

دوهفته نامه ۱۴ / شماره بیست و هشتم / سال سوم / نیمه اول خرداد ماه ۱۳۸۶



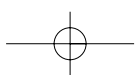
**لبخندهای  
پشت خاکریز**



**حل اختلافات  
زناشویی**



**روش‌های حفظ آیات  
قرآن کریم**





هفده سال از غروب این خورشید فروزان، از افق دید ما، گذشت؛ هفده سال از آن شب و روز اندوهبار - که ملت ایران را در ماتم فرو برد - گذشت. امام عزیز ما از چشم ما ناپدید شد؛ جسم او از میان ما رفت؛ ولیکن حقیقت امام، فکر امام، روح امام، درس امام و مکتب امام در میان ملت ما و در میان امت اسلامی باقی ماند.

## سخن نخست



پس از واقعه خونین پانزدهم خرداد ۱۳۴۲ و کشتار مردم ایران، شخصیت‌های سیاسی و علمی نقاط مختلف جهان، با صدور اطلاعیه‌هایی، مراتب اعتراض خویش را اعلام می‌داشتند. از آن جمله می‌توان به اعلامیه اعتراض آمیز شیخ محمود شلتوت، مفتی و رئیس دانشگاه الازهر مصر اشاره کرد که شش روز پس از قیام پانزدهم خرداد صادر شد.

حادثه سترگ پانزدهم خرداد ۱۳۴۲، در اوج اصلاحات دروغین شاه اتفاق افتاد؛ چرا که در آن زمان، اختناق فرگیر بر ایران سایه افکنده بود. در چنین فضایی، ناگهان ندای ملکوتی امام از شهر مقدس قم بلند شد و با افشای نقشه خائنانه شاه، مردم را از آن چه در پشت پرده‌ها می‌گذشت، آگاه کرد. امام در ضمن بیدار کردن مردم، آنان را برای قیامی صد درصد اسلامی دعوت کرد و چارچوب قیام را به آنان نشان داد. از این رو در روز پانزدهم خرداد گروهی از متعهدان و مخلصان که خبر دستگیری امام را شنیدند، قیام خویش را آغاز نمودند و با شعارهای «لا اله الا الله» و «یا مرگ یا خمینی» دیگران را از خواب غفلت بیدار و بنیان‌های انقلابی استوار را پایه‌ریزی کردند.

قیام نیمه خرداد آثار متعددی داشت که از آن جمله می‌توان به این مسئله اشاره کرد که کشتار مردم در قیام ۱۵ خرداد، چهره مزدورانه شاه را که تا آن زمان تقصیرها را به گردن نخست‌وزیران می‌انداخت افشا نمود و انقلابیون پس از آن به راه‌های اصلاح طلبانه پشت کرده و سرنگونی نظام سلطنتی را خواستار شدند.

از آن پس طرده همه قدرتهای بیگانه از ایران مورد توجه قرار گرفت و سرانجام قیام ۱۵ خرداد نقطه آغاز نهضت بازگشت به خویشتن در کشور شد. از آن پس انجمن‌های اسلامی در نقاط مختلف پدید آمدند و جوگیر اسلامی در دانشگاه‌ها و دیگر مجامع به آرامی شکسته شد.

سالمها جهد و کوشش مردم با ایمان ایران به رهبری امام راحل (ره) زمینه پیروزی انقلاب اسلامی را فراهم کرد و امروز به جرات می‌توان گفت پیروزی انقلاب اسلامی ایران حیاتی دوباره به جهان اسلام بخشید و این پیروزی بعد جدیدی به اسلام داد و نمونه‌ای در جهان اسلام به وجود آورد که مدت‌های طولانی از آن دور مانده بود.

اهمیت انقلاب اسلامی ایران در آن است که راه جدیدی را بر اساس اسلام، جنبش ملی و رهبری بیدار و به دور از وابستگی به شرق یا غرب، میان سازمان‌های هم‌پیمان با شرق و غرب به وجود آورد.

# روح الله

## از نگاهی دیگر



امام خمینی (ره) شخصیتی آنچنان بزرگ بود، که در جهان بزرگان و رهبران جهان و تاریخ به جز انبیاء و اولیای معصومین (ع) به دشواری می‌توان کسی را با این ابعاد و خصوصیات تصور کرد. الحق شخصیت آن عزیز یگانه، شخصیتی دست‌نیافتنی و جایگاه‌الای انسانی او جایگاهی دور از تصور و اساطیرگونه بود. او با مناجات و تهجد و تضرع مخلصانه در سلک «عسی ان یبعثک ربک مقاما محمودا» درآمد.

او با عمری که روزها و ساعت‌ها و لحظه‌هایش به مراقبه سپری شد، صدها آیه قرآن را که در توصیف مخلصین، متقین و صالحین است، مجسم و عیبی ساخت. او قرآن را نه فقط در محیط زندگی و یا تشکیل جامعه‌ی اسلامی، بلکه در نفس خود و در زندگی خود تحقق بخشید.

قدرت و صلاحیت معنوی و شجاعت روحی و اخلاقی او در یک لحظه موضوعی را به خاطر اسلام و مسلمین اتخاذ می‌کند که دنیا در مقابل این موضع‌گیری متحیر می‌ماند. کمتر از بزرگان عالم این قدر توانسته است آن را در اعمال و رفتار خود نشان دهد.

او آن روح ا... بود که با عصا و ید بیضی موسوی و بیان فرمان مصطفوی به نجات مظلومان کمر بست. نخست فرعون‌های زمان را لرزاند و دل مستضعفان را به نور امید روشن ساخت.

امام برای حیات دوباره‌ی اسلام درست همان راهی را پیمود که رسول الله (ص) پیمود. او به اسلام عزت بخشید و پرچم قرآن را در جهان به اهتزاز در آورد.

کاری که او بدان همت گماشت و با ایمان و توکل و تدبیر و صبر خود بدان دست یافت نیز به همان اندازه بزرگ و باورنکردنی و اعجاب‌انگیز بود که شخصیت ممتاز و درخشان او در همه دوره‌های حیات سیاسی اش خیره‌کننده و منحصر به فرد بود.

ضایعه جبران‌ناپذیر حضرت آیت الله العظمی امام خمینی قدس الله نفسه الزکیه حقا ضایعه‌ای جبران‌ناپذیر و صدمه‌ای بزرگ بود.



صبور باش که صبوری ترازوی عقل و نشانه توفیق است



## احکام

س- کسی که وظیفه اش نشسته نماز خواندن است آیا قبل از شروع به حمد رکعت دوم مستحب است بگوید: «بحول الله وقوته اقوم و اقع» در رکعت سوم و چهارم چطور؟

ج- بطور کلی این جمله مربوط به کسی است که ایستاده نماز می خواند و گفتن آن در نماز نشسته بقصد ورود صحیح نیست، بلی اگر کسی نمی دانسته و گفته است نمازهایش باطل نیست.

س- رعایت طمانینه در نماز لازم است لطفاً معنای آن را توضیح دهید و فرق آن را با استقرار بیان کنید؟

ج- طمانینه به معنای سکون و آرامش است و در بعضی رساله های گذشته این کلمه به جای آرام بودن بدن در حال گفتن ذکر رکوع و سجده به کار رفته است.

استقرار به معنای قرار گرفتن و بی حرکت بودن و عدم لرزش و اضطراب است و یکی از واجبات در هنگام گفتن تکبیره الاحرام و خواندن قرائت نماز است.

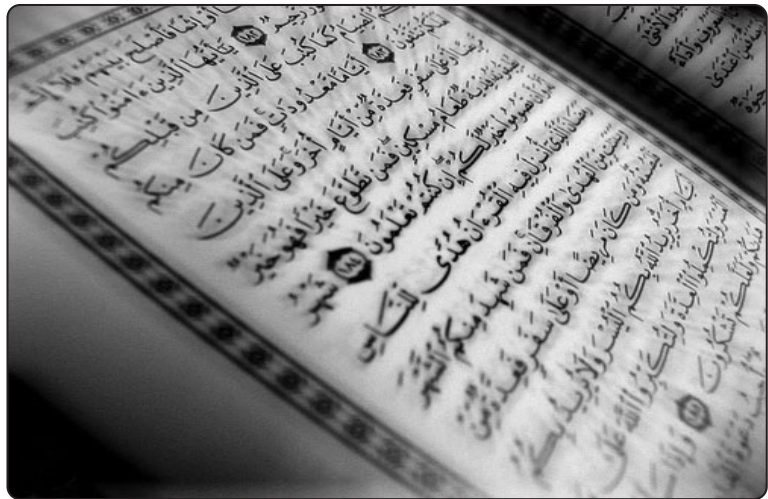
س- شخصی در اداره های دولتی پس از آنکه کارش به اتمام رسید، مبلغی را بدون تیبانی قبلی به کارمندی که کار را برایش انجام داده، می دهد آیا این رشوه است؟ و فرق بین رشوه و هدیه چیست؟

ج- چنانچه گرفتن این پول مخالف مقررات جمهوری اسلامی نباشد، در فرض سؤال مانعی ندارد.

فرق هدیه با رشوه این است که رشوه بذل چیزی است به قصد جلب توجه و تمایل کردن گیرنده به منظور اینکه به نفع دهنده حکم کند یا او را بر ظلم یا معصیت کمک کند. ولی هدیه بذل است به قصد قربت یا به قصد دوستی با هدیه گیرنده و ظاهراً مورد سؤال بذل به قصد دوستی است که اشکال ندارد.

س- آیا نماز زن با پوشش بدن نما صحیح است؟

ج- نماز زن با لباس بدن نما یعنی لباسی که پوست بدن زیر آن پیدا باشد، صحیح نیست.



## سوره شناسی

### اعراف (جائی است میان بهشت و جهنم)

در آیات ۴۵ تا ۴۸ از گروهی که در قیامت، در اعراف خواهند بود یا می کند و از خطاب های آنان با اهل بهشت، در رابطه با اعمال و پاداشها سخن می گوید. بنا به تفسیری هم، این اصحاب اعراف، ممکن است ائمه باشند که در حدیث است که: «نحن الاعراف» ما اعرافیم که یاران خود را می شناسیم و هر کس که ما را بشناسد و ما او را بشناسیم وارد بهشت می شود.

این سوره، بیشتر روی سخن با مشرکین دارد و نیز مومنین، و از سرنوشت انسان ها در طول تاریخ در رابطه با وفا به عهد خدائی و نیز فرجام کار انسان در آخرت، و عذاب و پاداش و عرش و ساعت و قرآن و... سخن می گوید و از آیه ۱۴۸ به بعد، اشاره به رجعتی که در قوم موسی بصورت گوساله پرستی پیدا شد می کند. خطاب یا بنی آدم چندین بار تکرار شده و لحن هشدار دهنده دارد. این سوره در مکه و قبل از هجرت نازل شده و ۲۰۶ آیه دارد.

### انفال (منابع و ثروت های عمومی در طبیعت)

در نخستین آیه این سوره، حکم ثروت های عمومی و اینکه از آن کیست و چگونه و در چه راهی مصرف می شود، بیان شده است این سوره به نام «بدر» هم گفته شد، زیرا پس از هجرت به مدینه و وقوع جنگ بدر در ماه رمضان، این سوره در سال دوم هجری نازل شده است و متضمن مسائلی مربوط به جهاد و غنائم و انفال و هجرت می باشد و به تعبیر امام باقر و امام صادق، سوره انفال، بریدن دماغ کفار است. کنایه

از ضربه هائی که بر آنان وارد شده است. نزول این سوره پس از اولین حرکت مسلحانه مسلمانان (جنگ بدر) در خور تأمل و دقت است. به جمع بندی نقاط قوت و ضعف و ارزیابی عمل مسلمین پرداخته و رهنمودهای متناسبی می دهد. این سوره ۷۵ آیه دارد و نود و سومین سوره ای است که نازل شده است.

### توبه (بازگشت)

در آیه ۲ سخن از این است که اگر مشرکین از راه کج و انحرافی خویش باز گردند و حق را بپذیرند به نفع آنهاست.

این سوره، بخصوص در ۴۰ آیه اول، اعلام جنگ با مشرکین و منافقین و اولین قدم با آنهاست و آخرین حرف ها را با آنها می زند. و بخاطر همین لحن حداد، بدون «بسم الله الرحمن الرحیم» شروع می شود.

