

۱۴ اردیبهشت

ماهنامه ۱۴ / شماره چهارم / سال چهارم / خرداد ماه ۱۳۸۷

روز پدگرا می باد



لبخندهای
پشت خاکریز



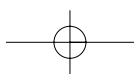
تا چند روز دیگر
۱۵ میلیون دانش
آموز بیکار می شوند



حقوق کاربری

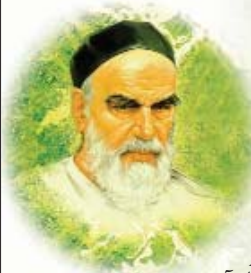


نگهداری دارو
در منزل





در مکتب امام



باید خدمتگزار مستضعفان باشید

وصیت اینجانب به وزرای مسئول در عصر حاضر و در عصرهای دیگر آن است که علاوه بر آنکه شماها و کارمندان وزارتخانه‌ها بودجه‌ای که از آن ارتزاق می‌کنید مال ملت، و باید همه خدمتگزار ملت و خصوصاً مستضعفان باشید و ایجاد زحمت برای مردم و مخالف وظیفه عمل کردن حرام و خدای نخواستگه گاهی موجب غضب الهی می‌شود، همه شما به پشتیبانی ملت احتیاج دارید. با پشتیبانی مردم خصوصاً طبقات محروم بود که پیروزی حاصل شد و دست ستمشاهی از کشور و ذخائر آن کوتاه گردید. و اگر روزی از پشتیبانی آنان محروم شوید، شماها کنار گذاشته می‌شوید.

صحیفه امام - جلد ۲۱ - صفحه ۴۲۶

بنام تو که آرام کننده قلب‌هایی . تو را می‌ستایم که از مرا از ظلمت درونم بیرون کشیدی و به روشنائی وجودت هدایت کردی .
بر محمد و خاندانش درود فرست و به لطف همیشگی خود، بی نیازم کن از هر کار که پرداختن به آن مرا از تو باز می‌دارد . مرا به کاری وادار که فردا از آن خواهی پرسید و چنان کن که روزهای عمرم در انجام دادن کاری سپری شود که مرا برای آن آفریده‌ای . بی نیازم گردان و روزی ام را فراوان ساز . دست مرا وسیله‌ای ساز که با آن به مردم نیکی رسد و مخواه که با کدورت منت آمیخته گردد .
و مرا به بندگی و خاکساری درگاهت توفیق ده‌ای آنکه خیر هر دو جهان در دست توست .



و خدا علی را آفرید ...

... جمعه بود، و سیزدهم ماه رجب از سال دهم قبل از بعثت. جهان با لحظه حساس تاریخ خود، هنوز ده سال فاصله داشت، باید این لحظه حساس با بعثت رسول خدا تکوین یابد و نقطه عطفی در تاریخ بشریت بوجود آورد. نقطه‌ای که دنیای کهنه و فرسوده را از دنیای جدیدش جدا کند. خداوند در تدارک مقدمات این جهش تاریخی بود.
جهش‌های عظیم تاریخی جز با دست‌های برومند رجال تاریخ انجام نمی‌گیرد. و این سنت الهی است که تحولات تکاملی، از وجود رجال برگزیده بشر، منشاء گیرند، رجالی که علی رغم شرایط نامساعد موجود، به تلاشی و تلاش بر می‌خیزند و فریاد خود را از اعماق اجتماع سر می‌دهند، و با این فریاد لرزه‌ای شکننده بر ارکان نظامات فرسوده و نابسامان موجود می‌افکنند.
طنین این فریاد است که مغزها را تکان می‌دهد و آنها را به جنب و جوش و حرکت می‌اندازد، مغزهای مرده، زنده می‌شوند و در پرتو این زندگی پرده‌ها را بر می‌درند و چشم اندازه‌های تازه‌ای در برابر خود مشاهده می‌کنند.
جهان به سوی سرنوشت خود به پیش می‌رفت. سرنوشتی که قلم قضای الهی تحولی درخشان بر آن ترسیم کرده بود. بنا بود این تحول با دست توانای پیغمبر بنیان‌گذاری شود، و در عین حال مردی نیرومند لازم بود که این تحول را جاودان سازد.
مردی که با اصول و فروع کلیات و جزئیات این تحول را در وجود خویش تجسم دهد.
مردی که این صلاحیت و شایستگی را داشته باشد که بگوید: "من قرآن ناطقم".
قرآن برنامه تحول بود و خدا آن را از آسمان بر محمد (ص) فرو فرستاد ولی خاصیت روح بشر این است که بیش از آنچه که اسیر گوش است، اسیر چشم است، شنیدنی‌ها در مزاج روحی بشر اثر می‌کنند، ولی دیدنی‌ها اثری بیشتر و قاطع‌تر دارند.

پیغمبر با زبان قرآن تحول را بیان کرد و این که مردی لازم است که قرآن را در وجود خویش تجسم دهد تا مردم آن را که شنیده‌اند ببینند. قرآن از عدالت سخن می‌گفت. و این علی است که باید این عدالت را در همان سطحی که خدا خواسته، در وجود خویش تجسم دهد؛ باید جهان و جهانیان، اصولی را که اسلام برای مردم بیان داشته، در سیمای زندگی علی به صورتی زنده و برجسته مشاهده کنند.
محمد برای ایجاد تحول و در راه تربیت انسانها به دو عامل نیاز قطعی داشت، یکی قرآن و دیگری علی. و این خود پیغمبر است که همیشه این دورا با هم نام می‌برد. می‌گفت: "انی تارک فیکم الثقلین، کتاب الله و عترتی" من می‌روم ولی دو گوهر گرانبها در میان شما باقی می‌گذارم، یکی قرآن و دیگری عترت؛ و علی شاخص‌ترین فرد عترت بود.

در مصاحبت کسی که تو را هم سنگ خود انداخته خیری نیست





احکام

س - برای سه چیز بعد از سلام نماز، انسان باید دو سجده سهو به دستوری که بعداً گفته می شود به جا آورد:

ج - اول: آن که در بین نماز، سهوا حرف بزند.

دوم: آن که یک سجده را فراموش کند.

سوم: آن که در نماز چهار رکعتی بعد از سجده دوم شک کند که چهار رکعت خوانده یا پنج رکعت و در دو مورد هم احتیاط واجب آن است که سجده سهو بنماید اول در جایی که نباید نماز را سلام دهد مثلاً در رکعت اول سهوا سلام بدهد دوم آن که تشهد را فراموش کند.

س - خوردن گوشت خرچنگ و کوسه چه حکمی دارد؟

ج - خوردن خرچنگ و گوشت کوسه جایز نیست. حیوان دریایی به استثنای میگو در صورتی جایز است که فلس (پولک) داشته باشد. تغذیه علاوه بر سلامت جسم تأثیر مستقیمی در روح انسان دارد.

انسان مسلمان موظف است تا اراده خود را در باره خوردنی ها و نوشیدنی ها منطبق با اراده خدای بزرگ طبق فرموده های پیامبر اسلام و اولیای گرامی آن حضرت نماید.

س - حکم اصل نجاست چیست؟

ج - طهارت و نجاست از احکام وضعی اعتباری اسلام است که بعضی از ادیان بدان توجهی ندارند. مسلمان برای عبادت نیاز دارد که بدن و لباسش پاک و طاهر باشد بنابراین پرهیز از نجاست به هنگام قضای حاجت برای مسلمان جهت انجام عبادت ضروری است و بهترین پاک کننده آب است که خدای بزرگ آب را پاک و پاک کننده، قرار داده است ولی سگ و خوک نجس العین هستند و هرگز پاک نمی شوند.

س - چگونه باید افراد خانواده را برای خواندن نماز صبح بیدار نمود؟

ج: در این مورد کیفیت خاصی در رابطه با افراد خانواده وجود ندارد.

س - پدر و مادر به فرزندانشان در چه سنی احکام شرعی و عبادات را باید تعلیم دهند؟

ج: مستحب است ولی اطفال احکام شرعی و عبادات را به آنها پس از رسیدن شان به سن تمیز یاد دهد.



حقوق کاربری

ادامه مطالب قبل

« صلاحیت دادگاهها »

اولین مطلبی که در رسیدگی به دعاوی مطرح است « صلاحیت دادگاهها » می باشد. هنگامی که شما خود را در موضوعی « صاحب حق » می دانید و قصد پیگیری حق خود از طریق قضائی و قانونی دارید باید بدانید که به کدام دادگاه مراجعه کنید. این موضوع را تحت عنوان « صلاحیت دادگاهها » در ادامه این مقاله بررسی می کنیم.

در ابتدا باید دید موضوع دعا حقوقی است یا کیفری؛ هر دعوایی که موضوع آن « جرم و مجازات » باشد، عنوان کیفری دارد و باید در دادگاه کیفری (جزایی) رسیدگی شود. هر دعوایی که موضوع غیر جزائی داشته باشد، ماهیت حقوقی دارد و در دادگاه حقوقی رسیدگی می شود. دعاوی مطالبه خسارت، مطالبه وجه، مسائل مربوط به عقود و معاملات و... از جمله دعاوی حقوقی هستند. بعضی دعاوی هم جنبه کیفری و هم جنبه حقوقی دارند که به هر قسمت آن، دادگاه صالح به آن موضوع رسیدگی می کند. برخی دعاوی مربوط به چک، نفقه و... از این دسته اند.

حال که با ماهیت دعاوی آشنا شدیم، به کدام دادگاه مراجعه کنیم؟ به عبارت دیگر کدام دادگاه صلاحیت رسیدگی دارد؟ صلاحیت دادگاهها به دو نوع است:

۱. صلاحیت ذاتی
۲. صلاحیت محلی

صلاحیت ذاتی

صلاحیت ذاتی؛ یعنی این که کدام یک از دادگاههای کشور می تواند موضوع را رسیدگی کنند. دادگاهها از نظر ذاتی به چند دسته اند:

الف) دادگاههای عمومی (حقوقی و کیفری) : که صلاحیت رسیدگی به کلیه دعاوی حقوقی و کیفری را دارند. مگر در مواردی که استثنا شده است.

ب) دادگاههای انقلاب: که در مرکز هراستان و مناطق مورد نیاز و برای رسیدگی به جرائم مشخصی از قبیل جرائم علیه امنیت داخلی و خارجی، محاربه و فساد فی الارض، جاسوسی به نفع اجانب، جرائم مربوط به قاچاق مواد مخدر، توهین به مقام بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران و مقام معظم رهبری، اقدام مسلحانه و ترور و تخریب، توطئه علیه جمهوری اسلامی ایران تشکیل شده است.

ج) دادگاه ویژه روحانیت: به منظور پیشگیری از نفوذ افراد مغرور و تبهکار در حوزه های علمیه، حفظ حیثیت روحانیت و تحت نظارت عالی مقام معظم رهبری، با تشکیلات و اختیارات خاصی تشکیل شده است.

نکته: دعاوی حقوقی افراد روحانی در دادگاههای عمومی رسیدگی می شود.

د) دادگاه ویژه نیروهای مسلح: به جرائم نیروهای مسلح که مرتبط با شغلشان باشد (مثل فرار از جبهه، ترک محل نگهداری و...) رسیدگی می کند. این نوع دادگاهها برای رسیدگی باید دو شرط را احراز کنند:

الف) مرتکب از نیروهای مسلح باشد.

ب) مرتکب جرائم نظامی شود.

نکته: به دعاوی حقوقی و کیفری نیروهای مسلح که جزء جرائم نظامی نباشد، در دادگاههای عمومی رسیدگی می شود.

صلاحیت محلی

پس از احراز صلاحیت ذاتی دادگاه، باید « صلاحیت محلی » آن را نیز احراز کنیم؛ یعنی این که مشخص کنیم در دادگاه کدام حوزه قضائی پرونده مطرح شود.

در امور حقوقی، دعاوی مربوط به اموال غیرمنقول (مانند ملک) در دادگاهی که مال

غیرمنقول در آن واقع شده است، اقامه می شود. در دعاوی راجع به اموال منقول

(مانند خودرو) و غیر آن، در دادگاه محل اقامت «خواننده» اقامه می شود.

در دعاوی کیفری، دادگاهی صالح به رسیدگی است که جرم در

حوزه آن دادگاه اتفاق افتاده باشد.

جزایا حق میباش و جزا باطل دوری مکن.

حضرت علی (ع)

قاسم ناصری کیا (دفتر حقوقی ستاد)

... ادامه دارد



کسی که از آبروی برادر مسلمان خود دفاع کند، بهشت بر او واجب می شود





لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه

جلد کمپوتما

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

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

چراغ موشی

ماشاءالله چانه‌اش که گرم می‌شد رخش رستم به گردش نمی‌رسید، خیلی خوش صحبت بود، کافی بود کسی یک سؤال خشک و خالی بکند، دل و جگر مسئله را می‌آورد بیرون، با وسواس جزء جزء قضیه را تجزیه و تحلیل می‌کرد و به چهار میخ می‌کشید.

