



۱
خرداد
۱۳۹۵
شنبه

با قانون زندگی کنیم

دیه فلج کردن هر انگشت دو ثلث دیه انگشت سالم است و دیه قطع انگشت فلج ثلث دیه انگشت سالم است.

ماده ۴۲۷ قانون مجازات اسلامی

۴
شماره
۱۶۸۲
سال
بیست و دوم

اندیشه



چگونگی طرح دعوی در دیوان عدالت اداری

معاونت پیشگیری از وقوع جرم دادرسی عمومی و انقلاب کازرون

جامعه بشری همانند هر کانیسمی زنده می ماند که دارای موقعیتی نظام وار و هماهنگ است. یعنی زمانی که انسان زندگی گروهی را بر می گزیند نظم را تجربه می کند. پس از به وجود آمدن دولت، این نظم در بند بند زندگی انسانها و تحت لوای قانون و مقررات قرار می گیرد. انسان نظم قانونی را می پذیرد تا بتواند در جامعه خود منظم و هماهنگ عمل کند. در این مسیر همکاری سازمانهای دولتی در طبیعی جلوه دادن زندگی اجتماعی نقش بسزایی دارد. زیرا در غیر این صورت تعارضاتی نمایان می شود که بی شک در رفتار آدمیان نمود خواهد یافت. چه بسیار سازمانهای دولتی که با وضع تصویب نامه ها و آیین نامه های مخالف قانون پا را از حدود اختیارات قانونی خود فراتر نهاده و از این طریق به حقوق اشخاص تجاوز نموده اند. از این رو برای نظارت و کنترل عملکرد سازمانهای دولتی و جلوگیری از تجاوزات مأمورین و مجریان آن، وجود مرجعی که ضامن اجرای عدالت و قانون در جامعه باشد احساس گردید. از اینرو دیوان عدالت اداری با توجه به اصول ۱۷۱ و ۱۷۳ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در تشکیلات قوه قضائیه بوجود آمد. در قانون اساسی از دیوان عدالت اداری به عنوان یک مرجع دادرسی نام برده شده است. وظیفه این دیوان در دو محور خلاصه می شود:

۱- رسیدگی به شکایات، تظلمات، اعتراضات شهروندان نسبت به مأمورین واحدهای دولتی یا آیین نامه های دولتی و بازرس گیری حقوق آنها. بر این اساس، دیوان عدالت اداری نهادی است که بر آرای صادر شده در مراجع شبه قضایی (مراجع دادرسی خارج از قوه قضائیه) نظارت و به اعتراض ها و شکایات های مردم در این خصوص رسیدگی می کند. از جمله این مراجع عبارتند از دادگاه های اداری، هیئت های بازرسی و کمیسیون هایی مانند کمیسیون های مالیاتی، شورای کارگاه، هیئت حل اختلاف کارگر و کارفرما، کمیسیون موضوع ماده ۱۰۰ قانون شهرداری ها، کمیسیون موضوع ماده ۵۶ قانون حفاظت و بهره برداری از جنگل ها و منابع طبیعی.

۲- محور دوم فعالیت های دیوان عدالت اداری مانند دیوان عالی کشور ایجاد وحدت رویه قضایی است.

