



ستاره دانایی

نشریه ستاره دانایی / شماره ۲۸
نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
ایرج یزدان بخش

سر دبیر:

آتنا طوسیان

هیات تحریریه:

محمدرضا حیدرپور، مزگان ربانی، فرهود صدرالسادات، بهداد محمدی، مهدی وفاپی

طراحی جلد و صفحه آرایی:

سمیه بیهقیان

نشانی دفتر نشریه: شهرک صنعتی توس، فاز ۲، بلوار اندیشه، انتهای

خیابان پنجم، دانش ۴، شرکت پویا گستر خراسان، ماهنامه ستاره دانایی

تلفن: ۰۵۱-۳۵۴۱۰۵۲۷ - ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷ - نمابر:



۰۹۱۵۰۴۹۲۶۴۷

پست الکترونیکی: DANAEE@PARTLASTIC.COM

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

ستاره دانایی با افتخار چشم انتظار دریافت مطالب و مقالات ارزنده شما خوانندگان گرامی است.

ستاره دانایی اجازه می خواهد مطالب دریافت شده را در صورت نیاز، ویرایش و خلاصه نماید.

خوانندگان عزیز می توانند از تمامی مطالب این نشریه با ذکر منبع استفاده نمایند.



خداوند زیباییم: برای شانه های خسته، قدری عشق

برای گام های مانده در تردید، قدری عزم

برای زخم ها، مرهم

برای اخم ها، لبخند

برای پرسش چشمان ما، پاسخ

برای خواهش دستان ما، باران

برای خوابها، رویا

برای این همه سرگشتگی، ایمان

برای عزم های مانده، قدری راه

عطا بفرما



فهرست مطالب

- ۲-۵ سخن دوست
- ۶-۸ زن ساحل چمخاله تا ستاره آباد
- ۹ برگزاری مراسم کارگران نمونه فصل بهار ۹۳
- ۱۰-۱۱ نلندی بر فیلم نهنگ عنبر
- ۱۲-۱۳ سفرهای داخلی ایران
- ۱۴-۱۵ چند رشته دانشگاه که شبیه بقیه نیستند
- ۱۶-۱۷ عشق های اسطوره ای
- ۱۸-۱۹ فولکس واگن
- ۲۰ به پشت گوش و گردنجان عطر نزنید
- ۲۱ خلاصه مطالب برج شده در سایت پلیم پارت
- ۲۲-۲۳ چگونه سفر بی خطری داشته باشیم



چگونه می توان پول بیشتری جذب کرد؟ _____ ۲۴-۲۵

محبت کردن بهترین راه تربیت _____ ۲۶-۲۷

۷ منبع کسبیم برای کودکان _____ ۲۸-۲۹

۱۵ قانون ارزشمند برای رشد فردی _____ ۳۰-۳۳

دسته بندی آدمها _____ ۳۳

با اوقات فراغت کودکانمان چه کنیم؟ _____ ۳۴-۳۵

ارتباط هست خود با نمرات کم دانش آموزان _____ ۳۵

پرونده های گذشته را ببندید و به سوی آینده بروید _____ ۳۶-۳۸

لطیفه های کودکانه _____ ۳۹

صعود به بام ایران، دماوند زیبا _____ ۴۰-۴۳

افق های نو _____ ۴۴-۴۵

شهریار _____ ۴۶-۴۸



ایرج یزدان بخش
مدیر مسئول

انسان های بزرگ اراده پیروزی و برنده شدن را می کنند، انسان های کوچک آرزوی پیروزی و نباختن

چرا بعضی از دوستان با وجودی که سخت سعی و تلاش می کنند اما هر روزشان بدتر از روز قبل هست ولی برعکس بعضی با تلاش معقول و متعادل هر روز به تراز دیروز می شود.

شاید از خودتان پرسید مگر فرقی دارد که برای پیروزی تلاش کنیم یا برای شکست خوردن؟ هر دوی آن ها یک معنا می دهند. اما حقیقت این است که این دو یک معنا ندارد کسی که به خاطر پیروزی تلاش می کند نوع تلاشش با کسی که برای فرار از شکست زحمت می کشد تفاوت اساسی دارد. کسی که از ترس باختن تلاش می کند داریم در هول و هراس است و از تلاش خود لذتی نمی برد و هر لحظه که فرصتی به دست می آورد از زیر کار در رفته و استراحت کند. سقف آرزوهای همچین آدمی

این شماره ستاره داناتی را در آستانه بزرگ ترین رویداد سال، به پایان رسیدن مذاکرات هسته ای ایران ۵+۱ بعد از ۲۲ ماه سعی و تلاش، تقدیم شما عزیزان که صاحبان حقیقی این نشریه هستید و با فرستادن مطلب مایه دلگرمی من و همکاران دستتدر کار بوده اید می کنم و از خداوند بلند مرتبه یابیت این سرمایه اجتماعی که به من ارزانی داشته سپاسگزاری می کنم. آیا صبح که از خواب بلند می شوید به نیت پیروزی بیشتر سرکار می روید یا برای حفظ آنچه که دارید و ترس از دست دادن آن ها؟

این همه زحمتی که در شبانه روز در زندگی بر خود هموار می کنید آیا برای بردن و برنده شدن است یا برای نباختن و زمین نخوردن!

بسته شده است و او آسمان جدیدی برای پریدن بالای سر خود نمی بیند و تمام زحمتی که می کشد برای این است که فضای پرپر زدن کتونی اش را از دست ندهد، او از زندگی لذت نمی برد چرا که خوب می داند روزی فرا خواهد رسید آنچه که دارد از دست می دهد. او شکیبیه کوهنوردی است که تپه ای را فتح کرده است و حاضر نیست از قله پایین بیاید چرا که بر این باور است که اگر آن قله را رها کند دیگر نمی تواند از هیچ تپه ای بالا رود. کسانی که برای نیاختن و شکست خوردن مبارزه می کنند یقیناً جزو بازندگان حتمی تاریخ خواهند بود چرا که زندگی هر انسانی به همان سمتی گرایش خواهد یافت که بیشتر به آن می اندیشد. فراریان شکست همیشه به شکست خوردن می اندیشند و سرانجام زندگیشان با شکستن به پایان می رسد اما برعکس کسی که به قصد پیروزی و برنده شدن، هر روز از خواب بیدار می شود و بدون ترس از زمین خوردن برای اوج گرفتن نقشه می کشد. حتی اگر هر روز زندگی اش پر از فراز و نشیب و شکست و زمین خوردن باشد باز هم آینده ای روشن و درخشان در انتظار اوست.

او مثل یک کوهنورد است که به جای زل زدن ته دره نگاهش به قله است و هر چند شاید در بعضی از نقاط مجبور باشد مسیر خود را به سمت پایین کج کند یا به صورت مارپیچ دور کوه بچرخد اما در هر حال مقصد رویایی او قله ای است که بالاخره فتح خواهد کرد. به قول ادیسون بزرگ ترین ناتوانی ماکوتاه آمدن است و امن ترین راه برای کامیابی، تلاشی دوباره است. کسی که به اوضاع کتونی اش قانع است و گمان می کند که در تمام جنبه های زندگی اش به قدر کفایت رشد کرده و در هیچ حوزه ای از زندگی قله ای بالاتر برای فتح شدن منتظر او نیست نه تنها باعث رشد و پیشرفت اطرافیانش نمی شود بلکه همنشینی با او سبب ایجاد شک و تردید در تلاش های موفق دیگران هم می شود. برعکس کسی که برای پیروز شدن تلاش می کند خوب می داند که برای بالاتر رفتن از پله های یک نردبان همیشه باید پای خود را از پله پایین تر بکند و به سمت پله های بالاتر حرکت کند. او به صعودی می اندیشد و برای رسیدن به قله اگر لازم باشد به تمام کسانی که پشت سر او هستند کمک می کند تا بالا بیایند و او را در صعودیاری دهند. او همه اطرافیان خود و مجموعه ای که در آن فعالیت می کند را به سمت پیروزی می کشاند چنین فردی برای مدیریت و شوق آفرینی در دیگران

بهترین نامزد است. این افراد در روز زندگیشان شبیه به هم نیست. این افراد کسانی هستند که فقط به برنده شدن می اندیشند و می توانند باعث رشد و ترقی اطرافیان خود و مجموعه ای که در آن حضور دارند شوند. در این مسیر نیازی هم به جان کندن نیست. تلاشی پر از عشق و شادی و امید و سرزندگی می طلبد.

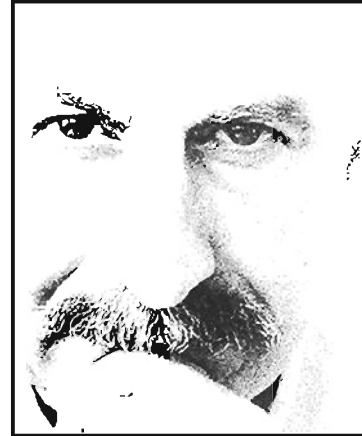
و در پایان شعر باید خطر کنیم مجتبی کاشانی را تقدیم حضور می کنم:

برخیز تا سواره ازین شب سفر کنیم
 باهم شبانه عزم طلوع سحر کنیم
 در تیرگی به خویش خزیدیم سال ما
 سالی بیا که خویش ز خود باخبر کنیم
 بگشای لای پنجره بسته را به مهر
 تاکی به قهر پنجره را بسته تر کنیم
 ای مهربان سیاهی ازین بیشتر مخواه
 باید که روشنایی ازین بیشتر کنیم
 ما جلوه طلوع سپریم، خاوریم
 تاکی نظری به قافله باختر کنیم
 اندیشه پژمرد و ز پرواز باز ماند
 فکری بیابا به نوشدن بال و پر کنیم
 ای رهسپار علم بیا مرد در دباش
 با این چراغ شاید ازین شب گذر کنیم
 تا با هنر شوند مردان علم هم
 هم عشق را سفینه علم و هنر کنیم
 در کارگاه و مزرعه بیدار و سخت و سبز
 با شور کار آتیه را پر ثمر کنیم
 «سالک» شبی نبود که صبحی ز پی نداشت
 باید خطر کنیم که شب را سحر کنیم.

ایرج یزدان بخش

مدیر مالی گروه کارخانجات پارت لاستیک





نادر ابراهیمی

گیله مرد کوچک ساحل چمخاله از سالهای دور می گوید. از آن روزها که آرزوهایش کوچک بود و معنی هر سخن دوست داشتن بود. گילה مرد از باغچه اش می گوید، از عشق به گلهايش، آبیاری درختانش، رویش بنفشه هایش، گل دادن شمعدانی ها و هزار و یک داستان دیگر که در پیچ و تاب روزگار و در کشاکش روزمرگی ها گم شده اند. او به یاد می آورد تمام شیطنت ها و بازیهای بچی را، خنده های کودکانه را، سطر سطر و برگ برگ دفترش قصه است و خاطره و آرزو...

از چای خوردن ساده و صمیمانه روستایی، کتری سیاه و اجاق کوچک و گرم حوالی ساحل، از عطر بهار نارنج و طعم مربای شقاقل، از چکمه های بلند ترکمانان، از آن بخاری دیواری که با تراشه های چوب می سوخت و چه گرم و مهربان می سوخت، از صدای زوزه ی گرگها که خواب شبانه و کودکانه شان را آشفته میکرد، از عصرهای طولانی جمعه که برخلاف بزرگترها برای او رنگارنگ و زیبا بود.

از دامن های چیندار و پراز گل زنان روستا، از رخت و لباس های نو، عیدهای شاد

از وقتی که همه ی راهها برای او و برای هلیا به ساحل چمخاله ختم میشد...

هلیا! نامی که ساخته ی خود اوست. می گویند هلیا را از به هم ریختن کلمه ی الهی ساخته است

او به هلیا می نویسد، از شهری که دوستش میداشتند...

(بار دیگر شهری که دوست می داشتتم) عنوان یکی از کتابهای نویسنده از شمشاد کشورمان (نادر

ابراهیمی) است که سال ۱۳۸۷ کوله بارش را بست و با چمخاله و ستاره آباد و کیلان و همه

خدا حافظی کرد و با کتابهای سرشار از صمیمیت و مهربانی و خاطره اش یاد خود را برای همیشه

جاوید نگه داشت.

نادر ابراهیمی در ۱۴ فروردین ۱۳۱۵ در تهران بدنیا آمد. پدرش عطا الملک ابراهیمی، از نوادگان

ابراهیم خان ظهیرالدوله، حاکم نامدار کرمان در عصر قاجار بود، مادر او هم از لاهیجانی های مقیم

تهران بشمار می آمد.

نادر ابراهیمی تحصیلات مقدماتی خود را در زادگاهش یعنی شهر تهران گذراند و پس از گرفتن

دیپلم ادبی از دبیرستان دارالفنون، به دانشکده حقوق وارد شد. اما این دانشکده را پس از دو سال

از ساحل چمخاله تا ستاره آباد

بار دیگر شهری که دوست می داشتیم

نا تمام رها کرد و سپس ایس‌انس زبان و ادبیات انگلیسی را اخذ نمود. آرایه فهرست کاملی از شغل‌های ابراهیمی، کار دشواری است. او خود در دو کتاب «ابن مشغله» و «ابوالمشاغل» ضمن شرح وقایع زندگی، به فعالیت‌های گوناگون خود نیز پرداخته است.

از جمله شغل‌های او بوده است: کمک‌کارگری، تعمیرگاه سیار در ترکمن صحرا، کارگری چاپخانه، حسابداری و تحویل‌داری بانک، صفحه‌بندی روزنامه و مجله و کارهای چاپ‌دیگر، میرزایی یک حجره‌فروش در بازار، مترجمی و ویراستاری، ایرانشناسی عملی و چاپ مقاله‌های ایران‌شناختی، فیلم‌سازی و مستندسینمایی، مصورکردن کتابهای کودکان، نقاشی و خطاطی، تدریس در دانشگاه و...

نوشتن را از ۱۵ سالگی آغاز کرده بود و در سال ۱۳۴۲ نخستین کتاب خود را با عنوان «خانه‌ای برای شب» به چاپ رسانید. تا سال ۱۳۸۰ علاوه بر صدها مقاله تحقیقی و نقد، بیش از صد کتاب از او چاپ و منتشر شده است که در برگیرنده داستان بلند (رمان) و کوتاه، کتاب کودک و نوجوان، نمایشنامه، فیلمنامه و پژوهش در زمینه‌های گوناگون است. ضمن آن که چند اثرش به زبانهای مختلف دنیا برگردانده شده است.

نادر ابراهیمی چندین فیلم مستند و سینمایی و همچنین دو مجموعه تلویزیونی را نوشته و کارگردانی کرده، و آهنگ‌ها و ترانه‌هایی برای آنها ساخته است.

ابراهیمی در زمینه ادبیات کودکان تلاش‌های چشمگیری داشته است.

جایزه نخست برائیسلاوا، جایزه نخست تعلیم و تربیت یونسکو، جایزه کتاب برگزیده سال ایران و چندین جایزه دیگر را نیز دریافت کرده است او همچنین عنوان نویسنده برگزیده ادبیات داستانی ۲۰ سال بعد از انقلاب را به خاطر داستان بلند و هفت جلدی «آتش بدون دود» به دست آورده است.

نادر ابراهیمی رشته‌های مختلف ورزشی را تجربه کرده، یکی از قدیمی‌ترین گروه‌های کوهنوردی به نام «آبرمرد» را بنیان نهاده و در توسعه کوهنوردی و اخلاق کوهنوردی، تأثیرگذار بوده است. نادر ابراهیمی در سن ۷۲ سالگی پس از چندین سال دست و پنجه نرم کردن با بیماری بعد از ظهر پنجشنبه ۱۶ خرداد ۱۳۸۷ درگذشت.

بار دیگر شهری که دوست می‌داشتم، داستان عاشقی پسر مردی کشاورز است که سخت دل‌باخته دختر خان شده است و هنگامی این داستان را روایت می‌کند که عشقش (هلیا) پس از گذر روزها، او را تنها رها کرده و به خانه بازگشته بود. مرد عاشق به شهری باز می‌گردد که روزگاری به خاطر عشقش از آن گریخته بود و از آن طرد شده بود. به شهری که دوستش می‌داشت... و می‌گوید هیچ عشقی ماندگار تر از عشق به خاک نیست... حتی عشقی که برایش از خاکت بگذری این کتاب کوچک، تنها داستان گلایه‌ها و آگویه‌های مرد عاشقی نیست که محبوبش را هایش کرده... نویسنده با دقت و ظرافت در پس پرده دل‌تنگی عاشقی تنها، بسیاری از عادات، معضلات و نکات اجتماعی را در چارچوب یک جامعه کوچک مورد اشاره قرار داده است.

نادر ابراهیمی در این کتاب خواننده را با جریانی آرام و دنیایی از تضادها و تناقض‌های جامعه می‌کند که افکار پوسیده حاکم بر آن معصومیت کودکی را به بی‌وفایی، عشق را به نفرت و زندگی را به زنده‌مانی تبدیل کرده است و هنگامی که عاشق تنهارها شده به شهری که روزگاری دوستش می‌داشت و در آن به دنیا آمده بود و با هر نفس عشق را در دل پروراند و با خود می‌گردد، هر چند پدر آن شهر از دنیا رفته اند اما رسوم و عادات کهنه آنان همچون تار عنکبوتی، هرزنده و

بار دیگر شهری که دوست می‌داشتم، داستان عاشقی پسر مردی کشاورز است که سخت دل‌باخته دختر خان شده است و هنگامی این داستان را روایت می‌کند که عشقش (هلیا) پس از گذر روزها، او را تنها رها کرده و به خانه بازگشته بود. مرد عاشق به شهری باز می‌گردد که روزگاری به خاطر عشقش از آن گریخته بود و از آن طرد شده بود. به شهری که دوستش می‌داشت... و می‌گوید هیچ عشقی ماندگار تر از عشق به خاک نیست... حتی عشقی که برایش از خاکت بگذری

جانداری را به بند می کشد؛ عنکبوت پیر مرده اما تارها هنوز پابر جامانده است.

هر چند این داستان انباری از جملاتی لطیف و عمیق با مفاهیمی زیبا و تاثیرگذار است اما گاهی به نظر می رسد این کتاب، یک کتاب داستان نیست؛ گویی این جملات، حرف دل نویسنده ای است که روی کاغذ فریاد کشیده است تا بالاخره خواننده شود.

نادر ابراهیمی الفبای انسانیت و معنای عشق را خوب می داند و روزمرگی ها و تکرارها را چنان معنای بخشید که گویی همه چیز این جهان جذاب و زیباست و کسالت در آن جایی ندارد.

سخن را کوتاه کرده و به صورت پراکنده به قسمت هایی از داستان زیبای بار دیگر شهری که دوست می داشتیم اشاره می کنیم

- من پیش از این بارها گفته ام که التماس، شکوه زندگی را فرو می ریزد

- گریستن، هلیا، تنها و صمیمانه گریستن را بیاموز!

- گل ها از آنکه باغچه کوچک است، باغ کوچک است و دنیا کوچک تر از همه ی آنهاست، نهر اسیدند.

- هر سلام، سر آغاز دردناک یک خدا حافظی است.

- روزی دانستیم - و تو نیز خواهی دانست - که زمان جاودان بودن همه چیز رانفی می کند

- بخواب هلیا! بس است! راهی است که رفته ایم. آیا کدامین باران تمام غبارها را خواهد شست؟

- هلیا باز گشت ما پایان همه چیز بود. می توان به سوی رهایی گریخت؛ اما باز گشت به سوی اسارت نابخشودنی است.

- هلیای من! به شکوه آنچه بازچه نیست بیندیش. من خوب آگاهم که زندگی یکسر صحنه ی بازیست. ولی بدان همه کس برای بازیهای حقیر آفریده نشده اند.

- من هرگز نخواستم که از عشق افسانه ای بیافرینم من می خواستم که با دوست داشتن زندگی کنم، کودکانه ساده و روستایی. من از دوست داشتن فقط لحظه ها را می خواستم.

آن لحظه ای که تو را به نام می نامیدم.

آن لحظه ای که در باطل اباطیل دیگران نیز خرس سندی کودکانه ای می چرخید.

لحظه رنگین زنان چای چین

لحظه دست باد بر گیسوان تو

من از دوست داشتن تنها یک لیوان آب خنک در گرمای تابستان می خواستم.

من هرگز نمی خواستم از عشق برجی بیافرینم مه آلود و غمناک با پنجره های مسدود و تاریک.

دوست داشتن را چون ساده ترین جامه کامل عید کودکان می شناختم.

- و من دیگر برای توازن نهایت سســــخن نخواهم گفت. که چه سوگوارانه است تمام پایان ها

- باز می گردم، همیشه باز می گردم، مرا تصدیق کنی یا انکار، مرا سر آغاز بپنداری یا پایان، من در پایان پایان ها فرو نمی روم. باز می گردم. همیشه باز می گردم. مرا بشنوی یا نه، مرا جستجو کنی یا نکنی، من مرد خدا حافظی همیشه نیستم.

- هلیا هیچ چیز تمام نشده بود. هیچ پایانی به راستی پایان نیست. در هر سرانجام، مفهوم یک آغاز نهفته است. چه کسی می تواند بگوید تمام شد و دروغ نگفته باشد؟

- تحمل تنهایی از گدایی دوست داشتن آسان تر است و تحمل اندوه از گدایی همه شادی ها

سهل است انسان بمیرد تا آنکه به تکیه ی حیات برخیزد...

و این جاست که باید گفت: سطر سطر کتابهای او چنان به عشق آغشته است و به قول سهراب در کتابهای او چنان نسیمی می وزد که نمی توان در همین یکی دو صفحه نشــــریه آنها را گنجاند و از باقی سطورش غافل شد. که به یقین چنین کاری خبطی است نابخشودنی.

او عاشقانه آرامش را چنین آغاز می کند:

عشق به دیگری ضرورت نیست/ حادثه است

عشق به وطن ضرورت است نه حادثه

و عشق به خدا ترکیبی است از ضرورت و حادثه

توصیه می کنم یک عاشقانه ی آرام او را نیز با عشق و با حضور قلب بخوانید و به روح آسمانی اش درود بفرستید.

منبع: جملات نغز بر گرفته از کتاب بار دیگر شهری که دوست می داشتم

به قلم: مزگان ربانی

برگزاری مراسم کارگران نمونه فصل بهار ۹۴



خبر خوش مدیر عالی گروه:

هشتمین دوره جام فوتسال ۹۴ گروه صنعتی پارت لاستیک یادواره مرحوم حاج فریدون یزدان بخش برگزار می گردد.

ایشان در ارتباط با وضعیت اقتصادی شرکت اشاره کردند خوشبختانه شرکت تنش ها و بحران های اقتصادی را پشت سر گذاشته و نگاهی خوش بینانه به آینده دارند. از بچه ها خواستند قدر این فضای پرمهر و صمیمیت را بدانند و از هیچ سعی برای بهره وری و ارتقای گروه دریغ نورزند.

