به موسیقی پاپ روی آورد و با انتشار اولین آهنگ خود به نام "خاطره‌ها" در سال ۱۳۸۶، قدم به عرصه‌ی حرفه‌ای موسیقی گذاشت.

آلبوم "یکی هست" و آغاز شهرت

اما نقطه عطف دوران هنری پاشایی، انتشار آلبوم "یکی هست" در سال ۱۳۹۱ بود. این آلبوم با ترانه‌های احساسی و عاشقانه‌ای مانند "یکی هست"، "بغض" و "حس جدید" به سرعت در بین مردم محبوب شد و پاشایی را به عنوان یکی از خوانندگان نوظهور و پرتعداد موسیقی پاپ ایران معرفی کرد.

سبک و سیاق موسیقی

موسیقی پاشایی ترکیبی از پاپ، راک و رگه بود. او با صدایی گرم و گیرا و لحنی احساسی، ترانه‌هایی را می‌خواند که به سرعت با مخاطبان ارتباط برقرار می‌کردند. مضامین ترانه‌های پاشایی اغلب حول محور عشق، دلتنگی، تنهایی و غم می‌چرخید، اما در عین حال، پیام‌هایی از امید و انگیزه به زندگی را نیز به مخاطبان منتقل می‌کرد.

جاده یک طرفه و محبوبیت بی‌سابقه

در سال ۱۳۹۲، پاشایی تک‌آهنگ "جاده یک طرفه"

را منتشر کرد که به یکی از محبوب‌ترین آهنگ‌های تاریخ موسیقی پاپ ایران تبدیل شد. این آهنگ با حال و هوای غمگین و عاشقانه خود، به سرعت در بین مردم جا باز کرد و رکوردهای دانلود و پخش آنلاین را جابجا کرد.

بیماری و درگذشت نابهنگام

اما در اوج محبوبیت، ناگهان خبر بیماری پاشایی به گوش رسید. او در سال ۱۳۹۳ به سرطان معده مبتلا شد و پس از تحمل دوره‌ای از درمان، در ۲۳ آبان ۱۳۹۳ در سن ۳۰ سالگی درگذشت.

میراث پاشایی

مرگ پاشایی شوکی بزرگ به جامعه موسیقی و هوادارانش وارد کرد. او در عرض چند سال کوتاه، توانسته بود به یکی از محبوب‌ترین و پرفروش‌ترین خوانندگان ایران تبدیل شود.



موسیقی پاشایی، سرشار از احساس و عاطفه بود و به همین دلیل، به سرعت با مخاطبان در هر سنی ارتباط برقرار می‌کرد. او با ترانه‌های خود، لحظات شادی و غم بسیاری از مردم را همراهی کرد و خاطرات ماندگاری را در ذهن آنها به یادگار گذاشت.

مرتضی پاشایی، بی‌شک یکی از ستارگان درخشان موسیقی پاپ ایران بود که در اوج نورافشانی، خاموش شد. اما یاد و خاطره او و موسیقی پرمهرش، تا ابد در قلب هوادارانش باقی خواهد ماند.

دنیای کوچک

و

دنیای بزرگ

تکتم مرادی مهنه



ما خانم‌های ایرانی اگر خانداندار باشیم یا اصلاً خانگی باشیم دنیای کوچکی داریم. یعنی دنیای ما می‌شود چند تا اتاق، یک حیاط و یک بالکن. چند تا کابینت و چند تا ظرف و ظروف و یک آشپزخانه گرد و خاکی که روی میز تلویزیون می‌نشینند و فقط همان چیزهایی که داخل خانه هست. اما اگر شاغل باشیم یا به هر علتی بیرونی باشیم با خیلی‌ها می‌توانیم تعامل داشته باشیم. ما هم یاد می‌گیریم که توی بازار چه خبر است و صاحب درآمدی می‌شویم. بعد می‌توانیم برای درآمد خودمان تصمیم گیری کنیم و شاید دنیای خودمان را بزرگتر بکنیم. برعکس آقایان که از همان اول باید بیرون باشند و وظیفه کسب درآمد را دارند. پس باید فعالیت داشته باشند و دنیای بزرگی دارند. می‌توانند برای زندگی‌شان تصمیم گیری کنند و چون وظیفه ما توی خانه ماندن است و جز اموال همان خانگی که ایشان شبها تشریف می‌آورند داخلش هستیم برای ما هم تصمیم بگیرند. منت هم سرا ما بگذارند که ما داریم زحمت می‌کشیم و خرج شما را می‌دهیم و شما فقط دارید می‌خورید و می‌خواهید و برای

و بزرگ را پشت سر گذاشته باشد بیشتر به شما می‌بالند. به همین دلیل هم هست که از دنیای کوچک خوشم نمی‌آید. دلم می‌خواهد صبح زود بلند بشوم و بروم بیرون و با آدم‌های دیگر سرو کله بزنم. هر چند ماه بروم به سفر و جای دیدنی را ببینم و تفاوت‌ها را ببینم و درک کنم. از حوادث ترسم چون خیلی بیشتر از اطرافیانم مشاهده کرده‌ام و درک کرده‌ام و بالطبع راه حل دیده‌ام. مغز و ذهنم ریشه داده است چون خودم را جمود نکرده‌ام. توی یک آشیانه آن بالا روی تخم‌هایم ننشسته‌ام تا آقای عقاب برایم کرم بیاورد و خودم روی آسمان‌ها چرخ زدم و گرگ شکار کرده‌ام. فرق دنیای کوچک و بزرگ همین است. بعضی دوست دارند دنیایشان کوچک باشد. برای همین هم می‌ترسند. اما بعضی نمی‌ترسند چون از اول دنیای بزرگ را خواسته‌اند. نخواسته‌اند دنیایشان همان چار دیواری باشد. دلشان یک سیاره با تمام آدم‌های داخلش را می‌خواهد تا بر آن پادشاهی کنند. طبعشان بلند است. برایشان زندگی تعریف نشده اتفاقاً برعکس خودشان برای خودشان زندگی را تعریف کرده‌اند و آنقدر پیشرو بوده‌اند که بقیه هم از آنها یاد گرفته‌اند. برای همین هم هست که دلم دنیای بزرگ می‌خواهد. حتی اگر شورش به نظر برسم. چون این کمترین مشکل من است و باور کنید حل هر مشکلی و رسیدن به هر جایگاهی اصلاً سخت نیست فقط کافی است بخواهی که به آن جایگاه برسی چون خواستن توانستن است.

شکم خودتان غذایی هم درست می‌کنید. باور کنید این طرز زندگی اشتباه است. از اول هم اشتباه بوده و البته که تعداد زیادی از خانم‌ها همین را پذیرفته‌اند و خیلی هم به آن علاقه دارند. که فعالیت نداشته باشند و تا لنگ ظهر بخوابند و دنیایشان زیر مجموعه همسر و بچه‌ها و خانواده‌شان تعریف شود. مملکت هم تبلیغات می‌کند که به به و چه چه که چه زندگی برای خانم‌ها درست کرده‌ایم که یک مرد بیچاره باید بروم بیرون و تمام کارها بر گردن اوست و خانم‌ها چه راحتی که ندارند. اما من دلم نمی‌خواهد دنیای من چند تا مورچه باشند که داخل آشپزخانه من رژه می‌روند و باید غصه آنها را بخورم. دلم می‌خواهد من هم مثل همان آقایان در جامعه نقش بهتری ایفا کنم. پس شاغل هستم و کار می‌کنم و دنبال یاد گرفتن چیزهای تازه هستم. اینکه چطور ماشین بخرم و اینکه چطور یک پروژه را به سرانجام برسانم. دوستانی دارم که به من می‌گویند چه حوصله‌ای داری و بنشین توی خانه و شوهر کردی که راحت باشی و از همین حرف‌ها! اما من می‌دانم که اصلاً این سبک زندگی اشتباه است. هر چقدر فعال‌تر باشی بهتر زندگی می‌کنی و هر چقدر خودت را توی یک اتاق بیشتر حبس کنی و اسمش را بگذاری فداکاری برای خانواده بیشتر اشتباه کرده‌ای. باور کنید همان بچه‌هایی که شما در حال بزرگ کردنشان هستید اگر یک مادر توانا و موفق داشته باشند که تجربیات زیادی داشته و اتفاقات کوچک

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 quot 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 می شود
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:

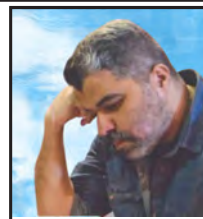
- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علایم تجاری

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت

از یاد نبر

حمید سلیمی



"تظاهر به شاد بودن، غم انگیزترین شکل اندوه است." همین را برای نوشتن و گذاشتن در یک پاکت سفید، یک روز شهادت می‌کنم و برای می‌فرستم، تا بخوانی و بدانی هیچ تنها نمانده ای و هر زخمی لااقل دو نفر را پیر کرده است. حالا باز در تمام عکس‌هایت بخند، در تمام فیلم‌هایت برقص، و برای مردم اطرافت از دنیای رنگی دل‌های خواستنی خودت بنویس. هر ادبی دلت خواست در بیار، فقط از یاد نبر که خوابه‌های دلت دسترنج خودت هستند، مرهمی برای آتش درونت. نه پاداش آنها که با لبخندی به امید آرامش یا تاراج بقایای غرورت یا هر دلیل دیگری کنارت آمده‌اند. زحمت را پنهان کن تا ندانند کجا را اگر بدرند زودتر پیر می‌شوی. تا ندانند کجا را اگر نوازش کنند، زودتر رام می‌شوی. از یاد نبر که انسان تنهاست، مگر به وقت شادکامی و شادنوشی و شادزیستی. از یاد نبر برنده شدن هزار پدر دارد و بازنده ماندن یتیم است. پس برقص، بخند، بنوش، با هر که دوست داری

باش. اما فراموش نکن قصه کوتاهی را که برایت گفتم: تظاهربه شاد بودن، غم انگیزترین شکل اندوه است...



آدم‌ها همه شبیه همدند. آنچه ما را به تدریج و در طی سالها از هم متمایز می‌کند، روزها و شب‌هایی است که از سر گذرانده ایم. انتخاب‌ها. نشدن‌ها. بلاتکلیفی‌های طولانی. مثلاً آدمی که یک بار بودن در اتاق عمل برای یک جراحی پر از خطر را تجربه

کرده، حتماً فرق دارد با آدمی که این تجربه هولناک را ندارد. تجربه زیستن در فقر آدم را برای همیشه متفاوت می‌کند از کسانی که این تجربه را ندارند. تجربه شربطی که مشاهدش برای بخش بزرگی از جامعه رخ نداده، تجربه عشقی غم‌انگیز و تمام عیار، تجربه طلاق، تجربه یک زندگی زناشویی موفق هریک اثری روی کلمات کلیدی زندگی هر فرد دارند که او را از امکان جمله مبادله کردن با گروهی از آدم‌ها دور نگه می‌دارد... من دریافته‌ام هر تجربه‌ای - خوشایند یا آزارنده - ردپایی عمیق در روح انسان به یادگار می‌گذارد. شاید در دوران بعد از جوانی و بعد از سر شدن دوره شکل دادن روابط انسانی مبتنی بر شور و حال و تمایل تن، آن چه ما را کنار هم نگه می‌دارد یا نمی‌دارد، میزان جفت شدن چرخ دنده‌های اوضاع روحی است. برای همین است که تو گاهی تمام گم شده‌هایت را در وجود کسی می‌بینی که کمترین شباهتی با آن چه فکر می‌کردی دوست داری، ندارد. یا کنار کسی می‌مانی که بقیه را حیرت زده می‌کند. یا منتظر کسی می‌مانی که همه چیز تو ایمان دارند. تنهایی اما سوهان زبری است که روی چرخ دنده‌های وجودت می‌کشی. کم‌کم زوایای مهم وجودت نرم می‌شوند، از ریخت می‌افتند، و یک مرتبه می‌بینی با چرخ دنده‌های روح هیچکس برای مدتی طولانی چفت نمی‌شوند....

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949) 861-0618

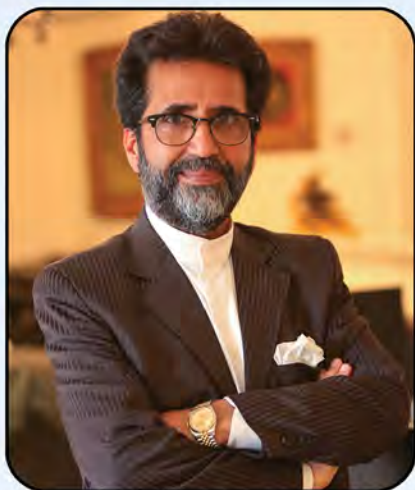
BRE#01173539

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

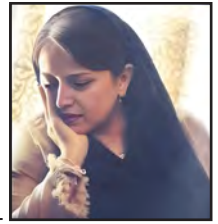
استخدام فوری

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

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

هر کسی در
زندگی یک زهره دارد

مریم سمیع زادگان



دایی امیر صدای خوبی داشت. اولین بار وقتی برایم یک توپ دارم قلقلیه خواند، کشفش کردم. با همان سن کم تشخیص دادم صدایش با صدای دیگران فرق دارد. روزهایی که زیر لب برای خودش زمزمه می‌کرد و آهنگی می‌خواند، گوش‌هایم را تیز می‌کردم تا صدایش را توی ذهنم ضبط کنم. سن دایی که زیادتر شد و صدایش زنگدارتر، هر میهمانی و بزمی که پیش می‌آمد، چشم‌های مادر بزرگ برق می‌زد و با اشتیاق می‌گفت: «آن آهنگ معروف را بخوان، امیر!» همه می‌دانستیم زهره را می‌گوید، زهره داریوش رفیعی را. محال بود دایی امیر شروع کند به خواندن و بغض راه گلوئی ما را نیندند. او می‌خواند و ما با بغض توی گلو نگاهش می‌کردیم. کم‌کم مادر بزرگ سند آن آهنگ را به نام دایی امیر زد. از یک جایی به بعد هر بار از دایی می‌خواست آهنگ زهره را بخواند، می‌گفت: «زهره را بخوان، امیر» انگار زهره از اول مال دایی بود و ما نمی‌دانستیم. مادر بزرگ معتقد بود صدای پسرش از صدای داریوش رفیعی بهتر است و او این آهنگ را از خواننده اصلی این اثر هم بهتر می‌خواند. ما همگی با مادر بزرگ موافق بودیم، شاید چون

صدای دایی امیر برایمان خاطره می‌ساخت. آن صدا با روح و روان‌مان عجین می‌شد. وقتی می‌خواند، یک غم عجیبی می‌آمد و آرام‌آرام می‌خزید زیر پوست تن‌مان و یک جور خوبی جا باز می‌کرد توی دل‌مان. غمی که دوستش داشتیم. عجیب بود، مگر غم هم دوست‌داشتنی می‌شود؟ ولی بود، چون صدا، صدای دایی امیر بود. صدایی که یک عمر با حسرت از رفتن و نبودن زهره خوانده بود. ما میهمانی را به عشق صدای دایی امیر می‌رفتیم، به عشق این که برایمان زهره بخواند. اصلاً به عشق آن صدا دور هم جمع می‌شدیم. یک شب توی یکی از میهمانی‌ها، همان موقع که دایی دهان باز کرد و از زهره خواند، چشم‌هایش پر از اشک شد و بعد به حق افتاد. آهنگ نصفه کاره توی همان زهره گفتن‌های آخر رها شد. همگی یک آن خشک‌مان زد. یادم هست هیچ صدایی از کسی بلند نشد جز صدای گریه دایی امیر. هیچ‌کس نمی‌دانست باید چه عکس‌العملی نشان دهد، بخندد و شوخی کند و مجلس را از آن حال دریاورد یا سکوت کند و بگذارد دایی با خاطره زهره ناشناس لحظه‌اش را پُر کند. زهره ناشناس؟ راستی این زهره کیست که دایی این همه سال با چنین غم و حسرتی از نبودنش می‌خواند؟ این زهره کیست که با رفتنش، غم را ریخته توی سینه حسرت کشیده دایی، چرا حس می‌کردم زهره آشناست؟ چند روز بعد، فرصتی پیش آمد و خلوتی دست داد. جسارت کردم و پرسیدم: «دایی این زهره کیه که یک عمر از نبودنش برای‌مان خواندی؟» دایی

امیر آهی کشید و به نقطه‌ای خیره شد. من فقط نگاهش کردم، منتظر ماندم شاید از زهره بگوید. چند بار دهان باز کرد اما هر بار حرفش را قورت داد. بعد مثل متهمی که تصمیم به اعتراف گرفته باشد، عزمش را جزم کرد و گفت: «هر کسی توی زندگی یک زهره دارد.» بعد دستش را گذاشت روی سینه‌اش و چند بار روی قلبش دست کشید، انگار بخواهد زهره را نوازش کند و دوباره به دورها خیره شد. سال‌ها گذشت. مادر بزرگ فراموشی گرفت. دیگر دایی امیر را نمی‌شناخت. نه فقط دایی را، هیچ‌کس را نمی‌شناخت. آخرین باری که دور هم جمع شدیم، مادر گفت: «زهره را بخوان، امیر!» دایی شروع کرد. ما مثل همیشه بغض کردیم، مادر بزرگ گریه می‌کرد. چشم‌هایش ولی همان برق را داشت، همان برقی که هر بار می‌گفت امیر این آهنگ را بهتر از داریوش رفیعی می‌خواند، توی چشم‌هایش نمایان می‌شد. دایی امیر چند سال است رفته. چند سال است دیگر «زهره» نمی‌خواند. همین موقع‌های سال بود، رفتیم و به وصیت خودش با لباس‌های سر تا پا سفید بدرقه‌اش کردیم. دلش نمی‌خواست ما سیاه بپوشیم. رفتیم و تا خانه جدیدش رساندیمش. دایی امیر رفت و همه خاطرات خوبش را با خودش برد زیر خاک، و آن سوال برای همیشه بی‌جواب ماند. زهره که بود که دایی یک عمر از رفتنش، از نبودنش برایمان خواند؟ زنگ صدای دایی امیر هنوز توی گوشم است که هر کسی توی زندگی یک زهره دارد. فقط یک خاطره برایمان گذاشت. خاطره «زهره» خواندنش.

