

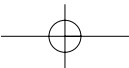
لبخندهای
پشت خاکریز



روش حفظ آیات
قرآن کریم

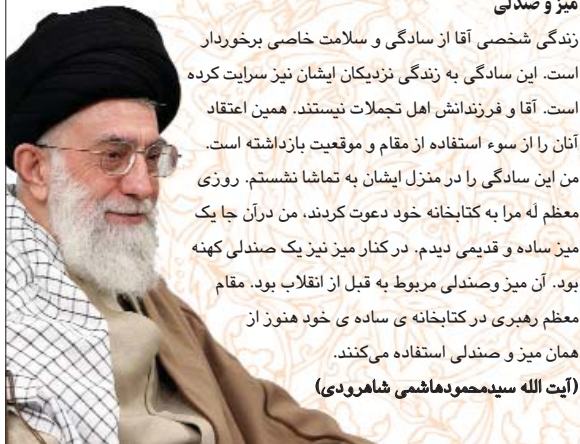


شکفتن با
مهر



گوشه‌هایی از ساده زیستی رهبر انقلاب

میز و صندلی



زندگی شخصی آقا از سادگی و سلامت خاصی برخوردار است. این سادگی به زندگی نزدیکان ایشان نیز سرایت کرده است. آقا و فرزندان اهل تجملات نیستند. همین اعتقاد آنان را از سوء استفاده از مقام و موقعیت باز داشته است. من این سادگی را در منزل ایشان به تماشا نشستم. روزی معظم له مرا به کتابخانه خود دعوت کردند. من در آن جا یک میز ساده و قدیمی دیدم. در کنار میز نیز یک صندلی کهنه بود. آن میز و صندلی مربوط به قبل از انقلاب بود. مقام معظم رهبری در کتابخانه‌ی ساده‌ی خود هنوز از همان میز و صندلی استفاده می‌کنند.

(آیت الله سیدمحمودهاشمی شاهرودی)

الهی، امشب که شب قدر است، همه قرآن به سر می‌گیرند من را توفیق ده که قرآن به دل گیرم!
 الهی، امشب از توبه هایم توبه کرده‌ام!
 الهی، امشب فهمیدم، اگر بهشت شیرین است، بهشت آفرین شیرین تر است!
 الهی، امشب فهمیدم، اگر من بنده نیستم تو که مولای من هستی!
 الهی، شکر است که امشب فهمیدم که تا امروز هیچ نفهمیدم و رسیدم به اینکه تا امروز به هیچ نرسیدم!
 الهی، شکر است که دارم کم کم مژه بندگی را می‌چشم!
 الهی، امشب فهمیدم خوش‌به حال آنان که فقط به تو دل خوش کرده‌اند!
 الهی، تا کتون به نادانی از تو می‌ترسیدم و اینک به دانایی از خود می‌ترسم!



یاد و خاطره آنان که رفتند...



هفته دفاع مقدس یادآور پرافتخارترین سالهای ملت ایران است. دوران دفاع مقدس، دوران بسیار سنگینی برای ملت ایران بود، چرا که خسارت‌های فراوان اقتصادی و از دست دادن جمعی از بهترین‌های ملت به عنوان غم در دل ملت ایران خواهد ماند.

به همین مناسبت بسیج سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور در نخستین روزهای این هفته مقدس برنامه عطر افشانی مزار امام شهید امام خمینی (ره) و جوانان رشید این خاک را برگزار کرد، در این برنامه جمعی از خواهران و برادران بسیجی در قالب کاروانی رهسپار مرقد امام و بهشت زهرا شدند و مزار سلحشوران جبهه و جنگ را با گلاب عطر افشانی کردند در این مراسم یکی از یادگاران آن روزها در خصوص شهدا و نحوه شهادت جمعی از آنها به ایراد سخنرانی پرداخت. ما با تکریم و تعظیم یاد و خاطره شهیدان و حماسه سازان هشت سال دفاع مقدس در واقعه مفری برای آرامش روح خویش می‌یابیم.



برترین ماه‌ها رمضان و قلب آن شب قدر است

سخن نخست



هان ای زمینیان، با علی چه کردند؟

آن شب تنهاترین شب کوفه بود و خسوفی‌ترین شب تاریخ، چند پاره ابر تیره و سیاه بر شهر کوفه سایه انداخته بود. روحی الهی در سکوت غمگین شب به پرواز ملکوت درآمده بود. مرغابی‌ها غمگینانه‌ترین آواها را به گلولی شب ریخته بودند، زمین از این فاجعه می‌لرزید و ستونهای مسجد کوفه مرتبه سر داده بودند.

علی (ع) آن مرد عدالت، در بستر شهادت آرمیده بود، عرشیان نگران این صحنه با یکدیگر نجوا می‌کردند. محراب کوفه در سکوتی غنوده بود. بیوه زنان و طفلان بی پدر، درغبار سنگین آن لحظه‌های جان فرسا دیده‌ها را بر در دوخته و منتظر باز شدن آن با دستان یتیم نواز مولایشان بودند که باز هم پدر و پناهشان بیاید و برایشان قوت شبانه بیاورد.

شانه‌های زخمی علی (ع) به اینان نان و خرما الفتی دیرینه داشت و ایام و بی پناهان باطنین گامهای او مانوس بودند. این سوالی بود که آسمانیان از اهل زمین می‌پرسیدند شب می‌رفت تا به صبح برسد که ناگهان حزن انگیزترین فریادها از خانه علی (ع) برخاست. کوفه درمیان دستان آکنده از شرمش، مردمی از تبار عرشیان را با فرق شکافته به عرشیان تقدیم می‌کرد.

تاریخ هم از عمق این فاجعه تام می‌گریست و خطاب به زمینیان می‌گفت... ای مردم با تجسم عدالت چه کردید؟

ننگتان باد که با وسوسه‌های شیطانی، دستان خود را به خون بهترین انسان آلودید... آیا نیندیشید که زمین، لحظه‌های بدون علی (ع) را چگونه سر کند؟ شب بدون مناجات علی (ع) چگونه سحر کند؟

نفرین بر آن دستان مظلوم کش که خاک نشینان را باز هم بر خاک نشانندند و زخمی عمیق در سینه درد آلود تاریخ پشر نشانندند، زخمی که با هیچ مرهمی التیام نمی‌یابد.



احکام

س- چرا از خانم‌ها در مواردی نماز خواسته نشده، ولی در تمام موارد روزه طلب شده است؟

ج- طبق روایاتی که از ائمه اطهار (ع) گزارش شده، کیفیت عبادت خانم‌ها در مواردی خاص (عذر شرعی مثل ایام عادت) دچار تغییر می‌شود؛ از جمله این تغییرات، عدم وجوب قضای نمازها و وجوب به جای آوردن قضای روزه است. البته باید توجه داشت:

الف) برطرف شدن موقتی نماز، به معنای عدم جواز هر گونه عبادت دیگر نیست. زن‌ها می‌توانند در آن چند روز مخصوص هنگام نماز وضو گرفته، بر سجاده نماز بنشینند و به گفتن اذکار و خواندن ادعیه بپردازند؛ حتی کراهت قرائت قرآن در این ایام نیز به معنای کم‌تر بودن ثواب آن است. پس: عبادت تعطیل نمی‌شود، فقط دچار تغییر کمی و کیفی می‌گردد.

ب) نماز، معراج مؤمن و عمود دین است؛ اما چه نمازی؟ آیا هر نمازی می‌تواند این قابلیت را داشته باشد؟

واقعیت آن است که انسان باید به گونه‌ای که رضایت خدا در آن است، با خدا رابطه برقرار کند؛ مثلاً همین نماز با عظمت و اثرساز را نمی‌توان از دو رکعت به سه رکعت تغییر داد؛ چون رابطه با خدا، رابطه‌ای دو طرفه است. تنظیم کیفیت و چگونگی ساختار رابطه به دست طرفین رابطه است و هر چه این رابطه عاشقانه‌تر باشد، میزان محوریت نظر و خواست معشوق بیش‌تر شده، عاشق سعی می‌کند آن‌طور که معشوق می‌پسندد رابطه برقرار کند. پس به حکم «پسندم آنچه را جانان پسندد» خدا نماز دو رکعتی می‌پسندد نه سه رکعتی. همچنین خداوند عبادت زن‌ها در موارد خاص را در قالب اذکار، ادعیه، نیایش و توسل می‌پسندد نه در قالب نماز.

بنابراین، ایجاد تغییر در ساختار عبادت زن‌ها نه به معنای پست و ناقابل دانستن آن‌ها است و نه به معنای عدم نیازشان به عبادت؛ تنها علت این تغییر، حکمت و مصلحت‌بینی خدا است و دستورهایی او، به حکم مهربان بودنش، همگی، جلوه‌ای از رحمت و مهربانی او است.

پس از توجه به نکات یاد شده، برای درک علت عدم وجوب قضای نماز و وجوب انجام قضای روزه عنایت به روایت زیر سودمند است:

حضرت امام صادق (ع) فرمود: روزه ماه مبارک رمضان در تمام سال یک ماه بیش‌تر نیست، اما نماز هر روز و شب به جای آورده می‌شود. چون جبران کردن آن همه نماز موجب سختی و آزار زن است، خداوند به جهت راحتی و رفع سختی قضای نماز را نخواست است؛ ولی روزه در سال یک ماه بیش‌تر نیست و زن نیز حداکثر ده روز از این مدت را، به خاطر عادت، روزه نمی‌گیرد؛ بنابراین، در انجام قضای روزه تصور سختی و مشقت راه ندارد. حتی اگر نیاز باشد بیش از ده روز نیز جبران گردد، باز مشکلی در کار نخواهد بود. (۱) پس سبب وجوب قضای روزه آن ایام مخصوص، عدم دشواری آن و علت عدم وجوب قضای نماز و سختی و دشواری آن است.

سوره شناسی



مومنون (ایمان آوردگان)

در ۱۱ آیه اول صفات و ویژگیهای مومنین را از قبیل: خشوع در نماز، اعراض از لغو، پرداخت زکات، حفظ عفت، امانت داری، بیان می‌کند و سپس به خلقت انسان و نعمتهای خدا و دعوت انبیاء و معاد می‌پردازد. عکس العمل اقوام در برابر دعوت نوح و موسی و عیسی و کلا انبیاء الهی در این آیات آمده است. این سوره ۱۱۸ آیه دارد و از سوره‌های مکی قبل از هجرت است.

معطوف می‌کند.

بخاطر داستان سلیمان، این سوره به نام «سلیمان» هم نقل شده است.

در این سوره هم بخاطر تدبر و عبرت از تاریخ، سرگذشت تعدادی از انبیاء و موضعگیری مشرکین مکه و مشرکان سابق را در امت‌های گذشته به یاد می‌آورد و فرجام کار مومنان و مخالفان را تصویر می‌کند.

این سوره که ۹۳ آیه دارد، قبل از هجرت، در سال هشتم بعثت در مکه نازل شده است.

قصص (قصه)

در این سوره، قصه‌هایی از ولادت موسی تا نبوتش و مبارزه‌اش با فرعون و نجات بنی اسرائیل از استضعاف و نیز زراندوزی قارون و سرنوشت تلخش، بیان شده است.

این سوره که قبل از هجرت در مکه نازل شده (حدود سال ۱۱ بعثت) در دوره سختی و شدت و رنج مسلمانان، مقایسه‌ای است با شاداید بنی اسرائیل در چنگ فرعون، و نویدی است برای پیروزی و وراثت زمین و امامت تاریخ و شکست طاغوت‌ها.

داستان موسی و فرعون، در اینجا نقش سمبولیک خود را در نشان دادن مبارزه دائمی حق و باطل و پیروزی نهایی حق، بخوبی ایفا می‌کند.

کلمه قصص در آیه ۲۵ آمده، آنجا که دفتر شعیب، پیش‌پدر از کمک موسی به آنها در کشیدن آب از چه برای گوسفندان شعیب، تعریف کرده و آن قصه را بازگو می‌کند.

از آیه ۷۶ به بعد از روش زراندوزی و تکبر قارون انتقاد شده و سرنوشت مذلت‌بار و فرورفتن او را در زمین بیان می‌کند. این سوره ۸۸ آیه دارد.

شعراء (شاعران)

در ۴ آیه آخر این سوره، سخن از شاعران بیهوده گوی بی‌تعهد و عمل، و نیز ستایشی از شاعران مومن و عمل‌کننده و یادآوران خدا و پیروزمندان بعد از ستم‌پدگی، به میان آمده است.

این شیوه‌ای است برای محتوا و جهت دادن به یک نهادی که در جامعه وجود داشت و استفاده از سنگر شعر در راه تعهد و ایمان است.

این سوره هم مانند بیشتر سوره‌های مکی در رابطه با عقیده و توحید و نبوت و معاد و بهشت و دوزخ مطالبی دارد و از سرگذشت موسی و ابراهیم و نوح و هود و صالح و لوط و شعیب یاد می‌کند و در نهایت به اسلام و پیامبر اشاره دارد.

۲۲۷ آیه دارد و در حدود سال ۴ بعثت در مکه نازل شده است. نام دیگر سوره «جامعه» است.

