

چهارم اردو

ماهنامه ۱۴ / شماره سی و هفتم / سال سوم / بهمن ماه ۱۳۸۶

ماست
موجم که آسودی
پیتیم که آسودی
مازده بیایم که آرام کنیم



الفح و سائل



لبخندهای
پشت خاکریز



داستان مردی
کدبه زیارت
امام حسین (ع)
نمی رفت

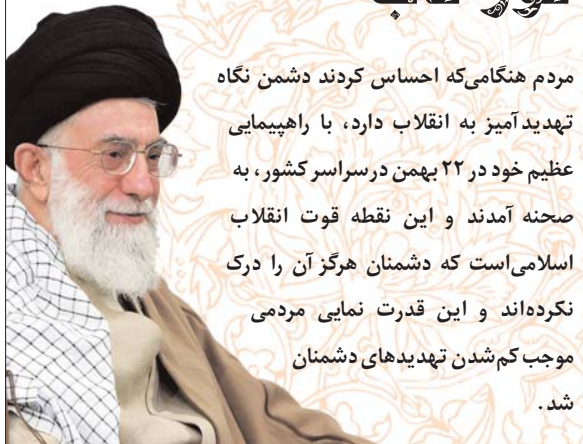


داستان‌ها و پندهای
قرآنی



نگهداری دارودر
منزل

نور ناپ



مردم هنگامی که احساس کردند دشمن نگاه تهدید آمیز به انقلاب دارد، با راهپیمایی عظیم خود در ۲۲ بهمن درسراسر کشور، به صحنه آمدند و این نقطه قوت انقلاب اسلامی است که دشمنان هرگز آن را درک نکرده‌اند و این قدرت نمایی مردمی موجب کم شدن تهدیدهای دشمنان شد.

خدایا، مرا به مجازات خود ادب مکن و در برابر عملم به مکرت غافلگیرم مکن. آخر، من کجا خبری توام یافت در صورتی که خیر جز پیش تو نیست. و از کجا راه نجاتی خواهم جست و حال آنکه جز به لطف تو نجات میسر نیست.

ای خدا، نه آن کس که نیکوکار است از یاری و لطف و کرمیت بی نیاز است، و نه آنکه بدکردار است و بر حکم تو جسارت کرده و به راه خشنودی تو نرفته، از قدرتت بیرون است.

ای پروردگار من، من تو را به تو شناختم و تو مرا بر وجود خود دلالت فرمودی و به سوی خود خواندی. و اگر لطف تو نبود من نمی دانستم که تو چیستی.

ستایش، آن خدایی را که او را می خوانم و او مرا اجابت می کند، هر چند وقتی او مرا می خواند کاهلی می کنم.

ستایش، آن خدایی را که چون از او چیزی می خواهم به من عطا می کند، گرچه هنگامی که او از من قرض (و صدقه بر بندگانش) می خواهد من بخل می ورزم.



مهندس شریف النسبی

به سمت رییس ستاد غدیر در سازمان منصوب شد



در پی حکمی از سوی مجاهد فقیه حضرت آیت الله خزعلی دبیر کل بنیاد بین المللی غدیر، مهندس سید مرتضی شریف النسبی به سمت رییس ستاد غدیر سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور منصوب شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در مراسمی که به مناسبت تشکیل ستاد غدیر با حضور دبیر کل بنیاد بین المللی غدیر، معاون امور فرهنگی و اجتماعی وزارت کار و ریاست سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور برگزار شد، رییس و دبیر اجرایی ستاد غدیر سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور منصوب شدند.

حضرت آیت الله خزعلی امیر میر معاونت اداری و پشتیبانی سازمان را نیز به سمت دبیر اجرایی ستاد غدیر سازمان منصوب کرد.

یک دستگاه خودرو هدیه مدال آور مسابقات جهانی مهارت

حمیدرضا افسرده برنده مدال برنزی سی و نهمین دوره مسابقات جهانی مهارت در شیروکاژ این در رشته فناوری اطلاعات نرم افزار در مراسم افتتاحیه گردهمایی مدیران کل ستادی و اجرایی سازمان توسط وزیر کار و ریاست سازمان تقدیر شد.

به گزارش روابط عمومی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور در این مراسم که با حضور دکتر جهرمی وزیر کار و امور اجتماعی و مهندس شریف النسبی ریاست سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور برگزار شد هدایایی به افتخارآفرینان این دوره از مسابقات و دست اندرکاران پرتلاش آن اعطا شد.

نفر سوم مسابقات جهانی مهارت سال ۲۰۰۷ میلادی هدیه ارزنده ای دریافت کرد. یک دستگاه خودرو سواری پراید جایزه این جوان مستعد ایلامی بود که مطمئناً این مسئله باعث انگیزه های فراوان برای دوره های آتی مسابقات خواهد شد.

همچنین در این مراسم از دارندگان دیپلم افتخار این دوره از مسابقات نیز با هدیه نقدی بیست میلیون ریال تقدیر شد.

مریم ابراهیمی در رشته طراحی گرافیک، سیدمجید لطفی فرزند CNC و ناصر حیدری فناوری اطلاعات سخت افزار این عنوان را بدست آورده بودند.

از مربیان پرتلاش این چهار جوان نخبه کشور یعنی مهرداد کشتی آرا، حسین زلفخانی، حمید هواسی، مهدی شورکی و علی وفایی نژاد نیز تقدیر شد.

همچنین در بخش ویژه از حمیدرضا خانپور مدیر کل آموزش فنی و حرفه ای استان ایلام و پرویز ایمانی مدیر مسابقات ملی مهارت تقدیر به عمل آمد.





احکام

س: حق الناس چیست؟ و اگر صاحبان آن حق در دسترس نباشند چه باید کرد؟
 ج: «حق الناس» یعنی مالی که شخص از کسی تلف کرده یا جنایتی که موجب دپه است بر او وارد کرده و یا دینی از او برگردن دارد و امثال اینها که در صورت دسترسی نداشتن به آنها ولو در آینده و یا از طریق واسطه باید به میزان حق مذکور با اذن حاکم شرعی بنا بر احتیاط واجب به فقیر صدقه بدهد.

س: زدن کرمهای ضد آفتاب در فصل تابستان با توجه به بوی آنها برای بانوان چه حکمی دارد؟
 س: زدن عطر در این فصل برای جلوگیری از بوی عرق بدن برای آنان چه حکمی دارد؟
 ج: او: فی نفسه مانعی ندارد ولی اگر جلب توجه نامحرم می‌کند باید از کنار نامحرم عبور نکنند.

س: مدتی پیش لباسی نجس را درون ماشین لباسشویی انداخته‌اند که اطلاعی از نجس بودن آن نداشته‌اند. پس از شستشو دیگر عین نجاست در لباس دیده نمی‌شد. حالا با توجه به آن که ماشین لباسشویی تمام اتوماتیک است و در هیچ یک از مراحل آن دخالتی نداریم، حکم لباسهایی که داخل ماشین لباسشویی بوده‌اند چیست؟

با توجه به این که ماشین لباسشویی در هر بار شستن ۴ یا ۵ بار آبگیری می‌کند ولی در عین حال آب در هیچکدام از مراحل تمام شیشه‌ی ماشین را نمی‌پوشاند و فقط با چرخش محافظه‌ی لباسشویی لباسهای خیس با آن ارتباط دارند. اگر این لباسها نجس بوده‌اند حکم عباداتی که با آنها انجام داده‌ایم چیست؟

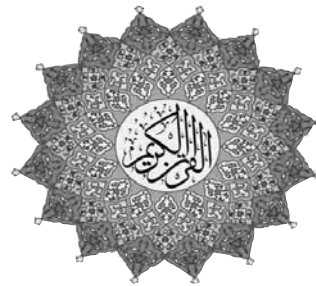
ج: اگر بعد از زوال عین نجاست، آب متصل به کر، به تمام لباس‌های نجس رسیده و حرکت داده شده و نیز تمام فضای داخل لباس شویی را آب متصل به کر فرا گرفته باشد پاک است، و در صورت نجس بودن لباس‌ها، نمازهایی که با لباس‌هایی که علم به نجاست آنها داشته‌اید خوانده‌اید، باید قضا شود.

س- بازی کردن بیلبارد چه حکمی دارد؟
 ج: اگر در عرف محل به عنوان قمار شناخته شده باشد به احتیاط واجب بازی کردن با آن بدون برد و باخت جایز نیست.

س- آیا می‌شود زکات را به شخص بدهکار داد؟
 ج: کسی که بدهکار است نمی‌تواند بدهی خود را بدهد اگرچه فقیر نباشد، انسان می‌تواند طلب او را با زکات پرداخت کند.

داستان‌ها و پندهای

قرآنی



لفظ ممنوع

مرحوم سید نعمت‌الله جزایری صاحب کتاب «زهرالربیع» می‌گوید که در حدیث چنین آمده است: شخصی از رسول اکرم (ص) فرمود: تو کیستی ای مرد! آن مرد گفت: ممن ای رسول خدا. حضرت رسول ناراحت و عصبانی شده و چند بار فرمودند: من، من، من... آیا برای خلق شایسته و سزاوار است که بگوید: من. وقتی که آن مرد به حضور مبارک حضرت رسول رسید و نشانه‌های غضب را به صورت مبارک ایشان دید، گفت به خدا پناه می‌برم از خشم خداوند و خشم رسولش. یا رسول الله چرا غضبناک شده‌اید! حضرت فرمودند: آیا نمی‌دانی که گفتن این لفظ برای مخلوقان و آفریدگان شایسته و سزاوار نیست. آیا نمی‌دانی که ابلیس چون که گفت: «انا خیر منه» (اعراف ۱۲) ملعون و مطرود شد! آن مرد عرض کرد: یا رسول الله من از خدای خویش به خاطر آنچه که گفتم مغفرت می‌طلبم و دیگر هرگز آن را تکرار نمی‌کنم.

نهی از قیل و قال

پیشوایان دینی، مردم را از گفت و شنودی که هدفدار نباشد پرهیز داده‌اند. امام محمد باقر (ع) می‌فرماید: «ان رسول الله نهی عن القیل و القال» یعنی: پیامبر اکرم (ص) مردم را از قیل و قال، (سخنان بی‌هوده و غیر هدفمند) نهی و منع کرده است. از ایشان پرسیدند: این سخن کجای قرآن است؟ فرمود: در سوره (نساء، ۱۱۴) که می‌فرماید: در بسیاری از سخنان در گوشه آن‌ها، خیر و سودی نیست مگر کسی که (به این وسیله) امر به کمک دیگران یا کار نیک یا اصلاح در میان مردم کند.

سه به ازای سه

معاویه بن وهب گوید: روزی امام جعفر صادق (ع) به من فرمود: ای معاویه! هرکس موفق شود سه چیز را به جای آورد از سه چیز دیگر محروم نخواهد ماند. هرکس توفیق دعا کردن یابد از اجابت دعا محروم نمی‌ماند؛ زیرا خدای عزوجل می‌فرماید: «ادعونی استجب لکم» (غافر، ۶۰)، هرکس توفیق شکر گزاری یابد از فزونی نعمت محروم نمی‌شود؛ زیرا خدای عزوجل می‌فرماید: «لئن شکرتم لازید لکم» (ابراهیم، ۷) و هرکس موفق به توکل بر خداوند گردد، از کفایت امرش توسط خداوند، محروم نمی‌گردد به دلیل این که خداوند فرموده: «ومن یتوکل علی الله فهو حسبه» (طلاق، ۳)

بامداد خود را با صدقه آغاز کنید زیرا بلا از صدقه نمی‌گذرد





لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه

به شرط سوت بلبلی

من و حسین تازه به جبهه آمده بودیم و فقط همدیگر را می‌شناختیم! فرستادنمان دژبانی و شدیم نگهبان. خیلی شاکمی بودیم. همان شب اول قرار شد دو نفری بایستیم جلوی در ورودی پادگان.

حالا چه موقعی است؟ ساعت دو و نصف شب و ما تشنه خواب و اعصاب مان خط خطی و کشمشی. حسین که خیلی حرص می‌خورد گفت: «شانس نیست که، برویم دریا، آبش خشک می‌شود و باید یک آفتابه آب ببریم!»

بقی زدم زیر خنده. حسین عصبانی شد و می‌خواست بزنم که از دور چراغ‌های یک ماشین را دیدیم که می‌آید. حسین گفت بعداً حسابم را می‌رسد.

ماشین رسید. طبق آموزشی که دیده بودیم، من ایستادم نزدیک نگهبانی و حسین جلو رفت. دو، سه نفر تو ماشین بودند (یشوو با جذبیه).

حسین گفت: «برگه تردد!» نفری که بغل دست راننده بود گفت: «سلام برادر. ما غریبه نیستیم.»

حسین گفت: «برادر برادر نکن. من غریبه و آشنا حالیم نیست. برگه تردد لطفاً!»

راننده که معلوم بود خسته اس گفت: «اذیت نکن. برو کنار کار داریم!» مرد کناری راننده به راننده اشاره کرد که چیزی نگوید. بعد از جیب بلوزش دسته برگی در آورد و شروع کرد به نوشتن.

حسین پوزخند زد و گفت: «آقارا. مگر هرکی هرکی است؟ خودت می‌نویسی و خودت امضا می‌کنی؟ نخیر قبول نیست.» راننده عصبانی شد و گفت: «بچه برو کنار. من حالم خوب نیست.»