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
آژانسی مسافرتی بست تراول

هایدی حجازی
۱۸ سال مشاور صديق شما
در کالیفرنیا و سراسر امریکا

Special Business and Economy Class Fares!
نرخ های استثنایی به ایران با حمل ۳ چمدان پنجاه پوندی

4000 Barranca PKWY., #250, Irvine, CA 92604
(949)419-4709 www.FlyBTT.com



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

Immigration

مهاجرت

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

Personal Injury

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

FREE CONSULTATION

● کارت سبز از طریق:

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

● ویزا از طریق:

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

● سیتیزن شیب

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

شمر و یزید

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

خانومه میگه: خانمها و آقایون یک تفاوت‌هایی با هم دارند. از همان اول تاریخ بشر هم همین تفاوت‌ها را داشته‌اند. مرد نقش تامین نیازهای خانواده را داشته و زن نقش مدیریت داخلی خانه و خانواده را. مرد وظیفه داشته بیرون کار کند و زن وظیفه داشته به بچه‌ها برسد. یعنی قبلاً که اینطور بوده و همه هم داشتند زندگی‌شان را می‌کردند و همه چیز هم که گل و بلبل بوده و نه مردها ناراضی بودند نه زن‌ها. اما بعد دیگر خودتان می‌دانید چه شد که خانمها بعد از جنگ جهانی و انقلاب صنعتی و به وجود آمدن دنیای مدرن چطور وارد اجتماع شدند. حالا این‌ها دقیقاً به قلمروی مردها وارد شدند و اصلاً نمی‌گویم این بد بود که خیلی هم خوب بود. ولی فقط همان بیرون خوب بود که داخل خانه‌های ما اوضاع آنچنان تعریفی ندارد. حالا خانمها چون هم نقش مرد را ایفا می‌کردند هم نقش زن را، ناراحت شده بودند و واقعاً به ایشان ظلم می‌شد. آقایان هم که اصلاً تمایلی به تغییر نقش خود در خانواده نداشتند. یعنی آقای ایرانی حتی با اینکه می‌پند همسرش از صبح می‌رود سر کار باز هم شب که می‌آید توقع دارد دست به سیاه و سفید نزنند و همسرش تازه شروع کند به تیمار کردن ایشان و چای بیاورد و آشپزی کند و خدمات ارائه بدهد و خانه را تمیز کند و آقا روی مبل با

کنترل تلویزیون بنشینند و تازه غرغر هم بکنند که چرا به وظایف خودت عمل نمی‌کنی و پشتم را هم بیا بخاران! بنده خدا خانمها هم که جنس دوم حساب می‌شوند و مظلوم هستند و کسی به ایشان رحمی ندارد که از صبح سر کار بدهند و حالا شیف دوم و سوم شروع شده است و اتفاقاً این کار سخت‌تر هم هست. آقایان از همان ابتدا اینطوری تعریف شده‌اند و تازه ما خانمها باید گوش به فرمان ایشان هم باشیم. توقعات بالا هم دارند و همیشه هم شکایت دارند که در حق ایشان است که ظلم می‌شود. اما همین چند جمله و نشان دادن کلیت موضوع کفایت می‌کند که ما واقعاً چه می‌کشیم!

آقاهه میگه: بله تعدادی از خانمها هستند که دقیقاً همین شرایط را دارند. آن هم در وضع اقتصادی موجود که اگر زن و شوهر هر دو کار نکنند حتی نیازهای اولیه ایشان دچار مشکل می‌شود. اما واقعاً تعداد زیاد و خیلی بیشتر و در اصل حداکثری هم هستند که همان روال سنتی را در پیش گرفته‌اند و خانم در منزل است و کار نمی‌کند و می‌خورد و می‌خواهد و تازه این ادعا را هم دارد که خانه‌داری خودش یک شغل است که هر چند درست است که بیکار هم نیستند اما این کجا و کار در معدن ما کجا و در بیرون کار کردن کجا؟ اما بله چون ما آقایان خیلی منصف هستیم و منطق را همیشه قبول می‌کنیم این را هم قبول داریم که بعضی خانمها از دیگر خانمها بیشتر زحمت می‌کشند و مثل یک مرد! دارند کار می‌کنند. البته که دستشان هم درد نکند. اما اینکه تمام این‌ها تقصیر آقایان انداخته شود باز

خودش ناراحت کننده است. یعنی خانمها به صورت پیش فرض هر چیزی را تقصیر آقایان می‌دانند. حتی کیفیت هندوانه ای را که می‌خرد و به خانه می‌آورد. توقع دارند آقایان یک سوپرمن بی نقص باشند و انگار توی اجتماع نمی‌بینند چه خبر است و چه سختی‌هایی که نمی‌کشیم. حالا درست است که اگر هر دو نفر کار نکنند چرخ زندگی نمی‌چرخد. اما این دیگر تقصیر این روزگار است و نه شوهر بدبخت. او چه تقصیری دارد که اوضاع این چنین شده؟ و البته که ما آقایان منصف و مهربان همه به آن خانمها خیلی هم کمک می‌کنیم. اینطور هم نیست که خانمها می‌گویند ولی می‌دانید که خانمها همیشه شاکی هستند و یک کلاغ چهل کلاغ می‌کنند. اتفاقاً آقایان چون درک بالاتری دارند و بیشتر آدم دیده‌اند و می‌فهمند همسرشان خسته می‌شود خیلی از بارهای زندگی را روی دوش خود می‌کشند و این را جدی عرض می‌کنم که شما از دل آقایان چه خبر دارید؟ و چه می‌دانید که او چقدر جوش می‌زند و چه استرسی را باید تحمل کند. و البته که باز هم آقایان توقع از همسرشان ندارند و مثل خانمها غر نمی‌زنند. بلکه نقش سنتی خود را دارند ایفا می‌کنند و شکایتی هم ندارند. یک بار هم نشده که این وسط غرش را به خانومشان بزنند. برخلاف خانمها که همیشه از هر چیزی ناراضی هستند. حتی از اینکه بعد از ۱۲ ساعت کار شوهر بدبختشان بخواهد چند دقیقه روی مبل بنشینند و یک اخبار گوش کند و فقط یک چای بخواهد، آنچنان فلسفه بافی می‌کنند و از آدم شمر و یزید می‌سازند که بیا و ببین!

OC Mail Store

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



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

IDEAL
AUTO GROUP
AUTO SALES & LEASING

SALES AND LEASING
NEW AND USED CARS.



- We buy cars, Leased or Finance even paid off
- From economy to exotic
- Any car any model
- Car leasing and Financing

Clean title only

PLEASE CONTACT

EDMOND

214 1/2 S Glendale Ave., Glendale, CA 91205

idealAutoLeasing.net

iagAutoLa@Gmail.com

818-521-1715



DRE#0203 3878

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



Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

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

شاگرد سخن



پاری بنویسم، پاری بگویم



احسان صانعی کاشانی

با قسمت خود ساخته فریاد نکردم
در کنج قفس شکوه ز صیاد نکردم
اقدام به آزدن افراد نکردم
کاخ امل از بهر خدا آباد نکردم
بیهوده دلی را به ریا شاد نکردم
بر لوحه تزویر قلمداد نکردم
مشکل به ره جامعه ایجاد نکردم
از وسوسه بی خردان باد نکردیم
فرهاد صفت صحنه پر از داد نکردم
تحریف حق از منهج انشاد نکردیم
جز بندگی حضرت استاد نکردم
تقلید ز هر دلک شیا د نکردم
دانسته به آوردن انداد نکردم
با نیک و بد احسان به کنار آمده اما
یاری به هوادار ستبداد نکردم

در عشق تو هرگز ز غمت یاد نکردم
از تیر جفا بال و پرم غره به خون شد
دوران اداری سپری شد به صداقت
مسرور از آنم که ز ویرانی دل ها
سر بود همه در گرو و قول و قرارم
یک شرح خطا بهر خوشایند مقامات
وجدان من آسوده از آن است که هرگز
آلوده نشد روح زلالم به تملق
در عشق به شیرین نردم ضربه به خسرو
مردان ادب را همه جا نیک ستودم
شاگرد سخن بودم و در مدرسه عشق
با اهل حقیقت دل من داشت تباری
گر شد متأثر سخنم از سخن غیر
با نیک و بد احسان به کنار آمده اما
یاری به هوادار ستبداد نکردم

تجربه کردن = آزمودن
دائمی = همیشگی
تمایل = گرایش
اجرت = دست مزد
محیط = پیرامون
معلومات = دانسته ها
شیمیایی = کیمیایی
عیش و نوش = خوشگذرانی
تهمت = انگ
نامرتب = نا به سامان
ایجاد شده = برپا شده
اوباش = ناکس
تمامی = همگی
همجهت = همسو
ناشی شده است = برآمده است
مکشوفه = نویافته
تقسیم = بخش
مطالبات = خواسته ها
ترجمه = برگردان
جنس = کالا
اغتشاش = آشفتگی

خاصیت = ویژگی
فعالیت = تکاپو، کار و جنبش
آس = تک خال
اصیل = ریشه دار
سارق = دزد
تشریفات = آیین ها
متخصصان = کارآزمودگان
معضل = کاستی، دشواری
طلایی = زرین
به موازات = هم راستا
جالب = نغز، دلنشین، دلچسب
مقطعی = دوره ای

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

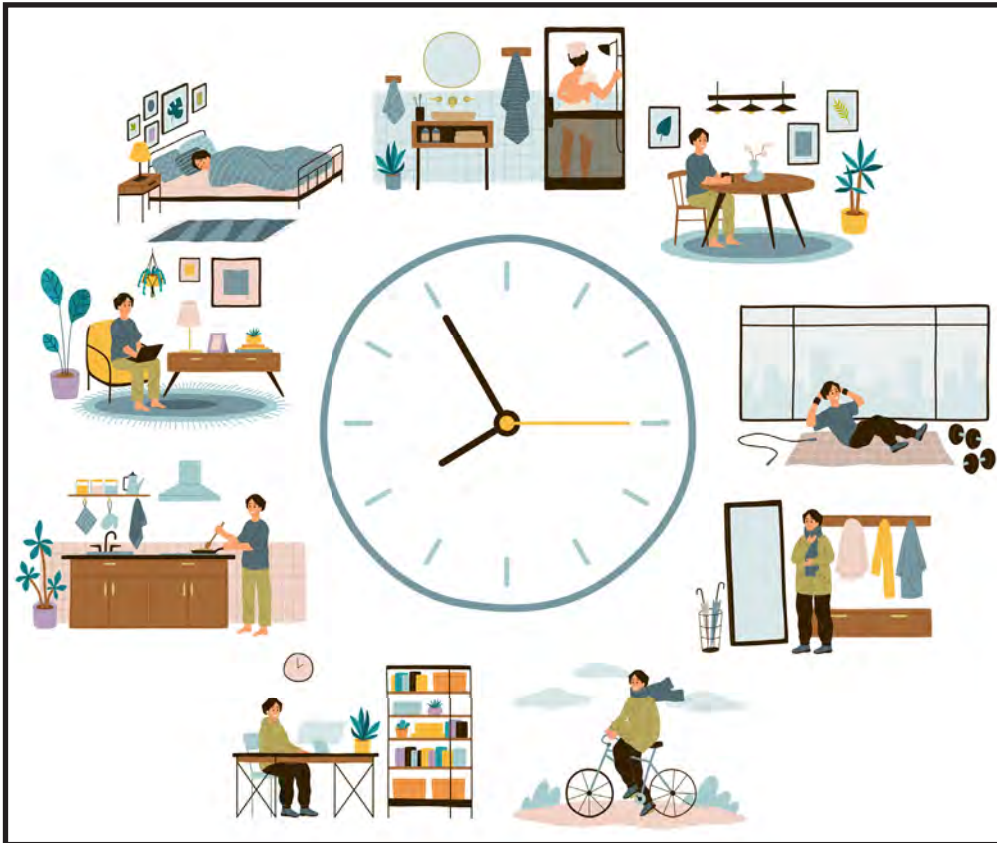
ازدواج و طلاق، انحصار وراثت،
مدیریت اموال، اجاره و فروش
اموال در ایران

داوری و میانجی گری

دعای خانوادگی،
کارگر و کارفرما،
امور تجاری و شراکت

۱۴ عادت لازم روزانه

۱. شستن دندان‌ها و نخ دندان.
۲. لبخند زدن به روی خودتان در آینه.
۳. نوشتن مهمترین کارهای روزانه.
۴. مرتب کردن تخت خواب.
۵. چرت روزانه.
۶. تفکر و مدیتیشن صرف تنها چند دقیقه در طول روز باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری روانی، فشار خون پایین و کاهش استرس می شود. در ساده ترین حالت ممکن، نشستن در یک مکان آرام و شمردن نفس‌ها را تجربه کنید.
۷. گوش دادن به پادکست؛ اگر فرصت کافی برای نشستن و کتاب خواندن ندارید، گوش دادن به پادکست‌های کوتاه یک راه عالی برای کسب اطلاعات به روز است
۸. لباس پوشیدن کمی بهتر از حد انتظار
۹. مدیریت ریخت و پاش؛ بعد از اینکه از چیزی استفاده کردید، بلافاصله آن را سر جایش بگذارید.
۱۰. امتحان کردن چیزهای جدید.
۱۱. نوشتن.
۱۲. زیاد قدم زدن.
۱۳. "نه" گفتن، نه گفتن می تواند در وقت و



۱۵. ورزش ورزش کار ساده ای است، فقط انجامش دهید.

انرژی شما صرفه جویی کند.
۱۴. ابراز قدردانی نسبت به چیزهایی که دارید.

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

گروه حقوقی دکتر سیملا میرزائی

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☑ 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 بانی بین المللی ☑ سیدنامه و امور بانکی بین المللی ☑ ارزیابی و اعلام نظریه بانی کارشناسی ☑ خبرگی بین المللی در مراجع بین المللی و کشور بانی خارجی ☑ انجام و قبول داوریهای داخلی، خارجی و بین المللی | <ul style="list-style-type: none"> ☑ 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 سر اسیر ایران ☑ پیگیری پرونده های صادره 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 سید و برقراری حقوق باز نمستی |
|--|--|



- ☑ **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.



