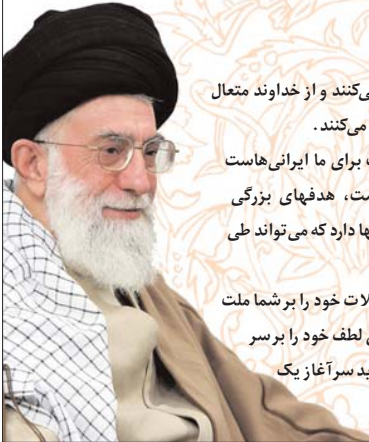


نور نایب



مردم سال را با یاد خدا شروع می‌کنند و از خداوند متعال تحول به احسن الحال را مسئلت می‌کنند.
عید نوروز هم جزو اعیاد بابرکت برای ما ایرانی‌هاست و ملت ایران ملت توانایی است، هدفهای بزرگی دارد، راهی هم به سوی این هدفها دارد که می‌تواند طی کند.
من امیدوارم خدای متعال تفضلات خود را بر شما ملت ایران به طور مستمر بیارد؛ باران لطف خود را بر سر شما بیارد و ان شاء الله سال جدید سرآغاز یک سال پربرکت برای مردم باشد.

خدا! ای انیس تنهایی! مونسمن باش. ای پناه بی پناهان! پناهگاهمان شو. خدا! به هر که میوه سنگین عشق می‌دهی شاخه وجودش را می‌شکنی. تو خود مرهم شاخه‌های شکسته باش.

خداوند! کیست که ساغر محبت از دست تو نوش کند و حلقه بندگی دیگری درگوش کند؟ کدامین انسان پیشانی عشق بر خاک ربوبیت توسانید و شیرینی تو چشید و دل به دیگری سپرد؟ امیدا! کدامین یوسف به عشق رؤیای تو آواره نگشت؟ کدامین یوسف در زیر سر پناه تو به زلیخا پناه داد؟

شاهدا! کدامین موسی در کوه طور گداخته شد و حضور رقیب تو را دوام آورد؟ ربنا! کدامین مریم کلامی با تو گفت و لب از صحبت دیگران ننهفت؟ شور آفرینا! کدامین محمد در حرا صدای توشنید و نلرزید؟ معشوقا! قلبم را از جام عشقت لبریز کن که بی تو هیچم و فکرم را به خود منعطف بنما که بی تو پوچم. اله! اگر بردار کنی رواست. مهجور مکن. واگر به دوزخ فرستی سزاست. از خود دور مکن.



و این بهار چه زیبا می‌آید



عشق جوانه زدن و رشد یافتن در ما باشد شاهد "تحول حال" هم باشیم

اتفاقات بسیاری افتاد و خوش به سعادت آنهایی که کارنامه ای مثبت در سال ۸۶ را برای خود رقم زده‌اند. بهار طبیعت، بهار دل را هم با خودش به ارمغان می‌آورد. وقتی همه چیز نومی‌شود و زمین رختی نوبر تن می‌کند، دل هم جامه نویی به تن خواهد کرد.
و در نهایت، بهار نبوت، ۱۷ ربیع الاول شادی را تکمیل می‌کند.
سال روز ولادت پیامبر رحمت، رسول الله (ص)، سومین شادی پی در پی ای است که برای ما به ارمغان خواهد آمد.
بهار در بهار به این می‌گویند!
و چه شادیم با یاد نبی مکرم اسلام و طلیعه جمال و جلال محمدی (ص) که تجلی انسان کامل و جلوه تام جمیع فضائل انبیاء و اولیاء بود.

دست اندرکاران نشریه چهارده نیز سالی پراز نیکویی، بهروزی و پیروزی برای همکاران عزیز و ارجمند آرزو دارند و امیدواریم در سال ۱۳۸۷ با مشارکت بیشتر شما بزرگواران در اقصی نقاط کشور در تولید محتوی غنی تر برای نشریه گام‌های موثرتری برداریم.

... اگر ذوق شکفتن و شوق روئیدن و سبزشدن می‌توانیم در کنار "تحویل سال"

هر چند قرین بودن تحویل سال با تحول حال نکته‌ای در خور اهمیت است، اما آن قدر که تحویل سال و رسوم آن خود نمایی می‌کند، دگرگونی حال جلوه‌ای ندارد. راستی چرا در این دعای پر معنا و تنبیه بخش، به هنگام تحویل سال، تحول حال به احسن حال در خواست می‌شود؟ به نظر می‌رسد، برای آن است که ابتدا احسن الحال را بفهمیم و سپس در راه تحقق آن گام نهیم؟ تفسیر این احسن الحال را باید در عمق آن دعا یافت که، «اللهم غیر سوء حالنا بحسن حالک؛ خدایا، بدی حال ما را به خوبی حال خود تغییر ده.»
از سوی دیگر بهار امامت در نهم ربیع الاول است، سالروز آغاز امامت امامی که رابط زمین و آسمان است و حامی مستضعفان و بی پناهان.

برای ما وجود نازنین حضرت مهدی (عج)، به عنوان خورشیدی تابناک دمامم غنیمت است. چون می‌دانیم که در تاریک‌ترین لحظاتی که هیچ فریادرسی نیست و تمامی سنگرهای مستحکم در هم کوبیده شده‌اند، امام عصر و زمان حاضر است و به اشاره ای، دل را آرام می‌بخشد و دریای لطف بیکرانش را از شیعیانش دریغ نمی‌کند.
بهار طبیعت نیز در ادامه بهار امامت می‌آید، نوشدن سالی دیگر، سالی که در آن ماجراها و



بالاترین ارزش انسان این است که راهی به شناخت خویش پیدا کند





احکام

چیزهایی که باید برای آنها وضوگرفت

برای شش چیز وضو گرفتن واجب است:

اول: برای نمازهای واجب غیر از نماز میت.

دوم: برای سجده و تشهد فراموش شده، اگر بین آنها و نماز حدثنی از او سر زده مثلاً بول کرده باشد.

سوم: برای طواف واجب خانه کعبه.

چهارم: اگر نذر یا عهد کرده یا قسم خورده باشد که وضو بگیرد.

پنجم: اگر نذر کرده باشد که جایی از بدن خود را به خط قرآن برساند.

ششم: برای آب کشیدن قرآنی که نجس شده یا بیرون آوردن آن از مستراح و مانند آن، در صورتی که مجبور باشد دست یا جای دیگر بدن خود را به خط قرآن برساند.

ولی چنانچه معطل شدن به مقدار وضو بی احترامی به قرآن باشد، باید بدون این که وضو بگیرد، قرآن را از مستراح و مانند آن بیرون آورد، یا اگر نجس شده آب بکشد، و تا ممکن است از دست گذاشتن به خط قرآن خودداری کند.

مسح نمودن خط قرآن یعنی رساندن جایی از بدن به خط قرآن برای کسی که وضو ندارد، حرام است. ولی اگر قرآن را به زبان فارسی یا به زبان دیگر ترجمه کند، مسح آن اشکال ندارد.

جولوگیری کردن بچه و دیوانه از مسح خط قرآن واجب نیست. ولی اگر مس نمودن آنان بی احترامی به قرآن باشد، باید از آنان جلوگیری کنند.

کسی که وضو ندارد حرام است اسم خداوند متعال را به هر زبانی نوشته شده باشد، مس نماید.

همچنین است بنا بر احتیاط واجب مس اسم مبارک پیغمبر و امام و حضرت زهرا علیهم السلام.

اگر پیش از وقت نماز به قصد اینکه با طهارت باشد وضو بگیرد یا غسل کند، صحیح است.

زودیک وقت نماز هم اگر به قصد مهیا بودن برای نماز وضو بگیرد، اشکال ندارد.

کسی که یقین دارد وقت داخل شده اگر نیت وضوی واجب کند و بعد از وضو بفهمد وقت داخل نشده، وضوی او صحیح است.

مستحب است انسان برای نماز میت و زیارت اهل قبور و رفتن به مسجد و حرم امامان علیهم السلام وضو بگیرد.

همچنین برای همراه داشتن قرآن و خواندن و نوشتن آن و نیز برای مس حاشیه قرآن و برای خوابیدن، وضو گرفتن مستحب است و نیز مستحب است کسی که وضو دارد دوباره وضو بگیرد.

اگر برای یکی از این کارها وضو بگیرد هر کاری را که باید با وضو انجام داد، می‌تواند بجا آورد، مثلاً می‌تواند با آن وضو نماز بخواند.

داستان‌ها و پندهای

قرآنی



بین دو مکروه

روزی از امام رضا (ع) در باره نفاق پرسیدند که حضرت، مقدار نفاق را معین فرمایند. امام (ع) فرمود: بین المکروهین؛ یعنی مقدار نفاق باید به اندازه مشخصی که بین دو مکروه و ناپسند قرار گرفته، باشد.

یعنی خدای عز و جل هم اسراف را نهی کرده و ناپسند داشته، هم بخل و سختگیری را و در سوره (فرقان، ۶۷) می‌فرماید: کسانی که هر گاه انفاق می‌کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه بخل و سختگیری. بلکه در میان این دو، حد اعتدالی دارند.

نجات از قبر و تألیف تفسیر

حسن طبری از علمای بزرگ اسلامی است. گویند سکنه ای برایشان عارض شده بود و کسانی که بر بالینش حاضر بودند گمان بردند که وفات کرده است. او را غسل داده و کفن نموده و به خاک سپردند و از سر قبرش مراجعت نمودند.

پس از مدتی کوتاه به هوش آمد و احساس کرد که در قبر دفن شده است. در همان حال نذر کرد که اگر خداوند او را نجات دهد، تفسیری در باره قرآن تألیف نماید.

اتفاقاً یکی از کفن دزدها به دنبال نبش قبر او بود تا کفنش را به سرقت ببرد. در همان حال قبر او را شکافت و شروع به بازکردن کفن هایش نمود که ایشان دست دزد را گرفت. کفن دزد بسیار ترسید.

علامه طبری با او سخن گفت و در نتیجه کفن دزد بیشتر ترسید، اما علامه به او گفت: نترس و قصه کار خود را برای او بیان کرد.

کفن دزد او را بر پشت خود حمل کرده و به منزلش رسانید او نیز تمامی کفن‌ها را به او داد و مال فراوانی به او بخشید و کفن دزد هم به دست علامه طبری توبه کرد. آنگاه علامه به ندرش وفا کرد و تفسیر شریف و گران سنگ مجمع البیان را تألیف نمود.

غذای بهشتیان

مرحوم علامه محمدباقر مجلسی در کتاب حلیه المتقین چنین می‌نویسد: امام جعفر صادق (ع) شکایت کرد که از دردها و فساد معده، حضرت فرمود: که چاشت و شام بخور و در میان دیگر چیزی نخور.

زیرا خداوند عالمیان در وصف طعام اهل بهشت می‌فرماید: لهم رزقهم فیها بکره و عشیاء (مریم، ۶۲) یعنی مهیاست برای اهل بهشت روزی ایشان در بهشت، در بامداد و پسمین یا خفتن.



لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه

توجیه خط

بنا بود آن روز ما رانسبت به خط توجیه کنند، در همان بای بسم الله خمپاره زدند. مسئول محور شد رفت روی آسمان. رو کردند به کسی که در میان برادران همه قدیمی تر بود، برادر سید حمید سیدی، پرسیدند: آیا می‌تواند این وظیفه را به عهده بگیرد؟ با خوشرویی گفت: به مسأله مهمی نیست. بعد رفت بالای خاکریز. همه منتظر بودیم که او یک جلسه مفصل راجع به این قضیه صحبت کند. اول با دست اشاره کرد به سمت چپ: این چاله که می‌بینید جای خمپاره ۶۰ است. بعد رویش را برگرداند به طرف راست: آن یکی گودال هم محل اصابت خمپاره ۱۲۰ است. بعد از مکث نقطه کوری را در دشت نشان داد و گفت: این هم جای خمپاره‌ای است که در راه است و تا چند لحظه دیگر می‌رسد! والسلام علیکم ورحمه‌ی الله وبرکاته.

حمام چند ماهه

مثل اغلب دوستان، من را هم خانواده نمی‌گذاشتند جبهه بروم. یک بار به قصد رفتن حمام خیلی عادی از خانه خارج شدم - کاری که همه بچه‌ها بلد بودند و به این وسیله ساک حاوی وسایل و لباسهایشان را از خانه خارج می‌کردند. بعد از چند روز که در یادگان بودیم رفته بودم حمام گردان. موقع برگشتن گفتم بد نیست یک تلفن به خانه بزنم. به مادرم تلفنی گفتم: خدا می‌داند تازه الان از حمام آمده‌ام بیرون و تا برگردم خانه، فکر می‌کنم چند ماه طول بکشد!

واحد آبرسانی لشکر

قدر نیروهای جهادی در جنگ خیلی شناخته شده نبود. مثل نور، هوا، آب، خاک، آسمان همه جا بودند اما به چشم نمی‌آمدند. از نوع شوخی‌هایی که به نحوی در ارتباط با کار و مسئولیت آنها بود می‌شد به کنه ماجرا پی برد. دعای توسل بود. اواخر دعا، بعد از کلی شیون و واویلا مداح گفت: نقل می‌کنند، یکی از برادران مخلص زخمی می‌شود، خون زیادی از او می‌رود. وسط بیابان در آن گرمای تابستان که از آسمان آتش می‌بارید، تشنگی بر او غالب می‌شود. دیگر رمقی در او باقی نمی‌ماند و به حال اغما می‌رود، در عالم بیخودی وقتی آب آب می‌گوید آقای سبز پوشی بالای سر او حاضر می‌شود، برادر مجروح می‌پرسد: شما که هستید آقا؟ او می‌گوید: از واحد آبرسانی لشکر ۸ نجف اشرف آمده‌ام.

ترکش بیت المال

می‌گفت: مواظب باشید، هر چه دم دستتان رسید نخورید. خصوصاً تیر و ترکش، اینها بیت المال است. حساب و کتاب دارد. فردا باید جوابگو باشید. مال ملت بیچاره عراق است. از گلوی خودشان بریده‌اند، سر و ته خرجشان را زده‌اند، چندر غاز تهیه کرده‌اند و داده‌اند برای مهمات، آنوقت شما راه به راه آنها را می‌خورید و شهید و مجروح می‌شوید: این درست است؟ نشنیده‌اید که «فی حلالها حساب و فی حرمها عقاب»! دنیا ارزش ندارد. یک خورده جلوی شکمتان را نگه دارید.

افغانی آورده‌اند:

مثل اینکه برادران افغانی را استخدام کرده‌اند. وقتی حجم آتش خمپاره دشمن روی نیروهای ما بیش از حد معمول می‌شد و منطقه را می‌پوشاند، بچه‌ها بشوخی می‌گفتند:
احتمالاً کارگر افغانی پای قبضه گذاشته‌اند که این طوری امان آتش می‌ریزند.
کنایه از اینکه بعضیان هر چقدر هم قوی باشند، نمی‌توانند این همه استقامت کنند و لجاجت به خرج بدهند؛ حتماً قضیه فرق کرده و کسی به آنها کمک می‌کند.

سرفه عربی

از بچه‌های خط نگهدار گردان صاحب الزمان (عج) بود. می‌گفتند یک شب به کمین رفته بود، صدای مشکوکی می‌شنود با عجله به سنگر فرماندهی می‌آید و می‌گوید بجنبید که عراقیها در حال پیشروی هستند.
از او می‌پرسند: تو چطور این حرف را می‌زنی، از کجا می‌دانی که عراقی‌اند، شاید با نیروهای خودی اشتباه گرفته باشی!
می‌گوید: نه بابا، با گوش‌های خودم شنیدم که عربی سرفه می‌کردند!

مشخصه و نشانه عاقل‌ترین مردم خوش اخلاق‌ترین آنهاست



اعمال عبادی سال تحویل

برکت ببخش تا به غیر از تودیدگی را سپاس نکتم و در روزیم گشایش و وسعت ده ای صاحب جلال و بزرگواری. بار خدایا هر چه از من نهان باشد کمک و نگهداری تو از من نهان مباد و هر چیز را کم کنم پس مبادا کم کنی یاریت را تا به رنج و زحمت نیفتیم برای آنچه محتاج آن نیستیم ای صاحب جلال و بزرگواری.

و در غیر کتب مشهوره روایت کرده اند که در وقت تحویل این دعا را بسیار بخوانند و بعضی ۲۶۶ مرتبه گفته اند:

یا محول الحول و الاحوال حول حالنا الی احسن الحال ای گرداننده حول و احوال برگردان حال ما را به بهترین حال.

و به روایت دیگر **یا مقلب القلوب و الابصار یا مدبر اللیل و النهار یا محول ...** ای، کذا فی زاد المعاد (منه)

ای برگرداننده دلها و دیده ها ای مدبر شب و روز ای برگرداننده ... تا آخر. چون چنین کنی گناهان پنجاه ساله تو آمرزیده شود. و بسیار بگو: «یا ذا الجلال و الاکرام» از علی (ع) مولای متقیان نقل شده که حضرت فرمودند: روز عید نوروز هفت آیه ای را که اول آن ها «سین» است با گلاب و زعفران و مشک بر ظرف چینی بنویسند و آتش بنوشند تا یک سال از درد محفوظ می ماند. آیات از این قرار است:

سلام قولاً من رب رحیم، سلام علی نوح فی العالمین، سلام علی ابراهیم، سلام علی موسی و هارون، سلام علی آل یاسین، سلام علیکم طیبتم فادخلوها خالدین، سلام هس حتی مطلع الفجر.

