

گشتی در فضای مجازی

فرهنگ +

● موفقیت با یک رؤیا شروع می‌شود. ایمان را به آن اضافه کنید، تبدیل به باور می‌شود.
- عمل را به آن اضافه کنید، تبدیل به قسمتی از زندگی می‌شود.
پشتکار را به آن اضافه کنید، به صورت هدفی قابل دیدن می‌شود.
- در آخر صبر و زمان را به آن اضافه کنید، به صورت رؤیایی که به واقعیت تبدیل شده تمام می‌شود...
کانال مثبت‌اندیشی

● هر موفقیتی بهایی دارد. پس تصور نکنیم که افراد موفق بدون بها آن را به دست آورده‌اند.
کانال مثبت فکر کنید

● اگر تغییر نکنیم نابود می‌شویم! باید تغییراتی را در نوع نگاهمان به وجود آوریم.
کلیدهای این تغییر عبارتند از:
کلید اول: خواستن
کلید دوم: خالی کردن ذهن از تعصبات
کلید سوم: داشتن باور مثبت نسبت به خود
کلید چهارم: دست به عمل زدن
به یاد داشته باشیم که عظمت زندگی به علم نیست به عمل است.
افکارتر از زیبا کن
کانال مثبت‌اندیشی

فرزندپروری

● براساس مطالعات اگر کودکان استفاده از تلفن همراه را از کودکی و با زمان طولانی در روز آغاز کنند در اواسط سن نوجوانی مستعد تومور مغزی خواهند شد.
برای چند دقیقه آرام شدنشان با سلامتی‌شان بازی نکنیم...
● اگر کودک می‌خواهد از خانه کسی یا جایی وسیله‌ای را بیاورد، بهتر است از خود شخص بخواهید بدون دعوا به کودک تذکر بدهد. با این کار شما همیشه گوینده نه نیستید و کودک شما را مانعی در برابر خواسته‌هایش نمی‌بیند.
ایستگاه کودک

همسرداری

● آقایان شاید بارها شنیده‌اند که وقتی از خانمی می‌پرسند چه شوهری می‌پسندید، می‌گویند: «مردی که بتوانم به او تکیه کنم» باید یادتان باشد منظور زنان از «تکیه کردن»، سینه سپر کردن و قوی بودن برای دعوی سر کوجه نیست!!!
آنان نیازمند «امنیت روحی» هستند نه «امنیت جسمی». آنان نیازی به یک قلدر ندارند، بلکه آنان با توجه به روحیه لطیفشان، دوست دارند با تمام وجود باور کنند که در کنار آنها همواره یک حامی صادق است که آنان را از لحاظ روحی و روانی و عاطفی، حمایت و پشتیبانی می‌کند.
احترام به زن در محافل خصوصی و عمومی اهمیت زیادی دارد بالاخص در جمع فامیل، اقوام، دوستان، نزدیکان

لب‌خندک

● بعد از خداحافظی مردم با گوشت، مرغ و کله‌پاچه به دلیل گرانی، این بار نوبت به سبزیجات رسید.
قیمت انواع سبزی از ۶۰۰ هزار تومان به ۸۰۰ هزار تومان افزایش یافت.
میشه به گزینه معرفی کنید ما از اون تغذیه کنیم؟
● گوشت اونقدر گرون شده که دیگه وقتی گوسفند می‌بینم، هم بهش احترام میدارم، هم می‌شینم پای بیع کردهش با دقت نوب‌برداری می‌کنم...
● تنها حرکت ورزشی من اینه که یه دمبل گذاشتم جلودر اتاقم در بسته نشه...
● به مسواک ایرانی خریدم ۸ تومن، بعد پشتش نوشته: ممنون که از میان این همه من را انتخاب کردی.
خب لامصب وقتی مسواک خارجی ۵۰ تومنه تو انتخاب من نیستی، جبر زندگیمی!

براساس یک سرگذشت واقعی؛

شوهرم، خواهرم را دوست داشت!

