از من بپرس

پرهای صاف، مرتب و البته ضدآب

[پرستو رفیعی]

بیشتر ما، بارها و بارها دیده ایم که پرنده ها با چه دقت و وسواسی پرهای خود را با نوکشان صاف و مرتب می کنند اما آیا تا به حال به علت آن فکر کرده اید؟

علت این است که زیر پوست هر پرنده ای درست در نزدیکی پرهایش، تعدادی غده چربی وجود دارد. وقتی پرنده پرهایش را مرتب می کند نوکش به این غده ها می خورد، آنها را تحریک می کند و موجب می شود از آنها چربی جاری شود. این چربی روی پرها و بال های پرنده پخش می شود. چربی پرهای پرنده را تمیز و درخشان می کند از طرفی وجود چربی روی پرهای پرنده موجب می شود که آب نتواند آنها را خیس کند.

اما اگر پرنده اتفاقی این چربی را بخورد چه بلایی به سرش می آید؟

نگران نباشید اگر چربی وارد بدن پرنده ها شود نه تنها آسیبی به آنها نمی رساند بلکه به بدنشان نیرو می بخشد و آنها را قویتر می کند و به همین علت است که پرندگان از زمانی که پرهایشان رشد می کند یاد می گیرند که آنها را مرتب و تمیز و یا به عبارت دیگر آنها را چرب کنند و این کار برایشان عادت می شود. بعضی از پرنده ها مانند یک نوع خروس برای تمیز کردن پرهایشان خیلی زحمت می کشند. این نوع خروس علاوه بر پرهای بدنش باید پرهایی را که روی دم بلندش قرار دارد هم مرتب کند.

شاید بهتر باشد دوستان دیگری پیدا کنید

[راضیه حبیبی]

«حالا کی گفته ما باید هر کاری که می کنیم به مامان و بابامون بگیم؟ اصلا مگه ما بچه ایم؟ اگه به اونا بگیم که مخالفت می کنن، به هر حال ما می خوایم امروز کلاس زبان رو بپیچونیم و بریم سینما. تازه، ما که قرار نیست دروغ بگیم، فقط همه چی رو نمی گیم! تو هم اگه این قدر بچه ننه نباشی، کلی بهت خوش می گذره.»

اگر شما دلتان نخواهد از پدر و مادرتان چیزی را پنهان کنید، چه جوابی به دوستان تان می دهید؟ اگر موافقت کنید و با آنها به سینما بروید، به جای آن که لذت ببرید، احساس گناه و عذاب وجدان خواهید داشت و اگر مخالفت کنید، ممکن است دوستان تان تا مدت ها شما را مسخره کنند یا حتی دوستی تان با آنها به هم بخورد.

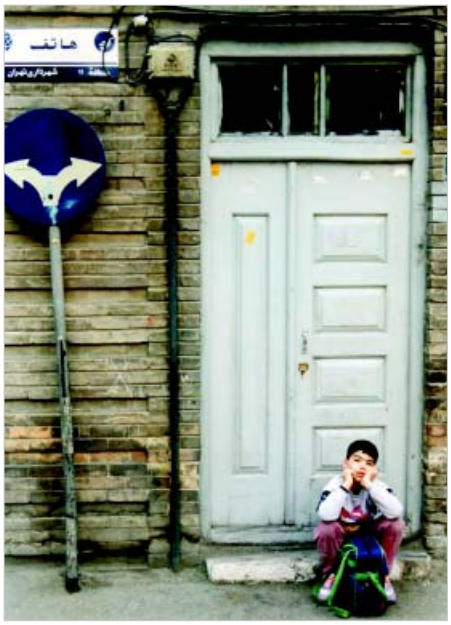
تصمیم گیری معمولاً کار بسیار سختی است و وقتی که افراد دیگر مرتباً سعی دارند شما را به انجام کاری که دوست ندارید ترغیب کنند، سخت تر هم می شود. شاید تا به حال متوجه این موضوع نشده باشید ولی دوستان تان تأثیر بسیار زیادی روی شما می گذارند زیرا شما زمان زیادی را با آنها می گذرانید، از تجربه های خود حرف می زنید و از همدیگر چیزهای زیادی یاد می گیرید. این تأثیر گاهی اوقات مثبت است و بعضی وقت ها هم منفی. مثلاً ممکن است شاگرد اول کلاس شما را ترغیب کند تا بیشتر و بهتر درس بخوانید یا یکی دیگر از دوستان تان که خیلی خوب بسکتبال بازی می کند، شما را به این ورزش علاقه مند کند، یا حتی ممکن است بعضی از بچه ها شما را وادار به تقلب کردن یا کارهایی کنند که موجب ناراحتی دیگران می شود.

