

همکار سلام

صاحب امتیاز: شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی
مدیر مسئول: مسعود بهاری
سر دبیر و طراح: سمانه کمال آبادی
شماره تماس: ۰۸۶-۳۳۱۲۴۹۸۷
نشانی: آراک، فاز ۱، شهرک شهید بهشتی، شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی

روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی

www.markaziwa.ir

در این پیش شماره می فواید:

- به جای سر مقاله
- ۱۱ ویژگی زنان که مردان از آن محرومند
- عناوین روزهای هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر اعلام شد
- تریبون آزاد؛ گفتگو با سر کار خانم فاطمه داود آبادی
- نگاهی به نقش زارعان در مهار بحران بی آبی در کشور
- اخبار شرکت
- آب مهریه حضرت زهرا (س) است، یعنی چه؟
- القاب حضرت فاطمه زهرا (س)
- گوناگون
- بهداشت و سلامت
- تازه ها



فاطمه زهرا؛ بانوی آب و آینه

میلادش تولد بهار است؛ تولد آب است و تولد هر چه پاکی و زلالی.

میلادش از هر سو رحمت است. از آن جهت که ادامه ی راه انبیاست.

فاطمه (س) امتداد راه انبیاست. اگر او نبود، طریق انبیا ابتر می ماند و این سلسله ی پیوسته به بن بست می رسید.

فاطمه ، فاطمه نامیده شد؛ چون از هر زشتی و بلیدی بری بود و ناپاکی در او راه نداشت؛ هر چه بود، عصمت بود و عفاف و پاکی .

فاطمه آن گونه بود که هر گاه پیامبر (ص) او را می دید، تسکین می یافت و او همیشه با یک سبد شکوفه ی لبخند به استقبال پدر می رفت.

فاطمه در خانه ی همسر نیز چنین بود؛ آن سان که علی و فاطمه شایسته ترین زوج جهان بودند.

خانه کلی فاطمه پناهگاه مسکینان و فقیران بود. هر حاجتمندی که از همه جا ناامید می شد، رو به خانه فاطمه می آورد و با دست پر باز می گشت.

صفات فاطمه (س) آن چنان آسمانی است که خداوند در قرآن او را که همراه با همسر و فرزندانش سه شب متوالی غذای افطار خود را به فقرا می بخشند، این گونه می ستاید: **و يُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَ تَيْمَمًا وَ أُسِيرًا** (سوره دهر ، آیه ۸)

فاطمه صفات و خصلت هایی را که از پدر به ارث برده است ، همان گونه نیز به ارث می گذارد؛ و چنین است که فرزندان او بهترین انسان های روی زمین هستند.

میلاد گل سر سبد آفرینش ، حضرت فاطمه (س) بر همه عاشقان خاندان عصمت و طهارت ، مبارک باد.



۱۱ ویژگی زنان که مردان از آن محرومند

۱۱ ویژگی زنان که مردان از آن محرومند:

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خانم‌ها توانایی‌های جالبی دارند که آقایان از آنها محرومند. اینجا، ۱۱ مورد از تواناییهای زنان را معرفی می‌کنیم که نقاط قوت آنان محسوب می‌شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خانم‌ها توانایی‌های جالبی دارند که آقایان از آنها محرومند. اینجا، ۱۱ مورد از تواناییهای زنان را معرفی می‌کنیم که نقاط قوت آنان محسوب می‌شود.

۱. خانم‌ها تمیزترند

پژوهشی که در دانشگاه سن دیگو صورت گرفت، نشان می‌دهد که میزان و اتاق کار آقایان در مقایسه، به میزان و اتاق کار خانم‌ها، به هم ریخته‌تر و کثیف‌تر است. در واقع، تعداد باکتری‌هایی که در اتاق آقایان

وجود دارد، حدود ۱۰ الی ۲۰ درصد از تعداد باکتری‌های اتاق خانم‌ها بیشتر است.

۲. خانم‌ها در مصاحبه‌های شغلی، عملکرد بهتری دارند

تحقیقات جدید، حاکی از آن است که در مصاحبه‌های کاری، خانم‌ها بهتر از آقایان، استرس خود را کنترل می‌کنند. اگرچه قبل از مصاحبه، میزان استرس خانم‌ها بیشتر است، اما آن‌ها در حین مصاحبه واقعی، آرام‌تر هستند و بهتر عمل می‌کنند. چرا؟ چون قبل از مصاحبه، بیشتر تمرین می‌کنند.

۳. خانم‌ها سرمایه‌گذاران بهتری هستند

بررسی ۱۰۰۰۰۰ سهام‌نشان داد که درصد موفقیت زنان در سرمایه‌گذاری نسبت به مردان، ۱۸ به ۱۱ است. دلیل این امر شاید این باشد که زنان نسبت به مردان محتاط‌تر عمل

می‌کنند، محتاط‌تر تصمیم می‌گیرند و بیشتر فکر می‌کنند.

۴. خطر تصادف، خانم‌ها را کمتر تهدید می‌کند

واقعیتی تلخ برای آقایان: میزان مرگ و میر مردان در تصادفات اتومبیل، ۷۷ درصد بیشتر از خانم‌ها است. در واقع آقایان به جای اینکه همسران خود را به غر زدن محکوم کنند، باید از آن‌ها بابت جمله «کمربندت را ببند!» تشکر کنند.

۵. خانم‌ها راحت‌تر در مورد مشکلاتشان صحبت می‌کنند

تحقیقاتی که بر روی ۲۰۰۰ نفر انجام شد، نشان داد که خانم‌ها بسیار بیشتر از آقایان در مورد مشکلات و مسائلشان صحبت می‌کنند. ۵۳ درصد از زنان در مورد آنچه باعث استرس و ناراحتیشان می‌شود با دوستان خود صحبت می‌کنند.

کنند، در حالی که این درصد در مورد مردان، فقط ۲۹ درصد است.

آمار حاکی از آن است که از سال ۲۰۰۷ تا به حال، ۸۰ درصد کسانی که شغل خود را از دست داده اند، مرد بوده اند. علت این امر می تواند این باشد که رکود اقتصادی بر شغل های مردانه تأثیر بیشتری داشته است.

۷. تعداد خانم هایی که از دانشگاه فارغ التحصیل می شوند بیشتر است

آمار نشان می دهد نه تنها تعداد خانم هایی که در دانشگاه ثبت نام می کنند بیشتر است، بلکه آقایان بیشتر از خانم ها از ادامه تحصیل در دانشگاه انصراف می دهند. همچنین دوره تحصیل آقایان در دانشگاه، بیشتر از خانم ها طول می کشد.

۸. گرایش خانم ها به غذاهای سالم بیشتر است

تحقیقی که بر روی ۱۴۰۰۰ نفر صورت گرفت، نشان داد غذاهایی که خانم ها انتخاب می کنند، بسیار سالم تر از غذاهایی است که آقایان انتخاب می کنند. مردان، پیتزا و گوشت قرمز را ترجیح می دهند؛ در حالی که زنان بشقاب غذای خود را بیشتر با میوه و سبزی پر می کنند.

۹. دستگاه ایمنی بدن خانم ها قوی تر است

۶. زنان، کمتر از مردان در معرض خطر از دست دادن شغل قرار دارند

وجود هورمون استروژن در بدن زنان، در واقع سلاحی است در مقابل عفونت ها، چرا که استروژن با آنزیم هایی که معمولاً اولین خط دفاعی بدن را ضعیف می کنند، مبارزه می کند.

۱۰. طول عمر خانم ها بیشتر است

۸۵ درصد از جمعیت بالای ۱۰۰ سال جهان، خانم هستند. در واقع میانگین طول عمر خانم ها ۵ تا ۱۰ درصد از میانگین طول عمر آقایان بیشتر است.

۱۱. خانم ها مدیران بهتری هستند، بخصوص در وضع اقتصادی امروز!

اگرچه هنوز بر سر این ادعا اختلاف دیدگاه هایی وجود دارد، اما بسیاری از کارشناسان معتقدند که چون خانم ها شنوندگان بهتری هستند، می توانند همزمان چند کار را با هم به پیش ببرند و در تدریس و آموزش، بهتر عمل می کنند؛ پس می توانند مدیران بهتری باشند.

به نقل از بانگی، اقتصاد جهان امروز بر پایه خدمات استوار است، بنابراین لازم است کارمندان هم از انگیزه کافی برخوردار باشند. خانم ها با کارمندان ار تباط بهتری

برقرار می کنند و می توانند در آنها، انگیزه بیشتری ایجاد کنند.

عناوین روزهای هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر اعلام شد:

ستاد مرکزی هفته بزرگداشت مقام زن و روز مادر در آستانه ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) عناوین روزهای بزرگداشت مقام زن و روز مادر را اعلام کرد.

شنبه سی ام فروردین به نام زن، کرامت انسانی و عدالت اجتماعی، یکشنبه سی و یکم فروردین به عنوان زن، سیره فاطمی و سبک زندگی اسلامی - ایرانی و دوشنبه اول اردیبهشت به عنوان روز زن، تولید ملی و اصلاح الگوی مصرف نامگذاری شده است.

همچنین روزهای سه شنبه دوم اردیبهشت به نام زن، مشارکت سیاسی و مسئولیت اجتماعی، چهارشنبه سوم اردیبهشت روز زن، شادابی و امید به آینده، پنجشنبه چهارم اردیبهشت به عنوان زن، فرهنگ و هنر اسلامی و خودباوری و جمعه پنجم اردیبهشت روز زن، معنویت و امنیت اجتماعی نام گرفته است.



کفتگو با سر کار خانم فاطمه داود آبادی

**مشاور مدیر عامل در امور بانوان و خانواده
شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی**

سر کار خانم فاطمه داودآبادی کارشناس مالی و مشاور مدیر عامل در امور بانوان و خانواده شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی، کارشناس مدیریت بازرگانی و دارای ۱۷ سال سابقه کار هستند.

های ایزو در شرکت قرار بر این است که لباس متحدالشکل خانم ها و آقایان اجرا گردد.

همکار سلام * همکاری های شرکت را در زمینه فعالیت های مورد نظر امور بانوان چگونه ارزیابی می کنید؟

همکاریها به خصوص در زمینه های ورزشی و کلاسهای آموزشی بسیار خوب و رضایت بخش است.

همکار سلام * فعالیت های شما در امور بانوان به چه میزان توانسته است رضایت همکاران را جلب نماید؟

این را باید از همکاران عزیزم پرسید اما امیدوارم که توانسته باشم رضایت نسبی آنان را به دست آورم.

