



شماره ۱۳۳ سپتامبر ۲۰۲۶ سال دهم

Tirajeh
Jewelry

خواندنی‌ها

محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا

جواهری تیراژه

مجله‌ترین جواهری ایرانی

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



برای دیدن
محصولات
اسکن کنید.

27932 La Paz Road, Suite B,
Laguna Niguel, CA 92677

(949) 434-7769

طراحی و ساخت جواهر و حلقه‌های ازدواج با طلای ۱۸ عیار. تعمیرات، خرید و تعویض
سکه و طلا و سرویس ساعت با مدیریت مجید اعظمی در اورنج کانتی، لاگونا نیگل

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



دکتر امیر آتش‌فراز (949) 510-0038
وکیل تصادفات، حمله حیوانات و زمین خوردگی



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



دکتر پرویز 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

هنوز باید خواند

دکتر مشتاق فروهر

زمانی برای دانستن یک موضوع باید کتابی پیدا می‌کردیم، ورق می‌زدیم، می‌خواندیم، فکر می‌کردیم و گاهی دوباره از اول برمی‌گشتیم. امروز پاسخ تقریباً هر پرسشی در چند ثانیه در برابر ماست. جهان سریع‌تر شده و اطلاعات زیادی در دسترس ما قرار گرفته است؛ اما پرسش این است: آیا بیشتر می‌دانیم یا فقط بیشتر می‌بینیم؟

ما هر روز صدها تیترا، تصویر، پیام و فیلم کوتاه از برابر چشمانمان عبور می‌دهیم. درباره سیاست، تاریخ، پزشکی، روانشناسی، هنر و حتی زندگی خصوصی دیگران چیزهایی می‌شنویم و لحظه‌ای بعد به موضوع دیگری می‌رویم. ذهن ما پر از اطلاعات شده، اما فرصت کمتری برای ماندن روی یک اندیشه پیدا می‌کند. خواندن یعنی چند دقیقه یا چند ساعت اجازه بدهیم اندیشه‌ای در ذهن ما بماند؛ با آن موافق یا مخالف شویم، درباره‌اش پرسش کنیم و آن را با تجربه‌های خود بسنجیم. دانشی که به این شکل به دست می‌آید، معمولاً فردای آن روز از ذهن پاک نمی‌شود. شاید به همین دلیل است که هنوز خواندن تاریخ

اهمیت دارد. وقتی درباره داریوش، نادر، بابک یا زندگی شاعری چون شهریار می‌خوانیم و با تجربه انسان‌هایی از زمان‌های دیگر مواجه می‌شویم، وقتی سعدی را می‌خوانیم، می‌بینیم پرسش‌هایی که صدها سال پیش درباره اخلاق، خانواده، پیری، عشق و رفتار آدم‌ها مطرح بوده، هنوز برای ما آشناست. اینها میراثی هستند که نسل‌های پیش از ما ساخته‌اند.

در همین شماره «خواندنی‌ها» نیز از تاریخ و ادبیات تا سلامت، اخلاق، روابط انسانی و زندگی روزمره کنار هم قرار گرفته‌اند. شاید در نگاه نخست ارتباطی میان یک حکایت از گلستان، مطلبی درباره ارزش‌های انسانی، مقاله‌ای پزشکی و چند صفحه طنز دیده نشود، اما وجه مشترک همه آنها یک چیز است: کنجکاوی درباره زندگی.

مجله‌ای مانند «خواندنی‌ها» نیز از همین کنجکاوی زنده می‌ماند. قرار نیست همه مطالب آن برای همه خوانندگان به یک اندازه جذاب باشد. شاید کسی ابتدا سراغ تاریخ برود، دیگری شعر بخواند، یکی مقاله پزشکی را دنبال کند و دیگری از صفحه طنز شروع کند. مهم این است که هنوز صفحه‌ای را ورق بزنیم و چیزی پیدا کنیم که برای چند دقیقه ما را متوقف کند. در این روزگار خواندن خود نوعی ایستادگی است. ایستادن در برابر عجله، سطحی شدن و فراموشی. پس هنوز باید خواند؛ نه برای اینکه همه چیز را بدانیم، بلکه برای اینکه بهتر فکر کنیم.

در این شماره می‌خوانیم:

صفحه:

- سخن سردبیر، هنوز باید خواند ۴
در تاریخ ۵
عصر رکود نوابغ، مهدی علیزاده فخرآباد ۶
حرف اضافه، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی‌های خاله زکی، رخت دوستی، تکتم مرادی ۱۲
مهنه، مهدی علیزاده فخرآباد ۱۴
هزار عطش، حمید سلیمی ۱۶
۴ لیتر بنزین، حسین فرزین ۱۶
راهنمای جامع شناخت دلایل و روش‌های درمان
آکنه، دکتر علی سجادیان ۱۸
داستان نان و یخ، سودابه فرضی پور ۲۲
پارسی بنویسیم، پارسی بگویم ۲۴
غایت آرزو، شعری از احسان صانعی کاشانی ۲۴
برگی از گلستان سعدی ۲۸
اخلاق و ارزش‌ها، نازیلا رفعتی ۳۰
قلعه بابک، نگین استراتژیک ارسباران ۳۲
دلوخته‌های فلسفی حمید سلیمی ۳۶
جوگیری، تکتم مرادی مهنه ۴۰
چیستان و ترفندهای خانه داری 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

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

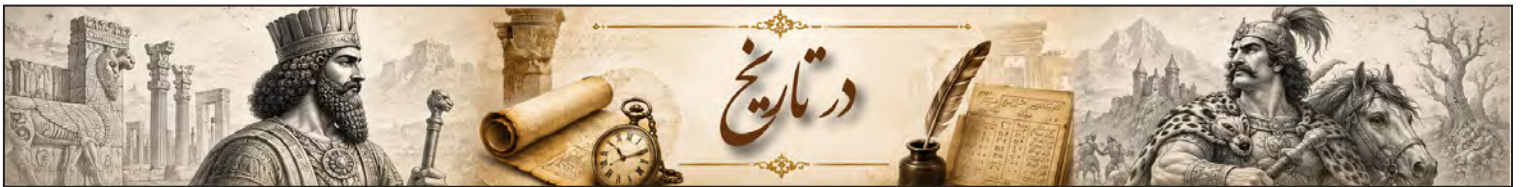
CONTACT US:



949-969-6000

www.NedaHealthinsurance.com

YourHealthCover@Gmail.com



پیروزی بزرگ نادر قلی افشار. ۲۹ سپتامبر ۱۷۲۹ میلادی، نادر قلی افشار، که در آن هنگام سپهسالار ایران و فرمانده نیروهای شاه تهماسب دوم بود و بعدها با عنوان نادرشاه افشار به پادشاهی ایران رسید، در نبردی سرنوشت‌ساز با سپاه اشرف قندهاری روبه‌رو شد. این نبرد در حوالی مهماندوست، در حدود ۲۰ کیلومتری شمال دامغان و در نزدیکی رود کوچک مهماندوست روی داد. سپاه نادر عمدتاً از نیروهای خراسان تشکیل شده بود و شمار آن در برخی منابع حدود ۲۵ هزار نفر ذکر شده است؛ در حالی که سپاه اشرف را تا ۵۰ هزار نفر برآورد کرده‌اند. با وجود برتری عددی نیروهای اشرف، سازمان‌دهی بهتر سپاه نادر، استفاده مؤثر از تفنگداران و توپخانه و فرماندهی حساب‌شده او، سرنوشت نبرد را تغییر داد.



شهریار؛ صدای ماندگار شعر معاصر ایران

۲۷ شهریور ۱۳۶۷، محمدحسین بهجت تبریزی، متخلص به شهریار، یکی از برجسته‌ترین شاعران معاصر ایران، در ۸۲ سالگی درگذشت. سالروز درگذشت او در تقویم رسمی ایران به عنوان روز ملی شعر و ادب فارسی نام‌گذاری شده است. شهریار در تبریز به دنیا آمد و برای ادامه تحصیل به تهران رفت. پس از پایان دوره متوسطه وارد مدرسه طب شد، اما پیش از پایان تحصیلات، پزشکی را رها کرد.

مدتی در مشهد زندگی کرد و سپس به استخدام بانک درآمد، با این حال شعر و موسیقی همواره بخش جدایی‌ناپذیر زندگی او باقی ماند. نخستین اشعار شهریار در سال ۱۳۰۸ خورشیدی و در حدود ۲۳ سالگی منتشر شد. او با سروده‌های فارسی و آذری خود جایگاهی ویژه در ادبیات معاصر ایران یافت و شعرهایش با زبانی صمیمی و آکنده از عشق، خاطره، حسرت و دلبستگی به فرهنگ ایران، در حافظه چند نسل ماندگار شد.

داریک؛ سکه‌ای که نام داریوش را ماندگار کرد

در روزگار داریوش بزرگ، شاهنشاهی هخامنشی برای اداره سرزمینی پهناور، بیش از هر زمان به نظامی اقتصادی و پولی نیاز داشت. بر پایه روایت‌های تاریخی، در حدود سال ۴۸۸ پیش از میلاد، داریوش دستور داد سکه‌ای زرین با وزن، عیار و شکل معین و یکنواخت ضرب شود؛ سکه‌ای که یونانیان بعدها آن را «داریک»،



منسوب به نام داریوش، خواندند. پیش از گسترش چنین نظامی، دادوستد در بخش‌های مختلف قلمرو با شیوه‌های گوناگون انجام می‌شد و ارزش فلزات گران‌بها و ابزارهای مبادله همیشه از معیار واحدی پیروی نمی‌کرد. ضرب سکه‌ای با پشتوانه حکومت مرکزی، گامی مهم در ایجاد اعتماد، ثبات و هماهنگی در تجارت گسترده شاهنشاهی هخامنشی بود.



عصر رکود نوابغ

مهدی عزیززاده فخرآباد

من نمی‌دانم نسل ما عوض شده است، نسل دنیا عوض شده است، آدم‌ها ژنشان دستکاری شده است. شرایط عوض شده است. نمی‌دانم... فقط این را می‌دانم که قضیه کمی عجیب است.

وقتی ما بچه بودیم در آمریکا مایکل جکسون غوغا می‌کرد. یک اعجوبه و صاحب سبک که موسیقی را باز تعریف کرد. در ترکیه ابراهیم تاتلیسس و ماهسون و تارکان بودند. در هند امیرخان و شاه رخ خان و سلمان خان و هیریتیک روشن و آمیتاب باچان بودند. در ایران هاید و شجریان و حمیرا و فریدون فرخزاد و نسل‌های طلایی دیگر بودند. اما حالا که به دور و اطراف نگاه می‌کنم نه فقط در زمینه هنر، می‌بینم دیگر نوابغی که قبلاً در انسان‌ها ظهور می‌کردند نه کم که نایاب شده‌اند. تک و توک هستند و ایلان ماسک کجا و انیشتین کجا. قبلاً محمدعلی

کلی داشتیم و حالا انگار نسل ما تبیل شده باشد و انسان‌ها از هر جنبه‌ای چه عقلانی و چه جسمانی و چه در هنر ضعیف شده‌اند. نسل طلایی و تاثیرگذاران و کسانی که خودشان یک نسل را رهبری می‌کردند دیگر پیدا نمی‌شوند. خودتان فیلم‌های هالیوودی را می‌بینید که چقدر افت کرده‌اند. نسل حال حاضر هم همین قدر افت کرده است و کیفیت ما دیگر کیفیت سابق نیست. همه کارها کپی برداری و شماره ۲ و ۳ نسل‌های گذشته شده است. نوآوری دیگر وجود ندارد. با اینکه ارتباطات گسترده شده است و تنها کافی است کسی استعداد خاصی نشان بدهد تا سریعاً مشهور شود و به ثروت و قدرت برسد اما وجود چنین گوهرهای نابی دیگر گویا پیدا نشدنی است. انگار در دوره‌ای از زمان قفل شده‌ایم و جلوی پیشرفت ما را گرفته‌اند. در تمام دنیا هم همین است و مختص به یک کشور نیست که بگوییم عواملی در جغرافیای آن منطقه دخیل بوده است. مثلاً باید روز به روز پیشرفت کنیم اما پیشرفت‌های دهه‌های قبل بسیار بزرگتر و انقلابی‌تر از پیشرفت‌های این دهه عجیب است. عصر رکود نوآوری و کیفیت. عصری

