

چهارده

دوهفته نامه ۱۴ / شماره بیست و نهم / سال سوم / نیمه اول تیر ماه ۱۳۸۶

بسم الله الرحمن الرحيم
روز مبارک



**لبخندهای
پشت خاکریز**



روش حفظ آیات
قرآن کریم



ریحانه رسول
فاطمه (س)



سید شهیدان انقلاب اسلامی

او را یک اصلاح طلب اصولگرا می شناسند. این شهید والا مقام یک اصولگرای واقعی و معتقد به اصلاح طلبی بر اساس شاخصه های اصولگرایی بود. انقلاب اسلامی ایران مدیون شهید بهشتی و یاران با وفای اوست زیرا آنان انقلاب اسلامی را با خون خودشان مستحکم تر کردند.
دشمنان با شهادت شهید بهشتی و ۷۲ تن از یارانش قصد از بین بردن نظام نوپای اسلامی را داشتند. اما همانطور که حمید سبزواری سروده است، ریشه به جا ماند اگر برگ و بری می رود. هفتم تیر نقطه عطفی برای تثبیت حقانیت، درایت، کارآمدی و مظلومیت شهید بهشتی شد.
دکتر بهشتی پس از پیروزی انقلاب اسلامی در نقش طراح اصلی کشور در کنار امام خمینی (ره) در افکار مردم جامعه شناخته شد. در این میان قدرت استدلال و منطق، بیان نافذ و شیوا، اجتهاد پویا و بهره گیری از دانش روز از بهشتی شخصیتی جامع نگر و جامع الاطراف ساخته بود.
دکتر بهشتی معتقد بود که اسلام می تواند خوشبختی دنیا و آخرت را برای همه انسانها به ارمغان بیاورد و این خوشبختی با استفاده از بهترین لذتها و شادیهها و خوشبها، آرامش روحی، آرامش خانواده و آرامش روابط خانوادگی بین پدر و فرزند و بستگان، انسان و جامعه حاصل شود به طوری که مردم از شرش در امان و به خیرش امیدوار باشند.
شهید بهشتی یک شخصیت برجسته در صحنه مدیریت سیاسی کشور و یک مدیر توانمند و آشنا به اوضاع و احوال زمان بود.
ساده زیستی و بی اعتنائی به دنیا از دیگر ویژگی های برجسته شهید بهشتی بود. وی برای اصلاح قوه قضائیه تلاش های زیادی را بکار گرفت و هدف اش اجرای عدالت و خدمت به نظام جمهوری اسلامی بود.
حادثه هفتم تیر درس شهادت، شهامت، ایستادگی و شجاعت را به مردم رشید ایران آموخت و اکنون زمان آن است که با یافتن راهکارهای درست و اصولی، افکار شهید بهشتی در جامعه تسری یابد.
و همچنین امروز گرامیداشت یاد و نام این کبوتران خونین بال زمینه ساز حفظ هویت، تقویت ارزش ها و دستاوردهای انقلاب اسلامی را به همراه دارد.

تنهایم نگذاشتی

خدایا! ترا شکر می کنم که از پوچی ها، ناپایداری ها و خوشی ها و قید و بندها آزادم کردی و مرا در طوفان های خطرناک حوادث رها نمودی، و در غوغای حیات، در مبارزه با ظلم و کفر غرقم کردی، لذت مبارزه را به من چشاندی، مفهوم واقعی حیات را به من فهماندی... فهمیدم که سعادت حیات در خوشی و آرامش و آسایش نیست، بلکه در جنگ و درد و رنج و مصیبت و مبارزه با کفر و ظلم و بالاخره در شهادت است. خدایا ترا شکر می کنم که به من نعمت توکل و رضا عطا کردی، و در سخت ترین طوفان ها و خطرناکترین گرداب ها، آنچنان به من اطمینان و آرامش دادی که با سرنوشت و همه پستی ها و بلندی های آشتی کردم و به آنچه تو بر من مقدر کرده ای رضا دارم.

خدایا! در مواقع خطر مرا تنها نگذاشتی، تو در کویر تنهایی انیس شبهای تار من شدی، تو در ظلمت ناامیدی، دست مرا گرفتی و کمک کردی... که هیچ عقل و منطقی قادر به محاسبه پیش بینی نبود، تو بر دلم الهام کردی و به رضا توکل مرا مسلح نمودی و در میان ابرهای ابهام و در مسیری تاریک مهجور و وحشتناک مرا هدایت کردی.

از یادداشت های شهید چمران



فاطمه زهرا (س) از معجزات تاریخ و افتخارات عالم وجود است





سوره شناسی



احکام

س- احکام مالی که انسان پیدا می‌کند چیست؟
ج- اگر انسان چیزی را پیدا کند که نشانه ای نداشته باشد که بواسطه آن صاحبش معلوم شود، احتیاط واجب آن است که از طرف صاحبش صدقه بدهد.
اگر آن چیز نشانه دارد و صاحب آن معلوم باشد و انسان نداند راضی است یا نه، نمی‌تواند بدون اجازه او بردارد و اگر صاحب آن معلوم نباشد، می‌تواند به قصد این که ملک خودش شود بردارد و احتیاط واجب آن است که هر وقت صاحبش پیدا شد اگر تلف نشده خود مال را و در صورتیکه تلف شده عوض آنرا به او بدهد.

س- شخصی بعد از وفات مرجع تقلیدش، به مرجعی رجوع کرده است، آیا جایز است مجدداً به همان مرجع متوفی برگردد؟
ج- خیر، جایز نیست.

س- آیا باقی ماندن بر مجتهد میت جایز است؟
ج- باقی ماندن بر تقلید میت جایز است در صورتیکه مجتهد میت و مجتهد حی مساوی در علم باشند.
چنانچه یکی از آن دو اعلم باشد تقلید از اعلم لازم است.

س- مردها در نماز چه مقدار از بدن را باید بیوشانند؟
ج- مرد باید در حال نماز، (اگر چه کسی او را نمی‌بیند) عورتین خود را بیوشاند و بهتر است از ناف تا زانوهارا هم بیوشاند.

س- آیا کسی که بالغ شد، رشید هم هست؟ و آیا کسی که حکم رشد او صادر شده لزوماً بالغ هم هست؟
ج- خیر، ملازمه ای بین بلوغ و رشد وجود ندارد بلکه ممکن است کسی بالغ باشد ولی رشید نباشد یا رشید باشد ولی بالغ نباشد

س- حکم نافله‌ها از جهت بلند یا آهسته خواندن چیست؟
ج- نافله ظهر و عصر را مستحب است آهسته بخوانند و نافله نماز مغرب، عشا و نافله شب و نافله نماز صبح را مستحب است بلند بخوانند و نافله‌های دیگر را (نوافل شب‌های ماه رمضان، مثل نماز اول ماه، جعفر طیار) مغیرند.

در بعضی احادیث آمده که چون در این سوره فتنه‌گری زلیخا و غیر او آمده به زنان یاد ندهید و بجای آن سوره «نور» یادشان دهید که سرشار از مواظب و احکام حجاب است.

❁ **رعد (غرش آسمان و ابر)**
در آیات ۱۲ و ۱۳ سخنانی در باره رعد و برق و صاعقه، آمده و از این پدیده‌های طبیعی بعنوان مظهری از قدرت و رحمت خداوند یاد شده است.

این‌ها هم در مسیر کلی سوره که از توحید و خلقت و بعثت و راه و بیراهه و... بحث می‌کند می‌باشد.

از آیه ۱۴ به بعد محور سخن، حالت‌پذیری حق یا انکار آن است و نتایج خوب حق‌پذیری و پای‌بندی به تعهدات در مقابل خداوند را بیان می‌کند و اینکه پیروزی نهائی از آن طرفداران دین خداست.
این سوره که ۴۳ آیه دارد در اواخر سال ۶ هجری در مدینه بعد از سوره محمد نازل شده است.

❁ **ابراهیم (نام یکی از انبیاء)**
در آیات ۳۷ تا ۴۲ این سوره، از دعوت و دعای این بنیانگذار توحید، ابراهیم بت شکن یاد می‌کند و در آیات دیگر، مطالبی از رسالت و توحید و توصیف آخرت بیان شده است.
در این سوره اشاره‌ای هم به سرگذشت اقدام بنی اسرائیل و عاد و ثمود دارد و سرنوشت شوم تکذیب کنندگان را یادآوری می‌کند.
بعد از سوره نوح، در مکه، قبل از هجرت نازل شده است، به استثنای بعضی آیات و ۵۲ آیه دارد.

❁ **یونس (نام یکی از پیامبران)**
در این سوره که ۱۰۹ آیه دارد و در مکه نازل شده، علاوه بر یادی از یونس پیامبر، مسائلی در مورد توحید و رسالت انبیاء و سرگذشت امت‌های گذشته به میان آمده است. که قوت قلبی برای مسلمین است و عبرتی است برای مخالفان سرکش. به خصوص سرگذشت هلاکت بار فرعون و سپاه او و غرق شدنشان.

❁ **هود (نام یکی از پیامبران)**
علاوه بر یادی که از هود- پیامبر قوم عاد- در آیات ۵۰ تا ۶۰ شده است، این سوره مشتمل بر معارف الهی و احکام و عبادات، و آغاز و فرجام خلقت می‌باشد و از آیه ۲۵ تا ۴۵ سرگذشت مفصل نوح پیامبر و همچنین سرگذشت صالح و لوط و شعیب و موسی نقل شده است.
این سوره ۱۲۳ آیه دارد و در سال ۹ بعثت در مکه نازل شده است. پیامبر فرموده: سوره هود مرا پیر کرد.
این بخاطر آیه ۱۱۲ است که خدا دستور به استقامت می‌دهد.

❁ **یوسف (نام یکی از پیغمبران)**
این سوره که ۱۱۱ آیه دارد و در سال یازدهم بعثت در مکه، پس از سوره هود نازل شده سرگذشت عبرت آموز یوسف، پسر یعقوب پیامبر را به تفصیل، بیان می‌کند و در آیات آخر، یادی مجدد از دعوت انبیاء و موضعگیری مخالفان و پیروزی و نصرت نهائی خداوند و پیروزی و نصرت نهائی خداوند بعمل می‌آید تا مومنین، به راه خویش دلگرم‌تر شوند.



آشپزی



مرپا و شربت:

برای تهیه بعضی از مرباها و کمپوتها گاهی پیش می‌آید که برای گرفتن تلخی پوست میوه جات و یا خود میوه درمانده می‌شوید برای این کار کافی است که سفیدی داخل پوست مرکبات را گرفته و خلال نمایید.

و آن را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید سپس آب آن را خارج نموده و مجدداً آن را بجوشانید. این کار را ۳ بار تکرار نمایید.

سپس روی آنها را با آب سرد بجوشانید و به مدت ۱۲ ساعت به همین وضعیت قرار دهید و در این فاصله چند بار آب آنها را عوض کنید.

برای گرفتن تلخی گلبرگ گل، آنها را در آب جوش ریخته و بلافاصله آبکش کنید. این کار را ۳ بار تکرار کنید.

سپس روی آنها آب سرد ریخته و به مدت ۱۲ ساعت به همین حالت قرار دهید و در این فاصله چند بار آب آنها را عوض کنید.

