



دوهفته نامه ۱۴ / شماره بیست و هفتم / سال سوم / نیمه دوم اردیبهشت ماه ۱۳۸۶



**لبخندهای
پشت خاکریز**



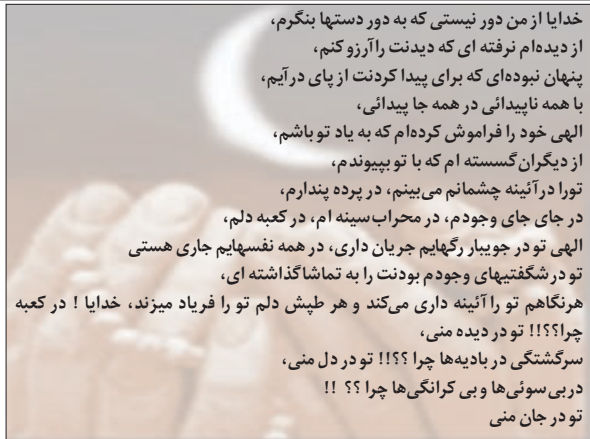
حرکت
روابط عمومی‌ها
به سوی آینده



اصول حل اختلاف در
زندگی زنشویی



هزاران انسان فداکار و آگاه، با فهم موقعیت و شناخت نیاز زمان، در همان نقطه‌ای که باید در آن حضور داشته باشند، حضور پیدا کردند؛ نتیجه یک حماسه تاریخی و ماندگار شد. حماسه فتح خرمشهر و عملیات عظیم بیت المقدس، در تاریخ این کشور خواهد ماند. هم در آن روزی که این حادثه اتفاق افتاد، هم هر وقت که این‌گونه حوادث برای افکار مردم تشریح گردد و توضیح داده شود، وسیله‌ای برای تجدید حیات ملی و آسان کردن راه عزت و عظمت برای یک ملت می‌شود.



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 در آیم، با همه ناپیدائی در همه جا پیدائی، الهی خود را فراموش کرده‌ام که به یاد تو باشم، از دیگران گسسته‌ام که با تو بپیوندم، تو را در آئینه چشمانم می‌بینم، در پرده پندارم، در جای جای وجودم، در محراب سینه‌ام، در کعبه دلم، الهی تو در جویبار رگهایم جریان داری، در همه نفسهایم جاری هستی تو در شگفتیهای وجودم بودنت را به تماشا گذاشته‌ای، هرنگاهم تو را آئینه داری می‌کند و هر طیش دلم تو را فریاد میزند، خدایا! در کعبه چرا؟؟؟ تو در دیده منی، سرگشتگی در بادیها چرا؟؟؟ تو در دل منی، دربی سوئی‌ها و بی کرانگی‌ها چرا؟؟!! تو در جان منی

به بهانه ۲۷ اردیبهشت روز ارتباطات و روابط عمومی

حرکت روابط عمومی‌ها به سوی آینده

در پاریس تشکیل شد. از آن تاریخ به بعد نام این اتحادیه دستخوش تحول شد و سرانجام در ۳۰ اکتبر ۱۹۰۶ میلادی در کنفرانس اتحادیه تلگرافی بین المللی "تصمیم گرفته شد که "اتحادیه رادیو و تلگرافی بین المللی" نیز تشکیل شود. در ۹ دسامبر سال ۱۹۳۲ میلادی به موجب "عهدنامه مادرید" با وحدت دو اتحادیه یاد شده فوق، "اتحادیه بین المللی ارتباطات دور" شروع به کار کرد. در واقع روز جهانی ارتباطات یادآور تأسیس این اتحادیه‌ها برای پیشرفت ارتباطات است.

سابقه عضویت ایران در "اتحادیه تلگرافی بین المللی" بیش از یکصد سال است. نهاد مذکور پس از جنگ جهانی دوم تشکیل سازمان ملل، به موجب تصمیم کنفرانس عمومی نمایندگان دولتهای عضو، این اتحادیه به صورت نهاد تخصصی سازمان ملل درآمد و از آن زمان تاکنون، جزو مؤسسات ویژه سازمان ملل متحد بوده است. از اواخر سال ۱۹۷۰ میلادی، کشورهای جهان سوم از طریق این اتحادیه کوشش‌های وسیعی برای رسیدن به اهداف مشخص در پیش گرفتند.

از سوی دیگر با تحولات عظیمی که در عرصه فناوری ارتباطی و اطلاعاتی آنهم با سرعتی باور نکردنی رخ می‌دهد، ابزارهای اطلاع رسانی مدرن نیز می‌تواند در اختیار روابط عمومی‌ها باشد. در صورتیکه روابط عمومی‌ها بخواهند از حداکثر اثرگذاری در حوزه اطلاع رسانی بهره‌مند شوند می‌بایست توانایی خود را در بخش فناوری‌های نوین و علوم روز ارتقاء دهند.

شکل امروزی به اوائل قرن نوزده با کشف الکتریسیته و خاصیت انتقال آن بصورت سیگنال و علامت، بر می‌گردد، که از طریق آن برای اولین بار یک پیام با سرعتی افزون‌تر از سرعت هر انتقال دهنده دیگری فرستاده شد. تلگراف اولین وسیله‌ای است که برای ارسال این شیوه از پیام در دنیای مخابرات استفاده شد.

در ۱۷ مه ۱۸۶۵ میلادی "اتحادیه تلگرافی بین المللی"

بر اساس تئوری‌های الوین تافلر و مانوئل کاستلز عصر جدید، عصر اطلاعات و ارتباطات است و به همین جهت دنیا به سمت توسعه تکنولوژی‌های اطلاعاتی و ارتباطی گام برمی‌دارد.

همانطور که حتما می‌دانید، روز ۲۷ اردیبهشت ماه، پیش از این وز جهانی ارتباطات نام داشت که به روز "ارتباطات و روابط عمومی" تغییر نام یافت.

۲۷ اردیبهشت ماه سال ۸۶ اولین سالی است که از سوی شورای فرهنگ عمومی کشور به عنوان روز ارتباطات و روابط عمومی نام گذاری شده است. این اقدام از جمله برنامه‌های دولت برای گسترش حوزه برنامه‌های روابط عمومی در کشور است. در حال حاضر آئین نامه جامع روابط عمومی نیز که اولین آئین نامه جامع جهت تعیین وظایف و اختیارات روابط عمومی‌ها است، در مراحل نهایی جمع بندی توسط دولت قرار دارد.

از گذشته تا بحال ارتباطات همواره بعنوان یکی از موضوعات بسیار مهم برای بشر محسوب شده است. در گذشته‌های دور دوندگان مسئولیت حمل و انتقال پیام‌های فرمانروایان و اشخاص مهم را بر عهده داشته‌اند. دود، نور و پرچم نیز از دیگر اشکال برقراری ارتباط و فرستادن پیام بوده که اغلب از نقاط بلند و مرتفع و یا برج‌ها به این منظور استفاده شده است. استفاده از کیبوتران نام بر و اسبها نیز از دیگر روش‌های متداول برای ارسال پیام بوده‌اند. تاریخچه ایجاد ارتباط به

سعادت در این دوره فقط دانستن مقصود زندگی است



سوره شناسی



نساء (زنان)

مبارزه با خرافات و شرک‌ها و تأسیس روابط صحیح اجتماعی و احکام حلال و حرام می‌باشد. حرمت شراب و قمار، در آیه ۹۰ آمده است.

و از این رهگذر، مسائلی از عهد و پیمان و حدود و قصاص و داستانهای از هابیل و قابیل و از بنی اسرائیل نیز بیان شده است، که در زمینه مسائل حقوقی و جزایی می‌باشد.

مطالب مربوط به غدیر خم در آیات ۳ و ۶۷ بیان شده است.

انعام (احشام و چهارپایان)

در قسمت هائی از آیات ۱۳۶ تا ۱۴۴ و رسوم و سنت‌های جاهلی را در باره گاو و گوسفند و شتر و بز و قربانی و گوشت آن بیان کرده و در اصلاح عقائد انحرافی آنان در مورد این حیوانات کوشیده است.

تلاش همیشگی قرآن در اصلاح «عقیده» انسان بخصوص در مورد الوهیت و عبودیت، در این سوره روشن است و در همین باره به مسائلی از قبیل توحید و نبوت و معاد و احتجاج با مشرکین و برخی وظائف شرعی پرداخته است.

این سوره ۱۶۵ آیه دارد و جزء آیه، بقیه در مکه و قبل از هجرت نازل شده است و بنا به نقلی آیات ۱۵۳، ۱۵۲، ۱۵۱، ۱۴۰، ۱۱۴، ۹۳، ۹۱، ۲۳، ۲۰ از این سوره، مکی است. این سوره، پس از «حجر» نازل شده است.

در قسمت هائی از این سوره، مسائل و احکامی درباره ازدواج با زنان و حقوق آنان و روابط خانوادگی و حل اختلافات و مسئله ارث و طلاق و... بیان شده است. از آیه ۱۳۶ به بعد، تشریح روحیات منافقین از موضوعات دیگر این سوره، احکام نماز و جهاد و هجرت و شهادت و تجارت، حالات اهل کتاب و همچنین شتون جامعه اسلامی است که بر ویرانه‌های سنت‌های جاهلی بنا می‌شود و دستورات اجتماعی اسلام در این سوره ذکر شده است.

این سوره در مدینه و پس از هجرت نازل شده است و ۱۷۶ آیه دارد.

مائده (سفره و خوان غذا)

در آیه ۱۱۲ تا ۱۱۵ حواریون و پیروان عیسی (ع) از او درخواست می‌کند که برای اطمینان بیشتر، خداوند از آسمان، خوان غذا فرود آورد و عیسی از خداوند می‌خواهد که:

”پروردگارا! برای ما غذایی از آسمان نازل کن تا برای اول و آخر ما عید باشد و نشانه‌ای از تو...“

نام دیگر سوره ”عقود“ است. این سوره دارای ۱۲۰ آیه است و پس از هجرت، در مدینه جزء آخرین سوره هائی است که نازل شده و عمدتاً تأکید آیاتش بر بنای اجتماعی اسلامی، بر پایه بینش توحیدی و

احکام

س- چرا طلا برای مردان حرام است؟

ج- پژوهش‌های علمی از مضر بودن طلا برای سلامتی مردان خبر می‌دهند.

پژوهش‌های علمی - پزشکی نشان می‌دهد طلا بر گلبول‌های قرمز مردان تأثیر می‌گذارد، در حالی که بر گلبول‌های قرمز زنان تأثیر نمی‌گذارد.

این امر به دلیل وجود لایه چربی میان پوست و گوشت زنان اتفاق می‌افتد. این لایه مانع تأثیر اشعه‌های مضر طلا بر روی گلبول‌های قرمز می‌شود.

همچنین اشعه‌های طلا نقش منفی بر روی هورمون‌های جنسی مردان دارند، در حالی که اشعه‌های عنصر نقره بر مردان و زنان چنین تأثیری ندارد.

در ترکیب بدن انسان، عنصر طلا، اورانیوم، آهن و عناصر دیگر وجود دارد ولی عنصر نقره وجود ندارد. طلا و نقره با ترکیبات موجود در غذا از خود واکنش نشان می‌دهند و به همراه آنزیم‌ها در بدن انسان ترکیباتی که برای سلامتی بدن انسان مضر است، ایجاد می‌کنند.