که دیگر نه بروسلی داریم نه بیل گیتس. رفته‌ایم توی کما و انگار دنیا پیر شده باشد و دیگر جوان نباشد و نای جوانی کردن نداشته باشد و حالا فقط باید بنشیند و از خاطرات گذشته‌اش توی پارک تعریف کند که پله و مارادونا و رود گولیت و زیدان کی بودند و حالا مسی و رونالدو هم پیر شده‌اند. دیگر گاندی و ماندلایی ظهور نمی‌کنند که به بشریت درس اخلاق بدهند و شاید جالب باشد چون عادت به گوش کردن به پادکست دارم، می‌بینم حتی پادکست‌ها هم سوژه از انسان‌های بزرگ کم آورده‌اند و دیگر در مورد هر نابغه‌ای صحبت کرده‌اند. نمی‌دانم شاید تمام این‌ها به دلیل کم شدن آمار مطالعه باشد و اینکه حالا عادت کرده‌ایم در چند جمله در مورد یک موضوع مطالعه داشته باشیم نه اینکه سال‌ها روی آن تحقیق کنیم و صاحب نظر بشویم. کسی زندگی خود را روی یک هدف نمی‌گذارد که اگر این کار را انجام بدهد اسم و رسمی حتماً پیدا می‌کند چون دیگران که در گنجی و عالم هیروت هستند. فقط امیدوارم بالاخره نوابغی پیدا بشوند چون همین‌ها هستند که بشریت را به جلو می‌برند و باعث پیشرفت جوامع می‌شوند.

سفر زیبا است

ما در این سفر با شما خواهیم بود

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

32 YEARS OF EXCELLENCE

رزرو بلیط هواپیما
AIRLINE TICKETS
ایران و تمام خطوط هوایی

تورهای مسافرتی
WORLDWIDE TRAVEL
خارجی و داخلی

بکج‌های تعطیلات
VACATION PACKAGES
سفرهای تفریحی و خانوادگی

کروزهای دریایی
CRUISES
تجربه‌ای لوکس و بی‌باهوشی

بیمه مسافرتی
TRAVEL INSURANCE
سفر آسین با آرامش خاطر

بیابید تا
سفر بعدی شما
به یاداندنی باشد!

Direct:

(949) 251-8900

Cell & WhatsApp:

(714) 743-4471

● 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 قیصری
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

شرکت طلوع املاک

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران

خدمات ما

- ✓ 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) 338-4285



(310) 975-4677

منوچهر معتمر و همکاران
متخصصین امور اشخاص

ممنوع الخروجی ممنوع الورودی به ایران؟

قبل از سفر به ایران
با شماره کارت ملی تان
وضعیت شما را بررسی می کنیم.



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

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



949-202-7288



310-975-4677



Email: Propertyiran@gmail.com



مشاوره سریع در
واتساب

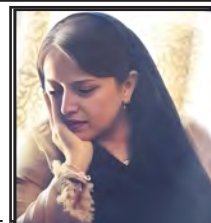
مشاوره تخصصی برای ایرانیان
مقیم خارج از کشور

راهکار قانونی، مطمئن و سریع

اطلاعات شما کاملاً محرمانه است

حرف اضافه

مریم سمیع زادگان



از حرف اضافه بدم می آید، به همان اندازه که از جبر و مثلثات و هندسه بدم می آید. دلیل خاصی هم ندارم، مثل این است که بپرسید چرا ماهی دوست نداری؟ ندارم دیگر. حالا بیایید هی رسیپی های مختلف ردیف کنید، هی آب دهان قورت بدهید که از یک شب قبل، بخوابانش توی ادویه ی فلان و سیر و پیاز بیسار و زعفران، چند قطره آب لیمو یا نارنج تازه هم بچکان رویش، آخر هم چشمتان را تنگ کنید و چروکی بیندازید روی دماغ مبارکتان و تیکه بیندازید که مگر تو شمالی نیستی؟ پوزخند بزنید که جل الخالق! آدم بچه ی شمال باشد و ماهی دوست نداشته باشد! بعد من هی توضیح بدهم بنده تهران به دنیا آمده ام و بزرگ شده ی شمال هستم و بهترین خاطراتم از شمال است و مادرم چون شمالی نبوده، به جای ماهی و ترشه تره و مرغ ترش، دلمه ی برگ و بادمجان و کوفته تبریزی و آش گوجه فرنگی و خورش هویج گذاشته توی سفره جلوی ما. آخرش هم هیچ به هیچ. هزار و

یادم نیست کلاس چندم بودم، پای تخته سیاه، معلم هی توضیح می داد و من گیج نگاهش می کردم. توی سرم نمی رفت، مغزم اعداد را پس می زد، تقلا میکردم بفهمم، اما حتی نمی شد تظاهر کنم که فهمیده ام. آخرش هم، بچه تنبل های کلاس آمدند کمک دبیر ریاضی. بعدها این تجربه برای سینوس و کسینوس هم تکرار شد، فاکتور گرفتن هم کمی از بقیه نداشت. با مخروط و هذلولی و بیضی هم هیچوقت آیمان توی یک جوب نرفت. من با آنها نمی ساختم آنها با من. شبها خوابشان را می دیدم. کابوس ریاضی هنوز هم گاهی بعضی شب ها یقه ام را می گیرد. برعکس آن کلاس حرفه و فن بود، زنگ محبوب و دوست داشتنی. دلم می خواست میل و کاموای همه ی بچه ها را جمع کنم، ببرم خانه، فردا با کلی شال و کلاه و دستکش و جوراب رنگ به رنگ، برگردم مدرسه. کلاس انشا هم خوب بود. زنگ های تفریح می ماندم توی کلاس، برای آنهایی که انشا ننوشته بودند، انشا می نوشتم. تابستان شان را چطور گذرانده اند و علم بهتر است یا ثروت، دوست دارند در آینده چکاره شوند؟ علم غیب داشتم انگار، یکی را می فرستادم بیلاق، سرعین، یکی دیگر کارمند هوا فضا می شد. همه ی این ها را گفتم، اما واقعا نمی دانم دشمنی ام با حروف اضافه از کی شروع شد.



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

● 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

درخت دوستی

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: نوبی این ۱۱ سالی که ما ازدواج کرده ایم من برای خودم یه قانون تعریف کرده بودم. خوب مسلماً چون مرد هستم وظایف بیشتری در خانواده برای من تعریف شده است. باید از صبح بروم سر کار و تا شب کار کنم و خرج و هزینه های زندگی و معیشت این خانواده با من است. بسیار همسر را دوست دارم و اعتقاد دارم باید برای رفاه خانواده تلاش کنم. همیشه به خودم می گفتم باید یک مرد خانواده باشم. سالم زندگی کنم و گرد مواد مخدر، مشروب یا خیانت و هر چیز دیگه ای که برای یک خانواده سم است نگردم. حواسم به زندگیم باشد و سعی در خوشبختی همسر داشته باشم. و تمام توجه من به او باشد. و با سختی بسیاری چون زندگی سخت است به این قوانین عمل کردم. تمام تلاش خودم را به کار بردم و به همسر گفتم شاید من در سختی بیشتری زندگی می کنم اما یکی از ما که شما باشید حداقل در این زندگی خوشحال تر خواهید بود. روزی خواهد رسید که سن من برود بالا و قطعاً این استرس ها و

سختی های زندگی روی من تاثیر خواهد گذاشت. پس آن روز چون هم تو از لحاظ جسمانی قوی تر هستی و هم من فرسوده تر شده ام وظیفه توست که جبران این سال ها را بکنی و از من مراقبت کنی. این ها شد تا ماه پیش که ناگهان بیماری سختی گرفتم و برای یک ماه در بیمارستان بستری شدم. می دانید برخلاف تصور خیلی ها از یک خانم ایرانی ناگهان فرشته ای را دیدم که گویا سال ها منتظر بود تا جبران محبت ها را بکند و طوری مانند یک قدیس از من مراقبت کرد و طوری از خود گذشتگی نشان داد که خودم تعجب کردم و اصلاً توقع این میزان مهر و محبت را دیگر نداشتم. در آن لحظات سخت با شگفتی بسیار گویا خداوند از بهشت برای من یک نگهبان فرستاده بود. همسر هر کاری برای من انجام داد و بعضی وقت ها که حتی نزدیک به مرگ شده بودم با قدرت و هرچند چشمانی اشکبار برای یک ثانیه هم من را تنها نگذاشت. این است بانوی ایرانی و این است مهربانی و گذشت یک همسر فداکار.

خانومه میگه: چه روزهای سختی بود و واقعاً فکر کردم او را از دست داده ام. هر لحظه خاطراتمان جلوی چشمانم می آید و یک شب

که دیگر این تصور به وجود آمده بود که به صبح نمی رسد به صورتم لبخند زد و گفت ترس! هنوز با هم هستیم، تماماً سعی می کردم به او روحیه بدهم. دوست داشتم آن روزها هرچه زودتر تمام بشود اما هر روز و هر شب سخت تر از روز پیش بود. دلم طاقت نمی آورد و مجبور بودم قوی باشم. آن هم منی که همیشه پشتم به خودش گرم بود. خداوند برای هیچکس نیارود اما روز تولدش از درد فریاد می کشید و هیچ چاره ای نبود و خودم هم نگرانی از آینده پیدا کرده بودم. اما همه چیز به یک کنار چون راست می گوید و وقتی زن و شوهری در طی زندگی مشترک به هم بدی نکرده باشند در زمان سختی، پشتوانه بزرگی برای هم می شوند. اعتقادی به رابطه و ازدواج های کوتاه مدت ندارم. می گویم وقتی سالیان سال با محبت در کنار هم زندگی کنید ادامه این رابطه برای شما مهم می شود و هر کاری برای حفظ آن انجام خواهید داد. پس این فکر را نداشته باشید که رابطه فقط همین چند صبحی است که با هم در حال گذراندن آن هستید. روزی هم خواهید رسید که به شدت به هم احتیاج پیدا خواهید کرد. پس امروز را درخت دوستی بکارید تا بتوانید بعد از زمان طولانی از میوه آن استفاده کنید.

قابل توجه ایرانیان بویژه گیلانیان محترم مقیم کالیفرنیا جنوبی

زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان

طی برهمن، فرهنگ و ورزش، هنر، انصاف، کارایی، مافوق، سیاسی، نظامی و نوآوری
(از دوران پهلوی تا کنون)

دکتر محمد ابراهیم گوهریان، استاد هوشنگ عباسی



پژوهش و تدوین: مؤسسه مطالعات راهبردی گوهریان
جلد اول

با سلام و احترام

کانال تلگرامی حاوی پادکست های صوتی برگرفته از کتاب زندگی نامه مفاخر و مشاهیر گیلان تهیه و تنظیم شده است.

از علاقه مندان دعوت می شود با عضویت در این کانال از مجموعه فرهنگی و پژوهشی بهره مند شوند.

با احترام
دکتر محمد ابراهیم گوهریان



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



برای اطلاع از جشن ها، مراسم و برنامه های گروه تلویزیون دیدنی ها و مجله خواندنی ها در جنوب کالیفرنیا با اسکن این رمزین به گروه تلگرامی ما پیوندید.