برای اینکه متوجه شوید که مرپا، کمپوت و یا شربت قوام آمده یا نه، یک قطره از آن را داخل آب سرد بگذارید. اگر به ته آب فرورفت و در آب حل نشد، قوام آمده و اگر در آب حل شد جایفتاده است.

شربت به لیمو

به: ۱ کیلو

شکر: ۱ کیلو

آب: ۲/۵ پیمانه

آبلیمو: یک دوم پیمانه

طرز تهیه:

شکر و آب را روی حرارت بجوشانید. آب به را بگیریید و کم کم به شکر در حال جوش اضافه کنید.

بعد از غلیظ شدن مواد، آبلیمو را اضافه کنید و اجازه دهید ۵ دقیقه دیگر بجوشد. سپس شربت را از روی حرارت بردارید و صبر کنید تا خنک شود.

شربت توت فرنگی

توت فرنگی ۱ کیلو

شکر ۲ کیلو

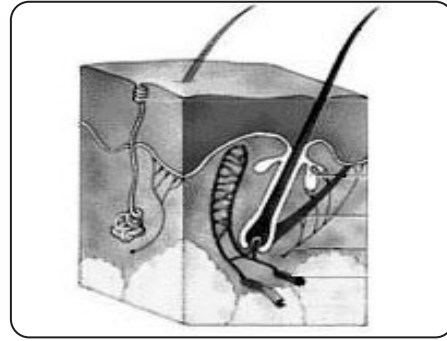
وانیل یک قاشق چایخوری

آب ۲ پیمانه

طرز تهیه

توت فرنگی‌ها را تمیز کنید شکر و آب را بجوشانید تا قوام آید توت فرنگی را اضافه نموده و بعد از چند دقیقه جوشیدن آن را از صافی عبور دهید و در ظرف مورد نظر بریزید.

برای ریزش مو چه باید کرد؟



کمبود آهن پس از پروتئین، بیشترین علت ریزش مو است. کم خونی ناشی از فقر آهن بر روی تمام سلولهای بدن از جمله فولیکول های مو تأثیر می‌گذارد و باعث وقفه در رشد موها و ریزش آنها می‌شود. همچنین در افرادی که دچار زخم معده و یا اثنی عشر و یا خونریزی در هر جای بدن هستند نیز دیده می‌شود.

پایه توجه داشت که در بسیاری از خانم هایی که دچار ریزش شدید مو هستند، کم خونی آهن دیده می‌شود. بنابراین در چنین افرادی باید آزمایشهای لازم انجام و نسبت به درمان آن اقدام شود. غذاهایی چون گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، تخم مرغ و حبوبات مثل عدس و لوبیا، و سبزی‌ها، آهن فراوانی دارند ولی متأسفانه آهن موجود در حبوبات و سبزی‌ها خوب جذب نمی‌شود.

دختران نوجوان نیز به علت این که در سنین رشد هستند نیاز بیشتری به آهن دارند. در کشور ما دو عامل مهم در ایجاد فقر آهن عبارتند از مصرف چای همراه غذا و مصرف نان هایی که خمیر آنها ور نیامده است.

مسئله دیگر مصرف ویتامین‌ها هستند. تبلیغات بسیاری در باره این مواد برای تقویت موها شده است، اما باید بدانیم که تاکنون ثابت نشده است که انواع ویتامینها در رشد موها تأثیر قابل توجهی داشته باشند، از سویی مصرف زیاد هیچ ویتامینی نقشی در کاهش ریزش مو و یا تقویت رشد موها ندارد.

در خاتمه لازم است بدانید که تنها برخی از موارد ریزش مو مربوط به تغذیه می‌شود و در بیشتر افراد ریزش موها ربطی به نوع تغذیه ندارد و تغییر در عادات غذایی به صورت کامل باعث جلوگیری از ریزش موم نمی‌شود.

ماسک برای تقویت مو، بلند نگه داشتن، نرم کردن و حالت دادن

هر نوع مویی احتیاج به تقویت دارد و برای آنکه بهترین وضعیت را به خود بگیرد و خوش حالت و در عین حال نرم و لطیف باشد باید به آن رسیدگی شود. که برای این کار می‌توانید از یکی از راه‌های زیر استفاده نمایید: یک لیوان بزرگ را در سه لیوان آب جوش به مدت ۱ ساعت خیسانده سپس با حرارت ملایم به مدت چند دقیقه بجوشانید و دم کنید. ماسک این مایع فوق العاده برای نرم کردن پوست و حتی چروک صورت موثر است و اگر موها را با آن ماساژ دهید برای تقویت موی سر بسیار مفید است.

یک شیشه ماء الشعیر را باز کرده و در هوای آزاد بگذارید تا طعم آن عوض شود و به عبارت دیگر گاز آن خارج شود، پس از آنکه موهای خود را شامپو زدید و با آب بطور کامل شستید و خشک کردید موهای خود را با مایع فوق بشویید و ماساژ دهید. اکنون سر خود را با پارچه و یا حوله ببندید. به مجردی که موهای شما خشک شود بوی ماء الشعیر نیز از بین می‌رود، و موهای شما برای مدت زیادی با طراوت باقی خواهد ماند.

ضماد برگ کوبیده چغندر را تهیه نموده و سپس آن را با مقداری عسل و حنا مخلوط نموده و به کف سر خود بمالید و پس از ۳۰ دقیقه موهای خود را آبکشی نمایید. این عمل باعث رویش مو و رشد آن می‌گردد. مالیدن مخلوط زرده تخم مرغ و آرد نخود بر سر باعث تقویت مو و خوش حالت شدن آن می‌شود. استفاده از کتیرا نیز به موها حالت می‌دهد. برای این کار مقداری کتیرا را در دو برابر آب جوش خیس کرده و درش را بگذارید پس از سرد شدن زله ای به دست می‌آید که از آن برای حالت دادن به مو استفاده می‌کنند.



حکایات پند آموز حلال و حرام

خوراکی‌ها می‌شوند. بازرگان و همراهانشان با تعجب و حیرت بسیار تقاضا کردند که اجازه فرمائید تا آن جانوران را با چشم خود ببینند. به محض اینکه صدای زنگ و چماق خوابید آن جانوران مودی که چیزی جز موش نبودند از هر کنج و سوراخی ظاهر شدند. بازرگان و همراهان خنده‌ای بلند کردند و به حاکم گفتند که چاره‌ای کار آسان است. بعد بازرگان فرمود تا یکی از خدمه سبد گربه‌ها را حاضر کند. تا سبد را آوردند بازرگان در آن را باز کرد و گربه‌های که مدت‌ها اسپرو بی حوصله در آن جای تنگ مانده بودند در یک چشم بر هم زدن بیرون جستند، هنوز لحظاتی نگذشته بود که آن جانوران مودی را شکار کردند. حاکم و دیگر درباریان انگشت حیرت به دهان مانده و شکر خدا به جا آوردند و به بازرگان گفتند: ای نیک مرد. این بچه شیرها را به ما واگذار در عوض هر چه بخواهی تقدیمت می‌کنیم. بازرگان جواب داد: حاکم به سلامت باد. این جانوران بچه شیر نیستند و نامشان گربه است و امانت مردک بینوایی هستند که باید برای خانواده درمانده‌اش ببریم. حاکم گفت: سه کیسه ذرت می‌دهم. بازرگان گفت: عرض کردم قربان، امانت مردم است و خیانت در امانت شایسته نیست.

خلاصه اینکه، اصرار از حاکم و انکار از بازرگان، در نهایت امر، بازرگان در قبال ده کیسه زر سرخ رایج در تمام مملکت آن عصر، گربه‌ها را به حاکم داد و همراه با همسفران به جانب مقصد روان شد. چون بازرگان به شهر خود رسید به خانه مرد بینوا رفت و آن کیسه‌ها را بی‌کم و کاست به زنش داد تا خرج معاش کند. زن که در هفت آسمان ستاره‌ای سراغ نداشت آن طلاها را گرفت و با آن خانه‌ای بزرگ و دکانی پر از کالاهای مختلف و قطعه‌ای زمین زراعی خرید و خود و کودکان بی پناهش را از چنگال بی رحم فقر نجات داد.

چون مدتی از این ماجرا گذشت مرد دلتنگ و نومید از یافتن کاری آبرومند راهی لایتش شد و شرمسار با دست خالی به خانه سابقش رفت. پیرمردی در باز کرد و چون مرد را دید پرسید: کیستی و برای چکار آمده‌ای؟ مرد پاسخ داد: اینجا خانه من است. پیرمرد گفت: من این خانه را از زنی ثروتمند اجاره کرده‌ام که قصرش در آن سوی شهر است. چون مرد اصرار کرد پیرمرد نشانی‌های آن زن و کودکش را گفت و آخرالامر مرد فهمید که زن باید همسر خود او باشد. پس با ترس و وحشت بسیار به نشانی که پیرمرد داده بود رفت. به محض اینکه زن و فرزندانش فهمیدند، همه با جامه‌های دیبا و حریر بر تن به استقبالش شتافتند و او را در میان گرفتند. مرد با دیدن این وضعیت توان صحبت کردن نداشت. اما زن مدام از فلان معامله که سود کلانی داشته، از همان زمین که خریداران فراوان دارد با او صحبت می‌کرد و می‌گفت: هم اینک که کاروانی مال التجاره در راه بلخ است و پسین فردا نیز قافه‌ای دیگر همه از آن او در شهر لنگر خواهد انداخت.

البته و صدالبته این همه را از کوشش‌ها و رنج‌ها و مرارت‌های شوهرش می‌دانست که رنج غربت بر خویش هموار کرده و با ید بمین و عرق جبین خود و خانواده‌اش را از گرداب مرگبار فقر و فلاکت رهانیده است. مرد ناباورانه این همه تعجبات را می‌دید و این همه لاف و گزاف را می‌شنید و هیچ نمی‌دانست که این همه تغییر از کجا و به چه دلیل روی داده است. اما هیچ حرفی با زنش نزد، به دیدار همان بازرگان رفت و چگونگی احوالات خود و خانواده‌اش را از او جویا شد. بازرگان هم ماجرای موش‌ها و فروش گربه‌ها همه را تعریف کرد و گفت: خدا را شکر که اقبال بلند بود و دوران سختی و تنگدستی‌ات به سر آمد. مرد روی بازرگان جوانمرد را بوسید و خدا را شکر کرد و به خانه برگشت و اهل و عیالش گفت: این نعمت و رحمت تمام و کمال از برکت پول حلال است. پس سال‌ها به خوشی و صفای دل زندگی کردند و جز از مال حلال هیچ نخوردند.

در روز و روزگاری که ایمان و اعتقاد مردم به سختی سنگ و به صلابت کوه بود مرد فقیری از زور بیکاری زن و بچه را گذاشت و به ولایت غربت رفت فرجی در کارش پیدا بشود و با یافتن شغلی آبرومند سر و سامانی به زندگی خود و خانواده‌اش بدهد. روی این اصل یا به بیابان گذاشت و رفت و رفت تا به شهر کوچکی رسید و بعد از چند روز سرگردانی آخرالامر مردی گریبانش گرفت و به سر کاری برد که از فرط سختی صخره را آب میکرد و فولاد را خم.

