شماره ۱۲۴ دسامبر 2025 سال ۹
خواندنی ها

Tirajeh Jewelry

جواهری تیراژه

مجلل ترین جواهری ایرانی







دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
949-490-2952

Mercedes-Benz of Anaheim



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



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

(949)434-7769 Laguna Niguel

صفحه ۵

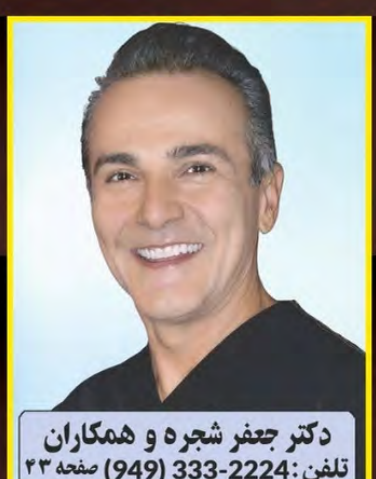


دکتر الکس نقیبی
مرد اول وام
949-583-7200

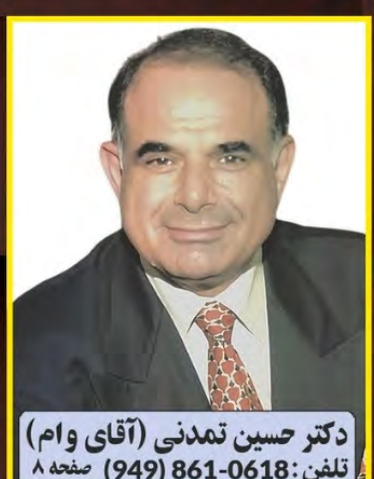


عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی امریکا

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



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



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)
تلفن: 861-0618 (949) 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 یك استراتژی سه مرحله‌ای صورت می گیرد:

مرحله اول: بررسی اوراق مالیاتی شما

مرحله دوم: بررسی منابع مالی و درآمدی شما

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

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

CA License # 6007382

Kanani
ADVISORY GROUP
Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



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

www.KananiAdvisory Group.com
dkanani@KananiAdvisory Group.com

16510 Bake Parkway Suite 100
Irvine, CA 92618





RE/MAX®

- PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY
- COMPLIMENTARY LIGHT STAGING
- YOUR DREAM HOME IS WAITING
- DOWN SIZING OR UPGRADING

CALL THE BEST

AJ 949-633-5659

آژنگ مبصّر

EMAIL: AJ@AJREALESTATEOC.COM
WWW.AJREALESTATEOC.COM
CELL: 949-633-5659



AJ MOBASSER
DRE LICENSE # 02140955



سخن سردبیر

وقتی دعوا بالا گرفت، ما چه کنیم؟

دکتر مشتاق فروهر

همه‌ی ما این صحنه را تجربه کرده‌ایم؛ در یک جلسه‌ی کاری، جمع خانوادگی نشسته‌ایم که ناگهان لحن دو نفر تند می‌شود، صداها بالا می‌رود و بحث از گفت‌وگو به دعوا تبدیل می‌شود. بقیه‌ی حاضران یا ساکت می‌شوند، یا با نگاه‌شان طرف یکی را می‌گیرند، یا خودشان وارد میدان می‌شوند و اوضاع بدتر می‌شود.

در چنین لحظه‌هایی معمولاً انتظار داریم «یک نفر» نقش بزرگ‌تر و عاقل‌تر را بازی کند؛ مدیر جلسه، بزرگ‌تر خانواده، یا مسئول گروه. اما واقعیت این است که خیلی وقت‌ها آن «یک نفر» یا حواسش نیست، یا بلد نیست فضا را جمع کند. این‌جاست که نقش «ما» شروع می‌شود؛ هرکدام از ما می‌توانیم بدون زور و قدرت رسمی، آتش یک مشاجره را پایین بیاوریم؛ فقط با یک کار ساده: سؤال پرسیدن.

قدرت یک سؤال ساده: وقتی دو نفر در حال جر و بحث هستند، ذهن‌شان روی حمله و دفاع قفل شده است. در این حالت اگر ما هم به آن‌ها حمله کنیم یا طرف یکی را بگیریم، فقط بنزین روی آتش می‌ریزیم. اما اگر با آرامش رو به یکی از آن‌ها کنیم و بپرسیم: «می‌تونی دقیق‌تر توضیح بدی چرا این موضوع برات این‌قدر مهمه؟» یا رو به طرف دیگر بگوییم: «تو فکر می‌کنی راه‌حل بهتر چی می‌تونه باشه؟»

در همان لحظه مغزِ هیجان‌زده‌ی آن‌ها مجبور می‌شود برای پاسخ دادن، از حالت حمله خارج شود و به «فکر کردن» برگردد. یک مکث کوتاه ایجاد می‌شود؛ مکثی که در آن، شدت عصبانیت کمی فرو می‌نشیند و ما فرصت پیدا می‌کنیم بحث را از فریاد به گفت‌وگو برگردانیم.

چگونه سؤال بپرسیم که دعوا بدتر نشود؟ هنر در همین‌جاست. سؤال ما باید ساده، روشن و بدون قضاوت باشد. نباید بپرسیم: «چرا این‌قدر عصبانی هستی؟» یا «چرا همیشه دعوا درست می‌کنی؟» این نوع سؤال‌ها فقط به طرف مقابل برچسب می‌زند و او را بیشتر تحریک می‌کند.

به‌جای آن، از آن‌ها می‌خواهیم درباره‌ی موضوع حرف بزنند، نه درباره‌ی همدیگر. این کار ناخواسته، از شدت خشم‌شان کم می‌کند و باعث می‌شود آنها به بخش منطقی ذهن‌شان رجوع کنند.

هنرمند واقعی کسی است که در لحظه‌های بحرانی، بتواند خودش را نگه دارد، طرف هیچ‌کس نشود و با یک سؤال به‌موقع، پل گفت‌وگو را دوباره بسازد.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

سخن سردبیر ۴
در تاریخ ۵
کریسمس فصلی برای چراغ های روشن و دل های روشن تر ۵
قدیما، تکتم مرادی مهنه ۶
بخشودگی، حمید سلیمی ۸
فالگیر، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، مشاور بدتر، تکتم مرادی، مهدی علیزاده ۱۲
پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم ۱۴
شعله خاموش، شعری از احسان صانعی کاشانی ۱۴
مریضیم حسودی، حسین فرزین ۱۶
فراتر از آینه: چطور خواب، استرس و ورزش بر پوست شما تأثیر می‌گذارد دکتر علی سجادیان ۱۸
سفر به توچال، گزارشی از تلویزیون دیدنی ها. ۲۰
به فکر دیگران بودن، سودابه فرضی پور ۲۲
یلدا، جشن با هم بودن، در کنار و در خیال..... ۲۴
دلنوشته های حمید سلیمی..... ۲۸
وقتی مرد می شوی، مهدی علیزاده فخرآباد ۳۰
برگی از گلستان سعدی ۳۲
برتری طلبی، نازیلا رفعتی ۴۴





در تاریخ

● در ۴دسامبر ۱۹۱٤ سلطان احمدشاه قاجار در مجلس شورای ملی حاضر شد و بیطرفی ایران در قبال جنگ اروپائیان (جنگ جهانی اول) را مورد تاکید قرار داد.

● ۱۸۵۶ روزي كه نيروهاي انگليسي پاي بر بوشهر گذاردند در جريان جنگ انگلستان با ايران بر سر هرات، نهم دسامبر ۱۸۵۶ (۱۸ آذر) آن دسته از نيروهاى انگليسى كه از هند عازم بوشهر شده بودند پاي به گوشه اى از اين بندر قديمي ايران گذاردند كه فاقد دفاع موثر بود. ورود آنان به بوشهر پس از گلوله باران شدن چندين روزه اين شهر بندرى، بندرگاه و سواحل اطراف آن توسط ناوگان اعزامي انگلستان صورت گرفته بود. بوشهر روزها گلوله باران مي شد. با وجود پياده شدن تفنگداران انگليسي در ساحل بوشهر، مقاومت مردم معمولي در كوچه ها، خانه ها و حومه شهر ادامه داشت به عبارت ديگر؛ تعرّض انگليسى ها به منطقه بوشهر به آسانى خوزستان نبود و تصرف آن تا يكم ژانويه ۱۸۵۷ تكميل نشد.

● ۱۲۷۳ - سالروز درگذشت مولانا. مولانا جلال الدين محمد صوفي بزرگ و صاحب مثنوي ۱۷ دسامبر سال ۱۲۷۳ ميلادي در قونيه (تركيه امروز) درگذشت و هر سال به اين مناسبت مراسمي در كنار مزار او بر پا مي شود كه يك هفته به طول مي انجامد. مولانا جلال الدين محمد متخلّص به مولوي كه بيش از ۲٦ هزار شعر عرفاني سروده است بسال ٥٨٦ هجري خورشيدي (سى ام سپتامبر ۱۲۰۷ ميلادي برابر هشتم مهرماه) در بلخ خراسان يكي از مراكز بزرگ فرهنگ و ادبيات فارسي و تمدن ايراني به دنيا آمده بود. مثنوي وسعت انديشه و صفاي مولانا را منعكس مي سازد. براي مولوي در سرودن شعر، اداي مقصود بر زينت هاي لفظي ترجيح داشته است. همه جا بر ضد خودپسندي، غرور، جاه، ظاهردوستي و ريا بوده و تاكيد بر راهنمايي و نجات بشر داشته است. مولانا از اين جهت به رومى معروف است كه مدتى و اواخر عمر در قونيه و در آن زمان در قلمرو روم شرقى (دولت قسطنطنيه) زندگى كرد.

● ۱۹۲۸ - اجراي شدن لباس متحد الشكل. ۲۸ دسامبر ۱۹۲۸ (هفتم دي ۱۳۰۷ خورشيدي) دولت وقت اعلام كرد كه از آغاز سال نو (سه ماه بعد) پوشيدن لباس متحد الشكل از سوي مقامات و كارمندان دولت ايران اجباري است و اين تصميم كه به اجرا درآمد مشابه اقدام پتر اول تزار روسيه دو قرن پيش از اين به منظور مدرنيزه كردن روسها بود. هدف از پوشيدن لباس يونيفورم اين بود كه لباسهاي ايرانيان مشابه لباسهاي عادي اروپائيان باشد كه بعدا تعميم داده شد و حتي با پيژاما بيرون رفتن از خانه و قدم زدن در كوچه و خيابان خلاف شناخته شد و براي جريمه نقدي تعيين گرديد.

کریسمس؛ فصلی برای چراغ‌های روشن و دل‌های روشن‌تر

برای خیلی از ما، کریسمس فقط یک تاریخ در تقویم غربی نیست؛فصل چراغ‌های رنگی است که در دلِ زمستان، خیابان‌ها و خانه‌ها را شبیه قصه‌های کودکی می‌کند.

شاید ما از فرهنگ‌ها و باورهای مختلف آمده باشیم؛ شاید بعضی از خوانندگان این مجله کریسمس را به عنوان یک عید مذهبی جشن بگیرند و بعضی دیگر، فقط از حال‌وهوای شادِ این فصل، از موسیقی‌ها، از خرید هدیه و جمع شدن خانواده لذت ببرند. اما در یک چیز مشترکیم: همه‌مان دل‌مان می‌خواهد در پایان سال، امید را محکم‌تر در آغوش بگیریم.



کریسمس، در ساده‌ترین شکلش، بهانه‌ای است برای یادآوری چند چیز مهم: این‌که بخشیدن، از گرفتن شیرین‌تر است؛ این‌که یک هدیهٔ کوچک، اگر با محبت همراه باشد، می‌تواند روزِ کسی را عوض کند؛و این‌که در میان این‌همه مشغله، هنوز می‌شود کنار هم نشست، چای یا قهوه‌ای نوشید، و با لبخند بگوییم: «خوشحالم که در زندگی‌ام هستی.»

در شهرهایی که ما زندگی می‌کنیم، پر از درخت کاج، روبان قرمز و آدم‌برفی‌های بامزه است. شاید ما درخت کریسمس نداشته باشیم، اما می‌توانیم یک گوشهٔ کوچک از خانه‌مان را به «گوشهٔ مهربانی» تبدیل کنیم؛ جایی برای یک شمع روشن، یک کارت تبریک، یا حتی یک لیست کوتاه از آدم‌هایی که می‌خواهیم در این روزها به یادشان باشیم.

از طرف ما به شما، در این فصلِ کریسمس: آرزو می‌کنیم سال تازه برایتان پر باشد از سلامتی، آرامش، دوستی‌های محکم و لبخندهایی که از دل می‌آیند.

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



جواهری تیراژه، مجلل‌ترین جواهری ایرانی با بیش از ۵۰ سال سابقه درخشان از میدان محسنی تهران تا کانادا، و اکنون در قلب اورنج کانتی - لاگونا نیگل با مدیریت: مجید اعظمی

با افتخار میزبان شما عزیزان هستیم.

برای مشاوره رایگان یا بازدید حضوری، خوشحال می‌شویم شما را در جواهری تیراژه ملاقات کنیم.



خدمات ما:

- خرید و معاوضه طلا، جواهرات، سکه و شمش‌های طلا و نقره با بهترین شرایط روز
- ارزیابی و قیمت‌گذاری تخصصی و دقیق توسط کارشناسان مجرب
- طراحی و ساخت سفارشی حلقه‌های نامزدی و عروسی با الماس‌های دارای شناسنامه معتبر (GIA، IGI)
- ساخت و تعمیرات حرفه‌ای انواع طلا، جواهر و ساعت با نهایت دقت و ظرافت
- سفارشات خاص و شخصی‌سازی شده مطابق با سلیقه و بودجه شما

Tirajeh jewelry, Majid Azami
27932 La Paz Road, Suite B
Laguna Niguel, CA 92677
Phone : (949)434-7769



قدیما

تکتم مرادی مهنه

هرچه سن ما بالاتر می‌رود از چیزهای کمتری خوشحال می‌شویم. الان داشتم به این فکر می‌کردم که چقدر دوران کودکی و نوجوانی ما جذاب بود و چقدر همه چیز لذت داشت. هر چیزی کیفیت بالاتری داشت. اگر فیلمی از آرنولد می‌آمد با چه لذتی تماشا می‌کردیم. خواننده‌های خوبی مثل حمیرا و تارکان و مایکل جکسون و ابراهیم تاتلیسس بودند و هر چند وقت با هنرشان چقدر ما را شگفت زده می‌کردند. سریال‌ها اینقدر که حالا برایشان خرج می‌شود برایشان خرج نمی‌شد و مثلاً آینه عبرت و اوشین و جنگجویان کوهستان بود که طوری ما را ذوق زده می‌کرد که خیابان‌ها خلوت می‌شد تا همه پای تلویزیون دور هم بنشینند و تماشا کنند. مادربزرگ خانواده با ما زندگی می‌کرد و پدر و مادرها به آنها احترام می‌گذاشتند. مبل نداشتیم و پشتی بود اما تکیه دادن به آن و چای جلوی ما که نشسته بودیم یک صفای دیگری داشت. طعم غذاها فرق می‌کرد. توی برف و سرما پوتین پایمان می‌کردیم و می‌رفتیم مدرسه. کسی پوشاک آماده معمولاً نمی‌گرفت و از پارچه فروشی پارچه می‌خریدند و پارچه کت و شلواری و لباس می‌خریدند و می‌بردند خیاطی تا اندازه‌شان را خیاط بگیرد و برای خودشان لباس بدوزند. اصلاً انگار در یک کشور و دنیای دیگر زندگی می‌کردیم. مردها عصر به خانه می‌آمدند و اکثراً کارمند بودند و دست هر کسی که کار می‌کرد و پی زندگی بود به دهنش می‌رسید. زن‌ها مادر بودند و محبت عمیقی به شوهرانشان داشتند. کسی دنبال طلاق نبود و وقتی ازدواجی صورت می‌گرفت هم مرد و هم زن عقیده داشتند که باید تا انتهای عمر با هم بسازند و زندگی کنند. ارزش‌هایی وجود داشت و همه به آن پایبند بودند. حتی وقتی جنگ بود مردم به هم کمک می‌کردند و همسایه مواظب همسایه بود. همه داخل حیاطشان باغچه داشتند و سبزی و میوه از باغچه می‌چیدند و استفاده می‌کردند. شبها بساط فوتبال داخل کوچه برای پسرها و بساط خاله بازی برای دخترها به راه بود. زن‌ها با هم آش رشته درست می‌کردند. اصلاً آن قدیم‌ها صفای بهتری داشت چون بدی کم بود. توی ذهن مردم به صورت پیش فرض این نبود که باید فقط دنبال پول و خوشبختی بود. و اتفاقاً با همان چیزی که داشتند احساس خوشبختی می‌کردند و قناعت می‌کردند. نه که تلاش نکنن اتفاقابیشتر هم تلاش می‌کردند اما واقعاً زندگی‌ها برکت داشت. باران هم بیشتر می‌بارید. کشاورزی هم رونق داشت. شاید پیکان و رنو بود و ماشین‌های دنده اتومات نبودند اما مردم با همان پیکان می‌زدند به دل جاده و بیشتر از مردم امروزی دنیا دیده بودند. بزرگترها حرفشان اهمیت داشت و فصل الخطاب بود. خیلی هم دانا بودند و کارگشا. اگر بین زن و شوهری هم اختلاف به وجود میامد خیلی راحت با یک جلسه حل می‌شد. نه که قبل الان همه دادگاه رفته باشند اتفاقاً افتخار همه این بود که پای ما تا به حال پایمان به دادگاه و پاسگاه کشیده نشده است.