حضرت صادق (ع) به معلی بن خنیس تعلیم فرموده که چون روز نوروز شود غسل کن و پاکیزه ترین جامه های خود را بپوش و به بهترین بوهای خوش خود را خوشبوگردان و در آن روز روزه بدار پس چون از نماز پیشین و پسین و نافله های آن فارغ شدی چهار رکعت نماز بگزار یعنی هر دو رکعت به یک سلام، و در رکعت اول بعد از حمد ده مرتبه سوره اناتزلنا بخوان و در رکعت دوم بعد از حمد ده مرتبه سوره قل یا ایها الکافرون و در رکعت سوم بعد از حمد ده مرتبه سوره قل هو... احد و در رکعت چهارم بعد از حمد ده مرتبه قل اعوذ برب الناس بخوان و بعد از نماز به سجده شکر برو و این دعا را بخوان:

اللهم صل علی محمد و آل محمد الاوصیاء، المرضیین و علی جمیع انبیانک و رسالک بافضل صلواتک و بارک علیهم بافضل برکاتک و صل علی ارواحهم و اجسادهم اللهم بارک علی محمد و آل محمد و بارک لنا فی یومنا هذا الذی فضلته و کرمته و شرفته و عظمت خطرته اللهم بارک لی فیما انعمت به علی حتی لا اشکر احدا غیرک و وسع علی فی رزقی یا ذالجلال و الاکرام اللهم ما غاب عنی فلا یغیب عنی عونک و حفظک و ما فقدت من شیء فلا تفقدنی عونک علیه حتی لا اتکلف ما لا احتیاج الیه یا ذالجلال و الاکرام

بار خدایا رحمت فرست بر محمد و آل محمد (ع) اوصیای پسندیده و هم بر پیامبران و فرستادگانت به بهترین رحمت و برکت ده برایشان به بهترین برکات و بر جسم و جانشان رحمت فرست.

بار خدایا بر محمد و آل محمد برکت ده و به ما در این روزی که برتیش دادی و گرامیش نمودی و شرافت و بزرگیش بخشیدی برکت ده. بار خدایا مرا در آنچه در آن بر من انعام کردی



یا مقلب القلوب و الابصار
یا مدبر اللیل و النهار
یا محول الاحوال و الاحوال
یا صاحب جلال و اکرام

دیروز را فراموش کنید، امروز را کار کنید و به فردا امیدوار باشید

چگونه از ماهی قرمز نگهداری کنیم؟

سالانه میلیون‌ها قطعه ماهی قرمز بین اسفند تا فروردین کشته می‌شوند. بسیاری از ماهی‌هایی که خانواده‌ها برای ایام عید خریداری کرده و به منازل خود می‌برند ماهی‌هایی سکنه کرده و یا بیمار هستند که به دنبال رعایت نکردن بهداشت وضع حال آنها وخیم‌تر شده و از بین می‌روند. این ماهی‌ها در حین انتقال به دلیل تکان‌های شدید سکنه کرده و درصد قابل توجهی از آنها می‌میرند. بقیه آنها نیز در خانه خریداران بدلیل بیماری، عدم دادن تغذیه صحیح، وجود تفاوت دمایی بالای آب هنگام تعویض آب و یا وجود کلردر آب از بین می‌روند.

آب

از آنجایی که ماهی در تمام طول عمر خود در آب می‌باشد لذا لازم است آبی که برای زندگی آن انتخاب می‌کنیم، دارای شرایط مناسب زندگی باشد. معمولاً استفاده از آب شهری مشکل خاصی برای ماهی‌های قرمز ایجاد نمی‌کند. اما قبل از کنار گذاشتن آب برای ظرف ماهی، بگذارید یک دقیقه آب از شیر بیرون برود این باعث می‌شود برخی مواد شیمیایی که احتمالاً

در لوله رسوب کرده اند بیرون روند. برای اطمینان از خارج شدن موادی مانند کلر باید قبل از عوض کردن آب ماهی‌ها، بگذارید که آب بمدت یک شبانه روز در ظرف بماند. همچنین این عمل باعث می‌شود که آب دمای محیط را گرفته و تغییر آن برای ماهی‌ها خطری در برداشته باشد.

هرگز نباید اجازه دهید که آب ظرف ماهی‌ها کثیف شود، اینکار می‌تواند باعث بیماری، کوتاهی عمر و در نهایت مرگ آنها شود. برای تعویض آب هرگز آب را یک دفعه عوض نکنید، با آرامش کامل نیمی از آب ظرف را خالی کرده و سپس کم‌کم آب برداشته شده از ظرف را با آبی که از روز قبل نگه داشته اید جایگزین کنید. در هر صورت باید سعی کنید که کمترین استرس را به ماهی‌های کوچک منتقل کنید. شما باید در طول هفته یک یا دو بار آب ظرف ماهی‌ها را به این صورت عوض کنید.

غذا

در ارتباط با غذا دادن باید دقت کنید که دادن زیاد غذا به آنها و ماندن آنها در ظرف باعث آلودگی آب شده و برای ماهی‌ها خطراتی به همراه خواهد داشت. سعی کنید به مقدار بسیار کم در سه نوبت غذایی همانند خودتان به آنها غذا دهید، مقدار آن باید بگونه‌ای باشد که اضافه غذا در آب نماند.



دمای محیط

بهترین دما برای زندگی این ماهی‌ها از حدود ۱۰ تا ۲۵ درجه سانتیگراد می‌باشد. دمای محیط هرگز نباید دقتاً تغییر کند، تغییر تدریجی و ملایم دمای محیط با آب برای آنها قابل تحمل می‌باشد.

نور

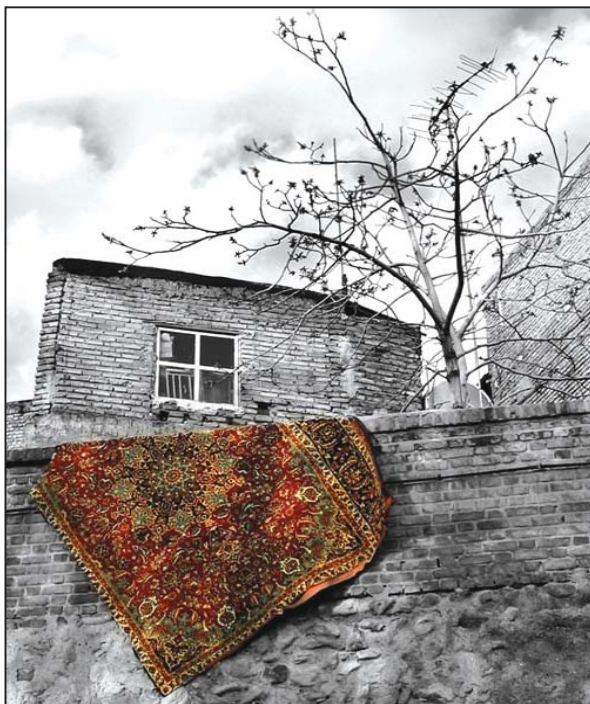
ماهی‌های قرمز کوچک نیز همانند سایر حیوانات یا گیاهان احتیاج به نور خورشید دارند. محل نگهداری آنها باید به گونه‌ای باشد که تغییر روز و شب در آن احساس شود. هرگز آنها در زیر نور آفتاب مستقیم و شدید قرار ندهید.

فقط چند نکته‌ی بسیار مهم را بگویم و مابقی توضیحات را واگذار کنم به بعد بسیاری از ما بر این باوریم که بدون غذادادن به ماهیان عید، آنها می‌توانند به راحتی زنده بمانند در صورتی که این حرف کاملاً غلط و اشتباه است. تمامی موجودات زنده حتی این ماهی‌های نوزاد به غذا نیاز دارند. در مواردی هم که دیده می‌شود یک ماهی نوزاد بدون ریختن غذا زنده مانده بدین گونه نبوده که آن ماهی اصلاً چیزی نخورده باشد مطمئناً ماهی از چیزی تغذیه نموده تا توانسته زنده بماند شاید چیز خوردنی معلق درهوا در ظرف آب او فرود آمده یا از جلبک‌ها و... تغذیه نموده که در صورت‌ها کردن آنها بدون غذا و توجه کردن، عمر شان به علت عدم تغذیه صحیح کوتاه و کوتاهتر می‌شود پس بایستی حتماً در نظر داشت که به ماهی در هر روز در سه وعده‌ی غذایی صبح، ظهر و شب غذا ریخت بهتر است که غذای آنها را از ماهی‌فروشها بگیرید و حتماً هنگام خرید ذکر کنید که غذایی که من می‌خواهم برای گلد فیش یا همون ماهی قرمز عیده البته می‌توان در صورت نبود غذای ماهی از خرده نان نیز استفاده کرد اما خرده نان غذایی ناقص بوده و نمی‌تواند که تمامی احتیاجات بدنی ماهی عید را بر آورده سازد، وجود سایر غذاها و ویتامین‌های محلول در آب فراموش

نشود باز تکرار می‌کنم که غذای آنها در سه وعده‌ی غذایی مختلف باید داده شود حتی اگر خرده نان باشد ظرف نگهداری آنها نیز باید خیلی بزرگ باشد تا آنها بیشتر احساس راحتی کنند به هیچ وجه نباید به ظرفهای کوچک ماهی که فروش آنها معمول است اکتفا نمود باید مکان بزرگی را در اختیار ماهی قرار داد تا بیشتر احساس راحتی نماید.

ظرف نگهداری

اولین موضوعی که می‌تواند بعنوان یک عامل مهم در عمر بیشتر ماهی موثر باشد محل زندگی آن است. ظروفی که در آنها ماهی فروخته میشود اغلب کوچک می‌باشد و نباید اشتباه کرد و ماهی‌ها را در همان ظروف کوچک نگاه داشت. ماهی‌ها به اکسیژن موجود در آب احتیاج دارند و این اکسیژن از طریق سطح هوایی که با آب در تماس است وارد آب می‌شود.



نکاتی برای

خانه تکانی

مانند قبل از خواب یا قبل از صبحانه را کنار بگذارید، در این فاصله می‌توانید به نظافت هم بپردازید، مثلا بعد از دوش صبحگاهی آینه حمام را تمیز کنید و یا کف وان را با کمی پودر یا مایع مخصوص برق بیندازید.

۴) گاهی میانبر زدن اشکالی ندارد اگر تا اینجا هر توصیه ای را به جز مورد اول عملی کرده و یا به هر علت دیگر وقت کم آورده‌اید، نگران نشوید. بخش‌های اساسی و بیرونی خانه - مانند پرده‌ها، فرش و مبلمان - را تمیز کرده و نظافت داخل کمد‌ها، کابینت‌ها و قسمت‌های "مخفی" را به مدتی بعد موکول کنید، اما فراموشش نکنید!

۵) همه کارها را به تنهایی انجام ندهید و این عید، تنها عید شما نیست و تنها دوستان و خانواده شما به منزلتان نمی‌آیند، پس نباید تمام نظافت آنرا به تنهایی بر عهده بگیرید. در هر هفته زمان خاصی را برای نظافت اختصاص داده و کارها را با فرزندان و همسر خود تقسیم کنید. از بچه‌ها بخواهید که تخت‌های خود را مرتب کرده، اسباب بازیها و لوازم دیگر خود را جمع کرده و پس از گردگیری قفسه‌ها، سرجای خود بگذارند. این کار نه تنها باری از دوش شما برمی‌دارد، بلکه عادات خوبی به فرزندان شما می‌آموزد.

۶) کارها را ساده کنید گاهی تمیز کردن دور و اطراف یک شیء اضافه راحت‌تر از دور انداختن آن به نظر می‌رسد، اما این روش در دراز مدت کارساز نخواهد بود. با کمی نظم و ترتیب، خرده ریزها را کاهش دهید. خود را از شر هر لباسی که دیگر اندازه تان نیست یا بیش از دو سال است آنرا نپوشیده‌اید راحت کنید. هر قطعه پوشاک یا شیء ناقص - مانند لنگه جوراب، لنگه گوشواره بدلی، ظروف شکسته ای که دوباره چسبانده شده و... - را دور بیندازید. تهیه لوازمی مانند جاکلیدی، جاکفشی و در کل وسایلی که موجب مرتب شدن خرده ریزها میشوند را در دستور کار خود قرار دهید.

۷) خوش بگذرانید نظافت لزوما معادل با کار سخت نیست، یک موسیقی خوب یا یک برنامه رادیویی خوب و مفید می‌تواند شما را با اشتیاق بیشتری به تحرک وادارد. برای خود انگیزه‌هایی پیدا کنید و به خود قول دهید که اگر کارهای روزانه را مطابق برنامه انجام دادید، به خود جایزه‌ای خواهید داد. این جایزه می‌تواند چیزی ساده اما دلپذیر مانند یک حمام طولانی، صرف چای و شیرینی یا خانواده یا تماشای یک برنامه خوب تلویزیونی باشد.

خانه تکانی از رسوم بسیار قدیمی آماده شدن برای عید نوروز است تمیزترین خانه‌ها هم مدتی مانده به نوروز، برای شگون‌شم هم که شده از بالا تا پایین رفته و شسته و برق انداخته میشوند.

اما این روزها که کمتر کسی به صورت تمام وقت در خانه است و کار نظافت باید تدریجی انجام شود، هیچ چیز بهتر از یک روش خوب و برنامه ریزی شده به کمک ما نمی‌آید. روند داشتن خانه‌ای تمیز، بدون نگرانی و تشویش در طی ۷ مرحله به انجام می‌رسد:

۱) از همین حالا شروع کنید خانه تکانی شب عید، از کارهاییست که برخلاف اسمش نباید "شب عید" انجام شود، بلکه باید از مدتها قبل از رسیدن لحظات سال تحویل انجام شده باشد. علاوه بر کار نظافت، کارهای دیگری هم هست که باید از حالا تا آخر تعطیلات نوروزی انجام شوند: تهیه هدیه، تهیه، نوشتن و ارسال کارت تبریک، شیرینی پزی / خرید خوراکیها و در کل "خرید شب عید" و پذیرایی از مهمانها. خوب حالا چطور برای خانه تکانی وقت بگذاریم؟ در حقیقت، داشتن خانه‌ای نظیف در طی تعطیلات، به خصوص اگر از روش صحیحی استفاده کنید، ساده‌تر از چیزیست که تصور میکنید. مرحله اول خانه تکانی را قبل از دوران پر تنش آخر فصل انجام دهید. به این ترتیب کار را بدون عجله و فشار روحی انجام میدهند و به اندازه کافی برای پروژه‌های وقت گیری مانند تغییر دکوراسیون یا برق انداختن لوازم فلزی زمان خواهید داشت.

۲) فهرستی تهیه کنید و آن را دو مرتبه چک کنید قبل از اینکه شروع کنید، فهرستی از تمام چیزهایی که باید تمیز شوند تهیه کنید. کارها را بر اساس هراتاق تقسیم کنید و زمانی برای هر کار در نظر بگیرید. به این ترتیب می‌توانید بسته به زمان لازم برای هر کار، حتی از زمانهای اضافه بسیار کوتاه - مانند پخش آگهی در تلویزیون - نیز استفاده کنید و مثلا چند تکه لباس را در ماشین لباسشویی بریزید. هنگامی که به تدریج هر مورد موجود در فهرست را علامت می‌زنید، حس بسیار خوبی به شما دست میدهد و احتمال اینکه کارتان را تمام و کمال انجام دهید بسیار بیشتر خواهد بود.

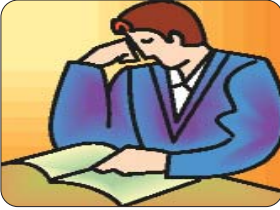
۳) کمی اینجا و کمی آنجا برای داشتن خانه‌ای تمیز و درخشان، نباید لزوما زمان زیادی در اختیار داشته باشید. در حقیقت، خواهید دید که اختصاص دادن ۳۰ دقیقه در روز به کار نظافت، نتایج بسیار رضایت بخشی خواهد داشت. برای مرتب کردن لوازم و خرده ریزها، یک زمان ثابت

کسی که همه راه‌ها را می‌جوید، همه را از دست می‌دهد



تازه های علمی

مطالعه و کاهش مسمومیت سربی



بنابر نتایج به دست آمده در یک تحقیق جدید، توانایی مطالعه روان و بدون اشکال می‌تواند در مقابل آسیب‌های ناشی از مسمومیت سرب از مغز حفاظت کند. تاثیر منفی سرب بر مغز بزرگسالانی که توانایی خواندن محدودی دارند، ۲/۵ مرتبه بیشتر از افراد اهل مطالعه‌ای است که می‌توانند به راحتی بخوانند. البته توانایی خواندن نمیتواند مانع تاثیرات منفی سرب بر روی مهارت‌های حرکتی شخص شود.

تیمی از دانشمندان با مطالعه بر روی ۱۱۲ کارگر معادن سرب، به تحقیق بر روی تاثیرات مجاورت با سرب پرداختند. این کارگران چندین تست فکری و مهارت حرکتی انجام داده و همچنین توانایی خواندن آنها نیز مورد سنجش قرار گرفت. سپس محققین به محاسبه تعداد سنوات کاری این افراد در مجاورت مستقیم سرب پرداخته و میزان سرب خون آنان را نیز اندازه‌گیری کردند. این کارگران به دو دسته تقسیم شدند: دسته اول با مهارت‌های ادراکی بالا - که با توانایی خواندن در حد کلاس ۱۲ و بالاتر بودند - و دسته دوم با مهارت‌های ادراکی پایین بودند که توانایی خواندن آنها در حد کلاس ۱۱ و پایین‌تر بود.

در مقابل، تاثیر سرب بر سرعت عمل و مهارت‌های حرکتی در هر دو گروه برابر بوده است زیرا مهارت‌های ادراکی با سرعت عمل در انجام مهارت‌های حرکتی ارتباط چندانی ندارد. به گفته محققین این امر نشان می‌دهد که مهارت ادراکی بالا مانند یک محافظ عمل می‌کند که به این دسته از کارگران امکان می‌دهد علی‌رغم تحت تاثیر قرار گرفتن سیستم عصبی ایشان که پیامد آن بر روی توانایی‌های مهارتی آنها نمایان است، کارایی و توانایی‌های خود را حفظ کنند.

