

جشن کتاب و شب شعر بارانی در اوز

فایزه طویری

اکنون می خواهم بگویم، بگویم از بی مکانی، از شب بارانی، از جلسات، از نامه ها، از خستگی بچه ها و...

همین راستا پروژه سلام کتاب ۱ به اجرا در آمد. یک ماه قبل به دنبال مکان خاصی بودیم نامه های زیادی فرستاده شد اما متأسفانه از مکان خبری نبود.

البته ناگفته نماند هم باغ مولوی بود که به دلیل مسافتش و هم سالن غربانی که به دلیل هزینه زیادش نتوانستیم شبی سیصد هزار تومان اجاره کنیم. خلاصه در هر صورت توانستیم فضای باز دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اوز را بدون منت در اختیار بگیریم. ساعت ده صبح بود صدای زنگ کتابخانه به صدا در آمد. آری! بچه ها آمده بودند برای همکاری که بتوانیم با سلیقه های متفاوت سن را آماده کنیم. همگی آماده شدیم و چیزهایی که نیاز داشتیم خریداری و راهی دانشگاه شدیم. هوا سرد و ابری بود ولی نمی دانستیم باران شدت پیدا می کند. با کمک بچه ها پارچه ای را به دیوار نصب کردیم. نیم ساعت بود که شروع به فعالیت کرده بودیم سایبانی از راه رسید و همگی بیابیدیم از جوان ۱۵ ساله گرفته تا میانسال ۴۷ ساله، همگی سوار سایبای و راهی پاتریس شدیم برای جمع کردن صندلی که آن ها را بار بزنیم و به دانشگاه ببریم. دو تن از بچه ها صندلی ها را پایین و چهار تن دیگر آن ها را رنگ به رنگ جدا کرده آری!!! صندلی ها قشنگ و به ردیف چیده شده بودند سن هم آماده بود. در همین راستا از آسمان باران شدیدی سرازیر شد و تک صندلی ها خیس و پارچه ها و مقواهایی که به دیوار نصب شده بودند خیس شدند. با این همه تلاش و زحمت و آوردن صندلی و چیدن آنها برآیمان سخت بود که آنها را جا به جا کنیم ولی خلاصه دیدیم که باران هنوز قصد باریدن دارد. همه دوستان در



کنار هم ایستاده بودیم و به آسمان ابری نگاه می کردیم، هوای خوبی بود، از باریدن باران لذت می بردیم، چون خیلی وقت بود باران را ندیده بودیم. در هر صورت هر کسی که از راه می رسید نظری می داد. خلاصه آخرین تصمیم این بود که صندلی ها را جمع کنیم و داخل راهرو بچینیم. این راه، تنها چاره ای بود که می توانستیم شب شعر خود را به اجرا در آوریم. آری میهمانان کم کم از راه می رسیدند چند نفر از اعضا از میهمانان استقبال می کردند و چند تن دیگر هم صندلی ها را خشک می کردند. بعد از مدتی باران بارش خود را قطع کرد و جای خودش را به نسیم خنک داد. در همین لحظات بود که آقای پیرزاد یکی از حامیان همیشگی ما که هیچ وقت، چه در باد، چه در آفتاب و چه در باران ما را تنها نمی گذارد از راه رسید و گفت: چگونه ما می توانیم هوای به این خوبی را رها کنیم و داخل بنشینیم؟؟؟ بچه ها واقعا برایشان خیلی سخت بود که تمام وسایل را جمع کنند و به حیاط بیاورند. در هر صورت با نگاه کردن به میهمانان عزیزی که از شیراز و بندر و... محفل ما را گرم کرده بودند توانستیم خستگی خود را از تن بیرون کنیم. آری!!! باز همگی دست در دست هم دادیم و فضای بیرون را برای اجرای شب شعرمان آماده کردیم. با این همه هوای سرد و بارانی فکر نمی کردیم مراسم ما گرم و دل انگیز باشد. در هر صورت با این همه سختی و تلاش شب شعری را نمی گویم عالی ولی می توانم بگویم خوب به اجرا در آوردم. در اینجا لازم است بگویم حضور گرم و پرشور آقای عبدالعزیز خضری رئیس دانشگاه آزاد اسلامی مرکز اوز در شب شعر ما واقعا خالی بود.