اعمال و اقدامات دولتی وقتی دارای ارزش و اعتبار است که موافق موازین قانونی باشد، زیرا عمل خلاف قانون نتیجه ای جز ضرر و زیان عمومی در بر ندارد. در چنین مواردی هر شخص می تواند از تصویب نامه ها و آیین نامه های دولتی مخالف قانون به دیوان عدالت اداری شکایت کند و لازم نیست که شاکی ذی نفع باشد بلکه هر شخصی صرف نظر از شغل، اقامتگاه و موقعیت اجتماعی می تواند از مصوبات دولتی (تصویب نامه های هیئت وزیران، آیین نامه ها، بخشنامه ها و دستورالعمل ها) خلاف قانون به دیوان عدالت اداری شکایت نماید. بدینال طرح شکایت و ارجاع به یکی از شعب دیوان، تبادل لایح بعمل آمده و پس از وصول لایحه جوابیه طرف شکایت به دیوان عدالت اداری، در صورتی که شکایت وارد تشخیص داده شد، حکم به ابطال آن بخشنامه یا دستورالعمل و... صادر می گردد. همچنین در صورتی که تجاوز دولت از حدود وظایف قانونی در اجرای وظایف اداری و اجرایی، باعث تضییع حقوق شخصی شود، این موضوع نیز قابل شکایت در دیوان عدالت اداری است و فرقی نمی کند که این شخص، کارمند دولت باشد و علیه او در هیأت های رسیدگی به تخلفات اداری رأی قطعی صادر شده باشد و یا هر شخص دیگر که تحت هر عنوان حقوق او تضییع گردیده، این شخص می تواند علیه نهاد یا ارگان دولتی مربوط به دیوان عدالت اداری شکایت کند. البته در این مورد شاکی حتما باید ذی نفع باشد. مرجع مزبور زمانی اجازه رسیدگی دارد که موضوع مراجع شبه قضایی اداری طرح و پس از طی مراحل قانونی به صدور رأی قطعی در محیط قضیه ختم شده باشد. قابل ذکر است که مراجع شبه قضایی اداری غالباً در دل دستگاههای اجرایی کشور به موجب قانون تشکیل شده و با صلاحیت خاص انجام وظیفه می کنند و در نتیجه یا سلسله مراتب قضایی قرار نداشته و قوه قضائیه در راه اندازی و اقدامات آنها اساساً دخالت ندارد و به کسانی که در چنین مراجعی رأی صادر می کنند قضات حرفه ای نمی گویند. به عنوان مثال، شکایت کارگر علیه کارفرما و بالعکس یا شکایت از آرای هیأت های تشخیص قابل طرح در دیوان عدالت اداری نمی باشد و صرفاً آرای قطعی هیأت های حل اختلاف کارگر و کارفرما به طرفیت وزارت کار و امور اجتماعی قابل شکایت در دیوان عدالت اداری می باشد. دیوان عدالت اداری زیر نظر رئیس قوه قضائیه تأسیس گردیده و در تهران مستقر است. دارای ۲۲ شعبه بدوی و ۱۰ شعبه تجدیدنظر می باشد. شعبات دیوان عدالت اداری در دو ساختمان مستقر می باشند؛ شعبات بدوی در ساختمان واقع در پارک شهر، خیابان بهشت، شعبات تجدیدنظر در ساختمان واقع در خیابان جمهوری، خیابان رم.

صلاحیت و حدود اختیارات دیوان عدالت اداری:

به موجب ماده ۱۱ قانون عدالت اداری، صلاحیت و حدود و اختیارات دیوان به قرار زیر است:

رسیدگی به شکایات و تظلمات و اعتراضات اشخاص حقیقی یا حقوقی از: الف- تصمیمات و اقدامات واحدهای دولتی اعم از وزارتخانه ها و سازمانها و موسسات و شرکت های دولتی و شهرداری ها و تشکیلات و نهادهای انقلابی و موسسات وابسته به آنها. ب- تصمیمات و اقدامات مأمورین واحدهای مذکور در بند الف در امور راجع به وظایف آنها. پ- آیین نامه ها و سایر نظامات و مقررات دولتی و شهرداریها از حیث مخالفت مدلول آنها با قانون و احقاق حقوق اشخاص در مواردی که تصمیمات یا اقدامات یا مقررات مذکور به علت برخلاف قانون بودن آن و یا عدم صلاحیت مرجع مربوط یا تجاوز یا سوءاستفاده از اختیارات یا تخلف در جرای قوانین و مقررات یا خودداری از انجام وظایفی که موجب تضییع حقوق اشخاص می شود. رسیدگی به اعتراضات و شکایات از آراء و تصمیمات قطعی دادگاه های اداری، هیأت های بازرسی و کمیسیون هایی مانند کمیسیون های مالیاتی، شورای کارگاه، هیئت حل اختلاف کارگر و کارفرما، کمیسیون موضوع ماده ۱۰۰ قانون شهرداری ها، کمیسیون موضوع ماده ۵۶ قانون حفاظت و بهره برداری از جنگل ها و منابع طبیعی منحصراً از حیث قوانین و مقررات یا مخالفت با آنها. رسیدگی به شکایات قضات و مشمولین قانون استخدام کشوری و سایر مستخدمین واحدها و موسسات مذکور در بند (یک) و مستخدمین موسساتی که شمول این قانون نسبت به آنها محتاج ذکر نام است اعم از لشکری و کشوری از حیث تضییع حقوق استخدامی.

