

چهارده

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



**لبخندهای
پشت خاکریز**



روش حفظ آیات
قرآن کریم



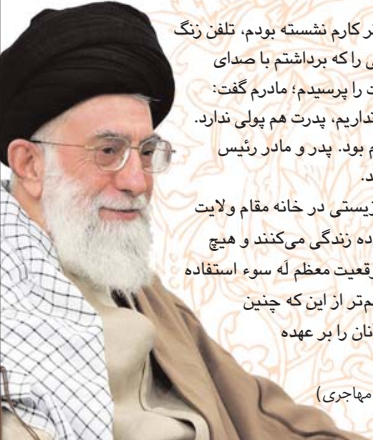
نوجوان
نیاز به همراهی دارد

گوشه‌هایی از ساده زیستی رهبر انقلاب

عدم سوء استفاده از موقعیت

معظم له فرمودند روزی در دفتر کارم نشسته بودم. تلفن زنگ زد. مادرم پشت خط بود، گوشی را که برداشتم با صدای خنده ایشان روبه رو شدم. علت را پرسیدم؛ مادرم گفت: چند روزی است در خانه هیچ نداریم، پدرت هم پولی ندارد. این داستان برای من بسیار مهم بود. پدر و مادر رئیس جمهور کشور، پول و غذا ندارند.

ماجرای مذکور نشان از ساده زیستی در خانه مقام ولایت دارد. ایشان در خانه بسیار ساده زندگی می‌کنند و هیچ فردی تا به حال نتوانسته از موقعیت معظم له سوء استفاده کند. چه افتخاری برای ملت مهم‌تر از این که چنین شخصیت ارزشمندی رهبری آنان را بر عهده دارد؟! (حجت الاسلام و المسلمین مسیح مهاجری)




الهی
چوت با توام از جمله تا جدارنم تاج برسر
و اگر بی توام از جمله خاکسارانم خاک بر سر
ای دیر خشم زود آشتی
آخردر نومیدی مرا بگذاشتی

الهی
به عزت آن که تو خوانی
و بحرمت آن صفت که تو چنانی
دریاب، مرا که می‌توانی.

الهی
اگر بیکار گویی بنده مت
از عرش بگذرد خنده مت

الهی
چه فضل است که با دوستان خود کرده ای
هر که ایشان را شناخت ترا یافت
و هر که ترا یافت ایشان را شناخت
گلهای بهشت در پای عرفان خار است
آنکس که ترا جست با بهشتش چه کار است

مناجات خواجه عبدالله انصاری



مرا زمان ملاقات آفتاب رسید


قیصر امین پور که در سال‌های اخیر با بیماری دست و پنجه نرم می‌کرد، در روز سه شنبه هشتم آبان ساعت سه صبح به بیمارستان منتقل شد، اما تلاش پزشکان به جایی نرسید و به قول خودش «زمان ملاقات آفتاب شد».

او شعرا به طور جدی از اول انقلاب سال ۱۳۵۷ با پیوستن بر حوزه هنری، آغاز کرد. حتی شعرهای اولیه وی نیز به مضامین رایج در آن دوره می‌پردازد، با بقیه همگانش تفاوت دارد و در آن نگاه انسانی فارغ از دسته بندی‌های ایدئولوژیک موج می‌زند. برجسته‌ترین شعرهایش در آن هنگام شعرهای جنگ اوست که در کنار نگاه حماسی به مصایب جنگ هم می‌پردازد. مرور شعرهای قیصر امین پور به ترتیب سرایش آن، میتواند تصویری از تحول تدریجی نگاه یک نسل ارائه دهد به تصویری شاعرانه که هر چه به امروز نزدیک می‌شویم ارزش‌های زیبایی شناسانه اش پررنگ‌تر می‌شود.

دردهای من
جامه نپسند
تا زین در آرزوی
جامه و چکامه نپسند
تا به رشته سخن در آرزوی
نهر نپسند
تا زبانی جان بر آرزوی
دردهای من نگفتی
دردهای من نهنفتی است
دردهای من گرچه مثل دردهای مردم زمانه نیست
درد مردم زمانه است
مردمی که چین پوستنشان
مردمی که رنگ روی آستنشان
مردمی که نامهایشان
جلد کهنه شناسنامه‌هایشان درد می‌کند
این سماجت عجیب
پافشاری شکست دردهاست
دردهای آگنا
دردهای بومی غریب
دردهای خانگی
دردهای کهنه‌ی لجهج



سخن نخست



فرهنگ وطنی انسان‌ها به کمک نیروی اندیشه، توانسته‌اند برخلاف دیگر جانداران خود را از تسلیم و وابستگی بی قید و شرط به طبیعت برهانند و برای مبارزه و تسلط بر آن، راه‌ها و روش‌ها و وسایلی را اختراع کنند، که به مجموعه آنها فرهنگ گویند. فرهنگ مجموع پاسخ‌های انسان به پرسش‌ها و نیازهای گوناگون ناشی از ضروریات زندگی در طبیعت و در جامعه است.

تالیور فرهنگ را حاصل رفتار و کردار انسان‌هایی می‌داند که در جامعه زندگی می‌کنند. به بیان دیگر، فرهنگ شیوه کلی زندگی در هر جامعه است.

از آنجا که فرهنگ، قوام دهنده و نظام بخش کارکردها و ساختارهای اجتماعی است و رفتار هر یک از افراد جامعه از آن تأثیر می‌پذیرد، بنابراین با دقت مورد بررسی قرار گیرد تا از راه آن بتوان به تبیین رفتار فردی و گروهی در جامعه پرداخت.

بدین معنی که فرهنگ دستاورد فردی نیست، بلکه مجموعه‌ای از افراد در پیدائی آن شریک و سهیم هستند.

جامعه پذیری یا اجتماعی شدن فرآیندی است که در نتیجه آن آدمی شیوه‌های زندگی در جامعه خود را یاد می‌گیرد، شخصیتی کسب می‌کند و آمادگی آن را می‌یابد تا به عنوان عضو رسمی جامعه شناخته گردد.

پس بیاییم فرزندان خود را با فرهنگ و وطنی آشنا و عجین کنیم تا بهتر بتوانند با جامعه خود ارتباط برقرار کنند، تا بهتر بتوانند زندگی کنند.

دوره: نیمه اول آبان ماه ۱۳۸۶ / شماره سوم / سال سوم

صبور باش که صبوری ترازوی عقل و نشانه توفیق است





احکام

آداب غذا خوردن

◀ مستحبات

- ۱- دستها را قبل از غذا و پس از آن بشوید.
- ۲- در اول غذا (بسم الله) و در پایان (الحمد لله) بگویند.
- ۳- با دست راست غذا بخورد.
- ۴- لقمه را کوچک بردارد.
- ۵- غذا را خوب بجوید.
- ۶- میوه را پیش از خوردن با آب بشوید.
- ۷- اگر چند نفر سر سفره نشسته‌اند، هر کسی از غذای جلوی خودش بخورد.
- ۸- میزبان پیش از همه شروع به غذا خوردن کند و بعد از همه دست بکشد.

◀ مکروهات

- ۱- در حال سیری غذا خوردن.
- ۲- پر خوری (زیاد غذا خوردن).
- ۳- نگاه کردن به صورت دیگران هنگام غذا خوردن.
- ۴- خوردن غذای داغ.
- ۵- فوت کردن به غذایی که می‌خورد.
- ۶- پاره کردن نان با کارد.
- ۷- گذاشتن نان زیر ظرف غذا.
- ۸- دور انداختن میوه، پیش از آن که کاملاً را بخورد.

آداب آب نوشیدن

◀ مستحبات:

- ۱- در روز، ایستاده آب بخورد.
- ۲- پیش از آشامیدن آب «بسم الله» و بعد از آن «الحمد لله» بگوید.
- ۳- به سه نفس آب بیاشامد.
- ۴- پس از آشامیدن آب، حضرت امام حسین - علیه السلام - و خاندان و یاران او را یاد و قاتلان ایشان را لعن کند.

◀ مکروهات

- ۱- زیاد آشامیدن.
- ۲- آشامیدن آب بعد از غذای چرب.
- ۳- با دست چپ آب نوشیدن.
- ۴- در شب، ایستاده آب نوشیدن.

ادامه دارد...

سوره شناسی



✽ عنكبوت

هفتاد و نهمین سوره‌ای است که با ۶۱ آیه، در مکه و قبل از هجرت نازل شده است.

✽ لقمان

سوره به نام لقمان حکیم است و در آیات ۱۲ تا ۲۰ موعظه‌های حکیمانه‌ای را از لقمان به پسرش بیان کرده است، که در باره خدا و دین و برخورد انسانی با مردم و میانه روی در رفتار است.

در مجموع، این سوره، پیام توحید و حکمت و معرفت و معاد را بیان می‌کند و فطرت بشری آدمیان را مورد خطاب قرار می‌دهد تا از طریق توجه به نعمتهای الهی، به شناخت و اطاعت او گردن نهاده و به سعادت ابدی برسد.

در مکه و نزدیکی‌های هجرت نازل شده است و دارای ۳۴ آیه می‌باشد.

✽ سجده (سجده کردن)

در آیه ۱۵ این سوره، از نشانه‌های بارز مومن، این را می‌گوید که هنگام یادآوری آیات و نشانه‌های خدا، به علامت تعظیم و سپاس، به خاک افتاده و در پیشگاه او سجده کرده و خدا را می‌ستاید.

مضاجع، نام دیگر این سوره است. هنگام تلاوت آیه سجده واجب است که سجده نماییم.

هدف کلی سوره، اقامه دلیلی است در مورد مبدا و معاد و زدودن شک از دلها و در رابطه با نبوت و قرآن، اشاره‌هایی هم به مومن و فاسقان دارد و از یاداش و عذاب، سخن می‌گوید و سرگذشت موسی و قوم او بعنوان یک نمونه مطرح می‌شود.

این سوره ۳۰ آیه دارد و در مکه در اوایل بعثت پیامبر نازل شده است.

با تشبیه کردن کافران در عقاید الحادی خودشان به عنکبوت که سست‌ترین خانه‌ها را دارد و تار و پودش در برابر بارها در هم می‌ریزد، سستی بنای اندیشه‌های مشرکان و ماده گرایان را بازگو می‌کند که حجاب اندیشه‌هایشان بر روی سرابی خیالی و پوچ استوار شده است.

آیه ۴۱ این حقیقت را گفته است.

این سوره مکی که قبل از هجرت بعد از سوره دوم نازل شده، کلا درگیری ایمان آوردگان را با فتنه انگیزی‌ها و کارشکنی‌ها مخالفان بیان می‌کند و نمونه‌هایی چند از زندگی ابراهیم و انبیاء دیگر و فداکاری‌هایشان در راه خدا می‌آورد و مومنان را بابت تکالیف و تعهدات و صبر در این راه می‌اندازد. مشتمل بر ۶۸ آیه.

✽ روم (نام کشوری است)

در آغاز سوره، از پیروزی روم پس از شکست خوردنش از ایران خبر می‌دهد.

این پیشگویی و حادثه مربوط به صدر اسلام است و در واقع نوید پیروزی امت مسلمان را پس از شکست دو ابرقدرت آن روز جهان می‌دهد و تقویتی است برای مسلمین آن روز که مورد آزار مشرکین مکه قرار داشتند و آینده‌ای تابناک را در افق حیات بشری نشان می‌دهد.

در چندین آیه متوالی آیات و نشانه‌های الهی را با ذکر مصداق، از مخلوقات و پدیده‌های زمینی و آسمانی بیان کرده، سپس انسانها را متوجه فطرت خدا آشنای خودشان می‌کند.

آیه ۳۰ و ۴۲ و در نهایت، بازگویی است به مساله مهم یعنی معاد و حیات جاودان پس از مرگ.

