

نگاه
نکته هائی چند در مورد تربیت فرزندان <p>اگر فرزند شما با تشویق زندگی کند ، می آموزد که قدردانی کند !</p> <p>اگر با بربرداری زندگی کند ، می آموزد که صبور باشد !</p> <p>اگر با دوستی و مهربانی زندگی کند ، می آموزد که زندگی را زیبا ببیند!</p> <p>اگر با احساس امنیت زندگی کند ، می آموزد که بخود و همه اعتماد کند !</p> <p>اگر با صداقت و انصاف زندگی کند ، می آموزد که راستگو و درستکار باشد !</p> <p>اگر با تعاون و تعامل زندگی کند ، می آموزد که همکاری داشته باشد !</p> <p>اگر با بیش و شناخت زندگی کند ، می آموزد که با مسائل و مشکلات برخورد آگاهانه داشته باشد !</p> <p>اگر با عشق بدون قید و شرط زندگی کند ، می آموزد که عشق بورزد !</p> <p>اگر با آگاهی به توانائی هایش زندگی کند ، می آموزد که در زندگی هدف داشته باشد !</p> <p>اما اگر ………با شرمندگی زندگی کند ، می آموزد که احساس گناه کند !</p> <p>اگر با حسادت زندگی کند ، می آموزد که حسود باشد !</p> <p>اگر با احساس ترحم زندگی کند ، می آموزد که احساس بدبختی کند !</p> <p>اگر با ترس زندگی کند ، می آموزد که همیشه بهراسد !</p> <p>اگر با عناد و دشمنی زندگی کند ، می آموزد که ستیزه جو باشد !</p> <p>اگر با انتقاد زندگی کند ، می آموزد که دائم محکوم کند !</p> <p>بالاخره اگر شما با آرامش زندگی کنید ، فرزند شما می آموزد که</p> <p>بدون اضطراب زندگی کند !</p> <p>صادقانه بگوئید محیط زندگی فرزند شما چگونه محیطی است ؟!</p>

ظهور ۴ دریاچه جدید زیر گوه‌های یخی اقیانوس منجمد جنوبی
دانشمندان از کشف ۴ دریاچه جدید عظیم در زیر گوه‌های یخی بزرگ اقیانوس منجمد جنوبی خبر دادند.
مساحت این ۴ دریاچه بزرگ در مجموع برابر مساحت دریاچه «وستک» که بزرگترین دریاچه‌ای است که تا کنون در حوزه اقیانوس وسیع منجمد جنوبی کشف شده است.
بی‌بی‌سی افزود: به گفته محققان به نظر می‌رسد دریاچه‌های تازه کشف شده سرعت انتقال یخ از عمق به سطح دریا را تحت تأثیر قرار داده‌اند.
این دانشمندان، درک نحوه تعامل میان دریاچه‌ها و یخ موجود در آب اقیانوس را مؤثرترین عامل در پیش‌بینی تأثیرات تغییر آب و هوا در این منطقه خوانده‌اند.
گفتنی است این ۴ دریاچه بزرگ در زیر سطح اقیانوس جاری هستند و یخ‌های عظیم را از صدها کیلومتر داخل اقیانوس به دریای «ودل» منتقل می‌کنند.
تا کنون ۱۵۰ دریاچه در زیر سطح یخ‌زده اقیانوس منجمد جنوبی یافت شده‌اند که کشف ۴ دریاچه بزرگ جدید نیز در زیر سطح این اقیانوس توسط رادارهای یک ماهواره قوی صورت گرفته است.

فندق برای بیماران دیابتی مفید است
بررسی ها نشان می دهد که فندق می تواند یک غذای کامل تلقی شود و به دلیل دارا بودن مواد نشاسته ای ، کلسیم ، پتاسیم ، فسفر ، منیزیم ، سدیم و آهن ، غذای مناسبی برای مبتلایان به دیابت است.

