شماره ۱۲۵ ژانویه 2026 سال ۹

خواندنی‌ها

محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا



تلویزیون ۲۴ ساعته دیدنی‌ها
تلویزیونی رایگان و متفاوت
برنامه‌های اجتماعی و خانوادگی
بازتاب زندگی و فرهنگ ایرانی
زندگی ایرانیان جنوب کالیفرنیا
نگاهی به ایران و ریشه‌ها
در GLWiZ، روکو اینجره او...
و یا از طریق اسمارت تی‌وی

صفحه ۵



دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
818-274-6312

Mercedes-Benz of Anaheim



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



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



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



دکتر جعفر شجره و همکاران
تلفن: 333-2224 (949) صفحه ۴۳



عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی امریکا

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



دکتر الکس نقیبی
مرد اول وام
949-583-7200



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

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

برنامه ریزی مالی ما در یك استراتژی سه مرحله‌ای صورت می گیرد:

مرحله اول: بررسی اوراق مالیاتی شما

مرحله دوم: بررسی منابع مالی و درآمدی شما

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

Kanani Financial & Insurance Services, Inc. and Kanani Advisory Group, Inc. are two separate entities. Insurance products and services are offered and sold through individually licensed and appointed agents in all appropriate jurisdictions under Kanani Financial & Insurance Services, Inc. Investment Advisory Services are offered through Kanani Advisory Group, Inc., a registered investment adviser.
Information presented is for educational purposes only and does not intend to make an offer or solicitation for the sale or purchase of any specific securities, investments, or investment strategies. Investments involve risk and unless otherwise stated, are not guaranteed. Any references to protection benefit or lifetime income generally refer to fixed insurance products, never securities or investment products. Insurance and annuity product guarantees are backed by the financial strength and claims-paying ability of the issuing company.

CA License # 6007382

Kanani
ADVISORY GROUP
Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



Phone: (877) 829 - 9227
Fax: (949) 502 - 7006

www.KananiAdvisory Group.com
dkanani@KananiAdvisory Group.com

16510 Bake Parkway Suite 100
Irvine, CA 92618





RE/MAX®

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

CALL THE BEST

AJ 949-633-5659

آژنگ مبصّر

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



AJ MOBASSER
DRE LICENSE # 02140955



سخن سردبیر

کی اظهار نظر کنیم و کی سکوت؟

دکتر مشتاق فروهر

ما باور داریم هر انسان برای خودش عقیده و نگاه خاصی به جهان دارد؛ نگاهی که برای صاحب آن محترم است. اما احترام به باور، زمانی معنا پیدا می‌کند که احترام به باور دیگران را هم در بر بگیرد. تخریب، تمسخر یا حمله به عقاید دیگران، نه نشانه‌ی شجاعت است و نه رفتار انسانی.

همه‌ی ما حق داریم نظر داشته باشیم. این حق، بخشی از هویت فردی ماست. اما مسئله از جایی آغاز می‌شود که ندانیم چه زمانی باید نظرمان را بیان کنیم و چه زمانی سکوت، انتخاب عاقلانه‌تری است. بسیاری از تنش‌ها از همین ناآگاهی شکل می‌گیرند. اغلب افراد تصور می‌کنند نظرشان آن‌قدر مهم است که باید در هر موقعیتی بیان شود؛ حتی زمانی که مخاطبی برای شنیدن وجود ندارد. گاهی فکر می‌کنیم اگر حرف نزنیم، فرصتی ارزشمند از دست می‌رود؛ یا با اظهار نظر، دانایی، شعور یا تفاوت خود را نشان می‌دهیم. گاهی صرفاً به دنبال جلب توجه یا تأیید دیگران هستیم.

اما هیچ‌کدام از این دلایل، الزاماً توجیهی برای بیان عقیده نیست.

ما معتقدیم اظهار نظر زمانی معنا دارد که از ما خواسته شود یا زمینه‌ی گفت‌وگو فراهم باشد. اگر از ما پرسیده شد «نظر شما چیست؟» پاسخ دادن کاملاً طبیعی و درست است. اما در غیر این صورت، سکوت می‌تواند نشانه‌ی احترام، بلوغ فکری و آگاهی اجتماعی باشد.

نباید فراموش کنیم که عقیده و نظر ما، نماینده‌ی شخصیت ماست. همان‌طور که در گفتار روزمره بی‌محابا سخن نمی‌گوییم، نباید باورهایمان را هم بدون فکر، در هر جمع و هر موقعیتی مطرح کنیم. قرار نیست ذهن دیگران را با هر آنچه به ذهن‌مان می‌رسد، درگیر کنیم. ما حق داریم نظر و عقیده‌ی شخصی داشته باشیم و آن را به‌روشنی و با دقت بیان کنیم و در صورت نیاز، آن را به‌عنوان یک راه‌حل مطرح کنیم، نه یک حقیقت مطلق

اما زمانی که عقیده‌ی خود را به شکل «حقیقت غیرقابل‌انکار» بیان می‌کنیم، عملاً راه گفت‌وگو را می‌بندیم. بهتر است مسئولیت حرف‌مان را بپذیریم و شفاف بگوییم «این دیدگاه من است».

در نهایت، ما باور داریم: عقاید شما محترم‌اند، اما تحمیل‌کردن آن‌ها به دیگران، قابل دفاع نیست. دیگران حق دارند نظر شما را نپذیرند و حتی کاملاً با شما مخالف باشند. احترام متقابل، از همین نقطه آغاز می‌شود.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

سخن سردبیر ۴
در تاریخ ۵
معرفی تلویزیون دیدنی ها ۵
سیاهچاله فضایی، تکتم مرادی مهنه ۶
تو آن‌جا، من این‌جا، حمید سلیمی ۸
پیچش مو، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، تفاهم، تکتم مرادی، مهدی علیزاده ۱۲
آشنایی با آکاشیک و عملکرد آن ۱۲
به همراه صبوحی، شعری از احسان صانعی کاشانی ۱۴
بچه موش، حسین فرزین ۱۶
راهنمای جامع پوست بدون چروک: از پیشگیری تا درمان خطوط ریز، دکتر علی سجادیان ۱۸
شبی از دلِ سنت تا گرمای همدلی، روایت تلویزیون دیدنی‌ها از جشن یلدا در کالیفرنیا. ۲۰
بادکنک من ، سودابه فرضی پور ۲۲
عزلت طلبی، نازیلا رفعتی ۲۴
دلنوشته های حمید سلیمی ۲۸
حسرت، مهدی علیزاده فخرآباد ۳۰
برگی از گلستان سعدی ۳۲
سواد عاطفی، دکتر آرش تقوی ۴۲





در تاریخ

● در روز ۹ دی ۱۳۰۰ شمسی مجلس شورای ملی، عضویت ایران در جامعه ملل را تصویب کرد. جامعه ملل، یک سازمان بین‌المللی میان دولتی بود که در نتیجه امضای عهدنامه ورسای، طی سال‌های ۱۲۹۸ تا ۱۲۹۹ خورشیدی تاسیس شد و تا زمان وقوع جنگ جهانی دوم مهم‌ترین نهاد بین‌المللی میان دولتی به شمار می‌آمد.

● پس از شروع جنگ جهاني اول، دولت ايران براي بر كنار ماندن از آسيبهاي جنگ، اعلام بيطرفي كرد، اما اين اقدام ايران از طرف متخاصمين رعايت نگرديد و هر كدام به نحوي به خاك ايران يورش آوردند. سپاه عثماني شروع به تجاوز به خاك ايران نمود و شهرهاي بيدفاع تبريز و اروميه را به تصرف خود درآورده، به سمت شمال كشور پيشروي كرد. پس از تجاوز عثماني، دولت روسيه نيز قواي خود را وارد ايران نمود و بر سر تصرف آذربايجان، جنگ شديدي بين نيروهاي روسيه و عثماني درگرفت. در اين نبرد سهمگين، عده زيادي از مردم آذربايجان مقتول و مجروح شده، اموال آنان به غارت رفت و سرانجام قواي روس بر سپاه عثماني پيروز گشت. در نهايت عثمانيها عقبنشيني كردند و روسها منطقه آذربايجان را به تصرف درآوردند. در اين حال، با ورود انگليسيها به خاك ايران، خاك اين مرز و بوم عملاً به يكي از جبههاي جنگ جهاني تبديل شد كه حاصلي جز قحطي و قتل و غارت مردم ايران در پي نداشت.

● طبق نوشته روزنگارهاي بين المللي، «سيبويه Sibbuyeh» زبان شناس معروف ايراني در نخستين هفته ژانويه سال ۷۹۳ ميلادي در شيراز درگذشت. وي در زماني كه هنوز دقيقا به دست نيامده است در شهر بيضاء در استان فارس به دنيا آمده بود. اهميت تاريخي سيبويه از آن جهت است كه نخستين فردي بود كه براي زبان عربي صرف و نحو (گرامر) نوشت و صداها را در اين زبان مشخص ساخت. بنابراين، علامات ضمه، فتحه، كسره و تنوين ها اختراع و كار سيبويه ايراني است. وي با اين عمل عنوان «سيبويه نحوي» را به خود اختصاص داد. بدون كاري كه سيبويه كرد و در آن زمان يك شاهكار بود، پيشرفت زبان عربي ميسر نبود و استحكام اين زبان به اين صورت باقي نمي ماند. به اين ترتيب، اين ايرانيان بودند كه براي اعراب دستور زبان (صرف و نحو) نوشتند.

● علی اسفندیاری معروف به نیما یوشیج در سال ۱۲۷۶ش در روستای یوش در استان مازندران به دنیا آمد. او در مدرسه چندان موفق نبود و به تحصیلات آکادمیک اهمیتی نمیداد. انقلابهای اجتماعی سالهای ۱۳۰۰ و ۱۳۰۱، نیما را به کناره گیری از مردم و زندگی در میان جنگلها و دامان طبیعت و هوای آزاد کشاند و در آنجا اشعار بیشتری سرود.



دیدنی ها یک کانال تلویزیونی ۲۴ ساعته غیر سیاسی است که به فرهنگ و تاریخ ایران با تاکید بر جذابیت ها و زیبایی های آن می پردازد. این کانال تلویزیونی را می توان با یک تلویزیون اسمارت و بدون هیچ دستگاه و هزینه ای به صورت رایگان تماشا کرد. کافی است در آیتم اینترنت تلویزیون خود وارد شده و به وبسایت didaniha.tv رفته و پخش را انتخاب کرده سپس صفحه نمایش را تمام صفحه (فول اسکرین) نمایید. همچنین دیدنی ها در جی ال ویز (کانال ۲۷۶)، روکو (اپلیکیشن پنجره)، تی وی باکس و دیگر توزیع کنندگان تلویزیون در دسترس است.

برنامه های کانال تلویزیون دیدنی ها:

یک اسلایس فشن

برنامه‌ای است که به بررسی مد روز آمریکا می‌پردازد. الهام، کارشناس مد و فشن، در روزهای شنبه و چهارشنبه، تازه‌ترین ترندها، سبک‌های پوشش، ترکیب رنگ‌ها و نکات کاربردی استایل را متناسب با زندگی روزمره معرفی می‌کند.

شاهکارهای موسیقی جهان

برنامه‌ای است برای پخش آثار ماندگار موسیقی جهان، همراه با تصاویر زیبا و دل‌انگیز از طبیعت، که فضایی آرامش‌بخش و الهام‌بخش را برای بینندگان فراهم می‌کند.

سفر به وطن

برنامه‌ای تصویری و دل‌انگیز است که بیننده را به شهرها و روستاهای ایران می‌برد؛ سفری برای تماشای زیبایی‌ها، آداب، فرهنگ و خاطرات سرزمین‌مان از نگاهی صمیمی و نوستالژیک.

استودیوی دیدنی ها

گفتگوی ویژه با کارشناسان در مجموعه های مجله حقوقی هفته، مجله اقتصادی هفته، گفتگوی روانشناسی با عنوان رابطه فقط عشق نیست و دیگر مصالب مهم روز.

در کوی عشق با دنیا

همراهی با دنیا در خوانش و گفت‌وگو درباره اشعار مولانا و ابیات عرفانی؛ تاملی آرام و عمیق بر عشق، عرفان و انسان در زبان شیرین فارسی.

ردپای کلمات در خواندنی‌ها

خوانش و مرور داستان‌ها و نوشته‌های منتخب مجله «خواندنی‌ها»؛ فرصتی برای لذت بردن از نوشته های نویسندگان مجله خواندنی ها با صدایی گرم و آرامبخش.

گلشن سخنوران

همراهی با مهنوش در باغ شعر فارسی؛ خوانش و توضیح برگزیده‌ای از اشعار حافظ، سعدی، مولانا و دیگر بزرگان برای نگاهی تازه به عشق و زندگی.

مراسم اخیر در کالیفرنیا

برنامه‌ای تصویری است که به پوشش تازه‌ترین رویدادها و جشن‌های جامعه ایرانی جنوب کالیفرنیا می‌پردازد؛ با حضور در میان مردم، برگزارکنندگان و مهمانان هر مراسم، فضایی زنده، واقعی و صمیمی از این گردهمایی‌ها را روایت می‌کند.

پنجره‌ای به تهران

روایتی نزدیک از تهران امروز؛ خیابان‌ها، محله‌ها و زندگی روزمره پایتخت در قاب دوربین، همان‌طور که هست و نفس می‌کشد.

آشپزی با آرشیدا

برنامه‌ای شاد و خانوادگی است که در آن یک دختربچه با زبان شیرین و کودکانه، مراحل ساده آشپزی را آموزش می‌دهد؛ برنامه‌ای سرگرم‌کننده که کودکان و خانواده‌ها را به آشپزی، خلاقیت و مشارکت در خانه تشویق می کند.

دی جی دیدنی ها

ساعت ده شب تا یازده شب (جمعه ها و شنبه ها)
یک ساعت موزیک شاد ایرانی همراه با رقص نور برای شادی در میهمانی ها و دورهمی ها

پس از اتمام هر برنامه، تا سر ساعت بعد و هنگامی که برنامه بعدی آغاز می شود، موزیک ویدیو پخش می شود. تمامی این برنامه ها دوازده ساعت بعد تکرار می گردد. تصاویر برخی از این برنامه ها را در صفحه ۴۱ مشاهده کنید.

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



سیاهچاله فضایی

تکتم مرادی مهنه

مدتی پیش مصاحبه‌ای با خانومی وایرال شد که این سرکار خانم محترم تمامی بدنش را خالکوبی عجیبی کرده بود و هر گوشه‌ای هم آهن و فلزی چسبانده بود. میلیاردها تومان خرج عمل‌های جراحی هایش شده بود و آنقدر خودش را زشت کرده بود که دیدنش باعث تاسف می‌شد. ادعا داشت باریک‌ترین کمر جهان را دارد و شلوارش از پوست یک مار ۳۲ متری دوخته شده است. حالا جالب است می‌گفت من چاق نیستم اما ما که داشتیم می‌دیدیم و اتفاقاً خیلی هم درشت بود. یعنی دقیقاً برعکس آن چیزی که ملاک زیبایی بود را به بدن خودش تحمیل کرده بود. از اخلاق و شخصیت هم که دیگر نیازی نیست بگویم. هرچند ادعا داشت روانشناس است اما وقتی صحبت می‌کرد در و گوهر بود که بیرون ریخته میشد. بعد گفت خواننده‌ام و از داریوش ترانه ای با صدای انکر الاصوات خواند و دیگر نگویم که آنچه بدان داشتند ایشان تراوش کرد و هر بلایی ایشان به تنهایی حتی اگر قبلاً نداشت سر خودش آورده بود.

بعد باز کلیپ دیگری دیدم. می‌دانید که مدتی بود که در ایران بارندگی نداشتیم و مردم دست به دعا به آسمان بلند کرده بودند و نزدیک به یک سال شده بود که در بحران بی‌آبی به سر می‌بردیم. همین هم شده بود که فضای مجازی پر شده بود از این موضوع و مردم چقدر ناراحت بودند. بعد دیدم که در کلیپی یک نفر ماجرایی تعریف می‌کرد که در زمان کودکی رفته بوده نان بگیرد و شب قبلش در شهر آنها بوشهر هم باران باریده بوده. از نانوا ۱۰ عدد نان می‌خواهد که نانوا به او ۱۱ عدد می‌دهد. وقتی هم می‌گوید یکی اضافه دادی نانوا می‌گوید «مگر دیشب بوشهر باران نیامد؟این به شکرانه آن است.» و بعد می‌گفت اینطور بود که دیالوگ بین آسمان و زمین برقرار بود و خیر و برکت از آسمان می‌بارید.