ادامه دارد...

ادامه دارد...

کشور دید. محمدبذرافشان مدیرکل کمیته امداد فارس ضمن دلجویی از این خانواده ها و کمک به آنها در حاشیه بازدید از این خانواده در اقلید به خبرنگاران گفت: هدف از این دیدارها، دیدن مشکلات مردم از نزدیک و کشف استعدادهای نهفته خانواده ها است تا بتوانیم مددجویان را به جایگاهی برسانیم که شایسته آن هستند.

وی ادامه داد: به اعتقاد من، پشت میز نشستن چندان برای حل مشکلات افاقه نمی کند؛ کارکنان کمیته امداد باید مانند امدادگران هلال احمر همواره در صحنه حضورداشته باشند و با دیدار از خانواده ها، کمبودها و درد ها را ببینند و همان جا نسخه درمان را بپیچینند؛ من به تمام مدیران شهرستان ها، اختیارات کامل برای رفع مشکلات نیازمندان می دهم. او معتقد است خانواده کمیته امداد تشکیل شده از آدم های مختلف با مشکلات خاص خود و افرادی که منتظرند خدمات بگیرند؛ ما به دنبال این هستیم که ورود و خروج مددجویان به سازمان برنامه خاصی داشته باشد به طوری که بعد از یک مدت خانواده با اشتغال پایدار خود اینجا را ترک کنند.

بذرافشان ادامه داد: یکی از مولفه های توانمندی اقتصادی، مسکن است که از خواسته های اولیه خانواده و پاسخشگویی نیازهای ایمنی و امنیتی آنهاست تا بتوانند فعالیت کنند، از این رو یکی از دغدغه اصلی من در کمیته امداد احداث و خرید مسکن برای مددجویان است؛ اقداماتی خوبی را نیز در این زمینه آغاز کرده ایم و امیدواریم بتوانیم یک نهضت بزرگ در ساخت خانه در فارس ایجاد کنیم.

کمیته امداد امام خمینی فارس برای خرید مسکن به هر مددجو در شهرها و روستاهای استان ۲۵ میلیون تومان به صورت بلاعوض و ۵ میلیون تومان هم از طریق وام پرداخت کمک می کند، با توجه به قیمت امروز مسکن، ما بقی آن را از طریق خیران و طرح های جدیدی که برای افزایش مشارکت آنها در نظر گرفته است تأمین می کند یا این که وام هایی به آنها پرداخت می کند تا از این طریق آنها هرچه زودتر صاحب خانه ای مناسب شوند.

شده؛ آتقدرد خوشحال شد که انگار تمام دنیا به قدر این یک عروسک که حالا در دستانش بود، ارزش داشت... با اینکه مادر به رویش می خندید، اما چشمانش نشان می داد نگران است؛ نگران آینده کودکان یتیمش؛ نگران چند ماه دیگر که باید از این



جا بروند... حتما در دلش دعا می کند که ای اسام! کرایه خانه گران نشود یا حداقل صاحب خانه قدری در این مورد انصاف داشته باشد، آخر آن‌ها به این محله عادت کرده‌اند... این حقیقت زندگی برخی از مددجویان کمیته امداد امام خمینی شهرستان اقلید است که در دیدار با مدیر کل استان باز خوانی شد؛ قصه هایی که می توان نسخه تکراری آن را در گوشه گوشه استان و حتی

قصه های شهر ما

گزارش / مریم زارع خفزی - عکس: زهرا شکوهیان

برده اول
مادر هر شب با ترس می خوابید ، او از آینده دو دخترش وحشت دارد، اینکه بعد از او سر انجام آنها چه خواهد شد، این که فردا در خانه کدام همسایه را بزند و از او دوباره بخواهد کمکش کند تا بتواند دو دختر فلجش را از زمین بلند کند...
دیگر توان سابق را ندارد، شناسنامه اش می گوید ۸۰ سال عمر کرده و خودش هم حس می کند از پارسال که شوهرش فوت کرده ۱۰ سال پیرتر شده، اما چه کاری می توانست انجام دهد؟...