حی و حاضر! وقتی حرف به درازا می‌کشید به تبع بعضی می‌خواستند بخوانند و چراغ موشی را خاموش می‌کردند. از آن سر جادر صدا می‌زد: چراغ را خاموش می‌کنی، روشن کن، روشن کن، چشممان ببیند چه داریم می‌گوییم.

کاسه بیت المال

به بهانه اسراف نشدن و ثواب بردن تا ذره آخر سفره و ظرف غذا را مثل مرغ نک می‌زدند و دانه چینی می‌کردند. تا اینجایش قابل تحمل بود، اما بعضی ظروف را می‌لیسیدند، زبان می‌زدند، بعضی از دوستان به آنها می‌گفتند: کاسه بیت المال است نخورید لطفاً

پیام انقلاب

شما به عنوان یکی از فرماندهان خط شکن نظرتان درباره عملیات کربلای یک چه بود؟

— محشر بود، محشر!
 راجع به امدادهای غیبی چه نظری دارید؟
 — من فقط امدادگران غیر غیبی را می‌شناسم که امدادگری شان به درد خودشان می‌خورد.
 چه پیامی برای امت شهید پرور ما دارید؟
 — من پیامی ندارم و کوچکتر از آن هستم که پیام بدهم، اما اگر کسی پیام انقلاب را می‌خواهد می‌تواند به کتابفروشیهای سپاه مراجعه کند.

آش با جایش

— در منطقه و موقعیت ما یک وقت عراق زیاد آتش می‌ریخت، خصوصاً خمپاره، چپ و راست می‌زد بچه‌ها حسابی کفری شده بودند.

نقشه کشیدند، چند شب از این ماجرا نگذشته بود که دو سه نفر از برادران داوطلبانه رفتند سراغ عراقی‌ها و صبح با چند قبضه خمپاره انداز برگشتند.

پرسیدیم: اینها دیگر چیه؟ گفتند: آش با جایش! پلو بدون دیگ که نمیشود.

سفره خاکی

در منطقه سومار، خط مقدم بودیم که با ماشین ناهار را آوردند. به اتفاق یکی از برادران رفتم غذا را گرفتیم و آوردیم. در فاصله ماشین تا سنگر خمپاره زدند. سطل غذا را گذاشتیم روی زمین و درازکش شدیم، برخاستیم دیدیم ای دل غافل سطل برگشته و تمام برنج‌ها نقش خاک شده است.

از همانجا با هم بچه‌ها را صدا زدیم و گفتیم: با عرض معذرت، امروز اینجا سفره انداخته ایم، تشریف بیاورید سر سفره تا ناهار از دهان نیفتاده و سرد نشده. همه از سنگر آمدند بیرون. اول فکر می‌کردند شوخی می‌کنیم، نزدیکتر که آمدند باورش‌شان شد که قضیه جدی است!

با گذشت ترین مردم کسی است که در عین توانایی چشم پوشی کند





حکایات پند آموز

داستان خوشبختی

مأموران جلوفرتند و گفتند: «پیرمرد، تو که لبخند می‌زنی، آیا آدم خوشبختی هستی؟»
 پیرمرد با هیجان و شغف گفت: «البته که من آدم خوشبختی هستم.»
 فرستادگان پادشاه به او گفتند: «پس با ما بی‌تا تو را به کاخ پادشاه ببریم.»
 پیرمرد بلند شد و همراه آنها به راه افتاد. وقتی به کاخ رسیدند، پیرمرد بیرون در منتظر ماند تا پادشاه به او اجازه ورود بدهد.
 فرستادگان پادشاه داخل کاخ رفتند و ماجرا را برایش بازگو کردند.
 پادشاه از این که بالاخره آدم خوشبختی پیدا شده تا او بتواند پیراهنش را ببوشد، بسیار خوشحال شد. پس رو به مأموران کرد و گفت: «چرا معطل هستید؟ زود بروید و پیراهن آن پیرمرد را بیاورید تا برتن کنم.»
 مأموران قدری سکوت کردند و بعد گفتند: «قربان، آخر این پیرمرد هیزم شکن آن قدر فقیر است که پیراهنی برتن ندارد.»

در روزگار قدیم، پادشاهی زندگی می‌کرد که در سرزمین خود همه چیز داشت: جاه و مقام، مال و ثروت، تاج و تخت و همسر و فرزندان. تنها چیزی که نداشت خوشبختی بود و با این که پادشاه کشور بزرگی بود به هیچ وجه احساس خوشبختی نمی‌کرد.
 پادشاه یکی از روزها تصمیم گرفت مأموران خود را به گوشه و کنار پایتخت بفرستد تا آدم خوشبختی را بیابند و با پرداخت پول، پیراهنش را برای پادشاه بیاورند تا پادشاه آن را ببوشد و احساس خوشبختی کند.
 فرستادگان پادشاه همه جا را جستجو کردند و به هرکسی که رسیدند، از او پرسیدند: «آیا تو احساس خوشبختی می‌کنی؟»
 جواب آنها «نه» بود، چون هیچ کس احساس خوشبختی نمی‌کرد.
 نزدیک غروب وقتی مأموران به کاخ بر می‌گشتند، پیرمرد هیزم شکن را دیدند که داشت غروب آفتاب را تماشا می‌کرد و لبخند می‌زد.

داستان صداقت

بالاخره روز موعود فرا رسید. همه جوان‌ها در قصر پادشاه جمع شده و گیاه کوچک خودشان را در گلدان برای پادشاه آورده بودند.
 پادشاه به همه گلدان‌ها نگاه کرد. وقتی نوبت به پینک رسید، پادشاه از او پرسید: «پس گیاه تو کو؟» پینک ماجرا را برای پادشاه تعریف کرد.
 در این هنگام پادشاه دست پینک را بالا برد و او را جانشین خود اعلام کرد. همه جوانان اعتراض کردند.
 پادشاه روی تخت نشست و گفت: «این جوان درستکارترین جوان شهر است. من قبلاً همه دانه‌ها را در آب جوشانده بودم، بنابراین هیچ یک از دانه‌ها نمی‌بایست رشد می‌کردند.»
 پادشاه ادامه داد: «مردم به پادشاهی نیاز دارند که با آنها صادق باشد، نه پادشاهی که برای رسیدن به قدرت و حفظ آن به هر کار خلافی دست بزنند.»

روزی پادشاهی سالخورده که دو پسرش را در جنگ با دشمن از دست داده بود، تصمیم گرفت برای خود جانشینی انتخاب کند.
 پادشاه تمام جوانان شهر را جمع کرد و به هر کدام دانه‌ی گیاهی داد و از آنها خواست، دانه را در یک گلدان بکارند و گیاه رشد کرده را در روز معینی نزد او بیاورند.
 پینک یکی از آن جوان‌ها بود و تصمیم داشت تمام تلاش خود را برای پادشاه شدن بکار گیرد، بنابراین با تمام جدیت تلاش کرد تا دانه را پرورش دهد ولی موفق نشد.
 به این فکر افتاد که دانه را در آب و هوای دیگری پرورش دهد، به همین دلیل به کوهستان رفت و خاک آنجا را هم آزمایش کرد ولی موفق نشد.
 پینک حتی با کشاورزان دهکده‌های اطراف شهر مشورت کرد ولی همه این کارها بی‌فایده بود و نتوانست گیاه را پرورش دهد.

حکایت دو شهر

شهر سوال کرد.
 باز هم زن در مورد مردم شهری که مسافر از آن جا آمده بود سوال کرد.
 مسافر دوم گفت: آن‌ها مردم خوبی بودند. راستگو، سخت کوش و بسیار بخشنده. از این که آنجا را ترک کردم غمگینم.
 زن خردمند پاسخ داد: پس آن‌ها را در شهری که پیش رو داری باز هم خواهی یافت.

مسافری نزدیک شهر بزرگی از زنی که کنار جاده نشسته بود پرسید: مردم این شهر چگونه‌اند؟
 زن گفت: مردم شهری که از آن آمده‌ای چگونه بودند؟
 مسافر پاسخ داد: بسیار بد، غیر قابل اعتماد و از هر نظر نفرت انگیز.
 زن گفت: مردم این شهر نیز چنین‌اند.
 هنوز مسافر اول نرفته بود که مسافر دیگری از همان شهر رسید و راجع به مردم آن



روی تلکس خبر



حجاب برای همیشه در ترکیه ممنوع شد

به گزارش خبرگزاری فارس، رسانه‌های گروهی ترکیه اعلام کردند که بر اساس تصمیم نهایی دادگاه قانون اساسی ترکیه، مصوبه جدید پارلمان این کشور مبنی بر آزادی استفاده از حجاب اسلامی در دانشگاه‌های ترکیه ملغی شده و از این پس استفاده از حجاب در تمامی مراکز دولتی ترکیه همانند ۲۵ سال گذشته ممنوع است.

عبدالله گل، رئیس جمهور ترکیه در اولین اظهارنظر خود پیرامون این تصمیم دادگاه قانون اساسی ترکیه گفت: این یک مسئله حقوقی است و من در آن دخالتی نخواهم کرد.

قانون آزادی استفاده از حجاب اسلامی در دانشگاه‌های ترکیه حدود دو ماه پیش توسط پارلمان این کشور تصویب و ابلاغ شده بود.

گفتنی است، دادگاه قانون اساسی ترکیه متشکل از ۱۱ دادستان است که همگی لائیک هستند و تصمیم ممنوعیت حجاب با رای ۹ تن از آنان اتخاذ شده است.

سوت قطار تهران - استانبول به صدا در می‌آید

شرکت قطارهای مسافری رجا اعلام کرد: با هدف خدمت رسانی مطلوب به هموطنان و گردشگران خارجی، از ۲۱ خرداد قطار فوق العاده در مسیر تهران - استانبول راه‌اندازی می‌شود.

واحد مرکزی خبر: این قطار با ظرفیت ۲۰۰ نفر مسافر سه شنبه هر هفته ساعت ۲۰ و ۱۰ دقیقه از تهران حرکت می‌کند و پس از حدود ۷۰ ساعت وارد استانبول خواهد شد.

زمان برگشت این قطار نیز دو شنبه ساعت ۲۲ و ۵۵ دقیقه به وقت محلی از استانبول خواهد بود و پنجشنبه وارد تهران خواهد شد.

متقاضیان برای اطلاع بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۱۳۹ (سامانه ارتباط با مشتری این شرکت) تماس بگیرند یا به پایگاه اطلاع رسانی <http://www.raja.ir> مراجعه کنند.

جدول کامل زمان بندی خاموشی‌ها در تهران

اعلام برنامه زمان بندی خاموشی‌ها بنا به درخواست مردم صورت گرفته تا مردم با توجه به جدول خاموشی‌ها برنامه ریزی‌های مناسب را انجام دهند. وحدتی اظهار داشت: در تهران برنامه بر این است که بیش از دو ساعت هیچ منطقه ای خاموشی نداشته باشد.

همچنین خبرنگار مهر از برق منطقه ای استان تهران کسب اطلاع کرد: به دلیل کاهش توان تولید برق ناشی از کمبود ذخایر نیروگاه‌های برق آبی، اعمال برنامه خاموشی‌ها اجتناب ناپذیر بوده و سیاستگذاری در زمینه نحوه اعمال و اعلام خاموشی‌ها با هماهنگی شرکت‌های توزیع نیروی برق در استان تهران و قم تدوین شده است.

بر این اساس، برنامه خاموشی‌ها، بر اساس دو نوبت ۲ ساعته طی ۲۴ ساعت برای هر منطقه تحت پوشش شرکت‌های توزیع نیروی برق پیش بینی شده و برنامه‌های هفتگی ذیربط توسط شرکت‌های یاد شده مستقر در استانهای تهران و قم از طریق رسانه‌های محلی قبل از شروع هر هفته اعلام خواهد شد.

همچنین کلیه شرکت‌های توزیع نیروی برق تهران بزرگ، نواحی استان تهران، غرب استان تهران و استان قم از طریق شماره تلفنهای مندرج در قبوض برق، آماده پاسخگویی به مشترکان هستند.

آمادگی وزارت علوم برای حذف کنکور

گروه اجتماعی - وزیر علوم، تحقیقات و فناوری از آمادگی کامل این وزارتخانه برای اجرای قانون حذف کنکور خبر داد.

به گزارش «مهر» دکتر محمد مهدی زاهدی دیروز در دور دوم سفرهای استانی هیأت دولت به استان چهارمحال و بختیاری در جمع خبرنگاران گفت: وزارت علوم برای حذف کنکور برنامه ریزی لازم را انجام داده است و سیستم‌های نرم افزاری و سخت افزاری لازم در این زمینه آماده شده و آنچه اجرای حذف کنکور را تضمین می‌کند، آمادگی آموزش و پرورش در برگزاری امتحانات سراسری دوره دبیرستان است.

