شماره ۱۲۸ آپریل 2026 سال ۹
خواندنی ها

Tirajeh Jewelry



دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
949-490-2952

جواهری تیراژه

مجلل ترین جواهری ایرانی





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



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

(949)434-7769 Laguna Niguel صفحه ۵



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



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

در سایه بهار، در روشنای امید

دکتر مشتاق فروهر

نوروز و سیزده‌بدر امسال نیز از برابر روزگار گذشت؛ روزهایی که در حافظه ما ایرانیان، همیشه با عطر تازگی، روشنی دیدارها، گرمای خانه و امید به فردایی بهتر همراه بوده است. اما بهار امسال، برای بسیاری از ما، تنها موسم شکفتن شکوفه‌ها و سبز شدن دوباره زمین نبود. در پسِ این همه رنگ و روشنایی، دل‌های بسیاری درگیر دلتنگی، نگرانی و چشم‌انتظاری بود؛ چشم‌انتظاری برای شنیدن خبری از عزیزان، دوستان و بستگان در زادگاه، و این روزها، به سبب قطع ارتباط، سکوتی سنگین میان ما و آنان فاصله انداخته است.

بی‌خبری، اندوهی است که فریاد ندارد، اما از هر فریادی سنگین‌تر است. رنجی است که در ظاهر خاموش می‌ماند، اما در ژرفای جان، آرام‌آرام ریشه می‌دواند. گاه یک پیام کوتاه، یک تماس چندثانیه‌ای، یا حتی خبری مختصر از سلامت کسی، می‌تواند نوری در دلِ شبِ نگرانی روشن کند. و آن‌گاه که همین روزنه‌های کوچک نیز بسته می‌شود، انتظار صورتی دیگر به خود می‌گیرد؛ زمان کندتر می‌گذرد، سکوت بلندتر می‌شود و دل، بیش از همیشه معنای فاصله را حس می‌کند.

با این همه، بهار تنها یک فصل نیست؛ یادآور رازی کهن و همیشگی است: اینکه زندگی، حتی پس از سخت‌ترین زمستان‌ها، باز راهی برای روییدن پیدا می‌کند. زمین دوباره سبز می‌شود، شاخه‌های خشک جان می‌گیرند، و طبیعت بی‌آنکه سخنی بگوید، از ماندگاری امید خبر می‌دهد. شاید همین پیام آرامِ بهار، امروز بیش از هر زمان دیگر برای ما معنا داشته باشد؛ اینکه در دلِ اندوه نیز می‌توان چراغی هرچند کوچک از امید روشن نگاه داشت.

در این شماره از خواندنی‌ها، همچون همیشه، با دلی همراه در کنار شما هستیم؛ با آرزوی سلامتی برای همه، آرامش برای دل‌های نگران، و امید به روزهایی روشن‌تر؛ روزهایی که در آن، خبرهای خوب دوباره راه خود را به خانه‌ها باز کنند، فاصله‌ها کوتاه‌تر شوند، و لبخند بار دیگر بر چهره چشم‌انتظاران بنشیند.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

در سایه بهار، در روشنای امید، سخن سردبیر... ۴
در تاریخ ۵
فردین لبخندی که از یاد نرفت..... ۵
جواهری تیراژه مجلل ترین جواهری ایرانی ۵
صله رحم، تکتم مرادی مهنه..... ۶
مامان قهرمان، مریم سمیع زادگان..... ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، خواب رو، تکتم مرادی، مهدی علیزاده ۱۲
ساغر تهی، شعری از احسان صانعی کاشانی ۱۴
منشا تمامی زندگی های پیشین..... ۱۴
ننه عصمت، حسین فرزین ۱۶
لوازم ضروری پوستی برای سفر، دکتر علی سجادیان..... ۱۸
پشت صحنه ی تمدن، عینک ۲۰
واحدهای کوچک نوازش، سودابه فرضی پور ۲۲
بخش سوم کتاب قورباغه ات را قورت بده، نازیلا رفتی ۲۴
دلنوشته های حمید سلیمی..... ۲۸
تو خوب باش، مهدی علیزاده فخرآباد ۳۰
برگی از گلستان سعدی ۳۲
اصطلاحات مصطلح ۳۴
شگفتی های ایران، جاده اسالم به خلخال... ۴۲

TCC TECHNIQUE CONSTRUCTION COMPANY
شرکت تکنیک
با مدیریت ایرانی



حیاط، محوطه سازی، باغچه قشنگ
UNDER THE SUPERVISION OF CALIFORNIA REGISTERED ENGINEERS.
Lic.# 1132926 A, B

%10 تخفیف با این آگهی

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

Off Site:
(Work within Right-of-Way):
- Curb & Gutter
- Sidewalk
- Driveway approach

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

(949)773-6409

Best Travel & Tours
آژانس مسافرتی بست تراول



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

Special Business and Economy Class Fares!
From $900
قیمتهای ویژه بهار:
بلیتهای دوطرفه به ایران با ۳ چمدان

Emirates | TURKISH AIRLINES | Lufthansa | QATAR AIRWAYS

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

در تاریخ

● فروردین ۱۳۲۱(چهارم اپریل ۱۹۴۲) هزاران زن لهستاني كه پس از تصرف كشورشان به شوروي منتقل و سپس به عنوان آواره به ايران فرستاده شده بودند در «دوشان تپه» و چند نقطه ديگر در خارج از شهر تهران اسكان داده شدند. اين زنان سالها و برخي از آنان براي هميشه در ايران ماندند. از همين زمان كاركردن زنان در رستوران ها و بارهاى ايران امرى عادى شد زيرا بيشتر آنان به اين كار روى آورده بودند. آلمان در سپتامبر ۱۹۳۹ به لهستان لشكر كشيده بود تا آن قسمت از خاك آلمان را كه قبلا «پروس» خوانده مى شد و پس از جنگ جهانى اول به آن كشور ضميمه شده بود پس بگيرد. دو هفته بعد مسكو نيز كه با آلمان سازشنامه و معاهده داشت بخش ديگرى از لهستان را متصرف شد و از آن زمان تا ۱۹۴۱ شمارى زياد از لهستانى هاى ساكن منطقه اشغالى خودرا به مناطق داخلى شوروى انتقال داد كه بعدا بخشى از آنان به ايران كه زير اشغال نظامى متفقين بود فرستاده شدند.

● فردين روز پنجشنبه ۱۸ فروردين ۱۳۷۹ در ۶۹ سالگى بر اثر ايست قلبى در منزل شخصى‌اش از دنيا رفت. و صبح روز شنبه از ورزشگاه امجديه در ميان سيل هنرمندان و مردم، با جمعيتى انبوه، به سمت بهشت زهرا تهران قطعه هنرمندان بدرقه و به خاك سپرده شد. وى در قطعه ۸۸ رديف ۱۵۹ شماره ۱۰ قبرستان بهشت زهرا دفن شده‌است.

● ۱ فروردين ۱۳۴٤ (دهم اپريل ۱۹٦٥) در كاخ مرمر، رضا شمس آبادي به سوي شاه كه پس از پياده شدن از اتومبيل، رهسپار دفتر كار خود بود آتش گشود. گلوله ها به شاه اصابت نكرد ولي ضمن آن، دو درجه دار گارد و رضا كشته شدند.

● ١٤ اپريل ١٩١٤ (٢٥ فروردين ١٢٩٣ خورشيدي) در تهران اعلام شد كه دولت در صدد استقراض يكصد هزار ليره از بانك انگلستان با بهره متعارف است تا در تاريخ معين (سي ام تيرماه) كه سلطان احمد شاه به سن قانوني خواهد رسيد، مراسم تاجگذاري رسمي وي را برگزار كند!

● دربار سلطنتى ايران پنجم ارديبهشت ۱۳۱۷ (در آن سال مصادف با ۲۵ اپريل ۱۹۳۸) اعلام كرد كه خواستگارى وليعهد وقت (محمدرضا پهلوى) از فوزيه شاهزاده خانم مصرى (خواهر ملك فاروق) پذيرفته شده و بزودى نخست وزير ايران در صدر هياتى براى فراهم ساختن مقدمات كار و تعيين روز عقدكنان به قاهره خواهد رفت. اين هيات ۹ روز بعد عازم مصر شد. محمدرضا پهلوى پنجم اسفند (ده ماه بعد) براى عقد نكاح و آوردن عروس، با كشتى جنگى رهسپار قاهره شد. عقد نكاح، ٢٤ اسفند انجام شد و محصول اين ازدواج كه ديرى نپاييد يک دختر به نام شهناز بود.

● ساختمان تازه آرامگاه استاد سخن پارسي و اندرزگوي بزرگ، مصلح الدين سعدي كه به همت انجمن آثار ملي ساخته شده است ۱۱ ارديبهشت ۱۳۳۱ در زادگاهش، شهر شيراز، گشايش يافت.



فردین؛ لبخندی که از یاد نرفت

نوشتن درباره محمدعلی فردین، همواره یادآور دورانی است که سینما فراتر از یک سرگرمی، بخشی از هویت و دلخوشی مردم بود. فردین تنها یک بازیگر نبود؛ او نماد برومندی، جوانمردی و «تیپ» خاصی از انسانیت بود که در فرهنگ عامه به «لوطی‌گری» و دست‌گیری از افتادگان شناخته می‌شد.

یکی از جنبه‌های بسیار جذاب زندگی او که شاید کمتر به آن پرداخته شده، روحیه ورزشکاری و اخلاق قهرمانی اوست که از تشک کشتی به پرده نقره‌ای منتقل شد. فردین پیش از آنکه ستاره سینما شود، نایب‌قهرمان کشتی آزاد جهان در سال ۱۹۵۴ (توکیو) بود. او معتقد بود سینما باید برای مردم امید و شادی به ارمغان بیاورد. به همین دلیل، در دوران طلایی فعالیتش، همواره اصرار داشت که شخصیت‌هایش در فیلم‌ها، با وجود تمام سختی‌ها، در نهایت پیروز شوند و لبخند را بر لبان تماشاگر بنشانند.

نکته جالب اینجاست که فردین حتی در اوج شهرت، هرگز ارتباط خود را با محله‌های قدیمی و مردم کوچه و بازار قطع نکرد. او سینما را ابزاری برای ترویج مهربانی می‌دید. حضور او در فیلم‌هایی مانند «گنج قارون»، نه تنها رکورد فروش را شکست، بلکه باعث شد سینما به خانه‌های تمام طبقات جامعه راه یابد. محبوبیت او مرزهای ایران را هم درنوردید و در کشورهای منطقه، به‌ویژه شوروی سابق و هند، به عنوان یک سوپراستار بین‌المللی شناخته می‌شد. فردین با آن لبخند معروف و نگاه پرامیدش، برای همیشه به عنوان «سلطان قلب‌ها» در حافظه جمعی ایرانیان باقی ماند؛ مردی که قهرمانی را از میدان ورزش آغاز کرد و با جوانمردی در دنیای هنر به کمال رساند.

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



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

با افتخار میزبان شما عزیزان هستیم.

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



خدمات ما:

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

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



صله رحم

تکتم مرادی مهنه

برای آن دسته از دوستانی که نمی‌دانند صله رحم چیست باید بگویم به معنی همان دید و بازدیدها با نزدیکان است و به آن توصیه شده. یعنی قطع نکردن ارتباط با نزدیکانی مثل خانواده و یا آشنایان. خیلی هم پسندیده است و یکی از ارزشها می‌باشد. یعنی وقتی مادرم پیر شده است و من گرفتار کار و مشغولیات زندگی شده‌ام مبادا از او یادم برود و دائم به او سر بزنم و از او مراقبت کنم. یعنی دید و بازدید. یعنی در این دید و بازدیدها متوجه بشوم که مثلاً پسر خاله ام در زندگیش مشکلات اقتصادی دارد و اگر از دستم کاری برمی‌آید حتماً به او کمک کنم. این یک عمل شایسته و بسیار مفید است و البته که نباید با دخالت کردن در زندگی بقیه آن را اشتباه گرفت. یعنی چون مثلاً به خانه برادرم سر می‌زنم نگاهم را روی بعضی رفتارها یا بعضی اتفاقاتی که می‌بینم و خواسته و یا ناخواسته متوجه آن می‌شوم ببندم و اگر می‌خواهم کمکی کنم دخالتی نکنم. باور کنید همه نیازمند کمک دیگران هستیم اما هیچ کدام از ما نیازمند دخالت دیگران نیستیم. یعنی اگر حداقل کمکی به ما نمی‌شود شماطتی هم نشود و به قولی امان از راه و چاه همسایه! و البته که دیگر آن دوران سنتی نیست که همسایه از همسایه خبر داشت و هر دو می‌دانستند دیگری چه حال و روزی دارد. اما بد هم نیست که از حال هم خبر داشته باشیم. یادم نمیرود در فیلم «سنتوری «پدر علی سنتوری به دیدن او رفت و تا اوضاع را دید تمام خانه را مرتب کرد و وقتی داشت می‌رفت پسر معتادش جلوی او را گرفت و او را زیر شکایت‌ها گرفت. پدر گریه‌اش گرفت و اما رفت. این هم صله رحم بود. شاید توقع ما بیشتر بود و در آن حال دوست داشتیم دست علی سنتوری را بگیرد و او را از آن منجلاب خلاص کند. اما باور کنید فقط تا همان اندازه کفایت می‌کند و کافی است. فقط به اندازه‌ای که از توان شما برمی‌آید و اگر می‌توانستید به آشنایان خود کمک کنید. و کمک هم به معنی فقط کمک اقتصادی نیست. حتی با دلداری دادن هم می‌توان خیلی کمک کرد. حتی با در آغوش گرفتن و شاید گاهی تنها با یک لبخند. اینکه فقط نشان بدهی تو هم هستی. و در کنار کسی که در آن لحظه درون دلش غمی دارد حضور داری. همین خودش یک دنیاست و به اندازه دنیایی کمک کردن ارزش دارد و اثر خودش را خواهد گذاشت. گاهی شاید نیازی نیست سختش کرد. اصلاً احتیاج نیست از خودت توقع بالایی داشته باشی. حتی نیاز نیست چیزی که دوست داری اما نمی‌توانی را انجام بدهی. فقط کافیست یک لبخند بزنی یا در آغوش بکشی و امید بدهی. خودش خیلی کمک می‌کند. انرژی مضاعف می‌دهد و شاید نیاز به همین باشد.

