

PERSONAL INJURY

تصادفات

دکتر فرنوش حمیدی

وکیل رسمی دادگاه های فدرال و کالیفرنیا
با تجربه های موفق در دادگستری

- تجربه ی گسترده
- در پرونده های تصادفات
- تخصص در تصادفات اوپر و لیفت
- وکیل تخصصی در
- تصادفات شدید ناشی از حوادث
- دریافت میلیون ها دلار
- غرامت برای موکلین
- دریافت حق الوکاله فقط
- در صورت موفقیت در پرونده
- مشاوره رایگان
- ارائه خدمات حقوقی
- به زبان فارسی

888-202-2779

7700 Irvine Center Dr., Suite 800, Irvine, CA 92618

ACCIDENTS?



MrVCanHelp.com
714.714.4040
OC AUTO BODY



Mercedes-Benz
of Anaheim

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



Sik Legal Group
International Community

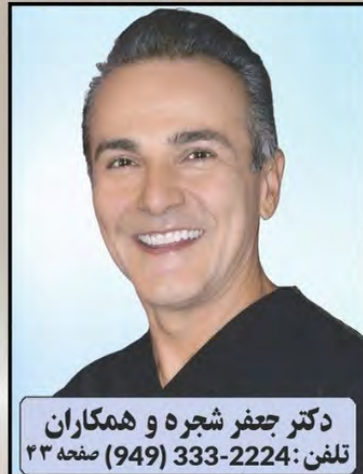
دکتر مژگان کمالی
وکیل رسمی عضو ۰۸ ایرانیان
● مهاجرت ● تصادفات ● ترانسیت
(855) 658-2545



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



دکتر بهروز کلانتریان
دارای بورد تخصصی جراحی پلاستیک زیبایی و ترمیمی از آمریکا
www.drKalantarian.com
(714) 444-4495



دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: (949) 333-2224 صفحه ۲۳



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



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

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

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

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

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

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

CA License # 6007382



Kanani
ADVISORY GROUP

Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



Phone: (877) 829 - 9227

Fax: (949) 502 - 7006

www.KananiAdvisoryGroup.com

dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16510 Bake Parkway Suite 100

Irvine, CA 92618



دکتر سینا ابهری متخصص زنان و زایمان و فوق تخصص ناباروری

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



Sina Abhari, MD

Double Board Certified Obstetrics and Gynecology
Reproductive Endocrinology and Infertility

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

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

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

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



**Learn More at:
CCRMIVF.COM**

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

(949) 222 - 1290



سخن سردبیر ذهنیت و نگرش دیگران را درک کنیم

دکتر مشتاق فروهر

یکی از ویژگی‌های بنیادین انسان، اجتماعی بودن اوست. از همان کودکی، ما به سمت تشکیل گروه‌های کوچک و بزرگ سوق پیدا می‌کنیم؛ از خانواده و دوستان گرفته تا همکاران، همشهریان و ملت‌ها. زندگی گروهی، نه تنها نیاز اولیه ما انسان‌هاست، بلکه به ما قدرت می‌دهد تا در برابر تهدیدها بایستیم و بقای خود را حفظ کنیم. هر کدام از ما برای پایداری گروه، تلاش می‌کنیم چون می‌دانیم امنیت و آرامش خودمان در گرو سلامت جمعی است که به آن تعلق داریم.

برای اینکه عضوی مؤثر در یک گروه باشیم، باید شناخت درستی از افراد دیگر و روحیاتشان داشته باشیم. اگر مسئولیت اداره گروهی را به عهده داریم، یا حتی اگر فقط بخشی از یک تیم کوچک هستیم، لازم است بتوانیم با دیگران ارتباط مؤثر و انسانی برقرار کنیم. مدیران موفق کسانی نیستند که صرفاً با سخت‌گیری یا اجبار پیش می‌روند،

بلکه آن‌هایی‌اند که نگرش و ذهنیت اعضای تیم را درک می‌کنند و بر اساس آن تعامل دارند. گاهی باید شیوه خاصی برای ارتباط با هر فرد پیدا کنیم. چون هیچ کدام از ما مثل دیگری نیستیم. البته هماهنگی با دیگران به این معنا نیست که خودمان را فراموش کنیم یا برای پذیرفته شدن، هر لحظه شخصیت‌مان را تغییر دهیم. بلکه باید با حفظ هویت و شخصیت خود، روش تعامل با دیگران را یاد بگیریم. بسیاری از کارکنان تنها به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط درست با مدیران یا همکاران، فرصت شغلی‌شان را از دست داده‌اند.

شاید گاهی احساس کنیم که زندگی تنها مانند گرگ‌ها انتخاب بهتری است، اما واقعیت این است که همکاری و همدلی در گروه، امنیت، آرامش و حتی سلامت روان بیشتری برای ما به همراه دارد. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند مانند گوسفندان فقط به دنبال آسایش باشند، اما اگر بخواهیم مستقل و خلاق زندگی کنیم، باید ابتدا یاد بگیریم که در گروه‌ها به گونه‌ای زندگی کنیم که هم برای خودمان سودمند باشد و هم آسیبی به دیگران نرساند.

هماهنگی در گروه، ضامن بقای آن است. از تکرورهای بهره‌رزی و حلقه انسانی خود را وسیع‌تر سازیم.

در این شماره می‌خوانیم:

صفحه:

سخن سردبیر.....	۴
در تاریخ.....	۵
جشن آب‌پاشونک.....	۵
قله‌های فضای مجازی، تکتم مرادی مهنه... ..	۶
از یاد نرفته، حمید سلیمی.....	۸
مستاصل، مریم سمیع‌زادگان.....	۱۰
درگوشی‌های خاله زنگی، ابتدای ازدواج، تکتم مرادی، مهدی‌علیزاده.....	۱۲
پارسی بنوسیم، پارسی بگویم.....	۱۴
غزال شیرگیر، شعری از احسان صانعی کاشانی.....	۱۴
ویتامین D فراتر از استخوان و اهمیت آن در سلامتی، دکتر علی سجادیان.....	۱۸
سیزده به توووو، حسین فرزین.....	۲۰
کهکشان گفتار.....	۲۲
کاسبی، سودابه فرضی پور.....	۲۴
دلنوشته‌ها، حمید الهی.....	۲۸
چقدر ما مظلوم بودیم، مهدی‌علیزاده فخرآباد.....	۳۰
برگی از گلستان سعدی.....	۳۲
سفری به دل تاریخ با اسبادهای باستانی نشتیفان، گزارشی از تلویزیون دیدنی‌ها.....	۳۴
سکوت اجباری والدین، دکتر فرشته پناهی... ..	۳۶

TCC TECHNIQUE CONSTRUCTION COMPANY

شرکت تکنیک
با مدیریت ایرانی



حیات، محوطه سازی، باغچه قشنگ

UNDER THE SUPERVISION OF CALIFORNIA REGISTERED ENGINEERS.
Lic. # 1132926 A, B

On Site:

- Patio slabs
- Stamped concrete
- Retaining wall
- Garden wall
- Fence
- Work related demolition
- New landscape and lighting

%10
تخفیف
با این آگهی

Off Site:

(Work within Right-of-Way):

- Curb & Gutter
- Sidewalk
- Driveway approach

All work within Right-of-Way will be done to the satisfaction of your local public works department.

(949) 773-6409

آژانس مسافرتی
Passport 2 Travel

TURKISH AIRLINES



Lufthansa

Emirates

QATAR

القطر

مرجان پیروان

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

Text or WhatsApp: (714) 743-4471

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

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

در تاریخ

● ساختمان تازه آرامگاه استاد سخن پارسی و اندرزگویی بزرگ، مصلح الدین سعدی که به همت انجمن آثار ملی ساخته شده است ۱۱ اردیبهشت ۱۳۳۱ (۵۵ سال پیش) در زادگاهش، شهر شیراز، گشایش یافت.

● سوم ماه می ۱۵۱۵ پرتغالی‌ها در جزیره ایرانی هرمز مستقر شدند و فصل تازه‌ای در تاریخ منطقه باز شد که عنوان آن را «مداخله غرب در خاور میانه و استثمار این منطقه» قرار داده‌اند که مهد تمدن بشر بوده است. پاپ الکساندر ششم طبق فرمان مورخ چهارم می ۱۴۹۳ خود، جزایر شرقی نصف النهار میانی اقیانوس اطلس را به پرتغالی‌ها و سرزمین‌های غربی این نصف النهار (قاره آمریکا) را به اسپانیایی‌ها بخشیده بود!

● شاه اسماعیل صفوی در رجب سال ۹۳۰ ق هنگامی که عازم قفقاز بود بیمار شد و در نوزدهم این ماه در نزدیکی سراب جان سپرد. در آن زمان او ۳۸ ساله بود و ۲۴ سال از پادشاهی وی می‌گذشت. جسد اسماعیل اول را به اردبیل آورده و در آرامگاه شیخ صفی الدین اردبیلی به خاک سپردند. شاه اسماعیل به محض آنکه بر تخت سلطنت نشست، مذهب تشیع را در کشور، کیش رسمی قرار داد و دولتی نیرومند به وجود آورد. پس از مرگ شاه اسماعیل، پسرش طهماسب اول که یازده سال داشت بر اریکه قدرت تکیه زد.

● نهم ماه می سال ۱۹۲۷ (۱۹ اردیبهشت ۱۳۰۶) دو سال پس از روی کار آمدن رضا شاه، کاپیتان لاسیون در ایران لغو شد و از ۱۹ اردیبهشت ۱۳۰۷ (درست يك سال بعد) حتی در مورد کشورهای کامله الوداد هم بلا اثر گردید. (کاپیتان لاسیون به معنای تسلیم است و در اصطلاح قضایی به مفهوم قضاوت کنسولی - محاکمه و مجازات متهم در کشور خود، به جای محل وقوع جرم). این امتیاز را دولت قاجاریه به پاره‌ای از دولتها داده بود و به این ترتیب قسمتی از حاکمیت ملی را واگذار کرده بود. رسیدگی به جرائم محلی و مجازات متخلف تکلیف يك دولت حاکم مسئول در برابر اتباع کشور است و از تکلیف نمی‌توان گذشت و آن را واگذار کرد. تکلیف از حق جداس.

● کشور فرانسه برای اولین بار پس از انقلاب کبیر خود، پول کاغذی را رواج داد. در ایران تا سال ۱۲۶۸ ش که بانک شاهنشاهی تشکیل شد، پول رایج کشور، مسکوک طلا و نقره بود. در آن سال نشر اسکناس در سراسر ایران منحصر به بانک شاهنشاهی وابسته به انگلیس تعلق گرفت. دو سال بعد، اسکناس جدید بانک با سرلوحه فارسی و علامت شیر و خورشید و عکس ناصرالدین شاه قاجار و ذکر ارزش آن منتشر شد. مجموعاً بانک شاهنشاهی، چهل سال در ایران اسکناس منتشر کرد تا این که در ۲۳ اردیبهشت ۱۳۰۹ ش، حق انتشار اسکناس از آن بانک سلب و در مقابل دویست هزار لیره انگلیس، به بانک ملی ایران واگذار گردید. اسکناسهای بانک ملی در سال ۱۳۱۰ ش منتشر شد و تا سالها، رایج بود.



جشن آب پاشونک، جشن آغاز تابستان

همه ما راجع به شب یلدا و بلندترین شب سال اطلاعات زیادی داریم اما کمتر کسی بلندترین روز سال را می‌شناسد. با توجه به این که در اولین روز از تابستان خورشید برای طلوع کردن در شمال شرقی به بالاترین نقطه می‌رسد و در شمال غربی برای غروب کردن هم به بالاترین نقطه می‌رسد نتیجه این طلوع و غروب طولانی‌ترین روز سال و کوتاه‌ترین شب سال است؛ بنابراین در زمان قدیم مردم جشن باستانی آب پاشونک را برای آغاز تابستان برگزار می‌کردند.

در ایران کهن، طولانی‌ترین روز سال را جشن می‌گرفتند و آن را به چله تموز می‌شناختند. چله تموز از اول تیرماه شروع می‌شود تا ۱۰ روز اول ماه بعدی ادامه دارد و از دهم مرداد ماه تا آخر همان ماه را چله خرد می‌نامند. مراسم جشن آب پاشونک در واقع همان جشن آب در ایران باستان است که با نام‌های مختلفی مثل جشن آبریزان، نوروز طبری، جشن سرشور، عید الاغتسال شناخته می‌شده است.

همچنین با شروع فصل گرما بارش باران هم کاهش پیدا می‌کند و مردم با جشن گرفتن این روز از خداوند طلب باران می‌کردند. آن‌ها بر این باور بوده‌اند که با پاشیدن آب بر یکدیگر و آرزوی داشتن سالی پر بار و پربرکت به تحقق می‌پیوندند. در حال حاضر بیشتر اراک، فراهان، محلات و شهرهای مرکزی ایران طرفدار این آیین باستانی هستند.

از دیگر مناطقی که هرساله این مراسم باستانی و کهن را برگزار می‌کند تا تجربه‌ای هیجان‌انگیز از یک آیین باستانی برای نسل‌های جدید به‌ویژه کودکان به جا بگذارد استان کهگیلویه و بویراحمد است. این جشن در این استان بیشتر در فصل پاییز برگزار می‌شود. جشن آب پاشونک در کهگیلویه و بویراحمد با نام محلی خشک گلان معروف است.

با جمع شدن اهالی روستا از زنان و مردان گرفته تا کودکان در کنار یکدیگر این روز را جشن می‌گیرند و هر فرد با برداشتن دو سنگ و خواندن اشعاری در هنگام کوبیدن سنگ‌ها

به یکدیگر و گشتن در روستا مراسم را ادامه می‌دهند. در نهایت هر خانه به مردمی که در حال اجرای جشن هستند آب می‌پاشند. در تابستان هر سال جشن‌های تابستانی دیگری نیز در ایران برگزار می‌شده که در ادامه به معرفی و بررسی آن‌ها می‌پردازیم.

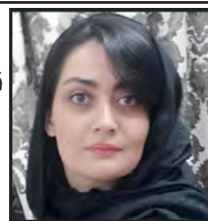
ابوریحان بیرونی در آثار الباقیه به جشن نیلوفر که در ششم تیرماه برگزار می‌شده اشاره کرده است. علت نام‌گذاری این جشن هم‌زمان با شکوفا شدن گل‌های نیلوفر در اول تابستان است. آنچه که به نظر می‌رسد و در آثار به‌جامانده مثل تخت جمشید به چشم می‌خورد ایرانیان باستان گل نیلوفر را گرمای می‌داشتند.

تیرگان یکی دیگر از جشن‌های باستانی ایرانیان است. ایرانیان در سراسر ایران آن را باشکوه جشن می‌گرفتند. پس از حمله محمود افغان و به دلایلی که هنوز نامعلوم است، جشن تیرگان به فراموشی سپرده شد. اکنون فقط در میان زرتشتیان، ارامنه و برخی از روستاهای استان‌های گیلان، خراسان و مازندران جشن گرفته می‌شود. در میان گروه‌های اخیر، شب سیزدهم تیر نامیده می‌شود. یکی از کارهایی که در این جشن مثل مراسم آب پاشونک، انجام می‌شود پاشیدن آب بر روی یکدیگر است. متأسفانه بیشتر مردم ایران از جشنواره تیرگان و تاریخ قدیمی آن اطلاعی ندارند.

یکی از رسومی که زرتشتیان در روز اول تیرماه آن را برگزار می‌کردند دیدار با گذشتگان بوده است. به نظر می‌رسد این آیین برگرفته از آیین گرامیداشت درگذشتگان در آغاز سال نوی گاهنگاری باشد.

همیشه از دیرباز تابستان برای ما خاطرات خوبی به جا گذاشته است. از تعطیلی درس و مدرسه گرفته تا شروع سفرهای تابستانی همگی هدیه فصل تابستان است. همان‌طوری که فصل تابستان برای ما هیجان‌انگیز است برای ایرانیان باستان هم آن‌قدر با اهمیت بوده است که جشن‌های منحصر به فردی برای آغاز این فصل در نظر داشته‌اند.

ماهنامه خواندنی‌ها: تأسیس ۲۰۱۷
 صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
 گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
 مدیرمسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
 تکثیر مرادی مهته: صفحه آرا و نویسنده
 مهدی علیزاده فخرآباد: نویسنده
 تلفن: 949-923-0038 وبسایت: www.Khondaniha.com
 مسئولیت درستی آگهی‌ها با صاحبان آگهی است. خواندنی‌ها هیچگونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگهی غیرقانونی است. دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست.



