

چهارم ۱۴ رده

دوهفته نامه ۱۴ / شماره سی و یکم / سال سوم / نیمه اول شهریور ماه ۱۳۸۶



**لبخندهای
پشت خاکریز**

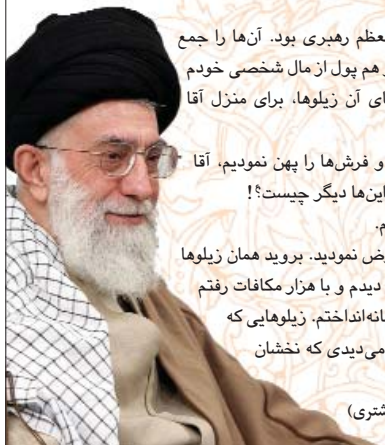


روش حفظ آیات
قرآن کریم



**چگونه به شغل
خود علاقه مند
باقی بمانیم؟**

گوشه‌هایی از ساده زیستی رهبر انقلاب



فرش‌های ساییده

مقداری زلیو در خانه مقام معظم رهبری بود. آن‌ها را جمع کردیم و فروختیم و یک مقدار هم پول آن مال شخصی خودم روی آن‌ها گذاشتم. تا به جای آن زلیوها، برای منزل آقا فرش‌های تهیه کنیم.

وقتی زلیوها را عوض کردیم و فرش‌ها را پهن نمودیم، آقا تشریف آوردند و فرمودند: «این‌ها دیگر چیست؟! گفتیم: «زلیوها را عوض کردیم. فرمودند: اشتباه کردید که عوض نمودید. بروید همان زلیوها را بیاورید. اصرار را بی فایده دیدم و با هزار مکافات رفتم و زلیوها را پیدا کردم و توی خانه انداختم. زلیوهایی که واقعاً به آن‌ها نگاه می‌کردی، می‌دید که نخشان در آمده و ساییده شده‌اند.»

(سردار سرتیپ پاسدار شوشتری)

به مناسبت ولادت حضرت علی اکبر و روز جوان

دنیا بناست روی ستون‌هایی که زیاد نیستند و مجبورند تحمل کنند همه‌ی سنگینی بار دنیا را. گاهی امدانیا قدر این ستونها را نمی‌داند و گاهی پا را فراتر می‌گذارد از ندانم کاری.

علی پسر بزرگ حسین هر چند سرور جوانان دوره‌ی خودش بود، هر چند بهترین داشته‌های عقبی و دنیای حسین بود و هر چند یکی از همین ستونهای دنیا بود اما دنیا پا را فراتر نهاد از ندانم کاری و شد آن چه نباید می‌شد.

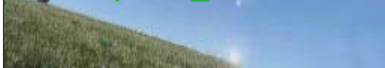
هر چند تاریخ زندگی علی اکبر در نور پر فروغ خورشید زندگانی حضرت امیر المومنین، امام حسن و امام حسین کمی ناپیداست اما آن چه پیداست این که همین‌ها که از تاریخ مانده نظر به بزرگی و بزرگواری و جوان مردی حسین دارد. و شاید اگر بخواهید شما این‌ها را قبول کنید روز خوبی است روز ولادت حضرت علی اکبر برای روز جوان.



من جوانم

او جوان است

ما جوانیم



مسئله امروز جوانان جوان نیست. مسئله همان است که گفتم، جوانی کردن است. اگر این روز جوان با عنوان روز جوانی کردن نامگذاری می‌شد، ماجرا کلی از این رو به آن رو می‌شد. زیرورو می‌شد و به هم می‌ریخت، جوانی کردن اولین و مهمترین عامل جوان بودن است.

داشتن سن جوانی که معیار مهمی نیست. بیابید به واسطه روز جوان بار دیگر به این موضوع حیاتی نگاه کنیم که به عنوان جوان‌ترین جامعه جهان چقدر فرصت و امکان جوانی کردن در شهر و روستا پدید آورده ایم.

چقدر روزنه و پنجره برای دیدن، چقدر راه و هدف برای رفتن و رسیدن و چقدر انگیزه و امکان برای ماندن و جوانی کردن به وجود آورده ایم. به خیابان‌ها و کوچه‌ها، به معابر و چهارراه‌ها، به استادیوم‌ها و سکوها به لایه لای این جمعیت پیاده روها نگاه کنیم و فراموش نکنیم زندگی آن جوانی که امروز در تنگناهای آگاهانه و ناخودآگاه رنگ عصیان و یا هاشور بی خیالی می‌خورد، آینده سرزمینی است که دوستش داریم.

آن کسی که از جوان توقع میانسال و جالفادگی دارد. آن کسی که جوان را از جوانی کردن برحذر می‌دارد، آن که نمی‌داند برای جوان امروز مرز تجمل حرف‌ها به پایان رسیده و زمان زمان عمل جوانانه برای جوانان است. همه و همه در یک سمفونی کشدار می‌نوازند که نامش بی توجهی است.

به مناسبت روز جوان، روز ملی جوان، حداقل این درخواست را می‌توان کرد که بیابید برای یک بار هم که شده تماشا کنیم شهرمان را و بگوئیم: کجاست جای جوانی؟

امروز روز جوان، فردا روز جوان و هر روز دیگری روز جوان. اعلام یک روز به عنوان روز جوان فقط گریزی است برای خالی نبودن عریضه طولانی عنوان روزها و گرنه چه روزی را به یاد داری که روز جوان نباشد.

کدام سازمان و نهاد و وزارتخانه‌ای را سراغ داری که با جوان سروکار نداشته باشد. از سیاست و اقتصاد گرفته تا فرهنگ و اجتماع، همه چیز در این کشور آکنده از جوانان است.

در سرزمین جوانی، جوانی کردن و جوان ماندن سخت است و گرنه هرکسی پس از نوجوانی، لاجرم جوانی است برنا. مسئله این است جوانی کردن.

بسیاری از والدین و مسوولان و صاحب نظران جوانی را می‌پسندند که جوانی نکنند. این نگرش محافظه کارانه به جوانی از آنجاست می‌شود که مردان جالفاده و زنان جهان دیده، حال و حوصله ددرسه‌های جوانی کردن جوانان را ندارند. دل و دماغ سرعت و عجله جوانان را ندارند. می‌خواهند آنها را به ثبات و رنگ و بوی خودشان در آورند. پیراهن پاره نکرده، مثل آدم‌های هزار تا پیراهن پاره کرده زندگی کنند تا هم خیال خودشان از آینده جوان شان راحت شود و هم به وجود چنین جوانان سنگین و جالفاده‌های افتخار کنند.

جوانی کردن واژه‌ای است لیز. مثل صابون آب خورده. به دست نیامده از دست می‌رود. تیز است مثل تیغ و در کشور ما خیلی صفات دیگر دارد که هر کدام را می‌توان در کنار هم قرار داد و نتیجه گرفت. جوانی کردن پدیده‌ای است عجیب، پیچیده و تا حدودی ناممکن.

سخن نخست



نیمه شعبان روز تولد امام عصر (عج) است، فردی که همه انتظار او را می‌کشند، به همین خاطر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، نیمه شعبان نقطه عطف و تحولی برای تغییر است، گرمای داشتن این روز یعنی گرمای داشتن همه بشریت، نیمه شعبان روزی است که می‌توان به یک معنا خود را با همه اهداف و آرزوها پیوند زد.

اما سؤال هر سال نیمه شعبان این است که آیا از منتظران حضرت هستیم و چگونه باید عمل کنیم تا در مسیر صحیح باشد. آنچه‌ای که در بحار الانوار جلد ۵۲ صفحه ۱۷۷ پیام صاحب زمان (عج) به شیعیان آمده است که فرموده‌اند: اگر چنانچه شیعیان ما که خداوند بر انجام طاعت خویش آنها را موفق گرداند در راه و فای به عهد و پیمانی که بر دوش دارند ممدل می‌شدند میمنت دیدار ما از ایشان به تاخیر نمی‌افتاد و سعادت دیدن ما زودتر نصیبشان می‌شد دیداری بر مبنای شناختی درست و صدقتی از آنان نسبت به ما و ما را از شیعیان دور نگه نمی‌دارد مگر اعمال بد آنان که به ما میرسد و برای ما ناخوشایند و دور از انتظار است.

انتظار واقعی نوعی همگرایی و همخوانی در فرد منتظر است، منتظر واقعی از تحرک و پویایی برخوردار بوده و در مسیر تکامل حرکت می‌کند. منتظر واقعی کسی است که ناامید نشود، سختی‌ها را قابل رفع بداند، حرکتی تعاملی داشته باشد، دارای ایمانی قوی و عمل صالح و خالی از ستم باشد. یک منتظر واقعی باید بتواند شناخت خدا را با عمق بیشتری در خود تقویت کند.

... و هزاران صفت دیگر برای منتظران واقعی مطرح شده است که از شمار خارج است، اما بازم باید پرسید در خودمان و جامعه ما، محیط زندگی ما، چه تمهیدات و زمینه‌هایی را برای تحقق این آرمان گوه‌رین فراهم ساخته ایم؟ و کلام آخر اینکه همه فضیلت انتظار به این است که منتظر حجابی میان خود و امامش احساس نکند و او را همواره حاضر و ناظر ببیند و قطعاً کسی که اینگونه باشد تلاش می‌کند در هر کجا و به هر کاری که مشغول است به گونه‌ای عمل کند که خشنودی امامش را به خود جلب و ناخشنودی او را از خود دور سازد.



سوره شناسی



مریم (مادر حضرت عیسی)

در این سوره داستان مریم و ولادت عیسی (ع) و یادی از انبیاء دیگر و آیاتی مربوط به دین و آخرت و توحید و شرک بیان شده است. گیرایی و جذبه این سوره، حتی پادشاه مسیحی حبشه را هم تحت تأثیر قرار داد و وقتی جعفر بن ابیطالب قسمتی از آن را خواند. در پایان سوره، باز هم اشاره‌ای شده به نهایت امر متقین و مجرمین که بهشت و جهنم است. در مکه و قبل از هجرت و بعد از سوره فاطر نازل شده و دارای ۹۸ آیه می‌باشد.

طه (مرمی است خطاب به پیامبر اسلام)

در این سوره، خطاب به پیامبر اکرم، داستان شگفت موسی و برخوردش را با فرعون و جادوگران و شیوه انحرافی سامری را در حرکت ارتجاعی او در جامعه بسوی شرک و نجات قوم بنی اسرائیل از چنگ نظام فرعون را بیان کرده تا دلگرمی پیامبر و آموزش مسلمین فراهم آید. در قسمت آخر سوره از فرمان سجده بر آدم و اغوای ابلیس و هیوط و خروج آدم از بهشت یاد شده است. از سوره‌های مکی است و ۱۴۵ آیه دارد و به نام سوره «حکیم» هم یاد شده و نام دیگرش هم سوره «کلیم» است.

انبیاء (پیامبران)

در ابتدای سوره، اساس دعوت پیامبران، فرجام پیروان و مخالفان، موضعگیری خصمانه مشرکین با آیین توحیدی بیان شده و در خلال سوره، یادی از سرگذشت: ابراهیم، لوط، اسحاق، یعقوب، نوح، داود، سلیمان، ایوب، اسماعیل، ادریس، یونس، ذکریا و یحیی به میان

آمده است و نیز از قیامت و معاد، که در کنار توحید، سرلوحه دعوت همه انبیاء است، در بیان سوره یاد شده است.

در واقع، این سوره، با بیان این معارف، پایان حجتی است برای هر دو گروه موافق و مخالف و هشدار اینکه در محکمه قیامت، به حساب‌ها رسیدگی خواهد شد.

شصت و دومین سوره‌ای است که در سال ۶ بعثت در مکه فرود آمده و دارای ۱۱۲ آیه می‌باشد.

حج

از آیه ۲۶ تا ۳۷ از ساختن کعبه و فوائد و آثار فریضه اجتماعی- سیاسی- عبادی حج و اعمال این عبادت، سخن به میان آمده است و قبل از آن، از هیبت و عظمت برپا شدن قیامت، در ۱۰ آیه سخن گفته شده است. مبدأ و معاد و جدال و جهاد با مشرکین از مطالب مهم دیگر این سوره می‌باشد و در چند جا هم در سال ۳ هجری در مدینه بعد از سوره نور نازل شده و ۷۸ آیه دارد.