به هر حال صله رحم خیلی خوب است. این حرف‌های مدرنی که جدیداً مد شده است را بیندازید دور و بروید به کسی که دوستتان دارد و یا دوستش دارید بی‌دلیل سر بزنید . دست خالی و فقط با یک لبخند بروید. بگویید فقط به خاطر خودت آمدم یا تماس بگیرید و بگویید «دلم برات تنگ شد»یا بگویید : همینجوری زنگ زدم . نمی دانید چقدر تاثیرگذار است یا ناگهان درون فضای مجازی برایش بنویسید «دوستت دارم مامان جان « به یادتم خاله» همین. همه چیز درست می‌شود و روزی هم که شما نیازمند به کمک هستید از ناکجا آباد برای شما فرشته مهربانی پیدا می‌شود که شما را در آغوش بگیرد و زیر گوش شما راه حلی را زمزمه کند





C & K Law Group

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



Family Law:
- Divorce & Child Custody Rights
- Child & Spousal Support
- Enforce Pre-Post Marital Agreement

Criminal Matters:
- All drug Cases
- Misdemeanors
- DUI, Theft, and all other Felonies

Commercial:
- Partnership / Business Litigation
- Contracts & Agreements
- Corporations, Partnerships, LLC
- Trademarks/Copyright Registration
- Real Estate

Accidents:
- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

امور خانوادگی:
- طلاق، حفظ حقوق و سرپرستی فرزندان
- گرفتن حکم نفقه و اصلاح آن
- تنظیم قراردادهای پیش و پس از ازدواج
- تقسیم اموال

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

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

امور تصادفات:
- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوبر و لیفت

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

Iran War Children Fund
Non-Profit Organization

To: New Line Insurance,

My name is Manuchehr Moatamer, Director of Iran War Children Fund, a Non-Profit Organization, regarding an urgent humanitarian initiative operating under OFAC License No. IA-2023-1107055-1 issued by the U.S. Department of the Treasury. All humanitarian activities are conducted under the authorization and regulations of the U.S. Department of the Treasury's Office of Foreign Assets Control (OFAC). In accordance with the license requirements, a complete report with proper legal documentation and verified records is prepared and submitted to the U.S. Department of the Treasury every three months to ensure full transparency and compliance with U.S. law. Under this authorization, humanitarian aid and essential supplies are sent to Iran to support vulnerable civilians, particularly children and mothers in need.

Due to the crimes committed by the oppressive Islamic Republic regime against the people of Iran, many children are enduring severe hardship and are deprived of necessities and essential supplies. The situation is especially heartbreaking for mothers and their children.

Our team is coordinating humanitarian assistance through Turkey, where we have logistics networks capable of rapidly delivering essential supplies to vulnerable communities inside Iran. Our current priority is supporting children, orphanages, and infant care facilities facing severe shortages of baby formula, hygiene products, and other essential care items.

All donations and humanitarian activities related to this initiative are carried out strictly in compliance with U.S. sanctions regulations and the terms of the OFAC license, ensuring that assistance reaches civilians and vulnerable children in need.

With timely support, we can quickly provide critical aid to these children and families in need. If you or your organization would be open to supporting this humanitarian effort, we would greatly appreciate the opportunity to speak with your team.

For reference, contributions can be directed via check to:

Iran War Children Fund (Non-Profit Organization)
27422 Portola Pkwy #200
Foothill Ranch, Ca 92610
Zelle: 949-338-4705 Iran War Children Fund

All shipping documents for goods sent to Iran through Turkey via the Bazargan border, along with purchase receipts approved by the Turkish Ministry of Commerce, will be provided and shared with you for full transparency.

Thank you for your time and consideration. Your support could make a meaningful difference in the lives of many vulnerable children.

Respectfully,
Manuchehr Moatamer
Iran War Children Fund
Email: Iranwarchildrenfund@gmail.com
Phone: 949-202-7288 | 310-975-4677 | 202-802-5305



با هر صد دلار میتوان هفت عدد شیر خشک از ترکیه به ایران برای شیرخوارگاه های خصوصی ارسال کرد.
در صورت تمایل میتوانید با ارسال چک یا از طریق زل مبلغ صد دلار یا بیشتر به این کودکان کمک کنید.

شرکت طلوع املاک

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران



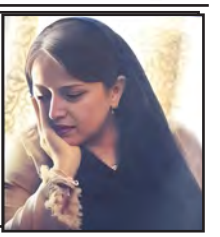
- تعویض گذرنامه در دو هفته
- مهر خروج ویژه مشمولین
- نوتاری، تایید امضاء
- تعویض و اخذ شناسنامه
- تنظیم صلح نامه که پس از فوت نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث نباشد
- وکالت نامه کاری و فروش تام الاختیار با حق توکیل به غیر در دو هفته
- دریافت حقوق بازنشستگی یا مستمری از ایران
- ثبت ازدواج و طلاق ایرانی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



مامان قهرمان

مریم سمیع زادگان

یک ساعت مانده بود تا غروب و کم کم داشت سردم می‌شد، نشسته بودم کنار دریا و شش دانگ حواسم به کتابم بود، سر و صدای بچه‌ها که بلند شد، کتاب را کنار گذاشتم و به آنها نگاه کردم سه تا بودند و اختلاف سنی چندانی نداشتند.اولین بار است که دریا را دیده‌اند، با اشتیاق جلو می‌رفتند و با هر موجی سریع عقب نشینی می‌کردند. هرچند دقیقه یک بار سر برمی‌گرداندند و به مادر جوانشان نگاه می انداختند، انگار نگاه مادر دلشان را قرص می‌کرد، دوباره سمت آب می‌دویدند، اما جرات دل به دریا زدن را نداشتند. مادر ایستاده بود و از دور نگاهشان می‌کرد. چند بار دست‌ها را به هم کوبید و شبیه مربی حاذق بچه‌ها را تشویق کرد پا به آب بزنید. آخر کار طاقت نیاورد، جلو رفت دست هر سه تای شان را توی دست گرفت. بچه‌ها اول خودشان را پشت مادر قایم کردند، خنکی آب اما آنها را به وجد آورده بود. از جا بلند شدم و لب آب رفتم و به حرکات هیجان زده دست‌هایشان که دیگر در دست مادر نبود نگاه کردم، قهقهه می‌زدند و سر انگشتانشان را توی آب فرو می‌کردند و به صورت هم آب می‌پاشیدند، موهای خیس شان چسبیده بود به پیشانی، باشکوه بود و تکرار نشدنی، انگار با هم روی آب می رقصیدند، طوریکه متوجه بیرون آمدن مادر از آب نشدند. یک آن با خودم فکر کردم بعدها این لحظه بزرگ به یادشان خواهد ماند؟..... مثل تمام بچه‌ها، من هم یک قهرمان زندگی داشتم،



مادرم یک سوپر قهرمان بود که در تصورات بچگی من توانایی عبور از در دیوار را هم داشت. سال شصت و چهار بود، بابا سفر بود و مامان مینا را حامله. خانه‌مان دو طبقه بود و صاحبخانه قبلی سلیقه خاصی داشت، دیوارهای هر اتاق را به رنگی در آورده بود، صورتی، آبی، گلبهی، آجری. اتاق آبی طبقه دوم بود روی دیوار مشترکش با سالن پذیرایی یک سوراخ دایره شکل بزرگ داشت، از آنجا می‌شد به سالن خانه سرک کشید و مهمان ناخوانده را رصد کرد. یک روز تابستان بود و مامان پا به ماه، با آن شکم گنده محکم قدم برمی‌داشت. به یاد ندارم انجام کاری برایش سخت بوده باشد. مرداد همان سال که بابا سفر بود دیوارهای آشپزخانه را رنگ کرد. آن روز اما یادم نیست چه شد که سینا دو ساله توی اتاق آبی زندانی شد، شاید باد زد و در قفل شد. کلید هم نبود. مامان نردبان را از انبار آورد و زیر آن سوراخ گرد، محکم اش کرد، گفتم : من می‌روم گفت: تو امانتی با همان شکم گنده پله پله بالا رفت پایه نردبان را محکم گرفتم و گفتم نیفتی همونطور که بالا می‌رفت گفت: من کاپیتان تیم والیبال مدرسه مان بودم . قصه‌اش را که هزار بار برایت تعریف کرده ام. یادت رفت؟ لبخند روی لبش بود که از آن سوراخ رد شد و سینا را نجات داد. ده سالی می‌شود که خانه را عوض کرده ایم، دیوارهای خانه جدید رنگی نیستند و خانه یک طبقه بیشتر ندارد، اما مامان هنوز هرجا گیر می‌کند و من نگرانش می‌شوم و تاکید می‌کنم که مراقب خودت باشد، همان جمله معروفش را تکرار می‌کند، همان که مثل وردی دلت را قرص می‌کرد که می‌تواند از هر دیواری عبور کند.







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

خواب رو

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: از کرامات خانوم همسر این است که وقتی از خواب بیدار می‌شوند تا یک ربع هنوز در عالم هپروت به سر می‌برند و گیج می‌زنند و حرفهای عجیب می‌زنند و به قول من هنوز مغزشان ریستارت نشده است. پس توی خانه راه می‌روند و چون فقط من در آن خانه به جز ایشان وجود دارم گیر الکی می‌دهند و حرفهای خنده‌دار و مضحکی می‌زنند که نمی‌دانم بنشینم بخندم یا های های گریه کنم. همیشه هم به او می‌گویم که حداقل یک ربع تا از خواب بیدار می‌شوی ساکت باش و حرفی نزن تا من از این بیشتر پی به کمالات شما نبرم! جالب است که مثلاً دنبال گربه می‌گردد که به او غذا بدهد و این در حالیست که ما الان اصلاً دیگر گربه نداریم و گربه ما از دست خانم همسر کوچ کرد و فرار کرد و رفت. و این البته برای من خیلی عجیب است چون معمولاً گربه‌ای که آن همه گوشت می‌خورد و ما هم به او کاری نداشتیم و تازه جای او را تنگ کرده بودیم و در خانه ما پادشاهی می‌کرد و اصلاً این حیوانات که خر نیستند که در این شرایط اقتصادی ناز و نعمت را بی‌خیال بشوند و فرار بکنند چطور از دست همسرم ذله شد و رفت؟ اما دیگر شاید طاقت نیاورد و رفت دیگر! از بحثمان دور نشویم آقا این خانم همسر به جالبترین شکل ممکن وقتی سنگین می‌خوابد تا بلند می‌شود خنگ است. یعنی از خنگ یک چیزی می‌شنوید. راه می‌رود و اول زیر لب یک دری‌وری بی‌دلیل به من می‌گوید که من چشمانم درشت می‌شود اما چون می‌دانم سکوت می‌کنم. بعد اولین و مهمترین خواسته روزش را که معمولاً در شرایط عادی محتاطانه مطرح می‌کند به زبان میاورد. مثلاً اینکه «چرا نوشته ات را نمی‌نویسی ؟» یا اینکه» نان نداریم برو بخر «و تازه این‌ها حرفهای عادی و بدون اشکالش است. چون یک بار تا از خواب بیدار شد نردبان را برداشت و رفت تا لوستر را با لوستر اتاق کناری عوض کند! اول فکر می‌کردم بیماری دارد و مثل باقی خانواده ها او را به من انداخته اند ! اما بعد که (معجزه چای) رخ می‌دهد یعنی چای می‌خورد کم کم مغزش شروع به کار می‌کند و از آن حالت ماورایی در می‌آید و وارد سیاره زمین می‌شود. پس می‌فهمد که خرابکاری کرده و یک چای هم جلوی من می‌گذارد و در آن حالت است که من خر می‌شوم و یادم می‌رود و این می‌رود تا فردا صبح که روز از نو و روزی از نو

خانمه میگه: خانمهای ایرانی توجه فرمایید! خانمهای ایرانی توجه فرمایید! آقایان ایرانی دوست دارند روی همسرشان عیب بگذارند و بگویند ایرادی دارد. در حالی که خودشان سرشار از ایراد هستند. مثلاً همین آقای شوهر تا از خواب بیدار می‌شود اول باسنش را می‌خارانند و بعد دنبال لباسش می‌گردد و بلافاصله به دستشویی شرفیاب می‌شود و یک ربع تمام آنجا می‌ماند و معلوم نیست چه کار می‌کند. بعد جلوی تلویزیون می‌نشیند و کنترل را برمی‌دارد و چون بیماری شبکه خبر دارد می‌زند اخبار و در همان حالت یک لنگه جورابش را می‌پوشد. بعد بلند می‌شود و می‌رود دنبال زیرپوشش و آن را برمی‌دارد و باور کنید تمام خانه را در حالی که زیرپوشش دستش است دور می‌زند و می‌رود دوباره جلوی بخاری و تلویزیون و در حالی که زیرپوشش را می‌پوشد زیرنویس خبرها را می‌خواند. بعد می‌رود لنگه دوم جورابش را می‌پوشد و بعد دوباره می‌رود شلوارش را برمی‌دارد و باز یک دور کامل و همینطور الکی تمام خانه را می‌چرخد و باز می‌رود جلوی بخاری و تلویزیون را نگاه می‌کند و شلوارش را می‌پوشد. بعد پیراهنش را برمی‌دارد و این بار دو دور تمام خانه را می‌چرخد و باز می‌آید تلویزیون را نگاه می‌کند و این ماجرا تا وقتی تمام لباس‌هایش را می‌پوشد ادامه دارد. بعد کیف و موبایل سوییچ ماشین و همه چیز را که من دیشب تازه تمام این‌ها را باور کنید گذاشته‌ام یکجا گم می‌کند و دوباره دنبالشان می‌گردد و این یکی از سوالات همیشگی من در زندگی است که آخر چطوری من دیشب همه چیز را گذاشته‌ام یک جا و او می‌تواند در عرض چند ثانیه آنها را بردارد و گم کند و دوباره دنبالشان بگردد. و در انتها که دارد از خانه می‌رود سر کار تلویزیون را خاموش نمی‌کند و در را هم باز می‌گذارد و می‌رود و من هاج و واج به کارهای او در این چند دقیقه فکر می‌کنم و مات و مبهوت او هستم که بیماری گربه ای دارد و مثل یک گربه رفتار می‌کند و انگار خانوادگی این‌ها از خانواده پلنگ سانان هستند که بی دلیل توی خانه راه می‌روند و خرابکاری می‌کنند و طلبکار هستند و فقط گوشت می‌خورند و آخرش هم مقصر ما خانمهای مظلوم و مهربان هستیم که از دست این شوهرها روانی شده ایم.





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



پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم

مدد = یاری
شهادت = گواهی
طوس = توس (نام شهر)
علیرغم = با اینکه
موفقیت = کامیابی
مسلط = چیره
محذوریت = تنگنا
مدل = الگو
تحقیقاتی = پژوهشی
اکثر قریب اتفاق = بیش‌تر
ملحق شدن = پیوستن
تحمل = بردباری

ذره = خرده
شیوع = گسترش
مداوم = همیشگی
سایت اینترنتی = تارنما
مخفی = پنهان، نهان
ضمن تایید = افزون بر درست شمردن
قیام = شورش، خیزش
منحصر به فرد = بی همتا
منازل = خانه‌ها
کابوس = بختک
سئوال = پرسش
جرم = بزه
قدیمی = کهن، باستانی، کهنه
کفایت = بسنده
تحسین برانگیز = آفرین‌انگیز
کسرکردن = کاستن
نقیصه = کاستی
مبتنی بر = بر پایه
شباهت = همانندی، همانندگی
جدار = پوسته
صدمه = آسیب



ساغر تهی

از مجموعه جای پای عشق، گزیده‌ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

میان زلف او جا کردی ای دل
کجا او را تو پیدا کردی ای دل؟

گشودی راه خود در پیچ و تابش
گره از کار خود وا کردی ای دل

کشیدی هاله مه را در آغوش
جمالش را تماشا کردی ای دل

ندانم در حریم قرب جانان
چه از رویش تمنا کردی ای دل

ولی دانم که از بس گیج بودی
مرا چون خویش رسوا کردی ای دل

ز بس دیوانگی کردی در آن کوی
مرا مشهور دنیا کردی ای دل

تهی دیدی چو از می ساغرم را
شراب غم به مینا کردی ای دل

نبینم روز خوش تا در همه عمر
بساطش را مهیا کردی ای دل

ز اشک و ناله اسرار درون را
به نزد غیر افشا کردی ای دل

نبود احسان دمی از شَرّت ایمن
ز بس خون در دل ما کردی ای دل



آکاشیک
قسمت ۲
منشأ تمامی زندگی‌های پیشین

در شماره قبلی مجله گفتیم که آکاشیک چیست و پرونده‌های آکاشیک و محل نگهداری آنها کجاست و شکل‌گیری آکاشیک چگونه است. آکاشیک، برنامه بایگانی شده در ذهن ماست. که در سومین کالبد ما که کالبد علی است، برنامه ریزی شده است؛ **آکاشیک منشأ تمامی زندگی های پیشین است.** تناسخات متعددی که باعث و بوجود آورنده پیوندهای خانوادگی و اقوام درجه یک شده است. تمامی کسانی که با آنان زندگی می‌کنید در آکاشیک شما با شما پیوند کارمیک دارند.