در گوشه ای از صحبت های یزدان بخش خبر مسرت بخش برگزاری جام فوتسال گروه را به بچه ها داده و از همکاران خواستند تیم های هر شرکت پراکنگیزه به نیت تصاحب جام قد علم کنند و از نیت قلبی خود در خصوص استمرار برگزاری مراسم صحبت کردند.

مدیر عالی ابراز امیدواری کردند جمع حاضر هم چنان بتواند عنوان پرافتخار «نمونه و منتخب» را برای خود حفظ کند و در دیدارهای بعدی هم نیز حضوری داشته باشند. این روز به یادماندنی با یک عکس یادگاری در کتاب مودت و صمیمیت گروه صنعتی پارت لاستیک ثبت و ضبط شد.

به هم: آتنا طوسیان

به سنت چند سال گذشته در خصوص برگزاری مراسم کارگر نمونه هر فصل، ۱۲ مرداد ماه ۹۴ از کل شرکتهای گروه نمونه هایی با الگوهای مسئولیت پذیری، 5S، کاهش ضایعات، نگهداری از ماشین آلات، اخلاق و آراستگی، ایمنی و بهداشت و الگوی مهربانی دور هم جمع شده و نهار را با مدیریت عالی صرف کردند.

مدیر عالی طبق معمول حرف هایش را با شعری زیبا آغاز کرد و فرصتی را که برای دیدار با فرزندان پیش آمده فرصت مغفتمی برای تبادل افکار و اطلاعات خواند. ایشان تسلط به دانش روز، یعنی کامپیوتر و اینترنت را لازمه حیات در دنیای ارتباطات دانست و از همه رده های سازمانی خواستند به این مهم توجه کنند. در جامعه امروز معنای سواد تغییر کرده و بی سواد به کسی می گویند که از تکنولوژی اطلاعات و اینترنت بی اطلاع باشد.

نصیحت های پدرا نه ایشان به همکاران در خصوص زندگی خانوادگی و ارتباط با همسرانشان خالی از لطف نبود.

عنبر

به مناسبت روز سینما

اگر به سینمای ایران در دهه گذشته توجه کنیم، خواهیم دید که سینما دچار بحران شدید شده است. شاید بهتر است بگوییم کیفیت افت شدیدی کرده. با توجه به فروش فیلم هادر سال می توان نتیجه گرفت که عملاً ما صنعت سینما نداریم. زیرا در سالیان گذشته، اگر به طور میانگین در سال حدود صد فیلم ساخته شده باشد (با بودجه های میلیاردی) از این تعداد فیلم، شاید چهار الی پنج فیلم فروش کرده باشد و بقیه نود پنج فیلم حتی بودجه خود را هم تامین نکرده، حتی حدود سی الی چهل فیلم زیر صد میلیون فروش کرده اند. این به آن معناست که فروش فیلم حتی نتوانسته هزینه ناهار و شام عوامل اش را در آورده برسد به بودجه اش. خیلی ها به این باور اند که سینما یک هنر است و فروش فیلم مهم نیست. این عده از دوستان اولین اصل سینما را درک نکرده اند.

سینما بدون مخاطب هیچ ارزشی ندارد. سینما در درجه اول صنعت است، سپس هنر. فیلم خوب فیلمی است که هر دو را شامل شود، یعنی هم فروش و هم بار هنری داشته باشد. ممکن است فیلم بار هنری نداشته باشد و یا کم داشته باشد اما بدون مخاطب و فروش هیچ چیز ندارد، چون ذات سینما سرگرم کردن است پس.

اساساً انسان ها قصه دوست و به شدت قصه خواه هستند. بزرگترین مفاهیم بشری را فقط می توان از طریق قصه بیان کرد. حتی کتاب های آسمانی هم به شدت قصه دارند و از طریق قصه روی انسان ها تاثیر می گذارند. یکی از بزرگترین مشکلات فیلم هادر ایران نداشتن قصه است. فیلم هاسعی می کنند اتفاقات ساده روزمره و یا سرگذشت انسان ها و روابطشان را در جامعه به تصویر کشند، بدون قصه و ماجرا و شخصیت پردازی.

فیلم نهنگ عنبر هم از این قاعده مستثنی نیست. فیلم روایت یک داستان عاشقانه بین ارژنگ (رضا عطاران) و رویا (مهناز افشار) را به تصویر می کشد. نهنگ عنبر خود را کمدمی معرفی می کند، در حالی که به سختی می توان آن را در این ژانر مهم قرار داد.

مردم به این باورند که ژانر کمدمی بسیار ساده و راحت است در حالی که کمدمی سخت ترین ژانر سینماست. اصلاً خندانند مردم بسیار کار دشوار و سختی است. اما همان طور که در فیلم نهنگ عنبر می بینیم کارگردان، گدایی خنده می کند یا بهتر است بگوییم التماس می کند که ما بخندیم. البته با نازل ترین شیوه ها مثل رقصیدن رضا عطاران در مهمانی، تیر زدن با ژ ۳ در خیابان و سایر دلچک بازی ها.

سامان مقدم (کارگردان فیلم) در این سالها افت چشم گیری نسبت به گذشته داشته است. اگر نهنگ عنبر را با فیلم های نسبتاً خوب گذشته اش مثل کافه ستاره و یا مکث مقایسه کنیم، شاهد نزول فیلم هایش هستیم. تنها نکته ای که باعث می شود فیلم را تحمل کنیم، بازی بازیگران مخصوصاً رضا عطاران است.

فیلم بانریشن ارژنگ در استخر شروع می شود که در باره زندگی و تنها بودنش می گوید و به فلش بک می رویم و کودکی ارژنگ را می بینیم در پلان های اول، مادر ارژنگ را می بینیم که ارژنگ و پدر را ترک می کند (اتفاقی که در آینده برای ارژنگ می افتد). سپس با رویا (افشار) آشنا می شویم که از کودکی با ارژنگ دوست بوده و از همان موقع در حال سواستفاده از ارژنگ بوده است (مشق هایش را برایش می نوشته). نام فیلم هم از این سکانس کودکی می آید که رویا به ارژنگ می گوید متولد چه سال و ماهی هستی و او می گوید و رویا در جواب اش می گوید تو گاو و من نهنگ ام. سپس به همراه یک موسیقی، به دوران جوانی ارژنگ می رویم. او دلال فیلم است و

سینما بدون مخاطب هیچ ارزشی ندارد. صنعت است، سپس هنر. فیلم خوب فیلمی است که هر دو را شامل شود، یعنی هم فروش و هم بار هنری داشته باشد. ممکن است فیلم بار هنری نداشته باشد و یا کم داشته باشد اما بدون مخاطب و فروش هیچ چیز ندارد، چون ذات سینما سرگرم کردن است پس..

V.H.S کرایه می دهد. ارژنگ با پول دلالی، ماشین مورد علاقه رویارامی خرد که شاید با او ازدواج کند. سپس رویا وارد می شود، در این سکانس با یکی از دوست های رویا، ویشکا آسایش آشنا می شویم که به آن دورانندگی یاسد می دهد. نریشن برای ما توضیح می دهد که رویا عاشق خارج رفتن است و ارژنگ عاشق کشش و رویا با او خدا حافظی کرده و به آمریکامی رود. دوران جنگ فرامی رسد و ارژنگ می خواهد با پاسپورت قلبی از کشش و خارج شود، اما به صورت کاملا سورئال و تخیلی، با لباس های مسخره اش سر از جبهه در می آورد و مرگ بر آمریکامی گیرد. بعد از بازگشت از جبهه به صورت خیلی مصنوعی و اتفاقی متحول می شود و نوار هایش را می خواهد بفروشد که گیر کمیته می افتد و بازداشت می شود. در دادگاه، روحانی که در دوران جنگ با او هم خدمت بوده را به صورت اتفاقی ملاقات می کند و حاج آقا ضحمانت او را می کند و در عوض ارژنگ باید برای حاج آقا و بسیج کار کند تا ارشاد شود. طبق معمول ارژنگ با گذر زدن های پی در پی از آن جا اخراج می شود.

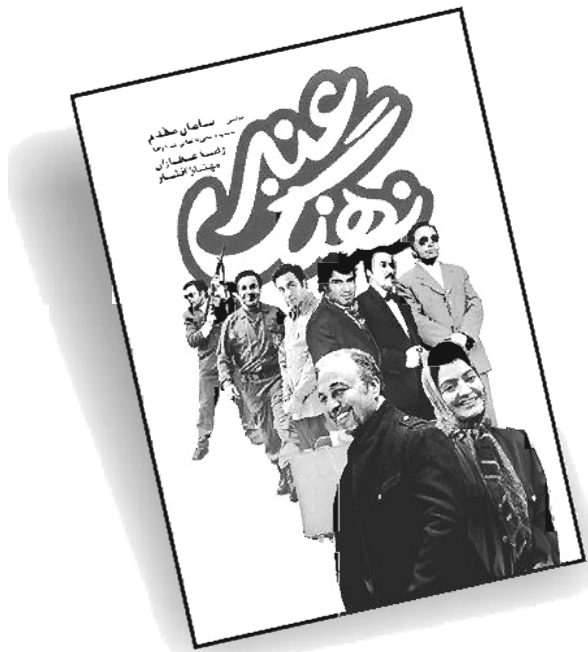
به طور اتفاقی با ویشکا آسایش در کافی شاپ ملاقات می کند و متوجه می شود رویا در آمریکا از دواج کرده است و همان جا تصمیم می گیرد با ویشکا از دواج کند. بعد از مدتی زندگی با ویشکا، می فهمد رویا طلاق گرفته و به ایران برگشته، به سرعت از ویشکا جدا می شود. تصمیم می گیرد با رویا از دواج کند اما رویا بار دیگر او را ترک می کند و با دوست دندان پزشکی ارژنگ از دواج می کند و از ایران می روند. ارژنگ وارد کار های بی ربط می شود. در پایان رویا دوباره به ایران بر می گردد و از ارژنگ طلب کمک می کند و ارژنگ مثل همیشه به او کمک می کند و رویا دوباره او را رها می کند که به آمریکا باز گردد. اما به روش سینمای هند، از فرودگاه بر می گردد نزدیک.

اولین نکته ای که بیننده پس از اتمام فیلم به ذهن اش می رسد، این است که چگونه به این فیلم مجوز داده شده است. استفاده بیش از حد از موزیک های ایرانی و خارجی و همچنین موزیک متن فیلم های از کرخه تار این، خوب بد زشت و بیل را بکش. دلیل استفاده از این حجم موسیقی، جذب مخاطب است زیرا در فضای رسانه ای ایران، از این گونه موسیقی ها استفاده نمی شود. فیلم دارای یک سری شوخی هایی است که به صورت دایره وار در فیلم تکرار می شود مثل خدا حافظی در فرودگاه،

استقبال از ارژنگ در استخر و بازگشت به خانه از جبهه و یا ایستادن جلوی خانه رویا. همچنین شوخی های کلامی لوس مثل تا پنج می شمارم و یا عروس لاله... فیلم تلاش می کند اوضاع جامعه و بگیر ببندهای دوران بعد از جنگ را نقد کند، اما نقد ها بسیار سطحی و توریستی است و گاهی اوقات نقد اش را پس می گیرد. مثل صحنه ایست و بازرسی.

البته ناگفته نماند که نهنگ دارای چند شوخی خوب هم می باشد، مانند لحظه ای که ارژنگ در فرودگاه از پشت شیشه به رویا خیره شده و مستخدم فرودگاه شیشه را می شوید، صحنه عروسی، صحنه طلاق از ویشکا آسایش و البته گرم بی نظیر مهناز افشار.

در پایان، نهنگ با تمام ایراد ها و اشکال هایش فیلم قابل تحملی است (به سختی) و بیننده عام را می تواند سرگرم کند. اگر به قصه بیشتر توجه می شد، فیلم بهتری از آب در می آمد. به خوشش: منوچهر عباسی / واحد تدارکات پویا مستر



سفرهای داخلی ایران

جغرافیایی خود پوشش گیاهی خاص خود را داشته و در این تابستان از هوای مطلوبی هم برخوردارند.

برای نمونه استانهای چهارمحال و بختیاری، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، اردبیل، آذربایجان غربی و شرقی و کردستان همه این خصوصیات را دارند؛ به علاوه اینکه آنها جاذبه های تاریخی، تفریحی و طبیعی قابل توجهی هم دارند. برای مثال ۳ استان چهارمحال و بختیاری، لرستان و کهگیلویه و بویراحمد ۳ استانی هستند که با داشتن ارتفاعات زاگرس، آبشارهایی جذاب را در خود جای داده اند که همگی با هوایی مطلوب برای تفریح تابستانی می توانند زیبایی های خود را به رخ بکشانند.

علاوه بر این، جغرافیای استان چهارمحال و بختیاری و مختصات رودخانه های آن سبب شده تا فرصتی جدید در

اگر این روزها هوای سفر رفتن داشته باشید باید به این نکته توجه کنید که به سراغ مقاصد جدید و بکرتر رفتن، بهتر از روانه شدن به سوی استان های حاشیه دریای خزر است. شاید بپرسید در این اوج گرما چه مقصدی می تواند مورد قبول باشد. پاسخ به این پرسش گزینه هایی را پیش رو قرار می دهد که می توانند میزبانی خوب برای ما باشند. کشور ما به لحاظ جغرافیایی مناطق خشک بسیاری دارد و همین موضوع یکی از دلایلی است که همه مسافران تابستانی را به سوی ۳ استان حاشیه دریای خزر می کشاند. اما در همین شرایط می توان به مقاصدی اندیشید که اتفاقاً نزدیک تر و با جاذبه اند هرچند به اندازه شمال سرسبز نیستند. نکته این جاست که مناطق مختلفی که می خواهیم جاذبه آنها را معرفی کنیم به دلیل شرایط آب و هوایی و





به صرافه تر باشد.

استان لرستان نیز از موقعیتی مشابه در مورد روخانه ها برخوردار است و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری این استان نیز در تدارک برنامه ای برای راه اندازی گردشگری ماجراجویانه در روخانه های لرستان است. اما آنچه اینک در لرستان نقد است آبشارهای این منطقه است که در کنار آب و هوای نسبتاً خنک آن می تواند فرصتی برای مسافرتها تابستانی باشد. البته باید توجه داشته باشیم که متاسفانه لرستان، کهگیلویه و بویر احمد و چهارمحال و بختیاری از حداقل ها هم برای اقامت برخوردار نیستند. در مورد لرستان حتی اقامتگاه های بین راهی و آنچه سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری قول راه اندازی آن را داده بود وجود ملموسی ندارد. این وضع تا به آنجا پیش می رود که در مسیر زیبای اندیشک - خرم آباد هیچ اقامتگاه و استراحتگاه بین راهی نظیر آنچه در اتوبان تهران قم وجود دارد دیده نمی شود و همین، مسافران را واداشته تا سریع از این محور عبور کرده و توقفی نکنند. با این حال شاید بد نباشد شما فرصتی به خودتان بدهید و چند دقیقه ای را در جاده های زیبای این منطقه توقف کرده یا چند ساعتی را در چادر به سر ببرید.

منبع: بیتوته

به کوشش: رضا حسینی / واحد اداری پویا گستر

آن رقم بخورد و آن فرصت گردشگری ماجراجویانه در روخانه های خروشان این استان است. بســـــــــــــــــتر این روخانه ها همگی از سنگ و قلوه سنگ است و حاشیه آنها را نیز پایه کوه های زاگرسی رقم زده و عرض باریک آنها سبب شده تا جریان رودخانه حتی در فصل کم آبی بسیار تند و خروشان باشد.

رفتینگ یا همان قایق رانی، این موقعیت بهترین فرصت برای گردشگری ماجراجویانه در آبهای خروشان است.

از سال ۸۷ به همت بخش خصوصی و حمایت کمیته ملی طبیعت گردی، کار شناسایی موقعیت های مناسب رفتینگ در روخانه های استان چهارمحال و بختیاری آغاز شد و روخانه ارمند به عنوان نقطه آغازین اجرای این طرح در نظر گرفته شد.

سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری این استان هم در تدارک بســـــــــــــــــترسازی برای توسعه زیرساخت های گردشگری این منطقه است. روستای ارمند در منطقه، میان شهرستان های لرگان و اردل در جاده ارتباطی چهارمحال و بختیاری به خوزستان قرار گرفته است. با این حساب می توان این منطقه را با این جاذبه جدید مقصدی برای همه دوستداران گردشگری مفرح دانست، اما قطعاً استان هایی چون خوزستان، فارس، اصفهان، کرمان و یزد به این منطقه نزدیک ترند و همین می تواند برای آنها با توجه به سفر زمینی

چند رشته دانشگاه که شبیه بقیه نیستند



در بین گروه های مختلف اعم از مجموعه ریاضی و فنی، علوم تجربی، معارف و علوم انسانی، ادبیات و زبان های خارجی و هنر تعداد بسیار زیادی رشته وجود دارد که کمتر شناخته شده اند در حالی که رشته های کار آمد و خوبی هستند که می توانند برای کسانی که در آن ها تحصیل می کنند جالب باشند و همچنین به بخش های مختلف جامعه کمک کند.

رشته کانه آرای

اکثر مواد معدنی را پس از استخراج، مستقیماً نمی شود در صنایع استفاده کرد. مواد معدنی برای هر صنعتی بایستی دارای مشخصات به خصوصی از نظر دانه بندی، عیار، میزان رطوبت، میزان ناخالصی و... باشد مجموعه عملیاتی که باعث می شود ماده معدنی دارای مشخصات یاد شده شود کانه آرای نام دارد. درس های رشته کانه آرای ترکیبی از مهندسی و علوم پایه ای مثل زمین شناسی، فیزیک و شیمی است. فارغ التحصیلان این دوره توانایی و مهارت اداره مراحل سنگ شکنی، آسیاب کردن، طبقه بندی مواد، پرعیار کردن فیزیکی مواد و فلوتاسیون را دارند. دانشجویان باید قبل از تحصیل، دوره شناخت کار به مدت ۱۲ هفته را در زمینه صنعت مربوط بگذرانند.

رشته موزه داری

مطالعه و نگهداری علمی آثار باستانی و شیوه های جذب یک ملت به سمت گذشته با ارزش یک کار زیبا و البته مشکل است.

این رشته ارتباط وسیعی با تاریخ، باستان شناسی، مرمت آثار و احیای بناهای تاریخی دارد. تاریخ عکاسی و هنر از پایه های این رشته هستند. دانشجوی می تواند در حوزه ای که بیشتر علاقه مند است کار آموزی کند و در همان محیط هم مشغول به کار شود. بدین ترتیب محل کار و خدمت فارغ التحصیلان این رشته، موزه های زیر پوشش وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان میراث فرهنگی، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان زمین شناسی، موزه های پست و تمبر و... خواهند بود.

رشته مهندسی روباتیک

این روزها روبات ها در همه جا به در بخور هستند از اتاق عمل گرفته تا وسایلی که در خانه از آن استفاده می کنیم. رشته فنی مهندسی روباتیک یکی از رشته های میان رشته ای جدید در ایران است. یعنی این رشته تلفیقی از رشته های مهندسی برق (گرایش الکترونیک و کنترل) مهندسی مکانیک (گرایش طراحی جامدات) و مهندسی کامپیوتر (گرایش سخت افزار و

نرم افزار) می باشد که مناسب طراحی و ساخت روبات های صنعتی است. کارخانه های دارای روبات صنعتی و خطوط اتوماسیون و به خصوص بازوهای روباتیک اولین کارخانه ها در جذب نیروی پرسنلی در این رشته اند و در اولویت اول این کارخانه ها مربوط به صنایع خودروسازی و سپس شرکت های تولیدکننده تراشه های سیلیکونی و الکترونیکی قرار دارند. نکته مهم این است که بازار کار روباتیک هنوز اشباع نشده است و شما می توانید با تلاش و مهارتی که کسب می کنید از تخصص تان در شغل نزدیک به رشته تان استفاده کنید.

رشته جهان گردی و هتل داری

صنعت گردشگری یک صنعت در آمدزا و مهیج است. هر توریستی به لیدر و هتل نیاز دارد. مدیریت جهان گردی رشته ای است با سبک مدیریتی اما پر هیجان و خلاقانه و نیازمند ارتباطات اجتماعی بالا. عمده واحدهای این رشته زبان انگلیسی و دروس اقتصادی و مدیریتی و آمار است. یادگیری واحدهای بازاریابی و جامعه شناسی و جغرافیا هم از ملزومات این رشته هستند. اشتغال فارغ التحصیلان این رشته در مرحله اول هتل ها است که از سطوح مختلف در هتل یا مراکز مسافرتی امکان پیشرفت آن هم وجود دارد.

رشته اپتیک و لیزر

دوره کارشناسی مهندسی اپتیک و لیزر به منظور آموزش مبانی علمی اپتیک و کاربرد آن در تجهیزات پزشکی، اپتوالکترونیکی و لیزری شکل گرفته است. در فناوری پیشرفته و به ویژه در صنایع دفاعی، تولید، انتشار و به کارگیری نور، آشکار سازی آن در نواحی مختلف بینایی و برهم کنش نور با ماده مسائلی مهم به شمار می آیند. برای همین هم نیاز به

متخصصینی که بتواند همکاری لازم را در طراحی و محاسبات ساخت و نگهداری تجهیزات اپتیک داشته باشند، به شدت احساس می شود. بازار کار این رشته، بیمارستان ها و مراکز درمانی مجهز، صنایع نظامی، سازمان انرژی اتمی، مراکز تحقیقاتی وزارت بهداشت و مراکز تحقیقاتی صنعتی و کارخانه های بزرگ است.

رشته پر تو درمانی و پزشکی هسته ای

خیلی از بیماری های سرطانی به علم رادیوتراپی نیاز پیدا می کنند. انجام نقشه درمانی و تکنیک درمانی در بالاترین کیفیت زیر نظر متخصصین و البته کنترل کیفی و ایجاد شرایط مناسب جهت تضمین کیفیت در مراحل مختلف درمان، از توانمندی های فارغ التحصیلان این رشته است. شاید برای شما سوال پیش بیاید که این رشته چه تفاوتی با رادیولوژی دارد. تفاوت این رشته با تکنولوژی پرتو شناسی (رادیولوژی) در این است که متخصص رادیولوژی از اعضای مختلف بدن تصویر برداری می کند اما متخصص رادیوتراپی، از اشعه برای درمان بیماری استفاده می کند. آینده شغلی این رشته مسلماً خوب خواهد بود چرا که خیلی از مراکز درمانی به این تخصص نیازمند هستند. در واحدهای دانشگاهی که برای کارآموزش در نظر گرفته شده شما می توانید تبحر بیشتری در کارتان پیدا کنید. فیزیک پر توها، پزشکی هسته ای، آناتومی و بافت شناسی و به طور کلی بعضی از دروس پزشکی و در نهایت شناخت دستگاه های درمانی بخش های اصلی این رشته ها هستند.

منبع:گزیده ای از روزنامه خراسان تیرماه ۹۲

به کوشش: نرگس خاتون یزدان بخش / مسئول کتابخانه پویاکستر

یک برگ توت در اثر تماس با نیوگ انسان به ابریشم تبدیل می شود.