هر آنچه باید درباره کرم ضد آفتاب بدانید

دکتر علی سجادیان

کرم ضد آفتاب یک محصول موضعی محافظت از پوست در مقابل نور خورشید است که بخشی از اشعه ماوراء بنفش خورشید (UV) را جذب یا منعکس می‌کند و بنابراین به محافظت در برابر آفتاب سوختگی کمک می‌کند و مهم‌تر از همه از سرطان پوست جلوگیری می‌کند. کرم‌های ضد آفتاب به صورت لوسیون، اسپری، ژل، فوم، پودر و دیگر محصولات موضعی تولید می‌شوند. استفاده از این کرم‌ها به همراه دیگر وسایل محافظتی مانند لباس‌های پوشیده، کلاه، آفتابگیر، دستکش، عینک و ... توصیه می‌شود.

چه کسانی به کرم ضد آفتاب نیاز دارند؟

در پاسخ به این سوال باید گفت که تمامی افراد، به این محصول مراقبت پوستی نیاز دارند. استفاده از کرم ضد آفتاب سبب محافظت از پوست در برابر اشعه مضر فرابنفش خورشید می‌شود و می‌تواند در جلوگیری از ابتلا به سرطان پوست بسیار مؤثر باشد.

از چه نوع کرم ضد آفتابی باید استفاده کنیم؟

شاید از خودتان بپرسید در میان انواع و اقسام کرم‌های ضد آفتاب، بهترین نوع کدام است؟ آکادمی درماتولوژی آمریکا یک ضد آفتاب خوب را با ویژگی‌های زیر تعریف می‌کند:
- ضد آفتاب طیف گسترده باشد و از پوست در برابر هر دو گروه پرتوهای ماوراء بنفش محافظت کند.
- دارای عدد محافظتی ۴۰ یا بالاتر باشد
- در برابر آب مقاوم باشد.

ضد آفتاب‌هایی که ویژگی‌های فوق را داشته باشند، از پوست شما در مقابل آفتاب سوختگی، پیری زودرس و سرطان پوست محافظت می‌کنند. با این حال، بهترین ضد آفتاب هم به تنهایی نمی‌تواند به طور کامل از پوست شما محافظت کند.

علاوه بر استفاده از ضد آفتاب چگونه می‌توانیم از پوست‌مان محافظت کنیم؟

برای همه افراد استفاده از کرم ضد آفتاب قطعاً ضروری است، اما باید هنگام قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش، به هر طریق ممکن از پوست تمام بدن خود محافظت نمائید. در صورت امکان، هنگام بیرون رفتن از خانه در سایه راه بروید؛ به یاد داشته باشید که پرتوهای خورشید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر بسیار قوی هستند.

خودتان را در مقابل نور مضر خورشید با لباس مناسب محافظت کنید. در صورت لزوم از بلوزهای آستین بلند و سبک وزن، شلوار بلند، کلاه آفتابگیر و عینک آفتابی استفاده کنید.

در نزدیکی آب، برف و شن و ماسه احتیاط بیشتری به خرج دهید، زیرا آن‌ها می‌توانند پرتوهای مضر خورشید را منعکس کنند و احتمال بروز خطر آفتاب سوختگی را افزایش دهند.

ویتامین دی را در برنامه غذایی خود بگنجانید و آن را از طریق مواد غذایی حاوی ویتامین دی دریافت کنید یا با مشورت پزشک یا داروساز از مکمل‌های ویتامین دی استفاده کنید. برای دریافت ویتامین D در مقابل نور خورشید قرار نگیرید.

از سولاریوم یا برنزه کردن بدون آفتاب جداً اجتناب کنید. پرتو فرابنفش خورشید و دستگاه‌های برنزه‌کننده می‌توانند باعث ایجاد چین و چروک و حتی سرطان پوست شوند. اگر می‌خواهید

پوست خود را برنزه کنید از محصولات آرایشی مخصوص این کار استفاده کنید؛ اما همچنان استفاده از ضد آفتاب را فراموش نکنید؛ پوست برنزه از شما در برابر اثرات منفی پرتوهای خورشیدی محافظت نمی‌کند.

کرم‌های ضد آفتاب طیف گسترده

کرم ضد آفتاب طیف گسترده به محصولی گفته می‌شود که پوست

شما را هم در برابر پرتو UVA و هم پرتو UVB محافظت می‌کند. اما تفاوت بین این دو نوع پرتو در چیست؟

نور خورشید دو دسته پرتو مضر فرابنفش UVA و UVB دارد که به زمین می‌رسند و قرار گرفتن بیش از حد در معرض این دو اشعه، باعث سرطان پوست می‌شود. علاوه بر سرطان پوست، این دو نوع پرتو منجر به عوارض دیگری نیز می‌شوند:

پرتو UVA می‌تواند باعث پیری زودرس پوست، چین و چروک و لکه‌های تیره پوستی شود. به خاطر داشته باشید که این اشعه از شیشه عبور می‌کند. پرتو UVB علت اصلی آفتاب سوختگی است. اما این اشعه نمی‌تواند از شیشه پنجره عبور کند.

اثرات مخرب نور خورشید ممکن است، کار شما را به درمان‌های پوستی، تجویزات پزشکی و حتی عمل‌های جراحی بکشاند. اگر می‌خواهید در برابر خورشید محافظت شوید، باید روی یک کرم ضد

آفتاب خوب سرمایه‌گذاری کنید. اگر می‌خواهید کاملاً از پرتوهای فرابنفش خورشید در امان باشید، از کرم ضد آفتابی استفاده کنید که در برابر هر دو نور فرابنفش UVA و UVB از پوستتان محافظت کند.

چه زمانی باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرد؟

باید بدانید که همیشه در هنگام خروج از منزل باید از یک کرم ضد آفتاب خوب استفاده کنید. در تمام طول سال، خورشید پرتو فرابنفش از خود ساطع می‌کند. حتی در روزهای ابری، تا ۸۰ درصد از پرتوهای مضر فرابنفش خورشید می‌تواند به پوست شما نفوذ کند.

فواصل زمانی استفاده از کرم ضد آفتاب

وقتی که از منزل خارج می‌شوید و در فضای باز هستید، تقریباً هر دو ساعت یک‌بار و بعد از شنا کردن و تفریح، کرم ضد آفتاب خود را مطابق با دستورالعمل روی تیوب کرم تجدید کنید.



فراموش نکنید که به قسمت‌های بدون پوشش دست، پا، گردن، گوش‌ها و بالای سرتان (در صورتی که مو آن را نمی‌پوشاند) هم کرم ضد آفتاب بزنید.

۱۵ دقیقه قبل از خارج شدن از منزل، به پوست خود درحالی که خشک است ضد آفتاب بزنید. همچنین لب‌ها هم ممکن است دچار سرطان پوست شوند. به همین دلیل برای محافظت از لب‌هایتان از بalm لب یا رژ لب‌هایی استفاده کنید که حاوی ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر هستند.

ضد آفتاب کودکان و نوزادان

احتمالاً این مسئله برای بیشتر والدین مورد پرسش باشد. توجه کنید که استفاده از کرم ضد آفتاب برای نوزادان کوچک‌تر از ۶ ماه ممنوع است. والدین باید از قرار دادن نوزادان زیر ۶ ماه در معرض نور خورشید اجتناب کنند.

ادامه در صفحه ۳۱

CKS Law Group



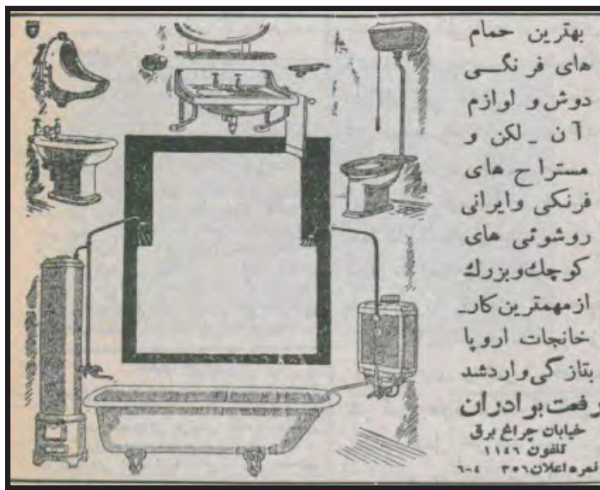
www.CKSLawGroup.com

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



داستان اولین دوش حمام در ایران

از سال های ۱۳۰۸ ساخت حمام عمومی مجهز به دوش و حمام خانگی در تهران رایج شد. در نیمه دوم سال ۱۳۰۸ آگهی هایی در رسانه ها منتشر شده که نشان می دهد در منازل طبقه متوسط و مرفه تهران ساخت حمام و استفاده از وان های فولادی رایج شده. در ۴ تیر ۱۳۱۳ آگهی منتشر شده از حمام قیصریه که مجهز به دوش و نمره خصوصی است. ساخت این نوع حمام ها که در آن خبری از خزینه نیست از اواخر سال های ۱۳۰۸ در تهران رایج شده بود، اما به دلایل گوناگون مردم تمایلی به استفاده از آن نداشتند و بیشتر مردم عادی در حمام های دارای خزینه استحمام می کردند. استفاده از حمام های دارای خزینه تا میانه دهه ۱۳۲۰ با شیوع بیماری های واگیردار در هنگامه جنگ جهانی دوم و اشغال ایران توسط متفقین به حاشیه رانده شد. آگهی ها را بخوانید که متعلق به سال های ۱۳۰۸، ۱۳۱۱ است.

ماجرای ایجاد اولین حمام دوش دار در تهران از این قرار است که سرداری از سپاه ناپلئون پس از سقوط وی به ایران می آید و دیرزمانی از اقامت او در کشور می گذرد و خدماتی به دولت ایران می کند و بالاخره در این سرزمین چشم از جهان فرو می بندد.

دولت وقت (سلطنت ناصرالدین شاه) به پاس خدمات آن سردار، فرزندش کلنل نیکلا سمینو را به ایران دعوت می کند و اموری را بدو می سپرد. این فرزند دل به سرزمین پارس می بندد و دختری را از این دیار به زنی می گیرد و در این خاک ماندگار می شود.

سمینو پسر در نیمه دوم پادشاهی ناصرالدین شاه در خیابان لختی (= دروازه دولت = سعدی فعلی) حمامی بنا می کند و برای نخستین بار در این حمام دوش کار می گذارد و به این ترتیب بنیان گذار این امر می شود. حمام سمینو تا دوران پهلوی دوم فعال بود.



Full Service Remodeling

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

12 Months
Interest-Free
Financing!

● سینک مجانی
● طراحی کابینت مجانی
● حمل و انتقال زباله مجانی
● تخفیف ویژه برای سالمندان

WOW

Google 5 Star Rating



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

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

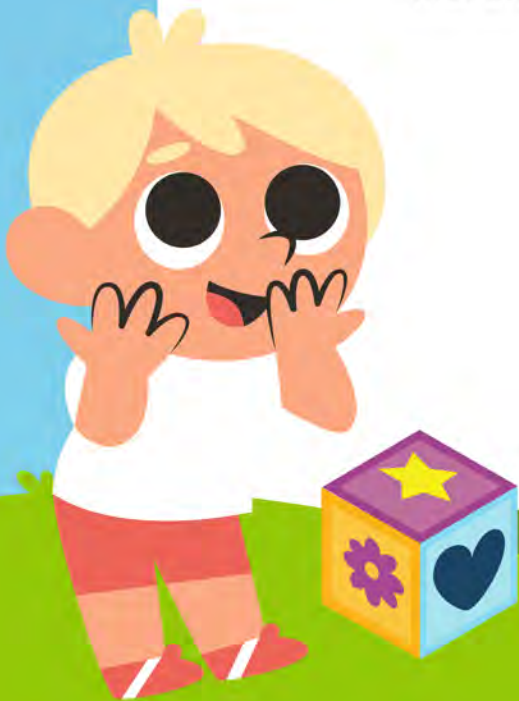
(949)309-9178

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



با عوامل فیلم گفت‌وگویی داشته باشد. این فیلم بدون اینکه تبدیل به اثری شلوغ و نامنسجم شود جریان روزمره زندگی تهران دهه هشتاد را بازنمایی می‌کند و با نگاهی تیزبین زیر پوست کالبد شهری تهران را طی بازه‌ی زمانی کمتر از بیست و چهار ساعت واکاوی می‌کند.



شهری به دل مناسبات امروزی طبقه متوسط ایرانی نقب می‌زند. خلاصه داستان: محمد (صابر ابر) همراه شیرین (باران کوثری) می‌شود که برای تعمیر ماشین پدرش به پول نیاز دارد. آنها راهی خانه‌ای در شمال شهر می‌شوند تا با نصب ماهواره پول مورد نیاز شیرین را تأمین کنند. در ادامه این فیلم رویارویی ساکنان و زندگی شخصی اهالی آپارتمان در یک روز تعطیل را نشان می‌دهد و تقریباً تمام همسایه‌ها نماینده یک قشر اجتماعی هستند. کل فیلم، کشمکش و منازعه بر سر ممنوعه‌ای به نام «ماهواره» است و بلا تکلیفی ساکنان نسبت به آن است. که هر یک، برخوردی نسبت به این پدیده دارند که توأم با ترس، تأیید و انکار و... است. اگرچه «دایره زنتی» اولین فیلم پریسا بخت‌آور است، اما از همان مراحل پیش تولید این فیلم به واسطه حضور اصغر فرهادی به‌عنوان فیلمنامه‌نویس که پیشتر خود به‌عنوان کارگردان، فیلم‌های قابل توجهی را ارائه کرده بود بسیار مورد توجه قرار گرفت. این فیلم در سکوت کامل خبری ساخته شد، به این شکل که هیچ خبرنگاری نتوانست



مروری بر فیلم‌های سینمای ایران

دایره زنتی

کارگردان: پریسا بخت‌آور، نویسنده: اصغر فرهادی، بازیگران: مهران مدیری، امید روحانی، صابر ابر، محمدرضا شریفی‌نیا، نیما شاهرخ‌شاهی، امین حیایی، گوهر خیراندیش، بهاره رهنما، حامد بهداد و باران کوثری، سال پخش: ۱۳۸۷

پروفرش‌ترین فیلم سینمای ایران در اکران سال ۱۳۸۷ یادآور معدود روزهایی از تاریخ سینمای ایران است که ژانر کمدی می‌توانست در عین جلب رضایت مخاطب عام و تبدیل شدن به فیلمی سودآور به دام ابتذال و لودگی نغلتد «دایره زنتی» به نویسندگی اصغر فرهادی و کارگردانی پریسا بخت‌آور بار دیگر و به نحوی دیگر نگاه طنز و معاصرنگر «اجاره نشین‌ها» ی‌دربوش مهرجویی را زنده می‌کند و با دستاویز قرار دادن شئی کنایی چون ماهواره در بستر زندگی خانواده‌های یک جامعه

زندگی صحنه یک‌تایی هنرمندی ماست

هر کسی نغمه خود خواند و از صحنه رود

صحنه پیوسته بجاست، خرم آن نغمه که مردم بیارند به یاد

Shahrzad Vocal Academy آکادمی آواز شهرزاد

آواز کلاسیک و صداسازی:

- محضوری و انلاین
- فردی و گروهی
- از مبتدی تا پیشرفته

دوره‌های:

- صداسازی
- پاپ اپرا
- پاپ
- اپرا

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

خواننده اپرا، شهرزاد توکل

(949) 274-1396

میانه بودن

وسط مرداد است. راننده یک استین سفید انداخته به آن دستی که به لبه پنجره تکیه داده و خیره شده به عده‌های قرمز چراغ راهنمایی که از ما دور است. گوگوش دارد می‌خواند: «نه از تو می‌شه دل برید / نه با تو می‌شه دل سپرد / نه عاشق تو می‌شه موند / نه فارغ از تو می‌شه مرد»... و هنوز نیمی از زمان انتظار باقی مانده.