نور

خداوند نور آسمانها و زمین و تجلی بخش هستی است. این سوره، از سوره‌های مدنی است و مشتمل بر آیات حدود الهی و نمونه‌های دیگری از تشریح و قانونگذاری و حجاب و مسائل تربیتی و آداب و اخلاق معاشرت و ورود به خانه‌ها و کنترل چشم از گناه و رعایت عفت و ترک خودآرائی و خودنمایی زنان در خارج می‌باشد. پیام سوره، گردن نهادن به دین خدا و اطاعت از فرستاده اوست. ۶۴ آیه دارد و در حدود سال ۱۰ هجری نازل گشته است. در حدیث است که با تلاوت این سوره، عفت خانواده و اولاد خود را حفظ کنید.

نیز به زنان این سوره را پیام‌زید که دارای موعظه است.

احکام

س- اگر روزه قضا یا واجب داشته باشیم می‌توانیم روزه مستحب بگیریم؟

ج- کسی که روزه قضا یا روزه واجب دیگری بر عهده داشته باشد نمی‌تواند روزه مستحبی بگیرد ولی اگر روزه استیجاری به عهده او باشد گرفتن روزه مستحبی اشکال ندارد.

س- چرا خوانندگی برای زنان حرام می‌باشد، ولی برای مردان این‌طور نیست؟

ج- خوانندگی مطرب که متناسب با مجالس لهو باشد حرام است و در این حکم فرقی بین خوانندگی و نوازندگی مرد و زن نیست. در ضمن آواز خوانی زن برای زنان در صورت مطرب نبودن اشکالی ندارد، ولی برای مردان معمولاً موجب تحریک جنسی است و از این رو دارای اشکال است.

س- روزه بر چه کسانی واجب نیست؟

ج- کسانی که روزه بر آنها واجب نیست و احکام خاص خودشان را دارند عبارتند از:

۱- کسی که به علت پیری توانایی روزه گرفتن نداشته باشد و یا روزه گرفتن موجب مشقت و سختی بر جسم او شود. در این حالت روزه گرفتن بر انسان پیر واجب نیست و احتیاط واجب آن است که برای هر روز یک مد طعام (۷۵۰ گرم غذا) به فقیر بدهد و چنانچه چنین شخصی بتواند پس از ماه رمضان بدون مشقت روزه‌های خود را قضا کند احتیاط مستحب در انجام قضا آن روزه‌ها است. ۲- کسی که بیماری دارد و موجب تشنگی او می‌شود و توان تحمل تشنگی ندارد در این صورت روزه بر او واجب نیست و باید برای هر روز یک مد طعام به فقیر بدهد و چنین شخصی بهتر است به حد ضرورت آب بیاشامد و حتی بنابر احتیاط چنانچه بعد بتواند روزه بگیرد روزه‌هایی که نگرفته قضا نماید.

۳- زنی که وضع حمل او نزدیک است و روزه برای بچه یا برای مادر ضرر دارد در این صورت آن زن برای هر روز یک طعام به فقیر بدهد و روزه‌های نگرفته را قضا نماید.

۴- زنی که بچه شیر می‌دهد و شیر او کم است. چه مادر بچه یا دایه او باشد و چه با اجرت شیر دهد و چه بدون اجرت شیر دهد و روزه گرفتن برای بچه یا برای زن شیر دهنده ضرر داشته باشد روزه بر او واجب نیست و زن باید برای هر روز یک مد طعام به فقیر بدهد و در هر دو صورت باید روزه‌هایی را که نگرفته است قضا نماید.

نکته مهم این است روزه نه تنها بر مسافر و یا کسی که روزه بر او ضرر و زیان دارد واجب نیست بلکه روزه گرفتن آنها حرام است زیرا این دو مورد از مواردی است که روزه بر انسان مسافر و یا مریض حرام شده است، همچنین اگر کسی روزه قضا یا روزه واجب دیگری به عهده دارد نمی‌تواند روزه مستحبی بگیرد.

چنانچه انسانی به خاطر بیماری روزه نگیرد و چند سال بیماری ادامه پیدا کند و سپس بهبودی حاصل شود پس از خوب شدن بیمار تا رمضان آینده به اندازه قضا وقت داشته باشد باید قضا آخرین رمضان را بگیرد و برای هر روز از سالهای پیش یک مد طعام به فقیر بدهد و قضا آنها واجب نیست.

بدرین گرفتاری دل بستگی به دنیا است

آشپزی



کوکوی بادمجان

◀ مواد لازم:

بادمجان: ۵ عدد
روغن: ۱۵۰ گرم
زعفران: نصف قاشق چایخوری
تخم مرغ: ۴ عدد
پیاز متوسط: ۳ عدد
نمک و فلفل: مقدار

◀ طرز تهیه:

پیاز را پوست کنده رنده کنید و درون روغن سرخ نمایید. بادمجان‌ها را پوست کنده با رنده درشت رنده کنید و پیاز و فلفل را به آن اضافه کنید و خوب تفت دهید. سپس آن را کنار بگذارید تا سرد شود.

تخم مرغ‌ها را درون ظرفی شکسته با نمک و فلفل مخلوط کنید و پس از سرد شدن بادمجان و پیاز به آن افزوده و هم بزنید روغن را درون ماهی تابه نجس ریخته بگذارید گرم شود ولی دود نکند، زیرا روغن داغ برای بدن مضر است. سپس مواد آماده شده را درون روغن بریزید و صاف کنید و صبر کنید یک طرف آن سرخ شود سپس کوکو را برگردانید، حرارت را کم کنید تا آرام آرام کوکو هم سرخ شود و هم پخته شود.

کلت مرغ

◀ مواد لازم:

پیاز درشت: ۲ عدد
آرد: نصف فنجان
نان سفید: یک قطعه
خرده نان: یک فنجان
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان دلخواه
تخم مرغ: ۲ عدد
کره: یک چهارم فنجان
مرغ: یک عدد
شیر: یک فنجان
روغن: یک فنجان

◀ طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده درون کره تفت دهید تا طلایی شود. سپس مرغ را بگذارید پخته شود. سپس گوشت مرغ از استخوان‌های جدا کرده چرخ کنید. نان سفید را در شیر خیسانده صبر کنید تا نرم شود و بعد با مرغ چرخ شده نمک و ادویه و تخم مرغ خوب مخلوط کنید و ورز دهید. روغن را درون ماهی تابه ریخته گرم کنید. سپس با دست گلوله‌ای از کلت‌ها را برداشته شکل دهید و درون روغن سرخ کنید. این کلت را با سیب زمینی پخته نیز درست می‌کنند.

چرا پیلینگ؟

در سنین نوجوانی و جوانی معمولاً پوست محتوای چربی بالاتری نسبت به سنین کهنسالی دارد.

با افزایش ترشح غدد، چربی‌ها در معرض هوا اکسیده می‌شوند و ایجاد جوش‌های سرسیاه به نام کومدون می‌کنند. اگر کومدون‌ها را به طور خودسرانه تخلیه کنید ممکن است به التهاب و بروز جوش‌های ملتهب چرکی منجر شود. لذا این کار را به شما توصیه نمی‌کنیم.

واژه جرم‌گیری پوست که امروزه توسط برخی افراد غیر پزشک و غیر متخصص به کار می‌رود نیز در واقع کندن و تخلیه نمودن کومدون‌ها و غدد چربی بسته شده است که می‌تواند به بروز آکنه یا جوش‌های غرور منجر شود.

شما می‌توانید پوسته‌های شاخی شده و سطحی پوست را به راحتی با صابون‌های لایه‌بردار (در پوست‌های چرب) و با شیر پاک‌کن (در پوست‌های خشک) تمیز کنید. در واقع اگر بهداشت پوست به خوبی رعایت شود، نیازی به جرم‌گیری خشن و دوره‌ای نخواهید داشت.

لایه‌برداری یا پیلینگ که امروزه توسط متخصصین پوست اجرا می‌شود، برداشت قسمت‌های سطحی پوست بیمار و شاداب‌سازی پوست سالخورده است. پیلینگ در برخی موارد بسیار مفید است و نیاز به جراحی در جهت درمان ضایعات پوستی را مرتفع می‌سازد. از جمله این موارد می‌توان جوش صورت، لک صورت یا ملاسما و کک و مک را نام برد. همچنین پیلینگ برای از بین بردن اسکارهای ناشی از سوختگی و به طور کلی لک‌های باقی مانده از التهابات قبلی پوست، روش مناسبی است.

◀ روش‌های پیلینگ

انتخاب پوست مناسب جهت هر نوع پیلینگ در نتیجه عمل، دخالت بسزائی دارد. در ضمن باید توجه داشته باشید که نمی‌توان هر نوع پیلینگی را برای هر نوع پوستی انتخاب کرد. مسئله مهم دیگری که باید به آن توجه شود، این است که قبل از انجام پیلینگ، پزشک باید مطمئن شود که بیمار اصول مراقبت‌های پوستی بعد از عمل را نظیر مصرف ضد آفتاب، خودداری از کندن دلمه‌های ایجاد شده روی سطح پوست و استفاده از صابون‌های ملایم با PH خنثی که کمترین اثر تحریکی روی پوست دارند، به دقت رعایت می‌کند.

این نکته هم لازم به توضیح نیست که اگر عملیات پاک‌سازی و لایه‌برداری پوست توسط افراد ناآشنا و بی‌تجربه صورت گیرد، نتایج ناگواری نظیر لکه‌های قهوه‌ای رنگ روی سطح پوست و حساسیت پوست در برابر آفتاب را باعث می‌شود.

لایه‌برداری از پوست را می‌توان به روش‌های گوناگون انجام داد:

◀ لایه‌برداری شیمیایی

لایه‌برداری شیمیایی به وسیله مواد شیمیایی که عمدتاً از اسید با درصدهای متفاوت تشکیل شده‌اند، انجام می‌شود. معمولاً در این محلول‌های شیمیایی از آلفا هیدروکسی اسید (AHA) و تری‌کلرواستیک اسید (TCA) و فنل با درصدهای متفاوت استفاده می‌شود.

AHA که از عصاره نیسکر تهیه می‌شود، خفیف‌ترین شکل پیل‌های شیمیایی است و اغلب برای درمان آسیب‌های خفیف پوستی در اثر آفتاب استفاده می‌شود. چین و چروک‌های عمیق‌تر و تیره‌تر و دانه‌های ناشی از تابش آفتاب، معمولاً با یک پیل TCA درمان می‌شوند.

به غیر از روش مرسوم انجام پیلینگ در چند جلسه، روش پیلینگ به صورت طولانی و مداوم هم وجود دارد. به این صورت که فرد باید کرم‌های دارای ۱۵٪ AHA و یا کمتر را هر شب بر روی جاهایی که می‌خواهد لایه‌برداری کند بمالد. AHA پوست را پوسته‌پوسته می‌کند و این مسئله سبب تحریک پوست در لایه‌های پایینی می‌شوند و به این ترتیب چروک‌های ریز و نافرمی‌های پوست صاف شده و از بین می‌روند.

نکته مهم که باید به آن توجه کنید این است که پس از استفاده از این کرم‌ها باید از نور خورشید اجتناب نمایید و در مواقع خروج از منزل باید حتماً از ضد آفتاب قوی استفاده کنید.

◀ لایه‌برداری مکانیکی

در لایه‌برداری به روش مکانیکی، به وسیله ابزارهای تراشنده، لایه سطحی پوست تراشیده می‌شود. مثلاً می‌توان این کار را توسط یک دستگاه دوار تراشنده به نام «درم ابرشن» و یا توسط سمباده انجام داد.

دستگاه جدیدی هم به تازگی وارد بازار شده که «میکرودرم ابرشن» نام دارد و از کریستال‌های آلومینیوم به عنوان ساینده استفاده می‌کند و پوست را با ظرافت بسیار زیادی می‌تراشد.



حکایات پند آموز

قصه پسر تاجر

تاجر ثروتمندی بود که فقط یک بچه داشت و این بچه پسری بود خیلی نااهل و بی خیال. همیشه ی خدا دنبال کارهای بد می‌رفت و با کسانی رفاقت می‌کرد که نه به درد دنیا می‌خوردند و نه به درد آخرت. پدرش هر چه نصیحتش می‌کرد با رفقای ناباب راه نرو، فایده نداشت. با این گوش می‌شنید و از آن گوش در می‌کرد.

