شماره ۱۲۶ فوریه 2026 سال ۹

خواندنی‌ها

محبوبترین و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا



دکتر شیرین نوروی
Licensed Clinical Psychologist
818-274-6312



Alex Beheshti
Enrolled Agent

کلیه امور حسابداری و مالیاتی شامل:

تهیه اظهارنامه مالیاتی اشخاص و شرکت‌ها
حسابداری - تهیه و تجزیه و تحلیل صورت‌های مالی
حل و فصل مشکلات مالیاتی با IRS
اعتماد، تخصص و تعهد هدیه ما به هموطنان ایرانی
ایران ریشه ماست، هر کجا که باشیم دلمان با توست
تخفیف ویژه دانشجویان و افراد کم‌درآمد
تخفیف ویژه افراد دیسیبل و معلولین
حساب‌های بازنشستگی و بیمه عمر
CA Independent Insurance Agent
CA license # 4428464

کلیه امور حسابداری و مالیاتی
TaxAccOC@gmail.com
www.BeheshtiAccounting.com
(949)383-7426





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



دکتر رضا روشن پژوه
کایروپراکتور (949)275-2620



دکتر الکس نقیبی
مرد اول وام
949-583-7200



عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی امریکا

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



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



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



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

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

برنامه ریزی مالی ما در 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

تمرین کنیم
که چگونه رفتار کنیم

دکتر مشتاق فروهر

ما در محیط کاری و زندگی اجتماعی ناچاریم با دیگران در ارتباط و تعامل باشیم، چون به یکدیگر نیاز داریم. این تعامل‌ها بسته به میزان احترام متقابل، می‌توانند دوستانه یا تنش‌آلود شوند. درگیری‌ها گاهی اجتناب‌ناپذیرند، اما چیزی که همیشه در اختیار ماست، شیوه برخورد خودمان با این موقعیت‌هاست.

وقتی اختلاف یا دعوایی پیش می‌آید، هدف ما نباید تشدید تنش باشد، بلکه باید تلاش کنیم فضا را آرام‌تر کنیم. اگر ببینیم دو نفر از اطرافیان یا همکاران‌مان عصبانی و درگیر شده‌اند، بهتر است به جای قضاوت یا طرف‌گیری، روی آرام‌سازی فضا تمرکز کنیم. کارهای ساده‌ای مثل تغییر موضوع، ایجاد فاصله، آوردن یک فنجان چای، باز کردن پنجره یا کم کردن سر و صدا می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

مهم نیست دعوا از چه چیزی شروع شده؛ مهم این است که ما می‌خواهیم آن اختلاف به آشتی ختم شود. هدف نهایی ما بازگشت به فضایی محترمانه و دوستانه است، جایی که افراد دوباره بتوانند کنار هم کار کنند و ارتباط سالم داشته باشند. این نگاه هم در روابط شخصی و هم در محیط کار کاربرد دارد. در محیط کاری، برخورد ما با افراد مختلف باید آگاهانه باشد. معمولاً صحبت و همدلی با همکاران ساده‌تر است و می‌توان با گفت‌وگوی آرام، شوخی یا همدلی به کاهش تنش کمک کرد. اما در مواجهه با مدیر یا فرد بالادست، گاهی بهترین واکنش سکوت همراه با احترام است؛ سکوتی که نه نشانه ترس است و نه تأیید رفتار نادرست. حفظ آرامش، دوری از بحث مستقیم و نشان دادن احترام می‌تواند فضا را متعادل‌تر کند.

اگر نظر ما خواسته شد، می‌توانیم بدون قضاوت و با لحن ملایم نظرمان را بیان کنیم؛ به‌گونه‌ای که هم حقیقت گفته شود و هم حرمت‌ها حفظ شود. با این روش، بدون جانبداری، به آرام شدن فضا کمک کرده‌ایم.

در نهایت باید به خودمان یادآوری کنیم که دعواهای بزرگسالان تفاوت چندانی با دعواهای کودکان ندارد و اغلب ارزش آن را ندارد که به دشمنی و کدورت منجر شود. هیچ چیز در دنیا آن‌قدر ارزشمند نیست که باعث نزاع میان دوستانمان شود. این را باید همیشه با خودمان تمرین کنیم.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:
سخن سردبیر ۴
در تاریخ ۵
استفاده از فرصت های طلایی، علی بهشتی..۵
پنجره خوشبختی، تکتم مرادی مهنه.....۶
پریزاد ، حمید سلیمی..... ۸
باطل السحر، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، صندوقچه خاطرات، شلوار گرم پوش، تکتم مرادی، مهدی علیزاده ۱۲
عبور از کارمای زمین.....۱۲
انفعال، شعری از احسان صانعی کاشانی..... ۱۴
ای آقا ای آقا، حسین فرزین ۱۶
نابود کننده جوش ها، راهنمای نهایی برای از بین بردن آکنه بزرگسالان ، دکتر علی سجادیان..... ۱۸
روز عشق، سمفونی جان و شکوه مهربانی... ۲۰
امسال سال شدنه ، سودابه فرضی پور ۲۲
کتاب قورباغه ات را قورت بده، نازیلا رفعتی ... ۲۴
دلنوشته های حمید سلیمی..... ۲۸
نسل جدید، مهدی علیزاده فخرآباد ۳۰
برگی از گلستان سعدی ۳۲
شگفتی های ایران، روستای ابیانه ۴۲

TCC TECHNIQUE CONSTRUCTION COMPANY
شرکت تکنیک
با مدیریت ایرانی

حیاط، محوطه سازی، باغچه قشنگ
UNDER THE SUPERVISION OF CALIFORNIA REGISTERED ENGINEERS.
Lic.# 1132926 A, B
%10 تخفیف با این آگهی
On Site:
- Patio slabs
- Stamped concrete
- Retaining wall
- Garden wall
- Fence
- Work related demolition
- New landscape and lighting

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

All work within Right-of-Way will be done to the satisfaction of your local public works department.
(949)773-6409

آژانس مسافرتی
Passport 2 Travel
Emirates
QATAR AIRWAYS
TURKISH AIRLINES
Lufthansa
مرجان پیروان
Tel: (949)733-3336 & (949)251-8900
Text or WhatsApp: (714)743-4471
قیمت های مخصوص به ایران و سایر شهرهای جهان و عوض کردن آسان
با ما تماس بگیرید و با خیال راحت به مسافرت خود ادامه دهید.
این قیمت های مخصوص به زودی خاتمه خواهد یافت. با ما تماس بگیرید.
در خدمت همه عزیزان خواهیم بود.
سفر راحت و آرامش کامل را با ما شروع کنید.
Contact Us For Our Special Rates
To Europe, Iran, and Middle East

در تاریخ

● پانزدهم بهمن ۱۳۲۷ (چهارم فوریه ۱۹۴۹) در دانشگاه تهران و مقابل ساختمان دانشکده حقوق، به سوی شاه که برای شرکت در مراسم «پانزدهمین سالروز آغاز بنای دانشگاه تهران در محل کنونی اش» وارد دانشگاه شده و مقابل ورودی دانشکده حقوق از اتومبیل پیاده شده بود تا وارد تالار مراسم شود تیراندازی شد. در آن روز از پنج گلوله که به سوی شاه شلیک شده بود سه گلوله به کلاه او اصابت کرده بود، یک گلوله به صورت مماس بر بدن از پشت او گذشته و خراش مختصری وارد ساخته و یک گلوله هم با عبور از کنار صورت او در ناحیه پشت لب اندک جراحتی بوجود آورده بود. ضارب رولور داشت ولی پیش از آنکه دو گلوله باقی مانده را شلیک کند هدف گلوله ماموران قرارگرفت برزمین افتاد که بر سرش ریختند و او را زیر مشت و لگد گرفتند و از حال رفت.

● مورخانی که تاریخ زندیه را نوشته اند شکست محمدحسنخان رئیس وقت ایل مغولی قاجار را در جنگ با شیخ علی خان زند ۱۳ بهمن سال ۱۱۳۶ هجری (۲ فوریه ۱۷۵۸) ذکر کرده اند. در این جنگ که در مازندران، ناحیه اشرف (بهشهر) روی داد محمدحسنخان کشته شد و فتنه شمال پایان یافت. شیخ علی خان سر بریده محمدحسنخان را به شیراز نزد کریمخان فرستاد که این رادمرد از این عمل به خشم آمد و ضمن ارسال یک نامه توبیخ برای شیخ علی خان، دستور داد که سر محمدحسنخان را با گلاب شستند و با تشریفات ویژه به خاک سپردند و برایش مراسم ترحیم رسمی (با شرکت مقامات) برپاداشتند. کریمخان بسال ۱۷۰۵ میلادی به دنیا آمد و در سال ۱۷۷۹ درگذشت و هیچگاه تاج بر سر ننهاد.

● منطقه نخجوان که طبق قرارداد ترك مخاصمه ایران و روسیه در سال ۱۸۲۸ موسوم به «ترکمن چاي» از ایران جدا شده است نهم فوریه سال ۱۹۲۴ از سوي دولت مسکو به صورت يك منطقه خود مختار اعلام شد. در قدیم، نخجوان «نکزوانا» و «نکزوان Naxuan» تلفظ مي شد و از زمان تاسیس کشور ایران به دست کوروش بزرگ تا ۱۸۲۸ گوشه اي از خاك اصلي ایران بود. قرارداد ننگین ترکمن چاي هم بمانند قرارداد گلستان با پادرمياني انگلستان به سران ناآگاه و حرمسرادار مغول تبار وقت تهران قبولانده شده بود. در سال ۱۹۹۱ و در پي فروپاشي شوروي که برجاي امپراتوري روسیه نشسته بود، بسیار از میهندوستان ایراني انتظار داشتند که دولت ایران ولو به صورت سمبولیک دو قرارداد مورد بحث را لغو و کان لم کن اعلام دارد زیرا که طرف دوم قرارداد، دیگر وجود نداشت.

● (۲۱ بهمن ۱۳۲۹) ۱۹۵۱ شاه با ثریا اسفندیاري بختیاري ازدواج کرد. ثریا همسر دوم شاه بود. ثریا چون داراي فرزند نشد، هفت سال بعد مطلقه گردید.

● صادق هدایت در چهارشنبه ۲۸ بهمن ۱۲۸۱ برابر با ۱۸ فوریه ۱۹۰۳ در تهران متولد شد. صادق هدایت نویسنده و مترجم ایرانی و یکی از پایه گذاران ادبیات نوین و داستان کوتاه نویسی و خالق سه قطره خون و زنده به گور است.



استفاده از فرصت های طلایی

علی بهشتی
Enrolled Agent

در شرکت حسابداری بهشتی، تخصص اصلی ما کمک به شما برای فایل کردن اظهار نامه مالیاتی اشخاص و شرکت‌ها و کلیه خدمات حسابداری برای شرکت‌هامی‌باشد. شرح کامل خدمات ما در وبسایت و اینستا گرام به تفضیل توضیح داده شده است.

در ادامه خدمات جدیدی که ما به مشتریان ارایه میدهیم بشرح زیر است: برنامه های بازنشستگی، سرمایه گذاری و بیمه عمر

همه افراد میبایست برای دوران بازنشستگی خود برنامه های مالی را از پیش تعیین کنند. تصور کنید هزینه زندگی شما در ۵ یا ۱۰ سال آینده بیشتر از هزینه زندگی در زمان حال حاضر می‌باشد. اما درآمد شما در چنین سن و سالی به مراتب کمتر از امروز و یا حتی فاقد درآمد خواهید بود و یا توان انجام هر کاری را نخواهید داشت. بیشتر برنامه های بازنشستگی مزایای مالیاتی برای سرمایه گذاری امروز شما و درآمد آینده شما از این سرمایه گذاریها خواهد داشت. برنامه Annuity یا حقوق و مقرری سالیانه یک محصول مالی است که برای تأمین یک جریان درآمدی پایدار، معمولاً برای دوران بازنشستگی، طراحی شده است. این برنامه معمولاً از طریق یک شرکت بیمه خریداری می‌شود و می‌تواند به صورت آنی (immediate) یا تأخیری (deferred) ساختاربندی شود. سالیانه‌های آنی بلافاصله پرداخت‌ها را آغاز می‌کنند، در حالی که سالیانه‌های تأخیری قبل از شروع توزیع، به مرور زمان سرمایه را جمع‌آوری می‌کنند. این برنامه‌ها می‌توانند بازدهی ثابت، متغیر یا مشخصی داشته باشند، بسته به میزان ریسک‌پذیری و اهداف مالی سرمایه‌گذار. سالیانه‌ها اغلب به عنوان یک راهکار برای تکمیل درآمد بازنشستگی استفاده می‌شوند و امنیت مالی را با تضمین یک جریان نقدی پیش‌بینی‌پذیر در سال‌های بعدی زندگی فراهم می‌کنند.

حساب بازنشستگی ساده‌شده کارفرمایان (SEP IRA) و حساب‌های بازنشستگی سنتی (Traditional IRA) دو نوع حساب بازنشستگی فردی هستند که به افراد کمک می‌کنند تا با مزایای مالیاتی، برای بازنشستگی خود پس‌انداز کنند. SEP IRA برای افراد خوداشتغال و صاحبان مشاغل کوچک طراحی شده است و به آن‌ها اجازه می‌دهد که سالانه مبالغ بیشتری نسبت به IRA سنتی واریز کنند. از سوی دیگر، IRA سنتی به افراد این امکان را می‌دهد که با دلارهای پیش از مالیات سرمایه‌گذاری کنند، که این مبلغ تا زمان برداشت در دوران بازنشستگی به‌صورت معاف از مالیات رشد می‌کند.

حساب‌های 401K یکی دیگر از این حساب‌های درآمد زا می‌باشد که از طریق کارفرما و محل کار شما قابل انجام است ولی عمدتا پولهای شما در برنامه های پر ریسک سرمایه گذاری شده و احتمال ضرر ناشی از پایین آمدن ارزش سرمایه شما در مارکت وجود دارد، علاوه براین شما هزینه های کارمزد را پرداخت میکنید که اطلاعی از آن ندارید(Hidden fee) و درآمدهای احتمالی شما نیز مشمول مالیات است.

حتی اگر در حال حاضر یکی از این حساب‌ها ویا حساب 401K را دارید می‌توانید با کمک ما این مبالغ را به حساب‌های بدون کارمزد با بهره بالاتر و تضمین شده و اغلب معاف از مالیات منتقل کنید.

بعضی افراد سرمایه خود را در حساب‌های مثل Fidelity و یا Ameritrade و نظایرآن سرمایه گذاری کرده اند که نه تنها سود نداشته اند بلکه بعضی سال‌ها متحمل ضرر های سنگینی شده اند. بهتر است سرمایه خود را به جای مطمئن تر و با سود بیشتر تضمین شده که هیچگاه ضرر نخواهید داشت منتقل کنید و ارزش مرکب بر سرمایه خود دریافت کنید و از مزایای مالیاتی نیز بهره ببرید.

با توجه به بالا بودن نرخ بهره، در حال حاضر بهترین زمان برای سرمایه گذاری و انتقال برنامه های فعلی به برنامه های پیشنهادی ما می‌باشد این فرصت را از دست ندهید و نرخ فعلی را برای یک سال گارانتی کنید.

سایر برنامه های سرمایه گذاری عبارتند از:

College planning, Long-term care
disability insurance, Estate planning
Life and non-life insurance

برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های بازنشستگی و حتی سپرده گذاری در برنامه های با سود بالا و تضمین شده و انواع بیمه های عمربا ما تماس بگیرید.

