

گوشه‌هایی از ساده زیستی رهبر انقلاب



در اوایل ریاست جمهوری آیت الله خامنه‌ای، یک شب دیداری با ایشان داشتم. صحبت به درازا کشید، معظم له فرمودند: «شام پیش ما پیمان» من از این دعوت خوشحال شدم؛ زیرا می‌توانستم مدتی پیش‌تر در خدمت ایشان باشم.

آقا فرمودند: «من نمی‌دانم شام چی داریم یا اصلاً به اندازه ما دونفر شام هست یا نه؟ به هر حال، هر چه باشد با هم می‌خوریم، از همان دفتر کار به منزل تلفن زدند و با خانواده صحبت کردند و گفتند: «خاتم، شام چی داریم؟ فلائی پیش ماست و من گفته‌ام که هر چه باشد با هم می‌خوریم، از جواب‌های آیت الله خامنه‌ای، احساس کردم که در منزل به اندازه یک نفر شام کنار گذاشته‌اند.

آقا فرمودند: عیبی ندارد! هر چه هست برای ما بفرستید، قدری هم پنیر و ماست همراهش کنید.

پس از گذشت حدود یک ربع، یک بشقاب برنج ساده با یک کاسه کوچک خورشت معمولی خیلی متوسط و مختصر آوردند. قدری هم شاید نان و پنیر و ماست همراه آن بود. آن‌ها را نصف کردیم و با هم خوردیم. من دردم و بعدها به زانم، هزار مرتبه خداوند را به سبب نعمت انقلاب اسلامی شکر کردم که چنین تحولی در کشور ایجاد کرد. در دستگاه طاغوت - در قبل از انقلاب - چه جاه و جلال و تجمل و اصراف و تذبذبی وجود داشت و امروز رئیس جمهور چه ساده‌زیستی می‌کند!

زندگی آیت الله خامنه‌ای هنوز هم همین طور است. روش ایشان در زندگی عوض نشده است. اگر معظم له مردم را به صرفه جویی دعوت می‌کنند، خودشان قبل از مردم به صرفه جویی عمل می‌نمایند.

(دکتر غلامعلی حداد عادل)

اللهم بارک لنا فی رجب و شعبان و بلغنا شهر رمضان و اعنا علی الصیام و القیام و حفیظ اللسات و غض البصر و لا تجعل حظنا منه الجوع و العطش

خدا یا مبارک کن بر ما وارد شدن در ماه رجب و شعبان را و ما را برسان به ماه رمضان و ما را موفق کن به روزه و نماز و زبان ما را حفظ کن و چشم ما را باز کن و قرار مده روزه مرا فقط به گرسنگی و تشنگی



اردوی تابستانی

تجربه‌ای ارزنده

اوقات فراغت از جمله دغدغه‌های تابستانی اولیای دانش آموزان است که در هر خانواده با توجه به علاقه فرزند و صلاحیت مادر و پدر برای پر کردن آن برنامه ریزی می‌شود و به نظر می‌رسد نیازمند تعریف و تعیین چارچوبی مشخص است. این موضوع که برنامه‌های اوقات فراغت صرفاً تلف کردن وقت اضافی دانش آموزان است و یا بر عکس در آینده آنان می‌تواند اثر مطلوب داشته باشد، قابل بررسی است و باید با مطالعه فراوان در این حوزه وارد شد.

به همین منظور روابط عمومی و بسیج سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور در طول دوران تعطیلات مدارس برای فرزندان کارکنان سازمان اردوهای تابستانی در قالب ۸ اردو (۴ اردو مختص دختران و ۴ اردو مختص پسران) در نظر گرفته است که محل اردوها، اردوگاه شهید باهنر، اردوگاه دشت بهشت، تله کابین توجال و اردوگاه امام خمینی (ره) است.

در این رویکرد تفریحی - ورزشی فرزندان کارکنان از امکانات رفاهی و تفریحی این اردوگاه‌ها استفاده کرده و در جریان اردوها آموزشهای مقطعی و مسابقات گوناگون نیز برگزار می‌شود و جوایزی به این عزیزان تقدیم میگردد.

اینکه این اردوها چقدر توانسته است اوقات فراغت مناسبی را برای فرزندان همکاران فراهم نماید امری است که در پایان دوره با انجام نظر سنجی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت، اما به لحاظ اینکه در تجربه‌های نخستین هستیم و آنچه در این سطح که بیش از ۹۰ دانش آموز در سنین مختلف از این امکانات استفاده می‌کنند، ممکن است نقص‌هایی نیز وجود داشته باشد.

اما در هر حال همه تلاش‌ها به این مسئله معطوف شد که روابط عمومی و بسیج سازمان گامی هر چند کوچک در رشد و تعلیم فرزندان همکاران عزیز بردارند.



راز تنهایی

علی (ع)

علی علیه السلام تنهاست! چه کسی تنها نیست؟ کسی که با همه و در سطح همه است. کسی که رنگ زمان به خود می‌گیرد. احساس خلأ مربوط به روحی است که آنچه در این جامعه و زمان و در این ابتدال روزمرگی وجود دارد نمی‌تواند سیرش کند.

و لذا آن همه یاران، آن همه هم‌زمان، آن همه نشست و برخاست با اصحاب پیامبر، هیچ کدام برای علی علیه السلام تنهایی به وجود نیاورده است.

رنج بزرگ یک انسان این است که عظمت او و شخصیت او در قالب فکری کوتاه، در برابر نگاه‌های پست و پلید، و احساس او در روح‌های بسیار آلوده و اندک و تنگ قرار گیرد.

هیچ کدام از آنها در سطح او نیستند.

می‌خواهد در شب را بگوید، حرفش را بزند، گوش نیست، دلی نیست، و فهمی نیست تا بفهمد. رنج بزرگ یک انسان این است که عظمت او و شخصیت او در قالب فکری کوتاه، در برابر نگاه‌های پست و پلید، و احساس او در روح‌های بسیار آلوده و اندک و تنگ قرار گیرد.

نیمه شب به طرف نخلستان می‌رود، آنجا هیچ کس نیست، مردم راحت آرمیده‌اند، هیچ دردی آنها را در دل شب بیدار نگاه نداشته است، و این مرد تنها، که روی زمین خودش را تنها می‌یابد، با این زمین و این آسمان بیگانه است، و فقط رسالت و وظیفه‌اش، او را با جامعه و این شهر پیوند داده است. ولی وقتی به خودش برمی‌گردد می‌بیند که تنهاست.

شبان به نخلستان می‌رود، و باز برای این که ناله او به گوش هیچ فهم‌پلیدی و هیچ نگاه آلوده‌ای نرسد، سر در حلقوم چاه فرو می‌کند و می‌گرید.

این گریه از چیست؟؟ افسوس که گریه او یک معما برای همه است، زیرا حتی شیعیان اونمی‌دانند علی چرا می‌گرید.

از این که خلافتش غصب شده؟! از این که فدک از دست رفته؟! از این که فلائی روی کار آمده؟! از این که او از مقامش ...؟! از این که همسرش را ...؟! از این که ...؟! از ...!؟

علی علیه السلام در طول تاریخ تنها انسانی است که در ابعاد مختلف و حتی متناقض که در یک انسان جمع نمی‌شود قهرمان است. چنین انسانی و در چنین سطحی معلوم است که در دنیا تنهاست. چنین انسانی در جامعه‌اش و در برابر یاران هم‌زمش که عمری را در راه عقیده کار کرده‌اند، با پیامبر صادقانه شمشیر زده‌اند، اما در اوج اعتقاد و ایمان و اخلاصشان به پیامبر و اسلام، قبیله و تعصبات قوم‌پرانی فراموش نکرده‌اند، مقام را آگاهانه و یا ناخودآگاهانه نتوانسته‌اند از یاد برند و نماد اخلاص مطلق و یک دست - همچون علی علیه السلام - شوند، تنهاست.

در عالم دو چیز از همه بهتر و زیباتر است: آسمانی پر ستاره و وجدانی آسوده از گناه





احکام

س- ارتباط دختر و پسر قبل از ازدواج برای آشنایی با همدیگر چگونه است؟

ج- آشنایی دختر و پسر اگر براساس ضوابط شرعی باشد اشکالی ندارد البته اسلام دوستی مخفیانه دختر و پسر را ولو به بهانه ازدواج نپسندد چرا که آسیب‌های جبران‌ناپذیری را بدنبال دارد بنابراین اگر دختر و پسر همدیگر را می‌پسندند بهتر آنست که بصورت غیرمستقیم در مورد خانواده همدیگر تحقیق کنند و بعد از آن با اطلاع خانواده با همدیگر صحبت کنند و در صورت تفاهم ازدواج کنند. بسیاری از این ارتباطات دختر و پسر قبل از ازدواج جنبه احساسی دارد و نیازهای جنسی در واقع پشت صحنه است منتها برای اینکه جنبه مثبتی به آن ارتباط بدهند می‌گویند برای رسیدن به تفاهم برای ازدواج است. لذا توصیه می‌شود ابتدا خانواده‌ها همدیگر را شناسایی کنند زیرا در بیشتر اوقات صحبت‌های دختر و پسر موجب می‌شود قبل از تفاهم علاقه شدید در طرفین به وجود آید و انتخاب را تحت الشعاع قرار دهد.

س- کسی که می‌خواهد شخصی را امریه معروف و نهی از منکر نماید، آیا باید قدرت بر آن را داشته باشد؟ در چه زمانی امریه معروف و نهی از منکر بر او واجب می‌شود؟

ج- امریه معروف و نهی از منکر باید عالم به معروف و منکر باشد، و همچنین بداند که فاعل منکر هم به آن علم دارد و در عین حال عمداً و بدون عذر شرعی مرتکب آن می‌شود و زمانی اقوام به امر و نهی واجب می‌شود که احتمال تأثیر امریه معروف و نهی از منکر در مورد آن شخص داده شود و ضرری برای خود او نداشته باشد و در این مورد باید متناسب بین ضرر اجتماعی و اهمیت معرفی را که به آن امر می‌نماید یا منکری که از آن نهی می‌کند، ملاحظه نماید.

در غیر این صورت، امریه معروف و نهی از منکر بر او واجب نیست.

س- اقرار به گناه، چه حکمی دارد؟

ج- بازگو کردن گناه و اشاعه فحشا گناهی است که شما باید از اعتراف و به زبان آوردن آن خودداری کنید، خداوند پوشاننده عیب هاست و دوست ندارد آبروی مسلمانی برود مگر اینکه موضوع جنبه عمومی و اجتماعی داشته باشد که علاوه بر ضرر شخصی به افراد جامعه نیز صدمه برسد که در این صورت ریشه فساد باید خشکانده شود زیرا در غیر این صورت جامعه انسانی فاسد می‌شود.

بهترین آستانه تضرع، درگاه حضرت حق است با خدای بزرگ صادق باشید، حقوق مردم را رعایت کنید و آنچه که قابل جبران است تدارک کنید و سپس صادقانه توبه کنید، خداوند بخشنده و مهربان است.

سوره شناسی



● حجر (نام سرزمین قوم ثمود)

مسجد الاقصی به قدرت الهی شده است. این حرکت، مقدمه معراج بزرگ پیامبر به آسمانها بود و رمزی از حرکت صعودی انسان در مسیر تکامل، نام دیگر این سوره «سبحان» است.

سرگذشت بنی اسرائیل و ضعف و قوت و پیروزی و شکست آنان، بعنوان مایه عبرتی برای مسلمانان در این سوره بیان شده است.

به همین علت، نام دیگر این سوره، «بنی اسرائیل» است. در این سوره چند نکته اخلاقی (اخلاق خانواده و اجتماع) هم مطرح شده است. بهانه‌گیری‌های مشرکین در پذیرفتن دعوت قرآن در بخش پایانی سوره بیان گشته است. سوره اسراء، ۱۱۱ آیه دارد و در مکه در حدود سال ۸ بعثت نازل شده است.

حجر، نام سرزمینی بین مدینه و شام بود که قوم ثمود آنجا می‌زیستند و خداوند، حضرت «صالح» را برای هدایت مرد آن فرستاد.

در آیه ۸۰ خداوند از تکذیب این قوم نسبت به پیامبران و سرانجام شومشان که دچار عذاب شوند یاد می‌کند.

داستان‌ها و سرگذشت اقوام دیگر در رابطه با نبوت، از مطالب دیگر این سوره است.

در چند آیه هم از خلقت اولیه آدم و دشمنی ابلیس با انسان و برنامه‌های اغواگرانه اش بحث شده است.