قله‌های فضای مجازی

تکتم مرادی مهنه

خانم‌های عزیز دقت داشته باشید که هر چیزی توی فضای مجازی را نباید باور کنید. نه این سبک زندگی که توی اینستاگرام می‌بینید واقعی است و نه کسی که به ثروت رسیده کار و زندگیش را می‌گذارد کنار تا به شما یاد بدهد چطور مثل او ثروتمند شوید. سخنرانی‌هایی هم که تعدادی نادان با کلمات قشنگ برای شما ردیف می‌کنند چندتا کلمه و جمله طراحی شده است که واقعیت ندارد و شاید بعضی جملات هم خوب باشند اما در اصل قضیه هیچ تأثیری ندارد و واقعاً همه چی دروغ است. موفقیت فقط با کار سخت و تصمیم‌گیری‌هایی درست و هدفی روشن به دست می‌آید. هر قدر بیشتر در موارد متعدد مهارت پیدا کنید و هنر و حرفه جدیدتری آموزش ببینید زودتر موفق می‌شوید و بهتر می‌توانید از روی آگاهی تصمیم بگیرید. اینکه چند زبان خارجی بلد باشید، مدرک جدیدی بگیرید، کاری که دوست دارید را دنبال کنید، فکر کنید و توقع کاذب و بالا از خودتان نداشته باشید، آرام و پیوسته حرکت کنید و نخواهید به سرعت به موفقیت برسید خیلی بیشتر از این کار که پیجی را دنبال کنید که

یعنی شما تشریف آوردید که فقط اندوخته یک نفر دیگر را مصرف کنید؟ فقط هم در فضای مجازی نیستند و توی جامعه تعداد بسیار زیادی هستند و روزی نیست که یکی از این‌ها را ببینیم و دهانمان باز نماند. مثلاً سرکار خانم بعد از گرفتن شماره تلفن همان شب اول از آقا پسر تقاضای خرید ماشین کرده است یا این را که همه می‌بینند که باید آخرین مدل موبایل را برایشان بخرد و بهترین رستوران‌ها همایشان را ببرند و خرج خانم تمام و کمال با آقا پسر مظلوم باشد و جالب هم هست که این مرد ایرانی چقدر مظلوم است که خیلی‌ها هم قبول کردند ولی باور کنید دارید طوری به رابطه سالم و تشکیل خانواده و فرهنگ ایرانی ضربه می‌زنید و طوری دادگاه‌ها را پر کرده‌اید که نگو و نپرس! توقع هم دارند که حکومت حق ایشان را بگیرد و می‌گوید حقوق خانم‌ها رعایت نمی‌شود. باور کنید به عنوان یک خانم می‌گویم بهتر است چندتا خانم ناآگاه دهانشان را ببندند و فقط تشریف بیاورند یک سر دادگاه خانواده. اوضاع به شدت وخیم است و پشت سر هم کودکان طلاق است که دارد اضافه می‌شود، چون قوانین عقب افتاده است و در بدترین دوران به سر می‌ریم. خواهش می‌کنم ساده نباشید و خوب باشید و کمی مهربان فکر کنید و درک خودتان را از زندگی بالاتر ببرید اینطوری که ما وارد بحران شده‌ایم خدا به ما رحم کند و تا کسی این بلا سرش نیاید نمی‌فهمد من چه می‌گویم و در چه شرایطی هستیم.

به شما وعده رسیدن به ثروت در دوره سه ماهه می‌دهد شما را به سمت و سوی موفقیت سوق می‌دهد. این همه هم از آقایان و پارت‌تر خودتان توقع معجزه نداشته باشید خودتان را بگذارید جای او. واقعاً سخت است و بنده خدایا آقایان اتفاقاً خیلی هم خوب هستند و تکنولوژی و تغییر سبک زندگی ما را در شرایط دیگری قرار داده که نباید توقع داشته باشیم آقایان راحت به هر قلعه‌ای برسند. زندگی رقابتی تر شده و امکانات هر کسی یا هر موقعیت جغرافیایی با دیگری متفاوت است. تازگی‌ها خیلی از خانم‌ها را می‌بینم که آنچنان منتظر شاهزاده سوار بر اسب سپیدی هستند که حتی در قصه‌ها هم چنین کسی هنوز داستانش نوشته نشده. توی فضای مجازی صحبت از درآمدهایی می‌کنند و انتظار دارند شوهرشان در غفلان جوانی و بعد از مدرسه و درس و دانشگاه و سرکاری صاحب ثروت عظیمی شده باشد و آن را هم بی‌منت تقدیم دختری بکند که حتی عاشق او هم نیست و عاشق ثروت یا ماشینش شده است. باور کنید این همه توهم که در جامعه شاهد آن هستیم دیگر دارد خطرناک می‌شود و حتماً آقایان هم دلشان برای کسی مثل مادرانشان که از صفر همراه با پدرشان همه چیز را ساختند تنگ شده و این خانم‌هایی که این همه هم می‌گویند شوهر خوب نیست چرا خودشان یک زندگی را نمی‌خواهند با همسرشان با یکدیگر بسازند. چرا همه توقع دارند از همان اول همه چی مهیا باشد؟ پس خودتان چی و



Hearing Care Professionals



Hearing Aid Center

تست شنوایی رایگان

+۵٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک

signia
Life sounds brilliant.oticon
PEOPLE FIRST

Starkey

unitron

WIDEX
HIGH DEFINITION HEARING

PHONAK

hearing systems



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

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

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

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

(949) 768-4327

Life Hearing Ctr: 1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282-9911

Life Hearing Ctr: 18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648

(714) 375-7776

www.1stChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.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:

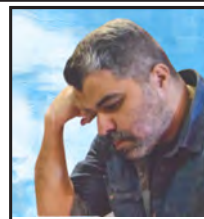
- مواد مخدر، رانندگی در حال مستی
- سرقت و دیگر امور جنایی

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 نرفته

حمید سلیمی

عشق، جنونی دلخواه است. حسادت کردن به خورشیدی که اول صبح شانه‌های برهنه یارت را می‌بوسد، متنفر بودن از باد اردیبهشت که می‌پیچد لای موهایش، بیزاری از مردم شهر که نگاهش می‌کنند، مردن برای دستاویز، زنده شدن با لبخندش. خلاصه کردن دنیا در پیراهن گرم کسی. حریص بودن برای هر تماس ساده کوچک، گر گرفتن در بی‌وقت‌ترین ثانیه‌های ممکن، آتش شدن به جان توده‌های برف‌دلت، پرنده شدن در میان توفان‌ها، و بی‌دروبی هراس کوبیده شدن به دیوارهای بلند شرایط. عشق جنونی دلخواه است. حالجیم و سنگسار می‌شویم و بازخم‌های تن و دل در میانه میدان‌های شهر می‌رقصیم و آواز می‌دهیم عالم از ناله عشاق مبدا خالی. عاقلان می‌ایستند کنار میدان و نگاه می‌کنند و با تاسف سر تکان می‌دهند و با پوزخند می‌پرسند کدام عشق، آدم ساده؟ ما کف دست دلبرمان را نشانشان می‌دهیم. همانجا که دانه سبز خواستن را کاشته ایم، و صنوبری سبز قد کشیده تا

آسمان صنوبری که در سیطره تاریکی از آن بالا می‌رویم و به خورشیدی می‌آویزیم و برای یار بوسه می‌فرستیم کسی که عاشق نیست چگونه بفهمد ما با دردهایمان چقدر خوشیم؟ عشق جنونی دلخواه است، بعضی شب‌ها پرستار با پنج سی‌سی مهربانی در بوسه اش کنارت می‌آید - خودش یا خیالش - و تو همانطور که لبرهای دلت را از همه پنهان می‌کنی، تن می‌دهی به رقص نوک انگشتانش روی پوست غمگین ساعدت که درمان همه دردهای تاریخ است، و شک نداری که هرگز درمان نمی‌شوی، که این جنون تمام سهم توست از دنیا، گم می‌شوی در چشم‌های کسی که اهلیت کرده، و مردم دنیا از یاد می‌برند بوده‌ای، و از یاد می‌بری مردم دنیا بوده‌اند.....



بعد می‌بینی انگار صدایش را فراموش کرده‌ای، آن لحن خاصش را، آن مدلی که حروف اسمت را ادا می‌کرد آن خنده‌ها، آن حرف‌های بریده وسط خنده‌ها و آن درخشش شادمانی در دلت وقتی به سختی لا‌بالای ریسه رفتن از دیوانه بازی‌های تو، می‌گفت نخدان لعنتی، بگذار حرفم را بنظم می‌بینی صدایش را یادت رفته، و دردت نمی‌آید اما می‌ترسی از این که دردت نمی‌آید. نکند دکتر راست گفته باشد و این از یاد بردن جزئیات، سرآغاز شفای دلت باشد؟ بعد، دراز می‌کشی روی میبل و به آن دم صبح دل انگیز فکر می‌کنی که دوتایی دراز کشیدید جلوی تلویزیون و سرش را گذاشت روی سینه

ات و فیلم نگاه کردید، بلو و لنتاین لعنتی را، به حرف‌ها و خنده‌های اول فیلم فکر می‌کنی و کم‌کم سکوت و بعد اشکش که از روی صورت ماهش چکید روی سینه تو، به تمام شدن فیلم و سیگار کشیدنش در آغوش تو فکر می‌کنی و غرزدن هایت که سیگار نکش و دست‌های نوازشگرش که تاز بانه‌های مهربان رام کنده دیو درونت بود، به آن جمله دلچسبش: دلم می‌خواست می‌شد از تو یک دختر داشته باشم که مثل خودت غرغرو باشد، به آن جمله دل انگیزت: دلم می‌خواست دنیا همین حالا و همین‌جا تمام می‌شد. صبح شده کنار پنجره ایستاده‌ای روبرو شهر خاکستری و هنوز داری به صدایی که از یاد برده‌ای فکر می‌کنی. رفتگر پیر زیر تیر برق کوچه نشسته و صبحانه می‌خورد. گریه روی ماشین آقای کیانی خوییده چراغ‌های آشپزخانه خانه روبرویی روشنند، مادر دارد برای خانواده صبحانه درست می‌کند. صدای رد شدن ماشین‌ها از خیابان شنیده می‌شود. صدای پمپ آب خانه همسایه، صدای سرد یک کالاه که روی سیم‌های برق نشسته و لابد دارد به صدایی فکر می‌کند که از یاد برده. از کنار پنجره به دنیا نگاه می‌کنی، صدای دلبر در گوش ذهنت می‌پیچد: یه چیزی بپوش دیوونه، سرم می‌خور. خیالت راحت می‌شود، شفایی در کار نیست، لبخندت رامی چسبانی روی لب، به خیابان می‌روی و میان آدم‌هایی که صدایشان را نمی‌شنوی گم می‌شوی...

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 مصادره شده در ایران

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



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

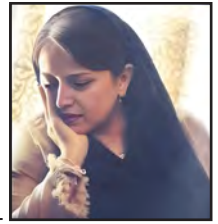
(949) 202 - 7288 (949) 338 - 4705
(310) 975 - 4677

Propertyiran@Gmail.com

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

مستأصل

مریم سمیع زادگان



دودی که از سر اسپنددان شیشه‌ای دستساز دخترک خارج می‌شود، هیچ شباهتی به عطر اسپند و کندر و گلپرو عود ندارد. زن اخم کرده، اسپنددان را پس می‌زند و با تکان‌های تند دست، دود را از جلوی صورتش دور می‌کند. زیر لب غر می‌زند: «... خفهمان کردی بچه، تو قرار است بلاگردان باشی نه بالا رسان...» دخترک مقنعه سفید کوتاهی به سر دارد. با تعجب به زن نگاه می‌کند و شیشه‌ی پُر از اسپند و دود را می‌برد پشت سرش، قایم می‌کند. زن، تکسرفه‌ای می‌کند و پُر روسری را می‌گیرد روی دماغ و دهانش، با دست دیگر، توی جیب گلگشاد مانتوش می‌گردد و اسکناسی سبز رنگ از آن بیرون می‌آورد و می‌گیرد سمت دخترک: «بگیر و برو...» دخترک دست دراز می‌کند و بدون این که تشکر کند، پول را می‌گیرد و توی مشتش فشار می‌دهد. از نگاه و دهان بازش پیداست، توی دوراهی «بپرسم؟» یا «نپرسم؟» گیر کرده بالاخره تصمیمش را می‌گیرد و با ابرو به کیف زن اشاره می‌کند: «توی کیف چیزهای برای خوردن نداری؟ گرسنم، از دیروز ظهر چیزی نخوردم...» زن دست می‌برد توی کیف و نایلونی را از آن بیرون می‌کشد. از داخل نایلون،

بود که مسأله ترسیدن یا ترسیدن نیست، موضوع این است همان یکبار موش را دیده و بعد دیگر هرچه دنبالش گشته، پیدایش نکرده. بعد از آن هم چشمان جستجوگر مادر بود که مدام بی آن موش می‌گشت و موشی در کار نبود. مادر، مطمئن با فشاری می‌کرد که موش را دیده و مابچه‌ها، هی به رخ می‌کشیدیم که اشتباه کرده چند روز بعد بابا از تهران برگشت و زندگی ما هم برگشت به روال قبلی، همگی فراموش کردیم که مادر موشی دیده یک روز، گاز کپسول تمام شد و موقع تعویض آن، بچموش خشک شده، توی سوراخ زیر آن کپسول پیدا شد ماما دلش سوخت، می‌گفت، حتما برای نجات خودش کلی تقلا کرده و از پُرسش برنیامده... حالا هروقت بچه‌های کار، آستین لباس را می‌کشند و اصرار می‌کنند برای خریدن فالی یا طلب پولی، تصویر آن بچه موش مستأصل می‌آید جلوی چشمانم، گیر کرده توی آن سوراخ... صدای پاشنه‌های میخی کفش‌های زن روی سنگفرش سیمانی، من را از خانه پدری برمی‌گرداند توی پارک: زن دودستش را توی جیب کرده، آهسته دور می‌شود. اسپنددان شیشه‌ای کنیف و زوار درفته، با آن میله زنگ‌زده، روی ساعد دخترک تاب می‌خورد. زن خیلی دور نشده که دخترک صدایش می‌کند: «خانم...» زن سر جا می‌ایستد. سر بر می‌گرداند و به دخترک نگاه می‌کند. یکی از دست‌ها را از جیب درمی‌آورد و طوری توی هوای چرخاند که یعنی چه کار داری؟ دخترک چشم‌ها را تنگ می‌کند و می‌گوید: «خدا خیرت بدهد سیر شدم... خیلی گرسنه بودم...»

لقمه‌ای درمی‌آورد و می‌گیرد سمت دخترک: «بخور... انگار سهم تو بوده... نان و پنیر است...» پشت‌بندش سیب سرخی از نایلون بیرون می‌آورد و می‌دهد دست دخترک، چشم می‌افتد به سنگ شرف‌الشمس روی انگشت توی دست زن، سرخی سیب و زردی نگین انگشتر، ترکیب چشم‌هوازی می‌سازد برای چشم‌های من و بیشتر مهر بانی زن؛ دخترک اسپنددان شیشه‌ای را از ساعد آویزان می‌کند و لقمه را می‌گیرد. این دست و سیب را آن یکی دست، به لقمه‌نان و پنیر، با ولع گازی می‌زند. زن دستش را می‌برد سمت کیف و همان‌طور که زپیش را می‌کشد، می‌گوید: «من یک دختر دارم همسن و سال تو، صبح‌ها وقتی برایش لقمه می‌گیرم، تشکر می‌کند، تو هم باید یاد بگیری، وقتی کسی چیزی به تو داد، تشکر کنی...» دخترک چیزی نمی‌گوید، سر آستین لباس چرخش را روی دماغ می‌کشد و گاز دیگری به لقمه می‌زند. این بچه‌های کار، عجیب من را یاد خاطره‌ای می‌اندازند، خاطره آن سال‌ها دور که هنوز گاز شهری در کار نبود. یادم هست کپسول‌هایی بودند به رنگ زرد یا طوسی که نه آن موقع می‌دانستم فرقش با هم چیست نه الان. تابستان بود و پدر چند روزی رفته بود تهران، دم غروب بود که تلفن کرد برای احوال‌پرسی. مادر برایش تعریف کرد که صبح بچه موش ریزی دیده، نصف کف دست، توی سالن پذیرایی از این‌ها اتفاق می‌دیده آن‌روز. تأکید داشت روی کوچکی‌بودنش، ریز بودن و روی بچه‌بودنش. گویا پدر خندیده بود و گفته بود خیالش راحت است که زتش از موش نمی‌ترسد. مادر هم جواب داده



Family Dentistry

Whiter, Healthier Teeth For Life

SERVICES PROVIDED:

- Implants
- Teeth Whitening
- Root Canals
- Laser Dentistry
- Sleep Apnea
- Dentures & Bridges
- Gum Disease
- Partial Dentures
- Cosmetic
- Preventive
- Restorative
- Oral Cancer Screen

No Insurance! No Problem!