BeheshtiAccounting.com 949-383-7426

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.



پنجره خوشبختی

تکتم مرادی مهنه

من یک خانم خانه‌دار هستم. از آنهایی که هر وقت می‌خواهند از خواب بیدار می‌شوند اما صبح باید حواسشان به شوهرشان که صبح زود بیدار می‌شود و سر کار می‌رود باشد. از آنهایی که همیشه دغدغه این را دارند که ناهار چی درست کنند و وقتی آقای شوهر روی میز ناهارخوری می‌نشیند و اولین لقمه را برمی‌دارد با استرس به او نگاه می‌کنند که آیا از غذا خوشش آمده یا خیر. از آنهایی که همیشه خانه‌شان تمیز است و بشور و بساب و وسواس دارند. از آنهایی که گل همیشه باید توی گلدان باشد و بوی خوب بدهد. من هر روز صبح که بلند می‌شوم تا دست و صورتم را می‌شورم می‌روم پای سینک ظرفشویی تا حتی یک لیوان هم نشسته نباشد. دیوار را دستمال می‌کشم. مواظب شوهرم هستم و دقیقاً می‌دانم داخل یخچال چی داریم و فردا باید چی درست کنم. تمام دنیای بیرون از نظر من لب پنجره آشپزخانه است. آن را هم وقتی ظرفها را می‌شورم می‌بینم. کبوترهایی که می‌آیند و روی شیشه جلوی بالکن می‌نشینند. طبقه سوم. کمی بالاتر از اجتماع. آدمهایی که شلوغ شلوغ حرکت می‌کنند و هر کدام می‌خواهند سریعتر به جایی برسند من هر وقت حوصله‌ام سر می‌رود از آن بالا به مردم نگاه می‌کنم. دنیا را دید میزنم. دعواهای دختر و پسرها را می‌بینم و چون روبروی مایک برج بزرگ ساختمان پزشکان است از دحامی همیشه داخل خیابان هست که نظارهگر آن باشم.

اما دقیقاً روبروی همان پنجره یک پنجره دیگر است که صاحب آن پنجره یک خانم دندانپزشک است. مریض‌ها روی تخت جلوی پنجره او دراز می‌کشند و او مشغول درمان دندان‌های آنهاست. او هم دنیایش پنجره خودش است. یک خانم دیگر که البته دکتر است و او هم همانطور که من از پنجره در حال کار بیرون و پایین را نگاه می‌کنم دقیقاً مثل من دارد پایین را نگاه می‌کند و او هم مثل من، من را می‌بیند و با دقت حرکات و کارهای من را زیر نظر دارد. چه خانم موفقی! چه دختر زرنگی! خیلی مشتری دارد. من ظرف می‌شورم و به او نگاه میکنم و او هم در حین کار به من نگاه می‌کند. بعد من به او لبخند می‌زنم و او به من لبخند می‌زند. از همه بیشتر ما به هم نگاه می‌کنیم. وقتی هم تصادفی می‌شود یا به هر دلیلی آن پایین شلوغ می‌شود هر دو از پنجره پایین را تماشا می‌کنیم و بعد به هم نگاه می‌کنیم و برای هم دست تکان می‌دهیم. بعد از چند ماه انگار با هم دوست قدیمی شده باشیم کاملاً از همه چیز هم خبر داریم. هم من هر روز او را می‌بینم هم او کاملاً از برنامه روزانه من خبر دارد. انگار کنار هم نشسته‌ایم و خوب زندگی خودمان را برای دیگری تعریف کرده‌ایم. من تلویزیون قصه خودم هستم و او هم با پنجره‌اش که همیشه پرده‌اش بالاست تلویزیون قصه زندگی خودش است. چقدر هم دوست داشتم جای او بودم. یک خانم تحصیل کرده موفق که خانم دکتر شده و سقف آرزوهای من است. چند روز پیش دوباره صدای فریاد آمد. رفتم جلوی پنجره و دیدم دو نفر عاشق و معشوق دارند با هم بحث می‌کنند. بعد دیدم خانم دکتر هم دارد آنها را تماشا می‌کند. بعد از چند دقیقه دختر در آغوش پسر آرام گرفت و دعوا تمام شد. پس ما مانیدیم و خانم دکتر. مثل همیشه برایش دست تکان دادم. او هم جواب داد و خندید و دست تکان داد. بعد داد زد: "خوش به حالت! ای کاش من جای تو بودم!" خندیدم اما نتوانستم جواب بدهم. چون بدجوری رفتم توی فکر. یک خانم دکتر که آرزویش داشتن یک کلبه عشق مثل همان خانه‌ای است که من درست کردم. یک شوهر خوب، زندگی آرام و بدون دغدغه و یک سماور که همیشه قل قل می‌کند. اما آرزوی من بودن در موقعیت روبرویی بود. او دلش می‌خواست صبح‌ها مثل من بیدار بشود. از شوهرش موقع رفتن و آمدن بوسه بگیرد. صدای موسیقی را بلند کند و نرم نرمک برقصد و من دلم می‌خواست دندان‌های بیماران خودم را درست کنم. درآمد خوبی داشته باشم و از خودم یک مطب برای خودم توی برج بزرگ پزشکان داشته باشم. هر دو آرزوی دیگری بودیم. هر دو روبروی دیگری بودیم. خدا هر دوی ما را گذاشته بود تا زندگی آن یکی را تماشا کنیم. و هر دو همه چیز برای خوشبختی داشتیم ولی نگاهمان به زندگی فرق می‌کرد. او می‌خواست من باشد و من می‌خواستم او باشم. فقط حسرتش را داشتیم تماشا می‌کردیم. چون هم او خوشبخت شده بود هم من!





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



پریزاد

حمید سلیمی

"گفتم می‌توانی مرا لمس کنی؟ تو خندیدی. من هم خندیدم. چاره‌ای نداشتم. طوری خندیده‌بودی که یعنی ادامه نده. نگو. نخواه. نگفتم. نخواستم. فقط نگاه کردم به دست‌های کوچک تو. به لبخندت. به چشم مست جوانت. به موهایت. باد می‌آمد. موهایت می‌رقصید. سردت بود. گفتم می‌توانی مرا لمس کنی؟ نخندیدی. گفتم می‌توانی دستت را بگذاری روی قلبم و تلقین بخوانی؟ خواندی. اسمع افهم. بعد خاک ریختیم روی قلب من. تو خاک ریختی. من ریختم. گفتم حالا که قلب ندارم دیگر از من نمی‌ترسی؟ خندیدی. گریه کردی. چیزی جایی نوشتی درباره‌ی مرد بی قلب. چیزی جایی نوشتی در ستایش سفر. چیزی جایی نوشتی درباره‌ی اندوه علاقه به آدم‌های ناامیدکننده. گفتم می‌توانی چیزی برای سنگ قبر قلب من بنویسی؟ نخندیدی. موهایت را از باد گرفتی. پیچیدی توی خودت و صدای گریه‌ات آمد که دور می‌شد."

تو خواب‌های عجیب منی. گاهی برهنه و داغ، گاهی برفی و ناپیدا. دم صبح می‌آیی، در خواب من می‌رقصی، و اولین شعاع آفتاب که روی فرش می‌افتد ترکم می‌کنی. بیدار می‌شوم و رد پایت را لب پنجره می‌بینم و تار موی تو را که به پرده گیر کرده. به موی تو می‌آویزم و درد می‌کشم و خیال می‌بافم و اسم بچه‌های خودم را که شبیه تو هستند تصور می‌کنم و صبر می‌کنم تا خواب بعدی. این‌بار که می‌آیی، تلقین که می‌خوانی، صورتم را لمس کن. اجازه بده آتش بگیرم. زمستان است و من تن‌پوش مناسبم را، تن تو را، از دست داده‌ام. همین.

◆◆◆◆◆◆◆

غریبه‌ی دلخواه، به یاد بیاور باد را به بوسیدن موهایت آوردم، و از تمام شهرها به تو برگشتم، و نامت را مثل تعویذ به تمام ابرها آویختم تا خورشید چشم نخورد. مرا به یاد بیاور پرنده، مرا که درخت زنده‌ای بودم.

تو نجوای ستارگان بودی با برکه‌های کوهستان، و بلد بودی طوری مرا ببوسی که گویی برای رام‌کردن شیاطین قلبم فرستاده شده‌ای. ای تنی‌ترین غریبه که نبودنت تمام بودن‌ها را سوزاند. برهنه در تخت، بالابلند در خیابان، رقصنده زیر برف، خندان در مراسم تدفین، گریان روی کاناپه وقت تماشای بدترین فیلم دنیا، من تو را در تمام احوالت شعر کرده‌ام. تو را، ای غیاب قدیمی که دستم همیشه هوس کمرت را دارد.

سپید پوشیده‌ای و برایش می‌رقصی. سیاه پوشیده و برایت می‌رقصد. سپید مثل موهایم، سیاه مثل شب‌هایم.

و از تمام شعرها همین فقط مانده: خوب است که دوری و نمی‌توانم دوباره غمگینت کنم.

پریزاد، آیا امشب به خواب من خواهی‌آمد، با کلمات و بازوانت؟ آیا مرا با بوسه‌ای به دنیای زندگان برمی‌گردانی؟ نه. تو رفته‌ای، و این کودک گمشده باید باور کند او را عمدا در بازار گم کرده‌اند. باید دست بردارد و بفهمد صدای گریه‌اش از این دالان تاریک بیرون نخواهدرفت.

دارم قصه‌ای می‌نویسم درباره‌ی تو، درباره‌ی کسی که رفتنش شکستم داد، بدون این‌که از شعرهایم به خانه‌ام آمده‌باشد. و امیدوارم هرگز یادت نرود تو از تمام قصه‌ها زیباتری، حتی اگر آن‌قدر پیر شدم که فراموش کردم یادت بیاورم.

حالا دیگر کفن را ببند و برو، خسته می‌خواهد بخوابد. همین.



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

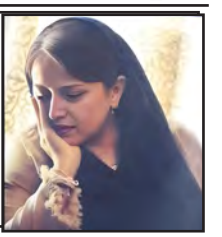


PROPERTYIRAN@GMAIL.COM

27422 PORTOLA PKWY,
SUITE 200
FOOTHILL RANCH, CA 92610

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

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



باطل السِحر

مریم سمیع زادگان

بچه بی‌تابی می‌کند. زن مدام خودش را سر جا تکان می‌دهد شاید بچه آرام بگیرد. مدام به پشتش می‌زند. حرصش که می‌گیرد و طاقتش که طاق می‌شود، محکم‌تر می‌زند. گاهی هم دلش می‌سوزد و پشت بچه را مالش می‌دهد. صورت گرد و هیکل نسبتا درشتش، شبیه زنان جنوب است، لباس پوشیدنش امانه؛ پلک‌های افتاده دارد نه آن‌قدر که درشتی چشمانش را پنهان کند. روی چانه، سه دایره کمرنگ خالکوبی شده، مثل سه خال آبی‌رنگ، کبود، اما رنگ و رورفته، معلوم است مال خیلی قدیم‌هاست، گذر زمان مثل پارچه توی آفتاب مانده، تازگی‌اش را به تاراج برده است. بوی تند عرق می‌دهد و تُرشک، بوی چرک. یاد گرمابه «پاک» می‌افتم دوران مدرسه، هروقت از کنارش رد می‌شدم، همین بوی آزاردهنده به مشامم می‌خورد. با بالای روسری دماغ بچه را پاک می‌کند. النگوهای رنگی زرد و صورتی و آبی، از آستین مانتوی ملیله‌دوزی‌اش بیرون می‌افتد و به هم می‌خورد. نگاهم را که می‌بیند، آستینش را پایین می‌کشد و النگوها را آن زیر پنهان می‌کند. بچه بی‌قرار، پیشانی‌اش را محکم به سرشانه مادر فشار می‌دهد. زن بی‌اعتنا به شیری که روی سرشانه‌اش ریخته، دوباره بچه را تکان تکان می‌دهد. صدایش می‌لرزد: «...کارم رمالی است. طلسم می‌دهم برای انداختن مِهر شوهر به دلِ زن یا از میدان به درکردن هوو. یکی، چند شکم زاییده، همه دختر، این شکم پسر می‌خواهد یکی که به کل تعطیل است و اجاقش کور. خیلی‌ها دنبال بستن زبان مادرشوهر و جاری و قوم و تبار شوهرند و خیلی‌ها حاضرند کلی پول بدهند و طلسم بگیرند، بخت دختری را ببندند. خدا به دور...» «ر» ته دور را طولانی می‌کشد، وجبی، دست را باز می‌کند و نرمه بین انگشت اشاره و شست را می‌گذارد بین دندان‌ها و گاز می‌گیرد، بعد دست را برمی‌گرداند و دوباره همانجای قبلی را گاز دیگری می‌گیرد، توی هوا فوت می‌کند «... من این یکی قلم را هیچ‌وقت انجام نمی‌دهم. این که بخت دختری را ببندم... ننه‌ام می‌گوید طلسم دو لبه دارد، اگر به جا نباشد، دامن خودت را می‌گیرد. بلدِ همین کار است، اصلا من این کار را از ننه‌ام یاد گرفته‌ام. توی شهر ما همه خجسته خانم را می‌شناسند، خجسته خانمِ دست طلا... طلسم‌هایش برو برگرد ندارند.» بچه با پشت دست چشمانش را می‌مالد «... حتما تعجب می‌کنی، منی که کار همه را راه می‌اندازم، توی کار خودم ماندم. آخر طلسم رمال فقط برای دیگران کارساز است، برای خودش اثر ندارد...» دست می‌برد، روسری کوچکش را جلو می‌کشد و چتری موهای بلوندش را زیر آن پناه می‌دهد. بچه بی‌قرارتر می‌شود. زن با سرعت بیشتری خودش را تکان می‌دهد. بچه آرام نمی‌گیرد، این بار جیغ بلندی می‌کشد، زن از جا بلند می‌شود: «مدتهاست نمی‌توانم بخوابم، گوشم وز وز می‌کند...» دست را روی گوش راست می‌گذارد: «... بعد آن تصادف این‌طور شدم... شب سال تحویل بود، می‌رفتیم جاسک، پابه‌ماه بودم. به ننه گفتم تو بیا تهران، برای زایمان، کمک دستم باش... بودن مادر برای هر دختری قوت قلب است...» بچه لپش را می‌چسباند به صورت زن، نگاهش به من می‌افتد، نمی‌دانم از چه می‌ترسد که صورتش را توی سینه مادر پنهان می‌کند «... بچه اول بود، مثل هر دختری دلم می‌خواست مادر کنارم باشد. ننه پیر شده، سن‌وسالی ازش گذشته، گفت، پای سفر ندارم. با شوهرم راهی شدیم. مرد عصبی بددهنی است، باردار و بی‌یار حالیش نمی‌شود. بابام هم همین بود. همیشه دعا می‌کرد یکی مثل خودش گیرم بیاید، فکر می‌کرد خیلی نمونه است، قربان خدا بروم... دعایش را مستجاب کرد...» تلخندی می‌زند: «شوهرم لنگه خودش است، مثل سیبی که از وسط نصفش کرده باشند... او ۳۰ سال خون به دل ننه ما کرد، این یکی... نمی‌دانم چند سال قرار است... گفتم که فالگیرها از زندگی خودشان چیزی نمی‌دانند...» نگاهش می‌رود سمت دستانم: «کفبینی هم می‌کنمها... بده فالت بگیرم... تصدقت... از چشمانت پیداست غم داری و از پیشانی بلندت...» دستم را از دستش بیرون می‌کشم و بدون این‌که چیزی بگویم، راهی می‌شوم. با خودم فکر می‌کنم تا همین جا هم وقت را هروقت بگیری، منفعت است. تلف کردم، جلوی ضرر