راستش «میانه بودن» یک موقعیت غم انگیز است. می‌تواند به اندازه‌ی شکستگی زانو دردناک باشد. پای رفتن را از شما می‌گیرد. زمینتان می‌زند. گاهی درد آنقدر زیاد می‌شود که دلتان می‌خواهد پایتان را قطع کنید و خلاص شوید اما مگر می‌شود؟! قلبتان هنوز دارد می‌تپد و برای این یکی کاری از دستتان بر نمی‌آید. «میانه بودن» مثل وسط صف انتظار بودن است. هیچ وقت مطمئن نیستید بلاخره کی نوبتتان می‌شود؟! کسی که اول صف ایستاده مطمئن است که می‌رسد. کسی که آخر ایستاده هم مطمئن است که نمی‌رسد. «میانه بودن» اما امیدوارکننده است. یک امید نامطمئن! نمی‌دانید تا



کی باید پشت در بنشینید. در اما باز است. همیشه باز است ولی نه به اندازه‌ی گذشتن شما. آنقدر که تنها یک نور مورب باریک از پنجره‌اش می‌تابد جلوی پایتان و این نیمه باز بودن، این امید رسیدن، روح آدم را ذره ذره می‌خورد. کم می‌شوید بی‌آنکه بدانید. گاهی خسته می‌شوید از ادامه دادن، اما «میانه بودن» باز شما را سر کیف می‌آورد! باز امیدوارتان می‌کند، بازی‌تان می‌دهد...

واقعیت «میانه بودن» یک توهّم بزرگ با خودش دارد. توهّم در آستانه بودن! خطوط اطراف چشم‌هایتان، موهای تک و توک سفیدتان کنار شقیقه‌ها، اصلاً همین کم‌رنگ شدن خنده‌های از ته دلتان، واقعیت غم‌انگیز «میانه بودن» است و این واقعیت مهیب آدم را پیر می‌کند اما ناامید نه!

چراغ سبز شده و راننده دارد تلاش می‌کند از چهارراه بگذرد اما قبل از رسیدنش چراغ دوباره قرمز می‌شود.

گوگوش ادامه می‌دهد: «هجوم بن بستو ببین / هم پشت سر هم روبرو / راه سفر با تو کجاست / من از تو می‌پرسم بگو»....



Villa Travel
آژانس مسافرتی ویلا



آژانس مسافرتی ویلا با

سالها تجربه، بهترین خدمات مسافرتی
و مناسب ترین قیمت ها

در خدمت شماست.

Newport Beach

949-752-8484

www.VillaTravel.com

Laguna Niguel

949-831-8484

Fly@VillaTravel.com

Iman Shajari
NMLS # 1872968

برای دریافت وام مسکن و ریفای نانس «Refinance»
مشاوره با متخصص حرفه ای و با تجربه

ایمان شجری به نفع شماست!



(949) 994 - 9464



داشته‌اند؛ کسانی را دیده‌ام که با دادوبیداد از شرکتی بیرون می‌زنند و در محل کار جدید همان ناکامی شرکت قبلی دارند؛ کسانی که مهاجرت کرده‌اند، رفته‌اند؛ و همان درد اینجا را به آنجا برده‌اند...

حس می‌کنم گاهی درد، رابطه‌ی قبلی، شرکت قبلی، سرزمین قبلی نیست؛ درد منم که ناخوشی را با خود حمل می‌کنم؛ درد منم که از بیرون آمدن از یک وضعیت؛ خودم را بازنگری نمی‌کنم؛ آنالیز نمی‌کنم، دنبال ردپای خودم توی کاستی‌های موقعیت قبلی نمی‌گردم، چمدانمان را سره و ناسره نمی‌کنیم...

اگر امکان تغییر در رابطه، در کار، در محل زندگی دارید، حتما تغییر کنید. تغییر دریچه‌های تازه‌ای رو به آدم باز می‌کند؛ اما در آستانه‌ی ورود به موقعیت تازه، کمی مکث کنید، خودتان را بجورید، آن اخلاق مخرب، آن عادت ویرانگر، آن طرز فکر بنیان‌کن را از خودتان بتکانید و بعد وارد شوید...

آدم عاقل از سوسک فرار نمی‌کند که بعد، با خودش سوسک سوغات ببرد. ما عاقل نبودیم؛ شما باشید!

تغییر

سودابه فرضی پور



چند سال پیش، توی یک خانه‌ی قدیمی زندگی می‌کردیم و همان هفته اول ساکن شدن فهمیدیم که قرار نیست از شر سوسک‌های ریز قهوه‌ای که ساکنان اصلی خانه هستند نجات پیدا کنیم. سمی که برای سوسک‌ها می‌خریدیم، خودمان را مسموم می‌کرد و سوسک‌ها را فقط مست و نشته. طوری که فردا، دریدمتر، شبیه یک لات قمه‌کش، روی سرامیک سفید خانه رفت و آمد می‌کردند.

ناچار خانه را خالی کردیم و رفتیم خانه‌ی جدید؛ بی‌خبر اینکه لای درز کارتن‌های اسباب‌کشی، توی ظرف‌ها، لای لباس‌ها با خودمان سوسک قاچاق کرده‌ایم. و خانه‌ی جدید، شد همان قبلی... تازه دلگیرتر، چون ما احساس بازنده بودن داشتیم، احساس اینکه دوباره و دیگر توان و جان تغییر و جابجایی نداریم و باید بسازیم...

راستش من آدم‌های زیادی را دیده‌ام که از رابطه‌ای بیرون می‌آیند، به رابطه‌ی جدیدی وارد می‌شوند و همان مشکلاتی را با این یکی دارند که با آن قبلی



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



New Listing

Encino, Condo, 1Bed, 1Bath,
1 Carport in a great gated
community. Perfect investment
or starter home. \$359,000



Bank Owned

Huntington Beach, SFR,
3Bed, 2Bath, 1244sqft on
6864sqft Big Lot 1,175,000



For Lease

Laguna Niguel, SFR, 3Bed+
Loft, 3 Bath with great floor
plan and ready to move-in
\$4750



Bank Owned

Lake Elsinor, SFR, 4Bed,
3Bath, 2921sqft on
10890sqft Lot \$675,000



REO

Corona, SFR, 3Bed, 2Bath,
1549sqft, Built in 2019
\$589,900



For Lease

Encino, Condo, 1Bed, 1Bath
in great location close to
shopping and entertainment
\$1995

برای فروش با بالاترین قیمت و کمترین خرج،
برای خرید خانه بهتر و یا گرفتن وام، با تیم مجرب ما تماس بگیرید.



BINESH REALTY

(949)222-0234

www.BineshRealty.com

f BineshRealtyGroup

@BineshRealty



کتی بینش

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.
- ✓ Low Documentation Loans Available.



آپنه خواب وراه‌های علاج آن برای کودکان و بزرگسالان

دکتر پیام حقیقی

در سال‌های اخیر "آپنه خواب" از یک اصطلاح نا آشنا به موضوعی تقریباً رایج تبدیل شده و بسیاری افراد اطلاعات پراکنده‌ای درباره علایم و عوارض آن دارند. اما شاید ندانند که خودشان هم تا اندازه‌ای درگیر آپنه خواب هستند.

در اینجا برایتان توضیح خواهیم داد که آپنه خواب می‌تواند بر زندگی همه افراد و بالاخص کودکان تأثیر گذارد و ارتباط مستقیمی با بسیاری از اختلالات دارد.

● آپنه خواب چیست؟

به زبان ساده همان وقفه تنفسی است که هنگام خواب می‌تواند به کرات رخ دهد. اگر آپنه انسدادی باشد، علت اصلی آن مسدود یا نیمه مسدود بودن مجاری هوایی فوقانی است که باعث می‌شود دیافراگم و عضلات قفسه سینه به سختی عمل کرده و هوا با مشکل وارد ریه شود. در این نوع آپنه که رایج‌ترین نوع آپنه خواب است، تنفس می‌تواند با صدای خرناس همراه باشد. در شکل دیگری از آپنه که مرکزی است، به دلیل اینکه عملکرد مغز مختل شده، سیگنال‌های مناسب از طرف مغز به عضلات کنترل‌کننده تنفس ارسال نمی‌شود در نتیجه فرد تلاشی برای نفس کشیدن نمی‌کند. آپنه مرکزی در بزرگسالان بالای ۶۵ شایع‌تر است و معمولاً با بیماری‌های دیگری مثل نارسایی احتقانی قلب، کم‌کاری تیروئید، نارسایی کلیه و آسیب‌های مغزی ناشی از سکته مغزی همراه است.

● علایم عمومی آپنه خواب

توقف تنفس در طول خواب

خروپف

خستگی زیاد و احساس خواب‌آلودگی در طی روز

سرگرد و مشکل عدم تمرکز و حافظه ضعیف

بیدار شدن با دهان خشک

دندان قروچه

تقریق زیاد شبانه

● علایمی که معمولاً در کودکان بیشتر

دیده می‌شود:

(ADD/ADHD) عدم تمرکز، کم‌توجهی و بی‌ش فاعلی، شب‌اداری، مشکل در یادگیری، تنفس از دهان (به جای تنفس از بینی)، خروپف، بی‌قراری در خواب، تأخیر در رشد، کابوس، ضریب هوشی

پایین، آلرژی، دندان‌های کج و معوج، سیاهی زیر چشم‌ها، تورم لوزه‌ها و خواب‌آلودگی در طول روز.

● آپنه خواب می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن زیر شود:

دیابت

بیماری‌های قلبی

آلژایمر زودرس

سرطان

چاقی

تقریباً تمامی مشکلات مربوط به آپنه خواب به خصوص در کودکان با تغییر وضعیت فک، دهان و دندان‌ها حل می‌شود. جالب است که بدانید رشد فک در انسان‌ها بسیار مرتبط با شرایط محیطی ست و ژنتیک نقش بسیار کوچکی در آن ایفا می‌کند. بیشترین رشد فک و صورت تا سن ۱۲ سالگی انجام می‌شود (حدود ۹۵٪) و این رشد توسط عملکرد مناسب عضلات و بافت نرم دهان و صورت انجام می‌شود و اگر اختلال عموکرد به وجود بیاید میزان رشد هم تغییر خواهد کرد.

● این اختلال عموکرد می‌تواند به دلایل زیر باشد:

عدم مکیدن شیر از مادر، استفاده از پستانک و شیشه شیر، تغذیه کودک با غذاهای نرم (و نه غذاهای سفت که به شکل‌گیری مناسب فک کمک می‌کنند)، عادت به تنفس دهانی و خوابیدن با دهان باز. "ردیف نبودن دندان‌ها به دلیل نداشتن جای کافی در فک‌ها، یک نشانه کلیدی برای عدم رشد مناسب مجاری تنفسی است که منجر به آپنه خواب می‌شود."

● راه‌های درمان:

اولین و بهترین راه، "پیشگیری" است. این روش می‌تواند برای کودکان سه تا دوازده ساله موثر باشد و از مشکلات آتی خلاصشان کند. با کمک کردن به رشد کامل فک‌های کودکان در سنین پایین‌تر ما می‌توانیم به تکمیل طبیعی مجاری تنفسی دست یابیم. این کار بسیار ساده و بدون جراحی انجام شده و کودک را تا آخر عمر از مشکلات تنفسی در خواب، در امان نگه می‌دارد. راه بعدی، "کنترل" است. بزرگسالانی که به آپنه خواب مبتلا هستند از این روش یا روش توانبخشی بهره‌مند می‌شوند. استفاده از C-pap یک راه برای کنترل است اما برای کسانی که نمی‌توانند C-pap را تحمل کنند یا به دنبال یک راه حل راحت و در عین حال کارآمد هستند، وسیله دندانپزشکی طراحی شده که برای جلوگیری از فک پایین در هنگام خواب به کار می‌رود و باعث می‌شود فرد به راحتی در خواب نفس بکشد.

در "توانبخشی" می‌توانیم فک افراد و در نتیجه مجاری تنفسی آنها را بسط دهیم که این کار از طریق وسیله‌های مخصوص دندانپزشکی انجام می‌شود. این روش غیر تهاجمی و بدون درد است و برای افراد واجد شرایط، به مراتب گزینه بهتری نسبت به عمل جراحی ست.

لازم به یادآوری ست که بهترین زمان برای کنترل و درمان آپنه خواب، در دوران کودکی است؛ زمانی که هنوز فک‌ها قابلیت رشد سریع دارند و انعطاف پذیرترند.

● برای تشخیص مشکل آپنه خواب و درمان آن، چه کنیم؟

قدم اول بسیار ساده است؛ با مراجعه به کلینیک‌های تخصصی می‌توان تمام اطلاعات لازم را با اسکن کردن دندان‌ها، معاینه دقیق و گرفتن عکس‌های مربوط به فک و دهان و گرفتن ایکس‌ری سه بعدی به دست آورد و سپس راهکارهای مناسب را طراحی کرد. برای آزمایش خواب هم اگر مایل به گذراندن یک شب خارج از خانه خود نیستید و نمی‌خواهید به کلینیک خواب بروید، ما حلقه مخصوصی را به شما می‌دهیم که کافیت شب در انگشت خود داشته باشید و بعداً با آنالیز اطلاعات جمع‌آوری شده آن، می‌توانیم درجه آپنه خواب شما را مشخص کنیم. به دلیل اینکه بسیاری از افراد قادر به تحمل C-pap نیستند، ما با طراحی یک وسیله اختصاصی دندانپزشکی به آنها کمک خواهیم کرد. با یک معاینه رایگان، ما تمامی اطلاعات لازم را به دست آورده و بر مبنای آن راهکارهای عملی غیر جراحی برای کودکان و بزرگسالان را به شما ارائه می‌دهیم. این راهکارها به طور اختصاصی برای شما طراحی خواهند شد تا زندگی سالم‌تر و شادتری داشته باشید.

اگر می‌خواهید ایکس‌ری سه بعدی و معاینه رایگان دریافت کنید و علاوه بر آن در قرعه‌کشی بزرگ ما شرکت کرده و یکی از ۳ برنده سفید کردن دندان‌ها در مطب (Zoom Teeth Whitening) باشید، پاسخ سوال زیر را به شماره تلفن: ۷۱۱۲-۸۳۷-۹۴۹ تکست کنید.

"هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، احساس خستگی دارید یا کاملاً سرحال هستید؟"

ocperfectsmiledental.com



Scan Me

RODEO

MOTORIZED SHADES
BLINDS
SHADES
DRAPERY
SHUTTERS



📞 **310 990 1509**

📷 RODEOBLINDS



GREATER LOS ANGELES AREA



WWW.RODEOBLINDS.COM

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

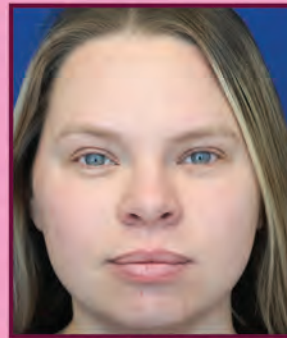
Before



Botox



Profound

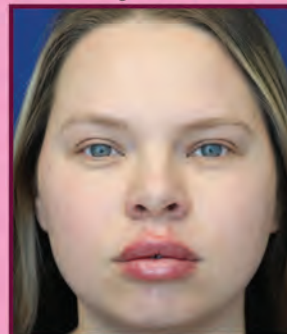


Lipfiller



Microneedling

After



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



www.DrSajadian.com/Medspa



(949) 515-0550



آیا قصد بازسازی منزل خود را دارید؟

شرکت OC Construction با بیش از ۲۵ سال سابقه در جنوب کالیفرنیا آماده ارایه سرویس به شما میباشد

HOME IMPROVEMENT AND
REPAIR SERVICES

No job is too small

خدمات ما

- طراحی و مهندسی فنی
- تبدیل گاراژ به A.D.U و یا JAD.U
- طراحی و بازسازی سرویس بهداشتی
- طراحی و بازسازی کامل خانه
- طراحی نقشه و محاسبات فنی و دریافت Permit
- طراحی و بازسازی آشپزخانه
- انجام کلیه کارها از A تا Z

تخمین قیمت
رایگان

☎ (949) 880-1137

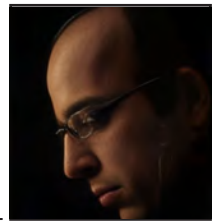
📍 Irvine, California

🌐 www.OCtopConstruction.com



دانش‌ها

حمید الهی



می خورم که جا مانده هایم توی ایران است و حالا در خانه ی یک دوست در گوشه ی از ایران؛ دارد چهلمین سالش عمرش را زندگی می کند. وقتی مهاجرت می کنی. خیلی از قطعات زندگی ات توی چمدان کوچک جا نمی شود. هجرت یک جا به جایی نیست. یک سفر نیست. یک هیجان کوتاه نیست. یک کشف مدام سرزمین و جغرافیایی جدید زیر پوستت، جهانی در دورن خودت را برایت به رخ میکشد، جهانی که از اعماق؛ تو را در "تاریخ خودت" معلق می کند. ایستادن روی لبه ی از زندگی است. جایی که دائماً در معرض قیاس خودت با خودت می شوی. وقتی مهاجرت می کنی باید اما از درون مثل یک بونسای شوی. ریشه هایت را مختصر کنی در گلدانی کوچک. وگرنه به سرعت خشک می شوی. وگرنه توی هوا معلق می مانی. وگرنه هر روز دلت خالی می شود و شاخه هایت بی برگ و بر. در هجرت باید راز بونسای ها را بیاموزی وگرنه کارت تمام است....

