

شماره ۱۳۰ جون ۲۰۲۶ سال ۱۰



خواندنی‌ها

ACCIDENTS?



MrVCanHelp.com

714.714.4040

OC AUTO BODY

THE HADI LAW FIRM

دفتر وکالت هادی

CALIFORNIA | TEXAS
کالیفرنیا | تگزاس

TEL 844 HADI LAW
FAX 855 HADI LAW
www.TheHadiLawFirm.com

Mercedes-Benz
of Buena Park House of Imports



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



منیژه حسینی (949) 299-6803
مشاوره ممیزی و کوپینگ 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

گاهی همراهانمان را فراموش می‌کنیم

دکتر مشتاق فروهر

گاهی آنقدر درگیر کار، پیشرفت و رسیدن به جایگاه‌های بالاتر می‌شویم که اطرافیانمان را کمتر می‌بینیم؛ همان کسانی را که تا همین چند روز پیش، با جان و دل کنار ما بودند و برای بهتر شدن کارها تلاش می‌کردند.

ما آدم‌ها گاهی بعد از عبور از سختی‌ها و رسیدن به آرامش، موقعیت بهتر، درآمد بیشتری یا اعتبار بالاتر، فراموش می‌کنیم چه کسانی در این مسیر همراه ما بوده‌اند. فراموش می‌کنیم چه کسانی پایه‌پای ما زحمت کشیدند، دل‌سوزی کردند و برای پیشرفت کارها وقت و انرژی گذاشتند.

اما وقتی رفتار همکاران یا کارمندانمان آزاردهنده می‌شود، وقتی اشتباه‌ها زیاد می‌شود یا روند کار به مشکل می‌خورد، بهتر است پیش از قضاوت کمی مکث کنیم. شاید مشکل اصلی شخصیت افراد نباشد؛ شاید مشکل در شیوه کار، نبود آموزش کافی، ضعف در مدیریت، بی‌نظمی سیستم یا روشن نبودن وظایف باشد. بسیاری از انسان‌ها بد، تبیل یا بی‌مسئولیت

نیستند. گاهی در جای درست قرار نگرفته‌اند، گاهی آموزش لازم را ندیده‌اند، گاهی انگیزه‌شان کم شده، و گاهی در سیستمی کار می‌کنند که مسیر درست را برایشان روشن نکرده است.

ما می‌توانیم از عملکرد افراد انتقاد کنیم، اما نباید شخصیت آنها را زیر سؤال ببریم. می‌توانیم درباره روش کاری، دقت در انجام وظایف، نظم، مسئولیت‌پذیری، مهارت ارتباطی و میزان توجه آنها به کار صحبت کنیم؛ اما تحقیر، برچسب زدن و شکستن شخصیت انسان‌ها هیچ‌وقت راه‌حل درستی نیست. انتقاد درست یعنی کمک به رشد.

تحقیر یعنی خراب کردن انسان. اگر روش یا ایده‌ای برای بهتر شدن کار داریم، بهتر است آن را آرام، منطقی و مرحله‌به‌مرحله وارد سیستم کنیم. تغییر اگر با احترام، آموزش و همراهی باشد، نتیجه بهتری می‌دهد تا وقتی که با فشار، عصبانیت و قضاوت همراه شود. برای داشتن مجموعه‌ای موفق‌تر، باید هم نظم کاری را جدی بگیریم و هم حرمت انسان‌ها را نگه داریم. کارها باید بهتر، دقیق‌تر و حرفه‌ای‌تر انجام شوند؛ اما در این مسیر نباید دل‌کسانی را بشکنیم که روزی در سخت‌ترین روزها کنار ما ایستاده‌اند. گاهی بهترین تغییر، عوض کردن آدم‌ها نیست؛ عوض کردن نگاه ما به آدم‌هاست.

صفحه:

در این شماره می‌خوانیم:

- سخن سردبیر..... ۴
- در تاریخ..... ۵
- ماه جون، ماه تابستان..... ۵
- قدردانی از تکیه گاه‌های خاموش زندگی..... ۵
- موضوع انشا، شیرینی خانوادگی، تکتم مرادی مهنه..... ۶
- آخرین خواب آدم برفی، حمید سلیمی..... ۸
- فضول خانوم، مریم سمیع زادگان..... ۱۰
- درگوشی‌های خاله زکی، تعریف زن و شوهری، تکتم مرادی، مهدی عزیززاده..... ۱۲
- سرنیزه تکفیر، شعری از احسان صانعی کاشانی..... ۱۴
- تاریخچه مختصر تعالیم بنی واک..... ۱۴
- دزدی در روشنای روز، حسین فرزین..... ۱۶
- تاثیر خواب بر زیبایی، دکتر علی سجادیان..... ۱۸
- چگونه انسان شادی باشیم..... ۲۰
- مجنون، سودابه فرضی پور..... ۲۲
- حسادت (بخش دوم)، نازیلا رفعتی..... ۲۴
- دینوشته‌های حمید سلیمی..... ۲۸
- مهد علیا و برادر جیران، مهدی عزیززاده..... ۳۰
- اصطلاحات مصطلح..... ۳۴
- شگفتی‌های ایران، شهر خیالی لوت..... 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

آژانس مسافرتی
Passport 2 Travel

مرجان پیروان

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

Text or WhatsApp: (714) 743-4471

پاسپورت تراول با ۳۰ سال تجربه در سراسر آمریکا و جهان، قیمت‌های ویژه بهار و تابستان به ایران و سایر کشورها را فراهم کرده است. این قیمت‌ها به آسانی قابل تغییر هستند. این پیشنهاد ویژه به زودی به پایان می‌رسد. با ما تماس بگیرید، در خدمت شما هستیم. یک سفر راحت و با آرامش را با ما شروع کنید.

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

در تاریخ

ماه جون؛ ماه تابستان، خاطره و هیجان ایرانی

روز پدر؛ قدردانی از تکیه‌گاه‌های خاموش زندگی

● آغاز قیام مردمی سربداران خراسان علیه نیروهای خونخوار مغول پس از یکصد و بیست سال استیلای قوم تاتار و مغول بر ایران و بسیاری از مناطق آسیا، قیامی مردمی در باشتین و سبزوار خراسان علیه ظلم و تعدی حاکمان مغول و عاملان مزدور آنان به وقوع پیوست. این نهضت که به قیام "سربداران" شهرت یافته است، از لحاظ وسعت، بزرگترین، از نظر تاریخی مهمترین جنبش آزادیبخش خاورمیانه در قرن هشتم هجری بود. تلاش پیگیر رهبران آزاده و متدین این قیام، منجر به تشکیل حکومت مستقل ملی و شیعه مذهب ایرانی در خراسان شد. مهمترین ویژگیهای این حکومت عبارت بود از: تنقیر و انزجار از عنصر مغولی و تثبیت ایدئولوژی تشیع امامی. نخستین حاکم سلسله سربداران، "عبدالرزاق باشتینی" بود که به مدت دو سال و چهار ماه حکومت کرد. پیش از میلاد - زمانی که قبرس بر قلمرو ایران اضافه شد محاسبات تقویمی نشان می دهد که جزیره ۹ هزار کیلومتری قبرس در مدیترانه شرقی در ماه ژوئن سال ۵۴۵ پیش از میلاد بر قلمرو ایران افزوده شده بود و این زمان در کتابهای تاریخ قرون قدیم مندرج است. این جزیره که از نظر وسعت سومین جزیره مدیترانه بشمار می رود تا مارس ۳۳۲ پیش از میلاد [۴-۵ ماه پس از نبرد ایسوس] هنوز در دست ایرانیان بود. نبرد ایسوس که در آن ارتش ایران از اسکندر مقدونی شکست خورد در نوامبر ۳۳۳ پیش از میلاد روی داده بود. ناحیه ایسوس تا ساحل مدیترانه فاصله زیاد ندارد. در دوران حکومت ایران بر قبرس، نهال و بذر بسیاری از درختان میوه منطقه مدیترانه و نیز حنا (برای تولید رنگ قرمز) از این جزیره به ایران و نهال و بذر چند نوع انگور ایران به آنجا منتقل شد. ایرانیان از معادن مس قبرس استفاده می کردند.

● اعتراض تاریخی ایران به دولت انگلستان درباره بحریں ۱۲ خرداد ۱۳۳۱ (دوم ژوئن ۱۹۵۲) وزارت امور خارجه ایران (دولت دکتر مصدق) طی یادداشتی به دولت انگلستان تاکید کرد که امضای هرگونه قرارداد این دولت (انگلستان) با بحریں ایران را، نقض تعهدات و یک «دو - رویی» محض می داند. در این یادداشت آمده بود که دولت انگلستان طبق اسناد موجود از زمان شاه عباس به بعد، بارها پذیرفته است که مجمع الجزایر بحریں گوشه ای از قلمرو ایران است. بنابراین، نباید با متمردین این جزایر قرارداد امضاء می کرد. دولت انگلستان با این عمل غیر قابل قبول، تعهدات خود و موازین بین المللی را نقض کرده و شئون و حیثیت خود را نادیده گرفته است، ایرانیان از حق خود و تمامیت وطن نخواهند گذشت.

ماه جون برای ایرانیان، ماهی میان پایان بهار و آغاز تابستان است؛ زمانی که روزها بلندتر می شوند، هوا گرم تر می شود و حال و هوای سفر، دورهمی و برنامه های خانوادگی جان می گیرد. در تقویم ایرانی، بخش بزرگی از جون با روزهای پایانی خرداد و آغاز تیر هم زمان است؛ روزهایی که برای بسیاری از ما یادآور تعطیلی، سفرهای تابستانی، مهمانی های خانوادگی و خاطره های شیرین ایران است. شروع ماه تیر، برای خیلی از ایرانیان نشانه آغاز فصل تازه ای از زندگی روزمره است. مدارس تعطیل می شوند، خانواده ها برای سفر برنامه ریزی می کنند و بازار برنامه های فرهنگی و هنری گرم تر می شود. ایرانیان خارج از کشور نیز در این فصل تلاش می کنند بخشی از حال و هوای تابستان ایرانی را در شهرهای محل زندگی خود زنده نگه دارند. جون ۲۰۲۶ برای جامعه ایرانی، به ویژه ایرانیان ساکن کالیفرنیا، رنگ و بوی ویژه تری دارد. در این ماه، تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ حضور دارد و دو بازی آن در لس آنجلس برگزار می شود. این اتفاق می تواند برای ایرانیان جنوب کالیفرنیا به یک رویداد بزرگ ورزشی و اجتماعی تبدیل شود؛ فرصتی برای جمع شدن، تشویق تیم ملی و تجربه لحظه ای مشترک در کنار خانواده و دوستان.

فوتبال برای ایرانیان همیشه چیزی فراتر از یک مسابقه بوده است. این ورزش بهانه ای برای شادی، همدلی و زنده شدن خاطره های مشترک است. حضور تیم ملی ایران در لس آنجلس می تواند نسل های مختلف ایرانی را کنار هم بیاورد؛ از کسانی که سال ها است از ایران دور هستند تا جوانانی که در آمریکا و کانادا بزرگ شده اند اما هنوز با فرهنگ و ریشه های ایرانی خود پیوند دارند.

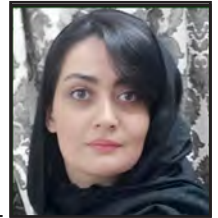
در کنار هیجان فوتبال، ماه جون زمان مناسبی برای برگزاری برنامه های فرهنگی، هنری و خانوادگی است. کنسرت ها، جشنواره ها، نمایشگاه ها، بازارچه های محلی و دورهمی های اجتماعی در این فصل بیشتر می شوند و جامعه ایرانی فرصت بیشتری برای دیدار، همکاری و معرفی فعالیت های خود پیدا می کند.

ماه جون در بسیاری از کشورها با مناسبت زیبای روز پدر همراه است؛ روزی برای قدردانی از مردانی که در نقش پدر، پدربزرگ، همسر، سرپرست یا تکیه گاه خانواده، بخش مهمی از زندگی عزیزان خود را ساخته اند. روز پدر فقط روز خرید هدیه یا گفتن یک تبریک ساده نیست؛ فرصتی است برای دیدن زحماتی که گاهی در سکوت انجام شده اند و شاید کمتر درباره شان حرف زده ایم. در فرهنگ ایرانی، جایگاه پدر همیشه با مفاهیمی مانند مسئولیت، غیرت، تلاش و حمایت گره خورده است. بسیاری از پدران ایرانی عادت ندارند از خستگی های خود زیاد حرف بزنند. آن ها سال ها کار می کنند، نگرانی های خانواده را به دوش می کشند و گاهی شادی خود را در آرامش و موفقیت فرزندانشان می بینند. همین سکوت و استقامت، بخش مهمی از تصویری است که از پدر در ذهن بسیاری از ما مانده است.

برای ایرانیان مهاجر، مفهوم پدر گاهی معنای عمیق تری پیدا می کند. بسیاری از پدران برای ساختن آینده ای بهتر، خانه، زبان، شغل و محیط آشنای خود را ترک کرده اند و در کشوری تازه از نو شروع کرده اند. بعضی از آن ها سال ها سختی کشیده اند تا فرزندانشان فرصت های بیشتری داشته باشند. شاید همیشه نتوانسته اند احساسات خود را به زبان بیاورند، اما عشقشان در کارهای روزمره، نگرانی های پنهان و تلاش های بی وقفه شان دیده می شود. روز پدر می تواند بهانه ای باشد برای گفتن حرف هایی که معمولاً به تعویق می اندازیم. یک تماس تلفنی، یک دیدار ساده، یک پیام صمیمی یا حتی چند جمله قدردانی می تواند برای پدری که سال ها بی صدا زحمت کشیده، ارزش زیادی داشته باشد. گاهی پدرها بیش از هر هدیه ای، نیاز دارند بدانند که دیده شده اند و تلاش هایشان فراموش نشده است. البته روز پدر فقط برای کسانی نیست که پدرشان در کنارشان حضور دارد. برای بعضی ها، این روز با دلنگی و خاطره همراه است. یاد پدرانی که از دنیا رفته اند، اما صدایشان، نصیحت هایشان، لبخندشان و اثر حضورشان هنوز در زندگی فرزندانشان باقی مانده است. روز پدر می تواند روزی برای احترام به خاطره آن ها نیز باشد؛ روزی برای روشن نگه داشتن نام و یادشان.