تاجر خیلی غصه می‌خورد و مرتب می‌گفت این پسر بعد از من به خاک سیاه می‌نشیند. یک روز تاجر هزار اشرفی تو سقف اتاقی قایم کرد و رفت به پسرش گفت «پسر جان! بعد از من اگر به فلاکت افتادی و روزگار آن قدر به توتنگ گرفت که خواستی خودت را بکشی، یک تک طناب بردار برو تو فلان اتاق، بنداز به حلقه‌ی وسط سقف؛ بعد برو رو چارپایه، طناب را ببند به گردنت و چهارپایه را با پایت کنار بز. این جور مردن از هر جور مردنی راحت‌تر است.»

پسر تاجر بنا کرد به حرف پدرش خندیدن. در دلش گفت «پدرم دیوانه شده. مگر آدم عاقل خودش را می‌کشد که پدرم درس خودکشی به من می‌دهد؟»

این گذشت و مدتی بعد تاجر از دنیا رفت. پسر تاجر شروع کرد به ولخرجی، پولی را که پدرش در طول یک عمر جمع کرده بود، در طول یک سال به باد فنا داد و افتاد به جان اسباب خانه. امروز قالی را فروخت؛ فردا نالی را فروخت و یک مرتبه دید از اسباب خانه چیزی باقی نمانده و شروع کرد به فروختن کنیز و غلام. یک روز کاکانوروز را فروخت و روز دیگر دده زعفران را و یک وقت دید در خانه اش نه چیز فروختنی پیدا می‌شود و نه چیز گرو گذاشتنی.

پسر تاجر مانده بود از آن به بعد چه کند که رفقاش پیغام دادند «امشب در فلان باغ مهمان تو هستیم. سروسات را جور کن و دربار ببار آنجا.»

هر چه تو خانه گشت چیز قابلی پیدا نکرد که ببرد بفروشد. رفت پیش مادرش، شروع کرد به گریه و گفت «امشب باید مهمانی بدهم و آه در بساط ندارم که با ناله سودا کنم و برویم پیش دوست و دشمن بر باد می‌رود.»

مادر دلش به حال پسر سوخت و النگوی طلایش را برد گرو گذاشت و پولش را داد خوردنی خرید و هر طوری بود سور و سات مهمانی پسرش را جور کرد و آن‌ها را در بقچه‌ای بست و داد به دست پسرش.

پسر خوشحال شد. بقچه را برداشت و به طرف باغی که رفقاش قرار گذاشته بودند راه افتاد. در بین راه خسته شد. بقچه را گذاشت زمین و رفت نشست زیر سایه‌ی درختی که خستگی در کند و باز به راه بیفتد.

در این موقع سگی به هوای غذا آمد سر کرد تو بقچه. پسر تاجر سنگی انداخت طرف سگ. سگ از جا جست و بند بقچه افتاد به گردنش. پسر تا این را دید از جا پرید و سرگذاشت به دنبال سگ و آن قدر دوید که از نفس افتاد؛ ولی به سگ نرسید.

با چشم گریان و دل بریان رفت پیش رفقاش و حال و حکایت را گفت. همه زدند زیر خنده؛ پسر را دست انداختند و حرفش را باور نکردند. بعد هم رفتند غذا تهیه کردند. نشستند به عیش و نوش و پسر را به جرگه‌ی خودشان راه ندادند.

اینجا بود که پسر تاجر به خود آمد. فهمید ثروت پدرش را به پای چه کسانی ریخته و تصمیم گرفت خودش را بکشد و از این زندگی نکستی خلاص شود که یک مرتبه یادش افتاد به وصیت پدرش که گفته بود اگر روزگار به توتنگ گرفت و خواستی خودت را بکشی، برو از حلقه‌ی وسط فلان اتاق خودت را حلق آویز کن.

پسر در دلش گفت «در زندگی هیچ وقت به بند و اندرز پدرم گوش نکردم و ضررش را چشیدم؛ حالا چه عیب دارد به وصیتش عمل کنم که لا اقل در آن دنیا کمتر شرمنده باشم.» برگشت خانه؛ طناب و چارپایه برداشت رفت تو همان اتاق و همان طور که پدرش وصیت کرده بود، رفت رو چارپایه، طناب را از حلقه‌ی وسط سقف رد کرد و

محکم بست به گردنش و با یازد چارپایه را انداخت. در این موقع، حلقه و یک خشت از جا کنده شد. پسر افتاد کف اتاق و از سقف اشرفی ریخت به سر و رویش.

پسر تاجر تا چشمش افتاد به آن همه اشرفی فهمید پدرش چقدر او را دوست می‌داشت و از همان اول می‌دانست پسرش به افلاس می‌افتد و کارش به خود کشی می‌کشد.

پاشد اشرفی‌ها را جمع کرد و رفت پیش مادرش. دید مادرش زانوی غم بغل کرده و نشسته یک گوشه. پسر یک اشرفی داد به او و گفت «پاشو! شام خوبی تهیه کن بخوریم.»

مادرش خوشحال شد. گفت «این را از کجا آوردی؟»

پسر گفت «بعد از آن همه ندانم کاری، خدا می‌خواهد دوباره کار و بارمان را رو به راه کند؛ چون سرد و گرم روزگار را چشیده‌ام و از این به بعد می‌دانم چطور زندگی کنم و دوست و دشمن را از هم بشناسم.»

مادرش گفت «الهی شکر که عاقبت سر عقل آمدی. حالا بگو ببینم این اشرفی را از کجا آوردی و این حرف‌ها را کی یادت داده.»

پسر گفت «این اشرفی را پدرم داده به من و این حرف‌ها را هم پدرم یادم داده.»

مادرش گفت «سر به سرم نگذار؛ پدرت خیلی وقت است به رحمت خدا رفته.»

پسر همه چیز را برای مادرش تعریف کرد و قول داد زندگیشان را دوباره رو به راه کند و به صورت اول برگرداند.

پسر تاجر صبح فردا راه افتاد رفت هر چیزی را که فروخته بود پس گرفت آورد خانه. بعد رفت حجره‌ی پدرش را تر و تمیز کرد و مشغول تجارت شد.

رفقایش پسر وقتی فهمیدند زندگی او رو به راه شده، باز آمدند دور و برش را گرفتند. پسر تاجر دوباره با آن‌ها گرم گرفت و یک روز همه شان را به نهار دعوت کرد و قرار گذاشتند به همان باغ قبلی بروند.

روز مهمانی، پسر تاجر دست خالی به باغ رفت و گفت «رفقا! امروز آشپز ما مشغول گوشت کوفتن بود و می‌خواست برای نهارمان کوفته درست کند که یک دفعه موش آمد گوشت و گوشت کوب را برداشت و برد.»

یکی گفت «از این اتفاق‌ها زیاد می‌افتد! هفته‌ی پیش هم آشپز ما داشت گوشت می‌کوبید که موش آمد گوشت کوب و هر چیزی که آن دور و بر بود برداشت برد تو سوراخش.»

دیگری گفت «اینکه چیزی نیست! همین چند روز پیش موش آمد تو آشپزخانه‌ی ما و هر چه دم دستش آمد برداشت و برد. آشپز خواست زرنگی کند و موش را بگیرد که موش یقه‌ی آن بیچاره را گرفت و کشان کشان بردش تو سوراخ و هنوز که هنوز است از او خبری نیست. حالا دیگر زنده است یا مرده، خدا می‌داند.»

پسر تاجر این حرف‌ها را که شنید، گفت «پس چرا آن روز که من گفتم سگ بقچه‌ام را برد هیچ کدامتان باور نکردید و من را در جمع خودتان راه ندادید؟»

رفقایش پسر جواب ندادند و بربر نگاهش کردند.

پسر گفت «بله! آن روز که من بیچاره بودم، حرف حقم را باور نکردید. اما امروز که مال و منالی به هم زده‌ام حرف دروغم را قبول کردید و برای دلخوشی من این همه دروغ شاخدار سر هم کردید. بی خود نیست که از قدیم ندیم‌ها گفته‌اند:

تا پول داری رفیقتم

قربان بند کیفیتم

شما پندی به من دادید که تا روز قیامت فراموش نمی‌کنم.»

بعد، راهش را گرفت رفت نشست تو حجره‌اش و به قدری دل به کار داد که کارش بالا گرفت و ملک التجار شهر شد.

لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه



استقبال مسلحانه

گفتم بروم از دوستانم در گردان مجاور مقر احوالی بپرسم، زدم بیرون، هوا به غایت گرم بود. مثل اینکه طاعون آمده باشد، یک نفر برای دل خوشی در محوطه نبود.

صدا زدم صاحبخانه! یکی یکی سرو کله شان پیدا شد: به به چه عجب، بابا خبر می‌کردی «گرا» می‌دادیم برادران بعضی با توپخانه آتش تهیه می‌ریختند و مقدمتان را گلوله باران می‌کردند دیگران از آن طرف: پسر اطلاع می‌دادی ترابری ویژه (قاطرچی) را می‌فرستادیم دنبالت!

من هم برای اینکه کم نیاورده باشم گفتم: حالا چرا زمینها را شخم زده‌اید؟
جواب دادند: به میمنت ورود حضرتعالی، بناست بعد از شخم بدهیم علف هم بکارند که این چند روز که اینجا تشریف دارید بی آذوقه نمانید!

جلد کمپوت‌ها

نوبت به هم‌رزم بسیجی ما رسید، خبرنگار میکروفن را گرفت جلو دهانش و گفت: خودتان را معرفی کنید و اگر خاطره‌ای، پیامی، حرفی دارید بفرمایید.

او بدون مقدمه صدایش را بلند کرد و گفت: شما را به خدا بگویم این کاغذ دور کمپوتها را از قوطی جدا نکنند، آخر ما نباید بدانیم چه می‌خوریم؟ آلبالو می‌خواهیم رب گوجه فرنگی در می‌آید. رب گوجه فرنگی می‌خواهیم کمپوت گلابی است. آخر ما چه خاکی به سرمان بریزیم. به این امت شهید پرور بگویم شما که می‌فرستید درست بفرستید. اینقدر ما را حرص و جوش ندهید.

آخ سوخته

در میدان مین مشغول پاکسازی بودیم، عراقیها متوجه شدند و منطقه را به خمپاره بستند، حالا زن کی بز، همه پراکنده شدند یکی از بچه‌ها ظاهراً از ناحیه پا زخمی شده بود، شروع کرد به آه و ناله کردن: آخ سوخته، به دادم برسید، مردم، یکی بیاید مرا بردارد.

بی فایده بود هیچ کس نزدیک نرفت، پیش قاضی معلق بازی! هر کس از همان فاصله می‌توانست با دیدن حالات و حرکات او حدس بزند که دارد فیلم می‌آید و اصلاً مجروح نشده یا اگر شده زخمش سطحی است.
او وقتی باورش شد که فریادرسی و جود ندارد بلند شد و پا به فرار گذاشت. آمد به سراغ رفقا، آنها را می‌زد و با هر ضربه می‌گفت: آخ، بیچاره شدم، نامردا، بی معرفتها پام قطع شد!

آهن، چدن

زخمیهایی که از بیمارستان ترخیص می‌شدند، یا مجروحانی که دلشان طاقت دوری از دوستان را نداشت و با همان وضعیت فرار می‌کردند و به گردان باز می‌گشتند، بچه‌هایی که مطلع بودند آنها هنوز تیر و ترکش در بدن دارند راه می‌افتادند می‌رفتند به استقبال و می‌گفتند: آهن ماهن چی داری؟ و مثل سلف خرما بعضی با صدای بلند داد می‌زدند: آهن، چدن و.... می‌خریم!

ما را بی خبر نگذاری

دوره آموزشی با هم بودیم، پسر با صفایی بود. بعد از سازماندهی، من به منطقه غرب اعزام شدم او به جنوب. وقتی از مم جدا می‌شدیم گفت: ترا خدا شهید شدی ما را بی خبر نگذاری! اطلاع بده باشم خودم را برای مراسم می‌رسانم. گفتم: شما هم همینطور!





لطیفه های بی مزه

— یک بابایی یه ماهی تو پاکت دستش بوده، رفیقش میبندش...

