

# ۱۴ اردو

ماهنامه ۱۴ / شماره سی و نهم / سال چهارم / اردیبهشت ماه ۱۳۸۷



گروه‌هایی منطقه ای در استان های ششم، کرمان و اردبیل  
تجیین استراتژی، سیاست ها و برنامه های  
سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور



لبخندهای  
پشت خاکریز



چه چیزهایی  
را نباید به  
کودکان بگوییم



حقوق کاربری



نگهداری دارو  
در منزل

# نظر سنجی نشریه چهارده

## خواننده ی گرامی:

باعث افتخار است که جنابعالی نشریه چهارده را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید. مطمئناً دیدگاه‌های شما خواننده محترم با پاسخ به سوالات زیر زمینه ارتقاء سطح کیفی نشریه را فراهم می‌سازد.

جنس: زن  مرد  وضعیت تاهل: مجرد  تاهل  تحصیلات:

سن: پست سازمانی: استان:

- ۱- تا چه اندازه چاپ این نشریه را لازم می‌دانید؟  
 خیلی زیاد  زیاد  تاحدی  کم  خیلی کم   
 ۲- مطالب و مقالات نشریه چهارده چقدر رضایت شما را جلب کرده است؟  
 خیلی زیاد  زیاد  تاحدی  کم  خیلی کم   
 ۳- از نحوه توزیع نشریه چقدر رضایت دارید؟  
 خیلی زیاد  زیاد  تاحدی  کم  خیلی کم   
 ۴- به نظر شما چه کاستی‌ها و ضعف‌هایی در نشریه وجود دارد که باید رفع شود؟  
 ۵- مایلید در شماره‌های بعدی، نشریه به چه موضوعاتی بپردازد؟ ( پنج عنوان را ذکر بفرمائید)  
 ۶- نشریه وابسته به سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟  
 ۸- شما چه کمکی می‌توانید در جهت ارتقاء سطح کیفی نشریه انجام دهید؟

ستون	نمره	ستون	نمره	ستون	نمره	ستون	نمره
مناجات		تورناب		گزارش		داستان‌ها و پندهای قرآنی	
احکام		لیخنده‌های پشت خاکریز		حکایت		روی تلکس خبر	
لطفیه‌های بی مزه		آشپزی		مآده		پزشکی	
نژده‌های علمی		نکات خانه‌داری		چرا		همکاران بخوانند	
گشت و گذاری در ایران		نگهداری دارو در منزل		غذاهای عجیب و غریب		روانشناسی	
آداب اجتماعی		آموزش مهارت عکاسی		معرفی کتاب و نشریات		جدول	
ایامی داتید که		پیام مهربانی		آموزش زبان انگلیسی		صفحه کودک	
صفحه آخر							

خرد مانند چشم هستی و جان آدمی است و اگر آن نباشد جهان را چگونه خواهی گذراند



## احکام

غذا خوردن مانند سایر امور دینی دارای مستحبات و آداب خاص خود می‌باشد که در روایات و احادیث ائمه اطهار هم بسیار به آن اشاره شده است.

آداب و وظایف پیش از غذا خوردن:

- ۱- مطمئن شدن از حلال بودن غذا.
- ۲- شستن دست‌ها.
- ۳- قرار دادن غذا بر سفره‌ای که روی زمین گسترده است.
- ۴- خوب نشستن بر سر سفره غذا.
- ۵- راضی بودن به مقدار موجود از روزی و غذا.
- ۶- بکوشیم تا دست‌های زیادی - هر چند از خانواده و فرزندان خودش باشند - به سمت غذا دراز شود.

### در آداب غذا خوردن

- ۱- غذای خود را با نام خدا شروع کنید و در آخر هم حمد خدا را بگوئید.
- ۲- غذای خود را با خوردن مقداری نمک و با دست راست آغاز کنید.
- ۳- لقمه‌ها را کوچک برداشته و آن را خوب بجوید.
- ۴- نباید در بین غذا، زیاد آب بنوشید.

### مستحبات بعد از خوردن غذا:

- ۱- پیش از سیر شدن، از غذا دست بکشید.
- ۲- خرده ریزه‌های غذا را جمع کنید.
- ۳- دندان‌های خود را بعد از غذا خلال کنید.
- ۴- پس از خلال کردن، دندان‌های خود را با آب بشوید.

\*\*\*\*\*

س - چرا برای سلامتی امام زمان دعا می‌کنیم؟ مگر امام زمان اعداؤ بالله ممکن است آسیب ببینند؟ فلسفه این کار چیست؟

ج- بنا بر آنچه در اخبار و روایات آمده است، امام زمان (عج) به سان مردم دیگر در میان آنان زندگی می‌کنند.

همان طوری که پیامبران الهی و دیگر ائمه (ع) به بیماری و یا مشکلات دیگر دچار می‌شدند، امام زمان (عج) نیز ممکن است به همین صورت باشند.

بنابراین اولاً: دعا برای سلامتی آن حضرت و یا صلوات برای سلامتی ایشان بی‌مورد نیست.

ثانیاً: صلوات و دعا موجب برقراری پیوند عاطفی میان ما و حضرت شده که اثر بزرگی در افکار و نیات و کردار ما دارد و در نتیجه اثرش به خود ما باز می‌گردد.



# حقوق کاربری

به عنایت به این نکته که علم حقوق، علمی است که مورد نیاز تمام افراد جامعه است و اکثر اقشار جامعه آشنایی چندانی با این علم ندارند بر آن شدیم که نکات کلیدی و کاربردی این علم را بیان کنیم. در ابتدای امر و برای ورود به بحث اصلی، لازم است اطلاعاتی کلی راجع به «حقوق» مطرح کنیم که این شماره به این موضوع اختصاص می‌یابد.

### الف) معنی «حقوق»:

از واژه «حقوق» معانی مختلفی به ذهن متبادر می‌شود. از جمله: دستمزدی که کارمندان دریافت می‌کنند؛ یکی از رشته‌های علوم انسانی که در دانشگاه تدریس می‌شود؛ کلمه‌ای مشتق که مفرد آن «حق» است و... «حق» در لغت به معنای «ثبوت و پایداری» است. وقتی اظهار می‌کنیم «فلان موضوع حق است» یعنی این که مانند چیز ثابت و پایداری است که همچون یک شاخص باید از آن تبعیت کنیم. اما «حق» در علم حقوق - که ما با این معنی سرو کار داریم - به معنای «امتیاز» است. امتیازی که قانونگذار به اشخاص - اعم از حقیقی و حقوقی - اعطا می‌کند. به عنوان مثال: وقتی می‌گوئیم «ما حق رأی داریم» یعنی این که امتیاز شرکت در انتخابات را داریم... یا هنگامی که می‌گوئیم «ارثی هسته ای، حق مسلم ماست» یعنی امتیازی است که باید از آن بهره مند شویم. با این مقدمه مختصر متوجه می‌شویم که «دفاع از حق» و «دستیابی به حق» در واقع دستیابی و دفاع از امتیازاتی است که قانونگذار برای ما در نظر گرفته است.

### ب) شاخه‌ها و گستره علم حقوق:

علم حقوق به تناسب پیشرفت علوم و ارتباطات اشخاص، به شاخه‌های مختلفی تقسیم می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

حقوق خصوصی، حقوق جزا و جرم‌شناسی، حقوق عمومی، حقوق بین‌الملل که هر کدام از آنها دارای زیر شاخه‌های مختلفی هستند.

«موضوعات حقوقی» که در محاکم قضائی مطرح میشود به صورت کلی به دو دسته تقسیم می‌شود:

۱. حقوقی یا مدنی
۲. جزائی یا کیفری

اولین موضوعی که از شماره ی بعدی به آن خواهیم پرداخت «سیر رسیدگی پرونده‌ها در محاکم قضائی» است که مرتبط با تقسیم بندی فوق است.

جزیا حق مباش و جزا باطل دوری مکن.

حضرت علی (ع)



قاسم ناصری کیا (دفتر حقوقی ستاد)

... ادامه دارد

در زندگی ثروت حقیقی مهربانی و بینوایی حقیقی خودخواهی است



## لبخندهای پشت خاکریز

### خاطرات بچه‌های جبهه



#### استقبال مسلحانه

گفتم بروم از دوستانم در گردان مجاور مقر احوالی ببرسم، زدم بیرون، هوا به غایت گرم بود. مثل اینکه طاعون آمده باشد، یک نفر برای دل خوشی در محوطه نبود. صدا زدم صاحبخانه! یکی یکی سر و کله شان پیدا شد: به چه عجب، بابا خبر می‌کردی «گرا» می‌دادیم برادران یعنی با توپخانه آتش تهیه می‌ریختند و مقدمتان را گلوله باران می‌کردند دیگران از آن طرف: پسر اطلاع می‌دادی ترابری ویژه (قاطرچی) را می‌فرستادیم دنبالت!

#### خبرنگار سمج

آوازه‌اش در مخ کار گرفتن و صفر کیلومتر بودن و پرسیدن سوال‌های فضایی به گوش ما هم رسیده بود. بنده خدا تازه به جبهه آمده بود و فکر می‌کرد ما جملگی برای خودمان یک پا عارف و زاهد و دست از جان کشیده ایم. راستش همه ما برای دفاع از میهن مان دل از خانواده کنده بودیم اما هیچکدام مان اهل ظاهر سازی و جانماز آب کشیدن نبودیم. می‌دانستیم که این امر برای او که خبرنگار یکی از روزنامه‌های کشور است باورنکردنی است.

