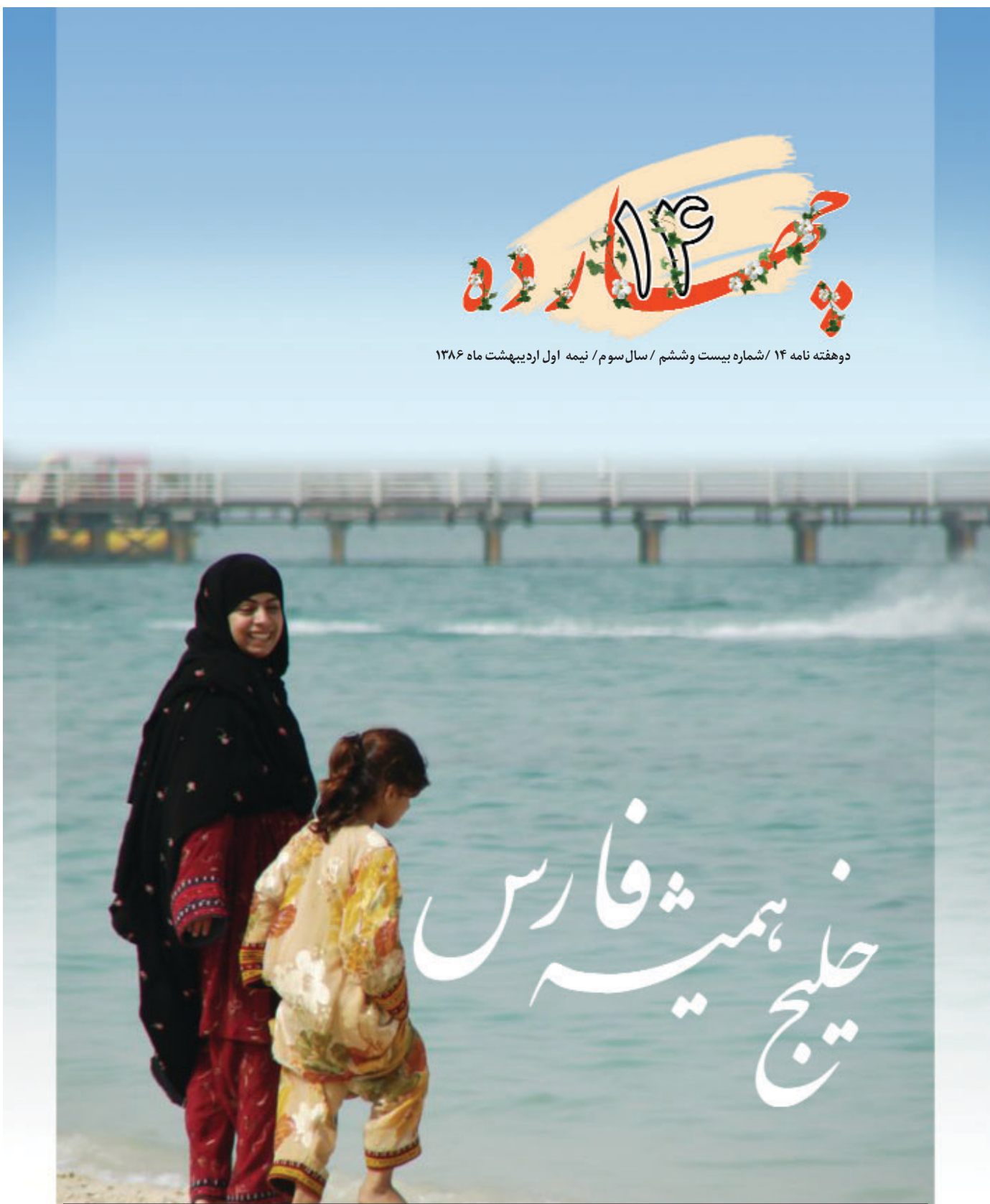


# ۱۴ اردیبهشت

دوهفته نامه ۱۴ / شماره بیست و ششم / سال سوم / نیمه اول اردیبهشت ماه ۱۳۸۶



# خلیج همیشه فارس



**امیر سپید**  
**علی صیاد شیرازی**



**استاد**  
**فرامرز پایور**



اصول حل اختلاف در  
**زندگی زناشویی**



قوام جامعه به علم و عمل است و با توسعه و پیشرفت تعلیم و تربیت و کار و ابتکار، حرکت کشور به سمت هدفها سریع خواهد شد و مشکلات نیز برطرف می‌شود. بنابراین جامعه معلمان و مجموعه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت و نیز جامعه کارگری و مجموعه کار و ابتکار و تولید در بخشهای صنعتی و کشاورزی برای کشور حایز اهمیت بسیار است.



به مناسبت دهم اردیبهشت «روز ملی خلیج فارس»

## خلیج فارس و جایگاهی به بلندای تاریخ

آب‌هایی که روزگاری در اقصی نقاط جهان، از شرق تا غرب، و از شمال تا جنوب، خلیج فارس نامیده می‌شد و در فارسی بودنش هیچ شک و شبهه‌ای ابراز نمی‌شد، امروزه درگیر تعصبات و نافی‌هایی شده است که به عمد سعی دارد، تا پیشینه‌ای سه هزار ساله را با دست آویز کردن مشتکی اسناد و ادعاهای بی پایه، که اغلب آنها هم با ریخت و پاش‌های شیوخ عرب فراهم و به دست آمده، تغییر داده و کلاه کج بی‌نی و غرض ورزی خود را، بر چشمان تیزبین عقبه چند هزار ساله گاهواره تمدن، بر کشیده آن را خاموش کنند.

اما برخلاف نیات مغرضانه برخی همسایگان ایران، این آب‌ها، تاریخچه و گذشته دور و درازی دارند؛ گذشته‌ای که مرور آنها، ثابت می‌کند این‌گونه تحریف‌ها، که برخی آنها را ظاهری و سطحی و برآمده از تعصبات قومی می‌دانند، پشتوانه‌ای قوی و برنامه‌ریزی کاملاً حساب‌شده، در ورای آن نهفته است.

خلیج فارس به انگلیسی «Persian gulf» به فرانسه «golfe persique» به روسی «persidski zaliv» به ترکی «farsi kavfosi» به ژاپنی «perusha wan»، به یونانی «persicus sinus» و به رومی «mare persicum» در کتاب‌های تاریخی بارها تکرار شده و آمده است.

بنا بر نقل مورخان بزرگ و آثار بر جای مانده از ایران باستان، از زمان حکومت مادها در ایران، آب‌های خلیج فارس و به تبع جزایر آنها جزئی از خاک ایران به شمار می‌آمده است و در زمان هخامنشیان هم به موجب بندهای ستون اول کتیبه بیستون، همه آب‌ها و جزایر خلیج فارس، جزو استان پارس و متعلق به ایران به شمار می‌رفته است.

«استرابون»، جغرافیدان مشهور قرن اول میلادی، در کتاب خود و «بطلمیوس» جغرافیدان مشهور قرن دوم میلادی در کتاب «جغرافیای عالم» خود، بارها نام «خلیج فارس» را به کار برده و «استرابون» محل زندگی اعراب را بین دریای سرخ و خلیج فارس گفته است.

پس از سال‌های دهه ۶۰ میلادی و اوج گرفتن کارشکنی برخی اعراب و هم‌فکران آنان، دبیرخانه سازمان ملل در سال ۱۹۷۱ میلادی، در یادداشتی به ایران و دیگر کشورها، اعلام می‌کرد که نام آب‌های جنوب غربی ایران، خلیج فارس بوده و در سند‌های رسمی همه کشورها هم باید به همین نام، خوانده شود و پس از آن، «ویلیام راجرز»، وزیر امور خارجه وقت ایالات متحده، در گزارش سال ۱۹۷۱ میلادی خود درباره سیاست خارجی این کشور، از نام خلیج فارس، بارها استفاده کرد.

بنابر اسناد موجود، تا سال ۱۹۶۰، هیچ‌گونه سخنی درباره استفاده از واژه «خلیج عربی» و یا «خلیج» به جای «خلیج فارس» نبود، تا آنجا که حتی در سرود ملی کشورهایی مانند مصر، واژه «خلیج فارس» به کار رفته بود، ناگهان با ظهور پدیده پان‌عربیسم، این سرودها عوض و بیانیه‌های بسیاری درباره مالکیت امارات بر جزایر سگانه و عربی بودن خلیج فارس صادر می‌شود. از جمله در پای بیشتر این بیانیه‌های عربی، امضای کشورهای سوریه، فلسطین و لبنان هم دیده می‌شود.

«سر جانز بلگریو» که بیش از سی سال نماینده سیاسی و کارگزار انگلیس در خلیج فارس بوده، پس از بازگشت به کشورش در ۱۹۹۶، کتابی درباره سواحل خلیج فارس منتشر کرد که در آن نوشته بود: «عرب‌ها ترجیح می‌دهند خلیج فارس را خلیج عربی بنامند». پس از انتشار این کتاب که «ساحل دزدان» نام داشت، این واژه جعلی در مطبوعات عربی رایج شد. حالا ببینید که این ترجیح و دل‌خواستن اعراب چگونه دستاویز رسانه‌های عربی و غربی قرار می‌گیرد. اما آنچه مسلم است تلاش برای یک حقیقت واضح و آشکار مطمئناً راهی جز ناکامی و نافرجامی نخواهد داشت.