از آخرین سوره های نازل شده در سال هشتم هجری و به روایتی در سال نهم در مدینه است و از نظر ترسیم خط مشی حکومت اسلامی با قبایل و گروه ها و جناحهای مخالف و روش سیاسی اسلام، در روابط و عمل ها، اهمیت خاصی دارد.

در آیه ۱۰۷ ماجرای مسجد ضرار و توطئه منافقین بیان گردیده است. نام دیگر این سوره برائت است. بنا به اعلان برائت و بیزاری نسبت به مشرکین پیمان شکن و به همین جهت هم در اول سوره بسم الله... نیست زیرا بسم الله نشان امان و رفت است و سوره برائت، برداشتن امان است و در آن، شمشیر است.

آدم پر حرف تخم می پاشد و آدم خاموش درو می کند



## دسرها



چند نکته مهم در تهیه دسرها، پودینگ‌ها و ژله‌ها

- ◆ اگر بخواهیم ژله دورنگ درست کنیم، یک رنگ را در ظرف ریخته میگذاریم در یخچال تا خودش را بگیرد.
  - ◆ اگر ژله شل بود و در یخچال سفت شد می‌توانیم دوباره آنرا بجوشانیم و غلیظ کنیم.
  - ◆ برای اینکه میوه در ته ظرف قرار گیرد ابتدا مقدار کمی ژله همراه میوه ریخته در یخچال می‌گذاریم.
  - ◆ اگر ژله دو رنگ یا بیشتر باشد در فاصله زمانی که ژله رنگ اول در یخچال ببندد اگر ژله رنگ دوم کمی سفت شود می‌توانیم آن را گرم کرده و روی ژله اولی بریزیم و بقیه رنگ ژله‌ها را هم به همین طریق گرم کنیم و روی ژله‌ها بریزیم.
  - ◆ تزئین ژله و دسرهایی که برای سفت شدن در یخچال قرار می‌گیرند، همواره بعد از بیرون آوردن از یخچال باید انجام گیرد.
  - ◆ در مورد پودینگها حتماً باید در حالت گرم در ظرفهای مورد نظر بریزیم.
  - ◆ پودینگ سریعاً بسته می‌شود.
  - ◆ نشاسته پودینگها حتماً باید تازه و تمیز باشد.
  - ◆ ظرف تهیه پودینگها باید کمی گود باشد و با حرارت کم تهیه شود که بیرون نپرد.
- فرم گرفتن خامه:**
- باید خامه و پودر شکر را مخلوط کرده در فریزر به مدت ۱۲ ساعت بگذاریم و بعد از بیرون آوردن خوب بزنیم تا فرم بگیرد. حالت فرم گرفته حالتی است که جای پره‌ای همزن در آن باقی بماند.
- دستور تهیه خامه فرم‌گرفته:**
- ۲۰۰ گرم خامه را با ۱۰۰ گرم پودر قند مخلوط کرده و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال می‌گذاریم. سپس با همزن به مدت ۳ تا ۴ دقیقه می‌زنیم تا شکل بگیرد بطوریکه اگر روی آن با چنگال خط بکشیم جای خطها باقی بماند.
- ◆ مهمترین نکته در پودینگها تازه بودن تمام مواد است.
  - ◆ در مورد ژله‌ها و دسرها، حتماً تاریخ مصرف کمپوتها باید مشخص باشد.
  - ◆ پودر ژلاتینها کهنه نباشد.
  - ◆ دسرها باید حتماً تازه سرو شوند.
- طریقه بن ماری:**
- ◆ یعنی یک ظرف آبگرم را روی حرارت گذاشته و ظرف دسرها به آرامی روی آن قرار داده و هم می‌زنیم.
  - ◆ حرارت نباید زیاد باشد که آبجوش بداخل ظرف دوم برود.

## پوست



### طریقه استفاده از میوه برای آرایش نمودن پوست

این عمل را باید بعد از نازک کردن پوست و پس از اینکه پوست صورت را از مواد آلوده و چربی‌ها و سلول‌های مرده عاری نمودیم و همچنین در صورت امکان پس از انجام بخور، انجام داده و برای اینکه میوه به خوبی جذب پوست شود بهتر است از ورقه‌های نازک میوه یا از میوه رنده شده استفاده نموده که در این صورت مواد درون میوه راحت‌تر و سریعتر جذب پوست می‌شوند.

بهتر است برای اینکار میوه را همراه پوستش که خواص دیگری نیز درون آن وجود دارد، استفاده نماییم و اگر میوه هسته دار یا دانه دار باشد، از هسته‌ها و دانه‌های آن استفاده نکنیم و آنها را از میوه جدا نموده و سپس ورقه‌های نازک یا رنده شده میوه را روی پوست صورت قرار داده، این کار را باید بر روی تمام قسمت‌های پوست صورت و به طور هماهنگ و یکدست انجام دهیم و بهتر است در این زمان آسوده و فارغ از هر کاری با اعصابی راحت دراز بکشیم و استراحت نماییم.

زیرا اعصاب راحت و آسوده باعث درست عمل نمودن همه اعضای بدن و در اینجا تغذیه بهتر و سریع‌تر پوست از مواد مغذی که بر روی آن قرار داده ایم می‌شود و پس از گذشت مدت زمان لازم (کمتر از یک ساعت) بهتر است مواد را از روی صورتمان پاک نموده و صورت را با آب نیمه گرم فقط در حدی که مواد از روی صورتمان پاک شوند، بشوییم.

### ماسک‌هایی برای برطرف کردن آفتاب سوختگی

آفتاب سوختگی در اثر ماندن در نور مستقیم آفتاب پدید می‌آید و باعث شده تا قسمتی از پوست بسوزد و متورم و قرمز شود.

برای رفع این مشکل می‌توان از ماسک‌های زیر استفاده کرد:

پماد برگ‌های تازه و له شده گل‌گاوزبان را تهیه نموده و روزی دوبار، هر بار به مدت ۳۰ دقیقه بر روی محل سوختگی قرار دهید و پس از آن محل را با آب نه چندان سرد، شست و شومی دهید. با این عمل، محل آفتابزدگی کم‌کم بهبود حاصل می‌کند.

آب یک عدد خیار درشت را با یک قاشق گلیسیرین و نصف قاشق گلاب مخلوط کرده و بر روی محل سوختگی قرار دهید. این مرهم اثر خوبی در بهبودی سوختگی دارد.

**پیشگیری:** اگر می‌خواهید از شر آفتابزدگی مصون بمانید، بهترین کار استفاده از روغن گردو می‌باشد. باید این روغن را به محل‌هایی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند مالیده تا از اشعه خورشید در امان بمانید.

**ساختن کرم ضد آفتاب:** ۵۰ گرم برگ و گل بومادران را در یک لیتر آب جوش دم کنید و پس از گذشت ۱۵ دقیقه آن را با فشار صاف نمایید و سپس مقداری روغن کنجد به آن اضافه کرده و بگذارید تا حدود ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد؛ حالا کرم ضد آفتاب شما برای محافظت پوست، آماده است.



## حکایات پندآموز

### بازرگان، قاضی و بهلول

بازرگانی در شهر بغداد زندگی می‌کرد و از مال دنیا بسیار داشت. روزی می‌خواست به سفر حج برود، دار و ندار خود را تبدیل به جواهر کرد و آن را در همیانی قرار داد و پیش قاضی برد تا به صورت امانت به او بسپرد. قاضی گفت: من امانت کسی را قبول نمی‌کنم، آن را بردار و پیش کس دیگری ببر. بازرگان به درستی قاضی بیشتر مطمئن شد. اصرار کرد که قاضی امانت او را قبول کند. قاضی گفت: من همین تو را لاک و مهر می‌کنم، خودت ببر در یکی از قفسه‌های دست راست کتابخانه بگذار. بعد از سفر هم بیا و آن را بردار. بازرگان قبول کرد. قاضی همیان او را لاک و مهر کرد و بازرگان آن را برد و در گوشه‌ای از کتابخانه قاضی گذاشت. بعد به سفر رفت و حج خود را انجام داد و با مقداری سوغاتی پیش قاضی برگشت. قاضی از گرفتن سوغات امتناع کرد. اما بازرگان اصرار کرد و او پذیرفت. بعد بازرگان سراغ امانتی خود را گرفت. قاضی گفت: کدام امانتی؟ بازرگان نشانی داد. بازرگان گفت: اگر در کتابخانه گذاشته‌ای حتماً همانجا است. بازرگان گریبان و نالان در کوچه‌ها می‌رفت که بهلول او را دید و علت گریه اش را پرسید. بازرگان قضیه را گفت. بهلول گفت: من کار تو را درست می‌کنم.

از آنجا به نزد برادرش هارون الرشید، که خلیفه بغداد بود، رفت و از او خواست تا حکمی بدهد که او پادشاه موش‌ها است. هارون الرشید بسیار خندید و حکم را به دست بهلول داد. بهلول پانصد نفر را با بیل و کلنگ اجیر کرد و به خانه قاضی رفت و دستور داد که پی‌های خانه را بکنند. نوکران قاضی به او خبر دادند، چرا نشسته‌ای که الان خانه ات خراب می‌شود. قاضی چند نفر را فرستاد تا علت را از بهلول بپرسند. بهلول در جواب گفت: "می‌خواهم این خانه را خراب کنم و تمام موش‌هایی که زیر پی هستند تنبیه کنم و جواهری را که از بازرگان برده‌اند، پس بگیرم. فرمان هم از خلیفه گرفته‌ام." قاضی آمد و گفت: "دستم به دامت. بگوپی‌ها را نکنند، من جواهر بازرگان را صحیح و سالم به تومی‌دهم تا به صاحبش برسانی. بهلول به کارگران دستور داد دست از کار بکشند. قاضی رفت و جواهر را آورد. بهلول با جواهر نزد خلیفه رفت و گفت که بازرگان را بخواهد. بازرگان آمد و بهلول جواهرش را به او پس داد. هارون الرشید دستور داد ریش‌های قاضی را بتراشند و بر خری برهنه سوار کنند. چنین کردند. لوحه‌ای هم بر گردنش آویختند که بر روی آن چنین نوشته بودند: "سزای خیانت در امانت چنین است."

### جوان تهیدست

شنیدیم که دو جوان مسافر در راهی می‌رفتند. یکی تهیدست بود و دیگری، پنج دینار همراه داشت. جوان تهیدست، دلبرانه پیش رفت و از چیزی نمی‌ترسید. اما جوان پولدار، خواب و خوراک نداشت و بسیار نگران بود. پس از مقداری راه پیمایی، به چاهی رسیدند که جایی ترسناک بود و سر چند راه بود. جوان بی‌چیز، غذا خورد و خوابید، ولی رفیقش از ترس نمی‌توانست بخوابد، به دوستش می‌گفت: "پنج دینار ثروت دارم و این جا، بسیار وحشتناک است و تو خوابیده‌ای، اما مرا خواب نمی‌گیرد." جوان تهیدست به او گفت: "پنج دینار را به من بده." چون پول‌ها را گرفت، بی‌درنگ آنها را در چاه انداخت و گفت: "راحت شدی، اکنون با خیال آسوده بخواب، که آدم تهیدست، دژی استوار و نفوذ ناپذیر دارد!"

### بخشش سلطان

روزی «محمد علی پاشا» - حاکم مصر - از کوچه‌ای عبور می‌کرد. در سر راه خویش، پسر نه ساله‌ای را دید. به او گفت: سواد داری یا نه؟ پسرک جواب داد: «قرآن را خوانده‌ام و تا سوره انا فتحنا ... را حفظ کرده‌ام.» پاشا از این پسر خوشش آمد و یک دینار طلا به او بخشید. پسرک، سکه را بوسید و پس داد؛ سپس گفت: از قبول این معذورم. پاشا با تعجب پرسید: چرا؟ طفل گفت: پدرم سخت مرا تنبیه خواهد کرد؛ زیرا می‌پرسد که این سکه طلا را از کجا آورده‌ای؟ اگر من بگویم که سلطان پاشا به من لطف کرده، می‌گوید که دروغ می‌گویی؛ چون لطف و بخشش سلطان از هزار دینار کمتر نیست. پاشا بسیار خوشحال شد و از هوش و زکاوت او متعجب گردید. بعد پدرش را خواست و ملاحظه تحصیل کودک او را تأمین کرد.

