شماره ۱۲۷ مارچ 2026 سال ۹

خواندنی ها

تحویل سال ۱۴۰۵
بیستم مارچ ساعت
۷:۴۵:۵۹ صبح





Beheshti Accounting, INC.
Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی

Irvine, Orange County

صفحه ۵

TAX RETURN
TAX RETURN
New Clients 20% Discount

beheshti_accounting

(949)383-7426



دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
818-274-6312



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



منیژه حسینی (949)299-6803
مشاوره حمایتی و کوچینگ فردی آنلاین



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

بهار در سایه‌ی خبرهای سنگین

دکتر مشتاق فروهر

نوروز همیشه برای ما ایرانی‌ها فقط یک «تاریخ» نیست؛ حالتی است مانند نفس کشیدن. ماه مارچ که می‌رسد، حتی اگر کیلومترها دور از کوچه‌های کودکی‌مان باشیم، بوی سبزه و سنبل از جایی نامرئی وارد خانه می‌شود. انگار تقویم، دستش را می‌گذارد روی شانه‌مان و آرام می‌گوید: «بلند شو... تازه شو و شروع کن.»

اما این نوروز، مثل خیلی از نوروزهای سال‌های گذشته، فقط با شادی نمی‌آید. خبرها سنگین‌اند؛ جنگ، اضطراب، نگرانیِ فردا... و در میان این همه صدا، آدم گاهی می‌پرسد: آیا حق داریم از بهار حرف بزنیم وقتی این‌همه دل شکسته است؟ پاسخ شاید همین باشد که بهار، دقیقاً برای همین لحظه‌هاست. نوروز جشنِ فراموشی نیست؛ جشنِ ایستادگی است. جشنِ این‌که با وجودِ همه‌ی سختی ها، هنوز می‌شود شمعی روشن کرد، دستی را گرفت، و به زندگی «نه» نگفت. سفره‌ی هفت‌سین را که می‌چینیم، فقط یک رسم را تکرار نمی‌کنیم؛ یک پیام می‌سازیم. سبزه یعنی امیدی که دوباره جوانه می‌زند. سیر یعنی مراقبت. سرکه یعنی صبر در روزهای تلخ. سکه یعنی آرزوی گشایش. و سمنو، یعنی شیرینیِ زحمت؛ یعنی ایمان به این‌که از دلِ سختی هم می‌شود دوباره ساخت و دوباره رویید.

در چنین روزهایی، شاید نوروز بیش از هر زمان دیگر به ما یادآوری کند که «نو شدن» فقط در لباس و خانه نیست؛ در نگاه است. در مهربانی‌های کوچک. در این‌که حواسمان به هم باشد. اگر قرار است امسال چیزی را خانه‌تکانی کنیم، شاید قبل از هر چیز، دل‌مان را از بی‌تفاوتی بتکانیم.

خواندنی‌ها در این شماره، مثل همیشه تلاش کرده پنجره‌ای باشد رو به فرهنگ، خاطره، و امید. برای همه‌ی شما که در هر کجای دنیا، هنوز با شنیدن نام نوروز، قلب‌تان گرم می‌شود: سال نو مبارک. با آرزوی صلح، امنیت، و روزهایی روشن‌تر برای مردمِ خسته‌ی وطنمان ایران.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

سخن سردبیر ۴
در تاریخ ۵
استفاده از فرصت های طلایی، علی بهشتی... ۵
تصمیمات بالادستی ها تکتم مرادی مهنه... ۶
به او مشتاقم ، حمید سلیمی ۸
کاش تنهایی را باد با خود می برد، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، همسران نمونه، تکتم مرادی، مهدی علیزاده ۱۲
دنیای بعد از مرگ ۱۲
نیایش، شعری از احسان صانعی کاشانی ۱۴
فراموشی، حسین فرزین ۱۶
جدا سازی واقعیت از خیال در کلینیک های زیبایی، دکتر علی سجادیان ۱۸
عید کودکی ۲۰
دلگرمی، سودابه فرضی پور ۲۲
بخش دوم کتاب قورباغه ات را قورت بده، نازیلا رفعتی ۲۴
دلنوشته های حمید سلیمی ۲۸
سوژه اصیل، مهدی علیزاده فخرآباد ۳۰
برگی از گلستان سعدی ۳۲
اصطلاحات مصطلح ۳۴
شگفتی های ایران، باداب سورت ۴۲





در تاریخ

● تقويم هجري خورشيدي كه مورد استفاده ما ايرانيان است، ششم مارس ۱۰۷۹ ميلادي (برابر با پانزدهم اسفندماه در آن سال، و امسال ۱۶ اسفند) توسط حكيم عمر خيام نيشابوري تكميل شد كه به تقويم جلالي معروف گرديده است، زيرا كه در زمان حكومت جلال الدين ملكشاه سلجوقي تنظيم شده بود. اين تقويم دقيق تر از تقويم ميلادي است كه آن هم خورشيدي است، زيرا كه عدم دقت آن هر ۳۷۷۰ سال، يك روز است و تقويم ميلادي هر ۳۳۳۰ سال.

● اسفند سال ۱۳۳۷ (در آن سال برابر با ششم مارس ۱۹۵۹ ميلادي) دكتر محمدحسن گنجي استاد جغرافياي دانشگاه تهران براي ايران «سازمان هواشناسي» به وجود آورد و از آن پس رسانه هاي كشور به طور روزانه داراي گزارش وضع هوا شدند. تا آن زمان، ايران داراي چند هواشناس بود كه در فرودگاه مهرآباد مستقر بودند و كارشان تنها دادن وضعيت هوا به خلبانان هواپيما ها بود. به تصميم دكتر گنجي كه يك ايراندوست خراساني بود، تا سالها به روزنامه هايي كه در «گزارش هوا»، درياي مازندران را «خزر» مي نوشتند؛ گزارش پيش بيني وضع هوا داده نمي شد.

● به دليل وقوع جنگ جهاني اول و هجوم ارتشهاي بيگانه به ايران و از سوي ديگر در نتيجه بيتدبيري و عدم كفايت سران حكومت ايران قحطي هولناكي كشور را فرا گرفت. در آن زمان كه احمد شاه قاجار بر ايران حكومت مي كرد و فقط ۱۸ سال داشت، كشور در نهايت فقر و تشنج به سر ميبرد و قسمت اعظم كشور در اشغال نيروهاي متجاوز بود. در اين روزگار، كمبود مواد غذايي به حدي بود كه روزانه گروهي از مردم از گرسنگي تلف ميشدند.

● ايلدرم بايزيد يكم سلطان عثماني كه در جنگ آنكارا در ژوئيه ۱۴۰۲ ميلادي به اسارت امير تيمور گوركان در آمده بود و تيمور او را در قفس آهنين قرار داده و همانند طوطي همه جا با خود مي برد هشتم مارس ۱۴۰۳ ميلادي در ۴۲ سالگي درگذشت. وي پس از درگذشت پدرش مراد اول سلطان عثماني شده بود.

● نادر شاه پادشاه ايرانيان كه ارتش امپراتور مغول تبار هندوستان را شكست داده و اين امپراتور تسليم او شده بود در اين روز مراسم نوروز را در كاخ «شاهجهان در دهلي» برگزار كرد. نادرشاه در جريان لشكركشي به هند، پس از شكست دادن ارتش ۳۶۰ هزار نفري اين كشور در دشت كرنال و دريافت تاج پادشاهي هند از دست امپراتور شكست خورده اين كشور، براي ورود به دهلي منتظر فرارسيدن نوروز شد تا در روزي سعد به اين آرزو برسد و روز ۲۰ مارس وارد دهلي شده بود. نادرشاه به نوروز و آيين هاي آن علاقه مندي فراوان داشت.



استفاده از فرصت های طلایی

علی بهشتی
Enrolled Agent

در شرکت حسابداری بهشتی، تخصص اصلی ما کمک به شما برای فایل کردن اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکت‌ها و کلیه خدمات حسابداری برای شرکت‌هامی‌باشد. شرح کامل خدمات ما در وبسایت و اینستا گرام به تفضیل توضیح داده شده است.

در ادامه خدمات جدیدی که ما به مشتریان ارایه میدهیم بشرح زیر است: برنامه های بازنشستگی، سرمایه گذاری و بیمه عمر

همه افراد میبایست برای دوران بازنشستگی خود برنامه های مالی را از پیش تعیین کنند. تصور کنید هزینه زندگی شما در ۵ یا ۱۰ سال آینده بیشتر از هزینه زندگی در زمان حال حاضر می‌باشد. اما درآمد شما در چنین سن و سالی به مراتب کمتر از امروز و یا حتی فاقد درآمد خواهید بود و یا توان انجام هر کاری را نخواهید داشت. بیشتر برنامه های بازنشستگی مزایای مالیاتی برای سرمایه گذاری امروز شما و درآمد آینده شما از این سرمایه گذاریها خواهد داشت. برنامه Annuity یا حقوق و مقرری سالیانه یک محصول مالی است که برای تأمین یک جریان درآمدی پایدار، معمولاً برای دوران بازنشستگی، طراحی شده است. این برنامه معمولاً از طریق یک شرکت بیمه خریداری می‌شود و می‌تواند به صورت آنی (immediate) یا تأخیری (deferred) ساختاربندی شود. سالیانه‌های آنی بلافاصله پرداخت‌ها را آغاز می‌کنند، در حالی که سالیانه‌های تأخیری قبل از شروع توزیع، به مرور زمان سرمایه را جمع‌آوری می‌کنند. این برنامه‌ها می‌توانند بازدهی ثابت، متغیر یا مشخصی داشته باشند، بسته به میزان ریسک‌پذیری و اهداف مالی سرمایه‌گذار. سالیانه‌ها اغلب به عنوان یک راهکار برای تکمیل درآمد بازنشستگی استفاده می‌شوند و امنیت مالی را با تضمین یک جریان نقدی پیش‌بینی‌پذیر در سال‌های بعدی زندگی فراهم می‌کنند.

حساب بازنشستگی ساده‌شده کارفرمایان (SEP IRA) و حساب‌های بازنشستگی سنتی (Traditional IRA) دو نوع حساب بازنشستگی فردی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با مزایای مالیاتی، برای بازنشستگی خود پس‌انداز کنند. SEP IRA برای افراد خوداشتغال و صاحبان مشاغل کوچک طراحی شده است و به آن‌ها اجازه می‌دهد که سالانه مبالغ بیشتری نسبت به IRA سنتی واریز کنند. از سوی دیگر، IRA سنتی به افراد این امکان را می‌دهد که با دلارهای پیش از مالیات سرمایه‌گذاری کنند، که این مبلغ تا زمان برداشت در دوران بازنشستگی به‌صورت معاف از مالیات رشد می‌کند.

حساب‌های 401K یکی دیگر از این حساب‌های درآمد زا می‌باشد که از طریق کارفرما و محل کار شما قابل انجام است ولی عمدتا پولهای شما در برنامه های پر ریسک سرمایه گذاری شده و احتمال ضرر ناشی از پایین آمدن ارزش سرمایه شما در مارکت وجود دارد، علاوه براین شما هزینه های کارمزد را پرداخت میکنید که اطلاعی از آن ندارید(Hidden fee) و درآمدهای احتمالی شما نیز مشمول مالیات است.

حتی اگر در حال حاضر یکی از این حساب‌ها ویا حساب 401K را دارید می‌توانید با کمک ما این مبالغ را به حساب‌های بدون کارمزد با بهره بالاتر و تضمین شده و اغلب معاف از مالیات منتقل کنید.

بعضی افراد سرمایه خود را در حساب‌های مثل Fidelity و یا Ameritrade و نظایرآن سرمایه گذاری کرده اند که نه تنها سود نداشته اند بلکه بعضی سال‌ها متحمل ضرر های سنگینی شده اند. بهتر است سرمایه خود را به جای مطمئن تر و با سود بیشتر تضمین شده که هیچگاه ضرر نخواهید داشت منتقل کنید و ارزش مرکب بر سرمایه خود دریافت کنید و از مزایای مالیاتی نیز بهره ببرید.

با توجه به بالا بودن نرخ بهره، در حال حاضر بهترین زمان برای سرمایه گذاری و انتقال برنامه های فعلی به برنامه های پیشنهادی ما می‌باشد این فرصت را از دست ندهید و نرخ فعلی را برای یک سال گارانتی کنید.

سایر برنامه های سرمایه گذاری عبارتند از:

College planning, Long-term care
disability insurance, Estate planning
Life and non-life insurance

برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های بازنشستگی و حتی سپرده گذاری در برنامه های با سود بالا و تضمین شده و انواع بیمه های عمربا ما تماس بگیرید.

BeheshtiAccounting.com 949-383-7426

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.



تصمیمات بالادستی ها

تکتم مرادی مهنه

من همیشه دوست داشتم یک دختر آمریکایی بودم. یعنی در کشور آمریکا متولد می شدم و پدر و مادرم همین پدر مادرم بودند با این تفاوت که آنها هم آمریکایی بودند و البته که با همین خواهر و برادرم در کالیفرنیا یا.... یک ایالت دیگر آمریکا زندگی می کردیم و حتی ایران را نمی شناختم و نمی دانستم کجای این نقشه جهان قرار گرفته شده. زمانی که هفت ساله شدم به پدرم یک کار در کشور آرژانتین پیشنهاد دادند و پدرم به مدت یکسال در حال فکر کردن به این موضوع بودند که آیا با خانواده ۶ نفره خود دست به این شجاعت بزنند و مهاجرت بکنند یا نه؟ بعد از کلی کش و قوس رفتن و کلی جنگ روانی که برای ایشان پیش آمد بالاخره تصمیم خودشونو گرفتند که ما عازم شویم. البته در ابتدا تصمیم بر این شد که خود پدر به تنهایی بروند تا شرایط را برای بردن ما آماده کنند من و خواهر و برادرم خوشحال بودیم که می خواهیم ماجراجویی انجام بدهیم که تمام زندگی ما را دستخوش تغییر می کرد. آن هم تغییری که به صلاح ما بود. روز موعود فرا رسید و قرار شد پدرم به مادرش اعلام کنند که چه برنامه ای برای آینده خود چیده همین که مادر بزرگم مطلع شد جنگ جهانی سوم استارت خورد. چنان بلبشویی رخ داد که نگو و نپرس. آنچنان دعوایی به پا شد و در پایان هم مادر بزرگم از سلاح همیشگی برای رسیدن به خواسته اش استفاده کرد. با قهر به خانه اش رفت و خودش را به مریضی زد. طوریکه در ادامه پدرم مجبور شدند ایشان را به بیمارستان منتقل کنند. تا موقعی هم که از پدرم قول انصراف برای رفتن را نگرفت آرام ننشست به این ترتیب یک مادر نگذاشت فرزندش از او دور شود. هر چند می دانست که این رفتن به نفع پسرش است و اجاره نداد که او آینده اش را انتخاب کند حالا همیشه با خودم این فکر را می کنم اگر در آن زمان مادر بزرگم اینقدر پدرم را تحت فشار قرار نمی داد که مجبور شود منصرف بشوند زندگی ما چی میشد؟ شاید حالا من یک مهماندار هواپیما یا یک نویسنده که جوایز متعدد گرفته بودیا یک سر آشپز یا مجسمه ساز شده بودم. و شاید پدر و مادرم هم اکنون زنده بودند و برای خودمان آنجا کنار هم زندگی می کردیم. و من با یک مرد بلوند چشم آبی ازدواج کرده بودم و بچه های دورگه داشتم. یک دختر مو بلوند چشم آبی یا یک پسر مو مشکی چشم عسلی. و مثل حالا در سن میان سالگی در حال گذراندن زندگیم بدون دغدغه هایی که گرفتارش هستم در حال زندگی کردن نبودم با روحیه و آمال و آرزوهای متفاوت با این شخصی که در حال حاضر کنارش هستم. شاید مهاجرت کردن از نظر پدر و مادر بزرگم خیلی سخت بنظر می رسید. شاید مادر پدرم بخاطر وابستگی که به پسرش داشت نگذاشت این ریسک را در زندگی انجام بدهد یک شخص با تصمیم اشتباه چقدر می تواند زندگی اطرافیان و حتی نسل های آینده شان را تحت تاثیر قرار بدهد. ولی اگر پدر بزرگم زنده بودند به احتمال زیاد ما در سال ۷۲ مهاجرت کرده بودیم. چون پدر بزرگم مرد آینده نگری بودند و برای خوشبختی ما به هر تصمیمی ولو با اذیت شدن خودش هم که بود تن می داد و پدرم را روانه سفر می کردند. چون پدر بزرگم سالیان قبل زمانی که هنوز پدرم متولد نشده بود تصمیم گرفته بود که تمام زمینهای کشاورزی خود را بفروشد و دست زن و فرزندانشان را بگیرد و از یکی از روستاهای اطراف به مشهد مهاجرت کند و با این کار نه تنها زندگی خودش بلکه زندگی اطرافیان و زندگی ما که نسل های بعدی ایشان بودیم را تحت تاثیر قرار داد. و البته که باز همیشه با خودم فکر می کنم اگر آن زمان مادر پدر بزرگم با رفتن پسرش به شهر موافقت نمی کرد حالا زندگی ما چی میشد شاید امروز من یک زن روستایی تپل میل با ۱۲ فرزند بودم که با مرد ساده روستایی ازدواج کرده بودم و تنها فکرم در روز نهار و شام درست کردن و دوشیدن شیر گوسفند و گاوها و تمیز کردن آخور گاوها بود و با خواهر برادرم در فاصله چند صد متری هم خانه داشتیم و چهره هایمان از آنچه که الان هستیم مسن تر و آفتاب سوخت تر بود. و زندگی های پر از صفا و صمیمیت رویایی داشتیم.