خدایا از من دور نیستی که به دور دستها بنگرم، از دیده‌ام نرفته‌ای که دیدنت را آرزو کنم، پنهان نبوده‌ای که برای پیدا کردنت از پای درآیم، با همه ناپیدائی در همه جا پیدائی، الهی خود را فراموش کرده‌ام که به یاد تو باشم، از دیگران گسسته‌ام که با تو بیبوندم، تورا در آئینه چشمانم می‌بینم، در پرده پندارم، در جای وجودم، در محراب سینه‌ام، در کعبه دلم، الهی تو در جویبار رگه‌هایم جریان داری، در همه نفس‌هایم جاری هستی تو در شگفتی‌های وجودم بودنت را به تماشا گذاشته‌ای، هرنگاهم تورا آئینه‌داری می‌کند و هر طیش دلم تورا فریاد می‌زند، خدایا! در کعبه چرا؟؟؟ تو در دیده منی، سرگشتگی در بادیه‌ها چرا؟؟؟ تو در دل منی، دربی سونی‌ها و بی کرانگی‌ها چرا؟؟؟ تو در جان منی

### سخن نخست

روز معلم برای همه ما روز خاطره انگیزی است. روزی که چه خودمان و چه فرزندانمان به معلم‌هایمان خسته نباشید و خداقوت گفته‌ایم و آنان را که شغل‌شان شغل انبیاست، ستوده‌ایم.

سال‌های گذشته را به یاد دارم که در روز معلم، یعنی دوازدهم اردیبهشت از مربیان سازمان نیز تقدیر می‌شد تا اینکه زمینه‌ای فراهم شد تا در گاهنامه‌های کشور روز ملی مهارت و ترویج آموزش‌های فنی و حرفه‌ای داشته باشیم. ششم مرداد ماه برای اولین بار در سال ۱۳۸۲ با برگزاری جشنواره مربیان برتر آموزش فنی و حرفه‌ای سراسر کشور مطرح شد. اما سال بعد این روز از تقویم‌های کشور حذف شد که دلیل آن عدم طی کردن مراحل قانونی ثبت این روز بود.

از سال گذشته فعالیت‌هایی در خصوص ثبت و درج روز ملی مهارت آغاز شد که پس از رایزنی‌های فراوان با شورای فرهنگ عمومی مستقر در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و تأیید این روز مقرر گردید که بطور حتم روزی را در تقویم رسمی تحت عنوان روز ملی مهارت داشته باشیم که البته ششم مرداد هنوز مصوب نشده است.

یکی از مباحث مورد نظر این شورا تلفیق ششم مرداد با سوم اردیبهشت یعنی روز کارآفرینی بود که تا این لحظه هیچ نتیجه قطعی‌ای بدست نیامده است.

اما آنچه مسلم است از این پس روزی قطعی برای تقدیر از مربیان زحمتکش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای خواهیم داشت که می‌تواند با برنامه ریزی و تبلیغ مناسب زمینه‌های شناخت بیشتر جامعه را از اهمیت آموزش‌های مهارتی و تلاش‌های مربیان و کارکنان این سازمان فراهم سازد.

در برابر حق فروتن باش تا خردمندترین مردم باشی





## سوره شناسی



در این صفحه سعی داریم شما را با خصوصیات سوره‌های قرآن آشنا کنیم که از این پس در شماره‌های آتی به موضوع خواهیم پرداخت. در این قسمت با علت نامگذاری، موضوع آیات، نام دیگر سوره‌های قرآن، تعداد و ترتیب آیات سوره و مکی یا مدنی بودن آیات قرآن کریم آشنا خواهید کرد.

### فاتحه (گشاینده)

چون قرآن با این سوره شروع می‌شود و این سوره آغازگر قرآن است. فاتحه نامیده می‌شود.

به خاطر حمد و ستایشی که در این سوره از خداوند بعمل آمده نام دیگرش سوره حمد است و نیز بنام "شکر" و "وافیه" و "تور" هم از آن یاد می‌شود. نام دیگرش "سبع المثانی" است و نیز "ام الکتاب".

امام صادق (ع) فرموده است: سوره‌ای که اولش ستایش، وسطش اخلاص و آخرش نیایش است.

این سوره ۷ آیه دارد و در سال سوم بعثت آمده و چهل و سومین سوره است که در مکه نازل شده است، بعضی هم این سوره را اولین سوره دانسته‌اند.

### بقره (گاوماده)

در آیات ۱۷ تا ۲۳ این سوره داستان فرمان خدا به

بنی اسرائیل، مبنی بر کشتن و ذبح کردن گاو، بیان شده است.

این سوره کلاً در مورد مؤمنین، مشرکین، منافقین، خلقت آدم، بدعت‌های اهل کتاب، ماجراهای موسی و بنی اسرائیل، بنای کعبه توسط حضرت ابراهیم و نعمتهای خداوند و مسائل قصاص و وصیت و قتال با مشرکین و نکاح و طلاق و ربا و مجادله ابراهیم با مشرکین برسر اعتقاد به توحید و تغییر قبله و احکامی از حج و روزه و... می‌باشد. آیه الکرسی، آیه ۲۵۵ این سوره است. ۲۸۶ آیه دارد و بیشتر آیاتش در مدینه و پس از هجرت نازل شده است.

### آل عمران

عمران پدر حضرت مریم بود. خاندان عمران عبارت می‌شود از عمران، پسرش، مریم و عیسی. در این سوره که ۲۰۰ آیه دارد و در سال سوم هجرت در مدینه نازل شده است از توحید و مقاومت در برابر دشمنان و مردم شناسی و در رابطه با جنگ بدر واحد و زندگی مسلمین در آن فراز و نشیب‌ها، سخن می‌گوید.

در بخشی هم ولادت مریم و عیسی و نصاری و مجادله با اهل کتاب مطرح است و از شیوه‌های عمل مخالفان و مخالفت‌های یهودیان هم سخن به میان آمده است و در کل، بشارتی برای اصحاب پیامبر است.

## احکام

س- آیا بستن چشمها در نماز به این دلیل که باز بودن آنها فکر انسان را از نماز باز می‌دارد جایز است؟

ج- بستن چشمها در نماز مانع شرعی ندارد، گرچه مکروه می‌باشد.

س- آیا قرائت عمدی ذکرهای رکوع و سجده به جای یکدیگر اشکال دارد؟

ج- اگر آنها را به قصد مطلق ذکر خداوند عزوجل بگویند، اشکال ندارد و رکوع و سجده و نماز همگی صحیح هستند.

س- شرکت نکردن در مجالس عروسی که نوعاً همراه با لهو و لعب است باعث دشمنی و خصومت بین اقوام و فامیل می‌شود، وظیفه چیست؟

ج- شرکت در مجالسی که در آن عمل حرام و گناه صورت می‌گیرد و انسان نمی‌تواند نهی از منکر کند صحیح نیست و اگر علت عدم شرکت را بداند دشمنی و خصومت نمی‌کنند.

س- اگر زن از مجتهدی تقلید می‌کند که کاری را واجب یا حرام دانسته و شوهر از مجتهدی تقلید می‌کند که آن کار را واجب یا حرام نمی‌داند آیا شوهر در این مورد می‌تواند همسر خود را وادار به مخالفت با فتوای مرجع تقلیدش کند؟

ج- خیر، بلکه بر زن واجب است طبق فتوای مرجع خود عمل کند.

س- آیا در تحقق هبه (بخشش)، قبولی طرف مقابل لازم است؟

ج- بلی قبول کردن طرف مقابل، لازم است و اگر قبول نکرد هبه واقع نمی‌شود.

س- مفهوم فقهی «به قصد رجاء» یعنی چه؟

ج- یعنی به امید ثواب

بزرگترین شکست تلاش نکردن است



## نکات ریزشیرینی پزی



نکات مهم در مورد پیمانه‌های شیرینی پزی که از آنها در این بخش استفاده می‌شود: در تهیه شیرینی و کیک هائی که ارایه می‌شود از نوع پیمانه‌ها استفاده شده است: پیمانه یک، یک دوم، یک سوم و یک چهارم است که مقدار پیمانه ۱ یا کامل از مواد مختلف به قرار زیر می‌باشد:

### مواد وزن به گرم

پیمانه آرد - ۱۰۰ گرم ، پیمانه پودر قند - ۱۲۵ گرم ، پیمانه شکر ۱۵۰ گرم ، پیمانه روغن (جامد یا مایع) ۱۵۰ گرم  
پیمانه هارا همیشه با قاشق پر کنید و هیچ گاه خود پیمانه را در آرد و روغن فرو نکنید. هوای اضافی داخل مواد جامد را با حرکت عمودی قاشق در پیمانه بگیرد و روی پیمانه را با کارت صاف کنید.

اندازه تخم مرغ مصرفی در دستورات به مقدار تقریبی ۶۰-۵۰ گرم است که معادل وزن یک تخم مرغ متوسط با پوست می‌باشد.

اگر در دستور العمل‌ها مقدار وزنی تخم مرغ داده شده است، ابتدا آن را به آرامی هم زده سپس مقدار مورد نیاز را وزن و جدا می‌کنیم، توجه کنید که تخم مرغ باعث تغییر طعم شیرینی می‌شود بنابراین حتماً مقدار ذکر شده باید مصرف شود. هر جا کلمه تخم مرغ به تنهایی ذکر شد منظور یک تخم مرغ کامل است.