فندق همچنین برای تقویت بدن به ویژه در دوره نقاهت بعد از بیماریها و برای روده ها و معده نیز مفید است.
فندق سموم را از بدن خارج کرده و فشار خون را افزایش می دهد ، به همین دلیل برای افرادی که به دلیل خونیزیی یا موارد مشابه دچار افت فشار خون می شوند ، نیز مفید است.
براساس این گزارش ، روغن فندق برای از بین بردن سرفه ، درد سینه و کبد مفید است.
همچنین فندق به دلیل دارا بودن فسفر زیاد برای کارهای فکری یو تقویت حافظه مفید است بنابراین به دانش آموزان و افرادی که کارهای فکری زیادی دارند ، توصیه می شود.

فندق اگر به مقدار کم خورده شود به هیچ وجه مضر نیست ولی افراط در خوردن آن باعث ایجاد نفخ ، گاز شکم و استفراغ می شود.

متخصصان توصیه می کنند که والدین به کودکان خود به جای تغذلات مضر مغز پسته و فندق بدهند.

مصرف لبنیات در باروری زنان موثر است
نتایج بررسی‌ها نشان می دهد، مصرف شیرهای چرب و بستنی احتمال باروری را در زنان افزایش می‌دهد.
طی مطالعاتی که به مدت ۸ سال بر روی ۱۸ هزار و ۵۵۵ زن ۲۴ تا ۴۲ ساله انجام شد مشخص گردید ، زنانی که در هفته ۲ بار یا بیشتر فرآورده های لبنی کم چرب را مصرف می کردند ، حدود ۸۵ درصد خطر ناباروری در آنان افزایش می یابد.
اما زنانی که حداقل هفته ای یک بار فرآورده های لبنی چرب را مصرف می کردند حدود ۲۷ درصد احتمال باروری در آنان افزایش می یابد.
به عقیده پژوهشگران این فرآورده های لبنی چرب شامل ماده انجلاخل پذیر چربی است که بر فعالیت تخمدان تأثیر می گذارد.

شده در لبنیات نباشد و به طور مرتب از غذاهای آماده و یا چربی حیوانی بالا استفاده شود نتایج معکوس خواهد بود و ممکن است موجب تنبلی تخمدان و در ضمن موجب بروز کیست نیز بشود.

در عین حال مصرف این گونه لبنیات نباید به حدی باشد که موجب افزایش وزن شود زیرا در آن صورت مجدداً موجب کاهش باروری خواهد



شما هم می توانید یک داوینچی شوید

چقدر لئوناردو داوینچی را می شناسید؟ آیا درباره زندگی و آثار وی اطلاعاتی دارید؟ آیا می دانستید او ۵۰سال پیش از این که کوپرنیک بگوید خورشید حرکت نمی کند با حروف تأکیدی درشت نوشته بود که خورشید حرکت نمی کند ، زیرا زمین در مرکز دایره خورشید است.

آیا نمی خواهید از خود بپرسید در آن عصر که علوم بشری پیشرفت چندانی نداشت ، رایانه ای وجود نداشت و ماهواره ای به فضا پرتاب نشده بود ، او چگونه توانسته بود به این مسائل پی ببرد؟

هرچند لئوناردو داوینچی در عصری زندگی کرده است که علوم بشری در آن پیشرفت چندانی نکرده بود ، ولی مساله ای که باعث شده بود وی بتواند مسائل بزرگ علمی را کشف کند و در علوم و فنون زیادی به مهارت های چشمگیری برسد این بود که او از زاویه دیگری به دنیا نگاه می کرد.

بسیاری بر این باورند که افرادی مانند داوینچی نابغه هایی خدادادی هستند ، ولی حقیقتی که به نایفه شدن این افراد کمک کرده این است که آنها به این حقیقت پی برده اند که مغز هر انسانی به مراتب بهتر از آن است که عموم فکر می کنند. درست همان طور که اگر از آهن استفاده نکنیم زنگ می زند ، همان طور که آب راکد می گندد یا به هنگام سرما یخ می بندد ، اگر از شعور و مغز خود استفاده نکنیم ، آن را از دست می دهیم.

