

MAXIM LENDING

راهی مطمئن به سوی خانه دار شدن

شماره ۱۲۹ سال دهم
خواندنی‌ها

May 2026

از درخواست تا دریافت وام فقط در ۱۷ روز

مشاوره رایگان
بدون هیچ تعهدی

- وام خرید و ریفایننس (Conventional) ✓
- وام‌های جامبو (مبالغ بالا) ✓
- وام‌های FHA و VA ✓
- برنامه وام با صورت حساب بانکی ✓
- وام املاک سرمایه‌گذاری (غیرمالک نشین) ✓
- وام چندواحدی و تجاری ✓
- وام بدون مدارک درآمدی ✓
- نرخ ثابت و نرخ قابل تنظیم (ARM) ✓
- ریفایننس و دریافت وجه نقد (Cash-Out) ✓
- هارد مانی - کلوزینگ فقط ۷ روز ✓

نرخ‌های رقابتی و شرایط ویژه وام مسکن

Brian Jahanbin NMLS#166917 Equal Housing Lender

O:(949) 799-2613 M:(949) 381-9633



دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
949-490-2952



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



منیژه حسینی (949)299-6803
مشاوره ممایتی و کمپینگ فردی آنلاین



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



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



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



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



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

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

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

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

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

Kanani Financial & Insurance Services, Inc. and Kanani Advisory Group, Inc. are two separate entities. Insurance products and services are offered and sold through individually licensed and appointed agents in all appropriate jurisdictions under Kanani Financial & Insurance Services, Inc. Investment Advisory Services are offered through Kanani Advisory Group, Inc., a registered investment adviser.

Information presented is for educational purposes only and does not intend to make an offer or solicitation for the sale or purchase of any specific securities, investments, or investment strategies. Investments involve risk and unless otherwise stated, are not guaranteed. Any references to protection benefit or lifetime income generally refer to fixed insurance products, never securities or investment products. Insurance and annuity product guarantees are backed by the financial strength and claims-paying ability of the issuing company.

CA License # 6007382



Kanani
ADVISORY GROUP

Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



Phone: (877) 829 - 9227

Fax: (949) 502 - 7006

www.KananiAdvisoryGroup.com
dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16510 Bake Parkway Suite 100
Irvine, CA 92618



RE/MAX®

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

CALL THE BEST
AJ 949-633-5659

آژنگ مبصر

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



AJ MOBASSER
DRE LICENSE # 02140955



سخن سردبیر
**پایداری در میان طوفان؛
نگاهی به بهار دشوار
جنوب کالیفرنیا**
دکتر مشتاق فروهر

بهار امسال در جنوب کالیفرنیا، در حالی به میانه راه خود در ماه «می» رسیده است که تضاد عجیبی میان طبیعت و اقتصاد به چشم می‌خورد. در حالی که طبیعت با سخاوتمندی همیشگی‌اش، چهره‌ای زیبا و آفتابی به شهرهای ما بخشیده، چرخ‌های اقتصاد با دشواری و کندی می‌چرخند. این روزها، سایه سنگین تورم و افزایش بی‌سابقه قیمت مایحتاج اولیه و بنزین، بیش از هر زمان دیگری بر میشت خانواده‌ها و پایداری کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ سنگینی می‌کند.

جنوب کالیفرنیا همواره نماد پویایی و نوآوری بوده است، اما امروز شاهدیم که هزینه‌های سرسام‌آور انرژی و کاهش قدرت خرید مصرف‌کنندگان، بسیاری از بیزینس‌ها را در وضعیتی چالش‌برانگیز قرار داده است. از وپترین فروشگاه‌های محلی گرفته تا شرکت‌های خدماتی، همگی با فشار مضاعفی برای حفظ

تراز مالی خود روبرو هستند. با این حال، تاریخ به ما آموخته است که بحران‌ها، در کنار تمام تلخی‌هایشان، فرصتی برای بازنگری و نوسازی نیز فراهم می‌کنند.

در این برهه حساس، آنچه بیش از هر چیز به آن نیاز داریم، «تقویت زیرساخت‌های فکری و عملی» در مدیریت کسب‌وکارهاست. اکنون زمان آن نیست که در برابر رکود تسلیم شویم؛ بلکه زمان آن است که با همبستگی، نوآوری در ارائه خدمات و تمرکز بر نیازهای واقعی مشتریان، ستون‌های بیزینس خود را مستحکم‌تر کنیم. تقویت شبکه‌های همکاری محلی و حمایت از یکدیگر در این زنجیره اقتصادی، تنها راه عبور از این گردنه سخت است.

ما در «خواندنی‌ها» باور داریم که جوهر اصلی بیزینس‌های موفق در جنوب کالیفرنیا، «تاب‌آوری» است. اگرچه قیمت‌ها در حال صعود و بازارها در حال نوسان هستند، اما اراده برای بقا و رشد باید استوار باقی بماند. بیایید این روزهای سخت را نه به عنوان بن‌بست، بلکه به عنوان آزمونی برای صیقل دادن استراتژی‌های کاری خود ببینیم. پایداری امروز ما، تضمین‌کننده رونق فردای ما در این اینجاست.

در این شماره می‌خوانیم:

- صفحه:
- پایداری در میان طوفان، سخن سردبیر..... ۴
- در تاریخ ۵
- ۲۵ اردیبهشت، رستاخیز هویت در هجوم فراموشی
- کتابخانه مامان، تکتیم مرادی مهنه..... ۶
- ای رفته بر باد که از یاد نمی‌روی، حمید سلیمی ۸
- مامان قهرمان، مریم سمیع زادگان..... ۱۰
- درگوشی‌های خاله زنگی، حرمسرا، تکتیم مرادی، مهدی عزیززاده..... ۱۲
- وجدان حقیقت بین، شعری از احسان صانعی کاشانی..... ۱۴
- آکاشیک، سانسکارا و ذهن کیهانی..... ۱۴
- من و آلفرد، حسین فرزین ۱۶
- سلام تابستان، خداحافظ سوختگی، دکتر علی سجادیان..... ۱۸
- شناسنامه تولد یک عدد..... ۲۰
- خانه امن پدری، سودابه فرضی پور..... ۲۲
- حسادت (بخش اول)، نازیلا رفعتی ۲۴
- دلوخته‌های حمید سلیمی..... ۲۸
- مسابقه عربی، مهدی عزیززاده فخرآباد ۳۰
- برگی از گلستان سعدی..... ۳۲
- اصطلاحات مصطلح..... ۳۴
- شگفتی‌های ایران، روستای کندوان ۴۲

TCC TECHNIQUE CONSTRUCTION COMPANY

شرکت تکنیک
با مدیریت ایرانی



حیات، محوطه سازی، باغچه قشنگ

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

On Site:

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

%10 تخفیف
با این آگهی

Off Site:

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

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

(949)773-6409

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



4000 Barranca Pkwy.,
#250,
Irvine, CA 92604

(949)419-4709

www.FlyBTT.com

در تاریخ

● در ۱۱ اردیبهشت ۱۳۳۱ ساختمان تازه آرامگاه استاد سخن پارسی و اندرزگوی بزرگ، مصلح الدین سعدی که به همت انجمن آثار ملی ساخته شد، در زادگاهش، شیراز، گشایش یافت.

● سوم ماه می ۱۵۱۵ پرتغالی‌ها در جزیره ایرانی هرمز مستقر شدند و فصل تازه‌ای در تاریخ منطقه باز شد که عنوان آن را «مداخله غرب در خاور میانه و استثمار این منطقه» نامیده‌اند. منطقه‌ای که مهد تمدن بشر بوده است.

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

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

● نهم ماه می سال ۱۹۲۷ (۱۹ اردیبهشت ۱۳۰۶) کاپیتالاسیون در ایران لغو شد. کاپیتالاسیون به معنای تسلیم است و در اصطلاح قضایی به مفهوم قضاوت کنسولی - محاکمه و مجازات متهم در کشور خود، به جای محل وقوع جرم).

این امتیاز را دولت قاجاریه به پاره‌ای از دولتها داده بود و به این ترتیب قسمتی از حاکمیت ملی را واگذار کرده بود. رسیدگی به جرائم محلی و مجازات متخلف تکلیف يك دولت حاکم مسئول در برابر اتباع کشور است و از تکلیف نمی‌توان گذشت و آن را واگذار کرد.

● هجدهم ماه می سال ۱۰۴۸ میلادی (۲۸ اردیبهشت) روز تولد حکیم عمر خیام (غیاث الدین ابوالفتح عمر ابن ابراهیم نیشابوری) ریاضی‌دان، فیلسوف و ادیب بزرگ ایرانی است. تقویم هجری خورشیدی که مورد استفاده ما ایرانیان است، ششم مارس ۱۰۷۹ میلادی، حدود هزار سال پیش، توسط حکیم عمر خیام تکمیل شد که به تقویم جلالی معروف گردیده است، زیرا که در زمان حکومت جلال الدین ملک‌شاه تنظیم شده بود. این تقویم دقیق‌تر از تقویم میلادی است، زیرا که عدم دقت آن هر ۳۷۰ سال يك روز است و تقویم میلادی هر ۳۳۳۰ سال.



۲۵ اردیبهشت؛

رستاخیز هویت در هجوم فراموشی؛

در تاریخ تمدن‌های کهن، لحظاتی سرنوشت‌ساز وجود دارد که در آن، یک ملت میان هستی و فراموشی، میان ماندگاری و انحلال در غبار حوادث، به نخی باریک بند می‌شود. قرن چهارم هجری برای ایران، همان دم بازپسین و لحظه‌ی رویارویی با تاریکی بود. در آن روزگار که زبان‌ها در هم می‌آمیختند و هویت‌ها در تلاطم بی‌امان دگرگونی‌های سیاسی رنگ می‌باختند، مردی از بلندای خاک توس برخاست که نه با تیغ آخته، بلکه با کلکی لرزان اما مصمم، به مصاف نیستی رفت. حکیم ابوالقاسم فردوسی، تنها یک شاعر در تذکره‌های ادبی نیست؛ او معماری سترگ بود که از ویرانه‌های حافظه‌ی جمعی ما، کاخی بنا کرد که باد و باران و تندباد حوادث را به مبارزه طلبید.

برد در انزوای سی‌ساله؛ جنگی فراتر از تیغ

تصور کنید مردی را که سی سال تمام، در گوشه‌ی عزلت و در محاصره‌ی طومارهای کهن و روایت‌های نیمه‌جان، روز را به شب گره می‌زند. او در حالی که جهان پیرامونش درگیر جنگ‌های کوچک و بزرگ قبیله‌ای و جابه‌جایی قدرت بود، در درون جانش جبهه‌ای گشوده بود به وسعت تمام تاریخ فردوسی در این نبرد خاموش، واژگان را چون سربازانی از خواب هزارساله بیدار کرد. او می‌دانست که اگر «کلمه» بمیرد، فکر می‌میرد و اگر فکر بمیرد، ملت مرده است. او ثروت افسانه‌ای و جوانی خویش را آگاهانه در طبق اخلاص گذاشت تا هر بیت شاهنامه را با خون دل، چون سنگی خارا بر پی هویت ایرانی استوار کند. او نه برای سکه‌های شاهان، که برای نجات «روح بیدار» یک سرزمین قلم می‌زد.

وطن پرستی؛ آمیزه‌ای از خاک، خرد و اخلاق

شکوه بی‌ظنیر فردوسی در این است که او مفهوم «وطن» را از یک جغرافیای صرف، به یک «فضیلت اخلاقی» ارتقا داد. در نگاه او، وطن پرستی تنها دفاع از مرزهای خاکی نیست، بلکه پاسداری از مرزهای «داد» (عدالت) و «خرد» است. ایران فردوسی، سرزمینی است که در آن پهلوانانش بیش از آنکه به بازوی خویش بنانند، به پیمان‌داری و راستی شناخته می‌شوند. رستم او تجسم وجدان و رنج‌های بشری است؛ پهلوانی که در دروازه‌های دشوار اخلاقی، میان سود شخصی

و بقای میهن، همواره راه دشوارتر اما شریف‌تر را برمی‌گزیند. فردوسی به ما آموخت که وطن پرستی واقعی، ریشه در «شناخت» دارد. او نشان داد که عشق به میهن، بدون تکیه بر فرهنگ و تاریخ، درختی بی‌ریشه است که با اولین طوفان فرو می‌افتد.

شاهنامه؛ قلعه‌ای تسخیرناپذیر از واژگان

تفاوت فردوسی با دیگر اسطوره‌پردازان در این است که او به اسطوره، «رگ و پی» و «حس تعلق» بخشید. او زبان فارسی را نه فقط به عنوان ابزاری برای سخن گفتن، بلکه به عنوان «مرز نامرئی میهن» بازتعریف کرد. هر واژه‌ی پارسی که او در میان بیت‌هایش صیقل داد، دژی شد در برابر بیگانگی. او با بازآفرینی داستان سیاوش و شکوه معصومیتش، یا نبرد سهراب و تراژدی ناگزیرش، اخلاق و حماسه را چنان در هم آمیخت که پس از هزار سال، هنوز هم هر ایرانی در هر کجای این کره‌ی خاکی، با شنیدن طنین موسیقی کلمات او، پیوند ناگسستنی خود را با ریشه‌هایش حس می‌کند. شاهنامه، سند مالکیت معنوی ملتی است که آموخته است چگونه در سخت‌ترین دوران‌ها، با تکیه بر هنر و اندیشه، ققنوس‌وار از خاکستر خویش برخیزد.

میراث پیر فرزانه؛ مردی که مرگ را کشت

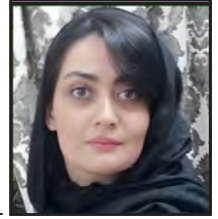
پایان مسیر فردوسی، اوج تراژدی و شکوه اوست. او در فقر و تنهایی چشم از جهان فرو بست، اما پیش از آن، مرگ را به زانو درآورده بود. او آگاهانه و با اطمینانی خیره‌کننده سرود: «نمیرم از این پس که من زنده‌ام». این نه یک ادعای شاعرانه، که یک حقیقت مسلم تاریخی است. ما امروز به زبانی سخن می‌گوییم که فردوسی آن را از انزوا و زوال نجات داد. ما با مفاهیمی فکر می‌کنیم که او در تاروپود اشعارش تنید.

در ماه می، وقتی جهان به استقبال شکوفایی دوباره‌ی طبیعت می‌رود، ما بزرگداشت مردی را جشن می‌گیریم که «بهار جاویدان زبان و هویت» ما را تضمین کرد. فردوسی به ما یادآور شد که وطن پرستی یعنی بیدار ماندن در شب‌های تاریک تاریخ؛ یعنی ساختن بنایی از خرد که هیچ تندبادی را یارای لرزاندن آن نباشد. او نگاهی همیشه بیدار مرزهای خیال و حقیقت ماست؛ پیر فرزانه‌ای که با هر بیتش، ما را به سفری در اعماق خویش می‌برد تا به یاد آوریم کیستیم و از کدام ریشه‌ی کهن آب می‌خوریم. فردوسی، خود ایران است؛ متکثر، رنج‌دیده، اما همواره استوار و جاویدان.

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

کتابخانه مامان

تکنم مرادی مهنه



می‌دانید من چطور کتابخوان شدم؟ یعنی تمام این‌ها از همان احساس لذت است. از این احساس که کتاب را برداری و جملاتی بخوانی که از خواندن آنها لذت ببری. یعنی یک کتاب خوب کتابی است که دلت نیاید آن را به زمین بگذاری. شب باشد و خوابت بیاید اما داستان در اوج آن باشد و مثل یک سریال که ذره ذره جملات و اتفاقات آن با روح و روانت بازی کند توانی از آن دل بکنی.