نمل (مورچه)

در آیه ۱۸ عبور سلیمان را همراه با سپاه جن و انس و پرندگان که مسخر فرمان او بودند از واری مورچگان بیان می‌کند و توجه مردم را به عظمت آفرینش در مورچه

لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه



زنده در گردان است

کم نبودند پدران و پسرانی که در کنار هم از آب و خاک و جان و مال و ناموسشان دفاع می‌کردند. از خیل بی‌شمار آنها پدری بود فوق‌العاده و با روحیه و سر حال که در گردان ما بود. وقتی کسی سراغ پسرش را می‌گرفت خصوصاً برای سنجش روحیه اش سوالاتی می‌گفت: تو مواظب خودت باش پسر من هر کجا باشد قطعاً از این سه حال خارج نیست، یا کشته در میدان است، یا اسیر در زندان است، یا زنده و زخمی در گردان است.

و به این ترتیب حرفی برای گفتن باقی نمی‌گذاشت. بعضی که از جواب در نمی‌ماندند می‌گفتند: حاجی و یا هر سه تایش!

آشنا در آمدیم

یک روز سید حسن حسینی از بچه‌های گردان رفته بود ته دره برای ما یخ بیاورد. موقع برگشتن با خمپاره پیش پای او را هدف گرفتند، همه سراسیمه از سنگر آمدیم بیرون، خبری از سید نبود، بغض گلوئی ما را گرفت، بدون شک شهید شده بود. آماده می‌شدیم برویم پایین که حسن بلند شد سرپا و لباسهایش را تکاند، پرسیدم: حسن چه شد؟ گفت: آشنا در آمدیم، پسر خاله زن عموی باجناق خواهر زاده نانوای محلمان بود. خیلی شرمند شد، فکر نمی‌کرد من باشم والا امکان نداشت بگذارد بیایم، هر طور بوده مرا نگاه میداشت!

مردن که گریه ندارد!

بعد از ظهر بود. گردان آماده می‌شد که شب عملیات کند. فرمانده گردان با معاونش شوخی داشت. می‌گفت: خوب دیشب نگذاشتی ما بخوابیم، پسر مردن که دیگر این همه گریه و زاری ندارد. به خودم گفته بودی تا حالا صد دفعه کاره را درست کرده بودم. چیزی که اینجا فراوان است مرگ.

بعد دستش را زد پشتم و گفت: ببیا برویم ببینم چه کار می‌توانم برایت بکنم بروید دنبال کارتان از بلند گواعلام کردند جمع شوید جلوتر کارات و پتو بگیرید. هوا به اندازه کافی سرد بود. که فرمانده گردان با صدای بلند گفت: کی سرد شد؟ همه جواب دادند: دشمن. گفت: بارک الله. معلوم می‌شود هنوز سردتان نیست بفرمایید بروید دنبال کارتان. پتویی نداریم به شما بدهیم!

الاغ‌های جنگ جوا

در سنگر مسئولین یکی از تیپ‌ها صدا به صدا نمی‌رسید. هر کس چیزی می‌گفت و می‌خواست طرف صحبتش را متقاعد کند. اما مگر می‌شد؟ ساز خودش را می‌زد و میخواست حرفش را به کرسی بنشاند:

- باید زودتر از اینجا حمله کنیم!
- چه می‌گویی با کدام نیرو و مهمات؟
- بهتر نیست عقب نشینی کنیم؟ زمین می‌دهیم زمان می‌گیریم.
- توهم که حرف‌های بی‌صدر را می‌زنی. نکنند راست راستی باورت شده که او از جنگ سر در می‌آورد و برای خودش کسی است؟
- پس چه کنیم؟ و ایسیم عراقی‌ها بیایند بر ایمان نقشه و طرح عملیات بریزند؟
- هیچکس عقلش به جایی قد نمی‌داد. خبر رسیده بود که عراقی‌ها قصد دارند از یک محور حمله کنند و این قضیه جدی است. آن زمان بنی صدر هم رئیس جمهور و هم فرمانده کل قوا بود و از تصدیق سرنامبارک او ایرانی‌ها فقط شکست خورده بودند. حالا که بسیجی‌ها پا جلو گذاشته بودند و کم‌کم جنگ داشت به سود ایران ورق می‌خورد، این خبر آمده بود. آخر سر جوانی که تا آن زمان ساکت بود گفت: «اگر اجازه بدهید من راه حلی دارم!» یک هوهمه ساکت شدند و نگاه‌ها به او دوخته شد. جوان گفت: «درست است که ما نیرو و مهمات زیادی نداریم. اما مین‌های ضد تانک زیادی داریم که از عراقی‌ها غنیمت گرفته ایم. سر راه تانک‌هایشان مین کار می‌گذاریم و پیش روی شان را سد می‌کنیم تا آن شاء الله نیروی کمکی برسد.» به به و چه چه بلند شد و جوان مأمور شد تا با نیروهای تخریبی کارش را شروع کند. صفر نیم‌نگاهی به الاغ‌ها کرد و گفت: «اگر توان بردن ده‌ها مین را دارای بسم الله.» صفر گفت: «من نوکر خودت و الاغت هم هستم!» دور و بریها خندیدند. اکبر و نیروهایش در نیمه‌های شب افسار الاغ‌های حامل مین را گرفتند و راه افتادند. ساعتی بعد آنها عرق ریزان زمین را می‌کنند و مین کار می‌گذاشتند. ناگهان یکی از الاغ‌ها فین فین کرد و آواز گوش خراشش در دشت شبزده

پیچید:

- عر! عر! عر!

صفر فریاد زد: «جان تان را بردارید فرار کنید!» حالا، دیگر همه الاغ‌ها عر عر می‌کردند و یک ارکستر درست و حسابی راه‌انداخته بودند. از طرف عراقی‌ها، باران گلوله و خمپاره باریدن گرفت. وقتی اکبر و دوستانش به خط خودی رسیدند، هنوز صدای عر عر از لابه‌لای انفجارها به گوش می‌رسید. در سنگر فرماندهان تیپ همه از خوشحالی یکدیگر را می‌بوسیدند و به اکبر به خاطر درایت و هوش آفرین می‌گفتند. چند روزی بود که خبری از عراقی‌ها نشده بود. صبح همان روز یکی از عراقی‌ها به ایران پناهنده شد و گفته بود که وقتی یکی از الاغ‌ها با ده‌ها مین به قرارگاه آنها آمده، فرماندهان عراقی ترسیده‌اند و گفته‌اند که ایرانی‌ها حتماً آماده و حاضر به نبردند و آن قدر مهمات زیاد آورده‌اند که حتی الاغ‌هایشان را مین گذاری کرده‌اند! و از حمله صرف نظر کرده‌اند.

با دنیا مدارا کن و حوادث روزگار را به خودسردی و سنگینی بپذیر تا بر مراد خود پیروز شوی





حکایات پند آموز

شاه عباس و پینه دوز

هر شب جمعه، شاه عباس لباس درویشی می پوشید و به طور ناشناس در شهر می گشت. شبی در دهانه دروازه شهر به خانه ای رسید. صدای ساز و ضرب می آمد. در زد و مهمان صاحبخانه شد. دید بساط صاحبخانه جور است و مطربی هم دارد ساز می زند. از صاحبخانه پرسید: "پول این بساط را از کجا جور می کنی؟" صاحبخانه گفت: "از راه پینه دوزی." شاه عباس گفت: "اگر فردا شاه عباس کار پینه دوزی را قذغن کند چه می کنی؟" گفت: "یک کار دیگر." صبح شد و شاه عباس برگشت به دربار. بعد دستور داد کار پینه دوز قذغن شود. پینه دوز که چنین شنید، مهمان صاحبخانه شد و کمی بعد گفت: "اگر شاه عباس کار حمامی را قذغن کند، تو چه کار می کنی؟" مرد گفت: "خدا بزرگ است، یک کاری می کنم و با پولش باز این بساط را جور می کنم." فردا صبح شاه عباس وزیرش را فرستاد که: "برو دهنه دروازه شهر، آب فروش را بیاور میرغضب ما بشود." وزیر رفت و آب فروش را پیدا کرد. گفت: "شما باید میرغضب شاه بشوید." مرد گفت: "به شرطی که هر شب حقوق را بدهید حاضر." شاه عباس تا سه روز، غروب به غروب حقوق مرد را داد. اما غروب یک روز نداد. مرد هم قداره فولادیش را گرو گذاشت و مقداری پول تهیه کرد. بعد هم یک قداره چوبی گرفت. شاه عباس شبانه با لباس درویشی رفت در خانه مرد. دید باز هم بساط مرد جور است. وقتی ماجرا را دانست چیزی نگفت. صبح شاه عباس به کاخ برگشت. لباس پادشاهی پوشید و دستور داد میرغضب حاضر شود. بعد به میرغضب امر کرد: "گردن این امیرزاده را بزن!" میرغضب گفت: "قربان! اگر این شخص بی گناه باشد قداره فولادی من چوبی شده!" شاه عباس دستور داد مجلس خلوت شود بعد خودش را به مرد شناساند و گفت که درویش هر شبی است و اضافه کرد: "زندگی واقعی را تومی کنی، با پول کمی که در می آوری خوش می گذرانی. حالا چیزی از من بخواه." مرد پینه دوز هیچ چیز از شاه عباس نخواست. به خانه اش برگشت و به کار پینه دوزی اش مشغول شد.

آب بهشت

عربی در بیابانی بی آب و علف زندگی می کرد. در اطراف خانه اش هیچ چشمه ای وجود نداشت. آب باران در گودال ها جمع می شد و مرد عرب از آن آب استفاده می کرد. خاک آن بیابان، نمک داشت و به همین علت اگر آبی در گودال ها پیدا می شد، شور بود و طعم بدی داشت. یک سال، قحطی شد و همان چند قطره باران هم نبارید. مرد عرب مجبور شد که از محل زندگی خود به جایی دیگر سفر کند. به راه افتاد تا آب و علفی پیدا کند و به شهری برسد. در میان راه به گودالی رسید که اندکی آب باران در آن جمع شده بود. گل و لای آب ته نشین شده بود و لال و صاف به نظر می رسید. مرد عرب کمی از آن را نوشید و تعجب کرد. بیچاره نمی دانست که در دنیا آب شیرین هم وجود دارد، چون هرگز آب شیرین ننوشیده بود. با خود گفت: «گمان می کنم این آب، آب بهشت باشد! بهتر است که مقداری از آن را بردارم و برای حاکم شهر هدیه ببرم.» آنگاه کمی از آب گودال در مشک خود ریخت و به راه افتاد. وقتی به کوفه رسید، مأمون حاکم شهر کوفه برای شکار به کنار فرات آمده بود. مرد عرب به او رسید. مأمون پرسید: ای مرد! از راه دوری آمده ای، چه تحفه ای برای ما آورده ای؟» مرد عرب گفت: «آب بهشت!» مأمون که مردی زیرک بود، فهمید که آن عرب بیابانگرد چه اشتباهی کرده است، اما به روی خود نیاورد و گفت: «هدیه ات را بده ببینم.» مرد عرب مشک آب را به دست مأمون داد. مأمون کمی از آن آب را در ظرفی ریخت و نوشید. آبی بود بسیار بد مزه و بد بو. مأمون چیزی نگفت و برای آنکه دل مرد عرب را نشکند، گفت: «عجب آبی است! راست می گفتی، بگو چه می خواهی تا در ازای آن به تو بدهم.» مرد عرب گفت: «ای مأمون! در جایی که من زندگی می کنم، قحطی و خشکسالی شده است، من آواره شده ام و هیچ جایی را سراغ ندارم، گفتم بروم تا به شهری برسم و از حاکم آن کمک بخواهم شکر خدا که شما را در بیابان پیدا کردم.» مأمون گفت: «من به تو کمک می کنم، به شرط اینکه از همین جا برگردی و به خانه خودت بروی.» دستور داد که مشک او را پر از سکه های طلا کنند بعد هم او را به طرف خانه خودش راهی کردند. همراهان مأمون سؤال کردند: «چرا به او گفتی که دوباره به محل زندگی خود برگردد!» مأمون گفت: «اگر او چند قدم دیگر می رفت و آب رود فرات را می دید از تحفه ای که برای من آورده بود، خجالت می کشید. دوست ندارم کسی به دیدار من بیاید و هدیه ای بیاورد، اما بعد از اینکه فهمید هدیه اش بی ارزش بوده خجالت بکشد.»

جوانان بی ادب

گروهی از جوانان در فصل سرسبز بهار، با اسباب و اثاثیه برای تفریح و غذا خوردن، به صحرا رفتند. سفره غذا را در چمن صحرا گسترده و مشغول خوردن ناهار شدند. در این هنگام، پیرمردی روستایی از راه رسید. گفتند: خوب است برای سرگرمی و خوشگذرانی، کمی او را مسخره کنیم. یکی گفت: پیرمرد! طاعت شما قبول باشد، خبر دارم که این ماه به استقبال رمضان رفته ای! دیگری گفت: اگر هم روزه نبودی، نمی توانستی با ما روی زمین غذا بخوری؛ چون اتوی شلوارت خراب می شد! هر یک با شوخی های نیشدار، او را آزرده و وقتی از خنده آرام گرفتند، پیرمرد گفت: اگر شما به روستای من می آمدید، بهتر از این پذیرایی می کردم. جوانان پرسیدند: روستای شما کجاست؟ من صاحب غنی آبادم. اگر بدانید چه جای خوش آب و هوایی است! تا این جا پنج فرسنگ راه است؛ بیابید صفا و سرسبزی واقعی را تماشا کنید هزار میش و گوسفند دارم، در این دهات هیچ کس گاوهای مرا ندارد. بیابید از آن نان های شیرمال و ماست های بهشتی بخورید، بیابید، میهمان من هستید...! لحن جوانان عوض شد. آهنگ صدا و معنای نگاه ها تغییر کرد. گفتند: بفرمایید با ما ناهار بخورید. پیرمرد غذای مفصلی خورد و گفت: من نمک شناس نیستم و حق احسان را بی جواب نمی گذارم، به جای این طعام چرب که با شما خوردم، نصیحتی پدران می کنم، بپذیرید که اگر دنیا و آخرت خواهید برد، همه کس را صاحب غنی آباد فرض کنید و با همه مودب باشید، اما من به خدا، جز این لباس زنده، در این دنیا هیچ ندارم!