در ادامه نکات جالبی که در مورد مقدمات آشپزی گفته شد، روش تهیه یک شیرینی ساده برای مهمانی‌های کوچک را برایتان بیان می‌کنیم. سعی کرده ایم شیرینی ای را انتخاب کنیم که اکثر مواد آن در خانه تان وجود داشته باشد.

### - شیرینی‌های لذیذ

دوستان، تهیه شیرینی در منزل نیاز دارد شما مواد اولیه را در منزل داشته باشید یا تهیه کنید. از مقدمات تهیه شیرینی وزنه دقیق است که تا دقت ۵ گرم را به خوبی نشان دهد، یک یا چند قالب که بیشتر استفاده می‌شود را انتخاب نمایید، مثل قالب مناسب برای تهیه کیک که بهتر است تفلون باشد و چند قالب کوچک و شکل دار برای تهیه شیرینی، یک قالب کم عمق برای پختن تارتها داشته باشید. همزن نیز از وسایل اصلی کیک است. لازم نیست همه این وسایل را به یک باره بخرید بلکه می‌توانید آنها را کم کم تهیه کنید در ابتدا بهتر است موادی را که بیشتر استفاده می‌شود را تهیه کنید و در منزل داشته باشید.

ادویه‌ها مثل زنجبیل، دارچین، پودر پوست لیمو ترش، پودر نارگیل، بادام، شکلات، وانیل، آرد گندم، پودر سیب زمینی، آرد ذرت و ...  
این وسایل را تهیه کنید و مطالب آشپزی ما را دنبال نمایید.

## پاکسازی پوست



### روزنه پوستی چیست ؟

روزنه یا همان منافذ پوستی در حقیقت محل خروج چربی می‌باشد. در افرادی که تا حدودی این غدد فعال می‌باشد و پوست چربی دارند این منافذ دیده می‌شود نباید این منافذ را بست چون با بستن این منافذ محل خروجی این غدد بسته می‌شود و باعث جوش صورت می‌شود و روزهایی وجود دارد که میتوان این منافذ را غیررویت کرد یعنی دیده نشوند. بعلت اکسیده شدن مواد چربی در این منافذ ب رنگ تیره می‌شود . راحتترین روش این است که این ترشحات چربی را بوسیله شستشواز بین برد . شستشوی مکرر با صابونهای ضد جوش به این امر کمک میکند . با استفاده از کرم وژلهای حاوی AHA که مقداری لایه برداری میکند . میتوان این منافذ را غیر رویت کرد.

### آیا باید جوش‌های سرسیاه را فشار داد ؟

هر کسی برای کندن جوشهای سرسیاه و سوسه می‌شود اگر جوش‌ها چرکی شده باشد فشار دادن آنها باعث به جا ماندن جای جوش می‌شود .  
فشار دادن این جوش‌ها هر چند تاثیر مختصری دارد ولی زیان چندانی هم ندارد . ابتدا دستها و ناخن‌های خود را کاملاً تمیز کنید صورت خود را مختصری بخار دهید تا لایه پوست نرم شود و جوش‌های سرسیاه آسانتر بیرون بیاید سپس با سوزنی تمیز نوک چرکی جوش‌ها را سوراخ کنید . ولی باز توصیه میکنیم که بهتر است به این طریق با پوست خود بازی نکنید . چسب‌های پوششی در حقیقت نقش آرام بخش دارند و جوش‌ها را بدتر نمی‌کنند.

### ماسک توت فرنگی و عسل

توت فرنگی به علت دارا بودن ویتامین‌های فراوان به خصوص ویتامین C باعث طراوت و شادابی پوست می‌شود. رفع افتادگی پوست و ایجاد کشیدگی و صافی از دیگر خاصیت‌های این ماسک می‌باشد . این ماسک منافذ پوستی که بیش از حد باز شده‌اند را به حالت طبیعی بر می‌گرداند.

مواد لازم: توت فرنگی تازه ۱۰۰ گرم، عسل ۲۰ گرم، بادام آسیاب شده ۲۰ گرم و زرده تخم مرغ یک عدد

طرز تهیه: توت فرنگی‌ها را له کرده و عسل، زرده تخم مرغ و بادام آسیاب شده را به آن اضافه می‌کنیم و مواد را با هم مخلوط کنیم بعد به مدت ۳۵ دقیقه به صورت و گردن می‌مالیم و سپس با آب ولرم می‌شویم.

تا وقتی به قدرت نرسیده‌ای مطیع و چون به آن رسیدی متواضع باشی





## لطیفه های بی مزه

☺ به یک نفر میگن: چند تا حیوون نام ببر که پرواز کنه، میگه: کبوتر، کلاغ، خر!

بهبش میگن: بابا خر که پرواز نمیکنه! میگه: بابا خره دبیگه، یههودیدی پرواز کرد!

☺ یک آمریکاییه داشته ترورد خونه غرق می شده، هی داد میزده! hellllp , help me

یک نفر از اونجا رد میشده میگه: احمق جون اگه جای کلاس زبان کلاس شنا رفته بودی الان غرق نمیشدی!

☺ معلمی از دانش آموزانش پرسید: اگر طول اتاقی پنج متر باشد و عرض آن سه متر باشد من چند سالم هست!! یکی از دانش آموزان گفت: ۴۸ سانتونه.

معلم گفت: از کجا فهمیدی؟ دانش آموز گفت: از اونجایی که یک پسر خاله دارم نیمچه خله و ۲۴ سال داره. با این حساب شما ۴۸ سال دارید!!!

☺ فرق وام گرفتن با نارنجک اینه: نارنجک یه ضامن داره ولی برای وام گرفتن باید صد تا ضامن داشته باشی

☺ یه نفر را برای مجازات به اتاق گاز، محکوم میکنند وقتی میرننش توی اتاق میبینه که اتاق سقف نداره میزنه زیر خنده. بهش میگن: می خندی؟! حالا وقتی اولین کپسول گاز خورد توی سرت، میفهمی..

☺ یه بچه ای میره نقاشیش رو به باباش نشون می ده. میگه بابا نقاشیم قشنگه؟

باباش میگه: به به آفرین. باریکلا. خوب حالا بگو ببینم چی کشیدی...؟ بچه میگه: یه گاو داره علف میخوره.

باباش میگه: آفرین عزیزم. خوب حالا بگو ببینم کو علفهاش؟

بچه میگه: خوب گاوهمش رو خورد تموم شد... بابا میگه: خوب عزیزم، کو گاوش؟ بچه میگه: خوب علفش رو خورد تموم شد رفتم.

☺ یه معتاد ۲ تا سیگار رو همزمان می کشید. ازش میپرسن چرا ۲ تا سیگار می کشی؟ میگه: یکی واسه خودم یکی هم از طرف دوستم که زندونه. بعد از یه مدتی می بینن همون معتاد یه دونه سیگار می کشه. بهش میگن: حتما دوستت از زندان آزاد شده!! میگه: نه خودم ترک کردم.



## حکایات پند آموز

### بهنیار و بوعلی

بوعلی در حواس و در فکر انسان فوق العاده ای بوده و شعاع چشمش از دیگران بیشتر و شنوایی گوشش تیزتر بود. به طوری که مردم در باره او افسانه ها ساخته اند. مثلا می گویند هنگامی که در اصفهان بود، صدای چکش مسگرهای کاشان را می شنید. شاگردش بهمنیار به او گفت: شما از افرادی هستید که اگر ادعای پیغمبری نکنید، مردم می پذیرند و واقعا از خلوص نیت ایمان می آورند.

بوعلی گفت: این حرفها چیست؟ تو نمی فهمی؟ بهمنیار گفت: نه. مطلب حتما از همین قرار است. بوعلی خواست عملا به او نشان بدهد که مطلب چنین نیست. در یک زمستان که با یکدیگر در مسافرت بودند و برف زیادی هم آمده بود، مقارن طلوع صبح که مؤذن می گفت، بوعلی بیدار بود و بهمنیار را صدا کرد.

بهنیار گفت: بله. بوعلی گفت: برخیز. بهمنیار گفت: چه کار دارید؟

بوعلی گفت: خیلی تشنه ام. یک ظرف آب به من بده تا رفع تشنگی کنم. بهمنیار شروع کرد استدلال کردن که استاد، خودتان طبیب هستید. بهتر می دانید معده وقتی در حال التهاب باشد، اگر انسان آب سرد بخورد معده سرد می شود و ایجاد مرضی می کند. بوعلی گفت: من طبیبم و شما شاگرد هستید. من تشنه ام شما برای من آب بیاورید، چکار دارید. باز شروع کرد به استدلال کردن و بهانه آوردن که درست است که شما استاد هستید و لکن من خیر شما را می خواهم من اگر خیر شما را رعایت کنم، بهتر از این است که امر شما را اطاعت کنم.

پس از آنکه بوعلی برای او اثبات کرد که برخواستن برای او سخت است. گفت: من تشنه نیستم. خواستم شما را امتحان کنم. آیا یادت هست به من می گفتی: چرا ادعای پیغمبری نمی کنی؟ اگر ادعای پیغمبری بکنی مردم می پذیرند. شما که شاگرد من هستی و چندین سال است پیش من درس خوانده ای، می گویم، آب بیاور، نمی آوری و دلیل برای من می آوری، در حالی که این شخص مؤذن پس از گذشت چند صد سال از وفات پیغمبر اکرم (ص) بستر گرم خودش را رها کرده و بالای مؤذن به آن بلندی رفته است تا آن که ندای «اشهد ان لا اله الا الله و اشهد ان محمدا رسول الله» را به عالم برساند.

او پیغمبر است، نه من که بوعلی سینا هستم.