حالا فقط او و دو دخترش در آن خانه کلنگی و کوچک مانده بودند... دو دختری که بیماری شان آن قدر پیشرفت کرد تا سرانجام روزی رسید که دیگر هرگز نتوانستند روی پاهای خود بایستند... به خیلی ها نامه نوشته بودند اما یا کمک ها محدود بود یا قوانین دست و پاگیر نمی گذاشت کمکی اساسی صورت گیرد...
خیلی ها گفته بودند دختران را به آسایشگاه معلولان بپسار، شاید این طور بهتر باشد؛ ولی مگر او می توانست ماهی ۲۵۰ هزار تومان برای هر یک از دخترها بپردازد؟ اگر هم داشت نمی خواست این کار را بکند! با خود عهد کرده تا لحظه ای که مرگ سراغش بیاید، کنار دخترانش بماند... دختران هم صدها بارها به غریبه ها و آشنایان گفته بودند آخر به امید چه کسی مادر پیرشان را رها کنند و بروند...

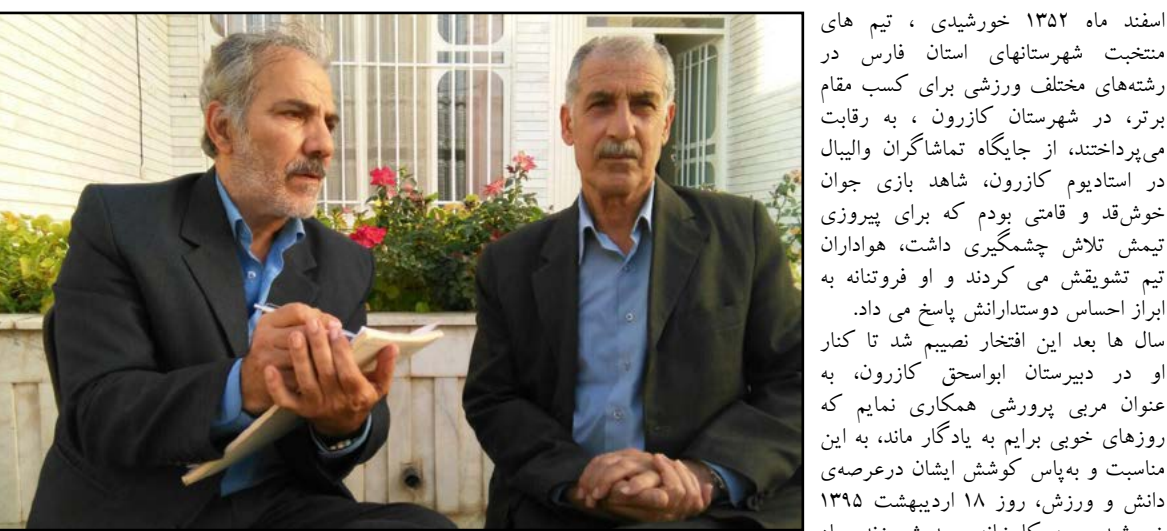
برده دوم
۵۰ روز از تولدشان گذشته... دوقلو ها در آغوش مادر و عمه آرام گرفته اند، ولی هر چند لحظه یکبار دست و پایشان را تکان می دهند... زن اکنون در خانه ای نشسته که حمام ندارد و دیوارهای آن گچ کاری است... رخت سیاه عزای مردش را هنوز به تن دارد و آرام به جمعیتی که برای دیدار او آماده بودند نگاه می کند؛ آن قدر کم روست که حتی نمی

تواند خواسته هایش را برای زندگی کردن با صدای بلند بگوید... اما می خواست کمکش کند تا از این به بعد بتواند هم مرد خانه اش باشد و هم مادری کند؛ برای کودکانش؛ که همیشه حسرتی بزرگ در این خانه خواهد داشت چون نه پدر تولد آنها را دید و نه آنها نوازش دست پدر را روی سرشان حس کرده اند...
برده سوم
آنها سه نفری شروع کرده بودند، همه چیز از همان اول تقسیم شده بود ، قرار بود به جای این که روزها در خانه بمانند تا شاید شانس به آنها روی بیاورد و کسی برایشان کار پیدا کند، خود به دنبال نیک بختی بروند... به نظر می رسد حالا آن را یافته باشند؛ آن هم در کارگاه کاشی سازی...
حالا می توانستند جلو خانواده و اقوام سرشان را با غرور بالا بگیرند و از پس تمام مخارج ریز و درشت زندگی امروزی بریبینند، حالا هر روز که از خواب بیدار می شوند می دانند باید چه کار کنند... مدت