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

هزار عطش

حمید سلیمی



دلک شدم در سیرک متروک، به این امید که بیایی به تماشای نمایشی که هیچکس دوستش ندارد، که تو با همه فرق داشتی. باران شدم در چله تابستان، که خنک کنم مبدا که لب تشنگ شود از عطش، که کاش عطش لبانم را داشتی. گرگ شدم در شکارگاه سلطان، که شکارم کنند و دلت خنک شود، خرگوش سفید کوچک جنگل. هیزم شدم در شرار چشمت، که خاکسترم را باد بیاورد بنشانند روی دست و نوازشم کنی به قدر ثانیه ای، که امان از دوری. تاب آوردم که مرانیبی و ندانی، جنگیدم با هر خیال نزدیک، گریختم از بوسه های غریبه، که باز بیایی و بشناسی و بخواهی و ببری. نترسیدم از شب ساکت طولانی، که خورشید شخصی من بودی و جای بوسه ات هنوز با رژ لب قرمز روی آینه هر اتاق که پناهم بدهد می خندد. خالکوبی ات کردم پشت پلکم، که هر وقت چشمانم را بستم ببینمت.

نترسیدم از مرگ، که پلی میان دو رنج است. نترسیدم از تو، که رنجی میان دو بوسه ای. خواستم بخندانمت، و نبود. سرخ پوشیدم و روسیاه شدم و رقصیدم پشت چراغ قرمز چهارراه پارک وی، تا به گوشت برسد که بی وقت و بی هوا حاجی فیروز آمده، که فکر کنی عید شده و مهربان شوی و بوسه ای نثار باد کنی به یادم. همه ناممکن ها را ممکن کردم، و خسته نشدم از نبردی بیهوده، که مسلح بودم به خیال دستهای کوچک تو. به حرمت انگشتهایت، که روی ساعدم رقصیدند، و از یاد بردم پاییز در راه است. به احترام دقیقه ای که تو را خنداندم و جهان ایستاد به تماشا و جنگها متوقف شد و هیچ کودکی نمد. حالا، مترسک باغ بی بروبارم. دنیا مرا از یاد برده، و من دنیا را. روزها به راه بی عابر نگاه میکنم، و می دانم دیگر هیچکس از پیچ تند جاده رد نخواهد شد. مگر تو بیایی، و امان بدهی که دلکنت نمایش مسخره اش را دوباره راه بیندازد، و از کلاه پاره اش کبوتری بیرون بیاورد که همه آوازهایش نام توست. که متبرک باد نامت ای عشق، ای عذاب ممتد دلخواه.



حالا به دستهایم که نگاه می کنم، خون

دوست داشته ام....

تجربه ای متفاوت
از درمان و مراقبت از پوست

خدمات ما

- فیشار 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

\$50
تخفیف ویژه
برای اولین مراجعه

برای مشاوره رایگان
نوبت خود را رزرو کنید

(949) 307-0800
@Touche_skinbeauty
touch_skinbeauty@yahoo.com

دندانپزشکی خانواده
دندان‌هایی سفید و سالم برای تمام عمر

- ایمپلنت
- روکش دندان (Crown)
- پرکردن هم رنگ دندان (کامپوزیت)
- لینت (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
- غریبالگری سرطان دهان
- ارتدزی با Invisalign

پذیرش اکثر بیمه ها:
Scan, PPO, AARP, Delta Care, Cal Optima

Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi

خدمات اورژانسی در همان روز

CareCredit امکان پرداخت با

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



۴ لیتر بنزین

حسین فرزین

واقعاً خنده آور است که کسی را برای سرقت ۴ لیتر بنزین محکوم به زندان نمایند. در میان خنده و قهقهه‌های بلند دیگر زندانیان، منظورم، هم سلولی‌های نازنینم، او این کلمات را می‌گوید و ادامه می‌دهد.

قبل از این که ادامه سخنان ایشان را بخوانید، لازم می‌دانم حضرت ایشان را معرفی نمایم. سید است. جواد است. یعنی نامش جواد است. سید جواد است. معتاد تیری بوده و هست. یعنی خیلی معتاد است. شیشه می‌کشد. یعنی می‌کشیده ناجور. حالا هم قرصی گیر بیاورد یا به او بدهند، آن را رد نمی‌کند. کارش به خدمه‌ای کشیده است. در سلول‌ها کار می‌کند و از هر نفر ساکن در هفته یک هزار تومان وجه رایج مملکت اسلامی دریافت می‌دارد. بارها زندان آمده و رفته است. آفتابه دزد است، تا ماشین دزد. بخاطر موادش از هیچ چیز نمی‌گذرد. البته زن و بچه‌اش از او گذشته‌اند. عطایش را به لقایش بخشیده‌اند. بخشید که افاضه‌ی ایشان را قطع نمودم. می‌فرمودند: «حسابی نشئه بودم. با یکی از خودم اسکول تر رفتم دزدی، یک پیکان درب و داغونی رو

دزدیده و راه افتادم. چند تا خیابون که رفتم، ماشین پت، پت کرد و خاموش رفت. مار بگی، هر کار کردم روشن نرفت که نفرت. ساعت داشت به نزدیکای نصف شب نزدیک می‌رفت. یک کم که چشمای خمارمه وا کردم، دیدم ای دل غافل بنزین ندره که روشن نمی‌ره به رفیقم گفتم، چهار لیتری ره وردار برو از پمپ بنزین، بنزین بخر بیار. بهش سفارش کردم، که نری بنزین بلدزدی‌ها، برو بخر. اینم پول. رفت. اما مو پشتم ملرزید. چرا که به یاد نمیرم او پول به چیزی داده باشه. هرچه که بخه، مال مردم، مال خودشه. ورمدره. بری همی بهش مگن، حسین وردار.

خلاصه او رفت و ما منتظر بنزین. تو همو حال نشئگی، خوابمان برد تو خواب دیدم، ای دل غافل تو چه باغی نشستم دافی کنارمان، او یک یک می‌زد، بعد می‌داد دست ما، مویک یک مزد، در حال یک زدن بودم که با صدای آژیر ماشین پلیس از خواب پریدم. بدنم ملرزید. به پشت سرم نگا کردم، دیدم رفیقمه، با چار لیتری دره مدوه، ماشین پلیسم دنبالش. با بدبختی، خودمره کشیدم پایین و پشت ماشین دگه‌ای قایم رفتم. خدا روز بد نصیبتان نکنه. پلیسا رفیقمه گرفتن. بعدشم موره پیدا کردن و بردنمان. ما زیر بار، ای که ماشین ره، دزدیدم، نرفتم. فقط گفتم که رفتم از توی باک ماشین بنزین وردم بریزم رو هیزم تا گرم بشم. خلاصه به شش ماه زندون محکوم شدم. تو زندون

فهمیدم که رفیق ما عوض ای که بره بنزین بخره، از توی باک یک ماشین دشته بنزین می‌کشیده، که صدای ماشین درمیه و پلیسا مرسن. درد سرتان ندم. از شش ماه دو ماهشه کشیدم و آزاد رفتم. دوباره رفتم سراغ مواد، یک روز اتفاقی داشتیم از همون جایی که ماشین ره گذشته بودم، رد رفتم. چشم افتاد به ماشینه که حالا، نه چرخ داشت نه در و پیکر درست و حسابی. دور ماشین مگشتم که همسایه‌ها دورمه گرفتن و داد مزدن که بری چی نمیی ماشینت بوبری. گفتم زندون بودم. زور کردن که ماشینت ببر. گفتم پول ندم. خلاصه خودشان پول گذاشتن، جرثقیل گرفتن و ماشین ره با مو فرستادن. چقدرم دعام کردن.

مونده بودم که چرا صاحب ماشین نیمده بود ماشینش ببره. ها، داشت یادم مرفت. ای بنده‌های خدا، بارها به پلیس شکایت کرده بودن که ماشین ره ببره، اونایم میامدن و استعلام می‌کردن. خبری از سرقت یک هم‌چین ماشینی نبوده. بعد می‌داشتن و مرفتن. خلاصه ما ماشین ره بردم با همو جرثقیل به محل ماشینای کهنه و حلبی، ماشین ره فروختم به سیصد و پنجاه هزار تومن. آخ نمندن، بعد از دو ماه حبس ای پول چه مزه‌ای مداد. هنوز موندیم، چرا کسی سراغ ماشین ره نگرفته بود؟ شما فکر می‌کنن بریچی صاحب ماشین دنبال ماشینش نیامده بود؟! من گفتم، شاید خودشم، دستش تو کار بوده. همه خندیدند. ولی او در بحر تفکر بود.



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

راهنمای جامع شناخت دلایل

و روش‌های درمان آکنه

آکنه یا همان جوش‌های سمج، یکی از شایع‌ترین مشکلات پوستی است که تقریباً همه ما حداقل یک‌بار در طول زندگی با آن دست‌وپنجه نرم کرده‌ایم. برای خیلی‌ها، دیدن یک جوش بزرگ روی پیشانی درست در آستانه یک مهمانی مهم، کافی است تا کل روز خراب شود. اما آکنه فقط یک دردسر موقتی دوران بلوغ نیست؛ گاهی می‌تواند تا بزرگسالی ادامه پیدا کند و اعتمادبه‌نفس ما را تحت تأثیر قرار دهد. در این مقاله قرار است خیلی ساده و خودمانی، سر از کار این مهمان ناخوانده در بیاوریم، ببینیم چرا به سراغمان می‌آید و در نهایت چطور می‌توانیم با روش‌های علمی و عملی، پوست سالم و شاداب خود را پس بگیریم.

آکنه دقیقاً چیست و چرا به وجود می‌آید؟

برای مبارزه با دشمن، اول باید آن را بشناسیم! پوست ما پر از منافذ کوچکی به نام فولیکول‌های مو است که غدد چربی (سبوم) به آن‌ها متصل هستند. کار اصلی این غدد، تولید چربی طبیعی برای نرم نگه داشتن پوست و مو است. اما گاهی این سیستم به هم می‌ریزد. آکنه زمانی شکل می‌گیرد که سه اتفاق با هم رخ دهد: تولید بیش از حد چربی، غدد چربی، بیشتر از حد نیاز چربی ترشح می‌کنند.

مسدود شدن منافذ: سلول‌های مرده پوست به اندازه کافی ریزش نمی‌کنند و با چربی‌های اضافی ترکیب می‌شوند و مانند یک چسب، منافذ را مسدود می‌کنند. حمله باکتری‌ها: یک باکتری به نام پروپیونی باکتریوم آکنس عاشق این محیط چرب و بسته است. باکتری‌ها درون منافذ مسدود شده تکثیر می‌شوند و تورم، قرمزی و چرک (همان جوش) ایجاد می‌کنند.

چرا من جوش می‌زنم؟ (عوامل محرک آکنه)

دلایل بروز آکنه در افراد مختلف فرق می‌کند، اما شایع‌ترین مقصران پشت پرده عبارتند از: ژنتیک: اگر پدر و مادر شما در جوانی پوست مستعد آکنه داشته‌اند، احتمال اینکه شما هم این ویژگی را به ارث ببرید بسیار زیاد است. هورمون: نوسانات هورمونی در دوران بلوغ، قاعدگی، بارداری یا حتی مصرف برخی داروها می‌تواند غدد چربی را تحریک کند.

استرس: هنگام استرس، بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند که ترشح چربی پوست را افزایش می‌دهد. بله، استرس واقعی است و روی پوست هم اثر می‌گذارد!

محصولات آرایشی نامناسب: استفاده از کرم‌پودرها یا مرطوب‌کننده‌های چرب و «کومدوژنیک» (منافذ-مسدودکننده) می‌تواند به مرور زمان پوست را پر از جوش‌های سرسباه و سرسفید کند.

رژیم غذایی: اگرچه ارتباط غذا و آکنه پیچیده است، اما مصرف زیاد قندهای تصفیه‌شده، فست‌فودها و در برخی افراد لبنیات می‌تواند التهاب بدن را بالا ببرد و آکنه را تشدید کند.

