شماره ۱۳۵ نوامبر 2026 سال دهم

خواندنی ها

محبوبترین
و پرتیراژترین
مجله جنوب کالیفرنیا

OC Auto Body
INSURANCE CLAIMS
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 1332-295 (949)
تجربه خرید مرسدس بنز با کارشناس مجرّب

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

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

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

عضو کالج و
عضو انجمن
جراحان پلاستیک
و زیبایی امریکا
دکتربهروز کلانتریان 4495-444 (714)
دارای بورد تخصصی جراحی پلاستیک زیبایی و ترمیمی از امریکا
www.DrKalantarian.com

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



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

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

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

RE/MAX®

REAL ESTATE





PROFESSIONAL PHOTOGRAPHY

COMPLIMENTARY LIGHT STAGING

YOUR DREAM HOME IS WAITING

DOWN SIZING OR UPGRADING



CALL THE BEST

AJ (949) 633.5659

آژنگ مبصر

AJ MOBASSER

REALTOR®

DRE# 02140955

Aj@ajrealestateoc.com

43 Discovery, STE 200
Irvine, CA 92618



سخن سردبیر

وقتی دیگران عصبانی می‌شوند، ما چه کنیم؟

دکتر مشتاق فروهر

گاهی رفتار دیگران ما را خسته و عصبی می‌کند. ممکن است با خشم و صدای بلند با ما حرف بزنند، از ما ایراد بگیرند یا طوری رفتار کنند که انگار هیچ‌کدام از کارهای ما را نمی‌بینند. در چنین لحظه‌هایی، شاید اولین واکنش ما این باشد که جوابشان را تندتر بدهیم یا خشمشان را نادیده بگیریم. اما اگر کمی مکث کنیم، می‌توانیم بهتر بفهمیم با چه نوع عصبانیتی روبه‌رو هستیم و چه پاسخی مناسب‌تر است. گاهی عصبانیت دیگران دلیل موجهی دارد. شاید اشتباهی از ما سر زده، به حرفشان خوب گوش نکرده‌ایم یا کاری کرده‌ایم که باعث ناراحتی‌شان شده است. در این شرایط، بهتر است به‌جای انکار و بهانه‌آوردن، حرفشان را بشنویم و سهم خودمان را بپذیریم. می‌توانیم بگوییم: «حق دارید ناراحت باشید؛ من متوجه اشتباهم شدم و بابتش عذر می‌خواهم.» لازم نیست برای آرام‌کردن فضا، همه‌چیز را گردن بگیریم؛ کافی است مسئولیت همان بخشی را بپذیریم که واقعاً بر عهده ماست. وقتی عذرخواهی می‌کنیم، بهتر است اجازه بدهیم طرف مقابل حرفش را تمام کند. شاید هنوز ناراحت باشد یا بخواهد توضیح بدهد چه چیزی آزرده‌اش کرده است. با دقت گوش‌دادن، نشان می‌دهیم احساسش برای ما اهمیت دارد. بعد می‌توانیم بپرسیم چه کاری از دستمان برمی‌آید تا موضوع را جبران کنیم. گاهی یک توضیح کوتاه لازم است، اما اگر مدام از خودمان دفاع کنیم یا بگوییم «منظورم این نبود»، ممکن است طرف مقابل احساس کند هنوز حرفش را نشنیده‌ایم. اما همه خشم‌ها از یک جنس نیستند. گاهی کسی با عصبانیت می‌خواهد ما را بترساند، وادار به کاری کند یا همیشه مطابق میل خودش رفتار کنیم. در این حالت، تسلیم‌شدن به هر خواسته‌ای فقط برای پایان‌دادن به دعوا، ممکن است این رفتار را در آینده تکرارپذیرتر کند. ما می‌توانیم آرام و روشن بگوییم: «می‌خواهم درباره این موضوع صحبت کنم، اما وقتی با تهدید یا فریاد با من حرف می‌زنید، نمی‌توانم ادامه بدهم.» مرزبندی به این معنا نیست که بی‌احترامی کنیم یا آتش بحث را تندتر کنیم. می‌توانیم صدایمان را پایین نگه داریم، کوتاه و روشن حرف بزنیم و اگر گفت‌وگو همچنان به تهدید یا توهین کشیده شد، از موقعیت فاصله بگیریم و بعداً گفتگو کنیم. اگر احساس خطر می‌کنیم، اولویت با دورشدن از موقعیت و کمک‌گرفتن از فردی مطمئن است. ما نمی‌توانیم احساس یا رفتار دیگران را کاملاً کنترل کنیم؛ اما می‌توانیم واکنش خودمان را انتخاب کنیم. پیش از جواب‌دادن، چند لحظه مکث کنیم، نفس عمیقی بکشیم و از خودمان بپرسیم: آیا لازم است اشتباهم را بپذیرم؟ آیا طرف مقابل نیاز دارد حرفش را بشنوم؟ یا باید مرزی روشن بگذارم؟ همین مکث کوتاه می‌تواند جلوی حرفی را بگیرد که بعداً از گفتنش پشیمان می‌شویم.

در این شماره می خوانیم:

صفحه:

سخن سردبیر..... ۴
در تاریخ ۵
منشی سوریه و اهرام مصر، تکتم مرادی مهنه.... ۶
به درک، مریم سمیع زادگان..... ۱۰
درگوشی های خاله زنکی، دعواهای زن و شوهری، تکتم مرادی مهنه، مهدی علیزاده فخرآباد ۱۲
تماشاگر، حمید سلیمی ۱۴
ماهیم ترس داره، حسین فرزین ۱۶
فراتر از زیبایی سطحی، دکتر علی سجادیان ۱۸
مصاحبه با دکتر محمد ابراهیم گوهریان ۲۰
گاز کشی، سودابه فرضی پور ۲۲
پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم..... ۲۴
مینای هوس، شعری از احسان صانعی کاشانی..... ۲۴
برگی از گلستان سعدی ۲۸
هندورابی، جزیره رازها و آرامش در دل خلیج فارس..... ۳۲
پارانویا چیست، نازیلا رفعتی..... ۳۴
دلنوشته های فلسفی حمید سلیمی..... ۳۶
روایتی از جشن مهرگان امسال..... ۳۸
گربه از ما بهتران، مهدی علیزاده فخرآباد ۴۰
چیستان و ترفندهای خانه داری..... ۴۶

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

NEDA HEALTH INSURANCE SERVICES
CA License Broker #: 4461625

راهکارهای جامع بیمه سلامت

- بیمه‌های مکمل درمانی مدیکر ویژه افراد ۶۵ سال به بالا Medicare
- بیمه درمانی فردی و خانوادگی + Covered California
- بیمه درمانی کسب و کارهای کوچک Small Businesses
- 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



949-969-6000
YourHealthCover@Gmail.com





دهم نوامبر سال ۵۱۸ پیش از میلاد کار ساختن آبراه میان دریای سرخ و رودنیل به منظور عبور کشتی های ایران از خلیج فارس به مدیترانه تکمیل شد. این روز پس از محاسبات تقویمی به دست آمده است. سنگنبشته های به دست آمده در طول این آبراه نشان می دهد که پس از اتمام کار هر قسمت از این آبراه، جزئیات کار بر سنگ حک و در محل نصب می شد که مشروح آن درکتاب «تاریک و روشن های مصر باستان» تالیف مصرشناس آلمانی «کارول میسلیویک» آمده است



قرارداد گلستان در ۲۴ اکتبر ۱۸۱۳ میلادی، پس از شکست ایران در جنگ با روسیه و با میانجی‌گری انگلستان، در دوران فتحعلی‌شاه قاجار امضا شد. بر اساس این قرارداد، ایران حاکمیت روسیه بر بخش‌های وسیعی از قفقاز، شامل گرجستان، داغستان، دربند، باکو، گنجه، قره‌باغ، شکی، شیروان، قوبا و بخش‌هایی از تالش را به رسمیت شناخت. این قرارداد یکی از تلخ‌ترین رویدادهای تاریخ ایران و آغاز جدایی گسترده سرزمین‌های قفقاز در دوران قاجار بود. قراردادی که یک دیپلمات انگلیسی مَتن آن را نوشته بود!



در ۱۶ نوامبر ۶۳۶ میلادي نبرد قادسیه میان اعراب و ایران آغاز شد و تا نیمروز ۱۹ نوامبر بطول انجامید. این نبرد به شکست نظامیان ایران انجامید و متعاقب آن، عرب ها تیسفون پایتخت ایران را تصرف کردند و سپس به تعقیب یزدگرد سوم شاه وقت که از تیسفون عقب نشيني کرده بود پرداختند و در دو جنگ دیگر، در مناطق جلولا و نهاوند، نیز اورا شکست داده و به خراسان فراري دادند که در «مرو» توسط یک آسیابان ایرانی به نام خسرو ترور شد. ایرانیان تا سالها نسلهای این آسیابان را خدات کُشان می گفتند. فردوسی می فرماید: فرومایه‌ای بود خسرو به نام/ نه تخت و نه گنج و نه تاج و نه کام



منشی سوریه و اهرام مصر

تکتم مرادی مهنه

یکی از مشکلات نسل جدید نداشتن اعتماد به نفس ایشان است. این ماه وظیفه استخدام کردن چند جایگاه شغلی در شرکت بر عهده من افتاده بود. دو مسند مدیریتی داشتیم که البته با یک هفته آموزش هر انسان با استعدادی می‌توانست از عهده آن بر بیاید و چند نفری هم کارشناس فروش تلفنی نیاز داشتیم. بعد از گذاشتن آگهی چند نفر تماس گرفتند اما هیچکدام بعد از مصاحبه استخدامی مناسب دیده نشدند. از طرفی حقوق و مزایای مناسبی هم در نظر گرفته شده بود و تصمیم هم بر این شده بود که از بین جوانان انتخاب و استخدام انجام شود تا در آینده در توسعه شرکت هم نگاهی رو به جلو داشته باشیم. اما هر چقدر از زمان آگهی گذشت نه تنها تعداد کمی تماس گرفتند بلکه مدتی هم گذشت و دیدم برخلاف تصور ما گویا هیچکس تمایلی به تصاحب این شغل ارزشمند ندارد. گرفتار شده بودیم و جای خالی هم باعث کند شدن کارها شده بود. هیئت مدیره هم فشار می‌آورد که کارها مانده و این چه تصمیمی بود که این همه دردسر داشت و همه تعجب کرده بودند که مشکل از کجاست تا یکی از دوستان که صاحب کلینیک پزشکی بود به شرکت آمد و ماجرا را به عنوان درد دل برایش تعریف کردم. بسیار تعجب کرد و با سرکوفت گفت مگر امکان دارد که نیرو نباشد؟یک ساعت سخنرانی کرد و بعد از اینکه خواست برود به عنوان نیش آخر گفت من این هفته برای مطب منشی می‌خواستم و همین حالا ۱۰۰ رزومه روی میزم است.

این را گفت و رفت و من ناگهان جرقه‌ای داخل ذهنم روشن شد که چطور برای منشی این همه درخواست آمده است؟در همان لحظه آگهی برای منشی گذاشتم و ناگهان انبوه تلفن بود که رزومه ارسال می‌کردند و دعوت به مصاحبه شدند. در نهایت از بین آن همه که مراجعه کردند نه تنها بهترین‌ها را برای شغل مدیریت استخدام کردیم که متوجه شدیم حتی دکتر و مهندسان و نخبگان هم آنقدر اعتماد به نفس پایینی دارند که حاضرند برای منشی‌گری رزومه ارسال بکنند اما برای مدیریت خیر!

اما یاد داستانی افتادم. که مردی در سوریه هر شب خواب می‌دید که به او در خواب می‌گفتند به مصر برو و زیر اهرام مصر در فلان جا برای تو گنجی گران قیمت چال شده است. بعد از ماه‌ها مرد تصمیم گرفت به مصر برود و سختی سفر و ماجراها و اتفاقات آن را به جان خرید تا به آن نقطه رسید اما تا شب خواست محل گنج را حفاری کند شحنه و عسس ریختند که اینجا چه کار می‌کنی و مشغول چه کاری هستی؟ مرد بیچاره زیر شکنجه طاقت نیاورد و ماجرای خواب خودش را تعریف کرد. داروغه خندید و گفت "من هم هر شب در خواب می‌بینم که به من می‌گویند به سوریه برو و زیر فلان درخت در فلان خانه برای تو گنجی بزرگ پنهان شده. تو دیگر چقدر ساده‌ای!" مرد با تعجب به داروغه نگاه کرد که آدرس دقیق خانه او را بدون اینکه بداند در سوریه داد. پس دوباره به سوریه برگشت و واقعاً زیر درخت خانه خودش گنج بزرگی پیدا کرد.

