



شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران
روابط عمومی

گامنامه

تازه های زندگی

نشریه الکترونیکی کارکنان

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران

شماره ۱۴ - آخر ۹۴



مدیر مسئول:

داود عربعلی

سر دبیر:

حنانه بیگی

طراح جلد:

سمیه صفری، حنانه بیگی

عکاس:

محمد جعفری زاده

همراهان این شماره:

مدیریت مهندسی و طرحها، واحد فرهنگی روابط عمومی، واحد پایگاه اینترنتی،

واحد انتشارات روابط عمومی

رحیم محمدی، ناصر بهروز مقدم، مریم پیروزنیا، مرجان آزمون، حمید صالحی

نشانی: خیابان ایرانشهر، نبش خیابان شاداب، پلاک ۱، طبقه ۹، اداره روابط عمومی،

واحد مطالعات اجتماعی **تلفن:** ۸۸۸۱۱۰۹۴ داخلی: ۳۱۵۵۴

با ارسال نظرها، پیشنهادهای، انتقادات و مطالب ارزشمند خود، پیرامون موضوعات مرتبط، از طریق اتوماسیون اداری با واحد مطالعات اجتماعی، گاهنامه تازه های زندگی را یاری نمایید.

سخن سر دبیر



تا حالا با کفش دیگران راه رفتید؟

ای اهل ایمان، از بسیاری پندارها در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظن و پندارها گناه است و هرگز (در حال درونی یکدیگر) تجسس نکنید. (سوره حجات. آیه ۱۲)

زندگی یک نمایشنامه بزرگ است و ما باید بازیگر آن باشیم، اما اگر نبودیم، به جای نقد دیگران به تماشای بازی آنها بنشینیم، چرا که بعضی ها نقد را با قضاوت نادرست اشتباه می گیرند و اینگونه نقد ، کار کسانی است که استعداد عمل ندارند، نمیگویم نظراتمان را نگوئیم اما به خاطر بسپاریم که احساساتمان را، باید بیان کنیم مثلا بگوئیم «حس من به تو خوب است یا بد است» اما هرگز نباید بگوئیم «تو خوب هستی یا بد هستی.»

خداوند! به من بیاموز قبل از اینکه درباره راه رفتن کسی قضاوت کنم، کمی با کفش های او راه بروم، زندگی هم همینطور است ،وقتی که رفتار دیگران را مشاهده میکنیم، آنچه می بینیم بستگی به درجه شفافیت پنجره ای که از آن به دیگران نگاه می کنیم دارد. قبل از هرگونه انتقادی، بد نیست به این توجه کنیم که قضاوت نادرست ما می تواند مسیر زندگی دیگران را تغییر دهد. و به قول آبراهام لینکلن: اگر نمی خواهی در حق تو داوری شود، درباره دیگران داوری نکن. پس بهتر است قبل از هرگونه انتقادی به این نکته توجه کنیم که آیا آمادگی و صلاحیت آن را دارم که درباره دیگران قضاوت کنم؟

یادمان باشد اگر قضاوت نادرستی در مورد کسی انجام دادیم، دنیا تمام تلاشش را می کند تا ما را در شرایط او قرار دهد، تا به ما ثابت کند در تاریکی هم ما شبیه یکدیگریم.

فهرست

سخن سر دبیر

موفقیت

گزارش خبری

پر تو قلم

سلامت

ورزشی

سبک زندگی

آیا می دانید؟

آموزشی

مذهبی

علمی

آشپزی و خانه داری

گردشگری

مسابقه

نظرها و پیشنهادها

سخن آخر





رازهایی برای شروع یک هفته موفق

برای شروع یک فعالیت جدید و شروع کارها هیچ وقت دیر نیست اما ما اغلب عادت کرده ایم آن را به شروع هفته یا شنبه موکول کنیم امروز همان روز است پس بیایید شروع کنیم:

برای یک شروع خوب هیچ وقت دیر نیست. یادتان هست که چند کار را به فردا و اول هفته موکول کرده ایم. امروز همان روز است پس بهتر است دست به کار شویم.

برای شروع یک هفته عالی کاری می بایست:

۱ - برنامه ریزی کنید

یک دفترچه تهیه کنید و اولویت های هفته را در آن یادداشت کنید هر کاری که انجام شد و یا هر قرار ملاقاتی را که انجام دادید به اصطلاح علامت (تیک) بزنید تا مطمئن شوید چیزی از قلم نیفتاده است.

۲ - وقت بگذارید

برای انجام هر کار ساعتی را تعیین کنید و برآورد کنید آن کارتان چقدر طول می کشد به این ترتیب خودتان را موظف خواهید کرد در اسرع وقت به انجام امور بپردازید.

۳ - استراحت و تفریح را فراموش نکنید

علاوه بر انجام کارهای محوله وقتی را برای تفریح استراحت و گذراندن زمان در کنار عزیزانتان اختصاص دهید این زمان ها انرژی شما را در سطح شگفت انگیزی افزایش خواهند داد.

۴ - مشورت کنید

قبل از انجام هر اقدام حساسی که احساس می کنید چندین راهکار مختلف برای تحقق آن وجود دارد بایک متخصص مشورت کنید به این ترتیب از اتلاف وقت پیش گیری خواهید کرد.

۵ - عمل کنید

بسیاری از ما عادت کرده ایم ایده های خوب و مبتکرانه را به خاطر ترس از نتیجه در جایی از ذهنمان ذخیره کنیم اما آنجا به هیچ کارمان نخواهد آمد مگر اینکه سعی کنیم آنها را تجربه کنیم.

۶ - مثبت اندیش باشید

برای موفقیت در شروع یک هفته کاری نگاه مثبت و پر انرژی به کارها و آنچه پیش رو داریم می تواند بسیار مفید و تاثیرگذار باشد.

۷ - دگر خواه باشید

این به این معناست که از خودخواهی پرهیز کنید و تلاش کنید در شادی ها و موفقیت ها دیگران را هم دخیل کنید. گاهی کمک کردن به دیگران از موفقیت به خودمان لذت بخش تر است.

۸ - خطا پذیر باشید
وقتی کار اشتباهی انجام دادید بدون بهانه آن را بپذیرید و اگر لازم دیدید عذر خواهی کنید گاهی تعصب بیش از حد به روی یک ایده یا تصمیم باعث می شود که کل ماهیت کارتان به زیر سوال برود. باید بپذیریم که همه ما انسان هستیم و ممکن است اشتباه کنیم.

۹ - از درگیری بی مورد پرهیز کنید

منظور این نیست که هرگاه بر سر مسائل کاری با همکارانتان اختلاف نظر پیدا کردید پایه فرار بگذارید و اینکه هر چه آنها می گویند بپذیرید بلکه مقصود آن است که در عین اینکه بر مواضع صحیح خودتان اصرار می کنید از بحث های بیهوده و پرداختن به حاشیه بپرهیزید.

۱۰ - راه راست را انتخاب کنید

هیچگاه میان برهای غیر قانونی یا اصطلاح راه های دور زدن برخی مشکلات به ذهن خطور می کند و بعضاً ممکن است وسوسه شویم که کاری خلاف عرف و اخلاق را انجام دهیم تا موفقیت بیشتری به دست آوریم اما توصیه ما به شما این است که از امتحان کردن این روش ها یا فکر کردن به آنها پرهیز کنید چرا که اگر در ظاهر هم موفق شوید در پیش وجدانتان شکست خورده و بی ارزش خواهید بود.

۱۱ - به خدا اعتماد کنید

در آخر هم به خدای بزرگ اعتماد کنید و بدانید او از هر کسی بهتر صلاح کار ما را می داند. اگر به آنچه می خواستیم رسیدیم باید شکرش را به جا آوریم و اگر به آنچه می خواستیم نرسیدیم باز هم باید شکر کنیم و به حکمتش رضایت دهیم. تحقیقات نشان داده کسانی که با اعتماد و اعتقاد به یک نیروی ماورایی کار و فعالیت می کنند از آرامش بیشتری در امور برخوردارند.

منبع: banki.ir



با رئیس بداخلاق چطور رفتار کنیم؟

رفتار و روش مدیریت رئیس یا کارفرما تأثیر زیادی بر کارایی و علاقه کارمندان به کار دارد. اگر رئیس بداخلاق و بد رفتاری داشته باشید حتما ساعات کاری برایتان سخت می گذرد. مثلاً بعضی از کارفرماها با خانم های شاغلی که مسئولیت همسر و فرزند هم برعهده دارند، سخت کنار می آیند و فکر می کنند آنها از پس کارها بر نمی آیند. برای کنار آمدن با این رفتارها و رئیس های بداخلاق، راه و روش هایی وجود دارد تا بتوانید ساعت های کاری را بهتر بگذرانید.

اول کمی رفتار و عملکرد خودتان را بررسی کنید. اگر رئیس تان فقط با شما رفتار بدی دارد، ممکن است به این دلیل باشد که کارتان را خوب انجام نمی دهید. از همکارانتان مشورت بگیرید تا بفهمید اشکال کار در کجاست و سعی کنید آن را برطرف کنید. در واقع با انجام درست کارها فرصت ایرادگیری و بهانه جویی را از او بگیرید. مسائلی مثل دیرحاضر شدن در سرکار، استفاده بیش از حد از تلفن و حرف زدن با همکاران و مرخصی های زیاد را به حداقل برسانید.

گاهی به دلیل مشکلات کاری کارفرماها بداخلاق می شوند. اگر رئیس شما معمولاً خوش رفتار بوده و مدتی است به شما و دیگر همکارانتان سخت می گیرد، ممکن است به دلیل مشکلات پیش آمده در کار باشد. کمی صبر کنید و منتظر تغییر بمانید و واکنشی نشان ندهید.