مجریان برنامه خانم ها: قیسه فقیهی و سارا وحدانی بودند. که با آمدن آن ها به روی سن برنامه شروع شد. اولین برنامه یک دقیقه سکوت به احترام دوستان کتاب مرحوم محمد واحدی و مرحومه سلطانه هنری بود که واقعا جایشان در جمع ما خالی بود. بعد خوش آمد گویی به حضار. دومین برنامه کلامی جنتک از کلام الله مجید توسط محمد طاهر قاضی زاده (یکی از همکاران زحمتکش که هیچ وقت ما را تنها نمی گذارد) بود بعد از آن فتحیه فتحی دبیر کمیته و کتابخانه بانوعصر اوز و فوزه خضری که برای کتابخانه از زمان تاسیس تا الان زحمات زیادی کشیده اند به روی سن رفتند و تاریخچه ای از کتابخانه بانو عصر اوز، اهداف کتابخانه، چگونگی تشکیل کتابخانه و فعالیت هایی که از زمان تاسیس تا به حال انجام داده اند و همچنین معرفی طرح پروژه سلام کتاب را به اطلاع حضار رساندند. برنامه بعدی اجرای سرود زیبایی توسط کودکان کودکانستان مهر و ماه کرانی بود؛ سپس طعنه شعری توسط خانم ماه منیر پیشداد و مقاله ای توسط خانم زبیده میرزاده برگزار گردید. و در ادامه نیز خانم آزاده وطن پیور درباره تاریخچه قصه های اوز توضیحات جالب و جذاب دادند. در میان برنامه ها از میهمانان پذیرایی (نخود،سمبوسه،کیک،چای) می شد. کلیپ



Power point تهیه شده بود که متشکل از عکس های جالب و به یاد ماندنی بود. بعد از دیدن این کلیپ شعرهایی توسط آقایان میرزینل امیری نژاد، محمد رسول نجمی، رونق خضری، غلام جهانزاده و عبدالله جانفدا که توسط ایشان مسابقه ای با سوالات محلی برگزار شد و خانم ها فاطمه سلیم، شکوفه زارع قرائت شد. بعد از اجرای این برنامه ها طنزی توسط علی بازگیر و سرور پیشداد به زبان محلی به روی صحنه آمدند. علاوه بر این داستان شیرین محلی (کات) که توسط فاطمه گل کاوانی به اجرا در آمد. راستی صدای دلنشین فتاح فتحی هم محفل ما را گرم نمود. در آخر برنامه هم از کتابداران سیار خانم ها: اشرف بارضایی، آرزو صالح نژاد، الهه مرادی، حمیرا نامدار، مهسا میرزاده، مریضه معصوم زاده، خالد یادگاری، فاطمه طویری و پرورین صالحی که یکی از کتابداران سیار فعال ما در روستای گلار می باشد ضمن تشکر و قدردانی هدایایی هم به رسم یاد بود به آنها اهدا شد.

در پایان از عزیزی که چه با کمک های مادی و چه معنوی ما را در بهتر برگزار نمودن جشن کتاب کودک یاری نمودند تشکر و قدردانی ویژه می نمایم: آقایان: میرزینل امیری نژاد، علیرضا عندلیب، امیر مزرعی، محمود فقیهی، سعید خضری، ماهان بذرافشان و کوچولوهای عزیز: محمود بدری و ایلیا مرادی و خانم ها: صفیه نامی، اشرف بارضایی، ذبیده میرزاده، فتحیه فتحی، فاطمه رضایی، معصومه هرمی، پرورین لطافت، حمیرا نامدار، سارا وحدانی، قیسه فقیهی، میمنت مولوی، ماه بی بی فتحی، سارمعه ملک زاده، یولوفر خضری، ساناز میرزاده، ندا منقر، بنفشه مرادی، آرتا خضری، سپیده بدری. از عبدالرحمان خضری و فوزه خضری حامیان همیشگی کتابخانه و کودک و نوجوان عصراوز صمیمانه سپاسگزاریم. اجراتان با خدا...