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)796-5365

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

صندوقچه خاطرات شلوار گرم پوش

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: هر کسی می‌خواهد بفهمد رابطه‌اش با همسرش در دوران پیری چگونه خواهد بود کافیست تمام اخلاق‌های خوب همسرش را حذف کند و اخلاق‌های بد او را برجسته کند. یا اخلاق‌های بد او را تبدیل به خوب کند و اخلاق‌های خوب او را تبدیل به بد. مثلاً اگر آشپزی همسرش الان بد است در دوران پیری خوب خواهد شد اما اگر امروز برای شما قر می‌دهد و می‌رقصد در دوران پیری غر می‌زند و رقص را به عنوان کار زشتی که برای جوان‌هاست می‌داند. یعنی این خانم‌ها وقتی پیر می‌شوند ۱۸۰ درجه عوض می‌شوند. اگر الان به شما می‌گویند تو شوهر عزیز من هستی و این بچه‌های ما فدای یک تار موی تو و من تو را از بچه‌هایم بیشتر دوست دارم وقتی پیر می‌شود برعکس می‌شود. بچه‌ها را از تو نه تنها خیلی بیشتر دوست دارد بلکه با آنها تیم می‌شود بر علیه تو. خانم‌ها مثل یک صندوقچه هستند صندوقچه‌ای که پیوسته در حال جمع آوری خاطراتی هستند که در آن شما مقصر بوده‌اید و خطایی مرتکب شده‌اید. این صندوقچه با دقت هرچه تمام‌تر تمامی جزئیات را مو به مو حفظ می‌کند تا به زمان پیری برسید و آنگاه زمان بازگشایی آن صندوقچه فرا میرسد و تو چه می‌دانی که آن صندوقچه چیست. از جعبه پاندورا بدتر است. برای هر عمل از تو خاطره‌ای موجود دارد. شوخی نیست. ۳۰ سال زندگی کرده‌اید و شما آنقدر حواستان به کار بوده است که صندوقچه خاطرات جمع آوری نکرده‌اید. اما سرکار خانم با دقت همه چیز را نگهداری کرده‌اند و حالا زمان استفاده از آن است. فقط کافی است تکان بخورید اسم فلان دختری که ۲۰ سال پیش به او پیام داده‌اید به زبان خواهد آمد. کافی است از چای او بد بگویید نام منیر و شهین می‌آید که مگر آنها چای بهتری درست می‌کردند؟ و تازه پشتوانه بچه‌های شما که به مادرشان علاقه دارند هم اضافه شده است. حالا دیگر هیچ نمی‌توانید از خودتان دفاع کنید. حالا شما در چنگال این صندوقچه گرفتار شده‌اید و زن شما هم که تازه لذت انتقام را چشیده و فهمیده در انتقام لذتی است که در عفو نیست هر لحظه شما را کباب میکند. حالا بچه‌های شما تا در را باز می‌کنند شما دو نفر را می‌بینند که عصبانی نشسته‌اید و به روبرو زل زده‌اید و خون خودتان را می‌خورید اما تصور می‌کنند مقصر شما بوده‌اید و خبر ندارند این زن شماست که دارد از صندوقچه‌اش برای زودتر گور به گور کردن شما استفاده می‌کند.

خانومه میگه: تصور کنید ۳۰ سال عذاب بکشید. از دست این مرد که شما را هر لحظه‌اش جزانده باشد و آرزوی مرگ کرده باشید. بعد مجبور بشوید با او که بازنشسته شده زیر یک سقف زندگی کنید. دیگر بچه‌ها هم بزرگ شده‌اند و مستقل شده‌اند و هیچ فریادرسی هم ندارید. حالا آقا کم حوصله هم شده‌اند و توقع بیشتری هم پیدا کرده‌اند. مثلاً شاید در جوانی اگر غذا شور میشد زیاد مشکلی نبود اما حالا حتماً باید غذا عالی پخته شود. بعد بنشینند و از صبح تا شب پای تلویزیونش فقط اخبار ببینند و شما حتی سرگرمی هم نداشته باشید. هی دستور بدهد و هی شما را برده خودش حساب کند. شما هم به خاطر آبرو هیچی نگویید و نخواهید زندگی بچه‌ها را خراب کنید. جلوی عروس و داماد آبروداری کنید و فقط توی خودتان بریزید. اما کم کم جانتان به لبتان برسد و اعتراض کنید که آخر ای شوهر قدر نشناس بی‌انصاف! بس است و خجالت بکش و عمری است که داری همین کار را میکنی. حالا که پیر شدی هم دست بر نمی‌داری و می‌خواهی همانطور باشی؟ بابا به خودت بیا و کمی آرامش داشته باشیم. دیگر دوران پیری ما رسیده و پای هر دوی ما لب گور است و باید کمی راحت باشیم وگرنه این بیماری‌ها ما را از پا در میاورد. بعد هم که به او می‌گوییم عمری همین بوده‌ای و یک روز خوش نداشته‌ایم به تریج آقا برمی‌خورد و می‌رود بیرون به پارک با دوستانش و غیبت همسرهایشان را می‌کنند و از هم چیز یاد می‌گیرند و به هم آموزش می‌دهند.

امان از پیرمرد بیکار شلوار گرم پوش! می‌نشینند فکر می‌کنند و تمامی تقصیرات و شکست‌های گذشته را از زن و بچه‌هایش می‌دانند. همه هم از او فرارند بسکه بد اخلاق است. در عوض همه خانم‌های مسن را دوست دارند چون مهربان و مشکل گشا هستند. واقعا که خدا زودتر هر دوی ما را ببرد و از دست هم خلاص کند تا آن دنیا هم کنار هم نباشیم. به درک که می‌خواهند به تو حوری بدهند. الهی حوری جهنمی نصیبت بشود و حرمسرای شیاطین عذاب داشته باشی. اصلاً آن دنیا خودم توی جهنم برایت می‌روم خواستگاری تا حوری جهنمی نصیبت شود. ای به زمین گرم بخوری. ای عذابت زیاد شود. ای زودتر از زندگی ساقط بشوی و ما راحت بشویم. خلاص!

عبور از کارمای زمین

نوشته: استاد کاتب

آموزش‌های تعالیم اک، اهمیت زیادی در تسلط بر کارما و تناسخ دارد.

چرخه ناوگانوان اساساً به هیچ موجود زنده‌ای رحم نمی‌کند.
بنابراین استادان ما هزار سال پیش این چرخه‌ی تکراری و خسته‌کننده‌ی تناسخ را کشف نمودند و برای رهایی از آن، تعالیمی را تدوین نمودند تا دیگران بتوانند از طریق آموزش‌های جدی، از کارما و چرخه‌ی تناسخ عبورکنند.

در اک، تعریف وصل به معنی اتصال به خدا نیست، بلکه وارد شدن از یک سطح به سطح بالاتری از هوشیاری و آگاهی است.

عبور از کارمای سیاره زمین آموزش‌های مخصوص خود را دارد. این آموزش‌ها به گونه‌ای است که می‌توانند آگاهی ما را در سطح دوم و جهان‌های دوم تثبیت کنند. اما تا زمانی که شخص نتواند تشخیص درستی از نیروهای حاکم بر زندگیش داشته باشد، در اسارت کارمای زمین خواهد ماند و در چرخه تکراری تناسخ سرگردان خواهدبود .



سیاره‌ی زمین، یکی از پر آشوب‌ترین سیارات طبقه فیزیکی است.

این سیاره، از لحاظ نبض ارتعاشی در سطحی پایین‌تر از منفی سه قرار دارد، به همین خاطر، کالبد و جسم فیزیکی آسیب پذیر، ضعیف و بدون انعطاف است.

در مقابل این ضعف بزرگ جسم، شکل‌گیری ذهن در زمین، مصادف با جنس فیزیک و ماده است. نوع تفکرات یک فرد که در زمین زندگی می‌کند، متفاوت با یک فرد در سیارات دیگر است. در زمین، زمان و مکان دو محرک و اهرم اصلی برای بالا رفتن نبض کارما است.

انسان‌ها همیشه عجله دارند که قبل از مرگ به آرزوها و خواسته هایشان برسند؛ اما این یک توهم است، چون در مدار زمان، اساساً حقیقت، معکوس عمل می‌کند.

در جهان اثیری، ذهن متفاوت است؛ آن‌ها برای ده هزار سال یا شاید بیشتر در آینده برنامه‌ریزی می‌کنند چون مرگ جسمی وجود ندارد.

زمانی که مرگ جسمی در ذهن انسان‌های زمینی، تمامی اختیارات زندگی و آگاهی آن‌ها را می‌بلعد، توقع نداشته باشیم چنین فردی بتواند حتی یک روز در جهان اثیری دوام بیاورد. او مجدداً با سرعت تمام، دوباره به سیاره زمین تناسخ داده می‌شود.

انسان‌ها در زمین، وابستگی‌های خودشان را دارند. وابستگی‌هایی که تماماً جنس زمینی دارد.

در تعالیم اک، بعد از عبور از مرحله اکولایت، دانش‌پژوه وارد ساحت آراهاتا می‌شود. در این مرحله او برای پایان دادن به تناسخات زمینی، تعلیم داده می‌شود و بعد از وصل دوم، جوینده حقیقتاً به مرحله‌ای از آگاهی می‌رسد که دیگر بعد از مرگ جسمی به سیاره زمین بازنگردد.

برای درخواست دیدن زندگی‌های گذشته و ثبت‌نام در تعالیم اک به روابط عمومی بنیاد بنی در تلگرام مراجعه نمایید.
@kamal_almasi_jaf
www.bani-foundation.com
@banifoundationfarsi8799
@Sri_veka



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

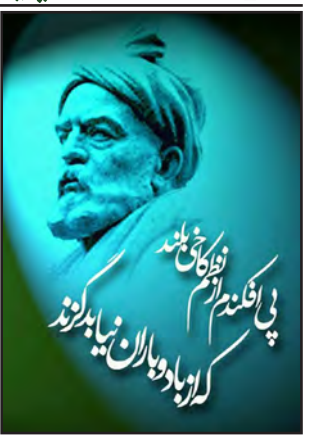
Call me for a complimentary market analysis.

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



حکم = دستور
اهدا کردن = پیشکش کردن
نظم = سامان
جریمه = تاوان
در حقیقت = به راستی
انتخاب = گزینش
ارکان = پایه‌ها
مقاله = نوشتار
خالصانه = بی آلایش
مشترک المنافع = همسود
نهایی = پایانی
توجه = پروا

پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم

وحشیانه = ددمنشانه
افتخار = سربلندی
تملق = چاپلوسی
مجرم = بزهکار
مورخ = گذشته نگار
از اوایل = از آغاز
مسقط الراس = زادگاه
فوق برنامه = فرابرنامه
اریکه فرمان روایی = تختِ فرمان روایی
تصور = گمان، پنداشتن
کهولت = پیری
قیافه = چهره
سالاد = سبزیانه
فوت شد = درگذشت، مرد
علاوه = افزون
بی تامل = بی درنگ
عازم = رهسپار، راهی
بی تامل = بی درنگ
استرداد = واپس داد
ماحصل = دستاورد
گریم = چهره پردازی



انفعال

از مجموعه جای پای عشق، گزیده ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی

زان شعله که در عشق تو ما را به دل افتاد
دل ها همه از بارقه اش مشتعل افتاد
هر گه نظر از مهر بر اطراف فکندی
برقی شده یک راست در ارکان دل افتاد
بس ریخت به دامان من از دیده ستاره
در دوری تو خوشه پروین خجل افتاد
هرگز نشدت باور اگر عشق من زار
خوناب دل از دیده تو را مستدل افتاد
تا پرده ز رخسار کشیدی به عنایت
آتش به دل خوب رخان چگل افتاد
دیوانه عشق تو نه تنها منم ای گل
هر کس که تو را دید چو من مضمحل افتاد
بر بام شدی تا که ببینی مه نو را
از دیدن ابروی تو مه منفعل افتاد
بر من گذری داشتی از منهج احسان
امروز مرا وصل رخت محتمل افتاد





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



ای آقا، ای آقا

حسین فرزین

خدا بیامرزه رفتگان شمارو، فکر کنم تازه شانزده سالم شده بود که فیلم یاد هندوستون کرد وگفتم ای دل غافل، چرا من تو شناسنامه محمدرضا هستم و توی خونه حسین. لذا با پیگیری زیاد متوجه شدم که باید از طریق قانون و دادگاه اقدام کنم برای تغییر.

در زمان محمدرضای هم نام شناسنامه ای ما باید می‌رفتیم ساختمان دادگستری که در خیابان ارگ بود. که رفتم. در مقابل این ساختمان تعدادی، شاید بیشتر از انگشتان دو دست، تایپیست بودند که پشت دستگاه‌های خود نشسته و منتظر تا مراجعه کننده‌ای بیابند و عرض حالی بنویسند و پولی دریافت کنند.

به یکی از آن‌ها مراجعه کردم و شرح حال خودم و قصه شناسنامه برادر مرده و نامم و بقیه ماجرا را برایش بازگو کردم. به گمانم او از دارو دسته وکلای امروزی بیشتر حالیش بود. چرا که همزمان با حرف زدن من او تایپ می‌کرد و در نهایت برگه‌ای را به دست من داد و گفت برو تو محلتون به امضای چند نفر برسون، و بعد بیا و برو شعبه ی فلان تحویل بده، تا وقت دادگاه برات معین بشه. قرار دادگاه که گذاشته شد با بابات بیا تا از محمدرضا به حسین تبدیل بشی و سنت بشه سن واقعی.

من خوشحال و شادان، احتمالا پنج ریالی برای تایپ و مشاوره به اون بنده خدا پرداختم و سر از پا نشناخته خود را به محله رسانده و با من بمیرم و تو بمیری امضای چند کاسب رو با فلاکت بسیار گرفتم. در نهایت با تمنای بسیار اثر انگشت پدر را گرفته و در روز بعد خود را به ساختمان دادگستری رسانده به شعبه مورد نظر مراجعه کردم.

نامه اعمالم ثبت شد و قرار شد تا در هفته بعد در یکی از روزها که یکی از شنبه ها بود، یادم نمی‌آید چند شنبه بود. به اتفاق پدر به دادگاه مراجعه کنیم. که کردیم. البته نه به این سادگی با گریه و زاری من و اصرار مادر و اعضای خانواده بلاخره پدر همراهم شد.

در نشست دادگاه، قاضی محترم رو به پدر کرد و گفت: « پدر جان دو نفر از این شاهدان که متن را امضا کرده‌اند بیاورید تا حضوری شهادت بدهند». پشت من شروع کرد به لرزیدن که مگر می‌شود. مگر می‌آیند. پدر گفت: « ای آقا مگر آن‌ها می‌آیند». قاضی گفت: « دو نفر دیگر از آشنایان را بیاورید کافیست». باز پدر گفت: ای آقا از کجا آشنایی بیابیم که بیاید». قاضی که کلافه شده بود، گفت: « پدر جان برواز داخل سالن دو نفر را بیاور تا امضا کنند». پدر دوباره به صدا درآمد که: « ای آقا کسی به ما توجه نمی‌کند». قاضی محترم گفت؛« پاشین برین پی کارتون مارو مسخره کردین». بلاخره پدر با ای آقا، ای آقا گفتنش کار دستمون داد و شد آن‌چه نباید می‌شد خلاصه با ای آقای پدر، ما هم چنان محمدرضای شناسنامه و حسین توی خانه ماندیم، با سه سال سن بیشتر. یکی نبود به ما بگه«نونت نبود، آبت نبود، اسم عوض کردنت چی بود». ای آقا.