حسین زد به پر رویی و گفت: «بچه خودتی. اگر تو حالت خوب نیست من بدتر از توام. سه ماه آموزش دیده‌ام و حالا شده‌ام دربان!»

دوباره بقی زدم زیر خنده. آن سه هم خندیدند. حسین بهم چشم قره رفت. مرد کنار راننده گفت: پس اجازه بده تلفن کنم به فرماندهی تا ببینند این جا. آنها ما را می‌شناسند.»

مگر هرکی هرکی است که شما مزاحم خواب فرمانده لشکر بشوید؟ نخیر.

دیگر حسین هیچ جور از خر شیطان پیاده نمی‌شود. آن سه هم کم کم داشتند اخمومی شدند. رفتیم جلو و ساطت کنم که حسین «هیس! بلندی کرد و نطقم کور شد.»

بعد رو کرد به راننده و گفت: «به یک شرط می‌گذارم تلفن کنی. باید سوت بلبلی بزنی!»

راننده با عصبانیت در ماشین را باز کرد. اما مرد کناری اش دستش را گرفت و رو به حسین گفت: «باشه برادر. من به جای ایشان سوت بلبلی می‌زنم.» بعد به چه قشنگی سوت بلبلی زد. بعد رفت و تلفن زد.

چند لحظه بعد دیدم چند نفر دوان دوان می‌آیند. فرمانده مان بود و چند پاسدار دیگر. فرمانده مان تا رسید می‌خواست من و حسین را بزند که آن مرد نگذاشت.

فرماندهان رو به من و حسین که بغض کرده بودیم گفت: «شما ایشان را نشناختید! ایشان فرمانده لشکرند!»

حسین از خجالت پشت سرم قايم شد. فرمانده لشکر خندید و گفت: «عیب ندارد. عوضش بعد از چند سال یک سوت بلبلی حسایی زدم!» من و حسین با خجالت خندیدیم.

فرصت طلبی

پشت هم حرف می‌زد، تند غذا می‌خورد، سریع راه می‌رفت و به همین ترتیب هم نماز می‌خواند. عجله در ذاتش بود.

هر چه می‌گفتم: چه خبر است بابا! لااقل این دو رکعت نماز را شمرده‌تر و با حوصله‌تر بخوان که خودت بفهمی چه می‌گویی.

اما او توجیه می‌کرد و می‌گفت: در جبهه آدم باید نماز را طوری بر گزار کند که نه تنها دشمن نتواند فرصت طلبی و سواستفاده کند، بلکه مجالی برای وسوسه شیطان هم باقی نماند. به این نحو تا آنها بخوانند به خودشان بچینند و ترتیب ما را بدهند ما بارمان را بسته و رفته ایم.

این طوری لورفت

دو تا بچه بسیجی، غولی را همراه خودشان آورده بودند و های های می‌خندیدند.

گفتم: «این کیه؟»

گفتند: «عراقی!»

گفتم: «چطوری اسیرش کردید؟» می‌خندیدند!!!

گفتند: «از شب عملیات پنهان شده بود، تشنگی فشار آورده با لباس بسیجی های خودمان آمده ایستگاه صلواتی شربت گرفته بود. پول داده بود، این طوری لورفت» و هنوز می‌خندیدند.

هر که دوست دارد از همه مردم نیرومندتر باشد از خدا بترسد





حکایات پند آموز

قصه رمال باشی دروغی

... ادامه از شماره قبل

زن گفت: فعلاً برو از پادشاه چهار روز مهلت بگیر تا ببینیم بعد چی می‌شود. رمال باشی رفت چهار روز مهلت گرفت و برگشت خانه به زنش گفت «این هم چهل روز مهلت. بعدش چه خاکی بریزم به سرم؟»

زن گفت «تا چهل روز دیگر کی مرده، کی زنده است؟ حالا پاشو برو بازار چهل تا کله خرما بگیر بیار و هر شب یکی از آن‌ها را بخور و هسته اش را بنداز تو دله که اقلاً حساب روزها دستمان باشد و بدانیم روز چهلم چه روزی است.»

رمال باشی گفت: «بد فکری نیست، و رفت چهل تا کله خرما خرید و برگشت خانه. حالا بشنوید از دزدها!

وقتی دزدها شنیدند پادشاه رمالی دارد که از زیر زمین و بالای آسمان خبر می‌دهد، ترس و رشان داشت. نشستند با هم به گفت و گوی که چه کنند و چه نکنند تا از دست چنین رمالی جان سالم به در ببرند. آخر سر قرار گذاشتند هر شب یکی از آن‌ها برود رو پشت بام خانه‌ی رمال باشی سر و گوشی آب بدهد و ببیند رمال باشی چه می‌کند و برایشان چه نقشه‌ای می‌کشد.

شب اول، یکی از دزدها خودش را رساند به پشت بام رمال باشی و گوش تیز کرد ببیند رمال باشی چه می‌کند. در این موقع رمال باشی یکی از خرماها را خورد. هسته اش را ترفی پرت کرد تو دله و بلند گفت «این یکی از چهل تا.»

دزد تا این را شنید، از رو پشت بام پرید پایین. رفت پیش رفقاش و گفت «هر چه از این رمال باشی گفته‌اند، کم گفته‌اند.»

گفتند «چطور؟»

گفت «تا رسیدم رو پشت بام خانه اش، هنوز خوب جا گیر نشده بودم که بلند گفت این یکی از چهل تا.» دزدها خیلی بکر شدند و بیشتر ترس افتاد تو دلشان.

خلاصه! از آن به بعد، هر شب به نوبت رفتند رو پشت بام رمال باشی و رمال باشی شبی یک کله خرما خورد. هسته اش را انداخت تو دله و گفت «این دو تا از چهل تا. این سه تا از چهل تا و همین طور شمرده تا رسید به سی و نه.

شب سی و نهم دزدها دور هم جمع شدند و گفتند «یک شب بیشتر نمانده که رمال باشی ما را بگیرد و کت بسته تحویل بدهد. اگر به زیر زمین یا ته دریا هم بریم فایده ندارد و دست از سر مان بر نمی‌دارد. خوب است تا کار از کار نگذشته خودمان بریم خدمتش و جای جواهرات خزانه را نشانش بدهیم. این طوری شاید پادشاه از تقصیرمان بگذرد و از این مهلکه جان به در ببریم.»

فردای آن روز، دزدها یک شمشیر و یک قرآن برداشتند رفتند پیش رمال باشی و گفتند «این شمشیر، این هم قرآن. یا ما را با این شمشیر بکش، یا به این قرآن ببخش. جواهرات خزانه‌ی پادشاه هم دست نخورده زیر خاک است.»

رمال باشی دزدها را کمی نصیحت کرد. بعد جای جواهرات را یاد گرفت و به آن‌ها گفت «الآن می‌روم پیش پادشاه ببینم چه کار می‌توانم براتان بکنم.»

و بلند شد، دوان دوان رفت خدمت پادشاه، جای جواهرات را به او گفت و برای دزدها طلب شفاعت کرد.

پادشاه که از خوشحالی در پوست خودش نمی‌گنجید، گفت «رمال باشی! راستش را بگو چرا برای دزدها طلب بخشش می‌کنی؟»

رمال باشی گفت «قریبات کردم! دزدها وقتی خبردار شدند پیدا کردن آن‌ها و جواهرات را گذاشته‌ای به عهده‌ی من از خیر هر چه برده بودند گذشتند و فرار کردند به مغرب زمین و حالا اگر بخواهی آن‌ها را برگردانی، دو مقابل خزانه باید خرج قشون کنی. آخرش هم معلوم نیست به نتیجه برسی یا نه.»

پادشاه حرف رمال باشی را قبول کرد و عده‌ای را با شتر و قاطر فرستاد، جواهرات خزانه را تمام و کمال آوردند تحویل خزانه دار دادند و باز به رمال باشی خلعت داد و پول زیادی به او بخشید.

وقتی رمال باشی برگشت خانه به زنش گفت «امروز پادشاه آن قدر پول بخشید به من که برای هفت پشتمان بس است. حالا بیا فکری بکن که از این مخمصه خلاص بشوم. چون می‌ترسم آخر گیر بیفتم و جانم را بگذارم رو این کار.» زن فکری کرد و گفت «این را دیگر راست می‌گویی، وقتش رسیده خودت را بزنی به دیوانگی تادست از سرت بردارند.»

مرد گفت «چطور این کار را بکنم؟»

زن گفت «فردا صبح، وقتی شاه رفت حمام هر طور شده خودت را برسان به او. دست و پاش را بگیر و مثل دیوانه‌ها از خزینه بندازش بیرون و لخت مادرزاد بنا کن به بشکن زدن و قر و قمبیل آمدن. آن وقت دوست و دشمن می‌گویند رمال باشی پاک چل و خل شده! پادشاه هم دست از سرت برمی‌دارد.»

مرد گفت «بد نگفتی.»

صبح فردا، همان طور که زنش گفته بود، بعد از اینکه پادشاه رفت حمام، دوان دوان خودش را رساند به آنجا. نگهبان‌ها را کنار زد و به زور رفت چنگ انداخت موهای پادشاه را گرفت و از خزینه کشیدش بیرون، که یک مرتبه صدایی بلند شد و سقف خزینه رنجهید. پادشاه وقتی دید رمال باشی از مرگ حتمی نجاتش داده، مال بی حساب و کتابی به او بخشید و همه کاره‌ی دربارش کرد.

رمال باشی برگشت خانه و ماجرای آن روز را برای زنش تعریف کرد. زن گفت «یک کار دیگر هم می‌توانی بکنی.»

مرد گفت «چه کاری؟»

زن گفت: «یک وقت که همه‌ی اعیان و اشراف شهر دور و بر تخت پادشاه حلقه زده‌اند خودت را برسان به پادشاه و او را از تخت بکش پایین. بعد از این کار، همه‌ی گویند عقل از سرت پریده و دیوانه شده‌ای. پادشاه هم می‌گوید رمال دیوانه نمی‌خواهم و از دربار بیرون می‌کند. آن وقت با خیال راحت می‌رویم گوشه‌ی دنجی می‌نشینیم و خوش و خرم زندگی می‌کنیم.»

رمال باشی حرف زنش را قبول کرد و منتظر فرصت ماند. تا یک روز همه‌ی اعیان و اشراف شهر رفتند حضور پادشاه و دست به سینه جلو تختش صف بستند.

رمال باشی دید فرصت از این بهتر دست نمی‌دهد و از میان جمعیت پرید رو تخت و پادشاه را از آن بالا انداخت پایین، که در همین موقع عقربی قد یک گنجشک از زیر تشکی که پادشاه روش نشسته بود، آمد بیرون.

همه به رمال باشی آفرین گفتند و از آن به بعد دیگر کسی نبود که به اندازه‌ی رمال باشی پیش پادشاه عزیز باشد.

رمال باشی مطلب را با زنش در میان گذاشت و آخر سر گفت «امروز هم که این جور شد و حالا بیشتر از عاقبت کار می‌ترسم.»

زن، شوهرش را دلداری داد و گفت «حالا که خدا می‌خواهد روز به روز کار و بارت بالا بگیرد و اجر و قربت پیش پادشاه بیشتر شود، چرا ما نخواهیم؟»

رمال باشی گفت «درست می‌گویی. باید راضی باشیم به رضای خدا.»

از آن به بعد، رمال باشی صبح به صبح می‌رفت دربار و شب به شب برمی‌گشت خانه و با زنش به خوبی و خوشی زندگی می‌کرد. تا روزی از روزها که همراه پادشاه رفته بود شکار، پادشاه ملخی را در مشتش گرفت و به او گفت «بگو ببینم! چی تومشت من است؟»

رمال باشی روش را کرد به طرف آسمان و در دل گفت «خدایا! خودت می‌دانی که من می‌خواستم از این کار دست بکشم و تونگذاشتی. حالا هم راضی ام به رضای تو.»

بعد، آهسته گفت «یک بار جستی ملخو! دوبار جستی ملخو! آخر کف دستت ملخو، پادشاه گفت «رمال باشی! داری با خودت چه می‌گویی؟ بلندتر بگو.»

رمال باشی با ترس و لرز بلندتر گفت «عرض کردم یک بار جستی ملخو! دوبار جستی ملخو! آخر کف دستت ملخو!»

پادشاه گفت «آفرین بر تو.»

و دستش را وا کرد و ملخ پرید به هوا...

روی تلکس خبر



هر تهرانی ۶۰۰ گرم آلودگی تنفس می‌کند

هر شهروند تهرانی در شبانه‌روز ۶۰۰ گرم آلودگی هوا استشمام می‌کند. «فتح‌الله‌امی - مدیر طرح جامع کاهش آلودگی هوای تهران - در سومین روز از هفته هوای پاک در گفت و گو با خبرنگار خبرگزاری شهر با بیان این مطلب گفت: تنها راه‌حلی که می‌تواند آلودگی هوا را کاهش دهد، محور برنامه جامع کاهش آلودگی هوا است که اگر این برنامه اجرا شود مشکل آلودگی هوا حل خواهد شد. خودروهایی بیکان مدل سال ۱۳۸۰ به قبل فاقد استاندارد هستند و وی افزود: خودروهایی موتور این نوع خودروها از کاربراتور به انژکتور تبدیل باید در یک طرح اساسی موتور این نوع خودروها را ایجاد کنند. شود تا آلودگی کمتری را ایجاد کنند. امی خاطر نشان کرد: در حال حاضر حدود دو میلیون از اتومبیل‌های موجود استانداردند و حدود ۳ میلیون و ۶۰۰ خودروی دیگری استاندارد نیستند که در این رابطه باید نیروی انتظامی با اجرای قانون جلوگیری از آلودگی هوا وارد عمل شود.