ازش می پرسه: جریان این ماهیه چیه؟
میگه: دارم برای شام می برمش خونه.
ماهیه میگه: مرسی من شام خوردم، منو ببر سینما.

— به یه نفر میگن با بقیه جمله بساز، میگه ما دیشب پیتزا داشتیم، میگن کو بقیش؟
میگه: تو یخچال؟ اهاهاها

— یه روز پیرزنی تو اتوبوس میگه نی نای نانی نانی نی نای همه دست می زنن پیرزنه دندوناشو از کیفش در می باره میزازه دهنش می گه نیاوران نگه دار!

— یه مرده داشته پسرش را در مورد ازدواج نصیحت میکرده میگه: پسرم خواستی زن بگیری برو از فامیل بگیر ببین تو همین دورو برو خودمون داییت رفته زن داییت و گرفته، عموت رفته زن عموت و گرفته..... حتی خود من هم اومدم مامانتو گرفتم.

نقطه اشتراک تمام فارغ التحصیلان:
همشون یه شغل مهم و خطرناک دارند
همشون بیکارند!

— یه مرده به قسمت شفاهی امتحان پایه یکش میرسه.. ساعت سه نیمه شبه شما در کامیونت هستی شاگردتم کنارت خوابه برف هم شدیدا داره میباره جاده یکطرفس اینورت دره اونورتم کوههه.. کامیون دیگه از روبروت با سرعت داره میاد طرفت اولین کاری که باید بکنید چیه / مرده میگه فوری شاگردمو بیدار میکنم.. برای اینکه فکر نکنم اونهم تا حالا تو عمرش همچین تصادفی رو دیده باشه.

— گرگه می ره خونه شنگول و منگول میگه بازکنید منم مادرتون. خرسه میاد بیرون میگه کشتی منو اونا ده ساله از اینجا رفتن.

— به پشه میگن: چرا زمستون پیدات نیست؟
میگه: نیست تابستون خیلی رفتار تون خوبه!!!! زمستون هم بیام؟؟

— کشتی در حال غرق شدن بود.
ناخدا فرمان خروج از کشتی را صادر کرد.
مردها برای خروج هجوم آورده بودند.
ناخدا مانع خروج مردها شد و گفت: خجالت بکشید حق تقدم با زنان است.
زنان بسیار خوشحال شدند
و ضمن تشکر از ناخدا به خاطر رعایت حق خانمها یکی یکی از کشتی خارج شدند....
پنج دقیقه بعد ناخدا گفت:
آقایان بفرمایید پیاده شوید کوسهها به اندازه کافی سیر شده اند!



از عرقیات گیاهی

چه می دانید؟

در گذشته نه چندان دور، مردم از عرقیات استفاده های زیادی می کردند و شربت های گیاهی و انواع سکنجبین در سفره های مادر بزرگ ها به چشم می خورد.
ولی متأسفانه اکنون جای این شربت های قدیمی و خوشمزه را انواع نوشابه های گازدار و رنگ و شکر، پر کرده است. حال می خواهیم از خواص این عرقیات گیاهی برای شما بگوئیم.

عرق آویشن:

طبیعت گرم: این عرق برای تقویت بدن، تقویت معده و رفع تری می مفید است.
تقویت کننده بینایی چشم و ضد درد و تشنج می باشد. رقیق کننده خون بوده و در عفونت های ریوی، زکام، برونشیت، آسم، گریپ و آنژین کاربرد دارد. برای رفع سوء هاضمه بی همتاست. برای تقرس و سیاتیک نیز مفید است.

طریقه مصرف:

بعد از هر غذا نصف استکان میل کنید یا به صورت شربت همراه با شربت آب لیمو می شود مصرف کرد. جهت رفع زکام و گریپ، شی یک بار نصف استکان را در یک ظرف آب جوش ریخته و بخور دهید.

عرق بابونه:

طبیعت گرم: این عرق نیروبخش بوده و تب های بلغمی و عفونت و سودایی و عفونت های دردناک را تسکین می دهد. اختلالات قاعدگی و دردناک را منظم می کند. کرم کش است و بیوست مزاج و بلغم را از بین می برد.
طریقه مصرف: قبل از هر وعده غذا یک استکان میل کنید.

عرق برگ چنار:

طبیعت خیلی سرد: این عرق چاق کننده بوده، تب برو ضد آسم می باشد.
ضعف اعصاب، درد و ورم مفاصل را که از گرمی مزاج باشد تسکین می دهد. اگر این عرق را به بدن بمالید باعث جلا دادن پوست می شود.

طریقه مصرف:

قبل از هر غذا یک استکان میل کنید



تازه های علمی

تولید پلاستیک‌های زیستی



دانشمندان درصدد هستند تا با استفاده از موادقتدی، پلاستیک تهیه کنند و به این ترتیب وابستگی به مواد نفتی را کاهش دهند.

این دانشمندان امیدوارند در نهایت بتوانند از شیره غنی از فروکتوز ذرت یا دیگر مواد گیاهی پلاستیک بسازند.

محققان و شرکت‌های بسیاری در جهان سرگرم ساخت پلاستیک‌های گیاهی هستند تا به این ترتیب از میزان انتشار گاز کربن دی اکسید بکاهند و در ضمن از نیاز روزافزون به نفت برای تهیه پلاستیک کاسته شود.

هم اکنون محققان دانشگاه ویسکانسین توانسته‌اند به روش کارآمدی برای تبدیل فروکتوز به نوعی بسیار (پلیمر) دست یابند.

آنها توانستند موادای به نام ۵ هیدروکسی متیل فورفورال (HMF) را به فوران دی کربوکسیلیک اسید (FDCA) تبدیل کنند که ساختارش تا حدود زیادی به پلاستیک‌های نفتی شبیه است که معمولاً از آن برای تولید بطری‌های پلاستیکی استفاده می‌شود.

این محققان توانستند طی یک واکنش نود درصد از فروکتوز موجود در محلول را به HMF تبدیل کنند.

ایده ساخت این نوع پلاستیک‌های زیستی ایده چندان تازه‌ای هم نیست.

بسیار یکی از اولین پلاستیک‌ها سلولولید است که از نوعی بسیار طبیعی به نام سلولز ساخته می‌شود.

به تازگی از باکتری‌ها نیز برای تبدیل قند به PHA استفاده می‌کنند که نوعی پلاستیک تجزیه شدنی است.

با این همه پژوهشگران امیدوارند HMF به دلیل دارا بودن ساختار شیمیایی متفاوت، طراحی و ساخت گسترده و وسیعی از مواد با خواص گوناگون را امکان پذیر سازد.

یکی از مهندسان شیمی می‌گوید گام بعدی ساخت کارخانه ای برای تولید مقدار زیاد HMF و تبدیل آن به پلاستیک است.

در عین حال وی خاطرنشان کرد تا زمانی که مواد اولیه پتروشیمیایی به نسبت با قیمت ارزان در دسترس است، تمایل کمی برای تولید پلاستیک‌های زیستی وجود دارد.

پزشکی

حمام داغ نروید



حمام با آب بیش از حد داغ بسیار خطرناک است. هر سال هزاران نفر هنگام حمام کردن با آب بسیار داغ جان خود را از دست می‌دهند.

پژوهشگران معتقدند دردمای بالاتر از ۴۵ درجه در حرارت بدن و تنفس انسان تغییراتی بوجود می‌آید که احتمال اختلالات تنفسی و بیهوشی را افزایش می‌دهد. در این حالت خونرسانی قلب کاهش می‌یابد و رگهای خونی نیمه منقبض می‌شوند.

حفظ سلامت با ۳۰ دقیقه ورزش در روز



با ۳۰ دقیقه ورزش ملایم مانند پیاده روی در روز به سلامت خود کمک کنید.

ورزش ملایم بیش از حرکات ورزشی شدید در برابر دیابت و بیماری‌های قلبی اثر حفاظت بخش دارند.

بنظر می‌رسد میزان مناسب و نه چندان زیاد ورزش بهترین راه برای کاهش یک فاکتور خونی مهم مرتبط با بیماری قلبی و دیابت است. نکته جالب تر اینکه برخی فواید ورزش نه چندان شدید در مقایسه با اثرات مفید حرکات ورزشی خیلی شدید دوام بیشتری داشته به مدت طولانی تری باقی می‌مانند.

برنامه ورزشی مناسب فقط طی چند روز مقاومت انسولینی را کاهش می‌دهد. همچنین کاهش تری گلیسرید و حفظ آن در سطح پایین به مدت دو هفته در اثر ورزش ملایم مشاهده شده است.

پیشگیری از سگته با خوردن یک موز در روز

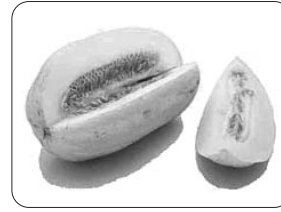
موز سرشار از پتاسیم است و افراد مسنی که مقادیر کمی از این ماده معدنی را در بدن خود دارند، ۵۰ درصد بیش از سایرین در معرض خطر سگته قرار می‌گیرند.

پتاسیم باعث گشاد شدن عروق خونی شده و به خارج کردن سدیم از بدن کمک می‌کند.

موز به عنوان یکی از میوه‌های سرشار از پتاسیم و همچنین سبزیجات دارای برگ سبز و شیر از دیگر مواد غذایی هستند که پتاسیم زیادی در آنها موجود است.

مآئه

خریزه



خریزه میوه‌ای شیرین، لذیذ و گواراست که انواع گوناگونی دارد و بهترین آن خریزه خراسان است.

رسول گرمای اسلام (ص) در بیان خواص خریزه فرموده‌اند: خوردن خریزه بیماری را از بدن ریشه کن می‌کند.

از امام علی علیه السلام نقل شده است خوردن خریزه، مثانه را پاک و سنگ مثانه را آب می‌کند و ادرار را افزایش می‌دهد.

ایشان می‌فرمایند: خریزه ۹ خاصیت دارد:

- ۱- خوردنی است.
- ۲- آشامیدنی است، چون آبدار است.
- ۳- میوه است.
- ۴- گل است (زیرا بویی مطبوع دارد).
- ۵- شیرینی است (زیرا دارای قند زیاد است).
- ۶- روده‌ها و معده را شستشو می‌دهد.
- ۷- معده و روده را پاکیزه می‌کند.
- ۸- سبزی است.
- ۹- دوی ادر است.

خواص درمانی خریزه

خریزه دارای ویتامین A است، از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد، دارای خاصیت ادرار آور بودن در بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است و سرشار از ویتامین‌های A، D و C و سلولز است و به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای معالجه یبوست تجویز می‌شود.

اگر گوشت خریزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی‌های سطحی پوست بدن بگذارید، آن را معالجه خواهد کرد و تخم خریزه برای سرفه حاد، درد سینه و حلق و تب‌های شدید مفید است و مغز تخم خریزه بی‌بو داده دارای خاصیت ادرار آوری است.

خریزه برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم خونی مفید است و رنگ چهره را روشن می‌کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می‌نماید و همچنین به هضم غذا کمک می‌کند و رودل را برطرف می‌نماید.

احتیاط لازم در مصرف خریزه

مصرف زیاد خریزه باعث نفخ می‌شود، در نتیجه در ناحیه معده و روده ایجاد درد می‌نماید و باید خریزه را بعد از غذا مصرف نمود، زیرا در غیر این صورت تولید اسهال و ورم روده می‌کند.



مادران جوان بخوانند

ابتلا به افسردگی پس از زایمان



بر اساس پژوهش انجام شده و به گزارش جهاد دانشگاهی این سینا، عنوان شد افسردگی پس از زایمان به روش سزارین دوبرابر زایمان طبیعی است.

پژوهش‌ها نشان داد که بین نوع زایمان و افسردگی پس از زایمان رابطه معنی داری وجود دارد به طوری که خطر ابتلا به افسردگی پس از زایمان سزارین تقریباً دوبرابر زایمان طبیعی است.

در ادامه مطلب به این نکته اشاره شده که دوره پس از زایمان زمانی است که بیشترین خطر بروز اختلالات خلقی شامل اندوه و افسردگی وجود دارد و افسردگی پس از زایمان سندرمی بالینی است که این سندروم ترکیبی از ناخوشی‌های جسمی، روحی و تغییرات رفتاری است که بعضی از زنان، پس از تولد فرزند آن را تجربه می‌کنند.