به آینه خیره شو، خیره شو، خیره و دقیق روبروی چشم، دو چشم در برابر دو چشم، آنقدر نگاه کن، تا لحظه ی که محو شدنت آغاز شود، آنجا شروع "تو" ست....

و ایمان به فرد و در سطح اجتماعی سبب ساز میل به ساختن امید و آینده ی فراتر از عمرمان است. معنای که در این سالها با شبی تند آسیبی آشکارا خورده است.

"ذهن های ویندوزی" ... راه بردن از پنجره به آدمها، راهی که دنیای "windows" ها به ما یاد داده است. راهی به ظاهر سریع و کم دردسر. بدون این که نیاز داشته باشی با عمق دنیای دیگری درگیر شوی و بی آن که نگران میان آمدن دالان های اصلی ذهنت و دلت برای ارتباط با جهان و آدمهایش بشوی. راهی که ما را اجتماعی تر و به شدت تنها تر کرده است. آدمهایی که به چشم اندازه های کوتاه مدت و گذرا دل آشنا شده اند و تنوع طلب در باز کردن پنجره های بی انتها. مجال و حوصله ی برای کنکاش در لایه های خودشان و ارتباطشان باقی نمی گذارند از کثرت. ما نسل پنجره های با کلیدی در گوشه برای مینیمایز کردن. بستن بی ترس در صورت لزوم و باز کردنهای سریع از سر نیاز. آرزومند پایداری در ذهن و بی نیاز از دسترسی به پایداری در عمل ..

توی آلبوم عکسهای قدیمی دنبال عکسی برای کاری در جستتم. که به عکس درخت بونسایم بر

از بین رفتن ثروت حقیقی "اعتماد" فراسوی لیست بلند بالای آسیب های این چهار دهه ی اخیر ایران، به گمانم بزرگترین آسیب عمیق و بنیادین از بین رفتن مفهوم "اعتماد" اجتماعی است. شاخص ثروت حقیقی یک جامعه میزان "اعتماد" اجتماعی و البته فردی است که بستر و زیرساخت هر نوع تحرک مثبت و یا حتی منفی و تخریبی است. فقدان این بستر در عمل امکان شکل گیری هر نوع برساختی رو از اجتماع و در امتدادش از افراد سلب می کند و در نهایت نوعی استیصال تخریری رو با شکلهای مختلف جایگزین این بی اعتمادی عمیق در ذهن ما خواهد کرد. زندگی در ساحتها و سپهرهای متنوع جهان مرا به این باور رسانده؛ به عنوان یک انسان شاید بیش از هر مسئولیتی نسبت به "خود" و "دایره ی اطرافیان"، باید در محافظت از این "معنا" مداومتی درونی و برونی داشته باشیم. معنای اعتماد در سطح فردی، زیرساخت عشق



- کله پاچه
- دل و جگر
- دیزی
- آش رشته
- قلیان



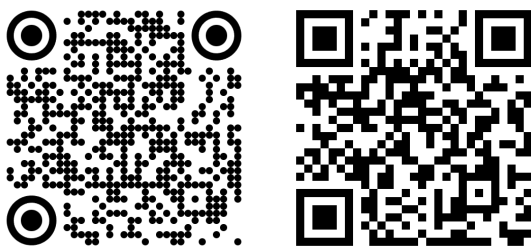
**DIVAN GRILL
& LOUNGE**

GREAT FOOD | MUSIC | HOOKAH
303 EL CAMINO REAL TUSTIN, CA 92780
OPEN 11AM TO 2AM
714-725-7233

استفاده از این اسپری‌ها این است که به سادگی نمی‌توان تشخیص داد که آیا شما به اندازه کافی از ضد آفتاب برای پوشاندن قسمت‌هایی از بدن که در معرض نور خورشید هستند، استفاده کرده‌اید یا خیر. هنگام استفاده از اسپری ضد آفتاب، مطمئن شوید مقدار کافی از ضد آفتاب را اسپری و روی صورت خود مالیده‌اید.

جهت جلوگیری از استنشاق اسپری ضد آفتاب، هرگز آن را اطراف یا نزدیک صورت یا دهان خود اسپری نکنید. برای جلوگیری از استنشاق، ضد آفتاب را درون دستان خود اسپری کرده و سپس روی صورت پخش کنید. قبل استفاده از اسپری ضد آفتاب برای کودکان، از جهت باد آگاه شوید تا از استنشاق مواد اسپری توسط آن‌ها جلوگیری کنید.

Scan Me



آیا کرم‌های ضد آفتاب می‌توانند برای سلامتی مضر باشند؟

برخی نگرانند که استفاده مداوم از کرم‌های ضد آفتاب، سلامتی‌شان را به خطر بیندازد. اما در حقیقت استفاده منظم از کرم‌های ضد آفتاب و در سایه قرار داشتن، خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می‌دهد. سازمان غذا و داروی آمریکا تمامی محصولات ضد آفتاب را در رده داروهای بدون نسخه قرار داده است.

شواهد علمی نشان می‌دهد استفاده از ضد آفتاب، آسیب‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت پرتوهای خورشید به پوست را به حداقل می‌رساند. ادعاهایی مبنی بر اینکه مواد مؤثر کرم‌های ضد آفتاب سمی‌اند یا سلامتی انسان را به خطر می‌اندازند، ثابت نشده است. با این حال، در انتخاب مناسب بهترین کرم ضد آفتاب وسواس داشته باشید. یعنی، اولین محصولی را که دیدید، نخرید. در عوض، محصول درست و مناسبی را پیدا کنید و با متخصصین مشورت کنید.

اسپری‌های ضد آفتاب

سازمان غذا و داروی آمریکا همچنان به بررسی ایمنی و اثربخشی اسپری‌های ضد آفتاب پرداخته است. چالش اصلی در

هر آنچه باید درباره کرم ضد آفتاب بدانید

دکتر علی سجادیان ادامه از صفحه ۱۶

بهترین راه برای محافظت نوزادان از نور خورشید این است که تا آنجا که امکان دارد آن‌ها را در سایه نگهداری کنید.

علاوه بر این، از لباس‌های آستین بلند، شلوار، کلاه‌های لبه‌دار و عینک‌های آفتابی مخصوص برای آن‌ها استفاده کنید. مراقب باشید که کودکان و نوزادان گرم‌زده نشوند و به مقدار کافی مایعات نوشیده باشند. حتی در سایه اگر کودک شما بی‌قرار بود یا بیش از حد گریه می‌کرد یا روی پوستش آثار قرمزی دیدید، خیلی سریع او را داخل منزل و فضای خنک ببرید.

اگر کودک‌تان ۶ ماه دارد یا بزرگ‌تر است، می‌توانید برای او از ضد آفتاب کودکان طیف گسترده با SPF ۳۰ یا بالاتر، طبق دستورالعمل روی تیوب کرم، استفاده کنید. زمانی که کودک خارج از منزل است، کرم ضد آفتاب باید تقریباً هر دو ساعت یک‌بار یا طبق دستورالعمل آن، تجدید شود. ضد آفتاب‌هایی که حاوی اکسید زینک و دی‌اکسید تیتانیوم هستند یا ضد آفتاب‌های مخصوص کودکان و نوزادان، برای پوست‌های حساس آن‌ها مناسب‌تر است.

خوانندگان گرامی:

جهت حمایت از

مجله محبوب خود، خواندنی‌ها،

هنگام تامین نیاز هایتان،

ابتدا با آگهی دهندگان این مجله

تماس بگیرید.

از حمایت شما سپاسگزاریم



بچه بزرگ فامیل

مهدی عزیزاده فخرآباد



من فرزند بزرگ خانواده هستم. یعنی فامیل ما آنقدر جوان هستند که بهتر است بگویم فرزند بزرگ فامیل. از همه بچه‌های این نسل بزرگتر هستم و این هم مزایا و هم معایبی دارد. از مزایایش این را بگویم که محبوبترین بودم. خیلی روی من حساس بودند و نگاه همه روی من بود. دوستم داشتند و البته که هر کاری می‌کردم خیلی آوانگارد هم بود. یعنی مثلاً اولین باری که عاشق دختری شدم طوری شاخک‌ها روی من تیز شدند که رابطه بلافاصله تمام شد و شده بودم نقل مجالس و همه درباره این اتفاق بزرگ حرف می‌زدند. وقتی به دانشگاه رفتم دیگر دانشگاه رفتن برای تمامی بچه‌های فامیل تبدیل به یک قانون شد. مدل عروسی که برای همسرم گرفتم تبدیل به یک رسم شد. اگر وارد کار آزاد می‌شدم همه باید کار آزاد را انتخاب می‌کردند و وقتی کارمند شدم همه به این نتیجه رسیدند که الان دوره کارمندی است. وقتی به خواستگاری رفتم تمام پدر و مادرها جمع شدند و با هم به خواستگاری رفتیم و بعد باز هم این شد رسم فامیل. اگر مثلاً از موسیقی ترکی خوشم می‌آمد در فامیل ما همه موسیقی ترکی دوست داشتند و من بینوا شده بودم الگوی دیگر بچه‌ها و همین هم برای آن بدبخت‌ها

می‌آوردم و صدایم را بلند می‌کردم. اما بعد کم‌کم فهمیدم بقیه بچه‌های فامیل چقدر بی‌تفاوت هستند. برای خواهرم اصلاً مهم نبود که امروز روز آب باغ است. چون عادت کرده بود که من هستم. برای صحبت کردن با کس که برای نظافت راه پله‌ها می‌آمد و چانه زدن با او من به صورت پیش فرض حضور داشتم. خیلی مسائل و گندکاری‌ها از من پنهان می‌شد که مبادا شمتانی کنم. و اصلاً دنیای من تبدیل شده بود به یک پدرسالار که در اصل بچه هم بود ولی این سبک زندگی برایش تعریف شده بود. حتماً باید درآمد از همه بیشتر بود. حتماً باید پول رستوران را من حساب می‌کردم و البته که باید حرف‌های خوب می‌زد و کسی از من حرف زشتی هم نمی‌شنید. نوی نوشته‌هایم یک شورشی بودم و نوی زندگی واقعی شده بودم یک مرد قوی که فقط در حقیقت یک کیسه بوکس بود که کاسه کوزه‌ها باید سرش می‌شکست و از همه هم بیشتر غر می‌شنید. می‌دانید گاهی مدرن شدن سبک زندگی و برای خود، زندگی کردن بد نیست. دارم بقیه بچه‌های فامیل را می‌بینم. همه دارند برای خودشان زندگی می‌کنند. هیچکس راه من را نرفته اما همه آسوده خیال‌تر از من هستند. اما من را بدون اینکه بخواهم انداخته‌اند تووی منجلا ب و اصلاً فکرش هم به مغزشان خطور نمی‌کند که این آدم محکم و اخمویی که می‌بینید، تا نوی ماشین تنها می‌شود صدای موسیقی را بلند می‌کند و می‌رقصد و سرش را تکان می‌دهد. اصلاً من رو اینطوری ندیده‌اند. طوری که باید می‌بودم من را دیدند. طوری که نه دوست داشتم باشم و نه بودم و نه اصلاً خوشم می‌آمد باشم.

شده بود معضل! چون باید دقیقاً همان کاری را که من انجام داده بودم انجام می‌دادند. در مهمانی‌ها من باید از همه بیشتر می‌دویدم و همه گوش به فرمان من بودند و البته که این به من آداب مدیریت هم آموخت و خیلی از این رفتارها و حضور در چنین موقعیت‌هایی باعث شدند از بقیه بیشتر مسئولیت‌هایی را بیاورم و مسلماً پیشرفت بیشتری هم داشته باشم. و البته که معایبی هم داشت. مثلاً خدا نمی‌کرد که اشتباهی می‌کردم چون همان می‌شد تف سربالا و بعد از اینکه به خاطر نوشته‌هایم دستگیر شدم عالم و آدم از من حرف می‌زدند که چطور خودم را خراب کردم و چه موقعیتی داشتم و از من چه انتظاراتی که نمی‌رفت. و بعد هم که باز همه چیز به حالت سابق برگشت و به زندگی برگشتم دوباره شدم همان پسر بزرگ فامیل جاده صاف کن که باید هر تابویی را می‌شکست و می‌جنگید و با چند تا پدر و مادری که سنتی بودند به خاطر کمی ادغام شدن با جامعه دعوا می‌کرد. وظیفه من بود که پنچری ماشین را بگیرم. وظیفه من بود که وقتی کسی از کربلا می‌آمد مداح پیدا کنم و مجلس برگزار کنم و تمام این کارها را باید با کمبود وقت انجام می‌دادم. بعد از مدتی متوجه شدم که چقدر رفتارم تغییر کرده است. چقدر جوش همه چیز را می‌زنم. چقدر مثلاً زندگی پسر خاله‌ام و زنی که دارد برایش برعکس بقیه ناسازگاری می‌کند روی من فشار می‌آورد. حالا آن اصولی که یک عمر تمامی آن فامیل برای من ساخته بودند برای من هم مهم شده بودند و حتی اگر غلط بودند من شده بودم نماد آن و گویا این جنگ من بود که باید شمشیرم را به خاطرش در

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>



برگی از گلستان

باب چهارم در فواید خاموشی
حکایت چهارم

عالمی معتبر را مناظره افتاد با یکی از ملاحده لعنهم الله علی جده و به حجت با او بس نیامد. سپر پینداخت و برگشت. کسی گفتش: تو را با چندین فضل و ادب که داری با بی دینی حجت نماند؟ گفت: علم من قرآن است و حدیث و گفتار مشایخ و او بدینها معتقد نیست و نمی شنود. مرا شنیدن کفر او به چه کار می آید؟

آن کس که به قرآن و خبر زو نرهی

آن است جوابش که جوابش ندهی

معتبر: باعتبار؛ امین؛ محل اعتماد.
مناظره: در امری با هم بحث و گفتگو کردن.
بحث، جدل، مباحثه، مجادله.
ملاحده: ملحد، ملحدان، ملحدها، کافران.
بس: کافی؛ تمام: همین قدر بس است.
سپر: آلتی صفحه‌ای از جنس چرم یا فلز که در جنگ‌ها برای جلوگیری از ضربه خوردن به سروسینه استفاده می‌شود.

حکایت پنجم

جالینوس ابلهی را دید دست در گریبان دانشمندی زده و بی حرمتی همی کرد. گفت: اگر این نادان نبود کار وی با نادانان بدینجا نرسیدی.

دو عاقل را نباشد کین و بیکار

نه دانایی ستیزد با سبکسار

اگر نادان به وحشت سخت گوید

خردمندش به نرمی دل بجوید

دو صاحب‌دل نکه دارند مویی

همیدون سرکشی و آرم جویی

و گر بر هر دو جانب جاهلانند

اگر زنجیر باشد بگسلانند

یکی را زشت‌خویی، داد دشنام

تحمل کردوگفت: ای خوب‌فرجام

بتر زانم، که خواهی گفتن آنی

که‌دام، عیب‌من، چون‌من، ندانی

کین: بغض و دشمنی که انسان در دل نگه دارد؛ دشمنی؛ عداوت؛ کینه.
بیکار: جنگ؛ نبرد؛ رزم.
سخت: دشوار؛ مشکل.
همیدون: همین‌دم؛ اکنون؛ همچنین.
سرکشی: گردن‌کشی؛ نافرمانی؛ یاغی‌گری.
زشت‌خویی: بدخویی؛ بدخلقی.
فرجام: انجام؛ پایان؛ عاقبت؛ آخر کار.