یک مشت خاک در اثر تماس با نیوگ انسان به قصری بدل می شود.

یک درخت سرو در اثر تماس با نیوگ انسان دگرگون می شود و دو شکل معبدی می گیرد.

یک رشته پشم گوسفند در اثر تماس با ابتکار انسان به صورت لباسی فاخر در می آید.

اگر در برگ، خاک، چوب و پشم این امکان هست که ارزش خود را از طریق انسان صدبرابر

بلکه هزار برابر کنند آیا من نمی توانم با این بدن خاکی که نام مرا حمل می کند چنان کنم.

«آگ ماندینو»

عشق های اسطوره ای

بخش اول

صورت شعر با نام تاریخ باستانی رومئو و ژولیت توسط از تور برووک در سال ۱۵۶۲، و به صورت نثر در سال ۱۵۹۱ توسط ویلیام پینتر نوشته شدند. شکسپیر از هر دو اثر استفاده کرد، ولی برای گسترش داستان، شخصیت‌های مکمل داستان به خصوص مرکوتیو و پاریس را دچار تغییراتی نمود.

تا به امروز شاید این داستان مشهورترین دلداده‌ها باشد. این زوج مترادفی برای عشق هستند. رومئو و ژولیت یک داستان حزن انگیز نوشته ویلیام شکسپیر است. داستان عاشقانه آنها بسیار غم انگیز است. داستان این دو جوان که از دو خانواده مخالف هم هستند، به این گونه است که در نگاه اول عاشق شده و عشق آنها به از دواج انجامیده سپس دو عاشق واقعی گشته و زندگی‌شان را به خاطر عشق شان به خطر انداختند. بی شک گرفتن زندگی خود به خاطر همسر، یکی از نشانه‌های عشق واقعی است. در نهایت مرگ نابهنگام آنها خانواده‌هایشان را به هم پیوند داد.

۳- کلوپاترا و مارک آنتونی

داستان عاشقانه آنتونی و کلوپاترا یکی از به یادماندنی‌ترین و عاشقانه‌ترین داستان‌هاست که در همه زمان‌ها نقل می‌شود. داستان این دو شخصیت تاریخی بعدها توسط ویلیام شکسپیر به نمایش درآمد و هنوز هم در همه جای دنیا نمایش داده می‌شود. رابطه آنتونی و کلوپاترا نمونه واقعی عشق است. آنها در نگاه اول عاشق گشتند. رابطه بین این دو جوان مقتدر، کشور مصر را در یک موقعیت قدرتمند قرار داد. اما عشق آنها رومی‌هایی که از قدرتمند شدن مصری‌ها نگران بودند را عصبانی می‌کرد. با وجود تهدیدهایی که وجود داشت، آنتونی و کلوپاترا از دواج کردند. می‌گویند که در زمان جنگ علیه رومی‌ها آنتونی خبر دروغین مرگ کلوپاترا را دریافت کرد و با شمشیر خودش را کشت. زمانی که کلوپاترا از مرگ آنتونی

آیا شما به عشق حقیقی اعتقاد دارید؟ من فکر می‌کنم داستان‌های عاشقانه‌ای که پیش روی ماست اعتقادمان به عشق را محکم می‌کند. آنها مشهورترین داستان‌های عاشقانه در تاریخ و ادبیات جهان هستند. عشق آنها عشقی ابدی و جاودانه است.

۱- لیلی و مجنون

شاعر برجسته ایران، نظامی گنجوی، شهرت خود را مدیون شعر عاشقانه اش لیلی و مجنون می‌باشد. لیلی و مجنون یک تراژدی در مورد عشق نافرجام است. این داستان برای قرن‌ها نقل و بازگو شده و در نسخ خطی و حتی روی سرامیک‌ها نیز نگاشته شده است. عشق لیلی و قیس به دوران مدرسه‌شان برمی‌گردد. عشق آنها کاملاً قابل مشاهده بود اما آنها از آشکار شدن عشق‌شان جلوگیری می‌کردند. قیس به دلیل تهیدستی خود را به بیابانی تبعید کرد تا میان حیوانات زندگی کند. او از خوردن غفلت می‌کرد و بسیار لاغر شده بود. به دلیل همین رفتارهای عجیب و غریب به وی لقب دیوانه دادند. او با عرب‌های بادیه نشین دوستی می‌کرد. آنها به قیس قول داده بودند لیلی را طی ستیز و زود خوردی نزد او بیاورند. در طی این زود خوردی قبلیه لیلی شکست خورد اما پدر لیلی به دلیل رفتارهای مجنون و ارقیس با از دواج آنها مخالفت کرد و بالاخره لیلی با شخص دیگری از دواج کرد. پس از مرگ همسر لیلی، بادیه نشینها جلسه‌ای بین لیلی و مجنون ترتیب دادند اما آنها هیچ وقت کاملاً با هم آشتی نکردند. فقط بعد از مرگشان هر دو کنار هم دفن شدند.

۲- رومئو و ژولیت

رومئو و ژولیت کششی به داستانهای عاشقانه دوران باستان دارد. درونمایه اثر بر اساس داستانی ایتالیایی است، که به

آگاه شد، وحشت زده شد و بانیش مار خودکشی کرد. عشق بزرگ به قربانی بزرگی هم نیاز مند است.

۴- پاریس و هلن

به نقل از ایلید اثر هومر، داستان هلن و جنگ تروا یک افسانه حماسی یونانی و ترکیبی از واقعیت و افسانه است. پیشگویان قبل از تولد پاریس گفتند او موجب نابودی تروا خواهد بود. پریام پادشاه تروا او را به چوپانی سپرد تا او را در کوه رها کند. چوپان او را بزرگ کرد. در جوانی زمانی که گاو میش محبوبش را به عنوان جایزه برای مسابقه ای که پریام ترتیب داده بود بردند، برای پس گرفتنش در مسابقه شرکت کرد و همه پسران پریام را شکست داد. خواهرش کاساندر او را شناخت و به جمع خانواده برگرداند. هنگامی که بر سر تصاحب سیب متعلق به زیباترین زن جهان میان هرا همسر زئوس، آفرودیت و آتنه دختران زئوس نزاع پیش آمد، او از سوی زئوس به عنوان زیباترین مرد داور شد تا زیباترین زن را معرفی کند. آفرودیت قول زیباترین زن جهان را به پاریس داد و او نیز به نفع آفرودیت حکم کرد. زیباترین زن جهان، هلن همسر منلائوس پادشاه اسپارت بود. پاریس به اسپارت رفت و هلن را زدید. پس از چند سال یونانیان نیروی عظیمی فراهم کردند و برای بازپس گرفتن هلن به تروا حمله کردند. در این نبرد زئوس و آفرودیت پشتیبان مردم تروا و هرا و آتنه به جهت کینه ای که از پاریس داشتند پشتیبان یونانیان بودند. در این نبرد هکتور برادر بزرگ پاریس و پهلوان تروا، پس از کشتن بسیاری از بزرگان سپاه یونان، به دست آشیل پهلوان روئین تن یونان، کشته شد. در پایان شهر تروا شکست خورده و به نابودی رفت و پاریس که آشیل را با تیر فیلوکتس کشته بود، خودش نیز کشته شد. پس از جنگ و سقوط تروا، هلن به اسپارت بازگشت و تا پایان عمر نزد منلائوس ماند.

۵- ناپلئون و ژوزفین

از دواج این دو یک ازدواج مصلحتی بود که ناپلئون در سن ۲۶ سالگی به ژوزفین علاقه مند شد و با او ازدواج کرد. ژوزفین بانویی برجسته و زنی ثروتمند به حساب می آمد. هرچه زمان می گذشت عشق ناپلئون به ژوزفین همچنین ژوزفین به ناپلئون بیشتر می شد اما این باعث کم شدن احترام متقابل آنها و همچنین کم شدن علاقه شدید آنها به هم نمی شد و به مرور زمان کهنه نمی شد. در حقیقت عشق آنها یک عشق حقیقی بود.

آنها سرانجام در عشقشان شکست خوردند زیرا ناپلئون به یک وارث نیاز داشت در حالیکه ژوزفین از داشتن این نعمت محروم بود. آنها با ناراحتی از هم جدا شدند و هر دوی آنها عشق و علاقه شان را تا ابد در دلها پنهان کردند.

۶- اسکارلت اوهارا و رت باتلر

برپاداشته نثشان دهنده یکی از آثار جاویدان ادبی است. اثر معروف مارگارت میچل، عشق و نفرت بین اسکارلت و رت باتلر را شرح می دهد. تنظیم وقت چیزی بود که اسکارلت و رت باتلر هیچگاه در آن با هم دیگر هماهنگ نبودند. در سر اسرار این داستان حماسی، این زوج هیچگاه احساسات و افعیشان را به طور دائمی تجربه نکردند و این حاصل بر روز جنگ در پیرامون نثشان بود. اسکارلت که دختری بی قید و آزاد بود نمی توانست بین خواستگاران خود یکی را انتخاب کند. تا جایی که سرانجام مصمم به ادامه زندگی بارت باتلر شد. در حالیکه ذات دمدمی اسکارلت از قبل بینشان فاصله انداخته بود. امید به طور غیر مستقیم و همیشگی در قهرمان داستان مظاهر شد. بنابراین رمان با این جمله اسکارلت «فردا روز دیگری است» پایان می یابد.

... ادامه دارد

منبع: مهر

به کوشش: مهدی وفائی



فولکس واگن

تاسیس کمپانی فولکس واگن: ۱۹۳۷

بنیان گذار: حزب ملی کارگری آلمان (هیتلر)

بزرگترین شرکت خودروسازی اروپا و دومین خودروساز بزرگ جهان

هدف: ساخت اتومبیلی که اکثر مردم آلمان توان خرید آن را داشته باشند.

مالک برندهای: آئودی، بوگاتی، لامبورگینی، پورشه، سوزوکی، دوکاتی و ...

اولین و معروفترین خودرو فولکس واگن: فولکس بیتل (قورباغه ای)

در اوایل دهه ۲۰ میلادی خودروهای موجود در کشور آلمان اکثراً خودروهای لوکس و گران قیمت بودند و یک فرد متوسط در جامعه آلمان به زحمت میتواند برای خود خودرو خریداری کند. در آن زمان آدولف هیتلر که به تازگی به مقام پیشوایی آلمان رسیده بود طرحهای خودرو برای یک اتومبیل ارزان و ساده که برای عموم قابل استفاده باشد به دکتر « فریدراند پورشه » ارائه کرد. پیش از این پورشه به همراه « زونداپ » طرحهایی را برای چنین اتومبیلی در سرداشتند که یکی از آنها « پورشه تیپ ۸۲ » با موتور تعبیه شده در عقب اتومبیل و طراحی قوس مانند بود.

بسیاری از خودروسازان آلمانی به صورت مستقل پروژه « خودروی مردم » را استارت زدند، از آن جمله می توان مرسدس H۱۷۰ را نام برد. در سال ۱۹۳۳ در حالیکه تمام پروژه های مستقل در حال پیگیری بودند و بعضاً به نتایج خوبی نیز رسیده بودند آدولف هیتلر سماً از تاسیس پروژه (فولکس واگن) « خودروی مردم » توسط حزب ملی کارگری آلمان (آلمان نازی) پرده برداشت. هدف این پروژه ساخت خودرویی با قیمت یک موتورسیکلت با حداکثر سرعت ۱۰۰ کیلومتر و توانایی جابه جایی یک خانواده ۵ نفره بود. در حقیقت هیتلر اعلام کرد که قیمت خودروی مردم ۹۹۰ رایش مارک خواهد بود که در آن زمان قیمت یک موتورسیکلت بود و اکثر مردم توانایی خرید آن را داشتند. پورشه کار طراحی را آغاز کرد و

سرانجام در سال ۱۹۳۶ طرحهای اتومبیل نهایی و اولین

پروتوتایپ تولید شد. این خودرو کاملاً مطابق

فلسفه پورشه طراحی شده بود که اعتقاد

داشت بهترین اتومبیل ها موتور

عقب، هواخنک و دیفرانسیل

عقب هستند. پورشه این

خودرو را « پورشه ۶۰ »

نامید اما مسئولان

آلمانی نام

KDF WAGEN

را بر روی آن

گذاشتند. نام بیتل

Beetle به معنی



(سوسک) نامی بود که از سوی جامعه بر این خودرو گذاشته شد اما تا سال ۱۹۶۷ از سوی فولکس واگن به رسمیت شناخته نشد. تولید خودرو در کارخانه ای که به همین منظور ساخته شده بود آغاز گردید. کمپانی فولکس واگن بقای خود را بعد از جنگ جهانی اول به یک ژنرال ارتش بریتانیا با نام **Ivan Hirst** مدیون است. بعد از جنگ که کارخانه فولکس واگن آسیبیهای جدی دیده بود توسط سربازان آمریکایی اشغال شد و سپس به آقای **Hirst** تحویل داده شد. در ابتدا تصمیم بر آن بود که با توجه به آسیبیهای جدی که به کارخانه وارد آمده بود آن را انبار و سایر جنگی کنند. آقای **Hirst** مخالف این کار بود و پس از رایزنیهای بسیار با مقامات توانست آنها را متقاعد کند که بازسازی کارخانه می تواند مفید باشد و در اولین مرحله توانست ۲۰۰۰ سفارش از ارتش انگلستان برای ساختن خودرو بگیرد.

پس از آن در طی سالها فولکس واگن توانسته است به یکی از معتمدترین خودروسازان دنیا بدل شود. فولکس قورباغه ای همچنان یکی از رکورد داران فروش در سطح جهان است و خودروهایی مانند پاسات و گلف شهرت جهانی دارند. فولکس واگن هم اکنون پس از تویوتا و جنرال موتورز سومین خودروساز بزرگ دنیا محسوب می شود. در سال ۲۰۱۰ فولکس واگن بیش از چهار میلیون دستگاه خودرو تولید کرده و بیش از ۸۰ میلیارد درآمد داشت. فولکس واگن بیش از ۳۶۰ هزار کارمند در سراسر دنیا دارد.

این شرکت آلمانی، در زمینه طراحی، مهندسی، تولید و توزیع انواع اتومبیل ها، وسایل نقلیه تجاری، موتور سیکلت ها، موتورهای درونسوز و موتورهای توربو جت فعالیت می نماید. گروه فولکس واگن از سال ۲۰۱۱ به عنوان بزرگترین شرکت خودروسازی اروپا و دومین خودروساز بزرگ جهان شناخته می شود. بیش از ۹۴ خط تولید در ۲۳ کشور جهان دارد. فولکس واگن سال ۱۹۶۷ آثودی، سال ۱۹۸۶ کمپانی اسپانیایی سئات، سال ۱۹۹۴ اشکودا، سال ۱۹۹۸ بنتلی و لامبورگینی و بوگاتی، سال ۲۰۰۸ اسکانیای سوئد، سال ۲۰۱۱ کمپانی آلمانی **MAN** و نهایتاً در سال ۲۰۱۲ نیز دوکاتی و پورشه را تصاحب نمود؛ همچنین بیش از ۲۰ درصد از سهام سوزوکی ژاپن در اختیار **VW** است.

گروه خودروسازی فولکس واگن بالاخره توانست تویوتا را

در میزان تولید پشت سر بگذارد. این شرکت که سالیان درازی است سودای بر سر نهادن تاج پرفروش ترین خودروساز جهان را دارد بر طبق آمارهای جهانی در شش ماهه اول سال ۲۰۱۵ میلادی موفق به این کار بزرگ شده است و هم اکنون پرفروش ترین خودروساز جهان است.

بر طبق آنچه آمارهای جهانی می گویند کمپانی تویوتا در شش ماهه نخست سال نتوانسته است بیشترین حجم تولید خودرو را به خود اختصاص دهد و با اختلافی اندک، عنوان بزرگترین تولیدکننده خودرو جهان را به فولکس واگن واگذار نموده است. تویوتا با کاهش ۱.۵ درصدی در فروش شش ماهه نخست توانسته تنها ۵.۰۲ میلیون دستگاه خودرو تولید نماید. بخشی از کاهش فروش تویوتا به دلیل رکود حاکم بر اقتصاد و بازار خودرو ژاپن است. این در حالی است که گروه فولکس واگن توانسته است در همین مدت چیزی نزدیک به ۵.۰۴ میلیون دستگاه خودرو تولید نماید.

این شرکت به مدد رشد فروش در بازارهای اروپایی و آمریکای شمالی و البته افت فروش در بازار چین توانست به عنوان بزرگترین خودروساز جهان دست یابد. البته فولکس واگن این میزان فروش را با نیم درصد کاهش نسبت به مدت مشابه در سال ۲۰۱۴ به پایان رسانده است. پرفروش ترین خودروساز جهان عنوان بسیار مهمی است که در طول هفت دهه متوالی از آن جنرال موتورز بود.

منبع: ویکی پدیا/نشریه صنعت خودرو

به کوشش: آنتا طوسیان



Volkswagen

بهداشت و بهداشت در عصر دیجیتال!

گاهی اگر جلوی آینه بایستید و به پوستتان نگاه کنید متوجه وجود لک‌هایی می‌شوید که حتی نفهمیدید کی روی پوستتان ظاهر شده‌اند. لک‌هایی که خیلی وقت‌ها پیش‌گیری از ایجاد آن‌ها چندان هم سخت نیست.

لک‌ها چرا و چطور روی پوست ظاهر می‌شوند؟

رنگ‌پذیری پوست به هموگلوبین، کاروتنوئید و ملانوسیت‌ها بستگی دارد و بیشترین تاثیر را ملانین بر رنگ پوست می‌گذارد. تغییرات رنگ پوست به دو شکل است یا رنگ ذاتی و ژنتیکی یا اکتسابی که در اثر مواجهه با نور خورشید بروز می‌کند. عوامل مختلفی در این بین نقش دارد که از آن جمله می‌توان اختلالات ژنتیکی، عفونت‌های موضعی، داروها، مواد شیمیایی، تغذیه و سو تغذیه، بدخیمی‌های پوستی، اختلال‌های هورمونی، بارداری و... اشاره کرد.

آیا لک‌ها در سن یا جنس خاصی شایع‌ترند؟

این به دلیل بروز لک‌بستگی دارد برخی لک‌ها در مردان و برخی در زنان شایع‌ترند و برخی به دوران کودکی مربوطند و برخی در سالمندی ظاهر می‌شوند.

شایع‌ترین علت بروز لک‌نور آفتاب است و شایع‌ترین نوع لک، لک‌های بارداری است که بیشتر در خانم‌ها به رنگ قهوه‌ای و به شکل قرینه و به تدریج ظاهر می‌شود.

کدام نوع لک از دوران کودکی ظاهر می‌شود؟ کک و مک از ۵ سالگی ظاهر و بیشتر روی نقاط باز بدن دیده می‌شود. این نوع لک مخصوصاً در افرادی که پوست روشن و موهای قرمز یا چشمان آبی دارند بیشتر دیده می‌شود و با افزایش سن روشن می‌شود. کک و مک گرچه از نظر زیبایی آزاردهنده است اما خطری برای سلامت ندارد.

کدام لک در سالمندی ظاهر می‌شود؟ لک‌های پیری که از نامشان هم مشخص است به دنبال تماس طولانی مدت با نور آفتاب و افزایش سن ظاهر می‌شوند. این لک‌ها مسطح و قهوه‌ای رنگ در صورت و پشت دست‌ها هستند و به مرور پررنگ‌تر و وسیع‌تر می‌شوند و باید حتماً معاینه شوند زیرا ممکن است به ضایعات بدخیم تبدیل شوند.

آیا تغذیه هم در بروز لک تاثیر دارد؟

بله برخی لک‌ها به دنبال کمبود ویتامین B12 بروز می‌کند.

این لک‌ها در افرادی که پوست تیره دارند شایع‌تر است. کمبود ویتامین A اسید فولیک و کم‌خونی هم می‌تواند باعث بروز این مشکل شود.

یکی از مهم‌ترین راه‌های پیش‌گیری از بروز بسیاری از لک‌ها استفاده مکرر و مرتب از ضد آفتاب است که باید با توجه به SPF تعیین شده و نوع پوست فرد استفاده شود. قرار نگرفتن در نور شدید آفتاب مخصوصاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر و استفاده از پوشش مناسب یعنی کلاه و عینک آفتابی می‌تواند کمک‌کننده باشد

وقتی برخی ترکیب‌های شیمیایی عطرها و ادکلن‌ها روی پوست اسپری می‌شود لک تیره ایجاد می‌کند. این مشکل به خصوص در آقایانی که ادکلن رابه گردن یا پشت گوش اسپری می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود.

منبع: سلامت شماره ۵۲۹

به کوشش: دکتر فرهود صدرالسادات

خلاصه ای از مطالب درج شده در سایت پلیمر پارت

تیر ۹۴



پلیمر ها (راهنمای آنالیز و شناسایی)
<http://polympart.com/2381>
آزمون تعیین درصد دوده در پلیمر
<http://polympart.com/2367>
بکارگیری فناوری الیاف کربن در نسل جدید تولیدات
شرکت BMW
<http://polympart.com/2360>
اختراع ژل پلیمری که باعث توقف فوری
خونریزی می شود
<http://polympart.com/2357>
عرضه نانوافزودنی برای استحکام و چسبندگی
کامپوزیتهای پلیمری
<http://polympart.com/2350>
تولید پلی کربنات جدید توسط بایر برای استفاده در
تجهیزات پزشکی پوشیدنی
<http://polympart.com/2333>
ساخت کامپوزیت جایگزین استخوان در دانشگاه
امیرکبیر
<http://polympart.com/2345>
انتظار رشد ۵/۲۳ درصدی از بازار جهانی PET پایه
طبیعی از ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۹
<http://polympart.com/2293>
با توجه به سهم قطعه سازان در صنعت خودرو، باید
۶۵ درصد سرمایه گذاری در این بخش جذب شود
<http://polympart.com/2196>
نانوالیاف گیاهی برای درمان زخم دیابتی/ترمیم
بیماری های عفونی لثه
<http://polympart.com/2214>
به قلم: مهندس پیام ندایی/مدیر فناوری اطلاعات گروه

درباره (Computational Fluid Dynamics)

CFD بیشتر بدانیم

<http://polympart.com/2557>

تولید کفش زیست محیطی از زباله های پلاستیکی

<http://polympart.com/2491>

ساخت نوروں مصنوعی توسط پلیمرهای رسانا

<http://polympart.com/2499>

قابلیت تزیینی یکی از عمومی ترین فرایندها ...

<http://polympart.com/2504>

قشه های پتروشیمی ایران پس از «توافق وین»

<http://polympart.com/2526>

پیش بینی اقتصادی محصولات نفتی

<http://polympart.com/2517>

میانگین قیمت های جهانی محصولات پتروشیمی

۱۳۹۳/۰۴/۲۲

<http://polympart.com/2464>

پلاستیک های مهندسی جای فلزات را می گیرند

<http://polympart.com/2479>

فهرست استانداردهای ملی ایران - کانچو

<http://polympart.com/2440>

معاملات محصولات پتروشیمی در هفته ای که گذشت

<http://polympart.com/2482>

هشدار خطر آتش توسط باتری های جدید هوشمند

یون-لیتیوم

<http://polympart.com/2509>

سختی سنجی در مواد پلیمری

<http://polympart.com/2407>

تولید آب بهداشتی از فاضلاب رنگی با نانوغشای

ساخت محققان ایرانی

<http://polympart.com/2488>

آزمایشی ساده و کاربردی به نام سختی سنجی

<http://polympart.com/2399>



بهترین فصل برای مسافرت و طبیعت گری فصل بهار و تابستان است.