شنیده بودیم که خیلی‌ها حواله اش داده‌اند به سر خرمن و با دوز و کلک از سر بازش کرده بودند. اما وقتی شصت‌مان خبردار شد که همای سعادت پر سرمان نشسته و او کفش و کلاه کرده تا سر وقت مان بیاید. نشستیم و فکرهایمان را یک کاسه کردیم و بعد مثل نعره‌وسان بدقلق «بله» را گفتیم. طفلک کلی ذوق کرد که لابد ماها مثل بچه آدم دو زانومی نشستیم و به سوالات او پاسخ می‌دهیم.

از سمت راست شروع کرد که از شانس بد او یعقوب بحثی بود که استاد و راجی و بحث کردن بود.

– برادر هدف شما از آمدن به جبهه چیست؟

– والله شما که غریبه نیستید، بی خرجی مونده بودیم. سر سیاه زمستونی هم که کار پیدا نمیشه. گفتیم کی به کیه، می‌رویم جبهه و می‌گیریم به خاطر خدا و پیغمبر آمدیم بجنگیم. شاید هم شکم مان سیر شد هم دو زار و اوسه خانواده بردیم!

نفر دوم احمد کاتیوشا بود که با قیافه معصومانه و شرمگین گفت: «عالم و آدم میدونن که مرا به زور آوردن جبهه. چون من غیر از این که کف پام صافه و کفیل مادر و یک مشت بچه یتیم هم هستم، دریچه قلبم گشاده، خیلی از دعوا و مراقبه می‌ترسم! تو محله مان هر وقت بچه‌های محل با هم یکی به دو می‌کردند من فشارم پایین می‌آمد و غش می‌کردم. حالا از شما عاجزانه می‌خواهم که حرف‌هایم را تو روزنامه تان چاپ کنید. شاید مسئولان دلشان سوخت و مرا به شهرمان منتقل کنند!»

خبرنگار که تند تند می‌نوشت متوجه خنده‌های بی صدای بچه‌ها نشد. مش علی که سن و سالی داشت گفت: «روم نمی‌شود بگم، اما حقیقتش اینه که مرا زخم از خونه بیرون کرد. گفت: «گردن کلفت که نگه نمی‌دارم. اگر نری جبهه یا زود برگردی خودم چادرم را می‌بندم دور گردنم و اول یک فصل کتکت می‌زنم و بعد میرم جبهه و آبر و برات نمی‌گذارم. منم از ترس جان و آبرو از اینجا سر در آوردم.»

خبرنگار کم کم داشت بومی برد. چون مثل اول دیگر تند تند نمی‌نوشت. نوبت من شد.

گفتم: «از شما چه پنهنون من می‌خواستم زن بگیرم اما هیچ کس حاضر نشد دخترش را بدبخت کند و به من بدهد. پس آدمم این جا تا ان شاء الله تقی به توفی بخورد و من شهید بشوم و داماد خدا بشوم. خدا کریمه! نمی‌گذارند من عزب و آرزو به دل و ناکام بمانم!»

خبرنگار دست از نوشتن برداشت.

بغل دستی ام گفت: «راستش من کمبود شخصیت داشتم. هیچ کس به حرفم نمی‌خندید. تو خونه هم آدم حساب نمی‌کردند چه رسد به محله. آدمم اینجا شهید بشم شاید همه تحویلیم بگیرند و برام دل‌تنگی کنند.»

دیگر کسی نتوانست خودش را نگه دارد و خنده مثل نارنجک تو چادرمان ترکید. ترکش این نارنجک خبرنگار را هم بی نصیب نگذاشت.

#### پزشک همراه

ناز و غمزه امدادگر جماعت هم دیدنی بود و کشیدنی. اما به قول خودشان پزشک نه امدادگر! چقدر ما بسیجی‌ها مهم بودیم که شهبای عملیات پزشک همراه داشتیم! چه اندازه هم این دکترها نگران حال ما بودند! آنها می‌گفتند: نترسید بروید جلو ما پشت سرتان هستیم، فقط سعی کنید تیر و ترکش را از جایی بخورید که زخم‌تان قابل بستن و بانسمن کردن باشد. ما از فرط علاقه به آنها اطمینان می‌دادیم که روشی پیش بگیریم که به شهادت یا اسارت منتهی بشود و اگر جزییاتش را می‌خواستند بدانند در توضیح آن می‌گفتیم: نمی‌خواهیم با قتل نفس بار شما را سنگین کنیم یا وسیله آموزش و کارورزیتان باشیم.

اولین درسی که والدین باید به فرزندان خود بیاموزند، صداقت است





## حکایات پند آموز

### چه خوب شد گاو مرد

و فیلسوف نیز ساکت ماند. آن جوان بدون آنکه هیچ راه دیگری داشته باشد، همان کاری را کرد که به او دستور داده شده بود و آن گاو نیز در آن حادثه مرد. این صحنه در ذهن آن جوان باقی ماند و پس از سالها، زمانی که دیگر یک بازرگان موفق شده بود، تصمیم گرفت تا به همان خانه بازگشته و با شرح ما وقع از آن خانواده تقاضای بخشش کند و به ایشان کمک مالی نماید.

اما چیزی که باعث تعجبش شد این بود که آن منطقه تبدیل به یک مکان زیبا شده بود با درختانی شکوفه کرده، ماشینی که در کاراژ پارک شده و تعدادی کودک که در باغچه خانه مشغول بازی بودند. با تصور این مطلب که آن خانواده برای بقای خود مجبور به فروش آنجا شده‌اند، مایوس و ناامید گردید. لذا در راه داد و وارد خانه شد و مورد استقبال یک خانواده بسیار مهربان قرار گرفت.

سوال کرد:

— آن خانواده که در حدود ۱۰ سال قبل اینجا زندگی می‌کردند کجا رفتند؟  
جوابی که دریافت کرد، این بود:

— آنها همچنان صاحب این مکان هستند.

وحشت زده و سراسیمه و دوان دوان وارد خانه شد. صاحب خانه او را شناخت و از احوالات استاد فیلسوفش پرسید. اما جوان مشتاقانه در پی آن بود که بداند چگونه ایشان موفق به بهبود وضعیت آن مکان و زندگی به آن خوبی شده‌اند.

آن مرد گفت:

— ما دارای یک گاو بودیم، اما او از صخره پرت شد و مرد. در این صورت بود که برای تأمین معاش خانواده‌ام مجبور به کاشت سبزیجات و حبوبات شدم. گیاهان و نباتات با تأخیر رشد کردند و مجبور به بریدن مجدد درختان شدم و پس از آن به فکر خرید چرخ نخ رسی افتادم و با آن بود که به یاد لباس بچه‌هایم افتادم، و با خود همچنین فکر کردم که شاید بتوانم پنبه هم بکارم.

به این ترتیب یکسال سخت گذشت، اما وقتی خرمن محصولات رسید، من در حال فروش و صدور حبوبات، پنبه و سبزیجات معطر بودم. هرگز به این مسئله فکر نکرده بودم که همه قدرت و پتانسیل من در این نکته خلاصه می‌شد که: چه خوب شد آن گاو مرد.

فیلسوفی همراه با شاگردانش در حال قدم زدن در یک جنگل بودند و درباره‌ی اهمیت ملاقات‌های غیرمنتظره گفتگو می‌کردند. بر طبق گفته‌های استاد تمامی چیزهایی که در مقابل ما قرار دارند به ما شانس و فرصت یادگیری و یا آموزش دادن رامی‌دهند.

در این لحظه بود که به درگاه و دروازه محلی رسیدند که علیرغم آنکه در مکان بسیار مناسب واقع شده بود معذالک ظاهری بسیار حقیرانه داشت.  
شاگرد گفت:

— این مکان را ببینید. شما حق داشتید. من در اینجا این را آموختم که بسیاری از مردم، در بهشت بسر می‌برند، اما متوجه آن نیستند و همچنان در شرایطی بسیار بد و محقرانه زندگی می‌کنند.

استاد گفت:

— من گفتم آموختن و آموزش دادن مشاهده امری که اتفاق می‌افتد، کافی نمی‌باشد. بایستی دلایل را بررسی کرد. پس فقط وقتی این دنیا را درک می‌کنیم که متوجه علت‌هایش بشویم.

سپس در آن خانه را زدند و مورد استقبال ساکنان آن قرار گرفتند. یک زوج زن و شوهر و تعداد ۳ فرزند، با لباسهای پاره و کثیف.

استاد خطاب به پدر خانواده می‌گوید:

— شما در اینجا در میان جنگل زندگی می‌کنید، در این اطراف هیچ گونه کسب و تجارتي وجود ندارد؟ چگونه به زندگی خود ادامه می‌دهید؟

و آن مرد نیز در آرامش کامل پاسخ داد:

— دوست من ما در اینجا ماده گاوی داریم که همه روزه، چند لیتر شیر به ما می‌دهد. یک بخش از محصول را می‌فروشیم و یا در شهر همسایه با دیگر مواد غذایی معاوضه می‌کنیم. با بخش دیگر اقدام به تولید پنیر، کره و یا خامه برای مصرف شخصی خود می‌کنیم و به این ترتیب به زندگی خود ادامه می‌دهیم.

استاد فیلسوف از بابت این اطلاعات تشکر کرد و برای چند لحظه به تماشای آن مکان پرداخت و از آنجا خارج شد. در میان راه، رو به شاگرد کرد و گفت: آن ماده گاو را از آنها دزدیده و از بالای آن صخره روبرویی به پایین پرت کن.

— اما آن حیوان تنها راه امرار معاش آن خانواده است.

### حکمت پروردگار

می‌خواستی از لانه محقرم کجای دنیا را گرفته بود؟ و سنگینی بغضی راه بر کلامش بست. سکوتی در عرش طنین انداز شد. فرشتگان همه سر به زیر انداختند.  
خدا گفت: ماری در راه لانه ات بود. خواب بودی. باد را گفتم تا لانه ات را واژگون کند. آنگاه تواز کمین مار پر گشودی. گنجشک خیره در خدایی خدا مانده بود.