اما مطالعه و توانایی خواندن چگونه از مغز محافظت میکند؟ بنا به گفته این محققین، استفاده بیشتر از مغز موجب افزایش تعداد سیناپس (گره‌های عصبی)های غشای مخ و افزایش حجم مغز شده و به افزایش قابلیت ظرفیت مغز منجر شود. در نتیجه در صورت آسیب دیدن مسیرهایی از مغز، پیام‌های عصبی خود بخود از مسیرهای سالم موجود عبور میکنند و توانایی پردازش اطلاعات و پیامها همچنان به قوت خود باقی میماند.

نسل جدید تخم مرغ‌ها!

روی این تخم مرغ با جوهری نامرئی که حساس به گرما هست، کلمات راهنما قرار دادند! به این ترتیب به مرور کلمات hard-boiled,



soft, medium روی این تخم مرغ ظاهر می‌شود.

پزشکی

انواع کم‌خونی و روش درمان آن (۳)



ادامه از شماره قبل
۳) بیماری‌های نهفته:

بیماری‌های خاصی وجود دارند که می‌توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می‌شوند در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به ترشح هورمون‌های کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می‌دهند.

۴) بیماری‌های خونی ارثی:

اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می‌یابد. یکی از امراض خونی ارثی کم‌خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می‌کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه‌های خمیده هستند. این گلبول‌ها نمی‌توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می‌کنند.

بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می‌کند، اما نمی‌تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی از گلبول‌ها را تولید کند. این امر موجب بروز کم‌خونی از نوع دیگری به نام کم‌خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می‌کند که بدن ژن‌های ویژه‌ای را از دست می‌دهد و یا ژن‌های غیر طبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می‌رسد که به نحوه تولید هموگلوبین تاثیر منفی می‌گذارند.

۵) کم‌خونی آپلاستیک:

نوع نادری از کم‌خونی است و زمانی بروز می‌کند که بدن به اندازه کافی گلبول‌های قرمز تولید نمی‌کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تاثیر می‌گذارد و این امر سبب بروز عفونت‌ها و خونریزی‌های غیر قابل توقف می‌شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

(الف) روش‌های درمانی سرطان‌ها (پروتودرمانی و شیمی‌درمانی)
(ب) قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشرکش‌ها، رنگ و پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

(پ) برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

(ت) بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

(ث) عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می‌گذارد.

ادامه دارد ...

مآده

سنجد



میوه سنجد از زمانهای گذشته در سید غذایی ایرانیان جا داشته و در اعیاد سنتی به آن توجهی خاص مبذول شده است.

امروزه از درخت سنجد و میوه آن در صنایع غذایی، بهداشتی، دارویی، عطرسازی و صنایع چوب استفاده می‌شود.

درخت سنجد هاگنوس به دلیل درشتی میوه، قامت بلند، نداشتن خار و برگ‌های پهن به درخت سنجد هیپورفیا برتری دارد.

جالب است بدانید که سنجد دارای درخت کوتاه و پر خار با برگ‌هایی شبیه بید و گل‌های خوشه‌ای سفید یا زرد رنگ بسیار خوش بومی باشد.

خواص سنجد بسیار قابل توجه است که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

- این میوه منبع قابل توجهی از ویتامین E و C و رنگدانه‌ی کاروتن است که همگی خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند.

- ترکیبات فلاونوئیدها و اسید چرب‌های موجود در سنجد مانند اسید لینولیک و اولئونیک و همچنین استرول‌ها مانند سیتروسترول دارای خاصیت ضد التهابی است.

- فلاونوئید موجود در سنجد، به شل کردن عضلات کمک می‌کند. بنابراین مصرف سنجد برای کسانی که مشکل عضلانی و مفصلی دارند می‌تواند موثر واقع شود.

- تحقیقات انجام شده نشان داده که مصرف میوه و پودر هسته‌ای سنجد در درمان‌های التهاب حاد و مزمن موثر است.

- برخی از مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد که سنجد علاوه بر خاصیت تب‌زدایی، به عنوان داروی درمان اسهال خونی با منشاء آمیبی و دفع کرم مطرح می‌گردد.

- میزان کلسیم در سنجد بسیار بالا است و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

- سنجد برای قلب و کلیه‌ها سودمند می‌باشد.



همسران بخوانند

از همسران اینطوری گله‌گذاری کنید!



گله‌گذاری خوب فقط با به کار بستن مهارت‌های کلامی قابل اجراست:

۱) بازبیتربین و بهترین عبارت‌ها همسران را مخاطب قرار دهید. این کار روح او را از شادمانی لبریزی می‌کند. متأسفانه ما عادت داریم به هر که نزدیک‌تر شویم، بیشتر حرمتش را بشکنیم. پس با همسرمان همان احترامی حرف‌بزنیم که با فرد بیگانه یا آشنایی صحبت می‌کنیم؛ زیرا احترام، احترام می‌آورد و فرد هر چه به ما نزدیک‌تر باشد، به این احترام بیشتر نیاز دارد تا رکود و سردی بر رابطه‌مان سایه نیفتد.

۲) هنگام صحبت مراقب باشید غرور همسر را جریحه دار نکنید. این گونه زخم‌ها خیلی عمیق اند و عامل بسیاری از اختلاف‌ها و درگیری‌های بعدی می‌شوند. حتی اگر جلسه مذاکره به ظاهر ختم به خیر شود.

۳) در گفتار و کردارتان صادق باشید؛ صداقت واقعی است ملموس که همگان به راحتی متوجه آن می‌شوند. فریب، دورویی و ریاکاری نتیجه سوء دارد و از عوامل مهم شکست مذاکرات است.

۴) هنگام گفتگو جانب منطقی و انصاف را نگه دارید. برای این کار هم لازم است خود را جای طرف مقابل بگذاریم. در این صورت شرایط و حال او را درک می‌کنیم و از میزان رنجش ما کاسته می‌شود؛ زیرا درمی‌یابیم او در آن لحظه کاری غیر از این نمی‌توانسته بکند.

۵) سهم خود را در مشکل پیش آمده ببینید و صادقانه به آن اعتراف کنید. آدم عاقل کسی است که اشتباه خود را متوجه شود و شهامت بیان آن را داشته باشد. به این ترتیب طرف مقابل نیز وادار به فکر کردن می‌شود تا سهم خود را در آن مشکل ببیند؛ یا حتی ببیند که آنچه رخ داده سوء تفاهم بوده است. به ویژه اگر یک بار بگویید «امرا ببخش» یا «عذر می‌خواهم، اشتباه از من بود»، کافی است که طرف اگر سوار خر شیطان هم باشد، پایین بیاید و در چپه قلبش را به روی شما باز کند.

۶) لحن مان هنگام گفتگو باید مهربانانه باشد. وقتی لحن خصومت آمیز داریم یا می‌خواهیم طرف را محاکمه کنیم و یا سرجایش بنشانیم، به یقین مذاکره را به شکست خواهیم کشاند. باید به طرف ثابت کنیم که قصد ما محج‌گیری نیست یا به اصطلاح نمی‌خواهیم او را حیط کنیم. چنین لحنی ما را به هدف اصلی مان می‌رساند؛ چنان که گفته می‌شود «محبت غیرممکن را ممکن می‌سازد».

۷) در حین مذاکره از زخم زبان، گوشه و کنایه، تحقیر، تمسخر و تخطئه بپرهیزید. تهدید نکنید و خط و نشان نکشید. این رفتارهای منفی گفتگوسرا مسموم می‌کند.

ادامه دارد...

چرا؟

چرا انسان به خواب بعد از غذا تمایل دارد؟



بخشی از مغز که مسئول آگاهی و هوشیاری انسان است پس از غذا خوردن به طور خودکار از کار می‌افتد و به همین دلیل در این زمان هوشیاری افراد کاهش می‌یابد.

شروع این فرآیند نیز با صرف غذا و بالا رفتن قند در خون آغاز می‌شود که البته جزئیات آن بسیار تخصصی است. در ضمن با توجه به این کشف جدید می‌توان به درمان جدیدی برای چاقی و اختلالات در خواب و خوراک نیز رسید. از طرفی با توجه به این موضوع می‌توان درک کرد که چرا استراحت و خوابیدن در هنگام گرسنگی امکان‌پذیر نیست و یا بسیار دشوار است.

پس مشخص است که تغییر در انرژی بدن بر میزان هوشیاری، گرسنگی و هورمون‌های متابولیک بدن نیز تاثیر دارد و به همین دلیل است که افزایش یا کاهش قند خون می‌تواند تاثیرات قابل ملاحظه‌ای در کار دستگاه‌های گوناگون بدن داشته باشد.

چرا رنگ آب دریا تغییر می‌کند؟



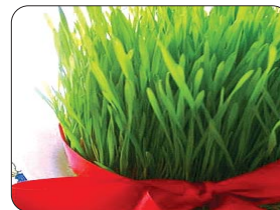
دریا به رنگ آبی روشن، تیره و یا خاکستری و حتی سبز به نظر می‌رسد، در حالیکه اگر مقداری از آب آن را در لیوانی تماشا کنیم، آب دریا را کاملاً بی‌رنگ خواهیم دید، این وضع چگونه پیش می‌آید در لیوان بی‌رنگ ولی در دریا رنگی.

آنها بی‌رنگ هستند، ولی آب دریاها رنگی بوده و در حال تغییر می‌باشد. رنگ آبی دریاها و اقیانوسها، انعکاس نور است. به عبارت دیگر آنها، رنگ آسمان را در خود منعکس می‌کنند.

با این معنی، آب دریا تحت تاثیر اشعه رنگی که از تجزیه نور سفید خورشید حاصل میشود قرار دارد. چون طول موج رنگ آبی کوتاه است و بهتر در آب پخش می‌گردد، لذا زمانی آب دریاها کاملاً آبی می‌گردد که هوا ابری نبوده و خورشید در حال تابیدن باشد. ولی هنگامیکه هوا تیره و آسمان پوشیده از ابر باشد، با توجه به میزان ضخامت و رنگ ابرها، رنگ آب نیز تغییر میکند، علاوه بر اینها، جذب اشعه، با زاویه و میزان تابش آفتاب در ساعات مختلفه روز، عمق آب و ... در ارتباط می‌باشد. تک سلولی‌های معلق در آب، در نزدیکی سواحل، هاله‌ای از رنگ سبز به آبهای ساحلی می‌دهد.

نکات خانه داری

سبز کردن سبزه



سبز کردن گندم، جو، ماش و ...

برای سبز کردن سبزه، گندم، جو، ماش و عدس هر کدام را که خواستیم خیس کرده یکی دوشب. چند بار آبش را عوض می‌کنیم تا ترش نشود بعد از اینکه کمی جوانه بسیار کوچک در آورد داخل دستمال نخی مرطوب نگهداری می‌کنیم تا جوانه در آمده و نوک آن کمی سبز شود. مرتب دستمال را با اسپری نم دار می‌کنیم. بعد کف ظرف مورد نظر را ماسه تمیز و شسته ریخته و جوانه‌ها را به ظرف منتقل می‌کنیم روزی ۱ الی ۲ بار روی سبزه اسپری می‌زنیم مواظب باشید که آفت‌در آب ندهید که اگر ظرف رو کج نگه داریم آب کنار ظرف جمع شود.

سبزه روی کوزه

برای سبزه که روی کوزه کاشته می‌شود روی کوزه پارچه نخی می‌کشیم، کوزه بدون لعاب باشد (سفالی) داخل کوزه را پر آب می‌کنیم و شاهی یا خاکشیر را که یک شب خیس کرده ایم روی پارچه یا جوراب می‌کشیم اضا فه جوراب را داخل کوزه قرار می‌دهیم و مرتب روی آن را اسپری می‌کنیم تا سبز شوند.

سبزه میوه کاج

میوه کاج را داخل آب انداخته تا پولک‌های آن از هم باز شود بعد بین پولک‌ها گندم جوانه زده می‌گذاریم سبز شود (منظور از پولک همان‌هایی است که مثل گلبرگ می‌ماند).

روش دیگری برای سبز کردن سبزه

روش دیگر اینه که بعد از اینکه گندم یا جو یا ... جوانه زد داخل یک سبد دستمال نخی خیس گذاشته و جوانه‌ها را روی دستمال می‌ریزیم و روی جوانه‌ها را هم دستمال مرطوب می‌گذاریم تا ۲ الی ۳ روز وقتی کمی بزرگتر شد دستمال رومی را برمی‌داریم و در آفتاب بیرون یا پشت پنجره می‌گذاریم و مرتب اسپری می‌کنیم و گاهی سبزه را می‌چرخانیم تا آفتاب به قسمت‌های دیگر سبزه برسد تا سبزه به اندازه رشد کند (از ارز و تخمه آفتابگردان ریز هم برای سبزه میتوانیم استفاده کنیم).

نکات ضروری:

گندم ۱۰ روز قبل از عید و مقدار گندم لیوان بزرگ. سبزه ماش و عدس ۱۵ روز قبل از عید و ۱ لیوان ماش یا عدس لازم است. سبزه شاهی یا خاکشیر ۵ روز قبل از عید و مقدار ۱ استکان اما در مورد تخم آفتابگردان مقدار تخمه نصف لیوان کافی است و ۱۵ الی ۲ روز قبل از عید، چون سریع رشد می‌کند.

فضایی بین پندار و عمل وجود دارد که با پشتکار پیموده می‌شود

روی تلکس خبر



فست فود، عامل سرطان و زوال عقل

مصرف بیش از اندازه خوراکی‌های بدون ارزش غذایی، خطر سرطان و زوال عقل را افزایش می‌دهد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از واحد مرکزی خبر، پژوهشگران اعلام کردند، مصرف بیش از اندازه غذاهایی که به "فست فود" موسوم اند و ویتامین، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی به میزان کافی در آنها وجود ندارد، خطر ابتلا به سرطان، زوال عقل، سکنه مغزی و دیگر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. محققان موسسه تحقیقات اوکلند کالیفرنیا معتقدند ریشه بسیاری از نارسایی‌هایی را که با افزایش سن بروز می‌کند، می‌توان در تغذیه نامناسبی جستجو کرد که فرد در جوانی داشته است. محققان می‌گویند، کمبود ۱۵ نوع مواد غذایی ضروری برای بدن از جمله منیزم و ویتامین D به میزان زیادی در از بین رفتن دی ان ای سلولی و افزایش خطر سرطان مؤثرند.

شکایت‌های کارگری امسال کاهش یافته است

دکتر جهرمی وزیر کار و امور اجتماعی به ایرنا گفت: مقایسه شکایت‌های کارگری نشان می‌دهد که میزان شکایات یادشده در ۱۱ ماهه نخست امسال نسبت به مدت مشابه سال ۸۵ کاهش یافته است. به گزارش خبرنگار ایرنا "سید محمد جهرمی" در نشست مطبوعاتی که در محل وزارت کار برگزار شد، افزود: تعداد پرونده‌های شکایت‌های کارگری در زمان یاد شده حدود ۵۶ هزار پرونده کاهش یافته است. وی اظهار داشت: سال گذشته ۳۲۱ هزار پرونده شکایت داشتیم که امسال این تعداد به ۲۶۵ هزار شکایت رسیده است. جهرمی یادآور شد: همچنین در سال ۸۵، حدود ۱۵ درصد شکایت‌های کارگری نسبت به سال ۸۴، کاهش یافته است. وی دلیل روند رو به کاهش شکایت‌های کارگری را بهبود روابط کار در واحدهای اقتصادی ذکر کرد و گفت: رویکرد وزارت کار بر اساس پیشگیری و حل مشکلات واحدهای اقتصادی و نجات کارگران پیش از ایجاد مشکل است.

فیلم‌های ایرانی و خارجی نوروز ۸۷

اسامی فیلم‌هایی که شبکه‌های مختلف سیما برای پخش در ایام نوروز تدارک دیده‌اند اعلام شد. به گزارش فارس، شبکه اول سیما فیلم‌های سینمایی پرستیژ، پسران آفتاب، لیست معترضان، روز سوم، پادشاه کالیفرنیا، چپ دست، تازه وارد، تورنادو، اندرسون جوان، اکباتان، گروه کر، بر بوم زمان، تیرانداز و مرد ستاره را برای پخش در نظر گرفته است. بنابر این گزارش، شبکه دوم سیما نیز فیلم‌های سینمایی دختری در قفس، در دره اله، قلب مرا در وندنی به خاک بسپار، هدف نامرئی، شب به خیر فرمانده، کودک، سریع‌ترین سرخ پوست جهان، راکت، گنگستر آمریکایی، خاطرات فردا، کودکان افتخار و پینگ پنگ را در تعطیلات نوروز پخش خواهد کرد. شبکه سوم سیما نیز فیلم‌های سینمایی شعله ۲، شاخه گلی برای عروس، نقطه اشاره، قفلک، بابت، تقاطع، بیمار، چشمان سیاه، سیل، کریش، علی و دنی، عشایر، بله برون و گورو را برای پخش در نظر گرفته است. شبکه چهار سیما نیز فیلم‌های سینمایی ۴۴ دقیقه، آرامش در میان مردگان، جسی جیمز، زندگی اسرارآمیز حروف، لاک پشت‌ها هم پرواز می‌کنند، یک کتاب هم کافی است، آنجا خونی ریخته خواهد شد، حرف ایتالیایی، جوجه آخر، فراموشی، ۱۴۰۸، دنیای جدید، اثیری و حزن آلود را پخش می‌کند. شبکه تهران نیز فیلم‌های مانانت، شبیه به بهشت، تکمچی، جان سخت، مظفرنامه، جنگ اژدها، هوو، مارها در هواپیما، عشق فیلم، صلیبیون، گوشواره، هیچر، کمپ روز پدر، پنجاهمین نفر و مربای شیرین را پخش خواهد کرد.