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

موضوع انشا: شیرینی خانوادگی تکتم مرادی مهنه



البته واضح و مبرهن است که عشق در خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد و زن و شوهرها بسیار یکدیگر را دوست دارند. مثلاً مادر ما همیشه به پدر ما می‌گوید این‌جا بهشت است و من «حوری» تو هستم. پدر ما هم خیلی بد به مادر ما نگاه می‌کند و می‌گوید «بله تو حوری من هستی». مادر ما هم ذوق می‌کند و جلوی آینه می‌رود و بیشتر آرایش می‌کند. البته حوری شدن بسیار برای پدر ما خرج برداشته است چون مادر ما اول حوری نبود! او دماغش بزرگ‌تر بود و پروتز نداشت. حتی ما نمی‌دانیم چرا سینه‌هایش بدون این‌که از بیمارستان برای ما خواهر یا برادر کوچولو بخرد بزرگ‌تر شده است. گونه‌های مادر ما هم بزرگ و قیافه‌اش جوان‌تر شده است. مادر بزرگ ما هم هر وقت به خانه می‌آید به پدر ما غر می‌زند که «تمام پول‌هایت را خرج زنت می‌کنی و به فکر آینده نیستی».

بعد پدر ما تا مادر بزرگ می‌رود با مادر ما دعوا می‌کند و بعد با هم قهر می‌کنند و ما تا چند روزی خیلی خوشحال هستیم چون هر شب پیتزا می‌خوریم. هم‌چنین مادر ما شماره خانه ما را در گوشی پدرمان «بهشت» ذخیره کرده است و از او قول گرفته است که حتی بعد از مرگ هم در بهشت با هم باشند. اما پدر ما عاشق سریال «حرم‌سرای هارون الرشید» است و تا مادر ما به آشپزخانه می‌رود این سریال را می‌گذارد و بعد دستی به نوازش به سر ما می‌کشد و با خودش می‌گوید «بهشت واقعی آن‌جاست نه این‌جا!» و بعد تا می‌بیند مادرمان آمد بلافاصله شبکه را عوض می‌کند تا مادرمان این سریال را نبیند. مادر بزرگ ما عقیده دارد مادرمان خانه را برای پدرمان جهنم کرده است و پدرمان بس که کار کرده بسیار لاغر شده است. او ما را به پدرمان نشان داد و گفت «بچه‌ات لاغر است چون تو پول‌هایت را خرج زنت می‌کنی» و بعد «مراسم سرکوفت» را آغاز کرد. «مراسم سرکوفت» مراسمی است که مادرمان اعتقاد دارد همیشه باید به سر پدرمان زده شود. او این اسم را گذاشته است و ما بسیار به این مراسم علاقه

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!

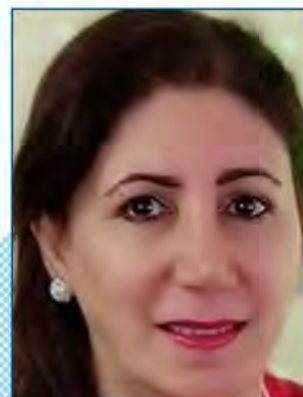
(949)590-8400



- بیمه‌های مکمل 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

وکلائی 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:

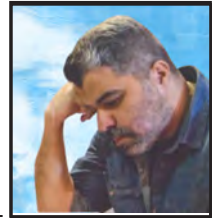
- دعاوی تجاری، تهیه و تنظیم قراردادهای تجاری،
- ثبت شرکت ها، ثبت علایم تجاری

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپو و لیفت

آخرین خواب آدم برفی

حمید سلیمی



دارم خواب می‌بینم. یه تصویر سیاه خالیه. با سوت ممتد اعصاب خردکن یه کتری. بعد، صدا قطع میشه. یه نور نارنجی از گوشه تصویر بزرگ و بزرگتر میشه تا وقتی همه صحنه رو بگیره. اون وقت، همه صداها قطع میشه. نور نارنجی میره و ما تصویر کامل می‌بینیم. این‌جا یه سالن کنسرت متروکه. روی صندلی‌ها خاک نشسته و درها که باز میشه، اسکلت‌های شیک‌پوش میان و می‌شینن روی صندلی‌ها. من وایسادم پایین سن بزرگ سالن و نگاه می‌کنم به اسکلت‌ها. خودم یه آدم برفی مفلوکم با شال گردن کهنه و چشم‌های دکمه‌ای. بعد زن خواننده میاد روی سن و یه لبخند بزرگ می‌زنه. یه لبخند عجیب، از اون‌هایی که فقط آدم‌هایی بلدن که درست و حسابی دوست داشته میشن. اسکلت‌ها براشون دست می‌زنن و زن شروع می‌کنه به خوندن. یه مردی که صورتش مهربونه و چشم‌های غمگین غریبی داره، ته سالن ایستاده و آروم با صدای زن

یک نفره می‌رقصه. زن خواننده فقط به اون نگاه می‌کنه، وقتی می‌گه مرا ببوس هر شب، وقتی



می‌گه لبریزم از اندوه، وقتی می‌گه بیا و شرم شو. زن می‌خونه و کم‌کم از اسکلت‌ها برگ‌های سبز درمیاد و سالن متروک، حالا شبیه یه باغ

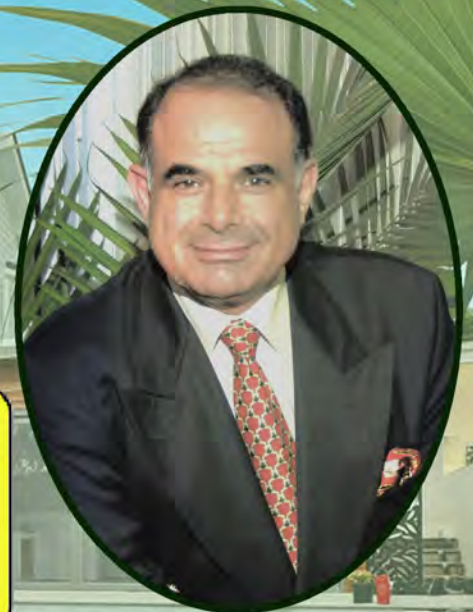
بکر شده. مردی که چشم‌های غمگین داره، آروم از کنار من رد میشه و میره بالای سن و زنی که لبخند عجیبی داره رو به آغوش می‌کشه. سالن پر میشه از پرنده‌هایی که بدنشون از نوره و حرارت بالا رفته، خیلی بالا، اون قدر که من آب شدم، بدون این که یادم بیاد کی منقرض شدم. زن خواننده با مرد چشم‌غمگین، وایمیسن لب سن و به جنگل رقصان روی صندلی‌ها، تعظیم می‌کنن. بعد دوتایی پرواز می‌کنن و میرن. مرد قبل رفتن یه شعر می‌خونه واسه زن، یه شعری که هیچ وقت هیچ مرد غمگینی برای لبخند هیچ زنی نگفته. اون‌ها میرن و جنگل از شوق آتیش می‌گیره، آتیش میشه یه نور نارنجی و میاد تا نزدیک چشم‌های دکمه‌ای روی زمین افتاده‌ی من و بعد، تاریکی. از خواب که می‌پریم، یه پرنده پشت پنجره اتاقمه. پنجره رو باز می‌کنم و اسمشو می‌پرسم. می‌گه من اسم ندارم، من که کسی منتظرم نیست اسم می‌خوام چیکار؟ می‌گم من منتظرت بودم، می‌خواهی اسم رو بدم به تو؟ می‌گه دیوونه تو خودت هم اسم نداری. پرنده میره و صدای یه زن می‌پیچه تو خونه من که داره می‌خونه: عمر ما کوتاهه قد خنده‌ی تو... چشم‌های دکمه‌ایم رو می‌بندم و سعی می‌کنم برای همیشه بخوابم.

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539

NMLS#322529



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

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

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران

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

فضول خانوم



مریم سمیع زادگان

دیروز فضول خانم مُرد، راستش دوست ندارم آن خدایامرز را این طور خطاب کنم، نه این که حالا مرده و دستش از دنیا کوتاه شده، آنموقع که به بهانه های مختلف می آمد دم خانه هم دوست نداشتم به او فضول خانم بگویم. این اسمی است که همسایه ها روی او گذاشته اند. از وقتی که مُرده، احساس آرامش نمیکنم. مدام حس میکنم توی خانه است و روی همین مبل، رو به روی من توی سالن نشسته. گاهی حتی صدای راه رفتن اش را می شنوم. دیروز که دستانم را زیر شیرآب می شستم، حس کردم روی توالت فرنگی نشسته و نگاهم میکند. بودنش بیقرارم میکند، فکرش را بکنید با یک روح که نمیدانید از چه نوعی است همخانه شوید. هماخانم فالگیر معتقد است ارواح انواع مختلف دارند: خبیث، سرگردان، بی آزار، نمیدانم خلق و خوی آدم زنده به مرده اش هم میرسد یا نه، مثلاً محبوبه خانم که به قول همسایه ها کمی کنجکاو بود حالا که مرده و رفته، آن دنیا هم کنجکاو می کند و توی زندگی دیگران

سرک میکشد؟ یا این که خلق و خو تازه پیدا می کند. این از آن سوال هاست که تا نمیری به جواب نمیرسی. من مراده چندان با آن خدا بیامرز نداشتم و معمولاً همدیگر را توی راه پله می دیدیم. دو دفعه آش درست



کرد، کاسه کرد و آورد دم در خانه. در زد، یکبار که از لای در گفتم به نعنای داغ و پیاز داغ رویش حساسیت دارم و کاسه را پس فرستادم. دفعه بعد هم دستش را خواندم و اصلاً در را باز نکردم. از چشمی در نگاه کردم و دیدم چند دقیقه ای ایستاد که شاید در را باز کنم، فهمیده بودم خانه هستم، به نظر زن باهوشی می آمد. نمیدانم چرا با وجود این که بین مان هیچ آشنایی نزدیکی نبود، مرگش تا این اندازه فکر مرا مشغول کرده. دیشب سعی کردم با کتاب و قلم را پر کنم و به حسی که می گفت الان او توی اتاق است توجهی نکنم، تمرکز نداشتم، نتوانستم بیشتر از چند صفحه بخوانم. کتاب را بستم و آن را روی قفسه سینه ام گذاشتم. پلک هایم کم کم سنگین شد. توی خواب هم دست از سرم برنداشت، تکه کاغذی دستش بود و سراغ جایی را می گرفت. به نظر می آمد با کسی قرار دارد، انگار دیرش شده بود، عجله داشت. همان طور که پرسان پرسان جلو می رفت، رسید به من. با قیافه درمانده پرسید: «عشرت خانم جان شما خانم آقای صباغ را می شناسید؟» شاید هم گفت دباغ. نمیدانم، یک اسمی شبیه به این. دهان باز کردم که بگویم یک آقای دباغ نامی سالها پیش معلم ادبیاتم بود که آشفته از خواب پریدم. چند لحظه توی جا نشستم و به خوابم فکر کردم. به خودم گفتم حتما گفته صباغ و تو دباغ شنیده ای، آخر ربط آقای دباغ به محبوبه خانم، مثل ربط نهنگ است به چوب هاکی.

LAGUNA HILLS
FAMILY DENTISTRY

دندانپزشکی خانواده

دندان‌هایی سفید و سالم برای تمام عمر

- ایمپلنت
- روکش دندان (Crown)
- پرکردن هم رنگ دندان (کامپوزیت)
- لمینت (وینیر)
- آینه خواب
- درمان بیماری های لثه
- ترمیم و زیبایی دندان
- سفید کردن دندان ها
- دندانپزشکی لیزری
- دست دندان و بریج
- دندان مصنوعی پارسیل
- کشیدن دندان
- خدمات پیشگیری
- غربالگری سرطان دهان
- ارتدنس با Invisalign

Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi

پذیرش اکثر بیمه ها:

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

Best
Travel & Tours

آژانس مسافرتی بست تراول



هایدی حجازی

۱۸ سال مشاور صدیق شما
در کالیفرنیا و سراسر آمریکا

Special Business and Economy Class Fares!