فاطمه زردشتی نیری
گروه گزارش

یکی از روزهای بارانی و شلوغ دادگستری است. دختر روی یکی از صندلی‌ها نشسته که برای مصاحبه دعوتش می‌کنم.
ظاهری ساده دارد و آرایشی کم‌رنگ. بی‌درنگ قبول می‌کند و شروع می‌کند به حرف زدن:
در خانواده متوسطی به دنیا آمدم. پدرم کارگر بود و مادرم همپای او کار می‌کرد تا چرخ زندگی ۶ نفره‌مان راحت‌تر بچرخد. این وسط اما تنها وظیفه من و سه خواهر دیگرم درس خواندن بود و برآورده کردن رویای پدر و مادرم.
دختر درسخوانی بودم که نه اهل دوست‌پسر بود و نه چرخ زدن در خیابان‌ها. با این همه بی‌سروزیان هم نبودم و تا آنجا که می‌توانستم از حق خودم دفاع می‌کردم.
چند روزی از ورودم به دانشگاه می‌گذشت و قصدی برای ازدواج نداشتم اما مگر حرفهای اطرافیان می‌گذاشت؟ مدام پشت سرم حرف می‌زدند که راحله فقط به خودش فکر می‌کند و به فکر خواهران پشت سرش که نمی‌توانند به خاطر او جواب خواستگارا را بدهند، نیست... و این حرفها خیلی اذیتم می‌کرد.
مجید آشنای دورمان بود که از چند تا خواستگارم سمج‌تر و پرو پاقرص‌تر بود. چند بار آمده بود خانه‌امان و آخرین بار کلی قول داد و گریه و زاری راه انداخت تا بالاخره زبانه بسته شد.
مراسم عقدمان خیلی ساده و پیش‌پا افتاده برگزار شد. نه لباس درستی برایم خریدند و نه آرایشگاه اسم و رسم داری رفتم. دختر خاله مجید مرا در خانه کمی آرایش کرد و با ناراحتی نشستیم پای سفره عقد.
دوران عقدمان هم آن‌طور که باید و شاید خوب نبود. با خانواده شوهرم راحت نبودم و از همه کارهایم ایراد می‌گرفتند. دو سال عقد به هر سختی که بود گذشت و بالاخره بعد از مراسم عروسی، رفتم سر خانه و زندگی‌امان...
از شوهرم راضی بودم. مجید دوستم داشت و مشکل خاصی باهم نداشتم اما کم‌کم رفتارش عوض شد. یک طور دیگری شده بود. توی گوشی و کامپیوترش پر از عکس‌ها و فیلم‌های ناجور بود و چشمش مدام به دنبال این دختر و آن دختر می‌چرخید. در خانه‌امان پنجره نورگیر کوچکی بود که به خانه همسایه باز می‌شد و مجید گاهی ساعتها پشت پنجره می‌ایستاد و یواشکی دختر همسایه را دید می‌زد. چند باری سر این موضوع با هم دعوایمان شد تا اینکه وقتی برای چند روز قهر کردم و به خانه پدرم رفتم، بالاخره مجید راضی شد خانه دیگری اجاره کند، اما بعد از آن روز، گوش‌اش را قفل کرد و



- آخرین بار کلی گریه و زاری راه انداخت تا بالاخره زبانه بسته شد
- چشمش مدام به دنبال این دختر و آن دختر می‌چرخید
- مجید هم باید طعم خیانت را می‌چشید!
- عمداً جلوی مجید ساعتها به امیر پیام می‌دادم تا حساس نشود!
- مرتب خواهرش را به رخ من می‌کشید.
- مجید بچه می‌خواست و من مقاومت می‌کردم!

می‌گفت و من مثل بید می‌لرزیدم. کار مجید برایم هضم‌کردنی نبود. در این زندگی برایش چیزی کم نگذاشته بودم که این طور مرا خوار کرده بود...
مجید که به خانه آمد، چشمانم را به روی همه چیز بستم و دهانم را باز کردم و هر حرفی از دهانم درآمد، کوتاهی نکردم. او هم اما این وسط کوتاهی نکرد. دستش را بالا برد و حسابی با مشت و لگد از خجالتم درآمد... این دعوا تمام شد و من تصمیم گرفتم کاری کنم تا جگرش آتش بگیرد... مجید هم باید طعم خیانت را می‌چشید...
با امیر در یکی از گروه‌های مجازی آشنا شدم. با اولین پیامش، به او چراغ سبز نشان دادم و پیامهایم شروع شد. عمداً جلوی مجید ساعتها به او پیام می‌دادم تا حساس شود. برعکس قبل، شب‌ها بعد از مجید می‌خواهیدم و تا ساعت دو و سه نصف شب به امیر

