



شماره ۱۳۴ اکتبر ۲۰۲۶ سال دهم

محبوبترین و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا

خوانندنی‌ها

OC Auto Body

Costa Mesa
714.714.4040

THE HADI LAW FIRM

دفتر وکالت هادی

CALIFORNIA | TEXAS
کالیفرنیا | تگزاس

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



Mercedes-Benz

of Buena Park House of Imports



سامیا کاشانی (949) 295-1332

تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرب



دکتر امیر آتش‌فراز (949) 510-0038

وکیل تصادفات، حمله حیوانات و زمین خوردگی

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

عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی آمریکا

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

دکتر جعفر شجره و همکاران
(949) 919 - 6169 صفحه ۴۳

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



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

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

برنامه ریزی مالی ما در یک استراتژی
سه مرحله‌ای صورت می‌گیرد:
مرحله اول: بررسی اوراق مالیاتی شما
مرحله دوم: بررسی منابع مالی و
درآمدی شما
مرحله سوم: آنالیز دقیق ریسک پذیری
شما و سرمایه گذاری براساس آن

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

CA License # 6007382



Kanani
ADVISORY GROUP
Wealth Management

WE OFFER SERVICES IN THESE THREE AREAS:

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

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

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



Phone: (949)502-7001
Fax: (949)502-7006

www.KananiAdvisoryGroup.com
dkanani@KananiAdvisoryGroup.com

16440 BAKE PKWY., Suite 150,
IRVINE, CA 92618



RE/MAX®

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

CALL THE BEST
AJ 949-633-5659

آژنگ مبصر

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



AJ MOBASSER
DRE LICENSE # 02140955



سخن سردبیر

هنوز باید کنار هم بود

دکتر مشتاق فروهر

در شماره گذشته نوشتیم «هنوز باید خواند». نوشتیم که در روزگاری که خبرها، تصویرها و پیام‌ها با سرعت از برابر چشمان ما عبور می‌کنند، خواندن فرصتی است برای مکث کردن، فکر کردن و فراموش نکردن. این بار می‌خواهم از چیزی بنویسم که شاید به همان اندازه به آن نیاز داریم: هنوز باید کنار هم بود. زندگی امروز از بسیاری جهات آسان‌تر شده است. برای دیدن کسی لازم نیست راه دوری برویم؛ می‌توانیم در چند ثانیه تصویری بفرستیم، پیامی بنویسیم یا صدای یکدیگر را بشنویم. دوستان قدیمی را در گوشه دیگری از جهان پیدا می‌کنیم و از زندگی کسانی که شاید سال‌ها ندیده‌ایم باخبر می‌شویم. با این همه، عجیب است که گاهی هرچه راه‌های ارتباط بیشتر شده، فاصله میان آدم‌ها نیز بیشتر شده است. ممکن است صدها نفر را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنیم، اما ماه‌ها بگذرد و با دوستی قدیمی یک فنجان چای ننوشیم. از عکس سفر و تولد و مهمانی دیگران باخبر باشیم، اما ندانیم همسایه‌مان چه حالی دارد. برای یکدیگر شکاک قلب بفرستیم، ولی فرصت نکنیم روبروی هم بنشینیم و چند دقیقه بی‌عجله

حرف بزنیم. برای ما ایرانیانی که دور از سرزمین زادگاه خود زندگی می‌کنیم، این موضوع اهمیت بیشتری دارد. جامعه ایرانی خارج از کشور با چیزهایی زنده می‌ماند که در ظاهر بسیار ساده‌اند: دیدارها، دوستی‌ها، زبان فارسی، موسیقی، شعر، غذا، جشن‌ها، خاطرات و همان گفت‌وگوهای طولانی که گاهی از گذشته شروع می‌شوند و به آینده می‌رسند. فرهنگ زمانی زنده می‌ماند که میان آدم‌ها جریان داشته باشد. کودکی که سفره هفت‌سین را می‌بیند، جوانی که برای نخستین بار شعری از سعدی می‌شنود و کسی که در یک جمع با هموطنی آشنا می‌شود، هرکدام به شکلی رشته‌ای را که نسل‌ها ادامه داشته است، حفظ می‌کنند. پس از مهاجرت آرام آرام هرکدام تبدیل به جزیره‌ای جداگانه می‌شویم. کار، رفت‌وآمد، گرفتاری‌های روزمره و فاصله‌های طولانی باعث می‌شوند دیدارها کمتر شوند. یک روز متوجه می‌شویم کسانی که زمانی هر هفته می‌دیدیم، حالا سالی یک بار هم در کنارمان نیستند. اما جامعه بدون دیدار ساخته نمی‌شود. جامعه با ساختمان و تابلو و نام ساخته نمی‌شود. با آدم‌هایی ساخته می‌شود که یکدیگر را می‌شناسند، از کار یکدیگر حمایت می‌کنند، شادی‌هایشان را با هم تقسیم می‌کنند و وقتی لازم باشد کنار یکدیگر می‌ایستند. پس همان‌طور که هنوز باید کتاب را باز کرد و خواند، هنوز هم باید در خانه را باز کرد و بیرون آمد. باید یکدیگر را دید. باید حرف زد. باید خندید. باید جشن گرفت. آدم‌ها به آدم‌ها نیاز دارند.

در این شماره می‌خوانیم:

صفحه:

- سخن سردبیر، هنوز باید کنار هم بود ۴
در تاریخ ۵
جادوگرها وارد می‌شوند، تکتم مرادی مهنه ۶
یار مهربان، مریم سمیع زادگان ۱۰
درگوشی‌های خاله زنگی، فرشته‌های نگهبان، تکتم مرادی مهنه، مهدی علیزاده فخرآباد ۱۲
آیین عشق، حمید سلیمی ۱۴
سلمونی، حسین فرزین ۱۶
درمان‌های ساده در کلینیک زیبایی برای حفظ و نگهداری پوست، دکتر علی سجادیان ۱۸
کهکشان گفتار ۲۰
اولین داستانم، سودابه فرضی پور ۲۲
پارسی بنویسیم، پارسی بگویم ۲۴
خلوت خیال، شعری از احسان صانعی کاشانی ۲۴
برگی از گلستان سعدی ۲۸
هوش و ویژگی انسان‌های باهوش، نازیلا رفعتی ۳۰
شیمبار؛ تلاقی شکوه زاگرس، میراث باستانی و فرهنگ اصیل بختیاری ۳۲
دلنوشته‌های فلسفی حمید سلیمی ۳۶
بچه بزرگ فامیل، مهدی علیزاده فخرآباد ۴۰
چیستان و ترفندهای خانه‌داری ۴۶

TCC TECHNIQUE CONSTRUCTION COMPANY

شرکت تکنیک
با مدیریت ایرانی

حیات، محوطه سازی، باغچه قشنگ

UNDER THE SUPERVISION OF CALIFORNIA REGISTERED ENGINEERS.
Lic. # 1132926 A, B

On Site:

- Patio slabs
- Stamped concrete
- Retaining wall
- Garden wall
- Fence
- Work related demolition
- New landscape and lighting

10%
تخفیف
با این آگهی

Off Site:

(Work within Right-of-Way):

- Curb & Gutter
- Sidewalk
- Driveway approach

All work within Right-of-Way will be done to the satisfaction of your local public works department.

(949) 773-6409

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES

CA License Broker #: 4461625

با رسیدن به ۶۵ سالگی،
بهترین پوشش مدیکر را با ما انتخاب کنید

- بیمه‌های مکمل درمانی مدیکر ویژه سالمندان (Medicare)
- بیمه درمانی کسب و کارهای کوچک (Small Business)
- نمایندگی رسمی اکثر شرکتهای بیمه Covered California +
- بیمه عمر (Life Insurance)
- بیمه دندان و بینایی (Dental & Vision)

مشاوره کاملاً رایگان
انتخاب بهترین پلن متناسب با نیاز و بودجه شما
پشتیبانی به زبان فارسی و انگلیسی

CONTACT US:



949-969-6000

www.NedaHealthinsurance.com

YourHealthCover@Gmail.com



سیزدهم اکتبر سال ۵۳۹ پیش از میلاد، **کوروش بزرگ** بنیادگذار کشور ایران و نخستین شاه سراسری آن، بابل (بابلون/Babylon) را متصرف شد که دولت آن از زمان نبوکدنزر دوم Nebuchadnezzar (بخت النصر) راه ستمگری نسبت به مردم خود و ملل دیگر در پیش گرفته بود. ۱۳ اکتبر را «پروفسور بلیک» به استناد کتب دینی در دایره المعارف کلیسای مسیح درج کرده است و آن را کاملاً دقیق می‌داند. تصرف قلمرو امپراتوری بابل به دست ارتش ایران ۲۹ اکتبر همین سال (۱۶ روز بعد) تکمیل شد و در همین روز اعلامیه تاریخی کوروش که از آن به عنوان نخستین «منشور ملل و حقوق انسان» نام برده می‌شود و سفالنبشته اش معروف به استوانه کوروش صادر شد.



سهراب سپهری، شاعر، نویسنده و نقاش نامدار ایرانی، در ۱۵ مهر سال ۱۳۰۷ در کاشان به دنیا آمد. او از چهره‌های برجسته شعر معاصر ایران به شمار می‌رود و آثارش با زبانی ساده، تصویری و سرشار از نگاه فلسفی و طبیعت‌گرایانه شناخته می‌شوند. سپهری علاوه بر شاعری، در زمینه نقاشی نیز فعالیت گسترده‌ای داشت و نگاه هنری او در بسیاری از شعرهایش بازتاب یافته است. طبیعت، آب، درخت، سکوت،

۱۹ مهر (۱۱ اکتبر) مصادف شده است با تولد **پوری بنایی**، هنرپیشه تئاتر، سینما و تلویزیون ایران، که در سال ۱۳۱۹ در اراک به دنیا آمده است. او با بازی در فیلم «عروس فرنگی» فعالیت سینمایی‌اش را آغاز کرد. ایفای نقش (اعظم) در فیلم های قیصر و کوچه مردها از بازی‌های به



یاد ماندنی و خاطره‌انگیز پوری بنایی می‌باشد. فیلم «مریم و مانی» آخرین فیلم سینمایی بود که بنایی در آن حضور داشت. در سال‌های بعد از انقلاب، بنایی به خارج از کشور رفت و با وجود پیشنهادهایی که برای بازیگری داشت، به ایران بازگشت.

سفر و جست‌وجوی معنای زندگی از مهم‌ترین مضامین آثار او هستند. مجموعه‌هایی چون «صدای پای آب»، «مسافر» و «حجم سبز» از شناخته‌شده‌ترین آثار شعری او به شمار می‌روند. ترکیب شعر و نقاشی در آثار او، شخصیت هنری منحصر به فردی از سپهری ساخته است که همچنان جایگاه ویژه‌ای در فرهنگ و ادبیات معاصر ایران دارد.



جادوگرها وارد می‌شوند

تکتم مرادی مهنه

چقدر جادوگر زیاد شده است. یعنی واقعا معضل داریم. بگذارید خبر مهمی به شما بدهم. مملکت پر شده از خانم‌هایی که به دنبال دعا گرفتن برای این و آن هستند. حالا می‌خواهد شوهرشان باشد یا فامیلشان که از روی حسادت می‌خواهند برای او جادویی بنویسند و یا دشمنشان و کسی که به آنها بد کرده باشد. خود من به عنوان یک شاگرد شما اساتید که کمی تحصیل کرده‌ام همیشه این چیزها را خرافات می‌دانستم. تصور می‌کردم که علم را باید اساس قرار داد و واقعا زشت است که به ماورا الطبیعه اعتقادات عجیب داشته باشیم. اما بعضی وقت‌ها آدم چیزهایی می‌بیند که شاخ در می‌آورد. بعضی خانم‌ها خدا نکند کسی را دوست داشته باشند. وقتی دیگر می‌بینند راهی وجود ندارد دست به دامن دعانویس‌ها می‌شوند. طلسم و دعا می‌گیرند و به خورد بیچاره می‌دهند. جاری‌ها که دیگر بماند. مادر شوهرها و مادر زن‌ها که خودشان صاحب دعا کرامات ویژه هستند. توی بعضی

دهات بعضی کلاهبردارها بساط راه انداخته‌اند و چه پول‌هایی نجومی که نمی‌گیرند و زن‌ها را سر کیسه نمی‌کنند. طرف از جنوب کشور سوار ماشین می‌شود و راه می‌افتد و به شمال کشور که برود پیش فلان دعانویس معروف که برای شوهرش دعا بگیرد. بدبختی هم این است که انگار واقعا بعضی از این‌ها جادوگری بلدند و بعضی واقعا دعاهایشان عمل می‌کند! بله باور بفرمایید بعضی از این انسان‌ها خبیث کارهایی بلدند و می‌توانند بلاهایی سر آن بیچاره‌ای که برایش دعا نوشته شده بیاورند. ای کاش تمامی این افراد و جادوها برای عشق و عاشقی بود. خیلی از این جادوها برای بدبختی و طلاق و جدایی و مرگ و ورشکستگی گرفته می‌شود. منظورم این نیست که خدا پدر آن مادر زنی را بیامرزد که دعا می‌گیرد که شوهر دخترش او را دوست داشته باشد. چون بعضی هستند که دعا می‌گیرند تا مثلاً شوهر فلانی بمیرد تا با او ازدواج کنند یا دعا می‌گیرد که آن دختر خانم بختش بسته بشود. شب‌ها بساط سوزاندن اسم یکی هست داخل آتش و خواندن او را بر روی اسم او. و بگویم ای کاش تمام این‌ها کلاهبردار بودند تا مال باخته حداقل به طینت خودش نمی‌رسید پولی از دست می‌داد و این کارها از سرش می‌افتاد. آقایان بیچاره زحمت می‌کنش و برای آینده خودشان و

سفر زیبا است

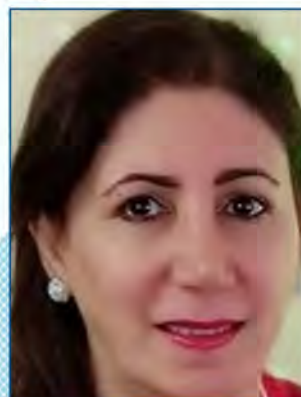
ما در این سفر با شما خواهیم بود



- بیمه‌های مکمل درمانی سالمندان (Medicare)
- بیمه درمانی کاور کالیفرنیا (Covered CA)
- نماینده رسمی اکثر شرکت‌های معتبر بیمه



اگر به تازگی وارد سن ۶۵ سالگی می‌شوید
با اطمینان خاطر، بهترین طرح بیمه‌ای را
متناسب با نیاز و بودجه‌تان انتخاب می‌کنیم.