افزایش تعرفه پیامک لاتین از شنبه آینده

به گزارش شبکه خبر به نقل از خبرنگار صدا و سیما، به گفته معاون نظارت و نگهداری شرکت ارتباطات سیار، تعرفه ارسال پیامک‌های انگلیسی از ابتدای تیر، ۲۲۲ ریال محاسبه می‌شود. بر اساس مصوب دولت، نرخ پیامک فارسی از اواخر سال گذشته به ۸۹ ریال کاهش یافت.

ارسال پیامک‌های دستگاه‌های اجرایی تحت مدیریت دولت به صورت فارسی نیز از دیگر بندهای این مصوب است وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات پیش از این گفته بود: تصمیمات مرتبط با پیامک تلفن همراه اقتصادی نبوده و یک تصمیم فرهنگی است.

سلیمانی افزود: زبان و خط فارسی به اندازه‌ای اهمیت دارد که هر فرد ایرانی و هر فرد فارسی زبان و با علاقه مندان به این زبان باید در حفظ آن بکوشند و این فرهنگ چند هزار ساله را حفظ کنند.

وزیر ارتباطات گفت: در بخش پیامک نیز اهمیت این موضوع و تأثیر آن روی خط فارسی مشخص شد و حدود ۴ ماه فرصت به مشترکان داده شد تا آنها بتوانند خود را با این موضوع تطبیق دهند و بر همین اساس افزایش هزینه پیامک لاتین از تیر امسال اعمال می‌شود.



آشپزی

دلمه فلفل



◀ مواد لازم:

فلفل فرنگی شیرین: ۸ عدد
 کرفس خرد شده: یک چهارم فنجان
 پیاز: ۱ عدد
 گردو: نصف فنجان
 کره: ۴۵ گرم
 فلفل هندی: یک چهارم فنجان
 شیر هموزنیزه: ۱ فنجان
 نان سوخاری: ۱ فنجان
 ذرت بو داده بی نمک: سه چهارم فنجان
 نمک: نصف قاشق مربا خوری

◀ طرز تهیه:

به استثنای فلفل سبز فرنگی، سایر مواد بالا را در دیگ ریخته روی آتش ملایم بپزید. سپس فلفل سبز فرنگی را تمیز شسته قسمتهای داخلی آن را بیرون آورده و به جای آن، مواد مذکور را برکنید. آنگاه فلفلها را در دیگ چیده در آن را محکم ببندید و نیم ساعت روی آتش بگذارید تا بپزد. پس از اینکه فلفلها کمی پخته شد، خرده‌های نان و کره را روی آن ریخته دوباره آن را روی آتش بگذارید تا سرخ بشود.

پس از اینکه فلفلها پخته شد آنها را در بشقاب چیده اطراف آن را با برگ جعفری زینت بدهید و سر سفره بیاورید. با ریختن چند قاشق آبلیمو بر خوشمزگی دلمه خواهید افزود.

دلمه کلم

◀ مواد لازم:

گوشت بدون استخوان: ۵۰۰ گرم
 نان سفید: ۱۰۰ گرم
 روغن: قدری
 پیاز: قدری
 زرده تخم مرغ: ۴ عدد
 فلفل: قدری
 نمک: قدری

◀ طرز تهیه:

برگ کلم را جدا کرده و یک جوش به آن داده حاضر بگذارید. سپس گوشت و پیاز را چرخ نموده و آن را سرخ کرده نان روغنی را بکوبید و قیمة و پیاز سرخ شده را با آن مخلوط به نمائید. سپس چهار زرده تخم مرغ و نمک و فلفل به مخلوط فوق اضافه کرده آن را در برگ کلم پیچیده در روغن سرخ نموده در کماجدان به چنید تا بپزد. آب غوره با کمی شکر بر خوشمزگی دلمه خواهد افزود.

لطیفه های بی مزه

😊
 یه روز می بینند یک مرده با ماشین دور میدان هی دور میزنه . ازش میپرسند چرا این کار را میکنی میگه تقصیر من نیست راهنمام گیر کرده .

😊
 از ملا نصرالدین پرسیدند: تو اشتهای داری ؟
 ملا گفت: من بیچاره توی دنیا فقط همین یه چیز دارم .

😊
 جراح وقتی از اتاق خارج شد رئیس بیمارستان ازش پرسید امیدوارم که عمل موفق را انجام داده باشی جراح تازه کار با دستپاچگی گفت: چی فرمودین ؟ عمل ؟ مگه اونو برای تشریح اینجا نیارده بودین ؟

😊
 تلویزیون داشته گل خداداد عزیز رو به استرالیا نشون میداده مرده تماشا می کرده دو سه بار که صحنه آهسته گل رو نشون میدن مرده شاکی میشه میگه: حالا اونقدر نشون بده تا اون دروازه بان بگیردش .

😊
 یک مرده خودشو دار میزنه به علت ضربه مغزی می میره ! میان می بینند با کش خودشو دار زده .

😊
 اولی: من خروس تنبلی دارم که سالی یه مرتبه آواز میخونه !
 دومی: این که چیزی نیست خروس تو خیلی زرنگه من خروس تنبلی دارم که وقتی خروس همسایه آواز می خونه فقط سرشوبه علامت تایید بالا و پایین میاره!

😊
 معروف است که وقتی معلم لویی چهاردهم برای اوشیمی تدریس می کرده چنین می گفت: اکسیژن و هیدروژن کمال افتخار را دارند که در حضور اعلیحضرت با یکدیگر ترکیب شده و تولید آب نمایند!

😊
 یه بار ناصرالدین شاه رفت مازندران در نزدیکی مقصد سراز پنجره بیرون آورد دریا را دید با تعجب از یکی از همراهان پرسید آن چیست؟ آن شخص با چالپوسی تعظیمی کرد و گفت: قربان بحر خزر شرفیاب شده است.

😊
 اولی: علت مرگ برادر معناتد چه بود ؟
 دومی: والا علت زندگی برادرم هم معلوم نبود تا چه برسه به علت مرگش!

😊
 مردی با دو فرزند از زن اولش با زنی با دو فرزند از شوهر اولش ازدواج کرد و صاحب دو فرزند مشترک شدن یه روز زن به شوهرش زنگ زد و گفت: عزیزم زود خودتو به خونه برسون چون بچه های من، با بچه های تو، دارن بچه های مارو می زنن.

😊
 زن بد اخلاق و بدقیافه ای از شوهرش می پرسه: نماز وحشتو چه موقع می خونن ؟
 شوهرش می گه: هر وقت جمال مبارک حضرت عالی دیده شود!

😊
 شخصی ماشین خود را برای تعمیر به تعمیرگاه می برد و از مکانیک خواست بوق ماشینش را درست کند. مرد تعمیرکار گفت: آقا ترمز ماشین شما خراب است ؟
 شخص گفت: برای همین می خواهم بوقش را تعمیر کنید.



تازه های علمی

سن انسان در چشم او نمایان است



تحقیقات انجام شده توسط محققان حاکی از آن است که با مطالعه بروی چشم می توان سن انسان را تشخیص داد. دانشمندان اعلام کردند: در روش جدید کشف رمز کردن، بررسی عدسی چشم افراد به تشخیص سن آن ها کمک شایانی می کند. محققان در عدسی چشم انسان ماده پروتئینی را پیدا کردند که این ماده از ابتدای تولد انسان بدون تغییر وجود دارد که این ماده همانند ماده ای است که در دندان ها وجود دارد و در این روش جدید محققان با استفاده از رادیو کربن می توانند سن افراد را تشخیص دهند. محققان با استفاده از این روش سن ۱۳ نفر را با حدود نیم یا یک سال اختلاف درست تشخیص داده اند.

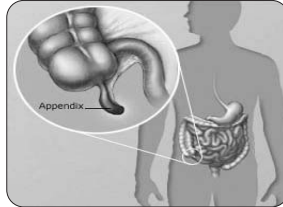
نسل جدید صندلی خودرو تولید شد



یک شرکت تولید کننده محصولات صنعتی ابتکاری، صندلی خودروی جدیدی ارائه کرده است که از حیث تکنیکهای طراحی و زیبایی کاملاً متفاوت از طرحهای فعلی در جهان است. این صندلی که «نست» نام دارد به شکل تخم مرغ است و به راحتی و با ضریب ایمنی بالا می توان از آن برای کودکان و خردسالان استفاده کرد. ترکیب فلزی به کار رفته در ساخت این صندلی و نوع اتصال آن به شاسی خودرو، این امکان را برای راننده و سایر سرنشینان فراهم کرده است تا تنها با اعمال فشاری محدود صندلی را به صورت ۶۰-۳ درجه بچرخاند. فناوری به کار رفته در ساخت این صندلی موجب شده است تا کاربر ضربات و فشارهای محیطی کمتری را احساس کند. این صندلی از حیث ضریب ایمنی از رانندگان بالایی برخوردار است و به جهت برخورداری از پوسته دو لایه ای، درصد بالایی از شوک های حرکتی را جذب و مانع از انتقال آنها به راننده و سایر سرنشینان می شود. این صندلی از نوعی پلیمر سولولی ساخته شده است که به راحتی تمیز شده و به جهت ساخته شدن در اندازه و ابعاد متنوع در انواع خودروها قابل استفاده است.

پزشکی

آپاندیس



آپاندیس در حقیقت یک عضو سیستم دفاعی و لنفاوی بدن در ابتدای روده بزرگ است. این زائده به طول تقریبی ۶ تا ۹ سانتی متر بوده و متصل به سکو یا روده بزرگ است. علی رغم ترشح ایمنوگلوبولین از نوع IGB و برخی عملکردهای دیگر در سیستم دفاعی بدن، زیاد حائز اهمیت نبوده و برداشتن آن در صورت نیاز، تاثیر چندانی در سیستم ایمنی بدن نمی گذارد. آپاندیس به طور طبیعی در سمت راست و پایین شکم قرار گرفته است. گروهی از دانشمندان معتقدند که وظیفه اصلی آپاندیس را که به ظاهر زائده ای پردردسروی مصرف است، کشف کرده اند. آنها می گویند آپاندیس برای روده، میکروبیوم های خوب تولید و از آنها محافظت می کند. دهها سال مردم آپاندیس را عضوی زائد و زیادی تلقی کرده اند. پزشکان تصور می کردند که آپاندیس هیچ فایده ای ندارد و جراحان مرتب آنها را درمی آوردند و مردم هم بدون آپاندیس مشکلی نداشتند. آپاندیس زمانی که عفونی می شود می تواند باعث مرگ انسان شود. در این مواقع آپاندیس به سرعت ملتهب می شود و اگر به موقع بیرون آورده نشود، برخی افراد را می کشد. طبق اعلام «مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری»، دو سال ۲۱۳ هزار نفر در آمریکا به دلیل آپاندیسیت در بیمارستان بستری شدند. به نظر می رسد که عملکرد آپاندیس با میزان زیاد باکتری هایی که در دستگاه هاضمه انسان قرار دارند، ارتباط داشته باشد. در بدن شمار باکتری ها از شمار سلول های انسانی بیشتر است. بیشتر باکتری ها خوب هستند و به هضم غذا کمک می کنند. اما برخی اوقات باکتری های مقیم در روده ها می میرند یا از آن خارج می شوند. بیماری هایی مانند وبا روده را از وجود باکتری های مفید پاک می سازند. در این مورد کار آپاندیس به راه انداختن دوباره دستگاه گوارش است. پروفیسور جراحی دانشگاه دوک که در نوشتن این مطالعه همکاری داشت، می گوید: آپاندیس مانند «یک خانه امن و خوب برای باکتری ها» عمل می کند. وی گفت، توجه به محلی که آپاندیس در آن واقع شده است، از این نظریه حمایت می کند. آپاندیس دقیقاً در زیر مسیر یک طرفه غذا و میکروبیوم ها در روده بزرگ به شکل یک کوبه چن بست قرار دارد. همچنین این زائده گرمی شکل، مانند یک کارخانه باکتری عمل می کند که میکروبیوم های خوب را پرورش می دهد.

