

مسابقه چی شد؟

در طول هفته ای که گذشت پنج، شش تماس داشتم برای بخش کودک و نوجوان. همه آنها هم از وضعیت مسابقه و برندگان سوال می کردند. دوستان عزیز که در مسابقه شرکت کرده اند بخش کودکان این شماره را تماشا کنید. شاید شما از برندگان باشید.

از دانشگاه! خانم زهرا جعفری از تهران تماس گرفتند. «آقا تو را به خدا بباید و از وضعیت ثبت نام دانشگاه ها که هر ترم بدتر و بدتر می شود گزارشی بنویسید.

آخر تا کی این همه می نویسی و بی برنامهگی. ۵ ساعت در صفوف مختلف می ایستی... - هر کسی یک بار در ایام ثبت نام به دانشگاه رفته باشد بدون شک صحبت های این خانم محترم را درک می کند. روی چشم برای گزارش به دانشگاه شما هم می ایست.

استقبال از آشپزی خانم س.م از جنوب کشور و شهر اهواز از ستون جدید صفحه چهار بخش خانواده استقبال کردند و خواستند که این روز را ادامه بدهیم. - ما قول این ستون را به طور دائمی از آقای گلریز گرفته ایم و قرار شده است تا هر هفته در دستورات غذای او در صفحه استفاده کنیم. امیدواریم این همکاری ادامه داشته باشد.

هفت سخن

- هر کس سخن شنند از جواش برنجد.
- ترس، لذت، اندوه، تفکر و عصبان همه با یکدیگر در ارتباطند.
- کربشماو باشی - انسان، خودت به یاری خود برخیز تا موفق باشی.
- بنهون
- مرگ چیزی است که از زندگی یک اتفاق می سازد.
- تمام عمر می خواست کسی بیوم و آکشن که بالاخره کشم، خودم نیستم.
- وین دایر
- زندگی انسان، از سوی یاس شروع می شود.
- زان بل ساترز
- از مرگ ترسید زیرا تلخی آن به خاطر ترس از آن است.

سرافق

آر امش

محدوده ما

به اطرافتان توجه کنید، ایراد خیلی ها در خودشان است. اصلاً به اطراف نه، به خودتان توجه کنید. بدانان باشد جمله از طرف طلب درباره دیگران نسبت به شما هم صادر می کند!
از حد آدم ها صحبت می کنیم. آنچه واقعیت است و آن قسمت درد سر است که از مزاج واقعیت می گذرد. خیلی ها فکر می کنند قشقتان خورده شده و ملال در جیبی قرار دارند که باید باشد.
این فکر آغاز و پیرانی است. شاید خیلی ها به هر دلیل حق داشت باشند اما خیلی بیشتر از این خیلی ها تنها در توهم به سر می روند.
شناخت خود در حد انتظار از خود، یکی از مهمترین روش ها برای دستیابی به آر امش است. احتمالاً از روز ها به اندازه کافی فرصت داریم تا به این موضوع مهم فکر کنید؛ حد شما چیست؟

پیشنهاد هفته

دست به کار شوید!