صدور بلیط رفت و برگشت به ایران همراه با
پروازهای ایران ایر و ماهان ایر انجام میشود.نرخ ویژه به
ایران با حمل
سه چمداننرخ های ویژه
بیزینس به اروپا،
آسیا و ایرانرزرو تورهای
اروپا و مکزیک
و هاوایی4000 Barranca Pkwy.,
#250,
Irvine, CA 92604

(949) 419-4709



www.FlyBTT.com



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

Immigration

مهاجرت

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

Personal Injury

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

● کارت سبز از طریق:

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

● ویزا از طریق:

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

● سیتیزن شیب

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

تعاریف زن و شوهری

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آفاهه: مهدی علیزاده

آفاهه میگه: تعاریف مهمی که آقایان باید یاد بگیرند: تلویزیون: تماشای تلویزیون کاری است که هر مردی در زمان حضور در خانه دوست دارد انجام بدهد. تلویزیون تنها سرگرمی یک مرد است که در خانه دارد. مرد دوست دارد جلوی تلویزیون دراز بکشد و پشتش را بخواند و تخمه بخورد و تف کند و تلویزیون و فوتبال تماشا کند. تلویزیون برای مرد نوعی پناه است که در هنگام تنهایی ها و هر وقت می خواهد به آرامش برسد به سراغ آن می رود و اما شبها بهترین برنامه های تلویزیون پخش می شود که متأسفانه زنانه است. شبکه های تلویزیونی هر چند می دانند مردها فقط شبها تلویزیون نگاه می کنند باز هم بهترین سریال های زنانه را شبها پخش می کنند. خانه گرم: یک چاردیواری که تابستان ها سرد و زمستان ها گرم باشد. آغوش گرم: هر صد سال یک بار کار

مخفی شبانه و هر هزار سال یک لبخند! مردها به همین هم قانع هستند و هرچند همین هم از آنها دریغ می شود. سرکوفت زدن: عملی است که زنان به صورت غریزی می توانند انجام بدهند. بعضی از علوم هست که به صورت مادرزادی از زمان تولد به همراه زن هست و زن ها آن را بدون هیچگونه آموزشی می توانند به کار بگیرند. سر+کوفت نوعی خاک بر سری. دیگران عرضه داشتند و تو نداشتی. فلانی فلان توانایی را دارد و تو نداری. و جالب است که خودشان هم همان توانایی را ندارند اما باید شوهرشان داشته باشد. دیکتاتوری: دیکتاتوری به نوعی از رفتار خانمها گفته می شود که در آن هرچه زن می گوید مرد باید بگوید چشم! کنجکاوی زنانه: به هر اقدام فضولی که زن ها انجام می دهند و حق دارند انجام بدهند. حرف زدن: به ابتدای تاریخ تا انتهای تاریخ گفته می شود. هر زمانی که خانمها باید حرف بزنند و مرد باید بگوید چشم یا ساکت باشد و اگر حرفی بزند زن بگوید دارم حرف

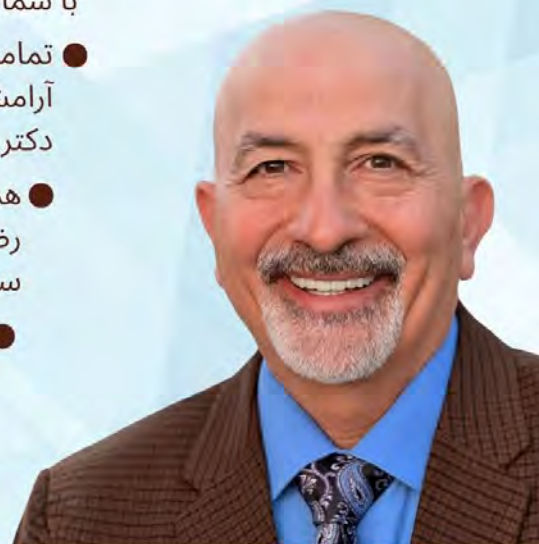
می زنم گفته می شود. به نوعی پرحرفی که یک زن از هیچ و پوچ هزاران کلمه بسازد و درباره هیچ هزاران حرف بگوید و تمام آن حرفها بی محتوا باشد و به هیچ گوشی رحم نکند پرحرفی زنانه گفته می شود خانمه میگه: پشت گوش انداختن: به هر کاری که به مردی گفته شود و انجام ندهد گفته می شود. چگونگی پشت گوش انداختن کار: ۱- یک کولر خراب ۲- یک خانم بی گناه که توی خانه از گرما دارد بیهوش می شود ۳- یک مرد که دارد فوتبال تماشا می کند. چشم گفتن: به همان نه گفتن گفته می شود. وقتی به آقایی می گویی برو پودر ماشین لباسشویی بخر و او سه روز طول می دهد اول چشم گفته است. فراموشی: وقتی به آقای شوهر پیامک بدهید که نان نداریم. وقتی از راه می رسد و یادش می افتد که ای داد بیداد یادم رفت و امروز هم به تعمیرگاه نگفتم بیايد کولر را تعمیر کند. خواب: به تمامی اقدامات یک مرد در خانه گفته می شود. ادامه در صفحه ۲۰



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 می شود؛ 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 بی قید و شرط، مستقیماً توسط دندانپزشک مهربان، دکتر سهراب رهبر، با بیش از ۳۰ سال تجربه و دانش به روز، ارائه می گردد.
- هدف ما همواره تلاش برای فراتر رفتن از انتظار بیماران است و باور داریم پیش از رضایت شما، باید خودمان از کاری که انجام می دهیم رضایت کامل داشته باشیم. سابقه ۲۳ سال فعالیت موفقیت آمیز در مطب ما در ارواین، گواه این مدعاست.
- برای همین، در مطب ما در هر زمان، تنها یک بیمار پذیرش می شود 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، تجربه ای شیرین برای همه ما رقم زده شود.
- پذیرای همه بیمه های PPO هستیم ●



www.Doctor2th.com

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

دکتر سهراب رهبر
دندانپزشک



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

Buying?
Selling?

خرید و فروش

املاک

مسکونی و تجاری

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

سر نرزه تکفیر
از مجموعه جای پای عشق، کزیده ای از دیوان
احسان صانعی کاشانی



پاری بنوئیم، پاری بگوئیم

حقوق بگیر = مزد بگیر

تمول = توانگری

به وجود آورنده = پدیدآورنده

صمیمی = خودمانی

ضمیمه = پیوست

به نحوی = به گونه‌ای

شعائر مذهبی = آیین های دینی

برودت = سرما

بی اعتقادی = نا باوری

بیوگرافی = زندگی‌نامه، سرگذشت

کسب و کار = سوداگری

تا حالا = تا کنون

متعصب = خشک سر

بر مبنای = بر پایه

متولد شده = زاده شده

مساوی = برابر

دسته جمعی = گروهی

لقب = فرنام

انفصال = جدایی

طمأنینه = آرامش

عاقبت = سرانجام



شفا = درمان، بهبود

ذاتی = خدادادی

گزارشات = گزارش‌ها

بی خبر = سرزده، نا آگاه

بی شعور = نادان

ظاهراً = انسان که پیداست

محضر = پیشگاه

با لیاقتی = شایستگی

حقارت = خواری

متوالی = پیایی

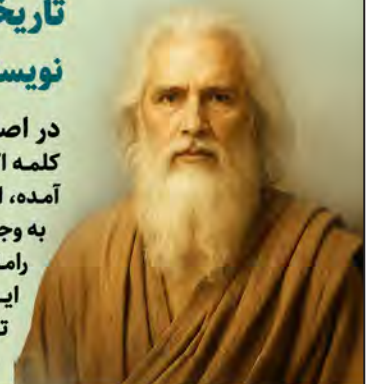
زاهد = پارسا

غلط = نادرست

دل عطر تو با شامۀ عاطفه بو کرد
پس ترک مرا گفته و بر زلف تو رو کرد
شد گوشه ابروی تو محراب نمازش
در چشمه دلجوی غم عشق وضو کرد
این سرکش خودخواه که جز کفر نمی گفت
ایمان به تو آورد و به تعظیم تو خو کرد
ما عیش جهان را همه از لطف تو دانیم
ور تلخ شود کام نگوییم که او کرد
اینای بشر تشنه صهبای وصالند
زاهد همه جا باده هجران به سیو کرد
شولای ریا بر تن کیدش به دریدند
دور از نظر خلق دگرباره رفو کرد
شد آتش و در خشک و تر افتاد و بسوزاند
سر نیزه تکفیر به هر جا که فرو کرد
ما را به سیه چال مذلت بنشانید
خود بالش و بالین و دواج از پر قو کرد
هر گونه جفا را به من از کینه رواداشت
بر شگوه چو شد باز لبم، گفت عدو کرد
بیهوده شکایت مکن احسان که به کفران
توان به مراد دل خود آب به جو کرد

تاریخچه مختصری درباره تعالیم بنی و اک نویسنده: استاد کاتب

در اصل منظور از بنی و اک یک چیز است.
کلمه اک (به معنی یک) از استاد معظم اک گرونانک به وجود
آمده، اما بنی یک سابقه شش هزار ساله دارد که از استاد راما
به وجود آمده و مربوط به مغان ها است.
راما استادی بود که در شش هزار سال پیش ابتدا به
ایران آمد، ولی ما نمی خواهیم این نسبت
تاریخی را طوری تعریف کنیم که به ما اعتبار
دهد.



در دیسکورس های موسسه بنی
توسط استاد کاتب (کمال الماسی)،
وضعیت نیرگونا و ساگونا کاملاً
توضیح داده شده است.

این صحبت ها و نوشته ها در
وضعیت "ساگونا" است که قابل
تعریف هستند. ساگونا چیزی است
که شما می توانید ببینید، بشنوید،
و بنویسید، و درک خود را درموردش
ارائه دهید.

در طی زمان تعالیم بنی از طریق
استادان به پیروان اک سینه به
سینه منتقل می شد تا به دوران
استاد گوپال داس.



گوپال داس کاتب و نویسنده یکی از قراعه مصر به نام سوستریس
سوم (1878 قبل از میلاد مسیح) بوده و کتاب رویاهای مصری را نوشته
است.

در آن دوران، گوپال داس دو شیوه را آموزش می داد: «رویا و تناسخ»
در آن زمان این دو جنبه های بیرونی تعالیم
بودند تا به طور عمومی مردم درباره آنها
بدانند، ولی دانش های دیگر تعالیم بنی در
جلسات سری به پیروان آموزش داده می شد.

مانند الان که ما در موسسه بنی، دیسکورس ها و ست
سنگ هایمان را به هر کسی آموزش نمی دهیم،
چون به صورت سری است و هرکسی نباید در مورد
آن بداند.

ادامه در مقاله بعدی...



@BANI_PR

برای ثبت نام در
تعالیم اک و دریافت
آثار استاد کاتب و
همچنین درخواست
بررسی زندگی های
گذشته خود (اکاشیک)
کد را اسکن کنید و یا به
آدرس تلگرام مراجعه
نمایید
https://t.me/BANI_PR

Youtube: @Banifoundationfarsi8799
<https://www.bani-foundation.com>
Instagram: @kamal_almasi_jaf
https://t.me/Sri_veka



ما نمی توانیم بگوئیم که تعالیم بنی متعلق به یک شخص، فرهنگ، کشور، مذهب، دین،
فرقه و چیز خاصی است، چون اگر چنین ادعایی کنیم، مجدداً همان اشتباه تاریخ تکرار می شود.

راما متعلق به هیچ فرهنگ و کشوری نبود، او نه ایرانی بود و نه هندی.

هنگامی که به ایران آمد، آموزش هایی را ارائه داد و سلسله مغان را بوجود آورد.

"مغ" به معنای دانش روحانی است.

الان هم یک شهر در استان اردبیل است به اسم مغان که فقط آثارش به جا مانده که مربوط
به شش هزار سال پیش است، اما خود استاد راما شاید برای ده هزار سال پیش باشد.

زمانی که آتلانتیس از بین رفت، بسیاری از مردمان مستعمره نشین آن، به مصر و ایران
مهاجرت کردند.

این مردمان که بیشتر آنان جزو دانشمندان، معماران، و علما بودند، سیستم حکومتی و
فرهنگی خاورمیانه، آسیا، و آفریقا را تغییر دادند. بنابراین استاد راما به احتمال زیاد یکی
از این افراد بوده است که به سمت ایران مهاجرت کرده.

ده ها قرن تعالیم بنی به شکل سینه به سینه منتقل می شد، مانند الان که من برای
شما روایت می کنم.

با وجود این که ما تعالیم را به کتاب تبدیل می کنیم، در اصل تعالیم بنی فقط سینه
به سینه منتقل می شود. برخی حرف ها و آموزش ها اصلاً قابل گفتن و نوشتن نیستند،
یعنی در وضعیت "نیرگونا" قرار دارد.

Amir Ateshfaraz
Attorney at Law


UNIVERSAL LAW FIRM, APC
INJURY & EMPLOYMENT

دکتر امیر آتش فراز

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال امریکا

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



 (949) 510-0038

 (310) 709-2488

 16133 Ventura Blvd, Suite 1101 Encino, CA 91436

 Universallawapc@gmail.com

دزدی در روشنای روز

حسین فرزین



درودتان باد جهت اطلاع شما بزرگواران ما از سی و هشت سال پیش در یک خانه ی ویلایی زندگی می‌کنیم. این خانه برای ما با زمین و ساختش در سال شصت و شش شمسی، چهارصد هزار تومان درآمد، که صد هزار تومان آن نقدی پرداخت شد و سیصد هزار تومان وام بود که ماهی دوهزار تومان پرداخت می‌کردیم. وضعیت محل زندگی ما در آن سال‌ها به گونه‌ای بود که شوهر خواهر خدا بیامرز می‌گفت: «عمو سگ‌ره بزنی به اینجا نمی‌آی» اما ما آمده بودیم. البته امروز روز بسیاری آرزوی آمدن به این مکان را دارند.

روبروی خونه‌ی ما کال بود به عبارت بهتر بستر رودخانه، که به مرور زمان با نخاله‌های ساختمانی مکان‌های دیگر پر شد و توسط شهرداری هبه شد به کارکنانش که برای خود منزل بسازند، که ساختند. خانه‌هایی در بستر رودخانه‌ی سابق، ما هر آن انتظار داشتیم که خدای نکرده

ساختمان مقابلمان فرو برید. که نریخت. دو سال پیش همسایه روبروی ما خانه‌اش را برای تعمیرات اساسی سپرده بود به آشنایی، آن آشنا حق آشنایی را بجا آورده و پول همسایه را برداشته و رفته بود. (چه بسیار از این آشناها چوب خورديم ولی باز هم متوجه نشده و نشديم).

خلاصه همسایه روبرو که نظامی بازنشسته شریفی است خانه‌اش را مشارکتی می‌دهد که بسازند. دو طبقه از او، سه طبقه از سازنده، زمین از او، ساختمان سازی کار طرف مقابل.

قبل از این کار، خانه ویران شده بود و تنها مانع ورود به خرابه، در ورودی، پنجره‌ها و نرده‌های آهنی بود. روزی از پنجره خانه مشاهده کردم که دو نفر با دستگاه برش و جوشکاری در حال کندن در و پنجره‌ها هستند. خودم را به آنان رساندم و گفتم چه می‌کنید. گفتند به ما فروخته شده، پرسیدم کی به شما فروخته، جوابی نداشتند. گوشیم را در آورده، گفتم به مالک خانه زنگ می‌زنم ببینم به شما فروخته یا خیر. آن دو نفر که قصه را جدی دیدن وسایل خود را برداشته، سوار وانتشان شده فرار را بر قرار ترجیح دادند. قطعاً بنده و بانو را از دعای خیر خود مستفیض کردند. البته همسایه بسیار تشکر کرد که جلوی روبودن آهن آلاتشو گرفتیم.