اما حالا ما دیگر پیشرفت کرده‌ایم و مدرن شده‌ایم و ساختمان‌ها بزرگتر شده است و برج شده است. مواد غذایی برند شده است و لباس‌ها قشنگ‌تر. اما انگار یک چیزی به ما داده‌اند و یک چیزی گرفته‌اند. انگار زرق و برق پادشاهی داریم و مبل داریم و یخچال پیشرفته و تلویزیون بزرگ و ماشین خوب اما من یکی باور کنید حاضرم تا این چیزها را بدهم و پدرم برگردد و زنده بشود و دوباره بدوم زیر چادر مادربزرگ قایم بشوم چون زده ام لیوان جهیزیه مامان را شکسته‌ام و مامان دنبالم می‌کند تا من را بگیرد و دعوا کند.





C & K Law Group

Tel: (949) 852 - 4454
Fax: (949) 508 - 1759



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
- اوبر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Messa CA 92626
ChrisJafari@gmail.com www.JafariLaw.net



بخشودگی

حمید سلیمی

چطور باید تو را ببخشم؟ تو را که روی استخوان‌هایم رقصیدی، و دستت را همان‌جا فشار دادی که شکسته بود، و می‌دانستی شکسته است. فقط تو می‌دانستی. خودت مرا شکسته بودی و خودت از شکستگی من قایقی ساختی تا ترکم کنی و به کشف قاره‌های بدن‌ها بروی. حالا که رفته‌ای، چرا می‌خواهی ببخشمت؟

عزیزم، کسی که از تو رنجیده‌بود خیلی وقت است دیگر در من زندگی نمی‌کند. من فقط رهایت کردم، درست مثل قاصدکی که در بیراهه‌های کوهستان بوسیدم و به باد سپردم و از یاد بردم. من فقط فراموشت کردم تا بتوانم خاطره‌هایم را نجات بدهم. حالا امان‌نامه می‌خواهی که به قلبم برگردی؟ به وطنت که دور انداختی؟ چرا فکر می‌کنی همیشه منتظرم غمگین باشی تا بخندانمت؟ اگر به آرامش تو کمکی می‌کند، می‌بخشمت. مثل بوسیدن سنگ قبر کسی که در آزار من کم نگذاشته بود. مثل بخشیدن خانم قدسی معلم دوم دبستان که از گذاشتن مداد لای انگشتانم لذت می‌برد. می‌بخشمت اگر خوشحالت می‌کند. تو هنوز هم نمی‌دانی مرا برای همیشه از دست داده‌ای، و می‌خواهم بگذارم خودت کشف کنی کسی مثل من به جای دست با مژه لمست نخواهدکرد. حالا لطفا دورتر برو، خیلی دورتر. به مردانی که برایشان رقصیده‌ای برگرد، و اجازه بده در تاریکی خانه‌ام از شر لب سرخت در امان باشم. برای این‌که دوباره مرا با بوسه‌ای به خیال‌ها ببری خیلی دیر شده. بخشیدمت، و یک روز می‌فهمی این بدترین چیزی بود که می‌توانستی بخواهی. بخشودگی آغاز فراموش‌شدن است.

◆◆◆◆◆◆◆

اما نشد

دوست داشتم دوستم داشته باشی، چنان که من میخواهمت، بی وقفه و بی دلیل.

دوست داشتم باد باشم و بپیچم لای گیسوانت به تمنای بوسه های بی گناه.

دوست داشتم دریای تو باشم قویِ سیاهِ مست، که در آغوش من بخرامی بی هراس توفان ها.

دوست داشتم خورشید آذرماه باشم که از پس ابرها به سمت تو قد بکشم، به سمت نوازش کردن شانه های برهنه ات کنار پنجره.

دوست داشتم گنجشک خیس زیر باران باشم که ببینی و دلت ضعف برود و چند ثانیه بعد یادت برود. چند ثانیه یادت بماند.

دوست داشتم فقط امشب راپسر سرماخورده ات باشم که دست بگذاری روی پیشانی ملتهبم، مرا ببوسی و نگرانم باشی.

دوست داشتم کلاغ آواره دور از خانه ای باشم که همیشه و در همه قصه ها راهش به خانه تو برسد، به امن مجاورت تو.

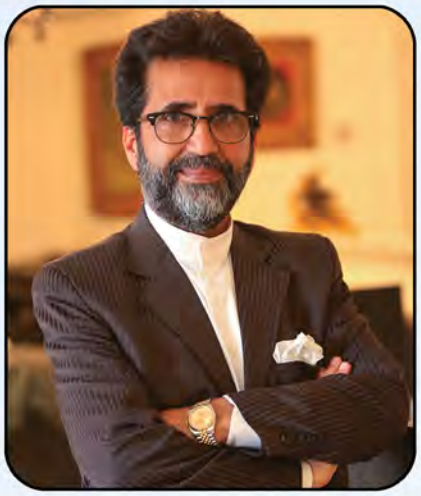
دوست داشتم مردی باشم در فیلمی که دوست داری، مرا هرچند وقت یک بار ببینی.

دوست داشتم کمی از سهم تو باشم از دنیا، تمام سهم من باشی از دنیا. اما نشد.

نشد، و هیچکس نمی داند در این کلمه کوتاه سه حرفی چه دردها پنهان کرده ام....



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

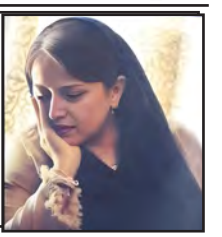
(949) 202 - 7288 (949) 338 - 4705

(310) 975 - 4677

Propertyiran@Gmail.com

26632 Towne Centre Drive, Suite 300

Foothill Ranch, CA 92610



فالگیر

مریم سمیع زادگان

بچه که بودیم دسته جمعی می رفتیم پیش فالگیر. بچه که نه، پانزده شانزده سالی داشتیم، نسبت به الان، اسمش بچگی می شود دیگر. فالگیر سینی قهوه را می گذاشت روی میز. اول بگویم قهوه ی هیچ فالگیری خوشمزه نیست، اصلا قهوه ی هیچ فالگیری اسمش قهوه نیست. آب است و یک چیز دان دانی شکل، که زیر دندان می آید و نمی دانی باید قورتش بدهی یا تف کنی بیرون، یک چیز ماسیده روی زبان. فالگیر می گفت قهوه را بخور، سرد نشود. ما آن دان دانی شکل یخ کرده را به زور قورت می دادیم. بعد فنجان را سمت قلبمان، روی نعلبکی برمی گرداندیم. فال گرفتن آداب داشت، مراحلی که فالگیر به وقتش به ترتیب توضیح می داد. ما خودکار و کاغذی که از قبل آماده کرده بودیم، می دادیم به بغل دستی مان، می گفتیم هر چیزی که شنیدی بی کم و کاست بنویس، حواست باشد چیزی از قلم نیفتد. خودمان آنقدر هیجان زده بودیم که نمی توانستیم بنویسم. فالگیر فالمان را می گرفت، سفرها را ردیف می کرد، از نامه ای که قرار بود دو هفته دیگر به دستمان برسد می گفت. از پادرد و کمردرد و دل دردِ کسی که توی اسمش مثلا میم داشت و از اعضای نزدیک خانواده بود یا از پسر جوانی که اول اسمش عین داشت و عاشق و دلبسته بود. ما به هم نگاه می کردیم که این عین دیگر کیست. باز اگر گفته بود غین یک چیزی. کار خانم فالگیر که تمام می شد، فنجان را می گرفت سمتمان، می گفت انگشت بزن. دوباره یک سری عدد و سفر و مرض با فشار انگشت به فالمان اضافه می شد. آخر برنامه هم پیروزمندانه دست ها رو توی هم قفل می کرد و می گفت اگر سوالی داری بپرس. ما هی سرخ و سفید می شدیم هی به خودمان می پیچیدیم و با شرم و حیا می گفتیم از کسی که توی اسمش « گاف » دارد حرفی نزده اید یا از « ذال ». می شود خوب نگاه کنید ببینید، اصلا توی طالع ما هست یا نه. ستاره هایمان با هم جور درمی آید. انگار رفته باشیم پیش دکتر، می پرسیدیم امیدی هست؟ بنده خدا قیافه های ناامیدمان را که می دید، دلش می سوخت. لابد پیش خودش فکر می کرد من هم این روزها را گذرانده ام، بگذار یک چیزی بگویم ناامید از این در بیرون نروند. فنجان را می کرد توی چشم و چالمان و به زور شکل و شمایل عروسی نشانمان می داد. عروسی که دنباله ی لباسش نصف فنجان را گرفته بود، هی می گفت ببین دامنش را. یا خروسی که خبر خوب می آورد یا کلیدی که نشان دهنده ی گشایش کار بود. توی فنجان من همیشه یک خانم قدبلند بود که خانم فالگیر توصیه می کرد مراقبش باشم، می گفت همیشه و همه جا دارد پشت سرت حرف می زند. من سالها به تمام خانم های قدبلند دور و برم بدبین بودم. برای رفتن پیش فالگیر پول لازم بود، بعدها راه های راحت تری برای اطلاع از آینده مان پیدا کردیم. فال ورق می گرفتیم یا فال آهنگ. نوار را توی کاست می گذاشتیم و نیت می کردیم. چشم را می بستیم و دکمه ضبط را می زدیم. اولین جمله ای که از دهان خواننده بیرون می آمد جواب فالمان بود. بماند که این آخری بدترین نوع فال بود و در حالگیری بی نظیر. مثلا می پرسیدم فلانی ما را دوست دارد؟ خانم فتانه می خواند هم نامهربونه، هم آفت جونه، هم با دیگرونه هم قدرم ندونه ندونه ندونه. جرزنی می کردیم و می گفتیم قبول نیست، از دوباره!. چشمها را می بستیم و نیت می کردیم. دکمه ی ضبط را فشار می دادیم این بار این جمله را می خواند یا منو ببر به خونتون یا بیا به خونه ی ما...راستش چند سال پیش، همان پانزده شانزده سالگی، این پیشنهاد هزار معنا داشت و عملی نبود. حداقل با اصول تربیتی ما جور نبود...عالمی داشتیم، هم ما، هم آقای راننده که امروز توی تاکسی فتانه گوش می کرد. سرم رو بُردم نزدیک گوش دوست قدیمی و گفتم این خانم فتانه چرا یک آهنگ درست و حسابی نخوانده؟ خندید و گفت بنده خدا نمی دانست قرار است ما با آهنگ هایش فال بگیریم.







دفتر حقوقی

دکتر یاسمین عظیمی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Immigration

- **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

مهاجرت

- 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 شیپ
- دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

مشاور بدتر

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: خانمها همیشه تحت تاثیر زن دیگری هستند. حالا می‌خواهد مادرشان باشد یا خواهرشان یا دوست و همسایه‌شان به هر حال همیشه این فرهنگ را دارند که با یکدیگر حرف می‌زنند و از هم مشاوره اشتباه می‌گیرند. یعنی معمولا آن کسی که ایشان را راهنمایی می‌کند همیشه خودش باعث و بانی تمامی دعواهاست و اگر او نبود همه چیز به خیر و خوشی همیشه حل و فصل میشد. اما واقعا نمی‌دانم این زن چطور با اینکه می‌بینند همان مثلاً خواهرش است که دارد همه چیز را به هم می‌ریزد و هر دفعه رابطه را بدتر و خرابتر می‌کند اما باز هم به او اعتماد کامل دارد و مو به مو به حرفهایش گوش می‌کند. مرد بیچاره هم که خوب فهمیده این جریان به کجا ربط دارد بارها به همسر یا دوست دخترش می‌گوید که ببین تقصیر فلانی است و او بود که گفت این اشتباه را بکنی و ببین دارد با زندگی ما چه می‌کند؟ولی جالب است که باز هم زن دوباره همان اشتباه را تکرار می‌کند و حتی اگر آن مشاور نادان را که مثلاً دوستش است کنار بگذارد یکهو می‌بینی یکی دیگر پیدا شد و دقیقاً همان نصایح احمقانه را دارد و همانطور فاتحه رابطه را خواند. حالا دوست و همسایه که خوب است وای به حال زمانی که مشاور خانم مادر یا خواهرش باشد. این دیگر قابل حل هم نیست و دیگر نمی‌توانی به همسرت بگویی از مادرت جدا شو یا با خواهرت قطع رابطه کن! چه فایده‌ای هم دارد وقتی مقصر اصلاً خود خانمها هستند که تمام حرفهایشان را به یک نفر می‌زنند و از او مشورت برای اندک چیزهایی که حتی نیاز به مشورت گرفتن هم ندارد می‌گیرند. حالا این‌ها بماند حتی در آرایشگاها یا دورهمی‌ها گویا حرفی به جز تخیلات خودشان ندارند که برای هم تعریف کنند و از هم راه حل خانمان سوز بگیرند. یعنی حتی اگر آن خانمی را که مسبب تمام بدبختی‌هاست از زندگیت واقعاً با هزاران سختی حذف کنی باز هم خدا نکند کنار یک نفر حتی روی صندلی اتوبوس بنشینند. تا دهانشان باز شود دیگر بدبخت شده‌ای. این توی تمام خانمها هم هست. اگر هم باورتان نمی‌شود فقط چند ساعتی توی یک سالن زیبایی خانمها ببینید چه می‌گویند و چه جنبل جادوهایی که به هم یاد نمی‌دهند. خودتان می‌فهمید که من درست می‌گویم یا غلط!