شانا قیسری

LIC: OM62537

مشاوری آگاه،
دلسوز و قابل اعتماد
در زمینه بیمه‌های درمانی
برای جامعه ایرانی

برای اطلاعات بیشتر لطفاً با ما تماس بگیرید:

M: 949-529-7710 O: 949-806-4813 sgheisari@presleyga.com

دفتر حقوقی
دکتر کورش جعفری
دکتر کیارش جعفری
و همکاران

وکلائی رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال



Family Law:

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

Criminal Matters:

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

Commercial:

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

Accidents:

- Car Accidents
- Motorcycle Accidents
- Uber / Lyft Accidents

امور خانوادگی:

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

امور جنایی:

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

امور تجاری و بازرگانی:

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

امور تصادفات:

- اتوموبیل و موتورسیکلت
- اوپو و لیفت

شرکت طلوع املاک

متخصصین املاک مصادره شده در ایران

منوچهر معتمر و همکاران

خدمات ما

- ✓ تعویض گذرنامه در دو هفته
- ✓ مهر خروج ویژه مشمولین
- ✓ نوتاری، تایید امضاء
- ✓ تعویض و اخذ شناسنامه
- ✓ تنظیم صلح نامه که پس از فوت نیاز به انحصار وراثت و مالیات بر ارث نباشد
- ✓ وکالت نامه کاری و فروش تام الاختیار
- ✓ با حق توکیل به غیر در دو هفته
- ✓ دریافت حقوق بازنشستگی
- ✓ یا مستمری از ایران
- ✓ ثبت ازدواج و طلاق ایرانی
- ✓ گرفتن انحصار وراثت
- ✓ و کلیه امور حقوقی در ایران
- ✓ گرفتن مجوز اوفک
- ✓ ترجمه مدارک به کلیه زبانها
- ✓ تمام خدمات و امور حقوقی و کنسولی ایرانیان در آمریکا و کانادا



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



(949) 202-7288



(949) 338-4285



(310) 975-4677

فروش املاک شما در ایران با قیمت کارشناسی روز

شرکت طلوع املاک و منوچهر معتمر با بیست و پنج سال سابقه خدمت ضمانت میکند زمین، خانه، آپارتمان هموطنان مقیم آمریکا را با وکالتنامه تام الاختیار بلاعزل از دفتر حفاظت منافع ایران به هزاران هموطن ساکن آمریکا که خواستار خرید املاک در ایران هستند، به فروش می‌رساند.

تلفن:

۹۴۹-۲۰۲-۷۲۸۸

۳۱۰-۹۷۵-۴۶۷۷

propertyiran@gmail.com

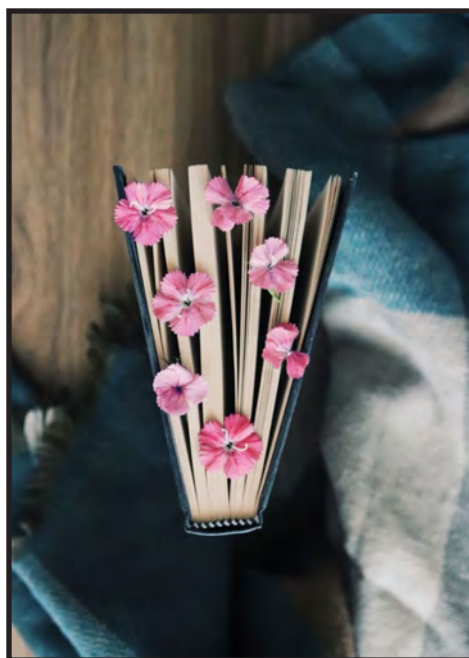


یار مهربان

مریم سمیع زادگان

اولین تیتیر خبری که امروز دیدم مثل همیشه به گذشته پرتم کرد. کلاس اول که تمام شد و خواندن و نوشتن را که یاد گرفتم، بابا من و برادر بزرگترم را بُرد دراگ استور، آخر سی و اندی سال پیش دراگ استورها هم کتاب می فروختند. گفت: «کتاب‌ها را ورق بزیند، یکی را انتخاب کنید.» من «تن تن در کنگو» را انتخاب کردم و برادرم «هدف کره ماه» را. چند سال بعد تمام مجموعه داستان‌های تن تن و میلو توی کتابخانه‌مان بود. ۹ سال بیشتر نداشتیم که کتاب «صد سال تنهایی» گابریل گارسیا مارکز جایزه نوبل ادبی گرفت و مادر با شوق و ذوق آن را خرید و به خانه آورد. دقیقاً یادم هست هنوز چند صفحه نخوانده بود که گفت دوستش ندارد. من چند سال بعد و چندین سال بعد هم آن کتاب را دست گرفتم و همان جمله مادر را گفتم: «دوستش ندارم...». ۱۴ ساله که شدم «لبه تیغ» سامرست موام را خواندم، این روزها به عشق آن روزها دوباره دستم گرفته‌ام آن را. همان قدر لذت دارد و شیرین است که آن

سال داشت. «بر باد رفته» و «آناکارینا» ی زیبارو که ساعت‌ها می‌شد به عکس روی جلدش نگاه کرد، «ریشه‌ها» ی الکس هیلی، «چشم‌هایش» بزرگ علوی، «دایی جان ناپلئون» پزشک‌زاد، حتی هشت جلد کتاب داستان‌های خوب برای بچه‌های خوب مهدی آذریزدی، «قصه‌های کلیله و دمنه»، «قصه‌های مرزبان نامه»، «قصه‌های سندبادنامه



و قابوس نامه»، «قصه‌های مثنوی مولوی»، «قصه‌های قرآن»، «قصه‌های شیخ عطار»، «قصه‌های گلستان و ملستان»، «قصه‌های چهارده معصوم»، «ماهی سیاه کوچولو»، «کچل کفترباز»، «الدوز و عروسک سخنگو»، «الدوز و کلاغ‌ها». نسل من حتی به ورق‌های مجله‌های دور سبزی پُر از گل هم رحم نمی‌کرد، با اشتیاق تمام آگهی‌های صفحه ترحیم را هم می‌خواند، نسل من معتاد به خواندن بود، عاشق کتاب و شیفته مطالعه. ما بچه‌های نسلی بودیم که شب امتحان بین کتاب درسی، کتاب داستان می‌گذاشت. نسل من کتابخانه پر رونقی داشت و از هدیه دادن کتاب شرم نمی‌کرد. راستی ما با بچه‌هایمان چه کرده‌ایم، چه بالایی سر آنها آورده‌ایم که «سن مصرف لوازم آرایش به ۱۴ سال رسید». این سال‌ها چه اتفاقی افتاد که «ایران دومین مصرف کننده لوازم آرایشی در خاورمیانه است». چه کاری انجام نشد و چه چیز فراموشمان شد که «تعداد فروشگاه‌های لوازم آرایش در پایتخت ۵ برابر کتابفروشی هاست». کدام راه را اشتباه آمده‌ایم و چه شد یادمان رفت بوی خوب کاغذ؟ مگر توی مدرسه یادمان نداده بودند جامعه وقتی فرزاندگی و سعادت می‌یابد که خواندن، کار روزانه‌اش باشد. پس چه شد رنگ و لعاب جای یار مهربان را گرفت؟ چه شد سنبه لوازم آرایش پر زورتر از کتاب شد؟

دکتر حسین تمدنی با ۵۵ سال تجربه در امریکا

(949)861-0618

BRE#01173539

NMLS#322529



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

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



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

Immigration

مهاجرت

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

Personal Injury

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

● کارت سبز از طریق:

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

● ویزا از طریق:

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

● سیتیزن شیب

● دفاع در مورد اخراج از امریکا

تصادفات و صدمات بدنی

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

FREE CONSULTATION

949.222.2272

info@azimilawfirm.com

1401 Dove Street, Suite 450 Newport Beach, CA 92660

درگوشی های خاله زنکی

فرشته‌های نگهبان

خانومه: نکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: ما قوی‌ترین مرد دنیا هم که باشید وقتی خانومی را دوست داشته باشید بعد از مدتی که با هم زندگی کرده‌اید یا رابطه شما عمیق شد آن خانوم می‌شود رئیس و حرف حرف او می‌شود. یعنی این خیلی جالب است که خانم‌های نیم وجبی که با مردی ازدواج کرده‌اند قوی هیكل، طوری حرف حرف آنها می‌شود و طوری توی خانه این آقا روی حرف همسرش حرف نمی‌زند که جالب است. البته منظورم روی تصمیمات مهمی مانند خرید ماشین نیست چون آقا وقتی می‌داند خانم اطلاعاتی در مورد موتور ماشین ندارد تصمیم را خودش می‌گیرد. بلکه منظورم سر این است که مثلاً ما آقایان می‌گوییم بیا امشب فسنجان بخوریم و خانم می‌گوید نه من هوس پیتزا کرده‌ام. آخرش خواهید دید شام فسنجان خواهد شد یا پیتزا. البته که اگر سرکار خانم لطف بکنند و اول ازدواجی باشد که آن دورانی است که خانم‌ها هنوز همسرشان را دوست دارند و یا می‌خواهند ذات واقعی خودشان را لو ندهند. اما بعد که همه چیز می‌رود روی روال طبیعی، خانوم به صورت پیش فرض در این تصمیمات

، تصمیم گیرنده است. تمامی شما هم آن ماجرا را که بوسه‌سوری که در مسابقه پیروز شده بود همان لحظه چک را به نام خانمش نوشت را می‌دانید که بنده خدا زده بود و حریف قوی و قهرمان خودش را شکست داده بود اما همان جا چک را نوشت به نام زنش و به خبرنگارها گفت اگر این کار را نمی‌کردم زنه من را به خانه راه نمی‌داد! تازه نفوذی که مادر روی فرزنداناش دارد به کنار که مرد بیچاره بعد از مدتی توی خانه خودش تنها می‌شود چون بچه‌ها به حرف مادرشان گوش می‌کنند و او را بیشتر دوست دارند و آقا می‌ترسد خانواده اش را از دست بدهد چون فقط کافی است به زنش بگوید بالای چشمش ابروست تا در همان لحظه جهنم را به چشم ببیند.

خانومه میگه: خانم‌های عزیز! گول تبلیغات آقایان را نخورید. الان آقای شوهر می‌خواهند بگویند به خاطر عشق است و اینکه ما چقدر شما را دوست داریم. اما خیر! دلیلش یک فرشته است به نام خانومی مهربان که از رفتارهای بد و تصمیمات اشتباه آقا دارد در هر لحظه جلوگیری می‌کند. حالا این می‌خواهد خوردن زیاد چای باشد یا اینکه در چیزی زیاده‌روی کرده باشد. حتی کوچکترین چیزها! در حقیقت ما خانم‌ها همیشه نگرانیم. نگران از اینکه این آقای شوهر باز کاری دست خودش ندهد. بسکه دیده‌ایم که فقط تا

لحظه ای تته‌پاشان می‌گذاریم چه اتفاقاتی می‌افتد. ما همان فرشته‌های نگهبانی هستیم که اگر نبودیم آقایان حتی از این هم عمر کوتاه‌تری داشتند. اصلاً همین حالا هم داخل اینستاگرام می‌بینید که ژانری هست به این اسم که چرا آقایان کمتر عمر می‌کنند. و همیشه کلیپ‌هایی هست که در آن مشاهده می‌کنید یکی سیم برق و سه راه را آورده است داخل استخر و عده‌ای آقا دور هم جمع شده‌اند و روی هم مار و عقرب می‌اندازند یا سری فیلم‌ها و سریال‌های کله خرها را از شبکه‌های خودتان دیده‌اید که ذات واقعی آقایان را نشان داده است. کسانی که توی توپ می‌روند و توپ شلیک می‌کند و برای شوخی به هم شوکر می‌زنند. اما همین آقایان مثل کودکانی که مادرشان را خوب می‌شناسند بعد از مدتی که از رابطه گذشت به حرف همسرشان گوش می‌کنند چون می‌دانند راه رستگاری و زنده ماندن یعنی حرف همسر را گوش کردن. اصلاً هم دیکتاتور نیستیم. خوب می‌دانیم که بعضی وقت‌ها هم چیزهایی دلمان می‌خواهد. اما آن هم از خستگی بار زندگی است. حالا همان را علم کرده‌اند و به عنوان بدی ما دارند جار می‌زنند و تبلیغ می‌کنند و به ما نمی‌بینند. همین قدر جوابگوی محبت‌های فرشته‌های نگهبان‌شان هستند. مرد هستند دیگر! ناسپاس و قدرشناس!

قابل توجه ایرانیان بویژه گیلانیان محترم مقیم کالیفرنیا جنوبی

زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان

علی بروشکی، فرهادی و یزدانی، عری، انصاری، گزالی، طوفی، سیاسی، نقاشی و میکوتی
(از دوران پهلوی تا کنون)

دکتر محمد ابراهیم گوهریان، استاد هوشنگ عباسی



پژوهشی و نمونین موسسه مطالعات راهبردی، گوهریان
جلد اول

با سلام و احترام

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

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

با احترام
دکتر محمد ابراهیم گوهریان



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



رز هوم کر سرویسز
ROSE HOME CARE SERVICES

مراقبت حرفه‌ای و دلسوزانه در منزل شما

با عشق
با تجربه
با حرفه‌ای‌گری
در خدمت شما

خدمات ما:

- ویزیت دکتر در منزل**
ارزیابی و مدیریت سلامت شما
- پرستاری (RN/LVN)**
مدیریت داروها و مراقبت تخصصی
- فیزیوتراپی (PT)**
افزایش قدرت، تعادل و تحرک
- مراقبت‌های شخصی**
کمک در حمام، لباس پوشیدن و فعالیت‌های روزانه
- بهداشت و حمام**
مراقبت کامل و ایمن برای بهداشت فردی
- ماساژ درمانی در منزل**
کاهش درد، آرامش و بهبود گردش خون
- مراقبت‌های طبیعی و ارگانیک**
استفاده از محصولات ملایم و طبیعی
- نظافت منزل**
محیطی تمیز و سالم
- آرایش و کوتاهی مو و ناخن**
مراقبت زیبایی در منزل
- تهیه و سرو غذای سالم و گرم**
غذای خانگی مغذی و متناسب با رژیم شما
- نمونه‌برداری تست‌های آزمایشگاهی در منزل**
با دقت و راحتی در خانه
- همراهی در مراجعه به دکتر و ترانسپورتیشن**
همراهی و انتقال ایمن شما
- دکتر طب سوزنی**
درمان‌های طب سوزنی برای سلامتی و آرامش
- بادکش و حمام**
بهبود گردش خون و کاهش دردهای عضلانی

رز هوم کر سرویسز
مدیریت مجموعه

مراقبت از سالمندان و بزرگسالان در محیط امن و آرام منزل



رایگان با Medicare

خدمات ما برای افراد واجد شرایط تحت پوشش Medicare بدون هزینه ارائه می‌شود.

949-607-7884



همین امروز
تماس بگیرید:



پوشش خدمات در Los Angeles County و Orange County



DRE#0203 3878

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



ماندانا سرکشیک امین، امین شما در املاک

*Call me for a complimentary
market analysis.*

949-424-6339

HomesbyMandana@gmail.com

HomesByMandana.com



"EACH OFFICE INDEPENDENTLY
OWNED AND OPERATED"

Buying?
Selling?

