



محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا

خواندنی‌ها

شماره ۱۳۲ سال ۱۰ آگوست ۲۰۲۶



LEVIK'S

Wholesale ♦ **بامدیریت ایرانی** ♦ Retail

7882 East Coast Highway, Newport Beach, CA 92657 (949) 715-3899

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 با کارشناس مجرب



منیژه حسینی (949) 299-6803

مشاوره ممایتی و کوپینگ فردی آنلاین



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



عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی آمریکا



دکتر پروژ کلانتریان (714) 444-4495
دارای بورد تخصصی جراحی پلاستیک زیبایی و ترمیمی از آمریکا
www.DrKalantarian.com



دکتر جعفر شجره و همکاران
(949) 919 - 6169 صفحه ۳۳



دکتر حسین تمدنی (آقای وام)
(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: (949)502-7001
Fax: (949)502-7006

www.KananiAdvisoryGroup.com
dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16440 BAKE PKWY., Suite 150,
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

از اکسپوی اول آگوست تا جشن مهرگان

دکتر مشتاق فروهر

روز شنبه اول آگوست، گردهمایی کسب‌وکارهای ایرانی به کوشش تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها در هریتج هال شهر لاگونا هیلز برگزار شد؛ روزی پرشور که صاحبان کسب‌وکار، هنرمندان و اعضای جامعه ایرانی جنوب کالیفرنیا را در فضایی دوستانه در کنار یکدیگر قرار داد.

برای من که در کنار مسئولیت سردبیری مجله خواندنی‌ها، اجرای این برنامه را نیز بر عهده داشتم، دیدن استقبال مردم و ارتباطی که میان شرکت‌کنندگان شکل گرفت، تجربه‌ای ارزشمند و به یادماندنی بود. معرفی کسب‌وکارها، گفت‌وگو با چهره‌های فعال جامعه و حضور پرانرژی مهمانان نشان داد که ایرانیان جنوب کالیفرنیا به چنین گردهمایی‌هایی نیاز دارند. جامعه ایرانی ما سرشار از دانش، تجربه، هنر و خلاقیت است. بسیاری از ایرانیان با تلاش فراوان، کسب‌وکارهای موفقی ایجاد کرده‌اند و خدمات ارزشمندی ارائه می‌دهند. هدف ما از برگزاری این اکسپو، فراهم کردن فرصتی برای دیده‌شدن این توانایی‌ها، آشنایی مردم با

کسب‌وکارها و شکل‌گیری ارتباط‌های تازه بود. این برنامه همچنین فرصتی برای معرفی فعالیت‌های مجله خواندنی‌ها و تلویزیون دیدنی‌ها بود. مجله خواندنی‌ها بیش از یک دهه است که در کنار جامعه ایرانی حضور دارد و تلویزیون دیدنی‌ها نیز با مصاحبه‌ها، گزارش‌ها و برنامه‌های شبانه‌روزی، مسیر تازه‌ای را برای معرفی چهره‌ها، هنرمندان و کسب‌وکارهای ایرانی آغاز کرده است. از تمامی شرکت‌کنندگان، حامیان، هنرمندان، داوطلبان و مهمانانی که با حضور و همراهی خود در موفقیت این برنامه نقش داشتند، صمیمانه سپاسگزارم. امیدوارم این گردهمایی برای کسب‌وکارهای شرکت‌کننده، ارتباط‌ها و نتایج ارزشمندی به همراه داشته باشد.

اکنون با تجربه‌ای بیشتر، خود را برای گردهمایی بعدی آماده می‌کنیم. روز یکشنبه ۱۱ اکتبر ۲۰۲۶، تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها «جشن مهرگان» را برگزار خواهند کرد؛ جشنی همراه با معرفی کسب‌وکارها، موسیقی، هنر، شادی و جلوه‌هایی از فرهنگ زیبای ایرانی.

مهرگان جشن مهر، دوستی، سپاسگزاری و همدلی است. از صاحبان کسب‌وکارها، هنرمندان، خانواده‌ها و همه اعضای جامعه ایرانی دعوت می‌کنیم در این روز در کنار ما باشند و در ساختن خاطره‌ای تازه و ماندگار همراهی‌مان کنند. با مهر و سپاس

صفحه:

در این شماره می‌خوانیم:

سخن سردبیر، از اکسپوی اول آگوست تا جشن مهرگان	۴
در تاریخ	۵
مادر شوهرم با غذا برایم پیام می‌فرستد، تکتم مرادی مهنه	۶
استاد ریاضی، مریم سمیع زادگان	۱۰
درگوشی‌های خاله زنکی، خیانت در خواب، تکتم مرادی، مهدی علیزاده	۱۲
پناه بردن به خواب تو، حمید سلیمی	۱۴
مارگیری بچگی، حسین فرزین	۱۶
نفس تازه، زندگی تازه، دکتر علی سجادیان	۱۸
تفاوت زندگی‌ها، سودابه فرضی پور	۲۲
پارسی بنویسیم، پارسی بگویم	۲۴
یوسف عشق، شعری از احسان صانعی کاشانی	۲۴
برگی از گلستان سعدی	۲۸
دوره آنها و دوره ما، مهدی علیزاده فخرآباد	۳۰
دلنوشته‌های فلسفی حمید سلیمی	۳۶
گزارش تصویری از اکسپوی اول آگوست	۳۸
مهرطلبی چیست و مهرطلبها چه خصوصیتی دارند، نازیلا رفعتی	۳۲
چیستان و ترفندهای خانه‌داری	۴۶

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


PASSPORT 2 TRAVEL
YOUR JOURNEY, OUR PASSION
OVER 32 YEARS OF TRUSTED TRAVEL EXPERIENCE

مرجان پیروان

مشاور و مدیر آژانس مسافرتی

خدمات مسافرتی
ایران، آمریکا و سراسر دنیا

TRAVEL SERVICES TO IRAN, USA & WORLDWIDE


 رزرو بلیط هواپیما
AIRLINE TICKETS
ایران و تمام خطوط هوایی

 توره‌های مسافرتی
WORLDWIDE TRAVEL
خارجی و داخلی

 پکیج‌های تعطیلات
VACATION PACKAGES
سفرهای تفریحی و خانوادگی

 کروزهای دریایی
CRUISES
تجربای لوکس و بهایمانی

 بیمه مسافرتی
TRAVEL INSURANCE
سفر ایمن با آرامش خاطر

32 YEARS
OF EXCELLENCE

بایبیتا
سفر بعدی شما
به یادماندنی باشد!

Direct: (949) 251-8900

Cell & WhatsApp: (714) 743-4471



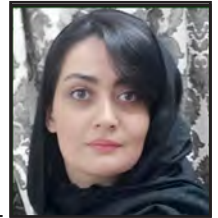
در اوایل سلطنت شاه اسماعیل اول و تشکیل سلسله صفوی، او توانست کردستان و شهرهای مقدس عراق را فتح کند و با تکیه بر تشیع اثنی عشری، به زودی جمع کثیری از مردم شیعه ساکن در سرزمینهای عثمانی را به سوی خود جلب کند. این اقدام جسورانه شاه اسماعیل، اگرچه خطرات فراوانی را در پی داشت اما سبب تحکیم وحدت سیاسی - مذهبی ایران گردید و همین ویژگی از نظر سلاطین عثمانی به مراتب خطرناکتر از احیای ساختار نظامی ایران بود. هنگامی که سلطان سلیم اول، پادشاه نیرومند و مشهور عثمانی به سلطنت رسید، چهل هزار تن از شیعیان را به قتل رساند. او که خود را خلیفه مسلمانان میخواند، تصمیم به توسعه تصرفات خود گرفت و به قصد تصرف تبریز، پایتخت دولت نوین صفوی حرکت کرد و جنگ سختی میان او و سپاه شاه اسماعیل صفوی در منطقه چالدران در حوالی ماکو روی داد. در این جنگ بر اثر کثرت سپاه عثمانی و مجهز بودن به تفنگ و توپخانه، لشکر ایران عقب نشینی نمود و تعداد زیادی از دو طرف کشته شدند. شاه اسماعیل تا حدود همدان عقب نشست و سلطان سلیم تبریز را اشغال کرد ولی به زودی بر اثر مقاومت ملی مجبور شد تبریز و آذربایجان را تخلیه کند. پس از بازگشت سلطان سلیم، شاه اسماعیل دیگر باره به آذربایجان و تبریز رفت و به تعمیر خرابیهای لشکریان عثمانی پرداخت. گویند پس از این واقعه، دیگر کسی شاه اسماعیل را خندان ندید.



بیست و سوم آگوست زادروز تولد ابوعلی سینا است ابوعلی سینا از مشهورترین و تاثیرگذارترین فیلسوفان و دانشمندان ایران است که آثارش در زمینه فلسفه ارسطویی و پزشکی اهمیت بسیار دارد. وی ۴۵۰ کتاب در زمینه‌های گوناگون نوشته است که یکی از معروف ترین کتاب هایش کتاب شفا، دانشنامه علمی و فلسفی جامع و کتاب قانون یکی از کتابهای معروف ابن سینا در زمینه علم پزشکی است.

یازدهم آگوست سال ۴۸۰ پیش از میلاد، اوربیداس، فرمانده اسپارتی نیروهای دریایی یونان، تصمیمی جسورانه و خطرناک گرفت؛ حمله‌ای ناگهانی به قلب ناوگان عظیم ایران. او با ۱۲۷ کشتی تیرم، به سوی کشتی‌های ایرانی پیش رفت؛ کشتی‌هایی که در امتداد حرکت ارتش زمینی ایران، وظیفه انتقال آذوقه و تجهیزات را بر عهده داشتند و زیر حمایت ناوهای جنگی حرکت می‌کردند. هدف اوربیداس نابودی کشتی‌های تدارکاتی و قطع شریان حیاتی سپاه ایران بود. در نگاه او، اگر خواربار و تجهیزات به دست ارتش ایران نمی‌رسید، حتی بزرگ‌ترین سپاه جهان نیز نمی‌توانست برای مدت طولانی در سرزمین دشمن باقی بماند. به همین دلیل، او می‌خواست با یک شیخون برق‌آسا، بدون درگیری مستقیم با نیروی دریایی ایران، ضربه‌ای تعیین‌کننده وارد کند. دو ناوگان در دریایی متلاطم به یکدیگر نزدیک می‌شدند؛ پاروزنان با تمام توان پارو می‌زدند، فرماندهان فریاد می‌کشیدند و دماغه‌های آهنین کشتی‌ها آماده بود تا بدنه دشمن را درهم بشکنند. اوربیداس تصور می‌کرد با نابودی کشتی‌های آذوقه، ارتش ایران ناچار عقب‌نشینی می‌کند؛ اما او نمی‌دانست که در خشکی، لئونیداس و مدافعان ترموپیل آخرین نبرد خود را به پایان رسانده‌اند.





مادر شوهرم با غذا
برای من پیام می‌فرستد
تکتم مرادی مهنه

ما طبقه پایین زندگی می‌کنیم و سرکار خانمها مادر شوهر و خواهر شوهر در طبقه بالا. البته که بسیار خانواده خوب و روشنفکری هستند. اما وای به آن روزی که آقای شوهر هوس دستپخت مادرش کند. باید بگویم آشپزی من که یک خانم جوان و شاغل هستم قطعاً که نباید به اندازه یک خانم قدیمی خوب باشد و البته که شوهر من به غذاهای مادرش ذائقه پیدا کرده است. چون از کودکی هم آن‌ها را می‌خورده. ما در خانواده مان مرغ را ربی درست نمی‌کنیم و خانواده شوهرجان مرغ شناور در رب دوست دارند. ما داخل الویه کم سس مایونز می‌ریزیم و آنها الویه را با سس زیاد می‌خورند. پس من با مهربانی فداکاری می‌کنم و ذائقه خودم را فراموش کردم و هرچه آقای شوهر دوست دارد پخته می‌شود. یعنی همان غذایی که ایشان در کودکی در خانواده خودشان میل می‌کردند. اما مشکل اینجاست که هر کاری بکنم باز هم آقای شوهر دستپخت مادرش را دوست دارد. و چون مادرشان هم این را می‌دانند پشت سر هم هنر آشپزی نشان می‌دهد و غذاست که از طبقه بالا به اندازه و نفر پایین سرازیر می‌شود. البته که من هم آش رشته‌های بی‌نظیری درست می‌کنم و هفته

که بفهمد کی ماشین ظرفشویی روشن شد و کی خاموش شد. بارها گفته‌ام که این آقایان شاید از کامپیوتر و ماشین بیشتر سر در بیاورند اما ماشین لباسشویی و ظرفشویی برای اینها از فضا آمده است و هنوز به چنین تکنولوژی دست پیدا نکرده‌اند. و با آن زمان که سوشی خانگی یا سالاد کینوا برای مادرش فرستادم. خیلی مشکوک به غذا نگاه کرد و هر چند داشت می‌مرد که غذا را بخورد و خواهر شوهر جان و شوهر جان و برادر شوهرجان داشتند انگشتهايشان را ایس می‌زدند و او لب به غذا نزد و فردا دوباره برای من حلو فرستاد. یا شاهکار دیگر من. وقتی یک دستگاه سرخ کن بلون روغن برایش خریدم. آن هم به مناسبت تولد مادر شوهرم. اما مگر مادر شوهر جان چیزی از این چیزها می‌فهمد؟! او عقیده دارد پای اجاق گاز باید بایستد و آشپزی کند و اصلاً این چیزها غذا را بد مزه میکند. به هر حال عالمی داریم و روزگاری. و برنده بینوای این داستان هم آقای شوهر است. همیشه غذاهای خوشمزه می‌خورد و دارد چاق می‌شود. هرچند به او روز اول ازدواج قول داده‌ام آنقدر ادیتش بکنم که زیاد چاق نشود. اما در ناز و نعمت گیر افتاده و اصلاً بدش نمی‌آید. حتی بعضی وقتا می‌آید و می‌گوید: تکتم جان این دستور جدید فلان غذاست. مادرم یاد ندارد. می‌شود برای من پزی؟ و آری که من چقدر عاشق پختن لازانیا هستم که مادرش هیچ وقت درست نمی‌کند و تمامی نوه‌ها برای خوردنش سر و دست می‌شکنند. برگ‌های برنده‌ای به نام غذاهای فست فودی که فقط ما عروسان بلدییم و هیچ مادر شوهری از این طور غذاها خوشش نمی‌آید..