مرد مدتی به این کار دشوار مشغول بود تا روزی که صاحب کار پیدایش شد و گفت: چند وقت است که برای من کار می‌کنی؟ مرد گفت: یک ماه و اندی. صاحب کار گفت: مزدت چقدر می‌شود؟ مرد گفت: از قرار روزی یک قران، جمعاً می‌شود سی و اندی قران. صاحب کار که مردی طماع و خسیسی بود در جواب گفت: من چهل قران پول حرام دارم و پنج قران پول حلال توبه کدامیک راضی می‌شوی؟ مرد ساده دل که بسیار مقید به حلال و حرام درآمد و کسب و کار خود بود بی آنکه حتی از ذهنش هم خطور کند حلال یا حرام بودن پول صاحب کار ربطی به شخص او ندارد بی تأمل جواب داد: معلوم است قربان که من پول حلال را ترجیح می‌دهم. کارفرمای شاید وقتی دید که کلکش گرفته نیشش را تا بناگوش باز کرد و دست در جیب خود برد و پنج قران به مرد بدبخت داد و او را راهی کرد.

مرد بینوا با ناراحتی به میان شهر آمد و گشت و گشت تا بازرگانی محترم از اهالی شهر خودش پیدا کرد. جلورفت و بعد از سلام و چاق سلامتی دست در جیب کرد و پنج قران به بازرگان داد تا برای زن و بچه‌اش ببرد. بازرگان گفت: دوست من این پول کمی است. بهتر است به جای این مبلغ کالائی، هدیه‌ای فراهم کنی تا برای خانواده‌ات ببرم.

مرد قبول کرد و به بازار رفت و به جستجو پرداخت که با پنج قران چه می‌تواند برای زن و بچه‌اش بخردی بکند؟ هر چه بیشتر جست کمتر یافت و خسته و کوفته به کنجی نشست. در این اثنا پیرزنی را دید که سیدی در دست گرفته و به او نزدیک می‌شود. مرد پرسید: آن تو چه داری مادر بزرگ؟ پیرزن گفت: دو تا گربه. یکی از یکی قشنگ‌تر. مرد به داخل سبد نگاه کرد و شیفته گربه‌ها شد. پرسید: می‌فروشی؟ پیرزن گفت: بله، پنج قران به من بده و آنها را ببر. انشاءالله که قدمشان برای تو خیر خواهد بود.

مرد پنج قران را داد و سبد را گرفت و نزد بازرگان آمد. بازرگان که مردی نیک نفس و بلند طبع بود هیچ نگفت و مرد را سرزنش نمود و قبول کرد که آن گربه‌ها را به خانواده او برساند.

روز بعد بازرگان همراه با قافله‌ای بزرگ به راه افتاد و رفتند و رفتند تا به دیاری آباد رسیدند که مملکی عادل بر آن حکومت می‌کرد. به رسم آن روزگار وقتی قافله به شهر رسید، بازرگان هدیه‌ای برای حاکم آن دیار برد و حاکم نیز سرشناسان آن قافله را برای صرف ناهار به دارالخلافه دعوت کرد. مهمانان وقتی به سرای حاکم رسیدند مأموران بسیاری را در حالی که هر یک چماقی در یک دست و زنگوله‌ای در دست دیگر داشتند، دیدند و بلافاصله از خوانسالار پرسیدند: این همه نگهبان چماق و زنگوله در دست برای چه کارند و وظیفه‌شان چیست؟

خوانسالار جواب داد: ای مهمانان گرامی. ما در این دیار از تمام نعمت‌های خداوندی به حد وفور بهره داریم. تنها ناراحتی و عذاب ما جانوران کوچکی هستند که در همه جا پراکنده‌اند و رحم به هیچ کس و هیچ چیز نمی‌کنند هر سال مقدار زیادی از خوراک و پوشاک خود را به دلیل هجوم این شیاطین از دست می‌دهیم و متأسفانه هیچ کس نیز چاره و روش مقابله با آنها را نمی‌داند. این چماق به دستار در هر نوبت با صدای زنگ و ضرب چماق مانع هجوم آن جانوران به سفزه و

لبخندهای پشت خاکریز

خاطرات بچه‌های جبهه



می‌روم حلیم بخورم

آن قدر کوچک بودم که حتی کسی به حرفم نمی‌خندید. هر چی به بابا ننه ام می‌گفتم می‌خواهم به جبهه بروم. محل آدم بهم نمی‌گذاشتند. حتی تو بسیج روستا هم وقتی گفتم قصد رفتن به جبهه را دارم همه به ریش نداشته ام هرهر خندیدند. مثل سریش چسبیدم به پدرم که آنا و بالله باید بروم جبهه. آخر سر کفری شد و فریاد زد: «به بچه که رو بدهی سوارت می‌شود. آخر تو نیم و جبی می‌خواهی بروی جبهه چه گلی به سرت بگیری.»

دست آخر که دید من مثل کنه به او چسبیده‌ام رو کرد به طولیله مان و فریاد زد: «آهای نورعلی، بیا این را ببر صحرا و تا می‌خورد کتکش بزن و بعد آن قدر ازش کار بکش تا جانش دربیاید!» قربان خدا بروم که یک برادر غول پیکر بهم داده بود که فقط جان می‌داد برای کتک زدن. یک بار الاغ مان را چنان زد که بدبخت سه روز صدایش گرفت! نورعلی حاضر به یراق، دوید طرفم و مرا بست به پالان الاغ و رفتیم صحرا. آن قدر کتکم زد که مثل نرم تنان مجبور شدم مدتی روی زمین بخرم و حرکت کنم.

به خاطر این که تو روستای ما، مدرسه راهنمایی نبود. بابام من و برادر کوچکم را که کلاس اول راهنمایی بود، آورد شهر و یک اتاق در خانه فامیل اجاره کرد و برگشت. چند مدتی درس خواندم و دوباره به فکر رفتن به جبهه افتادم. رفتم ستاد اعزام و آن قدر فیلم بازی کردم و سرتق بازی در آوردم تا این که مسئول اعزام جان به لب شد و اسمم را نوشت. روزی که قرار بود اعزام شویم، صبح زود به برادر کوچکم گفتم: «من می‌روم حلیم بخورم و زودی برمی‌گردم.» قابلمه را برداشتم و دم در خانه قابلمه را زمین گذاشتم و یا علی مدد. رفتم که رفتم.

درست سه ماه بعد، از جبهه برگشتم. در حالی که این مدت از ترس حتی یک نامه برای خانواده نفرستاده بودم. سر راه از حلیم فروشی یک کاسه حلیم خریدم و رفتم طرف خانه. در زدم. برادر کوچکم در را باز کرد و وقتی حلیم را دید با طعنه گفت: «چه زود حلیم خریدی و برگشتی!» خنده‌ام گرفت. داداشم سر برگرداند و فریاد زد: «نورعلی بیا که احمد آمده!» با شنیدن اسم نورعلی چنان فرار کردم که کفشم دم در خانه جاماند!

آقای نورانی سوخته

بعد از سه ماه دلم برای اهل و عیال تنگ شد و فکر و خیالات افتاد تو سرم. مرخصی گرفتم و روانه شهرمان شدم. اما کاش پایم قلم می‌شد و به خانه نمی‌رفتم. سوز و گداز از مادر و همسرم یک طرف، پسر کوچکم که مثل کنه چسبید بهم که مرا هم به جبهه ببر، یک طرف.

مانده بودم معطل که چگونه از خجالت مادر و همسرم در بیایم و از سوی دیگر پسرم را از سر باز کنم. تقصیر خودم بود. هر بار که مرخصی می‌آمدم آن قدر از خوبی‌ها و مهربانی‌های بچه‌ها تعریف می‌کردم که بابا و ننه ام ندیده عاشق دوستان و صفای جبهه شده بودند، چه رسد به یک پسر بچه ده، یازده ساله که کله اش بوی قرمه سبزی می‌داد و در تر می‌سوخت که همراه من بیاید و پدر صدام یزید کافر را در بیاورد و او را روانه بغداد ویرانه اش کند. آخر سر آنقدر آتخوره ریخت و کولی بازی در آورد تا روم کم شد و راضی شدم که برای چند روز به جبهه بیرمش.

کفش و کلاه کردیم و جاده را گرفتیم آمدیم جبهه. شور و حالش یک طرف، کنجکاوای کودکانه اش طرف دیگر. از زمین و آسمان و در و دیوار ازم می‌پرسید.

– این تفنگ گنده اسمش چیه؟

– بابا چرا این تانک‌ها چرخ ندارند، زنجیر دارند؟

– بابا این آقاهه چرا یک پا ندارد؟

بدبختم کرد بس که سوال پرسیدم و من مادر مرده جواب دادم. تا این که یک روز بر خوردیم به یک بنده خدا که رو دست بلال حبشی زده بود و به شب گفته بود تو نیا که من تخته گاز آمدم. قدرتی خدا فقط دندان‌های سفید داشت و دو حدقه چشم سفید. پسرم در همان عالم کودکی گفت: «بابایی مگر شما نمی‌گفتید که رزمندگان نورانی هستند؟»

متوجه منظورش نشدم:

– چرا پسرم، مگر چی شده؟

– پس چرا این آقاهه این قدر سیاه سوخته اس؟

ایکی ثانیه فهمیدم که منظورش چیه؛ کم نیاوردم و گفتم: «باباجون، او از بس نورانی بوده صورتش سوخته، فهمیدی؟!»

فاطمه زهرا (س) تجلی کمال است





لطیفه های بی مزه

یک آدم خسیس آمد خانه دید همه اهل خانه خواب هستند و کولر هم روشن است داد و بیداد کرد و گفت: شما که خوابید، چرا کولر را روشن کردید؟

مردی برای پرسیدن اوضاع تحصیلی فرزندش به مدرسه رفت. مدیر با دیدن مرد گفت: آقا شما نیم ساعت دیر آمدید؟
مرد: چطور مگه؟

مدیر: چون همین نیم ساعت پیش، پسران برای تشییع جنازه شما از من اجازه گرفت و رفت.

دو مگس روی سر مرد کچلی نشستند. بچه مگس گفت: مادر! من تشنه ام مادر: آخه فرزندم توی این بیابان بی آب و علف من از کجا برایت آب پیدا کنم؟

بزرگان روانشناسی می گویند که ازدواج سه مرحله دارد:
 (۱) در ۶ ماه اول مرد می گوید، زن می شنود.
 (۲) در ۶ ماه دوم زن می گوید و مرد می شنود.
 (۳) از ۶ ماه دوم به بعد هر دو با هم می گویند و همسایه ها می شنوند.

دو نفر داشتن با هم حرف می زدن:
 اولی گفت: تو کجا به دنیا اومدی؟
 دومی میگه: تو بیماستان!!
 اولی میگه: آخی مرخص بودی؟

یه روز سه تا دیوانه را میخوان آزاد کنن به اولی موز نشون می دن میگه: خیار نرسیده به دومی نارنگی نشون میدن میگه: پرتقال پنچر. به سومی سیب نشون میدن میگه: خب سیبه دیکه. آزاد که میشه در میره میگه دروغ گفتنم گلابی بود.

