

ستاره دانایی

نشریه ستاره دانایی / شماره ۳۷۵
نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
ایرج یزدان بخش

سردبیر:
آتناطوسیان
هیات تحریریه:
مژکان ریانی، فرهود صدرالسادات، بهداد محمدی، مهدی وفایی، الهام علیزاده
طراحی جلد و صفحه آرایی:
سمیه بیهقیان

نشانی دفتر نشریه: شهرک صنعتی توس، فاز ۲، بلوار اندیشه، انتهای خیابان پنجم، دانش ۴، شرکت پویا گسترش اسان، ماهنامه ستاره دانایی
تلفن: ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰-۰۵۱ نمبر: ۰۹۱۵۰۴۹۲۶۴۷



پست الکترونیکی: DANAEE@PARTLASTIC.COM

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

ستاره دانایی بالتفخار منتظر دریافت مطالبات و مقالات سماخوانندگان گرامی است.
خوانندگان عزیزمی توانند از تمامی مطالبات این نشریه با ذکر منبع استفاده نمایند.

سه چیز زیباست

بی خبر داشتند، نبینی نگاه نکنند، ندانی یاد نکنند

مادعایتان می کنیم به خیر

نکامتنان می کنیم به پاکی

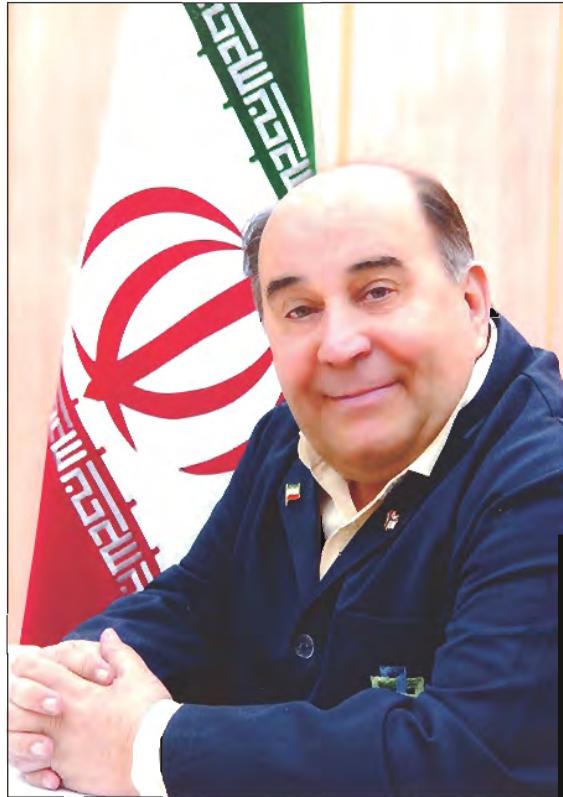
و یادتان می کنیم به خوبی هر جاکه هستید



۱-۳	سخن نوشت
۴-۵	اصلاح خطی وجود مثلاً
۶	در حق خودت کارشکنی نکن!
۷	زیر یک سقف بی عنیق
۸-۹	راز موفقیت در کسب و کار جدید
۱۰-۱۱	آموزش داستان نویسی به زبان ساده
۱۱	مسابقه برداشت آزاد
۱۲-۱۳	راز موفقیت برای کارآفرینان جوان و مشتاق
۱۴-۱۶	مفر تصمیم به خوید می کنید
۱۷	جاذبه های چمنله
۱۸	پوریای ولی
۱۹-۲۰	چگونه راجع به مشکلات مالی خود با فرزندانمان صحبت کنیم؟ با مغزتان صحبت کنید تا بر خدمتتان بششد
۲۱-۲۲	تفصیر عادت نشستن
۲۲-۲۳	بهترین هله موفق ترین ها
۲۴-۲۶	مهاتما گاندی(عزت و اعتماد به نفس)
۲۷	روز قلم
۲۸-۲۹	رایحه خوش با درمان های خانگی
۳۰-۳۲	برز انسپاسط T80
۳۲-۳۳	۷ مدلی شکست رژیم های غذایی
۳۴	فشاری هسته ای خرما
۳۵	دردهایی از جنس کولر
۳۶	کم های اولیه
۳۷	مسابقه تماشی به مناسبت روز جهانی محیط زیست
۳۸-۳۹	رنو ترزو، پیش نمایشی از آینده خودروها
۴۰	خلاصه ای از مطالب درج شده در سایت پلیم پارت
۴۱	لطیفه های کوکانه
۴۲-۴۳	آشنایی با طراح جوان پل طبیعت
۴۴-۴۵	آیا با حرکت دراز و نشست می توان لاغر شد؟
۴۶	راهکاری فوق العاده برای هنرمندانهای می مزه
۴۷	توصیه های یهداشتی برای سفرهای تابستانی
۴۸	مختصه ای درباره لیتلبا
۴۹	مراسم الطلاق در شرکتهای گروه صنعتی پارت لاستیک