هاست مردم شهر و روستاهای دور و نزدیک مشتری خوب کارگاه آنها هستند؛ از روزی که وامهای خود اشتغالی را از کمیته امداد امام خمینی (ره) گرفتند تا امروز که کار و کاسبی شان حسابی گرفته مثل یک چشم به هم زدن برایشان بوده؛ مثل یک رویای شیرین که دوست دارند تا ابد در آن بمانند...
برده چهارم
دخترک که عروسک را گرفت؛ صورتش خندان

نشانی که ماند همی از تو یاد گفتگو با علی اکبر جمشیدی، دبیر و ورزشکار خوشنام کازرون

قسمت اول



بودید، آنجا جزو تیم آموزشگاه نبودید؟
چون دبیرستان بواسحق، در سیکل اول، یعنی کلاس هفتم تا نهم، در رشته ی والیبال تیم نداشت.

از چه سالی عضو تیم شهرستان شدید؟
از سال ۱۳۴۹ عضو تیم والیبال شهرستان کازرون شدم که ترکیبی بود از تیم آموزشگاههای کازرون، من در کنار آقایان ؛ حمید ماهیانه (کاپیتان تیم) محمد هاشم ستونی ، نصراله سیرهم ، عباس مصلائی ، جلیل رشیدی ، محمد رزمی ، محمد هاشم رستگار، حسین شاکرمی، ابراهیم سعیدی اعضای این تیم بودیم .

آقای جمشیدی ، از چه سالی فعالیت شهرستانی را شروع کردید؟
از سال ۱۳۴۹. لازم است به آگاهی خوانندگان برسانم که تا این سال، مسابقات شهرستانی یکسال درمیان برگزار می شد، ولی از سالی که من به تیم شهرستان دعوت شدم هرسال این مسابقات برگزار شد.

تیم والیبال کازرون با حضور شما چه عنوان هایی را کسب نمود؟
سال ۱۳۴۹ که اولین سال حضور من در تیم بود و در شهرستان جهرم برگزار گردید، مقام دوم استان را کسب نمودیم؛ سال ۱۳۵۰ مقام اول را در شهرستان فسا بدست آوردیم؛ سال ۱۳۵۱ در شهرستان لار، با مربیگری شادروان رضا رهایی فر، به مقام سوم دست یافتیم و سال ۱۳۵۲ که مسابقات در کازرون برگزار گردید، با مربیگری عبدالصاحب بازاری ، اول شدم .

بسیار خوب، کارنامه ی درخشانی است، باید به شما و دیگر اعضای تیم و مردم کازرون به خاطر این پیروزی ها، شادباش گفت، آیا تیم والیبال بعد از این ترکیب، جایگاه خود را در استان حفظ کرد؟
بله ، با حضور ورزشکاران جوانتر چون ؛ صمد یعقوب زاده ، حسین و مسعود آصف جاه ، شادروان فرج و جمشید سرشناس، علی اندیشه گر، ابراهیم محمودی ، محمد تقی داودی و برادران شیرافکن ، توانست از

جایگاه سرگ خود در والیبال استان پاسداری نماید!

بعد از پایان تحصیلات چکار کردید؟
خدمت سربازیم را به مدت دوسال سپری ساختم، به عنوان سپاه دانش، بعد از آموزش در شهرستان ساری، به شهرستان بروجن انتقال یافتم و در روستای حاجی آباد ، دو پایه ی چهارم و پنجم ابتدایی را تدریس نمودم، تا آن

زمان در این روستا هیچ دختری به مدرسه نمی رفت، ولی با تلاش من و همکارانم و اعتمادی که اهالی روستا به ما داشتند ، حاضر شدند دختران خود را به مدرسه بفرستند.