حالا حکایت ما بود. که این همه را باید می‌کشیدیم تا دوستم بیاید و ماجرای رزومه منشی‌ها را تعریف کند. و ما باید حتماً آگهی برای شغل پایین‌تری می‌دادیم تا از بین آن همه استعداد چند نفر را برای شغل بسیار بالاتر و بهتری استخدام کنیم. شاید این هم حکمتی داشت و ما نمی‌دانستیم. چون اسرار جهان را نه تو دانی و نه 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

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

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


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 امریکا که خواستار خرید املاک در ایران هستند، به فروش می‌رساند.
تلفن:
۹۴۹-۲۰۲-۷۲۸۸
۳۱۰-۹۷۵-۴۶۷۷
propertyiran@gmail.com



به درک

مریم سمیع زادگان

زن های زیادی در من زندگی می کنند. بیخیال ترین شان اختر خانم است، یک بی تفاوتی مزمنی دارد. همان وقتی که اقدس خانم و فتانه خانم و پروانه خانم از موضوعی عصبانی هستند و مثل مار به خودشان می پیچند، اختر خانم بی تفاوت شانه می اندازد بالا و زیر لب می گوید: « به درک...» اقدس خانم سر سجاده نشسته، تسبیح می گرداند و ذکر می گوید، از بالای عینک نیم نگاهی به او می اندازد. می گوید: « دو رکعت نماز بخوان، می روی جهنم ها...» اختر خانم شانه می اندازد بالا و پشت چشم نازک می کند. زیر لب می گوید: « به درک...» فتانه خانم سوهانی به ناخن می کشد و می گوید: «دوباره افتاده اند توی خیابان، دنبال خانم های بدحجاب...مراقب رخت و لباست باش...می گیرند می برندت ها...» اختر خانم باز شانه می اندازد بالا و می گوید: « به درک...» مونس خانم با نایلون توی دستش از راه می رسد و از گرانی شکایت می کند. اختر خانم باز همان دو کلمه را به زبان می آورد. شهلا خانم پای اجاق غذای توی قابلمه را هم می زند و می گوید: « غذاهای کم کالری



بخور..مراقب سلامتی ات باش. زود می میری ها... بدبخت...» اختر خانم زیرلب می گوید : « به درک...» شراره روی تردمیل می دود. صورتش سرخ سرخ و عرق از سر تا پایش روان است. می گوید: « ورزش کن...چاق شدی...» اخترخانم چیزی نمی گوید. نگاه عاقل اندر سفیه اش را زنهای دیگر خوب می شناسند و معنایش را می دانند. آذر خانم شوخی می کند: « اختر جان این موقع ها حرف نمی زند که کالری مصرف نکند...» اخترخانم حتی نگاهش نمی کند. پر چادر سفید گلدارش را روی گونه می کشد و خود را به نشنیدن می زند. کمتر از همه ی زن های ذهنم حرف می زند. همان دو کلمه: « به درک...» چند روزی ست اخترخانم را از توی ذهنم آورده ام توی قلبم، نزدیک تر که باشد خیالم راحت تر است. به زن های توی ذهنم هم سپرده ام، با او مدارا کنند. بی تفاوت است دیگر، گناه که نکرده. اتفاقا با وجود سن و سالی که دارد، از تمام زن های ذهنم جوان تر به نظر می رسد. صبح وقت صبحانه نگاهش کردم و گفتم: « بزنم به تخته، اخترخانم خوب مانده ای ها!...چشم نخوری!...» چشم گرداندم دنبال تخته ای، چوبی، یکی دو ضربه بزنم، که لبخند زد و زیرلب گفت: « به درک...»





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

دعواهای زن و شوهری

خانومه: تکتم مرادی مهنه، آقاهه: مهدی علیزاده

آقاهه میگه: ما از آن زن و شوهرها هستیم که خیلی کم با هم دعوا می‌کنیم. دلیلش را هم صادقانه اگر بخواهم اعتراف کنم سکوت خانم همسر است که وقتی من خیلی عصبانی هستم درک می‌کند و آرام و ساکت می‌نشیند تا من خوب سر و صدا کنم و هرچه بگویم هیچی نمی‌گوید. معمولاً هم من ۱۰ دقیقه ای داد و قال می‌کنم و او ناراحت در حالی که گر گرفته زل می‌زند به تلویزیون. اما از همین جایش است که من بیچاره می‌شوم. او با صبری نامحدود در انتظار می‌نشیند. یک ساعت می‌گذرد و شاید حتی او مقصر باشد اما آن کسی که داد می‌زند من بوده‌ام. او سکوت کرده بوده و متانت خودش را حفظ کرده بوده است. واقعا نمی‌دانم چطور این کار را می‌کند اما خودش خوب می‌داند که قرار است چه اتفاقی بیفتد. من چند ساعت را در سکوت می‌گذرانم و او با بی‌تفاوتی به سمت من نمیاید. مثل عنکبوتی که تارش را تنیده و منتظر مگسی است که به تارش بیفتد. من بوده‌ام که داد می‌زدم. من خودم را خالی کرده بودم و او احترام گذاشته بوده. اما من حالا باید بروم و منت کشی کنم. آن هم از کسی که ساکت مانده تا نوبت خودش برسد. اما نه با داد و قال. بلکه من قرار است خودم به سمت این عنکبوت پرواز کنم و خودم اجازه بدهم من را میل کند. پس در نهایت می‌روم. او با لبخندی پیروزمندانه و با محبتی بی‌نظیر و البته تحقیرآمیز منتظر من روی مبل نشسته است. بعد باز هم بی‌محلی می‌کند و من بیچاره باید موش بشوم و صدای پسر لوس همسایه را در بیاورم و هی رژه بروم و بروم و بیایم و او محل ندهد و البته اگر شوخی خیلی خنده‌داری بکنم لبخند ریزی بزند که یعنی بیشتر منت بکش و من چقدر حقیر بشوم و ذلیل بشوم آن هم برای کاری که او مقصر بوده. تنها و تنها به این دلیل که وسط دعوا چیزی نگفته و من گفتم و او چقدر با کلاس است و من چقدر بی‌کلاس و خدا می‌داند که هر وقت قرار است دعوا بشود چقدر از بعدش بدم می‌آید. چون می‌دانم این من هستم که آخرش باز هم باید بروم و منت بکشم و او نیست و این من را بیشتر اذیت می‌کند.

خانومه میگه: دادش را زده و احترام گذاشته ام و غرور مردانه‌اش را نشکسته ام و سکوت کرده‌ام. حالا باز از این ناراحت است که چرا سکوت کرده‌ای؟ خوب مثل خودت داد می‌زدم خوب بود؟ واقعا آقایان قدر خانوم با محبت و مهربان را نمی‌دانند. اگر یکی او بگوید و یکی من خوب است یا اگر سکوت کنم تا هرچه دلش می‌خواهد بگوید و تازه باز هم به او فرصت جبران بدهم؟ میاید و پشیمان است و دلم نمی‌آید بیشتر ناراحت باشم. اما دلم شکسته و نمی‌توانم او را ببخشم. ادا در میاورد تا مثلاً عذرخواهی کند ولی در دلم هزاران تکه شیشه شکسته شده. با غمی در دل لبخند ریزی می‌زنم شاید دست بردارد چون همیشه دوست دارم مردانگی‌اش دچار آسیب نشود. باز هم می‌آید و سکوت کرده ام. اما در نهایت دلم پر می‌کشد برای پشیمانی‌اش. چون خودش فهمیده زیاده روی کرده. اصلاً نباید اینطور عصبانی میشد. من با مهربانی نمی‌خواهم بیشتر کش بدهم پس بالاخره خودم را راضی می‌کنم آشتی کنم. دیگر هم از اتفاقی که افتاده چیزی نمی‌گویم. دوست ندارم ادامه پیدا کند. زندگی جریان دارد و باید بخشید. اما یک چین دیگر روی صورتم ظاهر می‌شود و یک رگ دیگر از قلبم سیاه شده است. شاید دیده نشود اما دردش بعدها تیر خواهد کشید. دردی که می‌توانست هیچ وقت به وجود نیاید و دلی که می‌توانست هیچ وقت نشکند.







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

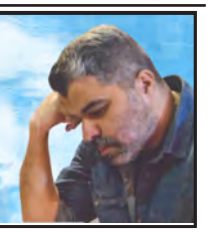
Call me for a complimentary market analysis.

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



تماشاگر

حمید سلیمی

من همیشه یک ساده‌لوح احساساتی بوده‌ام. چیزهای کوچکی از این دنیا می‌خواستم. آن‌قدر کوچک و ساده که شاید خنده‌دار باشد. خانه‌ای امن و روشن، قلبی به علاقه گرم، تنی سالم، و یک "فردا" که بدانم وقتی بیاید کسانی که دوستشان دارم آزاد و خوشحال و راحتند. می‌بینید؟ به حداقل‌ها راضی بودم. انصاف نبود حالا با موهای سفید جلوی پنجره خانه‌ی مردم بایستم، عبور شتابان روز را نگاه کنم و به خودم بگویم چیزی نمانده تا تمام شود، صبور بمان. من عاشق زندگی بودم، انصاف نبود مشتاق اتمامش باشم. با گریه‌های بلندبلند در کوه و خنده‌های بلندبلند در جمع دوستانم، از خودم آونگی ساخته‌ام که هیچ‌جا خوشحال نیست. به هیچ جمعی تعلق ندارم و همیشه مشتاقم به تنهایی برگردم، مثل ساکوروی موراکامی، مثل آلدوی تولتز، مثل آقای همسایه‌ی تنها در خانه‌ی خیابان حمید صدر وقتی نوجوان بودم و نمی‌فهمیدم چرا در خانه‌اش را قفل می‌کند. نمی‌دانستم حضور ناگهان یک خورشید چطور می‌تواند چشم کسی را که به تاریکی عادت کرده کور کند. این 'من' را خودم نساختم. لااقل تمامش را خودم نساختم.



تماشای ویدیوهای بچه‌ها به جای دختری که نشد داشته باشم، پناه‌بردن به عکسهای بردیا به جای تماشاکردنش وقتی خواب است، دیدن فیلم صعودهای هیمالیا به جای رویای مرده‌ی قدم‌زدن در دوردست، نوشتن از عشق به جای التیام در آغوشی امن... این کاری است که با زندگیم کرده‌اند/کرده‌ام/کرده‌ایم. انصاف نبود آن پسربچه‌ی تنهای حیاط مدرسه حالا هم میان همه‌ی تنهاهای اطرافش تنها باشد. من تماشاگر خوشحالی کسانی هستم که دوستشان دارم. تماشاگر بوسه‌های زنانی که نتوانستم ببوسم. تماشاگر فیلم‌هایی که نتوانستم بسازم. تماشاگر انقراض خودم هستم، آرام و صبور با لبخندی که عاریتی از غم هزارساله‌ی سرزمینم است. نه، امروز نمی‌خواهم به چیزی فکر کنم جز اسبی سیاه و جوان که در دشت‌های مغولستان در برابر باد می‌دود. همه‌چیز بماند برای شما که عقلتان به این دنیا می‌رسد. هزار یاوه نوشتم بدون این که چیزی گفته باشم. پس بگذار یک حرف ساده بزنم: بیشتر مدارا کنید و کمتر بجنگید. آدم‌های زیادی هستند که مثل من غرق شده‌اند اما با لبخند کف دریا خوابیده‌اند.



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



ماهیم ترس داره

حسین فرزین

زمان جنگ بود، دوسال پایانی جنگ برادران عراقی علیه برادران ایرانی. خدایا تا کی برادرکشی و انسان‌کشی.

در کرمانشاه بودیم با خانواده به علت بمباران‌های شدید کشور دوست و برادر امروزی در آن روزها نه روز آرامش داشتیم و نه شب. بسیاری از دوستان که خانوادهای خودشان را آورده بودند .دوباره آن‌ها را به شهرهای خودشان فرستاده بودند. در ساختمان چهار طبقه‌ای که ما ساکن بودیم ، فقط من و اعضای خانواده بودیم . بقدری سکوت بود، وقتی که سکوت بود، که صدای سوسک‌ها و حرکت موش‌ها روهم می تونستی بشنوی.

همین رفتن‌ها باعث شده بود وسایل و لوازم خوراکی و پوشاکی در فروشگاه محل سکونتمان زیاد بدست بیاید. به عبارت بهتر روی دستشان باد کرده بود. مانده بود. خریداری نداشت. این روزا روز جشن ما بود.

به انفاق بانوی محترم سری به فروشگاه زدیم و پچپچه کردیم که چه بخریم. تصمیم بر این شد که ماهی بخریم. که خریدم. چه خریدنی. چه ماهیی.

چشمتان روز بد نبینه، هرچی می‌بینیه خوب باشه . ماهی که خریدم اگر غلو ندانید بیش از یک متر طول داشت و وزنی حدود چهارده کیلو. یکی نبود به



ما بگه آخه این ماهی با این طول و عرض و وزن رو چطوری میشه خوردش. گویا کسی که این‌جوری فکر کرده ، فکر می‌کنه ما این ماهی رو درسته می‌خواهیم بخوریم. ماهی یخزده بود و بنده به‌دوش کشیده به منزل حمل کردم.

در ابتدای ورود دخترانم از این ماهی بزرگ فراری شدن . ماهی در وان حمام قرار داده شد تا یخش باز شود. اگر غلو ندانید این ماهی تمام طول وان را پر کرده بود.

بچه‌ها جرائت ورود به حمام را نداشتند. ما هم که شاهد باز شدن اندک اندک یخ‌های ماهی بودیم ترس‌برمان داشته بود ولی به روی خودمان نمی آوردیم.

یک بچه خواهری داریم که فرهنگی است. آمده بود جهت دفاع از میهن به کرمانشاه، از قضا شب آن روز مهمان ما شده بود. بنده‌ی خدای از همه جا بی‌خبر سری به حمام می‌زند و ماهی که حالا یخش کاملا بازشده بود را می‌بیند. با فریادش و صدای برخوردش به در حمام خود را به او می رسانم. رنگ به صورت ندارد در حالی‌که دستانش می‌لرزد به ماهی اشاره می‌کند.

من با خونسردی در حالی‌که لبخندی بر لب دارم می گویم. ماهیم ترس داره. ناگفته نماند که این ماهی چند ماهی خوراک اصلی خانواده‌ی ما بود.



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

SCAN HERE

برای مشاوره رایگان تماس بگیرید:

(310)404-8115

Sanaz@MacMortgage.net

www.SanazSafavi.com



EQUAL HOUSING OPPORTUNITY



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

فراتر از زیبایی سطحی؛ محصولات پوست مدیکال‌گرید چه تفاوتی با کرم‌های معمولی بازار دارند؟

وقتی قدم در راهروی محصولات مراقبت از پوست یک داروخانه یا فروشگاه لوازم آرایشی می‌گذارید، با دنیایی رنگارنگ از قوطی‌ها و تیوب‌های جذاب روبرو می‌شوید که ادعا می‌کنند معجزه می‌کنند: ضدچروک فوری، روشن‌کننده جادویی، و جوان‌سازی در چند روز! روی برچسب خیلی از آن‌ها نام ترکیبات آشنایی مثل هیالورونیک اسید، رینول یا ویتامین C به چشم می‌خورد. اما با وجود این همه گزینه رنگارنگ، چرا گاهی هر چه هزینه می‌کنیم نتیجه دلخواه را نمی‌گیریم؟ و راز پوست شفاف و شاداب ستاره‌ها یا توصیه‌های مؤثری که پزشکان پوست و متخصصان زیبایی دارند چیست؟ پاسخ در یک مرز مهم نهفته است: تفاوت میان محصولات زیبایی معمولی OTC یا بدون نسخه و محصولات مراقبت از پوست مدیکال‌گرید (Medical-Grade Skincare). در این مقاله می‌خواهیم بدون پیچیدگی‌های علمی خسته‌کننده، این دو دسته را بررسی کنیم، تفاوت‌های کلیدی‌شان را بشناسیم و ببینیم کدام‌یک واقعاً ارزش سرمایه‌گذاری برای سلامت و زیبایی پوست شما را دارند.