Ask About Our In-office Membership Dental Plans

- 24 months, 1 year commitment
- Two routine cleanings per year
- Two periodic exams per year
- X-rays, intraoral photos, oral cancer screenings & 1 emergency visit at no charge

Individual Plan: Adults \$280 a year paid in one payment, or Two payments of \$140 every 6 months



Most Insurance Accepted, Scan, PPO, AARP, Delta Care, Cal Optima



Same Day Emergency Service

949-588-7525

www.LagunaHillsFamilyDentistry.net

Near Gate 2 Next to Saddleback Medical Center
24407 Calle de La Louisa Ste 200, Laguna Hills, CA 92653



Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi



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



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

Immigration

مهاجرت

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

Personal Injury

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

FREE CONSULTATION

● کارت سبز از طریق:

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

● ویزا از طریق:

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

● سیتیزن شیب

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنگی

ابتدای ازدواج

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: وقتی دختر و پسری با هم ازدواج می کنند همان ابتدای کار کاملاً با اخلاقیات و روحیات هم آشنا نیستند و شاید اصلاً هر دو طرف خیلی خصوصیات یکدیگر را هم اطلاع نداشته باشند و اصلاً نخواسته باشند در گذشته طرف مقابل از آن اطلاع داشته باشد. مثلاً اینکه چقدر تمیز هستند یا صبحهای تعطیل ساعت چند از خواب بیدار می شوند و یا خیلی جزئیاتی که بعد از ازدواج تازه دو طرف از آن آگاه می شوند. خانمها معمولاً سن کمتری از آقایان دارند و چون آقا بیشتر در جامعه حضور دارد و اتفاقات بیشتری برایش می افتد پختهتر هم می شود اما خانمها چون احساساتی تر هستند و توقعات و آرزوهایی برای بعد از ازدواج دارند ناگهان منفجر می شوند و شروع می کنند به تغییر کردن و بیچاره مرد که دقیقاً در دوره سخت زندگی ساختن و خانه گرفتن و جور کردن هم هست حوصله کمتری دارد. پس بحث و دعوا تازه شروع می شود و البته که مقصر بیشتر خانمها هستند چون مرد باید وظایف بزرگی را به سرانجام برساند و خانمها دقیقاً در همین دوره می خواهند احساساتشان به

جای مغزشان برایشان تصمیم بگیرد. حالا خانواده خانوم هم که وقتی دعوایی رخ می دهد بیایند و طرف دختر خودشان را بگیرند دیگر چه می ماند. و عروس خانم با خودش فکر می کند یک پشتیبان هم جلوی شوهرش دارد که او را رام کند و خواسته های نابجای خودش را به او دیکته کند. همین هم برعکس می شود که عامل ضعف خود سرکار خانم. چون به مرور وقتی آقای شوهر متوجه بشود خانواده عروس فقط طرف دختر خودشان را می گیرند حکمیت و قضاوت را پیش آنها نمی برد و عروس خانم هم که مقصر است نمی تواند به خانواده اش بگوید جریان چه بوده. پس کم کم مقصر همیشگی مجبور می شود بیشتر به حرف شوهر عاقل ترش گوش بدهد و آقای خانه می شود آقای شوهر!

خانومه میگه: نمی دانم چرا آقایان به صورت پیش فرض با خودشان تصور می کنند که دانای و عاقل تر هستند؟ اینکه مثلاً در یک معامله بهتر می فهمند دلیل بر این نمی شود که در زندگی خودشان هم عقل کل باشند. بالفرض که ماشین را بهتر تعمیر می کنند واقعاً در رابطه با همسرشان هم بهتر رفتار می کنند؟ اتفاقاً خانمها سالیان سال به روزهای ازدواج خودشان فکر کرده اند و خیلی موارد و مسائل را جلو جلو چیده اند و روی آن عمیق فکر کرده اند. اینکه بگوییم حتماً خانمها تقصیر کارند اصلاً درست نیست. این هم که می گویند قضاوت و حکمیت را پیش خانواده عروس

می برند دلیلش این است که خانواده عروس خانم بیشتر مسئولیت زوج جدید را به عهده می گیرد. مادر عروس است که به خانه جدید سر می زند و کمبودهای دخترش را برطرف می کند و اگر دخترش هنوز آمادگی بعضی کارها را نداشته باشد او است که انجامشان می دهد. یا اصلاً این را مد نظر داشته باشید که هر دو طرف هنوز جوان هستند و تجربه ای ندارند. پس اینکه از خانم انتظار داشته باشید مثل یک عقل کل عمل کنند و هیچ اشتباهی هم نداشته باشند درست نیست. یا اینکه می گویند خانمها بیشتر از روی احساسات تصمیم می گیرند. کاش آقایان هم بیشتر از روی مهربانی و محبت تصمیم می گرفتند و به خواسته های همسرشان توجه می کردند. نه اینکه خستگی را بهانه کنند و درک ایشان در مهمترین زمان زندگی کمتر شود. آخر مگر آن دختر خانم چند بار قرار است این موقعیت زندگی را تجربه کند که مجبورش می کنند پشت سر هم پا روی خواسته های خودش بگذارد؟ ماه عسل نداشته باشد میل کوچکتر بخرد، شبهای تعطیلات در خانه بماند، کوتاه بیاید..... نمی دانم چرا همه از خانمها توقع دارند کوتاه بیایند و هیچکس از آقایان نمی خواهد به خواسته های همسرشان احترام بگذارند؟ واقعاً هم چیز زیادی نمی خواهند. همان حداقل های زندگی که توی همان هم داد آقایان درآمده و از زیر بار مسئولیت می خواهند شانه خالی کنند.



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
- انتقال رایگان ضایعات ساختمانی
- تخفیف ویژه برای سالمندان

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



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

Buying?
Selling?

خرید و فروش

املاک

مسکونی و تجاری

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

غزال شیرگیر
از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان
احسان صانعی کاشانی



چو گل پاکی و چون شبنم زلالی حقیقت باور و نازک خیالی
نسیم صبحگاهی عطر نوری سرور باده ای جانبخش حالی
صفای عصر تابستان دشتی نشان بدر امیدی، هلالی
مرا گفتی که قربان تو گردم شدم قربان تو دیگر چه نالی؟
جهان با روی زیبای تو زیباست به سیمای طبیعت نقش خالی
چنان کت صید دل ها در سرافتاد نفهمیدم که شیری یا غزالی
نگار، احسان غزال شیرگیر است
به دامش گر نیفتادی شغالی

پاری بنوسیم، پاری بگویم

خلقت = آفرینش
مرسی = سپاس
حرف بی ربط = سخن نادرست
شربان = سرخرگ
ایده آل = آرمانی
عدل = داد
ما فوق = فراتر از
علاقه = دلبستگی
بعدها = در آینده
علی الخصوص = به ویژه
مونث = ماده
متعجب = شگفت زده
مدرس = استاد، آموزگار
ودیعہ = سپرده
مناظره = گفت‌وگو
باطنی = درونی
مظلوم = ستم‌دیده
مقدمه = پیشگفتار، سرآغاز
ایرانیّت = ایرانی گری
کاینّت = گنجہ
جسور = بی باک، دلیر



بذله گو = شوخ
کارخانجات = کارخانه‌ها
به واقع = به راستی
هلیکوپتر = بالگرد
تواتر = بسامد
شفا = درمان، بهبود
مبارک باد = خجسته باد
از بین بردن = از میان بردن
قابل تامل = درنگ کردنی
طناب = ریسمان
قاجاریه = قاجاریان، قاجار
بی نظمی = نا به سامانی

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

Logos: CBB, National Association of Realtors, CABB, IBBA

املاک مسکونی
با سلیقه ایرانی

COLDWELL BANKER

امیر برادران رفیعی
Realtor® | CalRE#: 02243343

Cell: 310.880.7693
Office: 949.552.2000

Amir.Rafii@CBRealty.com
6833 Quail Hill Pkwy.,
Irvine, CA 92603

Amir Ateshfaraz
Attorney at Law


UNIVERSAL LAW FIRM, APC
INJURY & EMPLOYMENT

دکتر امیر آتش فراز

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال امریکا

تصادفات و صدمات بدنی
(Uber, Lyft & Truck, Motorcycle)
Automobile Accident
گاز گرفتگی حیوانات و حوادث
زمین خوردگی
Dog Bite & Slip and Fall



 (949) 510-0038

 (310) 709-2488

 16133 Ventura Blvd, Suite 1101 Encino, CA 91436

 Universallawapc@gmail.com



MOODLIN

An Evening of Live Music & Community

SATURDAY
MAY 24TH

7:00 PM
– **11:00 PM**

24932 VETERANS WAY
MISSION VIEJO, CA 92692



LIVE PERFORMANCES BY:

MARYAM & TOURAJ
DAVID

(VOCALS)
(KEYBOARD)

(949) 245-5859

\$50 PER PERSON
(AT THE DOOR)

INCLUDES TEA, SWEETS,
AND COZY VIBES!

LET'S CELEBRATE MUSIC
AND CONNECTION
TOGETHER!

SPONSORSHIPS
AVAILABLE
ASK US HOW!

Platonic Beauty Salon

505

PLATONIC BEAUTY SALON
HAIR SPECIALIST | SKINCARE | MICROBLADING | BRIDAL



505

Style | Color | Highlights
Haircut (Women & Men)
Microblading | Microneedling
Permanent Makeup
Eyebrows Threading
Skin Care & Facial
Manicure Pedicure
And more
@platonic.beauty
(949) 245 5859



24 HR VIDEO
SURVEILLANCE
SMILE PLEASE



Scan me

(949) 245-5859

23881 VIA FABRICATE, MISSION VIEJO, CALIFORNIA 92691



دکتر علی سجادیان

متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی

ویتامین D فراتر از استخوان و اهمیت آن در سلامتی

برای مدت طولانی، ویتامین D در درجه اول با جذب کلسیم و حفظ استخوان‌ها و دندان‌های قوی مرتبط بود. در حالی که این یک عملکرد حیاتی باقی می ماند، دانشمندان اکنون در حال کشف تأثیر گسترده تر آن بر فرآیندهای مختلف بدن، از جمله عملکرد ایمنی و رشد سلولی هستند. اینجاست که ارتباط آن با سلامت پوست بسیار جالب می شود.

نگهبان پوست: نقش ویتامین D در پوست

پوست ما به عنوان یک سد محافظ در برابر دنیای بیرون عمل می کند و از ما در برابر پاتوژن های مضر، آلاینده ها و اشعه UV محافظت می کند. ویتامین D به چندین روش نقش مهمی در حمایت از این عملکرد سد دارد:

- تقویت سیستم ایمنی پوست: ویتامین D به تنظیم سلول های ایمنی در پوست ما کمک می کند. این سلول ها اولین خط دفاعی در برابر عفونت و التهاب هستند. سطوح کافی ویتامین D می تواند به عملکرد بهینه این سلول های ایمنی کمک کند، به طور بالقوه خطر عفونت های پوستی را کاهش داده و پاسخ التهابی متعادل را تقویت می کند. ویتامین D را به عنوان مربی تیم دفاعی پوست خود در نظر بگیرید و مطمئن شوید که آنها آماده مقابله با هر تهدیدی هستند.

- ترویج رشد و ترمیم سلول های پوست: سلول های پوست ما دائماً در حال ریختن و جایگزینی هستند. ویتامین D در چرخه زندگی این سلول های پوست نقش دارد و بر رشد، تمایز (تخصصی شدن) و حتی مرگ برنامه ریزی شده آنها (آپوپتوز) تأثیر می گذارد. این فرآیند برای حفظ سلامت پوست و ترمیم آسیب ضروری است. هنگامی که دچار خراش یا زخم جزئی می شوید، ویتامین D می تواند به بازسازی و بهبود موثرتر سلول های پوست کمک کند.

- مبارزه با التهاب: التهاب یک پاسخ طبیعی به آسیب یا تحریک است، اما التهاب مزمن می تواند به مشکلات پوستی مختلف مانند اگزما، پسوریازیس و آکنه کمک کند. ویتامین D دارای خواص ضد التهابی است که می تواند به آرام کردن این پاسخ های ایمنی بیش فعال در پوست کمک کند. این می تواند به تسکین قرمزی، تورم و خارش مرتبط با شرایط التهابی پوست کمک کند.

اهمیت ویتامین D در عملکرد صحیح عضلات

ویتامین D نقشی محوری در حفظ سلامت کلی ایفا می کند، که بسیار فراتر از سلامت

استخوان‌ها است. نه تنها این ویتامین در جذب کلسیم و فسفر از روده که برای ساخت و حفظ استخوان‌ها و دندان‌های قوی ضروری هستند، نقش مهمی دارد. بلکه ویتامین D از عملکرد صحیح عضلات پشتیبانی می کند و حرکت و قدرت را ممکن می سازد. تحقیقات جدید همچنین نقش آن را در تقویت سیستم ایمنی، کمک به بدن در مبارزه با عفونت‌ها و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های خودایمنی برجسته می کند.

نقش ویتامین D در سلامت مغزو اعصاب

فراتر از این مزایای اثبات شده، ویتامین D با کمک به تنظیم فشار خون و کاهش التهاب به سلامت قلب و عروق کمک می کند. برخی مطالعات نشان می دهند که بین سطح کافی ویتامین D و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط وجود دارد، اگرچه تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. علاوه بر این، در رشد و عملکرد مغز نقش دارد و کمبود آن به طور بالقوه با زوال شناختی و اختلالات خلقی مرتبط است. بنابراین، اطمینان از دریافت کافی ویتامین D از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید، رژیم غذایی یا مکمل برای طیف وسیعی از فرآیندهای بدن و رفاه طولانی مدت بسیار مهم است.

کمبود ویتامین D و پوست شما: چه اتفاقی می تواند بیفتد؟

در حالی که برای درک کامل ارتباط مستقیم بین کمبود ویتامین D و شرایط پوستی خاص به تحقیقات بیشتری نیاز است، برخی از مطالعات نشان می دهند که یک ارتباط بالقوه وجود دارد:

- افزایش خطر عفونت های پوستی: ضعف سیستم ایمنی در پوست، که به طور بالقوه با سطوح پایین ویتامین D مرتبط است، ممکن است شما را مستعد ابتلا به عفونت های باکتریایی، ویروسی و قارچی کند.
- تشدید بیماری های التهابی پوست: برخی تحقیقات نشان می دهد که افراد با سطوح پایین ویتامین D ممکن است علائم شدیدتری از بیماری های التهابی پوست مانند اگزما و پسوریازیس را تجربه کنند. در حالی که ویتامین D یک درمان نیست، اطمینان از سطوح کافی ممکن است به مدیریت بهتر این شرایط کمک کند.

- ارتباط بالقوه با آکنه: در حالی که تحقیقات هنوز در حال تکامل است، برخی از مطالعات ارتباط احتمالی بین سطوح پایین ویتامین D و ایجاد یا شدت آکنه را نشان می دهند. خواص ضد التهابی ویتامین D ممکن است در اینجا نقش داشته باشد. توجه به این نکته مهم است که اینها تداعی هستند و برای ایجاد رابطه مستقیم علت و معلولی به تحقیقات قوی تری نیاز است. با این حال، حفظ سطح کافی ویتامین D به طور کلی برای سلامت کلی مفید است، که می تواند به طور غیرمستقیم از سلامت پوست حمایت کند.

منابع ویتامین D

چگونه می توانید اطمینان حاصل کنید که ویتامین D کافی برای پوست سالم و سلامت کلی دریافت می کنید؟ در اینجا چند رویکرد وجود دارد:

- منابع غذایی: برخی از غذاها به طور طبیعی حاوی ویتامین D هستند، اگرچه مقادیر آن معمولاً زیاد نیست. ماهی های چرب مانند سالمون، تن و ماهی خال مخالی منابع خوبی هستند. مقادیر کمتری را می توان در زرده تخم مرغ، پنیر و غذاهای غنی شده مانند شیر، ماست و آب پرتقال یافت. در حالی که رژیم غذایی ممکن است به تنهایی برای رفع نیازهای روزانه شما کافی نباشد، ترکیب این غذاها می تواند به دریافت کلی ویتامین D شما کمک کند.

- مکمل های ویتامین D: اگر مصرف رژیم غذایی شما محدود است، یا اگر پزشک شما آن را توصیه کرده است، مکمل های ویتامین D یک راه مطمئن و موثر برای افزایش سطح شما هستند. ویتامین D₃ (کوله کلسیفرول) به طور کلی فرم ترجیحی است. همیشه بهتر است برای تعیین دوز مناسب برای نیازهای فردی خود با پزشک خود مشورت کنید. آنها می توانند سطح ویتامین D شما را با یک آزمایش خون ساده بررسی کنند و توصیه های شخصی ارائه دهند.