بعضی از بچه ها به راحتی تسلیم خواسته های دوستان شان می شوند زیرا می خواهند در جمع آنها پذیرفته شوند و دیگران آنها را دوست داشته باشند. بعضی از بچه ها هم بسیار کنجکاوند و دوست دارند کارهایی را که دیگران انجام می دهند، تجربه کنند. معمولاً بهانه «همه دارن همین کارو می کنن» موجب می شود بچه ها عقل و منطق و قضاوت درباره خوبی و بدی کار را به کناری بگذارند و با بقیه همراه شوند.

«نه گفتن» معمولاً خیلی سخت است مخصوصاً زمانی که قرار باشد تنها در مقابل تمام دوستان تان بایستید. اگر به احساسات و اعتقادات تان اهمیت بدهید و درباره خوبی یا بدی کارهای مختلف به خوبی قضاوت کنید و تصمیم های دیگران را به تصمیم خودتان ترجیح ندهید، می توانید این «نه» را رزشمند را بگویید. مقاومت درونی و اعتماد به نفس به شما کمک می کنند تا محکم باشید و در مقابل کاری که می دانید انجام ندادنش بهتر است، مقاومت کنید. شاید همین نه گفتن شما موجب شود که چند نفر دیگر هم در گروه دوستان تان جرأت نه گفتن به بقیه را پیدا کنند. در این صورت تحمل شرایط بسیار آسان تر می شود.

حتماً شما هم از پدر و مادرتان یا معلم ها شنیده اید که به شما می گویند «دوستان خوبی برای خود انتخاب کنید». چقدر خوب است که دوستان از نظر فکری به هم نزدیک باشند زیرا در آن صورت هیچ وقت چنین موقعیت های سختی به وجود نمی آید. اگر دوستان شما درسخوان، ورزشکار و مهربان باشند، شما هم به احتمال زیاد همان طور خواهید شد. پس بهتر است افرادی را برای دوستی انتخاب کنید که بتوانید از ویژگی های مثبت آنها بهره ببرید. اگر دوستان تان شما را مجبور به انجام کار اشتباهی کردند، فقط کافی است بگویید «نه» و راه تان را از آنها جدا کنید. مطمئن باشید کار سختی نیست. یک بار امتحان کنید. مهم نیست که آنها درباره شما چه می گویند. مهم این است که آن قدر قوی بوده اید که حرف خود را بزنید. شاید بهتر باشد که دوستان دیگری پیدا کنید. حتماً بین همکلاسی هایتان کسانی هستند که از بودن با آنها بیشتر لذت ببرید.

اگر در گذشته مجبور شده اید بخاطر دوستان تان کار اشتباهی انجام دهید، لازم نیست با آنها تا آخر خط بروید. در واقع هیچ وقت برای جدا شدن از آنها دیر نیست. اگر با پدر و مادر یا معلم تان درباره کار اشتباهی که انجام داده اید، صحبت کنید، احساس بهتری پیدا خواهید کرد و یا راهنمایی آنها می توانید راهی برای مقابله با خواسته های ناجایی دوستان تان پیدا کنید.



کاردستی

کهکشان مقوایی

[رامک اسدی]

وسایل لازم

مقوای سیاه ضخیم، مقواهای رنگارنگ، قلم های اکریلی، مداد، خودکار بدون جوهر، خط کش، اسفنج، مسواک کهنه، قیچی، پرگار