ای یک بار کل ساختمان را آش رشته می‌دهم. اما مادر شوهر و خواهر شوهر عزیز با غذاهایشان پیام هم می‌فرستند. مثلاً اگر کوکو سبزی را نازک بفرستند یعنی چقدر تو سبک هستی عروس یا چقدر تنبل تشریف داری. ته دیگ خیلی طلایی نمایش قدرتی است که یعنی من هنوز می‌توانم چیزی درست کنم که تو نمی‌توانی. بعد از هر دعوا و متلکی که با خواهرش یا مادرش با من می‌کنند یک حلو به پایین فرستاده می‌شود. و قیমে با آن سبب زمینی‌های به آن مرتبی یعنی ببین مادر خانه‌مان چقدر نظم داریم و چقدر کار ما خوب است. من ظرف دلمه را باز می‌کنم و از ضخامت برگ، میزان ترشی، و حتی جای قاشق روی آن تعجب می‌کنم و البته بدترین قسمت این ماجرا این است که آقای شوهر فقط داد می‌کشد: آخ جون قیمه! و آخ جون الویه! از نظر او هیچ کدام از این غذاها پيامی درون خودشان ندارند. من بارها به او گفته‌ام که این قیمه‌ها چرا لپه‌هایش اینقدر یک دست هستند مگر این لپه‌ها آموزش نظامی دیده‌اند؟ و آقای شوهر جواب داده‌اند: عزیزم غذاست پیام نیست. و من فریاد کشیده‌ام: "تو تصور می‌کنی سازمان‌ها با چی ارتباط می‌گیرند؟! با ایمیل! نه! با قیمه!" البته که راه‌های بسیاری برای انتقام‌گیری وجود دارد. مثلاً پس ندادن ظرف‌ها! نمی‌دانید مادرش چقدر روی ظرف‌هایش حساس است. و من آنها را داخل ماشین ظرفشویی می‌گذارم. و البته که موقع روشن کردن ماشین ظرفشویی آنها را برمی‌دارم و ظرف‌های خودم را می‌شورم. بعد دوباره ظرف‌های کثیف سر جایشان برمی‌گردد و آقای شوهر هم آنقدر به عقلشان نمی‌رسد

Iman Shajari
NMLS # 1872968

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

(949)590-8400

COVERED CALIFORNIA

- 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

— منوچهر معتمر و همکاران —

متخصصین امور اشخاص

ممنوع الخروجی یا ممنوع الورودی به ایران؟

قبل از سفر، وضعیت خود را بررسی کنید.



بررسی سریع و
کامل محرمانه



تجربه و تخصص
حقوقی



پیگیری تا رفع
مشکل



اطلاعات شما
کاملاً محرمانه است



قبل از خرید بلیت با ما مشورت کنید

یک تماس قبل از سفر، می تواند از مشکلات بعدی جلوگیری کند.



949-202-7288



310-975-4677



مشاوره سریع
در واتساپ



Email: propertyiran@gmail.com



مشاوره تخصصی برای ایرانیان
مقیم خارج از کشور
راهکار قانونی، مطمئن و سریع



اطلاعات شما کاملاً محرمانه 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 مستمری از ایران
- ✓ ثبت ازدواج و طلاق ایرانی
- ✓ گرفتن انحصار وراثت
- ✓ و کلیه امور حقوقی در ایران
- ✓ گرفتن مجوز اوفک
- ✓ ترجمه مدارک به کلیه زبانها
- ✓ تمام خدمات و امور حقوقی و کنسولی ایرانیان در آمریکا و کانادا



✉ PROPERTYIRAN@GMAIL.COM
📍 27422 PORTOLA PKWY,
SUITE 200
FOOTHILL RANCH, CA 92610

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

استاد ریاضی

مریم سمیع زادگان



مشغول خواندن کتاب بودم که سروکله‌اش پیدا شد. از ابروهای پاچه‌بزی و نامرتبش پیدا بود، خیلی وقت است رنگ قیچی و آرایشگاه ندیده. کنارم که نشستم، روزنامه توی دستش را روی زانو گذاشت و بازوها را توی بغل گرفت، مثل کسی که سردش شده باشد، توی خودش مچاله شد. کمی که گذشت، شروع کرد مثل ننو عقب و جلورفتن، دقیقاً نوک دو کفش را مماس زمین می‌کرد و تن را عقب می‌داد، بعد کف پا را کامل روی زمین می‌گذاشت و تن را به جلو می‌راند. من و خودش و نیمکت لِق پارک، هر سه انگار توی قایقی روی دریای متلاطم باشیم، جلو و عقب می‌شدیم. چند پاراگراف از کتاب خواندم و هیچ نفهمیدم. شبیه آدم دریازده شده بودم. ورق را تا زدم و کتاب را بستم. گردن کج کردم و به صورت خسته‌اش نگاه کردم. انگار منتظر همین بود، قایق‌بازی‌اش را تمام کرد. روزنامه را لوله توی مشتش نگه داشت بدون این که نگاهم کند، گفت: «بین همه اساتید دانشگاه، یکی بود که بیشتر از همه دوستش داشتم. یکی از

رفته باشد توی خلسه. بعد بکپو یادش می‌آمد روی زمین است و توی کلاس است و بچه‌ها دارند نگاهش می‌کنند، به خودش می‌آمد و قیافه جدی می‌گرفت، چند دقیقه بعد، باز همان آش بود و همان کاسه... نه خوش قیافه بود، نه خوش لباس. کچل هم بود، اما خوش اخلاق. خودش را درگیر دانشجوها نمی‌کرد، اصلاً درگیر هیچ چیز نمی‌کرد. پیراهن مردانه صورتی به تن می‌کرد یا زرد لیمویی، سرخوش توی راهروی دانشگاه، بی‌خیال راه می‌رفت و حواسش که نبود، گاهی یک‌تنه‌ای هم می‌زد. نماینده دانشگاه می‌شد توی گردهمایی‌ها، بعد می‌رفت با کلاه قرمز منگوله‌دارش جلوی برج ایفل عکس می‌انداخت. آدم جالبی بود. همه دوستش داشتند. سرش را چرخاند سمتم و نگاهم کرد: «... اینهایی که گفتم، مال بیست و هفت هشت‌سال پیش است... جوانی و سرخوشی... یادش به خیر» روزنامه توی دستش را باز کرد و صفحه اول را لوله‌شده گرفت طرفم: «امروز آگهی ترجمش را دیدم، باورم نمی‌شود آن همه سرزندگی رفته باشد زیر خاک... طوری زندگی می‌کرد و سرحال بود، فکر می‌کردم مرگ را هم به زانو درمی‌آورد.» از جا بلند شد و بدون این که خداحافظی کند، راهی شد. شنیدم گفت: «وقتش که برسد، همه می‌رویم...»

آن آدم‌های عجیب و غریبی که به قول خودمان زمینی نیست و در عالم هیروت به سر می‌برد. ریاضی محض درس می‌داد، یک‌طوری که فکر می‌کردی قصه شئل قرمزی تعریف می‌کند. تخته را پُر می‌کرد از فرمول‌های گیج‌کننده سینوس و کسینوس. انتگرال می‌گرفت و معادله چند مجهولی حل می‌کرد. یک جای خالی روی تخته باقی نمی‌گذاشت. هر جا که دستش می‌آمد، چیزی می‌نوشت، شلخته و نامرتب. بعد می‌ایستاد یک گوشه و چشمانش را تنگ می‌کرد و می‌پرسید: «کاری داشت؟...» جوری که باور می‌کردیم نداشت. هشت واحد ریاضی با او پاس کردیم. نیم‌ساعت آخر کلاس دوساعته را تعطیل می‌کرد. کافی بود یکی از ته کلاس داد بزند: «خسته شدیم استاد...» گج را می‌انداخت و لبخند می‌زد و می‌گفت: تعطیل. روز برفی تعطیل. چند روز مانده به عید تعطیل. روزهای آخر ترم تعطیل. قبل از تعطیلات، تعطیل. هیچ‌وقت حضور و غیاب نمی‌کرد، هیچ‌کس را نمی‌انداخت، ایراد نمی‌گرفت، هر ساعتی و هر رفت‌وآمدی، توی کلاسش مجاز بود. با این حال، کنترل کلاس از دستش در نمی‌رفت. فقط از ریاضی حرف نمی‌زد. از زندگی می‌گفت و از تجربیاتش. شعر می‌خواند، خاطره تعریف می‌کرد، زل می‌زد توی چشم یکی از ما و چند ثانیه همان شکلی خشکش می‌زد. انگار

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



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

FREE CONSULTATION

● 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

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

خیانت در خواب

خانومه: تکتیم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: آن کلیپ اینستاگرامی را دیده‌اید که یک شوهر مظلوم و بیچاره جلوی دوربین از زنش به خاطر اینکه در خواب دیشب زنش به او خیانت کرده است عذرخواهی می‌کند؟ خواستم بگم همان ماجرا برای من هم اتفاق افتاده است و اصلاً برای کی اتفاق نیفتاده است. صبح زود بود که بیدار شدم و منتظر بودم سرکار خانم خوشحال و خندان آقای شوهر را رهسپار محل کار کنند و ناگهان یک بازجو را دیدم که طوری که می‌خواست تهییم اتهام کند از من پرسید: میترا کیه؟ در آن لحظه لیست تمام دخترهایی که در طول زندگیم دیده بودم را مرور کردم و یاد آمد که پسرخاله‌ام یک دوست دختر به نام میترا داشت. پس نفس نیمه راحتی کشیدم چون می‌دانستم هنوز قضیه تازه شروع شده است اما حداقل من با میترا نامی تا به حال نبوده‌ام. پس جواب دادم: «نمیدانم. کیه؟» خانم همسر با غیظ فریاد کشید: «پس چطور با او رفته‌ای به کافه؟» من یاد پول کافه افتادم و اینکه از روی بی‌پولی صبح‌ها یک قهوه برای خودم نمی‌خرم پس با خاطری جمع پرسیدم: «حالت خوبه؟» و آن جمله سر صبح را فرشته

دادند. او نمی‌دانست که لحظه لحظه اش هنوز در خاطر من باقی مانده است. او نمی‌دانست که یک زن همیشه باید از مرزهای زندگیش دفاع کند. حتی در ناخودآگاهش. و اصلاً او چه می‌دانست؟ می‌دانست که چه زن مهربانی دارد؟ که با نداری‌های او ساخته است؟ که یک نویسنده شلخته نیمه کچل گیرش آمده که همه جا از او تعریف می‌کنند و نه گوشت داخل خانه داریم نه مرغ؟ و آن وقت آن هم میترا. چه اسمی. در دوران دبیرستان یک بار با او دعوا کرده بودم. او موهای من را کشید و من موهای او را. و هر دو چقدر هم را چنگ زدیم و ناخن کشیدیم. با چنین زنی؟ با آن عفرتیه میمون؟ ای کاش کمی سلیقه‌اش خوب بود. ای کاش با کسی به من خیانت می‌کرد که حداقل آبروی من نمی‌رفت. مردها همین هستند. تا شلوارشان دوتا می‌شود خیانت می‌کنند. حالا کاش این الدنگ مال و منالی هم داشت. فقط الکی خوش است. دلچک است. و من با تمام این‌ها دوستش داشتم. ای خاک بر سرت تکتیم که همیشه همین شاشت بوده است و از شوهر هم هیچ خیری ندیدی! آقاهه میگه: بله! خوبی ما نویسنده‌ها این است که بلدیم چطور طرف را عصر که به خانه می‌آیم طوری مسخره کنیم که از خودش خجالت بکشد. اما فقط خودتان را بگذارد جای ما آقایان! البته که ساده هم نبود. همین الان که باز نوبت من رسیده است و دارم می‌نویسم دارد از دوست دخترهای قبل از ازدواج من که من ابله برایش تعریف کرده بودم که نمی‌دانم با کدامین عظم این کار را کرده بودم می‌گوید. که یعنی زیاد هم به خودت نواز که تو آنچنان انسان متعه‌دی نیستی و از همان ابتدای نوزادی نباید بغل یک نوزاد دختر توی بیمارستان می‌گذاشتنت. چند تا اسم منیره و آناهیتا که البته رفته است با مهارت اسم اصلی آناهیتا که از شانس من لیلا شاه قلی بوده را هم از ناگجا آباد درآورده را هم دارد قطار می‌کند. که این‌ها روابطی پاک اما در دوران مجردی بوده است و تنها ما آن زمان به هم شب بخیر می‌گفتیم. و این است واقعیت زندگی با بانوان چون مرد از بهشت است و زن از جهنم. که زن بلاست. اما هیچ خانه ای بی بلا نباشد.