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.

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



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

نابودکننده جوش‌ها:
راهنمای نهایی برای از بین بردن آکنه بزرگسالان

همه ما تصور می‌کردیم با تمام شدن دوران دبیرستان و گرفتن دیپلم، دوران جوش‌های بدموقع و آزاردهنده هم به پایان می‌رسد. اما واقعیت این است که برای بسیاری از ما، آکنه مثل آن مهمان ناخوانده‌ای است که نه تنها نرفته، بلکه حالا در جلسات کاری و مهمانی‌های شبانه هم همراه ماست. آکنه بزرگسالان فراتر از یک مشکل پوستی ساده، یک چالش اعتمادبه‌نفس است. اما نگران نباشید؛ در این راهنما، ما یک بار برای همیشه به جنگ این جوش‌ها می‌رویم.

چرا هنوز جوش می‌زنیم؟ (راز نهفته در بزرگسالی)

شاید بپرسید: «من که دیگر نوجوان نیستم، پس چرا؟» تفاوت اصلی آکنه بزرگسالان با دوران نوجوانی در ریشه آن است. در نوجوانی، مقصر اصلی ترشح بیش از حد چربی به دلیل بلوغ است. اما در بزرگسالی، ماجرا پیچیده‌تر می‌شود:

نوسانات هورمونی: این مورد به‌ویژه در زنان شایع است. چرخه قاعدگی، بارداری یا حتی استرس‌های شدید هورمون‌هایی مثل کورتیزول را بالا می‌برند که نتیجه‌اش جوش‌های ملتهب دور چانه و فک است.

استرس، استرس و باز هم استرس: وقتی استرس دارید، بدن هورمون‌های آندروژن بیشتری تولید می‌کند که غدد چربی را تحریک می‌کنند.

محصولات نامناسب: استفاده از کرم‌های سنگین ضدچروک یا آرایشی که منافذ را می‌بندند (Comedogenic)، دشمن شماره یک پوست شماست.

رژیم غذایی: اگرچه علم هنوز به طور قطع تمام مواد غذایی را متهم نمی‌کند، اما قندهای ساده و لبنیات پرچرب در بسیاری از افراد ماشه جوش را می‌چکانند.

شناسایی دشمن: انواع جوش بزرگسالان

قبل از شلیک، باید هدف را بشناسید. آکنه بزرگسالان معمولاً به دو صورت ظاهر می‌شود:

جوش‌های التهابی: همان نقاط قرمز و دردناکی که زیر پوست حس می‌شوند.

کومدون‌ها: سرسیاه و سرسفیدهایی که شاید درد نداشته باشند، اما بافت پوست را ناهموار می‌کنند.

نکته طلایی: آکنه بزرگسالان معمولاً در نیمه پایینی صورت (U-Zone) متمرکز است، برخلاف نوجوانی که بیشتر در پیشانی و بینی (T-Zone) دیده می‌شد.

زرادخانه ضد جوش: مواد موثری که باید بشناسید

برای پیروزی در این نبرد، به سلاح‌های درست نیاز دارید. هنگام خرید محصولات مراقبت از پوست، به دنبال این نام‌ها بگردید:

۱. رتینوئیدها (قهرمانان بی‌رقیب): مشتقات ویتامین A نه تنها جوش‌ها را درمان می‌کنند، بلکه خاصیت ضدپیری هم دارند. آن‌ها سرعت بازسازی سلول‌ها را بالا می‌برند و اجازه نمی‌دهند منافذ پوست بسته شوند.

۲. اسید سالیسیلیک (پاک‌سازی عمقی): یک اسید بتاهیدروکسی (BHA) که به اعماق منافذ نفوذ کرده و چربی‌های سفت شده را حل می‌کند. عالی برای از بین بردن جوش‌های سرسیاه.

۳. بنزوئیل پراکسید (قاتل باکتری‌ها): اگر جوش‌های چرکی و ملتهب دارید، این ماده باکتری‌های عامل آکنه را از بین می‌برد. اما مراقب باشید، چون می‌تواند پوست را خشک کند.

۴. اسید آزلائیک (مهربان اما مقتدر): اگر پوست حساسی دارید، این اسید هم ضدباکتری است و هم لک‌های قرمزی که بعد از جوش باقی می‌مانند را کمرنگ می‌کند.

اشتباهات استراتژیک که باید متوقف کنید

گاهی اوقات بزرگترین مانع برای داشتن پوست صاف، خود ما هستیم!

ترکاندن جوش‌ها: این کار فقط باکتری‌ها را به عمق پوست می‌فرستد و احتمال ایجاد اسکار (جای جوش) دائمی را ۱۰ برابر می‌کند.

شستشوی بیش از حد: شستن صورت بیش از دو بار در روز، چربی طبیعی پوست را نابود می‌کند. پوست در واکنش به خشکی، چربی بیشتری تولید کرده و سیکل معیوب ادامه می‌یابد.

تغییر مداوم محصولات: پوست برای پاسخ دادن به یک درمان جدید حداقل به ۴ تا ۶ هفته زمان نیاز دارد. صبور باشید!

سبک زندگی: پشتیبانی از خط مقدم

درمان آکنه فقط مربوط به کرم‌ها نیست؛ آنچه درون بدن می‌گذرد به همان اندازه مهم است:

خواب کافی: پوست شما در شب بازسازی می‌شود. کم‌خوابی یعنی استرس بیشتر و جوش بیشتر.

تعویض روبالشی: روبالشی شما معدن باکتری و باقی‌مانده محصولات مو است. هفته‌ای دوبار آن را بشویید.

مدیریت استرس: مدیتیشن، ورزش یا حتی یک پیاده‌روی کوتاه می‌تواند سطح هورمون‌های استرس‌زا را پایین نگه دارد.

نوشیدن آب: پوست کم‌آب، کدر به نظر می‌رسد و سد دفاعی ضعیفی در برابر آکنه دارد.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟

اگر بعد از دو ماه رعایت روتین خانگی تغییری ندیدید، یا اگر جوش‌های شما از نوع "کیستیک" (بزرگ، سفت و بسیار دردناک) هستند، زمان آن رسیده که با یک متخصص مشورت کنید. درمان‌هایی مثل ایزوترتینوئین (رااکوتان)، درمان‌های هورمونی یا لیزر، ابزارهایی هستند که فقط پزشک می‌تواند به درستی از آن‌ها استفاده کند.

لیزر اویکلیر (AviClear): پایان عصر رااکوتان؟

اگر از امتحان کردن انواع کرم‌ها خسته شده‌اید و از عوارض جانبی داروهای خوراکی قوی مثل رااکوتان (ایزوترتینوئین) می‌ترسید، یک نام جدید در دنیای تکنولوژی وجود دارد که باید بشناسید: AviClear. این اولین دستگاه لیزر با تاییدیه FDA است که مستقیماً برای درمان آکنه‌های متوسط تا شدید طراحی شده است.

این جادو چطور کار می‌کند؟

برخلاف لیزرهای قدیمی که فقط روی لک یا جای جوش تمرکز داشتند، اویکلیر به سراغ ریشه‌ی مشکل می‌رود: غدد سباسه (چربی). این دستگاه با طول موج خاص (۱۷۲۶ نانومتر)، غدد چربی پوست را هدف قرار داده و آن‌ها را به شکلی ایمن سرکوب می‌کند. نتیجه؟ پوست شما دیگر بیش از حد چربی تولید نمی‌کند و وقتی چربی نباشد، جوشی هم در کار نخواهد بود.

چرا اویکلیر یک "تغییردهنده بازی" است؟

بدون دارو، بدون عارضه سیستمی: دیگر نیازی به آزمایش خون ماهانه یا نگرانی برای خشکی شدید لب‌ها و چشم‌ها (که در درمان‌های دارویی رایج است) ندارید.

مناسب برای همه: این لیزر برخلاف بسیاری از تکنولوژی‌های قدیمی، برای تمام تایپ‌های پوستی (از خیلی روشن تا خیلی تیره) کاملاً ایمن و موثر است.

ماندگاری بالا: مطالعات نشان می‌دهند که نتایج این لیزر طولانی‌مدت است و جوش‌ها حتی ماه‌ها پس از اتمام جلسات، کمتر و کمتر می‌شوند.

چه انتظاری باید داشته باشیم؟

پروتکل استاندارد اویکلیر معمولاً شامل ۳ جلسه درمانی با فاصله یک ماه است. هر جلسه حدود ۳۰ دقیقه طول می‌کشد.

درد؟ دستگاه دارای سیستم خنک‌کننده پیشرفته (Sapphire Cooling) است که دمای پوست را متعادل نگه می‌دارد، بنابراین بیشتر شبیه به یک ضربه کوچک کش لاستیکی روی پوست حس می‌شود.

دوران نقاهت؟ تقریباً صفر! ممکن است پوستتان برای چند ساعت کمی قرمز شود، اما بلافاصله می‌توانید به کارهای روزمره برگردید.

یک نایب‌قهرمان برای رااکوتان: بسیاری از پزشکان حالا اویکلیر را بهترین جایگزین برای کسانی می‌دانند که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند داروهای شیمیایی سنگین مصرف کنند.

سخن پایانی

نابود کردن آکنه بزرگسالان یک دوی ماراتن است، نه یک دوی سرعت. کلید موفقیت در تداوم و مهربانی با پوست است. به یاد داشته باشید که پوست بی‌نقص وجود خارجی ندارد؛ هدف ما پوستی سالم و شاداب است که در آن احساس راحتی کنیم. از همین امروز با یک شوینده ملایم و یک ضدآفتاب خوب شروع کنید. شما ابزار لازم را دارید، حالا نوبت عمل است!

Scan Me



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

روز عشق: سمفونی جان و شکوهِ مهربانی



در تقویم نانوشته‌ی دل، روزهایی وجود دارند که فراتر از گردش خورشید و ماه، با ضرب‌آهنگ قلب‌ها تنظیم می‌شوند. روزهایی که در آن، سرمای زمستان به زانو درمی‌آید تا شکوفه‌های سرخِ عاطفه در میانه بهمن و اسفند، مجالی برای رقصیدن بیابند. روز عشق، چه آن را با نام‌های کهن همچون «سپندارمزگان» بشناسیم و چه در هیبت جهانی «والنتاین» جشن بگیریم، یگانه‌ترین ایستگاهِ سال است که در آن، زمان متوقف می‌شود تا انسان به یاد آورد که بزرگترین دارایی‌اش، نه مال است و نه مقام، بلکه توانایی بیکرانِ او برای «مهر ورزیدن» است.

پیوند اسطوره‌ای زمین و آسمان

در نگاهی عمیق‌تر، عشق تنها یک هیجان گذرا نیست؛ بلکه ریشه در جانِ جهان دارد. در باورهای باستانی ما، زمین نمادِ صبوری، فروتنی و عشقِ بی‌دریغ بود. همان‌گونه که زمین بی‌منت آغوش می‌گشاید تا بذرها را در بطن خود بپروراند، قلب عاشق نیز پناهگاهی است که در آن، امید جوانه می‌زند. روز عشق، در حقیقت تجلیل از این «بخشندگی» است. وقتی به کسی دل می‌بندیم، در واقع قطعه‌ای از آسمان را به زمین آورده‌ایم. این روز به ما یادآوری می‌کند که عشق، پلی است میان روزمرگی‌های خسته‌کننده و شکوهِ بی‌پایانِ ابدیت؛ لحظه‌ای که در آن، دو «من» تنها، به یک «ما»ی شکست‌ناپذیر بدل می‌شوند.

موسیقیِ نگاه و اعجازِ حضور

زیبایی خیره‌کننده روز عشق در این است که زبانی مشترک میان تمام انسان‌هاست. این روز، نه به واژه‌های مطنطن نیاز دارد و نه به هدایای افسانه‌ای؛ چرا که عشق، خود غنی‌ترین زبان کائنات است. هدیه‌ای که در این روز با ظرافت انتخاب می‌شود، در واقع یک «استعاره» است؛ استعاره‌ای از این حقیقت که ما برای حضورِ محبوب در زندگی‌مان ارزش قائلیم. آن جعبه‌ی کوچک یا آن شاخه گل نیمه‌باز، پیامی در خود دارد که فراتر از ماده است: «در میان میلیاردها ستاره در هفت آسمان، من در مدارِ مهربانیِ تو چرخیده‌ام و نگاه تو، تنها قطب‌نمایی است که راه خانه را به من نشان می‌دهد.»

عشق در این روز، در کوچک‌ترین جزئیات تجلی می‌یابد؛ در لرزشِ پنهانِ صدایی که می‌گوید «دوستت دارم»، در برقی که در عمقِ چشم‌ها می‌درخشد و در اطمینانی که از لمسِ دستانِ گرمِ محبوب حاصل می‌شود. این‌ها همان معجزاتِ روزمره‌ای هستند که ما در هیاهوی زندگی فراموش می‌کنیم و روز عشق، فرصتی است برای دوباره دیدنِ این اعجاز.

عشق؛ شعله‌ای که در طوفان نمی‌میرد

در دنیای پرشتاب و گاه سردِ مدرن، عشق آن «درنگِ مقدس» است که به زندگی معنا می‌دهد. دوست داشتن، شجاعانه‌ترین کنشی است که یک انسان می‌تواند انجام دهد؛ چرا که عشق، یعنی گشودنِ تمامِ مرزهای وجود و اجازه دادن به دیگری برای ورود به حریمِ امنِ جان. این روز به ما می‌آموزد که مهرورزی، نه یک ضعف، که قدرتمندترین سلاح در برابر ناملایمات است. عاشق واقعی، کسی است که در سخت‌ترین طوفان‌های زندگی، چتری از مهربانی بر سرِ محبوب می‌گیرد و شانه به شانه او، مسیرهای ناهموار را طی می‌کند. روز عشق، جشنِ این «وفاداریِ بی‌پایان» و «تاب‌آوریِ مشترک» است.

فراتر از یک تاریخ در تقویم

بیایید روز عشق را تنها به ۲۴ یا ۲۵ بهمن محدود نکنیم. هرچند که داشتنِ یک بهانه برای جشن گرفتن زیباست، اما حقیقتِ عشق در تکرارِ مدامِ آن نهفته است. عشقِ واقعی آنجاست که در یک روز معمولیِ کاری، پیامی کوتاه برای محبوب بفرستیم، یا در سکوتِ غروب، فنجانی چای را با نگاهی گرم به او بنوشانیم. اما با این حال، داشتنِ یک روز نمادین مانند امروز، ضروری است تا غبارِ عادت را از آینه دل‌هایمان پاک کنیم و عهدهایمان را دوباره با شکوهی مضاعف ببندیم.