انواع آکنه را بشناسیم

همه جوش‌ها مثل هم نیستند. شناخت نوع آکنه به ما کمک می‌کند درمان درستی انتخاب کنیم: جوش‌های سرسباه و سرسفید (کومدون‌ها): منافذ مسدود باز می‌مانند و سیاه شده‌اند (سرسباه) یا منافذ مسدود بسته‌ای که زیر پوست مانده‌اند (سرسفید). پاپول‌ها و پاستول‌ها: برجستگی‌های کوچک قرمز و دردناک (پاپول) که گاهی نوک آن‌ها چرکی می‌شود (پاستول).

کیست‌ها و گره‌ها: جوش‌های عمیق، بزرگ، بسیار دردناک و سفت که زیر پوست قرار دارند و خطر ایجاد جای جوش (اسکار) در آن‌ها بسیار بالاست.

روش‌های درمان آکنه: از مراقبت خانگی تا کلینیک پزشکی

خوشبختانه امروزه علم پزشکی راهکارهای فوق‌العاده‌ای برای کنترل و درمان آکنه دارد. فراموش نکنید که درمان آکنه یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و حداقل به ۸ تا ۱۲ هفته زمان نیاز دارد تا نتیجه واقعی را ببینید.

روتین مراقبت از پوست (پایه و اساس درمان) شستشوی ملایم: روزی دو بار صورت خود را با یک شوینده ملایم، فاقد چربی و غیرکومدوژنیک بشوید. از کیسه کشیدن یا اسکراب‌های زبر که پوست را تحریک می‌کنند، پرهیز کنید.

مرطوب‌کننده و ضدآفتاب: خیلی‌ها فکر می‌کنند پوست چرب نیازی به مرطوب‌کننده ندارد؛ این یک اشتباه بزرگ است! کم‌آبی پوست باعث تولید چربی بیشتر می‌شود. از محصولات بر پایه آب (Water-based) استفاده کنید. ضدآفتاب فاقد چربی هم که حتماً باید استفاده شود.

درمان‌های موضعی بدون نسخه (OTC)

اگر آکنه شما خفیف است، محصولات حاوی ترکیبات زیر می‌توانند کمک‌کننده باشند: اسید سالیسیلیک: یک لایه‌بردار عالی که به عمق منافذ نفوذ کرده و چربی‌های انباشته شده را حل می‌کند. بنزوئیل پراکسید: یک ضدعفونی‌کننده قوی که باکتری‌های مولد آکنه را از بین می‌برد (البته حواستان باشد که به لباس‌ها رنگ می‌دهد!). رتینول‌های ضعیف: به تجدید سلولی پوست کمک کرده و مانع از مسدود شدن منافذ می‌شوند.

درمان‌های پزشکی و تجویزی

اگر آکنه متوسط تا شدید دارید یا درمان‌های خانگی جواب نداده‌اند، حتماً به یک متخصص پوست مراجعه

کنید. پزشک ممکن است موارد زیر را تجویز کند: رتینوئیدهای موضعی قوی (مثل ترتینوئین): استاندارد طلایی درمان آکنه که ساختار پوست را اصلاح می‌کند. آنتی‌بیوتیک‌های موضعی یا خوراکی: برای کاهش باکتری و التهاب در موارد جوش‌های چرکی و قرمز. هورمون‌درمانی: مثل قرص‌های ضدبارداری یا اسپرونولاکتون برای خانم‌هایی که آکنه هورمونی دارند. ایزوترتینوئین (رواکوتان): دارویی قدرتمند برای آکنه‌های کیستی و شدید که تمام غدد چربی را کوچک می‌کند؛ اما حتماً باید تحت نظر دقیق پزشک مصرف شود.

روش‌های کلینیکی و تخصصی

برای پاکسازی عمیق‌تر یا درمان جای جوش‌ها، پزشکان از روش‌های زیر استفاده می‌کنند: تزریق کورتون: برای خواباندن سریع و اورژانسی یک جوش بزرگ و دردناک قبل از یک رویداد مهم. لیزر درمانی و نور درمانی (IPL): برای از بین بردن باکتری‌ها و بهبود لکه‌های قرمز به جا مانده از جوش. پیلینگ شیمیایی (لایه‌برداری تخصصی): برداشتن لایه سطحی پوست برای باز کردن منافذ و روشن شدن جای لک‌ها.

لیزر درمانی پیشرفته (مثل AviClear): فناوری‌های نوین لیزری تحولی اساسی در درمان آکنه ایجاد کرده‌اند. برای مثال، لیزر پیشرفته AviClear به طور اختصاصی روی غدد چربی بیش‌فعال تمرکز می‌کند و ترشح چربی پوست را از ریشه مهار می‌کند. این روش غیرتهاجمی و بدون نیاز به دارو، برای انواع تیپ‌های پوستی مناسب است و با کاهش پایدار چربی، مانع از بروز جوش‌های جدید می‌شود؛ بدون اینکه عوارض داروهای خوراکی سنگین را به همراه داشته باشد.

چند نباید بزرگ در برخورد با آکنه!

هرگز جوش‌ها را نترکانید! این کار ساده باعث می‌شود عفونت و باکتری به عمق بیشتری از پوست رانده شود، جای زخم دائمی (اسکار) به جا بگذارد و قرمزی را طولانی‌تر کند. محصولات را مدام عوض نکنید. به پوست خود زمان بدهید. تغییر مداوم کرم‌ها و ژل‌ها فقط پوست را گیج و حساس‌تر می‌کند.

سخن پایانی

داشتن آکنه به این معنا نیست که پوست شما «کثیف» است؛ این یک وضعیت کاملاً بیولوژیکی و پزشکی است که برای میلیون‌ها نفر اتفاق می‌افتد. کلید موفقیت در درمان آکنه، صبر، استمرار در روتین پوستی و مشورت با پزشک متخصص به جای آزمون و خطا با روش‌های اینترنتی عجیب‌وغریب است. با پوست خود مهربان باشید، به آن زمان بدهید تا مسیر سلامتی را طی کند.



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

داستان نان و نخ
سودابه فرضی پور

سالها پیش، وقتی نوجوان بودم توی محله‌مان یک کارگاه عروسک‌دوزی باز شد. کمی بعد، کارگاه فراخوان داد که به تعدادی خانم، برای پُر کردن عروسک‌های پولیشی نیاز دارد: "کار در منزل" خانم‌های خانه‌دار محل ناز کردند که حیف وقت! حالا مگر چقدر می‌دهند؟ ما به این پول‌ها نیاز نداریم و...

این شد که فقط دو سه نفر که شوهر مرده بودند یا شوهر بیکار یا زندانی داشتند یا اصلاً شوهری نداشتند و خودشان بیکار بودند، دعوت کارگاه را لبیک گفتند.

کار زیاد بود و خوب پول می‌دادند. هر روز دو کیسه‌ی بزرگ، عروسک لاجان توخالی می‌آمد به خانه‌ی خانم‌های داوطلب و شب‌ها عروسک‌های تپل و پُر شده با یک دسته پول جابجا می‌شد. حالا آن چند نفر می‌توانستند برای خانه‌ای که در آن سیب‌زمینی و پیاز به زور به هم می‌رسید، گوشت و مرغ بخرند.

کم کم؛ بی‌نیازها! دیدند پولش که خوب است، ما هم که بیکار... "بهتر از غیبت کردنه که! سرمون گرم می‌شه و ایمانمون حفظ!"



هجوم بردند طرف کارگاه. دست زیاد شد، رقابت شکل گرفت، کیسه‌های بزرگتر هواخواه پیدا کرد و جلوی کارگاه برای دو تا عروسک بیشتر گیس کشی شد. مدتی بعد، بازار از عروسک پولیشی اشباع شد و صاحب کارگاه خوشحال از اینکه در مدت کمی، سود خوبی کرده و لازم نیست بیشتر از این اجاره‌ی مکان بدهد جمع کرد و رفت.

زن‌ها برگشتند به رخوت هر روزه؛ به بار کردن آبگوشت پُروگشت، به ور رفتن با یک کیلو سبزی خوردن، به نشستن دور هم و به بیگودی پیچیدن...

نه بود درآمد عروسک‌سازی پولدارشان کرده بود و نه نبود آن فقیر. آب از آب زندگی‌شان تکان نخورده بود؛ به جز آن دو سه نفر اول که چند هفته‌ای میوه خریده بودند، استانبولی گوشت‌دار گذاشته بودند سر سفره، راحت پول مداد و دفتر بچه‌ها را داده بودند و حتی بنا داشتند در آینده برای آن یکی کاپشن بخرند و برای این یکی کفش.

آن‌ها پُرسرفت کردند؛ حالا بچه‌هایشان می‌دانستند پولداری، چه طعمی دارد و نداری بیشتر تلخشان می‌کرد. حالا می‌دانستند می‌شود هفته‌ای یکبار هم خورش خورد و لباس نو چه کیفی دارد.

با طمع عده‌ای به بیشتر داشتن، عده‌ای از داشتن حداقل‌ها و مانده بودند. به همین راحتی!



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 شبانه روزی
- حمل پول و خدمات حفاظتی ویژه
- نصب دوربین مدار بسته
- 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.lpapolice.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.





پارسی بنوسیم، پارسی بگویم

توسعه = گسترش
 بیوگرافی = زندگی‌نامه، سرگذشت
 بی شعور = نادان
 متوالی = پیایی
 به وجود آورنده = پدیدآورنده
 ایرانی الاصل = ایرانی تبار
 طرفین = هر دو سو
 میسر = شدنی
 اخطار = هشدار
 حيله گر = فریبکار
 تست = آزمایش
 اختراع = نوآوری
 مستضعف = بینوا
 منظومه شمسی = کهکشان خورشیدی
 مخصوص = ویژه
 منصوب کردن = گماردن، گماشتن
 اخوی = برادر
 آباژور = نورتاب
 مدفون کردن = به خاک سپردن
 سجاده = جانماز
 حرکت کن = بجنب

معلم = آموزگار
 جاده مواصلاتی = راه دسترسی
 بنیان = بنیاد
 متعصب = خشک سر
 فوق العاده = بی اندازه
 مذاکره = گفتگو
 به ظن من = به گمان من
 تراس = ایوان
 گمرک = بازگاه
 مدتی = چندی
 مناطق آزاد = آزادگاه‌ها
 فانی = زودگذر



غایت آرزو

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

نظر لطف تو گر با دگرانست هنوز
 فارغ از اندۀ صاحب نظر انست هنوز
 از برم رفته نکردی به عقب هیچ نگاه
 چشم امید به سویت نگرانست هنوز
 سال ها بگذرد از عشق من و حُسن تو را
 صف عشاق کران تا به کرانست هنوز
 در فراق رخ تو دیده دل خواب نداشت
 بخت من ملعبه خواب گرانست هنوز
 چشم بگشا و بین مرغ دل دلشدگان
 به هوای رخ تو در طیران است هنوز
 از پس پرده برون آی که دیدار رخت
 غایت آرزوی منتظران است هنوز
 عجیبی نیست اگر خون رود از چشم فلک
 آسمان در غم ما دل نگرانست هنوز
 دل احسان شده خون از غم و اشعار ترش
 زینت خاطر صاحب نظرانست هنوز

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

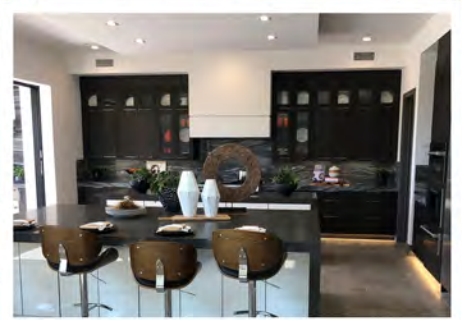
.....