در این بخش از مقاله می خواهیم ببینیم که خاصیت دیدن آکاشیک چیست و استخراج آکاشیک چه منافعی دارد؟

یکی از شاخه های مهم تعالیم اک، دانش باستانی اک ویدیا است. دیدن پیشینه های آکاشیک از طریق اک ویدیا صورت می گیرد. نهایت اک ویدیا، رفتن به پیشینه های آکاشیک است که استاد شمس اجازه ورود به بخش آکاشیک را می‌دهد و فقط در صورت اجازه استاد شمس می توان پیشینه های آکاشیک را دید.

استاد شمس تبریزی



او محافظت‌کننده آکاشیک کیهان‌ها است. **هیچ‌یک از قرائت‌کننده‌های دانش باستانی اک ویدیا، دانش پیش‌بینی در اک، بدون اجازه شمس نمی‌توانند آکاشیک‌های کیهانی را بررسی کنند.** شمس، روح‌نوردان را مورد محک قرار می‌دهد و در میان آنان به کسانی که تخصص اک ویدیا بدست می‌آورند، اجازه ورود به آکاشیک کیهانی را صادر می‌کند.

در مراحل اول فقط می توان پرونده‌های مربوط به خود را دید و بررسی کرد اما با آموزش‌های بیشتر و رسیدن به مراحل بعدی می‌توان آکاشیک دیگران را هم دید و بررسی کرد.

آنچه که ما را به این عالم کشیده، موارد حل نشده در پرونده‌های آکاشیک است و با دانستن آنها می‌توان از اشتباهات قبلی جلوگیری کرد و یا به آن عادات زندگی‌های قبلی آگاه شد که به آن عادات، **سانسکارا** هم می‌گویند. توسط دانش باستانی اک ویدیا می توانیم زندگی‌های قبلی خودمان را ببینیم و پیوندهای آکاشیک و کارمیک خود را شناسایی کنیم و بعد از شناسایی این پیوندها بتوانیم راه حل از بین بردن این پیوندهای کارمیک را به کمک استاد درون بدست آوریم.

وقتی که یک زندگی را می‌بینیم آن پیوندهای کارمیک پاره می‌شود، فقط با دیدن آن زندگی است که کارمایش را پس می‌دهیم ولی در صورتی که آن زندگی را نبینیم آن پیوند کارمیک می‌ماند و زندگی پس از زندگی، مثل زنجیر دنبال ما است.





دیدن زندگی‌های گذشته و بررسی پیشینه‌های آکاشیک، خاصیتش همین است و به این صورت ما می‌توانیم زندگی‌های قبلی را ببینیم و پیوندهای کارمیک خودمان را پاره کنیم و آن کارمایی را که داریم تسویه کنیم. نکته مهم در اینجا این است که وقتی شما پیوندهای کارمیک و زندگی گذشته را می‌بینید، باید شدیداً در مورد چیزهایی که دیده‌اید قانون سکوت را رعایت کنید.

برای ارتباط با روابط عمومی بنیاد بنی کد را اسکن کنید.

@kamal_almasi_jaf
www.bani-foundation.com
@banifoundationfarsi8799
@Sri_veka

استخراج آکاشیک چه منافعی دارد؟

اول: آگاه شدن به روند کارمای خود در این زندگی که ریشه در زندگی قبلی دارد و همچنین سانسکارا و تاثیراتی که از آن زندگی در این زندگی مانده است.
دوم: آگاه شدن به پیوند های کارمیک با اطرافیان و نزدیکان و ریشه رفتارهای آنان با شما و شما با آنها.
سوم: قطع شدن و سبک شدن برخی از کارماهای گذشته در مدتی کوتاهتر از روال عادی.
چهارم: سبک شدن روند کارما و تسویه آن. باید توجه داشت که برخی قرائتها تاثیرات زندگی گذشته را بیدار می‌کند. اما در مدت کوتاهی محو و از ذهن خارج می‌شود. مثلاً افکاری که منشأ آنرا نمی‌دانستید و برای شما آزاردهنده بود. با سرعت بیشتری از شر آن افکار و احساسات ، خلاص می‌شوید.
ادامه دارد...

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



ننه عصمت

حسین فرزین

خدا رحمت کند والادین شما رو و اگه در قید حیاتن، خدا حفظشون کنه و شما رو قدردان اونا قرار بده، قبلا گفته بودم که خونه ی پدر مادری من دو طبقه داشت، طبقه پایین صحن حیاط بود و حوزی در وسط و اطرافش زیر زمین هایی که به عنوان انباری استفاده می شد و هر از گاهی همسایه ای به خودش می دید، در طبقه بالا چهار واحد بود که علاوه بر خودمان گاهی دو همسایه داشتیم و گاهی سه همسایه، در مورد تعدادی از همسایه ها قبلا نوشتم، اما الان می خوام در مورد همسایه ای که دو اتاق روبروی اتاق ما رو اجاره کرده بودن بنویسم، همسایه ای که خودش، شوهرش و بچه هاش هیچوقت از ذهنم بیرون نمیرن.

ننه عصمت زنی شریف و مدیری بود خدا رحمتش کنه، شوهرش حسن آقا اهل کتاب و مطالعه و تدبیر امور، ایشون اتاق کوچک رو به خودش و کتاباش اختصاص داده و هر از گاهی پذیرای من بود در همین اتاق با کتاباش، ننه عصمت ، سه پسر داشت، علی، محمد و حسین و یک دختر بنام عصمت، جالب این که برخلاف رسم اون زمانا بجای نسبت دادن زن به مرد، مثلا ننه علی یا ننه محمد، ایشون منتسب بود به دخترش که عصمت بود، ننه عصمت.

خاطرات خوبی از این خانواده دارم، پدر که اهل کتاب بود و مرا در کودکی عاشق کتاب و کتاب خوانی کرد، با پذیرایی چای در اتاقش که پر از کتاب بود از قفسه های دورتا دور اتاق گرفته تا کف اتاق که پر بود از کتاب، هیچ وقت چهره اش از ذهنم بیرون نمی رود، خدا رحمتش کنه.

ننه عصمت که مرا مثل فرزندان خود دوست می داشت و پذیرایی می کرد، دخترش را خیلی به یاد نمی آورم، اما ذکر یک خاطره از ایشان خالی از لطف نیست، به گمانم در آن دوران ازدواج کرده و از قرار به آرایشگر مراجعه کرده بود که موهایش را خراب کرده بود، عصمت به همین خاطر گریه می کرد، مادرش دلداریش می داد و پدرش که دست مرا در دستش داشت خطاب به او گفت که حتما پنج قرون دادی توسرت ریدن، عصمت همانطور که گریه می کرد، با اشک و آه گفت، پنج قرون، پنج تومن دادم، پدر می خندید و من کودک هاج و واج ناظر این صحنه.

علی پسر بزرگ خانواده، دوچرخه فروشی و دوچرخه سازی داشت و پسر دوم محمد در مسیر پدر، پسر سوم رو که هم نام من بود درست بیاد نمی آورم. از محمد خاطره ای دارم که هیچ وقت از یادآوریش خسته نمی شود و با بیاد آوردنش لذت می برم و شکر گذار محمدآقای فعلی هستم.

گفته بودم که شناسنامه ام از برادری بود که فوت کرده بود و به من اختصاص پیدا کرده بود و سه سالی از من بزرگتر و من با همین شناسنامه راهی مدرسه شده بودم و گویا در سال اول تجدید شده بودم، محمد آقا که مرا خیلی دوست می داشت با این که در من محل کشاورزی پدر در حاشیه شهر مشهد بودم او با دوچرخه ای که ترک بزرگی داشت به سراغم آمد، شاید پانزده کیلومتری را طی کرده بود تا مرا از محل کشاورزی پدر بردارد و به مدرسه پارسایی در پایین خیابان مشهد برساند، تا امتحان بدهم، درود بر او.

محمدآقا الان انتشارت بزرگ رستگاری را مدیریت می کند، علی آقا هم چنان در صنعت موتور و دوچرخه مشغول است، حسین نیز با محمد، انتشارات را رهبری می کند.

پدر و مادر عصمت بدرود حیات گفته اند، اما عصمت قصه ی ما هر چند شویش را به تازگی از دست داده است، اما خوشبختانه در قید حیات است و روزگار می گذراند، نمی دانم که او آیا خاطره آرایشش را بیاد دارد یا نه.

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

لوازم ضروری پوستی برای سفر: در حال حرکت هم درخشان بمانید

سفر کردن، چه برای تفریح باشد و چه کاری، همیشه هیجان‌انگیز است؛ اما پوست ما معمولاً این هیجان را به شکل متفاوتی تجربه می‌کند. تغییرات آب‌وهوایی، استرسِ جابه‌جایی، کم‌خوابی و هوای خشک داخل هواپیما، همگی دست به دست هم می‌دهند تا سد دفاعی پوست را تضعیف کنند. حتماً برای شما هم پیش آمده که با وجود خوش‌گذرانی زیاد، وقتی به آینه نگاه می‌کنید با پوستی کدر، خشک یا جوش‌های ناگهانی روبرو شوید.

خبر خوب این است که برای داشتن پوستی درخشان در عکس‌های یادگاری، نیازی نیست تمام میز آرایش خود را در چمدان جا دهید. راز موفقیت در «هوشمندانه چیدن» کیف لوازم آرایشی و بهداشتی است. در این مقاله، چک‌لیست طلایی لوازم ضروری پوست را برای سفر بررسی می‌کنیم.

پاک‌کننده‌های ملایم: خداحافظی با آلودگی‌های مسیر

اولین قدم برای سلامت پوست، تمیز نگه داشتن آن است. در طول سفر، پوست شما در معرض انواع آلودگی‌های محیطی، گرد و غبار و عرق قرار می‌گیرد. به جای حمل بطری‌های بزرگ، از میسلار واتر (Micellar Water) در سایز مسافرتی یا پدهای پاک‌کننده مرطوب استفاده کنید. این محصولات نیاز به شستشو با آب زیاد ندارند و برای زمان‌هایی که در قطار یا هواپیما هستید، عالی‌اند. حتماً یک شوینده ملایم غیرصابونی صورت همراه داشته باشید که چربی طبیعی پوست را از بین نبرد.

آبرسانی؛ سلاح مخفی در برابر خشکی هوا

فشار هوا و سیستم‌های تهویه در هواپیما و هتل، رطوبت پوست را به شدت کاهش می‌دهند. سرم هیالورونیک اسید این مولکول جادویی می‌تواند تا هزار برابر وزن خود آب جذب کند. استفاده از آن زیر کرم مرطوب‌کننده، پوست شما را پر و شاداب نگه می‌دارد. بهتر است یک اسپری آبرسان که میتواند یک اسپری کوچک آب معدنی در کیف دستی‌تان باشد داشته باشید. هر چند ساعت یک‌بار آن را روی صورت اسپری کنید تا فورا احساس تازگی کنید.

مرطوب‌کننده قوی: سد دفاعی پوست

فرقی نمی‌کند به یک منطقه ساحلی مرطوب می‌روید یا یک شهر کوهستانی سرد؛ پوست شما به یک لایه محافظ نیاز دارد. در سفر بهتر است از مرطوب‌کننده‌های حاوی سرامید یا گلیسیرین استفاده کنید که سد دفاعی پوست را تقویت می‌کنند. اگر پوست چربی دارید، مدل‌های ژل‌مانند و سبک را انتخاب کنید.

ضد آفتاب: غیرقابل مذاکره!

بسیاری از افراد تصور می‌کنند چون داخل هواپیما یا ماشین هستند، نیازی به ضد آفتاب ندارند. اما واقعیت این است که اشعه‌های UV در ارتفاعات (مانند داخل هواپیما) حتی قوی‌تر عمل می‌کنند. حتماً ضد آفتابی انتخاب کنید که SPF ۳۰ یا بالاتر و طیف گسترده (Broad Spectrum) باشد. برای سفر، ضد آفتاب‌های استیکی (Stick) یا پودری گزینه‌های بسیار مناسبی هستند، چون بدون نیاز به آلوده شدن دست‌ها، می‌توانید آن‌ها را روی آرایش تمدید کنید.

مراقبت از چشم و لب: جزئیات مهم

پوست دور چشم و لب‌ها بسیار نازک است و زودتر از بقیه نواحی دچار خشکی و ترک می‌شود. یک بالم لب حاوی SPF و روغن‌های طبیعی (مثل نارگیل یا شی‌باتر) همراه داشته باشید. اگر سفر طولانی در پیش دارید، استفاده از ماسک دور چشم (Eye Patches) در اواخر مسیر، پف و سیاهی ناشی از خستگی را از بین می‌برد.

ماسک‌های ورقه‌ای: اسپا در اتاق هتل

یکی از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های روتین پوستی در سفر، استفاده از ماسک‌های ورقه‌ای (Sheet Masks) است. این ماسک‌ها جای کمی می‌گیرند، نیازی به شستشو ندارند و در عرض ۱۵ دقیقه خستگی را از چهره شما می‌شویند. پیشنهاد می‌شود شب اول رسیدن به مقصد، حتماً از یک ماسک التیام‌بخش استفاده کنید.

جادوی ترمیم در شب: روتین قبل از خواب در هتل

شاید در طول روز به دلیل گشت‌وگذار وقت زیادی برای رسیدگی به پوست نداشته باشید، اما شب‌ها در اتاق هتل، بهترین فرصت برای جبران آسیب‌های محیطی است. پوست در هنگام خواب وارد فاز بازسازی می‌شود. از یک کرم شب مغذی مثل یک کرم حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها ویتامین C یا E استفاده کنید. این مواد به خنثی کردن رادیکال‌های آزادی که در طول روز (به دلیل آلودگی هوا یا اشعه خورشید) با پوست شما برخورد کرده‌اند، کمک می‌کنند.

محصولات چندکاره: از محصولاتی استفاده کنید که چند کار را با هم انجام می‌دهند. مثلاً یک بی-بی کرم (BB Cream) که همزمان ضدآفتاب، مرطوب‌کننده و دارای کمی پوشش رنگی برای یکدست کردن پوست است، جای سه محصول را در چمدان شما می‌گیرد.

.