زبیده میرزاده: در نوشته هایم به زادگاه، باورها و سنی می پردازم

معصومه هرمی



و حتی مهاجرت به خارج و دیگر مسائل، از زبان مادری و اصیل خود دور و بیگانه باشند. که به لطف خدا و همت پرشور همشهریان در صفحه (کات) شری) کم کم این معطل از بین می رود.

** خاطره ای از دوران نوسند گیتان برایمان تعریف کنید؟ *همه ی نوشته هایم خاطره اند چرا که یک لیخند مخاطبان و همشهریانم را با دنیا و تمامی زرق و برق هایش عوض نمی کنم، چرا که در کوچه و خیابان یا هر جایی دیگری که مرا می بینند اظهار لطف می کنند که برایم سرشار از محبت و روحیه است. ولی یکی از بهترین خاطره ام مربوط به تلفنی بود که در نیمه شبی از دبی برایم زده شد و مادر پیری گفت وقتی بچه هایم نوشته هایت را برایم خواندند گریه کردم. آخر حرفا دلم را زده بودی و جوانی ام را برایم زنده کردی، خدا خیرت بده. همین دعای خیر او برایم یک اقیانوس آرامش است. و یکی دیگر از خاطراتم مربوط به خانمی است که خارج ارز کشور زندگی می کرد، یک بار ماساژش برایش روزنامه عصر می فرستادگفت: وقتی آن را خواندم مرا به رویاهای کودکی ام در اوز برد، به مردمان با صفایش و حس کردم که در اوز هستم.

** در نوشته هایتان بیشتر از چه سبکی استفاده می کنید؟ * بیشتر نوشته هام یا به صورت طنز یا داستان گذشته را با امروز تطبیق می دهم تا ریشه یابی شود و سنت و فرهنگ اصیل مان را زنده کنیم. ** همکاریتان را با نشریه از چه سالی شروع کردی؟ و تا به حال چند سخن بانو ومقاله به چاپ رسانده اید؟ * من از سال ۷۸ با نشریه وزین عصر اوز همکاری ام را شروع کرده ام و تا کنون ۷۵-۷۰ مقاله با سخن بانو را به چاپ رسانده ام و یا هم به صورت گزارش بوده که همه این نوشته ها را نگهداری و در دفتری چسپانده ام(با خنده)

** چه انتظاراتی از مسئولین ماهنامه و کمیته بانو دارید؟ * من انتظاری نداشتم و ندارم مهم آنهاهی هستند که اگر یک شماره نوشته ام نباشه به من زنگ می زنند و می گویند منتظرت بودیم چرا ننوشتی و این خود برای من تشویق حساب می شود.

** نظراتان را در مورد ماهنامه عصر اوز بگویید؟ * ماهنامه ای وزین که به سزایش در سطح منطقه و داخل و خارج از کشور توانسته حس و حالی وصف ناشدنی به همشهریان بدهد که هدفی جز ارتقاء فرهنگ اصیل ندارد و آینه تمام نمای افکار عمومی است. پس انتظار حمایت و همدلی و همیاری مکرر از تمامی عزیزان را داریم تا با پیشنهادهات و انتقادات سازنده برای بهتر شدن نشریه همکاری نماید. افتخار ما انتخاب شماسنت و انتخاب شما دلگرمی و پشتکار را برایمان به ارمان می آورد.

** من وتمامی اعضای کمیته بانو از این بانوی سخت کار و پرتلاش و دلسوز بخاطر تمامی محبت هایش از او و خانواده محترمشان کمال تشکر را داشته و داریم و برایش آرزوی موفقیت بیشتر و سلامتی در تمام شئونات زندگی را داریم.