خدا گفت: و چه بسیار بلاها که به واسطه محبتم از تو دور کردم و توندانسته به دشمنی ام برخاستی.

اشک در دیدگان گنجشک نشست بود. ناگاه چیزی در درونش فرو ریخت. های های گریه‌هایش ملکوت خدا را پر کرد.

روزها گذشت و گنجشک با خدا هیچ نگفت.

فرشتگان سراغش را از خدا گرفتند و خدا هر بار به فرشتگان این گونه می‌گفت: می‌آید، من تنها گوشی هستم که غصه‌هایش را می‌شنود و یگانه قلبی ام که دردهایش را در خود نگه می‌دارد و سرانجام گنجشک روی شاخه‌ای از درخت دنیا نشست.

فرشتگان چشم به لب‌هایش دوختند، گنجشک هیچ نگفت و خدا لب به سخن گشود: "با من بگواز آنچه سنگینی سینه‌توست."

گنجشک گفت: لانه کوچکی داشتم، آرامگاه خستگی‌هایم بود و سرپناه بی‌کسی ام. تو همان را هم از من گرفتی. این توفان بی‌موقع چه بود؟ چه

تولد و مرگ اجتناب ناپذیرند، فاصله این دو را زندگی کنیم



# روی تلکس خبر



## نرخ تاکسی در شب و روز متفاوت است

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران از متغیر بودن نرخ کرایه تاکسی‌های پایتخت در ساعات مختلف شب و روز خبر داد. "حسین تیموری کرمانی" روز شنبه به خبرنگار ایرنا گفت: نرخ کرایه تاکسی‌ها با تاکسیمتر در ساعات مختلف صبح، عصر و نیز شب در یک مسیر از سطح شهر از یک مبدا و مقصد مشخص، متفاوت است. وی با اشاره به اینکه شلوغی خیابانها و اوج ترافیک نیز در تعیین نرخ کرایه‌ها، دخالت دارد، افزود: شهر و ندان در تمامی ساعات، بی توجه به ساعات مختلف روز، نرخ مشخص (بر حسب مسافت و منطقه) و نیز تعرفه مصوبه شورای اسلامی شهر می‌پردازند که این امر برخی اوقات به درگیری میان مسافر و راننده منتهی می‌شود. وی توضیح داد: ناآگاهی مسافران در خصوص نرخ متغیر کرایه تاکسی‌ها در نقاط مختلف شهر در ساعات مختلف روز، همیشه موجب سوء تفاهم شده و تاکسیرانان را افرادی بی‌تعهد و بی‌مسئولیت به رعایت تعرفه قیمت‌های کرایه تاکسی در اذهان عمومی متصور می‌شود. تیموری کرمانی با تأکید بر متغیر بودن نرخ کرایه‌ها در ساعات مختلف روز همیشه وجود داشته و ربطی به تعرفه جدید کرایه‌ها در سال جاری ندارد، افزود: توازن خدمات ارائه شده در تاکسیرانی میل راننده و مسافر باید دوسویه باشد، گفت: استفاده از تاکسیمتر باید دو طرفه باشد یعنی هم راننده و هم مسافر به نرخ تعیینی آن توجه کنند و گرنه استفاده یک طرفه، تنها از سوی راننده بویژه در پایتخت کارآمد نخواهد بود.

## ۳۵ درصد زنان شاغل قبل از بازنشستگی از کار کناره می‌گیرند

یک متخصص علوم رفتاری و آسیب شناس اجتماعی گفت: براساس تحقیقات انجام شده ۳۰ الی ۳۵ درصد زنان شاغل تا قبل از فرا رسیدن زمان بازنشستگی از کار خود کناره‌گیری می‌کنند. دکتر مجید ابهری در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص بازنشستگی زنان شاغل، افزود: مردان در دوران بازنشستگی بیشتر وقت خود را به استراحت می‌پردازند اما این موضوع در ارتباط با زنان کاملاً متفاوت است چرا که رسالت مادری و مسئولیت خطیر خانه داری قسمت عمده وقت استراحت و راحتی آنان را می‌گیرد. وی خاطر نشان کرد: در اداره و محل کار نیز هیچ گونه امتیازی برای زنان به طور خاص قائل نیستند بنابراین سن بازنشستگی و دوران خدمت در بانوان باید با رعایت این نکات همراه باشد یعنی زحمت تربیت فرزندان و مسئولیت مادری را نیز باید در نظر بگیریم چرا که ۲۵ سال برای بازنشستگی زنان زمان زیادی است.

## تأثیر کار کردن یا مدیران شایسته در سلامت انسان‌ها

تازه‌ترین مطالعات در آمریکا نشان می‌دهد، کار کردن با مدیران لایق خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری آلمان، در این تحقیق علمی ثابت شد، کسانی که با مدیران لایق کار می‌کنند از سلامت روحی و روانی خوبی بهره می‌برند، ولی مدیران نالایق سبب می‌شوند، کارکنان دچار بیماری‌های قلبی و تنش‌های روحی شوند. دکتر کنت نواک، روانشناس و مشاور منابع انسانی در آمریکا روز گذشته نتیجه تحقیق خود را در کنفرانس ویژه کاری آنان تأثیر مستقیم وجود دارد، به گونه‌ای که میان سلامتی کارکنان با بازدهی کاری آنان تأثیر مستقیم وجود دارد، به گونه‌ای که کارکنان مبتلا به بحران‌های روحی به مدت طولانی، سبب وارد آوردن زیان به شرکتها و موسسات می‌شوند زیرا بازدهی آنان بسیار پایین است، ضمن آنکه بی‌لیاقتی مدیر، یکی از عوامل اصلی ابتلای کارکنان به مشکلات روحی و روانی به شمار می‌آید. دکتر نواک افزود: کارکنانی که زیر نظر مدیری ناشایسته کار می‌کنند تا ۵۱ درصد کمتر از کارکنان عادی بازدهی دارند، ضمن آنکه کارکردن این افراد در شرکتها و موسسات میزان سود دهی این شرکتها را تا سقف ۴۴ درصد کاهش خواهد داد.

## سوانجام قانون حذف کنکور در گنجگویی مهر با وزرای علوم و آموزش و پرورش

قانون حذف کنکور پس از حدود چهار ماه از تصویب در مجلس توسط دولت در ۲۱ اسفند ابلاغ شد. دکتر محمد مهدی زاهدی وزیر علوم در مورد اجرای قانون حذف کنکور به پیش‌دانشگاهی است. تلاش وزارت آموزش و پرورش برای برگزاری آزمونهای هماهنگ در دوره دبیرستان و پیش‌دانشگاهی است. وزیر علوم افزود: با توجه به اینکه در قانون حذف کنکور، سوابق تحصیلی داوطلبان مورد بررسی قرار می‌گیرد وزارت آموزش و پرورش باید هر چه سریعتر نسبت به برگزاری آزمونهای هماهنگ اقدام کند؛ اما تاکنون این امر با سرعت صورت نگرفته است. وی اضافه کرد: با توجه به آمادگی وزارت علوم برای اجرای قانون حذف کنکور امیدواریم وزارت آموزش و پرورش نیز هر چه سریعتر به برگزاری آزمونهای هماهنگ اقدام کند. زاهدی اضافه کرد: نمرات آزمونهای استاندارد ملی باید جایگزین نمرات کنکور شود. به موازات اینکه آموزش و پرورش بتواند این امتحانات را برگزار کند سهم نمره این امتحانات در کنکور افزایش می‌یابد و کنکور به تدریج حذف می‌شود.

با گریه به دنیا می‌آیی اما چنان کن که با خنده از دنیا بروی





## تازه های علمی

### قلم هوشمند



با قلم دیجیتال هر چه بر روی کاغذ بنویسید در حافظه قلم ذخیره می شود.

قلم هوشمند در واقع رایانه بی است که در یک قلم جای گرفته و یادداشت ها و فایل های صوتی را به رایانه منتقل یا یادداشت های دست نویس را در یک فرمت صوتی می گرداند.

قلم دیجیتالی Pulse که فروش آن تا ماه مارس آغاز می شود با ویندوز ویستا و XP سازگار است اما شرکت سازنده آن در تلاش است مدل سازگار با ویندوز مکتینتاش آن را هم عرضه کند.

این قلم هوشمند در دو مدل یک گیگابایتی به قیمت ۱۴۹ دلار و دو گیگابایتی به قیمت ۱۹۹ دلار عرضه می شود؛ مدل یک گیگابایتی بیش از صد ساعت صدای ضبط شده و ۱۶ هزار صفحه یادداشت و مدل دو گیگابایتی دو برابر این مقدار را ذخیره می کند.

استفاده از این قلم دیجیتالی نیازمند کاغذ ویژه بی به نام دات است که به قلم امکان می دهد حرکات کاربر خود را ضبط کند. شرکت طراح اعلام کرده که کاغذ ویژه این قلم دیجیتالی را هم قیمت کاغذهای معمولی عرضه خواهد کرد. این قلم که یک نوار جوهر قابل تعویض دارد اما با تمام شدن جوهر باز هم می تواند حرکات دست کاربر را ضبط کند، ۱۵۵ میلیمتر طول، ۱۴ میلیمتر پهنا و حدود ۳۷ گرم وزن دارد و همچنین دارای یک باتری لیتیومی قابل شارژ غیر قابل تعویض است.