مراقبت از پوست بدن؛ فراتر از صورت

در سفر نباید از پوست بدن غافل شد. تغییر آب دوش (سختی آب در شهرهای مختلف متفاوت است) می‌تواند باعث خارش و خشکی پوست بدن شود. همراه داشتن یک لوسیون بدن ساده یا حتی وازلین برای نواحی خشک مثل آرنج و پاشنه پا ضروری است. هرچقدر هم که دوش آب داغ بعد از یک پیاده‌روی طولانی وسوسه‌انگیز باشد، سعی کنید از آب ولرم استفاده کنید تا چربی‌های مفید پوستتان از بین نرود.

چند توصیه طلایی برای مسافران هوشمند

محصولات جدید را امتحان نکنید: سفر زمان مناسبی برای تست کردن کرم یا سرم جدیدی که تازه خریده‌اید نیست. پوست در سفر حساس‌تر است و ممکن است واکنش آلرژیک نشان دهد. فقط از محصولاتی استفاده کنید که قبلاً امتحان‌شان را پس داده‌اند.

آب بنوشید: هیچ کرمی جایگزین آبرسانی داخلی نمی‌شود. نوشیدن آب زیاد در طول سفر، از کدر شدن پوست جلوگیری می‌کند.

بهداشت دست‌ها: قبل از لمس صورت یا انجام روتین پوستی، حتماً دست‌های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.

جمع‌بندی

داشتن پوست عالی در سفر به معنای حمل بارهای اضافه نیست، بلکه به معنای انتخاب هوشمندانه است. با داشتن یک پاک‌کننده، آبرسان، مرطوب‌کننده و البته ضد آفتاب، شما تمام ابزارهای لازم برای درخشش در مقصد را در اختیار دارید. فراموش نکنید که هدف اصلی سفر لذت بردن است؛ پس با یک روتین ساده و موثر، خیال خود را از بابت پوست راحت کنید و از لحظاتتان لذت ببرید.

Scan Me

لِویکس؛ میراثِ هنر و اصالت در هر درخشش، از سال ۱۹۳۸









(949) 715-3899
7882 East Coast Highway
Newport Beach, CA 92657
www.leviksjewelers.com

LeviksJewelers

Custom Designs • Fine Jewelry • Watches • Professional Repair

پشتِ صحنه‌ی تمدن

عینک؛ دریچه‌ای که جهان را شفاف کرد

تا به حال به این فکر کرده‌اید که اگر «عینک» نبود، نیمی از نوابغ دنیا در چهل‌سالگی بازنشسته می‌شدند؟ تصور کنید ابوریحان بیرونی یا لئوناردو داوینچی مجبور بودند به خاطر ضعیف شدن چشم، در اوج پختگی، دست از تحقیق و طراحی بکشند. عینک، اولین «تکنولوژی پوشیدنی» تاریخ است که مستقیماً عمر مفید ذهن بشر را افزایش داد.

قصه از کجا شروع شد؟

در قرن سیزدهم میلادی، راهبی در ایتالیا متوجه شد که اگر تکه‌ای شیشه تراش‌خورده را روی نوشته‌ها بگذارد، کلمات درشت‌تر و خواناتر می‌شوند. آن زمان به این شیشه‌ها «سنگِ خواندن» می‌گفتند. اما مشکل بزرگ این بود که باید شیشه را با دست نگه می‌داشتند. سال‌ها طول کشید تا بشر بفهمد می‌تواند دو تکه شیشه را با یک فریم چوبی یا استخوانی به هم وصل کند و روی بینی بگذارد. جالب اینجاست که تا قرن‌ها، عینک «دسته» نداشت! آدم‌ها مجبور بودند عینک را با فشار روی بینی نگه دارند یا با بند به پشت گوش ببندند. دسته‌هایی که امروز می‌شناسیم، تازه در قرن هجدهم اختراع شدند.



نمادِ دانایی یا پیری؟

در دوره‌ای از تاریخ، عینک زدن نشانه «پیری و ناتوانی» بود و خیلی‌ها از آن خجالت می‌کشیدند. اما کم‌کم ورق برگشت. عینک تبدیل شد به نماد «سواد و خرد». در نقاشی‌های قدیمی، اگر می‌خواستند کسی را خیلی دانشمند نشان دهند، حتماً یک عینک روی میزش می‌گذاشتند. امروز اما عینک فراتر از یک ابزار پزشکی، بخشی از «امضای شخصی» ماست؛ از فریم‌های گردِ جان لنون گرفته تا عینک‌های ری‌بن که نماد سینما شدند.

۳ حقیقت که احتمالاً نمی‌دانستید:

عینک‌های آفتابیِ قضات: اولین عینک‌های دودی را قضات چینی در قرن دوازدهم می‌زدند؛ اما نه برای آفتاب! آن‌ها می‌خواستند در دادگاه، متهم نتواند از روی حالت چشم‌هایشان بفهمد که چه حکمی در سر دارند.

سنگ‌های گران‌قیمت: پیش از شیشه، عدسی‌ها را از سنگ کانی «بریل» می‌تراشیدند. جالب است بدانید واژه‌ی آلمانی برای عینک (Brille)، از نام همین سنگ گرفته شده است.

انقلابِ چاپ: اختراع دستگاه چاپ توسط گوتنبرگ، تقاضا برای عینک را هزار برابر کرد! چون تا پیش از آن کتاب کم بود و کسی به چشمش فشار نمی‌آورد، اما با چاپ انبوه کتاب، همه فهمیدند که چقدر چشم‌هایشان ضعیف است.



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

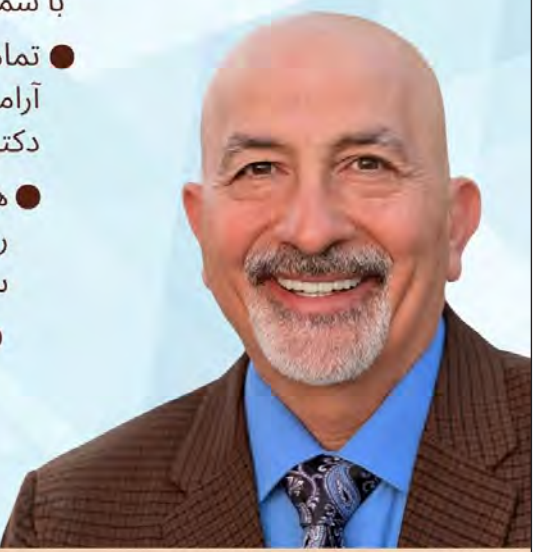
● در مطب ما، شما عضوی از خانواده بزرگ ما هستید و در تمام مسیر تشخیص و درمان، با شما همچون عزیزانمان رفتار می‌شود؛ با احترام، صداقت، دلسوزی و توجه کامل.

● 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 اروین، 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



واحدهای کوچک نوازش

سودابه فرضی پور

اتاق انتظار مطب دکتر، گرم و خفه بود. در و پنجره‌ها بسته بودند، کولر جان می‌کَند و چند گلدان بزرگ و پُربرگ، بوی جنگل‌های مردادماه را می‌دادند. زنِ کناریِ من که توی داغی هوا چادرش بوی آفتاب می‌داد، کمی به اطراف نگاه کرد، بعد بی‌هوا، رو به دختر روبرویی با موهای بلند دم‌اسبی پرسید: «معنی تَتوی روی دستت چیه؟»

دختر هندزفری‌اش را درآورد. «چی؟»

زن گفت: «تتو؟» به دست دختر اشاره کرد «معنیش چیه؟»

دختر هندزفری را رها کرد که آویزان گردنش شود و خندید: «نمیدونم. خوشگل بود، گفتم بزنه. خدا کنه چیز بدی نباشه.»

زن چادری خندید.

زن آن‌طرفی که بلوز شلوار خنکی پوشیده بود گفت: «من یه ساک پارچه‌ای داشتم، باهاش می‌رفتم خرید. یه بار دخترم گفت مامان میدونی روی این به انگلیسی نوشته من پوست‌کلفت هستم؟»

دختر گفت: «چه باحال!»

زن چادری گفت: «حالا پوست‌کلفت هستین؟»

گفتم: «بهتون میاد باشین.»

منشی گفت: «نه اتفاقا، تی‌تیش به نظر میان.»

زن خنک‌پوش خنده‌خنده گفت: «با کسی که سه شکم طبیعی زاییده از تی‌تیش بودن حرف نزن.»

منشی خندید: «آخه زیادی خوشگلین.»



لپ‌های زن گل انداخت.

دختر گفت: «خدا کنه معنی تتوی منم چیزی باشه که بهم بیاد.»

زن چادری گفت: «ولی شیکه.»

دختر گفت: «قربونتون!»

گفتم: «خودت براش یه معنی پیدا کن. از این به بعد خیال کن همون معنی رو میده.»

گفت: «اووم! معنیش مهربونیه. خوبه؟»

زن خنک‌پوش گفت: «بهت میاد.»

زن چادری با لحن کسی که مثلا نمی‌داند، با ادا پرسید: «ببخشید معنی تتوی روی دستتون چیه؟»

دختر با همان ادا جواب داد: «نماد مهربونیه.» چشمک زد و خندید. خندیدیم. به این فکر کردم اگر دختر در جواب همان سوال اول، هندزفری را برنداشته بود این گفتگوی چندنفره شکل نمی‌گرفت. چند نفر با هم گپ نمی‌زدند، به هم نمی‌گفتند خوشگلی، مهربونی بهت میاد، چه باحال، شیک، قربونتون!

و اتاق در همان کرختیِ ظهر تابستان چرت می‌زد.

احساس می‌کنم این در خود فرو رفتن‌های افراطی، این ماسیدن لب‌ها روی هم که این روزها گرفتار آنیم، ما را هر روز بغض‌آلودتر و تنهاتر می‌کند.

باور کنید آن سکوت ممتد و اخم غلیظ روی پیشانی کلاس ندارد! بیاییم بیرون از گوشی‌ها، از موسیقی‌های تک‌نفره، از نمای بیرون پنجره‌ی قطارها و اتوبوس‌ها، از دنیای ساکنِ درون... با هم حرف بزنیم، به هم نگاه کنیم، برای هم وقت بگذاریم.

همین واحدهای کوچک نوازش، دنیا را کمی حل می‌دهد به جلو، به بهتر شدن.






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 سوم

نازیلا رفعتی

در شماره های قبل با ۱۴ روش غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کارها در کمترین زمان آشنا شدید. در این قسمت ۷ روش آخر کتاب به شما معرفی می شوند.

۱۵- در بازی زندگی و کار بازیکنی باشید که مربی و مشوق خودش است. نحوه برداشت و تعبیر شما از وقایع می تواند در شما ایجاد انگیزه کند و یا برعکس موجب تضعیف انرژی و انگیزه تان شود. پس لازم است که یک "خوش بین" تمام عیار باشید. وقتی از شما می پرسند "حالتان چطور است؟" همیشه بگوئید "عالی هستم"، مهم نیست که احساس واقعی شما در آن لحظه چیست. هرگز مشکلاتتان را با دیگران درمیان نگذارید، زیرا ۸۰ درصد مردم به آنها اهمیتی نمی دهند و بقیه به نوعی خوشحال می شوند.

خوش بین بودن سه ویژگی دارد. الف) آنها در هرموقعیتی به دنبال نکات مثبت هستند و همیشه هم آن را پیدا می کنند. ب) آنها در هر شکستی به دنبال درس عبرتی با ارزشند و مصممند که این درس را بیاموزند. ج) آنها برای هر مشکلی بجای نالیدن و مقصر دانستن دیگران از خود میپرسند "راه حل چیست و چه میتوان کرد؟"

۱۶- میزان موفقیت شما در زندگی ارتباط مستقیم به نحوه استفاده بهینه از وقتتان دارد و این مهم هم بستگی به این دارد که تا چه حد می توانید از انجام کارهای کم اهمیت زندگی خود دست بردارید. پس همین امروز فهرستی از کارهای بی اهمیت زندگیتان که انجام آنها هیچ پیشرفتی برایتان به همراه ندارد تهیه کرده و از این لحظه به بعد دیگر آنها را انجام ندهید. من به این کار "تنبلی سازنده" میگویم. تنبلی سازنده در واقع تصمیم گیری عاقلانه و خردمندانه در مورد انجام ندادن یک سری کارهای بی محتواست. یکی از قدرتمند ترین کلمات در مدیریت زمان کلمه "نه" است. به هر کاری که استفاده بهینه از وقت و زندگیتان نیست "نه" بگوئید و بیشتر از این کلمه استفاده کنید، بدانید که شما هیچ زمانِ اضافه ای برای تلف کردن ندارید.

۱۷- انجام کارهای سخت در ابتدای روز را برای خود بشکل عادت در بیاورید و با اراده خلل ناپذیر آنها را شروع کرده و به اتمام برسانید. این عادت را به مدت ۲۱ روز تمرین کنید، بتدریج می بینید که جزیی از عادتهای شخصیتی تان می شود و کم کم توانایی و کارآئیتان بیشتر میگردد.

۱۸- برای غلبه بر تنبلی و ترس از انجام کارهای بزرگ، آنرا به قسمتهای کوچکتر تقسیم کنید. ابتدا فقط ۵ دقیقه از وقت خود را برای به اتمام رساندن بخش کوچکی از کار بگذارید، سپس استراحت کنید. با این عمل تمایل و شوق حرکت به جلو و انگیزه انجام باقی آن در شما ایجاد شده و پس از مدتی می بینید که کار را به اتمام رسانده اید.

۱۹- برای هر روزتان یک برنامه زمان بندی شده بنویسید و سر ساعت مقرر، کار مربوطه را شروع کرده و در زمان پیش بینی شده به اتمام برسانید و در طول روز تمرکز خود را روی انجام کارها در چارچوب زمانی تعیین شده گذاشته و هرگز اجازه ندهید که چیزی مانع به اتمام رساندن آنها شود. ضمناً سعی کنید که از زمانهای تنهاییتان، نهایت بهره وری را جهت به اتمام رساندن پروژه ها ببرید.

۲۰- منتظر زمان مناسب نباشید، بهترین زمان همین الان است. از همین نقطه ای که ایستاده اید و با همین امکاناتی که در دست دارید کار را شروع کنید. بارزترین ویژگی افراد موفق این است که همگی اهل عمل هستند، آنها بدون وقفه شروع کرده و ادامه میدهند. هنگامیکه با حداکثر توان و بطور مستمر روی کارهای مهم متمرکزید، ذهن شما وارد وضعیت "مَدّ" میشود. در وضعیت "مَدّ" کارآیی و بهروری و پیوند انسان با شرایط و محیط در بالاترین حد خود است. برای اینکه وضعیت ذهنی خود را به حالت "مَدّ" ببرید، برای انجام کارها، در خود احساس اضطرار ایجاد کنید و اینرسیِ حرکتی تان را فعال کنید. ممکن است برای شروع حرکت، انرژی زیادی جهت غلبه بر سکون صرف کنید، امّا پس از شروع، برای ادامه، انرژی بسیار کمی نیاز است.

۲۱- وقتی کاری را شروع میکنید، وسط آن متوقف نشوید چون تخمین زده شده که متوقف کردن کار و شروع مجدد آن میتواند زمان لازم برای تکمیل آنرا تا ۵۰۰ درصد افزایش دهد، زیرا هر بار که متوقف میشوید و بازمیگردید، مجبورید بفهمید که در هنگام توقف کجا بوده اید و برای ادامه چه باید بکنید و علاوه بر آن باید دوباره بر سکون غلبه نموده و مجدداً خود را ترغیب به شروع کار کنید و کلّی انرژی بگذارید تا بتدریج بتوانید دوباره به ریتم و سرعت مناسب و مفید دست یابید.