آن چه پیش از مرگ انسان را می کشد ناامیدی است





## امیر سپید علی صیاد شیرازی

سینه ستبر تاریخ مالا مال از خاطرات حیات و ممت مردان مردی است که روحشان فراتر از زمان و عرصه فراخ زمین تنگ‌تر از قلب سرشار از عشقشان بوده است.

با او که می‌نشستی طوری رفتار می‌کرد که احساس غریبی که نمی‌کردی هیچ، حتی فکر می‌کردی از همه کس به او نزدیک تری. ارتشی بود ولی بسیجی‌ها او را بسیجی میدانستند، روحانی‌ها هم او را یک روحانی در لباس نظامی می‌دانستند.

سردار شهید اسلام شهید علی صیاد شیرازی با این اوصاف شخصیت مخصوص به خودش را داشت، هم خیلی جدی بود و هم خیلی لطیف و مهربان.

آری حرف از حماسی‌ترین مرد است، حرف از علی است، علی صیاد شیرازی، همان دل‌دوری که به قول آقا «سرزمین‌های داغ خوزستان و گردنه‌های برافراشته کردستان سالها شاهد آمدگی و فداکاری‌های این انسان پاک نهاد و مصمم و شجاع بودند و جبهه‌های دفاع مقدس صدها خاطره از رشادتها و از خودگذشتگی‌های او حفظ کرده‌اند».

امیر سپید علی صیاد شیرازی در سال ۱۳۲۳ در کبود گنبد مشهد در خانواده‌ای مذهبی به دنیا آمد. پدرش، که از عشایر فارس بود، به استخدام ژاندارمری درآمد و سپس به ارتش منتقل شد. او از جاذبه‌ای خاص برخوردار بود، از این رو علی تحت تأثیر پدر از کودکی به ارتش علاقه مند شد.

او در سال ۱۳۴۳ در کنکور دانشکده افسری شرکت کرد و پذیرفته شد. علی در سال ۱۳۵۲ به دلیل لیاقت‌ها و دقت هایش در کار، برای تکمیل تخصص‌های توپخانه از طرف ارتش به آمریکا اعزام شد تا دوره هواسنجی بالستیک را بگذراند. او این دوره آموزشی را در شهر فورت سیل از ایالت اوکلاهما، در منطقه‌ای نظامی، با موفقیت طی کرد.

سروان صیاد هم زمان با اوج گیری مبارزات ملت مسلمان ایران به رهبری امام خمینی تقیه را کنار گذارد و در ارتش علناً به دفاع از علمای اسلام و حکومت اسلامی پرداخت و سرانجام به دلیل این که در بین افسران، تبلیغات ضد رژیم می‌کرد، دوره دوم زندگی سرهنگ صیاد بعد از پیروزی انقلاب اسلامی آغاز می‌شود.

لیاقت‌های سرگرد در کردستان موجب می‌گردد تا با درجه سرهنگی به فرماندهی عملیات غرب منصوب گردد. اختلافات سرهنگ با بنی صدر اولین رئیس جمهوری اسلامی موجب برکناری وی و خلع دو درجه می‌گردد. اما دیری نپایید که بنی صدر سقوط کرد و شهید رجایی به ریاست جمهوری رسید.

سرتیپ صیاد شیرازی در سال ۶۷ در عملیات مرصاد که مرزهای غرب ایران مورد هجوم منافقین قرار گرفته بود شرکت و با روحیه ای بسیجی ضربات محکمی را بر پیکر مزدوران منافق وارد کرد. تیمسار سرتیپ صیاد شیرازی در ۱۶ فروردین ۱۳۷۸ همزمان با عید خجسته غدیر با حکم مقام معظم فرماندهی کل قوا به درجه سرلشگری نایل آمد.

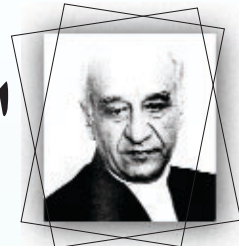
پس مانده‌های زخم خورده مرصاد در صبح روز ۲۱ فروردین ۷۸، فاتح بزرگ فتح المبین و بیت المقدس و یکی از بزرگترین سرمایه‌های کشور را در تروی ناچوانمردانه آماج تیرهای کینه خود قرار دادند و قامت استوار امیر ارتش اسلام را به خاک افکندند. روحش شاد.



## چهره های مانگاری

### استاد فرامرز پایور

رشته موسیقی



نام استاد فرامرز پایور در موسیقی میهن ما با نام سنتور عجین شده است و با شنیدن نام او، مفاهیم و جلوه‌های زیبایی از موسیقی ایرانی و نواهای آبخارگونه مضرابهایی که حاصل قدرت و لطافت ساز او می‌باشند. در ذهن شنونده این موسیقی نقش می‌بندد.

او در سال ۱۳۱۱ در تهران متولد شد. پدرش استاد زبان فرانسه و علاقه مند به نقاشی بود و تابلوهای زیادی از او به یادگار مانده است. پدر بزرگش مصور الدوله، نقاش مخصوص دربار قاجار بود و آثارش در کاخ‌های گلستان و صاحبقرانیه نگهداری می‌شود. این دو ویلون و سنتور را خوب می‌نواختند و با استادان زمان خود معاشرت داشتند.

پایور در هفده سالگی آموختن موسیقی را در مکتب استاد صبا آغاز نمود و در مدت شش سال ردیف موسیقی را فرا گرفت.

تحصیلات ابتدایی و متوسطه او در دبستان عسجدی و دبیرستان دارالفنون تهران به پایان رسید و در سال ۱۳۳۱ وارد خدمت نظام شد و یک سال بعد به استخدام وزارت دارایی درآمد.

فعالیت اصلی او از سال ۱۳۳۴ در اداره کل هنرهای زیبا آغاز شده است و همزمان با تدریس در هنرستان موسیقی ملی برنامه‌هایی را نیز برای تک‌نوازی و هم‌نوازی همراه با استاد صبا و استاد تهرانی تهیه و تنظیم نمود که بصورت کنسرت و برنامه‌های رادیویی اجرا و پخش می‌شد.

پس از تأسیس تلویزیون، پایور به اجرای برنامه‌های زنده در این رسانه گروهی پرداخت که در زمان خود، گام مهمی برای جلب بیشتر توجه مردم به موسیقی سنتی ایران بود. با تأسیس تالار رودکی (سال ۱۳۴۶)، فعالیت‌های اجرایی او افزوده شد و بسیاری از آثار استادان گذشته را با ذوق و سلیقه خاص خود تنظیم و همراه با خوانندگان معروف آن زمان در این تالار اجرا کرد.

وی در سال ۱۳۴۲ برای تحصیل زبان به انگلستان رفت و پس از گذراندن دوره‌ای سه ساله موفق به دریافت درجه تخصصی زبان انگلیسی از دانشگاه کمبریج شد. در اواخر همین دوره تحصیلی چند برنامه تکنوازی سنتور را همراه با سخنرانی‌هایی در معرفی موسیقی ایرانی در دانشگاه‌های لندن و کمبریج اجرا نمود و به قول خودش تحصیل زبان انگلیسی را به خدمت معرفی موسیقی ایرانی گرفت.

درک عالی او از رمزها و نکته‌های دقیق موسیقی ایرانی، استعداد کم‌نظیرش در شناختن گوشه‌های ردیف و تکنیک ممتازش در نوازندگی سنتور سبب شده است تا او را استادی برجسته در این زمینه بشناسند.





## اصول حل اختلافات در زندگی زناشویی (۲)

در شماره پیشین به دو اصل از اصول حل اختلافات در زندگی زناشویی اشاره کردیم و در این شماره بقیه مطلب.

از نظر شما غیر قابل قبول است ادامه دهد سخت تر خواهید توانست از آن جلوگیری کنید.

۲ - مطمئن باشید وقتی بحثتان را آغاز می‌کنید وقت کافی برای تکمیل آن دارید. به عبارت دیگر هیچ گاه قبل از رفتن به محل کار یا ..... برسر موضوع مهمی صحبت نکنید زیرا چنین کاری بی ثمر خواهد بود. همچنین بهتر است صحبت‌های خود را رو در رو انجام دهید چون صحبت‌های تلفنی معمولاً نتیجه بخش نخواهد بود.

اصل پنجم: اگر رفتار شما از نظر همسرستان اهانت آمیز بوده و یا باعث آزار او شده است حتماً از او عذرخواهی کنید.

این اصل کوتاه اما شیرین است. در نظر داشته باشید شما هم مثل هر انسان دیگری کامل نیستید. ممکن است گاهی اوقات به سهو و اشتباه و یا حتی عمداً احساسات همسرستان را زیر پا بگذارید و او را برانجانبید. پس غرور خود را کنار بگذارید و عذرخواهی کنید و از او گذشت بخواهید.

در این صورت است که اگر چنین اتفاقی برای شما هم بیفتد او از شما عذرخواهی خواهد کرد. اگر حق با همسرستان بوده است شجاعانه آن را بپذیرید و از او معذرت بخواهید و بکوشید تا از این پس رفتار غلطی را انجام ندهید.

همواره به همسرستان احترام بگذارید و اجازه ندهید ارتباطات شما پایان ناخوشایندی داشته باشد.

و نکته پایانی:

هم اکنون شما مسلح به مهارت‌های پنج گانه مذاکره و مصالحه هستید. این مهارت‌ها بسیار اساسی و مهم هستند به طوری که می‌توانید با استفاده از این تکنیک‌ها موفق تر باشید و مسایلی را که در زندگی زناشویی شما پیش می‌آید به آسانی و با اطمینان از حصول نتیجه مطلوب حل کنید.