انتقال مسائل و مشکلات بانوان با مسئولین شرکت ترتیب می دهیم.

همکار سلام * گزارشی از عملکرد امور بانوان در سالهای قبل؟

۱) تهیه مجله موفقیت ۲ نوبت در سال

۲) برگزاری کلاسهای آموزش خانواده ها در طی سال، برنامه ریزی به مناسبت روز زن، ارائه گزارشاتمی به شرکت مدیریت منابع آب ایران و وزارت نیرو، ارائه گزارشاتمی به استانداری

همکار سلام * خانم داود آبادی بحث یکدست شدن لباس همکاران خانم به کجا رسید؟

در خصوص این بحث پیگیریهایی به عمل آمد که با توجه به بحث

همکار سلام * چرا مشاوره در امور بانوان و چرا شما؟

زمانی که امور آب به شرکت مستقلی با عنوان آب منطقه ای مرکزی تبدیل شد می بایست پستی هم به این عنوان در شرکت گنجانده می شد و چون این پست در سازمان خالی بود در سال ۸۶ مدیر عامل محترم وقت اینجانب را به عنوان مشاور خود در زمینه امور بانوان انتخاب کردند.

همکار سلام * وظایف شما به عنوان مشاور در امور بانوان چیست؟

رابط بین مدیرعامل، معاونین و مدیران با بانوان شرکت اصلی ترین وظیفه من است و در این راستا جلساتی را در خصوص

آرزوی سلامتی شادی و آرامش
دارم و از آنها درخواست دارم
اگر انتقاد یا پیشنهادی دارند حتما
به اینجانب منتقل کنند.

همکاران، دعوت از اساتید
دانشگاه و اردویی هم برای
همکاران خانم در نظر گرفته شده
است.

همکار سلام *سخن آخر؟ در
آخر برای همکاران عزیزم

همکار سلام *برنامه های شما به
مناسبت گرامیداشت روز زن ؟

برگزاری جلسه ای با حضور مدیر
عامل و معاونین شرکت در روز
۳۱ فروردین از ساعت ۹ تا ۱۱ در
سالن جلسات و اهدای هدیه به

نگاهی به نقش زارعان در مهار بحران بی آبی در کشور

آیا کشاورزان به داد ایرانیان می رسند؟



به نظر می رسد سال ۱۳۹۳ برای محیط زیست ایران مصداق "سالی که نکوست از بهارش پیداست" باشد چرا که برای نخستین بار در تاریخ سیاست ایران زمین و به ویژه در تاریخ جمهوری اسلامی ایران رییس جمهور در پیام نوروزی خود

بر حفظ منابع زیست محیطی تاکید می کند. دکتر حسن روحانی در حالی که سال جاری سال "اقتصاد و فرهنگ با عزم ملی و مدیریت جهادی" نام گرفته، در اقدامی فرهنگی مردم را به حفظ محیط زیست فرا خواند و گفت: "تلاش کنیم ایران را بیاریم و نگذاریم خدایی ناکرده ایران عزیز ما زمین هوا دریا و تالاب هایش آلودگی پیدا کند." البته موضوع به همین جا ختم نشد و پیامک هایی که از طریق اپراتور همراه اول به ایرانیان می رسید خبر از آن می داد که فقط شرکت در قرعه کشی های بانگ ها و موسسه های خصوصی به پیامک تبدیل نمی شود و اینک حفظ محیط زیست هم راه به میلیون ها اس.ام.اس پیدا کرده که در نوروز ارسال می شود. وقتی مفهوم حفاظت از طبیعت و به ویژه گونه های در حال انقراض نظیر یوز پلنگ در سریالی چون پایتخت ۳ نمود پیدا کرد، بیشتر می شد این موضوع را ملموس یافت که امسال سال دیگری برای محیط زیست ایران استاینها باز هم به جز مستندهایی چون "حیات خانه ما" که بعد از مجموعه کلاه قرمزی از شبکه دوم پخش می شد یا آگهی هایی که با امضای سازمان حفاظت محیط زیست از تلویزیون پخش شد بودند. اما سوال اصلی این است که مگر محیط زیست کشورمان در چه موقعیتی قرار گرفته که به یکباره این حجم از توجه متوجه آن شده است؟

محیط زیست و این همه خوشبختی!

<p>بعد از هشت سال که تخریب محیط زیست و منابع طبیعی ایران زمین سخت شدت گرفته بود باید گفت "محیط زیست و این همه خوشبختی محال است."</p> <p>واقعیت این است که بحران آب در یک قدمی ما ایستاده است و همین سبب شد تا وزیر نیرو نیز در آخرین مصاحبه های سال ۱۳۹۲ قدم پیش بگذارد و وارد میدان شده و بگوید: "از ۶۰۹ دشت ایران ۲۹۸ دشت با بحران آب مواجه اند."</p> <p>این به جز ماجرای خشک شدن دریاچه ارومیه و به نفس افتادن تالاب هامون است. این دو تالاب بین المللی کشورمان اتفاقاً خوش شانس</p>	<p>هستند زیرا خشک شدنشان جلوی چشم ما روی داده یا در حال وقوع است اما ما از صدها سفره زیرزمینی که در این سال ها نابود شده اند و میزان مصرف از آنها چند برابر شده بی خبریم و چشم مان از آن غافل بوده است. وقتی در سال گذشته در پی انتشار یکی از گزارشهای سازمان بهداشت جهانی در مورد افزایش ابتلا به سرطان نام اهواز مرکز استانی که عمده در آمد نفتی ایران از این خطه بوده و هست به میان آمد، این رنگ خطر بیشتر و بیشتر به صدا در آمد. علاوه بر اهواز نام سه شهر دیگر ایران در میان ۱۰ شهر آلوده جهان به چشم می خورد. گرمانشاه سنندج و یاسوج هم</p>	<p>شهرهایی بودند که به جز پایتخت که در ۹۸ سال گذشته به دلیل آلودگی بیش از حد هوا تعطیلی های مکرر را تجربه می کرد در لیست آلوده ها قرار گرفتند. از آفت بلوط های زاگرسی نمی توان گذشت و بحران زاینده رود را نمی توان محاسبه نکرد. به جز تخریب جنگل های شمال کشور ماجرای کشته شدن پلنگ ها هم هست. بنا بر این برخلاف دولتمردان قبلی اینک به نظر می رسد که دولتیان صدای گوشخراش تخریب محیط زیست را شنیده و نزدیک شدن بحران را به خوبی لمس کرده اند.</p>
---	---	--

آب مایه حیاتی که از دستش می دهیم

<p>مهم ترین مشکل محیط زیست ما علاوه بر توسعه ناپایدار که موجب تهدید و تعدید منابع ما شده بحث آب است. شاید بارها و بارها در سال گذشته گفته شد که منابع آب کشور و شیوه مصرف در کشورمان چه شرایطی دارد. اینکه گزارش های تیم های مختلف تحقیقاتی نشان می دهد در سال های آینده کشورمان به دلیل طبع بیابانی و خشک بیشتر به سوی خشکی پیش می رود.</p>	<p>در چنین شرایطی آمارها نشان از آن داشت که علاوه بر سوء مدیریت در منابع آب میزان مصرف در بخش های مختلف کشورمان دچار هدر رفت هایی است که اصلاً با هزینه فایده ها همخوانی ندارد.</p> <p>بر اساس آمارهایی که می توان به آنها اعتماد کرد حجم آب مصرفی در کشورمان به میزان ۹۲ درصد در بخش کشاورزی</p>
--	---

این گزارش روایتی از وضعیت موجود کشور بود. با اینکه کشاورزی از سالیان دور عمده شغل ایرانیان بوده است اما اینک و در هشت سال اخیر با کاهشی حدود هشت درصد در زمینه اشتغال در کشور مواجه بوده است. این در حالی است که برای نمونه در سیستان همچنان بر پایه آن باور قدیمی که زابلستان انبار غله ایران زمین بوده است مردم گندم می کارند، حال آنکه دشت های سیستان بدون آب مانده و تالاب هامون به نفس افتاده و توان آبیاری چنین محصولی را ندارد. گندمی که قرار است غرقابی گشت شود و در نبود بارش به صورت دیم هیچ حاصلی جز شکست ندارد. چاره ای جز مدیریت آب و برنامه ریزی برای تغییر روش های آبیاری و تغییر نگاه کشاورزان نیز هست. آنها اگر سراغ کشت محصولاتی چون انگور یا قوتی بروند و سال های سخت کنونی را گندم که محصول سنتی منطقه بوده نگارند، می توانند امیدوار باشند هم خود زندگی را ادامه می دهند و هم سیستان این دوره خشکسالی را پشت سر می گذارد.



است شش درصد دیگر در بخش شرب و دو درصد هم در بخش صنعت است.

هدر رفت آب در کشاورزی ما به شدت بالاست تا جایی که رقم آن را ۷۵ درصد اعلام می کنند.

وزیر نیرو در اینبار به تاکید گفته است: "در ایران با مصرف هر متر مکعب آب تنها ۸۴۰ گرم محصولات کشاورزی تولید می شود در حالی که در دنیا با مصرف هر متر مکعب آب ۲۰۵ کیلو گرم محصول کشاورزی تولید می شود."

اما این فقط یک بخش از این واقعه است. در حالی که ذخایر آب سد هایی که تهران را تغذیه می کنند ۳۴ درصد از همین زمان در یک سال قبل شده اند نگاهی به وضعیت آب سفره های زیر زمینی نشان از تغییرات خطرناکی می دهد. وزیر نیرو درباره آب سفره های زیر زمینی و آنچه "تنش آبی" و "بحران آبی" خوانده می شود تاکید کرده است: "وقتی سرانه میزان آب تجدید شونده کشوری از یک هزار و ۷۰۰ متر مکعب کمتر شود می گویند این کشور با تنش آبی مواجه است و این در حالی است که ایران اینک با سرانه ای معادل یک هزار و ۶۰۰ متر مکعب روبه روست. حال اگر همین سرانه به زیر یک هزار متر مکعب تنزل یابد می گویند با بحران آبی مواجهیم." در چنین شرایطی در یکی از دشت هایی که به شدت با تنش آبی مواجه است محصولی با نیازمندی آب فراوان کاشته می شود در استان فارس بیشترین سطح زیر کشت ذرت قرار گرفته بود در حالی که مهم ترین مناطق کشت این محصولا مغان اردبیل مازندران گرگان و اطراف تهران و همینطور خوزستان عنوان شده است. مغان و اردبیل از جمله مناطقی است که اینک بحران آب دریاچه ارومیه را تجربه می کنند و تالاب های استان فارس از جمله "پریشان" که خشکی را به جان خریده اند نیز از جمله همین مناطق به حساب می آیند. حال پرسش این است که آیا کشاورزان می توانند به فریاد بی آبی ها و بحران های آبی ایران زمین برسند؟ در شش ماهی که از عمر دولت یازدهم سپری شد و کار گروهی که برای نجات دریاچه ارومیه تشکیل شد تاکید بر این موضوع بود که رشد کشاورزی بی تناسب در حوزه آبریز دریاچه ارومیه سبب بروز مشکلات این تالاب شده است. اما جالب است که در این سال ها ما با کاهش ۲۱ درصدی کشاورزی هم در کشورمان مواجه شده ایم.