مهربان حامی شوهران مظلوم در دهان من انداخت: «خواب دیدی؟» و خانم همسر با شنیدن این جمله جواب دادند: «مردم که الکی خواب نمی‌بینند. حتماً یک چیزی بوده که همچین خوابی دیده‌ام!» بله! شاید من فرشته مهربان داشتم اما او هم شیطانی ظالم داشت که بلد بود جواب بدهد! اما چون ما آقایان صبح‌ها عجله داریم سریعاً به سر کار رفتیم و به اصطلاح محل ندادم که خدا را شکر این محل ندادن در خانواده‌های تحصیل کرده خیلی خوب جواب می‌دهد و حداقل در آن لحظه نجات پیدا کردم. **خانومه میگه:** شبی که خیانت کرد و صبحی که انکار کرد! صبح بیدار شدم و او در خوابی ناز با چشمانی خمار و لبخندی که نمی‌دانم چرا دقیقاً در همان لحظات در خواب عمیق روی صورتش بود خوابیده بود. دقیقاً همان بود. همان شوهر خیانتکار من که هنوز هم من را به کافه نبرده است اما با آن دخترک مو بلند قد کوتوله که لب و دهانش از تزریق باد کرده بود نشسته بود و قیافه‌ای شبیه میمون داشت. مردک خروپف می‌کرد و من صدای بوسه می‌شنیدم. وای که خداوند چقدر مهربان است که همه چیز را مثل آفتاب روشن می‌کند. حال این چهره مظلوم نما و فرشته بی‌گناه را شناخته بودم. هنوز تصویر دیشب جلوی چشمانم بود. برایش کیک شکلاتی از همان‌هایی که در اولین روز عروسی‌مان توی پارک برای من خریده بود هم خریده بود و زیر سایه‌بان دستش را گرفته بود. حتی همان لباسی که من همین ماه پیش برایش خریده بودم تنش بود. تا بیدار شد نتوانستم خودم را کنترل کنم. اما مثل همیشه آقا خودشان را به عقل کلی و من را به "دیوانه شده‌ام" نسبت

قابل توجه ایرانیان بویژه گیلانیان محترم مقیم کالیفرنیا جنوبی

زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان

طی برکن، فرهنگ و پژوهش، هنر، انصاف، کارآفرینی، موفقی، سیاسی، نظامی و نوآوری
(از دوران پهلوی تا کنون)

دکتر محمد ابراهیم گوهریان، استاد هوشنگ عباسی



پژوهش و تدوین: موسسه مطالعات راهبردی گوهریان
جلد اول

با سلام و احترام

کانال تلگرامی حاوی پادکست‌های صوتی برگرفته از کتاب زندگی‌نامه مفاخر و مشاهیر گیلان تهیه و تنظیم شده است.

از علاقه‌مندان دعوت می‌شود با عضویت در این کانال از مجموعه فرهنگی و پژوهشی بهره‌مند شوند.

با احترام
دکتر محمد ابراهیم گوهریان



برای دسترسی به این کانال تلگرامی این رمزین را اسکن کنید.



ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس 2017
صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
مدیر مسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
تکتیم مرادی مهنه: صفحه‌آرا و نویسنده
مهدی علیزاده فخرآباد: نویسنده

تلفن: 949-923-0038 وبسایت: www.Khondaniha.com
مسئولیت درستی آگهی‌ها با صاحبان آگهی‌هاست. خواندنی‌ها هیچ‌گونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگهی غیرقانونی است. دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست.



DRE#0203 3878

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



Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

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"

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

پناه بردن به خواب تو

حمید سلیمی



آدم بعضی وقتها ممکنه نتونه تشخیص بده اتفاقی که داره می بینه توی بیداریه، یا خوابش برده و در حال خواب دیدنه. یا اصلا داره خواب می بینه که خواب می بینه داره خواب میبینه. همینجوری شما در نظر بگیر اول پاییز که میشه، فصل حساسیتهای فصلی هم هست، ما برگزیده های خداوند که موش آزمایشگاهی خلقت بودیم و همه جور مرضی رو الحمدلله به خرده ازش داریم، میقتیم به آبریزش بینی و عطسه و سرفه و باقی قضایا. بعد داروی این حساسیت چیه؟ دو سه مدل قرصه که همشون بلااستثناء خواب آورن و دور از جون، توهم زان یعنی میخوام بگم پاییز خودش با این هوا و این خنکای عصرگاهی به صورت مستقل خواب آور هست و توهم عاشق بودن ایجاد می کنه، شما فکر کن یه آنتی هیستامین هم بخوری، دیگه چه شود. الان چند روزه من نمیدونم خرس طور خوابیدم و دائم دارم خواب می بینم یا بیدارم و

عادت کنی بهش ادامه بدی، اعتیادش از اعتیاد به دیدن بازی های پرسپولیس هم بدتره. ولی بد هم نیست این که آدم هر از گاهی توی خواب های خودش، توی خیال، توی فیلم ها و کتاب هایی که دوست داره، توی خبرهای خوب روزنامه ها، توی روزهای خوبی که گذشته، توی خواب بی خیال بچگی ها، توی بودن کنار کسانی که دوستشون داریم، توی بی دردی و دور بودن از همه نگرانی ها، توی روز آخر مدرسه، تو اولین مهر بچه هامون، توی برنده شدن، تو موفقیت های کوچیک و بزرگ گم بشیم. گم بشیم از روزمرگی ها، پیدا بشیم تو دل خوشی ها، پناه ببریم به خیال. توی خواب، آدم می تونه نگران فردا نباشه، می تونه نگران آینده بچه اش نباشه، می تونه از مهاجرت و مریضی و بیکاری و بی پولی نترسه، می تونه به اون مردی که نمی تونه برای بچه هاش لوازم التحریر بخره و از بوی ماه مدرسه بیزاره فکر نکنه، می تونه فقط به یه خرگوش سفید فکر کنه که هیچ گرگی تهدیدش نمی کنه. خواب خوبه، توی خواب آدمهایی که از دست دادیم میان به دیدنمون. میخوام بگم تو همین حساسیت مصیبت فصلی که تمام روزمرگی آدم رو مختل می کنه هم یه خوبی هایی هست. همین.

این اتفاق هایی که میفته طبیعیه. مثلاً چند روزه مبل بزرگه خونه با بقیه قهره. میگه من خسته شدم، حوصله ندارم، دلیم یه مسافرت می خواد. ولی کتری از اون ور بهش میگه بسه بابا هی خسته شدم خسته شدم، جای من بودی تهت همش رو آتیش بود چی؟ وسط دعاوی این دوتا پهلو یخچال اعتصاب کرد، دو روزه خودشو زده به مُردن. نمرده ها، می دونیم ناکس زنده است. از اون ور دو تا یاکریم خیلی قشنگ اومدن بالای کابینت آشپزخونه لونه ساختن، بعدش هم رفتن. نپسندیدن اینجا رو، رفتن به دو خوابه بگیرن که راحت باشن. اول صبح زنگ خونه رو می زنن، میگم بله؟ میگن خواب بودی؟ بیدار شو. میگم شما؟ میگن دولت بیدار هستم، به بالینت اومدم. میگم حافظا اذیت نکن، غش غش می خنده میره. یاد می پیچه تو موهای گلدونای خونه، عطر گندم خام بلند میشه، آدم دلش میخواد پاشه عاشق بشه. اینطور وضعیتی. بعضی وقت ها آدم می دونه بیداره، یعنی مثلاً وقتی سردت میشه باید پاشی کولر رو خاموش کنی دیگه، ولی وانمود می کنی خرس قطبی ای و سرما اذیت نمی کنه و به خواب بودن ادامه می دی. خواب بودن از اون چیزاییه که اگه



\$50
تخفیف ویژه
برای اولین مراجعه

تجربه ای متفاوت

از درمان و مراقبت از پوست

خدمات ما

- فیشال تخصصی و پیشرفته
متناسب با نیاز پوست شما
- ضد چروک و لیفت صورت
با روش های پیشرفته
- لایه برداری و روشن کننده پوست
برای پوستی شفاف و یکدست
- درمان جوش و کنترل چربی
با روش های پیشرفته



(949) 307-0800

@Touche_skinbeauty
touch_skinbeauty@yahoo.com

برای مشاوره رایگان
➤ نوبت خود را رزرو کنید



دندانپزشکی خانواده

دندان‌هایی سفید و سالم برای تمام عمر

- ایمپلنت
- روکش دندان (Crown)
- پرکردن هم رنگ دندان (کامپوزیت)
- لمینت (وینیر)
- آپنه 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
- ارتدنسی با Invisalign



پذیرش اکثر بیمه ها:

Scan, PPO, AARP, Delta Care, Cal Optima

امکان پرداخت با CareCredit

Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi

خدمات اورژانسی در همان روز

949-588-7525

www.LagunaHillsFamilyDentistry.net

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

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

مارگیری بچگی

حسین فرزین



چه روزگار عجیبی است بچگی، و از اون عجیب و فاجعه‌بارتر اینه که در دوران جوانی و میانسالی و حتی پیری هم چنان کودک و بچه‌بمانی. اما وقتی این فاجعه عظیم و بزرگ و نابود کننده میشه که با همان جایگاه و منش بچه‌گانه در موقعیتی قرار بگیری که بخوای یا بخواهند بزرگان راهبری و هدایت کنی و آنوقت می‌شود، آن‌چه نباید بشود. حتما در طول تاریخ و در کشورهای مختلف شاهد این مدعا بوده‌اید. گفته‌بودم که پدرم کشاورز بود و موتور آبی را نیز نگهداری می‌کرد و من در حالی که کودکی بیش نبودم در کنارش قرار داشتم تا در روزها و شبها تنها نباشد. هر چند که بودن من دردی از او دوا نمی‌کرد ولی چون می‌خواست بودم و گاهی در کارهای جزئی کمک حالش. شاید.

گاهی که پدر با دیگران سخن می‌گفت در کنارش بودم و می‌شنیدم. یکی از سخنانی که شنیدم یا فکر می‌کنم شنیدم، این بود که اگر مار زنده را با دست چپ بگیری او نمی‌تواند تو را نیش بزند و من برآن

بودم که اگر موقعیتی پیش آمد، این گونه ماری را بگیرم و خودم را ثابت کنم. اولاً ثابت کنم که دیگر بچه نیستم و در ثانی نامم در جمع مارگیرها ثبت شود. اما نمی‌دانم اگر چنین می‌شد چه اتفاقی می‌افتاد. شاید فکر می‌کردم کائنات را در اختیارم قرار می‌دادند. مثل خیلی‌ها که در بزرگی چنین فکر می‌کنند. بچه‌گیس دیگر.

درد سرتان ندهم. یکی از گفته‌های پدر این بود که



مارهای باریک و کوچکی هستند که به مار جعفری مشهورند. حالا چرا جعفری من که متوجه نشدم. شما هم بی خیال بشین. اما آن‌چه مهم بود این بود که اگر این مار نیش می‌زد بنا به گفته‌ها، حتی استخوان‌های آب می‌شد، از شدت سم این مار. خلاصه، در اون منطقه مار بسیار بود. اتفاقاً من در یک روز ماری باریک و کوچکی را دیدم. خوشحال که دیگر به ارزوهایم خواهم رسید. با تلاش زیاد بدنبال گرفتن این مار با دست چپ بودم. آن حیوان از من نادان بشدت فرار می‌کرد و من بچه به سرعت دنبالش می‌کردم و گاهی که نزدیک می‌شدم دستم را برای گرفتن دمش به زمین نزدیک می‌کردم و آن حیوان، که از من مثلاً انسان، می‌گریخت. در دسرتان ندهم مار موفق به فرار شد و من نتوانستم او را بگیرم. در خلوت پدر و پسر، قصه را برای پدر بازگو کردم تا شجاعتم را به رخش بکشم. سلی که به صورتم نواخت پاسخش بود و با فریاد گفت: «اگر نیش می‌زد حتی نمی‌توانستم به جنازه است دست بزنم. ماری که دنبالش بودی، مار جعفری بود». و من که در میان گریه، خنده‌ام گرفته بود که نتوانستم مار را بگیرم و به عبارت بهتر این مار بود که به من رحم کرده بود. ای کاش بچه‌های حاکم بر کشورها دریابند که نباید با دم مار بازی کنند. چرا که هم باعث نابودی خودشان می‌شوند و هم نابودی کشورشان. از ما گفتن.