کلام آخر اینکه انضباط فردی تضمین کننده موفقیت انسان در تمامی زمینه هاست. آلبرت هوبارد میگوید: "انضباط، توانایی مجبور کردن خود به انجام کاری است که باید در زمان معینی به اتمام برسد، چه آنرا دوست داشته باشیم چه نه."

انضباط فردی، تسلط بر نفس و کنترل خود، و ثبات قدم، عناصر اصلی سازنده شخصیتهای برتر و کارآمدند.

برگرفته از کتاب "قورباغه را قورت بده" نوشته: برایان تریسی

Raha Salehinia
Psy.D.

- Ketamin Assisted Psychotherapy (KAP)
- Individual and Couple Therapy
- Substance Abuse Disorders
- Personality Disorders
- Anxiety/Depressive Disorders



- اضطراب و افسردگی
- اعتیاد
- مشکلات زناشویی
- خشونتهای خانوادگی
- اختلالات شخصیتی

CONTACT US

PHONE:
(310) 867-3737

ADDRESS:
2444 Wilshire Blvd.,
Suite # 416,
Santa Monica, CA 90403

WEBSITE:
www.DrSalehinia.com

EMAIL:
RahaSalehinia@gmail.com



دکتر رها صالحی نیا
روانشناس بالینی

FLOORCO DESIGN

بازسازی حرفه ای
فضای داخلی خانه



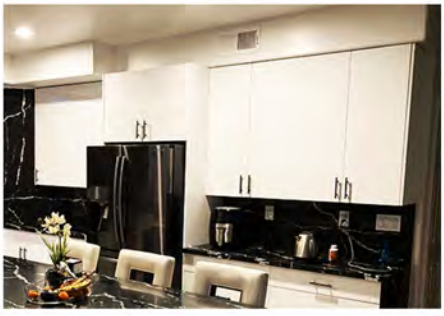
بازسازی آشپزخانه



بازسازی حمام



کف سازی



کابینت

- بازسازی تخصصی آشپزخانه و حمام
- عرضه و نصب انواع کفپوش مدرن و لوکس
- طراحی و اجرای کابینت، سنگ و کاشی

- Free In-Home Consultation / Estimate
- 12 Months Interest-Free Financing
- Lifetime Warranty
- High Quality at Competitive Prices

FloorCoDesign.com

Call us : (714)200-7099

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

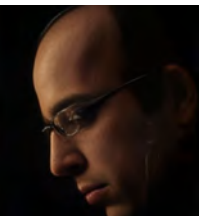
- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- 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

می‌فهمی آقا جان! لیست سالها را توی تقویمت می‌گویم, نگاه کن, توی هر کدامشان هزار بار مرده ی و زنده شده ی، نه چرا می‌گویم هزار، تو بگو یک، فرقی دارد مگر وقتی کسی می‌آید و دلت را به صدای بودنش آشنا می‌کند. یک بار باشد یا هزار؟.... همان وقتی که دلت را باز می‌کنی پیش چشمهای تشنه اش، بعد هم انگار هزار سال است که می‌شناسیش، بعد روزی می‌آید می‌بینی، اصلاً یادت نمی‌آید نخستین حرف عاشقانه را کی شنیدی؟ کی بود؟ کجا بود؟ بعد خوب که مرور می‌کنی, یادت می‌آید آخرینش را هم توی دالان هزار دستان زمان زمزمه کردی و باد آن را با خود برد. بعد یادت می آید خطی نوشته ی توی دفتر کوچک جیبی که یادت بماند که عاشقی «رمز تمام نشدن» را در خود دارد, اما آدمها راز را بلد نیستند, بلد نیستند که تمام نشوند. یعنی راستش می‌ترسند که تمام نشوند. چون اصلاً آدم با تمام شدن. همان اولین بازی کودکی اش که تمام شد، یاد گرفت که «همه چیز تمام می‌شود». بعد حالا جنگ تکانه‌های درونت بر سر تمام شدن و تمام نشدن تو را «تمام »می‌کند. بعد می‌فهمی برای همین عاشقی سخت‌ترین کار ناتمام دنیاست....

◆◆◆◆◆◆◆

می‌فهمی آقا جان! همیشه حرفایی که زده نمیشه از حرفایی که زده میشه مهم‌تره، همون حرفایی که جایی اون وسطا میان گلو و دهنت می‌مونه، گاهی از چشم.... گاهی هم از دستهات زده می‌شه، تازه اونم که اگر خوش روزگار با تاس جور باشه، دستت برسه به دست یارت و اونم سر کیف باشه و دلش به دلت باشه و گوش دلش هم پیش تو باشه، اگر نه هم که می‌مونه توی همون گوشه ی دلت..... آخ که امان از این حرفهای نازده و گوشه دلا....به هر حال آقا جان! تاس روزگار هم یه طرفش شیشه، باقیش رو بزار به حساب زندگی بعدی و اینا.... می‌فهمی که به قول آقا سعدی ، «عمری دگر بباید بعد از وفات ما را، کین عمر طی نمودیم اندر امیدواری...» القصه همینه خوشی زندگی, همین جفت شیشای گاه و گدارش، همین حرفهای نزده‌ات، همین گوشه ی دلت....

«در باب بحران ایکس سالگی».. راستش قدیمها می‌گفتن مردها بحران ۴۰ سالگی دارند و زنا بحران ۳۰ سالگی، و خوب طبعاً آدمها هم فکر می‌کردن که حتماً این سن یک چیزایی داره که قبلترش یا بعدترش نداشته، چند روز پیش در گفتگو با دوستی از من پرسید: » واقعاً فرق دارهاحوال ادم ها در این دوره؟»آن جوابی سر دستی از سر همان مدل جوابهایی تحلیل کلی که فکر آدم می رسد برایش سر هم می کردم. و از این مدل حرفها، اما بعدش ذهنم از این پرسش رها نشد. خوب که فکر کردم و مرور کردم، دیدم بحران» در واقع یک وضعیت همزاد و همراه همه ی سنین ماست. نوعی از کشمکش دوگانه بین ماندن در وضعیت کنونی و جست زدن به هیجان آینده ی نامعلوم در همه ابعاد پیوسته درون ما بوده است. ما همیشه در سر دوراهی ماندن و رها کردن، امتداد و پایان دادن. خواستن و نخواستن. انتخاب کردن و انتخاب نکردن. حسرت خوردن و پشیمان شدن. سوال کردن و بی پاسخ ماندن و هزار دوگانه و چند گانه بوده‌ایم. این دوراهی ها حاصل «عدم قطعیت» همه ی موضوعات زندگی ماست . شاید بهترین قطعه زندگی هم همین باشد. نوعی از هیجان حاصل از این عدم قطعیت که در پشت همه ی آن یک سوال بزرگتر، درخت وار قد کشیده و آن هیجان بین» دوست داشتنی بودن «و دوست نداشتنی بودن است» که درون هر لحظه ی ما ایستاده است... و از این روست که ما همیشه در بحرانی خواستنی و ساختنی در هروله ی خوشایندیم .. به بحران ایکس سالگیت خوش آمدی.. بحرانی که یار دوست داشتنی و البته حرص در آر همیشگی درون ماست.



HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

از هم اکنون ثبت نام میکند



با حضور آموزگارانی کارآزموده، مسلط به زبانهای انگلیسی و فارسی

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

در مقاطع پیش دبستانی , دبستانی و بزرگسالان

تلفن: (949)394-0411

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

Address: 23201 Orange Ave. Lake Forest, CA 92630

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

BEGINNING CLASSES
NOVEMBER 5

ZUMBA FITNESS



INSTRUCTOR:
LIDANCE

EVERY WEDNESDAYS 5 - 7 PM

Call Us Now

ADDRESS :

23201 Orange Ave,
Lake Forest, CA 92630

949-394-0411
818-669-5306

HOMA
Cultural & Educational
FOUNDATION

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما

کلاس های تخصصی دف

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



مدرس: عرفان شهسواری

شماره تماس:
949-394-0411
818-669-5306

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

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

آموزش خیاطی

در
بنیاد فرهنگی و آموزشی هما



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



Call Us Now

949-394-0411
818-669-5306

Address:
23201 Orange Ave.
Lake Forest ,CA
92630

دوره‌ها شامل

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



تو خوب باش

مهدی علیزاده فخرآباد

بعضی آدم‌ها ذاتاً بد هستند. همانطور که بعضی آدم‌ها ذاتاً خوب هستند. یعنی روزگار است و دقیقاً نیمی از ژن و خانواده و تربیت خانواده است و نیمی دیگر از محیط و اتفاقاتی که در زندگی بیفتد و آن مسیری که شما طی کرده‌اید و در آن هزاران فراز و نشیب داشته‌اید و تجربیاتی که پشت سر گذاشته‌اید و به این نقطه رسیده اید که از ریسمان سیاه و سفید بترسید و یا شجاعت انجام کاری را از هر کسی بیشتر داشته باشید. این‌ها انسان را به جایی می‌رساند که یا بد باشند یا خوب باشند و قطعاً که همه خاکستری هستند. همان اول بگویم وقتی می‌گویم ذاتاً بد هستند یعنی همان آدمی که در معامله یک ماشین آدم بدی است. ممکن است با خانواده‌اش بهترین رفتار را داشته باشد و همان آدمی که در محیط کاری یک ستاره است ممکن است بدترین رفتار را با همسرش داشته باشد. یعنی در بعضی مسائل خیلی بد باشد و در بعضی مسائل خیلی خوب. اما بعضی هم واقعاً بد هستند. همانطور که بعضی واقعا خوب هستند.

من فکر می‌کنم خوب بودن آدم‌ها به خاطر درک و فهمی است که به آن می‌رسند. هرچه سن آدم بالاتر می‌رود انسان متعادل‌تر می‌شود. رفتارش با خانواده اش فرق می‌کند. مهربان‌تر یا جدی‌تر می‌شود. چون حالا دیگر چشمانش از دوران نوجوانی خیلی بیشتر دیده است.حالا به خاطر اتفاقات روزمره ریز و درشت تصمیمات بیشتری گرفته و از گرفتاری‌های بیشتری گذر کرده پس به همین دلیل هم هست که می‌خواهد از بعضی چیزها بر طبق تجربه‌اش جلوگیری کند و دوباره آن اتفاق برایش تکرار نشود. یا اصولاً در بافت شخصیتی خودش آن خصوصیت را دارد مثلاً طمعکار است و دست خودش نیست. طوری که این میل به زیاده خواهی در قالب او از اول وجود داشته و تا انتها هم وجود دارد و شاید خودش از هر کسی بیشتر از آن آگاه باشد و یا رنج ببرد. اما این خودش است و جزو شخصیتش است و کاریش نمی‌تواند بکند. یا شاید دوست دارد با فرزندش مهربان باشد و به او محبت کند اما از نگرانی اینکه مبادا نتواند آن فرزند را کنترل بکند دست خودش نیست و مجبور است سخت‌گیری کند. روزی مادرم حرف درستی به من زد. گفت می‌دانی راه حل تمام این‌ها چیست «تو خوب باش» و من با خودم هی شکایت کردم و شکایت کردم اما کم کم سعی کردم من خوب باشم. البته نه اینکه بخواهم سرم کلاه برود نه! بلکه سعی کردم در آن لحظه آن کسی که رفتار درستی دارد و سعی می‌کند با شرافت زندگی کند من باشم .خیلی حرف درستی بود و خیلی به من در بسیاری از مشکلات کمک کرد. رفتار منطقی و مهربانانه یا به قول ما حلال خوردن مهربان بودن سکوت کردن به دنبال انتقام نبودن اینکه پیش وجدان خودت آسوده خیال باشی اینکه طرف حق را بگیری و بین دو نفر عادلانه قضاوت کنی اینکه دیگران هم برایت مهم باشند اینکه از کار نیک نترسی و برای کار خوب تنبلی نکنی اینکه منافع خودت را فقط در نظر نگیری و احساس مسئولیت داشته باشی اینکه وجدان داشته باشی و هزاران رفتار دیگر که شما همه از من بهتر بلدید.. اصلاً هم نگران نباشید که سرتان کلاه برود یا اتفاق بدی برایتان بیفتد. اولاً که باز هم عقل را اولویت اول در نظر بگیرید و دوماً که خدا خودش حواسش به شماست. هرچه بخشش بیشتری داشته باشید خداوند بیشتر نظر لطفش را به شما می‌کند. و هرچه بیشتر بخواهید خوب باشید دنیا بیشتر به سمت شما مهر و محبت می‌فرستد. این قانون طبیعت است و باور کنید اگر امتحان کنید خواهید دید که حقیقت دارد.





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 بیست و یکم

جوانی پاکباز و پاکرو بود
که با پاکیزه‌رویی در گرو بود
چنین خواندم که در دریای اعظم
به گردابی درافتادند با هم
چو مَلّاح آمدش تا دست گیرد
مبادا کاندر آن حالت بمیرد
همی گفت از میان موج و تشویر
مرا بگذار و دست یار من گیر

در این گفتن جهان بر وی برآشفت
شنیدندش که جان می‌داد و می‌گفت:
حدیث عشق از آن بطّال مَنیوش
که در سختی کند یاری فراموش
چنین کردند یاران زندگانی
ز کار افتاده بشنو تا بدانی
که سعدی راه و رسم عشقبازی
چنان داند که در بغداد تازی
دلارامی که داری دل در او بند
دگر چشم از همه عالم فرو بند
اگر مجنون لیلی زنده گشتی
حدیث عشق از این دفتر نبشتی

تفسیر حکایت: ایثار؛ غایت کمال در عشق

این شعر از باب پنجم بوستان، یکی از عالی‌ترین تصویرسازی‌های ادبی در ستایش عشق صادقانه و ایثار است. سعدی در این روایت نمادین، اخلاق و عشق را چنان در هم می‌آمیزد تا بیاموزد که مرتبه‌ی والای انسانیت در ترجیح دیگری بر خود خلاصه می‌شود.

۱. از «خویشتن» تا «دیگری» نقطه اوج داستان زمانی است که ملوان برای نجات جوان می‌شتابد، اما او در آستانه مرگ، دست ناجی را رد کرده و فریاد می‌زند: «مرا بگذار و دست یار من گیر». این گذار از «من» به «او»، همان مرزی است که عشق معمولی را از عشق متعالی جدا می‌کند. در منطق سعدی، کسی که در لحظه بلا تنها به فکر نجات خویش است، مدعی‌ست، نه عاشق.

۲. عیار وفاداری در سختی سعدی هشدار می‌دهد که داستان عشق را نباید از زبان «بطّال» (فرد بیهوده و ناپایدار) شنید. او معتقد است عیار واقعیِ دلبستگی در بحران‌ها مشخص می‌شود: حدیث عشق از آن بطّال منیوش / که در سختی کند یاری فراموش
این بیت تاکید دارد که وفاداری، رکن اصلی هویت انسان در روابط است و ادعای دوستی در آسایش، هنری نیست.