برای بهشت دری است به نام ریان که فقط روزه داران از آن رد می شوند

روی تلکس خبر



تلویزیون در حوزه ترویج مفاهیم قرآنی تأثیر بسزایی دارد

حجت‌الاسلام والمسلمین طباطبایی کارشناس بخش مشاوره قرآنی نمایشگاه قرآن به خبرنگار باشگاه خبرنگاران گفت: رسانه ملی در همه جا حضور دارد و تمام افراد شنونده و بیننده مطالب و محتوای و رفتارهای آن هستند و قطعاً در فرهنگ عمومی جامعه تأثیر به‌سزایی خواهد داشت.

وی افزود: تلویزیون به عنوان یک رسانه جمعی، هم‌اکنون و با حضور وسایل ارتباطی دیگر چون اینترنت هنوز حرف اول را می‌زند و مردم ساعت‌ها از برنامه‌های آن بهره‌مند شده و الگویی گیرند که به همین دلیل در تهیه و تدوین برنامه‌های آن باید دقت بیشتری شود و عملکرد صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، در تهیه برنامه‌های قرآنی ویژه ماه مبارک رمضان بسیار شتابزده بوده و برنامه ویژه‌ای که هدف آن توسعه و ترویج قرآن باشد در تلویزیون دیده نمی‌شود و گاه به جای آنکه کمکی به امور دینی و تقویت آن کنند، شبهات و مسائلی را در جامعه دامن می‌زنند که ضررهای جبران‌ناپذیری را نیز به همراه دارد.

ژن عامل بوی بدن کشف شد

به اعتقاد پژوهشگران گونه‌ای ژن خاص عامل اصلی بوی بدن در انسان است. این ژن که OR74D نام دارد عامل اصلی بوی عرق تلخ و شیرین است.

محققان در عین حال خاطرنشان می‌کنند که یک سوم مردم جهان ایداً هیچ بویی را حس نمی‌کنند. آنان در مطالعات خود عوامل بوی بدن در مردان و زنان را با تکیه بر مردان بررسی کردند.

به گفته پژوهشگران، مجموعه‌ای از متغیرهای جزئی ژنتیکی تلخی و یا شیرینی بوی بدن را تعیین می‌کند.

دانشمندان همچنین در تلاشند تا به نقش گونه‌ای ماده شیمیایی در بدن موسوم به androstene که از قرار عاملی دیگر در بوی بدن انسان است، پی ببرند.

دسته‌کل سازمان سنجش و دردسر آموزش و پرورش

سنجش کشور به اشتباه نام ۷۰۷ نفر را قبولی نهایی مراکز تربیت معلم و تربیت دبیری معرفی کرده است. به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس، سازمان سنجش آموزش کشور در تاریخ ۱۸ شهریور طی اطلاعیه‌ای فهرست اسامی پذیرفته‌شدگان نهایی رشته‌های مختلف تحصیلی دوره‌های روزانه، نوبت دوم (شبانه) و نیمه حضوری دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی و همچنین فهرست اسامی پذیرفته‌شدگان نهایی رشته‌های تحصیلی دانشگاه پیام‌نور، مؤسسات آموزش عالی غیرانتفاعی و غیر دولتی و مراکز تربیت معلم وابسته به وزارت آموزش و پرورش در آزمون سراسری سال ۱۳۸۶ برای سال تحصیلی ۸۷ - ۱۳۸۶ را اعلام کرد. بعد از اعلام پذیرفته‌شدگان مشخص شد لیست پذیرفته‌شدگان آموزش و پرورش با اعلام سازمان سنجش برابر نیست. وی افزود: سازمان سنجش آمده است تعداد ۲۵۷ نفر از داوطلبان تحصیل در رشته‌های مختلف دبیری، دبیری فنی و ستاره‌دار که در مصاحبه غایب بودند یا مردود شده بودند را قبول نهایی اعلام کرده است.

خبرالدین اظهار داشت: البته تعدمی در کار نبوده است و سازمان سنجش سهواً مرتکب اشتباه شده و ۲۵۷ را که صلاحیت نداشتند، قبول اعلام کرده است.

انگیزش در کارکنان

یکی از وظایف مهم مدیران در سازمان‌ها، شناسایی استعدادها بالقوه کارکنان خود و فراهم کردن زمینه‌های رشد و شکوفایی آنان است.

خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، شناخت مسائل انگیزشی کارکنان جهت بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری سازمان بسیار حائز اهمیت است.

انگیزش افراد به نیروی انگیزه آن‌ها بستگی دارد. اغلب سازمان‌ها اشتباه عمل می‌کنند، آن‌ها به جای آن که سعی کنند تا به کارکنان خود انگیزه بدهند، باید از بی‌انگیزه شدن کارکنان خود جلوگیری کنند. انگیزه‌ها، «چراها» رفتار هستند. آن‌ها موجب آغاز و ادامه فعالیت می‌شوند و جهت کلی رفتار یک فرد را معین می‌کنند. انگیزه‌ها یا نیازها، ماهیتاً دلایل اصلی عمل بشمار می‌روند و برای ایجاد انگیزه در کارکنان توجه به نیازهای آنان ضروری است.

SMS مبتذل نفرست

فرمانده نیروی انتظامی با اعلام این که پلیس پیگیری در خصوص انتشار فحشا از طریق SMS یا همان پیامک خودمانی را در دستور کار قرار داده است، گفت:

پلیس در ابتدای امر پیامک‌ها را پیگیری نمی‌کند، اما اگر به چیزی برخورد کند، حتماً آن را بررسی خواهد کرد از این رو پیامک‌هایی که به شکل گروهی (یک نفر به جمعی از افراد ارسال کند) به طور حتم موضوع با هدف گبری اجتماعی بوده و در این رابطه پلیس جهت بررسی موضوع وارد عمل می‌شود.



آشپزی

سوپ کرفس

مواد لازم:

دو قاشق غذاخوری کره
چند ساقه کرفس خرد شده
یک عدد پیاز متوسط
یک عدد سیب زمینی خرد شده
یک تا دو قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
طرز تهیه:

کره را در یک ظرف بزرگ آب کنید کرفس، پیاز و سیب زمینی را اضافه کنید تفت دهید آن را با نمک و فلفل مزه دار کنید. پس از ده دقیقه که سبزیجات نرم شدند شش پیمانه آب آن اضافه کنید تا به جوش آید همه را در میکسر بریزید تا مخلوط شوند، دوباره آن را حرارت دهید با آب لیمومزه دار و با برگ کرفس تزیین کنید.

سوپ مرغ

مواد لازم:

مقداری آب مرغ
هویج خرد شده
ماکارونی سوپ
گوشت مرغ پخته و ریز شده
یک چهارم پیمانه شوید تازه خرد شده
یک چهارم پیمانه جعفری تازه خرد شده
سیب زمینی نگینی خرد شده
رب گوجه فرنگی و کمی روغن
طرز تهیه:

آب مرغ را در قابلمه بریزید تا به جوش بیاید حال هویج را به آن اضافه کنید تا بپزد بعد از پخته شدن، سیب زمینی را اضافه کنید حال ماکارونی را اضافه کنید بعد از نیم پز شدن شوید و جعفری را همراه مرغ داخل قابلمه بریزید، حال رب گوجه فرنگی را کمی با روغن تفت دهید تا خوش رنگ تر شود و به ظرف اضافه کنید با اضافه کردن نمک و فلفل غذای شما آماده است.

آش ترخینه

مواد لازم:

سبزی آش یا اسفناج: یک کیلوگرم
پیاز: ۳ عدد
ترخینه: ۵ عدد
نخود و لوبیا الیوان
آب: ۴ لیوان
نمک و زردچوبه و نعناع داغ: به میزان لازم
طرز تهیه:

ابتدا نخود و لوبیا را جداگانه بپزید، سپس ترخینه و نخود و لوبیا را به همراه ۴ لیوان آب، داخل قابلمه قرار داده، سبزی آش را نیز به آن اضافه کنید. در مرحله بعد پیاز داغ را تهیه کرده و مقداری از آن را در آش ریخته و شعله اجاق را مقداری کم کنید، تا آب آن کمی تبخیر شود و آش جا بیفتد. مقداری از پیاز داغ را برای تزیین روی آش کنار بگذارید. پس از آماده شدن آش، آن را در ظرف ریخته و با پیاز داغ و نعناع داغ تزیین نمایید.

لطیفه های بی مزه

مرد خسیسی دم مرگ: احمد کجاست؟ اینجام با باصغر کجاست؟ منم اینجام باباهوشنگ کو، منم همینجام. پس همه که اینجان چرا کولر اون اتاق روشنه.

غضنفر می ره تو اتوبوس می بینه مردم و ایستادند و میله اتوبوس را گرفته اند میگه خانوما و آقایان همگی بشینید من تنهایی میله را می گیرم.

به یه نفر میگن رفتی خواستگاری برو بالای مجلس بشین حرفای گنده بزنی یارو میره میشینه رو طاقچه میگه داینا سور، برج ایفل، فیل.....

از یه فارسه می پرسن: اگه دیدی جوانی بر درختی تکیه کرده چیکار میکنی؟ فارسه میگه: میزنم توی سرش جوان باید روی پای خودش بایستد.

یه نفر عروسی شو تو مدرسه برگزار میکنه ازش می رسن حالا چرا تو مدرسه میگه آخه خیلی کلاس داره

پنج تا داداش رو هم پول میزبان به تاکسی می خرن باش کار کنن، یک ماهه وورشکست میشن..

برای اینکه پنجانشون باهم سوار میشدن برن مسافركشی.!!!!!!

یکی در بانک داشته قسط ماهیانشو پرداخت میکرد، همینطور هم اشک میریخته.. رئیس بانک دلش میسوزه و ازش میپرسه من شما رو ششماهه میبینم که هر بار قسط پرداخت میکنی گریه میکنی مشکلت چیه؟ میگه شانس نداریم که همه کیف پول پیدا میکنن توش پوله ولی ما یه کیف پیدا کردیم توش پر از این برگه های اقساطی بود.!!!!!!

یکی به یه عرب میگه تا حالا موز خوردی عرب میگه همون که هسته اش یه وجبه

دو تا مرد دو تا گاو میخرن، اولی به دومی میگه: حالا چی کار کنیم که گاومون با هم اشتباه نشن؟ دومی میگه: تو دست به گاو تن زن، من یه گوش گاومو میکنم. بعد از چند وقت، گاو اولی هم گوشش گیر میکنه به یه جایی کنده میشه.

این دفعه دومی میگه: تو دست به گاو تن زن من دم گاومو میکنم. از قضا بعد از چند وقت دم اون یکی گاو هم کنده میشه.

خلاصه هی اولی میزنه یه جای گاوشو ناقص میکنه، اون یکی گاو هم همون بلا سرش میاد.

آخر سر اولی شاکی میشه به دومی میگه: اصلاً سفیده مال من سیاهه مال تو!!!!

مامانه واسه بچش لالایی می خونده ۲ دقیقه بعد بچه میگه مامان بسه بذار بخوابم.



تازه های علمی

کاهش عوارض بیماری ام.اس با روزه گرفتن

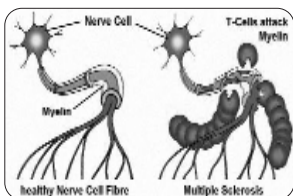


تحقیقات یک گروه از پژوهشگران ایتالیایی نشان داده است که روزه گرفتن عوارض بیماری ام. اس را کاهش می‌دهد.

بررسی موش‌های مبتلا به نوعی بیماری نظیر بیماری MS نشان داد که گرسنه نگه داشتن آنها برای مدت ۴۸ ساعت، مقدار آسیب‌های مغزی را کاهش می‌دهد و این حیوانات می‌توانند به نحو بهتری تعادل خود را هنگام راه رفتن حفظ کنند.

همچنین از شدت عوارضی نظیر فلج شدن یا ضعف عمومی در آنها کاسته می‌شود.

به گفته رئیس گروه پژوهش، هر چند روزه گرفتن بیماری MS را درمان نمی‌کند، اما استفاده از این روش به همراه دارو می‌تواند عوارض بیماری را کاهش دهد.



البته بیمارانی که قصد روزه گرفتن دارند، باید از رژیم غذایی مناسبی تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه استفاده کنند تا همه مواد لازم به بدن آنان برسد.