فروش نوروزی «سکه» در شعب منتخب بانک‌های سپه و تجارت در تهران

بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به منظور تسهیل در خرید سکه بهار آزادی، علاوه بر حراج سکه در بانک کارگشایی و فروش در صرافی‌های مجاز، از طریق شعب منتخب بانک‌های "سپه" و "تجارت" در شهر تهران نیز این سکه‌ها را عرضه می‌کند. متقاضیان خرید سکه، می‌توانند با مراجعه به شعب منتخب بانک تجارت (۵۰ شعبه) و بانک سپه (۵۲ شعبه) سکه مورد نیاز خود را تأمین کنند. بنا بر گزارش بانک مرکزی، این طرح به صورت آزمایشی از ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعداز ظهر تا پانزدهم فروردین سال آینده در شهر تهران اجرا می‌شود. بانک مرکزی افزوده است در صورت لزوم، طرح نوروزی فروش سکه در سال آتی در سراسر کشور اجرا خواهد شد.

ثروتمندترین فرد جهان معرفی شد

نشریه فوربس نوشت، وارن بافت رئیس شرکت برک شایر با پیشی گرفتن بر بیل گیتس رئیس مایکروسافت به ثروتمندترین میلیاردر جهان تبدیل شده است. به گزارش خبرگزاری فارس، این نشریه در ادامه افزود: بافت به ۱۳ سال برتری بیل گیتس خاتمه داد. میزان ثروت و دارایی بافت در ۱۲ ماه منتهی به ۱۱ فوریه با ۱۰ میلیارد دلار افزایش به بیش از ۶۲ میلیارد دلار رسیده است. بیل گیتس با دو پله سقوط به سومین ثروتمند بزرگ جهان تبدیل شده است. کارلوس اسلیم مکزیک ۶۸ ساله و مالک شرکت مخابراتی مکزیک با ۶۰ میلیارد دلار دومین ثروتمند بزرگ جهان شناخته شده است. روسیه با پشت سر گذاشتن آلمان دومین کشور جهان از لحاظ میلیاردرها به شمار می‌رود. بیش از ۷۰ درصد میلیاردرهایی که به تازگی در فهرست فوربس قرار گرفته‌اند، از روسیه، هند، چین و آمریکا هستند.

اینکه چقدر زمان داری مهم نیست، چگونه می‌گذرانی مهم است



حکایات پند آموز

چون قوم عاد زورمند باشی، بر باد خواهی رفت، و اگر خانه ای آراسته چون شداد داری، ترا از آن خانه بیرون خواهند کرد. هرگاه هیچ یک از اینها را نداری، پس هر دو باهم برابریم. از یک زاد بر پائیم واز یک باد بر جاثیم. هر دو در یک گز (حدود نیم متر) افتادیم و هر دو به همان زمین فرو می رویم.

اثر سخن نیکو

روزی معتمصم - خلیفه غاصب عباسی - براهالی شهر بصره خشم گرفت. او لشکر به آن شهر کشید و خواست تا مردم را غارت کند. مشایخ بصره، از شهر بیرون شدند و به سیصد هزار دینار، آزادی شهر خویش را تقاضا کردند؛ اما معتمصم رضایت نداد.

عالمی که از دوستان خلیفه بود، شفاعت کرد؛ اما باز هم مورد قبول واقع نگردید. جوانی که از مریدان این عالم بود، خدمت معتمصم شتافت و گفت: «ای امیر! عفو کن؛ زیرا اگر پشیمان شوی که چرا عفو نکردم، تدارک آن، دست ندهد؛ چون گفته اند که چهار چیز باز نگردد: سخن گفته شده، تیر انداخته شده، غم گذشته و قضاء رفته.»

این سخن در دل چون سنگ معتمصم اثر کرد که گفتاری بود عظیم و باندانش. پس آن جوان را خلعت داد و اهل بصره را عفو کرد.

شش نصیحت از حاکم اصم

نقل کرده اند کسی می خواست به سفر برود، به حاتم اصم گفت: مرا وصیتی و سفارشی کن گفت:

۱. اگر یار خواهی خدا بس.
 ۲. اگر همراه خواهی کرام الکاتبین بس.
 ۳. اگر عبرت خواهی دنیا بس.
 ۴. اگر مونس خواهی قرآن بس.
 ۵. اگر کار خواهی عبادت خدا بس.
 ۶. اگر موعظه خواهی، مرگ بس.
- و اگر اینها تورا بسنده نیست، دوزخ تورا بس.

موعظه های خداوند متعال

خداوند به حضرت موسی خطاب فرمود: من سه کار نسبت به تو می کنم تو نیز در مقابل سه عمل انجام ده.

گفت آن ها چیست؟

فرمود: من نعمت های فراوان بی منت به تو داده ام، تو هم اگر به کسی چیزی دادی منت مگذار، من عذر و توبه ترا می پذیرم هر چند نافرمانی بسیار کرده باشی، تو نیز عذر جفاکاران را بپذیر، من عمل فردا را امروز نخواهم، تو هم امروز روزی فردا را نخواه.

دو برادر

سال ها دو برادر باهم در مزرعه ای که از پدرشان به ارث رسیده بود زندگی می کردند. آنها یک روز به خاطر مسئله کوچکی به جر و بحث پرداختند و پس از چند هفته سکوت، اختلافشان زیاد شد و از هم جدا شدند.

یک روز صبح زنگ خانه برادر بزرگتر به صدا درآمد. وقتی در را باز کرد مرد نجاری را دید. نجار گفت: من چند روزی است که به دنبال کار می گردم. فکر کردم شاید شما کمی خرده کاری در خانه و مزرعه داشته باشید. آیا امکان دارد کمکتان کنم؟

برادر بزرگتر جواب داد: بله اتفاقاً من یک مقدار کار دارم. به آن نهر در وسط مزرعه نگاه کن آن همسایه در حقیقت برادر کوچکتر من است. او هفته ی گذشته چند نفر را استخدام کرد تا وسط مزرعه را بکنند و این نهر آب بین مزرعه ی ما افتاد. او حتماً این کار را به خاطر کینه ای که از من به دل دارد انجام داده.

سپس به انبار مزرعه اشاره کرد و گفت: در انبار مقداری الوار دارم از تومی خواهم بین مزرعه ی من و برادرم حصار بکشی تا دیگر او را نبینم.

نجار پذیرفت و شروع کرد به اندازه گیری و اره کردن الوار. برادر بزرگتر به نجار گفت: من برای خرید به شهر می روم اگر وسیله ی نیاز داری برایت بخرم.

نجار در حالی که به شدت مشغول کار بود جواب داد: نه چیزی لازم ندارم ...

هنگام غروب وقتی کشاورز به مزرعه برگشت چشمانش از تعجب گرد شد. حصاری در کار نبود. نجار به جای حصار یک پل روی نهر ساخته بود.

کشاورز با عصبانیت رو به نجار گفت: مگر من به تو نگفته بودم برایم حصار بسازی؟ در همین لحظه برادر کوچکتر از راه رسید و با دیدن پل فکر کرد برادرش دستور ساختن آن را داده به همین خاطر از روی پل عبور کرد و برادر بزرگترش را در آغوش گرفت و از او برای کندن نهر معذرت خواست.

وقتی برادر بزرگتر برگشت نجار را دید که جعبه ی ابزارش را روی دوشش گذاشته بود و در حال رفتن است.

کشاورز نزد او رفت و بعد از تشکر از او خواست تا چند روزی مهمان او و برادرش باشند.

نجار گفت: دوست دارم بمانم ولی پل های زیادی هست که باید آنها را بسازم.

برابری

پادشاهی با خدم و حشم از صحرایی می گذشت. کنار ویرانه ای دیوانه ای را خفته دید. نزدش رفت. دیوانه همچنان پای راست کرده و بر زمین دراز کشیده بود و بی اعتنا به پادشاه و کوکبه اش می نگرید.

شاه گفت: ای گدای راه! چرا حرمت نمی گذاری و از جا بلند نمی شوی؟ مرد در همان حال پاسخ داد: برای چه به تو احترام بگذارم؟ نعمت و جاه و مقام و خدم و حشم تو به چشم من ارزشی ندارد و بی اعتبار است. اگر در مقام نمرد باشی، به زخم پشه ای از پای در خواهی آمد، اگر عالم بی عملی، بین تو و ابلیس فرق بسیاری نیست و هرگاه

بایدها و نبایدهای

چهارشنبه سوری

«آیین سنتی چهارشنبه سوری اگر متناسب با موازین شرعی و بر محور شادمانی و تحکیم دوستی‌ها برگزار شود، کورختی یک ساله را از روح شهروندان پاک می‌کند.»
 پروفیسور حسین باهر استاد دانشگاه شهید بهشتی - گفت: جشن چهارشنبه سوری سال‌هاست که در میان اقشار مختلف جامعه ایرانی نهادینه شده و نه تنها یک آیین فرهنگی که یک نیاز اجتماعی است.

وی گفت: اصولاً هر جامعه‌ای نیاز شدید به شغف و شور دارد که برگزاری جشن چهارشنبه سوری همراه با جمع شدن به دور آتش، شب‌نشینی و خوردن آجیل و شادمانی می‌تواند پاسخی به این نیاز جامعه ایرانی باشد.

این جامعه‌شناس خاطرنشان کرد: سابقه نشان داده که برخورد درست با این نیاز، همانند آن‌چه که نیروهای پلیس در میان شهروندان تهرانی اجرا کردند، چهارشنبه سوری را از یک مراسم منافی با شرع و نظم و امنیت به یک شادمانی همگانی تبدیل کردند.

این صاحب نظر مسایل اجتماعی، صادرات آیین‌های فرهنگی را از لزومات جامعه‌ای با قدمت تاریخی و فرهنگی دانست و افزود: همان‌گونه که هم‌اکنون عید نوروز توسط سازمان ملل در ۲۱ مارس گرمای داشته می‌شود و بسیاری از مردم جهان که نه تابعیت ایرانی دارند و نه مسلمان و پارسی‌زبانند آن را جشن می‌گیرند باید جشن چهارشنبه سوری و دیگر اعیاد را هم به جهانیان معرفی کنیم؛ نه آن که با افراط و تفریط با دست خودمان این آیین‌ها را به فراموشی بسپاریم.

وی جنبه‌های مثبت جشن چهارشنبه سوری را از بین رفتن دلخوری‌ها در طول یک سال برشمرد و افزود: زمانی که می‌توانیم در یک محفل شادمانی جمع شویم و به یکدیگر آجیل و نقل تعارف کنیم تا دل همدیگر را به دست آوریم چرا باید این آیین را فراموش کنیم.

به گفته پروفیسور باهر در قدیم در جشن چهارشنبه سوری برای اولین بار خیلی از دخترها و پسرها همدیگر را می‌دیدند و با ایجاد ارتباط و قاشق‌زنی، رابطه سالم انسانی برقرار می‌کردند که به ازدواج می‌انجامید در حالی که به جای این رسم‌ها هم‌اکنون جوانان از طریق اینترنت، چت و خیابان به دنبال همسر مطلوب خود می‌گردند اما رسم‌های سنتی، زیباتر و باعفت‌تر بود.

این استاد دانشگاه با بیان این که جامعه ایرانی به ظاهر خود را صنعتی کرده اما باطناً سنتی است، گفت: هم‌اکنون جامعه ایرانی نه کاملاً غربی و نه کاملاً شرقی است و اگر به تعهدات قلبی جامعه‌ای به ظاهر صنعتی برخورد خشن شود، به معضلات اجتماعی دامن می‌زند و رفع مشکلات اجتماعی سخت خواهد شد.

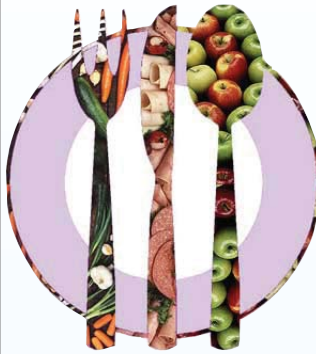
باهر تصریح کرد: هم‌اکنون مسوولان با مراسم چهارشنبه سوری به عنوان یک معضل اجتماعی نگاه می‌کنند و که این مساله باعث بروز مشکلاتی مثل ساختن مواد منفجره قویتر و شادمانی کاذب شده است.

به گفته وی با رعایت کردن حریم‌ها و استفاده از تجربیات سال‌های گذشته می‌توان این رسم را همچون سال‌های قدیم با شادمانی و دعا و نقل به جای مصدومیت، نگرانی و دلپهره به پایان برد و باعث نزدیکی پلیس و مردم شد.





غذاهای عجیب دنیا



ادامه از شماره قبل:

۱ «کانگورو» (استرالیا):

ده سال پیش خوردن گوشت کانگورو حتی در استرالیا عجیب به نظر می‌رسید ولی امروزه این غذا جزء غذاهای معمولی این کشور و برخی کشورهای دیگر از جمله روسیه شده است. طعم گوشت کانگورو شیرین و چیزی مابین گوشت گوزن و جگراست.

۲ «استیک تاتاری» (فرانسه):

گوشت گاو کاملاً خام. این غذا در ژاپن و برخی کشورهای دیگر نیز مرسوم است.

۳ «منودو» (مکزیک):

این غذا سوپ شکمبه گاو است.

۴ «سیبرنو» (ایتالیا):

این غذا همان تاج خروس است (البته نه گل تاج خروس).

۵ «سوپ جغد» (چین):

شبیبه به سوپ جوجه است با این تفاوت که به جای جوجه مرغ در آن از جوجه جغد استفاده می‌کنند.

۶ «میگوی مست» (چین):

این غذای عجیب شامل میگوهای زنده‌ای است که در ظرف مخصوص شنا می‌کنند. مردم با شور و شوق خاصی با چوب‌های غذاخوری خود میگوها را شکار می‌کنند و گاز می‌زنند.

۷ «فوگو» (ژاپن):

نوعی ماهی بادکنکی که بخشی از بدنش سمی و کشنده است به طوری که تنها سرآشپزهای بسیار ماهر اجازه طبخ آن را دارند. خوردن این ماهی سالانه حدود سیصد ژاپنی را به کشتن می‌دهد ولی باز هم مردم زیادی علاقه به خوردن آن دارند.

۸ «اختاپوس» (چین، کشورهای آسیای شرقی):

اختاپوس پخته و تزئین شده با انواع سبزیجات رنگارنگ. مردم این کشورها با اختاپوس سالاد هم درست می‌کنند.

۹ «ریچی دومار» (سیسیل):

این غذا از نوعی جانور دریایی با همین نام درست می‌شود و مردم سیسیل در جنوب ایتالیا تنها علاقه‌مندان به این غذای تیغ‌دار هستند.

۱۰ «باساشی» (ژاپن):

این غذا گوشت خام اسب است که آن را نازک برش می‌دهند.

۱۱ «پای قلو» (انگلیس):

پای نوعی شیرینی پرتطرفدار است که درون آن با انواع میوه‌ها پر می‌شود ولی مردم انگلیس نوعی دیگر از پای را می‌پزند. درون این غذا با خوراکی قلو پر شده است. فکر می‌کنید خوشمزه باشد؟

نگهداری دارو در منزل

◆ آسپرین و استامینوفن

آسپرین برای قلب مفید است و استامینوفن نیز باعث لخته شده خون نمی‌شود. اگر این داروها تاثیر نکرند در گام بعدی به اکثر افراد مصرف داروهای غیراستروئیدی و ضد التهابی توصیه می‌شود.

این انجمن توصیه می‌کند که ابتدا از ناپروکسن (آلیو) و سپس از ایبوپروفن (ادویل) استفاده کنید. داروهای بعدی از این گروه دیکلوفناک است اما در مصرف این دارو باید احتیاط‌های لازم انجام شود.

لازم به یادآوری است که این دارو تنها با تجویز پزشک در دسترس است و آخرین دارویی که برای کنترل درد به عنوان گزینه آخر توصیه می‌شود سلبریکس است. این دارو عوارض جانبی دارد به طوری که علاوه بر افزایش خطر تشکیل لخته‌های خونی در عین حال سرعت جریان خون در کلیه‌ها کاهش یافته و خطر افزایش فشار خون وجود دارد.

به گفته متخصصان، مصرف داروهای آسپرین تیلنول ادویل و آلیوبرای تسکین درد به صورت هراز گاهی بلامانع است و جای نگرانی ندارد اما برای مصرف دائم و چندین نوبت در هفته حتماً باید با پزشک متخصص مشورت شود.

◆ دیفن هیدرامین

دیفن هیدرامین از داروهای بدون نیاز به نسخه است که به عنوان آنتی هیستامین هم مورد تجویز قرار می‌گیرد.

این دارو یک آنتی هیستامین است که برای درمان یا پیشگیری مواردی نظیر علائم ناشی از حساسیت‌ها (آبریزش بینی، سرفه، خارش و قرمزی چشم، خارش بدن)، سرماخوردگی‌ها (عطسه، آبریزش بینی، سرفه)، پارکینسونیسم (لرزش، حرکات غیرارادی)، بیماری حرکت، سرگیجه، تهوع یا استفراغ، و بی‌خوابی تجویز می‌شود. دیفن هیدرامین همچنین یکی از ترکیبات داروهای گوناگونی است که برای تسکین سرفه و سرماخوردگی در هنگام مصرف می‌شوند. نام تجاری دیفن هیدرامین بنادریل است.

◆ چگونگی مصرف

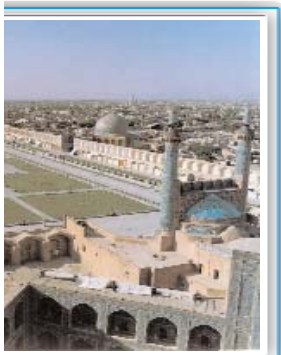
دیفن هیدرامین را می‌توان با غذا، آب یا شیر مصرف کرد تا معده را ناراحت نکند. اگر برای پیشگیری از بیماری حرکت این دارو را مصرف می‌کنید، دارو را حداقل ۳۰ دقیقه (ترجیحاً ۱-۲ ساعت) پیش از شروع سفر مصرف کنید. اگر یک نوبت را فراموش کردید، به مجردی که به یاد آوردید، مصرفش کنید.