مطالعه زندگی داوینچی ثابت کرده است که حتی خود او نیز در زندگی اش از افراد زیادی تقلید کرده است ، اما پرشش اصلی این است که آیا می توانیم با استفاده از میراثی که وی از خود بر جای گذاشته مانند او به یک نابغه تبدیل شویم یا دست کم از بودن خود لذت بیشتری ببریم؟ داوینچی برای خود اصولی طراحی کرده بود که هر انسانی با پیروی از آن می تواند به یک نابغه تبدیل شود. این اصول تنها قابل استفاده برای قشر خاصی نیستند بلکه هر انسانی می تواند به هر شکلی که دوست دارد از آن استفاده کند و آثار آن را در زندگی شخصی خود ببیند. این اصول عبارتند از:

اصل اول: کنجکاو زندگی کنید

در دنیای مدرن کنجکاوی به یک هنر از دست رفته تبدیل شده است ، به دوران مدرسه خود ببینیدشید ، به کنجکاوی هایی که داشتید ، اما بر سر بچه هایی که بیش از اندازه کنجکاوی می کردند چه آمد؟ ممکن است بارها از معلم خود



شنیده باشید که فرصت ندارم به همه پرسشها پاسخ بدم. بهتر است برگردیم به موضوع درس ؛ اما حالا چطور ، به کسانی که بیش از اندازه پرسش می کنند و قرار و آرام ندارند داروی آرام بخش می دهند یا آنها را بیش از حد فعال یا کسانی توصیف می کنند که با اختلال کمبود توجه روبه رو هستند.

مطمئن باشید اگر لئوناردو داوینچی امروز زنده بود و به مدرسه ای از نوع مدارس ما می رفت ، احتمالاً تحت دارو درمانی قرار می گرفت. مغزهای پرشور در تمام مدت عمر خود پرسشهای مبهوت کننده ای می پرسند. در تاریخ آمده است که لئوناردو داوینچی چنان با شور و اشتیاق از معلم ریاضی خود پرسش می کرد که معلم ریاضی اش را به دردرس می انداخت و بیشتر او را مبهوت می کرد.

آیا تا به حال به پرسشهایی که در روز به ذهن تان خطور می کند توجه کرده اید؟ آیا هیچ می دانید که پرسش هایی که در روز به ذهنتان خطور می کند هدف شما در زندگی و کیفیت زندگی شما را

مشخص می کند؟ اگر مانند داوینچی دریچه های ذهنتان را بگشایید می توانید دنیاتان را وسعت دهید و جایی برای خود در تاریخ بشر باز کنید. با

آن که همه ما با کنجکاوی داوینچی گونه متولد می شویم ، در مدارس به ما یاد می دهند که پاسخ مهم

تر از پرسش است!

اصل دوم: تا می توانید تجربه جمع کنید

علت این که نام لئوناردو داوینچی هنوز پس از گذشت بیش از ۵ قرن برای شما آشناست این است که او در زندگی خود سعی کرد در بسیاری از علوم کنجکاوی کند و به جای این که به تجربیات دیگران تکیه کند کوشید شانس خود را در تجربه مستقیم یا بدون واسطه بیازماید. در عصری که لئوناردو داوینچی زندگی می کرد همه گمان می کردند که آموختنی ها هرچه بوده فرا گرفته شده و برای یادگیری مطلب جدیدی باقی نمانده است ، اما او هیچ وقت تسلیم این فکر نشد و مطمئن بود که در صورت تکیه به حس کنجکاوی و تجربه

شخصی اش می تواند پنجره علوم جدیدی را به سوی خود باز کند. او با تکیه بر همین تفکر بود که توانست دریچه علوم جدیدی را در روی خود باز کند. در حقیقت می توان گفت لئوناردو از کنجکاوی خود به عنوان سلاح و از تجربه خود به عنوان فشنگ استفاده می کرده است. اصل تجربه کردن شخصی ، کلید و رمز بهره

فرهنگ خوب

علت این که نام لئوناردو

داوینچی هنوز پس از گذشت

بیش از ۵ قرن برای شما

آشناست این است که او در

زندگی خود سعی کرد در

بسیاری از علوم کنجکاوی

کند و به جای این که به

تجربیات دیگران تکیه کند

کوشیدد شانس خود را در

تجربه مستقیم یا بدون واسطه

بیازماید.