طرز ساخت

یک تکه مقوای سیاه ضخیم به اندازه دلخواه ببرید. برس مسواک را داخل رنگ سفید بزنید و با انگشت رویش بکشید تا رنگ سفید روی مقوا پخش شود. صبر کنید تا رنگ سفید خشک شود و اگر دوست داشتید با رنگ دیگری همین کار را انجام دهید. برای ساخت سیاره از پرگار یا یک کاسه گرد استفاده کنید و الگوی آن را روی چند مقوا بکشید و ببرید. یکی از دایره ها را روی روزنامه بگذارید و با اسفنج رنگی خط هایی در طول قطر آن بکشید. اگر این خطوط منحنی باشد سیاره حالت سه بعدی به خود می گیرد. یکی از دایره ها را به روش بالا رنگ آمیزی کنید. از دو تا سه رنگ هم می توانید استفاده کنید. بعد با مسواک روی آن رنگ بپاشید. از ماژیک های اکریلی هم می توانید استفاده کنید. برای دور سیارات می توانید حلقه ای ببرید و با اسفنج رنگ کنید. دقت کنید که اندازه حلقه باید طوری باشد که دور سیارات را به خوبی بگیرد. حلقه را دور یکی از سیارات بگذارید و بقیه سیارات را روی مقوای سیاه بچسبانید.

مارهای ترسناک

بیش از ۲۵۰۰ گونه مار روی کره خاکی زندگی می کنند که حدود ۵۰ نوع از آنها برای انسان ها کشنده است. بعضی مارها مثل «بوآ» و «پیتون» به دور بدن قربانی می پیچند و با فشار زیاد آنها را می کشند. مارها هر سال حدود ۶۰ هزار نفر را می کشند. اغلب این افراد را مارهای کبری می کشند. گردن این نوع مار برای هشدار دادن به شکار پهن می شود. این مار امواج صوتی را از طریق زمین احساس می کند. غده های زهرساز در سر مار قرار دارد و زهر با دندان های نیش وارد بدن طعمه می شود. مارها تخمگذارند و پوست تخم های آنها شبیه چرم است. شاید فکر می کنید مار کبری بدترین و سمی ترین مار است، اما این طور نیست، چون افعی ها خطرناک ترند. آنها روی سرشان دو حسگر گرمایی دارند که در تاریکی هم می توانند طعمه خود را پیدا کنند و از آنجا که دندان های نیش آنها توخالی است، زهر بیشتری وارد بدن می کنند. نوع دوم مار کبری «زهر افکن» است. محل زندگی این نوع مار که ۲/۵ متر طول دارد، جنوب صحرای آفریقا است. اگر زهر این مار را خشک کنند و به ۱۶۵ نفر تزریق کنند، همه آنها می میرند، اما مار زهر خود را تف می کند. اگر زهر روی پوست بریزد، هیچ اتفاقی نمی افتد، ولی اگر توی چشم که هدف اصلی مار است بریزد، چشم را در خودش حل می کند. مارها مژه ندارند، چون اصلاً پلک ندارند. حباب های شفافی که در چشم آنهاست، از چشم آنها محافظت می کنند و هر قدر مار ی عصبانی تر باشد، زهر او کشنده تر خواهد بود. اگر با یک مار برخورد کردید، فاصله مطمئنی را با او حفظ کنید، چون مارها نمی توانند بیش از نصف طول خود بپرند.

شرکت ملی نفت ایران
شرکت نفت فلات قاره ایران

نوبت اول

آگهی مناقصه عمومی

موضوع : تقاضای شماره FTD-8700291/SB

این شرکت در نظر دارد خرید ۱۰ قلم (CISCO-SWICTH)WS-C4507RE مورد نیاز خود را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. آخرین مهلت برای ارائه پیشنهادات ۱۰ روز پس از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم می باشد. متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت اطلاع از شرایط مناقصه به سایت WWW.IOOC.CO.IR و یا به آدرس تهران - خیابان ولیعصر(عج) نرسیده به تقاطع شهید مدرس خیابان تورج شماره ۳۸ طبقه ۶ اتاق ۰۱-۶ مراجعه نمایند.

ضمناً نوبت دوم آگهی یک هفته پس از انتشار نوبت اول چاپ می شود.

روابط عمومی
شرکت نفت فلات قاره ایران
تلفن : ۲۳۹۴۲۶۲۱

KOMOOR-72

جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای

فراخوان شناسایی مشاور

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده ای در نظر دارد **به منظور استفاده از خدمات مهندسین مشاور به استناد آیینامه بند ه - ماده (۲۹) قانون برگزاری مناقصات، موضوع نظارت کارگاهی و عالیه بر ساختمانهای(گروه۲و۳) در سراسر کشور** اقدام به شناسایی شرکتها و مهندسین مشاور نماید.