پیامبر اکرم (ص) قرن‌ها پیش در باره این موضوع فرمودند: طلا و ابریشم برای مردان اتم حرام است و برای زنان اتم حلال است و این مطلب میزان اهمیت و فایده احکام اسلامی را ثابت می‌کند.

س- شخصی صبح احتیاج به غسل پیدا کرده و به علت خجالت، تیمم می‌کند آیا صحیح است؟

ج- در مسائل شرعی خجالت و عذر، مجوز تیمم نیست ولی اگر وقت تنگ شده واجب است تیمم کند و نماز خود را بخواند و نماز صحیح است و قضا ندارد.

س- کشتن مگس، پشه و حشرات خاکی در حال احرام چه حکمی دارد؟

ج- اگر موجب اذیت و آزار باشند مانعی ندارد.

کسی که به خود اطمینان دارد به تعریف کسی احتیاج ندارد



آشپزی



دلمه برگ مو

مواد لازم:

برگ مو نیم کیلو، گوشت چرخ کرده نیم کیلو، سبزی دلمه، تره، جعفری، شبت، نعناع، ترخان، پیازچه نیم کیلو، برنج ۱۵۰ گرم (در حدود یک پیمانه سرخالی) پیاز سرخ کرده سه تا چهار قاشق سوپخوری، آب لیمو یک استکان، شکر ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری، روغن ۱۵۰ گرم (حدود یک پیمانه سرخالی)، نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

برگهای مورا که باید تازه و جوان باشند انتخاب می‌کنیم و چوب ته برگها را میگیریم و برگها را میشوئیم و در ظرفی می‌چینیم و مقداری آب به طوری که روی برگها را بگیرد با کمی نمک داخل ظرف می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم تا برگها یکی دو جوش بزنند و کمی نرم شوند در صافی می‌ریزیم تا آب آن برود و سرد شود. گوشت را در پیاز داغ آماده شده میریزیم و بهم میزنیم تا کمی سرخ شود و آب گوشت کشیده شود بعد رب گوجه را در لیوان آب حل میکنیم و داخل گوشت میریزیم سپس آب لیمو و شکر و کمی نمک و فلفل و نصفی از این سس را داخل مایه دلمه میریزیم و بهم میزنیم و روی آتش میگذاریم تا پخته شده و آبش کشیده شود. برنج را در آب جوش ریخته به حد آبکش در می‌آوریم. سبزی‌ها را خرد کرده و گوشت سبزی و برنج را با هم مخلوط میکنیم. بعد مایه را می‌چشیم و مطابق میل ذائقه خود ترشی یا شیرینی آن را کم یا زیاد میکنیم سپس دو سه قاشق روغن در ظرف مناسبی میریزیم و دو سه ردیف برگ ساده ته ظرف می‌چینیم و برگها را دو عدد دو عدد داخل هم قرار می‌دهیم بطوریکه شکاف برگها گرفته شود بعد کمی از مایه دلمه وسط برگ می‌ریزیم و اطراف برگ را روی هم می‌گذاریم و دلمه را محکم می‌پیچیم البته باید دقت کرد که دلمه‌ها کوچک و ظریف پیچیده شوند بعد دلمه‌ها را نزدیک هم یعنی بدون فاصله در ظرف روی برگها می‌چینیم و دو سه قاشق روغن آب کرده روی آنها می‌دهیم و یک لیوان آب داخل ظرف دلمه میریزیم ممکن است بشقابی کوچکتر از دهانه ظرف را وارونه روی دلمه قرار داد و در ظرف دلمه را بسته و ظرف دلمه را روی حرارت ملایم نهاد تا دلمه پخته شود در صورتی که با این مقدار آب دلمه‌ها پخته نشد مقداری آب اضافه می‌نمائیم و در اواخر طبخ بقیه آب لیمو و نمک و شکر را داخل دلمه می‌ریزیم و وقتی این سس جذب دلمه شد آنرا از روی آتش بر می‌داریم.

چربی‌های زائد شکم را چگونه از بین ببریم



شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده امعاء و احشاء است. ورزش نکردن، انجام فعالیت‌های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می‌شود، در این صورت عضلات شکم، سختی و حالت اولیه خود را از دست داده و شکل ظاهری اندام افتاده شده و چربی ذخیره‌ای شکم به حالت گره دار احساس می‌شود. به علاوه، تجمع چربی در منطقه شکم به خصوص در خانم‌ها خطر ابتلا به دیابت و عوارض عروقی را چند برابر می‌کند.

این بافت چربی برای بدن یک انبار انرژی است و بدن مزاد نیاز خود را در آن ذخیره می‌کند، در مواقع نیاز از آن برداشت می‌کند. پس باید کاری کرد که بدن نیازمند انرژی یافت چربی شود. دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است.

البته اکنون با روش‌های دیگر مثل جراحی نیز، این چربی‌ها را بر می‌دارند ولی اگر بتوانیم با ورزش، که سلامت عمومی بدن را به دنبال دارد، آن را از بین ببریم، مسلماً به جراحی نیازی نخواهد بود.

ادعا می‌شود که کمر بندهای شوک دهنده با وارد کردن جریان‌های الکتریکی به چربی شکم موجب تجزیه آن‌ها و قوی شدن عضلات شکم می‌گردد، در صورتی که تنها جریان‌هایی با قدرت ایمپالس‌های مغز، موجب انقباض عضلات می‌شود و اگر چنین جریاناتی با این کمر بند وارد شکم شود موجب یک انقباض دردناک خواهد شد.

البته استفاده از وسایل ورزشی که موجب انقباض عضلات شکم شود مفید است، اما ورزش کردن به تنهایی کافی نخواهد بود، چرا که کالری اضافی باز هم در شکم یا باسن ذخیره می‌شود. پس باید از خوردن شیرینی خامه‌ای، تنقلات چرب مثلاً چیپس، غذاهای پر روغن و نان و رنج زیاد از حد پرهیز کرد.

یک ورزش مفید:

دراز و نشست از راحت‌ترین و مؤثرترین ورزش‌ها برای برطرف کردن چربی شکم است، با فشار زیادی که به عضلات شکم وارد می‌شود، این عضلات قوی شده و شکم به حالت اولیه باز می‌گردد.

مدت ورزش چندروز یا چند هفته نیست بلکه باید آن را مداوم انجام داد. تمرینات ورزشی در صورتی که به درستی انجام نگیرد، به کمر شما آسیب می‌رسانند.

اگر به خطا رفتی از برگشتن واهمه نداشته باش





حکایات پندآموز

تبعیض به جا

بوعلی و یک آجر بزرگ زیر تشکچه فرزند آن معترض گذاشت. سپس آنان را دعوت کرد، تا به کلاس بیایند و در جای خود بنشینند.

بوعلی سینا وقتی روی تشکچه نشست بالا و پایین را نگاه کرد، ولی فرزند آن مرد هیچ تغییری را حس نکرد.

استاد از بوعلی سوال کرد، چه تغییری در کلاس رخ داده است؟

بوعلی گفت: یا زمین کمی بالا رفته یا سقف کمی پایین آمده است. استاد از دیگری پرسید، او گفت: بوعلی حرف پوچ و یاوه می‌گوید، نه زمین بالا رفته و نه سقف پایین آمده.

استاد به مرد معترض گفت: این است تفاوت این طلبه‌ها.

آورده‌اند که استاد، در کلاس درس نسبت به ابوعلی سینا علاقه وافری نشان داده و وی را بر دیگران ترجیح می‌داد.

پدر یکی از هم‌کلاسی‌های بوعلی به این روش اعتراض کرد و از استاد خرده گرفت. وی متوقع بود استاد نسبت به فرزند او نیز چنین لطف و مرحمتی را ابراز کند، که استاد این کار را نمی‌کرد.

روزی پدر آن هم‌شاگردی بوعلی، سر کلاس درس حاضر بود و برای چندمین بار استاد را مورد بازخواست قرار داد.

معلم برای این که کار را فیصله دهد و لیاقت بوعلی را ثابت کند، بوعلی و آن هم‌کلاسی را از کلاس درس خارج کرد و در غیاب آنها یک لوح زیر تشکچه

سنگتراش

او آرزو کرد که خورشید باشد و تبدیل به خورشید شد و با تمام نیرو سعی کرد که به زمین بتابد و آن را گرم کند. پس از مدتی ابری بزرگ و سیاه آمد و جلوی تابش او را گرفت.

پس با خود اندیشید که نیروی ابر از خورشید بیشتر است و تبدیل به ابری بزرگ شد.

کمی نگذشته بود که بادی آمد و او را به این طرف و آن طرف هل داد. این بار آرزو کرد که باد شود و تبدیل به باد شد. ولی وقتی به نزدیکی صخره سنگی رسید، دیگر قدرت تکان دادن صخره را نداشت.

با خود گفت که قوی‌ترین چیز در دنیا، صخره سنگی است و تبدیل به سنگی بزرگ و عظیم شد. همان طور که با غرور ایستاده بود، ناگهان صدایی شنید و احساس کرد که دارد خرد می‌شود. نگاهی به پایین انداخت و سنگتراشی را دید که با چکش و قلم به جان او افتاده است.

روزی، سنگتراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می‌کرد، از نزدیکی خانه بازرگانی رد می‌شد. در باز بود و او خانه مجلل، باغ و نوکران بازرگان را دید و به حال خود غبطه خورد و با خود گفت: این بازرگان چقدر قدرتمند است! و آرزو کرد مانند بازرگان باشد.

در یک لحظه، او تبدیل به بازرگانی با جاه و جلال شد. تا مدت‌ها فکر می‌کرد که از همه قدرتمندتر است تا این که یک روز حاکم شهر از آنجا عبور کرد، او دید که همه مردم به حاکم احترام می‌گذارند حتی بازرگانان. مرد با خودش فکر کرد: کاش من هم یک حاکم بودم، آن وقت از همه قوی‌تر می‌شدم! در همان لحظه، او تبدیل به حاکم مقتدر شهر شد.

در حالی که روی تخت روانی نشسته بود، مردم همه به او تعظیم می‌کردند. احساس کرد که نور خورشید او را می‌آزارد و با خودش فکر کرد که خورشید چقدر قدرتمند است.

گردن بند شتر

درهم یکجا به فروش می‌رسد، عربی که از آنجا می‌گذشت گفت: شتر ارزان قیمتی است به شرط آنکه بدون گردن بند باشد.

عربی شترش را گم کرد، سوگند خورد اگر آن را بیابد به یک درهم بفروشد. از قضا شترش را یافت اما دلش راضی نشد آن را به یک درهم بفروشد، پس گریه ای به گردنش بست و فریاد زد: شتری به یک درهم با گریه ای پانصد

خواستن توانستن است بخواه تا بتوانی



لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه

بره گمشده عباس



این که آمادگی ما را بسنجد، یک خشم شب جانانه راه انداخت. با اولین شلیک، خان دایی و آقا بزرگ و پدر یا مش بابا مثل عقرب زده‌ها پریدند و شروع به داد و هوار کشیدن و یا حسین و یا ابوالفضل به دادمان برس، کردن.