اگر افراد موفق تأثیرگذار و کارآمد هستند به این خاطر است که کار را درست انجام میدهند



## لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه

## ایرانی مزدور!



عراقی پست می‌کشمت! چشمستان روز بد نبینه، حمله کرد بهم و تا جان داشتم کتکم زد. به خدا جوری کتکم زد که تا عمر دارم فراموش نمی‌کنم. حالا من هر چه نعره می‌زدم و کمک می‌خواستم کسی نمی‌آمد. سربازه آنقدر زد تا خودش خسته شد و افتاد گوشه‌ای و از حال رفت. من فقط گریه می‌کردم و از خدا می‌خواستم که به من رحم کند و او را هر چه زودتر شفا دهد. بس که خندیده بودیم داشتیم از حال می‌رفتیم. دو مجروح دیگر هم روی تخت هایشان دست و پا می‌زدند و کرکرمی‌کردند.

عزیز ناله کنان گفت: «کوفت و زهر مار هر هر کنان؟ خنده داره. تازه بدش را بگویم. به ساعت بعد به جای آمبولانس به وانت آوردند و من و سرباز موجی را انداختند عقبش و تا رسیدن به اهواز به گله گوسفند نذر کردم دوباره قاطی نکنند. تا رسیدیم به بیمارستان اهواز دوباره حال سرباز خراب شد. مردم گوش تا گوش دم بیمارستان ایستاده بودند و شعار می‌دادند و صلوات می‌فرستادند. سرباز موجی نعره زد و گفت: «مردم این یک مزدور عراقی است. دوستان مرا کشته! و باز افتاد به جانم. این دفعه چند تا قل چماق دیگر هم آمدند کمکش و دیگر جان سالم در بدنم نبود به لحظه گریه کنان فریاد زد: «بابا من ایرانیم، رحم کنید.» به پیر مرد با لهجه عربی گفت: «آی بی پدر، ایرانی ام بلدی؟ جوانها این منافق را بیشتر بزیند! دیگر لشم را نجات دادند و اینجا آوردند. حالا هم که حال و روز من را می‌بینید.» پرستار آمد توو با اخم و تخم گفت: «چه خبره؟ آمده‌اید عیادت یا هر هر کردن. ملاقات تمامه. برید بیرون!» خواستیم با عزیز خدا حافظی کنیم که ناگهان به نفر با لباس بیمارستان پرید توو نعره زد: «عراقی مزدور، می‌کشمت!» عزیز ضجه زد: «یا امام حسین. بچه‌ها خودشه. جان مادرتان مرا از اینجا نجات دهید!»

می‌کنه؟ نکنه موجه؟» یکی از بچه‌ها با دلسوزی گفت: «بنده ی خدا حتما زیر تانک مانده که این قدر درب و داغون شده!» پرستار از راه رسید و گفت: «عزیز را دیدید؟» همگی گفتیم: «نه کجاست؟» پرستار به مجروح بانداپیچی شده اشاره کرد و گفت: «مگر دنبال ایشان نمی‌گردید؟» همگی با هم گفتیم: «چی؟ این عزیزه؟!»

رفتیم سر تخت. عزیز بدبخت به یک پایش وزنه آویزان بود و دو دست و سر و کله و بدنش زیر تنزیب‌های سفید گم شده بود. با صدای گرفته و غصه دار گفت: «خاک تو سرتان. حالا مرا نمی‌شناسی؟» به هو همه زدیم زیر خنده. گفتیم: «تو چرا اینطور شدی؟ یک ترکش به پا خوردن که اینقدر دستک دنبک نمی‌خواهد!» عزیز سر تکان داد و گفت: «ترکش خوردن پیش کش. بدش چنان بلایی سرم آمد که ترکش خوردن پیش آن ناز کشیدن است!» بچه‌ها خندیدند. آنقدر به عزیز اصرار کریم تا ماجرای بعد از مجروحیتش را تعریف کند.

– وقتی ترکش به پام خورد مرا بردن عقب و تو یک سنگر کمی پانسمانم کردند و رفتند بیرون تا آمبولانس خبر کنند. تو همین گیر و دار به سرباز موجی را آوردند انداختن تو سنگر. سرباز چند دقیقه‌ای با چشمان خون گرفته برّو برّو مرا نگاه کرد. راستش من هم حسابی ترسیده بودم و ماست هایم را کیسه کرده بودم. سرباز به هو بلند شد و نعره‌ای زد: «

اوایل جنگ بود و ما با چنگ و دندان و بادست خالی با دشمن تا بن دندان مسلح می‌جنگیدیم. بین ما یکی بود که انگار دو دقیقه است از انبار ذغال بیرون آمده بود! اسمش عزیز بود. شب‌ها می‌شد مرد نامرئی! چون هم‌رنگ شب می‌شد و فقط دندان سفیدش پیدا می‌شد. زد و عزیز ترکش به پایش خورد و مجروح شد و فرستادش به عقب.

وقتی خرمشهر سقوط کرد، چقدر گریه کردیم و افسوس خوردیم. اما بعد هم قسم شدیم تا دوباره خرمشهر را به ایران باز گردانیم. یک هو یاد عزیز افتادیم. قصد کردیم به عیادتش برویم. با هزار مصیبت آدرسش را در بیمارستانی پیدا کردیم و چند کمپوت گرفتیم و رفتیم به سراغش. پرستار گفت که در اتاق ۱۱۰ است. اما در اتاق ۱۱۰ سه مجروح بستری بودند. دو تایشان غریبه بودند و سومی سر تا پایش پانسمان شده بود و فقط چشمانش پیدا بود. دوستم گفت: «اینجا که نیست، برویم شاید اتاق بغلی باشد!» یک هو مجروح باند پیچی شده شروع کرد به ول ول خوردن و سر و صدا کردن. گفتیم: «بچه‌ها این چرا این طوری



زیستن یعنی تلاش کردن





## لطیفه های بی مزه

- یک نفر دو تا بلوک سیمانی رو گذاشته بوده رو دوشش، داشته می برده بالای ساختمون. صاحبکارش بهش میگه: تو که فرقون داری، چرا اینا رو میگذاری رو کولت؟!  
غضنفر میگه: اون دفعه با فرقون بردم، اون چرخش پشتتم رو اذیت می کرد.
- یک نفر دزدی، صاحب خونه پا میشه میگه کیه اون جا؟ میگه: هیچکی، گریست، ببعععع
- یه روز یه بچه به باباش میگه: پنکه سقفی سوخت باباش میگه: پانزده نفری میخوابین زیرش خوب آخرش همین میشه دیگه
- معلم: برای قطع جریان برق باید چی کار کنیم؟ شاگرد: باید قبض برق رو پرداخت نکنیم.
- یکی یه تیکه یخ گرفته دستش تو آفتاب داشت متفکرانه نگاهش میکرد بهش میگند چیکار میکنی؟ میگه: من هنوز نفهمیدم این یخه کجاش سوراخه که ازش آب میچکه.
- یه نفر سوار آسانسور میشه میبینه نوشته ظرفیت ۱۲ نفر با خودش میگه عجب بدبختیه حالا ۱۱ نفر دیگه از کجا بیارم.
- یکی یه روباها مرده میبینه به خودش میگه خوب شد مرده وگر نه گولم میزد.
- یکی کنار یه چاهی وایساده بوده، هی میگفته: سیزده... سیزده... سیزده... یکی از اونجا رد میشده، می پرسه: ببخشید قربان، می توئم بیرسم دارید چیکار می کنید؟ مرد یقه یارو رو میگیره، پرتش می کنه تو چاه، میگه: چهارده... چهارده... چهارده...
- یه روز یه مرده می ره پیش یه روانپزشک و میگه: آقای دکتر، من هر شب خواب می بینم دارم با یه عده خر فوتبال بازی می کنم؛ یه دواپی چیزی بهم بدید که دیگه از این خوابا نبینم. دکتره میگه: بیا آقا، این قرصها و این شربت رو امشب بخور؛ دیگه این خوابا رو نمی بینی. مرده میگه: آقای دکتر، نمی شه اینها رو از فرداشب بخورم؟ آخه امشب فیئاله.
- سه تا دزد مشغول دزدی بودن که صاحب خانه رسید. هرکدام داخل یه گونی قايم میشن صاحب خانه یه لگد میزنه به گونی اول. صدای گردو در میاره. به دوم میزنه صدای نون خشک میده. به سوم میزنه. صدایی نمیداد. دوباره میزنه باز صدای نمیده. چند بار دیگه میزنه. یارو شاکی میشه میاد بیرون میگه: عمو، آرده، آرد صدا نداره.
- از یه نفر که قهرمان شنا بوده می پرسن شما از کجا شروع کردین میگه والا ما از زمینهای خاکی.
- یکی داشت پرتقال پوست می کند، می گه: خدایا کاش توش موز باشه.  
به یکی میگن نظرت درباره زلزله چیه؟ میگه خوبه فقط مدت زمانشو یه کم بیشتر کنند خیلی بهتر میشه.
- یه نفر میگن: شما در روز چقدر نون میخورید؟  
میگه: صبح دو تا لواش، ظهر دو تا تافتون، بعد از ظهر چهار تا سنگک، شب هم سه تا باگت!  
میگن: پس نون بربری چی؟  
میگه: پس فکر کردی اینها را لای چی میگذاریم میخوریم؟
- یکی میره میهمانی وقتی میاد بیرون میبینه کفشاش نیست. با خودش میگه من کی رفتم خودم نفهمیدم؟؟
- یه نفر صبح از خواب بلند میشه میبینه هوا خیلی خوبه. زنگ میزنه هواشناسی تشکر میکنه.
- یه نفر میره لایه ازون رو بدوزه، اما بر نمیگرده. میبینن لایه ازون رو از بیرون دوخته.
- یه نفر رو به جرم جعل اسکناس بیست تومنی میگیرند بهش میگن چطور شد لورفتی؟ میگه والا هیچی من فقط لاستیک های تراکتور رو رینگ اسپرت کردم.
- یکی رفته بوده تماشای مسابقه دو و میدانی، وسط مسابقه از بغل دستیش می پرسه: ببخشید، اینا واسه چی دارن میدون؟! بغل دستیش میگه: برای اینکه به نفر اول جایزه میدن. یارو یه کم فکر میکنه می پرسه: پس بقیشون واسه چی دارن میدون؟
- در جایی یه انتخابات شد و کاندیدی پشت تریبون گفت: آقایون، چیزی که لازمه ی جامعه ی کنونی ماست راهایی از سوسیالیسم، امپریالیسم، کمونیسم، فاشیسم، رادیکالیسم و... است. در این لحظه پیرمردی گفت: آقای کاندیدا لطفا یک فکری هم برای رماتیسم من بکنید.
- معلم: حسنی بگو ببینم قوی ترین رسانه در انتشار اخبار کدام است؟ حسنی: آقا اجازه، خاله زری.  
معلم: یعنی چه؟ حسنی: بابام میگه اگر خبری را به خاله زری برسانی در کوتاه ترین مدت و کمترین هزینه و با بالاترین دقت در سراسر دنیا پخش خواهد شد.



کسی موفق است که خسته نمی شود

## تازه های علمی

### عسل درمان گرفتگی رگ های خونی



مصرف روزانه ۴ قاشق عسل از گرفتگی رگ های خونی جلوگیری می کند. به گفته محققان، کسی که روزانه ۴ قاشق عسل مصرف کند، آنتی اکسیدان بیشتری در خون خود ذخیره خواهد کرد. آنتی اکسیدان از گرفتگی رگ های خونی جلوگیری می کند. براساس این گزارش، محققان به مردانی که بین ۱۸ تا ۶۸ سال سن داشتند به مدت ۵ هفته، هر روز یک لیوان آب با ۴ قاشق عسل دادند و مشاهده کردند آنتی اکسیدان آنها بیشتر از دیگران است. گفتنی است آنتی اکسیدان ماده ای است که از بافت های بدن در مقابل اکسیژن تهاجمی محافظت می کند. تحقیقات انجام شده در گذشته نیز نشان داده است که عسل به اندازه سیب، موز یا توت فرنگی مواد محافظ و آنتی اکسیدان دارد.