بدبخت پسرها:
 وقتی به دنیا میاند میگن خوش به حال مادرش.
 وقتی ازدواج میکنن میگن چه عروس خوشگلی.
 وقتی هم که میمیرن میگن بیچاره زنش.

دو خانم از شیطنت بچه های خود صحبت می کردند، یکی گفت: واقعا که این بچه ها خیلی خودشان را کثیف می کنند. من امروز از صبح تا حالا سه مرتبه صورت بچه ام را شسته ام باز هم کثیف است. آن زن دیگر گفت: این که چیزی نیست، من امروز برای این که پسرم را در میان بچه های کوچه پیدا کنم، ناچار شدم صورت هفت، هشت اونا رو بشویم.

معلم: افشین جان: بگو ببینم نخستین بار چه کسی غار را کشف کرد؟
 افشین: آقا اجازه! کلاغ! معلم: چه طور؟
 افشین: خب برای همین هی داد می زند غار! غار!

به یکی میگن با «بقیه» جمله بساز. میگه نهار پیتزا خوردم!!
 میگن پس بقیه اش کو؟ میگه تو یخچاله.

به یکی می گن: یا اختاپوس جمله بساز، می گه: آخ تا پوستم نسوخته، برم تو سایه.

یکی شلنگ رو بر میداره تلویزیون رو خیس میکنه میگه: مگه نگفتم اینجا فوتبال بازی نکنید!

یکی می ره نمایشگاه اتومبیل با یک بنز و هفت ژبان بر میگرده! بهش میگن ژبان ها چیه میگه: یارو پول خرد نداشت بقیه اش بهم ژبان داد.

یکی دو دستش به کمر توی اتوبوس وایساده بود، ازش می پرسن چرا دست به کمر وایسادی؟ به نگاه میکنه به دستاش و میزن تو سرش و میگه: وای پس هندونه هام کوش.

بچه گوسفنده با مامانش قهر می کنه، میره سر خیابون میگه: کشتارگاه دریست!!

یه روز به پشه توچای یه خسیسه می افته، خسیسه پشه رو از توی چای در میاره و میگه: یالا توفش کن.

از یکی پرسیدند: اسم کوچیک فردوسی چیه؟
 گفت: میدان!

یکی توی خیابون ۲ ساعت داد می زد: این ماشین نوک مدادی مال کیه می خوام رد شم! بعد به مدت صاحب ماشین میاد.
 میگه کجایی ۲ ساعته دارم داد می زنم؟
 یارو جواب می ده: این ماشین که قرمزه!
 می گه مگه نوک مداد قرمز نمی شه؟

یکی دستشو کرده بود تو پریز برق میخواسته ببینه جریان از چه قراره!!

یکی برای خرید عروسی میره کفش فروشی، به کفاشه میگه به کفش عالی میخوام.

کفاشه میگه: به کفش بهت میدم تو کل ایران لنگه نداره.
 یارو داد میکشه: آخه مرد حسابی با به لنگه کفش که جلو مهمونا آبروم میره.

به یکی توپ فوتبال نشون میدن و ازش می پرسن: این چیه؟
 کلی فکر میکنه و میگه: شطرنج گردالی!!

مردی به فروشگاه کتاب رفت و به خانم فروشنده گفت: خانم کتاب «مرد ارباب زن» را دارید؟
 خانم فروشنده گفت: آقا قسمت کتاب های تخیلی آنطرف است.





مردان جوان بخوانند

ابراز محبت با صراحت



زندگی وقتی لذت بخش است که در آن، لذات کوچک و عشق‌های کوچک وجود داشته باشد و همین چیزهای کوچک است که ما را به زندگی پای بند می‌کند. واژه‌های عاشقانه و دلنشین، به طور شگفت انگیزی می‌تواند آفریننده‌ی لذت‌های کوچک باشد.

ابراز محبت با صراحت و در عین صداقت و راستی در حالی که آمیخته با هیجانات روحی است، محبت را تا مرز عشق می‌رساند که شیرینی و حلاوت لذت آن را باید در عمق دل‌ها جستجو کرد ولی پنهان کردن عشق، محبت را خفه می‌کند و می‌میراند.

هیچ گاه نباید غرور و یا کمرویی مانع ابراز عشق و علاقه شود، یا در طول زمان مشکلات زندگی و گاه مشاجرات و درگیری‌ها باعث شود ابراز عشق و علاقه ترک شود بلکه باید همواره در همه حالات زندگی طوری رفتار کنیم که فضای عاطفی از بین نرود و جایی برای گفتن جملات عاشقانه و البته صادقانه بماند، چرا که برخی زنان می‌پندارند مردها به خاطر روحیه‌ی خاص مردانه‌شان اهمیتی به این حرف‌ها نمی‌دهند و نیازی به شنیدن عبارات محبت آمیز و دلنشین ندارند در حالی که تجربه و تحقیقات روانشناسی، نادرستی این مطلب را اثبات کرده است.

مردان هر چقدر هم که به ظاهر والا مقام و قوی باشند، باز هم لایه‌هایی از دوران کودکی باقی می‌ماند که آنها را نیازمند دلداری می‌کند.

استفاده از این گونه جملات کار ساده‌ای نیست بلکه هنری است که مهارت خاص می‌طلبد.

اگر روح صداقت نداشته باشند و در لحظات خاص زندگی و حالات ویژه‌ای - که تشخیص آن به عهده‌ی خودتان است - گفته نشوند، دلربایی خود را از دست می‌دهند و حالت کلیشه‌ای و خسته کننده‌ای پیدا می‌کنند. از آنجا که همه‌ی انسان‌ها دوست دارند مورد توجه، تعریف و تحسین قرار گیرند، خیلی زود می‌توانیم از این راه، در دل‌های دیگران جا باز کنیم. معمولاً افراد برای به خاطر سپردن اشخاص با اسم و مشخصات، حافظه‌ی خوبی ندارند ولی اگر از شخصی تعریفی در باره‌ی خود شنیده باشند حتماً آن فرد در خاطرشان خواهد ماند. بنابراین اگر تعریف و تحسین صادقانه باشد می‌تواند باعث محبت و دوستی شود.

چرا؟

چرا موها پیمان سفید می‌شود؟



اغلب افراد هنگامی که پیر می‌شوند رنگ موهایشان به سفیدی می‌گراید.

همه ما از سفید شدن موهایمان در اثر افزایش سن نگران هستیم و بسیاری از ما علت اصلی این مسئله را نمی‌دانیم، مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که دانه سلولی (follicle) موجود در ساقه مو با افزایش سن، دیگر ملانین (Melanin) ماده شیمیایی است که رنگ ساقه مو را ایجاد می‌کند تولید نمی‌کند. هر دانه سلولی یا فولیکول خود از تعدادی سلول‌های رنگ دانه تشکیل شده است و در واقع این سلول‌ها هستند که ملانین را تولید می‌کنند.

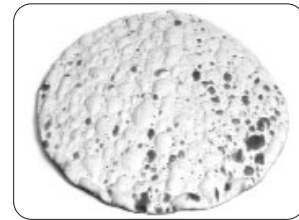
درخشندگی و یا کدری موها بستگی به میزان ملانین موجود در هر تار مو دارد، ملانین در سلول‌های پوست نیز وجود دارد و همین ماده شیمیایی هست که موجب تغییر رنگ پوست زیر نور آفتاب می‌شود. با افزایش سن سلول‌های رنگ دانه‌ای موجود در فولیکول‌ها به تدریج می‌میرند، در نتیجه تارهای مویز در اثر مرور زمان، رنگ خود را از دست داده و به رنگ خاکستری، نقره‌ای و یا سفید تبدیل می‌شوند. در سنین بالاتری تمامی سلول‌های رنگ دانه می‌میرند و در نتیجه کل موها سفید می‌شوند. البته سنی که موهای هر فرد سفید می‌شود بستگی به عوامل ژنتیکی دارد زیرا موهای بعضی افراد در سنین جوانی و بعضی دیگر در سنین بسیار بالا سفید می‌شود و برای مثال بیشتر زنان در سنین حدود سی سال، برای اولین بار، موهای سفید خود را مشاهده می‌کنند. این دوره از زمان مشاهده اولین تار موی سفید تا سفید شدن کل موها آغاز می‌شود. در حالی که عوامل ژنتیکی مهمترین دلیل سفید شدن موم می‌باشد ولی مسائل دیگری نیز وجود دارند که آن را تشدید می‌کنند.

به طور مثال کمبود ویتامین B و اسید پانتوتنیک (pantothenic acid)، تغذیه ناسالم، کم خونی، فقر آهن، مشکلات تیروئید و حتی سیگار کشیدن ارتباط مستقیم با سفید شدن موها دارد، سیگار کشیدن موجب تسریع دوره سفید شدن موها می‌شود زیرا سیگار اکسیژن موجود در خون را تخلیه می‌کند، معالجات و روش‌های درمانی به کار رفته برای درمان بیماری‌هایی نظیر سرطان و ایدز نیز موجب سفید شدن موها می‌شود.

لازم به ذکر است شوکه شدن و در نتیجه سفید شدن ناگهانی موها در طول یک شب و یا سفید شدن موهای والدین در اثر استرس وارده از طریق فرزندان، هیچکدام مبنای علمی نداشته و به اثبات نرسیده‌اند.

نکات خانه داری

چند نکته درباره نان



◆ چیدن نان‌های داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع، فاسد شدن را تسهیل و ضایعات را تشدید می‌کند. ◆ قبل از سرد شدن کامل نان‌ها، آنها را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در پلاستیک دربسته بگذارید.

◆ حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می‌گردد. از دسته کردن نان داغ جداً پرهیزید.

◆ نان خوب مستلزم داشتن آرد یا کیفیت، نانواي خوب و نگهداری صحیح است.

◆ خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید.

◆ از خوردن نان سیوس دار در وعده‌های غذایی خود غافل نشوید، مصرف نان سیوس دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی را کاهش می‌دهد، خوردن نان سیوس دار مانع از جذب سریع قند و چربی در خون می‌گردد.

◆ نان‌های تیره (حاوی سیوس بیشتر) ارزش غذایی بالاتری نسبت به نان‌های سفید و روشن دارند.

◆ قراردادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می‌نماید.

◆ انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدگی زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می‌گردد.

◆ قبل از سرد شدن کامل، نان را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در سفره در بسته نگهداری نمایید.

◆ نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود.

◆ هر چه سیوس آرد بیشتر، ارزش غذایی آن نیز افزون تر و هر چه سیوس آرد کمتر ارزش غذایی آن نیز کمتر و کیفیت نان نیز پایین تر خواهد بود.

◆ بین حرارت، رطوبت و کپک زدگی رابطه مستقیم وجود دارد، در نتیجه نان‌هایی که به صورت داغ روی هم دسته شوند، محیط مناسبی را برای فساد میکروبی و کپک زدگی فراهم می‌سازند.

◆ آرد حاصل از گندم تازه و نارس، باعث تولید نان‌های سفت و بدضم خواهد شد.

◆ نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده، نانواي ماهر و مصرف کننده آن واقف به اصول نگهداری صحیح باشد.