مائه

انبه



انبه؛ میوه ای برای تقویت بینایی
انبه یک میوه گرمسیری است و اولین بار در هندوستان و نواحی استوایی کاشته شد. در نواحی استوایی درخت انبه چندین بار در سال بار می دهد. انبه نه تنها میوه خوشمزه ای است، بلکه غنی از ویتامین، املاح و آنتی اکسیدان است. دارای فیبر زیادی است، ولی کالری و سدیم آن کم است. فاقد کلسترول و چربی اشباع است. انبه یکی از منابع غنی ویتامین A است. همچنین دارای مقادیر کافی ویتامین C، ویتامین B، پتاسیم، کلسیم و آهن است. ویتامین A در تقویت بینایی چشم و حفظ سلامتی دندان ها، پوست، استخوان، غشاهای مخاطی و بافت های نرم بدن نقش مهمی دارد. نصف میوه ی انبه متوسط معادل یک واحد میوه است و ۷۰ کالری انرژی دارد. طعم انبه رسیده و تازه شبیه مخلوطی از طعم هلو و آناناس است و بسیار آبدار و خوشمزه می باشد. **خواص و اثرات سلامتی انبه:**
- از میوه و پوست انبه علاوه بر ترشی و مربا، عصاره ای درست می کنند که دارای اثر قابض است. همچنین غرغره این عصاره بصورت مخلوط با کمی آب، برای گلودرد مفید است.
- پوست آن دارای ۱۵ تا ۱۸ درصد تانن است و یک قاشق چایخوری پوست کوبیده آن به میزان دو مرتبه در روز برای اسهال مفید است.
- انبه ابتدا گس و بعد ترش می شود و در اثر زیاد ماندن بر روی درخت، کم کم شیرین می شود.
- میوه آن بوی خوشی مثل عنبر دارد. دهن را خوشبو کرده و رنگ چهره را باز می کند.
- تقویت کننده جسم، روح و دستگاه گوارش است و کلیه و مثانه را تقویت می کند.
- برای بهبود سرفه، تنگی نفس، انواع سردرد، اسهال و دردهای قولنجی مفید است.
- عطش را رفع می کند.
- برای چاق شدن افراد لاغر مفید است.
- ادرار آورو ملین است.
- مربا و ترشی انبه برای تقویت معده مفید است. **نکات مورد توجه:**
- زیاده روی در مصرف انبه برای افرادی که طبع گرم دارند، مضر است.
- مصرف انبه به خصوص ترشی آن با معده خالی، ایجاد ناراحتی معده می کند. بنابراین بهتر است آن را بعد از غذا و ترشی آن را همراه با غذا میل کرد.



مردان بخوانند

دانش برای همسر داری



زنان، دنیایی پر از راز و رمز دارند که بیشتر مردان از این پیچیدگی‌ها ناآگاه هستند. بسیاری از اختلالاتی که زنان با شوهران خود دارند به خاطر همین ناآشنایی است. اگر دوست دارید که زندگی آرام و لذت بخشی داشته باشید به نکاتی که در این قسمت به شما پیشنهاد می‌شود، توجه کنید. زنی که زندگی‌شان را دوست دارند در فرصتی مناسب این حقوق را در جایی قرار دهند تا شوهرشان آن را ببیند.

۱- مهمانی بدهید

یک مهمانی غیره منتظره برای همسران ترتیب دهید دوستان و نزدیکان را دعوت کنید و از آنان بخواهید در مورد خصوصیات خوبی که همسران دارد در این مهمانی صحبت کنند.

۲- نام‌های خودمانی

برای اینکه صمیمیت بیشتر بین شما به وجود آید از نام‌های خودمانی و با محبت استفاده کنید شاید اولین باری که این کلمات را به او می‌گویید تعجب کند یا احساس کند که شما دیوانه شده‌اید ولی اگر با صمیمیت با او صحبت کنید عادت می‌کند و از شنیدن این کلمات لذت می‌برد.

۳- فقط کار، نه

زنان دوست دارند که شوهران بلند پروازی داشته باشند. ولی مردانی که تنها بلند پروازیشان در کار خلاصه می‌شود، زنان شان احساس تنهایی می‌کنند و تمام بار زندگی روی شانه‌های آنان خواهد بود. این زنان از زندگی احساس لذت نمی‌کنند زیرا فرصت تفریح و گفت و گو با یکدیگر ندارند. کمی از کار کم کنید و برای همسران وقت بگذارید. با او به تماشای غروب، سینما و... بروید.

۴- روز شمار زندگی

روزهایی را که برای همسران مهم است در تقویم یادداشت کنید. این کار باعث می‌شود که شما آن روزها را فراموش نکنید. در این روزها برای همسران هدیه بخرید و او را به رستوران ببرید. روز تولد نوزاد تازه از راه رسیده برای همسران هدیه بخرید زیرا او بعد از گذراندن دوران سخت بارداری نیاز به تجدید قوای روحی و حمایت شما دارد.

۵- خودستایی نکنید

زنها از مردانی که از خود تعریف می‌کنند، خوششان نمی‌آید. مردان خودستا ساعت‌های زیادی به تعریف از خود مشغول هستند و به هیچ وجه به همسران توجه نمی‌کنند. در این موقع زن احساس می‌کند شوهرش تنها به خودش توجه می‌کند خودش است که اهمیت دارد. بیشتر زنان از مردان خودستا و از خود راضی دوری می‌کنند. زیرا این مردان تنها خودشان را می‌بینند.

چرا یخ

چرا یخ بر روی آب شناور می‌ماند؟



حتماً متوجه شده‌اید که یخ همیشه بر روی آب شناور است. توده یخ هر چقدر هم که بزرگ باشد، باز هم در آب غرق نمی‌شود. حتی کوه‌های بزرگ نیز یخ بر روی آب‌دریاها و اقیانوسها شناور می‌ماند. آیامی دانید چرا یخ در آب غرق نمی‌شود؟

«قانون اجسام شناور» توسط «ارشمیدس» دانشمند یونانی، کشف شد. طبق این قانون، وقتی جسمی داخل آب قرار می‌گیرد، دو نیرو بر آن اثر می‌کند.

این دو نیرو عبارت‌اند از وزن جسم که جیتی رو به پایین دارد و نیرویی که از طرف آب و رو به بالا اعمال می‌شود. اگر وزن جسم برابر یا کمتر از نیرویی باشد که از سوی آب به طرف بالا وارد می‌شود، جسم بر روی آب شناور می‌ماند. به عبارت دیگر اگر وزن جسم برابر یا کمتر از وزن آب هم حجمش باشد، جسم بر روی آب شناور می‌شود. یک تکه چوب، بر روی آب شناور می‌ماند؛ چرا که وزن آن تقریباً نصف وزن آب هم حجمش است.

بنابراین نیمی از چوب زیر آب و نیم دیگرش بر روی آب قرار می‌گیرد. چوب پنبه نیز وضعی مشابه دارد. وزن چوب پنبه نزدیک به ۵/۵٪ وزن آبی است که جایش را می‌گیرد؛ بنابراین حدود ۱/۵ چوب پنبه به زیر آب می‌رود و بقیه آن بر روی آب شناور می‌ماند. به این ترتیب علت شناور شدن یخ بر روی آب نیز می‌توان با استفاده از این قانون توضیح داد.

به طور کلی وقتی مایعی به شکل جامد در می‌آید، منقبض می‌شود و مولکول‌هایش به هم نزدیکتر می‌شوند. به همین دلیل حجم ماده، کم می‌شود و چگالی آن افزایش می‌یابد. بنابراین مواد در حالت جامد سنگین تر از زمانی اند که به شکل مایع در آمده‌اند.

ولی آب مایعی است که خاصیتی غیر عادی دارد. آب پس از انجماد به جای منقبض شدن، منبسط می‌شود؛ در نتیجه حجمش افزایش می‌یابد. تراکم یخ، ۹/۱۰٪ آب است؛ به عبارت دیگر از نه لیتر آب ده لیتر یخ به دست می‌آید. به همین جهت وزن یخ، کمتر از آب هم حجمش است. به این ترتیب وقتی یخ درون آب قرار می‌گیرد، تنها ۹/۱۰٪ آن در آب فرو می‌رود و ۱/۱۰٪ دیگرش بر روی آن شناور می‌ماند.

در مناطق سردسیر انجماد آب درون لوله‌ها موجب ترک خوردن آنها می‌شود. حجم آب به محض یخ زدن، افزایش می‌یابد. این افزایش حجم، نیروی زیادی بر جداره لوله وارد می‌کند و باعث ترک خوردن آن می‌شود. در کشور فنلاند از این خاصیت برای شکستن صخره‌ها استفاده می‌شود.

بدین منظور، آب را وارد منافذ خالی بین صخره‌ها می‌کنند. آب پس از یخ زدن منبسط می‌شود و فشار حاصل از انبساط آن، صخره‌ها را می‌شکند.

نکات خانه داری

چند نکته در انجماد مواد غذایی



انجماد، بهترین نحوه نگهداری مواد غذایی بوده و موجب متوقف شدن فعالیت میکروب‌ها می‌شود.

با استفاده از یخچال‌های خانگی می‌توان مواد غذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.

بعضی از غذاهای منجمد را می‌توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسریع و صرفه جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم مواد غذایی می‌شود.

سبزی‌ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دیاستازها را متوقف می‌سازد.

مواد پروتئینی، چربی‌ها، هیدرات‌های کربن، ویتامین‌های B و C مواد غذایی را در ۱۸- درجه سانتیگراد می‌توان حفظ کرد.

درجه حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

کیسه حاوی مواد غذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

خرید محصول منجمد باید در مرحله آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

گوشت‌های منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

طبخ سبزی‌های منجمد باید در مدت زمان کوتاه‌تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی‌ها طبخ شده‌اند.

مواد غذایی را در کیسه‌های نایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سرپسته فریز کنید.

هیچ گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب نزنید زیرا جذب آب موجب می‌شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی درسته اشکالی ندارد.

مدت زمان نگهداری مواد غذایی گوشتی به صورت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی‌ها، میوه‌ها و اغلب سبزی‌ها ۶ الی یک سال است.

موادی که هیچ‌گاه نباید منجمد کرد عبارتند از: خامه، شیر، ژله، سس مایونز، کاهو، موز، ترنجبین، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.

بعضی از سبزی‌ها را که به صورت خام مصرف می‌شوند، نباید منجمد کرد.

سبزی‌ها را قبل از انجماد، تمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار پخته، فریز کنید.

کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزی می‌شود.

آغاز لجاجت، جهالت است و انجام آن ندامت

گشت و گذاری در ایران

پاوه



روانه این ناحیه شد و مورد احترام اهالی قرار گرفت. بعدها به خاطر تجلیل از آن سردار، این ناحیه را پاوه نامیدند. "قلعه دژ" و "پاسگه" نیز که هنوز در پاوه وجود دارند بازمانده و باروی عهد آن سردار است. ظاهراً در محلی نزدیک پاوه که اکنون

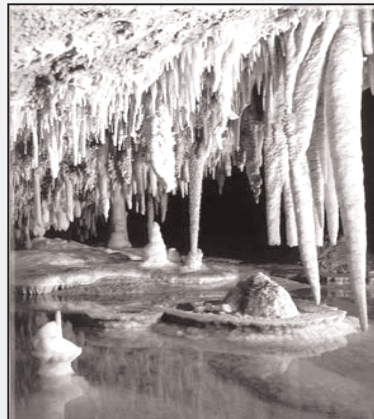
می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
کوه‌های سر به فلک کشیده، جنگل و طبیعتی زیبا، دیدنی و فرح بخش.

غارهای دیدنی و وسیع، مانند غار قوری قلعه (بزرگ‌ترین غار آبی آسیا و جزشکیل‌ترین غارهای جهان)
رودخانه بزرگ سیروان و دره‌های عمیق امتداد آب این رودخانه.

چشمه بزرگ آب معدنی بل "منسوب به یکی از خدایان آب" که محل خروج این آب جایی زیبا و دیدنی است.
آثار باستانی نظیر باقی‌مانده دومین آتشکده‌ی ایران در دوره پیامبر زردشت که ۷۵۰ سال قبل از اسلام فعال بوده است. صنایع دستی بی‌نظیر مانند: چوخه‌وانک (لباس مردانه)، کلاش (گیوه)، نمدمالی، گلیم و حاجیم‌بافی، فرنی‌سازی و فرش‌بافی. هم‌چنین از محصولات صادراتی شهرستان پاوه می‌توان به گردو، بادام، انگور، انجیر، فراورده‌های دامی... اشاره کرد.

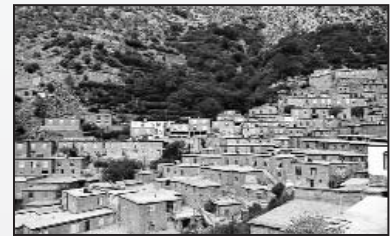
جاذبه‌های طبیعی هم‌ورمان

- ۱- کوهستان‌ها؛ مانند شاهو، آتشگاه، دالانی، کریسان، گاهوله، گولی، و...
- ۲- غارها؛ مانند غار قوری قلعه، کاوات
- ۳- یخچال‌های طبیعی؛ مانند پیاز دول، میشیاو، و...
- ۴- جنگل‌ها؛ مانند جنگل‌های بین پاوه و نوسود، مرخیل در جاده هیرتا
- ۵- رودخانه‌ها؛ مانند سیروان
- ۶- دریاچه‌ها؛ مانند زریبار
- ۷- چشمه‌های آب معدنی؛ مانند بل و چشمه ریزه در ثلاث و باباجانی



"جنگاه" نامیده می‌شود، مردم پاوه با سعد و قاص (سردار سپاه عرب در نبرد قادسیه) جنگیده‌اند.