رویکردی جامع به پوست سالم

در حالی که ویتامین D نقش جذاب و مهمی در سلامت پوست ایفا می کند، این تنها یک تکه از پازل است. حفظ پوست سالم شامل یک رویکرد جامع است که شامل موارد زیر است:

- یک رژیم غذایی متعادل: تغذیه بدن از درون به بیرون با انواع میوه ها، سبزیجات و چربی های سالم.
- آبرسانی مناسب: نوشیدن آب کافی برای حفظ رطوبت و لطافت پوست.
- روتین مراقبت از پوست: پاکسازی، مرطوب کردن، و محافظت از پوست با محصولات مناسب.
- ایمنی در برابر آفتاب: محافظت از پوست شما در برابر قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید. با درک ارتباط بین ویتامین D و پوست خود و با اتخاذ یک سبک زندگی سالم، می توانید پوست خود را برای عملکرد بهینه و حفظ درخشندگی طبیعی خود تقویت کنید. بنابراین، مقداری دانش را به دست آورید، از روش های هوشمندانه خورشید استفاده کنید و در مورد سطوح ویتامین D خود با پزشک خود صحبت کنید - پوست شما از شما برای آن تشکر خواهد کرد!

Scan Me





Safari Builders

ROOFING SOLAR HVAC

کلیه امور روفینگ
و سولار سیستم

۲۰٪
تخفیف ویژه
برای مشتریان
جدید تا آخر
این ماه

برآورد قیمت
و مشاوره
رایگان



Scan Me to visit
Website



با مدیریت مهندس شاهرخ صفری

کلیه امور روفینگ و سولار سیستم در لس آنجلس و اورنج کانتی
انجام کلیه خدمات روفینگ، از اخذ پرمیت، تا نصب اسفالت
شینگل، تایل، تورچ داون، متال، تی پی او با ۵۰ سال وارانتی
انجام کلیه خدمات سولار سیستم. از اخذ پرمیت تا طراحی
و نصب با ۲۵ سال وارنتی

● منتظر زمستان و بارش باران نشوید ● منتظر قبض برق پرهزینه خود
رووف خود را هم اکنون نو کرده و از
تخفیفات ویژه ما بهره مند شوید. در مخارج خود صرفه جویی کنید

سیستم سرمایش و گرمایش از \$199 در ماه New HVAC \$0 down & starting at \$199 per month

رووف (پشت بام) جدید از \$199 در ماه
New Roof \$0 down &
starting at \$199 per month

سولار (انرژی خورشیدی) از \$199 در ماه
Solar \$0 down &
starting at \$199 per month

☎ 855-7 SAFARI ☎ 714-717-8727
☎ 855-772-3274 ☎ 310-980-7304

🌐 SafariBuilders.us
✉ Home@SafariBuilders.us
📷 Insta@ safaribuilders

سیزده بتوووو

حسین فرزین



به قول ننه ی خدایامرزم ، الهی ذلیل بره، جیز جگر بگیره، تکه تکه بره، بره زیر ماشین هیده چرخ، نیست و نابوده بره اوکه گفت سیزده نحسه.

امروز می خواستم از خاطره های دوران کودکی در روز سیزده فروردین که همه میرن بدر براتون بگم و تعریف کنم اما هرچی گشتم چیزی نیافتم چون ما در اون زمانه سیزده رو بدر نمی رفتیم بلکه بیشتر می رفتیم به توو. قبل از اینکه بگم چرا ما سیزده بتوو بودیم اجازه بدین این مطلب رو کهجایی خوندم که برای چی عدد سیزده نحسه براتون بگم . چون خودم تا امروز نمی دونستم. راستش دنبالش نبودم مثل همه ی چیزای دیگم و دیگمان، تقلیدی بود. چون مثلاً بزرگترمان می گفتن و عمل می کردن ما هم گوسفند وار دنبال می کردیم و می کنم.

حال چراسیزده نحسه، بخونین. در زمان مسیح شخصی به نام یهودا اسخریوطی که یکی از دوازده حواریون مسیح بوده، نقشه شومی را برای تسلیم نمودن مسیح در برابر مخالفانش کشیده بود.



کردن اون که نوشته و گفته. مسلمونی ما و پدر مادرامانم که تحقیقی نبوده و نیست برای همین خیلش از یهود آمده کمترشم از مسیح و یک بخششم خودمان بافتم و تافتم. لذا بابا ننه ی ما چون سیزده رو نحس می دونستن، و شاهد شایم پلاک های در خانه همسایه ها بود که برزن اوقتا و شایدم همی حالا نصب می کردن که با دوازده ی بعلاوی یک بود یا یازده ی بعلاوی دو و یا ده بعلاوه سه. دلیل به ای قانع کنندگی تا حالا به عقل جن هم نمی رسید چه برسه به عقل ناقص ما. لذا درست تسلیم بودیم و جرات از اتاق بیرون رفتنم نداشتم.

موندم خدا رو شکر کنم یا نکنم بخاطر این که اون زمانه مستراح ها گوشه ی حیاط بود و ما که از شدت ترس دقه به دقه، بیخشین، شاشمان می گرفت و مجبور بودیم خودمان رو برسونیم به مستراح. اما چه رفتن و چه برگشتن با توصیه ننه ی خدایامرزمان و سفارشش از اتاق که بیرون می اومدیم یک چشمان به آسمون بود یک چشمان به در و دیوار که یه وقتی چیزی نیاد بخوره به سر و صورتمان.

بله عزیزی که الان سیزده بدرین و در حال خوش گذرونی یادیم از ما سیزده بتووها بکنین که یا خود خواسته بر اساس آن چه آمد بتوو هستیم یا بزور مارو بردن بتوو. عزت زیاد.

مسیحیان به این باور رسیدند که با سیزده نفره شدن جمعیان مسیح گرفتار و به صلیب کشیده شد. از همین رو اونا عدد ۱۳ را نحس می دونستند. راست و دروغش

LUXURY
FLORAL DESIGN
FOR
TIMELESS CELEBRATIONS

CONTACT US
TO DESIGN YOUR
UNFORGETTABLE FLORAL
EXPERIENCE TAILORED TO ANY
OCCASION
9493708894
NO.21FLORALDESIGN


Floral Design
WWW.NO21FLORALDESIGN.COM

SBA EXPRESS LOAN

برای کسب و کارتان پول نیاز دارید؟
ما به شما کمک می‌کنیم!

وام SBA سریع و آسان

- ✓ وام تا ۱۵۰,۰۰۰ دلار برای سرمایه در گردش
- ✓ حداقل امتیاز اعتباری ۶۸۰
- ✓ حداقل یک سال سابقه کسب و کار
- ✓ دریافت پول در کمتر از ۳۰ روز
- ✓ بدون گرفتن وثیقه از خانه شخصی شما

می‌توانید از این وام برای:

- ✓ تبلیغات
- ✓ پرداخت حقوق کارمندان
- ✓ خرید تجهیزات
- ✓ تهیه موجودی کالا
- و موارد دیگر استفاده کنید!

شرایط آسان برای دریافت وام:

فقط ۱۲ ماه صورت حساب بانکی کسب و کار
بدون نیاز به بررسی گردش مالی

شرایط وام مناسب برای شما:

- ♦ بازپرداخت در ۱۰ سال ♦ نرخ‌های بسیار مناسب
- ♦ بدون جریمه پرداخت زودتر از موعد

Loan amount	Term	Monthly payment
\$150,000	10 years	\$2,003.09
\$120,000	10 years	\$1,602.47
\$100,000	10 years	\$1,335.39

همین حالا اقدام کنید!

تماس بگیرید، یا پیامک بفرستید

Call or Text: 888-703-1840



کهکشان گفتار

جایی که من دنیا اومدم و بزرگ شدم یک خونه باغ بزرگ خیلی قدیمی در منطقه ی زرتشتی نشین کرمان بود. این اولین خرید مشترک پدر و مادر من بعد از نامزدی شون بود. خونه مال یک سرهنگ بود.

سمت راست باغ یک خونه ی با سبک کاملاً قدیمی بود و در سمت چپ خانه ای نسبتاً نوسازتر. بین این دو باغی بود پر از انواع درخت. روبروی تالار اون خونه ی قدیمی یه استخر خیلی بزرگ بود. پدرم میگفت پسر کوچیک سرهنگ توی اون استخر غرق شده بود و به همین دلیل هم خونه رو فروخته بود. ولی به این شرط به پدرم فروخته بود که عمق اون استخر بزرگ عمیق رو قبل از امضای محضری کمتر کنه تا دیگه کسی توی اون استخر غرق نشه. پدرم هم قبول کرده بود و می گفت با یک عالمه سیمان کف استخر رو پر کرده تا اونقدر عمیق نباشه. من نمی دونم قبلاً اون استخر چقدر عمیق بود ولی می دونم بعداً هم چندان کم عمق نبود. پدر و مادرم که توی استخر وایمستادن، آب بالای گردنشون بود و باید نوک پا وایمستادن تا آب توی دهنشون نره.

در واقع استخر طراحی شده بود که وقتی سوراخ کف استخر رو باز می کردند، آب سرازیر باغ و درختان که پایین تر قرار داشتن بشه.

من و خواهرام توی اون استخر شنا یاد گرفتیم، دور اون استخر توپ بازی و دوچرخه سواری میکردیم و تا سر حد مرگ بدو بدو میکردیم.

تابستون ها مادرم اون تالار بزرگ دم استخر رو آب میپاشید و گلیمی پهن می کرد و با پدرم سر بستنی روز جمعه تخت نرد بازی میکردن و برای هم کری می خوندن. و گاهی هم قلیون می کشیدند. و صفحه ی گرامافون میچرخید و آهنگ های مورد علاقه ی پدر و مادرم رو پخش می کرد که من اونوقتا هیچکدوم رو دوست نداشتم.

پدر و مادرم تخته نرد بازی میکردن و ما به کل کل هاشون که کی این هفته میبره گوش می دادیم و میخندیدیم. دوچرخه سواری میکردیم، توی استخر شنا میکردیم و یا با خواهرام ورق بازی میکردیم. تنها بازی که بلد

بودیم همون بود که باید جمع ورق ها میشد یازده. خواهرام بعدها بازی های دیگه هم یاد گرفتن ولی من هنوز که هنوز فقط همون یک مدل بازی با ورق رو بلدم.

پدرم و مادرم تا ما بچه تر بودیم همیشه ما رو از اون استخر میترسوندن. همیشه بهمون میگفتن: "حواستون باشه، توی این استخر یک بچه مرده." ولی ما بچه بودیم و از این داستان ها نمی ترسیدیم. لااقل من نمی ترسیدم چون قبل از شنا یاد گرفتن سه بار افتاده بودم توی استخر و تا پای مردن پیش رفته بودم شاید چون من عاشق آب و شنا کردن بودم. و زودتر از دو تا خواهرام هم شنا یاد گرفتم. تابستونا هر روز از ساعت هشت صبح می پریدم توی استخر و ساعت دو و نیم بعد از ظهر وقتی مادرم از اداره برمی گشت با تشر و دعوای اون از استخر بیرون میومدم. یک ظهر تابستونی روز جمعه رو خوب یادم میاد. من هشت ساله بودم. مادرم سفره ی ناهار رو توی فضای باز روبروی آشپزخونه که از همه جا خنک تر بود پهن کرده بود. درست سمت مقابل اتاق نشیمن مون که اونور تالار خونه میشد. داشتیم غذا می خوردیم که پدرم بهم گفت: "مژی برو رادیومو بیار ببینیم اخبار چی میگه. امروز نوبت توه." رادیوی پدرم رادیوی دستی توشیابایی بود که پدرم سخت دلباخته اش بود. همیشه کنار تختش نزدیک سرش بود و داشت رادیوهای مختلف رو پخش می کرد. و همیشه هم قیس قیس صدا میداد.

من کمی غر زدم و بلند شدم که برم بیارمش. پدرم تاکید کرد که ندازیش ها. شیطونی نکنی، زودی بیا. ولی من خیلی شیطون بودم. برای آوردن رادیو باید از پله ها پایین میومدم، از تالار بزرگ خونه و از کنار استخر می گذشتم تا به اتاق نشیمن می رسیدم و لاجرم همین مسیر رو بر میگشتم. لی لی کنان و آواز خونان رفتم و رادیو رو از اتاق برداشتم و اومدم توی تالار خونه. ولی برای عبور از تالار نگذشتم. رادیو رو گرفتم دستم و رفتم توی پاشویه ی لبه ی استخر و پامو کردم توی آب و همونطور که بلند بلند آواز میخوندم سعی کردم لبه ی استخر رو طی کنم. ولی پام لیز خورد و با رادیو افتادم توی استخر.

دیگه هیچی یادم نمیاد. فقط یادمه که توی بغل پدرم بودم و پدرم داد می کشید و میزد پشتم که نفس بکشم. و مادرم هی اسممو صدا میزد. من دوباره نفس کشیدم و زنده موندم و خوب یادمه که وقتی چشمامو باز

کردم پدرم سرم داد کشید که: "رادیو رو ول کن. دسته ی رادیو رو ول کن مژگان." من تمام اون مدت دسته ی اون رادیو رو ول نکرده بودم. آخه پدرم گفته بود: مواظب باش ندازیش!!

بعدها مادرم برام تعریف کرد که: "دیر کردی و ما هر چی صدات کردیم جواب ندادی. ترسیدیم و دودیدیم توی تالار دیدیم تو ته استخر افتادی و حرکت نمیکنی." پدرم پریده بود و بیرونم آورده بود. و میگفتن سیاه شده بودم و نفس نمی کشیدم.

و پدر و مادرم میخندیدن و میگفتن: "ولی دسته ی رادیو رو ول نکرده بودی. با رادیو کشیدیمت بیرون."

سال های سال از اون روزها گذشته. دیگه اون استخر و اون باغ وجود نداره.

یک خیابون بزرگ پهن از وسط باغ رد شده. خیابون خونه مون...

از باقیمانده ی اون باغ بزرگ هشت خونه ی بزرگ ویلایی ساخته شده که یکیش همینی ست که درخت های انار داخل باغچه ای آن وجود دارد. خونه ی پدریم... گرامافون سبز رنگ پدر و مادرم با تمام اون صفحات آهنگ هنوز اینجا زیر میز شیشه ای قدیمی ست. دیگه کسی ازشون استفاده نمیکنه ولی من حالا دیگه بعضی از اون آهنگ ها دوست دارم.

جعبه ی تخت و نرد پدر و مادرم همین جا زیر تختی ست که من روش میخوابم. تا روزی که پدرم زنده بود، هر بار که لادن مون میومد، با خنده، پدرم رو به سبک مادرم صدا میزد و می گفت: "فریدون بیا سر بستنی جمعه بازی کنیم و تو ببازی." تا روزی پدرم زنده بود لادن مون با بابام تخته نرد بازی می کرد. حالا هم هر وقت پسر مرجان مون میاد، حتماً با مادرم یک دست تخته نرد بازی میکنه. رادیوی پدرم خیلی خش خش میکرد. همیشه پر از پارازیت بود. وقتی خیلی زیاد میشد، همیشه پدرم با پیچ گوهشتی میفتاد به جوش که درستش کنه و همیشه وقتی باز می بستش دو سه تا پیچ اضافه می آورد و می گفت: "اینا زیادی بود توش." و من و خواهرام غش غش میخندیدیم. هنوز هم من عاشق آب و شنا کردن هستم. هنوز هم من وقتی به دنبال کاری میرم تا پای مرگ براش میجنگم و رهانش نمیکنم. مثل دسته ی اون رادیو...

و اینو همه ی اطرافیانم میدونن و بیشتر از همه بچه هام! رادیو توی کمد پدرم بود، با یک عالمه پیچ دور و ورش! لابد همشون اضافه بودن...



مشاورین املاک و امور وام

با بیش از ۲۰ سال تجربه و فروش موفق بیش از نیم بلیون دلار
در تمامی نقاط کالیفرنیا جنوبی در خدمت هموطنان عزیز.

خدمات خرید، فروش و وام همه در زیر یک سقف



From finding your dream home to securing the perfect loan, we're your one-stop shop for Real Estate and Mortgage needs.

- **First-time buyers:** We make buying your first home simple and stress-free.
- **Move-up buyers:** Time for an upgrade? We'll sell your home and finance your next one.
- **Investors:** Smart real estate and mortgage solutions for building wealth.
- **Refinancing:** Lower your mortgage rate and save—let's find the best deal for you!