کمی خونسرد باشید. اگر می بینید رئیس تان با همه رفتار تندی دارد، از کار کسی

اگر موقعیت مناسب است خودتان یا همراه همکاران با او صحبت کنید و بسیار آرام و مودبانه بیان کنید که رفتارهای نامناسب او روی کارایی شما و همکارانتان و علاقه به کارتان تأثیر گذاشته است.

نگرش مثبت به شغل و محل کارتان داشته باشید. دائماً روی چیزهایی که رئیس تان انجام می دهد و باعث عصبانیت شما می شود متمرکز نشوید و از بحث ها و نگرش های منفی که در سازمان در مورد رفتار بد رئیس تان جریان دارد آگاهانه دوری کنید.

سعی کنید اعتماد کارفرمایان را با انجام درست و به موقع کارها به دست آورید. این اعتماد کم کم منجر به کاهش عصبانیت و ایرادگیری های او شده و فضای کاری بهتری برایتان ایجاد می کند.

گاهی این روش ها جواب نمی دهند و شما چاره ای ندارید جز اینکه کارتان را تغییر دهید. با وجود مسائلی مثل علاقه به شغل یا پیامدهای مالی استعفا، مهم است که شما با کسی کار کنید که امنیت روانی شما را به خطر نینداخته و با رفتارهایش شما را از ساعات کاری بیزار نمی کند. اگر مشکلاتی که با رئیس تان دارید آنچنان عمیق است که احساس می کنید ماندن در این شغل تمام انرژی شما را می گیرد، پس احتمالاً زمان آن رسیده که به فکر شغل دیگری باشید.

گردآوری: ناصر بهروزمقدم



گزارش خبری



جشنواره علم و عامه

جشنواره علم و عامه در تاریخ ۱۶ لغایت ۲۲ آبان ماه با محوریت انتقال مفاهیم علمی در برج میلاد برگزار گردید. شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران در بخش ساخت ابزارهای آموزشی و نمایش مفاهیم علمی با پایلوت پلنت طرح کهاب و حضور کارشناسان مربوطه جهت آموزش ، در این جشنواره شرکت نموده است. شایان ذکر است ماکت مذکور با استقبال گسترده مراجعین مواجه شده است. واحد انتشارات روابط عمومی



حضور گسترده کارکنان شرکت ملی پخش در بیست و یکمین دوره مسابقات قرآنی

مرحله مقدماتی بیست و یکمین دوره مسابقات سراسری قرآن کریم و نهج البلاغه با حضور گسترده کارکنان ستاد شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی و خانواده های آنان در ساختمان غدیر شرکت ملی پالایش و پخش برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی ایران، این دوره از مسابقات بیش از ۴۰۰ شرکت کننده داشت که ۱۲۰ نفر از این تعداد کارکنان پخش و خانواده های آنان بودند. در این مرحله شرکت کنندگان چهار شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده های نفتی، شرکت ملی پخش، خطوط لوله و مخبرات نفت، ملی مهندسی و ساختمان نفت در رشته های ترتیل، قرائت، حفظ عمومی و تخصصی، فصیح خوانی، اذان، مفاهیم و نهج البلاغه با هم به رقابت پرداختند. شایان ذکر است، با برگزاری این مرحله از مسابقات در تهران، مناطق ۳۷ گانه نیز همزمان با ستاد پخش مبادرت به برگزاری این دوره از مسابقات کردند. به گزارش رسیده، برگزیدگان این دوره به مرحله نیمه نهایی راه خواهند یافت، ضمن اینکه طبق برنامه ریزی های انجام شده، تاریخ برگزاری مسابقات نیمه نهایی ۲۲ آبان ماه اعلام شده است.

پایگاه اینترنتی / واحد فرهنگی روابط عمومی





دیگران را کمتر قضاوت کنید تا خودتان را بیشتر دوست داشته باشید

۷- به رفتار خودتان هم نگاه کنید. گاهی، ما کسی را برای چیزی قضاوت می‌کنیم که خودمان هم آن کار را انجام می‌دهیم یا داده‌ایم. برای مثال، دفعه بعد که موقع رانندگی داشتید سر کسی داد می‌زدید یک لحظه به خودتان بیایید و این سوال را از خودتان بپرسید که "آیا من تابحال بد رانندگی کرده‌ام؟" و البته که جواب مثبت است، همه ما اینکار را کرده‌ایم.

۸- خودتان را آموزش بدهید. وقتی آدم‌ها کاری می‌کنند که آزاردهنده است، ممکن است یک ناتوانی مخفی داشته باشند. برای مثال، بعضی از مردم که در روابط اجتماعی ضعیف هستند ممکن است اختلال اسپرگر داشته باشند (مشکل در برقراری روابط). بنابراین اگر کسی به فضای شخصی شما تجاوز می‌کند، این موضوع را به یاد داشته باشید که قضیه به شما مربوط نمی‌شود. آلبرت انیشتین می‌گفت که "همه نابغه هستند، اما اگر قرار باشد یک ماهی را بر اساس قابلیتش در بالا رفتن از درخت قضاوت کنید، قرار است این ماهی در تمام طول زندگی خود باور داشته باشد که احمق است."

۹- به فرد مقابل فرست بدهید. یکبار شخصی به من گفت که هیچکس صبح بیدار نمی‌شود بدون اینکه به خود بگوید "فکر می‌کنم قرار است امروز به درد نخور باشم." اکثر ما بهترین تلاشمان را با توجه به امکانات خود در لحظه می‌کنیم.

۱۰- در مورد خودتان احساس خوبی کنید. اگر که شما در مورد تربیت خود احساس خوبی کنید، دیگر علاقه‌ای به قضاوت انتخاب‌های دیگران نخواهید داشت. اگر در رابطه با بدن خود احساس خوبی کنید، دیگر وزن یا ظاهر افراد دیگر را مسخره نخواهید کرد. ما به دیگران سخت می‌گیریم زیرا از آنها به عنوان یک سنگ محک برای احساس بهتر خودمان استفاده می‌کنیم.

و در نهایت به یاد داشته باشید که قضاوت ما از افراد دیگر هیچ ارتباطی با واقعیت و هویت آنها ندارد و تعریف نمی‌کند که آنها که هستند. اما این را تعریف می‌کند که ما که هستیم.

گرد آوری: رحیم محمدی

هر چقدر هم که تلاش کنیم، باز هم در نهایت دیگران را قضاوت خواهیم کرد. ممکن است قضاوت‌های ما بر سر مسائل کوچک باشد، مثلاً یکی از همکاران ما که زمان زیادی را صرف خوردن نهار می‌کند و به زعم ما می‌خواهد از زیر بار کار فرار کند. شاید هم قضاوت ما بر سر مساله مهمی باشد، برای مثال وقتی که فردی یک رفتار خودخواهانه دارد یا به احساسات ما لطمه می‌زند. اکنون بیایید فرض بگیریم که شما در میان جنگل قدم می‌زنید و یک سگ کوچک می‌بینید. این سگ بامزه است و رفتار دوستانه‌ای با شما دارد. شما به این سگ نزدیک می‌شوید و می‌خواهید او را نوازش کنید که ناگهان دندان قروچه‌ای کرده و سعی می‌کند شما را گاز بگیرد. در این شرایط دیگر این سگ به نظر شما بامزه نیست و احساس ترس و شاید حتی عصبانیت می‌کنید. همین موقع باد وزیدن می‌گیرد و برگ‌های روی زمین را جابجا می‌کند. و شما متوجه می‌شوید که پای این سگ در یک تله گیر کرده است و دلیل رفتار خصمانه او نیز همین بوده است. اکنون نسبت به این سگ احساس همدردی دارید. زیرا می‌دانید که دلیل رفتار او این بوده که درد می‌کشیده است.

این داستان چه چیزی را به ما می‌آموزد؟ ما چگونه می‌توانیم قضاوت کمتری داشته باشیم؟

۱- خودتان را سرزنش نکنید. ما ذاتاً برای بقا تلاش می‌کنیم. وقتی که یک سگ (یا یک انسان) می‌بینیم که ممکن است ما را گاز بگیرد (چه به معنای واقعی کلمه و چه استعاری)، البته که قرار است احساس خطر کنیم. ما وارد حالت جنگ-گریز (که یعنی یا باید مبارزه کرد یا فرار) می‌شویم و نمی‌توانیم هزاران دلیلی که می‌تواند رفتار فرد مقابل را توضیح دهد را ببینیم. ما خودمان را جمع می‌کنیم و حالت تدافعی می‌گیریم. این یک واکنش اولیه کاملاً عادی است. اما کلید مساله اینجاست که قبل از انجام هر گونه عملی در این حالت دست نگه داریم.

۲- با ملاحظه باشید. درست است که قضاوت یک غریزه عادی است، اما سعی کنید قبل از به زبان آوردن یا فرستادن پیغامی که می‌تواند نتیجه بدی به دنبال داشته باشید جلوی خودتان را بگیرید. شما نمی‌توانید کلمات خود را پس بگیرید. پس برای لحظه‌ای مکث کنید و ببینید که دلیل رفتارهای فرد مقابل چیست. سعی کنید فکر انتقادی درون خودتان را به طرزی مثبت یا حداقل خنثی نگاه کنید. در هر صورت، همانطور که در داستان بالا دیدیم، ممکن است ما واقعاً دلایل رفتار دیگران را ندانیم.

۳- قضیه را غیر شخصی کنید. وقتی کسی با ما مخالفت می‌کند یا به نوعی زندگی ما را سخت تر می‌کند، این را باید به یاد داشته باشیم که معمولاً قضیه به ما ربطی ندارد. ممکن است موضوع بر سر درد یا مشکلات خود آنها باشد. چرا به آنها فرصت توضیح ندهیم؟ هیچوقت درد افراد را دست کم نگیرید، زیرا صادقانه باید گفت که همه مشغول تقلا هستند. اما بعضی از افراد بهتر این موضوع را مخفی می‌کنند.