پنجاه و چهارمین سوره‌ای است که قبل از هجرت، در سال چهارم بعثت در مکه نازل شده و ۹۹ آیه دارد.

● نحل (زنبور عسل)

زنبور عسل و خانه سازی آن در کوه و کوخ و تهیه عسل از میوه‌ها و گلها و شفا بخش بودن عسل در آیه ۶۸ و ۶۹ این سوره بیان شده و الهام خدائی به زنبور در این تدبیرها و نقشه‌ها ذکر شده است.

نعمت‌های فراوان زمینی و آسمانی خدا از قبیل دریا و کشتی، ماهیها، جواهرات دریائی، روشنائی ستارگان، باران و چهار پایان و همچنین از مسئله وحی، بعثت، قیامت، بطلان عقاید مشرکین، کيفراقوام و... از دیگر موضوعات این سوره است.

به همین جهت نام دیگرش «نعم» (نعمت‌ها) است. در این سوره، همچنین به بعضی از عادات و رسوم جاهلی هم اشاره و از آنها مذمت شده است.

این سوره در مکه بعد از سوره کهف (و قسمتی هم در مدینه) نازل شده و ۱۲۸ آیه دارد.

● اسراء (حرکت شبانه)

آغاز سوره اشاره به حرکت و سیر شبانه پیامبر از مکه تا

● کهف (غار)

داستان اصحاب کهف، آن غارنشینان یکتاپرستی که از نظام شرک آلود «دقیانوس» به غار پناهنده شدند و پس از ۳۰۹ سال خواب در آن غار پس از تغییر نظام و زوال دقیانوس، به شهر برگشتند. به آیات ۹ تا ۲۶ رجوع کنید.

داستان ذوالقرنین و مسافرت موسی با خضر، از فرازهای مهم دیگر این سوره است و در هر سه داستان شگفت این سوره، قدرت اعجازگر خدائی مشهود است.

تباهی کار کافران و پاداش بزرگ صالحان در بهشت، از مطالب پایانی این سوره است.

دارای ۱۱۰ آیه است و در مکه قبل از هجرت نازل شده است. در حدیث است: هر که آیه آخر این سوره را هنگام خواب بخواند در هر ساعتی که بخواهد بیدار می‌شود و در حدیثی دیگر آمده: هر کس هر شب جمعه این سوره را بخواند مرگش شهادت خواهد بود و در قیامت، با شهدا برانگیخته خواهد شد.

دسر ، بستنی



دسر طالبی

مواد لازم:

طالبی ۲ عدد، ژله توت فرنگی یک بسته، دانه انگور یک لیوان، گیلان یک لیوان، خامه ۲۰۰ گرم، پودر قند ۳ قاشق غذاخوری، وانیل کمی
طرز تهیه:

ژله را با یک لیوان آب جوش حل کنید و در یخچال بگذارید تا ببندد. خامه را با پودر قند مخلوط کنید و با همزن هم بزنید تا فرم بگیرد. یکی از طالبیها را به صورت درسته پوست کنید. بعد آن را به صورت حلقه حلقه در آورید و هر حلقه را هم نصف نمایید و برای تزئین کنار بگذارید. طالبی دیگر را هم پوست بگیرید، سپس یک دایره از سر طالبی بردارید و تخمهای داخل آن را خارج کنید.

ژله و دانه‌های انگور را با هم مخلوط کنید و داخل طالبی بریزید. این کار را تا پر شدن داخل طالبی ادامه دهید. سپس آن را در یخچال بگذارید تا ببندد.

بعد آن را از یخچال در آورید و وارونه در ظرف مناسبی قرار دهید و دور آن را با حلقه‌های طالبی نصف شده تزئین کنید و از خامه برای شکوفه زدن در حد فاصل حلقه‌های طالبی استفاده نمایید و از دانه‌های انگور باقوتی برای روی شکوفه‌های خامه استفاده کنید.



بستنی یخی با طعم لیمو

مواد لازم:

آب فنجان

شکر ۱ فنجان

آب لیموترش ۱/۵ فنجان

سفیده ی تخم مرغ ۲ عدد

طرز تهیه:

آب و شکر را روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا حدود ۱۰ دقیقه بجوشد.

آب لیموترش را اضافه می‌کنیم. سپس حدود یک ساعت در فریزر می‌گذاریم تا خودش را بگیرد ولی سفت نشود.

بعد از آن، با همزن برقی آن را به هم می‌زنیم و سفیده‌های تخم مرغ را نیز به آن اضافه می‌کنیم. دوباره به هم می‌زنیم. پس از آن مجدداً مخلوط را در ظرف ریخته و در فریزر می‌گذاریم تا خودش را بگیرد در پایان آن را با قاشق در بشقاب گذاشته و سرو می‌کنیم.

نکات تغذیه ای:

بستنی یکی از اشتهابرانگیزترین دسرهای محبوب همه ما است. تا توجه به گرمای فصل تابستان تهیه بستنی یخی با طعم لیمو که منبع خوبی از ویتامین C است، در منزل خالی از لطف نخواهد بود.

نکته مهم درباره رنگ کردن موها

در حال حاضر تقریباً ۶۰ درصد زنان موهای شان را رنگ می‌کنند. آیا شما هم می‌خواهید رنگ روی موهای تان دوام و درخشندگی داشته باشد؟ این ۸ قانون طلایی را به کار بگیرید. مطمئناً نتیجه کار راضی خواهید بود.

۱) درست انتخاب کنید:

ابتدا این موضوع را در نظر بگیرید که مسلماً یک آرایشگر، بسیار بهتر از شما کار رنگ آمیزی را انجام می‌دهد اما اصول پایه رنگ آمیزی یکی است و شما نیز به تنهایی می‌توانید این کار را در خانه انجام دهید.

۲) لازم است بدانید که بعضی رنگ‌ها دائمی و بعضی‌ها موقتی اند:

رنگ‌های دائمی، رنگ طبیعی پیگمنت‌های مو را کاملاً تغییر می‌دهند. مدت دوام این رنگ‌ها دو ماه است. ریشه‌های مو را باید هر پنج هفته یک بار، رنگ کرد. برای رنگ‌های دائمی باید از اکسیدان و پودر دکلره استفاده کرد. رنگ‌های موقتی به شکل شامپو یا ژل و کف هستند و نیازی به اکسیدان ندارند. این رنگ‌ها پس از شش تا هشت بار شامپو کردن از بین می‌روند.

۳) رنگ مناسب را برگزینید:

رنگ مو را باید براساس رنگ چهره و رنگ اصلی مو تعیین کرد. مثلاً اگر موهای شما قهوه‌ای تیره است، هرگز نباید رنگ بلوند خیلی روش را انتخاب کنید یا اگر صورت رنگ پریده‌ای دارید و موهای تان خرمایی روشن است، بهتر است از رنگ‌های مسی و گرم استفاده کنید تا صورت تان را زیبا جلوه دهد.

۴) دستورالعمل داخل جعبه رنگ را بخوانید:

۴۸ ساعت قبل از آغاز رنگ آمیزی، مقداری از رنگ را پشت گوش خود بمالید تا مطمئن شوید نسبت به رنگ آلرژی ندارید. سپس دستورالعمل داخل قوطی رنگ را کاملاً بخوانید و اجرا کنید. به مدت زمان مکث رنگ روی مو مقدار اکسیدان مورد نیاز در دستورالعمل قید شده، احترام گذاشته و حتما در هنگام رنگ آمیزی از دستکش استفاده کنید.

۵) مراقب موهای سفیدتان باشید:

در صورتی که ۵۰ درصد از موهای شما سفید شده است، نمی‌توانید از رنگ‌های موقتی و فانتزی استفاده کنید. تنها رنگ‌های دائمی و اصلی، سفیدی موهای شما را پوشش می‌دهند.

۶) در صورت نیاز از یک آرایشگر کمک بگیرید:

برای داشتن رنگ مناسب یا به دست آوردن بعضی رنگ‌ها مثل اکواژ یا مسی روی موهای تیره، باید از مواد دکلره استفاده کنید. پیشنهاد می‌کنیم این کار را به تنهایی انجام ندهید و حتماً از یک آرایشگر کمک بگیرید.

۷) فاصله‌های زمانی را رعایت کنید:

فرقی نمی‌کند، چه یک رنگ دائمی می‌گذارید و چه یک رنگ موقتی، به هر حال بین دفعات رنگ آمیزی فاصله زمانی شش هفته تا دو ماه را رعایت کنید. در صورتی که پشت سر هم موهای تان را رنگ کنید به این خیال که رنگ آنها شفاف‌تر و زیباتر شود، متأسفانه تنها موهای تان را از بین می‌برید.

۸) مواظب حنا باشید:

پیگمنت‌ها و رنگ دانه‌های طبیعی مو، به مو درخشش می‌دهند و جلوی صدمات خارجی را می‌گیرند، قدرت پوشش دهی فوق العاده‌ای دارد ولی در صورتی که مو آسیب ببیند یا رنگ مورد دلخواه به دست نیاید، کاری نمی‌توان کرد حتی نمی‌توان روی آن یک رنگ دائمی گذاشت. در این صورت باید به یک آرایشگر حرفه‌ای مراجعه کنید تا با مواد دکوپاز که یک دکلره قوی است، رنگ را از روی موهای تان پاک کند.



حکایات پند آموز

در جستجوی زنی دانا

رسیدیم و او پرسید که محصول این مزرعه را خورد هاند یا نه؟ در صورتی که گندم‌ها هنوز سبز بودند. روز سوم هم مرده‌ای را دیدیم و او پرسید که این مرد مرده است یا زنده؟ من هم با او قهر کردم و دیگر به حرف هایش اعتنایی نکردم.

دختر گفت: «خیلی کار بدی کردی که او را ناراحت کردی. شما ارزش آن مرد را نفهمیدی. او باید مردی حکیم و دانشمند باشد زیرا هر چه پرسیده از روی حکمت و دانایی بوده است.»

مرد پرسید: «تو از کجا می دانی؟»

دختر گفت: «وقتی پرسید که تو بر من می نشینی یا من بر تو نشینم؟ منظورش این بوده که تو داستانی می گویی یا من بگویم تا سرمان گرم شود و خستگی راه را احساس نکنیم. چون وقتی که دو نفر به سفری طولانی می روند، اگر یکی داستانی بگوید و دیگری بشنود سرشان گرم می شود و از طولانی بودن راه خسته نمی شوند. وقتی پرسید که محصول این مزرعه را خورد هاند یا نه؟ منظورش این بوده که صاحب آن مزرعه بدهکار بوده و باید بعد از رسیدن محصول آن را به طلبکارهای خود بدهد. در واقع مثل این است که قبل از رسیدن محصول، آن را خورده باشد. وقتی پرسید که این مرد زنده است یا مرده؟ منظورش این بوده که آیا این مرد نامی داشته است که بعد از مرگ او باقی بماند یا نه؟»

بهرتر است که بروی و از او معذرت بخواهی و به خانه دعوتش کنی. یادت باشد که معنی حرف‌های او را بگویی تا فکر نکند که آدم نادانی هستی.»

پدر حرف‌های دخترش را پسندید و رفت تا شن را پیدا کند. پس از مدتی شن را یافت و پس از عذرخواهی بسیار، او را به خانه خود دعوت کرد. وقتی به خانه می رفتند معنی تمام حرف‌های او را شرح داد و گفت: «در آن زمان خیال من ناراحت بود و به جواب سؤال‌های تو فکر نمی کردم. حالا می گویم که بدانی حرفهات را می فهمیدم.»

شن گفت: «قبول نمی کنم. فهمیدن معنی حرف‌های من کار تو نیست. راست بگو، این پاسخ‌ها را از چه کسی یاد گرفته ای؟»

مرد به ناچار گفت: «حقیقت این است که من دختری دارم که در دانایی به مردان دنیا می خندد و عاقلان را به حساب نمی آورد.» و باقی ماجرا را برای شن تعریف کرد. شن وقتی این حرف را شنید، دختر را از او خواستگاری کرد. پدر رضایت داد و آن دختر همسر شن شد. آنها که هر دو به اندازه هم دانا بودند و عقیده هایشان هم یکی بود، زندگی خود را به خوبی و خوشی آغاز کردند.

حکیمی بود به نام «شن» که مردی بسیار دانا و دانشمند بود. همیشه دلش می خواست با زنی ازدواج کند که از همه زنان دیگر داناتر باشد. به همین دلیل، به هر شهر و سرزمینی که می رسید، سراغ چنین زنی را می گرفت، اما هیچ وقت زنی با آن مشخصات پیدا نکرده بود.