واقعا زندگی و سرنوشت خیلی پیچیده است و چقدر تصمیم پدر و مادرها برای زندگی فرزندانشان و حتی نسل های آیندشان تاثیر گذار است.





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



به او مشتاقم

حمید سلیمی

به او مشتاق بودم، قبل از این که بمیرم. به او مشتاق بودم، مثل مادر یک مفقودالاثر به یک خبر ساده و یک کیسه استخوان. به او مشتاق بودم، مثل پدری کارگر به حقوق عقب‌افتاده تا برای بچه‌اش کفش بخرد. به او، به او که آمدن و رفتنش فاصله‌ای به کوتاهی خوشبختی من داشت.

بله، بسیار زیبا بود. بلد بود با چشم‌هایش کارهای زیادی کند. نوازش کند و بخندد و قول بدهد می‌ماند. بلد بود اسم کوچک آدم را ترانه‌ای برای شب‌های کوهستان کند. بلد بود طوری خودش را در آغوشم جا بدهد که بفهمم مرا برای همین آفریده‌اند، برای این که غم او خانه‌ای داشته باشد. بعد از ندیدن او یاد گرفتم به ندیدن همه‌چیز عادت کنم. یاد گرفتم از کنار زندگی خودم مثل یک غریبه عبور کنم و داستانی از شب آخر قلبم را دعای سال تحویل ماهی‌های تنها کنم. بلد شدم بلند بخندم و اسم آدم‌ها را فراموش کنم، قبل از این که حروف نام او را در اسم دیگران جستجو کنم. می‌بینید؟ برای فراموش‌کردن او همه‌چیز را فراموش کردم.

ای غم سبک من که مثل آخرین برف روی شانه‌ی آدم‌برفی همه‌چیز با تو کامل می‌شد، من از تو شعرهای زیادی نوشته‌ام و تو در تمامشان زیبایی و ترکم کرده‌ای. فردا می‌خواهم برایت شعر دیگری بنویسم، اگر امشب بالاخره فراموشت کنم و سنگی روی گور امید برگشتنت بگذارم. در آن شعر می‌خواهم بنویسم به او مشتاق بودم، مثل حلزونی به خانه‌اش، مثل کارتن‌خوابی به غذای گرم، مثل محزونی به یک بوسه‌ی بی‌گاه. و می‌خواهم شعر را ادامه بدهم تا همه را مشتاق تو کنم، و دیگر در مشتاقی و مهجوری تو این‌قدر تنها نباشم. فردا می‌نویسم. فردا اگر امشب... امشب که مشتاقم و دور، و بوی تو روی تخت دیگری جا خواهدماند.

◆◆◆◆◆◆◆

دوست داشتم برای سالیانی که با تو بوده‌ام، به احترام تمام حادثه‌هایی که در ولیعصر قهقهه زدیم، به خاطر ایستگاه تئاتر شهر و سروده‌ها و آواز خوانی‌ات، بخاطر اولین قرارمان در پارک ساعی، به احترام دستانی که موهایت را نوازش کرد و گوشی که صدای تپش قلبت را شنید، بخاطر آن پیرمرد که بهمان گفت "خوشبخت شوید"، به احترام اشک شوقی که بخاطر این جمله در چشمانم حلقه زده بود، برای تمامی داستان خوانی‌ام در شب‌های تاریکت، برای چشمهایی که در طولِ فیلم سراسر تو را تماشا می‌کرد، برای آن بعد از ظهر بارانی تهران و عطر موهایی که مستت کرده بود و آن چایِ روضه حتی... به احترام واژه‌های شعرم و برای دوست داشتنی که یک زمان همه غبطه‌اش را می‌خوردند،مرا عاشقانه‌تر ترک می‌کردی....همین.



دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539
NMLS#322529

آقای وام

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

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران



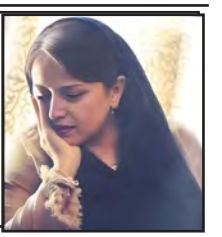
- تعویض گذرنامه در دو هفته
- مهر خروج ویژه مشمولین
- اجازه خروج همسر
- تعویض و اخذ شناسنامه
- تنظیم صلح نامه که پس از فوت نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث نباشد
- وکالت نامه کاری و فروش تام الاختیار با حق توکیل به غیر در دو هفته
- دریافت حقوق بازنشستگی یا مستمری از ایران
- ثبت ازدواج و طلاق ایرانی
- 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

PROPERTYIRAN@GMAIL.COM

27422 PORTOLA PKWY,
SUITE 200
FOOTHILL RANCH, CA 92610

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

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



کاش تنهایی را باد با خود می برد

مریم سمیع زادگان

می‌گوید: «عروس، امسال دیگر فرش‌ها را بشوریم، زیادی پا خورده و کثیف شده، بدم نمی‌آید آن پاتیل گُنده را عَلَم کنیم وسط حیاط و سمنو پزون راه بیندازیم، هم برای خودمان، هم در و همسایه، یک کاسه هم بدهیم به فروغ خانم... گناه دارد بنده‌خدا، شوهرش که به رحمت خدا رفت، بچه‌ها هم هر کدام هرچه داشت و نداشت را برداشتند و رفتند طرفی، سی خودشان، بینوا خیلی تنهاست... راستی یادت نرود امشب عدس را خیس کنی، باید یکی دو روز بماند و جوانه بزند و سبز شود...» لبخند به لب می‌گویم: «من عروس شما نیستم.» بی‌اعتنا به حرفم دستش را روی صورتش می‌کشد و می‌گوید: «ماهرخ جان، تو را به خدا یک فکری هم به حال این صورت من بکن. عید نزدیک است، بچه‌ها می‌آیند دید و بازدید. بد است به خدا، نمی‌خواهم موقع دیده بوسی صورتشان اذیت شود...» کمرش را سیخ می‌کند و سرش را روی گردن ستون. سرانگشتان دستش را آهسته و با حوصله نَوازشی روی پوست می‌چرخاند و پی چیزی می‌گردد. تیزی موهای چانه و بالای لب، سگرمه‌هایش را توی هم می‌برد. رصد کردنش خیلی طول نمی‌کشد و جواب می‌دهد، مویی پیدا می‌کند و سعی می‌کند بکندش. دفعه سومی است که او را توی پارک می‌بینم. اولین بار زرین صدایم کرد و دومین بار فهیمه. این بار اما ماهرخم، عروسش. از حرف‌هایش پیداست حافظه دورش خوب کار می‌کند و نزدیکش نه. انگار هرچه مال قدیم بوده دوستی نگه داشته و این جدید جدیدی‌ها را کلهم انداخته یک جای دور. لابد فکر کرده به کارش نمی‌آید. فرق سرش خالی است و مو ندارد. به همان موهای کم پشتش اما حنا بسته، دو گیس نازک و کوتاه از روسری نخ‌کشده‌اش بیرون مانده، مانتوی خاکی و کهنه‌اش زیادی بلند و گل و گشاد است، یک ور جیبش آویزان و یک ور با نخ رنگ دیگر دوخته شده، لباسش به نظر عاریه می‌آید و قرضی، یا شاید یکهو وزن کم کرده و لاغر شده، نمی‌دانم هرچه هست قابل دلسوزی است، مخصوصاً چشم‌های پر از التماسش، داد می‌زند که خیلی تنهاست. برنده جنگ نیشگون‌های ریز دستش با موی زیر چانه، او نیست به هر حال؛ تمام سعی‌اش را می‌کند و نمی‌شود. آن یک تار نازک مو، از او قوی‌تر است انگار. نفسش را از سینه بیرون می‌دهد و نباتی از ته جیب بزرگش بیرون می‌آورد و گوشه دهان بی‌دندانش جا می‌دهد. با چشم و ابرو به شکوفه‌های سفید و ریز درخت روبه‌رو اشاره می‌کند و می‌گوید: «قدرتی خدا را نبازم. بهار که می‌آید این درخت‌ها را عروس می‌کند... کاش بچه‌ها موقع توپ بازی مراقب باشند... این بیچاره‌ها نای ماندن که ندارند، پی بهانه می‌گردند، توپ بخورد بهشان، می‌ریزند ماهرخ جان...» می‌گویم: «من ماهرخ نیستم مادر جان...» این بار دیگر لبخند نمی‌زنم. دستش را طوری توی هوا تکان می‌دهد انگار حشره‌موذی را از جلوی چشمانش دور می‌کند. اخمِ بین ابروهایش بیشتر می‌شود و قتی رویش را سمت دیگر می‌گرداند و زیرلب می‌گوید: «آه، حوصله آدم را سر می‌بری، شده‌ای لنگه عبدالرحمان خان، مدام یک چیز را تکرار می‌کنی... انگار من خرم و نمی‌فهمم...» آب دهانم را قورت می‌دهم، دلم می‌خواهد از جا بلند شوم و راهم را بگیرم و بروم. زن اما انگار فراموشی به دادش می‌رسد، به ثانیه نشده، قهرش را فراموش می‌کند و رویش را سمت من می‌گیرد و لبخندزنان می‌گوید: «هرسال عید بعد از این که توپ سال نو به صدا در می‌آمد، عبدالرحمان خان من را می‌برد شاه عبدالعظیم، زیارت... می‌گفت سال نو را باید با زیارت شروع کرد، پدر آمرزیده عقاید خودش را داشت، پنجشنبه قبل از سال تحویل هم زیارت اهل قبور... می‌گفت مُرده‌ها چشم به راهند...» کمی فکر می‌کند و می‌پرسد: «راستی امروز چندم است، چند شنبه؟ یادت نرود پنجشنبه آخر سال من را ببری سر خاک... عبدالرحمان خان چشم به راه نماند یک وقت... جز تو که کسی را ندارم دختر، این جواد شوهرت اگر مانده بود و نرفته بود آن سر دنیا، الان شده بود عصای دستم.» دو دستش را روی گِردی زانوها فشار می‌دهد: «وای که چقدر دلم برایش تنگ شده...» بادی می‌وزد و چند تایی از آن شکوفه‌های شل و بیحال، روی زمین می‌ریزند من دست زیر چانه، زیر چشمی به نیمرخ استخوانی زن نگاه می‌کنم و با خودم فکر می‌کنم کاش دلتنگی را هم باد با خودش می‌برد، تنهایی را هم...







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

همسران نمونه

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: اینقدر از همسرم توی این سال‌ها بد گفته‌ام اما حقیقت این است که او بهترین همسر دنیاست. خیلی مهربان است. هیچ وقت جلوی برادرم به من نمی‌گوید خنگ. یعنی حتی به برادرم هم نگفته خنگ. وقتی می‌خواهیم معامله‌ای بکنیم اصلاً توی سر ما نمی‌زند که دارند کلاه سر شما می‌گذارند. عقیده ندارد که بدبخت شده است و هر روز توی کار من دخالت نمی‌کند. هیچ وقت سر میز ناهار اعصاب من را خورد نکرده است و تا از راه آمدم درباره کارم پرس و جو نکرده است و همان ابتدا فاتحه اعصاب من را نخوانده است. من حق دارم سر میز شام حداقل اخبار گوش کنم. همیشه سریال‌های او از تلویزیون پخش نمی‌شود. اینترنت خانه را هیچ وقت او تمام نمی‌کند. همسر من حتی بنزین ماشینش را خودش می‌زند. او آنقدر خوب است که تا به حال کارت بانکی من را برنداشته است و آن را خالی نکرده است. باور می کنید؟ آخر چطور به شما بگویم که هیچ کدام از جیب‌های شلوار من سوراخ نیست و تا به حال ۱۰۰ تا فندک از جیب من پایین نیفتاده است و بعضی اوقات ناگهان وسط پای خودم دستمال کاغذی احساس نمی‌کنم. تا به حال کلید من از جیب های من پایین نیفتاده است و صدای جیرینگش آبروی مرا نبد است. او حتی مهربان است. او هیچ وقت همیشه عصبی نیست. او تا به حال هیچ وقت غذای سوخته‌ای که مانند زغال بوده است جلوی من نگذاشته و نگفته به این می‌گویند ته دیگ! حتی خواهر زنم تا به حال لنگه کفش سمت من پرت نکرده است و زیر چشم من بادمجان نکاشته است آن هم فقط به خاطر اینکه به او گفته ام پخ. یعنی این‌ها خانوادگی همین قدر خوب و مهربان هستند. وای که چه خانواده‌ای! برادر همسرم تا به حال ماشین من را برنداشته و هیچ تصادفی نداشته است. یا عینک دودی من را برادرش گم نکرد. همسرم مهربان است. همسرم دوست داشتنی است. همسرم خیلی خصوصیات خوبی دارد و تا به حال غیر از خوبی از او ندیده ام. اصلاً هم نمی‌خواهم من را نجات بدهید چون او را دوست دارم. حتی اگر خشتکم پاره باشد چون سه سالی است که فراموش کرده است شلوار من را بدوزد.

خانومه میگه: و اما آقای شوهر! شوهر کیست؟ همان که آبروی شما را می‌برد. همان کسی که وقتی توی خیابون با او راه می‌روید و خوب لباس پوشیده‌اید و به خودتان رسیده‌اید ناگهان جلوی همه تف می‌کند. همان کسی که به فامیل شما توی عروسی می‌گوید این‌ها من را قایم کرده‌اند وگرنه علاقمند به رفت و آمد با شما هستم. در حالی که فامیل شما اصلاً نمی‌دانند او رقص مار بلد است. و رقص مار به رقصی می‌گویند که او و برادرش جلوی تمامی فامیل خودشان انجام می‌دهند و دست‌هایشان را مثل سری دیوی در فیلم ملکه مارها بالا می‌برند و شکل مار می‌کنند و به هم نیش می زنند و شما نمی دانید وقتی به عروسی دعوت می شویم چقدر میترسم ناگهان برود وسط سالن عروسی و رقص مارش را اجرا بکند. از زیر صندلی دستش را محکم می‌گیرم و جلوی همه به او می‌گویم عیبی ندارد برو برقص ولی آن دست را آنچنان سفت گرفته ام که خودش فهمیده اگر تکان بخورد با او چه می‌کنم. او شوهر است. او همان کسی است که نه تنها آبروی خانواده‌اش را برده بلکه می‌خواهد آبروی مرا هم جلوی فامیلم ببرد. او متخصص و ابداع کننده و مخترع مستهجن‌ترین جوک‌هایی است که تا به حال به گوشتان نرسیده است. او موهایش را شانه نمی‌کند. او همیشه بوی سیگار می‌دهد. او مسواک نمی‌زند و جالب است که دندان‌هایش همه سر جایشان هستند. او همان کسی است که اول با مسن ترین زن خانواده ما رقصید و بعد با دخترش که خانم میانسالی بود رقصید و بعد با تمام دختران زیباروی فامیل ما رقصید. او همان کسی است که با هیچ مردی نرقصید و تمامی آقایان فامیل از این همه جسارت و وقاحت تعجب کرده بودند حتی به او که با تمام همسران آنها رقصید حرفی نزدند. او همان کسی است که با زیباترین دختر فامیل ما نیم ساعت رقصید و اشتباها دستش به خیلی جاهای ممنوعه خورد و من دیدم و او با لبخندی که انگار پیش می‌آید و حواسم نبود قضیه را جمع می‌کرد. آری او شوهر است و من خیلی دوستش دارم. فقط نمی‌دانم این فرشته انتخاب کننده سیاه بختان از کجا او را پیدا کرد و به دامان من انداخت و چطور دلش آمد و چطور چنین موجودی به عقل خداوند برای آفرینش رسید. چون عجیبتر از او ندیده ام و چون هیچکس تا قرن‌ها بعد مثل او نخواهد آمد.