خلاصه جماعت مشارکتی ساز آمدند و کار را شروع کردند. برای نگهداری از وسایل و امکانات، نگهداری در ساختمان گماردند. نگهبان بر اساس گویش جدید مسئولان از اتباع بود و ما بسیار با او مهربان بودیم. بانوی ما اگر غذایی می‌پخت، بشقابی اضافه‌تر تهیه می‌کرد و بنده یا خودش تقدیم آن نگهبان می‌کردیم. نه همیشه، هر از گاهی.

چند ماهی گذشت روزی مشاهده کردم که فرد دیگری از اتباع جای قبلی را گرفته است. از مشارکتی سازها قصه را پرسیدم، گفتند: «نگهبان قبلی آهن آلات کهنه را شبانه به ضایعاتی‌ها می‌فروخته است» ناگفته نماند که نگهبان جدید هم از اتباع بود.

بله دوستان ساختمانی ویلایی سابق در پنج طبقه مقابل ساختمان ما ساخته شد. حالا ما دیگر دید قبلی را نداریم. خورشید هم ما را رها کرده است. به عبارت اون بنده خدا، پشتشو به ما کرده. الان از پنجره‌های منزل همسایه تا انتهای خانه‌ی ما در منظر نگاه عزیزان است. لذا ما مجبور شدیم از پرده‌های ضخیم استفاده کنیم، تا در منظر قرار نگیریم. قطعاً از دعای گویی به جان شهردار و شهرداری و وزارت مسکن، لحظه‌ای غافل نشده و نمی‌شویم.

علی نیری

Satrap Insurance Agency

CA Lic #0K76861



SATRAP
INSURANCE AGENCY



تخصص من:



برنامه بیمه اتومبیل
با هزینه مقرون به صرفه
برای افراد واجد شرایط
(California Low Cost
Auto Insurance Program)



برنامه ویژه با پوشش مناسب و هزینه مقرون به صرفه برای افراد واجد شرایط.



خدمات SR-22
برای رانندگان پرریسک



ارائه سریع و مطمئن خدمات SR-22
برای بازگرداندن گواهینامه و رعایت الزامات قانونی.



بیمه آتش سوزی
California FAIR Plan



پوشش بیمه آتش سوزی از طریق برنامه California FAIR Plan
برای منازل و املاک در مناطق پرریسک.



انجام سریع و راحت امور بیمه‌ای شما
با تجربه و تخصص حرفه‌ای



Phone:

310-279-0831



MAC MORTGAGE INC

Mac Mortgage Inc NMLS 1530208

Sanaz Safavi NMLS 1618046

ساناز صفوی

خدمات وام

- پیشنهاد ویژه فقط برای ماه جون
- با پرداخت کمتر و شرایط بهتر
- فرصتی عالی برای خرید خانه

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 ۳۰ سال تجربه تخصصی
و فوق تخصصی

تأثیر خواب بر زیبایی؛

چرا به آن «خواب زیبایی» می‌گویند؟

حتماً شما هم بارها این جمله را شنیده‌اید: «باید بروم تا خواب زیبایی‌ام دیر نشده!» شاید در گذشته فکر می‌کردیم این اصطلاح فقط یک تعارف ملوکانه یا جمله‌ای فانتزی در فیلم‌های هالیوودی است. اما علم امروز ثابت کرده که «خواب زیبایی» (Beauty Sleep) یک پدیده کاملاً واقعی، بیولوژیک و رایگان است! در دنیایی که سالانه میلیاردها دلار خرج کرم‌های ضدچروک، سرم‌های جوان‌کننده و کلینیک‌های پوست می‌شود، بزرگ‌ترین و مؤثرترین راز جوانی در اتاق خواب شما و روی بالشتان پنهان شده است. اما چطور چند ساعت چشمان را بستن می‌تواند معجزه کند؟ در این مقاله قرار است به اعماق شب سفر کنیم و ببینیم وقتی خوابید، در کارگاه زیرزمینی پوستتان چه می‌گذرد. **اتفاق فرمان بدن در نیمه‌شب: وقتی پوست شیف‌ت شب می‌ایستد!**

وقتی شما چراغ‌ها را خاموش می‌کنید و به خواب می‌روید، مغز و بدن تازه کار اصلی خود را شروع می‌کنند. اگر روزها بدن شما در حالت «دفاعی» (در برابر آلودگی، نور خورشید و استرس) قرار دارد، شب‌ها وارد فاز «بازسازی و تعمیر» می‌شود.

در طول خواب عمیق، جریان خون در پوست به شدت افزایش می‌یابد. این خون‌رسانی مضاعف، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به سلول‌های پوستی می‌رساند. به زبان ساده، پوست شما در طول شب یک پاک‌سازی و خود-ترمیمی اساسی را تجربه می‌کند که هیچ کرم شبانه‌ای به تنهایی قادر به انجام آن نیست.

چرا به آن «خواب زیبایی» می‌گویند؟ (دلایل علمی)

اگر بخواهیم دقیق‌تر نگاه کنیم، خواب با چند مکانیسم حیاتی، ظاهر شما را دگرگون می‌کند:

۱. کارخانه کلاژن‌سازی روشن می‌شود

کلاژن همان پروتئینی است که پوست را سفت، کشسان و بدون چروک نگه می‌دارد. وقتی کم‌خوابی دارید، بدن هورمون استرس یا همان «کورتیزول» بیشتری ترشح می‌کند. کورتیزول بالا مثل اسید برای کلاژن عمل کرده و آن را تخریب می‌کند. در مقابل، یک خواب باکیفیت و ۷ تا ۸ ساعته، تولید کلاژن را به حداکثر می‌رساند. نتیجه؟ پوست پرتیر، خطوط ریز کمتر و چهره‌ای شاداب‌تر.

۲. خداحافظی با چشم‌های پف‌کرده و حلقه‌های تیره

اولین جایی که کم‌خوابی مچ شما را می‌گیرد،

چشم‌هایتان است. وقتی کم می‌خوابید، خون و مایعات در زیر چشم‌ها تجمع پیدا می‌کنند و به دلیل نازک بودن پوست این ناحیه، به صورت حلقه‌های تیره و پف‌کردگی شدید خود را نشان می‌دهند. خواب کافی باعث تنظیم مایعات بدن و بهبود گردش خون شده و به شما چشمانی نافذ و سرحال هدیه می‌دهد.

۳. درخشش طبیعی پوست (Internal Glow)

جریان خون بالا در زمان خواب باعث می‌شود که صبح‌ها پوست شما گلگون و درخشان به نظر برسد. کم‌خوابی جریان خون را کاهش می‌دهد و به همین دلیل است که بعد از یک شب بی‌خوابی، چهره‌تان رنگ‌پریده، کدر و بی‌روح به نظر می‌رسد.

۴. ترمیم سریع‌تر آسیب‌ها

روزها، پوست شما زیر رگبار اشعه ماوراء بنفش (UV) خورشید و آلودگی‌های محیطی است. شب‌ها، هورمون رشد (HGH) ترشح می‌شود که وظیفه‌اش بازسازی سلول‌های آسیب‌دیده است. این هورمون به ترمیم زخم‌ها، جوش‌ها و آسیب‌های آفتاب‌سوختگی سرعت می‌بخشد.

پوست باخواب در برابر پوست بی‌خواب؛ یک تفاوت از زمین تا آسمان!

اگر می‌خواهید بدانید یک شب بی‌خوابی چه بلایی سر چهره شما می‌آورد، کافی است آینه را بردارید و تفاوت را احساس کنید. وقتی خواب باکیفیت و کافی (بین ۷ تا ۸ ساعت) دارید، صبح با پوستی شاداب، گلگون و کاملاً هیدراته بیدار می‌شوید؛ دور چشمانتان صاف و هوشیار است و خطوط ریز صورت به دلیل کلاژن‌سازی مناسب، کمتر دیده می‌شوند. اما کافی است چند شب کمتر از ۵ ساعت بخوابید تا ورق کاملاً برگردد؛ در این حالت، جریان خون ضعیف، پوست شما را کدر، زردفام و بی‌روح نشان می‌دهد. تجمع مایعات در زیر چشم‌ها باعث ایجاد پف‌کردگی و حلقه‌های تیره و گودافتاده می‌شود و خشکی یا چربی بیش از حد پوست در کنار عمیق‌تر به نظر رسیدن چروک‌ها، چهره‌ای خسته و پیرتر از سن واقعی به شما تحویل می‌دهد. تمام این‌ها نشان می‌دهد که پوست ما بدون استراحت شبانه، چقدر سریع طراوت خود را از دست می‌دهد.

فقط پوست نیست؛ موها و اندام هم سهم دارند!

جالب است بدانید فواید خواب زیبایی فقط به پوست صورت محدود نمی‌شود:

موهای درخشان‌تر و پرپشت‌تر:

موهای شما (فولیکول‌ها) مواد مغذی و اکسیژن خود را از جریان خون دریافت می‌کنند. از آنجا که جریان خون در خواب تقویت می‌شود، خواب کافی به رشد موها و سلامت آن‌ها کمک جدی می‌کند. کم‌خوابی شدید حتی می‌تواند باعث ریزش مو ناشی از استرس شود.

کنترل وزن و تناسب اندام: کم‌خوابی هورمون‌های گرسنگی (گرلین و لپتین) را مختل می‌کند. وقتی کم می‌خوابید، تمایل شما به خوردن کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌جات در روز بعد به شدت بالا می‌رود. پس خواب کافی، به تناسب اندام و زیبایی فرم بدن نیز کمک می‌کند.

چطور روتین «خواب زیبایی» خود را بسازیم؟

برای اینکه بیشترین بهره را از این معجزه رایگان ببرید، رعایت چند نکته کوچک اما کلیدی در سبک زندگی معجزه می‌کند:

یک نکته طلایی: پوست شما در طول شب نفوذپذیری بیشتری دارد. این یعنی بهترین زمان برای استفاده از محصولات مراقبتی (مثل سرم‌های آبرسان یا کرم‌های ضدچروک) دقیقاً قبل از خواب است، چون پوست تشنه جذب آن‌هاست.

۱. صورت خود را حتماً بشوید: خوابیدن با آرایش و آلودگی‌های روزانه، بزرگ‌ترین جنایت در حق پوست است. این کار منافذ را می‌بندد و باعث ایجاد جوش و کدر شدن پوست می‌شود.

۲. به پشت بخوابید: خوابیدن روی شکم یا پهلو باعث می‌شود صورت شما ساعت‌ها روی بالش فشرده شود که این امر به مرور زمان «چروک‌های خواب» را ایجاد می‌کند. اگر نمی‌توانید به پشت بخوابید، از روبالشی‌های ابریشمی یا ساتن استفاده کنید تا اصطکاک پوست و مو کاهش یابد.

۳. تکنولوژی را پشت در بگذارید: نور آبی گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ، تولید هورمون خواب (ملاتونین) را مختل می‌کند. حداقل یک ساعت قبل از خواب، گوشی را کنار بگذارید.

۴. اتاق را خنک نگه دارید: دمای ایده‌آل برای یک خواب عمیق و باکیفیت بین ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد است. محیط گرم کیفیت خواب را پایین آورده و پوست را کلافه می‌کند!

سخن پایانی

لوازم آرایشی و بهداشتی می‌توانند عیوب پوست را به صورت موقت کاور کنند یا بهبود ببخشند، اما هیچ‌کدام نمی‌توانند جایگزین بازسازی طبیعی بدن از درون شوند. «خواب زیبایی» گران‌قیمت‌ترین سرم جوانی جهان است که هر شب به صورت کاملاً رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد.

پس امشب، به جای جابه‌جا کردن بی‌هدف صفحات مجازی، چراغ‌ها را زودتر خاموش کنید، نفس عمیقی بکشید و اجازه دهید بدنتان کار جادویی خودش را انجام دهد. فردا صبح، آینه از شما تشکر خواهد کرد!



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

چگونه انسان شادی باشیم

شادی یکی از هیجانات اساسی انسان است که وجود آن به انسان کمک می کند سلامت روان بهتری داشته باشد. شاد بودن و شاد زندگی کردن یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به اختلالات روان شناختی است. درواقع، شادی حالتی هیجانی است که نشانگر میزان رضایتمندی فرد در زمینه های مختلف بویژه زمینه های روانی است.

هنگامی که انسان شاد است برخی مناطق مغز او تحریک می شود و ترشح برخی هورمون ها از جمله سروتونین و نوراپی نفرین و دوپامین در بدن افزایش پیدا می کند.

شاد بودن و شاد زندگی کردن و روی خوش نشان دادن به زندگی و مقابله با مشکلاتی که در زندگی برای هر فردی به وجود می آید از ارکان سلامت روان محسوب می شود.

افراد سالم که دچار افسردگی نیستند به صورت ذاتی به دنبال شادمانی هستند و لازم به ذکر است که در حالت شادی انرژی بدن افزایش می یابد و عملکرد ذهنی فرد کارآمدتر و بهینه تر می شود. افراد درباره یک پدیده یکسان به میزان یکسان هیجان شادی از خود نشان نمی دهند و به همین دلیل راهکارهای متفاوتی پیشنهاد می شود تا در

نهایت همه افراد بتوانند شادی خود را افزایش دهند. با توجه به این که شادی حالتی روانی است که پس از برآورده شدن خواسته های انسان ایجاد می شود و شامل میزان عاطفه مثبت و رضایتمندی فرد است، بنابراین برای این که بتوانیم شاد باشیم می توانیم از این راهکارها استفاده کنیم:



۱- بازسازی نگرش ها و شناخت ها: در این تمرین لازم است ابتدا مشخص کنید چه اتفاقاتی باعث می شود تا شما دچار خلق پایین و ناراحتی شوید. سپس معین کنید کنترل کدام یک از اتفاقات تحت اختیار شما بوده

است و به نقش خود در بروز آن اتفاق نمره دهید. پس از آن لازم است مشخص کنید چگونه می توانید اتفاقات را بپذیرید و به میزان پذیرش خود نمره دهید. فهرستی از راه حل هایی را تهیه کنید که می توان بر آن اتفاق غلبه کرد و احتمال موفقیت آن راه حل ها را نیز تعیین کنید.