پس شما و همکارانتان در آن روستا کار بزرگی انجام داده اید و تابو را شکستید؟
به یاری پروردگار و کمک آموزگاران سپاهی، این کار باعث رضایت والدینشان گردید و آغازی بود برای تحصیل دختران روستای حاجی آباد، روزی که خدمتان تمام شده بود و می خواستیم از آن روستا برویم اهالی گریه می کردند و هیچگاه این صحنه از خاطرم نمی رود .

آفرین به این تلاش! شما از افراد خوش نام کازرون بوده اید و اهالی این شهر از شادروان پدرتان به نیکی یاد می کنند؛ کارخانه ی پدرتان سر زبانهاست چرا و به چه دلیل؟
پدرم از سن ۱۴ سالگی پدرش را از دست داد و برای مخارج خانواده نزد دایی اش اسدالله جمشیدی، به گیوه دوزی پرداخت، قبل از این کارخانه که شما در آن حضور دارید، پدرم یک کارگاه کوچک در خیابان محمدی کنار گاراژ مستسی از روانشاد علی تقی رستگار اجاره نمود و به برنج کوبی پرداخت؛ چون وضع مالیش رو به بهبود بود، قصد رفتن به شیراز نمود، خانه ای هم نزدیک شاهچراغ انتخاب کرد، ولی صبح همان روزی که می خواست خانه را به نامش کند، منصرف شد و گفت: «من اگر بتوانم باید کاری برای همشهریان خودم انجام دهم.» لذا به کازرون برگشت؛ این زمین را به مساحت هفت هزار متر مربع، سال ۱۳۴۷ خورشیدی گرفت واین کارخانه را با زیر بنای حدود ۲۰۰۰ مترمربع بنا نهاد .

با پاسخ مبسوط شما، سال راه اندازی کارخانه مشخص گردید، چه خدماتی در این کارخانه ارائه می شده ؟
ابتدای تأسیس فقط تولید آرد و برنج کوبی بود، ولی به تدریج قسمتهای دیگری به آن افزوده شد ، مثل عدس و نخود لپه کردند ، تولید سدر در گستره فراوان که برگ درخت کنار را پودر می کرد و به نقاط مختلف کشور و خارج از کشور صادر می نمود.

با توجه به گستره این کارخانه ، باید افراد زیادی در آن کار می کردند؟
تعداد کارگران به نسبت فصول متفاوت بود، با راننده و نگهبان و سایر کارکنان به طور مستقیم و غیر مستقیم حدود دهها نفر در آن مشغول بودند.

این کارخانه در ماه چقدر برایتان درآمد داشت؟
ما که اطلاعی نداریم، ولی این طور که مردم می گویند پدرم ، بیشتر توجه اش به اقشار کم درآمد بود و رعایت حال آنها را می کرد تا در آمد خود، اگر کسی مشکلی داشت ، سعی می کرد گرفتاریش را رفع کند، در کمک به تهی دستان و باز سازی مسجد محل (مسجد زید) تلاش داشت و هزینه ی زیادی صرف نمود.

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...

ادامه دارد...



۳۰ اردیبهشت ۱۳۹۵ پنج شنبه

۴ شماره ۱۶۸۱ سال بیست و دوم



نشانی که ماند همی از تو یاد

گفتگو با آقای علی اکبر جمشیدی، دبیر و ورزشکار خوشنام کازرون

روش‌های رنگارنگ برای دکور خانه در بهار و تابستان

اگر می خواهید خانه خود را مانند هوای بهار و تابستان گرم و با طراوت کنید باید از رنگ های خاص و ایده های کاربردی کمک بگیرید. تاثیر بهار و تابستان نباید فقط بیرون خانه دیده شود بلکه باید آن را به داخل خانه هم بیاورید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه با تغییرات ساده این کار را برای خانه خود بکنید.

اگر می خواهید خانه خود را مانند هوای بهار و تابستان گرم و با طراوت کنید باید از رنگ های خاص و ایده های کاربردی کمک بگیرید. تاثیر بهار و تابستان نباید فقط بیرون خانه دیده شود بلکه باید آن را به داخل خانه هم بیاورید. در ادامه به شما می آموزیم که چگونه با تغییرات ساده این کار را برای خانه خود بکنید.