دنیـــای بعد از مـــرگ

نوشته: استاد کاتب

بیشتر انسان‌ها تصور می‌کنند، بعد از مرگ قرار است اتفاق خاصی برایشان بیفتد؛ اما مرگ پایان زندگی نیست، بلکه یک نوع انتقال آگاهی است.

۸۰ درصد انسان‌ها در زندگی روزانه به ذهنشان خطور نمی‌کند که زمان نقل و انتقال و مرگ جسمی آنان نیز فرا خواهد رسید. در واقع هیچ اتفاق خاصی برای ما بعد از مرگ رقم نمی‌خورد، چون پدیده مرگ جسمی، تنها نوعی نقل و انتقال آگاهی است. اینکه ما الان چه هستیم و آگاهی‌مان کجا قرار دارد، تعیین‌کننده ادامه زندگی ما بعد از مرگ جسمی است؛ انسان به تولد و مرگ عـادت دارد.



من همیشه می‌گویم ما در این دنیا متولد شدیم که روزی بمیریم. تولد و مرگ اساس کار این جهان است. چرا؟

چون سیاره‌ی ما یک مدرسه است. جایی برای آموزش، یادگیری، تجربه و بیداری. برخی مردود می‌شوند یا نمرات پایین می‌گیرند و مجبورند به کلاس‌های زمینی برگردند و دوباره تجربه کنند. برخی دیگر نیز درس‌های زندگی را خوب درک می‌کنند و نمرات خوبی در کارنامه خود دارند.

برای اینکه پدیده مرگ را بهتر درک کنید، به کلاس اول ابتدایی برگردید. زمانی که وارد دبیرستان یا دانشگاه شدید، تغییرات روند آگاهی در دوران تحصیل را در نظر بگیرید! چه اتفاق برای شما افتاده است و چه تغییراتی در درون‌تان ایجاد شده است؟ آیا شما طی این روند رشد، به فردی آگاه‌تر تبدیل شده‌اید؟ آن را شبیه‌سازی کنید، عالم بعد از مرگ را بهتر درک خواهید نمود.

هنگام مرگ، ظرف چند ثانیه، تمامی زندگی انسان در مقابل چشمانش تکرار می‌شود و در بدترین حالت ممکن، با ترس‌ها، وابستگی‌ها و حسرت‌های خود روبرو می‌شود. چرا؟

چون یک زندگی کامل را تلف نموده و دیگر فرصت جبران وجود ندارد. و زندگی‌ای که می‌توانست در بیداری و آگاهی بگذراند را از دست داده است و به صدها آرزو و خواسته، ترس و وابستگی‌هایش فکر می‌کند.

درست در همان لحظات است که رزومه زندگی‌اش ظرف چند ثانیه، مجدداً وارد یک جسم دیگر می‌شود.

داستان، همان داستان و تکرار، همان تکرار منتها با رنگ و لعابی متفاوت.

خود من، به یادم می‌آورم، بیش از صدها زندگی را برای انتقام، وابستگی یا حرص پول به پایان رسانده بودم.

اگر ریبازارتارز، استاد معظم اک نبود و مرا یاری نمی‌داد، پانصد سال دیگر، مجدداً همان زندگی‌ها برایم تکرار می‌شد.



تناسخ با کسی شوخی ندارد. اهمیتی ندارد که آن را باور کنید یا نه! بلکه این قانون، کار خود را با ما انجام می‌دهد. چه به آن آگاه باشیم، چه آگاه نباشیم؛ مخالف باشیم یا موافق باشیم.

تناسخ پتک بزرگی بر سر جهل انسان است.

تا زمانی که خود فرد، تصمیم جدی برای بیداری نگیرد، باید کالبا به کالبا، تاوان جهل و ناآگاهی خود را بپردازد. مرگ یک موهبت است؛ حتی برای نفرت‌انگیزترین انسان‌ها. مرگ، فرصتی دوباره و دری است به سوی آغاز دوباره. چرا که روح نمی‌میرد. روح، در محدودیت کالبد از بین نمی‌رود. ترس ما از مرگ، ناشی از بی‌خبری از روح است.

تا زمانی که به بیداری روح نائل نشویم، مرگ را تهدید می‌پنداریم و از آن هراسانیم. نفرت و ترس، برادران دوقلوی یکدیگر هستند. آنها وظیفه دارند، هوشیاری و توانمندی روحی ما را سرکوب کرده و به اسارت درآورند.

اما زندگی همیشه در جریان است، چه با یک جسم خاکی، چه با کالبدهای دیگر. مرگ، هیچگاه توان جلوگیری یا نابودی روح را ندارد.

ما زنده‌ایم در ابدیتی بی پایان، که هدیه الهی است. یا این هدیه جاودانگی را آگاهانه بپذیرید یا در ترس و نفرت به زندگی ادامه دهید. تماماً به خودتان بستگی دارد. **انتخاب، تنها با شماست.**



برای درخواست دیدن زندگی‌های گذشته و ثبت‌نام در تعالیم اک به روابط عمومی بنیاد بنی در تلگرام مراجعه نمایید.
@kamal_almasi_jaf
www.bani-foundation.com
@banifoundationfarsi8799
@Sri_veka



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



اسکله = بارانداز
ارائه کرد = رو کرد
ثالثا = سوم
تبعه ایران = شهروند ایران
فاحشه = روسپی
مجمع = گردهمایی
وحشتناک= هراسناک، ترسناک
تجدید نظر = بازنگری
باکِره = دوشیزه
جدید التاسیس = نوساز، تازه ساز
بی تدبیری = نا بخردی
عالم = جهان یا دانشمند

پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم

کم نظیر= کم مانند، بی مانند
تعداد = شمار
خوف = ترس
عقب ماندگی = واپس ماندگی
محبوس = زندانی
ندامت = پشیمانی
واقعه ـ اتفاق = رویداد، رخداد
عیب = بدی
نظافت = پاکیزگی
کدورت = دلگیری
عصیان = سرکشی
لذیذ = خوشمزه
مشغله = کار و بار
علاقه دارم = دلبستگی دارم
حقیر = کوچک
مرفه = بانوا
سابقه = پیشینه
بی تامل = بی درنگ
انهار = رودها
نهایتا = سرانجام
تعویض = جایگزینی، جای



نیایش

از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

بنازم ذات بی چون خدا را
که نتوان داشت در کارش چرا را
خداوند بزرگ مهر آیین
که درس عاشقی آموخت ما را
روان‌ها را به نور دانش افروخت
رقم زد بینش و فهم و دها را
گرفت از جهل امکان تجاهر
به حکمت داد توفیق بقا را
مناعت پیشگان را داد عزت
زبون کرد آزمندان گدا را
نه محروم از کرم بیگانه را داشت
نه برد از خاطر مهر آشنا را
به شاعر داد عشق و شور و ایمان
به عامی اختیار ادعا را
مسخر کرد عرش و فرش و گردون
مزین ساخت با اختر سما را
بهاران را نشاط زندگی داد
به مرغان چمن لطف نوا را
حریر سبز تن پوش چمن کرد
زدود از گرد غم آیینه‌ها را
محبت را کلید آشتی خواند
گنه نامید سب و افترا را
بشر را تا که آسان بگذرد عمر
به ساغر ریخت معجون رضا را
سخن را زیب بستان ادب کرد
معطر ساخت زان زلف صبا را
نهال فکر را در مغزها کاشت
کزو چینند بار اعتلا را
به دل‌ها تا دمد نور هدایت
رسالت داد خیل انبیا را
جهان از مهر قرآن کرد روشن
جهانی ساخت دین مصطفی را
ولایت را علم بر عرش افراشت
فروزان کرد ماه لافتی را
علاج از علم، آلام بشر کرد
رهانید از بلایا مبتلا را

ز احسانِ خداوندی مرا داد
روان طبعی، سخن سنجی شما را



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



فراموشی

حسین فرزین

عجیب است این فراموشی یا به قول اونور آیا، آلزایمر. شاید برای خود فرد مبتلا سخت نباشد که هست. اما چون متوجه نمی‌شود به اندازه اعضای خانواده رنج نمی‌برد.

پدر خانمم که خدایش رحمت کند. اواخر عمر دچار این مشکل فراموشی یا ذوال‌عقل شده بود. از وضعیت او ما بسیار ناراحت بودیم و رنج می‌بردیم. در یکی از روزها که از خانه به اتفاق بانو خارج شده بودیم، دختر چهارمم در منزل بود. استا نوراللہ ، پدر خانمم، به او می‌گوید که برود نانی بخرد و بیاید. دخترم چون می‌بیند حال پدر بزرگش خوب است و هم چنین اصرارش را می‌بیند موافقت می‌کند. رفتنش همان، گم شدن و برنگشتن همان.

دخترم که ماه‌های پایانی حاملگیش بود، در نبودن ما با اشک و آه فراوان محله را زیر پا گذاشته بود. اما اثری از پدر بزرگ ندیده بود.

ساعتی بعد ما به خانه برگشتیم و متوجه قضیه شدیم. وارد خانه نشدیم و راهی کوچه و پس کوچه‌ها گشتیم. از هر عابری با نشانی دادن، در مورد او می‌پرسیدیم. نانوا گفت: «نان گرفت و رفت».

تلاشمان بی‌ثمر بود. با تماس بیمارستان‌ها شروع کردیم. نتیجه نگرفتیم. هزار جور فکر می‌کردیم.



تماس با پلیس را شروع کردیم. نتیجه داد. گویا فردی ایشان را به کلانتری که در فاصله‌ی چندین کیلومتری منزل ما بود تحویل داده بود.

خود را به کلانتری رساندیم . استا نوراللہ در گوشه‌ای نشسته بود. دستش و کمی از صورتش زخمی بود. خودش را به من رساند. چهره‌اش باز شده بود. لبخندی به لب آورد. در آغوشش کشیدم. گفتم: « کجایی پدر جان بسیار دلمان برایت تنگ شده » بعد از صحبت با ماموران او را با خود به بیمارستان برده و بعد از پانسمان دست و صورتش، به منزل برگشتیم. مامور کلانتری می‌گفت: «گویا ایشان در بزرگ راه در بین ماشین‌های عبوری حرکت می کرده که خانمی اورا به داخل ماشین خود برده و به کلانتری می‌رساند».

همسرم یادآور قصه‌ای شد که در کودکیش اتفاق افتاده بود. گم شدن در کوچه و پس کوچه‌های شهر کوچک تربت‌جام. وقتی پدر او را می‌یابد. اشک امانش را بریده است و او که‌در بغل پدر آرام و قرار پیدا می کند و با دستهای کوچکش اشک‌های پدر را پاک می‌کند.

به خودمان و به فرزندان سفارش کردیم، دیگر هرگز ایشان را تنها نگذارند، چه در منزل و چه در بیرون از منزل. به شما عزیزان نیز سفارش می‌کنم که حواستان به این عزیزان که عمر و جوانیشان را برای ما بکار گرفته‌اند باشید . سخت است. اما به یاد بیاوریم که آن‌ها هرچه داشتند نثار ما کردند.

بزرگانمان را در دوران افتادگی عزیز بداریم. چون بسیار عزیزمان داشتند.

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.



MAC MORTGAGE INC

Mac Mortgage Inc NMLS 1530208

Sanaz Safavi NMLS 1618046

ساناز صفوی

خدمات وام

- وام خرید خانه
- ریفاینانس وام مسکن
- خط اعتباری بر پایه ارزش ملک (HELOC)

پیش تأیید سریع (PRE-APPROVAL)

بهترین گزینه تأمین مالی

با نرخ‌های رقابتی

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید:

(310)404-8115

Sanaz@MacMortgage.net

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY



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

رد افسانه‌ها: جداسازی واقعیت از خیال در کلینیک‌های زیبایی

در عصر سلفی‌ها و فیلترهای اینستاگرامی، جستجو برای «زیبایی بی‌نقص» به یکی از دغدغه‌های روزمره تبدیل شده است. کلینیک‌های زیبایی شلوغ‌تر از همیشه هستند و وعده‌هایی مانند «جوانسازی در ده دقیقه» یا «پاک کردن دائمی چین و چروک» در هر گوشه‌ای به چشم می‌خورند. اما پشت این ویترین‌های درخشان و عکس‌های «قبل و بعد» که هوش از سر آدم می‌برند، چه می‌گذرد؟

حقیقت این است که مرز بین علم پزشکی و افسانه‌های تجاری بسیار باریک شده است. برای اینکه در این مسیر نه سرمایه‌تان را از دست بدهید و نه سلامتی‌تان را، باید یاد بگیرید که چگونه واقعیت را از خیال جدا کنید.

افسانه: «بوتاکس یعنی فلج شدن صورت و از بین رفتن احساسات»

واقعیت: یکی از بزرگترین ترس‌ها در مورد بوتاکس این است که صورت شما مانند یک ماسک بی‌روح و سنگی شود.

حقیقت این است که بوتاکس (سم بوتولینوم) اگر توسط پزشک متخصص و با دوز مناسب تزریق شود، تنها فعالیت بیش از حد عضلاتی را که باعث ایجاد چروک می‌شوند (مثل خط اخم) کاهش می‌دهد. هدف از بوتاکس مدرن، «فریز کردن» صورت نیست، بلکه «شاداب کردن» آن است. شما همچنان می‌توانید بخندید یا تعجب کنید، اما بدون اینکه پیشانی‌تان مثل یک کاغذ مچاله شود!

افسانه: «کرم‌های گران‌قیمت معادل تزریق ژل و فیلر عمل می‌کنند»

واقعیت: هیچ کرم، سرم یا لوسیونی در دنیا وجود ندارد که بتواند حجمی را که از دست رفته، دوباره به صورت بازگرداند.

کرم‌ها تنها بر روی لایه سطحی پوست (اپیدرم) تاثیر می‌گذارند و می‌توانند آبرسانی کنند یا بافت پوست را بهبود ببخشند. اما فیلرها در لایه‌های عمیق‌تر تزریق می‌شوند تا جایگزین چربی یا استخوان تحلیل‌رفته شوند. تبلیغاتی که می‌گویند «بوتاکس در قوطی کرم»، صرفاً یک ترفند بازاریابی است.

افسانه: «لیزر موهای زائد سرطان‌زاست یا به اندام‌های داخلی آسیب می‌زند»

واقعیت: این یکی از مقاوم‌ترین افسانه‌ها در راهروهای کلینیک‌های زیبایی است.

پرتو لیزر مورد استفاده در حذف موهای زائد، غیر یونیزان است و عمق نفوذ آن بسیار کم (در حد چند میلی‌متر) است؛ یعنی فقط تا ریشه مو (فولیکول) می‌رسد. این انرژی نه به غدد لنفاوی نفوذ می‌کند و نه به اندام‌های داخلی مثل رحم یا تخمدان‌ها. لیزر تنها یک متد نوری برای تخریب پیاز مو است و هیچ ارتباط علمی با جهش‌های ژنتیکی یا سرطان ندارد.

افسانه: «اگر یک بار ژل تزریق کنید، پوستتان شل می‌شود و باید همیشه ادامه دهید»

واقعیت: کاملاً برعکس! بسیاری از فیلرهای استاندارد (مانند اسید هیالورونیک) نه تنها پوست را شل نمی‌کنند، بلکه باعث تحریک کلاژن‌سازی طبیعی در محل تزریق می‌شوند.

وقتی اثر فیلر بعد از ۶ تا ۱۲ ماه از بین می‌رود، پوست شما معمولاً در وضعیت بهتری نسبت به قبل قرار دارد. دلیل اینکه افراد دوباره تزریق می‌کنند، «اعتیاد پوست» نیست، بلکه تمایل به حفظ آن ظاهر شاداب و جوان است.

افسانه: «دستگاه‌های خانگی همان کار دستگاه‌های کلینیکی را انجام می‌دهند»

واقعیت: دنیای گجت‌های زیبایی خانگی (مثل مینی‌لیزرها یا دستگاه‌های میکرودرم خانگی) بسیار جذاب است، اما قدرت این دستگاه‌ها طبق قانون، بسیار محدود است تا کاربران غیرحرفه‌ای به خودشان آسیب نزنند.