### درمان نابینایی با ژن درمانی

محققان با بهره گیری از ژن درمانی موفق شدند قدرت بینایی را به موش های مبتلا به کوررنگی بازگردانند. کور رنگی شکلی از نابینایی ارثی است که در انسان هان نیز بروز می کند. دانشمندان دانشگاه فلوریدا به تشریح استفاده از یک ویروس بی ضرر برای انتقال ژن های اصلاحی در موش های مبتلا به این اختلال ژنتیکی پرداختند. این نقص ژنتیکی عامل نابینایی در موشها بود. این کشف نشان می دهد هدف گیری و نجات سلول های مخروطی که مهمترین سلول ها برای تیزی بینایی و مشاهده رنگها در انسان ها هستند، امکان پذیر است. موش های مورد بررسی در این مطالعه به بیماری topsia مبتلا بودند و این بیماری به کور رنگی تقریباً کامل و دید مرکزی بسیار ضعیف می انجامد. محققان در این مطالعه جهش ژنتیکی عامل کوررنگی را شناسایی کردند و پس از دو ماه تزریق ژن درمانی، فعالیت الکتریکی شبکیه های چشم را اندازه گرفتند. از ۱۱ چشم، ۹ چشم به درمان پاسخ دادند که در ۱۷ چشم فعالیت الکتریکی شبکیه چشم نظیر چشم موش های سالم بود.

## پزشکی

### زنان مجبورند بیشتر از حرف بزنند!!!!



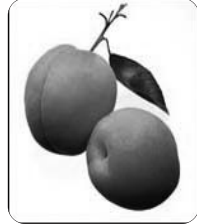
این حرف که زنان زیاد حرف می زنند هر چند بسیاری مواقع در هنگام عصبانیت زده می شود اما کاملاً صحیح است و محققان مهر تأیید علمی بر روی آن گذاشته اند. آن هم نه به علت دشمنی با زنان، بلکه به این علت که آن قسمت از مغز که برای صحبت کردن مورد استفاده قرار می گیرد، در زنان ۲۰ تا ۳۰ درصد وسیع تر از مردان است و به همین دلیل زنان در امتحانات شفاهی، حافظه شفاهی و مهارت های حرکتی ظریف بهتر از مردان عمل می کنند. مردان از این قسمت بیشتر برای حل مسائل زبان شناسی استفاده می کنند.

نکته جالب این که زنان می توانند به طور همزمان از هر دو نیمکره مغزشان استفاده کنند و به همین علت در زمان صحبت کردن به مراکز عاطفی هم دست پیدا می کنند، در برقراری ارتباط عاطفی موفق تر هستند و مددکاران اجتماعی، مشاوران، آموزگاران و پرستاران موفق تری به شمار می آیند. در ضمن زنان وقتی می خواهند سر صحبت را با اطرافیان شان باز کنند از موضوعات پراکنده ای آغاز می کنند و مردان سریع بر سر اصل مطلب می روند و این مورد یکی از دلایل اصلی پرحرفی خانم ها است که واضح ترین نمود آن هنگام خداحافظی دیده می شود. اصولاً در پایان مهمانی ها، خانم ها یک ربع بیشتر وقت می خواهند تا به گروه آقایانی برسند که دم در به انتظار آنها نشسته اند.

نکته دیگر که باعث می شود به زنان تهمت پرحرفی داده شود تفاوت نگاه زنان به صحبت کردن است. مردان هدفشان از صحبت کردن تبادل اطلاعات با دیگران است در حالیکه برای زنان صحبت کردن راهی برای بیان احساسات است. لپ کلام هم اینکه مردان حرف زدن را برای حرف زدن می خواهند و زنان برای ابراز احساسات و علائق. پس اگر از دریچه دیگری نگاه کنیم، می بینیم زنان مجبور هستند بیشتر از مردان حرف بزنند چون توانش را دارند.

## مآئه

### زرد آلو



در این میوه ویتامین A به حد وفور یافت می شود که به رشد اطفال کمک کرده و باعث تقویت قوه بینایی آنها می شود.

### ◀ زرد آلو منبع بتا کاروتن

زرد آلو در بین میوه ها بیشترین مقدار بتا کاروتن را دارد و بتا کاروتن پیش ساز ویتامین A در بدن است.

### ◀ جوان کردن پوست با خوردن زرد آلو

بتا کاروتن موجود در زرد آلو مانع پینه بستن و خشک شدن پوست می شود. وقتی پوست بدن، پوسته پوسته شده و سفید یا خاکستری رنگ می شود.

### ◀ زرد آلو محافظی در مقابل صدمات ناشی از اشعه

### ماوراء بنفش خورشید

در تابستان مقدار کاروتن محافظ موجود در پوست کم می شود و هر قدر اشعه ماوراء بنفش شدیدتر باشد، به همان نسبت کاروتن بیشتری در بدن مصرف می شود. بتا کاروتن در بدن یک پوشش محافظ در مقابل رادیکال های آزاد به وجود می آورد.

نور آفتاب، نیکوتین سیگار، استرس و مواد مضر، سبب تولید رادیکال های آزاد خطرناک در بدن می شوند. بتا کاروتن این توانایی را دارد که به مقابله با این رادیکال ها برخیزد و انرژی تخریبی آنها را کم کند. کاروتن موجود در پوست به عنوان یک محافظ در مقابل اشعه ماوراء بنفش عمل می کند. اگر از کرمهای ضد آفتاب هم استفاده نشده باشد، قهوه ای شدن پوست را تسهیل واز سرخ و سوختن پوست جلوگیری می کند.

### ◀ روغن مغز هسته شیرین زرد آلو

ملین معده و نرم کننده مفید است و روغن مغز هسته تلخ زرد آلو آماس است و خوردن و مالیدن آن برای مبتلایان به بواسیر مفید است و ریختن چند قطره از آن در گوش باعث تسکین درد می شود. جوشانده برگ درخت خشک زرد آلو کرم معده (یک نوع انگل) را از بین می برد و ادرار را زیاد می کند. شکوفه درخت آن ضد خونریزی است و اگر جوشانده ای از آن تهیه کرده و چند قطره در بینی مبتلایان به خون دماغ بچکانید اثر معجزه آسای آن را بسیار سریع مشاهده می شود.



## زنان جوان بخوانند

### محبت و شیوه‌های نمایاندن آن



محبت که اساس آسودگی و آرامش است همچون کشتی نجاتی است که بر امواج خشمگین مشکلات زندگی در حرکت است. کشتی‌ای که یک زن مهربان و هنرمند، ناخدای آن می‌باشد. زیرا تسکین و آرامش بخشی به زندگی، رسالتی است که بر دوش زنان نهاده شده است.

دست حکیم پروردگار همخوان با رسالتی که بر دوش زنان قرار داده، استعداد مهرورزی، محبوبیت و مطلوبیت را نیز در فطرت و غریزه‌ی ایشان نهاده است.

به قول استاد شهید مطهری (ره):

«طبیعت، مرد را مظهر طلب و عشق و تقاضا آفریده است و زن را مظهر مطلوب بودن و معشوق بودن... غریزه مرد، طلب و نیاز است و غریزه زن جلوه و ناز» (۲)

روشن است اگر زنان در مسیر طبیعی فطرت خویش و در پرتو آشنایی با معارف دینی و آموزه‌های روانشناسی - که روشنگر راه زندگی خانوادگی است - بتوانند به وظایف خویش عمل کنند و به جای آنکه وزیر اقتصاد یا مأمور نظافت باشند، نماد رحمت و مهربانی باشند، بسیاری از مشکلات و موانع را در مسیر زندگی عاشقانه از سر راه برداشته‌اند.

«بدون تردید غالب کشاکش‌های خانوادگی، سردی‌ها، بی‌اعتنایی‌ها، بی‌رغبتی‌ها، خانه‌گریزی‌ها، ستیزها، جدایی‌ها و طلاق‌های بین زن و شوهرها به دلیل فقدان آرامش روانی در کانون خانواده و عدم تأمین نیازهای عاطفی و روانی به وجود می‌آید» (۳) اما برای چاره‌ی این گونه مشکلات فقط شناخت ریشه‌ی مشکلات و پی بردن به ضرورت و اهمیت محبت کافی نیست بلکه زنان باید شیوه‌های به کارگیری عواطف سرشار خود را بیاموزند. ابزار محبت به دو صورت بروز می‌کند:

۱- ابزار زبانی ۲- ابزار عملی

## چرا؟

### چرا سرخ می‌شویم؟



به محض آنکه پا به درون اتاق می‌گذارید، خون به صورتتان هجوم می‌آورد، گونه‌هایتان رنگ قرمز می‌گیرد، موج گرمی را حس می‌کنید که چهره‌تان را فرا می‌گیرد، اما کاری از دست شما ساخته نیست، از خجالت سرخ شده‌اید.

اما این واکنش گل انداختن گونه‌ها واکنشی انسانی همگانی به مورد توجه جمع قرار گرفتن است. هر کسی کم و بیش ممکن است به این حالت دچار شود. محرک‌های شایع سرخ شدن شامل ملاقات با فردی مهم، مورد تعارف قرار گرفتن، احساس هیجان قوی در موقعیت‌های اجتماعی است. ظاهراً مردها کمتر از زن‌ها قرمز می‌شوند.

زیست‌شناسی سرخ شدن این گونه است: وریدهای صورت گشاد می‌شوند، و خون را به درون گونه‌ها سرازیر می‌کنند، و سایه سرخ رنگ ظاهر می‌شود. اما دانشمندان در حال حاضر نمی‌دانند چرا این واکنش رخ می‌دهد یا در خدمت چه کارکردی است. جز آنکه آدم را لحظاتی از خود بیخود می‌کند.

### چرا دچار آبریزش بینی می‌شویم؟



به هنگام سرماخوردگی، سیستم ایمنی بدن مواد شیمیایی به نام میانجی التهاب تولید می‌کند عناصر موجود در این مواد موجب اتساع یا باز شدن رگهای خونی و ترشح ماده‌ای لزج می‌شود در نتیجه بینی شروع به آبریزش می‌کند همچنین این مواد موجب بیشتر شدن عطسه و سرفه نیز می‌شود این کارها بینی یا گلو را تمیز می‌کنند، اما ویروس سرماخوردگی از بین نمی‌رود از سوی دیگر، ویروس سرماخوردگی پخش می‌شود و افراد دیگری نیز به این بیماری مبتلا می‌شوند.

## نکات خانه داری

### مصرف مواد منجمد فریزری



هنگام خریداری گوشت به مشخصات ظاهری آن توجه کنید:

گوشت باید تمیز و بدون خون مردگی و اثر ضربه، ذرات خارجی و لکه‌های غیرطبیعی باشد. دقت کنید که گوشت باید رطوبت طبیعی خود را داشته باشد. همچنین، رنگ گوشت باید طبیعی باشد و بوی بدی ندهد. چربی گوشت، سفت و رنگ آن سفید یا متمایل به سفید است. اگر از گوشت منجمد بسته بندی شده استفاده می‌کنید، نباید آثار پارگی در بسته بندی مشاهده شود.

گوشت طیور به علت دارا بودن نسوج نرم، سهل الهضم و از نظر غذایی مناسب‌تر از سایر گوشت‌ها است. به جز آنفولانزای مرغی بیماری دیگری مرغ به انسان منتقل نمی‌کند. گوشت مرغ را حتماً از فروشگاه‌های معتبر تهیه کنید. بعد اطمینان از معتبر بودن فروشگاه، به پوست لاشه مرغ دقت کنید. پوست لاشه باید به طور یکپارچه روی بدن کشیده شده و عاری از هر نوع پارگی، کوفتگی، رنگ پریدگی و علائم غیرطبیعی باشد. در اغلب نژادها رنگ پوست مرغ زرد کهربایی است.

استخوان سینه مرغ باید کاملاً مستقیم، بدون شکستگی و یا انحنای غیرعادی بوده و عضلات آن برجسته و سفت و محکم از زیر پوست مشخص باشند.

در هنگام خرید یا استفاده از گوشت مرغ حتماً به رنگ ماهیچه ران‌ها و بقیه بدن نگاه کنید. ماهیچه‌های ران‌ها و اندام خلفی صورتی رنگ و گوشت بقیه بدن مخصوصاً سینه سفید رنگ است.

