نکاتی برای سفرهای زمستانی

برای بســیاری از خانواده ها سفر در زمستان بسیار سخت است. مخصوصا زمانی که بچه دار باشید و از قضا بچه هایتان کوچک باشــند. برای چنین شرایطی باید دو برابر وسایلی که به طور معمول به همراه می برید، تهیه کنید. برای اینکه سفر زمســتانی راحت تری را تجربه کنید، ترفندهایی را به شــما آموزش می دهیم که برایتان مفید باشد.

ساک مخصوص خود را ببندید

هرکس در خانواده یک بســته کوچک از سرگرمی‌هایش باید تهیه کند. خیلی مهم اســت که همــه اعضاء خانواده در طول سفر بسته ای برای سرگرم شدن داشته باشند؛ هیچکس دوســت ندارد بدون سرگرمی به سفر برود. این بسته می‌تواند شــامل کامپیوتر شــخصی، دســتگاه پخش موزیک، چند تا مجله و کتاب های کوچک، اســباب بازی برای بچه ها و هر چیز ســرگرم کننده دیگری باشــد؛ البته هرکس باید وسایل مورد علاقــه خودش را جمع کند. توجه داشــته باشــید که مخصوصا در زمستان تاخیر در پروازها، کندی حرکت ماشین‌ها و ترافیک در مسیر و یا حتی توقف های طولانی به خاطر بدی آب و هوا وجود دارد و هیچ چیز بدتر از بی‌حوصلگی در چنین مواقعی نیست. پس آماده باشید.

برای سفرتان برنامه تهیه کنید

ممکن است شــما قبل از شــروع تعطیلات با تحقیق در ســایت‌های گردشــگری و تورهای مختلف، ســعی کنید تا برای ســفر خود برنامه ریزی کنید. بهترین مساله در سفر این اســت که بتوانید از مقصدی که می‌روید لذت پیدا کنید. قطعا قصد ندارید تمام طول ســفر را در اقامتگاه یا هتل بمانید بلکه می‌خواهید به طور کامل از سفرتان تجربه کسب کنید.

فراموش نکنید کــه مکان های منحصر به فرد و کارهایی که می‌توانید در هر یک از مقصدهای سفر انجام دهید کشف کنید. حتی اگر قبلا به آن مکان سفر کرده اید، مطمئن باشید فصل زمســتان گزینه های جدید و هیجان انگیزی را برایتان به ارمغان می آورد که نباید از آنها غافل شوید.

هر نــوع فعالیتی که می‌توانید در زمســتان انجام دهید و سرگرمی هایی که شامل فصل زمستان در آن منطقه می شود را شناسایی کنید. یک برنامه کامل و ترتیب بندی برای اجرای برنامه‌هایتان داشته باشید.

با توجه به آب و هوا ساک خود را آماده کنید

طول زمستان اســت غالبا اکثر سفرها به مناطق سردسیر اســت.دمای هوا در زمستان حتی در مناطقی که آب و هوای گرم‌تری دارند، به نســبت بهار و تابســتان ســردتر اســت. باید مطمئن شــوید که وسایل مناســبی را برای این سفرها بســته‌بندی کرده اید. قبل از ترک خانه پیش بینی آب و هوا را بررســی کنید و بعد مناســب با آن وســایل خــود را جمع کنید. از لباســهای نازک که برای لایه های زیرین اســتفاده می‌شود غافل نشــوید. این لباسها برای گرم نگه داشتن بدن فوق العاده‌اند. اگر گرمتان شــد، می توانید لباســهای رویی را در بیاورید. در مورد تجهیزاتی که به همراه می‌برید، هوشمندانه عمل کنید. در این نوع سفرها داشتن لوازم و تجهیزات ضد آب بسیار مفید است.