داشتم می‌گفتم بچه که بودم یعنی آنقدر کودک که حتی الفبا را هنوز نیاموخته بودم یک روز مادرم ما بچه‌ها را صدا زد و گفت می‌خواهم برایتان کتاب بخوانم. یک کتاب قدیمی به اسم فلک ناز که مثل کتاب امیر ارسلان نامدار پر از جن و پری و دیو و شاهزاده خانم‌های زیبا و شاهزاده‌های قهرمان شمشیر به دست بود. یک افسانه قدیمی ایرانی زیباتر از هزار و یک شب که در آن فلک ناز عاشق دختری به نام

«خورشید آفرین» شده بود و به خاطر او به جنگ هر دیو و شیطانی می‌رفت. ما هر شب کنار مادر می‌نشستیم و او چند صفحه از کتاب را آرام آرام برای ما می‌خواند و ما محو عکس‌های کتاب می‌شدیم که فلک ناز و خورشید آفرین توسط چهار دیو در آسمان روی تختی پرواز می‌کردند. بعد کتاب فلک ناز تمام شد و هزار و یک شب شروع شد و بعد دیگر ما به مدرسه رفتیم و خودمان هر کتابی را که به دستمان می‌رسید می‌خواندیم. مادرم یک کتابخانه بزرگ داشت که هر کتابی در آن موجود بود. و در آن زمان هم که می‌دانید نه تلویزیون برنامه‌ای داشت و نه سرگرمی دیگری بود. پس شروع کردیم به خواندن کتاب‌ها. آن هم نه فقط کتاب‌های داستان. چون داخل کتابخانه فقط کتاب داستان نبود. از نویسندگانی مثل «برتولت برشت» تا «جلال آل احمد» و «دکتر شریعتی» و «مرتضی مطهری» که از نوشته‌های آن واقعاً هیچ چیزی نمی‌فهمیدیم. اما آن عطش را وارد یک بازی گرسنگی کرده بود که دل‌مان می‌خواست هر چیزی را که به دستمان می‌رسد بخوانیم. بعد بزرگتر شدیم و مسلماً اعتماد به نفس بالاتری پیدا کرده بودیم و نسبت به جامعه آگاهی بیشتری داشتیم. پس این درک برای ما موفقیت بیشتری به ارمغان می‌آورد و یک سر

و گردن به خاطر درک بیشتر و آگاهی بزرگتر از بقیه بالاتر بودیم. و کم کم آن روز رسید. روزی که من قلم به دست گرفتم و خودم چند سطر نوشتم. بعد باز نوشتم و نوشتم و کم کم شدم برای خودم یک نویسنده که می‌تواند حرف‌های خودش را روی کاغذ بیاورد و اینطوری بود که حالا کتاب‌ها برای من یک گنجینه ارزشمند هستند و از ته دل می‌دانم وقتی می‌گویند کتاب بهترین دوست انسان است به چه دلیل این حرف را می‌زنند. شاید حالا بچه‌های نسل جدید دیگر به اندازه ما کتاب نمی‌خوانند. اما آنها این آگاهی را از فیلم و بازی کامپیوتری و شبکه‌های اجتماعی می‌گیرند. حالا نسل عوض شده است و هر کسی می‌تواند آگاهی مورد نیاز خود را از بستر مناسب دیگری دریافت کند. به خصوص که در آن زمان سرگرمی ما کتاب بود و حالا همان دیو و جن و پری روی صفحه تلویزیون، نقاشی شده‌اند و شده‌اند انیمیشن‌هایی که برای یک کودک جذاب هستند. هرچند باز هم آن کتاب‌ها نمی‌شوند و چه سعادت‌مند است فرزندی که مثل مادر من مادری داشته باشد و کتابخانه‌ای آن چنان غنی داشته باشد که قبل از اینکه خودش را بشناسد کتاب‌ها را شناخته باشد. این خیلی خوشبختی می‌خواهد خیلی!

Iman Shajari
NMLS # 1872968

برای دریافت وام مسکن و ریفای نانس «Refinance»
با کمترین بهره ممکن با متخصص حرفه‌ای و با تجربه
ایمان شجری تماس بگیرید!

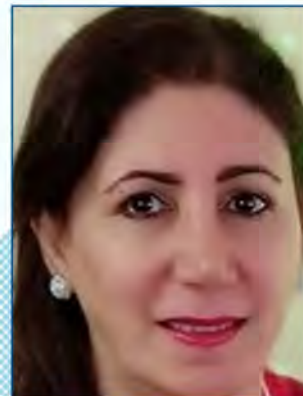
(949)590-8400



- بیمه‌های کامل درمانی سالمندان (Medicare)
- بیمه درمانی کاور کالیفرنیا (Covered CA)
- نماینده رسمی اکثر شرکت‌های معتبر بیمه



اگر به تازگی وارد سن ۶۵ سالگی می‌شوید
با اطمینان خاطر، بهترین طرح بیمه‌ای را
متناسب با نیاز و بودجه‌تان انتخاب می‌کنیم.



شانا قیسری

LIC: OM62537

مشاوری آگاه،
دلسوز و قابل اعتماد
در زمینه بیمه‌های درمانی
برای جامعه ایرانی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس بگیرید:

M: 949-529-7710 O: 949-806-4813 sgheisari@presleyga.com

دفتر حقوقی
دکتر کورش جعفری
دکتر کیارش جعفری
و همکاران

وکلا رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



Family Law:

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

Criminal Matters:

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

Commercial:

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

Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

امور خانوادگی:

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

امور جنایی:

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

امور تجاری و بازرگانی:

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

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپر و لیفت

3525 Hyland Ave, Suite 270, Costa Mesa CA 92626

ChrisJafari@gmail.com

www.JafariLaw.net

یادم بیاید چگونه هربار خنداندمت موهایم بیشتر سپید شدند، ای ابر کوچک پشت پنجره که دیدنت زیبایی روزهای این زمستان است. تا یادم بیاید لذت ممنوع فکر بوسیدن مهره‌های کمرت را، ای خوشه‌ی انگور نورس که از تمام شراب‌های تاکستان‌های خاورمیانه شراب‌تری. تا یادم بیاید چه بی‌پناهم در هر شبی که از خواستنت لبریزم و ساکت به انقراض خودم در غار دوردست ادامه می‌دهم. چه ساده در برابر تو تسلیمم.

حقیقت دارد، تماشای خوشحالی کسی که دوستش داری، شکلی از عشق است. و این شکل دلخواه من است، سهمی که از تو برداشته‌ام، دور ایستادن و خنده‌ات را در هر عکس تازه نوشیدن. آدم تماشا دوستت دارد، و می‌داند با دستهای کاکتوسی نباید نوازشت کند.

اما در خانه‌ام برف می‌بارد و با چشم‌هایی دکمه‌ای و دستهایی گشاده آدم‌برفی گمشده‌ی محزونی شده‌ام وسط دشت، در انتظار کودکی که برایش دماغ هویجی و شال گردن بیاورد و از دیدنش خوشحال شود، گرچه کمی بعد فراموشش کند. آدم‌برفی ساکتی که دلش برای آفتاب تنگ شده‌است. پیدایم می‌کنی؟

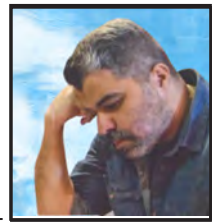
و عشق به رنج و مدارا. من بخشی از تاریخ تو هستم، حتی اگر از تمام کتابهای درسی کودکان حذف کنی، ای زیباترین ستمگر. «تئسی کانک لم تکن.» بله، حتی تو با تمام زیبایی و شکوهت از یاد می‌روی چنان که گویی هرگز نبوده‌ای. اما من مثل تمام این هزاران سال، روح سرگردان غارهای متروکم و روی دیوارها تو را ای خورشید گریزان می‌کشم، تا کسی از یاد نبرد روزی که بودی، و نور اگر بود تو بودی، حتی وقتی نبودی.

حقیقت دارد. خود را فراموش کرده‌ام و می‌دانم تو را از یاد نخواهم برد، چرا که این دلک خسته، مرگ خود را بسیار دوست می‌دارد. حالا مست برقص و بلند بخند و آتش به پا کن، که این جا همیشه صبح روز سرد رفتن توست.



می‌خواستم در برابر بادها بایستم، سبتر و سربلند، تا موهایت را پریشان نکنند و اخم نکنی، ای ماه بزرگ آسمان کوچک دلم. می‌خواستم در آغوشم پنهان کنم، تماشایی‌بودنت را نه، آسیب‌پذیر بودن را. و می‌خواستم از لمس باهار بدنت، برای موربانه‌های تنم شفا بگیرم. دوباره روی صخره‌های کوه برف نشسته تا

ای رفته بر باد
که از یاد نمی‌روی
حمید سلیمی



نوازشت که می‌کند، تو را که تنگ در آغوش می‌گیرد، لبانت را که می‌نوشد، انگشتانش که روی مهره‌های کمرت راه می‌روند، در بوسه‌های بی‌وقت، در فیلم دیدن‌ها، در سعدی‌خواندن‌ها، در تنانگی ملتهب قبل از برآمدن نور صبح شهرپور، هرجا که دوستت دارد، هرجا که دوستش داری، مرا به یاد بیاور که از تو خداوندی پرستیدنی ساختم با کلماتم که تمام گنجم بود، و با دستانم که زائران بدنت بودند، و با مرگ باشکوهم در خداحافظی‌ای که زنده‌ات کرد، و با نورهای رنگی روز که به تو بخشیدم تا مقیم صبور تاریکی باشم، و ساده و ساکت گم شدم در گم‌شدن لذت تماشای ماه در شب‌های کوهستان که یادت دادم تا یادش بدهی. ای رفته بر باد که از یاد نمی‌روی، کسی تو را از من نخواهد گرفت، چرا که من به تو آغشته‌ام چنان که پاییز به نارنجی، و زمستان به برف،

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539

NMLS#322529

آفتاب وام



قبل از خرید هرگونه ملک،
برای مشاوره رایگان
با من تماس بگیرید

قدیمی ترین و خوشنام ترین شرکت وام ایرانی در کالیفرنیا که همواره پاسخگوی مشکلات وام شما بوده است

متخصصین املاک صادره 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 مستمري 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

مامان قهرمان

مریم سمیع زادگان



بی مقدمه می‌پرسد «دختر خوبی برای مادرت هستی؟» لبخند به لب، جواب می‌دهم «باید از خودش پرسید» با کف دست، سر زانو را مالش می‌دهد «خسته شدم، چند ساعتی هست از این پاساژ به آن پاساژ درحال خرید است، از این مغازه به آن مغازه؛ دخترم را می‌گویم، از خرید کردن و پول خرج کردن سیر نمیشود. هر وقت هم بررسی: خب، چی خریدی؟ می‌گوید: هیچی! بعد نایلوها که باز میشود، شال میبینی و عینک و کیف و کفش و ماتو، آن هم مارکدارش. دیگر مارکها را خوب بلد شده‌ام» جای دستش را عوض میکند و آن را روی گردی زانوی پای دیگر میمالد «با حیوانجی از خواب بیدار میشود و با جوردانو به رختخواب میرود، صبح را با شائل سر میکند و ناهار را با ولنتینو. عینک کوچی به چشم میزند و ساعت رولکس به دست میکند. از کیف و کفش و جوراب و عطر مارکدارش نگویم بهتر است» دستش را بالا میبرد و نرمه گوشش را بین دو انگشت می‌گیرد

«باورت میشود این جینگیل وینگیل‌هایی که به خودش آویزان میکند، از گوشواره تا گردنبند، همه مارک‌دار است. بدل بودنش مهم نیست، مهم بولگاری بودنش است که دوستانش آن را خوب میشناسند و چشمشان از حسادت درمی‌آید؛ خودش این را می‌گوید. دخترم جنون برند دارد، برند باز است» دستش مدام جلوی صورتش بالا و پایین



میرود. «وقتی گله می‌کنم چرا باید لباس، ماشینت، عطر و بلوز و شلوارت، به این قصد خریداری شود که باعث حسادت دیگران شود، می‌گوید: تو مال هزار سال

پیشی و متوجه اینها نمیشوی. حق دارد، نمی‌فهمم، ما اینطور بزرگ نشده‌ایم. کف دستهایش را روی هم فشار می‌دهد «من اینطور تربیتش نکردم، جامعه اینطور بارش آورد. من با خوش‌پوشی، شیک‌پوشی، خوش‌بوئی و زیبایی مخالفتی ندارم، دلم می‌سوزد، وقتی به بچه‌های این نسل نگاه میکنم، به این که بهترین ماشینها را سوار میشوند و از بهترین برندها لباس می‌خرند و آخرین مدل گوشی را توی دست می‌گیرند و باز راضی نیستند. بچه‌های این نسل آرام و قرار ندارند، سرگرداندند. دیده‌ام بچه‌هایی که رو به پدر و مادر می‌ایستند و توی تخم چشمشان نگاه میکنند و با وقاحت می‌پرسند «شما مگر برای ما چه کرده‌اید؟ می‌ترسم از روزی که دخترم از من و پدرش همین را بپرسد» آهی می‌کشد «من نسل خودمان را بیشتر دوست دارم. ما بچه‌های مراعات بودیم، دلمان میخواست بزرگ شویم و کاری برای پدر و مادرهایمان انجام بدهیم، توقع چندان نداشتیم. می‌فهمیدیم ننداری یعنی چه؟ نیازی نبود پدر، کف دست نشانمان دهد و بگوید ببینید ما نداریم. میدانستیم زمان جنگ است، می‌فهمیدیم باید مشارکت کنیم» پاهایش را تکان می‌دهد، چشم می‌افتد به کفش‌های ساده‌اش، به کفشهای خودم نگاه میکنم، راست می‌گوید. ما بچه‌های مراعات بودیم.