۴- به دنبال خوبی‌های افراد باشید. این موضوع نیاز به تلاش دارد، زیرا ذهن ما به طور طبیعی به دنبال نکات منفی است. اما اگر تلاش بکنیم، همیشه می‌توانیم یک نکته خوب در مورد افراد دیگر پیدا کنیم.

۵- این شعار را تکرار کنید که "درست مثل من". به یاد داشته باشید که ما بیشتر به یکدیگر شباهت داریم تا اینکه متفاوت باشیم. وقتی که من نسبت به رفتار کسی انتقاد دارم، سعی می‌کنم این موضوع را به خودم یادآوری کنم که فرد دیگر نیز درست مثل من خانواده خود را دوست دارد و او نیز درست مثل من می‌خواهد خوشحال باشد و رنج نکشد. و مهمتر از هر چیز دیگر، او نیز، درست مثل من، می‌تواند اشتباه بکند.

۶- زاویه نگاه خود را تغییر دهید. وقتی کسی کاری را می‌کند که شما دوست ندارید، می‌توانید اینگونه به این سادگی قضیه را حل کنید که آنها فقط به نوعی متفاوت از شما مشکل خود را حل می‌کنند. این به شما کمک می‌کند که ذهن بازتری داشته باشید و رفتار آنها را قبول کنید. دالای لا ما می‌گوید "مردم به دنبال احساس رضایت و خوشحالی جاده‌های مختلف را می‌پیمایند. فقط به این دلیل که آنها در جاده شما نیستند دلیل نمی‌شود که خیال کنید آنها گم شده‌اند."





تأثیر ۱۰ ماده غذایی بر باریک شدن استخوان‌ها

نوشیدنی یک یا چند فنجان قهوه ترک، کاپوچینو و قهوه فرانسه در وعده صبحانه. از آنجا که دریافت کافئین بیش از اندازه در وعده صبحانه مانع جذب کلسیم خوراکی‌های مصرف شده می‌شود، تنها منبع کافئین دریافتی در این وعده باید چای باشد. چون میزان کافئین این نوشیدنی اندک است. متخصصان تغذیه بر این باورند نوشیدنی چای سیاه، سبز یا سفید مناسب است. این نوع چای‌ها حاوی مقدار زیادی پلی فنل و فلوراید هستند. بنابراین به جذب کلسیم و استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند. این نوع چای‌ها هرچند خوب هستند، اما زمانی تأثیر مناسب دارند که کم‌رنگ و بدون شکر مصرف شوند.



مصرف روزانه مقدار زیادی مواد غذایی حاوی پروتئین بویژه گوشت قرمز. دریافت پروتئین بیش از حد در جذب کلسیم اختلال ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از این کار، جایگزین کردن ماهی بویژه انواع چرب آن، مانند سالمون با گوشت قرمز مناسب است. چراکه چربی امگا ۳ موجود در ماهی‌های چرب، مانع التهاب بافت‌ها شده و از طرفی به جذب بیشتر کلسیم کمک می‌کند.



نوشیدنی سودا و انواع نوشیدنی‌هایی از این نوع مانع جذب کلسیم می‌شود. اسید فسفریک موجود در این نوع نوشیدنی‌ها مانع جذب کلسیم می‌شود. در بین این نوع نوشیدنی‌ها، کولا بیش از هر نوشیدنی دیگری حاوی اسید فسفریک است. پس بهتر است این قبیل نوشیدنی‌های مضر را از برنامه غذایی خود حذف کرده و نوشیدنی‌های سالم مانند آبمیوه طبیعی بویژه آب نارگیل، انار و مرکبات را جایگزین آنها کنید.



مصرف زیاد نوشیدنی‌های غنی شده با ویتامین D، مکمل یا هر خوراکی دیگر حاوی این ویتامین با هدف جذب کلسیم می‌تواند مضر باشد. این نوشیدنی‌ها به تنهایی باعث افزایش جذب کلسیم نمی‌شوند. به این معنی که باید تناسبی بین دریافت کلسیم و ویتامین D برقرار باشد تا کلسیم مورد نیاز جذب بدن شود. از آنجا که میزان مورد نیاز روزانه به ویتامین D بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد است، دریافت بیش از این مقدار نه تنها باعث افزایش جذب خود این ویتامین یا کلسیم نمی‌شود، بلکه به دفع نامناسب این ویتامین‌ها نیز می‌انجامد.



خوردن چیپس همراه با غذا یا به صورت میان وعده. علاوه بر چیپس دیگر خوراکی‌های شور مانند پفک و انواع اسنک‌های شور نیز همین تأثیر مخرب را به دنبال دارند؛ چراکه نمک موجود در چیپس مانع جذب کلسیم می‌شود. علاوه بر آن نمک موجود در آنها مانع جذب ویتامین K موجود در خوراکی‌های مختلف می‌شود.

پس اگر علاقه به خوردن سیب‌زمینی به شکل چیپس دارید، بهترین روش تهیه آن با فر است. سیب‌زمینی را ورقه کنید. آن را همراه با کمی شیر داخل ظرف پیرکس بگذارید و داخل فر قرار دهید. پس از پختن سیب‌زمینی همراه با شیر، آن را از فر بیرون نیاورید تا در اثر حرارت کبابی شود. این چیپس شیری را بدون نمک و هر افزودنی نامناسب دیگر میل کنید. می‌توانید کمی ارگانو (آوبشن) نیز به این چیپس دست‌سازتان اضافه کنید.



منبع: jamejamonline.ir

بعضی افراد هیچ وقت در برنامه غذایی‌شان کوتاهی نمی‌کنند. وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی‌شان را بموقع مصرف می‌کنند، اما چهار ستون بدنشان سالم نیست! دلایل متعددی برای این مساله وجود دارد؛ از تغذیه نامناسب تا انتخاب و مصرف خوراکی‌هایی که مصرف همزمان آنها می‌تواند تأثیر مثبت هر یک از آنها را خنثی کند.

اسکلت استخوانی ما یکی از بخش‌هایی است که اگر سالم باشد، چهار ستون بدن نیز می‌تواند سالم باشد. در غیر این صورت باید منتظر هزار و یک دردسر باشیم. می‌دانید چه غذاها یا چه شیوه تغذیه‌ای باعث آسیب به اسکلت استخوانی می‌شود؟

استفاده از مکمل کلسیم همراه با دیگر قرص‌هایی که هر روز صبح مصرف می‌کنید.

مصرف مکمل‌ها و داروهایی که برای درمان عارضه خاصی مصرف می‌شوند، اغلب تداخل دارویی دارند. بنابراین تأثیر آنها از بین می‌رود. در بسیاری موارد نیز واکنش‌های نامناسبی در بدن ایجاد می‌شود. مثلاً مکمل‌های حاوی کلسیم با داروهای ویژه درمان مشکلات غده تیروئید تداخل دارویی دارند. علاوه بر آن بعضی از داروهای رایج مانند آنتی‌اسید و مکمل‌های حاوی فیبر، جذب کلسیم را دچار اختلال می‌کنند.

از این رو پزشکان می‌گویند بعضی از داروها را باید در ساعت‌های اولیه روز مصرف کنید؛ سپس در بین روز، پیش از ناهار، مکمل کلسیم را مصرف کنید. از آنجا که در هر بار مصرف مکمل، بدن حداکثر ۶۰۰ میلی‌گرم را جذب می‌کند، بنابراین قرص را نصف کرده و آن را در دو نوبت میل کنید.



اضافه کردن مکمل یا پودر حاوی کلسیم به دسری که برای کودک تهیه می‌کنید؛ مانند پودینگ.

با این روش میزان جذب کلسیم کودک افزایش پیدا نمی‌کند. به این دلیل که بسیاری از پودرهای خوراکی حاوی ترکیب‌هایی است که مانع جذب کلسیم می‌شود. یکی از شاخص‌ترین این ترکیب‌ها، انواع نگهدارنده‌های این خوراکی‌هاست. اما می‌توان گفت ماست، بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم برای بدن است و برای آن که میزان جذب کلسیم بیشتر باشد، از انواع پروبیوتیک استفاده کنید. باکتری‌های زنده طبیعی موجود در این خوراکی‌ها باعث کمک به جذب بیشتر و بهتر کلسیم می‌شوند.



خوردن غلات صبحانه همراه با آب جوش.

این شیوه مصرف غلات به این دلیل مناسب نیست که اگر آن را با شیر بخوریم، ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم اضافه بر نیاز بدن جذب می‌شود، اما تهیه آن با آب جوش باعث می‌شود غلات تأثیر اصلی خود را نداشته باشند. از این رو، اگر به لاکتوز شیر حساسیت دارید یا به هر دلیل نمی‌توانید شیر بنوشید، غلات پخته را همراه با شیر بادام یا سوبا مصرف کنید. علاوه بر شیر بادام، شیره نارگیل را هم می‌توانید به این غلات اضافه کرده و آنها را بخورید.



خوردن گوشت همراه با سالاد کلم یا اسفناج پخته.

سبزی‌هایی مانند اسفناج حاوی ترکیبی به نام اگزالات هستند. این ترکیب مانع جذب کلسیم می‌شود. از طرفی اسفناج را همراه خانواده کلم مصرف نکنید. به این دلیل که کلم‌ها حاوی ویتامین K هستند و اگزالات موجود در اسفناج مانع جذب ویتامین K می‌شود. از این رو بهتر است مواد غذایی مانند اسفناج یا کلم را همراه با یک قاشق روغن آفتابگردان میل کنید. به این دلیل که روغن آفتابگردان حاوی روی، مس و منگنز است و این عناصر باعث جذب کلسیم و ویتامین K می‌شود.



نوشیدن آب سیب صنعتی در وعده صبحانه.