روزی، شن به سفر می رفت. در میان راه، مردی را دید و با او همراه شد. کمی که رفتند، شن از آن مرد پرسید: «تو بر من می نشینی یا من بر تو بنشینم؟» آن مرد ناراحت شد و گفت: «تو دیگر چه آدم احمقی هستی. من سنگینی دستار خودم را نمی توانم بکشم، چطور می توانم تو را سوار خودم کنم؟»

شن جوابی نداد و ساکت شد.

روز بعد آنها به مزرعه ای بسیار سرسبز رسیدند. خوشه‌های بلند گندم در باد تکان می خورد. شن گفت: «به نظر تو محصول این مزرعه را خورد هاند یا نه؟»

مرد گفت: «مگر دیوانه شده ای؟ محصول این مزرعه هنوز نرسیده است، چگونه آن را خورد هاند؟» شن دوباره ساکت شد.

چند روزی در راه بودند تا اینکه به قبیله ای رسیدند. مردم قبیله، مرده‌ای را روی تابوت گذاشته بودند و به قبرستان می بردند.

شن گفت: «به نظر تو این مرد مرده است یا زنده؟»

مرد گفت: «قسم می خورم که در جهان از تو احمق تر، هیچ کس نیست. مرده‌ای را روی تابوت به قبرستان می برند و تو می پرسی مرده است یا زنده؟»

هیچ احمقی چنین سؤال بی جایی نمی کند. من دیگر با تو حرف نمی زنم. بیش از این تحمل تو را ندارم.

روز بعد آنها به شهر رسیدند. خانه همسفر شن در آن شهر بود. او شن را به خانه خود دعوت کرد و گفت: «دوست دارم امروز در خانه من استراحت کنی.»

شن قبول نکرد و بعد از خدا حافظی از او دور شد.

آن مرد دختری داشت بسیار دانا و زیبا. دختر از پدر خود پرسید: «چه کسی همراه شما بود؟» مرد گفت: «مردی به نام شن.» دختر پرسید در راه چه حرف‌هایی به هم زدید؟

مرد گفت: «در راه، از دست او خیلی عذاب کشیدم. مرد احمقی بود. حرف‌های چرندی می زد و سؤال‌های احمقانه ای می کرد.»

دختر پرسید: «مگر چه می گفت؟»

مرد گفت: «روز اول که با من همراه شد، پرسید که تو بر من می نشینی یا من بر تو بنشینم؟ در حالی که می دید من به زحمت بار خودم را می کشم. روز بعد به مزرعه ای

لقمه درویش

بخورد. این یک لقمه که داری می خوری از هزار سکه طلا برای من با ارزش تر است.»

درویش لقمه ای را که برداشته بود سر جای خود گذاشت و دیگر دست به غذا نزد. بعد هم پیش شیخ بازید برگشت. مرد برای عذرخواهی و تشکر پیش شیخ آمد و گفت: «نمی دانم که این درویش از من چه بدی دید که لب به غذا نزد؟»

شیخ از درویش پرسید که چه دیدی و چه کار کردی؟

درویش گفت: «اول که به خانه او رفتم، خیلی با خوشرویی و احترام رفتار کرد. می خواستم داعی در حق او بکنم و از خداوند چیزی برای او بخواهم. چیزی که از هشت بهشت برتر باشد اما او ارزش کار خود را پایین آورد و یک لقمه غذا را به هزار سکه طلا فروخت. وقتی فهمیدم که ارزش هر کاری را به پول می سنجد، نتوانستم غذای او را بخورم.»

مردی نزد شیخ با بیزید بسطامی رفت و گفت: «ای شیخ! من پسری دارم که شما را خیلی دوست دارد. می خواهم او را داماد کنم. مجلسی داریم. دوست دارم یکی از شاگردان شما به خانه ما بیاید و در جشن ما شرکت کند و از غذای ما بخورد. خواهش می کنم دعوت ما را قبول کنید.»

شیخ بازید به درویشی اشاره کرد و گفت: «برودل این مسلمان را خوش کن.»

درویش به خانه آن مرد رفت و در جایی که برایش آماده کرده بودند نشست. مرد میزبان شروع به پذیرایی از او کرد. وقتی سفره را پهن کردند. درویش لقمه ای برداشت که بخورد.

مرد گفت: «مدتهاست که آرزو دارم درویشی به خانه من بیاید و از غذای من

کفران نعمت، تباہ کننده بخشش پروردگار است





لطیفه های بی مزه

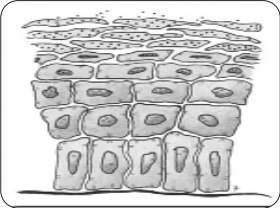
- از یک نفر می پرسند: مترادف تقصیر چیه؟ می گوید: گردن بنده. می پرسند: چه طور؟
می گوید: آخه همه تقصیرها را می اندازند گردن من
- معلم: بگو ببینم، اصفهان چند پل بزرگ تاریخی دارد؟ دانش آموز: ۳۵ تا.
معلم: عجب! بشمار ببینم. دانش آموز: پل خواجه، پل فلزی و سی و سه پل
- یک روز از یک نفر می پرسند: از قفل فرمان ماشینت راضی هستی؟ جواب می دهد: بله، فقط سربیع ها کمی اذیت می کند.
- اولی: درست است که می گویند بعضی ها از روی کتاب می توانند پیشگویی کنند؟
دومی! بله: مثلاً مامان من، وقتی کتابم را باز می کند و چند تا سؤال از من می پرسد، می گوید که فردا چه اتفاقی برایم می افتد.
- یکی می خواسته بره شکار خرگوش، ازش می پرسن چه جور می خوری می خوری
خرگوش شکار کنی،
می گه کاری نداره می ری پشت درخت صدای هویج در می یاری.
- یه روز یه نفر تا کسی سمند می خره سه تا مسافر سوار می کنه. اولی به مقصد می رسه می گه نگه دار راننده می پرسه سمند داری؟ می گه نه می گه پس بشین.
دومی به مقصد می رسه می گه نگه دار می پرسه سمند داری؟ می گه نه. می گه پس بشین.
سومی می گه من سمند دارم، نگه دار. راننده می گه ترمز سمند کدومه؟
- به یکی میگن تور را تعریف کن؟
میگه: تور مجموعه سوراخهایی هستند که با طناب به هم وصل شده اند!!!
- دکتر: آقا جان، بفرمایید بیماری شما چیست؟
بیمار: هر چه شما صلاح بدانید.
- دو شکارچی با هم صحبت می کردند، اولی پرسید: اگر خرسی به تو حمله کند، چه می کنی؟
دومی: با تفنگ شکارش می کنم
اولی: اگر تفنگ نداشته باشی، چه
دومی: می روم بالای درخت
اولی: اگر آنجا درخت نباشد چی
دومی: خب، پشت یک صخره پنهان می شوم.
اولی: اگر صخره نبود، چه؟
دومی: توی گودالی دراز می کشم
اولی: اگر گودال هم نبود؟
در این موقع، شکارچی دوم عصبانی شد و گفت: داداش! بگو ببینم، تو طرفدار منی یا خرسه؟؟
- یه فیلسوف میگه: دایره زندگی یه مستطیلیه که سه ضلع داره، محبت و عشق.
یک نفر سیم کارت نام نویسی میکنه میگه: خدا کنه نوکیا در بیاد.
- یه ساده لوح میره بقالی، میگه: آقا نوشابه خانواده دارین؟ بقاله میگه: آره میگه: به مجردها هم میدین؟
- از یکی می پرسن پرچم دزدان دریایی چه معنی میده. یارو میگه: خوردن کله پاچه در دریا ممنوع.
- معلم: در جنگی که بین اسپانیایی ها و پرتغالی ها واقع شد، بگو ببینیم اسپانیایی ها چه کردند؟ دانش آموز: هیچی آقا! اسپانیایی ها، پرتغالی ها را پوست کردند و خوردند!
- اولی: این کاغذ چیه به کمر بندت زده ای؟ دومی: نوشته ام به زودی در این مکان یک دستگاه موبایل نصب می شود.
- دو دانش آموز دیر به مدرسه رسیدند. ناظم با عصبانیت از اولی پرسید: تا حالا کجا بودی؟
دانش آموز با ترس جواب داد: نزدیکی های صبح خواب دیدم با هواپیما به سفر رفته ام، تا بیدار شدم دیر شده بود.
- ناظم که خیلی عصبانی شده بود از دومی می پرسید: تو کجا بودی؟
دانش آموز دومی با خونسردی جواب داد: من هم به فرودگاه رفته بودم تا دوستم را بدرقه کنم.
- معلم: آب چند بخش است؟
دانش آموز: یک بخش. معلم: صدایش چیست؟ دانش آموز: شرشر شرشر!
- یک پسر صبح از خواب بیدار می شه می گه به بابای خسیسش من خواب دیدم
شما هزار تومان پول به من دادی باباش با خساست هر چه تمامتر می گه پانصد تومانش رو بده پانصد تومان بسته.
- اولی: چرا دست و پاهاش شکسته؟
دومی: آخر از مرحله پرت شدم.
- پدری دختر پنج ساله اش را به بیمارستان برد تا برادر تازه متولد شده اش را ببیند.
دختر بچه با دیدن کارتی که به دست برادرش بسته و مشخصاتش روی آن نوشته شده بود، با تعجب از پدرش پرسید: بابا جون! چرا برچسب قیمتش را هنوز نکنده اند؟
- اولی: خواب دیدم به سفری طولانی رفته ام.
دومی: من هم خواب دیدم که دارم یک عالمه غذای خوشمزه می خورم.
اولی: چرا من را دعوت نکردی؟
دومی: می خواستم دعوتت کنم، اما گفتند به مسافرت رفته ای.



شاد باشید، منتظر نباشید تا دیگران شما را شاد کنند، این چشمه از درون شما می جوشد

تازه های علمی

تولید سلول‌های پوستی جدید



دانشمندان کشف کردند که می‌توان از سلول‌های موی بیماری که در اثر آسیب‌های ناشی از دیابت، عوارض قلبی، یا تصادفات شدید پوست خود را از دست داده است، سلول‌های پوستی جدید تولید کرد.

این دانشمندان کشف کرده‌اند که امکان استفاده از سلول‌های اپیدرمی پیاز مو برای تولید سلول‌های پوست وجود دارد.

سلول‌های اپیدرمی پیاز مو کراتین تولید می‌کنند و می‌توانند در آزمایشگاه با لایه‌های پوست بیمار ممزوج شوند.

در این روش در شبیه نوعی پوست به دست می‌آید که هم دارای غشا و هم دارای اپیدرم است و می‌تواند آسیب‌های جدی وارده به پوست را ترمیم کند.

آمگا ۳، کودکان را باهوش می‌کند



تحقیقات نشان داده است، کودکان مادرانی که در دوران بارداری به اندازه‌ی کافی آمگا ۳ مصرف می‌کنند، نسبت به دیگر کودکان، ضریب هوشی بالاتری دارند.

محققان پس از بررسی دو دسته از مادرانی که در طول بارداری DHA، نوعی اسید چرب دارای آمگا ۳ که در ماهی‌هایی همچون تن و ساردین یافت می‌شود مصرف می‌کردند، اعلام کردند که آمگا ۳ در رشد مغزی کودکان نقش مهمی ایفا می‌کند.

نتیجه تحقیقات نشان داد که مصرف روزانه ۳۰۰ میلی‌گرم اسید چرب از سوی مادر، سبب بالا رفتن ضریب هوشی کودکان خواهد شد.

ماهی‌های چرب مانند ساردین، آزاد، قزل‌آلا و ... و بعضی از روغن‌های گیاهی مانند روغن دانه کتان، روغن گردو، روغن کلزا و ... از مهمترین منابع آمگا ۳ هستند.

مادرانی که در دوران شیردهی از آمگا ۳ استفاده می‌کنند کودکان آنها کمتر دچار بیماری‌های حساسیتی می‌شوند.

پزشکی

کی بخوریم؟ چه بخوریم؟



یک گزارش تغذیه‌ای در رابطه با مواد غذایی و تأثیرات آن نوشت: نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در هنگام شب، باعث سوزش معده و عصبانیت می‌شود در حالیکه نوشیدن همین لیوان آب پرتقال هنگام صبح به عمل هضم کمک کرده و باعث تولید انرژی بیشتری می‌شود. تمامی مواد غذایی که ما مصرف می‌کنیم می‌توانند در برخی از ساعات روز سودمندتر باشند.