سرنوشت ایرانیان در دست کشاورزان

در دومین جلسه شورای عالی آب در دولت یازدهم دکتر "حسن روحانی" خطاب به وزارت جهاد کشاورزی گفت: ضرورت دارد به طراحی الگوی مصرف به منظور صرفه جویی پرداخته شود و وزارتخانه های جهاد کشاورزی و نیرو باید به منظور برنامه ریزی برای صرفه جویی در مصرف آب کشاورزی و تبدیل به مصرف بهینه همکاری نزدیکی با هم داشته باشند. یکی از معدود اظهار نظرهای وزیر جهاد کشاورزی در این خصوص مربوط به اواخر دی ماه سال گذشته است. ایرنا در این باره به نقل از "محمود جنتی" نوشت: نشست مشترکی بین رییس و معاونان مرکز پژوهش های مجلس با معاونان وزارت جهاد کشاورزی برگزار شد. وزیر جهاد کشاورزی در این نشست تاکید کرده بود وزارتخانه متبوعش به دنبال استفاده بهینه کشاورزان از ذخایر آبی کشور است و باید از طرق مختلف بتوان آب کمتری برای تولید مواد خوراکی مصرف کرد. در همین حال دو نماینده عضو کمیسیون آب، کشاورزی و منابع طبیعی مجلس شورای اسلامی درباره بودجه امسال و بهینه سازی شیوه آبیاری در زراعت اظهار نظر کرده و راهکارهایی ارائه کردند. "محمد تقی توکلی" نماینده الیگودرز گفته است چنانچه مسئولان دولتی بتوانند راندمان آبیاری کشور را ۱۰ درصد افزایش دهند به طور حتم بخش بزرگی از مشکلات این حوزه حل خواهد شد. در همین حال "هدایت ۱...میر مرادزهی" نماینده مردم سراوان و عضو هیئت رئیسه کمیسیون کشاورزی نیز گفته بود چنانچه دولت در بودجه ۹۳ بتواند تخصیص اعتباری برای آبیاری تحت فشار بکنجدان وزارت جهاد کشاورزی با مدیریت صحیح تمام آبیاری غرقابی را به مکانیزه تبدیل کند حتما راندمان مصرف آب در بخش کشاورزی از ۱۰ به ۷۰ درصد می رسد. میر مرادزهی بعد از تصویب و نهایی شدن قانون بودجه نیز به روابط عمومی مرکز پژوهش های مجلس شورای اسلامی گفت: مجلس در جریان رسیدگی به لایحه بودجه برای بخش آب یک هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان بیشتر از بودجه پیشنهادی دولت اعتبار در نظر گرفت که به نظر می رسد این میزان کافی نباشد.



بر اساس آمارهای بخش کشاورزی در ایران در سال ۱۳۸۴ بالغ بر پنج میلیون و یکصد هزار نفر کشاورزی می کرده اند که این میزان در سال ۱۳۹۲ به حدود چهار میلیون نفر کاهش پیدا کرده است. حال تصور کنید که ۹۲ درصد از آب استحصال شده در کشور توسط این عده مصرف می شود در حالی که وزیر نیرو معتقد است ما نسبت به کشورهای دیگر به میزان مصرف هر متر مکعب آب توان تولید به صرفه محصول کشاورزی نداریم. بر اساس گزارشی که "بیزنس مانیاتور" در دی ماه سال گذشته منتشر کرد توصیه ای مبتنی بر این برنامه داشت که وضعیت شکننده آب در ایران با تمرکز بر تصفیه فاضلاب به نتیجه مطلوب نمی رسد و این مدیریت مصرف و بهینه سازی آن در بخش کشاورزی است. تغییر در محصول تولیدی کشاورزان نسبت به هر منطقه از یک سو و تغییر در سیاست های استراتژیک واردات می تواند این مهم را عملیاتی کند. سال قبل دکتر "احمد علی گیخا" معاون محیط طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست که تخصص اقتصاد آب از دانشگاه نیوانگلند استرالیا دارد بر واردات آب مجازی تاکید کرد. او ضمن تحلیل توان اکولوژیکی هر منطقه در کشاورزی این موضوع را مطرح کرد و گفت: کشت محصولاتی نظیر ذرت که نیاز به آب فراوانی هنگام زراعت دارند باید از دستور کار خارج شود و به جای آن واردات ذرت در برنامه قرار گیرد به این ترتیب کشور می تواند به صورت غیر مستقیم آب وارد کند و آب موجود کشور را برای تولید چنین محصولی از دست ندهد. اگر بخواهیم در مورد همین مثال دکتر گیخا بیشتر بدانیم باید ببینیم برای کشت هر هکتار ذرت در ایران بین ۱۰ هزار تا ۱۳ هزار متر مکعب آب مصرف می شود در حالی که در کشورهای دیگر این میزان برای کشت هر هکتار بین پنج تا هشت هزار متر مکعب است.

اما جالب ترین نکته درباره این وضعیت منفعل بودن وزارت جهاد کشاورزی به عنوان متولی این بخش است. پنج روزی مانده به پایان سال ۱۳۹۲ "محمود جنتی" وزیر جهاد کشاورزی در جمع خبرنگاران گفت: گلوگاه حل مشکل آب منابع مالی است. اگر چه اعتبارات قابل توجهی به این بخش اختصاص داده شده است اما این مبلغ تنها هزینه پیمانکاری اجرای طرح آبیاری در سال های گذشته را پوشش می دهد. به طور کلی برنامه مشخصی در وزارت جهاد کشاورزی برای مهار بحران آب دیده نمی شود. در آبان سال گذشته و



مراسم کلنگ زنی طرح آبرسانی به شهر خمین به روایت تصویر



اخبار شرکت



راه اندازی سامانه نظام پذیرش و بررسی پیشنهادهای شرکت آب منطقه ای مرکزی

دبیرخانه نظام پیشنهادهای شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی از راه اندازی سامانه نظام پذیرش و بررسی پیشنهادهای در این شرکت خبر داد.

به گزارش روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای مرکزی - مهندس عباس قره گوزلی از راه اندازی سامانه نظام پذیرش و بررسی پیشنهادهای در شرکت خبر داد و افزود: همکاران محترم می توانند با مراجعه به سایت شرکت (<http://www.markaziwa.ir>) و

ورود به سامانه نظام پذیرش و بررسی پیشنهادهای، نظرات و پیشنهادهای سازنده خود را ارائه دهند.

وی گفت: راه اندازی این سامانه فصلی نو در نظام پیشنهادهای شرکت و ایجاد فرصتی مناسب برای ظهور و شکوفایی افکار و ایده های تازه است.

دبیر نظام پذیرش و پیشنهادهای شرکت در پایان افزود: امیدواریم با مشارکت همکاران محترم و ارائه پیشنهادهای سازنده از سوی آنان شاهد هر چه بهتر شدن تعامل بین شرکت و کارکنان باشیم.

یک تکه آسمان



خدایا

این جایگاه کسی است که گناهایش او را باز بچه ی دست خود کرده اند و خطاها عنان اختیارش را در کف گرفته اند و شیطان بر وی چیره گشته و او را از روی سستی در عمل به آنچه فرموده ای کوتاهی کرده و از سر فریب آنچه را نهی کرده ای مرتکب شده است.

همچون کسی که نمی داند هستی اش در دست قدرت توست یا همچون کسی که بخشش بسیار تو در حق خودش را انکار می کند تا آن زمان که چون چشم بصیرتش گشوده شود و ابرهای کوری از برابری پراکنده گردند ستم هایی را که در حق خود کرده برشمرد و در مخالفت هایی که با پروردگار خود ورزیده بیندیشد. پس نافرمانی بزرگ خود را بزرگ و مخالفت سنگین خود را سنگین می بیند.

آن گاه رو به سوی تو می آورد در حالی که به تو امیدوار و از تو شرمنده است و از سر اطمینان روی دلش را به آستان تو گردانیده و با یقین خویش طمع ورزانه آهنگ تو کرده و مخلصانه با توشه ترس خود نزد تو آمده است. چشم امیدش از هر چه غیر تو که دیگران را به طمع انداخته بسته شده است و دلش از ترس هر چه غیر تو که دیگران را به وحشت افکنده تهی گشته.

دعای بیست و یکم صحیفه سجادیه

"آب مهریه حضرت زهراست" یعنی چه؟



این مطلب که در زبان بعضی از مردم مشهور شده که آب مهریه حضرت زهرا - سلام الله علیها - است منشأ روایی دارد که به چند نمونه از این روایات اشاره می شود:

امام باقر - علیه السلام - می فرماید:

جُعِلَتْ لَهَا فِي الْأَرْضِ أَرْبَعَةُ أَنْهَارٍ: الْفَرَاتُ وَنَيْلٌ وَمِصْرٌ وَنَهْرُوانٌ وَنَهْرٌ بَلْخٌ.

یعنی چهار نهر فرات، نیل، نهروان و بلخ در روی زمین برای حضرت زهرا - سلام الله علیها - قرار داده شده است. (۱)

و همچنین در حدیث دیگر آمده که: امام باقر - علیه السلام - فرمودند: مهریه حضرت زهرا - سلام الله علیها - در

آسمان یک پنجم دنیا و ثلث بهشت و چهار رود از رودهای دنیا. فرات، نیل، نهروان و بلخ مقرر شده و در زمین هم مهر السنه یعنی پانصد درهم بوده است. (۲)

بنابراین معنی «آب مهریه زهر است»، عبارت از، آب رود هایی است که خداوند متعال آنها را به عنوان مهریه در روی زمین برای آن حضرت قرار داده و چون که این چهار رود آب های زیادی در ذخیره دارند، بدین لحاظ تعبیر به «آب مهریه زهر است» می کنند.