پیام می‌دادم. مجید اوایل بی‌خیال بود اما کم‌کم موضوع را فهمید و دعوی مفصلی به راه انداخت. دوباره با مشت و لگد به جانم افتاد و پرینت گوشی‌ام را گرفت. از آن روز خیلی محدود شدم اما دلم خنک شده بود...
چند وقتی قهر بودیم و سرسنگین تا اینکه...
آن روز با مادرم رفته بودیم خرید. پدرم رفته بود سرکار و خواهرم توی

کرد به کتک‌زدن من. این وسط اما تنها کار درست را مادرم انجام داد که با پلیس تماس گرفت...
به یک هفته نکشید که جهیزیه‌ام را جمع کردم و رفتم خانه پدرم. وکیل گرفتم و علیه او شکایت کردم. از آن طرف مجید هم بیکار نشست. پرینت گوشی‌ام را که از قبل داشت، ضمیمه پرونده کرد و حسابی بین‌مان شکر آب شد.

چند ماهی با هم قهر بودیم. در مغازه‌ای به عنوان صندوقدار مشغول کار شده بودم و تصمیم برای طلاق جدی بود که پیغام و پیغام‌های مجید شروع شد. از پیر و جوان گرفته تا غریبه و آشنا، همه و همه را برای آشتی واسطه کرد اما حرف من یک کلام بود... طلاق...

آخر شب بود و داشتم برای رفتن به خانه وسایلم را جمع می‌کردم که یکپهو مجید جلویم ظاهر شد. دست و پایم شروع کرد به لرزیدن و تا خواستم اعتراض کنم، قسمم داد بنشینم و فقط برای چند دقیقه به حرفهایش گوش کنم. جای شکر داشت که صاحب‌مغازه هنوز به خانه نرفته بود و دوا دور ما را می‌پایید. مجید آن شب کلی گریه کرد. قرآن کوچکی از جیبش درآورد، آن را جلویم گذاشت و خواست به خاطر قرآن او را ببخشم. نمی‌دانم چرا، اما آن شب با گریه‌های کمی رام شدم و از فردا به او روی خوش نشان دادم...
با وجود ناراضی‌تای پدرم، چند روز بعد تعهدی از او گرفتم و برای شروع یک زندگی جدید، رفتم پابوس امام رضا...

روزهای اول، اخلاق مجید خوب بود اما به دوسه ماه نکشید که دوباره شد همان آتش و همان کاسه. دوا دور می‌دیدم که دوباره اخلاق‌های بد مجید برگشته و با این دختر و آن دختر حرف می‌زدند.

خانه تنها بود. خرید مادرم که تمام شد، به اصرار او رفتم خانه‌اشان... قرار نبود اتفاق خاصی بیفتد اما تا مادرم در راه باز کرد ریحانه رویرویمان حاضر شد و با گریه و فریاد شروع به داد و بیداد کرد. به سینه مادرم می‌کوبید و داد می‌زد از اینکه چرا او را تنها گذاشته بود. لابلای حرفهایش از مجید گفت و اینکه در نبود او به خانه‌امان آمده و از او خواسته با او باشد...
ریحانه اما به سرعت به اتاقی پناه برده و در ارفاقل کرده بود...
پدرم که موضوع را فهمید، غوغایی به پا شد. به مجید زنگ زد و از او خواست هر چه سریع‌تر خودش را به خانه‌امان برساند و جالب اینکه مجید در کمال وقاحت چند دقیقه بعد در خانه پدرم حاضر بود...
مجید داد می‌زد و با پدرم درگیر شد. داد و بیدادهای من را که شنید، طاقت نیاورد. به جانم افتاد و شروع نبود...

درسهای اخلاقی

درسهای اخلاقی حضرت فاطمه (س) برای امروز

شهادت حضرت فاطمه (س) را به دستاران آن بانوی بزرگوار و پاک‌سرشت تسلیت می‌گوییم. به همین مناسبت در زیر جملاتی از آن انسان راستین تقدیم می‌شود:

● هر کس عبادات و کارهای خود را خالصانه برای خدا انجام دهد، خداوند بهترین مصلحت‌ها و برکات خود را برای او تقدیر می‌نماید.