۲- مدیریت زمان: برنامه ریزی به منظور درست و بموقع انجام دادن کارها به کاهش استرس و افزایش شادی منجر می شود.

۳- تهیه فهرستی از موفقیت ها و تمرکز بر آنها.

۴- برقراری روابط اجتماعی و رفت آمد با دوستان و اقوام

۵- تمرین مثبت نگری: تهیه فهرستی از ویژگی های خوب نزدیکان و اطرافیان و مرور آنها.

۶- مشورت: همفکری هنگام تصمیم گیری منجر می شود تا تصمیمات بهتری بگیرید و ترس از شکست در شما کاهش یابد.

۷- شمارش نعمت ها و تهیه فهرستی از دارایی های مادی و غیرمادی و تمرین شکرگزاری.

۸- گوش دادن به موسیقی: موسیقی، نواحی خاصی در مغز را تحریک می کند که به افزایش شادی منجر می شود.

۹- تنفس عمیق و تمرین آرام سازی عضلات به منظور کاهش استرس و افزایش شادی.

۱۰- عضویت در انجمن های خیریه.

ادامه درگوشی های خاله زنگی: تعاریف زن و شوهری از صفحه ۱۲

تماشای فوتبال: نوعی بیهوشی که در آن آقا ناگهان تمامی حواس و گفتارش را از دست بدهد. حالتی عجیب شبیه دیوانه ها که بی دلیل ناگهان فریاد می زنند گل! فحاشی هایی که به دلیل اینکه یک مرد دیگر توپ را به جای راست به چپ پاس داده است جلوی بچه از دهان مرد بیرون میاید.

فحاشی: به هر کلمه ای که از زبان مرد بیرون بیاید گفته می شود. کافیت غذا سوخته باشد یا اخبار پخش شود یا بازیکن توپ را کج پاس بدهد یا آقا در حال رانندگی باشد. حتی در خوشحالی هم ورد زبان آقا است.

دلسوز: مردی که ناگهان متوجه بشود همسرش اشتباه کرده است و شروع به ایراد یک سخنرانی کند که من این کرده ام و تو نکرده ای و من چقدر خوبم و تو چقدر نمی دانی و تا چند ساعت همه چیز را تقصیرش بیندازد.

سلیقه: به خرید هر چیزی عجیب و غریب و بی مصرف و هر خرید بدون مشاوره گرفتن از خانم ها گفته می شود.

قهرمان: به گونه ای از شوهران گفته می شود که تا می بینند همسرشان سوسک دیده است به سمت سوسک یورش می برند و با لنگه کفشی که در منزل با آن راه می روند آن سوسک را می کشند و بعد دوباره با همان لنگه کفش در خانه قدم می زنند. باغ سیب و سرخ نشان دادن: به هر کاری که آقا انجام بدهد تا به نتایج شوم خودش برسد و همسرش را گول بزند گفته می شود. ادعا: نوعی از کلمات و جملات که به قول خودشان خیلی چیزها را پاره می کند و همیشه ورد زبان آقایان است. هر حرفی که قبلاً با آن خانم ها را گول زده باشند و بعد مشخص شده باشد دروغ است.

LADC HAUS

CREATIVE PRINT & BRANDING STUDIO

PRINT • BRANDING • MERCHANDISE

استودیوی خلاق چاپ و برندینگ
در قلب داون تاون لس آنجلس



ما ایده شما را
به محصول واقعی تبدیل می کنیم.

چاپ حرفه ای:

- تی شرت، هودی و پوشاک
- ماگ و محصولات تبلیغاتی
- کارت ویزیت و تراکت
- بسته بندی و لیبل اختصاصی
- طراحی و برندینگ کسب و کار



کیفیت بالا



تحویل سریع



شفارش عمده



طراحی اختصاصی



@LADCHAUS



DOWNTOWN
LOS ANGELES

120 E 8th St, Suite 307
Los Angeles, CA 90014

SERVING BUSINESSES
ACROSS LOS ANGELES



Call/Text:
949-558-7430



Email:
ladchous@gmail.com



Instagram:
@LADCHAUS

LESS PAIN

BETTER NERVES

(V14) 119



MEDICAL



مجنون

سودابه فرضی پور

دیوانه بود، مجنون. می‌گفتند پسر بچه که بوده سرش خورده بوده لبه‌ی تاب فلزی. وسط تاب خوردن، از روی آن پریده بوده و هنوز از جا بلند نشده بوده که تاب، رفته بوده و برگشته بوده و خورده بوده پس سرش و عقل، پریده بوده.

دیوانه‌ی خطرناکی نبود، اما قابل کنترل هم نبود. حالا دیگر جوان شده بود و برعکس مغزش، بقیه‌ی بدنش درست کار می‌کرد، عین ساعت!

زن‌های محل که شکایت آورده بودند امنیت ندارند، پدر و مادرش رفته بودند تو لک!

چند روزی توی خانه نگهش داشته بودند، اما نمی‌شد که! این شد که یک روز صبح، پدر همین که می‌خواست برود سر کار، دستش را گرفت و آورد کنار درخت جلوی خانه و پایش را با طناب، سفت و محکم، با گره‌های ملوانی، بست به درخت...

از آن روز، دیوانه، بسته، می‌نشست کنار درخت. اوایل یادش می‌رفت در بند است، بلند می‌شد که راه بیفتد. چند قدم میرفت، طناب کشیده میشد،

برمی‌گشت نگاهش می‌کرد، یادش می‌آمد و دوباره می‌رفت می‌نشست، تکیه به درخت. یکی دوبار سعی کرده بود طناب را بکشد و پاره کند. نتوانسته بود و همین که دیده بود نمی‌تواند، تن داده بود. نشسته بود و با چشم‌های خالی از زندگی خیره شده بود به زندگی بقیه.



حالا محل، یک مجسمه‌ی ثابت داشت: دیوانه و درخت، دیوانه در بند، دیوانه‌ای و طنابی...

شب‌ها که می‌رفت توی خانه، طناب باز می‌ماند روی زمین؛ شبیه ماری که با چشم‌هایش پی طعمه بگردد. یک روز، پدرش دید باد و باران و آفتاب چندماهه طناب را پوسانده. رفت توی خانه و انگار طناب پیدا نکرده بود که با چند متر کش شلوار برگشت. کش‌ها را چند لا کرد و بست جای طناب و آن سرش را به پای او.

دیوانه، فهمید چیزی تغییر کرده. بلند شد، چند قدم رفت، کش که تمام شد، باز رفت، کش، کش آمد... دیوانه خندید.

هنوز نگاه سیاست‌گزارش به پدرش را یادم است. چشم‌هایش برق می‌زد. حالا می‌توانست یک متر برود و بعد نیم متر کش را بکشاند.

به او نیم‌متر اختیار داده شده بود و او برای این آزادی نیم‌متری طوری به پدرش نگاه کرد که انگار کسی سند گذاشته باشد و از زندان چندین ساله رهانده باشد. نیم‌متر آزادی عمل، از او یک موجود انسانی ساخته بود. موجودی با اختیار.

اگر می‌خواست می‌توانست قد کش برود و اگر "دلش می‌خواست" نیم‌متر هم بیشتر!

حالا روزش شده بود این: بلند می‌شد، تا کش اجازه می‌داد می‌رفت. بعد زور می‌زد و کمی بیشتر می‌رفت، بعد به کش لبخند می‌زد. لبخندی گشاده، نیم‌متری...



تونی صابریان

حسابدار قسم خورده

Tony M. Saberian, CPA

CA Lic. 106378

California Board of Accountancy

Over 35 Years
U.S. Experience

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

Free Initial Consultation

با مشاوره اولیه رایگان

American Accounting Associates

Serving Southern California

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

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

AmericanBookKeeper@gmail.com

AmericanAccountingAssociates.com



IBGA & BGA Security Patrol

خدمات امنیتی ما:

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

زیر نظر دکتر رامین باطبی

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



www.bgasecuritypatrol.com
www.lpapolice.com

(949) 373-5657



Tirajeh
Jewelry

جواهری تیرازه
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 دوم

نازیلا رفعتی



چگونه میتوان حسادت را درمان کرد؟

۱- قدم اول در درمان حسادت، پذیرش آن است. با خود صادق باشید تا بتوانید حس ناامنی تان را ببینید و وجود آن را بپذیرید و در راه رفع آن قدم بگذارید. نکته جالبی که باید بدانید این است که، تنها شما نیستید که این احساس را تجربه میکنید، بلکه همه انسانها به گونه ای کمابیش این حس را در خود دارند، پس نسبت به خود احساس بدی نداشته باشید.

۲- قدم بعدی این که سعی کنید خودتان را با هیچکس مقایسه نکنید. شما فقط با یک نفر قابل قیاس هستید، آنهم "دیروز" خودتان است. حسرت زندگی کسی را نخورید چون شما فقط بخشی از لحظات زندگی آنان را، آن هم بطور سطحی میبینید.

۳- بجای سرزنش کردن و شماتت خود بخاطر نداشته هایتان، سعی کنید از موقعیت خود و هر آنچه که دارید سپاسگزار باشید. این گام بسیار مؤثری در خودشناسی است.

به خود یادآوری کنید:

"من همینم که هستم."

اگر غیر از این بخواهید فکر کنید، از پا درخواهید آمد. چون اگر خودتان را بالاتر از دیگران ببینید، دائم در این ترس بسر میبرید که دیگران شما را زیر پا بکشند. عکس آن هم به شما حس بی ارزشی میدهد، یعنی اگر خودتان را پائین ببینید، احساس بی ارزشی و لِه بودن و زیر پا بودن خواهید داشت.

پس بپذیرید "شما همینید که هستید" بپذیرید که دیگران در بسیاری موضوعات از شما بهترند و شما هم در خیلی چیزهای دیگر از آنها بهتر و برتر هستید.

وقت بگذارید و نام کسانی که نسبت به آنها حسادت دارید را روی کاغذ بنویسید. مشخص کنید که در چه چیزهایی به آنها حسادت کرده اید یا میکنید. آنها چه چیزهایی دارند که شما ندارید، بعد جلوی نام هر کدام چیزهایی که شما دارید و آنها ندارند را بنویسید. بدین ترتیب متوجه میشوید که نه تنها هیچ کدام بر دیگری برتری ندارند، بلکه هر یک کاملاً شخصیتی منحصر بفرد خود هستند.

کلام آخر اینکه "خودتان را با تمام داشته ها و نداشته هایتان همین گونه که هستید بپذیرید و دوست بدارید."

۴- قدم بعدی این است که بجای آنکه تمرکزتان را روی تغییر شرایط و کنترل فرد مقابل بگذارید، روی خود متمرکز شوید. به این فکر کنید که واکنش صحیح و منطقی تان چه میتواند باشد؟ از خود بپرسید که دقیقاً چه میخواهید و دنبال چه هستید؟

اگر پاسختان "کسب آرامش" است، بجای واکنشهای منفی برگرفته از احساس ترس و ناامنی، و در عوض سرزنش و عناد ورزیدن به شخص مقابل، روی کسب آرامش درونی، محبت کردن و عشق ورزیدن سوچ کنید.

۵- گام بعدی، تمرین مداوم است. اگر امروز احساس حسادت دارید، بدانید که این حس را از سالها قبل در وجود خود تقویت کرده اید که الان به اینجا رسیده اید، پس برای دور کردن آن هم نیاز به تمرین روزانه مداوم در یک بازه زمانی طولانی دارید.

۶- روی حرمت نفستان کار کنید و آن را بالا ببرید. تمام اساس مقوله تقویت حرمت نفس، پذیرش این اصل مهم است که "این منم و اون تویی، این بدن من است، این خواسته من است، اون بدن دوست و اون خواسته دوست. به من ارتباطی ندارد که دیگران چه میکنند و چه نمیکند."

در تمام لحظات زندگی این جمله طلایی را دائم

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

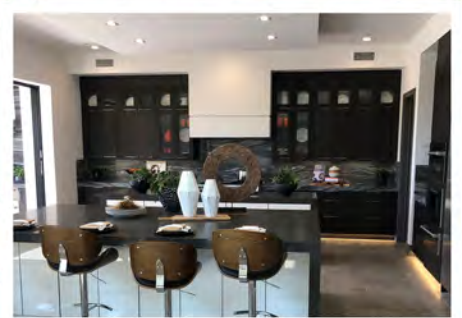
.....