### دست مصنوعی با ماهیچه های هوایی ساخته شد

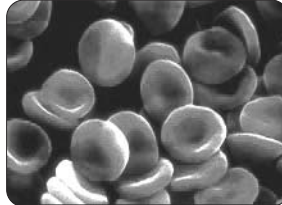


نخستین نمونه از دست مصنوعی در جهان که با ماهیچه های هوایی کار می کند و می تواند کارهای ظریفی مانند برداشتن تخم مرغ خام را بدون شکستن آن انجام دهد، در ژاپن ساخته شد. یک دست ۴۰۰ گرمی، پنج انگشت از جنس الیاف مصنوعی دارد که با فشار هوا قابل کنترل است.

"میکو شیمیزو" رییس این شرکت گفت، تاکنون روباتهایی که ساخته شده به مردم کمک می کرد و وسایل سنگین را بلند کنند، اما هدف ما ساخت دستی بود که بتواند همانند دست طبیعی انسان کارهای ظریف نیز انجام دهد.

## پزشکی

### انواع کم خونی و روش درمان آن



نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می توان با تعویض خون، مصرف دارو یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علائمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می توان شاهد علائمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پدیدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخی و سردی دست ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکان پذیر است. انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلوبول های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش های گوناگون می توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه ای از آنها در زیر آمده است؛  
 (۱) مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم.  
 (۲) مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتقال، کلم و سبزیجات حاوی ویتامین C.  
 (۳) خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی چراکه این نوشیدنی ها جذب آهن در بدن را دشوار می کند.  
 (۴) کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.  
 (۵) اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B۱۲ در رژیم غذایی.

(۶) مشاوره با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن. این قرص ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.  
 (۷) زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. انجام این آزمایش ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

## مآده

### هویج



هویج منبع مهم بتاکاروتن و الیاف می باشد که هر دو اینها کمک به جلوگیری از سرطان و حمله قلبی می کنند.

ترکیبات شیمیایی: هویج دارای ۸۷٪ آب، ۵/۱ مواد ازته، ۰۲٪ چربی، ۸٪ مواد گلوئیدی، حدود ۵/۱ سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین های A, B, C, D, E می باشد.

خواص دارویی: کاهش دهنده کلسترول است و در هویج یک نوع آنسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را در می باشد، مقاومت بدن را در مقابل بیماریهای عفونی بالا می برد، در برطرف کردن بیماریهای آب آوردن انساج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه های مقاوم، آسم، اختلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه آسانی دارد. برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقداری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله در آید صبح ناشتا چند قاشق بخورید.

تخم هویج را به مقدار یک قاشق غذا خوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آنرا بمدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیروی دهنده، اشتها آور، زیاد کننده شیر خانم های شیرده، برگ هویج را با آب بجوشانید این جوشانده را غرغره کنید برای آیسسه مخاط دندان و دهان موثر است بعلاوه می توان برای رفع ترک و خراش پوست استفاده کرد.

آب هویج را اگر روی صورت بکشید باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می شود.  
 اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید و برای چاق شدن بعنوان صبحانه باید آب هویج بخورید.  
 هویج و پیاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید داری موثری برای درمان بیماریهای عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می باشد و برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه آسا دارد.

خوردن هویج جوش های صورت را درمان می کند.  
 در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماریهای کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می کنند و دستور تهیه این سوپ بشرح زیر است حدود ۷۵۰ گرم هویج را رنده کنید و آنرا در ظرفی که مقداری آب نمک دارد بریزید سپس به آن یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید آنرا بجوش آورده و با آتش ملایم بپزید تا آب بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید. هویج اعمال رودها را منظم می کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می کند بنابراین آنهایی که گوشت زیاد مصرف می کنند حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند.

وارد عمل شدن بدون برنامه ریزی علت همه شکست هاست





## مردان بخوانند

### برای همسران جوان



خدای مدبر انسان را در دو جنس زن و مرد خلق نمود؛ تا آن دو در کنار هم در جهت جبران کاستی‌ها و تعدیل نیازهایشان گام بردارند. در این راستا مردها از عناصر مهم دخیل در میزان سلامت و سعادت یک رابطه مطلوب، در چهارچوب روابط همسران هستند. در اینجا به طرح چند مورد از تدابیری که مردان می‌توانند در حفظ ارتباط مطلوب و همسراری مثرانه و یا ثبات به‌کار گیرند، می‌پردازیم:

❖ برای اینکه بتوانید در مقابل همسران بهترین تدبیر را بیاندیشید، لازم است که حتماً او را بشناسید.

❖ برای اینکه همسر خود را بشناسید، به رفتار او در شرایط مختلف زندگی دقت کنید.

❖ سعی کنید به تعریف خوشبختی از دیدگاه وی دست یابید.

❖ خواسته‌ها و تمایلات همسران را شناسایی کنید.

❖ خواسته‌ها و توقعات معقول خویش را نیز در شرایط مناسب، با او طرح کنید.

❖ شما می‌توانید از زندگی در کنار همسر خود خرسند باشید، بدون آنکه از آرمانهای معقول روابطتان چشم‌پوشید.

❖ ظرفیت همسران را برای شنیدن حقایق و حوادث بسنجید.

❖ لزومی ندارد مسایلی را که خارج از ظرفیت اوست، حتماً مطرح کنید.

❖ اگر همسر شما در مسأله خاصی، از حساسیت و تعصب بی‌حد برخوردار است؛ از بیان موارد غیر ضروری خودداری کنید.

❖ در این موارد سعی کنید عملاً نقش تعدیل‌کننده داشته باشید، نه تحریک‌کننده.

❖ مطرح نکردن یک موضوع، به معنای تعریف کردن یا دروغ گفتن در آن مورد نیست.

❖ همسران را در کنار خود حفظ کنید، نه در رأس خود و نه در پس خود!

❖ او را با مقام توانمندی‌هایش باور کنید.

❖ مراقب باشید به آرزوها و توقعات دور از منطق او، بی‌جهت پر و بال ندهید.

❖ زنها، به تمجید شوهرشان از خود خیلی اهمیت می‌دهند.

❖ حس شنوایی یکی از فعالترین حواس در خانم‌هاست. آنها دوست دارند علاقه شما را حین اینکه در اعمالتان می‌بینند، مکرراً از زبانتان بشنوند.

❖ مراقب باشید که اگر از او در جمع تعریف می‌کنید، آنقدر افراطی نباشد که جنبه تمسخر بگیرد.

❖ در مورد دین و واجبات، همراه و مشوق وی باشید، نه مخل و مانع و مطمئن باشید هر چقدر که سایه ایمان به خدا و تقوا بر زندگی شما گسترده‌تر باشد، رابطه‌تان مستحکم‌تر و موفق‌تر خواهد بود.

## چرا؟

### چرا پرندگان تخم می‌گذارند؟



اغلب نوزادان پستانداران، برخی از خزندگان و حتی برخی از ماهی‌ها شناکنان از بدن مادر خارج می‌شوند. اما نوزاد پرندگان و لاک‌پشت‌ها با شکستن پوسته تخم به دنیا می‌آیند. اغلب نوزادان پستانداران، برخی از خزندگان و حتی برخی از ماهی‌ها شناکنان از بدن مادر خارج می‌شوند. اما نوزاد پرندگان و لاک‌پشت‌ها با شکستن پوسته تخم به دنیا می‌آیند.

جانوران تخم‌گذار تخم‌هایی تولید می‌کنند که پس از خارج شدن از بدن مادر سرباز می‌کند. پستانداران و گروه‌های دیگری که در بالا ذکر شدند، طوری تحول یافته‌اند که جنین‌هایشان تا زمان کامل شدن رشد و نمو آن درون مجرای تناسلی نگاهدارند. یکی از چالش‌های چنین روش نگهداری جنینی که به آن زنده‌زایی می‌گویند این است که مادر باید سنگینی وزن جنین را تحمل کند.

دانشمندان می‌گویند که زنده‌زایی نمی‌توانست در پرندگان ایجاد شود، چون در این صورت مادر با وجود وزن جنین قادر به پرواز نمی‌بود.

یک مشکل دیگر روش زنده‌زایی رسیدن هوا به تخم لقاح یافته است. نظر دانشمندان بر این است که پوسته تخم و مجاری تخمدانی پرندگان و لاک‌پشت‌ها امکان تبادل اکسیژن کافی را در درون بدن مادر نمی‌دهند. محدودیت جریان هوا ممکن است مانع رشد درازمدت جنین در درون بدن پرنده یا لاک‌پشت مادر شود.

بر اساس این نظریه جنین پرندگان درون تخمی که در آشیانه گذاشته می‌شود، دسترسی بیشتری به هوای تازه درون بدن مادر.

### چرا دوندگان خلاف عقربه‌های ساعت می‌دوند؟

تصور بر این است که راست دست‌ها و راست پاها - که اکثریت مردم جهان را تشکیل می‌دهند - در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت راحت‌تر می‌دوند.

فیزیکی‌دانان می‌گویند جلو گذاشتن پای راست و کج کردن بدن در سرباز برای دوندگان راست‌پا آسانتر است و قدرت و تعادل بیشتری نسبت به حرکت در جهت عقربه‌های ساعت فراهم می‌کند.

در مسابقات اتومبیل‌رانی نیز چرخش در همین جهت مرسوم است. حرکت در جهت خلاف عقربه‌های ساعت و گذر از مقابل تماشاگران و افراد مسئول نظارت بر مقررات و ثبت زمان‌ها (که صفحه‌های نمایش آن از چپ به راست است) برای آنها طبیعی‌تر به نظر می‌رسد. به هر حال اگر قرار باشد یکی از دو جهت چرخش به عنوان معیار بین‌المللی انتخاب کرد، حرکت در خلاف جهت عقربه‌های ساعت طرفداران بسیار بیشتری دارد.