SATRAP
INSURANCE AGENCY

SATRAP
INSURANCE
AGENCY

Proud to Protect
What Matters Most



AUTO



HOME



BUSINESS



LIFE



CA

LICENSE #

OK76861

Ali Nayeri



CALL ME TODAY

(310) 279-0831



TRUSTED
COVERAGE



PERSONALIZED
SERVICE



RELIABLE
SUPPORT



HERE WHEN
YOU NEED US



NOTARY PUBLIC

Mobile Notary Services
Available by Appointment



NOTARY SIGNING AGENT

Loan Documents
& Signings



APOSTILLE SERVICES

Fast & Reliable
Document Apostille



NSA CERTIFIED

Background Screened
& Certified



MAC MORTGAGE INC

Mac Mortgage Inc NMLS 1530208

Sanaz Safavi NMLS 1618046

ساناز صفوی خدمات وام

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

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

نفس تازه، زندگی تازه:

چرا تنفس راحت از بینی کلید سلامت است و جراحی چطور به آن کمک می‌کند؟

تا به حال چند بار پیش آمده که در طول روز، روی نحوه‌ی نفس کشیدن خود تمرکز کنید؟ برای بیشتر ما، تنفس رفتاری است که به طور ناخودآگاه انجام می‌شود. اما کافی است چند روز دچار سرماخوردگی یا گرفتگی بینی شوید تا متوجه شوید یک دم و بازدم ساده چقدر بر کیفیت تمام ساعات شبانه‌روز ما تأثیرگذار است.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند جراحی بینی یا رینوپلاستی صرفاً اقدامی برای تغییر ظاهر و زیباتر شدن چهره است. اما واقعیت این است که بینی، قبل از اینکه چهره شما را تعریف کند، دروازه‌ی اصلی ورود اکسیژن به بدن شماست. در این مقاله می‌خواهیم بررسی کنیم که چرا تنفس از راه بینی این قدر حیاتی است و چگونه جراحی بینی می‌تواند علاوه بر زیبایی، معجزه‌ای در کیفیت تنفس و زندگی شما ایجاد کند.

چرا تنفس از راه بینی تا این حد اهمیت دارد؟

شاید بپرسید وقتی می‌توانیم از دهان هم نفس بکشیم، چه فرقی می‌کند از کدام مسیر اکسیژن بگیریم. پاسخ کوتاه این است که بینی یک دستگاه تصفیه و تهویه هوای بسیار پیشرفته در بدن شماست. تنفس از راه بینی مزایای فوق‌العاده‌ای دارد که تنفس دهانی کلاً فاقد آن‌هاست.

در قدم اول، موها و مژک‌های داخل بینی مانند یک فیلتر طبیعی عمل کرده و ذرات گرد و غبار، آلاینده‌ها و عوامل آلرژی‌زا را جذب می‌کنند تا وارد ریه نشوند. علاوه بر این، بینی وظیفه تنظیم دما و رطوبت را بر عهده دارد؛ هوایی که وارد بینی می‌شود، پیش از رسیدن به شش‌ها گرم و مرطوب شده تا از تحریک گلو و مجاری تنفسی جلوگیری شود. از طرفی، بینی در حین تنفس گاز اکسید نیتریک تولید می‌کند. این گاز عروق خونی را گشادتر کرده و توانایی ریه‌ها برای جذب اکسیژن را به شدت افزایش می‌دهد. در نهایت، تنفس بینی کلید اصلی یک خواب باکیفیت و عمیق است، در حالی که تنفس دهانی در خواب منجر به خشکی دهان، خرخر و حتی وقفه‌های خطرناک تنفسی می‌گردد.

چه موانعی جلوی تنفس راحت از بینی را می‌گیرند؟

گاهی اوقات ساختار داخلی بینی به گونه‌ای است که عبور هوا را دشوار یا حتی مسدود می‌کند. یکی از رایج‌ترین این مشکلات، انحراف تیغه بینی یا سپتوم است. تیغه‌ای که بینی را به دو کانال مجزا تقسیم می‌کند، در بسیاری از افراد کاملاً صاف نیست و انحراف شدید آن می‌تواند یک یا هر دو مجرا را تنگ کند.

مشکل دیگر، بزرگی بیش از حد ساختارهای داخلی به نام شاخک‌های بینی است که به دلیل آلرژی یا مسائل ژنتیکی متورم شده و مسیر هوا را می‌بندند. همچنین، برخی افراد از ضعف یا افتادگی غضروف‌های کناری بینی رنج می‌برند؛ به طوری که هنگام دم عمیق، دیواره‌های بینی به داخل کشیده شده و انسداد ایجاد می‌کنند. در کنار این موارد ساختاری، وجود پلیپ‌ها یا همان توده‌های نرم و غیرسرطانی ناشی از التهاب مزمن نیز می‌تواند مجرای تنفسی را به طور کامل مسدود کند.

جراحی بینی چگونه تنفس را ترمیم می‌کند؟

برخلاف باور عمومی، یک جراحی بینی موفق جراحی نیست که فقط بینی را کوچک یا خوش‌فرم کند؛ بلکه جراحی است که عملکرد تنفسی را حفظ کرده یا ارتقا دهد. جراحان متخصص امروزی به این فرایند سپتورینوپلاستی می‌گویند که در واقع تلفیقی از جراحی زیبایی و جراحی درمانی است.

جراحی پلاستیک بینی از چند طریق ساختاری به بهبود تنفس کمک می‌کند. در درجه اول، جراح با انجام سپتوپلاستی، تیغه منحرف شده را در مرکز بینی قرار می‌دهد تا مسیر ورود هوا در هر دو سمت یکسان و آزاد شود. در گام بعدی، حجم شاخک‌های متورم اصلاح و کوچک می‌شود بدون اینکه به عملکرد رطوبت‌رسانی آن‌ها آسیبی برسد. همچنین اگر دیواره‌های بینی هنگام دم روی هم بخوابند، جراح با استفاده از پیوند غضروف که معمولاً از خود تیغه بینی تأمین می‌شود، سقف و دیواره‌ها را تقویت می‌کند تا کانال هوا همواره باز بماند. در نهایت، هرگونه پلیپ یا بافت اضافی که مانع جریان هواست در طول عمل تخلیه می‌شود.

تغییرات شگفت‌انگیز در کیفیت زندگی پس از بهبود تنفس

وقتی مجرای بینی باز می‌شود و اکسیژن به راحتی جریان پیدا می‌کند، کیفیت

زندگی فرد دچار تحولی اساسی می‌شود. افرادی که پیش از عمل با خواب سبک، خستگی مفرط صبحگاهی و خرخر شدید دست‌وپنجه نرم می‌کردند، پس از اصلاح تنفس، خوابی عمیق و آرام را تجربه کرده و با انرژی کامل از خواب بیدار می‌شوند. احساس مداوم خشکی دهان و گلو در طول شب جای خود را به تنفسی مطبوع و مرطوب می‌دهد. همچنین خستگی سریع هنگام ورزش و فعالیت بدنی برطرف شده و استقامت بدنی فرد به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. علاوه بر این‌ها، سردردهای مزمنی که به دلیل فشار سینوس‌ها و انسداد مجاری ایجاد می‌شدند، به شدت کاهش یافته و احساس سبکی و شادابی در فرد ایجاد می‌شود.

هنر جراح: تلفیق زیبایی و عملکرد

شاید مهم‌ترین نکته در جراحی پلاستیک بینی، توازن میان زیبایی ظاهر و سلامت عملکرد باشد. بینی‌های خیلی کوچک یا بیش از حد دستکاری‌شده ممکن است در نگاه اول جذاب به نظر برسند، اما در بلندمدت مشکلات تنفسی شدیدی ایجاد می‌کنند. یک جراح ماهر و آگاه، هرگز سلامت تنفس را فدای زیبایی ظاهری نمی‌کند. هدف اصلی در جراحی‌های امروزی، ساختن بینی زیبایی است که طبیعی به نظر برسد، با سایر اجزای صورت هماهنگ باشد و از همه مهم‌تر، به شما اجازه دهد عمیق‌تر و راحت‌تر از همیشه نفس بکشید.

کلام آخر

تنفس راحت، حق طبیعی بدن شماست و نقش مستقیمی در شادابی، تمرکز و سلامت قلب و ریه دارد. اگر سال‌هاست با مشکلاتی مثل خرخر شبانه، خشکی دهان، تنفس دهانی یا احساس گرفتگی دائمی بینی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، بد نیست بدانید که جراحی پلاستیک و ترمیمی بینی تنها یک تصمیم ظاهری نیست. این عمل می‌تواند کلید شما برای ورود به دنیایی باشد که در آن، هر دم و بازدم، احساس شادابی و زندگی دوباره را به شما هدیه می‌دهد.



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

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

LESS PAIN

BETTER NERVES

(V14) 119



MEDICAL

چند وقت پیش داشتم فکر می‌کردم این زن "خلوت" ندارد، سکوت ندارد، گوشه ندارد، لحظه‌ای مال خودش نیست. داشتم فکر می‌کردم چه زندگی ناآرامی!

دیروز من را دید، گفت با خودش فکر کرده که من "آدم معمولی" نیستم؛ چون مهمان کم دارم، صدایم در نمی‌آید، اهل هم کلامی‌های طولانی با همسایه‌ها در محوطه و پارکینگ نیستم. لېخند زدم. راست می‌گفت!

در دنیای او، من زیادی "خلوت" دارم، زیادی گوشه دارم، زیادی ساکت، زیادی مال خودم و اهل خودم.

دنیای آدم‌ها، دنیای تفاوت‌هاست. دنیای تناقض‌هاست و هیچ خط‌کشی برای درست‌وغلط، راه و بیراه، کجی و راستی وجود ندارد. تنها خط‌معیار این است: کی با چی حالش خوب است؟ همسایه‌ی من سرزندگی‌اش را از شلوغی می‌گیرد، من از خلوت.

هر کس حال زندگی خودش را، حال درون خودش را، حال حال خودش را بهتر از دیگری می‌فهمد. هرکس دکنر خودش است.

نسخه‌ی زندگی من همسایه‌ام را به کما میبرد و زندگی او من را به آسایشگاه روانی.

هر کس هر طور خوش است، باشد.

ما شاقول زندگی هیچ‌کس نیستیم!

نیست دفعه قبل مادرش را معرفی کرده و دفعه قبل ترش هم، و من هربار مجبورم تعجب کنم که "چه مادر جوونی!"



تفاوت زندگی‌ها

سودابه فرضی پور



همسایه بغلی، یک جفت دوقلو دارد. دو دختر مو خرگوشی که عادت کرده‌اند بلند حرف بزنند، بلند خوشحال شوند، بلند گریه کنند...

از خانه‌شان همیشه صدای کارتون دیدن دخترها می‌آید. آنقدر که من میدانم "توت‌فرنگیها" را روزی چند بار می‌بینند و روزی یک بار هم "تیمو" را.

خانم خوش‌رو است. اهل سلام‌وعلیک‌های طولانی و پیوسته. از آن مدل که وسطش مجبور است یکبار نفس بگیرد تا بتواند ادامه بدهد! اغلب توی پارکینگ می‌بینمش که با یکی از همسایه‌ها گرم گرفته و دارد چیزی تعریف می‌کند؛ بلند.

غروب‌ها آهنگ می‌گذارند و خودشان هم با حبیب و صادقی و اشرف‌زاده همخوانی می‌کنند.

آخر هفته‌ها بی‌بروبگرد مهمان دارند و به‌جز این هر روز مادر و خواهر خانم مهمان خانه‌شان هستند.

توی آسانسور که می‌بینمشان، مادرش را معرفی می‌کند و آنقدر دنیایش شلوغ است که حواسش



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 مداربسته
- آموزش کارکن امنیتی و تیراندازی

زیر نظر دکتر رامین باطلی

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



www.bgasecuritypatrol.com
www.lpapolicy.com

(949) 373-5657



جواهری تیرازه

مجلل ترین جواهری ایرانی

با بیش از ۵۰ سال سابقه در تهران
(میدان محسنی)، تورنتو و کالیفرنیا



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

برای دیدن محصولات اسکن کنید.



یوسف عشق

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



بی تو ای جان جهان عمر به پایان نبرم
بی تو گر عمر به پایان ببرم جان نبرم
جان چه ارزد که کنم برخی جانانه خود
من دم از عظم زخم زیره به کرمان نبرم
من که در سایه میزگان تو جان یافته ام
به جز از مردم چشمان تو فرمان نبرم
گر جهانم به مداوای غمت عرضه کنند
از جهان بگذرم و نام ز درمان نبرم
شکوه از جور تو هرگز نکنم در بر خلق
یوسف عشق عزیز است به زندان نبرم
ناز کن ناز که من طرفه خریدار توام
نخرم ناز تو گر، بهر ز ایمان نبرم
رستم از دشمنی مردم بی دین فرنگ
در وطن جان به در از جور مسلمان نبرم
عمر طی شد به ره تربیت نسل جوان
بهتر آنست دگر حرمت پیران نبرم

ملهم از روی تو شد طبع به انشای غزل

باز اگر لطف کنی منت احسان نبرم

پارسی بنوسیم، پارسی بگویم

لطفاً = خواهشمندم، خواهشمند است

صاحب نظر = کاردان، کارشناس

داخلی = درونی

با قابلیت = با توانایی

از آن روز به بعد = پس از آن روز

ایجاد اشتغال = کارآفرینی

ممنونم = سپاسگزارم

حلقوم = خرخره، خشک نای

ساحل = کناره یا کنار

متمول = توانگر

فی الفور = در دم

محل تلاقی = پیوندگاه

پاورقی = زیر نویس

محترم = ارجمند، گرامی

معاندت = دشمنی

مجمع = گردهمایی

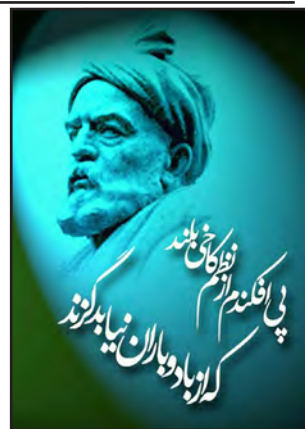
محبوس = زندانی

علاقه دارم = دلبستگی دارم

بی تامل = بی درنگ

نهایی = پایانی

اریکه فرمان روایی = تخت فرمان روایی



موفقیت = کامیابی

سایت اینترنتی = تارنما

کفایت = بسنده

فلذا = بنابراین، پس

عار = ننگ

عیان = آشکار، هویدا

قدمت = دیرینگی

حریف = هم آورد

کلمه عبور = گذرواژه

شکرگذاری = سپاسگذاری

قبلاً = پیشتر

خصومت = دشمنی

Raha Salehinia Psy.D.