Cathrin Elliye Binesh

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

Nick Payam Binesh

Real Estate and Mortgage Broker
CAL RE# 01708370 NMLS# 318207

(949)222-0234

 www.BineshRealty.com

 [BineshRealtyGroup](https://www.facebook.com/BineshRealtyGroup)

 [@BineshRealty](https://www.instagram.com/BineshRealty)



کاسی

سودابه فرضی پور

میز چرخ خیاطی مامان، یک رومیزی گلدوزی، چند بسته پفک کوچک و یک جعبه آدامس موزی و آدامس شیک، همه‌ی بساط کاسی ما بود. بابا دو کوچه پایین‌تر یک سوپری کوچک باز کرده بود و چند تا از بسته‌های مغازه‌اش هم سهم ما شده بودیم که بگذاریم روی میزمان و بمانیم چشم‌په‌راه مشتری. گوشه‌های کوچه، توی باغچه‌های قاعده‌ی پشت خاک‌انداز، هنوز کمی برف چرک یخ‌زده بود، ولی ما سردمان نبود. کاسی و رویای پر از پول شدن قوطی خالی شیرخشک که گذاشته بودیم کنار بساطمان گرممان می‌کرد. کمی که نشستیم در سبز خانه‌ی آقای ساعدی باز شد. اول چرخ‌های ویلچرش آمد بیرون و بعد هم پاهای چاق و کجش. آقای ساعدی چاق بود. خیلی چاق. دور کمرش آنقدر پهن بود که اگر سه‌چهار تا از بچه‌های کوچه دسته‌یمان را به هم میدادیم و حلقه می‌زدیم دورش، باز دست اولی به آخری نمیرسید. سگگ کمر بندش را می‌انداخت به آخرین سوراخ و وقتی خم می‌شد

چرخ‌های ویلچرش را بچرخاند، سینه‌اش می‌چسبید به چانه‌اش و حسای هه‌وهون می‌کرد. از در که آمد بیرون، چشمش افتاد به ما. گفت: "کاسی می‌کنی؟" بعد چرخ را به زور از همان کمی اختلاف سطح حیاط و کوچه بالا کشید و آمد سمت ما. چند سرفه‌ی خشک کرد و بعد گفت: "یک آدامس موزی!" ذوق کردیم. اولین مشتری را خدا رسانده بود. یک آدامس از توی بساط برداشتیم و دادیم دستش و قوطی شیرخشک را استندبای نگه داشتیم. آقا ساعدی زیر نگاه منتظر ما، بسته‌ی آدامس را باز کرد. یکی درآورد. کاغذ لفافش را باز کرد. گذاشت توی دهانش و جوید. بعد گفت: "خوشمزمس!" دستش را که باید می‌رفت سمت جیبش برد روی چرخ ویلچر، ویلچر را به زحمت چرخاند و راه افتاد سمت سر کوچه. ما به هم نگاه کردیم. پولش؟ آقا ساعدی دستهای چاقش را فشار می‌داد روی چرخ‌ها، چرخ‌ها را می‌چرخاند، با چرخ که‌یاد می‌جنگید، ویلچر را کنترل می‌کرد که غش نکند به راست و بدن چاقش را می‌کشید تا سر کوچه و قوطی شیرخشک، خالی توی دست ما می‌ماسید. به سر کوچه که رسید، چرخید و به ما نگاه کرد. از همان فاصله هم میشد دانه‌های درشت عرق را روی پیشانی‌اش دید. کمی مکث کرد. بعد دوباره چرخ‌ها را چرخاند، نیم‌دور زد، برگشت سمت ما. به ما که رسید کمی طول کشید تا نفسش جا بیاید.

گفت: "چرا دنبالم نبومدین؟" چیزی نگفتیم. گفت: "مگه پول آدامس رو نمی‌خواین؟" گفتیم: "چرا!" گفت: "یاد بگیرین حق‌تونو بگیرین." بعد مکث کرد و گفت: "حالا من دوباره میرم، بیاین دنبالم پولتونو بگیرین." باز روی یک چرخ فشار آورد. باز دور زد، باز هه‌وهون کرد، باز عرق ریخت و راه افتاد سمت سر کوچه. ما به هم نگاه کردیم. بعد بلند شدیم، قوطی شیرخشک را برداشتیم، رفتیم دنبالش. زدیم روی شانه‌اش. گفت: "بله؟" گفتیم: "پول آدامس!" لبخند زد. دست برد توی جیبش، پول آدامس را درآورد و انداخت توی قوطی. صدای خوردن سکه ته قوطی قلبمان را آرام کرد. برگشتیم سر بساطمان و دیدیم که آقا ساعدی باز دور زد، راه رفته را برگشت، سرفه کرد، برایمان دست تکان داد و رفت توی خانه‌اش. در خانه که بسته شد، ما به هم نگاه کردیم. آقا ساعدی کاری بیرون نداشت، کاری سر کوچه نداشت، فقط آمده بود هوا بخورد، ولی به خاطر ما، به‌خاطر اینکه به ما درس حق طلبی بدهد با آن ویلچر مشدی‌مندلی‌اش، با آن وضع نفسش دو بار رفته بود سر کوچه و برگشته بود. رفته بود، نفس نفس زده بود، عرق ریخته بود تا به ما یاد بدهد که حقمان را بگیریم. آقا ساعدی چند سال بعد، یک شب خوابید و صبح بیدار نشد، اما برای همه عمر به ما یاد داد که گاهی باید بزنی روی شانه‌ای و بگوییم: "پولش!"



Shining Soul Networking Event

Presented by Dr. Zarrin Azadi

Wednesday May 15, 2025

6:30 - 9 pm

Speaker of the month:

Azam Damircheloo

Hair Stylist

Topic: Essential Tips for Healthy Hair



Give, Take & Grow your business
Don't Forget to Bring Your Business Cards!

Club House 5
24262 Punta Alta, Laguna Woods, CA 92637
Early Bird Registration: \$25 Before May 12 - After: \$30

Information: 949.368.5870

ShiningSoulsNetworking



تونی صابریان

حسابدار قسم خورده

Tony M. Saberian, CPA

CA Lic. 106378

California Board of Accountancy

Over 35 Years
U.S. Experience

- ① انجام امور حسابداری ماهیانه مشاغل به روش کامپیوتری QuickBooks Online
- ② تهیه اظهار نامه مالیاتی Income Tax Return
- ③ برای صاحبان مشاغل، شرکتها و کارمندان مالیات بر فروش Sales Tax
- ④ محاسبه حقوق کارمندان Payroll
- ⑤ نمایندگی از طرف شما در Audit در حضور IRS و اداره های دیگر مالیاتی
- ⑥ ثبت و تشکیل شرکت جدید LLC و انحلال آنها

Free Initial Consultation

با مشاوره اولیه رایگان

American Accounting Associates

Serving Southern California

Office: 949-237-2587 Cell: 949-616-8665 Fax 888-816-1926

17662 Irvine Blvd., Suite 1, Tustin, CA 92780

AmericanBookKeeper@gmail.com

AmericanAccountingAssociates.com



Omega Cooling and Heating

Your Trusted HVAC EXPERTS

HVAC License # 1091292

با خدمات ما از گرمای تابستان و
سرمای زمستان لذت ببرید.

نصب و تعمیر سیستم های گرمایشی و سرمایشی شامل:
کولر مرکزی و فرنس و هیت پمپ و غیره

Our Service (Residential & Commercial, Industrial)

- AC installation
- Heating Repair
- Maintenance
- Air Purification system Installation
- Air Duct installation & Repairs
- Heat pump unit Installation
- Electric, gas furnace installation and repair

10% OFF
New Customers

- 👉 **Walk-in cooler & Freezer**
- 👉 **Licensed & Insured / 20 years of Experience**
- 👉 **Competitive Pricing**
- 👉 **24/7 Emergency Service**
- 👉 **Limited-time Offer!**
- 👉 **Safety furnace inspection and Tune-up \$85.00**

◀ خدمات سرویس فصلی
◀ با کارشناسان مجرب و متخصص
◀ قیمت های مناسب و خدمات ۲۴ ساعته در تمام طول هفته

۱۰ درصد تخفیف برای خدمات با ارایه این آگهی



Call us today at 832.992.4547 or visit
OmegaCoolingandHeating.com for appointment.

برای اطلاعات بیشتر با شماره تلفن زیر تماس بگیرید
۸۳۲۹۹۲۴۵۴۷

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی OC Beauty Medspa

- Past President The Rhinoplasty Society
- Past president OC Society of Plastic Surgeons
- Member of American Society of Plastic Surgeons
- Member of American Board of Facial Plastic Surgery
- Member of American Board of Head and Neck Surgery/ Otolaryngology

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



خدمات پوست و زیبایی شامل:

- کاهش وزن با اوزمپیک
- تزریق بوتاکس و فیلر
- بیش از ۱۰ مدل لیزرهای جوانسازی
- رفع چروک های پوست با دستگاه جدید مورفیوس ایگنایت
- لیفت بدون جراحی صورت با دستگاه پروفاند
- دستگاه رفع دائمی چربی های اضافی شکم و اندام
- درمان آکنه با پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- لیزر رفع موهای زاید
- رفع لکه های تیره پوست با پیلینگ و فوتوفیشیال

Before



Morpheus Ignite
مورفیوس ایگنایت



Botox & Eyelid surgery
بوتاکس و جراحی پلک



Lipfiller
فیلر لب



Profound
پروفاند



Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

After



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

www.DrSajadian.com/Medspa

(949) 515-0550

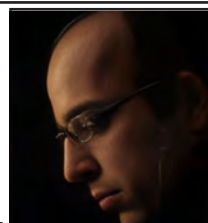


**BEST CATARACT SURGEONS
IN AMERICA**

We're proud to announce that
Farnoosh Tinoosh, M.D.

**Has been named one of the
“Best Cataract Surgeons in
America” for 2025**

(714) 424 - 9955 (800) 699 - 2802
www.TinooshVision.com



دلنوشته‌ها

حمید الهی

ایران امروز بیش از هر چیزی نیاز به پیدا کردن خود دارد. منفصل شدن از تاریخ هزار پاره می کند مردم را. هویت را. ما منفصل شده ایم. به هزار دلیل سیاسی و اجتماعی و اخلاقی و توسعه ی و جهانی و کوفت و زهر مار جدا شده ایم. باید متصل شد. اتصال به ریشه ها. اتصال به جنسی از دوره ی که یکپارچگی مان رونق داشت. این پیوستگی رازی شخصی است که هرکداممان باید با زبان و جهان شخصی خودمان بجویمش....جستن راهی به درون ریشه های که به آبهای که منتظر باران موسمی نیازمند نیست. دسترسی ریشه ها به رگه های آبی که درست زیر پای خودمان است...

یک تکه آرامش؛ یک تکه تشویش؛ یک تکه بی قراری؛ یک تکه قرار؛ هزار تکه شده است این قطعات آینه ی دل و ذهن. چیزی شبیه به انتهای همان تالار آینه؛ اما نه در هندسه ی

شبیه به آن؛ در قامت غارهای که درست شبیه سقف علیصدر دلم را به عمیق زمین راه می برد.

"تخریب" حاصل از انفجار؛ ناشی از انرژی "امواج" آن است نه خود مرکز انفجار و امواج اما به واسطه نادیدنی بودن کمتر مورد توجه ما هستند. در زندگی روزمره و اتفاقات بین انسانی، خواسته های ذهنی و کشش های عمیق از جنس تحرکات انرژی و "مولد امواج" هستند و این امواج تاثیر گذار بر همه ی شرایط ما... و معمولا مغفول از ذهن. تا جایی که بارها بخصوص در روابط، با خود گفته ایم "نم دونم چي شديي هو اين طوري شد"...ریشه ها همیشه جایی دور از چشم است.

روی میز چوبی. کتابی که به سختی میان چمدانم جا داده ام تا همراهم باشد. حالا نگاهم می کند. کمی نفس تازه میکند. عکس چند دوربین روی ماگ. لیوان را که می گذارم روی میز، رد دایره خیس، چای روی روزنامه و بوی کاغذ خیس کاهی...چشمه ایم هنوز روی مرز بی جغرافیایی فاصله ها را گم می کند. عادت به بی جغرافیایی، عادت غریب که حالا در پی چند سال تکرار به عادت آشنا تبدیل شده. همزمان

می شود با بوی کاغذ و چای. به لحظه نوشیدن چای پرتاب می شوم. میان روزنامه های بیست سال پیش. هفتاد و پنج خورشیدی بود و رونق روزگار مطبوعات از اندک گشایش شکافی میان دیوار زمخت و سنگین ایران این سالها. که یک روز صبح همه را به امری حکومتی تعطیل کردند... صدای مادر بیست سال جوانتر از این روزها می پیچد توی آشپزخانه. "باز که سرت رفت پی خواندن. چاییت سرد شد"... آن روزها میان روزنامه ها و مجلاتی تکه تکه خودمان را در جغرافیا و تاریخی پر هیجان روز به روز می ساختیم... جامعه و صبح امروز و سلام و توس و نشاط و عصر آزادگان ... کیان بود و گردون و زن و تجربه و گلستانهلب تاپ را باز میکنم. تیترا خبر حمله ی ترامپ به مطبوعات و رسانه هاست. میگوید رسانه همیشه دروغ گفته اند...چای را سر میکشم... روزنامه ها حالا بدل شده اند به صفحاتی که با انگشتی روی صفحه ی جا به جا می شوند چای اما هنوز داغش می چسبید...

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

Divan Grill and Lounge

The Passion for Mediterranean Cuisine

(714) 725-7233

11:00 AM - 2:00 AM

303 El Camino Real, Tustin, CA 92782



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

پنج شنبه شب ها، قلیان رایگان برای بانوان. جمعه شب ها، رقص عربی. شنبه شب ها، موزیک زنده آمریکایی. یکشنبه شب ها، موزیک زنده عربی

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



چقدر ما مظلوم بودیم

مهدی علیزاده فخرآباد

ما آقایان مظلوم دهه شصتی دوران کودکی خودمان را در زمان جنگ گذرانیدیم. بعد شد دوره بعد از جنگ که همان فرماندهانی که داشتند با دشمن می‌جنگیدند مقام و عنوان گرفتند و با همان فرهنگ خواستند با مشکلات بچنگند و چون ما تازه نوجوان و جوان شده بودیم و تعداد زیادی از آقایان هم در جنگ کشته شده بودند و تبعات جنگ ما را گرفته بود و نسل جدیدی بودیم بدون کسانی که از گذشته حضور داشته باشند، پس بدون اینکه تقصیری داشته باشیم شدید شخصیت‌های منفی جامعه و حالا به جای اینکه با دشمن خارجی بجنگند با خواسته‌های ما جنگیدند و اسم تهاجم فرهنگی آوردند و ما بنده خداها که فقط داشتیم زندگی‌مان را می‌کردیم شدید هدف. بعد باز تحریم شروع شد و زمانی شده بود که این موج جمعیتی می‌خواست خانه زندگی تشکیل بدهد و اصلاً برای ما در هر دوره از زندگی قصه‌ای بود. دیگر حوادث جامعه را هم که خودتان خوب یادتان هست و فقط ما مثل سیاهی لشکرهای این مملکت بودیم که مثل

پنیر و کره ثابت بماند تعجب می‌کنم و قویاً به دولت توصیه می‌کنم مواظب قلب ما باشد که مبادا از خوشی سکت نکنیم. یا اصلاً حتماً یک فرشته زندگی‌نامه نویسی مسئولیت ما دهه شصتی‌ها را به عهده داشته است و برای ما قصه‌ای نوشته بوده. خیلی دلم می‌خواهد آن دنیا پیدایش کنم و از او پرسرم دلیل پدر کشتگی او با ما چه بود که اینقدر برای ما در زندگی سختی و عذاب نوشته بود و چرا باید تاوان بدی‌های قوم بنی اسرائیل را ما پس می‌دادیم؟ ما که اتفاقاً خیلی هم نجیب بودیم و مثل آدمیزاد نشسته بودیم و زندگی‌مان را می‌کردیم. خیلی هم حرف گوش کن بودیم و وقتی در نوجوانی و در مدارس به ما می‌گفتند شنیدن موسیقی باعث بیماری‌های روانی می‌شود باور می‌کردیم و یا وقتی پدرهای ما می‌گفتند دیدن فیلم ازدها وارد می‌شود باعث می‌شود وارد توهیم شویم باور می‌کردیم. اصلاً ما چقدر غصه داریم که توی پیری بخوریم و چقدر حسرت داریم که ۲۰ سال بعد جلوی چشممان بیاید و چقدر هم مظلوم بودیم و چقدر هم تلاش کردیم که زندگی و رفاه داشته باشیم و نشد. فقط این را می‌دانم که ای کاش همین کورسوی امید از دست نرود و ای کاش این دفعه واقعی باشد و باز هیچی به هیچی نباشد. چون این موه‌های سفید روی ریش من دارد بیشتر می‌شود و شاید به زودی نگاهم به این دنیا نباشد و با خودم فکر کنم از ما که گذشت خدا کند برای آیندگان و بچه‌های ما خوب بشود و راحت باشند.