سالم بمانید

تا حد ممکن از ســلامتی خود محافظت کنید. در ماه‌های فصل زمســتان آنفولانزا در اوج شــیوع خود قــرار دارد پس بــرای مواجهه با بیماری در هر زمانی از ســفر آماده باشــید. یک بسته دارویی برای اعضاء خانواده آماده کنید و ویتامین‌ها و مکمل‌هایی که برای حفظ ایمنی بدن مفید اســت را در آن بگنجانید.

شــما هرگز نمی دانید در فرودگاه ها، هتل ها، رستوران ها و مکان های توریســتی در معرض چه نوع بیماری هایی قرار دارید، بنابراین بهتر است از قبل خودتان را آماده کنید. داشتن یــک کیف کوچک لوازم دارویی و کمــک های اولیه یکی از مهمترین ملزومات ســفر است که امیدواریم هیچ وقت به آن احتیاج پیدا نکنید.

برای برنامه هایتان زمان بیشــتری را اختصاص دهید

در طول ســفرهای زمســتانی زمــان بیشــتری را برای برنامه‌هایتــان درنظر بگیرید. از آنجایی که آب و هوا غیرقابل پیش‌بینی اســت، این مساله ممکن است موجب بروز تغییرات ناگهانی در برنامه هایتان شود. قطعا هیچ کدام ما نمی‌خواهیم زمان زیــادی را در ترافیک بگذرانیم و یا قطار و هواپیما خود را از دســت بدهیم.مطمئن شــوید که زمان بیشتری را برای رسیدن به مقصد اختصاص داده اید. قطعا خیلی بهتر است که مدتی را برای حرکت وســیله نقلیه به انتظار بنشــیند تا اینکه برای رسیدن به مقصدتان آشفته و دچار استرس شوید.