بر اساس نظریه‌های موجود، بیماری MS زمانی بروز می‌کند که عوامل سیستم ایمنی بدن به بافت‌های مغز و نخاع شخص حمله ور می‌شوند. این بیماری به طور معمول در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی دیده می‌شود.

سلول‌های سیستم ایمنی با حمله به سلول‌های عصبی و نابود کردن سد دفاعی آنها، انجام فعالیت‌هایی مثل راه رفتن را برای شخص دشوار می‌سازند. همچنین عوارضی نظیر خستگی، لرزش و فلج را باعث می‌شوند.

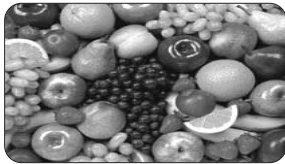
تحقیقات جدید، توجه دانشمندان را به هورمون لپتین^۲ که در کاهش اشتها نقش دارد، جلب کرده است.

این هورمون می‌تواند نحوه فعالیت سیستم ایمنی را تغییر دهد.

محققان ایتالیایی در بررسی خود مشاهده کردند که قبل از بروز بیماری در موش‌ها، میزان هورمون لپتین در بدن آنها به دو برابر افزایش یافت، اما در موش‌هایی که ۴۸ ساعت گرسنگی کشیده بودند (که معادل ۷ تا ۱۰ روز روزه گرفتن در انسان است) مقدار هورمون لپتین کاهش یافت.

پزشکی

جلوگیری از تشنگی با مصرف میوه در سحری



مصرف میوه با آب میوه تازه هنگام سحر از تشنگی در طول روز جلوگیری می‌کند.

همچنین برای جبران کمبود میزان آب و املاح بدن در ماه رمضان، می‌توان از مقداری سوپ یا آش هنگام افطار استفاده کرد.

مایعات را می‌توان در مدت زمان افطار تا سحر مورد استفاده قرار داد. در این صورت هنگام سحر ضرورتی وجود ندارد که از چند لیوان آب یا از مقدار زیادی جای برای رفع تشنگی در طول روزه داری استفاده کرد.

نباید دسرها و شیرینی‌ها را که حاوی شکر فراوان هستند، به مقدار زیاد مصرف کرد و بهتر است به جای آنها از خرما و توت که دارای قند طبیعی و همچنین املاح و ویتامین هستند، استفاده نمود.

باید از خوردن غذاهای شور هنگام سحر خودداری کرد، زیرا تشنگی را در طول روز افزایش می‌دهد و باید از خوردن غذاهای بسیار سرد یا بسیار گرم و نیز از نوشیدن آب سرد در ابتدای افطار خودداری شود و در صورت رفع تشنگی می‌توان از آب گرم، جای یا شیر گرم استفاده کرد.

اثر روزه بر چربی خون

برای بررسی تاثیرالگوی غذایی ماه مبارک رمضان (دو وعده) بر روی پارامترهای بدن سنجی و مقادیر چربی‌های خون و ارزیابی تاثیرات فوق تا یکماه بعد از رمضان، تعداد ۳۸ مرد دچار چربی خون بالا از افراد مختلف جامعه انتخاب شدند که از این تعداد ۲۸ نفر در گروه روزه دار و ۱۰ نفر دیگر در گروه غیر روزه دار قرار داشتند.

به این افراد در مورد رعایت الگوی غذایی کم چرب و نسبتاً کم کالری آموزش داده شد. این بررسی ۲۰ روز قبل از رمضان شروع و تا یکماه بعد از رمضان ادامه یافت.

در ماه مبارک رمضان گروه روزه دار در طول شبانه روز از دو وعده غذا و گروه کنترل یا غیر روزه دار از سه وعده غذا استفاده می‌کردند.

بررسی نتایج حاصل نشان داد که گروه روزه دار در طی ماه رمضان کاهش معنی داری در میزان انرژی و مواد مغذی دریافتی خود داشتند، ولی در گروه کنترل (غیر روزه دار) تغییری در مقادیر فوق در طی بررسی مشاهده نگردید.

همچنین در گروه روزه دار در پایان ماه رمضان کلسترول، خونشان کاهش یافته بود، ولی در گروه غیر روزه دار مقدار کلسترول افزایش مختصری نشان داده بود و این تغییرات تا یکماه بعد از رمضان نیز ادامه داشت.

مآئده

سبزی خوردن



◀ **ریحان:** گیاهی معطر و بادشکن است. ریحان آرامش دهنده اعصاب و گیاهی نشاط آور است و برای سردردهای عصبی مفید است. حتی استنشاق بوی ریحان له کرده سردردهای ناشی از سفر را برطرف می‌کند و ریحان ضد دل پیچه و در درمان اسهال هم مؤثر است و میکروب اسهال و وبا را می‌کشد و بوی آن پشه و مگس را فراری می‌دهد.

◀ **تره:** از جمله سبزی‌هایی است که درمان کننده تمامی عفونت‌هاست و ناراحتی طحال را برطرف می‌کند، از نظر خواص غذا و شفا و درمان شبیه سیر و پیاز است. مصرف تازه برای رفع یبوست دائمی، ترش کردن غذا و سوء هاضمه، رفع چاقی و تسکین درد مفاصل و نقرس مفید و ملین، مقوی هاضمه است. دارای مقدار زیادی آهن است و ویتامین «ث» به مقدار زیادی در برگ‌های سبز آن وجود دارد مخصوصاً در هنگام تابستان و ویتامین‌های ب_۱ - ب_۲ در تره یافت می‌شود. به واسطه داشتن سلولز، نفخ آور است.

◀ **ترپچه:** مواد شیمیایی موجود در ترپچه از فعالیت نوعی آنزیم جلوگیری می‌کند که سبب تشکیل جرم می‌شود. ترپچه از یبوستدگی و افتادن دندان‌ها جلوگیری می‌کند. بوی ترپچه برای سینوس‌ها مفید است و از ابتلا به سرطان و لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. ترپچه، سلول‌های سرطانی بدن را از بین می‌برد و در بهبود افرادی که شیمی درمانی می‌شوند تأثیر مثبتی می‌گذارد.

◀ **جعفری:** این سبزی از مبتلا شدن به سرطان جلوگیری می‌کند. برگ جعفری قوه هضم را تقویت می‌کند. و با مقادیر زیاد جریان خون مخاط‌ها، دستگاه گوارش و رحم را افزایش می‌دهد و اعمال این عضو را تحریک می‌کند و مقادیر زیاد آن سمی است و سبب خونریزی و سرگیجه می‌شود.

خوردن جعفری از ابتلا به بیماری‌های قلب و رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند و دارای اسید فولیک و کلسیم زیاد است.

◀ **شاهی:** لکه‌های سفید پوست را برطرف می‌کند و سرشار از املاح معدنی و مانع از رشد سلول‌های سرطانی است. شاهی علاوه بر ویتامین «ث» دارای مقدار زیادی ویتامین‌های B_۱ و B_۲ است و املاح معدنی شاهی عبارتند از: آهن، کلسیم، فسفر، آرسنیک، منگنز، مس، روی و گوگرد. شاهی برای ابتلا به خون و مبتلایان به آسم فوق العاده مفید است. شاهی اشتها آور، نیروبخش، تصفیه کننده خون و ادرار آور است و سنگینی معده و کبد را برطرف می‌کند. مصرف شاهی به کسانی که شن و سنگ کلیه و مثانه دارند و یادرد گوش گرفته‌اند، توصیه شده است.

جویدن برگ‌های شاهی تازه لته‌ها را محکم می‌کند و آنها را سالم نگه می‌دارد. شاهی به علت داشتن ویتامین «ث» در معالجه بیماری قند و امراض پوستی فوق العاده مفید است.



مدیران جوان بخوانند

اشتباهات رایج مدیریتی



❖ **عدم تنظیم دقیق وظایف روزانه**
تنظیم صحیح برنامه زمانی اجرای امور روزانه و عقب افتاده، نیاز به دقت و زمان کافی دارد. صبح زود حاضر شدن در محل کار، کار کردن به هنگام ناهار، ترک دیر هنگام اداره، انتقال پرونده‌ها به خانه و سرانجام کار کردن در پایان هفته، از نشانه‌های اثبات شما به عنوان یک مدیر نمونه نیست، بلکه نشان دهنده عدم آگاهی شما از چگونگی اداره امور است. مدیر نمونه فردی است که وظایف خود را ظرف مدت چند ساعت (زمان معمول کاری) به انجام رساند.

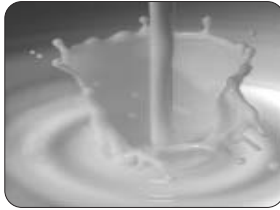
❖ **عدم برقراری ارتباط مناسب اعمال مدیریت با سرکشی به امور**
بارها کارمندان خود را برای گفتگو به دفتر خود احضار کرده‌ایم، ما به عنوان یک مدیر، از داشتن یک دفتر اختصاصی به خود می‌بالیم و آنجا را مکانی راحت می‌دانیم. در حالی که از درک این نکته عاجزتریم که غالب کارمندان، دفتر مدیر را مکانی پرخطر می‌پندارند و سعی می‌کنند به هر وسیله از ورود به آنجا دوری کنند.
MBWA، روشی است که به واسطه آن شما سایت درها باز را پیش می‌گیرید تا در محل کار کارمندان و در حوزه کاری آن‌ها به گفتگو بپردازید.

❖ **عدم آگاه ساختن مافوق و یا کارمندان از روند امور**
شما باید مافوق خود را از روند کارها، اعم از کامیابی‌ها و شکست‌ها آگاه سازید. در واقع مدیرانی که سعی در پوشاندن حقایق دارند، سخت در اشتباه هستند. شما ترجیح می‌دهید که مافوقتان، شرح وقایع را از زبان شما بشنود یا از زبان رقبای زیرک شما؟ به همین ترتیب هم آگاه ساختن کارمندان از اموری که به آنها مربوط می‌شود (خصوصاً در مواقعی که ملزم به انجام کاری باشند)، از اهمیتی ویژه برخوردار است.

❖ **قبول مسئولیت‌های بیش از حد**
بدون توجه به سنگینی بار مسئولیت‌ها، کشتی درون شما وجود دارد که شما را ناگزیر به پذیرش خواسته‌های مافوقتان می‌کند تا مسئولیت‌های بیشتری بپذیرند. به هر حال در طول مدت فعالیت هر مدیری، زمانی فرا می‌رسد که ناچار خواهد بود جواب رد بدهد و نه بگوید.
همواره کاری را که در دست انجام دارید، در همان زمان بایستی بیشترین توجه را به آن مبذول دارید. تعلل یا تنبلی نکنید قبل از تصمیم‌گیری باید اندیشید، اما تمام روز یا تمام هفته را به اندیشیدن و تفکر اختصاص ندهید.
مدیریت صحیح مستلزم تصمیم‌گیری است.

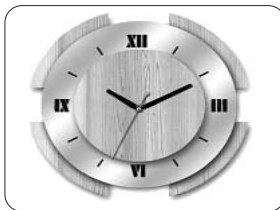
چرا؟

چرا شیر سفید است؟



شیر بوفه طبیعت برای نوزادان است و تمام مواد مغزی لازم برای نوزاد در مراحل اولیه رشد و نمود در خارج رحم را فراهم می‌کند. شیر حاوی حدود ۵ درصد لاکتوز (قند شیر) و ۳/۵ درصد پروتئین است.
فراوانترین پروتئین شیر که کازین نام دارد مملو از کلسیم است و ترکیب کازین با چربی‌های خاص در شیر است که رنگ سفید آن را ایجاد می‌کند. رنگ سفید در واقع ناشی از بازتاب همه طول موج‌های نور به چشم است.
کازین و برخی چربی‌ها در شیر طیف گسترده‌ای از امواج نورانی را بازتاب می‌دهد و می‌شود که شیر سفید به نظر برسد.

چرا عقربه ساعتها ساعتگرد می‌چرخد؟



بهرتر است سوال را به این صورت بپرسیم: چرا جهت فعلی حرکت عقربه‌ها، به عنوان جهت استاندارد ساعت پذیرفته شده است.
جواب این سوال را با یک کلمه می‌توان داد، ساعت آفتابی، ساعت آفتابی یکی از اولین ساعت‌های مورد استفاده بشر به معنی واقعی آن بود، یعنی به جای اندازه‌گیری یک باره زمانی مثل ساعت شنی یا آبی می‌توانست به هر لحظه روزه یک زمان نسبتاً مطلق، نسبت بدهد و از این نظر، می‌توان آن را پدر ساعت‌های امروزی به حساب آورد.
این ساعت نخستین بار در عرض‌های میانی نیمکره شمالی که محل بیشتر تمدن‌های باستان بود ابداع و به کار گرفته شد. در این عرض‌ها، خورشید همواره از جنوب می‌آید و بنابراین با توجه به حرکت شرق به غرب آن، سایه یک شاخص در طول روز، یک سیر ساعتگرد را می‌پیماید. به نظر می‌رسد دلیل انتخاب جهتی که در حال حاضر به آن ساعتگرد می‌گوییم، به عنوان جهت استاندارد حرکت عقربه‌های ساعت نیز همین باشد در واقع، اگر تمدن‌های بشری سازنده تاریخ در نیمکره جنوبی بودند، به احتمال زیاد الان عقربه‌ها بر عکس می‌چرخیدند.