یک محقق به تازگی، موارد جدیدی را پیرامون نحوه جذب غذا در ساعات مختلف روز کشف کرده است. برای مثال بدن ما نیاز اجتناب ناپذیری به ویتامین A دارد. شمار زیادی از بیماری‌ها از جمله امراض پوستی به دلیل کمبود این ویتامین پدید می‌آید. ویتامین A بعد از جگر در هویج بیشتر یافت می‌شود اگر هویج در صبح و یا نیمه روز خورده شود و ویتامین‌های آن به طور کامل آزاد و جذب بدن می‌شود اما اگر در نزدیکی شب خورده شود، جذب ویتامین A از آن بسیار مشکل خواهد بود. در حالیکه استفاده از سیب بر خلاف هویج است. خوردن سیب برای کیسه صفرا، کبد و لوزه معده بسیار سودمند است. سبب ترشحات اسیدی معده را افزایش می‌دهد. خوردن سیب در شب به هضم غذا کمک کرده، در نتیجه خواب خوشی را به همراه خواهد داشت.

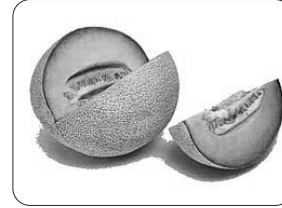
هر ماده غذایی حداکثر فواید خود را در ساعات خاصی به بدن می‌رساند. برای مثال استفاده از شیر و تخم مرغ که دارای ویتامین B هستند در شب، به مراتب بهتر از استفاده آن در روز است چرا که این ویتامین هنگام شب به راحتی جذب بدن می‌شود.

بر اساس این یافته‌ها استفاده زیاد از تخم مرغ و شیر به همراه گوشت قرمز سبب ایجاد حالت خستگی دائمی در افراد می‌شود. بر خلاف آن نیز استفاده زیاد از گوشت و غذاهایی که خوردن آنها در روز پیشنهاد می‌شود باعث ایجاد انرژی بیش از حد و در نتیجه عصبانیت، تشویش، تحریک و همچنین جوش زدن بیش از حد افراد خواهد شد. خوردن مواد غذایی در ساعاتی که بیشتر مفید و قابل جذب بدن باشند مانع بروز چاقی و باعث حفظ وزن مناسب بدن نیز می‌گردد. برای مثال اگر لبنیات در نیمه روز مصرف شوند به سختی جذب بدن خواهند شد و در نتیجه سبب پدید آمدن یک منبع انرژی استفاده نشده که به چربی تبدیل می‌شود، می‌گردند در صورتیکه همین لبنیات اگر در ساعات ویژه خود مصرف شود سبب وزن اضافی نخواهد شد.

یک اصل کلی درباره بهره‌گیری از غذاها در وقت مناسب وجود دارد. بهتر است برای ناهار، غذایی مناسب و کامل خورد و در شب غذایی سبک و در هنگام شب باید آب نوشید چرا که آب هنگام شب بدن را بهتر پاکیزه می‌کند. تغذیه در زمان مناسب به معنای نیرو بخشیدن بیشتر به ساختمان بدن است. برای مثال خوردن سالاد و گوجه‌فرنگی در ظهر، باعث جذب کامل آن خواهد شد در حالیکه در شب، به معنای تهاجم غیر قابل تحملی برای معده خواهد بود.

مآئده

طالبی



طالبی یکی از پرطرفدارترین میوه‌های فصل تابستان حتی در آن سوی دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است.

فواید تغذیه‌ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتاکاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۵۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می‌کند که تأثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است.

طالبی یکی از غنی‌ترین میوه‌های حاوی ویتامین C است و علاوه بر ویتامین‌های A و C حاوی مواد مغذی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، ید و ویتامین‌های B۶، B۲، B۱ و B۵ است. مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از ویتامین‌های A و C، ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن مثل بیماری‌های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می‌دهد. وجود مجموعه‌ای از ویتامین‌های گروه B در این میوه آن را به ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو میوه‌ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

انتخاب طالبی

برای خرید یک طالبی خوب و رسیده، با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای تو خالی داشته باشد. وقتی آن را در دست می‌گیرید باید نسبت به اندازه‌اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد. پوست آن باید به رنگ کرم یازرد مایل شده باشد. محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه‌های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می‌رسد.

خواص درمانی طالبی

طالبی میوه‌ای خنک و اشتها آور است، ادرار آور، نرم کننده (ملین) و موجب طراوت و شادابی پوست بدن است. خوردن طالبی، بعد از غذا برای درمان کم‌خونی مفید است.

مصرف طالبی برای کسانی که سل ریوی دارند و یا مبتلا به یبوست و بواسیر هستند، مفید است. گوشت طالبی برای سوختگی‌های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است. آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

احتیاط لازم در مصرف طالبی

کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و یا آن را مصرف نکنند. کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.



همسران جوان بخوانند

همسران را آنگونه که هست، بپذیرید



یکی از مشکلات در زندگی مشترک این است که برخی افراد به اشتباه تصور میکنند که باید از هر آنچه مربوط به همسران است آگاه شوند و جایی برای استقلال هم وجود ندارد.

مشاوران خانواده معتقدند فقط به این دلیل که ازدواج کرده‌اید قرار نیست همه چیز در مورد همسران را بدانید.

تمام افکار، گفتار و کردار همسران نباید برایتان گزارش شود گاهی اوقات در زندگی مشترک از یاد میبریم که ما دو نفر با دو شخصیت و فکر متفاوت هستیم که قرار است در کنار هم زندگی کنیم، نه اینکه عیناً مثل هم شویم ویژگیهای منحصر بفرد خود را از دست ندهید زیرا همین موارد موجب جذابیت‌های شما برای همسران شده است.

سعی کنید آنگونه که هستید رفتار کنید و از همسران نخواهید که تبدیل به فرد دیگری شود او را همان گونه که هست بپذیرید همسران حق دارند مواردی شخصی و خصوصی برای خود داشته باشند و در مواردی نیز به تنهایی تصمیم بگیرند به شرطی که تصمیمشان کل خانواده را متاثر نکند.

اگر قرار باشد این حق از آنها گرفته شود احساس حضور و وجود از آنها گرفته خواهد شد و بتدریج احساس ناخوشایندی جایی حس زیبای خوشبختی را خواهد گرفت.

◆ جنبه عاطفی ازدواج

از نظریک زن همسر به معنی امنیت، حمایت، قدرت و وفردی صمیمی برای در میان گذاشتن احساسات و افکار است.

به عقیده مشاوران خانواده از دید زن، شوهر کسی است که با او میتوان هر آنچه را با دیگران حتی والدین و خواهر و برادر نمیتوان تقسیم کرد در میان گذاشت و به معنی واقعی کلمه شریک شد.

در عین حال شوهر کسی است که پدر فرزندان اوست پس نقش او در هماهنگ ساختن این نقشها بسیار است به عبارت دیگر اکثر این نقشها برای زن از نقطه نظر احساسی حائز اهمیت است. اگر شوهر از این امر طبیعی آگاه نباشد و سعی نکند به همسرش اطمینان خاطر دهد که زندگی مشترکشان در اولویت است مشکلاتی برای زن ایجاد خواهد شد.

زن در افکار و روحيات خود دچار استرس و تنش شده و بتدریج به انواع بیماریهای جسمی و روحی هر چند خفیف دچار میشود. وقتی او وابسته به شوهر باشد اما احساس راحتی و آرامش خاطر نکند از نظر امنیت بویژه امنیت مالی نیز احساس ناامنی خواهد کرد.

هر چقدر زن به والدین خواهر و برادر و دوستان و آشنایان نزدیک باشد وقتی احساس کند شوهرش از نظر روحی نزدیک به او نیست احساساتی از قبیل خشم، تاسف و ناراضی برای او مسلط شده و به روحیه او حمله می‌کنند.

چرا؟

چرا بر اثر ضربه بدنمان کبود می‌شود؟



وقتی ضربه ای به پوست شما وارد می‌شود، عروق خونی زیر پوست شما پاره می‌شود و خون به داخل بافت‌های اطرافش نشست می‌کند.

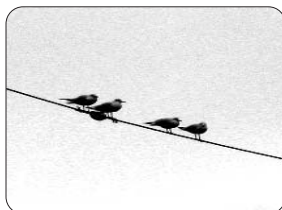
در این هنگام پوست تغییر رنگ می‌دهد و قرمز می‌شود ولی کم کم که خون می‌ماند به رنگ تیره در می‌آید و پوست کبود می‌شود.

سرانجام بعد از چند روز خونی که بیرون نشست کرده جذب می‌شود و محل کبودی کم رنگ می‌شود و بهبود پیدا می‌کند.

اگر به بدن‌تان ضربه ای وارد شد بلافاصله با گذاشتن کیسه یخ آن محل را سرد کنید تا موجب منقبض شدن عروق شود و خون کمتری به آن ناحیه برسد در نتیجه کبودی کمتر می‌شود.

بعد از چند روز شما می‌توانید از کیف آبگرم استفاده کنید تا جریان خون به آن محل زیاد شود و خون نشست یافته به بافت‌ها زودتر جذب گردد و بهبودی سریعتر شود.

چرا پرندگان به هنگام خواب، از روی شاخه نمی‌افتند؟



بیشتر پرندگان روی شاخه درختان می‌نشینند و بدون ترس از سقوط، حتی هنگام وزیدن بادهای تند، می‌خوابند. این راز در زردپی هائی نهفته است که انگشتان را کنترل می‌کنند.

به محض نشستن پرنده، وزن بدن چنان زردپی‌ها را می‌کشد و سفت می‌کند که انگشتان جانور خم می‌شود و شاخه را محکم می‌گیرند.

در انتهای زردپی‌های دیگری که زیر استخوانهای چنگال قرار گرفته‌اند صدها برآمدگی کوچک قرار دارد.

این برآمدگی درون غلاف‌های گیره مانند کاملاً محکم می‌شوند. سنگینی بدن پرنده روی سیم یا شاخه، چفت شدن این برآمدگی‌های درون غلاف را تضمین می‌کند.

نکات خانه داری

نگهداری مواد غذایی در یخچال



سرد کردن و انجماد یکی از متداول‌ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی است که موجب طولانی شدن زمان ماندگاری آنها می‌شود. استفاده از یخچال برای نگهداری برخی مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت، مرغ، ماهی و لبنیات، ضروری است.

همچنین یخچال به تازه ماندن بعضی مواد غذایی مانند سبزی و میوه خام و ایجاد طعم دلنشین و خنک در نوشیدنی‌ها کمک می‌کند.

حداکثر زمان ماندگاری مواد غذایی فاسد شدنی و نیز بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها در صفر درجه سانتیگراد دو هفته، در ۵ درجه سانتیگراد یک هفته و در درجه حرارت اتاق (۲۲ درجه سانتیگراد) چند ساعت است.

غذای سرد سالم تر است

با تغییر شیوه زندگی، نیاز ما به یخچال بیشتر شده است. به دفعات کمتری خرید می‌کنیم، ولی هر بار میزان بیشتری مواد غذایی می‌خریم.

در نتیجه مواد غذایی بیشتری را برای مدت طولانی‌تر در یخچال نگهداری می‌کنیم.

چند نکته مهم:

– دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد نگه دارید.

– پس از باز کردن در قوطی کنسرو، محتویات آن را در ظرفی خالی کنید و روی آن را ببوشانید. در غیر این صورت ممکن است قوطی، غذا را آلوده کند.

– غذایی را که تاریخ مصرف آن گذشته است، دور بریزید.

– بر حسب مواد غذایی را در ارتباط با درجه حرارت محل نگهداری و زمان ماندگاری کنترل کنید.

– یخچال را بیش از حد پر نکنید زیرا هوای خنک، که یخچال را سرد نگه می‌دارد، نمی‌تواند جریان پیدا کند.

– یخچال را نزدیک اجاق گاز یا منبع حرارتی دیگر قرار ندهید.

– فاسد شدنی‌ترین غذاها را در سردترین قسمت یخچال بگذارید.

– حال قسمت‌های مختلف یک یخچال و مواد غذایی را که در آن قسمت‌ها بایستی نگهداری شوند، برایتان بازگو می‌کنیم.

ادامه دارد...

انسان یک دشمن دارد و آن حسادت است

گشت و گذاری در اروپا

کشور آسمان‌خراش‌ها



سوئیس

قرن هجدهم میلادی می‌رسد، مملو از اشیای قدیمی است.

موزه کانتاس یکی از بزرگترین مجموعه‌های هنر کلاسیک مدرن را به خود جای داده است موزه ایتبرگ مربوط به آثار و اشیای کشورهای آسیایی و آفریقایی است.

