

نماز
در
اردوگاه



من و بابام
و
مدرسه



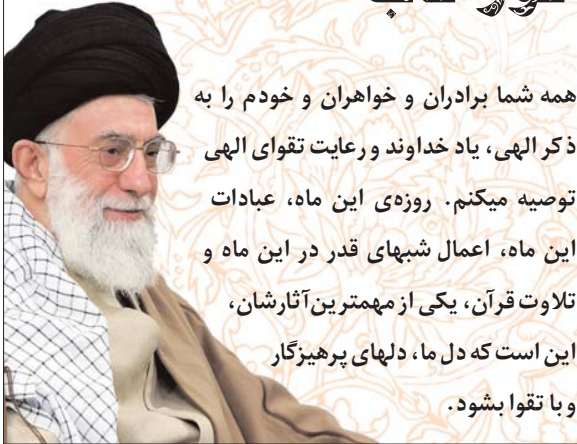
حقوق کاربری



نگهداری دارو
در منزل



نور نایب



همه شما برادران و خواهران و خودم را به ذکر الهی، یاد خداوند و رعایت تقوای الهی توصیه میکنم. روزهی این ماه، عبادات این ماه، اعمال شبهای قدر در این ماه و تلاوت قرآن، یکی از مهمترین آثارشان، این است که دل ما، دلهای پرهیزگار و با تقوا بشود.

سپاس خدائی را سزاست، که ما را برای سپاسگزاری خود راهنمایی نمود، و سپاس خدائی را سزاست که ماه خود رمضان را، ماه صیام و روزه، و ماه اسلام و ماه تزکیه، و ماه تصفیه و پاک کردن (از گناهان)، و ماه قیام و ایستادن (برای نماز در شبها یا به پا خاستن در احیای اسلام و جهاد در راه خدا) را یکی از آن راههای احسان قرار داد، آن چنان ماهی که قرآن در آن فرو فرستاده شد، در حالی که برای مردم نشانههای آشکار رهبری، و جدا کننده میان حق و باطل است.



عید رستگاری

پروردگارا! بر محمد و آل محمد درود فرست و مصیبت ما را در این ماه جبران کن و روز فطر را بر ما عیدی مبارک و خجسته بگردان و آن را از بهترین روزهایی قرار ده که بر ما گذشته است که در این روز بیشتر ما را مورد عفو قرار دهی و گناهانمان را بشوئی و خداوند ما را ببخشایی آنچه در پنهان و آشکارا گناه گردانیم ...
خداوندا! در این روز عید فطرمان که برای مؤمنان روز عید و خوشحالی و برای مسلمانان روز اجتماع و گردهمائی قرار دادی از هر گناهی که مرتکب شده ایم و هر کار بدی که کرده ایم و هر نیت ناشایسته ای که در ضمیرمان نقش بسته است به سوی توب باز می گردیم و توبه می کنیم، توبه ای که در آن بازگشت به گناه هرگز نباشد و بازگشتی که در آن هرگز روی آوردن به مصیبت نباشد.
بارالها! این عید را بر تمام مؤمنان مبارک گردان و در این روز، ما را توفیق بازگشت به سویت و توبه از گناهان عطا فرما.»

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در یکی از اعیاد فطر خطبه ای خوانده اند و در آن مؤمنان را بشارت و مبطلان را بیم داده اند.

ای مردم! این روز شما روزی است که نیکوکاران در آن پاداش می گیرند و زیانکاران و تبهکاران در آن مایوس و نا امید می گردند و این شباهتی زیاد به روز قیامتتان دارد، پس با خارج شدن از منازل و رهسپار جایگاه نماز عید شدن به یاد آورید خروجتان از قیرها و رفتنتان را به سوی پروردگار، و با ایستادن در جایگاه نماز به یاد آورید ایستادن در برابر پروردگارتان را و با بازگشت به سوی منازل خود، متذکر شوید بازگشتتان را به سوی منازلتان در بهشت برین، ای بندگان خدا، کمترین چیزی که به زنان و مردان روزه دار داده می شود این است که فرشته ای در آخرین روز ماه رمضان به آنان ندا می دهد و می گوید:
«هان! بشارتتان باد، ای بندگان خدا که گناهان گذشته تان آمرزیده شد، پس به فکر آینده خویش باشید که چگونه بقیه ایام را بگذرانید.»

روز اول ماه شوال را بدین سبب عید فطر خوانده اند که در این روز، امر اسماک و صوم از خوردن و آشامیدن برداشته شده و رخصت داده شد که مؤمنان در روز افطار کنند و روزه خود را بشکنند.
فطر و فطور به معنای خوردن و آشامیدن، ابتدای خوردن و آشامیدن است و نیز گفته شده است که به معنای آغاز خوردن و آشامیدن است پس از مدتی از نخوردن و نیاشامیدن.

ابتدای خوردن و آشامیدن را افطار می نامند و از این رو است که پس از اتمام روز و هنگامی که مغرب شرعی در روزهای ماه رمضان، شروع می شود انسان افطار می کند یعنی اجازه خوردن پس از اسماک از خوردن به او داده می شود.
عید فطر دارای اعمال و عباداتی است که در روایات معصومین (ع) به آنها پرداخته شده و ادعیه خاصی نیز آمده است.

از سخنان معصومین (ع) چنین مستفاد می شود که روز عید فطر، روز گرفتن مزد است، و لذا در این روز مستحب است که انسان بسیار دعا کند و به یاد خدا باشد و روز خود را به بطالت و تبلی نگذراند و خیر دنیا و آخرت را بطلد.

و در قنوت نماز عید می خوانیم:

بارالها! به حق این روزی که آن را برای مسلمانان عید و برای محمد (ص) ذخیره و شرافت و کرامت و فضیلت قرار دادی از تو می خواهم که بر محمد و آل محمد درود بفرستی و مرا در هر خیریی وارد کنی که محمد و آل محمد را در آن وارد کردی و از هر سوء و بدی خارج سازی که محمد و آل محمد را خارج ساختی، درود و صلوات تو بر او و آنها، خداوندا، از تو می طلبم آنچه بندگان شایسته ات از تو خواستند و به تو پناه می برم از آنچه بندگان خالصت به تو پناه بردند. در صحیفه سجادیه نیز دعایی از امام سجاد (ع) به مناسبت وداع ماه مبارک رمضان و استقبال عید سعید فطر وارد شده است:



روزه گرفتن در گرما، جهاد است





فلسفه احکام

چرا باید نماز بخوانیم؟ چرا باید برای نماز وضو بگیریم؟ فلسفه این که در نماز پیشانی خود را بر روی خاک می‌گذاریم چیست؟ چرا در اسلام استعمال ظروف طلا و نقره حرام است؟ چرا دفن میت لازم است؟ چرا خوردن گوشت مردار جایز نیست؟ و چرا...
پاسخ: برای این که پاسخ تمام سؤالات فوق و نظایر آنها روشن شود، بهتر است که یک اصل اساسی و قاعده کلی درباره فلسفه احکام بیان شود تا در همه موارد، قانع کننده باشد.

ما وقتی به زندگی روزانه خود می‌نگریم، می‌بینیم هنگامی که بیمار می‌شویم و به دکتر مراجعه می‌کنیم، دکتر نسخه‌ای مرکب از چند داروی مخصوص، مانند آمپول، کپسول، و قرص برای ما می‌نویسد و دستور می‌دهد که هر روز یکی از این آمپولها را تزریق کنید و هر چهار ساعت یکی از این کپسولها و هر شش ساعت یکی از این قرصها را میل نمایید و اضافه می‌کند که از تشبیها و غذاهای سرخ کرده پرهیز کنید... ما بدون این که از خصوصیات داروها سؤالی نماییم به دستورهای او عمل می‌کنیم، زیرا به علم و دانش و تخصص وی در رشته طب معتقدیم و می‌دانیم که او جز معالجه و بهبود ما منظور دیگری ندارد.

اکنون که این مقدمه روشن شد می‌گوییم: احکام و مقررات دینی هم نسخه‌هایی است که پیامبران الهی و پیشوایان دینی از طرف خدا برای بشر آورده‌اند تا سعادت و خوشبختی آنان را از هر جهت تامین نمایند. بدیهی است هنگامی که ما اعتقاد داشته باشیم که این احکام از علم بی‌پایان خدای تبارک و تعالی سرچشمه گرفته و به حکمت و لطف و مهربانی خدا ایمان داشته باشیم و نیز بدانیم که پیامبران الهی در تبلیغ و رساندن احکام به هیچ وجه گرفتار خطا و لغزش نمی‌شوند، (به معصوم بودن آنان معتقد باشیم) در این صورت با کمال جدیت و بدون هیچ گونه اضطرابی در عمل به دستورهای دینی می‌کوشیم و هیچ نیازی نمی‌بینیم که از فلسفه احکام و مقرراتی که قرار داده شده است سؤال نماییم؛ زیرا می‌دانیم که خدا علم برآغاز و انجام همه چیز دارد و هر چه مقرر کرده به خیر و صلاح ما بوده است و انبیا الهی، در بیان احکام، اشتباهی نکرده‌اند.

بنابراین، کسانی که پایه توحید خود را محکم ساخته‌اند و طبق دلایل قطعی عقیده دارند که قانونگذار اسلام یعنی، خداوند متعال، بی‌نیاز مطلق و دارای علم و حکمت بی‌پایان است، هیچ‌گونه تردیدی نخواهند داشت که تمام احکام و مقررات و دستورهای اسلامی که پیامبر اسلام از طرف خدای متعال برای بشر آورده است، دارای مصالح و فوایدی می‌باشد. خلاصه، با این که ما حق این سؤال را داریم و تا اندازه‌ای هم امکانات آن موجود است، ولی هرگز نباید انتظار داشته باشیم که با معلومات محدود بشری به تمام جزئیات اسرار و فلسفه احکام دست یابیم، زیرا این احکام از مبثی سرچشمه گرفته است که تمام علوم و دانشهای وسیع امروز، در برابر علم او حکم قطره در برابر دریا را هم ندارد و اساساً ناچیزی معلومات ما در برابر مجهولات مطلبی است که امروزه دانشمندان بزرگ دنیا با صراحت کامل به آن اعتراف می‌کنند.



حقوق کاربردی

رسیدگی به دعاوی:

نحوه رسیدگی به دعاوی در مراحل مختلف در قانون مشخص شده است: قانون آئین دادرسی مدنی، نحوه رسیدگی در امور حقوقی را تعیین می‌کند و قانون آئین دادرسی کیفری، چگونگی رسیدگی به امور جزایی و کیفری را مشخص می‌کند.

شروع به رسیدگی:

در امور حقوقی، رسیدگی با درخواست اشخاص (حقیقی یا حقوقی) شروع می‌شود. این درخواست باید در برهه‌های چایی مخصوصی که «دادخواست» نامیده می‌شود صورت پذیرد. در دادخواست، مشخصات و نشانی طرفین دعوا و موضوع دادخواست باید قید شود. علاوه بر آن دلایلی که بیانگر محق بودن می‌باشد باید نوشته و ضمیمه گردد.

در دعاوی حقوقی (دادخواست)، شخصی را که خواستار رسیدن به حق خود است و اقدام به تقدیم دادخواست می‌نماید «خواهان» و شخص یا اشخاص مقابل وی را «خواننده یا خواندگان» می‌نامیم؛ موضوع دعوا را نیز اصطلاحاً «خواسته» می‌گوئیم. شروع به رسیدگی در امور کیفری به اثناء مختلف صورت می‌گیرد که درمبحث بعدی به تفصیل خواهد آمد؛ خواهان پس از تنظیم دادخواست، به تعداد خواندگان به علاوه یک نسخه از آن را تقدیم مدیر دفتر دادگاه می‌نماید. اگر دادخواست نقصی داشته باشد (از قبیل نداشتن نشانی خواهان یا خواننده، ضمیمه نکردن دلایل به تعداد خواندگان به علاوه یک نسخه و...) دادخواست را به خواهان جهت رفع نقص ارجاع می‌دهد تا ظرف ۱۰ روز اقدام به رفع نقص نماید.