لا به لای بچه‌ها ضجه می‌زدند و سینه خیز می‌رفتند و امام حسین را به کمک می‌طلبیدند. این وسط بره نازناری یکی از فرماندهان را اشتباه گرفته بود و پشت سرش می‌دوید و بیع می‌کرد. دیگر مرده بودیم از خنده.

فرمانده فریاد زد: «از جلو نظام!» سه پیرمرد بلند فریاد زدند: «حاضر!» و بره گفت: «بع! بع!» گردان ترکید. فرمانده که از دست بره مستأصل شده بود دق دلش را سر ما خالی کرد: بشین، پاشو، بخیز!

با هزار مکافات به پیرمرد حالی کردیم که این تمرین است و نباید حرف بزنند تا تنبیه نشویم. اما مگر می‌شد به بره نازناری حرف حالی کرد. کم کم فرمانده هم متوجه موضوع شد. زودتر از موعد مقرر ما را مرخص کرد. بره داشت با فرمانده به چادر مسئولین گردان می‌رفت که عباس با خجالت و ناراحتی بغلش کرد و آورد. پیرمردها ترسیده و رمیده شروع کردند به حرف زدن که: «بابا شما بد وضعی دارید. نه خواب دارید و نه آسایش. این وسط ما چکاره ایم، خودمان نمی‌دانیم!» صبح وقتی از مراسم صبحگاه برگشتیم، دیدیم که عباس بره‌اش را بغل کرده و نگاه مان می‌کند. فهمیدیم که سه پیرمرد فلنگ را بسته‌اند و بره را گذاشته‌اند برای عباس. محمود گفت: «غصه نخور، خان دایی پیرمرد خوبی است. حتماً دخترش را بهت می‌دهد!» عباس تا آمد حرف بزند بره صدایی کرد و لباس عباس معطر شد!

چایی. عباس آن سه را معرفی کرد: پدر، آقا بزرگ و خان دایی، پدرزن آینده‌اش. پیرمردها با لهجه شیرین لری حرف می‌زدند و چپق می‌کشیدند و ما سرفه می‌کردیم و هر چند لحظه می‌زدیم بیرون و دراز به دراز روی شکم مان را می‌گرفتیم و ریسه می‌رفتیم. خان دایی یا به قول عباس، خالوجان بره را داد بغل عباس و گفت: «بیا خالوجان، پروارش کن و با دوستانت بخور.» اول کار بره نازناری لباس عباس آقا را معطر کرد و ما دوباره زدیم بیرون. ولخرچی کردیم و چند بار به چادر تدارکات پاتک زدیم و با کمیوت سیب و گیلان از مهمان‌های ناخوانده پذیرایی کردیم. پدرزن عباس مثل اژدها دود بیرون داد و گفت: «وضعتان که خیلی خوبه، پس چی هی می‌گویید به جبهه‌ها کمک کنید و رزمنده‌ها محتاج غذا و لباس و پتویند!» عباس سرخ شد و گفت: «نه کربلایی شما مهمانید و بچه‌ها سنگ تمام گذاشته‌اند.» اما این بار پدر و آقا بزرگ هم یاور خان دایی شدند و متفق القول شدند که ما بخور و بخواب کارمان است والله نگهدارمان!

کم کم داشتیم کم می‌آوریم و به بهانه‌های الکی کرکرمی‌کردیم و آسمان و صحرا را نشان می‌دادیم که مثلاً به ابری سه گوش در آسمان می‌خندیدیم! شب هم پتوهایمان را انداختیم زیرشان و آنها تخت خوابیدند. از شانس بد آن شب فرمانده گردان برای

با سر و صدای محمود از خواب پریدم. محمود در حالیکه هرهر می‌خندید رو به عباس گفت: «عباس پاشو که دخلت درآمده. فک و فامیلات آمده‌اند دیدنت!» عباس چشمانش را مالید و گفت: «سر به سرم نگذار. لرستان کجا، این جا کجا؟»

— خودت بیا ببین. چه خوش تیمپ هم هستند. واست کادو هم آورده‌اند!

همگی از چادر زدیم بیرون. سه پیرمرد با شلوار پاچه گشاد و چاروق و کلاه نمدی به سر در حالیکه یکی از آنها بره سفیدی زیر بغل زده بود، می‌آمدند. عباس دودستی زده سرش و نالید: «خانه خراب شدم!» به زور جلوی خنده مان را گرفتیم. پیرمردها رسیده نرسیده شروع کردند به قربان صدقه رفتن و همه را از دم با ریش زبر و سوزن سوزنی شان گرفتند به بوسیدن. عباس شرمزده یک نگاه به آنها داشت یک نگاه به ما. به رو نیابوردم و آوردیمشان تو چادر. محمود و دو، سه نفر دیگر رفتند سراغ دم کردن



با نیکوکاری از کارهای ناپسند جلوگیری کن



لطیفه های بی مزه

😊 به یکی میگن: چند تا حیوون نام ببر که پرواز کنه. میگه: کبوتر، کلاغ، خر! بهش میگن: بابا خر که پرواز نمیکنه! میگه: بابا خره دیگه، بهودیدی پرواز کرد

😊 اولی: وقتی سر یخچال می روی چه میخوری؟
دومی: معمولاً "کنک".

😊 یکی میره رستوران فرنگی، گارسونه لیست رو میاره جلوش مبیننه نوشته: بیف استرو گانف، پیتزا، هات داگ، لازانیا، باخودش میگه بابا این چرت و پرت ها چیه بهو چشمش میفته با آخر لیست که نوشته بود «بام دیریت جعفری» با خودش میگه خب این خوبه، هر چیه توش جعفری داره، بعد به گارسن میگه: آقا یه «بام دیریت جعفری» برام بیار.

😊 یکی افتاده بود ته چاه و مرتب صدا میزد که: کمک آی کمک! کمک کنید! غضنفر از آنجا رد میشد صدا را شنید و رفت جلو و گوش داد و وقتی فهمید چه میگوید یک سکه پنجاه ریالی انداخت داخل چاه و گفت: ... اونجا هم جای گدایی که تورفتی اونجا.

😊 گارسن میگه «بام دیریت جعفری» دیگه چیه میگه بابا خودتون اینجا نوشتین گارسنه میاد نیگا میکنه میگه اینجا نوشته با مدیریت جعفری یعنی آقای جعفری مدیر اینجاس.

😊 فریدون که در شهر دیگری تحصیل می کند در امتحان رفوزه میشود تلگرافی به خواهرش می زند که امتحان رفوزه، بابا را آماده کن.

دو روز بعد خواهرش به او تلگراف می زند، بابا مطلع شد، خودت را آماده کن.

😊 هواپیما داشت سقوط میکرد، به یکی میگن: هواپیما داره سقوط میکنه، با خونسردی گفت: سقوط میکنه که سقوط میکنه، مگه مال پدرمه که ناراحت بشم!!

😊 مردی زیر اتومبیل رفت و یکی از پاهایش قطع شد و ادعای پنج میلیون تومان خسارت کرد.

شوفر گفت: آقا جان من که میلیونر نیستم.

مرد جواب داد: بنده هم هزار یا نیستم!!

😊 یک روز پسری که توی کنکور قبول شده بود میره سراغ باباش و میگه بابا چند وقت دیگه میخواهم برم دانشگاه، شما که اجازه میدین؟
پدر مکی میگه و میگه اگر به درسهات لطمه نمیزنه اشکالی نداره.

😊 مردی رفته بود خواستگاری، پدر و مادر دختر گفتند: دختر ما فعلاً درس می خوانه، مرد گفت: اشکالی نداره پس من میرم یک ساعت دیگه میام!

😊 یه روز یه معتاده منتظر تاکسی بود، بعد از کلی انتظار یه تاکسی پنج متر جلوتر براش وایمیسته.
میگه: ای بابا، کجا وایمیسی اونجا مقصدم بود که.

😊 یه روز یکی داشت تو مجلس ختم خرما تعارف میکرد، یهو یه نفر میاد و یه مشت ورمیداره، او هم طاقت نمیاره و میگه: آقا جان یه نفر مرده اتوبوس که چپ نکرده.

😊 به یکی میگن: نظرت درباره بند گردنی موبایل چیه؟! میگه: خوبه، فقط موقع شارژ گوشی یه ۲ ساعتی آدم روز کار و زندگی میندازه.

😊 از یکی می پرسند که خط وسط قرص برای چیه؟
میگه: والله برای اینکه اگه قرص با آب نرفت پایین با پیچ گوشتی بره پایین.

😊 یکی تو آینه عکس خودشو می بینه بعد می گه: !!!... این یارو چه آشناست!
بعد از یه ساعت فکر کردن داد می زنه: فهمیدم...
این همون مرد تیکه هست که امروز تو آرایشگاه یک ساعت زل زده بود به من!

😊 دو تا دوست به سینما رفتند، ناگهان چراغهای سینما خاموش شد، اولی به دومی گفت: بیا بریم اینها می خواهند بخوابند.

😊 به یکی میگن: با «ماتیز» جمله بساز!
میگه: دیشب دزد اومده بود خونمون!
میگن اینکه «ماتیز» نداشت؟
میگه: آخه ما تیز بودیم گرفتیمش.

😊 یکی را میبرن کلانتری بخاطر زیر کردن ۲۲ نفر با ماشین، رئیس کلانتری می پرسه چرا ۲۲ نفر روزی کردی؟
میگه: ترمزم برید، ۲ نفر طرف چپ جاده بودند و ۲۰ نفر هم طرف راست، گفتم برم طرف چپ که فقط ۲ نفر از زیر کنم، ولی اون دو تا یک دفعه پریدن طرف راست جاده و من هم به دنبالشون!!



با تقوی و خوبی می توان سعادت را خرید

تازه های علمی

تأثیر چای در پیشگیری از آلزایمر



بیماری آلزایمر (Alzheimer disease) یا زوال عقل زودرس که با کاهش حافظه و پس رفت رفتاری افراد تظاهر می کند یکی از بیماری های نگران کننده جوامع می باشد. این بیماری در زنها دو برابر مردها دیده می شود. علل ایجاد کننده و درمان های کاملاً موثری برای این بیماری شناسائی نشده است به همین خاطر تحقیقات وسیعی در این زمینه ها در حال انجام است. طی یک تحقیق علمی که اخیراً منتشر شده است مشخص گردیده نوشیدن انواع چای می تواند فعالیت آنزیم های مولد آلزایمر را مهار کرده، با مهار آنزیم استیل کولین استراز، اثری مشابه داروهای اصلی ضد آلزایمر داشته باشد.

همچنین چای می تواند فعالیت آنزیم های موجود در پلاک های آلزایمری سالمندان مبتلا به این بیماری کاهش دهد. بنابراین گرچه هنوز درمان قاطعی برای این بیماری مرموز و موذی شناخته نشده است اما می توان از چای بعنوان عاملی برای پیشگیری از وقوع، و کاهش سرعت پیشرفت این بیماری استفاده کرد.