بگذارید سرخیِ نمادینِ این روز، رنگِ تمامِ لحظات سالتان باشد. عشق، آن کیمیایی است که به نانِ شب طعم بهشت می‌دهد و به رنج‌های شبانه، بوی امید می‌بخشد. در این روز، به جای هر کلامی، تنها به تپش‌های قلبی گوش بسپارید که برای شما می‌تپد؛ چرا که در انتهای این سفرِ کوتاه که نامش زندگی است، تنها چیزی که با خود به یادگار می‌بریم، مقدارِ عشقی است که نثار کرده‌ایم و مهری است که در جانِ دیگری به امانت گذاشته‌ایم.

مبارک باد روز عشق بر تمامِ دل‌هایی که جراتِ تپیدن دارند،

LESS PAIN

BETTER NERVES

(۷۱۴) ۸۱۹



MEDICAL



امسال سال شدنه

سودابه فرضی پور

عدس‌هایی که برای عید امسال خیس کردم و توی ظرف خواباندم و مدام دستمال رویشان را نمدار نگه داشتم؛ سبز نشد. شد چیزی شبیه سرکچلی! یکی درمیان، زرد و بایر و یک‌جاهای کمی چند جوانه‌ی ریغو...

چند ماه پیش سکه‌ای خریدم، مسی، اندازه‌ی دوتومانی‌های قدیم که رویش با خط خوش نوشته بود: "برکت باشه"... گمش کردم! هرچه می‌گردم نیست.

کسی که قرار بود برایم سمنو بیاورد، زنگ زد گفت سمنویش امسال قهر کرده و شده شبیه ملات بنایی و خب، این هم هیچی به هیچی...

همه‌چیز جور است که از الان فحش بفرستم به گور اژدهای سال بعد که نیامده از بهارش پیداست. اما من خوش‌بینم. از آن خوش‌بینی‌های اکلیلیِ خوش‌دلانه که خیلی وقت است توی خیلی از دلهایمان پیدا نمی‌شود.

عدس‌ها سبز نشده‌اند تا اسکناسی از جیب من روزیِ پسرکی باشد که از بیست روز قبل از عید سرِ کوچه بساط سبزه و ماهی‌گلیِ سیر د سنجد علم کرده و حتم تا دینگ سال‌تحویل سرجایش می‌ماند به امید آخرین کاسبی سال.

سکه لابد نصیب کسی شده که بیشتر از من نیاز داشته لحظه سال تحویل خیره شود به "برکت باشه". تهِ دلش روشن است که سکه بدرخشد و برکتش از توی سفره منتشر شود در سفره‌های سالش.

بازارچه‌ی خیریه‌ی دو خیابان آن‌طرف‌تر سمنوپزان دارد، فردا. سمنو می‌خرم و یک رومیزی که کار دست دخترانی‌ست که مدام لبخند می‌زنند و چشم‌هایشان برق می‌زند وقتی یکی می‌رود سمت میز صنایع دستی‌شان.

"خیر" همین‌هاست؛ همین‌ها که در کم کردن روی شر پدیدار می‌شوند.

ناکامیِ سبزه و سکه و سمنو که سهل است؛ هرچه بشود من به سال بعد معتقدم، مؤمنم.

باور دارم دستاوردهای کوچک و بزرگ، دلخوشی‌های قشنگ، خنده‌ها، کامروایی‌ها، رسیدن‌ها، سپیدی‌ها، سبزی‌ها، ارغوانی‌ها... جایی آن‌طرف مرز سال تحویل منتظرمان است.

باور دارم دنیا در چرخش مدامِ خود، دیگر می‌خواهد بر مدارِ قلب ما بچرخد و دل ما را به دست آورد.



سال، سالِ شدن است.

از خدا، کائنات، نیروی برتر، حکمت، قسمت، سرنوشت، اراده، تقدیر، مشیت، طالع، اقبال، هرچه که هست از تهِ دل می‌خواهم من را کنِفت این متن نکند و روزی بشود که بخندم توی چشم‌هایتان که می‌خندند و بگویم دیدید گفتم!

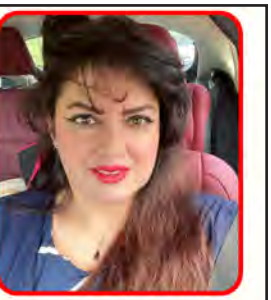


تونی صابریان
حسابدار قسم خورده
Tony M. Saberian, CPA
CA Lic. 106378
California Board of Accountancy
Over 35 Years
U.S. Experience

- 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



خلاصه کتاب

قورباغه ات را قورت بده

بخش اول

نازیلا رفعتی

واقعیت اجتناب ناپذیری که باید پذیرفت این است که شما هیچگاه برای انجام تمامی کارهایتان وقت کافی ندارید، اما می توانید با تغییر روش فکر کردن و تغییر روش انجام کارها و روبرو شدن آگاهانه با سیل بی پایان کارها، وقت و زندگی خود را تحت کنترل در آورید. در این کتاب که ماحصل ۳۰ سال مطالعه روشها و کتابهای مدیریت زمان است، ۲۱ روش عالی جهت غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کارها در کمترین زمان به شما معرفی شده است و کلمه قورباغه استعاره ای از انجام کارهای سخت و بزرگی است که از انجام دادن آنها طفره می رویم. ۱- اهداف و افکارتان را واضح روی کاغذ بنویسید. مشخص کنید که دقیقاً چه می خواهید. هدفی که روی کاغذ نیامده است فقط یك آرزو و رویاست. برای هدف خود مهلت تعیین کنید، سپس فهرستی از تمام کارهایی که می تواند شما را به هدفتان برساند تهیه کرده، آنگاه این هدف را به برنامه تبدیل نمایید و بلافاصله طبق برنامه کار را شروع کنید و هر روز قدمی بسوی هدف بردارید. استواری و ثبات قدم می تواند شما را به موفق ترین و فعال ترین فرد در نسل خود تبدیل کند.

۲- برای هر روزتان از روز قبل برنامه ریزی کنید. برنامه ریزی در واقع آوردن زمان آینده به حال است تا بتوانید همین الان کاری برای آن انجام دهید. عدم برنامه ریزی، علت همه شکست هاست.

۳- در مقابل وسوسه انجام دادن کارهای کوچك و بی اهمیت در ابتدای روز مقاومت کنید. توانایی شما در اولویت بندی بین کارهای با اهمیت و کارهای کم اهمیت، کلید تعیین کننده میزان موفقیتتان در زندگی و کار است. گوته می گوید: "ما همیشه وقت کافی داریم، بشرط آنکه هم بخواهیم و هم درست از آن استفاده کنیم".

٤- پیامد کارها را در نظر داشته باشید. فردی با قدرت تفکر برتر می تواند در مورد پیامد انجام دادن یا ندادن یك کار، پیش بینی درستی داشته باشد. فکر کردن مداوم به پیامدهای بالقوه انتخابها، تصمیم ها و رفتارها، یکی از بهترین راه هایی است که از آن طریق می توانید اولویتهای حقیقی خود را در کار و زندگی تعیین کنید.

٥- ابتدا فهرستی از کارهای روزانه تان تهیه کنید سپس جلوی هر کار بر حسب اولویت انجام، یکی از حروف الف- ب- پ- ت- یا ث را بنویسید. حرف "الف" برای کاری است که بسیار مهم است و باید حتماً انجام شود وگرنه عواقب جدی خواهد داشت، مثلاً دیدار با یك مشتری یا نوشتن گزارش کاری برای رییس. کارهای نوع "ب" کارهایی هستند که باید انجام شوند ولی عواقب انجام ندادن آنها شدید نیست، مثل چك کردن ایمیلها و جواب دادن به یك نامه کم اهمیت. موارد "پ" کارهایی هستند که انجام دادنشان خوب است اما انجام ندادنشان عواقبی در پی ندارد، مثل تلفن زدن به یك دوست. موارد "ت" کارهایی هستند که می توانید انجام آنها را به شخص دیگری محول کنید. اصولاً هر کاری که دیگری می تواند انجام دهد را به او واگذار کنید تا خود، وقت بیشتری برای انجام کارهای "الف" که فقط خودتان می توانید انجام دهید داشته باشید. موارد "ث" کارهایی هستند که می توانید آنها را بطور کل حذف کنید بدون آنکه تغییری در زندگیتان ایجاد شود.

٦- هر کسی نقاط ضعفی دارد. نقاط ضعف خود را در کارها پیدا نموده و تمام تلاشتان را جهت رفع آنها بکنید، زیرا همان نقطه ضعفها شما را از موفقیت باز می دارند.

۷- همیشه به قانون "تشخیص ضرورت" عمل کنید. شما میدانید که هیچگاه برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد ولی همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی هست. از خود بپرسید که چه کار مهمی است که فقط شما می توانید انجامش دهید، و بلافاصله انجام آنرا آغاز نموده و سعی کنید به بهترین نحو آنرا به پایان رسانید. افرادی که در انجام کارهای ضروریشان تنبلی میکنند و آنرا به دقیقه نود موکول مینمایند، معمولاً تحت فشار، اشتباهات فراوانی میکنند و ضمناً زمان بیشتری را تلف مینمایند و بسیاری اوقات هم مجبور می شوند که کار را دوباره از اول انجام دهند و بدین صورت، هم از نظر مالی و هم از نظر زمانی ضرر می کنند.

از کتاب "قورباغه را قورت بده" اثر برایان تریسی



IBGA & BGA
Security Patrol



خدمات امنیتی ما:

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

زیر نظر دکتر رامین باطبی

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



www.bgasecuritypatrol.com
www.lpapolice.com

(949)373-5657

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

Shafa Medical Center



دکتر حمید اسکندری
Dr. Hamid Eskandari, MD

پزشک خانواده،فوق تخصص در طب سالمندان

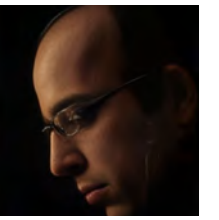
- Family Medicine
- Geriatrics Medicine
- Nursing Home
- Adiction Therapy
- Hospice Care

- 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



دلنوشته ها

حمید الهی

چای نوشت هشتاد و سوم: کلمات این رفقای قدیمی.گاهی قهر میکنند و میروند یک گوشه هر کاری می کنی از جایشان تکان نمی خورند که نمی خورند. همین طور بغ می کنند و دست به سینه زل می زنند توی چشمهایت که چیه؟" چی می خوای از جون ما؟". گاهی هم چنان می آیند و شور و شر راه می اندازند. که نمی دانی چه کنی با این همه شوقشان. از سر و کولت بالا می روند و مثل بچه های شرور زله ات می کنند. دوست داری فرار کنی از دستشان ....گاهی که بغض گلویت را فشار می دهد و از جور زمانه به ستوه آمده ی و می روی دنبالشان و می خواهیشان مثل معشوقی جفاکار ناز می کنند و می گویند "برو به درد خودت بمیر.... "وگاهی این میان توی همان بغضها و تنگی ها و گیرافتادنهای با مرامهایشان مثل رفیقی که دقیقا می داند چه مرگت هست و کجای روزگار راه نفست را گرفته می آیند و بی هیچ اشتباهی درست می زند به هدف و راه گلو را باز میکنند و دستی هم میزند به شانه ات. این کلمات گاهی میان کاغذ کاهی راهشان را پیدا می کنند و گاهی در گفتگوی قبل از خواب می آیند و می شوند هم نشین و هم پیاله ات. دو تا میشوی و گاهی بیش. جمعی از رفقای قهوه خانه ی دور دست در روستایی پیر را شبیه می شوند و دانایی کل می شود یکشان و به نصیحت کردنت مشغول که: " آی فلانی چرا این کار را کردی و آن دیگر را نه..." تو هم لبی فشار می دهی و سرت را پایین می اندازی و نگاهت خیره می شود به پایه چوبی صندلی زیر پایش. آن دیگری ماتم گرفته ی از حسرت از دست رفته ها و آن دیگری خوشحال از رونق روزگار و یکی هم که در خاطرات گذشته همچنان برای خودش شعر می خواند و آواز زیر لب زمزمه می کند یاد روز وصل را ترانه میکند ...این میان یکی شان بلند می شود و می رود چای دم می کند و می ریزد و تو و همه ی تو و کلمات، آنها را با هم هورت می کشید....

◆◆◆◆◆◆◆

رهاش کن بره رئیس....

نزدیک عید که می شود، دور ریختی ها بیشتر به چشم می آید. دور ریختنی‌هایی همه یک جور نیستند، بعضی ها را دوست داری اما راهی نداری جز این که دور بریزی و آن دورتر اما دورنریختنی‌هایی هستند که ناگزیری نگاهشان میداری. اما همیشه برای آمدن چیزهای جدیدی رها باید کرد و از شر چسبندگی‌شان رها شوی، و بودن بیهوده غیر واقعی ها را از دورنریختنی های واقعی تشخیص دهی، فهمیدن نبودنی که در واقع بیشتر از "بودن به ظاهرشان" برای ما بدرد می خورد، تشخیص دادنی همیشه سخت است اما در آخر همیشه می بینی که ای کاش زودتر کنار گذاشته بودیشان ...زودتر رها کرده بودیشان و در حقیقت زودتر "رها شوی شان"... رهاش کن بره رئیس....رهاش کن بره....

◆◆◆◆◆◆◆

"موقعیت "

هر چه بیشتر میگذرد مطمئن تر می شوم. چیزی که این روزها باعث سرگشتگی ما شده است. فهم "موقعیت" است. ما در یک جهان سیال و سیال و سیال تر زندگی می کنیم. چه در جهان درون فردی و چه جهان اجتماعی و چه در سپهر روابط عاطفی مان. نسبت ما یا همه چیز مدام در حال تغییر است. این "تغییر مدام موقعیت" در اساس فهم ما را از هر وضعیتی دشوار میکند. فهم نسبت ما با این "موقعیت " کلید گذار از هر بحرانی است. و البته فهم این موقعیت با با پذیرش این سختی است که اگر راهی به بهتری وجود داشته باشد, بی شک از میان واشکافی بدترین ها ممکن شدنی است...