اصل سوم: موفقیت شما وقتی بیشتر می‌شود که در هر لحظه تنها بر روی یک موضوع مورد اختلاف تمرکز کنید.

یکی از بزرگترین اشتباهات همسران این است که وقتی برسر یک موضوع با یکدیگر صحبت و بحث دارند پای مسایل دیگر را هم به میان می‌کشند. مثلاً ممکن است بحث آنها در مورد مدیریت مالی منزل باشد اما در نهایت و بدون اینکه خودشان متوجه باشند صحبت خود را با بحث درباره مدت زمان کوتاهی که هر روز با همدیگر می‌گذرانند به پایان ببرند. بکوشید در آن واحد تنها روی یک موضوع تمرکز کنید اگر چه ممکن است مشکل باشد اما نتیجه مطلوبی را در پی خواهید داشت.

در نظر داشته باشید گاهی اوقات پریدن از موضوعی به موضوع دیگر می‌تواند بهترین روش برای خلاص شدن از شریحتی باشد که ممکن است به ضرر شخص تمام شود. پس خیلی محترمانه به طرف مقابلتان اجازه چنین کاری را ندهید.

اصل چهارم: بهترین زمان و بهترین مکان را برای انجام گفتگو انتخاب کنید. انتخاب مکان مناسب برای بحث‌های زناشویی بسیار مهم است اما نمی‌توان یک نسخه واحد را برای هر زوجی پیچید.

اتاقی را انتخاب کنید که هم ساکت باشد و هم راحت و هیچ گاه در جمع دیگران یا منزل دوستان خود با همدیگر بحث نکنید. زمان مناسب هم برای انجام مذاکرات همسرانه به اندازه مکان مهم است. در این باره به سه نکته مهم توجه داشته باشید:

۱ - به محض اینکه مشکلی بین شما و همسرستان پیش آمد در اولین فرصت ممکن و مناسب درباره آن با شریک زندگیتان صحبت کنید. در واقع نباید اجازه دهید مشکل بوجود آمده به یک عادت تبدیل شود. هر چه همسر شما بیشتر به رفتاری که

در این دنیا هر کس چیزی را درو می‌کند که قبلاً نخم آن را کاشته است





## تازه های علمی

### کاهش سرماخوردگی با دراز کشیدن زیر آفتاب



بسیست دقیقه دراز کشیدن زیر آفتاب احتمال سرماخوردگی را در انسان کاهش می دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد ویتامین دی مؤثرترین سپر در برابر ویروس های سرماخوردگی است، نه ویتامین سی. همچنین بیست دقیقه دراز کشیدن زیر نور آفتاب می تواند احتمال سرماخوردگی و مبتلا شدن به آنفلوآنزا را کاهش دهد. ویتامین دی به واسطه تأثیر نور خورشید بر پوست به وجود می آید. تحقیقات جدید نشان داده است که ویتامین دی ممکن است مؤثرترین وسیله در نابودی میکروب هایی باشد که عامل سرماخوردگی در فصول سرد سال هستند.

### رفع خستگی با آب میوه طبیعی



مصرف آب میوه های طبیعی می تواند خون را قلیایی کند و خستگی را از بدن بگیرد.

### نحوه اثر بخشی آب میوه

از آنجا که در حین خستگی و فعالیت شدید خون حالت اسیدی به خود می گیرد، مصرف آب میوه به غیر از آب آلو و زردآلو و گوجه، می تواند این وضع را تغییر دهد و حالت اسیدی را به قلیایی تبدیل کند. غذاهای قلیایی شامل شیر و انواع سبزی و میوه به جز انواع گوجه، آلو و زردآلو است. این ویژگی فقط در آب میوه های طبیعی وجود دارد و آب میوه های مصنوعی این خاصیت را ندارند.

**آب میوه های مصنوعی:** آب میوه های مصنوعی در حقیقت نوشابه هایی هستند که طعم میوه دارند و مقادیر بسیار جزئی از آب میوه را در ترکیب خودشان دارند، به همین علت این آب میوه ها نمی توانند خون را قلیایی کنند و ضد خستگی باشند.

## پزشکی

### چگونه بوی بد بدن را از بین ببریم؟



بدن بیشتر افراد با حمام نکردن به قدر کافی بو می گیرد. وقتی قطره عرق به سطح پوست تمیز می رسد، در ابتدا بو نمی دهد ولی بعد از اینکه باکتری ها یا قارچ های موجود در سطح پوست، چربی های عرق را تجزیه کردند، عرق بو می گیرد. بیشتر مردم برای جلوگیری از ایجاد بوی بد بدن، به طور مرتب دوش می گیرند تا تعداد باکتری های موجود در سطح پوست را کاهش دهند.

برای جلوگیری از ایجاد بوی بد بدن بایستی:

- ۱- به طور مرتب حمام کنید.
  - ۲- هر روز لباس های زیر و جوراب خود را عوض کنید، زیر اسلول های پوستی مرده به لباس های زیر می چسبند و باکتری ها با تجزیه آنها بوی بدی ایجاد می کنند.
  - ۳- دئودورانت هایی (اسپری یا مام های خوشبو کننده) را استفاده کنید که حاوی مقدار کمی مواد باکتری کش مثل آلومینیم، روی یا زیرکونیوم باشند.
  - ۴- برای خشک نگه داشتن پوست، به زیر بغل و کشاله های ران خود پودر بمالید، زیرا باکتری ها روی پوست مرطوب سریع تر رشد می کنند.
- اگر تمامی کارهای بالا را انجام دادید، ولی باز هم بدنتان بومی داد، پس یک جای کار غلط است. بیشترین دلیل بوی غیر عادی بدن، عفونت پوستی است. بوی آمونیاک بدن به دلیل عفونت هلیکو باکتری یا مصرف بیش از حد پروتئین هاست. با مراجعه به پزشک و تجویز او یک آزمایش خون برای هلیکوباکتر دهید. اگر جواب آزمایش مثبت بود، یعنی دارای هلیکوباکتر بودید، می توانید با مصرف آنتی بیوتیک تحت نظر پزشک، آن را از بین ببرید.
- اگر جواب آزمایش منفی بود، شاید نیاز باشد مصرف گوشت قرمز، مرغ، ماهی و لبنیات (منابع غنی پروتئین) را کاهش دهید. زیرا اگر بیش از حد نیاز پروتئین مصرف کنید، بدن نمی تواند فوراً آن را مصرف کند و آمونیم را از پروتئین جدا می کند و باعث ایجاد بوی آمونیاک در بدن می شود.

## مآده

### کاهو



کاهو حاوی ویتامین C است که ضد اسکوربوت (بیماری لته) است. کاهو ارزش غذایی چندان ندارد، اما از لحاظ درمانی فوق العاده است. مملو از نمک های معدنی است که خاصیت قلیایی دارند. بنابراین، سبب تصفیه خون می شود به حفظ هوشیاری مغز و سلامت بدن کمک می کند.

برگهای بیرونی کاهو ارزش خوراکی بسیار دارند. این برگها بیشتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند و نسبت به برگهای داخلی که فشرده ترند ویتامین بیشتری دارند. هرچه کاهو سبزتر باشد ویتامین بیشتری دارد.

کاهو محتوی چند ماده مهم و شفا بخش است. برای بدن مفید است. به مغز، دستگاه عصبی و ریه ها کمک می کند.

آب کاهو، خنک و شادابی بخش است. میزان فراوانی منیزیم در آب آن وجود دارد که سبب تقویت بافت عضلانی، اعصاب و مغز می شود. آب کاهو جنبه درمانی دارد.

بهتر است، برگهای سبز تیره آن مصرف شوند. برگهای سبز محتوی کلروفیل و مواد مغذی هستند در حالی که مغز کاهو این مواد را ندارد.

کاهو مملو از سلولز است که حجم مواد داخل روده و حرکات روده را افزایش می دهد، بنابراین، در درمان یبوست بسیار مفید است.

کاهو در درمان بی خوابی مؤثر است. چرا که ماده خواب آوری به نام لکتوکاریوم دارد که سه درصد یا کمتر کربوهیدرات دارد. پس ماده غذایی مناسب برای درمان دیابت است.

افراد دیابتی می توانند به راحتی از آن استفاده کنند. کاهو میزان قابل توجهی آهن دارد و بنابراین هموگلوبین ساز است. برای درمان کم خونی مفید است، میزان آهن قابل جذب از این طریق بسیار بیشتر از جذب آهن غیر آلی است.

سخاوت در زیاد دادن نیست در به موقع دادن است





## ارتباطات و روش‌هایی برای شناخت



زندگی بدون رابطه‌های انسانی که روزانه با انواع آنها درگیر هستیم تقریباً معنای خودش را از دست می‌دهد. زندگی مجموعه‌ای از ارتباطات دوستانه، عاطفی، کاری و... است. چه بهتر که این روابط در جهت ارتقاء شخصیت آدم‌ها باشد و نه تخریب شان، اما حتی دیدن تاسف بار روابط مخرب، می‌تواند نتیجه‌ای آموزنده نیز در بر داشته باشد.