## نکات خانه داری

### علایم فساد مواد غذایی



علایم فساد و یا پایین بودن کیفیت در آرد

- ❖ وجود لارو و شپشک و حشره
- ❖ گلوله شدن
- ❖ تغییر رنگ
- ❖ بوی نامطبوع

### علایم فساد آلبیومو

- ❖ رنگ غیر طبیعی
- ❖ رسوب بیش از حد
- ❖ وجود کپک در سطح
- ❖ زنگ زدگی درب شیشه به علت نگهداری در شرایط نامناسب

### علایم فساد در پنیر

- ❖ تغییر رنگ
- ❖ بوی تند
- ❖ چسبناک یا لزج بودن سطح (نشانه کپک زدگی)
- ❖ خرد شدن آسان و وارفنگی

### سوسیس و کالباس

- ❖ سوسیس و کالباس را نباید فریز کرد.
- ❖ سوسیس و کالباس در مدت تاریخ تولید تا انقضاء باید در یخچال نگهداری شود.

### فساد میوه‌ها



لا بد برای شما هم پیش آمده که وقتی میوه‌ها را در قسمت جامیوه‌ی یخچال قرار می‌دهید بعد از چند روز کم شروع به کپک زدن کرده و خراب می‌شوند. علت آن هم آبی است که به تدریج در جامیوه‌ی جمع می‌شود و نیز رطوبت دائمی یخچال.

چنانچه یک قطعه اسفنج چه طبیعی و چه مصنوعی را در جامیوه‌ی قرار دهید رطوبت و آب‌ها را جذب کرده و مانع کپک زدگی می‌شود.

رفایت تا زمانی پسندیده است که کار را به حسادت نکشاند





## گشت و گذاری در ایران

# کاشان

### ایبانه

روستای زیبای ایبانه با بافت خشتی سرخ رنگ و انسجام معماری، انسان را مجذوب می‌کند.



این روستای زیبا در ۷۰ کیلومتری جنوب کاشان است. ایبانه نمونه زنده‌ای از شیوه‌های معماری، آداب و رسوم و مثال جالبی از سازگاری انسان با طبیعت به شمار می‌رود. این روستا با داشتن کوچه‌های سراشیب و باریک، بسیار متراکم است و خانه‌های واقع شده در سراسیمبی آن، همچون مسیر پلکانی می‌باشند.

در اینجا سقف‌های برخی از خانه‌ها به عنوان حیاط خانه‌های بالاتر در سراسیمبی به کار می‌روند. در این روستا تعدادی ساختمانهای اسلامی و زرتشتی هم وجود دارند که همه اینها ارزش یک بازدید دقیق را دارند.

این روستا در سراسیمبی شمالی کوه کرکس و در ۲۸ کیلومتری شهرستان واقع شده است. ایبانه دارای آب و هوای معتدل است. آداب و رسوم و سنت‌های مردم این منطقه همچون ساختمان‌هایش، تصویری زیبا از ایران قدیم را نشان می‌دهد. یونسکو، ایبانه را به عنوان یک روستای تاریخی ثبت کرده است.

نظن کاروانسرای دارد که شاه عباس به هنگام شکار در آن جا اسکان می‌یافته است.

### مشهد اردهال

در مشهد اردهال مراسم قالیبویی زیبایی برگزار می‌شود و مزار معصومه سهراب سپهری در این شهر قرار دارد.

به سراغ من اگر می‌آید نرم و آهسته بیاید

مبادا که ترک بردارد چینی نازک نهایی من

سهراب سپهری



اما ایبانه به خانه سالمندان تبدیل شده، همه رفته‌اند جز پیرمردها و پیرزن هایی که چین و چروک همه صورتشان را در برگرفته است.



قصر شهری در بخش قصر شهرستان کاشان در استان اصفهان می‌باشد.

قصر بزرگ‌ترین مرکز تولید گلاب در خاور میانه است که هر ساله ۲ بار کعبه قیلگاه مسلمانان با گلاب این شهر شسته می‌شود.

### کاشان

فین کاشان، خانه بروجردی‌ها، علوی‌ها، عامری، طباطبایی، عباسی و احسان از جمله خانه‌های تاریخی هستند که گردشگر را با سبک معماری قاجاریه آشنا می‌کند. جالب توجه این که خانه عامری‌ها دارای دالان فرار در مواقع اضطراری و سیستم شوتینگ مانند خانه‌های امروزی است و اتاق‌های تودرتوی خانه عباسی‌ها هم بسیار جالب است.

### نیاسر

آتشکده و آبشار نیاسر بسیار دیدنی است. اما خزیدن در غار تاریخی رئیس حس کنجکوی و ماجراجویی انسان را تقویت می‌کند.

این غار یادگار مذهب میترائیسم در ایران است. این غار دست ساز در ابتدا دالان‌های گشاد دارد اما به مرور راهروها تنگ‌تر می‌شود. تا جایی که شما باید برای ادامه مسیر سینه خیز بروید.

آثار باستانی و طبیعی موجود در نیاسر عبارت است از: چهار تاقی، آبشار، کاخ صفوی، تالاری که بر روی آتشکده ساسانی ساخته شده، گرمابه صفوی، برج دیدبانی، پناهگاه زیرزمینی معروف به سوراخ رئیس، چنارهای کهنسال، چشمه و نیایشگاه مجاور آن که اکنون تبدیل به مسجد شده است.

خدا را شکر کنید که نعمات و موهبت‌هایش به علت بیش محدود ما متوقف نمی‌شود





## چه چیزهایی را نباید به کودکان بگوییم



### ۱- گذاشتن اسم روی بچه‌ها (لال) یا «بچه بد»

می‌برد، چه باید گفت؟ با تاکید به نکات مثبت بگوئید: خیلی عالی است که نمره‌های ۲۰ زیادی در کارنامه ات داری، اشکالی ندارد نمره ۱۷ گرفتی چون تو تمام سعی خود را کردی و هر انسانی ممکن است اشتباه کند سعی کن اشتباهات در آینده کمتر شود.

اگر کودکان را یا نام‌هایی مانند احمدق، تنبل و... بنامید باور می‌کنند که دارای این صفات و خصوصیات هستند. به علت آسبایی که به کاربردن این نام‌های منفی به شخصیت بچه‌ها وارد می‌کند اعتماد به نفس او از بین می‌برد. اگر کودکی به صفت «زشت» نامیده شود ممکن است از حضور در جمع و بازی با دیگران خودداری کند اگر بگوئید «کمرو» از ارتباط با همسالان و بزرگترها پرهیز می‌کند. ما باید با جمله ای مثبت توجه بچه را به رفتاری معطوف کنیم که باید تغییر دهد. «این اتاق نامرتب و به هم ریخته است» یا «کاغذ و مدادهایت روی زمین پخش شده و باید جمع شود.»

**۶- مقایسه کردن** «چرا مثل پسرخاله ات نیستی؟ وقتی به سن تو بودم، دو کیلو متر پیاده تا مدرسه می‌رفتم. وقتی به کودک می‌گوئید که رفتارش مثل خواهرش خوب نیست» تخم حسادت و بددلی را بین فرزندان خود می‌کارد. بچه‌ها نباید در خانواده و فامیل مقایسه شوند چون در مقابل خواهران و برادران خود احساس بی‌ارزشی و بد بودن را خواهند داشت. حتی تعریف مثبتی هم می‌تواند همین نتیجه را داشته باشد.

**۲- طرد کردن بچه‌ها** «ای کاش به دنیا نمی‌آمدی» یا «هیچکس ترا دوست ندارد» طرد کردن بچه‌ها نشان دادن نفرت یا تمایل به جدایی از آنهاست. برای یک کودک دوست داشته نشدن از طرف فردی که او را به دنیا آورده به معنی دوست نداشتن از طرف همه افراد است. آنچه که یک کودک باید بداند این است که پدر و مادر بدون هیچ قید و شرطی دوستش دارند. چه باید گفت هر روز با او گفتگو کنید و بگوئید «دوستش دارید» و در آغوشش بگیرید.

وقتی می‌گوید: «تو در بازی فوتبال از برادرت بهتری» همان احساس مقایسه و ناسازگاری را بین آنها به وجود می‌آورد. بهتر است بگوئید: تو در بازی فوتبال به اندازه برادرت هنگامی که به سن تو بود خوب هستی. از سال گذشته تا به حال در زبان پیشرفت کرده‌ای.

### ۳- منفی بافی «لیاقت چیزی را نداری»

**۷- شرم زدگی** «باید از خودت خجالت بکشی. درست مانند یک بچه رفتار می‌کنی. نمی‌توانم باور کنم از این گر به کوچک می‌ترسی» هنگام خجالت، کودک، احساس می‌کند نقص دارد یا بی‌لیاقت است. خجالت کشیدن بیشتر از این که رفتار او را درست کند موجب از دست رفتن روحیه و تحقیر او می‌شود. برخی پدرها و مادرها با انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف کودک، مانند شب ادراری او را تحقیر می‌کنند.

بچه‌ها با کلمات و جمله‌هایی که به آنها می‌گوییم، بزرگ می‌شوند یک پژوهشگر با عده‌ای زندانی گفتگو و مصاحبه کرد. از آنها پرسید که به چند نفر از آنها هنگام بچگی گفته شده که زندانی خواهند شد؟ با کمال تعجب دریافت که تقریباً با پاسخ همه آنها به این سوال مثبت بود. والدین باید آینده خوبی را برای بچه‌ها ترسیم و پیش بینی کنند.

### ۴- مقصر داشتن بچه‌ها هنگام بروز مشکلات «تو دلیل دعوی من و پدرت هستی»

خجالت زده کردن کودک موجب می‌شود که او عوامل تحقیرش را پنهان کند. بهتر است بگوئید: گریه نکن، تو دیگر بزرگ شده‌ای. گریه آنقدرها هم ترسناک نیست.