«محرم» و کاهش وقوع جرایم

سردار مؤمنی با اعلام کاهش ۴۳ درصدی وقوع قتل در این مدت گفت جرایم خشن که معمولاً آثار و تبعات بسیار منفی در جامعه می‌گذارد در ایام سوگواری ماه محرم کاهش قابل توجهی داشته است. فارس: معاونت عملیات ناجا گفت: در دهه اول محرم، وقوع انواع جرایم نسبت به مدت مشابه سال گذشته کاهش چشمگیری داشت. سردار اسکندر مؤمنی معاون عملیات ناجا افزود: با فرارسیدن ماه محرم و ایجاد فضای معنوی و از طرفی اجرای طرح‌های پیشگیرانه از سوی ناجا وقوع جرایم و به ویژه جرایم خشن در این مدت کاهش چشمگیری داشته است. معاون عملیات ناجا در خصوص نوع جرایم گفت: وقوع جرایمی از قبیل سرقت منزل ۳۷ درصد، سرقت موتورسیکلت ۶۳ درصد، کیف قاپی ۵۶ درصد و سرقت خودرو ۳۱ درصد کاهش داشته است. سردار مؤمنی با اعلام کاهش ۴۳ درصدی وقوع قتل در این مدت گفت جرایم خشن که معمولاً آثار و تبعات بسیار منفی در جامعه می‌گذارد در ایام سوگواری ماه محرم کاهش قابل توجهی داشته است.

مردم نگران تأمین اسکناس پایان سال نباشند

رئیس کل بانک مرکزی با تأکید بر اینکه مردم در روزهای پایانی سال با مشکل کمبود اسکناس و اسکناس‌های فرسوده مواجه نخواهند شد، اعلام کرد: ذخایر اسکناس بانک مرکزی کافی است. طهماسب مظاهری در گفتگو با مهر نسبت به اینکه در روزهای پایانی سال جاری مردم با مشکل کمبود اسکناس و اسکناس‌های فرسوده مواجه نمی‌شوند، اطمینان داد و گفت: ذخایر اسکناس بانک مرکزی کافی است و مردم با مشکلی در این خصوص مواجه نخواهند شد. رئیس کل بانک مرکزی انتشار اسکناس‌های ۵ هزار تومانی را برای رفع مشکل اسکناس‌های فرسوده موثر دانست و تصریح کرد: ابزارهایی همچون کارت‌های اعتباری نیز برای رفع مشکل کمبود اسکناس روزهای پایانی سال کارساز است. وی با تأکید بر اینکه دستگاه‌های ATM بانکها سرویس مناسب در روزهای پایانی سال جاری و ایام تعطیلات نوروز به مردم ارائه خواهند داد، اظهار داشت: بانک‌ها امسال نیز همانند سال‌های گذشته برای این دستگاه‌ها کشیک خواهند گذاشت تا مردم مشکلی در دریافت و چه از آنها نداشته باشند.

اثبات اظهار نظر مادر بوش

مادر بوش: جرج اصحی ترین فرزندم است

خبرگزاری آریا - روزنامه تشریح سوریه در سر مقاله خود با عنوان "نبوغش هنوز کامل نشده است" در پی اثبات اظهار نظر مادر جرج بوش درباره فرزند خود برآمد. طرح‌های رییس جمهور امریکا در مقابل میزبانان اسرائیلی و فلسطینی اش بر این نادانی صحنه می‌گذارد. این مقاله افزوده است شخصی که کمترین میزان از هوش و زکاوت و شناخت را داشته باشد حرف‌هایی را که رییس جمهور امریکا بر زبان آورده است؛ مطرح نمی‌کند.

پشت میز نشستن، آغاز چاقی و اضافه وزن برای شاغلین و کارمندان است

مطالعات نشان می‌دهد، کار دفتر و اداره می‌تواند مهم‌ترین عامل در رواج چاقی باشد، کارمندی که روزانه به طور متوسط بیش از سه ساعت پشت میز می‌نشیند، ۲۵ درصد کمتر از افرادی که بیش از ۶ ساعت پشت میز می‌نشینند با مشکل اضافه وزن مواجه هستند و کسانی که بیش از ۶ ساعت روزانه پشت میز می‌نشینند ۶۸ درصد بیش از بقیه افراد در معرض خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن قرار دارند. اما این مسأله در مورد افرادی که در محل کار خود تحرک و فعالیت زیاد دارند کاملاً متفاوت است زیرا این افراد به دلیل تحرک، کارهای بیشتری می‌سوزانند و از چاقی بیش از حد آنها جلوگیری می‌شود.

احترام و نیکی به پدر و مادر عمر انسان را طولانی می‌کند



آشپزی

کوکوی بادمجان

◀ مواد لازم:

بادمجان: ۵ عدد

تخم مرغ: ۴ عدد

روغن: ۲۰۰ گرم

نمک فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

◀ طرز تهیه:

بادمجان‌ها را شسته پوست کنده و کمی سرخ می‌کنیم. آنها را خرد کرده خوب له می‌کنیم آنگاه تخم مرغ و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن افزوده خوب بهم می‌زنیم بعد در ماهی تابه‌ای روغن را داغ کرده کلیه مواد را یک جا داخل ماهی‌تابه خالی می‌نماییم پس از اطمینان از اینکه یک طرف آن سرخ شده آن را آرام در سینی برگردانده و طرف دیگر را سرخ می‌نماییم درب ماهی تابه را گذاشته تا مواد کاملا مغز پخت گردد. بهتر است زیاد سرخ نشود

سمبوسه

◀ مواد لازم برای خمیر:

آرد: یک و نیم لیوان

روغن جامد: ۳ قاشق غذاخوری (ذوب و خنک شده)

آب ولرم: به میزان لازم

نمک: یک قاشق چایخوری

◀ مواد لازم برای داخل خمیر:

سیب زمینی پخته: ۲ عدد (مکعبی ریز شود)

گشنیز خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

پودر زیره: یک قاشق مرباخوری

پودر تخم‌گشنیز: یک قاشق مرباخوری

شنبلیله خشک: یک قاشق غذاخوری

نخودفرنگی پخته: نصف لیوان

رب گوجه‌فرنگی: یک قاشق مرباخوری

پودر کاری (به دلخواه): یک قاشق مرباخوری

پودر فلفل قرمز: به اندازه دلخواه

نمک: به اندازه لازم

روغن: یک قاشق غذاخوری

◀ طرز تهیه:

آرد را در کاسه‌ای ریخته و با نمک و روغن مخلوط می‌کنیم. سپس به میزان لازم آب در آن می‌ریزیم تا خمیر شود و به دست نجسید. این خمیر را ورز داده و در نایلون می‌گذاریم تا ۱۰ دقیقه بماند.

پس از این زمان، از خمیر چانه‌هایی به اندازه گرد و برداشته و با وردنه به صورت گرد باز می‌کنیم. سپس دایره‌ها را چاقو نصف کرده تا دو هلال داشته باشیم. لبه صاف خمیر را کمی خم کرده و به وسیله آب به هم می‌چسبانیم تا به صورت یک قیف درآید. از مواد، داخل آن گذاشته و بالای خمیر را به صورت قطاب می‌پیچیم. پایین سنبله‌ها هم یک پیچ می‌دهیم (برای زیبایی کار).

سپس در روغن زیاد سرخ می‌کنیم و روی دستمال کاغذی گذاشته تا روغن زیادی آن گرفته شود.

برای درست کردن مواد داخل سمبوسه:

ادویه‌ها و رب را با روغن در تابه‌ای ریخته و تفت می‌دهیم. بقیه مواد را به آن اضافه کرده و بعد از مخلوط شدن از روی حرارت برمی‌داریم. در ایران سنبله‌ها را با نان لواش درست می‌کنند. در ضمن برای مواد وسط پیراشکی، سیب زمینی و نخود سبز کاملا له می‌شود و سپس به آن ادویه اضافه می‌کنیم.

لطیفه های بی مزه

یک نفر می‌رود مطب دکتر و می‌گوید: آقای دکتر، مشکل من این است که کسی مرا تحویل نمی‌گیرد.

دکتر می‌گوید: مریض بعدی!

اولی: دیشب خواب دیدم یک ظرف ماکارونی خوردم!
دومی: برای همین است که بلوز دستبافت نصف شده است.

دو نفر از کارکنان راه آهن با هم صحبت می‌کردند.
اولی می‌گوید: شنیدی پرویز را اخراج کردند.
دومی: آره، می‌گویند بی اجازه وارد اتاق رئیس شده بود.
اولی: ای بابا به خاطر مسأله به این کوچکی!
دومی: آخر او لوگو موتیو وارد اتاق رئیس شده بود.

در اروپا اگر بچه یک خانواده در یک مهمانی گلدان ۱۵۰۰ دلاری صاحبخانه را بیفتد: صاحبخانه خیلی راحت ۱۵۰۰ دلار را از مهمان بیچاره می‌گیرد ولی اگر در ایران این اتفاق بیفتاد صاحب خانه باید ۱۵۰۰ دلار به مهمان بدهد تا بچه را از شکستن بقیه ی گلدانها منصرف کند.

احمقی پیش طبیب رفت و گفت: موی سرم درد می‌کند!
طبیب پرسید: چه خورده‌ای؟
گفت: نان و یخ!
طبیب گفت: برو بمیر که نه خوراکت به آدمی ماند و نه دردت!!

یه مرده به تاکسی می‌گه چند میگیری منو برسونی به راه آهن؟
راننده می‌گه: ده هزار تومان.
مرده می‌گه: واسه جمدون هام چقدر می‌گیری؟
راننده می‌گه: هیچی.
مرده می‌گه: پس جمدونام رو بر من هم اومدم.

هوایما داشت سقوط می‌کرد همه چی می‌زدن بجز یه مرده، ازش پرسیدن چرا ساکتی گفت مال بابام که نیست بزار سقوط کنه.

یک روز یک نفر میره ختم موقع بیرون اومدن همه می‌گن خدا بیامرز دشت. طرف یادش میره چی بگه، می‌گه: بخشید مرد.

مردی سرگرم تماشای تلویزیون بود. در این هنگام فرزندش که پهلوی او نشسته بود و همیشه کنجکاوانه سوال می‌کرد از پدرش پرسید: پدر جان کوه دماند کجا قرار داره؟
پدر که حواسش جای دیگه بود جواب داد: از مادرت بپرس که هر چیزی که برمی‌داره سر جای خودش قرار نمیده.

معلم از دانش آموز می‌پرسد: جسم شفاف چه جسمی است؟
دانش آموز: جسمی که نور را از خود عبور می‌دهد.
معلم: دو تا مثال بزن.
دانش آموز: نردبان و غربال!!



هر که علم جوید خدا عهده دار روزی او شود

تازه های علمی

حل مشکل عبور ویلچر از پله توسط میتگر ایرانی



میتگر ایرانی مشکل عبور ویلچر از پله‌ها را حل کرد. با ساخت دستگاه پله رو به همت یک محقق میتگر کشورمان، مشکل تردد ویلچر معلولان از پله‌ها حل شد.

میتگر این طرح در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: پله از اصلی‌ترین موانع در برابر معلولان جسمی حرکتی است و ایجاد رمپ و تجهیز ساختمان به آسانسور دو راه اصلی و معمول برای غلبه بر این مشکل هستند، اما این دو راه برای اجرایی شدن با مشکلاتی روبه‌رو هستند و از این رو بیشتر ساختمان‌های موجود، همچنان مسأله دار باقی مانده‌اند.

وی افزود: دستگاه پله رو برای انتقال آسان ویلچرهای معمولی در راه پله‌ها طراحی شده است و موتورهای مناسب آن، این امکان را فراهم می‌کند تا یک نوجوان هم بتواند، معلولی سنگین وزن را به همراه ویلچرش از پله‌ها بالا و پایین ببرد.

این دستگاه برای فضاهای درونی و بیرونی ساختمان‌های عمومی و منازل مناسب است و با بیشتر ویلچرهای معمولی سازگار و قابل حمل است.

این مبتکر در خصوص نحوه عملکرد این سیستم اظهار کرد: فرد همراه، تنها با فشردن یک دکمه، شخص معلول را در حالی که روی ویلچر خود نشسته است به بالا یا پایین پله‌ها انتقال می‌دهد.

وی افزود: ویلچربر را با خودرو می‌توان به راحتی منتقل کرد و نیاز به هرگونه تخریب یا تغییر در فضای موجود را منتفی می‌سازد.

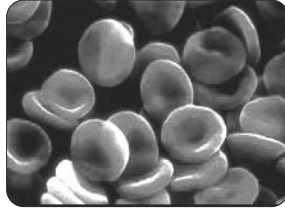
این دستگاه با هر بار شارژ توانایی بالا بردن ۱۲۰ کیلوگرم وزن را از ۲۰ طبقه دارد و در فضاهای داخلی و خارجی قابل استفاده است.