می‌دانید من نه به حرف این و نه به عقیده آن دیگری، کار دارم. فقط می‌خواهم بگویم واقعا عوض شده ایم. یعنی هر چقدر جلوتر می‌رویم بیشتر این تغییر دیده می‌شود. هم مردم ما تغییر کرده‌اند و هم این جغرافیا دیگر آن سرزمین سابق نیست. هم اولی آنطور که دوست دارد، دارد زندگی می‌کند و هم آن قدیمی. فقط دوره بدجوری عوض شده است. حالا خود من دوره قبلی را دوست دارم. و البته شاید به این دلیل که آن زمان بیشتر به من خوش می‌گذشت. شاید امکانات الان نبود اما مردم دوست داشتنی بودند. همسایه هوای همسایه را داشت. این امکانات را نداشتیم و تلویزیون دو تا کانال داشت و ماشین دنده اتومات نبود. اما یک کتری روی سماور مادربزرگ بود و مادربزرگه با لباس بلند گلدارش تا ما را می‌دید با صدای بلند می‌خندید و آغوشش را باز می‌کرد و بچه‌ها از سر و کول هم داخل حیاط بزرگ خانه بالا می‌رفتند. شاهنامه خوانی بود نه آخرین فیلم دواین جانسون که البته خودم خیلی دوستش دارم. یعنی هم این خوب است و هم آن. هم آن بدی‌های خودش را داشت هم این ناراحتی دارد. اما گویا سرعت سیر و تحول بشر ناگهان ما را از این سر دنیا به آن سر دنیا پرواز داده باشد همین قدر همه چیز عوض شده است. این دنیا با آن دنیای چند دهه پیش که ما در آن کودک بودیم خیلی فرق دارد. حالا هم موبایل داریم هم هر لحظه که بخواهیم می‌توانیم با مامان صحبت کنیم. اما آن رابطه را دیگر با هم نداریم. همین است که دنیامان را خیلی شیرین نمی‌بینیم. چون آن حالی که آن زمان می‌بردیم را الان نمی‌بریم و آن لذت خیلی وقت است دیگر به ما داده نشده. انگار وارد سیاه چاله فضایی شده باشیم و الان درون یک بعد دیگری از فضا شده‌ایم که دنیای موازی است و همه چیز همان است اما هیچ چیز همان نیست.





C & K Law Group

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



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

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

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

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

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

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

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

امور تصادفات:
- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوبر و لیفت

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



تو آن‌جا، من این‌جا

حمید سلیمی

این‌جا باران پشت پنجره است. آن‌جا که تویی، با پیراهن سفید کوتاه و رژ قرمزت، آفتاب خوبی توی عکس است. این‌جا منم، در تاریکی نشسته. آن‌جا تو، خندان و سرمست. و دارم فکر می‌کنم این عکس را چه کسی از تو گرفته و از کجا می‌دانسته نیم‌رخ چپ تو در عکس برایت خوشایندتر است؟ این‌جا، پنج قرص رنگی روی اپن منتظر من هستند، یک لیوان عرقیات گیاهی مناسب کبد چرب، یک کتاب نیمه‌خوانده و داستانی که فقط شروعش را نوشته‌ام. زندگی یک پیرمرد. آن‌جا، لیوان شراب روی میز مقابل تو نیم‌نوش است، و انگشت‌های تو گیلاسی را به سمت گوش چپت برده و خندیده‌ای. تو جوان و زیبا و خندانی، من نه. تو مست و سرخوش و رهایی، من نه. من این چیزها نیستم. نبوده‌ام. نشده که باشم. تو احتمالا دیگر نمی‌دانی من هنوز وجود دارم. من هنوز دارم آن شب را در خانه‌ی سعادت‌آبادت مرور می‌کنم که با شکارچیِ کینگ‌رام مست و امن رقصیدیم. چقدر امن و چقدر مست. آن‌جا در آن خاطره فقط من و تو هستیم، ما و باده و موزیک و کیک تولد تو و لباسی که برایت خریده‌ام و دارم روی تن تو نگاهش می‌کنم که چقدر از من خوشبخت‌تر است. چند سال قبل است؟ در این خاطره، من جوان و زنده‌ام. قبل از این است که ترکم کنی. که ناامیدت کنم. که پشت چراغ قرمز وصال بگویی دوستم داری اما با من بودن غمگینت می‌کند. بگویی و پیاده‌ام کنی و بروی و من بایستم و رفتنت را نگاه کنم و دیگر فقط من در آن خاطره باشم. در این عکس که اتفاقی دیده‌ام، دیگر جوان نیستی اما زیباتری. اتفاقی ندیدم، داشتم در توییتر دنبالت می‌گشتم و پیدایت کردم. نباید پیدایت می‌کردم. حالا دیگر خاطره‌ی شب سعادت‌آباد باید فراموش شود، طوری که خاطره‌ی شب خانه‌ی دوستت فراموش شد، جایی که تا صبح خندیدیم و وقتی توی بغلم خوابت برد نیازی به هیچ ادامه‌ای نداشتم. تو در مسافت بارانی. من این‌جا، بدون قلب. حتی نمی‌توانم غمگین باشم، فقط مأیوس. باران می‌بارد. در خانه‌ی همسایه ابی می‌خواند. در خانه‌ی من صدایی نیست جز صدای موتور یخچال. ساکت. مثل هر شبی که باید مرور کنم تو آخرین احتمال خوشبختی من بودی. تو، در آن خاطرات سیاه‌سفید هزار سال قبل. آیا در این همه سال هرگز جایی دنبالم گشته‌ای؟ امیدوارم نگشته‌باشی. بعید است بدانی چقدر پیر شده‌ام. به هر حال عزیزم، این مدل مو خیلی زیبایت کرده، و این پیراهن، و این کفش‌های اسپرت، و این که از من این همه دوری. همین.



دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539
NMLS#322529

آقای وام

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

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

شرکت طلوع املاک

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران



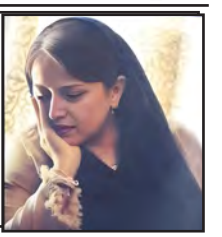
- تعویض گذرنامه در دو هفته
- مهر خروج ویژه مشمولین
- اجازه خروج همسر
- تعویض و اخذ شناسنامه
- تنظیم صلح نامه که پس از فوت نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث نباشد
- وکالت نامه کاری و فروش تام الاختیار با حق توکیل به غیر در دو هفته
- دریافت حقوق بازنشستگی یا مستمری از ایران
- ثبت ازدواج و طلاق ایرانی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

26632 TOWNE CENTRE DR.,
SUITE 300
FOOTHILL RANCH, CA 92610

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

شرکت طلوع املاک، دفتر وکالت در امور قوانین امریکا نمی باشد.



پیچش مو

مریم سمیع زادگان

سن و سالی نداشت، شاید بیست‌وهفت هشت ساله بود. عصبی به نظر می‌رسید. پاهایش را مدام تکان می‌داد. پارک خلوت بود و آن همه نیمکت خالی؛ نفهمیدم چرا آمد و نشست کنار من. دست‌های به هم قفل شده‌اش را توی هم فشار می‌داد. من آمده بودم توی پارک کتابی بخوانم و از هوای خوب و دلچسب پاییزی بهره ببرم. تکان‌های نیمکت و دیدن فشار مداوم دست‌هایش روی هم به قول نسل جدید روی اعصاب بود. دوستی دارم این امی‌گوید: «طرف روی «نِروَ»ام لزگی می‌رقصد.» دقیقا همان حس را داشتم. دو دستش را که مشت کرد، چشمم افتاد به حلقه طلایی و ساده‌توی دستش. تکان بعدیِ نیمکت و لرزش مشت‌هایش، تاب نیاوردم. کتاب را بستم و رفتم سمت یک نیمکت دیگر؛ دور نبود، چند نیمکت آن طرفتر. زیرچشمی نگاهم کرد، سعی کردم به آن سمت نگاه نکنم. پیرمردی سر حال، لباس ورزشی خوش آبورنگی به تن، با قدم‌های بلند و محکم از کنار نیمکتم عبور کرد. به دورشدنش نگاه می‌کردم که دیدم زن، بالای سرم ایستاده است؛ بدون این که تعارفش کنم، نشست: «من یک عذرخواهی به شما بدهکارم؟» با دست خودم را نشان دادم: «به من؟ نه بابا، چرا؟» لبخندی به لب آوردم که اگر معذبش کردم، احساس راحتی کند. دست‌هایش را توی جیب‌های گل و گشاد مانتوش فرو برد و گفت: «حس کردم اذیتتان کردم؛ ببخشید تو رو خدا.» پا روی پا انداختم و خونسرد گفتم: «راستش من حس کردم ناراحتید، گفتم تنها باشید بهتر است.» دروغ گفتم؛ مادربزرگ همیشه می‌گفت: «دوتا فرشته روی شانه چپ و راست هر آدمی نشسته، یکی بدی‌ها را می‌نویسد و یکی خوبی‌ها را» من آن یکی که اعمال خوب را می‌نوشت و تشویق به کار خوب می‌کرد، سفیدپوش بالدار تصور می‌کردم؛ شبیه فرشته‌ها. آن یکی هم شاخدار بود با نیزه‌ای توی دست. نمی‌دانم چرا ذهن خیالبافم، لباس نارنجی به تن آن شیطان کرده بود. آن لحظه که دروغ گفتم صدای کفزدنش را کنار گوشم شنیدم، انگار نیزه‌اش را رها کرده بود و داشت تشویقم می‌کرد. حالش را گرفتم؛ به زن نگاه کردم و گفتم: «دروغ گفتم؛ راستش دیدن لرزش دست و تکان‌های نیمکت بدجور عصبی‌ام کرد.» مهربان توی چشمم نگاه کرد و لبخند شیرینی زد و گفت: «چه راستگو!.» دست‌هایش را از جیب بیرون آورد و روی دو زانو گذاشت. آرام گرفته بود، گفت: «نزدیک به یک سال است که ازدواج کردم، پدرم راضی به این وصلت نبود، دلایل خاص خودش را داشت. می‌گفت به نظر سازگار نمی‌آید. سال‌ها مدیریت کرده بود و با آدم‌های مختلفی سروکار داشت؛ معتقد بود کسی که نتواند توی یک کار دوام بیاورد، زندگی زناشویی پایداری هم نخواهد داشت. زیر بار نرفتم. اصرارم را که دید، کوتاه آمد و ازدواج کردیم. توی این یک سال سه بار کار عوض کرده است. این وسط، از این کار به آن یکی، بیکاری بوده و بی‌پولی. این همه هزینه؛ اجاره خانه، آب و برق و گاز... هیچ کاری نکنیم و هیچ جا نرویم و لباس تازه‌ای هم نخریم، قبض‌ها روی هم تلنبار می‌شود. پدرم خبر ندارد، از مادرم کمک می‌گیرم. بازنشسته است و آب باریکه‌ای دارد. اما تا کی؟ مهمتر این که بیکاری و بی‌پولی و جیب خالی، شوهرم را بداخلاق کرده، خیلی عصبی شده، هر طور دلش می‌خواهد حرف می‌زند. برای هر چیزی ایراد می‌گیرد. اخم و تخم می‌کند و دعوا راه می‌اندازد. یک روز گیر می‌دهد به شوری غذا، یک روز به تمیز نبودن خانه. امروز صبح گفت بیا تمامش کنیم؛ اشتباه کردیم، ما به درد هم نمی‌خوریم. از حرفش شوکه شدم. می‌دانم زندگی سخت شده، گاهی بهش حق می‌دهم اما این رفتار حق من نیست. صبح داشتم به آن روزها که بابا می‌گفت این انتخاب اشتباه است، فکر می‌کردم. می‌گفت تو مو می‌بینی و من پیچش مو.» لبخند تلخی زد: «دارم دقیقا پیچش مو را می‌بینم.» از شوخی‌اش حس کردم حالش بهتر شده است؛ دیگر نه از لرزش دست‌ها خبری بود، نه تکان نیمکت. گفت: «آدمِ جاذبی نیستم، راه‌حلی پیدا می‌کنم، غلطیه که کردم، باید پای‌اش بمانم.» از روی نیمکت بلند شد. گفتم: «یه چیزی بگم؟» نگاهم کرد که یعنی بگو. گفتم: «ما زن‌ها موجودات عجیبی هستیم، به نظر ضعیف و شکننده می‌آییم، اما از پس هر کاری بر می‌آییم.»

LAGUNA HILLS FAMILY DENTISTRY

Family Dentistry

Whiter, Healthier Teeth For Life

SERVICES PROVIDED:

- Implants
- Root Canals
- Sleep Apnea
- Gum Disease
- Cosmetic Restorative
- Teeth Whitening
- Laser Dentistry
- Dentures & Bridges
- Partial Dentures
- Preventive Oral Cancer Screen



No Insurance! No Problem!

Ask About Our In-office Membership Dental Plans

- 24 months,1 year commitment
- Two routine cleanings per year
- Two periodic exams per year
- X-rays, intraoral photos, oral cancer screenings & 1 emergency visit at no charge

Individual Plan: Adults $280 a year paid in one payment, or Two payments of $140 every 6 months

Most Insurance Accepted, Scan, PPO, AARP, Delta Care, Cal Optima

CareCredit

invisalign



Kristin A Soraya DDS

Habla Español & Farsi

Same Day Emergency Service

949-588-7525

www.LagunaHillsFamilyDentistry.net

Near Gate 2 Next to Saddleback Medical Center

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



ROSE HOME CARE SERVICES

شرکت خدمات بهداشتی در منزل بیمار با پرسنل ماهر

EXCELLENT CARE, RIGHT AT YOUR HOME

تحت پوشش مدیکر

لس آنجلس کانتی، اورنج کانتی

خدمات ما:

- پزشک
- پرستار ماهر
- فیزیوتراپی
- حمام و ناخن

949-607-7884

رُزا



دفتر حقوقی

دکتر یاسمین عظیمی

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال

Immigration

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

Personal Injury

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

مهاجرت

- کارت سبز از طریق:
  فامیل، استعدادهای درخشان، اجازه کار، پناهندگی سیاسی و مذهبی، سرمایه گذاری
- ویزا از طریق:
  نامزدی، کار، قربانی جنایت، سرمایه گذاری، ویزای تخصصی \ استعدادهای درخشان
- سیتیزن شیپ
- دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

تفاهم

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه : ازدواج عجیب‌ترین چیز دنیاست. یعنی شما خودتان فکر کنید،واژه‌ای داریم به نام تفاهم! این یعنی علایق مشترکی که دو نفر با هم دارند. حالا شما خودتان به این علائق کمی ریز شوید. مثلا غذای مورد علاقه من شله است. اما خانم جوجه کباب دوست دارند. فیلم‌های مورد علاقه من فیلم‌های اکشن است اما خانم فیلم‌های ترسناک دوست دارند. موسیقی مورد علاقه من بزن و برقص است و خانم موسیقی کلاسیک بتهوون دوست دارند. من وسط حرف‌هایم گاهی ناسزایی می‌گویم و خانم بسیار با ادب صحبت می‌کنند. من نان بربری دوست دارم و خانم سنگک دوست دارند. من از هوای گرم خوشم می‌آید و خانم هوای سرد دوست دارند. و حالا همین را بگیرید و بروید تا آخر. میبینید ما هیچ چیز مشترکی با هم نداریم. یعنی حتی در مدل مو، در شبکه تلویزیونی در ورزش و حتی رنگ هیچی و هیچ علاقه‌ای مشترکی وجود ندارد. اما قسمت قشنگش اینجاست. حالا ما با همین چیزها از هم خوشمان می‌آید و عاشق یکدیگر هستیم و همدیگر را دوست داریم و خوشبخت هستیم و جالب است که اصلاً دعوا هم نمی‌کنیم. یعنی مثلاً شب که می‌شود چون او می‌داند من سردم است پتو را می‌اندازد روی من و یا من که می‌دانم او از چه موسیقی خوشش می‌آید داخل ماشین همیشه آهنگ‌های مورد علاقه او را دارم. یعنی به جای اینکه با هم همیشه سر اینکه فلان خواننده خوب است یا بد دعوا داشته باشیم و بخواهیم به خودمان فکر کنیم اتفاقاً فهمیده‌ایم که دیگری به چه چیز دیگری علاقه دارد. پس سعی می‌کنیم آن را برایش مهیا کنیم. انگار او بچه ماست و دوست داریم آنچه را او دوست دارد برایش فراهم باشد. پس اصلاً من خودم حداقل به شخصه به علایق مشترک نمی‌گویم تفاهم. بلکه به احترام گذاشتن به علایق مخالف خودم در همسرم می‌گویم تفاهم. قسمت عجیبش هم همین است. آخر من اصلاً از فیلم‌های ترسناک خوشم نمیاید. اما چون او دوست دارد آخرین فیلم‌ها را برایش پیدا می‌کنم و به او معرفی می‌کنم تا تماشا کند. حالا نهایتش خودم کنارش نمی‌شینم تا نترسم. اما از شادی او شادم و همان لذتی که او از تماشای آن فیلم می‌برد را من با فهمیدن اینکه او دارد حالش را می‌برد می‌برم.