● همیشه در خدمت مادر و پای بند او باش؛ چون بهشت زیر پای مادران است؛ و نتیجه آن نعمتهای بهشتی خواهد بود.

● اول باید در فکر مشکلات و آسایش همسایه و نزدیکان و سپس در فکر خویشتن بود.

● خطاب به همسرش علی علیه‌السلام: من از خدای خود شرم دارم که از تو چیزی را درخواست نمایم و تو توان تهیه آن را نداشته باشی.

● روزه‌داری که زبان و گوش و چشم و دیگر اعضا و جوارح خود را کنترل ننماید هیچ سودی از روزه خود نمی‌برد.

● خداوند ایمان را برای تطهیر شما از شرک قرار داد، و نماز را برای پاک شدن شما از تکبر،

و زکات را برای پاک کردن جان و افزونی رزقتان،
و روزه را برای تثبیت اخلاص،
و حج را برای قوت بخشیدن دین،
و عدل را برای بپرستن دلها،
و اطاعت ما را برای نظم یافتن ملت،
و امامت ما را برای در امان ماندن از تفرقه،
و جهاد را برای عزت اسلام،
و صبر را برای کمک در استحقاق مزد،
و امر به معروف را برای مصلحت و منافع همگانی،
و نیکی کردن به پدر و مادر را سپر نگهداری از خشم،
و صلح را حرام را وسیله از دیاد نفرت،
و قصاص را وسیله حفظ خونها،
و وفای به نذر را برای در معرض مغفرت قرار گرفتن،
و به اندازه دادن ترازو و پیمانها را برای تغییر خوی کم‌فروشی،
و نهی از شرابخواری را برای پاکیزگی از پلیدی،
و دوری از تهمت را برای محفوظ ماندن از لعنت،
و ترک سرقت را برای الزام به پاکدامنی،
و شرک را حرام کرد برای اخلاص به پروردگاری او و بنابر این، از خدا آنگونه که شایسته است بترسید و نمیرید، مگر آن که مسلمان باشید،
و خدا را در آنچه به آن امر کرده و آنچه از آن بازتان داشته است اطاعت کنید.

آیه‌گرافی



نکات خانهداری

روش‌های نگهداری نان

- اگر نان به صورت روزانه تهیه و تازه مصرف شود بهتر است.
- بهترین نگهداری نان‌ها برای استفاده راحت‌تر از هم جدا شده، تا شود و روی هم قرار گیرد. برای استفاده بهتر بچه‌ها نان را با قیچی به قطعات کوچکتر چیده و تقسیم‌بندی کنید.
- باید نان را در سفره یا دستمال بیچید و در ظرف مخصوص نان نگهداری کنید. بعضی‌ها از قابلمه رویی برای نگهداری نان استفاده می‌کنند.
- کسانی که مجبورند نان مصرفی یک هفته یا یک ماه را خریداری کنند، بهتر است نان را برای مصرف دو روز تا یک‌نزدند.

یادگاران



گردهمایی مردم نیریز در روز پیروزی انقلاب میدان ۱۵ خرداد / سال ۱۳۵۷ خورشیدی

فرد پوستر به دست: خداداد عطا پور

با تشکر از جناب آقای خداداد عطا پور که عکس را در اختیار ما گذاشتند

سس قارچ محبوب و خوشمزه

حتماً بارها شده غذایی درست کرده‌اید و آنگوشن آن اضاف آمده. با دستور غذایی این هفته می‌توانید با آنگوشن یک سس قارچ لذیذ درست کنید.
مواد لازم: آرد سفید: یک قاشق سوپخوری / آب گوشت: یک پیمانه / کره: ۵۰ گرم / قارچ: ۲۵۰ گرم / فلفل و نمک: به مقدار لازم
طرز تهیه:
ابتدا کره را درون قابلمه‌ای کوچک بریزید و قابلمه را روی حرارت ملایم شعله گاز قرار دهید تا کره ذوب شود. سپس آرد را درون کره بریزید و تفت دهید تا بوی خامی آن

آشپزباشی