مقصدانستن کودک هنگام مشکلات به این معنی است که او به دلیل کاری که به دیگران انجام داده اند سرزنش می‌شود بچه‌ها هدف آسان و در دسترس برای به گردن گرفتن تقصیر دیگر اعضای خانواده هستند. اگر بچه‌ها باید یاد بگیرند که مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند ما باید نمونه ای از مسئولیت پذیری در برابر اشتباهات و ضعف هایمان باشیم. چه باید گفت اگر عصبانی شدید به محض بدست آوردن خونسردی، از کودک معذرت بخواهید و مثلاً بگوئید: «ببخشید دعوات کردم امروز خسته بودم.»

### ۵- انتظارات نابجا «نمره ات ۱۷ شده پس ۳ نمره دیگر چه شده است

**۸- تهدید کردن** «اگر نیایی می‌روم و اینجا تنها می‌مانی. اگر دوباره این کار را انجام دهی، به پلیس می‌گویم ترا ببرد»

گفتن جمله تهدید یک کلمه اغراق آمیزی است که پدر و مادر به کار می‌برند تا کودک را بترسانند مانند این جملات: «اگر درست رفتار نکنی تمام استخوان‌هایت را می‌شکنم» تهدید موجب ترس در کودک می‌شود و او احساس می‌کند که در محیطی ناامن و پر از دشمن زندگی می‌کند. تهدید به تنها گذاشتن کودک برایش بسیار دردناک و سخت است؛ چون او بسیار حساس است و برای نیازهای اساسی و اولیه زندگی به پدر و مادرش نیاز دارد. آنچه باید گفت به بچه‌ها باید هشدار داد نه تهدید برخلاف تهدید، هشدار واقعی و معقول است. با گفتن جمله «اگر... در نتیجه...» به او هشدار می‌دهید که نباید به رفتار بد خود ادامه دهد. مانند «اگر دوباره خواهرت را بزنی، دیگر نباید با او بازی کنی.»

تو فقط باید ۲۰ بگیری» پدر و مادری که از فرزندان خود انتظارات بی‌جادرند آنها را مجبور می‌کنند که بهترین بازیکن باشند یا در مدرسه نمره ۲۰ بگیرند. پیامی که پشت این عمل پنهان شده این است که تو در مدرسه به اندازه کافی خوب نیستی. داشتن انتظاری بی‌جا تنها اعتماد به نفس کودک را از بین

تا تو مرا بد خواهی و خود را نیک، نه مرا بد آید و نه تو را نیک





# پیاده روی و هزار فایده

بیست دقیقه پیاده‌روی در روز ضامن سلامتی است و امکان بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد، خواب افراد را تنظیم کرده و در کل به طراوت و شادابی فرد و همچنین تقویت روحیه کمک می‌کند.

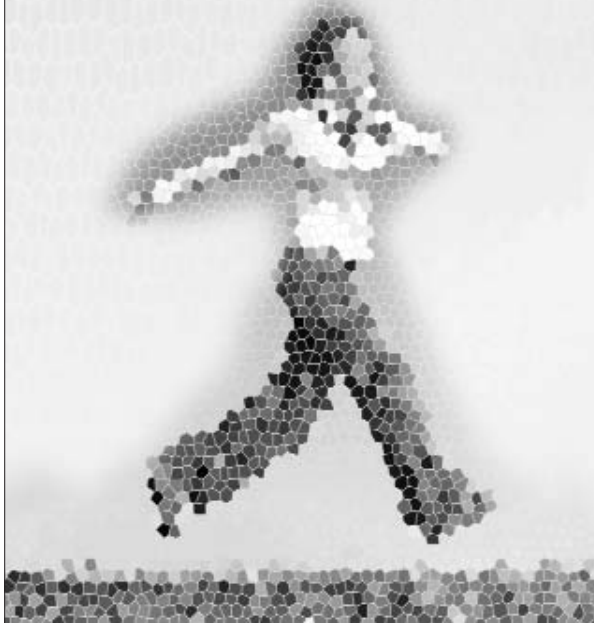
## چگونه شروع کنیم تا بتوانیم؟

کوتاه شروع کنید برای مثال پانزده تا بیست دقیقه با سرعت متوسط راه بروید. کشش‌ها باید آرام و با مکث باشد و فشار بیش از حد بر ماهیچه‌ها وارد نکند. بگذارد دست‌هایتان آزادانه در کنارتان بیفتند و عضلات خود را آزاد کنید. قدم‌های خود را به صورت پاشنه و پنجه بردارید و در طول یک هفته، پنج دقیقه به زمان پیاده‌روی خود اضافه کنید.

از هر فرصتی برای بیشتر راه رفتن استفاده کنید. عدم ثبات یکی از دلایل اصلی بروز صدمات ورزشی است. امکان این‌که در جلسه اول پیاده‌روی در ماهیچه‌های خود احساس کوفتگی کنید، زیاد است به همین دلیل مراقب باشید که زودتر از زمان مناسب، سرعت و مسافت پیاده‌روی خود را افزایش ندهید.

## مزایای پیاده‌روی

پیاده‌روی، قلب را سالم نگه می‌دارد. اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، پیاده‌روی اثر بزرگی برای داشتن یک خواب خوب دارد. پیاده‌روی از یوگی استخوان جلوگیری می‌کند، البته اصولا هر ورزشی استخوان‌های بدن را سالم نگه می‌دارد، همچنین خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، سکنه قلبی و فشارخون بالا را کاهش می‌دهد.



# آ مثل آلرژی

بیشتر آدم‌ها فصل بهار را دوست دارند اما بعضی‌ها از آن متنفرند زیرا با آمدن بهار، حالشان بد می‌شود. این بد شدن حال را به چندین نام می‌شناسند. حساسیت به گرده گیاهان، آلرژی، حساسیت فصلی، تب یونجه، و... همگی نام‌های یک بیماری‌اند یک بیماری که در بهار شایع‌تر است این بیماری پس از برخورد فرد با یک ماده حساسیت‌زا اتفاق می‌افتد مثلا پس از برخورد با گرده گیاهان.

## نشانه‌های حساسیت فصلی

عطسه‌های پیاپی، شایع‌ترین علامت این بیماری است و معمولا تا یک مدت طولانی ادامه دارد البته به اضافه علائم دیگر از جمله گرفتگی بینی، آبریزش بینی، تورم و خارش در بینی یا گلو، اختلال در خواب شبانه و...

## فصل‌های آلرژی‌زا

حساسیت فصلی به‌طور کلی در بهار شایع‌تر است اما در افراد مختلف فصول و دوره‌های زمانی آلرژی فرق می‌کند. بیماری‌هایی که بیشترین علائم آلرژی را در اوایل بهار از خود نشان می‌دهند نسبت به گرده‌افشانی درختانی مثل صنوبر، توس، افرا و نارون حساسیت دارند. بیماری‌هایی که در اواخر بهار دچار علائم آلرژیک می‌شوند به گرده‌افشانی علف و چمن حساسیت دارند. بعضی افراد نیز به دود سیگار، گرد و غبار موجود در هوا، پوست و موی حیواناتی مانند سگ و گربه و... حساسیت دارند.

## راه‌های مقابله با آلرژی

- ۱- محل زندگی خود را از مواد حساسیت‌زا پاکسازی کنید. پنجره‌ها، قفسه‌های کتابخانه را که محل تجمع گردوغبارند خوب پاک کنید.
- ۲- در فاصله زمانی ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر که میزان پراکندگی گردوغبار در هوا بیشتر است، حتی الامکان در خانه بمانید.
- ۳- لباس‌های تان را در خانه خشک کنید. آویزان کردن لباس‌ها و ملحفه‌ها در هوای آزاد، راهی است برای وارد کردن جریان گردوغبار به داخل منزل.
- ۴- قبل از رفتن به رختخواب حتما دوش بگیرید زیرا پوست و موی شما محل مناسبی است برای تجمع گردوغبار.
- ۵- از نگهداری حیوانات خانگی و ورود آنها به منزل خودداری کنید.

خود برترین هدیه آسمانی است





## معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

**عنوان کتاب:**

**مدیریت در عرصه بین‌المللی**

ترجمه: شمس السادات زاهدی، حسن دانایی فرد

**چکیده:**

مدیریت بین‌المللی به وسیله مدیران سازمانهایی که اهداف بلندمدت و کوتاه مدت خود را در کشورهای مختلف با ملیت‌های مختلف و فرهنگ‌های مختلف دنبال می‌کنند، به کار گرفته می‌شود. این سازمانها، عموماً شرکت‌های بین‌المللی، چند ملیتی، و یا شرکتهای جهانی می‌باشند. این امر بدان معناست که فرآیند مدیریت علاوه بر اینکه تحت تاثیر محیطی که در آن قرار گرفته، واقع می‌شود بلکه از فرهنگ و سایر عوامل محیطی موجود در کشورها یا کشورهای دیگر که فعالیت‌های تجاری خود را در آنها گسترش می‌دهد نیز تاثیر می‌پذیرد.

**عنوان کتاب:**

**اشتغال، بازار کار سیاستهای اقتصادی**

تالیف: دکتر مرتضی سامتی

**چکیده:**

اشتغال و بیکاری از دغدغه‌های مهم اقتصادی و اجتماعی جوامع در عصر کنونی است و بازار کار که یکی از بازارهای چهارگانه اقتصاد کلان می‌باشد دارای اهمیتی وافر هم از حیث تعامل با دیگر بازارها و هم از حیث تجزیه و تحلیل درونی آن است. این کتاب نتیجه پژوهشی است که با حمایت مالی موسسه کار و تامین اجتماعی به رشته تحریر درآمده است. رویکرد موجود در کتاب هم از بعد نظری و هم از بعد تجربی، آنرا با سایر کتابهای منتشره در حوزه اقتصاد کار متمایز می‌سازد.