نکات خانه داری

نکات ریز خانه داری



«استفاده بهینه از سبزی خشک»
چنانچه قصد استفاده از سبزی خشک در غذاها را دارید، توصیه می‌کنیم حدود سه-چهار ساعت قبل سبزیها را درون آب سرد خیس کنید تا بتدریج نرم شده و به صورت سبزی تازه در آیند.

«قابلمه‌های های صحرایی»
چنانچه در پیک نیک قصد کردید در قابلمه، ماهیتابه یا کتری خود، روی زغال‌های صحرایی غذا درست کنید اما نگران سیاه شدن بیرون ظرف خود هستید، توصیه می‌کنیم به پشت ظروف خود کمی خمیر ریش تراشی بمالید. با این تدبیر سیاهی ناشی از دود زغال و اجاق به راحتی پاک خواهد شد، بدون آنکه خراشی به ظروف شما وارد شود.

«سرکه و نمک در فنجان چایی»
برای شستن لیوانها و فنجانهای شیشه ای خود که بر اثر خوردن چایی، کدر و بد منظره شده‌اند می‌توانید هفته ای یکبار همه لیوان‌ها را در محلول سرکه و نمک خیسانده، بعد شسته و آبکشی نمایید تا درخشندگی روز اول خود را پیدا کنند.

«قند ادکلنی»
برای خوشبو شدن فضا و محیط خانه می‌توانید به روش زیر عمل کنید:
در یک نعلبکی کمی ادکلن خوشبو ریخته و یک حبه قند چهار گوش در آن بیندازید، طوری که ادکلن را خوب جذب کرده و قند خیس شود، سپس قند را آتش بریزید و وقتی ادکلن تمام شد قدری خاموش کنید. با این تدبیر فضای خانه بسیار معطر خواهد شد.

«فساد میوه‌ها»
لابد برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه‌ها را در قسمت جامیوه‌ای پایین یخچال قرار می‌دهید بعد از چند روز کم کم شروع به کپک زدن کرده و خراب می‌شوند. علت آن هم آبی است که بتدریج در جامیوه‌ای جمع می‌شود و نیز رطوبت دائمی یخچال.
چنانچه یک قطعه اسفنج چه طبیعی و چه مصنوعی را در جامیوه‌ای قرار دهید رطوبت و آبها را جذب کرده و مانع کپک زدگی میشود.

خداوند روزه را واجب کرد تا به وسیله آن اخلاص خلق را بیازماید

شما روزه تا

بدن ایجاد کند که منجر به ایجاد بوی بد دهان و سردرد و دردهای عضلانی می‌شود.

تمامی روزه‌داران باید وعده سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشند زیرا حذف این وعده سلامتشان را به خطر می‌اندازد

مصرف نان، پنیر، سبزی و مایعات همراه خرما بهترین افطار به شمار می‌رود و صرف شام برای جلوگیری از ولع پس از افطار ۲ ساعت بعد توصیه می‌شود. علاوه بر افطار، در خصوص سحر نیز خوردن غذای کامل توصیه می‌شود. خوردن غذای سحر ضمن افزایش کارایی روزانه، از بروز صدمات سیستم عصبی، چشم و قلب جلوگیری می‌کند. سحری باید شامل یک وعده غذای کامل سبک و سرخ نشده باشد.

بیماران کلیوی که تحت درمان دیالیز قرار گرفته‌اند، باید از روزه گرفتن خودداری کنند. با توجه به اینکه بیماران دیالیزی قدرت تطابق پر خوری و کم خوری را ندارند و بیشتر اوقات هم کم اشتها هستند، از نظر پزشکی، قادر به روزه گرفتن نیستند.

با توجه به اینکه در ماه مبارک رمضان، افراد در معرض کم آبی شدید قرار گرفته و مواد زائد با غلظت بالا در ادرارشان دفع می‌شود، بنابراین در این ماه برای پیشگیری از تشکیل سنگ‌های کلیه و سیستم ادراری، باید مبادرت به مصرف مایعات بیشتری در سحر و افطار نمایند. همچنین، افرادی که تشکیل سنگ‌های ادراری در آنها فعال بوده و بیش از دو سنگ ادراری طرف مدت ۶ ماه داشته‌اند و یا هم اکنون دارای سنگ ادراری هستند، بهتر است موارد احتیاط را در زمینه مصرف مایعات رعایت نمایند. اما روزه‌دارانی که فقط یک نوبت سنگ ادراری درمان شده داشته‌اند، به شرط مصرف آب فراوان بین افطار تا سحری می‌توانند روزه بگیرند.

روزه‌داری در بیماران مبتلا به اختلالات روانی خفیف علاوه بر جنبه‌های مذهبی، به عنوان یک شیوه روان

پیش از ماه رمضان وجود ندارد. با توجه به این که در ماه رمضان یک وعده غذایی حذف می‌شود، همه افراد باید حداقل ۲۰ درصد کمتر از ماه‌های عادی غذا بخورند. با مصرف متعادل مواد غذایی در ماه رمضان، بدن فرصت سوزاندن چربی‌های اضافه را پیدا می‌کند. تمامی روزه‌داران باید وعده سحری را در برنامه غذایی خود داشته باشند زیرا حذف این وعده سلامتشان را به خطر می‌اندازد.

در ماه مبارک رمضان از مصرف بیش از حد غذاهای چرب و شیرین خودداری کنید. روزه‌داران هنگام افطار از مواد غذایی شیرین مانند زولبیا، بامیه و حلوا به مقدار زیاد مصرف نکنند زیرا باعث افزایش وزن می‌شود. انجام پیاده‌روی و ورزش در این ماه، توصیه می‌شود. همه افراد باید افطار خود را با آب ولرم باز کرده و پس از آن از نان، پنیر، گردو و غذاهای گرمی مانند آش استفاده کنند و حتماً بین افطار تا شام یک تا ۲ ساعت فاصله بگذارند و حتماً در این زمان آب فراوان بنوشند.

فعالیت زیاد نوجوانان روزه‌دار در ماه رمضان منجر به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق در طی ساعات روز می‌شود و این می‌تواند زمینه‌ساز سوء تغذیه خفیف یا شدید باشد. بهترین ورزش‌ها در طول این ماه، شنا و پیاده‌روی پس از صرف افطار است چرا که این ورزش‌ها از گرفتگی عضلات و بروز یبوست پیشگیری می‌کنند.

اگر در ماه مبارک رمضان دچار یبوست هستید می‌توانید از خورش‌های ملین مثل خورش‌ت آلو و دیگر خورش‌های سبزی‌دار استفاده کنید. خوردن انواع سبزی‌های خام و پخته و میوه‌های خیس‌مانند آلو و انجیر به بهبود این وضعیت کمک می‌کند. مصرف روغن زیتون به همراه سالاد نیز در پیشگیری از یبوست مؤثر است. خوردن جای پر رنگ، قهوه و کافئین موجب پیدایش حالت یبوست می‌شود. مصرف آب کافی برای رفع یبوست و دفع سموم و مواد زائد بدن و انجام واکنش‌های بیولوژیکی داخل بدن مفید است. بعضی از روزه‌داران بدون سحری روزه می‌گیرند که این امر موجب می‌شود نیازهای تغذیه‌ای تأمین نشده و در نتیجه کمبود بیش از حد انرژی و سوخت ناقص چربی‌ها، ترکیبات کتونی در

چه غذاهایی برای وعده‌های افطاری و سحری مناسب‌ترند؟ برای رفع یبوست ناشی از کمبود مصرف مایعات در طول روزه‌های این ماه، باید چه کار کرد؟ آیا فعالیت‌های بدنی هم در طول ایام این ماه مبارک، توصیه می‌شود؟ کدام دسته از بیماران باید از روزه گرفتن پرهیز کنند؟ و... پاسخ به این سوال‌ها را از زبان کارشناس بخوانید.

هنگام سحر از خوردن غذاهای خشک نظیر کوکوسبزی، کوکوسیب‌زمینی، کنتلت و گوشت‌های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی خودداری کنید. این غذاها به همراه غذاهایی که ادویه زیادی می‌طلبد، باعث عطش زیاد و ترشیدگی معده می‌شوند. تمام روزه‌داران و خصوصاً آنها که دچار بیماری‌های گوارشی و معده هستند، سعی کنند از خوردن این غذاها پرهیزند و یا از لیموترش، ماست و سبزی خوردن در کنار این غذاها استفاده کنند. روزه‌داران در سحر یا افطار هم باید از مصرف زیاد غذاهای شیرین و چرب مانند زولبیا و بامیه برای پیشگیری از بروز ناراحتی‌های گوارشی و ترش کردن و سوزش سر معده، پرهیز کنند. مصرف سس مایونز، خامه، سویس و کالباس نیز در سحری یا افطاری مناسب نیست زیرا این غذاها زمینه بروز ناراحتی‌های گوارشی نظیر ترش کردن را فراهم می‌کنند.

افراد روزه دار همانند زمانی که روزه‌دار نیستند باید ۳ وعده غذا بخورند که این وعده‌ها شامل سحر، افطار و شام است. در ماه مبارک رمضان استفاده از برنامه غذایی متنوع و متعادل شامل ۴ گروه اصلی غذایی یعنی نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات، گوشت و حبوبات، و تخم مرغ و لبنیات، برای حفظ سلامت بدن و تأمین انرژی و نیازهای تغذیه‌ای بدن توصیه می‌شود. استفاده از خرما در ماه رمضان به خصوص در هنگام افطار برای تأمین قند خون فرد روزه دار بسیار مؤثر است. روزه‌داران سعی کنند به جای غذاهای چرب و سرخ شده، از غذاهای آب‌پز و بخارپز شده استفاده کنند.

نیازی به حذف هیچ یک از وعده‌های غذایی نیست. در ماه رمضان انسان دچار محدودیت یا محرومیت مواد غذایی نمی‌شود و احتیاج به ذخیره‌سازی مواد غذایی



تان را با چه افطار می‌کنید؟

در نتیجه با عود و یا تشدید علائم بیماری مواجه می‌شوند که به همین دلیل توصیه می‌شود این قبیل بیماران از روزه‌داری مستمر یک ماهه خودداری کنند. اما روزه‌داری برای بیماران مبتلا به اختلالات روانی حاد، نه تنها مضر است بلکه از لحاظ شرعی نیز منع دارد.

در صورتی که این بیماران در مرحله بهبود، از تغذیه مناسب برخوردار نباشند از نظر مکانیسم‌های تطابق روانی ضعیف‌تر عمل کرده و به خوبی نمی‌توانند با تغییرات حاصله از نظر سبک زندگی روزانه در این ماه کنار بیایند.

درمانی و تغییر رفتار محسوب شده و سلامت روانی آنها را تقویت می‌کند. البته بیماران مبتلا به اختلالات روانی در صورت روزه‌داری، باید علاوه بر تغذیه مناسب، برنامه‌ریزی خاصی برای مصرف داروهای خود در افطار و سحر نیز داشته باشند.

رَوْضَانِ كَرِيمٍ



هر گاه وارد ماه صیام شدید، پس خویشتن را از هر پلیدی و ناپاکی دور سازید



شکفتن با مهر

اما به تعویق افتادن این لحظه دوست داشتنی، کودک را مضطرب می‌کند؛ چرا که احساس می‌کند برای رفتن به مدرسه حاضر نیست. بنابراین بهتر است تهیه لوازم و دیگر نیازهای کودک برای رفتن به مدرسه حداقل یک ماه مانده به شروع مدرسه انجام شود.

از طرفی خرید به موقع مایحتاج کودک باعث ارتباط بیشتر کودک با وسایل و لباس و کفش نوشته و به او آرامش می‌دهد و اول مدرسه، همه چیز برای او جدید و غریبه نیست.

نزدیک شدن به روزهای پایانی تعطیلات تابستان و به دنبال آن تغییر شرایط کودک چه از جهت زمان خواب و استراحت و چه از جهت وضعیت تغذیه، گردش و تفریح و... دستخوش تحول می‌شود؛ که این تغییرات نیز عملی جهت بروز اضطراب در کودک است.

از این رو برای جلوگیری از بروز این حالت و کاهش هیجان و اضطراب کودک لازم است تا تغییرات به صورت نامحسوس و به تدریج صورت بگیرد. به طور مثال به تدریج از زمان گردش و تفریح او بکاهید؛

اگر بعد از ظهرها هر روز بیرون می‌رفتید، این زمان را به یک روز در میان و در نهایت هفته‌ای دو بار محدود کنید.

وضعیت خورد و خوراک کودک را نیز به تدریج تنظیم کرده و تغییر بدهید. به این ترتیب که اگر تاکنون فرزندتان دیر صبحانه می‌خورد، با عقب بردن هر هفته نیم ساعت، به زمان مناسب برای صرف صبحانه، هنگام آغاز مدرسه برسید.

تغییرات دیگر را نیز به تدریج ایجاد کنید و از ایجاد هر نوع تحول ناگهانی در برنامه کودک جداً بپرهیزید.

روانشناسان بهترین زمان شروع ایجاد تحولات در برنامه کودک را یک ماه مانده به آغاز فصل درس و مدرسه می‌دانند و معتقدند این زمان مناسب‌ترین فاصله برای تغییر تدریجی عادت‌ها و ثابت کردن عادت‌های جدید در ذهن و رفتار کودک است.