مصرف ترشی و کاهش چربی خون؟

یکی از جالب ترین و در عین حال خطرناک ترین عقایدی که در بین برخی افراد جامعه رایج است، کاهش چربی خون با مصرف ترشجات نظیر سرکه، آب غوره یا آب لیمو است. این افراد با مصرف غذاهای چرب و به دنبال آن مصرف این نوع ترشجات به قول معروف وجدان خود را آرام می کنند. شاید این ترشی جات اثری بسیار کمی بر روی چربی ها داشته باشند ولی اولاً کاملاً موقتی است، ثانیاً ترشجات با افزایش ترشح اسید معده، منجر به ایجاد اشتها کاذب در فرد شده و میل به خوردن را در او افزایش می دهند که ممکن است با شدت بیشتری چربی خون را بالا ببرد. پس اگر به دنبال کاهش چربی خون هستید، رعایت یک رژیم غذایی مناسب و کم چرب، و داشتن فعالیت بدنی و تحرک مناسب می باشد.

پزشکی

گرمزدگی



گرمزدگی، اکثراً در شرایطی که فرد در محیطی گرم بوده و گرمای بدن نتواند دفع شود، به خصوص در مواردی که فرد فعالیت بدنی زیادی دارد، روی می دهد.

علائم:

فرد گرمزده اغلب خسته و گیج می شود و ممکن است دچار برخی علائم، از قبیل سردرد، گرفتگی عضلات، پوست خشک و داغ، آهسته و در موارد پیشرفته عدم هوشیاری شود که در صورت عدم رسیدگی به بیمار، می تواند کشنده باشد.

اقدامات اولیه:

جهت کمک به فردی که دچار گرمزدگی شده است، باید وی را به مکانی خنک مثل زیر سایه بان یا اتاق برده، لباس های وی را از بدن خارج نمود. یک ملحفه نازک مرطوب روی بدن وی کشیده شود و هر چند دقیقه یک بار ملحفه را مرطوب کرد تا به تدریج بدنش خنک شود. بهتر است به او مایعات خنک خورانده شود. تا رسیدن دمای بدن به حدود دمای طبیعی، مرطوب کردن ملحفه و بدن را باید ادامه داد. پس از انجام کمک های اولیه باید فرد مصدوم را به مرکز فوریت های پزشکی رساند.

برای جلوگیری از گرمزدگی، باید موارد زیر را رعایت کرد:

۱. از پوشیدن لباس ضخیم و غیر قابل نفوذ در فصول گرما، که مانع تبخیر عرق و دفع گرما می شود، خودداری کرد.
۲. هنگام فعالیت شدید بدنی به قدر کافی مایعات نوشید.
۳. فعالیت بدنی را در مناطق دارای آب و هوای گرم به تدریج طی ۳ تا ۴ هفته جهت عادت کردن بدن به گرما، افزایش داد.
۴. در فعالیت های ورزشی گروهی، گرمزده شدن یکی از افراد به معنای در خطر بودن دیگران است و باید اقدامات احتیاطی را برای بقیه افراد در نظر داشت.

مآئه

توت فرنگی



توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد.

فولات، مقدار هموسیستئین خون را کاهش می دهد. هموسیستئین اسید آمینه ای است که در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگ های خونی می شود. همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مثل الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند.

بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتروز روماتوئید (التهاب مفاصل) می شود.

از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توت فرنگی دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می باشد، از تصلب شرائین جلوگیری می نماید، برای خونسازی بدن و درمان یبوست و در رشد و استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است.
- توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند.
- دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نفرس و سنگ های مثانه را معالجه کند.
- اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید که برای درمان تب هایی که با بیماری های التهابی همراه است، بسیار مؤثر است.



مردان بخوانند



همیشه کار... کار

همیشه کار کردن بدون تفریح، نه تنها مردی کسل کننده، بلکه همسری ملال آور می‌سازد. البته بلند پروازی یکی از ویژگی‌های مردان است که زنان، آن را جذاب می‌دانند. این بلند پروازی‌ها می‌تواند به پول، قدرت و حتی شهرت منجر شود، اما زن‌هایی که با مرد بلند پرواز معتاد به کار زندگی می‌کنند، به طور معمول تنها هستند. خیلی از این زنان، از وضع موجود شکایت می‌کنند که چرا به درستی نمی‌توانند شوهرانشان را ببینند، چرا لباس‌های زیبایشان را شوهرهای همیشه غایب آنان نمی‌بینند، چرا با هم به تعطیلات و سفر نمی‌روند...

از طرفی بعضی از مردان ارزش خویش را تنها در پولی می‌دانند که در می‌آورند اما این مردان در این حال باید چه کار کنند.

کمی از کار دست بکشید، خیلی‌ها می‌گویند با این اوضاع زندگی و مشکلات شدید، از جمله اجاره خانه‌های سنگین و... چه کار کنیم. کار نکنیم و بنشینیم غروب آفتاب را ببینیم. کار را تعطیل کنیم و به مرخصی برویم که البته در این وضعیت زنان باید به مردانشان حق بدهند.

می‌توانید کارتان را تعطیل کنید تا کاری را به اتفاق همسران انجام دهید. ورزش، گردش در طبیعت و تفریح... به هر حال باید وقتی را در نظر بگیرید تا از زیبایی طبیعت لذت ببرید حتی می‌توانید برای خود زمانی را تعیین کنید و روی چمن بنشینید، یا برای شنیدن آواز پرندگان، وقت بگذارید به وزش باد گوش کنید.

باید توجه داشت همین مسائل به ظاهر کوچک، آرامش دوارهای به شما می‌دهد، زمانی که هنوز حق انتخاب دارید تصمیم بگیرید، زندگی متعادل‌تری ایجاد کنید، که بعداً تاسف کمتری بخورید.

چرا؟

چرا آسمان را آبی می‌بینیم؟



برخلاف تصور عامه مردم دلیل آبی بودن آسمان، بازتاب نور از دریاها نیست بلکه دلیل اصلی آن اتمسفر زمین است. همانطور که می‌دانید نور سفید خورشید از رنگ‌های رنگین کمان با طول موج‌های متفاوت ترکیب شده است. طول موج نور آبی با مولکول‌های اکسیژن و نیتروژن هوا (عرض ۰/۰۰۰۴ میلی لیتر) هم‌تراز است، بنابراین زمانی که نور آبی با این مولکول‌ها برخورد می‌کند در جهات مختلف پخش می‌شود، چشم ما نیز این نور آبی را که از تمام جهات به سمت پایین می‌آید دریافت می‌کند و بدین ترتیب آسمان آبی دیده می‌شود. طول موج‌های بزرگتر نور (قرمز و زرد) تحت تأثیر مولکول‌های هوا قرار نمی‌گیرند و در نتیجه در هوا پخش نمی‌شوند.

چرا وقتی انگشت وسطی دست را خم کنید انگشت انگشتری نمی‌تواند حرکت کند



پاسخ این سؤال به کار «تاندون‌ها» مربوط می‌شود. این آزمایش را انجام دهید؛ دست‌تان را روی میز بگذارید (مانند حالتی که در تصویر نشان داده شده است) انگشت وسطی را خم کنید و سعی کنید انگشت انگشتری را بلند کنید، هر قدر هم تلاش کنید هرگز نمی‌توانید این کار را انجام دهید.

می‌دانید چرا؟ چون تاندون‌های انگشت وسطی و انگشت انگشتری به یکدیگر متصل هستند. وقتی شما انگشت وسطی را به طرف داخل خم می‌کنید و در واقع به این ترتیب مانع حرکت آن می‌شوید، انگشت انگشتری نیز دیگر نمی‌تواند حرکت کند.

نکات خانه داری

مصرف مواد منجمد فریزری



نکاتی که باید هنگام مصرف ماده غذایی منجمد رعایت کرد به اندازه مراحل مختلف انجماد حائز اهمیت است.

تجربه ثابت کرده است که بهترین روش "باز کردن" یک ماده منجمد، طبخ آن است (یعنی همانطور که منجمد است، در ظرف بگذاریم و حرارت دهیم).

اصول اولیه برای باز کردن مواد غذایی

- ماده غذایی منجمد را تنها زمانی از بسته بندی اش خارج کنید که می‌خواهید مستقیماً روی اجاق بگذارید.

- ماده غذایی ای که از حالت انجماد خارج می‌شود، باید در اسرع وقت مصرف شود.

- فقط مقدار مورد نیاز ماده غذایی را از فریزر خارج کنید، نه بیشتر. زیرا همانطور که بارها گفته شده، انجماد مجدد مواد غذایی به هیچ وجه صحیح نیست. همچنین نگهداری آن در یخچال اصلاً توصیه نمی‌شود.

- هرچه ماده غذایی زودتر "باز شود" بهتر است.

روشهای مختلف باز کردن مواد غذایی منجمد

۱- می‌توان بسته مورد نظر را در دمای عادی آشپزخانه قرار داد تا به تدریج یخ آن باز شود. اما این روش بیش از این که مفید باشد، مضر است. این روش فقط برای میوه‌های خام منجمد شده پیشنهاد می‌شود. در صورت استفاده از این روش، باید بدانید که دمای آشپزخانه نباید از ۲۰ درجه سانتیگراد بیشتر باشد.

۲- می‌توانید بسته مورد نظر را همراه کیسه یا ظرف یکبار مصرف آن در ظرفی بزرگتر، حاوی آب (آب سرد) قرار دهید. این روش بیشتر مناسب انواع گوشت سفید و قرمز است.

۳- روش سوم قرار دادن بسته مورد نظر در یخچال است تا به تدریج یخ آن باز شود. این روش از این جهت مطمئن‌ترین شناخته شده که تغییر دمایی صورت نمی‌گیرد و تقریباً مناسب همه نوع مواد هست.

۴- در مواردی که عجله دارید، می‌توانید بسته مورد نظر خود را حرارت دهید تا زودتر باز شود.

۵- روش آخر، طبخ مواد منجمد است. این روش نتیجه خیلی خوبی می‌دهد.



گشت و گذاری در اروپا

سرزمین باران



اسکاتلند

گلاسکو، بزرگ‌ترین شهر اسکاتلند است. مردم اسکاتلند عقیده دارند دوست داشتنی‌ترین و هیجان‌انگیزترین شهر بریتانیاست. گلاسکو دانشگاه‌ها و موزه‌های بسیاری دارد و به مانند اوینبورگ، شهر سرسبزی است. هفتاد پارک دارد و شما می‌توانید تپه‌های سرسبز آن را از مرکز شهر ببینید. گلاسکو شهر فوتبال است.

از بازی‌های مورد علاقه اسکاتلندی‌ها گلف است، گلف یک ورزش عمومی و محبوب اسکاتلندی‌ها است که ساعتها بر آن می‌پردازند. از لحاظ سابقه تاریخی، مردمان اسکاتلند با انگلیسی‌ها میانه خوبی ندارند و در طول تاریخ همیشه در صدد جدایی از بریتانیا بودند.

شاید جالب توجه باشد که اسکاتلند یک کشور مستقل نیست وزیر نظر بریتانیا اداره می‌شود و یکی از استانهای مهم انگلیس است. منطقه اسکاتلند، شمالی‌ترین و مرتفع‌ترین بخش بریتانیاست. الکساندر گراهام بل مخترع تلفن اسکاتلندی بود. و همچنین جان لوگی برو مخترع تلویزیون نیز از اهالی اسکاتلند بود، در صورت سفر به اسکاتلند می‌توانید در هتل اقامت کنید و از غذاهای خوب آن استفاده نمایید.