یک نفس عمیق کشید. قطعاً شما هم مانند ما بوی بهار را احساس می کنید.
اوایل هفته آینده مصادف خواهد بود با اولین روزهای آخرین ماه سال، باورناتان می شود؟ چشم که به هم زدیم یک سال دیگر هم مثل برق و باد آمد، دستخوش حوادث خوب و بد شد و گذشت.
حالا چرا این بحث را پیش کشیدیم و به آخر سال اشاره کردیم عرض می کنم.
تقریباً یک ماه یا به عبارتی سی روز به آغاز سال جدید باقی مانده معمولاً اسفند که از نیمه می گذرد دیگر جایس برای سوزن انداختن در خیابان ها نیست.
یک ماشین داشته باشید جایی برای پارک کردن اقدامی کنید و اگر پیاده باشید... قربان وسایل نقلیه عمومی بگردم. نگرید، نیست.
پیشنهاد این هفته ما را حتماً تا به حال حدس زده اید. از همین امروز دست به کار شوید. دست چپ ها را بگیرد و خرید عید را از همین امروز شروع کنید تا به ترافیک و شلوغی ایام آخر سال و روزهای پایانی و همه بر نخورد.
البته شاید چندین و چند بار در پایان هر سال این توصیه را شنیده باشید و یا اصلاً خودتان برای خودتان چنین برنامه ای ریخته اید و به انجام نرسانیده اید. احتمالاً این نوشته ما هم به همان توصیه بدل رود به فراموشی سپرده خواهد شد.
البته این غایت متعلق به همه ماست. انجام کارها در دقیقه نود و لحظات پایانی شاید حتی چند ساعت مانده به سال تحویل. دیر بجنبید به ترافیک و شلوغی خواهید خورد.

پاتوق



حسین میر

همون جلوی در، همه می گن عجب دبیای بزرگی. نباید برای بارهای بعد دیگه این حرف و زنون ولی ولی برای بار هزارم هم که از اونجا رد می شن یاد جمله روز اول می افتن. ردیای یک کوه نورد بزرگ. کوه نورده کی می خواسته از پارک جمشید رد شه و به کلکچال و توچال بره. اما ردیای کوچولوی آدمای معمولی هم دیده می شه. ردیای خاطره. غم، شادی، برف و آفتاب. آدمای مختلفی که روزی مختلف به پیونه های مختلف روی یک شیار که دو طرفش چوبه راه رفتن. حرفاشون را به درختها، سنگ فرش و نرده های چوبی زوند و خدا... شبیاری که به پیونه های مختلف به زمان آنقدر گریه می کنه که می شه در خون، به زمان هم آنقدر آرومه که آنگاه با صدای گنجشک ها خوابیده.
بسی تخریش و نیاورن به خیابونه که وقتی با تپشهایم هم مسیر شدی به پارک جمشیدی می رسی. به یک ایران نقلی همشکل شیران، اما خیلی کوچکتر از ایران. صفای بهار و تابستونش

پارک جمشیدی، جایی برای آرامش

ردیای خاطره

آقا شادی و لذت این سیل کم از روزای آفتابی قشنگش نداره. اونایی که طبیعت گرا هستن می تونن برن کنار استخر پارک و برای پرسندن ها غذا و دونه بپزینن؛ به استخر بزرگ با نمای زیمبا برای بعضی ها شاید غذا دادن به پرند ه ها کار عیثی به نظر برسد، اما اگر غذا دادن به پرند ه ها را یکبار تجربه کنین می فهمید که این کار، چه جادویی و چه مرموز، همیشه و درختانی قدیمی تر از خودم و تو؛ همیشه استوار نمم با سنگفرش قدیمی شادی خودی تو که در باران و آفتاب. در مه و برفی که از لایج خود را بر تم رها کرده!... اما خدا کنه که اینجا بارون با برف بباره؛ اون وقته که توی هر جوی و شیارهای پارک سیل راه می افند.

گیرنده

جلسی - بارسلونا

شنبه: لیگ فوتبال انگلستان به خاطر جام حذفی این کشور تعطیل است. ساعت ۱۸ دیدار هاتفر و وایرن منیخ ساعت ۱۸ پخش می شود.
خودتون عشق را فرید ساعت ۲۰/۱۵ پخش می شود. هتار برای کبری ۱۱ هم ساعت ۲۲ پخش می شود. لیگ ایالتی این هفته به خاطر جام قهرمانان اروپا شرایط ویژه دارد و هر سه تیم حاضر در لیگ قهرمانان شنبه یکبار می کنند که شما می توانید بازی میلان و گالیاری را ساعت ۲۲ تماشا کنید.