چگونه سفری خاطره انگیز داشته باشیم؟

* در مورد غذا و تغذیه در سفر برنامه ریزی کنید.
 با برنامه ای شما می توانید بعضی از غذاهای کم انرژی و سبک را بین وعده هایی که غذا مفصل تر و پر انرژی تر است قرار دهید. هم چنین اگر فرصت تهیه غذای شما محدود است می توانید غذاهایی را در فهرست برنامه غذایی قرار دهید که سریع آماده می شوند. برای حمل لوازم کم تر می توانید غذاهایی که وسایل و مواد کم تری برای تهیه نیاز دارند انتخاب و در فهرست خود قرار دهید.
 * در سفر به مناطق محلی و روستاها، از خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام، یا بستنی و پنیر محلی و کلامحصولات لبنی تازه خودداری کنید و فکس نکند که چون غذاهای روستایی، طبیعی اند، پس سالم هم هستند، زیرا ممکن است شما را در معرض خطر ابتلا به بیماریهایی نظیر تب مالت قرار دهد.
 * اگر از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید حتماً ۲۰ دقیقه قبل از مصرف آنها را بجوشانید.
 * در مورد غذاهای کنسرو شده مراقب باشید که قوطی ها برآمده یا فرورفته نباشند و نشستی یا شکستگی نداشته باشند.
 * غذاهای سفر را تا حد امکان، خودتان تهیه کنید.
 * ظروف و وسایل پخت و پز را درون نایلونهای تمیز و در بسته نگهداری کنید تا در طول سفر آلوده نشوند.
 * در هنگام توقف برای صرف غذا، غذا را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و صرف غذا) میکروب ها در مواد غذایی رشد می کنند. پس غذا را

مسافرت همیشه یکی از جالبترین و پر خاطره ترین برنامه های زندگی ما است که در آن حالت طبیعی زندگی ما مانند زمان غذا خوردن، خوابیدن و مسایل بهداشت فردی دچار تغییرات می شود. برای مثال: تغذیه و بهداشت دو مورد اساسی هستند که اگر به آنها توجه نکنیم ممکن است خود و خانواده بیمار و کسل شویم که در این صورت از سفر، خاطره خوشی نخواهیم داشت.

برای اینکه سفر خوبی داشته باشیم به نکات زیر توجه کنید:

* قبل از سفر در مورد مکان و آب و هوای محلی که قصد رفتن به آنجا را دارید تحقیق کنید تا لباس مناسب با خود ببرید.
 * فهرستی از جاذبه های دیدنی محل مورد نظر و اموری را که باید انجام دهید تهیه کنید تا در مدت زمان سفر بیشترین لذت ببرید و کمتر احساس خستگی کنید.
 * حتی الامکان در فصل گرما به مناطق گرم سفر نکنید.
 * در مورد مکان اقامت خود (هتل، منزل اقوام، چادر مسافرتی) تصمیم بگیرید.
 * به تغذیه و مواد غذایی که استفاده می کنید توجه کنید. خوردن غذاهای سالم و متنوع، از مواردی است که لذت سفر را چند برابر می کند. افزایش اشتها در طول سفر سبب می شود تا اشتیاق مسافران برای خوردن مواد غذایی بیشتر شود. برای دوری از مشکلات احتمالی ناشی از خوردن غذاهای گوناگون بهتر است:

در حد داغ شدن حرارت دهید تا کاملاً میکروب های آن از بین بروند.

* خوردن لیموی تازه همراه غذا فراموش نشود. زیرا لیموی تازه می تواند میکروب های مواد غذایی را از بین ببرد. * در فصول گرم مواد غذایی بیشتر در معرض فساد قرار می گیرند.

* اگر از مواد غذایی گوشتی و یا مادی که احتیاج به سرمای زیاد دارند استفاده می کنید حتماً از یخدان استفاده شود. * از خوردن گوشت و ماهی نیمه پخته پرهیز کنید، زیرا غذاهایی که کامل پخته شده اند از غذاهای نیمه پخته بهتر و سالمتر هستند. مهم ترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، پختن غذا و خوردن آن در همان روز است.

* هم چنین غذاهایی را که بیش از سه روز، حتی در یخچال، باقیمانده اند را مصرف نکنید.

* خشکبار حاوی مقدار زیادی کالری و پروتئین و خوردن آنها در سفر مجاز است. البته از خوردن آنها به مقدار زیاد خودداری شود.

* در مورد کباب ها هم این تفکر عامه اشتباه است که می گویند چون گوشت روی شعله مستقیم قرار گرفته، بنابراین قسمت درونی آن پخته است، چرا که بارها دیده شده که قسمت رویی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده، اما درون آن همچنان نپخته مانده است.

* هنگام استفاده از غذاهای محلی یا برای یافتن رستوران های معتبر در شهرستان ها، از افراد بومی راهنمایی بخواهید، زیرا استفاده از غذاهای محلی، نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به عنوان مثال، اگر به استانهای شمالی کشور سفر می کنید، هنگام خوردن ماهی و... از افراد بومی راهنمایی بخواهید.

* برای ارزیابی سطح بهداشت در رستوران ها باید به وضعیت دستشویی ها، لباس کارگران، نظافت میزها، حضور مگس و سایر حشرات، وسایل صرف غذا مانند چنگال، قاشق، لیوان، پارچ آب و غیره توجه کنید.

اگر در رستوران ها بین راهی لیوان یا ظروف یکبار مصرف دیگر در اختیارتان قرار گرفت پس از مصرف آنها را با فشار دست بشوئید تا امکان استفاده مجددش برای سو دجویان وجود نداشته باشد.

* آشامیدن آب فراموش نشود چرا که شوق سفر گاهی ممکن

است شما را از خوردن آب غافل کند. بهتر است بدانیم که خوردن آب در سفر، حتی اگر تشنه نباشیم از بروز یبوست جلوگیری می کند. بی تحرکی و نشستن به مدت طولانی در ماشین باعث بروز این عارضه می شود.

* در مواردی هم که به سلامت آب مشوک هستید یا می خواهید برای کودکان غذا تهیه کنید، جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه یا استفاده از قرص های هالوژن (ماده ی ضد عفونی کننده آب) طبق دستورالعمل آن، به سالم سازی آب کمک می کند. * خوردن چای و قند می تواند آرامبخش و در حفظ روحیه و انرژی مؤثر باشد. البته فراموش نشود که در خوردن آنها نباید زیاده روی کرد.

* بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت، میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود.

* بین راه در دستشویی ها از صابون جامد استفاده نکنید و به جای آن از صابون مایع برای شستن دستها استفاده کنید.

برای سفر همیشه هزینه زیاد لازم نیست اما برنامه ریزی و مدیریت سفر مهم است.

شما می توانید در سفر از چادرهای مسافرتی، کیسه ی خواب استفاده کنید و به طور کلی، همه ی بار و بینه ی سفر را در یک کوله پشتی یا در صندوق عقب یک ماشین شخصی قرار دهید. سفر ارزان راه حلی است که این روزها در میان قشر جوان و کم درآمد دنیا رایج شده است. اما پیش از آنکه سفر با کوله پشتی و خوابیدن در کیسه خواب و چادر را تجربه کنید، به نکات زیر توجه کنید: برای انتخاب یک کوله پشتی مناسب، جنسیت فرد (مرد یا زن) استفاده کننده، نوع فعالیت، حجم و وزن بار کوله بسیار اهمیت دارد. اما نحوه ی چیدن و وسایل داخل کوله؛ سنگین ترین قسمت باید نزدیک ترین محل کوله به کمر باشد و بهتر است وسایل سبک در پایین و وسایل نیمه سنگین هم در بالای کوله قرار گیرد تا حمل و راه رفتن با آن آسانتر باشد. ضمن آنکه باید توجه کرد وسایلی مانند عینک آفتابی، نقشه، بادگیر، تنقلات انرژی زا، کمک های اولیه، قطب نما، چراغ قوه، روکش کوله و ظرف آب دم دست قرار گیرند تا هنگام نیاز به آنها، چیدمان دیگر وسایل بهم نخورد.

منبع: ویکی پدیا

به کوشش: رضاحسینی / واحد اداری پویاگستر



چگونه می‌توان پول بیشتری جذب کرد؟

گاهی تعجب می‌کنیم که چرا پول و ثروت را به خود جذب نمی‌کنیم، در حالی که هر کاری که لازم بوده انجام داده ایم. برای جذب پول چه چیزی تأثیر بیشتری دارد؟

بیش از سه دهه است که روی قانون جذب مطالعه شده و کتاب‌های متعددی در این زمینه نوشته شده. وقتی صحبت از قانون جذب به میان می‌آید بسیاری از مردم می‌خواهند یاد بگیرند چگونه از آن برای جذب پول استفاده کنند، آنها شگفت زده‌اند بدانند چگونه عشق، اتومبیل، خانه، شادی و هر چیز دیگری را جذب کنند اما پول برای بیشتر مردم نقطه آغاز است، پس چگونه می‌توان پول بیشتری جذب کرد؟

برای جذب هر موردی، به ویژه پول، هفت راه صحیح وجود دارد:

۱- پول ببخشید!

شاید عجیب به نظر برسد، اما هر چه بیشتر ببخشید، بیشتر به دست می‌آورید و گرنه نمی‌توانید در این مسیر موفق شوید. به هر کسی که از نظر روحی به شما حس خوبی می‌دهد، آزادانه و آشکارا ببخشید. با خودتان عهد ببندید همیشه ۱۰ درصد آنچه را دریافت می‌کنید، ببخشید، اما در مقابل حسی که به شما می‌گوید: «میزان بیشتری ببخشید!» هوشمندانه تر عمل کنید. به یاد داشته باشید به افراد، مکان‌ها و گروه‌هایی کمک کنید که به شما روحیه و حس سرزندگی می‌دهند. فقط از خودتان بپرسید: «این هفته بیشتر از کجا الهام گرفتم؟» و به آن منبع پرداخت کنید. این سؤال را هر روز یا هر هفته از خودتان داشته باشید، چون منابع الهام بخش مداوم تغییر می‌کنند. برخی از مردم بامشقت بسته می‌بخشند، آنها پول زیادی نمی‌پردازند، زیرا می‌ترسند و دست‌نگه می‌دارند. اگر بترسید، ترس

بیشتری را جذب می‌کنید، اما اگر ببخشید، با قلبی گشاده باعث بازگشت در چندان آن می‌شوید. با عشق ببخشید!

۲- روشن و واضح باشید.

بیشتر مردم پول را با باورهای محدودکننده خود پس می‌زنند مثل «پول بد است» یا «افراد ثروتمند، شرور هستند» این باورها حقیقت ندارند، آنها را از ذهن خود پاک کنید تا پول به سمت شما سرازیر شود. روشن ساختن ذهن یکی از «ناگفته‌های راز» در قانون جذب است که باعث می‌شود این قانون همیشه و در هر شرایطی برای شما کار کند. پس از همه این‌ها، این قصد و نیت آگاهانه شما نیست که در زندگی تان آشکار می‌شود بلکه باور و فکری است که در ناخودآگاه شماست. برای مثال وقتی شما ترک سیگار را در سال جدید هدف قرار می‌دهید، هفته آینده چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ وقتی شما از هدف آگاهانه خود دست می‌کشید «ناخودآگاه» شما بر این باور است که شما نمی‌توانید آن را انجام دهید و شما مطابق با هدف خود نبوده‌اید، پس «روشن و واضح» نیستید. به احتمال زیاد در ذهن ناخودآگاه شما باورهای محدودکننده‌ای درباره پول وجود دارد، مانند «پول پر آزار است»، «پول مشکلات را جذب خواهد کرد»، «پول من را فردی مفروض خواهد کرد»، «پول انسان را حریص می‌کند» و «افراد پولدار افاده‌ای هستند». اگر شما هم، چنین عقاید محدودکننده‌ای را باور دارید، فکر می‌کنید بتوانید پول جذب کنید؟ در واقع شما پول نداشتن را جذب می‌کنید، زیرا باور ناخودآگاه شما (پول بد است)، نیت خود آگاه شما (من اکنون پول بیشتری را به زندگی خود جذب می‌کنم) را نفی می‌کنند و کنار می‌زنند. آیا عجیب نیست که برخی می‌گویند: «فیلم راز و قانون جذب کار نمی‌کند؟»

بدیهی است وقتی شما این باورها و موانع پنهان را برای موفقیت خود روشن می‌سازید، موفقیت راهی جز رخ دادن ندارد و موانع از بین می‌روند. من در برنامه صوتی جدیدم «ناگفته‌های راز»، در مورد روشن بودن صحبت کرده‌ام، کاری که شما در حال حاضر می‌توانید انجام دهید. پرسش اصلی در مورد باورهایتان است. به یک کاوشگر تبدیل شوید و به دنبال باورهای محدودکننده جذب پول بروید. وقتی موانع درونی خود را از بین ببرید، پول بیشتری جذب خواهید کرد.

۳- وارد عمل شوید.

بسیاری از مردم می‌نشینند و منتظرند پول مقابل آنها سبز شود! باید نقش خود را در فرآیند جذب باور کرد. زمانی که به جای اقدام کردن، در تردیدهای خود گرفتار می‌شوید و هنوز به خودتان اطمینان ندارید، نشان می‌دهد که در مورد پول و حق خود برای جذب آن، روشن و واضح نیستید، پس همین حالا اقدام کنید و ثروتمند شوید.

۴- دلیل داشته باشید.

بسیاری از مردم پول را پس می‌زنند زیرا احساس می‌کنند شایستگی آن را ندارند. یکی از راه‌های اصلی حل این مشکل این است که پول را برای یک «هدف» بزرگ بخواهید، وقتی می‌کوشید حس درونی و ناخودآگاه خود را روشن کنید. هدفی بزرگتر را برای کسب پول و ثروت تعیین کنید. من نگرشی مثبت برای پایان دادن به خانه به دوشی در خود ایجاد کردم، به دست آوردن مبلغی هنگفت برای این دلیل، همه محدودیت‌های موفقیت را در من از بین برد. من سکه‌ای از نگرش مثبت خود دریافت نمی‌کنم، بلکه پول را از راه‌های دیگری جذب می‌کنم، مانند ارتباط‌ها و میلی که در خود ایجاد می‌کنم. به طور کلی، پول را برای دلیل بزرگتری بخواهید، تا شخص خودتان. این راهی زیبا برای جذب بیشتر پول است.

۵- پشتیبان داشته باشید.

یکی از عاقلانه‌ترین کارهایی که برای رسیدن به هر هدفی می‌توانید انجام دهید ایجاد یا پیوستن به یک گروه، یا نبوغ فکری است. کتاب «پیوندید و ثروتمند شوید» به شما یاد می‌دهد چگونه می‌توانید یک گروه پشتیبان ایجاد کنید. به طور کلی، در کنار افرادی باشید که انرژی و حس الهام بخش شما را بالا نگه می‌دارند. شما می‌توانید به تنهایی هم پیشرفت کنید اما وقتی

پشتیبان دارید، پیمودن این مسیر آسان‌تر است. برنامه‌های صوتی، کتابها و دیگر ابزار آموزشی هم می‌توانند پشتیبان شما باشند. وقتی درگیری ذهنی دارید از کتابها و نوارهای آموزشی، الهام بخش کمک بگیرید تا انگیزه‌تان افزایش یابد.

۶- سپاسگزار باشید.

به خاطر پول و ثروت فعلی خود شکرگزار باشید، حتی اگر ثروت چندانی ندارید! خواهید دید که پول بیشتری جذب خواهید کرد. حس قدردانی سیگنالی می‌فرستد که برای شما چیزهای بیشتری برای شکرگزاری به ارمان می‌آورد. با آنچه در این لحظه می‌توانید برای آن سپاسگزار باشید، شروع کنید.

۷- آنچه را دوست دارید، انجام دهید.

هیچ حسسی در کاری که از آن متنفرید، وجود ندارد! اگر در حال حاضر کاری را که انجام می‌دهید دوست ندارید راهی برای لذت بردن از آن بیابید. دنبال کردن آنچه نسبت به آن شور و اشتیاق دارید، بزرگترین راز جذب ثروت است. دانی داچ، دونالد ترامپ، بیل گیتس و بسیاری از افراد موفق دنیا هم بر این باورند که «شور و اشتیاق» در کنار مواردی که گفته شد، جواز استقلال مالی شماست. دوستی در این رابطه می‌گفت من در زندگی کاری خودم، وقتی برای شرکت‌هایی کاری کردم که کارم را دوست نداشتم، راه‌هایی برای انجام آنچه دوست دارم، پیدا می‌کردم، برای مثال اولین کتابم را در ساعت ناهار در چنین شرکت‌هایی نوشتم. آخر هفته‌ها هم کتابم را می‌فروختم. با گذشت زمان، انجام دادن کار مورد علاقه‌ام تمام زندگی‌ام شد و امروز هر لحظه از زندگی‌ام شگفت‌انگیز است. دوست دارید چه کاری انجام دهید، حتی اگر برای آن هزینه‌ای دریافت نکنید؟ این سرنخی برای آنچه باید انجام دهید است و البته یافتن راه‌هایی که باید صرف آن کنید.

شما می‌توانید با دوست داشتن، پول بیشتری جذب کنید. در نهایت منتظر موفقیت باشید! انتظار این را داشته باشید که همین الان پول جذب کنید و بگویید: «تعجب می‌کنم این همه پول امروز چگونه به ستم می‌آید؟»

این امر مغز شما را نسبت به یافتن فرصت‌ها هوشیار نگه می‌دارد و شما پس از آن به اقدامی جسورانه دست می‌زنید.

منبع: مجله راز - شماره ۵۸

به کوشش: فروغ اسدی / رئیس خزانه گروه

محبت کردن بهترین راه تربیت

این معنی که بفهمند ظرفیت و توان آنها را در نظر داریم، تحقیرشان نمی‌کنیم و آبرویشان را نمی‌بریم و با مهربانی آنها را راهنمایی می‌کنیم. الیزابت هورمن در مورد نیازهای کودکان نوپا چنین می‌نویسد: ما فکر می‌کنیم که همه کودکان با مشاهده جلوه‌های انسانی، غمخوار بودن و دوستی، شفقت و احترام به دیگران و... را می‌آموزند. ولی همیشه این طور نیست. باید به آنها یاد داد، باید حرف زد. نمی‌توان انتظار داشت که با نگاه به ما یاد بگیرند. از طرفی چنانچه اشتباه کردند باید به درستی راهنمایی شوند. باید رفتار قابل قبول را به آنها تفهیم کنیم، انتظاراتی را که از آنها داریم به شکلی که قابل دسترسی باشند معین کنیم و هر زمان که اشتباه کردند جلو آنها را بگیریم، باید در نظر داشت همه این‌ها اقدام‌های لازم تربیتی هستند. گاهی باید جلو آنها را بگیریم. باید هوشیار باشیم که به کسی آزار نرسانند، لوازم دیگران را برندارند، به آنچه در اختیار دارند صدمه نزنند. باید تفاوت رفتار طبیعی کودک نوپا و کودکان کم سن و سال را از رفتاری که حاکی از شلوغ کاری و از هم گسیختگی و غیرقابل کنترل بودن است، جدا کنیم. راهنمایی کردن یک کودک برای این که او را از یک راه اشتباه منصرف کنیم کار آسانی نیست و این وظیفه ماست که وقت بگذاریم و با صحبت و رفتار خاص، فکر یا راه او را اصلاح کنیم. ما به عنوان والدین، بهتر از دیگران فرزندانمان را می‌شناسیم و می‌دانیم او لوس است و کارش درست یا غلط است. زیرا به او مهر ورزیده ایم و به شایستگی احترام کرده ایم. پس ما برای تربیت او و گذراندن او از مراحل مختلف و یاد دادن درست و غلط، قوانین و ایجاد شخصیت، توانا تر از دیگران هستیم. راهنمایی کردن توأم با دلسوزی و مهربانی، قدم مهمی از مراقبت کودکان به حساب می‌آید. تغذیه با شیر مادر اهمیت فراوانی دارد و آثار دائمی آن برای

اینکه یک کودک چقدر تربیت پذیر باشد، در درجه اول بستگی به این دارد که احساس کند چقدر مورد محبت قرار دارد و چقدر به عنوان یک انسان و عضو خانواده او را به حساب می‌آورند. تربیت، جزئی لاینفک از هرکاری است که برای کودک و با کودک انجام می‌دهیم. زمانی وظیفه مادری را با تغذیه شیر مادر و شروع تدریجی غذای کمکی و از شیر گرفتن به انجام رسانیده‌اید، اینک نوبت انجام سایر جنبه‌های مادری است. چنانچه وظایف مادری را تا به حال خوب به انجام رسانیده باشید اینک نیز در حال تربیت کودک خود در موقعیت مطلوب هستید.

کودکان محتاج راهنمایی هستند. همچنان که شیرخوار و کودک بزرگتر می‌شود محتاج آموزش راه رفتن درست، صحبت کردن و گاه اصلاح می‌گردد تا بتواند راه و رسم زندگی را فراگیرد. اگر پایه و اساس احساس امنیت در شیرخوارگی ریخته شود و اگر والدین را افرادی مهربان، مؤدب و احترام کننده به دیگران ببیند، خودش هم همین کار را خواهد کرد؛ زیرا تمایل دارد که والدین از او راضی باشند. از طرفی باید توجه داشته باشیم که او کودک است و در حال رشد، ناتوانی‌های زیادی دارد، درک او محدود است و تجربه‌ای نیز نیندوخته. لذا نباید انتظارمان خارج از توان و درجه رشد و تکامل او باشد و لازم است او را به خاطر بی تجربه بودنش راهنمایی کنیم. باید بفهمیم که چه وقت نمی‌فهمد و مشکل دارد و چه طور با او حرف بزنیم که درک کند. ممکن است بارها لازم باشد که تکرار کنیم و تذکر بدهیم. همیشه باید از خود سؤال کنیم که چه می‌خواهیم بکنیم؟ و حس کنیم چگونه می‌خواهیم این کار را انجام دهیم. وقتی راه صحیحی را انتخاب کردیم نباید یکباره تغییر جهت بدهیم. باید طوری عمل کنیم که او نیز دچار مشکل نشود. کودکان از شیرخوارگی به بعد نیاز به راهنمایی توأم با محبت دارند. به

همه عمر باقی است. این آموزش‌ها نیز مثل تغذیه با شیر مادر منافع متعددی دارند که برای همه عمر با فرزند ما همراه خواهند بود. تربیت راهنمایی توأم با محبت است که از طرف والدین نسبت به کودک اعمال می‌شود. در این فرآیند کودک یاد می‌گیرد که اعمال و رفتار صحیح را به دلایل واقعی و صحیح انجام دهد و به کودک کمک می‌شود که به فردی قابل اعتماد، خوش قلب و مهربان تبدیل شده، بتواند با اعتماد به نفس به زندگی وارد گردد و در کارش موفق باشد. دکتر کمپبل توضیح می‌دهد که رفع نیازهای عاطفی کودک نقش حیاتی در تربیت او دارد. اومی گوید: برآوردن نیازهای عاطفی یک کودک و تربیت کردن توأم با محبت یعنی صحبت کردن و توضیح دادن این که چرا بله و چرا نه منجر به ایجاد پیوند عاطفی توأم با مهر و محبت قوی و سالمی بین کودک و والدین می‌شود. لذا هرگاه مسئله‌ای برای کودک پیش آید والدین بایستی فکرکنند که کجا اشتباه کرده‌اند؟ چرا کودک متوجه نشده؟ و همین جا و قبل از هر کار دیگری آن را اصلاح کنند. شاید کودک درست نفهمیده است، باید وقت گذاشت و همراه با محبت، مسئله را برای او بازگو کرد و توضیح داد. باید توضیح داد که مثلاً چرا نباید این کار را بکنی اومی فهمد و درک می‌کند. اگر درک نکرده باشد باید وقت گذاشت تا بفهمد.