یک دستگاه لیزر کلینیکی چند ده هزار دلار قیمت دارد و انرژی بسیار بالایی تولید می‌کند. دستگاه‌های خانگی ممکن است در نگهداری روتین پوست موثر باشند، اما هرگز نمی‌توانند نتایج درمانی یک کلینیک مجهز را تکرار کنند.

افسانه: «کارهای زیبایی فقط مخصوص ثروتمندان است.»

بسیاری تصور می‌کنند خدمات کلینیکی تنها متعلق به طبقه مرفه یا فرش قرمزهای سینمایی است. اما واقعیت این است که امروزه با تنوع بی‌نظیر تکنولوژی‌ها، «پیشگیری» بسیار ارزان‌تر از «درمان» تمام می‌شود. برای مثال، هزینه‌ای که صرف یک روتین مراقبتی درست و مداخلات کوچک پیشگیرانه در دهه ۳۰ زندگی می‌شود، به مراتب کمتر از جراحی‌های سنگین لیفت در دهه ۵۰ زندگی است. در واقع، زیبایی مدرن به جای «تغییرات گران‌قیمت»، روی «نگهداری هوشمندانه» تمرکز دارد.

افسانه: «باید صبر کرد تا چروک‌ها عمیق شوند و بعد اقدام کرد.»

جمله‌ی معروف «هنوز برای من زود است» را زیاد می‌شنویم. افسانه‌ها می‌گویند باید صبر کرد تا چروک‌ها عمیق شوند و سپس به سراغ کلینیک رفت. اما حقیقت علمی می‌گوید وقتی یک خط روی پوست ثابت شد (یعنی در حالت استراحت صورت هم دیده می‌شود)، درمان آن بسیار دشوارتر است. استفاده از دوزهای پایین بوتاکس یا محرک‌های کلاژن در سنین پایین‌تر، اجازه نمی‌دهد این خطوط حکاکی شوند. پس هدف، درمان پیری نیست؛ بلکه مدیریت روند طبیعی آن است.

افسانه: «هر عمل زیبایی نیاز به هفته‌ها خانه‌نشینی دارد.»

تصور قدیمی این بود که هر عمل زیبایی یعنی هفته‌ها خانه‌نشینی، قرمزی شدید و دوری از اجتماع. امروزه با ظهور تکنولوژی‌هایی نظیر مورفیوس یا لیزرهای فرکشنال پیشرفته، مفهوم «عمل‌های سرپایی» معنای تازه‌ای یافته است. شما می‌توانید در ساعت استراحت ناهار خود یک جلسه جوانسازی داشته باشید و بلافاصله به محل کار بازگردید، بدون اینکه کسی متوجه انجام پروسیجری روی صورت شما شود.

افسانه: «همه لب‌های تزریق شده غیرطبیعی و «اردکی» می‌شوند.»

تزریق لب یا گونه اغلب با تصویر لب‌های غیرطبیعی و اصطلاحاً «اردکی» گره خورده است. این یک تصویر مخدوش از واقعیت است. نتایج ناخوشایند معمولاً حاصل اصرار مراجع بر حجم بیش از حد یا عدم مهارت تزریق‌کننده است. در یک کلینیک معتبر، هدف پزشک حفظ تناسبات طلایی صورت شماست. تزریق اصولی نه تنها شما را تغییر نمی‌دهد، بلکه تنها خستگی را از چهره‌تان می‌زداید و ظاهری شاداب‌تر (نچرال) به ارمغان می‌آورد.

نتیجه‌گیری: هوشمندانه زیباتر شوید

زیبایی یک سفر است، نه یک مقصد. در این مسیر، بزرگترین سلاح شما آگاهی است. کلینیک‌های زیبایی ابزارهایی هستند که به ما کمک می‌کنند نسخه بهتری از خودمان باشیم، نه اینکه به فرد دیگری تبدیل شویم.

قبل از هر اقدامی، از خود بپرسید: آیا این کار را برای دل خودم انجام می‌دهم یا تحت تاثیر فشار فضای مجازی؟ همیشه به دنبال پزشکانی باشید که به جای فروختن خدمات بیشتر، به شما «نه» می‌گویند و واقعیت‌های دوران نقاهت و نتایج احتمالی را صادقانه بیان می‌کنند. به یاد داشته باشید که پوست شما، بزرگترین عضو بدن شماست. با آن مهربان باشید، افسانه‌ها را کنار بگذارید و به علم اعتماد کنید.

Scan Me

ویدئی ما

فیلم‌برداری مراسم و جشن‌ها

فیلم‌برداری، تدوین، و صداگذاری حرفه‌ای



فیلم ماندگار، از مراسم شما

- فیلم‌برداری مراسم و جشن‌ها
- تدوین و ادیت حرفه‌ای
- صداگذاری و میکس صدا
- ساخت کلیپ‌های هایلایت (۱ تا ۳ دقیقه)

سایر خدمات

- ساخت تیزر تبلیغاتی کسب‌وکارها
- مصاحبه و ویدیوی معرفی
- فیلم‌برداری از محیط کار و خدمات

برای رزرو و مشاوره تماس بگیرید (949)820-2379

عید کودکی

درست چنین روزهایی بود، دوران طلایی و شیرین کودکی. روزهای پایانی اسفند بود، مدرسه تعطیل شده‌بود و داشتیم لی‌لی کنان و سرخوش، برمی‌گشیم سمت خانه، پیک شادی توی دست‌های کوچکمان و زیر نور جان‌دار آفتاب، برق می‌زد، عطر تازگیِ رنگ و کاغذش مشام خام بچگی‌هامان را نوازش می‌داد و یکجور عجیبی حال و هوای تازگی و بهار را تداعی می‌کرد. چه شوقی داشتم زودتر برسم خانه، یک شبه تمامش کنم و کل تعطیلات عید را بدون دغدغه‌ی پیک نوروز و تکالیف انجام نشده شیطنت کنم.

من دلم می‌خواهد برگردم درست به همان روزها، همان روزهای شیرینی که به خانه بر می‌گشتم و توی حیاط چرخ می‌زدم و قهقهه‌ی شادی سر می‌دادم و مدام تکرار می‌کردم: "تعطیل شدیم، هورا"، جوری که انگار دنیا را به من داده‌اند و تمام آرزوهام را بر آورده‌اند و جای هیچ نگرانی دیگری نیست.

مامان توی این هوا، فرش پهن کرده بود توی حیاط و به جان تار و پود و ریشه‌هاش افتاده بود و بینی و گونه‌اش از سردی هوا و وزش بادهای بهار، قرمز شده بود، سرش را بالا می‌گرفت و می‌گفت؛ "چه‌خبره کوچه رو روی سرت گذاشتی! غذات روی اجاقه،



دست و روتو بشور و بخور تا من میام" کاش مامان می‌دانست شادترین دوران زندگی نسل من همان روزهاست و می‌گذاشت صدای خنده‌ام تمام کوچه را بردارد، می‌گذاشت تا فرصت هست، بالا و پایین بپرم و به اندازه‌ی تمام عمرم شیطنت کنم. از رختخواب‌ها بروم بالا و سقوط کنم روی فرش، پایم درد بگیرد و از خنده ریسه بروم، لواشک‌های روی پشت بام را قبل از خشک شدن‌شان تمام کنم و روی درخت بادام، آواز شاد "بازباران" بخوانم و حالم خوب باشد.

کاش به ما سخت نمی‌گرفتند و می‌گذاشتند تا جایی که می‌شد بچگی کنیم. مایی که قرار بود جوانی‌مان در دل طاعون قرن باشد و تنهایی و اضطراب را به نقطه‌ی جوش برسانیم.

چشمانم را می‌بندم و خودم را در همان حیاط صمیمی و سرسبز تصور می‌کنم، اواخر اسفند است، مامان دارد فرش می‌شوید، بابا از سر کار برگشته و یک دستش کلوچه و پشمک و دست دیگرش آجیل و پرتقال‌های عید است. خواهرم دارد پنجره‌ها را پاک می‌کند و مدام غر می‌زند که چرا من کاری نمی‌کنم و من هم بدون توجه به حرف‌های او، می‌نشینم و مثل همیشه چوب توی لانه‌ی مورچه‌ها می‌کنم تا بریزند بیرون و با آن‌ها بازی کنم.

خدایا، تو مرا به کودکی‌ام برگردان، من قول می‌دهم کاری به کار مورچه‌ها نداشته‌باشم، پیک نوروزی‌ام را یک روزه تمام نکنم، به خواهرم کمک کنم و کمی آرام‌تر بالا وپایین بپرم. دورت بگردم خدا، من این روزها را دوست ندارم بی‌زحمت مرا برگردان به همان روزها.



Doctor2th Dental Office
Sohrab Rahbar, DDS
(949)551-9999

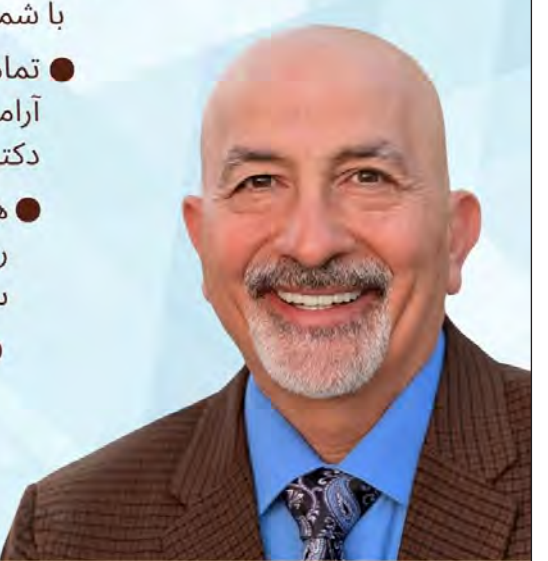
● در مطب ما، شما عضوی از خانواده بزرگ ما هستید و در تمام مسیر تشخیص و درمان، با شما همچون عزیزانمان رفتار می‌شود؛ با احترام، صداقت، دلسوزی و توجه کامل.

● تمامی خدمات دندان‌پزشکی عمومی و زیبایی و ردیف کردن دندان‌ها، در نهایت آرامش، بدون درد و با گارانتی بی‌قید و شرط، مستقیماً توسط دندانپزشک مهربان، دکتر سهراب رهبر، با بیش از ۳۰ سال تجربه و دانش به‌روز، ارائه می‌گردد.

● هدف ما همواره تلاش برای فراتر رفتن از انتظار بیماران است و باور داریم پیش از رضایت شما، باید خودمان از کاری که انجام می‌دهیم رضایت کامل داشته باشیم. سابقه ۲۳ سال فعالیت موفقیت‌آمیز در مطب ما در اروایِن، گواه این مدعاست.

● برای همین، در مطب ما در هر زمان، تنها یک بیمار پذیرش می‌شود تا تمامی مراحل تشخیص و درمان با تمرکز، دقت و آرامش کامل پیش برود، تمامی پرسش‌ها به طور دقیق پاسخ داده شوند و هیچ ابهامی در انتخاب بهترین درمان لازم باقی نماند و در نهایت، تجربه‌ای شیرین برای همه ما رقم زده شود.

● پذیرای همه بیمه های PPO هستیم ●



www.Doctor2th.com
37 Creek Rd., Building A, Third Floor, Suite 170, Irvine

دکتر سهراب رهبر
دندانپزشک

LESS PAIN

BETTER NERVES

(۷۱۴) ۸۱۹



MEDICAL



دلگرمی

سودابه فرضی پور

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

دو کیسه نایلونی را توی هم می‌کنم و بعد تاشده می‌گذارم توی یک کیسه فریزر.

به تراس که برمی‌گردم، ماشینی دارد وارد کوچه



می‌شود. زن وامانده به ماشین نگاه می‌کند. باید برود کنار، باید ماشین از روی شکر یا برنج، یا هرچه! رد شود، باید فاتحه‌اش را بخواند.

ماشین می‌رسد، نگه می‌دارد، پسری جوان پیاده می‌شود. وقتش است، کیسه را می‌اندازم. مرد و زن با هم شروع می‌کنند به جمع کردن. دو طرفِ سفیدی که حالا میبینم برنج است خم می‌شوند و مشت‌مشت میریزند توی کیسه. درِ خانه‌ی آن‌طرفی باز می‌شود، دختر سیگارش تمام شده و زده بیرون. رو به پسر می‌پرسد: "اسنپ!" پسر میگوید: "الان میام شرمنده.".

زن می‌گوید: "شرمنده."

دختر می‌گوید: "نه بابا!"

می‌رود و با یک کفگیر برمی‌گردد.

سه نفر زانو زده‌اند روی زمین، حولِ آن سفیدی منتشر. شبیه اعضای شرکت‌کننده در مراسمی آیینی. اگر کسی همین الان به این صحنه برسد، نمی‌تواند بفهمد برنج‌ها مال کیست، ماشین مال کیست، چه کسی اسنپ خبر کرده. هر سه طوری دلسوزانه و مسئولانه زانو زده‌اند و سعی می‌کنند برنج‌ها را آرام، بی‌اینکه سنگریزه و آشغال قاتی شود جمع کنند که انگار قرار است هر کدام، همین امشب دو پیمانه از آن را بریزند توی آب. حداقل هفت‌هشت کیلو برنج می‌رود توی کیسه. زن می‌خندد، دختر سوار می‌شود، پسر برای زن دست تکان می‌دهد. برمی‌گردم پشت میز، و همه آنچه که دیده‌ام برای شما می‌نویسم تا شما هم از مردمیتی که دل من را گرم کرده، دلگرم شوید.



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



خلاصه کتاب

قورباغه ات را قورت بده

بخش دوم

نازیلا رفعتی

در شماره قبل با ۷ روش اول غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کارها در کمترین زمان آشنا شدید. در این قسمت ۷ روش دوم کتاب به شما معرفی می شوند.

۸- پیش از آغاز کار، مقدمات آنرا فراهم نمائید، ضمنا محل کار خود را برای کار طولانی مدت آماده و دلچسب کنید تا مکان راحت و جذابی باشد و بتوانید با رغبت بیشتری در آن کار کنید.

۹- همیشه یک شاگرد باقی بمانید و مهارتهایتان را دائم بهبود ببخشید. یادگیری مداوم و کسب اطلاعات بیشتر می تواند تفاوت چشمگیری در تواناییها و میزان موفقیتهایتان ایجاد کند.

۱۰- در وجود شما استعداد و تواناییهای منحصر به فردی وجود دارد که شما را از هر انسان دیگری متمایز می کند. وظیفه شما پیدا کردن آن توانایی ها است که بکارگیری آنها می تواند ثروت را بسمت زندگیتان سرازیر نماید.

۱۱- از خود بپرسید که چه چیزی مانع پیشرفت شما میشود؟ چه چیزی سرعت دستیابی شما به اهدافتان را کم میکند؟ چرا تا بحال به هدف خود نرسیده اید؟ وظیفه شما بررسی و یافتن عوامل تضعیف کننده و بازدارنده و محدود کننده شما در مسیر دستیابی به هدف است. جالب است که بدانید ۸۰ درصد از محدودیتهایی که شما را از رسیدن به اهدافتان باز میدارند، عوامل درونی شما هستند و تنها ۲۰ درصد از عوامل محدود کننده، خارجی هستند. وقتی این عوامل بازدارنده را شناختید و آنها را رفع کردید، بسرعت قدم در راه موفقیت میگذارید.

۱۲- یکی از مهمترین روشهای غلبه بر تنبلی این است که بجای فکر کردن به بزرگی و حجم کاری که پیش رو دارید، تمام ذهن خود را فقط روی همان قسمت از کار که مشغول انجام آن هستید متمرکز کنید. کنفوسیوس میگوید: "طی کردن راهی که هزار فرسنگ است، با برداشتن یک قدم آغاز میشود".

۱۳- برای خود یک "سیستم فشار" طراحی کنید و کم کم بار خود را زیاد کنید و به خود اجازه ندهید که از میدان به در شوید، هنگامیکه برای خود مهلتی تعیین میکنید بدان پایبند باشید و حتی سعی کنید که کار را زودتر از مهلت مقرر انجام دهید. تصور کنید که هر روز یک پیام اضطراری دریافت کرده اید و همین فردا باید شهر را برای مدت یک ماه ترک کنید. چه کارهایی هستند که باید حتماً قبل از رفتنتان انجام دهید؟ همین الان دست بکار شوید و آنها را انجام دهید.