محصولات مدیکال‌گرید چه تعریف و جایگاهی دارند؟

محصولات مدیکال‌گرید (که گاهی به آن‌ها محصولات تخصصی یا کلینیکال هم گفته می‌شود) فرمولاسیون‌هایی با درجه خلوص و اثربخشی دارویی هستند که معمولاً تنها از طریق کلینیک‌های تخصصی پوست، مطب پزشکان زیبایی، مراکز لیزر یا تحت نظارت مستقیم متخصصان این حوزه عرضه می‌شوند.

این محصولات صرفاً برای «پوشاندن» یا «ظاهراً بهتر کردن» موقت سطح پوست ساخته نشده‌اند، بلکه هدف اصلی آن‌ها نفوذ به لایه‌های عمقی پوست، بازسازی سلولی، اصلاح ساختار پوست و درمان ریشه‌ای مشکلات پوستی (مانند لک، آکنه، منافذ باز یا پیری زودرس) است. در مقابل، محصولات رایج بازار (Over-The-Counter) برای عموم مردم و استفاده عمومی در قفسه فروشگاه‌ها طراحی شده‌اند.

چهار تفاوت بنیادی میان محصولات مدیکال‌گرید و کرم‌های معمولی بازار

برای اینکه بهتر درک کنید چرا این دو گروه قیمت‌ها و نتایج متفاوتی دارند، بیایید آن‌ها را از چهار منظر کلیدی با هم مقایسه کنیم:

الف) درصد خلوص و غلظت ترکیبات فعال

بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تفاوت، میزان ماده مؤثری است که در فرمولاسیون محصول به کار رفته است.

کرم‌های معمولی بازار: از آنجایی که این محصولات باید برای هر نوع پوستی (حتی پوست‌های بسیار حساس) بی‌خطر باشند و بدون نسخه به فروش برسند، غلظت مواد فعال در آن‌ها بسیار پایین است. قانون سازمان‌های ناظر اجازه نمی‌دهد درصد بالایی از مواد در اختیار عامه مردم قرار گیرد تا خطری ایجاد نکند.

محصولات مدیکال‌گرید: حاوی بالاترین درصد خلوص و غلظت بالایی از ترکیبات فعال (مانند پپتیدها، رتینول خالص، اسیدهای لایه‌بردار استاندارد و آنتی‌اکسیدان‌های قوی) هستند. این غلظت بالا به محصول اجازه می‌دهد تغییرات واقعی و چشمگیری در پوست ایجاد کند.

ب) عمق نفوذ در لایه‌های پوست، ساختار مولکولی

پوست ما مثل یک سپر دفاعی عمل می‌کند تا مواد خارجی به راحتی وارد بدن نشوند.

محصولات معمولی: اغلب در سطح پوست باقی می‌مانند. آن‌ها لایه شاخی (خارجی‌ترین لایه پوست) را مرطوب یا نرم می‌کنند و حس لطافت موقتی می‌دهند، اما به لایه‌های زنده و کلاژن‌ساز پوست (درم و اپیدرم عمقی) نمی‌رسند. به همین دلیل به محض قطع کردن مصرف، اثر آن‌ها از بین می‌رود.

محصولات مدیکال‌گرید: دارای تکنولوژی‌های پیشرفته ساخت و سیستم‌های رهایش مولکولی (Delivery Systems) هستند. این یعنی مواد فعال می‌توانند از سد دفاعی پوست عبور کرده، به لایه‌های عمقی برسند، فعالیت سلول‌ها را تحریک کنند و ساخت کلاژن و الاستین را بهبود ببخشند.

ج) پشتوانه علمی و بالینی (Clinical Trials)

محصولات معمولی: فرآیند تولید بیشتر بر پایه بازاریابی، رایحه، بافت دلپذیر و بسته‌بندی جذاب استوار است. ادعاهای روی قوطی‌ها (مثل «ضدچروک قوی») معمولاً بر اساس تست‌های رضایت‌سنجی محدود روی تعداد کمی مصرف‌کننده ثبت می‌شود.

محصولات مدیکال‌گرید: حاصل سال‌ها پژوهش‌های علمی و آزمایش‌های بالینی دقیق هستند. فرمولاسیون این محصولات توسط پزشکان، داروسازان و متخصصان بیوشیمی پوست طراحی شده و اثربخشی و ایمنی آن‌ها در مطالعات بالینی معتبر به اثبات رسیده است.

د) مقرون به صرفه بودن در بلندمدت

شاید در نگاه اول، قیمت یک کرم مدیکال‌گرید بالاتر از کرم‌های موجود در فروشگاه‌ها به نظر برسد و این موضوع باعث تردید شود. اما یک حساب‌کتاب ساده حقیقت دیگری را آشکار می‌کند: وقتی شما چندین کرم مختلف و ارزان از بازار می‌خرید (یکی برای لک، یکی برای جوش، یکی مرطوب‌کننده معمولی) که هیچ‌کدام اثر عمقی ندارند، درواقع پول خود را روی محصولاتی هدر داده‌اید که تغییر پایداری ایجاد نمی‌کنند.

از آنجا که محصولات مدیکال‌گرید به‌شدت غلیظ و هدفمند هستند، مقدار بسیار کمی از آن‌ها در هر بار استفاده کفایت می‌کند و بطری آن‌ها برای مدت طولانی‌تری دوام می‌آورد. مهم‌تر از همه، شما نتیجه واقعی می‌گیرید و دیگر نیازی به امتحان کردن ده‌ها محصول بی‌نتیجه نخواهید داشت.

آیا کرم‌های بازار کاملاً بی‌فایده هستند؟

این یک تصور اشتباه است که فکر کنیم محصولات بازار هیچ خاصیتی ندارند. وظیفه اصلی محصولات تجاری و معمولی، «مراقبت پایه» (Maintenance) است. یک مرطوب‌کننده ساده یا ضدآفتاب معمولی از سوپرمارکت می‌تواند رطوبت سطحی پوست را حفظ کند یا از آفتاب‌سوختگی روزمره جلوگیری نماید.

ادامه در صفحه ۲۴

لِویکس؛ میراثِ 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



مصاحبه با دکتر محمد ابراهیم گوهریان
در باره کتاب زندگی نامه مفاخر و مشاهیر گیلان

خواندنی‌ها: لطفاً بیوگرافی مختصری از خودتان بیان کنید.
گوهریان: من در سال ۱۳۳۱ در شهر رشت به دنیا آمدم.
خواندنی‌ها: انگیزه و هدف شما از تدوین مجموعهٔ دوجلدی «زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان» چه بوده است؟
گوهریان: هدف و انگیزهٔ اصلی بنده، معرفی نخبگانی بوده که در عرصه‌های علمی، پزشکی، فرهنگی، آموزشی، ادبی و ... به جامعهٔ ایرانی و جهانی خدمات ارزنده ارائه داده‌اند.
خواندنی‌ها: موضوع جلد دوم این مجموعه چیست؟
گوهریان: جلد دوم با عنوان «زندگینامه مفاخر و مشاهیر ورزشی گیلان» در حال تدوین است.
خواندنی‌ها: چه مدت صرف تدوین این مجموعه شده است؟
گوهریان: برای تدوین جلد اول، ۲۰ سال صرف تحقیقات میدانی و کتابخانه‌ای شده است و برای تدوین جلد دوم نیز تاکنون ۱۰ سال وقت صرف شده است.
خواندنی‌ها: پس این مجموعه در واقع یک دانشنامهٔ جامع از مفاخر و مشاهیر گیلان در رشته‌های گوناگون، از دوران سلطنت پهلوی تاکنون، به شمار می‌رود؟
گوهریان: بله، دقیقاً همین طور است. ان‌شاءالله اگر فرصت حیات باشد، امیدوارم جلد سوم این مجموعه را نیز به مرحلهٔ تحقیق و تدوین برسانم.
خواندنی‌ها: شما تاکنون چند عنوان کتاب تألیف و ترجمه کرده‌اید؟
گوهریان: به لطف و یاری خداوند، تاکنون ۷۰ عنوان کتاب در زمینه‌های تجارت جهانی، بازاریابی بین‌المللی، گردشگری و روان‌شناسی منتشر شده است. علاقه‌مندان برای مشاهدهٔ آثار و فعالیت‌های مؤسسهٔ ما می‌توانند به نشانی www.goharian.com مراجعه کنند.
خواندنی‌ها: شما به غیر از مؤسسهٔ مطالعات و پژوهش‌های تجارت جهانی گوهریان، مؤسسات دیگری هم بنیان‌گذاری کرده‌اید؟
گوهریان: بله، مجموعه‌های زیر را نیز بنیان‌گذاری کرده‌ام:
۱. مؤسسهٔ مطالعات راهبردی گوهریان
۲. مؤسسهٔ مطالعات روان‌شناسی گوهریان
خواندنی‌ها: فعالیت‌های مطالعاتی و پژوهشی خود را از چه سالی شروع کرده‌اید؟
گوهریان: از سال ۱۳۶۰ با همکاری گروهی از استادان برجستهٔ دانشگاه های کشور، فعالیت‌هایم را شروع کردم.
خواندنی‌ها: چه توصیه ای برای جوانان دارید؟
گوهریان: سعی کنند ابتدا استعدادهای خود را بشناسند و سپس با پشتکار، فرد مفیدی برای جامعه باشند.
خواندنی‌ها: آیا قصد دارید برای همیشه به آمریکا مهاجرت کنید ؟
گوهریان: خیر، چون برای ادامهٔ فعالیت‌هایم کارهای زیادی باید انجام بدهم. امیدوارم پس از مداوای قطعی و کامل عارضهٔ کنسر، به ایران برگردم.
خواندنی‌ها: و سؤال آخر، باخبر شدیم جلد اول کتاب «زندگینامه مفاخر و مشاهیر گیلان» هم‌اکنون در سایت آمازون برای فروش در سراسر جهان آمادهٔ عرضه می‌باشد.
گوهریان: بله، علاقه‌مندان می‌توانند با این لینک آن را سفارش بدهند.
Biographies of Gilan's Eminent and Notable Figures



LESS PAIN

BETTER NERVES

(۷۱۴) ۸۱۹



MEDICAL



"گازکشی"

سودابه فرضی پور

به آخرین خانه‌ی روستا که توضیح می‌دهد گاز چیست و گازکشی چه فایده‌ای دارد، دیگر حسابی برف گرفته و شغال‌ها شروع می‌کنند به خواندن. زیپ کاپشنش را تا بیخ گلو کیپ می‌کند. اینجا دیگر موتور نمی‌کشد و مجبور است آن را دنبال خودش بکشد.

از ظهر به کلی سوال تکراری جواب داده: یعنی دیگه لازم نیست کپسول بگیریم؟ یعنی مثل آب که تو لوله میاد، گاز هم میاد؟ زمستونا لوله‌هاش یخ نمی‌زنه؟

این خانه آخر بود. پیرمرد هنوز در را نبسته که می‌پرسد: "میخوای بزنی به جاده؟" می‌گوید که چاره‌ای ندارد.

پیرمرد جواب می‌دهد چرا ندارد؟ توی خانه او هم چاره دارد و هم یک کاسه کله‌جوش. جوان تازه می‌فهمد که این بوی کشک و نعنا که هوایی‌اش کرده از پشت همین در و دیوار می‌آید.

توی خانه، پیرزن برایش یک شلوار گرمکن آبی می‌آورد که مال پسرش است. شلوار را می‌پوشد و می‌خزد زیر کرسی.

پیرمرد گفته بود همین کرسی برایشان بس است، گفته بود ندارد خرج لوله و منقل گاز کند!

چایِ بعد از شام را که می‌خورند، پیرمرد با شرمندگی نامه‌ای می‌سُراند روی کرسی "چشمام سو نداره"

پیرزن زانویش را می‌مالد و می‌گوید که نامه پسرش است. نامه را باز میکند.

یکبار از بالا تا پایین خط سیاه ریز را با چشم و بدون لب می‌خواند.

بعد بلند میخواند: "سلام. حالتان چطور است؟"

مکث می‌کند و بعد از خودش اضافه میکند: "پدر و مادر عزیزم!"

پیرمرد توی جایش جابجا میشود.

میخواند: "من سرمای بدی خوردم." به پیرزن نگاه می‌کند و از خودش اضافه می‌کند: "ولی الان خوبِ خوبم."

با چشم و بی‌صدا می‌خواند: "دیگر به آن ده‌کوره برنمی‌گردم."

آب دهانش را قورت میدهد. بلند می‌گوید: "نوشته ممکنه یه کم بیشتر بمونم."

دیگر نامه‌ی اصلی را رها کرده و نامه ذهنی میخواند: قربانِ دست‌های پدر می‌رود، از زانودرد مادر می‌پرسد، برای دستپختش ابراز دلتنگی می‌کند و نمی‌خواند که اگر آنها گوسفندها را می‌فروختند او می‌توانست ماشین بخرد و برود توی اسنپ، نمی‌خواند که اگر همه داروندارشان را خرج درمان بچه‌ی دیگرشان نمی‌کردند که تازه آخرش بمیرد، حالا می‌توانستند برای او توی تهران خانه بخرند.

نامه را به‌جای "بهزاد" خالی، با "فدایتان بهزاد" تمام می‌کند.

پیرمرد لبخند می‌زند.

توی اتاق بغلی برای جوان جا می‌اندازند. بالش و لحاف و تنگ آب می‌گذارند.