پس از رفع نقص، مدیر دفتر دادگاه، دادخواست را ثبت کرده و به رئیس حوزه قضائی تقدیم می‌کند. رئیس حوزه قضائی نیز پرونده را به یکی از شعب دادگاه جهت رسیدگی و صدور رأی ارجاع می‌دهد. ابلاغ بعد از ارجاع دادخواست به دفتر شعبه، طرفین دعوا را جهت حضور در جلسه دادرسی با تعیین وقت دعوت می‌نماید. این دعوت توسط مأمورین ابلاغ و طی برگه‌های خاصی به نام «ابلاغیه» صورت می‌پذیرد.

الف) ابلاغ واقعی

ب) ابلاغ قانونی

ابلاغ واقعی وقتی صورت می‌گیرد که برگه ابلاغ توسط مأمور ابلاغ به ابلاغ شونده یا اشخاصی که از نظر قانون مجاز به دریافت ابلاغیه می‌باشند، تحویل و رسید دریافت شده باشد. ابلاغ قانونی نیز وقتی صورت می‌گیرد که خواننده در محل حضور نداشته باشد و یا از دریافت ابلاغیه استنکاف نماید. که در این صورت، برگه ابلاغ در محل الصاق می‌شود. ابلاغ دادخواست در خارج از کشور به وسیله مأمورین کنسولی صورت می‌پذیرد؛ در دعاوی مراجع به ادارات و مؤسسات مأمور به خدمات عمومی و شهرداری‌ها؛ ابلاغ به رئیس دفتر مرجع مخاطب یا قائم مقام او انجام می‌شود.

جلسه دادرسی:

طرفین دعوا می‌توانند در وقت تعیین شده حضور یافته و یا لایحه ارسال نمایند. (لایحه عبارت است از اظهارات و دفاع هر یک از طرفین دعوا که به صورت مکتوب به دادگاه تقدیم می‌شود). همچنین می‌توانند به جای خود وکیل به دادگاه معرفی نمایند. مگر در مواردی که دادگاه حضور شخص خواهان یا خواننده را لازم بداند که این موضوع در برگه ابلاغیه قید می‌گردد.

عدم حضور اصحاب دعوا در جلسه دادرسی مانع رسیدگی و اتخاذ تصمیم نیست. عندالزوم دادگاه می‌تواند برای تکمیل رسیدگی و اتخاذ تصمیم، جلسات دادرسی را تجدید نماید.

جزایا حق میباش و جز از باطل دوری مکن.

حضرت علی (ع)

قاسم ناصری کیا (دفتر حقوقی ستاد)

... ادامه دارد



خداوند روزه را واجب کرده تا بدین وسیله دارا و ندار (غنی و فقیر) مساوی گردند



نماز در اردوگاه



بیشتر آزادگان ایران اسلامی، قربانیان راه نماز بودند. در این بخش تلاش کرده ایم تا خاطره‌هایی از کسانی بنگاریم که در حال نماز یا برای برپایی آن آسیب دیدند و مورد شکنجه قرار گرفته‌اند و سرانجام با مقاومتشان، روح نماز را بر اسارتگاه‌های بعثی حاکم کردند و دشمن را از پای انداختند.

من نماز نخوانده‌ام!

بعد از ۱۰ ماه جدایی از برادرم که در اردوگاه‌های موصل بود. وی در این مورد به صلیب سرخ جهانی شکایت کرد و به دنبال آن، در یکی از روزهای دی ماه سال ۶۸، عراقیها اسم مرا خواندند و گفتند و سایریم را بر دارم و آماده رفتن به موصل شوم. همان لحظه‌ای که اسم مرا خواندند، تازه از حمام آب سرد بیرون آمده و هنوز موفق به خواندن نماز نشده بودم. ساعت یک بعد از ظهر بود. نگهبانها دستها و چشمهای مرا از پشت بستند. سوار یک ماشین پلیس کردند و ماشین حرکت کرد.

نیم ساعت بعد، با زبان عربی به عراقیها گفتم: من نماز نخوانده‌ام، اگر ممکن است، جلیبی نگه دارید که وضو بگیرم و نمازم را بخوانم.

سرباز عراقی فریاد زد: صحبت نکن!

من چندین بار از آنان خواستم تا به من فرصتی برای اقامه نماز بدهند، ولی آنها توجهی به این موضوع نکردند.

در آن لحظات، نه وضو داشتم و نه تیمم و از طرفی، فشار پارچه‌ای که چند دور روی سرم بسته شده بود، چشمهایم را اذیت می‌کرد. به هیچ وجه امکان دسترسی به آب یا خاک وجود نداشت. حتی امکان تکان خوردن از جایم را نیز نداشتیم. بالاخره ناچار شدم که بدون وضو و تیمم نمازم را بخوانم. وقتی سرباز عراقی متوجه این موضوع شد، به سرباز بغلیش که راننده بود، با حالت تمسخر گفت: شوف شوف، هو یصل. (نگاه کن دارد نماز می‌خواند).

و بعد پوزخندی زد و به من گفت: اتصلی؟ (نماز هم می‌خوانی؟)

در حالی که دستهایم از پشت بسته بود و چشمهایم جایی را نمی‌دید، نمازم را به پایان رساندم و آن بعثی‌ها، هیچ‌گونه امکانات و یا تخفیفی به من ندادند.

جرم سجده طولانی

آن شب، پس از صرف شام، مشغول خواندن نماز مغرب و عشاء شدم. نمازم را که خواندم، متوجه نگهبانی شدم که پشت پنجره ایستاده بود و داخل سلول او را می‌پایید. او به یکی از بچه‌ها خیره شده بود و نماز خواندن او را تماشا می‌کرد. وقتی نماز و سجده طولانی و همراه با آه و ناله وی تمام شد، سرباز بعثی او را صدا زد و با خشم پرسید: چرا این همه در سجده بودی؟ برای چه کسی دعا می‌کردی؟ برای خمینی؟!

آن برادر اسیر، در حالی که اشک چشمانش را پر کرده بود، جواب داد: نه! داشتم برای آزادی خودمان دعا می‌کردم.

سرباز بعثی نام او را یادداشت کرد و وقیحانه آب دهانش را بر روی او انداخت و از پشت پنجره دور شد.

صبح روز بعد، آن برادر هم سلولی را به جرم دعا و سجده طولانی، به ۲۵ ضربه شلاق محکوم کردند و با کابل، پشت او را سیاه نمودند. طوری که پس از تحمل ضربات، به حالت اغما دچار شد. بعد از او، نوبت به من رسید، که البته تنها به تذکر اکتفا کردند.

نماز در زیر پتو

پس از انتقال به پشت خط مقدم عراقیها و یک هفته حبس در زندانهای بصره، نماز را با دست و پا و چشمهای بسته خواندیم، آن هم بدون اینکه جهت قبله را بدانیم. ما باید طوری نماز را اقامه می‌کردیم که عراقیها متوجه نشوند.

یک هفته بعد، ما را که حدود پنجاه نفر بودیم، به سازمان امنیت بغداد منتقل کردند و در اتاقی به ابعاد ۴×۶ متر، که یک پتو کف آن را می‌پوشاند، حبس نمودند. این اتاق یک دریچه داشت که از طریق آن، نور خورشید بر روی دیوار سلول می‌افتاد. به همین دلیل توانستیم جهت صحیح قبله را پیدا کنیم. همان روز، یکی از بچه‌ها برخاست تا نماز را به حالت عادی اقامه کند، اما قهقهه سربازان امنیتی بعث که مست بودند، فرصت این کار را به هیچ کدام از ما نداد. آنها با انداختن آب دهان از پشت دریچه و دادن فحش و ناسزا، ما را مجبور کردند تا نماز را به صورت نشسته اقامه کنیم. آن روز، روز جمعه اول فروردین ۶۵ بود و ما به خیال اینکه سال، در ساعت یک بعد از ظهر تحویل می‌شود، به یکدیگر تبریک گفتیم و از خداوند، آزادی بچه‌ها از بند اسارت را طلب کردیم.

چند روز بعد، ما را به اردوگاه رمادی ۱۰ منتقل کردند. در آنجا نیز، تا یک هفته نماز را در زیر پتو می‌خواندیم.

منابع:

نماز آزادگان، عبدالمجید رحمانیان
نماز در اسارت، اکرم ارجع؛ فریده هادیان





حکایات پند آموز

سقراط و جوان

این گویند که جوانی کم شور و شوق نزد سقراط رفت و گفت: "ای سقراط بزرگ آمده‌ام که از خرمن دانش تو خوشه‌ای برگیرم."
سقراط گفت: "هوا، هوا می‌خواهم"
سقراط گفت: "بسیار خوب، هر وقت که نیاز به دانش را به قدر نیاز به هوا احساس کردی، آن را به دست خواهی آورد."
هیچ چیز جای عشق و علاقه را نمی‌گیرد. شور و شوق یا عشق و علاقه نیروی اراده را بر می‌انگیزد.
اگر چیزی را از ته دل بخواهید نیروی اراده دستیابی به آن را پیدا خواهید کرد. تنها راه ایجاد چنان خواست‌هایی تقویت عشق و علاقه است.

می‌گویند که جوانی کم شور و شوق نزد سقراط رفت و گفت: "ای سقراط بزرگ آمده‌ام که از خرمن دانش تو خوشه‌ای برگیرم."
فیلیسوف یونانی جوان را به دریا برد، او را به درون آب کشانید و سرش را ۳۰ ثانیه زیر آب کرد.
وقتی که دست خود را برداشت تا جوان سر از آب برآورد و نفس بکشد، سقراط از او خواست که آنچه را خواسته بود تکرار کند.
جوان نفس زنان گفت: "دانش، ای مرد بزرگ."
سقراط دوباره سرش را زیر آب کرد و این بار چند ثانیه بیشتر. بعد از چند بار تکرار

آرام‌ترین انسان

شیوانا او را دعوت به نشستن کرد و در حالی که آرام‌ترین انسان برای آن‌ها غذا تهیه می‌کرد برای تاجر گفت که این مرد جوان، ثروتمندترین مرد این دیار بوده است. اما در اثر زلزله نه تنها همه اموالش را از دست داد بلکه زن و کلیه فرزندان و فامیل هایش را هم از دست داده است. او آرام‌ترین انسان روی زمین است چون هیچ چیزی برای از دست دادن ندارد و تمام این اتفاقات ناخوشایند را بخشی از بازی خالق هستی با خودش می‌داند. او راضی است به هر چه اتفاق افتاده است و ایام زندگی خود را به عالی‌ترین شکل ممکن سپری می‌کند. او در حال بازسازی دهکده است و قصد دارد دوباره همه چیز را آباد کند و در تنهایی روی پارچه طرح‌های آرام بخش را نقاشی می‌کند و به تمام سرزمین‌های اطراف می‌فروشد.
مرد تاجر کمی در زندگی و احوال و کردار و رفتار آرام‌ترین انسان روی زمین دقیق شد و سپس آهی عمیق از ته دل کشید و گفت: فقط کافی است راضی باشی! آرامش بلافاصله می‌آید!
در این هنگام آرام‌ترین انسان روی زمین در آستانه در کلیه ظاهر شد و در حالی که لبخند می‌زد گفت: فقط رضایت کافی نیست! باید در عین رضایت مدام و لحظه به لحظه، آتش شوق و دوباره سازی را هم دائم در وجودت شعله ور سازی باید در عین رضایت دائم، جرات داشتن آرزوهای بزرگ را هم در وجود خودت تقویت کنی. تنها در این صورت است که آرامش واقعی بر وجودت حاکم خواهد شد.