۳. تمرکز و یگانگی در بخش پایانی، سعدی بر مفهوم «استغنا» و «تمرکز» تاکید می‌کند: دلارامی که داری دل در او بند / دگر چشم از همه عالم فرو بند
او معتقد است عشق واقعی نوعی کمال‌گرایی است که فرد را از پراکندگی دل رها کرده و به وحدت می‌رساند. کسی که زیباییِ محبوب واقعی را درک کرده باشد، دیگر نیازی به تماشای زرق‌وبرق‌های پراکنده جهان ندارد.

۴. فراتر از افسانه‌ها سعدی در انتها ادعا می‌کند که این سطح از فداکاری حتی از اسطوره‌هایی چون «مجنون» نیز پیشی گرفته است. او می‌گوید اگر مجنون زنده بود، باید درس وفاداری را از این ایثارِ بی‌نظیر (ترجیح جانِ یار بر جانِ خود) می‌آموخت و روایت جدیدی از عشق می‌نوشت.



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

تسویه حساب یا تصفیه حساب

اصطلاحات «تسویه‌حساب» و «تصفیه‌حساب» از آن مواردی هستند که در گفتار و نوشتار اداری زیاد دیده می‌شوند، اما بسیاری از افراد آن‌ها را به جای هم به کار می‌برند؛ در حالی‌که از نظر معنایی و کاربردی تفاوت مهمی دارند. اگر موضوع شما «پرداخت بدهی/طلب و بستن پرونده مالی» باشد، انتخاب درست معمولاً «تسویه‌حساب» است.

«تسویه» از ریشه‌ای می‌آید که به معنای «صاف و هموار کردن» و نیز «یکسان و مرتب کردن» است. در کاربرد امروزی، «تسویه‌حساب» یعنی حساب را روشن، مرتب و نهایی کردن؛ به‌طوری‌که چیزی از بدهی یا طلب باقی نماند. وقتی می‌گوییم «با فروشنده تسویه‌حساب کردم»، یعنی مبلغ را کامل پرداخت کرده‌ام یا بدهی و طلب را با هم حساب کرده‌ایم و پرونده بسته شده است. به همین دلیل، در حقوق کار هم عبارت «تسویه‌حساب پایان کار» رایج است؛ یعنی پرداخت حقوق و مزایا، سنوات، مانده مرخصی و هرچه مربوط به رابطه مالی کارفرما و کارمند است.

اما «تصفیه» معنای دیگری دارد: «پاک‌سازی و خالص‌سازی». این واژه را بیشتر در ترکیب‌هایی مثل «تصفیه آب» یا «تصفیه روغن» می‌بینیم؛ یعنی جدا کردن ناخالصی‌ها. در زبان حقوقی و بازرگانی نیز «تصفیه» کاربرد دقیقی دارد: وقتی شرکتی منحل می‌شود، وارد مرحله «تصفیه» می‌شود؛ یعنی دارایی‌ها جمع‌آوری، بدهی‌ها پرداخت، مطالبات وصول، و کارهای باقی‌مانده قانونی انجام می‌گردد. به همین خاطر اصطلاحاتی مثل «مدیر تصفیه» یا «امر تصفیه» وجود دارد.

بنابراین، اگر منظور شما «صفر کردن حساب» و «پایان دادن به بدهی و طلب» است، تسویه‌حساب واژه دقیق‌تر و رایج‌تر است. «تصفیه‌حساب» در گفتار عمومی اغلب نتیجه‌ی اشتباه گرفتن این دو واژه است، مگر در متن‌هایی که درباره انحلال و امور تصفیه شرکت صحبت می‌کنند.

قالب کردن یا غالب کردن

اصطلاح‌های «قالب کردن» و «غالب کردن» از آن جفت‌های پرکاربرد فارسی‌اند که به‌خاطر شباهت آوایی، زیاد با هم اشتباه گرفته می‌شوند؛ در حالی‌که معنا و ریشه‌شان کاملاً متفاوت است. «قالب» یعنی قالب و چارچوب؛ همان چیزی که به ماده شکل می‌دهد: قالب کیک، قالب بتن، قالب کفش. بنابراین «قالب کردن» در معنای فنی یعنی چیزی را در قالب ریختن یا به شکل معینی درآوردن؛ مثل «بتن را قالب کردند» یا «شیرینی را قالب می‌کنیم». اما «قالب کردن» یک معنی اصطلاحی بسیار رایج هم دارد: «چیزی را با زور، اصرار یا حیله به کسی تحمیل کردن»، یا «به کسی فرو کردن»؛ معمولاً درباره جنس بد، مسئولیت، یا حتی حرف و تهمت. مثلاً می‌گوییم: «یک جنس بنجل بهم قالب کرد»، «این پروژه را به ما قالب کردند»، یا «می‌خواهد تقصیر را به گردن من قالب کند». در اینجا منظور شکل دادن نیست؛ منظور تحمیل کردن است.

در مقابل، «غالب» یعنی چیره و مسلط. پس «غالب کردن» یعنی چیره ساختن یا غلبه دادنِ چیزی بر چیز دیگر؛ مثل «ترس را بر خودش غالب کرد»، «احساساتش را بر عقلش غالب کرد»، یا «تیمِ حریف را غالب کرد» (هرچند در این مورد بیشتر می‌گویند «غلبه کرد»).

اشتباه رایج این است که کسی بگوید: «این جنس را بهم غالب کرد»؛ در حالی‌که منظورش «قالب کرد» بوده. راه ساده برای تشخیص: اگر بحث «تحمیل/فرو کردن» است، «قالب» درست است؛ اگر بحث «چیره شدن» است، «غالب» درست است.




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-صبح سرش را از دست می دهد اما شب آن را پس می گیرد؟
۲-آن چیست که حرف دارد اما صحبت نمی کند؟
۳-آن چیست به اندازه شما بزرگ است ولی وزنی ندارد؟
٤- آن چیست به آسانی بلند می شود، اما به سختی می‌توانی پرتابش کرد؟
٥-نام کشوریست که اگر حرف اولش را بردارید نام یک بیماری می شود؟
٦-آن چیست مردم آنرا می خرند تا بخورند، اما هرگز آنرا نمی خورند؟
۷-آن چیست که دو نفر را به هم وصل می کند اما فقط یک نفر را لمس می کند؟

پاسخ چیستان

۱۰افتاب ۹.سایه ۸.کوه ۷.نقشه ۶ خیابان ۵.عکس ۴.سوزن ۳.نامه ۲.کتاب ۱.ساعت

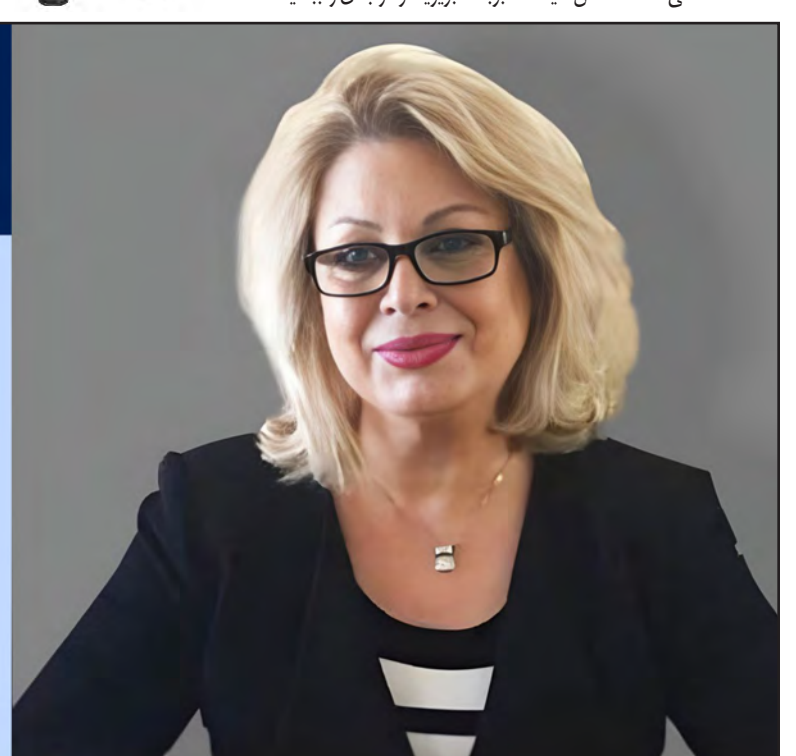
ترفندهای خانه داری



_کاربردهای حیرت انگیز و بسیار مفید فویل آلومینیومی
_تیز کردن رنده: اگر رنده آشپزخانه شما کند شده است، آن را کنار نگذارید. یک تکه نسبتا بزرگ از فویل را گلوله کنید. حالا گلوله فویل را روی قسمتی از رنده که کند شده است، بکشید و سعی کنید همه گلوله فویل را رنده کنید. با این کار رنده شما کاملا تیز می‌شود.
_ مانع حشره زدن حبوبات: اگر حبوبات شما داخل شیشه حشره گذاشته است، بهتر است یک تکه فویل را گلوله کنید و همراه با کمی نمک داخل شیشه حبوبات بریزید و درب آن را ببندید تا همه حشرات از بین بروند. با این کار حبوبات هرگز حشره نمی‌زند
_ تیز کردن قیچی: اگر قیچی منزل کند شده است، یک تکه فویل را بردارید و با قیچی تمام آن را ببرید. هرچه بیشتر تکه‌های فویل را با قیچی ببرید، قیچی شما تیزتر می‌شود.
_ از بین بردن چروک: برای از بین بردن چروک از لباس‌های ابریشم، پشم و ابریشم مصنوعی که به وسیله حرارت صاف نمی‌شوند، یک تکه فویل را روی میز اتو قرار دهید، سپس لباس را روی سطح آن بگذارید. با زدن دگمه بخار اتو را چند بار از روی لباس بگذرانید. گرمای منتشر شده از فویل به صاف شدن چروک‌ها کمک می‌کند.
_ جلوگیری از خشک شدن نان انواع پای: برای جلوگیری از سوختن نان انواع پای در زمان پخت باید فویل را دور تا دور ظرف قرار داد تا حرارت را منحرف کرد.
_ کمک دهنده در کباب کردن: برای متمرکز کردن حرارت و جلوگیری از فرار آن یک ورق از فویل را روی کباب پز برای ۱۰ دقیقه قرار دهید. سپس آن را بردارید و شروع به کباب کردن کنید.
_ برای وضوح سیگنال تلویزیون: اگر دستگاه دی- وی - دی شما بالای تلویزیون قرار دارد و تصویر خراب است، به این دلیل است که دو میدان الکترو مغناطیس به هم آمیخته اند. این موضوع معمولا به دلیل پوشش‌های پلاستیکی و یا فلزی است. بنابر این یک ورق فویل را بین دو دستگاه قرار دهید تا دو میدان از هم جدا شوند.
_ حفظ وسایل و مواد از رنگ شدن: در هنگام رنگ کردن خانه، دستگیره‌های درو قطعات در آشپزخانه و حمام را با فویل بسته بندی کنید تا رنگ به آن‌ها نفوذ نکند. فویل مانند شابلون قالب یک چیز است و آن را می‌پوشاند و در جایش می‌ماند تا کار تمام شود.
_ با فویل آلومینیومی اتوی خود را تمیز کنید. املاح می تواند کم کم در اتوی شما جمع شود، برای از بین بردن املاح، اتوی خود را بر روی یک قطعه فویل آلومینیومی قرار دهید.
_ تمیز کردن قابلمه های سوخته برای تمیز کردن ظروف و وسایل آشپزخانه توپی از فویل آلومینیومی بسازید و آن را روی ظروف شیشه ای و کتری آزمایش کنید.
_ موز را برای مدت طولانی تر تازه نگه دارید ورقه آلومینیومی را در اطراف ساقه موز بپیچید، تا تولید اتیلن را کاهش دهد که این موضوع باعث می شود آنها رسیده شوند.

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)



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

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

دفتر خدمات اجتماعی
بهاران
با مدیریت
بهارا فتاحی
Bahar Social Services



Cadeau
Jewelry and Gifts

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

23162 Los Alisos Blvd, #106, Mission Viejo

جنب میشن رنچ مارکت (949)566-4596

زیور آلات و طلاجات با پایین ترین قیمت عرضه میشود و به بالاترین قیمت خریداری می گردد.

تعمیر طلا و جواهر انجام می شود.

خیالتان راحت، چون بهترین را انتخاب کرده اید.







کمی بخندیم

● حکومت نظامی بوده به جعفر میگن از ساعت ۹ به بعد هر کسی رو تو خیابون دیدی با تیر بزن. ساعت ۷ یک نفرو با تیر می زنه! میگن: اینو چرا زدی؟ میگه: یک آدرس از من پرسید، باور کن تا یازده شب هم می گشت پیداش نمی‌کرد!

● تو قیامت جبرئیل به مردا میگه: اونایی که زن ذلیل بودن سمت چپ، بقیه سمت راست. همه میرن سمت چپ فقط یکی نمیره ...جبرئیل بهش میگه: چطور تو نرفتی اونور؟ میگه : خانومم گفته وایسا اینجا تکونم نخور.

● شهرداري ۱۰ میلیون هزینه کرده اومده رو دیوار نوشته سیگار آرام آرام شما را نابود میکند. یکی اومده زیرش نوشته ما هم عجله ای نداریم داداش.

● دختره اومد مغازه ام : گفت یه سس مایونز بدید گفتم : بهروز خوبه ؟؟ گفت : شما از کجا میدونی؟ تورو خدا به بابام نگو .... منو میکشه.

● تو ژاپن یک مدل پنجره ساختن هوا ازش میاد تو ولی صدا نمیاد. ولی پنجره‌های ما، یک توری زدیم هوا نمیاد تو، ولی پشه میاد!

● یارو رفت کتابخونه یک کتاب گرفت و تا آخر خوند.رفت پیش کتابدار گفت: این کتاب خیلی شخصیت داخلشه اما موضوعش رو نمیفهمم! کتابداره گفت: دفترتلفن و بذار سرجاش وبرو بیرون چهار ساعته داریم دنبالش میگردیم.

● آیا میدانید اگر مردم انگلستان همه قرص ضد انگل بخورند میشوند پاکستان

● به طرف میگن: چرا برای بچه ات همچین اسمی انتخاب کردی؟ میگه: شانس منه دیگه! همه قرآن باز میکنن اسم بچشون میشه یاسین و یوسف مال ما شد عنکبوت.

● عاقد: عروس خانم شما شاغلید؟ عروس خانم: بله حاج آقا. عاقد: میشه بفرمایید به چه شغلی مشغولید؟ عروس خانم: معلمم. عاقد: تبارک الله عروس خانوم معلمی شغل انبیاست، خوب عروس خانم معلم چی هستین؟ عروس خانم: معلم رقص. حاج آقا ساکت شد و دقیقا نمیدونست که شغل کدوم یکی از انبیاست.

ضرب المثل های فارسی



● جای سوزن انداختن نیست : شلوغی آن مکان.

● نور علا نور بودن: کار خیلی خوب بودن.

● دروغی مصلحت آمیز، به از راست فتنه انگیز: همیشه راست بگویید ولو اینکه ناراحت کننده باشه

● چشمش آلبالو گیلاس می چینه: چیزی را به طور درست نمی بیند.

● سبیلش را چرب کردن : یعنی به کسی رشوه دادن.

● تیشه به ریشه زدن: به خود ضرر زدن.