ترکیب عمده این نوشیدنی‌های صنعتی، آب و شکر و کمی اسانس است. بنابراین شکر موجود در این آبمیوه مانع جذب کلسیم، ابتلا به اضافه وزن و از بین رفتن اشتها برای تغذیه مناسب در وعده صبحانه می‌شود. این مساله حتی در انواعی که روی آنها برچسب «غنی شده با کلسیم» نوشته شده نیز وجود دارد. از این رو نوشیدن آبمیوه طبیعی یا شیر در وعده صبحانه مناسب‌تر است.





نقش آب در ورزشکاران

شما بدون غذا چند هفته، بدون آب چند روز و بدون اکسیژن چند دقیقه می توانید زنده بمانید، به عبارت دیگر بجز اکسیژن آب مهمترین عنصریست که در بدنمان داریم. بدن شما ۵۵ تا ۷۰ درصد از آب تشکیل شده و تقریباً ۸۰ تا ۹۰ درصد خونرا آب تشکیل می دهد. آب تقریباً در تمام روندهای حیاتی بدن دخیل است. کمبود آب می تواند به تغییرات ذهنی و فیزیکی منجر شود. آب نقش های زیر را ایفا می کند:

با شستن سمومی که در طی زندگی عادی تولید می شود، بدن را پاک می کند.

زندگی مفاصل را تأمین می کند.

پوست را از خشکی محافظت می نماید.

هیدراسیون احشاء داخلی را حفظ می کند.

دمای بدن را کنترل می نماید.

وقتی بدن گرم می شود، آب به شکل عرق از پوست دفع می گردد. این مسأله خوب است چرا که عرق از پوست شما تبخیر می شود و بدن شما سرد می شود. در واقع یک Air-Conditioner در بدن شما وجود دارد ولی برای اینکه این سیستم به کار خود ادامه دهد، نیاز به جبران آب از دست رفته بدن دارید. اگر به اندازه کافی و در حد جبران عرق از دست رفته آب ننوشید، خون غلیظ شده و جریان خون کند می شود این امر باعث می شود که فشار بروی قلب وارد شود.



سایت: آکایران

ورزشی برای کاهش خستگی کار با کامپیوتر

عضلات دست پس از استفاده طولانی و بیش از حد از ماوس رایانه خسته می شوند. افرادی که با رایانه کار می کنند زمان زیادی را صرف تایپ کردن و استفاده از ماوس می کنند.

ماوس توسط عضلات فلکسور و اکستانسور ساعد اداره می شود. خستگی و درد معمولاً با استفاده بیش از حد از این عضلات ایجاد می شود اگر چه مقدار بسیار ناچیزی فشار روی ماوس وارد می شود ولی این عضلات برای انجام حرکات کوچک در طی یک دوره زمانی طولانی به استقامت نیاز دارند.

درمان خستگی ساعد

برای درمان درد عضلات دست، ماوس رایانه ای را انتخاب کنید که به راحتی در کف دست جا گیرد. ماوس بیش از حد بزرگ یا زیاد کوچک باعث خستگی سریع عضلات ساعد می شود. محل کار ایستگاه کاری است که باید از نظر ارگونومی بدن بطور صحیحی تنظیم شوند. نشستن در یک صندلی قابل تنظیم ارتفاع و قرار دادن ماوس در یک سطح ثابت بطوریکه آرنج را حدود ۹۰ درجه خم و مچ دست در یک موقعیت مستقیم قرار گیرد به لحاظ ارگونومی بدن مطلوب است.

بعد از استفاده از ماوس چند بار در روز عضلات ساعد را کشش دهید. کف دست راست را روبه پایین نگه دارید با دست چپ به آرامی مچ دست راست را خم کنید طوریکه انگشتان دست روبه کف اتاق باشند این کشش را به مدت ۱۰ ثانیه انجام دهید و سپس با دست چپ تکرار کنید.

بعد از هر یک ساعت در طول استفاده از رایانه پنج دقیقه استراحت کنید تا عضلات ساعد کمتر احساس خستگی کنند.

منبع: salamatnews.com





۸ مهارت ضروری برای نیمه دوم زندگی

آدم‌های زیادی از زندگی‌شان خسته شده‌اند. این خستگی و بی‌حوصلگی می‌تواند یک ماریپیج روبه‌پایین ایجاد کند. این ماریپیج می‌تواند افسردگی، بی‌میلی، ناامیدی و بسیاری احساسات منفی دیگر در خود داشته باشد. احتمالاً مهمترین مسئله برای فردی که در چنین موقعیتی قرار دارد این حس است که نمی‌دانند چه باید بکنند و به همین خاطر هیچ کاری نمی‌کنند.

اینجا می‌خواهیم ۸ مهارت بسیار مهم برایتان معرفی کنیم که باید برای به دست آوردن آنها تلاش کنید. این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند خودتان را از این ماریپیج منفی دور نگه دارید.

مهارت ۱: برای آینده رویاپردازی کنید

برای دیدن رویا حتماً نباید بخواهید. زمانی را به فکر کردن در مورد اتفاقات خوشایندی که دوست دارید در آینده بیفتند اختصاص دهید

مهارت ۲: موانع موجود برای رویای زندگیتان را از میان بردارید

احتمال اینکه خودتان مانع سر راه خودتان باشید خیلی زیاد است. چه چیزی شما را عقب نگه می‌دارد؟ خیلی‌ها هستند که همیشه افسوس می‌خورند که چرا به دانشگاه نرفتند. تصور می‌کنند که الان دیگر خیلی دیر شده است. منظور این نوع موانع است.

مهارت ۳: هدف و معنا به دست آورید

بعد از ۴۰ سالگی به دنبال پیدا کردن هدف با راه‌های جدید هستیم. در جوانی هدف ما ایجاد و ساختن عناصر زندگی مثل ازدواج، بچه‌دار شدن، خانه‌دار شدن و پیشرفت کاری است. اما حالا که خیلی از این هدف‌ها به سرانجام رسیده‌اند، هدف‌هایمان تغییر می‌کنند. هدف می‌تواند قرار دادن خود در کنار چیزهایی باشد که شما را بالغ‌تر و کامل‌تر می‌کند. خودتان باید هدفتان را مشخص کنید.

مهارت ۴: قدرت انتخاب مسیر زندگی

آینده ما چیزی فراتر از موقعیت‌های گذشته‌مان است. فقط دو چیز است که در آن حق انتخاب ندارید: مرگ و مالیات. این خودتان هستید که می‌توانید تعیین کنید در زندگیتان چه اتفاقاتی بیفتند. زندگی خودتان است پس مسئولیت آن را به گردن بگیرید.

مهارت ۵: بطور مداوم چیزهای جدید یاد بگیرید

یادگیری فواید زیادی دارد. اولین فایده آن برای شما ایجاد فرصت‌های جدیدی است که در اختیارتان قرار می‌گیرد. احتمالات نامحدود هستند. می‌توانید یک مهارت جدید یاد بگیرید، در مورد مکان‌های جدید اطلاعات پیدا کنید، علاقتان را دنبال کنید.

مهارت ۶: ممکن‌ها را تشخیص دهید

یکجایی در زندگیمان ممکن‌ها را کم می‌کنیم. خیلی‌ها را دیده‌اید که باوجود نقص‌های جسمانی بسیار به افرادی موفق در جامعه تبدیل شده‌اند. اینها محدودیت‌ها را ندیده‌اند، ممکن‌ها را پیدا کرده‌اند.

مهارت ۷: از اشتباهاتتان درس بگیرید

شکست اگر باعث شود درسی از آن بگیرید چیز خوبی است. یک دلیل دیگر برای خوب بودن آن این است که می‌فهمید برای رسیدن به چیزی مهم تلاش می‌کنید. شکست می‌تواند یک نگرش باشد. توماس ادیسون ۱۰,۰۰۰ بار شکست خورد اما هیچوقت خود را بازنده ندید. او به این نتایج بعنوان ۱۰,۰۰۰ فرصتی که می‌تواند برای بالا بردن کار خود از آنها استفاده کند نگاه کرد.

مهارت ۸: روابطی معنادار بر پایه اعتماد و احترام ایجاد کنید

ما با حضور دیگران در زندگیمان پرورش می‌یابیم. ما موجوداتی اجتماعی هستیم که نیاز به گیرش و دهش داریم. این موضوع را مثل یک پارچه تصور کنید. پارچه تارهای زیادی دارد که هر یک به یک سمت مختلف رفته‌اند. یک تکه پارچه مطمئناً بسیار محکم‌تر از یک تار به تنهایی است.

با کمک این مهارت‌ها می‌توانید از نیمه دوم زندگیتان هم درست مانند دوران جوانی لذت ببرید.

منبع: مردمان



رفتار شما در محیط کار

- ۱۴- همیشه با همه، یک رو و صادق باشید. در این صورت همه چیز برایتان به خوبی پیش می‌رود.
- ۱۵- وقتی قرار است در جایی باشید، سعی کنید به موقع در آن جا حضور داشته باشید و تا پایان وقت اداری هم بمانید.
- ۱۶- سعی کنید برای دیگران قابل اعتماد و قابل اتکاء باشید. اگر می‌گویید که کاری را انجام می‌دهید پس انجام دهید. دیگران روی شما حساب می‌کنند.
- ۱۷- به حداکثر زمانی که برای کار به شما داده شده توجه کنید. شاید همکاران دیگر برای انجام کار خود به نتیجه کار شما احتیاج داشته باشند.
- ۱۸- در کار گروهی فعال باشید. مدام برای انتقادهای کوچک از همکاران نزد رئیس نروید. در کل، کار کردن با هم راحت‌تر از کار کردن علیه همدیگر است و محل کار باید مملو از روحیه کار گروهی باشد.
- ۱۹- تا حد ممکن جزئیات زندگی خصوصی خود را در محل کار مطرح نکنید.
- ۲۰- با همه منصف باشید. با همه به طور یکسان و بدون توجه به جنسیت، مذهب، نژاد یا شخصیت رفتار کنید.
- ۲۱- نسبت به همه مودب باشید- از افرادی که مقامی ندارند گرفته تا مقامات بالا
- ۲۲- به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارید. نامه‌های همکار خود را نخوانید یا در وسایل میز شما تجسس نکنید.
- ۲۳- انتقاد همکاران را با روی گشاده بپذیرید. آن را به منزله غرض شخصی در نظر نگیرید و سعی کنید عملکردتان را بهبود ببخشید.