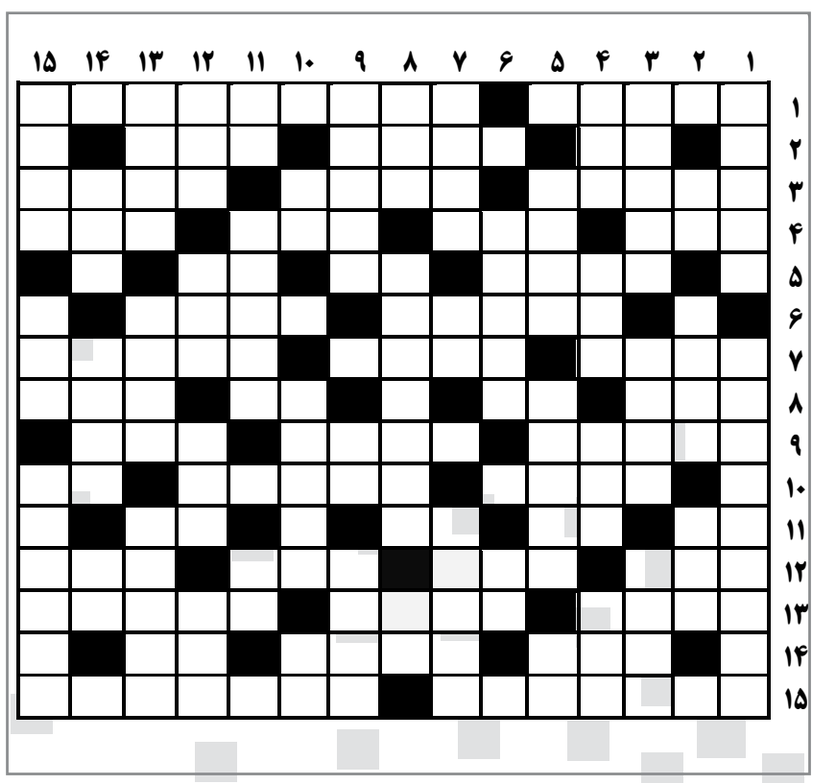
به امنیت اهمیت بدهید

قطعا هیچ چیز به اندازه ســفر دست جمعی با خانواده برای انسان لذت بخش نیست.بسیاری از خاطرات ما در هنگام سفر و در جمع هایی که قرار می گیریم شکل می‌گیرد. پس برای اینکــه بهترین خاطرات را برای خود و خانواده و دوســتانمان رقم بزنیم، باید در مورد امنیت سفر دقت زیادی داشته باشیم. امنیت همه اعضاء خانواده در سفر باعث می‌شود که خاطرات خوشی داشــته باشــیم و درعین حال مطمئن شویم که این خاطرات در سفرهای دیگر تکرار خواهد شد.

تجهیزات مهم این فصل مثل زنجیر چرخ وسیله نقلیه خود را چک کنید و بــرای موارد ضروری لباس گرم و آذوقه های خشک بردارید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۷۸۵



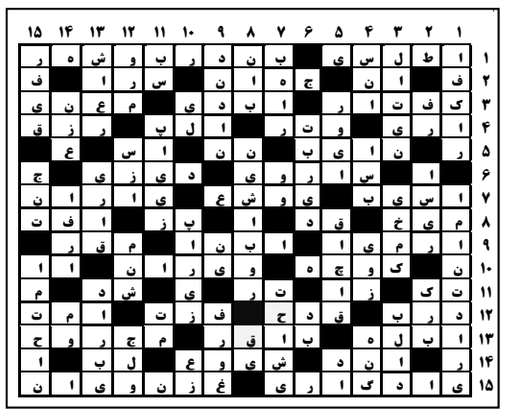
افقی:

۱-مجسمه- به افرادی اطلاق می‌شود که از ایجاد جنجال سود می‌برند
۲-یکصد مترمربع- لعب- خانه
۳-مریض- نیم سوخته هیزم- نابرادر رستم
٤-دوســتی- پیغمبر- میوه- صف و درجه و رتبه
۵-دود فرونشست کرده- چه وقت- درخت زبان گنجشک
٦-مسئول اداره ده- اسب
۷-شیشه- خرم- نگهبان
۸-بازداشــتن و پرهیــز دادن- تلخ- زبان موسیقی- خردمند
۹-رنگ پلنگ کارتونی- چهار حرف فارسی خاص- شش
۱۰-برای تندرســتی لازم اســت- عزم و همت- ای
۱۱-پروردگار- من و تو- نیکی- توان
۱۲-هنر خارجی- نورانی- ماه آغاز ســال تحصیلی- در
۱۳-سنگینی- از لوازم شاعری- قانونی
۱٤-زخم- صدمه- از توابع تهران
۱۵-زبان‌شــناس و نظریه‌پرداز روســی- تفریحگاهی در نزدیکی کوار

عمودی:

۱-وسیله حمل جسد- شاعر معاصر ساکن شیراز
۲-پهلوان- از پرندگان خوش‌گوشت- قبل از رعد دیده می‌شود
۳-همنشین عروس- قدرت- فرق سر
٤-چیــن و چروک صــورت- از کتاب‌های مقدس هندوها- یک فصل تحصیلی در دانشگاه-خدعه
۵-از لوازم آشپزخانه- ترازو- لیل
٦-در بیمارستان کار می‌کند- آب منجمد
۷-جنگجوی عرب- مایه حیات- مرغ سرخ شده با روغن
۸-نوعــی قوباغه- از مربیان فوتبالی خارجی شــاغل در ایران- تکخال
۹-از چهره‌های دو و میدانی کشــور در دهه ۵۰- از اجزای بال- با نمک
۱۰-قلق- اصیل و نجیب- ریشه
۱۱-از چاشنی‌ها- حدیث- مرکز ایتالیا
۱۲-تیرانداز اســطوره‌ای- پرستار- گرو- برتری ناشی از فضیلت اخلاقی
۱۳-نحیف- مرض سگی- از ظروف قدیمی
۱٤-همسر حوا- بی‌اساس- وی
۱۵-بخشی از دســتگاه گوارش- شــهر- چهلمین روز شهادت سیدالشهدا