سخن، سخن آوست، سخن بانو، فرهنگ سنتی در نوشته هایش در دل هر خواننده ای جا می گیرد، باورها و طرز فکرش در مورد فرهنگ و سُنن ما زبان زد بانو و اعضای کمیته ی بانوست. عشق نوشتن برای او زمان و مکان را نمی شناسد.

دوست دارم از خودش با من و شما بگویم تا او را بیش از پیش بشناسیم.

** لطفا خودتان را معرفی کنید؟ * زبیده میرزاده هستم. متأهل و دارای ۵ فرزند و خانه دار.

** علاقه ی شما از کی شروع شد و مشوقین شما چه کسانی بودند؟ * از بچگی علاقه وافر به خواندن و نوشتن داشتم که بدون اغراق همیشه انشاسهایم از بقیه بچه ها بهتر بود. هر نوع کتابی که دم دستم بود مطالعه می کردم تا جایی که دبیرهای ادیبانمان که جا دارد از آقای احمد فولادی که در آن زمان دبیرمان بود تشکر کنم. مرا تشویق به نوشتن می کرد و همچنین پدر خدا بیامرز که با شوق نوشته ها و انشاهایم را می خواند.

** تابه حال موفق به نوشتن کتابی شده اید؟ * نه تا به حال موفق نشده ام چون مشغولیت های فکری و خیلی از مسائل دیگر فرصت کافی را به من نمی دهد، داستان های کوتاه نوشته ام ولی زیر چاپ نبردم.

** بیشتر نوشته های شما حول وحوش چه مسائلی بوده است؟ * اصولاً نوشته های من حول و حوش زادگاه، باورها، طرز فکر و سُنن خودمان می باشد. ** چرا؟ * چون ضرورت ایجاب می کرد نسل امروز که تحت تاثیر محیط

فعالیت های رابطین بهداشت در یک ماه اخیر

یکی از مهم ترین چالش های حوزه سلامت در ایران انتشار موج سوم ویروس ایدز در جامعه است. موج اول ایدز در کشور مربوط به انتقال بیماری از طریق خون و فرآورده های آن بوده است و موج دوم که از سال ۷۴ شروع شد انتقال بیماری در معادین بوده که تا حدی کنترل شده است. موج سوم خطر در قالب عدم تعهد اخلاقی و بی بند و باری جنسی است که ضرورت پیشگیری و پای بندی اخلاقی را بیش از پیش می طلبد.



فاطمه (رفقای)- ایبا بهداشت

۱- برگزاری جلسه ای با حضور مساح از مرکز بهداشتی درمانی شماره یک و راهیما از بخشدار در تاریخ ۸۸/۸/۱۹ در مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ اوز در خصوص جمع آوری به موقع زباله ها در معابر عمومی، کوچه ها و خیابان ها و زیباسازی شهر. ۲- شرکت رابطین بهداشت در جلسه ای با حضور اعضای شورای اسلامی شهر، شهردار و میرزایی مسئول جمع آوری زباله در سطح شهر در مورخ ۸۸/۹/۹. در این جلسه در مورد مسائلی، مانند جمع آوری زباله، ارتقاء فرهنگ دفع صحیح زباله در بین خانواده ها، زیبا سازی شهر و یاری مردم در پاکیزگی آن بحث و تبادل نظر شد و پیشنهادهاتی در این زمینه ازسوی رابطین ارائه گردید. ۳- به مناسبت هفته مبارزه با ایدز از تاریخ ۸۸/۹/۱۰ تا ۸۸/۹/۱۹ در مرکز بهداشتی درمانی شماره ۲ توسط رابطین بهداشت نمایشگاهی برگزار شد. در این نمایشگاه با استفاده از ماکت، پوستر، روزنامه دسوری و... راه های مبارزه و پیشگیری از ایدز و همدردی با مبتلایان در معرض بازدیدکنندگان قرار گرفت. در این نمایشگاه ماکت مسبل همسنگی و همدردی با بیماران ایدزی که به شکل ضرریدر (ع) و با روبان قرمز است نشان داده شد. انتخاب رنگ قرمز نشان دهنده عشق و مدارا با بیماران است.