**عنوان کتاب:**

**مرجع حرفه‌ای ای photoshop cs 3**

نویسنده: روح‌الله سلیمانی

**چکیده:**

نرم افزار photoshop برنامه‌ای است گرافیکی که برای طراحی تصاویر دوبعدی کاربرد دارد و بیشتر طراحان تصویر از آن بهره می‌برند. این کتاب تجربیات حاصل از طرح‌های تبلیغاتی طرهای ویدیویی و تلویزیونی، طرح‌های اینترنتی، فعالیت‌های ترمیم عکس، تلفیق تصاویر و همگی در قالب دروس و تکنیک‌هایی کارآمد در این کتاب گنجانده شده است.

**عنوان کتاب:**

**۱۰۱ تکنیک برای جذب و حفظ مشتری**

مترجم: امیر توفیقی

**چکیده:**

این کتاب که از روشی گام به گام به درس‌هایی به شیوه تعاملی بهره می‌برد، برای هر نوع کسب و کاری قابل تطبیق است و برای فراگیری با هر سطح از تجربه مناسب است. این کتاب با تکنیک‌هایی عملی و تایید شده برای پرداختن به هر نوع مسأله مربوط به ارائه خدمات به مشتری‌ها را در اختیار تان قرار می‌دهد.

**عنوان کتاب:**

**طبقه‌بندی و شرح جامع مشاغل منتخب مشاغل**

تالیف: موسسه دانش پارسیان، معاونت تحقیق و توسعه

**چکیده:**

طبقه‌بندی و گروه‌بندی مشاغل به خانواده‌های بزرگ شغلی می‌تواند نقشی حیاتی در فعالیت‌هایی نظیر ارزیابی عملکرد شغل، کارمند، معتبر ساختن آزمون‌های انتخاب کارمند، ارزشیابی مشاغل، طراحی مسیرهای شغلی و مشاوره دادن به افرادی که در پی یک راهنمایی حرفه‌ای هستند ایفا کند. این کتاب خلاصه‌ای است از شرح مشاغل منتخب در مجموعه کتابهای طبقه‌بندی مشاغل که با بررسی‌های به عمل آمده به نظر می‌رسد مورد استفاده بیشتری در بنگاه‌های اقتصادی قرار گرفته است.

**توصیه چند سایت**

شبکه تحلیل و آنالیز فناوری اطلاعات

1. <http://www.itanalyze.ir>

تحلیلگران تکنولوژی ایران

2. <http://www.itanetwork.org/>

شبکه تحلیلگران تکنولوژی ایران

3. <http://www.itan.ir>

سایت ستاد ویژه توسعه فناوری نانو

4. <http://www.nano.ir/>

سایت ماهنامه شبکه

5. <http://www.shabakeh-mag.com>



جدول با جایزه شماره ۳۹

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

افقی

- ۱- این سند سازمانی با مشارکت همکاران سازمان در آخرین روزهای سال ۱۳۸۶ تهیه شد
- ۲- جزیره جنوبی ایران - نزدیک نیست - از محبت گل می‌شود
- ۳- لاستیک ارتجاعی - بازداشتن - بوم - اتوی شکسته
- ۴- پرنده‌ای کوچکتر از گنجشک - شکایت - جوانمردی - پست و فرومایه
- ۵- حیوانی گربه سان و وحشی - عهد و پیمان - خدایا
- ۶- حرف دهن کجی - نکوهش کردن - افسانه شب - تکرار حرف - فلز هادی برق
- ۷- صدای رعد - ماده بی‌هوشی
- ۸- فیلسوف اروپایی - جای بازگشتن
- ۹- سری و محرمانه - تعجب شدید
- ۱۰- بله انگلیسی - واحدی در وزن - خلاصه خبر - مانع - کلمه خطاب
- ۱۱- فلز آینه - دیپلماسی - رفیق و یار
- ۱۲- رها - سومین پسر آدم - فلاتی در آسیا - پولک ماهی
- ۱۳- داخل - طویله - مولد باران - خطاب بی ادبانه
- ۱۴- بی حوصله - زمان مرگ - افسوس و دریغ
- ۱۵- واگذاری این بخش در سازمان با هدف ارتقاء کیفیت آموزشی در حال اجراست

حل جدول شماره ۳۸ «بهار در بهار»

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

- ۸- پسر - سپس به عربی - کلمه خطاب - برهان و دلیل
- ۹- سمت و سوی - چراغ دریایی - ید - اثر چربی
- ۱۰- همراه با فتق می‌آید - تباه بی پایان
- ۱۱- برادر - دریای عظیم - مهارت
- ۱۲- درازا - از مباحث مورد توجه مردم در گفتگوهای روزمره - شن و ماسه
- ۱۳- برابر و مساوی - قلب - ردیف و رسته - محصول آب و صابون - از نت‌های موسیقی
- ۱۴- خیال و رویا - دلایل
- ۱۵- مشرب فکری فروپاشیده در دهه آخر هزاره دوم میلادی - دانشمند

عمودی

- ۱- شاعر و نمایش نویس مشهور انگلیسی - نسل جدید رسانه‌ها که بر مبنای سیستم دودویی عمل می‌کنند
- ۲- برنجی که از پوست در نیامده - انبار غله
- ۳- بی پرده - رود اروپایی - محل زندگی انسان‌های اولیه - کلمه تعجب - اندک
- ۴- گروه ورزشی - پاسپورت - شیرعربی
- ۵- زیبا - بوکسور - این نوع هدایت و مشاوره از نیازهای کارآموزان است
- ۶- دانش - طغیان آب
- ۷- دوستی - امر به سکوت - نامی برای پسران - کلمه خطاب

۶۵ نفر از همکاران رمز جدول ۰۳۸ را صحیح پاسخ گفتند که پس از قرعه کشی در واحد روابط عمومی سه نفر از همکاران برنده شدند.

۱- سعید سلیمی      ۲- رقیه یزدانی      ۳- لپاه سهرابی

همکاران محترم پس از حل جدول تا تاریخ ۸۷/۰۳/۰۷ 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 گردنکشی و خودرایی مکن





## انگلیسی بیاموزیم

### جملات محاوره‌ای

بهتره تصمیم‌تو بگیر

You'd better make up your mind

انتظار دارم این مسئله را جدی بگیری

I expect you to take this seriously

بی خیال

Take it easy

### ضرب المثل‌ها

دیر انجام شدن کاری بهتر از آن است که هرگز انجام نشود

Better late than never:

همه کاره و هیچ کاره

Jack of all trades and master of none

مرغ همسایه غازه

The neighbor's grass is greener

### علائم ریاضی در انگلیسی

Plus +

multiplied by ×

Percent %

minus -

divided by ÷

equals =

### Picture learning



Watermelon



Peach



Coconut



Tangerine



## آیا می‌دانید که؟



### علت تمایل انسان به خواب بعد از غذا چیست؟

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



شروع این فرآیند نیز با صرف غذا و بالا رفتن قند در خون آغاز می‌شود که البته جزئیات آن بسیار تخصصی است. در ضمن با توجه به این کشف جدید می‌توان به درمان جدیدی برای چاقی و اختلالات در خواب و خوراک نیز رسید.

از طرفی با توجه به این موضوع می‌توان درک کرد که چرا استراحت و خوابیدن در هنگام گرسنگی امکان پذیر نیست و یا بسیار دشوار است.

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

### آیا می‌دانید برای نخستین بار چه کسی کاغذ را تولید کرد؟

بر اساس تاریخ سله هان، یکی از مقامات برجسته دربار به نام کایلون کاغذ را در سال ۱۰۵ میلادی اختراع کرد. قبل از آن چینی‌ها روی ابریشم یا تکه‌های چوب خیزران می‌نوشتند. در جهان غرب مردم از پوست حیوانات برای نوشتن استفاده می‌کردند. چینی‌ها هنر تولید کاغذ را تا سال ۸۰۰ بعد از میلاد به عنوان یک راز نگهداشته بودند تا اینکه در تهاجم به مسلمانان سرزمین چین، تعدادی از تولیدکنندگان کاغذ به اسارت گرفته شدند.

## پیام مهر بانگ



### تبریک

سرکار خانم افسانه کارگری همکار محترم از واحد اداره عمومی با بهترین آرزوها برای شما و همسر محترمتان، پیوندتان مبارک.  
جناب آقای مجتبی رضایی مسئول خدمات ماشینی استان سمنان با بهترین آرزوها برای شما و همسر محترمتان، پیوندتان مبارک.  
جناب آقای افشار و سرکار خانم صادقی همکاران محترم در استان اهواز با بهترین آرزوها برای شما، پیوندتان مبارک.



### قدم نورسیده مبارک

جناب آقای علی هاشمی نیا همکار محترم در استان اهواز تولد فرزند دلبندتان مبارک.  
جناب آقای ابوالفضل بهمنی همکار محترم در استان اهواز تولد فرزند دلبندتان مبارک.

### تسلیت

جناب آقای عباس هادی همکار محترم در واحد امور مالی ما را در غم خود شریک بدانید.  
جناب آقای مطهری مؤید مدیر کل محترم سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای استان همدان ما را در غم خود شریک بدانید.  
جناب آقای بهمن بحرینی همکار محترم در واحد چاپخانه ما را در غم خود شریک بدانید.  
جناب آقای احمد عزیزی همکار محترم در واحد اجرایی آموزش ما را در غم خود شریک بدانید.  
جناب آقای سید احسان صفی الحسینی همکار محترم در واحد گزینش ما را در غم خود شریک بدانید.  
سرکار خانم فلاح همکار محترم در واحد مالی ما را در غم خود شریک بدانید.  
سرکار خانم معصومه دانشجو مسئول محترم آموزشگاه‌های آزاد استان سمنان ما را در غم خود شریک بدانید.