خانومه میگه: البته که گاهی این علایق مشترک مثل جنازه ای است که با خودت حملش می‌کنی. گاهی خیلی هم عذاب آور و ناراحت کننده است. اما تمامی این‌ها از عشق میاید. وقتی همسر یا شوهرت را دوست داری جادوی عشق است که کمک می‌کند آن چیزی را هم که او دوست دارد دوست داشته باشی. برای همین هم هست که زن و شوهر بعد از مدتی حتی از نظر شکل و قیافه شبیه یکدیگر می‌شوند. چون شاید او غذای چرب و شور دوست داشته باشد پس تو هم مثل او چاق می‌شوی. یا شاید از پیاده‌روی زیر آفتاب خوشش بیاید پس تو هم آفتاب سوخته می‌شوی. حالا در اوقات مشترکی هم که با هم می‌گذرانید همین است. کم کم واقعاً بعد از مدت طولانی می‌شوید یک روح در دو بدن. قوانین نانوشته بین شما به وجود میاید. اصول و مقرراتی که خودتان هیچ وقت با همسرتان سر آن توافق نکرده‌اید اما اتفاقی افتاده و هر دو درک کرده‌اید که باید در هنگام بحرانی خاص چطور رفتار کنید. دعواهایی که باعث شده بایدها و نبایدهای یکدیگر را بشناسید. و تمام این‌ها کم کم شما را به ثباتی رسانده است که حالا می‌توانید بگویید با هم تفاهم دارید. همین می‌شود جادوی عشق. قدیمی‌ها هم به همین دلیل می‌گفتند عشق بعد از ازدواج به وجود میاید. چون فقط کافی است بخواهی شریک زندگی خودت را خوشحال و راضی نگهداری. این می‌شود تفاهم. نه اینکه تو از چه غذایی خوشت می‌آید و من از چه غذایی. همین که می‌دانم از چه غذایی خوشت میاید و من آن را برایت درست می‌کنم می‌شود عشق و احترام که بعد از مدتی منجر می‌شود به تفاهم. همان تفاهمی که خیلی بخواهی کلمه قشنگی برایش به کار ببری صدایش می‌کنی عشق!



آشنایی با آکاشیک و عملکرد آن

آکاشیک خود را پیدا کنید!

این یعنی به پرونده‌ی اکاشیک خود سر بزنید. و رد پای عزیزانتان را پیدا کنید، اما این سرزدن روش دارد. ما در اِک، این روش را آموزش می‌دهیم. **اصلاً می‌دانید چرا ازدواج کردید؟ چرا پدر یا مادر این بچه هستید؟ و چراهای بسیار دیگر.** همه‌ی اینها مربوط به پیوند آکاشیک شما است. درواقع بچه‌ها، ارواح بزرگی هستند که در کالبد کوچک قرار گرفته‌اند و در زندگی‌های قبلی هم با شما بوده‌اند. پرونده‌ی آکاشیک موجد تناسخ و کارما به ویژه کارمای تقدیری است. کسی که از تناسخ صحبت می‌کند اما از آکاشیک نمی‌گوید، واضح است که از تناسخ چیزی نمی‌داند. کسی که از کارما حرف می‌زند اما از تناسخ چیزی نمی‌گوید، معلوم است که از کارما چیزی نمی‌داند. آکاشیک به طرز واضحی نشان دهنده‌ی دردها، رنج‌ها و استعدادهای درونی است. آکاشیک و تناسخ را می‌توان بررسی کرد، اما بررسی آکاشیک بررسی زندگی قبلی نیست، بلکه بایگانی یک نوع فایل است که می‌توان به آن دسترسی پیدا کرد و پیوندهای کارمیک خود را پیدا کرد. با بررسی آکاشیک و ریشه‌ی کارما، می‌توان متوجه شد که چرا در این زندگی چنین پدر، مادر، همسر و فرزندانی داریم.

روش‌های دیدن آکاشیک

با دیدن زندگی‌های قبلی خود می‌توان نکات مشابهی را در آنها دریافت کرد که در هر زندگی تکرار شده است و با بررسی آن موارد مشابه، می‌توان پرونده‌های آکاشیک را رمزگشایی کرد. در اِک، وقتی در مورد آکاشیک گفته می‌شود، راه دسترسی به آکاشیک را هم نشان می‌دهد. یکی از راه‌های ساده برای دیدن زندگی‌های گذشته، آموزش رؤیابینی و رویاپردازی است. راه دیگر، آموختن اکویدیا و چرخه‌های تقدیری است. برای قرارگرفتن در مسیر بررسی آکاشیک، آموزش‌هایی لازم است و تنها راه آن ورود به تعالیم اِک است.



آکاشیک چند روند دارد:

آکاشیک، کارما، روابط علت و معلولی و کارماهای تقدیری که همه‌ی اینها دائم می‌چرخند. برای همین باید آکاشیک را ببینید و رشته‌ی کارمیک را پیدا کنید. آکاشیک باعث تناسخات می‌شود، چون تمامی کارماها و الگوها و پیوندهای کارمیک در این برنامه، فایل و پروگرام ذخیره شده‌اند و شما هر زندگی که برمی‌گردید، این را تکرار می‌کنید. اینکه هر اتفاقی می‌افتد می‌گویید این کار خدا یا تقدیر بود، چه ربطی به خدا دارد؟ چه تقدیری؟!

این آکاشیک چگونه شکل می‌گیرد؟

یک سری از آکاشیک‌ها را باید قطع و اداره کرد. یک سری دیگر از آنها را باید کنترل کرد. برخی از آکاشیک‌ها مثل خودکشی یا طلاق، مخصوصاً طلاق، حتماً باید قطع شوند. مثلاً در مبحث ازدواج؛ فردی ازدواج می‌کند و بعد از یک یا دو سال از همسرش جدا می‌شود که می‌تواند در اثر کارمای روزانه باشد. اما اگر ازدواجی بعد از ۴یا ۵ سال به جدایی ختم شود، مخصوصاً آنهایی که فرزند دارند، ناشی از آکاشیک و کارمای تقدیری است.

وقتی تعدادی فرزند در زندگی مشترک باشند، دقیقاً مشخص است که این فرزندان برای تسویه‌ی کارما، آکاشیک و بازتاب عملکرد آکاشیکشان آمده‌اند و با شما زندگی می‌کنند. هرچه تعداد افراد در خانواده بیشتر باشد تعداد افرادی که با هم پیوند کارمیک در آکاشیکشان داشته باشند، بیشتر است. در محاسبه‌ی رشته‌ی کارمیک، احتمالاً هر فرد بیش از هزار سال، رشته‌ی کارمیک با اطرافیان خود دارد. این افراد آن‌قدر به شکل خانوادگی به این دنیا می‌آیند و می‌روند تا بالاخره بتوانند تسویه کنند.



چگونه از آکاشیک رها شویم؟

گفتیم که آکاشیک یعنی بایگانی خاطرات، الگوها و مسائلی که زندگی بعدی را شکل می‌دهد؛ یک برنامه که در ذهن و در کالبد علّی کاشته شده است.

نکته‌ی بسیار مهم این است که روح، بسیار قوی و توانا است و می‌تواند با قدرت‌های خود از شر آکاشیک خلاصی یابد. برای همین هر شخصی ابتدا باید خودشناسی را شروع کند. هر فردی یک سری عادات تکراری و ویژگی‌های شخصیتی دارد. طرز حرف‌زدن، نحوه‌ی برخورد با دیگران، نفس و یا ذهن، همه‌ی اینها چه خوب و چه بد، از آکاشیک سرچشمه می‌گیرد و شما مثل یک ربات تکرار می‌کنید. یک هویت برای خودتان ساخته اید که من این هستم! من این عادات را دارم و این‌جوری هستم! این یک برنامه است که باعث می‌شود شما مثل یه ربات عمل کنید.

کسانی که مطابق آکاشیک رفتار می‌کنند، با یک ربات هیچ فرقی نمی‌کنند؛ چه در روابطشان، چه ازدواجشان، چه زندگیشان، زاد و ولدشان، روش بزرگ‌کردن بچه‌ها و چه سر کار رفتنشان. این هشت میلیارد را نگاه کنید! دقیقاً حالت ربات را در آنها می‌بینید. همه‌ی مشکلات ریشه در آکاشیک دارند و هر بار در زندگی‌های متعدد تکرار می‌شوند.

در تعالیم اک شما یاد می‌گیرید که چگونه تقدیر خود را بشناسید و کنترل کنید و سرنوشت خود را تغییر دهید.

«کاتب»

ادامه دارد....

t.me/bani_pr

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

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



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین،
امین شما در املاک

Buying?
Selling?

خرید و فروش
املاک
مسکونی و تجاری

Call me for a complimentary market analysis.

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com
HomesByMandana.com

kw SP KELLERWILLIAMS "EACH OFFICE INDEPENDENTLY OWNED AND OPERATED"

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



احسان = نکویی
ارزاق = خواروبار
کاذب = دروغین
کذب = دروغ
معلم = آموزگار
رزق = روزی
به سرعت = باشتاب
جرح = زخم
توکل = به امید
تعجب = شگفتی
جاذبه = کشش
قدرت = نیرو، توان

پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم

تفویض = سپردن
اجتناب ناپذیر = پیش گیری ناپذیر
جاده مواصلاتی = راه دسترسی
حدس = گمان
تغییرات = دگرگونی‌ها
فرامین = فرمان‌ها
بحبحه = هنگامه
تمنا = خواهش
تحریک کننده = برانگیزاننده
مقاومت = پایداری
شرارت = پلید کاری، پلیدی
استقبال = پیشباز
بنیان = بنیاد
علائم = نشانه‌ها
غیر ممکن= نشدنی، ناشدنی
برقرار = پایدار، استوار، برپا
موفق = پیروز، کامیاب
نارضایتی = ناخشنودی
اعتماد به نفس = خودباوری
متوقف شدن = بازایستادن
کسب و کار = تجارت، حرفه، پیشه



به همراه صبوحی

از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

ما بار غم عشق کشیدیم در این شهر
دل داند و من آنچه که دیدیم در این شهر
پای طلب از قدرت رفتار فروماند
چندان که پی دوست دویدیم در این شهر
کالای محبت نفروشند به جانی
زین دست متاعی نخریدیم در این شهر
در بادی پرواز فرو ریخت پر ما
با بال تخیل نپریدیم در این شهر
از شاخه امید به بستان وصالش
یک غنچه به اقبال نچیدیم در این شهر
گشتیم به همراه صبوحی همه جا را
یک مست می شوق ندیدم در این شهر
زاهد به گناه سخن حق دهنم دوخت
گر سینه به اثبات دریدیم در این شهر
تنگ است نظرها و از آن رو من و احسان
جز گوشه عزلت نگزیدیم در این شهر

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES
CA License Broker #: 4461625
راهکارهای جامع بیمه سلامت
بیمه درمانی افراد و خانواده‌ها
بیمه درمانی کسب وکارهای کوچک
(Small Business Health Insurance)
مدیکر (Medicare) برای افراد ۶۵ سال به بالا (+65)
نماینده رسمی و دارای مجوز Covered California
بیمه دندان و بینایی
مشاوره کاملاً رایگان
انتخاب بهترین پلن متناسب با نیاز و بودجه شما
پشتیبانی به زبان فارسی و انگلیسی
CONTACT US:
949-969-6000
www.NedaHealthinsurance.com
YourHealthCover@Gmail.com

Best Travel & Tours
آژانس مسافرتی بست تراول
هایدی حجازی
۱۸ سال مشاور صدیق شما
در کالیفرنیا و سراسر امریکا
Special Business and Economy Class Fares!
From $900
قیمتهای ویژه بهار:
بلیتهای دوطرفه به ایران با ۳ چمدان
Emirates
TURKISH AIRLINES
Lufthansa
QATAR AIRWAYS
4000 Barranca Pkwy., #250, Irvine, CA 92604
(949)419-4709
www.FlyBTT.com

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



بچه‌موش

حسین فرزین

خدا رفتگان شما رو بیامرزه و ماندگانتونو حفظ کنه و شما رو قدردانشون قرار بده. یکسالی میشه که شوهر خواهرم عمرشو داده به شما، (موندم این چه نوع تعارفیه، بنده خدا اگه عمر داشت خودش عمر می‌کرد و حتی راضی نبود یک ساعتشو بده به‌دیگری. من و شما هم همین‌طوریم.) آدم خوبی بود. کمی تا قسمتی هم خشن. در روستایی در اطراف شهر سرخس زندگی می‌کردند بنام پسکمر، چون در کمره کوه قرار داشت این نام را به خود گرفته بود. در سال‌هایی که من بیاد نمی‌آورم با خواهرم ازدواج کرده بود و حاصل ازدواجشان نه فرزند است. پنج دختر و چهار پسر. همه دستشان به دهانشان می‌رسد و شاید بیشتر. از خانه‌های گنبدی وگاهگلی پسکمر کوچ کرده و در خانه های ویلایی ده‌ها میلیاردی ساکن شده‌اند. خدواند بیشتر به آن‌ها بدهد. چرا که دست دهنده دارند. در دوران کودکی بارها به پسکمر رفته بودم در یکی از این سفرها با توجه به عدم اطلاع از این مهم که شوهر خواهرم و یا به قول ما مشهدی‌ها، آق میرزا، از حیوانات کوچک می‌ترسید. سوسک، موش و...؛ فرزندانش و از آن‌ها مهمتر برادرش که از مادری دیگر بود و چند سالی بزرگتر از من، مرا تحریک به کاری کرد که عاقبتش را برایتان بازگو می‌کنم. موشی چندین بچه زایمان کرده بود. آن‌ها، بچه موشی را بدست من دادند و گفتند برو اینو بده به آق میرزا، چون او فراوان به موش و بخصوص بچه موش علاقه‌دارد؛ به تو جایزه خواهد داد. من بینوای از همه جا بی‌خبر دم موش کوچک را گرفته بسمت مغازه ایشان که مثل سوپر مارکت‌های فعلی همه چیز برای فروش داشت حتی بصورت پاپاپای، جنسی می‌داد و از روستاییان جنسی مثل پشم گوسفند یا کره و... تحویل می‌گرفت. در همین مکان نیز با ذوب نمودن شکر، آبنبات هم تولید می‌کرد. من و موشک به مغازه رسیدیم به داخل رفتم و با خوشحالی زیاد خطاب به آق میزا گفتم: «که برایت بچه موش آوردم» و دستم را به سویش دراز کردم. او ابتدا با فریادی خود را عقب کشید و منکه از فریاد او ترسیده بچه موش را رها کردم و پا به فرار گذاشتم. در حین فرار متوجه شدم که بچه‌ها منو گول زده‌اند. آق میرزا با فریاد که نمی‌دانم از بچه موش فرار می‌کرد، یا قصد گرفتن من را داشت به دنبالم می دوید. بلاخره مرا گرفت و به سمت مغازه برد. با فریاد به برادر و فرزنداش گفت: « بروند و بچه موش را از مغازه خارج کنند». که کردند. شوهر خواهرم مرا رها نمی‌کرد. کشان‌کشان مرا به داخل مغازه برد و سرم را که موهای بلندی داشت در شکر آب شده که برای سفت شدن در فضایی سنگی که قالبی بود برای این کار، فرو برد. فرو بردن موهای من در این مواد مذاب باعث شد که موهایم به این مواد بچسبد و جدا نشود. دردسرتان ندهم، موهای من جدا نشد که نشد. لذا مجبور شدند، ماشین اصلاح بیاورند و موهای مرا با ماشین بتراشند. که تراشیدند. آن‌چه مرا رنج می‌داد. تراشیده شدن موهای قشنگم نبود و نیست. بلکه ناراحتیم برای کسانی که از آن آبنبات‌ها خورده بودند؛ در حالی که موی سر مرا نیز به‌دهان و معده خود رسانده و می‌رساندند..

SATRAP INSURANCE AGENCY



علی نیری (CA LIC#: 0K76861)

(310) 279-0831

www.AliNayeri.com

نوتاری پابلیک

Mobile & Office Notary

ارائه انواع بیمه‌ها شامل:

بیمه‌های اتومبیل:

- بیمه مسئولیت (Liability)
- بیمه دولتی اتومبیل (برای افراد واجد شرایط)

بیمه‌های منزل:

- بیمه آتش‌سوزی منازل
- بیمه اجاره (Rent Insurance)

بیمه‌های بیزینس (تجاری):

- جنرال لایبیلیتی (General Liability)
- بیمه جامع صاحبان کسب‌وکار (BOP)
- بیمه کارگران (Workers' Compensation)
- بیمه خودروهای تجاری (Commercial Auto Insurance)

بیمه‌های عمر:

- بیمه عمر مدت‌دار (Term Life Insurance)
- بیمه عمر دائمی (Whole Life Insurance)
- بیمه عمر با سرمایه‌گذاری (Universal Life Insurance)

اکثر بیمه‌نامه‌ها به‌صورت آنلاین، در کمترین زمان و بدون امضای حضوری صادر می‌شوند.

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



دکتر علی سجادیان
متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دارای ۳ بورد تخصصی
و فوق تخصصی

راهنمای جامع پوست بدون چروک: از پیشگیری تا درمان خطوط ریز

پیری پوست فرآیندی طبیعی است، اما سرعت و شدت آن تا حد زیادی در دستان ماست. بسیاری از ما با دیدن اولین خطوط ریز در اطراف چشم یا دهان، دچار نگرانی می‌شویم. خبر خوب این است که با پیشرفت‌های علم درماتولوژی و آگاهی از سبک زندگی صحیح، داشتن پوستی صاف و شاداب در سنین بالا دیگر یک رویا نیست. در این مقاله، به بررسی همه‌جانبه راه‌های حفظ جوانی پوست می‌پردازیم؛ از روتین‌های خانگی گرفته تا پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌های کلینیکی.