هر کس دری از نیکی به رویش گشوده‌شد آن را غنیمت شمارد، زیرا نمی‌داند آن در چه وقت بسته خواهد شد



لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه



خداحافظ به سلامت

تا چم و خم می‌خواست دست آدم بیاید حداقل یکی دو تا اعزام زمان می‌برد. از بس بچه‌ها اشاره و کنایه می‌زدند در صحبت، حالات و حرکاتشان تمام با رمز و راز بود. خصوصاً برای امثال ما که ساده‌تر از بقیه بودیم. مثلاً آن اوایل می‌دیدم بعضی بدون آنکه چیزی در آسمان باشد از چادر می‌آمدند بیرون و چند قدم به طرفی می‌دویدند و دست تکان می‌دادند یا می‌گفتند: خداحافظ، به سلامت، خوش آمدی. کمی دقت کردم دیدم وقتی سوت خمپاره را می‌شنوند این کار را می‌کنند. بعد پرسیدم. گفتند: در واقع با خمپاره‌ای وداع می‌کنند.

جنگ تا پیروزی

شنیده‌اید می‌گویند عدو شود سبب خیر؟ ما تازه دیروز معنی آنرا فهمیدیم. دیروز عصر که با خمپاره سنگر تدارکات را زدند. نمی‌دانید تدارکاتی بیچاره چه حالی داشت، باید بودید و با چشمان خودتان می‌دیدید. دار و ندارش پخش شده بود روی زمین، کمپوت، کنسرو، هر چه که تصورش را بکنید، همه آنچه احتکار کرده بود! انگار مال بابایش بود. بچه‌ها مثل مغولها هجوم بردند، هر کس دو تا، چهار تا کمپوت زده بود زیر بغلش و می‌گریخت و بعضی همانجا نشستند و می‌خوردند. طاقت اینکه آنرا به سنگر ببرند نداشتند، دو لپی می‌خوردند و شعار می‌دادند: جنگ جنگ تا پیروزی، صدام بزن، صدام بزن جای دیروزی!

راکت بدون توپ

بمباران هوایی که می‌شد و دشمن با راکت مناطق مسکونی و غیر مسکونی را مورد تجاوز قرار می‌داد. بچه‌ها سرشان را رو به آسمان و در جهت هواپیماهای عراقی بلند می‌کردند و می‌گفتند: نگاه کن یک مثقال عقل به کله این صدام نیست، آخر ما راکت بدون توپ به چه دردمان می‌خورد! و بعضی اضافه می‌کردند: ولش کن بابا چه می‌داند تینیس چیست؟ بابایش ورز شکار بوده، ننه اش ورز شکار بوده، به هیكلش نگاه نکن، دو دفعه به او بشین پاشو بدهی به اسپهال و استفرغ می‌افتد.

عملیات متهورانه

رشید ضامن نارنجک را کشید و با لنگ‌های درازش خودش را به اتاقک کاهگلی درب و داغون رساند. روی پنجره‌های اتاقک به جای شیشه، مشمع پاره و پوره کشیده بودند که باد تکانش می‌داد. رشید نعره زد: «بباید بیرون نامردها! والا تکه تکه تن می‌کنم.» از همان دور آب دهانم را از ترس قورت دادم و دستانم را دور دهان کاسه کردم و گفتم «رشید جان، جان مادرت این دفعه را بی خیال شو. آبرویمان می‌رودها!». رشید سر برگرداند و بهم براق شد.

– جازدی سرباز رشید اسلام؟ نترس من اینجام!

خیلی بهم برخورد، اما جلوتر نرفتم. رشید دستش را عقب برد. انگشتانش از روی ضامن نارنجک شل شد و دوباره فریاد: «خودتان خواستید! هزار یک، هزار دو...» نارنجک را انداخت تو اتاقک. چسبیدم زمین دست‌هایم را گذاشتم رو گوش هام و چشم دوختم به اتاقک. رشید چسبید به دیوار کاهگلی و سرش را به دیوار تکیه داد. تا خواستم بگویم بیاید کنار، صدای انفجار وحشتناکی بلند شد و اتاقک رو رشید هوار شد. سرم را بین دستانم قایم کردم. سنگ و تگرگ رو سرم و بدنم باریدن گرفت. چند لحظه بعد که اوضاع آرام تر شد. فریاد خفه رشید از میان گرد و خاک به گوشم رسید که «ای وای مردم! نجاتم بدید» پشت بندش یک بابایی لخت و خاکی، حوله دور کمر بسته از پشت اتاقک هوار شده بلند شد و شروع کرد به هوار کشیدن:

– کمک، کمک ما بمباران شدید.

مانده بود معطل. از یک طرف آن بدبخت حوله به کمر قاطی کرده بود و بالا و پایین می‌پرید و کمک می‌خواست و از سوی دیگر رشید تا کمر زیر آوار بود. گیج و منگ به طرف اتاقک رفتم. از لا به لای نخل‌ها سر و کله بچه‌ها پیدا شد. جلوتر از همه امیر بود که شلنگ تخته‌زنان می‌دوید. امیر رسید بهم و با وحشت پرسید: «چی شده نریمان، صدای چی بود؟» جوان حوله به کمر دوید جلو و نعره زد: «زدند، من تو حمام پشت اتاقک بودم که بمباران شدید!» امیر و دیگران رفتند سراغ رشید و با هزار مکافات کشیدنش بیرون. یکی قمقمه دستم داد. آبش را خوردم و کمی هم رو سو صورتتم ریختم. حالم جا آمد. سپیدی خاک، رشید را مثل پیرمردها کرده بود. بچه‌ها دوره مان کردند و سوال پیچمان کردند.

– چی شده؟

– خمپاره بود؟

– خمپاره که این جا نمی‌رسد. حتماً توپ دور برد بوده.

جوان حوله به کمر که حالا کمی حالش سر جا آمده بود گفت: «یعنی هواپیما نبود؟» بعضی‌ها خندیدند. جوان حوله به کمر تازه متوجه شد که به چه وضعی در آمده. فلنگ را بست. امیر گفت: «اتاقک چرا منفجر شد؟» در حال تکاندن لباسم گفتم: «همه اش تقصیر این رشیده! هر چی بهش گفتم درست نیست اتاقک را منفجر کنیم، گوش نکرد.» چشمان امیر از تعجب گرد شد: «چی؟ شما اتاقک را منفجر کردید؟ چرا؟»

رشید که به زحمت از جا بلند شده و لباسش را می‌تکاند به من توپید که: خوب داری خودت را به موش مردگی می‌زنی. من گفتم برای تمرین نارنجک بندازیم یا خودت گفتی؟ «اوضاع بی ریخت شد. دور و بری‌ها شروع کردند به هرهر کردن و مجل کردن ما. امیر با عصبانیت گفت: که اینطور؟ مگر نگفته بودم این خانه‌ها صاحب دارد و ما حق نداریم خرابشان کنیم؟» رشید که دوباره نشسته بود و پای ضرب دیده‌اش را می‌مالید، گفت: «کدام مردم؟ اینجا که جز ماها کسی نیست.» امیر با ناراحتی راه افتاد. ما هم لنگ لنگان پشت سرش.

– پاک آبرو ریزی کردید. قرار بود این خانه‌ها را که به زور از جنگ دشمن در آوردیم به صاحبانش برگردانیم. آن وقت شماها میزیند درب و داغونشان می‌کنید. تکلیف شما را بعداً مشخص می‌کنم!

یکی از بچه‌ها گفت: «حالا آن بیچاره را بگو که با خیال راحت حمام می‌کرده که زیر آوار رفته و به آن ریخت در آمده. هم آبرویش رفته، هم هوش و حواس از سرش!» همه خندیدند جز من و رشید و امیر. به بدبختی بعد از آن فکر می‌کردم.

بهترین گفتار آن است که خوبی کار و رفتار انسان گواهی باشد





حکایات پند آموز

خر در دمند و گرگ نعلبند

داشته ام و تا چند لحظه دیگر خودم از دنیا می‌روم. در عوض من هم یک خوبی به تو می‌کنم و چیزی را که نمی‌دانی و خبر نداری به تو می‌دهم که با آن بتوانی صد تا خریدیگر هم بخری.»

گرگ گفت: «خواهش را قبول می‌کنم ولی آن چیزی که می‌گویی کجاست؟ خر را با پول می‌خرند نه با حرف.»

خر گفت: «صحيح است من هم طلای خالص به تو می‌دهم. خوب گوش کن، صاحب من یک شخص ثروتمند است و آنقدر طلا و نقره دارد که نپرس، و چون من در نظرش خیلی عزیز بودم برای من بهترین زندگی را درست کرده بود. آخر مرا با سنگ مرمر ساخته بود، طویله ام را با آجر کاشی فرش می‌کرد، توبره ام را با ابریشم می‌بافت و پالان مرا از مخمل و حریر می‌دوخت و بجای گاه و جو همیشه نقل و نبات به من می‌داد، گوشت من هم خیلی شیرین است حالا می‌خوری و می‌بینی. آنوقت چون خیلی خاطر مزعزب بود همیشه نعل‌های دست و پای مرا هم از طلای خالص می‌ساخت و من امروز تنها و بی‌اجازه به گردش آمده بودم که حالم به هم خورد. حالا که گذشت ولی من خیلی خرناز پرورده‌ای هستم و نعلهای دست و پای من از طلا است و تو که گرگ خوبی هستی می‌توانی این نعلها را از دست و پایم بکنی و با آن صد تا خر بخری. بیا نگاه کن ببین چه نعلهای پر قیمتی دارم!»

همانطور که دیگران به طمع مال و منال گرفتار می‌شوند گرگ هم به طمع افتاد و رفت تا نعل خر را تماشا کند. اما همینکه به پایهای خر نزدیک شد خر وقت را غنیمت شمرد و با همه زوری که داشت لگد محکمی به پوزه گرگ زد و دندانهایش را در دهانش ریخت و دستش را شکست.

گرگ از ترس و از درد فریاد کشید و گفت: «عجب خری هستی!»

خر گفت: «عجب که ندارد، ولی می‌بینی که هر دیوانه ای در کار خودش هوشیار است. تا تو باشی و دیگر هوس گوشت خر نکنی!»

گرگ شکست خورده ناله کنان و لنگان لنگان از آنجا فرار کرد. در راه روباهی به او برخورد و با دیدن دست شل و پوزه خونین گرگ از او پرسید: «ای سرور عزیز، این چه حال است و دست و صورتت چه شده، شکارچی تیرانداز کجا بود؟»

گرگ گفت: «شکارچی تیرانداز نبود، من این بلا را خودم بر سر خودم آوردم.»

روباہ گفت: «خودت؟ چطور؟ مگر چه کار کردی؟»

گرگ گفت: «هیچی، آمدم شغلم را تغییر بدهم و اینطور شد، کار من سلاخی و قصابی بود، زرگری و آهنگری بلد نبودم ولی امروز رفته نعلبندی کنم!»

یک روز یک مرد روستایی یک کوله بار روی خرش گذاشت و خودش هم سوار شد تا به شهر برود.

خر بیرو ناتوان بود و راه دور و ناهموار و در صحرا پای خر به سوراخی رفت و به زمین غلطید. بعد از اینکه روستایی به زور خر را از زمین بلند کرد معلوم شد پای خر شکسته و دیگر نمی‌تواند راه برود.

روستایی کوله بار را به دوش گرفت و خر را شکسته را در بیابان ول کرد و رفت.

خر بدبخت در صحرا مانده بود و با خود فکر می‌کرد که «یک عمر برای این بی انصافها بار کشیدم و حالا که پیر و دردمند شده‌ام مرا به گرگ بیابان می‌سپارند می‌روند». خر با حسرت به هر طرف نگاه می‌کرد و یک وقت دید که راستی راستی از دور یک گرگ را می‌بیند.

گرگ درنده همینکه خر را در صحرا افتاده دید خوشحال شد و فریادی از شادی کشید و شروع کرد به پیش آمدن تا خر را از هم ببرد و بخورد.

خر فکر کرده اگر می‌توانستم راه بروم، دست و پای می‌کردم و کوششی به کار می‌بردم و شاید زورم به گرگ می‌رسید ولی حالا هم نباید ناامید باشم و تسلیم گرگ شوم. پای شکسته مهم نیست. تا وقتی مغز کار می‌کند برای هر گرفتاری چاره‌ای پیدا می‌شود. نقشه ای را کشید، به زحمت از جای خود برخاست و ایستاد اما نمی‌توانست قدم از قدم بردارد. همینکه گرگ به او نزدیک شد خر گفت: «ای سالار درندگان، سلام.»