*** بشقاب های براق و روشن**
استفاده از بشقاب های براق و روشن مانند این نمونه ها که رنگ صورتی خیلی روشن دارند، می توانند دکور میزتان را متحول کنند. طراحی بشقاب ها هرچه خاص تر باشد بهتر.

*** پرده های نازک و گل دار**
پرده های ضخیم زمستانی را با پرده های نازک و روشن بهاری جایگزین کنید، اجازه دهید نور طبیعی وارد خانه شود، همین نور باعث می شود خانه طوری دیگر جلوه کند و همه چیز زیبا تر شود. پرده هرچقدر ساده تر باشد بهتر است، البته نوع الگوی آن را باید با توجه به رنگ زمینه دکور خانه انتخاب کنید.

*** تعویض رو تختی**
تخت خواب در دید ترین نقطه اتاق خواب به حساب می آید، پس اگر می خواهید با کمترین زحمت در دکور این قسمت خانه تغییر ایجاد کنید بهترین کار تعویض رو تختی است. از یک رو تختی با زمینه روشن و رنگ های براق و الگوهای گل دار استفاده کنید.

طرز تهیه پیتزای خانگی بدون فر



پیتزا پختن در خانه لطفی دارد که شاید پیتزا خوردن بیرون از خانه نتواند به پای آن برسد. خصوصاً که در خانه مطمئنید از مواد مرغوب استفاده می کنید و غذای سالمی برای خانواده تان تهیه خواهید کرد. پیتزا پختن در خانه لطفی دارد که شاید پیتزا خوردن بیرون از خانه نتواند به پای آن برسد. خصوصاً که در خانه مطمئنید از مواد مرغوب استفاده می کنید و غذای سالمی برای خانواده تان تهیه خواهید کرد. اما پخت پیتزا به دلیل نیاز داشتن به فر ممکن است برای همه ساده نباشد. در این بخش شیوه پخت این غذا روی اجاق گاز را به شما آموزش می دهیم.

- مواد لازم:**
- ۱ پیمانه آرد (برای خمیر) ۳ پیمانه ماست (برای خمیر) یک پیمانه بیکنینگ پودر (برای خمیر) دو قاشق چای خوری نمک (برای خمیر) یک سوم قاشق غذاخوری تخم مرغ (برای خمیر) تخم مرغ ۲ عدد روغن مایع (برای خمیر) ۴ قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده (برای روی پیتزا) ۳۵۰ گرم رب (برای روی پیتزا) دو قاشق غذاخوری

- پیاز (برای روی پیتزا) پیاز یک عدد متوسط
- سیر له شده (برای روی پیتزا) دو حبه
- فلفل دلمه ای (برای روی پیتزا) به میزان لازم
- کاری، نمک، فلفل، آویشن (برای روی پیتزا) به میزان لازم
- قارچ (برای روی پیتزا) قارچ ۱۰۰ گرم
- پنیر پیتزا (برای روی پیتزا) به میزان دلخواه

طرز تهیه:
۱- پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید. سیر له شده را به آن اضافه کرده و گوشت چرخ شده را به آن بیفزایید و هم بزنید. سپس رب و نمک و فلفل و ادویه های دلخواهتان را اضافه کرده و با نصف لیوان آب به مدت یک ربع بپزید. تا حدی که آب آن کشیده شود. در ظرف دیگری، فلفل دلمه و قارچ خرد شده را در روغن و با حرارت زیاد تفت دهید. در این صورت فلفل و قارچ آب خود را از دست نمی دهند و تغییر رنگ نخواهند داشت. بعد از سرخ شدن قارچ و فلفل، آنها را کنار بگذارید.

۲- حالا آرد، بیکنینگ پودر و نمک را با هم الک کنید. ماست و تخم مرغ و روغن را با هم بزنید و مخلوط آرد را روی آن بریزید. سپس خمیر را با قاشق هم بزنید تا کاملاً یک دست شود. این خمیر تا پایان حالت چسبندگی خواهد داشت. پس از اضافه کردن آرد بیشتر خودداری کنید. تابه مورد نظرتان را چرب کنید و خمیر را با انگشتانی که آنها را هم چرب کرده اید، کف ظرف پهن کنید. دقت داشته باشید که خمیر نازک باشد. این میزان خمیر برای ۳ تابه با قطر ۳۰ سانتی متر کافی خواهد بود.