البته اگر تقریباً موقع نوبت بعدی رسیده است، نوبت فراموش شده را رها کرده، به برنامه دارویی معمول بازگردید. از دو برابر کردن مقدار دارو پرهیز کنید.

◆ هشدارها و عوارض جانبی

در صورت بروز هر یک از علائم زیر با پزشکتان تماس بگیرید: گلودرد و تپه که با بیماری ای که به خاطرش دیفن هیدرامین مصرف می‌کنید بی‌ارتباط باشد؛ کبودی یا خونریزی غیرطبیعی؛ خستگی یا ضعف شدید؛ خشکی شدید دهان، بینی یا گلو؛ کاهش مهارت‌های حرکتی یا مشکل در حفظ تعادل؛ تاری دید؛ ادرار کردن مشکل یا دردناک؛ بی‌خوابی یا قرمزی صورت؛ کابوس؛ توهمات (دیدن، شنیدن، یا حس کردن چیزی که وجود ندارد)؛ یا تشنج. کودکان و افراد مسن ممکن است با مصرف این دارو دچار سراسیمگی، بی‌قراری، و هیجان شوند؛ در این صورت پزشکتان را مطلع سازید.

جواهر بدون تراش و مرد بدون زحمت ارزش پیدا نمی‌کنند



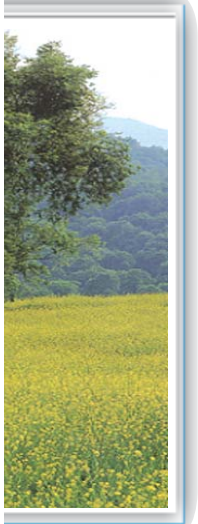
لاهیجان - تله کابین



همدان - غار علیصدر



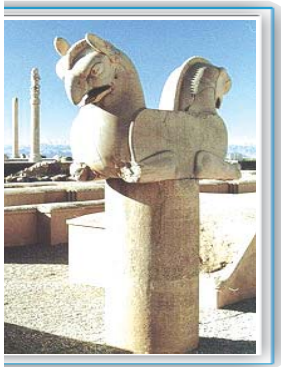
بندرعباس - امامزاده سید مظفر



دزفول - آبشار شوی



دزفول - دریاچه دز



بندرعباس - قلعه برتغالی‌ها

منشاء بی نیازی عقل است و خودپسند همیشه وا همه دارد

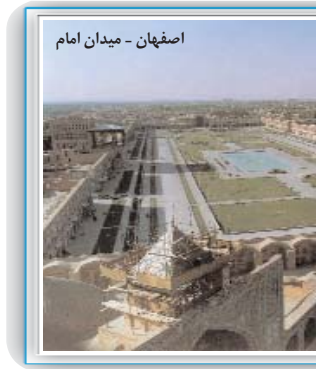




کلات - زاوین



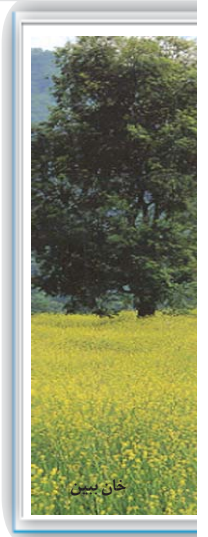
تبریز - خان مشروطه



اصفهان - میدان امام



همدان - باباطاهر عربان



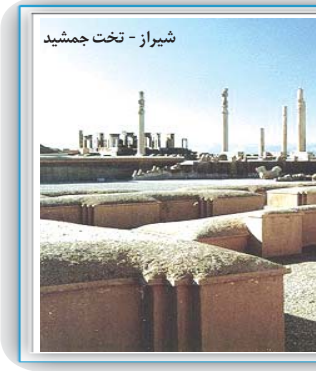
خان مین



لرستان



قزوین - چهل ستون



شیراز - تخت جمشید



گیلان - ماسوله

خردمند پیش از گفتن می اندیشد و احمق پیش از اندیشیدن می گوید



زن نمونه یا کارمند نمونه

زن، اشتغال و خانواده

وظیفه‌ی مادران شاغل:

الف) مشاغل مجاز:

- تمام مشاغل مباح موجود در جامعه، چنانچه در چهارچوب شرایط کار زنان واقع شود مجاز و مطلوب است. برخی از این شرایط عبارتند از:
- ۱- عدم اختلاط با مردان.
 - ۲- احترام به شخصیت والای زن.
 - ۳- عدم مغایرت با فطرت و روحیات زن.
 - ۴- عدم استهلاک نیروی انسانی.

ب) حدود زمانی کار زنان:

کار زنان در شب به هیچ عنوان مطلوب به نظر نمی‌رسد. اگر زنان مشکل خاصی ندارند تا جایی که برایشان ممکن است کار نیمه وقت پیدا کنند تا بیشتر اوقات خود را در منزل و کنار فرزندانشان باشند.

ج) نقش پدر در غیاب مادر:

پدر باید در کنار مادر در امر تربیت نقش فعالی را ایفا کرده و شانه‌ی این وظیفه‌ی مهم خالی نکند. برخی روان‌شناسان بر نقش پدر در تربیت بسیار تأکید داشته و معتقدند کودکانی که از پدر محروم هستند، دچار «گرسنگی پدر» خواهند شد. کودکان این نیاز را دارند که با بزرگسال مذکری ارتباط برقرار کنند و هیجانات خود را کنترل کنند.



د) حدود کار زن:

- ۱- در نظر گرفتن مصلحت خانواده.
- ۲- رعایت مصلحت فرزندان.
- ۳- رعایت مصلحت همسر.
- ۴- در نظر گرفتن مصلحت زن.

نتیجه:

مادران بیش از آن چیزی که ما تصور می‌کنیم، در تربیت فرزند نقش دارند به طوری که آنها از تمام اعمال و رفتار مادر الگوبرداری می‌کنند. همچنین اثرات مثبت اشتغال بیشتر به نفع خود زنان است تا همسران و فرزندانشان؛ چرا که می‌توانند هم از نظر اقتصادی و هم از لحاظ نشان دادن تواناییهای خود در جامعه مفید بودن خود را به اثبات برسانند، در حالی که بیشتر مادران شاغل اولویت در تربیت فرزند را نادیده گرفته و امور دیگر از جمله اشتغال را از اهمیت بیشتری برخوردار می‌دانند.

زنان شاغل با توجه به این که به ناچار مدتی از روز را در خارج از خانه می‌گذرانند مدتی از کودکان خود دور هستند که در نتیجه فرزندان آنان دچار مشکلاتی خواهند شد که قبلاً اشاره شد. از آنجا که توسعه‌ی نیروی انسانی که امری مهم در پیشرفت و توسعه‌ی کشور است از طریق خانواده به خصوص مادران صورت می‌گیرد توجه این مسئله با اهمیت است. همچنین با توجه به کار بیرون زنان شاغل و نیز کارهای خانه، آنان متحمل فشارهای سنگین و مضاعفی می‌گردند.

و اما راهکار:

- الف) مادران شاغل باید اولویت سنجی کرده و تمام جوانب را در نظر گرفته و در صورت نیاز اجتماع، وارد آن مشاغل شوند.
- ب) پیشنهاد به همسران زنان شاغل که لازم است آنان تحولی در دیدگاه‌های خود داده و کمک کار همسر خود باشند.
- ج) پیشنهاد به متولیان امور اجتماعی و دولت: از جمله دادن امتیازاتی به زنان خانه‌دار، در نظر گرفتن تسهیلاتی برای زنان شاغل، مجهز کردن شرکتها و مؤسسات به فنون پیشرفته و در اختیار گذاشتن این فنون به زنان شاغل تا با این کار عده زیادی از آنان بتوانند کارهای اداری را در منزل انجام دهند و همچنین برگزاری همایشهایی در زمینه اشتغال زنان و تربیت.
- د) پیشنهاد به رسانه‌ها و مطبوعات که باید بیشتر به بررسی اشتغال زنان بپردازند و راهکارهایی را در جهت کاهش آسیب‌های اشتغال بر زنان بیان کنند. همچنین مطبوعات نقش مهمی را در توجه دادن زنان به نقش اصلی خود ایفا می‌کنند.

سرچشمه همه فسادها بیکاری است و شیطان برای دست‌های بیکار، کار تهیه می‌کند

وقایع

حیرت انگیز!

بزرگ‌ترین موج‌های دنیا دو بار در سال بین ماه‌های فوریه و مارس آب‌های اقیانوس اطلس با آب رود آمازون در برزیل در هم می‌آمیزد و بزرگ‌ترین موج‌های روی زمین را به وجود می‌آورد. این پدیده که «پوروروکا» نام دارد به دلیل مد اقیانوس می‌باشد. این اتفاق باعث می‌شود که موج‌های بزرگی ایجاد شوند که ارتفاع آنها گاهی به ۱۲ فوت می‌رسد و عمر بعضی موج‌ها به ندرت نیم ساعت به طول می‌انجامد. مردم این منطقه می‌گویند هر وقت موج پوروروکا می‌آید از نیم ساعت قبل از رسیدن صدای مهیب آن به گوش می‌رسد. این موج آنقدر قدرتمند است که می‌تواند هر چیزی را که سر راه آن است ویران کند. موج «پوروروکا» برای موج‌سواران اهمیت خاصی داد از سال ۱۹۹۹ تاکنون هر ساله مسابقه قهرمانی موج سواری در شهر «سانتو دمی‌نگو» انجام می‌شود.



بزه‌های درختی تنها در مراکش می‌توان بزها را روی درخت پیدا کرد. این بزها به این دلیل از درخت بالا می‌روند که میوه درخت خاصی به نام «آرگان» را خیلی دوست دارند. آرگان نوعی درخت شبیه به درخت زیتون است که میوه‌های شبیه به زیتون نیز دارد. کشاورزان این کشور پشت سر بزها به راه می‌افتند و از درختی به درخت دیگر می‌روند. اشتباه نکنید آنها این کار را به این دلیل انجام نمی‌دهند که از بالا رفتن بزها حیرت زده می‌شوند، بلکه میوه آرگان دارای هسته‌ای است که بزها نمی‌توانند آن را هضم کنند به همین دلیل آن را از دهان بیرون می‌اندازند و یا از بدن خود دفع می‌کنند. سپس کشاورزان این هسته‌ها را جمع می‌کنند و با آسیاب کردن روغن آن را می‌گیرند. این روغن در آشپزی و صنایع آرایشی استفاده فراوان دارد.



باران سرخ در فاصله ۲۵ جولای تا ۲۳ سپتامبر سال ۲۰۰۱ چندین باران عجیب در ایالت کراالا واقع در جنوب کشور هند بارید. این باران‌ها از این جهت عجیب خوانده می‌شوند که رنگ آنها سرخ بود و وقتی قطرات آن بر روی لباس‌ها می‌چکید مثل آن بود که خون بر روی آنها باریده است. در این مدت باران‌های سبز، زرد و سیاه هم گزارش شده است. اوایل گفته می‌شد رنگین شدن قطرات باران به خاطر انفجار یک شهاب سنگ در آن منطقه است ولی بعدها و پس از تحقیقات سازمان‌های دولتی هند، اعلام شد که این رنگ‌ها به دلیل هاگ‌های هوایی و جلبک‌های دریایی فراوان موجود در آن منطقه می‌باشد. در سال ۲۰۰۶ توجه جهان ناگهان به این موضوع جلب شد و دو دانشمند به نام‌های «گادفری لوییس» و «سانتوش کومار» اعلام کردند باران سرخ منشاء زمینی دارد و به مقادیر بالای کربن و نیتروژن به این رنگ درآمده است.



باران ماهی، موضوعی عجیب در بین مردم هندوراس نیست. این اتفاق هر ساله بین ماه‌های می و جولای در منطقه «پیار تامنتو دیورو» رخ می‌دهد. شاهدان می‌گویند این پدیده با آمدن ابرهایی در آسمان منطقه آغاز می‌شود و سپس رعد و برق و طوفان شدیدی روی می‌دهد و باران به شدت می‌بارد. این طوفان و باران حدود ۲ الی ۳ ساعت به طول می‌انجامد و وقتی تمام می‌شود می‌توان ماهی‌های زنده زیادی را روی زمین پیدا کرد. مردم این منطقه این ماهی‌ها را جمع می‌کنند و با آنها غذا می‌پزند. از سال ۱۹۹۸ نیز هر ساله در شهر «یورو»، جشنواره باران ماهی برگزار می‌کنند و در آن غذاهایی که با این ماهی پخته شده را می‌خورند.



حیرت‌انگیزترین وقایع طبیعی رویدادهای طبیعی همواره در اطراف ما رخ می‌دهند و تکرار این رویدادها سبب می‌شود از دیدن آنها چندان حیرت نکنیم و گاه بی‌تفاوت از کنار آنها بگذریم، ولی گاهی دست قدرت پروردگار، منظره‌ای ناب را به ما نشان می‌دهد که با دیدن آن‌ها با حیرتی عجیب مواجه می‌شویم و به قدرت الهی پی می‌بریم. چند مورد از این وقایع طبیعی اما نادرا را بخوانید:

رنگین‌کمان آتشین این پدیده جوی که به «قوس افقی» یا «رنگین‌کمان آتشین» معروف است زمانی دیده می‌شود که خورشید در بالای آسمان (مثلاً ۵۸ درجه بالاتر از خط افق) قرار دارد. در این هنگام نور خورشید از میان ابرهای شفاف و بلند ارتفاع سیروس عبور می‌کند. وقتی این نور به کریستال‌های شش گوش ابر سیروس وارد می‌شود و از آن عبور می‌کند درست مثل آن است که از یک منشور عبور کرده است و طیف نوری زیبایی را ایجاد می‌نماید.



این رنگین‌کمان جلوه‌ای شگفت‌انگیز دارد و گاهی تا یک ساعت طول می‌کشد. تصویری که مشاهده می‌کنید عکسی است که در شمال ایالت «آیداهو» در آمریکا گرفته شده است.

خورشید سیاه در فصل بهار در کشور دانمارک، حدود نیم ساعت قبل از غروب خورشید، بیش از یک میلیون «سار» اروپایی از گوشه و کنار دور هم جمع می‌شوند تا یکی از باورنکردنی‌ترین و ناب‌ترین مناظر طبیعت را به ما نشان دهند. این پدیده در کشور دانمارک به نام «خورشید سیاه»



معروف است.

رعدوبرق اسرارآمیز رعد و برق اسرارآمیز کاتاتومو یک پدیده منحصر به فرد در دنیا است. در این منطقه ۱۴۰ تا ۱۶۰ شب سال و هر شب به مدت ده ساعت و هر ساعت به تعداد حداقل ۲۸۰ بار رعد و برق می‌زند. این رعد و برق‌ها بر فراز مرداب روی می‌دهند و بزرگ‌ترین ژنراتور دنیا با بیشترین فرکانس محسوب می‌شوند ولی موجب یک میلیون و صد و هفتاد و شش هزار قطعی برق تا شعاع ۴۰۰ کیلومتری منطقه می‌شوند.



این رعد و برق‌ها از دیرباز یکی از علائم سوئدمنند برای جهت‌یابی کشتی‌ها بوده‌اند. برخورد بادهایی که از سوی رشته‌کوه «آند» به این منطقه می‌رسند سبب پیدایش طوفان‌های نسبتاً همیشگی می‌شوند و رعد و برق‌ها حاصل تخلیه الکتریکی گازهای یونیزه شده به‌ویژه «متان» که در نتیجه تجزیه به مواد آلی موجود در مرداب به وجود می‌آید هستند.

این گازها که از هوا سبک‌تر هستند بالا می‌روند و با ابرها برخورد می‌کنند و سبب پیدایش رعد و برق و شدت یافتن طوفان می‌شوند. برخی محیط‌شناسان و نژولوژا درصدد هستند این منطقه را تحت حمایت یونسکو قرار دهند زیرا این پدیده ویژه بزرگ‌ترین منبع از نوع خود برای بازسازی لایه از سیاره زمین است.

هر کس بدون علم کار کند، آنچه را که تابه می‌سازد بیش از آن است که آباد کند

پوشاک

لباس مناسب برای کودکان

خیلی از والدین نمی‌دانند که به درستی چه لباس برای فرزندشان مناسب است، از این رو سعی می‌کنند با مطالعه و یا پرس و جو، لباس‌های راحت را برای فرزندانشان انتخاب کنند، شاید با خواندن این مقاله بتوانید با لباس‌های مناسب فرزندانتان را انتخاب کنید. بچه‌ها از رنگ‌های تیره خوششان نمی‌آید و درست هم نیست که از سنبل کودکی به دنبال رنگ‌های تیره باشند چرا که در ذهنشان این رنگ‌ها نقش می‌بندد که این از خاصیت کودکان است از این رو بیشتر رنگ‌های شاد برایشان انتخاب کنید مثل قرمز، نارنجی، آبی، پرنرنگ و...

مرکبات را با چاقو تیز ببرید

با توجه به میزان مصرف مرکباتی از جمله پرتقال، لیمو ترش و نارنگی در این فصل، متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند به هنگام استفاده از مرکبات، آنها را با چاقوهای تیز برش دهید تا ویتامین C به عواملی مثل نور و اکسیداسیون، بهتر است هنگام مصرف میوه‌های حاوی این ویتامین، آنها را با چاقوی تیز برش دهید، چرا که برش با چاقوهای کند موجب می‌شود تا مدت زمان بیشتری ویتامین C در معرض هوا قرار گرفته و باعث ایجاد تروما یا همان ضربه به بافت میوه‌ها شود که این نیز باعث خواهد شد تا ویتامین C مدت زمان بیشتری را در معرض هوا و مواد اکسید کننده قرار گرفته و ارزش اصلی غذایی خود را از دست بدهد.