هم‌چنین مفهوم کلمه "اورامانات" از اورتن (اورامان) نام یکی از سرودهای دینی زرتشتیان گرفته شده است. چیزی که غیر قابل انکار است، تأثیر "آیین زرتشت" در نام‌گذاری این شهر است.



موقعیت جغرافیایی شهر پاوه

پاوه یکی از شهرهای شمالی استان کرمانشاه و مرکز شهرستان پاوه می‌باشد. شهرستان پاوه یکی از ۱۳ شهرستان استان کرمانشاه است که از شمال به استان کردستان از جنوب به شهرستان جوانرود از باختر به مرز ایران و عراق و از خاور به استان کردستان محدود می‌گردد.

پاوه از شهرهای سبز و خرم استان کرمانشاه با قدمت تاریخی کهن سالانه هزاران نفر از گردشگران و جهانگردان داخلی و خارجی را به خود جلب می‌کند. پوشش جنگلی و گیاهی چشم نواز، دشتها، جلگه‌های سرسبز و اقلیم کوهستانی و حیات وحش منطقه، همه و همه دست به دست هم داده‌اند و از پاوه منطقه‌ی بسیار زیبا و دیدنی ساخته‌اند. شهر زیبا و تاریخی پاوه با قدمت تاریخی بیش از ۳ هزار سال سازه‌ها و منازل مسکونی در این شهر به گونه‌ای طراحی شده است که در بیش تر موارد پشت بام خانه‌ای که در ارتفاع کم‌تری از دامنه کوه ساخته شده است حیاط منزلی است که چند متر بالاتر ساخته شده است. به همین دلیل پاوه را شهر (هزار ماسوله) می‌نامند. پاوه یا همان شهر هزار ماسوله زیباترین، بزرگترین و شگفت‌انگیزترین غار آبی آسیا را دارد. غار "قوری قلعه" شاهکار خلقت و طبیعت از روستایی به همین نام شروع می‌شود و مردم می‌گویند تا خاک عراق ادامه دارد.

سازمان کنونی شهر پاوه و بافت محلات موجود آن نتیجه تغییر شکل هسته قدیمی شهر و رشد آن طی ربع قرن اخیر است؛ البته عمده تغییرات این شهر طی سال‌های اخیر صورت گرفته است.

"آب و هوای منطقه نسبتاً سرد، مایل به اعتدال و نیمه مرطوب می‌باشد. هم‌چنین وجود چشمه‌های فراوان، آب‌های روان، همراه با جنگل‌ها، مراتع و باغات سرسبز جلوه خاص و زیبایی به این منطقه بخشیده است.

نام پاوه را به "پاوه" سردار یزدگرد سوم (آخرین پادشاه ساسانی) منسوب می‌دانند که جهت جلب حمایت کردها،

نیرومند واقعی کسی است که به هنگام غضب مالک خویشتن باشد





عادات بد غذایی



گرسنه ماندن

اشکال چیست؟

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث می‌شود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی‌خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتنگی می‌گردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن می‌کنید، بدن شما گمان می‌کند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمی‌داند چقدر طول می‌کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی می‌مانند.

راه حل

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهم به مدت طولانی.

انجام کاری دیگر به‌مراه غذا خوردن

اشکال چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می‌شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث میشوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه‌های سیر شدن که بیان کننده کافی بودن مقدار غذا و احساس سیری می‌باشند، بنمایید. به علاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن میکنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می‌شود.

راه حل

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می‌خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید، گیتار بنوازید.

سریع خوردن

اشکال چیست؟

زندگی بسرعت می‌گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته‌تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می‌گردد. از زمان شروع غذا تقریباً ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که علائم سیری به مغز برسند؛ بنابراین اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی‌کند که به بدنتان بگوید که سیر شده‌اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید.

راه حل

آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می‌شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می‌تواند به بدنتان بگوید که سیر شده‌اید.

ادامه دارد...



سازمان آموزش علمی و حرفه‌ای کشور

نگهداری دارو در منزل

سایمتیدین CIMETIDINE

سایمتیدین برای مهار ترشح اسید معده برای پیشگیری و درمان زخم‌های معده و تجویز می‌شود.

چگونگی مصرف

سایمتیدین معمولاً در ۴ نوبت (با هر وعده غذا و قبل از خواب): گاهی در دو نوبت (صبح و قبل از خواب): یا یک نوبت (قبل از خواب) تجویز می‌شود. مقدار تجویز دارو بسته به قدرت دارو و علت تجویز سایمتیدین فرق می‌کند.

هیچگاه بیشتر از مقداری که برایتان تجویز شده مصرف نکنید. از دستورات پزشکتان به دقت پیروی کنید. اگر یک نوبت را فراموش کردید، به مجردی که آن را به یاد آوردید مصرفش کنید.

اگر تقریباً موقع نوبت بعدی رسیده بود، نوبت فراموش شده را رها کرده، به برنامه منظم دارویی تان بازگردید. مقدار دارو را دو برابر نکنید.

درمان با سایمتیدین معمولاً ۸ هفته ادامه می‌یابد. اگر چه علائم ممکن است پس از یکی دو هفته کاملاً رفع شوند. حتی در صورت احساس بهبودی، مصرف دارو را ادامه دهید. در اولین یا دومین هفته اگر هنوز درد داشتید می‌توانید از آنتی اسید استفاده کنید مشروط بر اینکه نوبت مصرف سایمتیدین و آنتی اسید بیش از یک ساعت فاصله داشته باشد. اگر درد شما برگشت، پزشکتان را مطلع سازید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر، سایمتیدین را قطع کرده، با پزشکتان تماس بگیرید: ثورات جلدی، خس خس سینه، تنگی نفس، احساس فشار در قفسه سینه، گیجی، ضربان قلب تند یا کند، گلودرد، کبودی یا خونریزی غیر عادی

کلیدنیوم - سی

این دارو یک ترکیب آرام بخش و ضدانقباضات گوارشی است. از نظر گروه بندی دارویی ترکیب یک آنتی کولینرژیک و یک بنزودیازپین است که اولی ضداسپاسم روده‌ها و دومی آرام بخش است. از نظر گروه بندی حاملگی جزو گروه D است و حین حاملگی توصیه نمی‌شود.

بیشترین مورد استفاده این دارو به صورت کمکی در درمان زخم معده و سندرم کولون تحریک پذیر (I.B.S) است. در بالغین یک یا دو قرص از راه خوراکی، ۲ یا ۴ بار در روز قبل از خواب تجویز می‌شود

در بیماران مسن و ناتوان یک قرص از راه خوراکی، دو بار در روز قبل از غذا تجویز می‌شود. حداکثر مقدار مصرف مجاز ۸ قرص است. (در روز)

این دارو از راه کلیه دفع می‌شود و در بیمارهای انسدادی مجاری ادراری، انسداد دستگاه گوارش، گلوکوم (آب سیاه) و کولیت اولسراتیو شدید منع مصرف دارد. در فلج (ایلوئوس) روده‌ها نیز ممنوع است.

تداخلات دارویی:

مصرف همزمان آن با آنتی اسیدها باعث کاهش جذب آن می‌شود. در بیماران قلبی که دیگوکسین مصرف می‌کنند نیز سطح خونی دیگوکسین را افزایش می‌دهد. این دارو می‌تواند باعث سردرد، بی خوابی، سرگیجه، عصبی شدن و تحریک پذیری، طبلش قلب، کبیر، تاری دید و حتی اشکال در ادرار و تب و تهوع و استفراغ گردد. به بیمار توصیه کنید دارو را نیم تا یک ساعت قبل از غذا مصرف کند. این دارو ممکن است باعث مهار ترشح شیر در مادران گردد.

بهترین گفتمان آن است که مطابق با کردار باشد

۶ نوع غذا برای حفظ جوانی



اگر می خواهید جوانی خودتان را حفظ کنید این شش نوع غذا را فراموش نکنید: روغن زیتون، ماست، ماهی، شکلات، آجیل و توت سیاه!

روغن زیتون

چهار دهه پیش نتیجه مطالعات محققان ۷ کشور به این نتیجه دست یافت که چربی های اشباع نشده تک ظرفیتی در زیتون به طور بارزی باعث کاهش سرعت ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان می شود. اکنون ما میدانیم که روغن زیتون دارای پلی فنول ها و آنتی اکسیدانهای قوی می باشد که مانع ابتلا به بیماری های مرتبط با سن فرد می شود.

ماست

در دهه ۱۹۷۰ شایع شد که تعداد افراد بالای صد سال در کشور جورجیا بیشتر از سایر کشورها است و گزارشات آن زمان اعلام کرد که علت این امر یعنی طول عمر زیاد خوردن ماست است.

غذایی که در تمام رژیم های غذایی مردم جورجیا وجود دارد. در حالی که به طور مستقیم قدرت معجزه آسای ماست هنوز ثابت نشده بود. ماست منبع غنی از کلسیم است و کمک موثری در حفظ سلامت دستگاه گوارش است و خطر ابتلا به بیماری های گوارشی مرتبط با سن را کاهش می دهد.

ماهی

سی سال پیش محققان شروع به مطالعه در مورد علت عدم ابتلای بومیان آلاسکا به بیماری های قلبی کردند. اکنون دانشمندان می دانند که علت این امر مصرف فوق العاده زیاد ماهی توسط آنها بوده است. ماهی منبع فراوان از روغن امگا ۳ است که مانع رسوب کلسترول در شریان ها و آرتمی قلبی می گردد.

شکلات

در بین مردم کنا از جزیره سان بلاس، دور از سواحل پاناما، سرعت ابتلا به بیماری های قلبی ۹ برابر کمتر از مردم خود پاناما می باشد. و اما دلیل؟! مردم کنا نوعی نوشیدنی که سرشار از کاکائو می باشد به مقدار زیاد مصرف می کنند. کاکائو منبعی غنی از فلاونول ها می باشد که سلامت عملکرد رگ های خونی را حفظ می کند و در نتیجه خطر ابتلا به فشار خون، دیابت نوع دو، بیماری های کلیوی و دیوانگی را کاهش می دهد.

آجیل

مطالعات نشان می دهد که افرادی که آجیل می خورند به طور متوسط ۵/۲ سال بیشتر عمر می کنند. آجیل منبع غنی از روغن های اشباع نشده است و بنابراین خاصیتی شبیه روغن زیتون دارند. همچنین حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین، مواد معدنی و فیتوشیمیایی ها مثل آنتی اکسیدان ها می باشد.

توت سیاه

در یک مطالعه برجسته که در سال ۱۹۹۹ به چاپ رسید محققان تاثیر مصرف توت را در افزایش طول عمر موشهای آزمایشگاهی نشان دادند. که این تاثیر مورد انسان نیز صدق می کند. ترکیبات موجود در توت التهاب و آسیب های احتراقی را تسکین می دهد همچنین مانع کاهش حافظه و عملکرد مغزی می شود.



نکات مهم در استفاده از

مایکروفر



مایکروفر چگونه کار می کند؟

اجاق مایکروفر دارای لامپ مگنترون می باشد که الکتریسته را به امواج فرکانس بالای مایکروویو تبدیل می کند. مایکروویو شکلی از انرژی الکترومغناطیسی می باشد. مانند امواج نوری و امواج رادیویی و قسمتی از طیف الکترومغناطیس را در بر می گیرد. امواج مایکروویو موجب می شود که ملکول های غذا به شدت بلرزند و در نتیجه در اثر اصطکاک بوجود آمده که موجب ایجاد گرما می شود، پخت غذا را به دنبال خواهد داشت. به مفهومی دیگر غذا پخته شده در مایکروفر به سادگی امواج مایکروویو را جذب کرده و آنرا به شکل انرژی گرمایی تبدیل می کند و همین موجب پخته شدن غذا می شود. امواج مایکروویو، بی بی رنگ، بدون مزه بوده و در عین حال موج رادیواکتیو نمی باشد. اجاق مایکروویو یکی از دستگاه های کارآمد صرفه جویی در وقت و انرژی می باشد که می توان آنرا خریداری نمود. بعنوان مثال پخت سیب زمینی در یک فر معمولی ۱۸ بار بیشتر از پخت در مایکروفر طول می کشد و علاوه بر این در مایکروفر بیرون تا داخل غذا به طور کامل پخته می شود. پخت در مایکروفر برای بسیاری از کارهای آشپزی سریعتر است چرا که انرژی در غذا ایجاد می شود نه ظرف یا فر. ضمناً مایکروفر موجب گرم شدن آشپزخانه نمی شود، مانند گرمایی که دیگر وسایل پخت ایجاد می کند.