خانومه میگه: خانمها فیزیک گفتاری بیشتری دارند. بیشتر درباره مشکلاتشان با هم حرف می‌زنند. برای هم دلسوزتر هستند. هر کدام آنقدر داخل رابطه خودشان زخم خورده‌اند که بیشتر می‌توانند به هم کمک کنند. مهمترین چیز هم برای یک خانم معمولاً شوهرش است. دوست دارد برای او بهترین باشد یا اگر شوهرش ایرادی هم دارد او را اصلاح کند. عزیزتر از خواهر و مادری که هم در جریان کلیه امور هست و هم هر دو طرف را می‌شناسد نیست و هم اینکه می‌تواند کمکی کند و خودش هم اگر اتفاقی افتاد کدخدامنشی کند. یا ما خانمها می‌بینیم که بعضی از ما تجربیات بیشتری داریم پس با آنها مشورت می‌کنیم. اصولاً خانمها بیشتر از آقایون با هم مشورت می‌کنند. دلیل تمام مشکلات برای خانم هم که یک مرد است. یعنی ما بقیه مشکلات را می‌توانیم حل کنیم اما این آقایان دیگر مشکل جدی ما هستند. قربونشان بروم هر روز هم یک ابتکار جدید در آزار و اذیت ما اختراع می‌کنند که عقل ما می‌ماند که این دیگر چه بود؟خون ما را در جگر می‌کنند و بعد انتظار دارند به ساز ایشان هم برقصیم و دنبال حل مشکلی که مسبب آن خود ایشان هستند هم نباشیم. خوب چیکار کنیم؟چطور بلایی که سر ما آوردند را رفع کنیم؟مجبوریم یواشکی از هم مشورت بگیریم دیگر! بعد تازه وقتی می‌بینند دیگر نمی‌توانند مجدداً همان بلا را سر ما بیاورند و آگاه شدیم دنبال این می‌گردند که این را کی یاد ما داد؟تو چه کار داری؟تو کاری نکن که ما اصلاً دنبال بدبختی‌هایی که سر ما آورده‌ای باشیم باور کن خودمان دلمان نمی‌خواهد آبروی خودمان را جلوی بقیه و حتی خانواده ببریم. اتفاقا خیلی هم خوب می‌دانیم با چه کسی مشورت کنیم. و اصلا چند تا عقل خیلی بهتر از یک عقل است. خودتان هم تا دور هم جمع می‌شوید همین کار را می‌کنید و فقط از دخترها و فتوحاتشان صحبت می‌کنید. وقتی هم قرار باشد خودتان حلش کنید یعنی بدبختی بزرگتر و بلای جدیدتر! خیلی هم جالب است دیگر همه فکر می‌کنند خانمها مقصر هستند. نه اتفاقاً ریشه اصلی تمام مشکلات ما شما هستید. ما خیلی هم خوبیم. فقط هم کافیست به کارهای همین امروزتان فکر کنید. ببینید ما بهتر بودیم یا شما!





DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین،
امین شما در املاک

Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

Call me for a complimentary market analysis.

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com
HomesByMandana.com

kw SP KELLERWILLIAMS "EACH OFFICE INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED"

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



متعصب = خشك انديش
بر مبنای = بر پایه
متولد شده = زاده شده
مساوی = برابر
دسته جمعی = گروهی
لقب = فرنام، برنام
انفصال = جدایی
طمأنینه = آرامش
عاقبت = سرانجام
تضاهرات = راهپیمایی
فوق العاده = بی اندازه
مشابه = همانند

پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم

مزیت = برتری
شعور = خرد
مذاکره = گفتگو
محرم = رازدار
معاد = رستاخیز
لوازم = ابزارها
اول ـ اولاً = نخست
به ظن من = به گمان من
تسلسل = زنجیرواری
بی حوصله = بی تاب
فی نفسه = به خودی خود
تراس = ایوان
تداوم = ادامه
حزن = اندوه
ملاح = ملوان
فتح یا ظفر = پیروزی
گمرک = باژگاه
دب اکبر = خرس بزرگ
طرز تفکر = بینش
قابل قسمت = بخش پذیر
موزه = دیرینکده



شعله خاموش

از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

تـا نبینـد کـز غمـش از دیـده ام خـون مـی رود
نازنیـن از شـهر دل آهسـته بیـرون مـی رود
مـن کـز اول دل زدم بـر بحـر توفـان زای عشـق
یـاد آن آرام جـان از خاطـرم چـون مـی رود؟
از زبانـم نشـنوی گـر شـکوه ای ایمـن مبـاش
شـعله گـر خامـوش شـد دودش بگـردون مـی رود
نیسـت لیلـی را خبـر از درد و رنـج و سـوز عشـق
دود ایـن آتـش بـه چشـم شـوق مجنـون مـی رود
هـر کـه جـان را بـا متـاع دوسـتی سـودا نکـرد
نیسـت تردیـدی کزیـن بـازار مغبـون مـی رود
زاتـش دل اشـک مـا بـرزخ نمـی پایـد کـه سـیل
جـذب گـردون می شـود وقتـی بـه هامـون می رود
در مقـام خودسـری چنگیـز بـا مـردم نکـرد
آنچـه بـر عاشـق کنـون از راه قانـون مـی رود
سـامری چـون عاجـز آیـد در تقابـل بـا کلیـم
بهـر اعمـال غـرض سـر وقـت هـارون مـی رود

خـرده بـر احسـان مگیـر ای گل که ایـن دل باخته
میـل اگـر داری بـه قربـان تـو اکنـون مـی رود





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



مریضیم حسودی داره؟!

حسین فرزین

حسودی و حسادت خوشبختانه!! گویا در این مرز و بوم و در بین مردمان این دیار فراگیر است. کلمه خوشبختانه را آوردم تا شاید نسبت به این کلمه هم حسودی بشود و همه خوشبخت بشن یا بخوان که خوشبخت بشند. این معضل و مشکل در همه زمینه‌ها از سر و صورت گرفته تا پوشش و وسایل منزل در بین اقوام و دوستان دیده شده و می شود. خدا نکنه یکی بره بینی عمل کنه. به یک‌باره می بینی تمام اقوام و دوستان طرف بعد از چند روز یک چسب کاغذی چسبوندن به بینی‌شون. لوازم منزل رو که نگو، خدا اون روز رو نیاره که یکی از اعضای فامیل یا یکی دوستان مبلی عوض کنه یا میزی بخره یا رویه بالشتاشو عوض کنه، بلافاصله می‌بینی این کار مثل ویروس کرونا همه‌گیر و فراگیر میشه. اما قصه مریضی یک چیز دیگس. من که ندیده بودم یکی مریض بشه بعد عده‌ای تو خانواده و دوستان مریض نبوده، خودشونو بزنن به مریضی. اگه شما دیدین، معلوم میشه مثل من ندید پدید نیستین. حالا قصه چیه، عرض می کنم. نمی‌دونم بگم خوشبختانه یا متاسفانه من چندباری مریض شدم و کارم به بیمارستان کشید و تحت عمل‌های مختلف قرار گرفتم که خاطراتشو آوردم یا میارم جهت اطلاع شما بزرگواران. چیزی که در این میون بین ما ایرانیا مهمه، اینه که شاید در سالم بودن طرف حتی دو سه ماه یکبار تلفنیم بهش نزنیم. اما به محض مریض شدن طرف حتی از راه دورم شده خودمونو به بیمارستان می‌رسونیم تا احوالی از او بپرسیم و شاید حسودی کنیم که چرا من به‌جای او نیستم تا بیان دیدنم. اما این مهم نیست. مهم اینه که در همین حال و روز طرف به هر بهانه‌ای شده خودشو به مریضی بزنه و تلاش کنه تا در درمانگاهی، بیمارستانی بستری بشه و اگه نشد تو خونش خودشو به مریضی و مردنی بودن بزنه تا جمعی دورش جمع بشن. یک خاطره دارم از یک دوست که وقتی دیده بود من چندبار مریض و بستری شده بودم. رفته بود بیمارستان و خواسته بود که دکتر براش چکاب بنویسه و اگه شده بیست و چهار ساعتم اونو بستری کنه. هر چند دکتر می‌گه نیازی به این کار نیست و مخالف می‌کنه، اما با اصرار طرف می پذیره که بستری بشه که میشه. وقتی من به دیدارش رفته بودم که چی شد، تو که هیچیت نبود. چرا بستری شدی. یواشکی بهم گفت، الانشم چیزیم نیست. گفتم خودمو بزنم به مریضی ببینم کسی سراغی از من می‌گیره یا نه. احوالی ازم می پرسه یا نه. دیدم دیگران که مریض میشن جماعت از دور و نزدیک میرن دیدنش. گفتم ببینم در مورد من چی میشه. من که از این پاسخ چشمام از حدقه داشت می‌زد بیرون. شما رو بعد از خوندنش نمی‌دونم. عجیب که بعضیا برای دیده شدن دست به چه کارا که نمی‌زنن. می‌گم اگه شما جای من بودین برای این بنده‌ی حسود خدا و امثال او چه چیزی رو تجویز می‌کردین. آخه این روزا ما ایرانیا در مورد همه چیز دکترا داریم. خداوند مارو از شر خودمان در امان بداره. آمین. البته تا یادم نرفته باید بگم مرجع تقلیدم هستیم و در مورد همه چیزم فتوا می‌دیم. درودتان باد.

SATRAP INSURANCE AGENCY



علی نیری (CA LIC#: 0K76861)

(310) 279-0831

www.AliNayeri.com

نوتاری پابلیک

Mobile & Office Notary

ارائه انواع بیمه‌ها شامل:

بیمه‌های اتومبیل:

- بیمه مسئولیت (Liability)
- بیمه دولتی اتومبیل (برای افراد واجد شرایط)

بیمه‌های منزل:

- بیمه آتش‌سوزی منازل
- بیمه اجاره (Rent Insurance)

بیمه‌های بیزینس (تجاری):

- جنرال لایبیلیتی (General Liability)
- بیمه جامع صاحبان کسب‌وکار (BOP)
- بیمه کارگران (Workers' Compensation)
- بیمه خودروهای تجاری (Commercial Auto Insurance)

بیمه‌های عمر:

- بیمه عمر مدت‌دار (Term Life Insurance)
- بیمه عمر دائمی (Whole Life Insurance)
- بیمه عمر با سرمایه‌گذاری (Universal Life Insurance)

اکثر بیمه‌نامه‌ها به‌صورت آنلاین، در کمترین زمان و بدون امضای حضوری صادر می‌شوند.

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



دکتر علی سجادیان
متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دارای ۳ بورد تخصصی
و فوق تخصصی

فراتر از آینه: چطور خواب، استرس و ورزش بر پوست شما تأثیر می‌گذارد

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا بعد از یک شب بی‌خوابی، پوستتان کدر و خسته به نظر می‌رسد، یا چرا در دوران پراسترس، ناگهان جوش‌های ناخوانده روی صورتتان ظاهر می‌شوند؟ پاسخ ساده است: زیبایی پوست، تنها یک موضوع موضعی و سطحی نیست! پوست شما، بزرگترین اندام بدنتان، آینه‌ای است که سلامت درونی شما را بازتاب می‌دهد.

ما غالباً بخش زیادی از وقت و هزینه خود را صرف کرم‌ها و محصولات مراقبتی گران‌قیمت می‌کنیم، اما حقیقت این است که سه ستون اصلی برای داشتن پوستی شاداب، فراتر از قفسه محصولات بهداشتی قرار دارند: خواب کافی، مدیریت استرس، و فعالیت بدنی منظم.

در این مقاله، نگاهی عمیق‌تر به این مثلث طلایی سلامتی خواهیم انداخت و کشف خواهیم کرد که چگونه سبک زندگی روزانه شما، به طور مستقیم، بر درخشش، جوانی و سلامت پوستتان تأثیر می‌گذارد.

۱. خواب: ساعت طلایی ترمیم پوست

احتمالاً شنیده‌اید که در طول شب، بدن ما به یک کارگاه بزرگ بازسازی تبدیل می‌شود. این قضیه برای پوست نیز کاملاً صدق می‌کند؛ به همین دلیل است که متخصصان از آن به عنوان "خواب زیبایی" (Beauty Sleep) یاد می‌کنند.

آنچه در تاریکی رخ می‌دهد:

ترمیم و بازسازی سلولی: در طول خواب عمیق، جریان خون به سمت پوست افزایش می‌یابد. این افزایش خون‌رسانی، اکسیژن و مواد مغذی حیاتی بیشتری را به سلول‌های پوستی می‌رساند. سلول‌های پوست فعالانه در حال ترمیم آسیب‌های وارد شده در طول روز (ناشی از آلودگی، نور خورشید و رادیکال‌های آزاد) هستند و خود را برای روز بعد آماده می‌کنند.

تولید کلاژن و الاستین: خواب کافی و با کیفیت، به تولید پروتئین‌های حیاتی مانند کلاژن و الاستین کمک می‌کند. کلاژن، ساختار و استحکام پوست را فراهم کرده و الاستین خاصیت ارتجاعی آن را تضمین می‌کند. کمبود خواب باعث کاهش تولید این پروتئین‌ها شده و در نتیجه، پوست زودتر دچار چین و چروک و افتادگی می‌شود.

تعدیل هورمون‌ها: کمبود خواب باعث افزایش هورمون استرس، یعنی کورتیزول می‌شود (که در بخش بعدی بیشتر به آن می‌پردازیم). همچنین، در طول خواب، تولید ملاتونین (هورمون تنظیم‌کننده خواب و یک آنتی‌اکسیدان قوی) افزایش می‌یابد که به محافظت از پوست در برابر آسیب‌ها کمک می‌کند.

خداحافظی با پف و تیرگی زیر چشم: خواب ناکافی باعث اختلال در گردش خون و تجمع مایعات در زیر چشم می‌شود و نتیجه آن، همان چشم‌های پف‌کرده و حلقه‌های تیره ناخوشایند است. خواب عمیق به بدن اجازه می‌دهد این مایعات اضافی را دفع کرده و پف زیر چشم را کاهش دهد.

نکته طلایی: برای دیدن اثرات جادویی خواب بر پوست، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه با کیفیت را در اولویت قرار دهید. سعی کنید یک روتین آرامش‌بخش قبل از خواب داشته باشید و استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی را محدود کنید.

۲. استرس: دشمن خاموش درخشش پو ست

استرس مزمن و نگرانی‌های روزمره، نه تنها بر سلامت روان، بلکه بر ظاهر فیزیکی ما نیز تأثیرات عمیقی می‌گذارند. در مواجهه با استرس، بدن یک واکنش شیمیایی زنجیره‌ای را آغاز می‌کند که به طور مستقیم پوست را هدف قرار می‌دهد.

مکانیسم تخریب کورتیزول:

وقتی مضطرب می‌شوید، بدن برای مقابله با شرایط، هورمون کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون، هرچند برای بقا ضروری است، اما در درازمدت برای پوست مخرب عمل می‌کند:

افزایش چربی و آکنه: کورتیزول باعث می‌شود غدد چربی فعال‌تر شوند. ترشح بیش از حد چربی (سبوم) منجر به مسدود شدن منافذ و ایجاد جوش و آکنه می‌شود. به همین دلیل است که در زمان امتحانات یا دوره‌های کاری فشرده، مشکلات پوستی شما عود می‌کنند.

التهاب و تشدید بیماری‌ها: استرس باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود. این التهاب نه تنها پوست را قرمز و حساس می‌کند، بلکه می‌تواند بیماری‌های پوستی مانند اگزما، پسوریازیس و روزاسه را تشدید کند و روند ترمیم زخم‌ها را کند سازد.

تخریب کلاژن و پیری زودرس: کورتیزول می‌تواند به مرور زمان به پروتئین‌های کلاژن و الاستین حمله کرده و آن‌ها را تجزیه کند. این اتفاق باعث از بین رفتن خاصیت ارتجاعی پوست و تسریع روند پیری، ایجاد خطوط ریز و چین و چروک می شود.