بنابراین رنگ‌های غیرعادی در گوشت نشانگر کهنگی و معایب دیگری از جمله بیماری‌ها و الودگی ثانوی میکروبی است.

در مورد ران‌ها بعد از کندن پوست دقت کنید که دارای خون ریزی‌های زیرپوستی نباشد و گوشت آن شفاف و صورتی رنگ به نظر برسد.

# گشت و گذاری در اروپا

## زندگی شرقی

## در اروپا



## یونان

آتن، موزه موسیقی و کوه مقدس آتوس. این مناطق باستانی، مشتاقان زیادی را هر ساله به سوی خود می‌کشاند و به این ترتیب از مرکز دانش و فلسفه و ادب جهان باستان دیدن به عمل می‌آوردند.

### ◀ زندگی شرقی

مردم یونان بیشتر به روش شرقی زندگی می‌کنند. خلق و خوی آنها مانند مردمان دیگر کشورهای اروپایی خشک نیست، دائماً می‌خندند و به طور کلی زندگی را آسان می‌گیرند. به مسافرت و معاشرت با یکدیگر بسیار توجه می‌کنند. در خیابان‌های آتن، رستوران‌های خیابانی زیادی به چشم می‌خورد که میز و صندلی‌های این رستوران‌ها در پیاده‌روها می‌باشد. از طرفی یونانی‌ها سعی می‌کنند کارهایشان را بیشتر به سبک گروهی انجام دهند تا فردی چون همان‌طور که گفته شد از معاشرت، بسیار لذت می‌برند. از لحاظ تیپ و قیافه، بیشتر شبیه آسیایی‌ها هستند تا اروپایی‌ها... این را از روی رنگ چشم، مو و پوست صورتشان به راحتی می‌توان متوجه شد. مردم یونان به خانواده اهمیت زیادی می‌دهند و معتقدند خوشی و تفریح بدون خانواده معنایی ندارد.

در تعطیلات شنبه و یکشنبه، دولت در پارک‌های بزرگ شهرهای یونان به ویژه آتن، میز و صندلی‌های زیادی می‌چینند و امکانات رفاهی را برای مردم شهر فراهم می‌کند. از این رو در تعطیلات آخر هفته، این پارک‌ها مملو از جمعیت است و همین امر باعث می‌شود که افراد هر محله به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و بیشتر با یکدیگر انس بگیرند.



کشور یونان در سرزمین‌های اروپایی واقع است اما از نظر فرهنگی جزو کشورهای شرقی مصوب می‌شود. این کشور مردمانی مهربان و با عاطفه و به دور از خودپرستی‌ها و جاه‌طلبی‌های دیگر کشورهای اروپایی دارد. آنان بسیار خونگرم و مهمان‌نواز و عاشق پیشه هستند، به وطن خود افتخار می‌کنند و به دین و مذهب پایبند می‌باشند. آتن با جمعیتی حدود سه میلیون و ۱۲۰ هزار نفر، پایتخت یونان و در نزدیکی خلیج «ساکونیت» از شهرهای مهم و تاریخی جهان است. این شهر زادگاه سقراط، افلاطون، ارسطو، دمولتون و دیگر فلاسفه یونانی می‌باشد. آثاری نظیر تاریخی این شهر از جمله «آکروپولیس» هر ساله هزاران جهانگرد را به سوی خود جذب می‌کند. موزه باستان‌شناسی آتن یکی از پربیننده‌ترین موزه‌های جهان است. به طور کلی کشور یونان به کشور هزار جزیره معروف است که هر یک از مناطق آن دارای ویژگی‌های منحصر به فردی از نظر آب و هوا، زیبایی و طبیعت است.

### ◀ موسیقی یونانی

موسیقی سنتی یونان حتی در میان جوانان طرفدار زیادی دارد. در حقیقت موسیقی ایران و یونان از لحاظ ریتم و گوشه و ردیف شباهت‌های زیادی به هم دارند. حتی شبیه سازهای ایرانی همچون دف، تنبک، کمانچه یونان پخش می‌شود و مورد استقبال مردم قرار می‌گیرد.

### ◀ مناطق دیدنی آتن

مجموعه تاریخی آکروپولیس در مرکز آتن، دانشگاه قدیمی آتن، و موزه باستان‌شناسی و وحیات وحش



# روی تلکس خبر



## «امین حیایی» در نقش «مهران مدیری»

خشایار الوند نویسنده مجموعه‌های طنز تلویزیونی در حال نوشتن فیلمنامه‌ای بر اساس نقش‌های طنز زوج هنری مهران مدیری و سیامک انصاری است.

وی که سابقه نویسندگی در مجموعه‌های طنز تلویزیونی مهران مدیری را دارد به خبرنگار سینمایی فارس، گفت: بر اساس زوج مهران مدیری و سیامک انصاری قصه‌ای طراحی کرده‌ام که در آن، این دو شخصیت با ویژگی‌هایی که با آن در بین مردم شناخته شده‌اند، مطرح می‌شوند.

وی معتقد است: اگر مدیری و انصاری در این پروژه بازی نکنند، بازیگرانی چون امین حیایی و محمدرضا گلزار می‌توانند جایگزین خوبی برای آنها باشند در ضمن، برای بازی در نقش شخصیت‌های زن قصه، مهناز افشار و بهاره رهنما را مدنظر دارم.

## کوچکترین قرآن جهان به موزه آستان قدس رضوی اهدا شد

کوچکترین قرآن جهان که با استفاده از نانو تکنولوژی تهیه شده است به موزه قرآن آستان قدس رضوی اهدا شد.

این قرآن کامل در ابعاد ۹/۸ در ۱۵/۴ میلی‌متر با نیم میلی‌متر قطر توسط ۲۲ کارشناس و دانشجوی ایرانی و مسلمان رشته الکترونیک در کشور انگلستان تولید شده است، دارای ۶۲۵ صفحه به صورت ۲۵ صفحه عمودی در ۲۵ صفحه افقی است.

قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی در مراسم اهدای این قرآن نفیس و منحصر به فرد که توسط دکتر میر عماد مختاری با همکاری جمعی از دانشجویان ایرانی مسلمان تهیه شده است، بر محوریت قرآن کریم در تحقق وحدت ملی و انسجام اسلامی تأکید کرد و گفت: تمامی علم، دانش و ثروت دنیا وسیله و ابزاری برای رسیدن به رستگاری و سعادت است که خداوند به وسیله پیامبر اکرم (ص) در قرآن کریم وعده داده است.

## حافظ کل شاهنامه

او در سرزمین گل و بلبل و حافظ و سعدی به دنیا آمده، شایان اژدری، پنج سال بیشتر سن ندارد اما به واقع حافظه قوی دارد. او کل شاهنامه را حفظ است، خط به خط و از هر جای آن را که بگویی برای شما با آب و تاب می‌خواند و با حرکات دستانش، شما را به تعجب وا می‌دارد. این خردسال شیرازی که به گفته والدین خود از کودکی عاشق یادگیری بود، یک روز پدر و مادر برایش متنی از شاهنامه می‌خواندند، در کمال تعجب می‌بینند که شایان کوچولو، دقیقی بعد تمامی آن متن را از حفظ برایشان می‌خواند، پدر و مادر، سعی می‌کنند هر روز برای او از شاهنامه بخوانند و شایان کوچولو حفظ کند.

## «کوله پستی» با فضایی متفاوت در تابستان

برنامه زنده کوله پستی، کاری از گروه اجتماعی شبکه سوم سیما که هر سال هم زمان با تابستان پخش می‌شود، امسال نیز در تعطیلات تابستان به روی آنتن می‌رود. علی زاهدی تهیه کننده این برنامه در گفتگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران گفت: طرح این برنامه به شبکه سوم سیما داده شده و قرار است تا آخر هفته قطعی شدن پخش آن مشخص شود.

وی افزود: مجری این برنامه همانند سال‌های گذشته فرزاد حسنی است و حال و هوای برنامه نیز کاملاً متفاوت از سال‌های قبل است.

## کنکور تا سال ۹۰ حذف می‌شود

خبرگزاری فارس: بالاخره پس از کشمکش‌های فراوان مجلس طرح حذف کنکور کمیسیون آموزش را تصویب کرد، بر اساس این طرح کنکور تا سال ۹۰ حذف می‌شود. به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس بر اساس طرح مجلس، تا پایان سال اول برنامه ۵ ساله، کنکور در سال‌های دوم و سوم دبیرستان و پیش‌دانشگاهی ادغام می‌شود و هر سال از ۱۰ درس به صورت سراسری و تشریحی امتحان گرفته شده و جمع نمرات ملاک ورود داوطلبان به دانشگاه می‌شود، البته آزمون‌های برگزار شده باید استاندارد باشند ضمن این‌که فعالیت‌های پرورشی دانش‌آموزان نیز در پذیرش کنکور لحاظ می‌شود.

## کانادا از ایران تقاضای پرستار کرد

یک مقام وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از تقاضای برخی کشورهای پیشرفته جهان برای جذب پرستاران ایرانی به منظور کار خبر داد و گفت پرستاران می‌توانند در این زمینه به طور شخصی اقدام کنند.

ایرنا در این زمینه، با اشاره به ارتقای جایگاه علمی پرستاران ایران، گفت: هم‌اکنون تقاضاهای زیادی از کشورهای منطقه خلیج فارس و برخی کشورهای توسعه یافته مانند کانادا برای استفاده از کادر پرستاری موجود در ایران وجود دارد.

## تعرفه مکالمات شبکه تلفن همراه دولتی کشور (MCI) هشت درصد افزایش پیدا میکند

مهندس صابرفیضی - مدیرعامل شرکت مخابرات ایران - در گفتگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به طرح یکسان سازی تعرفه مکالمات مشترکین شبکه تلفن ثابت و افزایش ۱۶ درصدی تعرفه مکالمات در محدوده هر استان، گفت: افزایش ۸ درصدی تعرفه موبایل نیز در راستای یکسان سازی تعرفه‌ها صورت خواهد گرفت که در صورت تصویب شورای اقتصاد نهایی می‌شود.

مدیرعامل شرکت مخابرات ایران تصریح کرد: در راستای این طرح، تعرفه داخل استانی استفاده از تلفن سیار هشت درصد افزایش می‌یابد اما تعرفه بین استانی آن با رقم ۷۶۰ ریال در هر دقیقه یکسان خواهد شد.

فضیلت مرد از سخن او شناخته می‌شود



## حل اختلافات زناشویی (۴)

### ارزش‌گذشت

پاداش و ثمره گذشت شما هرگز بی پاسخ نخواهد ماند. آنچه را که از خود برای دیگران خالی می‌کنید خداوند برای شما پر خواهد کرد. شما اگر راه لذت بردن از زندگی را بیابید از یک دسته گل به اندازه یک گلستان رایحه استنشاق خواهید کرد و اگر حرص و طمع داشته باشید نه تنها از آنچه که دارید لذت نمی‌برید بلکه فقط بیش از پیش انباشته کرده و در طمع داشتن بیشتر خواهید سوخت.

#### آیا گذشتن از اندکی پول یا دارایی لذت بخش‌تر از کمی پول داشتن اضافی نیست

به ملاحظه ارزشهای اخلاقی پیبند باشید و مطمئن باشید هرگز پشیمان نخواهید شد. از اینکه در حق دوست یا خانواده یا همسایه خود خوبی کرده باشید. آیا حاضرید چند روزی به جای همکاری بیمارستان بیشتر کار کنید در غم و شادی با دیگران شریک باشید زیرا در گروهها و جماعت است که غمها تقسیم می‌شوند و شادیهها ضرب می‌گردد. نترسید که نیکی کنید و فراموش شود. همیشه به این نکته توجه کنید که من محبت دیگران را فراموش نمی‌کنم پس دیگران هم محبتهای مرا فراموش نخواهند کرد. اگر کمی و تأکید می‌کنم فقط کمی به سؤالات بالا و پاسخهای آنها دقت کنید معنای گذشت و ایثار را خواهید فهمید.