لذا از کلیه شرکتها و مهندسین مشاور دارای صلاحیت که تمایل به همکاری با سازمان را دارند، دعوت می شود با مراجعه به سایت سازمان (www.tto.ir) و یا با مراجعه حضوری به دفتر فنی و امور پیمانها آقایان (منصوری - صدوقی فر) نسبت به دریافت فرمهای ارزیابی کیفی اقدام نموده و پس از تکمیل به همراه اسناد و مدارک مورد نیاز **حداکثر تا تاریخ ۸۷/۵/۲۵** به دفتر فنی و امور پیمانها تحویل نمایند.

۲/۳۹۰۹

فراخوان مقاله

همایش بزرگداشت هزار و یکصد و پنجاهمین سال تولد ابوعبدالله رودکی

پژوهشگاه سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری با همکاری بنیاد فرهنگی هنری رودکی و سایر موسسات علمی - فرهنگی داخل و خارج کشور، همایش بین المللی بزرگداشت یکهزار و یکصد و پنجاهمین سال تولد آدم الشعرا ابوعبدالله رودکی را در **۲۲-۲۳ مهرماه ۱۳۸۷ خورشیدی** در تهران برگزار می کند. به این وسیله از همه محققان و پژوهشگران دعوت می شود مقالات خویش را با توجه به محورهای همایش به نشانی دبیرخانه همایش ارسال نمایند:

محورهای مورد بحث همایش:

- ۱. زندگینامه و آثار رودکی
- ۲. عصر و محیط فکری رودکی
- ۳. رودکی پژوهی در ایران و جهان
- ۴. نقد و بررسی منابع رودکی شناسی
- ۵. حکمت و فلسفه و دین شناسی در آثار رودکی
- ۶. رودکی و ادب فارسی
- ۷. شعر و زبان رودکی
- ۸. زیبایی شناسی و هنر در آثار رودکی
- ۹. رودکی و ادبیات تطبیقی
- ۱۰. جایگاه آموزه های رودکی برای انسان معاصر
- ۱۱. تعلیم و تربیت در اشعار رودکی
- ۱۲. خلاقیت های هنری رودکی (شعر، موسیقی، و ...)

تقویم همایش

مهلت ارسال چکیده مقاله : ۱۳۸۷/۵/۳۰
مهلت ارسال اصل مقاله : ۱۳۸۷/۶/۳۰
زمان اعلام نتیجه : ۱۳۸۷/۷/۱
زمان برگزاری همایش : ۲۲ و ۲۳ مهرماه ۱۳۸۷

ویژگیهای تنظیم چکیده و اصل مقاله :

چکیده و اصل مقاله باید با رعایت اصول نگارش مراکز دانشگاهی و رسم الخط پیشنهادی فرهنگستان زبان و ادب فارسی، تحت نرم افزار word/2003 ، با رعایت موارد زیر و با توجه به تقویم همایش همراه با لوح فشرده به دبیرخانه همایش ارسال گردد:

چکیده :

عنوان مقاله : در بالای چکیده مقاله وسط سطر، با قلم زر ۱۴.
نام و نام خانوادگی نویسنده و عنوان مرتبه علمی : در زیر عنوان مقاله، سمت چپ، با قلم زر ۱۳.
متن چکیده : با قلم لوتوس ۱۲.
کلید واژه ها: در پایین چکیده با قلم لوتوس ۱۲.

اصل مقاله :

مقاله : با ویژگی های چکیده مقاله و بدون نام نویسنده
تذکر: مقاله نباید قبلا در همایش یا نشریه ای ارایه و چاپ شده باشد و نیز باید در بردارنده یافته های تازه علمی بعد از سال ۱۳۸۵ باشد.