بازسازی حرفه ای فضای داخلی خانه

- ✓ بازسازی 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



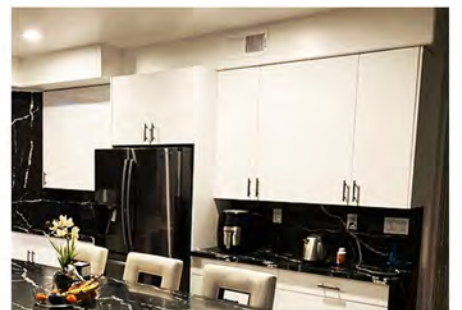
بازسازی آشپزخانه



بازسازی حمام



کف سازی



کابینت



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

SPECIALTY DESIGN COATINGS

LIC. 992509

RESIDENTIAL • COMMERCIAL • INDUSTRIAL

پوشش‌های دکوراتیو بتن،
کف پوش اپوکسی، ضدآب‌سازی،
بازسازی بتن و رنگ آمیزی تخصصی

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



کف پوش اپوکسی

- اپوکسی پارکینگ، متالیک و تک‌رنگ
- چیپس 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

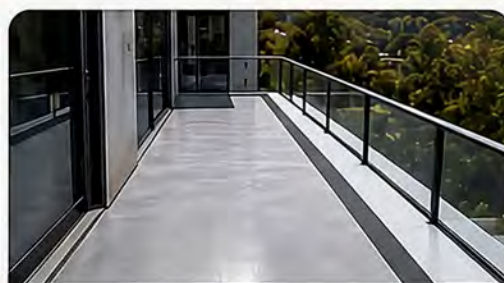
- رنگ داخلی و خارجی و پرداخت چوب
- Faux Finish، Old World Finish، Venetian Plaster
- بازسازی و رنگ کابینت آشپزخانه و پرداخت‌های دکوراتیو



پاسیو و سطوح بتنی بازسازی شده



استخر و محوطه سازی استخر



بالکن و دک ضدآب سازی 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

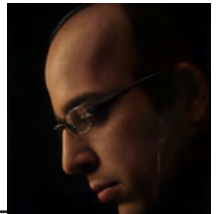
Scan to
visit
Website



specialtydesigncoatings.com

دانشگاه ها

حمید الهی



حالا می دانی که این لحظه لحظه ها چقدر نایاب هستند. این لحظه های با خود بودن. آن لحظه های که با خودت نشسته ی و بی آن که غرق در لیز خوردن روی مسیرهای طی شده ی هزار آدم شوی. روی سنگلاخ پاکوب نشده ی وجود خودت داری "یک قدم" با هزار سختی بر میداری. بعد به همه ی زخمهای بیهوده ی خودت می خندی. بعد نگاه می کنی به آخرین قدمی که جایی در درون خودت. بی هیچ شباهتی به هیچ کسی. درست شبیه شبیه خودت. بعد این دم را بردار. سرت را فرو ببر توی آن ثانیه ی بین دو عقربه. از هم باز کنشان. بعد آرام و عمیق نفس بکش....

برای یکبار هم که شده راحت بگیر برو. فکرش را این دفعه نکن. لعنتی؛ لیز نخور توی این عقربه ی رو به عقب توی هشتی خانه پدر بزرگ. نیچ به حیاط پر نورش. صدای ساعت انگلیسی زنگ دار را بندها توی این کلیدهای سیاه روی صفحه پر دکمه. راحت را بکش برو. از بین تمام این مستطیل ها که سنگ قبر کلمات شده اند برو میان آخرین کلمه بعد که آخرین کلمه را که

گفتی نگاه کن. ساعت دوباره راست می چرخد به چپ. خانه ی گرم پدر بزرگ را ول کن توی تاریکی پر نور ذهن. ذهن همیشه خاطره بازت. کلمات را رها کن. خانه دوباره علم می شود. این بار نه با کلمات میرای همیشه. از جنس آواز بی شباهت پدر بزرگ برگها وقتی شاخه شکسته ی شمعدانی را میکاشت توی خاک نرم گلدانی تازه... بعد دیگر خیس عرق از خواب نمی پری. آن وقت تا خود صبح تخت بخواب. روی شاه نشین. زیر نور لامپ گازی. ماهی های قرمز حوض برایت تمام آن دایلی های عزیز را که رفتند روی مرز مین های بیهوده جنگ و برنگشتند را توی عمیق آبی بزرگ رقصان می کنند. می بینی که چهار زانو نشسته اند روی آب به حقیقتی که از هر خوابی واقعی تر است. بعد تو را بدل میکنند به ماهی سیاه کوچولوی که حالا از همه ماهی ها بزرگتر است.... بعد راحت را بگیر و برو. هر جا که دلت خواست آواز بخوان... نقطه عزیمت ما در همه ی زندگی گذر از "اضطراب" و حرکتی برای رسیدن به "آرامشی پایدار" است. آرامشی که هر روز دست نیافتنی تر به نظر می رسد. در هجمه ی اضطراب ها که گاه آنقدر زیاد می شود که دیگر، انگار عادت کرده ایم به این ناآرامی مدام: این میل به بودن در میان "پیشانی" ها. این بودن در جایی درون ما را به تحرک می کشد. یک حرکت پاندولی میان آرامش و تلاطم در ما با صورتهای مختلف و جهان های تو در توی شخصی مان. اضطرابی که مایه ی تحریک و تحرک روان است. اما وقتی حجم منابع آن از موضوعاتی

بیرونی و خارج از کنترل ما بیش و بیش می شود. دیگر آن حرکت پاندولی میل آفرین به سمت آرامش از کنترل ما خارج میشود. حرکتی نوسانی شروع می شود با ریتمی ناخوانا که این جنس از تلاطم ها در میان روابط میان فردی اوج بیشتری دارد. جایی که هم می خواهیمش و هم نمی خواهیمش. دوگانگی بودن یا نبودن در روابط فردی پایدار از اینجا آغاز می شود. این که چطور با این انرژی که ما را به حرکت وامی دارد و از آن سوی می تواند ما را ناکارآمد کند. آغاز یک سلسله ی تو در تو از ترسها و اضطرابها را جاری می کند. جایی که خود و دیگری دائما در مرزهای هم تنیده می شوند. این همان جاست که ما را انسانی انسانی تر می کند. فهم ارتعاش درست از خود و دیگری. حال این دیگری همسر و پارتنر باشد. یک حرفه و کار و جامعه. فهم مرزهای این "دیگری" یک روشناست و یک ضرورت است. برای ایستادن بر لبه ی حیات مند کنشگری فعال میان آرامش و اضطراب. در زندگی لحظاتی هست. که اگر مزه شان کنی. اگر بچشی اشان. آنچنان سبمی از زمان و معنا و فهمیدن را مکرر در خود می بلعند و می آفرینند. که بعد از گذر آن لحظات هرگز آن آدم سابق نخواهی شد. هرچقدر تعداد این لحظات بیشتر می شود. زندگی معمولی بی مزه تر و تحمل تجمل روزها و آدمهای پرگو برایت سخت تر میشود. مدام به دنبال خلسه ی آن لحظه دلت پر می کشد به آن؛ آن کوتاه اما غنی. دوست داری بروی آنجا بمانی و دیگر بازنگردی. مستغنی یک وصل ممتد. اما ناممکن.

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 آموزشهای 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**





DREAMHOUSE

GENERAL CONTRACTOR

LIC#1133630

ما خانه‌ی رویایی شما را می‌سازیم

کیفیت بالا، تعهد واقعی، نتیجه‌ای ماندگار

We Build Your Dream

از طراحی و ساخت تا بازسازی کامل،
در کنار شما هستیم.

خدمات ما



ADD YOU



افزودن اتاق و فضا

افزایش فضا و ارزش
خانه با طراحی هوشمند



ADD YOU



ساخت ای دی یو

ساخت واحدهای اضافه و
خانه های کوچک مطابق
با قوانین کالیفرنیا



ADD YOU



بازسازی آشپزخانه و حمام

طراحی و بازسازی مدرن
برای راحتی و زیبایی بیشتر



تیم متخصص
متعهد و باتجربه



کیفیت بالا
در هر مرحله



تحويل به موقع
و قابل اعتماد



قیمت منصفانه
و شفاف



همین امروز تماس بگیرید

مشاوره رایگان

free consulting

(949) 300-3411

webuildyourdream.net

با اقتدار به جامعه فارسی زبانان جنوب کالیفرنیا خدمت رسانی می‌کنیم



بیش از ۲۷ سال
تجربه در ساخت و ساز
در ایران و آمریکا



دارای مجوز و بیمه
کامل و معتبر



رضایت شما
هدف ماست



کیفیت
تعهد
اعتماد



مهد علیا و برادر جیران

مهدی علیزاده فخرآباد

می‌گویند جیران سوگلی ناصرالدین شاه بود و آنقدر ناصرالدین شاه به او علاقه داشت که حتی وصیت کرده بود کنار او خاک شود که در نهایت هم کنار همسرش خاک شد. اما جیران برادری داشت بسیار نادان که ناصرالدین شاه اوایل او را رئیس دفتر خودش گماشته بود. این برادر نادان که یک روزه از فرش به عرش رسیده بود جلوی دفتر ناصرالدین شاه میزی داشت و از عبور و مرور جلوگیری می‌کرد و نمی‌فهمید با هر کسی چطور رفتار کند. جیران هم در اندرونی بود و نمی‌توانست مدام به او گوشزد کند که مراقب باش و بعضی درباریان چه کسانی هستند و چه قدرتی دارند و چه منزلتی دارند و صلاح است با هر کدام چگونه رفتار کنی و با یکی باید خوب باشی و با یکی بد. ناصرالدین شاه هم هر چند کاملاً در جریان امور بود اما از این فرصت استفاده کرده بود تا بعضی درباریان را ادب کند و از قدرت آنان بکاهد و هم عشق جیران او را کور کرده بود و از دلبستگی که به جیران داشت به برادر او

چیزی نمی‌گفت.

گذشت تا روزی مهد علیا مادر ناصرالدین شاه که زنی فاجر و فاسد و قدرتمند و البته بسیار صاحب سیاست بود خواست وارد دفتر پسرش شود. برادر جیران که مثل همیشه عقلش نمی‌رسید جلوی او را هم گرفت و او را هم راه نداد. مهد علیا هم که چنین دید نه تنها چیزی نگفت بلکه همراهی هم کرد اما در دلش کینه شد و آخر با جیران در افتاد و نه تنها فرزندان او را به قتل رساندند بلکه عاقبت این برادر نادان دودمان جیران و ایل و تبارش را با جنایتی بر باد داد.

حال شاید این فقط روایتی باشد در سریالی اما حکایت خیلی از ماست. ما با شرکتی قرارداد داشتیم و باید برای آن کارخانه در استانی خاص نماینده‌ای می‌گرفتیم. بعد از تحقیقاتی که یک ماه طول کشید به شرکت بزرگی رسیدیم که هم شایسته بود و هم توانایی و قدرت مثال زدنی داشت. به هزاران زحمت و تدبیر ارتباطی پیدا شد و بالاخره بعد از مدتی موفقیتی حاصل شد و شرکت آن منطقه هم همکاری کرد و عقد قرارداد در دسترس قرار گرفت. بلافاصله خوشحال به کارخانه اطلاع دادیم که ناگهان متوجه شدیم مسئول مربوطه در پی بی‌محبتی‌ها از آن شرکت رفته است. به اجبار با مدیریت جدید که دختر خانومی ۳۰ ساله بود

تماس گرفتیم و او اظهار داشت اول باید این شرکت شماره تماس‌هایی را که می‌خواهد در اختیار آنها قرار بدهد تا بعد قبول کند با شرایطی با ایشان همکاری را آغاز کند. ما با تعجب گفتیم حواس شما هست که با چه شرکتی در حال قرارداد هستید؟ و ایشان اعلام کردند این مقررات شرکت است و حتی برای مادر ما هم باید اجرا شود! عصر با مالک کارخانه تماس گرفتیم که او هم دختر خانوم ۳۰ ساله دیگری بود و ایشان هم نگذاشت حرفی زده شود و همان حرف را تکرار کرد و وقتی ناراحت خواستیم حرف بزنیم حتی اجازه صحبت نداد و تلفن را بر روی من قطع کرد! و در نهایت ما با تعجب به این شرایط هیچ کاری از دستمان بر نیامد و تنها فهمیدیم که وای از آن روز که گدا معتبر شود گر معتبر شود ز خدایش به در شود! و آن قرارداد بی‌نظیر که برای هر دو طرف سود فراوان داشت به خاطر مقرراتی کذایی که شاید درست دیده شود اما مهد علیا فرق دارد و او مادر شاه است و برادر جیران باید انعطاف به خرج دهد تا دودمانشان از بین نرود و هر چند جیران صلاح را می‌داند و کاری از دستش بر نمی‌آید از بین رفت. ما ماندیم و حسرت دل از دست این نادانان که نه سواد درستی دارند و نه عقلی که نمی‌دانند چه زحماتی کشیده می‌شود و عقلای قوم چقدر زحمت می‌کشند تا مسافری به منزل برسد و ای کاش هر کسی روی هر مسندی نباشد چون نه تنها ضرر به خودش و دیگران است بلکه در نهایت خودش و دودمانش هم بر باد می‌رود.

از درخواست تا دریافت وام، فقط در ۱۷ روز

✓ 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

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

مشاوره رایگان
بدون هیچ تعهدی



RODEO

MOTORIZED SHADES
BLINDS
SHADES
DRAPERY
SHUTTERS



📞 **310 990 1509**

📷 RODEOBLINDS

📍 GREATER LOS ANGELES AREA
AND ORANGE COUNTY

🌐 WWW.RODEOBLINDS.COM

و بد آزموده که حق صحبت بداند و شرط مودت به
جای آورد. مشفق و مهربان خوش طبع و شیرین
زبان.
تا توأم دلت به دست آرم

ور بیازاری ام نیازارم
ور چو طوطی شکر بود خورش
جان شیرین فدای پرورش
نه گرفتار آمدی به دست جوانی معجب خیره رای
سر تیز سبک پای که هر دم هوسی پزد و هر لحظه
رایی زند و هر شب جایی خسبد و هر روز یاری گیرد.
وفاداری مدار از بلبلان چشم

که هر دم بر گلی دیگر سرایند
خلاف پیران که به عقل و ادب زندگانی کنند نه به
مقتضای جهل جوانی.

ز خود بهتری جوی و فرصت شمار
که با چون خودی گم کنی روزگار

گفت: چندین بر این نمط بگفتم که گمان بردم
که دلش بر قید من آمد و صید من شد. ناگه
نفسی سرد از سر درد بر آورد و گفت: چندین سخن
که بگفتی در ترازوی عقل من وزن آن سخن ندارد
که وقتی شنیدم از قابله خویش که گفت زن جوان
را اگر تیری در پهلوی نشیند به که پیری.
لَمَّا زَاتِ بَيْنَ يَدَيَّ بَعْلَهَا شَيْئًا كَارِخِي شَفَّةِ الصَّائِمِ
تَقُولُ هَذَا مَعَهُ مَيِّتٌ وَ إِنَّمَا الزُّفْيَةُ لِلنَّائِمِ

مشفق: دل سوز؛ مهربان.
مقتضا: خواست، نیاز، لازم، لازمه، حاجت، لزوم.
نمط: طریقه، نوع؛ روش، رویه.