بود و برای بزرگوار بودن باید خیلی انسان بود. اما برای انسانهای واقعی این فداکار آنقدر لذت بخش و شیرین است که هرگز آن را با خودخواهی‌های دیگران عوض نمی‌کنند و احساس رضایت حاصل از این ایثار را بر خودخواهی ترجیح می‌دهند.

فداکاران از فداکاری خود لذت می‌برند اما ظالمان از ظلم خود هیچگاه خشنود نمی‌شوند مگر آنکه شخصیتی بیمار داشته باشند. هر آنچه که انسان را به انسان بودنش نزدیک می‌کند و او را در مسیر تکاملی خود پیش می‌برد احساس والایی از هستی به او می‌بخشد و هر آنچه که او را در مسیر حیوانی پیش می‌برد احساس پستی و رذالت را در او زنده می‌کند و بسوی درجات پایینی از انسان بودن سوق می‌دهد.

در شرایط سخت و بحرانی است که خوبی کردن مفهوم واقعی خود را می‌یابد و به قولی روزگار سخت است که خمیره و ذات انسانها را می‌نمایاند. چرا که در روزهای خوشی نیکی کردن چندان زحمت و انرژی نمی‌برد. شما اگر ده میلیون تومان پول داشته باشید به راحتی می‌توانید ده هزار تومان آن را به نیازمندی ببخشید اما اگر ده هزار تومان داشته باشید آنوقت چه می‌کنید؟

پاسخ به این سوال بستگی به دیدگاه و منش هر کس دارد. سعی کنید همیشه در زندگی گاهی خود را به جای دیگران بگذارید. فقط از زاویه دید خود به مسایل نگاه نکنید و خود را نبینید. در این جهان میلیونها انسان مثل شما زندگی می‌کنند.

حس بشردوستانه احساس تنهایی و انزوا را می‌زاید. اگر ذره‌ای هم به خدا ایمان دارید بدانید که

گذشت و ایثار دو واژه مقدس در ادبیات ماست. همیشه و در هر زمان در طول تاریخ بشریت از خودگذشتگی جایگاهی بس ژرف در ارزشهای اسلامی و انسانی داشته است و از جمله خصوصیات اخلاقی والا به شمار می‌رفته است.

هر جامعه‌ای بسیاری از پیشرفتهای خود را مرهون و مدیون افرادی بوده است که در راه ایجاد ترقی و آبادی سرزمین خود از خواسته‌ها و امیال خود گذشتند و رفاه و آسایش و امنیت مردم را بر راحتی و رفاه خود ترجیح دادند.

#### تنها از انسان یک خوبی می‌ماند یک بدی

چنین اشخاصی تأثیرگذارترین افراد هر جامعه‌ای هستند. چه در میان بزرگان و اندیشمندان هر سرزمین مثل امیرکبیر که بزرگترین نقش را در زمان خود در پیشرفت و ترقی این مرز و بوم داشت و در نهایت جان خود را در این راه فدا نمود و چه در واحدهای کوچکتر مثل خانواده که ممکن است افراد آن مثل پدر یا مادر یا برادر زندگی هر یک از اعضا خانواده را دگرگون کند.

اینکه انسان تنها خود را نبیند و برای دیگران ارزش قابل شود و فقط به خواسته‌های خود فکر نکند بزرگواری است و آنجا که به خاطر دیگری تمایلات خود را زیر پا بگذارد و به خواست او توجه کند گذشت و فداکاری است. برای گذشت و ایثار باید خیلی بزرگوار

دلی که از یاد خدا نهی باشد، مانند دادگاهی است که از قاضی نهی باشد



## آیا این آداب اجتماعی

### را رعایت می‌کنید؟

در جامعه ایرانی بارها دیده شده که دو نفر زمانی که به یکدیگر می‌رسند و ساعتی با هم هستند.

شروع می‌کنند به درد دل کردن و سفره‌های دل خود را باز می‌کنند. حتی بارها دیده شده که به گلایه و دلگیری‌های دوستان گوش می‌دهید، یعنی مورد اعتماد آنها هستید، پس در چنین مواقعی سینه شما باید صندوقچه ای از اسرار باشد.

◆ زمانی که لازم می‌بینید از دور توجه کسی را به خود جلب کنید، برای مثال زمانی که در کوچه و خیابان دوست یا فردی از اقوام را می‌بینید، با صدای بلند نام او را فریاد نزنید. بهتر است ابتدا با ایما و اشاره او را متوجه خود کرده، سپس به او نزدیک شوید و خودتان را معرفی کنید.

◆ میزان حقوق دریافتی و درآمد هر فرد، جزء مسائل خصوصی اوست، پس در مورد آن از خود کنجکاوای به خرج ندهید، جز این که خود فرد بخواهد آن را برای شما بازگو کند. ◆ وقتی برای ورود به مکانی در را باز می‌کنید و در همان زمان فردی در حال خارج شدن است، راه را برای او باز کنید، چرا که فردی که در حال خارج شدن است، مقدم بر فردی است که می‌خواهد داخل شود. حتی اگر آن فرد از شما جوان تر باشد.

◆ با موهایی ژولیده و لباس نامرتب حتی در خانه، مقابل همسران ظاهر نشوید، چرا که او ممکن است فکری دیگری در باره شما بکند که اصلاً با شخصیت شما سازگاری ندارد.

◆ زمانی که در میان جمعی قرار گرفته اید، دندان هاتان را خلال نکنید، گوش‌های تان را نخارنید، زیر ناخن‌های تان را پاک نکنید، به میان گفت و گوی دیگران نیفتید.

◆ با همکاران، حتی زمانی که بسیار صمیمی هستید، زیاد صحبت نکنید و بگذارید آنها به کارهای خودشان هم برسند.



### روش‌های حفظ آیات

## قرآن کریم

خوانندگان عزیز! با عنایت به این مسئله که اهتمام به حفظ آیات قرآنی و مانوس شدن با کلام الهی در زندگی مادی و معنوی ما اثرات ژرفی به همراه دارد لذا بر آن شدیم در این ستون نشریه روش‌های حفظ آیات را برای شما عزیزان ارائه دهیم.

#### روش‌های پنجگانه حفظ قرآن (برای دوره‌های سنی مختلف)

**روش اول:** قبل از تولد تا پایان شیرخوارگی، روش دوم: دوسالگی تا هفت سالگی (حفظ خانوادگی)، روش سوم: هفت سالگی تا پانزده سالگی (روش دانش آموزی)، روش چهارم: از پانزده سال به بالا، روش پنجم: روش ویژه.

#### روش اول: الف) قبل از تولد

این روش بیشتر کارهایی است که والدین به خصوص مادران باید انجام دهند. و مراعات نمایند. اسلام به ما دستوراتی داده و گفته زمانی که نطفه بسته می‌شود و فرزند در شکم مادر رشد می‌کند چه کارهایی را انجام دهید و از پرداختن به کارهایی ممانعت کنید، علت این است که نیت، اعمال و رفتار ما روی جنین اثر می‌گذارد و این مطالب را امروزه طب و علم پزشکی ثابت کرده است. چهارده مورد زیر باید در دوره حاملگی رعایت شود.

#### ۱- نیت

از همان اول که افراد متاهل می‌شوند، هم زن و هم مرد نیت کنند که اگر خدا به آنها فرزند یا فرزندی داد در آینده چه کاره شوند؟ مجتهد، مرجع، خادم قرآن، دکتر، مهندس یا... نیت اثر مستقیمی روی فرزند می‌گذارد، من قصد نداشتم از پزشکی صحبت کنم ولی این مطلب را بگویم که طب به طور صریح گفته است وقتی انسان اراده می‌کند همان اراده در نطفه جمع می‌شود چه چیزی بهتر از این که ما نیت کنیم و از خدا بخواهیم که فرزند ما خادم قرآن شود، چرا که در پرتو قرآن به اهداف دیگر نیز می‌توان رسید. مورد اول مربوط به پدر و مادر بود، ولی بقیه موارد را باید مادر به تنهایی رعایت کند.

#### ۲- با وضو بودن در دوران بارداری

اگر بیمار است یا مشکل دیگری دارد که نمی‌تواند وضو بگیرد تیمم نماید، هر گاه وضو یا تیمم را باطل کرد دوباره وضو بگیرد یا تیمم نماید، این کار خود بخود روی میهمان جدید تأثیر معنوی می‌گذارد و نورانیت خاصی در مادر و فرزند ایجاد می‌کند.

#### ادامه دارد





# تازه های سینما



## خبرهایی از دنیای سینما

◀ **ناتمام مرحوم ملاقلی پور کلید خورد**  
از شنبه هفته گذشته با حضور "رضا میرکریمی" و "منوچهر محمدی"، فیلمبرداری فیلم مستند "ناتمام مرحوم" ملاقلی پور آغاز شد.  
در مراسم چهارمین روز درگذشت رسول ملاقلی پور اعلام شد، رضا میرکریمی فیلم مستند «شش گوشه عرش» اثر مستند ناتمام ملاقلی پور را تمام خواهد کرد.

◀ **زن دوم سوژه یک فیلم شد**  
فیلم زن دوم ساخته سیروس الوند این روزها مراحل آماده سازی آن سپری می شود.  
ماجرای فیلم جدید الوند هم از این قرار است که زندگی عاشقانه مهتاب با رسیدن هر خبری به بحران کشیده می شود، آدم هایی از گذشته فراموش شده هر کدام پا به ماجرا می گذارند که هر یک تعریفی متفاوت از عشق و حق با خود آورده اند.

در این فیلم نیکی کریمی، محمدرضا فروتن، آناهیتا همتی، امیر آقایی، سحر ذکری بازی می کنند

◀ **گلزار در فیلم جدید لطیفی بازی می کند**  
"محمدرضا گلزار" برای بازی در فیلم "توفیق اجباری" تازه ترین فیلم محمدحسین لطیفی انتخاب شد.  
فیلمنامه توفیق اجباری دارای محتوای طنز است و سیدکمال طباطبایی آن را تهیه می کند.

## آرامش در میان مردگان

نویسنده و کارگردان: مهرداد فرید  
تهیه کننده: موسسه پندار فیلم

بازیگران: گلاب آدینه، نیلوفر خوش خلق، نورا هاشمی، محسن حسینی  
خلاصه داستان: پیرزنی به نام طیبه در گورستان مردگان زندگی می کند. او در ازای کار در گورستان مزدی دریافت کرده و در همان جا روزگار می گذراند. در یکی از روزها طیبه با زنی آشنا می شود که هر روز بر مزار مرده اش حاضر می شود.



از نظر طیبه، این زن بسیار متمول است. روزی زن متمول، طیبه را به خانه اش دعوت می کند و این دعوت ماجراهایی به دنبال خواهد داشت.  
یادداشت: «آرامش در میان مردگان» اولین فیلم بلند مهرداد فرید سردبیر سابق ماهنامه «فیلم نگار» و سازنده چند فیلم کوتاه و مستند است.

## پارک وی

کارگردان: فریدون جیرانی

بازیگران: بیتا فرهی، محمدرضا شریفی نیا، رعنا آزادی ور، نیما شاهرخ شاهی، نیوشا ضیغمی، مانده طهماسبی، جمشید شاه محمدی، امیرضا پاشا، راحله میرزایی، علی اصغر طیبسی، علی کاظمی، نادعلی سلحشور و با حضور آناهیتا نعمتی در نقش سیمین مشرقی

فیلمنامه: فریدون جیرانی  
تهیه کننده: غلامرضا موسوی (محصول: لوح زرین و رسانه بین المللی فیلمسازان)



خلاصه داستان:  
این فیلم یک تریلر روانشناسانه است.

یادداشت:  
«پارک وی» پس از «ستاره ها» جدیدترین فیلم فریدون جیرانی است.



## دوربین‌های عکاسی

مجموعه‌ای بسیار کوچک از دیویدهای حساس به نور بوده که مسئولیت تبدیل تصویر (نور) به الکترون (سیگنال‌های الکتریکی) را برعهده دارند

### ویژگی‌های مهم

از مهمترین ویژگی‌های مرتبط با دوربین دیجیتال، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:  
دقت: تمامی دوربین‌های دیجیتال موجود، قادر به ایجاد تصاویر با کیفیت مناسب بمنظور ارسال به‌همراه نامه‌های الکترونیکی و یا در اندازه‌های کوچک می‌باشند. همانطور که اشاره گردید، هر اندازه تعداد پیکسل‌های یک تصویر بیشتر باشد، تصویر مذکور واضح‌تر بوده و می‌توان آنرا در اندازه بزرگتری چاپ کرد.  
اندازه، وزن و طرح: برای برخی از کاربران اندازه و وزن دوربین بیشتر از میزان دقت آن اهمیت دارد (حمل آسان دوربین). استفاده از دوربین‌های کوچک آسان می‌باشد ولی بدلیل کوچک بودن صفحه و دکمه‌های کنترل کننده آن، ممکن است به مرور زمان تبعات و مشکلات خاص خود را بدنبال داشته باشد.