درک دشمن: چرا چروک‌ها ظاهر می‌شوند؟

پیش از آنکه به فکر درمان باشیم، باید بدانیم با چه چیزی روبرو هستیم. پوست ما از دو پروتئین حیاتی به نام‌های کلاژن (برای استحکام) و الاستین (برای کشسانی) ساخته شده است. با افزایش سن، تولید این دو پروتئین به شدت کاهش می‌یابد. اما عوامل دیگری هم درکارند:

عوامل داخلی (Innate Aging): ژنتیک و تغییرات هورمونی که به مرور زمان باعث نازک شدن لایه درم پوست می‌شوند.

عوامل خارجی (Extrinsic Aging): این بخش خبر خوبی دارد چون قابل کنترل است! نور خورشید عامل ۸۰ درصد چروک‌هاست. آلودگی هوا، سیگار کشیدن (که باعث انقباض عروق خونی می‌شود) و استرس اکسیداتیو از دیگر عوامل اصلی هستند.

پیری ناشی از حالات چهره: لبخند زدن، اخم کردن و جمع کردن چشم‌ها به مرور زمان باعث شکستگی الیاف در نقاط خاصی از صورت می‌شود که به آن‌ها «چروک‌های پویا» می‌گویند.

پیشگیری: سد دفاعی اول و حیاتی

همیشه گفته‌اند پیشگیری بهتر از درمان است، و در مورد پوست، این جمله ۱۰۰ درصد صدق می‌کند. پیشگیری هزینه کمتری دارد و نتایج آن در درازمدت بسیار پایدارتر است.

الف) ضد آفتاب؛ معجزه‌گر واقعی و ارزان

اگر قرار باشد فقط یک محصول مراقبتی داشته باشید، آن باید ضد آفتاب باشد. اشعه‌های UVA مسئول اصلی پیری پوست هستند چون به عمق درم نفوذ کرده و کلاژن را تخریب می‌کنند.

نکته حرفه‌ای: حتی در روزهای ابری، بارانی و حتی زمانی که تمام روز در دفتر کار پشت پنجره هستید، از ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید. تمدید آن هر ۳ ساعت یکبار، کلید اصلی ماندگاری اثر آن است.

ب) آبرسانی عمیق و لایه‌بندی رطوبت

پوست خشک مانند زمین ترک‌خورده است. وقتی سلول‌های پوست پر از آب باشند، خطوط ریز به صورت فیزیکی "پر" شده و کمتر دیده می‌شوند.

اسید هیالورونیک: این ماده می‌تواند تا ۱۰۰۰ برابر وزن خود آب جذب کند. استفاده از آن روی پوست نمدار، معجزه می‌کند.

سرامیدها: چربی‌های طبیعی پوست هستند که سد دفاعی را ترمیم کرده و مانع خروج رطوبت می‌شوند.

ج) آنتی‌اکسیدان‌ها: زره دفاعی در برابر آلودگی

ویتامین C و E به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد که توسط آلودگی و خورشید ایجاد می‌شوند، کمک می‌کنند. ویتامین C نه تنها پوست را روشن می‌کند، بلکه به عنوان یک "کو-فاکتور" ضروری برای سنتز کلاژن عمل می‌کند.

روتین شبانه: زمان طلایی بازسازی سلول

شب زمانی است که بدن و پوست شما به ترمیم خود می‌پردازند. در زمان خواب، جریان خون در پوست افزایش می‌یابد و جذب مواد مغذی به حداکثر می‌رسد. مشتقات ویتامین A این ترکیبات "استاندارد طلایی" ضد پیری هستند. رتینول باعث افزایش سرعت گردش سلولی شده و لایه‌های مرده را کنار می‌زند تا پوست جدید و صاف نمایان شود.

نحوه مصرف: رتینول را با غلظت کم شروع کنید (دو بار در هفته) و فقط شب‌ها بزنید، چون در برابر نور خورشید ناپایدار است.

پپتیدها و نیاسینامید: پپتیدها زنجیره‌های آمینواسیدی هستند که به پوست "فرمان" ساخت کلاژن می‌دهند. نیاسینامید ویتامین B۳ نیز التهاب را کاهش داده و منافذ را جمع می‌کند.

تغذیه و سوخت‌رسانی از درون

آنچه می‌خورید، مستقیماً بر کیفیت الیاف کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست شما تأثیر می‌گذارد. پوست آینه سلامت داخلی بدن است.

الف) سوپرغذاهای ضد چروک

مرکبات و میوه‌های قرمز: ویتامین C موجود در پرتقال و زغال‌اخته برای جوش خوردن الیاف کلاژن ضروری است.

ماهی‌های چرب و دانه‌ها: سلمون، گردو و دانه چیا سرشار از امگا ۳ هستند که از خشکی مفرط پوست جلوگیری کرده و التهاب (عامل اصلی پیری) را سرکوب می‌کنند.

گوجه‌فرنگی: حاوی لیکوپن است که مثل یک ضد آفتاب داخلی عمل کرده و مقاومت پوست را در برابر آفتاب سوختگی بالا می‌برد.

ب) خطر قند و فرآیند گلیکاسیون

مصرف بیش از حد قند و کربوهیدرات‌های ساده باعث ایجاد فرآیندی به نام گلیکاسیون می‌شود. در این فرآیند، قند به پروتئین‌های کلاژن می‌چسبد و آن‌ها را "سفت و شکننده" می‌کند. پوست افراد مصرف‌کننده قند زیاد، زودتر شل شده و کدر به نظر می‌رسد.

ج) نقش مکمل‌ها

امروزه مکمل‌های کلاژن هیدرولیز شده بسیار محبوب هستند. همچنین مکمل‌های ویتامین E و روی (Zink) برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده توصیه می‌شوند.

درمان‌های تخصصی کلینیکی: وقتی مراقبت خانگی کافی نیست.

برای چروک‌های تثبیت شده و افتادگی پوست، تکنولوژی‌های نوین کلینیکی نتایجی ارائه می‌دهند که با هیچ کرمی قابل دستیابی نیست:

الف) مورفئوس ایگنایت (Morpheus)؛ تحولی در سفت کردن پوست

این دستگاه ترکیبی از میکرونیدلینگ و رادیوفرکانسی (RF) است. سوزن‌های روکش طلا به عمق ۱ تا ۴ میلی‌متری پوست نفوذ کرده و انرژی گرمایی را مستقیماً به بافت‌های هدف می‌رسانند.

کاربرد: علاوه بر رفع چروک، برای کانتورینگ صورت، رفع غبغب و کوچک کردن منافذ فوق‌العاده است. این روش لایه‌های زیرین را منقبض کرده و باعث لیفتینگ طبیعی می‌شود.

ب) لیزرهای جوانسازی؛ بازسازی سطح و عمق

لیزر CO_2 فرکشنال: این لیزر با ایجاد تخریب کنترل‌شده در بخش‌های کوچکی از پوست، بدن را مجبور به ساخت پوست کاملاً جدید و صاف می‌کند. دوره نقاهت آن حدود یک هفته است اما نتایج آن خیره‌کننده است.

ج) بوتاکس و فیلر؛ رفع سریع خطوط

بوتاکس: بهترین درمان برای خطوط اخم، پیشانی و دور چشم. با شل کردن عضلات، اجازه نمی‌دهد پوست چروک شود.

فیلرها: با استفاده از اسید هیالورونیک، حجم از دست رفته در گونه‌ها یا خط خنده را جبران کرده و چهره را شاداب‌تر نشان می‌دهند.

عادات روزانه و اشتباهات مهلک

تک‌نک (Tech Neck): نگاه کردن مداوم به پایین (گوشی موبایل) باعث ایجاد خطوط افقی عمیق در گردن می‌شود. گوشی را هم‌سطح چشم نگه دارید.

خوابیدن روی صورت: فشار مداوم بالش به صورت در طول ۸ ساعت خواب، چروک‌های مکانیکی ایجاد می‌کند. سعی کنید به پشت بخوابید یا از روبالشی ابریشمی استفاده کنید.

نور آبی (Blue Light): نور گوشی و مانیتور هم می‌تواند باعث پیری پوست شود. از فیلترهای نوری یا محصولات حاوی محافظ نور آبی استفاده کنید

سخن پایانی

زیبایی و جوانی پوست نتیجه یک شبه نیست، بلکه حاصل تداوم و صبر در مراقبت است. هیچ‌گاه برای شروع دیر نیست. با ترکیب یک تغذیه هوشمند، استفاده مداوم از ضد آفتاب و رتینول، و در صورت لزوم بهره‌گیری از دانش پزشکان متخصص، می‌توانید دهه‌ها از سن شناسنامه‌ای خود جوان‌تر به نظر برسید.

Scan Me

Safari Builders
ROOFING SOLAR HVAC

کلیه امور روفینگ و سولار سیستم



٪۲۰ تخفیف ویژه برای مشتریان جدید تا آخر این ماه

برآورد قیمت و مشاوره رایگان

Scan Me to visit Website



با مدیریت مهندس شاهرخ صفری

- کلیه امور روفینگ و سولار سیستم در لس آنجلس و اورنج کانتی
- انجام کلیه خدمات روفینگ، از اخذ پرمیت، تا نصب اسفالت شینگل، تایل، تورچ داون، متال، تی پی او با ۵۰ سال وارانتی
- انجام کلیه خدمات سولار سیستم. از اخذ پرمیت تا طراحی و نصب با ۲۵ سال وارنتی
- منتظر زمستان وبارش باران نشوید وروف خود را هم اکنون نو کرده و از تخفیفات ویژه ما بهره مند شوید.
- منتظر قبض برق پرهزینه خود نباشید و با نصب سولار سیستم در مخارج خود صرفه جویی کنید

سیستم سرمایش و گرمایش از $199 در ماه	New HVAC $0 down & starting at $199 per month
سولار (انرژی خورشیدی) از $199 در ماه Solar $0 down & starting at $199 per month	روف (پشت بام) جدید از $199 در ماه New Roof $0 down & starting at $199 per month

855- 7 SAFARI
855-772-3274
SafariBuilders.us
Home@SafariBuilders.us
Insta@ safaribuilders

شبی از دلِ سنت تا گرمای همدلی، روایت تلویزیون دیدنی‌ها از جشن یلدا در کالیفرنیا

جشن شب یلدا در مرکز زرتشتیان کالیفرنیا، شبی گرم، صمیمی و سرشار از حس همدلی و خاطره‌سازی بود که با حضور گسترده‌ی ایرانیان برگزار شد. از همان ابتدای ورود، سینی‌های یلدایی با گل، شمع، انار و شیرینی، حال‌وهوای این آیین کهن را به مهمانان خوش‌آمد می‌گفت و فضایی دلنشین ایجاد می‌کرد. برنامه با پخش سرود «ای ایران» آغاز شد؛ لحظه‌ای که همه‌ی حاضران به احترام ایستادند و سکوتی پر از غرور و دلبستگی به ایران، سالن را فرا گرفت. اجرای برنامه را اردلان مفید بر عهده داشت که با طنز، شوخی‌های به‌جا و ارتباطی صمیمی با مخاطبان، فضای شاد و پرانرژی جشن را حفظ کرد. اجرای رقص‌های گروهی با لباس‌های هماهنگ و حرکات ظریف، رنگ و ریتم خاصی به مراسم بخشید و با استقبال گرم حاضران همراه شد. فال حافظ با صدای گرم و دل‌انگیز مژده حبیبی از بخش‌های تاثیرگذار برنامه بود. اشعاری که همگی متناسب با شور و حال شب یلدا و شرایط جمع انتخاب شده بودند و فضایی آرام و نوستالژیک ایجاد کردند. موسیقی زنده، همخوانی مهمانان و لحظه‌های شاد و خودمانی، برنامه را تا پاسی از شب ادامه داد. شبی که برای بسیاری، یادآور سنت‌ها، پیوندهای فرهنگی و حس عمیق تعلق به هویت ایرانی بود و خاطره‌ای ماندگار در ذهن حاضران به جا گذاشت.



این سینی خوش‌رنگ، درست ابتدای ورودی قرار داشت و از همان لحظه‌ی اول، حال‌وهوای یلدا را منتقل می‌کرد؛ ترکیبی از گل، شمع، انار و شیرینی که به مهمان‌ها خوش‌آمدی گرم و صمیمی می‌گفت و نوید شبی خاطره‌انگیز را می‌داد.



در لحظه‌ی پخش سرود «ای ایران»، همه‌ی حاضران به احترام ایستادند؛ لحظه‌ای پر از حس همدلی و غرور، که سالن را در سکوتی باشکوه و احساسی مشترک از دلبستگی به ایران و هویت ایرانی پر کرد.



اردلان مفید اجرای این برنامه را بر عهده داشت و با شوخی‌های به‌جا، طنز دلنشین و ارتباط صمیمی با حاضران، فضایی شاد و پرانرژی ایجاد کرد که لبخند و خنده را مهمان چهره‌ی همه‌ی شرکت‌کنندگان کرد.



اجرای این گروه رقص با لباس‌های هماهنگ و حرکات ظریف، حال‌وهوای سنتی و شاد یلدا را زنده کرد؛ نمایشی پرانرژی که با استقبال گرم حاضران همراه شد و فضای سالن را سرشار از رنگ، ریتم و احساس کرد.



فال حافظ با صدای گرم و دل‌انگیز مژده حبیبی اجرا شد؛ لحظه‌ای آرام و صمیمی که شعر، موسیقی و حال‌وهوای یلدا را به هم پیوند زد و توجه حاضران را با حس و حال نوستالژیک خود جلب کرد.



برنامه با اجرای موسیقی، شعر و لحظه‌های شاد و صمیمی تا پاسی از شب ادامه داشت؛ شبی که با حضور گرم مهمان‌ها، خنده، همخوانی و حال‌وهوای یلدایی، به خاطره‌ای ماندگار برای حاضران تبدیل شد.

LESS PAIN

BETTER NERVES

(۷۱۴) ۸۱۹



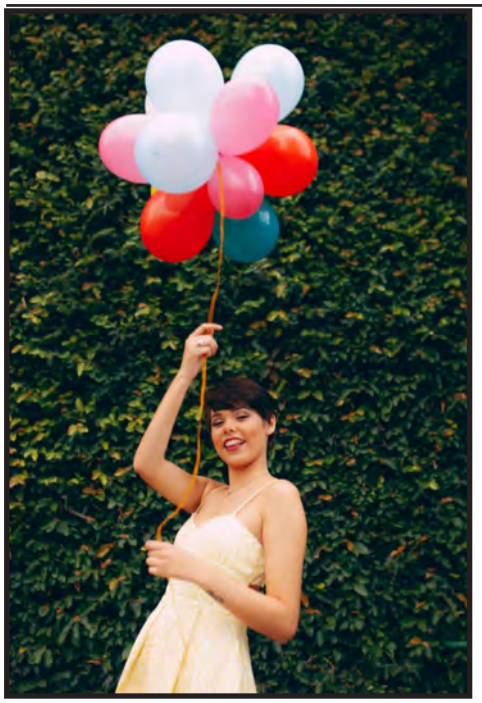
MEDICAL



بادکنک من

سودابه فرضی پور

من عاشق بادکنک بودم حتی وقتی بیست سالگی را رد کرده بودم توی جشن تولدها آن آخر که یکی از بزرگترها بادکنکهای تزیینی را از دیوار میکندند و پخش میکردند بین بچه ها آرزو میکردم یکی هم به من برسد نمیرسید. به بزرگترها بادکنک نمی رسید.
نزدیک خانه مان یک بستنی فروشی بزرگ بود که بستنیهای پسته ای خوشمزه ای داشت و بادکنکهای قرمز بزرگ. روال کارش این بود که به بچه هایی که وارد مغازه اش میشدند یک بادکنک بدهد.
بعضی وقت ها دلم میخواست مثل کولیهای سر چهارراه ها یک بچه اجاره کنم با هم برویم بستنی فروشی بادکنک بگیریم بعد بچه را پس بدهم و بادکنک را نگه دارم بعدها یک راه حل رذیلانه پیدا کردم؛ به آقای بستنی فروش میگفتم بچه تو ماشینه میتونم یه بادکنک براش ببرم با بادکنک از مغازه بیرون میآمدم و بلافاصله احساس گناه میکردم به اولین بچه که میرسیدم آن را میبخشیدم و لب ورچیده تا دور شدن بچه به بادکنکم که توی هوا تاب میخورد و میرفت نگاه میکردم عشقم به بادکنک را مثل عشقی ممنوع از همه پنهان میکردم به نظر خودم احمقانه بود که حالا که همسن درختهای پارک ملت شده ام بادکنک بازی کنم و وقتی کسی بادکنکی دستم میدید همان حسی را داشتم که انگار وافور دستم دیده اند.
یک روز پدربزرگم را دیدم که با آن اندام درشت مردانه اش با آن سبیل و ابروهای پرپشتش نشسته روی چهارپایه اش توی کوچه و دارد پفک نمکی می خورد.
پدر بزرگم طوری با لذت دست میبرد توی ،پاکت پفک بر می داشت میگذاشت توی دهانش مزمزه میکرد و انگشت نمکی اش را زبان میزد که انگار توی کله پاچه ای نشسته و نان تریدشده توی آب مغز میخورد برای او پفک خوردن هیچ منافاتی با سنش و پدربزرگ بودنش نداشت. تعریفش این بود پفک نمکی دوست دارم پس میخورم تمام.
همان روز رفتم برای خودم یک دسته بادکنک رنگی خریدم بادکنک ها را بردم خانه و یک هفته تا زمانی که بادکنکها خالی از باد شوند از حضورشان کیف کردم بعد انگار حرصم برای بادکنک داشتن خوابید. به همین راحتی یک عمر به عنوان یک کار خجالت آور ممنوع به یک کار عادی و متعارف نگاه کرده بودم؛ یک عمر کلی انرژی صرف کرده بودم تا عشقم به بازی با بادکنک را مهار کنم و همین باعث عطش بیشتر من به آن شده بود.