اما در مورد این که تنبیه در کجای این تعریف قرار می‌گیرد، این محقق می‌افزاید: تربیت یعنی آموختن به کودک که چه راهی را برود و چه کاری نکند. تنبیه فقط یک جزء از تربیت است. هرچه کودکی بهتر تربیت شود و دو بهتر آموزش ببیند و با مقررات و رفتارهای صحیح بیشتر آشنا شود، تنبیه کمتری لازم می‌شود و این که یک کودک چقدر تربیت پذیر باشد، در درجه اول بستگی به این دارد که احساس کند چقدر مورد محبت قرار دارد و چقدر به عنوان یک انسان و عضو خانواده، او را به حساب می‌آورند. اگر کودک نداند که مادر دوستش دارد، در مقابل تنبیه طغیان می‌کند و لوسی وقتی بداند دوستش دارد،

می‌داند که او را می‌خواهند. بنابراین بزرگترین وظیفه ما این است که کاری کنیم که فرزندمان احساس کند دوستش داریم و به او احترام می‌گذاریم. در مجموع باید پذیرفت که تربیت واقعی را با تنبیه اشتباه نگیریم. تنبیه کردن باعث می‌شود که کودک کاری را متوقف کند، اما به احساسی که در پس این عمل نهفته است نگاه نمی‌کند و منجر به فراموش شدن درون کودک می‌شود. وقتی به کودک نگوید چرا یا او صحبت نمی‌کنید، نمی‌فهمد چه اتفاقی افتاده است. کودکی که رفتارش موجب تنبیه او شده به راحتی، ولی به طور گول زنده کنترل می‌شود. رفتارش رفتاری به ظاهر مطیعانه است اما ممکن است از روی میل نباشد و اعتماد به نفس نیز نداشته باشد. ممکن است در ظاهر آرام و مطیع باشد ولی در درون مضطرب باشد. چنین کودکی به زودی طغیان می‌کند و افسارگسیخته خواهد شد.

منبع: سایت تبیان
به کوشش: بهداد محمدی



۷ منبع کلسیم برای کودکان



کلسیم کافی در بچه ها و داشتن استخوانهایی مستحکم تا پایان سن رشدشان مطمئن شد.

استفاده از همه لبنیات در کنار شیر

به جز شیر، سایر لبنیات نیز حاوی کلسیم هستند. هرچند که میزان کلسیم لبنیاتی مانند ماست، پنیر، خامه و... به مراتب از شیر کمتر است، اما شما می توانید با اضافه کردن آنها به وعده های غذایی مختلف، نقشه های خود را عملی کنید. یک لیوان شیر گاه حدود ۳۰۰ میلی گرم کلسیم در خود دارد. در مقابل، یک پیاله ماست و پنجاه گرم پنیر نیز تقریباً به همین میزان کلسیم در خود دارند. به گفته دکتر بهتر است بچه های

کلسیم برای رشد صحیح و کامل استخوانهای بچه ها ضروری است. مصرف کلسیم کافی در دوران کودکی، از ریسک پوکی استخوان در آینده کم می کند. مقدار کافی کلسیم در بچه های ۱ تا ۲ ساله ۷۰۰ میلی گرم، بچه های ۴ تا ۸ ساله ۱۰۰۰ میلی گرم و نوجوانان ۹ تا ۱۸ ساله، ۱۳۰۰ میلی گرم برابر با چهار فنجان است. اما مشخص شده در بچه های ۱۲ ساله، تنها یک دختر از هر ۱۰ تا یک پسر از هر سه تا مقدار کافی کلسیم روزانه را دریافت می کنند.

در این مطلب، برخی مواد غذایی جایگزین شیر که منبع کلسیم هستند را معرفی کرده ایم. با کمک آنها می توان از دریافت

بزرگتر از دو سال، لبنیات کم چرب را به جای انواع طعم دار آنها (مانند ماست های میوه ای و غیره) مصرف کنند. اما مصرف شیرهای طعم دار (مانند شیر کاکائو و...) در این سن برای آنها جذاب تر و سالم تر است.

کلسیم شیر سویا

شما از مزایای تغذیه بچه ها با شیر آگاه هستید. اما اگر بچه تان نتواند شیر بخورد چه باید کرد؟ بسیاری از بچه ها و حتی بزرگسالان به شیر حساسیت دارند و یا با مصرف آن دچار مشکلات گوارشی می شوند. اما راه حل، استفاده از شیر سویا است. شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات حاوی کلسیم هستند. اما دانه های سویا نیز مقدار کافی از این ماده را در خود دارند و هر فنجان شیر سویا حاوی ۱۰ میلی گرم کلسیم است. هر چند که جذب این کلسیم کمی برای بدن مشکل است، اما به هر حال سویا و محصولات غذایی که از آن تهیه می شوند، پس از شیر و مشتقات آن، از بهترین منابع کلسیم برای ما به حساب می آیند.

مکمل های کلسیم در آبمیوه ها

استفاده از مکمل های مخصوص نیز راهی دیگر برای رساندن کلسیم کافی به بچه ها یا پیرمرد های (!) بهانه گیری است که از مصرف شیر طفره می روند. یک مکمل می تواند به یک فنجان آبمیوه تا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم بیافزاید. البته قبل از استفاده، حتماً به طور دقیق راهنمای روی بسته مکمل را بخوانید. توجه داشته باشید که میزان کلسیم مورد نیاز روزانه برای افراد به سن آنها وابسته است. به عنوان مثال، بزرگسالان تا ۵۰ سال، روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند و بچه ها و نوجوانان ۵۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم. در صورت دریافت کلسیم اضافه، بدن افراد، آن را دفع می کند. به هر حال هیچ کس کتمان نمی کند که یک لیوان آب پرتقال جذابیت بیشتری نسبت به یک لیوان شیر دارد. همچنین به گفته دکتر کریگر، یک لیوان آب پرتقال تازه، به خودی خود حدود ۵۰ میلی گرم کلسیم در خود دارد.

بادام؛ معدنی از کلسیم

یک مشت بادام به اندازه یک سوم یک فنجان شیر، حاوی کلسیم است. این مقدار بادام به صورت خام یا بوداده، حاوی ۱۱۰ میلی گرم کلسیم است. استفاده از کره بادام به جای کره بادام زمینی، به دریافت کلسیم مورد نیاز بدن کمک می کند. اگر بچه ها به آجیل های زمستانی علاقه دارند، آنها را با مقداری آجیل با

میزان زیادی بادام اغوا کنید. البته باید مراقب آکنه و دانه های جوش هم باشید.

حبوبات

لوبیا، نخود، عدس و سایر حبوبات حاوی مقدار مطلوبی از کلسیم هستند. حبوبات در حالت معمولی حدود ۱۳۰ میلی گرم کلسیم دارند که تقریباً برابر نصف لیوان شیر است. همچنین مصرف یک پیاله از یک کنسرو لوبیا، حدود ۱۹۰ میلی گرم کلسیم به بدن می رساند. مصرف غذاهایی مانند لوبیا گرم، عدسی و خوردنی های حاوی حبوبات، می تواند به تامین کلسیم بدن بچه ها کمک کند.

ترکیب کلم بروکلی و ماست

کلم بروکلی از منابع کلسیم به شمار می رود. دو پیاله کلم بروکلی پخته شده یا پنج ساقه خام از آن، به اندازه یک لیوان شیر در تامین کلسیم بدن کار ساز است. اما ترغیب کودکان به مصرف آن کار ساده ای نیست. اما چنانچه از ماست برای ترغیب کودکان استفاده کنید، موضوع فرق می کند. یک پیاله ماست یا ماست و خیار و ادویه (مانند پودر سبزیجات و...) بسیار لذیذ است. و کلم بروکلی هم به همراه چنین معجونی برای بچه ها خوشمزه و جذاب خواهد بود.

نخودسبز

هر پیاله نخودسبز حاوی ۴۵ میلی گرم کلسیم است. اما این ماده غذایی علاوه بر تامین کلسیم بدن به تامین ویتامین K نیز کمک می کند. برخی مطالعات نشان داده اند مکمل های ویتامین K، منجر به تراکم استخوان ها و افزایش استحکام آنها می شود. به علاوه نخودسبز، منبعی عالی از پروتئین و ویتامین های A و C نیز به شمار می رود.

علاوه بر موارد ذکر شده، خوردنی های دیگری نیز حاوی کلسیم هستند. استخوان ماهیهای آزاد، سیب زمینی شیرین و مواد غذایی غنی شده، از دیگر خوردنی های مورد علاقه کودکان هستند که می توانند جایگزین هایی کار ساز برای تامین کلسیم بدن کودکان باشند.

منبع: گروه سلامت سیمرغ

به کوشش: علی پرهیز

۱۵ قانون ارزشمند برای رشد فردی



«جان.سی. مکسول»، بیش از ۲۱ میلیون جلد کتاب در سراسر دنیا فروخته است؛ زیرا پندهایی عملی ارائه می‌کند که همگامی الهام بخش، برانگیختن‌اننده و آموزنده هستند. او در کتاب جدیدش ۱۵ قانون ارزشمند را برای رشد و بهبود فردی ارائه می‌دهد.
ژان بقوسیان (مدرس بازاریابی)

باشید که رشد خواهید کرد. فرایند تغییرتان را بر پایه اهداف مستحکم قرار دهید. وقتی مسئولیت زندگی‌تان را بر عهده می‌گیرید، بگوئید انتخاب‌های درستی برای خودتان داشته باشید؛ همان‌گونه که «انور روزولت» گفت. «در طولانی مدت این ما هستیم که خود و زندگی‌مان را شکل می‌دهیم.»

۲- قانون آگاهی

آیا می‌دانید که هستید؟ اگر خودتان را نشناسید و ندانید که می‌خواهید چه کار کنید یا به چه چیزی دست یابید، نمی‌توانید رشد فردی را تجربه کنید؛ این کار مستلزم کنکاش درونی است. «آبراهام کاپلان»، فیلسوف مشهور، توضیح می‌دهد که اگر به گفته سقراط یک زندگی مطالعه نشده ارزش زیستن ندارد، پس

۱- قانون هدفمندی

از خود بپرسید که «در زندگی می‌خواهید به کجا برسید؟» رشد فردی خود به خود پدید نمی‌آید بلکه باید کاری کنید که این رشد اتفاق بیفتد و نیز روش پیشرفت، بدون منتظر ماندن برای زمان و انگیزه مناسب را یاد بگیرید. همین امروز خودتان را به عمل تشویق کنید. هرگز نگران انجام اشتباه نباشید. از این سوال «رابرت. اچ. شولز» الهام بگیرید: «اگر می‌دانستید شکست نمی‌خورید، برای انجام چه کاری تلاش می‌کردید؟» شجاع باشید. «رشد»، آسان نیست. هر چیز ارزشمندی قیمتی دارد. برای پرداخت آن قیمت آماده باشید اما همیشه به یاد داشته باشید که ایمان، ترس را مغلوب می‌کند. همواره باور داشته

یک زندگی بکر، ارزش مطالعه را دارد. افرادی را بیابید که روش زندگی شان مورد پسندتان است؛ بنابراین آن ها را بررسی کرده و از آن ها الگو برداری کنید. برای تبدیل شدن به سخنرانی عمومی و ماهر، فیلم های استادان ارتباطات مانند «جانی کارسون» و «بیلی گراهام» را ببینید. از الگوهایتان درس بیاموزید.

۳- قانون آیین

در طی کوشش برای ارتقای خود، باید عمیقا باور داشته باشید که شایسته این تلاش هستید. «زیگ زیگلار»، مربی فروش، می نویسد: «اگر احساس منفی نسبت به خود داشته باشیم، نمی توانیم کارها را به روشی مثبت انجام دهیم». اغلب افرادی که خود باوری ندارند، برای رشد خود هیچ تلاشی نمی کنند. اگر کمبود خود باوری برای شما هم مسئله است، پیش از تلاش برای ارتقای خود در سایر حوزه ها، بر روی این موضوع کار کنید. بدانید که هر انسانی ارزشی ذاتی دارد؛ پس آن ارزش را در خودتان بیابید. برای ارتقای تصویری که از خود دارید، بالحنی مثبت با خود سخن بگویید. خودتان را تشویق کنید و هیچ وقت خود را دلسرد نکنید خودتان را بر اساس آدم های اطرافتان ارزیابی نکنید و بدانید که تمرکز بر خود اشکالی ندارد. از دست «باورهای محدود کننده» خلاص شوید؛ یعنی همان محدودیت هایی که خودتان در ذهن به وجود آورده اید و تصور می کنید نمی توانید بر آن ها غلبه کنید. وقتی کار خوبی انجام می دهید، خود را تشویق کنید.

۴- قانون تامل

زمانی نوشابه کوکاکولا، محصل و لاش را این گونه تبلیغ کرد: «مکثی که طراوت می بخشد» شما نیز برای رشد به چنین «مکث طراوت بخشی» نیاز دارید. زمانی را به تامل در باره آنچه از تجربیاتتان آموخته اید، اختصاص دهید. مروری اندیشمندانه بر درس هایی که آموخته اید، کمک می کند تا اطمینان حاصل کنید که در مسیر درستی گام بر می دارید. توقف و تامل برای دستیابی به رویاها ضروری است. این قانون در مورد هر فرد بزرگی که به موفقیت های برجسته دست یافته، صادق است. همه به زمانی برای تامل نیاز دارند. «جیم ران»، فیلسوف نامدار، پیشنهاد می دهد که «در انتهای هر روز، باید نوار عملکردهایتان را به عقب ببرید. نتایج یا باید تشویقتان کنند و یا تلنگری برای شما باشند. وقتی تامل می کنید، از خودتان پرسید که بزرگترین

دارایی من چیست؟ و یا چه چیزی بیش از همه برایم رضایت بخش است؟ سپس پاسخ ها را بیابید.»

۵- قانون ثبات

اگر منظم و منضبط نباشید. همه انگیزه های دنیا نیز نمی توانند به رشد شما کمک کنند. برداشتن گام های لازم روزانه برای رشد، به نظم احتیاج دارد. به گفته «جورج لوریمر»: «اگر می خواهید هر شب با رضایت به خواب روید، باید عادت کنید که هر روز با هدف بیدار شوید». شانسی خوب برای تغییری درونی را به خودتان بدهید. کارتان را با ساده ترین چالش ها آغاز کنید و به پیش روید.

«ایان مک گرگور»، صنعتگر، می گوید: «من با همان اصول رام کنندگان اسب ها کار می کنم. کار را با پرچین های کوتاه، یعنی اهدافی آغاز می کنم که به سادگی قابل دسترسند؛ پس آنگاه پیشرفت می کنم.»

۶- قانون محیط

ممکن است با انگیزه، منظم و آماده تغییر باشید اما شاید محیط، شمارا عقب نگه دارد. با فرمول «رشد=تغییر» محیط اطرافتان را از نو بیارید. شرایط را بررسی کنید تا بدانید که چگونه موجب عقب ماندن شما می شود. تنظیمات جدیدی بیابید که شمارا تقویت کند؛ نه اینکه سدراهتان شود. محیط شمارا افرادی تشکیل می دهند که در زندگی تان هستند. در صورتی که آدم های اطرافتان شمارا محدود کنند، شما قادر به پیشرفت نخواهید بود. «دیوید مک کالند»، روان شناس اجتماعی دانشگاه هاروارد، می گوید ۹۵ درصد از افرادی که هر روز با آن ها در ارتباط هستید، یعنی «گروه مرجعتان»، مسئول موفقیت یا شکستتان هستند؛ پس بهتر است آن ها را با دقت انتخاب کنید.

۷- قانون برنامه ریزی

رشد فردی را ماموریتی بدانید که نیازمند بیشترین جدیت برای رسیدن به هدف است. در حوزه هایی از زندگی که تصمیم به رشد دارید، عامل آن باشید. «جان مکسول»، نویسنده هلندی تبار، هر سال و در آغاز سال نو، پس از گذراندن ساعاتی با خانواده خود، به سراغ تحقیق می رود. او تا شب سال نو کار می کند و تقویم قرار ملاقات هایش را دقیقه به دقیقه بررسی می کند تا بداند وقتش را در سال گذشته، چگونه سپری کرده است. «مکسول» پس از این مرور استراتژیک روش گذراندن وقتش در سال آینده را به دقت تنظیم می کند. برای

زندگی تان برنامه ریزی دقیق داشته باشید. روش‌هایی سنجیده و قابل تکرار را طراحی کنید تا در دستیابی به اهدافتان به شما کمک کند. زمان کار و اوقات فراغت خود را سازماندهی کنید. در ساختار بندی روزهایتان ثابت قدم باشید؛ از زمان ارزشمندتان به بهترین نحو استفاده کنید.

۸- قانون درد

رویدادهای دشوار زندگی اصلاً خوشایند نیستند اما می‌توانید از تجربیات دردناک آن درس بیاموزید و رشد کنید. آخرین کاری که در شرایط دشوار باید انجام دهید، این است که برای خودتان احساس تاسف کنید. هر کسی گاهی با شرایط منفی دست و پنجه نرم می‌کند؛ بگوئید آن‌ها را به فرصت‌هایی برای یادگیری تبدیل کنید و از رویدادهای منفی زندگی تان چیزی مثبت به دست آورید. «دایانایا»، شناگر، می‌گوید: «من مشتاقم خود را وقف هر کاری کنم و تا زمانی که می‌بینم این تجربه مرا به سطح جدیدی می‌برد، دردی ناراحتی موقتی برایم معنا ندارد.» تجارت وحشتناک می‌تواند شما را به سوی فرصت‌های جدیدی هدایت کند. یک مرغدار را در نظر بگیرید که هر سال در بهار مزرعه‌اش جوجه‌های فراوانی داشت اما پس از سیلی ویرانگر، مرغدار به همسرش شکایت کرد که دیگر راه چاره‌ای ندارد و نمی‌داند چه کند. همسرش گفت که اردک بخر. مانند همسر مرغدار باشید؛ یعنی مصیبت را به شروعی جدید تبدیل کنید.

۹- قانون فرد بان

هر کسی که از نردبانی بر روی یک زمین نامسطح است، بالا می‌رود، دنبال دردسر می‌گردد، هر چه بالاتر برود، همه چیز مرتعش‌تر می‌شود. تلاش برای ارتقای خود بدون توجه به شخصیتتان منجر به ناکامی می‌شود. هر چیز ارزشمندی به مبنای شخصیت بستگی دارد. اینکه چقدر می‌توانید بالا بروید، به این مورد بستگی دارد که چه کسی هستید. داشتن شخصیت خوب باید بیشتر از موفقیت برایتان مهم باشد. مقامات روس «الکساندر سولژنیسن» را به این دلیل زندانی کردند که وی منتقد «ژوزف استالین» بود. «سولژنیسن» درباره تجربه غم‌انگیزش نوشت: «زندانی‌ان تو را تقدیس می‌کنم؛ تو را برای اینکه در زندگی ام بودی، تقدیس می‌کنم؛ برای خوابیدن بر روی حصیر چوبی زندان؛ من یاد گرفتم که برخلاف باورم، هدف از زندگی، کامیابی نیست؛ بلکه تعالی روح است.»

۱۰- قانون کیش

آمادگی قدم گذاشتن به بیرون از حوزه آسایش را داشته باشید و خود را مانند یک کیش بکشید. بسیاری از مردم این کار را دشوار می‌دانند تا جایی که نمی‌توانند به شکل ارزشمندی پیشرفت کنند. آنان کمتر از آن چیزی باقی می‌مانند که در صورت داشتن اشتیاق یا توانایی می‌توانستند باشند. کشیدن خودتان نیازمند تغییر است که همواره و ذاتاً شکلی دردناک دارد. همچنین منبسط شدن نیاز به خطر کردن دارد که این کار، اقدامی شجاعانه است؛ در غیر این صورت، زندگی خسته‌کننده می‌شود و رضایت بخش نخواهد بود. «ای. جی. باکام»، پیشگام عکاسی هوایی، می‌گوید: «یکنواختی، پاداش وحشتناک فرد محتاط است». افراد موفق هرگز نمی‌خواهند در گوشه امن خود بمانند.

۱۱- قانون جایگزین‌ها

توسعه فردی همواره جایگزین‌هایی را در بر می‌گیرد. برای استفاده از همه توانانتان باید خواهان قربانی کردن بخش‌هایی ارزشمند از زندگی تان باشید. انتخاب شما اثری مستقیم بر مسیر زندگی تان دارد. وقتی با انتخاب‌هایی دشوار روبه‌رو می‌شوید، همه نکات مثبت و منفی مربوط را به دقت ارزیابی کنید. جایگزین‌هایی را که تعریف می‌کنید، مشکلات جدیدی ندانید که باید تحملشان کنید. بلکه آرزو داشته باشید و امیدوار باشید همه چیز درست می‌شود. از انتخاب‌ها و جایگزین‌های دشوار استقبال کنید. پذیرفتن مسئولیت اعمالتان نشانه بلوغ و رشد است.

۱۲- قانون کنجکاو

اگر یاد نگیرید، نمی‌توانید رشد کنید. «چرا» را به واژه محبوب خود تبدیل کنید. هر چه کنجکاو تر باشید، می‌توانید بیشتر یاد بگیرید و رشد کنید. برای افزایش کنجکاو، ذهنیتی مانند فردی تازه کار داشته باشید. از نشان دادن کمبود دانشتان نترسید. «پیتر دراکر»، استاد مدیریت، یک بار گفت: «بزرگ‌ترین نقطه قوت من به عنوان یک مشاور این است که نادان باشم و سوالات زیادی بپرسم». اگر وقت خود را با افرادی بگذرانید که به اندازه شما کنجکاوند، برای سوال پرسیدن راحت تر خواهید بود. یادگیری مطلبی جدید در روز را هدف خود قرار دهید. بدانید که شکست فرصتی استثنایی برای یادگیری در اختیارتان قرار می‌دهد. همیشه خوش بین باشید و بپذیرید که برای هر

مشکلی چندین راه حل وجود دارد.