اسامی، کنیه ها و القاب زیبای حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها

سیدة بانو	مکروبة : دل شکسته
انسیة حوراء : انسان بهشتی	علیلة : بیمار و مریض
نوریة : موجودی از حقیقت نوری	عابدة : پرستنده
حانیة : دلسوز فرزندان	زاهدة : پارسا
عذراء : دوشیزه	قوامة : شب زنده دار
کریمة : بزرگوار	باکیة : گریه کننده
رحیمة : با محبت و مهربان	بقیة النبوة : باز مانده ی پیامبری
شهیدة : شهید شده	صوامة : بسیار روزه گیر
عقیفة : پاکدامن	عطوفة : با عاطفه و محبت
قاعة : کم توقع	رئوفة : دلسوز و مهربان
رشیدة : کامل	حنانة : غمخوار و با محبت
شریفة : شرافتمند	برة : نیکوکار
حبیبیة : دوست و با محبت	شفیقة : دلسوز و مهربان
محرمة : گرامی و مورد احترام	إنانة : دردمند
صابرة : پایدار	والدة الصبئین : مادر دو نواده ی پیامبر
سلیمة : سالم، اهل سازش، بی عیب و نقص	دوحة النبى : شاخسار پیامبر
مکرمة : بزرگوار و گرامی	نور سماوی : نور آسمانی
صفیة : برگزیده	زوجة الوصی : همسر جانشین پیامبر
عالمة : دانشمند	بدر تمام : ماه شب چهارده
علیمة : دانا	غرة غراء : سپید روی نورانی
معصومة : نگهداشته شده، بی گناه	درة بیضاء : گوهر تابناک
مغضوبه : ربوده شده، کسی که حقش غصب شده	روح ابيها : روان پدر بزرگوارش حضرت رسول(ص)
مظلومة : ستمدیده	واسطة قلادة الوجود : حلقه ی اتصال زنجیر هستی
میمونة : خوش یمین و بابرکت	درة البحر الشرف و الجود : در دریای شرافت و سخاوت
منصورة : یاری شده ، خداوند او را یاری کرده است	ولیة الله : دوست خدا و کسی که خدا او را ولی قرار داده
محتشمة : با حشمت و احترام	سر الله : راز نهانی خدا
جمیلة : زیبا	امینة الوحی : امین وحی الهی
جلیلة : بزرگ	عین الله : دیده ی خدایی
معظمة : احترام گذاشته شده ، گرامی	مکینة فی عالم السماء : دارنده ی جایگاه در عالم آسمان
حامله البلوی بغیر شکوی : بلا کش نستوه بی شکوه و شکایت	جمال الآباء : موجب زیبایی پدران
حلیفة العبادة و التقوی : قسم خورده ی پرستش و پرهیزکاری	شرف الأبناء : افتخار برای فرزندان
حبیبیة الله : محبوب خدا	درة البحر العلم و الکمال : در دریای دانش و کمال
بنت الصفة : دختر برگزیده	جوهرة العز و الجلال : گوهر تابناک عزت و بزرگوار
رکن الهدی : پایه ی هدایت	مجموعه الماصر العلیة : گرد آورنده ی یادگارهای برین
آیة النبوة : نشان نبوت	مشکوة نور الله : چراغدان نور الهی
شفیعة العصاة : شفاعت کننده ی گناهکاران	زجاجة : شیشه و چراغدان نور الهی
ام الخیرة : مادر نیکوکاران	کعبة الامال لأهل الحاجة : کعبه آرزوهای نیازمندان
تقاحة الجنة : سیب بهشتی	لیلة القدر : شب قدر مقصود از "لیلة القدر" در قرآن فاطمه(س) است
مطهرة : پاکیزه شدن	لیلة مبارکة : شب با برکت
سیدة النساء : بزرگ بانوی زنان	ابنة من صلت به الملائكة : دختر آن کس که فرشتگان به او اقتدا کرده و نماز خواندند
بنت المصطفی : دختر حضرت مصطفی(ص)	قرار قلب امها المعظمة : آسایش بخش دل مادر بزرگوارش

صفوة الرّیّها : برگزیده ی پروردگار	عالیة المحلّ : بلند جایگاه
موطن الهدی : جایگاه هدایت	سرّ العظمة : راز بزرگی و بزرگواری
قرّة العین المصطفی : نور چشم پیامبر اکرم(ص)	مسکورة الظلّع : پهلوی شکسته
بضعة المصطفی : پاره ی تن پیامبر(ص)	رضیض الصدر : سینه شکسته
مهجة المصطفی : خون زندگی قلب مصطفی(ص) ، آخرین قطرات خون در قلب که موجب ادامه ی حیات است	مغضوبه الحق : کسی که حقش غصب شده است
بقیة المصطفی : بازمانده ی حضرت رسول(ص)	خفی القبر : کسی که قبرش پنهان است
حکیمه : با حکمت و دارای فهم و ادراک حکیمانه	مجهولة القدر : قدر ناشناخته
فهیمة : با فهم	المظلوم زوجها : کسی که هسرش ستم دیده است
عقیلة : خردمند	المقتول ولدها : فرزند کشته شده
محزونة : غمگین	کوثر : صاحب خیر فراوان ، صاحب فرزندان بسیار
ممتحنة : آزمایش شده	فاطمة:قطع کردن و جدا شدن

گوناگون



چرا میوه ها گرد هستند؟!

تا به حال به این فکر کرده اید که چرا اکثر میوه ها گرد یا بیضی شکل هستند؟ (سیب، لیمو، پرتقال، هندوانه، خربزه ...). به عبارت دیگر، چرا اکثر میوه ها دوست دارند گرد شوند؟!

تمام طبیعت بر اساس قوانین ریاضی و فیزیک نوشته شده است، و این جریان از آنجا سر در می آورد که تمام کائنات به گونه ای تمایل دارند همیشه در کمترین سطح انرژی ممکن قرار داشته باشند.

از طرف دیگر، بین هر دو جسم که در کنار یکدیگر قرار دارند، نیروی بین سطحی وجود دارد. میوه ها هم که از زمان تولد در تماس با هوا هستند و بین میوه و هوا، سطح مشترکی وجود دارد، و می دانیم که سطح دایره یا بیضی، دارای کمترین سطح نسبت به دیگر اشکال است؛ و هر چه این سطح کمتر باشد، طبیعتاً انرژی سطح مشترک نیز کمتر است. یعنی میوه ها گرد یا بیضی شکل می شوند تا به کمترین انرژی بین سطحی دست یابند.

داستان



روزی رییس یک شرکت بزرگ به دلیل یک مشکل اساسی در رابطها یکی از کامپیوترهای اصلی مجبور شد با منزل یکی از کارمندان تماس بگیرد. بنابراین شماره منزل او را گرفت. کودکی به تلفن جواب داد و نجوا کنان گفت: "سلام"

رییس پرسید: "بابا خونه ست؟" صدای کوچک نجوا کنان گفت: "بله" رییس: می تونم با او صحبت کنم؟

کودک خیلی آهسته گفت "نه"

رییس که خیلی متعجب شده بود و می خواست هر چه سریعتر با یک بزرگسال صحبت کند، گفت: "مامانت اونجاس؟" کودک گفت: "بله"

می تونم با او صحبت کنم؟ دوباره صدای کوچک گفت: نه

رییس به این امید که شخص دیگری آنجا باشد که او بتواند حداقل یک پیغام بگذارد پرسید: "آیا کس دیگری آنجا هست؟"

کودک زمزمه کنان پاسخ داد: "بله یک پلیس."

رییس که گیج و حیران مانده بود که یک پلیس در منزل کارمندش چه می کند، پرسید: "آیا می تونم با پلیس صحبت کنم؟"

کودک خیلی آهسته پاسخ داد: "نه او مشغول است؟" رییس پرسید: مشغول چه کاری؟

کودک همانطور آهسته باز جواب داد: "مشغول صحبت با بابا و مامان و آتش نشان."

رییس که نگران شده بود و حتی نگرانی اش با صدای هلی کوپتری از آن طرف گوشی به دلشوره تبدیل شده بود پرسید: "این چه صدایی است؟"

صدای ظریف و آهسته کودک پاسخ گفت: "یک هلی کوپتر" رییس بسیار آشفته و نگران پرسید: "آنجا چه خبر است؟"

کودک با همان صدای بسیار آهسته که حالا ترس آمیخته به احترامی در آن موج می زد پاسخ داد: "گروه جست و جو همین الان از هلی کوپتر پیاده شدند."

رییس که زنگ خطر در گوشش به صدا در آمده بود، نگران و حتی کمی لرزان پرسید: "آنها دنبال چی می گردند؟"

کودک که همچنان با صدایی بسیار آهسته و نجوا کنان صحبت می کرد با خنده ریزی پاسخ داد: "من"



۴ اصل مهم برای یک چیدمان شیک و مناسب

با سلیقه خانه آرایشی کنید

حتما برای شما هم بارها اتفاق افتاده است که در بدو ورود به خانه دوست یا اقوامتان، یک بخش از چیدمان اتاق نشیمن یا پذیرایی آنها توجه شما را جلب کرده باشد. تعجب نکنید! دوستان به گنج دسترسی پیدا نکرده است که بتواند یک طراح دکور خلاق و توانمند را برای تغییر چیدمان منزلش به کار گیرد. او تنها به یک نکته دقت داشته است، سلیقه و علائق شخصی! طراحان دکور همواره معتقدند که یک چیدمان جذاب، قطعا بازتابی از سلیقه، علایق و رنگ مورد پسند ساکنان خانه است که با اصول علمی دکوراسیون تلفیق شده و ماحصلی ماندگار خلق می‌کند.

برای اینکه اصول یک چیدمان مناسب را بدانید با ما همراه شوید:

چیدمان اشیاء داخل بوفه و بالای شومینه

برای اشیاء داخل بوفه بهتر است که از هر شیء سه سایز متفاوت در نظر گرفته شود (مثلا سه سایز مختلف شمع)؛ در این صورت بوفه شما

جلوهای زیباتر خواهد داشت. هنگام چیدن لبه بالای شومینه توجه داشته باشید که تقارن را حتما رعایت کنید. برای دو طرف لبه بالای شومینه همیشه از اشیاء جفت استفاده کنید.

ایجاد بافت در چیدمان اتاق

یک چیدمان خوب، در اصل می‌بایست تلفیقی از تمام مواد از جمله شیشه، چوب، سرامیک، آینه، پارچه، شمع و... باشد؛ این مواد گوناگون در نهایت می‌بایست به شکل یک بافت منسجم به نظر برسند. این بافت باید دارای یک زمینه رنگی باشد، خصوصا در مورد اشیائی که روی زمین قرار می‌گیرند، باید تناسب رنگی را به خوبی رعایت کنید. برای اینکه فرش شما با اشیاء دیگر تناسب داشته باشد، بهتر است رنگ‌های خنثی را برای فرش در نظر بگیرید.