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



● اضطراب و افسردگی

● اعتیاد

● مشکلات زناشویی

● خشونت‌های خانوادگی

● اختلالات شخصیتی

CONTACT US

PHONE:

(310) 867-3737

ADDRESS:

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

WEBSITE:

www.DrSalehinia.com

EMAIL:

RahaSalehinia@gmail.com

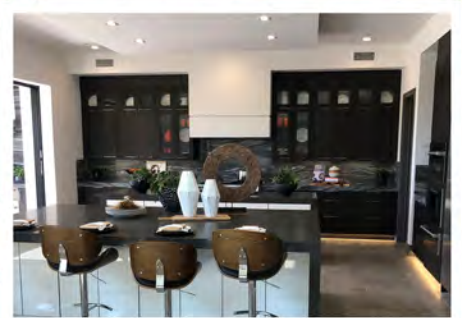


دکتر رها صالحی نیا
روانشناس بالینی

.....



بازسازی حرفه ای فضای داخلی خانه



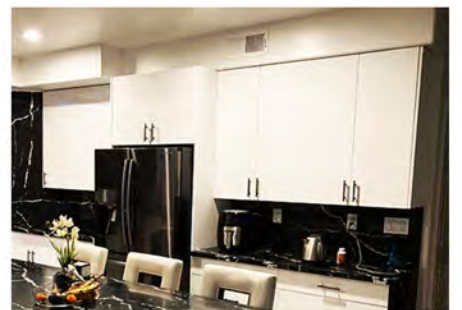
بازسازی آشپزخانه



بازسازی حمام



کف سازی



کابینت

✓ بازسازی تخصصی آشپزخانه و حمام

✓ عرضه و نصب انواع کفپوش مدرن و لوکس

✓ طراحی و اجرای کابینت، سنگ و کاشی

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



FloorCoDesign.com



Call us : (714)200-7099

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی

OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان

دارای بوردهای تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی و ترمیمی

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



خدمات پوست و زیبایی شامل:

- کاهش وزن با اوزمپیک
- تزریق بوتاکس و فیلر
- بیش از ۱۰ مدل لیزرهای جوانسازی
- رفع چروک های پوست با دستگاه جدید مورفیوس ایگنایت
- لیفت بدون جراحی صورت با دستگاه پروفاند
- دستگاه رفع دائمی چربی های اضافی شکم و اندام
- درمان آکنه با پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- لیزر رفع موهای زاید
- رفع لکه های تیره پوست با پیلینگ و فوتوفیشیال

Before



Morpheus Ignite
مورفیوس ایگنایت



Botox & Eyelid surgery
بوتاکس و جراحی پلک



Lipfiller
فیلر لب



Facelift
لیفت صورت و گردن



Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

After



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

www.DrSajadian.com/Medspa

(949) 515-0550

جشن مهرگان



برگزار کننده: تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها

📍 25555 Alicia Pkwy., Laguna Hills, CA 92653



پارکینگ رایگان



تاریخ: یکشنبه ۱۱ اکتبر
ساعت ۱۲ ظهر تا ۶ بعد از ظهر



ورودی رایگان

برای معرفی موثر کسب و کار خود، همین امروز غرفه تان را رزرو کنید.

خدمات برای غرفه داران

- معرفی مستقیم خدمات و محصولات
- شبکه سازی با مشتریان و صاحبان کسب و کار
- مجله خواندنی‌ها با چاپ گزارش از غرفه داران و تلویزیون دیدنی‌ها با پخش گزارش از غرفه داران، آنها را به مخاطبان خود معرفی می کنند.

برنامه های جشن

- دی جی
- حضور خوانندگان و هنرمندان مطرح
- رقص عربی
- شو لباس
- عکاسی توسط عکاسان حرفه ای
- اهدای جایزه به قید قرعه شامل: دوچرخه های برقی، شمش های طلا و دیگر هدایا

تلفن تماس: (949)923-0038



برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری
حکایت چهارم

روزی به غرور جوانی سخت رانده بودم و شبانگاه به پای گریه‌های سست مانده. پیرمردی ضعیف از پس کاروان همی آمد و گفت: چه نشینی که نه جای خفتن است؟ گفتم: چون روم که نه پای رفتن است؟! گفت: این نشنیدی که صاحب‌دلان گفته‌اند: رفتن و نشستن به که دویدن و گسستن. ای که مشتاق منزلی مشتاق

پند من کار بند و صبر آموز
اسب تازی دو تگ رود به شتاب
و اشتر آهسته می‌رود شب و روز

برگردان به زبان ساده

روزی به شدت تحت تاثیر غرور جوانی ام قرار گرفته بودم و در شب، در پای کوهی لرزان گیر کرده بودم. یک پیرمرد ضعیف از عقب کاروان می‌آمد و گفت: چرا منتظری؟ اینجا که جای خوابیدن نیست! گفتم: چون به کجا بروم که نه توانایی رفتن دارم؟ گفت: آیا نشنیده‌ای که صاحب‌دلان گفته‌اند: نشستن و رفتن بهتر از دویدن و از هم گسستن است؟ ای کسی که به دنبال رسیدن به مقصدی، عجله نکن و به سخن من توجه کن؛ کار خود را درست انجام بده و صبر را یاد بگیر. اسب تازی با سرعت زیادی به جلو می‌رود، در حالی که شتر به آرامی حرکت می‌کند، چه در روز و چه در شب.

حکایت پنجم

جوانی چست لطیف خندان شیرین زبان در حلقه عشرت ما بود که در دلش از هیچ نوعی غم نیامدی و لب از خنده فرا هم. روزگاری برآمد که اتفاق ملاقات نیوفتاد. بعد از آن دیدمش زن خواسته و فرزندان خاسته و بیخ نشاطش بریده و گل هوس پژمریده. پرسیدمش: چگونه‌ای و چه حالت است؟

گفت: تا کودکان بیابردم دگر کودکی نکردم. ما دَا الصَّبِيّ وَ الشَّيْبُ غَيْرَ لِمَتِي وَ كَفَى بِتَغْيِيرِ الزَّمَانِ نَذِيرًا
چون پیر شدی ز کودکی دست بدار
بازی و ظرافت به جوانان بگذار
طرب نوجوان ز پیر مجوی
که دگر ناید آب رفته به جوی
ز رع را چون رسید وقت درو
نخرامد چنان که سبزه نو
دور جوانی بشد از دست من
آه و دریغ آن زمن دل فروز
قوت سرپنجه شیری گذشت
راضی ام اکنون به پنیری چو یوز
پیرزنی موی سیه کرده بود
گفتم ای مامک دیرینه روز
موی به تلبیس سیه کرده گیر
راست نخواهد شدن این پشت کوز
عشرت: دوستی و آمیزش؛ مخالطه؛ صحبت.
بیخ: بن؛ ریشه؛ اصل.
پژمریده: خشک شده. خوشیده. افسرده. پلاسیده.
بی طراوت.
زرع: کاشتن؛ زراعت کردن.
مامک: مادر.
تلبیس: پنهان داشتن مکر و عیب خود از مردم.

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 حرفه‌ای و قانونمند
- دارای لایسنس آموزش از اداره DMV کالیفرنیا
- برای تمام سنین (زیر سن تا بزرگسال)

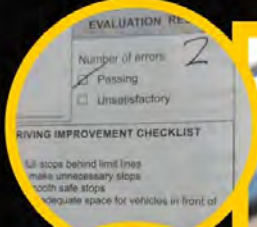


بار اول در آزمون رانندگی قبول نشده اید؟! نگران نباشید، شما ۲ بار دیگه فرصت دارید و با آموزش‌های صحیح در آزمون رانندگی، حتما قبول خواهید شد.

مطمئنم که شما راننده حرفه‌ای هستید، اینجا قوانین رانندگی کالیفرنیا به آسانی و بدون استرس به شما آموزش داده می‌شود.

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





دوره آنها و دوره ما

مهدی علیزاده فخرآباد

قدیم‌ها ما ۵ تا بچه بودیم. مادرم هم معلم بود و پدرم هم کارمند. عصر هم که می‌شد من و برادرم و پدر و مادرم یک مغازه پارچه فروشی داشتیم که باید تا آخر شب آنجا کار می‌کردیم. ما بچه‌ها خیلی وقت‌ها که می‌دانستیم مادر و پدر در مغازه هستند شروع می‌کردیم به سیب زمینی پوست کردن و شب خودمان سیب زمینی سرخ کرده را آماده می‌کردیم تا پدر و مادر از راه که می‌آیند آن هم بعد از دو شیف‌ت کار دیگر زحمت آشپزی کردن نداشته باشند. خانه هم اصلاً مرتب نبود. نه اینکه کثیف باشد بلکه تمیز هم بود. آن زمان میل نبود. پستی داشتیم و به پستی‌ها تکیه می‌دادیم. یک تلویزیون رنگی داشتیم که ۱۴ اینچ بود و بعد از ۱۰ دقیقه برفکی می‌شد اما ما بچه‌ها فهمیده بودیم که یکی بزیم توی سرش درست می‌شود. بزرگترین آرزوی ما داشتن میکرو بود. البته بعد از مدتی تبدیل

دیگر آن صفا و صمیمیت تکرار نمی‌شود. دیگر آن دوران بر نمی‌گردد که خنده‌ها و شوخی‌های خودش را هم داشته باشد. آن روزهایی که پدر حرمت داشت و مادر مهربان‌ترین موجودی بود که اینطور تربیت شده بود که باید هر فداکاری را برای فرزندانش انجام بدهد. آخر خودتان دخترهای امروزی را در اینستاگرام می‌بینید که البته اکثریت قاطع خانم‌های ایرانی بی‌نظیر هستند.

حالا نمی‌دانم آن زمان چون مردم خوبی بودیم در بهشت زندگی می‌کردیم یا الان با این همه رفاه و تکنولوژی و موبایل و اینترنت در رفاه هستیم. اما باور کنید دهه ۶۰ بهترین دوران و دهه طلایی ما مردم ایران بود. حالا قبل ترش را ندیدم اما وقتی فیلم مادر علی حاتمی را می‌بینیم به خودم می‌گویم آن زمان دیگر چه دوران شاعرانه‌ای بوده و چقدر ما عوض شده‌ایم. یعنی واقعا ما الان مردم پارسی هستیم؟ و مگر می‌شود فرهنگ جامعه‌ای با این همه پیشرفت و تکنولوژی به جای بهتر شدن بدتر بشود؟ شاید آمیخته شدن دیگر فرهنگ‌ها باعث چنین تفاوتی شده است. به هر حال کاش ماشین زمانی بود. چون تمام این میل و اینترنت و ماشین‌های عالی و زیبایی‌ها ارزانی خودتان. من همان حال و صفا را می‌خواهم دلم می‌خواهد برگردم به همان روزگار. با تمام کمبودها و سختی‌هایش.

شد به سگا. اما عصرها یا بعد از مدرسه گاهی چند ساعتی می‌رفتیم و بازی می‌کردیم. توی مدرسه آقای ناظم و آقای مدیر بدون خط کش و شلنگ از دفتر خارج نمی‌شدند. موه‌ای ما پسرها هم همیشه باید با شماره ۴ کوتاه بود. تازه ما کلاس زبان انگلیسی هم می‌رفتیم و یک روز در میان سر کلاس بودیم. مادرم اضافه کار می‌گرفت تا ما ۲۰ ترم کلاس زبان را تموم کردیم و ثمره‌اش شد ترجمه هزاران فیلم و سریال و کتاب در تیم ترجمه ققنوس. یک باغچه داشتیم که داخلش درخت گیلاس داشت و زردآلو و انگور. همیشه هم چند تا دوست داشتیم که دور و بر ما بودند و با هم فوتبال بازی می‌کردیم و شب‌های ماه رمضان از ساعت ۱۲ شب تا نزدیک سحری بساط فوتبال داخل کوچه به راه بود.

این‌ها را گفتم چون الان خبر فوت اکبر عبدی را شنیدم. یاد فیلم اجاره نشین‌هایش افتادم. که زندگی چقدر لوطی مسلک بود. اما الان فیلم‌ها در یک دنیای دیگری هستند و اصلاً آن دنیا با این دنیا فرق دارد. مردم هم اولویتشان چیزهای دیگری است که شاید روی میل نشستن راحت‌تر باشد اما تکیه دادن به آن پستی‌ها عالمی داشت. آنقدر عوض شده ایم که

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



Benefit Gala

An Evening of Music, Community & Giving

Providing Hope, Housing, and a Brighter Future for Young Iranian Women Without Parental Care

\$350 General Admission
\$185 tax-deductible



16+ only

12TH | SEPTEMBER | 2026

5:00 PM – 10:00 PM

31731 Capuchina Way, Trabuco Canyon, CA 92679

Complimentary Valet Parking Provided

For Sponsorship Opportunities and Event Information:
sponsorship@momsagainstopoverty.org



*It's all about
the Children*

INVEST IN HOPE. EMPOWER A GENERATION. BECOME A GALA SPONSOR

Every child deserves a safe place to sleep, a classroom to learn in, and the chance to dream about their future.