آیا امواج مایکروویو مضر است؟

مقدار کمی موج مایکروویو مضر نمی باشد. امواج مایکروویو بطور معمول اطراف ما را احاطه کرده است. امواج ارسال ماهواره ها، تلفن همراه و حتی بوسیله امواج حرارتی در اطراف ما مایکروویو می باشد. یک اجاق مایکروویو که به درستی طراحی شده هیچ موج مایکروویو را به بیرون منتقل نمی کند.

چرا از ظروف فلزی نمی توان در مایکروفر استفاده کرد؟

امواج مایکروویو موجب ورود جریان به فلز می شود، این جریان ممکن است تا حدی فلز را گرم کند که موجب آتش سوزی شود. بنابراین، استفاده از ظروف فلزی اصلاً کار معقولی نیست. همواره نکته های را در استفاده از مایکروفر به یاد داشته باشید:

- قبل از استفاده از مایکروفر دفترچه راهنمای استفاده از آن را به دقت و بطور کامل مطالعه نمایید.
- از ظروف و تابه های فلزی در مایکروفر استفاده نکنید.
- * ظروف چینی که دارای حاشیه طلاکوب و براق می باشند، ظرف مناسبی برای پخت نیست.
- همواره از ظروف چینی نشکن و مقاوم با دما Pirex که دارای رنگ شفاف می باشد استفاده نمایید.
- * غذا زمانی بطور کامل پخته شده که کف ظرف در قسمت وسط گرم شده باشد.
- * غذای کمتر را به مدت کمتری بپزید. زمانی که غذا در ظرف حدود ۵ سانتی متر قطر اشغال کرده باید مدت زمان کمتری پخته شود چرا که نفوذ گرما از اطراف غذا سریعتر انجام می شود.
- * برای جلوگیری از خشک شدن غذا، در زمان پخت و یا گرم کردن غذا، ظرف را با درپوش منفذ دار ببوشانید.
- * در پخت مایکروفر مقدار کمتری نمک و ادویه استفاده کنید، چرا که موجب از دست دادن رطوبت و سفت شدن غذا می شود. می توانید نمک را در مراحل پایانی پخت اضافه کنید.
- * در پخت مایکروفر از مقدار کمتری آب استفاده کنید تا پخت سریعتر انجام شود.
- * در پخت با اجاق مایکروویو بطور مرتب مایع را بهم بزنید، این کار موجب پخت بهتر و سریعتر غذا می شود.
- * غذاهای متراکم را برای مدت زمان بیشتر و با قدرت کمتر بپزید. چرا که غذاهای متراکم و فشرده آرام تر از غذاهای پرمغذ پخته می شود.
- * در چیدن غذا قبل از پخت، بخشی از غذا را که دارای پهنای بیشتر و ضخامت کمتر است در ظرف پهن کنید و گیاهان خرد شده را در اطراف ظرف قرار دهید و سعی کنید مواد در یک لایه در مایکروفر چیده شود.
- * در صورت پخت تکه های بزرگ، آنها را که گاه زیر و رو کنید.
- * غذای پخته شده در مایکروفر نیاز به زمان توقف بعد از پخت دارد! از آنجا که بعد از اتمام کار دستگاه مایکروفر، گرمای داخلی غذا به پختن بیشتر آن کمک می کند، لذا پیشنهاد می کنیم بعد از پخت در مایکروفر و خارج کردن غذا از دستگاه، درب ظرف را روی آن بگذارید و یا آن را در ظرف هم اندازه در بسته قرار دهید تا گرمای خارج شده به خود غذا برگردد.



آداب اجتماعی

آداب معاشرت

نشست‌های اجتماعی بخش مهمی از کار را تشکیل می‌دهند. در این گردهمایی‌هاست که می‌توان به همراه دوستان تفریح کرد، با مشتری‌های جدید آشنا شد و قراردادهای مختلف بست. اما از سویی دیگر این نشست‌ها می‌توانند دام‌هایی خطرناک باشند. کافی است بیش از حد احساس راحتی کنید و خودمانی شوید، قوانین پنهان اجتماعی را زیر پا بگذارید و در نتیجه به راحتی خود را نابود کنید، در حالی که هیچ وقت نمی‌فهمید چرا؟

در متن زیر ده دستور آداب معاشرت آورده شده، که توصیه می‌کنیم به دقت آنها را بخوانید و سعی کنید به اندازه بیماری و با از آنها دوری کنید. اگر همکاران بی احتیاطان می‌خواهند به این محدوده ممنوعه پا بگذارند، به خودشان مربوط است ولی بهتر است شما حواستان را جمع کنید که درگیر چنین دردسرهایی نشوید.

عدم توجه:

روی برگرداندن از شخصی که در حال صحبت با شماست، نشانه بی ادبی است. بذل توجه یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های آداب معاشرت، و بهترین تمجید از طرف مقابل است. برای کسب نتیجه بهتر، می‌توانید با حالت‌های مختلف صورت و بدن حرکات بدن نشان دهید که به بحث علاقه مند هستید.

شل دست دادن:

این حرکت نشان دهنده عدم اطمینان شما به خود است. به نرمی دست بدهید. این کار بیانگر اعتماد به نفس، خونگرمی، گشاده رویی و صداقت است. ولی مراقب باشید زیاده روی نکنید و دست طرف مقابل را خیلی محکم فشار دهید، چون آن وقت فکر می‌کند که شما آدمی سلطه جو و طالب برتری هستید.

پشت کردن به دیگری:

زبان بدن (ایما و اشاره‌ها) شما می‌تواند شخصیتتان را نشان دهد. اگر به خوبی با همکار خود برخورد نکنید، اعلام کرده‌اید که هیچ علاقه‌ای به صحبت ندارید. این کار به نوعی توهین است و می‌تواند منجر به ایجاد احساسات و تفکرات منفی و حتی خصمانه دیگران نسبت به شما شود.

سیگار کشیدن:

امروزه، در بیشتر قرار ملاقات‌های عمومی از سیگار کشیدن به شدت اجتناب می‌شود. امتحانش مجانی است؛ در جمع سیگار آتش برزید تا چه غیر سیگاری‌ها و چه سیگاری‌های مطیع قانون از شما بیزار شوند!
برداشتن ظرف نوشیدنی با دست راست:

همیشه نوشیدنی خود را با دست چپ بردارید. این طوری می‌توانید هنگام برخورد با دیگری، بدون دردسر و ریختن نوشیدنی روی لباس‌های خود یا طرف مقابل، با او دست بدهید. به علاوه دست راستان گرم می‌ماند، چرا که نگهداری نوشیدنی با یخ، دستتان را سرد و مرطوب می‌کند.

...ادامه دارد

کوسه ای را در مخزن زندگی‌تان بیاندازید

تا رفته رفته پیشرفت را نظاره‌گر باشید!

ژاپنی‌ها عاشق ماهی تازه هستند. اما آبهای اطراف ژاپن سالهاست که ماهی تازه ندارد. بنابراین برای غذا رساندن به جمعیت ژاپن قایق‌های ماهیگیری، بزرگتر شدند و مسافت‌های دورتری را پیمودند. ماهی‌گیران هر چه مسافت طولانی‌تری را طی می‌کردند به همان میزان آوردن ماهی تازه بیشتر زمان را به خود اختصاص می‌داد.

اگر بازگشت بیش از چند روز طول می‌کشید ماهی‌ها دیگر تازه نبودند و ژاپنی‌ها مزه این ماهی را دوست نداشتند. برای حل این مساله، شرکت‌های ماهیگیری فریزرهایی در قایق‌هایشان تعبیه کردند. آنها ماهی‌ها را می‌گرفتند و آنها را روی دریا منجمد می‌کردند. فریزرها این امکان را برای قایق‌ها و ماهیگیران ایجاد کردند که دورتر بروند و مدت زمان طولانی‌تری را روی آب بمانند.

اما ژاپنی‌ها مزه ماهی تازه و منجمد را متوجه می‌شدند و مزه ماهی یخ زده را دوست نداشتند. بنابراین شرکت‌های ماهیگیری مخزن‌هایی را در قایق‌ها کار گذاشتند و ماهی‌ها را در مخزن آب نگهداری می‌کردند.

ماهی‌ها پس از کمی تقلا آرام می‌شدند و حرکت نمی‌کردند. آنها خسته و بی‌رمق، اما زنده بودند. متأسفانه ژاپنی‌ها هنوز هم می‌توانستند تفاوت مزه را تشخیص دهند. زیرا ماهی‌ها روزها حرکت نکرده و مزه ماهی تازه را از دست داده بودند. باز هم ژاپنی‌ها مزه ماهی تازه را نسبت به ماهی بی‌حال و تنبل ترجیح می‌دادند. پس شرکت‌های ماهیگیری به گونه‌ای باید این مساله را حل می‌کردند. آنها چطور می‌توانستند ماهی تازه بگیرند؟ اگر شما مشاور صنایع ماهی‌گیری بودید چه پیشنهادی می‌دادید؟ چطور ژاپنی‌ها ماهی‌ها را تازه نگه می‌دارند؟

برای نگه داشتن ماهی تازه شرکت‌های ماهیگیری ژاپن هنوز هم از مخازن نگهداری ماهی در قایق‌ها استفاده می‌کنند اما حالا آنها یک کوسه کوچک به داخل هر مخزن می‌اندازند. کوسه چند تایی از ماهی‌ها را می‌خورد اما بیشتر ماهی‌ها با وضعیت بسیار سرزنده به مقصد می‌رسند. زیرا ماهی‌ها برای مقابله با خطر که همان شکار نشدن توسط کوسه بود تلاش کرده‌اند.

در مخزن زندگی‌تان کوسه‌ای بیندازید و ببینید که واقعاً چقدر می‌توانید دورتر بروید.

این مساله را «ارون هوبارد» در اوایل سالهای ۱۹۵۰ دریافت.

«بشر تنها در مواجهه با محیط چالش‌انگیز است که به صورت غریبی پیشرفت می‌کند.»



به یاد داشته باش که امروز طلوع دیگری نداد

۱۵ میلیون دانش آموز بیکار شدند

برای اوقات فراغت دانش آموزان چه کرده ایم؟

برای این قشر و جامعه در پی داشته باشد، چراکه سرگردانی و نابسامانی در این قشر که تابع هیجانات و احساسات خود هستند می تواند زمینه انواع بزهکاری های اجتماعی را به وجود آورد.

چنانچه شاهد آن هستیم که هر ساله در این ایام به دلیل نبود کنترل و مهار از سوی مدرسه و خانواده آمارهای جرم و بزهکاری افزایش می یابد و همنشینان این افراد در جمع همسالان مشکل دار باب آشنایی با انواع و اقسام بزه های اجتماعی را باز می کند.

وی گفت: کم نیستند خانواده های کم درآمدی که به زحمت توانسته اند از پس مخارج تحصیل فرزندان شان برآیند، پس بی تردید نمی توان انتظار داشت این خانواده ها بتوانند امکانات مناسبی مثل کلاس های آموزشی و ورزشی که هزینه های آن سر به آسمان می زند و یا برنامه های تفریحی که حداقل یک حساب جاری پر از موجودی لازم است ارائه دهند، پس به ناچار نوجوانان خود را راهی کوچه ها و خیابان ها می کنند تا این اوقات پرارزشی که می توانند بهترین کارایی را در ایجاد و بروز خلاقیت داشته باشند به دست فراموشی بسپارند.

و یا دست به دامان دستگاه های دولتی می شوند که تازه در پایان سال تحصیلی به یاد آن می افتند که برنامه های اوقات فراغت جوانان را پوشش دهند و هر ساله با شعارهای مختلف در خصوص ساماندهی اوقات فراغت جوانان، تابستانی دیگر هم سپری می شود.

بسیاری از خانواده ها نیز به این امید می نشستند که بالاخره این ایام هم تمام می شود و دوباره مدارس این نوجوانان و جوانان را از کوچه ها و خیابان ها تحویل می گیرد و شاید هم طبق روال سایر برنامه ریزی ها در موقعیت های بحران منتظر بحرانی شدن این موضوع مهم هستند تا دوباره طرحی فوری و کارشناسی نشده ارائه شود و کلی بودجه و هزینه به هدر برود تا دست کم پس از گذر چند سال انجام آزمون و خطا یک برنامه ای منسجم اجرایی شود.