مقیاس و اندازه مناسب برای وسایل

این نکته بسیار مهم و قابل توجه است. هر قدر وسایلی که در نظر می‌گیرید دارای مدل و رنگ زیبا و مناسبی باشند اما نسبت به فضای اتاق شما سایز مناسبی نداشته باشند، هیچ‌گاه زیبا جلوه نخواهند کرد. برای مثال اگر قصد داشته باشید برای دیوار بالای کاناپه قاب عکسی نصب کنید، حتما می‌بایست سایز قاب با اندازه کاناپه تناسب داشته باشد.

چنانچه کاناپه شما ۵/۲ متر طول دارد، نصب یک قاب کوچک ۶۰ در ۹۰ سانتی‌متری برای بالای آن کاناپه بزرگ اصلا مناسب نیست! طول قاب عکسی که بالای یک کاناپه قرار

می‌گیرد می‌بایست حدود دو سوم طول کاناپه باشد. بنابراین برای بالای کاناپه مورد مثال، یک قاب ۵/۱ متری مناسب است.

از آنجایی که قاب با این سایز را نمی‌توان به راحتی در بازار یافت، می‌توانید از دو قاب کوچک‌تر در کنار هم استفاده کنید. در این مثال راه دیگری که برای پر کردن فضای بالای کاناپه وجود دارد، نصب شمعدان‌های دیوار کوب در کنار قاب عکس‌ها است.

جلوگیری از ریخت و پاش و شلوغی

برخی از شما هر آنچه را دوست دارید داشته باشید، سریع خریداری می‌کنید و آن را به هر نحو که شده در چیدمان خانه خود جای می‌دهید.

باید به شما بگوییم که این کار اصلا صحیح نیست! در برخی از خانه‌ها روی میز اُپن آشپزخانه یا روی کنسول، آنقدر پر از اشیاء گوناگون است که از شلوغی زیاد هیچ‌یک دیده نمی‌شوند و نمی‌توانند جلوه کنند! به شما توصیه می‌کنیم در مورد خرید همه وسایلی که دوستان دارید زیاد تعصب نداشته باشید و تنها به این فکر کنید که چگونه می‌توانید جلوه و دکور خانه خود را جدید و متنوع سازید. توصیه دیگر ما این است که هر بار وسایل دلخواه خود را به دکوراسیون اتاق اضافه می‌کنید، یک وسیله قدیمی‌تر را حذف و آن را به فرد دیگری هدیه کنید تا شیء جدید بیشتر جلوه کند.

یادتان باشد هر چه تعدد وسایل در اتاق بیشتر باشد تمیز کردن آنها نیز

توصیه‌ها و نکات برای شروع
کافیست، دیگر بدون هیچ نگرانی
اقدام به تغییر محیط پیرامون خود
کنید و بدانید که تغییر و تنوع همیشه
لازم است.

مشکل تر است. پس از اتمام چیدمان
سعی کنید با اضافه کردن وسایلی
مثل یک گلدان پر از گل‌های خوش
رنگ، به فضا جان دهید. این را
فراموش نکنید که خانه و اتاق‌هایش
متعلق به شما است و در نهایت بهترین
حالت آن زمانی است که شما در آن
احساس راحتی و آرامش کنید. این



رنگ سبز غصه را

از بین می‌برد

جهت به مختصر خواصی از رنگ آرامش بخش سبز
می‌پردازیم:

در قرآن کریم، از میان همه رنگ‌ها، رنگ سبز به عنوان رنگ
لباس بهشتیان معرفی شده است و نمونه آن آیه ۳۱ سوره
مبارکه که کف است که خداوند می‌فرماید: "يَلْبَسُونَ ثِيَابًا خَضْرَاءً
مِّنْ سُندُسٍ وَاسْتَبْرَقٍ" لباس‌های سبز حریر و دیبا بپوشند.

اگر آب مایه حیات است، رنگ سبز نشانگر طراوت و زندگی
می‌باشد چرا که طبیعت با این رنگ لباس حیات به تن
می‌کند. خداوند متعال این شگفتی را به صورت زیبا ترسیم
کرده و می‌فرماید: "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ" یعنی به
وسیله آب هر چیزی را زنده قرار دادیم و یا در آیه دیگر

بی‌مبالغه باید گفت که بدون جهان رنگ‌ها، سردی و
افسردگی و بی‌نشاطی در همه جا رخ می‌نمود. در سایه تأثیر
متنوع رنگ‌هاست که ره‌آوردهای متناوب روانی در انسان و
سایر موجودات تظاهر پیدا می‌کند و روح جنبش و تکاپو
دمیده می‌شود و از این رهگذر، یکسویی و یکنواختی از
فضای زندگی مادی رخت بر می‌بندد و دلپذیر می‌شود.

خداوند حکیم در آیاتی چند از قرآن مجید به رنگ‌های
مختلف موجودات و آثار زیست‌شناختی آن‌ها اشاره فرموده
و آن را از نشانه‌های بارز تدبیر خویش دانسته است که از
جمله این رنگ‌ها که در قرآن به آن اشاره شده و آیات
فراوانی در خصوص آن وجود دارد رنگ سبز است به همین

در اسلام از رنگ سبز تعریف و تمجید بسیاری شده است. برخی از فقیهان در ترتیب درجه رنگ لباس از نظر خوبی گفته‌اند: بهترین رنگ‌ها در لباس، سفید و بعد از آن زرد و سپس سبز و بعد از آن سرخ ملایم و کبود و عدسی است. اما سرخ تیره مکروه است به ویژه در نماز و پوشیدن لباس سیاه کراهت شدید دارد.

در خبری آمده است که رسول خدا (ص) قبایی از سندس داشت. وقتی آن را می‌پوشید رنگ سبزش به همراه سپیدی رنگ آن حضرت، به وی جلوه خاصی می‌بخشید. هم چنین نقل شده که آن حضرت لباس سبز را دوست داشت.

در حدیث جالب دیگر درباره ماجرای ولادت باشکوه حضرت حجت (ع) از زبان حکیمه خاتون آمده است که وقتی روز سوم ولادت حضرت مهدی (عج) به خانه امام حسن عسکری (ع) رفت دید که روی گهواره حضرت را با رنگ سبز پوشیده‌اند.

نکته پایانی رنگ سبز بهاری است و خستگی اعصاب را از بین می‌برد و گذر ایام حس نشده و تحمل پذیر شده و خنک کننده است و مهیج و تعدیل کننده نور خورشید و فشار خون را کم کرده برای بی خوابی و خستگی موثر بوده برای سردرد و میگرن خوب بوده و رشد گیاه را کم می‌کند ولی گرچه رنگ سبز، رنگ پسندیده و نیکویی است ولی برخی فقها استفاده از هر لباس رنگینی را در نماز مکروه و ناشایسته دانسته‌اند.

داریم: "فاخر جنا به نبات کل شیء فاخر جنا منه حقیراء" به وسیله آب هر گونه گیاه بر آورده‌ایم و از آن گیاه جوانه سبزی خارج ساختیم.

رنگ سبز، رنگ گیاهان و طبیعت است و خداوند آنها را مظهر مسرت و شادی معرفی می‌کند: "فَأَبْتَنَّا بِهِ حِدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ" پس به وسیله آب باغ‌های بهجت انگیز رویانیدیم. در تعریف بهجت آورده که البهجة حسن اللون و ظهور السورور فيه "بهجت بهترین رنگ است و شادی و نشاط در آن ظهور دارد.

امام صادق (ع) در بیان خاصیت رنگ سبز می‌فرماید: "سه چیز غم و غصه را از بین می‌برد: آب، رنگ سبز و خوشرویی.

امروزه علم با گذشت قرن‌های متمادی خاصیت تقویت تحمل پذیری این رنگ را اثبات کرده است. دانشمندان جهت اثبات این امر آزمایشی را به شرح زیر بر روی کارگران انجام دادند.

کارگران را به دو گروه تقسیم کردند، به گروه اول صندوق‌های سبز و به گروه دوم صندوق‌های سیاه رنگ جهت حمل دادند. کسانی که صندوق‌های سبز را حمل می‌کردند بدون هیچ گونه شکایتی با صبر و حوصله کار خود را به اتمام رسانند، ولی حمل کنندگان صندوق‌های سیاه هموزن با صندوق‌های سبز از خستگی زیاد، کمر درد، ناراحتی کلیه و ... شکایت می‌کردند.

علاوه بر اینکه رنگ سبز بر سلامتی روح انسان تأثیر دارد، بر رشد و سلامتی جسم نیز موثر است.

به هر اندازه که زن آرام و مطیع و با عصمت و با عفت است، به همان اندازه قدرت فرمانروایی او شدیدتر و استوارتر است - میشله

زن کانون پرفروغ خانواده، مرکز مهر، مظهر عشق، نمایشگر پاکی، نمونه عطوفت و چشمه عنایت است - اقبال لاهوری

چیزی که زن دارد و مرد را تسخیر می‌کند، مهربانی اوست، نه سیمای زیبایش - ویلیام شکسپیر

زن شاهکار خلقت است - برنارد شاو

خشم زن مانند الماس است می‌درخشد اما نمی‌سوزاند - رایبندرانات تاگور

زن تاج سر آفرینش است، او شریک زندگی و یار ساعات در ماندگی است - گونه

به طور تقریبی ۹۰ درصد کلسیم موجود در بدن در دندان‌ها و استخوان‌ها ذخیره می‌شود. البته علاوه بر سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها، بسیاری دیگر از فعالیت‌های بدن نیز به وجود مقدار کافی کلسیم وابسته است. بنابراین کاملاً مشخص است کمبود کلسیم می‌تواند چه عوارضی ایجاد کند؛ در شرایطی که بدن با کمبود کلسیم روبه‌رو باشد برای انجام فعالیت‌های خود کلسیم مورد نظر را از استخوان‌ها و دندان‌ها تامین می‌کند. به همین دلیل هم بتدریج سلامت دندان‌ها و استخوان‌ها به خطر می‌افتد.

بهداشت و سلامت

البته همان‌طور که می‌دانیم، زنان یائسه بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند و به همین دلیل کمبود کلسیم برای آنها خطرناک‌تر است.