**عدسی زوم:** دوربین‌های ارزان قیمت، اغلب فاقد لنزهای نوری می‌باشند. اگر مجبور به انتخاب بین دوربین‌های دارای لنزهای نوری و یا دوربین‌های با دقت بالا می‌باشیم، پیشنهاد می‌گردد، دوربینی انتخاب گردد که دارای لنز نوری باشد. در چنین مواردی ضرورتی ندارد که سوژه مورد نظر جهت عکاسی، بزرگ انتخاب گردد و پس از گرفتن تصاویر با بکارگیری نرم افزار، برداشت‌ها و پردازش‌های مورد نظر بر روی آن را انجام داد. لازم است به تبلیغاتی که در رابطه با لنزهای دوربین‌های دیجیتال و میزان عملکرد آنان می‌شود، دقت لازم نیز صورت پذیرد. تعداد زیادی از تولید کنندگان، زوم لیزری (حرکت لنز بمنظور بزرگنمایی تصویر) را با زوم دیجیتال (تعداد اندکی پیکسل را می‌تواند capture نمایند)، ترکیب و اعلام می‌نمایند.  
**تمرکز دستی:** برای گرفتن تصاویر از فاصله بسیار نزدیک و یا در مواردیکه امکان تنظیم اتوماتیک وجود ندارد، استفاده از پتانسیل‌های ارائه شده به منظور تنظیم دستی دوربین، کمک مناسبی بمنظور اخذ تصاویر واضح را ارائه می‌نماید. در برخی دوربین‌ها امکان استفاده از تنظیم دستی وجود نداشته و در چنین مواردی می‌توان از دوربین مورد نظر صرفاً در فواصل محدودی استفاده بعمل آورد.

کام امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

در مورد صنایع عکاسی باید گفت که انقلاب دیجیتالی در حال کشتن پدران خود است. شرکت فیلم سازی آگفا اعلام ورشکستگی نموده و خبر از بحران شدید اقتصادی در شرکت دوربین سازی لایکا داده شده است.



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 هزینه اندک 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 کلاً متفاوت است. عکاسی دیجیتالی یعنی عکس بگیرد و آنرا ذخیره کنید. این تکنولوژی از یک سنسور تصویر برداری و یک میکرو پروسوسور برای گرفتن تصویر استفاده می‌کند.

در یک توضیح ساده، دوربین دیجیتال همانند یک دوربین عکاسی عادی است که بجای فیلم، قطعه‌ای به نام CCD درون خود دارد که نور را به جای فیلم دریافت نموده و آنرا تبدیل به اطلاعات دیجیتال می‌نماید و سپس روی حافظه جانبی دوربین ذخیره می‌نماید. هر فایل دیجیتال از قرار گرفتن نقاط کوچک به نام پیکسل (Pixel) تشکیل می‌گردد. طبیعی است هر چقدر تعداد نقاط تشکیل دهنده تصویر بیشتر باشد کیفیت بارزولوشن عکس شما بیشتر بوده و امکان چاپ در سایز بزرگتر وجود دارد. سنجش توانایی دوربین برای ثبت تصاویر عموماً بر اساس تعداد پیکسل تصویر با واحدی به نام مگا پیکسل تعریف می‌شود.

سنسورهای استفاده شده در اکثر دوربین‌های دیجیتال، از نوع Coupled Device Charge (CCD) می‌باشد. در تعدادی دیگر از دوربین‌های دیجیتال از تکنولوژی نیمه هادی (semiconductor CMOS) complementary metal oxide استفاده می‌شود. با اینکه سنسورهای CMOS، تصاویر دیجیتال با کیفیت مطلوبتر را ارائه می‌نمایند و در آینده متداولتر خواهند شد، ولی نمی‌توان ادعا نمود که تکنولوژی فوق جایگزین سنسورهای CCD در دوربین‌های دیجیتال خواهد شد.



## آموزش مهارت

# عکاسی

در هر کاری ولو جزئی و کم اهمیت لذت را احساس کنید

## معرفی کتاب ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

**عنوان:**  
**شناخت شهرهای ایران**

**تألیف:** عبدالحسین سعیدیان  
**تهران:** علم و زندگی، ۱۳۸۳

**چکیده:**  
کتاب شناخت شهرهای ایران، سیری است از سرگذشت شهرها و شهرک های ایران در طی قرن ها. و بیان آثار باستانی و ذکری کوتاه از داستان غم انگیزی از سرگذشت شهرها و روستاهایی که در محله ها و هجوم های وحشیانه مهاجمان خون آشام و ویرانگری، چون یونانیان، رومیان، تازیان، ترکان، ازبکان، مغولان، عثمانی ها، روسها و انگلیسی ها و صدامیان آسیب های فراوانی دیده است.



**عنوان:**  
**سرنی و شرح تطیلی و تطبیقی مثنوی**

**تألیف:** عبدالحسین زرین کوب  
**تهران:** علمی، ۱۳۸۱

**چکیده:**  
این کتاب شرح مثنوی در مفهوم عادی و بر مبنای توالی ابیات متن نیست، اما ضمن تقسیم و طبقه بندی مباحث مثنوی اهتمام نشده است تا آنچه را در آن کتاب از باب لفظ یا معنی حاجت به شرح و تفسیر دارد.



**عنوان:**  
**مدیریت راهبردی (پرتابه ریزی، اجرا و کنترل)**

**ترجمه:** دکتر سید محمود حسینی  
**تهران:** سمت، ۱۳۸۳

**چکیده:** این کتاب مجموعه ای از آخرین دیدگاه های اندیشمندان مدیریت را برای پاسخ دادن به چالشها و مسائل جدید مدیران در عصر فراصنعتی فراهم کرده است و در نوع خود از جامع ترین و معتبرترین کتابهای مدیریت راهبرد است که در سالهای اخیر انتشار یافته است و به همین دلیل برای مدیران و تحلیلگران بسیار مفید است.



**عنوان:**  
**آشپزی با ماکروفر ۲**

**مترجم:** اکرم ذاکری  
**تهران:** بین المللی حافظ، ۱۳۸۲

**چکیده:** مجموعه ای جدید از انواع پیش غذاها، ساندویچ، سوپ، غذاهای گوشتی، مرغ، ماهی، میگو، سبزیجات، کیک و دسرهای خوشمزه.



**عنوان:**  
**جغرافیای مفصل ایران**

**تألیف:** دکتر ربیع بدیعی  
**تهران:** اقبال، ۱۳۷۸

**چکیده:** این کتاب از ۳ جلد شامل جغرافیای طبیعی، جغرافیای انسانی و جغرافیای اقتصادی با ذکر کلیات در آغاز به طور جداگانه تألیف شده است. در جغرافیای طبیعی سیمای کنونی زمین ایران - آب و هوا - خاکها - آبهای ایران و در جغرافیای انسانی زندگی انسان در ایران - مرزها - جمعیت - معیشت - پیوندهای ملی (مذهب - خط - زبان) و تقسیمات کشوری ایران و بالاخره در جغرافیای اقتصادی، کشاورزی و منابع طبیعی ایران - صنایع و معادن - بازرگانی و حمل و نقل - صنعت جهانگردی - ارتباطات دور در ایران تشریح شده است.



**توصیه چند سایت**

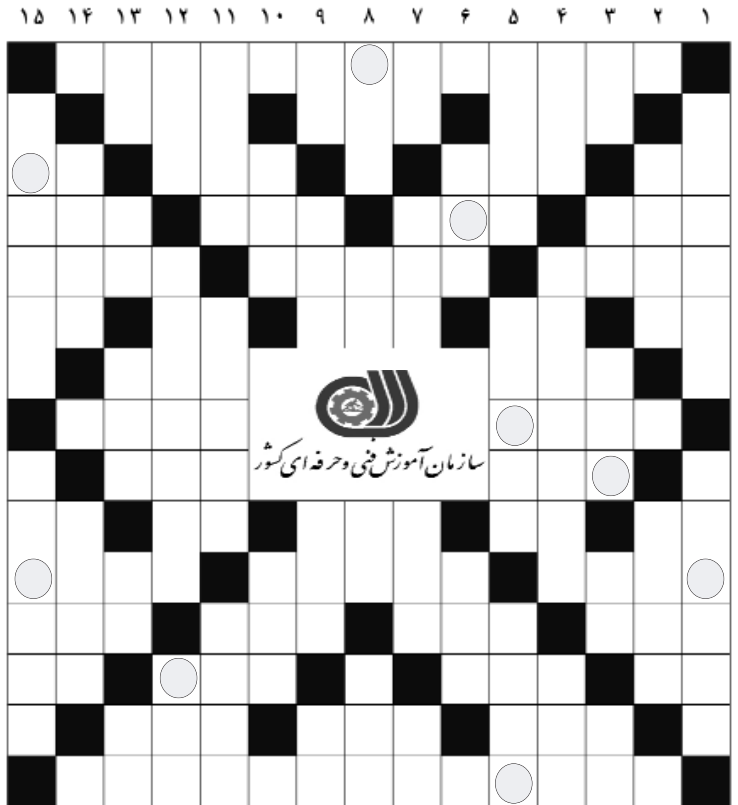
منابع اخبار ورزشی ایران  
<http://www.spotlingnews.com>  
در صورت تمایل به جمع آوری اطلاعات و مطالب بیشتری در زمینه اخبار ورزشی ایران می توانید از منابع زیر نیز استفاده کنید.

خلاصه اخبار جهان  
<http://slate.msn.com/code/todayspapers/todayspapers.asp>  
اگر علاقمند به خواندن خلاصه خبرهای روز جهان می باشید می توانید با ورود به این پایگاههای اینترنتی از جدیدترین اخبار جهان مطلع شوید.



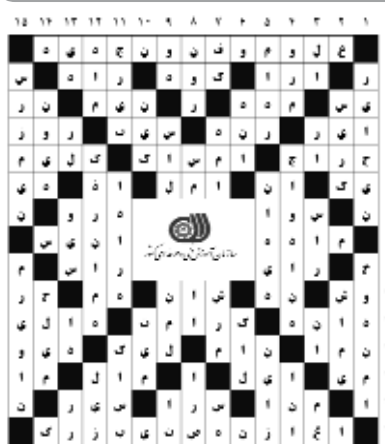


**افقی**



- ۱- از قابلیت‌های آموزش‌های فنی و حرفه‌ای ایجاد آن در جامعه است
- ۲- امر به کاویدن می‌کند- دیدن رژه- آماس
- ۳- شیوه و ترفند- طناب- از صنایع دستی بی نظیر ایران- صنایع الکترونیک
- ۴- گرفتن امتیاز از کسی- خبرگزاری روسیه- کلمه شیطانی- اخذ به زور
- ۵- مفید و دارای قابلیت- نویسنده و مورخ قرن پنج هجری- داناتر
- ۶- قورباغه درختی- آب بند- چاه- چاشنی غذا- تکرار یک حرف
- ۷- از حروف الفبای یونانی- اجزای مولکول
- ۸- ایده آل و آرمان- محل سنگ کاوی
- ۹- گیاه رنگی- جوانمرد
- ۱۰- مایع حیات- حرف ندا- قسط و داد- خواهر امیلی- تکرار یک حرف
- ۱۱- ترانه- از سنگ‌های قیمتی- سوداگر
- ۱۲- تیز نیست- میزان سنگینی اجسام- تورا- آیین
- ۱۳- طمع- یله و آزاد- انفجاری کشنده- تلخ
- ۱۴- شایسته و سزاوار- ملت‌ها- از القاب اروپایی
- ۱۵- نخست وزیر سال ۱۳۶۰ که در ابتدای انقلاب در تهیه و تنظیم کتاب‌های دینی مدارس نقش برجسته‌ای داشت

**حل جدول شماره ۲۷ «امام خوب ما»**



- ۸- نیام سربریده- خطاب بی ادبانه- بیماری سل- شفاف سازی
- ۹- اشاره به دور- محل قرار- کویر مرکزی ایران- دشمنی
- ۱۰- مربوط به فنون- از سبزیجات
- ۱۱- به معنی افت ارزش پول- از شهرهای مذهبی عراق- از دروس دوره ابتدایی
- ۱۲- صدای رعد آسا- یاری خواستن- بچه گوسفند
- ۱۳- مادر- نیم صدای گوسفند- یاری و مساعدت- صدمتر مربع- رودخانه آرام
- ۱۴- نیکوکار و شایسته- تفکر و تصویرسازی
- ۱۵- بنایی زیبا شهر آگرا واقع در هندوستان

**عمودی**

- ۱- وسیله آسمان دیدن- ریاضیدان و دانشمند فرانسوی که اولین مخترع ماشین حساب دیجیتال شمرده می‌شود
- ۲- صاحب زمین‌های فراوان- مفرغ
- ۳- صدمه و گزند- خشکی- صدای بم- دوستی- روح تو خالی
- ۴- رفیق و همراه- حکمرانی با زور و جبر- از سرزمین‌های باستانی
- ۵- یار و ملازم- قضاوت- کوشش در راه خدا
- ۶- خالص و سره- چین و چروک پوست
- ۷- خاک کوزه گری- میوه عکاسی- مربوط به عموم- درخت انگور

۵۹ نفر از همکاران رمز جدول ۲۷ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.  
**۱- نیره امیدی**      **۲- داود طوفانی**      **۳- فرزاد اعتمادی فر**  
 همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۲/۲۷ می‌توانند 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 می‌شود.