LAGUNA HILLS
FAMILY DENTISTRY

دندانپزشکی خانواده

دندان‌هایی سفید و سالم برای تمام عمر

- ایمپلنت
- روکش دندان (Crown)
- پرکردن هم‌رنگ دندان (کامپوزیت)
- لمینت (وینیر)
- آینه خواب
- درمان بیماری‌های لثه
- ترمیم و زیبایی دندان
- سفید کردن دندان‌ها
- دندانپزشکی لیزری
- دست دندان و بریج
- دندان مصنوعی پارسیل
- کشیدن دندان
- خدمات پیشگیری
- غربالگری سرطان دهان
- ارتدزسی با Invisalign

Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi

پذیرش اکثر بیمه‌ها:

Scan, PPO, AARP, Delta Care,
Cal Optima

امکان پرداخت با CareCredit

خدمات اورژانسی در همان روز

949-588-7525

www.LagunaHillsFamilyDentistry.net

24407 Calle de La Louisa, Ste 200, Laguna Hills, CA 92653

چاپ کتاب از یک جلد تا صدها جلد
چاپ مجله و بوک لت
طراحی فلایر

(949)923-0038



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

Immigration

مهاجرت

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

Personal Injury

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

● 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

● سبتیزن شیب

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنگی

حرمسرا

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: اصولاً باید همیشه به منابع یک مقاله یا حتی یک گفتگو توجه ویژه کرد. مثلاً چند روز پیش خانم همسر یک مقاله را پیش من آوردند و گفتند بخوان. از آنجایی که می دانستم بعد از خواندن آن مقاله حتماً دعوا می شود خواستم از خواندن آن طفره بروم. اما متأسفانه خانم‌ها هستند و خودتان می دانید که چقدر خشن و بی رحم هستند. پس بعد از گفتن چند جمله کوتاه مقاله توی سینهام کوبیده شد و مجبور شدم مقاله‌ای در مورد اینکه داشتن حرمسرا در گذشته موجب عقیم شدن پادشاهان می شده است را بخوانم. قبل از هر چیزی باید عرض کنم که این‌ها همه خزعبلات آن نویسندگان زن ذلیل بود و کلاً این مقالات را یا خانم‌ها به اسم یک آقا منتشر می کنند یا یک نویسنده خودفروخته زن ذلیل که هیچ آگاهی از تاریخ و علم و هنر! نداشته است می نویسد. چون همه می دانیم که در گذشته پادشاهان چقدر بچه داشتند. پس داشتن حرمسرا به هیچ عنوان باعث عقیم شدن هیچ پادشاهی نشده بوده است. به هر حال آن مقاله را خواندم و بعد با حالتی متعجب به همسرم نگاه کردم. ایشان با خشمی در کلام که البته لحن

گفتگوی همیشگی ایشان است پرسیدند: خوب؟! و من جواب دادم: چرا این را برای من آورده‌ای که بخوانم؟ و آن حوری مهربان دوباره پرسید: مگر دلت حرمسرا نمی خواست؟ که البته همه می دانند هیچ انسان عاقلی دلش چند تا زن نمی خواهد چون تحمل یکی پدر آدم را در می آورد چه برسد به چند تا زن! پس جواب دادم: نخیر! من هیچ وقت دلم حرمسرا نمی خواسته است. که البته باز باید بگویم من اصلاً عاقل نیستم و از بچگی کمی خنگ بودم. به هر حال خواستم بگویم به منابع مقالات حتماً توجه بفرمایید چون بیشتر این مقالات هیچ منبع درستی ندارند و با یک دو تا چهارتا کردن ساده می توان متوجه شد که این‌ها همه اشتباه است و البته به تمامی آقایانی که به دنبال حرمسرا هستند توصیه می کنم بی خیال ازدواج با چند زن بشوند و همان یکی کافی است و اگر دلشان خواست که خودتان می دانید دل است و دست ما نیست و ما بی تقصیریم به کلوپ سر کوچه مراجعه بفرمایند و یک شب را با خود تصور کنند و از همان جلوی در برگردند و داخل نروند که ای کاش می دانستید در دل من چه می گذرد و بعد به منزل برگردند که آرزو بر جوانان عیب نیست و خداوند همه را نجات بدهد!

خانمه میگه: توی همین یکیش مانده است و هوس چند تا زن گرفتن دارد. اصلاً این ظلم به خانم‌هاست. خودتان دلتان می خواست ما چند تا شوهر داشته

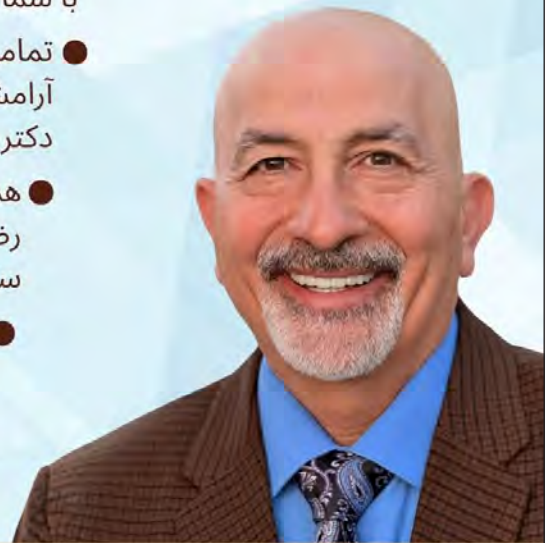
باشیم؟ آن زمان هم پادشاهان ظالم بوده‌اند یا اگر پادشاهی با زن جدیدی ازدواج می کرده است به این دلیل بوده است که جنگ تمام بشود و به سیاستی بوده است و دلیلی داشته است و اصلاً آن قوم الظالمین چرا باید الگوی این آقایان بی تربیت بشوند؟ این‌ها حتی عرضه ندارند چند کیلو گوشت بیشتر برای خانه بخردند و حالا فیلسان یاد هندوستان می کنند. که البته می دانید آن زمان گذشته بوده که این‌ها روی ما تسلط داشتند و خدا را شکر که آن دوران گذشته و تمام شده است. البته که در آن دوران عمر طولانی هم پادشاهان نداشته‌اند و همین افراط در شهوترانی باعث مرگ و میر آنها می شده است. خدا را شکر که بعد از قذافی هم دیگر این رسم و رسوم در کشورها وجود ندارد و شاید رئیس چند قبیله آفریقایی همچین غلطی بکنند که آن هم در نطفه خفه می شود که به عنوان نمونه در کنفرانس خبری آن کشور آفریقایی شاهدش بودیم که آقای رئیس جمهور رسماً اعلام فرمودند هیچ همسر دیگری به جز زن خودشان ندارند. بلکه قدرت خانم‌ها این است و عاقبت همیشه حق بر باطل پیروز است و لعنت خدا بر قوم ستمکاران و شما هم اگر عرضه دارید برای همین همسرتان یک زندگی خوب فراهم بفرمایید و بعد به فکر چنین غلط‌های زیادی بیفتید و اصلاً از تمام این‌ها گذشته شما که عرضه جمع کردن یکی را ندارید بیخود فکر دومی می آید توی سر بی عقلمان.....!



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 دندان پزشکی 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 به روز، 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 ارواین، 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 ●



دکتر سهراب رهبر
دندانپزشک

www.Doctor2th.com

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



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

DRE#0203 3878



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

Buying?
Selling?

خرید و فروش

املاک

مسکونی و تجاری

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



پاری بنوسیم، پاری بگویم

حرفه ای = چیره دست
سهوا = ندانسته
تربیت کردن = پرورش دادن
حکمت = داوری
راسخ = استوار
مجبور = ناچار
توقیف = بازداشت
در حال توسعه = رو به پیشرفت
لغت = واژه
عقلانیت = خردمندی
ادوار = دوره‌ها
مد نظر = دلخواه
معبر = گذرگاه
تاسف = افسوس
اما = ولی
ماهر = چیره دست
ارتجاع = واپس گرابی
نطق = سخنرانی
پمپ = مکنده
شکایت = گلایه
کسرکردن = کاستن

اخیرا = به تازگی
فتنه = آشوب
کسب علم = دانش اندوزی
معافیت = بخشودگی
یک ربع = یک چهارم
تابعیت ایران = شهروندی ایران
کثرت = فراوانی
مُفصل = پردامنه
عده ای = شماری
خطی = دست نویس
اشاعه = گسترش
ضایعات = پسمان‌ها

وجدان حقیقت بین
از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان
احسان صانعی کاشانی



ای شاهد شیدایی، شور تو شرابم کرد
در آتش حسرت ها شوق تو مذاجم کرد
من بودم و حیرانی، در کوی شگفتی ها
یک پرتو رخسارت، تابید و مجابم کرد
بیدار شدم آن گه، کز عالم دلجویی
چشمان فریبایت، مست از می خوابم کرد
از غنچه لب هایت، روید گل شادی
آوای تو مستغنی، از چنگ و ربایم کرد
گاهی که هوس کردم، دیدار جمالت را
وجدان حقیقت بین از شرم تو آبم کرد
با آن که گهرها رفت، از دیده بدامانم
احساس غرورت بین، کو هیچ حسابم کرد
هر برق نگاه از تو، افتاد به سیمایم
روشن افق جان را از نور شهابم کرد
آباد اگر شد دل، از چشمه احسانت
هر غمزه دل جویت صدبار خرابم کرد

بنابراین هر آنچه که در زندگی شما تکرار می‌شود همه مربوط به آکاشیک شماست. نکته اساسی این است که «شما روح هستید» و روح دارای ویژگی‌های الهی و دارای انرژی پاک و بسیار بالایی است.
هر روز به شما انرژی جدیدی داده می‌شود که از روح نشأت گرفته است. این انرژی در «اکتون» به شما داده می‌شود تا بتوانید آینده را از اکتون بسازید.
حال از خود پرسید: انرژی اکتون را صرف چه چیزی می‌کنید؟ آیا آن انرژی پاک و زنده را که در وضعیت حال باید در مسیر مثبت استفاده شود، در راه درستی مصرف می‌کنید یا اینکه آنرا در توهمات، حسرت‌ها، ترس‌ها و خاطرات گذشته به هدر می‌دهید؟ اینجاست که لزوم شناخت ذهن، احساس می‌شود. در حقیقت، علت بیشتر ناکامی‌ها، نداشتن آگاهی نسبت به خویشتان است. اگر شما ذهن را بشناسید، گام اول را در خودشناسی برداشته‌اید.
برای اولین بار شناخت ذهن به صورت تخصصی، در تعالیم اک، توسط اساتید اک به جهانیان معرفی شد.



مثلاً در یک زندگی، در سیاه‌چال زندانی شدی و در آن سیاه چال از دنیا رفتی؛ اما در این زندگی از تاریکی می‌ترسی! کسانی که ترس از تاریکی و یا ارتفاع دارند، ممکن است در زندگی‌های قبلی طی یک حادثه کشته شده باشند. فرق سانسکارا با آکاشیک در این است.
کسانی که قوی‌بای گریه دارند مربوط به آکاشیک آنها می‌باشد. در خصوص بیماری‌ها و مشکلات جسمی که بوجود می‌آید، در صورتیکه بیماری حاد و مزمن و یا لاعلاج باشد، می‌تواند بخاطر زندگی‌های قبلی و آکاشیک باشد. همچنین کسانی که مشکلات روحی و اعصاب یا کسانی که معلولیت ذهنی و جسمی دارند و به خاطر کارهای زندگی‌های پیشین آنهاست. مخصوصاً افرادی که بطور مادرزادی بیمار هستند در برنامه آکاشیک آنها بوده است.
بطور کلی هر نوع تناسخی و هر کارهایی که دارند طبق آکاشیک خود متناسخی می‌شوند.
برای مثال: کسی که هر بار در هر زندگی خودکشی می‌کند کجا می‌خواهد فرار کند؟ هر بار که بدنیا می‌آید بشکل همان روال قبل متناسخی می‌شود و دوباره در یک سن و سال معین با همان مشکلات کارمیک روبرو خواهد شد که اگر در آن زندگی به عادات و اشتباهات و سانسکاراهای زندگی قبلی خود آگاه نشود، باز هم دست به خودکشی می‌زند.

قسمت ۳
آکاشیک
نویسنده: استاد کاتب

حتماً در زندگی روزمره اشخاصی را دیده‌اید که دچار ترس‌ها و توهم‌های بسیاری هستند که حتی علت آنرا نمی‌دانند. در بسیاری از موارد، آن ترس‌ها هرگز در زندگی واقعی آن‌ها اتفاق نخواهد افتاد. اگر آن ترس‌ها شناسایی نشوند، تبدیل به نوعی «تیک» در رفتارهای آنها می‌گردد.
تمامی این موارد ذکر شده در واقع از ذهن آنها نشأت گرفته شده و هیچ ربطی به خود شخص ندارد. اگر بخواهیم ریشه‌ی این استرس‌ها را دقیق‌تر بررسی کنیم، باید به زندگی‌های گذشته شخص رجوع کنیم. این عادات مربوط به زندگی‌های گذشته آن فرد است؛ در تعالیم اک، تأثیرات آن عادات در زندگی کنونی شخص را، «سانسکارا» می‌نامیم.
سانسکارا، عاداتی است که در طول اعصار و زندگی‌های بی‌دری به این زندگی کنونی منتقل شده و در بایگانی «ذهن» ذخیره گشته‌اند. نتیجه سانسکارا، اعمالی است که فرد هیچ کنترلی بر آن‌ها ندارد. حتی اگر کارهای این تجربیات پیشین تسویه شده باشد، باز هم اثرات آن‌ها در زندگی فعلی باقی می‌ماند و زندگی فرد را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و اگر کنترل نشوند، اغلب نتایج خوبی به دنبال نخواهند داشت.

از نشانه‌های رسیدن به آگاهی و بیداری چیست؟
نشانه انسان آگاه، نیرومند بودن در زندگی است. از هر لحظه از زندگی درست استفاده می‌کند و در زندگی به کسی آسیب نمی‌زند؛ بلکه وجودش باعث توسعه دیگران می‌شود.
اگر در این زندگی به آگاهی برسیم در زندگی بعد این آگاهی به صورت ناخودآگاه به ما خواهد رسید.
برای درخواست دیدن زندگی‌های گذشته و ثبت‌نام در تعالیم اک به روابط عمومی بنیاد بنی در تلگرام مراجعه نمایید.
@kamal_almasi_jaf
www.bani-foundation.com
@banifoundationfarsi8799
@Sri_veka

بنابراین باید یک جایی خودش را از شر این آکاشیک خلاص کند. اگر کسی فکر کند با خودکشی در یک زندگی از شر آکاشیک خلاص می‌شود، این طور نیست. مانند ریات فقط آن آکاشیک را تکرار و تکرار می‌کند.
شما یک عادت اشتباه یا سانسکارا از زندگی‌های قبل دارید، اما در این زندگی آن را ترک می‌کنید و آن از آکاشیک شما حذف می‌شود.

فرق بین آکاشیک، سانسکارا و ذهن کیهانی چیست؟
- ذهن کیهانی، مانند یک ابر کامپیوتر است.
- آکاشیک به منزله هارد همان ابر کامپیوتر است که تمام هاردهای درون خودش را اداره می‌کند.
- سانسکارا شامل بر نوعی عادات و افکار و احساسات است که منشأ آن، دلیل بر زندگی‌های گذشته می‌باشد. تصویری از گذشته، اما به شکل عادات و رفتار و افکار است. زندگی‌هایی که به اتمام رسیده اما تأثیرات آن هنوز بجا مانده است. سانسکارا، مخرب‌ترین نوع خلق هویت و شخصیت کنونی ماست.



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

من و آلفرد

حسین فرزین



خانم، آقا، الهی چشمتون روز و شب بد نبینه، گوشتون حرف و سخن بد نشنوه، زبونتون، بله زبونتون، حرف و سخن بد نگه، حتما می پرسین چرا، تعجب می کنم از شما که می پرسین چرا، جوابش مشخصه چون از اعتبار شما کم می کنه یا باعث رنجش و بهم ریخته گی روحیتون میشه و در نهایت دعا می کنم، هر چند خیلی اهل دعا نیستم، که آن چه آمد در بیداری و خواب شامل حال شما نشه. حتما شنیدن در مورد دوستان آبادانی که میگن خیلی خالی بدن، راست و دروغش گردن راوی، مثلا میگن یک آبادنی به دوست مشهدی میگه آرنولد رو میشناسی، رفیقش میگه ها می پرسه چطور، مشهدیه میگه فیلماشو دیدم، آبادانیه میگه من ابولفظلشونوم، حکایت من و آلفرد هم از این قبيله، حتما می پرسین آلفرد کیه که من حسینشونم، پاسخش مشخصه، کافیه یک نگاهی به عکس من و اون مرحوم بندازین تا

متوجه بشن که ما دوتا با هم مو نمی زنیم، البته من سمت کرم خوردشم، برای اینکه ثابت بشه که حرف حق می زنیم، برین یک نگاهی به فیلماش بندازین تو همه ی فیلماش خودشم نشون میده، فیلم رو روعکسش نگه دارین، بعد عکس منو با او مقایسه کنین تا دریابین که اون چه گفتم عین حقیقته، اگه حال فیلم دیدنم ندارین، بزنین تو اینترنت و سرچ کنین آلفرد هیچکاک، عکسش که اومد، تطبیق بدین با من، تا سیه روی شود هر که دروغش باشد. اینایی که تا حالا نوشتم توضیحاتی بود که برای دوست دخترم از دیدارم تو خواب با هیچکاک می دادم و او با نگاهی عاقل اندر سفیه، فقط نیش خند می زد.