یک کارمند خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

در اینجا چند قانون ساده مطرح شده که با رعایت آنها تبدیل به فرد محبوب رئیس، همکاران خود و هم چنین ارباب رجوع، خواهید شد:

- ۱- هر گاه وسیله‌ای را به امانت می‌گیرید بلافاصله وصحیح و سالم آن را برگردانید.
- ۲- هیچ وقت در اداره از کسی پول قرض نکنید.
- ۳- در پایان روز میز کار خود را مرتب کنید و به فکر نیروهای خدماتی پس از ساعت کاری باشید. غذا و مایعات مصرف شده را در سطل نیندازید.
- ۴- از گل‌ها و گیاهان دفتر کارتان به دقت مراقبت کنید.
- ۵- هنگام استفاده از سرویس‌های بهداشتی وسواس به خرج دهید.
- ۶- در اداره با کسی تماس شخصی نگیرید. اگر هم لازم شد، باید مکالمه کوتاه باشد.
- ۷- اتاق کار خود را تبدیل به آرایشگاه نکنید! آرایش، شانه زدن مو و گرفتن ناخن را در دستشویی انجام دهید.
- ۸- در اداره آدماس نجوید. دیدن صورتی که با جویدن آدماس بد شکل می‌شود، فضای دیداری اداره را خراب می‌کند و تصور دیگران را از شما به هم می‌زند.
- ۹- سر میز کارتان غذا نخورید.
- ۱۰- اگر بیچاره شدید برای گپ زدن به سراغ همکاران دیگر نروید. شاید او در آن لحظه احتیاج به تمرکز فکر داشته باشد. به علاوه، شما باید از هر وقت آزادی برای افزایش دانش اداری خود استفاده کنید.
- ۱۱- میز خود را از عکس‌های خانوادگی و شخصی انباشته نکنید. قبول که فرزندان را از هر چیزی در دنیا بیشتر دوست دارید ولی با این حال عکس‌ش روی میز کار جایی ندارد.
- ۱۲- هرگز روی صندلی لم ندهید و پاهایتان را روی میزتان نگذارید. منظره کف کفش‌های شما، هیچ کس را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد!
- ۱۳- در شایعات و گفتگوهای همکاران، هیچ وقت از موضع خاصی طرفداری نکنید. خود را از این مباحثات و غیبت‌ها دور نگه دارید.



آیا می دانید؟



راه های کاهش مصرف بنزین از دید کارشناسان داخلی و خارجی

یک کارشناس نفت و بنزین در کالیفرنیا با ۳۱ سال سابقه فعالیت در این زمینه راه حل هایی را برای بنزین زدن صحیح پیشنهاد کرده که دانستن آنها خالی از لطف نیست فقط صبح زود که حرارت زمین هنوز در پایین ترین حد قرار دارد بنزین بزنید. به خاطر داشته باشید که در تمام پمپ بنزین ها مخزن سوخت در زیر زمین قرار دارد. هرچه زمین سردتر باشد، بنزین غلیظ تر و متراکم تر است. وقتی هوا گرم می شود، بنزین منبسط می گردد. بنابراین، خرید بنزین در بعد از ظهر و حتی شب که هنوز هوا کاملاً سرد نشده و بر بنزین اثر نگذاشته، سبب می شود که یک لیتر شما واقعاً یک لیتر نباشد. در صنعت نفت، گرانش معین و حرارت بنزین، گازوئیل و سوخت هواپیما، اتانول و سایر محصولات نفتی نقشی مهم ایفا می کند.

هر درجه حرارت که افزایش یابد منفعت زیادی نصیب این صنعت می کند. اما جایگاه های سوخت دارای دستگاه جبران حرارت در پمپ هایشان نیستند. وقتی مشغول بنزین زدن هستید، دستگیره را تا آخر فشار ندهید. اگر نگاه کنید می بینید دارای سه درجه است: کند، متوسط و تند. در حالت کند میزان تبخیر را که در اثر پمپ شدن بنزین حاصل می شود به حداقل می رسانید. همه شیلنگ ها دارای محل بازگشت بخار هستند. اگر سریع بنزین بزنید، مایع دیگری که وارد مخزن بنزین شما شده بخار می شود. این بخار مکیده شده وارد مخزن زیرزمینی می شود به طوری که وقتی شما بنزین می زنید، در واقع به آن میزان که دستگاه نشان می دهد بنزین زده اید.

یکی از مهم ترین نکات برای بنزین زدن این است که وقتی باک اتومبیل نصفه است بنزین بزنید. دلیل آن این است که، هرچه بنزین بیشتری داخل باک باشد، هوای کمتری فضای خالی آن را اشغال می کند. بنزین به مراتب سریع تر از آنچه که تصور می کنید تبخیر می شود. مخازن ذخیره ی بنزین دارای سقف داخلی شناور هستند. این سقف به عنوان نقطه صفر بین بنزین و جو عمل می کند تا تبخیر را به حداقل برساند. برخلاف جایگاه های بنزین، اینجا که من کار می کنم، هر تانکری که ما بارگیری می کنیم دارای دستگاه جبران حرارت است تا هر گالن عملاً به میزان یک گالن باشد.

نکته دیگری که باید یادآوری کنم این است که اگر تانکر بنزین در حال تخلیه به مخزن بنزین باشد و شما هم در جایگاه سوخت باشید، در آن موقع بنزین نزنید. به احتمال زیاد بنزینی که تخلیه می شود سبب می گردد که بنزین داخل مخزن به هم بخورد و آنچه از آشغال و آلودگی که معمولاً ته نشین می شود، بالا بیاید و قسمتی از آن نصیب اتومبیل شما شود.

نظر کارشناسی جناب آقای مهندس سامانی، معاون محترم فنی مدیر مهندسی و طرحها: اختلاف درجه حرارت بنزین طی ۱۲ ساعت گرمترین و سردترین ساعات شبانه روز در ایران در مخازن زیرزمینی حدود ۲ درجه سانتیگراد می باشد که این موضوع در حجم سوختگیری نصف باک خودرو (۲۰ لیتر) براساس اظهار نظر کارشناس فوق باعث منفعت حدود پنج صدم تا هفت صدم لیتر یعنی ۵۰ الی ۷۰ سی سی حدود نصف استکان خواهد شد که این مطلب باعث اتلاف وقت صاحب خودرو به میزان دوبرابر زمان انتظار سوختگیری خواهد بود و ضمناً، با توجه به متوسط فاصله پیمایش خودروها برای دسترسی به جایگاه که حدود ۵ کیلومتر می باشد چنانچه صاحب خودرو هر بار نصف باک خود را پر کند عملاً ۵ کیلومتر بیشتر پیمایش خواهد داشت که این میزان بطور متوسط نیم لیتر یا ۵۰۰ سی سی افزایش مصرف را در بر خواهد داشت. لذا بکار بستن توصیه این کارشناس باعث ضرر به میزان حدود ۴۵۰ سی سی خواهد شد و همچنین اتلاف وقت دوبرابر صاحب خودرو نیز می گردد، البته ضرر دیگری که این موضوع خواهد داشت مراجعه دوبرابری کل خودروها به جایگاهها و اتلاف بیش از انتظار صاحبان خودرو خواهد بود. و بفرص اینکه افزایش پیمایش نیز در نظر گرفته نشود مدت زمانی که در جایگاه خودرو در حال روشن خواهد بود بیش از همان میزان ۵۰ تا ۷۰ سی سی مصرف خواهد داشت.

هوای محبوس شده در داخل باک خودرو در مدت زمان نسبتاً کوتاهی از بخارات بنزین اشباع میگردد و کیفیت و غلظت بخار داخل باک خودرو حتی با بالا رفتن تلاطم ناشی از پایین رفتن سطح فرآورده تقریباً ثابت خواهد ماند شایان ذکر است در داخل باک خودرو صفحاتی به عنوان تیغه ضد تلاطم نصب شده که مانع از ایجاد تلاطم هنگام پایین رفتن سطح فرآورده در داخل باک خودرو میگردد. لذا فرقی ندارد که وقتی باک نصفه است برای سوختگیری مراجعه نمائیم و یا زمانی که باک کمتر سوخت دارد.

در کشور ما هنوز تلمبه ها به سیستم مکند بخار مجهز نشده اند و در آینده ای نزدیک به اجرا در خواهد آمد، لیکن شدت سوختگیری در میزان تبخیر فرآورده در باک خودروها تأثیری چندانی ندارد چون غلظت بخار داخل باک کاملاً اشباع می باشد و تنها در بارگیری نفتکشها در انبارهای نفت مؤثر می باشد که بیش از چند سی سی نیست. حال بفرص اینکه این موضوع یعنی شدت سوختگیری مؤثر هم باشد مثلاً اگر فرض کنیم در بدترین حالت بخار کاملاً اشباع در سوختگیری ۳۰ لیتر از باک خودرو خارج شود این میزان بخار معادل ۳۰ سی سی مایع خواهد بود اگر با سرعت کمتر سوختگیری انجام شود اگر باعث ۵ درصد کاهش بخار شود یعنی حدود ۵/۱ سی سی که این میزان بسیار اندک است و بدلیل اتلاف وقت و خطای میتر و ... توصیه نمی گردد.

از آنجاکه فرآورده تحویلی به جایگاهها چند مرحله فیلتر می شوند (در مرحله تحویل فرآورده از پالایشگاه به انبار نفت / در مرحله تحویل به نفت کش / در مرحله خروج فرآورده از مخزن جایگاه / در تلمبه جایگاه) فاقد آلودگی هستند، ضمناً، در بیشتر جایگاهها دلیل وجود چند مخزن در یک جایگاه از مخزنی که در حال تخلیه می باشد سوختگیری انجام نمی شود. همچنین مخازن منصوبه در جایگاه های عرضه فرآورده های نفتی طبق روتین های تعریف شده، لایروبی و تست میگردد و فاقد آشغال و آلودگی می باشد.