کاهش شفافیت و تیرگی: استرس مزمن باعث اختلال در سد دفاعی پوست شده و آن را مستعد کم آبی می‌کند. نتیجه آن پوستی خشک، کدر، با رنگی ناهماهنگ و خسته است.

نکته طلایی: مدیریت استرس به معنای حذف کامل آن نیست، بلکه یافتن راه‌های سالم برای مقابله است. ذهن‌آگاهی (Mindfulness)، مدیتیشن، تنفس عمیق و گذراندن وقت در طبیعت از قوی‌ترین ابزارهای کاهش کورتیزول هستند.

۳. ورزش: زیبایی از درون به بیرون

فواید ورزش برای تناسب اندام بر کسی پوشیده نیست، اما فعالیت بدنی منظم، یکی از بهترین و ارزان‌ترین روش‌ها برای درخشش پوست شما نیز هست!

ورزش، معجزه پوست: افزایش گردش خون و تغذیه سلول‌ها: هنگام ورزش، ضربان قلب شما افزایش یافته و جریان خون در سراسر بدن، از جمله پوست، بیشتر می‌شود. این خون مملو از اکسیژن و مواد مغذی ضروری است که سلول‌های پوست را تغذیه کرده و باعث می‌شود پوست شما فوراً شاداب‌تر و گلگون به نظر برسد.

ادامه در صفحه ۴۲

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 وبارش باران نشوید وروف خود را هم اکنون نو کرده و از تخفیفات ویژه ما بهره مند شوید.
- منتظر قبض برق پرهزینه خود نباشید و با نصب سولار سیستم در مخارج خود صرفه جویی کنید

سیستم سرمایش و گرمایش از $199 در ماه	New HVAC $0 down & starting at $199 per month
سولار (انرژی خورشیدی) از $199 در ماه Solar $0 down & starting at $199 per month	روف (پشت بام) جدید از $199 در ماه New Roof $0 down & starting at $199 per month

855- 7 SAFARI
855-772-3274
SafariBuilders.us
Home@SafariBuilders.us
Insta@ safaribuilders

سفری از دلِ شهر تا بامِ تهران، روایت دیدنی‌ها از شکوه آرام توچال. گزارش تلویزیون دیدنی‌ها

سفر به توچال، قدم‌زدنی‌ست از میان دلِ تهران تا دامنه‌های آرام کوه؛ سفری که هر بار با نخستین نسیمِ خنک صبحگاهی آغاز می‌شود و با ضرباهنگِ قدم‌هایی همراه است که رویا را دنبال می‌کنند. مسیر با جمعیتی مشتاق رنگ می‌گیرد؛ کوله‌ها روی شانه، خنده‌ها در هوا، و امیدی که با هر پیچ جاده روشن‌تر می‌شود. در راه، نشانه‌هایی ساده اما شاعرانه، مثل ساعت لاستیکی بزرگ، به ما یادآوری می‌کنند که گاهی زمان نیز باید مکث کند تا زیبایی مسیر دیده شود. تله‌کابین، ما را آرام به ارتفاعات می‌برد؛ جایی که شهر کوچک می‌شود و ابرها به اندازه‌ی دسترس. توچال، با کلبه‌های چوبی و برفِ روشن، مکانی‌ست که سکوت و مهربانی در آن دست‌به‌دست هم داده‌اند. چشم‌اندازِ سفید و بی‌پایانِ پیست، دل را نرم می‌کند و هر نگاه را به شعری پنهان تبدیل می‌سازد. در بازگشت، بساط خوراکی‌ها، از چای داغ تا آب‌میوه‌های رنگارنگ، گرمای دلپذیر شهر را دوباره در ما زنده می‌کند. این سفر نه فقط بالا رفتن از کوه، که مکثی عاشقانه میان زندگیِ روزمره است؛ فرصتی برای دیدن، نفس کشیدن، نزدیک شدن و دوباره پیدا کردن خود. و تلویزیون دیدنی‌ها همین لحظه‌های ناب را در قالب برنامه‌هایی زیبا و ماندگار پخش می‌کند.



به سمت توچال راه افتادیم؛ کوله‌ها سبکِ امید، هوا بوی باران. دست‌دردستِ باد می‌رویم، نگاهت پیشاپیش می‌دود. هر قدم، وعده‌ی قله‌ایست و دلی که آرام‌تر می‌تپد. راه، طولانی، اما شیرین.



ساعتِ لاستیکی کنار راه ایستاده؛ انگار زمان به احترامِ ما کند شده است. دستت در دستم، نسیم بوی بهار می‌آورد. می‌رویم و هر دقیقه، عاشقانه‌تر از قبلی می‌شود. در راه.



در کابین تله‌کابین، شهر زیر پایمان محو می‌شود و ابرها دست‌به‌دستمان می‌دهند؛ نگاهت می‌خندد، دلم سبک می‌شود. هر ستون عبور می‌کند و ما به آسمان نزدیک‌تر می‌شویم؛ آهسته، عاشقانه، باهم.



برف نرم می‌درخشد، کلبه چوبی پناهِ بادهاست. دست‌ها در جیب، دل‌ها گرم. نفس‌ها بخار می‌شوند و نگاهت می‌گوید بمان. توچال، سکوتی سپید میان ما می‌گذارد؛ نزدیک، مهربان، بلند؛ برای همیشه.



سکوی‌های رنگیِ تله‌سیژ بر برفِ بی‌پایان ردیف شده‌اند؛ توچال مثل برگی سفید پیش رویمان باز است. در این سکوت، ردِ قدم‌های ما تنها جمله‌ی عاشقانه‌ی دامنه‌هاست.



پایین توچال، بساط آب‌میوه و آش رشته مثل آغوش گرم شهر است؛ لیوان‌های چای بخار می‌کنند، تو لبخند می‌زنی و من فکر می‌کنم خوشبختی همین ایستادنِ کوتاه کنار توست.

LESS PAIN

BETTER NERVES

(۷۱۴) ۸۱۹



MEDICAL



به فکر دیگران بودن

سودابه فرضی پور

روزی که نزدیکِ ما را زدند، شیشه‌ها لرزید.
پنجره باز بود، دویدم، بستمش، و خشک شدم پشت شیشه، خیره به محله‌ای که انگار شوکی غریب، منتشر می‌شد در آن و پرده‌ی خانه‌ی روبرویی از ارتعاش انفجار و ترس، رفته بود خودش را کوبانده بود به دیوار.
چند دقیقه بعد، بوی نعناداغ پیچید توی راهروی ساختمان.
اول فکر کردم خیال می‌کنم که بوی نعناداغ است، فکر کردم این بوی سوختن است. فکر کردم لابد بوی انفجارهای دوهزار و بیست‌وپنجی مثل بوی نعناداغ است. فکر کردم تکنولوژی است دیگر، برای اینکه خیال نکنیم زبر و وحشی و نفهم است، گاهی شوخی‌اش می‌گیرد.
داشتم ساکِ فرار را چک میکردم؛ چراغ قوه، قرص مسکن، پاوربانک، دستمال کاغذی برای گریه...
که در زدند. پیرزن همسایه بغلی بود.
برایم آش آورده بود. کاسه‌ی چینی، توی بشقاب بود و بشقاب بین انگشت‌هایی با مفصل‌های متورم و خشک و خسته.
جلوتر از "بفرما"ی او، بوی نعناداغ بفرما زد.
گفتم: "نترسیدین که!"
گفت داشته آش درست می‌کرده که صدا را شنیده و بین اینکه زنگ بزند به تنهافرزندش آن‌سوی دنیا یا نعنا را بریزد توی روغن، دومی را انتخاب کرده. خندیدیم.
گفت: "با خودم گفتم این دختر الان دل‌ودماغ آشپزی نداره، یک کاسه آش براش ببرم."
من را می‌گفت "این دختر"!
یک مادرانگیِ خالصِ خوش‌ترکیبِ خرج‌نشده، بعد از شنیدن انفجار، مانده بوده در دل زن، مادرانگی‌ای که باید بچه‌ای را بگیرد زیر چتر تن، آن‌یکی را دلداری بدهد، به دیگری بگوید عیب ندارد جیش کرده توی شلوارش، و چون بچه‌ای نبود برای دلداری و بغل و عیب ندارد... همه جمع شده بود در یک کاسه آش، برای زنِ خانه‌ی بغلی، برای من که بیشتر از همه محتاج بودم به دشت کردنِ آغوش و دستپختِ مادرانه.
وقتی رفت، دیدم دیگر نمی‌ترسم. امید، یک کاسه آش شد و رفت توی رگ‌های من، یک گلِ گلدوزی شد، نشست روی موهای من، داغیِ لمسِ یک دست پرچروک آمد روی سرمای تن من.
گفته بود نترسم، چون او، اینجا، در همسایگی من، دارد ذکر "هزار الهی الآمان" می‌گوید.
خیلی وقت‌ها در هول‌وهراس‌های زندگی، جایی که دل نخ‌کش می‌شود، یک نفر پیدا می‌شود که کم‌خرج، ساده، بی‌غش، خودش را یاد تو بیاورد، بودنش را تبدیل کند به امید، دلگرمی، پشتوانه...
این متن را برای آنان می‌نویسم. برای کسانی که فقط فکر خودشان و ترس‌ها و احساساتشان نیستند. حواسشان به بقیه هم هست، به تو هم بوده.
اگر کسی را داشته‌ای که در لحظه دهشت و تنش، دستت را بگیرد، تلفن کند بهت، پیامی بفرستد، بیاید دنبالت، بخنداندت، این متن مال اوست.
مال او که بداند قدردانِ بودنِ ساده، اما محکمش هستی.



Ghazal Hosseini (Rose)
Agent / Producer / Broker
بیمه اتومبیل، مسکن، عمر و تجاری
AUTO - HOME - LIFE - COMMERCIAL

امنیت مالی یعنی: خسارت با ما، آرامش برای شما
949-607-7884


تونی صابریان
حسابدار قسم خورده
Tony M. Saberian, CPA
CA Lic. 106378
California Board of Accountancy
Over 35 Years
U.S. Experience
انجام امور حسابداری ماهیانه مشاغل به روش کامپیوتری QuickBooks Online
تهیه اظهار نامه مالیاتی Income Tax Return
برای صاحبان مشاغل، شرکتها و کارمندان مالیات بر فروش Sales Tax
محاسبه حقوق کارمندان Payroll
نمایندگی از طرف شما در Audit در حضور IRS و اداره های دیگر مالیاتی
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


Tirajeh
Jewelry
جواهری تیراژه
مجلّل ترین جواهری ایرانی
طراحی و ساخت جواهر و حلقه های ازدواج با طلای ۱۸ عیار. تعمیرات، خرید و تعویض
سکه و طلا و سرویس ساعت با مدیریت مجید اعظمی در اورنج کانتی، لاگونا نیگل
27932 La Paz Road, Suite B,
Laguna Niguel, CA 92677
(949)434-7769

یلدا؛ جشن با هم بودن در کنار و در خیال

شب یلدا فقط بلندترین شب سال نیست؛ بهانه‌ای است که تقویم در گوش‌مان آرام می‌گوید: «کمی آهسته‌تر برو، دور هم بنشین، و به جای شمردن ساعت‌ها، لبخندها را بشمار.»

از کودکی تا امروز، یلدا برای ما یعنی صدای خنده بالای سفره، بوی هندوانه‌ی قاچ‌شده، دانه‌های یاقوتی انار، و ظرف آجیلِ رنگارنگی که همیشه زودتر از همه تمام می‌شود. اما اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنیم، می‌بینیم یلدا فقط سفره و خوراکی نیست؛ یک قرار قدیمی است میان ما و نور. قراری که می‌گوید: «هرچقدر هم شب طولانی باشد، طلوع در راه است.»

در این شب، چراغی در خانه‌ها روشن می‌کنیم، شمعی روی میز می‌گذاریم، و در دل‌مان هم چراغی کوچک برای امید روشن می‌کنیم. کنار هم می‌نشینیم، برای هم شعر می‌خوانیم، قصه تعریف می‌کنیم، از خاطرات دور و نزدیک می‌گوییم، و بی‌آنکه بفهمیم، تاریکی را با همین حرف‌ها و خنده‌ها کوتاه‌تر می کنیم .

شاید شکل زندگی‌ها عوض شده باشد؛ شاید بعضی از ما هزاران کیلومتر از شهر و محله‌ی کودکی‌مان دور باشیم؛ شاید سفره‌های یلدای امروز، ساده‌تر یا کم‌جمعیت‌تر از گذشته شده باشد؛

اما همان گرمای قدیمی هنوز در یک چیز باقی است: با هم بودن.

یلدا یادمان می‌آورد که خانواده فقط کسانی نیستند که کنارمان روی صندلی می‌نشینند؛



گاهی آن دوستی که آن‌سوی دنیا، از طریق تماس تصویری، با ما انار دون می‌کند هم خانواده‌ی ماست. گاهی یک پیام، یک تماس کوتاه، یا حتی یک عکسِ ساده‌ی یلدایی، می‌تواند دلِ کسی را آن‌قدر گرم کند که این شبِ بلند را شیرین‌تر از همیشه به صبح برساند.

در میان همه‌ی مشغله‌ها، این‌همه خبر و این‌همه سرعت، یلدا یک مکثِ مهربان است. دعوتی است برای اینکه: گوشی‌ها را کمی کنار بگذا ر یم ،
به چشمان هم نگاه کنیم، و به جای مرور خبرها، حالِ همدیگر را مرور کنیم.

یلدا هنرِ ساده‌ی شکرگزاری است؛ شکرِ داشتنِ کسانی که هنوز می‌توانیم برای‌شان چای بریزیم، برای‌شان فال حافظ بگیریم، و نام‌شان را در دعاهایمان زمزمه کنیم. شکرِ داشتنِ فرصتی تازه برای شروع فصلِ جدیدی از زندگی، با امیدی روشن‌تر از قبل.

در این شماره‌ی مجله، ما هم مثل شما کنار همین سفره‌ی خیال‌انگیز نشسته‌ایم؛ با شما انار را دون می‌کنیم، به همراه شما فال می‌گیریم، و از ته دل آرزو می‌کنیم که: سالِ پیشِ رو برای شما و خانواده‌تان، سرشار از سلامتی، آرامش و لبخندهای بی‌بهانه باشد.

بگذارید امشب، به جای شمردن دقیقه‌های این شب بلند، خاطره‌های خوب را بشماریم؛ دوستی‌ها را، آشتی‌ها را، و لحظه‌هایی را که با هم بودیم و دل‌مان قرص بود.

از طرف ما به شما: یلدایتان پرنور، دلتان گرم، و لبخندتان همیشگی







OUTDOOR LIVING . . .

ENDLESS POSSIBILITIES

Empire PoolSpa INC. | Empire Design

Let us transform your home - inside & out - into a true work of art.

بگذارید خانه‌تان را، چه در فضای داخلی و چه در فضای بیرونی، به اثری هنری تبدیل کنیم.

- 3D Video Visualization
- Detailed Architectural Plans & Renderings
- Award-Winning Luxury Designs
- Custom Pools, Spas, Waterfalls, Outdoor Kitchens, Landscaping
- 25+ Years of Design & Engineering Expertise
- We also offer interior design services through **Empire Interior Design**, a division of **Empire Builder Development, Inc.**
  State Lic 1115291

- شبیه‌سازی سه‌بعدی ویدئویی
- نقشه‌ها و رندرهای دقیق معماری
- طراحی‌های لوکس و برنده جایزه
- طراحی و ساخت سفارشی: استخر، جکوزی، آبشار، آشپزخانه فضای باز و محوطه‌سازی کامل
- بیش از ۲۵ سال تجربه در طراحی و مهندسی معماری
- ما همچنین از طریق **Empire Interior Design** (بخشی از **Empire Builder Development, Inc.**) خدمات طراحی داخلی ارائه می‌کنیم.