حکایت پنجم

سحبان وائل را در فصاحت بی نظیر نهاده‌اند به حکم آن که بر سر جمع سالی سخن گفتی لفظی مکرر نکردی، وگر همان اتفاق افتادی به عبارتی دیگر بگفتی. وز جمله آداب ندماء ملوک یکی این است.

سخن گرچه دل‌بند و شیرین بود

سزوار تصدیق و تحسین بود

چو یک بار گفتی مگو باز پس

که حلوا چو یک بار خوردند بس

مکرر: تکرار شده؛ دوباره انجام شده.

دل‌بند: کسی که انسان او را از ته دل دوست بدارد.

سزوار: شایسته؛ درخور؛ لایق. درخور جزا و پاداش.

تصدیق: به راستی و درستی امری گواهی دادن؛

باور کردن.

تحسین: به نیکویی نسبت دادن؛ نیک شمردن.



Scan Me



به مطالب خواندنی‌ها در اینستاگرام گوش کنید!

@khondaniha_magazine



ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس ۲۰۱۷

صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.

گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا

مدیر مسئول و سردبیر: مشتاق فروهر

تکتم مرادی مهنه: صفحه آرا و نویسنده

مهدی عزیزاده 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.

آموزش تکنیک‌های نقاشی خط، خطاشی، کالیگرافی نوین و قبول سفارشات

دوره تکنیک‌های نقاشی خط

تکنیک‌های اکریلیک

تکنیک ورق طلا

زمینه‌سازی

تکسچر و لایه برداری

برجسته

سایه زنی و سه بعدی

شاپان و کهنه کاری

ماسکینگ

اسکراچ و رنگبرداری

دوره خطاشی

مقدماتی

پیشرفته

کتیبه نویسی

دوره کالیگرافی نوین

آموزش حروف و اتصالات

کلمه نویسی و جمله نویسی

اصول ترکیب بندی و کادر بندی

انواع فرم نویسی

روشهای اجرای کالیگرافی



برای اطلاعات بیشتر لطفاً با شماره (408)393-8511 تماس بگیرید

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

شگفتی های ایران - قره کلیسا

همین اگر به دیوارهای حایل این کلیسا نگاه کنید می بینید که شبیه دیوارهای قلعه ذخیم هستند و در ضمن چندین برج و باروی نگهبانی هم در آن‌ها قرار گرفته است. از طرفی بخش‌هایی مثل آسیاب و عصارخانه و انبارهای غذا در آن قرار دارد که به درد تاب آوردن محاصره نظامی می خورد. جدا از سالن اصلی و آشپزخانه، تعداد زیادی اتاق هم دارد که آن‌ها را در اختیار راهبان و نگهبانان قرار می دادند. همچنین این کلیسا میزبان نویسندگان و محققان زیادی از کل دنیا بوده است. همه دیوارهای کلیسا با نقش و نگارهای خیلی زیبایی توسط هنرمندان آن زمان تزئین شده اند. سقف سفید و سیاه کلیسا از جنس سنگ مرمر است.



کلیساها را معمولاً به شکل مربع می سازند. اما نکته جالبی که درباره معماری قره کلیسا وجود دارد این است که آن را به طور مستطیل و به همراه دو گنبد ساختند. این کلیسا نمونه بی نظیری از معماری یک ساختمان مذهبی در سراسر دنیا است. این کلیسا پر نقش و نگار و زیبا در سال ۱۳۸۷ در سی و دومین نشست میراث جهانی یونسکو به عنوان میراث جهانی ثبت شد.



جدا از خود ساختمان، محلی که کلیسا را در آن ساخته اند هم جذابیت اش را زیاد دارد. کلیسا در بالای تپه ای در کنار کوه‌ها که کنارش پوشیده از درختان سرسبز است قرار گرفته. بنابراین اگر به گردش در طبیعت هم علاقه مند باشید دیدن اینجا برایتان جالب خواهد بود. یکی از جاهای دیدنی که نزدیک قره کلیسا است و جالب است، مقبره ساندخت دختر پادشاه ارمنستان است که به خاطر مسیحی شدن به دست پدر خودش کشته می شود. در ارتفاعات شمالی کلیسا و در بالاترین نقطه آن ساختمانی قدیمی می بینید که مقبره ساندخت است.

قره کلیسا در استان آذربایجان غربی و در منطقه چالدران است. اینجا برای مسیحیان خیلی با ارزش و مهم است چون یکی از حواریون حضرت مسیح به نام تادئوس در آن دفن شده است. آب و هوای خوب این منطقه باعث شده تا پوشش گیاهی سرسبزی داشته باشد. گردشگران اینجا را خیلی دوست دارند هم به خاطر ساختمان باستانی اش و هم طبیعت زیبایی که در چالدران می بینند. ساختمان کلیسا خیلی قدیمی است. قره در زبان ترکی به معنای سیاه است. این احتمال وجود دارد که به دلیل سنگ‌های سیاهی که این کلیسا دارد این طور معروف شده باشد. اما قره را به معنای بزرگ هم می دانند که با توجه به پیشینه تاریخی کلیسا به نظر می رسد دلیل منطقی تری باشد.



تادئوس که دین مسیح را پذیرفته بودند با مخالفت پادشاه ارمنستان روبرو می شود. تادئوس را می کشند و در مکان همین کلیسا دفن می کنند. برای همین این محل به کلیسای قدیس تادئوس معروف می شود. اما بین تاریخ نویسان ایرانی و آذری زبان به همان نام قرا کلیسا یا قره کلیسا معروف شهرت پیدا می کند. نام دیگر این کلیسا، کلیسای طاطاوس مقدس است. قدیسی که می گفتند در این کلیسا دفن شده است. اما همانطور که از آهنگ اسم طاطاوس می توانید متوجه شوید در واقع تغییر یافته همان تادئوس است. تاریخ ساخت قره کلیسا به ابتدای شروع دین مسیحیت بازمی گردد. با این که کلیسا بارها به خاطر بلاهای طبیعی و در جنگ‌های مختلف تخریب شده بود اما هر بار دوباره بازسازی شده است. بنابراین ساختمانی که در حال حاضر می بینید همان ساختمان اولیه نیست. اگر به آجرهای کلیسا توجه کنید متوجه دو رنگ بودن آن‌ها می شوید. این اختلاف آجرها هم به خاطر بازسازی‌های زیاد کلیسا است. اما این مسئله در خاص بودن کلیسا تأثیر زیادی داشته است.



آخرین بازسازی قره کلیسا مربوط به دوران قاجار می شود. عباس میرزا که فرزند فتحعلی شاه بود دستور داد بخش تازه‌ای که با آجرهای سفید ساخته شد را به قسمت قدیمی کلیسا وصل کنند. آن‌ها سعی کردند این ساختمان را به سبک کلیساهای ارمنی بازسازی کنند. قره کلیسا به دلیل موقعیت استراتژیکی که دارد گاهی به عنوان دژ نظامی هم ارزش استفاده می شد. برای

نابلدهای دوست‌داشتنی:

راز عشق در ناکامل بودن است.

من هرگز معشوقه‌ی کاملی نبوده‌ام. این را با تمام وجودم می‌دانم و به آن اعتراف می‌کنم. ناخن‌هایم همیشه کوتاه و بلند و ناهموارند، گویی هر کدام داستانی برای گفتن دارند. سوهان کشیدن و لاک زدن، صبر و حوصله‌ای می‌طلبد که من از آن بی‌بهره‌ام. گاه و بی‌گاه یکی از ناخن‌هایم می‌شکند، اما من به جای لوس بازی و ناراحتی، با بی‌خیالی اضافه‌هایش را با ناخن‌گیر می‌گیرم و منتظر می‌مانم تا دوباره بلند شود.

خط چشم کشیدن هم از آن مهارت‌هایی است که هرگز در آن تسلط پیدا نکرده‌ام. گاه به گاه برای تنوع، خطی کج و معوج پشت پلکم می‌کشم، و ریمل را به گونه‌ای می‌زنم که مژه‌هایم به هم می‌چسبند. حوصله جدایشان را ندارم، و شاید هم دوست دارم آن به هم چسبیدگی را نشانه‌ای از صمیمیت و بی‌تکلفی بدانم.

ماسک‌های صورت؟ چه بگویم؟ گویی هر بار که به سراغشان می‌روم، زمان به سرعت می‌گذرد و من غرق در دنیای خودم، فراموش می‌کنم که باید آنها را از روی صورتم بشویم. گاه تا صبح روی صورتم می‌مانند و صبح با پوستی خشک و چروکیده از خواب بیدار می‌شوم، اما این موضوع هم مرا از ادامه زندگی باز نمی‌دارد.

من از آن زن‌های باکلاس و ظریف نیستم که همیشه لباس‌های شیک و اتوکشیده به تن دارند و با حرکات موزون و لحنی آرام صحبت می‌کنند. من خاکی هستم، گاه بلند می‌خندم و گاه بی‌دلیل گریه می‌کنم. آفتاب را برای روشن‌تر شدن رنگ چشمانم دوست دارم و عینک آفتابی‌ام گوشه‌ای از خانه خاک می‌خورد، درست مانند انگشترها و دستبندهایم که در صندوقچه‌ی کوچکم به یادگار گذاشته‌ام.

عطرهای مارک را به سختی به یاد می‌آورم و ترجیح می‌دهم عطر ساده‌ی قدیمی‌ام را بزنم و عین خیالم هم نباشد که بوی آن چقدر ماندگار است یا دیگران چه نظری در مورد آن دارند.

شاید من معیارهای یک معشوقه‌ی کامل را نداشته باشم، اما در عوض، عشقی بی‌قید و شرط و صمیمی به ارمغان می‌آورم که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند با آن برابری کند. حرف‌های عاشقانه‌ام را به طور کامل بیان نمی‌کنم، اما ذوق کودکانه و خنده‌های از ته دلم، هر قلبی را گرم می‌کند.

من عاشق سورپرایزهای کوچک و بی‌دلیل. گاه با یک شاخه گل وحشی یا یک شعر دست‌نویس، عشقم را به تو نشان می‌دهم. گاه هم از سر دلتنگی و غم، ناگهان پرخاشگر می‌شوم، اما بدان که این پرخاشگری‌ها از اعماق وجودم برمی‌خیزد و نشانه‌ای از وابستگی و عشقم به توست.

نابلدی‌های من، مانند سورپرایزهای کوچک و بدون دلیل، پرخاشگری‌های ناگهانی از سر دلتنگی و غم، و گریه‌های سریع، مرا به یک معشوقه‌ی منحصر به فرد تبدیل می‌کنند. نابلدها رفتارهای عجیبی دارند! من معشوقه‌ی خوبی نیستم،

اما یک نفر من را با تمام نابلدی‌هایم خیلی دوست دارد... خیلی!

شاید تو هم مانند من کامل نباشی، اما این ناکامل بودن‌ها ما را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند. ما در کنار هم می‌توانیم از ناکامل بودنمان لذت ببریم و عشقی بی‌ظنیر و منحصر به فرد را خلق کنیم.

به یاد داشته باش که عشق واقعی در ناکامل بودن نهفته است. زمانی که خودمان را همانطور که هستیم، با تمام نقاط قوت و ضعفمان، دوست داشته باشیم و بپذیریم، می‌توانیم عشقی عمیق و پایدار را تجربه کنیم.

پس نگران ناکامل بودن خود نباش. نابلدی‌هایت را دوست داشته باش و آنها را به عنوان بخشی از هویت خود بپذیر. و بدان که در این دنیای پر از آدم‌های بی‌نقص، ناکامل بودن تو می‌تواند تو را به فردی خاص و دوست‌داشتنی تبدیل کند.



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- جای سوزن انداختن نیست: شلوغی آن مکان.
- چشمش آلبالو گیلای می چینه: چیزی را به طور درست نمی بیند.
- سیبش را چرب کردن: یعنی به کسی رشوه دادن.
- تیشه به ریشه زدن: با پای خود به گور رفتن.
- یاسین به گوش خر خواندن: پند بی فایده به کسی دادن.
- شاهنامه آخرش خوش است: همیشه در اول کار نباید قضاوت کرد.
- فلقل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه: هیچ گاه از ظاهر کسی نمی توان قضاوت کرد.
- هشتش گرو نهش است: آه در بساط ندارد.
- چغندر به هرات زیره به کرمون: هر چیزی به جای خودش.
- يك من ماست چقدر کره می دهد: تلافی کردن.
- صورتش را با سیلی سرخ نگاه می دارد: آبرومندانه زندگی کردن.
- نور علا نور بودن: کار خیلی خوب بودن.
- تیرش به سنگ می خوره: به هدفش نمی رسه.
- طبل تو خالیست: فقط داد و فریاد می زند و گرنه چیزی بارش نیست.
- سر پیری و معرکه گیری: در مورد کسانی است که زمان پیری کار جوانان را انجام می دهند.
- جنگل مولاست: جماعتی نامناسب در جایی جمع شده اند.
- حق به حقدار می رسد: کار شایسته سزای آدم دستکار است.

- طرف توی چون زنش تو خونه زیاد حرف میزده تصمیم می گیره یک خلافی بکنه چند ماه بیفته زندان، چون بار اولش بوده بهش ۳ ماه حبس خونگی دادن.
- خانومه از شوهرش میپرسه: تو زن خوشگل دوست داری یا زن عاقل؟! شوهرش میگه: هیچکدومش عزیزم، من فقط تو رو دوست دارم.
- ناپلئون اگه میدونست با یک شیرینی اینقدر تو دنیا معروف میشه دیگه اقدام به کشورگشایی نمیکرد.
- غضنفر زنگ میزنه مطب میگه متخصص پوست؟ منشی میگه بله غضنفر میگه پوست بز چند میخرین؟
- یارو تو سرپایینی دنبال اتوبوس میدوید یک نفر سرشو از پنجره بیرون میاره با خنده داد میزنه: فکر نکنم برسی. یارو میگه: اگه نرسم پدرتون درآمده، راننده اتوبوس منم.
- بابام از سرکار اومد تو اتاقم گفت چی شده مثل زن حامله همیشه یا خوابی یا لم دادی؟ چیزی نگفتم رفت، نیم ساعت دیگه اومد گفت چی شد ناراحت شدی؟ گفتم آره ناراحت شدم ولی مهم نیست. گفت ناراحت نشو واسه بچه ت ضرر داره.
- به حیف نون میگن میوه های باغ مردم را نخور حرومه... میگه: من واسه حلال و حرومش نمیخورم!!! من واسه خاصیتش میخورم!!!
- به حیف نون میگن با اژه برقی ۱۰۰ تا درخت قطع کن. ۹۶ تا قطع میکنه خسته میشه. بهش میگن پاشو روشنش کن ۴ تا دیگه بیشتر نمونده. میگه مگه روشنم میشه. یکی از همسایه ها دو هفته قبل گوسفند نذری داشتند، یک نیم کیلویی گوشت هم به ما دادن. حالا هر وقت دم در منو میبینم میگه: ماشاءالله چقدر چاق شدی. امیگن عطر ندید به طرفتون، جدایی میاره... ولی در مورد من عکس جدایی میاره... واسه هر کسی عکسمو فرستادم، رفت دیگه اصلا جواب منو نداد.



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 هدف‌گذاری دقیق مخاطبان بر اساس سن، جنسیت، محل زندگی، علایق و رفتارهای کاربران و قابلیت اندازه‌گیری دقیق نتایج و ارزیابی عملکرد تبلیغ میسر می‌گردد.

مدیریت شبکه‌های اجتماعی شامل فعالیت‌هایی مانند ایجاد محتوا، انتشار محتوا، تعامل با مخاطبان و اندازه‌گیری نتایج است. هدف مدیریت شبکه‌های اجتماعی، ایجاد یک حضور مثبت و مؤثر برای کسب و کار در شبکه‌های اجتماعی است. از جمله مزایای مدیریت شبکه‌های اجتماعی می‌توان به افزایش آگاهی از برند در بین مخاطبان خود، جذب مشتریان جدید و افزایش فروش اشاره کرد.



SEO، فرآیندی است که به کسب‌وکارها 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، لینک‌سازی و عوامل فنی است.