Yet every day, millions of children around the world will go to bed hungry, without access to education, healthcare, or the opportunities they need to thrive.

The good news is that together, we can change that.

When you become a **Gala Sponsor**, you are doing more than supporting an event. You are investing in a child's future. Your partnership helps provide education, healthcare, hunger relief, orphan care, and life-changing opportunities to vulnerable children and families around the world.

Since 2008, Moms Against Poverty has impacted more than 10 million live through programs that:

- Build schools and healthcare centers
- Deliver food, supplies, and essential resources
- Empower women through vocational training
- Support orphaned and vulnerable children

Behind every number is a child with dreams, potential, and a future worth fighting for.

Your sponsorship helps turn hope into opportunity and opportunity into lasting change.

Explore our Sponsorship Opportunities and secure your commitment by **September 1st, 2026**. Together, we can create a brighter future, one child at a time!

Sponsorship Packages

10K

Beacon of Change

- One Reserved Table (10 Tickets)
- Framed Recognition Certificate
- Presenting Sponsor Recognition
- Exclusive Sponsor Recognition in Event Communications
- Featured Social Media Recognition Across Moms Against Poverty Channels
- Recognition on the Moms Against Poverty Event Website
- Premium Recognition on Event Signage and Digital Displays
- Prominent Recognition During the Event Program
- Inclusion in Event Materials and Promotional Collateral

5K

Heart of Giving

- One Reserved Table (10 Tickets)
- Social Media Recognition Across Moms Against Poverty Channels
- Recognition on the Moms Against Poverty Event Website
- Recognition on Event Signage and Digital Displays
- Recognition During the Event Program
- Inclusion in Event Materials and Promotional Collateral

2K

Seed of Hope

- 2 General Admission Tickets
- Recognition on Event Signage
- Recognition During the Event Program

Value of goods/services per ticket: \$165

*All donations to Moms Against Poverty are tax-deductible to the extent allowed by law.

SCAN ME



Scan the QR code to complete your sponsorship application and payment online by **September 1st, 2026!**

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 کسب‌وکارها
- 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.

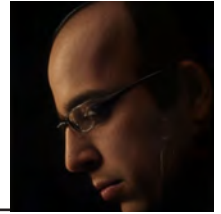
۷۱۴-۶۴۲-۰۰۳۰
۸۱۸-۶۴۲-۷۲۸۲

SHOKOFEH AMIN AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM



دینوشته‌ها

حمید الهی



به گمانم باید کار کرد و عمل کرد و پیش رفت و در حد امکان پیشرو بود و در این میان کمتر نالید و بیشتر حسن نیت داشت. حتی در وقت تلخکامی. به قول ویستلر "هنر حادث می شود. اما برای این حدوث راهی جز حرکت نیست. هیچ خیمه‌ی در ذهن از فروپاشی در امان نیست. هیچ شهریاری را یارای تکیه دادن به افکاری که به سرعت کهنه و خارج از اثر می شوند را نمی توان در تاریخ یافت که بر سریر تخت خود باقی مانده باشد. راستش "هنر" تنها جایی است که باقی مانده‌ی نفس تنگ شده‌ی ما را به پنجره‌ی خرده نورهای ممکن زندگی می رساند. بی آن، زندگی به "آن" نیست و عظیم‌ترین هوش و فراست نیز نمی‌تواند آن را پدید آورد. با این همه اما، دست‌های ما همیشه نزدیک به لبه تیز ذهن آدمی است. پس تا ذهن آدم خوب تربیت نشده و آزاد و رها نباشد، خوب نشنود و خوب نبیند و از این دو مهم‌تر؛ خوب جرئت نکند، لبه تیز ذهن که

آن لحظه‌هایی که دوست نداری تمام شود. اما همیشه می شد. همیشه می شود. اما اینجا زمان قاعده بردار نیست. اگر دلت بخواهد می توانی تمام نشود که نشود. اما خوب همیشه هیجان خواستن "خُب بعدش چی؟" اینجا هم هست. خیلی بیشتر هم هست. چون همه چیز دست توست. اما حتی اگر بهترین لحظه باشد. باز هم بیشتری را می شود تصور کرد. اینجا زمان چیزی شبیه به یک موج است که طول و بلندیش نسبتش را با چیزهای دیگر که توی دلش ذخیره میکند بلند و کوتاه می کند. در این شب‌هایی که اینجا می خوابم. بی آن که بخوابم، متوجه شدم چقدر همه چیز اینجا به هم نزدیک است...

توی بالکن نشسته ام، پرند می نشیند روی درخت سرو جلوی خانه، فنجان چای تصویر پرند می بی قرار را در نشستش شکار می کند، پرند می بی قرار رسیدن به خانه اش یا شاید جوجه هایش یا جفتی که اینجا نیست، آسمان را دو نیم می کند با پریدنش، می رود، از فنجان نیز هم، فنجان مبهوت این رفتن به کسری از ثانیه خود را خالی از پرند می بیند، سرخ تر می شود چای، درست مثل دل من، لحظه‌ی که رفتی...

دست آدمی است می کشد من و هیچ گاه برش راستین و جانانه‌ای برای زدودن نخواهد داشت و چیز تازه‌ای خلق نخواهد کرد. هنوز با همه تاریکی است این سالهای سرزمینهایمان، باور دارم، راهی جز آفریدن حتی به وقت تاریکی نیست.

چقدر شنا کرده بودم. نمی دانستم. اصلا شنا کردن توی خاک، زمان را از دست آدم خارج می کند. راستش حساب و کتاب ندارد. وقتی تو توی خاک شنا می کنی. فصلها. ماهها. روزها. شبها. ساعتها همه چیز شبیه هم هستند. مختصات اینجا کمی فرق دارد. یعنی باید بیایی تا بفهمی. خیلی کلمات بدرد بخوری برایش پیدا نمیکنم. مثل همان وقتها که می خواستم دوست داشتنم را تعریف کنم. برایت. یا دلیل سکوتم چند روزه ام را برایت توضیح بدهم اما کلمات از لای انگشتانم مثل دانه های شن لیز می خورد و دستم خالی می شد. اینجا هم همه چیز از لای انگشتانم مثل موهای تو لیز می خوردند. بس که لخت و مواج است همه چیز. اینجا عقربه ها به آهستگی. به تندی. به ریتمهای غیر شبیه هم حرکت می کنند. گاهی یک روز را در یک ثانیه طی میکنم و گاهی یک ثانیه قدر چند ماه توی سرم کش می آید. از

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.



اکسپوی دیدنی‌ها و خواندنی‌ها با حضور جمعی از فعالان کسب‌وکار، هنرمندان و چهره‌های فرهنگی در فضایی صمیمی و پرشور برگزار شد. این رویداد فرصتی ارزشمند برای معرفی خدمات، گسترش ارتباطات و ثبت لحظاتی به‌یادماندنی بود. گزیده‌ای از تصاویر این گردهمایی را می‌بینید.



دیوید، نوازنده چیره‌دست کیبورد، یوریک، خواننده مطرح و چندزبانه و بیژن با اجرای ترانه‌های ایرانی و ایتالیایی در فضایی اپرابی و با حال و هوای آثار پواروتی، لحظاتی به‌یادماندنی برای حاضران رقم زدند.



برنامه با طنین سرود «ای ایران» با اجرای دی جی فرامرز آغاز شد؛ لحظه‌ای باشکوه که حاضران به احترام میهن از جای برخاستند و با دست بر روی قلب، عشق و دلبستگی خود را به ایران ابراز کردند.



برای نخستین بار در رویدادهای ایرانی، یکی از متفاوت‌ترین بخش‌های اکسپو، نمایش مد و لباس با حضور مدل‌ها و ارائه مجموعه‌ای از طرح‌های چشم‌نواز برند «پارسیا»، برگزار شد.



اجرای باشکوه رقص توسط رانیا، با حرکاتی هماهنگ، پرانرژی و چشم‌نواز، یکی از بخش‌های جذاب برنامه بود. چرخش زیبای بال‌های طلایی در نور صحنه، فضایی خیال‌انگیز آفرید و با استقبال گرم حاضران همراه شد.



مشتاق فروهر، برگزارکننده اکسپو، در کنار بازدیدکنندگان، مهمانان و همراهانی که با حضور خود به این گردهمایی رنگ و گرمایی ویژه بخشیدند.



عکاسی حرفه‌ای رایگان، یکی از پرتعدادترین بخش‌های مراسم بود؛ فرصتی ارزشمند تا مهمانان در فضایی زیبا و با نورپردازی حرفه‌ای، لحظه‌های حضور در اکسپو را ثبت کنند و یادگاری ماندگار داشته باشند.

گفت‌وگو با چهره‌های فعال اکسپو: روایت تلاش، تخصص و خلاقیت کسب‌وکارهای ایرانی



«ای اف سی ریمادلینگ» ارائه خدمات حرفه‌ای بازسازی، کف‌پوش و طراحی داخلی، فضاهایی زیبا، کاربردی و ماندگار



ساناز صفوی از شرکت MAC Mortgage Inc ارایه دهنده خدمات وام خرید خانه، ریفاینس وام مسکن و خط اعتباری HELOC



OASIS به مدیریت دکتر امیر خلیقی، با مشاوره تخصصی و رایگان به سالمندان و خانواده‌هایشان برای محل زندگی و خدمات مراقبتی



«اولیوا»، با طعم‌های دلنشین و فضایی گرم و صمیمی، علاوه بر غذاهای ایرانی پیتزاهای مخصوص ایرانی را نیز ارایه می‌کند.



OC LA Construction ارائه خدمات حرفه‌ای ساخت‌وساز، بازسازی و طراحی خانه، فضاهایی زیبا، کاربردی و متناسب با خواسته مشتریان



«جیسون زمانی»، مشاور با سابقه بیمه در زمینه بیمه خودرو، خانه، زندگی و کسب‌وکار، خدماتی مطمئن و متناسب با نیاز هر مشتری



Tokinc تخصص در طراحی، مهندسی، ساخت‌وساز و بازسازی خانه، فضاهایی زیبا، مستحکم و متناسب با نیاز و سلیقه مشتریان



HUMANA ارائه طرح‌های بیمه درمانی، به‌ویژه خدمات مدیر، برای کمک به افراد برای مراقبت و آرامش با اطمینان کامل



مهرطلبی چیست و مهرطلبها چه خصوصیاتی دارند؟

نازیلا رفعتی

در چندین شماره قبل با سه تیپ شخصیتی کارن هورنای آشنا شدید. در این مقال شما خوانندگان عزیز را با تیپ مهرطلب آشنا می‌کنیم. شما پس از مطالعه و آشنایی با این تیپ به احتمال قوی با من هم عقیده خواهید بود که اکثر ما ایرانی‌ها تا چه حد زیادی مهرطلب هستیم.

مهرطلب فردی بشدت تشنه محبوب واقع شدن و خواستنی بودن است. او می‌خواهد که دیگران او را دوست بدارند و از او و رفتار و گفتارش حمایت کنند و به وجودش محتاج باشند و چون این نیاز ضروری او همیشه توسط دیگران ارضا نمیشود، پس لحظات خوشی و رضایت او کوتاه و زمانهای رنج و شکنجه اش طویل و مکرر است. به همین جهت در بین تیپهای مختلف شخصیتی، هیچکدام غصه خوارتر و پر توقع تر و روحاً رنجورتر و حساس تر از تیپ مهرطلب نیست، زیرا آنها مدام میرنجند و همیشه خود را مظلوم و مورد اجحاف میبینند و توقعاتشان ساعت به ساعت از دیگران زیادتر میشود و بطور خلاصه همیشه از همه طلبکارند.

• یک مهرطلب هر طور شده باید کاری کند که دیگران رفتار و گفتارش را بپسندند و تصدیق کنند. او مهمانی می‌دهد برای رضایت دیگران، خانه میسازد برای دیگران، مهمانیهایی می‌رود که از آنها لذت نمی‌برد، صرفاً جهت راضی نگهداشتن دوستان. ۳/۴ وقت و انرژی و پول این تیپ اشخاص صرف کارها و کسانی میشود که خودشان هیچ میل و علاقه ای به آنها ندارد.

• او تشنه جلب محبت، حمایت و مساعدت دیگران است و در این مسیراز هیچ خواری و از خودگذشتگی دریغ نمی‌کند. شاید بپرسید که هر کسی از جلب محبت و تصویب دیگران خوشش می‌آید، درست است ولی بین خوش آمدن از چیزی و تشنه و بی تاب آن بودن، فرق زیادی است. اولی همان گونه که در مطلب قبلی گفتیم تمایلی طبیعی است ولی دومی از جمله تمایلات عصبی است. اولی از مهر و مساعدت دیگران لذت میبرد ولی در نبودنش هم رنج نمیکشد، اما دومی که تشنه بی تاب محبت و تأیید و تصویب دیگران است، اگر آنرا بدست نیاورد احساس بدبختی و واماندگی می‌کند.

• روحیه شخص مهرطلب طوری است که نمی‌خواهد و نباید احساس کند که بر دیگران از هیچ حیثی برتری دارد و اگر چنین حسی در او پیدا شود، بی اختیار و ندانسته در صدد رفع آن برتری بر می‌آید. او هر وقت مورد تعریف و تمجید

کینه ای در قلبشان ندارند و کوچکترین دشمنی ای با کسی ندارند. حتی اگر زمانی هم به گونه ای به کسی زخم زبانی بزنند، بلافاصله آنرا به محبت و خیرخواهیشان ربط می‌دهند. اما فراموش نکنید که کینه ها در عمق وجود اینها بصورت آتشی در زیر خاکستر باقی می ماند که گاهی ممکن است بر خلاف انتظار خودشان بطور غیر مترقبه و بیجا شعله ور گردد.