ROSHAN
CHIROPRACTIC
HEALTH & WELLNESS CLINIC

دکتر رضا روشن پژوه DC, NRCME

با بیش از ۳۰ سال سابقه پزشکی و سابقه فعالیت در پزشکی فیزیکی و توانبخشی (PM&R) در ایران
اکنون دکترای کایروپراکتیک و معاینه‌گر رسمی DOT در اورنج کانتی



بدون جراحی، بدون دارو
با درد خداحافظی کنید

رویکرد درمانی مرکز
- بررسی دقیق شرایط بدنی هر بیمار
- درمان‌های غیرجراحی و بدون دارو
- طراحی برنامه درمانی اختصاصی برای هر فرد

معاینه رسمی DOT (ویژه رانندگان CDL)
- معاینه رسمی مورد تأیید FMCSA
- Same-Day Service
- پذیرش Walk-in مناسب رانندگان و Truck Schoolها
- DOT Exam فقط ۶۰ دلار

درمان مشکلات عضلانی و اسکلتی درمان ایمن و غیرجراحی برای:
- درد کمر و گردن
- مشکلات مفاصل و ستون فقرات
خدمات شامل:
- اصلاح ستون فقرات
آزادسازی عضلات و مفاصل
- تمرینات درمانی مؤثر بازگرداندن حرکت طبیعی بدن

درمان آسیب‌های تصادفی و پرونده‌های بیمه کاری
- درمان تخصصی بیماران تصادفات رانندگی
- پذیرش پرونده‌های Workers' Compensation
- رویکرد کاملاً حرفه ای و غیرجراحی

رزرو تلفنی یا حضوری پذیرفته می‌شود.

www.DrRezaRoshan.com
clinic@DrRezaRoshan.com
949-275-2620
18062 Irvine Blvd, Suite 107, Tustin, CA 92780



نسل جدید

مهدی علیزاده فخرآباد

بعضی خانم ها هستند که واقعاً منتظر شاهزاده ای با اسب سفید هستند که بیاید و با ایشان ازدواج کند. یک توقعاتی دارند که اصلاً عجیب است. یعنی خودتان داخل این مصاحبه های اینستاگرامی با آن خانمها میتوانید ببینید که چه توقعاتی دارند. درآمدهایی از پسر بنده خدا میخواهند که پدرشان بعد از ۳۰ سال کار کردن هنوز به دست نیاورده است. آن هم با این اقتصاد امروزی و در این دوره عجیبی که هستیم. یعنی واقعاً توقع دارند با یک شاهزاده عرب ازدواج کنند که چاه نفت دارد. بعد خودشان را که نگاه میکنی از آن همه حجم ناشایستگی تعجب میکنی. هیچ هنری ندارند و اتفاقاً خودشان تله هستند. منتظرند همان شاهزاده تشریف بیاورد تا با استفاده از قوانین اشتباه تمام زندگی اش را بالا بکشند و بروند پی زندگیشان. در توهم هم هستند. میخواهند به همه چیز در یک لحظه و با یک امضا برسند. آن وقت حتی اخلاق خوبی ندارند و خودشان به این مسئله اعتراف دارند که تحمل من سخت است. خرجشان قدر زیاد است که نمیتوانند با یک نفر باشند و باید همزمان با چند نفر رابطه داشته باشند و از هر کدام به هر عنوان و بهانه ای که شده مبلغی تیغ بزنند. به هیچ اخلاقیاتی پایبند نیستند و چهارچوب‌های اخلاقی ندارند. تمامی پسرها را مسخره می‌کنند که عرضه ندارند چون خودشان راه کلاشی و شارلاتان بازی را پیدا کرده‌اند و تصور می‌کنند پسرهای شریفی که در این راه قدم نگذاشته‌اند و از صبح تا شب کار می‌کنند تا لقمه نان حلالی به دست بیاورند بی‌عرضه هستند. این دسته از خانمها هیچ سودی برای اجتماع ندارند و آورده‌ای برای توسعه کشور نخواهند آورد. متاسفانه این کار هم شده است یک فرهنگ. یعنی خانمها به عنوان یک عمل طبیعی این را می‌بینند و هیچ قبحی برایشان ندارد که از دسترنج دیگران زندگی کنند و پی علم و آموزش نباشند. باعث شده اند اخلاقیات در جامعه به قهقرا برود و با اعتماد به نفس و خیلی پررو از کار خودشان دفاع هم می‌کنند. دلیلش هم این است که این‌ها توانایی کار کردن ندارند و از عهده هیچ کاری هم بر نمی آیند. همین‌هایی که پسرها را مسخره می‌کنند که درآمد قانون کار دارند اگر بخواهند حتی کاری سبک‌تر داشته باشند شایستگی درآمد همان را هم ندارند. پس دوباره برمی‌گردند به همان سبک زندگی سابق خودشان و این دفعه بدتر هم می‌شوند. از آقایان بد می‌گویند ولی خودشان وقتی در همان موقعیت قرار می‌گیرند طوری هستند که مضحکه هستند و از رفتارشان و این همه بی عرضگی شوکه می‌شوید.

این‌ها روز به روز تعدادشان بیشتر هم می‌شود. طرفدار تفکر فمینیستی هستند و اعتقاد دارند در حق خانم‌ها ظلم شده است. آبروی خانم‌ها را برده‌اند و حالا جمعیت خانم‌های بد از آقایان بد به خاطر همین‌ها بیشتر شده است. دشمنان مملکت هم فهمیده‌اند و به راحتی روی همین‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنند. طوری شده که حالا آقایان نسبت به تمامی خانم‌ها گارد پیدا کرده‌اند و آمار ازدواج به شدت آمده پایین. چون آقایان دارند می‌بینند دارد چه رفتاری با ایشان می‌شود و یک نوع خود مراقبتی از خودشان پیدا کرده‌اند. روابط بسیار بی‌بند و بار دارند و شب‌ها تا صبح این طرف و آن طرف هستند. این‌ها خانم‌های مملکت خودمان هستند. همان جگر گوشه‌های ما که فرهنگ ایرانی را فراموش کرده‌اند و در این وانفسا دیگر وارد راه بی بازگشت شده‌اند. خدا عاقبت ما را با این‌ها بخیر کند. چون یک نسل را مادرانشان می‌سازند. و از این‌ها مادر معتقد به اخلاقیات باید در بیاید. خدا به همه ما رحم کند.



Doctor2th Dental Office
Sohrab Rahbar, DDS
(949)551-9999

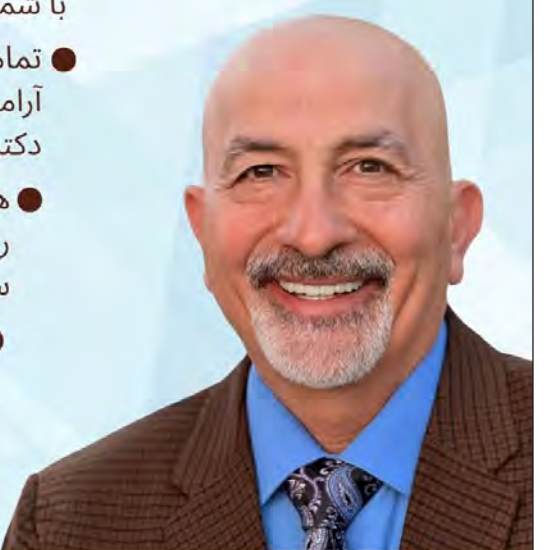
● در مطب ما، شما عضوی از خانواده بزرگ ما هستید و در تمام مسیر تشخیص و درمان، با شما همچون عزیزانمان رفتار می‌شود؛ با احترام، صداقت، دلسوزی و توجه کامل.

● تمامی خدمات دندان‌پزشکی عمومی و زیبایی و ردیف کردن دندان‌ها، در نهایت آرامش، بدون درد و با گارانتی بی‌قید و شرط، مستقیماً توسط دندانپزشک مهربان، دکتر سهراب رهبر، با بیش از ۳۰ سال تجربه و دانش به‌روز، ارائه می‌گردد.

● هدف ما همواره تلاش برای فراتر رفتن از انتظار بیماران است و باور داریم پیش از رضایت شما، باید خودمان از کاری که انجام می‌دهیم رضایت کامل داشته باشیم. سابقه ۲۳ سال فعالیت موفقیت‌آمیز در مطب ما در اروین، گواه این مدعاست.

● برای همین، در مطب ما در هر زمان، تنها یک بیمار پذیرش می‌شود تا تمامی مراحل تشخیص و درمان با تمرکز، دقت و آرامش کامل پیش برود، تمامی پرسش‌ها به طور دقیق پاسخ داده شوند و هیچ ابهامی در انتخاب بهترین درمان لازم باقی نماند و در نهایت، تجربه‌ای شیرین برای همه ما رقم زده شود.

● پذیرای همه بیمه های PPO هستیم ●



www.Doctor2th.com
37 Creek Rd., Building A, Third Floor, Suite 170, Irvine

دکتر سهراب رهبر
دندانپزشک



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 هجدهم

خرقه‌پوشی در کاروان حجاز همراه ما بود. یکی از امرای عرب مراو را صد دینار بخشیده تا قربان کند. دزدان خفاجه ناگاه بر کاروان زدند و پاک ببردند. بازرگانان گریه و زاری کردن گرفتند و فریاد بی‌فایده خواندن.

گر تضرع کنی و گر فریاد دزد زر باز پس نخواهد داد

مگر آن درویش صالح که بر قرار خویش مانده بود و تغیر در او نیامده. گفتم: «مگر معلوم تو را دزد نبرد؟»

گفت: «بلی برند، ولیکن مرا با آن الفتی چنان نبود که به وقت مفارقت خسته‌دلی باشد».

نباید بستن اندر چیز و کس دل

که دل برداشتن کاری‌ست مشکل

گفتم: «مناسب حال من است این چه گفتی که مرا در عهد جوانی با جوانی اتفاق مخالطت بود و صدق مودّت تا به جایی که قبلهٔ چشمم جمال او بودی و سود سرمایهٔ عمرم وصال او».

مگر ملائکه بر آسمان وگر نه بشر

به حسن صورت او در زمی نخواهد بود

به دوستی که حرام است بعد از او صحبت

که هیچ نطفه چنو آدمی نخواهد بود

ناگهی پای وجودش به گِل اجل فرو رفت و دود فراق از دودمانش برآمد. روزها بر سر خاکش مجاورت کردم وز جمله که بر فراق او گفتم:

کاش کآن روز که در پای تو شد خار اجل

دست گیتی بزدی تیغ هلاکم بر سر

تا در این روز جهان بی‌تو ندیدی چشمم

این منم بر سر خاک تو که خاکم بر سر

آن که قرارش نگرفتی و خواب

تا گل و نسرین نفشاندی نخست

گردش گیتی گل رویش بریخت

خاربنان بر سر خاکش برست

بعد از مفارقت او عزم کردم و نیت جزم که بقیت زندگانی فرش هوس درنوردم و گِرد مجالست نگردم.

سود دریا نیک بودی گر نبودی بیم موج

صحبت گل خوش بُدی گر نیستی تشویش خار

دوش چون طاووس می‌نازیدم اندر باغ وصل

دیگر امروز از فراق یار می‌پیچم چو مار

خرقه: جامه‌ای که از تکه‌پارچه‌های گوناگون دوخته شود.

امرای: فرمانده.

تضرع: زاری کردن، التماس کردن.

معلوم: کنایه از زر و درم و دینار.

الفتی: دوستی، انس گرفتن.

مفارقت: جدایی، جدا شدن.

مخالطت: آمیزش و معاشرت داشتن.

صدق: درستی و راستی.

مودّت: دوستی و رفاقت.

قبلهٔ: کعبه، پرستشگاه.

ملائکه: فرشتگان.

چنو: چون او، مثل او.

اجل: مرگ، موت.

مجاورت: همسایگی، هم جواری.

گیتی: دنیا، کاینات.

فرش: بساط، هر چیز گستردنی.

مجالست: معاشرت، همدلی.

تشویش : اضطراب، بیم، ترس.

دوش: شب گذشته، دیشب.



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



بی تو مهتاب، شبی باز از آن کوچه گذشتم!
همه تن چشم شدم خیره بدنبال تو گشتم
شوق دیدار تو لبریز شد از جام وجودم
شدم آن عاشق دیوانه که بودم!


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

۹ عادت صبحگاهی که قدرت مغز شما را چندین برابر می کند

۱. سعی کنید خواب هایی که دیدید را یادتان بیاورید؛ تلاش برای اینکه بتوانیم خواب هایی را که دیدیم را به یاد بیاریم، به عنوان اولین فعالیتی که مغز در صبح انجام می دهد، برای بهبود عملکرد مغز بسیار مفید است.

۲. مرتب کردن رختخواب؛ بعد از بیداری، مرتب کردن رختخواب، که اولین عمل فیزیکی در روز حساب می شود، به مغز ما یاد می دهد تا در طول روز کارهای دیگر را نیز با نظم و ترتیبی همانند آن، انجام دهیم.

۳. مسواک بزنید اما با دست مخالف؛ مسواک زدن با دست مخالف باعث می شود، قسمت هایی در مغز فعال شوند که هیچ وقت از آن ها استفاده نکرده ایم، این عمل باعث تولید نورون های جدید در مغز می شود.

۴. آب بنوشید؛ بیش از هفتاد درصد از مغز ما از آب تشکیل شده است، نوشیدن آب کافی بعد از چند ساعت بسیار برای عملکرد مغز ما مفید هست.

۵.دوش آب سرد بگیرید؛ گرفتن دوش آب سرد باعث می شود، مغز در حالت موج مغزی تتا قرار بگیرد، این موج مغزی باعث افزایش آرامش و خلاقیت می شود، همین طور گرفتن دوش آب سرد باعث شفافیت ذهن و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شود.

۶. صبحانه مفید برای مغز؛ خوراکی هایی که طبع گرمی دارند، برای عملکرد مغز بسیار مفید هستند، مصرف مواد خوراکی مانند : ارده و شیره ، گردو ، تخم مرغ ، شکلات تلخ و روغن نارگیل می توانند برای مغز بسیار مفید باشند.

۷.نوشتن؛ در مورد هر چیزی هر چند کوتاه بنویسید ، می توانید کارهایی که در طول روز باید انجام دهید را بنویسید تا مغز به سلولها فرمان انجامشان را بدهد. نوشتن در صبح باعث خلوتی و شفافیت ذهن می شود.

همچنین نوشتن باعث می شود انرژی راکد در مغز به ماده تبدیل شده و باعث تسرع در روند خلق شود.

۸. بخوانید؛ هر روز حداقل سی دقیقه مطلبی را بخوانید عمل خواندن نوعی ورزش مغزی است که باعث تقویت حافظه و تمرکز می شود.

۹. مدیتیشن کنید؛ وقتی مدیتیشن می کنیم ، مغز در حالت موج مغزی آلفا قرار می گیرد ، قرار گرفتن در حالت آلفا باعث آرامش و ارتقا قدرت حافظه ما می شود.



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

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

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

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.







ضرب المثل های فارسی

- آب ازآهن جدا کردن: کار د شواری را انجام دادن.
- آفتاب عمرش لب بومه : چیزی بمرگش نمانده.
- آتیش زده به مالش : هر چی داشته بخشیده.
- آب از دستش نمی چکد : خیرش به کسی نمی رسد.
- آتیش بیار معرکه: بهم زنی می کند.
- آب ازدریابخشیدن : ازمال دیگران بخشیدن ومنت نهادن.
- آب در هاون کوبیدن: کاربیهوده انجام دادن.
- آسمون همه جاش یک رنگه: هر جا که باشی وضع همینه.
- آش دهانسوزی نیست: بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود : پشت دیگران ازکسی بدگویی کردن.
- آنروز که جیک جیک مستونت بود فکر زمستونت بود: به فکر آینده نبودن.
- ای که پنجاه رفت و در خوابی مگر این پنج روز را دریابی : استفاده از اندک فرصت مانده.
- آن راکه حساب پاك است ا ز محاسبه چه باك است : کسی که کارش درست است از حساب و کتاب ترسی ندارد.
- آب برو، نان برو تو هم به دنبالش برو: جمله ی توهین آمیزی است.
- از این ستون به آن ستون فرجی است: گذشت زمان ممکن است برای حل مشکل تو مؤثر واقع شود.
- آش کشك خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته : این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواد.
- ادب از که آموختی از بی ادبان : بادیدن رفتار بی ادبان آن کارها را انجام ندادن.