مدیریت مهندسی و طرحها



عکاس: بهروز مرادی





ذکر «سبحان الله» چیست؟

یکی از زیباترین جلوه های ارتباط عاشقانه با خدا و اساسی ترین راه های سیر و سلوک ، ذکر است: یعنی مترنم بودن زبان و قلب انسان به اسماء حسناى الهی و شاداب نگه داشتن گل روح در زیرباران یاد حق.

ذکر خدا، از یاد بردن هستی محدود خویش در رهگذر یاد اسمای الهی است و تداوم و استمرار آن زنگار گناهان را از روی دل می زداید؛ زیرا غفلت و فراموشی حق تعالی ، ساحت دل را مکدر می کند. ذکر خداوند آثار و ثمرات اعجاب آور و باشکوهی دارد.

یکی از بهترین اذکار ذکر تسبیح (سبحان الله) است که احادیث مختلفی وجود دارند که برای گفتن ذکر «سبحان الله» به تنهایی ثوابهایی قرار داده شده است:

۱- مردی از امام علی (علیه السلام) پرسید، ای ابو الحسن! تفسیر «سُبْحَانَ اللَّهِ» چیست؟ آن حضرت فرمود: «بزرگ داشتن عزت و شکوه خداوند، بزرگ و پاک دانستن او از هر آلابشی که مشرکین به ساحت مقدّسش نسبت دهند، لذا هر وقت بنده ای این کلمه را بگوید همه فرشتگان برای او طلب رحمت نمایند.»

۲- امام باقر (علیه السلام) به نقل از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «هر کس که سبحان الله بگوید، خداوند درختی در بهشت برایش می کارد.»

۳- یونس بن یعقوب نقل می کند که به امام صادق (علیه السلام) عرض کردم: آیا کسی که صد بار ذکر «سبحان الله» را بگوید در زمره کسانی است که، «ذکر و یاد خدا را بسیار کنند؟!» فرمود: «بلی»

پاداش گوینده سبحان الله

امام صادق (علیه السلام) از پدر و جد بزرگوارش حضرت امام (علیه السلام) روایت می کند: نبی اکرم (صلی الله علیه و آله) در پاسخ مسائلی که مردی یهودی از آن حضرت پرسیده بود، ضمن حدیث طویلی فرمود: آن گاه که بنده سبحان الله بگوید، آنچه پایین تر از عرش خداست با او سبحان الله می گویند و به گوینده ده برابر پاداش آنها داده می شود و چون الحمدلله گوید، خداوند نعمت دنیا را به او کرامت کند تا نعمتهای آخرت را ببیند، و آن سخنی است که بهشتیان هنگام ورود به بهشت می گویند و همه سخنها در دنیا قطع می شود به جز الحمدلله که قطع نمی گردد و آیه کریمه (احزاب ، ۴۴): درود بهشتیان در روزی که به دریافت و دیدار پاداش خدا نایل می شوند، سلام است به همین حقیقت اشارت دارد.

پاداش در بهشت

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: هر کس که سبحان الله العظیم و بحمده بگوید درخت خرمایی برای وی در بهشت کاشته می شود.

ترازوی اعمال

امیرالمومنین علی (علیه السلام) می فرماید: تسبیح و سبحان الله گفتن یک نیمه از ترازوی اعمال را پر کرده و الحمدلله گفتن ترازوی اعمال را سرشار می سازد و الله اکبر گفتن فاصله میان آسمان و زمین را پر می کند.

ذکر پیامبر (صلی الله علیه و آله) قبل از رحلت

عایشه گفت: رسول خدا (صلی الله علیه و آله) پیش از رحلت این ذکر را بسیار می فرمود: (خدایا) تو را تسبیح می کنم و به ستایش و حمد تو مشغولم ، از تو آموزش می طلبم و توبه می کنم .

داروخانه معنوی





چرا صدای ما از آنچه خودمان می‌شنویم متفاوت است؟

این اثر نمایانگر این حقیقت است که شما بصورت مستقیم و مستقل به هیچ وجه قادر نخواهید بود صدای خودتان را بصورت خارجی بشنوید. به این دلیل که گوش‌های شما از نظر موقعیت در قسمت پشت دهان قرار گرفته‌اند، اصوات خروجی از دهان شما باید ابتدا به اشیاء موجود در محیط برخورد کرده، بازتاب یابد و به گوش‌تان برسد. این مساله نیز به نوبه‌ی خود موجب کاهش انرژی امواج خارجی رسیده به گوش خواهد شد که نتیجه‌ی این تحریف، پایین‌تر بودن تن صدای شنیده شده توسط خودتان نسبت به آنچه که سایرین از شما می‌شنوند خواهد بود.

این دو تن صدای متفاوت داخلی و خارجی، در مرحله‌ی بعد توسط مغز ترکیب شده و به یک سیگنال صوتی واحد بدل می‌شوند که شما آن را بعنوان صدای شخصی خود می‌شناسید که البته اندکی باس اضافی در بر دارد. مایکل کلی، نویسنده‌ی «قدرت صدای خود را بشناسید» می‌گوید:

شما صدای خود را در قالب استریو (هوا و استخوان) می‌شنوید؛ در حالی که سایر افراد تنها حالت مونوی صدای شما را از طریق هوا دریافت می‌کنند. بنابراین درست به همین دلیل است که تصور می‌کنید صدایی شبیه به جیمز اربل جونیور دارید اما آنچه در حقیقت و عمل وجود دارد، یک افتضاح اساسی برای شنیدن در هنگام حمام کردن شماست! بنابراین توصیه می‌کنیم در صورتی که می‌خواهید صدای واقعی خود را بشناسید، از یک دستگاه ضبط صوت با کیفیت کمک بگیرید. مسلماً اگر تا به حال این آزمایش را انجام نداده باشید (که البته بعید است) واکنش جالب توجهی از شما سر خواهد زد.

منبع: zoomit.ir



چرا صدای ما از آنچه خودمان می‌شنویم متفاوت است؟ صدای درون سر شما یک دروغ است. آنچه که هنگام باز کردن دهان و سخن گفتن از صدای خود می‌شنوید، به شکل کاملاً متمایزی به‌تر از آن چیزی است که همه‌ی اطرافیان شما می‌شنوند؛ و در این میان مقصر هیچ‌کس نیست جز استخوان جمجمه‌ی شما! به بیان ساده‌تر، نحوه شنیدن صدای خودتان کاملاً بستگی به شیوه‌ی لرزش جمجمه‌تان دارد.

زمانی که صحبت می‌کنید، صدای شما از قسمت پایینی گلو نشأت می‌گیرد به این ترتیب که هوای خارج شده از ریه‌ها، با عبور از تارهای صوتی شما آن‌ها را به منظور تولید صوت به ارتعاش در می‌آورد. این صوت در مرحله‌ی بعدی توسط حنجره تقویت شده و با حرکات زبان و لب‌ها به خود شکل گرفته و در قالب کلمات خارج می‌شود. در نهایت صوت خارج شده دوباره اتمسفر محیط را به ارتعاش درآورده تا اینکه بالاخره وارد کانال گوش مخاطب شما شده و موجب تحریک پرده صماخ و ساختارهای گوش درونی شخص شود. این ساختارها سپس امواج آنالوگ را به پالس‌های الکتریکی تبدیل کرده و برای تفسیر به مغز ارسال می‌کنند.

در هر حال باید در نظر داشت که گوش داخلی تنها به دریافت اصواتی که منبع خارجی دارند بسنده نمی‌کند. ارتعاشات ناشی از حرکات درون بدن شما نیز قادرند این ساختارهای شنوایی را به فعالیت واداشته و حالت مشابهی ایجاد نمایند. بنابراین زمانی که شما شروع به صحبت کردن می‌کنید، لرزش سریع تارهای صوتی در حقیقت باعث می‌شود تمام استخوان جمجمه شما به تبعیت از آن دچار ارتعاشات خفیفی شود.

بن هارتسبی، پروفیسور شنوایی سنجی در دانشگاه واندربیلت می‌گوید: زمانی که صحبت می‌کنید، تارهای صوتی موجود در گلوئی شما به لرزش در می‌آید که باعث می‌شود پوست، جمجمه و حفره‌ی دهانی به تبع آن مرتعش شوند. ما این ارتعاش را بعنوان صدای خودمان دریافت و تفسیر می‌کنیم. اما اصوات به هیچ‌وجه به آن سادگی که بر بستر استخوان حرکت می‌کنند در بستر هوا منتقل نمی‌شوند. این مقاومت اضافی که توسط هوا بوجود می‌آید موجب می‌شود فرکانس امواج ارسالی افت کرده و گام صدای درونی که می‌شنوید با کاهش روبرو شود. بنا بر این مساله، نوعی اثر بازخوردی شکل می‌گیرد که باعث تحریک پرده صماخ از هر دو سمت خواهد شد. پرده‌ی صماخ در این فرآیند هم صدای خارجی ناشی از ارتعاش هوای محیط را دریافت کرده و هم فرکانس‌های دریافتی از بستر جمجمه را تفسیر می‌کند.

اطلاعاتی پیرامون طلای سفید

در واقع طلای ۱۸ عیار کیفیت بسیار خوبی دارد که حداقل ۷۵٪ آن طلای خالص است، رنگ آن نیز بهتر و فلزش نیز نرم‌تر است. طلای عیار ۲۰، ۲۲ و یا ۲۴ هم طلایی بسیار نرم و انعطاف پذیر است و کیفیت خوبی دارد و اغلب برای ساخت کارهای هنری و مجسمه استفاده می‌شود.