تغذیه

لطفاً، مواظب سلامتی خود باشید به همین خاطر...

- صبح ناشتا یک لیوان آب بنوشید
- صبحانه خود و بچه‌ها را فراموش نکنید
- هر روز صبحانه خرما میل کنید.
- چای خود را زیاد شیرین نکنید.
- غذا را آرام آرام بجوید.
- یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا آب میل فرمایید.
- هفته ای یک بار لااقل تخم مرغ بخورید.
- هر هفته لااقل دو مرتبه سالاد میل کنید.
- هر هفته یک مرتبه سوپ میل کنید.
- به غذای پستان نمک زیاد نزنید.
- خوردن سبزیجات را با غذا فراموش نکنید.
- شام را زود میل کنید.
- پس از شام یک عدد سیب بخورید.
- پس از صرف شام ده دقیقه پیاده روی کنید.
- به جای نوشابه از ماست و دوغ استفاده کنید.
- هفته ای یک بار آب انار بخورید.
- هر روز لااقل ۵ عدد خرما میل کنید.

پزشکی

بیماران کلیوی، کیوی نخورند

تحقیقات نشان می‌دهد، کیوی باعث بروز علاسه در اعضای نظیر کلیه‌ها و کیسه صفرا می‌شود. کیوی خواص تغذیه ای فراوانی دارد اما محققان طی بررسی‌های انجام شده به این نتیجه رسیده‌اند که این میوه دارای ماده‌ای به نام اگزالات است، ترکیبی که وقتی وارد بدن می‌شود در مایعات بدن باقیمانده و باعث بروز علاسه در اعضای نظیر کلیه‌ها و کیسه صفرا می‌شود. بنابراین گزارش، این میوه برای افرادی که مستعد سنگ کلیه و سنگ صفرا هستند باید با احتیاط مصرف شود و به علاوه اگزالات موجود در این ماده، مانع جذب کلسیم می‌شود.

تناسب اندام

پس از تمام شدن غذا (باید زمانی که احساس سیری کردید) سفره غذا را ترک و دندان‌ها را مسواک کنید. حتماً از سفره دور شوید. مانند در کنار سفره یا میز، انسان را وسوسه می‌کند تا کمی بیشتر غذا بخورد! پس از صرف غذا، دیگر سراغ سفره یا یخچال نروید! زیرا ریزه خواری و ناخنک زدن به خوردنی‌ها منجر به چاقی می‌شود (اما اگر خیلی لاغرید و می‌خواهید چاق شوید، عکس این را عمل کنید، یعنی به سراغ یخچال بروید و ناخنک زدن را فراموش نکنید.)

غذا را خوب بجوید، غذا خوردن را طول بدهید، با غذا بازی و طعم آن را حس کنید، می‌توانید غذای خود را چند قسمت کرده و مرحله مرحله آن را میل کنید، نان خود را تکه تکه کرده و به تدریج آن را بخورید. کم غذا در بشقاب نکشید، به یکباره بکشید و با قاشق کوچک غذا را میل کنید تا هم خوب بجوید و هم لقمه کوچک در دهانتان گذاشته باشید. در حین غذا خوردن از صحبت کردن و بحث و مجادله و تماشای برنامه‌های پرهیجان بپرهیزید.

از هر گوشه یک نکته

سه اصل را فراموش نکن: احترام به خویشان، احترام به دیگران و مسئولیت کلیه اعمالی که انجام می‌دهی



چرا

نوروز

هزاران سال پیش، ساکنان سرزمین آریانا (ایران، افغانستان و تاجیکستان) روز اول سال و آغاز بهار را با برگزاری مراسم ویژه و توأم با سرور و شادمانی جشن می‌گرفتند و سرور و شادمانی در این روز را به فال نیک گرفته و به برکت فیوضات آن، سالی را که پیش رو داشتند، نیک بخت می‌پنداشتند. بزرگداشت از روزگاران قدیم تاکنون ساکنان این سرزمین باستانی، بزرگداشت نوروز تاریخی را فراموش نکرده و در هر عصر و زمانی از آن قدردانی و تجلیل می‌کنند.

چرا "نوروز"؟

بعضی از پژوهشگران و سخن پردازان، ریشه تاریخی این سنت بزرگ را به جمشید شهریار بزرگ سلسله پيشدادی نسبت داده و نوروز را "نوروز جمشیدی" گفته‌اند.

در مجله فرهنگ آریانا، در باره نوروز از گفته‌های فردوسی شاعر بزرگ و توانای زبان پارسی چنین آمده است:

"جمشید بعد از یک سلسله اصلاحات اجتماعی، بر تخت زرین نشست و فاصله بین دماوند تا بابل را در یک روز پیمود و آن روز (روزهرمز) از فروردین ماه بود. (هرمز روز اول فروردین را می‌گفتند) چون مردم این شگفتی از وی بدیدند جشن گرفتند و آن روز را "نوروز" خواندند."

همچنین، از زبان ابوریحان بیرونی نقل قول شده که گفته است: "نوروز از رسم‌های پارسیان است و نخستین روز است از فروردین ماه و از این جهت آن را "روزنو" یاد کرده‌اند، زیرا که پیشانی سال نواست و آنچه از پس او است، از این پنج روز همه جشن هاست."

بیروان آیین زرتشت را عقیده بر آن است که در روز شش ماه فروردین زرتشت توفیق یافت که با خداوند مناجات کند، لذا این روز را به نام "نوروز" جشن می‌گرفتند.



آداب اجتماعی

میهمانی دادن و میهمانی رفتن نیز بنوبه خود واجد آداب و اصول اساسی است که می‌بایست به دقت رعایت گردد تا اوقات مفرح، بی‌خطر و بیاد ماندنی هم برای میزبان و هم میهمانان فراهم آید.

۱- نخست مناسبت میهمانی خود را برای خودتان روشن سازید و از تصمیم خود مطمئن گردید. جشن تولد، جشن فارغ التحصیلی، ولیمه حج و ...

۲- اکنون تیب میهمانی خود را مشخص سازید: غیر رسمی (خودمآنی) و یا رسمی.

۳- مکان، تاریخ دقیق، ساعت آغاز و پایان زمان میهمانی را مشخص کنید. بهتر است میهمانی خود را شب جمعه و یا شب ایام تعطیل برگزار کنید.

۴- از یک ماه مانده به روز میهمانی برای میهمانهای رسمی (و یا ۲ هفته مانده برای میهمانهای غیر رسمی) فهرست کسانی را که مایلید به میهمانی خود دعوت کنید تهیه کنید.

۵- سپس حداقل یک هفته مانده به میهمانی رسماً میهمانان خود را از طریق تلفن و یا حضوری دعوت کنید. حتماً این کار را مستقیماً انجام دهید و انجام آن را به عهده فرد دیگری نگذارید. با این کار هم به میهمان خود احترام گذاشته اید و هم اینکه از مطلع گشتن وی یقین حاصل کرده‌اید. تاریخ دقیق، نشانی و شماره تلفن دقیق محل میهمانی و ساعت آغاز و پایان قطعی آن را به اطلاعشان برسانید.

۶- به میهمانان خود بگویید که آیا آنها مجاز به آوردن دوستان و یا همراه نیز میباشند یا خیر. به میهمانان خود متذکر شوید هرگاه خواستند کسی را همراه خود بیآورند حتماً شما را از قبل در جریان امر قرار دهند تا شما آمادگی پذیرایی از میهمانان خارج از فهرست را داشته باشید.

۷- چک کنید. بررسی کنید ببینید آیا بشقاب، لیوان، کارد و چنگال، میز و صندلی به اندازه کافی در اختیار دارید. اگر چنین نیست می‌توانید آنها را از دوستان و همسایگان صمیمی خود به امانت گرفته و یا از بیرون اجاره کنید.

۸- حداقل از ۳ روز مانده به موعد میهمانی از نوع و نحوه پذیرایی مطمئن گردید. یا غذا از بیرون سفارش دهید و یا شخصاً تهیه خواهید کرد.

۹- نوع غذا و دو نوع سالاد معمولاً کفایت میکند. ۱۰- دستمال کاغذی، سطل آشغال کوچک به اندازه کافی و یخ کافی را هیچگاه فراموش نکنید.

۱۱- یک هفته مانده به میهمانی لیست خرید خود را تهیه کنید. و ۲ روز مانده به میهمانی خرید خود را انجام دهید.

۱۲- از روز پیش از میهمانی خانه را کاملاً نظافت کرده و مرتب کنید. به یاد داشته باشید که توالیت و دستشویی از جمله مکانهای پر تردد در میهمانی‌ها خواهد بود، بنابراین این مکانها را کاملاً تمیز کرده و صابون، مایع دستشویی و حوله تمیزی در دستشویی قرار دهید. اگر خواستید می‌توانید محل میهمانی را با گل، بادکنک و غیره تزئین کنید.

۱۳- پیش از سر رسیدن میهمانان اشیاء قیمتی خود را از معرض دید پنهان سازید و درگنجه‌ها و کمد لباس خود را قفل کنید.

نیرومندترین مردم آن است که خشم خویش را نگه دارد



آشپزی

طریقه طبخ ماهی‌های جنوب

ماهی‌های جنوب که عبارتند از هامور، سنگسر، سرخو، شوریده، حلوا، قباد، کوشک، ثبتی، راشکو، زرده، عروش و میش. ماهی باید به طریقه صحیح طبخ گردند تا لذیذ شوند. در زیر طریقه طبخ صحیح آن نقل می‌شود.

مواد لازم:

ماهی: ۱ عدد
نمک: قدری
آرد سفید: قدری
تخم مرغ: ۴ عدد

چطور باید گوشت این ماهی‌ها را از پوست و استخوان جدا نمود:

ابتدا ماهی را به پهلو خوابانیده از ناحیه گوش با نوک کارد به‌طور افقی گوشت را از دنده‌های ماهی جدا کنید. برای گرفتن پوست نیز باید نوک کارد را از طرف دم زیر پوست کشیده و پس از آنکه قسمتی از پوست جدا شد با کمک کارد در حالیکه پوست ماهی به‌طرف پائین باشد آن را کشیده کاملاً از گوشت جدا نمایید. گوشت ماهی که استخوان و پوست آن را گرفته باشند برای تهیه کباب مناسب‌تر است.

سرخ کردن ماهی به طریقه ساده:

پس از آنکه ماهی به قطعات دلخواه برای سرخ کردن بریده و تمیز شد برای آنکه زیاد خیس نباشد آن آب را به وسیله دستمال و یا پارچه خشک نموده بعد نمک بپاشید، چند قطره آب لیمو هم در صورتی که مایل باشید روی قطعات ماهی بپاشید. بعد تکه‌های ماهی را در آرد بزنید به قسمتی که قشر نازکی از آرد روی سطح ماهی را بپوشاند. سپس در ماهی تابه انداخته پشت و روی آن را با حرارت متوسط سرخ نمایید.

طریقه دیگر برای سرخ کردن ماهی:

قطعات ماهی را پس از نمک زدن در آرد غلطانیده و در مایه تخم مرغ فرو برید. مایه تخم مرغ از تخم مرغ زده شده و کمی نمک تهیه می‌شود. پس از آنکه سطح ماهی با مایه تخم مرغ آغشته شد پشت و روی آن را در آرد سوخاری زده و در ماهی تابه سرخ نمایید. در صورتیکه مایل باشید می‌توانید در مایه تخم مرغ کمی زعفران اضافه نمایید.

کباب ماهی:

به‌طور کلی می‌توان از انواع ماهی‌هایی که نام بردیم کباب تهیه نمود طرز تهیه از این قرار است. پس از آنکه استخوان و پوست ماهی را گرفتید آن را به قطعات دلخواه برید برای هر شش سیخ کباب یک دانه پیاز متوسط رنده نموده با کمی پوست لیمو رنده شده و زعفران به ماهی اضافه کنید بگذارید مدتی بماند سپس قطعات ماهی را به سیخ کشیده روی آتش کباب نمایید. در موقع کباب کردن مقداری کره آب شده را که با زعفران و آبلیمو مخلوط شده باشد با برس موئی روی سیخ‌ها بمالید تا کباب به خوبی پخته و از سوختن روی ماهی‌ها جلوگیری شود.

طرز آماده نمودن و طبخ ماهی‌های حلوا، زبیدی، قباد، شوریده و راشکو:

چون این ماهی‌ها نیز به‌صورت یخ زده عرضه می‌شود باید مدتی در آب سرد بماند تا به‌طور طبیعی یخ آن آب شود. ماهی حلوا چون بدون فلس است پس از نرم شدن کافی است شکمش را خالی نموده و با کارد یا قیچی نوک دم و پره‌های آن را ببرید. پس از شستن و تمیز کردن نمک زده و در آرد بغلطانید و با حرارت متوسط در ماهی تابه سرخ نمایید.

ماهی قباد را نیز می‌توان به‌طور سرخ کرده یا کباب مصرف نمود. پوست ماهی قباد را به طریقی که قبلاً ذکر گردید باید از گوشت جدا نمود ماهی شوریده و راشکو دارای فلس است و پس از گرفتن فلس و تمیز نمودن می‌توان آن را با استخوان و یا بدون استخوان و پوست به طریقی که قبلاً ذکر گردید سرخ نمود.

لطیفه‌های بی مزه

مرد: قسم می‌خورم که منوبه خاطر پول‌هایم دوست نداری؟
زن: هزار تومان بده تا قسم بخورم!

احمقه داروخونه داشته، یک روز جلو در مغازه بزرگ می‌نویسه: سوسک کش جدید رسید!

خلاصه بعد یک مدت یک بابایی میاد تومیگه: ببخشید، جریان این سوسک کش جدید چیه؟ خونه ما رو سوسک پر داشته،

احمق میگه: این دارو خیلی جدید و باز دهش هم تضمینیه شما این دارو رو می‌ریزید تو یک قطره چکون. بعد کشیک می‌کشید تا سوسک‌ها رو بگیرید هر سوسک رو که گرفتید، در روز سه نوبت صبح و ظهر و شب، تو هر چشمش دو قطره از این دارو می‌چکونید، بعد از یک مدت سوسک‌ها کور می‌شن و خودشون از گشتگی می‌میرن!! یارو کف می‌کنه، میگه خوب آخه اگر سوسک‌ها رو بگیریم که همونجا در جا می‌کشیشون!

احمقه میره تو فکر. بعد یک مدت میگه: آره خوب ازون راهم می‌شه!

یارو میره مغازه میگه: آقا یه بیسکویت خوب بدین.
بقاله میگه: ساقه طلایی خوبه؟ میگه نه، میگه ویفر خوبه؟ میگه نه، میگه گرجی خوبه؟ میگه نه، میگه مادر خوبه؟ میگه قربان شما، سلام دارن خدمتون.

مرد خودپسندی بالای سر کشاورزی ایستاده بود و کار کردنش را نگاه می‌کرد. مرد با غرور به کشاورز گفت: بکار، بکار که هر چه بکاری ما می‌خوریم. کشاورز گفت: یونجه می‌کارم.

در آخرین روز اردو، مدیر از دانش‌آموزان پرسید: جالب‌ترین قسمت اردو کدام قسمت بود؟ یکی از دانش‌آموزان فوراً جواب داد: تمام شدن آن و برگشتن به خانه!

به یه نفر یک اتوبوس می‌دن می‌گن اینو پارکش کن. می‌ره صندلی هاشودر میاره به جاش درخت می‌کاره.

روزی ملا نصرالدین به دکان آرایشگری رفت. آرایشگر ناشی بود و سر او را مدام می‌برید و جایش پنبه می‌گذاشت.

ملا که از دست او به عذاب آمده بود گفت:

بس است، دست از سرم بردار، نصف سرم را پنبه کاشتی بقیه را خودم کتان می‌کارم.

مرد: باز هم که پارچه خریدی؟
زن: می‌خوام برات دستمال بدوزم.

مرد: این که چهارمتر پارچه است؟

زن با بقیه اش هم برای خودم یه پیراهن می‌دوزم.

رئیس یک شرکت به رئیس شرکت همسایه: چطور است که همیشه کارمندان شما سر وقت می‌آیند؟

آخر ما در اداره ۳۰ کارمند و ۲۰ جای پارک داریم.





ده اشتباه رایج در عکاسی دیجیتال

باشد. حتما عادت نمایید که قبل از خارج کردن کارت حافظه دوربین را خاموش کنید.

۶- گرفتن عکس از صحنه‌های سریع

خوشبختانه امروزه دوربین‌های دیجیتال بیشتری در حال نزدیک شدن به سرعت پاسخ فیلم‌های عکاسی هستند. به بیان ساده به مجرد فشار دادن شاتر عکس گرفته می‌شود. ولی متأسفانه خیلی از مدل‌ها هنوز کند بوده و آنچه که در مانیتور آن نمایش داده می‌شد همانی نخواهد بود که در عکس ثبت می‌شود. اگر دوربین شما چنین است دوار برای فائق آمدن بر آن وجود دارد. اول آنکه خود را عادت دهید بدون اینکه وابسته به تصویر نشان داده شده در مانیتور باشید. بر اساس تجربه بهترین زمان فشار دادن شاتر را به دست آورید. دوم این که روی سوژه‌های ساکن نحوه قفل کردن فوکوس دوربین تان را یاد بگیرید. در شرایطی که می‌خواهید از جسم متحرک و یا صحنه سریعی عکس بگیرید از قبل فوکوس را روی فاصله مناسبی قفل کنید. چون هنگامی که فوکوس انجام شده باشد با فشردن شاتر بلافاصله عکس گرفته می‌شود.

۷- عکس گرفتن از صحنه‌های سریع در مد عکس تک

اگر تنظیم دوربین شما روی مد عکس تک تنظیم شده باشد بعد از گرفتن عکس تا زمان آماده شدن برای عکس بعدی زمانی طول می‌کشد که به علت ثبت اطلاعات عکس روی کارت حافظه است. ممکن است دوربین در طی این زمان با نشان دادن عکس گرفته شده شما را سرگرم نماید. این مد برای گرفتن عکس از سوژه‌های ثابت مناسب می‌باشد.