خرید و فروش

املاک

مسکونی و تجاری

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

آیین عشق

حمید سلیمی



"چشم باز می‌کنی و می‌بینی. یک نفر از دلت می‌رود. چگونه است که پذیرش رفتن چنین برایت ساده شده، و پذیرای آمدن کسی شدن ناممکن؟" بعد از این کلمات، باید مدتی سکوت ممتد باشد تا بتوانم خوب فکر کنم چگونه اعتیاد به تاریکی، تمایل به نور را از زندگیم درزید. از کجا شروع شد این کفر ممتد به علاقه؟ من که مومن بودم، من که حتی پیامبر بودم گاهی. چطور پلک‌هایم را به روی چشم‌های درشتش بستم وقتی با مژه‌های نمناک برایم از ماندن حرف می‌زد؟ هیولای مایوس، کی از درون تمام من مهربان را بلعید؟ حالا باید سکوت ادامه پیدا کند. باید سرم را با اخبار گرم کنم. اخبار سیاسی که نشان می‌دهد بختی به مساوات میان مردم ساده تقسیم می‌شود. باید به گلدان‌ها آب بدهم، خانم را مرتب کنم طوری که انگار جانی برای چشم به راهی مانده. بعد بنشینم روی پل عابر بالای بزرگراه، به یاد بیاورم انسان تنهاست حتی اگر خود را در یک قفس آهنی

سالم زمینهای دلریا برای رشد، آرامش و دریافت مهر بی‌التماس است. بله، آموخته‌ام شناخت حریم و ویژگیهای فردی بر آتش علاقه و درک، بر بوسه مقدم است. ما جنون عذاب کشیدن داریم، چرا که روح جمعی ما باور ندارد شایسته ستایش است. و نیز جنون عذاب‌دان داریم وقتی بفهمیم کسی دوستمان دارد. علاقه که می‌تواند مرهم باشد، در دست آشوب‌های درون ما، تیغ دول لب کشنده‌ای شده که تنها دستاوردش بی‌پناهی مستمر است. ما حتی وقتی در بستری مشترک کنار یار استراحت بعد از تنانگی را تجربه می‌کنیم، مثل کودکی گمشده بی‌قراریم. از من که پیامبر تنهایی و گریزم بشنو، تا دیر نشده به یک قصه‌ی عشقی ساده تن بده. به یک علاقه‌ی گرم، دوسویه و لبریز مهر و مودار. محاکمه نکن. محاکمه نشو. فرصت بده، فرصت بخواب. عجله نکن. شوریده نشو، پیش از موعد. بگذار زمانش برسد. از یاد نبر کسی که کنار توست، والدینت یا غول چراغ جادویت نیستند. به تنهایی احترام بگذار، حریم تنهاییش را از او بگیر، و از یاد نبر ما شدن، انکار اهمیت من‌های پیشین نیست. پیش‌داوری نکن. ذهنت را از حکم‌های کلی - این اعتیاد احمقانه‌ی انسان - خالی نگه دار. از وصل نترس. از حال خوب تازه و ناشناس، پناه نبر به حال بد امن. آیا وقت گفتن این حرفهاس؟ بله. بدبختانه حرف دیگری بر ایمان نمانده است. یعنی برای من. برای آدمی که خسته‌شده از مرور تلخی مدام جهانی که خرابش کرده‌ایم

با کسی که دوست دارد حبس کند و با سرعت نود کیلومتر در ساعت به سمت خانه‌اش برود. بعد نزدیک صبح به خانه برگردم و برای کاکتوس مرده قصه بگویم: یکی بود، یکی که سهم من نبود. کنار کاکتوس و بی‌صدایی، برای مرگ موقت خواب به قرص‌های سبز شب‌التماس کنم، و رقص مته‌های توی سرم را دوست بدارم، و از یاد نبرم انتخاب خودم بود که سهم نباشی ای مادیان مقرر باشکوه که در دشتهای صبح می‌قصی، که برای تن گرم تو جا نبود در جهان تاریک عبوس من



علاقه‌ای سالم، به تانگویی آرام می‌ماند، یک ریتم ملایم دلپذیر. جایی که قرار است تمام حرکات را هزاربار بررسی کنی تا ترس از واکنش احتمالی یار را سرکوب کنی، سرزمین خوبی برای درخت شدن نیست. جایی از سریالی که دوست دارم - this is us - کوین اعترافی مهیب می‌کند که چون والدینش داستان عشقی مخوفی داشته‌اند، تمام عمر را پی داستان عجیب خودش دوبده. همان‌طور که اسم سریال می‌گوید. ما همه همینیم. قلب انسان کوچکتر از آن است که اهمیت یک داستان عشقی کوچک ساده را بفهمد. اهمیت "دوست دارم چنان که هستی، دوستم بدار چنان که هستم" را. ما اغلب معتقدیم عشق رنج است. بدتر، ادبیات فارسی عشق را فرزند ناکامی می‌داند و به ندرت درباره روزگار وصل حرف می‌زند. اما چنان که من فهمیده‌ام، یک علاقه‌ی

تجربه ای متفاوت
از درمان و مراقبت از پوست

خدمات ما

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

\$50 تخفیف ویژه
برای اولین مراجعه

برای مشاوره رایگان
نوبت خود را رزرو کنید

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

دندانپزشکی خانواده
دندان‌هایی سفید و سالم برای تمام عمر

- ایمپلنت
- روکش دندان (Crown)
- پرکردن هم‌رنگ دندان (کامپوزیت)
- لینت (وینیر)
- آپنه خواب
- درمان بیماری‌های لثه
- ترمیم و زیبایی دندان
- سفید کردن دندان‌ها
- دندانپزشکی لیزری
- دست دندان و بریج
- دندان مصنوعی پارسیل
- کشیدن دندان
- خدمات پیشگیری
- غریبالگری سرطان دهان
- ارتدنس با Invisalign

پذیرش اکثر بیمه‌ها:
Scan, PPO, AARP, Delta Care, Cal Optima

Kristin A Soraya DDS
Habla Español & Farsi

خدمات اورژانسی در همان روز
امکان پرداخت با CareCredit

949-588-7525
www.LagunaHillsFamilyDentistry.net
24407 Calle de La Louisa, Ste 200, Laguna Hills, CA 92653

Amir Ateshfaraz
Attorney at Law


UNIVERSAL LAW FIRM, APC
INJURY & EMPLOYMENT

دکتر امیر آتش فراز

وکیل رسمی دادگاه های کالیفرنیا و فدرال امریکا

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



 (949) 510-0038

 (310) 709-2488

 16133 Ventura Blvd, Suite 1101 Encino, CA 91436

 Universallawapc@gmail.com

به سلمونی مراجعه می‌کردم، هزینه پرداختیم، ده تا پانزده هزار تومان بود.

همین مبلغ ده تا پانزده هزار تومان، باعث شد که سلمونی رو ترک کرده و سرم را به همسرم سپردم که از هر انگشتش هنری می‌بارد. نه تنها ریالی نمی‌پردازم، بلکه هم آرایشگرم بانوست و هم بعد از اصلاح، با چای نبات یا قهوه پذیرایی می‌شوم.

چند روز پیش پسرم سرش را سپرده بود به سلمونی، از نوع آرایشش که چیزی نمی‌گویم. اما برای این فاتحه خوانی، مبلغ دویست پنجاه هزار تومان پرداخت کرده بود. وقتی تعجب و حتی بالاتر، شوک منو دید، گفت: «کجای کاری بابا».

بله عزیزان اگر اصحاب کهف بعد از سیصد سال از خواب بیدار شدند و دیدن پول و سکه های بی ارزششان تبدیل به عتیقه شده، شاید از شدت خوشحالی سگته کرده و مردند. اما، ما جماعت پوست کلفت، یا به قول حالییا تاب‌آور، شب که می‌خواهیم، صبح اگر بیدار شویم؛ گویی سیصد سال است که به خواب رفته‌یم. البته با این تفاوت که پول آن جماعت، عتیقه شده بود و پول رایج ما خاکستر.

خداییش، خدا جماعتی به تاب‌آوری ما ایرانیان خلق نکرده، منکه سراغ ندارم. شما اگر سراغ دارید نشانمان دهید.

«سرم را سرسری متراش ای استاد سلمونی، که ما اندر دیار خود سری داریم و سامانی». در پایان کار نیز با نوشیدن یک چای زنجفیلی، دو یا پنج ریال پرداخت می‌کردیم. در نهایت استاد سلمونی دستان را به گرمی می‌فشرد و با شادی بدرقه‌مون می‌کرد. یادش بخیر. تا چند سال قبل هم وقتی



سلمونی

حسین فرزین



خدایش با این که نیک میدونید و میدونیم که قصه اصحاب کهف، مثل بقیه‌ی افسانه‌ها، نشانی از راستی و درستی در اون نیست و فقط آمده است تا شاید برای مردمان عهد عتیق عبرتی باشد و برای آدمای یکلابایی چون ما هم مثلی باشد برای پیشبرد خاطره و حرفمان. یقیناً سود دیگری ندارد. اگه قصه‌ی اونارو نمی‌دونید، بدونید که گویا جماعتی وارد غاری شده و به خواب عمیقی فرو می‌روند و بعد از سیصد سال بیدار شده و راهی شهر و دیار خود می‌شوند. از آن‌چه می‌بینند در تعجب و شوک قرار می‌گیرند. لذا دوباره برمی‌گردند به غار و می‌میرند. خدایش اگه یک هم‌چین افسانه‌ای را در حال حاضر بنویسم و برای جمعی بخونیم، قطعاً مورد تمسخر قرار می‌گیریم.

اما برای چه این مقدمه طولانی رو آوردم. آوردم که عرض کنم بنده کوچک خدا در ایام کودکی وقتی سری به سلمونی می‌زدم و سلمونی بنده خدا در حال اصلاح موهایم بود می‌خواندم که:



SATRAP
INSURANCE AGENCY

SATRAP
INSURANCE
AGENCY

Proud to Protect
What Matters Most



AUTO



HOME



BUSINESS



LIFE



CA

LICENSE #

OK76861

Ali Nayeri



CALL ME TODAY

(310) 279-0831



TRUSTED
COVERAGE



PERSONALIZED
SERVICE



RELIABLE
SUPPORT



HERE WHEN
YOU NEED US



NOTARY PUBLIC

Mobile Notary Services
Available by Appointment



NOTARY SIGNING AGENT

Loan Documents
& Signings



APOSTILLE SERVICES

Fast & Reliable
Document Apostille



NSA CERTIFIED

Background Screened
& Certified



MAC MORTGAGE INC

Mac Mortgage Inc NMLS 1530208

Sanaz Safavi NMLS 1618046

ساناز صفوی خدمات وام

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

بهترین گزینه تأمین مالی



**برای مشاوره رایگان
تماس بگیرید:**



(310)404-8115



Sanaz@MacMortgage.net



www.SanazSafavi.com





دکتر علی سجادیان

متخصص جراحی پلاستیک و زیبایی
دارای ۳۰ سال تجربه تخصصی
و فوق تخصصی

درمان‌های ساده در کلینیک زیبایی برای حفظ و نگهداری پوست

در دنیای امروز که زیبایی و شادابی پوست به یکی از اولویت‌های اصلی زندگی روزمره تبدیل شده، مراقبت‌های پوستی دیگر صرفاً به شستشوی روزانه یا استفاده از یک کرم مرطوب‌کننده ساده محدود نمی‌شود. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که جلوی آینه بایستید و احساس کنید پوستتان آن شادابی، شفافیت و طراوت همیشگی را ندارد؛ یا اثرات خستگی، آفتاب‌سوختگی‌های قدیمی و خطوط ریز کم‌کم دارند خودشان را نشان می‌دهند.

خبر خوش این است که برای داشتن پوستی جوان و درخشان، نیازی به جراحی‌های سنگین یا درمان‌های تهاجمی با دوره‌های نقاهت طولانی نیست. امروزه کلینیک‌های زیبایی روش‌های بسیار ساده، سریع و در عین حال فوق‌العاده موثری را پیشنهاد می‌دهند که به «درمان‌های حفظ و نگهداری پوست» معروف هستند. این روش‌ها به شما کمک می‌کنند تا فرآیند پیری پوست را به تعویق بیندازید و زیبایی طبیعی خود را تثبیت کنید. در این مقاله قصد داریم به زبان ساده، محبوب‌ترین و موثرترین درمان‌های ساده کلینیکی و همچنین راز استفاده از محصولات درمانی (Medical-Grade) را بررسی کنیم.

۱. آی‌پی‌ال (IPL)؛ معجزه نور برای یکدست کردن رنگ پوست

اگر روی پوست خود لکه‌های ناشی از آفتاب، جوش‌های قدیمی یا رگ‌های خونی ریز و قرمز می‌بینید، فناوری IPL (Intense Pulsed Light) یا نور شدید پالس‌دار یکی از بهترین گزینه‌هاست. اگرچه IPL در میان مردم به عنوان لیزر شناخته می‌شود، اما در واقع لیزر نیست؛ بلکه طیف وسیعی از امواج نوری است که به عمق پوست نفوذ می‌کند. این نور، رنگدانه‌های تیره (لکه‌ها) و رگ‌های خونی غیرطبیعی را هدف قرار داده و آن‌ها را تخریب می‌کند. بدن به طور طبیعی این سلول‌های تخریب‌شده را دفع کرده و در نتیجه:

لکه‌های پیری و آفتاب‌سوختگی کمرنگ و محو می‌شوند.
قرمزی پوست و جوش‌های سرسرخ کاهش می‌یابند.
پوست شفاف‌تر، یکدست‌تر و روشن‌تر به نظر می‌رسد.

این درمان بسیار سریع انجام می‌شود، درد چندانی ندارد و بلافاصله می‌توانید به فعالیت‌های روزمره خود بازگردید.

۲. پیلینگ شیمیایی (Chemical Peel)؛ تنفس تازه برای سلول‌های پوست

سلول‌های پوست ما به طور مداوم می‌میرند و سلول‌های جدید جای آن‌ها را می‌گیرند. اما با افزایش سن، این چرخه

طبیعی کند می‌شود و تجمع سلول‌های مرده روی سطح پوست، باعث کدر و خسته به نظر رسیدن آن می‌گردد. پیلینگ یا لایه‌برداری شیمیایی روشی است که در آن اسیدهای میوه‌ای و درمانی ملایم (مانند اسید گلیکولیک یا اسید سالیسیلیک) روی پوست قرار می‌گیرند. این مواد محلول، پیوند میان سلول‌های مرده را تضعیف کرده و آن‌ها را از بین می‌برند. پیلینگ‌های سطحی و ملایم که در کلینیک انجام می‌شوند: منافذ بسته پوست را باز کرده و از ایجاد جوش جلوگیری می‌کنند. بافت پوست را نرم و لطیف می‌سازند. جذب کرم‌ها و محصولات مراقبتی را چندین برابر می‌کنند.

۳. میکرونیدلینگ همراه با PRP یا اگزوزوم؛ معجون کلاژن‌سازی و جوانسازی

میکرونیدلینگ یکی از هوشمندانه‌ترین روش‌های تحریک پوست برای بازسازی خودش است. در این روش، سوزن‌های بسیار ریز و استریل، روزنه‌های میکروسکوپی روی پوست ایجاد می‌کنند. این «آسیب‌های کنترل‌شده» پوست را تحریک می‌کنند تا شروع به تولید کلاژن و الاستین (دو پروتئین اصلی شادابی و کشسانی پوست) کند.

اما اگر میکرونیدلینگ را با PRP یا اگزوزوم (Exosomes) ترکیب کنیم، نتایج آن شگفت‌انگیز خواهد شد:

ترکیب با PRP (پلاسمای غنی از پلاکت): در این روش مقدار کمی از خون خود شما گرفته شده، سانتریفیوژ می‌شود و پلاسمای سرشار از فاکتورهای رشد آن جدا شده و حین میکرونیدلینگ روی پوست تزریق یا مالیده می‌شود. این کار سرعت ترمیم و کلاژن‌سازی را چندین برابر می‌کند.

ترکیب با اگزوزوم (Exosome): اگزوزوم‌ها جدیدترین پیشرفته‌ترین دستاورد بیوتکنولوژی در زیبایی هستند. آن‌ها پیام‌رسان‌های سلولی حاوی پروتئین‌ها، فاکتورهای رشد و RNA هستند که مستقیماً به سلول‌های پوست دستور بازسازی، جوان‌سازی و ترمیم آسیب‌ها را می‌دهند. این روش برای کسانی که به دنبال حداکثر شفافیت و کاهش خطوط ریز هستند بسیار عالی است.

۴. پی‌آرپی مو (Hair PRP)؛ راز تراکم و تقویت موها

حفظ و نگهداری زیبایی فقط محدود به پوست صورت نیست؛ موهای شاداب و پرپشت نقش مهمی در زیبایی ایفا می‌کنند. پی‌آرپی مو یک درمان بی‌خطر و کاملاً طبیعی برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت فولیکول‌ها است.