در اسکاتلند پنج غذای محبوب وجود دارد: برای صبحانه، شیر یا فرنی بسیار طرفدار دارد و غذای نيمروز آنها، کلوچه یا قهوه است. برای ناهار، ماهی آزاد (قزل آلا) طرفدار بسیاری دارد و اسکاتلندی‌ها آن را بهترین غذای دنیا می‌دانند.



اسکاتلند کشوری سرد است. باران‌های زیادی در این کشور می‌بارد تا جایی که به آن سرزمین باران می‌گویند، اما با این حال، توریست‌های بسیاری به این کشور علاقمندند.

تپه‌های زیبای شمال دریا و جزیره‌های آن، شهرهای بزرگ اوینبورگ و گلاسکو، همگی زیبا و جذابند. مردم آن رفتاری گرم و صمیمی دارند و شوخ طبع و بدله‌گو هستند.

اسکاتلند کشوری متفاوت است، بسیار متفاوت مردم کشور اسکاتلند به زبان انگلیسی صحبت می‌کنند، اما آنها را انگلیسی ندانید. آنها بسیار متفاوتند.

مرکز اسکاتلند

اوینبورگ، پایتخت اسکاتلند است. اوینبورگ شهری قدیمی با ساختمان‌های مهم و جالب توجه است. اوینبورگ دومین شهر توریستی اسکاتلند است. اگر با قطار از شمال به اوینبورگ بروید اولین چیزی که توجه شما را جلب می‌کند، قصر اوینبورگ است. این قصر بر فراز دریا ساخته شده است. هر روز در ساعت یک (به جز روزهای یکشنبه) می‌توانید صدای بلند ساعت معروف این قصر را بشنوید.

در ماه آگوست می‌توانید از فستیوال اوینبورگ دیدن کنید. این فستیوال بزرگ‌ترین فستیوال هنری در جهان است و صدها نفر در آن به ایفای نمایش می‌پردازند.

آنچه گرانبهاتر هدیه نیست بلکه محبت است



روی تلکس خبر



قند و شکر در دستگاه‌های اجرایی ممنوع شد

معاون اجرایی رئیس جمهور در بخشنامه‌ای، استفاده از قند و شکر در دستگاه‌های دولتی را ممنوع کرد. به گزارش خبرنگار مهر، در این بخشنامه، استفاده از فرآورده‌های جایگزین (خرما و کشمش) به جای قند و شکر در دستگاه‌های اجرایی مورد تأکید قرار گرفته است.

رضا زاده‌ای دیگر در فسا

به گزارش ایسنا علی صفدار، نونهال ۶ ساله فسایی با وزنی حدود ۳۸ کیلوگرم و قدی تقریباً ۷۵ سانتی متر، دوران کودکی خود را با تفریحاتی همچون کشیدن دو خودرو پژو ۴۰۵ می‌گذراند. او آرزو دارد روزی جای حسین رضازاده را بگیرد. پدر او در گفت و گوی اظهار داشت اگر مسئولین امر امکانات و محیطی را برای ورزش او فراهم کنند حتماً این نونهال مرحله ترقی در ورزش را طی می‌کنند.

پاهای ۷۰ کیلویی یک زن

مندی سلارس ۳۲ ساله است او به یک بیماری نادر مبتلا است. بیماری او فقط در پاهایش تأثیر گذاشته است. ساینز بالا تنه او کوچک است، اما پاهایش هنوز در حال رشد هستند. ساینز کف پای او ۱۲۵ اینچ است. پاهای او ۷۰ کیلوگرم وزن دارد و هر روز به رشد خود ادامه می‌دهد تا جایی که "مندی" به قطع پاهای خود فکر می‌کند و زندگی بعد از قطع پاهایش.

سردار رویانپان:

دارندگان خودروهای ۴۰۵ در اسرع وقت به ایران خودرو مراجعه کنند

به گزارش خبرگزاری فارس، سردار محمد رویانپان در مورد آتش سوزی مجدد خودروهای ۴۰۵ مدل ۸۳ و ۸۴ گفت: دارندگان این خودروها با مراجعه به ایران خودرو می‌توانند هفت قطعه جدید اصلاح شده را جایگزین ۱۷ قطعه دچار مشکل کنند.

روند افزایشی قیمت مسکن کنترل شده است

خبرگزاری فارس: رئیس اتحادیه مشاوران املاک گفت: روند افزایشی قیمت مسکن به دلیل رکود حاکم بر بازار و کاهش تقاضا کنترل شده است. مصطفی قلی خسروی با بیان اینکه کمبود تقاضا برای خرید مسکن موجب شده تا رکود نسبی در بازار مسکن حاکم شود اظهار داشت: قیمت مسکن پس از یک دوره جهش در حال و طلی دو ماه گذشته ثابت باقی مانده است بنابراین به نظر می‌رسد این رکود و کمبود تقاضا قیمت مسکن را در ماههای آتی ثابت نگه دارد.

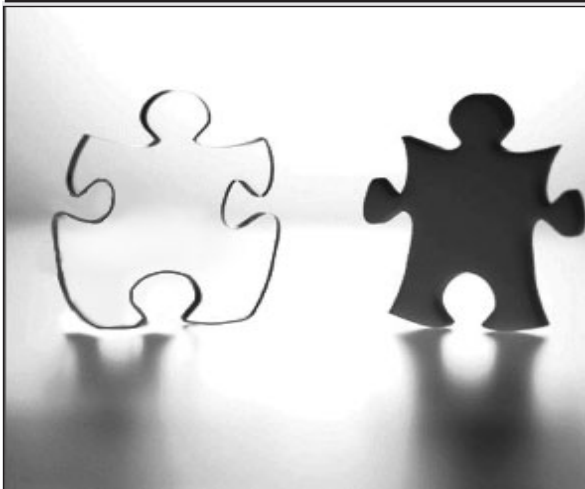
لباس ویژه زنان کارمند طراحی شد

مشاور وزیر کشور گفت: از سوی دفتر امور بانوان کشور طرح جامع لباس ویژه زنان کارمند آماده شده است و در روز میلاد حضرت زهرا(س) به زنان شاغل در ادارات کشور اهدا خواهد شد. فرشته ساسانی در گفت و گوی با ایرنا افزود: این طرح از مدت‌ها قبل طراحی و پس از نظرخواهی از بسیاری از طراحان لباس کشوری در نهایت ۱۴ مدل لباس ارائه که فقط دو مدل از این لباس انتخاب و مصوب شد. وی گفت: برای تهیه این لباس برای کارمندان زن استانهای کشور اعتباری به میزان دو میلیارد و ۱۸۰ میلیون ریال نیاز است و هم اکنون در صدد متقاعد سازی مسئولین برای تهیه این لباس در روز زن هستیم. وی افزود: این لباس برگرفته از تمام مدل‌های روز لباس زنان در رنگهای مختلف است.

این کت و شلوار نفرین شده

یک تفنگدار نیروی دریایی انگلستان که به جرم تجاوز به آبهای ایران دستگیر شده بود، تصمیم گرفت کت و شلوار هدایی ایران را در سایت حراجی آنلاین ebay به فروش برساند. به گزارش "الف" مارک بنکس، افسر ۲۴ ساله نیروی دریایی انگلستان، پس از آن که کت و شلوار هدایی ایران را برای فروش در حراجی آنلاین بر روی سایت ebay عرضه کرد، با توییح مقامات ارتش و وزارت دفاع بریتانیا مواجه و مجبور به بستن این حراجی شد. قبل از به پایان رسیدن موعد حراج، مقامات ارتش متوجه شده و دستور قطع حراجی را صادر کردند.





حل اختلافات زناشویی (۳)

هفت راز ازدواج موفق

عامل اصلی موفقیت یا شکست ازدواج را توانایی یا عدم توانایی حل اختلافات می‌داند. حتی اگر همسران و شما در و تخته باشید گاهی با هم اختلاف نظر دارید و این مخالفت باعث ناراحتی می‌شود. نباید به اعتیاد و خشونت و مسایل دیگر روی بیاورید. اگر خواسته شما و همسران با هم تفاوت دارد باید آن را حل کنید.

زوجهای موفق با هم صحبت می‌کنند حتی اگر احساس بدی نسبت به هم داشته باشند. آنان در مورد اختلافات خود با هم مذاکره میکنند تا به نتیجه عادلانه ای برسند.

آنان از یکدیگر حمایت می‌کنند و غرو نق نمی‌زنند. آنها می‌پذیرند در مواردی عشق برتر از پیروزی است.

۵- زوجهای موفق با هم رشد می‌کنند.

مسلماً فردی که امروز با او ازدواج می‌کنید ده سال آینده متفاوت خواهد بود. شما هر دو تغییر می‌کنید بویژه در شرایط سخت زندگی مانند از دست دادن والدین زوجهای موفق می‌دانند که یکی یا هر دو آنها در طول زندگی تغییر می‌کنند و قواعد زندگی عوض می‌شود. پس لازم است تغییر کنید تا بتوانید روابط در حال تغییر را عوض کنید.

۶- زوجهای موفق برای حفظ روابط می‌کوشند.

زوجهای موفق به طور منظم وضعیت زندگی خود را کنترل و با هم صحبت میکنند تا از شادی و رضایت هر دو از زندگی مشترک مطمئن شوند. اگر هر دو یا یکی از شما از زندگی مشترک خود ناراضی هستید سعی کنید آن را حل کنید.

۷- از مراجعه به مشاور خجالت نکشید.

زوجهای موفق قبل از مراجعه به مشاور سند طلاق را امضا نمی‌کنند آنان می‌کوشند مشکلات را در اولین فرصت حل کنند.

تا بعد.....

۱- زوجهای موفق خواسته‌ها و انتظارات خود را به صراحت می‌گویند.

زوجهای موفق قبل از ازدواج توقعاتی که از یکدیگر دارند مطرح می‌کنند و اگر توافق اساسی با هم ندارند (مثلاً مرد فرزند می‌خواهد ولی خانم مخالف است) می‌توانند به شروع و یا خاتمه ازدواج به طور جدی فکر کنند.

بعد از ازدواج زوجهای موفق به طور منظم در مورد توقعاتشان و انتظاراتی که از هم دارند با هم صحبت می‌کنند و اگر اختلافی پیش آمد آن را به زمان دیگری موکول می‌کنند تا همدیگر را درک کنند و به توافق برسند.

۲- زوجهای موفق فردیت خود را حفظ می‌کنند.

بعد از ازدواج استقلال زوجها کم می‌شود. اگر فرزند داشته باشند روز به روز وابستگی بیشتری شود و گاهی افراد احساس خستگی می‌کنند.

زوجهای موفق می‌دانند حتی اگر به هم علاقه داشته باشند گاهی احساس خستگی می‌کنند. آنان یکدیگر را تشویق می‌کنند تا همیشه مانده باشند و زمانی هم برای خود داشته باشند و به کارهای مورد علاقه خود بپردازند. بدین ترتیب زوج فردیت خود را حفظ می‌کند و زندگی شاداب می‌شود.

۳- زوجهای موفق همدیگر را مرکز توجه می‌دانند.