کنترل احساسات

احساسات والدین و عکس‌العمل‌های شما به شدت روی فرزندتان تأثیر می‌گذارد. حفظ آرامش و نداشتن هیجان برای زندگی جدید فرزندتان، او را نیز آرام می‌کند؛ اما وجود هر نوع هیجان و استرس در والدین و مهم‌تر از همه نشان دادن این هیجان و اضطراب، کودک را کلافه و مضطرب می‌کند.

بنابراین به جای اضطراب و کلافگی، برنامه‌ها را هر چه سریع‌تر تنظیم کنید تا خود و فرزندتان به آرامش لازم برسید.

در جهت نتیجه‌گیری مثبت باشد.
 < برای آرامش بیشتر خود و فرزندتان با آموزگار او صحبت کنید و درباره برنامه درسی، روند کار در کلاس و... آگاه شده و این اطلاعات را با زبانی ساده در اختیار فرزندتان قرار بدهید.

احساس کسی بودن و آزادی، حس جدایی از والدین را نیز به همراه دارد؛ که همین امر عاملی جهت ایجاد دلهره و اضطراب در کودکان است

< خیال فرزندتان را راحت کنید که روز اول مهر، آموزگار از آنها درس نمی‌پرسد؛ اغلب کودکان فکر می‌کنند آموزگار در اولین روز حضور در کلاس، درباره آموخته‌های دوره پیش دستانی از آنها سؤال می‌کند و همین امر برای آنها هیجان انگیز است.

< سعی کنید هر وقت از منزل خارج می‌شوید، از کنار مدرسه فرزندتان عبور کنید تا محیط اطراف مدرسه برای فرزندتان غریبه به نظر نرسد. از طرفی مسافت بین منزل تا مدرسه طولانی و دور به نظر نیاید.

< درباره موفقیت‌ها، تفریح‌ها و شادی‌ها و نکات مثبتی که در طول دوران تحصیل به ویژه سال اول ابتدایی با آنها مواجه شده‌اید، صحبت کنید؛

روانشناسان بهترین زمان شروع ایجاد تحولات در برنامه کودک را یک ماه مانده به آغاز فصل درس و مدرسه می‌دانند و معتقدند این زمان مناسب‌ترین فاصله برای تغییر تدریجی عادت‌ها و ثابت کردن عادت‌های جدید در ذهن و رفتار کودک است

< با نقاشی و طراحی و با وسایل بازی و مدرسه ساخته یا طراحی کنید و از روی نقاشی یا مکتبی که ساخته‌اید، قسمت‌های مختلف مدرسه را برای او شرح دهید.

تنظیم برنامه‌ها

خرید لوازم مدرسه، کیف، کفش، لباس و... همان قدر که شیرین و دوست داشتنی است و کودک برای رسیدن به این لحظه، لحظه شماری می‌کند.

رفتن به مدرسه برای همه کودکان همواره واقعه‌ای بزرگ و عجیب بوده و هست؛ چرا که کودک مدرسه رفتن را گام نهادن در راه بلوغ، کمال و استقلال رأی و عمل می‌داند، هر چند آن را به زبان نیاورد؛

اما همین احساس کسی بودن و آزادی، حس جدایی از والدین را نیز به همراه دارد؛ که همین امر عاملی جهت ایجاد دلهره و اضطراب در کودکان است.

والدین نیز از این قضیه مستثنی نیستند؛ چرا که آنها نیز شروع مدرسه را تحولی بزرگ در زندگی خود و فرزندانشان می‌دانند؛ تحولی که بی تردید وظیفه آنها را سنگین‌تر و اضطراب‌شان را دو چندان می‌کند.

اضطراب شکست

روزهای نخستین شروع مدرسه، کودک با محیط، افراد، ارتباطات و قوانین جدیدی آشنا می‌شود، تازه‌هایی که تا پیش از این تصویری از آنها نداشته و یا اگر هم داشته، در حد ذهنیاتی شکل گرفته از تعاریف خوب یا بد دیگران به ویژه والدینش بوده است.

به عقیده روانشناسان، همین پیش فرض‌های شکل گرفته در ذهن کودک عاملی جهت هیجان و استرس او و حالت تدافعی و تهاجمی وی در مقابل همکلاسی‌ها و اولیاء مدرسه و یا عاملی جهت آرامش و استقبال او از درس و مدرسه است.

برای آشنا کردن صحیح کودک با محیط جدید، لازم است به چند نکته توجه کنیم؛

پیش از آغاز مدرسه و حتی قبل از شروع برنامه‌های آموزش و پرورش برای شروع مدرسه و استقبال از مهرماه (در کشور ما جشن شکوفه‌ها)، فرزندتان را به مدرسه‌اش ببرید، مثلاً هنگام ثبت نام و به دلایل مختلف او را همراه خود به مدرسه ببرید.

تمام کلاس‌ها، دفتر مدرسه، سرویس‌های بهداشتی، کتابخانه و... را به او نشان بدهید تا با فضای مدرسه کاملاً آشنا شود. درباره درس و مدرسه و زیبایی‌های روزهای آغازین سال تحصیلی با او صحبت کنید، تا اشتیاق حضور در مدرسه را در او بیدار کنید.

از خودتان برایش صحبت کنید، این که روز اول مدرسه چه احساسی داشتید، چه کردید و... از رفتار آموزگار با شما و به طور کلی درباره همه احساس‌های خوشایند و ناخوشایند خود صحبت کنید؛ صحبت کردن از احساس‌های ناخوشایند، باید



آداب اجتماعی حرف بیجا

موضوع این هفته به حرف‌های بیجا مربوط می‌شود. در خانواده یا در دایره‌ی اجتماع بارها دیده‌اید که عده‌ای به حرف زدن علاقه‌ی زیادی دارند. بدون این که شرایط، موقعیت و مخاطب خود را در نظر بگیرند.

معمولا این گونه افراد به این باور از خود رسیده‌اند که کلامشان بهترین کلام و دانششان بسیار مفید است.

وقتی شما در پی گفتن مشکلات خویش هستید. چنان به میان حرف‌های شما پریده و اظهار نظر می‌کنند که ناگهان متوجه می‌شوید موضوع از دستتان خارج شده و به جای دیگری کشیده شده است.

بدترین حالت ممکن این است که در یک جمع از بزرگان و یا صاحب نظران به میان بحث پریده و اظهار نظر می‌کنند. حرف‌ها و گفته‌های بیجا ناشی از عدم صبر و تفکر ما در ارائه‌ی اندیشه‌ی ذهنیمان است.

اصولا با گفتن حرف‌های بیجا به مخاطب یا مخاطبان خود می‌فهمانیم که انسان‌های صبور نیستیم.

مثل معروفی می‌گوید: (انسان‌های بزرگ گوش‌های بزرگی دارند و انسان‌های کوچک دهانی بزرگ).

تعریف فیلم‌های طولانی نیز از ویژگی‌های اخلاقی بد است. بنابراین توصیه می‌شود که حرف‌های بیجا را از دهان خود دور کنیم.

یک گفته‌ی معروف وجود دارد که می‌گوید: تا زمانی که تو دهان باز نکرده‌ای سخن مطیع دوست و زمانی که دهان را باز نمودی تو مطیع سخنت می‌شوی.

بلند خندیدن شما در بیرون نشان دهنده‌ی خوشی‌های شما به مردم نیست.

اتفاقا افراد متشخص نسبت به کسانی که با صدای بلند می‌خندند به چشم مناسبی نمی‌نگرند.

خندیدن با صدای بلند نه تنها باعث می‌شود از نگاه دیگران بیفتیم بلکه آن‌ها را متقاعد می‌کنیم که یا در خانه با محدودیت خوشی و خنده مواجهیم یا این که می‌خواهیم با این کار جلب نظر کنیم.



روش‌های حفظ آیات

قرآن کریم

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

انتخاب ترتیل یکی از اساتید قرآن کریم برای کودک

بنده پیشنهاد می‌کنم از نوارهای ترتیل استاد پرهیزکار استفاده کنید، چرا که ایشان شیعه‌از کشور جمهوری اسلامی ایران هستند و در سطح جهان در حفظ قرآن مقام اول را به دست آوردند و فردی مخلص، خیره و کارشناس در زمینه حفظ و تلاوت قرآن هستند و دوره کامل نوارهای ایشان در دسترس می‌باشد.

پس از انتخاب نوار ترتیل سعی کنید به نیت چهارده معصوم علیهم السلام نوار چهارده بار تکرار تهیه کنید.

منظور این است که هر آیه چهارده بار پشت سر هم تکرار شود، برای این که هر صفحه از قرآن به خط عثمان طه روی یک نوار ضبط شود پس از این که از اول تا آخر صفحه هر آیه را چهارده بار ضبط کردید پنج بار هم کل صفحه را در ادامه آن ضبط کنید تا نوار پر شود.

وقتی نوار آماده شد ضبط را روشن کنید و کنار بچه بگذارید و بچه را به حال خود رها کنید، بچه مشغول تغذیه است، بازی می‌کند، گریه می‌کند، در هر حالی که هست شما بگذارید صدای قرآن پخش شود.

یکی از بهترین زمان‌ها موقعی است که بچه می‌خواهد استراحت کند. ضبط را روشن کنید تا بچه با شنیدن صدای قرآن به خواب برود.

سعی کنید این نوار را روزی پنج مرتبه برای بچه پخش کنید چون بچه در دوره شیرخواری کاری انجام نمی‌دهد و نمی‌تواند زیاد این طرف و آن طرف برود و لزومی ندارد کسی هم کنارش بنشیند

بچه در حالت عادی وقتی زبان باز می‌کند می‌گوید: ماما، بابا، آب.

زبان آموزی چهار مرحله دارد: اول: شنیدن، دوم: حفظ کردن، سوم: تکرار کردن، چهارم: درک کردن.

بچه وقتی زبان به تکلم باز می‌کند کلمه آب را می‌شنود و لی درک نمی‌کند که آب چیست، بعد که کلمه آب در ذهنش جا گرفت آن را تکرار می‌کند ولی باز درک نمی‌کند که آب چیست، وقتی مادر یا پدر به او آب می‌دهند می‌فهمد که آب چیست، بقیه کلمات را نیز به همین صورت می‌آموزد.

حالا اگر ما از اول با فرزندمان قرآن کار کنیم، یعنی ما در موقع شیر دادن، قرآن بخوانیم و در جلسات قرآن شرکت نماییم و اگر مراحل چهارگانه دوران بارداری و مراحل دوازده گانه دوران شیرخواری را به خوبی انجام دهیم.

اگر بچه مان در سن دوسالگی حافظ کل قرآن شد هیچ تعجب نکنیم. چون نتیجه کار خودمان است.

در این راه باید تلاش و زحمت بکشیم تا نتیجه مورد نظر و مطلوبی به دست آوریم.

ادامه دارد

تازه های سینما



سرگیجه

کارگردان: محمد زرین دست
 نویسنده: محمد زرین دست
 بازیگران: کامبیز دیر باز، محمد ناجی،
 جمشید جهان زاده، احمد نجفی، مهدی سلوکی
 و پیتر گریز



خلاصه داستان:

داستان فیلم درباره قرارداد ننگین نفت با انگلیس‌ها در زمان قاجار و تاریخچه اولین چاه نفت در مسجد سلیمان و قیام شیخ خزئل در خوزستان است.

عیسی می‌آید

کارگردان: علی زکان
 بازیگران: رضا کیانیان، مجید عبدالعظیمی،
 شیلا خداداد، رضا افشار، آیدا تینانیا و...
 فیلمنامه: علی زکان، شهریار مندنی پور
 تهیه کننده: علی زکان



خلاصه داستان: عیسی زمنده اسیری است که از اردوگاه اسیران در عراق می‌گریزد. تعدادی از نظامیان بعثی تعقیبش می‌کنند تا آن که به شلیک تیری زخمی می‌شود و در رودخانه مرزی سقوط می‌کند. عیسی همان گونه که قبل از اسارت به دخترش قول داده بود که او را به مسافرت ببرد به قولش عمل می‌کند و خودش را به خانه میرساند و با همراهی همسر و فرزندش راهی مسافرت می‌شوند. در بین راه با مردی به نام سلطان سلام برخورد می‌کنند و میانشان دوستی برقرار می‌شود، اما در طول راه متوجه می‌شوند که سلطان سلام وظیفه خاصی دارد که در پی تحقق آن است.

کلاهی برای باران

کارگردان: مسعود نوایی
 بازیگران: رضا عطاران، جواد رضویان، حدیث فولادوند،
 مهراڤن غفوریان، فتحعلی اویسی، فلور نظری
 فیلمنامه: فریدون فرهودی
 تهیه کننده: سیدمحسن وزیری



خلاصه داستان: بر اثر یک اتفاق دزدی با یک دختر جوانی بنام «باران» آشنا و تصمیم به همکاری نموده، اما حوادث روزگار باعث میشود تا...
یادداشت: «کلاهی برای باران» پس از «قلقلک» سومین فیلم سینمایی مسعود نوایی در مقام کارگردان است. نوایی سریال پر مخاطب «دردسر والدین» را در کارنامه دارد. نوایی اولین فیلم بلندش را با نام «سال‌های بیقراری» در سال ۱۳۷۶ ساخت.