زندگی به اندازه کافی نکن، نخور ننوش نگو نشنو نبین نرو نیا نخواه نخوان ننویس دارد.
همین الان بادکنک زندگی ات را پیدا کن و هرچه که هست برای خودت جور کن گور بابای سن وسال و عرف و همه قراردادهای اجتماعی ساخته ی دست بشر عصاقورت داده است.

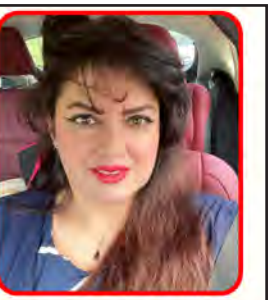


تونی صابریان
حسابدار قسم خورده
Tony M. Saberian, CPA
CA Lic. 106378
California Board of Accountancy
Over 35 Years
U.S. Experience

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

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



لذت پی بردن به آینده همراه با رزا
باطل کردن دعا و طلسم
راز های از حال تا آینده با فال تاروت، قهوه و ورق
ارایه دهنده دقیق ترین فال‌ها با خانم رزا
استاد و خبره در فال

- فال قهوه
- فال چای
- فال تاروت
- فال رمل و اسطرلاب
- فال ورق
- فال اوراکل
- فال دارچین
- فال روزانه
- فال احساسی
- فال ازدواج
- فال شمع
- فال شغل
- استرولوژی و مونولوژی
- اورا کلینزینگ (پاکسازی هاله)
- پاکسازی چاکرا

+1 (949)607-7884
+1 (949) 791-9379


Tirajeh
Jewelry
جواهری تیراژه
مجلّل ترین جواهری ایرانی
طراحی و ساخت جواهر و حلقه های ازدواج با طلای ۱۸ عیار. تعمیرات، خرید و تعویض
سکه و طلا و سرویس ساعت با مدیریت مجید اعظمی در اورنج کانتی، لاگونا نیگل
27932 La Paz Road, Suite B,
Laguna Niguel, CA 92677
(949)434-7769



عزلت طلبی
(عطش استقلال
و بی نیازی)
نازیلا رفعتی

به خاطر دارید در شماره های قبلی اشاره کردیم که کارن هورنای، از بهترین نظریه پردازان روان کاوی نوین و شاگرد فروید، نقش چند سال اول کودکی در شکل گیری شخصیت بزرگسالی را بسیار اساسی و مهم دانسته است. بر اساس نظریهٔ او، افراد در کودکی به دلیل فقدان امنیت عاطفی، عدم دریافت مهر اصیل و توجه کافی، و تنبیه و تشویق نا به جا دچار اضطراب اساسی می شوند و برای فرار از این اضطراب یکی از سه روش مهر طلبی (رفتن به سوی مردم)، برتری طلبی (حرکت بر ضد مردم)، و عزلت طلبی (دور شدن از مردم) را بر میگزینند. اگر فرد نتواند از طریق مهر طلبی و برتری طلبی اضطرابش را تخفیف دهد، نیاز به ابراز مهر و محبت از یک طرف، و نیاز به ابراز خشم اغنا نشده از طرف دیگر، وضع او را همانند درشکه ای میکند که اسب ها آن را به دو طرف می کشند، پس تصمیم میگیرد : ۱- خود را از صحنه همه جنگ و ستیزهای درونی و بیرونی برهاند. ۲- خود را نسبت به جریان های درونش بی علاقه و بی تفاوت کند. ۳- نیازش به ارتباط با دیگران را کاهش دهد.

کارن هورنای "عزلت طلبی" را "عطش استقلال و بی نیازی" و "استعفای از زندگی" می نامد. همه آنچه که عزلت طلب می خواهد "نخواستن" است. او برای دستیابی به این هدف ناگزیر است که از شرکت فعالانه در عرصه های زندگی خودداری کند و از زندگی استعفا داده و گوشه گیری پیشه نماید. آنها نه میل دارند با دیگران در آمیزند و همکاری کنند و نه میل دارند که در جنگ و ستیز شرکت کنند، و به طور کلی از هر چیزی که با تحرک همراه باشد اجتناب می ورزند. آنها هراس زیادی از به هم خوردن تنهایی خود دارند و نزدیک شدن هر کسی به حریم خصوصی شان را مساوی با به هم خوردن این تنهایی می دانند، پس هر کاری می کنند که نیازی به دیگران و معاشرت با آنها نداشته باشند تا خلوتشان به هم نخورد.

عزلت طلب نمی داند که از زندگی چه می خواهد. او برای کسب هیچ موفقیت یا محبتی تلاش نمی کند و هیچ‌چیز در نظر او مفهوم خاصی ندارد. او نه تنها هدف و برنامه ای برای آینده ندارد، بلکه تعمداً سعی میکند که هیچ آرزویی نداشته باشد که مجبور شود برای به دست آوردنش به زحمت بیفتد. آرامشی که عزلت طلب از این راه ها به دست می آورد گاهی چنان طبیعی جلوه می کند که به راحتی می توان او را با شخصیتی سالم اشتباه گرفت.

تیپ عزلت طلب از دیدن استعداد های خود و تشویق شدن توسط دیگران هراسان و آشفته می شود و سوال همیشگی او این است "چه ارزشی دارد؟"، "خب که چی؟" او از تغییر بیزار است و برای انجام کارها امروز و فردا می کند. او خود را درگیر هیچ رابطهٔ عمیق و وابستگی به دیگران نمی کند و از هر گونه اجبار و قید و بند گریزان است و متعاقب این امر، رعایت آداب و رسوم و مقررات به او فشار روحی وارد می کنند.

او شاید در نظر دیگران آدمی مستغنی از دنیا به چشم بیاید، شاید به نظر بی علاقه به ماشین و خانه مجلل باشد، ولی این بی نیازی و مستغنی بودن به دلیل آگاهی و تعادل روحی او نیست بلکه از روی اجبار است. چرا؟ چون کار دیگری از او بر نمی آید. در این تیپ شخصیتی هم همانند تیپ مهرطلب که مهرش اصیل نبوده و از روی اجبار بود و همانند تیپ برتری طلب که قدرتش از نیروی واقعی اش ناشی نمی شد، بلکه سرپوشی بر ضعف هایش بود، عزلت طلب هم اصالتاً بی نیاز نیست، بلکه از روی جبر "بی نیازی" را برای خود برگزیده است.

برگرفته از کتاب عصبانی های عصر ما تألیف کارن هورنای، ترجمهٔ ابراهیم خواجه نوری و عزلت طلبی (پرورش نیروی انسانی، دسامبر ۲۰۲۵) و مرکز روانشناسی بینش، مورخ فروردین ۱۳۹۷









OUTDOOR LIVING . . .

ENDLESS POSSIBILITIES

Empire PoolSpa INC. | Empire Design

Let us transform your home - inside & out - into a true work of art.

بگذارید خانه‌تان را، چه در فضای داخلی و چه در فضای بیرونی، به اثری هنری تبدیل کنیم.

- 3D Video Visualization
- Detailed Architectural Plans & Renderings
- Award-Winning Luxury Designs
- Custom Pools, Spas, Waterfalls, Outdoor Kitchens, Landscaping
- 25+ Years of Design & Engineering Expertise
- We also offer interior design services through **Empire Interior Design**, a division of **Empire Builder Development, Inc.**
  State Lic 1115291

- شبیه‌سازی سه‌بعدی ویدئویی
- نقشه‌ها و رندرهای دقیق معماری
- طراحی‌های لوکس و برنده جایزه
- طراحی و ساخت سفارشی: استخر، جکوزی، آبشار، آشپزخانه فضای باز و محوطه‌سازی کامل
- بیش از ۲۵ سال تجربه در طراحی و مهندسی معماری
- ما همچنین از طریق **Empire Interior Design** (بخشی از **Empire Builder Development, Inc.**) خدمات طراحی داخلی ارائه می‌کنیم.

برای مشاوره با ما تماس بگیرید:

(800)863-1011

info@empirepoolspa.com
info@empiredesigninterior.com

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی
OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان
دارای بوردهای تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی و ترمیمی

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



خدمات پوست و زیبایی شامل:

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



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

www.DrSajjadian.com/Medspa

(949) 515-0550



RH MEDICAL & WELLNESS CENTER

دکتر رویا هرمزدیاران

پزشک مورد اعتماد شما با بیش از ۲۰ سال سابقه طبابت در شهر اروایِن

دارای بورد تخصصی داخلی،
فارغ التحصیل از دانشگاه USC

Dr. Roya Hormozdiaran M.D.

ANTI-AGING SKIN CARE

جوان سازی پوست
در کلینیک ما تمامی خدمات از جمله
-بوتاکس Botox
-جوانسازی پوست (Microneedling / Exosome)
-درمان جوش و لکه های پوست
توسط پزشک انجام می شود.



IV & VITAMIN THERAPY

سرم‌تراپی و ویتامین درمانی
در کلینیک ما با تشخیص کمبود ویتامین ها، مواد مغذی و آنتی اکسیدان، درمان مناسب برای هر شخص،توسط پزشک برنامه ریزی و اجرا می شود.



WEIGHT MANAGEMENT

کنترل وزن
ما با پیشرفته ترین دستگاه تشخیص InBody 970 در کلینیک به شما کمک می کنیم تا به وزن مورد نظر و متناسب برای سلامت کامل دست یابید.



PRIMARY CARE

پیشگیری، تشخیص و درمان بیماریهای مزمن از جمله:
-فشار خون بالا
-قندخون (دیابت)
-اختلالات هورمونی
-استرس عصبی،
-سردردهای میگرنی و TMJ با تزریق بوتاکس
بیماری های حاد:
-عفونت های تنفسی
-بیماری های گوارشی
-عفونت های ادراری
-درد مفاصل و عضلات

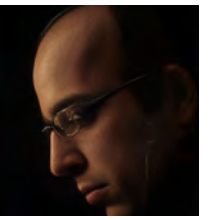


برای قیمت های مخصوص این ماه مستقیما با کلینیک تماس بگیرید.
قبول اکثر بیمه های Madicare, HMO, PPO
برای افراد فاقد بیمه درمانی تسهیلات ویژه در نظر گرفته شده است.

(949) 222-0009
rhmedcenter.com
frontdesk@rhmedcenter.com

62 Corporate Park, Suite 130,
Irvine, CA 92606

Instagram:
rhmedcenter



دلنوشته ها

حمید الهی

نوشتن، در زمستان نوشتن ها سخت است، ولی ناممکن نیست. که باید همچنان نوشت، که باید همچنان خواند که "نوری" در انتهای هر تاریکی و زمستانی نشسته است.

از قدیم ما را گفته اند "که خاک سرد است و فراموشي مي آورد، " آري ، اما خاك رفتگان به سير و چرخه ي طبيعي زندگي و حيات، اما خاک آنان که به ظلم و جهل و دروغ کشتگان تاریخ بوده اند خاکي داغ و سرخ "باقي مانده است و غريب اين که اين داغي و سرخي فراسوي باورها و "ایدئولوژی "هاست. هر آن جانی که به داغ و درفش گرفته شد، دیر یا زود از برف زمستان خاکستری زمان و یادها بیرون خواهد آمد. آرام آرام و در بستر زمان و شاید در معنایی دیگر و قطعا در صورتی دیگر از "حیات"...

◆◆◆◆◆◆◆

اين آخرين پنجره، جايي فراسوي سکوت و سخن جز تماشا حرفي نخواهد داشت قاب هم اضافه است حتي براي پنجره نور که می خواهد به درونت راه پيدا کند نيازی به قال و قال و شيشه نيست. اضافه ها را کنار بگذار ...

برهنه از ذهن به ميان خانه ی که خودت ساخته ي کمي آفتاب واقعيت را ببين تا حقيقت مهمانت کند در حوضچه ي اکنون ... باقي قصه را خودش به تو خواهد گفت برگ روييده روي لبه ي تاريخي که از خاطرات خالي شده است.....

◆◆◆◆◆◆◆

دستهايم، مثل هر روز عصر دوباره روي هم مي سرند زير شير آب ولرم آبی که حالا اين روزها همنشين اجباري صابون و الکل شده است؛ آب و صابون و کف از ميان انگشتها ليز می خورد، به انگشتهايم نگاه ميکنم خاطره ي هزار کلمه ي بيهوده ي نوشته شده و هزار کليك بي حاصل روي دکمه ي موس از ميان آن عبور می کند. و يك کلمه ي نانوشته باقي مي ماند... آن يك کلمه ي نانوشته را در مشت مي گيرم مشتم را آرام باز ميکنم. نگاهش ميکنم زير نور پاييزي پنجره .

بدل مي کنمش به نجواي زير لب؛ که بوی تانه ی هيچ کلمه ی را تاب نمي آورد. کلمه ی نانوشته با چشمم که تلاقی ميکند، به إشارتي بي درنگ بخار از رويش بر می خيزد و آزاد از ميان پنجره به سوي تو بي تابانه عبور مي کند... معمای معنايی که هرگز در قالب کلمات تنگ جا گير نمي شود... مثل تو که هرگز در قالب تن آدمي نگنجيدي، حتي در قوس عين و شين و قالب ققنوس خصلت قاف نه معنا و نه تو در آن جا نمی گيريد. تو را آرزو ميکنم و تو کلمه را ...

و من الکن تر از هميشه، فقط دستهايم را نگاه ميکنم که حالا خالي اند حتي از غبار.....

◆◆◆◆◆◆◆

متروکه ها

راستش اين است که، در انتهای هر فصلی،کاری، رابطه ی، شغلی، سفری، تجربه ای بخشی از ما متروکه" می شود. البته که همواره اينجا " جايی ميان درون ما را از آن خود می کند برای هميشه اين متروکه ها گاه درخشان و سرشار از خاطره اند و گاه در حسرتی از از دست رفتن پيچيده اند به عطر ميلی ناتمام و شايد اميدی به بازگشتشان....

و البته خوب که نگاه ميکنی اين متروکه ها، در يک منظر گشوده تر و در فاصله ی نه چندان دورتر لبريز خشم و عشق و حسرت توأمانند چيزی شبيه به خود خود زندگی....

... "متروکه هايت را درياب ... گنج زندگی، جايی درون همين حوالی است متروکه های تو متروکههای من... از مجموعه ی عبور





Beheshti Accounting, INC.

Tax & Accounting Services

علی بهشتی

Enrolled Agent

(Admitted to unlimited Practice Before IRS)

Authorized IRS e-File Provider

Authorized Payroll Reporting Agent

Registered Corporate Agent

*Service being offered do not require a state license



کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل:

- تهیه اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکتها
- حل و فصل مشکلات مالیاتی با IRS
- حسابداری تهیه و تجزیه و تحلیل صورتهای مالی
- حقوق و دستمزد
- مالیات خرید و فروش
- ثبت شرکت
- تخفیف ویژه دانشجویان و افراد کم درآمد
- تخفیف ویژه افراد دیسبل و معلولین

OC County (949) 383-7426

LA County (818) 639-2334

Fax: (949) 281-0031

taxaccoc@gmail.com

www.Beheshtiaccounting.com

@beheshti_accounting



حسرت

مهدی علیزاده فخرآباد

این پیرمردها را دیده‌اید که با یک عصا داخل پارک راه می‌روند؟همان‌هایی که روی نیمکت پارک نشسته‌اند و به روبرو خیره شده‌اند و با هیچکس حرف نمی‌زنند و دو دستشان روی عصایشان است و طوری به دوردست زل زده‌اند که انگار عقابی هستند و دارند از بالای آسمان به شکاری نگاه می‌کنند؟می‌دانید من اسم آن نگاه را چه گذاشته‌ام؟اسمش را گذاشته ام: «حسرت ».

حالا چرا حسرت؟چون من الان جوان هستم و دارم به مشکلات زمان حال خودمان فکر می‌کنم. اینکه چطور فلان اتفاق را مدیریت کنم و چطور آن فرصت را از دست ندهم. الان هم در همان دوره‌ای هستم که می‌توانم حلش کنم. هم نیروی جوانی دارم و هم از امکانات کوچک و بزرگی که دارم می‌توانم استفاده کنم. اما زمانی می‌رسد که دیگر نه نای انجام عملی را دارم نه توانایی آن را. آن زمان حسرت انجامش را می‌خورم. که ای کاش می‌شد و می‌توانستم.

