

تقویم تاریخ

زادروز استاد تار ایران

جلیل شهناز (۱۳۰۰ تا ۱۳۹۲) موسیقی‌دان و نوازنده تار اهل اصفهان بود. تقریبا همه اعضای خانواده وی با موسیقی آشنایی داشتند و در رشته‌های مختلف هنر از جمله تار، سه‌تار، سنتور و کمانچه به مقام استادی رسیدند. جلیل



شهناز علاوه بر نواختن تار که ساز اختصاصی او بود، با نواختن سه‌تار، ویلون، سنتور، تمبک هم آشنایی داشت. جلیل شهناز از کودکی به موسیقی علاقه‌مند شد و نواختن تار را نزد برادر بزرگ خود حسین شهناز که به خوبی ساز می‌نواخت، آغاز کرد. پشتکار زیاد و استعداد شگرف جلیل به حدی بود که در سنین جوانی از نوازندگان خوب اصفهان شد. وی در دهه ۱۳۶۰ همراه با فرامرز پایور (سنتور)، علی اصغر بهاری (کمانچه)، محمد اسماعیلی (تنبک) و سید محمد موسوی (نی) «گروه اساتید موسیقی ایران» را تشکیل داد و با این گروه، مسافرت‌های متعددی به کشورهای اروپایی، آسیایی و آمریکا داشت. آلبوم کنسرت اساتید موسیقی ایران با آواز شهرام ناظری یکی از حاصل‌های این همکاری است. وی در سال ۱۳۸۳ به عنوان چهره ماندگار هنر موسیقی برگزیده شد. همچنین در ۲۷ تیر سال ۱۳۸۳، مدرک درجه یک هنری (معادل دکترا) برای تجلیل از یک عمر فعالیت هنری به جلیل شهناز اهدا شد. در سال ۱۳۸۷ محمدرضا شجریان، گروهی را که با آن کار می‌کرد، به افتخار جلیل شهناز، گروه شهناز نام گذاشت.

سفرنامه

لوزان، شهری دوستدار نوزادان

فائضه غفار حدادی در کتاب «دهکده خاک بر سر» که خاطرات سفر اوست به لوزان سوئیس در باره طراحی شهر می‌نویسد: «آن قدر فضای شهری و حمل‌ونقل عمومی برای راندن کالسکه مناسب است که به ندرت بچه‌ای را بدون کالسکه بیرون می‌آورند. مگر این که آن قدر کوچک باشد که در آغوشی به خودشان ببندند. مادرانی دیده‌ام که حتی با نوزاد یک ماهه در این سر‌مای زمستان برای خرید می‌آیند و پیاده‌روی می‌کنند و همه کار دیگر، به نظر می‌رسد مادرهای ایرانی زیادی خودشان را الوس می‌کنند.



با بچه بیرون رفتن انگار این قدرها هم سخت نیست. به شرطی که شهرت بچه‌ها را دوست داشته باشد.»

فکردونی

فرمول تثبیت عادت های قدرتمند



انتخاب هویت، نقطه شروع تحول در عادت‌های ماست؛ چرا که رفتارهای‌مان اغلب بازتابی از تصویری است که

نسبت به خود داریم. اگر هویت خود را فردی منظم، سالم یا اهل یادگیری بدانیم، به تدریج عاداتی متناسب با این باور ها در ما شکل می‌گیرد. عادت‌های پایدار زمانی به وجود می‌آیند که شما تغییر رفتار را نه صرفاً یک «کار جدید»، بلکه بخشی از «هویت» جدیدتان ببینید. به زبان ساده، اگر به جای «می‌خواهم مطالعه کنم» به «من یک فرد اهل یادگیری هستم» باور داشته باشیم، رفتار ما هم به‌طور خودکار در راستای این هویت جدید تنظیم می‌شود. خلاصه عادات قدرتمند، با انتخاب یک هویت قوی آغاز می‌شوند.