مطمئن و متعادل بودن برای فرد همراه، درگیری مناسب و پایدار با پله‌ها، قابلیت جدا شدن دسته به منظور کاهش فضای نگهداری و سهولت در حمل و نقل، داشتن سوئیچ اختصاصی برای استفاده افراد مشخص و مجهز بودن به باتری‌های قابل شارژ از دیگر خصوصیات این دستگاه است.

وی خاطرنشان کرد: از آنجا که تمام مراحل طراحی و ساخت پله رو در داخل کشور انجام شده است، قابلیت تغییر در ابعاد و کاربری دستگاه و امکانات موجود بر روی آن، متناسب با شرایط محل استفاده وجود دارد.

پزشکی

انواع کم‌خونی و روش درمان آن



عارضه کم‌خونی زمانی بروز می‌کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندام‌های بدن کمک می‌کند. کم‌خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می‌کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده‌اند:

۱) کم‌خونی ناشی از فقر آهن (IDA):

این نوع کم‌خونی اشدترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می‌کند که بدن فاقد آهن کافی است. بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم‌های داخلی، پولیپ‌های روده یا سرطان روده بروز می‌کند.

همچنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می‌تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم‌خونی از نوع فقر آهن می‌شود. بدن می‌تواند با مصرف مواد غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب‌زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲) کم‌خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین:

این نوع کم‌خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B_{۱۲} بروز می‌کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می‌کنند. در این نوع کم‌خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می‌کند که نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند.

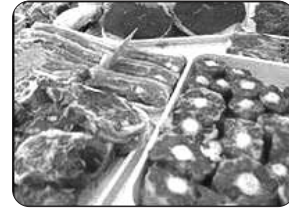
قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می‌توانند این نوع کم‌خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می‌توان از مصرف دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سبوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبزی تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری کمبود ویتامین B_{۱۲} است. این حالت معمولاً در افراد مبتلا به کم‌خونی وخیم بروز می‌کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B_{۱۲} کافی می‌تواند موجب برخی و بی‌حسی دست‌ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد، اما به هر حال مصرف ویتامین B_{۱۲} ضروری است.

ادامه دارد...

مآئده

گوشت



گوشت حاوی مقادیر زیادی آهن، پروتئین و ویتامین B_{۱۲} است.

آهن موجود در غلات، برای بدن به سهولت قابل استفاده نیست.

می‌توان با افزودن ویتامین C به گوشت، جذب آهن را تا دو برابر افزایش داد.

گوشت را نباید سرخ کرد، زیرا در فرایند سرخ کردن، موادی به وجود می‌آیند که برای سلامتی مفید نیستند.

توصیه می‌شود از انواع گوشت به تناوب مصرف شود.

گوشت گوساله حاوی مقادیر زیادی "روی" و جگر حاوی مقادیر زیادی آهن است.

اما به خاطر وجود مقادیر زیاد ویتامین A در جگر، نباید ۲ بار در ماه بیشتر مصرف شود.

بهتر است در مصرف سوسیس و کالباس پر چرب صرفه جویی شود. نوع کم‌چرب آن توصیه می‌شود.

انواع حبوبات و غلات همراه با سبزیجات و میوه جات، جایگزین مناسبی برای گوشت هستند.

ترکیب غلات و میوه جات حاوی ویتامین C، جذب آهن را آسانتر میکند.

گوشت‌های قرمز نخم:

گوشتی که چربی مضر آن گرفته شده باشد، در محافظت از سیستم عصبی کارآمد و برای ساختن رشته‌های عصبی مفید است.

دارای ویتامین‌های B_۶ و B_{۱۲} و سروتونین بوده و حاوی آهن است که در درمان کم‌خونی حافظه در کودکان و اختلال حواس در سالمندان بسیار کارآمد است.

وقتی پیری می‌شویم ممکن است ویتامین B_{۱۲} حتی اگر به میزان لازم در رژیم غذایی وجود داشته باشد، در بدن جذب نشود.

بنابراین استفاده از آب گوشت (عصاره گوشت)، یا مصرف حداقل یکبار در ماه از جگر به افرادی که در دوران سالمندی به سر می‌برند توصیه می‌شود.

این مواد تاثیر چشمگیری در درمان افسردگی و مشکلات حافظه از قبیل فراموش کردن زود هنگام مطالب و ارتقای حافظه کوتاه مدت دارد.



همکاران بخوانند

امنیت عاطفی



مطالعه روی کسانی که مدت‌های طولانی در کنار هم کار می‌کنند و با زوج‌هایی که از زندگی خود احساس رضایت می‌کنند و بهترین ارتباط را با یکدیگر دارند نشان داده که آن‌ها از احساس شوخ طبعی که یکی از با ارزش‌ترین خصوصیات افراد است برخوردارند.

کسانی که در محیط کار خوش مشرب و شوخ طبع هستند همیشه در بین همکاران طرفداران زیادی دارند و همه دوست دارند که لحظات بیکاری خود را با چنین افرادی سپری کنند.

اگر در محل کار خود خوش مشرب و مهربان باشید و در موقعیت‌های دشوار خوش خلقی خود را حفظ کنید، ارزش بسیار زیادی به حضور خود می‌بخشید و لازم نیست که گفته شود این خصلت چه تأثیر شگرفی بر ثبات درونی خود شما خواهد داشت.

آیا در طول روز، چه در خانه و چه در محل کار، به اندازه کافی می‌خندید؟ آیا دوست دارید بیشتر بخندید؟ آیا دیگران را می‌خندانید؟ اگر موقعیت‌های دشوار، فرصت خوبی برای یادگیری است، وقتی این ایده (خوش خلقی در محیط کار) را یک گام بیشتر بدانید و مشکلات را به مثابه فرصت‌هایی برای خندیدن تصور کنید، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

از میان توصیه‌هایی که برای کاهش استرس و فشار روانی در محیط کار شده هیچ کدام طبیعی‌تر و آسان‌تر از شوخ طبعی و خنده قابل درک و دست یافتنی نیست. وقتی همه چیز بد پیش می‌رود، وقتی دچار مصیبت شده‌اید، وقتی خانه و محیط کار برایتان مثل زندان شده، خنده همیشه می‌تواند حال شما را به جا بیاورد.

خنده می‌تواند احساس ثبات و کمال را در شما افزایش دهد و باعث کیفیت انجام کارهای شما در محیط کارتان شود.

اگر گاهی اوقات ناگهان به فکرتان خطور می‌کند که کار خنده‌آوری بکنید، چرا نباید آن را انجام دهید؟ خنده تأثیرات نامرئی بسیار روی درک تجارب زندگی شما خواهد داشت.

به خاطر داشته باشید خداوند برای غلبه بر دشواری‌های زندگی سه روش را در اختیار انسان قرار داده که عبارت‌اند از:

خنده، امید و خواب، خوب دقت کنید. خنده اولین پیشنهاد خدا برای غلبه بر دشواری‌های زندگی است. فراموش نکنید که فقط با خنده است که همه پیروز میدان زندگی می‌شوند.

چرا؟

چرا سرما می‌خوریم؟



کمتر کسی است که در طول فصل سرما دست کم یکبار گرفتار بیماری سرماخوردگی نشود. ما در واقع سرما را نمی‌خوریم، بلکه نفس کشیدن در سرما سبب می‌شود هوای سرد وارد بینی و مجاری تنفسی شود و زمینه برای ابتلا به بیماری سرماخوردگی فراهم شود.

بیماری سرماخوردگی گاه به علت ضعف عمومی و کاهش مقاومت بدن روی می‌دهد. در این حالت فرد بیمار نیاز به استراحت، مصرف ویتامین‌ها به خصوص ویتامین C و تنفس هوای مرطوب و تمیز دارد. اما علت مهم دیگری که موجب بیماری سرماخوردگی می‌شود حمله‌های ویروسی است. بیماری سرماخوردگی در این حالت آنفلوآنزا نامیده می‌شود و اگرچه با نشانه‌های عمومی سرماخوردگی همراه است، اما بیماری شدت بیشتری دارد و گاه نیز با درد مفاصل همراه است. تا به حال بیش از ۲۰۰ نوع ویروس سرماخوردگی شناسایی شده‌اند که این ویروس‌ها همگی سرما دوست هستند و اغلب نیز در مجرای تنفسی به صورت غیر فعال زندگی می‌کنند.

در علم ژنتیک ویروس سرما خوردگی از هوشمندترین نوع ویروس‌ها به شمار می‌آید. به دلیل آنکه این ویروس به سرعت نسبت آنتی‌بیوتیکها مقاوم می‌شود. ویروس سرماخوردگی در یک پوشش یا یک کپسول مخصوص قرار گرفته است که از ویروس محافظت می‌کند. با از بین رفتن این پوشش، ویروس نیز از بین می‌رود. آنتی‌بیوتیکها نیز این پوشش را مورد حمله قرار می‌دهند. حال اگر ساختمان این پوشش کمی تغییر کند ویروس به نوع جدیدی تبدیل می‌شود که برای از بین بردن آن نیاز به آنتی‌بیوتیک جدید و یا مصرف همزمان چندین آنتی‌بیوتیک است. ویروس هوشمند بیماری سرماخوردگی هر سال پوشش خود را کمی تغییر می‌دهد. بدین ترتیب با وجود پیشرفت‌های چشمگیر علم پزشکی بیماری سرماخوردگی یک بیماری جدی و خطرناک به شمار می‌آید که می‌تواند زمینه ابتلا به سایر بیماریها مثل سینوزیت یا عفونت‌های ریوی را در فرد بیمار افزایش دهد.

اخیراً باب واکسن‌هایی نیز تحت عنوان واکسن سرماخوردگی باز شده است. این واکسن ساهل است که در کشورهای پیشرفته دنیا استفاده می‌شود. ریشه کن کردن بیماری سرماخوردگی به علت تغییر سریع ساختمانی ویروس و مقاومت شدن آن نسبت به داروها و آنتی‌بیوتیکها مقدور نبوده است. اما تزریق واکسن سرماخوردگی فرد را نسبت به این بیماری مقاوم می‌کند. واکسن سرماخوردگی، ویروس ضعیف شده این بیماری است که به بدن تزریق می‌شود. ورود این ویروس ضعیف شده به بدن سبب می‌شود که سیستم دفاعی بدن فعال شود و در حالت آمادگی باقی بماند. بدین ترتیب اگر ویروس سرماخوردگی به بدن حمله کند به علت فعال بودن سیستم دفاعی به سرعت شناسایی شده و از بین می‌رود.

نکات خانه داری

چند نکته در مورد اتو کردن



در اتوهای بخار اگر از آب معمولی و حتی آب جوشیده بریزید موجب می‌شود منافذ آن گرفته شود و باز کردن آنها مشکل است پس باید در آنها آب مقطر بریزید و اگر آب مقطر ندارید، از آب باران استفاده کنید و نیز می‌توانید از برفک‌های یخچال و فریزر استفاده کنید و آنها را آب کنید و در بطری‌هایی جمع آوری کنید و در اتو بریزید. توجه داشته باشید، در هنگام ریختن آب درون اتو پریز را از برق بکشید. برای جرم‌گیری اتو باید محلولی از آب مقطر و سرکه درون اتو بخار بریزید و بگذارید تا اتو گرم شود و بعد از مدتی آن را بیرون بریزید و آب مقطر (آب خالص) را درون آن بریزید تا کاملاً تمیز شود و بعد از ریختن آب دوم روی یک تکه پارچه اتو کنید تا بخارها با فشار خارج شوند این کار را چندین بار ادامه دهید تا دیگر جرمی باقی نماند.

نکته اول: اگر احساس کردید اتوبه پارچه شما می‌خواهد بچسبد برای جلوگیری از چسبیدن اتو از این روش استفاده کنید؛ اتو را روشن بگذارید پس از اینکه داغ شد مقداری صابون خشک را به کف آن بمالید و بعد آن را بر روی سطح یک روزنامه یا مجله به آرامی حرکت دهید.

نکته دوم: اتفاق می‌افتد که پس از اتو کشیدن بر روی شلوار یا اشیاء اتو شده برق می‌افتد برای جلوگیری از این کار قبل از اتو کشیدن مقداری آب به همراه سرکه به محلی که می‌خواهید اتو بکشید بپاشید و هیچ‌گاه اتو را مستقیماً روی لباس نگذارید بلکه از روی یک پارچه کنای اتو کنید.

نگهداری چرم

چرم از هر نوعی که باشد نیاز به مراقبت دارد تا عمر بیشتری داشته باشد:

اول آن را گردگیری و خوب تمیز کنید. حداقل ماهی یک بار با یک روغن گیاهی که درصد شیمیایی کمتری دارد (روغن نارگیل) چرم را چرب کنید.

حداقل ماهی یک بار با واکس چرم، پوшاک یا کفش چرمی را واکس بزنید.