جواب جدول شماره ۹۴/۷۸۴



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۵۹

				6	2			5
		2	5	9	7	4		
6		5	4				8	
				1	4	5	7	
	6	7				1	3	
	4	8	3	7				
	5				3	6		1
		6	1	5	8	7		
7			9	2				

جواب جدول شماره ۹۴/۲۵۸

1	5	4	3	8	6	7	9	2
9	7	3	1	2	4	6	5	8
8	2	6	7	5	9	3	1	4
7	3	8	4	9	1	2	6	5
5	4	9	8	6	2	1	3	7
6	1	2	5	7	3	8	4	9
3	8	1	2	4	5	9	7	6
2	6	5	9	3	7	4	8	1
4	9	7	6	1	8	5	2	3

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ســتون عمــودی و ۹ ردیف افقی اســت که توسط خطوط پررنگ‌تر بــه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعــدادی از خانه‌هــا در این جــدول دارای عدد هســتند و وظیفه شــما این اســت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ســتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعــدادی که در هــر ردیف و ســتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شــامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره شمس

مقصود از «آن وقتی که ماه خورشید را دنبال می‌کند»

و القمر اذا تلیها سوگند به ماه آنگاه که دنبال می‌کند خورشــید را. برای ماه دو حالت وجود دارد که می‌تواند مصداق این آیه باشــد. شــب‌های اول ماه، خورشید که غروب می‌کند اول طلوع ماه است.

دو ســه شــب آخر ماه، ماه در محاق و تحت‌الشعاع است و اصلاً دیده نمی‌شــود. شب اول که کمی فاصله [با افق] زیادتر می‌شــود قابل رؤیت می‌شود. شب اول هر ماه، شــبی است که ماه خورشــید را دنبال می‌کند؛ یعنی خورشید که غروب می‌کند ماه ظاهر می‌شود و بعد پشــت سر خورشید ناپدید می‌شــود. ممکن است کسی بگوید: اینجا خدا به چنین منظره‌ای سوگند یاد کرده. ولی از آنجا که در زبان عربی برخلاف فارســی ماه شب‌های اول اسم خاص دارد و به آن «هلال» می‌گویند، می‌توان گفت مقصود از آیه این معنی نیست.

بنابرایــن احتمالاً مقصود از ماه در این آیه ماه شــب چهاردهم اســت. (البته این احتمال خیلی قوی نیســت چون در این آیه کلمه «بدر» به کار نرفته و همان شکلی که به وجه قبل وارد است، به این وجه هم وارد است.)

در شــب چهاردهم از این طرف خورشــید در مغرب غروب می‌کند و از آن طرف ماه از مشرق طلوع می‌کند، به طوری که انســان مخصوصاً اگــر در جای مرتفع و بلندی باشــد دو کــره در مقابل خــود می‌بیند که یکی فرو می‌رود و دیگری ظاهر می‌شود.

شاید بیشتر مفســرین این وجه دوم را ذکر کرده‌اند. خدا به این منظره عالی قســم می‌خورد. ســوگند به ماه آنگاه که دنبــال می‌کند خورشــید را، یعنی در طلوع و غروب، خورشید که غروب می‌کند ماه از آن کرانه دیگر ظاهر می‌شود.

مقصود از «اذا جلیها»

و النهــار اذا جلیها ســوگند به روز آنگاه که آشــکار می‌کند آن را. در زبان عربی «لیل» یعنی شب و «نهار» یعنی روز. به تمام وقتی که خورشــید در افق ظاهر باشد می‌گوییم روز. راجع به اینکه مقصود از «آشــکار کند آن را» چیست، ممکن است کسی بگوید مقصود این است: آنگاه که خورشید آشکار کند روز را.