گرگ از رفتار خر تعجب کرد و گفت: «سلام، چرا اینجا خوابیده بودی؟» خر گفت: «نخوابیده بودم بلکه افتاده بودم، بیمارم و دردمندم و حالا هم نمی‌توانم از جلیم تکان بخورم. این را می‌گویم که بدانی هیچ کاری از دستم بر نمی‌آید، نه فرار، نه دعوا، و درست و حسابی در اختیار تو هستم ولی پیش از مرگم یک خواهش از تو دارم.»

گرگ پرسید: «خواهش؟ چه خواهشی؟»

خر گفت: «ببین ای گرگ عزیز، درست است که من خرم ولی خر هم تا جان دارد جانش شیرین است، همانطور که جان آدم برای خودش شیرین است البته مرگ من خیلی نزدیک است و گوشت من هم قسمت تو است، می‌بینی که در این بیابان دیگر هیچ کس نیست. من هم راضی ام، نوش جان و حلال باشد، ولی خواهشم این است که کمی لطف و مرحمت داشته باشی و تا وقتی هوش و حواس من بجا هست و بیحال نشده‌ام در خوردن من عجله نکنی و بیخود و بی جهت گناه کشتن مرا به گردن نگیری، چرا که اکنون دست و پای من دارد می‌لرزد و زورکی خودم را نگه

زاهد و سگ

گفته‌اند که زاهدی، در یکی از کوه‌های لبنان، در غاری انزوا گزیده می‌زیست. روزها را روزه می‌داشت و شب هنگام، کرده نانی بهرش می‌رسید که با نیمی از آن افطار می‌کرد و نیمه دیگرش را به سحر می‌خورد. روزگاری دراز چنین بود و از آن کوه فرود نمی‌آمد. تا اینکه قضا را، شبی، کرده نانش نرسید. سخت گرسنه و بی تاب شد. نماز بگزارد و آن شب را چشم انتظار چیزی که گرسنگیش را فرو نشاند، گذراند و چیزی بدستش نرسید. در دامنه آن کوه، روستایی بود که ساکنانش غیرمسلمان بودند. زاهد، صبح هنگام بدانجا فرود آمد و از پیری طعام خواست. پیر، وی را دو کرده جوین داد. زاهد آن دو را بگرفت و آهنگ کوه کرد. قضا را در خانه آن پیر، سگی گرو و لاغر بود. به دنبال زاهد افتاد و عوعو کنان دامن جامه اش بگرفت. زاهد، یکی از آن دو کرده را برایش افکند، تا دست از او بردارد. اما سگ، کرده را خورد و بار دیگر خود را به زاهد رساند و به عوعو کردن پرداخت.

زاهد، نان دوم را نیز بدو انداخت. سگ آن را نیز خورد و بار دیگر دنبال زاهد رفت و به گفته‌اند که زاهدی، در یکی از کوه‌های لبنان، در غاری انزوا گزیده می‌زیست. روزها را روزه می‌داشت و شب هنگام، کرده نانی بهرش می‌رسید که با نیمی از آن افطار می‌کرد و نیمه دیگرش را به سحر می‌خورد. روزگاری دراز چنین بود و از آن کوه فرود نمی‌آمد. تا اینکه قضا را، شبی، کرده نانش نرسید. سخت گرسنه و بی تاب شد. نماز بگزارد و آن شب را چشم انتظار چیزی که گرسنگیش را فرو نشاند، گذراند و چیزی بدستش نرسید. در دامنه آن کوه، روستایی بود که ساکنانش غیرمسلمان بودند. زاهد، صبح هنگام بدانجا فرود آمد و از پیری طعام خواست. پیر، وی را دو کرده جوین داد. زاهد آن دو را بگرفت و آهنگ کوه کرد. قضا را در خانه آن پیر، سگی گرو و لاغر بود. به دنبال زاهد افتاد و عوعو کنان دامن جامه اش بگرفت. زاهد، یکی از آن دو کرده را برایش افکند، تا دست از او بردارد. اما سگ، کرده را خورد و بار دیگر خود را به زاهد رساند و به عوعو کردن پرداخت.

عوعو پرداخت و دامن جامه اش بدرید. زاهد گفت: سبحان الله هیچ سگی را بی حیاتر از تو ندیده‌ام. صاحب تو، دو کرده نان بمن داد که توهر دورا از من گرفتی. پس این روزه و عوعو و جامه دریدنت چیست؟

خدای تعالی سگ را بزبان آورد که: من بی حیانیستم. چه در خانه این غیرمسلمان پرورده شده‌ام. گله و خانه اش را حراست می‌کنم و به استخوان پاره یا تکه نانی که مرا می‌دهد، خرسندم. گاهی نیز مرا فراموش می‌کند و چند روزی را بدون اینکه چیزی بخورم، میگذرانم. گاهی هم او حتی برای خود چیزی نمی‌یابد و باری من نیز. با این همه، از زمانی که خود را شناخته‌ام، خانه اش را ترک نگفته‌ام و به در خانه غیرا و نرفته‌ام. بل عادت من این بوده است که اگر چیزی بیابم، سپس بگزارم و اگر نه، بردباری پیشه کنم. اما تو قطع کرده نانت را به یک شب، طاقت نداشتی و از در خانه زوری رسان، به در خانه این غیرمسلمان آمدی، روی از معشوق بنافتی و با دشمن ریاکاری بساختی، برگو کدام یکی از ما بی حیاست. تو یا من

آنچه از پدران برای فرزندان به ارث می‌ماند فرهنگ است

روی تلکس خبر



بهبود رفتار کودکان با جراحی لوزه‌ها

کودکان با عمل جراحی تونسیلکتومی لوزه نه تنها تنفس بهتری حین خواب پیدا می‌کنند بلکه در رفتارشان نیز اثر مطلوبی می‌گذارد. به گزارش شبکه خبر به نقل از رویترز، مطالعه محققان بر روی یکصد و هفده کودک صورت گرفت که تحت عمل جراحی برداشتن لوزه‌ها قرار گرفته بودند.

این کودکان به سبب خواب ناکافی شب دچار مشکلات رفتاری روز می‌شدند که به دنبال عمل جراحی این مشکلات در آنها به نحو بارزی برطرف شد.

اختلالات تنفسی حین خواب مجموعه‌ای از مشکلات همچون قطع تنفس حین خواب تا اختلالات تنفس معمولی و خروپف هستند.

پرداخت تسهیلات جدید مسکن تا چند روز آینده

وزیر مسکن شهرسازی گفت: تعاونی‌ها و اشخاص متقاضی زمین ۹۹ ساله، با گذشت چند روز تا آماده شدن بانکها، می‌توانند با مراجعه به یکی از ۶ بانک عامل طرف قرارداد با وزارت مسکن از تسهیلات جدید مسکن بهره‌مند شوند. وی افزود: افراد یا تعاونی‌های موجود در صورت داشتن ۴ شرط

- ۱- متاهل یا زن سرپرست خانوار
- ۲- افرادی که خانه شخصی ندارند
- ۳- افرادی که تاکنون از تسهیلات دولتی استفاده نکرده‌اند
- ۴- ساکن منطقه باشند می‌توانند از این تسهیلات بهره‌مند شوند

محبوبیت حجاب و هویت اسلامی بین دختران آمریکا

علاوه بر افزایش شمار مسلمانان آمریکا، تعداد دختران نوجوانی که می‌خواهند هویت اسلامی خود را با رعایت حجاب در ایالت فلوریدای جنوبی بیان کنند، افزایش چشمگیری یافته است.

به گزارش خبرگزاری مهر، عایشه موسی استادیار مطالعات اسلامی دانشگاه بین‌المللی فلوریدا گفت: به طور کلی تعداد دختران بین ۱۸ تا ۳۰ سال که در ایالت فلوریدا با حجاب و روسری مشاهده می‌شوند نسبت به یک دهه گذشته افزایش چشمگیری داشته است.

دختران مسلمان اظهار می‌دارند به واسطه حفظ حجاب می‌خواهند هویت اسلامی خود را بیان کنند.

سلمان هویدی گفت: نسل من از ابراز ارزشهای خود و اهمه‌ای ندارد ما انتخاب کردیم که فعالانه آموزه‌های دینی خود را رعایت کنیم.

از سوی دیگر اقلیت مسلمان جنوب فلوریدا نیز طی سالهای اخیر افزایش یافته‌اند و این ایالت در حال حاضر در برگیرنده ۷۰ هزار مسلمان است. اگرچه خانواده‌های جنوب کالیفرنیا هنوز هم نسبت به این امر که فرزندان آنها مورد تبعیض نژادی و هدف حملات نژاد پرستانه واقع شوند و اهمه دارند.

پرداخت ماهیانه ۱۵ هزار تومان به دانشجویان خوابگاهی

رئیس صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم، از پرداخت وام ۱۵ هزار تومانی خوابگاه در هر ماه به دانشجویان خوابگاهی خبر داد.

مهرداد فولادی نژاد در گفتگو با خبرنگار مهر با بیان این خبر افزود: صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم به دانشجویان مجرد دانشگاه‌های تحت تابعه وزارت علوم، به طور ماهانه و حداکثر ۱۰ ماه در سال ۱۵۰ هزار ریال وام خوابگاه یا اجاره بها پرداخت می‌کند.

وی اظهار داشت: وام خوابگاه در سال جاری برای دانشجویان متأهل ۳۰۰ هزار ریال در هر ماه خواهد بود.

افزایش طلاق‌های توافقی در تهران

مهمین دخت داوودی در گفتگو با خبرنگار مهر، افزایش طلاق‌های توافقی را هشدار جدی برای سست شدن بنیان خانواده دانست و افزود: باید دلایل افزایش آمار طلاق‌های توافقی مورد ارزیابی قرار گیرد و با برنامه‌ها و سیاست‌های اصولی به دنبال کاهش این معضل در جامعه باشیم.

معاون مجتمعت قضائی خانواده، داوودی خاطر نشان کرد: اغلب زنانی که به دلیل دریافت مهریه به دادگاه مراجعه می‌کنند خواستار طلاق نیز هستند، اما در صدی از آنان با وجود دریافت مهریه به زندگی خود ادامه می‌دهند و از طلاق منصرف می‌شوند.

داوودی تصریح کرد: در صدی از زنان به دلیل ممانعت مرد از پرداخت مهریه به حق قانونی خود نمی‌رسند و تنها بخشی از مهریه خود را دریافت می‌کنند.

خوبی بد اعمال را فاسد می‌کند چنانچه سرکه غسل را تباه می‌کند



آشپزی

پیراشکی

◀ مواد لازم:

- تخم مرغ: ۳ عدد
- شکر: یک چهارم قاشق سوپ خوری
- ماست ساده کم چرب: ۱ فنجان
- جوش شیرین: ۱ قاشق مربا خوری
- نمک: ۲ قاشق مربا خوری
- کره: نصف فنجان
- آب: یک چهارم فنجان
- آرد سفید: ۶ فنجان
- روغن: نیم لیتر

◀ طرز تهیه:

شکر و تخم مرغ را مخلوط کرده می‌زنیم و کره نرم شده را هم داخل آن می‌نماییم. جوش شیرین را در ماست حل نموده داخل تخم مرغ و شکر و کره می‌نماییم. آب و آرد را به مایه اضافه می‌کنیم. این خمیر باید به مدت یک ساعت و نیم بماند.

مایه ای که وسط پیراشکی می‌گذاریم انواع و اقسام دارد می‌توانیم از تخم مرغ پخته و پنیر و جعفری استفاده کنیم. می‌توانیم از گوشت چرخ شده و تخم مرغ پخته و جعفری و آبلیمو و سس گوجه فرنگی و ادویه مایه بسیار خوبی درست کرد که بسته به مایع داخل آن اسم پیراشکی هم مشخص می‌شود.