حالا خواب رو بری شما تعریف می کنم تا بینن عین حقیقته. بله عرض کردم که خواب بودم و خواب می دیدم، احتمالا شاید علتش کنار رفتن پتو از اون جایی بود که نباید کنار می رفت، شایدم بخاطر این بود که علاوه بر دیدن چندباره فیلم های اون مرحوم بتازگی کتاب هیچکاک به روایت تروفو رو برای چندمین بار خونده بودم.

درد سرتان ندهم در عالم رویا دیدم که در کنار

آلفرد نشستم به عنوان دستیار و دارم حال می کنم، فیلم مورد نظر فیلم روانی بود و از اون مهمتر سکانس معروف و مشهور حمام و کارد آجین شدن اون بانوی محترم، که به گمانم الان از حوری های بهشتی باشند، هر چند که بهشت و حوری وعده سرخرمن است، اما من به واقع در حال دیدن حوری اونم تو حمام بودم، و غافل از کارگردانی آلفرد و دستکاری خودم، چنان غرق و ذوب در حمام بودم که متوجه کات ها و تغییر زاویه دوربین نمی شدم، دوربین عقب و جلو می رفت و کارد توسط آن مردک شیطان صفت، بالا و پایین می آمد، اما من فقط آن چیزی را می دیدم که نباید می دیدم، در همین حال و هوا بودم که نا خودآگاه دیدم دستی بطرفم آمد و پتو رو کشید آن جایی که بیرون افتاده بود و من با لب و لوچه ی آویزان از خواب بیدار شدم، دستی که باعث بیداری ما از خواب غفلت شده بود، دست نازنین عیال بودم که خدای نازنین برای ما حفظش کنه. امیدوارم آلفرد و فیلماش به خواب شما نیاد و شما به همونی که دارید بسنده باشید و از حلوای نقد بهره ببرید و از حوری اون دیار و فیلم های هیچکاک برحذر باشید. آمین



علی نیری (CA LIC#: OK76861)

(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 به صورت 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 فرید خانه
- ریفاینانس وام مسکن
- خط اعتباری بر پایه ارزش ملک (HELOC)

بهترین گزینه تأمین مالی



**برای مشاوره رایگان
تماس بگیرید:**

 **(310)404-8115**

 **Sanaz@MacMortgage.net**

 **www.SanazSafavi.com**





دکتر علی سجادیان

متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دارای ۳ بورده تخصصی
و فوق تخصصی

سلام تابستان، خدا حافظ سوختگی!

راهنمای جامع و تخصصی مراقبت از پوست در روزهای داغ سال تابستان با تمام درخشش و انرژی‌اش، فصل محبوب بسیاری از ماست. از پیاده‌روی‌های طولانی در عصرگاه گرفته تا سفرهای ساحلی و لذت بردن از خورشید. اما زیر این ظاهر زیبا، چالشی جدی برای سلامتی نهفته است. پوست ما به عنوان بزرگترین ارگان بدن، در خط مقدم مبارزه با گرما، رطوبت و اشعه‌های بی‌امان فرابنفش (UV) قرار دارد. اگر با آمادگی کامل به استقبال این فصل نرویم، طراوت پوست جای خود را به لک، خشکی و پیری زودرس می‌دهد. در این مقاله جامع، قرار است فراتر از توصیه‌های معمولی برویم و یاد بگیریم چگونه یک سد دفاعی نفوذناپذیر برای پوستمان بسازیم.

باز خوانی پرونده ضد آفتاب: محافظ شماره یک

همه می‌دانند باید از ضد آفتاب استفاده کنند، اما سوال اینجاست که چرا باز هم دچار آفتاب سوختگی یا لک می‌شویم؟ پاسخ در جزئیات نهفته است. درک اعداد و علائم: SPF چیست؟ این عدد نشان‌دهنده میزان محافظت در برابر اشعه UVB (عامل سوختگی) است. برای محیط‌های شهری SPF ۳۰ عالی است، اما در مناطقی با شدت نور زیاد، حتماً از SPF ۵۰ استفاده کنید.

طیف گسترده (Broad Spectrum): همیشه مطمئن شوید محصول شما این عبارت را دارد. این یعنی شما هم در برابر UVB و هم در برابر UVA (عامل اصلی پیری پوست و سرطان) محافظت می‌شوید.

اشتباهات مرگبار در استفاده:

بسیاری از افراد ضد آفتاب را مانند کرم پودر، بسیار نازک پخش می‌کنند. اما قانون "دو انگشت" می‌گوید برای صورت و گردن، باید به اندازه دو خط کامل روی انگشت اشاره و میانی کرم بزنید. همچنین، تمدید هر دو ساعت یک‌بار، حتی اگر گران‌ترین برند دنیا را دارید، غیرقابل جایگزین است. اگر آرایش دارید، می‌توانید از اسپری‌های فیکس کننده حاوی SPF یا پودرهای ضد آفتاب برای تمدید استفاده کنید.

رژیم غذایی تابستانی: ضد آفتاب خوراکی!

مراقبت از پوست فقط از طریق مالیدن کرم‌ها

نیست؛ آنچه می‌خورید می‌تواند مقاومت سلول‌های شما را در برابر تخریب ناشی از خورشید بالا ببرد. لیکوپن، معجزه قرمز: گوجه‌فرنگی پخته، هندوانه و گریپ‌فروت قرمز سرشار از لیکوپن هستند. مطالعات نشان داده که مصرف مداوم این ماده می‌تواند مانند یک لایه محافظ داخلی، حساسیت پوست به سوختگی را کاهش دهد.

آنتی‌اکسیدان‌ها: میوه‌هایی مثل بلوبری، توت‌فرنگی و انگور با رادیکال‌های آزادی که نور خورشید در پوست ایجاد می‌کند، می‌جنگند. چای سبز: نوشیدن چای سبز سرد (Iced Tea) نه تنها عطش را رفع می‌کند، بلکه پلی‌فنول‌های موجود در آن به ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده کمک می‌کنند.

بازسازی روتین پوستی؛ از سنگین به سبک

پوست ما در تابستان فیزیولوژی متفاوتی دارد. غدد چربی فعال‌تر می‌شوند و تعریق باعث انسداد منافذ می‌شود. پاکسازی هوشمندانه:

در گرما، شستن صورت بیش از دو بار در روز توصیه نمی‌شود، زیرا باعث خشکی کاذب و تولید چربی بیشتر می‌شود. اما نوع شوینده مهم است. به جای شیرپاک‌کن‌های سنگین، از ژل‌های شستشوی حاوی عصاره چای سبز یا خیار استفاده کنید که خاصیت تسکین‌دهندگی دارند. جایگزینی لوسیون‌ها:

کرم‌های غنی و کراهی که در زمستان نجات‌بخش بودند، در تابستان باعث ایجاد جوش (آکنه) می‌شوند. به دنبال محصولاتی با پرچسب "Non-comedogenic" (غیر جوش‌زا) باشید. آبرسان‌های بر پایه آب که بافت ژلی دارند، بهترین انتخاب هستند. آن‌ها بدون ایجاد لایه چربی، آب مورد نیاز سلول‌ها را تامین می‌کنند.

تهدیدی به نام رطوبت و جوش‌های حرارتی

در مناطق شرعی یا روزهایی که فعالیت بدنی زیادی دارید، ترکیب عرق و اصطکاک لباس باعث ایجاد جوش‌های ریز قرمز یا خارش می‌شود. بهداشت پس از ورزش: بلافاصله پس از تعریق دوش بگیرید. ماندن عرق روی پوست به مدت طولانی، باعث رشد قارچ‌های سطحی و انسداد منافذ می‌شود.

لایه برداری: هفته‌ای یک بار استفاده از یک لایه‌بردار ملایم حاوی BHA (اسید سالیسیلیک) کمک می‌کند تا سلول‌های مرده که با عرق چسبناک شده‌اند، از سطح پوست جدا شوند.

فراتر از صورت: دست‌ها و پاها را فراموش نکنید

اغلب ما تمام توجه خود را معطوف به صورت می‌کنیم، در حالی که دست‌ها و پشت گردن اولین جایی هستند که نشانه‌های پیری و لک‌های

خورشیدی (Age Spots) را نشان می‌دهند. دست‌ها: هنگام رانندگی، پشت دست‌ها مستقیماً در معرض نور هستند. همیشه یک تیوب کوچک ضد آفتاب در ماشین داشته باشید. پاها: اگر صندل می‌پوشید، حتماً روی پاهای خود را ضد آفتاب بزنید. سوختگی روی پا بسیار دردناک است و دیرتر بهبود می‌یابد.

تکنولوژی و پوشش در خدمت سلامت

پارچه‌ها می‌توانند SPF داشته باشند! امروزه لباس‌هایی با استاندارد UPF تولید می‌شوند که برای فعالیت‌های خارج از خانه عالی هستند. اما اگر به این لباس‌ها دسترسی ندارید: از کلاه‌های لبه‌دار با پهنای حداقل ۷ سانتی‌متر استفاده کنید تا سایه آن تمام صورت و گوش‌ها را بپوشاند.

عینک آفتابی شما باید حتماً دارای استاندارد UV400 باشد تا از ابتلا به آب‌مروراید و چروک‌های پنجه‌کلاغی دور چشم جلوگیری کند.

پروتکل اورژانسی برای آفتاب سوختگی

اگر با تمام این تقاسیر دچار سوختگی شدید، زمان فاکتور اصلی است:

۱. سرد کردن: کمپرس آب سرد (نه یخ مستقیم) را روی ناحیه بگذارید.
۲. آلوئه‌ورا: از ژل خالص آلوئه‌ورا استفاده کنید. خاصیت ضدالتهابی آن بی‌نظیر است.
۳. هیدراتاسیون: وقتی پوست می‌سوزد، مایعات بدن را به سمت سطح پوست می‌کشد. پس آب بیشتری بنوشید تا بدنتان دچار کم‌آبی نشود.
۴. پرهیز از "محصولات بنزوکائین": از لوسیون‌هایی که حاوی مواد بی‌حس‌کننده هستند پرهیز کنید، زیرا ممکن است باعث تحریک بیشتر شوند.

جمع‌بندی: سرمایه‌گذاری برای آینده

مراقبت از پوست در تابستان، فراتر از یک موضوع آرایشی است؛ این یک اقدام پیشگیرانه برای سلامتی است. لک‌هایی که امروز در اثر آفتاب ایجاد می‌شوند، ممکن است ۱۰ سال بعد خود را نشان دهند. با رعایت این روتین ساده اما دقیق — یعنی ضد آفتاب، آبرسانی و تغذیه صحیح — شما نه تنها از روزهای آفتابی لذت می‌برید، بلکه شادابی و جوانی پوست خود را برای دهه‌های آینده بیمه می‌کنید.

تابستان فصل آزادی و شادی است، اجازه ندهید نگرانی از آسیب‌های پوستی، این لذت را از شما بگیرد. با هوشمندی، خورشید را به دوست خود تبدیل کنید!




Scan Me



لویکس! میراث هنر و اصالت در هر درخشش، از سال ۱۹۳۸



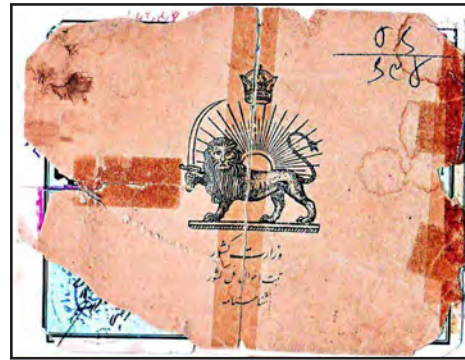
(949) 715-3899
7882 East Coast Highway
Newport Beach, CA 92657
www.leviksjewelers.com

 LeviksJewelers

Custom Designs • Fine Jewelry • Watches • Professional Repair

پشتِ صحنه‌ی تمدن شناسنامه (سجل)؛ تولد یک عدد

تا همین صد سال پیش، اگر از کسی می‌پرسیدند «تو کیستی؟»، پاسخ‌ها به نام کوچک، نام پدر و نهایتاً شهرتِ طایفه‌ای ختم می‌شد. هویت انسان‌ها در حافظه محلی همسایه‌ها و ریش‌سفیدان محله ثبت بود، نه بر روی کاغذ. اما با طلوع قرن چهاردهم شمسی، دولت‌ها تصمیم گرفتند هر انسان را به یک «عدد» تبدیل کنند؛ عددی که از بدو تولد تا پس از مرگ، سایه‌به‌سایه همراه او باشد. این آغاز قصه «سجل» یا همان شناسنامه است.



تقابل سنت و مدرنیته

در ایران، اولین شناسنامه در سوم مهرماه ۱۲۹۷ به نام «فاطمه ایرانی» صادر شد. اما پذیرش این دفترچه کوچک برای مردمی که سال‌ها با القاب و شهرت‌های شفاهی زندگی کرده بودند، آسان نبود. مأموران سجل احوال به شهرها و روستاها می‌رفتند و مردم با سوءظن به آن‌ها می‌نگریستند.

شایعه شده بود که دولت با این کاغذها می‌خواهد مالیات را بیشتر کند یا جوانان را به اجبار به سربازی ببرد. بسیاری برای فرار از سجل، سن فرزندان را کمتر اعلام می‌کردند یا اصلاً سراغ مأموران نمی‌رفتند.

گزینش نام خانوادگی؛ اولین چالش

بزرگ‌ترین چالش، انتخاب «نام خانوادگی» بود. مأموران اغلب بر اساس شغل (مثل قندچی، صباغ، کفاش)، ویژگی‌های ظاهری (مثل خوش‌چهره، بلندقامت) یا محل زندگی، نامی را برای خانواده‌ها انتخاب می‌کردند. گاهی هم یک شوخی یا اتفاق ساده در لحظه ثبت، نام خانوادگی یک نسل را تا

ابد رقم می‌زد. شناسنامه، هویت سیال و شفاهی انسان را منجمد کرد و آن را در قالب فریم‌های سربی چاپخانه‌ها ریخت.

۳ حقیقت که احتمالاً نمی‌دانستید:

۱. سجل یعنی چه؟ واژه «سجل» ریشه‌ای لاتین (Sigillum) دارد که از طریق زبان عربی به فارسی رسیده و به معنای «مهر و فرمان» است.
 ۲. عکس‌دار شدن: در ابتدا شناسنامه‌ها بدون عکس بودند. اضافه شدن عکس به شناسنامه، جنجال‌های زیادی به پا کرد؛ به‌ویژه برای زنان که در آن زمان، انتشار تصویرشان برخلاف عرف جامعه پنداشته می‌شد.
 ۳. شماره شناسنامه‌های تکراری: در سال‌های ابتدایی، به دلیل نبود سیستم متمرکز، بسیاری از افراد در شهرهای مختلف شماره شناسنامه‌های یکسانی داشتند؛ مشکلی که بعدها با تعریف «کد ملی» به کلی حل شد.
- شناسنامه تنها یک سند اداری نیست؛ این دفترچه، روایت‌گذار ما از پیوندهای قبیله‌ای به نظم نوین جهانی است. امروز ما بدون آن عدد کوچک، برای دولت‌ها و بانک‌ها «وجود نداریم».