و آخرین نکته؛ چرم را شب چرب کرده یا واکس بزنید و بگذارید تا صبح بماند، نتیجه کار بهتر خواهد بود. زیرا چرمی که چرب کرده یا واکس زده‌اید بلافاصله بیوشید، در معرض گرد و خاک قرار گرفته، غبار را به خود جذب می‌کند، و رنگ آن کدر خواهد شد. ضمناً اگر با پاک کردن گرد و خاک تمیز نشد مقداری کف صابون درست کرده با فرچه بی نرم پاک کنید و سپس با پارچه بی نرم و تمیز خشک کنید و صبر کنید تا چرم خوب خشک شود بعد آن را چرب کنید یا واکس بزنید.

گشت و گذاری در ایران

فارس



منطقه بمو

منطقه بمو در برابر کوه بمو، در ۱۹ کیلومتری شیراز و درست مقابل تنگه الله اکبر، در جاده شیراز آباد واقع است، منطقه بمو دارای گونه‌های نادر جانوران به ویژه آهو و گونه‌های مختلف گیاهی است. این منطقه حفاظت شده چشم انداز زیبایی دارد، در این پارک چشمه بیدی، چشمه صادقی، چشمه فیلی، چشمه گردو و چشمه چنار با آب صاف و گوارا در دره‌های زیبا جریان دارند. دو قنات رکن آباد و آب زنگی در همین منطقه وجود دارند.

روستای قلات

در جاده شیراز سپیدان، روستای ییلاقی قلات با خانه‌ها، باغ‌ها و چشمه‌های زیبا در دامنه کوه واقع است.

پیرناب

پیرناب که در زبان محاوره پیرنوب نامیده می‌شود، چشمه بسیار بزرگی در ۱۵ کیلومتری جنوب شیراز است، در دو طرف این چشمه محیط با صفا با درختان چنار وجود دارد که دشت برابر خود را سیراب می‌کند. آرامگاه مخروطی‌ای نیز در کنار چشمه وجود دارد که معروف به شیخ اقطع است.

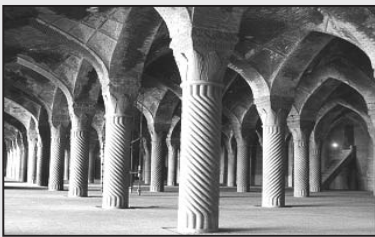
سبز پوشان در فاصله چهار کیلومتری پیرناب، کوه سبز پوشان قرار دارد. غاری زیبا در این کوه وجود دارد که بقعه متبرکه یکی از امامزادگان را در دل خود جای داده است.

آبشاری کوهمره سرخی

در جاده شیراز - کازرون، به فاصله ۵۰ کیلومتر، جاده کوهمره سرخی جدا می‌شود. با گذر از چند روستا، منطقه‌ای پدیدار می‌شود که دارای آبشارهای کوچک و متعدد و جنگل طبیعی کم‌درختی است.

دریاچه دشت ارژن

دریاچه‌ای است با آب شیرین و با فضای سبز، روستای دشت ارژن و چشمه سلمان در ۵۶ کیلومتری جاده شیراز کازرون قرار دارد. این دریاچه زیستگاه پرندگان مهاجر است.



زیباترین باغ شیراز است. گل‌های زینتی و گونه‌های متنوع گیاهی موجود در این باغ، آن را به باغ‌شناسی دانشگاه شیراز بدل ساخته است. سایر باغ‌های شیراز در غرب شهر در منطقه قصر دشت قرار دارد در حدود ۵۰ کیلومتر از سطح شهر را در برگرفته است. رودخانه اعظم، نهر معالی آباد و قنات‌های متعددی این باغ‌ها را مشروب می‌کند.

چاه مرتاض علی

بالای کوه هفت تن در سلسله جبال چهل مقام، در شمال شهر شیراز و در شرق کنبد عضد (گهواره دید)، چاهی به ژرفای سه متر با دو آب انبار و ساختمانی شامل چند اتاق وجود دارد



که محل ریاضت و عبادت صوفیه و عرفا بود.

پارک قلعه بندر

بر فراز کوه قلعه بندر در محله سعیدی، پارک جنگلی به مساحت ۱۰ هکتار وجود دارد که از آنجا منظره زیبای شیراز دیده می‌شود.

چشمه جوشک

این چشمه در محدوده شمال غربی شیراز، در کنار روستای قصر قمشه قرار دارد. این چشمه بزرگ، سرچشمه رودخانه اعظم است که باغ‌های تمام روستاهای مسیر خود مانند قصر قمشه، منصور آباد و قصر دشت و ... را آبیاری می‌کند. مظهر چشمه جوشک و کناره‌های رودخانه گردشگاه مفرحی است.



استان فارس از شمال به استان اصفهان و یزد، از مشرق به استان کرمان، از جنوب به استان هرمزگان و از غرب به استان‌های کهگیلویه و بویر احمد و بوشهر محدود است. استان پهناور فارس، با قدمتی تاریخی، محل زندگی اقوام ایرانی از دیرباز تا کنون بوده است. از این رو حدود سی درصد از آثار و ابنیه تاریخی کشورمان در این استان قرار دارد.

مجموعه تاریخی تخت جمشید، پاسارگاد، آرامگاه حافظ، سعیدی، خواجوی کرمانی و ... نیز پارک حضرت شاه چراغ (ع) از آن جمله است. زندگی پرطراوت مردم عشایر نشین، هنرهای سنتی استان از جمله قالی و گبه با نقوش متنوع آن ... و دستمایه‌های گران سنگی از میراث فرهنگی استان فارس به شمار می‌آید.

باغ‌های شیراز

باغ‌های شیراز به زیبایی و طراوت مشهور است. اما چند باغ شیراز از جمله آثار تاریخی نیز محسوب می‌شود. از جمله:

باغ جهان نما

باغ جهان نما در کنار دروازه قرآن که ساختمان آن در دوره کریم‌خان زند مرمت و تجدید بنا شد، از تفرج‌گاه‌های شیراز است.

باغ دلگشا

باغ دلگشا که نزدیک آرامگاه سعیدی قرار دارد، در دوره تیمور از باغ‌های مهم و تفریحی شیراز بود. قدمت این باغ به دوره ساسانی نسبت داده شده و ساختمان موجود در آن متعلق به دوره قاجاریه است. این باغ در اردیبهشت فصل چیدن بهار نارنج بسته است.

باغ عقیف آباد

عقیف آباد با وسعتی حدود ۱۲۷۰۰۰ متر مربع از زیباترین باغ‌های تاریخی شیراز است. این باغ مهم و گردشگاه پادشاهان بود. در میان این باغ که گلشن نیز نامیده می‌شود، عمارتی دو طبقه، آب نماها و زیرزمین وجود دارد.

باغ ارم

باغ ارم که بنا و سردر آن از دوره قاجاریه به جای مانده،

هزار بار پیاده طواف حج کنی، قبول حق نشود، گرد دلی بیازاری





غذاهای عجیب دنیا



گاهی واقعا شگفت‌انگیز است که مردم برخی کشورها چه غذاهای عجیب و غیرقابل باوری را می‌خورند. در این بین شاید ژاپن و چین رکورددار خوردن غذاهای باورنکردنی هستند که حتی خوردن برخی از آنها در عقل انسان نیز نمی‌گنجد. غذاهایی همچون اختاپوس، خیار دریایی، لانه پرنده، کله‌پاچه خوک، ملخ سرخ شده و... که حتی تصور آنها حال آدم را به هم می‌زنند. در این جا می‌خواهیم بعضی از این غذاها را مرور کنیم:

۱ «حلزون» (شمال غربی آمریکا):

حلزون‌هایی بزرگ با گردن‌های دراز، این غذا بسیار محبوب مردم این منطقه است ولی خیلی عجیب و غریب به نظر می‌رسند. این غذا اغلب «گویی داگ» نیز نامیده می‌شود.

۲ «گورگونزولا» (ایتالیا):

پنیری کاملاً بدبو است که آدم رغبت نمی‌کند آن را بو کند.

۳ «ملخ سرخ شده» (آفریقا، تایلند):

در این مناطق ملخ‌های درشت را در روغن سرخ می‌کنند و معتقدند بسیار لذیذ است.

۴ «سوپ آشیانه پرنده» (چین):

این سوپ از آشیانه نوعی پرستو درست می‌شود. این نوع پرستو برای ساختن آشیانه خود از شاخ و برگ گیاهان خاصی استفاده می‌کند که از نظر چینی‌ها خیلی خوشمزه هستند.

۵ «هاگیس» (اسکاتلند):

شکمبه گوسفند که با آرد و گوشت و مخلفات دیگر پر شده و بخارپز می‌شود. در واقع این غذا نوعی سوسیس است.

۶ «هاکارل» (ایسلند):

هاکارل وقتی تازه است سمی می‌باشد. این غذا از نوعی کوسه تهیه می‌شود. در واقع گوشت این کوسه تخمیر می‌شود. در قدیم مردم ایسلند کوسه درسته را یک و نیم تا دو متر زیر زمین دفن می‌کردند ولی امروزه آن را در پلاستیک‌های مخصوص می‌پیچند و نگه می‌دارند. این گوشت چند هفته می‌ماند و سپس چند هفته دیگر آن را آویزان می‌کنند تا هوا بخورد و خوشرنگ شود. حتی معده خود ایسلندی‌ها هم گاه توانایی تحمل این غذا را ندارد.

۷ «پنیر کله یا هه‌چی» (سوئد):

غذایی که با کله پخته شده حیوانات درست می‌شود و مخصوص ناهار است. آنها کله گوسفند و... را رسایی می‌پزند و آب غلیظ شده آن را در ظرفی می‌ریزند و می‌گذارند تا مثل ژله ببندد. بعد آن را مثل کالباس برش می‌زنند.

۸ «بلابر» (آلاسکا):

چربی خام پستانداران دریایی.

۹ «پاچه شتر» (فرانسه):

درست شبیه به پاچه گوسفند خودمان است.

ادامه دارد...

نگهداری دارو در منزل



خوانندگان عزیز: همه می‌دانیم که استفاده از دارو فقط با دستور پزشک مجاز است و در صورتی که مصرف دارویی برای ما ضروری تشخیص داده شود، از طریق پزشک از عوارض احتمالی و مشکلات مرتبط با آن مطلع می‌شویم. اما آگاهی از عوارض داروهای پرمصرف، حتی اگر در جعبه‌ی داروهای شما نباشند، خالی از فایده نیست. این عوارض تا چه اندازه جدی هستند و چه زمانی باید برای رفع آنها به پزشک مراجعه کرد؟

از این پس در این ستون نکاتی را که هر فرد باید در زمینه داروهای پرمصرف اعضای خانواده بداند مطالبی را درج می‌نماییم.

۱ چند نکته درباره نگهداری دارو در منزل

امروزه در بیشتر خانه‌ها قدری دارونگهداری می‌شود. این داروها معمولاً در یخچال یا در جعبه‌ی کمک‌های اولیه گذاشته می‌شوند و معمولاً شامل باقی مانده‌ی داروهایی است که به طور ناقص مصرف شده‌اند. از قرار معلوم منظور از نگهداری دارو در منزل این است که یک روزی از آنها استفاده شود. استفاده مجدد از این داروها علاوه بر اینکه اغلب خود سرانه و بدون تجویز پزشک خواهد بود، احتمالاً کاربرد نادرست داشته و خطر مصرف داروهای فاسد و تاریخ گذشته را هم به همراه دارد. علاوه بر این امکان مصرف این داروها توسط کودکان یا افرادی که اختلالات روحی دارند و خود دارو لدا به نظر می‌رسد ضررهای نگهداری دارو در منزل در بسیاری از موارد بیشتر از فایده آن است هر وقت یکی از افراد خانواده بیمار شود و نیاز به مصرف دارو پیدا کند شایسته است توسط پزشک معاینه شود و تجویز دارو توسط پزشک معالج انجام گیرد و همان موقع دارو از داروخانه تهیه شود و با این حال اگر بخواهیم دارو در منزل نگهداری کنیم بهتر است به موارد زیر توجه کنیم:

- ۱- تاجای ممکن دارو در منزل نگهداری نشود.
- ۲- داروهای بدون برچسب و یا داروهای فله ای را هرگز در منزل یا محل کار نگه نداریم و آنها را دور بیندازیم.
- ۳- حد اقل هر سه ماه یک بار همه داروهای موجود در منزل را از نظر تاریخ مصرف بررسی کنیم و داروهای تاریخ گذشته را در سطل آشغال بیندازیم.
- ۴- هرگز داروئی را در جعبه دارویی دیگری نگذاریم.
- ۵- به شرایط نگهداری دارو که روی جعبه دارو یا در برشور آن ذکر شده توجه کنیم.
- ۶- باقی مانده‌ی محلول سرم، قطره و شربت هائی که به طور ناقص مصرف شده‌اند قابل نگهداری نیست و بایستی حتماً دور ریخته شوند.
- ۷- داروها را حتماً در محلی مناسب و دور از گرما، رطوبت، و نور مستقیم آفتاب قرار دهید. این محل باید دور از دسترس کودکان کنجکاو باشد.
- ۸- بهتر است لیستی از داروهای موجود در منزل تهیه شود و در محل نگهداری داروها نصب شود. هر چند وقت یک بار این لیست بازبینی شود. می‌توان تاریخ انقضای هر دارو را هم در این لیست نوشت.
- ۹- داورئی را که نمی‌شناسید، در منزل نگه ندارید. این گونه داروها را می‌توان به هلال احمر یا مؤسسات خیریه اهدا کرد. داروها را به افراد فقیر و محتاج ندهید زیرا ممکن است آنها را خودسرانه مصرف کنند و خطراتی متوجه آنها شود.
- ۱۰- یادمان باشد مصرف خودسرانه دارو و یا تجویز دارو برای دیگران مجاز نیست. برای استفاده از داروهای موجود در منزل، هر بار با پزشک خود مشورت کنیم.
- ۱۱- سرنگ و یا دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند. پاره شدن کاغذ پوشش سرنگ و دستکش سبب غیر استریل و غیر قابل استفاده شدن آنها می‌شود.