ولی هنگامی که می‌خواهید از سوژه‌های در حال حرکت عکس بگیرید باید تنظیم دوربین‌تان را تغییر دهید. در بعضی دوربین‌ها می‌توانید نمایش تصویر بعد از گرفتن عکس را غیر فعال نمایید که باعث سریع‌تر شدن زمان آماده شدن برای عکس بعدی می‌شود. در بعضی از دوربین‌ها نیز می‌توانید مد گرفتن چند عکس متوالی را فعال نمایید که قبل از اینکه دوربین به ثبت تصاویر بپردازد چند عکس مختلف می‌توانید بگیرید.

۸- مدیریت نامناسب عکسها

در باره این موضوع قبلا هم صحبت شده است. شما برای اینکه حداکثر بهره را از دوربین تان ببرید باید روند کاری منظمی شامل گرفتن عکس، انتقال به کامپیوتر، نگهداری و مرتب کردن منطقی عکسها و گرفتن کپی پشتیبان روی CD را رعایت نمایید. ممکن است عادت دادن خودتان به انجام دقیق این کارها کمی مشکل باشد، ولی این کارضمان استفاده درست و بدون اشتباه از عکسهایتان می‌باشد.

۹- انتظار اصلاح عکسها با نرم افزارهای ویرایش تصویر

در بعضی از فیلم‌ها پلیسی دیده‌اید که از عکسی که کاملا تار است چگونه عکسی واضح از صورت مجرم تهیه می‌کنند و یا عکسی غیر واضح در شب را به عکسی روشن مثل وسط روز تبدیل می‌نمایند. زیاد جدی نگیرید. این قدرت اسرارآمیز کامپیوترها زاینده قوه تخیل کارگردان فیلم است. با استفاده از یک نرم افزار ویرایش تصویر خوب مثل فتوشاپ می‌توان تصویر رنگ پریده زیر نور فلورسانت را بهبود داد، قرمزی چشم را اصلاح کرد، روشنایی و کنتراست را بهتر نمود و کارهایی از این قبیل، ولی در قدرت و کیفیت کار محدودیت‌هایی وجود دارد. بعضی اشکالات هستند که با هیچ نرم افزاری قابل برطرف شدن نمی‌باشند.

۱۰- ضبط روی عکس اصلی

ممکن است شما در حال تجربه کردن یک نرم افزار ویرایش تصویر و امتحان جلوه‌های عجیب و غریبی که بر روی تصویر و رنگها ایجاد می‌کند باشید. کارهایی که انجام می‌دهد بسیار جالب است و شما می‌خواهید ادامه کار را بعدا انجام دهید. کلید Ctrl-S را می‌زنید و عکس ضبط می‌شود. شما نمی‌خواستید اینطور شود، ولی اکنون عکس اصلی با عکس تغییر داده شده شما جایگزین شده است و دیگر وجود ندارد. همیشه یادتان باشد قبل از شروع کار با چنین نرم افزارهایی با استفاده از Save as یک کپی از تصویر اصلی تهیه نموده و روی آن کار کنید.

قبل از اینکه به دنیای عکاسی دیجیتال بروید، خیالتان راحت باشد که قبل از شما کسان بسیاری رفته‌اند و اشتباهاتی مرتکب شده و درسه‌ها از آن گرفته‌اند که نتایج تجربیات آنها در اختیار شما است. البته این بدان معنی نیست که دیگر شما مرتکب هیچ اشتباهی نخواهید شد، ولی شما می‌توانید از اشتباهات رایج تازه کاران مشتاق عکاسی دیجیتال پرهیز نمایید. برای شما ده مورد از اشتباهات مرسوم را در اینجا لیست شده که می‌توانید برای مواجهه شدن با آنها از هم اکنون چاره‌اندیشی نمایید.

۱- دوربین شما دقت کافی یا مشخصات فنی مناسب ندارد.

قبل از خرید دوربین دیجیتال، خوب در مورد هدف و نحوه استفاده از آن در حال حاضر و در آینده فکر نمایید. اگر هدف‌تان از خرید دوربین چاپ عکسهایی در اندازه ۱۵×۱۰ یا بزرگتر است، از خرید مدلهایی با رزولوشن پایین خودداری کنید. همینطور اگر کارتان نیاز به اتصال فلاشی قوی دارد دوربین‌تان حتما باید دارای محل نصب فلاش خارجی باشد (که اکثر دوربین‌های دیجیتال ندارند). یک لیست از مشخصاتی که دوربین تان باید داشته باشد بنویسید و هنگام خرید دوربین از آن برای انتخاب دوربین مناسب استفاده کنید.

۲- عکاسی با رزولوشن پایین

برای جای دادن عکسهای بیشتر روی یک کارت حافظه این است که دوربین را روی رزولوشن پایین‌تر از حداکثر تنظیم نمایید. این کار خوب است ولی تا زمانی که عکسی دیدنی که بخواهید از آن پرینت بزرگی بگیرید، نگرفته باشید. پایین آوردن رزولوشن یک دوربین استفاده از عکسهای آن را محدود می‌کند و امکان گرفتن یک پرینت بزرگ و دقیق را از آن می‌گیرد. مگر آنکه شما کاملا مطمئن باشید که عکسهایی که می‌گیرید فقط برای نمایش روی وب، ایمیل کردن یا برای استفاده رزولوشن پایین دیگری مورد استفاده خواهد بود. اگر اینطور است تنظیم را در حالت TIFF یا JPEG در فشرده‌ترین حالت قرار دهید. اگر عکسی زیبا و مهم به دست آید شما بی نهایت خوشحال خواهید شد. در مورد رزولوشن باید بیشتر بیاموزید.

۳- تمام شدن باتری در شرایط حساس

دوربین‌های دیجیتال به توان الکتریکی، آنهم به مقدار زیاد نیاز دارند. هیچ چیز تا امید کننده‌تر از این نیست که برای گرفتن صحنه‌ای حساس شاتر را فشار دهید و علامت یا صدای تمام شدن باتری و خاموش شدن دوربین را ببینید. برای اطمینان از آماده بودن دوربین در شرایط حساس از شارژ کامل باتری‌ها اطمینان حاصل نمایید و حتما باتری یدکی همراه خود داشته باشید. باتری‌ها را باید خوب بشناسید.

۴- ته کشیدن حافظه در شرایط حساس

دوربین‌های دیجیتال همراه یک کارت حافظه فروخته می‌شوند. ولی معمولا این مقدار حافظه فقط برای گرفتن چند عکس با کیفیت متوسط کافی است. در نظر بگیرید که تصمیم دارید که چند عکس بگیرید و اطمینان حاصل نمایید که کارت حافظه با ظرفیت کافی همراه دارید. بالاترین حافظه‌ای را که جیب‌تان اجازه می‌دهد بخرید و یا اگر ارزان‌تر در می‌آید چند حافظه کم ظرفیت‌تر بخرید و خیال خودتان را راحت کنید که در شرایطی گیر نخواهید کرد که تاسف از دست دادن منظره‌ها و یا صحنه‌های تکرار نشدنی را بخورید.

۵- در آوردن نایجابی کارت حافظه

برای گرفتن عکس در دوربین دیجیتال مراحلی باید طی شود که در انتهای آن ثبت تصویر روی کارت حافظه قرار دارد. این پروسه چند ثانیه طول می‌کشد. اگر در حالت عکسبرداری پی در پی سریع عکس گرفته باشید این پروسه طولانی‌تر هم خواهد شد. این مساله که قبل از خارج کردن کارت حافظه از دوربین فرصت کافی برای ضبط تصویر را بدهید بسیار ضروری است. اگر در حین این عملیات کارت حافظه را بیرون بکشید ممکن است عکسها را از دست بدهید. دوربین‌های دیجیتال دارای نمایشگری است که در حین ضبط تصویر چشمک می‌زند. قبل از انجام هر کاری روی کارت مطمئن شوید که چشمک زدن این لامپ قطع شده



عکاسی

آموزش مهارت

انسان همچون رودخانه است هرچه عمیقتر باشد آرام‌تر است

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان



عنوان:
خدمات اشتغال دولتی در بازار کار در حال تغییر

مترجم:
وزارت کار و امور اجتماعی، توسعه کار و تامین اجتماعی

چکیده:
مراکز خدمات اشتغال دولتی به عنوان حلقه‌های واسط بین عرضه و تقاضای نیروی کار عمل نموده و نقش مهمی را در تعادل عرضه و تقاضای نیروی کار ایفا می‌کنند. این مراکز با دارا بودن پتانسیل لازم می‌توانند در اجرای سیاست‌های فوق نقش موثری ایفا نمایند.



عنوان:
مقدمه ای بر کار آفرینی دیجیتالی

نویسنده: علی محمد آقازمانی


چکیده:
این کتاب در واقع اهمتامی است کوچک برای فهم کارکردها و ساختارهای پیچیده نهفته در مولفه‌های اشتغال زایی مبتنی بر فناوری اطلاعات و ارتباطات. جهان به سمت خصوصی سازی پیش می‌رود و این امر، بر شیوه‌های کسب و کار در قیاس با مدل‌های سنتی دولتی، تاثیر بسزایی ایفا کرده است.



عنوان:
آموزش فتوشاپ CS2

نویسنده: نیما الوان فروش

چکیده:
در این کتاب مطالب مهم و اصلی بصورت خلاصه و کاملاً قابل فهم به وسیله ارائه مثالهای واقعی آموزش داده می‌شود. در کنار این کتاب، یک عدد لوح فشرده نیز در اختیار شما قرار گرفته که حاوی تمرینهای عملی در محیطی کاملاً شبیه سازی شده است.



عنوان:
بهره‌وری و مزد

مجری: علاءالدین ازوجی

چکیده:
مطالعات نشان می‌دهد که عوامل درونی و بیرونی بسیاری در بنگاه‌های اقتصادی در تعیین کننده‌ای ایفا می‌کنند. آمارها نشانگر این است که در اقتصاد ایران تحولات بهره‌وری نیروی کار و حقوق و دستمزد موجب شده که به تدریج سهم عامل نیروی کار در ساختار هزینه بنگاه افزایش یابد در حالی که بهره‌وری نیروی کار رشد کمتری داشته است.



عنوان:
مدیر پروژه (۶) سازه‌های بتون آرمه

نویسنده: مهندس علی خورشیدی

چکیده:
این کتاب مرجع شامل ۱۶ فصل می‌باشد که شامل کلیات و تعاریف ضوابط ساخت و اجراء - ضوابط کلی آنالیز و طراحی، ضوابط مربوط به مقاومت و قابلیت بهره برداری و ایمنی سازه، تغییر شکل و ترک خوردگی اعضاء بتن آرمه ای، ضوابط و آنالیز طراحی نقش و بارهای محوری در اعضاء بتن آرمه ای، آثار لاغری و کمانش در اعضاء فشاری بتن آرمه ای، ضوابط خاص برای طراحی سازه‌های بتن آرمه ای در مقابل زلزله، ساختمانهای بتن آرمه ای، بازنگری آیین نامه بتن Act سال ۱۹۹۲....
و نحوه بررسی و رسیدگی به صورت وضعیت پیمانکاران پروژه‌های عمرانی.



توصیه چند سایت

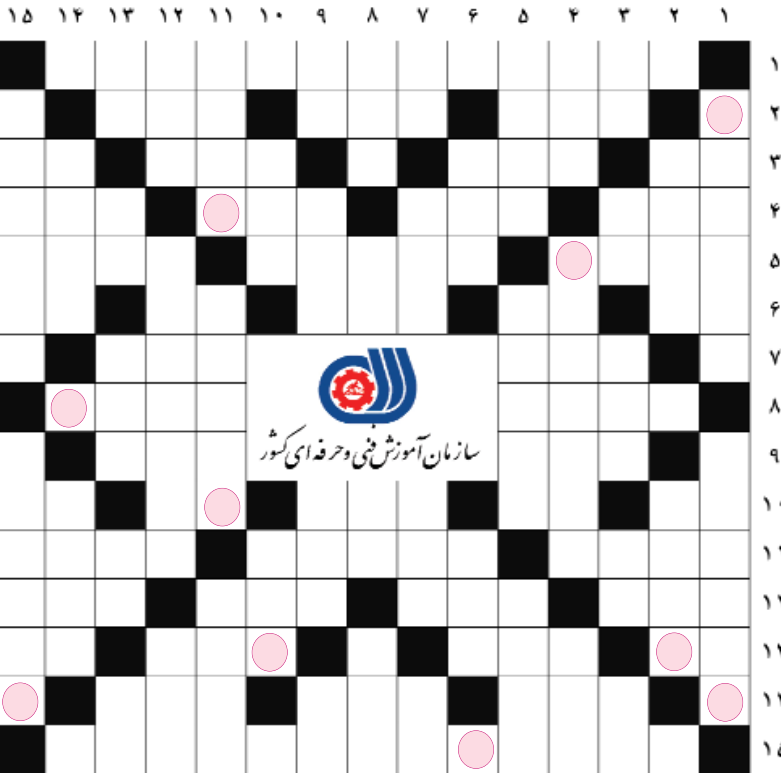
- ۱- سایت جشنواره بین المللی فیلم کودک و نوجوان
<http://www.cinemateen.ir>
- ۲- هر آنچه بخواهید در سایت نداتک
<http://www.nedatech.ir>
- ۳- دانلود رایگان نرم افزار
<http://www.onlyfreewares.com>
- ۴- جزیره دانش
<http://www.jazirehdanesh.com>
- ۵- بانک اطلاعات ادبیات کودکان
<http://www.iranak.info/fa/DataBase/>
- ۶- آشناسازی دانش آموزان و عموم مردم با مفاهیم پایه فناوری نانو
<http://www.nanoclub.ir>



شماره ۳۸



جدول با جایزه



افقی

- ۱- پیام تبریک نوروزی چهارده
- ۲- نمو - آیین - بنیان
- ۳- بالا آمدن آب دریا - معدن - تقویت گیاهی - سلام روسی
- ۴- توپ - زمان میمون و خجسته - راه فرار - از حیوانات
- ۵- صدمه دیدن - الاستیک - آماده
- ۶- الفبای موسیقی - نفس خسته - سرزمین بودا - من و تو
- ۷- واحدی برای وزن
- ۷- غار وحی - نصب و قسمت
- ۸- زبردست - فرور یختن سقف
- ۹- مارکی بر خودرو - با بیداد همراه است
- ۱۰- دور دست - رود آرام - نگاه - واحد سطح دور کردن
- ۱۱- مسافر - شهامت - داد و قال کردن
- ۱۲- شب برتر از هزار ماه - شهری در شیراز - خواندنی مدرسه
- ۱۳- جنس به ظاهر قوی - اجازه - بوستان - کالبد
- ۱۴- فوری و فوتی - پدر رستم دستان - چشم
- ۱۵- از استراتژی های سازمان در سال آینده در مورد مراکز

حل جدول شماره ۳۷

«یوم الله»

۶- خوب - روح و روان

۷- خیس - صحرا - خوراکی بعد از غذا - راس بدن

۸- شیر عربی - دشنام - حرف ندا - نوشیدنی داغ

۹- رطوبت - باخت شطرنج - الم - تکرار حرف

۱۰- لباس میت - سبزی نقلی

۱۱- همراه و پشتیبان - خدانگند - کوشا

۱۲- دیدن از راه دور - قمر مصنوعی - الا و به جز

۱۳- علاف - ابر نزدیک به زمین - جوانمرد - درخت زبان

گنجشک - ساز شاکلی

۱۴- همیشگی - مرحله ای در کشاورزی

۱۵- آپارتمان - سپاسگذاری و حق شکر

عمودی

۱- بازدید برای همه از مراکز آموزش فنی و حرفه ای صنعت -

کاغذسازی اولین بار در این شهر رواج یافت

۲- پارورفیک - نوعی پوشش خانم ها

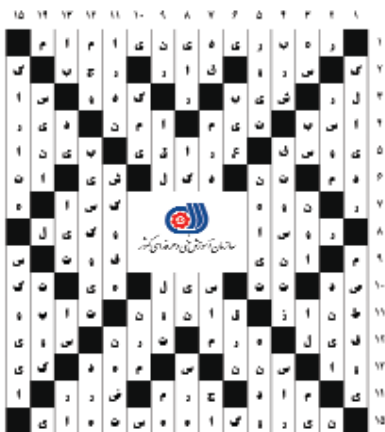
۳- سمت و سو - تکرار حرف و خیم - شامل همه - عدد

فوتبال

۴- حسد - افزایش و ارتقاء آن در دستور کار سازمان قرار گرفته

است - تهمت و افترا

۵- خداحافظی - درختی پر برگ و سایه دار - بسیار خوشمزه



۶۵ نفر از همکاران رمز جدول ۳۷ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۳- مینا پخش پور

۲- بهرام چایچی

۱- حسین باقر پور

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۷/۱/۲۰ 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.

بدی را با عدالت پاسخ دهید و مهربانی را با مهربانی



آموزش زبان

Phone Conversation

Introducing yourself

معرفی به هنگام مکالمه تلفنی

- Hey George. It's Lisa calling. (informal)
- Hello, this is Julie Madison calling.
- Hi, it's Gerry from the dentist's office here.
- The person answering says this if the caller does not recognize their voice.

Asking to speak with someone

تقاضای صحبت با شخصی در مکالمه تلفنی

- Is Fred in? (informal)
- Is Jackson there, please? (informal)
- Can I talk to your brother? (informal)
- May I speak with Mr. Green, please?
- Would the doctor be in / available?

Vocabularies

دندانپزشک

Call = تلفن زدن dentist = در دسترس
Office = مطب / دفتر کار available =

Proverb

A friend in need is a friend indeed.