خمیر را به چانه‌های خیلی کوچک در می‌آوریم و آن را با دست باز می‌کنیم. مایه مورد نظر را در وسط آن می‌گذاریم. در قابلمه گودی که عمیق باشد مقدار زیادی روغن می‌ریزیم و آنها را در روغن سرخ می‌کنیم. از روغن بیرون آورده و سر سبزیم می‌بریم.

فیله چپیس و مرغ

◀ مواد لازم:

- فیله مرغ پخته شده: ۲۰۰ گرم
- کالیاس خشک: ۳ برگ متوسط
- قارچ: ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد متوسط
- ذرت و نخود کنسروی: از هر کدام یک قاشق سوپ خوری
- پنیر پیتزا: ۱۵۰ گرم
- آویشن و فلفل سیاه و زردچوبه: به اندازه دلخواه

◀ طرز تهیه:

در اولین قدم قارچ خرد شده و فلفل دلمه خرد شده را در ظرفی ریخته کمی فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کرده و بدون روغن با ماکزیم قدرت مایکروفر به مدت ۴ دقیقه در آن می‌گذاریم. پس از آن اگر قارچ هنوز آب اضافه داشت حتماً دور بریزید.

حالا ظرف مناسبی تهیه کنید و در آن یک ردیف چپیس بچینید. سپس از تمام مواد به جز ادویه‌ها و پنیر به صورت منظم و یکسان روی چپیس بریزید، بعد کمی پنیر به آن اضافه کنید و دوباره یک ردیف چپیس بریزید و باقیمانده مواد را به رویش اضافه کنید و بقیه پنیر را در آخر به آن بیفزایید. بعد ۳ تا ۲ دقیقه آن را در مایکروفر بگذارید و هنگام مصرف هم پودر آویشن را به آن بیفزایید.

اگر دوست داشته باشید می‌توانید از سس هم همراه این غذا استفاده کنید.

لطیفه های بی مزه

پدر: پسر! هر وقت مرا عصبانی می‌کنی، یکی از موهایم سفید می‌شود.
پسر: حالا فهمیدم که چرا پدر بزرگ، همه موهایم سفید است.

یه مرد رادیولوژیست می‌شه یه مریض میاد جواب عکسشو بگیره بههش می‌گه یه دنده سمت راست قفسه سینه تون شکسته که من توفتوشاپ واستون درستش کردم.

یک نفر خوش آنتش میگیره، اس ام اس می‌ده آتش نشانی میگه به این شماره‌ای که افتاده زنگ بزنین تا آدرسمو بدم.

معلم سر کلاس میگه هر کس خنگه از جاش بلند بشه، یه شاگرد بلند می‌شه میگه: آقا به خدا ما خنگ نیستیم فقط خواستیم شما تنها نباشید.

یک نفر توی یه مانور از هواپیما با چتر می‌پره پایین چترش باز نمی‌شه میگه خب خدا رو شکر که این فقط یک مانوره

به یارو می‌گن اگه وسط اقیانوس یه کوسه بیفته دنبالت چکار می‌کنی
میگه میرم بالای درخت. میگن وسط اقیانوس درخت نیست که
میگه مجبورم می‌فهمی مجبورم

توی یک شهری حکومت نظامی بوده، سروانه به سر باز ش میگه تو اینجا نگهبانی بده، از هفت شب به بعد هر کسی که تو خیابون دیدی درجا بزنش. حرفش تموم می‌شه، تا میاد سوار ماشین بشه، صدای گلوله میاد. بر می‌گرده می‌بینه سربازه زده یک بدبختی روکشته! داد می‌زنه: احمق! الان که تازه ساعت پنجه! سربازه می‌گه: قربان آخه این یک آدرس پرسید که تا نه شب هم پیداش نمی‌کرد.

ملانصرالدین داشت سخنرانی می‌کرد که: هر کس چند زن داشته باشد به همان تعداد چراغ در بهشت برایش روشن می‌شود. ناگهان در میان جمعیت، زن خود را دید. هول کرد و گفت: البته هرگز نشه فراموش لامپ اضافی خاموش.

پسری به پدرش گفت: پدر جان! یادتان هست که می‌گفتید اولین دفعه که ماشین پدرتان را سوار شدید، ماشین را در ب و داغان به خانه برگرداندید؟
پدر: بله پسر

پسر: باز هم یادتان هست که می‌شه می‌گوئید تاریخ تکرار می‌شود!
پدر: بله پسر
پسر: خب امروز بار دیگر تاریخ تکرار شد.

روزی شخصی به عیادت دوستش رفت و حال او را پرسید.
او گفت: نیم قطع شده ولی گردنم خیلی درد می‌کنه.
شخص عیادت کننده با خونسردی گفت:
امیدواریم آن هم قطع شود.
بیمار: آقای دکتر! انگشتم هنوز به شدت درد می‌کنه!
دکتر: مگر نسخه دیر روزانچیدید!
بیمار: چرا پیچیدم دور انگشتم، ولی اثر نداشت!





مردان جوان بخوانند

آنچه مردان باید بدانند



بسیاری از کارهای جزئی که برای خانمها اهمیت ویژه‌ای دارد برای آقایان چندان قابل درک نیست، چون گمان می‌کنند این کارهای جزئی در مقابل کارهای بزرگی که برای همسرشان انجام می‌دهند اهمیتی ندارد، غافل از اینکه که همین جزئیات معجزاتی شگفت انگیز در بهبود روابط عاشقانه دارند.

نمونه‌ای از این موارد:

- سوالاتی در مورد کارهای روزمره که انجام داده بهر سید.
- به حرف‌هایش با دقت گوش کنید (برای مدتی سعی کنید وقتی صحبت می‌کند هیچ کاری انجام ندهید).
- علاوه بر مناسبت‌های ویژه در مواقع دیگر نیز برای تنوع به او شاخه گل هدیه دهید.
- از قیافه و ظاهرش تعریف و تمجید کنید.
- وقتی نراحت است به احساساتش احترام بگذارید.
- وقتی خسته است به او پیشنهاد کمک بدهید.
- وقتی می‌خواهد دیرتر به منزل برود به او زنگ بزنید و خبر دهید.
- وقتی می‌خواهید از خانه خارج شوید از او سؤال کنید آیا چیزی لازم دارد یا خیر (اگر چیزی خواست فراموش نکنید).
- از محل کارتان به او زنگ بزنید و حالش را جویا شوید و به او بگوئید دوستش دارید.
- در حضور دیگران محبت خورا به او نشان دهید.
- برای او بیشتر از فرزندان اهمیت قائل شوید.
- از دست پختش تعریف کنید.
- وقتی به حرف‌هایش گوش می‌دهید تماس چشمی خود را با او حفظ کنید.
- با هم ورزش کنید حتی برای مدتی کوتاه.
- برای کارهایی که برای شما می‌کند از او تشکر کنید.
- به لطیفه‌هایی که می‌گوید بخندید.
- بدون همراه بردن بچه‌ها با او به تنهایی به پیاده روی بروید.
- با نوشتن نامه و گفتن کلمات عاشقانه او را به وجد آورید.
- وقتی او با ظاهر خود رسیدگی می‌کند از او تعریف و تمجید کنید.
- وقتی برای رفتن به مهمانی سر وقت آماده نمی‌شود او را درک کنید.

چرا؟

چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است؟



آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است و بیست ساعت نیست یا چرا یک شبانه روز را ۱۶ قسمت نکرده‌اند در دیر راه‌های مصری مسوول اعلام وقت شبانه روز بودند آنها زمان را در طول روز با اندازه گیری سایه خورشید تعیین می‌کردند، در شب وقتی نور خورشید نبود، اوقات را با نگاه کردن به آسمان، موقعیت ستاره‌ها و بالا آمدن آنها از خط افق تعیین می‌کردند.

پس از گذشت مدتی زمانی مصریان به فکر افتادند تا زمان یک شبانه روز را به گونه‌ای تقسیم کنند آنها طول روز خود را ۱۰ ساعت در نظر گرفتند، یک ساعت برای طلوع آفتاب و یک ساعت هم برای غروب خورشید منظور کردند، یعنی یک روز ۱۲ ساعت شد چون زمان شب و روز را با هم برابر در نظر می‌گرفتند، یک شبانه روز اختراع کردند، در حال حاضر نیز همه از آن تبعیت می‌کنند مصریها و رومیهای قدیم، شبانه روزشان را از نیمه شب آغاز می‌کردند، همان طور که ما نیز هم اکنون نیمه شب را شروع روز قرار می‌دهیم اما بابلیها و یونانیها روز را با طلوع خورشید شروع می‌کردند یهودیان قدیمی هم آغاز شبانه روز را غروب خورشید در نظر می‌گرفتند.

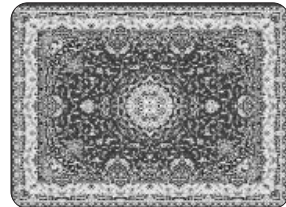
چرا احساس گر سنگی می‌کنیم؟

آیا چیزی در مورد آزمایشگر مشتاقی شنیده‌اید که برای تحقیق در مورد گر سنگی یک بادکنک را بلعید؟ یک پژوهشگر با جرات به عنوان بخشی از تجربیاتش در مورد علل گر سنگی، پس از مدتی غذا نخوردن بادکنکی خالی را از راه مری به درون معده‌اش فرستاد و سپس بادکنک را درون معده باد کرد. ثبت تغییرات فشار درون معده این دانشجوی دکترای بیچاره ثابت کرد که معده هنگام خالی بودن منقبض می‌شود. همین انقباضات عضانی است که غار و غور آشنای پیش از ناهار را بوجود می‌آورد، و مدتها تصور می‌شد که همین انقباضات باعث میل ما به خوردن غذا هم می‌شود. اما پژوهش‌های بیشتر ثابت کرد که میل به غذا فقط به خاطر این انقباضات دوام پیدا نمی‌کند، بلکه حتی در نبود معده هم احساس گر سنگی باقی می‌ماند. آن چنان که معلوم شده است گر سنگی نه از معده بلکه از مغز ما منشأ می‌گیرد (غار و غور شکم ما در واقع حرکت گازها و مایعات گوارشی در روده کوچک است.)

هیپوتالاموس، ساختمانی که در ساقه مغز قرار دارد عمدتاً کنترل کننده رفتار تغذیه‌ای ماست. بنابراین شاید از رفتار هیپوتالاموس یک شخص که حاضرات بادکنک را بلعید به حیرت بیفتید، حتی اگر این کار به نام پیشرفت علم صورت گیرد.

نکات خانه داری

چطور عمر (قرش زیر پایمان) باشیم؟



- اکثر ما ایرانی‌ها در هر وضعیت مالی که باشیم سعی می‌کنیم که در منزلمان قرشی پهن کنیم.
- مهم نیست که این قرش چه قیمتی داشته باشد اما نفس عمل برای ما که همان پهن کردن قرش است سالیان سال است که ادامه دارد. آیامی دانید چطور باید از این دارایی خود نگهداری کنید و چقدر در مورد آن اطلاعات دارید؟
- قرش‌ها هفته‌ای یک بار باید جارو شوند. این عمل باعث بالا رفتن عمر قرش شما می‌شود زیرا از جرم گرفتن رشته‌های آن جلوگیری می‌کند. هر چند هفته یک بار نیز وقت بیشتری بگذارید و دور آن را که امکان جمع شدن آلودگی وجود دارد به خوبی غبارروبی کنید.
- جارو کشیدن قرش خود را با قسمت کردن آن به تکه‌های کوچک در ذهن‌تان با دقت بیشتری انجام دهید.
- برای جارو کردن قرش عجله نکنید بخصوص اگر صاحب قرش‌های پرز بلندی همچون گیاه‌ها هستید زیرا آلودگی در آنها دیرتر از بین می‌رود دسته جاروی خود را از یک نقطه خاص چندین بار عبور دهید تا مطمئن شوید غبارها کاملاً گرفته شده‌اند.
- نقاطی را که در دسترس تر است و معمولاً جلوی راه و رفت و آمد است را با دقت بیشتری جارو بکشید.
- برای جلوگیری از بوی بد مقداری جوش شیرین را به کیسه جاروبرقی خود اضافه کنید.
- ◀ **تمیز کردن نقاط کثیف قرش:**
- اولین چیزی که هنگام ریختن هر چیزی روی فرشتان پیشنهاد می‌کنیم این است که سریعاً آن را بشوید.
- اگر همان لحظه که چیزی روی فرشتان ریخته است آن را پاک کنید امکان از بین رفتن جای آن بیشتر وجود دارد. در ضمن از نکات زیر غافل نشوید:
- قبل از اضافه کردن هر شونده‌ای با ناخن خود ماده افتاده روی فرشتان را بردارید.
- در قسمت کوچکی از فرشتان ماده پاک کننده را امتحان کنید تا مطمئن شوید آسیبی به فرشتان نمی‌زند.
- نقطه لک شده را نسابید زیرا ممکن است کثیفی به نقاط دیگر فرشتان سرایت کند.
- ماده تمیز کننده را از بیرون از لک به سمت آن بریزید تا کثیفی به نقاط دیگر نرسد و پس از انجام کار فوراً آن نقطه را با دستمال خیس پاک کنید.
- اگر احساس کردید پس از خشک کردن نقطه شسته شده هنوز فرشتان خیس است یک حوله نازک را روی نقطه خیس قرار داده و جسم سنگینی را روی آن بگذارید.