سهم آقایان و خانم ها در رونق بخشیدن به زندگی

سهم آقایان در رونق بخشیدن عشق و آرامش در زندگی

۱- هیچ گاه خود را برتر از همسر خود معرفی نکنید، سعی کنید «من» و «تو» در زندگی زناشویی نباشد. کلمه «ما» زندگی را گرم و لذت بخش می کند. ۲- در مقابل همسر خود گرفتاری های روزانه و حوادث تلخ و ناگوار زندگی را با اخم و چهره عبوس مطرح نکنید. ۳- هدیه دادن مهر و محبت را زیاد می کند، به مناسبت های مختلف برای همسر خود هدیه ای هر چند کوچک خریداری و با چهره ای شاد و خندان به او تقدیم کنید. ۴- کارهای همسر خود را هر چند کوچک تحسین کنید. تمجید و ستایش زن به علت روح لطیف و مهربانی که دارد، کلید کامیابی در زندگی زناشویی است. ۵- وقتی همسر شما عصبانی است او را با مهر و محبت آرام کنید. ۶- هنگام رفتن به مهمانی و گردش سعی کنید همراه فرزندان و همسر خود باشید و پیشنهاد همسر خود را در این مورد به علت کار و خستگی رد نکنید. ۷- مسائل فرهنگی، اقتصادی و... فامیل خود را در صورتی که با همسر شما فاصله اجتماعی و طبقاتی دارند مطرح نکنید. ۸- همسر خود را در خانه محصور و محدود نکنید و وی را از دستیابی به شادی ها محروم نسازید. ۹- خنده های خود را در محل کار خود جانگزاید و فراموش نکنید که همسر شما در خانه هم نیازمند شادی و خنده های شماست. ۱۰- کمک کردن در انجام کارهای منزل را فراموش نکنید و بدانیید همان مقدار که شما در خارج از منزل خسته می شوید، زن هم در منزل از کارهای خانه خسته می شود و نیازمند مساعدت و قدردانی است. ۱۱- در قبال همسر خود، در امور مختلف قدرت نمایی نکنید. ۱۲- به بستگان همسر خود احترام بگذارید و برای دعوت آنان به خانه، قبل از همسر خود اقدام کنید. ۱۳- هیچ وقت از معاشرت همسر خود با بستگان صالحش جلوگیری نکنید و در معاشرت و دید و بازدید با بستگان وی پیشقدم باشید. ۱۴- هیچ گاه همسر خود را نزد بستگانش تحقیر نکنید؛ توهمی بی احترامی به همسر از سفا و صمیمیت در زندگی زناشویی می کاهد. ۱۵- زحمات و هزینه هایی که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود صرف می کنید، هیچ گاه بر زبان نیآورید. ۱۶- با بستگان خود، نزد

چگونه خانم ها می توانند عشق و آرامش را جوان هایی بخوانند که ایدشان رفته است...

۱- در کلیه امور معیشت اعم از تملک، درآمد و... از کلمه «ما» استفاده کنید، نه از کلمه «من» و «تو»؛ زیرا پس از عقد، زندگی مشترک شروع شده و دیگر من و تو مطرح نیست. ۲- در مقابل همسر خود با حالت افسرده و اخمو حاضر نشوید؛ او را در موقع ورود به خانه با لبخند و شاد و خندان استقبال کنید. ۳- در موقع خروج از خانه او را بدرقه کرده و با گرمی از او خداحافظی کنید. ۴- خود را برای همسرتان بیارایید و بهترین و تمیزترین لباس را در مقابل وی بپوشید. ۵- چنان چه درآمدی دارید و برای زندگی هزینه می کنید، آن را بازگو نکنید و در مصرف آن طبل جداگانه نزنید. ۶-