دنیا پر از آدمهایی هستند که منتظرند کسی از راه برسد و به آنها انگیزه بدهد، مدیریت و رهبریشان بکند تا به انسانی تبدیل شوند که آرزوی آنرا دارند، اما مشکل اینجاست که هیچکس قرار نیست به نجات آنها بیاید. فقط حدود ۲ درصد از مردم میتوانند بطور تمام و کمال بدون فشار و نظارت دیگران کار کنند، به این افراد "رهبر" میگوییم و شما قصد دارید که یک رهبر باشید، پس خودتان را تحت فشار بگذارید و منتظر کسی نمانید.

۱۴- شما برای کارآیی و بهره وری بیشتر باید بطور مداوم سطح انرژی خود را افزایش دهید. بدن شما مانند ماشینی است که انرژی و سوخت آن از غذا و آب و استراحت تأمین میشود. هنگامیکه استراحت کامل کرده اید میتوانید، دو، سه و حتی پنج برابر زمانی که خسته هستید کارهایتان را سر و سامان دهید. یکی از دلایل اصلی تنبلی و سستی، شروع کردن کار در هنگام خستگی ذهنی و بدنی است، پس هر وقت احساس خستگی زیاد میکنید کار را متوقف کنید و استراحت نمایید. یکی از عاقلانه ترین کارها در طول هفته، خاموش کردن تلویزیون ساعت ۱۰ شب و رفتن به رختخواب است. گاهی یک ساعت زودتر خوابیدن میتواند زندگی شما را متحول کند. در کنار آن به جمله معروف " تنوع خستگی را برطرف میکند" هم توجه ویژه داشته باشید و هر زمان که مقدور است به تعطیلات بروید. در مورد تغذیه هم صبحها صبحانه حاوی پروتئین بالا و چربی و کربوهیدرات پایین، ناهارها غذای سبکی مثل سالاد مرغ یا ماهی میل کنید و از نوشیدن نوشابه و خوردن شیرینی جان خودداری کنید. این نوع تغذیه بدن شما را همانند یک قهرمان مسابقه سالم و سرحال نگه میدارد.



IBGA & BGA
Security Patrol



خدمات امنیتی ما:

- امنیت مراسم، کنسرت‌ها و رویدادهای ویژه
- حفاظت از ساختمان‌ها، فروشگاه‌ها و مراکز تجاری
- اسکورت و تشریفات امنیتی
- محافظ شخصی (مسلح و غیرمسلح)
- نگهبانی پارکینگ و کنترل تردد
- گشت امنیتی شبانه‌روزی
- حمل پول و خدمات حفاظتی ویژه
- نصب دوربین مداربسته
- آموزش گارد امنیتی و تیراندازی

زیر نظر دکتر رامین باطبی

دارای مجوزهای رسمی فعالیت (Licenses):
PPO #122036 • PSE #1211 • TIF #2655
TFF #1627 • TIB #2019 • TFB #1406



www.bgasecuritypatrol.com
www.lpapolice.com

(949)373-5657

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی
OC Beauty Medspa

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

- Board Certified, American Board of Plastic Surgery
- Board Certified, American Board of Facial Plastic and Reconstructive Surgery
- Board Certified, American Board of Head & Neck Surgery - E.N.T.
- Past President The Rhinoplasty Society
- Past president OC Society of Plastic Surgeons



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



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

www.DrSajjadian.com/Medspa

(949) 515-0550

Shafa Medical Center



دکتر حمید اسکندری
Dr. Hamid Eskandari, MD

پزشک خانواده،فوق تخصص در طب سالمندان

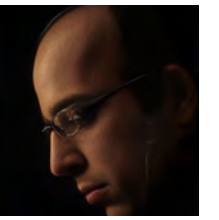
- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- متخصص در طب سالمندان
- مراقبت از عزیزان شما در خانه های سالمندان که به فراموشی مبتلا هستند
- دارای مجوز رسمی ترک اعتیاد
- قبول اکثر بیمه های PPO و مدیکر

برای تعویض پزشک عزیزان خود در خانه سالمندان
با پزشک متخصص فارسی زبان، با این مرکز تماس بگیرید.

26730 Towne Centre Drive, Suite 102 Foothill Ranch, CA 92610

Tel: (949) 559 - 5153



دلنوشته ها

حمید الهی

سال نو مثل کشتی نوح است. بچه که بودم برایم قصه ی نوح، با آن عمر طولانی اش جذاب و غریب بود. کشتی نوح همیشه جایی بود که می شد در آن پایان دنیا را دید، بی آن که غرق شد. با همه ی حیوانات دنیا و یک کشتی که آنها را از نابودی نجات می دهد برای شروع دوباره. و پایان سال همیشه به طوفان دیگری نیاز بود. و هست...

نزدیک عید که می شود، دور ریختی ها بیشتر به چشم می آید. دور ریختنی‌هایی همه یک جور نیستند، بعضی ها را دوست داری اما راهی نداری جز این که دور بریزی و آن دورتر دور نریختنی‌هایی هستند که ناگزیری نگاهشان میداری. اما همیشه برای آمدن چیزهای جدیدی رها باید کرد و از شر چسبندگی‌شان رها شوی، و بودن غیر واقعي را از دورنریختنی هاي، از نبودنشان در واقع و بودنِ بیهوده شان به ظاهر، تشخیص دهی... رها کنیشان. رها شوی شان...

◆◆◆◆◆◆◆

به گمانم باید کار کرد و عمل کرد و پیش رفت و در حد امکان پیشرو بود و در این میان کمتر نالید و بیشتر حسن نیت داشت. حتی در وقت تلخکامی. به قول ویستلر " هنر حادث می شود. " اما برای این حدوث راهی جز حرکت نیست. هیچ خیمه ی در ذهن از فروپاشی در امان نیست. هیچ شهریاری را یارای تکیه دادن به افکاری که به سرعت کهنه و خارج از اثر می شوند را نمی توان در تاریخ یافت که بر سریر تخت خود باقی مانده باشد. راستش "هنر " تنها جایی است که باقی مانده ی نفس تنگ شده ی ما را به پنجره ی خرده نورهای ممکن زندگی می رساند. بی آن، زندگی به" آن" نیست و عظیم‌ترین هوش و فراست نیز نمی‌تواند آن را پدید آورد. با این همه اما، دست های ما همیشه نزدیک به لبه تیز ذهن آدمی است. پس تا ذهن آدم خوب تربیت نشده و آزاد و رها نباشد، خوب نشنود و خوب نبیند و از این دو مهم‌تر؛ خوب جرئت نکند، لبه تیز ذهن که دست آدمی است مي کشدمان و هیچ گاه برش راستین و جانانه‌ای براي زدودن نخواهد داشت و چیز تازه‌ای خلق نخواهد کرد. هنوز با همه تاریکي است این سالهاي سرزمینهامان، باور دارم، راهی جز آفریدن حتی به وقت تاریکی نیست.

◆◆◆◆◆◆◆

آن که می نویسد درد جاودانگی را دارد. برای ماندن در جایی بیرون از خودش کلمات را می نویسد تا دنباله ی جایی از خودش در ذهن و گوش دیگری جز خودش بیابد. آن که می نویسد بیشتر درد دارد آن هنگام که کسی جز کاغذ و خالی سفید مونیتور را گوش نمی یابد. آن که می نویسد می گوید مرا بشنو. مرا بخوان.مرا ببین. مرا فراموش نکن. مرا میان این انبوه فراموشی های هر روزه در غبارهای روزمرگی گم نکن. آن که می نویسد شاید آخرین نقطه ی حیات را در میان این فرصت کوتاه می یابد تا حوصله ی خالی جهان را دمی پر کند به خواندن کلماتش. آن که می نویسد. جایی میان بودن و نبودن در لحظه ی از تماس با قلبی ناشناس بدنبال آشنایی است. آشنایی با کسی و جانی و جامی در جایی که تن و حضور حتی سایه هم ندارد. تماس انگشتان بی وزنی است که حالا درون ذهن خواننده بدنبال رگه ی از هم "سایگی" است. آن که می نویسد جایی میان بودن و نبودن میل به ماندن دارد در جهان بودنی ها....تنها به قدر عبور شهاب واره ی از دیدار درونش با درون کسی که حالا دارد کلمات او را می خواند. آن که می نویسد ....



ROSHAN
CHIROPRACTIC
HEALTH & WELLNESS CLINIC

دکتر رضا روشن پژوه DC, NRCME

با بیش از ۳۰ سال سابقه پزشکی و سابقه فعالیت در پزشکی فیزیکی و توانبخشی (PM&R) در ایران
اکنون دکترای کایروپراکتیک و معاینه‌گر رسمی DOT در اورنج کانتی



بدون جراحی، بدون دارو
با درد خداحافظی کنید

رویکرد درمانی مرکز
- بررسی دقیق شرایط بدنی هر بیمار
- درمان‌های غیرجراحی و بدون دارو
- طراحی برنامه درمانی اختصاصی برای هر فرد

معاینه رسمی DOT (ویژه رانندگان CDL)
- معاینه رسمی مورد تأیید FMCSA
- Same-Day Service
- پذیرش Walk-in مناسب رانندگان و Truck Schoolها
- DOT Exam فقط ۶۰ دلار

درمان مشکلات عضلانی و اسکلتی درمان ایمن و غیرجراحی برای:
- درد کمر و گردن
- مشکلات مفاصل و ستون فقرات
خدمات شامل:
- اصلاح ستون فقرات
آزادسازی عضلات و مفاصل
- تمرینات درمانی مؤثر بازگرداندن حرکت طبیعی بدن

درمان آسیب‌های تصادفی و پرونده‌های بیمه کاری
- درمان تخصصی بیماران تصادفات رانندگی
- پذیرش پرونده‌های Workers' Compensation
- رویکرد کاملاً حرفه ای و غیرجراحی

رزرو تلفنی یا حضوری پذیرفته می‌شود.

www.DrRezaRoshan.com
clinic@DrRezaRoshan.com
949-275-2620
18062 Irvine Blvd, Suite 107, Tustin, CA 92780



سوژه اصیل

مهدی علیزاده فخرآباد

ما نویسنده‌ها همیشه دنبال سوژه هستیم اما خیلی وقت‌ها هم اتفاقی برای ما می‌افتد که آنقدر شنیدنی و خواندنی است که آن روان نویسی که توی جیبمان هست را برمی‌داریم و گوشه خیابان یا هر جای دیگری که آن اتفاق افتاده، آن دفترچه کوچک سوژه را از جیب خودمان در می‌آوریم و بلافاصله کلیات را می‌نویسیم تا در اولین فرصت تبدیل شود به یک نوشته.

آقا این خانم‌ها هم خیلی جالب هستند. خانم همسر هم همیشه دنبال من است که بیا این صفحه‌ات را بنویس تا نشریه برود زیر چاپ. اما من که درگیر کار هستم و گرفتار چه کنم که شلوغم و البته با این حجم بلایای که در این مدت در کشور سر ما آمده است چون آمیخته شده‌ایم و تبدیل به عادت شده است که سرمان بیاید دیگر پوستمان هم کلفت شده است. اما خانم‌ها راحت‌ترند چون نه غصه معیشت خانواده با ایشان است نه اینکه اگر مهمان بیاید چه باید جلوی او بگذارند. پس دنیای راحت‌تر و کوچکتری هم دارند. این‌ها نمی‌دانند که مثلاً مرغ چقدر گران شده است و هر بار که می‌رویم پنیر بخریم دست و دلمان می‌لرزد و هر دفعه چک کردن حساب بانکی یعنی چه و این اس ام اس پرداختی چه استرسی به دل ما می‌اندازد. از نظر آنها کل دنیا یعنی همان آرامشی که شوهرشان به خانه می‌آورد و البته که در این دوره و زمانه ما آقایان چه می‌کشیم و هر بار هم که کتابی و شبکه خبری را باز می‌کنیم فقط داخل آن از زحمات خانم‌ها نوشته شده است. هرچند روز هم که روز زن است و باید قدردان آنها باشیم و البته نمی‌دانم انگار مثل این است که آن خری که بار روی دوشش است و دارد از کوه بالا می‌رود ما هستیم اما آن آدمیزادی که با میخ طویله دارد به پشت ما هی فرو می‌کند سرکار خانم همسر است و در آخر هم که بالای کوه می‌رسیم این اوست که از او قدردانی می‌شود.

حالا داشتم درباره سوژه می‌گفتم به خدا خیلی عجیب است که من از صبح هزاران چیز می‌بینم اما این روح و مغز به آن عادت کرده است و تمام این چیزها برایم طبیعی شده و از آن سوژه برای نوشتن در نمی‌آید آنوقت سرکار خانم یک هفته است که دارد سریال می‌بیند و دیشب با دوستانش رفته بودند بیرون رستوران. آنوقت آنقدر به او خوش گذشته که وقتی به او گفتم سوژه خوبی به ذهنم نرسیده فرمودند در مورد رفتن من به رستوران بنویس. خوب باشد می‌نویسم. زنم رفت به رستوران. کارت بانکی من را هم برد. از جیب من هم خرج کرد. اس ام اس هم آمد. من هم توی خانه تنها مانده بودم و نه چایی بودنه شامی. تلویزیون هم فقط اخبار جنگ پخش می‌کرد. یک عدد شیرینی هم گذاشته بود روی میز کامپیوترم. تمام جعبه شیرینی را هم خودش خورده بود و همان یک دانه سهم من شده بود. بعد من با صدای تلفن که هزار اتفاق برایم افتاده بود و تمام همکارانم با من تماس می‌گرفتند هی استرس کشیدم تا خانم همسر آمدند. تعجب هم کردند که چطوری برای خودم نیمرو درست نکرده‌ام. آقا این هم از سوژه بزرگ ایشان. چه اتفاقی! چه سوژه‌ای! در عوض ایشان خوش گذراندند در عوض تفریح عجیبی شد و چه اتفاق بر رویداد بین المللی بزرگی! بله همین خانم‌ها هستند که زندگی می‌کنند و گرنه ما که همیشه مردگی می‌کنیم. خوب ما هم در مورد چنین تنوع بزرگی نوشتیم. ترامپ هم دارد حمله می‌کند. مواد اولیه هم در بازار نیست. خرج خانه هم مانده. همه همکارها هم رفتند به شرکت دیگر. من هم پول تعویض روغن ماشین را ندارم. زیر قرض هم رفته‌ام. اصلاً چه بگویم می‌خواهم بنشینم گریه کنم. اما خانم من رفتند به رستوران. حداقل او شاد است. حداقل از نظرش خیلی بهش خوش گذشته. خوب خدا را شکر. یکی از ما از بیرون خبر ندارد اما دم ما آقایان گرم! همه جایزه‌ها مال خانم‌هاست. همیشه هم روز زن است. اما آن دنیا من حتی اگر شکل خر شده باشم از خدا خیلی سوال‌ها باید بپرسم که خدا جان مرسی! اصلاً حق ما بود. ناشکری نمی‌کنم. ولی این حق ما مردها نبود و قرار نبود به یکی خیلی خوش بگذرد و آن دیگری همه چیز را به دوش بکشد. هرچند راضی‌ام. خدا را شکر. به یکی از ما دارد خوش می‌گذرد. من هم برای همین دارم تلاش می‌کنم.





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 نوزدهم

یکی را از ملوک عرب حدیث مجنون لیلی و شورش حال او بگفتند که با کمال فضل و بلاغت سر در بیابان نهاده است و زمام عقل از دست داده.
بفرمودش تا حاضر آوردند و ملامت کردن گرفت که: «در شرف نفس انسان چه خلل دیدی که خوی بهایم گرفتی و ترک عشرت مردم گفتی؟» گفت:

وَ رُبَّ صَدیقٍ لامَنی فی وِدادِها
اَلَم یَرَها یَوماً فَیوضِحَ لی عُذری

کاش کآنان که عیب من جستند
رویت ای دلستان بدیدندی
تا به جای ترنج در نظرت
بی خبر دست ها بریدندی
تا حقیقت معنی بر صورت دعوی گواه آمدی.
فَذٰلِکَ الَّذی لُمتُنّنی فیه.