یکی از دوستان شیوانا، عارف بزرگ، تاجر مشهوری بود. روزی این تاجر به طور تصادفی تمام اموال خود را از دست داد و ورشکسته شد و از شدت غصه بیمار گشت و در بستر افتاد.
شیوانا به عبادت‌ش رفت و بر بالینش نشست. اما مرد تاجر نمی‌توانست آرام شود و هر لحظه مضطرب‌تر و آشفته‌تر می‌شد. شیوانا دستی روی شانه دوست بیمارش زد و خطاب به او گفت: دوست داری آرام‌ترین انسان روی زمین را به تو نشان بدهم که وضعیتش به مراتب از تو بدتر است ولی با همه این‌ها آرام‌ترین و شادترین انسان روی زمین نیز هست!
دوست شیوانا تبسم تلخی کرد و گفت: مگر کسی می‌تواند مصیبتی بدتر از این را تجربه کند و باز هم آرام باشد؟ شیوانا سری تکان داد و گفت: آری برخی تا به تو نشان بدهم.
مرد تاجر را سوار گاری کردند و شیوانا نیز در کنار گاری پای پیاده به حرکت افتاد. یک هفته راه سپردند تا به دهکده دوردستی رسیدند که زلزله یک سال پیش آن را ویران کرده بود. در دهکده زلزله زده، شیوانا سراغ مرد جوانی را گرفت که لقبش آرام‌ترین انسان روی زمین بود.
وقتی به منزل آرام‌ترین انسان رسیدند دوست بیمار شیوانا جوانی را دید که درون کلیه‌ای چوبی ساکن شده است و مشغول نقاشی روی پارچه است. تاجر ورشکسته با تعجب به شیوانا نگرینست و در مورد زندگی آرام‌ترین انسان پرسید.

فقط برای خودت!

بگویند مقابل استاد ایستاد! شیوانا بلافاصله او را شناخت و از او پرسید: آیا هنوز هم می‌خواهی معرفت را به خاطر دیگران بیاموزی؟!
مرد سرش را پایین انداخت و با شرم گفت: دیگر نظر دیگران برایم مهم نیست. می‌خواهم معرفت را فقط برای خودم و اصلاح زندگی خودم بیاموزم. بگذار دیگران از روی کردار و عمل من به کارایی و اثر بخشی این تعلیمات ایمان آورند.
شیوانا تبسمی کرد و گفت: تو اکنون آمادگی پذیرش تمام درس‌های معرفت را داری. تو استاد بزرگی خواهی شد! چرا که ابتدا می‌خواهی معرفت را با تمام وجود در زندگی خودت تجربه کنی و آن را در وجود خودت عینیت بخشی و از همه مهم‌تر نظر دیگران در این میان برایت پشتیبانی نمی‌آورد!

روزی پسری جوان و پرشور از شهری دور نزد شیوانا آمد و به او گفت که می‌خواهد در کمترین زمان ممکن درس‌های معرفت را بیاموزد و به شهر خودش برگردد. شیوانا تبسمی کرد و گفت: برای این قدر عجله داری؟!
پسرک پاسخ داد: می‌خواهم چون شما مرد دانایی شوم و انسان‌های شهر را دور خود جمع کنم و با تدریس معرفت به آن‌ها به خود بیالم!
شیوانا تبسمی کرد و گفت: تو هنوز آمادگی پذیرش درس‌ها را نداری! برگرد و فعلاً سراغ معرفت نیا!
پسرک آزرده خاطر به شهر خود برگشت. سال‌ها گذشت و پسر جوان به مردی پخته و باتجربه تبدیل شد. ده سال بعد او نزد شیوانا بازگشت و بدون این که چیزی

خوشا بحال کسانی که برای خدا گرسنه و تشنه شده‌اند اینان در روز قیامت سیر می‌شوند



روی تلکس خبر



سود عدالت در سال ۸۷: ۸۰ هزار تومان

رئیس کل سازمان خصوصی سازی اعلام کرد: در جلسه امروز ستاد مرکزی سهام عدالت با حضور رئیس جمهور، قرار شد سود سهام عدالت امسال ۸۰ هزار تومان پرداخت شود. غلامرضا حیدری کرد زنگنه در مصاحبه با خبرنگار واحد مرکزی خبر گفت: این سود در مهر و آبان امسال پرداخت می‌شود. وی افزود: براساس مصوبه امروز تمامی خبرنگاران به همراه خانواده هایشان مشمول دریافت سهام عدالت شدند. رئیس سازمان خصوصی سازی در ادامه گفت: براساس مصوبه نشست امروز ستاد مرکزی سهام عدالت که با حضور رئیس جمهور برگزار شد، همه روستائیان و عشایر مشمول طرح توزیع سهام عدالت شدند.

آغاز واگذاری بخشی از وزارت کار به بخش خصوصی

وزیر کار و امور اجتماعی از آغاز واگذاری بخشی از حوزه روابط کار وزارتخانه متبوعش به بخش خصوصی خبر داد.

سید محمد جهرمی در گفتگو با مهر گفت: آموزش بخشی از بازرسین بخش خصوصی را که مربوط به انجمنهای صنفی کارگری و کارفرمایی است، آغاز شده است. وزیر کار و امور اجتماعی اظهار داشت: تکیه ما بر توانمندسازی تشکلهای کارگری و کارفرمایی است به نحوی که خودشان بتوانند مسئولیت بخشی را که قابل واگذاری است، در دست گیرند.

جهرمی در زمینه جزئیات خصوصی سازی حوزه روابط کار وزارتخانه متبوعش خاطر نشان کرد: در نظر داریم از توانمندیهای بخش خصوصی در بازرسی، آموزش، توانمندسازی و ایمن سازی کارگاهها استفاده کنیم.

وزیر کار و امور اجتماعی در خصوص اهداف اجرای خصوصی سازی و استفاده از توانمندیهای تشکل های کارگری و کارفرمایی تصریح کرد: تاکنون در جهت کاهش شکایات کارگری و کارفرمایی حرکت‌های خوبی انجام شده است.

سه‌میه بنزین خودروهای شخصی ثابت ماند

براساس تصمیم ستاد حمل و نقل و سوخت کشور با مخالفت رئیس جمهوری، کاهش سه‌میه بنزین خودروهای شخصی از ۱۲۰ به ۱۰۰ لیتر، منتفی شد.

قیمت بنزین سوپر برای خودروهای کمتر از ۲۰۰۰ سی سی ۱۵۰ تومان و بالاتر ۴۵۰ تومان است.

براساس جدیدترین تصمیم ستاد حمل و نقل و سوخت کشور، قیمت بنزین سوپر دارندگان کارت سه‌میه سوخت از اول مهرماه از ۴۵۰ به ۱۵۰ تومان کاهش می‌یابد؛ ضمن این که رئیس جمهوری با پیشنهاد کاهش سه‌میه بنزین خودروهای شخصی مخالفت کرد. به گزارش «ایران» از ستاد مدیریت حمل و نقل و سوخت کشور، در جلسه اخیر این ستاد که با حضور دکتر محمود احمدی نژاد، رئیس جمهوری برگزار شد، وی با پیشنهاد وزارت نفت برای کاهش سه‌میه بنزین خودروهای شخصی از ۱۲۰ به ۱۰۰ لیتر مخالفت کرد. همچنین براساس تصمیم این ستاد، قیمت بنزین سوپر دارندگان کارت سه‌میه سوخت (خودروهای با ظرفیت موتور زیر ۲۰۰۰ سی سی) از اول مهرماه از ۴۵۰ به ۱۵۰ تومان کاهش می‌یابد. قیمت بنزین سوپر خودروهای با ظرفیت موتور ۲۰۰۰ سی سی به بالا تغییر نکرد و این خودروها بنزین سوپر را باید با قیمت ۴۵۰ تومان خریداری کنند.

روزانه ۳۰۰ نوجوان ایرانی معتاد می‌شوند

ارگان سازمان ملی جوانان با انتشار آمار تکان دهنده‌ای از وضعیت اعتیاد در ایران اعلام کرد که یک میلیون نفر از معتادان به مواد مخدر زیر ۱۹ سال سن دارند و سن اعتیاد در کشور به ۱۳ سال رسیده است. در گزارش سازمان ملی جوانان آمده است: روزانه ۳۰۰ نوجوان به مواد مخدر معتاد می‌شوند.

در این گزارش که به نقل از منابع آگاه در ستاد مبارزه با مواد مخدر منتشر شده، در خصوص الگوی مصرف مواد مخدر تاکید شده که تریاک همچنان با ۶۹ درصد در صدر پرمصرف ترین مواد مخدر است، و پس از آن هروئین با ۲۶ درصد و حبشیش با پنج درصد در رتبه‌های بعدی بیشترین مصرف در میان معتادان ایران هستند و میزان گرایش جوانان به دو ماده مخدر جدید و بسیار پرخطر «کراک» و «شیشه» نیز به طور نگران کننده‌ای در حال افزایش است.

فروش املاک مازاد دستگاه‌های دولتی و بانکها

با دستور دکتر محمود احمدی نژاد رئیس جمهوری مقرر شد، تمامی املاک مازاد دستگاه‌های دولتی و بانک‌ها که لیست آن توسط وزارت اقتصاد و دارایی تهیه شده، هر چه زودتر به معرض فروش گذاشته شود.

به گزارش خبرنگار مهر، جلسه شورای مسکن عصر روز دوشنبه به ریاست دکتر محمود احمدی نژاد برگزار شد و در آن پیشنهادات و طرح‌های دستگاه‌های اجرایی به منظور سامان دادن به بخش مسکن مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در همین حال، سید حمید پورمحمدی معاون امور بانکی، بیمه ای و شرکت‌های دولتی وزارت امور اقتصادی و دارایی از شناسایی ۱۹۰۰ واحد به عنوان املاک مازادی که باید از بدنه بانکها جدا شوند، خبر داده است.

هر کس ماه رمضان یک آیه از قرآن را قرائت کند مثل اینست که در ماههای دیگر تمام قرآن را بخواند





آشپزی



آش شله قلمکار

مواد لازم:

سبزی آش (تره - جعفری - اسفناج - شبت - گشنیز): ۵۰۰ گرم
 نخود و لوبیا و عدس (مجموعاً به تساوی): ۴۵۰ گرم
 برنج نصف پیمانه: (۱۰۰ گرم)
 گوشت بدون استخوان: ۵۰۰ گرم
 پیاز سرخ کرده: ۵ قاشق سوپخوری
 نمک و فلفل: به مقدار کافی
 زرد چوبه: نصف قاشق چایخوری
طرز تهیه:

حبوبات را با گوشت و پیاز سرخ کرده و زرد چوبه می‌گذاریم خوب بپزد. سپس گوشت را پس از پخت بیرون آورده کاملاً می‌کوبیم تا له شود، مجدداً آن را به مایع اضافه می‌کنیم. برنج را می‌شوئیم و به آش اضافه کرده تا کاملاً بپزد، سبزیجات را خرد کرده داخل آش می‌ریزیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آش کاملاً جابفتند، حرارت آش باید ملایم باشد تا ته نگیرد.

فرنی

مواد لازم:

شیر: نیم لیتر
 آرد برنج: ۲ قاشق سوپخوری (۵۰ گرم)
 شکر: ۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)
 گلاب: ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

آرد برنج را در شیر حل می‌کنیم و شکر و گلاب را اضافه می‌نمائیم و مایه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و مرتب بهم می‌زنیم تا جوش آمده و کمی غلیظ شود، سپس در ظرف کشیده و وقتی سرد شد صرف می‌نمائیم.

کاجی

مواد لازم:

آرد گندم: ۲۵۰ گرم
 کره: ۵۰۰ گرم
 شکر: ۵۰۰ گرم
 زعفران: یک مثقال
 آب: ۵۰۰ میلی لیتر
 گلاب: ۶۰ میلی لیتر
طرز تهیه:

شکر را با آب می‌جوشانیم تا شکر آب شود و کاملاً حل گردد. سپس کره را در ظرفی قرار داده و روی حرارت می‌گذاریم تا آب بشود، آنگاه آرد را اضافه کرده و بهم می‌زنیم تا سرخ شود، حرارت را ملایم کرده و شربت آماده شده را همراه با زعفران و گلاب به آرد سرخ شده اضافه می‌کنیم و مرتب بهم می‌زنیم تا آرد کاملاً صاف شود. در صورتیکه مایع کمی غلیظ شد مختصری آب جوش به آن اضافه می‌کنیم.

لطیفه های بی مزه

زن اولی: به نظر من، زن و شوهر باید با هم توافق و تفاهم کامل داشته باشند و در همه چیز مکمل هم باشند. زن دومی: کاملاً درسته، من و شوهرم هم با هم توافق کامل داریم و مکمل همدیگه هستیم، اون پول درمیاره و من هم خرج می‌کنم!

خسیسه پوست موز می‌بینه، میشینه کنارش. میگن چرا اینجا نشستستی؟! میگه: آخه میخوام همه فکر کنند من این موز را خوردم.

