

گشتی در فضای مجازی

همسرداری

● در مقابله با همسر بهانه‌گیر، همچون مُسکن آرام‌بخش باشید. بهانه‌جویی‌های همسران علتی دارد و بی‌تردید دچار مشکلی شده است. مشکلی که شاید به دلایلی چون خجالت کشیدن، صلاح ندانستن، سرزنش و... حاضر نیست به شما بگوید.

در چنین مواقعی پایگاه امنیت همسران باشید و او را به آرامش دعوت کنید. به حریم شخصی همسران احترام بگذارید و هرگز کنکاش و تجسس نکنید. بپذیرید همسران اکنون نیازمند انرژی مثبت و نیروبخش است. پس نقش آرام‌بخش بودن خود را به خوبی ایفا کنید و با ایجاد محیطی آرام و سکوت‌های نشان از رضایت، فضایی را برای تفکر و کنار آمدن همسران با خودش فراهم کنید.

● دشمن زندگی زناشویی از دیدگاه روانشناسان تلویزیون و فضای مجازی، خانه‌نشینی مرد، عدم رسیدگی به وضع ظاهری، بی توجهی، نگاه منفی به خانواده همسر، سکوت و عدم گفتگو درباره مشکلات

● بنای زندگی‌تان را بر اعتماد به یکدیگر بگذارید. مدام او را کنترل نکنید. در هر حرکت ساده همسران به دنبال بدبینی نباشید. این عادت که همه شماره تلفن‌ها را کنترل کنید، پیام‌ها را بخوانید و یا از او بپرسید «چی خریدی؟ از کجا خریدی و ...» را کنار بگذارید. خودتان را با جمله «چون دوستش دارم کنترلش می‌کنم» گول نزنید. اعتماد و احترام باید اولین اصل در رابطه‌تان باشد. کانال راه‌های همسرداری

فرهنگ +

● نه تنها شما همان می‌شوید که به آن فکر می‌کنید، بلکه جهان نیز همان می‌شود که درباره‌اش فکر می‌کنید. این یک اصل تغییرناپذیر است.

افرادی که زندگی را آوردگاه رنج و محنت تلقی می‌کنند، در برابر انواری که ممکن است زندگی‌شان را نورانی و درخشان کند، نابینا می‌شوند.

به عکس افرادی که نور و درخشندگی جهان را می‌بینند، حتی نقاط ظلمانی و تاریک راه، نور بالقوه به شمار می‌آوردند.

وین دایر

● هر چقدر غصه بخوری، دنیا پاسخی به دلت نمی‌دهد. شاد باش. شاد بودن اگر نتواند مشکلات را کم کند، اضافه هم نمی‌کند. ارزش واقعی تو زمانی است که در اوج مشکلات شاد باشی و برای راه حل بکوشی. کانال مثبت‌اندیشی

خسرو ضیغمی یکی از تولیدکنندگان بزرگ نهال نی ریز:

هیچ کس از محصولم گلایه نداشته است

زمانهایی که شرایط جوی مناسب نیست و یا هوا سرد است، تعداد کمتری می‌شود. تولیدات او در سال جاری، ۴۰ هزار نهال انجیر، ۷۰ هزار نهال بادام، ۱۲ هزار نهال انگور، ۱۰ تا ۱۵ هزار نهال هلو و همچنین ۲۵ هزار نهال انار در کنار ۲۰ هزار اصله نهال به محلی است.

وی مزیت و برتری کار خود را استفاده از روشهای نوین



آبیاری و کشاورزی عنوان می‌کند و می‌افزاید: «از قدیم درختان باغ مادری ما یک نوع سمبل و مرجع برای توسعه بسیاری از باغها محسوب می‌شد و خلیجها از اینجانهال و پیوندک برده و کاشته‌اند.»

ضیغمی ادامه می‌دهد: «چیزی که اکنون برای من حائز اهمیت است، این است که با سرمایه‌گذاری اندک و مزرعه کوچک خود توانستم برای تعداد زیادی از مردم منطقه شغل ایجاد کنم.»