منبع: argo-co.com



افراد بسیاری بر این باورند که طلای سفید یا صورتی به همین صورت در طبیعت وجود دارد که این باور صحیح نیست. این فلز برای اینکه ظاهر سفید رنگ داشته باشد با فلزاتی دیگر ترکیب می‌شود و البته این ترکیب‌ها از ارزش و ظرافت آن نمی‌کاهد. طلای سفید از پلاتین و نقره ساخته شده است. در اواخر دهه ۱۹۲۰ تا ۱۹۳۰ جواهراتی که از طلای سفید ساخته می‌شد طرفداران بسیاری داشت و این شور و علاقه تا کنون ادامه یافته است.

امروزه استفاده از طلای زرد برای بسیاری از افراد خسته کننده و کسالت آور شده است. ترکیب طلای سفید با نقره، به ظرافت و درخشندگی آن می‌افزاید، درست همان طور که طلای زرد را نیز با مواد دیگر ترکیب می‌کنند و درخشان به نظر می‌رسد و ما به اشتباه تصور می‌کنیم که این درخشش بخاطر خود طلا است.

جواهرات ساخته شده از طلای سفید

طلای سفید از ترکیب طلای خالص با فلزاتی همچون پالادیوم و نیکل به دست می‌آید. بخاطر وجود همین فلزات است که طلای سفید با طلای زرد متفاوت می‌باشد. نیکل به دلیل این که فلزی سخت است در ترکیب طلای سفید استفاده می‌شود و برای ساخت حلقه و انگشتر مناسب می‌باشد، پالادیوم هم که به نسبت نرم‌تر است برای ساخت جواهرات با سنگ‌های قیمتی مناسب می‌باشد.

هر مدل جواهری که از طلای سفید ساخته شود- برای درخشندگی بیشتر- یک لایه فلز رادیوم (که از مجموعه فلز پلاتین است) روی آن کشیده می‌شود. طلای سفید هم مثل طلای زرد با عیار و قیراط اندازه گیری می‌شود و بهای هر جواهری هم طبق وزن و عیار آن تعیین می‌شود.

طلای ۱۲ عیار، به دلیل ترکیب طلا، نقره و مس محکم‌ترین نوع طلا است ولی برای ساخت جواهرات ارزان قیمت از آن استفاده می‌شود. طلای ۱۴ عیار، به مراتب از عیار ۱۰ و ۱۲ بهتر است و رنگ بسیار خوبی در جواهرات ساخته شده از آن دارد.



WWW.GASSTATIONFINDER.IR



تا به حال چند بار در پی یافتن پمپ‌بنزینی نزدیک، در خیابان‌ها سرگردان شده‌اید؟ حتی اگر رسیدن به نزدیک‌ترین پمپ‌بنزین یکی از دغدغه‌های مهم شما هنگام رانندگی نباشد، بدون شک مواجه شدن با چراغ قرمز کمبود بنزین امکان فکر کردن به چیزی غیر این موضوع را از شما خواهد گرفت. اپلیکیشن ساده اما کارآمد «پمپ‌بنزین‌یاب» برای برطرف کردن این دغدغه‌ی شما ساخته شده است.

به کمک «پمپ‌بنزین‌یاب»، جی‌پی‌اس گوشی و تنها با یک بار متصل شدن به اینترنت، می‌توانید مکان تمام پمپ‌های بنزین، گازوئیل و حتی گاز (CNG) را دریافت کنید تا هر زمان که نیاز داشتید بتوانید با استفاده از این اپلیکیشن نزدیک‌ترین جایگاه‌ها را به مکان فعلی خود شناسایی نمایید.

اپلیکیشن «پمپ‌بنزین‌یاب» محصول شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران و مخصوص گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها طراحی شده است.

- پوشش سراسری (شهرها و جاده‌ها)
- نمایش فاصله خطی و واقعی تا مقصد
- تعیین شعاع جستجو
- نمایش جایگاه‌های هر منطقه و ناحیه
- دریافت اطلاعات جدید و بروزرسانی جایگاه‌های سوخت
- استفاده از جی‌پی‌اس و آنتن‌های مخابراتی جهت شناسایی موقعیت
- مسیریابی (نقشه‌های اتصال اینترنت)
- دارای دو نقشه برای پیش‌بینی از گوشی و تبلت‌های دارای نسخه اندروید قدیمی و جدید
- جستجو و نمایش اطلاعات براساس نوع فرآورده مانند بنزین، گازوئیل و CNG (از بخش بنزین)
- ثبت خطا و اعلام گزارش در صورت منحرف نبودن موقعیت جایگاه
- نمایش اطلاعات جایگاه شامل منطقه، تایم، آدرس، تلفن، نوع سوخت و امکانات
- خبرنامه
- نظرسنجی
- جستجوی کارت سوخت مفقودی
- تاریخچه سرویس خودرو
- ارسال پیشنهادها



آشپزی و خانه داری



ماش و طعم بچگی

مواد لازم:

ماش ۲۵۰ گرم

عصاره گوشت بره ۱ عدد

پیاز بزرگ ۱ عدد

سیر ۱ حبه

تخم مرغ ۲ عدد

ادویه (نمک، فلفل، زردچوبه، زیره) به مقدار لازم

زعفران دم کرده و گردو برای تزئین غذا

ابتدا ماش را شسته و با عصاره گوشت بره و یک لیوان آب کاملاً میبیزیم تا آب ظرف تمام شده و ماش ها تقریباً له شود، سپس پیاز و سیر را در روغن تفت می دهیم و ماش ها را به آن اضافه میکنیم بعد از کمی سرخ کردن ادویه ها را اضافه کرده و در آخر تخم مرغها را در ظرفی جداگانه با هم مخلوط کرده و به مواد داخل تابه اضافه میکنیم.

در آخر با زعفران دم کرده و گردو غذا را تزئین میکنیم. نوش جان

مریم پیروزی

دم کردن قهوه

۱. جوشیدن باعث تلخی می شود؛ پس، هرگز قهوه را نجوشانید.

۲. قهوه را دوباره گرم نکنید. هر بار، آن را تازه درست و سرو کنید.

۳. از آب تازه و سرد استفاده کنید.

۴. از تفاله های قهوه دوباره استفاده نکنید. آنچه باقی مانده، اجزای تلخ و نامطبوع قهوه است.

۵. از «سا» بی مناسب قهوه سازتان استفاده کنید. اگر سای قهوه خیلی ریز باشد، باعث استخراج بیش از حد عناصر قهوه و تلخی شده، مجاری قهوه ساز را به مرور مسدود می کند. اگر سای قهوه خیلی درشت باشد، باعث آبکی و رقیق شدن قهوه می گردد.

۶. برای بهترین نتایج توصیه می کنیم که به ازای هر ۱۸۰ میلی لیتر آب از ۱۰ گرم قهوه آسیاب شده استفاده کنید.

۷. قهوه را تنها برای مدت ۲۰ دقیقه می توان، بر روی اجاق گاز یا اجاق برقی، گرم نگه داشت و، پس از آن، عطر و طعم قهوه رو به افول و نامطبوع شدن می گذارد. برترین ها



قلعه الموت؛ قلعه منحصر به فرد تاریخی ایران

سایت تیشینه: قلعه الموت یکی از قلعه‌های منحصر به فرد تاریخی در ایران است. قلعه الموت در شمال شرقی روستای گازرخان (قصر خان) و بر فراز صخره ای به ارتفاع ۲۱۶۳ متر از سطح دریا که بلندی صخره از زمین‌های پیرامون خود ۲۰۰ متر و گسترده دژ ۲۰ هزار مترمربع می‌باشد قرار دارد.

قلعه الموت را مردم محل «قلعه حسن» می‌نامند که از دو بخش غربی و شرقی تشکیل شده و هر بخش، به دو بخش: قلعه پایین و قلعه بالا تقسیم شده است که در اصطلاح محلی، آنها را «جورقلا» و «پیاقلا» می‌نامند. طول قلعه حدود یک صد و بیست متر و عرض آن در نقاط مختلف بین ۱۰ تا ۳۵ متر متغیر است.

دیوار شرقی قلعه بالا یا قلعه بزرگ که از سنگ و ملاط گچ ساخته شده کمتر از سایر قسمت‌ها آسیب دیده است. در طرف جنوب، در داخل صخره اتاقی کنده شده که محل نگهداری بوده است. در جانب شرقی این اتاق، دیواری به ارتفاع دو متر وجود دارد که پی آن در سنگ کنده شده و پشت کار آن نیز از سنگ گچ بنا شده است و نمای آن از آخر می‌باشد. در جانب شمال غربی قلعه بالا نیز دو اتاق در داخل سنگ کوه کنده‌اند.

در اتاق اول، چاله آب کوچکی قرار دارد که اگر آب آن را کاملاً تخلیه بکنند، دوباره پر آب می‌شود. احتمال می‌دهند که این چاله با حوض جنوبی ارتباط داشته باشد. در پای این اتاق، دیوار شمالی قلعه به طول دوازده متر و پهنای یک متر قرار دارد که از سطح قلعه پایین تر واقع شده است و پرتگاه مخوفی دارد. در جانب جنوب غربی این قسمت قلعه، حوضی به طول هشت متر و عرض پنج متر در سنگ کنده‌اند که هنوز هم بر اثر بارندگی‌های زمستان و بهار پر از آب می‌شود. در کنج جنوب غربی این حوض، درخت تاک کهن‌سالی که هم‌چنان سبز و شاداب است، جلب توجه می‌کند.