و امید خود را از دست بدهید؟ علت شکست داوینچی بیشترین تجربیات خود را زمانی به دست آورد که در سنین کودکی در کارگاهی مشغول به کاروری شد. او به تجربه بیش از نظریه و فرضیه بها می داد و در تمام مدت زندگی خود را مطیع تجربه می دانست.

وی در خاطرات زندگی اش نوشته است: به اعتقاد من علمی که بر اثر تجربه به دست نیامده باشد علم باطل و پر از اشتباه است ؛ چرا که مادر همه اطمینان ها ، تجربه دست اول است ، تجربه ای که یکی از حواس پنجگانه انسان آن را تأیید کرده باشد. اگر شما علاقه مند باشید که به اندیشه خود متکی باشید و ذهنتان را از عاداتهای محدودکننده و پیش پندارها پاک کنید ، به اصل

دوم داوینچی می رسید.

داوینچی در جستجوی حقیقت اصرار داشت که باورهای رایج مورد پرسش قرار بگیرند. او به اهمیت آموختن شخصی از طریق تجربه عملی اصرار داشت ، زیرا معتقد بود تجربه به انسان عظمت می دهد.

اما نکته ای که شما نباید آن را فراموش کنید این است که هیچ انسانی همیشه در اولین تلاش خود

به نتیجه دلخواه نمی رسد.

علت شکست بسیاری از انسان ها در زندگی این است که پس از مواجه شدن با چند شکست موقتی ناامید می شوند و دست از تلاش برمی دارند

مطالعه زندگی داوینچی نشان داده است که حتی

او نیز در زندگی خود مرتکب اشتباهات بزرگی

شده که می توان به تجربه ناموفق او در ساخت ماشین پرنده ای که هرگز از زمین بلند نشد ، اشاره کرد.

زمانی که از شروع به ساختن ماشین پرنده

خود افراد بسیاری او را دیوانه خطاب کردند ، ولی

گذشت قرنها ثابت کرده که او از داناترین انسان

های عصر خود بوده است. در زمانی که داوینچی

به پرواز در آسمان فکر می کرد هیچ انسانی پروازی

بجز پرواز پرندگان در آسمان ندیده بود و به همین

دلیل یا او مخالفت می کردند. در حقیقت داوینچی

نیز ندیده بود که انسانی بتواند در آسمان پرواز

کند ، ولی با محاسباتی که انجام داده بود به این

نتیجه رسیده بود که می توان با کمک ماشین در

آسمان پرواز کرد. او در تمام تلاش های خود برای

ساخت ماشین پرنده شکست خورد ولی هیچ وقت

امید خود را از دست نداد و همین مساله باعث

قرار گرفتن او در جایگاه خاصی از تاریخ علمی

بشر شد.اما شما چطور؟ آیا تا به حال شده که پس

از شکست خوردن در کاری دست از کار بکشید

نام افراد بسیاری خود را برای چندین سال آینده در

ذهن عموم ثبت کنید.

اگر ترجیح می‌دهید شخصی را برای انجام امور

روابط عمومی‌تان استخدام کنید، این کتاب به شما

کمک می‌کند مشاور یا بنگاه روابط عمومی مناسب

را پیدا کنید و به کار گیرید و بعد هم در مورد

کاری که آن‌ها برای‌تان انجام می‌دهند، آگاهانه

قضاوت کنید و در مواردی هم کمک‌شان بکنید.