YouTube



اینستاگرام، یوتیوب و فیس‌بوک هر کدام بیش از دو میلیارد کاربر فعال دارند که مردم از این پلتفرم‌ها برای برقراری ارتباط با دوستان، خانواده و دیگران استفاده می‌کنند. تبلیغات در این پلتفرم‌ها را می‌توان بر اساس سن، جنسیت، محل زندگی، علایق و رفتارهای کاربران هدف‌گذاری کرده و نتایج تبلیغات را به‌طور دقیق اندازه‌گیری نمود و عملکرد آنها را ارزیابی کرد.



www.Kiaintech.com



(949) 310 - 8110



کهکشان گفتار

بچه که بودم یکبار بابام
با عموم تو خونه ما بحث
شون شد در حدی که
همسایه‌ها اومدن تو کوچه
و می‌خواستن زنگ بزنن
پلیس بیاد. عموم رفت و دو

و همون عموم چه در زمان مریضی بابام چه بعد فوتش یک لحظه ما رو تنها نذاشته
و حواسش به ما بوده. شاید اگه همون دعوا می‌موند و کهنه می‌شد اگه اختلاف‌ها
شدیدتر می‌شد اتفاق‌های بدتری می‌افتاد. امروز هر چی اطرافم رو نگاه می‌کنم
کافیه آدمای یک اشتباه بکنن سریع حذف میشن آدم‌ها تنها شدن، هیچ کس تحمل
شنیدن حرف مخالف رو نداره، همه می‌خوان به هم حمله کنن ما خیلی چیزها به
دست آوردیم ولی خیلی چیزها هم از دست دادیم. کاش روی تاب‌آوری و پذیرش آدم‌ها
با هر عقیده و مسلکی که هستن بیشتر کار کنیم. و تمام.



یکی از بالغانه ترین روابطی که داشتم همین آخری بود شاید اصلا تنها رابطه بالغانه
ی من بود. همزمان که ویزام اومد و آماده شدم برای اومدن. اونم داشت شرایط
خودشو بررسی می‌کرد که ببینه میتونه همراهم باشه بعد یا نه. تمام ۴ ماهی که
سخت بود تنها بودم همه جوهره ساپورتم کرد. دائم میگفت: رفتی که تلاشت رو
بکنی تا ببینی میتونی یا نه. هرچا کم آوردی من هستم حتی خواستی برگردی خونه
من همیشه خونه تو خواهد بود. حتی برای عوض کردن ماشینش تعلل کرد که
اگر من پول احتیاج داشتم برام بفرسته یا به پام حرفامو گوش می‌کرد و آروم
می‌کرد و همزمان از غم این دوری رنج می‌کشید و یک هزارمش رو به من منتقل
می‌کرد. اینکه شرایط با ثباتی که تو ایران بعد ۲۰ سال دویدن و له شدن بدست
آورده بود باعث شده بود فکر دوباره از زیر صفر شروع کردن برایش رنج آور باشه
بالاخره یک جایی اعلام کرد که احتیاج داره تو غار بره و عمیق تر فکر کنه با هزار
نفر که میشناختنش مشورت کرد و راهنمایی گرفت و در نهایت تصمیم گرفت که آدم
مهاجرت نیست بازیم نداد، امید واهی نداد، بهش فشار نیاوردم نه تشویقش کردم
نه ترسوندمش تمام سعیشو کرد که اگر می‌خواهد مهاجرت کنه تصمیم خودش باشه
نه به خاطر من که اگر پس فردا اینجا به مشکل خوردیم بی هدف و آواره عاطفی
نشو و بعد یک روز تصمیمش رو گفت بالاخره قورباغه اش رو قورت داد و گفت نمیتونه.
گفت همیشه تو قلبش هستم چون بکرترین جای قلبش رو لمس کردم. گفت تو
تنها کسی بودی تو زندگیم که منو فقط برای خودم میخواست ولی خب عشق و
علاقه برای ادامه ماشین زندگی متعهدانه سوخت کافی نیست. منطقی بهش نگاه
کردیم تصمیم گرفتیم و کامل قطعش کردیم. من چون آدم رابطه دوستی بعد از رابطه
عاطفی نیستم (friendship after relationship) از تلگرام و اینستاگرام هم پاک
شدیم. میبینم که هنوز نگرانم میبینم که گاهی اینجا میاد توییت هامو می‌خوانه و
حتی باز امیدواری و دلگرمی بهم میده میبینم که خودم مچاله شدم دل‌تنگ شدم،
تنهاتر شدم و امنیت عاطفیمو از دست دادم ولی خوشحالم که واقع بینانه جلو رفتیم
و نداشتیم هورمون عشق و علاقه قاطی شرایط واقعی‌مون بشه یکی از شما که هنوز
مهاجرت نکرده پارتنرش گفته که نیامد و می‌مونه داشتم فکر میکردم اگر اون هم
قبل اومدن من همچنین حرفی می‌زد چی میشد میدونم که باز هم مهاجرت میکردم
میدونم که سال‌ها برای اومدن زحمت کشیدم و این اولین بار بود که در برای من
باز شد میدونم که اگه می‌موندم به خاطرش همیشه یک اگر می‌موند گوشه ذهنم
و هر مشکلی که پیش می‌ومد رجوع میکردم بهش و میدونم اگر قبل اومدنم بهم
میگفت اونوقت چقدر این ۴ ماه برام سخت تر می‌گذشت و چقدر فشار روانیش برام
بیشتر می‌بود. من ازش ممنونم از اینکه در کنار تمام درگیری ذهنی برای تصمیم
گیری و دغدغه‌های زیادش، منو شرایطمو حالمو در نظر گرفت و زمانی تصمیمش
رو مطرح کرد که هم مطمئن شده بود و هم میدونست که من شرایط بهتری دارم.
رابطه بالغانه برای هر کس متفاوته همونطور که خواسته هامون از زندگی با هم
متفاوته ولی یک سری اصول داره که وقتی بهشون برسی هم تکلیف خودت روشنه
هم طرف مقابلت و هم بعد جدایی تأثیری که برات می‌ذاره میشه یک درس که با درد
بدستش نیاوردی و بهش میگی تجربه قشنگ من خوشحالم که همچنین رابطه ای رو
تجربه کردم که فهمیدم میشه آدم خوب پیدا کرد و خوشحالم از اینکه به بلوغ فکری
رسیدم و آدمی هم سر راهم قرار گرفته بود که اون هم به بلوغ فکری رسیده بود
که تونستم آگاهانه مسیر بعد جداییمون رو ببینم و ازش راحت تر گذر کنم. همه اینا
رو مدیون تراپیستم و پارتنر خوبم بو

سه روز بعد زن عموم زنگ زد به مامانم و بدون اینکه کلمه‌ای راجع به دعوا حرف بزنه
گفت عصر هستین یه سر بیاییم اونجا؟ مامانم هم گفت آره و باز بابام داغ کرد و گفت
بیخود کردن و فلان ولی مامانم گفت من مهمون رو از خونه‌ام بیرون نمی‌کنم. خلاصه
اومدن و یادمه زمستون هم بود، زن عموم کیک درست کرده بود و اومدن نشست و تا
نیم ساعت فقط زن عموم و مامانم حرف می‌زدن از بافتنی و طرز تهیه کیک و مدرسه
. بابام و عموم هیچی نمی‌گفتن فقط تلویزیون نگاه می‌کردن. زن عموم میل بافتنی
و کاموا رو از کیفش درآورد و ما هم دیگه کم‌کم از اتاق دراومدیم بیرون. همچنان بین
بابام و عموم سکوت برقرار بود. دیگه یک ساعت که گذشت مامانم گفت شام بمونید
و زن عموم هم قبول کرد ولی عموم قبول نمی‌کرد. ما هم گیر دادیم که بمونید و
خلاصه تو تعارف‌ها مامانم پاشد برنج و خیس کرد و کاهو رو درآورد بیرون و به بابام
گفت برو کباب بگیر خلاصه با بابام و عموم رفتیم دنبال بچه‌ها که خونه بودن از
اونور هم رفتیم کباب گرفتیم موقع کباب خریدن عموم هم پیاده شد و رفت با بابام
حرف زد. کباب و گرفتیم بابام هم بستنی سنتی خرید و برگشتیم خونه و شام همگی
کنار هم بودیم و یادمه بعد شام صدای خنده بابام و عموم خونه رو برداشته بود. این
خاطره خیلی تو ذهن من پر رنگه. اهمیت رواداری و گذشت و حفظ رابطه‌هایی که
ارزشمنده، تو هر رابطه‌ای اختلاف و درگیری به وجود میاد و نقش اطرافیان هم خیلی
خیلی مهمه. من از زن عموم و مادرم رواداری و حفظ رابطه رو یاد گرفتم که چقدر
ساده بدون اینکه دامن بزنن به دعوای شوهرهاشون تونستن این قضیه رو جمع کنند



Shining Soul Networking Event

Presented by Dr. Zarrin Azadi

Wednesday July 17 2024

6 - 8 pm

Marketing Tips By Dr. Zarrin Azadi

Speaker of the month:

Farzaneh Hedayatfar

Adamant Creation

Topic: Flower & Plants Design



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  ShiningSoulsNetworking



خواندنی‌ها در تورنتو کانادا

بیزینس خود را به فارسی زبانان
در تورنتو معرفی کنید!

تلفن درج آگهی:
674-551-3731



جدول شماره ۱۰۷

حل جدول در همین شماره

افقی

- ۱- منصوب شدن به شغلی- نوعی دوخت تزئینی
- ۲- شوخی- خباز- باد بسیار گرم ۳- چه غریبانه رفتند
- از این خانه- سرشار- نماد جشنواره بین المللی فیلم
- برلین ۴- تکرار حرفی- شیرینی ماه رمضان- گپی
- ۵- کامیاب و سعادتمند- استانی در شمال عراق
- ۶- بی درنگ- هراس- چرخ تولید را می چرخاند ۷-
- وسيله‌ای برای سنجش ارتفاع صوت- مشغول- یک و
- ۸- خشنود- پهلوان اسطوره‌ای یونان- معروف‌ترین
- پل خط راه‌آهن شمال کشور ۹- صد مترمربع- نوعی
- لباس یچه- وسیله‌ای برای تشخیص برق دار بودن
- مدار الکتریکی ۱۰- علم بررسی خواص ماده و انرژی-
- پند- طولانی‌ترین رشته‌کوه جهان ۱۱- شهری در استان
- ایلام- شاد و بانشاط ۱۲- غذای پاکستانی که با مرغ
- تهیه می‌شود- سرایت بیماری- برهنه ۱۳- حیوان
- نجیب- دیار رئیسه‌علی- از الفبای زبان یونانی ۱۴-
- دربگیرنده- حساسیت- کران بها ۱۵- خیال پرداز و
- احساساتی- از خلفای عباسی

عمودی:

۱- از نوازندگان برجسته و فقید تمبک در موسیقی ایرانی ۲- لاغر و نحیف- فقر و بی چیزی- قسمت پشت به آفتاب ساختمان ۳- تیره- کتاب دعا- محل تولد ۴- یاران پیامبر اکرم (ص)- بخش مراقبت های ویژه بیمارستان- بله آلمانی ۵- درختی برگریز و زیبا- شکستنش افتخار است ۶- ریشه- روبه رو شدن- قبیله ۷- کاخ سلطنتی پاریس- داستان بلند- سرپرست ۸- مهم ترین محصول کشاورزی ترکمنستان- تهدیدست- آشپز دینی لرستان ۹- صدا-

جدول سودو کو سخت

6			1					
	1		4		9	5		
		3	2		5		4	
	5						9	4
		4				8		
9	6						3	
	2		3		1	4		
		6	7		4		5	
					2			9

جدول سودو کو آسان

	V			6	1	4	9	
6			Λ			3		V
				5		6	2	
1		V					4	6
		Λ	V		6	5		
5	9					V		2
	Λ	9		V				
4		2			5			3
	5	1	4	Λ			6	

صفات از والدین به فرزندان ۱۳- شریک غم و غصه دیگری- فالگیر- وای به روزی که بگندد! ۱۴- هجوم- پاره و جداکردن- پشت سر هم ۱۵- نخستین زن تاریخ نویس کرد در ایران و صاحب کتاب تاریخ اردلان

هم‌رزم گاندی- تخلیه‌شدن ذخیره بار الکتریکی باتری
۱۰- واحد اندازه‌گیری گرما- طرحی برای قالی ایرانی- دریا
۱۱- مخزن ثابت یا متحرک ذخیره سیمان- میوه شمال
ایران ۱۲- بسیار خوب- شاگرد کلاس اول دبستان- انتقال

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



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

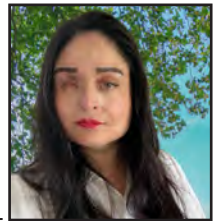
OrangeCountyPainClinics.com

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 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.

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



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

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

باعث می شد که خیابان برای ما خلوت و قرق شود. بله عزیزان ما بدون داشتن محافظ و بدون قرق کردن خیابان توسط ارباب جمعی، در خیابانی خلوت که همه خود را به کناری می کشیدن عبور کرده و خود را به منزل رساندیم. ناگفته نماند که همین نردبان قصه ها دارد که من اگر عمری بود به عاقبتش خواهم پرداخت. خدا عاقبت من و شمارو بخیر کنه.



نردبون و موتور برگردیم. بله عزیزان دردسر از همین جا شروع شد، آخه نردبون رو که نمی شد از عرض روی موتور قرار داد و بعدشم با دوست دخترمون سوار بشیم و با علی مدد راهی بشیم به سمت خونه، لذا ما دوتا عقل کل، عقلامونو گذاشتیم روهم و گفتیم نردبون رو از طول می بندیم به ترک موتور و می کشیمش روی زمین تا خونه.

این کار کاملاً عاقلانه رو انجام دادیم بعدش با کمال شجاعت دونفری سوار موتور شده و راه افتادیم هنوز دویست متری نرفته بودیم که متوجه شدیم ای دل غافل بخشی از نردبون که روی زمین کشیده میشه در حال از بین رفتنه. باز عقلامونو گذاشتیم روی هم و به این نتیجه رسیدیم که یک کارتون مقوایی رو چنتا تا بزنیم و بندیم به قسمتی از نردبون که روی زمین قرار داشت، چنین کردیم و راه افتادیم. صدای وحشتناک کشیده شدن مقوا در روی آسفالت همه گذرندگان را در ابتدا به وحشت و بعد به خنده و تمسخر واداشته بود و صد البته ما بدون توجه به اونا در حالی که عرق ریزان بودیم از خجالت و به روی خودمون نمی آوردیم مسیر خودمونو ادامه دادیم. مخفی نماند که در حال حرکت با اندک پیچ و تاب نردبون به یک سمت خیابان کشیده می شد و دل ما و جماعت حاضر در خیابان رو خالی می کرد. آن چه باعث خوشبختی ما بود، این مهم بود که صدای گوش خراش کشیده شدن مقوا و نردبان

موتور و نردبون چوبی حسین فرزین



درد دوستان اگر اجازه بدین کمی از دوران کودکی و نوجوانی فاصله بگیرم و پیردازم به خاطراتی از دوران اول انقلاب. درست نمی دونم سال پنجاه و نه بود یا شصت که با موافقت و همراهی محل کارم یک موتور هندای صد و بیست و پنج قمرمز به قیمت چهار هزار و هشتصد تومن خریدم. از این موتور خاطرات زیادی دارم که در چندین مطلب در آینده خواهم آورد.