برای مشاوره با ما تماس بگیرید:

(800)863-1011

info@empirepoolspa.com
info@empiredesigninterior.com

OC Beauty Medspa کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی

- 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 دایمی چربی های اضافی شکم و اندام
- درمان آکنه با پیشرفته‌ترین 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



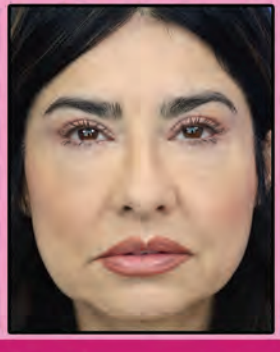
Profound
پروفاند



Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

After











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

www.DrSajjadian.com/Medspa

(949) 515-0550



RH MEDICAL & WELLNESS CENTER

دکتر رویا هرمزدیاران

پزشک مورد اعتماد شما با بیش از ۲۰ سال سابقه طبابت در شهر اروایِن

دارای بورد تخصصی داخلی،
فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. Roya Hormozdiaran M.D.

ANTI-AGING SKIN CARE

جوان سازی پوست
در کلینیک ما تمامی خدمات از جمله
-بوتاکس Botox
-جوانسازی پوست (Microneedling / Exosome)
-درمان جوش و لکه های پوست
توسط پزشک انجام می شود.



IV & VITAMIN THERAPY

سرم‌تراپی و ویتامین درمانی
در کلینیک ما با تشخیص کمبود ویتامین ها، مواد مغذی و آنتی اکسیدان، درمان مناسب برای هر شخص،توسط پزشک برنامه ریزی و اجرا می شود.



WEIGHT MANAGEMENT

کنترل وزن
ما با پیشرفته ترین دستگاه تشخیص InBody 970 در کلینیک به شما کمک می کنیم تا به وزن مورد نظر و متناسب برای سلامت کامل دست یابید.



PRIMARY CARE

پیشگیری، تشخیص و درمان بیماریهای مزمن از جمله:
-فشار خون بالا
-قندخون (دیابت)
-اختلالات هورمونی
-استرس عصبی،
-سردردهای میگرنی و TMJ با تزریق بوتاکس
بیماری های حاد:
-عفونت های تنفسی
-بیماری های گوارشی
-عفونت های ادراری
-درد مفاصل و عضلات

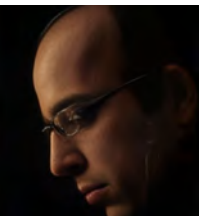


برای قیمت های مخصوص این ماه مستقیما با کلینیک تماس بگیرید.
قبول اکثر بیمه های Madicare, HMO, PPO
برای افراد فاقد بیمه درمانی تسهیلات ویژه در نظر گرفته شده است.

(949) 222-0009
rhmedcenter.com
frontdesk@rhmedcenter.com

62 Corporate Park, Suite 130,
Irvine, CA 92606

Instagram:
rhmedcenter



دلنوشته ها

حمید الهی

توی زندگی یک جاهایی هست که بعضی کلمات سراغت می آیند. روی لبه ی آنها دست میکشی. چیزی به تو نمی دهند.برشان می داری و مثل انتخاب هندوانه دستی به پوستشان به ضرب می زنی تا ببینی رسیده اند یا نه. اما باز صدا هم کمکی نمی کند. بعد می نشینی و پاکت سر به مهر و موم شان را میگیری زیر آفتاب تا از درونشان با خبر شوی. باز نمی شود خواندشان. تا شب می شود و تو خود را دهانه غاری عظیم درون آن کلمه می بینی که باید بروی داخل غار و راهي جز ورود به درون غار کلمات برای دیدن آنچه پشت آن است نیست. راهی که درست تو را می برد به عمق تاریکی. یا از آن بیرون می آیی و یا لمسشان میکنی و تازه درون خودت را می فهمی. درون کلمه را با این که هزار بار شنیده بودی درک میکنی.تنها این کلماتند که ارزش زندگی کردن را دارند. کلماتی که تو را به درون خودشان میبرند.اگر از این کلمات نداری ...جای می لنگد...و اگر داری درون غارشان نمیروی ..خودت می لنگی...اگر پیدایشان کردی و درونشان نرفتی زندگی نکرده ای...بی شک عشق یکی از این کلمات است ...

◆◆◆◆◆◆◆

این رفقای قدیمی .گاهی قهر میکنند و میروند یک گوشه هر کاری می کنی از جایشان تکان نمی خورند که نمی خورند. همین طور بغ می کنند و دست به سینه زل می زنند توی چشمهایت که چیه؟" چی می خوای از جون ما؟" . گاهی هم چنان می آیند و شور و شر راه می اندازند. که نمی دانی چه کنی با این همه شوقشان. از سر و کولت بالا می روند و مثل بچه های شرور زله ات می کنند. دوست داری فرار کنی از دستشان ....گاهی که بغض گلویت را فشار می دهد و از جور زمانه به ستوه آمده ی و می روی دنبالشان و می خواهیشان مثل معشوقی جفاکار ناز می کنند و می گویند "برو به درد خودت بمیر.... "وگاهی این میان توی همان بغضها و تنگی ها و گیرافتادنهای با مرامهایشان مثل رفیقی که دقیقا می داند چه مرگت هست و کجای روزگار راه نفست را گرفته می آیند و بی هیچ اشتباهی درست می زند به هدف و راه گلو را باز میکند و دستی هم میزند به شانه ات. این کلمات گاهی میان کاغذ کاهی راهشان را پیدا می کنند و گاهی در گفتگوی قبل از خواب می آیند و می شوند هم نشین و هم پیاله ات. دو تا میشوی و گاهی بیش جمعی از رفقای قهوه خانه ی دور دست در روستایی پیر را شبیه می شوند و دانایی کل می شود یکشان و به نصیحت کردنت مشغول که: " آی فلانی چرا این کار را کردی و آن دیگر را نه ..." تو هم لبی فشار می دهی و سرت را پایین می اندازی و نگاهت خیره می شود به پایه چوبی صندلی زیر پایش. آن دیگری ماتم گرفته ی از حسرت از دست رفته ها و آن دیگری خوشحال از رونق روزگار و یکی هم که در خاطرات گذشته همچنان برای خودش شعر می خواند و آواز زیر لب زمزمه می کند یاد روز وصل را ترانه میکند ...این میان یکی شان بلند می شود و می رود چای دم می کند و می ریزد و تو و همه ی تو و کلمات ،آنها را با هم هورت می کشید.... منتظر می مانید که فردا صبح خروس خوان دوباره روزی شود و روزگار ...قهری و آشتی و رفاقتی و شوری و بغضی و شماتتی...تا دوباره به وقت چای خوردن هم را پیدا کنید...تو هم خوشنود از این قهر و آشتی ها و بازی ها هم این میان تماشایشان کنی و لبخندی بزنی....سر تکان دهی از سر این همه بازی این کلمات...این رفقای قدیمی...این ماندی های بی تکرار.



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



وقتی مرد می‌شوی

مهدی علیزاده فخرآباد

مردها را چند تا اتفاق مرد میکند. یعنی تجربیات زندگی تلخ و سخت است و اینکه می‌بینی بعضی آدم‌ها خیلی با حساب و کتاب حرف می‌زنند و عمل می‌کنند به همین دلیل است که آنقدر توی زندگی سختی دیده اند که حالا فهمیده‌اند باید چطور عمل کنند. مثلاً وقتی به یک نفر از دوستانشان اعتماد می‌کنند و او به ایشان خیانت می‌کند و از پشت خنجر می‌خورند. در یک لحظه متوجه می‌شوند که اشتباه کرده‌اند و دیگر مثل سابق رفتار نمی‌کنند. می‌فهمند که همه انسان‌های خوبی نیستند و حالا از این به بعد دیگر به هر کسی آنقدر که قبلاً ساده لوحانه رفتار می‌کردند نباید اعتماد کنند. یا وقتی یک مرد بی پول می‌شود و می‌فهمد خودش باید راهش را بسازد و کسی نیست که برای او کاری کند و حالا مسئولیت دارد و باید هزینه‌ها را پوشش بدهد. به هر در و دیواری می‌زند که در آمد بیشتری کسب کند و این به او درس‌هایی می‌دهد که قبلاً نمی‌توانست تجربه کند. وقتی کسی قلب یک مرد را می‌شکند کسی که به او دل بسته بود و آینده خودش را همراه او می‌دید و هزاران آرزو با او داشت و حالا باید خودش را جمع کند. وقتی پدرش فوت می‌کند. لحظه‌ای که ستون خانه با مرگ عزیزترین پشتیبانش فرو می‌ریزد و باید جای خالی او را پر کند. فهمیدن اینکه هیچکس دیگر برای نجات او نمی‌آید. حالا تنهاست و لحظه‌ای که متوجه می‌شود قهرمانی در کار نیست و خودش باید قهرمان خودش باشد. و واقعاً که تنها کسی که برای یک مرد این آرزو دارد که از خودش بهتر باشد پدرش است. حالا باید دیگر سرگرمی کمتری داشته باشد و تلاش بیشتری. و خیلی موارد دیگر که شما از من بهتر می‌دانید و توی زندگی خودتان اتفاق افتاده است. تمام آقایان هم نگاه به آسمان دوخته اند و شده است که لحظاتی داشته باشند که خیلی برایشان سخت بوده است. جامعه برای یک مرد نقش بزرگی تعریف کرده است و انصافاً مسئولیت‌های بیشتری هم دارد. اما هر کسی هم نمی‌تواند به صورت تمام و کمال تمام دردهای زندگی خودش را حل کند. بعضی وقت‌ها هست که سالیان سال باید با زخمی در گلو بجنگی و تحمل کنی. همیشه تامین کننده باشی و طوری رفتار کنی که همه متوجه بشوند این تمایل همیشگی در تو هست که قابل اتکا باشی و می‌خواهی همه چیز را حل کنی. مردم و خانواده ات بفهمند که می‌توانند همیشه به تو تکیه کنند چون خودت زودتر به فکر هستی و دانا هستی و حتی بعضی کارها می‌کنی که پیشگیری از مشکلات دارد. آن لحظه‌ای که مرد می‌شوی هم خیلی سخت است. یعنی مثل اینکه یک آوار روی سرت ریخته باشند و ضربه هولناکی به سرت خورده باشد تازه متوجه می‌شوی تنها هستی و حالا دیگر یک دنیا روبرویت است و تویی و تنها خودت. شاید این‌ها جملات ساده‌ای به نظر برسند اما کسی که چشیده باشد اتفاقا خوب درک می‌کند که چه می‌گویم. آن لحظات از نگاه دیگران شاید ساده به نظر برسد اما توی قلب یک مرد است که آتشفشانی بزرگ فوران کرده و رگ به رگ او از آتش پر شده است و دارد تمام بدنش گر می‌گیرد. و تازه آن زمان است که هیچ آغوشی هم یا نیست یا التیام بخش نیست. لحظه‌ای است که متوجه می‌شوید تنها هستید. حالا باید شمشیرت را بکشی و جلوی یک لشکر بایستی و بجنگی و همه هم از تو توقع دارند در جنگی نابرابر جلوی هزاران لشکریان مشکلات پیروز بشوی. این لحظات است که یک مرد را مرد می سازد با همین بی‌رحمی و همین قدر واقعی! خدا عالم است!





What is Your Injury Worth?
Call for Free Consultation

Injury & Accident Law Firm

دکتر کاوه کشمیری
وکیل تصادفات

هزینه های وکالت را پس از موفقیت کیس خود، پرداخت کنید!

LAW OFFICE OF KAVEH KESHMIRI, PC

WWW.KAVEHLAW.COM

T: (949) 514 - 8167

F: (949) 835 - 0581

Locations:

Irvine: 2102 Business Center Dr., Irvine, CA 92612
LA: 145 S Spring St #850, Los Angeles, CA 90012
OC: 1327 N Broadway, Santa Ana, CA 92706
South Bay: 2916 W 164th St, Torrance, CA 90504
San Diego: 591 Camino de la Reina #1020, San Diego, CA 92108

- Auto Accident
- Uber/Lyft Accident
- Bicycle Accident
- Slip and Fall Accident
- Dog Bite

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

We can help!



برگی از گلستان

باب پنجم در عشق و جوانی

حکایت شانزدهم

یاد دارم که در ایّامِ جوانی گذر داشتم به کویی و نظر با رویی، در تموزی که خَرورش دهان بخوشانیدی و سَمومش مغز استخوان بجوشانیدی.

از ضعفِ بشریّت تابِ آفتابِ هَجیر نیاوردم و التجا به سایهٔ دیواری کردم، مترقّب که کسی حَرِّ تموز از من به بَرد آبی فرو نشاند که همی ناگاه از ظلمتِ دهلیزِ خانه‌ای روشنی بتافت، یعنی جمالی که زبانِ فصاحت از بیانِ صَباحتِ او عاجز آید، چنان که در شب تاری صبح بر آید یا آبِ حیات از ظلمات به در آید، قدحی برفاب بر دست و شکر در آن ریخته و به عرق برآمیخته. ندانم به گلابش مطیّب کرده بود یا قطره‌ای چند از گلِ رویش در آن چکیده.

فی‌الجمله شراب از دستِ نگارینش برگرفتم و بخوردم و عمر از سر گرفتم:

ظَمَأً بِقَلْبی لا یَکادُ یُسیغُهُ

رَشْفُ الزُّلالِ وَلَوْ شَرِبْتُ بُحُوراً

خرّم آن فرخنده‌طالع را که چشم

بر چنین روی اوفتد هر بامداد

مستِ می بیدار گردد نیم‌شب

مستِ ساقی، روزِ محشر بامداد

برگردان به زبان ساده

یادش به خیر، زمانی که جوان بودم، از مکانی عبور کردم و به چهره‌ای زیبا نگاه کردم، در فصل تابستان که گرما به شدت می‌زد و هوا چنان داغ بود که آدم را به عرق می‌اندازد و احساس خستگی به انسان می‌دهد. به خاطر ضعف بشریت از شدت گرمای تابستان به سایه دیواری پناه آوردم و منتظر بودم که کسی من را با آبی تسکین دهد. ناگهان نوری از تاریکی ورودی خانه‌ای تابید، نوری که جمالش باعث می‌شد زبان فصاحت از وصف زیبایی‌اش قاصر باشد. این نور مثل روزی که از تاریکی شب بیرون می‌آید یا آب حیات که از ظلمات به بیرون می‌جوشد، درخشید. در دستش جامی بود که با برفاب پر شده بود و شکر در آن ریخته بودند و مخلوطی از عرق داشت، نمی‌دانم آیا با گل سرخ معطر شده بود یا چند قطره از گل صورتش در آن چکیده بود. به طور خلاصه، از جام زیبای شراب نوشیدم و دوباره زندگی را آغاز کردم. در دل من تشنگی‌ای وجود دارد که حتی آب زلال هم نمی‌تواند آن را سیراب کند، حتی اگر دریاها را بنوشم. خوشا به حال کسی که هر صبح به چهره دل‌فریب او نگاه کند و خوشبختی را تجربه کند. نیمه شب، شخص مستی بی‌خبر از حال خویش در حالی که بیدار است، به یاد ساقی می‌افتد و در روز قیامت خود را در حال بامداد می‌بینند.

کویی: ییلاق نشین - کوهی

تموزی: تابستان

حرور: گرما، حرارت آفتاب . باد گرم .

سموم: بادگرم مهلک، باد زهرآگین

هجیر: گرمای نیمروز.

مترقب: چشم‌به‌راه؛ منتظر.

حر: آزاد؛ آزاده؛ آزادمرد. کریم؛ جوانمرد.

صباحت: خوب‌رو شدن؛ صاحب جمال شدن؛

عاجز: سست؛ ناتوان. خسته؛ درمانده.