مورچه توی کولاک حوادث وول می‌خوریم. اما حالا بعد از این همه سال و حالا که تازه رسیده ایم به دوره ۴۰ سالگی همه می‌خواهند بس کنند و آشتی کنند و احتمالاً گوش شیطان کر توافقی حاصل شود. می‌گویند پیرمردی در ۹۰ سالگی برنده جایزه بخت آزمایی ملی شد. خبرنگاران به او هجوم آوردند و این سوال را پرسیدند که با پولت می‌خواهی چه کار کنی؟ جواب داد می‌خواهم توالیت عمومی بسازم. پرسیدند چرا توالیت عمومی؟ گفت توی شانسی که در ۹۰ سالگی نصیب من شده است باید دستشویی کرد! حالا حکایت ماست. از یک طرف چقدر خوب است و چقدر امید داریم و چه آرزوهایی که نداریم و چقدر فکر می‌کنیم همه چیز تغییر کند و از طرف دیگر صبح که از خواب بیدار شدیم کمرم درد می‌کرد. و دست راستم بسکه جوش زده‌ام از کار افتاده. از یک طرف دارم انسولین تزریق می‌کنم و ریشم سفید شده است و لنت‌های ماشین دارد سوت میکشد. و پول عوض کردن لنت ندارم و از طرف دیگر خوشحالم که با یک توییت پول لنت دو برابر نمی‌شود. اما دیگر به بدبختی هم عادت کرده‌ام و اگر صبح با شنیدن یک خبر از شبکه خبر افسرده نشوم و یک خبر توی تلگرام نخوانم که قرار است بدبخت بشویم تعجب می‌کنم. بعد هم اصلاً ما به خوشی عادت نداریم. ما را چه به نداشتن تورم. یعنی خودم یکی از اینکه هر ماه قیمت

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



تلویزیون دیدنی‌ها، رسانه‌ای ۲۴ ساعته

برای خانواده‌های ایرانی در آمریکا و کانادا و دیگر نقاط جهان
از برنامه‌های متنوع سرگرمی، مستند، گفت‌وگو، آشپزی و موزیک ویدیو لذت ببرید!

برنامه های دیدنی ها:



● در کوی عشق با دنیا



● گفتگوهای الهام بخش با کارآفرینان



● رویدادهای فرهنگی، تجاری



● گشت و گذار در ایران



● آگهی ها و پیام های بازرگانی



● موزیک ویدیوهای شاد

چگونه دیدنی ها را ببینیم؟ به صفحه ۴۱ مراجعه کنید.



برگی از گلستان

باب پنجم در عشق و جوانی
حکایت نهم

دانشمندی را دیدم به کسی مبتلا شده و رازش بر ملا افتاده. جور فراوان بردی و تحمل بی‌کران کردی. باری به لطافتش گفتم: دانم که تو را در مودت این منظور علتی و بنای محبت بر زلتی نیست؛ با وجود چنین معنی لایق قدر علما نباشد، خود را متهم گردانیدن و جور بی‌ادبان بردن. گفت: ای یار! دست عتاب از دامن روزگار بدار. بارها در این مصلحت که تو بینی اندیشه کردم و صبر بر

جفای او سهل‌تر آید همی که صبر از دیدن او و حکما گویند: دل بر مجاهده نهادن آسان‌تر است که چشم از مشاهده بر گرفتن.

هر که بی او به سر نشاید برد

گر جفایی کند، بیاید برد
روزی، از دست، گفتمش، زنهار!

چند از آن روز گفتم استغفار
نکند دوست زینهار از دوست

دل نهادم بر آنچه خاطر اوست
گر به لطفم به نزد خود خواند

ور به قهرم براند، او داند
خلاصه

داستان از عزم و اراده یک دانشمند حکایت دارد که به بیماری دچار شده و راز او فاش شده است. او به رغم تحمل سختی‌ها و ناملایمات، به علت عشق و محبتش به کسی، خود را متهم نمی‌داند و به محفل علم و ادب احترام می‌گذارد. در گفتگویی لطیف، او از دوستش می‌خواهد که از قضاوت سخت روزگار او دست بردارد و توضیح می‌دهد که تحمل ناملایمات بهتر از دوری از محبوب است. او می‌گوید که تحمل جفا و درد جدایی آسان‌تر از نادیده گرفتن کسی است که دوستش دارد. در نهایت، او به این نکته اشاره می‌کند که هر گونه رفتار از سوی محبوبش، برای او قابل درک است و او دلش را به آنچه که خاطر محبوبش را خوشحال می‌کند، می‌سپارد.

برگردان به زبان ساده

دانایی را به محبت عشق محبوبی گرفتار یافتیم که سر وی بر سر جمع فاش شده بود، بسیار ستم می‌کشید و بی‌اندازه بر دباری می‌نمود.

یکبار به خوشی و مهربانی با وی گفتم: نیک آگاهم که تو را در دوستداری این محبوب سببی ناپسند در کار نیست و بنیاد مهر بر لغزش و خطا نهاده‌ای؛ با داشتن این نیت سزاوار پایگاه دانایان نیست که خود را به تهمت منسوب کنند و از ادب نیاموختگان جفا کشند.

پاسخ داد: ای دوست، دست سرزنش از دامن عمرم کوتاه کن (=مرا بر این حال سرزنش مکن) که بسی در این کار چنانکه صلاح دانسته‌ای، فکر کرده‌ام ولی شکیبایی بر قهر یار آسانتر از شکیب ورزیدن از دیدار و صبر بر محرومی از جمال اوست؛ و دانایان بر آنند که دل به رنج دوری سپردن و بار هجران بردن، سهل‌تر تا دیده از دیدار یار بر دوختن.

کسی که دور از وی نتوان زندگی کرد، اگر ستمی کند، ناگزیر باید کشید.

یکروز گفتم: امان از جورش، و از آن روز باز چندین بار معذرت و آمرزش از گناه خواستام.

یار از یار دوری و پرهیز نمی‌کند، من بدانچه دلخواه اوست، دل بستم؛ چه به مهربانی مرا پیش خود دعوت کند چه به جفا از درگاه دور سازد، وی صلاح کار نیک شناسد و اختیار او را باشد.



علی بهشتی

Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل:

- تهیه اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکتها
- حل و فصل مشکلات مالیاتی با IRS
- 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

beheshti_accounting

taxaccoc@gmail.com

www.BeheshtiAccounting.com

OC County: (949) 383-7426

Fax: (949) 281-0031



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

سفری به دل تاریخ

با آسبادهای باستانی نشتیفان

در یکی از سفرهای اخیر تیم برنامه‌ساز دوربین تلویزیون دیدنی‌ها به یکی از مناطق شگفت‌انگیز شرق ایران رفت؛ جایی که باد، خاک، چوب و ذوق ایرانی کنار هم نشسته‌اند تا سازه‌ای خلق شود که هنوز پس از قرن‌ها می‌چرخد و زندگی می‌بخشد. مقصد: آسبادهای تاریخی نشتیفان خواف.



نشتیفان خواف، خراسان جنوبی

این آسیاب‌های بادی در جنوب شرقی استان خراسان رضوی، نزدیک مرز افغانستان قرار دارند و به عنوان یکی از بزرگ‌ترین مجموعه‌های خشت، گل و چوبی ایران شناخته می‌شوند. آسبادهایی که قدمت‌شان به دوران پیش از اسلام برمی‌گردد و در دل کویر، با وزش بادهای ۱۲۰ روزه سیستان، قرن‌هاست که گندم مردم را آرد کرده‌اند.

این آسیاب‌ها، نماد کامل پیوند انسان و طبیعت‌اند؛ استفاده از نیروی باد برای زندگی بهتر، آن هم در زمانی که هیچ دستگاه مکانیکی یا الکترونیکی وجود نداشت. ایرانیان آن روزگار، با شناخت دقیق اقلیم و محیط خود، سازه‌هایی ساختند که نه تنها کاربردی بودند، بلکه از نظر معماری نیز شاهکار محسوب می‌شوند. آسبادهای نشتیفان، تنها با گل، خشت خام و چوب ساخته شده‌اند، اما چنان مقاوم‌اند که هنوز ایستاده‌اند.



نشتیفان خواف، خراسان جنوبی

این مجموعه شامل دو بخش اصلی است: پرخانه - که در ارتفاع قرار دارد و باد را به دام می‌اندازد. آس‌خانه - جایی که سنگ آسیاب قرار دارد و غلات را به آرد تبدیل می‌کند.

باد از روزنه‌ای به نام «درباد» وارد پرخانه می‌شود و پس از برخورد با پره‌های عظیم چوبی، آن‌ها را به حرکت درمی‌آورد. این حرکت در نهایت به چرخش سنگ‌های بزرگ در آس‌خانه منجر می‌شود. مهندسی این سیستم به گونه‌ای است که از ساده‌ترین مواد، حداکثر بهره را از طبیعت گرفته است. جالب است بدانید بادگیرهای این آسیاب‌ها مانند یک کولر طبیعی عمل می‌کنند و حتی صدای خاصی که هنگام شروع به چرخش ایجاد

می‌شود، نوعی زنگ هشدار برای آسیابان‌ها به حساب می‌آمده است.

معماری این آسبادهای با آنچه از آسیاب‌های بادی در ذهن داریم متفاوت است. آن‌ها عمودی‌اند و در ردیف‌هایی نزدیک به هم ساخته شده‌اند تا در برابر بادهای شدید مقاوم‌تر باشند. حتی در پشت این سازه‌ها قبرستانی ایجاد شده تا مانعی برای وزش مستقیم باد نباشد و مسیر جریان هوا همیشه باز بماند.



نشتیفان خواف، خراسان جنوبی

در منطقه خواف و به‌طور خاص در نشتیفان، یکی از رقص‌های محلی مشهور و ریشه‌دار، رقص چوب یا «چوب‌بازی» است.

ویژگی‌های اصلی رقص چوب در خواف: این رقص یکی از جلوه‌های زیبا و کهن فرهنگ مردمان خراسان جنوبی و شرقی است. معمولاً توسط دو نفر یا چند نفر اجرا می‌شود که با چوب‌های بلند در دست، به‌صورت نمایشی با یکدیگر «تبدیل نمادین» انجام می‌دهند. اجرای این رقص همراه با موسیقی محلی، دایره‌زنگی و دهل است. ضرب‌آهنگ تند، حرکات هماهنگ و فریادهای همزمان از مشخصه‌های اصلی این رقص است که شور و انرژی خاصی به فضا می‌دهد. این رقص، نماد شجاعت، همبستگی و قدرت مردان قبیله یا روستا به حساب می‌آید و در مراسم عروسی، جشن برداشت محصول، و دیگر آیین‌های



نشتیفان خواف، خراسان جنوبی

محلی برگزار می‌شود. اما نام نشتیفان هم داستان خودش را دارد. بر اساس روایت‌های محلی، این نام ترکیبی از دو واژه «نیش» (به معنای نیش عقرب که در کویر زیاد دیده می‌شود) و «توفان» (به معنای بادهای شدید موسمی) است؛ یعنی جایی که پر از عقرب است و بادهای شدید، سال به سال در آن می‌وزد.

برخی منابع قدیمی، از جمله کتاب «جغرافیای تاریخی ولایت زاوه»، توصیف‌هایی از این آسبادهای ارائه داده‌اند که چرخ‌هایی با ۴۸ بال، ۳۲ پر و ۸ درگاه بادگیر را در بر می‌گیرد. تصور کنید سازه‌ای عظیم با خراپ‌های سنگین که همچنان در برابر طبیعت سر خم نکرده و همچون گذشته، آماده خدمت است جایی که باد می‌وزد، چرخ می‌چرخد، و تاریخ هنوز زنده است.



VIP RESTAURANT

به دهکده کباب خوش آمدید!

Full Bar & Hookah Bar

دهکده کباب، جایی که طعم اصیل کباب‌های مدیریتانه‌ای با بهترین مواد اولیه و عطر و طعم بی‌نظیر، شما را به سفری لذت‌بخش در دنیای غذاهای خوشمزه دعوت می‌کند.

Free Appetizer
with this coupon
on your meal order



هر روز هفته از ۱۱ صبح تا ۹ شب

جمعه و شنبه تا پاسی از نیمه شب!

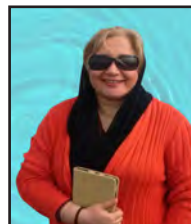
موزیک زنده و رقص عربی با هنرمندان سورپرایز

www.kabobvillage.net

(818) 404 - 2029

info@kabobvillage.net

31952 Camino Capistrano ste a1, San Juan Capistrano, CA 92675



سکوت اجباری والدین

دکتر فرشته پناه
روانشناس و مشاور خانواده و
جوانان

بعد از سالها تجربه در حرفه مشاور خانواده، در نقاط مختلف دنیا، بطور یقین برای درمان باید توجه کنیم که وجود مسائل ریز و درشت در شخصیت افراد و نحوه زندگی شان، یک طرف قضیه است و اینکه در یک دوره تاریخی خاص، چه پدیده ای حکمرانی می کند، سمت دیگر قضیه میباشد، که می بایست متعادل سازی در بستر خانوادگی، توسط مشاور صورت پذیرد. به عبارت ساده تر، در اغلب موارد، گاه با خانواده های (پدر سالار) مواجه شدیم و گاهی هم عزیزانی در خانواده (مادر سالار) به ما مراجعه کرده اند، و کمی بعدتر، به ارائه مشاوره به خانواده های (فرزند سالار)، پرداختیم. هر کدام از این دوره ها، ویژگی ساختاری مختص به خود را داشت ولی توانستیم با رعایت حفظ حقوق فردی و اجتماعی افراد، مشاوره ای متناسب با نیازهای تک تک اعضا خانواده های محترم به ایشان، ارائه دهیم.

کمی نزدیکتر هم، که دوره (اینترنت سالاری) شروع شد. به همگان توصیه نموده که لطفاً گول شبکه های اجتماعی رنگارنگ را نخورید و مبادا تماشای بیست تا سی ثانیه از زندگی یک فرد یا یک گروه بخصوص، شمارا فریب دهد و خود و روش زندگی تان را دوست نداشته باشید. تاثیر دنیای مجازی و تبعات اش لا اقل روی بنیان خانواده ها، به آن سادگی ها نیست که فکر می کنیم، در واقع گستردگی فاجعه، بیشتر از حد تصور است. در هیچ دوره ای، مثل این سالها، این اندازه از تردید، سکوت و ترس والدین نسبت به شرایط فرزندانشان را شاهد نیستیم. والدین از روبه رو شدن با فرزندان خود، دلهره دارند. ناتوان شمردن خویش، گرچه ناتوانی نیست، ولی حس! بدی است که برخی از پدران زحمت کش و یا مادران دلسوز، متاسفانه با آن مواجه شده اند. گویی به نوعی، کار دنیا برعکس شده است و در موارد زیادی، مشاهده میکنیم که والدین پشت فرزندان پنهان شده و با قدم های لرزان، پا به اتاق تریاویست می گذرانند.

فرزند اما، خوشبختانه، رک و صریح، خواسته خود را مطرح می کند، ولی نوبت به والدین که می رسد، با ایما و اشاره سعی می کنند که بفهمانند، آنها را داخل ماجرا نکرده و هر جوری که هست، راهکاری منطقی به خواسته های منطقی یا کمی منطقی یا گاهی بی منطق فرزند داده شود و در واقع قال قضیه کنده شود.

با استثنای کاری ندارم، ولی این حجم از کم رویی والدین نسبت به فرزند ناشی از چیست؟ این خود را دست کم گرفتن، و یا توان رویارو نشدن با فرزند، از کجا می آید؟ تریاویست با فرزندان خیلی راحت بحث و تبادل نظر می کند و با همفکری دوجانبه سعی می کند راهکاری درخور به او ارائه دهد. ولی هنوز جای والدین خالی است، آنها تمام هزینه ها را صرف مشاور فرزندان می کنند و ولی خود را حذف می کنند. و در ادامه، باقی مانده های پس اندازشان را، دوباره برای رفع نیازهای درجه دوم و سوم بچه هایشان خرج می نمایند و باز خود را فراموش می کنند و یا به فراموشی می زنند. باور نمیکنم که این عدم تعادل به صلاح خانواده باشد، یعنی فرزندان عزیز مدام آپدیت شوند و اطلاعات درست از منبع اطلاعاتی قابل اعتماد بگیرند ولی والدین مدام درجا بزنند و هی برای خود، کاری نکنند.