برای سلامت استخوان‌ها ویتامین D را نیز فراموش نکنید. وجود این ویتامین برای استفاده مناسب کلسیم موجود در بدن مفید و ضروری است. می‌توانید این ویتامین را از مواد غذایی خاصی مانند ماهی یا محصولات لبنی که حاوی ویتامین D هستند، مانند شیر و آبمیوه‌های حاوی این ویتامین، دریافت کنید.

مواد غذایی حاوی کلسیم

وقتی صحبت از مصرف مقدار کافی کلسیم می‌شود، اغلب مردم به یاد قرص‌ها و مکمل‌های کلسیم می‌افتند. در حالی که باید بدانیم به راحتی می‌توان با افزودن مقدار کافی مواد غذایی حاوی کلسیم مشکل را برطرف کرد.

با این‌که همه می‌دانند شیر یکی از بهترین منابع کلسیم است، اما آیا می‌دانید ماست ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر از شیر کلسیم دارد؟ البته علاوه بر شیر و ماست و دیگر محصولات لبنی، سبزیجات سبزرنگ مانند بروکلی و اسفناج نیز حاوی مقدار مناسبی کلسیم است. بنابراین با افزودن این مواد غذایی به رژیم غذایی خود - البته در کنار مصرف شیر - می‌توانید احتمال کمبود کلسیم و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های مختلف را کاهش دهید.

کمبود کلسیم چه علائمی دارد؟



کمبود کلسیم چه علائمی دارد

نشانه‌هایی وجود دارند که به شما هشدار می‌دهد باید مصرف کلسیم را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.

ماست بخورید تا قوی شوید

آیا می‌دانید فقط ۱۰ درصد کودکان زیر ۱۲ سال مقدار کافی کلسیم برای رشد و نمو مناسب را دریافت می‌کنند؟ در حقیقت امروز مردم از مواد حاوی کلسیم بسیار کم استفاده می‌کنند و به همین دلیل کمبود کلسیم تبدیل به مشکلی اساسی شده است. متخصصان نیز به فکر راهی برای برطرف کردن این مشکل هستند.

بدن ما برای داشتن استخوان‌های قوی و سالم به مصرف مقدار کافی کلسیم نیاز دارد و کمبود آن موجب بروز مشکلات استخوانی و پوکی استخوان می‌شود. البته این مشکلات، کیفیت زندگی فرد را نیز تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

بنابراین بهترین کار آن است که از همان دوران کودکی به رژیم غذایی مناسب و مصرف مقدار کافی کلسیم اهمیت دهید و استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم را فراموش نکنیم.

اغلب مردم می‌دانند شیر منبع خوبی از کلسیم است و به همین دلیل سعی می‌کنند به مقدار کافی شیر بنوشند. در تبلیغات نیز همیشه از کلسیم موجود در شیر و اهمیت مصرف آن برای تقویت استخوان‌ها صحبت شده است. اما ما تا چه حد درباره کلسیم اطلاعات داریم؟ آیا شیر تنها و بهترین منبع دریافت کلسیم است؟ آیا تنها نوشیدن مقداری شیر در روز برای سلامت استخوان‌ها کافی است؟

اهمیت کلسیم برای بدن

روشن کردن پوست

چند رشته زعفران را در مقداری شیر بریزید (بخیسانید) تا زمانیکه رنگ شیر تغییر رنگ دهد و خواص زعفران وارد شیر شود. مدت زمان نیم ساعت برای این کار کافی است. سپس مقداری پودر صندل سفید را به آن اضافه کنید و از این ماسک تهیه شده به صورت و گردن خود بزنید. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید و بعد بشوید. استفاده مکرر از این ماسک به روشن تر شدن پوست کمک می کند.

از بین بردن تیرگی ناشی از آفتاب سوختگی

زعفران را در شیر چرب به مدت یک شب بخیسانید. بعد از این مدت با انگشت آن را ترکیب کنید و به پوست برنزه شده بزنید. این ترکیب به طرز موثری اثر آفتاب سوختگی را از بین می برد و همچنین در خشندهگی رابه پوست باز می گرداند.

جوانسازی پوست

از پاک کننده ها برای تمیز کردن پوست استفاده می کنید، اما اگر نوع طبیعی آن را ترجیح می دهید، زعفران را با کلاب ترکیب کنید تا زمانی که رنگ زعفران با کلاب ترکیب شود و با یک پنبه تمام صورت را آغشته کنید. بعضی از خانم ها، زعفران را با آب گرم وان حمام خود، ترکیب می کنند. این کار پوست را برای مدت زمان طولانی تری از پیری حفظ می کند و پوست جوانی خود رابه مدت طولانی تری حفظ می کند.

رهای از آکنه ها

اگر پوست شما مستعد جوش و آکنه است از ترکیب زعفران و چند برگ ریحان برای رهای از شر آکنه ها استفاده کنید. خاصیت ضد باکتریایی این ترکیب عفونت های ناشی از آکنه را از بین می برد. ماسک آماده شده را به صورت آکنه ای بزنید و اجازه دهید تا خشک شود و بعد با آب بشوید. اما شما با استفاده مداوم از این ترکیب می توانید اثر آن را بر

نشانه هایی وجود دارند که به شما هشدار می دهد باید مصرف کلسیم را در رژیم غذایی خود افزایش دهید. بنابراین چنانچه دچار درد و گرفتگی عضلات شده اید، دست ها و پاهایتان سوزن سوزن می شود یا بی حس است و با شکستگی های مکرر دست و پا روبه رو هستید، باید مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم را افزایش دهید. البته چنانچه نشانه ها شدیدتر است یا مدت زمانی طولانی ادامه پیدا می کند، مراجعه به پزشک را نیز فراموش نکنید.



پوستی زیبا با مصرف زعفران

زعفران چاشنی و رنگ دهنده غذا می باشد که موجب کاهش چربی و کلسترول خون می گردد. زعفران آرام بخش، اشتها آور، ضد اسپاسم، پیشگیری کننده از بیماریهای قلبی و سرطان، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشار خون است. از گیاه زعفران در درمان بیماری آسم، بیماریهای پوستی، بیماری های چشم، عفونت ادراری، یرقان، پیش انداختن قاعدگی، رفع نفخ شکم، درمان معده درد و درمان کم خونی استفاده می شود. حال در ادامه به اثرات بی نظیری که زعفران بر روی پوست و زیبایی دارد اشاره می کنیم.

پوست درخشان

در فصل زمستان، گاهی پوست افراد خشک و تیره رنگ می شود. از ترکیب زعفران و عسل برای بازگرداندن لطافت و درخشندگی به پوست می توان استفاده کرد. چند رشته زعفران را به یک قاشق عسل اضافه کنید. آنها را باهم ترکیب کنید و به پوست صورت بزنید. ویژگی آبرسانی عسل و درمان کنندگی زعفران، گردش خون را در پوست بهبود می بخشد و درخشندگی را به پوست باز می گرداند.

ارتباط با ما

لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را با ما در میان بگذارید:

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۲۸۲۵

تلفکس: ۳۳۱۲۴۹۸۷

ایمیل: abearak1368@gmail.com



توت فرنگی های درشت؛ سالم یا ناسالم

نکته قابل توجه آن که هم اکنون اندازه و ظاهر میوه بیش از عطر و طعم آن مدنظر مصرف کننده است و به همین دلیل، انواعی از توت فرنگی های وارداتی و برخی انواع داخلی که بدون نظارت عرضه می شوند به طور غیر طبیعی درشت شده اند و احتمال آن که به این توت فرنگی ها هورمون زده باشند، زیاد است.

به گزارش مجله شبانه باشگاه خبرنگاران؛ شاید تا به حال توت فرنگی های خوش رنگی را که بیش از اندازه بزرگند و برق خاصی دارند، دیده باشید. همان توت فرنگی های گوشه‌تالویی که مرکز شان تو خالی است و وقتی آن را فشار می دهیم مثل لاستیک به حالت اولیه بر می گردد و معمولاً طعم مطلوبی ندارد و شیرین نیست! بسیاری از افراد می گویند حتماً به این توت فرنگی ها هورمون زده اند که تا این حد درشت و زیبا شده اند.

برخی هم این گونه فکر نمی کنند و معتقدند میوه هر چه درشت تر و ظاهر زیباتری داشته باشد و در اصطلاح ویتربینی و مجلسی تر باشد، دیدن و خوردن آن دلچسب تر است. سوال اینجاست که آیا توت فرنگی ها به واسطه هورمون ها درشت می شوند؟ این که می گویند برای تازگی و ماندگاری بیشتر توت فرنگی، از قارچ کش های قوی استفاده می شود تا چه میزان صحت دارد؟ آیا آلودگی های سمی توت فرنگی با آیشویی از بین می رود یا باید از مواد ضد عفونی کننده استفاده کرد؟

امان از این توت فرنگی ها

توت فرنگی به دوروش گلخانه ای و مزرعه ای (رو باز) پرورش می یابد که معمولاً توت فرنگی های درشت گلخانه ای است در هر فصل سال حتی فصل سرما تولید و عرضه می شود، اما درباره این که به توت فرنگی های درشت هورمون می زنند یا نه، باید بدانید علت بزرگ و یکدست بودن برخی از انواع توت فرنگی ها به دلیل استفاده از هورمون یا ماده ای خاص نیست و به گونه و جنس آن بستگی دارد، یا آن که به دلیل اصلاحات ژنتیک که روی بذر میوه انجام می دهند، درشت می شود.

نکته قابل توجه آن که هم اکنون اندازه و ظاهر میوه بیش از عطر و طعم آن مدنظر مصرف کننده است و به همین دلیل، انواعی از

توت فرنگی های وارداتی و برخی انواع داخلی که بدون نظارت عرضه می شوند به طور غیر طبیعی درشت شده اند و احتمال آن که به این توت فرنگی ها هورمون زده باشند، زیاد است.

برای آن که از خطرات احتمالی توت فرنگی های درشت در امان بمانید، بهتر است از همان توت فرنگی های ریز مزرعه ای که عطر و طعم بهتری دارد و از نظر خواص به مراتب از توت فرنگی های گلخانه ای بهترند، استفاده کنید.

سم توت فرنگی با

ضد عفونی کننده ها از بین نمی رود

به باور برخی افراد توت فرنگی های گلخانه ای چون با خاک در تماس نیستند، آلودگی ندارند و حتی چون ظاهر آن براق و تمیز به نظر می رسد از شستن آن اجتناب می کنند. غافل از آن که توت فرنگی محصولی است که در گروه آلوده ترین میوه ها قرار دارد. شاید بپرسید چرا؟ در طول مدت رشد، امکان آفت زدگی هر محصولی وجود دارد. به همین دلیل سموم دفع آفات از جمله ترکیباتی است که براحتهی در دسترس کشاورز قرار می گیرد که اگر دوز مصرفی یا زمان و نحوه استفاده از این سموم بدرستی اجرا نشود، محصول سمومیت زای می شود و توت فرنگی یکی از این محصولات است که چون نظارت دقیقی در زمان سمپاشی آن صورت نمی گیرد، برخی انواع آن

بشدت ناسالم و بار آلودگی آن بالاست.