مفید بودن روش‌های آرایه‌شده در روابط عمومی

به زبان آدمیزاد برای صاحبان و مدیران شرکت‌های

تجاری متنوسط، در سراسر کشور به اثبات رسیده

است. نیازی به بودجه زیاد یا داشتن روابط خاص

یا رسانه‌های عمومی ندارید. به هیچ نوع تجربه یا

آموزش قبلی نیازی نیست. تنها چیزی که احتیاج

منظر

کتاب‌ها

نما: سخت است از کتاب‌ها دل ببری. از شهوت

کتاب خریدن، از شهوت کتاب دیدن، از حرص و

طمع بیش تر خواندن.

شاید این آخرین دل بستگی و حسرت باشد که

پیش از مرگ از دل کنده شود.

به قول مارکوس اورلیوس «عطش نسبت به

کتاب‌ها را فراموش کن؛ تا نه با تلخ کامی بل که

با شادمانی با مرگ روبه رو شوی و از صمیم قلب

خدایان را شاکر باشی.»

کتاب‌های نیمه خوانده ی زیادی هست. کتاب

های نخوانده ی زیادی هم.

گاهی می‌نشینم جلوی ردیف کتاب‌های در

صف انتظار و با حسرت به آن‌ها می‌نگرم و به

وقت نداشته می‌اندیشم.

گاهی می‌نشینم رو به روی شان و بدون

حسرت خوردن یا حرص زدن فقط از ردیف کنار

هم نشسته شان لذت می‌برم.

گاهی از این که هر کدام این کتاب‌ها عمر کسی

بوده است و اینکه چه پوچ در این گوشه ی جهان

افتاده اند، و حیات و طراوت شادی‌ها یا رنج

های موقتی یا مترجم را هنگام تالیف یا ترجمه

ندارند رنج می‌برم. یعنی راست اش دچار پوچی

می‌شوم از خواندن و نوشتنی که به کار افزودن

ردیف گورها در گورستان کتاب‌خانه‌های خاک

خورده بیاید.

گاهی از ترس فراموش شدن کتاب‌ها آن‌ها را

روی هم نمی‌گذارم، کنار هم می‌چینم. تا بل که

با دیدن جلد و نام‌شان به حیات آن‌بی چاره‌ها

معنایی ببخشم.

گاهی کتابی را که مدت‌ها پیش خوانده‌ام باز

می‌کنم و از این که چیزی از آن به یاد ندارم، یا

وقتی می‌خوانم اش چیز متفاوتی از گذشته‌ها

دست‌گیرم می‌شود حس بدی پیدا می‌کنم. مثل

یادآوری خاطره‌ای که دیگر برای‌ت مهم نباشد

یا به رنگ و شدنی دیگر باشد حال آن‌که در زمان

وقوع‌اش می‌پنداشتی مهم‌ترین اتفاق زندگی‌ات

بل تاریخ و جهان است، و حتی رنگ و بوی اش

امروز متفاوت از رنگ و بوی به زعم تو یکتای

آن زمان‌ها باشد.

بر حرص‌های زیادی غلبه کرده‌ام، بر جاه

طلبی‌های بسیاری هم. (با چنین می‌پندارم،

اما هنوز بر حرص کتاب جمع کردن و خواندن

نتوانسته‌ام چیره‌شوم. هنوز بر جاه‌طلبی دانستن

نتوانسته‌ام پیروز شوم.

هنوز از کتاب‌ها انتظاری دارم. هنوز –کودکانه–

فکر می‌کنم پرسش‌ها باید جواب داشته باشند.

هنوز امید دارم که تشنگی پرسش‌ها را کتاب‌ها

آبی باشند.

رییس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع

مقدس در احوال اعلام کرد؛

رشته‌های ادبیات، هنر و تاریخ دفاع

مقدس در دانشگاه‌ها راه‌اندازی می‌شود

رییس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع

مقدس کشور معتقد است ادبیات و شعر عرب

بسیار غنی است و می‌دوایرم جشنواره شعرهای

محلی پایتذی را در استان خوزستان برگزار شود.