نه طوطی باش که دیگران را تکرار کنی و نه بلبل باش که گفته خود را هدر دهی



گشت و گذاری در اروپا

کشور آسمانخراش‌ها



آلمان

خصوصیت بارز مردم این سرزمین، مقرراتی بودن و احترام به قوانین است، اما مردمانی بسیار خشک هستند و دوست دارند بیشتر به صورت فردی زندگی کنند و البته در زندگی شهرنشینی آنان، این خصلت بیشتر به چشم می‌خورد، خانواده‌های آلمانی معمولاً از رفت و آمد با یکدیگر فاصله می‌گیرند و کمتر دور هم جمع می‌شوند.

اقلیم این سرزمین عمدتاً مرطوب و پرباران است، تابستان‌های آن معتدل و خنک و زمستان‌های آنجا بسیار سرد و یخبندان است.

شهر فرایبورگ این شهر مرکز توریسم و صنعت آلمان است. مردم فرایبورگ در میهمان‌نوازی مشهورند به همین لحاظ توریست‌ها در این شهر احساس راحتی می‌کنند.

یکی دیگر از مکانهای دیدنی آلمان استادیوم فوتبال آلیانز در مونیخ آلمان است که به کشتی بادشونده مشهور است.

این باشگاه در اختیار تیم بایر مونیخ قرار دارد ساختمان بیرونی ورزشگاه طوری بنا شده که با توجه به تیمی که در آن بازی می‌کند تغییر رنگ می‌یابد.

نمایشگاه‌های فصلی، در هر فصل، نمایشگاهی بزرگ در فرانکفورت برپا می‌شود که مردم از دیگر کشورها برای بازدید و شرکت در این نمایشگاه‌ها راهی فرانکفورت می‌شوند.

کاخ شارلوتنبورگ از کاخ‌های بسیار زیبا و دیدنی شهر برلین است.

دروازه ی براندنبورگ از مهمترین نقاط دیدنی شهر برلین پایتخت آلمان است که در مرکز شهر واقع شده و بیشتر مراسم تفریحی در این نقطه از شهر برگزار می‌شود. کلیسای شکسته یکی از آثار جنگ جهانی در شهر برلین است که به خواست مردم دست نخورده باقی مانده است. این میدان هم محلی است برای تجمع جوانان.



آلمان کشوری است که به لحاظ موقعیت جغرافیایی به قلب اروپا معروف است.

آلمان پس از دو کشور فرانسه و اسپانیا سومین کشور بزرگ اروپا با ۳۵۷ هزار کیلومتر وسعت است.

با توجه به وسعت خاک آلمان، دوازدهمین کشور پرجمعیت جهان است با این تفاصیل از ترافیک‌های خیابان اثری نمی‌بینید.

شهرهای مهم این کشور هامبورگ، مونیخ، کلن، فرانکفورت و... است.

پیش از آغاز جنگ جهانی اول، سرزمین آلمان از دو کشور نیرومند برخوردار بود، پس از جنگ جهانی دوم سرزمین آلمان به دو قسمت شرقی و غربی تقسیم شد.

قسمت شرقی تحت حکومت شوروی کمونیستی درآمد و پس از فروپاشی این کشور آلمان شرقی و آلمان غربی بار دیگر آلمان متحد را شکل دادند.

اقلیم این سرزمین عمدتاً مرطوب و پرباران است، تابستان‌های آن معتدل و خنک و زمستان‌های آنجا بسیار سرد و یخبندان است.

در مورد نشریات آخرین آمار حکایت از این دارد که در این کشور ۳۷۵ روزنامه در ۲۶ میلیون نسخه و ۹۱۰۰ عنوان مجله ادواری به چاپ می‌رسد.

فرانکفورت یکی از شهرهای زیبای اروپا واقع در ایالات هسن آلمان با بافت معماری قدیمی و مدرن است که عنوان شهر نمایشگاه اتومبیل‌های مدرن را به خود اختصاص داده است.

این شهر یکی از ثروتمندترین مراکز اروپا و مرکز فرهنگ و ادبیات اروپای مرکزی محسوب می‌شود.

این شهر دارای وسایل نقلیه عمومی مدرن همچون متروهای زمینی، هوایی و اتوبوس‌های برقی و قطارهای فوق مدرن می‌باشد...

همچنین آسمان خراش‌های فرانکفورت نیز شهرت جهانی دارد.



روی تلکس خبر



ارائه شماره‌های فراگیر ثابت و در عین حال سیار به صاحبان برخی مشاغل

امکان تماس مستقل از زمان و مکان امکان‌پذیر می‌شود. مدیر شبکه هوشمند شرکت مخابرات استان تهران، از ارائه شماره‌های فراگیر ثابت و در عین حال سیار به صاحبان برخی مشاغل خبر داد. مهندس محمد صدقی، در گفت‌وگو با خبرنگار سینما، اظهار داشت: این سرویس، از طریق شبکه پب‌وپ با شماره‌های ثابت اختصاصی ارائه می‌شود. وی، افزود: با این سرویس، صاحبان مشاغل دارای جابه‌جایی محلی زیاد، می‌توانند با معرفی شماره فراگیر خود به ارباب رجوع، مستقل از زمان و مکان در دسترس باشند. صدقی، در خصوص اطلاع‌رسانی بیشتر در مورد سرویس فوق، خاطرنشان کرد: این سرویس، از طریق اعضای اصناف مختلف معرفی خواهد شد و نیازی به تبلیغات ندارد.

تعطیلات نوروز یک هفته می‌شود

بر اساس طرحی که شورای اجتماعی کشور به رئیس‌جمهور ارائه داده، تعطیلات کشور ساماندهی خواهد شد. به گزارش فارس، مصطفی پورمحمدی وزیر کشور در نامه‌ای به رئیس‌جمهور با ارائه طرحی برای ساماندهی تعطیلات رسمی کشور، مواردی را پیشنهاد کرده است که مهمترین شاخصه‌های آن کاهش تعطیلات نوروزی به یک هفته و ایجاد تعطیلاتی با عنوان تعطیلات زمستانی به مدت یک هفته در همه مراکز آموزشی کشور است. این طرح پس از تأیید رئیس‌جمهور در جلسه استانی هیئت وزیران در استان تهران از طرف وزیر کشور ارائه شده و در ادامه آن نیز تعطیلات عید سعید فطر به ۲ روز افزایش می‌یابد، اما برخی تعطیلات دیگر حذف خواهد شد. وزیر کشور در نامه خود به رئیس‌جمهور تأکید کرده که این طرح ساماندهی، براساس بررسی‌ها و مطالعات تطبیقی در کشورهای مختلف جهان صورت گرفته و مورد نظر شورای اجتماعی کشور نیز بوده است. بر اساس طرحی که شورای اجتماعی کشور به رئیس‌جمهور ارائه داده، تعطیلات کشور ساماندهی خواهد شد.

سید کاظم دلخوش "مخبر کمیسیون اقتصادی مجلس شورای اسلامی" گفت: با اصرار اعضای کمیسیون مشترک رسیدگی به لایحه مدیریت خدمات کشوری یا نظام هماهنگ پرداخت بر مصوبات خود، این لایحه به مجمع تشخیص مصلحت نظام رفت

شورای نگهبان ۳۹ مورد اشکال به این لایحه گرفته بود که در جلسات متعدد این اشکالات رفع شد، اما شورای نگهبان در خردادماه سال جاری نیز به بار مالی این لایحه ایراد گرفت و بر این اساس کمیسیون مشترک بر مصوبات خود اصرار کرد. دلخوش تصریح کرد: در صورت تصویب نهایی این لایحه و اجرا شدن آن، حقوق کارکنان دولت و بازنشستگان بر اساس امتیاز شغلی افزایش می‌یابد.

قبض برق بدهید، جایزه بگیرد

همزمان با اول خرداد، روز بهینه‌سازی مصرف و بهره‌وری، مسابقه دوستان بابا برقی کلید خورد تا کم مصرف‌ترین خانواده‌ها را شناسایی و از آنان تقدیر کند. به گزارش خبرگزاری مهر، خانواده‌های تهرانی تا ۳۱ خرداد مهلت دارند با ارائه فتوکپی قبض برق متوالی از آخرین قبض پرداختی خود در این مسابقه شرکت کنند. فرهنگسرای تفکر پس از پایان مسابقه از کم مصرف‌ترین خانواده‌ها تقدیر و جوایزی به آنان اهدا می‌کند. علاقه‌مندان برای شرکت در این مسابقه می‌توانند فتوکپی قبض‌های برق خود را به نشانی شهر زیبا، شهران، بلوار شهران، ابتدای زیرگذر شهران، فرهنگسرای تفکر، واحد کارشناسی تحویل دهند.

آغوش پدر هم آرامبخش است

هر نوزادی که متولد می‌شود گریه و بی‌خوابی را با خود به همراه دارد اما محققان می‌گویند قرار دادن نوزاد در آغوش پدر از این گریه و بی‌قراری می‌کاهد. مسلمانان این یافته جالب پدران را برای در آغوش گرفتن فرزندانشان در بدو تولد و تماس نزدیک با آنها مشتاق‌تر می‌کند. بنابراین پدران را باید به عنوان مراقبین اصلی نوزادان در زمان جدایی آنها از مادر در نظر گرفت. نتیجه این بود که نوزادانی که روی قفسه سینه پدر قرار گرفتند در مقایسه با نوزادان خوابیده روی تخت کمتر گریه می‌کردند و زودتر به خواب رفتند. محققان می‌گویند تماس بدن نوزاد و پدر باعث آرام گرفتن نوزاد می‌شود.

با افزایش سن دردهای میگرنی کاهش می‌یابد

نتیج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد هر چه سن افراد بالاتر می‌رود حملات میگرنی کمتر شده و درد ناشی از آن نیز تقلیل می‌یابد. به گزارش CBSnews، سرپرست این تحقیق دکتر کارل داهلوف می‌گوید به نظر نمی‌رسد میگرن بیماری پیشرونده‌ای باشد و متوسط مدت زمان ابتلا به آن ۲۵ سال است. طبق اظهارات او ظاهراً وراثت در این مورد (لااقل برای زنان این مطالعه) دخالت دارد زیرا کسانی که سابقه خانوادگی دارند بیشتر در معرض ادامه حملات میگرنی هستند. کنترل این دردها زیر نظر متخصص طی زمان به کاهش پیشرفت حملات و بهبود آن کمک می‌کند.

معرفی کارمندان سیگاری به تخطفات اداری

وزیر بهداشت گفت: بر اساس مصوبه اخیر شورای عالی سلامت و قانون جامع کنترل دخانیات کارمندانی که در محیط‌های اداری سیگار بکشند از سوی رئیس آن اداره به هیئت رسیدگی به تخطفات اداری معرفی می‌شود به گزارش خبرنگار اجتماعی فارس، کامران باقری لنگرانی، عصر چهارشنبه در مراسم سالگرد تأسیس معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید بهشتی در تالار امام علی (ع) این دانشگاه، افزود: ممنوعیت مصرف دخانیات در فضاهای عمومی در قانون جامع کنترل دخانیات مصوب مجلس وجود دارد اما شورای عالی سلامت بر اساس این قانون در جلسه اخیر خود این موضوع را مورد تأکید قرار داد و ساز و کاری را تصویب کرد که بر اساس آن از این پس هر یک از کارمندان ادارات دولتی که در محیط کاری سیگار بکشند از سوی رئیس اداره به هیئت رسیدگی به تخطفات اداری آن دستگاه معرفی می‌شوند.