معمولاً افراد چند سال پس از ازدواج مانند سالهای اول به هم توجه نمی‌کنند ولی زوجهای موفق کارهای کوچک نظیر اولویت دادن نیازها و کارهای همسر و کارهای بزرگ نظیر احترام و گوش دادن به حرفهای هم را مدنظر قرار می‌دهند. ازدواج دریای تغییرات است. شما اغلب فراموش می‌کنید همسران مهم است و به او توجه نمی‌کنید. در عوض به کار و سرگرمی و دوستان خود اهمیت می‌دهید. زوجهای موفق همدیگر را مرکز توجه قرار می‌دهند. به نظر همسر توجه می‌کنند. آنان همدیگر را دست کم نمی‌گیرند و همیشه به فکر خوشبختی خود و خانواده هستند.

۴- زوجهای موفق روشهای حل اختلافات را می‌آموزند.

جان گات من روانشناسی که مدت بیست سال زندگی زوجها را مطالعه کرده است



اثر درمانی نیایش

اکلسیس کارل یک فیزیولوژیست، پزشک جراح است که در طول عمرش با بیماری‌های مختلفی سر و کار داشته است. او آثار نیایش را از نظر انسانی، روحی و در آغاز فقط از لحاظ جسمی روی تیپ‌ها و نژادهای مختلف مطالعه کرد. آثار نیایش همچون امانتی، همراه کسی که غالباً خداوند را نیایش می‌کند و آثار آن همواره از سیما و حرکات و نگاه نیایشگر پرتو افکن است و آن را به هر جا که می‌رود با خود می‌برد.

چگونگی نیایش

- نیایش باید مومنانه و صادقانه باشد.
- نیایش باید حالت وجدانه و از اعماق جان باشد.
- نیایشگر باید خلوص داشته باشد.
- دعای و نیایشی که ما برای دیگران و دیگران برای ما اثر بخش تر است.
- نیایش بایستی مصرانه باشد چون به اجابت نزدیک تر است.
- نیایش باید استمرار داشته باشد.
- نیایش چهار بعد دارد (نیاز - عشق - آگاهی - تکاپو).
- در مورد دعایی که می‌کنید خوب فکر کنید.
- اگر دعایمان اجابت شد بی درنگ خدا را شکر کنیم.
- سعی کنیم هر روز چند دقیقه را جز «الله» به چیز دیگری نیندیشیم.
- در نیایش کافی است با زبان خود ساده و راحت با خدا سخن بگوییم.
- بهترین زمان دعای بیش از طلوع صبح در پیش از غروب آفتاب می‌باشد.
- به یاد داشته باشیم خداوند همراه کسی است که او همراه خداوند باشد.



ضرب المثلهای ملل

در مورد

ازدواج

- ★ هنگام ازدواج بیشتر با گوش هایت مشورت کن تا با چشم هایت. (آلمانی)
- ★ مردی که به خاطر «پول» زن می‌گیرد، به نوکری می‌رود. (فرانسوی)
- ★ لیاقت داماد، به قدرت بازوی اوست. (چینی)
- ★ زنی سعادتمند است که مطیع «شوهر» باشد. (یونانی)
- ★ زن عاقل با داماد «بی پول» خوب می‌سازد. (انگلیسی)
- ★ زن و شوهر اگر یکدیگر را بخواهند در کلبه خرابه هم زندگی می‌کنند. (آلمانی)
- ★ داماد زشت و با شخصیت به از داماد خوش صورت و بی لیاقت. (لهستانی)
- ★ دو نوع زن وجود دارد، با یکی ثروتمند می‌شوی و با دیگری فقیر. (ایتالیایی)
- ★ برای یافتن زن می‌ارزد که یک کفش بیشتر پاره کنی. (چینی)
- ★ زن مطیع فرمانروای قلب شوهر است. (انگلیسی)

عاقل زبانش را در قلب و نادان در دهان جای می‌دهد



تازه های سینما



سنگ - کاغذ - قیچی

نویسنده و کارگردان:

سعید سهیلی

تهیه کننده:

حمید اعتباریان

بازیگران:

امین حیلی - شهرام حقیقت دوست، اندیشه فولادوند، رامتین خداپناهی، قاسم زارع و جمشید هاشم پور



خلاصه داستان:

حاج مرتضی گفت به رضا بگین، هم تیر و ترکش، هم میدون مین همه شون بیان به آدرس من، سیدرضا گفت به روح مسعود، تو تیر و ترکش، بی چکمه و بی کلت، هر جا، با کله میام، با صد تا حجله، چهل تا چلچراغ ...

نقاب

کارگردان:

کاظم راست گفتار

تهیه کننده:

علی آشتیانی پور

بازیگران:

پارسا پیروز فر - امین حیایی، سارا خویینی ها، گوهر خیراندیش، محمد رضا شریفی نیا



خلاصه داستان: در کشور امارات، کامران امیرزاده که

یک رستوران دار و تاجر خرده پای ایرانی است، با دختری ایرانی به نام نگار تصادف کرده و این تصادف سرآغاز آشنایی و ازدواج آن‌ها می‌گردد. نگار دختر یک تاجر ثروتمند ایرانی است. پدرش آقای جهاندار به عنوان پیش پرداخت کادوی عروسی، آن‌ها را برای ماه عسل به یک سفر خارجی می‌فرستد و اهدای کادوی اصلی را به آینده موکول می‌کند...

صحنه جرم ورود ممنوع

کارگردان:

ابراهیم شیبانی

نویسنده:

علیرضا معتمدی

بازیگران:

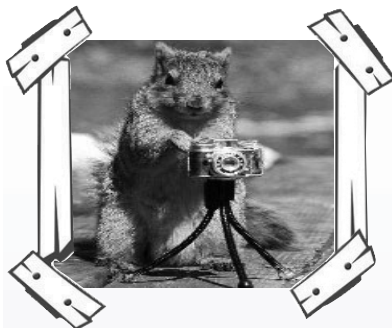
مهرداد فرخ نژاد - شقایق فراهانی - حامد بهداد - حمیدرضا پگاه



خلاصه داستان:

یک اثر جنایی و اجتماعی است و به برخی از مشکلات جامعه می‌پردازد و داستان پنج شریک است که مشغول ساختن یک برج هستند و در میان آنها مشکلاتی به وجود می‌آید و پلیس وارد ماجرا می‌شود...

برای زندگی کردن فکر کنید ولی غصه نخورید



آموزش مهارت

عکاسی

طبقه بندی دوربین های عکاسی

می‌کنند. عرض فیلم ۱۳۵، ۳۵ mm و طول آن در اندازه‌های مختلف عرضه می‌شود. رایج‌ترین کادر دوربین ۲۴×۳۶ mm است. اما دوربین‌های که کادر آنها ۲۴×۱۸ mm است، با فیلم ۳۶ قطعه ای، ۷۲ عکس می‌گیرند، این دوربین‌ها به half frame مشهورند.

دوربین‌های خاص و کوچک



دوربین‌های کوچکی که غیر حرفه ای هستند و فیلم ۱۱۰ مصرف می‌کنند و دوربین‌های پولاروید و برخی از دوربین‌های ویژه که کاربرد تخصصی دارند. مثل دوربین‌های ویژه عکس برداری هوایی ...

با ظهور فناوری دوربین‌های دیجیتال هنر عکاسی وارد دنیای تازه‌ای شده است. دوربین‌هایی که در عین سادگی، دارای امکاناتی هستند که بر خیلی از دوربین‌های معمولی متداول ترجیح داده می‌شوند. راحتی عملکرد، وزن کم، توانایی اتصال به رایانه و هزینه‌اندک عکاسی به تعداد زیاد سبب شده است که دوربین‌های دیجیتال محبوبیت خاصی میان مردم پیدا کنند. دوربین عکاسی دیجیتال، نوعی دوربین عکاسی است که فیلم ندارد اما علاوه بر آنکه اکثر کارهای یک دوربین عکاسی معمولی فیلم دار را انجام میدهد، قابلیت بسیار بالاتری دارد که یک دوربین معمولی فاقد آن است. در مجموع باید گفت که هر چند ظاهر دوربین دیجیتال شبیه دوربین‌های معمولی است اما عملکرد آنها متفاوت است. عکاسی دیجیتالی یعنی عکس بگیرید و آنرا ذخیره کنید. این تکنولوژی از یک سنسور تصویر برداری و یک میکرو پروسوسور برای گرفتن تصویر استفاده میکند.

کج امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

دوربین‌های قطع کوچک ۳۵mm انعکاسی SLR



این دوربین‌ها به خاطر کیفیت نسبتاً بالایی که دارند، متنوع بودن در قطعات و لنزها، استفاده آسان، سبک بودن، و ارزان بودن در بین عکاسان از جایگاه خاصی برخوردار است به طوری که می‌توان گفت بسیاری از عکاسان حرفه‌ای کار خود را با این دوربین‌ها شروع کرده‌اند.

اما این دوربین‌ها به دلیل استفاده از فیلم‌های قطع کوچک (۳۵ mm) برای عکاسی صنعتی و آتلیه‌ی مناسب نیستند. از نظر کیفیت هم به آن حد و اندازه نمی‌رسند. ولی در صورت برای کسانی که قصد دارند عکاسی را یاد بگیرند بسیار مناسب است.

همانطور که از نام این دوربین‌ها پیدا است تصویر خروجی لنز این دوربین‌ها توسط یک آینه تخت با زاویه مناسب به ویزور دوربین می‌رسد و عکاس می‌تواند توسط آن کادر و فاصله مورد نظر خود را تنظیم کند. در ابتدا ممکن است تصویر ویزور مات باشد. در اینجا عکاس باید با تنظیم پیچ ویزور به بهترین تصویر برسد. هنگامی که به بهترین تصویر مورد نظر و کادر مناسب رسید. (البته باید با توجه به شریط نوری از تنظیم بودن دیافراگم و سرعت شاتر مطمئن شود). عکاس دکمه افشار می‌دهد سپس در یک لحظه آینه و پرده شاتر کنار می‌روند و عکس ثبت می‌شود. در این لحظه عکاس هیچ تصویری در ویزور مشاهده نمی‌کند. این دوربین‌ها کم حجم با متعلقات زیاد، پر مصرف‌ترین دوربین‌ها برای عکاسان حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای هستند. این دوربین‌ها فیلم ۱۳۵ مصرف

دوربین‌ها بر اساس قطع فیلم یا بخش حساس به نور طبقه بندی می‌شوند. دوربین‌های قطع بزرگ، دوربین‌های قطع متوسط و دوربین‌های خاص و کوچک.

دوربین‌های قطع بزرگ Large Format



این دوربین‌ها بیشتر در آتلیه‌ها و بر روی سه پایه مورد استفاده قرار می‌گیرند و به نام دوربین‌های آتلیه‌ای معروفند. این دوربین‌ها با فیلم‌های تک صفحه‌ای به نام «فیلم تخت» کار می‌کنند. این فیلم‌ها در ابعاد بزرگتر از ۹×۶ cm است.

دوربین‌های قطع متوسط Medium Format



این دوربین‌ها از دوربین‌های آتلیه‌ای کم حجم‌تر هستند و قطع فیلم این دوربین‌ها، ۱۲۰ است. عرض فیلم‌های ۱۲۰، ۶۱/۵ mm طول آنها ثابت است ولی چون کادر دوربین‌های ۱۲۰ متفاوت است، دوربین‌های مختلف، تعداد متفاوتی را با این فیلم‌ها عکاسی می‌کنند. مثلاً دوربین‌هایی با کادر ۹×۶ cm با این فیلم‌ها، ۹ قطعه و دوربین‌هایی با کادر ۴/۵×۶ cm ۱۶ قطعه عکس برداری می‌کنند.