۱۳- قانون الگو برداری

وقتی شخصی دانا را هنمای شما در مسیر رشد باشد، رشد فردی ساده تر خواهد شد. کتاب های متعددی در دسترسند که از جمله آن ها می توان به کتاب «دیل کارنگی» برای بهبود مهارت های افراد با عنوان آیین دوست یابی اشاره کرد. مشاوره را استخدام کنید تا گام هایی را که باید بردارید، به شما نشان دهد. اگر کسب و کارتان را به تازگی آغاز کرده اید، انتظار نداشته باشید مشاوره را از سطوح برتر دنیای کسب و کار پیدا کنید؛ در عوض، شخصی را پیدا کنید که چند سطح بالاتر از شما کار کرده باشد تا بتوانید از او الگو برداری کنید.

۱۴- قانون گسترش

هر کاری را که انجام داده اید و هر موفقیتی را که کسب کرده اید، قابل گسترش است. کارشناسان ادعا می کنند که مردم فقط از ۱۰ درصد توانشان استفاده می کنند. افراد می توانند بسیار پیش از آنچه را که در گذشته داشته اند، به دست آورند. برای کسب موفقیت بیشتر در زندگی، تفکر «آیا

می توانم؟» را به تفکر «چطور می توانم؟» تبدیل کنید. سوال «آیا می توانم؟» خود به خود شمارا محدود می کند. سوال «چطور می توانم؟» نشان می دهد که برای هر مشکلی راه حل وجود دارد. آن راه حل را کشف کنید.

۱۵- قانون همکاری

زندگی تان نباید حول محور رشد فردی بچرخد. به نیازهای افرادی که برایتان مهم هستند، توجه کنید. ببینید چطور می توانید به بهبود زندگی شان کمک کنید. این بهترین راه برای ایجاد رضایت و شادی درونی است. «بنجامین فرانکلین»، رئیس جمهور و مخترع آمریکایی، همیشه به دنبال پاسخ های درست برای سوالات مهم بود. یکی از بزرگ ترین واقعیت هایی را که کشف کرد، این بود که کمک به دیگران بهترین کاری بود که او می توانست انجام دهد. او هر روز را با سوال «امروز باید چه کار خوبی انجام دهم؟» آغاز می کرد و با سوال «امروز چه کار خوبی انجام دادم؟» به پایان می برد.

منبع: مجزیده ای از دو هفته نامه موفقیت شماره ۲۷۵
به کوشش: مسعود سطوتی / رئیس تشریفات گروه

دسته بندی آدمها

آدم های بزرگ در باره ایده ها سخن می گویند.
آدم های متوسط در باره چیز ها سخن می گویند.
آدم های کوچک پشت سر دیگران سخن می گویند.

آدم های بزرگ در دیگران را دارند.
آدم های متوسط در خودشان را دارند.
آدم های کوچک بی کسی در دستند.

آدم های بزرگ عظمت دیگران را می بینند.
آدم های متوسط به دنبال عظمت خود هستند.
آدم های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می بینند.

آدم های بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند.
آدم های متوسط به دنبال کسب دانش هستند.
آدم های کوچک به دنبال کسب سواد هستند.

آدم های بزرگ به دنبال طرح پرسش های بی پاسخ هستند.
آدم های متوسط پرسش هایی می پرسند که پاسخ دارند.
آدم های کوچک می پندارند که پاسخ همه پرسش هارا می دانند.

آدم های بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند.
آدم های متوسط به دنبال حل مسئله هستند.
آدم های کوچک مسئله ندارند.

منبع: کتاب (روز را خورشید می سازد، روزگار را ما)
به کوشش: وحید فرهمند / کارشناس تضمین کیفیت عایق خودروتوس

با اوقات فراغت کودکانمان چه کنیم؟

● جهت پرکردن اوقات فراغت بچه ها نباید آنها را با اصرار به کلاس فرستاد، بلکه می توان از خودشان پرسید که چه چیزی خستگی شان را برطرف می کند و آنها را به سمت کارهای مورد علاقه شان سوق داد.

● اوقات فراغت به نظر بعضی از والدین و مسئولان چیزی زاید است طبیعی است که اگر برای اوقات فراغت بچه ها هدف گذاری نشود، به طور حتم این اوقات زاید به نظر می رسد و والدین روزشماری می کنند که تابستان هر چه زودتر به پایان برسد.

● یکی از روش هایی که می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار داده و بسیاری از ضعف ها و کمبودهای جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است.

● تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی افراد، آنان را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. این امر در ایجاد هماهنگی حرکت مشارکت نموده و به پیشگیری و تنظیم اضطراب و افسردگی کمک می کند. پرداختن به فعالیت بدنی هدایت شده می تواند باعث پرورش سایر رفتارهای بهداشتی مثل پرهیز از سیگار، مواد مخدر و رفتارهای خشونت بار گردد و نیز کودکانی که فعالیت بدنی بیشتری دارند نتایج تحصیلی بالاتری نیز کسب کرده اند.

چند راه کار خوب برای تمر بخشی ایام فراغت تابستان:
۱- قبل از هر چیز تلاش تان بر آن باشد که تابستان ایامی خوش و به یادماندنی برای فرزندانتان باشد.

۲- طوری برنامه ریزی کنید که حداقل یک یا دو سفر کوتاه مدت با کودکانتان داشته باشید.

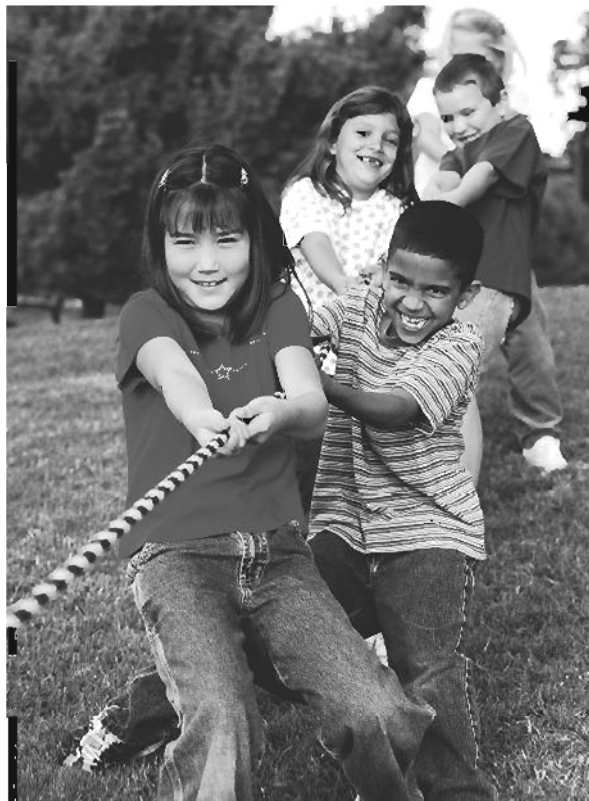
۳- از فرزندان تان نظرخواهی کنید که در ایام تابستان چه کلاس ها و دوره های آموزشی را دوست دارد طی کند.

۴- سعی کنید شرکت و گذراندن کلاسها و دوره های آموزشی تابستانه برای کودکان تان لذت بخش و همراه با اشتیاق باشد. به والدین توصیه می گردد هیچ گاه نام دوره های تابستانه را کلاس نگذارید، بهتر است آنها را فعالیت های تابستانه یا

اوقات فراغت زمانی است که کودک باید آزادانه به انجام فعالیت های مورد علاقه خود بپردازد. تنظیم زمان و فراهم کردن اوقات فراغت برای کودکان به عهده بزرگسالان است. همه ما فصل تابستان را فصل تعطیلی مدارس می دانیم در حالی که به قول بزرگی یک جمله کوتاه اما زیبا به تعطیلی مدارس معنا بخشیده و فرموده:

(مدارس تعطیل می شود اما تعلیم و تربیت هرگز تعطیل نمی شود) با تکیه بر این کلام پر معنا باید برای ایام تابستان کودکان مان برنامه ریزی صحیح و درست داشته باشیم.

● کودکان برای رشد خود به تحرک و بازی نیاز دارند. تحرک رمز سلامت کودکان است. بازی های پر تحرک سبب تخلیه هیجانی و در نتیجه آرامش کودکان می شود.



ارتباط فست‌فود با نمرات کم دانش‌آموزان



بر اساس تحقیقات جدید دانشگاه «بینگ‌هامپتون»، بین مصرف فست‌فود و نمرات کم کودکان ارتباط مستقیمی وجود دارد. دانش‌آموزان کلاس پنجمی که بیشتر فست‌فود مصرف کرده بودند تا رسیدن به کلاس هشتم، افت بیشتری در نمرات درس‌های خواندن، ریاضیات و علوم داشتند. شواهد زیادی دال بر این موضوع وجود دارد که مصرف فست‌فود با چاقی در دوران کودکی مرتبط است؛ اما مشکل به همین جا متهمی نمی‌شود. مصرف زیاد این دسته از مواد غذایی می‌تواند به درس کودکان نیز لطمه بزند. در این تحقیق، علاوه بر فست‌فود عواملی چون ورزش، موقعیت اقتصادی-اجتماعی، مدت زمان تماشای تلویزیون و نیز غذایی که کودکان مصرف می‌کنند، مورد بررسی قرار گرفته و محققان دریافتند کودکانی که ۴ تا ۶ بار در هفته فست‌فود مصرف کرده بودند، در مقایسه با دیگران، افت قابل توجهی در درس‌هایشان داشتند.

منبع: ویکی‌پدیا

به‌کوشش: الهه ولی‌نژاد/کارشناس فروش پارسیا یاران

اردوهای یادگیری و... بگذارید.

۵- توصیه می‌گردد هر فعالیت ورزشی را که فرزندان دوست دارد، انجام دهد.

اگر در روستاها زندگی می‌کنید نقش بازی‌های محلی و سنتی را در تخلیه و تعادل انرژی زاید کودکان یاد نبرید.

۶- اگر کودکان تان در ایام تابستان به یک فعالیت هنری و شغلی پرداخته است به منظور تقویت انگیزه و استمرار در فعالیت سعی کنید محصولات فعالیت او را بخردید و به افراد فامیل نزدیک هم توصیه کنید که این کار را بکنند.

۷- طوری محیط و موقعیت را برای کودکان تان آماده نمائید که کتاب‌هایی را که برای آنها خریداری نموده‌اید تاکنون موفق به خواندن آنها نشده‌اند را مطالعه کنند. تابستان بهترین زمان مطالعه این گونه کتاب‌ها می‌باشد.

۸- هرگز به علت مشکلات اقتصادی و مالی خویش، فرزندان تان را (به ویژه کودکان زیر ۱۲ سال) را به منظور حرفه‌آموزی در کارخانجات و کارگاه‌های غیر بهداشتی نگمارید و یا آنها را به کارهای سخت و ادا نکنید چرا که زیانش بیشتر از مقدار درآمد حاصل از این نوع کارها می‌باشد.

۹- به والدین توصیه می‌شود که به منظور آشنایی کودکان با انواع مشاغل و یادگیری غیر مستقیم آداب و روش‌های همکاری و تعامل در محیط کار هر چند مدت فرزندان تان را به محل کار ببرید البته در این مورد حفظ موارد امنیتی و بهداشتی و اخلاقی باید مورد توجه قرار گیرد.

۱۰- اولیاء این مسئله را مدنظر بگیرند به فرزندان بیاموزند به جای اینکه وقت خود را به تماشای زیاد رایانه و تلویزیون بگذرانند که هم ضرر جسمی دارد و هم ضرر روحی، در انجام کارهای منزل و بیرون از آن مشارکت داشته باشند که می‌تواند حس مسئولیت‌پذیری را در آنها تقویت کند.

در پایان لازم به ذکر است که پدر و مادر و مربیان الگوهای اصلی یادگیری کودکان به شمار می‌روند اگر آنان در خانواده و مراکز آموزشی فعالیت‌های مناسبی برای اوقات فراغت خود داشته باشند کودکان نیز از آن‌ها می‌آموزند پس الگوی شایسته‌ای برای آنها باشیم.

منبع: ویکی‌پدیا

به‌کوشش: علی خزلانی/اداری پویاگستر

پرونده‌های گذشته را ببندید وبه سوی آینده بروید



در زمان واقعی زندگی کنید و تنها زمان واقعی حال است، گذشته فقط کوله باری سنگین است که کمر شما را خم کرده است و اجازه نمی‌دهد تا سبک بار و آسوده در جاده زندگی اکنون و امروزتان قدم بردارید.

این است که می‌توانید گذشته را تغییر دهید. ایجاد تغییرات فیزیکی در گذشته محال است اما به سادگی می‌توانید آنچه در گذشته رخ داده را در ذهنتان تغییر دهید تا دیگر این قدر آزارتان ندهد. نمی‌توانیم آنچه را که مدت‌ها قبل رخ داده بازنویسی کنیم، اما می‌توانیم درک و برداشت خود از آن ماجرا را به شیوه‌ای بهتر و زیباتر بنویسیم تا تلخی آن کمتر

تا زمانی که وقایع گذشته حل نشده و پرونده‌های آن باز بمانند شما آرامش واقعی را تجربه نمی‌کنید، زیرا این وقایع شما را اسیر دست خود می‌کنند و درد و رنج‌های آن هم چنان تلخ و آزاردهنده باقی می‌مانند. بهترین راه بستن پرونده‌های باز گذشته این است که بپذیرید، نمی‌توانید اتفاقات رخ داده را تغییر دهید اما مهم

شود. تا زمانی که چنین کاری نکنید دردهای روحی که از مدتها قبل تاکنون تحمل کرده اید همچنان آزاردهنده باقی می ماند و تمام تجربیات شیرین و وقایع آتی زندگی تان را تحت تأثیر قرار می دهند و اگر تغییری در شرایط ایجاد نکنید، به زودی متوجه خواهید شد که تمام زندگی شما در نتیجه اتفاقات گذشته تباہ شده است.

اگر فردی حرفی به شما زده که موجب دلخوری شما شده است، سعی کنید به این باور برسید که قصد آنها آزردن شما نبوده است، همیشه می توانیم رفتار و گفتار دیگران را به شکلی بهتر و زیباتر تعبیر کنیم. اگر یکی از دوستان یا اعضای خانواده تان به شما گفت که بیش از حد خودرأی شده ای، از گفته او ناراحت نشوید، منظور او از این اصطلاح این بوده است که توقع دارد شما بیشتر به او احترام بگذارید، رابطه ای صمیمانه تر با او داشته باشید و از نظرات او نیز بهره بگیرید. اگر فردی به شما گفت که بیش از حد حساس شده ای، منظور او این نیست که شما را ناراحت کند و شما آن قدر توانمند و قوی هستید که چنین مسائل کوچکی نباید شما را آزرده خاطر کند. اگر کسی به شما گفت که بی احساس هستید منظور او این است که می خواهد محبت و توجه بیشتری از شما دریافت کند و به هیچ وجه قصد توهین به شما را نداشته است. همواره می توانید از صحبت های دیگران برداشت نادرستی داشته باشید اما این کار چه فایده ای برای شما دارد؟ زمانی که سعی می کنید بهترین برداشت ممکن را از رفتارها و گفتار دیگران داشته باشید خودتان آرامش می گیرید و حس خوبی دارید اما وقتی احساس کنیم دیگران همواره می خواهند ما را آزار دهند عصبانی و کلافه می شویم و مدام در افکارمان سعی می کنیم راهی برای مقابله با رفتار نادرست آنها پیدا کنیم که مسلماً این وضعیت اصلاً حس خوبی برای شما ندارد.

فهرستی از جملاتی را که دیگران به شما گفته اند و مدتهاست که ذهن شما را به خود مشغول کرده است، تهیه و سعی کنید برداشت شخصی تان را که تاکنون شما را آزرده، در برابر آنها بنویسید. اکنون کمی خود را آرام کنید و بعد در مقابل هر جمله، معنای مثبتی از آن جمله پیدا کنید و در برابر آن بنویسید. بعد از اتمام این کار، فهرستان را با صدای بلند برای خودتان بخوانید، به خودتان دقیق شوید. به احساس

خود در زمانی که برداشت های مثبت و منفی را می خوانید خوب دقت کنید. زمانی که در حال خواندن جمله منفی کوتاهی هستید، حالتان بد می شود و زمانی که جمله مثبت را می خوانید، آرامش می گیرید و حتی لبخند می زنید. کدام حس را ترجیح می دهید؟

به افرادی که همیشه شما را آزار می دهند توجه نکنید، تا زمانی که افراد بهتری در زندگی تان حضور دارند که دوستان دارند و کنار تان هستند چرا باید ذهنتان را درگیر افرادی کنید که جز احساسات تلخ و منفی هیچ نفعی برایتان ندارند. اگر حتی یک نفر در زندگی تان باشد که شما را دوست داشته باشد و شما برایش ارزشمند و مهم باشید، بخاطر او سعی کنید خوش بین باشید و ذهنتان را درگیر افراد منفی نکنید.

بگذارید گذشته رها شده و برود. در زمان واقعی زندگی کنید و تنها زمان واقعی حال است، گذشته فقط کوله باری سنگین است که کمر شما را خم کرده است و اجازه نمی دهد تا سبک بار و آسوده در جاده زندگی اکنون و امروزتان قدم بردارید. آیا در ارتباطات فعلی تان همچنان عادات گذشته را تکرار می کنید؟ آیا ترس از عصبانیت، خشونت، فریاد و دعوا و حتی ضرب و شتم اجازه نمی دهد از زندگی امروزتان لذت ببرید؟ آیا این ترس ها ارتباطات کنونی و رفتار شما را با افراد جدیدی که در زندگی تان حضور دارند تحت تأثیر قرار داده است؟ تجربیات گذشته و دوران کودکی شخصیت شما را شکل داده و برای شما الگویی شده اند که امروز مطابق با آن الگوها با دیگران رفتار می کنید. در کودکی پدری داشتید که شما را کتک می زد و اگر نافرمانی می کردید به شدت عصبانی می شد، همین رفتارهای تند پدرتان بذر ترس را در وجود شما کاشته است و امروز جرأت نمی کنید در مورد عقاید و باورهایتان صحبت کنید، چرا که نگرانید مبادا اطرافیان در نتیجه مخالفت با شما عصبانی شوند. اکنون ازدواج کرده اید اما از مردها می ترسید و نمی توانید با همسرتان صحبت کنید، زیرا نگرانید مبادا او نیز مانند پدرتان عصبانی شود و شما را کتک بزند؟ تا زمانی که این ترس ها در وجود شما باشند هرگز از زندگی تان لذت نمی برید.

گذشته را از حال و آینده جدا کنید. اگر تجربه و خاطره تلخی دارید، باید بیاموزید که به آنها اجازه ندهید شما،

و آینده تان را کنترل کنند. گاهی اوقات سعی می‌کنیم همواره به یاد داشته باشیم که در گذشته اتفاق تلخی برای ما رخ داد و یا در شرایط بسیار دشواری قرار داشتیم و توانستیم به خوبی مشکلات پدید آمده را حل و فصل کنیم. اینکه من توانستم شرایط دشوار را با موفقیت پشت سر بگذارم، بسیار خوب است اما اشتباهی که مرتکب می‌شویم این است که مدام وضعیت دشوار و یا مشکل را در ذهنمان مرور می‌کنیم و این کار اجازه نمی‌دهد که گذشته و تلخی‌های آن را فراموش کنیم. شاید شما قبلاً یک بار از دواج ناموفقی داشته‌اید و شوهرتان شما را بسیار اذیت کرده است و متأسفانه شما خاطره تلخی از او در ذهنتان دارید اما این شما هستید که در نهایت بعد از چند سال توانسته‌اید فردی موفق باشید.

اینکه شما با وجود اذیت و آزارهای همسرتان توانسته‌اید هم چنان موفق و پر تلاش باشید، تحسین برانگیز است اما هر بار که به گذشته فکر می‌کنید چه حسی پیدا می‌کنید؟ اگرچه شما توانستید از آن زندگی با موفقیت بیرون بیایید اما اکنون اندیشیدن به آن واقعه هیچ حس مثبتی در ذهنتان تداعی نمی‌کند.

آینده مثبت و روشنی برای خودتان بسازید. شما نمی‌توانید پیش بینی کنید که چه آینده‌ای پیش رو دارید اما می‌توانید مطمئن باشید که در حال حاضر شما فردی قوی، با اراده و با سلامت روانی هستید که هر اتفاقی در آینده حتی اگر سخت و منفی باشد، نمی‌تواند شما را تسلیم کند و مسلماً شما از عهده دشوارترین اتفاقات نیز به خوبی برمی‌آیید. این کار به معنی آن است که باید بتوانید مسئولیت خود و واکنش‌هایی را که در برابر اتفاقات مختلف نشان خواهید داد، برعهده بگیرید.

گذشته را فقط در حدی به خاطر داشته باشید که اگر اتفاق تلخی برایتان رخ داد از چیزی نترسید و مطمئن باشید که می‌توانید از عهده آن برآیید همان گونه که در گذشته توانسته‌اید موقعیت‌های دشوار را پشت سر بگذارید. گام‌های آهسته اما محکم و مطمئن بردارید. زمانی که مدت‌های طولانی در گذشته و وقایع تلخ آن زندگی کرده‌اید، مسلماً نمی‌توانید یک شبه آن را رها کنید.

رها کردن گذشته و بستن پرونده‌های نیمه‌باز آن، به زمان نیاز دارد. جعبه‌ای بردارید و هر بار که خاطره تلخی از

گذشته، مثلاً شکست عاطفی، مرگ عزیزان، حادثه تلخ، از دست دادن کار و شکست مالی، به ذهنتان خطور کرد، آن را روی کاغذ بنویسید و در جعبه بیندازید. بعد از یک هفته تصمیم بگیرید که با این جعبه باید چه کنید؟

آن را دور می‌اندازید و یا نگه می‌دارید؟ اگر به این نتیجه رسیدید که این جعبه و محتویات آن ارزش نگهداری را ندارد و باید دور انداخته شود، همین کار را انجام دهید و حتی یک دقیقه دیگر جعبه را نگه ندارید اما اگر نتوانستید جعبه را دور بیندازید، به این معنی است که این مشکلات در ذهن شما حل نشده‌اند و همچنان شما را به شدت آزار می‌دهند که در این صورت، نیاز به یک مشاور دارید تا به شما کمک کند این مشکلات را برای همیشه حل کنید و پرونده آن‌ها را در ذهنتان ببندید. احساساتتان را بنویسید، می‌توانید نامه‌ای به فرد یا افرادی بنویسید که در گذشته موجب آزرگی خاطر و رنجش شما شده‌اند. هر چیزی را که ذهنتان به آن مشغول است، روی کاغذ بیاورید و نگران هیچ مسئله‌ای نباشید و ذهنتان را آزاد بگذارید تا هر چه را که می‌خواهد بر روی کاغذ بیاورد. این کار بهترین روش باز کردن گره‌های ناگشوده‌ای است که در ذهن شما مانده و این مدت شما را آزار داده است.