در این روش، فاکتورهای رشد استخراج‌شده از خون خودتان به پوست سر تزریق می‌شوند. این مواد مغذی: جریان خون در اطراف فولیکول‌های مو را افزایش می‌دهند. موهای ضعیف و نازک را ضخیم‌تر می‌سازند. ریزش مو را کاهش داده و رشد موهای جدید را تحریک می‌کنند.

۵. محصولات گرید پزشکی (Medical-Grade Products)؛ مکمل حیاتی درمان‌های کلینیکی

انجام درمان‌های کلینیکی تنها نصف مسیر است؛

نصف دیگر و بسیار مهم، مراقبت‌های روزانه در منزل است. اما سؤال اینجاست: محصولات Medical-Grade یا گرید پزشکی چیستند و چه تفاوتی با کرم‌های معمولی فروشگاه‌های Over-the-Counter دارند؟ محصولات گرید پزشکی، مراقبت‌های پوستی هستند که با فرمولاسیون دارویی، غلظت بالای مواد فعال Active Ingredients و بر اساس تحقیقات بالینی و علمی ساخته می‌شوند. تفاوت‌های اصلی آن‌ها عبارتند از:

نفوذ عمقی: محصولات عادی تجاری فقط روی سطح پوست (اپیدرم) می‌نشینند، اما محصولات گرید پزشکی با نفوذپذیری بالا، به لایه‌های عمیق‌تر پوست می‌رسند. غلظت بالاتر: میزان مواد موثره در این محصولات بسیار بیشتر است.

تأییدیه علمی: این محصولات تحت نظارت پزشک متخصص تجویز می‌شوند و اثربخشی آن‌ها در آزمایشگاه‌ها ثابت شده است.

سه محصول گرید پزشکی که هر روتین پوستی به آن‌ها نیاز دارد:

پدهای روشنایی‌بخش (Brightening Pads):

این پدهای آغشته به اسیدهای لایه‌بردار ملایم و ترکیبات ضدلک، انتخابی فوق‌العاده برای استفاده روزانه یا چند بار در هفته هستند. آن‌ها سلول‌های مرده را برداشته و تیرگی‌ها و لکه‌های پوست را شفاف می‌کنند. **سرم ویتامین C** ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد، آلودگی هوا و نور خورشید محافظت می‌کند. استفاده از ویتامین C با کیفیت در طول روز، پوست را روشن کرده و کلاژن‌سازی را تحریک می‌کند.

رتینول (Retinol / Vitamin A): رتینول طلایی‌ترین ماده برای پیشگیری از پیری است. رتینول گرید پزشکی سرعت بازسازی سلولی را بالا می‌برد، خطوط ریز را صاف کرده، منافذ را می‌بندد و بافت پوست را یکدست و جوانی آن را تضمین می‌کند.

کلام آخر؛ تداوم، راز اصلی زیبایی ماندگار است

داشتن پوستی سالم و درخشان یک «فرآیند» است، نه یک اتفاق یک‌باره. درمان‌های ساده کلینیکی مانند IPL، پیلینگ، میکرونیدلینگ و PRP، وقتی در کنار یک روتین خانگی با محصولات گرید پزشکی (مانند ویتامین C، رتینول و پدهای روشن‌کننده) قرار می‌گیرند، نتایجی شگفت‌انگیز و ماندگار به همراه خواهند داشت. برای شروع، کافی است با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا بر اساس نیازهای خاص پوست شما، یک برنامه درمانی و مراقبتی ساده اما هوشمندانه تدوین شود. پوست شما ارزشمندترین لباسی است که به تن دارید؛ از آن با بهترین روش‌ها مراقبت کنید!



Scan Me



لویکس! میراث هنر و اصالت در هر درخشش، از سال ۱۹۳۸



(949) 715-3899
7882 East Coast Highway
Newport Beach, CA 92657
www.leviksjewelers.com

 LeviksJewelers

Custom Designs • Fine Jewelry • Watches • Professional Repair



کهکشان گفتار

رشتو برگزیده

خاله من به نوعی از موج اول فمینیست های بعد انقلاب ایران بود.

انصافا آدم باهوش و موفقی بود، از نظر سنی زودتر از همه رفت دانشگاه و زودتر از همه استخدام به اداره دولتی شد و نقد از خودش پشت کار نشون داد و خوب کار کرد که به سرعت تبدیل به مدیر اون بخش شد.

ولی از اونجایی که این موجهای فمینیستی هیچوقت تعادل ندارند و رنگ جهالت میگیرند اینم افتاد توی این بازی هایی که من جنس برتر هستم و نباید با چیزهای مسخره ای مثل ازدواج خودم رو محدود کنم و...

ولی از اونجایی که خانواده مذهبی ای داشت فشار روش بود که ازدواج کنه. اینم میگفت قبول من ازدواج میکنم ولی با شرایط خودم. انصافا خواستگار هم زیاد داشت چون هم موفق بود، هم خوش بر و رو و باهوش. هر مردی میومد بهش میگفت من آزادی کامل می خوام و پول خودم مال خودمه و پول تو هم مال منه و بچه داری و... به من ربطی نداره و کار خونه هم نمیکنم و...

حتی میگفت من حق دارم هر جا و با هر کس میخوام بگردم ولی تو باید بالای سر زندگیت باشی و...

خلاصه از این چیزایی که امروز از مذهبی و غیرمذهبی میشنوم. خلاصه اینکه هیچوقت به خواستگاری به جلسه دوم نکشید و اینم همیشه با افتخار میگفت دلیلش اینه که مردها از دخترهای موفق میترسن! چند وقتی گذشت و سنش دیگه خیلی بالا رفته بود، حقیقتا دیگه هم خواستگار نداشت، دختری که به روزی باشنه در خونه رو میکنند حالا حتی یکی رو نداشت که باهاش بیرون بره.

حقیقتا چندانباری که دیدم حالش خیلی بد شد و حتی کسی نبود به دوش برسه ببرتش بیمارستان دلم براش خیلی سوخت.

همیشه از بی کسی و بدبختیش می نالید و از اینکه اگه به روزی بمیره هیچکس نیست جنازش رو جمع کنه. آخرشم اون دختری که با پسر شاه فالوده نمیخورد رفت زن به مرد بیوه (!) دیلمه شد که بازنشسته راه آهن بود.

مرده نقد داغون بود که حتی اوراقی های شوش قبولش نمیکردن اینم از بدبختی و بی کسبیش بود. آخر هر افراطی همیشه به تفریطه. ازدواج کردن هیچوقت به معنای موفقیت نیست، ولی اینکه به خاطر به توهیم اینطوری زندگی کنی به نظرم قطعاً اسمش شکسته. ماها فکر میکنیم اگه توی کار یا

تحصیل موفق شدیم نیازی به ازدواج نداریم، در صورتی که ازدواج قسمتی از مسیر تکامل ماست. همه ی روانشناس های بزرگ که نظریه عمر دارن ازدواج رو بخشی از مسیر بلوغ و عقلانیت میدونن که ادامه مسیر بلوغ فکری بدون این بخش ممکن نیست. لذا اگه کسی به هر دلیلی گفت ازدواج چیز مسخره ای هست و باید ازش دوری کرد باهاش بحث نکنید، برای این آدم هنوز زوده، حتی اگه ۷۰ سالش باشه.



مردی که امروز سوار ماشینش شدم یک امریکایی سفیدپوست ۳۵ ساله بود که درست و شمرده مثل تحصیلکرده ها حرف میزد، یک دختر ۱۳ ساله از یک رابطه ناموفق داشت. دخترش پیشش زندگی میکرد و سعی میکرد براش بهترین پدر باشه میگفت تنها چیزی که هیچ عقوبتی نباید برای بچه داشته باشه راستگوییشه.

میگفت من خیلی اشتباهات در زندگی کردم ولی الان وقته که تمام وقت و انرژی رو بذارم برای دخترم که آینده ش رو بسازم، بذرای خوب تو مغزش بکارم که موفق بشه، من به اندازه ی کافی قبل از بچه م پارتی و عشق و حال کردم، مادرش اهل پارتیه که از نظر من اکیه چون قبلا نکرده و نیاز داره منم اکیم که بچه پیش من باشه خود بچه هم گفته میخواد پیش من باشه. من کتاب خیلی گوش میدم و از به جایی یاد گرفتم من دوست بچه م نیستم من والد هستم و وظیفه م اینه که بذرای خوب در وجودش بکارم که نتیجه ش رو در زندگیش بگیره. میگفت بچه م اهل هیچ ورزشی نبود بهش گفتم بهت وقت میدم به ورزش رو انتخاب کنی. یا اینکه من برات انتخاب میکنم. به ترم میری اون ورزش اگر خوش نبودم ورزش بعدی رو امتحان میکنی. نشست فکر کرد گفت نمیخوام تو انتخاب کنی میرم فوتبال. رفت فوتبال و الان عاشق فوتباله. میگفت بچه م چند وقت پیش با یه پسر دوست شد پسر رفت سراغ یکی دیگه. دیدم دخترم صورتش غمگینه گفتم چی شده زد زیر گریه و برام جریان پسر رو تعریف کرد بغلش کردم و گفتم این یکی از بی شمار پسریه که تو در زندگی ملاقات میکنی، من خودم وقتی تین ایجر بودم به اس هول (عوضی) واقعی بودم در آن واحد با چند تا دختر دوست میشدم، تا به سنی اصلا نمیفهمیدم دخترا هم احساس دارند، تا اینکه یکی بهم خیانت کرد. و تازه حالیم شد که اون دخترا چه حسی داشتند و دیگه چنین کاری نکردم. واقعیت اینه بودن با دو نفر خیلی سخته و مدیریت زمانی و مالی میخواد چه کاریه! بودن با یک نفر از همه نظر بهتره. من این مسیر رو رفتم تا آدم شدم. دخترم اشکاش رو پاک کرد و گفت بابا تو خیلی زود بچه دار شدی نکنه من تصادفا به وجود اومدم! بهش گفتم تو اگر حاصل تصادم باشی بهترین تصادف زندگیم بودی، خب دیگه گریه بسه باشو برو کلاس فوتبال نمیخوای که برای یه پسر اس

هول همه برنامه های زندگیت رو خراب کنی؟ یکم نگاهم کرد و پاشد رفت آماده شد. بچه ی من باید بتونه راجع به همه چیز با من حرف بزنه چون اگر تنها یک چیز در جهان باشه که نباید هیچ عقوبتی داشته باشه اون راستگویییه. بهش گفتم دخترم آدم خوشبختیه برای داشتن تو. یاد والدین خودم افتادم که هروقت راستش رو بهشون گفتم فقط بیشتر دعوا کردند و بیشتر محدود شدم و از به جایی به بعد یاد گرفتم تنها راه خوشحالیشون دروغ شنیدن.



من تو کل عمرم مجموع زمانی که تو اینستاگرام بودم روی هم به ۴ ساعت هم نمی رسه، ولی خنده دارترین چیزی که توی شبکه های اجتماعی دیدم مال همون تایمه (چند سال پیش). اتفاقی پستی از سحر دولت شاهی دیدم، یه عکس پرتره از خودش گذاشته بود به همراه مقداری دلنوشته. کامنت اول یه نفر نوشته بود: (نویسنده خانم بود، متن هم با اندکی دخل و تصرف می نویسم)

«آخی! الهی قربونت برم سحر جون! خیلی حیف شدی عزیزم، تو واقعا خیلی از رامبد سرتتر بودی و لیاقتت رو نداشت. البته حالا نه اینکه آش دهن سوز و تحفه خاصی باشی، ولی باز هم از رامبد سرتتر بودی.» علاوه بر پاره شدن دلحظه، تا چند روز هر وقت یاد این کامنت میفتم بی اختیار می خندیدم، ملت فکر می کردند دیوانه شدم.

مقدار زیادی از دلیل خنده دار بودن اون کامنت، به صداقت و سادگی و معصومیت اون برمی گشت. بنده خدا اصلا منظور طنز نداشت، یعنی مثل کاربر برای گرگ تویتر کنایه نداشت، واقعا منظورش همون بود که نوشته بود.

فکر کنم عنصر سادگی و صداقت و معصومیت به موضوع طنز رو چندین برابر خنده دارتر می کنه.

شاید برای همینه که کلیپ های وایرال بچه ها (فعلا خداحافظ) برای خیلی ها بیشتر از اونچه که باید خنده دارن. یا مثلا چون South Park از دید بچه ها روایت میشه برای من از انیمیشن های مشابه خنده دارتره.

یکی از خنده دارترین خاطرات دوران مدرسه هم از همین جنسه. معلم علوم از یکی از بچه ها پرسید: «وزن» ت چقدره؟ (برای اینکه بفهمه تفاوت وزن و جرم رو می دونه یا نه). یکی از بچه ها یواشکی بهش رسوند: «بگو ۵۰۰ نیوتون». معلمون که فهمید، خواست مچش رو بگیره، گفت چیکار کردی شد ۵۰۰ نیوتون؟

(جواب منطقی که انتظار داشت: جرمم ۵۰ کیلوگرمه، ضرب در ۱۰ کردم شد ۵۰۰ نیوتون) این طفل معصوم گفت: «کاری نکردیم آقا! خوردیم، خوابیدیم.» معلمون تا چند دقیقه نفسش بالا نمیومد از زور خنده.

LESS PAIN

BETTER NERVES

(V14) 119



MEDICAL

بامیه‌ای را که خود مرد نخورده بود و بخشیده بود به من، از روی دوشم بردارم. و همان شب، داستان مرد فقیری را نوشتم که دوست داشت مهمانی بدهد، ولی پول نداشت. مرد کلاهش را فروخت و یک سفره خرید که رویش طرح کباب و پارچ دوغ و نان و سبزی داشت. سفره را که پهن کرد همه‌ی غذاها واقعی شد. مرد در تکتک خانه‌ها را زد و همه را دعوت کرد. همه‌ی مردم شهر جمع شدند دور سفره و مرد خوشحال بود که توانسته مهمانی بدهد.

این اولین داستان عمر من بود، در هشت سالگی. تا سالها بعد مامان این داستان را توی چمدان، کنار دفتر دیکته‌ی کلاس اول و لباسهای بچگی هامان نگه داشته بود. و بعد از آن در تمام عمرم، این را تجربه کردم که نوشتن، سفر احساس است از دل به کاغذ؛ که هر بار شور دارم، بغض دارم، راز دارم یا حتی وقتی گناه آلوده‌ام، کافیست که بنویسم تا آرام بگیرم، تا دردم را، زخمم را، ذوق و شور و حال و هوایم را تبدیل کنم به کلمه. و حالا، اینجا، در این فرصت از شما که مهر دارید و سر سفره‌ی احساس من مهمانید، قدردانم، تا همیشه.