در خاتمه طرح، این موضوع ضروری است که به رغم کاستی های بی شمار در زمینه برنامه ریزی و تخصیص امکانات فراغتی برای جوانان و نوجوانان ظرفیت های خوبی نیز وجود دارد که با توجه به آن می توان گام های مثبتی در بهینه ساختن و ساماندهی اوقات فراغت نسل جوان و نوجوان برداشت، یکی از این ظرفیت ها حرکت های چند سال اخیر بسیج سازندگی تحت عنوان اردوهای هجرت سازندگی است که ضمن جذب شمار زیادی از دانش آموزان منشا سازندگی و خروجی مفید و عینی نیز بوده است. به نظر می رسد جمعیت و تمرکز بسیاری از منابع مالی و امکانات پراکنده اما بی نتیجه و ناکارآمد در برنامه هایی هم چون اردوهای هجرت، می تواند تا حد زیادی از هدر رفتن هزینه ها در این زمینه جلوگیری نموده و در عین حال باعث بهبود وضعیت اوقات فراغت میلیون ها دانش آموز شود.

روزهای پایانی درس و مدرسه هم فرا رسید و کم کم امتحانات دانش آموزان هم رو به اتمام است. با پیوستن ۱۵ میلیون نوجوان و جوان به قشر فارغ از تحصیل با خیل عظیمی روبرو می شویم که با شور و هیجان خاصی برای روزهای بدون درس و مدرسه برنامه ریزی می کنند، بدون اینکه طرح از پیش تدوین شده ای وجود داشته باشد.

درصد بالایی از این نوجوانان به دلیل نداشتن امکانات مناسب اقتصادی مجبورند اوقات فراغت خود را در کوچه و خیابان ها و پارک های عمومی سپری کنند که قطعاً مضرات موجود در این اماکن برکسی پوشیده نیست، چراکه این اماکن برای نوجوانانی که بدون سرپرست اوقات خود را در آن سپری می کنند زمینه ساز بسیاری از آشنایی های خطرناک و بروز بزهکاری ها را فراهم می کند.

درصدی از نوجوانان هم که در طبقه اقتصادی مرفه تری قرار دارند روزهای اوقات فراغت شان پر می شود از کلاس های متعدد و خسته کننده ای که والدین آنان به صلاحدید خود ترتیب می دهند از کلاس زبان و موسیقی گرفته تا کلاس های تقویتی و رشته های مختلف ورزشی، به طوری که همیشه این نوجوانان خسته از کلاس های متعددن، انگار والدین یادشان می رود که اوقات فراغت یعنی سپری کردن روزهای مفید، اما همراه با شادی و لذت به این ترتیب تنها تعداد محدودی از این نوجوانان با تدبیر درست والدین و امکانات موجود می توانند از سه ماه تابستانی مملو از سفر و هیجان و یادگیری و آموزش براساس آنچه که تمایل دارند لذت ببرند.

البته گلابه مندی والدین از وضعیت آشفته هر ساله این نوجوانان که با نزدیک شدن به پایان سال تحصیلی مشکلات آنان را دوچندان می کند و از سویی نارضایتی نوجوانان از متولیان اصلی ایجاد زمینه های مناسب با اوقات فراغت جوانان که نتوانسته اند موفق ظاهر شوند و طبق روال گذشته تازه با شروع تعطیلات ۹۰ روزه به یاد آن افتاده اند، در صورتی که این امر باید در طول یک سال شکل می گرفت.

یکی از این نهاد های دولتی متولی ساماندهی اوقات فراغت نوجوانان و جوانان سازمان ملی جوانان است که با وجود عدم موفقیت این نهاد در این زمینه و سال ها به نقد گذاشتن عملکرد این نهاد از سوی کارشناسان و بعضی مسوولان اما همچنان دولت با اصرار هر ساله بودجه ای میلیاردی به این سازمان اختصاص می دهد، بدون آنکه عملاً این سازمان نتوانسته باشد مشکلی از این قشر حساس در کشور حل کند.

از سوی دیگر امکانات محدود مدارس در گذاشتن اردوهای تفریحی نیز فقط مختص تعداد اندکی از دانش آموزان است که دارای شرط معدل بالا هستند و معلوم نیست تکلیف بیش از دو سوم دانش آموزان که حائز شرایط نیستند چه می شود!

به اعتقاد یک صاحب نظر مسائل اجتماعی عدم غنی سازی برنامه اوقات فراغت جوانان و نوجوانان و نداشتن برنامه های منسجم می تواند آثار مخربی



روایتی از بسیج



برگزاری مراسم ارتحال امام (ره)



تقدیر از متولدین شهر خرمشهر



برگزاری مراسم بزرگداشت سوم خرداد



برگزاری مراسم مولودی و ولادت امام حسن عسکری (ع)



تجدید میثاق با حضرت امام خمینی (ره) (حسینیه جماران)



بازدید از منزل امام خمینی (ره) و زندگینامه ایشان



اسکان زائرین حرم امام خمینی (ره)



ارسال ۳ هزار پرس غذا به ستاد سالگرد امام (ره)



برگزاری مراسم سوگواری شهادت حضرت زهرا (س)



تجدید میثاق با حضرت امام خمینی (ره)



برگزاری نمایشگاه کتاب



اهداء CD نیمه خرداد ویژه ارتحال امام (ره)

معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان



عنوان:
۳۵ شیوه کنترلی برای توسعه و بهسازی منابع انسانی .

تالیف: یان مک کی .
ترجمه: فریدون رهنمای رودپشتی، دکتر هاشم نیرومرام .
تهران: انتشارات سازمان مدیریت صنعتی، ۱۳۸۵ .

چکیده:
مجموعه مطالب این کتاب حاوی ارزشمندترین نکات اجرایی برای کاربرانی است که عمداً با موضوع منابع انسانی ارتباط دارند . مطالب این مجموعه در ۳۵ فصل که نشان دهنده ۳۵ روش کنترلی (چک لیست) است . از مهمترین ویژگی‌های این کتاب، بیان مهم‌ترین موضوعات اجرایی مرتبط با بحث توسعه منابع انسانی به صورت سؤالی است . کتاب حاضر در قالب پرسش بالغ بر ۸۲۰ سؤال اصلی و بیش از ۵۰۰ سؤال فرعی در بیش از ۱۵۲ سر فصل اصلی موضوعی ارائه می‌گردد .



عنوان:
برون سپای اثربخش

تالیف: محسن چشم‌براه' سیدمحسن مرتضوی
تهران: مؤسسه کتاب مهریان نشر' ۱۳۸۶

چکیده:
در این کتاب' به تشریح مفهوم برون سپاری' دلایل گرایش و مزایا' ریسک‌های بالقوه و فرایند اثربخش اجرای آن پرداخته شده است و مخاطبان این کتاب را تمامی مدیران' کارشناسان و افراد علاقمند و مرتبط با برون سپاری تشکیل می‌دهند. برون سپاری مانند هر مقوله دیگری موافقان و مخالفانی دارد. بررسی هانشان می‌دهد آنان که از اجرای نادرست برون سپاری آسیب دیدمانند از عمده‌ترین منتقدان این استراتژی هستند. پیام مهم این کتاب' جلب توجه تمامی دست‌اندرکاران برون سپاری در تمامی سازمانها به لزوم داشتن نگاه علمی به برون سپاری و ایجاد سیستمی برای مدیریت اثربخش به منظور تحقق اهداف مورد نظری باشد.



عنوان:
کلیات برنامه ریزی

مولفان: محمدتقی ایمانی و فرشته پارسی
تهران: انتشارات فرهنگ سبز' ۱۳۸۶

چکیده:
برنامه که به طور معمول حاصل فرایند برنامه ریزی است مدرک یا سندی شامل مجموعه‌ای از ارقام مربوط به هم است که مطلوب‌ترین توسعه را در طول یک دوره معین در آینده پیش بینی می‌کند. با مطالعه این کتاب شما با مفهوم برنامه و انواع برنامه ریزیها آشنا می‌شوید.



عنوان:
مدیریت خصوصی سازی
(تجاری از بخش‌های صنعتی و خدماتی)

ترجمین: دردانه داوری و حسین اکبری
تدوین: ژوزف پرکونپکو
تهران: آتنا' ۱۳۸۰

چکیده:
خصوصی سازی بخشی از یک برنامه جامع اصلاحات اقتصادی و رویکردی فراگیر در کشورهای مختلف جهان به منظور افزایش کارایی سازمانها در عرصه رقابتی است. این کتاب تحلیلی از فرایند خصوصی سازی و تجربه آن را در بعضی از کشورها ارائه می‌دهد. این کتاب که به همت سازمان بین المللی کار (تیب) تدوین و انتشار یافته حاوی نکات و ملاحظات جدیدی در باره خصوصی سازی و ساز و کارهای اجرایی آن است.



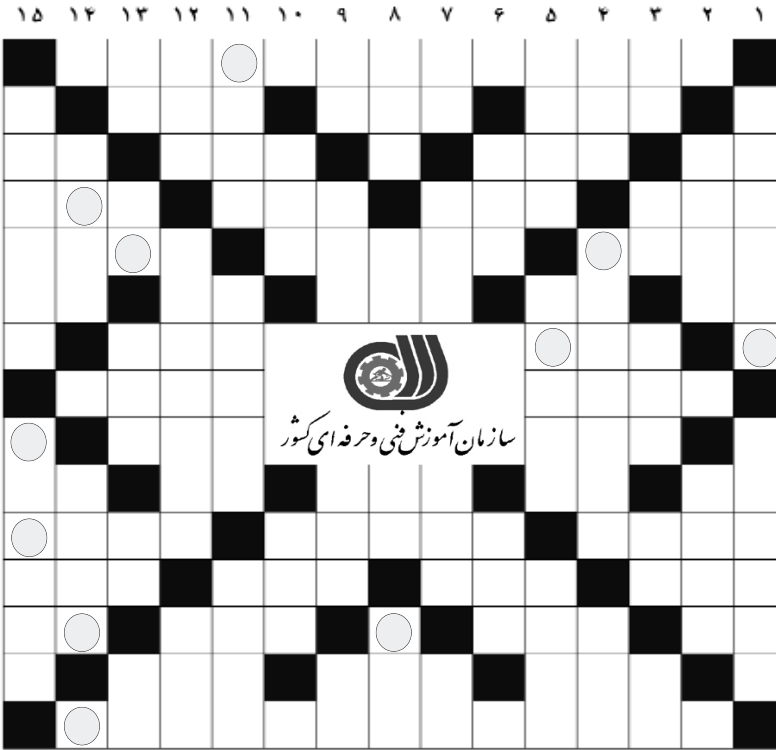
عنوان:
یادداشت‌های کارآفرینی (برما چه گذشت)
گذار از اقتصاد ایستا به اقتصاد پویا

تالیف: کاظم خسرو شاهی .
تهران: انتشارات کتاب فرزانه' ۱۳۸۶ .

چکیده:
گذار از اقتصاد ایستا به اقتصاد پویا در جامعه ما ادامه خواهد داشت .
از دید جمعیت، توسعه فناوری ارتباطات جهانی و اقتصاد جهانی موجب این گذار را فراهم کرده و دولتمردان و اهل کسب و کار باید در کنار هم قرر گیرند و اجازه ندهند این چالش کشور را به نا توانی گرفتار کند .
کتابی که می‌خوانید پر از پیام‌ها و راهنمایی‌های عملی در امور کار آفرینی، رهبری، و مدیریت است . که فقدان هر یک از آنها در عملکرد مردم در جامعه، چه در بخش خصوصی و چه در بخش دولتی، موجب بیکاری، فقر، تورم و گرانی، فساد و آلودگی به انواع بیماریهای اجتماعی گردد .