اما برای آن پیرمردها دیگر زمان حالی در کار نیست. آنها یاد خاطرات خودشان هم میفتند. آن هم نه عمر کوتاهی که ما سپری کرده‌ایم. سالیان سال جلوی چشمانشان رژه می‌رود. آن روز که با پدرم دعوا کردم. آن روز که با برادرم سر ارث و میراث قهر چندین ساله کردم. آن روز که قدر ندانستم. آن روز که فلان معامله را نکردم. آن وقتی که فرصت داشتم ولی با دختری که دوست داشتم و عاشقش بودم سر صحبت را باز نکردم. زمانی که عصبانی شدم و با همسرم درشتی کردم. وقتی پسرم را خوب تربیت نکردم. به باغ نرسیدم. اگر پنچری ماشینم را گرفته بودم دخترم با اتوبوس نمی‌رفت و تصادف نمی‌کرد. اگر بیشتر کتاب می‌خواندم فلان موقعیت شغلی نصیب من میشد. ای کاش جواب پدر مرحومم را نمی‌دادم. ای کاش آن خانه را نمی‌خریدم. ای کاش و ای کاش و ای کاش. بعد زل می‌زنند به دوردست‌ها و سکوت می‌کنند و هر وقت آنها را می‌بینیم دارند عمیق ما را نگاه می‌کنند. چند کلمه ای نصیحت می‌کنند و وقتی می‌بینند عصبانی شدیم بلافاصله ساکت می‌شوند و راهشان را می‌گیرند و محل را ترک می‌کنند. یاد جوانی خودشان می‌افتند که عصبانی می‌شدند و حرف بزرگتر خودشان را مثل الان ما گوش نمی‌کردند. بعد باز در سکوت به آن دوردست زل می‌زنند و فیلم زندگی خودشان را تماشا می‌کنند. فیلمی که بارها و بارها آن را مرور کرده‌اند اما آخرش عوض نمی‌شود که عوض نمی‌شود. خیلی از آن آدمها اصلا الان نیستند که بشود جبرانش کرد. عمرشان را داده اند به خدا. فقط حسرتش مانده است داخل دلشان و می‌شوند قلی خان سریال روزی روزگاری که ۱۰۰ قافله را توانست لخت کند اما یک قافله را نتوانست سالم به مقصد برساند و سر همین دق کرد و مرد.

حالا خود دانید. این را گفتم چون عاقبت تمام ما همان است. که حسرت گذشته را بخوریم. هر چقدر هم موفق باشید باز هم این دنیا برای حسرت کشیدن بهانه دست شما می‌دهد. هر جنگی را هم پیروز شده باشید باز هم نمی‌توانید دنیا را فتح کنید و مثل اسکندر مشتی خاک با خودتان به گور خواهید برد. پس حداقل همین لحظه که این را خواندید یکی از این حسرت‌ها را از بین ببرید. اگر به مادرتان سر نزدید تلفن را بردارید و یک تماس بگیرید. اگر با کسی قهر هستید آشتی کنید. همین الان این کار را بکنید. نگران نباشید. اسمش جوگیری نیست. چون حتی اگر فردا پشیمان بشوید آن زمان که دستتان روی عصایتان است می‌گویید من تلاشم را کردم و حسرتش روی دلم نماند. نگذارید حسرت به دل بمانید. حداقل آن زمان یاد این لحظه میفتید و یک لبخند روی صورتتان نقش می‌بندد. که شما هر کاری میشد انجام دادید. حالا نشد هم نشد. قسمت دنیا بود. قسمت دنیا را هم نه تو می‌توانی عوض بکنی نه من!







What is Your Injury Worth?
Call for Free Consultation

Injury & Accident Law Firm

دکتر کاوه کشمیری
وکیل تصادفات

هزینه های وکالت را پس از موفقیت کیس خود، پرداخت کنید!

LAW OFFICE OF KAVEH KESHMIRI, PC

WWW.KAVEHLAW.COM

T: (949) 514 - 8167

F: (949) 835 - 0581

Locations:

Irvine: 2102 Business Center Dr., Irvine, CA 92612
LA: 145 S Spring St #850, Los Angeles, CA 90012
OC: 1327 N Broadway, Santa Ana, CA 92706
South Bay: 2916 W 164th St, Torrance, CA 90504
San Diego: 591 Camino de la Reina #1020, San Diego, CA 92108

- Auto Accident
- Uber/Lyft Accident
- Bicycle Accident
- Slip and Fall Accident
- Dog Bite

- تصادفات اتوموبیل
- تصادفات اوبر و لیفت
- تصادفات دوچرخه
- زمین خوردگی
- گاز گرفتگی حیوانات

We can help!



برگی از گلستان

باب پنجم در عشق و جوانی

حکایت هفدهم

سالی محمد خوارزمشاه رحمة الله علیه با خَتا برای مصلحتی صلح اختیار کرد. به جامع کاشغَر در آمدم، پسری دیدم نحوی به غایتِ اعتدال و نهایتِ جمال، چنان که در امثال او گویند:

معلمت همه شوخی و دلبری آموخت
جفا و ناز و عتاب و ستمگری آموخت
من آدمی به چنین شکل و خوی و قدّ و روش
ندیده‌ام مگر این شیوه از پری آموخت

مقدمه نحو زمخشری در دست داشت و همی خواند: ضَرَبَ زیدٌ عمرواً و کان المتعدّي عمرواً. گفتم: ای پسر، خوارزم و خَتا صلح کردند و زید و عمرو را همچنان خصومت باقیست؟ بخندید و مولدم پرسید، گفتم: خاک شیراز. گفت: از سخنان سعدی چه داری؟ گفتم:

بُلیتُ بِنَحويٍّ یَصولُ مُغاضِباً
عَلَيَّ کَزَیدٍ في مُقابَلَةِ العَمرو
علی جَرِّ ذَیلٍ لَیسَ یَرفَعُ رَأسَهُ
وَ هَل یَستَقیمُ الرَّفعُ مِن عامِلِ الجَرِّ

لختی به اندیشه فرو رفت و گفت: غالب اشعار او در این زمین به زبان پارسیست، اگر بگویی به فهم نزدیکتر باشد. کَلِّمِ الناسَ عَلی قَدرِ عُقولِهِم. گفتم:

طبع تو را تا هوس نحو کرد
صورت صبر از دل ما محو کرد
ای دل عشاق به دام تو صید
ما به تو مشغول و تو با عمرو و زید؟

بامدادان که عزم سفر مصمم شد، گفته بودندش که فلان سعدیست. دوان آمد و تلطف کرد و تأسف خورد که چندین مدت چرا نگفتی منم؛ تا شکر قدوم بزرگان را میان به خدمت ببستمی. گفتم:

با وجودت ز من آواز نیاید که منم

گفتا چه شود گر در این خطه چندی برآسایی تا به خدمت مستفید گردیم. گفتم نتوانم به حکم این حکایت:

بزرگی دیدم اندر کوهساری
قناعت کرده از دنیا به غاری
چرا گفتم به شهر اندر نیایی
که باری بندی از دل برگشایی
بگفت آنجا پریرویان نغزند
چو گِل بسیار شد پیلان بلغزند

این بگفتم و بوسه بر سر و روی یکدیگر دادیم و وداع کردیم.

بوسه دادن به روی دوست چه سود
هم در این لحظه کردنش بدرود
سیب گویی وداع بستان کرد
روی از این نیمه سرخ و زآن سو زرد
إنْ لَم أَمُتْ یَومَ الوَداعِ تَأَسُّفاً
لا تَحسَبوني في المَوَدَّةِ مُنصِفاً

ختا: کلمه ای است از «ختای» و آن نام ولایتی است از ترکان.

جفا: بی‌رحمی.

پری: موجودات افسانه‌ای

مولدم: اهل کجاییم.

لختی: مدتی.

عُقولِهِم: درک‌شان

عشاق: عشق‌ورزان.

سعدیست: خوشقدم

پریرویان: پریچهرگان، زیبا رویان



ACCIDENTS تصادفات



جام طلایی حسن‌لو

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

۱۹٪
پس از بسته شدن پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن لو

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

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

(818) 4.000.000


تهران،
بلند مثل رویا،
روشن مثل عشق


شکوفه امین
وکیل سابق دادگستری
تنظیم وکالتنامه فوری و ارسال آن به ایران
تجدید گذرنامه و شناسنامه
ثبت طلاق و ازدواج ایرانی
ثبت فوت، حصروراثت و تقسیم ارث
تنظیم وصیتنامه و صلحنامه
انجام امور بازنشستگی، بانکی و
ملکی در ایران
اوفک OFAC
امور سربازی و کارت ملی
قبول پرونده از سراسر امریکا و کانادا
بدون نیاز به حضور شما در دفتر
حفاظت منافع و سفر به ایران
امور حقوقی خود را به ما بسپارید
Providing all legal and consular services related
to Iran without the need to visit Washington,
D.C. or travel to Iran.
۷۱۴-۶۴۲-۰۰۳۰
۸۱۸-۶۴۲-۷۲۸۲
SHOKOFEHAMIN
AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM

تقدیم به تمام پدر و مادرهای سرزمینم

دلم حیاط خانه پدر را می خواهد....
یک بعد از ظهر تابستان باشد....
باغچه را آب دهیم...
فرشی بیندازیم روی ایوان بوی خاک و آب و گل و برگ....
صدای خنده همسایه‌ها را بشنویم و دلگرم باشیم که این حوالی مردم هنوز هم قهقهه می‌زنند....
پدر بیاید و طالبی‌های خنک را یک به یک قاچ کند....
و ما بدون تمام ژست‌های روشنفکرانه با دست یکی یکی برداریم و از عطر خوشش لذت ببریم.
دلم آن روزهایی را می‌خواهد که وقتی کنار همی نشستیم هیچ کداممان در بند گوشی‌های همراهمان نبودیم.
صحبت از تکنولوژی‌های به روز و عکس‌های فیسبوکی دوستان نبود!!!
آن روزهایی که تلفن‌هایمان بیشتر زنگ می‌خورد و بدون آنکه شماره‌ای بیفتد از صدای دوستانمان به وجد می‌آمدیم و هیچ وقت از ذهنمان خطور نمی‌کرد«که حوصله‌اش را نداریم».
آن روزهایی که آیفون تصویری نبود برای باز کردن در باید از حیاط می‌گذشتی چه ظل تابستان چه در یخبندان زمستان!!!
اما حیف!!!
همه‌شان گذشتند از آن خانه چیزی نمانده...



بعدها فهمیدم که پدر و مادرها مثل مداد رنگی هستند. دنیایت را رنگ می‌کنند و کوچک می‌شوند تا زندگیت را زیبا کنند.
بچه که بودیم فکر می‌کردیم پدرها و مادرها مثل ساعت شنی هستند،تمام که بشوند, می‌تونی برشون گردونی،از نو شروع بشن!!!
کاش زودتر کسی راستش را به من گفته بود.
پدرها و مادرها مثل قند می‌مانند،چای زندگی ات عطر را که شیرین بکنند خودشان تمام می‌شوند.

20 Years of
Social Worker Experience

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



دفتر خدمات اجتماعی
بهاران
با مدیریت
بهارا فتاحی

Tel: (949) 615 - 2891
(818) 425 - 2181

Email:
BaharSocialServices@gmail.com

Bahar Social Services



Cadeau
Jewelry and Gifts

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

23162 Los Alisos Blvd, #106, Mission Viejo

جنب میشن رنچ مارکت (949)566-4596

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

تعمیر طلا و جواهر انجام می شود.

خیالتان راحت، چون بهترین را انتخاب کرده اید.







کمی بخندیم

● دکتر بعد از عمل جراحی به حیف نون میگه: میشه ازتون بپرسم این همه قاشق تو شکمتون چیکار میکرد!؟ حیف نون میگه: آقای دکتر خودتون گفتید روزی یه قاشق بخورم !

● حیف نون از برج میلاد میره بالا...بهش میگن: داری چیکار میکنی!؟ حیف نون میگه: شنیدم سر برج وام میدن!

● پیرزنه میره دکتر، دکتر بهش میگه: ننه هم قند داری هم چربی ، پیرزنه میگه به عروسام نگی، یک گونی برنج هم دارم.

● به یک ابادانی گفتن: اگه پلنگ دنبالت کنه چکارمی‌کنی؟ گفت: میرم بالای درخت. گفتن: اگه اومد بالای درخت چی؟ گفت: میرم سر شاخه درخت. گفتن: اگه اومد سر شاخه چی؟ گفت: عامو پلنگ ولم کرد تو ول نمیکنی.

● جعفر رفته بود تعلیم رانندگی. بهش گفتند خب چطور بود؟ گفت خوب بود فقط این مربیم خیلی مذهبی بود هر وقت که من میپیچیدم اون مگفت یا ابوالفضل یا امام حسین!

● ده روزه هرچی فال میگیرم میگه سفری در پیش داری. والا با این وضعیتی که داریم فکر کنم منظورش سفر آخرته.

● از حیف نون میپرسند اگه گفتی کی به همه محرمه؟! یکم فکر میکنه میگه : سوپر مارکت سرکوچه! میگن: چرا؟! میگه: چون به همه شیر میده.

● یارو داشت به غضنفر کار با ویندوز رو یاد می‌داد، گفت اول این پنجره رو ببند. غضنفر گفت: آره سر و صدا حواسمون رو پرت می‌کنه؛ پاشد رفت پنجره اتاق رو بست.

● از حیف نون میپرسن نظرت راجع به مار چی هست؟ میگه حیوون خیلی خوبیه اما حیف که همش دمه!

● به حیف نون میگن سفر حج چطور بود؟ میگه خیابونا تمیز ، برجاش بلند، ماشینا آخرین مدل، البته یه جای زیارتی هم داشت که خیلی شلوغ بود نرفتم!

ضرب المثل های فارسی



● طلب کردم زدانایی به یک پند مرا فرمود با نادان میپوند.

● چند تا پیراهن بیشتر پاره کرده: با تجربه تر است.

● در کار نکو حاجت هیچ استخاره نیست: در انجام دادن کار خوب فکر و تأمل کردن جایز نیست.

● قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی گرفتار آید: قدر عافیت.

● در نا امیدی بسی امید است پایان شب سیه سپید است.

● رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی، بدی دیدم.

● یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.

● تا توانی دلی بدست آور دل شکستن هنر نمی باشد.

● فلانی اجاقش کوره: منظور از کسی است که بچه دار نمی شود.

● پولش از پار و بالا می ره: ثروت زیادی دارد.

● مار خورده و افعی شده: شرارت کسی.

● صبر ایوب داشتن: صبور بودن.

● زیر آب کسی را زدن: کسی را نزد دیگری بی اعتبار کردن.

● چیزی که عوض داره گله نداره: این کار به آن کار در.

● مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال: آسایش.

● فیلش یاد هندوستان کرده: یاد خبری دور، افتاده است.

● صابوش به جامه‌ی کسی خوردن: یعنی ضرور و زیان به او هم رسیده.