- ضامن روزی بود روزی رسان. اعتقاد به روزی دهندگی خدا.
- خر بیار و باقالی بار کن: در موردی گفته می شود که آشوب و معرکه بر سر موضوعی باشد.
- عطای او را بلقای او بخشیدم: در مورد افردای که خیر و شر آنها یکی است.
- جوجه را آخر پائیز می شمرند: نتیجه کار آخر معلوم می شود.
- شتر در خواب بیند پنبه دانه: کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
- لگد به بخت خود زدن: در مقابل خود ایستادن.
- سیر به پیاز میگه پیف پیف چقدر بو می دی : کنایه به کسی است که خود پر از عیب و اشکال است ولی عیب کوچك دیگران را بزرگ جلوه دهد.
- جای که نمك خوردی نکمدان مشکن: در نکوهش خیانت به افرادی که در حق آدم خوبی کرده اند.
- پشم در کلاه نداشتن: بی مایه بودن.
- تا تنور گرم است نان را بچسبان: کاملاً از فرصت استفاده کردن
- پیاده شو با هم راه بریم: در مورد کسی که خیلی مغرور و متکبر شده است.
- گاو پیشانی سفید است: همه کس و در همه جا او را می شناسند.
- صابوش به جامه‌ی کسی خوردن : یعنی ضرور و زیان به او هم رسیده.
- سرش به تنش می ارزد : ارزش احترام گذاشتن را دارد.

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

MONA BEAUTY
LOUNGE
مونا

با ۲۵ سال تجربه در هنر و صنعت
زیبایی و آرایشگری، هر لمس قلم،
و هر شینیون و هر رنگ مو،
جلوه‌ای از دانش، تخصص و
ظرافت بی‌نظیر است؛
جایی که زیبایی به هنر زنده و
لوکس تبدیل می‌شود.

✦خدمات تخصصی زیبایی و آرایشگاه ✦

- کوتاهی حرفه‌ای مو (زنانه)
- براشینگ و استایلینگ تخصصی مو
- رنگ مو (پایه، کلاسیک و فانتزی)
- مش (هایلایت، لولایت، بالیاژ، آمبره، سامبره)
- دکلره و روشن‌سازی تخصصی مو
- ترمیم و اصلاح رنگ مو
- کراتین‌تراپی و احیای تخصصی مو
- بوتاکس مو و آبرسانی عمیق
- پروتئین‌تراپی و درمان موهای آسیب‌دیده
- اکستنشن مو (نصب، ترمیم و ریموو)
- شینیون حرفه‌ای و استایل مجلسی
- میکاپ تخصصی عروس
- میکاپ حرفه‌ای (روز، شب و مجلسی)
- اصلاح، طراحی و قرینه‌سازی ابرو
- وکس صورت
- لیفت و لمینت مژه
- لیفت و لمینت ابرو
- **همراهی عروس در مجلس تا پایان مراسم (جهت تمدید میکاپ، ترمیم مو و حفظ زیبایی عروس در طول شب)**



- **کارت وفاداری لوکس:**

امتیاز ویژه برای خدمات بعدی جهت مشتریان ما:

Trimming یا Blow dry یا , Hydration

(949)922-6603

جدول شماره ۱۲۶

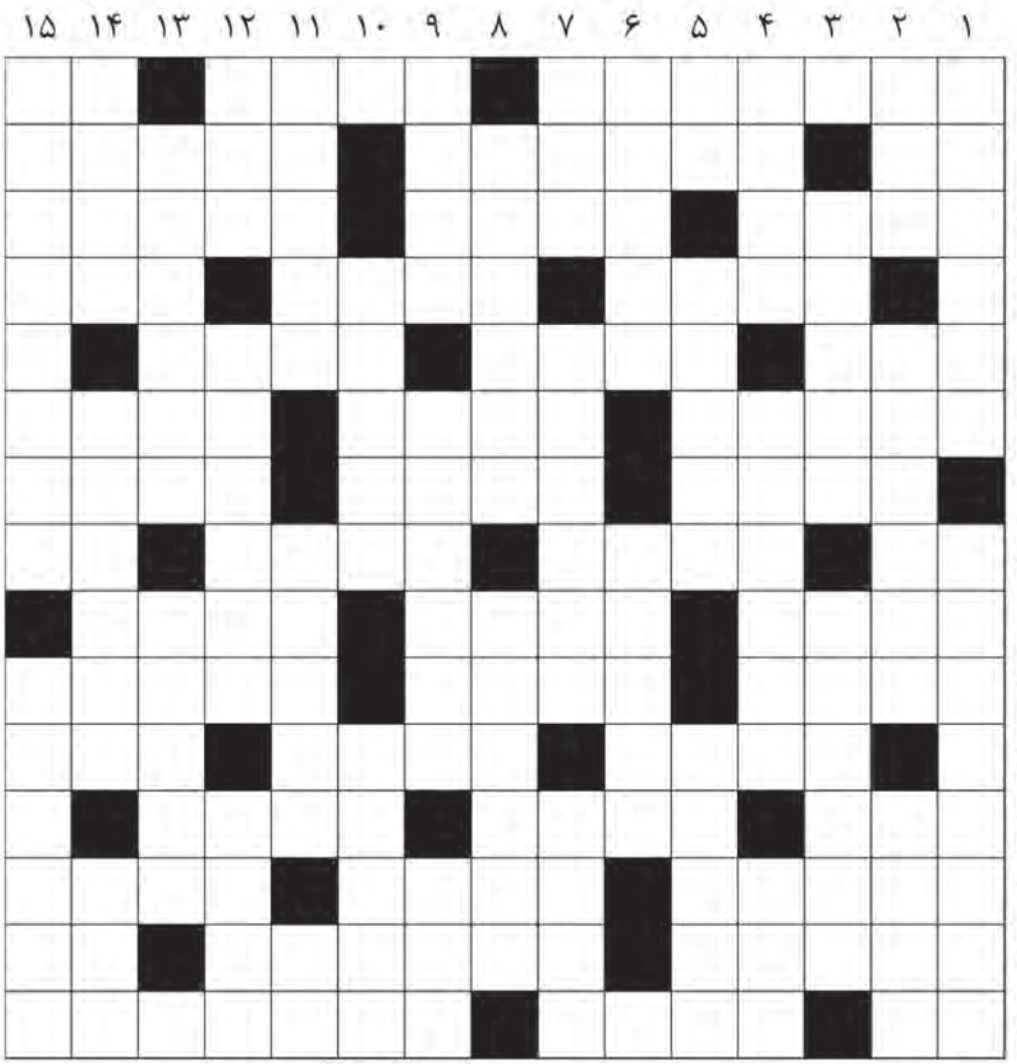
حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- از سلسله‌های حکومتی ایران- قسمتی از گوش- کنده‌کاری روی چوب ۲- تکرار حرفی- میوه لهیده و نرم‌شده- واگذارکردن ۳- نحیف و لاغر- استاندار قدیم- زاده‌شده ۴- گل شب‌بو- کشوری در همسایگی گابن و آنگولا- آفرین ۵- کینه- بسیار بخشنده- بی‌اعتنا به قید و بندها ۶- به نرمی رفتارکردن- فرستاده خدا- تازه و جدید ۷- قسمت کم‌عمق دریا- کرم کدو- خواهش‌های نفسانی ۸- نت آخر- توانایی خواندن و نوشتن- مجموعه‌شعری سروده هوشنگ ابتهاج- یک و دو ۹- پیروی کردن- نوعی پارچه براق- وصف‌کننده ۱۰- ایزدبانوی زیبایی- سختی‌کشیده- خمیدگی ۱۱- هلاک و نابودی- الهه عشق در اساطیر یونان- ابوالبشر ۱۲- موی گوسفند- پهلوان تورانی شاهنامه- تر و تازه ۱۳- استانی در شمال عراق- دم و بازدم- گروی ۱۴- دارای گنجایش کافی- به صورت علنی- مکان ۱۵- باب روز- پارچه- فیلمی از سینمای ژاپن به کارگردانی کوروساوا

عمودی:

۱- دیدار و احوال‌پرسی از خویشاوندان- جاسوسان و نیروهای ناشناس یک کشور در کشور دشمن ۲- متال- ساکنان بهشت- حقه‌باز ۳- صندوقچه رخت و لباس قدیمی- نافع ۴- مسابقه اتومبیل‌رانی- سیاست نژادپرستی- نیم‌صدای سگ ۵- تیر پیکاندار- رفت‌وآمدزیاد- آژیرخطر ۶- نوعی سالاد- پایتخت اریتره ۷- پلان سینمایی- راستا- هم‌نام ۸- از باشگاه‌های فوتبال انگلیس- اجرای دستورات کاربر در بانک اطلاعاتی ۹- پیشرفته- گیاهی علفی از خانواده نعناع- اندیشه ۱۰- نوعی مرغابی آب شیرین- معاهده‌ای که به جنگ جهانی اول پایان داد ۱۱- ثروتمند- قسمت‌های میانی- قطره ۱۲- وجود دارد- راه عمومی شهر- زین و برگ اسب ۱۳- باقلوا- یاران پیامبر اکرم(ص) ۱۴- نیرنگ- حیوانی که به آن زکات تعلق می‌گیرد- ستاره ۱۵- نوعی نمایش که حسی آمیخته از شادی و تأسف در انسان به وجود می‌آورد- برتری‌داشتن



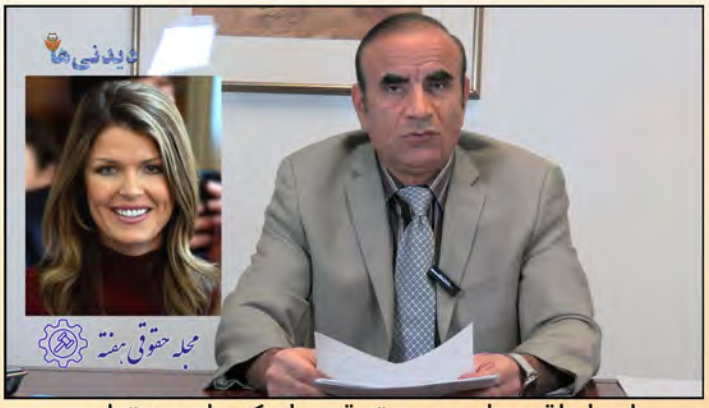
جدول سودوکو سخت

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

جدول سودوکو آسان

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

ONE TV
Roku TV دیدنی ها
تی وی باکس TVBOX HDR
در تمامی پلتفرم ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل
Roku پنجره panjeretv.com
GLWiZ



اخبار اقتصادی و حقوقی با دکتر احمد ترابی



مصاحبه با بیزینس های موفق



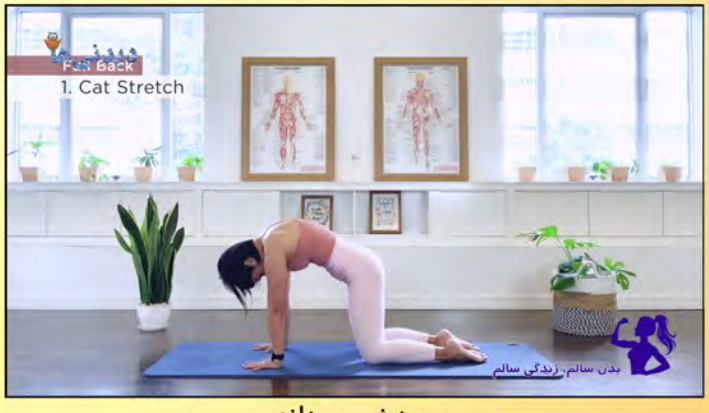
بررسی مد و فشن روز در امریکا



مستند دیدنی ها به زبان فارسی



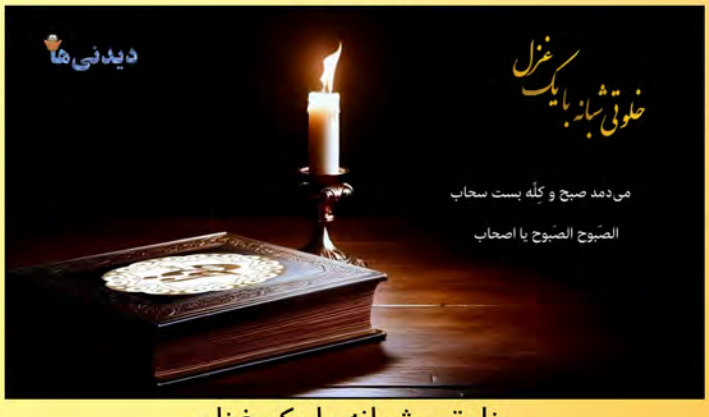
ساخت لوازم هنری



ورزش روزانه



شاهکارهای موسیقی جهان با تصاویر زیبا



خلوتی شبانه با یک غزل

شگفتی های ایران -روستای ابیانه

ابیانه روستایی در بخش مرکزی شهرستان نطنز، از توابع استان اصفهان است. این روستا در دامنه کوه‌های کرکس واقع شده و در ارتفاع ۲۲۲۲ متری از سطح دریا واقع شده است. طبیعت روستای ابیانه بسیار خوش‌آب‌وهوا و معتدل است. مردم محلی به آن ویونا هم می‌گویند. گفته می‌شود ابیانه یکی از مرتفع‌ترین مناطق مسکونی ایران است. تلفیق کویر و کوهستان در ابیانه، منظره‌ای بکر و زیبا پدید آورده است که این روستا را از سایر روستاهای ایران متفاوت می‌کند.



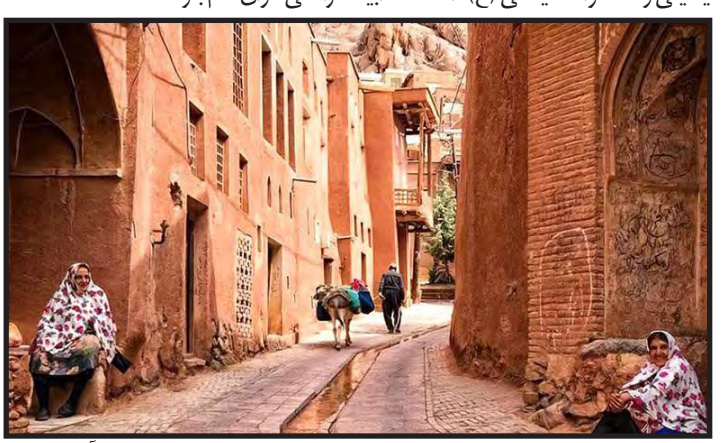
معماری سرخ‌رنگ خانه‌های ابیانه همراه پوشش سنتی مردم محلی، باعث شده است تا سالیانه ۴۰ هزار توریست هوس سفر به این روستای بکر به سرشان بزند. از آنجایی که این روستای مرتفع است، بهتر است فصل زمستان را برای سفر به این روستا انتخاب نکنید. یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های مردم ابیانه، حفظ فرهنگ و سنت‌های مخصوص به خودشان در طول سالها است. سبک زندگی مردم این روستا هنوز مثل دهه‌های قبل است و همه‌چیزشان، از لهجه و پوشش تا مراسم و آیین‌های مناسبتی‌شان شکل سنتی خود را حفظ کرده است. در بدو ورود به این روستا، توجهتان به خانه‌هایی جلب خواهد شد که به‌صورت طبقه‌طبقه روی هم ساخته شده است. هر طبقه یک خانه است و به یک خانواده اختصاص دارد. این نوع معماری، خاص روستاهایی است که روی دامنه کوه واقع می‌شوند. مشابه این بافت را می‌توان در روستاهایی در کردستان، گیلان، کرمانشاه و آذربایجان پیدا کرد. خانه‌های این روستای سرخ‌رنگ است و معماری متحدالشکلی دارد. اکثر این خانه از بیرون شکل واحدی دارد و همین شباهت، نظم زیبایی در روستا به وجود آورده است.