نزدیکترین چیزها مرگ و دورترین چیزها آرزوهاست



ریمانه رسول (ص)

همانا ما کوثر را به تو اعطا کردیم پس برای پروردگارت نماز بخوان و قربانی کن.

یکتا نیست و پدرم پیامبر خداست.
این چگونگی ولادت فاطمه (س) بود، طلوع خورشید درخشانی که همواره جهان را
از پرتو خویش روشنایی می‌بخشد و هرگز غروب نخواهد کرد.

چرا فاطمه را «زهره» می‌نامند؟
زیرا زهره به معنی درخشنده است و فاطمه چنان بود که چون در محراب عبادت
می‌ایستاد و نور او برای اهل آسمانها پرتوافکنی می‌شد، همانگونه که نور ستارگان برای
اهل زمین پرتوافکن است. لذا زهره نام نهاده شد.

بیستم جمادی الثانی، سال پنجم بعد از بعثت، ثمره روزیهای غیبی بر زمین خاکی
تجلی نمود و زهره زهرا شکفته شد. خانه نورانی وحی محمد (ص) و خدیجه (س) به
انوار ملکوتی فاطمه روشن گردید و از پدری پاک و مادری مطهر کودکی به دنیا آمد که
عالمی را غرق در دریای بیکران کمالات خود نمود.

در مدت عمر کوتاه و با برکتش اعجاب و حیرت جهانیان را برانگیخت. اگر ملائک الهی
به راز و رمز خلقت انسان آگاه بودند و می‌دانستند که از نسل آدم (سلام...) علیه) انسانی
با این همه فضایل اخلاقی و صفات الهی پا به عرصه وجود خواهد گذاشت هیچگاه در
محضر الهی سؤال نمی‌کردند که چرا آدم را می‌آفرینی، زیرا تصور آنان از انسان موجودی
فسادانگیز بود.

آنان از تمام صفات والای انسانی چون فاطمه (س) که مظهر کمالات است بی‌خبر
بودند، همان کسی که در مقابلش به سجده افتادند و اکنون هم زهرا (س) مسجود و
محبوب ملائکه است.

روز ولادت زهرا (س) روز درخشش الگو و اسوه و آینه تمام نمای سیمای انسان کامل،
روز تولد بانوی نمونه اسلام همان زنی که مادر یازده انسان کامل و ستاره درخشان امامت
است.

در این روز سخن از ولادت ام الفضائل و سرآمد زنان جهان، نور چشم و پاره تن و میوه
دل محمد (ص) است، همان کسی که در باره او فرمود: هرگاه مشتاق بوی بهشت می‌شوم
فاطمه را می‌بویم. در این روز سخن از طلوع خورشید همیشه تابان فضیلت و محور
منظومه ستارگان امامت است.

وقتی فاطمه متولد شد شهر مکه و زمین از پرتو وجود او نورانی شد و جایی نبود که نور
زهرا تابیدن نگیرد. ده حوری در حالی که تشنه‌ها و آفتابه‌های بهشتی پر از آب کوثر در
دست داشتند وارد شدند.

فاطمه (س) را با آب کوثر شستشودادند، در پارچه‌های سفید و خوشبو پیچیدند، آنگاه
زهرا به سخن آمد و شهداتین را جاری کرد و گفت شهدات می‌دهم که خدایی جز خدای



تمام ابعادی که برای زن و یک انسان متصور است در فاطمه زهرا (س) جلوه کرده است



آداب اجتماعی داشتن تلفن همراه



دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم دنیای فناوری‌های پیشرفته است و هر روز بلکه هر ساعت یک نوآوری خلق و عرضه می‌شود. این دنیا نیز راه و رسم، آداب و رسوم، آداب معاشرت و ضوابط اخلاقی خاص خود را می‌طلبد.

در این متن قصد نداریم برای کسی تعیین تکلیف کنیم یا قانون نانوشته‌یی را به نگارش در آوریم، اما بعضی از باید‌ها و نبایدها را در معرض قضاوت شما می‌گذاریم.

به هر حال قوانین نانوشته‌ای حاکم است که بعضی خود را ملزم به رعایت آن می‌کنند و بعضی آنقدر خودخواه و از خودراضی هستند که لااقل این قوانین را در مورد خودشان صادق نمی‌بینند. البته در بعضی موارد ممکن است به دلیل ظرافت، اختلاف نظر وجود داشته باشد اما به نظر می‌رسد همه در یک مورد اتفاق نظر داشته باشند.

◀ آیا حق دارید تا کسی را به دفتر کار خود تبدیل کرده و بلندبلند با تلفن همراه خود حرف بزنید اگر شما در تاکسی بلند بلند حرف بزنید امکان دارد به نظر سایر سرنشینان ها توهین آمیز نباشد اما اگر رعایت نزاکت را نکنید، نباید انتظار داشته باشید دیگران این رفتار شما را توهین آمیز تلقی نکنند.

◀ فرض کنید شما منتظر تماس تلفن مهم هستید و ناهار را نیز با دوستان قرار دارید. اگر از قبل معذرت خواهی کرده و بگویید منتظر تماس تلفنی مهمی هستید شاید زنگ تلفن همراه شما و بعد از آن نگاه به صفحه نمایش برای دوستان دیگر جنبه توهین، بی توجهی یا بی نزاکتی نداشته باشد.

◀ نزاکت حکم می‌کند در جلسات، موزه ها، سینماها، مصاحبه‌ها، آیین‌های عبادی و مراسم عزاداری تلفن خود را خاموش کنید و اگر منتظر تلفن بسیار مهمی هستید آن را روی ویبره قرار دهید و دور از انظار و بسیار کوتاه به آن پاسخ بگویید.



روش‌های حفظ آیات

قرآن کریم

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

رعایت حجاب کامل اسلامی

حجاب اسلامی منظور حجاب عرفی نیست، الزامیست به این نکات توجه کامل داشته باشیم و آنها را رعایت کنید، خداوند ایثار می‌خواهد. از خودگذشتگی می‌خواهد، اول انسان را امتحان می‌کند بعد نعمت‌های خاص خود را عنایت می‌نماید. ما اگر می‌خواهیم به خواسته‌های مشروع خود برسیم و از نعمت‌ها و الطاف ویژه الهی بهره مند شویم، باید این امتحان‌ها را با موفقیت پشت سر بگذاریم و شرط موفقیت در امتحان توجه و اهمیت دادن به شرایط و مطالبی است که از پیش تعیین شده است. در مورد حجاب، اسلام برای ما حدودی را تعیین نموده است.

تناول غذای ساده و حلال

این مورد را در اصول حفظ، توضیح داریم و این جافقط این نکته را اضافه می‌کنم که مادری که باردار است یا بچه شیر می‌دهد، بهتر است غذای ساده بخورد و به حلال بودن غذایی که می‌خورد اطمینان داشته باشد، چرا که بچه در شکم مادر از خون مادر و پس از تولد از شیر مادر استفاده می‌کند و رشد همه اعضای بدنش با غذای مادر ارتباط مستقیم دارد.

اجتناب از گناهان کبیره

بعضی از گناهان کبیره مثل غیبت و تهمت متأسفانه در جامعه ما به گونه‌ای شایع شده که دیگر مردم آنها راحتی گناه صغیره هم به حساب نمی‌آورد.

عدم ترک نماز اول وقت و نافله شب

همانطور که می‌دانید خواندن نمازهای واجب مثل نمازهای یومیه در اول وقت یکی از نشانه‌های انسان‌های مؤمن است.

نماز شب یکی از آسان‌ترین کارهاست که هر فردی می‌تواند آنرا بجا آورد، خدای متعال فرموده است: به فردی که نماز شب را ترک نکند نعمتی عطا می‌کنم که نمونه اش را به شخص دیگری نبخشیده‌ام. در اثر نماز شب خداوند یک نعمتی یا یک توفیقی به انسان می‌دهد که شاید عقل هم آن را به آسانی نپذیرد و به ظاهر دست یافتنی به آن ممکن نباشد.

نماز شب یازده رکعت است ولی اگر حوصله ندارید، خسته هستید، کار دارید می‌توانید پنج رکعت بخوانید، دو رکعت نماز شب، دو رکعت نماز شفع و یک رکعت نماز وتر نماز شب را می‌شود ایستاده، در حال راه رفتن، نشسته، یا در حال درازکش بجا آورد. نماز شب را باید در نیمه شب، سحر و نزدیک اذان صبح خواند. ولی اگر بخوابد و نتواند به وقت بیدار شود می‌تواند قبل از وقت هم خوانده شود آیا حیث نیست ما از این کار سهل و پر خیر و برکت محروم شویم.

ادامه دارد

خودخواه زیان‌آورترین نوع همنشین است



تازه های سینما



خبرهای سینمایی

زندگی امام خمینی (ره) بر پرده سینما

با اتمام فیلمبرداری «فرزند صبح» امسال در ۲۶ جشنواره فیلم فجر شاهد نمایش این فیلم خواهیم بود. افخمی کارگردان این فیلم و تهیه کننده آن محمدرضا شرف الدین است «فرزند صبح» حال و هوای خواب و خاطره دارد.

داستان بین کودکی تا روزهای پایانی عمر امام خمینی (ره) پس و پیش می شود دوران کودکی امام خمینی را آرمان ایران پور و جوانی ایشان را هادی حیدری و ۶۳ سالگی امام خمینی را عبدالرضا اکبری را نقش آفرینی می کنند.

چهل یعنی زمانی که امام و دیگر ماجرای تبعید و زندانی شدن است روایت می کند.

چهار دختر خلافتار شخصیت های اصلی فیلم میلانی

آخرین ساخته تهمینه میلانی داستان «تسویه حساب» را روایت می کند. مهناز افشار، لادن مستوفی، شهره لرستانی، محمدرضا شریفی نیا... بازیگرانی هستند که در این فیلم نقش آفرینی کرده اند.

میلانی تلاش کرده تا در این فیلم نگاهی اجتماعی به زندگی زنانی داشته باشد که ساده ترین راه را برای امرار معاش انتخاب کرده اند.

این فیلم دوستان ۴ دختر خلافتار را روایت می کند که در راه رفع نیازهای خود دست به کارهایی می زنند که باعث دردسرافتادن آنها می شود. این فیلم حال و هوای کمدی دارد.

اگه می تونی منو بگیر

کارگردان: شاهد احمدلو
بازیگران:

حمید لولایی، سحر ذکریا، سحر ولدبیگی، نیلوفر خوش خلق، محمود بهرامی، اسداله یکتا و هومن حاجی عبدالهی نقش آفرینی می کنند.

خلاصه: این فیلم با مضمونی اجتماعی و رویکردی طنز، به طمع حرص آدمی در دنیای معاصر و زندگی شهری که مشکلات بسیاری برای او بوجود آورده، می پردازد.