ادامه دارد...

بخیل ترین مردم آن کسی است که در سلام دادن بغل ورزد

گشت و گذاری در ایران

شکوه تاریخ

در

کرمان



◀ قلعه دختر

قلعه دختر قدیمی‌ترین اثر تاریخی کرمان است. در تاریخ، نام این قلعه به صورت قلعه کوه آمده است. قدمت آن به دوران ساسانی می‌رسد و بازمانده معبد آناهیتاست.

◀ مجموعه وکیل

محمداسماعیل خان نوری اسفندیاری ملقب به وکیل الملک در زمان فرمانروایی خویش در کرمان بناهای زیادی بنیان نهاد از جمله مجموعه وکیل است که شامل بازار، حمام، مسجد و کاروانسرا می‌باشد.

◀ سایر آثار دیدنی شهر

می‌توان از مقبره مشتاقیه، باغ موزه هرندی، گنبدسبز، مسجد ملک، گنبد جلیله، قلعه اردشیر، مسجد پامانر و مجموعه ابراهیم خان نام برد.

◀ یک روستای دیدنی در دل کویر

بی شک نام میمنه را شنیده‌اید، جالب است بدانید این روستا، یکی از روستاهای تاریخی و بی نظیر ایران و با قدمت چند هزار ساله است.

ساکنان سختکوش آن به روش بسیار شگفت‌انگیز در دل کوه کنده شده است که در ردیف‌های دو و پنج تایی روی هم قرار گرفته‌اند. میمند، یکی از قدیمی‌ترین سکونت‌گاه‌های بشری در ایران و جهان است و تا به امروز این روستا به حیات خود ادامه می‌دهد.



◀ یخدان مویدی

یخدان مویدی تشکیل شده از مخزن، حصار، استخر و چاله یخ، مصالح آن با خشت خام و ملات گل است.

در گذشته از این یخدان برای نگهداری یخ در ایام تابستان استفاده می‌شده است.

نام مویدی هم از آنجا گرفته شده که قناتی مشهور به نام مویدی آب این یخدان را تامین می‌کرده است.



◀ اما شهر کرمان

شهر کرمان، مرکز استان کرمان نیز دارای زیبایی‌های فراوانی است. گنجعلی خان یک مجموعه عام المنفعه است که در عصر صفوی بنا شده است. مجموعه گنجعلی خان دارای مدرسه، مسجد ضرابخانه، بازار و حمام است.

◀ موزه مردم‌شناسی زرتشتیان

از آنجا که کرمان یکی از قدیمی‌ترین مراکز زندگی

زرتشتیان است، موزه مردم‌شناسی زرتشتیان نیز دیدنی‌های فراوانی دارد.

◀ مسجد جامع مظفری

این مسجد در ضلع غربی میدان مشتاقیه واقع است سر در بلند آن با کاشی‌های معرق به طور بسیار زیبایی تزیین شده است و بر روی آن دو مناره بلند و یک ساعت بسیار زیبا قرار گرفته است. در ورودی مسجد نیز چوبی و نقره کوب است.



استان کرمان با نام تاریخی «کارمانیا» یکی از ایالات تاریخی سابق ایران بوده است.

◀ راین زیبا

این استان، آن قدر جاذبه‌های گردشگری دارد که هر انسانی را شیفته خود می‌کند.

ارگ راین که خود یکی دیگر از زیبایی‌های این منطقه است راین در صد کیلومتری جنوب شرقی کرمان بین شهرستان ماهان و بم قرار دارد. ارگ راین بعد از ارگ بم، دومین بنای بزرگ خشتی کرمان به شمار می‌رود.

◀ شهداد، دیار دیرپای تاریخ

شهداد، حدفاصل دشت لوت و دشت کرمان واقع شده است. این سرزمین یکی از کهن‌ترین تمدن‌های بشری را دارا بوده است. یکی از پدیده‌های زیبای طبیعی «کلوت» نام دارد که در این سرزمین دیده می‌شود کلوت‌هایی از مهم‌ترین عوارضی هستند که از مرکز لوت تا غرب آن امتداد دارند. این عوارض بر اثر فرسایش آبی و بادی شدید به وجود آمده‌اند.



رژیم‌های غذایی اشتباه



دکتر بهمن محمدی متخصص تغذیه می‌گوید:
خیلی‌ها می‌پرسند، ما شنیده ایم که هر کس وزن خود را کاهش دهد، دچار عوارض خواهد شد، در پاسخ باید گفت: به هیچ عنوان این طور نیست، تنها کسی دچار عارضه می‌شوند که وزن خود را به سرعت کاهش دهند و از رژیم‌های غذایی غلط پیروی کنند.
در صورتی که به استفاده از یک برنامه غذایی اصولی و کاهش تدریجی وزن (سه تا شش کیلوگرم در ماه) نه تنها دچار عارضه نخواهید شد، بلکه لاغری شما ماندگار و احتمال چاق شدن مجدد بسیار کم است.

◀ مشخصات یک رژیم لاغری خوب
۱- بدون عارضه باشد و همه مواد مغذی مورد نیاز را به بدن برساند.
۲- سرعت کاهش وزن در آن منطقی و کنترل شده باشد، وقتی با این سرعت لاغر شویم، امکان دوباره چاق شدن بسیار کم است و کاهش وزن بدون عارضه است.
۳- متنوع باشد، تنوع غذایی به لاغر شدن کمکی می‌کند، افرادی که انواع معدودی از غذاها را تکرار می‌کنند هم، دچار دلزدگی شده و هم بدنشان به آن غذاها عادت می‌کند، بنابراین پس از مدتی که از رژیم‌های یکنواخت استفاده می‌کنند، دچار توقف و ایست وزن می‌شوند.
۴- رژیم براساس فرهنگ غذایی ایرانی باشد، یعنی همان غذاهایی که سر سفره ایرانی‌ها آورده می‌شود، به طوری که بتوان این رژیم را در همه جا اجرا کرد و سایر اعضای خانواده نیز بتوانند از آن استفاده کنند.
۵- لاغری حاصل از آن دائمی و ماندگار باشد، یعنی بتوان وزن را در حد دلخواه ثابت کرد و بدون نیاز به ادامه رژیم و بدون ترس از چاق شدن مجدد از غذاهای مختلف استفاده کرد. گرچه بر این واقف هستیم که شما نگران دوباره چاق شدن هستید، اما یک رژیم غذایی مناسب به شما کمک می‌کند.

اما شاید بپرسید رژیم‌های غذایی اشتباه چیست؟
همانطور که می‌دانید بدن انسان برای انجام اعمال حیاتی و فعالیتهای ضروری خود از قبیل رشد، بازسازی و ترمیم سلول‌ها، نیاز به مقادیر کافی از مواد مغزی کافی اند و با انجام این رژیم‌ها، بدن دچار سوء تغذیه می‌شود و عوارض مختلفی بروز می‌کند.
متأسفانه این رژیم‌ها انواع متنوعی دارند و هر چند وقت یک بار نام یکی از آنها بر سر زبان‌ها می‌افتد و یا لاغر شدن سریع، افراد چاق کم حوصله را وسوسه می‌کند، بعضی از رژیم‌های غذایی غلط عبارتند از:

- ۱- در این رژیم‌ها مصرف همه مواد غذایی (از همه گروه‌ها) محدود می‌شود.
- ۲- رژیم‌های تک‌قطبی: فقط یک یا دو نوع ماده غذایی مصرف می‌شود و بقیه مواد مغذی حذف می‌شوند، مانند رژیم انگور، سوپ کلم، گریپ فروت، رژیم پروتئینی خالص و...
- ۳- رژیم‌هایی که ماده غذایی خاصی از آن حذف می‌شود مثل کربوهیدرات‌ها (نان، برنج و سیب زمینی) به طور کامل از برنامه غذایی حذف می‌شود.
- ۴- رژیم آب درمانی، فقط آب و کمی دم کرده‌های گیاهی مصرف می‌شوند و عملاً هیچ نوع ماده غذایی به بدن نمی‌رسد.
- ۵- اما عوارض حاصل از رژیم‌های غذایی غلط چیست؟
- ۶- این عوارض بسیارند، بعضی از آنها عبارتند از: سفید شدن و ریزش موها به چین و چروک پوست صورت و بدن و دور چشم، شل شدن پوست صورت و بدن، گودی و کبودی دور چشم‌ها، ترک‌های پوستی، خشکی پوست صورت و بدن، پوکی استخوان و پوسیدگی دندان‌ها، کم خونی، ضعف بدن و کاهش انرژی، افزایش زمان خواب و استراحت، سردرد و سرگیجه، اختلال در قاعدگی، ناراحتی معده و خونریزی‌های گوارشی، بیوست، ضعف اعصاب، بی حوصلگی و تحریک پذیری، اضطراب و افسردگی، افت فشارخون، افت قند خون و مرگ ناگهانی.

◀ روش‌های عادی لاغری

- ۱- طبق معمول بشقاب را که جلوی شما می‌گذارند، خودتان شجاعانه مقداری از آن را خالی کنید و دلتان نسوزد.
- ۲- خورش را طوری بکشید که روغن‌هایی که معمولاً روی آن قرار دارد وارد قاشق شما نشود و مقداری گوشت و محتویات بدون روغن مصرف کنید.
- ۳- با هر چای یک قند بیشتر مصرف نکنید.
- ۴- عده‌ای صبح صبحانه نمی‌خورند، به خیال خودشان کم خوری کرده‌اند، غافل از این که ظهر چون خیلی گرسنه هستند آن قدر می‌خورند که حتی از صبحانه و ناهار هم بیشتر می‌شود، این کار نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه باعث خستگی دستگاه گوارش نیز می‌شود.
- ۵- پیش از غذا، سالاد و میوه مصرف کنید، این امر باعث می‌شود هنگام غذا خوردن زودتر سیر شوید. این عمل یک روش خوب برای کم خوردن است.

طراوت و خرمی چهره در اثر راستگویی است

نوجوان

نیاز به همراهی دارد

این محدودیت‌ها به این نتیجه می‌رسد که والدینش به او توجه می‌کنند، او را رها نکرده‌اند و نگران سلامتی جسم و روان او هستند.

به خاطر داشته باشید شما مسؤول خانه هستید. محدودیت را شما باید مشخص کنید.

رفاقت با نوجوانان در همه حالات موفق نخواهد بود چرا که بعضی اوقات این رفاقت موجب سوء استفاده شده و به رابطه شما با فرزندتان آسیب می‌رساند.

پس سعی کنید حد و مرزی برای این رفاقت قابل شوید. این را بدانید که برای یک کشمکش که میان والدین و نوجوان رخ می‌دهد با کمی خوبشننداری می‌توان راه حل مناسبی یافت تا آسیب کمتری به دو طرف برسد.

دقت کنید نوجوان هم در تنهایی خود به دنبال راهی می‌گردد تا بتواند با والدین به یک تعامل برسد.