دست شسته کار می‌کند اما دل شسته کار نمی‌کند

درباره مهدکودک بیشتر بدانید



کرد ولی نباید بدین گونه باشد که کودک را از ساعت ۷ صبح تا ۴ بعد از ظهر در مهد بگذاریم، زیرا در صورتی که کودک ساعتی طولانی تحت مراقبت کسی غیر از مادر خودش باشد، از لحاظ وابستگی به مادر دچار مشکل خواهد شد و نسبت به مراقبان مهدکودک علاقه پیدا کرده و جدا شدن از آنها هم برایش سخت خواهد بود.

ویژگی‌های مهدکودک خوب

روان‌شناسان معتقدند که در یک مهدکودک خوب باید نسبت مربیان به کودکان ۱ به ۳ باشد. علاوه بر این، فضای مناسب برای بازی کودکان و وجود داشته باشد و بچه‌ها در گروه‌های کم تعداد بازی کنند. مربیان باید در زمینه رشد کودک و تعلیم و تربیت او خوب آموزش دیده باشند و بازی‌های مناسبی را برای کودکان تدارک ببینند.

مزایای مهدکودک

والدین علاوه بر برآوردن نیازهای جسمانی کودکان خود باید به نیازهای روانی کودکانشان نیز توجه کنند، زیرا این نیازها تنها در کنار پدر و مادر برآورده نمی‌شوند. با اینکه مادران می‌توانند در محیط خانه تا حدودی با ایجاد سرگرمی‌های مناسب برای کودکان به رشد شناختی آنها کمک کنند اما این کافی نیست. کودکان از سن ۳ سالگی کنجکاوتر می‌شوند و محیط اطراف خودشان را جستجو می‌کنند. بازی با دیگر همسالان و گذراندن وقت با آنها از سرگرمی‌های خوب در این سنین است که هم برای کودکان لذت بخش است و هم جز ضروریات رشد شناختی کودک است.

گروه‌های همسالان، محیطی را برای کودک فراهم می‌کند که در آن خود را بشناسد. کودک از طریق این محل‌های بازی می‌آموزد که پذیرفته شده و با دیگران شریک شود. از حقوق خود دفاع کند و به دیگران احترام بگذارد. بنابراین کودک از دنیای خودمحور به مرحله اجتماعی شدن قدم می‌گذارد. برخلاف تصور اکثر افراد، مهدکودک فقط جایی برای بازی کردن نیست بلکه کودک در آن دائم در حال یادگیری است و توانایی‌های خود را توسعه می‌دهد.

مهدکودک علاوه بر این مزایا، معایبی هم دارد از جمله اینکه ممکن است کودک شما در خانه نارام شود یا پرخاشگری کند که از این مسائل می‌توان با انتخاب یک مهدکودک مناسب و صحبت مداوم با مربیان مهد جلوگیری کرد.

در پایان باید متذکر شویم که مهد کودک نباید تبدیل به یک محل اجباری مثل مدرسه شود که کودک هر روز صبح زود مجبور باشد از خواب بیدار شود و به آنجا برود و این موضوع او را اذیت کند. کودک می‌تواند در هفته ۳ روز به مهد برود، بهتر است رفت و برگشت در ساعات مشخصی باشد تا بدین گونه نظم را هم یاد بگیرد.

با اینکه مهدکودک جای تعلیم و تربیت و محبت پدر و مادر را نمی‌گیرد ولی می‌تواند در رشد شناختی و اجتماعی کودکان تاثیر قابل توجهی داشته باشد.

بسیاری از مادران چه شاغل و چه خانه‌دار همیشه می‌پرسند که آیا مهدکودک جای خوبی برای بچه‌هاست؟ و آیا همه بچه‌ها باید مهدکودک بروند؟ و در این صورت مناسب‌ترین سن برای رفتن به مهدکودک چه سنی است؟ تحقیقات نشان داده است که شخصیت و اعتقادات هر فردی در دوران کودکی او شکل می‌گیرد. به همین علت است که تربیت و نگهداری کودک یکی از مسائل مهم به شمار می‌آید.



کودک از سن ۷-۹ ماهگی افراد آشنا را از غریبه تشخیص می‌دهد و چهره پدر و مادر و کسانی که به طور مداوم با او در ارتباط هستند را به خوبی از دیگران شناسایی می‌کند و اینجاست که اگر کودک از پدر و مادر خود جدا شود، گریه می‌کند و در برابر چهره‌های ناآشنا علائم اضطراب را نشان می‌دهد و به اصطلاح عامیانه، غریبی می‌کند.

با نزدیک شدن به سن ۲ تا ۲/۵ سالگی کودکان به دلیل رشد حافظه و ایجاد تجربه می‌توانند کم‌کم به دوری از پدر یا مادر عادت کنند. البته بازی‌هایی از قبیل قایم موشک می‌تواند به کودک این اطمینان را بدهد که اگر در حال حاضر مادر نیست، حتما بعد از مدتی پیش او خواهد آمد. بنابراین سن ۲/۵ تا ۳ سال، سن خوبی برای روانه کردن کودکان به مهدکودک است.

آماده‌سازی کودک برای ورود به مهدکودک

اول باید کودک را با محیط مهد آشنا کرده و برای او توضیح داد که می‌تواند در مهد بازی کند، دوست پیدا کند و کارهای جدید یاد بگیرد و در ضمن به او توضیح داد، در آنجا مربیانی هستند که آنها هم او را دوست دارند و به طور مداوم به او اطمینان داد که بعد از یک ساعت مشخص، پدر و مادر حتما دنبال او خواهند آمد.

در روزهای اول بهتر است حدود نیم ساعت همراه کودکان در مهدکودک ماند و سعی کرد او را با دیگران آشنا کرد تا کم‌کم حس امنیت و اعتماد به دیگر کودکان و مربیان مهد در او ایجاد شود. از روزهای بعد می‌توان او را در حدود ۱ تا ۲ ساعت در مهد گذاشته و به او قول داد که برای مثال در عرض ۲ ساعت حتما دنبالش خواهیم آمد و حتما آن را اجرا کنیم.

اگر کمی دیر شود، کودک حتما مهدکودک را جای امنی نمی‌داند و آن را موجب جدایی خود از مادر می‌بیند.

کم‌کم می‌توان زمان باقی‌ماندن کودک در مهد را بیشتر



بهترین میراثی که پدران برای فرزندان خود می‌گذارند، تربیت خوب است



آداب اجتماعی

ادامه مطلب شماره قبل

۸- اسرار زندگی خصوصی خود را فاش نسازید

آبرو، شرافت، صداقت و بصیرت بزرگترین و مهمترین عامل برای حفظ اعتبار یک فرد مشخص می باشد. جزئیات زندگی عشقی شما باید محرمانه باقی بمانند. بنابراین هرگاه شخصی در مهمانی شروع به سخن چینی کرد، از اعتماد معشوقتان سوء استفاده نکرده و صحبتی در رابطه به زندگیتان به میان نیاورید.

۹- آب دهان نیاندازید

اغلب مردها این کار را بطور ناآگاهانه انجام می دهند. آب دهان انداختن بسیار زنده بوده و بی شخصیتی فرد را میسراند. هیچگاه آب دهان نیندازید مگر آنکه بخواهید ثابت کنید انسان بی نزاکتی هستید.

۱۰- حرمت بزرگترها را نگاه دارید

در واقع شما باید همانطور که دوست دارید مورد احترام دیگران باشید خود نیز به دیگران احترام بگذارید. من به این علت بزرگترها را مورد تاکید قرار دادم که امروزه جوانان خیال می کنند همه چیز را می دانند و از همه چیز سردر می آورند و در واقع خود را عقل کل می دانند اما این طور نیست. کافیسیت به ۵ سال پیش خود بیاندیشید..... یقیناً شما امروز بسیار باهوش تر و با تجربه تر شده اید. این طور نیست؟ با آنکه ۵ سال پیش نیز فکری می کردید همه چیز را می دانید.

۱۱- به اشتباهات دیگران نخندید

این یکی از یست ترین کارهای است که کسی ممکن است انجام دهد. هنگامی که شما اشتباهی مرتکب می شوید و یا خراب کاری می کنید تنها انتظاری که از دیگران دارید آن است که اشتباهات و خطاهای شما را به رویتان نیاورند و از آنها چشم پوشی کنند. از آن مهمتر شما را بواسطه آنها مورد تمسخر قرار ندهند.

۱۲- کلاه خود را از سر بردارید

شاید امروزه این رسم دیگر هوادار نداشته باشد. شما می باید کلاه و هر آنچه بر سر دارید را به هنگام داخل شدن به منزل از سر خود بردارید. از آن گذشته هیچ گاه با کلاه بر سر میز شام ننشینید چون این کار نشانه بی نزاکتی مفرط می باشد.

۱۳- پیش از صرف غذا منتظر بمانید همه میهمانان سر جایشان بنشینند

زمانی که برای صرف غذا سر میز نشسته اید، باید منتظر بمانید تا تمام میهمانان کاملاً سر جایشان بنشینند و آماده صرف غذا گردند. همه افراد باید در یک زمان شروع به صرف غذا کنند. این نکته اگرچه موشکافانه بنظر می رسد، اما بسیار حائز اهمیت می باشد.

۱۴- فخر فروشی نکنید

هیچ کس از آدم لاف زن خوشش نمی آید. در هنگام گفتگو درباره مسائل مالی به داری های خود اشاره نکرده و ثروت خود را به رخ نکشید.

۱۵- به ساعتان نگاه نکنید

هنگامی که در یک جمع و محفلی می باشید، مدام به ساعت خود نگاه نکنید، مگر آنکه بلافاصله قصد ترک آن محل را داشته باشید. وقتی به ساعتان نگاه می کنید دیگران این گونه برداشت می کنند که شما خسته و بی حوصله گشته اید.

داستان مردی که به

زیارت امام حسین علیه السلام نمی رفت

شخصی از بزرگان هند به قصد مجاورت کربلای معلی به این شهر آمد و مدت شش ماه در آنجا ساکن شد و در این مدت داخل حرم مطهر نشده بود و هر وقت زیارت حضرت امام حسین (ع) را اراده می کرد، برپام منزل خود رفته، به آن حضرت سلام می کرد و او را زیارت می نمود؛ تا این که سرگذشت او را به «سید مرتضی» که از بزرگان آن عصر و مرسوم به «نقیب الاشراف» بود رساندند.

سید مرتضی به منزل او رفت و در این خصوص او را سرزنش نمود و گفت: «از آداب زیارت در مذهب اهل بیت (ع) این است که داخل حرم شوی و عقبه و ضریح را ببوسی. این روشی را که توداری، برای کسانی است که در شهرهای دور می باشند و دستشان به حرم مطهر نمی رسد.»

آن مرد چون این سخن را شنید گفت: «ای نقیب الاشراف» از مال دنیا هر چه بخواهی از من بگیر و مرا از رفتن معذور دار.

هنگامی که سید مرتضی سخن او را شنید بسیار ناراحت شد و گفت: «من که برای مال دنیا این سخن را نگفتم؛ بلکه این روش را بدعت و زشت می دانم و نهی از منکر واجب است.»

وقتی آن مرد این سخن را شنید، آه سردی از جگر پر درخش کشید. سپس از جا برخاست و غسل زیارت کرد و بهترین لباسش را پوشید و با برهنه و با وقار از خانه خارج شد و با خشوع و خضوع تمام، نالان و گریان متوجه حرم حسینی گردید تا این که به در صحن مطهر رسید.

نخست سجده شکر کرد و قبه صحن شریف را بوسید. سپس برخاست و لرزان، مانند جوجه گنجشکی که آن را در هوای سرد در آب انداخته باشند، بر خود می لرزید و پارتنگ و روی زرد، همانند کسی که یک سوم روحش خارج گشته باشد، حرکت می کرد تا این که وارد کفش کن شد. دوباره سجده شکر به جا آورد و زمین را بوسید و برخاست و مانند کسی که در حال احتضار باشد داخل ایوان مقدس گردید و با سختی تمام خود را به در رواق رسانید.

چون چشمش به قبر مطهر افتاد، نفسی اندوهناک بر آورد و مانند زن بچه مرده، ناله جاسوزی کشید. سپس به آوازی دلگداز گفت: «أهَذَا مَصْرَعُ سَيِّدِ الشَّهَدَاءِ؟ أَهَذَا مَقْتَلُ سَيِّدِ الشَّهَدَاءِ؟ آیا اینجا جای افتادن امام حسین (ع) است؟ آیا اینجا جای کشته شدن حضرت سیدالشهداء است؟»

پس فریاد کشید و نقش زمین شد و جان به جان آفرین تسلیم نمود و به شهیدان راه حق پیوست.