گرداب

کارگردان: حسن هدایت
بازیگران:

شهاب حسینی، لاله اسکندری، شاهرخ فروتنیان، خسرو دستگیر و احمد نجفی نقش آفرینی می کنند.

خلاصه: این فیلم براساس قصه های صادق هدایت ساخته شده و روایت مردی است که در اثر سوء ظن به رابطه پنهانی بین همسر و دوست صمیمی اش دچار مسایل و مشکلات زیادی می شود.

یادداشت: این فیلم بعد از سایه روشن دومین اثر حسن هدایت است.



فاطمه زهرا (س) به تمامی نسخه انسانیت است



وسایل تنظیم نور در دوربین های عکاسی

توجه داشته باشید که اعداد سمت راست ۱ کسری ثانیه هستند مثلا ۲۵۰/۱ و یا ۶۰/۱ سرعت t یا B به سرعت دستی معروف است یعنی عکاس می تواند با توجه به نیاز خود سرعت مورد نظر را انتخاب نماید. یعنی تا زمانی که انگشت عکاس روی دکمه شاتر است پرده شاتر باز است و در حال نور دهی است. البته برای استفاده از این سرعت حتما باید مجهز به سه پایه و دکلانشور بود تا از لرزش دوربین جلوگیری شود.

روش استفاده از سرعت کند شاتر، متداولترین شیوه های القای حرکت و جنبش در عکاسی است باید دوربین را بر روی سه پایه نصب کرده یا به محلی تکیه داد.



نقش دیافراگم در دوربین های عکاسی

دیافراگم دریچه متغیری است که معمولاً درون لنز قرار دارد که دقیقاً شبیه به مردمک چشم عمل می کند و میزان نوری را که وارد دوربین میشود را کنترل می کند.

روی بدنه لنز اغلب دوربین های حرفه ای حلقه ای برای تنظیم درجه دیافراگم وجود دارد که عکاس به کمک آن می تواند مقدار نور مور نظر خود را تعیین کند.



دیافراگم دو نقش مهم را در عکاسی ایفا می کند:

- ۱ - کنترل شدت نور.
 - ۲ - تأثیر بر عمق میدان وضوح تصویر.
- با تغییر یک دیافراگم، شدت نور، نصف یا دو برابر می شود.

کهر امید ابوالقاسمی کارشناس عکاسی

دوربین های امروزی اساساً از سه قسمت اصلی تشکیل شده اند و عملکرد آن ها شبیه به چشم انسان است. این قسمت ها عبارت اند از:

- ۱) لنز یا عدسی (مانند عنبیه در چشم)
- ۲) دیافراگم (مردمک چشم)
- ۳) صفحه حساس به نوری که تصویر بر روی آن ثبت می شود. (این وظیفه مهم را شبکیه چشم بر عهده دارد.)

وسایل تنظیم نور شامل پرده مسدودکننده، دیافراگم و نور سنج است. عکاس میتواند با این دو کنترل کننده میزان نور مورد نیاز را انتخاب کند زیرا تمام فیلمها و صفحات حساس به نور بر اساس استاندارد بین المللی ISO یک میزان خاص حساسیت دارند و نور موجود را میتواند با انتخابهای گوناگون بر اساس نیاز ثبت کرد.

بعنوان مثال اگر بخواهیم در یک روز آفتابی معمولی با حساسیت ISO ۱۰۰ عکاسی کنیم و بر اساس نورسنجی باید سرعت ۱۲۵ و دیافراگم ۲۲ را انتخاب کنیم. اگر میخواهیم از یک موضوع سریع مثل هواپیما یا اتومبیل مسابقه عکس بگیریم میتوان سرعت را دو برابر سریعتر کرد یعنی ۵۰۰ و نوری نورد و برابر کم شده و با باز کردن دو دیافراگم آن را جبران میکنیم یعنی ۱۱ پس میزان نوردهی ثابت ماند و نتیجه یکسان است.

شاتر «پرده مسدود کننده»:

در هنگام فشردن دکمه دوربین (دکمه شاتر) این پرده با سرعت معین باز می شود و تصویر روی سطح حساس ثبت می شود.

شاتر در واقع زمان نوردهی را تعیین می کند. سرعت شاترها بنا بر نیاز عکاس در شرایط مختلف توسط سلکتوری که در کنار دکمه شاتر موجود است قابل تغییر است.

اساسی ترین نکته ای که باید در مورد شاترها به خاطر بسپارید سرعت آن ها است. مثلاً در مسابقات دو میدانی هرچه زمان رسیدن به مقصد کم شود نشان دهنده این است که سرعت بیشتر بوده. در واقع در دوربین ها هر چه



سرعت شاتر بالاتر باشد نور کمتری به سطح حساس می رسد.

سرعت شاتر به صورت یک استاندارد بین المللی به صورت زیر درجه بندی شده اند.

...B, ۸, ۴, ۲, ۱, ۲, ۴, ۸, ۱۶, ۳۰, ۶۰

...۱۲۵, ۲۵۰, ۵۰۰, ۱۰۰۰, ۲۰۰۰



آموزش مهارت

عکاسی

اشخاص نادان به وسیله جهالت خود نابود می شوند

معرفی کتاب ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان



عنوان:
**آموزش گام به گام
Autocad land development & civil Design**

ترجمه و تالیف:
مهدی اکرمی پویا
تهران: زبان تصویر، ۱۳۸۵

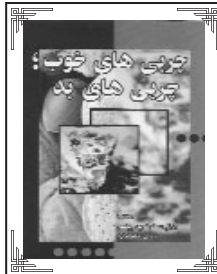
چکیده:
آشنایی با نرم افزار Land & civil design، نه تنها یادگیری در نرم افزار در زمینه مهندسی نقشه برداری و عمران می باشد، بلکه نقطه عطفی است در دنیای نرم افزارهای نقشه برداری.
این نرم افزار، پیشرفته ترین، قدرتمندترین، راحت ترین و البته پر حجم ترین نرم افزار نقشه برداری موجود در جهان است که توسط شرکت AutoDesk امریکا تولید شده است.

عنوان:
آشپزی سالم (علم تغذیه در هنر آشپزی ایرانی)

تألیف:
سانیا سلجوقیان

مشهد، سخن گستر، ۱۳۸۵
چکیده:

در این کتاب غذاها را بر اساس سهم تقسیم بندی شده است. هر فرد با توجه به سن، جنس، جثه، میزان فعالیتهای روزانه و بیماری های همراه، به سهم خاصی از آن غذا نیاز دارد.
در این کتاب سعی شده است با بهره برداری از کتاب های آشپزی و هم سو کردن آن با علم تغذیه، این دو را به گونه ای بیاموزیم که دستاورد آن، به سوی بهتر خوردن و سالم تر زیستن هدایت کند.



عنوان:
چربی های خوب، چربی های بد

ترجمه:
حسام الدین ریاحی

تهران، تیمورزاده، نیک آیه، ۱۳۸۳

چکیده:
در این کتاب مبحث چربی های خوراکی و نقش آنها در اضافه وزن از دیدگاه علمی با زبانی ساده و روان بررسی شده است.
این کتاب واقعیت ها و خرافه های بهداشتی را به آسانی کنار هم گرد آورده است و با واژه های منطقی و قابل درک به مخاطب گفته است کدام چربی ها مفیدند و کدامیک اصلاً ارزش غذایی ندارند.

عنوان:
مرجع کاربردی مدیریت انرژی

پدیدآور:
مرکز مطالعات تکنولوژی دانشگاه صنعتی شریف،
گروه نفت و انرژی

تهران: دانشگاه صنعتی شریف، مرکز مطالعات
تکنولوژی، ۱۳۸۵

چکیده:
این کتاب در رویکردی نوین سعی نموده با ایفای نقش مدیریت دانش بومی در حوزه ی بهینه سازی مصرف انرژی، سطح دانش ملی در این حوزه را ارتقاء بخشد.
مطالعه کتاب در سه قالب مباحث علمی، اطلاعات کاربردی و نیز تجارب موفق صنایع کشور در بهینه سازی مصرف انرژی ارایه شده است.



عنوان:
۶۸ روش برای طبخ میگو

ترجمه:
شادی رشوند

تهران: انتشارات علمی آبریزان، ۱۳۸۶

چکیده:
با این که کشور ما یکی از عمده ترین کشورهای جهان در زمینه صید میگو از آبهای طبیعی است و در سالهای اخیر نیز اقدامات زیادی در زمینه پرورش آن به وجود آمده است، با وجود این مصرف میگو در سطح کشور نسبتاً محدود و عمدتاً مربوط به استانهای بوشهر، هرمزگان و تا حدودی خوزستان است.
برخلاف کمیت تولید و همانند ماهی روش طبخ آن در استانهای ساحلی نیز نسبتاً محدود می باشد.

روش های طبخ داده شده هیچکدام ایرانی نیستند و برای انجام آن در برخی موارد نیاز به موادی است که تهیه آن در ایران ممکن است عملی نبوده و یا مشکل باشد موادی که مشابه آنها در کشور وجود دارد به جای آنها قرار گرفته اند.

عنوان:
توصیه چند سایت

۱- تغییر دکور منزل

<<http://interiordic.about.com>>

به همراه این سایت می توانید از نظرات متخصصین طراحی برای تغییر در تزئین خانه خود راهنمایی بگیرید. همچنین در این مکان های وی مقالات مختلفی وجود دارند که در زمینه دکوراسیون منزل خود حتماً می توانید از آنها استفاده کنید.

۲- ادبیات مشاهیر ایران

Treasures of Persian Literature

گنجینه ادبیات فارسی به زبان انگلیسی شامل بوستان، گلستان سعدی، غزلیات حافظ، رباعیات عمر خیام و... در اینترنت.

<<http://www.enl.ualgary.ca/people/far/hobbiesiran>>

۳- مرجع زندگینامه ها Famous people

مرجع زندگینامه ها که زندگی افراد مشهور را به ترتیب وقایع و تاریخ ثبت کرده است. علاقمندان می توانند به این آدرسها مراجعه کنند.