Free Online Meditation Guide to Life, Love & Relationships



کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی
Tuition: \$12

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

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

- باعث کاهش افکار منفی می‌گردد،
 - عزت نفس را افزایش داده و کمروبی و خجالت را کاهش می‌دهد،
 - سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می‌دهد،
 - در راستای هدف کاهش وزن کمک می‌کند،
 - سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری‌ها کاسته و به بهبود بیماری‌ها کمک می‌کند.
- امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید. منتظر شما عزیزان در کلاس مدیتیشن هستیم

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

To get a link to join, please call :
(714) 225 - 5241

LESS PAIN

BETTER NERVES

(V14) 119



MEDICAL

خانه امن پدری

سودابه فرضی پور



دلَم می‌خواست خانه‌ی پدری‌ام پابرجا بود. دلَم می‌خواست خانه‌ی پدری‌ام بزرگ و جادار و دل‌باز بود. از آن خانه‌های قدیمی که کلی اتاق دارند و یک زیرزمین با کفپوش آجری و دیوارهای آجر نارنجی و یک بهارخواب بزرگ برای شب‌های تابستان... دلَم می‌خواست توی این خانه، یک اتاق داشتم، یک اتاق که حتی بعد از ازدوایم کسی به آن نیاز پیدا نمی‌کرد، خواهر و برادر کوچک‌تر تصاحبش نمی‌کردند، انباری خانه نمی‌شد، اتاق مهمان نمی‌شد و کلیدش می‌ماند توی دسته‌کلید خودم، کنار کلیدهای خانه‌ی تازه‌ام.

از این دنیا، دل من یک اتاق می‌خواهد، یک اتاق که بعد از رفتنم از آن خانه، دست نخورده بماند؛ یک اتاق که یادآور من من باشد؛ یک اتاق که تختم گوشه‌اش خاک بخورد؛ اولین قلاب بافی عمرم، روی میز، کج و کوله پهن باشد؛ اولین عروسکم روی تاقچه‌اش نشسته باشد و یک یادگاری از عشق اولم، توی یک جعبه‌ی کوچک توی کمدش پنهان شده باشد...

دلَم می‌خواست گاهی که از دنیای بیرون خسته‌ام، کلافه‌ام، فراری‌ام، پناه ببرم به تاریکی و خنکای دم غروب این اتاق، بروم، در را با کلید خودم باز کنم، پشت سرم ببندم، ولو شوم روی تخت و بشوم دخترکی که همین الان از هیاهوی دنیاها شده...

دلَم یک اتاق همیشه‌گی در خانه‌ی امن پدری می‌خواهد، یک اتاق که گاهی از بیرون، صدای محو آواز خواندن مادر بیچند توی خلوتش... دلَم یک اتاق می‌خواهد برای گم شدن، از آن گم شدن‌ها که بعد خودت را پیدا می‌کنی، شفاف می‌شوی، شیشه و آبگینه می‌شوی. دلَم یک اتاق می‌خواهد...



چند سال پیش، توی یکی از روزهای شلوغ مترو کنار دختری ایستاده بودم. قطار یکباره ترمز کرد، همه ریختند روی هم و دختر برای اینکه نیفتد بازوی من را با انگشتانش چسبید. در یک لحظه همزمان درد و خنده‌ام گرفت.

خنده‌خنده گفتم چرا نیشگون میگیری؟! خودش را جمع‌وجور کرد. تندتند بازویم را بوسید و بعد گفت: نمیدونم چرا این وقتا من بیشتر از بقیه پرت میشم! کمی تپل بود و خیلی سبزه. بلند حرف می‌زد، چشم‌هاش می‌خندید، راحت بود. گفت: شبی نیست که از روی تخت پرت نشم پایین.

خواهرم میگه سمیرا توی زندگی قبلی توپ بوده! گفت: "رفتی خونه دیدی بازوت کبوده، فحش بده. آزادی!". در عرض چند دقیقه صمیمی شده بودیم و صدای خنده‌مان قطار را برداشته بود. دو ایستگاه بعد من رسیده بودم. هول هول خداحافظی کردم و پیاده شدم.

و حالا چند سال است که فکر میکنم با نظمم، با پیاده‌شدن به موقعم، با تلاش برای سر وقت رسیدن سر کلاس، نطفه یک دوستی شاد و قشنگ را در نطفه خفه کرده‌ام.

قطار رفت، سمیرا هم رفت... زندگی در بُدو بدوهای به نظر خودمان رو به جلو، خودش را از ما گرفته. چند نفر از ما کنار اتوبان می‌زیم کنار تا غروب خورشید را تماشا کنیم؟ چند نفرمان گوشه‌ی را می‌گذاریم کنار و خیره می‌شویم به بند انگشتان تپل یک نوزاد؟ چند نفرمان برای دیدن یک نمایش خیابانی دیر سر کار می‌رسیم؟

آن روز باید می‌گفتم من کلاس نمی‌رم، تو هم هر جا میری نرو.

بریم بشینیم توی یه کافه، چرت بگیم و بخندیم... شاگرد اولی دانشگاه، هیچ وقت آن قدرها هم به کارم نیامد. گاهی باید گفت گور بابای مقصد، مسیر را عشق است...



تونی صابریان

حسابدار قسم خورده

Tony M. Saberian, CPA

CA Lic. 106378

California Board of Accountancy

Over 35 Years
U.S. Experience

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

با مشاوره اولیه رایگان Free Initial Consultation

American Accounting Associates

Serving Southern California

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

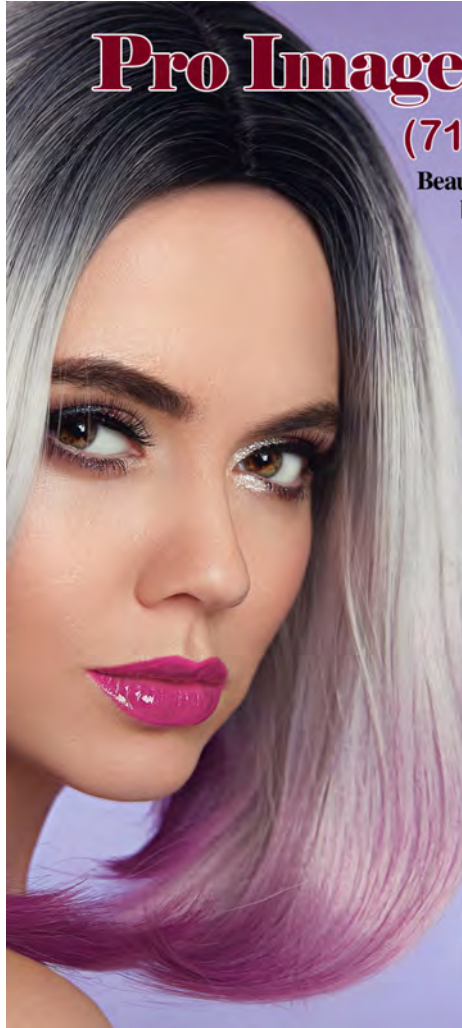
17662 Irvine Blvd., Suite 1, Tustin, CA 92780

AmericanBookKeeper@gmail.com

AmericanAccountingAssociates.com

Pro Images Salon

(714) 225 - 5241

Beauty Services are available
by appointment onlyFereshteh
Master Stylist

**Tirajeh**
Jewelry

جواهری تیراژه
مجلل 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



حسادت بخش اول

نازیلا رفعتی



حسادت حس آزار دهنده و دردناکی است که با دیدن خوشبختی و موفقیت دیگران در فرد پدید می‌آید. آدم حسود با تمام وجود آرزوی زوال نعمت از دیگری را دارد و قلباً آرزوی نبودن او را در سر دارد و اگر کسی احیاناً از فرد مقابل بد بگوید، مانند این است که یک دنیا را به او هدیه داده اند.

حسادت هنگامی به وجود می‌آید که انسان در خود نسبت به ویژگیها، دستاوردها یا داشته‌های دیگری احساس کمبود میکند.

فرد حسود در مورد جایگاه خود حس ناامنی دارد. حسادت میتواند بین خواهر برادرها، یا بین فرزندان و والدین یا در روابط عاطفی فرد با دیگران و یا در محیط‌های کاری و موقعیتهای اجتماعی دیگر خودنمایی کند. حسود همچنین حس میکند آنچه که دارد کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. او از موفقیت، شادی، پیشرفت دیگران در هر زمینه ای و مطرح شدن و مورد توجه قرار

گرفتن آنها ناراضی است و حس میکند که دیگری موقعیت و مقامی را که او انتظار رسیدن به آن را داشته احراز نموده است، پس، از یک سو میخواهد خودش همه آنچه دیگری دارد را داشته باشد و از سوی دیگر آرزو میکند که طرف مقابل هم آنها را نداشته باشد.

حسادت در اثر تجربیات شخصی، از حدود ۲ سالگی در کودک شکل میگیرد و در طی زمان در او قوی و قویتر میشود و تا بزرگسالی ادامه می‌یابد. دلایل متعددی برای ایجاد شدن حسادت در کودک وجود دارد.

اول اینکه این حس در فرزندان خانواده‌هایی بوجود می‌آید که پدر و مادر "عشق بدون قید و شرط" به فرزندانشان نمیدهند. در این وضعیت کودک مجبور است که برای بدست آوردن محبت بجنگد.

دلیل دیگر، فرق گذاشتن بین کودکان و توجه نشان دادن بیشتر به یک کودک از طرف پدر و مادر است. این کار موجب ایجاد حس رها شدگی و ناامنی و ترس در کودک میشود. بسیاری روانشناسان عقیده دارند که ریشه حسادت همین احساس ناامنی در فرد و "ترس از دست دادن" است.

دلیل دیگر حسادت، پرورش یافتن شخصیت رقابتی در کودک است. او نه تنها دائماً زندگی

خود را با دیگران مقایسه میکند بلکه با تحریف کردن اطلاعات دریافتی از زندگی دیگران، شادیهها و موفقیتها و خوبیهای زندگی آنان را بطور مبالغه آمیزی برای خود مهم و بزرگ میکند و مشکلات و گرفتاریها و سختیهای که آنان در راه کسب موفقیتهايشان کشیده اند را نادیده میگیرد و از طرف دیگر، نسبت به موقعیت زندگی خود هم تصویری صحیح و مبتنی بر واقعیت ندارد و خود را کوچک و حقیر و ناتوان می‌پندارد و این حس، برگرفته از عزت نفس پائین این افراد است.

حسادت میتواند رفتارهای مخرب در فرد ایجاد کند. او در رابطه با اطرافیان خود وسواس و کنترل بیشتری بخرج میدهد و گاهی خشونت هم میکند. او با طعنه و متلک گویی با طرف مقابل سخن میگوید و دائماً در حال تلاش برای کاهش اعتماد به نفس شخص مقابل است.

حسادت باید درمان شود زیرا میتواند سلامت روان فرد را به خطر بیندازد و وقتی شدت پیدا کند، بدنال خود اضطراب و وسواس فکری و احساسات غیر منطقی به همراه خواهد داشت.

در شماره بعدی مجله، با راههایی جهت غلبه بر احساس حسادت آشنا خواهید شد.

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

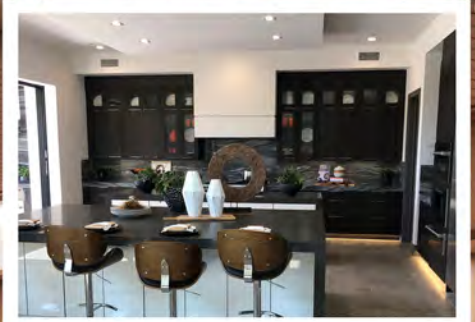


دکتر رها صالحی نیا
روانشناس بالینی

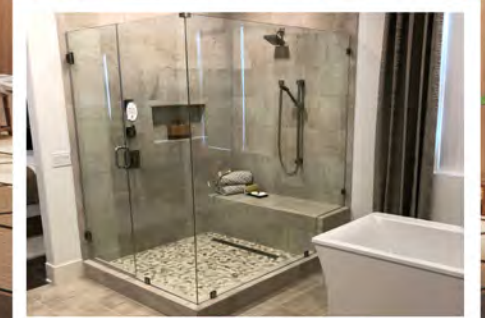
.....



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 دائمی چربی های اضافی شکم و اندام
- درمان آکنه با پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- لیزر رفع موهای زاید
- رفع لکه های تیره پوست با پیلینگ و فوتوفیشیال

Before



Morpheus Ignite
مورفیوس ایگنایت



Botox & Eyelid surgery
بوتاکس و جراحی پلک



Lipfiller
فیلر لب

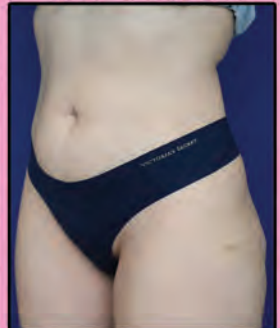


Facelift
لیفت صورت و گردن



Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

After



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

www.DrSajadian.com/Medspa

(949) 515-0550

در تمام منطقه جنوب کالیفرنیا

خدمات برای فضاهای مسکونی، تجاری و صنعتی



با مدیریت کاوه سیار



زیبایی، دوام و محافظت برای کف و سطوح خانه و محل کار شما



بتن و سطوح دکوراتیو

- بتن ریزی جدید، لکه‌گذاری و روکش بتنی مهر شده Stamped Concrete
- بازسازی، پولیش، رنگ‌دهی و سیلر
- پاسیو، درایو وی، اطراف استخر و پیاده‌رو



کف‌پوش اپوکسی

- اپوکسی پارکینگ، متالیک و تک‌رنگ
- چپیس رنگی، Pebble Slurry
- و اپوکسی داخلی/بیرونی Liquid Granite، Liquid Thin Film و Terrazzo



ضد آب سازی

- دک، بالکن، پشت‌بام، پله و مسیر عبور
- کانترتاپ، وان و دوش، کف و پارکینگ
- استخر، حیاط داخلی و محافظت از چوب پوسیده



رنگ و بازسازی دکوراتیو

- رنگ داخلی و خارجی و پرداخت چوب
- Faux Finish، Old World Finish، Venetian Plaster
- بازسازی و رنگ کابینت آشپزخانه و پرداخت‌های دکوراتیو



پاسیو و سطوح بتنی بازسازی شده



نمونه کف اپوکسی متالیک و چپیس دار



بالکن و دک ضدآب‌سازی شده



از سال 2001



مسکونی | تجاری | صنعتی



داخلی | خارجی



ضمانت کیفیت کار

برای مشاوره و
اطلاعات بیشتر
تماس بگیرید



(949) 295-3454



kaveh@specialtydesigncoatings.com



www.specialtydesigncoatings.com



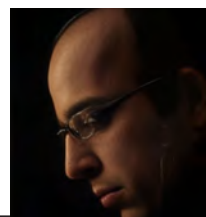
25152 Camino Del Mar,
Laguna Niguel, CA 92677

Scan to
visit
Website
specialtydesigncoatings.com



دانشگاه ها

حمید الهی



ما جزئیات را از دست داده ایم. سرعت ماشین و اتومبیل یا هر چه که ما را در خود حمل می کند. سم است. هیجانی برای فراموشی تنهایی و جزئیات معنی ساز حیات.