جانم برای شما بگه خونه ما یک طبقه بود و برای رفتن به پشت بام فضایی فراهم نشده بود و ما مجبور بودیم که از نردبان استفاده کنیم و برای داشتن نردبان باید اونو خریداری می کردیم و برای خرید نردبان مجبور بودیم بیش از نوزده کیلومتر راه رو از منزل تا مکان فروش اون طی کنیم. بالاخره یک روز از قاسم آباد، شهرک غرب فعلی راه افتادیم به سمت حرم، چون محل فروش نردبان در فلکه دروازه قوچان در نزدیکی میدان شهدا بود. درد سرتان ندهم بالاخره رفتیم و یک نردبان بیست پله خریدیم نمی دونم به چند تومن، آخه اونش مهم نیست، مهم این بود که چطوری این مسافت رفته رو با



متخصص ارتودونسی
با بیش از ۳۱ سال سابقه

دکتر فریبا بیگدلی

ADVANCED & LIFE CHANGING ORTHODONTICS
AND RESTORATIVE DENTISTRY



ALL IN ONE DENTAL PRACTICE

Orthodontics
TRADITIONAL & CERAMIC BRACES
ALSO CLEAR ALIGNERS

Oral Surgery

WISDOM TEETH EXTRACTIONS
INDIVIDUAL & FULL ARCH IMPLANTS

General Dentistry

METAL FREE CROWNS & FILLINGS
ROOT CANALS & LASER GUM THERAPY
YEARLY CHECK-UPS & CLEANINGS
SEDATION & NITROUS

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



پذیرش کلیه
بیمه های درمانی
MEDICAL
PPO

Email: info@lagunaDentalandOrtho.com

27932 La Paz Rd F, Laguna Niguel, CA 92677

پذیرش بیماران مدیکر و بالای ۶۵ سال
برای نیازهای دندانپزشکی

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



چیستان

نمی‌توانید آن را تمیز کنید. در چنین حالتی باکتری و قارچ در لابلای شیرالات رشد می‌کند که می‌توانید از مسواک و کمی مایع پاک‌کننده کمک بگیرید.
-جای مداد شمعی روی دیوار: اگر در منزل کودک داشته باشید، احتمالاً او با مداد شمعی هایش روی دیوار طراحی کرده و شما نتوانسته‌اید کاری کنید. در چنین حالتی مسواک با کمی خمیر ریش تراش یا خمیر دندان می‌تواند رد مداد شمعی‌ها را پاک کند. در نهایت روی آن یک دستمال تمیز بکشید.

-سشوار یا بخاری ماشین: هم سشوار و هم بخاری ماشین لبه‌هایی دارند که خیلی راحت قابل دسترسی نیستند اما لابلای آن آلودگی‌هایی تجمع پیدا می‌کنند و می‌توانید زیر این لبه‌ها را با مسواک تمیز کنید و گرد و غبار را بیرون بیاورید.
-کیبورد کامپیوتر: کیبورد کامپیوتر معمولاً خیلی راحت با گرد و غبار کثیف می‌شود و در نتیجه باید لابلای آن را تمیز کنید. از طرفی دستمال هم خیلی راه حل خوبی نیست. پس بهتر است که با مسواک لابلای کلیدهای کیبورد کامپیوتر را تمیز کنید.

-راه‌آب داخل سینک ظرفشویی: راه‌آب داخل سینک ظرفشویی به دلیل اینکه بقایای مواد غذایی را داخل خودش جمع می‌کند و از طرفی خیلی قابل دسترسی نیست، در طول زمان آلوده می‌شود. شما می‌توانید یک مسواک را آغشته به مایع ظرفشویی کنید و روی این قسمت به راحتی فرچه کشیده و آن را برق بیندازید.

-لابلای کاشی: لابلای کاشی حمام و دستشویی خیلی راحت جرم می‌گیرد. از طرفی شما با دستمال نمی‌توانید آن قسمت‌ها را پاک کنید. فقط کافی است که کمی سفیدکننده و آب را مخلوط کنید و روی مسواک بزنید و لابلای کاشی بکشید.
-پاک کردن چربی‌ها: قطعاً لوازم داخل خانه مخصوصاً لوازمی که در آشپزخانه استفاده می‌کنید، چربی‌های زیادی را به خاطر پخت و پز و آشپزی به خودشان جذب می‌کنند و هیچ چیز غیر از مسواک و ماده شوینده نمی‌تواند این چربی‌ها را از روی آن‌ها پاکسازی کند.



- ۱- آن چیست که اگر گریه کند می‌میرد؟
- ۲- آن کدام یک از ماشین آلات کشاورزی است که دو حرف اولش یک حیوان است؟
- ۳- کدام وسیله آشپزخانه است که اگر آن را برعکس کنیم، یکی از بخش‌های ساختار دولت می‌شود؟
- ۴- آن چه پرنده‌ایه که آگه بیوه بشه کچل میشه؟
- ۵- کدام آش است که از هر طرف بخوانیم، باز هم همان آش می‌شود؟
- ۶- تا وقتی من را به شخص دیگری ندهی، نمی‌توانی مرا نگهداری؟
- ۷- آن چیست که شنیده می‌شود اما نمی‌توان آن را لمس کرد یا دید؟

پاسخ چیستان

۱- سوسیس ۲- کبک ۳- کلاه ۴- کبک ۵- آش ۶- بچه ۷- صدا

ترفندهای خانه داری



... چیزهایی که به راحتی می‌توانید با مسواک کهنه تمیز کنید
-شعله اجاق گاز: تمیز کردن شعله اجاق گاز به خاطر اینکه لبه‌های ظرف و باریکی دارد و از طرفی خیلی در دسترس نیست، کار سختی است و شما نمی‌توانید با دستمال به راحتی آن را تمیز کنید.
شما می‌توانید از یک مسواک آغشته شده به مایع ظرفشویی با حرکات دایره‌ای شکل کمک بگیرید.
-شیرآلات: قطعاً مشاهده کرده‌اید که جرم زیادی در اطراف شیرآلات تجمع پیدا می‌کند و شما خیلی

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

حل
جدول‌های
این شماره

سودوکوی
سخت
سودوکوی
آسان

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

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

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 سرمایه‌گذاری در ملک از طریق اجاره و یا بازسازی در جنوب فلوریدا هستید.

اگر تصمیم به راه‌اندازی 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



در بند استراحتگاه ۲۰۰ ساله تهرانی ها

در بند یکی از سی و سه پارچه آبادی شمیرانات است که از شمال به کوه های البرز و ده پس قلعه، از جنوب به تجریش، از شرق به امام زاده قاسم و از غرب به بازوی کوه البرز می رسد. این محل شاید یکی از محبوب ترین تفرج گاههای تهرانی ها باشد که از یک توقفگاه برای کوهنوردان به یک محل توریستی محبوب و البته شلوغ بدل شده است. کمتر جمعه پیش می آید که خانواده ای بدون دردسر جای پارک بتواند خودش را به هوای پاک و البته سرشار از بوی کباب و باقالی پخته برساند. این محله در زمان های بسیار قدیم به نام های مغ محله (مرغ محله) و میر محله، شاه محله و ترش محله بوده است که این محلات در کنار هم وجود داشته اند و بعدها به نام در بند نام گذاری شدند. قدمت این محله ۲۰۰ سال می باشد که باغ



شاطر نصف این قدمت را حدود ۱۰۰ سال دارا می باشد. محدوده ی جغرافیایی قدیمی محله تغییر چندانی نکرده است و در واقع همان محدوده جدید است. دلیل شکل گیری این محله موقعیت آب و هوایی آن است که افراد این محله تماما کشاورز و باغدار بوده اند و زمین های باغداری و کشاورزی آنها در سمت الهیه بوده است و خود آنها نیز در این محله ساکن بوده اند. در بند دارای طبیعتی زیباست که در گذشته نزدیکترین بیلاق به تهران به شمار می آمد، این خصوصیات مورد توجه سران حکومت وقت قرار گرفته و کاخ های زیبایی را در محلی به نام سعدآباد احداث نمودند و این کاخ ها از آن زمان تا

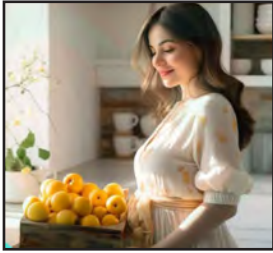


به حال پابرجا و مورد توجه بازدید کنندگان است. در زمان قاجار ساختمانی به نام عمارت ناهار خوری در بند در آنجا دایر گردیده است. در زمان قاجار برخی از شاهزاده های قاجار از جمله شاهزاده اللهوردی میرزا و ابوالملوک کیومرث میرزا در اینجا سکونت داشتند. ناصرالدین شاه قاجار در روز چهارشنبه رمضان ۱۳۰۳ در راه پس قلعه و آبشار به در بند هم آمد. وقتی که بایی ها به ناصرالدین شاه تیر زدند یکی از ایشان به نام میرزا حسین علی با گروهی به محله مرغ محله در بند گریختند. مأموران پس از مدتی آن ها را یافته به زندان انداختند. از آنجا که در بند در قدیم مرکز عده ای از سادات دعانویس شدم بوده کامران میرزا نایب السلطنه، پسر سوم ناصرالدین شاه نیز سالی یکبار برای دعا گرفتن به در بند می رفت. خانه دکتر ملیسپو، مستشار مالی آمریکایی نیز در در بند بود. در زمین های دهکده در بند به فرمان رضاشاه مهمانخانه و چندین ویلا ساختند. چون محله سربند تنگنا بود پل بزرگی بر روی رودخانه آن زدند و تندیس کوهنوردی نیز در میدانگاه سربند نصب شد. پیش از رسیدن به میدان سربند،



در سمت چپ رودخانه هتل دیپلمات قرار دارد که تا اواسط دوران محمدرضا پهلوی محل پذیرایی مهمانان خارجی و تنها هتل آبرومند تهران بوده است تندیس کوهنورد که در میدان سربند در محله در بند برپا است در سال ۱۳۴۱ توسط رضا لعل ریاحی، پیکر تراش و نقاش ایرانی ساخته و سپس نصب شد. ایده ساخت این تندیس در سال ۱۳۳۷ از سوی حسن وجدان خوش، از کوموردان با سابقه ایرانی پیشنهاد شد. سرهنگ بیات، رئیس مرکز آموزش کوهستانی ارتش، مقدمات ساخت آن را آماده کرد و «مهام»، شهردار وقت تهران، هزینه ساخت مجسمه را پذیرفت. سپس امیر شاهقدمی، گروه بان ارتش و مربی کوهنوردی مرکز آموزش کوهستانی و مربی اسکی ایران به عنوان مدل به رضا لعل ریاحی معرفی شد و شهرداری هم مبلغ ۱۰ هزار تومان بابت ساخت مجسمه پرداخت.

سال ۱۳۳۸، یک سال پس از طرح این پیشنهاد مدل گچی آن آماده و در میدان سربند نصب شد، اما بارندگی و یخزدگی زمستان همان سال بود که دست و بخشی از بدن مجسمه را خرد کرد. این قسمت مدتها با پرچم ایران پوشانده شده بود تا این که در سال ۱۳۴۱ با پی گیری های رئیس وقت فدراسیون، رضا لعل ریاحی تندیس سیمانی را آماده کرد که این مجسمه هنوز پا برجا است. در این محل یک باب حمام و جود داشته و در بعضی از خانه ها آب انبار نیز بوده است. میدانگاه اصلی در بند همان میدان در بند بوده است. قناتی در این محله وجود دارد که آب آن به سمت رودخانه در بند و کاخ سعد آباد می رفته است که همچنان نیز به حیات خود ادامه می دهد. یک تکیه (حسینیه) و دو مسجد با قدمت حدودا دویست سال در این محله وجود دارد، که چندین بار ترمیم و بازسازی شده و اخیرا هم مسجد جامع در بند به علت فرسودگی و عدم فضای کافی تخریب و به طور کامل ساخته شده است و ضمنا در این محل دو قبرستان قدیمی وجود دارد



خواص زردآلو

زردآلو حاوی مقادیر زیادی از پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشار خون و پیشگیری از سایر بیماری‌های قلبی کمک کند.

و همچنین دارای مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند فلاونوئیدها و کاروتنوئیدها است که می‌توانند به کاهش التهابات بدن کمک کنند. و مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان کمک کند. زردآلو حاوی مقادیر زیادی از ویتامین C است که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. همچنین، ویتامین C موجود در زردآلو می‌تواند به سلامت پوست و مو کمک کند. فیبر موجود در آن می‌تواند به بهبود عملکرد روده و کاهش مشکلات مانند یبوست کمک کند. و حاوی مقادیر زیادی از کلسیم، فسفر و ویتامین K است که می‌تواند به بهبود سلامت استخوان‌ها کمک کند. و دارای مقادیر زیادی از ویتامین‌های A و C است که می‌تواند به بهبود سلامت چشم و جلوگیری از بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا کمک کند. مصرف بیش از حد زردآلو می‌تواند منجر به مشکلات معده و روده شود، مانند سوء هاضمه، اسهال و نفخ و افزایش سطح قند خون شود، به خصوص در افرادی که دچار مشکلاتی مانند دیابت هستند.

فسنجان
آگاهانه!

طرز تهیه فسنجان

مواد لازم: گردو ۵۰۰ گرم، گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم، پیاز متوسط ۲ عدد، رب انار ۴ ق غ، شکر ۲ ق غ، آب ۵ لیوان نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم، روغن به مقدار لازم

طرز تهیه: پیازها را رنده کرده و به قابلمه حاوی روغن داغ اضافه کنید. وقتی پیازها طلایی شد، گردو آسیاب شده را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه با هم تفت دهید و مدام به هم بزنید. بعد از تفت تمام مواد، آب را اضافه کنید. وقتی آب جوش آمد، حرارت را ملایم کنید تا طی چند ساعت به آرامی بپزد. وقتی خورشت جا افتاد، رب انار را اضافه کنید و صبر کنید تا خورشت رنگ بگیرد. سپس زیر گاز را کم کنید تا خورشت مجدد به جوش آید. حالا حرارت را کم کنید تا گردوها روغن بیندازند. نمک، فلفل، زردچوبه، کمی آویشن، دارچین و پیاز را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و خوب ورز دهید و سپس آن را اندازه توپ‌های کوچکی، قلقلی کنید گوشت‌های قلقلی را سرخ کنید و سپس به خورشت اضافه کنید تا کمی بپزد.

فوت و فن پخت فسنجان

برای عطر و طعم بهتر فسنجان می‌توانید کمی زعفران دم کرده به آن اضافه کنید. برای پخت فسنجان مجلسی عجله نکنید! این غذا باید آرام بپزد تا کاملاً جا بیفتد و روغن بیندازد. زمانی که گردو را به مواد اضافه کردید در قابلمه را ببندید تا گردو روغن بیندازد. بعد از تفت دادن گردوها، کمی آب یخ یا چند قالب کوچک یخ به غذا اضافه کنید تا گردو بهتر روغن بیندازد.

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

چرا در خواندنی ها 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. مقایسه کنید. 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 (سیزده بار در سال !!!)

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. ۱۳ بار! 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!

**با شرایط استثنایی و نرخ های رقابتی در
محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا،
خواندنی ها، بیزینس خود را معرفی کنید!**

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

0038 - 923 (949)

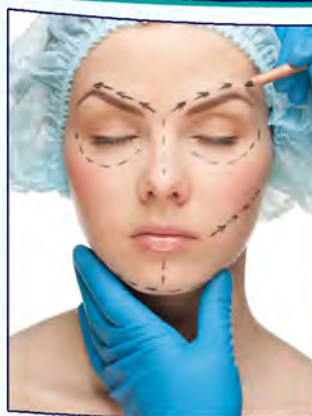


دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



دارای بورد تخصصی جراحی پلاستیک زیبایی و ترمیمی از آمریکا، عضو انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی آمریکا، عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا، عضو کالج جراحان آمریکا
Board Certified by the American Board of Plastic Surgery, Member of American Society of Plastic Surgeons, Member of American Society for Aesthetic Plastic Surgery, Member of American Society of Maxillofacial Surgeons, Fellow of the American College of Surgeons

Behrooz Kalantarian M.D., F.A.C.S.
Board Certified Plastic Surgeon



- جراحی زیبایی چهره ، پلک و گردن
- کشیدن چربی های اضافه
- جراحی زیبایی گونه و چانه
- زیبا سازی شکم (تامی تاک)
- انتقال چربی اتولوگ (بدن) به باسن
- زیبا سازی بدن بعد از زایمان
- بوتاکس

- Face and Neck lift
- Botox
- Otoplasty
- Fat Trnasfer to Face
- Arm lift (Brachioplasty)
- Thigh lift
- Mommy Makeover
- Liposculpturing
- Tummy Tuck and mini tummy tuck
- Breast Augmentation and Breast Lift
- Fat Transfer to Buttock (Brazilian Butt Lift)
- Gynecomastia surgery (breast reduction in men)
- Blepharoplasty.
- Brow Lift
- Breast Reduction
- Labiaplasty
- Upper lip lift
- Lowering of anterior
- Hairline

(714) 444 - 4495

www.OCDrK.com | 22 Odyssey, #155,
www.DrKalantarian.com | Irvine, CA 92618

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS



Chic Home



949-379-0090

ChicHomeOC.com



ChicHomeOC

Visit Our Showroom at:

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



CHIC
HOME



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

f BineshRealtyGroup

@BineshRealty