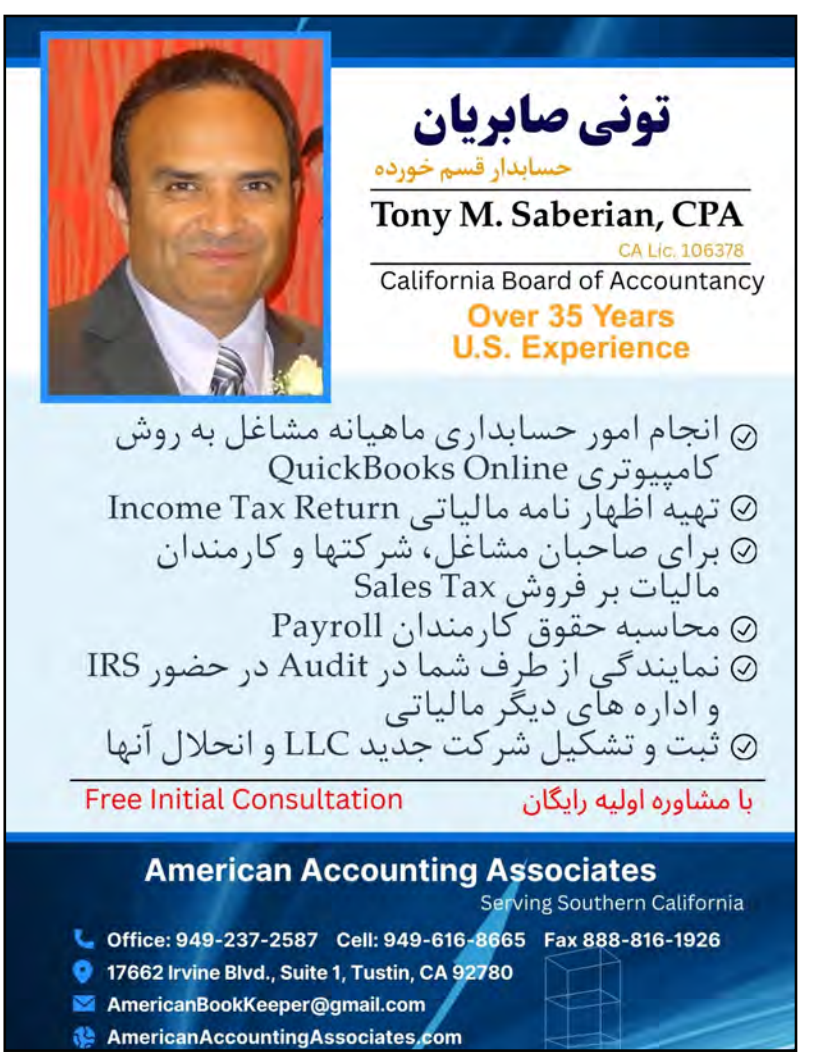
چراغ‌ها را که خاموش می‌کنند پیرزن آرام می‌گوید: "اونجاش رو که نوشته دیگه به این ده‌کوره برنمی‌گرده نخونند."

پیرمرد می‌گوید: "نخوند که نوشته شما به من ظلم کردید."

پیرزن چشم‌هایش را می‌بندد و زیرلب زمزمه می‌کند: "فدایتان بهزاد!"

لبخند می‌زند.






Tirajeh
Jewelry
جواهری تیراژه
مجلّل ترین جواهری ایرانی
با بیش از ۵۰ سال سابقه در تهران
(میدان محسنی)، تورنتو و کالیفرنیا
طراحی و ساخت جواهر و حلقه های ازدواج با طلای ۱۸ عیار. تعمیرات، خرید و تعویض
سکه و طلا و سرویس ساعت با مدیریت مجید اعظمی در اورنج کانتی، لاگونا نیگل
27932 La Paz Road, Suite B,
Laguna Niguel, CA 92677
(949)434-7769
برای دیدن محصولات اسکن کنید.

پارسی بنویسیم، پارسی بگوییم



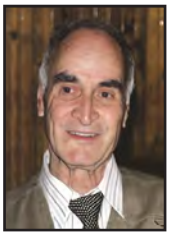
متشکرم = سپاسگزارم
کلاً = رویهمرفته
عصر باستان = دوره باستان
تقاضا = درخواست
نشاط = شادی
اراضی = زمین‌ها
خرج = هزینه
اسبق = پیشین
قیمت = بها
منزل = خانه
اسطوره = افسانه
مزاحم شدن = درد سر دادن

تقدم = پیشینگی
لاینفک = جدا نشدنی
ضرب المثل = زبانزد
تبادل نظر = گفتگو، گفتمان
بی جواب = بی پاسخ
حرم سرا = پرده سرا
صداقت = راستی، راستگویی
بدن = تن
بی ترتیب = درهم
تشویق = دلگرمی
مقدور = شدنی
بدیل = همتا
نظاره گر = بیننده
قرون وسطی = سده های میانی
فحاشی = ناسزاگویی
آس = تک‌خال
معضل = کاستی، دشواری
تجربه کردن = آزمودن
معلومات = دانسته‌ها
ایجاد شده = برپا شده
مکشوفه = نویافته

مینای هوس

از مجموعه جای پای عشق، گزیده‌ای از دیوان

احسان صانعی کاشانی



تا کجا از دل فرسودهٔ خود باز کشم
محرمی کو که برش پرده ز اسرار کشم

دور آن نقطه معطوف به پیش نظرش
خطی از معرفت و عشق به پرگار کشم

سر عشق است و نخواهمش به بیگانه سپرد
حق گرامی است روانیست که بر دار کشم

من که مستم ز می عاطفه در محضر دوست
ناز بهتر که از آن نرگس خمّار کشم

نشئه حاصل نشد از بادهٔ مینای هوس
بایدم می ز لب لعل شکر بار کشم

خواب در دیدهٔ من راه نجوید که مدام
نقش ماهی به رخ دیدهٔ بیدار کشم

مژه بر هم مزن ای جان که مرا نیست توان
بیش از این بار پرستاری بیمار کشم

روشن از پرتو حسن تو شود شهر دلم
دُرّ یاد تو چو بر رشتهٔ پندار کشم

خانهٔ خاطره ام رشگ بهشت است ز بس
عکس و تصویر تو را بر در و دیوار کشم

گوهر دل نکنم عرضه به دلدار دگر
بایدم باز اگر ناز خریدار کشم

دست از دامنت احسان نکشد ای همه ناز
تا ابد باید اگر حسرت دیدار کشم

فراتر از زیبایی سطحی؛ محصولات پوست مدیکال گرید چه تفاوتی با کرم‌های معمولی بازار دارند؟

(ادامه از صفحه ۱۸)

اما مشکل اینجاست که اگر پوست شما با یک مشکل جدی‌تر مانند لک‌های مقاوم بارداری، آکنه‌های بزرگسالان، چروک‌های پنجه کلاغی دور چشم، افتادگی پوست یا کدر شدن شدید مواجه باشد، کرم‌های معمولی بازار مانند یک چسب زخم ساده روی یک جراحت عمیق عمل می‌کنند؛ تسکین‌دهنده هستند اما درمان نمی‌کنند.

چه زمانی باید به سراغ محصولات مدیکال گرید برویم؟

اگر سن شما از اواخر دهه سوم زندگی گذشته است (یا نشانه‌های اولیه‌ی پیری پوست را می‌بینید)، اگر از تیرگی‌ها، منافذ باز یا اسکارهای پوستی خسته شده‌اید، و اگر می‌خواهید هزینه‌ای که برای زیبایی و جوانی پوستتان می‌کنید واقعاً بازدهی داشته باشد، وقت آن است که روتین خود را ارتقا دهید.

البته نکته بسیار مهم این است که نباید محصولات مدیکال‌گرید را خودسرانه از هر جایی تهیه کنید. از آنجا که این محصولات قدرتمند هستند، استفاده اشتباه یا ترکیب نادرست آن‌ها ممکن است باعث تحریک، قرمزی یا حساسیت پوستی شود. بهترین راهکار این است که با یک پزشک متخصص زیبایی مشورت کنید تا بر اساس جنس پوست، سن و نیازهای اختصاصی شما، یک روتین استاندارد و ایمن را پیشنهاد دهد.

مشاوره‌ی تخصصی؛ کلید طلایی درمان پوست شما

حقیقت این است که هیچ روتین معجزه‌آسای یکسانی برای همه وجود ندارد. بزرگ‌ترین مزیت محصولات مدیکال‌گرید زمانی آشکار می‌شود که کاملاً متناسب با ساختار و نیازهای فردی پوست شما انتخاب شوند. ما در کلینیک زیبایی خود، با بهره‌گیری از سبدی کامل از معتبرترین محصولات پوستی مدیکال‌گرید و ارزیابی دقیق و تخصصی پوست شما، این مسیر را هموار کرده‌ایم. در یک جلسه معاینه حضوری، جنس پوست، میزان آسیب‌های محیطی، عمق لک‌ها یا خطوط و حساسیت‌های پوستی شما بررسی می‌شود تا دقیقا همان ترکیب درمانی و روتینی طراحی شود که پوستتان برای درخشش و بازسازی به آن نیاز دارد.

سخن پایانی

پوست ما بزرگ‌ترین ارگان بدن و آینه‌ی سلامتی ماست. درست همان‌طور که برای درمان یک بیماری داخلی به سراغ پزشک و داروهای استاندارد می‌رویم، سلامت و جوانی پوست نیز نیازمند ابزارهایی فراتر از خوش‌بوکننده‌ها و لوسیون‌های تجاری است. انتخاب محصولات مدیکال‌گرید، سرمایه‌گذاری هوشمندانه‌ای روی اصالت، سلامت و زیبایی ماندگار پوست شماست؛ تصمیمی که به جای فریب دادن پوست با ظاهر موقت، به توانایی‌های طبیعی آن برای بازسازی و درخشش جان تازه‌ای می بخشد.

Scan Me

RIGI
HOME AND GARDEN DESIGN LLC

فضای بیشتر، چهره‌ای تازه، پرداختی منعطف

Expand Your Space. Transform Your Home.



با ساخت واحد مسکونی جانبی (ADU) و بازسازی منزل، فضایی زیباتر و کاربردی‌تر متناسب با سبک زندگی شما می‌سازیم.

ADU Construction & Complete Home Remodeling

امکان پرداخت اقساطی طبق شرایط توافقی

FLEXIBLE PAYMENT PLANS AVAILABLE

OUR SERVICES

- ADU Construction
- Garage Conversions
- Complete Home Remodeling
- Kitchen Remodeling
- Bathroom Remodeling
- Tub-to-Shower Conversion
- Flooring & Epoxy Floors
- Interior & Exterior Painting
- Drywall Installation & Repair
- Framing & Carpentry
- Doors & Windows

خدمات ما

- ساخت واحد مسکونی جانبی (ADU)
- تبدیل گاراژ به فضای مسکونی
- بازسازی کامل خانه
- بازسازی آشپزخانه
- بازسازی حمام و سرویس بهداشتی
- تبدیل وان به دوش
- اجرای کفپوش و کفپوش اپوکسی
- نقاشی داخلی و خارجی
- نصب و تعمیر دیوار خشک
- اجرای اسکلت چوبی و نجاری
- نصب و تعویض در و پنجره

Erfan (Eric) Rigi | عرفان (اریک) ریگی
General Building Contractor — Class B
CA CSLB License #1161845
Licensed • Bonded • Insured
Orange County, California | Serving California

(424) 288-8889
(949) 933-8323
info@RigHomeAndGardenDesign.com
www.RigHomeAndGardenDesign.com

کلینیک پوست و زیبایی اورنج کانتی
OC Beauty Medspa

زیر نظر دکتر علی سجادیان

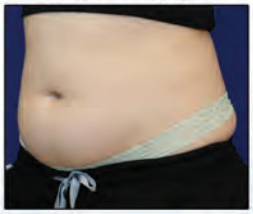
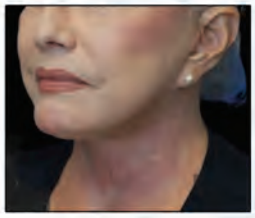
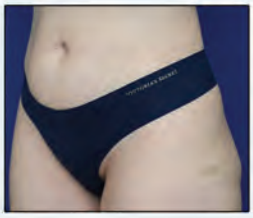
دارای بوردهای تخصصی در جراحی پلاستیک و زیبایی و ترمیمی



- Board Certified, American Board of Plastic Surgery
- Board Certified, American Board of Facial Plastic and Reconstructive Surgery
- Board Certified, American Board of Head & Neck Surgery, Otolaryngology and 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 پیشرفته ترین دستگاه لیزر
- لیزر رفع موهای زاید
- رفع لکه های تیره پوست با پیلینگ و فوتوفیشیال

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 → 				
Aftyer → 				

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

www.DrSajjadian.com/Medspa

(949) 515-0550

تلویزیون دیدنی‌ها
مجله خواندنی‌ها
دنیایی از تماشا و مطالعه

شو لباس اورنج کانتی

شبی از مد، طراحی و زیبایی

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



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

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 پیش‌غذا و یک نوشیدنی غیرالکلی
- انتخاب خلافانه‌ترین پوشش مهمانان
- قرعه‌کشی و جوایز
- مصاحبه با طراحان و مهمانان
- فینال با حضور مدل‌ها و طراحان

قیمت بلیت‌ها

VIP بلیت عادی: ۴۰ دلار

VIP ردیف جلو: ۵۰ دلار

ظرفیت محدود است
خرید بلیط از قبل الزامی است
لینک خرید بلیط

رزرو و اطلاعات:

۹۴۹-۹۲۳-۰۰۳۸

برگزارکننده: تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها



برگی از گلستان

باب ششم در ضعف و پیری

حکایت هشتم

پیرمردی را گفتند: چرا زن نکنی؟
گفت: با پیرزنانم عیشی نباشد.
گفتند: جوانی بخواه چو مکنت داری.
گفت: مرا که پیرم با پیرزنان الفت نیست.
پس او را که جوان باشد با من که پیرم چه دوستی صورت بندد؟
پرِ هَفتا ئَله جُونی می‌کُند
عَشْغِ مقْری وَ خُیْ بنی چِشِ رُوشْت
زور باید نه زر، که بانو را
گَزَری دوست‌تر که ده من گوشت

برگردان به زبان ساده

پیرمردی را پرسیدند چرا ازدواج نمی‌کنی؟ او پاسخ داد که با پیرزنان خوشی ندارد. گفتند حالا که توان مالی داری، یک زن جوان بگیر. پیرمرد جواب داد که وقتی خود منِ پیر با پیرزنان مأنوس نیستم، چگونه می‌توانم انتظار داشته باشم که یک زن جوان با منِ پیر دوستی کند.