آدمی که تنها می شود و گوشه نشینی را اختیار می کند و هزار کار کوچک و بزرگ می کند که این تنهایی را پُر کند حواسش احتمالاً جمع چیزهایی می شود که به چشم دیگران نمی آید؛ چیزهایی که اسمشان را می شود جزئیات زندگی گذاشت. همه چیز شکل تازه ای پیدا می کند؛ درکی تازه از همه ی آنچه تا به حال بوده اما درست دیده نمی شده است و حتی چیزهای ظاهراً کج و کوله و معمولی زندگی؛ زاویه ها عوض می شود و نقشها و نقشینه ها؛ هر تکه ی آنقدر مهم می شود که تصویر تازه ای ست که می سازند. اما چه چیز معنا می سازد و چه چیز قوام دهنده ی مشکلات است. واقعیت این است که مشکل هر کدام از ما فقط آن گذشته ای نیست که فکر کردن به آن ذره ای

کوتاهی درش را برمی داشت و عمق بی انتهایش را می دید و در این میان چیزی که بیش از این مرورها و خاطرات اهمیت دارد. عشقی تجربه شده و حقیقی است و نه عشقی تجربیدی و خیالی و بدون جزئیات؛ گذرگاهی که حالا تنها بخش حقیقی ما در آن یعنی ادراک آن لحظه باقی مانده است. همسر و مادر و پدر و فرزند می توانند بستری برای آن باشند یا نباشند یا دست کم خودآگاهی را میسر کند تا امکان ذهن به این بازگشت در زمان حال در جزئیات فکر کند و آن وقت است که خود حالش خوش می شود از این اتفاق. بی معنای خانواده هر آدمی ظاهراً پناهگاهش را از دست می دهد. حالا که هر آینه دوباره گوشی تلفن یا هر چه تو را از جزئیات رها می کند را بگذار کنار. از این مجاز بیرون برو و دوباره خودت را بی هیچ وابستگی به ابزاری روی لبه ی آگاهی ات نظاره کن. انگار به آن «عزیزترین و درونی ترین» آرزو می رسی؛ به آرامشی که بالآخره نصیبت شده؛ آرامشی در دل خانواده از جنس معنای آن با همه جزئیات و تکه های واقعی اش.

شوق برایمان به ارمغان نمی آورد؛ این است که آن گذشته درست مثل خط عابر پیاده ای که باید از رویش گذشت مسیر را به ما نشان می دهد و دیگر هیچ. اما خود این گذشته فاقد امکان تکرار است. تنها توهم است و باری بازی خیال. آن چه نبودش در غربت امروز بیش از همه به چشم می آید، خانواده نه در معنای همیشگی اش که در معنای فلسفی اش است. آدمی که وقتی دارد روی تخت گاه و بیگاه به خود می گوید «می خواهم بمیرم یا بروم» و آن را از ته دل می گوید؛ در واقع در حال گریختن است چون می داند اگر همیشه بخواهد از روی همان خط عابر هر روزه اش رد شود ته همان چاهی می افتد که در روزهای

رانندگی صحیح را با من تجربه کنید.

ضمن خوش آمد گویی به هموطنان تازه وارد به اورنج کانتی

- صفر تا ۱۰۰ دریافت گواهینامه رانندگی کالیفرنیا
- مهارت رانندگی حرفه ای و قانونمند
- دارای لایسنس آموزش از اداره DMV کالیفرنیا
- برای تمام سنین (زیر سن تا بزرگسال)

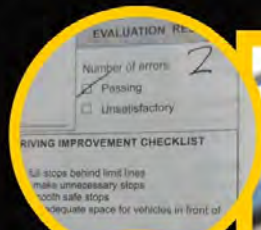


بار اول در آزمون رانندگی قبول نشده اید؟! نگران نباشید، شما ۲ بار دیگه فرصت دارید و با آموزش های صحیح در آزمون رانندگی، حتما قبول خواهید شد.

مطمئنم که شما راننده حرفه ای هستید، اینجا قوانین رانندگی کالیفرنیا به آسانی و بدون استرس به شما آموزش داده می شود.

تضمین قبولی در آزمون رانندگی

(949) 519 - 9557 Hooman Orange County





HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

از هم اکنون ثبت نام میکند



کلاس ها به صورت حضوری و آنلاین



با حضور آموزگاران کارآزموده، مسلط به زبانهای انگلیسی و فارسی

کلاسهای : فارسی / فرهنگ و ادب / کمک درسی انگلیسی،

روانخوانی، نقاشی، کاردستی و رقص

در مقاطع پیش دبستانی، دبستانی و بزرگسالان

تلفن: (949)394-0411

(818)669-5306

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 شهبواری



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

دوره ها شامل

آشنایی با ابزار و وسایل خیاطی

الگوسازی و برش حرفه ای

دوست انواع لباس: مجلسی و شومیز و ...

کتابت، ترفیب و دیگر فوت و فن های خیاطی





مسابقه عربی
مهدی عزیززاده فخرآباد

بچه که بودیم مثل تمام بچه‌های دهه شصتی از همان کودکی کار می‌کردیم. من و برادر دوقلویم از ۶ سالگی در مغازه پارچه فروشی بابا بودیم و مسلماً چون بچه بودیم کار چندانی هم در آن ابتدا از دستمان بر نمی‌آمد. اما کم کم که بزرگتر شدیم کمکی بودیم و چون هم پسران کارمند بود و هم مادرمان معلم، وقتی آنها سر کار بودند مغازه را ما می‌گردانیدیم. از طرفی آن زمان درس برای خانواده‌ها اهمیت زیادی داشت و چون مادرم هم معلم بود خیلی روی درس خواندن ما حساس بودند. اما دو پسر بازیگوش که تازه عصرها به جای در خانه نشستن باید مغازه را می‌گردانند دیگر درس خواندنشان چه بود؟ تنها درسی که در آن خوب بودیم عربی بود چون مادرمان معلم عربی بود و یک معلم خصوصی رایگان داشتیم که به خوبی به ما عربی یاد می‌داد. طوری که از تمام مدرسه و شاید شهر درس عربی ما بهتر بود. اواسط زمستان بود و انتهای ترم تحصیلی و من در مغازه بودم و فردا هم امتحان نهایی عربی داشتیم. ما آنقدر عربی مان خوب بود که شب امتحان به جای در خانه ماندن به مغازه رفته بودم و پارچه متر می‌کردم. مغازه هم شلوغ بود و ناگهان پسر بچه هم سن و سالی را دیدم که کتاب عربی

همان سال من را در دستش گرفته بود و مثلاً ناراحت از اینکه شب امتحان آمده‌اند برای مادرش پارچه بخزند زست گرفته بود و کتاب را باز کرده بود و داخل مغازه با افتخار مثلاً درس می‌خواند. اتفاقاً هم مدرسه‌ای در آمدم و سلام علیکی کردیم. من با قیافه یک پسر درس نخوان و او با قیافه پروفیسور بالتازار. رویش را برگرداند و عشوهای آمد و به پدرش نگاهی انداخت که بیا و ببین چه پسری داری که همکلاسیش توی مغازه بی خیال دارد پارچه متر می‌کند و من حتی اینجا هم پشت سر شما راه افتاده‌ام و دارم درس می‌خوانم. و البته که پدرش با نگاهی پر از افتخار به او نگاه کرد و با نگاهی پر از افسوس به من نظر انداخت و حتماً در دلش به پدر و مادر من ناسزایی گفت که از من کودک کار ساخته‌اند و بالاخره دل به دریا زد و گفت: گویا پسر من با پسر شما همسن است. این‌ها هر دو فردا امتحان عربی دارند. می‌خواهید مسابقه ای ترتیب دهیم تا بفهمیم کدام درس خوان تر است؟ پدرم آهی کشید و خواست با اردنگی من را بیرون بیندازد که مادرم گفت: بله! خوشحال می‌شویم! در نگاه پسرک که در اصل در یک مدرسه درس می‌خواندیم و البته که نمی‌دانست دارد با بچه یک معلم عربی مسابقه درس عربی می‌دهد نگاه یک انبشتین و یک ادیسون بود که کسر شانش می‌شد با یک بچه بازاری مسابقه درس بدهد. اما علیرغم میل باطنی کتاب را به پدرش داد. پدرش از او سوالی کرد و او جواب نصفه نیمه‌ای داد. بعد پدرش سوال دیگری از روی کتاب از من کرد و ناگهان همه یعنی پسرک و پدر و مادرش و پدر من مات و مبهوت به من زل زدند. چون نه تنها جواب سوال را داده بودم

بلکه جواب پرطمطراقی هم داده بودم. پدرک یک سوال دیگر پرسید و جواب بهتری گرفت. چند سوال دیگر پرسید و بهترین جواب‌ها را گرفت و بعد من انگار حوصلم سر رفته باشد کتاب را از او گرفتم و خودم با سرعتی عجیب فقط سوال‌ها را می‌خواندم و جواب‌ها را چشم بسته می‌دادم. بعد هم با زستی بدتر از زستی آن پسر بیچاره کتاب را به پدر پسر شجاع دادم و رفتم سر پارچه متر کردم!

پدر بیچاره که ناگهان میرزا تقی خان امیرکبیر و نابغه قرن بیستم را جلوی خودش دیده بود هیچی نگفت فقط یکی محکم فرق پسرش زد و گفت: ببین! یاد بگیر! و بلافاصله پول پارچه را حساب کردند و از مغازه بیرون رفتند. پدر من هم که حالا خوب فهمیده بود کتاب، کتاب عربی بوده به مادرم که قند توی دلش آب شده بود نگاهی انداخت و گذاشت تمام مشتریان دیگر که به من به چشم آینده کشور عزیزمان ایران نگاه می‌کردند از مغازه خارج بشوند و بعد که مغازه خلوت شد با صدای بلند فریاد کشید: کاش ریاضی و فیزیکت آنقدر خوب بود که تجدید نمی‌آوردی. و بعد با اردنگی من را بیرون انداخت.

با دست باسنم را گرفتم و از مغازه بیرون رفتم. سر کوچه آن پسر را دیدم که او هم اشک می‌ریزد و باسنش را گرفته است. با تعجب به من نگاه کرد و من بلافاصله گفتم: «بابایم من رازد که چرا آنقدر درس می‌خوانی؟ و چرا به مغازه نمی‌رسی؟» پسر بیچاره هم گفت: «بابای من هم من رازد که چرا فقط ۱۸ می‌گیری؟» پرسیدم: «برویم فوتبال بازی کنیم؟» جواب داد: برویم!! و رفتیم تا صبح فوتبال بازی کردیم!

از درخواست تا دریافت وام، فقط در ۱۷ روز

MAXIM LENDING
CA, AZ, GA, FL, TX, MD, SC, WA, CO, VA

مشاوره رایگان
بدون هیچ تعهدی

- ✓ وام خرید و ریفایننس (Conventional)
- ✓ وام‌های جامبو (مبالغ بالا)
- ✓ وام‌های FHA و VA
- ✓ برنامه وام با صورت حساب بانکی
- ✓ وام املاک سرمایه‌گذاری (غیرمالک‌نشین)
- ✓ وام چندواحدی و تجاری
- ✓ وام بدون مدارک درآمدی
- ✓ نرخ ثابت و نرخ قابل تنظیم (ARM)
- ✓ ریفایننس و دریافت وجه نقد (Cash-Out)
- ✓ هارد مانی - کلوزینگ فقط ۷ روز

نرخ‌های رقابتی و شرایط ویژه وام مسکن

Brian Jahanbin NMLS#166917 Equal Housing Lender

O:(949) 799-2613 M:(949) 381-9633

23272 Mill Creek Drive Suite W310, Laguna Hills

www.MaximLending.net



RODEO

MOTORIZED SHADES
BLINDS
SHADES
DRAPERY
SHUTTERS



📞 **310 990 1509**

📷 **RODEOBLINDS**

📍 **GREATER LOS ANGELES AREA
AND ORANGE COUNTY**

🌐 **WWW.RODEOBLINDS.COM**



برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری
حکایت اول

با طایفه دانشمندان در جامع دمشق بحثی
همی کردم که جوانی در آمد و گفت: در این
میان کسی هست که زبان پارسی بداند؟
غالب اشارت به من کردند.
گفتمش: خیر است!

گفت: پیری صد و پنجاه ساله در حالت نزع
است و به زبان عجم چیزی همی گوید و
مفهوم ما نمی‌گردد. گر به کرم رنجه شوی

مزد بابی، باشد که وصیتی همی کند.
چون به بالینش فراز شدم این می‌گفت:
دمی چند گفتم بر آرم به کام

دریغا که بگرفت راه نفس
دریغا که بر خوان الوان عمر

دمی خورده بودیم و گفتند بس
معانی این سخن را به عربی با شامیان
همی گفتم و تعجب همی کردند از عمر دراز و
تأسف او همچنان بر حیات دنیا.
گفتم: چگونه‌ای در این حالت؟
گفت: چه گویم؟،
ن دیده‌ای که چه سختی همی‌رسد به کسی

که از دهانش به در می‌کنند دندان
قیاس کن که چه حالت بود در آن ساعت

که از وجود عزیزش به در رود جانی
گفتم: تصور مرگ از خیال خود به در کن و وهم
را بر طبیعت مستولی مگردان که فیلسوفان
یونان گفته‌اند مزاج از چه مستقیم بود، اعتماد
بقا را نشاید و مرض گرچه هایل، دلالت کلی
بر هلاک نکند. اگر فرمایی طیبی را بخوانم تا
معالجت کند.

دیده بر کرد و بخندید و گفت:
دست بر هم زند طیب طریف
چون خرف بیند اوفتاده حریف

خواجه در بند نقش ایوان است
خانه از پایند ویران است

پیرمردی ز نزع می‌نالید
پیرزن صندلش همی مالید

چون مخبط شد اعتدال مزاج
نه عزیمت اثر کند نه علاج

طایفه = گروه، جماعت
نزع = جان‌کندن، لحظات آخر زندگی
کرم = لطف، بزرگواری
رنجه = به زحمت افتادن (رنجه شدن: قدم رنجه
کردن)

باشد = امید است، شاید (در اینجا به معنی احتمال
و آرزو)

خوان = سفره
الوان = رنگارنگ، گوناگون

قیاس = مقایسه کردن، سنجش
وهم = خیال، گمان (ترس و تصور واهی)

مستولی = چیره، غلبه‌یافته
خرف = پیر کم‌عقل، کسی که از پیری عقلش
ضعیف شده

صندلش = (صندل + ش) نوعی چوب خوشبو که
برای تسکین درد به بدن می‌مالیدند

مخبط = آشفته، دگرگون، مختل شده

EyeSightDoctor

Khaled A. Tawansy, MD, FACP, FAAO

مراقبت تخصصی چشم

خدمات مشاوره Eye Trauma و ROP به صورت 24/7/365

خدمات تخصصی چشم پزشکی برای کودکان و بزرگسالان

- ✓ جراحی ویتره و شبکیه برای بزرگسالان و کودکان
- ✓ درمان بیماری‌های دیابتی و عروقی شبکیه
- ✓ درمان جاشدگی، التهاب و آسیب‌های چشمی

پذیرش بیماران بزرگسال و کودک

با شما فارسی صحبت می‌کنیم

657-600-8023

Fax: 657-600-8059

Cell/Text: 323-313-5757



1503 South Coast Dr, #120, Costa Mesa, CA 92626



تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن لو



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 فروش فرجام از چهارراه حوادث

(818) 4.000.000

توهین‌آمیز و تحقیرکننده تلقی شود. نکته جالب این است که تقابل این دو تعبیر، یک پیام فرهنگی مهم دارد: انسان صرفاً «یک وضعیت ثابت» نیست؛ بلکه موجودی است که می‌تواند با انتخاب‌هایش رشد کند یا سقوط. از همین رو، استفاده مسئولانه‌تر در متن‌های رسانه‌ای این است که «أسفل السافلین» را بیشتر برای توصیف رفتارها و روندها به کار ببریم نه برای برچسب زدن به اشخاص. مثلاً به جای آن که بنویسیم «فلانی اسفل السافلین است»، می‌توان نوشت: «رفتارهای تحقیرآمیز، دروغ مزمن یا بی‌انصافی می‌تواند انسان را به سراشیبی سقوط اخلاقی بکشاند.»

در نهایت، «أحسن تقویم» یادآور ظرفیت امید و تعالی است و «أسفل السافلین» هشدار سقوط. میان این دو، انتخاب‌های کوچک و بزرگ ماست که مسیر را تعیین می‌کند؛ و شاید همین است که این دو تعبیر را تا امروز زنده و پرکاربرد نگه داشته است.