لازم است بدانید سموم دفع آفات به دلیل بافت ظریف و خلل سطح توت‌فرنگی بر راحتی در بافت میوه نفوذ می‌کند و در اثر آبشویی یا استفاده از ترکیبات ضدعفونی‌کننده خارج نمی‌شود و از بین نمی‌رود. ضدعفونی‌کننده‌ها تنها قادر به از بین بردن میکروب‌ها و انگل‌ها هستند و هیچ اثری روی سموم ندارند و از طرفی ماندن طولانی مدت توت‌فرنگی در محلول‌های ضدعفونی‌کننده موجب متلاشی شدن بافت میوه می‌شود و ضرر را دوچندان می‌کند. این معضل در توت‌فرنگی‌های مزرعه‌ای نیز وجود دارد و نباید تنها به نوع گلخانه‌ای آن بدبین بود.

مقوله قارچ‌کش‌ها جدی‌تر است

شاید تعجب کنید وقتی بفهمید به توت‌فرنگی هم مواد نگهدارنده می‌زنند تا خراب نشود و تازه بماند! توت‌فرنگی یکی از میوه‌هایی است که تازگی آن بیشتر مد نظر مشتری است و اگر این میوه لک‌دار، سیاه و له باشد، محال است به طرف آن بروید و بخرید.

خوب است بدانید توت‌فرنگی بسرعت فاسد می‌شود، یعنی اگر محصول صبح چیده شود تا اواخر همان روز تازگی و کیفیت خود را از دست می‌دهد و بتدریج نوعی کپک خاکستری روی آن رشد و محصول را نرم و له می‌کند.

بنابراین اغلب کشاورزان برای ماندگاری و جذابیت بیشتر توت‌فرنگی از قارچ‌کش‌های قوی استفاده می‌کنند. این توت‌فرنگی‌ها، هم می‌تواند تولید داخل باشد و هم وارداتی. این موضوع درباره توت‌فرنگی‌های ریز و درشتی که به صورت جعبه‌ای در کنار جاده‌ها به فروش می‌رسد بیشتر صدق می‌کند.

واقعیت این است، اغلب توت‌فرنگی‌های کنار جاده‌ای به نازل‌ترین قیمت از کشاورز خریداری و از سوی دستفروشان در جعبه چیده می‌شود و همان جعبه را به طور کامل در محلول‌های قارچ‌کش وارد می‌کنند. معمولاً این توت‌فرنگی‌های ظاهراً سالم و تازه، چند روزی بخوبی قابلیت نگهداری دارند و چون این موضوع بسیار خوشایند مصرف‌کننده است، با وجود آن که به قیمت بالا فروخته می‌شود، بسیار مورد استقبال افراد قرار می‌گیرد.

لازم است بدانید قارچ‌کش‌ها و برخی انواع سموم دفع آفات تا ۱۵ روز در محصول باقی می‌ماند و باعث ایجاد مسمومیت مزمن گوارشی و عصبی در افراد می‌شود و مصرف طولانی مدت آن موجب ایجاد فعل و انفعالات نامطلوب در سلول‌های بدن و در نهایت بروز انواع سرطان و تومورهای خوش خیم و بدخیم بنابراین تا حد امکان می‌شود توت‌فرنگی‌های ریز و مزرعه‌ای را از اماکنی همچون بازارهای روز میوه تره‌بار - که نظارت بیشتری روی محصولات دارند - تهیه کرده، از خرید توت‌فرنگی‌هایی که درشتی آن باعث حیرت‌تان می‌شود اجتناب

کنید و به یاد داشته باشید در زمان سست‌شو کلاهی سبز توت‌فرنگی را جدا کنید، چون زیر این کلاهی منبع اصلی آلودگی‌های پنهان است.

بهتر است مصرف شیرینی‌ها، دسرها و بستنی‌های حاوی توت‌فرنگی را به دلیل آلودگی‌های احتمالی، برای کودکان زیر پنج سال - که در مقایسه با بزرگسالان سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند و سلول‌ها و بافت‌های بدنشان در حال رشد و شکل‌گیری است - محدود کنید.

تخم مرغ صبحانه را از یاد نبر



متخصصان برای خوردن تخم مرغ ۷ دلیل ذکر کرده‌اند: سیرنگه داشتن طولانی مدت، کاهش وزن، تامین پروتئین، رشد مغز و حافظه، حفاظت از بینایی، ارزان قیمت بودن و افزایش ندادن سطح کلسترول هفت دلیل برای مصرف تخم مرغ در وعده صبحانه هستند.

تازه‌ها

های لوحی که این سیاستمداران در اختیار می‌گیرند مدل ایمن شده و پیشرفته از گوشی‌هایی است که به صورت گسترده در بازار جهانی فروخته می‌شود و کاربران معمولی هم از آن‌ها استفاده می‌کنند. بر همین اساس خبرگزاری رسمی چین به تازگی گزارشی منتشر کرده است که نشان می‌دهد هر یک از روسای جمهور، سیاستمداران و بزرگان کشورهای مختلف چه گوشیهایی در دست می‌گیرند.

باراک اوباما، رئیس‌جمهوری آمریکا

ماجرای تلفن همراه رئیس‌جمهوری آمریکا در سال ۲۰۰۹ بسیار خبرساز شد. اوباما که پیش از برگزیده شدن به عنوان رئیس‌جمهوری آمریکا یک دستگاه گوشی هوشمند بلک بری را در اختیار داشت، پس از پیروزی در انتخابات از مرکز امنیت و اطلاعات آمریکا خواست تا این گوشی هوشمند را برای خود نگه دارد. او در تمام طول عمر خود یکی از طرفداران پروپا

به اینترنت در سراسر جهان به کمک انواع دستگاه‌های تلفن همراه انجام می‌شود و ۱/۹ میلیارد نفر در دنیا به اینترنت متصل هستند. البته، جوانان بزرگترین هواداران اینترنت تلفن همراه هستند و ۹۴ درصد آن‌هایی که از طریق دستگاه الکترونیک همراه به اینترنت متصل می‌شوند بین ۱۳ تا ۳۴ سال دارند. خواندن این آمار و ارقام چندان عجیب به نظر نمی‌رسد و صاحبان گوشی‌های هوشمند یا رایانه‌های لوحی این دستگاه‌ها را با اهداف شخصی خود مورد استفاده قرار می‌دهند.



اما در کنار همه قابلیت‌های تلفن همراه یاد شده که مردم دنیا از آن‌ها بهره می‌برند، روسای جمهور و شخصیت‌های برجسته جهان برخلاف موقعیت و قدرت خود نمی‌توانند به این راحتی صاحب یک گوشی هوشمند شوند و از خدمات یاد شده بهره ببرند. این افراد به واسطه مشکلات امنیتی قادر نیستند گوشی هوشمند خود را مبتنی بر سلیقه شخصی انتخاب کنند و باید بر اساس ضوابط موجود، یک دستگاه تلفن همراه شخصی ایمن شده را در اختیار بگیرند. البته باید توجه داشت، گوشی‌های هوشمند یا رایانه

تلفن همراه مقامات سیاسی

رهبران جهان چه گوشی‌هایی در دست می‌گیرند؟

سازمان جهانی مخابرات وابسته به سازمان ملل با (ITU) انتشار گزارشی جامع خود در هفته گذشته توضیح داد که نیمی از مردم جهان روزانه ۵ وعده غذا می‌خورند، ۳ بار دندان‌های خود را مسواک می‌زنند و ۲ بار حمام می‌کنند. اما همین افراد در طول هر ۲۴ ساعت بیش از ۱۰ بار سراغ ابزارها و برنامه‌های تلفن همراه خود می‌روند و استفاده از آن‌ها از غذا خوردن هم واجب‌تر می‌دانند. در این گزارش آمده است که ۴۸ درصد کاربران جهانی در طول یک شبانه روز بیش از ۱۰ بار سراغ دستگاه تلفن همراه می‌روند و هر یک از آن‌ها ماهانه ۶۶۷ دقیقه از زمان خود را به استفاده از گوشی هوشمند اختصاص می‌دهند. در گزارش مشترک شرکت Illuminas سیسکو و مرکز تحقیقاتی نیز آمده است که تا پایان سال ۲۰۱۴ میلادی تعداد مشترکان تلفن همراه در سراسر جهان از مرز ۷/۳ میلیارد نفر هم فراتر می‌رود و این در حالی است که جمعیت جهان تا پایان امسال به ۷/۱ میلیارد نفر می‌رسد تا با این اتفاق دارندگان تلفن همراه از ساکنان دنیای خاکی بیشتر شوند.

هر خانواده در جهان به طور میانگین ۵ دستگاه تلفن همراه مختلف را در اختیار دارد و برای تمام آن‌ها گوشی هوشمند نسبت به دیگر انواع این دستگاه‌ها اولویت اصلی محسوب می‌شود. این روزها ۵۰ درصد اتصال

قرص بلک بری بود و حتی پس از انتخاب به عنوان مرد نخست ایالات متحده، باز هم تلاش کرد از خدمات این برند کانادایی بهره مند شود. پافشاری های او با ما باعث شد تا او سرانجام گوشی هوشمند ۸۸۳۰ را برای خود نگه دارد BlackBerry و همین گوشی شخصی به سیستم های فوق امنیتی و پیشرفته مجهز شود و کنترل های لازم روی آن صورت گیرد. او چندی پیش اعلام کرد که به (NSA) مرکز امنیت ملی امریکا دلایل امنیتی این اجازه را صادر نکرده است تا رئیس جمهوری این کشور بتواند گوشی هوشمند آیفون را در اختیار بگیرد. با وجود این، شرکت بلک بری در چند سال اخیر با مشکلات فراوان مواجه شده است و این روزها NSA به همین خاطر محصولاتی از شرکت های سامسونگ و ال جی را مورد بررسی قرار می دهد تا آن ها را در اختیار رئیس جمهوری بگذارد. البته باید گفت که علاقه او با ما به گوشی هوشمند بلک بری کاملاً شخصی است و خانواده وی این گونه فکر نمی کنند. زیرا چندی پیش دختر رئیس جمهوری امریکا با گوشی هوشمند آیفون در مقابل همگان حاضر شد.