امروزه، بزرگ نمایی بیش از حد کودکان و نوجوانان، توسط خود پدرها و مادرها ولو با فشار نامرعی خیلی از عوامل، دیده می شود و در کل، اینگونه والدین، توان عرض اندام در مقابل فرزندان خود و یا سیستم زندگی را ندارند، و شور بختانه کم کم در حال باختن قافله اند. والدین امروزی، بطور موردی، خسته و نا امیدند. و این درحالی است که خودشان، هنوز در کودک درونشان، دخترچه یا پسر بچه ای هستند پر از آرزو و رویاهای دست نیافته، که حتی فرصت فکر کردن به آنها را ندارند و به زور آنها را در خود نابود می کنند.

فرقی نمی کند که مادرها و پدرها، مهاجرت کرده باشند به کشوری دیگر یا در وطن مانده باشند، در هر حال، با توجه به فشارهای روزافزون این دوران بخصوص، نیاز به تاب آوری! عزت نفس! نترسیدن از اولاد! و الگوی سالم بودن! دارند. وگرنه به قول مشاوران واقع گرا، تبدیل می شوند بلا نسبت به (کیسه بوکس زنده ای) که، هر کی از

جا دلش پر بود، با یک یا چند صربه، بر سر این انسانهای متواضع خالی میکند. جرمان چيست؟ والد بودن!

یکبار بچه ها، ولو ناخواسته!، یکبار شبکه های اجتماعی، مثلاً با ترند کردن کلیپ هایی خنده دار، دور از جانتان نشان دادن دست و پا چلفتی بودن نسل آلفا و قبل و بعدش، نسبت به نسل Z، یکبار دولتمردان با هزینه سازی های من درآوردی و یکبار هم با چشم و هم چشمی و مقایسه های

پوچ و توخالی. همه این عوامل، در نهایت باعث ضعف جسمی و روحی والدین عزیزی می شود که به نوعی خالق بچه ها هستند.

کم کم دچار سردرگمی شده و به آرامی گویا از نقش مقدس و پررنگ والد بودن استعفا داده و فقط حضور کم رنگ فیزیکی دارند. این انصاف نیست. زندگی صحنه تئاتر است و می بایست نقش ها را خوب و درست شناخت و پیاده کرد، وگرنه تئاتر به هم می ریزد.

پیشنهاد من این است که یکروز بخصوص، آرام و با حوصله، والدین با خود خلوت کنند، و شفاف و صادقانه به این سوال جواب دهند، که واقعا چه شناختی از خود دارند و خانواده چه انتظاری از نقش آنها دارد، این خود شناسی، کلید حل خیلی از معماهای زندگی است.

اگر پدر است، پدري قاطع، قوی، مقتدر، مهربان و سلحشور باشد و اگر مادر است، مادری با نشاط، مقتصد، حواس جمع، دلسوز، صبور و سر حال باشد، و اگر مادر سینگل یا پدر سینگل است، پر انرژی، با روحیه، نترس، معتمد به نفس، با هوش اجتماعی بالا، و خستگی ناپذیر باشد، که آثار همه اینها که گفته باشد، می بایست هم در رفتار، هم در گفتار و هم در زبان بدن، نمود پیدا کند.

پدر و مادر در دنیای تقریباً پیچیده امروزی، بیش از هر زمان دیگر، لازم است به خود پردازد، برای خود وقت بگذارد، برای خود مشاوره بگیرد، برای خود پا به پای فرزندان کلاسهای هنری ثبت نام کند، به ورزش و کلاسهای بدنسازی برود، به موقع به بچه های عزیز، اخطار بدهد، با روش صحیح، هر جا لازم شد نه! بگوید، و از مخالفت، ترس نداشته باشد.

اینطوری مذاکرات و رو در رو شدن بین اعضا خانواده و یا حتی هر گونه ارتباطات روزمره، برنده / برنده و به نفع همگی و به پایانی خوش منتهی می شود. چه بسیارند والدین متین و کم گو، که هم در مشرق زمین و هم در دنیای غرب، فقط راننده بچه ها هستند و آنها را سر وقت به مدرسه و دانشگاه می رسانند. ادامه در صفحه ۴۲



Cadeau Jewelry and Gifts



- خرید و فروش طلا و جواهر
- ارایه طرح های مختلف زیورآلات با طلای ۱۸ عیار
- انواع سکه های پهلوی و بهار آزادی
- عرضه ترمه های اصل یزد و اصفهان
- انواع صنایع دستی

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

زیور آلات و طلاجات با پایین ترین قیمت عرضه
میشود و به بالاترین قیمت خریداری می گردد.
تعمیر طلا و جواهر انجام می شود.
خیالتان راحت، چون بهترین را انتخاب کرده اید.



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- سکوت نشانه ی رضایت است : وقتی کسی ساکت است رضایتش را نشان می دهد.
- ریش در دست دیگران داشتن: اختیار در دست خود نداشتن.
- حادثه خبر نمی کند: اتفاقات پیش از آنکه بفهمیم روی می دهد.
- شتر سواری دولا دولا نمی شود : کار را باید با آگاهی انجام داد.
- کوه به کوه نمی رسد آدم به آدم می رسد.
- عقل اون پاره سنگ بر می داره: عقل ندارد.
- فردا هم روز خداست: یعنی اجبار نیست که همه کارها را امروز بکنید.
- کبکبش خروس می خونه: خیلی خوشحال است.
- قوز بالا قوز: کار را خراب تر از آنچه که بود کردن.
- شتر بابارش گم می شه : نا امن بودن مکانی.
- مرغ همسایه غاز است: نا آگاهی.
- طوطی وار یاد گرفتن: مطلبی را سرسری یاد گرفتن.
- توانگری به قناعت به از توانگری به بضاعت: کسی که قانع است قدرتمند است.
- عاقلان را يك اشارت بس بود.
- سرش به تنش زیادی کرده است : از جانش سیر شده است.
- خدا از دهنش بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین
- خودم کردم که لعنت بر خودم باد: مانند از ماست که بر ماست.
- چو انداختن: جال و جنجال را انداختن.

- یارو یک بطری آب معدنی میخوره یک کمی ازش میخوره به زنش میگه: پاشو برو آب بیار بریزیم توش خیلی غلیظه...
- پیرمرده اونقدر تو حج به ستون شیطان محکم و دقیق سنگ میزد که شیطان تو بلندگو اعلام کرد: گودرزی از ایران یواش تر بزن، گولت زدم، ارث بابا تو که نخوردم.
- "این حوله رو گرم کن بزار روش" چیست؟ عبارتی که مادر بزرگان ایرانی اگه قطع نخاع هم شده باشی معتقدن انجام بدی دردت رو خوب میکنه.
- از شوهر عمم تو تلویزیون مصاحبه گرفتن. از صفحه تلویزیون عکس گرفته گذاشته پروفایلش.
- تو آسانسور بودم. یک خانمی سوار شد گفت: چطوری؟؟؟؟ منم گفتم: الحمدالله طرف دست زد به هندزفریش یعنی دارم با موبایل صحبت میکنم. منم تسبیح رو از جیبم در آوردم و ادامه دادم: الحمدالله الحمدالله.... فکر کرده من کم میارم، والا.
- یارو رفت انجمن اهداء اعضای بدن عضو شده، جوگیر شد همه مربع هارو تیک زده!!!! بعد از مرگش، بیمارستان به شلوار کردی پایه مشیت سیبیل تحویل خانوادش دادن!!!!
- یک بارم داشتیم به یکی از دوستانم عکسای بچگیامو نشون میدادم، برگشت نگام کرد بایه حسرتی تو صدش گفت: "چقدر ناز بودی چی شد اینجوری شدی؟"
- واسه کبدم صبح ها میرم میدوم؛ به بابام گفتم امروز صبح بلوار اصلی رو تو ۲۰ دقیقه دویدم، سری تکان داد با نگاهی سرد مملو از تاسف گفت: همه دکتر مهندس تحویل جامعه میدند، ما رو باش که اسب تحویل جامعه دادیم.
- بابام هر شب از جلو در بانک رد میشد بوق میزد، نگهبان بانک خیلی عصبانی میشه جلوشو میگیره میگه چته هر شب رد میشی هی دستتو میداری رو بووووو آزار داری. بابام میگه نه پولام تو بانکتونه میترسم خوابت برده باشه.



رانندگی صحیح را با من تجربه کنید.

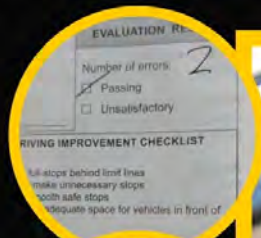
ضمن خوش آمد گویی به هموطنان تازه وارد به اورنج کانتی

- صفر تا ۱۰۰ دریافت گواهینامه رانندگی کالیفرنیا
- مهارت رانندگی حرفه‌ای و قانونمند

بار اول در آزمون رانندگی قبول نشده اید؟! نگران نباشید، شما ۲ بار دیگه فرصت دارید و با آموزش‌های صحیح در آزمون رانندگی، حتما قبول خواهید شد.

مطمئنم که شما راننده حرفه‌ای هستید، اینجا قوانین رانندگی کالیفرنیا به آسانی و بدون استرس به شما آموزش داده می‌شود.

**تضمین قبولی
در آزمون رانندگی**



**Hooman 9557 - 519 (949)
Orange County**



Kamran Salari
Automotive Sales Specialist

Purchase, Loan, and Lease

Call for more information

(714)804-4991



TOYOTA

TOYOTA RAV4

\$279 per month
+ tax

For limited time



39-month lease
\$3999 due at signing,
10,000 miles per year, two years
maintenance free. Based on qualified Credit.



TOYOTA Corolla



TOYOTA Crown Signia



TOYOTA bZ4X



TOYOTA Cross



TOYOTA Sienna



TOYOTA Camry



TOYOTA Crown



TOYOTA Tacoma



TOYOTA Grand Highlander



TOYOTA Sequoia



TOYOTA Land Cruiser



TOYOTA Tundra

حل جدول در همین شماره

عمودی: ۱- لذت- دانش و آگاهی- راه رفتن مار
۲- به دنبال هم قرار گرفتن- میز سخنرانی- رایحه
۳- رودی در جنوب ایران- صوت شگفتی- ستون
خیمه ۴- آشکار- چشمه‌ای در بهشت- ضمیر
متکلم وحده ۵- دمای غیرطبیعی بدن- سبزی
خوشبو- مهلت نافذ بودن چیزی ۶- درگاه-
صادق و بی‌ریا ۷- نواز- بیا به ... و چهره ارغوانی
کن- دوبیتی محلی ۸- جهانگرد- گمان- عروس

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

جدول سودو کو سخت

	୫					୬		୮
		୭		୫	୬			
୬		୮		୮				
୮		୫			୮		୮	୬
୭				୮				୬
୬	୮		୫			୭		୮
				୮		୬		୬
			୭	୬		୮		
୮		୮					୭	

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



چگونه تلویزیون دیدنی‌ها را ببینیم؟

info@didaniha.tv
+1(949)820-2379

این کد را اسکن کنید
و تلویزیون را در موبایل
خود تماشا کنید!



دیدنی‌ها را در پلتفرم‌های معتبر تماشا کنید:



روکو (پنجره)

قیمت روکو فقط ۴۹ دلار است و از المارت یا Best Buy می‌توان خریداری کرد و برای همیشه و بدون هیچ پرداخت دیگری از طریق اپلیکیشن رایگان پنجره، تلویزیون‌های ایرانی را تماشا کرد. برای دیدن تلویزیون دیدنی‌ها باید اپلیکیشن پنجره را نصب کرده باشید. اگر این اپلیکیشن در دستگاه روکو شما نصب نشده، برای اینکار به قسمت جستجو بروید و کلمه Panjere را تایپ کرده و آن را پیدا کنید. سپس اپلیکیشن زرد (و نه نارنجی) را نصب کنید. پس از نصب روکو، Home را انتخاب کنید. اپلیکیشن پنجره را انتخاب کرده و سپس به سمت پایین حرکت کنید. در زیر قسمت Live Entertainment Channels دیدنی‌ها را انتخاب کنید.

GLWIZ

جی ال باکس

روش اول: به قسمت (کل / ALL) بروید و به ترتیب شماره کانال‌ها، به سراغ کانال شماره ۲۷۶ بروید. این کانال دیدنی‌هاست. **روش دوم:** وارد قسمت (شبکه‌های تلویزیونی Live TV) شوید. در بالای صفحه (جستجو Search) را انتخاب کنید. با استفاده از صفحه کلید انگلیسی کلمه (DIDANIHA) را تایپ کنید. (تایپ حروف DIDA کافی است) سپس SEARCH را انتخاب کنید. لوگوی تلویزیون دیدنی‌ها نمایش داده خواهد شد. آن را انتخاب کنید.

GLWIZ

جی ال ویز (آنلاین)

در صفحه اصلی جی ال ویز از طریق لینک GLWIZ.COM به نوار بالای صفحه بروید و Watch Now را انتخاب کنید. **روش اول:** به قسمت (کل / ALL) بروید و به ترتیب شماره کانال‌ها، به سراغ کانال شماره ۲۷۶ بروید. این کانال دیدنی‌هاست. **روش دوم:** در قسمت (جستجو Search) کلمه (DIDANIHA) را تایپ کنید. حروف DIDA کافی است. سپس SEARCH را انتخاب کنید. لوگوی تلویزیون دیدنی‌ها را می‌بینید. آن را انتخاب کنید.



سالین تی وی

از طریق صفحه گوگل یا یک روزر کامپیوتر، گوشی موبایل و یا تلویزیون به آدرس صفحه SalinTV.com بروید. در گوشه راست بالای صفحه و در زیر قسمت Search تایپ کنید: DIDANIHA لوگوی تلویزیون دیدنی‌ها نمایش داده خواهد شد. آن را انتخاب کنید. ممکن است با یک صفحه آگهی مواجه شوید. آن را رد کنید و دیدنی‌ها را تماشا کنید.



پارساتی وی

از طریق صفحه گوگل یا یک روزر کامپیوتر، گوشی موبایل و یا تلویزیون به آدرس صفحه ParsaTV.com بروید. در گوشه سمت چپ بالای صفحه و در زیر قسمت Search تایپ کنید: DIDANIHA لوگوی تلویزیون دیدنی‌ها نمایش داده خواهد شد. آن را انتخاب کنید. ممکن است با یک صفحه آگهی مواجه شوید، آن را رد کنید و دیدنی‌ها را تماشا کنید.



تی وی باکس

پس از وارد شدن به صفحه اصلی، (ماهواره ایرانی Satellite\Irani\Persian Sat) را انتخاب کنید. در اولین ردیف، زیر گروه تلویزیون‌ها، (Family) به سمت راست رفته و لوگوی دیدنی‌ها را یافته و آن را انتخاب کنید.

سکوت اجباری والدین (ادامه)

و یا ، علیرغم انجام دهها کار و زحمت متنوع، در حال تولید غذاهای خوشمزه و شستن و اتوی لباس‌های بچه‌ها هستند ، و این در حالی است که همه این موارد باید با شراکت تک تک اعضا باشد و نه آنکه یک یا دو نفر، جور همه زندگی را بکشند و دم بر نیآورند. اینطور نیست ! و آن زندگی سالم و آن خانواده مورد نظر و پیام مک کله لند که ، عامل ضروری ایجاد یک جامعه سالم می‌داند، این‌ها نیستند.