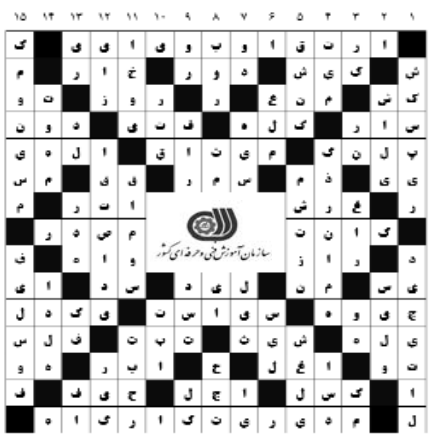
توصیه چند سایت

۱. <http://www.itanalyze.ir>
شبکه تحلیل و آنالیز فناوری اطلاعات
۲. <http://www.itanetwork.org>
تحلیلگران تکنولوژی ایران
۳. <http://www.itan.ir>
شبکه تحلیلگران تکنولوژی ایران
۴. <http://www.nano.ir>
سایت ستاد ویژه توسعه فناوری نانو
۵. <http://www.shabakeh-mag.com>
سایت ماهنامه شبکه



- افقی**
- ۱- از القاب عصر حاضر
 - ۲- جمع رای - منسوب به ملت - پسر نوح
 - ۳- حرف فاصله - کفر - شهری در فارس - پسوند شباهت
 - ۴- سوگند - قدر و مرتبه - پست و فرومایه - صومعه
 - ۵- یکی از طیور - انتها و سرانجام - خودروی ملی
 - ۶- طالع نصف و نیمه - مادر - قایق کوچک - تکرار حرف - حرف خطاب
 - ۷- طایفه ای ایرانی - ۱۲ ماه
 - ۸- راننده تاکسی - ضرر و زیان
 - ۹- آموختنی معلم - روشنایی بخش
 - ۱۰- عزیز عرب - ابر نزدیک به زمین - عاشق رامین
 - ۱۱- همت و سعی - مایه حیات
 - ۱۲- خواب خوش - اختراع مارکونی - راهنما و هدایت کننده
 - ۱۳- مگر و جز - محله ای در تهران - سلاح انفجاری - جد و پدر بزرگ
 - ۱۴- بوی رطوبت - سلسله پادشاهی ایران - سوره زنان - هزار کیلو
 - ۱۵- سیاسیگری - کوهی در عربستان - کشوری عربی کنار دریای احمر
 - ۱۶- اثر معروف آندره ژید نویسنده مشهور فرانسوی

حل جدول شماره ۳۹ «بهره‌وری»



- عمودی**
- ۱- همدیگر را قطع می‌کنند - سوسپید
 - ۲- سوره قرآن - آقا و سرور
 - ۳- آخرین توان - بالا آمدن آب دریا - غذای گیاهان - کلمه خطاب - خشنود و شادمان
 - ۴- کمانگیر معروف - صاحب کار - منسوب به مکه
 - ۵- باران به زبان گیلکی - محل درس خواندن - مطلع و آگاه
 - ۶- جام ورزشی - زیرک و حیله‌گر
 - ۷- دریا - خالص و بی‌غش نام پرنده‌ای کیودرنگ - مخفف ماه
 - ۸- شیمی کربن - پهلوان - دست - مجلس اعیان
 - ۹- پیمودن - کمند و تله - نقره - حرف ندا
 - ۱۰- رنگ - پایتخت اتریش
 - ۱۱- سهل و ممکن - وسیله خبری - باد ملایم و خنک
 - ۱۲- عیب و ننگ - آشفته و نگران - بی‌سواد
 - ۱۳- مادر - خون - واحد پول انگلستان - اشاره به دور - تکرار حرف
 - ۱۴- دیس بزرگ - ویرایش کردن
 - ۱۵- از سمت‌های سفارتخانه‌ها - روستای تاریخی کاشان

۱۰۵ نفر از همکاران رمز جدول ۰۳۹ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه‌کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۱- محمد علی زارع ۲- محرم ابراری ۳- منصوره پاک سرشت

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۷/۰۴/۰۷ می‌توانند رمز جدول را از طریق حضوری، پست، تلفنی و یا email به دفتر نشریه چهارده ارسال کنند. به سه نفر از همکاران ستادی و مناطق هدایایی به رسم یادبود اهداء می‌شود.

چون دانستی که خدا از خاکت آفریده گردنگشتی و خودرایی مکن



انگلیسی بیاموزیم

مکالمه

You're a real grind !!!

Euan	Warren, come and play soccer with us after school.
Warren	No I can't, sorry. I want to get on with my homework.
Euan	Aw come on, you can spare half an hour or so.
Warren	No, I've got to get this homework finished and after that I've got a lot of extra reading to do.
Euan	You're a real grind. You'll end up short-sighted if you're not careful.
Warren	No I won't. Anyway I'm not that interested in soccer.

Grind - A student who works or studies excessively

ضرب المثل‌ها

خواستن توانستن است

Where there's a will there's a way

When a person really wants to do something, he will find a way of doing it.

هر چه بکاری همان را درو می کنی

As you sow, so you shall reap

One will either enjoy or suffer the consequences of his earlier actions or inactions.

سنگ بزرگ نشانه نژدن است

Barking dogs seldom bite

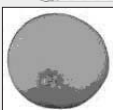
Those who make loud threats seldom carry them out.

کیوتر با کیوتر باز با باز

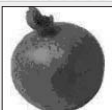
Birds of a feather flock together

People of the same sort of character or belief always go together.

Picture learning



Orange



Pomegranate



Pineapple



Plum



آیا می دانید که؟



دانستنی هایی درباره کاغذ

کاغذ بافتی از الیاف گیاهی است و مرغوبیت آن به مواد اولیه و چگونگی عمل آوری آن بستگی دارد. از نظر کیفیت، بهترین کاغذها از الیاف کتان و پنبه به دست می آیند، کاغذ ساخته شده از چوب کاج در جای دوم و کاغذ نیشکر پس از آن قرار می گیرد.

کاغذ هم مثل پارچه پشت و رو دارد. روی کاغذ آن طرفی است که در کارخانه کاغذ سازی به طرف نمذ قرار می گیرد و صافتر است. پشت کاغذ آن طرفی است که در کارخانه زیر کار است و روی آبکش قرار می گیرد. چاپ طرف روی کاغذ مرغوب تر خواهد بود. چاپ رنگی بر طرف روی کاغذ نتیجه بهتری دارد.

برای صاف کردن پشت کاغذ آن را از زیر نوردهای پرس براق عبور می دهند. این کار "ساتیناژ" نام دارد. برای تشخیص پشت و روی کاغذ آن را برش می دهند، پس از برش، لبه الیاف به سوی پشت کاغذ خم می شوند و اگر لبه کاغذ را با انگشتان لمس کنیم متوجه لبه دار بودن یک طرف آن می شویم.

کاغذهای مرغوبتر دارای مواد سلولوزی بیشتری هستند و سفیدترند. کاغذهای نا مرغوب مواد چربی بیشتری دارند و زردترند. کاغذهای نامرغوب با گذشت زمان و به ویژه بر اثر گرما، شکننده می شوند و ممکن است موربانه آنها را بخورد.

کاغذهای گلاسه مرغوبترین نوع کاغذ هستند که هر چه سنگین تر باشند (یعنی گرم آنها بیشتر باشد) کیفیت چاپ روی آنها بهتر است. معمولاً "کارهای رنگی و یا اعلا را روی کاغذ گلاسه چاپ می کنند. هر چه مقدار و تعداد رنگها بیشتر باشد، کاغذ گلاسه سنگینتری لازم است سطح کاغذ دارای خواب یا راه است. به هنگام چاپ باید کاغذ طوری به ماشین خوانده شود که راه آن موازی محور سیلندر باشد و در صحافی کتاب باید خواب کاغذ موازی عطف کتاب باشد. هر گاه خواب یا راه کاغذ موازی عطف کتاب نباشد، برگهای کتاب حالت افتادگی ندارند بلکه به حالت ایستاده رو به بالا قرار می گیرند و خواننده آن را با فشار می خواباند، در نتیجه کتاب زودتر فرسوده می شود.

کارخانه های کاغذ سازی در دنیا، رولهای کاغذ را بصورت ورق برش داده و سپس ورق کاغذ را در اندازه های گوناگون بریده و پس از بسته بندی در اختیار مصرف کنندگان قرار می دهند.



پیام مهربان



تسلیت

جناب آقای محمدرضا قرائتی سرپرست محترم حوزه ریاست و روابط عمومی، ما را در غم خود شریک بدانید.

جناب آقای کشتکار همکار محترم سازمان آموزش فنی و حرفه ای استان بوشهر، ما را در غم خود شریک بدانید.



حجکم مقبول

بازگشت عارفانه آقای محمدعلی غایبی همکار محترم امور مالی سازمان آموزش فنی و حرفه ای استان سمنان و خانم شهناز خلدی همکار محترم مرکز خواهران سازمان آموزش فنی و حرفه ای استان سمنان، از زیارت خانه خدا، حرم امن الهی و مدینه منوره را گرامی می داریم.



بازگشت عارفانه آقای زارعی همکار محترم واحد حراست از کربلای معلای گرامی می داریم.



قدم نورسیده مبارک

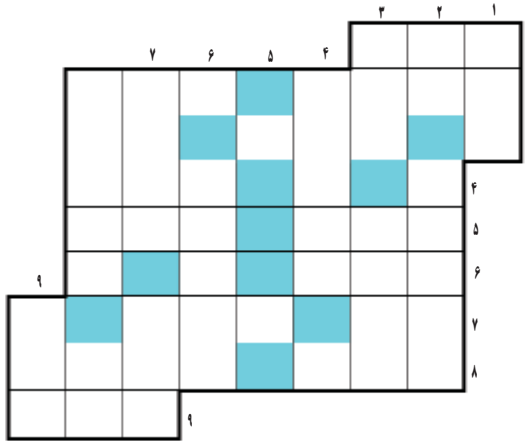
جناب آقای حسن خوانساریان همکار محترم در واحد روابط عمومی تولد فرزند دلبدتان، فاطمه جان مبارک. جناب آقای ولی حسن پور همکار محترم در دفتر طرح و برنامه ریزی درسی تولد فرزند دلبدتان، محمد مهدی مبارک.

توانگر واقعی کسی است که چشمش به دست دیگران نباشد



کودکانه

جدول سه مربع



عمودی

- ۱- سپاسگزاری از خداوند در برابر نعمت هایی که به ما داده
- ۲- واحد مقیاس سطح برابر با ۱۰۰ متر مربع- نام دیگر اتومبیل
- ۳- دو زیبایی، همه را به آن مثال می‌زنند- جوان
- ۴- روشن نیست
- ۶- همراه قدیمی قوری
- ۷- سهیم شدن برای انجام کاری- گروه و دسته
- ۸- گرمی‌داشتن و عزیز و ارجمند شمردن- ضمیر سوم شخص مفرد غایب
- ۹- زیان آور و ضرر رساننده

افقی

- ۱- غذای شب
- ۲- جمع کره- ترشح و سرایت آب یا آتش از چیزی به چیز دیگر.
- ۳- دالان و راهروی بزرگ داخل خانه که به شکل اتاق ساخته می‌شود- سخن صریح و بی‌پرده
- ۴- سبزی بدبو، اما بسیار مفید
- ۵- رنگ آسمان و دریا- سوره هایی که در مکه بر پیامبر اکرم (ص) نازل شده‌اند.
- ۶- برای خداوند شریک قائل شدن
- ۷- واحد پول ژاپن- هم پلیس‌ها می‌زنند، هم داورهای مسابقه!
- ۸- شهرت و آوازه- پایتخت عربستان.
- ۹- مورچه



بیمار که

۲- هائیه مرفان منش

(- محمد امین سامدی

عزیزانی که در جدول مربع پایه مستطیلی برنده شدند:

لامپ اضافی خاموش

فرید هر وقت می‌خواهد مشق بنویسد تمام لامپ‌ها و لوسترها را روشن می‌کند تلویزیون را هم روشن می‌کند. او حتماً خبر ندارد که در زمانهای گذشته بچه هایی که به سن او بودند فقط با یک گردسوز مطالعه می‌کردند و بقیه ی افراد خانه هم از نور آن استفاده می‌نمودند .
اون باید بداند که استفاده ی بیشتر از برق ممکن است باعث قطع برق در جاهای دیگر شود پس همه ی ما به او می‌گوییم: لامپ‌های اضافی را خاموش کن .



خنده



خنده



- معلم از دانش آموز می‌پرسد: «پرستوها، چه زمانی به سمت جنوب پرواز میکنند؟»
دانش آموز فوراً جواب می‌دهد: «وقتی که دشمنان به طرفه شجال باشد.»
- معلم: آب چند بخش است؟ دانش آموز: بیک بخش. معلم: صدایش چیست؟
دانش آموز: شر شر!
- اولی: پدر من با یک دسته، هر اتومبیلی را که بخواهد میتواند نگه دارد؟
دومی: دروغ نگو! مگر ممکن است؟ اولی: آخه پدر من افسر اداره راهنمایی و رانندگی است.
- احمد: نمی‌دانی در شهر ما چه زلزله‌های آجد! سعید: حتماً خیلی ترسیدی!
احمد: عجب حرفی می‌زنی، زمین هم از ترس می‌لرزید، چه رسد به من!

مبینا نظام



لیکا باقری



رضا غلامی



کسی که زیبا بپوشی می‌کند خوش رویی حقیقی او معلوم نمی‌شود



دوفته نامه سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
کافی از اداره روابط عمومی

تلفن: ۶۶۴۲۲۶۷، ۶۶۴۲۲۶۵

نشانی: خیابان آزادی، نیش خوش، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای
پست الکترونیکی: 14email@iranvto.com

سرپرست: محمد حسینی

مسئله آراء: زهرا پاک

تصویر: مرضیه آقاگیری، زهرا پاک

طرح جلد: پگاه کوردی

چاپ: انتشارات سازمان



تمام پلیدی‌ها در خانه‌ای قرار داده شده است که کلید آن دروغگوئی است