کیم جونگ اون، رهبر کره شمالی

کره شمالی کارخانه ای را با تاسیس کرده است که Arirang نام برای مردم این کشور انواع تلفن های همراه را تولید می کند. اما رهبر این کشور چندی پیش با یک

مدل از گوشی های هوشمند شرکت در مصاحبه خبری HTC تایوانی حاضر شد که به گفته کارشناسان این بود. این HTC Butterfly گوشی HTC محصول از نظر امکانات با به عنوان بهترین محصول تولید One شده در این شرکت تایوانی برابری می کند. لازم به ذکر است که مدل به صورت Hello Kitty ویژه HTC محدود برای گوشی هوشمند تولید شده است که Butterfly احتمالاً دختر «کیم جونگ اون» یک دستگاه از آن را مورد استفاده قرار می دهد.

پنگ لی یوان، بانوی اول چین

هیچ کس بدرستی نمی داند که «زی جینپینگ» رئیس جمهوری کشور چین از چه گوشی هوشمندی استفاده می کند. زیرا او تاکنون با گوشی خود در مقابل مردم ظاهر نشده است و هیچ مرکز خبری هم نتوانسته عکس رئیس جمهوری چین را در کنار تلفن همراهش تهیه کند. اما همسر او یعنی «پنگ لی یوان» در حالی که گوشی هوشمند آیفون ۵ اپل با رنگ سفید را در دست داشت، شکار عکاسان خبری شد. «تیم کوک» مدیر عامل اپل معتقد است که هنوز نتوانسته رضایت مردم چین را جلب کند و حاکمیت این بازار را در اختیار بگیرد. اما گزارش های رسیده نشان می دهد که گوشی های اپل توانسته است توجه سیاستمداران این کشور را به خود اختصاص دهد و از نظر آن ها بهترین گوشی را به بازار عرضه کند.

بینگلاک شیناواترا، نخست وزیر تایلند

کشور آسیای تایلند که یکی از قطب های فناوری جهان محسوب می شود، با مدیریت خانم «بینگلاک شیناواترا» به عنوان نخستین وزیر خود توانسته است به موفقیت های فراوان دست یابد. البته خانم شیناواترا مانند دیگر روسای جمهور و افراد سرشناس یک گوشی هوشمند ندارد و به صورت همزمان ۵ دستگاه گوشی هوشمند را مورد استفاده قرار می دهد. یکی از این ۵ دستگاه که گوشی اصلی وی محسوب می شود و بیش از دیگر گوشی ها مورد استفاده قرار می مبنی بر Nokia Lumia 920 گیرد سیستم عامل ویندوز فون است که رنگ سفید دارد و بسیار مورد علاقه خانم نخست وزیر است.

ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه

ولادیمیر پوتین که ریاست جمهوری کشور روسیه را در دست دارد در سال ۲۰۱۰ میلادی اعلام کرده بود تلفن همراه ندارد. با وجود در Techweb این، مرکز خبری سال ۲۰۱۲ میلادی اعلام کرد که پوتین صاحب تلفن همراه شده است و MTS- از گوشی هوشمند ۹۴۵ ساخت کشور روسیه Glonass استفاده می کند. این گوشی هوشمند بر پایه سیستم عامل اندروید فعالیت

می کند و بدنه فلزی مشکی و نمایشگر لمسی بزرگ دارد. برخلاف گفته های قبلی، کارشناسان می گویند که پوتین وابستگی زیادی به تلفن همراهش دارد و بخشی از فعالیت های روزانه او به کمک همین گوشی هماهنگ می شود.

خانواده سلطنتی بریتانیا

بیشتر مردم اروپا به خوبی می دانند که «خانواده سلطنتی بریتانیا» علاقه خاصی به محصولات شرکت اپل دارند و بیشتر آن ها از گوشی هوشمند آیفون استفاده می کنند. در المپیک تابستانی سال گذشته شاهزاده ویلیام همراه با گوشی هوشمند آیفون دیده شد و شاهزاده هری که در کنار او قرار داشت نیز یک مدل از گوشی هوشمند آیفون را در دست گرفته بود. همچنین گفته شده است که ملکه الیزابت دوم نیز چندی پیش به کارمندان خود گفته برای وی یک iPad دستگاه رایانه لوحی خریداری کنند.

دیوید کامرون؛ نخست وزیر بریتانیا

اما در کنار خانواده سلطنتی، «دیوید کامرون» که در پست نخست وزیری بریتانیا فعالیت می کند یکی از هواداران اصلی گوشی های بلک بری محسوب می شود. او سال گذشته سفری به کشور امارات متحده عربی داشت و در این

سفر در شهر دوی در یک جلسه پرسشی و پاسخ حاضر شد. در این جلسه از وی پرسیده شد که چه گوشی هوشمندی استفاده می کند و او هم نشان داد که همچنان بلک بری محبوب ترین برند تولیدکننده تلفن همراه محسوب می شود.

گفته می شود که «دفتر مرکزی ارتباطات دولت بریتانیا» با ایمن سازی گوشی های بلک بری استفاده از آن را برای مقامات سیاسی خود آسان کرده است.

آنگلامرکل؛ صدراعظم آلمان

آنگلامرکل یکی از قدرتمندترین شخصیت های سیاسی در اتحادیه اروپا محسوب می شود و همواره در تعیین خط مشی این منطقه نقش عمده برعهده داشته است.

او هم مانند بسیاری از رهبران سیاسی جهان هوادار گوشی هوشمند بلک بری است و یکی از آخرین محصولات این شرکت BlackBerry کانادایی موسوم به را مورد استفاده قرار می دهد. Z10 البته گوشی مرکل با مدل معمولی که در بازار فروخته می شود Z10 اندکی تفاوت دارد و مرکز امنیت آلمان گوشی هوشمند صدراعظم خود را از هر نظر ایمن کرده است.

مرکل از گوشی هوشمند خود بسیار راضی است و حتی در یک عکس خبری آن را با دست خود بالانگه داشته است تا همگان بدانند

که وی از چه محصولی استفاده می کند.

البته صدراعظم آلمان بخوبی می داند که شرکت تولیدکننده گوشی های بلک بری این روزها مشکلات زیادی دارد و به همین خاطر برخی منابع آگاه می گویند او به دنبال یک گوشی هوشمند جایگزین است.

ویراستاری کنید

اگر در نوشتن یک نامه اداری دچار مشکل هستید و یا از آن دست آدم ها هستید که متنی که می نویسید نیاز به ویراستاری دارد پیشنهاد می کنیم به سایت www.virasbaz.persianlanguage.ir سر بزنید.

سایت ویراسباز یا زبان فارسی همان طور که از نام آن هم مشخص است به طور تخصصی به زبان فارسی می پردازد و در راستای پاسداشت زبان فارسی، بالنده کردن این زبان و آشتی دادن آن با فناوری های نو تلاش می کند. در واقع ویراسباز یک ویراستار رایگان آنلاین است. آن طور که گردانندگان سایت یادآور شده اند نسخه کنونی سایت، یک نسخه آزمایشی است و هنوز در ابتدای راه قرار دارد. ویراسباز متن ها را از نظر دستور خط فارسی و اصول تایپ فارسی ویرایش می کند. در نسخه کنونی توانایی یافتن غلط های املائی وجود ندارد اما در آینده این امکان نیز به ویراسباز افزوده خواهد شد.

به گفته مدیر سایت تمام علاقه مندان می توانند با فرستادن مطالب خود به این سایت با آن همکاری کنند. همچنین نرم افزار این سایت به شکلی نوشته شده است که در صورتی که به صورت همکار ثابت با آن همکاری شود، کاربران می توانند خودشان مطالبشان را روی سایت قرار دهند. استفاده از امکانات سایت بسیار ساده است. کافی است متن را در بخش در نظر گرفته شده در سایت بنویسید. در مرحله بعد پس از فشار دادن دکمه «ویرایش کن!» ویراساز آن را از نظر دستور خط فارسی و اصول تایپ فارسی ویرایش می کند و در بخش مورد نظر به شما نمایش می دهد. همچنین می توانید چگونگی ویرایش را با استفاده از زبانه تنظیمات، تغییر دهید. همچنین می توانید برای آشنایی بیشتر با امکانات ویراساز، چند نمونه متن ویرایش شده در سایت را ببینید. در کل اگر به زبان فارسی علاقه مند هستید و می خواهید اطلاعات دقیقی از زبان مادری خود کسب کنید و متن های تایی شما با کمترین غلط همراه باشد به این سایت سر بزنید.

در سال گذشته ۱۰ هزار و ۵۰۰ دانشجویی برای ادامه تحصیل کشور را ترک کردند

مدیر کل امور دانشجویان داخل وزارت علوم تصریح کرد: حدود ۱۰ هزار و ۵۰۰ نفر از تعداد ۱۵ هزار و ۱۳۲ نفری که سال گذشته مدارک تحصیلی خود را برای خروج از کشور تایید کردند قصد خود از خروج کشور را ادامه تحصیل عنوان کردند.

محمد حسن یوسفی با اشاره به تایید مدارک تحصیلی دانشجویان در سال گذشته برای خروج از کشور گفت: سال گذشته ۳۱ هزار و ۳۳۷ تایید مدرک صورت گرفته که ۱۵ هزار و ۱۳۲ تایید مدرک از طریق سامانه سازمان امور دانشجویان بوده است.

وی گفت: از ۱۵ هزار و ۱۳۲ تایید مدرک صورت گرفته تعداد یک هزار و ۴۶۵ مدرک مربوط به فارغ التحصیلان دانشگاه تهران، ۹۵۲ مدرک مربوط به فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی امیر کبیر و ۶۵۰ مدرک مربوط به فارغ التحصیلان دانشگاه صنعتی شریف بوده است.

مدیر کل امور دانشجویان داخل وزارت علوم تصریح کرد: براساس ارزیابی کلی حدود ۱۰ هزار و ۵۰۰ نفر از تعداد ۱۵ هزار و ۱۳۲ نفر قصد خود از ترجمه مدرک را ادامه تحصیل و یک هزار و ۵۰۰ نفر قصد خود را اقامت در کشور خارجی عنوان کردند.

حدیث پیامبر اکرم(ص):

فاطمه پاره وجود من است، هر

که او را بیازارد مرا آزار داده و هر

که او را خوشحال کند مرا خوشحال

کرده است.

(بحار الانوار، ج ۴۳ ص ۲۹)

۳۱ فروردین:

فرستی برای قدردانی از

زیباترین زیبایی جهان