برای انسانی که اراده دارد هیچ چیزی غیر ممکن نیست

معرفی کتاب ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

عنوان کتاب:

شفای زندگی

نوشته لوئیزی

ترجمه: گیتی خوشدل

تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۱

چکیده:

هدف این کتاب این است که بتوانید با همکاری با پزشک خود، و با یاری او، برای تندرستی و سلامت بیشتر به دلایل نهفته و علل روانی مشکلات و بیماری خوشی پی ببرید، و بتوانید با شادمانی هر چه تمامتر، مسئولیت همه جانبه زندگی خود را به عهده بگیرید.

عنوان کتاب:

راه خودرو: نقشه تهران، مخصوص خودرو

تهیه کننده: موسسه ارتباط و انتقال داده های صنایع

ناشر: موسسه فرهنگی خرد آوا

ناظر پروژه: محمد محمودی

تاریخ انتشار: ۱۳۸۵

چکیده:

این نقشه جهت سهولت در پیدا کردن محل درخواستی با خطوط افقی و عمودی بلوک بندی شده است. بنابراین هر یک از حروف لاتین و یک عدد یک رقمی لاتین که در حاشیه صفحات درج گردید، محل تقاطع آنها بلوکی را که محل مورد نظر شما در آن قرار دارد را نشان می دهد.

عنوان کتاب:

تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی

ترجمه: مریم وتر، نویسنده: رونالد اینگلهارت

تهران، کویر، ۱۳۸۲

چکیده:

این اثر مهمترین تفسیر و توسعه رویکرد فرهنگ سیاسی در ربع قرن اخیر است که به فهم مسایل آینده کمک شایانی خواهد کرد. تغییرات اقتصادی، تکنولوژیک و اجتماعی - سیاسی، فرهنگهای جوامع پیشرفته صنعتی را از جنبه های بسیار مهم دگرگون ساخته است. این اثر، دگرگونی در اعتقادات مذهبی، در انگیزه هایی که مردم را به کار و امیدارد، در مسایلی که به برخورد های سیاسی می انجامد، در اهمیت تشکیل خانواده و داشتن فرزند، در نگرش نسبت به طلاق، سقط جنین را مورد بررسی قرار می دهد.

عنوان کتاب:

بچه های خوب، پرورش بد

تالیف: محمد طاهر معیری تهران، امیرکبیر - ۱۳۸۲

چکیده:

زندگی امروز جامعه بشری از لحاظ ارزشهای معنوی در خودشان یک انسان متعالی نیست. بین صورت مادی آراسته و در خط تکامل زندگی آدمی و جنبه های ارزشی آن شکافی وجود دارد که متأسفانه هر روز عمیق تر می شود. در زندگی انسان از نظر مادی و صورت ظاهر، بی دریبی پیشرفته های شگرف پدید می آید، در حالی که محتوا و ماهیت سیر نزولی دارد و در معرض تهدید خطرهای گوناگون است. جوانان از همه پدیده های زندگی درس می گیرند و به راهی می روند که وضع موجود به آنها لائق کند. بنابراین لازم است که آدمی از همه استعدادها خود کمک بگیرد و حافظ حریم ارزشهای معنوی زیست را بیش از این باز و هموار کند.

عنوان کتاب:

دولت، فساد و فرصت های اجتماعی: تعامل اندیشه های در اقتصاد سیاسی توسعه.

مترجم: حسین راغفر

تهران، نقش و نگار، ۱۳۸۲

چکیده:

در این کتاب گروهی از برجسته ترین نظریه پردازان علوم اجتماعی از غله هایی چپ، راست و میانه می کوشند تا پاسخ های جدید به سوالات قدیمی فراروی جوامع پرتحول کنونی عرضه دارند. با این تاکید که پاسخ های جدید متناسب با تحول در تلقی ما از جهان و نااطمینانی های فزاینده نسبت به آینده متحول شده اند: مسئله اساسی ای که در تمام مقالات به آن پرداخته است به نوعی بررسی نقش دولت در توسعه اقتصادی اجتماعی است. بررسی نقش دولت و تعیین حیطه بازار، امروزه اصلی ترین موضوع مباحث توسعه اقتصادی است.

توصیه چند سایت

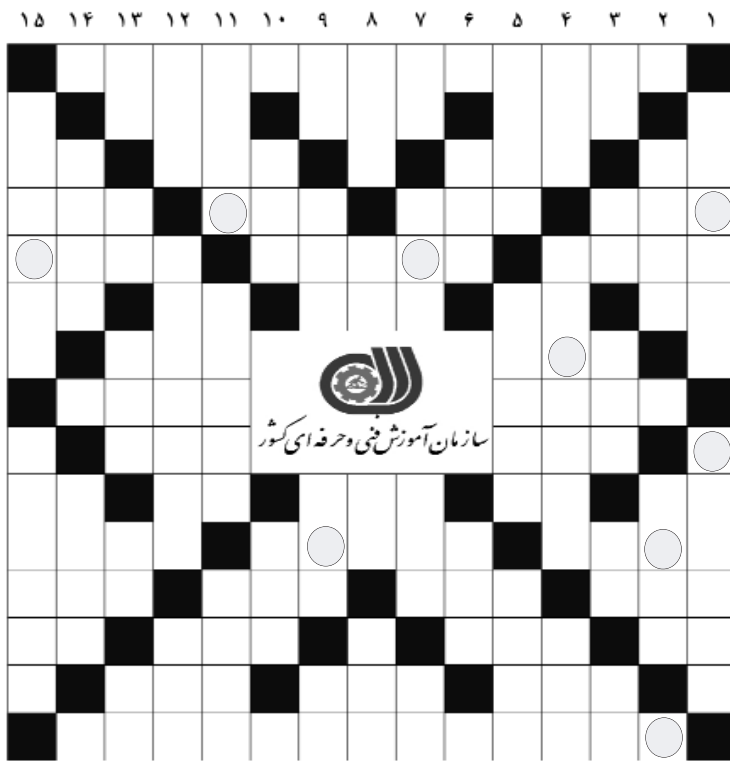
۱- اطلاعات و اخباری بدنسازی
اگر مایلید در باره بدنسازی اخبار و اطلاعاتی کسب کنید حتماً به این سایت مراجعه نمایید. همچنین پیوندهایی به هزاران سایت وابسته به آن در این آدرس وجود دارد.
<http://www.body-builder.com>

۲- تغذیه کودکان
منابع اطلاعاتی در باره تغذیه کودکان که والدین محترم برای تغذیه ای بهتر برای فرزندان خود می توانند به این آدرس رجوع کنند.
<http://www.childcare-resource.com>

۳- مدیریت زمان
از طریق راهنماییهای موجود در این آدرس می توانید به طور سریع وزن خود را کاهش یا افزایش دهید.
<http://www.health-And-wellness-store.com>

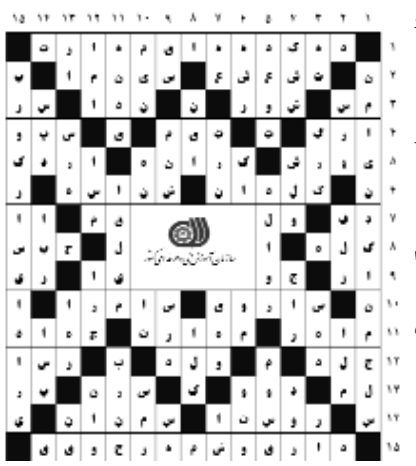


جدول با جایزه شماره ۲۷



- افقی
- ۱- انطباق استانداردهای آموزشی با این مقوله‌ها می‌تواند به ارتقای مهارت و ایجاد اشتغال بوسیله آموزش‌های فنی و حرفه‌ای منجر شود
 - ۲- نظرات - تقویت خاک - جوانمرد
 - ۳- بله - کمک - نصف شده - مذکر
 - ۴- هوای خارجی - زیرک و نکته سنج - میوه مغذی - ۲۴ ساعت
 - ۵- فروش با تخفیف - دوری جستن - زیرانداز
 - ۶- سر دسته اعداد - خواهر امیلی - آرزو - آذری
 - انتها - دیروز
 - ۷- جدا - برداشت محصول
 - ۸- متشکل از مولکول - یارو همدم
 - ۹- نظر و عقیده - سرو بالا
 - ۱۰- غوزه پنبه - چوب خوشبو - منزلت - توان و همت - آزاده کربلا
 - ۱۱- با کشت آن برخی گیاهان می‌رویند - ارجمندی و شایستگی - ستاره دنباله دار
 - ۱۲- ظاهر و صورت - اسم - ولی - اما - موجود
 - پلید قصه‌ها
 - ۱۳- از نت‌های موسیقی - طایفه - ثروت - من و جنابالی
 - ۱۴- نیم مناسبت - خانه - شکم پر شده
 - ۱۵- توصیفی برای ۱۵ خرداد

حل جدول شماره ۲۶ «زمان کوتاه عصر»



- ۸- از سوره قرآن کریم - کشنده بی صدا - یازده - زمین
- ۹- دوستی - تقسیم بندی شمسی و قمری و میلادی دارد - مورچه عرب - گوشت آذری
- ۱۰- پسندیده - گروه و دسته
- ۱۱- یک واحد اندازه گیری برای زمین - محل کار کارمند - حبیب خدا
- ۱۲- تله - پاسپورت - از دست سرمی خورد
- ۱۳- دست - نقش هنرپیشه - کنار امین از او نام می‌برند - اسم آذری - تکرار یک حرف
- ۱۴- خبری خوش برای آینده - خوراکی برای صبح‌های زود
- ۱۵- میهن و زادگاه - از شهرهای کردستان
- ۱- گل‌های بستان - مغرور و ظاهر ساز
- ۲- نمایش حیوانات - از غذاهای شب
- ۳- خیر عرب - علامت مفعولی - پرنده‌ای بین گنجشک و کبک - رمق و توان - روحانی زرتشتی
- ۴- آماس - پایدار و ماندنی - اسمی آذری
- ۵- از آثار گورکی - زهره - احتیاج
- ۶- از قلل زاگرس - نرسیده
- ۷- جانوری دریایی - میزان حرارت - حیا و آزر - عدد ضایع

۵۰ نفر از همکاران رمز جدول ۲۶ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۱- فریبا پارسا
۲- شهبان پاپازاده
۳- چایر کردستانی

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۳/۱۰ می‌توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی ویا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی، سه نفر از همکاران مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می‌شود.