دور بیندازم. توی خانه، بامیه را گذاشتم لای یک دستمال پارچه‌ای سفید و کاشتم توی باغچه. شاید میخواستم با تدفین آبرومند، گناه نخوردن

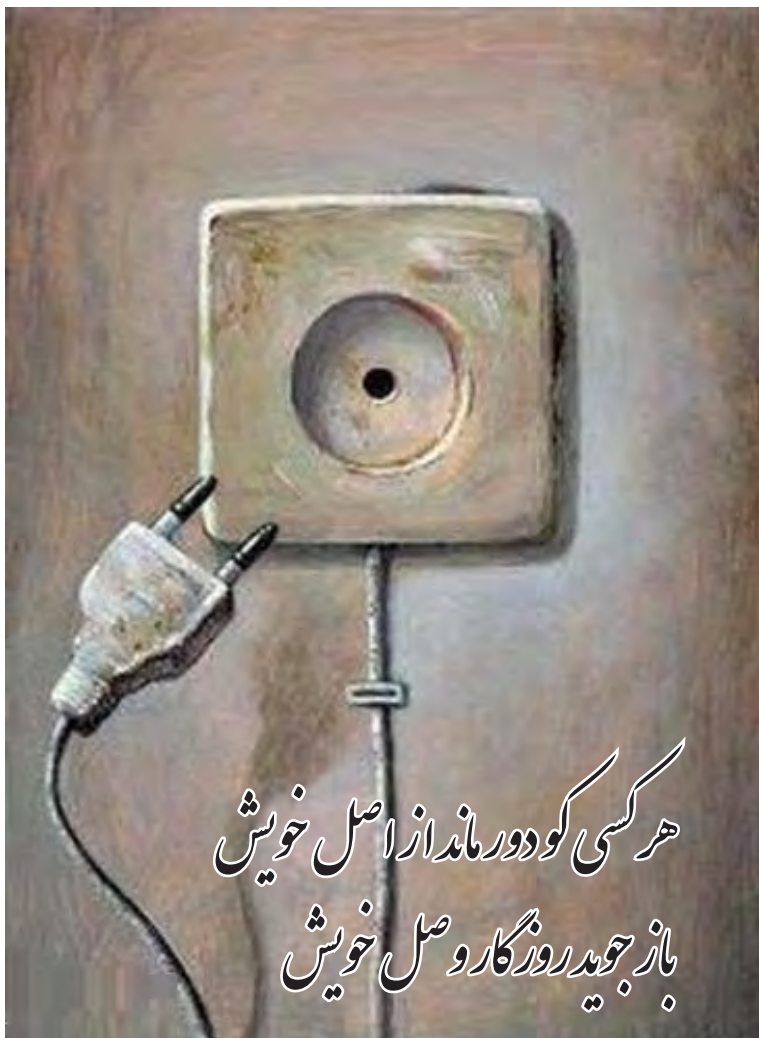


اولین داستانم
سودابه فرضی پور



از بامیه‌فروش، یک پاکت بامیه‌ی داغ و تازه خریده بودیم. دست مامان را گرفته بودم و می‌خواستیم از خیابان رد بشویم که یکی زد روی شانه‌ام. سرم را بلند کردم، مرد قدبلندی بود با کلاه کاموایی کهنه، روی گونه‌اش جای سوختگی داشت، کفش نداشت و آستین لباسش پاره بود. دستش را با یک بامیه دراز کرده بود طرفم و لبخند می‌زد. مامان آرام زمزمه کرد "ترس!" و پاکت بامیه را طوری گرفت که مرد نبیند خودمان یک پاکتش را داریم. ترسیده بودم. دستم را دراز کردم. پشت دست مرد تاول‌های سفید داشت. بامیه را گرفتم. مرد لبخند زد.

از خیابان که رد شدیم مامان گفت بامیه را بیندازم دور. گفتم نمیخورمش! میتوانستم بفهمم که آن بامیه را نباید بخورم ولی نمی‌توانستم مهر مردی را که رنگ‌پریده داشت، زخم داشت، چشمهای غمگین و لب خندان داشت



هر کسی کد دور ماند از اصل خویش
باز جود روزگار و صل خویش



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





جواهری تیراژه

مجلل ترین جواهری ایرانی

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



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

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

(949)434-7769

برای دیدن محصولات اسکن کنید.



خلوت خیال

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



اگر دل را به زلفت بستم ای عشق
هنر نامد جز این از دستم ای عشق
گرفتار جنون عقل بودم
به تدبیر تو از آن جستم ای عشق
مقیم گلستان نور گشتم
زبند خودستایی رستم ای عشق
نصیبم گر نشد گلباده وصل
به یاد روی ماهت مستم ای عشق
چنان خلوت گزیدم با خیالت
کز آن آگه نباشد شستم ای عشق
روان را تا حقیقت اوج دادم
بت پندار را بشکستم ای عشق
گرفتم رشته امید محکم
قیود وهم را بگسستم ای عشق
منم انسان و مبعوث دلارام
مکن در دیده او پستم ای عشق
مرا تا سوختی در آتش غم
به توصیفت ز پانثستم ای عشق

به شوق پا کشیدم از دو عالم

که از احسان بگیری دستم ای عشق

پارسی بنوسیم، پارسی بگویم

تقدیم کردن = پیش کش کردن
مع هذا = با اینهمه
اشراف = بزرگان، بزرگواران
ضرب و شتم = لت و کوب
قابل تامل = درنگ کردنی
خلقت = آفرینش
عدل = داد
مونث = ماده
باطنی = درونی
کابینت = گنج
حساب شده = سنجیده
مسلخ = کشتارگاه
توطئه = نیرنگ
تولد = زایش، فراوری
پاسپورت = گذرنامه
خلقت = آفرینش
خسارت = زیان
راحت = آسان
مکلف = ناچار، وادار
حمل و نقل = ترابری
قوی = نیرومند



مستولی = چیره
ابتدایی ترین = ساده ترین
اولاد = فرزندان
سلطه = چیرگی
اسلاف = پیشینیان، گذشتگان
تاخیر = دیرکرد
اطلاعات = داده ها
سایر = دیگر
دعوتنامه = فراخوانه
تألیف شده = نوشته شده
متارکه = جدایی
واضح = روشن

تلویزیون دیدنی‌ها

مجله خواندنی‌ها

جشن‌ها، اکسپوها و برنامه‌های ما

اورنج کانتی و لس آنجلس



برای اطلاع از جشن‌ها، مراسم و برنامه‌های گروه تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها در جنوب کالیفرنیا با اسکن این رمزینه به گروه تلگرامی ما بپیوندید.

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)
- نگهداری پارکینگ و کنترل تردد
- گشت امنیتی شبانه‌روزی
- حمل پول و خدمات حفاظتی ویژه
- نصب دوربین مدار بسته
- آموزش کاره آمیچی و تیراندازی

زیر نظر دکتر رامین باطنی

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

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

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی

OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان

دارای بوردهای تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی و ترمیمی



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

خدمات پوست و زیبایی شامل:

- دستگاه رفع دائمی چربی های اضافی شکم و اندام
- درمان آکنه با پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- لیزر رفع موهای زاید
- رفع لکه های تیره پوست با پیلینگ و فوتوفیشیال

- کاهش وزن با اوزمپیک
- تزریق بوتاکس و فیلر
- بیش از ۱۰ مدل لیزرهای جوانسازی
- رفع چروک های پوست با دستگاه جدید مورفیوس ایگنایت
- لیفت بدون جراحی صورت با دستگاه پروفاند

Morpheus Ignite
مورفیوس ایگنایت

Botox & Eyelid surgery
بوتاکس و جراحی پلک

Lipfiller
فیلر لب

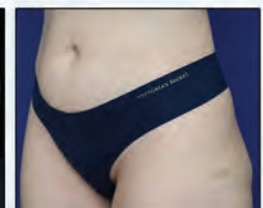
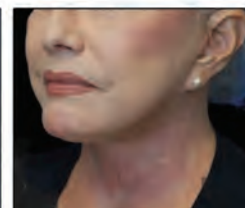
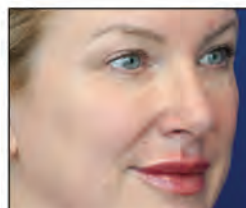
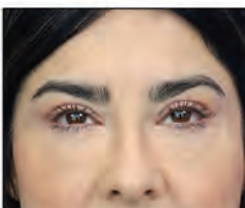
Facelift
لیفت صورت و گردن

Ozempic Weight Loss
کاهش وزن با اوزمپیک

Before



After



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

www.DrSajadian.com/Medspa

(949) 515-0550

شو لباس اورنج کانتی

شبی از مد، طراحی و زیبایی

لیک فارست، اورنج کانتی | ساعت ۵ تا ۹ شب | شنبه ۱۲ دسامبر ۲۰۲۶

شبی ویژه در لیک فارست، اورنج کانتی

- فرش قرمز
- نمایش کالکشن‌های مختلف
- مدل‌ها روی ران‌وی
- غرفه‌های مد، پوشاک و اکسسوری
- عکاسی روی فرش قرمز
- پذیرایی با پیش غذا و یک نوشیدنی غیرالکلی
- انتخاب خلافا نه‌ترین پوشش مهمانان
- قرعه کشی و جوایز
- مصاحبه با طراحان و مهمانان
- فینال با حضور مدل‌ها و طراحان

طراحان، برندها و فروشندگان

بخشی از این رویداد ویژه باشید

- نمایش کالکشن روی ران‌وی
- معرفی برند به مهمانان
- حضور در فضای نمایش و فروش
- پوشش رسانه‌ای توسط تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها
- عکاسی و فیلم برداری از کالکشن‌ها و برندها
- مناسب برای طراحان لباس، برندهای مد و پوشاک، بوتیک‌ها، طراحان اکسسوری و جواهرات، برندهای زیبایی و فروشندگان منتخب

قیمت بلیت‌ها



بلیت عادی: ۴۰ دلار

ردیف جلو: ۵۰ دلار



ظرفیت محدود

خرید بلیت از قبل الزامی است
بلیت در محل فروخته نمی‌شود

رزرو و اطلاعات:



۹۴۹-۹۲۳-۰۰۳۸



برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری
حکایت هفتم

توانگری بخیل را پسری رنجور بود. نیکخواهان گفتندش: مصلحت آن است که ختم قرآنی کنی از بهر وی یا بذل قربانی. لختی به اندیشه فرورفت و گفت: مُصَحِّفِ مهجور اولیتر است که گله دور. صاحب‌دلی بشنید و گفت: ختمش به علت آن اختیار آمد که قرآن بر سر زبان است و زر در میانِ جان.

دریغا گردن طاعت نهادن
گرش همراه بودی دست دادن
به دیناری چو خر در گل بمانند
ور الحمده بخواهی صد بخوانند

خلاصه

هوش مصنوعی: داستان درباره‌ی توانگری بخیل است که فرزند رنجوری دارد. نیکخواهان به او پیشنهاد می‌دهند که برای شفای پسرش، ختم قرآن بگیرد یا قربانی کند. او ابتدا به فکر می‌افتد و تصمیم می‌گیرد که به جای قربانی، قرآن را انتخاب کند، چرا که قرآن بالاتر از پول است. همچنین اشاره می‌شود که اگر کمک و دست یاری به پسرش کند، بهتر خواهد بود. در نهایت، دیدگاه او و تصمیمش به نوعی نقد شده و به تأکید بر اهمیت عمل خیر و کمک به دیگران پرداخته می‌شود.

برگردان به زبان ساده

پدری ثروتمند و بخیل، پسری بیمار داشت. نیکوکاران به او توصیه کردند که برای بهبودی پسرش، ختم قرآن به جا آورد یا قربانی کند. او مدتی در فکر فرو رفت و سپس گفت: بهتر است که قرآن فراموش شده را بخوانم تا اینکه گله‌ای را دور بریزم. صاحب‌دلی شنید و گفت: اینکه ختم به خاطر آن

اختیار است که قرآن در زبان قرار دارد و طلا در دل موجود است.
ای کاش که با بردن گردن به تسلیم، همراهی می‌کردی و دست دوستی به من می‌دادی.
اگر شخصی یا خودش دچار یک مشکل شود حاضر نیستند حتی دیناری خرج کنند و خود یا شخص دچار را علاج کنند، ولی اگر برای رهایی از مشکل به او بگویی برای حل مشکل با توسل به پروردگار یک حمد و سوره بخوان، برایت صد بار هم میخوانند.
توانگری: توانایی؛ زورمندی؛ قدرت. مال داری.
بخیل: خسیس؛ ممسک؛ لئیم؛ زفت؛ سیه‌کاسه.
رنجور: رنج کشیده؛ آزرده؛ دردمند. بیمار. غمگی.
مصلحت: خیراندیشی، خیرخواهی
بذل: عطا؛ کرم؛ بخشش؛ دادودهش.
لختی: اندکی، بخشی، پاره‌ای، قلیلی، کمی
مصحف: نامه‌ها و اوراقی که آن‌ها را در یک جلد جمع کرده باشند؛ کتاب. قرآن مجید.
مهجور: جدامانده؛ دورافتاده.
اولیتر: سزاوارتر و بهتر.
گله: شکوه؛ شکایت.
دریغا: ای دریغ، ای افسوس
گرش: نگاه عشق آمیز و کرشمه.
چو: چون، اگر، گر. وقتی، هنگامی.

رانندگی صحیح را با من تجربه کنید.

ضمن خوش آمد گویی به هموطنان تازه وارد به اورنج کانتی

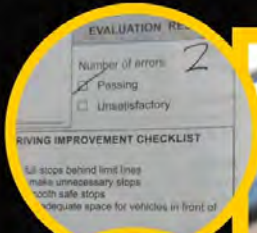
- صفر تا ۱۰۰ دریافت گواهینامه رانندگی کالیفرنیا
- مهارت رانندگی حرفه‌ای و قانونمند
- دارای لایسنس آموزش از اداره DMV کالیفرنیا
- برای تمام سنین (زیر سن تا بزرگسال)

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

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

تضمین قبولی
در آزمون رانندگی

Hooman
Orange County
(949) 519 - 9557



(949)820-2379



دیدنی‌ها

گزارش‌ها از ایران در کانال تلویزیونی



همین الان اسکن کنید و
تلویزیون را زنده تماشا کنید

دیدنی‌ها در تمامی پلتفرم‌ها
یا فقط با تلویزیون یا موبایل



میدان تجریش تهران



ایستگاه مترو مریم مقدس تهران



میدان حسن آباد تهران



وداع با خواننده محبوب ایرج



جشنواره گلاب گیری



گشتی در میدان ونک تهران



نمایشگاه چای و قهوه تهران



گزارش از توپال



هوش و ویژگی انسانهای باهوش

نازیلا رفعتی

هوش چیست؟

افلاطون بیش از ۲۰۰۰ سال قبل در کتاب «جمهوریت» خود، هوش را تعیین کننده اصلی جایگاه اجتماعی و سیاسی افراد تعریف کرده است. اما تعریفمان از هوش چیست؟

اگر بخواهیم در یک جمله آن را تعریف کنیم، فائق آمدن بر مشکلات از طریق تفکر است.

یعنی با فکر و به کارگیری استعداد هایی نظیر دقت، درک، حافظه، یادگیری، برنامه ریزی و استدلال، مشکلات را حل کنیم.

فرد باهوش کسی است که توانایی انجام اعمال هدفمند را دارد. او می تواند کاری را با هدف مشخصی شروع کرده و پس از طی مراحل به پایان برساند. او می تواند منطقی و بر اساس واقعیت فکر کرده و مسائل را حل کند. همچنین توانایی سازگاری روانی با محیط هایی که در آن قرار می گیرد را دارد.

در سال ۱۹۳۹ دیوید وشرلر، روانشناس یهودی-آمریکایی-رومانیایی، با تکمیل و تثبیت طرح های روانشناسان قبلی، تست ضریب هوشی یا IQ (Intelligence Quotient) را بنا نهاد. در این تست سوالاتی از فرد می شود و سن ذهنی او را مشخص میکنند، سپس نتیجه حاصله از تقسیم سن ذهنی بر سن تقویمی شخص، ضربدر عدد ۱۰۰ به عنوان آی کیوی IQ فرد در نظر گرفته می شود.

بر اساس تست IQ: افراد با ضریب هوشی ۱۳۱ بسیار برتر یا همان نوابغ هستند که حدود ۲.۱٪ افراد جامعه اند.

افراد با ضریب هوشی ۱۲۱-۱۳۰ برتر هستند که حدود ۶.۴٪ افراد جامعه را تشکیل می دهند.

افراد با ضریب هوشی بین ۱۱۱-۱۲۰ بسیار خوب یا باهوش در نظر گرفته می شوند که حدود ۱۵.۷٪ افراد را در بر می گیرند.