سردار باقرزاده رییس بنیاد و حفظ آثار و نشر

ارزش‌های دفاع مقدس کشور، در همایش اهل

قلم ویژه دفاع مقدس که به همت بنیاد حفظ

آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس خوزستان و

با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و

نماینده ولی فقیه منطقه مقاومت بسیج خوزستان،

صبح امروز درتالار آفتاب اهواز برگزار شد،

گفت: یک اندیشه از زمانی که بروز می‌کند تا

زمانی که به بار بنشیند سه مرحله را طی می‌کند

که شامل ادراک اندیشه، تثبیت آن و حمایتگری

از آن است.

وی ادامه داد: اگر ما با جبهه‌ای در مقابل قلم

مواجه شویم باید با به کارگیری سلاح قلم در برابر

این اندیشه از خود دفاع کنیم. برای سازماندهی

ادبیات دفاع مقدس باید تشکلی داشته باشیم و

به من اطلاع داده‌اند دلیل شکل‌گیری این جلسه

ایجاد تشکل در این زمینه است.

رییس بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع

مقدس کشور تأکید کرد: ادبیات دفاع مقدس به

یک مقوله ارزشی می‌پرداز که دارای جایگاهی

عقلانی، شرعی و غریزی است. این ادبیات مثل

بسیاری امور جنبه موضوعیت ندارد بلکه جنبه

طریقت دارد و باید ما را به آن غایت مطلوب

برساند.

باقرزاده تصریح کرد: معارف در انجام باید به

علت‌العلل دست یابد و آن چیزی جز توحید

نیست. ادبیات باید ما را به این هدف نزدیک

کند.

وی یادآور شد: درباره تشکل ابتدا باید

هدف‌گذاری شود. هدف از این ادبیات آن است

که تا حافظه کوتاه مدت ملت ایران را به یک

حافظه بلند مدت و تاریخی تبدیل کند. تشکل

اهل قلم حوزه دفاع مقدس باید چهار محیط

خانواده، فضای رفاقتی ، تحصیلی و شغلی را

مورد توجه خاص قرار دهد زیرا انسان تحت

تأثیر این چهار محیط است. به همین علت، باید

براه، آن برنامه‌ای خاص داشته باشیم. رییس بنیاد

حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس کشور

توضیح داد: یکی از اصلی‌ترین مشکلات ، بحث

صوارف است زیرا بسیاری اکنون از کتابخوانی

منصرف شده‌اند و وظیفه اهل قلم عوض کردن

این صوارف است.

وی گفت: ادبیات، حوزه سازندگی و بالندگی

فرهنگ است. هر اثر هنری که خلق می‌شود به

واسطه کتاب و نوشتن است که آن نیز به واسطه

ذوق و فرجه‌ای است که خداوند در ذات

انسان قرار داده است.باقرزاده خاطرنشان کرد:

سال ۸۴ موفق شدیم ۱۲۸ عنوان کتاب را مورد

حمایت قرار داده‌ایم که رشد قابل ملاحظه‌ای

نسبت به سال‌های گذشته نشان می‌دهد. امسال

نیز تاکنون ۹۰ کتاب را چاپ کرده‌ایم.رییس

بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس

عنوان کرد: در حوزه کودکان مشکلات زیادی

داریم و باید کتابهای بیشتری را در این حوزه

عرضه کنیم. در حوزه آموزش نیز با پیگیری

زیاد موفق شده‌ایم شش عنوان درسی را در

کتاب‌های درسی دانش‌آموزان بگنجانیم.

مجموعه با ارزش نویسنده به خبرنگار ما گفت: به

منظور حفظ فرهنگ بومی دزفولی و آشنایی نسل

جدید با غذاهائی که مورد استفاده قدیمی های شهر

ما بوده و با کمک از علاقمندان امر فرهنگی به

مدت ۵ سال این مجموعه را گردآوری نمودم. وی

درخصوص ویژگی این غذا ها گفت: استفاده از

غذاهای گیاهی بسیار با توجه به خاک حاصلخیز</