وقتی نویسنده‌ای می‌گوید انسان در «أحسن تقویم» آفریده شده یا می‌تواند به آن نزدیک شود، منظورش معمولاً این است که انسان ظرفیت تعالی دارد و می‌تواند به بهترین نسخه خودش تبدیل شود؛ نسخه‌ای که در آن اخلاق، انصاف و مسئولیت‌پذیری پررنگ است.

در سوی دیگر، «أسفل السافلین» قرار دارد؛ یعنی «پایین‌ترین پایین‌ها» یا «پست‌ترین پست‌ها». أسفل صیغه تفضیلی «پایین‌ترین» است و السافلین به «فرودمدگان/پست‌مرتب‌ها» اشاره می‌کند. در کاربرد فارسی، وقتی می‌گوییم کسی «به اسفل السافلین افتاده»، معمولاً از یک سقوط جدی اخلاقی حرف می‌زنیم؛ یعنی جایی که فرد از معیارهای انسانیت، احترام، انصاف و حرمت فاصله می‌گیرد. این تعبیر، بار عاطفی و داوری بسیار سنگینی دارد؛ بنابراین در نوشتار عمومی و مجله‌ای بهتر است با احتیاط به کار برود، چون اگر مستقیم به یک فرد نسبت داده شود، می‌تواند

از «أحسن تقویم» تا «أسفل السافلین» در فارسی امروز، بعضی تعبیرهای عربی آن قدر جا افتاده‌اند که مدام در گفتار و نوشتار تکرار می‌شوند، اما معنای دقیق‌شان برای بسیاری از خوانندگان روشن نیست. دو تعبیر «أحسن تقویم» و «أسفل السافلین» از همین دست‌اند: کوتاه، آهنگین، و سرشار از تصویر. این دو عبارت معمولاً در کنار هم یاد می‌شوند، چون مثل دو سر یک طیف‌اند: از اوج ظرفیت انسانی تا فرود شدید اخلاقی.

«أحسن تقویم» را می‌توان «بهترین سامان» یا «نیکوترین ساختار» معنا کرد. «أحسن» یعنی «بهترین» و از ریشه «حسن» می‌آید؛ همان خوبی و زیبایی. تقویم نیز در اصل به معنی «راست و درست کردن» و «به قامت درست رساندن» است؛ مثل وقتی چیزی کج است و آن را به تعادل برمی‌گردانیم. در زبان امروز، این تعبیر بیشتر برای اشاره به «کرامت و توانایی‌های عالی انسان» به کار می‌رود؛ عقل، وجدان، توان انتخاب درست، قدرت همدلی و توان رشد.



&



تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک



PHONAK hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟

آیا از دیگران می‌خواهید که حرف‌هایشان را تکرار کنند؟

ما با استفاده از آخرین مدل‌های سمعک شنوایی شما را تضمین می‌کنیم

قبول اکثر بیمه‌های درمانی

Medi-Cal, CalOptima, Blue Shield, P.P.O, Tru Hearing,

United Healthcare, Epic, Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین نوع سمعک

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



First Choice: 22622 Lambert St., Suite #301B Lake Forest, CA 92630 (949) 768-4327

Life Hearing Ctr: 1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865 (714) 282-9911

Life Hearing Ctr: 18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648 (714) 375-7776

www.1stChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com

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 آمریکا 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

SHOKOFEHMIN AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM



چیستان



- ۱- آن چیست که هر چه از آن برداریم بزرگتر می‌شود؟؟
- ۲- آن چیست که اگر هوا گرم شود لباس می‌پوشد ولی اگر هوا سرد شود لباس هایش را در می‌آورد؟؟
- ۳- درختی که همیشه شما در حال حمل آن هستید؟
- ۴- اون چیه که خیلی تیغ داره، ولی نه ساقه، نه برگ و نه ریشه داره؟
- ۵- کدام میوه ای است که از هر طرف که آن را بخوانی همان میوه است؟
- ۶- آن چیست که بی صدا زنگ می‌زند؟
- ۷- کدام شهری است که با یک خواننده شروع می‌شود و با یک ماده معطر تمام می‌شود؟

پاسخ چیستان

۱- بزرگتر از آن می‌شود که هر چه از آن برداریم بزرگتر می‌شود؟؟

ترفندهای خانه داری



- _ برای تمیز کردن ظروف مسی و برنجی لیموترش تازه را برش زده و روی لیمو هر بار نمک بزنید و روی ظروف بمالید؛ تمیز و براق خواهند شد.
- _ قبل از سرخ کردن گوجه داخل روغن، کمی نمک به روغن داغ اضافه کنید؛ دیگر روغن پاشیده نمی‌شود.
- _ سبزی نشسته ماندگاری بیشتری دارد پس به مقدار لازم سبزی بشوید. تره، پیازچه و شاهی را از بقیه‌ی سبزیجات جدا نگه دارید.
- _ برای ازبین بردن بوی بد یخچال، لیمو را بریده و داخل کاسه‌ای در یخچال قرار دهید (هر هفته لیمو را عوض کنید)

- _ برای ازبین بردن بوی بد سطل زباله، وقتی کیسه‌ی جدید درون آن قرار دادید، زیر سطل مقداری جوش شیرین بریزید.
- _ اسپری کردن جوش شیرین به داخل کفش‌ها، بوی بد کفش‌ها را از بین خواهد برد.
- _ برای خوشمزه‌تر شدن قمرمه‌سبزی یک ساعت مانده به سرو کمی رب انار داخل آن بریزید.
- _ برای بیشتر کش آمدن پنیر پیتزا-قبل از قراردادن پیتزا داخل فر-روی آن کمی آب اسپری کنید.
- _ برای بهتر جداشدن کیک یا بستنی از قالب بهتر است قبل از ریختن کیک یا بستنی درون ظرف، کف ظرف را کمی شکر بپاشید.
- برای بهتر جرم‌گیری کردن سینک دست‌شویی آن را برای ۱۵ دقیقه از آب و سرکه پرکرده و سپس با اسکاچ بشوید.
- _ برای نگهداری طولانی مدت از موز، آن را درون آلومینیوم پیچیده و در یخچال قرار دهید.
- _ برای دور شدن مورچه‌ها از خانه روی مسیر آنها فلفل قرمز بریزید.
- _ اگر زبانتان با مواد غذایی داغ سوخت برای رفع سوختگی سریع، قسمت سوختگی شکر بپاشید.
- _ اگر روی قابلمه‌ی شیر یک قاشق چوبی بگذارید شیر سر نخواهد رفت.
- _ برای ماندگاری بیشتر میوه‌ها درون یخچال یک تکه ابر یا اسفنج داخل جامیوه‌ای بگذارید، میوه‌ها دیرتر خراب می‌شوند.
- _ با آب سرکه روی میز شیشه‌ای را پاک کنید، دیرتر خاک می‌گیرد. برای پاک کردن لوستر هم بسیار عالی است.
- _ برای شستن جوراب کثیف از آب سرد استفاده کنید.
- _ اگر کلم قرمز شما در حین پخت آبی یا بنفش شد کافی است به آب کمی سرکه‌ی سفید اضافه کنید تا دوباره قرمز شود.
- _ اگر می‌خواهید با کره چیزی را سرخ کنید بهتر است به کره یک قاشق غذاخوری روغن مایع اضافه کنید تا کره نسوزد.
- _ برای جلوگیری از جوانه زدن سیب زمین در سبد آشپزخانه، سیب زمین را در محیطی به‌دوراز رطوبت و روشنایی قرار دهید.

20 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شپ (Citizenship)
- گرین کارت از طریق خانواده یا ازدواج
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکارانند (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



با مدیریت

دفتر خدمات اجتماعی

بهاران فتاحی بهاران

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 رنج مارکت (949)566-4596

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





ضرب المثل های فارسی

- توی هفت آسمون يك ستاره نداشتن: بد شانسى آوردن.
- عاقبت حق به حقدار رسيد: همیشه در سرانجام هر کار کسی که حق دارد برنده است.
- صد تا چاقو بسازه، يکيش دسته نداره: یعنی هیچوقت به حرفش اعتماد نکن.
- گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی: صبر کردن.
- حسنی به مکتب نمی رفت وقتی می رفت جمعه می رفت: کار را بی موقع انجام دادن.
- سالی که نکوست از بهارش پیداست: مواقعی گفته می شود که کاری بر وفق مراد باشد.
- قاشق نداره آش بخورد: کنایه از شخص بینهایت تهیدست است و وسیله لازم را در اختیار ندارد.
- لذتی که در بخشش هست در انتقام نیست وقتی می توان ببخشی انتقام نگیر.
- حرف حساب جواب نداره: درست گفتن مسئله ای درباره حق کسی.
- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد: کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب و وحشت دارد.
- حلوا حلوا دهن شیرین نمی شه: بازدن حرف حلوا بدان که دهانت شیرین نمی شود.
- عاقبت جوینده یابنده بود: کسی که تلاش می کند به مقصودش می رسد.
- راه باز است و جاده دراز: کسی برای رفتن مانع نمی شود.
- جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.

کمی بخندیم



- حیف نون میفته تو چاه... یک نفر ردمیشه میگه: صبر کن الان میرم ۲.۴ نفر میارم...
- حیف نون میگه: برو ۵ نفر بیار، منو میترسونی هیچ غلطی نمیتوین بکنید.
- موقع آموزش رانندگی اینقدر تند میرفتم که استاده بهم گفت: پسر جان پشت ماشین نوشته تحت تعلیم نه تحت تعقیب.
- یکبار رفتیم از این رستوران با کالاسا که گارسن وایمیسته بالاسرت، از اول تا آخر غذا، مامانم واسه یارو لقمه میگرفت.
- به حیف نون میگن با مجید جمله بساز. میگه من و سعید و حسین رفتیم سفر خیلی کیف کردیم. میگن پس کو مجیدش؟ میگه هر چی اصرار کردیم نیومد.
- یکرورز جعفر با حیف نون و غضنفر میخوان یک یخچال بزرگ رو برون طبقه آخر یک ساختمون ده طبقه ای. جعفر میگه وایسین من برم بینم چند طبقه مونده. میره و بر میگردد میگه یک خبر خوب دارم یک خبر بد میگن اول خبر خوبو بگو میگه یک طبقه مونده میگن خبر بد چیه؟ میگه ساختمونو اشتباهی اومدیم.
- معلمه پدر شاگردش رو احضار میکنه به مدرسه. فرداش پدره میاد میگه چی شده؟؟ معلم میگه پسر شما خیلی خنگه!!! پدر: یعنی چی؟؟ معلم: الان بهتون نشون میدم؛ به شاگردش میگه: برو بین من تو حیاط مدرسه ام... پسره میره و میاد میگه: نه خانم معلم تو حیاط نبودید! معلم میگه: شاید تو دفتر مدیرم برو اونجارو ببین! پسره باز میره و میاد میگه: اونجا هم نبودید! معلم به پدره میگه: ببینید... ببینید بچه تون چقد خنگه... پدره میگه: خب شاید رفتی مرخصی!
- شخصی به مادرزنش گفت: مادر جان این همه دعا و عبادت میکنی، چند درصد دعاهاتون مستجاب میشه؟ میگه: ۵۰ درصد. میگه از کجا فهمیدین؟ مادرزنش با تبسم گفت: از خدا خواستم، دامادم خرپول باشه، دامادم خر هست، اما پول نداره!!!!

خوانندگان گرامی:

جهت حمایت از

مجله محبوب خود، خواندنی‌ها،

هنگام تامین نیاز هایتان،

ابتدا با آگهی دهندگان این مجله

تماس بگیرید.

از حمایت شما سپاسگزاریم



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

(949)820-2379

برنامه سازان کانال تلویزیونی دیدنی ها



همین الان اسکن کنید و
تلویزیون را زنده تماشا کنید

دیدنی ها در تمامی پلتفرم ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل



تقویم تاریخ با مشتاق



یک اسلایس فشن با الهام



نقد و بررسی سینما با کیارش



اشعار شاعر معاصر استاد احسان صانعی کاشانی با سامیا



در کوی عشق با دنیا



آشپزی با آرشیدا



برگی از گلستان با مهنوش



تحلیل های مالی با بهارک

کندوان در آورده‌اند. سال‌ها گذشت و گروهی از مردم وارد روستای کندوان شدند و برای ساخت خانه، به جای تخریب این صخره‌های کله‌قندی، داخل آن‌ها را مثل فرهاد کوه‌کن با زور بازو و ابزارهای خیلی ساده و ابتدایی کردند و صخره‌های کندوان را به خانه‌های خود تبدیل کردند.



عده‌ای می‌گویند ساکنان اولیه کندوان عشایر کوه‌های سه‌سهند بودند که کم‌کم کوچ و زندگی کوچ‌نشینی را رها کردند و در این صخره‌ها یک‌جانشین شدند. روایت دیگری درباره ساکنان روستای کندوان می‌گوید، آن‌ها اهالی روستای حیلهور نزدیک کندوان بودند. مردم حیلهور مورد حمله قوم مغول قرار می‌گیرند و مجبور می‌شوند برای حفظ جان، خانه و کاشانه خود را ترک کنند. در مسیرشان با صخره‌های کندوان روبه‌رو می‌شوند و همان‌جا را برای ادامه زندگی انتخاب می‌کنند. یک داستان دیگر هم وجود دارد که ساکنان اولیه روستای کندوان را جنگجویانی می‌داند که از موقعیت نفوذناپذیر خانه‌ها در شرایط حساس، به‌عنوان پناهگاه استفاده می‌کردند. از بین همه این داستان‌ها، داستان مردم روستای حیلهور و حمله مغول به واقعیت نزدیک‌تر است.



آب‌وهوای روستای کندوان مثل آذربایجان سرد، کوهستانی و نیمه‌مرطوب است و ۲۲۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. پاییز و فصل سرما زودتر از جاهای دیگر به کندوان می‌رسد. تقریباً از اواسط شهریور ماه هوا سردتر می‌شود و باران‌های پاییزی شروع به باریدن می‌کنند. هر چه جلوتر برویم و به زمستان نزدیک شویم تحمل هوای سرد و یخبندان‌های طولانی واقعاً سخت می‌شود. این هوای سرد تا اواخر فروردین مهمان روستاست و بعد از آن کم‌کم طراوت و قشنگی‌های بهار تمام کندوان را پر می‌کند. در تابستان هم کندوان آنقدر خنک است که به هیچ وسیله سرمایشی مثل کولر و پنکه نیاز نیست.

معروف‌ترین سوغات آن‌ها عسل طبیعی کندوان است. به‌جز عسل انواع لبنیات سنتی، گردو و بادام و خشکبار، دوشاب (شیره انگور)، لواشک و میوه‌های تابستانی مثل زردآلو، آلبالو، گیلاس و آلو از سوغاتی‌های خوردنی این روستاست. علاوه بر خوراکی‌های کندوان، با خرید صنایع‌دستی روستا که شامل گلیم، جاجیم، ورنی و لباس‌های محلی آذربایجانی است، هم به اقتصاد گردشگری روستا کمک کرده‌اید هم نمادی ارزشمند از یک سفر خاطره‌انگیز دارید.

شگفتی‌های ایران - روستای کندوان

روستای کندوان به‌غیر از اسمش هیچ ارتباطی به جاده چالوس و تونل کندوان ندارد! روستای کندوان یا «کندجان» یکی از سه روستای صخره‌ای معروف دنیا در نزدیکی تبریز و شهر اسکو از محبوب‌ترین جاهای دیدنی آذربایجان شرقی است. دو روستای دیگر در کشور ترکیه و آمریکا قرار دارد که برخلاف کندوان تبریز، کاملاً خالی از سکنه است.