قصرها و قلعه‌های قدیمی مانند لیندن هوف یکی از آثار باستانی زوریخ است.

باغ گل و حیوانات در پارک ملی زوریخ سبب جلب توریست شده است.

بزرگ‌ترین کارخانه شکلات سازی دنیا در سوئیس قرار دارد و سوئیسی‌ها در مهمانی هایشان از پنیرهای مختلف و انواع شکلات‌ها از مهمانان خود پذیرایی می‌کنند.

شعار مردم این شهر «یکی برای همه و همه برای یکی است».

مردم در زوریخ به هاک روی بیخ نیز علاقه مند هستند و همچنین به بیس بال و فوتبال آمریکایی که طرفداران زیادی دارد.

باید فردی متحول بود تا بتوان به راحتی در زوریخ زندگی کرد زیرا هزینه خانه، تحصیلات و خوابگاه در آن جا بسیار بالاست. این شهر جز و ثروتمندترین شهرها جهان است.

دانشگاه پلی تکنیک زوریخ شهرت جهانی دارد و دانش آموزان رشته‌های فنی و مهندسی به آن جا راه می‌یابند.

چندین خط راه آهن سبب شده که در زوریخ رفت و آمد اتومبیل‌ها به حداقل برسد در ایستگاه اصلی راه آهن زوریخ قطارهای تندرو، آماده جابه جایی مسافر به همه نقاط این شهر هستند.



زوریخ، شهر جهانی

کشور سوئیس در اروپای مرکزی و در منطقه کوه‌های آلپ قرار گرفته، یک چهارم مجموع خاک آن را کوهستان‌ها و یخچال‌های طبیعی فرا گرفته است تنها یک چهارم آن قابل گشت است از این رو مقادیر زیادی غذا وارد می‌کند.

زوریخ بزرگ‌ترین شهر سوئیس از آرام‌ترین و بهترین شهرهای جهان محسوب می‌شود. این شهر از مناطق آلمانی نشینی سوئیس به شمار می‌رود.

زوریخ مرکز تجارت و اقتصاد سوئیس است و از لحاظ فرهنگی و آموزشی اهمیت زیادی برای کشور سوئیس دارد، همچنین زوریخ پایتخت فرهنگی و تجاری سوئیس به شمار می‌رود و برن پایتخت اصلی و سیاسی سوئیس است.

زوریخ را «شهر جهانی» نیز می‌نامند زیرا در دنیا به عنوان برترین شهر انتخاب شده و استانداردهای لازم را برای شهروندان دارا می‌باشد طبق بررسی‌های سال ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ زوریخ بالاترین کیفیت را برای یک زندگی راحت، امن و آرام دارد.

زوریخ در سلسله جبال آلپ واقع شده و زمستان‌های سرد با بارش باران و برف فراوان دارد تابستان هایش ملایم است.

به طور کلی سوئیس منطقه ای کوهستانی و محصور در خشکی است و توسط یک جنگل تپه ای محاصره شده است.

کلیسای سنت پیتر با پنجره‌های سبک با معماری ایتالیایی و شیشه‌های رنگی توجه هر بیننده‌ای را به خود جلب می‌کند. همچنین بزرگترین ساعت این شهر نیز به دیوار سنت پیتر دیده می‌شود.

موزه بارنگارس با ساختمانی قدیمی که تاریخش به

با چوب‌هایی که در جوانی گردآوری کرده ای در پیری خود را گرم خواهی کرد



روی تلکس خبر



فعالیت زیاد باعث سکنه قلبی می‌شود

تحقیقات نشان داد فعالیت جسمی زیاد بیماران قلبی باعث ابتلای آن‌ها به سکنه قلبی می‌شود. به گفته محققان، بیماران قلبی باید از انجام دادن کارهای سخت مثل پارو کردن برف خودداری کنند. محققان افزودند: بدن بیماران قلبی هنگام بیدار شدن در صبح، هورمون استرس را ترشح می‌کند و باعث بسته شدن مجاری خون می‌شود. بدن هنگام شب، به دلیل داروهایی که بیماران مصرف می‌کنند دچار خشکی شده و این حالت را پیش می‌آورد که از دلایل ابتلا به سکنه قلبی در صبح می‌شود. پارو کردن برف، دویدن و تمرین‌های سنگین ورزشی نیز بیماران را در معرض سکنه قلبی قرار می‌دهد.

دختر یک خواننده معروف با حجاب شد

دختر پانزده ساله یک خواننده زن معروف لبنانی برخلاف رویه مادرش حجاب اسلامی را برگزید. زینب دختر «هیفاء وهبی» خواننده عرب در نه سالگی ضمن ابراز انزجار از روش زندگی مادرش به پیروی از دستورات خداوند همت‌گمارد. زینب به مطبوعات گفته است ستاره بودن مادرم که همراه با گناه است برای من هیچ ارزشی ندارد. یک نشریه الکترونیکی با انتشار عکسی از زینب محجبه افزود: این دختر اکنون به همراه مادر بزرگش در کویت زندگی می‌کند و در نه سال گذشته با مادرش دیداری نداشته است. هیفاء وهبی مادر زینب همیشه در مصاحبه‌های خود از پاسخ به پرسش درباره دخترش خودداری می‌کند و یک بار در این باره در جلوی دوربین به شدت گریه کرد.

کاهش ۵۰ درصدی مصرف بنزین در تهران

مدیرعامل شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی ایران با تأیید وجود برخی ایرادها در کارتهای هوشمند سوخت گفت: همه این ایرادها از اول مرداد برطرف خواهد شد. محمدرضا نعمت زاده در حاشیه دومین روز همایش بین‌المللی ایران ترانزیت در پاسخ به سوالی مبنی بر دقیق نبودن دستگاه‌های محاسبه مقدار بنزین در جایگاه‌ها و کارتهای سوخت‌نیز در برخی موارد افزایش یا کاهش چشمگیر میزان سهمیه قید شده در کارتهای افزود: برخی اطلاعات که در آغاز طرح سهمیه‌بندی برای شخصی کردن کارتهای ارائه شده دقیق نبوده است و مثلاً در مواردی برای خودروی سواری، سهمیه تاکسی در نظر گرفته شده است که به زودی این اشکالات برطرف می‌شود. وی در ادامه در پاسخ به سوال خبرنگاری مبنی بر این که سهمیه‌بندی بنزین، صنعتگران و پیمانکارانی را که محل کار آنها خارج از شهرهاست با مشکل کمبود بنزین برای تردد روبرو کرده است، گفت: برای بررسی نیاز مشاغل و این قبیل گروه‌ها که بیش از سهمیه تعیین شده به بنزین نیاز دارند، کمیته‌ای تشکیل شده است و به زودی برای آنها اقدام خواهد شد.

نوشیدن شیر از دیابت جلوگیری می‌کند

محققان انگلیسی می‌گویند نوشیدن شیر در برابر دیابت و بیماری اثر حفاظت بخش دارد. به گزارش BBC، تحقیقات نشان می‌دهد مصرف محصولات لبنی از خطر ابتلا به سندرم متابولیک، مجموعه‌ای از علائمی که احتمال دیابت را افزایش می‌دهند، می‌کاهد. به گفته سرپرست این تحقیق پروفیسور Elwood مصرف شیر به علت نگرانی از برخی اثرات آن بر سلامت کاهش یافته اما محصولات لبنی بخشی از رژیم غذایی سالم هستند و مردم باید به مصرف آن ترغیب شوند. توصیه محققان مصرف دو یا سه وعده فرآورده‌های لبنی کم چرب در روز است. حفظ وزن متعادل از طریق رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع دوم نقش موثری دارد.

اداره مالیات کریم باقری را دوست دارد

اداره مالیات طی مراسمی از کریم باقری به دلیل پایبندی به قوانین و مقررات مالیاتی و انجام تکالیف مالیاتی خود تقدیر به عمل آورد. در مراسمی که برای تقدیر از مؤدیان مالیاتی از سوی اداره مالیات برگزار شد، لوح یادبودی به عنوان مؤدی مالیاتی برتر به کریم باقری، مدافع تیم فوتبال پرسپولیس اهدا شد. کریم باقری با تشکر از مسئولان اداره مالیات گفت: «پس از اتمام این مراسم برای برگشتن به کیش آماده می‌شوم و با اولین پرواز به سایر بازیکنان در اردوی کیش ملحق خواهیم شد تا تمرینات خود را به همراه تیم پیگیری کنیم».

وقتی همدردی پیدا شد درد سبکتر می‌شود

تأثیر دعوای والدین بر کودکان

کار درستی نیست. گاهی اوقات، دعوای بزرگترها ممکن است با خشونت و هل دادن یا شکستن چیزهای مختلف یا خدای ناکرده، زدن همدیگر همراه باشد، که این کارها هم، هرگز و به هیچ وجه کارهای درستی نیست. در این وقتها، اولیا احتیاج دارند که کسی به آنها پیاموزد که چطور عصبانیت شان را کنترل کنند!

شاید بچه‌ها با یکی از بزرگترهایی که به او اعتماد دارند مثل عمو، پدر بزرگ یا معلم، راجع به اینکه در خانه دعوای های زیاد یا خطرناک، اتفاق می افتد و اینکه ممکن است کسی آسیب ببیند، صحبت کنند و از او بخواهند به خانواده آنها کمک کنند. کسانی هم مثل دخترها می توانند به خانواده‌ها کمک کنند تا راههای بهتر زندگی کردن و مخالفت بدون خشونت و توهین را اولیا بیاموزند. هر چند که این کار نیاز به زمان و تمرین دارد، ولی اعضای خانواده را به زندگی آرامتری نزدیک می کند.

مخالفت، قسمتی از یک زندگی است و با کمک محبت و فهمیدن همدیگر، خانواده می تواند بیشتر مشکلات را بر طرف کند.

اینکه اولیا گاهی باهم مخالفت کنند، اشکالی ندارد؟

مخالفت، به شرط آنکه آبرومندانه باشد، به افراد کمک می کند تا احساسات خود را به هم بگویند و جلوی پر شدن و منفجر شدن را می گیرند. مهم است که اعضای خانواده بتوانند باهم درباره احساسات خود گفتگو نمایند، حتی موقع مخالفت. کار خوبی که مخالفت برای آدمها می کند این است که معمولا باعث می شود که یکدیگر را بهتر درک کنند و احساس نزدیکی بیشتری پیدا کنند. اولیا هم درست مثل بچه‌ها مخالفت می کنند و بعد باهم آشتی می کنند و سرانجام همه دوباره احساس خوبی خواهند داشت. هیچ خانواده‌ای بدون اشکال نیست و بالاخره یک نقصی پیش می آید. حتی در خوشحالتترین خانه‌ها هم، مساله وجود دارد و بزرگترها گاهی باهم بحث می کنند. معمولا، همه اعضای خانواده کمک می کنند تا زندگی برای بقیه، شیرین تر بشود. مخالفت، قسمتی از یک زندگی است و با کمک محبت و فهمیدن همدیگر، خانواده می تواند بیشتر مشکلات را بر طرف کند.

احساس بچه‌ها در موقع دعوی پدر و مادرها چیست؟

شنیدن صدای بلند یا کلمات نامهربان از اولیا، معمولا بچه‌ها را غمگین می کند. دیدن نزاحتی و غمگینی اولیا و اینکه نمی توانند عصبانیت خودشان را کنترل کنند، باعث می شود بچه‌ها بترسند یا احساس تنهایی کنند. موقع دعوی، بچه‌ها ممکن است بیشتر نگران یکی از اولیا باشند که بیشتر غمگین شده یا حتی بیشتر سرش فریاد کشیده شده است. یا ممکن است یکی از اولیا، آنقدر خشمگین شده باشد که احساس خطر پیش بیاید.

گاهی هم اولیای عصبانی یا فرزندشان هم، عصبانی می شوند. بعضی اوقات، بچه‌ها از دعوی بزرگترها دل درد می گیرند یا گریه می کنند. یا خوابشان نمی برد یا مدرسه رفتن برایشان سخت می شود. یکی از کارهای مهم این است که این احساس را با خود اولیا در میان بگذارند تا آنها به کمک بچه‌ها بیایند. شاید بزرگترها اصلا حواسشان نباشد که بچه‌ها ترسیده‌اند و یا به آنها علت بحث را توضیح بدهند و احساس منفی بچه‌ها را بر طرف کنند.