۳- بعد از آنکه خمیر را پهن کردید، در تابه را بگذارید و به مدت ۵ دقیقه با حرارت ملایم بپزید. سپس در ظرف را برداشته، گوشت، قارچ، فلفل دلمه، آویشن و پنیر پیتزا را روی نان پیتزا ریخته دوباره در ظرف را بگذارید تا وقتی که پنیر آب شود. بعد از ۱۰ دقیقه در ظرف را بردارید و دوباره به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید. اگر می خواهید نان پیتزا حالت خشک تری پیدا کند می توانید کمی حرارت را زیاد کرده و مرتب آن را چک کنید تا ته نگیرد.

- نکته:**
- ۱- این پیتزا بسیار ساده و سریع است. فقط به یاد داشته باشید که خمیر را زیاد کلفت نگیرید. در این صورت ممکن است مغز پخت نشود.
 - ۲- به دلیل شرایط پخت این پیتزا، همه مواد را باید از قبل نیم پز یا کاملاً پخته استفاده کنید. حتی اگر تمایل دارید روی پیتزایتان از حلقه های پیاز یا زیتون استفاده کنید، باید آنها را تفت داده باشید.
 - ۳- در صورت تمایل می توانید ترکیبات دیگری برای روی پیتزا انتخاب کنید. مثل سوسیس و کالباس، گوجه فرنگی و... که البته ما استفاده از سوسیس و کالباس را به هیچ وجه پیشنهاد نمی کنیم.
 - ۴- خمیر این پیتزا برای طبخ در فر هم مناسب است.

خواباندن نوزاد، چند پیشنهاد ویژه

اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است.

اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است. نمی دانید اجازه دهید نوزاد گریه کند یا او را در آغوش بگیرید. اگر یک بار تمام طول شب را صرف تلاش برای خواباندن یک نوزاد بازیگوش کرده باشید، می دانید که چه شرایط ناامید کننده ای است. نمی دانید اجازه دهید نوزاد گریه کند یا او را در آغوش بگیرید.

مطالعات اخیر محققان استرالیایی بهترین روش برای خواباندن نوزاد را پیدا کرده اند: برای او رویه بسازید. به گفته محققان هر روش منطقی برای خواباندن نوزاد قابل قبول است و حتی گریه کردن او مانع از رشد عاطفی یا اجتماعی او در آینده نخواهد شد اما بهترین روش آموختن چگونه خوابیدن به نوزاد است که کمترین مضرات روانی را بر او دارد. نوزادانی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند، ۷ ماهه بودند و برخی از آنها با تکان دادن، راه بردن و روش های دیگر به خواب می رفتند و برخی دیگر آموزش دیده بودند که به تنهایی بخوابند. در سن ۱۰ ماهگی این نوزادان، گروهی که به تنهایی می خوابیدند از آرامش بیشتری برخوردار بودند و نشانه های افسردگی و خستگی عمومی در مادرانشان کمتر بود.

- دکتر فریر، رویه ای برای آموختن به نوزاد به مادران پیشنهاد می کند تا نوزاد به تنهایی بخوابد:
- ۱- عصرها و قبل از خواب تمام انرژی او را بگیرید و با او بازی کنید.
 - ۲- با او صحبت کنید و کارهایی را که در طول روز انجام داده برایش تعریف کنید.
 - ۳- دوش آب گرم بگیرید.
 - ۴- پوشکش را عوض کنید و لباس خواب به او بپوشانید.
 - ۵- به همراه او به تمامی عروسک ها و اسباب بازی ها شب بخوابید.
 - ۶- کتاب مورد علاقه اش را برایش بخوانید.
 - ۷- برایش لالایی بخوانید.
 - ۸- یک موزیک آرام بخش برای او پخش کنید.
 - ۹- او را ببوسید و در تختش بگذارید.
 - ۱۰- چراغ اتاق را خاموش کرده و بیرون بروید.
- هریک از این مراحل را که توانستید، انجام دهید اما به ترتیب و منظم. به خاطر داشته باشید که هر شب همان رویه را تکرار کنید و مراحل دیگر را فراموش کنید تا برای او عادت شود.



بانوان