برفاب: آب برف؛ آبی که برای خنک شدن آن تکه‌ای برف میانش انداخته باشند.

مطیب: پاکیزه و خوش‌بوشده.



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

Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services

TAX RETURN
TAX RETURN
New Clients 20% Discount

*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

ACCIDENTS تصادفات



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 حسن لو
Attorney at Law//MBA//J.D.

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

(818) 4.000.000


گذر آفتاب از دروازهٔ تاریخ



شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

تنظیم وکالتنامه فوری و ارسال آن به ایران

تجدید گذرنامه و شناسنامه

ثبت طلاق و ازدواج ایرانی

ثبت فوت، حصروراثت و تقسیم ارث

تنظیم وصیتنامه و صلحنامه

انجام امور بازنشستگی، بانکی و

ملکی در ایران

اوفک OFAC و انتقال قانونی پول

امور سربازی و کارت ملی

قبول پرونده از سراسر امریکا و کانادا

بدون نیاز به حضور شما در دفتر
حفاظت منافع و سفر به ایران

امور حقوقی خود را به ما بسپارید

Providing all legal and consular services related to Iran without the need to visit Washington, D.C. or travel to Iran.

۷۱۴-۶۴۲-۰۰۳۰
۸۱۸-۶۴۲-۷۲۸۲

SHOKOFEHAMIN AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM

استعفا

بدینوسیله من رسماً از بزرگسالی استعفا می دهم و مسئولیتهای یک کودک هشت ساله را قبول می کنم.
می خواهم به یک ساندویچ فروشی بروم و فکر کنم که آنجا یک رستوران پنج ستاره است.
می خواهم فکر کنم شکلات از پول بهتر است چون می توانم آن را بخورم!
می خواهم زیر یک درخت بلوط بزرگ بنشینم و با دوستانم بستنی بخورم.
می خواهم درون یک چاله آب بازی کنم و بادبادک خود را در هوا پرواز دهم.
می خواهم به گذشته برگردم.
وقتی همه چیز ساده بود.
وقتی داشتم رنگها را جدول ضرب را و شعرهای کودکانه را یاد می گرفتم.
وقتی نمی دانستم که چه چیزهایی نمی دانم .
و هیچ اهمیتی هم نمی دادم.
می خواهم فکر کنم که دنیا چقدر زیباست و همه راستگو و خوب هستند.
می خواهم ایمان داشته باشم که هر چیزی ممکن است.
و می خواهم که از پیچیدگیهای دنیا بی خبر باشم. می خواهم دوباره به همان زندگی ساده خود برگردم.نمی خواهم زندگی من پر شود از کوهی از مدارک اداری، خبرهای ناراحت کننده صورتحساب و...
می خواهم به نیروی لبخند ایمان داشته باشم.
به عدالت، به صلح
به فرشتگان
به باران..



20 Years of
Social Worker Experience

- سیتی زن شیپ (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 آمریکا را ندارند(Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)



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

Email:
BaharSocialServices@gmail.com

دفتر خدمات اجتماعی
بهاران
با مدیریت
بهارا فتاحی
Bahar Social Services



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 رنچ 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

● معلم میگه: با وطنم جمله بساز. غضنفر میگه: دیروز رفتم حمام و تنم را شستم! معلم میگه: منظورمون ط دسته دار بود. غضنفر میگه: اتفاقا با تی دسته دار تنمو شستم.

● اینجور که ایرانی ها دارند در ترکیه و عراق و امارت و ارمنستان و گرجستان و همسایگان خونه میخرن و سرمایه گذاری میکنند، به زودی شاهد بازگشت مرزهای ایران به قلمرو هخامنشیان و فتح خاورمیانه خواهیم بود.

● وقتی زنی به شوهرش میگوید: عزیزم ، من به تو کاملا اعتماد دارم یعنی: در طی هفته گذشته، موبایلت، جیبت، کیفت و ده تا گردش آخر حساب بانکیت چک شده و مورد مشکوکی دیده نشده.

● رفتم پرنده فروشی میگم آقا قناری های نر و مادتون کدوما هستن؟ میگه میخوای بخری؟ میگم: نه مامور منکراتم اومدم ببینم قفسشون یه وقت مختلط نباشه.

● میدونید به بچه هایی که سال دیگه دنیا میان چی میگن؟ میگن ۴۰۵.

● یارو میره یخ بخره پول کم میاره به یخ دست میزنه میگه از این سردتر ندارید ؟

● خانمه پشت فرمون بود چراغ سبز شد نرفت ، زرد شد نرفت ، قرمز شد نرفت افسره رفت بغلش گفت خانم شرمنده ما همین سه رنگ و داریم. پسندتون نشد؟

● آرامش و راحتی امروزم حاصل تنبلی و درس نخوندن دیروزمه ! اگه اون موقع خوب درس خونده بودم. الان دکتر شده بودم وقت نداشتم سرمو بخارونم.

● پدربزرگم میره اینطرف اونطرف به همه میگه که من میتونم گوشی تعمیر کنم، چون من یک بار گوشیشو از حالت سایلنت درآوردم.

● امروز رفتم تن ماهی خریدم، روش نوشته بود قبل از مصرف گرم کنید، الان ۴۵ دقیقه است دارم میدوئم.

● از غضنفر می پرسند چرا پرنده ها زمستان از شمال به جنوب پرواز می کنند؟ میگه: آخه پیاده خیلی راهه

ضرب المثل های فارسی



● جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.

● راه باز است و جاده دراز: کسی برای رفتن مانع نمی شود.

● عاقبت جوینده یابنده بود: کسی که تلاش می کند به مقصودش می رسد.

● توی هفت آسمون یک ستاره نداشتن: بد شانسی آوردن.

● عاقبت حق به حقدار رسید: همیشه در سرانجام هر کار کسی که حق دارد برنده است.

● صد تا چاقو بسازه ، یکیش دسته نداره : یعنی هیچوقت به حرفش اعتماد نکن.

● حسنی به مکتب نمی رفت وقتی می رفت جمعه می رفت: کار را بی موقع انجام دادن.

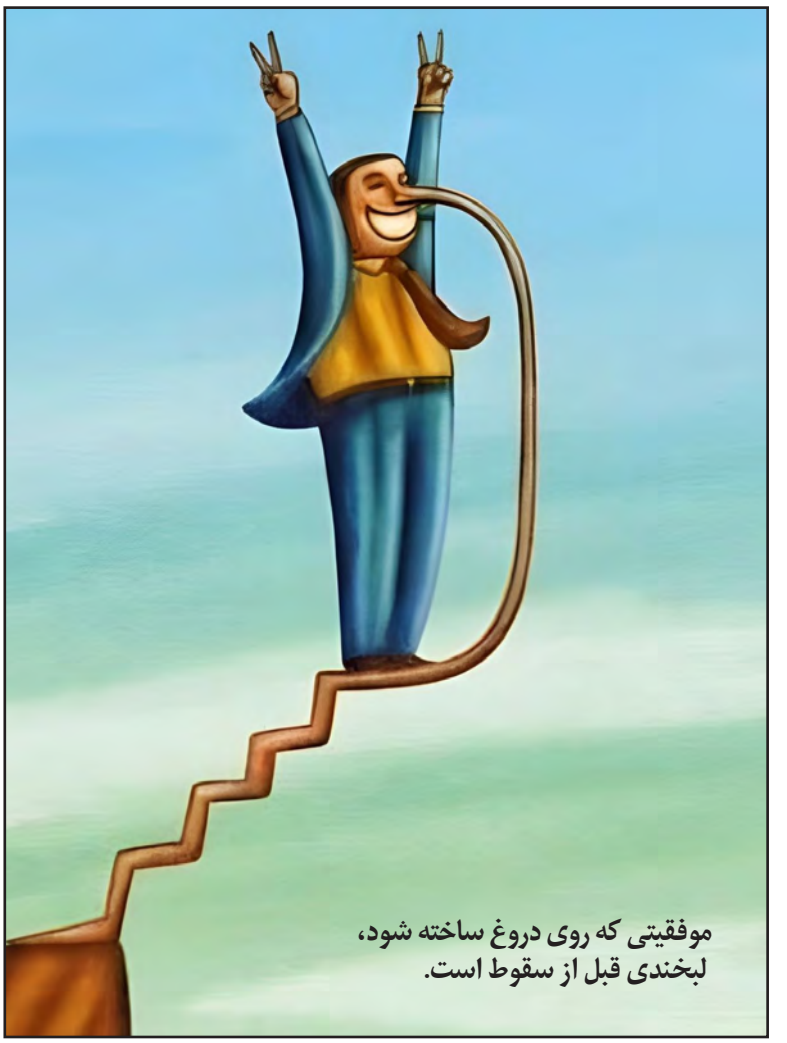
● سالی که نکوست از بهارش پیداست : مواقعی گفته می شود که کاری بر وفق مراد باشد.

● قاشق نداره آش بخورد: کنایه از شخص بینهایت تهیدست است و وسیله لازم را دراختیار ندارد.

● لذتی که در بخشش هست در انتقام نیست وقتی می توان ببخشی انتقام نگیر

● حرف حساب جواب نداره: درست گفتن مسئله ای درباره حق کسی.

● مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد : کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب ووحشت دارد.







Kamran Salari
Automotive Sales Specialist

Purchase, Loan, and Lease

Call for more information

(714)804-4991

TOYOTA



2025 Camry Se



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

جدول شماره ۱۲۴

حل جدول در همین شماره

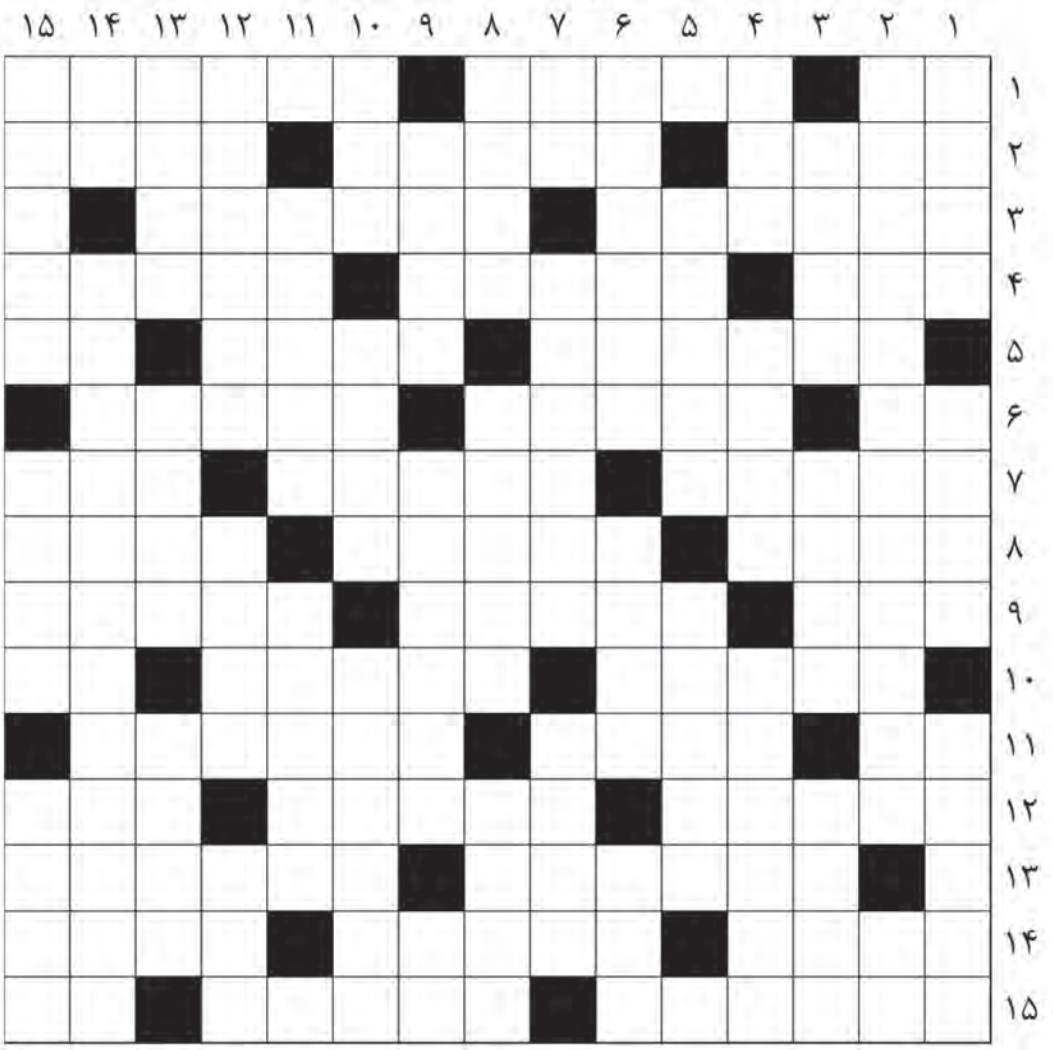
افقی:

۱- ضمیر جمع- ثروتمند- تیره و تاریک ۲- پاک و منزه- مجموع رفتارهای متقابل- فانی و ناپایدار ۳- طولانی- کالاهایی که از خارج به کشور آورده می‌شود ۴- رنگ سرد که نماد طبیعت است- تغییر و دگرگونی- نوعی چسب نجاری ۵- پسر داریوش هخامنشی- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- شهری در جنوب فرانسه ۶- ضمیر غایب- رزمایش- فشار روحی ۷- یار ویس- لگام، افسار- حق مخالفت ۸- دیوانگی- جرم حجمی- شانه‌به‌سر ۹- نام- سرپرستی حضرت مریم (س) را بر عهده داشت- خبرگزاری کار ایران ۱۰- بیست‌ویکمین سوره قرآن- سرزنش- حایل میان دو چیز ۱۱- سخن زیر لب از روی خشم- پشیمان- کوهی در ترکیه ۱۲- نام دو تن از پادشاهان اسکاتلند بود- نوعی پارچه توری- ساختن سند تقلبی ۱۳- وضع حمل- هنگام مصیبت گفته می‌شود ۱۴- بلندقامت- از درجات نظامی- کج ۱۵- به وسیله غدد درون‌ریز تولید می‌شود- مرطوب- استفراغ

عمودی:

۱- دارای تقدس- امیدوارکردن- حربه‌ای شبیه شمشیر ۲- از هنرمندان فقید موسیقی اصیل که نخستین خواننده مرد در رادیوی ملی ایران بود- شب روستایی ۳- ضامن سلامتی- باایمان- مهره‌ای در شطرنج ۴- ستاره فوتبال آرژانتین- امانت‌دار- در آفرینش ز یک گوهرند ۵- آوردن- بیش از حد لزوم ۶- سرحددار- قله کوه- سالخورده ۷- ویتامین انعقاد خون- نجار- مسیر یک جرم آسمانی ۸- مربوط به نبی- خلاص و نجات- گیرنده امواج تلویزیونی

۹- خواهان- برای پناه‌جویی و دادخواهی گفته می‌شود- دریا ۱۰- میانه روز- درنگ- شکسته‌بند ۱۱- توطئه پنهانی- اثری به قلم شاتو بریان فرانسوی ۱۲- تمرین- نوعی اجاق برقی- پسوند شباهت ۱۳- فیلمی ساخته استیون اسپیلبرگ- امتلاء معده- مزدور ۱۴- مذکر- نوعی خط خاص ایرانیان پس از اسلام که در سده یازدهم به وجود آمد ۱۵- گلی زیبا و خوش‌بو- دوستی- سرسرای بزرگ ورودی



جدول سودوکو سخت

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

جدول سودوکو آسان

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

کانال تلویزیونی دیدنی ها متفاوت و بی نظیر



پنجره
panjeretv.com

در تمامی پلتفرم ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل

ONE TV | تی وی باکس TVBOX HDR | GLWiZ



در کوی عشق با دنیا. بازخوانی اشعار عارفانه



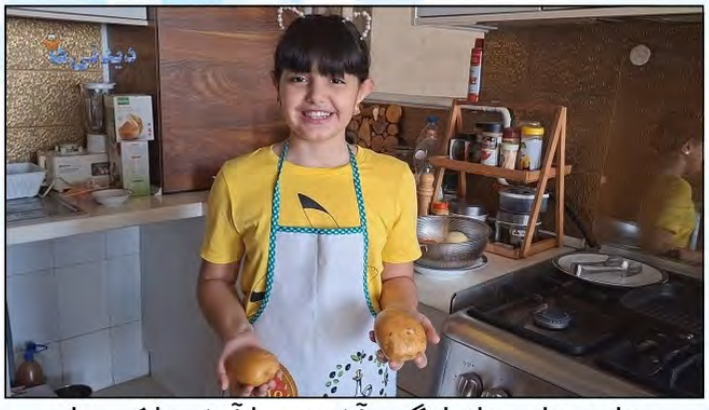
گزارش از مراسم و جشن های جنوب کالیفرنیا



اخبار روز حقوقی و اقتصادی امریکا



گفتگو و مصاحبه با مردم. مهرگان، نیپاک



برنامه های خانوادگی، آشپزی با آرشیدا کوچولو



سفرهای تیم دیدنی ها به ایران سفر به چالوس



گزارش های تیم تلویزیون دیدنی ها از مراسم ایران



شاهکارهای موسیقی جهان با تصاویر زیبا

فراتر از آینه: چطور خواب، استرس و ورزش بر پوست شما تأثیر می‌گذارد
ادامه از صفحه ۱۸

دفع سموم (تعریق): تعریق هنگام ورزش، یک فرآیند سم‌زدایی طبیعی است. عرق به دفع آلاینده‌ها، آلودگی‌ها و ناخالصی‌ها از منافذ پوست کمک می‌کند. البته، حتماً بعد از ورزش دوش بگیرید تا این سموم روی پوست باقی نمانند و باعث ایجاد جوش نشوند.