وقتی دعوی بزرگترها زیاد طول بکشد یا زیاد تکرار بشود، چه کار باید کرد؟

هر چند که گاهی پدر و مادرها ممکن است باهم مخالفت کنند ولی اینکه سر هم داد و فریاد کنند یا حرفهای خیلی نامهربان بگویند و خلاصه به همدیگر بی احترامی کنند، اصلا

اینکه پدر و مادرها، گاهی اوقات باهم مخالفت و گاهی هم بحث می کنند، یک مساله عادی است. آنها ممکن است راجع به پول، کارهای خانه یا اینکه وقتشان را چطور باهم بگذرانند، مخالفت کنند.

گاهی درباره مسائل مهم که مربوط به خانواده است و البته خیلی وقتها هم بخاطر مسائل کم اهمیت مثل اینکه شام چی باشد یا کی به خرید برود، ممکن است مخالفتی پیش بیاید. کسانی که مدت زیادی باهم زندگی می کنند بطور طبیعی، گاهی باهم مخالفت یا بحث می کنند.

بعضی وقتها اولیا باهم مخالفت می کنند ولی با آرامش باهم حرف می زنند و هر دو به هم شانس شنیدن و گفتن را می دهند. گاهی هم مخالفت شان را با دعوی و داد زدن به هم نشان می دهند.

بیشتر بچه‌ها از این دعوای خیلی نگران می شوند. صداهای بلند و کلمات نامهربان اولیا باعث می شود که آنها احساس ترس یا غمگینی پیدا کنند. حتی وقتی که اولیا باهم قهر می کنند و اصلا حرف نمی زنند هم، می تواند برای بچه‌ها آزار دهنده باشد.

گاهی بچه‌ها فکر می کنند که در دعوی اولیا مقصر هستند، مثلا وقتی تنهایی که بخاطر موضوعی که به بچه‌ها مربوط می شود. در این موقع احساس گناه و تقصیر در بچه‌ها ایجاد می شود. اما این مهم است که بچه‌ها بدانند که در رفتارهای اولیا، شان هیچ وقت مقصر نیستند.

شنیدن صدای بلند یا کلمات نامهربان از اولیا، معمولا بچه‌ها را غمگین می کند

معنی دعوی اولیا چیست؟

بیشتر وقتها، بچه‌ها به این فکر می کنند که منظور پدر و مادر شان از دعوی چیست؟ ممکن است با خودشان فکر کنند که اولیای آنها همدیگر را دوست ندارند و حتی ممکن است که فکر کنند که معنی دعوی آنها این است که می خواهند همدیگر را طلاق بدهند. اما دعوی پدر و مادرها معمولا این معانی را ندارد. این مهم است که بچه‌ها بدانند که بزرگترها هم گاهی درست مثل خود بچه‌ها، باهم دعوی می کنند و در موقع دعوی ممکن است که حرفهایی زده شود که واقعا منظور آنها نباشد. بعضی روزها بزرگترها خسته و کم حوصله می شوند و شاید از دست کسی عصبانی باشند. این وقتها ممکن است در خانه بحث و دلخوری و یا شاید دعوی پیش بیاید.



سه کار شوم بر نمی دارد: خدمت به مهمان، برخاستن از جا در برابر معلم و گرفتن حق خود



آیا این آداب اجتماعی را می‌دانید؟



یادتان باشد زمانی که در جمع قرار گرفته‌اید، به کسی ارتباط ندارد که همسرتان خرخر می‌کند، چرا که این مسئله نباید دستاویزی برای تمسخر و خنده دیگران باشد.

اگر دیگران بداخم هستند، شما خوشرو باشید، هزینه یک لبخند خیلی کمتر از دیگر هزینه‌های جاری روزمره زندگی شماست.

اگر فردی دست و دل باز هستید، سعی نکنید دائماً این موضوع را به رخ دیگران بکشانید، اگر برای نمایش خشنده‌اید، بدانید مردم این گونه نمایشنامه‌ها را به خوبی می‌شناسند.

متاسفانه خیلی از آقایان عادت دارند که پشت چراغ قرمز یا ترافیک، زمانی که در اتومبیل خود نشسته‌اند، انگشت شان را داخل بینی شان می‌کنند، تا کنون چند بار این موضوع را دیده‌اید؟

اگر شما با همسرتان کدورتی دارید، لازم نیست اخم هایتان را به اطرافیان تحویل دهید، آنها که مقصر نیستند، به یاد داشته باشید انسان اخمو و افسرده انسانی است که خودش را گم کرده است.

خیلی‌ها عادت دارند که در فواصل صحبت به زبان مادری شان، کلمات انگلیسی یا زبان دیگری را به کار می‌برند... به نظر شما این فیلم بازی کردن نیست و نمی‌خواهند بگویند که تقلید کننده خوبی هستند تا این مسئله را به رخ اطرافیان بکشانند؟

وقتی که به نجوای دو نفر گوش می‌دهید، مانند این است که از سوراخ کلید، درون یک اتاق را می‌بینید.



روش‌های حفظ آیات

قرآن کریم

در شماره‌های قبل در مورد مراقبت‌های قبل از تولد کودک برای آمادگی و زمینه سازی در مورد حفظ آیات قرآنی نکاتی را ذکر کردیم اینک ادامه سخن.

تلاوت قرآن در هر روز

مادر سعی کند با توسل به چهارده معصوم علیهم السلام در طول دوران بارداری چهارده بار قرآن را ختم کند، اگر چهارده بار نشد به نیت دوازده امام دوازده بار و اگر این هم نشد پنج بار به نیت پنج تن آل عبا ختم قرآن را بجا آورد، اگر از عهده این نیز بر نیامد، به نام خدا یک مرتبه بخواند و با این کار هم خودش و هم فرزندش که به دنیا می‌آورد از شفاعت و کمک آن بزرگان و آبرومندان درگاه الهی بهره مند شدند.

مطالعه تفاسیر گوناگون قرآن

در زمان بارداری علاوه بر خواندن متن قرآن و ترجمه آن سعی کند تفسیر قرآن را نیز ادا کند و پس از تولد فرزند نیز این کار را تداوم بخشد. خواندن تفسیر روی ذهن فرزند تأثیر می‌گذارد و ذهن او را وسعت می‌بخشد.

از آنجایی که ترجمه، مطالب را واضح بیان نمی‌کند خواندن تفسیر مطالب را روشن می‌نماید و وقتی مادر مطلب را پذیرفت این خود به خود به فرزند منتقل می‌شود و روی ذهن او تأثیر می‌گذارد.

شرکت مداوم در مجالس قرآنی

مادر باید در جلسات و محافل قرآنی شرکت نماید، صحبت هایش بیشتر قرآنی باشد چون نیت کرده فرزندش خادم قرآن شود و به طور طبیعی حضور در برنامه‌های قرآنی روی فرزند اثر می‌گذارد یکی از نمونه‌های شرکت مداوم در مجالس و محافل قرآنی حاج سیدمحمدحسین طباطبائی (علم الهدی) است.

مادر محمدحسین در زمان بارداری شش کلاس قرآن برای خواهران تشکیل داده بود و با آنها در زمینه حفظ قرآن کار می‌کرد، همیشه با وضو بوده است، نماز شب را ترک نمی‌کرده و نمازهای واجب را سر وقت می‌خوانده است، این هیچ جای تعجب ندارد که علم الهدی معجزه قرآن باشد. معجزه که بالاخره کرامت خداست ولی این نتیجه کارهای پدر و مادرش و بخصوص مادرش می‌باشد.

آموزش حفظ قرآن به دیگران

این کار معامله ای است که با خدا انجام می‌دهد، و یا آنها در زمینه حفظ قرآن کار کند، اگر مادر چنین کند خدای تعالی فرزندش را به آنها می‌دهد که خیلی بهتر از آنچه انتظار داشتند در حفظ قرآن و خدمت به قرآن و اسلام موفق می‌شود.

ادامه دارد

تازه های سینما



پیک نیک در میدان جنگ

کارگردان:

سیدرحیم حسینی

تهیه کننده:

محمد خزاعی

بازیگران:

علی صادقی، قاسم زارع، علیرضا اوسپوند، قربان نجفی، بهادر اسدی و عزت‌الله رضانی فر



خلاصه داستان: سهراب جوان ساده دل روستایی است که در جبهه مسئول نگهداری حیوانات گردان است، اما به خاطر اشتباهی که صورت می‌گیرد از خط مقدم جبهه سردر می‌آورد جایی که برادرش فرمانده آنجاست. او به شدت از حضور سهراب در منطقه عصبانی می‌شود. از طرفی سهراب دل درگرو دختری از هم ولایتی هایش دارد، اما اخبار غیرمنتظره‌ای از او می‌شنود و تصمیم می‌گیرد در جبهه بماند. **یادداشت:** «پیک نیک در میدان جنگ» پس از «لیلی با من است» دومین فیلم کم‌دی - جنگی سینمای ایران است که پس از «اخراجی‌ها» (سومین فیلم کم‌دی جنگی) به نمایش عمومی درمی‌آید. این فیلم پس از «خوب می‌رونی کاکو» (نوروز) دومین ساخته سینمایی سیدرحیم حسینی است.



رئیس

نویسنده، تهیه کننده و کارگردان:

مسعود کیمیایی

بازیگران:

فرامرز قریبیان، لعیا زنگنه، امین تارخ، پولاد کیمیایی، مهناز افشار، اکبر معززی، حمید افشار، بهزاد اقطایی، ضیا همایون، امیرحسین رستمی، امیرمهبری و با حضور خسرو شکیبایی.



خلاصه داستان:

سیامک جوانی که تا زباله شدن رفته است، لیست بیست و پنج جوان در جیب اوست که باید به آنها مواد مخدر از نوع پیشرفته‌ترین تا قدیمی‌ترین برساند. رضا، پدر سیامک، بعد از چندین سال دوری از وطن برای پدری کردن می‌آید، در حالی که خودش هنوز یک فراری است. تنها دوست دوران جوانی او که بسیار با هم چرخیده‌اند، درس خوانده‌اند، سینما رفته‌اند و بیلبارد بازی کرده‌اند، شاید هنوز او را باور کند. رضا دیگر، دوستش، یک سرهنگ شاغل و تنهاست. زن سرهنگ با دو پسرش در یک حادثه از جهان رفته‌اند. سرهنگ رضارا باور دارد که رضا قدیمی گناهکار نیست. آنچه میماند عشق و عاشقیت است. رضای گناه کرده،

هنوز عاشق زن از دست رفته و سقوط کرده‌اش، می‌تواند او را ببخشد. سیامک کتابچه نام‌های مشتری‌هایش را می‌سوزاند، سیامک عشق را در میان نام‌های کتابچه‌اش پیدا کرده و خط زده است. عاشقان سیاه بخت، به دنبال قطره‌ای از زندگی از دست رفته‌شان می‌روند. حتی جراح پیرشده‌ی تنهای یک دوره، عشق را بنیان تازه‌شان می‌داند. جراح می‌داند، عاقبت، شکستن «رئیس» است. رئیس در



برج عاج خود همه را میگرداند. فقط احساس زنده شده‌ی رفاقت دو رضای رفیق مانده است که سیلی هولناک می‌شود و دست رئیس را به دستتند و سینه‌اش را به گلوله می‌رساند. رضا پسرش را یافته است ... اما ... قصه تمام نیست ...

یادداشت: «رئیس» پس از «حکم» بیست و چهارمین ساخته مسعود کیمیایی است. در این فیلم که طبق معمول بر اساس فیلمنامه ای از خود کیمیایی ساخته شده پس از «تجارت» بار دیگر فرامرز قریبیان به عنوان قهرمان اصلی ایفای نقش کرده است. پولاد کیمیایی که پس از «تجارت» در فیلم «حکم» توانایی هایش را به معرض نمایش گذاشت در این فیلم در نقشی استثنایی ظاهر شده است.

مرد نیکوکار به رحمت و مرد بدکار به زحمت خواهد رسید

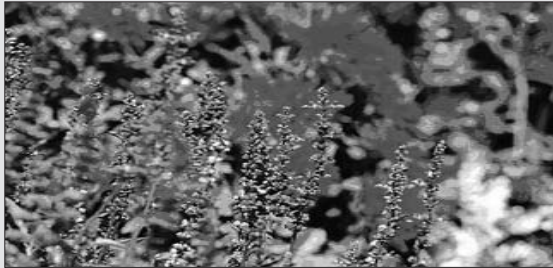


دیافراگم

در عکس زیر نقطه فوکوس همانجای قبلی است با این تفاوت که این دفعه از دهانه لنز بسته استفاده شده تا بیشترین مقدار عمق میدان (DOF) بدست آید.