به یاد داشته باشید زمانی که به شدت تحت تأثیر احساسات گذشته تان هستید تصمیم‌گیری نکنید، به خصوص در زمانی که موضوع مورد نظرتان، با گذشته در دناک شما در ارتباط باشد. تصمیم‌گیری در چنین شرایطی می‌تواند موجب پشیمانی شما شود. اگر پرونده نیمه‌باز ذهن شما آن قدر مهم است که نمی‌توانید آن را حتی هنگام تصمیم‌گیری کنار بگذارید، حتماً در چنین مواقعی از فردی آگاه کمک بگیرید تا در تصمیم‌گیری درست به شما کمک کند.

آینده بسیار مهم‌تر از گذشته است، پس مسئولیت پذیر و صبور باشید و سعی کنید آینده‌ای برای خودتان بسازید که گذشته در دناک شما تأثیر سویی بر آن نداشته باشد.

منبع: مجله موفقیت - شماره ۲۷۶

به کوشش: بهداد محمدی

لطیفه های کودکانه

مردی به مغازه ای می رود. وی گوید: آقا چرا ماهی دودی نمی آورید؟
فروشنده می گوید: چون مغازه ای مادودکش ندارد.

روزی یک نفر به پیتزافروشی می رود و هنگام سفارش دادن به فروشنده می گوید:
لطفاً پیتزای مرا ۸ قسمت کنید: دفعه قبل که ۴ قسمت کردید سیر نشدم.

یک نفر می رود زیر آب استخر، کاشی های کف استخر را می شمارد. می پرسند: زیر آب چه کاری کردی؟
می گوید: آفرین به این کاشی کار. چه نفسی داشته!
من یک ساعت زیر آب بودم، نتوانستم بیشتر از ۲۰ تا کاشی را بشمارم.

به یک نفر می گویند: شما اهل تهران هستید؟ می گوید: نه خیر، اهل مطالعه هستم.

به شخصی که پر تغال را با پوست می خورد گفتند: چرا پر تغال را با پوست می خوری؟
گفت: من که می دانم داخلش چه هست پس چرا پوستش را بکنم.

هتل دار: امیدوارم دیشب خوب خوابیده باشید. همان طور که دیدید یکی از بهترین اتاق ها را در اختیار شما قرار دادم.
مسافر: در اینکه بهترین اتاق بود شک نیست؛ چون تمام پشه ها هم این اتاق را انتخاب کرده بودند.

یک نفر در چاه می افتد می گوید چه خوب شد که چاه سوراخ نبود.

پزشک: متأسفانه چشم شما دوربین شده است.
بیمار: آخ جان پس می توانم یک حلقه فیلم بیندازم توش و چند تا عکس بیندازم.



صعود به بام ایران، دماوند زیبا

تجربه یک صعود زمستانه در دل تابستان



از دماوند بیشتر بدانیم

دماوند با ارتفاع ۵۶۷۱ متر از سطح دریا بلندترین کوه ایران و بلندترین قله آتشفشانی آسیاست. ارتفاع نسبی دماوند، که با اندازه گیری ارتفاع قله نسبت به پست ترین دره بین این قله و نزدیک ترین قله مرتفع تر تعیین می شود، ۴۶۶۱ متر است که دماوند را در رده دوازدهم بلندترین قله های دنیا از نظر ارتفاع نسبی قرار می دهد. در زمستان دمای هوا در ارتفاعات دماوند تا ۶۰ درجه زیر صفر و در تابستان تا یکی دو درجه بالای صفر پایبند می آید. سرعت طوفان در دماوند گاهی از ۱۵۰ کیلومتر در ساعت می گذرد و سرعت باد در کوهپایه ها گاهی به هفتاد کیلومتر در ساعت می رسد. میانگین بارندگی در ارتفاعات دماوند ۱۴۰۰ میلی لیتر در سال است و بارش در ارتفاعات به صورت برف است. هوا در ارتفاعات دماوند بسیار رقیق است بطوریکه فشار هوا در قله دماوند نصف فشار هوا در

سطح دریا است. دماوند یک آتشفشان خفته و نسبتاً جوان است که امکان فعال شدن مجدد آن وجود دارد. ولی در حال حاضر فعالیت آن به فوران گازهای گوگردی از چند تنوره کوچک در وجه جنوبی قله محدود شده است. کوه دماوند در سی ام تیر ماه سال ۱۳۸۷ به عنوان نخستین اثر طبیعی ایران در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد.

مسیرهای اصلی صعود

برای رسیدن به قله دماوند، مسیرهای مختلفی وجود دارند که مسیر دسترسی به همه آن ها جاده پر پیچ و خم هراز است. روستای ناندل و شهرهای کوچک پلور و رینه پایگاه های اصلی صعود به دماوند زیبا هستند.

صعود به دماوند بطور معمول از چهار جبهه اصلی انجام می شود:

جبهه شمالی؛ مسیر صعود این جبهه از میان دو یخچال سیوله

(سمت راست) و دویی سل (سمت چپ) صورت میگیرد. مسیر شمالی از سنگ بزرگ واقع در جنوب غربی روستای ناندل شروع می شود. این مسیر دو جان پناه در ارتفاعهای ۴۰۰ متر و ۷۰۰ متر دارد. به دلیل شیب تند و ضرورت حمل کوله تا ارتفاع ۷۰۰ متر، این مسیر دشوارترین مسیر صعود به شمار می رود.

جبهه شمال شرقی؛ مسیر شمال شرقی به نسبت مسیرهای دیگر طولانی تر است. این مسیر از روستای حاجی دل در شمال قله آغاز می شود و پس از عبور از گوسفند سرا و دشت چمن به جانپناه تخت فریدون می رسد و پس از جانپناه تخت فریدون با عبور از یخچال عروسک در انتهای مسیر با یال شمالی یکی می شود و به قله می انجامد.

جبهه غربی؛ مسیر غربی از پارکینگ در ارتفاع حدود ۳۴۰۰ متر آغاز می شود و پس از حدود ۳ ساعت کوهپیمایی به پناهگاه سیمرغ می رسد و با ادامه مسیر بر روی یال غربی به قله منتهی می شود. در پناهگاه سیمرغ آب وجود دارد و شیب انتهای مسیر غربی به نسبت زیاد است.

جبهه جنوبی؛ از سمت جنوب شرقی کوه، پلور، رینه، حسینییه صاحب الزمان و بارگاه سوم در این مسیر قرار می گیرند. پاکوبهای این مسیر به علت تردد بالا بسیار واضح اند و همچنین درگیری با سنگ در این مسیر وجود ندارد. در مسیر جنوبی، آبشکاری وجود دارد که همه سال یخ زده است و تنها در تابستانهای بسیار گرم، جاری می شود که به همین دلیل به آن آبشار یخی گفته می شود. این آبشار با قرار داشتن در ارتفاع ۵۱۰۰ متری، از نظر ارتفاع از سطح دریا مرتفع ترین آبشار خاورمیانه است.

گزارش برنامه

برای یک صعود در شمال به دماوند از مشهد به حدود چهار و نیم روز زمان نیاز دارید. اگر در تعطیلات رسمی به دماوند سفر می کنید باید ترافیک جاده هراز و یک طرفه شدن این جاده را در ایام تعطیلات در نظر داشته باشید. برای صعود از جبهه جنوبی می بایست ابتدا به شهر کوچک رینه برویم. صبح روز جمعه ۲۶ تیرماه ۹۴ از مشهد با یک دستگاه اتوبوس راهی شهر کوچک ولی زیبای رینه می شویم. پس از ۱۶ ساعت، در جاده هراز بعد از عبور از گزنک و لاریجان به ابتدای جاده کوهستانی و پر پیچ و خم رینه می رسیم. جاده ای که ما را از ارتفاع ۱۶۰۰

متری به ارتفاع ۲۰۰۰ متری می رساند. آنجا یک قرارگاه کوچک و دنج میزبان کوهنوردان و علاقه مندان به دماوند است. این قرارگاه تحت نظارت و مدیریت فدراسیون کوهنوردی اداره می شود و ظرفیت پذیرایی از ۳۰ نفر را دارد و در آن امکاناتی مثل خوابگاه عمومی، اتاق خصوصی، حمام و سرویس های بهداشتی، آشپزخانه و پارکینگ پیش بینی شده که با هزینه ای اندک در اختیار کوهنوردان قرار می گیرد. شب را در این مکان به صبح می رسانیم.

صبح روز شنبه ۲۷ تیرماه پس از صرف صبحانه راهی حسینییه صاحب الزمان می شویم. جایی که آغاز مسیر پیاده روی به سمت قله دماوند است. فاصله رینه تا حسینییه حدود ۹ کیلومتر است که ۴ کیلومتر آن خاکی گردن ه ای و همراه با شیب های تند است. با توجه به مصوبه اخیر کارگروه صیانت از دماوند قرار نیست هیچگاه این جاده آسفالت شود. همچنین با تصویب این کارگروه به تازگی در ابتدای قسمت خاکی این جاده یک نگهبانی ایجاد شده که عبور و مرور و سائل نقلیه را در این مسیر کنترل می کند. همچنین از هر خودرو مبلغی تحت عنوان ورودی دریافت کرده و یک کیسه زباله به ایشان تحویل می نماید. در صورتیکه زباله های خود را به این محل بازگردانند مبلغی به عنوان جایزه به آنها تحویل می شود. به دلیل کیفیت نامطلوب جاده پیمایش این مسیر با خودروی شخصی توصیه نمی شود و پیشنهاد می گردد از لندروورها و یا نیشان هایی که به این منظور در محل نگهبانی حضور دارند استفاده شود.

با توجه به تردد زیاد کوهنوردان در این منطقه، کسب و کار تعدادی از اهالی حمل و نقل، اسکان و راهنمایی کوهنوردان و گردشگران است. ما مسیر رینه تا حسینییه را با نیشان های محلی رینه طی می کنیم. حسینییه صاحب الزمان در سال ۱۳۷۱ احداث شده و در کنار آن تعدادی شبستان جهت اطراق و شبمانی کوهنوردان و علاقه مندان پیش بینی شده است که البته فاقد روشنایی برق است و امکانات محدودی دارد. همچنین کافه و فروشگاهی کوچک در کنار آن وجود دارد که پذیرای کوهنوردان خسته از قله برگشته و گردشگران حاضر در منطقه است. ارتفاع این محل حدود ۳۰۰۰ متر است. در فصل صعود معمولاً تعدادی قاطرچی نیز در این محل حضور دارند که در صورت تمایل می توانید کوله های خود را به ایشان

بسیار پدید تا به بارگاه سوم که آخرین محل شب مانی قبل از صعود است حمل کنند. کرایه حمل بار رفت و برگشت حدود ۶۰ هزار تومان خواهد شد. ماکوله های اصلی را که حاوی لوازم شب مانی، آذوقه اصلی، لوازم پخت و پز و پوشاک گرم هستند را به قاطرچی های ما سپاریم و بایک کوله کوچک حاوی مقداری تنقلات یک بطری آب و یک لباس گرم به سمت بارگاه سوم حرکت می کنیم. فاصله حسینی تا بارگاه سوم حدود ۴ کیلومتر است و شیب نسبتاً ملایمی دارد. یک مسیر مالرویی مشخص با پاکوب های واضح، تنها مسیر دسترسی به بارگاه سوم هستند. در فصل صعود، در جبهه جنوبی پاکوب های صعود دست کمی از پیاده روی های خیابان ولیعصر تهران ندارد!

مسیر مملو از گل های شقایق وحشی است. بوته های گون به گل نشسته اند. با هر قدم عطر آویشن و کاکوتی در فضا پراکنده می شود و رو برویت تا بلوی تمام قدام شکوه دماوند زیبا.

تیم ۲۲ نفره ما پس از حدود ۴ ساعت پیمایش با کوله سبک حدود ساعت ۱۲ به بارگاه سوم می رسد. قاطرچی ها قبل از ما به بارگاه رسیده اند و کوله ها را در محلی مشخص پیاده کرده اند. در بارگاه سوم که در ارتفاع ۴۲۰۰ متری واقع شده دو مکان جهت اسکان کوهنوردان وجود دارد.

۱- جانپناه قدیمی که در سال ۱۳۴۶ ساخته شده است. این پناهگاه به علت سقوط بهمین در زمستان سال ۱۳۵۱ از بین رفت و پس از یک سال، بنای سنگی جایگزین آن شد. در پیرامون آن مکانهایی برای چادر زدن آماده شده است.

۲- پناهگاه جدید که در سال ۱۳۸۷ و حدود ۵۰ متر بالاتر از جانپناه قدیم ساخته شده است. این پناهگاه شامل اتاق های کمک های اولیه، انبار کوله، انبار عمومی، غذاخوری، فروشگاه، آشپزخانه، ظرفشویی، اتاق مدیریت، اتاق خواب عمومی، اتاق خواب اختصاصی و سرویس بهداشتی عمومی است.

در فصل صعود غالباً ظرفیت هر دو جانپناه تکمیل می شود و تعدادی از کوهنوردان در فضاهای اطراف که به همین منظور سنگچین و آماده سازی شده است چادر می زنند. ما نیز چادرهای خود را در کنار چادر سایر همنوردان در کنار پناهگاه برقرار می کنیم و ساعاتی را به استراحت صرف نهـاـرو هم هوایی (تطبیق بدن با شرایط ارتفاع) می گذرانیم. مشکلی که در صعود به ارتفاعات بالای ۴۰۰۰ متر برخی از کوهنوردان با آن مواجه هستند بیماری ارتفاع و عوارض ناشی از آن است. با

افزایش ارتفاع از فشار هوا و به تبع آن از غلظت اکسیژن در هوا کاسته می شود. بدن انسان جهت جبران این مسئله اقدام به گلبول سازی و افزایش حجم مایعات خون می کند. که این مسئله عوارض و نتایج نامطلوبی بر روی وضعیت جسمی فرد می گذارد. سردرد، سرگیجه، حالت تهوع، عدم تعادل، ضعف بینایی، بی خوابی، بی اشتها و در موارد حاد مشکل ریوی و مغزی از عوارض حضور در ارتفاعات بلند است. البته همه این عوارض بسیار به ندرت در یک فرد دیده می شود و فارغ از آمادگی جسمانی، شدت آن بسته به فیزیولوژی بدن هر فرد متفاوت خواهد بود. برای مقابله با این اثرات نامطلوب راه های گوناگونی توصیه می شود. صعود تدریجی و آهسته، استراحت و شب مانی در ارتفاعات، ورزش های هوازی و تغذیه صحیح قبل از صعود. یکی از متداول ترین راه ها برای مقابله با اثرات ارتفاع، هم هوایی است. برای هم هوایی می بایست تا ارتفاعی بالاتر از محل شب مانی صعود کرد و سپس ارتفاع کم کرد و در ارتفاع پایین تر اتراق نمود.

یکشنبه ۲۸ تیر ماه

بطور معمول صعود از بارگاه سوم تا قله و برگشت به بارگاه حدود ۱۲ ساعت بطول خواهد انجامید. به همین دلیل اغلب تیم ها سحرگاه صعود خود را شروع می کنند تا قبل از تاریکی هوا به کمپ بازگشته باشند. ساعت ۴ صبح تیم ما آماده حرکت است. از اینجا شیب مسـیـر کمی تندتر خواهد شد و صعود به کندی صورت خواهد گرفت. سرمای سحرگاه در ارتفاع ۴۲۰۰ متر کمی آزار دهنده است. با افزایش ارتفاع شدت باد نیز بیشتر می شود. کم کم وارد ابرهای نزدیک قله می شویم. آبشارخی زیبا در سمت راست مسـیـر، یک یال آن طرف تر، نوید ارتفاع ۵۰۰۰ متر را می دهد. فضا همچنان سرد و مه آلود است و باد بسیار تندی می وزد. حدود ساعت ۱۱ ظهر است که به ارتفاع ۵۴۰۰ متر می رسیم. کم کم بوی تند گوگرد به مشام می رسد. دیگر خبری از پوشش گیاهی و گل های زیبای دماوند نیست. اینجا تپه گوگردی است. در مسیر برخی کوهنوردان و تیم ها را می بینیم که ناامیدانه از بالا باز می گردند. هوای خراب مانع صعودشان شده. در این میان پیر مرد حدود ۷۰ ساله با قندیل های ۱۰ سانتی متری آویزان از سبیل هایش صحنه ای کمیاب را رقم می زند. کمی بالاتر بارش برف نیز به مشکلات اضافه می شود. اعضای تیم کمی مایوس شده اند ولی با

صحبت های سرپرست امید به صعود دوباره در بین آنها جان می گیرد. ساعت ۱۲ ظهر است و ما هنوز آفتاب را ندیده ایم. خورشید پشت لایه ای ضخیم از ابرها مخفی شده.

ساعت ۱۳ است، ما به قدری غلیظ است که نفر جلویی در صف صعود را به زحمت می توان دید. با وجود ورزش یازده ساعت سر باز هم بوی تند گوگرد بسیار آزار دهنده است. فعالیت دهانه های گوگردی با وجود غلیظ به وضوح مشخص است. هوای رقیق و بخارات گوگردی تنفس را بسیار دشوار کرده. اما این فضا نوید نزدیک بودن قله را می دهد. یک قانون مهم در کوهنوردی می گوید ساعت ۲ ظهر در هر کجای مسیر بودید، به سمت کمپ باز گردید. بنابراین ما تنها یک ساعت برای ادامه مسیر زمان داریم.

ساعت ۱۳:۳۰ بالاخره با گام هایی استوار و صبور بر فراز قله ایستاده ایم، شادی و شغف در بین هم نوردان موج میزند، اشک شوق صورتشان را خیس کرده بود. یکدیگر را در آغوش می گرفتند و پروردگار را سپاس می گفتند. صخره های روی قله کاملاً یخ زده اند. و تابلوها و یادمان های نصب شده روی آن ها، کاملاً برف پوشیده شده اند. کاسه قله که پشت تخته سنگ ها قرار دارد کاملاً در مه فرو رفته و اصلاح دیده نمی شود. دما به راحتی به ۲۰- درجه سانتیگراد می رسد. هوا هر لحظه بدتر می شود. زمان اندک است، تنها چند عکس یادگاری و بازگشت به سمت کمپ. به محض اینکه قدم در راه بازگشت می گذاریم. رعد و برق هم شروع می شود. دماوند زیبا و آرام، حالا قدرت نمایی می کند. کوهنوردان می دانند که هنگام رعد و برق حضور در ارتفاع ۵۶۰۰ متری چه معنی دارد. با فریادهای سرپرست و ارکان تیم، نفرات به سرعت ارتفاع کم می کنند.

تگرگ بی امان می بارد و به کمک باد مخالف، صورت هارا نوازش می کند. کلاه ها و عینک های طوفان اینجا به کار می آید. خوشبختانه رعد و برق در داخل ابرهای بالای سر ما است و صاعقه به زمین اصابت نمی کند.

برف و تگرگ زمین را سپید کرده و مسیرها را کاملاً پوشانده است. باورمان نمی شود آخر تیر ماه است و تقریباً ۳۰ سانتی متر برف روی زمین نشسته. پیدا کردن مسیر در این وضعیت تنها به کمک جی پی اس امکان پذیر است که خوشبختانه یک دستگاه از آن را به همراه داریم. نفرات پشت سر به کمک ردپاهای به جا

مانده بر روی برف مسیر را پیدا می کنند. در ارتفاع ۵۲۰۰ در زیر یک طاق سنگی پناه میگیریم تا همه اعضای تیم به هم ملحق شوند. رعد و برق در ارتفاعات و همچنین در پایین دست همچنان ادامه دارد. پس از یکپارچه شدن تیم و اندکی استراحت دوباره به راه می افتیم. تگرگ و برف گاه و بیگاه می بارد و قطع می شود. پایین آمدن در شیب های شنی به مراتب ساده تر است و سرعتمان را افزایش می دهد. به ارتفاع ۴۸۰۰ متری که می رسیم در پایین دست هوا صاف می شود و برای لحظاتی پناهگاه دیده می شود. نفس راحتی می کشیم و با خیالی آسوده تر ادامه مسیر می دهیم.

ساعت ۱۷ عصر است. همه اعضای تیم در صحت و سلامت به بارگاه سوم بازگشته اند. تیم هایی که در منطقه بودند یکی یکی عزم برگشت می کنند. پناهگاه حالا تقریباً خالی است. ابرهای تیره بالایی سرمان نوید شبی پر باران را می دهند و صدای رعد هنوز هم لحظه ای قطع نمی شود. جهت رفع خستگی و استراحت قرار است یک شب دیگر در بارگاه سوم بمانیم. چادرهایمان را همانجایی که هستند رها می کنیم و به پناهگاه می رویم تا خوابی آسوده تر داشته باشیم. یک وعده غذای گرم در پناهگاه دوست داشتنی دماوند خستگی و تنش های امروز را از تنمان خواهد زدود. تعدادی کوهنورد هلندی، فرانسوی و آلمانی در بارگاه هستند که به خاطر وضعیت جوی هنوز موفق به صعود نشده اند و برای فردا برنامه ریزی می کنند. شبی امن و آرام را در پناهگاه می گذاریم تا برای پیمایش فردا مهیا شویم.

صبح دوشنبه ۲۹ تیر ماه است. شب گذشته برف تمام دامنه های دماوند را سپید پوش کرده است. چادرهای ما هم زیر برف اند. پس از جمع آوری چادرها و تحویل کوله ها به قاطرچی مسیر بازگشت را پیش می گیریم. در هوایی مه آلود ولی معتدل حدود ۲ ساعت پیمایش می کنیم تا به حسینییه صاحب الزمان می رسیم. نیشان ها آنجا منتظر ما هستند و ما را به رینه خواهند برد. از رینه راهی لاریجان می شویم تا خستگی صعود را با آب گرم معدنی این شهر توریستی از تن به در کنیم. نزدیک غروب است که کنار جاده هراز مجدداً اسواراتوبوس شده ایم و راهی مشهد هستیم. خاطرات دماوند زیبا و لذت و صف نشدنی صعود به بام وطن با همه سختی های راه و سختگیری های طبیعت در ذهنمان روشن و جاودان است.