در انتهای روز باید بازنگری شود ، مامان‌ها و باباها برای خودشان ! چه کاری کرده‌اند و چه کسی می‌بایست جز خودشان ، کاری برایشان انجام دهد؟

ایثار هم حدی دارد. خود را نادیده گرفتن یا در اولویت آخر و بعد از بچه‌ها قرار دادن هم حدی دارد. آبرو داری و دم بر نیآوردن و ترس از اولاد هم حدی دارد. غصه خوردن و در خورد ریختن و اشک‌های ریز ریز پنهانی و درد قلب شکسته هم حدی دارد . از قافله سبک جدید زندگی و به روز نبودن در دنیای تکنولوژی هم حدی دارد. چرا پشت همان فرمان ماشین در انتظار جگر گوشه شان هستن ، اینقدر پکر و بی انرژی اند؟ چرا همان غذا های لذیذ را که با جان و دل تهیه کرده‌اند و با شور

و شغف روی میز چیده اند را ، باید با خواهش و التماس درخواست کنند که فرزندان بیایند و میل نمایند . باور میکنید این گونه مبهوت شدگی ، گاهی صدای جوانان را هم درآورده است ؟

به زعم ما مشاوران ، هم والدینی که در وطن هستند و هم آنها که با ریسک پذیری بالا ، بیشتر بخاطر آینده بچه‌ها ، خود را به آب و آتش زده‌اند و به گوشه ای از دنیا ، کوچ کرده‌اند ، قابل ستایش و تقدیرند ، و به تلاش و همت و کوشش های شبانه روزی شان دست مریزاد می‌گوییم. اما همین عزیزان دل ، مادامیکه خود ، قدر خود و زحماتشان را ندانند ، کسی هم قدرشان را نخواهد دانست. فقط جهت یادآوری باید عرض شود که همه اعضا خانواده، به یک نسبت مساوی ، حق زندگی ! حق شکوه و شکایت از شرایط موجود ! حق خنده ! حق خورد و خوراک و البسه و کفش و کیف خوب ! حق ریکاوری ! حق استراحت ! و در نهایت حق رسیدن به آرزوهای ریز و درشتش را دارد ! هیچ کسی از دیگری ، بالاتر یا پایین تر نیست ، هیچکسی تحمیل نباید بر دیگری باشد، فقط نقش‌ها فرق دارد. اینطوری ، همه باهم راحت تر ارتباط می‌گیرند و اساسنامه تاثیر زندگی کاملاً شفاف به جریان می‌افتد. لازم به ذکر است که تا حالا هم ، مامانها باباها ، واقعا در حد توانشان ، خوب ! بوده و هستند ، ولی

توصیه می‌کنیم که بهتر است عالی ! باشند . زیادی خود را محدود کردن ، و یا زیادی بقول مشاوران تعلیم و تربیت ، مدال های حلی بر گردن کودکان آویزان کردن ، زیادی نه گفتن ها ، باعث سردرگمی بیشتر و کلاف سردرگم نسل قدیم آبرو ترس و نسل جدید رک و صریح می‌شود . خود را دست کم نگیرید ، شما هم خواسته‌هایتان را واضح بیان نمایید ، پشت نقاب تعارفات با خود و یا فرزندان پنهان نشوید ، عصه هایتان را مخفی نکنید ، وضع مالی ، احساسی و هیجانی ، و حتی خدای ناکرده بیماری هارا ، صریحا با شرکای زندگی و اعضا خانواده به اشتراک بگذارید . و اینگونه ، بچه های دلبندان ، مستقل تر و واقع بین تر ، به خود و شما نگاه می‌کنند ، نگاهی کاملاً دوستانه و نه از بالا به پایین !

فرصت عمر فقط یکبار به هر انسان عطا شده است، آنرا جدی بگیرید و از لحظه های آن لذت ببرید. پرننگ و کلیدی ، زندگی را سپری کنید . تک تک انسانها ، منحصر به فرد و خارق العاده اند . بیشتر از این خود را باور کنید و به وجود خودتان ببالید . همه شما ، لایق بهترین ها هستید .

دکتر فرشته پنهانی

روانشناس و مشاور خانواده و جوانان

بهار ۲۰۲۴ میلادی



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
سرریزترین 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



MINIMALLY INVASIVE MEDICAL GROUP

درمان دردهای مزمن زانو، شانه، گردن و کمر بدون جراحی
با جدیدترین روش درمانی Interventional Radiology

Non-surgical treatment of chronic knee, shoulder, neck, and back pain using advanced, minimally invasive interventional radiology procedures.

949-916-3134

mimedicalgroup.com

29300 Portola Parkway, Suite B
Lake Forest, CA 92630

Kevin Burns, MD
Interventional Radiology



Jeff Shadjareh, DC, CEO



Alireza Bozorgi, MD
Pain Management & Neurology



Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery



AFICPE

Academy For International Culture
and Professional Education

جشن تیرگان

(جشن آب)

تاریخ: ۱۸ می ۲۰۲۵ زمان: ۱۱ صبح - ۶ بعد از ظهر

منتظر حضور پر شور شما هستیم تا همراه با خانواده و دوستان،
یک روز شاد و پر نشاط را همراه با **دی جی همایون** تجربه کنیم!

لطفاً با لباس مناسب شرکت کنید؛ از پذیرش مهمانان با لباس شنا (مایو) معذوریم.

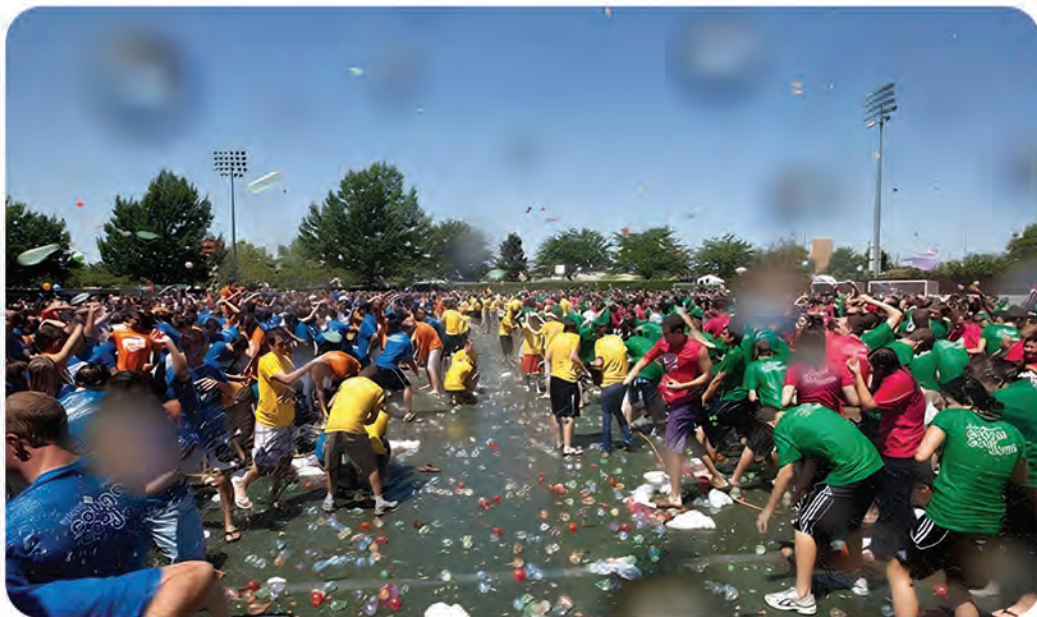
ورودی: هر نفر \$۱ (کودکان زیر دو سال رایگان) - پارکینگ رایگان

(949) 394-0411

برای اطلاعات بیشتر و رزرو غرفه، تماس بگیرید

27800 Oak View Dr, Aliso Viejo, CA 92656

آدرس:



این جشن برای مهمانانی که حساسیت به چمن دارند مناسب نیست.



HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

کلاسهای فارسی شامل پیش دبستانی، اول تا هفتم

مکالمه انگلیسی

English Creative Writing

Business Writing

ESL Writing



A

آموزش کاربرد نرم افزارهای آنلاین

کامپیوتر و تلفن همراه

گرافیک

یوگا

رقص

دفاع شخصی

نقاشی

نقاشی روی صورت

مجسمه سازی

سرامیک

کاردستی

C



عروسک سازی

خطاطی

خیاطی

طراحی سفره عقد

آموزش میوه آرایی

طراحی جواهرات (دوبعدی)

موسیقی

شیرینی پزی

پایه ماشه



برای اطلاعات بیشتر در مورد ثبت نام تماس بگیرید

تلفن: ۰۴۱۱ ۳۹۴ ۹۴۹

23201 Orange Ave, Lake Forest, CA 92630

چیستان



- ۱- آن چیست که هم رادیو دارد و هم دریا آن را دارد؟
- ۲- آن چیست که صدا دارد اما جثه ندارد؟
- ۳- آن چیست که از ته پر می شود و از بالا خالی؟
- ۴- آن چیست میخورد خون سیاه، میرو راه سفید؟
- ۵- آن چیست که هر چه آن را بیشتر بکشیم کوتاه تر می شود؟
- ۶- کدام حیوان است که اگر سرش را ببریم عضوی از بدن انسان می شود؟
- ۷- آن چیست که ما تصور می کنیم او را می خوریم اما در حقیقت او ما را می خورد؟

پاسخ چیستان

۱- کلاه ۲- باد ۳- بادکنک ۴- ماهی ۵- کرم ۶- کبک ۷- کرم

ترفندهای خانه داری



_ کاربرد های قرص ماشین ظرفشویی برای دستگاه ظرفشویی: _ یکی از کاربردهای اصلی قرص ماشین ظرفشویی، پاک کردن لکه‌ها و رسوبات سخت بر روی ظروف می باشد. این قرص ها قادر به حذف انواع لکه های روغنی، لکه های مواد غذایی و لکه های سخت دیگر می باشند. _ قرص ماشین ظرفشویی همچنین به عنوان یک ضد عفونی کننده عمل می کند. این قرص ها توانایی از بین بردن باکتری ها، ویروس ها و کپک ها را دارند.

با استفاده از این قرص ها، می توانید شرایط بهداشتی بهتری در داخل ماشین ظرفشویی خود برقرار کنید و خطر انتقال عفونت ها را به حداقل برسانید. _ یکی دیگر از فواید قرص ماشین ظرفشویی، افزایش طول عمر دستگاه است. رسوبات و آلودگی ها در دستگاه ظرفشویی می توانند عملکرد آن را کاهش دهند و باعث خرابی آن شوند.

کاربرد های قرص ماشین ظرفشویی در زندگی روزمره: _ تمیزکننده سطوح: قرص ماشین ظرفشویی می تواند برای تمیز کردن سطوح مختلفی از جمله کابینت ها، میزها، صندلی ها و دیگر وسایل داخل منزل استفاده شود. با حل کردن قرص ماشین ظرفشویی در آب، می توان سطوح را به آسانی و با کمترین تلاش تمیز و درخشان کرد.

_ تمیزکننده سفره: سفرها اغلب با لکه ها و چربی غذا آلوده می شوند. قرص ماشین ظرفشویی می تواند به راحتی این لکه ها را تمیز کند و سفرها را به شکلی تمیز برای شما شستشو دهد.

_ تمیزکننده تختخواب: برای تمیز کردن و پاکسازی محل خواب و استراحت خود می توانید از قرص ماشین ظرفشویی استفاده کنید. این قرص ها قادرند با آلودگی ها و لکه های مختلف برخورد کنند و باعث شستشوی کامل و پاکسازی مطمئن تختخواب و ملحفه ها شوند.

_ تمیزکننده کفپوش های خودرو: قرص ماشین ظرفشویی می تواند برای تمیز کردن و شستشوی کفپوش های خودرو استفاده شود. این قرص ها قدرت شستشو و تمیزکنندگی بالایی دارند و می توانند لکه ها و آلودگی های مختلف را به راحتی از کفپوش های خودروی شما حذف کنند.

علاوه بر موارد فوق، قرص ماشین ظرفشویی می تواند در تمیزی و شستشوی وسایل مختلفی مانند لوازم آرایشی، اسباب بازی های کودکان، تجهیزات ورزشی، جعبه ها، ظروف تیره و آشپزخانه و کاربردهای دیگری نیز مورد استفاده قرار گیرد.

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان
سودوکوی سخت

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

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

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

منصور کاوه زاده

Mansour Kavehzadeh

مشاور املاک فارسی زبان شما در فلوریدا



FLORIDA
MIAMI COUNTY
BROWARD COUNTY
PALM BEACH COUNTY

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

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

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

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

بامن تماس بگیرید.

Cell: (954) 789- 9979

Email: maxkavehhome@gmail.com

Web: floridahomesbymax.com

I will be with you all the way

UNITED
Realty Group



CKS Law Group



www.CKSLawGroup.com

دکتر
کوروش شهریاری
وکیل تصادفات



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

(310) 400 - 0002



خواص توت سفید

توت سفید حاوی مقادیر بالای فلاونوئید و بسیاری مواد ضروری دیگر از جمله پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین C است. خواص توت سفید فراوان

است. از جمله خواص توت سفید می‌توان به تقویت چشم‌ها، رشد ناخن، جلوگیری از افسردگی، رفع درد دندان، درمان عفونت چشم، درمان خون‌ریزی بینی، درمان سفیدی زودرس مو، درمان سرگیجه، درمان روماتیسم و درمان بی اختیاری ادرار اشاره کرد. توت سفید با داشتن ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها موجب رفع و کاهش چین چروک‌های پوست می‌شود و از این طریق به جوان‌سازی پوست کمک می‌کند و همچنین سرشار از روی و آهن است و به همین دلیل از ریزش مو جلوگیری کرده و در عین حال باعث تقویت فولیکول‌های مو شده و رشد موها را افزایش می‌دهد. توت سفید حاوی ماده‌ای موثر است که موجب قطع و یا کند شدن پدراش قند در بدن می‌شود و از این طریق موجب کنترل قند خون بدن در نتیجه موجب بهبود دیابت می‌شود. توت سفید می‌تواند موجب افزایش سطح چربی‌های خوب و مفید خون شود. توت سفید با این خاصیت خود می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی، آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. توت سفید حاوی ویتامین‌های گروه B است.

و به شکل دوک در بیاورید. همان طور که مایه گوشت در دست راستان قرار دارد. سیخ را روی آن بگذارید و کاملاً سطح آن را با مایه بپوشانید. سپس دوباره دستتان را خیس کنید و روی سیخ فشار دهید تا اثر انگشت شما بر روی گوشت باقی بماند. در مرحله آخر، با فشار دست ابتدا و انتهای گوشت را به سیخ بچسبانید. سپس سیخ‌ها را بر روی آتش آماده شده قرار دهید و در ابتدا مدام آتش را باد بزنید تا گوشت خودش را بگیرد و وقتی گوشت خودش را گرفت دیگر باد نزنید تا کباب‌ها برشته شوند. برنج این چلو کباب را هم به صورت جداگانه در قابلمه یا پلوپز بپزید. برای تهیه کباب کوبیده با گوشت گوساله به تنهایی امکان‌پذیر نیست چون گوشت گوساله چربی ندارد. البته قسمت خیلی چرب گوشت گوسفند نیز برای پخت کباب کوبیده مناسب نیست. اگر استرس ریختن کباب در هنگام پختن را دارید می‌توانید یکی دو تخم مرغ به مایه کباب اضافه کنید. زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۳ ساعت است و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۳۰ دقیقه می‌باشد. چلو کباب کوبیده را می‌توانید در وعده نهار یا شام سرو کنید.



طرز تهیه کباب کوبیده

مواد لازم: گوشت چرخ کرده: یک کیلوگرم، پیاز: ۳۰۰ گرم، زعفران ساییده شده: یک قاشق چای خوری، نمک و فلفل: به مقدار کافی
طرز تهیه: ابتدا پیاز را با رنده رنده کنید و آب آن را بگیرید. سپس پیاز را با گوشت چرخ کرده، نمک، فلفل و زعفران دم کردن مخلوط کنید و با دست ورز دهید تا مواد خوب یکدست شوند. وقتی گوشت حالت چسبندگی پیدا کرد آن را به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال نگه دارید. بعد از مزدار شدن گوشت، آن را به سیخ بکشید. برای این کار هم مقداری آب کنار دستتان داشته باشید و قبل از برداشتن مایه گوشت دستتان را در آن فرو ببرید و خیس کنید. سپس یک مشت از مایه بردارید

20 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شپ (Citizenship)
- گرین کارت از طریق خانواده یا ازدواج
- 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 آگهی 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)



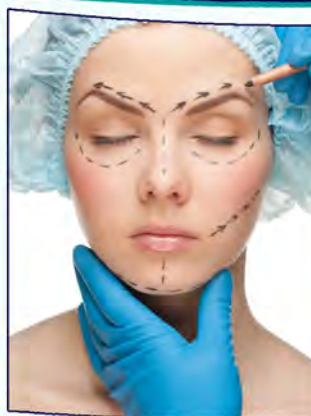
دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



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



Visit Our Showroom at:

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





HEIDARI LAW GROUP P.C.

INJURY LAWYERS

Sam Ryan Heidari

سامان حیدری

وکیل رسمی دادگاههای کالیفرنیا، نوادا و فدرال آمریکا

تصادفات

صدمات شدید بدنی

امور کارمند و کارفرما در

لس آنجلس، لاس وگاس، اورنج کانتی



- تصادف اوبر - لیفت
- تصادف با ماشینهای سنگین
- تصادفات با موتور سیکلت
- تصادفات منجر به فوت
- اخراج از کار
- صدمات در کازینوها
- رفتار خصومت آمیز در محیط کار
- Uber & Lyft Accidents
- Trucking Accidents
- Motorcycle Accidents
- Wrongful Death
- Wrongful Termination
- Casino Accident & Injury
- Hostile Work Environment

LOS ANGELES: 818-818-0707

LAS VEGAS: 702-722-1500

IRVINE OC: 949-239-1020

SACRAMENTO: 916-461-1818

تلفن و تکست ۲۴ ساعته پذیرش پرونده:

818-818-0707

www.HeidariLawGroup.com