گفتنی است، افسردگی پس از زایمان می‌تواند با کاهش فعالیت‌ها در مادر و اختلال در روابط مادر، کودک و خانواده همراه باشد و ادامه اختلال و عدم تشخیص و درمان به موقع آن منجر به تطابق غیر موثر مادر با کودک، همسر و خانواده و در نتیجه عدم توانایی انجام وظایف مادری و همسری شود.

در پایان باید اشاره داشت با توجه به این که افسردگی پس از زایمان به روش سزارین دوبرابر زایمان طبیعی بوده است، باید سزارین را به عنوان یک عامل خطر جدی برای افسردگی پس از زایمان و مشاوره برای انتخاب روش صحیح با توجه به وضعیت مادر و نوزاد و اجتناب از انجام سزارین‌های انتخابی می‌تواند نقش موثری در کاهش افسردگی پس از زایمان و جلوگیری از صرف هزینه‌های فراوان در این زمینه ایفا نماید.

◀ علائم شایع

احساس غمگینی، ناامیدی و دل‌تنگی
کاهش اشتها و کاهش وزن
بی‌انرژی بودن؛ خستگی
کندی در تکلم و تفکر

بروز مکرر سردرد و سایر ناراحتی‌های فیزیکی
سردرگمی درباره توانایی بهبود زندگی

◀ علل

درجاتی از افسردگی در طی هفته‌های اول پس از زایمان در مادران شایع است. بارداری و زایمان با تغییرات هورمونی ناگهانی همراهند که بر حالات روحی روانی فرد تأثیر گذارند. پذیرفتن مسوولیت ۲۴ ساعته مراقبت از یک نوزاد شیرخوار تطابق عمده‌ای را از نظر روانی و شیوه زندگی در اکثر مادران می‌طلبد، حتی اگر نوزاد فرزند اول نباشد. این استرس‌های فیزیکی و روانی معمولاً با استراحت ناکافی تا هنگام ثبات یافتن نیازهای معمول کودک همراه است، بنابراین خستگی و افسردگی در مادران غیر معمول نیست.

چرا؟

چرا تاول می‌زنیم



اگر به چیز خیلی داغی دست بزیند طولی نمی‌کشد که یک برآمدگی حباب ماندی محتوی مایعی بیرنگ در زیر پوست دست شما پیدا می‌شود. اسم این برآمدگی تاول است. بعضی اوقات هم این تاول در اثر یک کفش تنگ که به پاشنه یا انگشت پا فشار بیاید تولید می‌گردد و همچنین اگر با ابزار که عادت ندارید مدتی کار کنید، در آن قسمت از دستتان که با ابزار تماس داشته و فشار آورده ممکن است یک تاول ایجاد شود.

مایع داخل تاول لنف «لمف» یا خونه آبکی و بی‌رنگ نامیده می‌شود این مایع لنف به آرامی در همه جای بدن شما در داخل و خارج کوچکتترین سلولها در جریان است. وقتی جایی از بدن شما آسیب ببیند، این مایع لنف برای نجات آن قسمت می‌آید. سپس این مایع بطرف خارج جریان پیدا کرده و مثل یک پوشش محافظ قسمت سوخته یا ساییده شده را می‌پوشاند. این مایع وقتی خشک شد به ژلاتین می‌ماند اگر میکروب‌هایی در ناحیه آسیب دیده وجود داشته باشد لنف آنها را از بین می‌برد.

در واقع تاول یک نوع پانداژ است که از بیرونی‌ترین لایه پوست شما و تعدادی مایع لنف انبساط دهنده زیر آن تشکیل شده است. پس باید آنرا بحال خود بگذارید و از ترکاندن آن خودداری کنید.

چرا جای زخم پر روی پوست می‌ماند؟

اثر زخم که به صورت ناحیه ای روشن تر از پوست اطراف دیده می‌شود ساختاری است از ریشه‌های کلاژن که بین دو لبه پوست بریده، تنیده شده و مانند بخیه آنها را به هم متصل می‌کنند.

این رشته‌ها، به وسیله سلولهایی که فیبروبلاست نامیده می‌شود و در زیر اپیدرم قرار دارند، تولید می‌شوند. اپیدرم همان لایه سطحی پوست است که به طور طبیعی شامل سلول‌های مرده است.

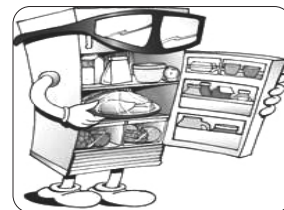
ایجاد اثر زخم در سه مرحله جداگانه روی می‌دهد، مرحله التهاب که طی فیبروبلاست‌ها ایجاد می‌شوند، چند روز طول می‌کشد.

مرحله بعد سوخت و ساز یا متابولیک است که در آن فیبروبلاست‌ها، کلاژن مورد نیاز برای ترمیم زخم را تولید می‌کنند.

پس از چند هفته تا مرحله تغییر شکل شروع می‌شود و در طول یک یا دو سال، بعضی رشته‌های کلاژن اضافی شکسته می‌شوند و اثر زخم را ناپدید می‌کنند، از آنجا که این مرحله در بعضی مواقع به طور کامل اتفاق نمی‌افتد، اثر زخم پس از مدت‌ها باقی می‌ماند.

نکات خانه داری

نگهداری مواد غذایی در یخچال



❄️ سردترین قسمت (۰ تا ۵ درجه سانتیگراد) در این قسمت غذاهایی را قرار دهید که باید سالم نگه داشته شوند.

روی مواد غذایی خام را بپوشانید یا آنها را بسته بندی کنید. مواد غذایی که باید در این قسمت نگهداری شوند شامل:

- غذاهای پخته سرد مانند غذاهای آماده مصرف، انواع پیراشکی، مرغ آماده مصرف
- شیر، ماست و پنیر تازه
- انواع گوشت پخته، سوسیس و کالباس
- سالادهای آماده مانند سالاد سیب زمینی و الویه
- غذاهای خانگی مانند انواع خورش و آبگوشت
- شیرینی خامه‌ای

گوشت، مرغ و ماهی تمیز شده را همیشه در سردترین قسمت یخچال و حتماً در ظروف در بسته نگه دارید و آنها را هر چه سریع‌تر مصرف کنید و برای مدت طولانی‌تر در فریزر نگه داری کنید.

❄️ قسمت‌های خنک

در این قسمت مواد غذایی را که بهتر است خنک نگه داشته شوند تا برای مدت بیشتری تازه بمانند، بگذارید، مانند:

- آب میوه و پنیر سفت مانند پنیر پیتزا
- ظروف و شیشه‌های باز شده سس سالاد، سس گوجه فرنگی و مربا که بر چسب "در یخچال نگه داری شود" داشته باشند.

- کره، مارگارین روغن‌های خوراکی

- تخم مرغ

در صورت وجود قسمت‌های مجزای مخصوص (جای کره و تخم مرغ) می‌توان از آنها استفاده کرد. تخم مرغ پس از خرید باید در یخچال نگه داری شود. در صورتی که روی بسته توصیه‌هایی شده است، به آنها عمل کنید.

❄️ جامیوه‌ای

این قسمت گرم‌ترین منطقه یخچال است. سبزی، میوه و مواد اولیه سالاد مانند کاهوی خرد نشده، گوجه فرنگی، تربچه را در این قسمت می‌توانید نگه دارید.

بعضی از میوه‌ها و سبزی‌ها مانند موز، لیمو و گوجه فرنگی را بهتر است در دمای بالاتر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگه دارید تا کیفیت آن‌ها به خوبی حفظ شود.

دعا بالا را رفع می‌کند

گشت و گذاری در ایران



لرستان

از پرنندگان و جانوران در آن زیست می‌کنند. در اشتران کوه که مشرف بر ازنای است، مناظر طبیعی فراوانی مانند تونل برفی و دره تفت وجود دارد.

نام دریاچه گهر را شنیده‌اید؟

گهر، مهم‌ترین و زیباترین دریاچه کوهستانی ایران است. در زمستان سطح این دریاچه یخ می‌بندد.

وجود درختان و مناظر زیبا در اطراف دریاچه، آن را به شکل یک پارک طبیعی در آورده است که مشتاقان زیادی را در طول سال به ویژه در تابستان به خود جذب می‌کند. در نزدیکی شهر پلدختر بیش از صد تالاب وجود دارد، این تالاب‌های زیبا، زیستگاه جانوران آبی و پرنندگان مهاجر هستند. از مهم‌ترین جاذبه‌های این شهر می‌توان به غار میرملاس، گنبد شاه محمد، غار بنخانه، پارک جنگل بلوران و معبد سرخ دم لوی اشاره کرد.

معبد سرخ از معابد کشف شده در استان لرستان است که بر فراز کوه سرخ دم سری بنا شده است از این معبد اشیای مفرغی بسیاری به دست آمده است.

مهمان نوازی، سنت پسنده قوم لر

مهمان را برکت خانه می‌دانند و اگر به خانه ای مهمان نیاید، معتقدند که برکت از آن خانه می‌رود آنها پذیرایی از مهمان را یکی از ارزش‌های پایدار زندگی می‌دانند افرادی از ایل، بسیار محبوب هستند که از مهمانان خود با خوشرویی و سفره باز استقبال کنند.



این قلعه زیبا و دیدنی بر فراز تپه ای در مرکز شهر خرم آباد، با چشم اندازی فوق العاده زیبا قرار گرفته است نام قدیم آن دژ شاپور خواست بوده و دارای هشت برج و دیوارهای بلند و مستحکم است.

چشمه‌ای با آب زلال و خنک در تمام مدت سال از زیر قلعه جاری است که با استخر و پارک موجود، زیبایی خاصی به حاشیه قله داده است.



استان لرستان یکی از قدیمی‌ترین زیستگاه‌های بشری بوده است. آثار دوران پارینه سنگی کهن و غارهای مسکونی و منقوش پیش از تاریخ و تکوین هنر مفرغ کاری در لرستان دلیل این مقدمات است.

اهمیت مفرغ استان لرستان تا اندازه‌ای است که «گریشمن» باستان شناس فقید فرانسوی، هنر حقیقی ایران را هنر لرستان می‌داند. در دوره اسلامی و با ظهور اعراب و سقوط امپراطوری ساسانی، لرستان بخشی از سرزمین جبال و زیر نظر حکام اموی اداره می‌شد و به «عراق عجم» معروف بود.

این استان از جمله مناطق مهم ایران در جهت حفظ سنت‌ها و آداب و رسوم اصیل ایرانی بوده و حکومت‌های مختلفی شامل آل برسق، اتابکان و والیان لرستان حکومت داشته‌اند.

خرم آباد، مرکز استان

دره خرم آباد در مرکز استان لرستان واقع شده است و به علت وجود کوه‌های اطراف که منبع ذخیره آب هستند، دره خرم آباد دارای چشمه‌های آب خنک و هوای دلپذیری باشد.

وجود چشمه‌های فراوان و سراب‌های زیبا، دریاچه دل انگیز کیو در مرکز شهر و موقعیت ارتباطی آن در گذشته به عنوان راه ارتباطی غرب به جنوب، خرم آباد را در زمره یکی از شهرهای توریستی و زیبای ایران قرار داده است.

دیدنی‌های استان

یکی از مهم‌ترین آثار این شهر، شهر فلک و الافلاک است.



گرداب سنگی

گرداب سنگی، حوضچه ای مدور است که با هدف تقسیم درست آب و مراکز استفاده از این نعمت سازنده، ساخته شده. این اثر فرهنگی از بناهای دوره ساسانی است.

اشتران کوه

از جمله جاذبه‌های طبیعی و اکوتوریستی این شهرستان، منطقه حفاظت شده اشتران کوه است که گونه‌های متنوعی

وای بر آنکه نداند و وای بر آنکه بداند و عمل نکند



روی تلکس خبر



نوکیا نسبت به خطر داغ کردن باتریهای گوشی تلفن همراه ساخت خود هشدار داد

شرکت نوکیا به مصرف‌کنندگان نسبت به خطر داغ کردن ۴۶ میلیون باتری مورد استفاده در گوشی‌های تلفن همراه هشدار داد و پیشنهاد تعویض رایگان این باتریها را مطرح کرد.