ملک را در دل آمد جمال لیلی مطالعه کردن تا چه صورت است موجب چندین فتنه.
بفرمودش طلب کردن. در احیاء عرب بگردیدند و به دست آوردند و پیش ملک در صحن سراچه بداشتند. ملک در هیأت او نظر کرد. شخصی دید سیه فام باریک اندام. در نظرش حقیر آمد، به حکم آن که کمترین خدّام حرم او به جمال از او در پیش بودند و به زینت بیش.
مجنون به فراست دریافت، گفت: «از دریچهٔ چشم مجنون باید در جمال لیلی نظر کردن تا سرّ مشاهدهٔ او بر تو تجلی کند».

ما مَرَّ مِن ذِکرِ الحِمیٰ بِمَسمَعی
لَو سَمِعَت وُرقُ الحِمی صاحَت مَعی
یا مَعشَرَ الخُلاّنِ قولوا لِلمُعا
فیٰ لَستَ تَدری ما بِقَلبِ الموجَعِ

تندرستان را نباشد درد ریش
جز به هم‌دردی نگویم درد خویش
گفتن از زنبور بی‌حاصل بود
با یکی در عمر خود ناخورده نیش
تا تو را حالی نباشد همچو ما
حال ما باشد تو را افسانه پیش
سوز من با دیگری نسبت مکن
او نمک بر دست و من بر عضو ریش

خلاصه

ملوک: پادشاهان، شاهان، ملکها، رعایا، رعیتها.
فضل: [مقابلِ نقص] کمال؛ دانش؛ علم. برتری.
بلاغت: فصیح بودن. رسایی سخن.
زمام: مهار؛ افسار.
ملامت: سرزنش کردن. نکوهش؛ سرزنش.
شرف: بزرگوار شدن؛ بلندقدر شدن؛ بلندمرتبه شدن.
خلل: کاهش. رخنه و تباهی در کار.
بهایم: چهارپایان.
عشرت: دوستی و آمیزش؛ مخالطه؛ صحبت.
دلستان: دلبر، دلبند، دلداده، دلدار، دلربا، محبوب، محبوبه، ، معبود، معشوق، نگار، یار
نظرت : نگاه کردن.
احیاء: قبیله.
سیه‌فام: سیاه‌رنگ؛ سیاه‌گون.
حقیر: کوچک؛ صغیر. ضعیف.
فراست: ادراک، تفرس، دانایی، درایت، دریافت، زیرکی.
تجلی: جلوه‌گر شدن؛ هویدا شدن؛ نمایان شدن.



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

رفع رجوع!

اصطلاح «رفعِ رجوع» از آن ترکیب‌های آشنا در زبان اداری و محاورهٔ رسمی است که زیاد شنیده می‌شود، اما کمتر کسی دقیق می‌داند هر جزء آن چه می‌گوید و چرا این عبارت چنین معنایی پیدا کرده است. معمولاً آن را در جمله‌هایی مثل «برای رفع رجوع مراجعه‌کنندگان...» یا «جهت رفع رجوع اربابرجوع...» می‌بینیم؛ یعنی جایی که قرار است کار مردم رسیدگی شود و کسی دست خالی برنگردد. اما «رفعِ رجوع» دقیقاً یعنی چه؟

«رفع» در فارسی و عربی به معنای «برداشتن، بالا بردن و از میان برداشتن» است. در کاربردهای روزمرهٔ فارسی هم همین معنا را حفظ کرده: رفعِ مشکل، رفعِ ابهام، رفعِ مانع. یعنی چیزی وجود دارد که مزاحم است یا گره ایجاد کرده، و باید آن را برطرف کرد. بخش دوم، «رجوع»، از ریشهٔ «رجع» می‌آید و معنای اصلی‌اش «بازگشت» است. در فارسی امروز «رجوع» بیشتر در معنای «مراجعه کردن» به کار می‌رود: رجوع به پزشک، رجوع به قانون، رجوع به منبع، رجوع به دادگاه. در واقع این «مراجعه» همان «بازگشت» است: دوباره رو آوردن به جایی یا کسی برای حل یک مسئله.

پس اگر واژه‌ها را کنار هم بگذاریم، «رفعِ رجوع» در ظاهر می‌تواند چنین تصویری بسازد: «برطرف کردنِ رجوع/مراجعه». اینجا همان نقطه‌ای است که ذهن خیلی‌ها گیر می‌کند: مگر قرار است «مراجعه» را برطرف کنیم؟ مگر مراجعه چیز بدی است؟ پاسخ در کاربرد تاریخی و اداری این عبارت نهفته است. «رجوع» در این ترکیب بیشتر به «موضوعِ مراجعه» یا «کارِ مراجعه‌کننده» اشاره می‌کند؛ یعنی آن چیزی که باعث شده فرد بیاید و درِ اداره یا دفتر را بکوبد. بنابراین «رفعِ رجوع» یعنی «رفعِ کارِ رجوع‌کننده»؛ رسیدگی به درخواست، حل‌وفصل پرونده، پاسخ دادن به سوال، انجام دادن خدمت، و در یک کلام: جمع کردن کار مردم.

این اصطلاح معمولاً در بافت‌هایی می‌آید که خدمت‌رسانی و پاسخگویی مطرح است. وقتی می‌گویند «این بخش برای رفع رجوع مراجعان است»، منظورشان این نیست که مردم دیگر مراجعه نکنند؛ بلکه یعنی اینجا جایی است که مراجعه‌ها بی‌نتیجه نمی‌ماند و کارها راه می‌افتد. حتی در ادبیات اداری، «رفع رجوع» نوعی معیارِ کارآمدی هم هست: اداره‌ای که «رفع رجوع» خوبی دارد، یعنی سیستمش طوری عمل می‌کند که اربابرجوع کمتر سرگردان می‌شود، کمتر بین اتاق‌ها پاسکاری می‌شود و سریع‌تر به نتیجه می‌رسد.

از نظر نثر و زیبایی‌شناسی زبان، «رفع رجوع» یک نمونهٔ جالب از اصطلاحات تثبیت‌شده است: معنای دقیقش لزوماً جمع سادهٔ دو کلمه نیست، بلکه محصولِ جاافتادنِ یک کاربرد است. برای همین هم گاهی اگر بخواهیم خیلی ساده و شفاف بنویسیم، بهتر است به جای «رفع رجوع» بگوییم: «رسیدگی به امور مراجعان»، «پاسخگویی»، «انجام کار مردم» یا «حل‌وفصل درخواست‌ها». اما دانستن معنی «رفع» و «رجوع» کمک می‌کند وقتی این عبارت را می‌بینیم، پشتِ چهرهٔ رسمی و اداری‌اش، همان مفهوم انسانی و ساده را تشخیص دهیم: این‌که کسی آمده، کاری دارد، و نهادی باید آن کار را به نتیجه برساند.



ضرب و شتم! شتم چیست؟

اصطلاح «ضرب‌وشتم» یکی از پرکاربردترین ترکیب‌های زبان فارسی در توصیف خشونت است؛ ترکیبی که در نگاه اول شاید فقط «کتک‌زدن» را به ذهن بیاورد، اما اگر دقیق‌تر به اجزای آن نگاه کنیم، می‌بینیم که این عبارت به دو گونه خشونت اشاره دارد: خشونت بدنی و خشونت زبانی. «ضرب» در فارسی و عربی به معنای زدن و وارد کردن ضربه است؛ یعنی کنشی که اثر آن بر جسم قابل مشاهده است. اما «شتم» به معنای ناسزاگویی، فحاشی، بددهانی و توهین لفظی است؛ رفتاری که شاید اثری فیزیکی بر بدن نگذارد، ولی می‌تواند از نظر روانی، اجتماعی و شخصیتی آسیب‌های عمیق و ماندگار ایجاد کند.

واژه «شتم» در منابع لغوی فارسی معمولاً در معنای «دشنام دادن» و «اهانت کردن» آمده است. به همین دلیل وقتی می‌گوییم «ضرب‌وشتم»، در اصل از ترکیب دو عمل سخن می‌گوییم: یکی «زدن» و دیگری «توهین کردن». این نکته مهم است، چون در بسیاری از موقعیت‌ها افراد تصور می‌کنند خشونت فقط زمانی رخ می‌دهد که کسی به‌طور فیزیکی آسیب ببیند، در حالی که شتم و اهانت، شکل مستقلی از خشونت است که می‌تواند حتی بدون ضرب هم رخ دهد. گاهی یک جمله تحقیرآمیز یا یک فحشِ رکیک، شخص را خرد می‌کند، عزت‌نفسش را پایین می‌آورد و احساس امنیت او را از بین می‌برد؛ درست مثل ضربه‌ای که به بدن وارد می‌شود.

از منظر اجتماعی، ترکیب «ضرب‌وشتم» نشان می‌دهد که فرهنگ و زبان ما از دیرباز میان این دو نوع آسیب تفاوت قائل بوده و هر دو را در کنار هم قرار داده است. وقتی گزارش یا روایت یک درگیری را می‌شنویم و می‌گوییم «فلانی را مورد ضرب‌وشتم قرار دادند»، اغلب منظورمان تنها کتک‌کاری است؛ اما ریشه واژه یادآوری می‌کند که در بسیاری از نزاع‌ها، توهین و ناسزا مقدمه خشونت بدنی می‌شود یا همراه آن پیش می‌رود. به همین دلیل شناخت دقیق معنای «شتم» کمک می‌کند مفهوم این اصطلاح را کامل‌تر بفهمیم و حساسیت بیشتری نسبت به خشونت زبانی داشته باشیم.

در نهایت، اهمیت این بحث فقط لغوی نیست. وقتی «شتم» را به‌عنوان بخشی از «ضرب‌وشتم» جدی بگیریم، بهتر درک می‌کنیم که حفظ حرمت کلام و پرهیز از توهین، تنها یک توصیه اخلاقی ساده نیست؛ بلکه راهی برای جلوگیری از زنجیره‌ای از خشونت‌هاست. زبان می‌تواند آغازگر درگیری باشد یا برعکس، می‌تواند با احترام، گفت‌وگو و کنترل خشم، مانع تبدیل شدن اختلاف به خشونت بدنی شود. بنابراین، «شتم» یعنی آسیب زبانی؛ آسیبی که دیده نمی‌شود، اما می‌تواند همان‌قدر سنگین و خطرناک باشد.


شکوفه امین
وکیل سابق دادگستری
NOTARY مدارک فارسی
میانجیگری به زبان فارسی
تنظیم وکالتنامه فوری و ارسال آن به ایران
تجدید گذرنامه و شناسنامه
ثبت طلاق و ازدواج ایرانی
ثبت فوت، حصر وراثت و تقسیم ارث
تنظیم وصیتنامه و صلحنامه
انجام امور بازنشستگی، بانکی و
ملکی در ایران
اوفک OFAC
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

چیستان



۱-آن چیست که من می‌روم و او می‌ماند؟
۲-آن چیست که می‌شکند، اما صدا ندارد؟
۳-آن چیست که پر دارد اما پرنده نیست؟
٤-آن چیست که وقتی باران می‌آید، باز می‌شود؟
٥-آن چیست که دهان دارد اما حرف نمی‌زند؟
٦-آن چیست که نه دست دارد و نه پا ولی از همه جا خبر دارد؟
۷-آن چیست که همه آن را دارند و هیچ کس آن را از دست نمی‌دهد به جز در تاریکی؟

پاسخ چیستان

۱.رد پا ۲.قلب ۳.بالشت ٤.چتر ٥.غار ٦. باد ۷.سایه



ترفندهای خانه داری

فواید و استفاده های جالب از روغن بچه:

_ روغن بچه جلا دهنده سطوح فلزی : با استفاده از آن می توان سطوح فلزی مانند صفحه استیل گاز، سینک آشپزخانه، درب های یخچال، بدنه ماشین لباسشویی و ظرفشویی، ماکروفر و... ، همچنین شیرآلات (ساختار اصلی برنجی بوده که ۳ مرحله آبکاری مس ، نیکل و در آخر کروم دارد) را به راحتی تمیز و پرداخت کرد. در ابتدا با دستمالی مقدار روغن بر روی سطح مورد نظر ریخته و مقداری مالش دهید. سپس با دستمالی تمییز سطح را کاملا پاک کنید تا چربی بر روی آن باقی نماند. در انتها سطح فلزی پاک شده، تمامی لک و کثیفی ها از بین رفته و کاملا درخشان می شود.

_درخشندگی چرم: با استفاده از روغن بچه می توانید جلا و درخشندگی را به کیف های دستی، کیف پول، کفش و کمربند های چرم قدیمی برگردانید. کمی روغن بچه را روی پارچه ای نرم بچکانید و محصولات چرمی خود را پاک کنید. پس از مالش، مجدد روغن را بر روی پارچه ای دیگر بریزید و این بار درخشندگی را به محصولات چرمی خود هدیه دهید.

_ حرکت بهتر زیپ لباس با استفاده از روغن بچه: هرگاه به هنگام پوشیدن کاپشن، ژاکت و ... متوجه شدید زیپ آن گیر کرده کلافه نشوید. با زدن مقداری روغن به زیپ، حرکت آن روان می شود و دوباره مانند روز اول حرکت می کند. ناگفته نماند که خیلی ها هم از صابون جامد نیز استفاده می کنند که با مالیدن آن بر روی زیپ موجب حرکت روان آن می شود.

_ خلاصی از شر لکه های آب و صابون کابین دوش: اگر کابین دوش دارید و به طور مداوم توسط آب و لکه های صابون لکه دار می شود و از بین نمی رود، تمیز کردن آن دشوار خواهد شد. بدین منظور می توانید کمی روغن بچه را روی پارچه ای تمیز بریزید و بر روی کابین بمالید تا از شر این موارد خلاص شوید.

_ باز کردن گره های زنجیرو گردن بند: اگر گردن بند نقره یا طلای شما گره خورده اند، می توانید از روغن بچه برای گره گشایی آن استفاده کنید. بدین منظور کمی از روغن را مستقیما روی گره ریخته و با کمک سوزن خیاطی شروع به باز کردن گره ها کنید. خواهید دید که گره ها به جای پیچیده شدن در یکدیگر، می لغزند و بسیار راحت باز می شوند.

_ از بین بردن برچسب روی وسایل خریداری شده: اگر محصولی را خریداری کرده اید و برچسب قیمت آن از بین نمی رود، می توانید مقدار کمی روغن بچه را روی آن بمالید تا زمانی که جذب برچسب شود و سپس با یک پارچه نرم آن را پاک کنید تا سریعا آثار برچسب حذف شود.

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)

دفتر خدمات اجتماعی بهاران
با مدیریت بهارا فتاحی

(949) 615-2891 (818) 425-2181
BaharSocialServices@gmail.com

27001 La Paz Road, # 403-A3
Mission Viejo CA 92691

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

● با یکی دعوام شده بود دیدم از تو جیبش چاقو در آورد میخواد بزنه ! گفتم من یک آدم تحصیل کرده ام برای دعوا نیازی به چاقو ندارم! اسلحه ی من کاغذ و قلممه خودکارمو درآوردم فرو کردم تو چشمش.

● غضنفر یک پازل رو بعد از ۳ سال تموم میکنه. بهش میگن یکم زیاد طول نکشید؟ میگه نه بابا روش نوشته ۵ تا ۷ سال!

● غضنفر رفته بوده تئاتر، دوستش ازش می پرسه: چطور بود؟ غضنفر میگه: خوب بود، ولی آخرش رو نفهمیدم چی شد. قست اول که تموم شد یک پلاکارد نشون دادن که نوشته بود: "پرده دوم، دو سال بعد" من دیگه حوصله نداشتم دو سال صبر کنم اومدم بیرون!

● تو شهر غضنفر برای اولین بار چرخ فلک نصب می کنند. غضنفر به شهرداری زنگ می زنه میگه دستتون درد نکنه، از وقتی پنکه بزرگه رو نصب کردید هوا خیلی خنک شده!

● به یارو میگن: کجا کار می‌کنی؟ میگه: من تو N.M.A مشغول کارم. میگن: نیروگاه مرکزی اتمی؟ میگه: نه, نانوایی ممد افغانی.

● غضنفر میره کارواش بهش میگن پس ماشینت کو؟میگه راه نزدیک بود پیاده اومدم.

● غضنفر میره کلاس انگلیسی ازش میپرسن اسمت چی؟ میگه: power god new day می پرسند معنیش چیه ؟میگه : قدرت الله نوروزی

● غضنفر با یک یارو تصادف میکنه! افسر میاد و می‌پرسه: کدومتون مقصر بودید؟ غضنفر میگه: والله من خواب بودم، ندیدم...!

● دکتر تزریقات به یارو میگه برو بخواب بیام آمپولت رو بزنم. یارو میگه اینقدر استرس دارم خوابم نمیبره.