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



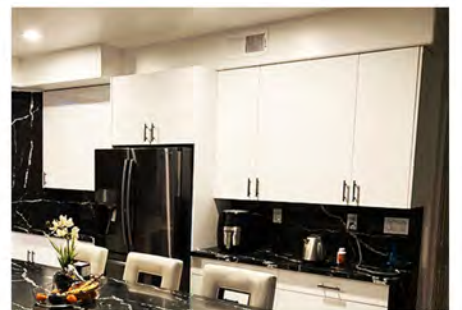
بازسازی آشپزخانه



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, Otolaryngology and E.N.T.
- Past President The Rhinoplasty Society
- Past president OC Society of Plastic Surgeons

خدمات پوست و زیبایی شامل:

- 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

- 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

Morpheus Ignite
مورفیوس ایگنایت

Botox & Eyelid surgery
بوتاکس و جراحی پلک

Lipfiller
فیلر لب

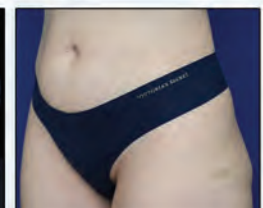
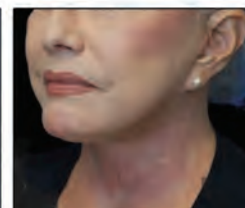
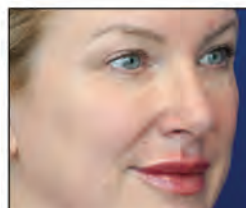
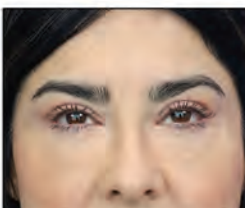
Facelift
لیفت صورت و گردن

Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

Before



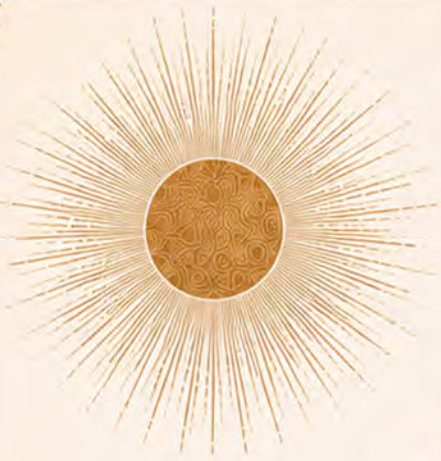
After



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

سه پارکینگ
بزرگ رایگان



یکشنبه ۱۱ اکتبر

ساعت ۱۲ ظهر تا ۶ بعد از ظهر

ورودی رایگان



داخل سالن زیبای هریتج هال آدرس: 25555 Alicia Pkwy., Laguna Hills, CA 92653

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

برنامه های جشن

- اجرای زنده خوانندگان مطرح ایرانی
- شاهنامه خوانی، اجرای موسیقی و رقص ایرانی
- شو لباس با جلوه‌هایی از فرهنگ ایرانی
- عکاسی حرفه‌ای رایگان در فضای ویژه عکس
- برنامه‌های سرگرم کننده برای کودکان
- قرعه کشی و اهدای جوایز ارزنده شامل:
- دوچرخه برقی، شمش طلا و جوایز دیگر
- غرفه‌های کسب و کار، هنر و صنایع دستی
- غذا، شیرینی و نوشیدنی‌های گرم و سرد برای خرید
- فضای نشستن و استراحت برای مهمانان

خدمات برای غرفه داران

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

اسپانسر و حامی جشن مهرگان شوید.

تلفن تماس: (949)923-0038

برای همکاری داوطلبانه در برگزاری جشن مهرگان به ما پیوندید.





برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری
حکایت ششم

وقتی به چهل جوانی بانگ بر مادر زدم؛ دل آزرده به کنجی نشست و گریان همی گفت: مگر خردی فراموش کردی که درشتی می‌کنی؟ چه خوش گفت زالی به فرزند خویش چو دیدش پلنگ افکن و پیل تن گر از عهد خردیت یاد آمدی که بیچاره بودی در آغوش من، نکردی در این روز بر من جفا

که تو شیرمردی و من پیرزن

خلاصه

در این شعر، جوانی از چهل و نادانی خود به مادرش بی‌احترامی می‌کند و او را دلشکسته و گریان می‌کند. مادر، با لطافت به یاد آورده که زمانی او را در آغوش گرفته و به فرزندش توصیه می‌کند که برخلاف و نادانی‌اش، به خرد و بزرگی او احترام بگذارد. اشاره به این می‌کند که در زمان کودکی، او بیچاره و نیازمند بوده و اکنون باید از محبت و رنج‌های مادر قدردانی کند.

برگردان به زبان ساده

یک‌زمان به خاطر نادانی جوانی به مادرم بی‌احترامی کردم؛ او ناراحت و گوشه‌ای نشست و با گریه گفت: آیا کودکی خودت را از یاد برده‌ای که تندی و درشتی می‌کنی؟ زالی به فرزندش گفت چه زیباست هرگاه او پلنگی را دید و با بدن بزرگی مانند فیل روبرو شد. اگر به خاطر آوردی که در دوران خردسالی چه وضعیت سختی داشتی، که در آغوش من بودی و بیچاره بودی. تو امروز به من بدی نکردی، چون تو مردی شجاع و من زنی سالخورده هستم. چهل: نادان بودن؛ نادانی.

بانگ: آواز. فریاد.

دل آزرده: آزرده‌دل؛ رنجیده.

کنجی: بیغوله، زاویه، کنار، گوشه، گوه، نبش گریان: در حال گریستن؛ اشک‌ریزان؛ گریه‌کنان؛ گریهنده.

همی: بر سر فعل ماضی و مضارع می‌آید و دلالت بر استمرار می‌کند: همی‌رفت، همی‌گفت، همی‌رود.

خردی: کوچکی. کودکی.

درشتی: پرخاش، جور، خشونت، ستم، عنف.

خوش: دلپسند.

زالی: پیری، فرتوتی.

پلنگ افکن: کنایه است از دلاور و دلیر و شجاع.

پررور. قوی.

پیل تن: کسی که تنش همچون فیل باشد.

عهد: پیمان؛ قرارداد؛ قول و قرار.

خردی: طفولیت، کودکی، بچگی، خردسالی کوچکی، ربیزی، ریزنقشی، حقارت، کمی.

بیچاره: درمانده؛ فرومانده؛ عاجز.

آغوش: بغل؛ بر؛ سینه.

جفا: جور؛ ستم. ناسزا.

شیرمردی: صفت شیرمرد. شجاعت و دلیری.

دلاوری و پهلوانی و مردانگی.

پیرزن: زن پیر؛ زن سال‌خورده.

رانندگی صحیح را با من تجربه کنید.

ضمن خوش‌آمد 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)

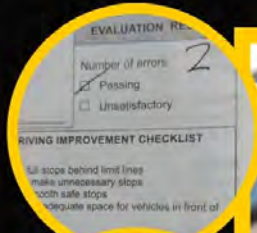


بار اول در آزمون رانندگی قبول نشده اید؟! نگران نباشید، شما ۲ بار دیگه فرصت دارید و با آموزش‌های صحیح در آزمون رانندگی، حتما قبول خواهید شد.

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**

Hooman
Orange County
9557 - 519 (949)





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





اخلاق و ارزشها

نازیلا رفعتی

انسان در تمامی تعاملات انسانی اجتماعی و تصمیم گیریها از دو عامل هدایت کننده کمک میگیرد و از طریق آنهاست که مسیر درست را میابد، و این دو قطب نمای هدایتگر، همان اخلاق و ارزشها هستند.

اخلاق به مثابه يك قطب نمای خارجی عمل میکند و ارزش به مانند يك قطب نمای درونی.

اخلاق

اخلاق توسط هنجارهای اجتماعی و فرهنگی مشترک شکل میگیرد و در واقع باور انسان در مورد رفتار درست و غلط است. ما امروزه اصل اخلاقی را میشناسیم که اگر انسانی اخلاق مدار هستیم، باید به سمت آنها و در جهتشان حرکت کنیم. این ه اصل عیارند از:

- ۱- عدالت و انصاف
- ۲- آزادی و رهایی
- ۳- واقعیت و حقیقت
- ۴- محبت و عشق
- ۵- حرمت حیثیت انسانی

ارزشها

اما ارزشها ترجیحات شخصی هستند که از طریق تجربه، یادگیری، تأثیر محیط، خانواده و جامعه کسب شده اند و به همین جهت برای هر کسی

منحصر به خود اوست، این ترجیحات در طول زمان میتوانند با تغییر شرایط زندگی تغییر کنند. ارزشهای هر فرد شکل دهنده شخصیت اوست و متعاقباً شکل دهنده و تقویت کننده روابط او در زندگیست و همانند ابزاری برای عبور از چالشهای زندگی به فرد کمک میکنند. آنها جوهره يك زندگی خوب هستند. ارزشها را میتوان در چندین گروه تقسیم بندی کرد:

- ۱- ارزشهای نهایی، این ارزشها حالتهای ایده آلی از زندگی هستند که همه ما با تمام وجود تلاش میکنیم به دستشان بیاوریم، مانند شادی، احترام، شناخت، موفقیت حرفه ای و آرامش درونی.
- ۲- ارزشهای رفتاری، مانند عزم و پشتکار

ارزشهای دیگری مثل خانواده و ارتباطات عاطفی در ما پرننگتر میشوند.

به این نکته توجه داشته باشید که اگر میخواهید در زندگی شاد و پر انرژی و باطناً راضی باشید، باید کار و فعالیتی را انتخاب کنید که با ارزشهای فردیتان همسو باشد. گاهی ارزشها با هم در تضاد و تعارض قرار میگیرند که موجب سردرگمی و استرس فرد میشوند. مثلاً زمانی که پیشنهاد شغلی جذابی به ما شده است و مجبوریم مدتی

از خانواده دور بمانیم. یا مثال دیگر زمانی که دوستی خطایی مرتکب شده و از شما میخواهد آنرا پنهان کنید، شما ما بین احساس صداقت و احساس وفاداری به رابطه دوستانه تان، قرار میگیرید. نمیدانید چه کنید.

هنگامیکه تضاد ارزشها رخ میدهد، چه رویکردی باید داشته باشیم؟

۱- شناخت ارزشها، ابتدا ارزشهای خود را شناسایی کنید، سپس از خود بپرسید که کدام يك برای شما مهمتر است و به چه علت. ۲- اولویت بندی، گاهی بر اساس موقعیت زمانی و اهداف بلند مدت یا کوتاه مدتتان، مجبورید تصمیم بگیرید که کدام ارزش در شرایط فعلی برایتان اولویت بیشتری دارد.

۳- برقراری تعادل بین آنها، مثلاً اگر پیشرفت شغلی و صرف وقت با خانواده، با هم در تضاد هستند، میتوانید

زمان مشخصی را به هر يك اختصاص دهید.

۴- بازنگری ارزشها، چون با گذر زمان و تغییر شرایط، ارزشهایمان نیز تغییر میکنند، باید آنها را هر چند وقت یکبار بازنگری کرد و با انعطاف پذیری آنها را مدیریت نمود.

۵- حل خلاقانه مسئله، گاهی با تفکر خلاقانه میتوان راهی پیدا کرد که نیازهای مرتبط با هر دو ارزش برآورده شوند و تضاد بین آنها از میان برداشته شود.

برگرفته از: اخلاق و ارزشها دکتر فرهنگ هولاکویی

مقاله توسعه فردی موسسه آموزش عالی چاپ تیر ماه ۱۴۰۳



مسئولیت پذیری، صداقت، انعطاف، قابل اعتماد بودن، احترام، شجاعت، نوع دوستی، قدردانی، توجه، اصالت، جسارت، دلسوزی و همدلی، شایستگی، اعتماد به نفس، خلاقیت و نوآوری، کنجکاوی، عزم و اراده، پشتکار و سرسختی، انضباط، اشتیاق، بخشش و سخاوت، فروتنی، الهام بخشی، درستکاری، عادل بودن، مهربانی، کسب دانش و یادگیری، رهبری، پویایی، وفاداری، ذهن آگاهی، خوش بینی، معنویت، قدرت، صبر بردباری.