دومین چیزی که قابل توجه است ، پوشش زیبای مردم ابیانه است. پوششی که طی سالهای متمادی یکدست باقی مانده است. زنان روستای ابیانه دامن‌های پرچین و دولایه می‌پوشند که معمولا لایه زیرین مشکی‌رنگ و لایه بالایی رنگی‌رنگی است. اما مشخصه اصلی پوشش زنان ابیانه، چارقدهای گلدار بزرگی است که تا پایین کمر آنها را می‌پوشاند. مردان ابیانه هم پوشش مخصوص به خودشان را دارند. آنها بلوزهای بلند با شلوارهای گشاد که بیت نام دارد می‌پوشند.



روستای ابیانه میزبان چندین بنای باستانی است . اولین بنای معروف ابیانه، آتشکده این روستاست که روی قله کرکس بنا شده است. این آتشکده هارپاک نام دارد. این آتشکده یادگار دوره ساسانیان در این روستاست. علاوه بر آتشکده معروف، سه قلعه دیدنی هم در این روستا وجود دارد. این قلعه‌ها برای مصون نگاه‌داشتن روستا از شر دزدها و راهزنان ساخته شده بودند. این قلعه‌ها هرده، یوسمون و پاله نام دارد. زیارتگاه‌های ابیانه هم بسیار دیدنی است. دو مکان مقدس در ابیانه وجود دارد؛ امامزاده یحیی و امامزاده عیسی که از پسران امام موسی‌کاظم هستند. ابیانه چندین مسجد دارد که مسجد جامع از میان آنها از همه معروفتر است. به‌طور کلی علاوه‌بر بافت قدیمی و معماری خاص روستای ابیانه، جاهای دیدنی آن عبارت است از: شترخون جعفره یا خانه جعفره، شترخون شیرازی، شترخون مظفره، شترخون تقی میر شاه علی، آسیاب هره، آسیاب میون، آسیاب داریون، برستان قدیمی ابیانه، قلعه پال هونه، قلعه پاله، قلعه هرده، موزه مردم‌شناسی ابیانه، آب‌انبار میان ده، آب‌انبار پالیزه، آب‌انبار پُرزله، آب انبار پَس باغچه، خانقاه اشرفه، مسجد حاجتگاه، مسجد یوسمون، مسجد پرزله، مسجد جامع ابیانه، زیارتگاه هینزا، زیارتگاه شاهزاده یحیی و شاهزاده عیسی (ع)، آتشکده ابیانه را می توان نام برد.



صنایع‌دستی مانند گلیم و گیوه از مهم‌ترین سوغات ابیانه به حساب می‌آیند. البته شغل اصلی مردم ابیانه کشاورزی و دامپروری است و صنایع‌دستی از فعالیت‌های جنبی مردم روستاست. در کنار صنایع‌دستی، خشکبار و محصولات کشاورزی هم از سوغاتی‌های مردم روستا به حساب می‌آید.

چشمه های کوچک و بزرگ زیادی در ابیانه و اطراف آن وجود دارد که باعث سرسبزی و طراوت هوای روستا شده و از جاهای دیدنی آن به شمار می‌آید. معروف‌ترین چشمه روستای ابیانه چشمه رئیسون است که آب آشامیدنی مردم روستا از این چشمه تامین می‌شود. دیگر چشمه‌های این روستا که از جاهای دیدنی روستای ابیانه هم محسوب می‌شود، عبارت است از: چشمه کرشک، چشمه پال همون هره و چشمه یا قنات تاردر و چشمه هینزا.



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



نمایشگاه سلامت و بازار نوروزی

یادواره قهرمانان ایران



FRIDAY
MARCH 6, 2026

11 AM -6 PM

حمایت از کمپین انتخاب طلایی

GOLDEN CHOICE CAMPAIGN

Overlook at Anaheim Hills
Senior Community
225 festival dr
Anaheim, California 92808

تهیه غرفه
949-627-0777
www.aficpe.com

AFICPE

jar Insurance

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: گوشت گوسفندی ۳۰۰ گرم، سیب زمینی ۲ عدد، لپه ۱ پیمانه، پیاز سفید یک عدد بزرگ، رب گوجه‌فرنگی ۳ قاشق غذاخوری، لیموعمانی ۲ عدد، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم، زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: اولین مرحله از طرز تهیه خورشت قیمه این است که لپه را از شب قبل خیس کنید و چندین بار آب آن را عوض کنید. سپس لپه را در قابلمه بریزید و با مقداری آب بپزید تا کاملا نرم شود. اکنون برای بار گذاشتن خورشت قیمه ابتدا پیازها را نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید تا طلایی شوند. سپس گوشت را به پیاز اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند بعد زردچوبه، چوب دارچین و هل را به همراه رب به گوشت و پیاز اضافه کنید و به مدت چند دقیقه تفت دهید تا عطر ادویه‌ها آزاد شده و رب رنگش را پس دهد. در نهایت آب جوش را به همراه لپه پخته شده به مواد اضافه کنید. اجازه دهید خورش با حرارت ملایم به مدت ۱ تا ۱.۵ ساعت بپزد تا گوشت و لپه کاملا پخته شوند. در این مرحله که یک ساعت از پخت قیمه گذشته است لیمو عمانی را که سوراخ کرده‌اید به خورشت اضافه کنید و در نهایت زعفران دم‌کرده و گلاب را به خورشت اضافه کنید. اکنون و در این مرحله از طرز تهیه خورشت قیمه، سیب زمینی‌ها را نگینی خرد کرده و سرخ کنید. در ۱۰ دقیقه آخر پخت خورش، سیب زمینی‌های سرخ شده را به خورش اضافه کنید. نمک و فلفل خورش را اندازه کنید و پس از چند دقیقه خورش آماده سرو است. بهترین قسمت‌های گوشت برای قیمه شامل ران، سردست ماهیچه و کتف می‌شود. مقدار چربی گوشت هم به سلیقه شما بستگی دارد. اگر قیمه‌ای با چربی کمتر می‌پسندید، می‌توانید از گوشت بدون چربی استفاده کنید.برای اینکه خورشت قیمه جا افتاده‌تر شود، می‌توانید در انتهای پخت، حرارت را کم کرده و اجازه دهید خورش به مدت ۳۰ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد.



خواص آناناس

شامل تقویت سیستم ایمنی، تقویت استخوان ها، رفع سوء هاضمه، رفع مشکلات قلبی و عروقی، درمان بیماری‌های پوستی، تقویت مغز و... است. آناناس دارای خواص ضدالتهابی است که به درمان بیماری‌هایی نظیر رماتیسم و آرتروز کمک و دردهای ناشی از آن‌ها را کمتر می‌کند. آناناس برای رفع کم‌خونی به‌دلیل داشتن مقادیر زیاد مس و آهن مفید است. این میوه همچنین به کاهش دمای بدن و از بین رفتن تب کمک می‌کند. آناناس ادرارآور است؛ به همین دلیل، در سم‌زدایی و رفع سنگ‌های کلیه موثر عمل می‌کند. این میوه گرمسیری حاوی مقادیر فراوانی آنتی‌اکسیدان است که با رادیکال‌های آزاد و مضر مبارزه می‌کند. آناناس به دلیل وجود ویتامین A، بتاکاروتن، ترکیبات مختلف فلاونوئیدها و سطوح بالای منگنز، برای جلوگیری از سرطان دهان، گلو و پستان استفاده می‌شود. این میوه از تشکیل سلول‌های سرطانی و تومور پیشگیری می‌کند. آناناس می‌تواند به درمان سلولیت و حتی در درازمدت به درمان سینوزیت کمک کند.این میوه حاوی مقدار زیادی فیبر است.

Free Online Meditation

Guide to Life, Love & Relationships



کلاسهای مدیتیشن با فرشته کلباسی

Tuition:$12

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

مطالعات علمی که از سال ۱۹۶۰ تا به حال صورت گرفته است نشان 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



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

چیستان



۱-آن چیست که فقط بالا میرود پایین نمی آید؟
۲-آن چیست می نویسد، اما نمی تواند بخواند؟
۳-آن کدام واژه است که همه حروف در آن است؟
٤-آن چیست که هر چی بیشتر شود کمتر می‌بینید؟
٥-آن چیست که پر از تیغ است اما نه ساقه دارد نه ریشه؟
٦-آن چیست که کلی کلمه دارد اما هرگز صحبت نمی کند؟
۷-آن چه میوه ای که دو حرف اولش یک عدد دو رقمی است؟

پاسخ چیستان

۱-سخت ۲-خودکار و مداد ۳-غلط ٤-چاه ٥-کاکتوس ٦-کتاب ۷-سیب



ترفندهای خانه داری

_ تمیز کردن دستگیره در قابلمه‌ها: دستگیره‌های در قابلمه بعد از یک مدتی کثیف شده و جرم می‌گیرند. در واقع تبدیل به جایی برای تجمع باکتری‌ها شده و به راحتی به غذاهای ما راه پیدا می‌کند. چاره این است که هر چند وقت یک بار پیچ در قابلمه‌ها را باز کرده و با مسواک و مایع ظرفشویی به دقت تمیز می‌کنیم. بعد از اتمام کار دستگیره‌ها را مجدد به قابلمه پیچ می‌کنیم.

_ شستشوی سینک استیل: برای شستشوی سینک استیل از پودر ماشین لباس شویی به همراه جوش شیرین می‌توانید استفاده کنید. روش دیگر این است که سرکه را به سینک اسپری کرده و با گذشت ۱۰ دقیقه جوش شیرین اضافه می‌کنید. برای پاک کردن سینک نیز از اسفنج و یا مسواک استفاده کنید. به این شکل سینک شما به خوبی تمیز شده و دیرتر لکه‌گیری می‌کند.

_ تمیز کردن نوار لاستیکی درب یخچال: با کمک یک مسواک (یا ابر) با آب گرم و صابون یا پودر صابون نوار را تمیز می‌کنیم. بعد از تمیز کردن یک دستمال را به روغن یا وازلین آغشته کرده و دور نوار بکشید. با این کار نوار خشک نشده و صدمه نمی‌بیند. دقت کنید نوار لاستیکی از ورود گرما به یخچال جلوگیری می‌کند. بنابراین تمیز کردن آن به صورت اصولی ضروری می‌باشد.

_ تمیز کردن ماشین ظرفشویی: ابتدا تمام طبقات را خارج کرده و سپس صافی ماشین ظرفشویی را بیرون می‌آوریم. با آب گرم و سرکه به کمک یک مسواک یا برس نرم به آرامی فیلتر را شسته و کثیفی‌ها را خارج می‌کنیم. برای تمیز کردن پوشش اطراف صافی نیز از اسکاچ یا اسپری سرکه استفاده می‌کنیم. هنگام شستشوی درب ماشین ظرفشویی از فشار زیاد بر روی آن خودداری کنید. برای تمیز کردن بدنه داخلی نیز سرکه را به داخل ماشین اسپری کرده و سپس جوش شیرین می‌زنیم. با اسکاچ نرم هم بدنه و نوارهای اطراف آن را خشک می‌کنیم. بعد از برگرداندن قطعات، یک پیمانه سرکه سفید همراه کمی جوش شیرین را در طبقه پایین ماشین گذاشته و روی کم‌ترین زمان شستشو تنظیم می‌کنیم.

_ جرم‌گیری قوری و کتری: کتری را از آب پر کرده و داخل آن بکینگ پودر ریخته و روی شعله گاز می‌گذاریم. منتظر بمانید تا محلول به جوش آمده و جرم‌ها را از بدنه کتری بگیرد. می‌توانید به جای بکینگ پودر از جوش شیرین استفاده کنید. برای قوری نیز مقداری خمیر دندان داخل قوری ریخته و با اسکاچ خیس قوری را تمیز می‌کنیم. به این ترتیب قوری جرم‌گیری شده و مثل روز اول تمیز می‌شود.

_ نگهداری از ادویه‌ها: از ظروف شیشه‌ای برای نگهداری ادویه‌ها استفاده شود. به منظور حفظ سلامت ادویه آن را دور از نور خورشید و در جای خشک با دمای اتاق نگهداری کنید.

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان

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

سودوکوی سخت

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

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

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

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



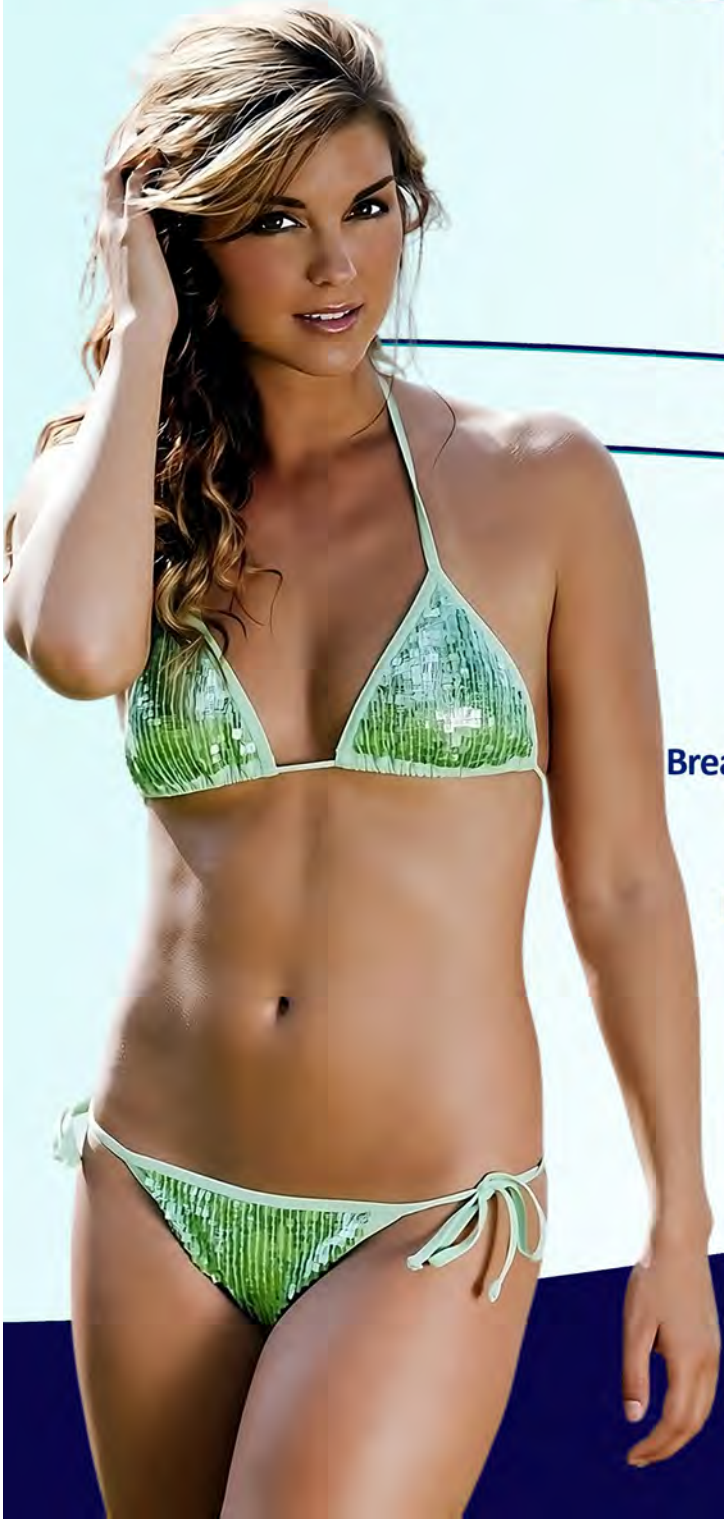
Board Certified Plastic Surgeon

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