دوستی که شما را درگ کند شما را می سازد

فرار شاه به روایت تصویر



خودپرستی آفت دوستی و باعث تباهی خرد است





چگونه عکس‌های پرسنلی بگیریم؟

معمولا سوژه شما در مقابل دوربین حالات مصنوعی بخود می‌گیرد. از این تکنیک برای طبیعی کردن حالت سوژه و بیرون بردن او از حسی که گرفته استفاده نمایید.

تنظیمات لازم را روی دوربین انجام دهید، سپس در مورد موضوعات روز شروع به صحبت نمایید در حالی که دوربین آماده عکس گرفتن از سوژه است. با کمی صحبت و خارج شدن از حال و هوای عکاسی سوژه شروع به گوش کردن حرفهای شما کرده و حالات طبیعی مثل لبخند و سایر عکس‌های طبیعی در صورتش پدیدار می‌شود. اکنون وقت آن است که به سرعت شاتر را فشرده و عکس خود را بگیرید.

برای راحتی بیشتر سوژه، کمی عقب رفته و از زوم دوربینتان برای کادر بندی درست استفاده نمایید.

لبخند بزنی و امیدوار باشید که سوژه هم با شما لبخند می‌زند. وقتی دارید عکسهای رسمی پرتره می‌گیرید در نظر داشته باشید که حالت شما روی سوژه تاثیر می‌گذارد.

◀ خندان و سرزنده باشید تا این حالت خوب شما، در سوژه شما منعکس شود و عکس زیباتری را ایجاد نماید.

◀ اگر وقت کافی برای محاسبه تنظیمات لازم برای پرتره ندارید، مد پرتره دوربین دیجیتالان را فراموش نکنید. آیا نیاز به گرفتن یک عکس فوری پرتره دارید و وقت کافی ندارید تا شاتر و دیافراگما را بگونه‌ای تنظیم نمایید که صورت سوژه در وضوح و فوکوس کامل باشد و پس زمینه او، کاملا ناواضح شود؟

بیشتر دوربینهای دیجیتال کنونی دارای یک برنامه پرتره در مدهای منظره‌اشان هستند که معمولا در صورت استفاده در همان شرایط مورد نظر، نتایج خوبی را می‌دهند. این مد احتمالا در حالت استفاده از فلاش با مد کاهش قرمزی چشم همراه است (البته همیشه مجبور به استفاده از فلاش نیستید) و معمولا عکسهای پرتره مناسبی را نتیجه می‌دهد. از عکس گرفتن سوژه بر روی صندلی‌های چرخان و متحرک پرهیز کنید.

این صندلی‌های باعث می‌شود که بیشتر مردم به تغییر وضعیت تشویق شده، در حالی که شما هنوز عکستان را در وضعیت مطلوبی که تنظیم کرده‌اید نگرفته‌اید. موضوع تکان بخورد به علاوه، با ثابت بودن سوژه بر روی یک مکان ساکن، می‌توانید مطمئن باشید نقطه فوکوس مورد نظرتان حفظ خواهد شد، بخصوص در دیافراگم‌های باز که عمق میدان کمی دارند.

سوژه مورد نظرتان برای عکاسی را دقیقا روبروی یک دیوار قرار ندهید. اگر می‌خواهید برای گرفتن عکس پرسنلی از فلاش استفاده نمایید، بجای قرار دادن سوژه مقابل یک سطح خالی مانند دیوار، آنها را از این سطوح دور نمایید. به غیر از حالتی که شما با استفاده از منعکس کننده‌های نور و فلاشهای خارجی می‌توانید نور را کنترل نمایید، در سایر موارد فلاش دوربین، سایه نامطلوبی از سوژه را روی دیوار تشکیل خواهد داد. این قضیه بخصوص در مورد دیوارها یا سطوح سفید یا دارای رنگ روشن بیشتر صدق می‌کند.

کام امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی



اگر مجبورید که از فلاش استفاده نمایید، مطمئن شوید قبل از گرفتن عکس آماده هستند. بجای گرفتن تنها یک عکس، دو یا سه عکس بگیرید.

وقتی قصد گرفتن یک پرتره را دارید، سعی نمایید از یک زمینه ساده استفاده نمایید تصویر سوژه بیشتر منظره یاب شما را پر نماید.

دوربین خود را ۹۰ درجه بچرخانید.

جزء بیشتری از سوژه خود را در عکس نشان دهید علاوه بر نازکتر کردن عرض فضای عکستان و در نتیجه کاستن از پس زمینه‌های مزاحم، می‌توانید راحت‌تر کل سوژه را در عکس بگیرید.

برای جلوگیری از قرمزی چشم از فلاش دوری کنید

نور لازم را ایجاد نمایید تا مجبور به استفاده از فلاش نباشید. تا جایی که ممکن است عکسهای پرتره را در محیطی با نور مناسب بگیرید. این به شما کمک می‌کند که هنگامی که از مردم عکس می‌گیرید مجبور به استفاده از فلاش نباشید و در نتیجه قرمزی در

چشمها ایجاد نشود (ایجاد قرمزی در چشم به خاطر انعکاس نور از روی شبکه است که قرمزی بد منظره‌ای را در چشمها ایجاد می‌کند). بسیاری از دوربینهای دیجیتال دارای مد فلاش کاهش قرمزی چشم هستند، ولی این مد مخصوص در دوربینهای ارزان قیمت‌تر، خیلی موثر نیست. البته شما می‌توانید بعدا با نرم افزار این مشکل را حل نمایید، ولی به هر حال نیاز به صرف وقت و کار بیشتری است.

فلاش میتواند انعکاس بدی در لباس و صورت داشته باشد.

اگر سوژه لباسی با دکمه‌های براق پوشیده باشد و یا صورتش مرطوب باشد می‌تواند نور فلاش را منعکس نماید و جلوه زیبایی در عکس نداشته باشد. اگر می‌خواهید یک عکس رسمی از یک نفر بگیرید، سعی نمایید تا حد ممکن نور و محیط را از قبل آماده نمایید.

در عکسهایی که بیرون استودیو و در محیط باز می‌گیرید، از قبل محل را تعیین نموده و آنجا را از اشیاء، اضافه پاک نمایید و شرایط نوری را آزمایش کنید. در عکسهای داخلی، پس زمینه و نور را تنظیم نموده و چند عکس آزمایشی با یک دوست و یا هر چیز دیگر بجای سوژه اصلی بگیرید.

وقتی سوژه اصلی وارد می‌شود، حتما جالب نیست که منتظر بماند. هر چه سوژه کمتر انتظار بکشد، در هنگام عکاسی آرامش بیشتری خواهد داشت.

هر کسی دوست دارد در عکسش زیبا و مرتب دیده شود. به همراه داشتن یک آینه کوچک هنگام عکاسی از یک دوست، همکار، بستگان یا آشنایان ضرری ندارد. مردم دوست دارند در عکس به بهترین وجه دیده شوند و داشتن یک آینه کمک می‌کند که بتوانند قبل از گرفتن عکس آنطور که دوست دارند خوشان را مرتب کنند.

حتی به همراه داشتن یک برس یا شانه نیز بسیار مفید بوده و وزن زیادی را بر تجهیزات شما تحمیل نمی‌کند.



آموزش مهارت

عکاسی

خوارترین مردم، مردم را بست شمرند

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

عنوان:
رازهایی در باره ی زندگی که هر فردی باید بداند

مترجم: هادی ابراهیمی

چکیده:
دیبک چوپرا؛ باربرادی آنجلس در این کتاب پرده از ده راز عمیق و مهم زندگانی برداشته و راه رسیدن به صلح و آرامش درونی و نیز رضایت احساسی و عاطفی را به خوبی نشان داده است.



عنوان:
بهره وری و تجزیه و تحلیل آن در سازمانها
(مدیریت بهره وری فراگیر)

همراه با راهنمای عملیاتی پیاده سازی و اجرای سیستم سنجش عملکرد و بهبود بهره وری.

تالیف: شهنام طاهری

چکیده:
کتاب حاضر در ۹ فصل تهیه و تدوین شده است به مسائلی چون مفهوم بهره وری، ضرورت مدیریت بهره وری فراگیر، مفهوم و فلسفه اندیشه نوین مدیریت بهره وری فراگیر، اندازه گیری بهره وری و روشهای بهبود بهره وری از ابزارهای سنجش بهره وری، اصول و مزایای مدیریت بهره وری فراگیر، چندین قضیه کاربردی مدل مدیریت بهره وری فراگیر در سازمانهای مختلف تحلیل خواهند شد.



عنوان:
بایگانی
(مدیریت اسناد و مدارک - روش تدریس - اصلاح روشهای بایگانی جاری)

تالیف: سید ابراهیم علن

چکیده:
یکی از فنون که همواره مورد توجه مجریان و مسئولان آن در سازمانها و یا برنامه ریزان آموزشهای ضمن خدمت کارکنان بوده است فن بایگانی است. بایگانی را فن طبقه بندی، تنظیم، حفظ و نگهداری اسناد و مدارک گویند بنحوی که بتوان با سرعت و سهولت و اطمینان و با در نظر گرفتن توسعه پذیری به سند و مدرک مورد نیاز دسترسی پیدا نمود. با مطالعه این کتاب فنون اداری که یکی از مفاهیم و امور مهمی است که در هر سازمانی با هر میزان بزرگی و گستردگی تشکیلاتی و یا کوچکی و محدودیت آن وجود دارد، پی برد.



عنوان:
پژوهشی در برنامه ریزی آموزشی
(نگرشی بر جامعه شناسی آموزش و پرورش)

تالیف: سیاوش گلابی

چکیده:
در زمینه های آموزش و پرورش، برنامه ریزی و پرورش، برنامه ریزی و برنامه ریزی آموزشی و تربیت نیروی انسانی، چه در سطح کشور و چه در عرصه بین المللی تحقیقات و مطالعات جالب توجهی انجام شده و تالیفات زیادی به وجود آمده است. که در این کتاب نیز نویسنده از بار کیفی و نتایج علمی بسیاری از این اسناد و مدارک در حد توانائی خود بهره گرفته و به کار برده است.



عنوان:
مدیریت عمومی

تالیف: سیدمهدی الوانی

چکیده:
شاید مدیریت را بتوانیم یکی از مهم ترین فعالیتها در زندگی اجتماعی بشر امروز بدانیم. عصر حاضر به مدد این فعالیت است که ماموریتها و اهداف سازمانها تحقق می یابند، از منابع و امکانات موجود بهره برداری می شود، و توانایی و استعداد انسانها از قوه به فعل در می آید. مدیران در انجام وظایف خود فرآیندی را دنبال می کنند که شامل اجزایی چون برنامه ریزی، سازماندهی، نظارت و کنترل، انگیزش را شکل می دهد و هماهنگی و میل به هدفها را میسر می سازد. در این کتاب ضمن اصلاح و تنقیح کلیشه فصلها مباحث جدیدی بر فصول برنامه ریزی استراتژیک، کنترل و سازماندهی افزوده شده و طی ضمیمه ای دیدگاههای پست مدرنیسم در مدیریت نیز مورد بحث قرار گرفته است.



توصیه چند سایت

- سایت مرکز نشر دانشگاهی
<http://www.iup.ir/>
- سایت انتشارات سمت
<http://www.samt.ac.ir>
- موزه نیاوران
<http://www.niavaranpalace.ir>
- دانشنامه تاریخ و فرهنگ ایران
<http://www.yadegar.ir>
- فرهنگ لغات پارس
<http://www.pars.vze.com/>
- سایت اختصاصی استاد فرشچیان
<http://www.farshchianart.com>