<<http://www.Famouspeople.com>>

آموزش فنی و حرفه‌ای و واژگان بین‌المللی

«معانی اصلی + واژگان هم‌خانواده»

System	سیستم
مجموعه‌ای از عناصر که برای انجام کار خاصی با هم کار می‌کنند. مثلاً سیستم سخت‌افزاری از ریزپردازنده، تراشه‌ها و مدارها، دستگاه‌های ورودی و خروجی و دستگاه‌های جانبی تشکیل شده است. سیستم عامل از مجموعه برنامه‌ها و فایل‌ها تشکیل شده است.	
System Administrator	مدیر سیستم
کسی که مسئولیت استفاده از سیستم کامپیوتری چند کاربره، سیستم ارتباطی و یا هر دو را بر عهده دارد.	
System Board	برد سیستم
System Clock	ساعت سیستم
System Console	کنسول سیستم
مرکز کنترل یک سیستم کامپیوتری که ابتدا به منظور استفاده در کامپیوترهای بزرگ و ریزکامپیوترها طراحی شد.	
System Conversion	تبدیل سیستم
تغییر از یک سیستم عامل به دیگری، مثلاً از ویندوز ۹۵ به ویندوز ۲۰۰۰ یا UNIX.	
System Development	طراحی و تولید سیستم
فرایند تعریف، طراحی، آزمایش و پیاده‌سازی سیستمی جدید.	
System Disk	دیسک سیستم
دیسکی که شامل سیستم عامل بوده و میتوان از آن برای راه‌اندازی کامپیوتر استفاده کرد.	
System Error	خطای سیستمی
وضعیتی در نرم‌افزار که امکان کار عادی را به سیستم عامل نمیدهد. برای برطرف کردن این خطا باید سیستم مجدداً راه‌اندازی شود.	
System Failure	خرابی سیستم
نا توانی کامپیوتر در انجام کارهای محوله که علت آن بیشترینم افزاری است تا ساخت افزاری.	
System File	فایل سیستمی
System Folder	پوشه سیستم
پوشه مکینتاش که دارای فایل سیستم و دیگر فایل‌های مهم مانند Finder، برنامه‌های راه‌انداز دستگاه، فایل‌های INIT و فایل‌های کنترل صفحه است.	
System Font	فونت سیستم
در کامپیوتر اپل مکینتاش و کامپیوترهای سازگار با IBM، مجموعه حروفی که برای متن صفحه نمایش مورد استفاده قرار می‌گیرد.	
تهیه و تنظیم: امور بین الملل	

آیا می‌دانید که؟

آیا می‌دانید که برای جلوگیری از پوکی استخوان و سالم نگه داشتن دندانها، کافیت که روزی دو لیوان شیر بخورید؟

آیا می‌دانید که کانگروها قادر نیستند بسوی عقب راه بروند؟

آیا می‌دانید که ادرار موش در زیر اشعه ماورا بنفش می‌درخشد و همین امر باعث میشود که بازها بتوانند آنها را شکار کنند؟

آیا می‌دانید که استان خراسان بزرگترین استان ایران است که یک پنجم خاک ایران را بخود اختصاص داده است؟

آیا می‌دانید که عسل به کمک دیاستازهای چربی‌های اطراف قلب را آب می‌کند، به همین دلیل مصرف آن به سالخوردگان و بیماران قلبی توصیه می‌شود؟

آیا می‌دانید که پوست سیب ۵ برابر سیب ویتامین دارد؟

آیا می‌دانید که ویتامین ب ۶ باعث خوشحالی و سر حال بودن میشود، این نوع ویتامین را میتوان برای مثال با خوردن ماهی و جیگر و موز و فندق بدست بیاورید؟

آیا می‌دانید که فقط سی درصد از مارهای دنیا سمی هستند؟

آیا می‌دانید که شیر گاو در بین دیگر پستانداران از نظر ترکیبی بیشتر به شیر انسان نزدیکتر است؟

آیا می‌دانید که جنین در رحم مادر میتواند دچار سکسکه شود؟

آیا می‌دانید که مغز انسان در موقع خواب فعالیتش بیش از موقعی هست که انسان به تلویزیون تماشا می‌کند؟

پیام مهربان

تسلیت

جناب آقای خان احمدی مدیر محترم آموزشگاه‌های آزاد ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای خانپور مدیر کل محترم ایلام ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای حجت خداپرست همکار محترم در واحد حراست ما را در غم خود شریک بدانید.



حجکم مقبول

بازگشت عارفانه آقایان حسن محمد علیزاده مدیر کل محترم آذربایجان غربی و رفیعی زاده و سرکار خانم فاطمه شعبانعلی از زیارت خانه خدا، حرم امن الهی و مدینه منوره را گرامی می‌داریم.



قدم نورسیده مبارک

جناب آقای مرتضی فراهانی تولد «در فام» جان مبارک. سرکار خانم نسرين غلامی تولد «پارسا» جان مبارک.

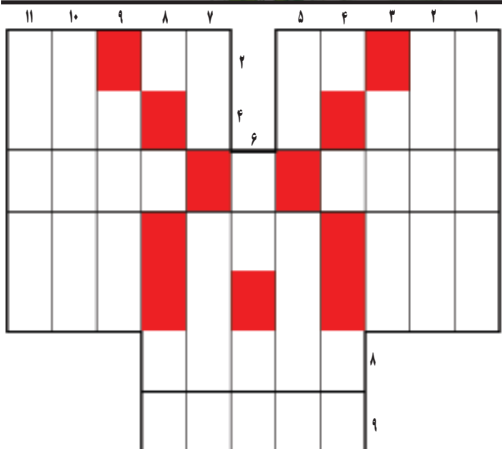
هیچ توفیقی بدون پشتکار به دست نمی‌آید



کودکانه



جدول سه مستطیل



- ۷- نابودی و نیستی - وسیله ی کارنجار، برقی آن هم موجود است.
- ۸- جانوری که عاشق فندق و گردو است و بر روی درختان زندگی می کند
- ۹- کینه و عداوت عمودی
- ۱- برخورد و اتومبیل را گویند
- ۲- جمع دین
- ۳- فرمانروایان
- ۴- آب بند
- ۵- اثر چربی بر روی لباس - علم و آگاهی
- ۶- من و شما - سالها دل طلب جام... از ما می کرد.
- ۷- طول عمر را با آن می سنجند - بین و وسط
- ۸- پیشوند «نداشتن» و منفی ساز
- ۹- بیشتر شهرهای شمالی ایران آن را دارد
- ۱۰- خواب نیست
- ۱۱- همان «نوه» است.



افقی

- ۱- خمیدگی کاغذ با پارچه - مخترع تلفن
- ۲- رموز راز - پایه و ریشه
- ۳- آواز و بانگ
- ۴- موجود افسانه ای قصه ها
- ۵- اشاره - سرداب بی پایان
- ۶- سر بی گناه بالای آن نمی رود - تله - خاطره



۲- ماده کشاورز

(احمد شریفی منش)

بازی ریاضی



خنده خنده

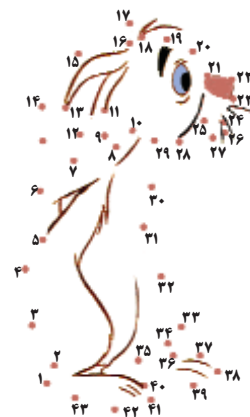


از یک نفر می پرسند: چند تا بچه داری؟
چهار تا از انگشتانش را نشان می دهد می گوید: سه تا
همه تعجب می کنند می گویند: اینها که چهار تا است!
او انگشت کوچکش را نشان می دهد و می گوید:
این بچه همسایه مان است ولی همیشه خانه ماست.

یه روز یه نفر پتروس فداکار و دهقان فداکار را قاطی می کنه. انگشت می کنه تو چشم راننده ی قطار.

یه یه مرده می گن پشت سرت خاکیه؟ می گه می خواستی آسفالت باشه.

یک روز پشه کوچولو پیش مادرش میره و می گه: مامان من میرم بیرون.
مادرش میگه: باشه ولی پیش آدما نرو.
پشه کوچولو می گه: آدم ها خیلی خوبند وقتی منو می بینن برام دست می زنن.



فاطمه آقانی

مهرانه زارعی (۸ ساله)

فاطمه السادات فدای حسین (۸ ساله)



بدانیم دیگران حتی اگر هم تقصیر کار باشند به اندازه ما خوب هستند





اسامی برندگان مسابقات استانی «انس باقرآن»

مقطع راهنمایی

سیدعبدالحمید مفتاح - یزد	امیرحسین محمدی - کرمان
فاطمه حضرتی - مازندران	زهرا قاسمی - زنجان
بهناز رسولی - قزوین	پوریا ارجمندی - خراسان شمالی
فاطمه براتی - لرستان	معین آصفی - اصفهان
رضا زلف - آذربایجان شرقی	شهرزاد سلمانزاده - اردبیل
حسین مؤیدی - فارس	شهید شفیع پور - گیلان
سحر نظری - استان مرکزی	بهاره شوقی - کرج
ذریان لطفی - کردستان	خاطره پروینی - آذربایجان غربی
معین اکبریان - ایلام	محمدجواد شفیع - خوزستان
زینب بجاری - چهارمحال بختیاری	سارا سلیمانی - خراسان جنوبی
ابوالفضل افراس - اداره کل	جواد عربی - سمنان
الهام پیران - تربیت مربی کرج	مریم قربانی - خراسان رضوی
عارفه آب روان - بوشهر	اکرم افروز - تهران
مهیار سمیعی - همدان	سپیده نصیری - تهران
افسانه غدیر - سیستان و بلوچستان	سامان جلاهی - هرمزگان
	زهرا سوخته سرایی - گلستان

مقطع ابتدائی

فاطمه قریشی - گلستان	فاطمه عمونی - کرمان
سراج الدین رشیدی نژاد - یزد	فائزه رحیمی - زنجان
مهدخت مهدوی - مازندران	مهديه اصغرزاده - خراسان شمالی
اسماء غفرانی - لرستان	فائزه بهرامیان - اصفهان
نوید زینالی - آذربایجان شرقی	راحله بهمنیاری - کهگیلوی و بویراحمد
هدیه بدرود - فارس	میثم امیرزاده - اردبیل
محمد زارعی - استان مرکزی	فائزه خاکسار نجفی - گیلان
نقیسه شریفی - کردستان	مهدی فلاح مهرآبادی - کرج
مجتبی سلیمانی - ایلام	یاسین رجبعلی نیا - آذربایجان غربی
محدثه حاج صادقیان - چهارمحال بختیاری	محسن افشارنیا - خوزستان
علیرضا منوچهریان - اداره کل	سجاد مودی - خراسان جنوبی
پریسا نصیری - تربیت مربی کرج	دلایه رشیدی - سمنان
محمدرضا شعری - بوشهر	فرزاد جلائی پور - خراسان رضوی
مهدی پاکدامن - همدان	کیمیا حریت پژوه - تهران
فاطمه محمدی - سیستان و بلوچستان	پدرام محسن زاده - تهران
	مهدی پویان فر - هرمزگان



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

تلفن: ۶۶۴۲۷۶۹۷، ۶۶۹۴۱۲۶۵

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

سرپرست: محمد حسینی

مقطع آرا: زهرا پاک

تصویریه: مرضیه آقامیری، زهرا پاک

طراح چلده: پگاه گودرزی

چاپ: انتشارات سازمان

مقطع دبیرستان

محمدصادق قانعی - یزد	نگین باغخانی - کرمان
حامد گوران - مازندران	زینب ملکی - زنجان
بیبا مدبر - آذربایجان شرقی	راضیه قاسمی - اصفهان
سیدامیر منصوری - فارس	آرش بهمنی - گیلان
مرضیه رحمتی - ایلام	مانده صالحی - کرج
محمدامین افروزان - چهارمحال بختیاری	حمزه مهدی پور - خوزستان
حمید غلامرضایی - اداره کل	علی اصغرگرچی - سمنان
نازنین بیکدلی - تربیت مربی کرج	سیدمحسن حسینی - خراسان رضوی
فاطمه گلستانی - همدان	فاطمه داودی - تهران
فرزانه زرگی - سیستان و بلوچستان	وحید پژمان - تهران

فاطمه زهرا (س) موجودی است الهی و جبروتی که به صورت یک زن ظاهر شده است