نوکیا که بزرگترین تولیدکننده گوشی‌های تلفن همراه در جهان است از وقوع ۱۰۰ مورد داغ کردن باتریها در سراسر جهان خبر داد اما اعلام کرد که هیچ موردی به بروز آسیبهای جدی یا خسارت مالی نینجامیده است.

نوکیا در موارد بسیار معدودی باتریهای با نشان BK-5C نوکیا را شناسایی کرده است که بطور بالقوه امکان داغ کردن آنها در اثر اتصالی هنگام شارژ کردن وجود دارد که باعث می‌شود باتری از جای خود بیرون بیاید.

کوسه‌ها دارای ژن تولید انگشت هستند

پژوهشهای انجام شده درباره ژنهای کنترل کننده اعضای بدن جانوران نشان می‌دهد در کوسه‌ها ژنهایی وجود دارد که قابلیت تولید انگشت‌های دست و پا را دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران درباره فعالیتهای این ژن‌ها در جنین نوعی کوسه خالدار مطالعاتی انجام دادند و دریافتند که این ژن از میلیون‌ها سال قبل در بدن این جانداران وجود داشته است. فرآیندهای ژنتیکی در نخستین مهره‌داران آبی چندانی ساده نبوده و از همان ابتدا ژن‌های لازم برای تکامل در بدن آنها وجود داشته است.

بر اساس این گزارش؛ علی‌رغم وجود برنامه ژنتیکی لازم برای ایجاد انگشت‌های دست و پا در کوسه‌ها، این ژن به صورت محدود فعال می‌شوند، بنابراین به تولید عضو کمکی نمی‌کند.

گفتنی است؛ نتایج این پژوهشها نشان می‌دهد ممکن است به یافتن راههایی برای درمان نقص عضو مادرزادی در انسان‌ها کمک کند.

کودکان ایرانی در زمینه رایانه از والدین جلوترند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد گفت: کودکان در زمینه مهارتهای کار با رایانه از والدین خود پیشی گرفته‌اند. اکثر والدین نمی‌دانند سی‌دی، فیلم و بازی‌های رایانه‌ای کودکان دارای چه محتوایی است.

وی که فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان است، گفت: بیش از دو دهه پیش کودکان به والدین خود در زمینه آموزش وابسته بودند، اما اکنون اطلاعات فرزندان بیشتر از پدر و مادر است و این ناآگاهی پدر و مادر خطرناک است.

وی در توضیحی به والدین گفت: پدران و مادران باید سعی کنند هنگام بازی فرزندان با رایانه، کنار آنها بنشینند، این موضوع دارای دو مزیت است از یک طرف والدین به فرزندان خود نزدیکتر شده، و از طرف دیگر از محتوای بازی‌های آنها آگاه می‌شوند. با انجام پژوهش "تاثیر بازی رایانه‌ای در بهبود عملکرد تحصیلی کودکان" که وی در دانشگاه علوم پزشکی تهران بر روی ۴۰ کودک انجام داده است گفت: بازی‌های رایانه‌ای سبب "بهبود نمرات امل" و "افزایش توجه" آنان می‌شود.

مصرف یک بار قلیان مساوی با کشیدن یکصد نخ سیگار است

عضو کمیته راهبردی مبارزه با دخانیات کشور گفت: استعمال قلیان به مراتب خطرناک‌تر از سیگار بوده و مصرف یک بار قلیان مساوی با کشیدن یکصد نخ سیگار می‌باشد.

دکتر عطاالله حیدری در گفت و گو با ایرنا افزود: این کمیته هم اکنون مشغول مطالعه و بررسی طرح‌های تحقیقاتی و ملی قلیان است.

وی اظهار داشت: براساس تحقیقات به عمل آمده، امروزه نسل جوان به مصرف مواد دخانی و قلیان گرایش داشته و مصرف این مواد رو به افزایش است.

خواب بعد از ظهر برای کودکان مضر است

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان، "عواقب خواب بعد از ظهر و بلافاصله پس از نهار که اغلب به آن عادت کرده‌ایم، برای کودکان مضر است.

مطالعات نشان داده‌اند که خواب بعد از ظهر در کودکان باعث کوتاه شدن خواب شبانه و کاهش عکس‌العمل ذهنی آنها نسبت به سایر همسالانشان که فقط شب می‌خوابند می‌شود.

پژوهشگران دانشگاه "می‌سی‌سی‌پی" آمریکا از والدین ۷۳۸ کودک بین ۲ تا ۱۲ سال، اطلاعاتی درباره عادات خواب آنان پرسیدند.

در نتیجه معلوم شد آنهایی که بعد از ظهرها می‌خوابند ۳۹ دقیقه دیرتر از کودکانی که فقط شب‌ها به رختخواب می‌روند، خوابشان می‌برد.

عاقلمرین مردم کسی است که با مردم بیشتر مدارا کند



چگونه به شغل خود علاقه مند باقی بمانیم؟

وقتی علاقه و اشتیاقتان را به کار از دست می‌دهید، یکی از بهترین سوالاتی که می‌توانید از خودتان بپرسید این است که اگر اینجا کار نمی‌کردید، چه می‌شد؟ مردم معمولاً فکر می‌کنند که خوب اگر این کار را نداشتند حتماً جای دیگری مشغول کار دیگری بودند. اما واقعیت را باید بپذیرید.

باید بپذیرید که کارتان این است و اگر این کار را نداشتید ممکن بود حتی بیکار بمانید!

۵- در سایر فعالیت‌های شرکت هم همکاری کنید. برای کارها و رویدادهای فوق العاده شرکت داوطلب شوید.

ترتیب دادن مهمانی برای تنوع می‌تواند ایده جالبی باشد که هم خستگی شما را درمی‌آورد و هم علاقه تان را به کار کردن بیشتر می‌کند.

۶- محل کارتان را زیبا کنید.

برای زیباتر کردن محل کارتان می‌توانید از گل و گیاه، تابلو و اشیاء تزئینی دیگر استفاده کنید. زیبا بودن محل کار، شما را به کار کردن مشتاق‌تر می‌کند.

می‌توانید تصاویری از اعضای خانواده تان را روی میز کارتان بگذارید، تا همیشه یادتان بماند که فقط برای خودتان کار نمی‌کنید.

خوشبختی و خوشحالی به دیدگاه و درک شما برمی‌گردد. مشتاق و علاقه مند بودن به کار، بستگی به رفتارهای خود شما دارد.

پس مثبت فکر کنید، مثبت عمل کنید و شادتر زندگی کنید.

گاهی اوقات استرس باعث می‌شود نتوانید همه‌ی جوانب را به خوبی بسنجید.

برخورد مثبت به همه چیز، زندگی شما را راحت‌تر و خوشایندتر می‌کند. پس همیشه به آینده خوش بین باشید.

۲- با همکارانتان صمیمیت برقرار کنید.

یکی از دلایلی که گاهی اوقات باعث می‌شود فرد علاقه و اشتیاق خود را به کارش از دست بدهد، این است که رابطه‌ی خوبی با همکاران خود ندارد.

مردم معمولاً تلاش می‌کنند تا در محل کار جدی باشند، چون کمال‌گرا هستند، اما نمی‌دانند که این مسئله باعث می‌شود که تنها و گوشه‌گیر باشند.

یکی از دلایلی که می‌تواند شما را سال‌های سال به شغلی مشغول و پایبند کند، همکارانتان هستند.

شما تا زمانی می‌توانید اشتیاق و علاقه تان را به کار حفظ کنید، که بتوانید رابطه‌ی خوبی با همکارانتان برقرار کنید.

۲- با بالادستان خود گفتگو کنید.

وقتی تنها هدفتان گرفتن ترفیع باشد، علاقه و اشتیاقتان به کار کمتر خواهد شد.

اگر می‌خواهید برخی سیاست‌های شرکت را برای خود روش‌تر کنید، باید بتوانید آزادانه با بالادستان گفتگو کنید و آنها را از نقطه نظرات خود آگاه کنید.

این یکی از بهترین راه‌ها برای سرعت بخشیدن به تغییر وضع موجود و پیشرفت در کار است.

۴- اگر این کار را نداشتید چه می‌شد؟

خیلی از مردم از شغل خود راضی نیستند. دلایل مختلفی می‌تواند وجود داشته باشد که افراد به شغل خود بی‌علاقه باشند و شب‌ها با کوله باری از فشار روحی و استرس به خانه بروند.

استرس موجب می‌شود فرد بی‌حوصله و بدخلق شود و نتواند رابطه‌ی خوبی با خانواده خود برقرار کند.

این روزها یافتن فرصت‌های شغلی از همیشه دشوارتر شده است.

این یکی از دلایلی است که باعث می‌شود افراد در کاری که اصلاً دوست ندارند باقی بمانند.

واقعیت این است که کنار آمدن با مشکلاتی مثل فقر و گرسنگی بسیار دشوارتر از انجام کاری است که به آن علاقه نداریم.

بعضی دیگر از مردم هم به خاطر بی‌صبری و بیقراری از شغل خود رضایت ندارند. آنها به خاطر کمبود تحرک و جنب و جوش در محل کار، از شغل خود خسته می‌شوند.

البته راه حل‌هایی برای این مشکلات وجود دارد، راه‌هایی که به کمک آن می‌توانید علاقه و اشتیاق را به کار، در خود حفظ کنید.

در این مقاله به برخی از این نکات اشاره می‌کنیم:

۱- همیشه به جنبه‌های مثبت کار نگاه کنید.

اکثر ما عادت داریم که همیشه جوانب منفی را ببینیم. یک استراحت کوتاه، یا شاید هم یک مسافرت، می‌تواند به شما این فرصت را بدهد تا در مورد مسائل کاری خود بهتر فکر کنید.

باید رفتارهای خودتان را در برابر کارتان خوب بررسی کنید.

آداب اجتماعی همیشه مؤدب باشید

حتی اگر احساس خوبی نسبت به طرف مقابل ندارید لازم نیست شخصیت خود را پایین آورید تا در سطح او قرار بگیرید. مؤدب و فروتن باشید تا ثابت شود که شما خیلی بهتر از او هستید.

◀ دشنام ندهید

بر روی فحش و دشنام یک خط قرمز بزرگ بکشید. به زبان آوردن کلمات رکیک نشان دهنده این است که شما توانایی اثبات گفته‌های خود را از راه منطقی ندارید. از این گذشته این کاری میانه، غیراخلاقی و دور از ادب می‌باشد.

◀ بلند صحبت نکنید

بلند صحبت کردن باعث افزایش دسترسی در میان جمع می‌شود و نشان می‌دهد که شما قادر نیستید تا با استفاده از دلیل و مدرک گفته‌های خود را اثبات کنید تا به نتیجه دلخواه خود دست پیدا کنید. انجام چنین کارهایی باعث می‌شود تا مردم با یک دید منفی به شما نگاه کنند.

◀ عصبانی نشوید

با عصبانیت خود به همه نشان می‌دهید که توانایی کنترل احساسات خود را ندارید. در حالیکه شما قادر به کنترل خود نیستید چگونه می‌توانید از پس کنترل چیزهای دیگر برآید؟ سعی کنید تا خونسردی خود را در تمام شرایط حفظ کنید (کار ساده‌ای نیست اما ارزش تلاش کردن را دارد) تا مردم بر روی شما به عنوان شخصی که دارای قدرت تشخیص بالایی است حساب کنند.

◀ به کسی خیره نشوید

چشم چرانی مساوی است با وجود تعارض روانی در شخص. شما که تمایل ندارید بدون وجود هیچ دلیلی با همه ارتباط صمیمانه برقرار کنید.

◀ حرف کسی را قطع نکنید

پیش از اینکه پیشنهاد خود را ارائه دهید اجازه دهید تا حرف طرف مقابل به اتمام رسد. قطع کردن حرف دیگران یکی از نشانه‌های ضعف در آداب معاشرت و فقدان مهارت‌های اجتماعی به شمار می‌رود.

اگر می‌خواهید به عنوان یک فرد از خود راضی شناخته شوید دائماً کلام دیگران را قطع کنید.



روش‌های حفظ آیات

قرآن کریم

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

✿ استغفار به درگاه الهی در هر روز

گاهی انسان بعضی از گناهان را ناخواسته و ناخودآگاه انجام می‌دهد و شاید متوجه ارتکاب گناه هم نشود، ولی معصیت بالاخره اثر وضعی خود را دارد، بر همین اساس لازم است مادر برای آموزش این نوع گناهان احتمالی و جلوگیری از آثار سوء آنها روی فرزند، هر روز استغفار کند.