ارزشها میتوانند در دورههای مختلف زندگی تغییر کنند. به عنوان مثال در جوانی ارزشهایی مانند پیشرفت شغلی و استقلال در ما برجسته ترند، ولی با گذر زمان



کامران سالاری

متخصص فروش تویوتا



TOYOTA

Let's Go Places

714-804-4991



فایننس

نرخ‌های رقابتی و شرایط
تأمین مالی آسان



خرید نقدی

خودروی دلخواه تویوتا
را همین امروز داشته باشید



لیزینگ

پرداخت‌های ماهانه
پایین و منعطف



همین امروز با ما تماس بگیرید!

ما اینجا هستیم تا بهترین گزینه را برای شما پیدا کنیم.



اعتماد و اطمینان

متخصص فروش تویوتا
با سال‌ها تجربه



خدمات شخصی‌سازی شده

بر اساس نیازها و
اهداف شما



فرایند آسان و سریع

از انتخاب تا تحویل
در کنار شما هستیم



تمرکز بر جامعه محلی

افتخار داریم که بخشی از
جامعه شما هستیم

با تویوتا، رانندگی را دوست خواهید داشت.

Kamran Salari

قلعه بابک؛ نگین استراتژیک ارسباران

قلعه بابک خرمدین از جاهای دیدنی آذربایجان شرقی است که در منطقه ارسباران قرار گرفته و بابک خرمدین یکی از معروفترین سردارهای ایرانی به مدت ۲۰ سال در آن زندگی می‌کرده است. در مدت ۲۰ سال، بابک خرمدین به همراه یارانش و به خاطر امنیت و استحکام قلعه بابک توانست لشکر اعراب را در کوه‌ها سرگردان کرده و به آن‌ها شبیخون بزند.

درباره زمان دقیق ساخت قلعه، با وجود نبود مدارک قطعی، کارشناسان آن را به دوران پیش از اسلام (احتمالاً اشکانی یا ساسانی) نسبت می‌دهند که این موضوع در شباهت معماری آن با مجموعه سلیمان مشهود است. یافته‌های باستان‌شناسی شامل سفال‌های منقوش و سکه‌های مسی، نشان‌دهنده سکونت در این منطقه در دوره‌های مختلف است. در مورد شخصیت بابک خرمدین، میان روایت‌های تاریخی و افسانه‌ها تفاوت



وجود دارد؛ در حالی که تاریخ‌نگاران مذهبی تصویر تیره‌ای از او ارائه داده‌اند، واقعیت‌های باستانی نشان از قدرت نظامی و استراتژیک او در برابر نیروهای دشمن دارد. بسیاری از داستان‌های منفی درباره بابک خرمدین، برخاسته از جانب‌داری تاریخ‌نویسان مسلمان است که سعی داشتند به دلیل شکست‌های پیاپی اعراب و تلاش بابک برای احیای عقاید مزدکی، چهره او را نزد مردم تخریب کنند. افسانه‌های مختلفی درباره کودکی او و یا تعداد بسیار زیاد کشته‌شدگان در طول قیام ۲۰ ساله او وجود دارد که اغلب با غرض و برای تیره کردن نام او روایت شده‌اند. برای بازدید از این نگین ارسباران، بهترین زمان‌ها از نظر دمای هوا، بازه‌های زمانی فروردین تا اوایل خرداد و شهریور تا مهر ماه است. توجه داشته باشید که در این



قلعه بابک با نام دژ بابک یا قلعه جمهوری هم شناخته می‌شود که نمونه‌ای شگفت‌انگیز از مهندسی نظامی است. این بنا به سه طبقه که از ترکیب سنگ، آجر، چوب و ملات ساروج ساخته شده، توسط دره‌هایی به عمق ۴۰۰ تا ۶۰۰ متر محاصره شده است که علاوه بر زیبایی، دیده‌بانی را برای دیدن دشمن از مسافت‌های بسیار دور، امکان‌پذیر می‌کند. معماری دفاعی قلعه به گونه‌ای است که تنها یک ورودی باریک و ۱۰۰ متری دارد که عبور از آن تنها به صورت تک‌نفره ممکن است؛ این ویژگی، مقاومت قلعه را در برابر سپاهیان عظیم بسیار بالا می‌برد. در چهار جهت قلعه، برج‌های استوانه‌ای و باروهای نگهبانی قرار گرفته‌اند که امنیت بنا را تضمین می‌کنند.



بازه‌ها، احتمال شلوغی وجود دارد. از نظر دسترسی، سه مسیر اصلی وجود دارد:

۱. مسیر کمپ قلعه دره‌سی: دسترسی با خودرو تا کمپ و سپس پیاده‌روی.
۲. مسیر هتل بابک: مسیر طولانی‌تر شامل حدود ۳ ساعت پیاده‌روی و ۱۰۰۰ پله.
۳. مسیر کمپ عشایر: نیازمند خودروی آفرود برای عبور از مسیرهای ناهموار و سپس ۱ ساعت پیاده‌روی. در ابتدای مسیر (محل کمپ)، امکانات محدودی شامل مغازه، آب آشامیدنی، سرویس بهداشتی و محل کمپینگ وجود دارد، لذا گردشگران باید آمادگی لازم را داشته باشند.



در قلب قلعه، تالار اصلی قرار دارد که با هفت اتاق مرتبط، محاصره شده است. یکی از حیاتی‌ترین بخش‌های این بنا، آب‌انبارهای واقع در قسمت شرقی است. این آب‌انبارها با سقف‌های طاقی (گهواره‌ای و جناقی) و با استفاده از عایق‌بندی دقیق ساروج ساخته شده‌اند تا بتوانند آب حاصل از بارش برف و باران را برای فصول خشک و دوران محاصره ذخیره کنند. اگرچه پله‌های بسیاری از این بنا در گذر زمان از بین رفته‌اند، اما بخش‌هایی از آن‌ها همچنان قابل استفاده هستند؛ هرچند در فصل زمستان به دلیل برف و یخ، پیمودن آن‌ها نیازمند دقت فراوان است.

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.

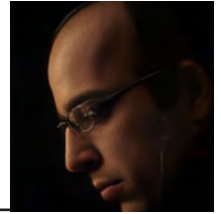
۷۱۴-۶۴۲-۰۰۳۰
۸۱۸-۶۴۲-۷۲۸۲

SHOKOFEHAMIN AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM



دلیونشته ها

حمید الهی



"تنها جایی برای انسانی بسیار انسانی" آدمها ... بیگانه اند. غریبه اند، آشنا می شوند به اتفاقی و دیداری. این آشنایی گاه می شود چیزی معمولی، میان مایه، که هست و بودنش اما، بیشتر از سر مصلحت و مناسبت و هم کلامی و آمیخته با احترام و گاه و اندکی از بارهاست، اندک شماری از هزاران است که خوشوقتی و برکت می شود، پای لمس می آید وسط، جای عزیز دست کشیدن بر چیزی در این آشنایی. می شود دوستی بی پایانی که فهمی در ابعادش براین نیست. حالا کنار آویی، آدم نازنینی که تو را بلد است و اصلاً تمام زندگی ات، جانت را، بلد است و در این بلد بودن مثل بادی خنک می پیچد توی تو، بی وزن "بودن حضور" اما در همه جای "وجودت"، ارتباطی که با او با این جان لعنتی بی قرار از گریختن ها تازه می شوی. آدمی که برایت همیشه تازه است، اینها همانی اند که همیشه نفسشان تو را از عمق وجودت بیرون می کشد، همه ارتعاشاتی را که تو را متلاطم می کند را می شناسند.... آدمی که صخره صفت در برابر موجهای تو، تو را در

سفی به من و این جماعت خوش باش می اندازد، سری تکان می دهد و هوی می کشد و نیشخندی، ... امشب هم جای تو خالی نباشد برایشان چای زعفران و نبات دم کردم، رفتم دیدم قبل من هم حافظ باز کرده اند در باب دوش وقت سحر دارند با مرغ سحر چک و چونه می زنند که بابا این همه ناله تا به کی؟ اون هم می گه زمستون که اومد می فهمین پیاله ی حافظ بدرد بخوره یا فنجان داغ چای ... پ.ن: البته لزوماً با فنجان چای نمی نوشن، خود حضرت حافظ تشریف داشتن رندانه در فنجان همان می نوشیدند که در پیاله ...



سایه ی مرگ زندگی را زیباتر می کند. اما "مرگ تقدیس شده" - با هر صفت مقدس نمایی - آن را از مدار حیات آفرینی خارج می کند. مرگ مقدس نیست، زندگی مقدس است، مرگ باید به انتها الیه هر لحظه چسبیده باشد؛ به همان لحظه و تمام. ممتد کردنش در زندگی ما را به پرتاب می کند، به اوهام، میان آویزان شدن به خاشاک توهم آمیز روابطی ساختگی و خیالی. اتصال به مرگ باید در هر لحظه منقطع باشد. به تعبیر دقیقترش باید این معنای پیچیده و سخت را درک کنیم که "ما در حقیقت در هر لحظه می میریم و دوباره متولد می شویم." تنها با ورود به این نگاه ما در متن حیات قرار می گیریم.

بر می گیرد... آرام می شوی... امن می شوی، مگر می شود بدون این آدم نازنین، زندگی را شوق آلود یافت دوباره از پس هر طوفانی... این آدمی که باید نگاهش را "نگاه" داشت، این آدمی که حالا درون تو را کوچه به کوچه می شناسد، رگ و ریشه ات را در مثل یک خانه ی پدری اصیل می شناسد، اینها ایستاده اند، روی لبه ی نازک خیال و واقعیت؛ "تنها جایی برای انسانی بسیار انسانی" با همه فراز و فرودهایش... با همه ی واقعی و خیالی بودنش، این لبه ی نازک و کم عرض و دور دست است... به ستیغ کوه می ماند.. آشنایی معهود با آدمی بی زمان و مکان. زندگی اینجاست، زندگی اینجا کهنه نمی شود، بل هر روز کهن تر می شود، ریشه دارتر ...



چای نوشت صد و شانزدهم: از وقتی برای جبرگیرها حافظ می خوانم، نزدیک سحر همراه می شوند با مرغ سحر پیر و بی حوصله ی بیشه ی سبز محله مان به سر و کله زدن، خلاصه بساط سور و سات روزهای بلند تابستان راه انداخته اند، این شهریوری، می گویم بگذارید پاییز برسد و یلدا و حافظ هم بیشتر هم می چسبد، به سرمای زمستان، می گویند فعلاً وقت جیک جیک مستان است و خوش باش سر می دهند و من را هم به همپالگی دعوت می کنند و پیمانمانه بالا می گیرند به سر سلامتی حافظ، مرغ سحر هم یک نگاه عاقل اندر

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.



چرا در خواندنی ها تبلیغ کنیم؟



● محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا

استقبال مردم از خواندنی ها را در مراکز ایرانی به چشم می توان دید!

● عالی ترین کیفیت طراحی آگهی ها، آنهم رایگان!

مقایسه کنید تا تفاوت را ببیند.

خواندنی ها عالی ترین طراحی را رایگان ارایه می کند.

● بهترین نوع کاغذ

همین صفحه ای که در دست شماست، بهترین است. مقایسه کنید. این کاغذ،

زیبایی شما را زیباتر، و کیفیت محصولات شما را واقعی تر نشان می دهد.

● مطلوبترین مقالات و نوشته ها

خواندنی ها خواندنی است. پر است از مقالات مثبت، آموزنده و لذت بخش.

این، دلیل محبوبیت خواندنی هاست.

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

تبلیغ یعنی دیده شدن. به جای چاپ سالانه ۴ بار آگهی شما در فصلنامه ها، و یا

به جای چاپ ۶ بار آگهی شما در دوماهنامه ها، خواندنی ها ۱۲ بار آگهی شما

را در سال چاپ می کند، و اگر پیش پرداخت کنید، یک بار هم اضافه تر چاپ

خواهد کرد. ۱۳ بار! تیراژی معادل ۵۲ هزار نسخه چاپی!