• آدمهای مهرطلب در مقابل دوستان و آشنایان آنقدر تواضع از خود نشان میدهند تا کاملاً سوارش شوند و از او سواری بگیرند. او توانایی رد هیچ يك از توقعات بی مورد اطرافیانش را ندارد. او بنام دوستی و از خودگذشتگی آنقدر سواری می‌دهد که طاقتش تمام شود و از پا درآید و از طرف مقابل کدورت و عناد شدیدی در دل بگیرد. در واقع او، هم در رد کردن، و هم در قبول خواهش دیگران رنج میبرد، زیرا اگر تقاضای دیگران را بی دریغ قبول کند خود را بی عرضه و بی شهامت میبیند و در باطن خود را ملامت می‌کند و اعتماد به نفسش متزلزل می‌گردد، و از طرفی دیگر اگر خواهش دیگران را رد کند باز هم ناراحت است چون خود را خودخواه و شقی و منفور میپندارد. نتیجه این قضیه، جامعه ای است که افراد آن ظاهراً خوش تعارف و بی مضایقه هستند ولی در باطن ریاکار و عیبجو و معارض با یکدیگر.

• تضاد فوق در مورد اهانت هم عیناً در فرد مهرطلب دیده می‌شود. یعنی اگر اهانت کسی را بی جواب بگذارد بشدت از بی شهامتی و توسری خواری خود شرمسار گردیده و احساس پستی و حقارت می‌کند و اگر اهانت را با اهانت جواب دهد خود را خشن و بی ادب و نفرت انگیز میبیند.

• مهرطلبها چون از مسخره شدن وحشت دارند، صدها ابتکار مفید خود را در نطفه خفه می‌کنند که مبادا فلان همکار یا دیگران از او عیبجویی کنند. چه بسا استعدادهای پر ارزشی که از بیم تمسخر هدر رفته و هرگز به منصفه ظهور نرسیده اند. ضمناً يك مهرطلب هنرمند و مبتکر چون ارزش هنرش را بسته به تمجید و تعریف دیگران می‌داند، بنابر این ارزش خودش را در حد میزان محبوبیتش نزد دیگران می‌داند نه در فضایی که دارد.

• مفهوم عشق برای شخص مهرطلب یعنی "تسلیم کامل و بلاشرط معشوق بودن" و میزان سعادت و رضایت و لذتی هم که از عشق و محبت درک می‌کند متناسب با مقدار تسلیم و فداکاری خود اوست.

• مهرطلبها در خود ایده آشان، خود را فردی فداکار، نوع دوست، کمک کار، با سخاوت، عدالت خواه، درستکار، رنج کشیده، غمخوار، مهربان، احساساتی و چشم پوش از ظلم و تعدی دیگران میدانند. ادامه در صفحه ۴۸

قرار می‌گیرد ندانسته باطناً ناراحت شده و سعی میکند خود را کوچکتر سازد تا در معرض نورافکن شهرت و تحسین واقع نگردد. این قضیه به قدری برای او ضروری و شدید است که غالباً دیده شده که شخص مهرطلب حتی در بازی و اسپورت ولو مهارت زیادی داشته، برای اینکه از دیگران جلو نیفتد تعمداً خود را به باخت میدهد. او هرگز حاضر نیست برتر و بهتر از دیگران باشد. او برای خود نه حق زیادی قائل است و نه لیاقت و فضل و هنر زیادی، به همین جهت است که غالباً از مطالبه حق مسلم و مشروع خود شرم دارد و اگر بنا به احتیاجی حق خود را مطالبه کند، آنرا با نهایت عذرخواهی و شرمندگی و احساس گناه می‌کند. دقیقاً به همین دلیل در کشورهایی که مردم آن مهرطلبند، وقتی جابر ظالمی پیدا میشود، به راحتی می‌تواند حقوق مردم را پایمال کند، چون اکثر مردم حق و حقوق زیادی برای خود قائل نیستند و مستعد تحمل هر گونه تحمیل هستند.

• یکی دیگر از خصوصیات فرد مهرطلب اینست که دریغش می‌آید برای شادی و لذت خود پولی خرج کند و وقت بگذارد. او برای دیگران سخی است ولی به خود بی اعتنا است. این حالت در آنها بقدری پیش میرود که رفته رفته از هیچ لذتی به تنهایی خوششان نمی‌آید. در صورتیکه آدمهای طبیعی و نرمال از تمام چیزهای خوب می‌توانند به تنهایی لذت ببرند حالا اگر در معیت دوست هم سلیقه ای هم باشند بیشتر لذت خواهند برد، ولی مهرطلب فقط و فقط در صورت شریک کردن دیگران در آن شادی، لذت خواهد برد.

• مهرطلبها برای رفاه و سلامت خود هم هیچ کاری نمی‌کنند و خود را "داخل آدم" بحساب نمی‌آورند. ممکن است مدتها مبتلا به سردرد باشند و به دکتر مراجعه نکنند ولی با میل و رغبت برای تهیه داروی همسایه مریضشان چندین روز وقت صرف کنند، یا در بهبود وضعیت خانه خودشان بی تفاوت باشند ولی با خوشحالی و شغف روزهای متمادی وقت خود را صرف کمک در کارهای غیر ضروری همسایه کنند. متأسفانه مثالهای زیادی از این دست میتوان زد.

• خصوصیت دیگر مهرطلبها اینست که آنها قدرت مقاومت و مبارزه و خصومت علنی ندارند و از هر چه که بوی کشمکش بدهد فرار میکنند و قلباً مایلند که هر چه بیشتر عفو و اغماض کنند و از حقشان بگذرند و تسلیم شوند. آنها از هر گونه زورگویی و قلدری متنفرند. این بدین معنی نیست که در قلبشان هیچ کینه و عناد و خصومتی نیست، بالعکس، در ته قلب آنها کینه و عداوت زیادی انباشته است که خودشان هم ابدأ از آن خبر ندارند، اما از آنجائیکه طبیعتاً مجادله گریزند، بشدت تمام کینه ها و عداوتهایشان را نادیده میگیرند و یا به خود میاورانند که هیچ خصومت و



EVENT BY ELITE

*We don't just plan events,
we create *unforgettable* memories.*

FULL-SERVICE EVENT DESIGN FOR LIFE'S MOST SPECIAL MOMENTS



WEDDING DESIGN
& PERSIAN SOFREH AGHD



ENGAGEMENT PARTIES



BIRTHDAYS



BABY SHOWERS



BRIDAL SHOWERS



LUXURY BALLOON DECOR



FLORAL DESIGN



CORPORATE EVENTS

and more



Telephone
949.562.3932



Email
info@eventbyelite.com



Instagram
[event_by_elite](https://www.instagram.com/event_by_elite)

— SERVING ORANGE COUNTY, LOS ANGELES & SAN DIEGO —

Let's bring your vision to life.



حل جدول در همین شماره

۱- روستای زادگاه استاد شهیار- اثری به قلم
 شیخ شهاب‌الدین سهروردی ۲- چند رئیس- شیوه
 عمل- نویسنده رمان فلسفی کاندید ۳- اقبانوس
 کبیر- شبانگاه- روستای صخرهای آذربایجان شرقی
 ۴- صدای گوسفند- سمت‌وسو- بېرونی ۵- میمنت-
 صادق و بی‌ریا- دریایی از یونان تا ترکیه ۶- تنگدستی-
 فشار روحی- ظرفی برای پذیرایی ۷- از جویای بزرگ
 موسیقی جهان که یک گرامافون طلاکاری شده
 است- عمامه- قومی ایرانی ۸- سرازیری- ندادهنده-
 خوابیده ۹- بله آلمانی- هنر استفاده از رنگ روی
 سطح دوبعدی- سفید ۱۰- نشان افتخار- از مهم‌ترین
 تبعیدگاه‌های روسیه بوده است- ظرف لباسشویی
 ۱۱- بزرگ‌ترین سازمان جهانی است- دچار آرزوها
 ۱۲- نوعی بافته زینتی- درگذشته- یک و دو ۱۳-
 مطالبه خانواده عروس- واحدی برای شمارش کالا-
 از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی ۱۴- کرم انگلی لوله
 گوارش- ینگه دنیایی- از القاب امرای ترک ۱۵- فیلمی
 مشهور از چارلی چاپلین- آرایشگاه مردانه

۱- ویران- نیست شونده- شکل گرفته ۲- آلبومی
با آواز علیرضا افتخاری- دربردارنده- چین و چروک
پوست ۳- لباس- نوعی از نژاد سگ- امیدواری ۴-
شهرت طلب- پروردگار ما- وسیله ای برای برقراری
ارتباط تصویری اینترنتی ۵- ویتنام قدیم- برجسته و
برآمده ۶- ماه یازدهم- چهره- مصیبت ها ۷- تئوری
علمی اینشتین- جلوس کردن- حرف ندا ۸- نام
اختصاصی راه آهن جمهوری اسلامی ایران- آشپز

حکومتی ایران - اندیشمندان - شهری در ایالت تورینگن
آلمان ۱۴ - زمستان - نیم‌تنه بی‌آستین - طی این عهدنامه
قققاز و ارمنستان از ایران جدا شدند ۱۵ - بافت شفاف
جلوی چشم - گرو گذاشته‌شده - ستاره دنباله‌دار

۹- نیکوکار صحاک- بهشت ۹- پسوند شباهت- شاد و خوشحال- کم‌پهنا ۱۰- اصول و مبانی- سرزمین- همد ۱۱- خوراکی از اسفناج- نوعی ماهی جنوب ۱۲- کجاوله- بی‌اعتنا به قید و بندها- فاقد شتاب ۱۳- از سلسله‌های

[illegible]

			6		3	8		
	8		1	4			5	
		4	5	7		3		2
8	3				1		9	5
		5				7		
7	4		3				2	1
5		8		3	6	2		
	9			5	7		8	
		2	8		9			

1	Λ	Υ		Ϛ				
Ω			Ϛ			Λ	9	
		Ϛ		Υ				
	Ϛ		Ω			Ϛ		
9		Ϛ				Ω		Ϛ
		Λ			Ϛ		1	
				Ϛ		Ϛ		
	Ϛ	Ω			Ϛ			1
				Ω		Ϛ	Υ	Ϛ



SHAHI JEWELRY

جواهری شاهی

949-946-8343



- 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
- طراحی و ساخت گردنبندهای اسم فارسی و انگلیسی
- تعمیرات تخصصی انواع طلا و جواهر توسط متخصصان جواهرسازی در اسرع وقت و با امکان حضور شما

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



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

www.shahijewelry.com
@shahi.jewelry



خواص خربزه



خربزه، این میوه خوش طعم و جالبی تابستانی، سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی حیاتی است که برای سلامت بخش‌های مختلف بدن ضروری هستند. وجود مقادیر

بالای بتاکاروتن، لوتئین و آگزانتین در این میوه، نقشی کلیدی در محافظت از بینایی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا ایفا می‌کند. همچنین، حضور فراوان پتاسیم در کنار سدیم بسیار پایین، با کمک به کنترل فشار خون و کاهش التهاب رگ‌ها، از تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی - عروقی جلوگیری کرده و سلامت قلب را تضمین می‌نماید. از سوی دیگر، ترکیب ویتامین C و ویتامین A در خربزه، نه تنها با تحریک تولید گلبول‌های سفید سیستم ایمنی را در برابر عفونت‌ها تقویت می‌کند، بلکه با کمک به تولید کلاژن، سلامت، شادابی و جوانی پوست را نیز حفظ می‌نماید. علاوه بر این، با توجه به اینکه بیش از ۹۰ درصد این میوه از آب تشکیل شده، خربزه انتخابی ایده‌آل برای تأمین آب بدن و جلوگیری از کم‌آبی است، در حالی که فیبر موجود در آن با بهبود حرکت دستگاه گوارش، از بروز یبوست جلوگیری کرده و به مدیریت وزن نیز کمک می‌کند. با گنجاندن این میوه مغذی در رژیم غذایی روزانه، می‌توان از مزایای بی‌شمار آن برای تقویت سیستم دفاعی و حفظ سلامت عمومی بدن بهره‌مند شد.

کمی تفت دهید تا عطر ادویه‌ها آزاد شود؛ سپس سیر و پیاز داغ را از تابه خارج کرده و کنار بگذارید. در ادامه، نعنای خشک را با مقدار اندکی روغن تنها به مدت ۳۰ ثانیه تفت دهید تا رنگ آن تیره شود (دقت کنید بیش از این زمان باعث تلخی نعنای می‌شود). بادمجان‌های سرخ‌شده را به تابه برگردانید و با گوشت‌کوب یا چنگال به خوبی له کنید. سپس پیازداغ، سیرداغ، نعنای داغ و گردوی آسیاب شده را به ترکیب اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید. تابه را روی حرارت خیلی ملایم قرار دهید و درب آن را بگذارید تا بادمجان‌ها به روغن بیفتند. در مرحله نهایی، کشک را به مواد اضافه کرده و پس از هم زدن، نمک و ادویه آن را اندازه کنید. اجازه دهید غذا ۱۵ دقیقه دیگر روی حرارت بماند تا کاملاً جا بیفتد و طعم‌ها با هم ترکیب شوند. در نهایت کشک بادمجان را در ظرفی مناسب ریخته و بنا به سلیقه با نعنای داغ، پیازداغ، کشک یا حتی گوشت چرخ‌کرده تفت داده شده تزئین کنید تا ظاهری مجلسی‌تر به خود بگیرد. اکنون غذای شما آماده سرو است؛ نوش جان. برای جلوگیری از تلخ شدن کشک بادمجان به سراغ بادمجان‌های گوشت‌آلو، براق، سنگین و بلند با پوستی کشیده و سفت و بدون آثار ضرب خوردگی بروید چون خوشمزه‌تر هستند.