در این عکس (دهانه لنز باز)، با استفاده از عمق میدان (DOF)، منظره جلو عکس از پس زمینه (Background) جدا شده.



در حالی که در عکس زیر (دهانه لنز باز)، با تغییر نقطه فوکوس تصویر دیگری بدست آمده.



همانطور که می‌بینید، با تغییر میزان (aperture F-Stop) و نقطه فوکوس می‌توان خلاقیت و تنوع زیادی در عکاسی ایجاد کرد. **کهر** امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

دیافراگم چه عملی را انجام می‌دهد؟

شدت نور را که از لنز عبور می‌کند به عهده دارد و در عمق میدان وضوح تصویر مؤثر است. دیافراگم از تیغه‌های نازک فلزی تشکیل شده است که درون لنز قرار دارد و باز و بسته شدن آن، مقدار نوری را که به فیلم یا سطح حساس می‌رسد، کم یا زیاد می‌کند. طرز کار آن شبیه به مردمک چشم انسان است که هر گاه نور زیاد به آن میرسد، جمع و تنگ و در محیط کم نور، باز می‌شود. مقدار گشادگی دیافراگم با اعداد نمایش داده می‌شود و عبارتند از:

۱-۱/۲-۱/۴-۱/۸-۲-۲/۸-۴-۵/۶-۸-۱۱-۱۶-۲۲-۳۲-۶۴

این اعداد از تقسیم فاصله کانونی بر قطر دیافراگم به دست می‌آید. اعداد بزرگتر نشان دهنده دیافراگم بسته‌تر و عددهای کوچکتر نشان دهنده دیافراگم بازتر می‌باشد. به طور کلی دو نقش مهم دیافراگم، کنترل شدت نور و تاثیر بر عمق میدان وضوح است. با بستن یک درجه دیافراگم، میزان نور نصف و با باز کردن یک درجه، میزان نور ۲ برابر می‌گردد.

درجات دیافراگم با درجات شاتر نسبت عکس دارد. یعنی هر گاه درجه دیافراگم ۱ درجه بسته شود و عدد بالاتری را اختیار کنیم. باید از زمان بیشتری استفاده شود و عدد پایین‌تر شاتر انتخاب گردد. مثلا در موقعیت یکسان با دیافراگم ۸، سرعت ۲۵۰ و دیافراگم ۱۱، سرعت ۱۲۵ مناسب است.

عمق میدان وضوح و فوکوس

بسته به مقدار باز یا بسته بودن دریچه لنز (F-STOP)، فاصله کانونی، و فاصله فوکوس، عمق میدان (DOF - Depth of Field) مشخصی بدست می‌آید. DOF محدودی را از اطراف نقطه فوکوس مشخص می‌کند که در آن منطقه سوژه شفاف و واضح است. خارج از این محدوده تصویر کم کم به سمت مات شدن (Blur) تمایل پیدا می‌کند. افرادی که به تازگی با عکاسی آشنا می‌شوند، در ابتدا بر این باور هستند که در یک عکس خوب باید همه چیز کاملا شفاف و واضح باشد، برای همین اکثرا دهانه لنز را تا حد امکان بسته می‌گذارند، این تصور در بعضی موارد درست است و به کار می‌آید، ولی به عنوان یک قانون کلی در مورد عکاسی کاملا اشتباه است.

در عکس زیر (دهانه لنز باز) یک قسمت کوچک در نقطه فوکوس واضح است.



آموزش مهارت

عکاسی



از آهسته رفتن نترس از بی حرکت ایستادن بترس

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

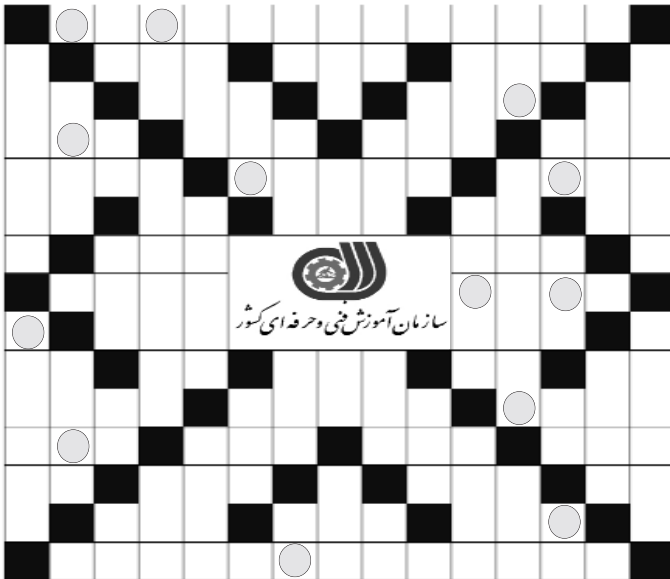
<p>عنوان:</p> <p>درمان با عرفان</p> <p>تألیف: وین دایر تهران: انتشار، ۱۳۸۴</p> <p>چکیده:</p> <p>با مطالعه این کتاب چشم انداز تازه‌ای از زندگی را پیش دیدگان شما می‌گشاید و شما را به عالم الهام و اشراق و روش بینی می‌برد و افق تازه‌ای از جهان بینی و خودآگاهی را به شما می‌نمایاند. با بهره‌گیری از نیروی شگرف درون خویش می‌توانید مسیر زندگی خود را برگزینید و در طریق دلخواه گام بردارید.</p>	<p>عنوان:</p> <p>طراحی نظامهای آموزشی (تصمیم‌گیری در برنامه ریزی درسی و طراحی برنامه درسی)</p> <p>ترجمه: دکتر هاشم فردانش تهران: سمت، ۱۳۸۴</p> <p>چکیده:</p> <p>این کتاب در باره طراحی آموزشی در سطح کلان یا در مقیاس بزرگ بحث می‌کند. در سراسر کتاب تاکید بر به کارگیری رویکرد سیستمی است. که هم به معنای روش تفکری در باره مشکل و هم روش شناسی ای برای یافتن و به دست آوردن راه حل هاست. بنابراین رویکرد این کتاب مشکل - محور است.</p>
<p>عنوان:</p> <p>رفتار و روابط در سازمان و مدیریت</p> <p>تألیف: محمد میرکمالی تهران: یسپرون، ۱۳۸۳</p> <p>چکیده:</p> <p>با مطالعه این کتاب، خواننده را در جریان مفاهیم رفتار و روابط و اهداف آن قرار می‌دهد و او را با تاریخچه این علم از ابتدای این قرن تاکنون آشنا می‌سازد. همچنین به بحث انگیزش به عنوان اساسی‌ترین بحث رفتارشناسی و برقراری روابط پرداخته است.</p>	<p>عنوان:</p> <p>کلسیم و تغذیه</p> <p>ترجمه: ندا میرحسینی تهران: حوا، ۱۳۸۵</p> <p>چکیده:</p> <p>کتاب کلسیم و تغذیه اطلاعاتی را در مورد عملکرد کلسیم، بهترین رژیم غذایی، منابع معدنی، میزان کلسیم توصیه شده برای جلوگیری از امراض، چرا کمبود کلسیم موجب پوکی استخوان و یا دیگر امراض می‌گردد و اثرات استفاده بیش از حد کلسیم در اختیار شما قرار می‌دهد.</p>
<p>عنوان:</p> <p>پژوهشی در برنامه ریزی آموزشی</p> <p>نویسنده: سیاوش گلابی تهران: میترا، ۱۳۸۵</p> <p>چکیده:</p> <p>این کتاب نگرشی کلی بر مهمترین مقولات، اصول و مفاهیم مربوط به جامعه شناسی آموزش و پرورش، برنامه ریزی، ویژگی‌های برنامه ریزی و برنامه ریزی آموزشی در جهان و کشورهای در حال توسعه و به ویژه ایران به حساب آورد. در این کتاب کوشش شده که ضرورت امر برنامه ریزی، و بخصوص برنامه ریزی آموزشی در ایران مورد تحلیل همه جانبه قرار گرفته است.</p>	<p>توصیه چند سایت</p> <p>(۱) منابع فرهنگهای جهان: در صورت تمایل به جمع آوری اطلاعات و مطالب بیشتری در زمینه فرهنگهای جهان می‌توانید از منابع زیر استفاده کنید. http://www.cultures.com</p> <p>(۲) خرید و نگهداری مواد غذایی به دلیل عدم توجه روزانه والدین نسبت به خرید و استفاده مواد غذایی سالم، این سایت شما را با چگونگی خرید و نگهداری مواد غذایی سالم آشنا خواهد کرد تا فرزندان شما به بیماری مبتلا نشوند. http://Food4kids.missouri.esu/intro.html</p> <p>(۳) فرهنگ شهرهای ایران. شامل: تهران، اراک، اصفهان، مشهد، سمنجان، تبریز، کرمانشاه، همدان. همدان: یکی از شهرهای زیبا و دیدنی می‌باشد و در آدرس زیر علاقمندان می‌توانند در باره خصوصیات این شهر و جاهای دیدنی آن اطلاعات بیشتری بدست آورند. http://www.Farsinet.com/hamedan</p>



شماره ۳۰

جدول با جایزه

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

- ۱- چهارده به همه همکاران محترم می‌گوید
- ۲- دارو و درمان - خود باید ببویید - مادر باران
- ۳- از اعضای صورت - شکاف و رخنه - آداب و رسوم -
- از شهرهای قدیمی ایران
- ۴- کشوری شبه‌قاره‌ای - آسمان - نان آومنز - زمانه و دوران
- ۵- اداره کننده - آرزو و هدف - حیثیت و شرف
- ۶- عدد منفی - هنوز وتر نشده است - گهواره -
- ناراست - مزد بی دال
- ۷- در رستوران بجویید - پار خراسانی
- ۸- بی نقص - از ابزار تاسیساتی
- ۹- عقیده و نظر - گشت و گذار
- ۱۰- از شهرهای مذهبی - دست عرب - فجور - واحدی
- دروزن - جسم
- ۱۱- صلح و صفا - ملاقات - زاری دگرگون
- ۱۲- آنسو و آنطرف - سرور و آقا - ولی - سطل آب کشی
- ۱۳- میل شکسته - قطار شهری - وسیله دفاعی برخی
- حیوانات - عدد پایه
- ۱۴- از اعضای دستگاه گوارش - عزیمت - واحد پولی عربی
- ۱۵- آموزش‌های فنی و حرفه‌ای باید معطوف به آن باشد

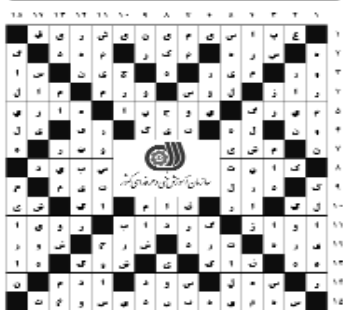
تخت پادشاهی

- ۱۲- فرزند - از رشته‌های هشتمین دوره مسابقات ملی مهارت - جست و جیش
- ۱۳- تکرار یک حرف - بزرگ و کوچکش را در آسمان بجویید - لقب سگ بیمار - اثر به جا مانده - علامت مفعولی
- ۱۴- از شهرهای استان فارس - کشت آن در شمال ایران مرسوم است
- ۱۵- این مواد مورد مصرف ورزشکاران بی اخلاقی است - شهر مسابقات جهانی مهارت در سال ۲۰۰۷

عمودی

- ۱- دلخور و ناراضی - ایستادگی
- ۲- عید - طرز فکر
- ۳- رفت - دپروز - خزنده گزنده - حرف فاصله - ابر
- نزدیک به زمین
- ۴- مرگ و رفتن به دیار باقی - گشایش و افتتاح - مخفف برای تو
- ۵- از ماههای میلادی - رمز بالا بردن ارزش افزوده -
- ۶- اغما - آیین و مسلک
- ۷- خون - باغ و جنت - حذف ندرجی - عدد آخرین سکو
- ۸- لقب شاهان اشکانی - ماه کوچک - آب بند - درمان
- ۹- راندن مزاحم - از اقوام ایرانی - گفته شده - شهری
- دیرین در اطراف تهران
- ۱۰- الک و غربال - بر صورت مردان است
- ۱۱- برای زخم بندی - زیرکی و هوشیاری - جنس

حل جدول شماره ۲۹ «سواد سایبر»



- ۵۴ نفر از همکاران رمز جدول ۲۹ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه‌کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.
- ۱- حسین حاجی پور
 - ۲- پاپاخانی
 - ۳- محمد مهدی پثرمان
- همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۵/۲۰ می‌توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی و یا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی و همکاران مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می‌شود.