برای آوردن نیازمندی های خود، از نظر مادی و غیرمادی، امکانات همسرتان را در نظر بگیرید و او را تحت فشار قرار ندهید. ۷- در خواسته های خود با همسرتان، با خشونت و آمرانه برخورد ننمایید. ۸- هرگاه همسرتان از نظر روحی افسرده است، در خواست های خود را مطرح نکنید. ۹- هیچ مردی را به همسرتان ترجیح ندهید و در گفتار این موضوع را رعایت کنید؛ زیرا هر فردی توانمندی های خاص خود را دارد. ۱۰- کارهای خود را حتی الامکان کنار بگذارید و در حضور او بنشینید و با سخنان خوشایند و به گرمی از او بپذیرایی کنید. ۱۱- در امور زندگی هر چند حق با شما باشد، اصرار و لجبازی نکنید و از مخالفت و مشاجره با همسر خود بپرهیزید؛ زیرا محبت را از بین می برد. ۱۲- هیچ گاه همسر خود را تحقیر نکنید و از تعریف و تمجید بستگان خود در مقابل وی بپرهیز نمایید. ۱۳- چنان چه کمک هایی از طرف بستگان شما به همسرتان شده، آنها را به رخ و نکشید. ۱۴- همسر خود را در معاشرت با اقوامش محدود نکنید. ۱۵- در رفت و آمد و معاشرت با بستگان همسر خود پیشقدم باشید. ۱۶- به بستگان نزدیک همسر خود بیش از خویشاوندان دیگر احترام بگذارید. ۱۷- با دوستان و آشنایان همسرتان در معاشرت ها بیش از حد معمول گرم نگیرید. ۱۸- زحماتی که برای پذیرایی خویشاوندان همسر خود متحمل شده اید، به رخ وی نکشید.

ممدرضا فاریابی

کتاب دانایی پروژه سلام کتاب

طرح پروژه سلام کتاب ۱ برای اولین بار در استان فارس توسط کتابخانه کودک و نوجوان عصر اوزو به همت کمیته و کتابخانه ی بانو و کودک و نوجوان عصر اوز به اجرا در آمد. در تابستان ۸۸ این پروژه برنامه ریزی شد و در هفته کتاب و کتابخوانی از ۲۳ آبان ماه ۸۸ تا ۱ آذر ۸۸ اجرا شد. که با استقبال بی نظیر کودکان و والدین رو به رو گردید. پروژه سلام کتاب ۱ که برای کودکان سنین ۳ تا ۶ سال بود. شامل «کیف» کتابی برای کودکان، کتابی برای والدین، کلاه و مسداد رنگی. با استفاده از تجربیات ایرانی و جهانی که در سایت کتابک معرفی شده بود و با توجه به نیازهای بومی و محلی و فرهنگ ترویج کتاب و کتابخوانی. این کتابخانه زیر نظر کمیته کتابخانه بانو عصر اوز و با همکاری شورای کتاب کودک به نام کتابخانه کودک و نوجوان عصر اوز در سال ۱۳۸۷ تاسیس گردید و هم اکنون دارای ۲۵۰۰ جلد کتاب کودک و نوجوان و ۷۶۵ عضو کودک و نوجوان است لازم



به ذکر است که همه ی کودکانی که از تاریخ ۲۳ آبان ماه ۸۸ تا ۱ آذرماه ۸۸ مراجعه کرده اند، بدون دریافت هیچگونه حق عضویتی عضو کتابخانه شدند از اهداف مهم کتابخانه بانو و کودک ونوجوان ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی است و پروژه سلام کتاب ۲ نیز در فروردین ماه ۸۹ به اجرا در خواهد آمد «برای کودکان سنین ۷ تا ۱۱ سال» «ضمناً هزینه این پروژه توسط خیرین، نیک اندیشان و دوستانداران کتاب تامین شده است» الهه مرادی