در کتاب "این لحظه طلایی، تعالیم معنوی" آمده است: باید دانست که چگونه با مردم برخورد درست داشت، چگونه با آنان ارتباط برقرار کرد و چگونه با دیگران هماهنگ شد. این درس بزرگی است که نمی‌توان صرفاً از طریق کتاب آن را آموخت. در هماهنگی با دیگران زندگی کردن را بیاموزید. این گونه زندگی سرشار از شادی، صلح و آرامش واقعی است. از طرف دیگر، اغلب ما انواع روابط را در زندگی مان به وجود می‌آوریم تا نیازمان به محبت، همراهی، احساس امنیت، ثبات مالی و... را برآورده کنیم. در چنین روابطی توجه ما بیشتر به شکل بیرونی رابطه و آن چه مبادله می‌شود (خواه دوستی، کار، عاطفه، احترام، پول و امنیت) معطوف است و به شکل دلخواه‌مان در آوریم پس در واقع به طریقی هوشیار یا ناهوشیار می‌کشیم دیگران را و ادا کنیم مطابق میل ما رفتار کنند، روابط مان به جای گسترش یافتن، محدود شده و به همان نسبت ما رانیز محدود کنند. این در حالی است که روابط ما میتوانند به یکی از قدرتمندترین راه‌های حرکت آگاهی ما تبدیل شوند. چگونه؟ آیا ما قادریم به راحتی، آگاهی خود را بسنجیم یا می‌توانیم درون خود را ببینیم؟... این کار بسیار دشوار است، اما میتوانیم روابط خود را به صورت انعکاسی از فرآیندهای درون مان ببینیم، یعنی روابطی که ایجاد می‌کنیم، آنچه را که در آگاهی ما می‌گذرد، منعکس می‌سازند.

## چرا؟

### چرا کف همه صابون‌ها سفید رنگ است؟



صابون‌ها املاح فلزات قلیایی (به ویژه سدیم و پتاسیم) با اسیدهای چرب هستند. مرحله ساخت ملکول اصلی که خاصیت صابونی دارد، برای همه صابون‌ها یکسان است (هیدرولیز قلیایی روغنها و چربیها). بعد از تشکیل صابون مواد جانبی مثل عطر و رنگ و... به آن اضافه می‌شود که ممکن است برای صابونهای مختلف متفاوت باشد. این مواد تنها جنبه تزئینی دارند و خاصیت کف‌کنندگی هیچ ارتباطی با رنگهایی که به صابون اضافه می‌شوند، ندارد بلکه مربوط به خود مولکول صابون است.

### چرا از قوطی نوشابه گاز خارج می‌شود؟

هر قوطی یا بطری نوشابه حاوی دی اکسید کربن است که در فشارهای بالا و درجه حرارت پایین در مایه حل شده است.

اضافه کردن دی اکسید کربن به نوشابه یک اسید ضعیف ایجاد می‌کند که هم مزه اندکی تند آنها را باعث می‌شود و هم به عنوان نگهدارنده عمل می‌کند.

هنگامی که در بطری یا قوطی نوشابه را باز می‌کنید، فشار درون آن کاهش می‌یابد و در نتیجه دی اکسید کربن محلول به گاز تبدیل می‌شود و به صورت حباب‌هایی خارج می‌شود.

اگر یک قوطی نوشابه را باز شده را برای مدتی طولانی به حال خود بگذارید و بعد آن را بنوشید، متوجه خواهید شد که نه تنها دیگر حباب‌های گاز در آن ظاهر نمی‌شود، بلکه مزه تند خاص خود را هم از دست داده است.



## نکات خانه داری

### تشخیص شیر خالص از شیر ناخالص



– برای این که متوجه شوید که شیر خالص است یا ناخالص، از روش زیر کمک بگیرید:  
مقداری از شیر داغ را در ظرفی بریزید و بگذارید تا سرد شود و سرشیر ببندد. وقتی سرشیر گرفت، آن را از روی شیر بردارید. اگر شیر به سرشیر چسبید، شیر، خالص است. ولی اگر شیر به راحتی از سرشیر جدا شد با آب مخلوط شده است.

#### نشانه شیر خوب

شیر طبیعی دارای طعم و شیرینی خاصی است، شیرهای ترش و یا شور، طبیعی و سالم نیستند. شیر خوب از لحاظ رنگ، سفید مایل به زرد است.

#### رفع بوی سوختگی از شیر

اگر شیر شما سوخت و بوی سوختگی به خود گرفت، ظرف شیر را داخل آب سرد بگذارید و به اندازه یک هشتم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید.

#### جلوگیری از سرفتن شیر

۱ – برای اینکه شیر شما سر نرود می‌توانید از شیرجوش‌های مخصوص استفاده کنید. اگر چنین ظرفی در اختیار ندارید، دور تا دور ظرف (البته قسمت‌های بالای آن را) با کمی روغن یا کره چرب کنید. این کار مانع از سرفتن شیر می‌شود.

۲ – می‌توانید سنگ کوچکی به اندازه گردورا تمیز با آب و مایع ظرفشویی بشویید و بعد داخل ظرف شیر بیندازید این کار مانع از سرفتن شیر می‌شود.

۳ – اگر شعله اجاق کم باشد و شیر به آرامی و با حرارت ملایم بجوشد، احتمال سرفتن آن بسیار کم است.

۴ – در پوش‌های توری یا مشبک نیز از سرفتن شیر جلوگیری می‌کند. از این روش برای گرفتن سرشیر هم می‌توانید استفاده کنید.





# تازه های سینما



کارگردان: مسعود نوابی

تهیه کننده: بیژن امکانیان - نیکان فیلم  
 بازیگران: بیژن امکانیان، رضا شفیعی جم، شقایق فراهانی، سیامک انصاری، سحر ولدبیگی، الیزابت امینی، ساعد هدایتی، فروغ قاجار بازیگر خردسال: الیکا سلیمی



**خلاصه داستان:** دو تا آدم آسمون جل تصمیم می گیرند یک داور بین المللی فوتبال به نام خسرو ماجدی را که برنده دومیلیون دلار جایزه نقدی فیفا شده را بدزدند و به جایش امیر سرخوش زاده را که شباهت عجیبی به آقای داور دارد به بازی فینال جام حذفی بفرستند تا در پایان بازی جایزه را گرفته و بین خود تقسیم کنند. اما...

**یادداشت:** «قلقلک» پس از فیلم «سالهای بی قراری» (۱۳۷۲) دومین تجربه سینمایی مسعود نوابی است. نوابی در این میان مجموعه پرتعداد «دردسر والدین» را برای تلویزیون کارگردانی کرده بود.



این مخاطب که سقف فروش فیلم های ایرانی را برای دیدن «آخراچی ها» بالا برده است، باشیم و بین کسی که برای فیلم دیدن به سینما می آید و کسی که سی دی قاچاقی فیلم را تماشا می کند، تفاوت قائل شویم.

این کارگردان افزود: افزایش زمان «آخراچی ها» و روانه کردن نسخه جدید فیلم به سینماها؛ در همین راستاست. ده نمکی در مورد زمان و چگونگی عملی شدن این اتفاق، گفت: فعلا در حال انجام مقدمات این کار هستیم و مشغول صحبت با دست اندرکاران معاونت سینمایی تا این اتفاق بیفتد. وی متذکر شد: تاکنون در سینمای ایران سابقه نداشته که فیلمی در حین اکران، دستخوش تغییر و اضافه شدن زمان شود و این اتفاق در صورت وقوع، اتفاق جدیدی در سینمای ایران خواهد بود.

ده نمکی همچنین گفت: در دی وی رسمی فیلم که منتشر خواهد شد این ۴۰ دقیقه وجود خواهد داشت و به همراه آن ۱۴۰ دقیقه پشت صحنه فیلم «آخراچی ها» هم منتشر خواهد شد.

«آخراچی ها» اکنون بیش از یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان در تهران و بیش از ۹۰۰ میلیون تومان در سایر نقاط کشور فروش داشته است.

مسعود ده نمکی می گوید در ۴۰ دقیقه ای که به فیلم آخراچی ها اضافه می شود به زمان حال یعنی سالها پس از شهادت مجید سوزوکی باز می گردیم.

مسعود ده نمکی کارگردان سینما افزود: فیلمنامه فیلم «آخراچی ها» در مرحله اولیه شامل دو بخش زمان حال و فلاش بک به زمان جنگ بود ولی وقتی زمان اولیه فیلم ۱۴۰ دقیقه شد، تصمیم به کوتاه کردن بخش هایی از فیلم که در زمان حال می گذشت، گرفتیم، چون در اکران سینمای ایران بیش از ۱۰۰ الی ۱۱۰ دقیقه زمان برای اکران فیلم در نظر نمی گیرند.

وی افزود: با توجه به مشکلات و مسائلی که در مورد قاچاق فیلم به وجود آمده، تصمیم گرفتیم که زمان حال هم به فیلم اضافه شود، چون این برهه زمانی از نظر مضمونی، نکات جالبی در خود دارد.

در فصل ۴۰ دقیقه ای که به زمان حال می پردازد، بازی «مریلا زارعی» در نقش یک خبرنگار نیز که در نسخه فعلی وجود ندارد، به فیلم افزوده خواهد شد. ده نمکی گفت: اضافه شدن ۴۰ دقیقه به نسخه فعلی «آخراچی ها» به دلیل احترامی است که ما باید به تماشاگر سینمای ایران بگذاریم. ما باید قدردان





## آموزش مهارت

# عکاسی

۱- لنز مجموعه‌ای است از عدسی‌های محدب و مقعر که در نقطه خاصی (کانون لنز) متمرکز می‌شود. لنزهای مختلف بر اساس ویژگی‌های خاصی از هم متمایز می‌شوند. لنزهای عکاسی به سه گروه واید انگل، نرمال و تله تقسیم می‌گردند که بعضی از لنزهای امروزی می‌تواند هر سه حالت ذکر شده را در خود جای دهند که به آنها زوم می‌گویند.