نشانی دبیرخانه همایش :

تهران، خیابان حافظ، بلوار استاد شهریار، بنیاد فرهنگی هنری رودکی، دبیرخانه همایش.
تلفن : ۳-۶۶۷۳۱۵۰۲
دورنگار: ۶۶۷۳۱۱۱۳
پایگاه الکترونیکی: www.bonyadrodaki.org

دبیرخانه همایش

۲/۳۶۶

بنیاد دانشنامهٔ بزرگ فارسی با همکاری بنیاد دایره المعارف اسلامی برگزار می کند:

اولین همایش دانشنامه نویسی در ایران گذشته، حال و آینده

پیرو اعلامیه قبلی در مورد برگزاری همایش سراسری دانشنامه نویسی در ایران، گذشته، حال و آینده به اطلاع می رساند همایش مذکور در تاریخ ۴ و ۵ دی ماه ۱۳۸۷ برگزار می شود. بنیاد دانشنامه از عموم استادان، پژوهشگران و صاحب نظران دعوت می نماید حداکثر تا تاریخ ۱۳۸۷/۶/۱ چکیده مقالات و تا ۸۷/۷/۳۰ اصل مقالات خود را به آدرس دبیرخانه همایش ارسال نمایند.

محورها و اطلاعات بیشتر دربارهٔ همایش در پایگاه الکترونیکی بنیاد به آدرس http://www.bdbf.org.ir درج شده است.

نشانی دبیرخانه: تهران، خیابان ولیعصر، سه راه زعفرانیه، ساختمان دکتر افشار، شماره ۱۷۵۳ ، طبقه سوم، بنیاد دانشنامهٔ بزرگ فارسی (تابع وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)

کد پستی: ۱۹۶۱۷-۳۳۱۷۱

پست الکترونیکی: bdbf@bdbf.org.ir

نمابر: ۲۲۷۴۱۴۷۱ تلفن: ۱۹ و ۲۲۷۱۷۱۱۷- ۲۲۷۰۵۸۴۸

آگهی مناقصه عمومی

نوبت اول

شرکت سنگ آهن مرکزی ایران - بافق در نظر دارد **انجام خدمات حفظ و حراست از اموال و دارایی های** خود را به پیمانکار واجد صلاحیت از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

متقاضیان می توانند از تاریخ نشر آگهی نوبت اول به مدت ۱۰ روز با واریز مبلغ پانصد هزار ریال به حساب جاری ۱۰۸۰ نزد بانک ملی آهنشهر اقدام و جهت دریافت اوراق مناقصه به آدرس: یزد، بافق، شرکت سنگ آهن مرکزی ایران، واحد امور پیمانکاران مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با **شماره تلفن های ۴۲۵۴۳۶۶-۴۲۵۴۳۶۶-۰۳۵۲** تماس حاصل نمایند.

ضمناً هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۰۰

آگهی فراخوان مناقصه عمومی

یک مرحله ای

نوبت اول

شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان در نظر دارد اجرای پروژه فاز اتصال چاه قطری شاهرود با واسطه به وزارت نیرو (بهای خالص) برآورد اولیه ۲۵۵،۰۲۷،۲۲۵ ریال (دو میلیارد و ششصد و هفت میلیون و هفتصد و بیست و پنج هزار و چهارصد و پنجاه و پنج ریال) را با شرایط ذیل به پیمانکارانی که دارای حداقل رتبه پنج تأسیسات و تجهیزات می باشند، واگذار نماید.

۱- محل تأمین اعتبار: از اعتبارات عمرانی می باشد.
۲- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۱۴،۳۰۰،۰۰۰ ریال است که به صورت ضمانتنامه بانکی و دارای حداقل سه ماه اعتبار یا واریز وجه به حساب شماره ۲۱۷۵۱۶۲۹۲۶۰۰ نزد بانک ملی مرکزی سمنان قابل قبول می باشد.
۳- محل خرید اسناد مناقصه: تهران، خیابان فرزان غربی، پلاک ۱/۵۹، مهندسین مشاور ری آب
۴- آخرین مهلت خرید اسناد مناقصه: پنج روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.
۵- آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: پانزده روز پس از انتشار آگهی نوبت دوم می باشد.
۶- محل تحویل اسناد مناقصه: دبیرخانه این شرکت واقع در سمنان، بلوار بسیج، روبروی استانداری، شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان می باشد.
۷- تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه یک روز کاری پس از آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه می باشد.
۸- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه موجود است.
۹- هزینه دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

تلفن تماس: ۸۸۷۸۰۱۵۷-۰۲۱

روابط عمومی و آموزش همگانی
شرکت آب و فاضلاب شهری استان سمنان

۱۰۰