* اگر می خواهید گل های مصنوعیان تمیز شوند، آنها را در پاکت کاغذی بگذارید، نمک هم در آن ریخته و در پاکت را ببندید و محکم تکان دهید. گل ها تمیز و روشن خواهد شد. * اگر روی یک کاغذ مهم یا تکلیف درسی بچه، قطره ای روغن چکید، فوراً از هر طرف روی آن، پودر بچه بریزید و بمالید تا روغن را به خودش بگیرد، بعد با یک مسواک مستعمل پودر را پاک کنید و ملاحظه می کنید که لکه برطرف شده است. * معمولاً پایه های میز یا صندلی روی قالی جا می اندازد، برای رفع اثر آنها پارچه ی سفید و تمیزی را در آب داغ فرو کرده، بعد آن را تا حدودی فشار دهید و روی فرش در محل اثر پهن کنید. بعد با برسی محکم، موهای قالی را بر خلاف جهت خواب آن برس بزنید، بگذارید بماند. وقتی که فرش خشک شد، آن را از جهت خواب برس بزنید. * نمک پاش ها را در قفسه بالای اجاق گاز بگذارید. گرم با معث می شود که نمک رطوبت به خود نگیرد و همیشه آسان از نمک پاش بریزد. اشرف بارضایی

سخت ترین جملات آسان

- *تاریک ترین ساعات شب ساعت قبل از آفتاب است.
*هر چه را فراموش کنیم از دست می دهیم.
*تنها کسانی که می دانند کجا را نگاه کنند می بینند.
*شکست یک موج موج دیگری را به دنبال دارد.
*صعود به قله اورست دو ماه طول می کشد اما سقوط از آن فقط ۱۲ ثانیه.
*اگر بادکنکی را بیش از اندازه باد کنی می ترکید.
*شیرینی هر چیز مشخص می شود که تمام شود.
*محبت تنها سرمایه ای است که تمام نمی شود.
*جوان هایی بخوانند که ایدشان رفته است...
*گرچه آخرین راه زندگی نیست.
*آنچه امروز را تلخ می کند فکر حوادث فردا است.
*پرواز را با پرواز آغاز نمی کنند.
*خدا بزرگی تر از مشکلات من و توست.
*نتایج بزرگی هرگز بدون اشتیاق به وجود نیامده اند.
*بهترین فرصت نزدیک ترین فرصت است.
*تنها گنجی که قابل جستجو کردن است هدف است.
*باید دنیا را بسازیم نه با دنیا بسازیم.
*همیشه تحمل، بهترین راه مشکلات نیست.
*انسان هرگز نمی افتد مگر از طرفی که به آن تکیه زده است.
*گاهی وقت ها برای رسیدن باید نرفت.

گردآورنده: فاطمه معتمدی بیدشهر

سخت پخت پاستو

همبرگر با سبزیجات

مواد لازم: گوشت چرخ کرده ۷۵۰ گرم، سیر رنده شده ۱ حبه، پیازچه ریز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، ربان ریز خرد شده ۳ قاشق سوپخوری، جعفری ریز خرد شده ۲ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل، روغن مایع به میزان لازم.



طرز تهیه: در یک کاسه گوشت چرخ کرده را با سیر، پیازچه، ربان، جعفری، نمک و فلفل مخلوط کرده و خوب ورز دهید. مایه همبرگر را به چهار قسمت تقسیم کرده و به آن فرم دهید. به وسیله قلم مو کف ماهیتابه را روغن مایع چرب کنید سپس ماهیتابه را روی حرارت بگذارید تا داغ شود آنگاه همبرگر را در ماهیتابه گذاشته و دانه همبرگر را این رو آن رو کنید تا سرخ شود بهتر است هر بار بیشتر از دو همبرگرد در ماهیتابه قرار ندهید. تهیه: میزبان نامدار