**نیود ثبات قیمت یک مشکل اساسی است**

وی نیود ثبات قیمت برای محصولات کشاورزی را یک مشکل اصلی می‌داند و می‌گوید: «به طور مثال دو سال قبل سبب آنقدر قیمتش پایین آمد که روی دست کشاورز ماند؛ به طوری که بسیاری از افراد درختان نمرده و چند ساله خود را قطع کردند. یک سال هم تولید آنقدر کم می‌شود که سبب به کیلویی ۱۰ هزار تومان می‌رسد. یا مثلاً همین انار خردمان، قیمتش ثبات ندارد»

این کشاورز باتجربه، به وجود آمدن مشکل فوق را در نبود آمار دقیق می‌داند و می‌گوید: «من کشاورز باید بدانم چه مقدار محصول تولید کنم. وزارت جهاد کشاورزی باید وضعیت را به استانها و شهرستانها اعلام کند و آنها نیز به ما ابلاغ کنند تا نه با کمبود مواجه شویم، نه با مازاد»

ضیغمی در مورد مشکلات توسعه آبیاری قطره‌ای برای مزارع جدید می‌گوید: «۸۵ درصد هزینه آبیاری نوین را دولت می‌پردازد، اما با توجه به بالا رفتن قیمت قطعات، پیمانکاران از کشاورزان ۲۶ میلیون تومان

سجاد صمیمی پور گروه گزارش

تنها کسانی می‌توانند پله‌های ترقی و موفقیت را پیمایند که دست از تلاش برنمی‌دارند، از بسیاری راحتی‌ها و خوشی‌ها گذشته و جسورانه با مشکلات روبه‌رو می‌شوند و با آن دست و پنجه نرم می‌کنند.

خسرو ضیغمی از جمله کسانی است که با زندگی در روستای حسن‌آباد بخش پشتکوه، ۳۴ سال است که در زمینه نهال کاری و باغداری فعالیت دارد و برای تعدادی از اهالی منطقه شغل ایجاد کرده است. وی که تلاش و پشتکار را مهمترین عامل موفقیت هر انسان می‌داند، اکنون علاوه بر ۲۵ هکتار باغ نمرده، در مجموع بالغ بر ۱۴۰ هزار اصله نهال رانیز آماده فروش دارد.

انسان بدون هدف می‌میرد

علاقه او به کشاورزی به زمان نوجوانی برمی‌گردد؛ چرا که از دوران دبیرستان همواره در مزرعه پدری مشغول بوده و شروع کارش به طور مستقل، به سال ۱۳۶۳ بر می‌گردد. می‌گوید: «بعد از پایان دوران سربازی، به خاطر علاقه زیادی که به کشاورزی داشتم وارد این عرصه شدم و موانع و مشکلات متعددی را که وجود داشت، یکی پس از دیگری پشت سر گذاشتم»

او آرزوها و هدفها را غیر قابل کنترل می‌داند و می‌گوید: «انسان اگر آرزو و هدف نداشته باشد، مرده است.»

ضیغمی ابتدا کشاورزی را با زراعت گندم، جو و یونجه آغاز کرد. اما بعد از مدتی تصمیم گرفت به جای زراعت به درختکاری و احداث باغ و سپس به نهالکاری روی بیاورد.

خودش مهمترین علت این تصمیم را کمبود آب و کاهش سطح آب سفره‌های زیرزمینی می‌داند و می‌گوید: «از همان ابتدا که شرایط فراهم شد، به آبیاری تحت فشار روی آوردم. بعد از آن، به تبعیت از ما بسیاری از کشاورزان منطقه نیز از آبیاری سنتی دست کشیدند.»

اولویت اولم رضایت مشتری است

خسرو ضیغمی نهالکاری را از سال ۱۳۷۶ آغاز کرده و از سال ۱۳۸۰ ضمن اخذ مجوز از مؤسسه نهال پدر کشور، نهالکاری را ادامه داده و اکنون نهال‌هایی مثل انجیر، بادام، گردو، هلو، زردآلو و انگور را در مزرعه خود دارد.

او اولویت اول خود را رضایت مشتری می‌داند. استانهای کرمان، فارس، اصفهان، تهران، قزوین، همدان، کهگیلویه و بویراحمد و خوزستان از جمله شهرهای مقصد نهالهای ضیغمی هستند که به گفته خودش حتی یک بار هم کسی در هیچ کدام از این شهرها از محصولش گلایه نداشته است.