✿ توسل به چهارده معصوم (ع)

هر کاری را که می‌خواهد انجام بدهد با توسل به این آبرومندان درگاه الهی انجام دهد.

✿ دعا برای فرزند

باید پیوسته دعا کند و از خدا بخواهد فرزندی را که به او می‌بخشد به هدفی که رضای خودش در آن است برساند و ندی کند که اگر فرزندش به هدف مورد نظر رسید او هم نذرش را ایفا کند اینها مواردی بود که باید قبل از تولد، والدین بخصوص مادران به آنها توجه وافیه داشته باشند و رعایت کنند. شما نگویید که این کارها دشوار است و عملی نیست. همه نماز می‌خوانند، قرآن می‌خوانند، سعی می‌کنند غیبت نکنند، دروغ نگویند و از سایر گناهان اجتناب کنند و همه اینها دستوراتی است که اسلام به ما امر کرده و ما به عنوان یک مسلمان باید آنها را رعایت کنیم.

✿ بعد از تولد

وقتی فرزند متولد شد دوازده نکته را باید مدنظر داشت و عمل کرد که ده مورد آن شبیه موارد قبلی است.

✿ آموزش قرآن از روز اول تولد فرزند

وقتی من می‌گویم از روز اول که فرزند متولد می‌شود آموزش قرآن را شروع کنید همه تعجب می‌کنند! مگر می‌شود به بچه‌ای که تازه به دنیا آمده است و نه چیزی می‌فهمد و نه می‌تواند صحبت کند چیزی آموخت؟ آیا ممکن است؟ آیا عقل تصدیق می‌کند؟ اسلام به ما دستور داده است که مستحب است تا فرزند هفت روزه می‌شود یک کارهایی را انجام دهیم، از جمله اسم برای فرزند برگزینیم، اگر پسر است او را ختنه کنیم. در گوش راستش اذان و در گوش چپش اقامه بگوییم. آیا یک نوزاد یک روزه اینها را می‌شنود؟ آیا درک می‌کند؟ آیا اینها روی بچه تأثیرگذار است؟

مادر باید دو سال کامل به بچه اش شیر بدهد، این دستور صریح اسلام و قرآن است، والدین تا جایی که ممکن است به بچه شیر خشک ندهند، این شیر خشک‌ها بیشتر از خارج وارد می‌شود و معلوم نیست از چه شیریهایی تهیه می‌شود. مادر هر موقع به فرزندش شیر می‌دهد قرآن بخواند و سعی کند یا یک برنامه‌ریزی منظم در دوران شیردادن به فرزند هر قدر می‌تواند ختم قرآن داشته باشد.

ادامه دارد

هدیه به یکدیگر دهید تا محبتان افزون شود

تازه های سینما



قاعده بازی

کارگردان: محمد رضا معتمدی
بازیگران: اکبر عبدی، جمشید هاشم پور، علیرضا خمسه، داریوش ارجمندی، الناز شاکر دوست، زاله صامتی، حمید لولایی، گوهر خیراندیش
 فیلم قاعده بازی بعد از فیلم دیوانه ای از قفس پرید فیلمی است کاملاً متفاوت از لحاظ ساختار که مضمون آن طنز اجتماعی است.



خلاصه داستان:

داستان درباره مردی است که دو زن، یکی از محلات پایین شهر و یک زن نیز در محلات بالا شهر دارد و از هر کدام از این زن‌ها نیز فرزندی دارد که از وجود یکدیگر بی خبر هستند و... جنگ دارا و نادر بر سر یک میراث کشف شده.

نصف مال من نصف مال تو

کارگردان: وحید نیکخواه آزاد
تهیه کننده: علی سرتیپی
فیلمنامه: اصغر عبدالمهی
بازیگران: محمد رضا شریفی نیا، شقایق فراهانی، مریلا زارعی، فرهاد آبیض، شهره لرستانی، ترلان پروانه، آلما اسکویی



خلاصه داستان:

اسکویی روایت مردی است که پنهانی دو زن گرفته و بعد از بروز مشکلاتی تصمیم می‌گیرد این موضوع را فاش کند که فرزندانش برای این کار او را یاری می‌کنند.

پاداش سکوت

کارگردان: مازیار میری
فیلمنامه: فرهاد تو حیدی
تهیه کننده: محسن علی اکبری
بازیگران: پرویز پرستویی، رضا کیانیان، مهتاب کرامتی، پریش نظریه، فرهاد اصلانی، شبنم مقدمی، جعفر والی و سیما تیرانداز



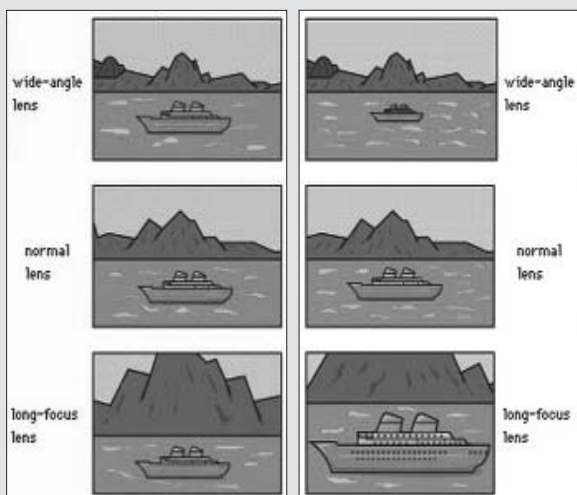
خلاصه داستان:

یحیی جان، آبرویش و حتی آینده زندگی‌اش را می‌گذارد تا ۱۱ نفر از گردان دیگر زنده بمانند.

نبین چه کسی می‌گوید بین چه می‌گوید



آشنایی با انواع لنز Lens دوربین عکاسی



◀ لنز زوم Zoom:

این لنز دارای فاصله کانونی متغیر می‌باشد پس زاویه دید متغیر دارد برخی از لنزهای زوم با زاویه دید ۱۸۰-۴۰ که فاصله کانونی آن از ۴۰ میلیمتر در حالت زاویه باز تا ۱۸۰ میلیمتر در حالت تله فوتو می‌باشد کاربرد ویژه‌ای دارد به همین لحاظ در بین عکاسان مورد استقبال بیشتری قرار گرفته است.

جدای این تقسیم‌بندی لنزهای دیگری نیز هستند که کاربرد تخصصی دارند مانند لنز ماکرو که برای عکسبرداری از اجسام بسیار کوچک کاربرد دارد با یک لنز نرّمال معمولاً تا فاصله ۵۰ سانتیمتر امکان نزدیک شدن به سوژه می‌باشد اما برای عکسبرداری از اجسام کوچک مثل تبر یا سکه فقط لنز ماکرو جوابگو خواهد بود. لنزی دیگر با عنوان لنز چشم ماهی وجود دارد که زاویه دید بسیار وسیع دارد برخی از این لنزها مقداری از فضای پشت دوربین هم در کادر تصویر قرار می‌دهند. عکس حاصل از این لنزها به شکل دایره‌وار می‌باشد از این لنز برای ایجاد جلوه‌های ویژه تصویری استفاده می‌گردد.



عکس امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

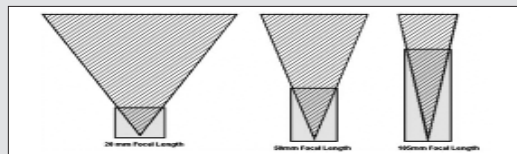
بطور کلی هر لنز از چندین عدسی مختلف محدب و مقعر تشکیل شده که ترکیب آنها با یکدیگر باعث ایجاد تصویری واضح بر روی سطح حساس خواهد شد.

محل ایجاد تصویر را سطح کانونی و حدفاصل عدسی با محل ایجاد تصویر، فاصله‌ی کانونی عدسی می‌گویند.

برای روشنتر شدن مطلب در مورد یک عدسی معمولی که برای آتش زدن کاغذ استفاده می‌گردد توضیح می‌دهیم. برای سوزاندن کاغذ بایستی عدسی را در مقابل نور خورشید آن قدر حرکت داد تا نور خورشید بصورت نقطه‌ای کوچک بر روی سطح کاغذ درآید که در این حالت بر اثر برخورد پرتوهای نوری به یکدیگر که از عدسی گذشته‌اند گرمای قابل توجهی در محل برخورد بوجود آمده که باعث سوختن کاغذ می‌گردد محل برخورد پرتوهای نوری را نقطه کانونی و حد فاصل عدسی با سطح کاغذ فاصله کانونی گفته می‌شود. در لنزها که چندین عدسی مختلف وجود دارد هر عدسی دارای کانون جداگانه‌ای است اما وقتی با هم ترکیب می‌شوند کانون مشترکی پیدا می‌کنند که معمولاً از مرکز لنز تا حدفاصل محل ایجاد تصویر را فاصله‌ی کانونی آن لنز می‌گویند که مقدار آن بر روی حلقه جلوی لنز نوشته می‌شود. هر لنز دارای زاویه دید خاصی می‌باشد که قادر به جای دادن فضای مشخصی از جلونیز در داخل دوربین و روی فیلم خواهد بود. به نسبت بلندی و کوتاهی فاصله کانونی، زاویه دید آن متغیر است هرچقدر فاصله کانونی لنز کوتاهتر باشد زاویه دید لنز بازتر و هرچقدر فاصله کانونی بلندتر باشد زاویه دید کوتاهتر خواهد بود.

انواع لنزها

◀ لنز نرّمال معمولی (Normal):



زاویه دید چشم انسان حدود ۱۴۰ درجه می‌باشد اما تمام تصویری که در زاویه چشم قرار می‌گیرند دارای وضوح کامل نیست و تنها در زاویه‌ای در حدود ۵۵ درجه می‌توان تصویر را به صورت واضح می‌توان دید لنز نرّمال نیز زاویه دیدی شبیه به چشم انسان دارد به همین دلیل لنز معمولی نیز گفته می‌شود.

◀ لنز تله فوتو (Telephoto):

لنز تله از نظر شکل ظاهری طویل بوده و فاصله‌ی کانونی بلندی دارد که دارای زاویه دید کوتاه می‌باشد و تنها برای عکسبرداری از فواصل دور مثل مناظر طبیعی و حیوانات وحشی کاربرد دارد و امکان عکسبرداری از فواصل نزدیک را ندارد.

◀ لنز واید انکل (Wide angle):

لنز واید از نظر شکل ظاهر از لنز نرّمال کوتاهتر بوده و دارای فاصله کانونی کمی می‌باشد بنابراین دارای زاویه دید باز می‌باشد. این لنز در مکان‌هایی که امکان عقب رفتن عکاس برای قرار گرفتن تمام سوژه مورد نظر در نمایاب نباشد کاربرد شگرفی دارد و با استفاده از این لنز می‌توان فضای بیشتری را در عکس جای داد.

آموزش مهارت

عکاسی



عافیت را برای دیگران خواه تا نصیب تو شود

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

عنوان:
روابط عمومی و تبلیغات
(همراه با مباحث جدید کاربردی)

نویسنده: کاظم متولی
تهران، بهجت، ۱۳۸۴

چکیده:
در این کتاب سخن از روابط عمومی است و برقراری ارتباط انسان با انسان، موهبتی که به ارزانی به او داده شده تا وجه تمایزش با حیوان باشد.
سخن از شیوه‌های تبادل پیام است و حدیث روشنایی و آگاهی و آشنایی و گریز از تاریکی و بی‌خبری و غربت.



عنوان:
قصص الانبیاء (داستان‌های پیامبران)

نوشته: ابواسحق ابراهیم بن منصور بن خلف نیشابوری
تهران: زرین: نگارستان کتاب، ۱۳۸۵

چکیده: از ارزشمندترین ذخایر معنوی و مادی هر کشور، یادگارهای به جای مانده از گذشتگان است. این یادمان‌ها چه به گونه‌ی آثار باستانی یا دست‌نویس و نیشته هر چه برابرت باشند، آن سرزمین را برتری و والایی بیشتری است نسبت به دیگر جامی‌ها.
این کتاب از دو دیدگاه حلیز اهمیت است: ۱- نویسنده با پرداخت داستانهای قرآن که ساختاری دلنشین و ظریف دارد، خواننده را به عاقبت ناسپاسی، نافرمانی، شرک، کفر و گناه آگاه می‌سازد.
۲- این کتاب از دیدگاه اساطیری - به ویژه اساطیر ایرانی، در والاترین جای‌گاه و برتری مطلق است.