سواد سایبر Cyber-Literacy

اصطلاح "سایبرنتیک" برای اولین بار توسط ریاضیدانی به نام نوربرت وینر در کتابی با عنوان "سایبرنتیک و کنترل در ارتباط بین حیوان و ماشین" در سال ۱۹۴۸ بکار برده شد.

سایبرنتیک علم مطالعه و کنترل مکانیزم‌ها در سیستم‌های انسانی، ماشینی و کامپیوترها است.

فضای سایبر در معنا به مجموعه‌هایی از ارتباطات درونی انسانها از طریق کامپیوتر و مسائل مخابراتی، بدون در نظر گرفتن جغرافیای فیزیکی گفته می‌شود.

یک سیستم آنلاین نمونه ای از فضای سایبر است که کاربران آن می‌توانند از طریق پست الکترونیک با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

بر خلاف فضای واقعی، در فضای سایبر نیاز به جابجایی‌های فیزیکی نیست و کلیه اعمال فقط از طریق فشردن کلیدها یا حرکات ماوس صورت می‌گیرد.

سواد سایبر در واقع برگردان عبارت Cyber Literacy است. امروزه سواد دیگر همان توانایی خواندن و نوشتن نیست، بلکه حالا به چهار سطح طبقه بندی می‌شود:

- ۱- سواد پایه ای که همان قدرت خواندن و نوشتن است.
- ۲- سواد کار کردی که توان عملیاتی یکی از مهارت‌های گوناگون ارتباط است.
- ۳- سواد فناورانه که قدرت شناسایی نقش تکنولوژی‌های ارتباطی است.
- ۴- سواد اطلاعاتی که قدرت تشخیص اطلاعات را در بر می‌گیرد.

مفهوم سایبرنتیک etic

کلمه "سایبرنتیک" دارای ریشه یونانی است. معنای آن در زبان یونانی، فرمانروایی و حکومت است. پیدا کردن یک اصطلاح فارسی که معنای دقیق آن را بیان کند، بسیار دشوار است.

کجه آئی میرزاخانیا

شخصیت هر کس با کردار و رفتارش مشخص می‌شود، نه با کلماتی که بر زبان می‌آورد

آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین المللی

«معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

رشته‌های شرکت کننده در هشتمین دوره مسابقات ملی مهارت

Graphic Design Technology	تکنولوژی طراحی گرافیک
Web Design	طراحی صفحات وب
Jewellery	جواهرسازی
Manufacturing Team Challenge	ساخت و ساز تیمی
Industries Mechanic	مکانیک صنایع
Carpentry	نجاری
Refrigeration Technology	فناوری برودتی
Carpetmaking	قالی بافی
Wood Carving	منبت کاری
Confectioner/Pastry Cook	قنادی
dressmaking	خیاطی
Bricklaying	آجرچینی
Wall & Floor Tiling	کاشی کاری کف و دیوار
CNC Turning	تراش CNC
CNC Milling	فرز CNC
Cabinetmaking	کابینت سازی
Industrial Control	کنترل صنعتی
Industrial Drawing	نقشه کشی صنعتی
IT/Software Technology	فناوری اطلاعات نرم افزار
Plumbing	لوله کشی
Automobile Technology	فناوری اتومبیل
Industrial Electronic	الکترونیک صنعتی
Electric Installation	تاسیسات الکتریکی
Welding	جوشکاری
IT PC/Network Support	فناوری اطلاعات کامپیوترهای شخصی - پشتیبانی شبکه

تهیه و تنظیم: امور بین الملل

آیا می دانید که؟

آیا می دانید که نخستین بار شیشه توسط چه کشوری و در کجا ساخته شد؟

شیشه در حدود ۳۶۰۰ سال پیش از میلاد در مصر ساخته شده است. شیشه از ترکیب شن، سنگ آهک و کربنات سدیم ساخته می شود. شیشه‌های قدیمی نور را از خود عبور نمی دادند و به علت ناخالصی‌های موجود در آن رنگی بودند. مصریان باستان شیشه گران بی نظیر و برجسته ای بودند.



آیا می دانید مردم دنیا صبحانه چه می خورند؟

شاید اگر بعضی از غذاهایی که مردم سایر کشورها به عنوان صبحانه می خورند، مرور کنیم، تعجب کنیم که چه غذاهای سنگینی هستند ولی به طور کلی به نظر می رسد مردم اکثر کشورها به صورت سنتی، وعده غذایی کاملی را برای صبحانه در نظر گرفته‌اند:



◀ الجزایر و کامرون در افریقا:

در الجزایر صبحانه رایج در میان اکثر مردم قهوه، نان فرانسوی و کره و مرباست، در حالی که مردم کشور کامرون غذاهای پختنی را ترجیح می دهند و از لوبیا و ذرت پخته و تخم مرغ و املت و یک نوع ماکارونی خاص به عنوان صبحانه استفاده می کنند.

◀ ژاپن و کره در آسیا:

صبحانه در ژاپن شامل یک نوع سوپ مخصوص، برنج با چاشنی‌های مختلف و ماهی و تخم مرغ است. همچنین سبزی‌های شور چاشنی دیگر صبحانه در میان ژاپنی هاست. در کره، صبحانه وعده غذایی جداگانه ای محسوب نمی شود و غذاهای صرف شده در صبحانه فرق چندانی با سایر وعده‌های غذایی ندارد.

◀ استرالیا:

صبحانه استرالیایی‌ها بسیار شبیه سایر کشورهای اروپایی و آمریکایی است و شامل انواع میوه ها، برشته‌توک و نان تست و آب میوه است.

◀ انگلیس و ایتالیا:

صبحانه مردم ایتالیا شامل شیر گرم و قهوه و یک نوع بیسکویت مخصوص است اما مردم سنتی انگلیس به یک صبحانه بسیار کامل شامل گوجه فرنگی، لوبیا، قارچ، نان تست، ماهی دودی و گوشت و قهوه عادت دارند. ولی امروزه اکثر مردم این کشور کمتر صبحانه کامل سنتی خود را صرف می کنند.

پیام مهربان

تسلیمت

سرکار خانم سیمین حسینی همکار محترم در واحد دفتر حقوقی ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای محمد پورجمال همکار محترم در واحد آموزش در صنایع ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای وحید پیچ همکار محترم در واحد بودجه و تسهیلات ما را در غم خود شریک بدانید.

تبریک



آقای شفیعی و خانم شفیعی پور همکاران محترم از ذی حسابی



با بهترین آرزوها برایتان،

پیوندتان مبارک.

برای موفقیت باید استقامت داشت



کودکانه



جدول میان مستطیل

۶	۵	۴	۳	۲	۱
			■		
		■			
		■	■	■	■
■	■	■	■	■	
			■		
		■			



افقی

- ۱- هر سه کیلوگرم را گویند. وسیله ی پرواز
پرنده
- ۲- وسیله ی دستی دروی محصول. علامت
جمع فارسی
- ۳- رها
غذای بیمار
- ۴- من و شما- مهمانی و جشن
- ۵- غذای بیمار
- ۶- گل شهادت- هم در ماشین پیدا می‌شود
هم در نمایش

عمودی

- ۱- بالا آمدن آب دریا- از لباس‌های خانم‌ها
۲- لوله تنفسی- بعضی‌ها از تعجب در
می‌آوردند!
- ۳- حیوانی که حضرت امام رضا (ع) ضامن او
شدند- دیر نیست
- ۴- گل شهادت- هم در ماشین پیدا می‌شود
هم در نمایش

شماره

۲- سپید علی مصطفوی

(- مهدی طالبی

عزیزانی که در جدول مستطیل ایستاده درهم کودکانه برنده شدند:

خنده خنده

روزی کسی به دکتر می‌رود و می‌گوید: آقای دکتر به دادم برسید. از صبح تا حالا کمرم راست نمی‌شه. دکتر با تعجب به او می‌گوید: آخه دکمه‌ی شلوارت رو به پیرهن‌ت بسته‌ای!

معلم تاریخ: آهای! تو که با آن قد بلندت ته کلاس ایستاده‌ای، برو بر من را نگاه می‌کنی، بگواسکندر مقدونی که بود. نمی‌دانم چه کسی ناصرالدین شاه را کشت؟ نمی‌دانم. پس با این وضع چطور می‌خواهی امتحان تاریخ بدهی! من که نمی‌خواهم امتحان بدهم. آمده‌ام بخاری کلاس را تعمیر کنم.

چشم پزشک: آقا متأسفانه چشمان شما دوربین شده! بیمار: پس آقای دکتر، قربان دستتان! یک حلقه فیلم بگذارید داخلش تا چند تا عکس از بچه‌ها بگیرم!

بازی ریاضی

محمد سلیمی (۵ساله)



یگانه نویدی (۴ ساله)



الیکا باقری (۵ ساله)



قبل از آنکه به کسی اعتماد کنید وی را آزمایش کنید



ثبت اختراع کارمند آموزش فنی و حرفه ای

استان گیلان



اختراع یکی از پرسنل اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان گیلان در زمینه «رفع آلودگی های شیمیایی و میکروبی هوا» ثبت شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان گیلان، حجت ا... دلخوش نواز رشتی نژاد از کارمندان مبتکر اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان گیلان موفق به ابداع دستگاهی در زمینه رفع آلودگی هوا در کلان شهرها و رفع آلودگی های شیمیایی و میکروبی شده است. مبدع این طرح دارنده گواهینامه رشته اتومکانیک طرح ۱۸ ماهه ایران و آلمان از مرکز تربیت مربی کرج در سال ۱۳۷۵ می باشد.

بنا بر اظهار این مخترع گیلانی دستگاه مذکور حاوی فیلترهای متعدد و متفاوت و طشتک مطبق محتوی محلولهای شیمیایی جهت تلخیص هوا می باشد و دارای کاربرد در زمینه صنایع دفاعی، محیط زیست، هواشناسی خواهد بود. طرح ایشان همچنین برای شرکت در جشنواره خوارزمی سالجاری ارجاع شده است.

در حاشیه برگزاری هشتمین مسابقات ملی مهارت

به دنبال مأموریت به مرکز آموزش فنی و حرفه ای مشیریه جهت همکاری در برگزاری، تجهیز و آماده کردن سوله های آموزشی به جوانی برخورد کردم که با عضا در حال همکاری با مسئولان مرکز بود. پرسیدم ایشان چه کاره است؟ گفتند: آقای ابوالفضل مهمان نواز مربی کارگاه برق صنعتی است که تقریباً ۵ سال است در این مرکز به صورت حق التدریسی کار می کند و در حین ساختن سوله های المپیاد بر اثر برق گرفتگی سقوط کرده و از ناحیه انتهای ستون فقرات دچار شکستگی شده است. حیرت انگیز بود با اینکه یک ماه استراحت پزشکی داشت به لحاظ تعهد و به پایان رساندن وظیفه اش و برای آماده کردن کارگاه با رئیس مرکز همکاری صمیمانه ای داشت و از روحیه مناسبی هم برخوردار بود.



کهن حسین الوان



دوهفته نامه سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور
کاری از اداره روابط عمومی

تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۷، ۶۶۴۱۲۶۵

نشانی: خیابان آزادی، نبش خوش، سازمان آموزش فنی و حرفه ای
پست الکترونیکی: 14email@irantvto.com

سرمدبیر: محمد حسینی

صفحه آرا: زهرا پاک

تصویریه: مرضیه آقامیری، زهرا پاک

طراح جلد: پگاه کوردری

چاپ: انتشارات سازمان

پاسخها

◀ مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان گلستان و جوه پرداختی در طرح امداد رسانی نوروزی در این استان را برای رؤسای مراکز ۱۵ هزار تومان، مربیان ۲۰ هزار تومان و کمک مربیان ۱۰ هزار تومان در روز عنوان کردند که به میزان حضور روزانه هر یک از ایشان پرداخت شده است.
این مطلب در پاسخ به مطلبی در شماره ۲۸ بود که سهم رؤسای مراکز را ۳۰۰ هزار تومان عنوان کرده بودند.

◀ جمعی از ایشاگران و جانبازان اداره کل آموزش فنی و حرفه ای لرستان در نامه ای اذعان داشتند همه همکاران جانباز این منطقه به موقع و منظم در محل کارشان حاضر می شوند.

این مطلب در پاسخ به مطلبی در شماره ۲۸ بود که حضور برخی از این همکاران با تأخیر عنوان کرده بودند.

هر که صبوری کند به امید و آرزوی می رسد