کاهش استرس (هورمون‌های شادی): ورزش یک درمان طبیعی فوق‌العاده برای استرس است. فعالیت بدنی باعث کاهش سطح کورتیزول شده و در عین حال، تولید اندورفین‌ها (هورمون‌های احساس خوب) را افزایش می‌دهد. این تعادل هورمونی به طور مستقیم به کاهش التهاب‌های پوستی کمک می‌کند.

بازسازی سلول‌های پیر: برخی تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش منظم می‌تواند به کند شدن روند پیری سلولی کمک کند و باعث شود سلول‌های پوست رفتار جوان‌تری داشته باشند.

نکته مهم پس از ورزش: اگر مستعد جوش هستید، همیشه بلافاصله پس از اتمام تمرین، صورت و بدن خود را با یک پاک‌کننده ملایم بشویید تا عرق، چربی و باکتری‌ها از روی پوست پاک شوند. همچنین، برای محافظت از پوست در برابر آفتاب، هرگز بدون کرم ضدآفتاب در فضای باز ورزش نکنید.

نتیجه‌گیری: فراتر از آینه
پوست شما یک ساختار زنده و پویا است که هر لحظه در حال تعامل با محیط درونی و بیرونی شماست. در حالی که محصولات موضعی بخش مهمی از مراقبت هستند، اما هیچ کرم یا سرمی نمی‌تواند جایگزین یک شب خواب خوب، آرامش درونی و تحرک بدنی منظم شود.

به یاد داشته باشید که زیبایی واقعی، از درون شروع می‌شود. اگر می‌خواهید پوستی درخشان، جوان و سالم داشته باشید، سرمایه‌گذاری واقعی را بر روی این سه پایه سلامت بگذارید:
۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت را غیرقابل مذاکره کنید.
هر روز زمانی را برای مدیتیشن، یوگا یا یک سرگرمی آرامش‌بخش کنار بگذارید تا استرس خود را مدیریت کنید.
حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته (مانند پیاده‌روی سریع) یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید را در برنامه خود بگنجانید.
با ترکیب این عادات سالم با روتین مراقبت از پوست خود، نتایجی را مشاهده خواهید کرد که هیچ محصول آرایشی به تنهایی قادر به ارائه آن نیست. شما نه تنها پوستی سالم‌تر خواهید داشت، بلکه در کل زندگی شاداب‌تر و پرانرژی‌تری را تجربه خواهید کرد.

Scan Me

تست شنوایی رایگان
۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک
Life Hearing Care Professionals & First Choice Hearing Aid Center
signia Life sounds brilliant. oticon PEOPLE FIRST Starkey unitron WIDEX PHONAK hearing systems
آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟
آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟
ما با استفاده از آخرین مدلهای سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم
قبول اکثر بیمه های درمانی
Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,
United Healthcare, Epic, Hearing Care Solutions,
مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک
مراکز شنوایی در سه نقطه اورنج کانتی با بیش از ۱۵ سال سابقه

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



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



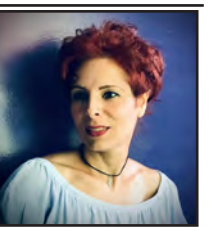
Jason Kajbaf, DO
Interventional Spine & Pain Medicine



Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery



برتری طلبی
(عطش قدرت،
حیثیت، ثروت)
نازیلا رفعتی

پس از جلب محبّت که در افراد مهرطلب به عنوان روشی دفاعی در مقابل اضطراب درونی بود، تلاش جهت کسب قدرت و حیثیت و ثروت متداولترین روشهایی است که شخص عصبی برای دفاع خود و تأمین آرامش درونی در برابر اضطراب به کار می برد.

در شخصیت مهرطلب که احتیاج عصبی به محبّت دیگران داشت، فرد میکوشید تا خود را هر چه بیشتر به دیگران متّکی کند و به آنها بچسباند، در صورتی که در شخصیت برتری طلب فرد با کسب قدرت و حیثیت و ثروت میکوشد تا موقعیت خود را به طوری مستحکم کند که از کمك دیگران بی نیاز گردد و مجبور نباشد که بدانها متّکی باشد. این افراد باید احساس کنند که از هر حیث بر دیگران برتری دارند.

برتری طلبها بر عکس مهرطلبها که از هر گونه جدال و مبارزه فراری بودند و میلِ به تسلیم داشتند، از هر مبارزه ای که آنها را بسوی غلبه بر دیگران بکشاند خوششان می آید، ضمناً این تیپ شخصیتی از هر گونه عشق و دوستی بدلیل پایبندی به آن منزجرند، زیرا پایبندی را نوعی ضعف میدانند. حالا چه فرقی بین تمایل طبیعی افراد به کسب قدرت و حیثیت و ثروت، با تمایل عصبی افراد به کسب این موارد است؟ پاسخ ساده است، تلاش شخص عادی در کسب قدرت، ناشی از قدرت حقیقی فرد میباشد ولی تلاش عصبی در کسب قدرت، ناشی از احساس کوچکی و ضعف و کینه و اضطراب اوست. پرسش دیگری که مطرح است این است که چرا و تحت چه شرایطی عطش برتری طلبی در افراد پدید می آید؟

اصلی ترین علت آن احساسِ ناخواستنی بودن است. این احساس فرد را دچار ناامنی و تزلزل روحی میکند. او سعی میکند که این حس را در خود پنهان و سرکوب کند ولی این کینه و حسّ سرکوب شده، موجب بروز مقدار زیادی اضطراب در او می گردد. او ابتدا برای تسکین اضطرابش میکوشد کسی را پیدا کند و از طریق جلب محبت (مهرطلبی) به او نزدیك شده و تکیه نماید، امّا وقتی از او مأیوس میشود تمایلات جاه طلبانه و برتری جویی در او ایجاد می شوند که نه تنها یکی از مکانیسمهای دفاعی در برابر احساس بیچارگی و حقارت اوست، بلکه راه مناسبی جهت تخلیه و کاهش و التیامِ کینه و عناد سرکوب شده اش است. این برتری جویی به سه شکل می تواند تجلّی یابد: ۱-میل تسلط و کنترل و غلبه بر دیگران (عطش کسب قدرت) ۲-میل به تحقیر دیگران (عطش کسب پرستیژ) ۳-میل به محروم ساختن دیگران (عطش کسب ثروت)

حال به تفسیر این سه میپردازیم.

۱- عطش کسب قدرت و میل بر تسلط و کنترل دیگران

فرد قدرت طلب دیگران را به دو دسته ضعیف و قوی تقسیم میکند و گروه اوّل را به دیده تحسین و گروه دوّم را به دیده پستی و حقارت مینگرد. این افراد از اینکه بیچاره و ضعیف بنظر برسند خیلی رنج میکشند. آنها نسبت به مسائل پیش پا افتاده حساسیت شدیدی نشان می دهند. از نظرآنها قبول و موافقت با نظر دیگران ضعف محسوب می شود. آنها از پذیرش هر گونه کمك و راهنمایی و نصیحت منزجرند، زیرا در ذهنشان تصویر ایده آلی از قدرت خود ساخته اند و تصور می کنند که قادر به حلّ همه مسایل هستند و از این " خودِ ایده آلی" چنان مغرورند که هر نوع اشتباه و ضعفی را چه در خود و چه در دیگران شرم آور می دانند، پس سعی در پنهان نمودنشان دارند. آنها اگر حتّی چیزی را ندانند تظاهر به دانستن می کنند و یا به هر شکلی که شده جوابی از خود میسازند. این افراد با کسب قدرت می خواهند که توجّه و تحسین و احترام دیگران را برانگیزند. اعتماد به نفس این افراد در گروِ تحسین دیگران است. اگر مورد تحسین قرار گیرند احساس غرور و عظمت می کنند و اگر دیگران تحسینشان نکنند احساس حقارت و کوچکی به آنها مستولی می شود. پس بدین ترتیب میبینید که تا چه حد اعتماد به نفس آنها دستخوش تغییر و ناپایداری است.

فردی که عطش سلطه بر دیگران دارد نمی تواند رابطه ای متعادل با دیگران برقرار کند. او باید بر دیگران فرماندهی کند و اگر کارها مطابق دلخواهش انجام نگیرند دچار خشم شدید و ناشکیبایی، خستگی و درماندگی می شود.

آنها از هر گونه خلف وعده، تأخیر، ایستادن در صف یا انتظار پشت چراغ قرمز خشمگین می شوند چون خود را تافته جدا بافته می دانند. این افراد بجای تطبیق عاقلانه خود با شرایط محیط و زندگی، معتقدند که محیط را باید بر وفق مراد خود کنند. علّت بسیاری از مشکلات زناشویی این افراد، همین تنفر از تسلیم شدن است. عدم اطلاع آنها از اینکه خود را برتر از دیگران تصور می کنند، اثرات مخرّب زیادی در روابطشان با اطرافیان می گذارد.

۲-عطش کسب حیثیت و پرستیژ

افرادی که عطش حیثیت و پرستیژ دارند نیز بشدّت محتاج تحسین و جلب توجّهند و مدام کارهایی می کنند که تحسین و احترام دیگران را برانگیزند. آنها عنادشان را به صورت تحقیر کردن دیگران نشان می دهند. این میل غالباً در اشخاصی دیده می شود که خودشان در کودکی مورد تحقیر قرار گرفته اند و اعتماد به نفسشان جریحه دار شده است و به منظور التیامِ حرمت نفس خود، آدمهایی انتقام جو بار آمده اند. آنها سعی می کنند که دیگران را مورد بی اعتنایی قرار دهند و اگر با کسی قرار دارند او را منتظر می گذارند و یا اگر کسی نقطه ضعفی دارد سعی می کنند با موذی گری و غیر مستقیم او را متوجه نقطه ضعفش کنند. آنها گاهی تکنیکشان را تغییر داده و امروز کسی را بطور مبالغه آمیز مورد تحسین و تمجید قرار می دهند و روز بعد او را تحقیر می نمایند.

۳-عطش ثروت اندوزی

افرادی که عطش شدید ثروت طلبی دارند، عناد خود را بصورت محروم کردن دیگران نشان می دهند. آنها استثمارگرند و این تمایلات استثمارگرانه را با فرزندان و خانواده و اطرافیانشان بدین صورت توجیه می کنند که " این حقّ من است و آنها نسبت به من تعهدات و وظایفی دارند."

این افراد ممکن است دیگران را از داشتن چیزهایی که به آن احتیاج دارند محروم کنند، مثلاً پولی را که حقّ کسی است و به آن نیاز مبرم دارد را با تأخیر می دهند و یا نمی دهند. اگر کسی اطّلاعاتی از آنها بخواهد، دریغ می کنند. همین که کسی از آنها انتظار و توقعی داشته باشد از انجام آن خودداری می کنند و فوراً ترمزی در وجودشان فعّال می شود. مثلاً اگر احساس کنند دوستی از آنها توقع هدیه تولّد دارد، چون میل شدیدی به محروم کردن دیگران در وجودشان نهفته است، خود به خود هدیه تولّد آن دوست را فراموش می کنند.

آنها به موفقیّتهای دیگران بشدّت حسادت می کنند و بخیل هستند و ضمناً هرگز از زندگی و ثروت خود نیز لذّت نمی برند. فرق حسادت در افراد عادّی و بخل و حسادت عصبی این است که شخص عادی میگوید " کاش منهم این مزایا را داشتم، ولی فرد بخیل میگوید " کاش دیگران نداشتند."

ضمناً رقابت در افراد برتری طلب ۳ ویژگی بارز دارد که آنها را از افراد عادی متمایز میسازد. ۱- آنها دائماً خود را با دیگران مقایسه می کنند، حتّی اگر هیچ وجه تشابهی در هیچ زمینه ای با فرد مقابل نداشته باشند. ۲- آنها نه تنها می خواهند از دیگران بهتر باشند، بلکه باید موجودی بی نظیر و استثنایی و کامل جلوه کنند. ۳- رقابت در این افراد آمیخته با مقدار زیادی عناد و کینه است، زیرا از دید آنها، موفقیّت یك فرد در حکم شکست دیگری است و شعار آنان اینست که " غیر از من هیچکس نباید لایق و موفّق باشد."

برگرفته از کتاب عصبانیهای عصر ما نوشته کارن هورنای ترجمه ابراهیم خواجه نوری

We Can Say YES When Others Fail!