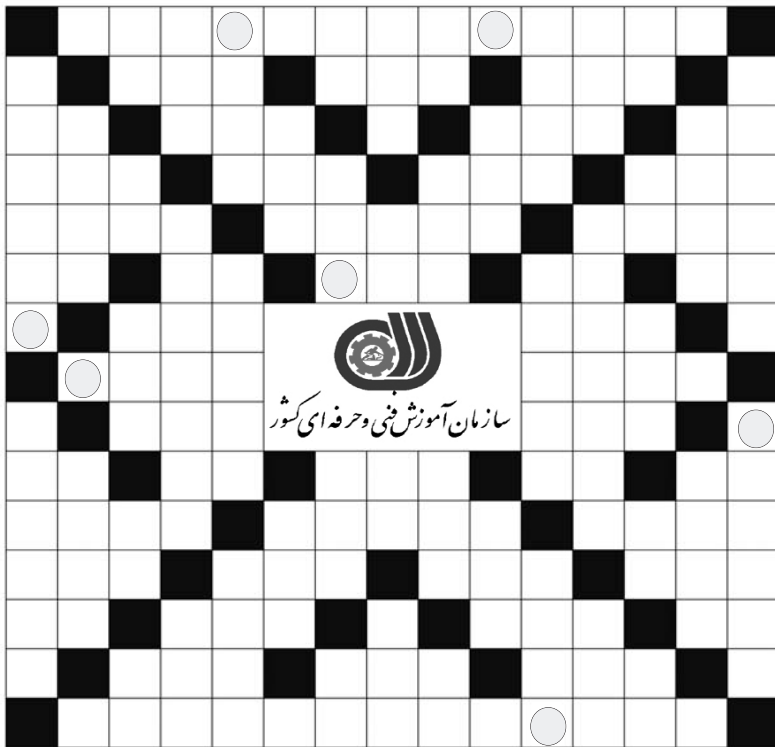




شماره ۳۷

جدول با جایزه

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



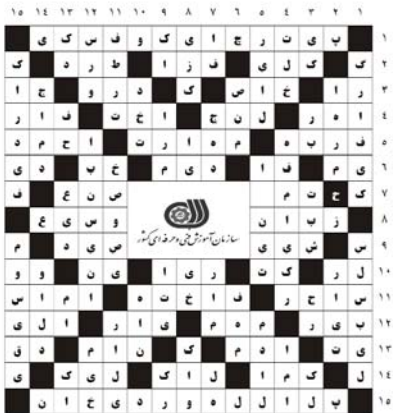
افقی

- ۱- بسیاری این عامل را از مهمترین دلایل پیروزی انقلاب اسلامی می‌دانند
- ۲- درخت آزاده فانوس دریایی ماه قمری
- ۳- طایفه ای ایرانی سرازیری میوه تنبل پسوند شباهت
- ۴- حیوان نجیب گروه ورزشی خطرناک نیست صومعه
- ۵- نور چشم حضرت یعقوب سبک غالب شعر سعدی، حافظ و مولانا - بصیر
- ۶- خون هزار کیلو سکوی دیدبانی - جسم گوشت آذری
- ۷- فرزند زاده حدیث منسوب به حضرت زهرا (س)
- ۸- رسوای بهم ریخته نماینده قانونی
- ۹- رفوری و فوتی جان از بدن در شدن
- ۱۰- عدد قرن - تکرار حرف - باران ویرانگر خطاب بی ادبانه
- ۱۱- بی نظیر
- ۱۲- عشوہ گر - روزنامه ای که میرزا ملکم خان منتشر کرد
- ۱۳- آرمان و هدف غائی
- ۱۴- حیوان قوی جثه - شکل هندسی - قطار - سمت
- ۱۵- تعجب خانم‌ها آداب و رسوم - گهواره - چه وقت؟
- ۱۶- از قبایل آریایی بزه زبان
- ۱۷- افتتاح و راه اندازی آن تحول و دستاورد بزرگی برای کشورمان خوانده می‌شود

حل جدول شماره ۳۶

«یا علی»

- ۷- ساز عرفانی زن نیست پدر رستم دستان مکان
- ۸- دوست و رفیق بسته بندی کارخانه - - درست
- ۹- جنس به ظاهر قوی کمترین کوبری در ایران مخفف



- ۱۰- بر اساس تعداد خبرنگاری مدرن
- ۱۱- امان پایتخت این کشور عربی است غنچه
- ۱۲- نگرد نوعی شیرینی از اصطلاحات کاشی سازی
- ۱۳- ماهیه حیات از ماه‌های زمستانی نشانه پایه - از حروف اضافه
- ۱۴- صحرایی در آفریقا از غزوات پیامبر
- ۱۵- ورزشی رزمی درختی با طول عمر چهار هزار سال

عمودی

- ۱- هواپیمای بدون موتور شهرت حضرت امام خمینی (ره)
- ۲- سنت‌ها دار مکافات
- ۳- آخرین بازمانده حزب نازی کافی از دستگاه‌های موسیقی ایرانی خاندان از نت‌های موسیقی
- ۴- اسم مصدر بریدن - فرآیند تبدیل انرژی خورشیدی به انرژی مورد نیاز حیات انسان - پرنده ای بزرگتر از گنجشک
- ۵- دیدن سرانجام خالشی معروف است
- ۶- خرید صد سال

۶۵ نفر از همکاران رمز جدول ۰۳۶ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۳- زهرا محسنی

۲- غلامرضا نجفی

۱- محمدحسین قلی زاده

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۶/۱۱/۱۰ می‌توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی و یا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی، سه نفر از همکاران مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می‌شود.

بر تلخی حق کسی شکیبا می‌شود که به شیرینی عاقبت آن یقین دارد



بخش آموزش زبان انگلیسی از این شماره در نشریه چهارده با هدف آشنایی همکاران گرامی با زبان انگلیسی ارائه می‌گردد. بدیهی است نظرات ارزشمند همکاران عزیز در رابطه با مطالب ارائه شده و نیز پیشنهادات آنها موجب موثر تر شدن آن خواهد گردید.

Short Story

Success - Socrates

A young man asked Socrates the secret of success. Socrates told the young man to meet him near the river the next morning. They met. Socrates asked the young man to walk with him into the river. When the water got up to their neck, Socrates took the young man by surprise and swiftly ducked him into the water.

The boy struggled to get out but Socrates was strong and kept him there until the boy started turning blue. Socrates pulled the boy's head out of the water and the first thing the young man did was to gasp and take a deep breath of air. Socrates asked him, "what did you want the most when you were there?" The boy replied, "Air". Socrates said, "That is the secret of success! When you want success as badly as you wanted the air, then you will get it!" There is no other secret.

موفقیت و سقراط

مرد جوانی از سقراط رمز موفقیت را پرسید که چیست. سقراط به مرد جوان گفت که صبح روز بعد به نزدیکی رودخانه بیاید. هر دو حاضر شدند. سقراط از مرد جوان خواست که همراه او وارد رودخانه شود. وقتی وارد رودخانه شدند و آب به زیرگردنشان رسید سقراط با زیر آب بردن سر مرد جوان، او را شگفت زده کرد.

مرد تلاش می‌کرد تا خود را رها کند اما سقراط قوی‌تر بود و او را تا زمانی که رنگ صورتش گیو شد محکم نگاه داشت. سقراط سر مرد جوان را از آب خارج کرد و اولین کاری که مرد جوان انجام داد کشیدن یک نفس عمیق بود.

سقراط از او پرسید، "در آن وضعیت تنها چیزی که می‌خواستی چه بود؟" پسر جواب داد: "هوا"
سقراط گفت: "این راز موفقیت است! اگر همانطور که هوا را می‌خواستی در جستجوی موفقیت هم باشی بدستش خواهی آورد" رمز دیگری وجود ندارد.

Prorerb

دو صد گفتار چو نیم کردار نیست . به عمل کار برآید، به سخندانی نیست

Action speaks louder than word.

No pain, no gain

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

Picture learning



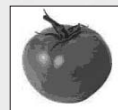
Peas



Cucumber



Cauliflower



Tomato

Short Jokes

A man is talking to God.

The man: "God, how long is a million years?"

God: "To me, it's about a minute."

The man: "God, how much is a million dollars?"

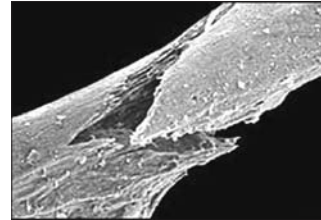
God: "To me it's a penny."

The man: "God, may I have a penny?"

God: "Wait a minute."



آیا می‌دانید که؟



آیا می‌دانید استخوان شکسته چگونه جوش می‌خورد؟

وقتی یکی از استخوانهای شما بشکنند دکتر احتمالاً "خواهد گفت: « بزودی جوش خواهد خورد. البته کلمه جوش خوردن استخوان به معنی دوباره جسییدن دو قطعه استخوان شکسته به یکدیگر است. اگر بوسیله یک میکروسکوپ به یک قطعه استخوان نگاه کنید، بافت‌های ریز زیادی را خواهید دید که شبیه حلقه‌های کاموا در یک پلور بافتی درهم بافته شده‌اند، ولی برخلاف کاموا این بافتها بسیار سفت و بادوام هستند و یک نوع بافت مشبکی را تشکیل می‌دهند که به استخوان استحکام زیادی میدهد. در حالی که شما رشد می‌کنید این بافت‌های استخوانی همانطور به تشکیل و تکثیر خود ادامه می‌دهند و استخوانهای شما را بزرگتر و بلندتر می‌کند.

وقتی که شما به حداکثر رشد خود رسیدید، تشکیل بافت‌های استخوانی آهسته‌تر میشود و دیگر استخوان‌هایتان بزرگتر نخواهد شد، ولی در مواقع لزوم آنها می‌توانند بافت مشبک جدیدی را تشکیل بدهند. یعنی وقتی یک استخوان شکست، احتیاج به بافت مشبک جدیدی دارد تا دو قسمت جدا شده را نگهدارد. بنابراین بافت‌های جدید به شکل صلیب و از طول و عرض شروع به تشکیل شدن میکنند و بافت شکسته قدیمی را تعمیر و مرمت می‌نمایند و در نتیجه استخوان شکسته دوباره سالم و محکم میشود.

آیا می‌دانید مخترع آسانسور کیست؟

از مناره‌های بلند کلیساهای قرون وسطی چنین برمی‌آید که معماران و سازندگان بنا از صدها سال پیش قادر به ساخت بناها و ساختمان‌های بلند بوده‌اند. اما یک عامل بازدارنده وجود داشت که مانع از ساخت ساختمان‌های بلند به عنوان محل کار یا زندگی مردم می‌شد. این عامل بازدارنده چیزی نبود جز پله. یک مکانیک آمریکایی به نام الیشا گونود اتیس، تحولی را در این زمینه به وجود آورد.

اختراع اتیس بسیار ساده بود. یک چرخ ضامن دار که در صورت پاره شدن طناب، مانع از سقوط کامل اتاقک آسانسور می‌شد و اتاقک تنها به اندازه چند پا با فشار می‌افتاد. او اختراع خود را در سال ۱۸۵۴ میلادی در نمایشگاه نیویورک به نمایش گذاشت. اختراع او سرآغاز استفاده از آسانسورهای بی‌خطر بود.

پیام مهربان

تسلیت

درگذشت همکار صديق و پرتلاش مان مرحوم مغفور
عبدالحسن خوشبخت رئيس مركز آموزش و حرفه ای
خرمشهر را به خانواده داغدار ایشان و کليه همکاران محترم
تسلیت عرض می‌نمایم.



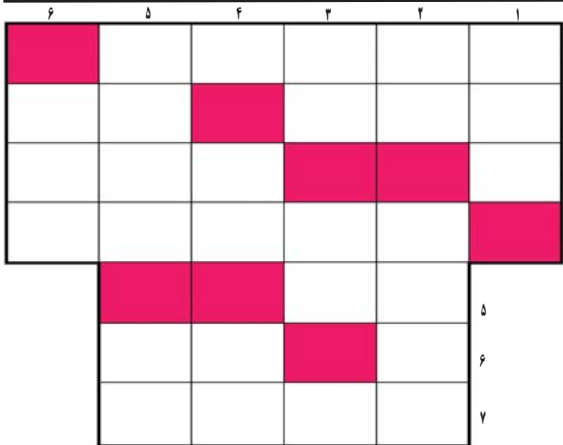
سرکار خانم معصومه شریفی منش همکار محترم در واحد روابط عمومی ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای محمدرضا شریفی منش همکار محترم در مرکز هنلداری اقدسیه ما را در غم خود شریک بدانید.

هر که مشورت کند ندامت نبیند و هر که صرفه جویی کند فقیر نشود

کودکانه



جدول ۳۶ خانه ای



- عمودی
- ۱- از جایی به جای دیگر رفتن
 - ۲- حرف ندا- اشاره
 - ۳- ریگ نرم و سنگریزه- تردید و دودلی
 - ۴- گفتگوی خودمانی- همراه شلوار!
 - ۵- ستون دین است- شکوه و جلال
 - ۶- بی سواد
- افقی
- ۱- شهر زادگاه نیما
 - ۲- پایتخت اتریش- من و شما
 - ۳- قدم
 - ۴- پخت و پز
 - ۵- عدد نخست
 - ۶- محصول صابون
 - ۷- نامی زنانه به معنای ستاره و کوکب



عزیزانی که در جدول مربع پله پله کودکانه برنده شدند: (- فاطمه سروانی) ۲- کیمیا رشیدی (مبارک)

خدایا!
امروز قد یک دنیا دلم گرفته
آخه ماه محرم اومده
ای کاش من هم آن زمان بودم تا به امام حسین و یارانش
کمک می‌کردم
خدا جون کمک کن تا هر کسی که دوستدار امام حسین
است زیارت کر بلا نصیبش بشود.

آمین

دانشتنی‌ها

دلفین‌ها، نوعی نهنگ کوچک هستند. آنها با این که هرگز از دریا بیرون نمی‌آیند، جانورانی پستاندار و خونگرم هستند و از هوا تنفس می‌کنند. دلفین‌ها دندان‌های تیزی دارند و سرهایشان به پوزه‌هایی منقار مانند ختم می‌شود. چون دلفین با انسان رابطه‌ای دوستانه دارد و از زمانهای بسیار قدیم مورد شناسایی انسان قرار گرفته است. دلفین‌ها بسیار با هوش هستند و با یکدیگر از طریق صداهایی شبیه به سوت، ارتباط برقرار می‌کنند. دلفین‌های تربیت شده می‌توانند انجام بسیاری از کارها را بیاموزند.

محمد سلیمی شیما خانی پور فاطمه زهرا تیموری مهر

هیچ مالی پرفایده تر از علم نیست

جشنواره مجسمه‌های برفی

در بارش سنگین برف اخیر که اکثر نقاط کشورمان را سفید پوش کرد، در استان گیلان جشنواره‌ای تحت عنوان مجسمه‌های برفی برگزار شد. تصاویر زیر تعدادی از این مجسمه‌ها را نشان می‌دهد.