روزه داری که زبان، گوش، چشم و جوارح خود را حفظ نکنند روزه اش به چه کارش می‌آید



قانون یک سوم در کادربندی

پیش نما (منظره جلوی عکس) را در چشم انداز قرار دهید. پیش نما جزئیات را به عکس اضافه می‌کند و می‌توان از آن به عنوان یک قاب طبیعی برای عکس استفاده کرد.



راههای زیادی برای گرفتن عکس هایی شبیه به عکسی که عکاسان حرفه‌ای می‌گیرند وجود دارد. در هر صورت یک موضوع روی تمام عکسها تاثیر گذار است و آن ترکیب است ممکن است سوژه در محل نامناسبی از کادر واقع شود و مورد توجه بیننده عکس قرار نگیرد و یا مفهوم مورد نظر عکاس اشتباه برداشت شود.

بدون اینکه بخواهیم وارد نکات ریز ترکیب بندی شویم، یک سری قوانین اولیه را که باید مورد توجه عکاس باشد مورد بررسی قرار میدهیم. هر چند همانطور که می‌دانید: "قانون برای شکسته شدن وضع شده است!!" ولی قبل از اینکه شکسته شوند باید از آنها اطلاع داشته باشیم!

در قرون گذشته، معماران کهن و نقاشان دوره رنسانس و بعدها در اواسط قرن ۱۹ عکاسان تا به امروز، از یک شبکه ساده به عنوان قانون طلایی ترکیب بندی تصاویرشان استفاده نموده‌اند.

این قانون طلایی نسبت ایده‌آلی بین عرض و ارتفاع ایجاد می‌نماید. این خواص از میدان دید انسان بدست آمده و معمولاً با تغییراتی جزئی در مورد سایز زمینه‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. مثالهای از آن را می‌توان در مورد معماری، در شکل درها و پنجره‌ها، و در بیشتر موارد عادی نظیر قاب عکسها و ... ذکر نمود.

وقتی برای اولین بار به یک عکس نگاه می‌کنیم، معمولاً نگاه بیننده به ندرت به ناحیه وسط تصویر متوجه می‌شود، بلکه در یک مسیر ج‌مانند تصویر را نگاه می‌کند. این مسیر تقریباً بطور ناخود آگاه دنبال می‌شود، اما بخوبی شناخته شده است. (بعضی آن را به عادت خواندن متن از چپ به راست نسبت می‌دهند که در این صورت ممکن است کسانی مثل ما که از راست به چپ می‌خوانیم یا چینیه‌ها که از بالا به پائین می‌خوانند عادت متفاوتی داشته باشیم!)

از دید عکاسان، هدف کشاندن نگاه بیننده به سمت سوژه مورد نظر در عکس با توجه به دانستن عادت تماشای عکس در مردم است.

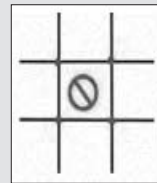
تمام این قوانین را می‌توان بطور آگاهانه دور زد، همانطور که بسیاری از هنرمندان معروف این کار را نموده‌اند، ولی این قوانین در ابتدای کار نقطه شروعی برای رسیدن به ترکیبی قابل قبول است.

بنابر این ارزش دارد که قبل از فشردن دکمه شاتر کمی وقت صرف تفکر به سوژه مورد نظر نمایم. قدمی در اطراف سوژه بزنید تا بهترین زاویه را پیدا نموده و تعیین نمایید که چه اجزائی در چه مکانی از کادر باید باشند. تصویر نهایی را در ذهن تصور نمایید.

با این کار شانس بهتری برای حس ویژه‌ای که شما را برای گرفتن یک عکس ترغیب میکند خواهید یافت.

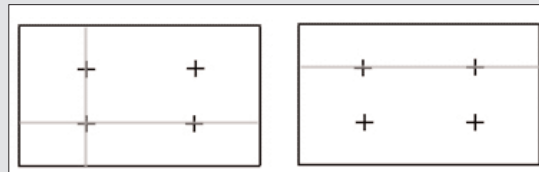
کام امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

سوژه را در مرکز قرار ندهید سعی کنید موضوع اصلی را در مرکز تصویر قرار ندهید عکاسان حرفه‌ای از قانون یک سوم استفاده می‌کنند یعنی سوژه یا موضوع اصلی را حدوداً به فاصله یک سوم از گوشه فریم قرار می‌دهند اگر به این روش عمل کنید در نتیجه کار شما تاثیری می‌گذارد که حتی فکر آن را هم نمی‌کنید.



قانون یک سوم در واقع مختصر شده مفهوم طلایی است. فلسفه اصلی که در پشت این مفهوم قرار دارد از یک ترکیب و کادربندی متقارن و مستقر در مرکز کادر که معمولاً کسل کننده است جلوگیری می‌کند.

۴ خط تقسیم کننده کادر خطوط طلایی و محل برخورد این خطوط، نقاط طلایی نامیده میشوند.



فرض کنید که منظره‌ای بسیار زیبا و بدیع پیش رو دارید اما این منظره فاقد یک نمای هندسی خوب و جذاب است. به عبارت دیگر در عین اینکه منظره بسیار خاص و زیبا است اما اگر به صورت تصویر در بیاید تا حدودی کسل کننده خواهد شد.



راه حل چیست؟ سعی کنید در این منظره یکنواختی یک نقطه عطف و تمایز پیدا کنید، نقطه‌ای که بتواند یکنواختی و یکدستی نما را از بین ببرد. سپس این سوژه را روی یکی از نقاط طلایی قرار دهید.

زاویه را تغییر دهید.

این عمل می‌تواند عکس را متفاوت کند. تقریباً همه آماتورها از روبرو عکس می‌گیرند ولی زوایای فراوان دیگری وجود دارند که می‌توانند نتایج شگفت انگیزی بوجود آورند.

آموزش مهارت

عکاسی



روژه بگیرید تا صحت و سلامت خویش را تضمین کنید

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان



عنوان:
تعلیم و تربیت از منظر عشق و عرفان

نویسنده: بابک شمشیری.

چکیده:
نگارنده می‌کوشد با تاثیرپذیری از مکتب غنی عرفان اسلامی به تشریح و تبیین نسبت عشق و تعلیم و تربیت پردازد و از چگونگی ورود عشق به حوزه تعلیم و تربیت گفت و گو کند.



عنوان:
آداب زندگی پیامبر

(ترجمه سنن النبی) استاد علامه سیدمحمدحسین طباطبایی (رحمه الله) به ضمیمه زندگینامه حضرت علامه

مترجم: لطیف راشدی

چکیده:
این کتاب از الطاف خداوند است که آن را در اختیار ما قرار داده و به ما این امکان را داده تا بخشی از روایاتی که محدثین مسلمان از آداب و سنن پیامبر (ص) روایت کرده‌اند تا آن جایی که وقت و فرصت کم اجازه داده جمع آوری شده است. بی شک پیروی از آداب پیامبر (ص) و سنن ظاهری و باطنی و آراستگی به اخلاق ایشان هدف نهایی و کمال اصلی است و خیر دنیا و آخرت در آن است.



عنوان:
مدیریت نظارت و راهنمایی آموزش، راهنمای عملی برنامه ریزی آموزشی و درسی سال ۲۰۰۴

مترجم: محمدرضا بهرنگی

چکیده:
این کتاب نشان می‌دهد که قرن ۲۱ با کاربری چندرسانه‌های رایانه‌ای، سی دی رام‌ها، شبکه‌های تعامل الکترونیکی تصویری، صوتی و نوشتاری یادگیری را به وراء دیوارهای کلاس‌های درس ره گیری می‌کند. مطالعه این کتاب برای همه دست اندرکاران بهسازی آموزش از جمله مقامات وزارت آموزش و پرورش، وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، مدیران، و کسانی که به دنبال یافتن مسایل و موضوع‌های نو در آموزش و پرورش و راه‌های علمی و عملی برخورد با آنها هستند توصیه می‌شود.



عنوان:
نیازسنجی آموزش حرفه ای در کارکنان

مترجم: زهره خوش نشین

چکیده:
اگر در امور آموزش از تخصص برخوردارید، یا در ارتباط با کارکنان مسئولیتی دارید آموزش ساخت یافته و منطبق با نیازهای سازمان و کارکنان، شیوه موثر برای موفقیت آینده سازمان شما خواهد بود. کتاب حاضر منبعی برای تحلیل نیازهای آموزشی، گزینش استراتژی‌های آموزش و توسعه برنامه‌های آموزشی است و شامل ابزارهای اندازه گیری، جدول هایی برای جمع آوری و تبادل اطلاعات و توسعه آموزش در سازمان است تا وظیفه گیر سازماندهی مدل‌های جمع آوری اطلاعات را آسان سازد.



عنوان:
روزنوشت پیتر دراگر

نویسنده: پیتر فردیناند دراگر

مترجم: مهندس فضل اله امینی

چکیده:
در این کتاب می‌خوانیم: کشور توسعه نیافته معنا ندارد. این کشورها، ضعف مدیریت دارند. وقتی از آسمان مانده ی بهشتی می‌بارد عده‌ای چتر بر سر می‌گیرند و عده‌ای دنبال قاشق بزرگ می‌گردند. اگر اصل را بر این بگذارید که تغییر یعنی تهدید هرگز نوآور نمی‌شود. خصوصی سازی دولت را ضعیف نمی‌کند. در واقع هدف اصلی آن بازگرداندن توانایی و ظرفیت خوب کار کردن به دولت بیمار و وامانده است. و...

توصیه چند سایت

۱) mcgraw/baldwin Ardhtdcture
<<http://www.mbarch.com>>
این سایت متعلق به شرکت متخصص در امور مدیریت پروژه است. اطلاعاتی درباره آخرین پروژه‌های این شرکت، گالریهای معماری و دکوراسیون داخلی، لابراتورها و موقعیت‌های شغلی ارائه می‌گردد.

۲) <<http://www.investingbonds.com>>
در مورد درصدی از سرمایه که باید در اوراق قرضه استفاده شود مطلع شده. همچنین می‌توان با بررسی فهرست سرمایه گذاران تصمیم گرفت که آیا در یک قرارداد سرمایه گذاری نمود یا خیر. در این سایت با انواع مختلف اوراق قرضه آشنا گشته و قیمت روزانه اوراق قرضه نیز در دسترس می‌باشد.

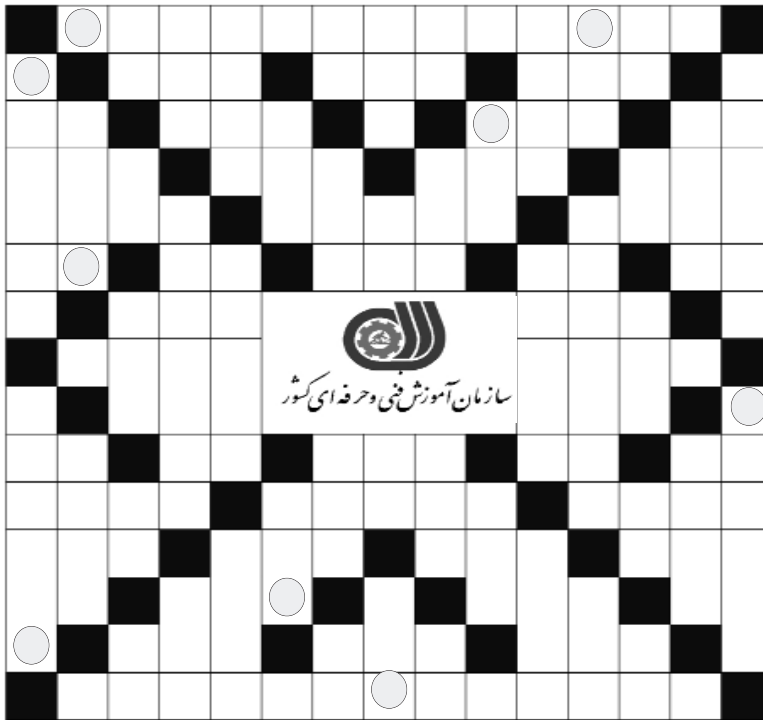
۳) <<http://www.Amleonard.com>>
این سایت عرضه کننده یک مجموعه عظیم از ابزار و وسایل باغبانی از وسایل آبیاری گرفته تا ابزار پاکسازی و کود، کاردها و... می‌باشد. می‌توانید درخواست یک کاتالوگ نموده تا درم ورد تیم مسابقه تحت حمایت جزج ندرج، بیشتر آگاهی کسب نمایید. یک مجموعه جامع از محصولات باغبانی



جدول با جایزه

شماره ۳۱

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

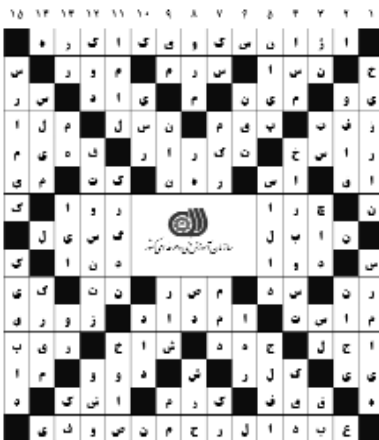


افقی

- ۱- توصیفی برای ماه رمضان
- ۲- امضای دهخدا - سرن - یار خراسانی
- ۳- صریح و بی پرده - فرزند - عطیه و احسان - از فلزات
- ۴- حرکت کرم - شهر خراسانی - علم ترکیب - منفی خارجی
- ۵- چهار حرف الفبای پشت سرهم - ماه میهمانی
- ۶- خدا - برتر
- ۷- جنس به ظاهر قوی - خیانت - آموختنی لقمان -
- ۸- چاشنی غذا - کوچک و بزرگش را در آسمان بجویید
- ۹- گاهی کوه ساز می شود - پایتختی در اروپا
- ۸- پسوند فزونی - پرثمر
- ۹- تاهمیشه - آزاد و یله
- ۱۰- فردی تو خالی - علامت مصدر جعلی - بنده -
- ۱۲- یازده - راز
- ۱۱- درنگ کردن - در ماه مبارک بسیار سفارش شده است - هدف و مقصود
- ۱۲- هم تفریحی دارد و هم ماهیگیری - لقبی اروپایی -
- ۱۵- شادمانی - آنسوی تجزیه عربی

حل جدول شماره ۳۰

« گل فرجی »



- ۶- بعید - سریع
- ۷- علامت تعجب خانم ها - آسمان - دلیل - پیشوند نداری
- ۸- آفریدن - دشمن - پیشوند همراهی - صفت تابان برای آن بکار می بریم
- ۹- غورباقه درختی - خالص - دیشب - من و شما
- ۱۰- وسط حیاط - رنج و سختی
- ۱۱- انبار گندم - از شهرهای مذهبی - دوری و هجران
- ۱۲- وسیله برش - طلب فهم کردن - راه فرار
- ۱۳- آفرین و مرچیا - هنوز نرم نشده - اجداد - رودی در اروپا - حرف فاصله
- ۱۴- نامی پسرانه - جادوگر
- ۱۵- در کنار اعمال واجب می آید - رسول مکرم اسلام فرمودند: با پدیدار شدن هلال ماه رمضان ... بسته می شود
- ۱۳- گوشت آذری - راندن - از عناصر شیمیایی - گلی خوشبو
- ۱۴- آنسو - رابطه مستقیمی با برف دارد - آسیب و بلا
- ۱۵- شهر رمضان الدی ...