تست شنوایی رایگان

۵۰٪ تخفیف ویژه برای خرید سمعک

life HEARING Hearing Care Professionals & First Choice Hearing Aid Center

signia Life sounds brilliant. oticon PEOPLE FIRST Starkey unitron WIDEX HIGH DEFINITION HEARING PHONAK 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 مدلهای 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



Kamran Salari
Automotive Sales Specialist

Purchase, Loan, and Lease

Call for more information

(714)804-4991

TOYOTA



2025 Camry Se



TOYOTA Corolla



TOYOTA Crown Signia



TOYOTA bZ4X



TOYOTA Cross



TOYOTA Sienna



TOYOTA Camry



TOYOTA Crown



TOYOTA Tacoma



TOYOTA Grand Highlander



TOYOTA Sequoia



TOYOTA Land Cruiser



TOYOTA Tundra

جدول شماره ۱۲۵

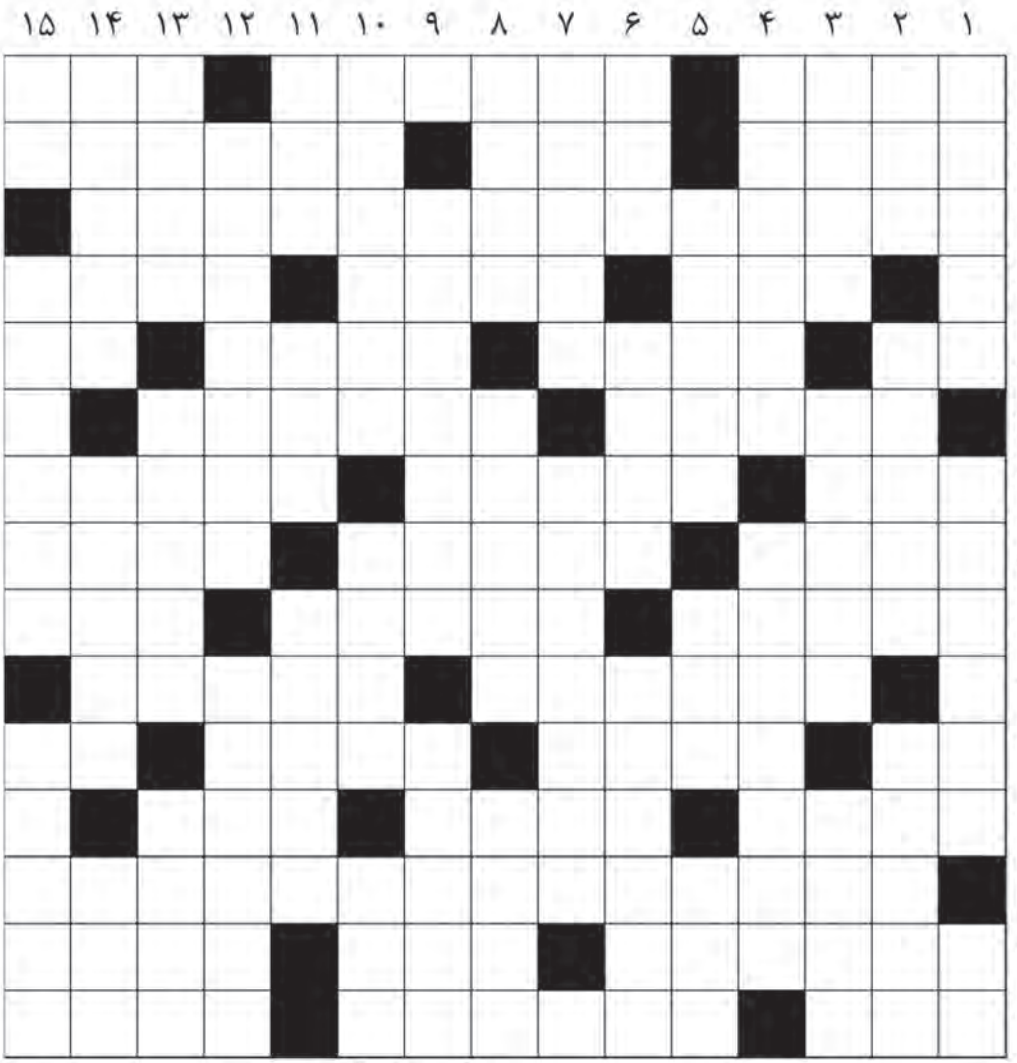
حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- بازسازی و تعمیر- سرزنش با تحقیر- واحد شمارش پارچه ۲- مبادا- مقام و منزلت- هنگام مصیبت گفته می‌شود ۳- از وزارتخانه‌های جمهوری اسلامی ایران ۴- گودال- بسیار بخشنده- حرکت و جنبش ۵- از اندام گفتاری- نیکوکار- ماه سوم میلادی- آبگیر، تالاب ۶- به‌تازگی- پولی که دولت از درآمد اشخاص دریافت می‌کند ۷- از مناطق حفاظت‌شده بندرعباس- وزیر شطرنج- تحسین توأم با شگفتی ۸- خلافکار- مقابل استثنا- اسب سرکش ۹- گیاه رنگرزی- جهان معنی- هرگزم... تو از لوح دل و جان نرود ۱۰- سارق چیزهای کم‌ارزش- ویران‌شده ۱۱- نفوذ به یک سیستم رایانه‌ی- قلعه و حصار- کاهل- نشانه مصدر جعلی ۱۲- دسته هاون- نوعی طلاق- نشانه ۱۳- شاعر و ترانه‌سرای فقید معاصر و صاحب مجموعه اشعار ای شمع‌ها بسوزید ۱۴- از پرجاذبه‌ترین شهرهای برزیل- موطلایی- دستوری ۱۵- جوانمرد- شاعر تراژدی ایتالیا- چاق و سرحال

عمودی:

۱- حاصل زراعت- ضلالت- گروه هم‌سرایان ۲- قسمتی از پا- سازی زهی شبیه گیتار- نخ بافتنی ۳- دستگاهی در تأسیسات گرمایشی- مناسب- همراه وعده ۴- تشک جودو- بیماری واگیردار که پشه آنوفل منتقل می‌کند ۵- گمراه- اشتباه- سوره هفتادوهشتم قرآن ۶- هماهنگی وزن و قافیه- دزد- آلبومی با آواز محمدرضا شجریان ۷- گازی رادیواکتیو- میوه‌ای با طعم ترش و شیرین ۸- فرسوده- وعده‌گاه- کامل‌ترین زبان دنیا ۹- حیران و سرگردان- مؤسس سلسله گورکانیان ۱۰- ورزش پرطرفدار- نامی پسرانه- پاسخ مثبت ۱۱- کلاه پادشاهی- دورویی- زیرشلواری ۱۲- واحداندازه‌گیری انرژی الکتریکی- در سینما به نمای مسلط هوایی گفته می‌شود ۱۳- ستون چوبی یا فلزی- از علوم قرآنی- ژرف‌اندیشی ۱۴- اختلاف پتانسیل الکتریکی- نام‌ها- فریاد مهیب ۱۵- قلب دوم- تخم‌مرغ عسلی- معین‌کردن



جدول سودوکو سخت

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

جدول سودوکو آسان

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

کانال تلویزیونی دیدنی ها متفاوت و بی نظیر



پنجره
panjeretv.com

در تمامی پلتفرم ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل

ONE TV

تی وی باکس TVBOX HDR

GLWiZ



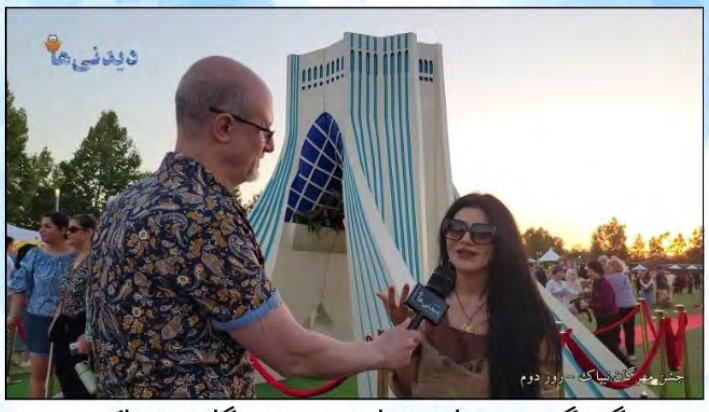
در کوی عشق با دنیا. بازخوانی اشعار عارفانه



گزارش از مراسم و جشن های جنوب کالیفرنیا



اخبار روز حقوقی و اقتصادی امریکا



گفتگو و مصاحبه با مردم. مهرگان، نیپاک



برنامه های خانوادگی، آشپزی با آرشیدا کوچولو



سفرهای تیم دیدنی ها به ایران سفر به مرداب هسل



بررسی مد و فشن روز در امریکا



شاهکارهای موسیقی جهان با تصاویر زیبا



سواد عاطفی

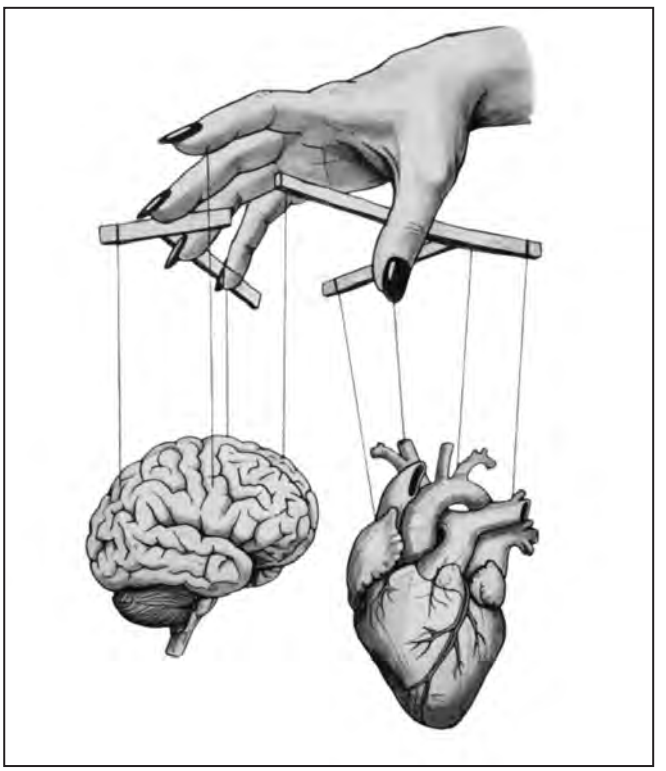
مدیریت رقص
بر باروت احساسات

آرش تقوی
دکترای روانشناسی

احساسات، آن آتش‌های سرکش و بدوی که در تار و پود جان ما ریشه دارند، گاهی بزرگترین فریب زندگی‌مان می‌شوند. خشم در رگ‌ها می‌جوشد، شادی در گوشه‌ای از ذهن می‌رقصد، و اضطراب همچون ماری در سایه‌های روان می‌خزد؛ و ما در تمام این لحظات، به اشتباه گمان می‌کنیم چون "عمیقاً حس می‌کنیم"، پس "مهارت عاطفی" داریم. این یک خطای استراتژیک در شناخت خویشتن است. حقیقت این است که صرفاً "احساسی بودن"، به خودی خود هیچ فضیلتی در بر ندارد؛ بلکه نقشه‌ای گنگ است که ما را در دالان‌های تاریک و تودرتوی وجودمان تنها می‌گذارد. احساسات بدون پالایش، تنها مواد خامی هستند که اگر روش کار با آن‌ها را ندانیم، به جای ساختن، ویران می کنند.

بی‌سوادی عاطفی یعنی ایستادن در قلب یک رابطه، در حالی که لبریز از شور و حرارتی، اما هیچ زبان مشترکی برای ترجمه یا هدایت این شعله‌ها نمی‌شناسی. این وضعیتی است که در آن، فرد میان "داشتن احساس" و "ابراز بالغانه" تفاوت قائل نمی‌شود. تو خشم را با تمام پوست و استخوانت حس می‌کنی، اما چون سواد مدیریت آن را نداری، نمی‌دانی این آتش قرار است گرمابخشِ رابطه‌ات باشد یا خاکسترکننده آن. عشق را می‌شناسی، اما راه آزاد گذاشتن محبوب را بلد نیستی و در نهایت، در نام عشق، قفسی می‌سازی که هم خودت و هم دیگری در تله آن گرفتار می‌شوید. بی‌سوادی عاطفی یعنی تمام هیاهوی درونی‌ات را، از دلتنگی گرفته تا حسادت، در یک کاسه شیشه‌ای بریزی و ناباورانه انتظار داشته باشی که دنیای بیرون از پشت این منشور کدر، شفاف و بی‌نقص به نظر برسد.

این وضعیت، دقیقاً شبیه به رانندگی با چشم‌بسته در یک اتوبان پرسرعت است؛ ممکن است در لحظاتی هیجان داشته باشد و آدرنالین را به سقف برساند، اما تصادف در آن نه یک احتمال دور، بلکه یک حتمیت دردناک است. در مقابل، "سواد عاطفی" به معنای سرکوب این هیجانات نیست، بلکه به معنای روشن کردن چراغ‌های مه‌شکن، دیدن دست‌اندازهای مسیر و یاد گرفتن فن رانندگی با قلبی است که گاهی تندتر از منطق می‌تپد. مهارت عاطفی یعنی یاد بگیریم چگونه فرمان وجودمان را در دست بگیریم، به گونه‌ای که نه خودمان را به صخره‌های پشیمانی بکوبیم و نه عزیزترین کسانمان را زیر آوار تندخویی‌های نابهنگام مدفون کنیم. وقتی بی‌سوادی عاطفی بر فضای یک رابطه یا حتی یک جامعه سایه می‌اندازد، هیچ نقطه امنی باقی نمی‌ماند؛ حتی "سکوت" هم در این فضا بوی باروت و انفجار می‌دهد.



در چنین اتمسفری، یک نگاه گذرا که شاید معنای خاصی نداشته باشد، می‌تواند بند دل را بسوزاند و یک جمله نسنجیده، آتشی به پا کند که خاموش کردنش سال‌ها زمان ببرد. ما باید درک کنیم که احساسات خام، هرگز آینه دقیقی از واقعیت درون ما نیستند؛ آن‌ها بیشتر شبیه به بمب‌های ساعتی هستند که اگر مکانیسم خنثی‌سازی‌شان را نیاموزیم، در حساس‌ترین لحظات زندگی در دست‌هایمان منفجر می‌شوند.

داشتنِ مهارت عاطفی یعنی قدرت "دیدن"، نه فقط توان "حس کردن". یعنی آن لحظه کوتاهی که میان تحریک شدن و پاسخ دادن فاصله می‌اندازیم. یعنی فهمیدن ریشه دردهای کهنه، شناخت فاصله‌های ایمن در روابط و هنر بازی با شعله‌ها بدون آنکه دست و بال کسی تاول بزند. سواد عاطفی به ما می‌آموزد که اجازه ندهیم خشم، عشق، ترس و اشتیاق، اربابان مستبد ما شوند؛ بلکه آن‌ها را به ابزاری برای فهم عمیق‌تر رنج‌های بشری و پیوندهای انسانی تبدیل کنیم. کسی که باسواد عاطفی است، می‌داند که خشمش شاید پیامی از یک زخم قدیمی داشته باشد، پس به جای فریاد کشیدن بر سر دیگری، به التیام آن زخم می‌پردازد.

باید با شجاعت به یاد داشته باشیم که "واقعی بودن یک احساس"، هرگز به معنای "حقانیت" یا "درستی" آن نیست. صرف اینکه کسی عاشق است یا در رنجی عمیق دست‌وپا می‌زند، مجوزی برای ایجاد آشفتگی در دنیای پیرامونش صادر نمی‌کند. احساس داشتن، تنها یک نقطه عزیمت است، نه مقصد نهایی. این "مهارت در مدیریت احساسات" است که قامت انسان را در چشم طوفان‌ها بلند می‌کند، رابطه‌های لرزان را صیقل می‌دهد و زندگی را از یک هرج‌ومرج فرساینده، به یک اثر هنری باشکوه بدل می‌سازد.

در نهایت، بی‌سوادی عاطفی را نباید یک بن‌بست یا یک نقص اخلاقی دید؛ بلکه باید آن را به مثابه یک دعوت‌نامه و یک فرصتِ طلایی در نظر گرفت. فرصتی برای روبرو شدن با آن بخش‌های نادیده و وحشی درون که سال‌ها از آن‌ها گریخته‌ایم. ایستادن در میان شعله‌های سرکش هیجانات و یاد گرفتن راه زنده ماندن و رشد کردن در میان آن‌ها، مسیری دشوار و گاه جانکاه است؛ سفری که گاه پیمودنش در کنار یک راهنمای متخصص، تفاوت میان غرق شدن و ناخدا شدن را رقم می‌زند. اما درست همین مسیر است که به تجربه زیسته ما معنا، عمق و زیبایی اصیل می‌بخشد. احساساتی بودن ساده‌ترین کار جهان است، اما ماهر بودن در احساسات، هنر انسان‌های بیدار است.

آرش تقوی، دکترای روانشناسی
Relationship Coach
coacharash.phd@



MINIMALLY INVASIVE
MEDICAL GROUP

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

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

949-916-3134
mimedicalgroup.com
29300 Portola Parkway, Suite B
Lake Forest, CA 92630



Kevin Burns, MD
Interventional Radiology



Jeff Shadjareh, DC, CEO



Jason Kajbaf, DO
Interventional Spine & Pain Medicine



Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery

چگونه تلویزیون دیدنی ها را ببینیم؟



info@didaniha.tv
+1(949)820-2379

این کد را اسکن کنید
و تلویزیون را در موبایل
خود تماشا کنید!

دیدنی ها را در پلتفرم های معتبر تماشا کنید:

جی ال باکس

روش اول: به قسمت (کل / ALL) بروید و به ترتیب شماره کانال ها، به سراغ کانال شماره ۲۷۶ بروید. این کانال دیدنی هاست.
روش دوم: وارد قسمت (شبکه های تلویزیونی \Live TV) شوید. در بالای صفحه (جستجو\Search) را انتخاب کنید. با استفاده از صفحه کلید انگلیسی کلمه (DIDANIHA) را تایپ کنید. (تایپ حروف DIDA کافی است) سپس SEARCH را انتخاب کنید. لوگوی تلویزیون دیدنی ها دیده می شود. آن را انتخاب کنید.

جی ال ویز (آنلاین)

در صفحه اصلی جی ال ویز از طریق لینک GLWIZ.COM به نوار بالای صفحه بروید و Watch Now را انتخاب کنید.
روش اول: به قسمت (کل / ALL) بروید و به ترتیب شماره کانال ها، به سراغ کانال شماره ۲۷۶ بروید. این کانال دیدنی هاست.
روش دوم: در قسمت (جستجو\Search) کلمه (DIDANIHA) را تایپ کنید. حروف DIDA کافی است. سپس SEARCH را انتخاب کنید. لوگوی تلویزیون دیدنی ها را می بینید. آن را انتخاب کنید.

پارسا تی وی

از طریق صفحه گوگل یا یک بروزر کامپیوتر، گوشی موبایل و یا تلویزیون به آدرس صفحه ParsaTV.com بروید. در گوشه سمت چپ بالای صفحه و در زیر قسمت Search تایپ کنید: DIDANIHA لوگوی تلویزیون دیدنی ها نمایش داده خواهد شد. آن را انتخاب کنید. ممکن است با یک صفحه آگهی مواجه شوید، آن را رد کنید و دیدنی ها را تماشا کنید.