**بزرگترین عیب این است که از عیب خویش آگاه نباشیم**





## آموزش فنی و حرفه ای و واژگان بین المللی

### «معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

<b>Accumulator</b>	انباشتگر - انباره
ثبات مورد استفاده منطق یا حساب که معمولاً "اقلام را شمارش نموده یا جمع را انباشت می‌کند.	
<b>Access Rights</b>	حقوق دستیابی
اجازه مشاهده، ورود یا ویرایش فایل، پوشه یا سیستم	
<b>Allocate</b>	تخصیص دادن
حفظ منبعی مانند حافظه کافی برای استفاده یک برنامه	
<b>Animation</b>	تصویر متحرک
الفای حرکت با استفاده از حرکت دسته ای تصاویر ایستا و متوالی. در گرافیک کامپیوتری، می‌توان هر یک از تصاویر را جداگانه ترسیم نمود.	
<b>Autoattendant</b>	خود مراقب
اصطلاح مربوط به سیستم‌های کامپیوتری که توانایی ضبط و اجرایی فرمانهای صوتی را دارند.	
<b>Background Program</b>	برنامه پس زمینه
برنامه ای که اکنون در پس زمینه اجرا می‌شود یا توانایی انجام این کار را دارد.	
<b>Dirty Power</b>	منبع برق نادرست
منبع برقی که می‌تواند موجب خرابی اجزای الکترونیکی شود.	
<b>Display Screen</b>	صفحه نمایشگر
بخشی از واحد ویدیویی که تصاویر بر روی آن نمایش داده می‌شوند.	
<b>Download</b>	گرفتن و بارگذاری کردن
در ارتباطات، انتقال یک کپی فایل از کامپیوتری دوردست به کامپیوتر تهیه و تنظیم: امور بین الملل	

## آیا می‌دانید که؟


آیا می‌دانید که مارماهی یک بار پوست اندازی می‌کند؟	
آیا می‌دانید که انسانهای امروزی بطور متوسط شش سال از عمرشان را تلویزیون نگاه میکند و شش سالش را هم صرف غذا خوردن میکنیم و یک سومش را هم می‌خوابند؟	
آیا می‌دانید که دود سیگار موجود در محیط بیشتر از مصرف مواد قندی در پوسیدگی دندانهای کودکان نقش دارد؟	
آیا می‌دانید که صدای اردک اکنون ندارد؟	
آیا می‌دانید که ارتفاع برج ایفل در سرما و گرما بر اثر انقباض و انبساط ۱۶ سانتی متر تغییر میکند؟	
آیا می‌دانید که مورچه‌ها نمی‌خوابند؟	
آیا می‌دانید که نیکوتین سیگار و تنباکوبه سرعت جذب جریان خون می‌شود و ظرف سی ثانیه به مغز می‌رسد و روی سلولهای عصبی آن اثر می‌گذارد؟	
آیا می‌دانید که الفبای مردم هاوایی ۱۲ حرف دارد؟	
آیا می‌دانید که موز تنها میوه‌ای هست که مقداری نیکوتین وارد شده توسط سیگار به بدن را کاهش می‌دهد؟	
آیا می‌دانید که زادگاه میوه کیوی کشور چین است؟	
آیا می‌دانید که فیل‌ها تنها موجوداتی هستند که نمی‌توانند بپرند؟	
آیا می‌دانید که امکان ندارد که شما بتوانید آرنج خود را ایس بزنید؟	

## پیام مهربان



### حجکم مقبول

بازگشت عارفانه سرکار خانم افسانه کارگری از زیارت خانه خدا، حرم امن الهی و مدینه منوره را گرامی می‌داریم.



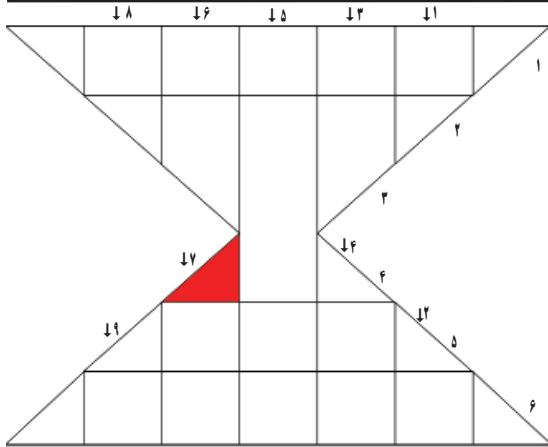
### قدم نورسیده مبارک

جناب آقای غلامرضا از تولد امیرعرشیا جان مبارک.  
سرکار خانم پونه غفاری تولد ایندیا جان مبارک.  
سرکار خانم جاوید تولد فرزانه جان مبارک.

برای کسی که آهسته و پیوسته می‌رود هیچ راهی دور نیست



# کودکانه



## جدول پروانه ای



### افقی

۱- متخصص و کسی که در کاری

مهارت دارد

۲- دارایی، جمع مال

۳- جمع آن احرام است

۴- اشاره به دور

۵- کباب می‌فروشد

۶- نامه‌ی اعمال دانش آموزان

### عمودی

۱- عدد یازده

۲- ویتامین انعقاد خون

۳- گله‌ی گاو و گوسفند

۴- مادر باران

۵- محصول کار دو آشپز چنین شود- از

مواد اصلی صبحانه

۶- شهرت و آوازه

۷- حرف همراهی در فارسی

## مبارزه

۲- کسری قاسمی

۱- زهرامصلح

عزیزانی که در جدول مستطیل درهم کودکانه برنده شدند:

## خنده خنده

قاضی: خجالت نمی‌کشی روز روشن دزدی می‌کنی؟  
 دزد: قربان وقتی شب می‌روم باز هم مردم گله می‌کنند آخه  
 پس ما کی به کار و کاسبی مان برسیم

به یک فضول می‌گویند: اگر نصف دنیا را به تو بدهیم قول می‌دهی فضوی  
 نکنی!!!  
 فضوله می‌گه: نصف دیگرش را به کی می‌دهید؟

از جوجه تیغی می‌پرسند: بزرگترین آرزویت چیست؟  
 می‌گه: یکی محکم منوبغل کند!!!

یک مورچه و فیل با هم ازدواج می‌کنند، روز بعد فیل می‌میرد  
 مورچه: یک روز باهانش زندگی کردم، یک عمر باید قبر بکنم!!!

## بازی ریاضی

فاطمه حقیقت (۶ ساله)



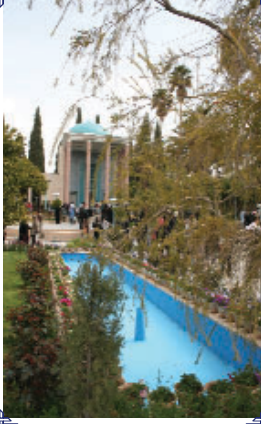
مصطفی صابری (۷ ساله)



عرفان محمّدی (۶ ساله)



در کار قضاوت نه عجله زیاد پسندیده است نه تأخیر زیاد



مجید خاکسار قهرودی از کرج

## پرسش



◀ یک مربی حق التدریس از استان فارس طی کردن دوره‌های آموزشی مربیان در مرکز تربیت مربی را برای چند هفته بسیار دشوار خوانده است و گفته با توجه به اینکه حقوق این دسته از مربیان پائین است و شغل دیگری دارند خروج از محل زندگی برای چند هفته آنها را دچار مشکل می‌کند.

◀ مربی حق التدریس دیگری از استان کرمان با اشاره به ساعت کاری ۷ صبح تا ۵ عصر خواستار رسیدگی به وضعیت استخدامی و دریافت مزایای سایر کارکنان نظیر عیدی و پاداش شد

◀ از استان لرستان در نامه ای به دفتر نشریه اظهار کرده‌اند که برخی از همکاران جانبازان حتی با ۵ درصد جانبازی صبح‌ها ۳ ساعت دیرتر به محل کار می‌آیند.

◀ از استان گلستان در تماس تلفنی در مورد نحوه پرداخت‌های طرح امداد رسانی نوروزی در این استان اعتراض داشتند که به مربی ۲۰ هزار تومان، کمک مربی ۱۰ هزار تومان و رؤسای مراکز ۳۰۰ هزار تومان پرداخت شده است.

**دفتر چهارده:** در تماسی با آقای سعیدی مشاور ریاست سازمان و مسئول طرح امداد رسانی نوروزی با خبر شدیم میزان پرداختی برای هر تیم به میزان یک میلیون تومان بوده است که نحوه پرداخت براساس تلاش هر فرد به مدیریت استان‌ها واگذار شده است.



محمود رضا سروانی از گنبد کاووس

## پاسخ

◀ با پیگیری (انجام شده در خصوص حق مسکن به اطلاع می‌رساند:

– پرداخت به عنوان حق مسکن از سوی مراجع و مراکز دولتی غیرقانونی می‌باشد و هیچ منشأ قانونی ندارد و محدود دستگاه‌های دولتی که تاکنون نسبت به پرداخت در قالب حق مسکن اقدام می‌کردند از سوی دیوان محاسبات محکوم و تحت پیگرد قانونی قرار گرفته‌اند.

لازم به ذکر است از سوی مجلس در بودجه مراکز هیچ ردیف اعتباری برای این امر اختصاص نیافته است. همچنین خاطرنشان می‌شود اصل ضرورت تأمین مسکن پرسنل سازمان از دغدغه‌های ریاست محترم سازمان می‌باشد به گونه‌ای که در تمامی جلسات شورای معاونین موضوع را از طریق معاونت اداری و پشتیبانی پیگیری می‌کنند.

– همکاران محترم تشکیلات در نامه‌ای درج مطلبی در دو شماره گذشته چهارده را تکذیب کردند و اعلام نموده‌اند که طبق ضوابط و مقررات ساختارهای سازمانی وظایف و مسئولیت‌های واحد تشکیلات و طبقه بندی مشاغل با مأموریت‌ها و مسئولیت‌های مدیریت امور اداری مغایر و فاقد سنخیت لازم می‌باشد.



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

تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۷، ۶۶۹۴۱۲۶۵

نشانی: خیابان آزادی، نیش خوش، سازمان آموزش فنی و حرفه ای

پست الکترونیکی: 14email@irantvto.com

سر دبیر: محمد حسینی

صفحه آرا: زهرا پاک

تصویریه: مرضیه آقامیری، زهرا پاک

طراح جلد: پگاه گودرزی

چاپ: انتشارات سازمان

هر که دوست دارد از همه مردم نیرومندتر باشد به خدا توکل کند