کارمند: آقای رئیس، من دو روز مرخصی می‌خواهم که ازدواج کنم. رئیس: تودو هفته تعطیلی داشتی، چرا ازدواج نکردی؟ کارمند: آخه نمی‌خواستم، تعطیلاتم را خراب کنم!

به یکی میگن با یه چیزی جمله بساز که توش آب باشه. میگه: شیلنگ!

زن: اگر این لباس را برای من نخری، دیگه مرا نمی‌بینی. شوهر: چطور تو را نمی‌بینم؟ زن: برای این که چشمهایت را درمی‌آورم!

به یه نفر میگن چرا دوچرخه مردم رو از تو قیرستون دزدیدی؟ میگه: فکر کردم صاحبش مرده!

پسری از پدرش پرسید: پدرجان، فرق مسلسل و تفنگ چیست؟ پدر گفت: تفنگ مثل حرف زدن پدرت است و مسلسل مثل حرف زدن مادرت.

مردی وارد یک مغازه عینک فروشی شد و گفت: لطفاً یک عینک به من بدهید. فروشنده: برای آفتاب می‌خواهید؟ مرد: نه، برای خودم!

مردی با سرعت وارد آرایشگاهی شد که چند نفر در آن منتظر نوبت بودند. آرایشگر گفت: آقا چه خبر است! مگر سر آورده ای؟ مرد گفت: بله، سر آورده‌ام و می‌خواهم آن را اصلاح کنم.

پزشک: شما کف پایتان صاف است، برایتان یک جفت کفش طبی می‌نویسم. بیمار: آقای دکتر، قبل از غذا یا بعد از غذا!؟

دکتر به مرضی که در حال رفتن به اتاق عمل بود گفت: همراه دارید؟ مریض جواب داد: بله، ولی خاموشش کرده‌ام.

بیمار: آقای دکتر، به دادم برسید که دستم مانند چوب خشک شده. دکتر: پس بهتر است پیش نجار بروید.

یک نفر می‌خورد زمین، برای اینکه ضایع نشود، می‌گوید: حرکت نداشته!

سعید: «مسعود، میتوانی چند وسیله ارتباط جمعی را نام ببری؟»

مسعود: «بله، مثلاً شیرینی و شکلات.»

سعید: «یعنی چه؟»

مسعود: «یعنی این که ما به خاطر شیرینی و شکلات به میهمانی می‌رویم و با دیگران ارتباط برقرار میکنیم.»



تازه های علمی

ساخت کلاه ایمنی هوشمند



مبتکر ایرانی موفق به ابداع سیستم کلاه ایمنی هوشمند شد که با نصب سیستم بر روی موتورسیکلت و کلاه، راکب را مجبور می‌کند تا از کلاه ایمنی به هنگام حرکت استفاده نماید.

در این کلاه دو سنسور قرار می‌گیرد که نسبت به تپش ضربان قلب حساس است و با هر تپش یک پالس و موج به پتل مادر روی موتورسیکلت ارسال می‌شود. پتل نصب شده بر روی موتورسیکلت با دریافت آن مدار برقی موتورسیکلت را در جریان نگه می‌دارد.

برای این که مالک موتورسیکلت در هنگام تعمیر دچار مشکل نشود و بخواهد موتور را روشن نگهدارد سنسور شتاب سنخ نیز بر روی موتور قرار می‌گیرد با ترکیب این سنسورها موتور قابلیت روشن شدن دارد، اما بدون کلاه امکان حرکت ندارد.

مزیت این کلاه نسبت به نمونه‌های مشابه آن است که امکان دسترسی در سنسور نمی‌باشد چون سنسورهای داخل کلاه برای فعالیت نیاز به دریافت امواج تپش قلب دارد و همین بس که باعث جلوگیری از مرگ موتورسیکلت سوار می‌شود.

عینک مخصوص پوست کندن پیاز

مهندسان موفق به طراحی عینک پیازی شده‌اند که با وجود یک درزگیر اسفنجی دور لب هایش از ناحیه اطراف چشم در برابر دود اشک آور پیاز محافظت می‌کند.

این وسیله از رسیدن قطره‌های بخار شده آب پیاز به غدد اشکی جلوگیری می‌کند.

این عینک همچنین مجهز به لنزهای است که مانع از تشکیل بخار روی شیشه آن در صورت افزایش دمای آشپزخانه می‌شود.

این وسیله در واقع شبیه به عینک‌های آفتابی ورزشی است. وقتی پیاز پوست کنده یا خرد می‌شود، آنزیم سولفواکسیدلیاز از آن آزاد شده و وارد فضا می‌شود که می‌تواند غدد اشکی فرد مصرف کننده را تحریک کند.

درزگیر اسفنجی تعبیه شده در عینک پیازی می‌تواند مانع از رسیدن این ذرات بخار شده به نواحی اطراف چشم شود که در نتیجه شما می‌توانید بدون اشک ریختن پیاز خرد کنید.

پزشکی

گردگیری بدن



آیا تا به حال فکر کرده‌اید که علاوه بر پاکیزگی خانه شما بدن‌تان نیز گاه به گاه به پاکسازی درونی نیاز دارد.

اگر مواد سمی و زائد در بدن‌تان افزایش یابد، دچار خستگی و بیماری می‌شوید. برای از بین بردن این مواد زائد چکار باید کرد؟

برای پاکسازی بدن نیاز به دو هفته وقت دارید و برای انجام آن می‌توان از برنامه دو مرحله‌ای زیر استفاده کنید:

هفته اول، از بین بردن سموم بدن

نخستین مرحله مخلوط کردن پودر جواست که از جوانه تازه جو گرفته شده با آب سرد و مصرف آن با هر وعده غذایی است. این عمل را می‌توان به مدت یک هفته انجام داد. کلروفیل موجود در جو، مواد سمی و بوی نامطبوع معده و دهان را رفع می‌کند و موجب پاکسازی پوست و رنگ طبیعی آن می‌شود.

هفته دوم، به پاکسازی کبد می‌رسد

برای این کار شما باید از آب سبزی‌ها و یا آب چغندر استفاده کنید.

آنزیم‌های موجود در آب چغندر موجب فعال شدن توده‌های سلولی فرسوده به‌ویژه سلول‌های کبدی می‌شود.

رعایت کردن این توصیه‌ها موجب رفع بوی نامطبوع دهان و برطرف شدن ناراحتی معده خواهد شد و کمک می‌کند تا پوستی سالم و انرژیک‌تری داشته باشید. این برنامه برای افرادی که از تغذیه نامناسب برخوردار هستند و از سوءهاضمه و نفخ شکم رنج می‌برند، بسیار مناسب است. با رعایت آن به مدت ۲ بار در سال می‌توان به نتایج بسیار جالبی دست یافت.

به گردنتان عطر تزئید!

بهتر است به قسمت‌هایی از بدن عطرد که در معرض پرتوهای خورشید قرار نمی‌گیرد.

روغن‌های به کار رفته در ساخت عطرها ممکن است سبب بروز لکه‌هایی در گردن شود، زیرا پوست گردن نازک تر و حساس‌تر از بقیه قسمت‌های بدن است و در معرض پرتوهای خورشید قرار دارد.

بهتر است به قسمت‌هایی از بدن عطرد که در معرض پرتوهای خورشید قرار نمی‌گیرد.

مائه

ذرت



نحوه استفاده:

کاکل و ریشه آن به صورت دم کردنی و جوشانده و میوه آن به صورت پخته شده قابل استفاده است.

خواص:

– ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
– پماد ذرت خشک‌کننده زخم‌ها می‌باشد.
– ذرت غذای خوبی برای پیشگیری از سرطان است.
– استفاده مداوم از ذرت از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

– روغن ذرت کلسترول خون را پائین می‌آورد.
– روغن ذرت برای درمان آگزما و بیماری‌های پوستی مفید است.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل میوه یعنی قبل از پژمرده شدن آن می‌چینند و به سرعت خشک می‌کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کند. برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدر ۳۰ گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت پنج دقیقه دم کنید.

– کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است، به همین دلیل دم کرده آن ادرار آور است و آرام‌کننده دستگاه ادراری است.

– درد و ناراحتی‌های دستگاه ادرار را تسکین می‌دهد.
– سنگ مثانه، التهاب و درد مثانه را از بین می‌برد.
– کاکل ذرت به طور کلی دستگاه ادراری را تمیز می‌کند.

– به غیر از کاکل ذرت از برگ، ریشه و ساقه بلال نیز استفاده طبی به عمل می‌آید.

– جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی بینی را بند می‌آورد.

– برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های ذرت استفاده کنید.

– جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادرار مفید است.

– جوشانده وسط ذرت درد شکم و معده را از بین می‌برد.
– در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می‌کردند.





روزه داران بخوانند

روزه داران دیابتی بخوانند



از آنجا که افراد تحت درمان با انسولین در پی تزریق انسولین، باید به دفعات از مواد غذایی استفاده کنند، روزه گرفتن برای این افراد توصیه نمی‌شود.

در صورتی که این افراد از نوسانات شدید قند خون و عوارض پیشرفته دیابت مانند عوارض چشمی، کلیوی، عصبی و قلبی - عروقی برخوردار نباشند می‌توانند با نظر پزشک معالج خود روزه بگیرند.

همچنین افرادی که تحت درمان با داروهای خوراکی (قرص) قرار دارند باید برای روزه‌داری با پزشک معالج خود مشورت کنند. در این زمینه ضروری است این افراد مدتی قبل از آغاز ماه رمضان، به طور آزمایشی، روزه‌داری را آغاز کرده و در طول روز مرتب قند خون خود را آزمایش کنند.

به این ترتیب میزان قند خون قبل از سحر حداکثر ۱۲۰ میلی گرم درصد، ۲ ساعت بعد از سحر حداکثر ۱۶۰ میلی گرم درصد بوده و بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر کمتر از ۷۰ میلی گرم درصد نباشد. همچنین میزان قند خون این افراد قبل از افطار حداکثر ۱۲۰ میلی گرم درصد و ۲ ساعت بعد از افطار حداکثر ۱۶۰ میلی گرم درصد باشد.

در رابطه با افرادی که بدون مصرف دارو، قند خون خود را کنترل می‌کنند باید گفت که این افراد با مشورت پزشک معالج خود می‌توانند روزه بگیرند. علاوه بر این، باید مقدار غذای افطار خود را به ۲ تا ۳ وعده تقسیم و هنگام افطار، از خوردن همه مواد غذایی در یک زمان، خودداری کنند. در مجموع طی روزه داری مقدار کالری دریافتی روزانه باید به دو سوم مقدار معمول کاهش یابد.

همچنین از آنجا که در ایام روزه داری، افراد به علت کاهش تحرک جسمی و پرخوری، دچار افزایش وزن می‌شوند، توصیه می‌شود افراد دیابتی هر ۲ تا ۳ روز یک بار وزن خود را اندازه‌گیری کنند.

گفتنی است؛ بیش از ۴ میلیون نفر از جمعیت کشور به دیابت مبتلا هستند. از آنجا که افزایش درازمدت میزان قند خون، بروز عوارض دیابت، درمان پرهزینه و گاه غیرممکن را به دنبال دارد، حفظ مقدار قند خون در حد طبیعی (۱۴۰-۶۰ میلی گرم درصد)، برای بیماران دیابتی ضروری است.

افراد دیابتی طی آموزش‌های آرایه شده، دریافته‌اند که به کدام گروه از دیابتی‌ها تعلق دارند بنابراین لازم است که در مورد شرایط روزه داری در هر گروه با پزشک معالج مشورت شود.

چرا؟

چرا لوله زیر ظرفشویی آشپزخانه خمیدگی دارد؟



لوله آبریز زیر ظرفشویی آشپزخانه اصولاً همیشه خمیدگی دارد. موقعی که آب زیادی توی این لوله بریزید، آب از لوله پایین می‌رود و در خمیدگی اول وارد می‌شود و سپس به طرف بالا رفته و از خمیدگی دوم به طرف پایین می‌رود و بعد از آنجا خارج شده و یا اینکه وارد چاه منزل می‌شود قسمت زیاد آب در هر بار از خمیدگی لوله عبور می‌کند ولی قسمت کمی از آن در خمیدگی لوله باقی می‌ماند، این باقیمانده بسیار مهم است زیرا نقش سرپوشی را بازی می‌کند که مابین لوله فاضلاب کار گذاشته باشند.

معمولاً هوای واقع در فاضلاب به علت فساد فضولات بوی بدی می‌گیرد و ضمناً ممکن است گازهای بدبوئی هم در فاضلاب وجود داشته باشد و اگر این گازها از طریق وارد خانه شوند شما را بیمار خواهند کرد ولی آن قسمت آبی که در خمیدگی لوله باقی می‌ماند مانند سرپوشی باعث جلوگیری از نفوذ بوی بد فاضلاب بداخل خانه می‌شود و همچنین شما را از ضرر گاز فاضلاب در امان نگاه می‌دارد.

چرا روی گوشت کباب سماق می‌ریزیم؟



خوردن گوشت کباب باعث تولید آنزیم‌هایی در بدن می‌شود که مضر است. سیب و سماق می‌تواند اثر این آنزیم را خنثی کند و برای همین است که با کباب سماق می‌خوریم.

چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است؟

آیا تا به حال فکر کرده‌اید چرا یک شبانه روز ۲۴ ساعت است و بیست ساعت نیست؟ یا چرا یک شبانه روز را ۱۶ قسمت نکرده‌اند؟ در قدیم راهبه‌های مصری مسئول اعلام وقت شبانه روز بودند آنها زمان را در طول روز با اندازه گیری سایه خورشید تعیین می‌کردند، در شب وقتی نور خورشید نبود، اوقات را با نگاه کردن به آسمان، موقعیت ستاره‌ها و بالا آمدن آنها از خط افق تعیین می‌کردند.

نکات خانه داری

نگهداری صحیح از ماشین لباسشویی



برای داشتن یک ماشین لباسشویی که به بهترین نحوه لباسهای شما را بشوید و در عین حال از عمر مفید بیشتری برخوردار باشد، دانستن و رعایت نکات زیر می‌تواند برای شما بسیار مفید باشد.

● ماشین لباسشویی را در جایی قرار دهید که به شیر آب، پریز برق و خروجی فاضلاب نزدیک باشد.
● هرگز ماشین را بیش از حد ظرفیت آن پر نکنید، البسه باید به راحتی در آب حرکت کنند و آب را به خود جذب نمایند. پر کردن محفظه روند چرخش و خالی کردن آب را دچار اختلال میکند.

● هر برنامه لباسشویی، شرایط خاص خود را دارد، البسه دارای دکمه فلزی و زیپ باید جداگانه شسته شوند، البسه کم رنگ جدا و الی آختر.

● آب اضافه داخل محفظه را پس از هر شستشو خالی کنید (در ماشینهایی که درب آن از بالا باز میشود)، شستن هر روزه محفظه لژیومی ندارد مگر اینکه در آخرین شستشواز سفید کننده یا ماده افزودنی مشابه استفاده کرده باشید.

● برای شستن اشیایی چون کفش، عروسکهای پارچه‌ای و مانند آن به موارد ذکر شده بر روی آنها توجه کنید تا آسیبی به کفش یا عروسک وارد نشود.

● پس از شستن مواد پرزدار از قبیل عروسک، پتو و مانند آنها، فیلتر ماشین را به خوبی پاک کنید.

بعضی از اشکالات رایج

اگر هنگام استفاده از ماشین لباسشویی متوجه ایرادی شدید، وحشت زده نشوید و موضوع را فوراً به موتور آن ارتباط ندهید، در بسیاری از مواقع، مشکل تنها در اثر یک ریزه کاری مانند محکم نبستن درب ماشین یا محفظه پودر صورت گرفته است. بعضی از مشکلات معمول و دلایل آنها

از این قرارند:

● اگر ماشین پر از آب نمیشود، به احتمال زیاد لوله آب آن یا صافی رابط گرفته است، و با تمیز کردن مرتب صافی و برطرف کردن گرفتگی لوله، اشکال رفع خواهد شد.

● اگر کف صابون از محفظه پودر بیرون میزند، معمولاً به خاطر ریختن پودر بیش از حد یا استفاده از پودری است که برای ماشین لباسشویی مناسب نیست.

● اگر ناگهان آب از ماشین سرازیر شد، قبل از هر چیز باید لوله فاضلاب را چک کنید که گرفته نباشد و در غیر این صورت به دنبال مشکل دستگاه بگردید.

ادامه دارد...

دعای شخصی روزه‌دار هنگام افطار مستجاب می‌شود



دانستنی‌های تغذیه

در

ماه رمضان

چگونگی روزگرفتن در ماه رمضان

روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان منافع معنوی، فیزیکی، روحی و اجتماعی به همراه دارد، ضمن اینکه باید رعایت نکات پزشکی و نحوه تغذیه نیز مورد توجه قرار گیرد. بنابراین نیاز به مصرف غذای زیاد هنگام افطار و سحر نیست، بلکه آنچه مهم است نحوه رژیم غذایی در این ماه است. بدن مکانیسم‌های تنظیم‌کننده‌ای دارد که در طی روزه داری فعال می‌شوند و سوخته شدن مؤثر چربی بدن در این ماه رخ می‌دهد. یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ سلامت و فعالیت فرد در طی ماه رمضان کافی است. اختلالات بوجود آمده در این ماه ناشی از مصرف زیاده از حد غذا، مصرف نامتعادل غذا و خواب کم است.

سحر:

سحری را سبک مصرف کنید.

افطار:

نیاز فوری بدن در هنگام افطار به دست آوردن یک منبع انرژی به شکل گلوکز (قند خون) برای هر سلول زنده به خصوص سلول‌های مغز و اعصاب است. خرما و آب میوه منابع خوب قند هستند، لذا هنگام افطار مصرف خرما، آب میوه، سوپ، سبزیجات با رشته به منظور حفظ تعادل قند، آب و مایعات بدن توصیه می‌شود.

شام:

- گروه گوشت: مرغ، گاو، گوساله، ماهی و ...
- گروه نان و غلات: این گروه منبع خوبی از کربوهیدرات‌های مرکب هستند و تأمین‌کننده انرژی، پروتئین، مواد معدنی و فیبرهای غذایی می‌باشند.
- گروه لبنیات (شیر، ماست، پنیر و ...): شیر و محصولات لبنی منابع خوب پروتئین و کلسیم هستند که برای حفظ بافت بدن و عملکردهای متعدد فیزیولوژیک ضروری می‌باشد.
- گروه سبزیجات: سبزیجات منبع خوب فیبرهای غذایی، ویتامین A و سایر مواد شیمیایی گیاهی که آنتی‌اکسیدان هستند، می‌باشد. این مواد در جلوگیری از سرطان، بیماری‌های قلبی-عروقی و بسیاری از بیماری‌های دیگر مفید است.
- گروه میوه‌ها: میوه را به عنوان آخرین قسمت شام یا فاصله کمی بعد از شام مصرف کنید تا باعث سهولت هضم غذا شده و از بروز بسیاری از مسائل جلوگیری کند. میوه‌های ترش، ویتامین C بدن را فراهم می‌کنند میوه‌ها منبع خوبی از فیبرهای غذایی هستند. میوه‌ها و مخلوطی از مغزها را می‌توان بعد از شام یا قبل از خواب مصرف کرد.

کاهش وزن و افزایش چربی خون به علت بدخوری و پرخوری در ماه رمضان

بسیاری از افراد طی این ماه به لحاظ تغذیه دچار بد خوری و یا پرخوری شده و در تغذیه افراط می‌کنند به گونه‌ای که ممکن است، حتی وزن فردی کاهش یافته، اما میزان چربی خونش افزایش یابد، بنابراین علت اصلی این مشکلات افراط در مصرف شیرینی جات است چون شیرینی جات، مواد قندی و چربی‌ها، به راحتی سلامت مصرف‌کنندگان را با خطر مواجه می‌کند.

اگر روزه به شیوه مناسب انجام نشود یعنی رژیم غذایی به گونه‌ای باشد که کالری بیش از حد ممکن وارد بدن شود، به طور حتم به بدن آسیب می‌رسد.

برای بهشت دری است بنام (ریان) که از آن فقط روزه داران وارد می‌شوند



عادات بد غذایی



گرسنه ماندن

اشکال چیست؟

بر خلاف تصور، گرسنه ماندن باعث میشود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفته گی میگردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن میکنید، بدن شما گمان میکند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورد. بنابراین چربیها با شما باقی میمانند.

راه حل

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

انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن

اشکال چیست؟

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

راه حل

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

سریع خوردن

اشکال چیست؟

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

راه حل

آهسته غذا بخورید، ریلتس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به اینصورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که سیر شده اید.

ادامه دارد...



سازمان آموزش های بهداشتی و ایمنی



نگهداری دارو در منزل

آمیبی سیلین

آمیبی سیلین یک نوع آنتی بیوتیک از خانواده آمینو پنی سیلین ها است که از طریق مهار ساخت دیواره سلولی باکتری ها آن ها را از بین می برد. آمیبی سیلین در درمان عفونت های تنفسی و بافت نرم، از بین بردن میکروب در مننژیت و عفونت های گوارشی و تناسلی و پیش گیری از عفونت در سزارین نیز استفاده می شود.

نحوه مصرف

جذب گوارشی آمیبی سیلین در حد متوسط است و حدود ۴۲ درصد آن متعاقب تجویز یک دوز خوراکی جذب می شود. غذا می تواند در جذب گوارشی آمیبی سیلین تداخل نماید، بنابراین بهتر است آمیبی سیلین حداقل ۳۰ دقیقه قبل از غذا یا ۲ ساعت بعد از غذا مصرف شود. اگر لازم است روزی ۴ نوبت آمیبی سیلین مصرف کنید همچنین باید بین هر نوبت ۶ ساعت فاصله گذاری کنید. اگر پیش از اتمام دارو آن را قطع کنید ممکن است علائم عود کند.

عوارض و احتیاط ها:

در افرادی که دچار آلرژی های مختلف نظیر آسم، تب یونجه یا کهیر هستند دارو باید با احتیاط مصرف شود. همچنین در کسانی که سابقه اختلالات خونریزی دهنده دارند بعلاوه اختلال عملکرد پلاکتی دارو باید با احتیاط مصرف شود. در صورتی که حساسیت به مواد غذایی، رنگ خوراکی، سایر داروها و آنتی بیوتیک ها (مخصوصاً) دارید و یا باردار هستید و یا شیردهی انجام می دهید پزشکتان را مطلع کنید. مهم ترین عوارض جانبی پنی سیلین شامل بروز حساسیت و مشکلات ناشی از آن و نیز علائم دستگاه گوارش است. و تأثیر بر کلیه نیز می باشد.

سفالکسین

سفالکسین را بیش از همه از طریق مصرف کپسول آن هم در مواقع عفونت پوستی می شناسید. این دارو دارای کپسول ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی گرمی و شربت ۱۲۵ و ۲۵۰ میلی گرمی است. در واقع این دارو جزو سفالوسپورین های نسل اول تقسیم بندی می شود. از سفالکسین در عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی، تحتانی، پوست، دستگاه ادراری و گوش میانی استفاده می شود.

مقدار مصرف این دارو در بزرگسالان ۵۰۰ میلی گرم به صورت خوراکی و به فاصله هر ۶ ساعت در کودکان ۲۰ تا ۵۰ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن و هر شش ساعت با تجویز پزشک خانواده است.

داروی سفالکسین دارای عوارض جانبی در دستگاه های عصبی، گوارشی، ادراری، خون، پوست و تنفس است. شایع ترین این علائم عبارتند از: سردرد، سرگیجه، ضعف، گزگز، تهوع، استفراغ، اسهال، بی اشتها، کم خونی و تنگی نفس و کهیر. اگر حساسیت به پنی سیلین دارید باید از سفالکسین با احتیاط استفاده کنید. تأثیر آن یک ساعت پس از مصرف در بدن آغاز می شود و از طریق کلیه نیز دفع می شود. پس از مصرف ممکن است دچار اسهال شوید که تقریباً طبیعی است اما اگر ادامه دارد و شدید شد باید دارو را قطع و با پزشکتان مشورت کنید. میزان مصرف آن معمولاً ۲ هفته است بنابراین مصرف یکی دو روزه آن در بسیاری از موارد مشاهده می شود تأثیری ندارد. در صورت بروز علائم گوارشی سفالکسین را همراه غذا مصرف کنید.

از صبر و نماز کمک بگیرید، صبر، روزه است

اثرات درمانی

نماز

قابل توجه در بحث ما این است که در این بیماران، چگالی (REM حرکت سریع چشم) در نیمه اول خواب و همچنین کل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM کم شده و مرحله خواب نیز کاهش می‌یابد. یک روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‌ها برای کاهش میزان REM است، که بهترین شکل آن نماز صبح است.

زمان نماز صبح که مورد تاکید قرآن و همچنین بسیاری از روایات بوده، سبب کاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص می‌شود. زیرا شخص نمازگزار که خود را ملزم به اقامه نماز صبح می‌داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوی ورود به مرحله قابل توجهی از سبب‌ها را می‌گیرد.

از این جهت بیداری صبحگاهی برای نماز خود به تنهایی می‌تواند یک عامل مهم بدون عارضه در پیشگیری از افسردگی مطرح باشد که بر تمام روش‌های درمانی دارویی و غیر دارویی ارجح است، چرا که پیشگیری بر درمان مقدم است.

حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطی با نماز صبح دارد، یعنی نماز صبح چه اثر درمانی می‌تواند در این بیماران داشته باشد؟

به طور متوسط ۲۰-۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا یک فرد معمولی به خواب رود. پس در عرض ۴۵ دقیقه وارد مراحل ۳ و ۴ خواب شده که این مراحل عمیقترین مراحل خواب‌اند. یعنی بیشترین تحریک برای بیدار کردن فرد در این مراحل لازم است. حدود ۴۵ دقیقه پس از مرحله ۴ است که نخستین دوره حرکات سریع چشم (REM) فرا می‌رسد. هر چه از شب می‌گذرد، دوره‌های REM طولانی‌تر و مراحل ۳ و ۴ کوتاه‌تر می‌شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبک‌تر شده و رؤیای بیشتری می‌بیند. پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می‌پیوندد. و از طرفی دیدیم که یکی از مشکلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است.

از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی ایجاد داروهایی است که کاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه‌ای). لازم به ذکر است آثار روحی و روانی ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نکات علمی بسیار شگرفی در اسرار سحر که مورد تاکید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است که انسان با دانستن آنها از تمام وجود زهمه می‌کند.

اقم الصلوة هی لذلک الشمس الی غسق الیل و قرآن الفجر ان قرآن الفجر کان مشهودا ؛
نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است.

روان شناسی بالینی کاپلان، ترجمه دکتر مرشد سمیعی و دکتر حسن رفیعی، ص ۱۵۲
۴۰ نکته پزشکی پیرامون نماز، دکتر مجید ملک محمدی، ص ۳
سوره الاسراء آیه ۱۷

سخنی با خوانندگان عزیز:

بدون شک نماز خواندن آثار روحی و روانی بسیار زیادی دارد که برهیچکس پوشیده نیست. آنچه که در مورد اثرات نماز در زندگی ما بیان شده است (آثار دنیوی و اخروی آن که راهگشای بسیاری از مسائل مربوطه است) واقعیت‌هایی است که به عنوان یک اصل و ستون دین اسلام پذیرفته شده است.

جای تردیدی نیست که نماز معراج مومن است و بال پرواز بسوی عرش الهی است. سر تعظیم فروآوردن در برابر خالق زیباییها و غوطه ور شدن در دریای رحمت الهی است.

اما آنچه که ما را بر این داشته تا در مورد فواید نماز مطالبی بنگاریم خواص درمانی نماز است که بیانگر اثرات آن در سلامتی اعضای مختلف بدن است تا به عبارتی مهر تاییدی بر احادیث و روایاتی که از ائمه معصومین (ع) در مورد شدت اهمیت نماز نقل شده است، باشد. امید است این کوشش، مورد توجه خوانندگان ارجمند قرار گیرد.

پیشگیری از افسردگی با نماز صبح

افسردگی حالتی احساسی است که مشخصه اش اندوه، بی‌احساسی، بدبینی و احساس تنهایی است. این بیماری که امروزه از شیوع بالایی در میان مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی برخوردار است، دارای تظاهرات متنوع و زیادی بوده که از مهمترین آنها می‌توان به اختلالات خواب اشاره نمود.

تحقیقات نشان می‌دهد ۷۵ درصد از بیماران افسرده مشکلی در خواب (چه به صورت بی‌خوابی و چه پر خوابی) دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می‌شود.



نکته جالب

اشک‌های دیگران را مبدل به نگاه‌های پر از شادی نمودن خوشبختی‌هاست



اگر می‌خواهید فرزندی خوب و شایسته داشته باشید با دقت در رفتار و کردار خودتان، خودسازی کنید و معایب اخلاقی و رفتاریتان را از بین ببرید. حتی اگر هنوز صاحب فرزند نشده‌اید، بدانید اگر همه چیز درست باشد بالاخره روزی می‌رسد که خواه ناخواه الگوی فرزندان شما می‌شوید، مراقب باشید که مبادا در آنروز باعث بروز صفات و خصوصیات زشت و بد در او باشید.

تربیت کودک

دندان

والدین

زست‌های روشنفکر مآبانه بسیاری از نکات تربیتی و ارزشی را نادیده می‌گیرند و در برخورد با کارهای خلاف اخلاق فرزندان نشان مسامحه و سهل انگاری می‌کنند. دیدن فیلم‌های نامناسب در حضور فرزندان، یکی از این موارد است. در این فیلم‌ها روابط زن و مرد و یا لباس‌ها و رفتارهای آنها، با ارزش‌های دینی و عرف جامعه ما، همخوانی ندارد. بعضی از والدین در توجیه اینکارشان می‌گویند: «اگر این چیزها را در خانه پیش خودمان ببیند بهتر از اینست که با دیگران این فیلم‌ها را تماشا کند» و یا «منی خواهم بچه‌ام چشم و گوش بسته باشد» یکی دیگر از این موارد پوشیدن لباس‌هایی با پوشش کم مادران در خانه و یا حضور پسران نزدیک به سن بلوغ است. بعضی از این مادران وقتی با اعتراض مواجه می‌شوند می‌گویند: «الان که

مثل قدیم نیست. دنیا عوض شده!» ولی توجه کنید که غریزه دوران قدیم و دوران جدید نمی‌شناسد. بنابراین، حرف‌های پوچ و بی‌اساسی که در مذهب و فرهنگ ما جایگاهی ندارند را رها کنید و به فکر سلامتی اخلاق فرزندان باشید.

انجام فرایض مذهبی و دعوت و تشویق فرزندان به این امور، موجب ایجاد تثبیت بسیاری از صفات پسندیده در انسان می‌شود و بسیاری از صفات ناپسند و مذموم را از انسان دور می‌کند. کسی که خود را مقید به خواندن نماز می‌کند طوری که با هیچ عذر و بهانه‌ای آنرا ترک نمی‌کند. مسئولیت پذیر و جدی در انجام وظایف بارمی‌آید.

و اما اساسی‌ترین نکته‌ای که هرگز نباید فراموش شود، امام سجاد (ع) می‌فرماید: «خدا یا، در تربیت و ادب و اصلاح فرزندانم به من کمک کن» همگی می‌دانیم که هیچ کاری بدون کمک و خواست الهی انجام نمی‌گیرد. بنابراین برای تأدیب و پرورش و تربیت فرزندان، فقط به عقل خودتان و یا کتاب‌های ریز و درشت تربیتی و روانشناسی اکتفا نکنید، بلکه دائماً از خدا کمک بخواهید و برای موفقیت در این امر مهم و حیاتی، دعا کنید.

یک تذکر: ممکن است بعضی از افراد از مطالب مطرح شده برداشت انحرافی داشته باشند و با خواندن این مقاله، خصلت‌ها و رفتارهای ناپسند در وجودشان را تقصیر پدر و مادر بدانند. ولی متوجه باشید که خداوند چنین بهانه‌هایی را نمی‌پذیرد. بلکه در قرآن می‌فرماید که اگر کسی طالب خوشبختی و عاقبت به خیری است باید خودش معایب اخلاقی‌اش را از بین ببرد.

قدالغ من زگیها

معمولاً وقتی والدین چندین بار درباره‌ی رفتار و خصلت زشتی از فرزندشان به او تذکر داده‌اند و فایده نداشته، چنین جملاتی بر زبان می‌آورند: «این بچه ذاتش خراب است» ولی توجه داشته باشید که جملاتی این چنینی هرگز مسئولیت شما را در بروز این خصلت‌ها کاهش نمی‌دهد. بنابراین با توسل به این حرف‌ها خودتان را توجیه نکنید، بلکه با دقت و ظرافت، ریشه‌ی این معضل را در رفتار خودتان و همسران جستجو کنید.

یکی از نکات بسیار مهمی که احتمالاً در ذهن خیلی از خواننده‌ها ایجاد شبهه نموده، نقش جامعه‌ی اطراف و میزان تأثیر همکلاسی‌ها و همسایه‌ها و بچه‌های فامیل بر رفتار فرزندان است. این موضوع به هیچ وجه قابل انکار نیست ولی توجه داشته باشید که با رفتار درست و دقت در بعضی از موارد تربیتی و اخلاقی، می‌توان عوارض بد و ناپسند این تعاملات و رفت و آمدهای ناخواسته با محیط بیرون از منزل را به طرز چشم‌گیری کاهش داد، به چند نکته مهم در این مورد توجه کنید:

الف- به کودکان تا یاد بدهید که براساس عقل و شعور تصمیم بگیرند و انجام بعضی کارهایی که دلشان می‌خواهد و دوست دارند، به صلاحشان نیست. اگر یاد بگیرند در مواجهه با هر موضوعی معایب و منافع آنرا بسنجند و به آخر و عاقبت آن فکر کنند خیلی از مشکلات کاهش پیدا می‌کند.

ب- در بسیاری از خانواده‌ها تحت عنوان «آبروداری» و «مردمداری» بسیاری از مشقات و تکلیفات به اعضای خانواده تحمیل می‌شود. به این عبارات توجه کنید: «جلوی فلانی اینکار را نکن، ممکن است برایت حرف در بیاورند» و یا «خواستم بروم آنجا، ولی گفتم یک وقت فلانی می‌بیند، آن وقت جلوی حرف مردم را نمی‌شود گرفت»، «بالاخره باید مردم‌دار بود» رواج چنین فرهنگی در خانواده به معنی اهمیت بیش از حد قائل شدن برای اطرافیان و اجتناب از حرف و نقل آنهاست و فرزندی که در چنین فضایی رشد می‌کند، در برخورد با دوستان و همسایگان حاضر است خیلی از کارها را انجام دهد تا باعث ناراحتی دیگران نشود، برای خودتان و اعضای خانواده خط‌مشی و چهارچوبی مشخص کنید که براساس آن و با کمترین توجه به حرف دیگران کارهایتان را تنظیم کنید.

ج) نکته‌ی مهم دیگری که باعث کاهش آسیب‌های رفتاری جامعه بر فرزندان می‌شود اینست که ارضای ظرفیت عاطفی در خانواده و ابراز محبت به اندازه‌ی نیاز باعث می‌شود کودکان بیرون از خانه در جستجوی «دوست داشته شدن» نباشند. یکی از جریاناتی که مدت‌هاست در جامعه ریشه دوانیده، روشنفکرانمایی اشتباه است. طوری که پدر و مادرها با گرفتن

آن‌ها که به عهد خود وفا می‌کنند برگزیده‌ترین مردم هستند



من و بابام و مدرسه

به بهانه بازگشایی مدارس

اما توجه داشته باشید که فرزندان حضور یا غیبت شما با کیفیت حضورتان در این جلسات را به میزان ارزشی که شما برای او قائل هستید، مربوط می‌داند. پس برای پیشگیری از دلخوری یا آسیب در روابط شما و فرزندان، تمام تلاش خود را برای اختصاص این چند ساعت وقت برای او انجام دهید. و اما نکته دوم؛ حتما شما هم موافق هستید که صرف شرکت در جلسات عمومی، نمی‌تواند شما را از وضعیت تحصیلی فرزندان مطلع کند. به همین دلیل نیز لازم است ملاقات‌های خصوصی با اولیای مدرسه داشته باشید؛ ملاقات‌هایی که اگر فرزندان پسر است، لازم است حتما در همه آنها پدر نیز حضور داشته باشد و در صورتی که دختر است، در طول سال حداقل ۲ بار پدر نیز در این ملاقات‌ها حضور پیدا کند.

این مشق مال کیه؟

در ابتدا این شکایت بسیاری از معلمان است؛ دانش‌آموزی تکلیفی را ارائه می‌دهد در حالی که خودش آن را انجام نداده؛ حتی گاهی اوقات به نظر می‌رسد که دانش‌آموز کوچک‌ترین مشارکتی در انجام آن تکلیف نداشته است. البته در سال‌های بعد این موضوع کم‌کم تبدیل به شکایت والدین می‌شود؛ اینکه فرزند آنها تکلیفش را انجام نداده و انتظار دارد پدر و مادر کار او را انجام دهند. واقعا فرزندان به چه میزان از کمک مادر در انجام تکلیف نیازمندند؟ توجه داشته باشید هر تکلیفی که از سوی معلم داده شده، برای فرزند شماست و نهایت نقشی که قرار است شما ایفا کنید، در حد نظارت و راهنمایی است. مطمئن باشید انجام تکلیف از جانب شما نه تنها کمکی به او نمی‌کند که به ضرر اوست؛ چرا که شما این مفهوم را به او منتقل کرده‌اید که به توانایی‌های او اعتقادی ندارید و این یعنی آسیب به اعتماد به نفس او.

اگر در نهایت کودک شما توانایی انجام تکلیف را نداشت، بهتر است دست خالی به مدرسه برود. اگر در سنین دبستان است، شما با معلم او در رابطه با دلیل عدم انجام تکلیف صحبتی داشته باشید اما در پایه‌های بالاتر، خود او می‌تواند در این رابطه به معلمش توضیح دهد.

امتحانی خانوادگی

در شب‌های امتحان، بسیاری از والدین یا به پای بچه‌ها درس می‌خوانند، درس می‌پرسند و اضطراب امتحان را بیشتر از فرزندان‌شان تجربه می‌کنند و در نهایت نیز به نظر می‌رسد نتیجه امتحان برای والدین به مراتب مهم‌تر است تا دانش‌آموز! برای پیشگیری از این کار چه می‌توان کرد؟

از اواسط کلاس دوم بهتر است مقداری از مسئولیت‌های آموزشی به عهده خود دانش‌آموز باشد. کم‌کم او باید بتواند به تنهایی درس بخواند و تنها زمانی که نیاز داشت، از او درس بپرسید. توجه داشته باشید این نیاز اوست که تعیین می‌کند آیا از او باید درسی پرسیده شود یا خیر.

اول مهر که از راه می‌رسد، بعضی مادران خوشحال می‌شوند که بچه‌ها دیگر به مدرسه می‌روند و آنها فرصتی پیدا می‌کنند تا برنامه‌هایی نیز برای خود داشته باشند. اما بعضی مادران، اول مهر را آغاز دردرس خود می‌دانند؛ انگار مادران هم همراه بچه‌ها به مدرسه می‌روند، درس‌ها را یاد می‌گیرند، امتحان می‌دهند و... تا یک سال تحصیلی به پایان برسد. اما واقعا نقش والدین در امور مدرسه بچه‌ها چقدر باید باشد؟

مامان برای دیدن معلم به مدرسه می‌رود، مامان دیکته می‌گوید، مامان درس‌ها را می‌پرسد و مامان... اما چرا نقش پدران در امور تحصیلی فرزندان این قدر کم‌رنگ است؟ و آیا این موضوع بر پیشرفت تحصیلی کودکان اثری منفی دارد؟

در رابطه با سؤال اول، هر پدری که وقت کافی برای کودکش نمی‌گذارد، می‌تواند توجهات مختلفی داشته باشد؛ اینکه آیا حق با آنهاست یا خیر، خود بحث جداگانه‌ای است. اما در مورد سؤال دوم، باید گفت که حضور کم‌رنگ پدر قطعا اثری منفی بر وضعیت تحصیلی بچه‌ها دارد.

پس نوبت بابا کی می‌شه؟

گاهی اوقات بعضی مادران با تعجب یا حتی با ناراحتی اظهار می‌کنند که گاهی موضوعی را ۱۰ بار به فرزندشان می‌گویند اما او گوش نمی‌کند ولی وقتی پدر او یک‌بار می‌گوید، او بدون بحث گوش می‌کند و می‌پذیرد. باید توجه داشت که این نکته ظریف در امور درسی نیز کاملا صدق می‌کند. به همین دلیل هنگامی که پدران نیز همپای مادران در امور تحصیلی فرزندان نظارت دارند، هم پیشرفت تحصیلی بچه‌ها بیشتر است و هم البته آرامش والدین!

کلاس اولی‌ها

نقش والدین در این سال، بسیار مهم است چرا که این سال برای کودکان، سالی بسیار مهم و حیاتی است. در این سال هم پدر و هم مادر باید مستقیما در جریان درس کودک باشند؛ یعنی بدانند که او در ریاضی، فارسی، علوم و سایر دروس چه چیزهایی یاد گرفته است، اسامی هم‌کلاسی‌ها، مدیر و معلم را بدانند و... نقش پدر در این امور - زمانی که کودک پسر است - بسیار حیاتی و مهم‌تر است. البته قرار نیست این اطلاعات را در همان روز اول به دست آورید یا این موضوع باعث شود که گفت‌وگوهای شما شکل بازجویی به خود بگیرد بلکه کافی است هر روز برای چند دقیقه با کودکان صحبت کنید؛ در مورد اتفاقاتی که در مدرسه افتاده، دوستان تازه، معلم و... البته توجه داشته باشید که مهم‌ترین عامل در تشویق او برای صحبت‌کردن، گوش دادن شماست.

دیدار در مدرسه

اکثر مدارس در طول سال جلساتی برای اولیا دارند. ممکن است مطالبی که در این جلسات عنوان می‌شود، چندان ارزشی نداشته باشد و برای پدر و مادر شاغلی که برای تمام ساعت‌های طول روزشان برنامه دارند، حضور در این جلسات بسیار سخت و حتی عذاب‌آور باشد.



روایتی از بسیج

ولادت حضرت عباس (ع) ۸۷/۵/۱۶



شهادت امام موسی کاظم (ص)
۸۷/۵/۷



مبعث حضرت رسول (ص)
۸۷/۵/۹

ولادت امام حسین (ع) ۸۷/۵/۱۵



طرح نشاط تابستان ۸۷



معرفی کتاب‌ها و نشریات موجود در کتابخانه سازمان

عنوان: تحول و توسعه سازمان

ترجمه: کوروش برارپور

چکیده: بسیاری از سازمانهای ایرانی برای ارتقای سطح بهره‌وری و رقابت‌پذیری خود و وارد شدن در یک محیط رقابتی پویا، برنامه‌های تحولشان را آغاز کرده‌اند. این اقدامات هر چند ارزشمند است، اما گاهی دارای نقطه شروع هوشمندانه‌ای نیست. به کارگیری روش‌ها و مدل‌ها تعالی سازمانی برای ایجاد تحول‌های بزرگ، بدون توجه به مفاهیم بنیادین مدیریت تحول، عارضه‌ای مدیریتی در سازمانهای کشورمان به حساب می‌آید. این کتاب به صورت شایسته‌ای به مبانی تحول، توسعه و گام‌های اجرایی تغییر برنامه ریزی شده در سازمان پرداخته است.

عنوان: مدل‌های کسب و کار رویکرد مدیریت استراتژیک آلفا.

ترجمه: لیلا رشیدی

چکیده: مدل‌های کسب و کار، مجموعه‌ای از مفاهیم استراتژی، بازاریابی، مالی، اقتصاد مهندسی و مدیریت تولید و خدمات است که ترکیب و بهره‌گیری مناسب از آنها، موجب کسب درآمد برای شرکت‌ها و بنگاه‌های اقتصادی می‌شود. این مجموعه در جستجوی پاسخ به این پرسش‌هاست که کدام فعالیت‌ها، چگونه و چه وقت باید در شرکت انجام شوند؟ با توجه به تنوع ویژه هر یک از مدل‌های کسب و کار، پاسخ‌های بی‌شماری برای سه پرسش یاد شده وجود دارد. بنابراین تعریف تمامی مدل‌ها در یک مجموعه غیرممکن است، اما یافتن عناصر اصلی تأثیرگذار بر یک مدل کسب و کار و پایش مستمر آنها، طراحی یک مدل کسب و کار مناسب و سودآور را تسهیل می‌کند.

عنوان: سوپ جوچه برای تقویت روح (به همراه ۶۲ داستان کوتاه برای تطبیف قلب‌ها و نشاط روح انسان).

مترجم: معصومه اعقابی

چکیده: این کتاب گنجینه‌ی دانش و خرد بوده و موجب آرامش روح در تمامی دوران زندگی می‌باشد. این کتاب معاصر با فضانوردی و نیز به قدمت و جاودانگی اهرام مصر می‌باشد انسان برای راهی از افکار پریشان و آشفته، در این عصر ماشینی و پیچیده، به داستان و بازگویی آن نیاز وافر دارد. این کتاب هدیه‌ی بسیار جالبی برای مربیان و سخنوران و یا افرادی که در مراحل رشد و بلوغ زندگی گام بر می‌دارند، می‌باشد. آنچه را که باید بدانیم، می‌آموزیم تا تنش‌ها و دردهای بیهوده عاطفی که بسیاری در حال حاضر از آن رنج می‌برند، خاتمه یابد.

عنوان: تیم‌های موفق

تألیف: دانشکده بازرگانی هاروارد

ترجمه: عباس نوری زاده

چکیده: این کتاب مجموعه‌ای است از بیش از ۱۰ تحقیق و مورد کاری که در سازمانهای امروزی صورت گرفته و شما را به عنوان یک مدیر با وظیفه تشکیل یا هدایت گروهی از افراد مخاطب قرار میدهد. در بخشهای مختلف این کتاب به زوایای گوناگون کار تیمی، بهره‌وری در تیم، عوامل موفقیت و شکست تیم‌ها، تعارضات درون تیمی و نحوه مدیریت آنها، تقدیر از تیم‌ها و انگیزش در تیم‌های مختلف و در نهایت مدیریت تیم‌های مجازی پرداخته شده است.

عنوان: مهارتهای ارتباطی (راهنما برای مدیران و کارکنان حرفه‌ای)

ترجمه: فرشید اسحاقی، مازیا مودت

چکیده: امروزه مهارتهای ارتباطی دغدغه اصلی تمام سازمانهاست. مدیران و کارکنانی که در ایجاد ارتباط مهارت دارند، با مشکلات کمتری مواجه هستند دچار اشتباهات کمتری می‌شوند، منابع کمتری را به هدر می‌دهند و با کارایی بیشتری با مخالف‌شان مواجه می‌شوند. بدین ترتیب در عصر پیشرفت روزافزون فناوری و بازاریابی جهانی، داشتن مهارتهای ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است. این کتاب از یک سو مهارتهای ارتباطی لازم را به افراد بسیار کم تجربه آموزش می‌دهد و از سوی دیگر این گونه مهارت‌ها را در مدیران و کارکنان با تجربه بهبود می‌بخشد. همچنین به عنوان کتاب مرجع برای مدیران حرفه‌ای و کارکنان با تجربه‌ای که برای مهارتهای ارتباطی توجه خاصی قائل هستند، بسیار مناسب است.

عنوان: گزارش جهانی پایش آموزش برای همه سال ۲۰۰۸

ترجمه: یونسکو - دفتر همکاری‌های علمی بین‌المللی

چکیده: با همکاری دفتر زیرمنطقه‌ای یونسکو در تهران

چکیده: آیا در سال ۲۰۱۵ به آموزش برای همه دست می‌یابیم؟ این گزارش برای همه‌امسال نقطه‌میان تعهد بین‌المللی فراهم‌آوری آموزش برای همه تا سال ۲۰۱۵ را رقم می‌زند. این پایش، پیشرفت در راستای گسترش برنامه‌های آموزش دوران کودکی، تحقق آموزش ابتدایی فراگیر و رایگان، دسترسی به برابری و تساوی جنسیتی در آموزش کیفی، کاهش بی‌سوادی بزرگسالان و بهبود کیفیت آموزشی را می‌سنجد. گزارش پایش جهانی آموزش برای همه، با شاخص‌های آماری در همه سطوح آموزش و پرورش بیش از ۲۰۰ کشور و ناحیه، و تحلیل عمیق کمک‌های بین‌المللی به آموزش و پرورش، مرجع بی‌بدیلی برای خط‌مشی‌گذاری و توسعه آموزشی است.

انگلیسی بیاموزیم

اصطلاحات

عبارات زیر همه به معنای شادی و سرمستی است

over the moon:	"He was over the moon when he heard the news."
in seventh heaven:	"They were in seventh heaven when they learned they'd won a cruise."
on cloud nine:	"When I got the job, I was on cloud nine for several weeks."
jump for joy:	"We jumped for joy when we got the mortgage."

ضرب المثل‌ها

مارگزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد

A burnt child dreads fire

A bad experience or a horrifying incident may scar one's attitude or thinking for a lifetime.

هر کردی کردو نیست

All that glitters is not gold

Do not be deceived by things or offers that appear to be attractive.

Picture learning



Teapot



Spoon



Tray



Grater



آیا می دانید که؟



آیا می دانید چرا گرسنه می شویم؟

هنگامی ما غذا می طلبیم که بدنمان گرسنه شود. اما چگونه ما گرسنگی را احساس می کنیم؟ مردم می پندارند که احساس گرسنگی در حال خالی بودن شکم است. ولی هرگز این طور نیست، زیرا انسان هنگام تولد نیز شکمش خالی است، ولی برای چند روز او هرگز احساس گرسنگی نمی کند. همین گونه شخص بیمار یا تب دار غالباً خالی بودن شکم خود را احساس نمی کند. پس گرسنگی هنگامی شروع می شود که خون از برخی از مواد غذایی خاص تهی گردد. چون رگ های خونی این مواد را از دست می دهند ناگهان بخشی از مغز که مرکز گرسنگی نام دارد، از آن با خبر می شود.



مرکز گرسنگی مانند یک ترمز، پیوسته معده ها و روده ها را تحت کنترل خویش نگاه داشته است. در تمامی مدتی که خون غذای کافی دارد، مرکز گرسنگی فشاری بر ما وارد نمی آورد. اما همین که خون فاقد مواد لازم گردد، احساس می کنیم که معده و روده ها سخت بر انگیزته می شوند. این نیست مگر این که مرکز گرسنگی در مغز، آن ها را این گونه به تلاش واداشته است. فعالیت فوق العاده ی معده و روده ها سبب غرغر شکم نیز می شود. از این رو آدم گرسنه غالباً صداهایی از درون شکم خود می شنود. هنگامی که ما گرسنه هستیم، بدنمان به غذای مخصوصی نیاز ندارد. در این هنگام فقط او غذا می خواهد، غذا به هر شکلی که باشد. ولی از طرف دیگر اشتها ی ما نمی گذارد که شکممان به یک نوع غذای خاص و یکنواخت قناعت کند. به علاوه، اینگونه غذا رسانی به بدن بر خلاف اصول بهداشتی می باشد. به عبارت دیگر، این مشکل است که مقدار غذایی را که ما لازم داریم همیشه آن را به شکل مثلاً سیب زمینی تامین کنیم. از این رو آن را به صورت سوپ در آورده، با افزودن گوشت و سبزی، هم غذای بدن را تامین کرده و هم اشتها ی لذت طلب خود را راضی نگاه داشته ایم.

حال ببینیم تا چه مدت می توان بدون غذا زندگی کرد؟ این امر بستگی به خصوصیات فردی هر شخصی دارد. آدم خون سرد و آرام می تواند مدتی طولانی تر از یک شخص عصبانی و تند مزاج، بدون غذا، به سر برسد، زیرا هر چه انسان آرام تر باشد، پروتئین بیشتری در بدن خود ذخیره می کند. زنی در جنوب آفریقا رکورد جهانی بی غذا ماندن را شکسته است. می گویند که وی می تواند ۱۰۲ روز بدون آب و غذا بماند و زندگی کند.

پیام مهربان

تسلیت

جناب آقای قاسم پور همکار محترم واحد دیوان محاسبات ما را در غم خود شریک بدانید.
جناب آقای منتظری مدیر محترم تعاونی مصرف ما را در غم خود شریک بدانید.

حجکم مقبول



بازگشت عارفانه آقای قریبی نژاد همکار محترم واحد نقلیه، از زیارت خانه خدا، حرم امن الهی و مدینه منوره را گرامی می داریم.

قدم نورسیده مبارک



جناب آقای کورش کسرائی همکار محترم در واحد امور مالی تولد فرزند دلبندتان، امیرعلی جان مبارک.

تبریک



سرکار خانم ملیکا ملاباشی کسب گواهینامه مهارت در رشته راهنمای تور داخلی را به عنوان کم سن و سال ترین کارآموز سازمان آموزش فنی و حرفه ی کشور تبریک می گوئیم.

اندیشه کردن به این که چه بگوئیم، بهتر است از پشیمانی از این که چرا گفتیم



کودکانه

جدول سه مربع

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱



- عمودی
- ۱- حیوانی که از آن شیر می‌گیرند
 - ۲- محصول سوختن
 - ۳- سر و رمز
 - ۴- گشاد نیست
 - ۵- مدلی ماشین که فرانسوی است
 - ۶- پیچیدگی و به هم بسته شدن نخ و ریسمان، در ضمن مقیاس طول در دریاوردی هم هست

- افقی
- ۱- پیدا نیست
 - ۲- مخالف زود
 - ۳- باران یخ زده که به صورت دانه‌های درشت می‌بارد
 - ۴- با بیلی، حس می‌کنند - اشاره به نزدیک - جنس مذکر
 - ۵- غوزه ی پنبه
 - ۶- شفاف
 - ۷- کفشی که در قدیم می‌پوشیدند

عزیزانی که در جدول سه مربع برنده شدند:

مبارک

۲- علی یوسفیان

(- احسان نیاچیان

اشعار کودکانه

«خنده ما»

در خونه صدا کرد
دوید و درو وا کرد
بابا بود و عمو هم همراه او بود
شد خونه پر از خنده بابا

مامان کفشاشو پا کرد
تو کوچه رو نگاه کرد
منو دیدن و خندیدن و بوسیدن
گنجشکه اومد زودی تماشا

آرینا کسرائی ۱۱ ساله

«امام رضا (ع)»

امام رضا (ع) امام رضا (ع)
همه میان زیارتت، زیارت امام رضا (ع)
تو که خودت خوب می‌دونی یا امام رضا (ع)
تو در میان حرمت، زیارت خوبی داری

سپا مودیان ۸ ساله



خنده



خنده

به یه بچه می‌گن نظر شما راجع به ماه رمضان چیه ؟
می‌گه والا خیلی خوبه فقط یه ذره زولبیا بامیه اش رو زیاد کنن بهتر
می‌شه

یه مرده ماه رمضان میره خونه دوستش می‌خوابه دوستش بهش میگه
سحر صدات کنم ؟ یارو می‌گه نه همون اصغر صدام کنی بهتره

دعای شب یک کودک: خدایا ! خودت می‌دونی آب کم خوردم، جیش هم
کردم، پس کمک کن صبح کتک نخورم آمیبیین

مهسا مسلمانی



عرفان ریاحی پور



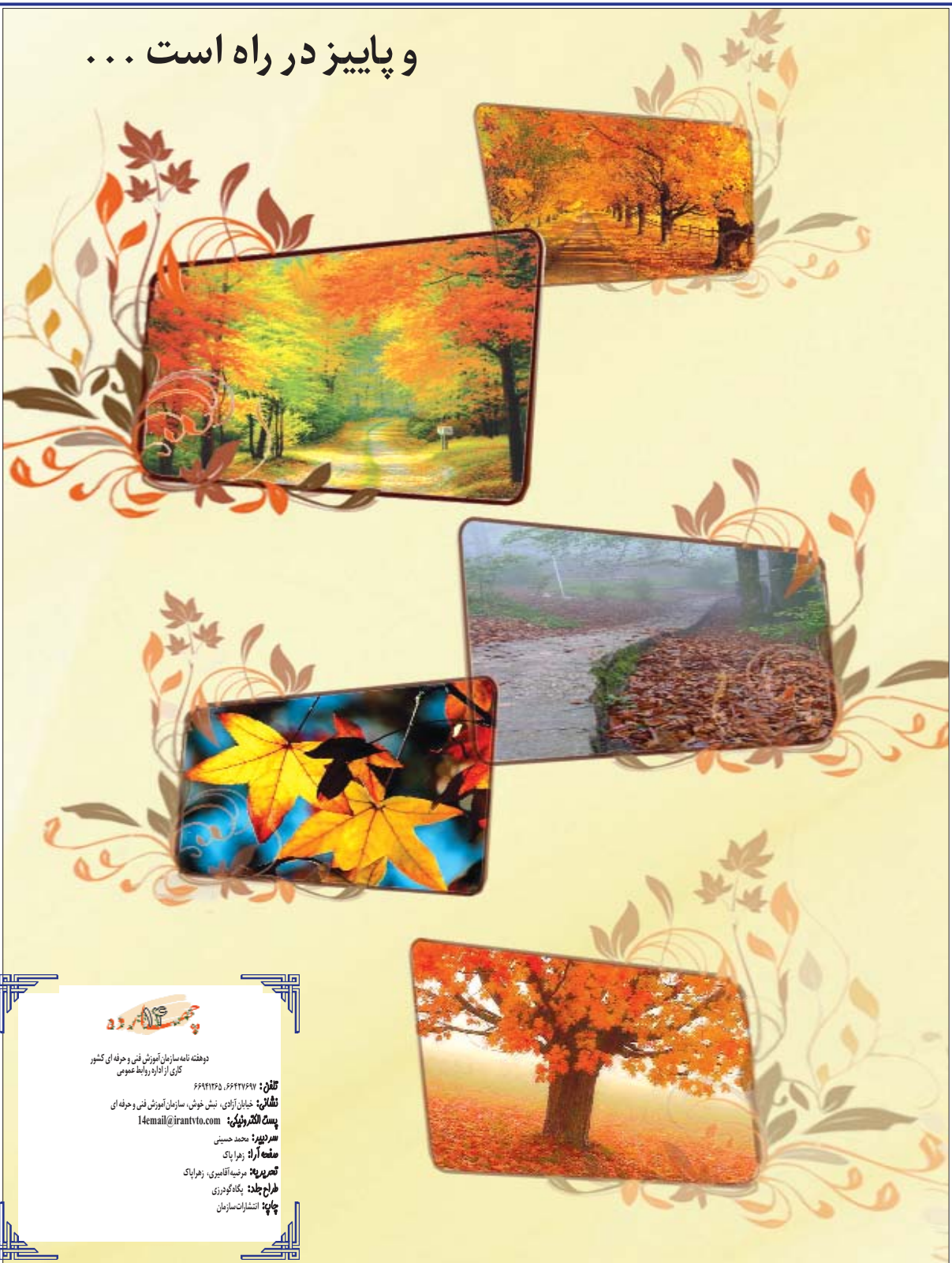
نینا شکبیا



هیچ کس نمی‌تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد



و پاییز در راه است . . .




 دوهفته نامه سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور
 گازی آزادراه ویاصل عمومی
تلفن: ۰۶۶۲۲۷۶۷۰، ۰۶۶۲۲۷۶۷۱
نشانی: خیابان آزادی، نبش خوش، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای
پست الکترونیکی: 14email@iranvtvo.com
مهر دهنده: محمد حسینی
مسئله آرا: زهرا پاک
تصویرها: مرضیه آقاگیری، زهرا پاک
طراح جلد: یگانه کوفری
چاپ: انتشارات سازمان

هر چه بیشتر دعا کنید خدا بیشتر دوستان خواهد داشت