عنوان:
چگونه با کودکان رفتار کنیم؟

نویسنده: استیفن گاربر
تهران، مروارید، ۱۳۸۵


چکیده:
مطالعه‌ی این کتاب، این توانایی را به شما می‌دهد که کمتر احساساتی عمل کرده و به جای آن که در موقعیت‌های گوناگون صرفاً «واکنش گر» باشید، سنجیده‌تر رفتار کنید.
این کتاب برای این منظور نوشته نشده است که شما از اول تا آخر آن را به یکباره بخوانید بلکه مرجعی سریع برای دستیابی به راه حل‌هایی عملی است و در موقع لزوم نیز مراجعه به متخصص را به شما گوشزد خواهد کرد.



عنوان:
سالنامه آماری کشور سال ۱۳۸۴

تهیه کننده: مرکز آمار ایران
تهران، مرکز آمار ایران، دفتر انتشارات و اطلاع رسانی، ۱۳۸۵

چکیده:
این کتاب حاوی مجموعه‌ای از آخرین اطلاعات آماری موجود در زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌باشد که به منظور رفع نیازهای آماری تصمیم‌گیران، برنامه‌ریزان، پژوهشگران و سایر متقاضیان، از سال ۱۳۴۵ به طور سالانه تهیه می‌شود.



عنوان:
راهنمای مصور بهداشت در صنایع غذایی
(با تکیه بر صنایع فرآوری آبزیان) GMP و HACCP
مطابق با مقررات اتحادیه اروپا

نویسنده: حمیدرضا شاه محمدی
زنجان، صفوی، ۱۳۸۴

چکیده:
کیفیت غذایی که ما مصرف می‌کنیم بیش از همه به تولیدکنندگان و مسوولین دولتی نظارت‌کننده بر آنها بستگی دارد.
این موضوع با توسعه شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده یا نیمه آماده از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شود.
لذا اهمیت توجه به کیفیت و سلامت مواد غذایی با دو انگیزه کاهش ضایعات و حفظ سلامت مصرف‌کنندگان امری ضروری است.



توصیه چند سایت

۱) ادبیات بین الملل
علاقتمندان به ادبیات بین الملل می‌توانند با مراجعه به این سایت مجموعه‌ای از شعر و زندگینامه‌های برگزیده ادبیات جهان را مطالعه نمایند.
<http://www.online-literature.com/frost>

۲) منابع صنایع خودروسازی
در صورت تمایل به جمع‌آوری اطلاعات و مطالب بیشتری در زمینه صنایع خودروسازی می‌توانید از منابع زیر نیز استفاده کنید.
<http://www.kbb.com>

۳) مجلات صنایع غذایی
در این سایت اخبار صنایع غذایی و مجلات غذایی و مربوط به استخوانها و خدمات غذایی به علاقمندان ارائه می‌شود.
<http://www.foodindustrynews.com>

۴) مجلات و اخبار نفت
مجلات و اخبار در مورد نفت و حفاریهای نفتی و انتقال لوله‌های نفتی و همچنین منابعی برای صنایع شیمیایی
<http://www.ogjonline.com>
<http://www.galstar.com/highest>



آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین المللی

«معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

Farm Club	انجمن کشاورزان
Farmers Alliance	اتحادیه کشاورزان
Farmer Training Center	مرکز آموزش کشاورزان
Farming System	نظام زراعی
Field Capacity	ظرفیت زراعی
	ظرفیت مزرعه‌ای، ظرفیت نگهداری، ظرفیت مزرعه، گنجایش زراعی، رطوبت نگهداری
Fertility	باروری
	حاصلخیزی، بارخیزی، باردهی
Fertilizer	کود
	کود شیمیایی، کودهای شیمیایی طبیعی و مصنوعی
Limbing	بریدن شاخه‌های زاید، سرشاخه زنی
Light Soil	خاک سبک
Mist Irrigation	آبیاری بارانی با قطرات ریز
Mist Sprayer	سم پاش
Plough	گاو آهن
Mould	خاک کوددار
Natural Pruning	هرس طبیعی
Prairie	سبزه زار
	چمنزار، مرغزار، چمن، علفزار، مرتع
Power Tiller	تراکتور دستی
	تهیه و تنظیم: امور بین الملل

آیا می‌دانید که؟

آیا می‌دانید یک فرد عادی چند بار در روز پلک می‌زند؟
 یک فرد بزرگسال در هر دقیقه ۱۲ الی ۱۵ مرتبه پلک می‌زند که در یک روز به بیش از ۱۰۰۰ مرتبه می‌رسد. ما پلک می‌زنیم تا چشم‌هایمان را با لایه‌ای از اشک بیوشانیم چرا که بدون آن چشم‌ها خشک شده، دچار آلودگی و عفونت می‌شوند.
 این لایه اشک معمولاً تا حدود ۱۴ ثانیه عمر می‌کند و این بدان معناست که ما تقریباً ۳ برابر مورد نیاز پلک می‌زنیم.
 این مساله احتمالاً به این دلیل است که پلک زدن ارتباط نزدیکی با وضعیت روانی ما دارد. وقتی عصبی هستیم سریعتر پلک می‌زنیم و هنگامی که حواسمان را بر روی موضوعی متمرکز کرده ایم کندتر پلک می‌زنیم.
 افراد در حال کار با کامپیوتر معمولاً تنها سه بار در دقیقه پلک می‌زنند و به همین دلیل است کسانی که با کامپیوتر کار می‌کنند از خشکی چشم رنج می‌برند.



آیا می‌دانید هورمون گرسنگی با حافظه مرتبط است؟

دانشمندان اسکاتلندی معتقدند هورمونی که احساس گرسنگی را در بدن کنترل می‌کند در تقویت حافظه نیز نقش دارد.
 محققان دانشگاه داندی یک همبستگی را بین هورمون لپتین و حافظه و فرآیند یادگیری کشف کردند.
 لپتین مقدار غذای دریافتی و وزن بدن را کنترل می‌کند و نیاز به خوردن را به تاخیر می‌اندازد.
 گروهی از محققان که در زمینه فرآیندهای سلول مغزی فعالیت دارند این تحقیق را انجام دادند. به گفته یکی از محققان، هورمون لپتین که میزان غذای دریافتی و وزن بدن را کنترل می‌کند تاثیر عمیقی بر فرآیندهای یادگیری و حافظه در منطقه‌ای از مغز موسوم به هیپوکامپوس دارد. لپتین سطح ارتباط بین سلولهای مغز در هیپوکامپوس را در یک فرایند "آل. تی. پی" تقویت می‌کند. در تحقیقات مشخص شده است مبتلایان به چاقی در میزان لپتین و فرایند "آل تی پی" دچار نقایص هستند.
 بنابراین یافته‌های این گروه می‌تواند اطلاعات بیشتری در مورد اینکه چگونه چاقی بر یادگیری و حافظه تاثیر می‌گذارد در اختیار دانشمندان قرار دهد.
 بروز نقص در لپتین یا در ژنهایی که لپتین را کنترل می‌کند منجر به بروز چاقی شده و همچنین سبب بروز نقایص در فرایند "آل تی پی" می‌شود.
 این گروه از محققان در حال حاضر سرگرم بررسی سازوکار دقیقی هستند که مسوول تاثیرات لپتین بر آل تی پی است.



پیام مهر بانچه

تسلیت

جناب آقای علی و جدانی ارجمند از واحد اداره رسیدگی ما را در غم خود شریک بدانید.
 جناب آقای اسماعیل کی پور از واحد اداره امور اداری ما را در غم خود شریک بدانید.
 جناب آقای علی سلیقه از واحد تدارکات ما را در غم خود شریک بدانید.
 سرکار خانم افسانه فارسی از واحد اداره پرسنلی ما را در غم خود شریک بدانید.
 سرکار خانم مریم تقوی از واحد دفتر حقوقی ما را در غم خود شریک بدانید.

قدم نور سیده مبارک



جناب آقای محمد علیشاهی تولد «پوریا» جان مبارک.



تبریک

خانم‌ها منیره گل محمدی همکار محترم از واحد دبیرخانه، اکرم السادات میرهاشمی از اداره امور عمومی، لیلا باقری از واحد آموزش در صنایع و زهره حسینی از واحد پژوهش

با بهترین آرزوها برایتان،

پیوندتان مبارک.

اخلاق خوب مانند آب جاری است که موجب حاصلخیزی گسترده‌ای می‌شود



کودکانه



جدول مستطیل

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

- عمودی**
- ۱- بعضی بچه‌ها از داشتن شرم زیاد چنین می‌شوند
 - ۲- در ساختمان سازی به‌کار می‌برند
 - ۳- همان پلی است - میوه و ثمر.
 - ۴- راه میان بر - کلمه ای فرانسوی، به معنی علامت و نشان یک دولت یا اداره که روی کاغذ یا هر چیز دیگری نقش کنند
 - ۵- از صفات اسب، به معنای تندرو بودن
 - ۶- نگهبان شتر و شتربان را گویند
- افقی**
- ۱- ضرر و زیان
 - ۲- میزان معینی از خوراکی و خواربار که روزانه به کسی بدهند
 - ۳- بی‌سواد - حرف همراهی.
 - ۴- کلمه نفی در عربی - واحد مقیاس سطح برابر با ۱۰۰ متر مربع
 - ۵- هر هزار کیلوگرم را گویند - آموختنی است، البته از بی ادیان.
 - ۶- در مدرسه و کلاس درس با ورود معلم به کلاس، می‌گویند
 - ۷- شهر زیره



۲- محمد صالح پیرزاد

(- دلارام فراهانی

عزیزانی که در جدول مستطیل ایستاده درهم کودکانه برنده شدند:

خنده خنده

معلم: کدام کلمه است که شاگردهای تنبل آن را بیشتر از هر کلمه دیگری به کار می‌برند؟
دانش آموز: نمی‌دانم.
معلم: آفرین، درست است.

حمید از مدرسه به خانه برگشت و به پدرش گفت: پدرجان! امروز معلم گفت که در دبستان هم کلاس شما بوده.
پدر پرسید: معلم شما چه قیافه ای دارد؟
پسر گفت: قدش بلند است، ریش بلند دارد و عینک می‌زند.
پدر گفت: فکر می‌کنم اشتباه می‌کنی، چون من یادم نمی‌آید در کلاس‌ها شاگردی با این مشخصات بوده باشی.

معلم: ماه چه شکلی است؟ دانش آموز: کروی است
معلم: از کجا می‌دانی که ماه کروی است؟
دانش آموز: خوب باشه، اصلاً مکعب است، من حوصله بحث ندارم!

بازی ریاضی

A dot-to-dot puzzle of a smiling face with numbers 1 through 59 scattered around it.

بهاره ونکی فراهانی (۶ ساله)



زهرا نجفی (۹ ساله)



علیرضا مرادی (۷ ساله)



هر که به دانش از دیگران پیش تر است، قیمتش از دیگران بیشتر است



نذر چشمان خمارت

نمیدانم چرا بی بهانه بیدار مانده‌ام
 نمیدانم در حسرت کدامین دیدار مانده‌ام
 در فضایی که ز بوی نرگس مست شده
 به شوق گل مریم، بی قرار مانده‌ام
 کوچه ها، پس کوچه‌ها لبریز احساسند
 اگر چه بی هدف پشت دیوار مانده‌ام
 برای دیدن روی تو نقاب بردارم
 که من سالهاست در انتظار مانده‌ام
 عنان خویش ز کف دادم و میدانم
 اختیار به تو سپرده و بی اختیار مانده‌ام
 نمیدانم از کدامین سوی خواهی آمد
 فقط بیا، که به دیدنت، در این دیار مانده‌ام

بهزاد نجفی

سرپرست مرکز ۲۱ شهدای پاکدشت



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

تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۷، ۶۶۹۴۱۲۶۵

نشانی: خیابان آزادی، نبش 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

چه نیکو سلاحی است صبر و دعا برای مؤمن