● وقت نداره سرشو بخارونه: منظور آنست که گرفتار است.

● کو گوش شنوا: گوش ندادن به حرف.

● جواب ابلهان خاموشیست: جواب نادانها را نباید داد.

● دل به دل راه داره: خبر داشتن از دوستی طرف.

● حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.

● عجله کار شیطونه: عجله کار درستی نیست.

● تا تریاق از عراق آرند مار گزیده مرده باشد: به تاخیر انداختن کاری که اهمیت فوری و بسیار دارد.

● ماست را کیسه کردن: گول زدن.

● خدا از دهنت بشنوه: کاش همان شود که شما گفتین.

● قرص خورشید در سیاهی شد یونس اندر دهان ماهی شد.

● صلح دشمن چو جنگ دوست بود.

● کند همجنس با همجنس پرواز: هر کسی با مثل خودش رابطه دارد.

● یک چشم گریان و یک خندان: در مورد کسی گویند که دو گانه عمل می کند.

● تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.

● قدر زر، زرگر شناسد، قدر گوهر، گوهری: ارزش هر چیزی را خبره آن می داند نه دیگران.

● چیزی که از خدا پنهان نیست از بنده چه پنهان: جای مخفی کردن چیزی نیست.

● فکر نان کن که خربزه آب است: دل به چیزهای بیهوده نبستن.

تست شنوایی رایگان
۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک

life HEARING Hearing Care Professionals & First Choice Hearing Aid Center

signia Life sounds brilliant. oticon PEOPLE FIRST Starkey unitron WIDEX HIGH DEFINITION HEARING 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

MONA BEAUTY
LOUNGE
مونا

با ۲۵ سال تجربه در هنر و صنعت
زیبایی و آرایشگری، هر لمس قلم،
و هر شینیون و هر رنگ مو،
جلوه‌ای از دانش، تخصص و
ظرافت بی‌نظیر است؛
جایی که زیبایی به هنر زنده و
لوکس تبدیل می‌شود.

✦خدمات تخصصی زیبایی و آرایشگاه ✦

- کوتاهی حرفه‌ای مو (زنانه)
- براشینگ و استایلینگ تخصصی مو
- رنگ مو (پایه، کلاسیک و فانتزی)
- مش (هایلایت، لولایت، بالیاژ، آمبره، سامبره)
- دکلره و روشن‌سازی تخصصی مو
- ترمیم و اصلاح رنگ مو
- کراتین‌تراپی و احیای تخصصی مو
- بوتاکس مو و آبرسانی عمیق
- پروتئین‌تراپی و درمان موهای آسیب‌دیده
- اکستنشن مو (نصب، ترمیم و ریموو)
- شینیون حرفه‌ای و استایل مجلسی
- میکاپ تخصصی عروس
- میکاپ حرفه‌ای (روز، شب و مجلسی)
- اصلاح، طراحی و قرینه‌سازی ابرو
- وکس صورت
- لیفت و لمینت مژه
- لیفت و لمینت ابرو
- **همراهی عروس در مجلس تا پایان مراسم (جهت تمدید میکاپ، ترمیم مو و حفظ زیبایی عروس در طول شب)**



- **کارت وفاداری لوکس:**

امتیاز ویژه برای خدمات بعدی جهت مشتریان ما:

Trimming یا Blow dry یا , Hydration

(949)922-6603

جدول شماره ۱۲۷

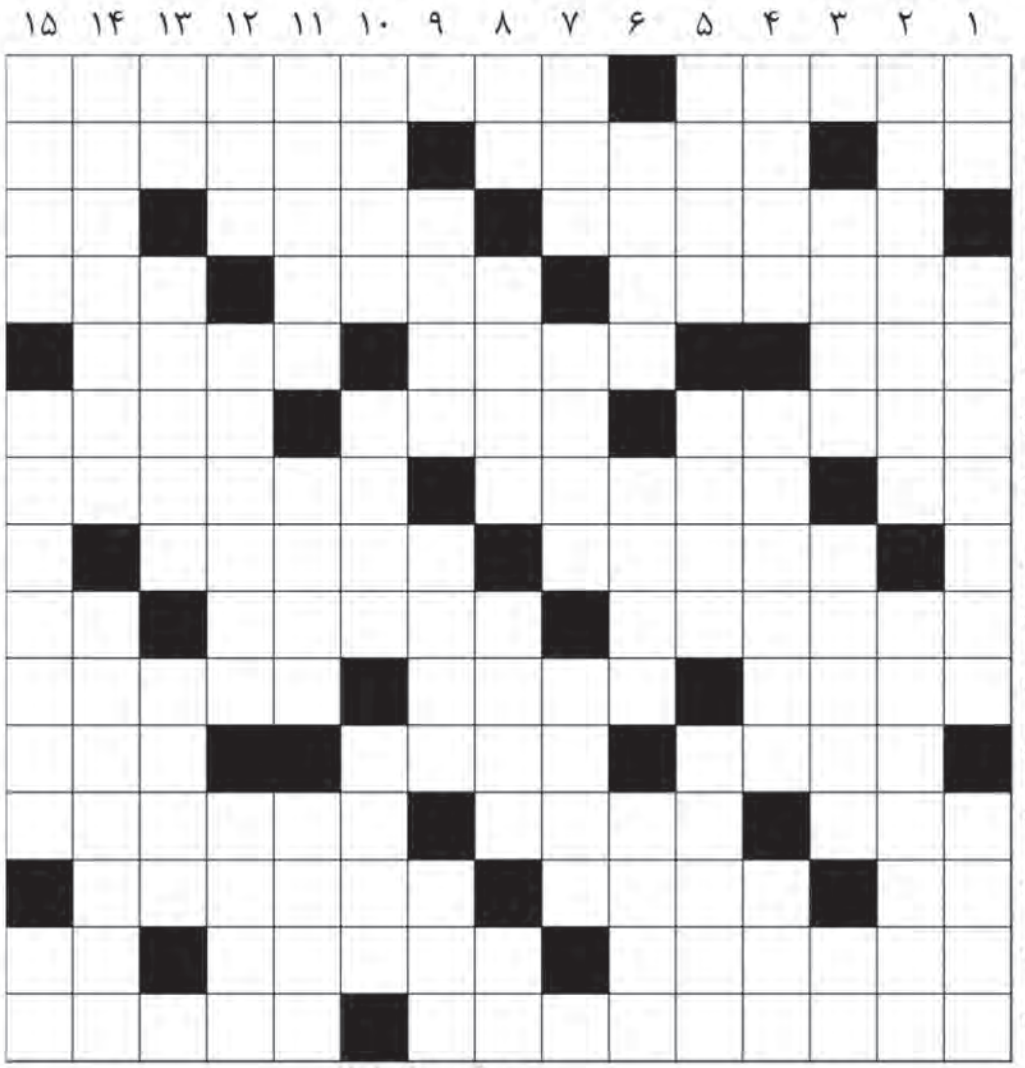
حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- از پهلوانان ایرانی شاهنامه- نویسنده ایرانی مجموعه‌داستان زائری زیر باران ۲- ساز شکسته- از پیامبران الهی- شمشیربازی ۳- نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود- ضرباهنگ- یازده ۴- کمترین مقدار- نارسانا- سفید مایل به زرد ۵- به تنهایی- بدگو- صفحات داخلی روزنامه ۶- به گیتی به از ... پیشه نیست- بخشنده- توانایی خواندن و نوشتن ۷- گل بتونه- از منابع مهم درآمدی شهرداری‌ها- پشت سرهم ۸- شهری در هلند- پیشرفته ۹- نوعی توتون و تنباکوی تند- کم‌عقل- میوه خوب ۱۰- افسار- نشاط‌آور- اقتضاکردن ۱۱- وسیع‌ترین قاره جهان- سرقت- مکافات عمل ۱۲- دوره ده‌روزه- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- ابزار دندانپزشکان قدیم ۱۳- قیمت بازاری- حرکت بالای حرف- آوای رسا ۱۴- به طور ناگهانی و بدون پیش‌بینی- روزنامه‌ها- جوی خون ۱۵- عنوان نوروز در پاکستان- درجه مرغوبیت

عمودی:

۱- مزه خرمالو- واحد اندازه‌گیری سطح- پستی در فوتبال ۲- علامت جذر در ریاضی- معبد باستانی کنگاور ۳- همدم- مترسک- تکرارش دانه تند خوراکی است ۴- کمک- واحد اقتصادی که برای تأمین منافع همه اعضا تشکیل می‌شود- رنگ ۵- همنشین- منزل آذری- برخورد ۶- روباه صحرای جنگ جهانی دوم- دردناک- لاغر و نزار ۷- زمین آماده کشت- عزیز و محترم- مالی که در قبال آزادی کسی پرداخت شود ۸- حالت عاطفی- صورت- خوراک قناری- اتمسفر ۹- دومین شیوه معماری ایران پس از اسلام- از دین برگشته- سلاح رستم ۱۰- برادر مادر- دارای طول زمانی- بدون آستر ۱۱- خودمختار- خواهش- ذکر حاجیان در مراسم حج ۱۲- دستور قاضی- آرامش- از انواع نیروگاه‌ها ۱۳- تلخ- سیاره زحل- خیزبرداشتن ۱۴- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- هنر نمایشی ۱۵- ساز موسیقی مذهبی بوشهر- فیلمی از سینمای دفاع مقدس ساخته ابراهیم حاتمی‌کیا- گنده



جدول سودوکو آسان

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

جدول سودوکو سخت

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

اسپانسرهای تلویزیون دیدنی‌ها شما هم به ما بپیوندید. (ساخت ویدیوی تبلیغاتی رایگان!) (949)820-2379



در تمامی پلتفرم ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل

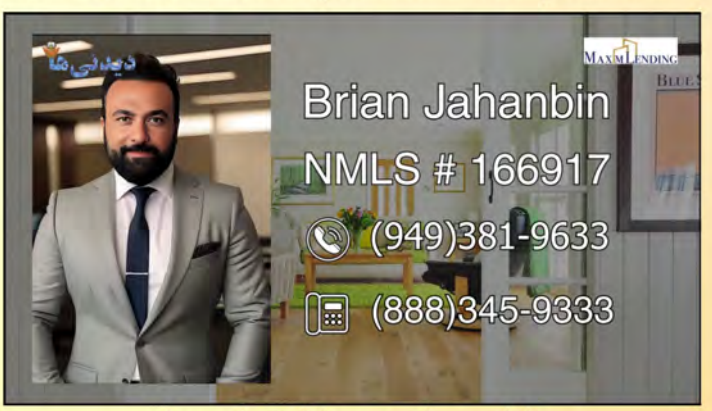




شیک هوم، ارایه کننده لوازم و دکوراسیون بی نظیر



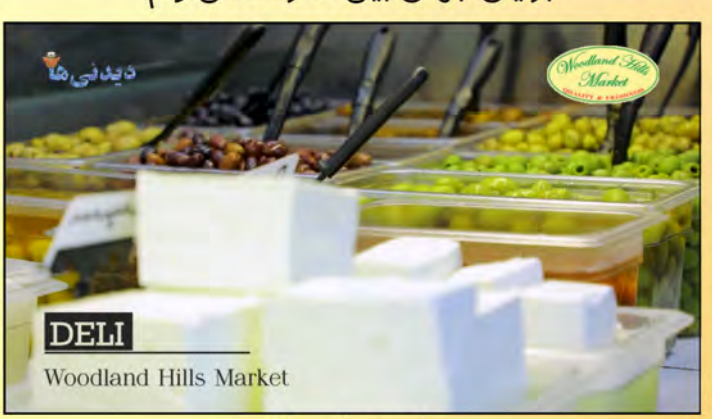
جواهری تیراژه با مدیریت مجید اعظمی



برایان جهان بین، کارشناس وام



دکتر کاوه کشمیری، وکیل تصادفات



وودلند هیلز مارکت



ساناز صفوی، کارشناس وام



منوچهر معتمر، خدمات حقوقی ایرانیان



کیو مارکت

شگفتی های ایران - باداب سورت

باداب سورت یک چشمه پلکانی است که علاوه بر زیبایی، خاصیت‌های درمانی زیادی نیز دارد. جالب است بدانید از نمونه‌های انگشت شماری از این نوع چشمه‌ها در دنیا وجود دارد اما هیچ کدام به زیبایی نمونه ایرانی آن نرسیده‌اند. باداب سورت در سال ۱۳۸۷ به عنوان یک اثر ملی به ثبت رسید و در سال ۱۳۹۳ به عنوان اولین میراث طبیعی دارای حریم ایران انتخاب شد. برنامه بعدی برای این مکان خارق‌العاده، ثبت جهانی آن به عنوان یک ژئو پارک است.





چشمه سورت که در ارتفاع ۱۸۴۱ متر از سطح دریا واقع شده، قدمت چند هزار ساله دارد. این پدیده‌ی جذاب بسیار گسترده است. خصوصاً در گذشته که مساحت آن چند برابر فضای کنونی بود و در هر مسیری که حرکت می‌کرد، پله‌های زیبا و رنگارنگ جذابی بر جای می‌گذاشت. به همین دلیل پلکان و نقش‌های بسیاری وجود داشت. از عجایب این منطقه به غیر از چشم‌انداز بی‌نظیرش، وجود چشمه‌هایی است که از لحاظ طعم، رنگ، بو و حجم کاملاً با یکدیگر متفاوت هستند. به این صورت که اولین چشمه سورت بسیار پُرآب و عمیق است و به دلیل شوری زیاد هیچگاه یخ نمی‌زند و هیچ موجود جانداری





نیز ندارد. این چشمه از خاصیت درمانی ویژه برخوردار است و برای درمان دردهای کمر، پا، امراض پوستی، رماتیسم و مخصوصاً سردردهای میگرنی می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد. اما دومین

پلکانی ممنوع شده است زیرا در طی سال‌های گذشته که ازدهام توریست در این منطقه افزایش پیدا کرد؛ چشمه های باداب سورت آسیب‌های جدی دیده است.

چشمه باداب سورت در روستای ارست (اروست) واقع شده است. این روستا در بخش چهار دانگه ساری در مسیر کیاسر قرار دارد. روستای اروست روستای بزرگی است و یک محله به نام سورت دارد که بر نام گذاری این منطقه بی‌تأثیر نبوده است. این روستا در مسیر ساری، کیاسر قرار دارد اما لزومی ندارد حتماً از مسیرهای دسترسی مازندران به آن‌جا بروید. می‌توانید از سمنان نیز به آن‌جا برسید. به همین دلیل است که در کنار اسم باداب سورت ساری یا کیاسر، نام باداب سورت دامغان نیز به گوشتان می‌خورد. معنای لغوی باداب به معنای گازدار و سورت به معنای شدت اثر می‌باشد. البته همان‌طور که گفتیم سورت نام یک محله در روستای اروست نیز بوده که در این نام‌گذاری تأثیر مستقیمی گذاشته است. گفته می‌شود مردم این ناحیه در گذشته بر فراز چشمه سورت به عبادت خداوند مشغول می‌شدند. به همین دلیل اهالی روستا اهمیت زیادی برای چشمه‌های باداب سورت قائل هستند.

آب و هوای منطقه در سردترین ماه سال از ۷- درجه سانتی گراد تا گرم‌ترین روز سال تا ۳۵ درجه سانتی گراد می‌رسد. متوسط بارندگی سالیانه است ناحیه از ۳۵۰ تا ۴۰۰ میلی متر است و حداقل ۵۰ تا حد اکثر ۸۵ درصد رطوبت نسبی دارد. حداکثر سرعت وزش باد در این منطقه ۵۰ کیلومتر بر ساعت است.

در قسمت شمالی چشمه باداب سورت ارتفاعات جنگلی با درختان سوزنی برگ وجود دارد. در قسمت شرقی ارتفاعات از گیاهان بوته‌ای و درختچه‌ای همچون زرشک وحشی پوشیده شده است و روستای اروست در قسمت غربی آن واقع می‌باشد. در قسمت جنوبی باداب سورت به دره‌های پایین دست ختم می‌شود.