حکایت نهم

شنیده‌ام که در این روزها کهن پیری
خیال بست به پیرانه‌سر که گیرد جفت
بخواست دخترکی خوبروی گوهرنام
چو دُرجِ گوهرش از چشم مردمان بنهفت
چنان‌که رسم عروسی بُوَد تماشا بود
ولی به حملهٔ اول عصای شیخ بخفت
کمان کشید و نزد بر هدف، که نتوان دوخت
مگر به خامهٔ فولاد جامهٔ هنگفت
به دوستان گله آغاز کرد و حجت ساخت
که خان‌ومانِ من این شوخ‌دیده پاک بژفت
میان شوهر و زن جنگ و فتنه خاست چنان
که سر به شحنه و قاضی کشید و سعدی گفت:
پس از خلافت و شنعت گناهِ دختر نیست
تو را که دست بلرزد گهر چه دانی سفت؟!
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

برگردان به زبان ساده

شنیده‌ام که یک پیرمرد کهنسال تصمیم گرفت در سن پیری ازدواج کند. او دختری زیبا به نام گوهر را برای همسری انتخاب کرد. دختر مانند گوهری مخفیانه از چشم مردم محفوظ بود. همان‌طور که در مراسم عروسی رسم است، تماشاچیان زیادی حضور داشتند، اما در اولین تلاش برای نزدیک شدن، پیرمرد عصایش را انداخت. او کمان به هدفی کشید که اصابت نمی‌کرد و به دوستانش گله کرد که زندگی‌اش با این رفتار دختر خراب شده است. اختلاف بین زن و شوهر بالا گرفت تا جایی که پای شحنه و قاضی به ماجرا کشیده شد. سعدی می‌گوید که دختر در این وضعیت مقصر نیست، بلکه مشکل اینجاست که پیرمردی که دستانش می‌لرزد نمی‌تواند گوهر را به خوبی بزند. و در پایان می‌گوید که در گذشته در باغ وصال شاد و مغرور بودم و حالا از جدایی یار مانند ماری به خود می‌پیچم.

رانندگی صحیح را با من تجربه کنید.

ضمن خوش‌آمد گویی به هموطنان تازه وارد به اورنج کانتی

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

STATE OF CALIFORNIA DMV DRIVING CHANGE... DEPARTMENT OF MOTOR VEHICLES

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

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



تضمین قبولی در آزمون رانندگی

(949) 519 - 9557 Hooman
Orange County

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


تلویزیون
دیدنی‌ها
مجله
خواندنی‌ها
دنیایی از تماشا و مطالعه
بازارچه پاییزی ایرانیان
در اورنج کانتی
شنبه ۲۸ نوامبر ۲۰۲۶
همزمان با روز حمایت از کسب‌وکارهای کوچک در آمریکا
دریک محوطه باز و زیبا
جوایز ویژه
دوچرخه برقی
شمش طلا
و دیگر جوایز
خرید، سرگرمی و حمایت از کسب‌وکارهای ایرانی
از ساعت ۱۲ ظهر
تا ۷ بعدازظهر
24932 Veterans Way,
Mission Viejo, CA 92692
برگزارکننده: مجله خواندنی‌ها و تلویزیون دیدنی‌ها
برنامه‌های بازارچه:
حضور و معرفی کسب‌وکارهای ایرانی
غرفه‌های متنوع فروش و خدمات
اجرای زنده خوانندگان ایرانی
موسیقی شاد و دی جی و رقص
محل نشستن و استراحت مهمانان
قرعه‌کشی و اهدای جوایز ارزنده
غذا، شیرینی و نوشیدنی
عکاسی و پوشش تصویری توسط
مجله خواندنی‌ها و تلویزیون دیدنی‌ها
ورود و پارکینگ
برای عموم رایگان
جوایز دوچرخه برقی، شمش طلا، ...
قهوه و چای و شیرینی رایگان
غرفه برای بیزینس‌های کوچک
با قیمت های استثنایی (949)923-0038



کامران سالاری

متخصص فروش تویوتا

TOYOTA
Let's Go Places

714-804-4991



آیا بیشتر از سقف مجاز مایل لیزتان رانندگی کرده‌اید؟

باما 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.

لیزینگ
پرداخت‌های ماهانه
پایین و منعطف

خرید نقدی
خودروی دلخواه تویوتا
را همین امروز داشته باشید

فایننس
نرخ‌های رقابتی و شرایط
تامین مالی آسان

همین امروز با ما تماس بگیرید!

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

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

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

خدمات شخصی‌سازی شده
بر اساس نیازها و
اهداف شما

اعتماد و اطمینان
متخصص فروش تویوتا
با سال‌ها تجربه

با تویوتا، رانندگی را دوست خواهید داشت.

Kamran Salari

هندورابی؛ جزیره رازها و آرامش در دل خلیج‌فارس

جزیره هندورابی، نگینی دنج و آرام در محدوده شهرستان بندرلنگه و در فاصله بیست‌وهشت کیلومتری غرب کیش، مقصدی بکر برای کسانی است که می‌خواهند برای چند روزی از شلوغی زندگی شهری فاصله بگیرند. این جزیره مسطح و کوچک با وسعت حدود بیست‌وسه کیلومترمربع، در مثلث گردشگری میان کیش، لاوان و چیروئیه واقع



شده و عاری از ساختمان‌های بلند و هتل‌های لوکس است تا تنها آبی نیلگون دریا، سواحل ماسه‌ای و طبیعتی دست‌نخورده را به نمایش بگذارد. سفر به هندورابی، گویی سفر با ماشین زمان به دنیایی سنتی است؛ جایی که از دوران تسلط پرتغالی‌ها بقایای دژهای نظامی و خانه‌های تاریخی با دیوارهای سنگ و مرجانی سفیدکاری‌شده در روستاهای هندورابی، الدورات و الصراه به یادگار مانده و تاریخ پربار این بوم را روایت می‌کنند.

مسیر دسترسی به این جزیره، خود بخشی از جذابیت سفر است که از



طریق پروازهای مستقیم کوتاه‌مدت از کیش یا اسکله‌های ماهیگیری کیش و بندر چیروئیه با قایق‌های تندرو (طی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از چیروئیه) امکان‌پذیر می‌شود. زندگی در هندورابی جریانی بسیار ساده و آرام دارد و کمتر از دویست نفر بومی، که بیشتر عرب‌زبان و مشغول صیادی هستند، در روستای مرکزی آن سکونت دارند. در بافت این روستا، وجود مدرسه، مسجد، درمانگاه، آب‌انبارهای تاریخی و قبرستان‌های کهنی که سبک تدفین را بر اساس جنسیت با تعداد سنگ‌ها نشان می‌دهند، از دیگر جاذبه‌های جالب توجه جزیره است.

دیدنی‌های هندورابی تنها به تاریخ آن محدود نمی‌شود، بلکه جاذبه‌های طبیعی و حیات‌وحش آن نیز گردشگران را مجذوب خود می‌کند. سواحل شرقی جزیره با کلوپ ساحلی مجهز، عمق مناسب (۸ تا ۱۸ متر) و آب‌های زلال، بهشتی برای غواصی و تفریحات دریایی از جمله جت‌اسکی، قایق‌سواری، شاتل و موزایکی از هیجان است. علاوه بر این، از اواخر زمستان (اسفند ماه) تا اوایل تابستان، سواحل هندورابی میزبان صدها لاک‌پشت کمیاب پوزه عقابی برای تخم‌گذاری می‌شود که همین امر سبب اعمال محدودیت‌های



خاصی در کمپینگ برخی سواحل از نیمه بهمن‌ماه برای حفظ این گونه‌های در خطر انقراض می‌گردد. همچنین برای کسانی که به دنبال ماجراجویی خشکی هستند، فعالیت‌هایی نظیر سافاری و گشت با موتورهای چهارچرخ در پهنه جزیره، تجربه‌ای متفاوت رقم می‌زند. از نظر امکانات رفاهی و تغذیه، هندورابی فضایی بسیار محدود دارد؛ به طوری که علاوه بر یک هتل موجود در جزیره، گزینه‌های غذا خوردن به رستوران هتل و کلوپ ساحلی محدود می‌شود و توصیه اکید می‌شود مسافران وسایل پخت‌وپز، لوازم کمپ و آذوقه کافی



همراه داشته باشند. با این حال، تجربه چشیدن طعم‌های اصیل جنوبی مانند قلیه‌ماهی، ماهی شکم‌پر، مضروبه، هریسه و سمک مشوی به همراه ترشیجات محلی، انواع ماهی و میگوی تازه، و خرید سوغاتی‌هایی نظیر صنایع‌دستی صدفی، سنگ‌های تزئینی و ادویه‌های معطر، سفر را کامل می‌کند. در نهایت، با توجه به کمبود امکانات اقامتی، بسیاری از گردشگران ترجیح می‌دهند اقامت خود را در جزیره کیش سپری کرده و تنها برای گشت‌وگذاری روزانه راهی این جزیره بکر و آرام شوند.

همچنین خرید صنایع‌دستی ظریف ساخته‌شده از صدف و سنگ‌های دریایی، یادگاری ماندگار از این سفر به یادماندنی خواهد بود.

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



پارانویا چیست؟

نازیلا رفعتی

پارانویا اختلالی شخصیتی است که در آن شخص بیش از اندازه به سلامت و امنیت جانی و مالی خود و عزیزانش اهمیت میدهد و با افکار توهّمات بی پایه و اساس خود را شکنجه میدهد.

پارانویا باوری غیر واقعی است مبنی بر اینکه دیگران قصد آزار رساندن به ما را دارند، ما را تعقیب میکنند، پشت سر ما حرف میزنند و علیه جان و مال ما توطئه میکنند.

پارانویا شکلی از اضطراب است یا به بیان دیگر، اضطراب عامل کلیدی پدید آمدن پارانویا است، زیرا اضطراب موجب میشود که تردیدها مدت زمان طولانی تری در ذهن بمانند و گسترش یابند.

پارانویا و اضطراب هر دو خبر از خطرهایی میدهند که در آینده روی خواهد داد، هر چند که این خطرها و حوادث هرگز اتفاق نیفتند، با این تفاوت که در پارانویا خطری که ما را تهدید میکند از جانب دیگران است.

شیوع پارانویا در جامعه آنقدر گسترده است که شاید فکر ریشه کن کردن کامل آن، خواب و خیالی بیش نباشد. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد مردم مکرراً دچار تفکرات پارانویایی میشوند، اما ۳ تا ۵ درصد دچار پارانویای حاد و نگران کننده هستند.

مشخصات فرد پارانویایی

۱-رفتارهای احتیاطی یک فرد پارانویایی بسیار بیشتر از یک فرد عادی است.

۲- او عقیده دارد که به هیچکس نمیتوان اعتماد کرد و همه موذی و مغرض هستند و نسبت به او سوء نیّت دارند. شعار آنها این است: "به هیچکس اعتماد نکن."

۳- آنها عقیده دارند که جهان جای خطرناکی است.

٤- این افراد خیلی زود نتیجه گیری میکنند و با داشتن حداقل اطلاعات لازمه، به قضاوت میپردازند.

٥- اینها نسبت به ادلّه صحبتهایی که خلاف نظرشان باشد بی اعتنا و بی تفاوتند.

٦- آنها از نظر اطرافیان افرادی خشک، رسمي، بی احساس و فاقد حسّ شوخ طبعی اند.

۷- هر گونه انتقاد از آنها حس دشمنی بزرگی را در آنان بر می انگیزاند.

۸- افراد پارانویید بعنوان افراد کینه ای شهرت دارند و آزردگی خود از دیگران را به مرور زمان شدت میدهند.

۹- آنها همواره خود را محقّ و غیر قابل سرزنش میدانند و به جای دیدن نقش خود در مشکلات، دیگران را عامل مشکلات خود دانسته و سرزنش میکنند.

۱۰- افراد پارانویید غالباً عصبی، غیر قابل انعطاف، پرخاشگر، متهم کننده، سرزنشگر و نامناسب برای همکاری اند.

۱۱- آنها از نظر فکری غالباً از دنیا تصویر سیاه و سفید دارند. آنها میپندارند که افراد پیرامونشان یا در خدمت آنها هستند یا بر علیه آنها موضع گرفته اند و متقاعد کردن آنها به اینکه اشتباه فکر میکنند تقریباً غیر ممکن است.

۱۲- افراد پارانویید به مرور زمان غیر قابل تحمل شده و از سوی دیگران طرد میشوند و باز بدین ترتیب بیشتر نسبت به دشمنی دیگران نسبت به خودشان اطمینان می یابند و این گونه وارد یک حلقه معیوب میشوند، یعنی با دیگرانی که دشمن میپندارندشان، بیشتر درگیر میشوند و دیگران هم به او واکنش منفی نشان میدهند و باز او از واکنش منفی دیگران بعنوان شاهدی برای تأیید افکار بدبینانه اش استفاده میکند.



فاکتورهای پدید آورنده پارانویا

افکار پارانویایی بی دلیل و ناگهانی وارد ذهن بیمار نمیشوند و معمولاً حاصل تلاش شخص برای پی بردن به چیزی است که تجربه کرده است، نظیر:

۱-والدین سختگیر و کمال گرا و ایرادگیر در کودکی طفل را بشدت تنبیه میکرده اند و این کودک در بزرگسالی هم نگران حمله از سوی دیگران است.

۲--بچه هایی که در کودکی مورد تمسخر همسالان خود قرار گرفته اند و در نتیجه "کودکان تنها مانده" شده اند.

۳-فقر و محرومیت از امکانات مادی و فرهنگی مناسب

٤-مهاجرت از روستا به شهر یا از کشوری به کشور دیگر و قرار گرفتن در بین مردمانی با فرهنگ ها و باورهای مختلف.

٥-تجارب تلخ ناشی از آزار جسمی و یا جنسی

٦-تنهایی، احساس تنهایی میتواند موجب حس اضطراب بیشتری در فرد شود و او را مستعد افکارپارانویید کند.

۷-فقدان عزیزان و اتفاقات ناگوار

۸-بی خوابی یا الگوی خواب نامناسب

۹-افسرد گی

۱۰-کم شنوایی

۱۱-رسانه ها و بزرگ نمایی حوادث بد و اخبار بد

۱۲-توسعه شهر نشینی و تضعیف شدن شبکه های اجتماعی که منجر به انزوا و گوشه گیری انسانها میشود.

۱۳-بیکاری یا مشاغل پاره وقت قراردادهای کوتاه مدت و نداشتن شغل ثابت موجب فشارهای روانی شده و به پدید آمدن جوّ رقابت در محیط کار می انجامد و موجب میشود که افراد به همکارانشان به چشم رقیب و تهدید نگاه کنند.

١٤-ابتلا به بیماری حاد

١٥-فشار و تنش در زندگی

١٦-اسکیزوفرنی که در این بیماری شخص نمیتواند بین واقعیت و تصورات را فرق بگذارد.

١٧-اختلال شخصیت مرزی که در آن نوسانات عاطفی سریع است.