طرز تهیه کشک بادمجان

مواد لازم: بادمجان ۴ عدد بزرگ (حدود ۱ کیلوگرم)، کشک ۱ پیمانه، پیاز ۱ عدد بزرگ، سیر ۶ حبه، گردوی آسیاب شده ۲ قاشق غذاخوری، نعنای خشک ۳ قاشق غذاخوری، زردچوبه ۱ قاشق غذاخوری، فلفل سیاه نصف قاشق مرباخوری، نمک به مقدار لازم، روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا بادمجان‌ها را پوست گرفته و برای گرفتن تلخی، نیم ساعت در آب نمک قرار دهید؛ سپس آن‌ها را آبکشی و پس از خشک شدن، در روغن سرخ کنید. همزمان پیاز را نگینی خرد کرده و در تابه‌ای دیگر با روغن تفت دهید تا سبک و کاراملی شود. در این مرحله زردچوبه، فلفل سیاه و سیر رنده شده را به پیاز افزوده و

حل
جدول های
این شماره

سودوکوی
سخت

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

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

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

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 >>>>>

HELOC/Credit Lines. Closing up to 10 days!

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



کیفیت خوبی دارد یا نه، آن را جلوی نور بگیرید. اگر نور به راحتی از پارچه رد شد و از پشت آن معلوم بود، یعنی پارچه نازک است و دوام کمی دارد و در طولانی مدت زود خراب می شود، چون پارچه های با کیفیت معمولاً ضخامت بیشتری دارند. البته این روش برای همه پارچه ها جواب نمی دهد؛ مثلاً پارچه هایی مثل جین که ذاتاً ضخیم هستند، حتی اگر کیفیت معمولی داشته باشند هم نور را از خود عبور نمی دهند و این تست برای آن ها مناسب نیست.

برای اینکه کیفیت دوخت یک لباس را تشخیص دهید، درزهای آن را با دست بکشید تا فاصله بین بخیه ها را ببینید. لباس های با کیفیت دوخت بسیار محکمی دارند و وقتی درز را می کشید، فاصله بین بخیه ها بسیار کم است و باز نمی شود. اما اگر بعد از کشیدن درز، فواصل بین بخیه ها زیاد شود و باز شد، یعنی دوخت لباس ضعیف است و دوام زیادی نخواهد داشت؛ پس بهتر است سراغ گزینه های دیگر بروید.

اگر لباسی که می خرید زیپ دارد، حتماً به نوع آن دقت کنید؛ بهتر است زیپ لباس حتماً فلزی باشد. زیپ های فلزی بسیار بادوام هستند و دندانه های آن ها دیرتر خراب می شوند و عمر طولانی تری دارند. در مقابل، زیپ های پلاستیکی زودتر می شکنند و ممکن است باعث خراب شدن لباس شوند، پس بهتر است از آن ها دوری کنید.

هنگام خرید لباس، به دکمه ها، محل قرارگیری آن ها و سوراخ های دکمه ها دقت زیادی کنید. یک نکته بسیار مهم این است که رنگ نخ استفاده شده برای دوخت، حتماً با رنگ خود دکمه هماهنگ باشد و هیچ نخ اضافی یا بیرون زدگی از روی پارچه (چه جلو و چه پشت) دیده نشود. همچنین، دکمه ها باید کاملاً سفت و محکم دوخته شده باشند. نکته بعدی مربوط به «جا دکمه» است؛ محل برش دکمه نباید باز یا برش ریش شده باشد؛ بلکه باید کاملاً صاف، دقیق و یکدست برش خورده باشد. در نهایت، مهم ترین بخش این است که وقتی دکمه را در جا دکمه قرار می دهید، باید به راحتی و به صورت محکم (چفت) در جای خود قرار بگیرد؛ اگر دکمه و جا دکمه به خوبی با هم جفت شوند، عمر لباس شما بسیار بیشتر خواهد شد.

- ۱- کدام حیوان را اگر برعکس کنید قرمز می شود؟
- ۲- آن چیست که از ته پر می شود و از بالا خالی؟
- ۳- آن چه چیزی است که هر چه با آن بنویسند تمام نمی شود؟
- ۴- آن چیست که بدنش زرد است و لباسش سبز و موهایش سفید؟
- ۵- آن چیست بدون بال پرواز می کند، بدون چشم گریه می کند؟
- ۶- آن چیست که مدام راه می رود و مدام سرش به سنگ می خورد؟
- ۷- نوعی غذای فرنگی که هم خوردنش در ایران رواج دارد و هم در وسطش رود ایرانی قرار گرفته است؟

پاسخ چیستان

۱- کبوتر، ۲- بادکنک، ۳- آینه، ۴- کرم، ۵- ماهی، ۶- ساعت، ۷- پیتزا

ترفندهای خانه داری



ترفند تشخیص پارچه با کیفیت:
برای این تشخیص کیفیت پارچه کافی است یک تکه از پارچه را بردارید و با دست مثل کاغذ مچاله کنید. اگر بعد از باز کردن پارچه مثل کاغذ چروک ماند و درست نشد یعنی کیفیتش خیلی پایین است و زود خراب می شود پس بهتر است آن را نخرید. اما اگر پارچه مثل اولش صاف شد یعنی با کیفیت است و در برابر شستشو و نشستن طولانی مدت مقاوم است.
برای اینکه بفهمید پارچه ای که می خواهید بخرید



Hearing Care Professionals



Hearing Aid Center

تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعی



hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟

آیا از دیگران می خواهید که حرف هایشان را تکرار کنند؟

ما با استفاده از آخرین مدل های سمعک شنوایی شما را تضمین می کنیم

قبول اکثر بیمه های درمانی

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

United Healthcare, Epic, Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

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

First Choice: 22622 Lambert St., Suite #301B Lake Forest, CA 92630

(949) 768-4327

Life Hearing Ctr: 1635 E. Lincoln Ave., Orange, CA 92865

(714) 282-9911

Life Hearing Ctr: 18672 Florida St., Suite #202A, Huntington Beach, CA 92648

(714) 375-7776

www.1stChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com





MINIMALLY INVASIVE MEDICAL GROUP

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

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

949-919-6169

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



کمی بخندیم

ضرب المثل های فارسی



- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.
- چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.
- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- پشت دست داغ کردن: تصمیم گرفتن برای انجام ندادن کاری.
- برای همه مادر است برای من زن بابا: با همه مهربان است با من نا مهربان است.
- باد آورده را باد می برد: هر چیزی که آسان بدست می آید آسان هم از دست می رود.
- با يك گل بهار نمیشه: با يك شخص درستکار دنیا درست نمی شود.
- آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود: پشت دیگران از کسی بدگویی کردن.
- آسمون همه جاش يك رنگه: هر جا که باشی وضع همینه.
- آتش دهانسوزی نیست: بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- حرف راست را باید از بچه شنید: صحبت درست را که کودک می گوید، صحیح است.
- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد: کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب و وحشت دارد.
- لذتی که در بخشش هست در انتقام نیست: وقتی می توان ببخشی انتقام نگیر.
- جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.
- چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.
- پایت را به اندازه گلیتم دراز کن: به اندازه‌ای که توانایی داری توقع داشته باش.

- غضنفر سوار اتوبوس دو طبقه می شه. هرچقدر اصرار می کنند به طبقه بالا نمیره، میپرسن چرا؟ میگه: دفعه پیش که سوار شدم، فهمیدم که طبقه بالا راننده نداره!
- زن یک دکتر خسیس میمیره روی سنگ قبرش مینویسه: آرامگاه زری همسر دکتر رحیمی، متخصص اطفال، مطب خ جلفا، کوچه سوم ساعت پذیرش ۸-۲۰.
- آقاهه رفته بود خواستگاری برای پسرش، ازش پرسیدند آقای داماد چکارند؟ گفت دیپلوماته، از موقعی که دیپلم گرفته مات مونده چیکار کنه.
- فقط یک مرد ایرانیه که بعد از چپ کردن ماشینش و قطع چند تا درخت و تیر چراغ برق و کندن چندین متر گارد ریل با اعتماد به نفس از ماشین پیاده میشه و میگه: جمع نکرده بودم، مرده بودیم!!!!
- کی میگه ما مردا احساسات نداریم؟ من خودم بارها و بارها احساس تشنگی کردم شاید باورتون نشه ولی احساس تشنگی هم می کنم!
- مورد داشتیم دختره رفته شیرینی فروشی گفته یک جعبه شیرینی میخوام. یارو گفته چند کیلویی؟ ... دختره گفته ۴۵ کیلو ام ولی رژیم گرفتم لاغر شم.
- تو جلسه خواستگاری: دختره به پسره میگه: خودتو معرفی کن! پسره میگه: ۲۸ سالمه! پزشکم، دو تا خونه دارم، ماشینم لکسوس مشکیه! بابام کارخونه داره، تک فرزندم! و شما؟ دختره چشمش رو می بندد میگه: به نام خدا، همسرت.
- مورد داشتیم طرف رفته حموم دیده آب داغ میاد ولی آب سرد نیامد داد زده بابا! آنقدر پول آب رو ندادید تا یطرفش کردند.
- یارو توی هواپیما میره داخل کابین خلبان با تهدید میگه برو فرانکفورت خلبان یه نگاهی بهش میکنه میگه پس اسلحه ات کو؟! یارو میگه رفاقتی برو دیگه حتما باید زور بالا سرتون باشه!

ادامه از صفحه ۴۰

- و به قدری وحشت و اضطراب در آنها ایجاد می شود که حتی ممکن است از ترس گناهی که از نظر خودشان مرتکب آن شده اند، خود را از پا درآورند.
- فرد مهرطلب چون قلباً از دوست داشتنی بودن خود مطمئن نیست، نسبت به تعریفهای دیگران بدگمان است و غالباً تصور می کنند که دیگران در پس مهربانیشان يك قصد مزورانه دارند. بنابر این همیشه نسبت به دوستان يك تضاد احساسی و يك کشمکش درونی دارد.
- آدم مهرطلب با آنکه شدیداً دوست دارد که به همه کمک کند، اما خودش محتاج این است که دیگران گرفتاریها و مشکلاتش را حل کنند. او مشکلات را بزرگ و بغرنج می بیند و ترجیح می دهد که دیگران مسئولیت رفع آنها را بعهده بگیرند.
- یکی از مزاحم ترین خُلقیات آدم مهرطلب که البته برتری طلبها و عزلت طلبها هم از آن مستثنی نیستند این است که احتیاجات و میل خود را "حق" خود میدانند. یعنی هر چه دلشان می خواهد را حق مشروع و مُسلم خود می بینند و دیگران را مکلف به انجام آن می پندارند. حالا اگر دیگران میل او را اجرا نکنند، در نظر اینها آدمهای بد و خودخواهی هستند چون از دید خودشان حقشان پایمال شده است و بشدت رنجیده خاطر میگردند.
- حال که با مشخصات مهرطلبها آشنا شدید جالب است که بدانید که ما نه تنها هر روز با بسیاری از این افراد متوقع روبرو می شویم بلکه ایداً خبرنگاریم که خود من و شما هم در روز چقدر از دیگران توقع بیجا داریم. متأسفانه همین مسئله موجب شده که همه ما دائم از هم رنجیده خاطر و بدبین و بی اعتماد و بدگمان باشیم. ما تا در صدد شناخت این معایب در خودمان و دیگران برنیاییم و در فکر درمان آن نباشیم، روز به روز رنجمان بیشتر و بیشتر خواهد شد و سلامت و سعادت از ما دور و دورتر خواهد گردید.
- برگرفته از کتاب روانکاوای ابراهیم خواجه نوری

خدمات چاپ

چاپ کتاب

از یک جلد تا صدها جلد

طراحی فلایر

چاپ مجله و بوک لت

949)923-0038

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**



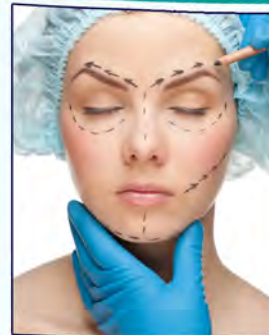
دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



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



Chic Home

949-379-0090

ChicHomeOC.com

 ChicHomeOC



Visit Our Showroom at:

23472 Ridge Route Dr.

Laguna Hills, CA 92653

CUSTOM LIGHTING, CUSTOM FURNITURE, UNIQUE ACCESSORIES, FINE ARTS



HEIDARI LAW GROUP P.C.

INJURY LAWYERS

Sam Ryan Heidari

سامان حیدری

وکیل رسمی دادگاههای کالیفرنیا، نوادا و فدرال آمریکا

تصادفات

صدمات شدید بدنی

امور کارمند و کارفرما در

لس آنجلس، لاس وگاس، اورنج کانتی



- 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