از نمونه‌هایی که از نظر ساختاری با باداب سورت مشابه هستند می‌توان به نمونه‌ی ملی کانی گراوان در شهرستان سردشت آذربایجان غربی ایران یا نمونه‌های خارجی پاموک کاله ترکیه، ایوان‌های مطبق سفید و صورتی در نیوزلند، بایشوایتای چین، باگنی سان فلیپو در ایتالیا، منطقه سنگ زرد در ایالت متحده‌ی آمریکا یا هیروال آگورا در مکزیک اشاره کرد. آب و هوای این منطقه با توجه به فصول مختلف سال متفاوت است. با وجود اینکه در زمستان به دلیل شوری زیاد هیچگاه این چشمه سورت یخ نمی‌زند اما باز هم مسیر دسترسی به آن کمی دشوارتر از مابقی ماه‌های سال است به همین دلیل بهترین زمان برای بازدید از این مکان جذاب را در بهار و ماه اردیبهشت پیشنهاد می‌کنیم که سرسبزتر از همیشه قابل مشاهده است.



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



طرز تهیه کتلت گوشت با سیب زمینی پخته

مـواد لازم: گوشـت چـرخ کـرده ۳۰۰ گـرم، سـیب زمینـی ٤ عـدد متوسـط، پیـاز ۱ عـدد بـزرگ، تخـم مـرغ ۲ عـدد، آرد سـوخاری ۲ قاشـق غذاخـوری، نمـک و فلفـل و زردچوبـه بـه مقـدار لازم

طـرز تهیه: طـرز تهیـه کتلـت خوشـمزه و سـاده بـا سـیب زمینـی پختـه، ابتـدا سـیب زمینـی هـا را بشـویید و بـا پوسـت بپزیـد، بعـد از پختـه شـدن آن را پوسـت بگیریـد و بـا رنـده ی ریـز رنـده کنیـد. سـپس پیـاز را هـم بـا رنـده ی ریـز رنـده کنیـد و آب آن را بگیریـد و خـود پیـاز را بـه سـیب زمینـی هـا اضافـه کنیـد. گوشـت چـرخ کـرده و نمـک و فلفـل و زردچوبـه و تخـم مـرغ را بـه آن اضافـه کنیـد و خـوب ورز بدهیـد اگـر مایـه ی کتلـت شـل بـود بـه آن آرد سـوخاری یـا آرد نخودچـی اضافـه کنیـد و خـوب مخلـوط کنیـد. بایـد مـواد کتلـت را کنـاری قـرار بدهیـد تـا اسـتراحت کنـد و همـه ی مـواد بـه خـورد هـم برونـد. سـپس روغـن را در تابـه بریزیـد و اجـازه بدهیـد داغ شـود. بـرای اینکـه روی کتلـت شـما تـرد و خشـک شـود، از آرد سـوخاری اسـتفاده کنیـد. آرد سـوخاری را داخـل بشـقاب بریزیـد، و از مـواد کتلـت مقـداری برداریـد و بـه شـکل دلخـواه در آوریـد و سـپس دو طـرف آن آرد سـوخاری بزنیـد و داخـل روغـن بـا حـرارت ملایـم سـرخ کنیـد. بـرای خوشـمزه شـدن کتلـت مـی توانیـد ۱ تـا ۲ حبـه سـیر را داخـل مـواد آن رنـده کنیـد. بـرای پخـت کتلـت اگـر از گوشـت پرچـرب اسـتفاده کنیـد هنـگام سـرخ کـردن کتلـت جمـع مـی شـود و شـکل خـود را از دسـت مـی دهـد. اگـر هنـگام پخـت کتلـت آب پیـاز را نگیریـد سـبب خـرد شـدن کتلـت هنـگام سـرخ شـدن مـی شـود. بـرای خوشـمزه شـدن کتلـت داخـل مـواد آن زعفـران دم کـرده بریزیـد. اگـر کتلـت را بـا دمـای زیـاد سـرخ کنیـد وسـط آن مغـز پخـت نمـی شـود. میـزان آرد سـوخاری را بـا توجـه بـه شـل و سـفت بـودن موادتـان مـی توانیـد تغییـر بدهیـد.



خـواص سـیب: سـیب حـاوی مقادیـر مناسـبی از آهـن اسـت کـه بـه افزایـش سـطح هموگلوبیـن خـون و بهبـود اکسیژن‌رسـانی بـه سـلول‌ها کمـک می‌کنـد. مصـرف منظـم آن می‌توانـد از کم‌خونـی جلوگیـری کنـد و علائـم خسـتگی و ضعـف را کاهـش دهـد. بـه دلیـل وجـود ویتامیـن C، پلی‌فنول‌هـا و آنتی‌اکسیدان‌هـا بـا کاهـش التهـاب، تقویـت گلبول‌هـای سـفید و مقابلـه بـا رادیکال‌هـای آزاد، بـدن را در برابـر عفونت‌هـا مقـاوم می‌کننـد. فیبـر سـیب هـم بـا بهبـود عملکـرد روده و تعـادل باکتری‌هـای مفیـد گوارشـی، تأثیر مسـتقیمی بر تقویت ایمنـی دارد و خطـر ابتلا به بیماری‌هایی مانند سـرماخوردگی و آنفولانـزا را کاهش می‌دهد. ترکیبـات موجـود در سـیب از یـک طـرف فشـار خـون را تنظیم کـرده، از طـرف دیگـر میـزان کلسـترول بـد خـون را کاهـش می‌دهنـد و بدیـن طریـق از ابتـلا بـه بیماری‌هـای قلـب و عـروق پیشـگیری خواهنـد کـرد. مصـرف سـیب باعـث کندشـدن جـذب قنـد در بـدن می‌شـود کـه بـه کنتـرل نوسـانات قنـد خـون و پیشـگیری از دیابـت نـوع ۲ کمـک می‌کنـد. خـواص سـیب درختـی بـرای افـراد مبـتلا بـه دیابـت بسـیار اسـت و از افزایـش ناگهانـی قنـد خـون آن‌هـا جلوگیـری می‌کنـد.

حل جدول های این شماره

سودوکوی سخت

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

سودوکوی آسان

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

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

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES
CA License Broker #: 4461625

راهکارهای جامع بیمه سلامت

- بیمه درمانی افراد و خانواده‌ها
- بیمه درمانی کسب وکارهای کوچک
(Small Business Health Insurance)
- مدیکر (Medicare) برای افراد ۶۵ سال به بالا (65+)
- نماینده رسمی و دارای مجوز Covered California
- بیمه دندان و بینایی

مشاوره کاملاً رایگان
انتخاب بهترین پلن متناسب با نیاز و بودجه شما
پشتیبانی به زبان فارسی و انگلیسی

CONTACT US:
949-969-6000
www.NedaHealthinsurance.com
YourHealthCover@Gmail.com

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

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

The Art of Coppersmithing in Isfahan: Fire, Rhythm, and Heritage

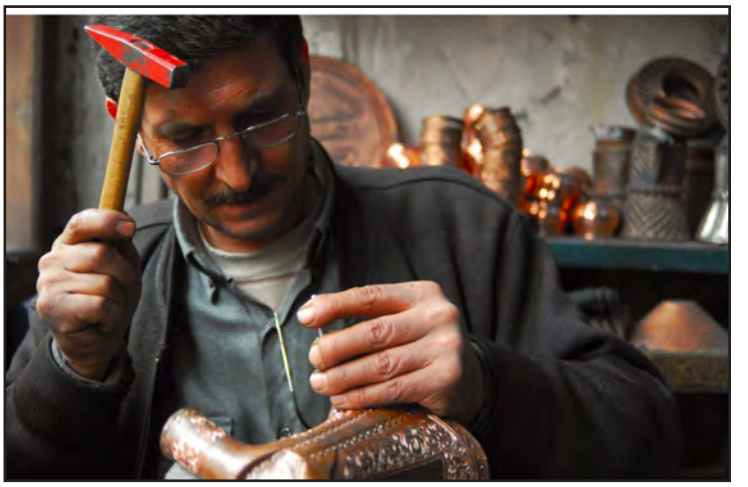
In the heart of Iran, Isfahan has long been celebrated for its architecture, poetry, and craftsmanship. Among its most enduring arts is coppersmithing—the making of bowls, trays, samovars, kettles, vases, and decorative plates from copper. This craft is more than a trade; it is a living tradition shaped by skill, patience, and a deep cultural sense of beauty. In Isfahan's historic bazaars, the sound of hammer on metal still echoes through narrow corridors, reminding visitors that art can be forged by hand, heat, and rhythm.

Copper has been used in Iran for thousands of years, but Isfahan became a major center for metalwork especially during periods when the city served as a political and cultural capital.



Coppersmiths developed distinctive styles—clean, balanced forms for daily use as well as ornate pieces meant for display. Many works are finished with engraving (ghalamzani) or enamelwork (minakari), two celebrated Isfahani arts that often partner naturally with copper objects. A simple pot may carry delicate floral motifs, geometric patterns, calligraphy, or miniature scenes, turning a functional item into a storytelling surface.

The process of coppersmithing begins with selecting copper sheets or recycled copper, then cutting and shaping the metal into a basic form. The artisan heats the piece, then hammers it—again and again—guiding the metal into curves and edges. This repeated cycle of heating and hammering prevents cracking and strengthens the final shape. The craft demands a trained eye: one uneven strike can distort symmetry, while hundreds of precise strikes can produce a smooth, elegant vessel. After shaping, the surface is polished, and depending on the intended look, it may be left bright, darkened for contrast, or treated to develop a warm patina over time.



Beyond the workshop, coppersmithing holds a special place in Iranian homes. Copper cookware is traditionally valued for its heat conductivity, and many families associate it with hospitality and the warmth of shared meals. In recent years, copper objects from Isfahan have also become popular as home décor around the world—used as centerpieces, wall art, tea sets, and gifts that carry the aura of handmade authenticity.

Yet like many traditional crafts, coppersmithing faces challenges. Industrial mass production can undercut handmade prices, and fewer young people choose to learn a physically demanding skill that requires years of apprenticeship. Still, many Isfahani artisans continue to innovate—blending traditional patterns with modern minimalism, creating contemporary shapes, and marketing through galleries and online platforms.

To watch an Isfahan coppersmith at work is to witness a dialogue between fire and metal. Each strike is both practical and poetic, shaping not only copper but also a cultural memory. In a fast-moving world, the craft endures as a reminder that true artistry often comes from time, touch, and tradition.



The Achaemenid Empire: Persia's First Great World Power

The Achaemenid Empire (c. 550–330 BCE) stands as one of the most influential civilizations in world history. Founded by Cyrus the Great, it became the first Persian empire and, in its time, the largest empire the world had ever seen—stretching from parts of the Balkans and Egypt to Central Asia and the Indus Valley. Beyond its vast size, the Achaemenids are remembered for a sophisticated approach to governance, cultural tolerance, and ambitious building projects that symbolized imperial unity.



Cyrus the Great rose from the region of Persis (in today's southern Iran) and defeated the Median kingdom around 550 BCE, marking the beginning of Achaemenid rule. He then expanded rapidly, conquering Lydia in Anatolia and Babylon in 539 BCE. Cyrus gained a reputation as a ruler who preferred stability over destruction. Ancient sources describe policies that respected local religions and traditions, and he is famously associated with the "Cyrus Cylinder," sometimes discussed as an early expression of imperial tolerance and rights—though modern historians debate how closely it matches the concept of a "human rights charter" in today's sense.

After Cyrus, the empire continued to evolve. Cambyses II conquered Egypt, and later Darius I (Darius the Great) reorganized the empire into provinces known as satrapies, each overseen by a satrap (governor). This administrative system allowed the empire to manage diverse peoples and regions efficiently while maintaining imperial authority. Darius also promoted standardized taxation, improved infrastructure, and strengthened communication networks across vast distances.

One of the empire's most remarkable achievements was its transportation and messaging system. The Royal Road, running from Sardis in Anatolia to Susa in Iran, enabled rapid movement of officials, goods, and information. Alongside it, an organized courier system allowed messages to travel at unprecedented speed. These innovations supported trade and helped maintain stability across territories with many languages, cultures, and local identities.

Achaemenid kings also left an enduring architectural legacy. The ceremonial capital of Persepolis, begun under Darius and expanded by Xerxes and successors, remains a powerful symbol of Persian artistry and statecraft. Its grand stairways, relief carvings of delegations bringing tribute, and monumental columns expressed a vision of harmony under imperial rule—many nations, one empire. The royal inscriptions at sites like Behistun also provide invaluable historical records, showcasing the empire's use of multiple languages to address different audiences.

The Achaemenid era ended when Alexander of Macedon defeated the Persians and captured Persepolis around 330 BCE. Yet the empire's impact did not vanish. Later Iranian dynasties drew inspiration from Achaemenid models of kingship and administration, and historians continue to study the empire as a landmark example of how a diverse, multi-ethnic world state could function. Today, the Achaemenid Empire remains a central chapter in Iranian heritage and a major contribution to global civilization.





دکتر بهروز کلانتریان
جراح پلاستیک و زیبایی



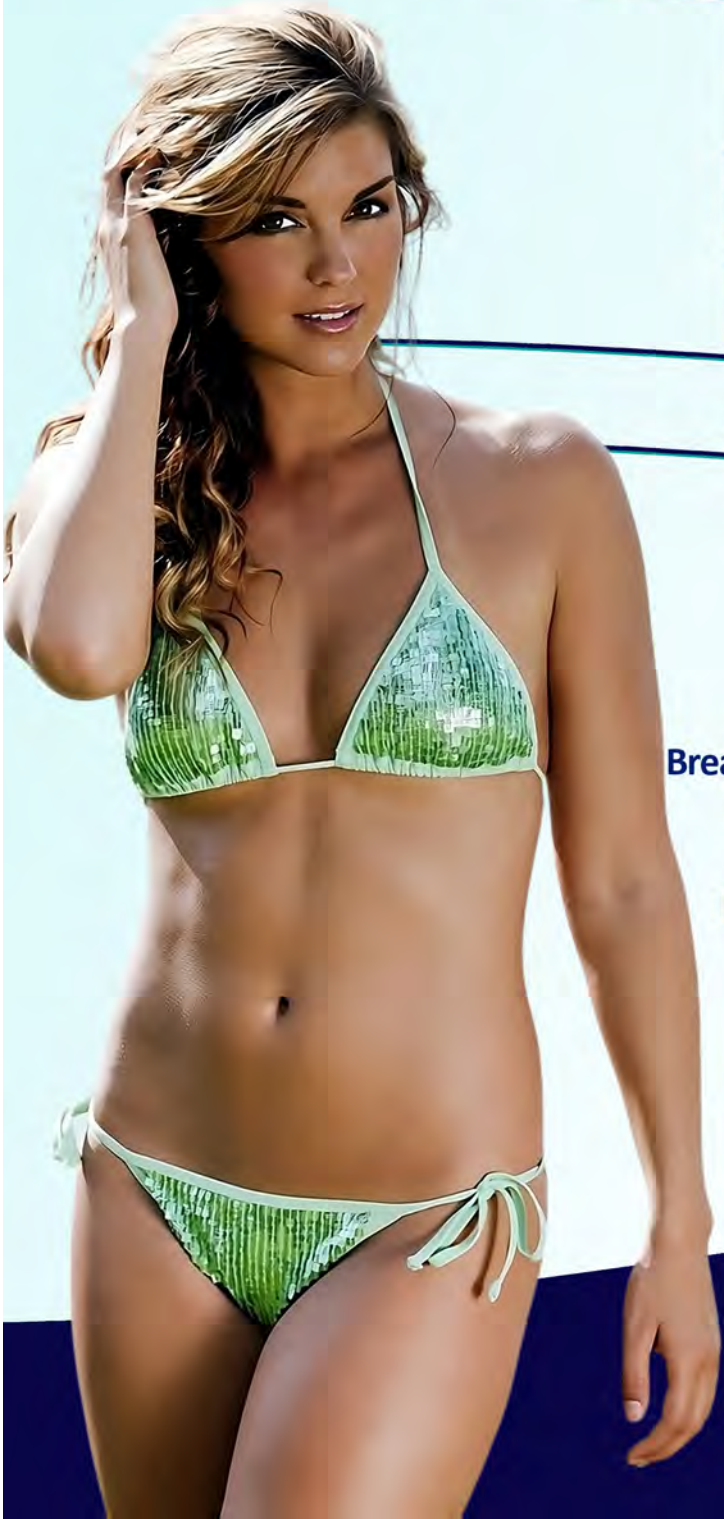
Board Certified Plastic Surgeon

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

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS



Chic Home

949-379-0090

ChicHomeOC.com

ChicHomeOC

Visit Our Showroom at:

23472 Ridge Route Dr.
Laguna Hills, CA 92653





CHIC HOME

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