● هشتش گرو نهش است: وضع پولی‌اش خوب نیست.

● چغندر به هرات، زیره به کرمون: کاری را انجام دهی که قبلا انجام شده.

● شاهنامه آخرش خوش است : پایان کاری را در نظر داشتن.

● هادی ، هادی اسم خود بر ما نهادی: یعنی که به ارتکاب عمل خلافی دست زده ای و مرا بدان متهم می کنی.

● فلفل نبین چه ریزه بشکن ببین چه تیزه: هیچ گاه از ظاهر کسی نمی توان قضاوت کرد.

● شیطان با مخلصان بر نمی آید و سلطان با مفلسان : آدم ها با هم جنس خودشان جور می شوند

● یك من ماست چقدر كره می دهد: تلافی کردن.

● صورتش را با سیلی سرخ نگاه می دارد : تحمل شرایط سخت با کمترین امکانات.

● نان خود خوردن و نشستن به که کمر زرین بستن و به خدمت ایستادن: قناعت



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 ۱۲۸

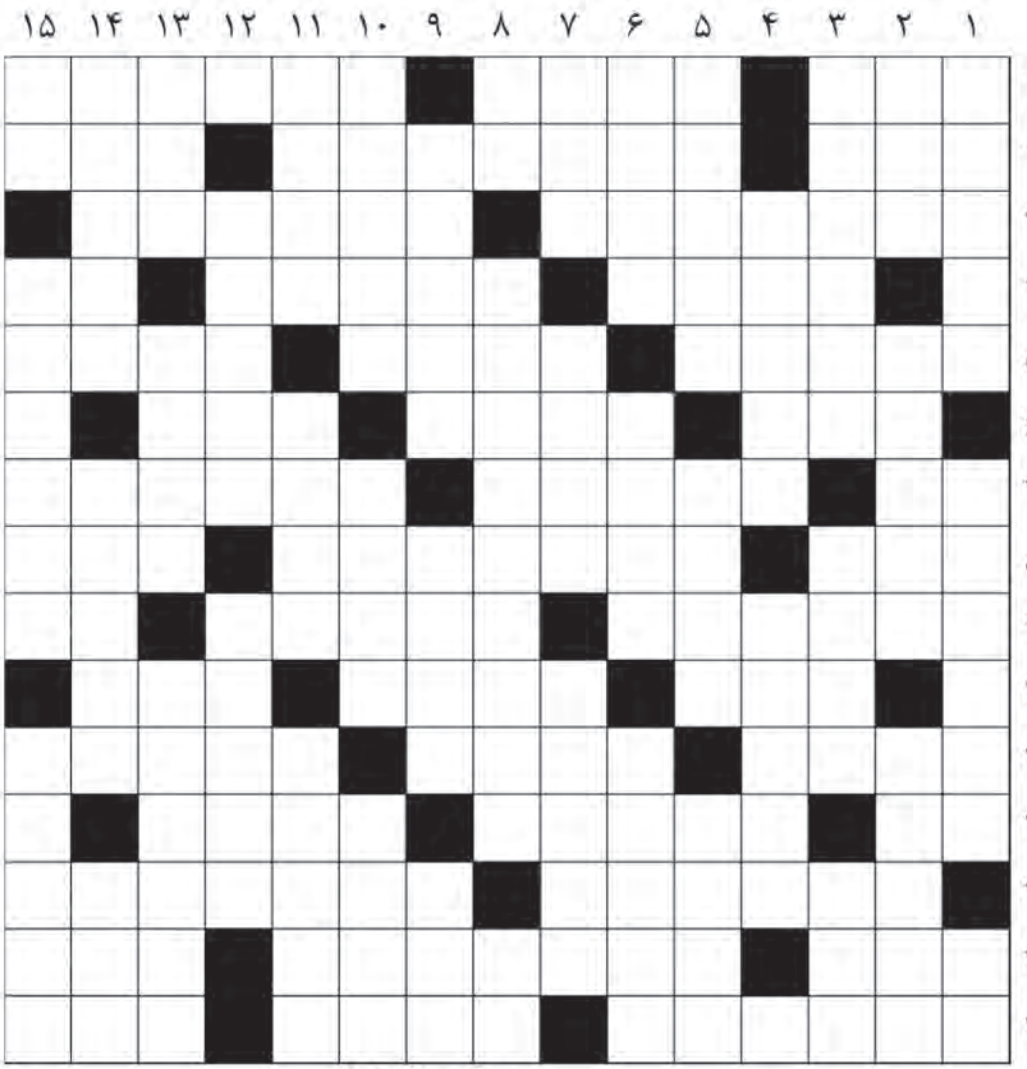
حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- نوعی سطح شیب‌دار- نوعی شنا- دلخواه ۲- پیام آسمانی- تعلق- حافظه فقط خواندنی کامپیوتر ۳- راسو- عنوانی برای ملکه‌های روسیه ۴- شب چله- ترس و بیم- تعجب زنانه ۵- خوشبوکننده شیرینی- شخصی که نویسنده، حوادث داستان را از زبان او نقل می‌کند- نام چند تن از پادشاهان اشکانی بود ۶- غار- اثری به قلم دکتر شریعتی- مهره‌ای در شطرنج ۷- پوستین- بازیکن خط میانی- فاقد اصالت خانوادگی ۸- ادا و اطوار- مرکز سینمایی هندوستان- نسبت دو زن با یک شوهر ۹- انیمیشن نوستالژیک ژاپنی که قهرمان آن یک راکون بود- از تقسیمات شهری- گرداگرد دهان ۱۰- گرم تیست- از اجزای پیراهن- گویشی در غرب ایران ۱۱- خجستگی- سبزوار قدیم- مرکز اقتصادی و اداری نیویورک ۱۲- نفس خسته- از شاگردان میرعماد خوشنویس- نامی دخترانه ۱۳- زمانی نوشته فهیمه رحیمی- اثر جاودانه جک لندن ۱۴- الکتریسیته- پروژکتور- مسیر حرکت ۱۵- غلبه و چیرگی- دختر امام حسین(ع)- به رو خوابیده

عمودی:

۱- یار ژولیت- نوعی سینمای مستند و بداهه- آش ۲- ناپدیدکردن- بستگی- شهر مقدس برهمایان ۳- سابقه- شریک زندگی- احساس ترحم ۴- جانشین- رجز ۵- بی‌بصیرت- مقابل ویران- نوعی طرح لباس زنانه ۶- مجموعه شعری از زنده‌یاد مهرداد اوستا- نوعی ماهی استخوانی دریای خزر- بیچاره ۷- سرپیچی کردن- واحد پول روسیه- ملاقات ۸- مفلوج- دریانوردان ماهر شبه‌جزیره اسکاندیناوی- مخفف اگر ۹- مأمور عملیات ویژه نظامی- یار عذرا-کرانه آسمان ۱۰- اطلاع- شعر مراسم سوگواری- تأیید خارجی ۱۱- ضرباهنگ- خوشحالی و سرور- شهری در آذربایجان شرقی ۱۲- زاهد گوشه‌نشین و تارک دنیا- اهل سرزمین گل‌ها ۱۳- پاسخ مثبت- شیوه تلفظ- ارمغان ۱۴- خباز- صندلی دندان‌پزشکی- پسر حضرت نوح(ع) ۱۵- دریا- به کمک افراسیاب آمد و به دست رستم کشته شد- شهری در مازندران



جدول سودوکو سخت

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

جدول سودوکو اسان

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



واگذاری به علت مهاجرت

یک فروشگاه جواهر فروشی فعال، معتبر و خوشنام در اورنج کانتی برای واگذاری عرضه می‌شود. این مجموعه طی سال‌ها فعالیت توانسته است اعتبار قابل توجهی در میان مشتریان به دست آورد و دارای امتیاز کامل پنج ستاره در Google Reviews است.

فروشگاه علاوه بر حضور فیزیکی، از پلتفرم فروش آنلاین فعال نیز برخوردار بوده و دارای پایگاه مشتریان وفادار و برند شناخته‌شده در منطقه است.

این کسب‌وکار فرصتی ارزشمند برای افرادی است که قصد ورود به صنعت طلا و جواهرات یا گسترش فعالیت حرفه‌ای خود در بازار پررونق اورنج کانتی را دارند.

علاقه‌مندان برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند تماس بگیرند.

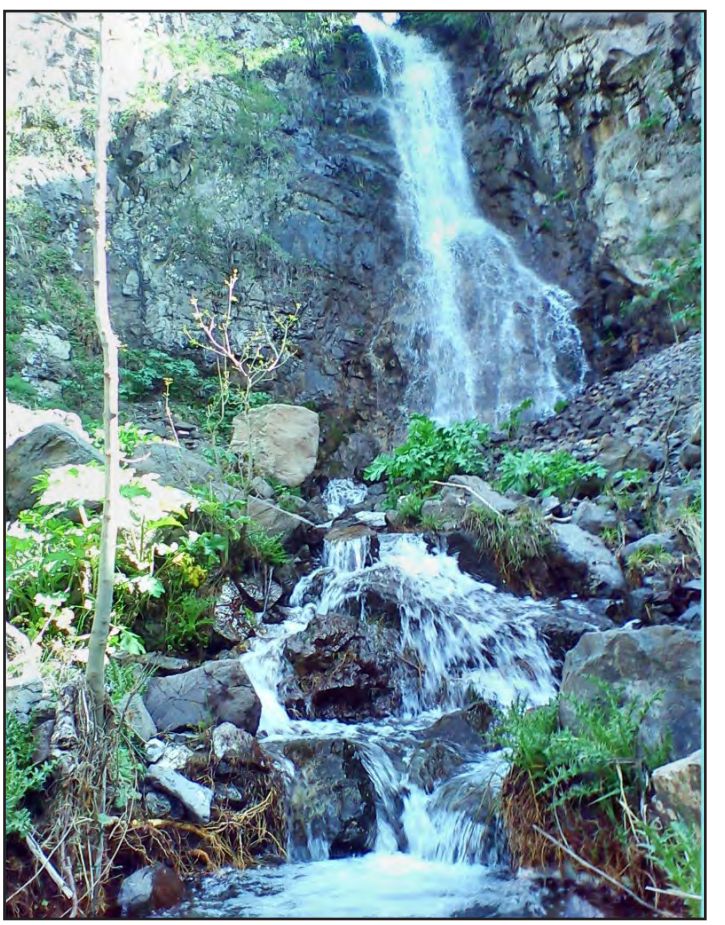
+1 (949) 537-5779

شگفتی های ایران - جاده اسالم به خلخال

اسالم شهری در استان سرسبز گیلان و در واقع بخشی از شهرستان تالش است که مبدا زیبای حرکت ما به حساب می‌آید. دست آخر هم سفرمان به خلخال که شهری در جنوب اردبیل است، ختم می‌شود. جاده اسالم به خلخال حدود ۷۰ کیلومتر است. این یعنی طی مسیر آن چیزی حدود ۱:۳۰ ساعت زمان می‌برد. مدت زمان کوتاهی که تحت تاثیر طبیعت بی‌نظیرش، بسیار کمتر هم به چشممان خواهد آمد.



اسالم بخشی از شهرستان تالش است که حدود ۱۰ هزار نفر جمعیت دارد. مردم شهرستان تالش به زبان تالشی و ترکی حرف می‌زنند و از محصولات آن می‌توان به گلیم، سفال، محصولات دامی، چوب و کاغذ اشاره کرد. در اطراف تالش نیز جاذبه‌های گردشگری دیگری وجود دارد که می‌توان به جنگل گیسوم ، دریاچه نئور ، دریاچه سراگاه، آبگرم گیوی، آبشار نوده آن اشاره کرد. گردشگرانی که از خلخال به‌سمت اسالم حرکت می‌کنند، با کمی رانندگی از جاده زیبای گیسوم و جنگل و ساحل آن دیدن خواهند کرد. گفتنی است که بخش‌هایی از فیلم حضرت سلیمان در مناطقی از اسالم ساخته شده است و شهر اورشلیم را تداعی می‌کرد.



آبشار نوده

شهرستان خلخال نیز به‌دلیل نزدیکی به استان گیلان طبیعت زیبایی دارد؛ از این‌رو، این منطقه در فصل تابستان نیز هوای خنکی دارد و همین موضوع یکی از دلایل سفر گردشگران در این فصل به خلخال است. از جمله جاذبه‌های گردشگری خلخال می‌توان به تفرجگاه ازنو و پارک اللر باغی اشاره کرد.

در زمستان برخی مسابقات ورزشی در این منطقه انجام می‌شود. یکی دیگر از بخش‌های تفریحی خلخال، آبگرم گیوی است که در نزدیکی این شهر قرار دارد و برخلاف بسیاری از آبگرم‌های ایران که مملو از جمعیت هستند، آبگرم گیوی می‌تواند مکانی آرامش‌بخش برای سفرهایتان باشد.

جاده اسالم به خلخال از بخش‌های مختلفی تشکیل می‌شود. اگر از شهر اسالم این مسیر را شروع کنید، ابتدا با جاده‌ای پوشیده از درختان جنگلی مواجه خواهید شد که مسیر بسیار پیچ‌درپیچ و البته زیبایی دارد. با دور شدن از شهر اسالم و حدود یک ساعت رانندگی، منظره اطراف به دشت‌های سرسبز تغییر پیدا می‌کند و دامنه دید زیادی خواهید داشت.



طبیعت این جاده بسیار بکر و زیبا است و اگر قصد گذر از این مسیر را دارید، بهتر است زمانی را برای استراحت و گردش در جنگل‌های آن اختصاص دهید. به‌دلیل وجود دریای کاسپین (مازندران) در نزدیکی این جاده، همیشه شاهد رطوبت و مه در جاده هستیم و البته همین موضوع نیز ظاهر بسیاری زیبایی به آن بخشیده است.

در این مسیر زیبا روستاها و مناطق عشایرنشینی وجود دارند که بسیار زیبا هستند و بی‌شک آرزو خواهید کرد کاش جای آن‌ها بودید و صبح‌ها در منطقه‌ای به این زیبایی چشم باز می‌کردید. کلبه‌های کوچک، کندوهای عسل، دشت‌های گل و موارد این‌چنینی دلایلی هستند که باعث می‌شود سفر به این منطقه لذت‌بخش‌تر باشد. روستاهای خرجگیل، شرشر، یالَ پیچ (پیچ بزرگ)، شوندَول، معدن، وَرگَه دَرَه، اسب بونی، مَتَش، لَرزَره، چَرَه سو، کرمان، گردنه معروف الماس، مجره و خوجین از جمله جاهای دیدنی جاده اسالم به خلخال هستند که می‌توانید به آن‌ها سر بزنید.



در ماه‌های اردیبهشت و خرداد، در این مسیر گل‌های زیبایی می‌رویند که جلوه خاصی به مسیر می‌بخشند و این زیبایی با حضور مه دو چندان می‌شود.