زن کز بر مرد بی رضا برخیزد
بس فتنه و جنگ از آن سرا برخیزد
پیری که ز جای خویش نتواند خاست
الا به عصا کی اش عصا برخیزد
فی الجمله امکان موافقت نبود و به مفارقت
انجامید. چون مدت عدت بر آمد، عقد نکاحش
بستند با جوانی تند و ترشروی تهیدست بدخوی.
جور و جفا می دید و رنج و عنا می کشید و شکر
نعمت حق همچنان می گفت که: الحمدلله که از
آن عذاب الیم برهیدم و بدین نعیم مقیم برسیدم.
با این همه جور و تندخویی

بارت بکشم که خوبروی
با تو مرا سوختن اندر عذاب
به که شدن با دگری در بهشت

بوی پیاز از دهن خوبروی

نغزتر آید که گل از دست زشت
بذله: جوک، شوخی، طیبت، لطیفه، مزاح،
مؤانست: با کسی انس و الفت و دوستی داشتن.
جهان دیده: کسی که به دلیل عمر طولانی یا سفر
بسیار و دیدن شهرهای زیاد تجربه اندوخته است.
مودت: دوستی کردن. عشق و محبت؛ دوستی.
مشفق: دل سوز؛ مهربان.
مقتضا: خواست، نیاز، لازم، لازمه، حاجت، لزوم.
نمط: طریقه، نوع؛ روش، رویه.

مشفق: دل سوز؛ مهربان.
مقتضا: خواست، نیاز، لازم، لازمه، حاجت، لزوم.
نمط: طریقه، نوع؛ روش، رویه.



برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری
حکایت دوم

پیرمردی حکایت کند که دختری خواسته بود
و حجره به گل آراسته و به خلوت با او نشسته
و دیده و دل در او بسته و شبهای دراز نخفتی و
بذله‌ها و لطیفه‌ها گفتی باشد که مؤانست پذیرد
و وحشت نگیرد.

از جمله می‌گفتم: بخت بلندت بار بود و چشم
بخت بیدار که به صحبت پیری افتادی پخته
پرورده جهان‌دیده آرمیده گرم و سرد چشیده نیک

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 حسن‌لو



A precious 3000-year-old golden antique cup has been dug out at Iran's Hassanlou historical site, which is one of the most important ancient spots in the Iranian plateau with international reputation.

۱۹٪

پس از
بسته شدن
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن‌لو

Attorney at Law//MBA//J.D.

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

(818) 4.000.000

دیدنی‌ها

فیلم برداری مراسم و جشن‌ها

فیلم برداری، تدوین، و صداگذاری حرفه‌ای در
مراسم افتتاحیه، همایش‌ها، ایونت‌های شرکتی،
مصاحبه، عروسی، تولد، نامزدی و مراسم خانوادگی

فیلم ماندگار، از مراسم شما

- 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

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



«عشق» و «نفرت»

واژه‌های «عشق» و «نفرت» از مهم‌ترین واژه‌های احساسی در زبان فارسی هستند، اما ریشه اصلی هر دو در زبان عربی است. این واژه‌ها پس از ارتباط گسترده ایرانیان با فرهنگ و زبان عربی، به‌ویژه بعد از ورود اسلام به ایران، وارد زبان فارسی شدند و به‌مرور زمان چنان در ادبیات و زندگی روزمره مردم جا افتادند که امروزه بخشی جدایی‌ناپذیر از زبان فارسی به شمار می‌روند. پیش از ورود زبان عربی، ایرانیان باستان برای بیان احساس دوست داشتن و علاقه، بیشتر از واژه‌هایی مانند «مهر»، «دوستی» و «محبت» استفاده می‌کردند. واژه «مهر» در فرهنگ ایران باستان اهمیت زیادی داشت و حتی نام یکی از ایزدان مهم ایران باستان بود. اما واژه «عشق» پس از ورود به فارسی، معنایی شدیدتر و عمیق‌تر پیدا کرد. این واژه در عربی از ریشه «عَشَقَ» گرفته شده و به معنای دلبستگی بسیار شدید است. برخی زبان‌شناسان می‌گویند ریشه این واژه به گیاهی پیچنده اشاره دارد که دور درخت می‌پیچد و آن را در بر می‌گیرد؛ به همین دلیل «عشق» به احساسی تشبیه شده که تمام وجود انسان را فرا می‌گیرد. بعد از ورود اسلام، زبان عربی به زبان علم، دین و حکومت تبدیل شد. بسیاری از کتاب‌های

فلسفه، پزشکی، ریاضیات و علوم دینی به عربی نوشته می‌شدند. ایرانیان نیز برای یادگیری علوم و ارتباط با حکومت، عربی می‌آموختند. در نتیجه هزاران واژه عربی وارد فارسی شد. اما ایرانیان تنها مصرف‌کننده این واژه‌ها نبودند؛ بلکه آن‌ها را تغییر دادند، در شعر و ادبیات خود به کار بردند و معنای تازه‌ای به آن‌ها بخشیدند. واژه «عشق» در ادبیات فارسی جایگاهی بسیار بزرگ پیدا کرد. شاعران ایرانی این واژه را از یک احساس ساده انسانی فراتر بردند و آن را به مفهومی عرفانی و فلسفی تبدیل کردند. برای مثال عشق را نیروی اصلی جهان می‌دانست و معتقد بود انسان از طریق عشق می‌تواند به خدا نزدیک شود. او در اشعارش بارها عشق را آتش، نور و قدرتی بی‌پایان توصیف می‌کند. همچنین عشق را راهی برای رهایی انسان از ربا و ظاهرسازی معرفی می‌کرد. در شعر فارسی، عشق فقط رابطه میان دو انسان نیست؛ بلکه می‌تواند عشق به خدا، طبیعت، حقیقت یا انسانیت باشد. در مقابل، واژه «نفرت» نیز از عربی وارد فارسی شد. این واژه از ریشه «نَفَرَ» و «نَفُور» گرفته شده و به معنای دوری کردن، بیزاری و احساس شدید ناخوشایند است. در زبان عربی، نفرت معمولاً برای بیان دوری روحی یا احساسی از چیزی

استفاده می‌شد. وقتی این واژه وارد فارسی شد، نویسندگان و شاعران آن را در برابر عشق قرار دادند. به همین دلیل عشق و نفرت به‌عنوان دو احساس متضاد شناخته شدند. در ادبیات فارسی، نفرت معمولاً نشانه تاریکی، جدایی، خشم یا دشمنی است، در حالی که عشق نماد پیوند، روشنایی و زندگی به شمار می‌رود. بسیاری از داستان‌ها و اشعار فارسی بر پایه همین تضاد ساخته شده‌اند. حتی در فرهنگ عامه نیز مردم این دو واژه را در کنار هم به کار می‌برند؛ زیرا هر دو بیانگر قوی‌ترین احساسات انسانی هستند. نکته جالب این است که با وجود عربی بودن این واژه‌ها، امروزه مردم فارسی‌زبان آن‌ها را کاملاً طبیعی و فارسی احساس می‌کنند. دلیلش این است که این واژه‌ها قرن‌ها در شعر، موسیقی، داستان، فلسفه و گفت‌وگوی روزمره استفاده شده‌اند. وقتی واژه‌های صدها سال در یک زبان زندگی کند، کم‌کم بخشی از هویت آن زبان می‌شود. امروزه اگر به شعر فارسی، ترانه‌ها، فیلم‌ها یا حتی گفت‌وگوهای روزانه نگاه کنیم، می‌بینیم که «عشق» و «نفرت» هنوز از پرکاربردترین واژه‌ها هستند. این نشان می‌دهد که زبان فارسی در طول تاریخ فقط وام‌گیرنده نبوده، بلکه واژه‌های بیگانه را جذب کرده و آن‌ها را با فرهنگ و احساسات ایرانی آمیخته است.

20 Years of Social Worker Experience

- سیتی زن شپ (Citizenship)
- گرین کارت از طریق خانواده یا ازدواج
- بیمه های دولتی (Medicare - Medical)
- حقوق بازنشستگی (SSI - SSA)
- حقوق بیکاری (Unemployment)
- حقوق برای کسانی که تابعیت آمریکارا ندارند (Capi)
- حقوق پرستاری (IHSS)
- حقوق و مزایای از کار افتادگی (Disability)

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

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



دفتر خدمات اجتماعی
بهارا 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.



(949)820-2379

گزارش هایی از ایران در 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



رقص کردی و آیین های شاد روستای سلین در منطقه اورامانات کردستان ایران. جایی که لباس های رنگارنگ، موسیقی پرشور و طبیعت کوهستانی، تصویری زنده از فرهنگ اصیل کردستان می سازند.



در جشنواره مال شوران روستای کلیشم در گیلان، دیدنی ها آیین کهن شستن گوسفندان پیش از پشم چینی را ثبت کرد؛ مراسمی در کنار دریاچه خلشکوه که با موسیقی، لباس محلی و هنر ریسندهای زنان روستا همراه است.



دوربین دیدنی ها لحظه هایی از شادی، موسیقی و رقص محلی در عروسی سنتی روستاهای گیلان را ثبت کرد؛ مراسمی گرم و صمیمی با لباس های رنگارنگ، حضور خانواده ها و آیین های قدیمی، جلوه ای زیبا از فرهنگ گیلان



در سفر به مرداب هسل در مازندران، دوربین دیدنی ها همراه گروهی از گردشگران شد تا زیبایی های طبیعی شمال ایران را روایت کند؛ مردابی آرام و تماشایی در دل جنگل، با رنگ های چشم نواز و فضایی خیال انگیز.



در گزارش دیدنی ها از روستاهای کاشان، دوربین در کوچه های سنگ فرش و میان خانه های خشتی قدم می زند؛ تا زندگی آرام و معماری کهن این منطقه را روایت کند؛ روستاهایی با بافت تاریخی، حال و هوای اصیل ایرانی.



در نشتیفان خراسان جنوبی، دیدنی ها بخشی از آیین ها و شادی های محلی را ثبت کرد. جشنی پرشور با ساز و دهل، رقص های سنتی و معماری خشتی، جلوه ای زیبا از فرهنگ کهن و زندگی مردمان این سرزمین.

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



SHAHI JEWELRY
جواهری شاهی



- طراحی و ساخت اختصاصی زیورآلات لوکس متناسب با بودجه شما
- اجرای حرفه‌ای حلقه‌های نامزدی و ازدواج با الماس‌های دارای گواهی معتبر (GIA / IGI)
- خرید، فروش طلا، سکه و شمش به قیمت روز
- تعمیرات تخصصی انواع طلا و جواهر توسط متخصصان جواهرسازی
- طراحی و ساخت گردنبندهای اسم فارسی و انگلیسی

جهت مشاوره رایگان و بازدید از شوروم همه روزه (به جز یکشنبه ها) از ساعت 10 صبح تا 6 عصر در خدمت شما هستیم.

949-946-8343

23162 Los Alisos Blvd, Ste 102B
Mission Viejo, CA 92691

www.shahijewelry.com

@shahi.jewelry



شهر خیالی لوت سرزمین آفتاب درخشان

کلوت‌های شهداد یکی از خاص‌ترین و عجیب‌ترین پدیده‌های طبیعی جهان هستند که در دل کویر لوت و در نزدیکی شهر شهداد در استان کرمان قرار دارند. این منطقه بقدری منحصر به فرد است که به آن «بزرگترین شهر کلوخی جهان» می‌گویند؛ چون از دور شبیه یک شهر قدیمی و متروکه است که برج‌ها، خیابان‌ها و دیوارهایی عظیم دارد، اما در واقع



هیچ سازه‌ای انسانی در آن وجود ندارد. کلوت‌ها نتیجه میلیون‌ها سال فرسایش طبیعی هستند. بادهای شدید کویری و بارش‌های پراکنده، خاک نرم کویر را جابه‌جا کرده‌اند و فقط بخش‌های سخت‌تر باقی مانده‌اند. این فرایند باعث شده ساختارهایی بلند و دیوارهای شکل بگیرند که بعضی وقت‌ها مثل ساختمان‌های طبیعی دیده می‌شوند. در واقع



می‌توان گفت اینجا یک «شهر ساخته‌شده توسط طبیعت» است. وسعت منطقه کلوت‌ها حدود ۱۱ هزار کیلومتر مربع است. ارتفاع برخی از آن‌ها به حدود ۲۰۰ متر می‌رسد. قدمت شکل‌گیری این پدیده‌ها به ده‌ها هزار سال قبل برمی‌گردد. کویر لوت یکی از گرم‌ترین نقاط زمین است و کلوت‌ها در بخش غربی آن قرار دارند. نکته جالب این است که شکل کلوت‌ها به جهت باد بستگی دارد؛ یک سمت آن‌ها شیب ملایم‌تری دارد و سمت دیگر به دلیل برخورد بادهای شدید، تندتر و فرسوده‌تر است. همین موضوع باعث



شده ظاهرشان شبیه تپه‌های معماری شده باشد. دیدن کلوت‌ها فقط تماشای یک منظره نیست، بلکه تجربه‌ای متفاوت از سکوت و عظمت طبیعت است. در این منطقه: در روز، چشم‌اندازهای شبیه یک شهر خیالی در دل بیابان دیده می‌شود. در شب، آسمان کویر بقدری صاف است که میلیون‌ها ستاره قابل مشاهده‌اند. فعالیت‌هایی مثل شترسواری یا پیاده‌روی در تپه‌های ماسه‌ای هم انجام می‌شود. به دلیل وسعت زیاد و شباهت زیاد بخش‌های مختلف، گم شدن در این منطقه بسیار آسان است.