بیشتر کارگزاران از روستای مجاور یعنی دهجاه هستند. ضیغمی درباره آمار افرادی که در مزرعه مشغول به کار هستند، می‌گوید: «به طور میانگین ۲۴ نفر دائم در حال کار هستند؛ اما بسته به هر فصل ممکن است این آمار تغییر کند. مثلاً زمان برداشت محصولاتی مثل زردآلو تعداد کارگر بسیار بیشتری لازم است و در

درسهای اخلاقی

حکایتهای اخلاقی از فیه مافیة مولانا



● تو را نیست و تو بدان محتاجی؟ إلا آن که از تو خوبتر هیچ نیست، آینه آورده‌ام تا هر لحظه روی خود را در وی بنگری. چیست که حق تعالی را نیست و او را بدان احتیاج است؟ پیش حق تعالی دل روشنی می‌باید بردن تا در وی خود را ببیند... آن‌الله لاینظر الی صور کم‌والالی عمالکم و انما ینظر الی قلوبکم

(پیامبر اکرم: به درستی که خداوند نگاه نمی‌کند به صورت و اموال و سخنان شما، بلکه به دلها و اعمال شما نظر می‌کند)

● حکایت می‌آورند که حق تعالی می‌فرماید که ای بنده من، حاجت تو را در حالت دعا و ناله زود برآوردمی، اما در اجابت جهت آن تأخیر می‌افند تا بسیار بنالی که آواز و ناله تو مرا خوش می‌آید. مثلاً، دو گدا بر در شخصی آمدند؛ یکی مطلوب و محبوب است و آن دیگر عظیم میغوش است. خداوند خانه گوید به غلام که زود، بی تأخیر، به آن میغوش نان پاره بده تا از در ما زود آواره شود؛ و آن دیگر را که محبوب است وعده دهد که هنوز نان نپخته‌اند، صبر کن تا نان برسد.

● اگر در برادر خود عیب می‌بینی آن عیب در توست که در وی می‌بینی.

● اگر همه عالم را نور گیرد، تا در چشم نوری نباشد هرگز آن نور را نبیند.

● در سمرقند بودیم، و خوارزمشاه سمرقند را در حصار گرفته بود و لشکر کشیده، جنگ می‌کرد. در آن محله، دختری بود عظیم صاحب جمال، چنان که در آن شهر او را نظیر نبود. هر لحظه می‌شنیدم که می‌گفت: «خداوند! کی روا داری که مرا به دست ظالمان دهی. و می‌دانم که هرگز روا نداری، و بر تو اعتماد دارم»

چون شهر را غارت کردند و همه خلق را اسیر می‌بردند و کنیزکان آن زن را اسیر می‌بردند، او را هیچ آلمی (دردی) نرسید و با غایت صاحب جمالی، کس او را نظر نمی‌کرد. تا بدانی که هر که به خود را به حق سپرد از آفت‌ها ایمن گشت و به سلامت ماند و حاجت هیچ کس در حضرت او ضایع نشد.

پیش از حکایت می‌خوانیم که «... پس گدایی از حق کن و حاجت از او خواه که هیچ ضایع نشود که ادعونی استجب لکم

● گفت: پبلی را آوردند بر سر چشمه‌ای که آب خورد. خود را در آب می‌دید و می‌رمید. او می‌پنداشت که از دیگری می‌رمد. نمی‌دانست که از خود می‌رمد.

● همه اخلاقی بد - از ظلم و کین و حسد و حرص و بی‌رحمی و کبر - چون در توست، نمی‌رنجی؛ چون آن را در دیگری می‌بینی، می‌رمی و می‌رنجی.

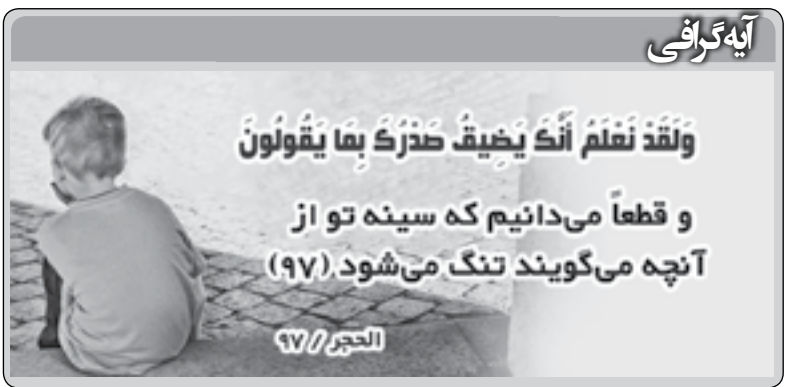
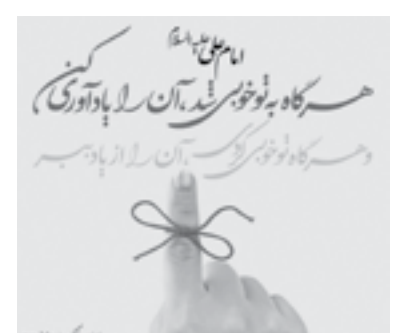
● درویشی به نزد پادشاهی رفت. پادشاه به او گفت که ای زاهد.