درمان

- مصرف داروهای آرامبخش
- درمان شناختی رفتاری که ٦ گام دارد:

۱-ناظر بی طرف تردیدهای خود باشید و از اتفاقات و خاطرات خود نُت برداری کنید و نتایج را بنویسید.

-عوامل ایجاد کننده پارانویا را بشناسید و به آنها واقف شوید.

-حوادث پارانویایی خود را بدقّت بررسی کنید و ببینید چه چیزی پدید آورنده آن بوده است.

-به افکار خود به دیده تردید نگاه کنید و آنها را در بوته آزمایش بگذارید و محک بزنید. افکار پارانویایی تاب مقاومت در برابر بررسی موشکافانه را ندارند.

-نسبت به افکار بدبینانه خود بی اعتنا باشید، نه با آنها مبارزه کنید و نه به آنها فکر کنید و وقت کمتری را صرف فکر کردن به آنها بکنید. نگرانی فقط همه چیز را بدتر میکند.

-الگوی فکری "اگر این.... آن وقت چه؟" را کنار بگذارید.

چند توصیه به اطرافیان فرد پارانویایی

۱-اختلال شخصیت پارانویید معظلی به اندازه طول عمر فرد مبتلاست و امکان ندارد بسرعت برطرف شود.

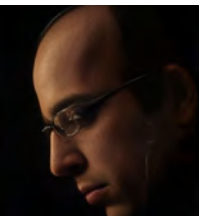
۲- با شکیبایی سعی کنید اعتماد او را جلب کنید.

۳- از دست او خشمگین نشوید.

٤- خودداری از حرف زدن و فقط گوش کردن به او راهکار مناسب دیگری است.

٥- در صورتیکه فرد، تمایل به آسیب زدن داشت، جلوی او را بگیرید.


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 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



دلنوشته ها

حمید الهی

توی زندگی یک جاهایی هست که بعضی کلمات سراغت می آیند.روی لبه ی آنها دست میکشی. چیزی به تو نمی دهند. برشان می داری و مثل انتخاب هندوانه دستی به پوستشان به ضرب می زنی تا ببینی رسیده اند یا نه. اما باز صدا هم کمکی نمی کند. بعد می نشینی و پاکت سر به مهر و موم شان را میگری زیر آفتاب تا از درونشان با خبر شوی. باز نمی شود خواندشان. تا شب می شود و تو خود را دهانه غاری عظیم درون آن کلمه می بینی که باید بروی داخل غار و راهی جز ورود به درون غار کلمات برای دیدن آنچه پشت آن است نیست. راهی که درست تو را می برد به عمق تاریکی. یا از آن بیرون می آیی و یا لمسشان میکنی و تازه درون خودت را می فهمی. درون کلمه را با این که هزار بار شنیده بودی درک میکنی. تنها این کلماتند که ارزش زندگی کردن را دارند. کلماتی که تو را به درون خودشان میبرند. اگر از این کلمات نداری ...جای می لنگد...و اگر داری درون غارشان نمیروی ..خودت می لنگی... اگر پیدایشان کردی و درونشان نرفتی زندگی نکرده ی ...بی شک عشق یکی از این کلمات است ...

◆◆◆◆◆◆◆

"چرا اینقدر فرق می کند ؟ تاریکی با تاریکی." روشنی با روشنی. چرا وقتی راه می افتی. می روی تمام شهر تاریک می شود. چقدر فرق دارد با آن وقتی که کنار من هستی و چشمهایم را می بندم و تاریک می شود. اما همه جا روشن است. چرا هیچ وقت تاریکی ها مثل هم نیست. چرا وقتی نیستی، دلم می خواهد روی لبه ی تاریکی بدوم وشیرجه بزنم توی دره ی تاریکی که انتهای آن هیچ وقت پیدا نیست. می دانی این آخرین تکه ی باقیمانده ی من و توست. درون جهانی که هر روز تاریک تر می شود. این بار هم دستم را میبرم روی صفحه و سینه ی کاغذ و دوباره برایت می نویسم. از همه ی تاریکی های نبودنت.

◆◆◆◆◆◆◆

چاي نوشت صد و بيست و هشتم : جرعه هاي نوشيدن را همه ي ما داشته ايم، به هزار حال و به هزار حس، از غمگيني محض و نااميدانه ترين لحظه هاي زندگي كه اصلا متوجه نمي شويم داريم چه مي نوشيم، بس كه هزار فكر و خيال مي بردمان، به همه ي بن بستها و بد بيني هاي انباشته شده از تكثر تاسف انگيز جامعه ي كه دلش به تكرار غم و روايت مكررش خوش است، تا شادماني و ذوق نوشيدن چاي با محبوبي كه همه ي لحظات انتظار نوشيدن با او را داشته ايم و همه ي عالم و آدم و غمها را فراموش مي كنيم به شوق شرقي شور ديدار يار، از تنهايي هاي انتخاب شده در خلوتي خود خواسته تا شلوغي هاي جبري و مهماني هاي پر از هم همه هاي سرخوشانه، از سكوت ي كَر كننده ي كه صداي ملكولهاي هوا را هم مي شنيديم تا رونق بسيار آدمهايي كه هر كدامشان قصه ي داشته اند و به فرياد يا به پچ پچ در ما ريخته اند و بعد هم گسسته اند، از پناه بر شعر تا بي پناهي در جمع، از سئوالهاي عميق تا سرك كشيدنهاي خاله زنكي توي روابط آدمها... همه را ديده ايم. همه را چشيده ايم، و انتهاي هر بار باز خالي شدن فنجان را. هنوز مؤمنيم به نوري كه از آفتاب يك صبح چشم بر ميان بخار برخاسته از عمق فنجان تصويري از نور محبوب شود ... نوري كه بر صورت ما در آيينه چشم در چشم جان خويش شدن مي شود يافت. جايي از پس عبور يك فنجان و بدل شدنش به معجزه ي ممكن و متكثر شدنش به دو فنجان چاي، به هزار فنجان بي شبيه و گفتگوي بي پاياني كه زمان از آن در زمان جا بماند ....

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 اتجام می شود.

خیالتان راحت، چون **بهترین** را انتخاب کرده اید.







روایتی از جشن مهرگان؛ گردهمایی ایرانیان به همت مجله خواندنی‌ها و تلویزیون دیدنی‌ها



جشن مهرگان ۲۰۲۶ به همت مجله خواندنی‌ها و تلویزیون دیدنی‌ها در فضایی شاد و خانوادگی برگزار شد. این برنامه با حضور غرفه‌های مختلف کسب‌وکارهای ایرانی، اجرای موسیقی و برنامه‌های هنری، قرعه‌کشی و اهدای جوایز همراه بود و فرصتی برای گردهمایی ایرانیان و آشنایی بیشتر با فعالیت‌ها و خدمات جامعه ایرانی فراهم کرد. تلویزیون دیدنی‌ها و مجله خواندنی‌ها نیز با پوشش تصویری و خبری این مراسم، بخش‌های مختلف جشن را برای مخاطبان خود ثبت کردند.



فهیمه، طراح لباس، سبک خود را بر پایه الهام از هنر، رنگ‌ها و فرهنگ ایرانی شکل داده و تلاش می‌کند عناصر سنتی و هویت ایرانی را در قالب طراحی‌های امروزی لباس بازآفرینی کند.



سپیده تهرانی، مدیر پرسیس دیزاین، عرضه‌کننده صنایع دستی، ظروف مسی و محصولات تزئینی تهیه‌شده از ایران و ترکیه، محصولات خود را به سراسر آمریکا ارسال می‌کند.



بیمه ندا خدمات بیمه درمانی، مدیکر، عمر، دندانپزشکی و بینایی را برای افراد، خانواده‌ها و کسب‌وکارهای کوچک ارائه می‌کند.



این مجموعه در زمینه خدمات ساختمانی و تعمیرات منزل، از جمله برق، لوله‌کشی، نصب تجهیزات، دیوار خشک، نقاشی و کف‌پوش فعالیت می‌کند.



این مدل با لباسی طراحی‌شده با الهام از هنر سنتی ایران در جشن مهرگان حضور داشت؛ طرح‌هایی از ترمه و بته‌جقه و ترکیب رنگ‌های ایرانی، ویژگی اصلی این لباس بود.



آلاله علوی، مشاور املاک در اورنج کانتی، در زمینه خرید و فروش خانه فعالیت دارد و به خریداران و فروشندگان در معاملات ملکی مشاوره و خدمات ارائه می‌کند.



این آموزشگاه رانندگی در اورنج کانتی و لس‌آنجلس به نوجوانان، بزرگسالان و افراد دارای نیازهای ویژه آموزش رانندگی ارائه می‌دهد.



کاملیا، نویسنده کتاب «The King's Destiny» و کتاب رنگ‌آمیزی رستم، با الهام از شاهنامه کودکان را با مفاهیم شجاعت، فضیلت و فرهنگ ایرانی آشنا می‌کند.



آزالیا خدمات نقاشی صورت برای جشن‌ها و برنامه‌های مختلف، طرح‌های شاد و فانتزی را برای کودکان اجرا می‌کند با اینستاگرام «facepainting_oc» دردسترس است.



نمایش لباس‌های ایرانی برند پرسیا، با رنگ‌ها و طرح‌های چشم‌نواز، حال‌وهوایی متفاوت و ویژه به جشن مهرگان بخشید و یکی از بخش‌های جذاب این گردهمایی بود.



اجرای پرانرژی ترانه «مهرگان» با صدای هنرمند کاملیا، همراه با رقص چشم‌نواز هنرمندان آرزو، از بخش‌های شاد و به‌یادماندنی جشن مهرگان بود .



اجرای قرعه کشی برا ی اهدای یک قطعه شمش طلا . در این مراسم اهدای جوایز نفیس دیگر همچون دوچرخه برقی نیز انجام شد.



ناصر، خواننده و هنرمند، جشن مهرگان را برنامه‌ای ملی و فرهنگی توصیف کرد و از استقبال بازدیدکنندگان، حضور غرفه‌ها و کیفیت برنامه‌های هنری ابراز خرسندی کرد.



این شف خصوصی با تهیه غذاهای سالم و برنامه‌های غذایی ویژه خانواده‌ها و کودکان فعالیت می‌کند و کلاس‌های آشپزی نیز برگزار می‌کند.



شرکت OC Laser Cut در زمینه چاپ روی تی‌شرت، کاشی و متریال‌های مختلف و برش و حکاکی لیزری روی چوب و پلکسی، محصولات سفارشی و دکوراتیو تولید می‌کنند.



دیگنیتی مموریال برنامه‌ریزی پیشاپیش مراسم خاکسپاری، آرامگاه را ارائه می‌دهد و با مشاوره فارسی به خانواده‌ها در انتخاب خدمات و بسته‌های مناسب کمک می‌کند.



ابراز خرسندی یک زوج ایرانی که برای شرکت در جشن مهرگان از لس‌آنجلس به اورنج کانتی آمده بودند، از فضای شاد بازارچه، برنامه‌های هنری و تنوع غرفه‌ها و محصولات



هنر دست، خلاقیت و سلیقه در کنار هم؛ مجموعه‌ای از آثار دست‌ساز هنری که با ظرافت و عشق تهیه شده‌اند.



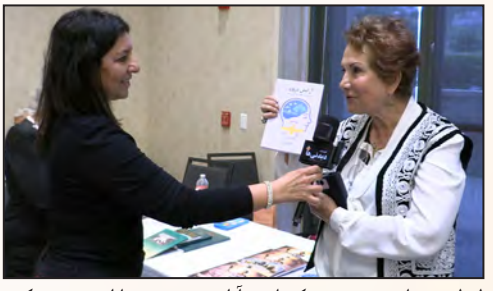
نوشی، هنرمند صنایع‌دستی، با مهره‌بافی، بافتنی و ساخت زیورآلات سنگی فعالیت می‌کند و آثار خود را با توجه به رنگ، ماه تولد و ویژگی‌های نمادین سنگ‌ها طراحی می‌کند.



سام فتو، عکاس و فیلم‌بردار حرفه‌ای با بیش از سی سال سابقه، در زمینه پوشش تصویری جشن‌ها، عروسی‌ها، تولدها، برنامه‌های تجاری و انواع رویدادها فعال است.



المیرا، متخصص مراقبت‌های پوستی با ۹ سال سابقه، خدمات جوان‌سازی و لیفتینگ پوست و درمان آکنه و لک‌های پوستی را ارائه می‌دهد.



لی‌لی بیات، نویسنده کتاب «آرامش درون با اندیشه نیک، گفتار نیک و کردار نیک»، با بهره‌گیری از روان‌شناسی مثبت و فرهنگ ایرانی، به آرامش درونی و بهبود روابط می‌پردازد.



تینا، مشاور املاک، در زمینه خرید و فروش مسکن فعالیت دارد و با راهنمایی مشتریان و همکاری با وام‌دهندگان، به خریداران و فروشندگان برای معاملات کمک می‌کند.

مجله خواندنی ها و تلویزیون دیدنی ها برنامه های متنوعی برای جشن ها، بازارچه‌های محلی و رویدادهای فرهنگی تدارک دیده اند.

برای اطلاع از برنامه های آینده با اسکن این رمزینه، به گروه تلگرامی ما ملحق شوید.



گربه از ما بهتران

مهدی علیزاده فخرآباد

صدای سوگند خانوم درآمد که وای چه گربه خوشگلی و چقدر دستی است و اصلاً از آدمیزاد نمی‌ترسد. بعد گربه را که خیلی هم بزرگ بود از آغوشش به من داد. من به یک گربه سیاه که به من زل زده بود نگاه کردم که از تنبلی حتی نمی‌توانست به بغل من بیاید و به کم سن و سال‌ترین کارمند شرکت نگاه کردم که گربه سیاه ندیده ذوق کرده بود و یاد این افتادم که با عیال حرف زده بودیم که کاش دوباره گربه بیاوریم و بزرگ کنیم. هرچند این یکی حتماً مادربزرگ بود اما چون خیلی به انسان‌ها عادت داشت تصمیم گرفتم او را به خانه بیاورم. پس تا عصر نگهش داشتیم و عصر که شد او را برداشتم و داخل صندوق عقب ماشین انداختم و در را بستم و ماشین را روشن کردم و به سمت خانه به راه افتادم.