افراد با ضریب هوشی ۹۰-۱۱۰ متوسط و نرمال هستند که بخش عمده ای از افراد جامعه، ۵۱.۶٪ آن را در بر می گیرند.

افراد با ضریب هوشی ۸۰-۸۹ پایین تر از متوسط هستند که حدود ۱۳.۷٪ از جامعه را تشکیل می دهند. افراد با ضریب هوشی ۷۰-۷۹ مرزی یا کم هوش هستند که حدود ۶.۴٪ از افراد جامعه اند.

افراد با ضریب هوشی کمتر از ۶۹ که به عنوان ناتوان ذهنی قلمداد می شوند حدود ۴.۱٪ از افراد جامعه را در بر می گیرند.

ضریب هوشی انسان ها و پاسخ دادن به سوالات تست هوش IQ بستگی کامل به توانایی ذهنی مغز شما، به سرعت پردازش اطلاعات، توانایی های جسمی، حافظه، استدلال، حل مسئله و توانایی

های کلامی دارد.

نظریه هوش های چندگانه

در سال ۱۹۸۳ هوارد گاردنر، روانشناس آمریکایی نظریه هوش های چندگانه Theory of Multiple Intelligence را مطرح کرد. او می گوید همه انسان ها از نوع خاصی هوش در یک یا چند زمینه مختلف برخوردارند و تست هوشی را بنا نهاد که بهترین وسیله برای سنجش توانایی ها و علایق شغلی افراد است.

گاردنر ده نوع هوش را معرفی نموده است:

۱- هوش دیداری فضایی: در ذهن این افراد قدرت تجسم و درک و ایجاد تصاویر بالاست. آنها قدرت بالایی در مکان یابی، مسیریابی، درک نمودار و نقشه ها و چیدن اشیا به صورت سه بعدی دارند. بهترین مشاغل برای این افراد طراح، نقاش، مجسمه ساز، هنرمند، و مکانیک است.

۲- هوش کلامی-زبانی: اینها دارای دامنه واژگان قوی هستند و در درک مطالب ادبی، خواندن، نوشتن، بازی با کلمات، به خاطر سپردن، یادآوری، توضیح دادن و قانع کردن، توان خارق العاده ای دارند. بهترین مشاغل برای این افراد وکالت، آموزگاری، سیاستمدار و مترجمی است.

۳- هوش بدنی-حرکتی: این دسته توانایی کنترل بدن و هماهنگی اندام ها را دارند و از عضلات چابکی برخوردارند. ارتباط بین چشم و حرکات سریع دست از ویژگی آنهاست. ورزشکارها، رقصنده ها، هنرپیشه ها، آتش نشان ها، و صنعتگران از این دسته اند.

۴- هوش ریاضی-منطق: اینها درک بالایی در روابط اعداد و الگو ها و محاسبات پیچیده، بازی با اعداد، حل مشکلات علت و معلولی، اشکال هندسی و استدلال و نتیجه گیری دارند. مهندسين کامپیوتر، برنامه نویس ها، حسابدار ها، ریاضی دانان از این گروه اند.

۵- هوش موسیقایی: این دسته توانایی بالایی در درک اصوات، ریتم، آهنگ، تقلید آواز، و نوشتن قطعات موسیقی دارند. خواننده ها، آهنگساز ها، و رهبران ارکستر از این دسته اند.

۶- هوش بین فردی: EQ یا هوش هیجانی آنها بالاست. یعنی خودآگاهی (شناسایی دقیق هیجانات خود)، خود مدیریتی (کنترل واکنش های هیجانی خود در مقابل مردم و در شرایط مختلف)، دگرآگاهی یا آگاهی اجتماعی (تشخیص دقیق هیجانات و احساسات دیگران)، و مدیریت رابطه (کنترل موقعیت و مدیریت آن در زمان هیجانات دیگران) دارند. ضمنا، اینها توانایی خوبی در ارتباط کلامی و غیر کلامی داشته، و در دوستیابی موفقند. روانشناسان، مشاوران، فروشندگان ها، و سیاستمداران از این گروه اند.

۷- هوش درون-فردی: این دسته با توانایی درون نگریشان کاملاً به علایق خود، استعداد هایشان، احساسات و نقاط توانایی و ضعفشان آگاهند. دانشمندان، نویسندگان، نظریه پردازان، تاجران، و

مشاوران از افراد این گروه اند.

۸- هوش طبیعت-گرایی: این افراد توانایی درک تغییرات محیطی، زندگی هماهنگ و سازگار با طبیعت، پرورش و رسیدگی به گیاهان و درختان را دارند. مانند زیست شناسان، باغبان ها، و مزرعه داران.

۹- هوش وجودی و معنوی: این افراد به دنبال رسیدن به یک معنا و هدف در کار ها و فعالیت های خود هستند. پس با همکاران خود هماهنگ عمل می کنند و به جای رقابت، مشارکت دارند. به جای کنترل دیگران، به آنها اعتماد می کنند و آنها را توانمند تر می کنند. اینها فروتن هستند و دنبال مطرح کردن خود نیستند و هدفشان پیشرفت دسته جمعی است.

۱۰- هوش اخلاقی: این هوش مرز بین خود دوستی و نوع دوستی است. این افراد منصفانه و صادقانه عمل می کنند و به اشتباهات و شکست های خود اعتراف کرده، و به حقوق شهروندی و اخلاقیات پایبندند و توانایی بخشش اشتباهات دیگران را دارند. روابطشان با دیگران باز و بدون تعصب است. آنها بخاطر علاقه به دیگران خدمت می کنند، نه از روی اجبار و قانون.

ویژگی افراد باهوش:

۱- افراد باهوش غالب اوقات ساکتند و شنونده خوبی هستند و خود را برای پاسخ دادن آماده می کنند. وقتی با فرد باهوشی صحبت می کنید، مدام وسط صحبت شما نمی پرد و با سر و صدای زیاد سعی نمی کند مکالمه را به تنهایی پیش ببرد. او تلاش می کند مکالمه را به سمتی پیش ببرد که خودتان به نتیجه مطلوب برسید. پس اگر دوستانتان از هم صحبتی با شما لذت می برند و به شما گفته اند که شنونده خوبی هستید، احتمالاً فرد باهوشی هستید.

۲. آنها مشکلات و چالش های زندگی را می پذیرند و قبل از آن که شرایط از دستشان خارج شود، مشکلات را اولویت بندی کرده و حل می کنند.

۳. آنها برای کامل شدن تلاش می کنند. مطالعه می کنند و اطلاعاتشان را بالا می برند و روی کسب مهارت جدید وقت می گذارند. هر بار که آنها را می بینید متوجه تغییرات و پیشرفت های کوچکی در زندگی شان می شوید. آنها سعی می کنند که ظاهرشان را همیشه در بهترین حالت نگه دارند و فن بیان خوبی داشته باشند.

۴. آنها راحت از خود انتقاد می کنند و پیوسته به دنبال رفع عیوب خود و اصلاح آنها هستند و هرگز با فخر فروشی به دنبال تحت تاثیر قرار دادن دیگران نیستند، چون می دانند هر چقدر هم که باهوش باشند، چقدر تا کمال فاصله دارند.

۵- آنها پیوسته مشغول انجام کارهای مختلف هستند و همیشه همزمان چندین پروژه و فعالیت در دست دارند.

۶- آنها دوستان باهوشی دارند. افرادی که هوش بالایی دارند، دوستانشان را هم از بین افراد خلاق، باهوش، و فرهیخته انتخاب می کنند.



کامران سالاری

متخصص فروش تویوتا



TOYOTA

Let's Go Places

714-804-4991



آیا بیشتر از سقف مجاز مایل لیزتان رانندگی کرده‌اید؟

با ما تماس بگیرید؛ می‌توانیم برای کاهش یا حذف هزینه اضافه‌مایل به شما کمک کنیم.



آیا مایل ماشین لیزتان کمتر از سقف قرارداد است؟

با ما تماس بگیرید؛ ممکن است بتوانید بابت ارزش بیشتر خودروتان مبلغی دریافت کنید.



فایننس
نرخ‌های رقابتی و شرایط
تأمین مالی آسان



خرید نقدی
خودروی دلخواه تویوتا
را همین امروز داشته باشید



لیزینگ
پرداخت‌های ماهانه
پایین و منعطف



همین امروز با ما تماس بگیرید!

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



اعتماد و اطمینان
متخصص فروش تویوتا
با سال‌ها تجربه



خدمات شخصی‌سازی شده
بر اساس نیازها و
اهداف شما



فرآیند آسان و سریع
از انتخاب تا تحویل
در کنار شما هستیم



تمرکز بر جامعه محلی
افتخار داریم که بخشی از
جامعه شما هستیم

با تویوتا، رانندگی را دوست خواهید داشت.

Kamran Salari

در میان درختان بلوط، با صدای حرکت حیوانات وحشی همچون گوزن و گونه‌های کمیاب، سمفونی طبیعت را رقم می‌زند. عطر دل‌انگیز گیاهان دارویی و معطر نظیر آویشن، مریم‌گلی و نعنای کوهی، فضایی روحانی و آرام‌بخش ایجاد کرده است که هر قدم برداشتن در این دشت، گویی پیوندی دوباره با ریشه‌های زمین است. این تنوع زیستی غنی، شیمبار را نه تنها به یک مقصد گردشگری، بلکه به یک پناهگاه امن برای حیات وحش و فرصتی



بی‌بدیل برای پیوند با طبیعت بکر تبدیل کرده است. علاوه بر این جلوه‌های طبیعی، شیمبار و نواحی پیرامون آن، گنجینه‌ای از آثار باستانی و مقاصد مذهبی هستند. در دل این منطقه، «تنگ بتا» با نقش برجسته‌های دوران الیمائی و قبرستان‌های قدیمی با مجسمه‌های شیر سنگی، شکوه تاریخ را بازگو می‌کنند. برای علاقه‌مندان به باستان‌شناسی، مسیرهای کوهستانی به سمت «قلعه دا و دختر» در رامهرمز یا بازدید از کتیبه‌های باستانی «تنگه کول فرح» در ایذه، سفری به اعماق تاریخ ساسانی و پیش از آن



است. همچنین، در مسیر گشت‌وگذار، می‌توان از آرامگاه «امامزاده بابا زاهد» دیدن کرد که پناهگاهی آرام در دل کوهستان است. تجربه سفر به شیمبار تنها به درون این دشت محدود نمی‌شود؛ بلکه گسترده‌تر از آن است. در نزدیکی این منطقه، «تنگ صیاد» با پوشش گیاهی بکر و مناطق حفاظت‌شده خود، بهشتی برای کوهنوردان و طبیعت‌گردان است. همچنین، عبور از گردنه‌های تماشایی مانند «گردنه چری» و «دشت تاراز» در مسیر چهارمحال و بختیاری، لذت سفر را دوچندان می‌کند. از این رو، شیمبار و نواحی اطراف آن، مجموعه‌ای بی‌نظیر از طبیعت، تاریخ و فرهنگ است که هر مسافری را به کشف دوباره خود دعوت می‌کند.

شیمبار؛ تلاقی شکوه زاگرس، میراث باستانی و فرهنگ اصیل بختیاری

در دل رشته‌کوه عظیم زاگرس، جایی که مرزهای جغرافیایی خوزستان و چهارمحال و بختیاری با هم گره می‌خورند، دشتی سرسبز و تماشایی به نام «شیمبار» خودنمایی می‌کند. این دشت که در قلمرو بخش چلو از شهرستان اندیکا واقع شده، تنها با زیبایی‌های طبیعی خود شناخته نمی‌شود، بلکه با حضور پررنگ



و اصیل عشایر بختیاری، هویت و روح خود را یافته است. زندگی در شیمبار، پیوندی ناگسستنی میان انسان و طبیعت است؛ جایی که کوچ‌روهای بختیاری با عبور از میان دشت، تپش قلب این منطقه هستند و با سبک زندگی سنتی خود، تجربه‌ای بی‌نظیر از فرهنگ اصیل ایرانی را برای هر گردشگری رقم می‌زنند. طبیعت شیمبار با تکیه بر منابع آبی وفور، شکوه خود را به رخ می‌کشد. آبشارهای خروشان «شله‌بن» و «نگین»، در کنار چشمه‌های زلال و همیشگی همچون «کوشکی»، «سرکول» و «موگه‌دم»، نبض



حیات را در این پهنه جاری ساخته‌اند. این چشمه‌ها و آبشارها، در کنار کوهستان «دلا»، بستری فراهم کرده‌اند تا در فصل بهار، میان انبوه گل‌های وحشی و زیر سایه درختان بلوط و بنه، آرامشی عمیق را تجربه کنید. همچنین، برای کسانی که به دنبال تفریحات آبی و آرامش در کنار آب هستند، دریاچه «سد شهید عباس‌پور» در نزدیکی منطقه، مقصدی ایده‌آل برای قایق‌سواری و کمپینگ فراهم آورده است.

فراتر از چشم‌اندازهای بصری، شیمبار با موسیقی خاص حیات وحش و عطر گیاهان کوهی، حسی زنده و ملموس به مسافر می‌بخشد. در این پهنه، صدای پرندگان شکاری چون عقاب طلایی و قلیان‌گاه

تصادفات ACCIDENTS



جام طلایی حسن‌لو



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

۱۹٪

پس از
بسته شدن
پرونده

Law Offices of Ray Hassanlou

دکتر رضا حسن‌لو

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

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

(818) 4.000.000



دیدنی‌ها

فیلم برداری مراسم و جشن‌ها

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



فیلم ماندگار، از مراسم شما

- تدوین و ادیت حرفه‌ای
 - صداگذاری و میکس صدا
 - ساخت کلیپ‌های هایلایت
- (۱ تا ۳ دقیقه)

سایر خدمات

- ساخت تیزر تبلیغاتی کسب‌وکارها
- مصاحبه و ویدیوی معرفی
- فیلم برداری از محیط کار و خدمات

برای رزرو و مشاوره تماس بگیرید (949)820-2379

شکوفه امین

وکیل سابق دادگستری

NOTARY مدارک فارسی
میانجیگری به زبان فارسی
تنظیم وکالتنامه فوری و ارسال آن به ایران
تجدید گذرنامه و شناسنامه
ثبت طلاق و ازدواج ایرانی
ثبت فوت، حصر وراثت و تقسیم ارث
تنظیم وصیتنامه و صلحنامه
انجام امور بازنشستگی، بانکی و
ملکی در ایران
اوفک OFAC
امور سربازی و کارت ملی
قبول پرونده از سراسر آمریکا و کانادا

بدون نیاز به حضور شما در دفتر
حفاظت منافع و سفر به ایران

امور حقوقی خود را به ما بسپارید

Providing all legal and consular services related
to Iran without the need to visit Washington,
D.C. or travel to Iran.