دکتر الکس نقیبی

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

DRE LIC #: 01183964 MLO LIC #: 1523543

- دکترای اقتصاد و مدیریت
- فوق دکترای حقوق در رشته حقوق بین المللی و ورشکستگی از Thomas Jefferson School of Law

>>>>> مرد اول وام <<<<<

با اتکا به امکانات وسیع، ارائه دهنده بهترین سرویس در املاک و وام شما



Fast Approval Process

Competitive Interest Rates



949.583.7200

GetMyMortgageRate.com



طرز تهیه فسنجون

مواد لازم: گوشت چرخ‌کرده: ۳۰۰ گرم، پیاز متوسط: ۲ عدد (یک عدد برای گوشت قلقلی و یک عدد برای خورش)، گردو آسیاب شده: ۲۵۰ گرم، رب انار: ۱ پیمانه، شکر: ۲-۳ قاشق غذاخوری (اختیاری)، زردچوبه: ۱ قاشق چایخوری، آب: ۳-۴ پیمانه، نمک و فلفل سیاه و روغن مایع: به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا پیاز را رنده کرده و آب آن را بگیرید. سپس با گوشت چرخ‌کرده، نمک، فلفل و زردچوبه مخلوط کنید. مخلوط گوشت را به خوبی ورز دهید تا مواد کاملاً به خورد هم بروند. از مخلوط گوشت، قلقلی‌های کوچک درست کرده و آن‌ها را در کمی روغن سرخ کنید تا کمی رنگ بگیرند و از تابه خارج کنید. پیاز دوم را رنده کرده و در قابلمه با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود. گردوهای آسیاب‌شده را به پیاز اضافه کرده و به مدت چند دقیقه تفت دهید تا بوی خامی گردو گرفته شود. زردچوبه را اضافه کرده و مخلوط کنید. رب انار را به مخلوط گردو و پیاز اضافه کنید و به خوبی مخلوط کنید. ۳-۴ پیمانه آب به قابلمه اضافه کرده و مخلوط را به جوش بیاورید. حرارت را کم کرده و اجازه دهید خورش با حرارت ملایم به مدت ۳۰ دقیقه بپزد. گوشت‌های قلقلی را به خورش اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید. شکر را (در صورت تمایل) به خورش اضافه کنید و به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه دیگر بپزید تا خورش به غلظت دلخواه برسد و گوشت‌ها پخته شوند. خورشت فسنجون با گوشت قلقلی خود را با دانه های انار و گردو تزئین کنید. با برنج ایرانی سرو کنید و از طعم لذیذ آن لذت ببرید.

نکات و فوت و فن ها: گردوی تازه و با کیفیت را انتخاب کنید تا طعم خورش بهتر شود. و مقدار رب انار و شکر را بر اساس ذائقه خود تنظیم کنید. اگر طعم ملسی را دوست دارید، مقدار رب انار را بیشتر و شکر را کمتر کنید. اگر می‌خواهید خورش غلیظتر باشد، اجازه دهید بیشتر بجوشد و در انتهای پخت حرارت را بیشتر کنید تا آب اضافی تبخیر شود.



خیار دارای مواد ازته و هیدروکربنه و مواد گوگردی و کمی چربی، دارای املاحی از قبیل: منگنز، کربنات کلسیم، سلولز است. خیار داری خواص نرم کننده و ملین، مسهل، دافع کرم کدو، ضد تشویش و دلهره، ضد بی خوابی، ضد ناراحتی‌های عصبی، مسکن حرارت و تشنگی است. خیار در موارد ناراحتی‌های جلدی، دفع سموم و چربی‌های مضر، درمان دردهای کلیه، نقرس، باد مفاصل، رماتیسم، رفع چاقی و فشار خون، تبهای عفونی و شدید، التهابهای درونی، سنگ‌های کلیه و مثانه، تبهای صفراوی، یرقان زرد، رفع التهاب جگر و معده به کار می‌رود. خیار برای بیماران مبتلا به دیابت و یرقان خوب است و باعث تقویت کبد و رفع تشنگی می‌نماید و برای خرد کردن سنگ‌های کلیه و مثانه مؤثر است. خیار را می‌توان در موارد سوزش ادرار به کار برد. مواد غذایی خیار خیلی کم است و سلولز زیاد دارد. خیار را بطور سالاد قبل از غذا میل می‌نمایند. پوست خیار ویتامین C دارد. خیار دارای ویتامین‌های A و B و کلروفیل و ده نوع املاح معدنی است.

Free Online Meditation

Guide to Life, Love & Relationships



Tuition:$12

کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

Fereshteh Kallbassi has trained from a young age in Rumi and Sufi mystical tradition as well as related fields such as Jungian psychology and meditation.

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته است نشان می دهد که مدیتیشن (فقط نیم ساعت) متابولیسم و سوخت و ساز بدن را تحت تاثیر قرار می دهد و در نتیجه فشار خون کاهش یافته و امواج مغزی آلفا افزایش می یابد و اینها موجب کاهش اضطراب و استرس گشته و در نتیجه:

- باعث کاهش افکار منفی می گردد،
- عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می دهد،
- سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می دهد،
- در راستای هدف کاهش وزن کمک می کند،
- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری ها کاسته و به بهبود بیماری ها کمک می کند،

امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید. منتظر شما عزیزان در کلاس مدیتیشن هستیم

Now on Zoom every Wednesday night from 7:30 for 45 min

To get a link to join, please call :

(714) 225 - 5241

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

از هم اکنون ثبت نام میکند



با حضور آموزگارانی کارآزموده، مسلط به زبانهای انگلیسی و فارسی

کلاسهای : فارسی / فرهنگ و ادب / کمك درسی انگلیسی،
روانخوانی، نقاشی، کاردستی و رقص

در مقاطع پیش دبستانی , دبستانی و بزرگسالان

تلفن: (949)394-0411

با ثبت نام در بنیاد آموزشی و فرهنگی هما از تخفیف های ویژه و شهریه های استثنایی ما بهره مند شوید.

Address: 23201 Orange Ave. Lake Forest, CA 92630

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

BEGINNING CLASSES
NOVEMBER 5

ZUMBA FITNESS



INSTRUCTOR:
LIDANCE

EVERY WEDNESDAYS 5 - 7 PM

Call Us Now

ADDRESS :

23201 Orange Ave,
Lake Forest, CA 92630

949-394-0411
818-669-5306

HOMA
Cultural & Educational
FOUNDATION

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما

کلاس های تخصصی دف

جمعه ها
از ۱۴ نوامبر ۲۰۲۵
۵ تا ۶ بعد از ظهر



مدرس: عرفان شهسواری

شماره تماس:
949-394-0411
818-669-5306

آدرس :
23201 Orange Ave., Lake Forest, CA 92630

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

آموزش خیاطی

در

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما



کلاس آموزش خیاطی به سرپرستی خانم پروین پندآموز از
۲۳ اکتبر ۲۰۲۵
ساعت ۵ بعد از ظهر
در محل بنیاد هما تشکیل می گردد



Call Us Now

949-394-0411
818-669-5306

Address:
23201 Orange Ave.
Lake Forest ,CA
92630

دوره‌ها شامل

- آشنایی با ابزار و وسایل خیاطی
- الگوسازی و برش حرفه‌ای
- دوخت انواع لباس: مجلسی و شومیز و ...
- نکات ظریف و دیگر فوت و فن‌های خیاطی

چیستان



۱-آن چیست که هر بار دوش می‌گیرد کوچکتر می‌شود؟
۲-آن چیست که ستون فقرات دارد اما استخوان ندارد؟
۳-آن چیست در جوانی قد بلند و در پیری کوتاه قد است؟
٤-آن چیست یک لحظه آن را خورده و روزها می‌خوابی؟
٥-آن چیست که قابل اندازه‌گیری هست، ولی قابل مشاهده نیست؟
٦-آن چیست که نمی‌گذارد قایق‌ها و کشتی‌ها در آب تکان بخورند؟
۷-آن چیست که اگر از آسمان بیفتد نمی‌شکند، ولی با دندان می‌شکند؟

پاسخ چیستان

۱.صابون ۲.کتاب ۳.شمع ٤.سرماخوردگی ٥.زمان ٦.لنگر ۷.تخمه



ترفندهای خانه داری

_ نظم دهنده کشو را ثابت و بی حرکت کنید: هر بار که در کشوهای آشپزخانه را باز می کنید نظم دهنده های داخل کشوها حرکت می کنند؟ برای ثابت و بی حرکت نگه داشتنشان می توانید یک تکه فوم نودل استخری را به اندازه فاصله نظم دهنده تا انتهای کشو ببرید و جا بدهید. این فوم پلی اتیلنی فضای خالی را پر می کند و دیگر چیزی از جایش تکان نمی خورد.

_ لایه نرمی روی پله های نردبان بکشید: اگر کارتان طوریست که زیاد روی نردبان می ایستید احتمالا تماس ساق پا و رانهایتان با پله های نردبان باعث اذیت شدنتان می شود. برای جلوگیری از این اتفاق می توانید فوم نودل استخری را از طول ببرید و دور پله بپیچید. به این ترتیب دفعه بعد که روی نردبان ایستادید سختی پله های نردبان باعث ناراحتیتان نمی شود.

_ جا کابلی بسازید: برای مرتب نگه داشتن کابلها و سیمهایتان می توانید از لوله های کاغذی دستمال رول استفاده کنید. وقتی دستمال رولهایتان تمام شد لوله کاغذی وسطشان را دور نیندازید. یک جعبه کفش بردارید و لوله ها را به صورت عمودی در جعبه بچینید. حالا داخل هر کدامشان یک سیم یا کابل قرار بدهید. به این ترتیب دیگر کابلهای گره نمی خورند و گم نمی شوند.

_ چوب رختی طبقه ای درست کنید: اگر فضای کمدتان کم و لباسهایتان زیاد است می توانید چوب رختیها را به یک زنجیر آویزان کنید. فقط کافیست اولین حلقه زنجیر را در یکی از چوب رختیها بیندازید و بعد بقیه شان را از داخل حلقه های زنجیر رد کنید. به این ترتیب می توانید تا ٦ لباس را بصورت عمودی در یک جا آویزان کنید.

_ کش موهایتان را با رول دستمال کاغذی مرتب کنید: احتمالا برای شما هم پیش آمده که مدام کش موهایتان را گم کنید. چاره کار استوانه مقوایی داخل دستمال رولها است! فقط کافیست یکی از این استوانه ها را بردارید و کش موهایتان را دور آن بگذارید تا همیشه در دسترستان باشد.

_ فرم چکمه هایتان را حفظ کنید: اگر چکمه ساق بلند دارید و وقتی آنها را از پا در می آورید تا می شوند می توانید یکی دو تا استوانه مقوایی که داخل دستمال رولها پیدا می شود را در کفشهایتان بگذارید تا شکلشان حفظ شود و حالتشان را از دست ندهند.

_ با نوار چسب موهای ریخته شده را جمع کنید: اگر موهای خودتان یا حیوان خانگیتان روی مبل یا صندلی ماشین ریخته می توانید آنها را با نوار چسب جمع کنید. برای این کار نوار چسب را طوری که قسمت چسبانش به سمت بیرون باشد دور غلتک رنگ بپیچید و بعد آن را روی سطوح مختلف بکشید تا همه موها را جمع کند.

حل جدول های این شماره

سودوکوی سخت

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

سودوکوی آسان

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

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


آموزش رقص
ONE & ONE
Private Dance Lessons
خصوصی
گروهی
عروس و داماد
Couples: 10 sessions
$75 per session
Singles: 10 sessions
$50 per session
Package for
bride & groom
714-225-5241

چرا در خواندنی ها تبلیغ کنیم؟



- **محبوبترین و پر تیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا**

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

- **عالی ترین کیفت طراحی آگهی ها، آنهم رایگان!**

مقایسه کنید تا تفاوت را ببینید.

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 محبوبییت خواندنی هاست.

- **انتشار ماهانه (سیزده بار درسال!!!)**

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.

(949) 923 - 0038



دکتر بهروز کلانتریان
جراح پلاستیک و زیبایی



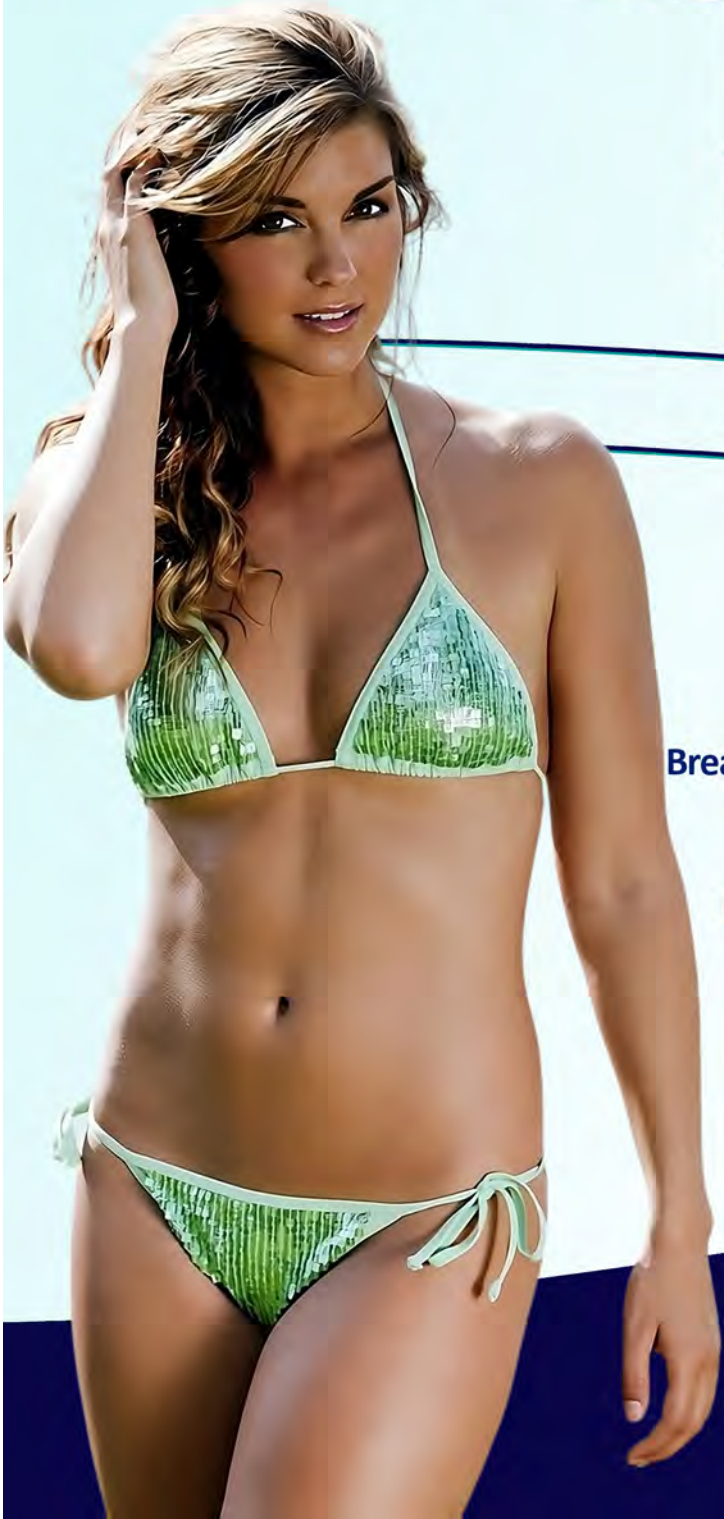
Board Certified Plastic Surgeon

عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا و کالج جراحان آمریکا

Member of the American Society of Plastic Surgeons

Fellow of the American College of Surgeons

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





Aesthetic Procedures: خدمات زیبایی

Face & Neck Lift	لیفت صورت و گردن
Otoplasty	جراحی زیبایی گوش
Liposuction	تخلیه چربی موضعی
Tummy Tuck	جراحی شکم
Mommy Makeover	ترمیم زیبایی پس از زایمان
Breast Augmentation/Reduction	بزرگ/کوچک‌کردن سینه
Eyelid Surgery & Brow Lift	جراحی پلک و لیفت ابرو
Gynecomastia surgery	جراحی سینه مردان
Fat Transfer (to Face & BBL)	انتقال چربی به صورت و باسن
Arm & thigh lift	لیفت بازو و ران
Labiaplasty	جراحی زیبایی واژن
Botox	بوتاکس
Lip & Cheek Enhancement	برجسته‌سازی لب و گونه
Lowering of Hairline	پایین آوردن خط رویش موی سر

(714) 444 - 4495

www.OCDrK.com
www.DrKalantarian.com

22 Odyssey, #155,
Irvine, CA 92618





Chic Home

ChicHomeOC
ChicHomeOC.com
949-379-0090

Visit Our Showroom at :
23472 Ridge Route Dr.
Laguna Hills, CA 92653

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS





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

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

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