ولی این وجه با تعبیر آیه جور درنمی‌آید و مفســرین هم آن را ذکر نکرده‌اند، چــون ضمیر فاعلی «جلیها» مذکر است در حالی که خورشید مؤنث است و همچنین ضمیر مفعولی «جلیها» مؤنث اســت در حالی که نهار مکر اســت. اگر این معنی مقصود بــود باید می‌فرمود «جلته».

اگر بگوییم مقصود این اســت: روز آشــکار می‌کند خورشــید را، می‌گویند: «چطور روز خورشــید را آشکار می‌کند در حالی که این خورشید است که طلوع می‌کند و روز را آشــکار می‌کند؟». پس بنــا بر هیأت قدیم این معنی هم برای آیه صحیح نیست.

این اســت که بعضی گفته‌اند ضمیر فاعلی به «نهار» برمی‌گردد و ضمیــر مفعولی«ها» به زمین. گو اینکه در اینجا اسمی از زمین برده نشده ولی گاهی مرجع ضمیر، تقدیری است و از قرینه معلوم می‌شود.

پس این معنی می‌شود: سوگند به روز آنگاه که زمین را آشکار می‌کند. این وجه هم مقداری زور می‌طلبد.

بعضی از مفسرین جدید در اینجا بیان خوب و جالبی دارنــد و می‌گویند: همان ظاهر آه مقصود اســت؛ یعنی ضمیر فاعلی به «نهــار» برمی‌گردد و ضمیر مفعولی به «شمس».

سوگند به روز آنگاه که خورشید را آشکار می‌کند. این معنــی کاملاً منطبق با هیأت جدید اســت؛ چون هیأت جدید می‌گوید: خورشــید در مرکز خودش ثابت است و این زمین است که متغیر است.

بنابراین زمین روز را به وجود می‌آورد. زمین از مغرب به مشــرق در حرکت اســت. به آن حالــت مواجهه هر نیمکره زمین با خورشید می‌گویند روز. پس زمین است که خودش را در مواجهه با خورشــید قرار می‌دهد و روز اســت که خورشید را آشــکار می‌کند. این، حرف خوبی است.

ادامه آیات

و اللیل اذا یغشیها. انسان خیال می‌کند که ر وز چون نور اســت خوب است و شب چون ظلمت است بد است، مثل آن فکر ثنوی زرتشتی که هر چه نور جسمانی است خوب است و هر چه ظلمت است بد است.

البته بدون شــک نور بهتر از ظلمت است، ولی اگر از نظر انسان در نظر بگیریم انسان، هم به نور احتیاج دارد و هم به ظلمت، هم به روز احتیاج دارد و هم به شب، و لهذا قرآن، هم روز را از نعمت‌ها ذکر می‌کند و هم شب را. هنگام شــب است که دیگر خورشید و نور نمی‌تابد و اعصاب کمتر تحریک می‌شود و آرام می‌گیرد.

وقتی که اعصاب آرام می‌گیرد، برای استراحت کردن بهتر است. چرا انسان در اتاق اگر چراغ‌ها را خاموش کند بهتــر و زودتر آرام می‌گیرد؟ برای اینکه نور که می‌تابد، در حد خودش یک نوع تحریک اعصاب ایجاد می‌کند.

نور بــرای روز که موقع حرکت و کار اســت [خوب اســت،] ولی چون انسان به تعبیر قرآن احتیاج به سکن دارد (و جعل اللیل سکنا) یعنی احتیاج به آرامش و لخت افتادن و آرام گرفتن دارد به گونه‌ای که هیچ محرکی از بیرون نباشد، شب هم برای او در کنار روز نعمت است.

سوگند به شــب آنگاه که می‌پوشاند خورشید را. پس باز هم شــب است که روی خورشید را می‌پوشاند؛ چون شب از زمین پیدا می‌شود و آنگاه شب می‌شود که زمین رویش را از خورشید برگرداند.