روستای کندوان با فاصله ۶۵ کیلومتری از تبریز، در کوهپایه‌های رشته‌کوه سه‌سهند به‌شکل پلکانی قرار گرفته است. کندوان بیشتر از هر چیزی به خانه‌های سنگی نخودی‌رنگش شناخته می‌شود؛ خانه‌هایی شبیه به غار که به‌شکل مخروطی پای کوه با دست کنده شده‌اند. معماری استثنایی کندوان (معماری صخره‌ای) است که نام این روستا را زنده نگه داشته است. در زبان ترکی به خانه‌های این روستا «قیه» به معنی صخره یا «کران، گیران» گفته می‌شود. این خانه‌های مخروطی از جنس سنگ و خاکسترهای آتشفشانی است و ارتفاع بعضی از آن‌ها به ۴۰ متر هم می‌رسد. هر کدام از این مخروط‌های سنگی، ساختمان‌های دو تا چهار طبقه است. طبقه اول محل نگهداری دام و آغل حیوانات و طبقه دوم و سوم محل زندگی خانواده‌ها در روستای کندوان است و از طبقه چهارم به‌عنوان انباری یا محل نگهداری گاه و یونجه دام استفاده می‌شود. خانه‌های روستای کندوان به‌شکل پلکانی و با شیب تند ساخته شده‌اند، دقیقاً مثل روستای ماسوله. این خانه‌ها با کوچه‌هایی که پله‌های سنگی دارند، به هم وصل می‌شوند. یکی از ویژگی‌های جالب این خانه‌ها در روستای کندوان عایق بودن در برابر سرما و گرماست. یعنی در زمستان هوای داخل کران گرم و در چله تابستان بسیار خنک است.



برای دانستن تاریخچه و قدمت روستای کندوان باید حداقل به ۱۴۰ هزار سال قبل برگردیم؛ دورانی که جوش و خروش کوه آتشفشانی سه‌سهند هنوز خاموش نشده بود. با فوران آتشفشان سه‌سهند قسمتی از گدازه‌ها و مواد مذاب به دامنه کوه‌ها رسیده و خشک شده است. این خاکسترهای آتشفشانی به‌مرور زمان روی هم انباشته شده‌اند. با گذشت سال‌ها، برف و باد و باران مثل یک سمپاده این تپه‌های سنگی را صیقل داده‌اند و به‌شکل مخروط‌های سنگی که الان می‌بینیم در روستای



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

خواص کیوی



کیوی یک منبع عالی از ویتامین C است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. از عفونت‌ها و بیماری‌های رایج دوری می‌کند و به تولید کلاژن برای پوست و استخوان‌ها

کمک می‌کند. مصرف کیوی می‌تواند در بهبود هضم و کاهش مشکلات گوارشی مفید باشد. زیرا دارای مقدار قابل توجهی فیبر است. کیوی دارای مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان‌ها است که می‌تواند به مقابله با استرس اکسیداتیو و پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی کمک کند. مصرف کیوی می‌تواند به حفظ سلامت قلب و کنترل فشار خون کمک کند. زیرا دارای مقدار مناسبی پتاسیم است. کیوی حاوی ویتامین K است که برای سلامت استخوان‌ها و لخته‌شدن خون مهم است. کیوی را به دلیل کالری کم و ویتامین‌های بالا می‌توان به صورت تازه، به عنوان مواد افزودنی به سالادها، و وعده‌های غذایی کم کالری و رژیمی اضافه کرد. برخی افراد ممکن است به کیوی حساسیت داشته باشند. علائم این حساسیت ممکن است شامل خارش، تورم دهان و لبها، بی‌قراری معده و حتی در موارد شدیدتر، تنگی نفس باشد. مصرف بیش از حد کیوی ممکن است برای برخی افراد با مشکلات گوارشی، مانند داشتن اسیدیته زیاد، مشکل ساز شود. ممکن است این میوه باعث تحریک معده شده و به عوارضی نظیر سوزش معده، گرفتگی و درد معده منجر شود.

**شیشلیک
آگه آماده بود!**



مواد لازم: دنده گوسفندی ۱ کیلوگرم، پیاز ۳ عدد بزرگ، کره ۱۰۰ گرم، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، آب لیمو ترش ۱ قاشق غذاخوری، ماست چکیده ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری. **طرز تهیه:** ابتدا دنده‌ها را با یک کارت تیز از هم جدا می‌کنیم، سپس برای مریختن یا همان طعم دهی به گوشت، پیازها را به صورت خلالی درشت خرد می‌کنیم و داخل یک کاسه جادار می‌ریزیم. در ادامه فلفل سیاه، نمک، زعفران دم کرده و ماست را به پیاز خلالی اضافه می‌کنیم. حالا پیازها و دیگر مواد را به خوبی مخلوط می‌کنیم تا پیازها کاملاً رنگ بگیرند سپس گوشت دنده‌ها را به کاسه اضافه می‌کنیم و خوب با پیاز طعم دار شده مخلوط می‌کنیم. باید مواد را به خوبی مخلوط کنیم که تمام نقاط گوشت طعم دار شود. حالا برای اینکه گوشت به خوبی طعم دار شود روی کاسه سلفون می‌کشیم و به مدت ۶ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم. پس از گذشت ۶ ساعت ظرف را از داخل یخچال بیرون می‌آوریم و با بیفتک کوب خوب می‌کوبیم تا گوشت یکدست شود. در این مرحله دنده‌ها را به سیخ‌های بزرگ می‌کشیم، اگر سیخ بزرگ ندارید می‌توانید از دو تا سیخ استفاده کنید و منقل را آماده می‌کنیم و زغال‌ها را به طور یکدست روشن می‌کنیم و سیخ‌های حاوی دنده را روی منقل می‌چینیم. حالا صبر می‌کنیم تا به مرور زمان کباب شوند. کره را در تابه‌ای کوچک قرار می‌دهیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا آب شود، سپس با آب لیمو ترش و مقداری زعفران مخلوط می‌کنیم و در پایان پخت کباب روی گوشت دنده‌ها می‌کشیم. با مالیدن سس کره روی دنده‌ها شیشلیک نرم و لذیذی خواهیم داشت. چندین مرتبه این کار را انجام می‌دهیم. شیشلیک‌ها که آماده شد می‌توانید تعدادی گوجه فرنگی را نیز کباب کنید و همراه با پلو شیشلیک‌ها را نوش جان کنید.

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

حل جدول های این شماره
سودوکوی سخت
سودوکوی آسان

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

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

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES
CA License Broker #: 4461625

**با رسیدن به ۶۵ سالگی،
بهترین پوشش مدیکر را با ما انتخاب کنید**

- بیمه های مکمل درمانی مدیکر ویژه سالمندان (Medicare)
- بیمه درمانی کسب و کارهای کوچک (Small Business)
- نمایندگی رسمی اکثر شرکتهای بیمه Covered California +
- بیمه عمر (Life Insurance)
- بیمه دندان و بینایی (Dental & Vision)

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!**



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

دکتر الکس نقیبی

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

DRE LIC #: 01183964

MLO LIC #: 1523543

<<<<< **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

دیدنی‌ها

فیلم برداری مراسم و جشن‌ها

فیلم برداری، تدوین، و صداگذاری حرفه‌ای



فیلم ماندگار، از مراسم شما

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

سایر خدمات

- ساخت تیزر تبلیغاتی کسب و کارها
- مصاحبه و ویدیوی معرفی
- فیلم برداری از محیط کار و خدمات

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

A Window to Paradise**The Silent Poetry of Persian Miniature:**

Persian art is not merely a collection of beautiful objects; it is a refined visual language shaped by poetry, spirituality, imagination, and centuries of craftsmanship. Among its many treasures, the Persian miniature stands as one of the most delicate and brilliant forms of artistic expression—a world of color, rhythm, and symbolism painted on a small surface, yet filled with endless meaning.

A World Beyond Shadows

One of the first things a viewer notices in a Persian miniature is its unusual sense of space. Unlike Western Renaissance painting, which often seeks depth through shadows and linear perspective, Persian miniature painting presents a more poetic and timeless vision. Buildings, gardens, mountains, animals, and human figures often appear with equal clarity, as if every part of the world deserves the same attention.

This is not a weakness in realism, but a deliberate artistic choice. The miniature does not simply try to copy the visible world. It creates an ideal world—one filled with harmony, balance, and spiritual light. The absence of dramatic shadows gives these paintings a feeling of eternity, as if the scenes exist outside ordinary time.

The Harmony of Word and Image

Historically, Persian miniature painting was deeply connected to literature. Many masterpieces were created as illustrations for celebrated works such as Ferdowsi's *Shahnameh*, Nizami's *Khamsa*, and the mystical and

lyrical poetry of great Persian poets. The artist did not merely decorate the page; he interpreted the soul of the text.

In these works, every detail matters. A tree, a cloud, a bird, a robe, or the pattern of a carpet may carry emotional or symbolic meaning. Rich pigments, gold, and fine lines helped create a world that felt precious and luminous.

Lapis lazuli and gold were among the materials historically associated with Persian manuscript painting, adding both beauty and a sense of the celestial to the page.

The Master's Legacy

During the Safavid period, especially around the artistic world of Isfahan, Persian painting entered a new phase. One of its most celebrated masters was Reza Abbasi, whose elegant figures, flowing lines, and refined sense of character helped shape the visual identity of the era. His work moved beyond traditional book illustration and gave greater importance to single figures, portraits, and album paintings. The Metropolitan Museum of Art describes his work as revolutionary in its use of calligraphic line and color.

Yet even as the art form evolved, Persian miniature painting never lost its musical rhythm. Its curved lines, decorative surfaces, and carefully balanced compositions continued to reflect the deeper Persian love of poetry, pattern, and imagination.

Why It Matters Today

In an age of digital speed and mass production, Persian miniature



painting reminds us of the value of patience, precision, and contemplation. It invites the viewer to slow down and look closely. A tiny bird on a branch, the design of a hero's robe, or the curve of a cloud may open the door to an entire story.

Persian miniature is more than painting. It is poetry without sound. It is a garden of color, symbolism, and imagination. And through its silent beauty, it continues to speak across centuries.

چرا در خواندنی‌ها تبلیغ کنیم؟



- محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا استقبال مردم از خواندنی‌ها را در مراکز ایرانی به چشم می‌توان دید!
- عالی‌ترین کیفیت طراحی آگهی‌ها، آنهم رایگان! مقایسه کنید تا تفاوت را ببیند.
- خواندنی‌ها عالی‌ترین طراحی را رایگان ارایه می‌کند.

● بهترین نوع کاغذ

همین صفحه‌ای که در دست شماست، بهترین است. مقایسه کنید. این کاغذ، زیبایی شما را زیباتر، و کیفیت محصولات شما را واقعی‌تر نشان می‌دهد.

● مطلوبترین مقالات و نوشته‌ها

خواندنی‌ها خواندنی است. پر است از مقالات مثبت، آموزنده و لذت بخش. این، دلیل محبوبیت خواندنی‌هاست.

● انتشار ماهانه (سیزده بار در سال !!!)

تبلیغ یعنی دیده شدن. به جای چاپ سالانه ۴ بار آگهی شما در فصلنامه‌ها، و یا به جای چاپ ۶ بار آگهی شما در دو ماهنامه‌ها، خواندنی‌ها ۱۲ بار آگهی شما را در سال چاپ می‌کند، و اگر پیش پرداخت کنید، یک بار هم اضافه‌تر چاپ خواهد کرد. ۱۳ بار! تیراژی معادل ۵۲ هزار نسخه چاپی! بگذارید آگهی شما هر ماه به دست خوانندگان برسد. هر ماه دیده شوید.

● بدون عقد قرارداد سالانه و شش ماهه

نیازی به قرارداد نیست. ما قرارداد یک ساله و شش ماهه و ... نمی‌بندیم! با خیال راحت، هر ماه پرداخت کنید! قرارداد بی‌قرارداد!

با شرایط استثنایی و نرخ‌های رقابتی در محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا، خواندنی‌ها، بیزینس خود را معرفی کنید!

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

(949) 923 - 0038

The Persian Yakhchal: An Ancient Refrigerator in the Heart of the Desert

Imagine living more than two thousand years ago in a hot, dry land where summer temperatures could rise well above 100°F. Now imagine being able to enjoy a cold drink or a refreshing bowl of frozen faloodeh in the middle of



that heat. This was not magic, and it was not modern technology. It was the result of one of the most remarkable achievements of traditional Persian engineering: the Yakhchal.

The word Yakhchal literally means “ice pit” or “ice house.” These structures were built in many desert and semi-desert regions of Iran, where people had to find creative ways to survive extreme heat. Long before electricity and modern refrigeration, Persians developed a passive cooling system that allowed them to make, store, and preserve ice deep into the summer.

A typical Yakhchal included several important parts: a large domed structure, a deep underground storage pit, tall shading walls, and

shallow pools where water could freeze during cold winter nights. The process began in winter. Water was directed into shallow channels or pools near the Yakhchal. High walls blocked the sun during the day, keeping the area cool. At night, when desert temperatures dropped sharply, the thin layer of water froze. Workers then broke the ice into pieces and carried it

into the underground pit. The secret of the Yakhchal was not one single invention, but the intelligent combination of several natural principles. The underground pit stayed cooler because it was protected from direct sunlight. The thick earthen walls slowed the transfer of heat from outside to inside. Materials such as mud brick, clay, lime, and sometimes sarooj, a traditional water-resistant mortar, helped protect the interior from heat and moisture. The dome shape also helped regulate temperature by allowing warmer air to rise while the coldest area remained at the bottom, where the ice was stored. Some Yakhchals were also connected to other elements of Persian desert architecture,

such as qanats and badgirs, or windcatchers. Qanats brought cool underground water from distant sources, while windcatchers could help move air through nearby structures. Not every Yakhchal had a windcatcher, but the same philosophy shaped all of them: use shade, earth, airflow, and the natural cooling of the desert night instead of relying on fuel or machinery.

The ice stored in Yakhchals was used for cooling drinks, preparing desserts such as faloodeh, and helping preserve certain foods and supplies. In many towns and villages, the opening of the Yakhchal during the hot season was an important event. Ice was not only a luxury for palaces. In many communities, it became part of public life and local commerce. For a modern audience, the Yakhchal is especially fascinating because it resembles what we now call green technology. It used no electricity, no compressors, no chemical refrigerants, and no fossil fuels. Instead, it worked with the environment. It used the cold of winter, the coolness of the earth, the power of shade, and the movement of air.

Today, as the world searches for sustainable answers to heat, energy use, and climate challenges, the Yakhchal reminds us that innovation is not always about inventing something completely new. Sometimes it is about rediscovering old wisdom. These ancient Persian ice houses show how a civilization learned to live intelligently with one of the harshest environments on Earth. They remain a powerful symbol of Persian scientific heritage and a lasting contribution to the history of human ingenuity.



Dr. Kalantarian
M.D., FACS
Board Certified
Plastic Surgeon

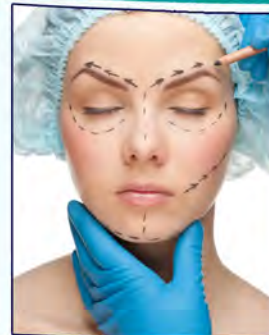
دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



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



خدمات زیبایی: Aesthetic Procedures

- 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/کوچک کردن 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 برجسته سازی 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



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



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

LOS ANGELES: 818-818-0707

LAS VEGAS: 702-722-1500

IRVINE OC: 949-239-1020

SACRAMENTO: 916-461-1818

تلفن و تکست ۲۴ ساعته پذیرش پرونده:

818-818-0707

www.HeidariLawGroup.com