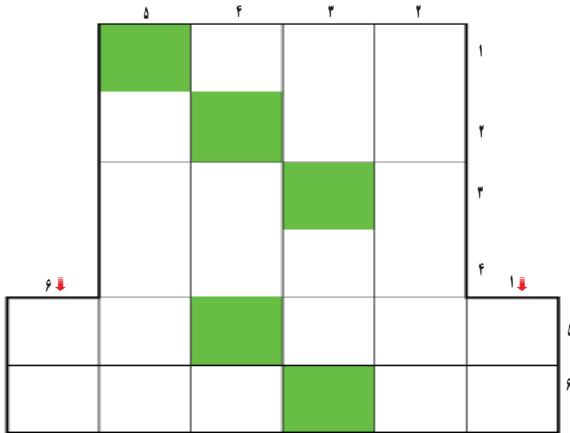
زمان برای هیچکس نه متوقف می‌شود، نه برمی‌گردد و نه اضافه می‌شود



# کودکانه



## جدول مربع پایه مستطیلی



### افقی

- ۱- از حیوانات، به رنگ عدس اما گرد است.
- ۲- واحد پول ژاپن
- ۳- از نت‌های موسیقی
- ۴- می‌بیند
- ۵- غذای شب- هر سه کیلوگرم را گویند
- ۶- پایه و ریشه- دانه‌های بسیار ریز و شیرین

### عمودی

- ۱- روز نیست
- ۲- کسی که مهمان می‌پذیرد و از او پذیرایی می‌کند
- ۳- اشاره به دور- دریای عرب
- ۴- طول عمر را با آن می‌سنجند
- ۵- فرهنگستان زبان و ادب فارسی، این کلمه را به جای «SMS» پیشنهاد کرده است
- ۶- جنس مذکر



عزیزانی که در جدول مربع ۳۶ خانه‌ای برنده شدند:

همیارک

۲- کسری مصری

۱- آرش نوری

### بوی گاز

وقتی که پیمان از مدرسه به خانه آمد بوی شدید گاز، فضای خانه را پر کرده است. اولین کاری که کرد این بود که گاز را از فلکه‌ی اصلی بست، درهای پنجره را باز کرد و با یک حوله‌ی مرطوب که آن را در هوا تکان می‌داد سعی کرد تا گاز را خارج کند، سپس به محل کار مادرش زنگ زد تا خود را سریع‌تر به خانه برساند.



### آب

امروز پریسا در یک کتاب علمی خواند که نوشیدن هشت لیوان آب در هر روز باعث می‌شود که انسان نشاط زیادی پیدا کند و جلوی کم شدن آب بدن در تابستان هم گرفته می‌شود و برای شادابی پوست بدن هم بسیار مفید است.



### رضا سراوانی



### مریم فتحی

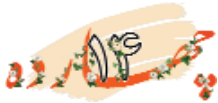


### مارال فتحی



اگر نمی‌خواهی در حق تو داوری شود درباره دیگران داوری نکن





English | منسور اخلاقی سازمان | نامس یا ما | نقشه سایت | بست الکترونیک | کارنابل الکترونیک | صفحه اصلی

فرانچایز، اندو هاکو، آموزش، انحصار، بروداشت کار، بروداشت طراحی، بوسنر

**سه هفته ۲۴ اردیبهشت ۱۳۸۷**

**اطلاعه های مهم**

- برنامه نمایشگاه توانک تخصصی حوزه مشاوران مدیریت شهرستان و استان ۱۳۸۷
- سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور با حضور هیئت مدیران و مدیران کل استان های خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، کرمان، هرمزگان و ایلام
- نظایر باوقاضی و مشاوران آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
- استادان و هیئت مدیران استان های مختلف

**مهندس شریف النسیبی در گردهمایی منطقه دو کشور**

**سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای یکی از کلیدی ترین زیر ساخت های ارتقاء اشتغال کشور است**

گردهمایی منطقه دو کشور با حضور ریاست سازمان، معاونان و مدیران کل ستاد و مدیران کل، معاونان و روسای ادارات و مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای استان های خراسان جنوبی، سیستان و بلوچستان، کرمان، هرمزگان و ایلام برگزار شد.

۰۹:۵۹ - چهارشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۳۸۷

مشاهده متن کامل >>

**پژمید ریاست سازمان از مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای ای کرمان**

مهندس شریف النسیبی از مراکز شماره یک، دو و مرکز خواهران کرمان بازدید کرد.

۱۱:۲۰ - پنج شنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۳۸۷

مشاهده متن کامل >>

**پژمید ریاست سازمان از مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای ای مشهد**

مهندس شریف النسیبی از مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای ای مشهد بازدید کرد.

۱۳:۰۵ - شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۳۸۷

مشاهده متن کامل >>

**مهندس شریف النسیبی:**

برای ارتقاء مربیان هر کمکی که لازم باشد، سازمان انجام خواهد داد.

گردهمایی مدیران و تشکل مربیان استان خراسان رضوی با حضور مهندس شریف النسیبی ریاست سازمان برگزار شد.

۰۹:۳۳ - سه شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۳۸۷

مشاهده متن کامل >>



جهای مهارت World skills, ILO...

استانداردهای مهارت

مشاوره و هدایت آموزشی

آموزشگاههای آزاد

آزمون

مهارت

مقالات

مراکز تربیت مربی

- عنوان ها**
- معرفی سازمان
  - آدرس مراکز استانها
  - بست الکترونیک ادارات کل
  - آرشیو اخبار
  - استانداردهای مهارت
  - مشاوره و هدایت آموزشی
  - آموزشگاههای آزاد
  - آزمون
  - المپیاد
  - بخشنامه های داخلی
  - بخشنامه سازمان
  - گابری عکس
  - تربیت مربی
  - اینگاهان مفید
  - ارتباط
  - تماس با ما

به جستجو در سایت جستجوی پیشرفته جستجو در وب

**اوقات شرعی**

۵:۱۷ عابد تا غروب خورشید

ادان صبح	04:27:15
طلوع خورشید	06:04:17
ادان ظهر	13:01:21
غروب خورشید	19:57:22
ادان مغرب	20:17:41

اوقات به اقل: تهران

**نظر سنجی**

نظر شما در مورد کیفیت خدمات ارائه شده و ظاهر این وب سایت چیست؟

عالی

خوب

متوسط

ضعیف

لست رایگ

**اخبار استخیا**

- اجرای تفاهنامه آموزشی فی مابین مرکز آموزش فنی و حرفه‌ای شهرستان خاش و تشکل T یادگان این شهرستان
- بندجهن جلسه کمیسیون استانی طرح واگذاری مدیریت کارگاههای مراکز آموزش فنی و حرفه‌ای خراسان شمالی برگزار شد
- آزمون های مهارتی در زندان مرکزی اصفهان برگزار شد
- آموزش دوره های رایانه در روسایای بهیمان

**اخبار عمومی**

- عقد تفاهر نامه عمرانی- آموزشی فی مابین ریاست سازمان و استاندار خراسان رضوی
- برگزاری سمینارهای آموزشی در مرکز تربیت مربی
- برگزاری همایش مدیران منطقه یک کشور، به مدیریت اداره کل آموزش فنی و حرفه‌ای استان قم
- تأویز و تشکوفایی بدون از خود گذشتگی سخنان مخلص محقق نتواند شد
- ۳۰ کارگاه آموزش ضمن خدمت با حضور مدیران کل و

# افتتاح نسخه جدید سایت سازمان

نسخه جدید سایت سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور همزمان با اولین گردهمایی منطقه یک کشور در استان قم با حضور ریاست محترم سازمان افتتاح شد.

این نسخه جدید که علاوه بر طراحی ظاهری و محتوایی جدید امکانات متعددی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد به نشانی [www.irantvto.com](http://www.irantvto.com) قابل دسترسی است.

برخی از اقدامات انجام شده در نسخه جدید به شرح زیر می‌باشد:

- طراحی logo جدید
- تغییر چیدمان وب سایت
- تغییر کامل گرافیک وب سایت

طراحی قسمت ارتباطات (ارتباط مستقیم با رئیس سازمان و دیگر مسئولین با امکان ارائه شماره پیگیری به کاربران)

افزایش نمودن فضا و ایجاد امکان بازگذاری اطلاعات برای کلیه معاونتهای سازمان و بخشهای زیرمجموعه ایشان (معاونت آموزش، پژوهش، مهارتهای پیشرفته، اداری و پشتیبانی) طراحی و ایجاد زیرسایت بخش مشاوره و هدایت آموزشی

افزایش نمودن بخش لینکهای مفید- افزایش نمودن لینک وب ساینتهای تربیت مربی

افزایش نمودن بخش دنیای مهارت

دفته ملی آموزش فنی و حرفه‌ای کشور  
کازی اراک، پادشاه کورس

تلفن: ۶۶۶۲۲۲۲۷، ۶۶۶۲۲۲۲۸

نشانی: خیابان آزادی، نیش نبش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای

پست الکترونیکی: [4email@iranvtvo.com](mailto:4email@iranvtvo.com)

سرپرست: محمد حبیبی

مسئول: بهرام پاک

طراح: مهدی پگاهانکوری

چاپ: انتشارات سازمان

چون دل، راست اندیشی و زبان، راستگو باشد در کاستی و نادرستی بسته می‌شود