یکشنبه: مغربین ساعت ۱۹ از شبکه تهران پخش می شود. سینما و ماورا ۲۰/۴۰ از شبکه چهارم بینو. حس سوم ساعت ۲۰/۳۰ از شبکه دوم پخش می شود. ساعت ۲۰ شاهد دیدار اینترناختر کافورت و هامبورگ باشید. دیدارهای لیگ آسیاتیمه با احتمالاً از دیگر بازی های کشنیه خواهد بود که بخش می شود.
دوشنبه: دوشنبه: سیرال فرنت ساعت ۱۹ شبکه تهران، سینمای دیگرو ۲۱/۲۰ شبکه دوم،

کیرنده

مهر ماه ۲۲/۱۰ شبکه اول، ۲۲/۲۰ روزان سفری هم ساعت ۲۲ از شبکه تهران پخش می شود.

سه شنبه: لیگ قهرمانان اروپا پس از چند هفته تعطیلی به روزهای حساس خود رسد. زان میان چهار دیدار حساس سه شنبه شب رئال مادرید - آرسنال و بایرن منیخ - میلان حساس ترین ها را برگزار می کنند. احتمالاً هم دومی ساعت ۲۲/۱۵ مستقیماً پخش می شود. اگر تغییر کرد تو را به خدا ما با مقصد ندانید. برای غیر فوتبالی هم بگویم هتار برای کبری ۱۱ ساعت ۱۹ از شبکه تهران و فیلم سینمایی ساعت ۲۱ شبکه دوم پخش می شود.

چهارشنبه: شاید بتوان با قاطعیت گفت حساس ترین مسابقه لیگ قهرمانان اروپا را تیم های جلیسی و بارسلونا هر دو مدعی عنوان قهرمانی این مسابقات دانست. این بازی را هم ساعت ۲۲/۱۵ تماشا کنید و این شاید جذباترین برنامه چهارشنبه شب شما باشد از دست ندهید. نکته: احتمالاً از آخر این هفته و طبق شنیده ها مجموعه شب های بره مجدداً پخش آغاز خواهد شد. اگر از کسانی بودید که برره را تعقیب می کردید احتمالاً از پنجشنبه می توانید دنباله این مجموعه را تماشا کنید.

اقبال هفته

فرویدرین ماه: در آغاز این هفته حسن خودچینی و خودانگیزگی تان باعث می شود که حساسی سرگرم باشید. در این روزها خریدن یک یادگاری از اقلیت برای فری که عمیقاً دوستش دارید و سوسه کشنه است. ولی اطمینان پیدا کنید که در هنگام خرید وقت زیادی به خرج می دهید تا قیفها جان چیزی پیدا نمید که در جست و جویش هستید. در روزهای اول و دوم هفته شانس آشنایی با فردی جدید و برخورداری از ارتباطی طولانی مدت عایدتان می شود که اگر درست از آن استفاده کنید تا پایان هفته بسیاری از نفعات و خواسته های بزرگتان برآورده می شوند.

از دیدگاه شما: در این روزها زمانی که متوجه می شوید همسر یا عزیزتان مخفیانه در سطل بالی با شما سخاوت کرده است و گداز می کند و اگر چه چیزی برای پنهان کردن ندارد ولی ملال نیستند حتی عزیزترین فرزندتان را تا آن اندازه شما دوست ندارند که در روزهای دوم و سوم متوجه زندگی عاطفی تان بشمار آواز می دهند ولی از روزهای پایان هفته با کنار گذاشتن لجاجت و پندگی و غفلت می رسند و می توانند بسیاری از مشکلات را کم رنگ نمایند. در پایان هفته در اجتماعات خانوادگی و دوستانه تان مهمانی عزیز و ویژه به حساب می آید ولی بهتر است تا جای ممکن تقویم اجتماعی تان را بیشتر از ظرفیت فرط بکنید.