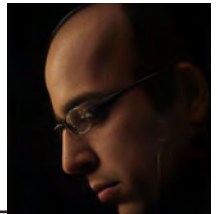
۷۱۴-۶۴۲-۰۰۳۰
۸۱۸-۶۴۲-۷۲۸۲

SHOKOFEHAMIN AMINCONSULTANT
WWW.AMINIRANIANLAW.COM



دلی‌نوشته ها

حمید الهی



خیلی وقتها به بالا نگاه می‌کنم وقتی چشم اندازی دور دست و باز از میان کوچه های بد قواره شهرها پیدا باشد. نمای دور انگار همیشه فریبنده تر و دوست داشتنی تر است. فرصتی برای با خیال راه رفتن و بی خیال شدن... این رهیدن از نگاه مستقیم به واقعیت. به جزئیات واضح و کلافه کننده و محیط بر ذهن. این روزمره های تمامیت خواه که رهن می‌کنند ذهن را. خیلی وقتها به پایین نگاه می‌کنم تو ی پیاده روی های این روزها که زیاد شده اند. دنبال اثر. برای چسبیدن به زمین. پیدا کردن تکه ی از جا مانده های همیشگی که رد پای باشند برای اتصال دوباره به آفرینندگی بی آن که از واقعیت جدا شوم. دیروز باران شهر را شسته بود و آبی جاری شده روی آسفالت بی آنکه تلاش کند تا خود نمایی کند. تکه های جا مانده را می‌شست. آسمان و دورها را تو ی خودش حل کرده بود... جایی میان خیال

و واقعیت که حالا ولو شده بود روی زمین ..
 چای نوشت هشتاد و سوم : کلمات این رفقای قدیمی. گاهی قهر میکنند و می‌روند یک گوشه هر کاری می‌کنی از جایشان تکان نمی‌خورند که نمی‌خورند. همین طور بغ می‌کنند و دست به سینه زل می‌زنند تو ی چشمه‌پایه که چه؟ "چی می‌خوای از جون ما؟". گاهی هم چنان می‌آیند و شور و شر راه می‌اندازند. که نمی‌دانی چه کنی با این همه شوقشان. از سر و کولت بالا می‌روند و مثل بچه های شرور زله ات می‌کنند. دوست داری فرار کنی از دستشان گاهی که بغض گلویت را فشار می‌دهد و از جور زمانه به ستوه آمده ی و می‌روی دنبالشان و می‌خواهیشان مثل معشوقی جفاکار ناز می‌کنند و می‌گویند "برو به درد خودت بمیر...." و گاهی این میان تو ی همان بغضها و تنگی ها و گیرافتادهای با مرهمایشان مثل رفیقی که دقیقا می‌داند چه مرگت هست و کجای روزگار راه نفست را گرفته می‌آیند و بی هیچ اشتباهی درست می‌زند به هدف و راه گلو را باز میکند و دستی هم می‌زند به شانه ات. این کلمات گاهی میان کاغذ کاهی راهشان را پیدا می‌کنند و گاهی در گفتگوی

قبل از خواب می‌آیند و می‌شوند 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 می‌شوند و دانایی کل می‌شود یکشان و به نصیحت کردند مشغول که: "آی فلانی چرا این کار را کردی و آن دیگر را نه ... تو هم لبی فشار می‌دهی و سرت را پایین می‌اندازی و نگاهت خیره می‌شود 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 می‌خواند و آواز زیر لب زمزمه می‌کند یاد روز وصل را ترانه میکنند ... این میان یکی شان بلند می‌شود و می‌رود چای دم می‌کند و می‌ریزد و تو و همه ی تو و کلمات، آنها را با هم هورت می‌کشید.... منتظر می‌مانید که فردا صبح خروس خوان دوباره روزی شود و روزگار ... قهری و آشتی و رفاقتی و شوری و بغضی و شماتتی ... تا دوباره به وقت چای خوردن هم را پیدا کنید ... تو هم خوشنود از این قهر و آشتی ها و بازی ها هم این میان تماشایشان کنی و لبخندی بزنی سر تکان دهی از سر این همه بازی این کلمات ... این رفقای قدیمی ... این ماندی های بی تکرار

20 Years of Social Worker Experience

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

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

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



دفتر خدمات اجتماعی با مدیریت
 بهاران بهارا فتاحی

Bahar Social Services



Cadeau Jewelry and Gifts



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

23162 Los Alisos Blvd, #106, Mission Viejo
جنب میشن رنج مارکت (949)566-4596

زیور آلات و طلاجات با پایین ترین قیمت عرضه
میشود و به بالاترین قیمت خریداری می گردد.
تعمیر طلا و جواهر انجام می شود.
خیالتان راحت، چون بهترین را انتخاب کرده اید.



چرا در خواندنی ها تبلیغ کنیم؟



● محبوبترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا

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

● عالی ترین کیفیت طراحی آگهی ها، آنهم رایگان!

مقایسه کنید تا تفاوت را ببیند.

خواندنی ها عالی ترین طراحی را رایگان ارایه می کند.

● بهترین نوع کاغذ

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

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

● مطلوبترین مقالات و نوشته ها

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

این، دلیل محبوبیت خواندنی هاست.

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

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

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

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

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

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

● بدون عقد قرارداد سالانه و شش ماهه

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

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

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

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

0038 - 923 (949)

با آموزش درست
شما هم می توانید!

قبولی در DMV تصادفی نیست!



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

نفر بعدی می تواند شما باشید!



آموزش رانندگی
Teen و Adult



آمادگی کامل
آزمون DMV



مربیان صبور
و حرفه ای



خودرو برای
روز آزمون



زمان بندی
منتظ



Serving
Orange County



(949) 992-4449

همین امروز تماس بگیرید و کلاس خود را رزرو کنید!

♥ رانندگی ایمن، آینده ای مطمئن





بچه بزرگ فامیل

مهدی علیزاده فخرآباد

من فرزند بزرگ خانواده هستم. یعنی فامیل ما آنقدر جوان هستند که بهتر است بگویم فرزند بزرگ فامیل. از همه بچه‌های این نسل بزرگتر هستم و این هم مزایا و هم معایبی دارد. از مزایایش این را بگویم که محبوب‌ترین بودم. خیلی روی من حساس بودند و نگاه همه روی من بود. دوستم داشتند و البته که هر کاری می‌کردم خیلی آوانگارد هم بود. یعنی مثلاً اولین باری که عاشق دختری شدم طوری شاخک‌ها روی من تیز شدند که رابطه بلافاصله تمام شد و شده بودم نقل مجالس و همه درباره این اتفاق بزرگ حرف می‌زدند. وقتی به دانشگاه رفتم دیگر دانشگاه رفتن برای تمامی بچه‌های فامیل تبدیل به یک قانون شد. مدل عروسی که برای همسرم گرفتم

تبدیل به یک رسم شد. اگر وارد کار آزاد می‌شدم همه باید کار آزاد را انتخاب می‌کردند و وقتی کارمند شدم همه به این نتیجه رسیدند که الان دوره کارمندی است. وقتی به خواستگاری رفتیم تمام پدر و مادرها جمع شدند و با هم به خواستگاری رفتیم و بعد باز هم این شد رسم فامیل. اگر مثلاً از موسیقی ترکی خوشم میامد در فامیل ما همه موسیقی ترکی دوست داشتند و من بینوا شده بودم الگوی دیگر بچه‌ها و همین هم برای آن بدبخت‌ها شده بود معضل! چون باید دقیقاً همان کاری را که من انجام داده بودم انجام می‌دادند. در مهمانی‌ها من باید از همه بیشتر می‌دویدم و همه گوش به فرمان من بودند و البته که این به من آداب مدیریت هم آموخت و خیلی از این

رفتارها و حضور در چنین موقعیت‌هایی باعث شدند از بقیه بیشتر مسئولیت‌هایی را بیاموزم و مسلماً پیشرفت بیشتری هم داشته باشم. و البته که معایبی هم داشت. مثلاً خدا نمی‌کرد که اشتباهی می‌کردم چون همان می‌شد تف سربالا و بعد از اینکه به خاطر نوشته‌هایم دستگیر شدم عالم و آدم از من حرف می‌زدند که چطور خودم را خراب کردم و چه موقعیتی داشتم و از من چه انتظاراتی که نمی‌رفت. و بعد هم که باز همه چیز به حالت سابق برگشت و به زندگی برگشتم دوباره شدم همان پسر بزرگ فامیل جاده صاف



کن که باید هر تابویی را می‌شکست و می‌جنگید و با چند تا پدر و مادری که سنتی بودند به خاطر کمی ادغام شدن با جامعه دعوا می‌کرد. وظیفه من بود که پنچری ماشین را بگیرم. وظیفه من بود که وقتی کسی از کربلا می‌آمد مداح پیدا کنم و مجلس برگزار کنم و تمام این کارها را باید با کمبود وقت انجام می‌دادم. بعد از مدتی متوجه شدم که چقدر رفتارم تغییر کرده است. چقدر جوش همه چیز را می‌زنم. چقدر مثلاً زندگی پسرخاله‌ام و زنی که دارد برایش برعکس بقیه ناسازگاری می‌کند روی من فشار می‌آورد. حالا آن اصولی که یک عمر تمامی آن فامیل برای من ساخته بودند برای من هم مهم شده بودند و حتی اگر غلط بودند من شده بودم نماد آن و گویا این جنگ من بود که باید شمشیرم

را به خاطرش در می‌آوردم و صدایم را بلند می‌کردم. اما بعد کم کم فهمیدم بقیه بچه‌های فامیل چقدر بی‌تفاوت هستند. برای خواهرم اصلاً مهم نبود که امروز روز آب باغ است. چون عادت کرده بود که من هستم. برای صحبت کردن با کس که برای نظافت راه پله‌ها می‌آمد و چانه زدن با او من به صورت پیش فرض حضور داشتم. خیلی مسائل و گندکاری‌ها از من پنهان می‌شد که مبادا شماتی کنم. و اصلاً دنیای من تبدیل شده بود به یک پدرسالار که در اصل بچه هم بود ولی این سبک زندگی برایش تعریف شده بود.

حتماً باید درآمدم از همه بیشتر بود. حتماً باید پول رستوران را من حساب می‌کردم و البته که باید حرف‌های خوب می‌زد و کسی از من حرف زشتی هم نمی‌شنید. توی نوشته‌هایم یک شورشی بودم و توی زندگی واقعی شده بودم یک مرد قوی که فقط در حقیقت یک کیسه بوکس بود که کاسه کوزه‌ها

باید سرش می‌شکست و از همه هم بیشتر غر می‌شنید. می‌دانید گاهی مدرن شدن سبک زندگی و برای خود، زندگی کردن بد نیست. دارم بقیه بچه‌های فامیل را می‌بینم. همه دارند برای خودشان زندگی می‌کنند. هیچکس راه من را نرفته اما همه آسوده خیال‌تر از من هستند. اما من را بدون اینکه بخواهم انداخته‌اند توی منجلا ب و اصلاً فکرش هم به مغزشان خطور نمی‌کند که این آدم محکم و اخمویی که می‌بینید، تا توی ماشین تنها می‌شود صدای موسیقی را بلند می‌کند و می‌رقصد و سرش را تکان می‌دهد. اصلاً من رو اینطوری ندیده‌اند. طوری که باید می‌بودم من را دیدند. طوری که نه دوست داشتم باشم و نه بودم و نه اصلاً خوشم میامد باشم.



HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما برگزار می کند

کلاس های فارسی، زومبا، خیاطی، کاراته و دفاع شخصی

با هدف آموزش، فرهنگ، سلامت و پرورش استعدادها در کنار هم

آموزش رقص زومبا



- ✓ کلاس زومبا ویژه بانوان
- ✓ تناسب اندام و افزایش انرژی
- ✓ حرکات شاد و ریتمیک

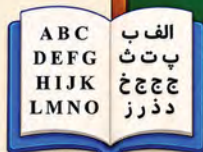
مناسب برای همه سطوح



HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد آموزشی و فرهنگی هما

دبستان فارسی هما از هم اکنون ثبت نام می کند.



ارایه کلاسها به صورت
حضور و آنلاین



با حضور آموزگاران کارآموده، مسلط به زبانهای انگلیسی و فارسی

کلاسهای: فارسی / فرهنگ و ادب / کمک درسی انگلیسی،
روخوانی، نقاشی، کاردستی و رقص

در مقاطع پیش دبستانی، دبستانی و بزرگسالان

open
instagram



949-394-0411

818-669-5306

تلفن های تماس:

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

آموزش خیاطی



کلاس آموزش خیاطی
به سرپرستی خانم پرشین نیک آموز
از ۱۳ ژانویه ۲۰۲۶
ساعت ۱ بعد از ظهر
در محل بنیاد هما لشکیل می گردد.



دوره ها شامل

آشنایی با ابزار و وسایل خیاطی

الگوسازی و برش حرفه ای

دوخت انواع لباس، ساندو و شیترو...

نکات فرقت بریگر، برش دهمای خیاطی

کلاس های کاراته و دفاع شخصی

در بنیاد فرهنگی و آموزشی هما

با مربیان مجرب و آموزش اصولی

برای گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال



کاراته



دفاع شخصی



افزایش اعتماد به نفس



انضباط و احترام



سلامت و تناسب اندام

open
instagram



949-394-0411

818-669-5306

Homaculturalcenter



23201 Orange Ave.
Lake Forest, CA 92630



homanetwork.org



SHAHI JEWELRY

جواهری شاہی

949-946-8343



Cash for gold



While you wait
repair services



Custom jewelry Design

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

www.shahijewelry.com

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



TRUSTED. LOCAL. TIMELESS.

Quality you can see. Service you can trust.

خواص نارنگی



نارنگی، میوه‌ای خوش طعم و سرشار از ویتامین C، فیبر، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌های حیاتی مانند بتا کریپتوتانتین و فلاونوئیدها است که نقش تعیین کننده‌ای در حفظ سلامت عمومی

بدن ایفا می‌کند این میوه با تقویت سیستم ایمنی و تسریع بهبود سرماخوردگی، از بدن در برابر عوامل بیماری‌زا محافظت کرده و با داشتن خواص ضدالتهابی، به بهبود سلامت کبد چرب و تنظیم سطح چربی خون کمک می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در نارنگی، علاوه بر محافظت از سلول‌های مغزی در برابر بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون، با تبدیل شدن به ویتامین A، سلامت چشم‌ها را تضمین کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند. همچنین، ویتامین C موجود در آن با تحریک کلاژن‌سازی، به زیبایی و استحکام پوست کمک کرده و از علائم پیری جلوگیری می‌کند. فیبر و آب فراوان این میوه نیز با بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از یبوست پیشگیری کرده و به مدیریت سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. علاوه بر این، نارنگی را دارا بودن ترکیبات مغذی مانند فولات و تیامین، برای سلامت رشد جنین در دوران بارداری، تقویت استخوان‌ها و عضلات در کودکان و همچنین حفظ کیفیت شیر مادر در دوران شیردهی، بسیار سودمند است و با کمک به متابولیسم بدن، فرآیند چربی سوزی و مدیریت وزن را بهبود می‌بخشد.

متوسط و کمی روغن، تفت دهید تا زمانی که سبک و طلایی شوند. پس از آن، زردچوبه و فلفل سیاه را برای آزاد شدن عطر ادویه‌ها به پیاز اضافه کرده و سپس گوشت را که به قطعات سه سانتی متری برش زده‌اید، به قابلمه بیفزایید و تنها تا زمانی که سطح گوشت تغییر رنگ دهد، تفت دهید تا بافت آن سفت نشود. با افزودن آب جوش به مقدار کافی برای پوشاندن گوشت و پس از گرفتن کف روی آب، اجازه دهید گوشت با حرارت ملایم به آرامی بپزد. در ظرفی جداگانه، ساقه های کرفس خرد شده را با روغن تفت دهید تا براق و نرم شوند اما از سرخ شدن یا خشک شدن آن‌ها خودداری کنید؛ این ساقه ها را باید پس از گذشت ۴۵ دقیقه از پخت گوشت به قابلمه اصلی اضافه کنید. همزمان، برگ‌های کرفس، جعفری و نعناع را شسته، کاملاً خشک کرده و با خرد کردن متوسط، آماده کنید تا با تفت دادن ملایم در روغن، حجمشان کمتر و رنگشان کمی تیره شود. پس از گذشت حدود یک ساعت و نیم از پخت گوشت و کرفس، سبزی‌ها را به قابلمه اضافه کرده و با حرارت کم اجازه دهید حدود یک ساعت دیگر با درب نیمه‌باز بپزند تا طعم‌ها به خورد هم بروند. در نهایت، وقتی گوشت و کرفس کاملاً نرم شدند، با افزودن مرحله‌ای آب‌غوره و نمک، چاشنی را تنظیم کنید و اجازه دهید خورش با غلظت مناسب و روغن انداخته، آماده سرو در کنار برنج ایرانی شود.