سعی کنید کیفیت رفتار خود را بالا

ببرید و مطمئن باشید این

تغییر رفتار به نفع شما

و فرزند نوجوان تان

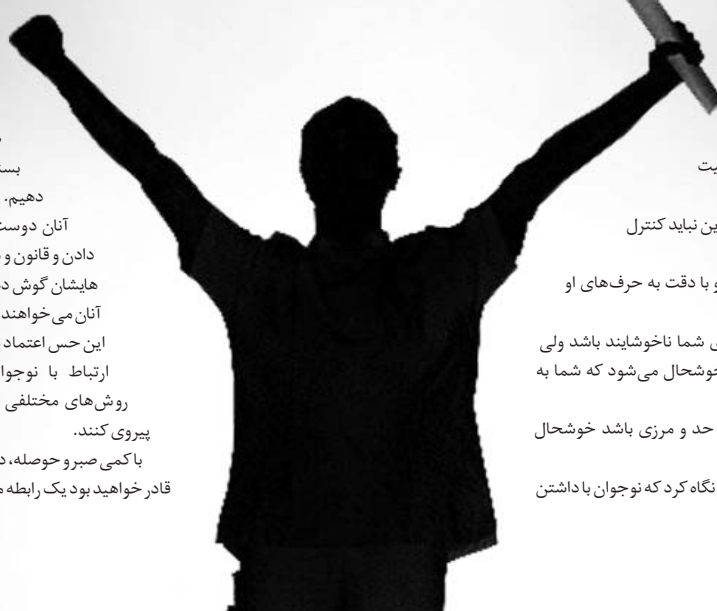
خواهد بود.

وقتی از نوجوان خواسته

می‌شود در رابطه با خانواده

صحبت کند، اغلب به این جمله

بسنده می‌کند که به حرف هایش گوش



دهیم.

آنان دوست دارند، والدین به جای پند و اندرز

دادن و قانون و مقررات مشخص کردن فقط به حرف

هایشان گوش دهند.

آنان می‌خواهند خودشان مشکلاتشان را حل کنند و

این حس اعتماد به نفس را در خود بارور سازند.

ارتباط با نوجوانان هنر ظریفی است و نیاز به

روش‌های مختلفی دارد که والدین باید از این روش‌ها

پیروی کنند.

با کمی صبر و حوصله، درک و بعضی اوقات کمی آزمون و خطا

قادر خواهید بود یک رابطه موفق با نوجوانان برقرار کنید.

سنین ۱۳ تا ۱۹ سالگی دوران گذر از نوجوانی به جوانی و به عبارتی دوران بلوغ است.

سنین ۱۳ تا ۱۹ سالگی دوران گذر از نوجوانی به جوانی و به عبارتی دوران بلوغ است. در این برهه حرکات و رفتارهای عجیبی از فرد سر می‌زند که بعضی اوقات غیرقابل پیش بینی است و والدین با پیروی از برخی راهکارها می‌توانند در برقراری رابطه ای صحیح با نوجوان خود موفق باشند.

به خاطر داشته باشید نقش شما به عنوان پدر و مادر در به وجود آمدن یک ارتباط صحیح و تاثیرگذار بسیار مهم است.

نوجوان در حال کسب تجربه و از عواقب عمل خود ناآگاه است و عکس العمل شما در رفتار با او می‌تواند مهمترین عامل موفقیت باشد.

در دوران بلوغ تغییرات زیادی چه از

لحاظ فیزیکی و چه روانی در فرد

ایجاد می‌شود و آگاهی و بموقع

عمل کردن شما کلید موفقیت

است.

پرخاشگری شایع‌ترین

رفتار یک نوجوان است. او با

جواب‌های تند و گاه بی ادبانه

خود موجب رنجش و حتی عصبانیت

شما می‌شود.

در این مواقع شما به عنوان والدین نباید کنترل

خود را از دست دهید.

خونسردی خود را حفظ کنید و با دقت به حرف‌های او

گوش دهید.

شاید شنیدن این حرف‌ها برای شما ناخوشایند باشد ولی

بدانید که بعضی اوقات نوجوان خوشحال می‌شود که شما به

حرف‌های او گوش می‌دهید.

حتی نوجوان از این که دارای حد و مرزی باشد خوشحال

می‌شود.

البته، به این قضیه باید این طور نگاه کرد که نوجوان با داشتن



آداب اجتماعی غذا خوردن



- ۱- وقت کافی در نظر بگیرید. حداقل نیم ساعت برای غذا خوردن اختصاص دهید.
- ۲- غذا را به شکلی رغبت انگیز و جذاب تهیه و سرو کنید.
- ۳- غذا را در آرامش و با آسودگی میل کنید.
- ۴- لقمه‌های خود را کوچک بردارید.
- ۵- لقمه‌ها را خوب بجوید و با بزاق آغشته کنید. غذایی که خوب جویده شود نیمی از عملیات گوارش را گذرانده است.
- ۶- لقمه‌ها را مزه کنید.
- ۷- تنها بر خوردن خود متمرکز شوید.
- ۸- سوپ را از نوک قاشق می‌خورند یا از پهلوی قاشق، در هر حال نباید قاشق سوپ را به طور کامل در دهان گذاشت بلکه باید از لبه‌ی آن بدون هورت کشیدن سوپ را صرف کرد.
- ۹- اگر سر میز غذا می‌نشینید، آرنج هایتان باید همیشه به پهلو باشد، چه در زمان صرف غذا و چه زمان نوشیدن، هرگز تا پایان غذا آرنج هایتان را روی میز نگذارید.
- ۱۰- به طور روزمره برای استفاده از بطری آب یا نوشابه، باید قسمت پایین آن را بگیرید نه بالای بطری را، در ضمن اگر برای کسی آب یا نوشابه می‌ریزید، لیوان را با دست بلند نکنید، بلکه بطری را روی لیوان خم کنید.
- ۱۱- معمولاً سوپ یا آش را بیش از یک بار تعارف نمی‌کنند، همچنین میزبان نباید بیش از یک پیاله سوپ یا آش در بشقاب میهمان بریزد! مگر این که او دوباره تقاضا کند.



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.

روش دوم: برای گروه سنی دوالی هفت سال

این روش خیلی راحت و طبیعی است و بدون هیچ فشاری، بچه همان گونه که زبان مادری را یاد می‌گیرد، حافظ قرآن هم می‌شود و به همراه او، سایر اعضای خانواده نیز می‌توانند به حفظ کل قرآن نایل شوند، از آنجایی که بچه از دو سالگی از شیر گرفته می‌شود و غذا خوردن را شروع می‌کند.

از طرفی سعی می‌کند کارهایش را با تقلید از دیگران انجام دهد، موقعیت خوبی است که از این شرایط برای حفظ قرآن استفاده شود.

به این صورت که هر روز قبل از هر وعده غذا یک ساعت جمعی برنامه حفظ قرآن اجرا کنیم و به بچه بگوییم اگر یک ساعت همراه دیگر اعضای خانواده قرآن گوش ندهد، از غذا خبری نیست.

با این کار بچه خود به خود عادت می‌کند همیشه یک ساعت قبل از غذا در برنامه حفظ قرآن شرکت نماید.

این جا هم نوار چهارده بار تکرار خیلی به کار می‌آید، هر صفحه را در چهارده روز و هر روز سه بار کار کنیم، به این صورت که:

روز اول:

ضبط روشن باشد و با گوش دادن به نوار، به آیتی که تلاوت می‌شود فقط نگاه کنیم و گوش فرادهمیم.

روز دوم:

در حالی که به آیات نگاه می‌کنیم همراه نوار آیات را زمزمه کنیم.

روز سوم:

قرآن را باز نکنیم و فقط هر چه نوار می‌خواند زمزمه کنیم.

روز چهارم:

بدون این که قرآن را باز کنیم و ضبط را روشن کنیم آیات را هم خوانی کنیم.

تصور نکنید که این کار مشکل است و با این روش بچه حافظ نمی‌شود شما می‌بینید بچه‌های دو، سه ساله خیلی از تبلیغاتی که از صدا و سیما پخش می‌شود مثل «هرگز نشه فراموش لامپ اضافی خاموش» حالا این بچه یک صفحه قرآن را چهار روز، هر روز سه بار، هر دفعه نوزده بار و در کل ۲۸۸ بار گوش می‌دهد و تکرار می‌کند. آیا امکان دارد که حفظ نشود!

این کار هیچ زحمت و مشکلی ندارد، بلکه حلاوت و لذت هم دارد. به فرض اگر زحمتی هم داشته باشد برای خدا، برای حفظ قرآن و برای آینده فرزندانمان می‌باشد.

به این نکته هم توجه داشته باشید که عجله نداشته باشید و تا وقتی هم اعضای خانواده یک صفحه را به طور کامل و با تسلط حفظ نشده‌اند به سراغ صفحه دیگر نروید تا در کار خود موفق باشید.

ادامه دارد

تنها نزد کسی شکایت کن که بتواند مشکل تو را حل کند

تازه های سینما



پسران آجری

کارگردان: مجید قاری زاده
بازیگران: ابوالفضل پورعرب، پوریا پورسرخ، بهنوش طباطبایی و فرزاد فرزین
فیلمنامه: مجید قاری زاده، محمدهادی کریمی



خلاصه:

سه جوان آجری که خانه‌ای با عشق و امید می‌سازند، ماهور از زندگی سخن می‌گوید، اختلاف و تضاد نسل‌ها از دل‌تنگی و جدایی، رفاقت و دوستی پایان همه رنج‌ها است

خدا نزدیک است

کارگردان: علی وزیریان
بازیگران: بابک حمیدیان، الناز شاکردوست، سعید نیکپور، مینا جعفرزاده و ...
فیلمنامه: علی وزیریان



خلاصه:

رضا جوان صادق و پاکی است که دل به عشق لیلا داده است اما لیلا متوجه مهر و محبت او نیست و ...

دست‌های خالی

کارگردان: ابوالقاسم طالبی
بازیگران: خسرو شکیبایی، فاطمه گودرزی، مریلا زارعی، مسعود رایگان، اصغر نقی زاده
فیلمنامه: ابوالقاسم طالبی



خلاصه:

این فیلم ماجرای همسر شهیدی را روایت می‌کند که درصدد است زندگی جدیدی را آغاز کند، اما دخترش موانعی را بر سر راه او ایجاد می‌کند تا زن بادشواری‌های متعددی مواجه شود و ...

فضیلت انسان در ننگ داشتن حد وسط میان افراط و تفریط است



چگونه عکس‌های بهتری بگیریم؟

۶- کمپوزیسیون (ترکیب بندی)

کمپوزیسیون یا هم‌چینی آنچه از پنجره دوربین می‌بینیم عکس نهایی ما را تشکیل می‌دهد. آیا اجزای عکس ما با دقت کنار هم چیده شده‌اند؟

کمپوزیسیون یا هم‌چینی در عکس را می‌توانیم به دستور زبان تشبیه کنیم. اگر کلمات ما با نظم در کنار هم قرار بگیرند، بیان ما روشن و مفهوم خواهد بود. رابطه بین اجزای عکس، کمپوزیسیون عکس را می‌سازد. این رابطه باید چنان باشد که منظور ما را از گرفتن عکس به روشنی بیان کند.

مرکز عکس همیشه بهترین محل برای قرار دادن موضوع نیست. با حرکت دادن دوربین می‌توانیم بهترین کمپوزیسیون را کشف کنیم.

۷- وضوح در عکس

آنچه در یک عکس واضح یا فوکوس باشد نگاه بیننده را به خود می‌کشد. عکاس با واضح نشان دادن عناصر عکس به بیننده می‌گوید "اینجا را نگاه کنید." در بیشتر دوربین‌های عکاسی دیجیتال که همه چیز اتوماتیک انجام می‌شود، نقطه وضوح در مرکز تصویر قرار گرفته و اگر موضوع مورد نظر شما در گوشه عکس قرار بگیرد از وضوح کمتری برخوردار خواهد بود.