خرداد ماه: تجربیات جدید خوب هستند به شرط آن که با احتیاط آنها را امتحان نمایید. در این زمان مستعد از زناطی و شفرنگرانه رابطه ای عاطفی به وجود آید ولی اگر تلاشی شرکت و هماهنگ برای کمک به پیشرفت آن صورت ندهید آتش آن خیلی زود خاموش می شود. در روزهای پایانی این هفته قادرید خواستار را آراملا و وظایف و مسؤولیت های عاطفی تان متمرکز نماید که از این رو امتیازی از آن شما می شود که قبلاً دست داده بودید.

تیر ماه: در روزهای دوم و سوم ممکن است از نظر مادی تا حدی در تنگنای بگریه و دل آن بدین معنی نیست که نمی توانید با همسر یا عزیزتان به تفریح و گذر بروید. رفتن به پیکنیک، پارک یا گلهوردی همان تفریح و سرگرمی را در اختیار تان می گذارند که نیازمندان هستند. توجهی که در روزهای پایانی هفته از سوی یکی از ارشدانمان دستداران خاموش کشد می کند دلچسب و خوشایند است ولی مالید خیلی زود آن حالت بلاکلیبی به سیراید. زمانی که احساس می کنید امکان دارد به سمت مسیر نادرست و غلط هدایت نشوید فقط به نای الهام و شهود درونی گوش فرا دهید.

مرداد ماه: در روزهای دوم و سوم هفته مالید از روی محبت و مهربانی سرب به سرب اطرافیان تان بگذرید و با آنها شوخی کنید، اگر تصور می کنید که شخصی را با شوخی های بی غرض خود برانجاده و تلخ کرده اید خیلی زود اقدام به عذر خواهی کنید. در این زمان همسر یا عزیزتان حرف دلش را به شما می زند، ولی اگر گمان می کنید که او چیزی را از شما پنهان می کند به جای تحقیقات در حفا برای کسب اطلاعات بیشتر به صورت رود رو در او خودشن سوال کنید.

شهریور ماه: در آغاز این هفته همه چیز همانطور که در ظاهر به نظر می رسد، غالب هستند. در این زمان قبل از دست گیری از عمل مسلیم و صبر و حوصله به خرج دهید و به تحقیق انتخاب های مستعدان را بسنجید. در این زمان غلبه عشق و عاطفی، نقش یک قهرمان محبوب را نشان میدهد که در نهایت تصمیم میگیرد راه مرحله آخر را برسد. در روزهای ششم و هفتم از نظر مالی در تنگنای قرار خواهید گرفت، پس تا جای ممکن برنامه های کم هزینه را ترتیب دهید.

مهر ماه: اضافه کردن عصری غیر معمول به زندگی عاطفی تان، باعث می شود که همسر یا عزیزتان روزی ابراهه بریزد. در روز چهارم تا هفتم مالید اطلاعات بیشتری در مورد اطرافیان خود بکسب کنید، ولی اگر با خیالات و کمروسی آنها مواجه شوید، بهتر است صبر و حوصله به خرج دهید تا زمان مناسب برای افشای حقایق بیشتر فرا برسد. در روزهای سوم و چهارم نیازهای خود را در اولت قرار می دهید و همین دلیل ممکن است تا حدی خودخواه به نظر برسد، ولی بهتر است آری کنید که همه از موضوع رضایت داشته باشند.

ابان ماه: در آغاز هفته در هنگام مذاکره تصمیم به تهیه، زمانی دشوار و فریج را در پیش رو خواهید دید. از نظر مالی و مالی با بهره گیری از عقل سلیم و صبر، در این بلاکلیبی راه را در پیش پست سر خواهد گذاشت. مستعدان را بسنجید. در این زمان غلبه عشق و عاطفی، نقش یک قهرمان محبوب را نشان میدهد که در نهایت تصمیم میگیرد راه مرحله آخر را برسد. در روزهای ششم و هفتم از نظر مالی در تنگنای قرار خواهید گرفت، پس تا جای ممکن برنامه های کم هزینه را ترتیب دهید.