۲- چشمی یا نمایاب، به شما امکان می‌دهد کادر عکس مورد نظر خود را تنظیم نمایید. لازم به ذکر است همیشه دقت ۱۰۰٪ برای تنظیم کادر وجود ندارد یعنی دید ویزورها ممکن است نسبت به عکس دارای خطا باشند.



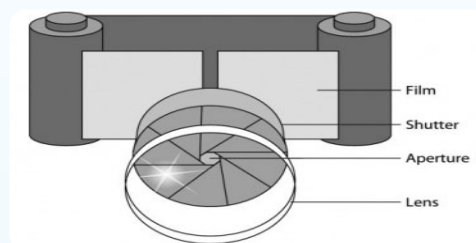
۳- دیافراگم یا کنترل کننده حجم نور ورودی، روزنه ایست که با باز و بسته شدن اتوماتیک یا دستی ورود نور را کنترل میکند. عملکرد آن دقیقاً مطابق با مردمک چشم بوده که علاوه بر نور، عمق میدان تصویر را نیز کنترل می‌کند.



۴- شاتر دریاچه ایست که بعد از لنز قرار گرفته و از ورود هر گونه نور به قسمت حساس تا لحظه گرفتن عکس جلوگیری می‌کند. سرعت باز شدن شاتر این اجازه را می‌دهد تا مدت زمان تابش نور به سطح حساس کنترل شده و در هر شرایطی اقدام به گرفتن عکس نمود.

کهر امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

کلمه عکاسی در زبان لاتین معادل "Photography" قرار می‌گیرد که Photo به معنای نور و Graph به معنای ترسیم می‌باشد یعنی ترسیم با نور. برای اولین بار یک دانشمند فرانسوی به نام ژوزف نیسفور نپیس در سال ۱۲۸۶ موفق به ثبت اولین عکس تاریخ بشر شد. دوربین ابتدایی وی برای ثبت تصویر پشت پنجره خانه اش، حدود ۸ ساعت مقابل نور قرار گرفت.



به تدریج دوربین‌های عکاسی کاملتر و کوچک‌تر شدند و با تعبیه لنزهای مختلف امکان عکاسی برای عموم مردم ایجاد شد. در ۱۹۳۰ میلادی عکاسی رنگی ابداع شد و در ۱۹۶۰ میلادی نگاتیوهای ۱۳۵ در اختیار همه قرار گرفت. دوربین‌های امروزی به شما اجازه می‌دهند برای عکاسی تنها لنز را به طرف سوژه نشانه گرفته و دکمه را فشار دهید و تمامی تنظیمات به صورت خودکار انجام می‌شود.

اجزای تشکیل دهنده یک دوربین ساده تک عدسی به این شرح می‌باشد:

- ۱- عدسی یا لنز ( Lens )
- ۲- چشمی یا نمایاب ( ویزور )
- ۳- دیافراگم ( Aperture )
- ۴- شاتر یا مسدود کننده نور ( Shutter )



حتی تظاهر به شادی برای دیگران شادی بخش است





## معرفی کتاب ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

**عنوان:** توازن کار و زندگی

**مترجم:** سعید علی میرزایی با مقدمه دکتر خدایار ابیلی

تهران، سارگل، ۱۳۸۸

**چکیده:** توازن کار و زندگی مستلزم یک چشم انداز روشن از آینده، درک معنا و مفهوم موفقیت و تلاش در جهت رسیدن به آن، تعیین اهداف واقع بینانه برای زندگی فردی و شغلی، توجه به ابعاد مختلف زندگی (از قبیل توسعه روابط خانوادگی، کار، توسعه فردی و تفریح) مقابله با استرس، پذیرای متغیر بودن، تقویت خودباوری، تعیین معیارهای موفقیت در کار، اولویت بندی زمان و ... است.



**عنوان:** یقین گمشده (گفت و گوهایی درباره فلسفه دین)

عبدالله... نصری، مؤلف

تهران، سروش، ۱۳۸۰

**چکیده:** مسئله دین از بدو تاریخ بشر همواره مورد توجه بوده است، با این پدیده نه تنها اندیشمندان و متفکران که افراد عادی نیز سرو کار داشته اند. گرایش ذاتی انسانها به خدا و فطرت توحیدی و پرستش معبود، از جمله عوامل این توجه بوده است. در این کتاب سعی شده تا برخی از موضوعات فلسفه دین مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.



**عنوان:** سرنوشت را خودت تعیین کن

**مترجم:** سمیرا کسائیان

تهران، درس، ۱۳۸۴

**چکیده:** این کتاب به درد کسانی می خورد که واقعاً به دنبال زندگی بهتر هستند. این کتاب نه تنها شمارا به بیراهه نمی کشاند، بلکه باعث می شود دنیای واقعی و سودمند وجودتان را بشناسید. همچنین یگراست به طرف آگاهی و اقتداری برود که ترس در آن راه ندارد و به طور کامل سرنوشت خودش را در دست بگیرد.



**عنوان:** باور کنید تا ببینید

**مؤلف:** وین دایر

تهران، هامون، ۱۳۸۴

**چکیده:** این کتاب درباره دگرگونی است. محور و مبنای این مبحث آن است که انسان بسیار فراتر از این قالب فیزیکی است و هوش و خردی بس عظیم بر او و سایر اشکال جهان حاکم است و بر اوست که از نیروهای نهفته در ذرات و هوش بیکران خویش استفاده کند و آن را به خدمت در آورد.



**معرفی مجله**

عناوین نشریات موجود در کتابخانه

آموزش شیمی	ماهنامه نساجی امروز
صنعت چاپ	ماهنامه تدبیر
صنعت آپکاری	فصلنامه آبادی
راه و ساختمان	صنعت سینما
مجله ماشین	ماهنامه سینمایی فیلم
صنایع هوا و فضا	صنایع چوب و کاغذ
	صنعت چوب و فناوری



**توصیه چند سایت**

<http://www.bn.com>  
مجموعه ای که کتب و عناوین جدید و قدیمی را به علاقه مندان کتاب و کتاب خوانی ارائه می دهد.

<http://www.home.i.net/~bhunter>  
یک مجموعه تهیه کننده کتب متنی.

<http://msbooks.com>  
کتاب در زمینه های فرهنگی، سیاسی، علوم اجتماعی، تاریخ به همراه ارتباط اینترنتی، وقایع هفته و فیلم های ویدئویی را می توان توسط این فروشگاه تهیه نمود.

<http://www.bookstore.mcgraw.hill.com>  
مجموعه ای عظیم از کتب متنی، مرجع، علوم بازرگانی، کامپیوتر و تخصصی از تمامی ناشران.






**جدول با جایزه شماره ۲۶**

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

- افقی**
- ۱- بزودی در سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ایجاد خواهند شد
  - ۲- پرتوافکنند- آخرین هنرها
  - ۳- از فلزات- از دستگاههای موسیقی ایرانی- صدازدن- رمزوراز
  - ۴- ساز کلیسا- گروه و دسته- کوزه سفالی
  - ۵- تهاجم- ساحل- پرنده ای اهلی و وحشی
  - ۶- سرای گل- رمز و کد شناسایی
  - ۷- از سازهای کوبه ای- رها و یله- از شهرهای مذهبی- یازده
  - ۸- شکایت- زندان
  - ۹- حرص و طمع- از غلات- حرف انتخاب- از شهرهای قدیمی ایران
  - ۱۰- اهل ساری- از شهرهای مذهبی عراق
  - ۱۱- دارای مهارت- ماهنامه سازمانی- تلاش در راه خدا
  - ۱۲- واحد شمارش کتاب- فرزند- شیوا و بلیغ
  - ۱۳- ترفند- مارکی بر خودرو- الک- خشکی
  - ۱۴- خوش به حال اهالی اش- از استان های مرکزی
  - ۱۵- کارگردان ۶۷ ساله سینمای ایران با مدرک لیسانس فلسفه

**حل جدول شماره ۲۵ «حق مسلم»**

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

- ناگهان خودمانی- غذای بیمار**
- ۸- جد و دودمان- سرن و غربال
  - ۹- بله خارجی- خوی و خصلت- گرم نیست- عدد ضایع
  - ۱۰- کاشتنی جنگی- نفس خسته- گوشت آذری- افسانه
  - ۱۱- نوعی بادام- سرزمین و پهنه ای از زمین- به رنج کشت می شود
  - ۱۲- ولی- نام و نشان- تقدیر و سپاسگذاری- کشتی جنگی
  - ۱۳- راه بی انتها- ناب و خالص- از شهرهای قدیمی استان که قبل از اسلام به نام «میمد» مشهور بوده است- ساز مولانا
  - ۱۴- پیشوندی برای کلمه ای در مورد علم تغذیه- مادر باران- نجیب است اما حیوان
- عمودی**
- ۱- منتخبان و وکیلان مردم
  - ۲- درخت راست قامت- دسته ای از عناصر جدول مندلیف اینگونه اند- درد و رنج
  - ۳- کلاه خارجی- جانور درنده- سده فرو پاشیده- علامت مفعولی
  - ۴- جذب و گیرایی- هنوز شلوغ نشده است- همسایه- نزدیک نیست
  - ۵- فراخواندن- دلیر و شجاع- فرستاده خدا بر بنی اسرائیل
  - ۶- شهر بهم ریخته- ویتامین جدول- موی وارونه- حق رد آرای دیگران در عرصه بین الملل
  - ۷- صدای طعن و تمسخر- قطار شهری-

۱۵- بیهوده آن آفت خدمت رسانی به موقع به ارباب رجوع است

۵۰ نفر از همکاران رمز جدول ۲۵ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

**۱- طاهره اسفندیاری**      **۲- جمالپور**      **۳- رقیه پیرامیان**

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۲/۲۵ می توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی و یا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی، سه نفر از همکاران مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می شود.