گفت: زاهد تویی.

گفت: من چون زاهد باشم که همه دنیا از آن زمینه کار خود نداشته باشد، موفق نمی‌شود. در واقع یک کارآفرین باید در ابتدا یک مدیر باشد.»

وی فرهنگ خانواده‌ها و عدم استعدادیابی را از ابتدایی‌ترین دلایل بیکاری در کشور عنوان می‌کند و معتقد است که استعدادیابی از پدر و مادر در خانه و سپس در مدارس باید شروع شود. گرچه فراهم کردن شرایط شکوفایی استعدادها را نیز وظیفه دولت می‌داند.

● یوسف مصری را دوستی از سفر رسید. گفت: جهت من چه ارمان آوردی؟ گفت: چیست که



تکات خانهداری

این اشتباهات خانه را کیفیت تر می کند

- برای تمیز کردن سرویس بهداشتی، مطمئناً از برس‌های مخصوص استفاده می‌کنید. آن‌ها را خیس و مرطوب در جای خود نگذارید. این کار باعث پخش شدن انواع میکروب‌ها و آلودگی در محیط می‌شود. وقتی کارتان تمام شد برس را خوب بشویید و در آفتاب خشک کنید.

- یکی از رایج‌ترین کارهایی که افراد در خانه به انجام آن عادت دارند، ریختن زباله و غذا در سینک ظرفشویی است. اول اینکه برای این کار یک سبد کوچک تهیه کنید و داخل سینک بگذارید. در مرحله بعد توجه داشته باشید که محیط مرطوب سینک به خودی خود باعث رشد انواع باکتری‌ها و میکروب‌ها می‌شود. پس هر هفته سینک را با مواد ضدعفونی کننده و یا جوش شیرین تمیز کنید.

- یک اشتباه رایج در تمیز کردن خانه آن است که اکثر خانم‌ها از پایین منزل شروع می‌کنند تا به بالا برسند. منظور این است که مثلاً اول کف خانه و فرش را تمیز می‌کنند و بعد به سراغ پنجره‌ها و مبلمان می‌روند.

یادگاران



تابستان سال ۱۳۵۸ خورشیدی

بازسازی یک ساختمان در کوچه آخوندی‌ها و تبدیل موقت آن به مهدیه این بنا که بعد‌ها در اختیار کمیته امداد قرار گرفت در محله امام مهدی بود.

از راست ایستاده: فرهاد جمشیدی، اکبر خلیلی، ناشناس، ناشسته از راست: خلیل داوودی، بهنام زردشت، شهید حبیب کردگاری با تشکر از جناب آقای بهنام زردشت که عکس را در اختیار ما گذاشتند

آشپزباشی

شیرینی قراییه تبریز

**مواد لازم:** کره یا مارگارین: ۱۲۵ گرم  
روغن مایع: ۱۳۰ پیمانه (۴۰ گرم)  
پودر قند: یک‌دوم پیمانه سرخالی  
وانیل شکری: ۱ پاکت ۵ گرم  
نشاسته ذرت: ۲ قاشق غذاخوری  
آرد: ۲ لیوان / پودر قند یا مواد دلخواه  
برای تزئین (خلال یا پودر پسته یا بادام، کنجد، نارگیل، شکلات، گردو)  
**طرز تهیه:** یک دستکش بیوشید و همه مواد به غیر از آرد را با دست مخلوط کنید. سپس آرد را کم‌کم اضافه کنید تا مخلوطی با لطافت و نرم به دست بیاید.  
بعد مواد را به هر شکلی که می‌خواهید در بیابورید. می‌توانید مثل کلوچه‌های

لب‌خندک

● کوپن هم که شکر خدا داره برمی‌گرده و فقط مونده گاز که قطع بشه و برای گرم کردن خونه‌ها مون دوباره از علاءالدین استفاده کنیم تا به این ترتیب برگردیم به دهه باشکوه ۱۶۰ می‌خوام ببینم دیگه دهه شصتی‌ها چی دارن برای فخر فخر و ختن به ما!

● کوپن هم که شکر خدا داره برمی‌گرده و فقط مونده گاز که قطع بشه و برای گرم کردن خونه‌ها مون دوباره از علاءالدین استفاده کنیم تا به این ترتیب برگردیم به دهه باشکوه ۱۶۰ می‌خوام ببینم دیگه دهه شصتی‌ها چی دارن برای فخر فخر و ختن به ما!

● آدم‌ها را نه در سفر بلکه سر میز «سلف سرویس» در عروسی بشناسید!