عمودی

- ۱- نعمتی است که به آن حسد نبرند - از دعاهای ماه مبارک
- ۲- از آیات قرآنی - فراخوان
- ۳- خوب نیست - یکدندگی - جزا و پاداش - از طوایف ایرانی - شگرد
- ۴- برادر - از بزرگترین زیگورات های جهان - طریق و روش
- ۵- قوه مجریه - هنر مردان خدا - نوعی موسیقی

۶۰ نفر از همکاران رمز جدول ۰۳۱ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۳- افسانه فارسی

۲- محمد علی حاتمیان

۱- خدیجه تگلو

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۷/۱۷ می توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی و یا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی، سه نفر از همکاران مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می شود.

روزه قلب بهتر از روزه زبان و روزه زبان بهتر از روزه شکم است

آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین المللی

«معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

Watt-second	وات-ثانیه
Watt-hour	وات-ساعت
Wattmeter	وات سنج
Panel	تابلوی هدایت کار
تابلوی فلزی یا غیر فلزی که ابزارهای هدایت کار یک قطعه یا سیستم الکترونیکی در روی آن مونتاز می‌شوند	
Overload	باری که نسبت به قابل تحمل یک عنصر یا سیستم بزرگتر است
Modulation	تغییر متناسب سیگنال
عملی که بوسیله آن یکی از مشخصات سیگنال متناسب با اطلاعات سیگنال دیگر تغییر می‌کند	
Microcircuit	مدار مجتمع
Integrated Circuit (IC)	نوعی مدار الکترونیکی
مدار الکترونیکی که در آن تمام عناصر فعال و غیر فعال از یک زیر لایه نیمه هادی تکی ساخته می‌شود	
Ground	نقطه‌ای که پتانسیل آن صفر فرض می‌شود
Ground Wire	سیم هادی
سیم هادی که جهت اتصال الکتریکی - مکانیکی با زمین بکار میرود	
Ground Wave	موج رادیویی
موج رادیویی که توسط آنتن فرستنده در امتداد سطح زمین حرکت می‌کند و با امواجی که از میان اتمسفر منتقل می‌شود، مقایسه می‌گردد	
Gate	پایانه کنترل یک ترانزیستور اثر میدانی، تریستور
Floating	وضعیت معلق
وضعیتی که در آن یک مدار یا سیم رابط ورودی نه به زمین و نه به منبع ولتاژ متصل است	
Flow	حرکت بار الکتریکی، گاز یا مایع
نوعی شبکه Equalizer	
شبکه فعال یا غیر فعالی که پاسخ فرکانسی دامنه یا فاز یک سیستم یا قطعه را اصلاح میکند	
تهیه و تنظیم: امور بین الملل	

آیا می‌دانید که؟

آیا می‌دانید نخوردن سحری باعث ایجاد سردرد می‌شود؟

در افرادی که بی‌سحری روزه می‌گیرند، کمبود بیش از حد انرژی باعث می‌شود، بدن از منابع چربی برای تامین انرژی استفاده کند و در اثر سوخت ناقص چربی‌ها، ترکیبات ستونی در بدن ایجاد می‌شوند که منجر به ایجاد بوی بد دهان، سردرد، دردهای عضلانی می‌شوند و فرد احساس می‌کند که سالم نیست.

صرف سحری برای همه روزه‌داران به خصوص نوجوانان در حال رشد ضروری بوده و سحری باید شامل یک وعده غذای کامل برای هر فرد باشد.

یک روزه‌دار در طول روز با کمبود آب و نمک‌ها یا الکترولیت و قند مواجه است، بنابراین در هنگام افطار به نحو شایسته‌ای این کمبودها باید جبران شود. شروع افطار با مایعات گرمی مانند آب، چای، شیر، سوپ سبزیجات به همراه چند عدد خرما مناسب است.

مصرف نان، پنیر، سبزی و مایعات، به همراه خرما بهترین افطار به شمار می‌رود و صرف شام به منظور جلوگیری از ولع بعد از افطار دو ساعت بعد توصیه می‌شود. اما در مورد نوجوانان و افرادی که تازه به سن تکلیف رسیده‌اند (چون در دوران رشد هستند) باید افطار و شام در یک وعده با هم خورده شوند. غذای شام باید شامل مواد گوشتی، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سالاد و ماست باشد.

آیا می‌دانید بهترین جایگزین برای زولبیا و بامیه چیست؟

یک متخصص تغذیه توصیه کرد که به جای مصرف زولبیا و بامیه در ماه مبارک رمضان، کشمش و خرما را که از سودمندترین قندهای طبیعی هستند، مصرف کنند که اثرات جانبی بسیار کمی هم دارند.

باید مصرف شیرینی بخصوص شیرینی‌هایی مصنوعی متعادل باشد، چون مصرف بیش از حد قند در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش دارد و به نسبت افزایش مصرف آن، بدن از دریافت مواد غذایی دیگر محروم می‌شود.

آیا می‌دانید الگوی غذایی افراد در خوردن سحری متفاوت است؟

یک متخصص تغذیه توصیه کرد که نمی‌توان در ماه مبارک رمضان برای افراد یک الگوی تغذیه‌ای واحد پیاده کرد.

هرگونه نیاز بدن به غذا باید تامین شود که حجم آن را خود فرد تعیین می‌کند. لذا افرادی هستند که در وقت سحر نمی‌توانند غذا بخورند، به هر حال باید غذا به اندازه مورد نیاز مصرف شود و اگر بتوانیم آگاهی مردم را نسبت به منابع غذایی مواد مغذی افزایش دهیم، می‌توانیم سلامت بدن را حفظ نماییم.

باید سحری غذای کاملی باشد زیرا در طول روز بدن به پروتئین نیازمند است که می‌توان با قرار دادن گوشت، برنج، حبوبات و سبزیجات در سحری پروتئین‌های مورد نیاز بدن را تامین کرد.



پیام مهر بان

تبدیک

جناب آقای حسین زاده
سرکار خانم فاطمه السادات میرحسینی

جناب آقای حسینعلی عسکرزاده و سرکار خانم قرخلو
سرکار خانم مرضیه رزه پوش و جناب آقای قادری

با بهترین آرزوها برایتان، پیوندتان مبارک.

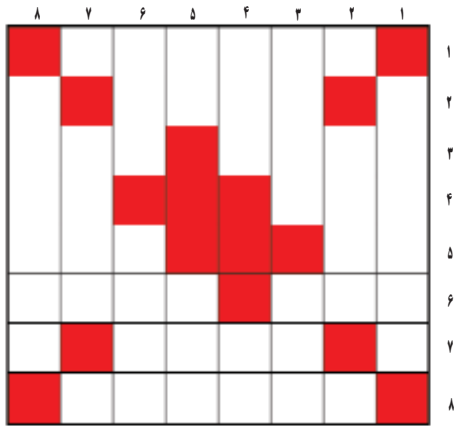
روژه گرفتن در گرما جهاد است



کودکانه



جدول مربع ۶۴ خانه ای



- عمودی**
- ۱- کسب کردن
 - ۲- دومی نیست
 - ۳- خنک آن تابستان می‌چسبد- لوله تنفسی.
 - ۴- نخست- واحد پول ژاپن
 - ۵- تعجب خانمها- از ورزش‌های آبی
 - ۶- لون - موجود زنده سفره هفت سین
 - ۷- متضاد خارج و خروج کننده، البته بیشتر با شدن همراه است
 - ۸- دارای اولیه برای شروع هر کاری
- افقی**
- ۱- کارش کشت و کار است
 - ۲- جاری
 - ۳- پایتخت افغانستان، قبر
 - ۴- میوه‌ی درختی که خیلی زود خراب می‌شود و باید به سرعت مصرف شود- مادربزرگ
 - ۵- از بیماری‌های ریوی که واگیر دارد- من را به صورت مخفف
 - ۶- اشاره به نزدیک- خوشحالی، نامی دخترانه هم هست
 - ۷- عیب هر کس را به او نشان می‌دهد.
 - ۸- از حواس پنج گانه



همبارگه

۲- دانیال شریفی منش

(- آرینا کسرائی)

عزیزانی که در جدول مستطیل ایستاده درهم کودکانه برنده شدند:

خنده خنده

معلم: در جنگی که بین اسپانیایی‌ها و پرتغالی‌ها واقع شد، بگو ببینم اسپانیایی‌ها چه کردند؟
دانش آموز: هیچی آقا! اسپانیایی‌ها، پرتغالی‌ها را پوست کندند و خوردند

یک روز یک آدم خسیس موز می‌خورد پوستش را می‌گذارد لای دفتر خاطراتش
اولی: این کاغذ چیه به کمربندت زده ای؟
دومی: نوشته ام به زودی در این مکان یک موبایل نصب می‌شود.

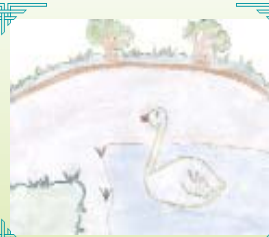
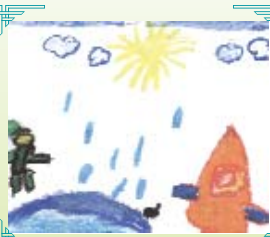
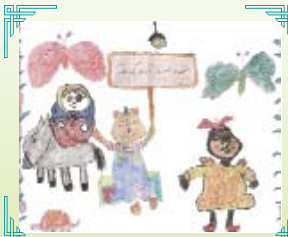
دبیر فیزیک: اگر بخواهیم ساختمانی را سیم‌کشی کنیم و لامپ‌های اتاق را به طور انشعابی ببندیم چه می‌کنیم؟
دانش آموز: اجازه آقا! سیم کش می‌آوریم.

بازی ریاضی

غزل بحرینی

سپهر اعتمادی (۵ ساله)

سیده نسترن فلاح میری (۹ ساله)



روزه نفس، خودداری از همه گناهان و پاک کردن دل از کلیه اسباب شر و بدی است



برنامه هفتگی آینده سازان ایران اسلامی

روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

	زنگ ۱	زنگ ۲	زنگ ۳	زنگ ۴	زنگ ۵	زنگ ۶	
							شنبه
							یکشنبه
							دوشنبه
							سه شنبه
							چهارشنبه
							پنجشنبه
							جمعه

درس می خوانم تا کشور خود را آباد کنم

www.irantvto.ir

دو هفته نامه سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

کارتی از اداره روابط عمومی

تلفن: ۶۶۴۲۲۶۷، ۶۶۴۲۲۶۵

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

پست الکترونیکی: 14email@irantvto.com

سرپرست: محمد حسینی

مفهمه آراء: زهرا پاک

تصویر: مرصیه آقامیری، زهرا پاک

طراح جلد: پگاه گودرزی

چاپ: انتشارات سازمان

برنامه هفتگی آینده سازان ایران اسلامی

روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

	زنگ ۱	زنگ ۲	زنگ ۳	زنگ ۴	زنگ ۵	زنگ ۶	
							شنبه
							یکشنبه
							دوشنبه
							سه شنبه
							چهارشنبه
							پنجشنبه
							جمعه

درس می خوانم تا کشور خود را آباد کنم

www.irantvto.ir

سلام بر تو ماه رمضان که هیچ ماهی با تو رقابت ندارد

دو هفته نامه ۱۴ / شماره ۵ / دوم / سال سوم / نیمه دوم مهر ماه ۱۳۸۶