**اگر می خواهی اندوهگین نباشی حسود نباش**



## آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین‌المللی

«معانی اصلی + واژگان هم‌خانواده»

<b>Tele</b>	دور - (پیشوند)
<b>Telebanking</b>	بانکداری از راه دور (بانکداری یا اجرای عملیات بانکی از دور، به ویژه از منزل با استفاده از شبکه)
<b>Telebooking</b>	رزروکردن از راه دور (نوعی سیستم پیام نما که امکان رزرو بلیط سینما و غیره از راه دور را فراهم می‌سازد.)
<b>Telecast</b>	پخش کردن برنامه تلویزیونی
<b>Telecommunication</b>	مخابرات (عمل برقرار ساختن ارتباطات راه دور و مبادله اطلاعات از راه دور) - پیام مخابراتی (پیام ارسال شده از راه دور) - مخابرات - ارتباطات راه دور (دانش و فن برقرار ساختن ارتباطات الکترونیکی راه دور - سیستم مخابراتی (مجموعه یا سیستم‌های متشکل از ابزارهای مخابراتی)
<b>Telecomputing</b>	کامپیوتر - مخابرات دور کامپیوتر، دور رایانش
<b>Teleconference</b>	دور همایش، تله کنفرانس همایش از دور (همایشی که به طور همزمان بین افراد دور از هم برگزار می‌شود و ارتباط آنها به صورت مخابراتی، از طریق تلفن، ویدئو، اینترنت و غیره انجام می‌گیرد.) تهیه و تنظیم: امور بین الملل

## آیا می‌دانید که؟

آیا می‌دانید که زکریای رازی به غیر از الکل کاشف گوگرد هم هست؟



آیا می‌دانید که حد متوسط مطالعه کتاب در بین ایرانیان به ۳ دقیقه در سال میرسد؟



آیا می‌دانید که از یک درخت معمولی میشود بین پانصد تا هزار کیلو تاغذ تولید کرد؟



آیا می‌دانید که زخمهای سوسمار چرک نمیکند، زیرا خون آنها دارای ماده‌ای است که از چرک کردن زخمها جلوگیری می‌کند؟



آیا می‌دانید که عدد ۲۵۲۰ را میتوان بر اعداد ۱ تا ۱۰ تقسیم نمود بدون آنکه خارج قسمت کسری داشته باشد؟

۲۵۲۰

آیا می‌دانید که چاقی نه تنها برای قلب مضر است، بلکه بر اساس تحقیقات جدید بر کل سلامت شخص از جمله توانایی‌های ذهنی او تاثیر منفی به جای می‌گذارد؟



آیا می‌دانید که استرس تا ۵ برابر سیستم ایمنی بدن را پایین می‌آورد؟



آیا می‌دانید که پیاز برای پیشگیری از سرطان و سنگ کلیه مفید است؟



آیا می‌دانید که اسب ماده سی دندان و اسب نر سی و شش دندان دارد؟



## پیام مهربان

### تسلیت

جناب آقای اسماعیل کی پور همکار محترم در واحد امور اداری ما را در غم خود شریک بدانید.

### قدم نورسیده مبارک



جناب آقای صمد سرومیلی تولد فاطمه جان مبارک.  
سرکار خانم الهام تاجفر تولد برنا جان مبارک.  
سرکار خانم فضا شاطرانلو تولد نازنین زهرا جان مبارک.

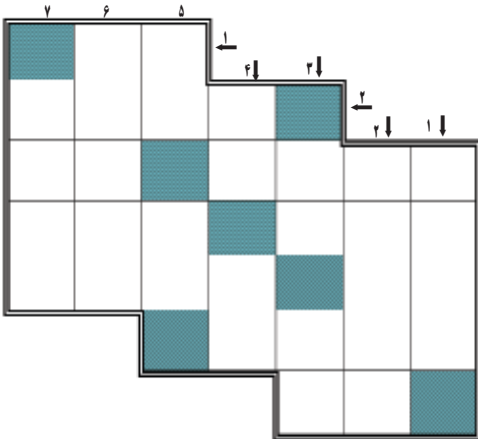
اراده خوب راه را گوناگون می‌کند



# کودکانه



## جدول مستطیل در هم



- |                             |  |                                |   |                                    |
|-----------------------------|--|--------------------------------|---|------------------------------------|
| ۱- بیماری ربوی واگیردار     | ۲- وسیله‌ی دفاعی در قدیم که با تیر همراه بود | ۳- شکرکننده - من و شما         | ۴- متضاد تند و تیز - شیر عرب، البته جنگی آن!      | ۵- مایه‌ی حیات - دارویی که         |
| ۶- سبزی سالاد               | ۷- هم‌درماتین است و هم در تئاتر              | عمودی                          | ۱- بسیار شکرکننده                                 | ۲- جایی برای جمع کردن کالا و وسایل |
| ۳- ناشنوا - روییدنی روی سر  | ۴- زهر - واحد مقیاس سطح برابر با ۱۰۰ مترمربع | ۵- با این حس، زبری و نرمی      | ۶- وقت‌ی با مین همراه شود، اشیاء را تشخیص می‌دهیم | ۷- پشیمان                          |
| برای درمان، روی زخم بگذارند | تلفن است - دانه‌ی خوشبو                      | ۶- برای درمان، روی زخم بگذارند | به معنای دسترنج است، البته                        |                                    |



### مبارزه

۲- سینا سمعی

۱- آرش علیقاردادی

عزیزانی که در جدول سه مستطیل در هم کودکانه برنده شدند:

### خنده خنده

🤔 معلم: چند وقت است که حمام نرفتی؟  
شاگرد: از موقعی که امیر کبیر در حمام کشته شد.

🤔 معلم: بگوبه غیر از اکسیژن چه چیزی در هوا وجود دارد؟  
شاگرد: آقا اجازه، کلاغ، مگس، پشه

🤔 معلم: بنویس صابون  
شاگرد: روی تخته نوشت، صابون

معلم: ببین عزیزم صابون با ص است نه با س  
شاگرد: خانم فرقی نمی‌کند نگران نباشید اینم کف می‌کند

### بازی ریاضی

نازنین جعفرزاده (۵ ساله)



سحر پهلوان منش (۹ ساله)



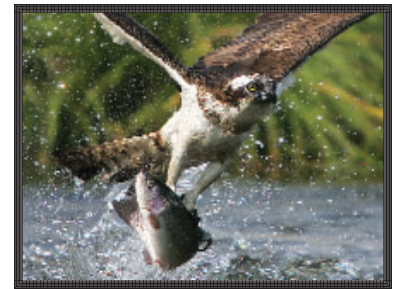
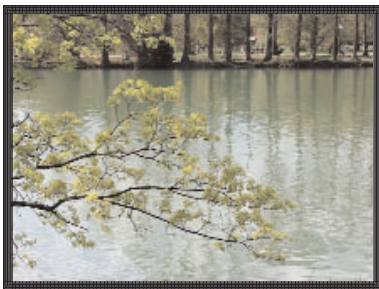
محمد پارسا مغزی (۶ ساله)



شیرین ترین نتیجه دقت، بیروزی است



## عکس‌هایی به زیبایی تابلوی نقاشی



## پرسش‌ها



دوهفته نامه سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

کاری از اداره روابط عمومی

**تلفن:** ۶۶۹۴۱۴۶۵، ۶۶۴۲۷۶۹۷

**نشانی:** خیابان آزادی، نبش خوش، سازمان آموزش فنی

و حرفه‌ای

**پست الکترونیکی:** 14email@irantvto.com

**سرپرست:** محمد حسینی

**صفحه آراء:** زهرا پاک

**تحریریه:** مرضیه آقامیری، زهرا پاک

**طراح چلد:** یگانه گودرزی

**چاپ:** انتشارات سازمان

◀ کارکنان واحد تشکیلات سازمان در نامه‌ای به دفتر نشریه خواهان اصلاح ساختار این واحد و جدا شدن از واحد بودجه و رفتن به زیرمجموعه امور اداری می‌باشند.

این همکاران خطاب به مدیر کل امور اداری ایجاد کمیته طرح طبقه بندی مشاغل را در مدیریت امور اداری ضروری دانستند.

◀ همکاری از اصفهان که مربی بوده اند و رییس مرکز شده اند ایمیل زده اند کسانی که چنین وضعیتی دارند نه حق التدریس مربی بودنشان را می‌گیرند و نه امتیازی برای رییس مرکزی دارند.

◀ عده‌ای از همکاران قرارداد کار معین با توجه به اینکه سقف اضافه کارشان ۹۶ ساعت اعلام شده است با وجود اینکه ساعات حضورشان بیش از این رقم می‌باشد و خواهان بررسی و رسیدگی این کاهش فراوان حقوق‌شان شده‌اند.

E-mail: roohallahj@yahoo.com

برای رسیدن به مقصود، آن قدر تجسم کنید تا تحقق یابد