بگذارید آگهی شما هر ماه به دست خوانندگان برسد. هر ماه دیده شوید.

● بدون عقد قرارداد سالانه و شش ماهه

نیازی به قرارداد نیست. ما قرارداد یک ساله و شش ماهه و ... نمی بندیم!

با خیال راحت، هر ماه پرداخت کنید! قرارداد بی قرارداد!

**با شرایط استثنایی و نرخ های رقابتی در
محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا،
خواندنی ها، بیزینس خود را معرفی کنید!**

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

0038 - 923 (949)

با آموزش درست
شما هم می توانید!

قبولی در DMV تصادفی نیست!



صدها دانش آموز با اعتماد به نفس
آزمون DMV را پشت سر گذاشته اند.

نفر بعدی می تواند شما باشید!



آموزش رانندگی
Teen و Adult



آمادگی کامل
آزمون DMV



مربیان صبور
و حرفه ای



خودرو برای
روز آزمون



زمان بندی
منتظ



Serving
Orange County



(949) 992-4449

همین امروز تماس بگیرید و کلاس خود را رزرو کنید!

♥ رانندگی ایمن، آینده ای مطمئن





شو لباس اورنج کانتی

به زودی در دسامبر



جوگیری

آقای شوهر اخلاق
جالبی دارد و آن این
است که فیلم‌ها
و سریال‌هایی که
می‌بیند رویش تاثیر

تکتم مرادی مهنه



می‌گذارند. یادتان هست بچه که بودیم این پسرها با دیدن فیلم‌های رزمی بروسلی چطور جو می‌گرفتشان و همدیگر را یک دل سیر کتک می‌زدند؟ حالا این‌ها آپدیت شده‌اند. خدا نکند یک سریال انگیزشی ببینند تا از فردا سر صبح به سر کار نروند و انگار دنیا عوض شده باشد و از امروز یک آدم جدید شده باشند یا این کتاب‌های روانشناسی زرد که وقتی می‌خوانی فکر می‌کنی با گفتن جمله من میلیارد هستم پس فردا میلیارد می‌شوی که البته آقای شوهر خدا را شکر اینقدر دیگر خنگ نیست. اما باور کنید بعد از دیدن سریال بریکینگ بد با برادرزاده‌اش نشسته بودند و درباره تاسیس یک کارخانه شیشه صحبت می‌کردند و می‌گفتند از شرکت هم برای پولشویی استفاده کنیم که خدا را شکر در همان حد شوخی باقی ماند هرچند آنچنان جدی تجزیه تحلیل می‌کردند که اگر بین ما یک افسر پلیس بود حتماً هر دو را دستگیر کرده بود تا از ایجاد بزرگترین باند مواد مخدر جهان جلوگیری شود. یا سریال ستایش که حشمت فردوس مثل یک مرد قوی رفتار می‌کند. آقا همانطور حرف می‌زد و تصور می‌کرد حشمت فردوس است و یک اداهایی از خودش توی خانه در می‌آورد و حتی یک بار به من گفت ضعیفه که البته مورد تمسخر قرار گرفت و اصلاح شد! و فهمید که ضعیف داخل این خانه کیست و قوی کیست. یا سریال پیکی بلاندرز. اصلاً فکر می‌کرد تام شلبی است. جلوی بقیه آقایان فامیل راه می‌رفت و دستور می‌داد. من بیچاره هم نمی‌توانستم بگویم این تا چند روزی جو گرفته‌اش است. و دست خودش نیست و فقط کافی است بفرستمش سر کوچه میوه بخرد تا بفهمد کارت بانکی‌اش چقدر پول دارد و چون تجربه به من ثابت کرده است وقتی اینطوری می‌شود فقط کافی است با او بروم بازار. طوری برمی‌گردد به واقعیت خودش که همه چیز برمی‌گردد به حالت سابق و می‌فهمد آنها فیلم است و دنیای واقعی یعنی وقتی می‌خواهی چند متر پارچه بخری باید چقدر پول خرج کنی و آنجاست که اعلیحضرت دوباره درست می‌شود. اما این رویاهایی که دارد خیلی به من سوژه می‌دهد و اگر بخوایم در عالم زن و شوهری او را دست بیندازم بعداً خیلی به من فرصت‌های طلایی می‌دهد چون جملاتی از دهانش خارج می‌شود که فقط کافی است به خاطر بسپارم و چند روز بعد دقیقاً در لحظه مناسب آنها را تکرار کنم. نمی‌دانید چقدر سرخ می‌شود و چقدر من لذت می‌برم. و البته که همین کارهایش است که به جایش به او ثابت می‌کند اینجا کی عاقل‌تر است و کی را یک سریال می‌تواند تغییر دهد. و البته که باز می‌بینید ایشان دیگر کی هستند و چه دل صاف و ساده‌ای دارند که فقط دیدن یک فیلم می‌تواند اینطور عوضشان کند. خدا با این شوهر به من رحم کند. یعنی فقط آبروی من را حفظ کند. آمین یا رب العالمین

● فراخوان مدل‌های داوطلب ●

برای ثبت نام اولیه، اسکن کنید.

پس از بررسی درخواست‌ها، الهام،

مدیر انتخاب و هماهنگی مدل‌ها، با

متقاضیان منتخب تماس خواهد گرفت.





● تلویزیون دیدنی‌ها، رسانه‌ای ۲۴ ساعته

● برای خانواده‌های ایرانی در آمریکا و سراسر جهان

● کانال ۲۷۶ در جی ال ویز، اپلیکیشن دیدنی‌ها در روکو و وبسایت www.didaniha.tv



گزارش از فرهنگ‌های ایران - رقص کردی



سمینارهای علمی - موسسه امید



مصاحبه با هنرمندان - ماندانا بنگدار



دور دنیا با موتورسیکلت با نریشن فارسی



ترانه‌ها با تصاویر بینظیر از ایران - وطنم



گزارش‌های ویژه از ایران - قطعه هنرمندان

	Λ	Υ		Υ		Ψ		
Υ				ϱ				
		Ψ	Ι			ϛ		
Ψ		Ω			Ψ	Λ	ϛ	
	Υ						Υ	
	Υ	ϱ	ϛ			Ω		Ι
		Λ			ϱ	Υ		
				Ω				Λ
		Υ		Λ		ϱ	Ψ	



SHAHI JEWELRY

جواهری شاہی

949-946-8343



Cash for gold



While you wait
repair services



Custom jewelry Design

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

www.shahijewelry.com

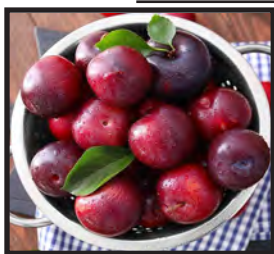
 [shahi.jewelry](https://www.instagram.com/shahi.jewelry)



TRUSTED. LOCAL. TIMELESS.

Quality you can see. Service you can trust.

خواص آلو قرمز



آلو قرمز، میوه‌ای خوش طعم و سرشار از ویتامین‌ها، فیبر، پتاسیم و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مانند پلی‌فنول‌ها، فلاونوئیدها و آنتوسیانین‌هاست که می‌تواند نقش مهمی در

حفظ سلامت عمومی بدن داشته باشد. این میوه با کمک به کاهش التهاب و کنترل فشار خون، از سلامت قلب و عروق محافظت کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، به‌ویژه در زنان، را کاهش می‌دهد. همچنین، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C موجود در آلو قرمز با محافظت از سلول‌ها، به تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست، جلوگیری از پیری زودرس کمک می‌کنند. فیبر موجود در آن نیز با بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از یبوست و برخی بیماری‌های روده‌ای جلوگیری کرده و از سوی دیگر، مصرف آلو قرمز می‌تواند به سلامت کلیه‌ها و استخوان‌ها کمک کند. خطر تشکیل سنگ کلیه و برخی بیماری‌های کبدی را کاهش دهد و با دارا بودن ترکیبات ضد التهابی، در کاهش دردهای عضلانی و مفصلی و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند آرتروز نقش داشته باشد. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی این میوه همچنین از سلول‌های مغزی محافظت کرده و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون و برخی سرطان‌ها از جمله سرطان پستان، روده بزرگ و ریه را کاهش دهد. علاوه بر این، ویتامین C و آهن موجود در آلو قرمز به افزایش انرژی و بهبود عملکرد بدن کمک می‌کنند.

پوشش دهند. مرغ‌ها را در کاسه‌ای بزرگ قرار داده و با این ترکیب به‌خوبی ماساژ دهید؛ سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و اجازه دهید حداقل ۱۲ ساعت در یخچال استراحت کند تا طعم‌ها به عمق گوشت نفوذ کنند. در مرحله پخت، مرغ‌ها را در تابه‌ای گود با روغن داغ و حرارت متوسط قرار دهید تا به‌آرامی مغزپخت و طلایی شوند. در این مرحله دقت کنید که حرارت نباید بیش از حد بالا باشد تا پوست مرغ نسوزد و گوشت داخل آن نیز به‌طور یکنواخت پخته شود. در مراحل پایانی، کره را به تابه بیفزایید تا مرغ‌ها حدود ۵ دقیقه در ترکیب کره و روغن تفت بخورند و عطری مجلسی و غنی به خود بگیرند. در نهایت، مرغ‌های سرخ‌شده را روی توری فلزی بگذارید تا روغن اضافی‌شان گرفته شود و سپس آن‌ها را در کنار کته زعفرانی و رب انار ترش سرو کنید؛ نوش جان.

برای تهیه اکبر جوجه لذیذتر: علاوه بر انتخاب جوجه‌های کوچک و تازه، رعایت دقیق زمان ۱۲ ساعته استراحت در یخچال رمز اصلی نرمی گوشت است؛ همچنین در هنگام سرخ کردن، صبروری به خرج دهید و اجازه دهید مرغ‌ها با حرارت ملایم و یکنواخت به رنگ طلایی ایده‌آل برسند تا تضاد تردی پوست و لطافت گوشت به بهترین شکل ممکن ایجاد شود.



طرز تهیه اکبر جوجه

مواد لازم: مرغ کوچک ۱ عدد، زعفران دم کرده یک چهارم فنجان، کره ۱۰۰ گرم، پیاز ۱ عدد، سیر ۴ حبه، آبلیمو نصف لیوان، رب انار نصف لیوان، نمک و فلفل سیاه به اندازه کافی، روغن مایع ۱ لیوان

طرز تهیه: ابتدا ابتدا مرغ‌های تازه و کوچک با وزن حداکثر یک کیلوگرم را شسته و از وسط به دو نیم تقسیم کنید، اما به هیچ عنوان پوست آن‌ها را جدا نکنید تا در فرآیند پخت بافت لطیف خود را حفظ کنند. برای آماده‌سازی مرینت، پیازها را به‌صورت حلقه‌ای خرد کرده و با سیر رنده شده، آبلیمو، زعفران دم‌کرده و ترکیب نمک و فلفل سیاه در کنار هم قرار دهید؛ این مواد باید به‌گونه‌ای با مرغ ترکیب شوند که تمام خلل و فرج آن را

نشریه ایرانیان جنوب کالیفرنیا

خواندنی‌ها

دانش | آگاهی | جامعه بهتر

- ماهنامه خواندنی‌ها: تاسیس ۲۰۱۷
- صاحب امتیاز: Daily Vision Inc.
- گستره انتشار: جنوب کالیفرنیا
- مدیرمسئول و سردبیر: مشتاق فروهر
- تکتم مرادی مهنه: صفحه‌آرا و نویسنده
- مهدی علیزاده فخرآباد: نویسنده
- تلفن: 949-923-0038
- وبسایت: www.Khondaniha.com

آگاهی قدرت است

مسئولیت درستی آگاهی‌ها با صاحبان آگاهی است. خواندنی‌ها هیچ‌گونه مسئولیتی را در این مورد نمی‌پذیرد. استفاده از طراحی‌های این نشریه بدون اجازه از خواندنی‌ها حتی برای صاحبان آگاهی غیرقانونی است. دیدگاه نویسندگان الزاماً بیانگر نظر خواندنی‌ها نیست.