اما بشنوید از گربه سیاه از خانه به دور افتاده که برای اولین بار در تمام زندگیش سوار ماشین شده بود و آن هم توی صندوق عقب تاریکی بود که بسیار برای او ناشناخته بود. پس ناگهان دیدم صدای زنجموره ای می‌آید که گربه دارد ناله می‌کند و بیچاره مثل انسانی که سوار سفینه فضایی شده باشد به این همه تکنولوژی عادت نداشت. پس جیغ می‌کشید و خودش را به در و دیوار می کوبید و صدای عجیبی هم از خودش در می آورد. من هم دلم سوخته بود و هی قربان صدقه اش می‌رفتم که الان می‌رسیم و خواهش می‌کنم نمیر و نترس و دارم یواش می‌روم و چرا صدای دختر بچه در می‌آوری؟ و ای جان عزیزم داخل خانه ما گوشت پیدا می‌شود و داری چه کار می‌کنی؟ و چرا خودت را به در و دیوار می‌زنی و پنگول می‌کشی و ماشین خراب شد و یک ساعت دیگر می‌رسیم و تا سر هر چهارراهی هم می‌رسیدیم که چراغ قرمز داشت بیچاره گربه خودش را به در می‌کوبید و من می‌گفتم ساکت می‌آیم سرت را می‌برم و خودم هم اعصابم خورد شده بود.

اما سر یک چراغ قرمز ماشین کناری متوجه سر و صدا شد و این گربه عجیب و غریب هم واقعاً صدای



دخترها را در می‌آورد .من هم هی جان جان می‌گفتم و دیدم آقایی که توی ماشین کناری است این تصور را کرده که من دختری را دزدیده‌ام و او دارد خودش را به در میزند و من هم می‌گویم آرام باش و چه خبرته؟ و صدای جیغ دختر هم می آمد.

فکر می‌کنم نیم ساعت بعد بود که ناگهان دیدم سر یک چراغ قرمزی یک ماشین پلیس جلویم پیچید و دو نفر کماندو خودشان را انداختند جلوی ماشین و من را پیاده کردند و یکی از آنها فریاد کشید: توی صندوق عقب کیه؟ حالا گربه لعنتی ساکت شده بود و من از گربه ساکتتر که جفت کرده بودم و زبانم بند آمده بود. آقا پلیسه سریعاً سوئیچ را برداشت و آن یکی من را برد جلوی صندوق عقب و ناگهان در صندوق عقب را باز کردند که باور کنید گربه سیاه طوری از صندوق عقب پرید روی پلیس‌ها و طوری جیغ کشید و فرار را بر قرار ترجیح داد که می‌دانم دیگر با بهانه هیچ گوشتی به هیچ آدمیزادی اعتماد نمی‌کند.

اما لعنت بر زبان من که باز هم آدم نشده بودم و دست خودم هیچ وقت نیست و در همان لحظه که گربه خودش را انداخت روی پلیس‌ها فریاد کشیدم «دوباره جن شد!» این پلیس‌های بیچاره هم که یک گربه سیاه بالدار که می‌توانست ۵ متر از حتماً ترس پرواز کند دیده بودند و آقا جنه هم روی آنها هم پریده بود و یک نویسنده سیاه هم که گزارش شده بود یک دختر را دزدیده و داخل صندوق عقبش دارد می‌برد که سرش بلا بیاورد هم آن پایین دراز کرده بودند و دختره تبدیل به جن شده بود و روی آنها پریده بود آنچنان از ترس زرد کرده بودند که تا چند ثانیه ای سکته را زدند و وقتی گربه رفت روی دیوار و ناپدید شد چهار تا اردنگی و پنج تا سیلی به من زدند و چون حمل و نقل گربه سیاه جرم نبود و اصلاً به آنها چه که خودشان را با از ما بهتران هم درگیر کنند من را انداختند توی ماشینم و در رفتند و من هم سوار ماشین خودم شدم و از آن طرف در رفتم و تا رسیدم به خانه لعنت به هرچه گربه سیاه فرستادم که آخر من باشم خوبی کنم و بخواهم از قبیله گربه‌ها یکی را به سرپرستی قبول کنم و خدا آن مرد توی ماشین کناری را هم لعنت کند و انشاالله جن امشب به خانه‌اش بزند که پدرسگ تو که فرق صدای گربه زنجموره زن را با دخترها تشخیص نمی‌دهی دیگر گزارش دادن به پلیست چیست؟

HOMA
Cultural & Educational
Foundation

بنیاد فرهنگی و آموزشی هما برگزار می‌کند

کلاس‌های 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
حضوری و آنلاین

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 های تماس: 949-394-0411
818-669-5306

open instagram

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 نیدآموز
از ۱۳ ژانویه ۲۰۲۶
ساعت ۱ بعد از ظهر
در محل بنیاد هما تشکیل می گردد.



دوره‌ها شامل

- آشنایی با ابزار و وسایل خیاطی
- الگوسازی و برش حرفه‌ای
- دوخت انواع لباس، سانو وشیشرو ...
- نکات فرقت‌برنگر، نرش بندهای خیاطی

کلاس‌های کاراته و دفاع شخصی

در بنیاد فرهنگی و آموزشی هما

با مربیان مجرب و آموزش اصولی

برای گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال





سلامت و تناسب اندام | انضباط و احترام | افزایش اعتماد به نفس | دفاع شخصی | کاراته

open instagram

949-394-0411
818-669-5306

Homaculturalcenter

homanetwork.org

جدول شماره ۱۳۵

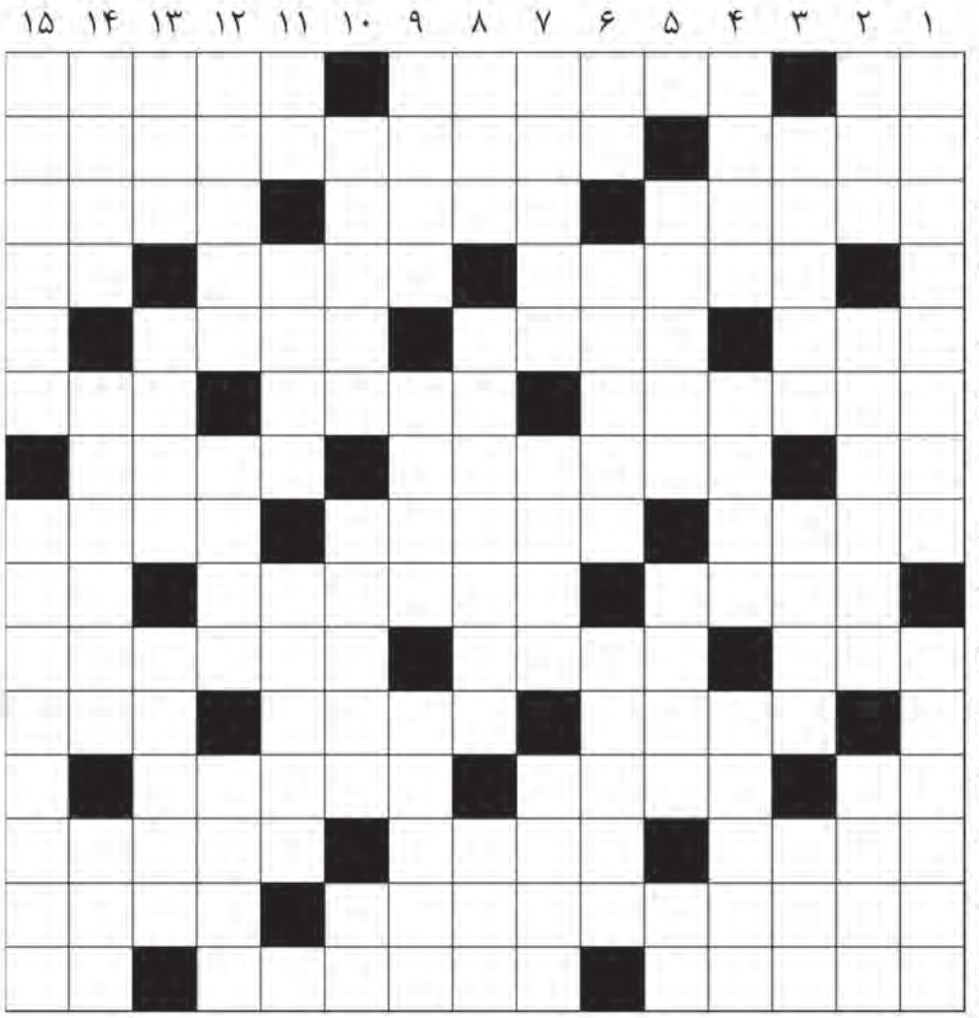
حل جدول در همین شماره

افقی:

۱- ریــه- سیســتم‌عامل متــن بــاز محبــوب بین برنامه‌نویس‌هــا- شــاخه‌ای از فیزیک که به شــناخت نور می‌پردازد ۲- هدف، نشــانه- رمانی تاریخی درباره دخترخوانده مولانا نوشــته ســعیده قــدس ۳- وضع موجود- شیون- نوعی موشــک ضد تانک ۴- منسوب به یمن- جامه پشــمی دستباف- یازده ۵- از سبک‌های عامه‌پسند موسیقی بعد از جنگ جهانی دوم- ساختمان کروی‌شکل در هسته سلول- زیرین ۶- میوه‌ای معطر- نفرین- صفت ســرو ۷- پیش‌درآمد آشغال- ترسیده- نوعــی اجاق برقی ۸- باد ملایم- قنا- ســیاهرگ ۹- از خوراکی‌های ســنتی کرمان- رنگ سرخ پرچم المپیک نماد این قاره اســت- مدفن شــیخ صدوق ۱۰- عشــق بیگانه- قدرت- کرکس ۱۱- اســتارت قدیمی- پنبه‌زن- بالاپوش بلنــد مردان قدیم ۱۲- ضمیر سوم‌شــخص- انجمــن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی- خویشــاوندان ۱۳- کال- دوزخ- صباغ ۱۴- فیلمی کلاســیک ساخته الیاکازان با بازی مارلون براندو- شهرستانی در آذربایجان شرقی ۱۵- ارفاق- متذکر- مذکر

عمودی:

۱- از القــاب امــام علــی(ع)- پایتخــت آنگــولا ۲- سوره نودویکم قرآن- طلب باران از خداوند- همراه پشــتک ۳- برچســب- از تیم‌های فوتبال باشــگاهی ایتالیا- بهره وام ۴- افســار- نهایــت آرزو- ماه چهارم ســریانی ۵- هدایت‌کننده- نامی دخترانه- خاک سرخ ۶- مخفــف اینک- زنان عرب- پناه‌جســتن ۷- معاینه پزشــکی- گردنــده- از جنــس آهن ۸- بی‌هوشــی- طبقه‌بندی- صدای بلند ۹- روســتای زادگاه هوشــنگ مرادی‌کرمانــی- نوعی میمون- یار عروس ۱۰- آســتانه- منطقــه خوش‌آب‌وهــوای تابســتانی- به‌دنیــاآوردن ۱۱- برادر عرب- بی‌رمق- میت را با آن شست‌وشو می‌دهند ۱۲- پیش‌امضــا- آهســته- میوه صد دانــه یاقوت ۱۳- از حروف یونانی- شــهری در انگلســتان- رمان مشهور اتل لیلیان وینیچ ایرلندی ۱۴- گلی آپارتمانی- طولانی‌ترین رود ایران- قسمت مهم و اساسی ۱۵- برشته‌شده و سوخاری- شهری در مشرق سوریه



جدول سودوکو سخت

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

جدول سودوکو آسان

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

SHAHI JEWELRY

جواهری شاهی

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







We stand with Iran

جواهر شما، داستان شما، عشق و اشتیاق ما است.

Quality you can see. Service you can trust.



طرز تهیه رولت گوشت

مواد لازم: ۵۰۰ گرم گوشت چرخ‌کرده، ۲ عدد پیاز، ۲ حبه سیر، ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی، ۳ قاشق غذاخوری جعفری خرد شده، ۲ قاشق غذاخوری گردوی خرد شده، ۳ قاشق غذاخوری زرشک، ۲ قاشق غذاخوری پودر سوخاری، ۱ عدد تخم‌مرغ (اختیاری)، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم و روغن برای سرخ کردن.

طرز تهیه : ابتدا پیازها را کاملاً پوره کرده و با استفاده از یک صافی، تمام آب اضافی آن‌ها را بگیرید تا از باز شدن رولت جلوگیری شود؛ سپس پوره پیاز را با سیر له شده ترکیب کنید. در یک کاسه بزرگ، گوشت چرخ‌کرده، پوره پیاز و سیر، پودر سوخاری، رب گوجه‌فرنگی و ادویه‌ها را به همراه تخم‌مرغ (برای انسجام بیشتر) بریزید و به مدت ۵ تا ۷ دقیقه به خوبی ورز دهید تا مایه گوشتی کاملاً یکدست و چسبناک شود. برای شکل دادن به رولت، یک کیسه فریزر را روی سطح کار پهن کرده و مایه گوشت را روی آن قرار دهید؛ با کمک وردنه یا دست، گوشت را به صورت یک لایه هم‌سطح پهن کنید، سپس جعفری، گردو و زرشک را به‌صورت یکنواخت روی گوشت پخش کنید، به‌طوری که از لبه‌ها دو سانتی‌متر فاصله داشته باشند. با کمک کیسه فریزر، گوشت را به آرامی به شکل یک استوانه محکم رول کنید و پس از بستن دو سر آن، به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا بافت آن تثبیت شود. سپس رولت را در روغن داغ روی حرارت متوسط از هر طرف سرخ کنید تا سطحی طلایی و برشته پیدا کند. در همین حین، در تابه دیگری رب گوجه‌فرنگی را تفت داده، نمک و فلفل و دو لیوان آب جوش اضافه کنید تا سس آماده شود. در نهایت، رولت‌های سرخ شده را درون سس قرار داده، درب تابه را ببندید و اجازه دهید به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزند تا گوشت کاملاً مغزپخت شود. پس از اتمام پخت، رولت را ۱۰ دقیقه استراحت دهید، به صورت حلقه‌ای برش زده و در کنار برنج زعفرانی یا پوره سیب‌زمینی سرو کنید.