به قلم: علی صنعتی / واحد مهندسی پویاکستر



افق‌های نو

نیست با رسیدن به پلوتون خاتمه یابد بلکه طبق برنامه ریزیهای انجام شده کاوشگر فضایی افق‌های نو پس از گذر از کنار پلوتو به سراغ کمر بند کوئیر خواهد رفت تا دست کم با یکی از اجرام این کمر بند نیز ملاقات کند. نیوهورایز از آغاز سفر خود در مجموع ۱۸ فاز خواب زمستانی داشته است که طولانی‌ترین آن ۲۰۲ روز طول کشید. آخرین خواب زمستانی این کاوشگر تنها ۹۹ روز بود. پلوتون با دو هزار و ۳۰۰ کیلومتر قطر، از ماه ما کوچکتر است و جرم آن ۵۰۰ برابر کوچکتر از جرم زمین است. پلوتون پنج قمر دارد و هر ۲۴۷.۷ سالی یکبار به دور خورشید می‌گردد. اما این کاوشگر در ۱۴ جولای ۲۰۱۵ (۲۳ تیر ۱۳۹۴) انتظار هاراپایان داد و به نزدیکترین فاصله از پلوتو می‌رسد و در این حین به بررسی ترکیبات سطحی و ویژگی‌های پلوتو و اقمار آن خواهد پرداخت. پس از این مرحله، به احتمال زیاد فضاپیما به سوی جرم یا اجرامی از کمر بند کوئیر رهسپار خواهد شد که دست چین تیم نیوهورایز تز و سازمان ناسا خواهد بود. حس کنجکاوی و کشف افق‌های جدید همراه با اکتشافات بیشتر، از ویژگی‌های خاص دانشمندان است. به علت فاصله زیاد پلوتو با زمین (حدود ۵ میلیون برابر فاصله تهران مشهد) اطلاعات ما از این سیاره زیاد نبود اما اکنون بعد از سفر ۹ ساله فضاپیما ناسا و با ۹ سال تصاویر جدید چشم‌نمان به جمال پلوتو روشن و روشن‌تر می‌شود. البته اطلاعات فضاپیما با سرعت نور به زمین مخابره می‌شوند اما به دلیل فاصله زیاد با تاخیر چهار و نیم ساعته به دست ما می‌رسند. با این حال لحظه به لحظه از انبساط جدیدی از این سیاره‌ها عجب انگیز برای دانشمندان فاش می‌شود. به راستی چه نکاتی این سیاره کوتوله را آنقدر جالب توجه قرار داده که دانشمندان ناسا حاضر به تقبل هزینه بالای مأموریت و صبری نه ساله برای رسیدن به پلوتو شده‌اند؟ افق‌های نورفته است تا این اطلاعات را برای مان به دست بیاورد: تهیه نقشه از ترکیبات سطحی پلوتو و قمرش شارون، بررسی ویژگیهای زمین

در روزی که توافق هسته‌ای تاریخ ساز شد اتفاق علمی دیگری در تاریخ علم و دست یافت‌های ارزشمند بشر ثبت شد. بالاخره فضاپیما افق‌های نو به نزدیک‌ترین حالت از سیاره پلوتو رسید. انتظار بیش از ۹ ساله بشر به انتها رسید و مرز کاوش در اعماق منظومه شمسی در هم شکسته شد. این افقی جدید به روی پرونده علمی سیاره کوتوله منظومه شمسی است و اطلاعاتی ارزشمند برای بشر در پی خواهد داشت.

نیم‌نگاهی به کوتوله‌ای که حالا خیلی محبوب است
داستان پلوتو تنها همین نسل پیش آغاز شد، زمانی که کلاید تامبای جوان جستجوی سیاره X را بر عهده گرفت؛ سیاره‌ای که نظریه‌ها، وجودش در آن سوی مدار نپتون را پیشبینی کرده بودند. وی نقطه‌ی روشن کم‌نوری را یافت که ما اکنون آن را همچون یک دنیای پیچیده و فریب‌نده می‌بینیم. شاید این داستان به دلیل همین فراز و نشیب‌های زندگی ژلوتو باشد که برای خیلی‌ها جذاب شده است. این موجود کوچک بنا به نظر اتحادیه بین‌المللی نجوم از سال ۲۰۰۶ دیگر در فهرست سیاره‌های منظومه شمسی جایگاهی ندارد؛ این روزها به دلیل رسیدن فضاپیما ناسا به آن کانون توجه دانشمندان و دانش پژوهان شده است. افق‌های نو سریع‌ترین فضاپیمايي است که تاکنون از یک وسیله پرتابگر رها شده است. پرتاب فضاپیماي مذکور در ۱۹ ژانویه ۲۰۰۶ میلادی (۲۹ دی ۱۳۸۴ هجری شمسی) بر فراز یک راکت اطلس-۵/ستار انجام شد که طی آن فضاپیما با رکورد سرعت ۱۶.۲ کیلومتر بر ثانیه (۵۸۲۴۸ کیلومتر بر ساعت) از میدان جاذبه زمین فراری داده شد. کاوشگر مدار ماه را در ۹ ساعت رد کرد و برای کمک گرانشی از مشتری تنها در طی ۱۳ ماه به این غول‌گازی رسید و حدود ۱۵ هزار کیلومتر بر ساعت به سرعتش افزوده شد تا مسیر یکسره‌نهایی را به سمت پلوتو در پیش گیرد. افق‌های نو قرار است ویژگی‌های سیاره‌شناختی پلوتو و ماه‌های آن را بررسی و داده‌برداری نماید؛ اما سفر طولانی این فضاپیما قرار

شناسی و مورفولوژی پلوتو و شار و مشخص کردن نوع جو طبیعی پلوتو و سرعت گریز گازهای آن، جستجو برای یافتن جو اطراف شارون، تهیه نقشه از دمای سطحی پلوتو و شارون، جستجو برای یافتن حلقه ها و قمرهای اضافی، انجام تحقیقات مشابه روی یک یا چندتا از اجرام کمربند کویپر با ادامه مسیر فضاپیما

کشفیات روزهای اخیر از سیاره کوتوله یخ

* تاکنون دانشمندان از وجود نیتروژن و متان یخ زده در مناطق قطبی پلوتو مطمئن شده اند. همچنین دریافته اند که پلوتو از اندازه برآورد شده کمی بزرگتر است. اکنون با اطمینان می توان گفت؛ پلوتو بزرگتر از تمام اجرام شناخته شده منظومه شمسی فراتر از مدار نپتون است.

* تیم کنترل کننده کاوشگر افق های نو، عکسهای واضحی از این دشتهای یخی منتشر کرده است. دشتهای یخی پلوتو که در بخش قلب گونه پلوتو، قرار دارد. یعنی بخشهایی که رنگ روشن تری دارد. دانشمندان تخمین می زنند که این دشتهای یخی جوان باشند و تنها ۱۰۰ میلیون سال از عمر آنها می گذرد.

* عکسهای بسیار ارزشمندی در این مدت از قمرهای پلوتو به زمین مخابره شده که عوارض سطحی و برخی ویژگیهای هیدرا و شارون را نشان می دهد. تاکنون که این مقاله در حال نگارش است فعلا حوزه اطلاعات مخابره شده در همین حد است. چارلز بولدن معتقد است: کاوش پلوتو و ماه هایش توسط نیوهورایزنز نقطه ای اوج کاوش های ۵۰ ساله ای ناسا و آمریکا از سیاره های سامانه ای خورشیدی است. مایک بار دیگر در رویدادی تاریخی جایگاه نخست را از آن خود کردیم. ایالات متحده ای آمریکا نخستین کشوری است که به پلوتو رسیده، و با کامل شدن بررسی آغازین سامانه ای خورشیدی توسط این مأموریت، به دستاوردی چشم گیر دست یافته که هیچ کشور دیگری ریا برای هموردی با آن نیست. دانشمندان کاوشگر افق های نو می گویند ۱۶ ماه طول می کشد که همه اطلاعات پلوتو و ماه بزرگ آن شارون به زمین ارسال شود. این تیم امیدوار است با این داده ها نقشه دقیقی از پلوتو و ماهش ارائه دهد. در این عکس که فضاپیما نیوهورایزنز در روز ۱۳ ژوئیه ای ۲۰۱۵ از فاصله ای ۷۸۰ هزار کیلومتری، با دوربین شناسایی برد بلند خود (LORRI)، لوری گرفته، پلوتو تقریبا همه ای چارچوب راپوشانده است. این آخرین و پر جزئیات ترین

عکسی است که فضاپیما پیش از رسیدن به نزدیک ترین فاصله در روز ۱۴ ژوئیه به زمین فرستاده. رنگ های تصویرا از داده های کم وضوح تری که دستگاه رالف (Ralph) در اوایل روز ۱۳ ژوئیه گرد آورده بود به دست آمده. چیزی که در این تصویر بیش از همه به چشم می خورد ساختار گسترده و روشنی است که نام غیر رسمی "قلب" بر آن گذاشته شده و حدود ۱۶۰۰ کیلومتر پهنا دارد. این قلب هم-مرز با ساختارهای تیره ای استوای پلوتو و نیز یک زمینه ی لکه لکه پیچیده در خاورش است. ولی حتی با این وضوح هم، بیشتر سطح درون این قلب به اندازه ای چشمگیری هموار و بدون ویژگی به نظر می رسد، که می تواند نشانه ای فرآیندهای زمین شناختی در حال انجام در آن باشد. پلوتو و فضاپیما محبوب new horizons این روزها شبیه یک دریچه به سوی کشف دانستنی های جدید هستند. شاید جدای از اطلاعات علمی برای دانشمندان، پلوتو مجموعه ای از تلفیق علم و احساسات عامیانه مردم بوده باشد. چه از روزهای کنار گذاشته شدنش از منظومه شمسی و چه از روزهایی که به لطف تلسکوپ فضایی هابل فقط یک تصویر گنگ و نامفهوم از او داشتیم و چه هنگامی که پس از حدود سه سال انتظار، چهره واقعی پلوتو را دیدیم. اولین تصویرو واضحی که افق های نو برای مان فرستاد تصویری بود که در آن عوارض سطحی پلوتو شکل یک قلب را ایجاد کرده بودند. شکلی که بعد از مدت ها توجه همه را به این کوتوله دور دست جلب کرد و احساسات خیلی از علاقه مندان و هنرمندان را برانگیخت. هم زمانی این رویداد با توافق هسته ای به زعم برخی از ژورنالیست ها اتفاق حائز اهمیت و البته جالبی بود. دو ماجرا که تقریبا هم زمان با هم آغاز شدند و هم زمان با هم به سرانجام رسیدند. ارسال پرونده هسته ای ایران به شورای امنیت و ارسال فضاپیما ی افق های نو به سوی پلوتو و در نهایت خبر موفقیت آمیز بودن سیر هر دو در یک روز و در یک ساعت شاید نمود افق های جدیدی باشد که به روی افزایش آگاهی بشر و صلح جهانی گشوده شده است. البته که باید صبور بود چرا که راه علم و رسیدن به سطوح بالاتر از ارتباطات جهانی بسیار ناهموار است.

منبع: انجمن نجوم مشهد

به قلم: مریم ملی

شهریار

«روم به شهر خود و شهریار خود باشم»

از این رو تخلص شعر خود را به شهریار تبدیل کرد.

در سراسر اشعار وی روحی حساس و شاعرانه موج می زند، که بر بال تخیلی پویانده و آفریننده در پرواز است و شعر او در هر زمینه که باشد از این خصیصه بهره مندست و به تجدد و نوآوری گرایشی محسوس دارد. شعرهایی که برای نیما و به یاد او سروده و دگرگونی هایی که در برخی از اشعار خود در قالب و طرز تعبیر و زبان شعر به خرج داده، حتی تفاوت صور خیال و برداشت هادر قالب سنتی و بسویاری جلوه های دیگر حاکی از طبع آزماییها در این زمینه و تجربه های متعدد او است.

قسمت عمده ای از دیوان اشعار او غزل است. سادگی و عمومی بودن زبان و تعبیر یکی از موجبات رواج و شهرت شعر شهریار است. شهریار با روح تاثیر پذیر و قریحه ی سرشار شاعرانه که دارد عواطف و تخیلات و اندیشه های خود را به زبان مردم به شعر بازگو کرده است. از این رو شعر او برای همگان مفهوم و مأنوس و نیز موثر است. شهریار در زمینه های گوناگون به شیوه های متنوع شعر گفته است شعرهایی که در موضوعات وطنی و اجتماعی و تاریخی و مذهبی و وقایع عصری سروده، نیز کم نیست. تازگی مضمون، خیال، تعبیر حتی در قالب شعر دیوان او را از بسیاری شاعران عصر متمایز کرده است. اغلب اشعار شهریار به مناسبت حال و مقال سروده شده و از این روست که شاعر همه جا در آردن لغات و تعبیرات روز و اصطلاحات معمول عامیانه امساک نمی کند و تنها وصف حال زمان است که شعر او را از اشعار گویندگان قدیم مجزای کند.

سرانجام خورشید حیات شهریار ملک سخن و آفتاب زندگی ملک الشعرا ی بی بدیل ایران پس از هشتاد و سه سال تابش پر فروغ در کوهستانهای آذربایجان غروب کرد. ۲۷ شهریور ماه سال ۱۳۶۷ شمسی سالروز وفات آن شاعر عاشق و عارف بزرگ است. بیست و هفتم شهریور ماه سالروز خاموشی شهریار شعر ایران با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی روز ملی شعر و ادب نامیده شده است.

منبع: ویکی پدیا/ به کوشش: آتنا طوسی

سید محمد حسین بهجت تبریزی در سال ۱۲۸۵ هجری شمسی در روستای زیبای «خوشکتاب» آذربایجان متولد شده است.

شهریار که دوران کودکی خود را در میان روستائیان صمیمی و خونگرم خوشکتاب در کنار کوه افسس و نگر «حیدر بابا» گذرانده بود همچون تصویر برداری توانا خاطرات زندگانی لطیف خود را در میان مردم مهربان و پاک طینت روستا و در حریم آن کوه سحر انگیز به ذهن سپرد. او نخستین شعر خویش را در چهار سالگی به زبان ترکی آذربایجانی سرود. بی شک سرایش این شعر گواه نبوغ و قریحه شگفت انگیز او بود.

شرح حال دوران کودکی خود را در اشعار آذربایجانش بسیار زیبا، تاثیر گذار و روان به تصویر کشیده است. طبع توانای شهریار توانست در ابتدای دهه سی شمسی و در دوران میانسیالی اثر بدیع و عظیم «حیدر بابا به سلام» را به زبان مادریش بیافریند. دوران تحصیلات اولیه خود را در مدارس متحده، فیوضات و متوسطه تبریز گذراند و با قرائت و کتابت السنه ترکی، فارسی و آشنا شد. شهریار بعداً به تهران آمد و در دارالفنون تهران درس خوانده و تا کلاس آخر مدرسه ی طب تحصیل کرد و در چند مریض خانه هم مدارج انترنی را گذراند ولی در سال آخر به علت ناراحتی خیال و پیش آمدهای دیگر از ادامه تحصیل محروم شد و با وجود مجاهدت هایی که بعداً توسط دوستانش به منظور تعقیب و تکمیل این یک سال تحصیل شد، شهریار رغبتی نشان نداد و ناچار شد که وارد خدمت دولتی بشود؛ چند سالی در اداره ثبت اسناد نیشابور و مشهد خدمت کرد و در سال ۱۳۱۵ به بانک کشاورزی تهران داخل شد. در تبریز با یکی از بستگاننش از دوایج کرده، که ثمره این وصلت دو دختر به نامهای شهرزاد و مریم است. از دوستان مرحوم شهیار، مرحوم استاد صبا، استاد نیما، فیروز کوهی، تفضلی و زاهدی رامی توان اسم برد.

وی ابتدا در اشعارش بهجت تخلص می کرد. ولی بعداً دوبار برای انتخاب تخلص با دیوان حافظ فال گرفت و یک بار مصراع: «که چرخ این سکه ی دولت به نام شهریاران زد» و بار دیگر

منتخبے از اشعار

شہرِ صبا

ساز صبا

بزن کہ سوز دل من بہ ساز می گوئی
ز ساز دل چه شنیدی کہ باز می گوئی
مگر چو باد وزیدی بہ زلف یار کہ باز
بہ گوش دل سخنی دلنواز می گوئی
مگر حکایت پروانہ می کنی با شمع
کہ شرح قصہ بہ سوز و گداز می گوئی
بہ یاد تیشہ فرہاد و موکب شیرین
گہی ز شور و گہ از شاہناز می گوئی
کنون کہ راز دل ما ز پرده بیرون شد
بزن کہ درد دل این پرده راز می گوئی
بہ پای چشمہ طبع من این بلند سرود
بہ سرافرازی آن سرو ناز می گوئی
بہ سر رسید شب و داستان بہ سر رسید
مگر فسانہ زلف دراز می گوئی
دلہ بہ ساز تو قصد کہ خود چو پیک صبا
پیام یار بہ صدا ہتزاز می گوئی
بہ سوی عرش الہی گشودہ ام پر و بال
بزن کہ قصہ راز و نیاز می گوئی
نوای ساز تو خواند ترانہ توحید
حقیقتی بہ زبان مجاز می گوئی
ترانہ غزل شہر یار و ساز صباست
بزن کہ سوز دل من بہ ساز می گوئی

کودک و خزان

مادری بود و دختر و پسری
پسرک از می محبت مست
دختر از غصہ پدر مسلول
پدرش تازہ رفته بود از دست
یک شب آہستہ با کتایہ طبیب
گفت با مادر این نخواہد رست
ماہ دیگر کہ از سموم خزان
برگہار ا بود بہ خاک نشست
صبری ای باغبان کہ برگ امید
خواہد از شاخہ حیات گُستست
پسر این حال را مگر دریافت
بنگر اینجا چہ مایہ رقت هست
صبح فردا دو دست کوچک طفل
برگہار ا بہ شاخہ ہا می بست

در نیشابور

ز وطن دور و زیاران مہجور
بادلی رنجہ و جانی رنجور
در دیاری کہ در او آدم نیست
ور کسی هست مرا ہمدم نیست
فقر اشان ہمہ دزد و پستند
اغنیاشان متعددی ہستند
عدہ ای لوطی و باباشماند
آفت مزرع کور و کچلند
دشمن عصمت و جان مردم
یا بہ قول خودشان داش غلم
ہمہ بی مصرف و الدنگ و لشند
ہمہ چاقوزن و قدارہ کشند
بادہ گرفت رسد بادہ پرست
ور نہ بر لب نرسیدہ بد مست
غالباً نیست بہ پاشان شلوار
لیک قدارہ و چاقوست تیار
این نداند نثر یک قازی
کہ ورافتادہ دبوری بازی
ہمہ جامشدی و لوطی کلکی
ہست امانہ بہ این بی نمکی
عدہ ای شیرہ ای و افیونی
لاغر و سوختہ از کم خونی
قصد جان کردہ و پاداش گناہ
چہرہ ہا دوزخی و نامہ سیاہ
خانہ ہاشان ہمہ در زیر زمین
وای از آن خانہ و آن خانہ نشین
تنگ و تاریکتر از لانہ مور
وحشت انگیز تر از خانہ گور
ہمہ دیوار و درش دودزدہ
وز گل درد و غم اندود شدہ
فرش آن نیست بجز مشتی خاک
خاک ہم سادہ نہ خاکی نمناک
ہرگز آن زہرہ ندارد د خورشید
کہ بر آن دخمہ تواند تابید

دسته‌ای فالج و لال و شل و کور
 مرده در زندگی و زنده به گور
 خفته در جای بدان نمناکی
 منگ افتاده چو کرم خاکی
 هشته زیر سر هر یک خشتی
 خشت تاریکتر از انگشتی
 شمع، بالای سرش افسرده
 همه چون شمع مزار مرده
 دو دخیزان زده‌ان چون غار
 گویی از غار برون آید مار
 دو دها چنبره چون مار زده
 وان جسدها همه چون مار زده
 الغرض آن چه ندیدی این جاست
 آن جهنم که شنیدی این جاست
 حیفا از آن جلگه نزهت زایش
 وان «فرح بخش» فرح افزایش
 کوه و دشت و دره و صحرا سبز
 همه پاتاسرو سرتا پاسبز
 حیفا از آن صبح نشاط انگیزش
 وان دم باد عبیر آمیزش
 که کسی قدر نداند آن را
 آن همه نعمت بی پایان را
 خارج شهر چنان روح افزای
 داخل شهر چنین محنت زای
 آن چه من دیدم از این شهر خراب
 دشمنت نیز نبیند در خواب
 یارب از من چه گناهی سرزد
 که به جانم شرر کیفر زد
 من چه کردم که چنین خوار شدم
 در چنین دام گرفتار شدم
 در دیاری که بجز «مجرم» نیست
 جرم من غیر هنر یارب چیست
 گر چه جرم نبود غیر هنر
 چه گناهی است از این بالاتر
 گر چه من خود نه زاهل ادبم
 لیک بر اهل ادب منتسبم

بس که بر اهل ادب پیوستم
 چرخ پنداشت که من هم هستم
 زان زمان دشمن جانم شده است
 دشمن جان جوانم شده است
 هر کس از فهم گدازد دشمن
 فهم من شد عجا د دشمن من
 من از این فهم زیان ها دیدم
 ای خدا کاش نمی فهمیدم
 ای خوشا فعلگی و حمالی
 با همه برهنگی خوشحالی
 که ندانند غم و شادی چیست
 فرق ویرانی و آبادی چیست
 خرما ز زندگی دهقانان
 زندگی باد حلال آنان
 که ندانند پس و پیش کجاست
 دست چپ را نشناسد از راست
 مرد دهقان ز جهان آزاد است
 غم و شادی جهانش باد است
 غرق در نعمت و در آسایش
 زندگی ساده و بی آلایش
 نه رسومات و نه تشریفاتی
 نه چو من ذوقی و احساساتی
 نه به فکریقه و نه آهار
 نه مقید به اتوی شلوار
 نه کراوات و نه پیراهن کش
 نه مضافات و نه گتر و گالش
 نه تملق نه تعارف بلد است
 نه تصنع نه تکلف بلد است
 نه گرفتاری شرط و قیدش
 نه سروکار به عمر و زیدش
 گرسرش خود ز کله شد عاری
 نکند فکر کله برداری
 بهر ماماش نه بندند به چوب
 زن خودش زاید و خیلی هم خوب
 ام لیلی نبود چون آفاق
 نه ژوپن خواهد و نه چادر فاق

او دگر فکر پایون نکند
 ام لیلی آلاگارسون نکند
 گر خود این شیوه بخوانند جنون
 من بر آنم که جنون است فنون
 عشق با کار ملازم بکنیم
 همه تقلید چه لازم بکنیم
 زندگی را ز تصنع چه ثمر
 زندگی هر چه طبیعی بهتر
 آری آنان که نفهمند خوشند
 باری ارباب خرد بار کشند
 هر که از فهم نصیبش بیش است
 دلش از نیش حوادث ریش است
 شاخه دانش و بینش را بر
 رنج جان است و جز این نیست دگر
 رنج تن همسر رنج جان نیست
 رنج تن در بر رنج جان چیست
 رنج تن گربه تن آید افزون
 حس درد از بدن آید بیرون
 و ربه بی حسیش افزوده شود
 آدمی میرود و آسوده شود
 رنج جان است که گر افزون بود
 حس جان نیز تواند افزود
 حس بیفزاید و کس را نکشد
 تا تحمل کند و رنج کشد
 رنج جان هر چه فزون بود کم است
 این همان نقل بمیرو بدم است
 یا جهان جمله به کام آوردن
 یا به یکبار جهان ول کردن
 چون جهان نیست به کام دل کس
 خرم آنان که نپختند هوس
 تا شناسایی مهر آر دبر
 گر جهان را شناسی بهتر
 کاش بودیم در این دیر غرور
 از شنیدن کرواز دیدن کور
 دیده می بیند و دل می خواهد
 می فزاید غم و جان می کاهد