زندگی شما تنها زمانی بهتر می‌شود که خودتان بهتر شوید



آموزش فنی و حرفه ای و واژگان بین المللی

«معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

| | |
|---------------------|--|
| Tele | دور - (پیشوند) |
| Telecontrol | کنترل از دور، دور کنترل |
| Telecourse | دوره تلویزیونی، دوره درسی تلویزیونی |
| Telefax | نما بر، فکس، نمابر - تلفن، فکس - تلفن |
| Telegram | تلگرام (متن ارسال شده از طریق سیستم تلگراف) |
| Telematics | تله ماتیک |
| | دور داده شناسی، داده شناسی از دور |
| Telemeter | دور سنجی کردن |
| | دور سنجیدن، سنجیدن از دور |
| Telemonitor | دور ناظر |
| | دستگاه نظارت از دور، دور پایشگر، دور نظارت کردن، نظارت کردن از دور، دور پابیدن |
| Teleordering | دور سفارش دهی |
| | سفارش و خرید کالا، به ویژه کتاب، از راه دور با استفاده از شبکه |
| Telephone Directory | راهنمای تلفن |
| | دفتر تلفن |
| Telephone Exchange | مرکز تلفن |
| Telephone Intrusion | مداخلت تلفنی |
| Teleshopping | دور عکس نگاری |
| | عکس نگاری از دور (در روزنامه نگاری، ارسال عکس خبری از طریق فکس و غیره) |
| Telephotography | دور خرید، سفارش و خرید کالا |
| | رزرو کردن بلیط و غیره از راه دور با استفاده از شبکه |
| Televise | پخش کردن تلویزیونی |
| | پخش کردن برنامه تلویزیونی |
| | تهیه و تنظیم: امور بین الملل |

آیا می دانید که؟

آیا می دانید که آب دریا بهترین ماسک زیبایی پوست است، البته بخاطر منیزیم و املاح معدنی موجود در آب دریا می باشد؟



آیا می دانید که زهر مار کبری بیشتر بر روی مراکز تنفسی اثر کرده و باعث خفگی صید می شود؟



آیا می دانید که اگر تمام رگهای خونی را در یک خط بگذاریم تقریباً ۹۷۰۰۰ کیلومتر می شود؟



آیا می دانید که مگس و پشه بر روی برگ گل آفتاب گردان نمی نشینند و با سوزاندن برگهای آن نه تنها حشرات بلکه موش و قورباغه نیز از آن محل فرار می کند؟



آیا می دانید که اگر ریشه های یک درخت جوان صنوبر را به هم وصل کنیم طول آن به دو یا سه متر خواهد رسید، در حالی که طول ریشه های یک شاخه گندم به ۶۰۰ متر و طول ریشه های نیشکر به ۲۰ کیلومتری می رسد؟



آیا می دانید که کوالا « حیوانی ست که در قاره اقیانوسیه یافت میشود » از بیست و چهار ساعت شبانه و روز، بیست و دو ساعتش را می خوابد؟



آیا می دانید که ظروف پلاستیکی تقریباً پنجاه هزار سال در برابر تجزیه و فساد مقاومند؟



آیا می دانید که تشکیل و تولد سیاره ای مشابه زمین حداقل به سه میلیون سال نیاز دارد؟



پیام مهربان

تسلیت

جناب آقای داریوش نبیلی همکار محترم در مرکز سمندان ما را در غم خود شریک بدانید.

قدم نو رسیده مبارک



جناب آقای پرویز گلریز تولد نیکی جان مبارک.

ایمان قوت روح است



کودکانه



جدول مستطیل ایستاده

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| ۱ | | | | |
| ۲ | | | | |
| ۳ | | | | |
| ۴ | | | | |
| ۵ | | | | |
| ۶ | | | | |
| ۷ | | | | |
| ۸ | | | | |

۸- میگویند نزد ایرانیان است و بس

افقی



۱- ماه عرب

عمودی

۳- شخص گرسنه که از بامداد

۱- هر ۳ کیلو گرم را گویند - سربی گناه بالای

چیزی نخورده باشد، البته برای بعضی آزمایش ها

آن نمی رود

شخص باید این چنین باشد.

۲- صدمه و گزند

۳- از حیوانات، به رنگ عدس - اشاره به

۴- دانه خوشبو

نزدیک

۵- ماه زمستانی

۴- فراهم کردن

۶- ماده شیمیایی که در نتیجه رسیدن بازدم

۵- وسیله پرواز - محصول صابون

به آن، کدو شیری رنگ می شود

عزیزانی که در جدول مستطیل درهم کودکانه برنده شدند:

مبارزه

۲- کیمیا هویت پثروه

۱- ملیکا پور اسماعیل



خنده



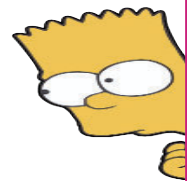
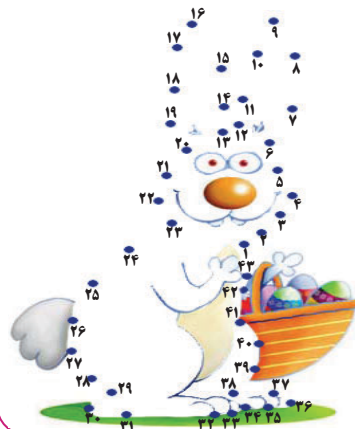
خنده

کمک خلبان: خلبان نگاه کن، آدمها از این بالا مثل مورچه می مانند.
خلبان: چیزی که تومی بینی همان مورچه است چون ما هنوز پرواز نکردیم

مردی را که ادعای خدائی می کرد به زندان انداختند. یک روز نگهبان به او گفت: اگر تو خدایی، پس چرا در زندان هستی؟
مرد: مگر نشینیدی که می گویند، خدا همه جا هست.

گرگه میره در خونه سنگول و منگول را می زند و می گوید، در را باز کنید منم منم مادرتون غذا آوردم براتون
بیزرکها می گویند: برو گرگ ناقلا دیگه ایفون تصویری داریم.

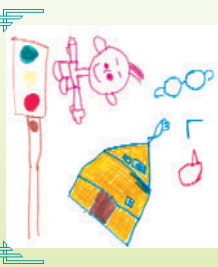
بازی ریاضی



محسن طاهر محمدی (۴ ساله)

آتنا نسیانی (۴ ساله)

فاطمه پرزگر (۵ ساله)



خنده بهترین سلاح جنگ برای زندگی است



تقدیر رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی از اجرای طرح امدادرسانی نوری سازمان

رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا در نامه ای به دکتر علی کردان ریاست سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور از تلاش دست اندرکاران طرح امدادرسانی نوروز ۸۶ تقدیر و تشکر کرد.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور، سرتیپ ۲ پاسدار محمدرویانیان در این نامه ضمن ارزشمند قلمداد کردن این طرح که توسط هزار ایستگاه امدادرسانی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در سراسر جاده‌های اصلی در ایام تعطیلات نوروز ۸۶ اجرا شد، خاطر نشان کرد: این طرح زمینه رضایت خاطر هم میهنان عزیز را فراهم کرده است. شایان ذکر است در طول اجرای ۲۰ روزه این طرح آموزشی و امدادرسانی از ۸۵/۱۲/۲۵ الی ۸۶/۱/۱۵ بیش از ۴۰ هزار خودرو مورد بازدید و پوشش قرار گرفتند.



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

تلفن: ۶۶۹۴۱۲۶۵، ۶۶۴۲۷۶۹۷

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

سرمدبیر: محمد حسینی

صفحه آرا: زهرا پاک

تحریریه: مرضیه آقامیری، زهرا پاک

طراح جلد: پگاه گودرزی

چاپ: انتشارات سازمان



شرایط جدید و تسهیل شده دریافت کارت مربگری اعلام شد

آزمون مربگری و گواهینامه استاندارد مهارت پداگوژی از ضوابط دریافت کارت مربگری حذف شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور، اسفندیار چهاربند معاون فنی و آموزشی سازمان به استناد بخشنامه شماره ۳۰۰/۶۵۶۲ مورخ ۸۶/۲/۲۲ موارد زیر را به منظور جذب مربی در آموزشگاههای آزاد به کلیه مدیران ستادی و اجرایی اعلام کرد.

۱- مؤسسين و مديران محترم آموزشگاههای آزاد باید رأساً نسبت به دریافت مدارک تحصیلی متقاضیان مربگری رشته‌های آموزشی مورد نیاز خود که واجد شرایط تخصصی مندرج در بند یک بخشنامه مذکور هستند، اقدام نمایند و یک نسخه از تصاویر مدارک مربوط را پس از مطابقت با اصل آنها، ممهور به مهر و امضاء مجاز آموزشگاه نموده و به همراه یک نسخه معرفی نامه (مطابق نمونه پیوست) به اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان ارسال نمایند. تبصره: با توجه به بخشنامه شماره ۳۳۰/۶۷۸۸۵ مورخ ۸۵/۱۲/۷ افراد دارای مدرک تحصیلی لیسانس و بالاتر که معدل آنان ۱۴ و بیشتر از آن می باشد از ارائه گواهینامه مهارت معاف هستند.

۲- ادارات کل بایستی پس از دریافت مدارک مذکور حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز نسبت به صدور مجوز اشتغال موقت برای افراد مورد نظر اقدام کنند. اشتغال این قبیل افراد به مدت یک دوره آموزشی متناسب با زمان آموزش استاندارد مهارت حرفه مورد نظر مجاز خواهد بود.

۳- اعلام نظر در خصوص صلاحیت‌های عمومی افراد با رعایت ماده ۱۵ آیین نامه تأسیس و اداره آموزشگاههای آزاد حداکثر یکماه پس از صدور مجوز اشتغال موقت، به عهده اداره کل آموزش فنی و حرفه ای استان است.

۴- ادارات کل در صورت احراز صلاحیت‌های عمومی این قبیل افراد، نسبت به صدور کارت مربگری آنان اقدام نمایند. در صورت عدم تایید صلاحیت‌های عمومی افراد مذکور، باید مراتب کتبی به مؤسس و مدیر آموزشگاه ابلاغ گردد. ادامه اشتغال این قبیل افراد پس از اتمام اولین دوره آموزشی ممنوع بوده و تخلف محسوب می شود.

۵- در صورت عدم اعلام نتیجه بررسی صلاحیت‌های عمومی افراد به آموزشگاه در موعد مقرر، مهلت مجوز اشتغال موقت برای این قبیل مربیان یک دوره آموزشی، بدون نیاز به موافقت منطقه تمدید خواهد شد.

۶- دریافت هزینه‌های صدور کارت مربگری مطابق ضوابط اعلام شده می باشد.

۷- صدور کارت مربگری برای هنرآموزان هنرستانهای آموزش و پرورش و مدرسین و اساتید مؤسسات آموزش عالی در صورت معرفی آموزشگاه آزاد و ارائه اصل آخرین حکم کارگزینی در رشته مرتبط بلامانع است.

مؤسسان و مدیران محترم آموزشگاهها باید آخرین مدارک استخدامی این قبیل مربیان را جهت ارائه به بازرسان سازمان در محل آموزشگاه نگهداری نمایند.

۸- کارتهای مربگری که تاکنون براساس ضوابط و مقررات مربوط صادر شده است (اعم از یک ساله یا پنج ساله) جهت تدریس در حرفه‌های مرتبط معتبر می باشد.

۹- کلیه مربیان مؤظفند در صورت تغییر تمام یا بخشی از استاندارد مهارت در دوره‌های بازآموزی که توسط ادارات کل آموزش فنی و حرفه ای استان اعلام خواهد شد، شرکت کنند. مسئولیت رعایت مفاد این بند به عهده مدیران محترم آموزشگاههای آزاد می باشد.

نام نیک پیراهنی است که هرگز کهنه نمی شود