خواص کدوحلوایی



در کدو حلوایی بدلیل حضور همزمان ویتامین‌های C و E در کنار بتاکاروتن، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای حفاظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید، بهبود بافت پوست و مبارزه با عوامل پیری سلولی تبدیل کرده است. بعلاوه کدو حلوایی تأثیر چشمگیری بر حفظ و بهبود سلامت بینایی دارد. منابع غنی بتاکاروتن، لوتئین و مواد معدنی موجود در آن با تقویت شبکیه و جذب بهتر نور، از بروز یا پیشرفت بیماری‌هایی همچون دژنراسیون ماکولا و آب‌مروارید در سنین بالا جلوگیری می‌کنند. از سوی دیگر، این میوه نارنجی‌رنگ به عنوان یک دوستدار واقعی قلب شناخته می‌شود؛ پتاسیم فراوان موجود در آن با دفع سدیم اضافی به تنظیم فشار خون کمک کرده و فیبر محلول آن با مهار جذب کلسترول، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به حداقل می‌رساند. نقش کدو حلوایی در بهبود متابولیسم و عملکرد دستگاه گوارش نیز قابل توجه است. وجود مقادیر چشمگیر فیبر و پکتین در این میوه، به عنوان یک پری‌بیوتیک طبیعی، با تغذیه باکتری‌های مفید روده، هضم غذا را تسهیل کرده و برنامه‌ای سودمند برای بهبود عملکرد روده‌ها فراهم می‌سازد. در نهایت، خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی قدرتمند ناشی از ترکیبات بتاکاروتن و مواد معدنی کدو تنبل، آن را به سپری دفاعی در برابر التهابات مزمن، برخی سرطان‌ها و عوامل بیماری‌زا تبدیل کرده است.



چرا در خواندنی‌ها تبلیغ کنیم؟

- مخاطبان گسترده و محبوب‌ترین مجله جنوب کالیفرنیا
- کیفیت طراحی عالی و حرفه‌ای
- بهترین نوع کاغذ و چاپ باکیفیت
- مطلوب‌ترین محل برای انتشار مقالات و نوشته‌ها

با شرایط استثنایی و نرخ‌های رقابتی در محبوب‌ترین و پرتیراژترین مجله جنوب کالیفرنیا، خواندنی‌ها ، بیزینس خود را معرفی کنید!

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

(949) 923 - 0038

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 >>>>>

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 سه چشم و یک پا دارد؟
۲-آن چیست که همه آن را دارند؟
۳-آن چیست همیشه هنگام باران بالا می رود؟
٤-آن کدام کشور است که منبع ویتامین ث می شد؟
٥-آن چیست که هم بچه دارد و هم تفنگ؟
٦-برای جدا کردن آنها یک کلمه لازم است، در غیر این صورت آنها جدایی ناپذیر هستند. آنها چه هستند؟
۷-آن چیست بیرون را دور می اندازید و داخلش را می پزید. بعد بیرون را می خورید و داخلش را دور می ریزید؟

پاسخ چیستان

۱.چراغ راهنمایی ۲.نام ۳.چتر ٤.پرتقال ٥.قنداق ٦.لب ۷.ذرت

ترفندهای خانه داری



شستشوی دستی مبل در منزل: در این روش، با استفاده از دست و ابزارهای ساده‌ای چون اسفنج، برس یا دستمال می‌توان به نتیجه‌ای مطلوب دست یافت. مواد و محلول‌های شوینده مناسب عبارت اند از:
_آب و صابون ملایم: این ترکیب ساده و در دسترس، برای زدودن گرد و غبار و لکه‌های سطحی به کار می‌رود.
_سرکه سفید: سرکه سفید دارای خاصیت ضدعفونی‌کنندگی است و در رفع بوی نامطبوع و برخی لکه‌ها مؤثر واقع می‌شود.
_جوش شیرین: جوش شیرین به دلیل داشتن خاصیت جذب‌کنندگی چربی و بو، گزینه‌ای مناسب برای لکه‌های روغنی است.
_مایع ظرفشویی ملایم: مایع ظرفشویی ملایم قدرت پاک‌کنندگی خوبی دارد و برای از بین بردن لکه‌های روغنی استفاده می‌شود.
_ شامپو فرش: شامپو فرش مخصوص مبل با تولید کف و نفوذ به عمق الیاف، برای پاکسازی لکه‌های عمیق‌تر کارآمد است.
_ محلول‌های پاک‌کننده مبلمان: این محلول‌ها برای انواع مختلف پارچه‌ها فرموله شده‌اند و از قدرت پاک‌کنندگی بالایی برخوردارند.
_ لکه‌برهای تخصصی: لکه‌برهای تخصصی برای از بین بردن لکه‌های خاص نظیر چای، قهوه، خون و جوهر به کار می‌روند.
_قرص ماشین ظرفشویی: حل کردن یک قرص ماشین ظرفشویی در آب گرم، محلولی قوی برای لکه‌های سخت ایجاد می‌کند که البته باید پیش از استفاده عمومی روی قسمت کوچکی از مبل تست شود.
مراحل اجرای شستشوی دستی: ۱. گردگیری: در گام نخست باید با استفاده از جاروبرقی، گرد و غبار را به طور کامل از روی مبل گرفت.
۲. لکه‌گیری: در مرحله بعد، هرگونه لکه موجود را باید با مواد شوینده مناسب و به آرامی پاک کرد.
۳. آماده‌سازی محلول: محلول شوینده باید با توجه به نوع پارچه مبل و میزان آلودگی آن آماده شود.
٤. شستشو: محلول شوینده با کمک اسفنج نرم یا پارچه تمیز روی مبل کشیده شده و به آرامی مالش داده می‌شود، در حالی که باید از شستن بیش از حد و فشار زیاد خودداری کرد.
٥. آبکشی و خشک کردن: با استفاده از یک پارچه نمناک، کف حاصل از مواد شوینده از روی سطح مبل پاک می‌شود. و در نهایت باید اجازه داد تا مبل به طور کامل در دمای اتاق خشک شود و از به کار بردن سشوار یا حرارت مستقیم پرهیز گردد.

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



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



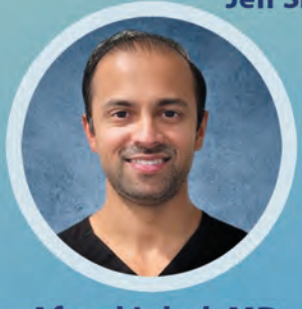
Jeff Shadjareh, DC, CEO



Kevin Burns, MD
Interventional Radiology



Jason Kajbaf, DO
Interventional Spine & Pain Medicine



Afzaal Iqbal, MD
Pain Management & Anesthesia



Jason Liauw, MD
Neurosurgery

کمی بخندیم

● از حیف نون می پرسن : دوست داری چطوری بمیری ؟! میگه : مثل بابام ، در خواب و با آرامش !، نه مثل مسافراش ، با ترس و وحشت !!

● معلم به حیف نون گفت : اگه سه بسته خرما داشته باشی و علیمراد یک بسته از آن را ببرد. چه چیزی می ماند؟؟ حیف نون گفت: جنازه ی علیمراد و سه بسته خرما...

● حیف نون با غضنفر دعوا میکرده ... یکی میاد جداشون کنه، ازشون میپرسه دعوا سر چیه؟حیف نون میگه: ساعت دیواری خونه رو آوردم بفروشم، این غضنفر وایساده روش میگه بگو من چندکیلو ام؟ آخه بابا وقتی این باطری نداره من چه جوری بگم چند کیلویی؟!

● زنگ زدم ساندویچی گفتم یک همبرگر بفرست بیاد. گفت ماه رمضون فقط ساندویچ سرد داریم. گفتم خب بذار سرد شه بعد بفرست، قطع کرد.

● به حیف نون میگن با پول جمله بساز میگه: خواهرم با پسر داییم ازدواج کرد؟ میگن کو پولش؟ میگه مهم اخلاقشه که خوبه خداروزی رسونه.

● حیف نون میره ختم، ازش می پرسن شما؟ میگه من سایر بستگان هستم!

● شب عروسی، داماد سرشو میزاره رو شونه عروس و گریه میکنه عروس میگه عزیزم چرا گریه میکنی. داماد میگه تالار پر از دخترای قشنگ بود،،،من خیلی عجله کردم،،خاک برسرم.

● از غضنفر میپرسن کجای تهران می نشینی؟میگه هرجا خسته بشم!!!!

● از غضنفر می پرسند چرا پرنده ها زمستان از شمال به جنوب پرواز می کنن ؟ میگه: آخه :پیاده خیلی راهه.

● زن: مرد چرا کولر نمی خری ؟ غضنفر: به درد نمی خونه اونایی هم که دارند گذاشتن رو پشت بوم.

● به غضنفر میگن با نجیب جمله بساز. میگه شلوار من نه زیپ داره نه جیب.

ضرب المثل های فارسی



● آفتاب عمرش لب بومه : چیزی بمرگش نمانده.
● مار خورده و افعی شده: شرارت کسی.
● ماست را کیسه کردن: گول زدن.
● صبر ، کلید کارهاست.
● جانماز آب کشیدن: در ظاهر خود را خوب نشان دادن.
● صلاح مملکت خویش خسروان دانند. هرکسی صلاح خودشو بهتر می داند.
● رفتم ثواب کنم کباب شدم: در برابر خوبی ، بدی دیدم.
● صابوش به جامه‌ی کسی خوردن : یعنی ضرور و زیان به او هم رسیده.
● شتر در خواب بیند پنبه دانه ؟ : کنایه از آدمی است که آرزوهای دور و درازی دارد.
● کند همجنس با همنجنس پرواز: هر کسی با مثل خودش رابطه دارد.
● بادمجان بم آفت نداره: مقاومت داشتن در برابر سختی ها.
● دیوار موش داره موشم گوش داره: حرف به گوش بقیه می رسد.
● با یك تیر و دو نشون زدن: با انجام یک کار به چند نتیجه عالی رسیدن.
● آش کشك خاله ات رو بخوری پاته نخوری پاته : این کار را باید انجام دهی چه دلت بخواد چه دلت نخواد.
● قاشق نداره آش بخورد: کنایه از شخص بینهایت تهیدست است و وسیله لازم را دراختیار ندارد.
● مال از بهر آسایش عمر است نه عمر از بهر گرد کردن مال: آسایش.
● رفت که ریش در بیاورد ، سبیلش را هم باخت: خواست وضع بهتری پیدا کند ، آنچه داشت از دست داد.

حل جدول های این شماره

سودوکوی آسان

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

سودوکوی سخت

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

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



THE HADI LAW FIRM

دفتر وکالت هـــادی



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 غیرعمد
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



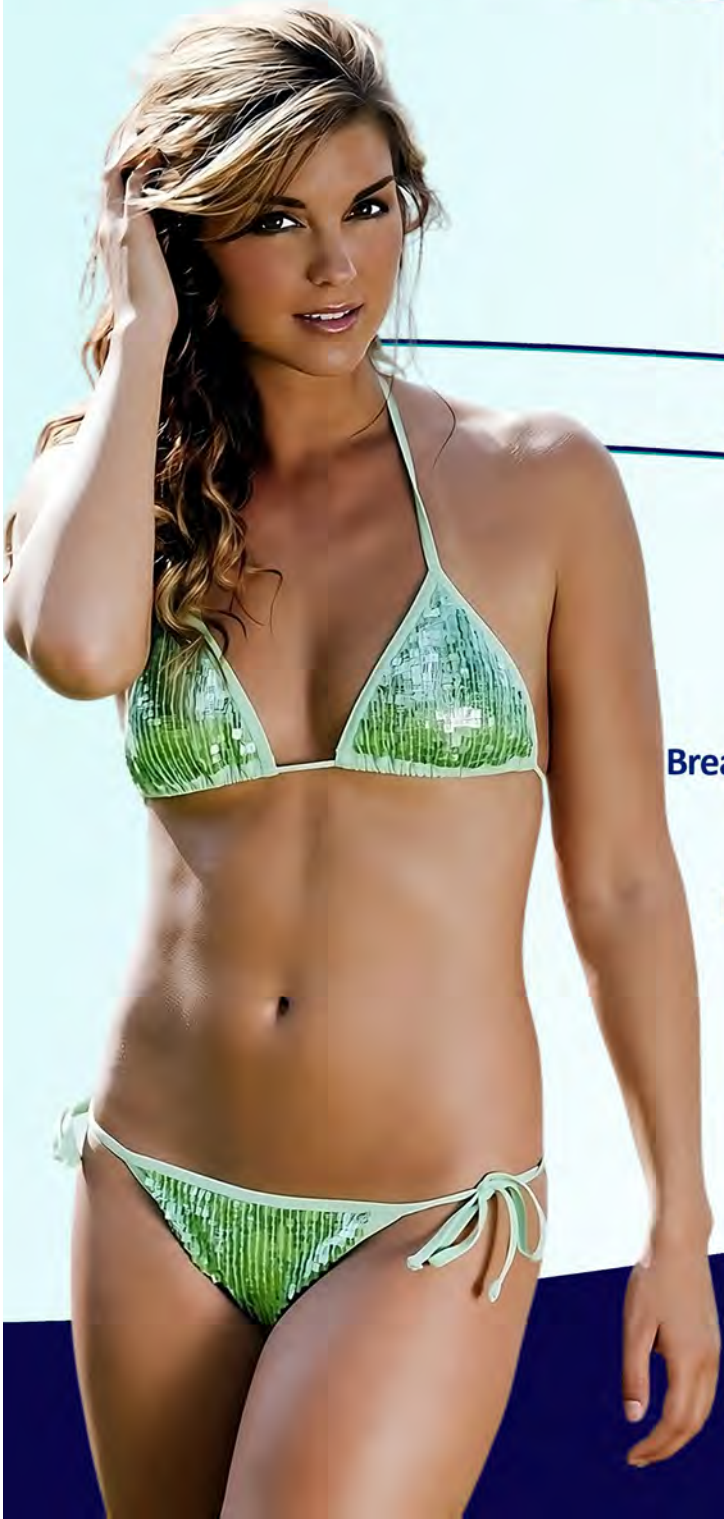
Board Certified Plastic Surgeon

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





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

LIGHTING | FURNITURE | DESIGN

INSPIRE • ILLUMINATE • LIVE BEAUTIFULLY





STUNNING LIGHTING
Chandeliers, pendants, sconces & more

LUXURY FURNITURE
Sofas, dining, bedroom & accent pieces

EXPERT DESIGN SUPPORT
Bring your vision to life

A CURATED SELECTION FOR EVERY STYLE OF LIVING

23472 Ridge Route Drive
Laguna Hills, CA 92653

Tel: 949-379-0090

Chichomeoc

www.chichomeoc.com

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