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

روش تهیه خورش کرفس

مواد لازم :پیاز ۲ عدد، گوشت خورشتی ۳۰۰ گرم،کرفس۵۰۰ گرم، برگ کرفس ۱۰۰ گرم، لیموعمانی ۳ عدد، نعنا تازه ۲۰ گرم، جعفری تازه ۸۰ گرم، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق چایخوری، نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه : ابتدا کرفس ها را بشویید. سپس به اندازه ی دلخواه و یک اندازه خرد کنید. برگ های کرفس، جعفری و نعنا را ریز خرد کنید با مقداری روغن تفت دهید و سرخ کنید. پیازها را ریز خرد کنید. سپس درون روغن فراوان تفت دهید تا نرم و طلایی شوند. گوشت خورشتی را خرد کنید و به همراه زردچوبه و فلفل به پیاز اضافه کنید و تفت دهید. پس از اینکه رنگ گوشت تغییر کرد رب گوجه‌فرنگی و کرفس‌های خرد شده را اضافه کنیدِ سپس چند لیوان آب بریزید و اجازه دهید با حرارت ملایم گوشت بپزد و نرم شود. در اواسط پخت گوشت لیموعمانی ها را با چنگال سوراخ کنید و داخل گوشت بریزید. پس از پختن گوشت می‌توانید سبزی‌های سرخ شده را اضافه کنید. با حرارت ملایم ۳۰ - ۴۰ دقیقه اجازه دهید خورشت بجوشد و جا بیفتد. پس از اینکه خورشت جا افتاد درون ظرف بکشید و رویآن ۲ قاشق غذاخوری روغن داغ بریزید و به همراه برنج سرو نمایید. چنانچه در اندازه گیری سبزی ها مشکل دارید به این صورت عمل کنید : مقدار برگ کرفس (ریز خرد شده) ۵ قاشق غذاخوری ، مقدار نعنا (ریز خرد شده) ۱ قاشق غذاخوری و جعفری (ریز خرد شده) نیز ٤ قاشق غذاخوری است. بسته به ذائقه میتوانید به جای لیموعمانی از ۳ قاشق غذاخوری آبلیمو یا آبغوره استفاده کنید.





خواص ازگیل:

ازگیل سرشار از ویتامین‌های B و C و قند و تانن، سلولوز و اسید سیتریک و مواد مغذی و معدنی مثل آهن، روی و مس است به دلیل داشتن تانن هترین دارو برای درمان عفونت‌های روده بزرگ است. از مهم‌ترین خواص ازگیل می‌توان به کاهش‌دهندگی وزن، کاهش قند خون، پیشگیری از سرماخوردگی، جوان‌سازی پوست صورت، کاهش ریزش مو، کاهش فشار خون، درمان یبوست، مفید برای دوران بارداری و مفید برای کودکان اشاره کرد. این میوه دارای کالری بسیار کمی است. ضمن اینکه ازگیل دارای فیبر فراوانی می باشد و به همین دلیل می تواند به کنترل اشتها و پیشگیری از پرخوری کمک کند. مصرف ازگیل علاوه بر اینکه سطح قند خون را کاهش می دهد می تواند از افزایش کلسترول و چربی خون نیز جلوگیری کند. مصرف ازگیل برای پیشگیری از بیماری هایی مثل سرماخوردگی و آنفولانزا مفید است. به دلیل اینکه ازگیل حاوی مقادیر غنی از ویتامین C و A می باشد می تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند که در نتیجه باعث پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی می شود.ازگیل دارای مقادیر سرشار از پتاسیم می باشد و سدیم بسیار کمی دارد. پس برای کسانی که از فشار خون بالا رنج می برند مفید است.

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان

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

سودوکوی سخت

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

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

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES
CA License Broker #: 4461625

راهکارهای جامع بیمه سلامت

- بیمه درمانی افراد و خانواده‌ها
- بیمه عمر Life Insurance
- 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

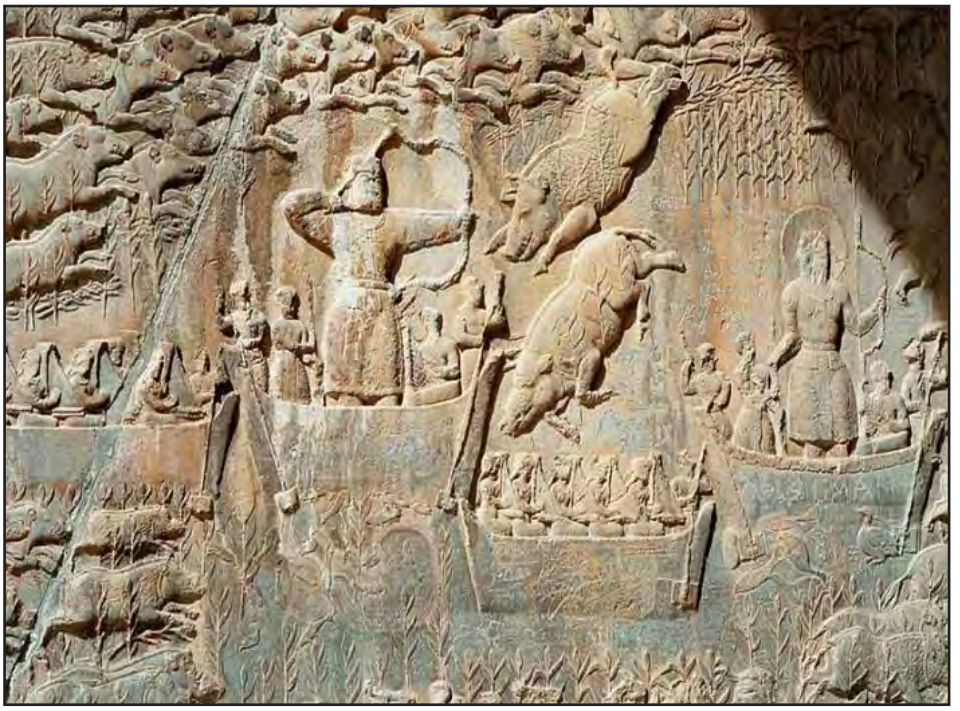
GetMyMortgageRate.com


ویدئو نی ها
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

Royal Hunts and Imperial Power in Sasanian Art

Among the many achievements of the Sasanian Empire, few are as visually striking as its art. From rock reliefs carved into mountainsides to silver plates crafted for royal courts, Sasanian artists created a world of images filled with energy, movement, and symbolism.

One of the most powerful and recurring themes in this artistic tradition was the royal hunt. Far more than a simple depiction of sport, the hunting scene became a visual language through which the Sasanians expressed kingship, order, and divine authority.



The Sasanian Empire, which ruled Iran from 224 to 651 CE, viewed the king as more than a political leader. He was the guardian of the realm, the protector of order, and the possessor of divine glory, often associated with the ancient Iranian concept of khvarenah, or royal fortune. In this context, the hunt was not merely entertainment. It symbolized the ruler's ability to dominate chaos, master nature, and maintain harmony in the world.

This idea appears clearly in Sasanian silverwork, where kings are often shown hunting lions, boars, deer, or other powerful animals. These plates, many of which were produced with extraordinary technical skill, present the ruler in moments of perfect control: mounted on horseback, drawing a bow, or delivering a fatal blow with calm precision. Every detail reinforces the message of royal superiority. The king is usually larger, more composed, and more richly dressed than any other figure, turning the scene into a statement of imperial ideology rather than a realistic record of an event.



The same spirit can be seen in monumental rock reliefs such as those at Taq-e Bostan, where royal hunting scenes unfold with remarkable elegance. In these carvings, the hunt becomes theatrical and ceremonial. The ruler is surrounded by attendants, animals, and elaborate settings that elevate the event into a ritual of power. These images suggest that kingship itself was a performance of strength, discipline, and cosmic legitimacy.

What makes Sasanian hunting art especially important is that it united beauty with meaning. The compositions are dynamic and decorative, yet they also communicate a serious political message. They remind us that in the Sasanian world, art was not separated from authority. It helped define how power should look and how a ruler should be remembered.

The legacy of this imagery did not end with the fall of the Sasanian Empire. Its motifs, courtly ideals, and visual language continued to influence later Islamic art and royal iconography. Today, Sasanian hunting scenes remain among the clearest windows into the imagination of ancient Persia—a world in which art, kingship, and myth were inseparably joined.

TAVAN
Together for Advancement, Vitality, and Networking
www.ociacc.com

OC BUSINESS EXPO 2026

WHERE VISIONARY LEADERS, INVESTORS, AND ENTREPRENEURS MEET, CONNECT, INNOVATE, AND GROW



The OC Business Expo welcomes entrepreneurs, tech innovators, investors, and business leaders for an evening of connection and opportunity. Featuring keynote insights, a dynamic fireside chat, 150+ exhibitors, and access to TAVAN resources designed to help businesses grow, scale, and thrive.



SHIRIN BEHZADI
Keynote Speaker : Bestselling Author, $900M Raised in Private Equity, Vice Chair, United Way, Orange County



SUSAN AKBARPOUR
Fireside Chat : Serial Entrepreneur & Investor, Board Director, Multiple AI Companies, Philanthropist



JEFFREY BALL
Featured Speaker : President & CEO, Orange County Business Council



SHANI MOSLEHI
Founder & CEO, OCIACC

MAY 7TH

4:00 PM – 8:00 PM
RENAISSANCE HOTEL
4500 MACARTHUR BLVD
NEWPORT BEACH

REGISTER TODAY

Exhibitor Spots & Sponsorship Opportunities Available

Iranian American Chamber of Commerce

The Sasanian Empire:
The Golden Age of Ancient Persia

While the Achaemenid Empire laid the foundations of Persian identity, it was the **Sasanian Empire (224–651 CE)** that elevated Iranian civilization to its cultural and political zenith before the Islamic era. Known to its citizens as Eranshahr (Empire of the Iranians), this period represented a "Golden Age" where art, science, and imperial administration reached unparalleled heights, making Persia a peer and rival to the Roman and Byzantine Empires.


The Arch of Ctesiphon (Taq Kasra)

A Citadel of Power and Politics

The empire began with Ardashir I, who overthrew the Parthians and established a highly centralized state. Unlike the decentralized systems that preceded it, the Sasanian government was a masterpiece of bureaucracy. At its height under leaders like **Shapur I** and **Khosrow I (Anushirvan)**, the empire stretched from the Euphrates to the Indus River.

The Sasanians were the ultimate "guardians of the Silk Road," controlling the vital trade routes between China and the West, which fueled an era of immense domestic prosperity.

The Intellectual Hub of the World

The Sasanian period was characterized by a profound intellectual curiosity. The **Academy of Gondishapur** became the world's most important center of learning, where scholars from Greece, India, and Persia gathered to translate texts and advance the fields of medicine, philosophy, and astronomy. This intellectual exchange ensured that the knowledge of the ancient world was preserved and eventually passed on to the Islamic Golden Age.


The Triumph of Shapur I at Naqsh-e Rostam

Artistic Splendor and Architecture

From an artistic perspective, the Sasanians were masters of grandiosity and detail. Their architecture was defined by the "**iwan**"—a vaulted space opening onto a courtyard—most famously seen in the **Taq Kasra** (Arch of Ctesiphon). This remains the largest single-span brick arch in the world, a testament to their engineering genius.

In the realm of fine arts, Sasanian **metalwork** and **textiles** set the global standard. Elaborate silver plates depicting royal hunts and mythical creatures were exported as luxury goods as far as Japan and Northern Europe. Their silk weaving techniques were so advanced that Byzantine emperors frequently sought Persian textiles to adorn their own palaces. The rock reliefs at **Naqsh-e Rostam** and **Taq-e Bostan** further showcase their mastery of sculpture, immortalizing the divine investiture of kings in living stone.

A Lasting Legacy

The fall of the Sasanian Empire in the mid-7th century did not mean the end of its influence. Its administrative structures, court etiquette, and artistic motifs became the blueprint for the Abbasid Caliphate and much of the Islamic world. Today, the Sasanian era stands as a reminder of a time when Persia was not just a military superpower, but the cultural heartbeat of the ancient world.



دکتر بهروز کلانتریان
جراح پلاستیک و زیبایی



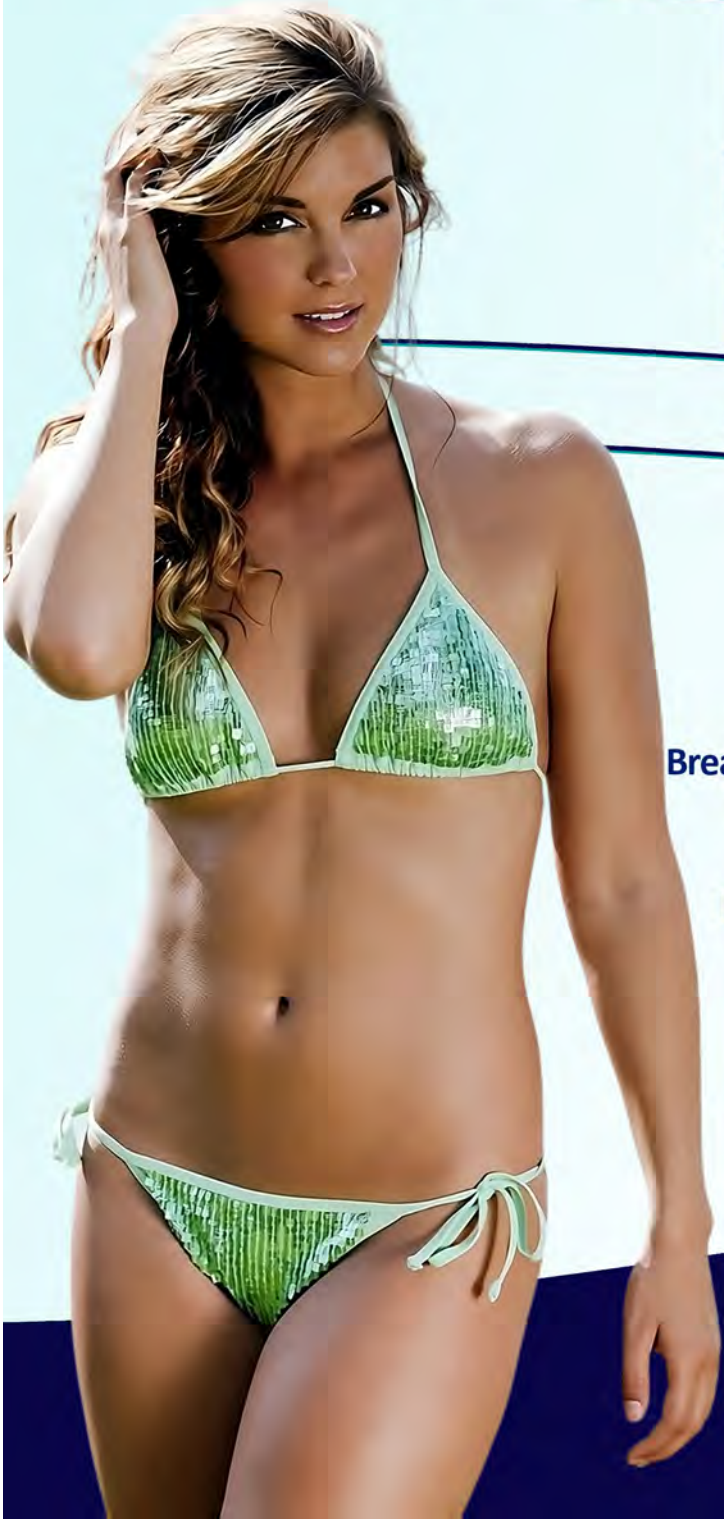
Board Certified Plastic Surgeon

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