دوست آن باشد که گیرد دست دوست در پریشان حالی و درماندگی

A bird in the hand is worth two in the bush.

سیلی نقد به از حلوی نسیه

Picture learning



Dustpan



Coat Hanger



Sewing Machine



Broom

آیا می‌دانید که؟



چیپس، چگونه اختراع شد؟

چیپس در آمریکا متولد شد. اما پدری داشت به نام سیب زمینی سرخ شده که اولین بار در اواخر قرن ۱۸ به وسیله شخصی به نام توماس جفرسون در آمریکا معرفی شد.

در اوایل قرن ۱۹، سیب زمینی سرخ شده به تدریج محبوبیت پیدا کرد تا جایی که وارد فهرست غذایی رستوران‌ها شد.

یکی از شبهای زمستان سال ۱۸۵۳ در رستوران دریاچه ماه در ساراتوگا ایالت نیویورک شخصی همراه شام، سیب زمینی سرخ شده سفارش داد.

پس از دریافت غذا این شخص که ظاهراً کوریلیوس وندریلیت نام داشت؛ با اعتراض به این که سیب زمینی‌ها خوب سرخ نشده‌اند و چندان ترد نیستند آنها را به آشپزخانه پس فرستاد.

جورج کرام، سرآشپز رستوران که از این انتقاد حساسی عصبانی شده بود برای تمسخر، سیب زمینی‌ها را به نازکی کاغذ برید به شدت به آنها نمک زده، دوباره سرخشان کرد و محصول را به این خیال که غیرقابل خوردن است سرمیز وندریلیت برد.

اما دستپخت کرام به جای یک غذای بی مصرف، یک شاهکار از آب درآمد و به همین راحتی، چیپس اختراع شد.

صاحب رستوران دریاچه ماه به زودی این خوراکی را وارد فهرست غذای خود کرد.

چندی بعد کرام برای خود رستورانی باز کرد که سیب زمینی نازک سرخ شده را به شهرت رساند.

کرام اسم این اختراع را به پادرستوران اول چیپس ساراتوگا گذاشت (چیپس Chips معنی ورقه و لایه نازک است).

به این ترتیب نام چیپس به طور رسمی وارد ادبیات غذایی شد و به زودی رستوران‌های دیگری نیز شروع به عرضه آن کردند.

اما این ویلیام تاپندون از اهالی اوهایو بود که برای اولین بار چیپس سیب زمینی را از رستوران به مغازه‌های خواربارفروشی برد.

در سال ۱۸۹۵ او فروش چیپس را به خواربار فروشی‌های محل شروع کرد و وقتی کارش گرفت، طویله اش را به اولین کارخانه چیپس سیب زمینی دنیا تبدیل کرد.

کم کم مصرف چیپس آنقدر زیاد شد که در اولین سالهای قرن بیستم چند شرکت و کارخانه بزرگ، برای تولید انبوه آن بنا کردند.

امروزه چیپس سیب زمینی در شکلهای، مزه‌ها و مارکهای مختلفی تولید و عرضه می‌شود که بعضی از آنها به جای ورقه‌های سیب زمینی از قطعه‌های ریز به هم پیوسته آن استفاده می‌کنند.



شعر بهار

بهار

چشم‌ها پریش بی پاسخ حیرانی‌ها
دست‌ها تشنه‌ی تقسیم فراوانی‌ها
با گل‌زخمی سر درآه تو آکنین به‌سبتمبر
داغ‌های دل ما جای چراغانی‌ها
حالا دست‌گیر تو برای دل ما
سرنواهی ست در این بی‌سروسامانی‌ها
وقت آن شد که به گل حکم شکستن بدی
ای سرانگشت تو آغاز گل افشانی‌ها
فصل تقسیم گل و گندم رو لبخند رسید
فصل تقسیم غزل‌ها و غزل‌خوانی‌ها
سایه‌ی امن کسای تو مرا بر سر ویس
تا پناهی دهد از وحشت عریانی‌ها
چشمی تو لایحه‌ی روشن آغاز بهار
طرح لبخند تو پایان پریشانی‌ها

قیصر امین پور

بهار

نو بهار آمد و گل سر زده. چون عارض بار
ای گل تازه. مبارک به تو این تازه بهار
با نگاری چو گل تازه. روان شوی به چمن
که چمن شد ز گل تازه. چرخسار نگار
لااله و لا اله الا الله به گلزار بزن با دلبر
کز گل و لاله بود چون رخ دلبر گلزار
ژلف سنبل شده از باد بهاری در مهر
چشم زگی. شده از خواب زمستان بهار
چمن از لاله‌ی نورسته بود. چون رخ دوست
گلبن از غنچه‌ی سراب بود. چون لب بار
روز عید آمد و رنگارنگ بهار است امروز
بوسه‌های گل نورسته که عید است و بهار
گل و لیلی همه در بوس و کنازید ز عشق
گل من. سر مکش از عاشقی و بوس و کناز
گر دل خلق بود خوش که بهار آمد و گل
نو بهار منی ای لاله رخ گل رخسار
خلق گیرند ز مهر عهدی اگر موقع عید
جای عهدی. تو به من بوسه‌های لاله عذار
رهی معیری

بهار را باور کن

باز کن، پنجره‌ها را که سپهر روز میلاد افاتی‌ها را
جشن میگیرد
و بهار روی هر شاخه کناره‌ی برگ، شمع روشن کرده است
همه چاه‌ها پرگشتند و طراوت را فریاد زدند
کوچه بکباد آواز شده است و درخت گیلاس هدیه
جشن افاتی‌ها را گل به دامن کرده است
حالا مجوزه باران را باور کن
و سخاوت را در چشم چمنزار بین
و محبت را در روح سپهر
که در این کوچه تنگ
با همین دست نهی
روز میلاد افاتی‌ها را جشن می‌گیرد

فریدون مشیری

سید مرتضی بختیاری استاندار اصفهان طی نامه‌ای از مهندس زراع مدیر کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان و همکاران ایشان به دلیل حضور مؤثر در نمایشگاه دستاوردهای دولت نهم به مناسبت دهه فجر و کسب عنوان غرفه برتر برای غرفه این اداره کل در نمایشگاه، تقدیر کرد.

باخبر شدیم خانم شایسته شعبان لو فرزند همکار خوبمان در مسابقات سطح بندی ژیمناستیک خواهران کرج به رتبه اول دست یافتند.



باخبر شدیم خانم سحر مختار پور فرزند همکارمان در استان چهارمحال و بختیاری در سومین دوره مسابقات وو شو قهرمانی کشور در رده سنی نوجوانان به کسب مقام اول نایل شد.



باخبر شدیم همکار محترم واحد سنجش و ارزیابی مهارت آقای لاری در مقطع کارشناسی ارشد رشته مدیریت کارآفرینی دانشگاه تهران پذیرفته و قبول شده اند.



تسلیت

جناب آقای محمد جهان تیغی مدیریت محترم دفتر امور آموزش روستایی ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای علیرضا رضایی همکار محترم در مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای آغاچاری ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای مختار ملاوردی همکار محترم در اداره امور عمومی ما را در غم خود شریک بدانید.

بزرگترین خیانت‌ها این است که به دوست خود که ترا راستگویی پندارد دروغ بگویی

کودکانه

عزیزان ۱۰ اختلاف تصاویر زیر پیدا کنید

A

یا سحرچیه الفتوب و اار پیرار
یا مریزانیسه و اشعار
یا مسمول العول و ان حوال
هول حادنا الع اصبح الاله

مسئله نو مبارک

B

یا سحرچیه الفتوب و اار پیرار
یا مریزانیسه و اشعار
یا مسمول العول و ان حوال
هول حادنا الع اصبح الاله

مسئله نو مبارک

شروع

پایان

خنده 😊 **خنده**

معلم: کدام شاعر وزن را در شعرهایش رعایت نمی کرده؟
دانش آموز: همان شاعری که قبل از اختراع ترازو شعر می گفته!

کچلی به سلمانی رفت، ناگهان همه با تعجب به او نگاه کردند گفت: چیه؟ او مدم آب بخور.

بچه: پدر، معلم ما خواسته است درباره ازدواج چیزی بنویسیم، نظر شما چیست؟
پدر: معلم شما زن است یا مرد؟
بچه: زن
پدر: بهتر است از مادرت بپرسی چون اگر من نظرم را بگویم حتما صفر می گیری!!!

شایان نماینده



سعید نجفی



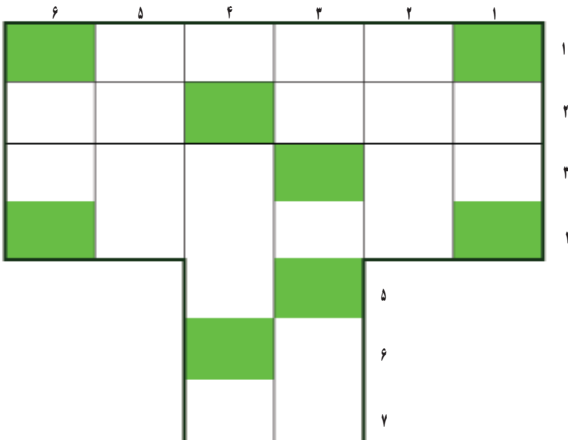
مهتا منطقی



دوست واقعی ای کسی است که دستان ترا بگیرد ولی قلبت را لمس کند



جدول سی خانه ای



عمودی

- ۱- واحد مقیاس سطح برابر با ۱۰۰ متر مربع
- ۲- مورد علاقه ی موش هاست.
- ۳- حرف دهن کجی- بر روی رودخانه و... می‌زنند و از روی آن عبور می‌کنند.
- ۴- اجرت و پاداش.
- ۵- سوغات کرمان
- ۶- جوی خون

افقی

- ۱- مثل سیر، بوی خوبی ندارد و اشک آدم را هم در می‌آورد
- ۲- زودگذر و لحظه ای- مساوی
- ۳- از شهرهای اطراف تهران- شتری است که در خانه ی هر کسی می‌نشیند.
- ۴- در ماه مبارک رمضان می‌گیرید.
- ۷- تکیه دادن خودمانی.



عزیزانی که در جدول ۳۶ خانه ای کودکانه برنده شدند:

مبارک

۲- امیرحسین خواجه علی

۱- مهدی دولت آبادی

هدیه دادن

نمی‌دونم شما هم اینو احساس کردین یا نه این که هدیه دادن چه قدر شیرینه حتی شیرین تر از هدیه گرفتن.
اگه با من موافقی امروز خودت رو خوشحال کن و به دوستت یا مامان و بابا هدیه کوچولو بده .



خانه تکانی

برای همین زودتر از همیشه از مدرسه به خانه آمدم و آماده شدیم تا در خانه تکانی امسال به پدر و مادرمان کمک کنیم .
چه حسن خوبی دارد وقتی که خودت کار می‌کنی و در این کارگروهی با بقیه ی خانواده سپیم می‌شوی . امروز حس می‌کنم که بزرگتر شده‌ام !!



کیمیا حریت پثروه



محمد دولت آبادی



اشکان محمدی



زهرا شهابی وش



به آنچه گذشت غم مخور و به آنچه پس از آن آمد لبخند بزن



۱۳۷۸	فرداد
۲۵	شنبه
۲۶	یکشنبه
۲۷	دوشنبه
۲۸	سه شنبه
۲۹	چهارشنبه
۳۰	پنج شنبه
۳۱	جمعه

۱۶. ولادت حضرت امام حسین (ع) ۱۵هـ قیام خورشید ۱۵ مرداد
۱۸. شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)

۱۳۷۸	اردیبهشت
۲۸	شنبه
۲۹	یکشنبه
۳۰	دوشنبه
۳۱	سه شنبه
۲۵	چهارشنبه
۲۶	پنج شنبه
۲۷	جمعه

۲. تاسیس مبدی پادشاهان ۹ روز شورا ۱۰ روز ملی
تلخ قارص ۱۲. شهادت استاد مطهری - روز معلم -
روز جهانی کار و کارگر ۲۲ ولادت حضرت زینب (س)
- روز پرستار و بهروز ۳۰ شهادت حضرت فاطمه
زهرا (س) به روایت

۱۳۷۸	فروردین
۲۴	شنبه
۲۵	یکشنبه
۲۶	دوشنبه
۲۷	سه شنبه
۲۸	چهارشنبه
۲۹	پنج شنبه
۳۰	جمعه

۱. آغاز سال نو - میلاد حضرت رسول اکرم (ص) به روایت اهل
سنت ۲. عید نوروز ۳. عید نوروز ۹. عید نوروز
۶. میلاد حضرت رسول اکرم (ص) روزی از احوال و بهروز ۹. میلاد
امام جعفر صادق (ع) ۱۲. روز جمهوری اسلامی ایران ۱۲. روز طبیعت
۱۷. ولادت حضرت امام حسن مکتوبی (ع) ۲۹. ولادت حضرت
معمربناس

۱۳۷۸	شهریور
۲۳	شنبه
۲۴	یکشنبه
۲۵	دوشنبه
۲۶	سه شنبه
۲۷	چهارشنبه
۲۸	پنج شنبه
۲۹	جمعه

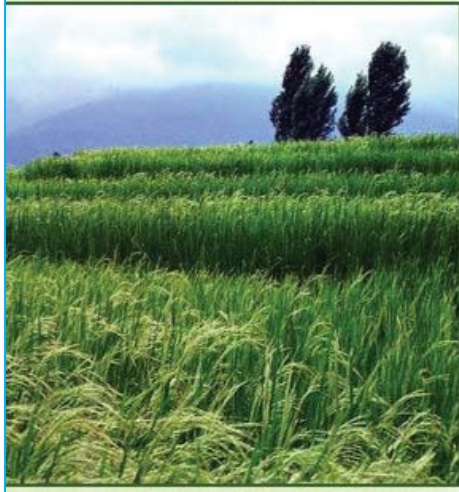
۲۱. ولادت حضرت خدیجه (س) ۲۶. ولادت امام حسن
مجتبی (ع) ۲۹. شب قدر ۳۰. قربت خوردن حضرت
حلی (ع) ۳۱. شب قدر

۱۳۷۸	مرداد
۲۶	شنبه
۲۷	یکشنبه
۲۸	دوشنبه
۲۹	سه شنبه
۳۰	چهارشنبه
۳۱	پنج شنبه
۲۵	جمعه

۷. شهادت امام موسی کاظم (ع) ۹. میلاد حضرت رسول اکرم
(ص) ۱۵. ولادت امام حسین (ع) ۱۶. ولادت حضرت ابوالفضل
المبارک (ع) ۱۷. ولادت حضرت زین العابدین (ع) ۲۳. ولادت
حضرت علی اکبر (ع) ۲۷. ولادت حضرت قائم (عج)

۱۳۷۸	تیر
۲۹	شنبه
۳۰	یکشنبه
۳۱	دوشنبه
۲۵	سه شنبه
۲۶	چهارشنبه
۲۷	پنج شنبه
۲۸	جمعه

۶. ولادت حضرت نغمه زهرا (س) و روز زن ۱۴. ولادت امام
محمد باقر (ع) ۱۶. شهادت امام علی نقی (ع) ۳۳. ولادت امام
محمد تقی (ع) ۳۶. ولادت حضرت امام علی (ع)



۱۳۷۸	آذر
۲۳	شنبه
۲۴	یکشنبه
۲۵	دوشنبه
۲۶	سه شنبه
۲۷	چهارشنبه
۲۸	پنج شنبه
۲۹	جمعه

۸. شهادت امام محمد تقی (ع) ۱۰. سالروز ازدواج
حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س) ۱۹. عید سید قربان
۲۶. ولادت امام علی نقی (ع) ۲۷. عید سید خدیجه

۱۳۷۸	آبان
۲۵	شنبه
۲۶	یکشنبه
۲۷	دوشنبه
۲۸	سه شنبه
۲۹	چهارشنبه
۳۰	پنج شنبه
۲۴	جمعه

۹. شهادت امام جعفر صادق (ع) ۱۰. ولادت حضرت
محموده (س) ۲۰. ولادت امام رضا (ع)

۱۳۷۸	مهر
۲۷	شنبه
۲۸	یکشنبه
۲۹	دوشنبه
۳۰	سه شنبه
۲۴	چهارشنبه
۲۵	پنج شنبه
۲۶	جمعه

۱. شهادت حضرت علی (ع) ۲. شب قدر
۱۰. عید سید قطر

۱۳۷۸	اسفند
۲۴	شنبه
۲۵	یکشنبه
۲۶	دوشنبه
۲۷	سه شنبه
۲۸	چهارشنبه
۲۹	پنج شنبه
۳۰	جمعه

۶. ولادت حضرت رسول اکرم (ص) - شهادت حضرت امام
حسن مجتبی (ع) ۸. شهادت امام رضا (ع) ۱۶. شهادت امام
حسن مکتوبی (ع) ۲۰. میلاد حضرت رسول اکرم (ص) به
روایت ۲۵. میلاد حضرت رسول اکرم (ص) - میلاد امام
جعفر صادق (ع) ۲۹. روز ملی شهادت صلوات

۱۳۷۸	بهمن
۲۶	شنبه
۲۷	یکشنبه
۲۸	دوشنبه
۲۹	سه شنبه
۳۰	چهارشنبه
۲۴	پنج شنبه
۲۵	جمعه

۳. شهادت امام زین العابدین (ع) به روایت ۱۱. ولادت
حضرت امام محمد باقر (ع) ۲۲. روزی از انقلاب اسلامی
ایران ۲۸. اربعین حسینی

۱۳۷۸	دی
۲۸	شنبه
۲۹	یکشنبه
۳۰	دوشنبه
۲۴	سه شنبه
۲۵	چهارشنبه
۲۶	پنج شنبه
۲۷	جمعه

۴. میلاد حضرت مسیح (ع) ۱۷. تاسوعای حسینی
۱۸. عاشورای حسینی ۲۰. شهادت امام زین العابدین (ع)