این قسمت از قلعه، به احتمال زیاد، همان محلی است که حسن صباح مدت سی و پنج سال در آن اقامت داشته و پیروان خود را رهبری می‌نموده است. در جانب شرقی قلعه، پاسداران قلعه و افراد خانواده‌های آنها ساکن بوده‌اند در حال حاضر، آثار کمی از دیوار جنوبی این قسمت باقی مانده است. در جانب شمال این دیواره، ده آخور برای چارپایان، در داخل سنگ کوه کنده شده است. گذشته از آثار دیوار جنوبی، دیوار غربی این قسمت به ارتفاع دو متر هم چنان پابرجاست؛ ولی از دیوار شرقی اثری دیده نمی‌شود. در این سمت، سه آب انبار کوچک در دل سنگ کنده‌اند و چند اتاق نیز در سنگ ساخته شده که در حال حاضر ویران شده‌اند. بین دو قسمت قلعه؛ یعنی قلعه بالا و پایین، میدانگاهی قرار دارد که بر گرداگرد آن، دیواری محوطه قلعه را به دو قسمت تقسیم کرده است. در حال حاضر، در میان میدان آثار فراوانی به صورت توده‌های سنگ و خاک مشاهده می‌شود که بی‌شک باقی مانده بناها و ساختمان‌های فراوانی است که در این محل وجود داشته و ویران گشته‌اند.

قلعه الموت که دو قلعه بالا و پایین را در بر می‌گیرد، به صورت بنای ستیژی بر فراز صخره‌ای سنگی بنا شده و دیوارهای چهارگانه آن به تبعیت از شکل و وضع صخره‌ها ساخته شده‌اند؛ از این رو عرض آن به خصوص در قسمت‌های مختلف فرق می‌کند. از برج‌های قلعه، سه برج گوشه‌های شمالی و جنوبی و شرقی هم‌چنان برپا هستند و برج گوشه شرقی آن سالمتر است.

دیوارهای اطراف قلعه و برج‌ها، در همه جا، دارای یک دیوار پشت‌بندی است که هشت متر ارتفاع دارد و به موازات دیوار اصلی بنا شده است و ضخامت آن به دو متر می‌رسد. داشته‌اند؛ سازندگان قلعه با هنرمندی خاصی اقدام به ساخت آب انبارهایی کرده‌اند و به کمک آب‌روهایی که در دل سنگ کنده‌اند، از فاصله دور، آب را بر این آب انبارها سوار می‌کرده‌اند. در پای کوه الموت، در گوشه شمال شرقی، غار کوچکی که از آب رو مجراهای قلعه بوده، دیده می‌شود.

آب قلعه از چشمه «کلدر» که در دامنه کوه شمال قلعه قرار دارد، تأمین می‌شده است. در ساختمان دیوارها، برای نگهداری دیوارها و متصل کردن قسمت‌های جلو برج‌ها به قسمت‌های عقب، در داخل کار، کلاف‌های چوبی به‌طور افقی به کار برده‌اند. از جمله قطعات کوچک کاشی که در ویرانه‌های قلعه به دست آمده، قطعه‌ای است به رنگ آبی آسمانی با نقش صورت آدمی که قسمتی از چشم و ابرو و بینی آن کاملاً واضح است. در حال حاضر، اهالی محل خرابه‌های این محوطه را دیلمان‌ده، اغوزین، خرازو و زهیرکلی می‌نامند. همچنین در سمت غرب قلعه، قبرستانی قدیمی معروف به «اسبه کله چال» وجود دارد که در بالای تپه مجاور آن، بقایای چند کوره آجرپزی نمایان است این قلعه در شوال ۶۵۴ هجری قمری به‌دستور هلاکو به آتش کشیده و ویران شد و از آن پس به‌عنوان تبعیدگاه و زندان مورد استفاده قرار گرفت. همچنین از سال ۹۳۰ هجری قمری و ابتدای حکومت شاه طهماسب صفوی تا سال ۱۰۰۶ هجری قمری قلعه کالبدی سالم داشته است.

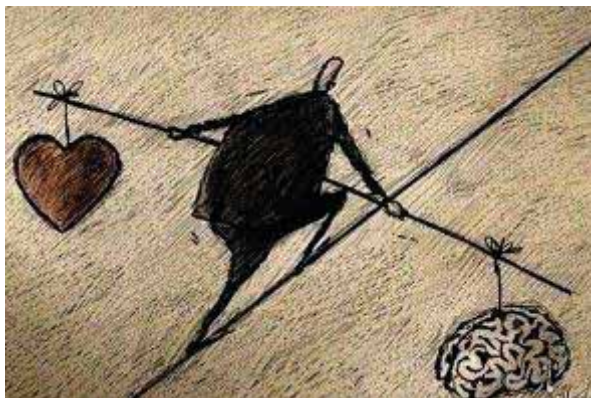
متأسفانه حفاری‌هایی که در دوره قاجار برای یافتن گنج در قلعه الموت انجام شده، سبب ویرانی آن شده‌است.



مسابقه



ضمن تشکر از تمامی همکارانی که در مسابقه گاهنامه تازه های زندگی شماره ۱۳ شرکت نموده اند، طبق بررسی های به عمل آمده اسامی ذیل به عنوان برندگان این شماره معرفی می گردند که جهت دریافت هدایای خود به روابط عمومی مربوطه مراجعه فرمایند.



سید هادی ابطحیان (حراست)

مسیر زندگی همانند طناب باریکی است که اگر میان عقل و قلب (احساس) انسان تعارض وجود داشته باشد، به شکست منجر خواهد شد.

همچنین عقل و قلب انسان همانند دو بالی هستند که با برقرار نمودن تعادل میان آنها میتوان به آمال و آرزوها نائل گردید، البته در این مسیر پر فراز و نشیب نباید امید و توکل به خدا را فراموش کرد.

فربرز احيائي (بهينه سازي منطقه بوشهر)

تعادل بين تعقل و احساس شرط اصلی رسیدن به مقصود است. سقوط از مسیر باریک زندگی جهت راهیابی به هدف، نداشتن اعتدال در دوگانه عقل و دل است. سنگینی وزنه هر کدام منتج به بازداشتن آدمی از ادامه راه خواهد شد.

گيتي عليچاني (تامين توزيع)

باعنایت به تصویر قدم اول موازی با عقل و فکر یک قدم جلوتر است قدم دوم موازی با عشق و احساس یک قدم عقب تر می باشد. می توانیم نتیجه بگیریم که در زندگی تصمیمات مهم را اگر از روی عقل و اندیشه بگیریم موفق تر خواهیم بود و همیشه یک قدم جلوتر از تصمیماتی هستیم که بر پایه عشق و احساس گرفته می شود.



مسابقه تصویری

به سه تحلیل و تفسیر برتر از این تصویر هدایای نفیسی اهداء می گردد.

نوشته های خود را در ۵ سطر نوشته و از طریق پرید به سرکار خانم بیگی (واحد مطالعات اجتماعی) ارسال نمایید.

(زمان پاسخگویی به مسابقه حداکثر ۵ روز کاری پس از انتشار گاهنامه)



نظرها و پیشنهادهای



لطفا شوخی رو جدی نگیرید

توجه توجه

دوستان و همکاران عزیز ضمن تشکر از توجه ویژه شما به گاهنامه تازه های زندگی، پاسخ تازه های زندگی به نظرات شما فقط محض آوردن شادی به دلهای پاکتان می باشد و هیچگونه سوء قصدی در پی نخواهد داشت .

جناب آقای رهبریان (مهندسی و طرحها)

نظر به اینکه روند رو به رشد و تعالی گاهنامه ایی که در آن سازمان با زحمت فراوان تهیه و تنظیم می گردد موجب خشنودی و جلب رضایت دوستداران و همکاران را نموده است. وظیفه خود می دانم از شما سروران گرامی که با صبر و حوصله و با تلاش و فراوان سعی در رفع مشکلات و ارتقاء آن نموده اید تشکر و قدردانی نمایم و با شناختی که اینجانب از شما بزرگواران دارم مطمئن هستم گاهنامه شما محبوب دل ها خواهد شد البته بدیهی است تلاش مضاعف شما را نیز طلب خواهد نمود . اینجانب پیشنهاد می کنم به گاهنامه خود بخشی تحت عنوان سفرنامه همکاران اضافه نمایید تا همکاری که سفرهایی به نقاط مختلف ایران و جهان داشته اند خاطرات و سفرنامه خود را در آن قسمت درج نمایند.

تازه های زندگی: همکار عزیز ضمن تشکر از اینکه گاهنامه را مطالعه می نمایید، همانطور که مستحضر هستید ، صفحه ای با عنوان گردشگری در گاهنامه وجود دارد که دوستان در صورت تمایل می توانند سفرنامه هایشان را در این صفحه منتشر کنند.





هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی

می گویند: درویشی بود که در کوچه و محله راه می رفت و می خواند: هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی اتفاقاً زنی مکاره این درویش را دید و خوب گوش داد که ببیند چه می گوید وقتی شعرش را شنید گفت: من پدر این درویش را در می آورم. زن به خانه رفت و خمیر درست کرد و یک فتیر شیرین پخت و کمی زهر هم لای فتیر ریخت و آورد و به درویش داد و رفت به خانه اش و به همسایه ها گفت: من به این درویش ثابت می کنم که هر چه کنی به خود نمی کنی. از قضا زن یک پسر داشت که هفت سال بود گم شده بود یک دفعه پسر پیدا شد و برخورد به درویش و سلامی کرد و گفت: من از راه دور آمده ام و گرسنه ام درویش هم همان فتیر شیرین زهری را به او داد و گفت: زنی برای ثواب این فتیر را برای من پخته، بگیر و بخور جوان!

پسر فتیر را خورد و حالش به هم خورد و به درویش گفت: درویش! این چی بود که سوختم؟ درویش فوری رفت و زن را خبر کرد. زن دوان دوان آمد و دید پسر خودش است! همانطور که توی سرش می زد و شیون می کرد، گفت: حقا که تو راست گفتی؛ هر چه کنی به خود کنی گر همه نیک و بد کنی.

سایت بیتوته



حالا که آمده ای حترت را ییند در ایوان این خانه جز مهربانی نمی بارد.