طرز تهیه کرفس

مواد لازم: گوشت خورشتی ۳۵۰ گرم، ساقه کرفس ۴۰۰ گرم، برگ کرفس ۱ پیمانه، جعفری ۱۵۰ گرم، نعناع ۵۰ گرم، پیاز ۱ عدد بزرگ، آب جوش ۳ تا ۴ پیمانه، آب‌غوره ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری، رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری، زردچوبه ۱ قاشق چایخوری، فلفل سیاه نصف قاشق چایخوری، نمک به مقدار لازم، روغن ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری

برای تهیه این خورشت لذیذ، ابتدا برگ‌های کرفس را از ساقه جدا کرده و قسمت‌های سفت و نخ‌دار ساقه را با دقت جدا کنید؛ سپس ساقه را پس از شستن، به قطعات یک و نیم تا دو سانتی متری برش بزنید تا پخت یکنواختی داشته باشند. در این میان، پیازها را به‌صورت نگینی ریز خرد کرده و در قابلمه‌ای با حرارت

نشریه ایرانیان جنوب کالیفرنیا

خواندنی‌ها

دانش | آگاهی | جامعه بهتر

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

آگاهی قدرت است

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

KHONDANIHA | A BRIDGE TO A BRIGHTER COMMUNITY

VESTARIS

CREATIVE PRINT STUDIO

YOUR BRAND. PERFECTLY EXPRESSED.

Premium printing and branding solutions that make a lasting impression.

OUR SERVICES

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

SMALL ORDERS OR LARGE PROJECTS, WE DO IT ALL.

LET'S BRING YOUR VISION TO LIFE.

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

**We Can Say
YES
When
Others Fail!**



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

دکتر الکس نقیبی

A.N. FINANCIAL SERVICES INC.

DRE LIC #: 01183964

MLO LIC #: 1523543

<<<<< مرد اول وام >>>>>

HELOC/Credit Lines. Closing up to 10 days!

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



Fast Approval
Process



Competitive
Interest Rates



949.583.7200



GetMyMortgageRate.com

چیستان



- ۱- آن چیست که هم در آشپزخانه و هم در اتومبیل وجود دارد؟
- ۲- درختی می باشد که تا به حال کاشته نشده است؟
- ۳- دو برادر هستند که همیشه خاک بر سر هم می کنند؟
- ۴- آن چیست از میان آب می گذرد ولی هیچگاه خیس نمی شود؟
- ۵- آن چیست سوراخ های زیادی دارد ولی همچنان آب را در خود نگه می دارد؟
- ۶- آن چیست که ورزشکاران برای شکستش جایزه می گیرند؟
- ۷- آن کیست که در ابتدا چهار پا دارد سپس دو پا و در نهایت سه پا دارد؟

پاسخ چیستان

۱- آب ۲- درخت ۳- برادر ۴- باد ۵- سوراخ ۶- شکست ۷- انسان

ترفندهای خانه داری



و سخت شده است، قرار دادن لباس در فریزر برای چند ساعت، با شکننده کردن ساختار چسب، جداسازی آن را با یک کاردک پلاستیکی تسهیل می کند.

روش های برخورد با چسب نواری: پاک کردن چسب نواری نیازمند دقت بیشتری است. استفاده از روغن های سبک مانند روغن زیتون یا روغن بچه می تواند با نفوذ به بافت چسب، آن را پس از پانزده دقیقه به راحتی پاک کند. همچنین، اعمال حرارت ملایم با سشوار باعث نرم شدن چسب و جداسازی آسان آن می شود. در موارد سخت تر، برای پارچه های مقاوم همچون جین، می توان از مقدار اندکی استون استفاده کرد، مشروط بر اینکه بلافاصله پس از عملیات، لباس با آب و صابون شسته شود.

رفع لکه های چسب حرارتی و تنگی: در مواجهه با چسب های حرارتی، به ویژه در لباس های ظریف تر مانند شال های بانوان، استفاده از الکل صنعتی و مسواک بسیار مؤثر است. همچنین، اعمال حرارت سشوار جهت نرم کردن چسب و سپس برداشتن آن با کاردک پلاستیکی، روشی ایمن محسوب می شود. در صورتی که چسب کاملاً سفت شده باشد، استفاده از روش انجماد (فریز کردن) می تواند با سخت و ترد کردن چسب، فرآیند جداسازی را بدون آسیب به بافت پارچه ممکن سازد.

پاکسازی چسب های قوی و برچسب های قیمت: برای چسب های با قدرت چسبندگی بالا، می توان از ترکیبی از حرارت و مواد حلال استفاده کرد؛ به طوری که استفاده از سرکه داغ یا استون (تنها برای پارچه های مستحکم) می تواند لکه را از بین ببرد. در مقابل، برای برچسب های قیمت و قیمت های لباس، روش های ملایمتری نظیر استفاده از حرارت سشوار یا مالیدن روغن بچه و نرم کننده مو توصیه می شود تا از آسیب به بافت لباس جلوگیری شود.

نکات مهم: قبل از استفاده از هر روش، روی بخش کوچکی از لباس تست کنید. از مواد شیمیایی قوی روی پارچه های حساس (ابریشم، حریر) استفاده نکنید. اگر چسب روی لباس خشک شده، ابتدا آن را نرم کنید. از ابزارهای تیز برای پاک کردن چسب استفاده نکنید، زیرا به پارچه آسیب می زند.

پاک کردن انواع چسب از لباس:

پاکسازی چسب های کاغذی و ماتیک: برای خلاص شدن از شر بقایای چسب کاغذی ماتیک، می توان از قدرت حلال های طبیعی یا شیمیایی استفاده کرد. ابتدا یک پارچه را به سرکه سفید آغشته کرده و برای دقایقی روی لکه قرار دهید تا چسب نرم شود؛ سپس با استفاده از اسفنج یا مسواک نرم، آن را بردارید. در روش دیگر، استفاده از الکل ایزوپروپیل بر روی پنبه می تواند چسب را به سرعت از سطح جدا کند. چنانچه چسب کاملاً خشک



Hearing Care Professionals



Hearing Aid Center

تست شنوایی رایگان

برای خرید
سمعی ۵۰٪ تخفیف ویژه



hearing systems

آیا صدای تلویزیون خود را بالا می برید؟

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

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

قبول اکثر بیمه های درمانی

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

United Healthcare, Epic, Hearing Care Solutions,

مشاوره رایگان برای تشخیص مناسب ترین نوع سمعک

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

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



MINIMALLY INVASIVE MEDICAL GROUP

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

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

949-919-6169

mimedicalgroup.com

29300 Portola Parkway, Suite B
Lake Forest, CA 92630



Kevin Burns, MD
Interventional Radiology



Jeff Shadjareh, DC, CEO



Jason Kajbaf, DO
Interventional Spine & Pain Medicine



Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery

کمی بخندیم



- داداشم امتحان فارسی داشته، متضاد استقلال رو نوشته پرسپولیس.
- به حیف نون میگن چرا پاهات رو باز کردی نشستنی جلوی بانک؟ میگه: آخه الان رادیو گفت به باز نشسته ها وام میدن!
- از حیف نون می پرسند این شعر از کیه؟ "سعدیا مرد نکونام نمیرد هرگز"
- میگه نمی دونم یک راهنمایی بکنید... میگن اسم شاعر توی خود شعر هست. میگه: آهان فهمیدم، جواد نکونام!
- قاضی به حیف نون میگه: چرا زنتو با چاقو کشتی! حیف نون میگه: راستش پول نداشتم اسلحه بخرم!
- حیف نون تا وارد خیابون بکطرفه میشه پلیس میگرتش، پلیسه میگه کجا با این عجله؟ حیف نون میگه هر جای می خواستم برم دیگه دیر شده ببین همه دیگه دارن برمی گردن!
- غضنفر از زاین برمی گرده، بهش میگن اونجا مشکل زبان داشتی؟ میگه: من نه، ولی ژاپنی ها چرا.
- یکی از دوستانم تو محلمون هست که تاحالا ۱۹ بار کنکور داده تو محله صدش میکنند سردار آزمون.
- پیامک اومده، کاهش وزن در چهل دقیقه بدون بازگشت با متد اروپائی. تنها چیزی که به ذهنم می رسه قطع عضوه.
- غضنفر گوشیشو آورده بفروشه میگم آقا گوشیتون کارتن داره؟؟ میگه: کارتن نه ولی فیلم زیاد داره.
- یک بار هم رفتم مو بکارم. به دکتره گفتم شما چه روشی رو پیشنهاد میکنید؟ جواب داد این کله ای که من میبینم با فتوشاپ هم درست نمیشه.
- مناجات جعفر با خدا: اگهایا! اگه مهمان حییب توئه چرا همهش میاد خونه‌ی ما؟

ضرب المثل های فارسی



- یکی به دو کردن: جر و بحث کردن.
- پشت دست داغ کردن: تصمیم گرفتن برای انجام ندادن کاری.
- آسمون همه جاش یک رنگه: هر جا که باشی وضع همینه.
- با یک گل بهار نمیشه: با یک شخص درستکار دنیا درست نمی شود.
- آب دریا به دهن سگ نجس نمی شود: پشت دیگران از کسی بدگویی کردن.
- برای همه مادر است برای من زن بابا: با همه مهربان است با من نا مهربان است.
- پا به دریا بگذاره دریا خشک می شود: بد شانس است.
- آش دهانسوزی نیست: بسیار مطلوب و محبوب نیست.
- گرگ که پیر می شود، رقااص شغال می شود: هر آدم شروری، در روزگار پیری دست آموز دیگرانست.
- جواب دندان شکن: یعنی با منطق و حساب پاسخ دادن.
- لذتی که در بخشش هست در انتقام نیست وقتی می توان ببخشی انتقام نگیر.
- مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد: کسی از چیزی ضرر دیده از آن چیز برای همیشه رعب و وحشت دارد.
- حرف راست را باید از بچه شنید: صحبت درست را که کودک می گوید، صحیح است.

خدمات چاپ

چاپ کتاب

از یک جلد تا صدها جلد

طراحی فلایر

چاپ مجله و بوک لت

949)923-0038

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان
سودوکوی سخت

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

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

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

THE HADI LAW FIRM

هادی

دفتر وکالت



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

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

CALIFORNIA | TEXAS

کالیفرنیا | تگزاس

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



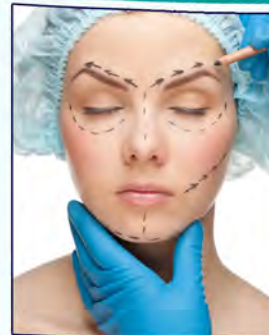
دکتر بهروز کلانتریان جراح پلاستیک و زیبایی



Board Certified Plastic Surgeon

عضو انجمن جراحان پلاستیک آمریکا و کالج جراحان آمریکا
Member of the American Society of Plastic Surgeons
Fellow of the American College of Surgeons

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



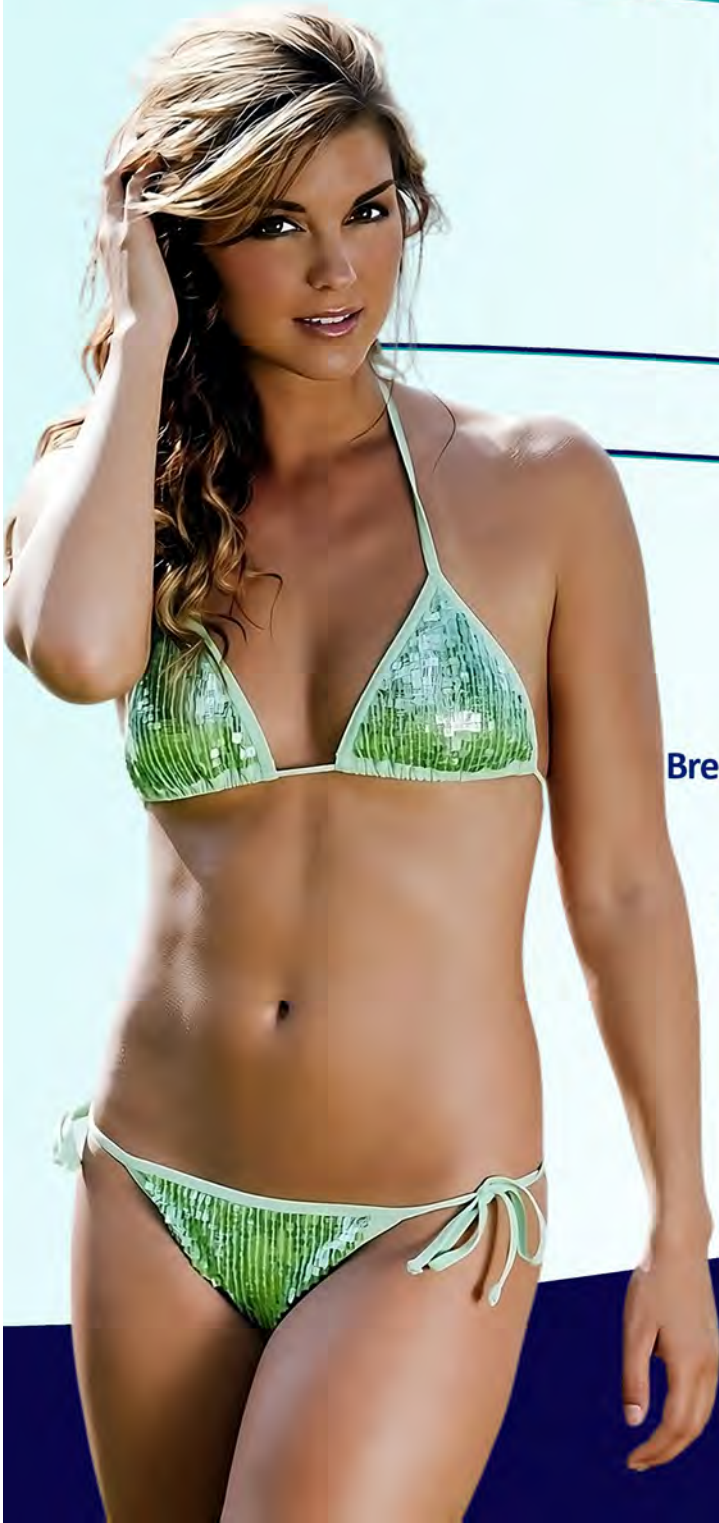
خدمات زیبایی: Aesthetic Procedures

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

(714) 444 - 4495

www.OCDrK.com
www.DrKalantarian.com

22 Odyssey, #155,
Irvine, CA 92618



Chic Home



**Beautiful
Spaces
Begin Here**

CUSTOM FURNITURE
CUSTOM LIGHTING
DINING, BEDDING, ART & FINE
ACCESSORIES



Contact Us
(949) 379-0090



Chichomeoc



www.chichomeoc.com

Chic Home Fine Accessories
23472 Ridge Route Drive
Laguna Hills, CA 92653



HEIDARI LAW GROUP P.C.
INJURY LAWYERS

Sam Ryan Heidari

سامان حیدری

وکیل رسمی دادگاههای کالیفرنیا، نوادا و فدرال آمریکا

تصادفات

صدمات شدید بدنی

امور کارمند و کارفرما در

لس آنجلس، لاس وگاس، اورنج کانتی



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

LOS ANGELES: 818-818-0707

LAS VEGAS: 702-722-1500

IRVINE OC: 949-239-1020

SACRAMENTO: 916-461-1818

تلفن و تکست ۲۴ ساعته پذیرش پرونده:

818-818-0707

www.HeidariLawGroup.com