KHONDANIHA | A BRIDGE TO A BRIGHTER COMMUNITY

VESTARIS

CREATIVE PRINT STUDIO

YOUR BRAND. PERFECTLY EXPRESSED.

Premium printing and branding solutions that make a lasting impression.

OUR SERVICES

- CUSTOM APPAREL
- BUSINESS CARDS
- MUGS & DRINKWARE
- PACKAGING
- STICKERS & LABELS
- PROMOTIONAL PRODUCTS

SMALL ORDERS OR LARGE PROJECTS, WE DO IT ALL.

LET'S BRING YOUR VISION TO LIFE.

(949) 558-7430 | Vestaris23@gmail.com | Los Angeles, CA

**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



ساده‌ی اسکاچ یا ابر، بدون اینکه نیاز به زور بازو داشته باشید، کاملاً تمیز شوند. اگر چربی‌ها کهنه شده‌اند، ترکیب جوش شیرین و سرکه سفید معجزه می‌کند. ابتدا سطح سینی را مرطوب کنید و یک لایه پودر جوش شیرین روی آن بپاشید. سپس با اسپری کردن سرکه روی آن، منتظر واکنش جوشان بمانید. این کف حاصل شده به خورد جرم‌ها می‌رود و آن‌ها را سست می‌کند. اجازه دهید این ترکیب حداقل یک تا دو ساعت بماند و سپس با یک اسکاچ نرم یا دستمال آن را پاک کنید؛ خواهید دید که اکثر جرم‌های چسبیده به راحتی جدا می‌شوند. برای لکه‌های سوخته و قهوه‌ای رنگ که با روش‌های معمولی پاک نمی‌شوند، باید سراغ خمیر جوش شیرین و آب اکسیژنه بروید. جوش شیرین را با کمی آب اکسیژنه مخلوط کنید تا خمیری غلیظ به دست بیاید. این خمیر را روی نقاط تیره و سوخته بمالید و چند ساعت به آن زمان بدهید. آب اکسیژنه خاصیت پاک‌کنندگی عمیقی دارد و در کنار جوش شیرین، سوختگی‌های قدیمی را به آرامی از بین می‌برد. پس از آن سینی را با آب گرم و مایع ظرفشویی بشوید تا دوباره مثل روز اول شود. اگر سینی شما استیل یا فلز ساده است و نگران خط و خش نیستید، فویل آلومینیومی بهترین وسیله برای ساییدن است. یک تکه فویل را کاملاً مچاله کنید و از آن به عنوان یک اسکاچ فلزی استفاده کنید. بافت زبر اما منعطف فویل می‌تواند بدون آسیب جدی به فلز، سوختگی‌های لج‌باز را تراشیده و پاک کند. فقط یادتان باشد که این روش برای سینی‌های تفلون، سرامیک یا نجسب ممنوع است چون پوشش آن‌ها را از بین می‌برد. در نهایت برای اینکه دیگر نیازی به این همه دردسر نداشته باشید، همیشه پیش از استفاده از فر، کف سینی را با یک لایه کاغذ روغنی یا مت سیلیکونی بپوشانید. این ساده‌ترین روش برای پیشگیری از سوختن چربی و ریختن مواد روی سینی است. با این کار، بعد از پخت‌وپز فقط کافی است کاغذ را دور بیندازید و سینی شما بدون نیاز به شست‌وشوی عمیق، تمیز باقی می‌ماند.

- ۱- در بالای سر مردان است و اگر وارونه شود فلز می‌گردد؟
- ۲- آن چیست ریه ندارد ولی به هوا احتیاج دارد؟
- ۳- چه چیزی همیشه هنگام باران بالا می‌رود؟
- ۴- نام کدام جزیره است که اگر وارونه اش کنیم، بچه‌ها می‌نویسند؟
- ۵- آن چیست که به هر چیزی مزه می‌دهد، اما گریه‌تورا درمیارد؟
- ۶- آن چه کشوری است که در چشم ماست؟
- ۷- کدام یک از حبوبات را وارونه کنیم نام یکی از وعده‌های غذایی می‌شود؟

پاسخ چیستان

۱- کلاه ۲- کرم ۳- باد ۴- کدو ۵- پنیر ۶- کدو ۷- عدس

ترفندهای خانه داری



برای تمیز کردن سینی فر، روش‌های مختلفی وجود دارد. اولین و ساده‌ترین روش برای سینی‌هایی که فقط کمی چرب هستند یا تازه کثیف شده‌اند، خیساندن است. سینک ظرفشویی را با داغ‌ترین آبی که در دسترس دارید پر کنید و مقدار زیادی مایع ظرفشویی قوی در آن بریزید. سینی را درون این محلول غوطه‌ور کنید و اجازه دهید حداقل یک ساعت بماند. این کار باعث می‌شود چربی‌های تازه به راحتی نرم شوند و با یک کشیدن



Hearing Care Professionals



تست شنوایی رایگان
۵۰٪ تخفیف ویژه
برای خرید
سمعی



آیا صدای تلویزیون خود را بالا می‌برید؟

آیا از دیگران می‌خواهید که حرف‌هایشان را تکرار کنند؟

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

قبول اکثر بیمه‌های درمانی

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

United Healthcare, Epic, Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب‌ترین نوع سمعک

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



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

(949) 768-4327

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

(714) 282-9911

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

(714) 375-7776

www.1stChoiceHearing.net

www.LifeHearingInc.com



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



- یارو به رفیقش میگه: زن من خیلی ولخرج هه روز کلی پول ازم میخواد رفیقش میپرسه: این همه پولو چیکار میکنه؟ یارو میگه: نمیدونم تاحالا بهش ندادم!!
- از غضنفر می پرسن که برای بستن به لامپ به چند نفر احتیاجه. میگه ۳ نفر می گن چرا ۳ نفر؟ میگه: یک نفر میره بالا نردبون، لامپ رو میگیره.. دو نفر هم از پایین، نردبون رو میچرخوند.
- از غضنفر می پرسن اسم سعدي چیه میگه: ... میدون.
- به غضنفر میگن تو پیامبرا به کدومشون ارادات بیشتری داری؟ میگه حضرت سوچ میگن: حضرت سوچ نداریم که؟ میگه: خودم دیدم پشت به ماشین نوشته بود یا سوچ.
- پلیس راهنمایی جلو غضنفر رو میگیره میگه: کارت ماشین گواهینامه معاینه فنی بیمه ... غضنفر میگه: چیکار کنم؟ جمله بسازم؟
- غضنفر ۲ سال میره سربازی کارتشو که میدن میگه: ای بابا اینو که دارم گواهینامه میخوام.
- به غضنفر میگن: از مسافرت چی آوردی؟ غضنفر میگه: تشریف.
- دادم هارد لپ تاپمو ریکاوری کردن الان یک هفته مدام زنگ میزنند میگند بیا ببرش، اما روم نمیشه برم...
- غضنفر با نازنک بازی میکرده بهش میگن: نکن میترکه میگه: خوب بترکه دوتا دیگه دارم!!!
- غضنفر با زنش دعواش میشه. چراغو خاموش میکنه. زنش میگه چی شده؟ میگه جواب ابلهان خاموشیست.
- با بابام رفتیم مبل فروشی فروشنده ازم پرسید خانواده سلطنتی میخوان؟ گفتم از پادشاه بپرسید. الان سه روزه پادشاه نمی ذاره پیام خونه.
- پشم در کلاه نداشتن. بی مایه بودن.
- نم پس نمی دهد: کارش عیب و ایراد ندارد.
- کوزه گر از کوزه شکسته آب می خورد: خسیس بودن.
- عاقلان را يك اشارت بس بود
- خود را به موش مردگی زدن: در مورد کسی گفته می شود که در انجام کاری سستی می کند.
- زیر کاسه، نیم کاسه است: یعنی فریب و حقه ای در کار است.
- حسود هرگز نیاسود: از بخل و کینه به جایی نمی رسد.
- شتری که در خانه ی همه را می زند: عاقبتی که برای همه است.
- طلب کردم زندانی به یک پند مرا فرمود با نادان مپیوند.
- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.
- چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی: عاقل کاری را که پشیمانی به بار می آورد نمی کند.
- در دوازه رو می شه بست ولی در دهان مردم را نمی شود بست: هر کاری بکنی مردم درباره ات حرف می زنند.
- زردآلو را می خورد برای هسته اش: هر کاری را برای نتیجه اش انجام می دهد.
- خرتب می کنه: در فصل تابستان کسی که لباس گرم بپوشد.
- قوز بالا قوز: کار را خراب تر از آنچه که بود کردن.

● یارو به رفیقش میگه: زن من خیلی ولخرج هه روز کلی پول ازم میخواد رفیقش میپرسه: این همه پولو چیکار میکنه؟ یارو میگه: نمیدونم تاحالا بهش ندادم!!

● از غضنفر می پرسن که برای بستن به لامپ به چند نفر احتیاجه. میگه ۳ نفر می گن چرا ۳ نفر؟ میگه: یک نفر میره بالا نردبون، لامپ رو میگیره.. دو نفر هم از پایین، نردبون رو میچرخوند.

● از غضنفر می پرسن اسم سعدي چیه میگه: ... میدون.

● به غضنفر میگن تو پیامبرا به کدومشون ارادات بیشتری داری؟ میگه حضرت سوچ میگن: حضرت سوچ نداریم که؟ میگه: خودم دیدم پشت به ماشین نوشته بود یا سوچ.

● پلیس راهنمایی جلو غضنفر رو میگیره میگه: کارت ماشین گواهینامه معاینه فنی بیمه ... غضنفر میگه: چیکار کنم؟ جمله بسازم؟

● غضنفر ۲ سال میره سربازی کارتشو که میدن میگه: ای بابا اینو که دارم گواهینامه میخوام.

● به غضنفر میگن: از مسافرت چی آوردی؟ غضنفر میگه: تشریف.

● دادم هارد لپ تاپمو ریکاوری کردن الان یک هفته مدام زنگ میزنند میگند بیا ببرش، اما روم نمیشه برم...

● غضنفر با نازنک بازی میکرده بهش میگن: نکن میترکه میگه: خوب بترکه دوتا دیگه دارم!!!

● غضنفر با زنش دعواش میشه. چراغو خاموش میکنه. زنش میگه چی شده؟ میگه جواب ابلهان خاموشیست.

● با بابام رفتیم مبل فروشی فروشنده ازم پرسید خانواده سلطنتی میخوان؟ گفتم از پادشاه بپرسید. الان سه روزه پادشاه نمی ذاره پیام خونه.

خدمات چاپ

چاپ کتاب

از یک جلد تا صدها جلد

طراحی فلایر

چاپ مجله و بوک لت

(949)923-0038

حل جدول های این شماره

سودوکوی سخت / سودوکوی آسان

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

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

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

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
LIGHTING FURNITURE | DESIGN



INSPIRE • ILLUMINATE
• LIVE BEAUTIFULLY



Beautiful Spaces Begin Here

A CURATED SELECTION OF
LIGHTING & FURNITURE
FOR EVERY STYLE OF LIVING



STUNNING LIGHTING

Chandeliers, pendants,
sconces & more



LUXURY FURNITURE

Sofas, dining, bedroom
& accent pieces



EXPERT DESIGN SUPPORT

Bring your vision
to life



DINING



LIVING



BEDROOM



OUTDOOR



23472 Ridge Route Dr.
Laguna Hills, CA 92653



949-379-0090



ChicHomeOC.com



ChicHomeOC

*Your Home
Our Passion*



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