برای حل این مشکل، می‌توانید:

- با قرار دادن سوژه در وسط کادر، دکمه گرفتن عکس را تا نیمه فشار دهید و نگه دارید
 - با این عمل سوژه شما واضح شده می‌توانید آن را هر کجای کادر که بخواهید قرار دهید
 - حالا دکمه را که در نیمه راه نگه داشته‌اید تا انتها فشار داده عکس را بگیرید
- این قاعده شامل همه عکس‌ها نمی‌شود. گاهی مبهم بودن به بیان موضوع عکس کمک می‌کند.

۸- عمق عکس

آنچه در عکس ما به وضوح دیده می‌شود عمق عکس را تشکیل می‌دهد. این عمق به ما امکان می‌دهد تا بخش‌هایی از جهان اطرافمان را، که از سه بعد برخوردار است، در یک عکس، که تنها دو بعد دارد، نشان دهیم. نور از عوامل اصلی ایجاد عمق در عکس است. در نور زیاد، دریچه ورودی دوربین مانند چشم در روز تنگ می‌شود. این شرایط وضوح بیشتری در عکس ایجاد می‌کند.

چیدن اجزای عکس به صورتی که بعضی نزدیک‌تر به دوربین و بعضی دورتر باشند نیز به عکس ما عمق بیشتری می‌دهد. عدسی‌های بلند (زوم) از عمق عکس می‌کاهند و عدسی‌های کوتاه با میدان دید وسیع‌تر (واید انگل) به آن می‌افزایند.



از کارته پرسون، یکی از بهترین عکاسان جهان، نقل شده که گفته است "عکاسی یعنی طوری به جهان نگاه کنیم که گویی اولین بار است آن را می‌بینیم."

کج امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

وقتی سوژه‌ای نظر ما را جلب می‌کند، مغز ما، از میان ازدحام چیزهایی که در اطراف آن قرار دارند، به طور خاص، به آن سوژه توجه می‌کند. قابلیت انطباق دید انسان با نورهای مختلف هم از جمله برتری‌های دیگر چشم انسان بر دوربین عکاسی است.

برای اینکه عکسی که می‌گیریم نیز همین رابطه را با بیننده برقرار کند، باید نکات ظریفی را در نظر داشته باشیم.

عکاسی مانند هر وسیله بیانی دیگری زبان خاص خودش را دارد. آموختن این زبان به ما کمک می‌کند تا از طریق عکس‌هایی که می‌گیریم، فکرها و جهان اطرافمان را بیان کنیم.

در نظر گرفتن نکات زیر می‌تواند به ما کمک کند تا عکس‌های گویا‌تری بگیریم

۱- نور، مهم‌ترین عامل در عکاسی

نور مناسب می‌تواند به عکس ما جان ببخشد و بالعکس...

با این وجود، نور مستقیم سایه روشن‌های تند و ناخوشایندی در عکس ایجاد می‌کند. برای گرفتن عکس، نور غیرمستقیم بهترین است و رنگ‌ها را نیز زنده‌تر می‌کند. روزهایی که ابر نازکی تندی نور خورشید را در آسمان می‌گیرد، صبح‌های زود و عصرها بهترین اوقات برای عکاسی هستند. یادمان باشد که نور باید بر سوژه عکس ما بتابد و نه بر دوربین.

۲- سوژه جالب

انتخاب موضوع یا سوژه جالب قدم اول است. پیش از گرفتن عکس از خود بپرسیم چه چیزی ما را به موضوع مورد نظرمان جلب کرده و سعی کنیم آن را به روشنی در عکسی که می‌گیریم نشان دهیم. هم چنین، به یک عکس اکتفا نکرده، زوایای متفاوتی را برای نشان دادن موضوع مورد نظرمان تجربه کنیم. این کار به ما فرصت بهتری برای انتخاب بهترین عکس خواهد داد.

۳- دو قدم به جلو

همه دوربین‌ها قابلیت زوم کردن (طولی‌تر شدن عدسی دوربین) را ندارند و این کار، حتی وقتی امکان‌ناش باشد، از عمق میدان عکس می‌کاهد و بخش کوچکتري از آن واضح به نظر می‌آید. برای حذف آنچه حضورش در عکس لازم نیست، بهترین راه نزدیک شدن به موضوع است. این کار از شلوغی عکس کم کرده تاکید بیشتری بر آنچه مورد نظر عکاس است می‌گذارد.

پیش از فشردن دکمه دوربین، چند قدم به موضوع عکس نزدیک شوید و دوباره از دریچه دوربین به آن نگاه کنید. اگر آنچه مورد نظر شماست بخش عمده عکس را پر نکرده، باز هم جلوتر باید رفت.

۴- کادر عکس

این انتخاب که چه چیزهایی را در عکس جا دهیم و چه چیزهایی را حذف کنیم یکی از مهم‌ترین عوامل در موفقیت عکس ماست. پنجره مستطیل شکل دوربین که از آن به جهان نگاه می‌کنیم کادر عکس ما را تشکیل می‌دهد. پیش از گرفتن عکس، با نگاهی به آنچه در این کادر قرار گرفته، می‌توانیم آنچه را برای بیان عکس لازم است حفظ و آنچه را اضافی است حذف کنیم.

حرکت دادن دوربین، تغییر فاصله ما با سوژه عکس و تغییر جای سوژه در صورت امکان، محتوای این کادر را تغییر می‌دهد.

زمینه شلوغ پشت عکس را در زبان عکاسی می‌شود به هیاهویی تشبیه کرد که مانع رسیدن صدای ما به گوش مخاطب می‌شود. تغییر جای دوربین می‌تواند این پس زمینه را تغییر دهد. آرام بودن این پس زمینه به بیننده فرصت می‌دهد تا تمرکز بیشتری به موضوع عکس نگاه کند.

آموزش مهارت

عکاسی



همانطور که شادی برای همه هست غم هم هست

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان



عنوان:
اصول مدیریت و سرپرستی

مؤلفین: دکتر پرویز سعیدی، محمدرضا نظری

چکیده:
استفاده بهینه از منابع موجود در یک سازمان بخصوص نیروی انسانی، وجه اشتراک دیدگاه کلیه صاحبان نظران علم مدیریت می‌باشد. بقای دائمی یک موسسه و سازمان را منوط به بهره برداری مناسب از این منابع می‌دانند و معتقدند که وجود یک محیط کاری متعالی بهره‌وری کارکنان را افزایش می‌دهد. بررسی علل انحلال و یا عدم موفقیت یک سازمان و موسسه بیانگر عدم توجه مدیران آن به اصول و ابزار مدیریت است.



عنوان:
مدیریت دانش در سازمان‌های آموزشی

نویسنده: حمید رحیمی، محمد نجفی

چکیده:
این کتاب، اهمیت ایده‌های مدیریتی در فرهنگ‌های مشارکتی و رهبری کردن را بررسی می‌کند و نیز فوائد آنها را در زمینه آموزشی تبیین می‌نماید. همچنین محتوای آن بر مدیریت اثربخش دانش که بر روی سازمانها تاثیر می‌گذارد، تمرکز داشته و برخی از استراتژی‌های دانش عملی که می‌تواند از طریق موسسات آموزشی به کار گرفته شود را مورد بررسی قرار می‌دهد.



عنوان:
درس نامه برنامه ریزی در دستگاه‌های دولتی

تالیف: دکتر سیدمحمد زاهدی.

چکیده:
دولت‌هایی که رهبری و هدایت توسعه فراگیر و پایدار جوامع را بر عهده دارند به فراهم آوردن سازمانها و نظام اداری کارا و شایسته می‌سازند. سازمانهای امروزی از شالوده‌های اصلی اجتماع بوده و به عنوان یک سیستم اجتماعی به منظور دستیابی به اهداف نسبتاً مشخص و در راستای عملکرد اصلی یک سیستم جامع‌تر نظام یافته‌اند. مدیریت ابزار اصلی هدایت حرکت جامعه از وضع موجود به سوی وضع مطلوب، بوده و لذا اقدامات سازمان یافته‌ای جهت تأمین این روند ضروری است.



عنوان:
انقلاب دیجیتال (مجموعه مقالات)

نویسنده: بیل گیتس

ترجمه: احمد واحدیان غفاری

چکیده:
بیل گیتس در این کتاب به ما می‌آموزد که چگونه فضای کار و زندگی خود را مدرنیزه کنیم و چگونه با استفاده از کامپیوتر و نرم افزارهای مناسب انقلابی در شیوه زندگی و کار خود ایجاد نماییم. او با صراحت می‌گوید بدون اتکا به نرم افزار و تکنولوژی نوین اطلاع رسانی و ارتباطات، با سرعت باور نکردنی از غافله تمدن عقب خواهیم ماند. هر شرکت و هر موسسه‌ای لزوماً باید خود را با فن آوری روز منطبق نماید در غیر اینصورت در زمان بسیار کوتاهی محکوم به نابودی خواهد بود.



عنوان:
انار درمانی

تالیف: مهندس شهرام مقصودی

چکیده:
در ارتباط با غذا درمانی میوه انار دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد. انار میوه‌ای بهشتی است که نام آن سه بار در قرآن ذکر شده است. میوه انار نزد قدیمیان به عنوان سمبل عشق، تولید مثل و نیز ثروت شناخته می‌شده است. مصرف انار نه تنها می‌تواند برای ما شفا بخش باشد بلکه در حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها موثر است. خواص شفا بخش انار به دلیل وجود ویتامین‌ها و املاح معدنی گوناگون آن می‌باشد. علاوه بر این که انار میوه لذیذ و مغذی است از پوست میوه، پوست ریشه، پوست ساقه و دانه آن نیز از دیرباز در پزشکی مورد استفاده بوده است.

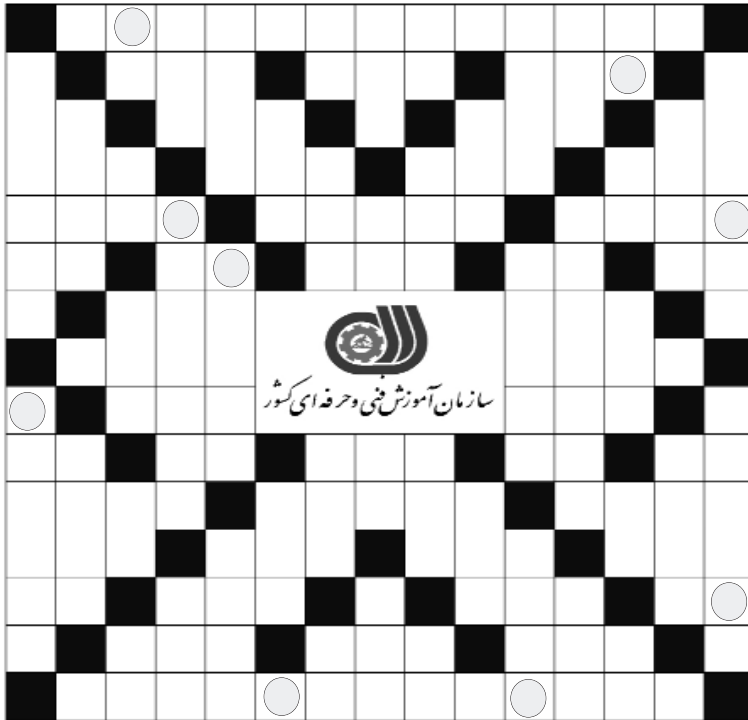


تازه های نشریات

۱- فصلنامه الماس	۱۷- دانش و کامپیوتر
۲- فصلنامه آبادی	۱۸- ماهنامه دهاتی
۳- فصلنامه آبکاری	۱۹- ماهنامه برزگر
۴- فصلنامه رویش	۲۰- ماهنامه پرواز
۵- فصلنامه معماری داخلی	۲۱- صنایع چوب و فناوری
۶- فصلنامه کوه	۲۲- صنایع چوب و کاغذ
۷- ماهنامه پوشاک	۲۳- سفر
۸- صنعت نساجی	۲۴- صنایع هوافضا
۹- صنعت نساجی امروز	۲۵- ماشین
۱۰- صنعت تادبیر	۲۶- اندیشه گستر سایپا
۱۱- صنعت تاسیسات	۲۷- موفقیت
۱۲- صنعت حمل و نقل	۲۸- خانواده سبز
۱۳- راه و ساختمان	۲۹- توسعه تاسیسات و تجهیزات
۱۴- رایانه	۳۰- طیف برق
۱۵- وب	۳۱- فیلم
۱۶- ریز پردازنده	۳۲- صنعت سینما



۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

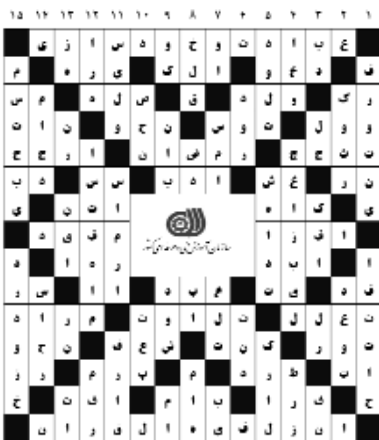


افقی

- ۱- منطقه ای که در ارزیابی شش ماهه نخست سال جاری رتبه سوم را در بین ادارات کل آموزش فنی و حرفه ای کسب کرد
- ۲- از حیوانات - دیرین - ترس
- ۳- مادر - چمدان کوچک - لون - ترس تو خالی
- ۴- جادو - طناب - دارای اهمیت - منقار پرندگان
- ۵- از جنگ های اساطیری یونانیان - از ورزش کهن - فرعی نیست
- ۶- دریای عرب - مرتجع معروف - از منسوجات بی بافت - پروردگار - خون
- ۷- از دستگاه های موسیقی ایرانی - شبه قاره آسیایی
- ۸- ستاره کمیاب - بصیر و آگاه
- ۹- جدا - ولی
- ۱۰- صف وردیف - عامل وراثت - از اندام های گوارشی - ساز شاک - ضمیر مبهم
- ۱۱- از ژانر های سینمایی - ترکیبی از دو یا چند فلز - نامدار
- ۱۲- رفیق - هجوم آب - درخت سرسبز بلند - گروه
- ۱۳- سرای مهر و کین - پسوند نگهبانی - فانوس
- ۱۴- دریایی - تازہ
- ۱۵- خرید و فروش - باعث اخلال - از فلزات
- ۱۶- شاعر معاصر متخلص به امید

حل جدول شماره ۳۲

« امید به خدا »



- ۶- هجرت - ضمیر اشاره
- ۷- سر دسته اعداد - جاری دررگ - ملت ها - مغز مغز
- ۸- کوشش - ناپیدا - از شهر های مذهبی - امضای دهخدا
- ۹- خواهر امیلی - از اقوام ایرانی - گلی خوشبو - نه
- ۱۰- وام - عمیق
- ۱۱- رطوبت شبانه گلها - دیرنشین - ارث برنده
- ۱۲- شن و ماسه - از شعرای قرن ۷ - شاسیته
- ۱۳- شهر مقدس - بیان - از قلل مرتفع ایران - گوشت آذری - پهلوان
- ۱۴- میلاد - کم ارزش و فرومایه
- ۱۵- قطب نشینان - نویسنده رمان های علمی و تخیلی
- ۱۶- زندان سنگی و ترسناک فرانسه - از گل های زینتی
- ۱۷- از ماه های قمری - زیبایی
- ۱۸- نکوهش کردن - چهره - مردم - مرورید درشت - میوه بهشتی
- ۱۹- سر - بوم شناسی - درخت مجنون
- ۲۰- شاداب - برجسته - کوشا

عمودی

۷۵ نفر از همکاران رمز جدول ۰۳۲ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۳- زهرا روشنی

۲- الهام جلالی

۱- نسرون کافی

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۸/۱۵ 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.

هر روز صبح قبل از هر چیز گل لبخندی در درونتان بکارید





سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین المللی

«معانی اصلی + واژگان هم خانواده»

Administrative Affairs

Archivist is a person that can able to recognize the archive system, identification of role & importance of documents archive, archive kind of letters, archive of administrative documents, archive of administrative reports, archive kind of letters

Agriculture (Agriculture machineries)

کشاورزی

Machineries operator (Tillage machineries) is a person that also had the tractor operator, he can able to identify the tillage machineries & kind of them, using the moldboard plow
Machineries operator (Plantation machineries) is a person that also had the tractor operator, he can able to identify the plantation machineries & kind of them, using disk grain drill

Civil

معدن

Reinforcement is a person that can load & reinforcement's jetty, reading of the reinforcement skeletons working drawings and its details, measurement and to shear, to weld, to bend & hook of reinforcement, reinforcement's weight and joint parts according to plan, assembly of gusset plates and recognition of place of gusset plates

Handicraft & Artistic

Arrangement Sponge is a person that can able to design the kinds of fruits, vegetables, effigy & confections and cut 3-cm sponge parts into different figures and sew and then decorate them

Management & Industries

مدیریت و صنایع

Stock keeper is a person that also having the stock keeper assistance skill, he must able to code, cardex operation, delivery, delivery of good and coordination of personals units

Wood Industries

صنایع چوب

Parquetry is a person that can able to perform of jug making, filing, fasten, and so tools making, covering

تهیه و تنظیم: امور بین الملل



آیا می‌دانید قدرت شنوایی زنان بیشتر از مردان است؟

قدرت شنوایی زنان بیشتر از مردان است. زنان در تشخیص صدا فوق العاده‌اند.

مغز آنان برای شنیدن صدای گریه شبانه بچه برنامه ریزی شده است. مادر به محض شنیدن صدای گریه بچه از خواب می‌پرد، اما پدر غافل از این صدا همچنان در خواب است. اگر چه ای در دوردست گریه کند. زن صدای او را می‌شنود و مرد به کمک ادراک محیطی و حس جهت یابی خود می‌تواند محل او را تشخیص دهد.



آیا می‌دانید که آب جوش زودتر از آب سرد یخ می‌بندد؟

آب جوش زودتر از آب سرد یخ می‌بندد. زیرا در آب جوش اکسیژن کمتری وجود دارد و به همین جهت زودتر از آب سرد یخ می‌بندد.

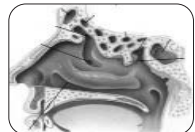


آیا می‌دانید که مزه غذاها بیشتر مربوط همیشه به بینی نه زبان؟

زبان فقط طعم‌های شوری شیرینی ترشی و تند را متوجه می‌شود اما مزه مثلا سیب را تشخیص نمی‌دهد و آن که ما به عنوان مزه سیب می‌شناسیم بواسطه نه طعم.

برای اثبات این هم می‌توانید چشمان دوستتون رو ببندید و یک قطعه سیب جلوی بینی اون بگذارید بعد یک تیکه سیب زمینی به او بدهید و بعد بپرسید که چی بود که خوردی؟ به احتمال ۹۹ درصد جواب می‌دهد، سیب.

برای همین است که وقتی آدم سرما می‌خورد طعم اکثر غذاها رو متوجه نمی‌شود.



تسلیمت

سرکار خانم مرضیه آقامیری از واحد روابط عمومی ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای محمدرضا قرائتی از حوزه ریاست ما را در غم خود شریک بدانید.

قدم نورسیده مبارک



جناب آقای منصور پولادی تولد «محمدحسن» جان مبارک.
جناب آقای هادی رضانی تولد «مهیار» جان مبارک.

تبریک



همکاران ارجمند
جناب آقای هادی رضانی قبولی شما در دانشگاه و سرکار خانم منا منتظری قبولی شما در آزمون کارشناسی ارشد را تبریک می‌گوییم و امیدواریم هر روز موفق تر از دیروز باشید.

حرف زدن بدون فکر مانند تیراندازی بدون هدف است



کودکانه

جدول مربع ۳۶ خانه ای

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

- عمودی**
- ۱- جوهر مرد- زیاد نیست
 - ۲- اشاره
 - ۳- از جدایی‌ها شکایت می‌کند- غذای بیمار
 - ۴- ویتامین انعقاد خون- بیماری ریوی واگیردار
 - ۵- رییس و گرداننده یک موسسه یا شرکت
 - ۶- از آن وارد خانه می‌شوند- گیاهان و درختان از آن می‌رویند

- افقی**
- ۱- رمز- در آن لباس آویزان می‌کنند.
 - ۲- کمیاب و گرانبها
 - ۳- نظر و عقیده
 - ۴- رنگ شهادت
 - ۵- تمامه و کامل شدن
 - ۶- از حیوانات، شبیه عدسی- منقار پرنده



عزیزانی که در جدول مربع ۶۴ خانه ای کودکانه برنده شدند:

مبارک

۲- ریحانه تشرنگ

۱- رضا سروانی



خنده خنده



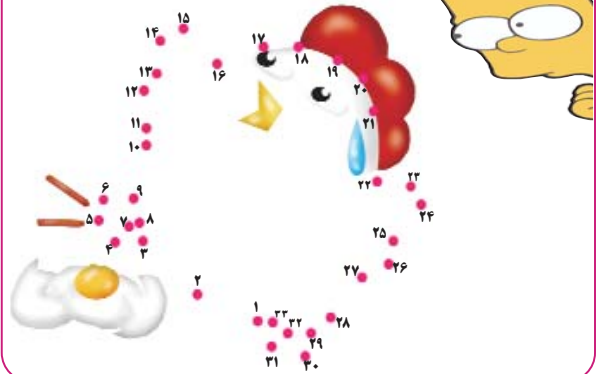
اولی: ببخشید با حرف هایم سر شما را درد آوردم
دومی: نه اختیار دارید، من حواسم جای دیگر است

معلم: ساعت را بغش کن
دانش آموز: اول سا دوم عت
معلم: صداشو بکش
دانش آموز: تیک تاک! تیک تاک!

شخصی را به اتهام قتل در دادگاه محاکمه می‌کنند، قاضی از متهم می‌پرسد: شما چه طور با یک مشت او را به قتل رساندید. متهم می‌گوید: تشریف بیارید جلو تا به شما نشان بدهم.

یه نفر می‌ره خواستگاری، بهش جواب رد می‌دن و می‌گن: دخترمون داره درس می‌خونه!
خواستگار جواب می‌ده: اشکال نداره می‌رم دو ساعت دیگه میام!

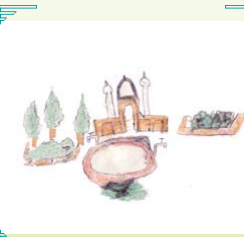
بازی ریاضی



فاطمه آقائی (۹ ساله)



رضا غلامی (۶ ساله)



سعید نجفی (۶ ساله)



لبخند زدن را از درونت شروع کن



بِقَدِّ السُّمْرِ فِي أَرْضِهِ السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا



آسمان زندگیم برای غیر تو جایی ندارد

شب پرسه هایم بی تو هیچ معنایی ندارد

بارها گفتم و هزار بار دگر می گویم

خوب من گر نیایی بی کسی ها انتهایی ندارد

ماه را بنگر در آسمان تیرگی

با نبودت رخ بر گرفت و سودایی ندارد

زندگی تکرار بیهودگی هاست بی تو

گرچه سازش کوک است، هیچ آوایی ندارد

چه نغمه آمد در غزل شاه بیت عشقت

که هر مصرع آن با تو، همتایی ندارد

شاهدان از کوچه باغ ما بار سفر بستند

دیر کردی و حنجر دیوار نایی ندارد

خدا تو را به خدایی زمین بشارت داده است

پس بیا که جز آن خدا عالم خدایی ندارد

مرکز شماره ۲۱ شهیدای پاکدشت

کارشناس امور آموزشی، مریم منصوری فیلیستان

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

تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۷، ۶۶۴۲۷۶۵
نشانی: خیابان آزادی، نبش خوش، سازمان آموزش فنی و حرفه ای
پست الکترونیکی: 14email@irantvto.com

مدیر: دینعلی محمد حسینی
مسئله آراء: زهرا پاک
تصویر: مرصیه آقا میری، زهرا پاک
طراح: پگاه کوردری
چاپ: انتشارات سازمان

آگاه باشید تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد