

کشتی در فضای مجازی

فرزند پروری

پوشاندن کفش گشاد به کودکان با این امید که بعداً اندازه شود باعث صافی کف پا، میخچه، کمر درد در بزرگسالی و حتی آسیب به بینایی می‌شود. همچنین به دلیل سنگینی سبب لاغری کودک هم خواهد شد.

کاتال کودک پروری

● لطفاً هرگز با کودک خود درددل نکنید. او سنگ صورت شما نیست. او پناه شما نیست. او کودکی است که شما به دنیا دعوتش کردید. اینکه از رنج‌های خود به او بگویید فقط او را مضطرب می‌کند. بارها دیده‌ام مادران و پدران به فرزندشان می‌گویند:

من به خاطر تو این زندگی رو تحمل می‌کنم!
من به خاطر تو با مادر/ پدرت زندگی می‌کنم!
من به خاطر تو فلان کار را می‌کنم.
آیا یک بار با خودتان فکر کرده‌اید کودک با آن ظرفیت کمش دچار چه کابوس‌هایی می‌شود؟
اینکه کودک مدام دلواپس والدینش باشد یک اختلال است، نه نشانه فرزند صالح بودنش.
کودکی که با حرف‌های والدینش مجاب می‌شود که باید مراقب آنها باشد، یک آسیب دیده واقعی است. دکتر فرهنگ هلاکویی

کاتال فرزند شاد

همسرداری

● استفاده از عباراتی نظیر: «تو اصلاً مسئولیت پذیر نیستی» باعث می‌شود تا همسران بیشتر در این نقش فرو رود و واقعاً قبول کند که بی‌مسئولیت است.

● ازدواج یک ارتباط اشتراکی است و زمانی در آن آسودگی و فراغت ایجاد می‌شود که یکی از طرفین دائماً در تلاش برای مدیریت و با کنترل رفتار طرف مقابل نباشد.

کاتال موفقیت شخصی و همسرداری

فرهنگ +

● ترس و اضطراب افراد عصبی ناشی از کینه و تنفری است که به دلیل آسیب‌های گذشته در وجود آنها لانه کرده است و چون مایل نیستند این تنفر نمایان شود، مجبور هستند که آن را کنترل کنند.

کاتال روانشناسی دکترانوشه

● آلفرد آدلر، روانشناس مشهور اتریشی، به بیماران آندوهگین خود می‌گفت: «اگر از این نسخه پیروی کنید ظرف ۱۴ روز معالجه خواهید شد. هر روز فکر کنید چطور می‌توانید یک نفر دیگر را خوشحال کنید. زیرا اندیشه خوشحال کردن دیگران ما را از تفکر درباره خودمان باز می‌دارد و بزرگترین عامل نگرانی، ترس و آندوه، اندیشیدن درباره خود است. شادمانی انسان و شادمانی دیگران به یکدیگر وابسته است!

کاتال شهر مهربان

لب‌خندک

● اول مطمئن بشید یک انقباض ساده عضلانی نیست، بعد بگویید: «دل‌تنگم»

● ۶ ماهه از خوردن و خوراک و شام و ناهارم زدم که لاغر شدم، هر کی می‌بینتم می‌گه: شیشه می‌کشی؟

● پاکسازی فساد منلی نظافت پله‌هاست؛ باید از بالا شروع کرد...

● به اینبایی که هی می‌خورن ولی چاق نمیشن کاری ندارم؛ اما اینبایی رو که مساواکم زنن دندوناشون سفیده کجای دلم بذارم؟

● فقط با خودت مهربون تر باش؛ اون جز تو کسی رونداره.

● ما ازتون انتظار نداریم که واقعاً با شعور باشید، همین که داشو در بیارید کفایت می‌کنه.

● تیکه کلام مای بی‌بولا: «سلامتی از همه چی مهم‌تره!»

● یه رفیق بی‌بولا با معرفت از صد تا رفیق پولدار بی معرفت ارزشش بیشتره!

کارآفرینی

کوچک ترین کار آفرین ایران



پارسا کودک ۷ ساله‌ای است که باستان کوچکش چوب را به بازی می‌گیرد و آثار هنری زیبایی خلق می‌کند. او با جدیت خاصی پشت میز کارش نشسته و با دقت و ظرافت کودکانه‌اش مشغول نقش انداختن روی تکه چوبی است که در نهایت به مهره شطرنج زیبایی تبدیل می‌شود. هر از گاهی عینک کارش را بر می‌دارد و با فوت کوچکی به تکه چوب، خاک‌اره‌ها را پاک می‌کند تا ببیند اثری که خلق کرده قابلیت قرار گرفتن در ویترین کارهایش را دارد یا هنوز باید صیقل بخورد.

پدر پارسا می‌گوید: من و همسر در یک کارگاه شخصی کار می‌کردیم. مادر پارسا معرق کار است و من هم کارشناس مرمت بناهای تاریخی و کارشناسی ارشد مرمت آثار هنری دارم و خودش هم از کودکی به واسطه مادرش به هنرهای ایرانی علاقه‌مند شده‌است.

پدر پارسا ادامه داد: نگاه دقیق و سوالات عمیق پسر در خصوص کار خراطی باعث شد تا من برایش وقت بیشتری بگذارم و به این فکر کنم که چگونه می‌توانم کودک ۳ ساله‌ای را با خراطی آشنا کنم و از چه دستگاه‌هایی



پدر پارسا با بیان اینکه اساتید هنرهای چوبی کلمه استادی را برای پارسا به کار برده‌اند، گفت: دوست داریم بتوانیم در سطح بین‌المللی پارسا را معرفی کنیم و در همین راستا پاییز امسال در ایتالیا یک ورکشاپ برگزار خواهیم کرد.

محمدحسن قاضی گفت: تصمیم دارم در راستای ایجاد اشتغال و معرفی هنر ایران به جهان، صنایع دستی ایران را به اروپا صادر کنم. وی با تأکید بر اینکه پارسا به عنوان کوچک‌ترین کارآفرین ایران معرفی شده است، گفت: وقتی پارسا کاری انجام می‌دهد و در ازای آن کار مبلغی

دریافت می‌کند، آن پول برایش ارزشمند است و وقتی با حاصل کارش برای خودش چیزی می‌خرد خیلی برایش ارزشمند است. پارسا دوتا قلم دارد یکی برای پولی که ماه‌ها می‌دهیم و یکی برای پولی که بابت فعالیت هنری دریافت می‌کند.

پدر پارسا تصریح کرد: پسر یک سری از اسباب بازی‌ها را خودش می‌سازد و حتی در مدرسه و مهدکودک هدیه‌هایی که به دوستانش می‌داد از وسایلی بود که خودش درست کرده بود.

وی گفت: در سی‌امین نمایشگاه ملی صنایع دستی مسئولان زیادی از کارهای پارسا بازدید کردند و با توجه به توانایی پارسا در توضیح تاریخچه کار، مسائل فنی، ابزارشناسی و چوب‌شناسی او را پدیده نمایشگاه معرفی کردند. پدر پارسا در پایان گفت: معرفی دارم هنر و توانمندی پسر من و سایر پارساهای این سرزمین مورد توجه مسئولان قرار گیرد و زمینه شکوفایی استعدادهای این کودکان فراهم شود تا بتوانیم از طریق فرزندان ایران، هنر ایرانی را به جهان معرفی کنیم.

استفاده کنم که هم بی‌خطر باشد و هم بتواند به پارسا در مسیر حرفه‌ای کمک کند.

وی ادامه داد: ابزارهای مختلفی را تجربه کردم و در نهایت با راهنمایی یک کارگاه کوچک در نزدیکی منزل، آموزش حرفه‌ای پارسا را آغاز کردم و خوشبختانه مادر پارسا در این مسیر خیلی با من همراهی و به من اعتماد کرد تا در یک فضا با حاشیه امنیت بالا کار آموزش پارسا را آغاز کنم.

پدر پارسا با بیان اینکه اساتید هنرهای چوبی کلمه استادی را برای پارسا به کار برده‌اند، گفت: دوست داریم بتوانیم در سطح بین‌المللی پارسا را معرفی کنیم و در همین راستا پاییز امسال در ایتالیا یک ورکشاپ برگزار خواهیم کرد.

محمدحسن قاضی گفت: تصمیم دارم در راستای ایجاد اشتغال و معرفی هنر ایران به جهان، صنایع دستی ایران را به اروپا صادر کنم. وی با تأکید بر اینکه پارسا به عنوان کوچک‌ترین کارآفرین ایران معرفی شده است، گفت: وقتی پارسا کاری انجام می‌دهد و در ازای آن کار مبلغی

درس‌های اخلاقی

پای درس

حکیم دکتر الهی قمش‌های



● هیچ فنی در عالم بالاتر از دلبری نیست. آن کسانی که دلها را برده‌اند بزرگترین خدمت را کرده‌اند. هنرمندان از این دست هستند و انبیاء بیش از همه دلبری کرده‌اند

● عیب‌جویی نکنید؛ چون وقتی عیب‌جویی می‌کنید در اصل عیب‌هایی را که پیدا کرده‌اید در جیب خودتان گذاشته‌اید.

● انتساب عمل به ماست که عنوان گناه پیدا می‌کند و اگر به خدا منسوب شود گناه محسوب نمی‌شود بلکه عین خیر محض است.

● بهترین نصیحت دنیا این است که زندگیتان را به عشق بفرروشید نه به مال دنیا و چهار روز آسایش و جاه و مقام.

● مهم‌ترین اسراف اسراف عمر است نه اسراف آب و نان. بدترین مثال «ان الله لا یحب المرفقین» اسراف عمر است. چون چیزی گرانبهاتر از عمر نیست.

● همه صفات بد ما به خاطر این است که حضور خداوند را در اطرافمان حس نمی‌کنیم و اصلاً یادمان رفته که او هست.

● به قول ویکتور هوگو عشق خلاصه کردن عالم خلقت در یک موجود و بزرگ کردن آن موجود تا مقام خدایی است.

● خداوند دلش بسیار نازک است (رحم‌الرحمنین) و منتظر است که کسی دلش پر بزند برای دیدار او تا بیاورد به دیدارش و به محضی که ببیند یکی دلش کار، مسائل فنی، ابزارشناسی و چوب‌شناسی او را پدیده نمایشگاه معرفی کردند. پدر پارسا در پایان گفت: معرفی دارم هنر و توانمندی پسر من و سایر پارساهای این سرزمین مورد توجه مسئولان قرار گیرد و زمینه شکوفایی استعدادهای این کودکان فراهم شود تا بتوانیم از طریق فرزندان ایران، هنر ایرانی را به جهان معرفی کنیم.

● هر کسی را دیدید که همه را می‌خواهد فدای خودش کند او فرعون است.

● شیطان مهم‌ترین حربه و ضربه‌ای که به انسان می‌زند یأس است و به همین جهت تا وقتی که انسان مأیوس نشده و امید را از دست نداده شیطان هنوز غلبه کامل نکرده و حاکم نشده. چون مأیوس شدن ادعای علم است یعنی من می‌دانم هیچ حادثه خوبی نمی‌تواند رخ دهد و هیچ کس به کمک من نخواهد آمد و وضع حال من بهتر از این نخواهد شد.

آیه‌گرافی



ما اینگونه نیکو کاران را پاداش می‌دهیم.

آشپزباشی

پاستا سبزیجات با سس گوشت خام‌های

مواد لازم:
پاستا سبزیجات ۱۰۰ گرم
پیاز و گوجه‌فرنگی از هر کدام یک عدد
گوشت گوساله و قارچ از هر کدام ۵۰ گرم
سیریک حبه
خامه نصف پیمانه
هویج رنده‌شده یک قاشق غذاخوری
نمک و بودار اویشن به میزان لازم
روغن دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه: گوشت را با بیفتک کوب کوبیده و آن را ختالی برش زده و کمی نفت دهید تا این کشیده شود. پیاز و سیر خردشده را اضافه کرده و هم‌زیند تا نرم شود. قارچ را خرد کرده و به گوشت افزوده و نفت دهید تا آب کشیده شود. سپس هویج و گوجه‌فرنگی خردشده بدون پوست را بریزید و هم بزنید. در انتها نمک، اویشن و خامه را ریخته و مخلوط کنید. پاستا را در کمی آب و نمک پخته و آبکش کنید و آن را به مخلوط سس گوشت اضافه کرده و کاملاً هم‌زده و سپس سرو کنید.

نکات خانه‌داری

نکاتی برای تمیز کردن تلویزیون ال ای دی

چون به تدریج باعث خراشیدگی صفحه تصویر می‌شود. همچنین به کار بردن ساونل یا هرگونه مواد شیمیایی که در ترکیب آنها از آمونیاک یا الکل استفاده شده باشد باعث زرد شدن تدریجی صفحه تصویر می‌گردد.
۳- برای زودن لکه‌های چرب از روی صفحه تصویر کافی است پارچه نرم (مثل پارچه‌هایی که برای پاک کردن عینک استفاده می‌شود) را با مقدار کمی آب و سرکه یا آب و صابون آغشته کرده و به نرمی در یک جهت خاص مثلاً از بالا به پایین روی صفحه تصویر کشید.
۴- بهتر است برای تمیز کردن نمایشگر از دستمال‌های میکروفایبر استفاده کنید.
۵- قبل از هر اقدامی، تلویزیون را از پریز برق بکشید.
۶- هرگز شیشه پاک کن را مستقیماً روی صفحه نمایش اسپری نکنید زیرا این کار سبب آسیب به دستگاهتان می‌شود.

یکی از وسایل حساس خانه که به مراقبت و تمیز کردن نیاز دارد صفحه نمایشگر تلویزیون ال ای دی است که با روش‌هایی می‌توان از آن مراقبت کرد. اگر به این موارد اهمیت ندهیم ممکن است آسیب‌هایی به تلویزیون بزنیم. مثلاً در پاک کردن صفحه آن نباید از دستمال خیس استفاده کنیم چون لکه روی شیشه به جا می‌ماند و ممکن است جبران‌ناپذیر باشد.
صفحه تلویزیون به دو طریق ممکن است کثیف شود: از طریق ذرات گرد و غبار یا از طریق لکه‌های چرب مانند اثر انگشت، ولی با توجه به ساختار و ساختمان LCD بهتر است از روش‌های زیر جهت تمیز کردن آن استفاده کرد:
۱- برای پاک کردن ذرات غبار مناسب‌ترین راه، استفاده از فشار هوا یا جارو برقی‌های مخصوص غبارروبی کامپیوتر است.
۲- هیچگاه از دستمال کاغذی استفاده نشود

معلمان مدارس مسعودبزرگی و شهید محمد منتظری (بهرامی سابق)

تفرجگاه پلنگان / سال ۱۳۶۵ (۳۲ سال پیش)

از راست: زنده‌یاد منصور ساهو‌ای، زنده‌یاد جلیل فتونی، احمد رعیتگری، سید محمد فقیه، اصغر جهانبانی، خلیل مباشری داوود خوشبین، علی موحدی، حمید مدرسی، عباس زمین‌نورد

با تشکر از جناب آقای حمید مدرسی که عکس را در اختیار ما گذاشتند.

عکسهای قدیمی خود را با چاپ در یادگاران، ماندگار کنید