بریده کتاب

جایی امن در قلب عزیزان

زمانی که احساس کنیم جای‌مان در قلب و ذهن کسانی که دوست‌مان دارند امن است، برای به پایان رساندن طرح‌های‌مان از کوه‌ها صعود می‌کنیم، دشت‌ها را می‌نور دیم و تمام شب را بیدار می‌مانیم. اما اگر احساس بی‌ارزشی یا دیده‌نشدن کنیم، هیچ چیز در نظر‌مان اهمیت ندارد. ترس کنج‌کاری و بازیگوشی را نابود می‌کند. افرادی که احساس امنیت می‌کنند و پیوند معناداری با دیگران دارند دلیلی نمی‌بینند که وقت‌شان را در راه مصرف مواد مخدر یا خیره شدن بی‌پهوه به تلویزیون ضایع کنند.

برگرفته از کتاب «بچن هرگز فراموش

نمی‌کند»، اثر ورسل وندرکولک



داستانک

گام به گام زندگی

پیرمرد هر روز سرخیابان دیده می‌شد. آرام قدم برمی‌داشت وزیر لب چیزی می‌شمرد. یک روز پسر بچه‌ای که همیشه او را می‌دید، کنارش راه افتاد و پرسید: «عمو چرا همیشه شمرن در اتومبیل می‌کنی؟» پیرمرد مکثی کرد و گفت: «من هر روز دوست قدم تا خانه‌ام دارم. از کار که برمی‌گردم، این قدم‌ها را تا دم‌در می‌شمرم. اوایل این راه خیلی طولانی به نظر می‌آمد، اما بعد دیدم زیادی هم سخت نیست.» پسر بچه گفت: «این همه قدم، خسته‌ات



نمی‌کنه؟» پیرمرد لبخندی زد و شانه بالا انداخت: «وقتی خسته می‌شوم، فقط به قدم بعدی فکر می‌کنم.» آن شب، پسر بچه روی تکالیفش خمد شده بود. چند صفحه کتاب مقابلش تلنبار شده بود. مدادی برداشت، سرش را پایین انداخت و آرام شروع کرد، خط به خط، مثل قدم به قدم.

خدمات ساختمانی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات (عدالت)

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

لوازم و اثاثه

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

املاک مشهد

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

مشاورین املاک

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

بازاریاب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

به جوشکار CO2 و برشکار

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کارمند اداری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چند نیرو خانم و آقا جهت همکاری برای ثبت نام های اینترنتی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

لوله باز کنی مشهد

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات قابنی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات ضایعات

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

فروشگاه کیف و کفش گلبرگی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

اطلاعات املاک گلستان

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

نیاز مندیم ملک مسکونی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

برادران قدری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چرخکار

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چند نیرو خانم و آقا جهت همکاری برای ثبت نام های اینترنتی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کارمندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خراسانت

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات خاوری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

رهن و اجاره خانه

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

نیاز مندیم ملک مسکونی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

تراشکار و جوشکار

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

به یک زوج جوان جهت کار و نگهداری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چند نیرو خانم و آقا جهت همکاری برای ثبت نام های اینترنتی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کارمندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خراسانت

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

ضایعات بیر جندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

رهن و اجاره خانه

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

نیاز مندیم ملک مسکونی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

تراشکار و جوشکار

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

به یک زوج جوان جهت کار و نگهداری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چند نیرو خانم و آقا جهت همکاری برای ثبت نام های اینترنتی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کارمندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خراسانت

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خرید ضایعات بیر جندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کار با طناب

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

رهن و اجاره خانه

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

نیاز مندیم ملک مسکونی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

تراشکار و جوشکار

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

به یک زوج جوان جهت کار و نگهداری

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

چند نیرو خانم و آقا جهت همکاری برای ثبت نام های اینترنتی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

کارمندی

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خراسانت

خرید انواع ضایعات فلزی آهن
آلومینیوم، مس، برنج شیرکات،
پکیج، شوفاژ، کابینت، آبگرمکن
درب و پنجره و خرده ریز انباری به
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