به همین دلیل: همراهی راهنمای محلی ضروری است. بهتر است بدون تجهیزات کامل وارد منطقه نشوید. مجوز ورود به برخی بخش‌های کویر لوت ممکن است لازم باشد. همچنین دمای هوا در تابستان بسیار خطرناک است (گاهی بالای ۶۰ درجه)، بنابراین بهترین زمان سفر فصل پاییز و زمستان است. گردشگران معمولاً در



کمپ‌های کویری اطراف شهداد یا اقامتگاه‌های بوم‌گردی اقامت می‌کنند. برخی کمپ‌ها امکاناتی شبیه هتل دارند و امکان تجربه خوابیدن زیر آسمان پرستاره کویر را فراهم می‌کنند. کلوت‌های شهداد ترکیبی از سکوت، عظمت و زیبایی طبیعی هستند. جایی که انگار طبیعت خودش شهری ساخته، اما هیچ انسانی در آن زندگی نمی‌کند. همین تضاد عجیب، این منطقه را به یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های طبیعی ایران و حتی جهان تبدیل کرده است.





MINIMALLY INVASIVE MEDICAL GROUP

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

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

949-916-3134

mimedicalgroup.com

29300 Portola Parkway, Suite B
Lake Forest, CA 92630



Kevin Burns, MD
Interventional Radiology



Jeff Shadjareh, DC, CEO



Jason Kajbaf, DO
Interventional Spine & Pain Medicine

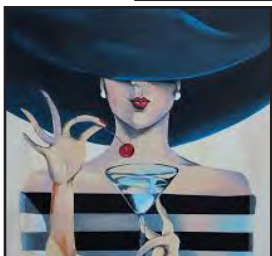


Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery

خواص گیلاس



گیلاس، این میوه خوش‌رنگ و محبوب تابستانی، علاوه بر طعم دلنشین خود، سرشار از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای بدن است. گیلاس منبع خوبی

از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C به شمار می‌رود و به تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند. علاوه بر آن، گیلاس حاوی پتاسیم، منیزیم و مقدار قابل توجهی فیبر غذایی است که هر یک نقش مهمی در حفظ سلامت بدن دارند. پتاسیم موجود در گیلاس به تنظیم فشار خون و عملکرد بهتر قلب کمک می‌کند و فیبر آن باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست می‌شود. همچنین وجود ملاتونین طبیعی در این میوه می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد و احساس آرامش بیشتری ایجاد کند. فیبر موجود در گیلاس نقش مؤثری در سلامت دستگاه گوارش دارد و به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. و مصرف متعادل گیلاس می‌تواند در کاهش دردهای عضلانی و مفصلی مؤثر باشد. گیلاس با داشتن آب فراوان و کالری نسبتاً کم، انتخابی مناسب برای میان‌وعده‌های سالم و رژیم‌های غذایی متعادل به شمار می‌رود. البته با وجود تمام فواید، مصرف بیش از اندازه آن ممکن است در برخی افراد باعث نفخ یا مشکلات گوارشی شود؛

زردچوبه و فلفل بزیید و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. در این مرحله، یک عدد سوسیس را رنده کرده و به مواد اضافه کنید. سوسیس به‌سرعت با گوشت ترکیب می‌شود و عطر و طعمی دل‌چسب به لازانیا می‌دهد. سپس قارچ و فلفل دلمه‌ای را اضافه کرده و چند دقیقه دیگر تفت دهید. در پایان رب گوجه‌فرنگی، نمک، آویشن اضافه کرده تا طعم‌ها به‌خوبی ترکیب شوند. در یک تابه کره را آب کرده و یک قاشق آرد را کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. سپس شیر را کم‌کم اضافه کرده و هم بزنید تا سس غلیظ و یکدست شود. در آخر کمی نمک و فلفل سفید بزنید. این سس سفید یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در طرز تهیه لازانیا با سس بشامل است. ته ظرف مخصوص فر یا پیرکس را چرب کنید. یک لایه ورقه لازانیا بچینید، روی آن کمی از مایه گوشت و سپس کمی سس بشامل بریزید و در نهایت پنیر پیتزا اضافه کنید. این لایه‌ها را تکرار کنید تا مواد تمام شوند. لایه آخر حتماً باید شامل پنیر پیتزای بیشتر باشد تا سطحی طلایی و کش‌دار داشته باشد. فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. ظرف لازانیا را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید تا پنیر ذوب و طلایی شود. اگر فر ندارید، طرز تهیه لازانیا در توستر هم به‌راحتی قابل اجراست؛ فقط کافی است زمان پخت را کمی بیشتر در نظر بگیرید و حرارت بالا و پایین را به‌درستی تنظیم کنید.



طرز تهیه لازانیا

مواد لازم: ورقه لازانیا ۹ تا ۱۲ عدد، گوشت چرخ‌کرده ۳۰۰ گرم، پیاز متوسط ۱ عدد، قارچ ۲۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای نگینی نصف عدد، سوسیس ۲۰۰ گرم، رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری، سس بشامل یا سفید ۱ پیمانه، پنیر پیتزا ۲۵۰ گرم، نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن و روغن مایع یا زیتون به مقدار لازم
طرز تهیه: در یک قابلمه آب را به جوش بیاورید. کمی نمک و چند قطره روغن اضافه کنید، سپس ورقه‌های لازانیا را داخل آب در حال جوش بیندازید. حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید تا نرم شوند، بعد آن‌ها را آبکش کنید و روی دستمال یا پارچه تمیز پهن کنید تا به هم نچسبند. پیاز را نگینی خرد کرده و با کمی روغن تفت دهید تا سبک شود. گوشت چرخ‌کرده را اضافه کرده، کمی

حل جدول های این شماره

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

سودوکوی سخت
سودوکوی آسان

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

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

چیستان



- ۱- آن چیست که حرف دارد اما صحبت نمی کند؟
- ۲- آن چیست که سرش را ببری زنده می شود؟
- ۳- چه چیزی به اندازه شما بزرگ است و در عین حال وزنی ندارد؟
- ۴- آن چیست که وقتی پر است راه می رود وقتی خالی است می ایستد؟
- ۵- بخشی از یک ظرف که هیچ وقت داخل اش جانی شود. آن چیست؟
- ۶- آن چیست که دو نفر را به هم متصل می کند اما فقط یک نفر را لمس می کند؟

پاسخ چیستان

۱- ظرف ۲- سبیل ۳- سایه ۴- باد ۵- لب ۶- سیم

ترفندهای خانه داری



۶ روش خانگی و سالم برای دفع مگس‌ها از خانه:
_ دفع مگس از خانه با سرکه سیب: ترکیبات اسیدی در سرکه سیب برای دفع حشرات مختلف مفید هستند سرکه سیب را حرارت دهید و آن را در یک شیشه نگهداری کنید یک قیف را در دهانه شیشه بگذارید و آن را در جایی (فضایی) که معمولاً مگس‌ها جمع می‌شوند بگذارید، ظرف چند ساعت شما ملاحظه می‌کنید که آنها به دام می‌افتند شما همچنین می‌توانید سرکه سیب را به صورت مستقیم روی این آفات

آسپری کنید.
۲. آویشن برای دفع مگس از خانه: آویشن یک گیاه معطر است که دور نگهداشتن مگس‌ها از سطح خانه کمک میکند، وقتی شما شاخه‌های آویشن را در آشپزخانه یا سالن غذا خوری می‌گذارید از رفتن این حشرات بر روی غذایتان جلوگیری می‌کنید. دسته گل‌هایی با آویشن تازه درست کنید و آنها را بر روی درها، پنجره‌ها و هر منطقه و محلی که مگس یافت میشود قرار دهید و به عنوان روش دیگر شما می‌توانید جوشانده غلیظ آویشن را آماده کنید و از بخار آن برای دفع این حشرات استفاده کنید.

۳. دفع مگس از خانه با روغن اسطوخودوس: روغن اسطوخودوس به یک دفع کننده طبیعی محبوب تبدیل شده است و از شما در برابر پشه‌ها، مورچه‌ها و حشرات مختلف محافظت می‌کند، خواص ضد عفونی کننده و آنتی بیوتیک آن به کاهش پیامد منفی در خانه کمک می‌کند شما یک تکه پارچه را با روغن اسطوخودوس مرطوب کنید و آن را در یک شیشه کوچک قرار دهید. هر ۳ تا ۴ روز مقدار کمی از روغن اسطوخودوس را اضافه کنید شما می‌توانید بصورت اختیاری اسطوخودوس را بصورت بخار شده یا اسپری استفاده کنید.

۴. گل همیشه بهار: گل همیشه بهار یک جایگزین خوب برای دفع قطعی حشرات است، دارای خواص ضد عفونی کننده‌ای که به تمیز نگه داشتن خانه کمک می‌کند. اینها پاک کننده هوا هستند و بوهای خاصی را جذب می‌کنند که برای مگس‌ها جذاب است. دسته گل‌های گل همیشه بهار را در مناطقی از خانه بگذارید که معمولاً این حشرات مزاحم را مشاهده کنید.
۵. دفع مگس از خانه با فلفل: شما می‌تواند مقداری فلفل را به آب اضافه کنید و در یک بطری اسپری بریزید و به صورت مستقیم روی مگس و یا جایی که معمولاً یافت می‌شود اسپری کنید.



&



تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک



آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟

آیا از دیگران می‌خواهید که حرف هایشان 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 مناسب ترین نوع سمعک

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

First Choice: 22622 Lambert St., Suite #301B Lake Forest, CA 92630 (949) 768-4327
 Life Hearing Ctr: 1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865 (714) 282-9911
 Life Hearing Ctr: 18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648 (714) 375-7776
www.1stChoiceHearing.net www.LifeHearingInc.com

★
SOUTHERN
CALIFORNIA

★
NEIGHBORHOOD
ICE CREAM
TRUCK

AMAZING ICE CREAM TRUCK

— PREMIUM FROZEN TREATS —

★ *We Bring Smiles!* ★

Cool
TREATS
FOR HOT DAYS!



949-850-4444

Book Your Event Today!



BIRTHDAYS
Make it amazing.



PARTIES
We bring the fun.



EVENTS
You celebrate,
we'll handle the rest.



**PREMIUM
TREATS**
Always delicious.



**FAMILY
FAVORITE**
Loved by all.



S I N C E 2 0 2 5



کمی بخندیم



ضرب المثل های فارسی



- حیف نون به دوستش میگه میخوام ماشینمو بفروشم برای تبلیغش چیکارکنم؟؟؟
- دوستش میگه: بزنش تو "دیوار". حیف نون زنگ میرنه به دوستش میگه زدمش تو دیوار همسایه، کلا جلوماشین تاشیشه جمع شده مطمئنی حالا مشتری میاد؟
- امروز تو اتوبوس دیدم قاب گوشی بغل دستیم با مال من یکه، پیاده که شد گوشیمو از طرف قابش براش تکون دادم. بنده خدا تا یک ساعت دنبال اتوبوس می دویدم.
- یکی از معجزات رانندگی بعضیا اینه که کافر هم تو ماشینش بشینه، یاد خدا میفته.
- زن گرفتن دقیقا مثل اینه که با دست خودت یک بازرس بیاری تو خونه. و مجبور باشی هر روز بهش توضیح بدی پولایی که خودت درآوردی رو کجا خرج کردی..
- شوهر عمه م بعد از ورشکستگی به عمه ی ۱۳۰ کیلویم گفته بود: "تو تنها دارایی منی که ۳ برابر شده.
- با دوست دخترم رفته بودیم بیرون گفت: عشقم نمیخوای منو به چیزی دعوت کنی؟ گفتم چرا عزیزم من تو رو به ایمان و تقوا و عمل صالح دعوت میکنم. با کیفش کوپید ملاجم رفت. فکر کنم نمیخواست رستگار بشه.
- مجرد بودم ظرف شیرینی و شکلات رو مامانم ازم قايم میکرد ازدواج کردم حالا خانومم قايم میکنه، بابا پول دومی رو لااقل خودم دادم بذار بخورم.
- یک سری مامانم گفت شام چی بذارم؟ گفتم بیف استراگانوف. بابام از اونور داد زد آدم باش وقتی یکی بهت احترام میذاره و ازت سوال میپرسه درست جواب بده.
- یک روز یک پسره رو میبردند کلاتری، میگه چرا منو آوردید اینجا؟؟ میگن واسه عرق خوری.. میگه پس چرا نمیارید بخوریم؟
- تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن.
- سرش به تنش می ارزد: ارزش احترام گذاشتن را دارد.
- خربار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.
- عطای او را بلقاي او بخشیدم: در مورد افرادی که خیر و شر آنها یکی است.
- جوجه را آخر پائیز می شمرند: نتیجه کار آخر معلوم می شود.
- شتر در خواب بیند پنبه دانه: کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن.
- سیر به پیاز میگه پیف پیف چقدر بو میدی: کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچک دیگران را بزرگ جلوه دهد.
- جای که نمک خوردی نکمدان مشکن: در نگوشت خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.
- ستاره ی سهیل است.
- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- پیاده شو با هم راه بریم: در مورد کسی که خیلی مغرور و متکبر شده است.
- گاو پیشانی سفید است: همه کس و در همه جا او را می شناسند.



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، کاردرستی 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

THE HADI LAW FIRM

هادی

دفتر وکالت



Car Accidents | Truck Accidents | Slip & Fall
Motorcycle Accidents | Wrongful Death

متخصص در صدمات جدی بدنی و حوادث
تصادف خودرو | کامیون | موتورسیکلت | لغزش و سقوط | قتل غیر عمد
با پشتوانه سال ها تجربه و تخصص

CALIFORNIA | TEXAS

کالیفرنیا | تگزاس

TEL 844 HADI LAW - FAX 855 HADI LAW
www.TheHadiLawFirm.com



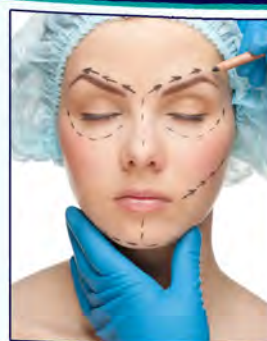
دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



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