روکو (پنجره)

قیمت روکو فقط ۴۹ دلار است و از والمارت یا Best Buy می توان خریداری کرد و برای همیشه و بدون هیچ پرداخت دیگری از طریق اپلیکیشن رایگان پنجره، تلویزیون های ایرانی را تماشا کرد. برای دیدن تلویزیون دیدنی ها باید اپلیکیشن پنجره را نصب کرده باشید. اگر این اپلیکیشن در دستگاه روکو شما نصب نشده، برای اینکار به قسمت جستجو بروید و کلمه Panjere را تایپ کرده و آن را پیدا کنید. سپس اپلیکیشن زرد (و نه نارنجی) را نصب کنید.
پس از نصب روکو،Home را انتخاب کنید. اپلیکشن پنجره را انتخاب کرده و سپس به سمت پایین حرکت کنید. در زیر قسمت Live Entertainment Channels 1 دیدنی ها را انتخاب کنید.



اسمارت تی وی

تنها از با یک تلویزیون و کاملا رایگان می توانید تلویزیون دیدنی ها را ببینید. در قسمت تنظیمات تلویزیون، بخش اینترنت را پیدا کنید. در قسمت جستجوی آن با تایپ didaniha.tv وارد وبسایت تلویزیون دیدنی ها شوید. پلیر آبی رنگ را انتخاب کنید تا تلویزیون به نمایش در آید. با انتخاب مربع کوچک سمت راست و پایین تصویر، تلویزیون را تمام صفحه کنید.

تی وی باکس

پس از وارد شدن به صفحه اصلی، (ماهواره ایرانی\Satellite Irani\Persian Sat) را انتخاب کنید. در اولین ردیف، زیر گروه تلویزیونها، (Family) به سمت راست رفته ولوگوی دیدنی ها را یافته و آن را انتخاب کنید.

We Can Say YES When Others Fail!



دکتر الکس نقیبی

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

DRE LIC #: 01183964 MLO LIC #: 1523543

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

>>>>> مرد اول وام <<<<<

با اتکا به امکانات وسیع، ارائه دهنده بهترین سرویس در املاک و وام شما



Fast Approval Process

Competitive Interest Rates



949.583.7200

GetMyMortgageRate.com



طرز تهیه شیشلیک

مواد لازم: دنده گوسفندی ۱ کیلوگرم، پیاز ۳ عدد بزرگ، کره ۱۰۰ گرم، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، آب لیمو ترش ۱ قاشق غذاخوری، ماست چکیده ۲ قاشق غذاخوری، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ابتدا دنده ها را با یک کارد تیز از هم جدا می کنیم، سپس برای مرینت یا همان طعم دهی به گوشت، پیازها را به صورت خلالی درشت خرد می کنیم و داخل یک کاسه جادار می ریزیم. در ادامه فلفل سیاه، نمک، زعفران دم کرده و ماست را به پیاز خلالی اضافه می کنیم. حالا پیاز ها و دیگر مواد را به خوبی مخلوط می کنیم تا پیازها کاملا رنگ بگیرند سپس گوشت دنده ها را به کاسه اضافه می کنیم و خوب با پیاز طعم دار شده مخلوط میکنیم. باید مواد را به خوبی مخلوط کنیم که تمام نقاط گوشت طعم دار شود. حالا برای اینکه گوشت به خوبی طعم دار شود روی کاسه سلفون می کشیم و به مدت ۶ ساعت در یخچال قرار می دهیم. پس از گذشت ۶ ساعت ظرف را از داخل یخچال بیرون می آوریم و با بیفتک کوب خوب می کوبیم تا گوشت یکدست شود. در این مرحله دنده ها را به سیخ های بزرگ می کشیم، اگر سیخ بزرگ ندارید می توانید از دو تا سیخ استفاده کنید و منقل را آماده می کنیم و زغال ها را به طور یکدست روشن می کنیم و سیخ های حاوی دنده را روی منقل می چینیم. حالا صبر می کنیم تا به مرور زمان کباب شوند. کره را در تابه ای کوچک قرار می دهیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا آب شود، سپس با آب لیمو ترش و مقداری زعفران مخلوط می کنیم و در پایان پخت کباب روی گوشت دنده ها می کشیم. با مالیدن سس کره روی دنده ها شیشلیک نرم و لذیذی خواهیم داشت. چندین مرتبه این کار را انجام می دهیم. شیشلیک ها که آماده شد می توانید تعدادی گوجه فرنگی را نیز کباب کنید و همراه با پلو شیشلیک ها را نوش جان کنید.



به دارای خواص و فواید فراوانی است علاوه بر میوه به دانه به به درمان گلودرد کمک کرده. میوه به غنی از ویتامین‌ها مانند ویتامین A، B و C، فیبر، مس، کلسیم، آهن، پتاسیم، سلنیوم، فسفر، روی و منیزیم است. پتاسیم موجود در به موجب شل کردن عروق و تنظیم انقباض عروقی می‌شود و از این طریق به جریان بهتر خون در رگ‌ها کمک می‌کند و سبب تنظیم فشارخون می‌شود. یکی دیگر از خواص به تنظیم و بهبود سطوح چربی‌های خونی است و می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی همانند سکته، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های عروق قلبی ممانعت کند. به دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی است و با داشتن این خاصیت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و موجب از بین رفتن سلول‌های بدخیم سرطانی می‌شود. به حاوی مقادیر بالایی از ویتامین C است و به همین علت دارای خاصیت ضد التهابی و ضد حساسیت است. یکی دیگر از خواص به داشتن خاصیت ضد عفونی کنندگی است در درمان عفونت مثانه کمک کننده و مفید باشد.

Free Online Meditation

Guide to Life, Love & Relationships



Tuition:$12

کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

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

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

- باعث کاهش افکار منفی می گردد،
- عزت نفس را افزایش داده و کمرویی و خجالت را کاهش می دهد،
- سردردهای میگرنی و عصبی را کاهش می دهد،
- در راستای هدف کاهش وزن کمک می کند،
- سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از میزان ابتلا به بیماری ها کاسته و به بهبود بیماری ها کمک می کند،

امیدوارم با مطالعه این مطالب مختصر به فواید مدیتیشن پی برده باشید و شکی در شروع تمرینات نداشته باشید. منتظر شما عزیزان در کلاس مدیتیشن هستیم

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

To get a link to join, please call :

(714) 225 - 5241

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

از هم اکنون ثبت نام میکند



با حضور آموزگارانی کارآزموده، مسلط به زبانهای انگلیسی و فارسی

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

در مقاطع پیش دبستانی , دبستانی و بزرگسالان

تلفن: (949)394-0411

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

Address: 23201 Orange Ave. Lake Forest, CA 92630

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

BEGINNING CLASSES
NOVEMBER 5

ZUMBA FITNESS



INSTRUCTOR:
LIDANCE

EVERY WEDNESDAYS 5 - 7 PM

Call Us Now

ADDRESS :

23201 Orange Ave,
Lake Forest, CA 92630

949-394-0411
818-669-5306

HOMA
Cultural & Educational
FOUNDATION

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما

کلاس های تخصصی دف

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



مدرس: عرفان شهسواری

شماره تماس:
949-394-0411
818-669-5306

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

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

آموزش خیاطی

در

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما



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



Call Us Now

949-394-0411
818-669-5306

Address:
23201 Orange Ave.
Lake Forest ,CA
92630

دوره‌ها شامل

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

چیستان



۱-آن چیست که هم انسان دارد هم تخم مرغ هم جاده؟
۲-آن چیست که در خدا بالا و در جدا پایین است؟
۳-آن چیست که می‌تواند بدون سوزاندن شما را گرم کند؟
٤-هم بادکنکه، هم خوردنیه! اولش بامزه، آخرش بی‌مزه؟
٥-آن چیست که همیشه در حال بالا و پایین رفتن است، اما هیچ وقت از جای خود حرکت نمی‌کند؟
٦-آن چیست همیشه آن را می‌پوشید، ولی هیچ وقت گرم نمی‌شوید؟
۷-شهری دارم ولی خانه ندارم، جنگلی دارم ولی درخت ندارم، رود دارم ولی آب ندارم. من چی هستم؟

پاسخ چیستان

۱:چشم ۲:قیچی ۳:آجر ۴:مشت ۵:آسمان ۶:لباس ۷:نقشه ۸:قیچی



ترفندهای خانه داری

_راههای خانگی برای تمیز کردن لک آینه:

_ سرکه سفید: یک فنجان سرکه را به چهار فنجان آب ولرم اضافه کنید. این محلول را در یک بطری اسپری بریزید، حالا می توانید آن را به آینه بزنید. برای تمیز کردن آینه های خود از یک پارچه نخی یا روزنامه استفاده کنید حالا می توانید درخشش و وضوح شگفت انگیزی را به آینه خود بدهید.

_کرم اصلاح برای تمیز کردن آینه: تمیز کردن آینه با یک کرم اصلاح نه تنها تمیز می کند، بلکه تمام رگه ها و لک ها را نیز پاک می کند همچنین، یک ضد عفونی کننده ای است که که باعث دفع شدن بخار می شود.

_آستون برای پاک کردن لکه های آینه: برای حذف لکه های سخت از آینه، از یک پنبه آغشته شده در آستون استفاده کنید که آن را به راحتی روی آینه بمالید، و بعد با یک پارچه نخی یا روزنامه تمیز کنید تا سطح درخشانی برای شما ایجاد شود.

_صابون ظرفشویی و زدن الکل برای پاک کردن آینه: ۱ قاشق غذاخوری صابون ظرفشویی یا مواد شوینده و ۱ فنجان الکل و یک فنجان آب را با هم مخلوط کنید. مخلوط حاصله را در یک بطری اسپری بریزید، سپس محلول را بر روی آینه بزنید و آن را با استفاده از پارچه بدون کرک پاک کنید.

_خوشبو کننده های هوا برای پاک کردن لکه: خوشبو کننده هوای مورد علاقه خود را بر روی آینه اسپری کنید و آن را با یک دستمال کاغذی پاک کنید. این خوشبو کننده هوا نه تنها لکه های خیره کننده را از آینه حذف می کند، بلکه عطر شگفت انگیزی را به آن می دهد.

_نوشابه برای تمیز کردن آینه: سعی کنید از این محصول بدون بو، امن، که به راحتی در دسترس و ارزان است، استفاده کنید. کمی نوشابه را در بطری اسپری بریزید آن را روی آینه اسپری کنید سپس آن را با پارچه نرم خشک کنید.

_تمیز کردن آینه با جوش شیرین: کمی جوش شیرین را روی یک پارچه مرطوب یا اسفنجی بریزید و آن را در سراسر آینه بمالید، سپس از یک پارچه تازه و پاک استفاده کنید و آینه را با آب پاک کنید.

_پاک کردن و تمیز کردن آینه با لیمو: چند قاشق غذاخوری آب لیمو را به آب اضافه کنید؛ این مخلوط را در یک بطری اسپری بریزید. این کار آینه شما را به سادگی پاک می کند و از هر بوی بدی نیز خلاص می شوید.

تمیز کردن آینه با سشوار: در این روش جلو آینه سشوار بگیرید. این کار به سرعت تیرگی و مه و آب انباشته شده روی آینه را حذف می کند. برای پاک کردن لک ها از یک پارچه نرم استفاده کنید.

حل جدول های این شماره

سودوکوی سخت

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

سودوکوی آسان

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

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



چرا در خواندنی ها تبلیغ کنیم؟



- **محبوبترین و پر تیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا**

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

- **عالی ترین کیفت طراحی آگهی ها، آنهم رایگان!**

مقایسه کنید تا تفاوت را ببینید.

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 محبوبییت خواندنی هاست.

- **انتشار ماهانه (سیزده بار درسال!!!)**

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.

(949) 923 - 0038



دکتر بهروز کلانتریان
جراح پلاستیک و زیبایی



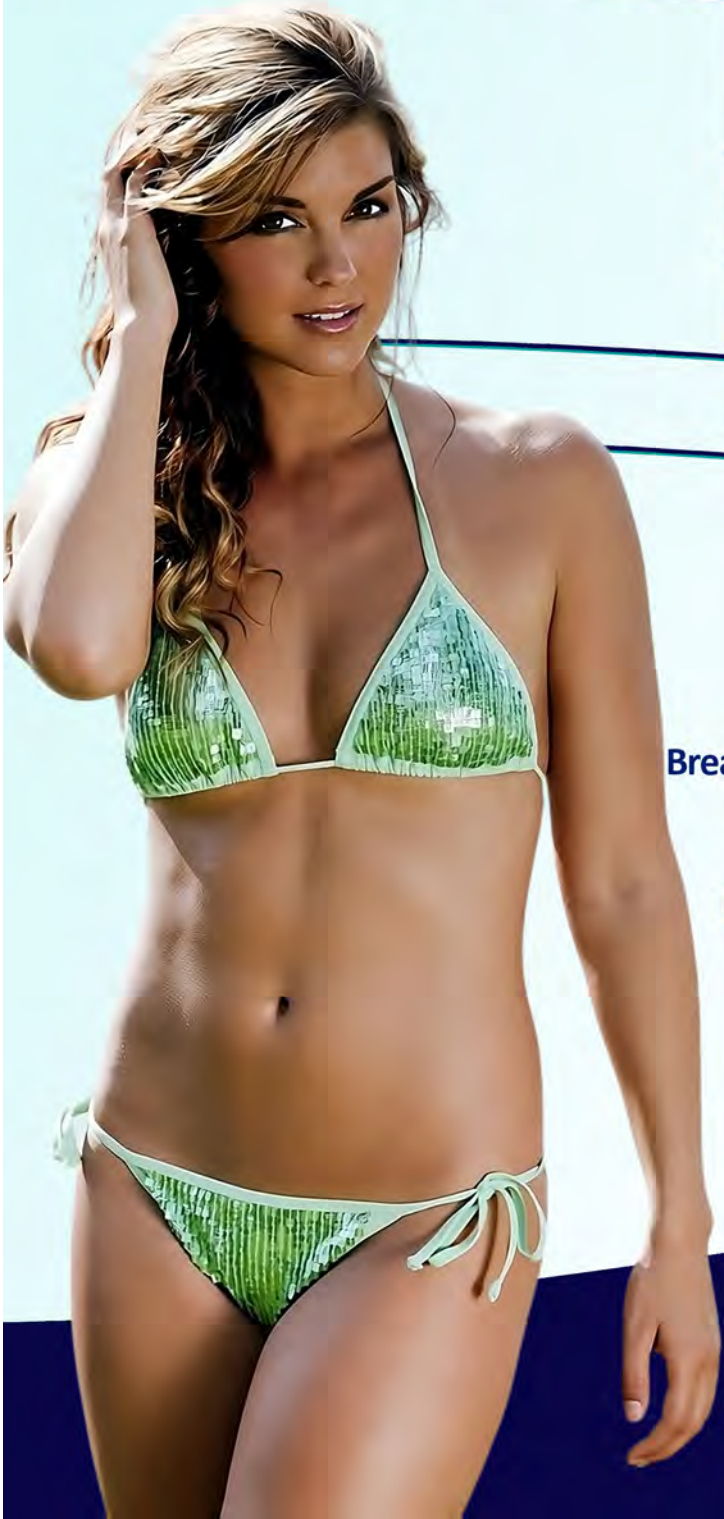
Board Certified Plastic Surgeon

عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا و کالج جراحان آمریکا

Member of the American Society of Plastic Surgeons

Fellow of the American College of Surgeons

Behrooz Kalantarian M.D., F.A.C.S.
Board Certified Plastic Surgeon





Aesthetic Procedures: خدمات زیبایی

Face & Neck Lift	لیفت صورت و گردن
Otoplasty	جراحی زیبایی گوش
Liposuction	تخلیه چربی موضعی
Tummy Tuck	جراحی شکم
Mommy Makeover	ترمیم زیبایی پس از زایمان
Breast Augmentation/Reduction	بزرگ/کوچک‌کردن سینه
Eyelid Surgery & Brow Lift	جراحی پلک و لیفت ابرو
Gynecomastia surgery	جراحی سینه مردان
Fat Transfer (to Face & BBL)	انتقال چربی به صورت و باسن
Arm & thigh lift	لیفت بازو و ران
Labiaplasty	جراحی زیبایی واژن
Botox	بوتاکس
Lip & Cheek Enhancement	برجسته‌سازی لب و گونه
Lowering of Hairline	پایین آوردن خط رویش موی سر

(714) 444 - 4495

www.OCDrK.com
www.DrKalantarian.com

22 Odyssey, #155,
Irvine, CA 92618



Chic Home

ChicHomeOC

ChicHomeOC.com

949-379-0090

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

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

LOS ANGELES: 818-818-0707
LAS VEGAS: 702-722-1500
IRVINE OC: 949-239-1020
SACRAMENTO: 916-461-1818

تلفن و تکست ۲۴ ساعته پذیرش پرونده:

818-818-0707

www.HeidariLawGroup.com