آذر ماه: در روز چهارم تا هفتم در حین بازگویی مهربانهای جدید یا تم در کلاسهای که برایتان جالب هستند، اوقات خوب و خوشی را در پیش رو خواهید داشت. در صورتی که مآهل هفته وقت خیلی زیادی را با همسر تان در حین سیر می کنید قطعاً احساس کسالت و افسردگی بر شما حس می شود. پس از سرگرمی بیرون بریزید، در سرگرمی های جمعی شرکت کنید. در روزهای پایانی هفته مهربانهای شوخی در شما به باغ خود می رسد، فقط مراقب باشید که عزیزی را در این میان زخمی خاطر نرسد.

دی ماه: تا جای ممکن از بند و اندرزهای دوستان استفاده کنید و به دنبال راههای مایبر فرعی باشید. در این روزها، در هنگام شکست و گذار با دوستان، فرصت آشنایی با فردی جدید و ویژه در اختیار تان قرار می گیرد. در روزهای پنجم و ششم هفته، همسر یا و سبید پذیرتر از همیشه خواهد بود. پس اگر همسر عزیزتان بابت خصلتی غیر حسدی از شما تعذر خواهی کند، بهتر است پذیرای آن باشید و به جای ابدیشین به گذشته و احساسات نماند، به فکر آینده ای درخشان باشید.

بهمن ماه: در آغاز هفته آشنایی افراد و تکلمه نظرات و عقایدی مشابه شما دارند. امکان تفریح در اینده را در اختیار تان قرار می دهد. ممکن است برای اوقات خودتان، این زمان به نظر آید که بیشتر از همیشه با فکر دهید. در این چارچوب زمانی آزادی ارتباطی نهایت خواهد داشت. حتی اگر متلاطم، مالید برای حفظ آزادی تان دست به اقداماتی غیر قابل پیش بینی بزنید. مهران همچنین در این روزها هر چیزی ارزش میر و انتظار را دارد. اگر در روزهای ششم و هفتم متوجهی که خواهش هستند از سوی فردی ویژه و آشنایی دریافت نکنند، به شدت سرخورده و اید خواهند شد.

اسفند ماه: در آغاز این هفته دوستان و آشنایی که تا چندین سال با همسران یا عزیزان، در خدمت کتان خواهند بود، به سرگشته ای که مستانه از آنها انتظاری کمک و همراهی کنید. متلاطم در این هفته با فکر کنید. در این چارچوب زمانی آزادی ارتباطی نهایت خواهد داشت. حتی اگر متلاطم، مالید برای حفظ آزادی تان دست به اقداماتی غیر قابل پیش بینی بزنید. مهران همچنین در این روزها هر چیزی ارزش میر و انتظار را دارد. اگر در روزهای ششم و هفتم متوجهی که خواهش هستند از سوی فردی ویژه و آشنایی دریافت نکنند، به شدت سرخورده و اید خواهند شد.

آکارویوم



تیپ نقره ای Silver Tips اگر می خواهید این ماهی را نگه دارید، بهتر است نورپردازی خوبی برای مخزن آنها در نظر بگیرید. ماهی کوچک است و نهایتاً طولش به ۵ سانتی متر می رسد. در زمینه ساز رنگ و تانیش نور از بالا بدنش به رنگ قرمزی می درخشند. لکه های سیاه یا امتدادی تیره تا میانه های بدن بر روی دمش دیده می شود. این ماهی بسیار پرتحرک و اجتماعی است و در اسارت هم به راحتی زاد و ولد می کند. به یاد داشته باشید این ماهی را در هنگام تخم ریزی از دیگر ماهی ها جدا کنید، در غیر این صورت تمام تخم ها خورده می شود. این ماهی کوچک را که در شرق برزیل زندگی می کند، بهتر است در یک مخزن با عمای ۲۵ - ۲۰ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

قاب



ساعت هفت و نیم صبح روز عاشورا، مراسم گل مالی در خرم آباد

تصاویر: مصطفی کزازی