ایرج یزدان بخش
مدیر مسئول



فردایی پر امید

بخش‌های پایانی عمر خود گرفتار حسرت برگشتند نخواهد شد. درینیای انسانی هیچ چیز مهم تر و بالرزاش تراز زمان نیست و زمان تنها سرمایه‌ای است که می‌توان از طریق آن همه چیز به دست آورد ولی لحظه‌ای از آن را نمی‌توان دوباره بازگرداند.

فرزندان من تنها با مدیریت زمان و در واقع مدیریت بهینه زمان می‌توان به خواسته‌ها و آرزوی‌های خود رسید. موقوفیت‌ها و شکست‌ها مرده‌ون استفاده از طلاقی نایاب زمان است. به قول حافظ:

بنشین بر لب جوی و گذر عمر بین
کاین اشارت ز جهان گذران مارا بس
تقدیبا زار جهان بنگرو آزار جهان
گر شمارانه بس این سودوزیان مارا بس
یار باما است چه حاجت که زیادت طلیم

سلام، سلامی به گرامی خورشید تا بستان. سلام بر شما که آبی ترین مخلوقات آسمانید. با تقدیم یک دنیا امید، زیبایی و عشق به حضورتان سخن دوست این شماره را آغاز می‌کنم. به فرزندانم در تحریریه ستاره‌دانلی هم خداوتی می‌گوییم که مصمم مانند گشتند سخت مشغول معماری و مهندسی هستند تابه سهم خودشان در استحکام بنای رفیع دانایی و توانایی ملی ایفای نقش نمایند.

چه کسی می‌خواهد من و تو مانشویم؟
خانه اش و پیران باد!

من اگر مانشویم، تنهایم
تو اگر مانشوی، خویشتنی
از قدیم گفته اند زمان طلاست و سرمایه ارزشمندی است اما تمام شدنی است و تنهای گسانی که از لحظه لحظه این سرمایه در راه سعادت و بهروزی خویش بهره می‌گیرند در آینده و در

و پیامش پاکی است
زندگی دوستی بال کبوترها
با پرواز است
زندگی دیدن یا سیاست
که از خانه همسایه به تومی خند
و تو باورداری
که نگاهش خوشبوست
زندگی کلبه امنی است
که احساس در آن پنهان است
وهزاران سال است
که نگاه نگرانش
زپس پنجره کوچک این کلبه امن
بیرون رامی کاود
زندگی احسان است
و تبسم به زلال آبی است
که درون دل آن حوضچه
جا خوش کرده است
زندگی دهکده کوچک وزیبا و نجیبی است
پرازآبی ها
پراز سبزی ها
مهر و رزین ها
زندگی یعنی عشق
ونسیم و رویا
در سکوتی زیبا

شادی و مسیرت واقعی در زندگی وقتی میسر است که منجر به تعیین و نهادینه کردن مقصود و هدفی در زندگی باشد. ضمن این که باید بدانیم اظهار شکایت از او خواهد داشت.

به قول خانم پروین اعتضامی:

خوش آن رمزی که عشقی را نوید است
خوش آن دل کاندر آن نور امید است
وعزیزانم بدانید سه چیز را در زندگی هیچگاه نباید از دست داد:
امید، صلح، صداقت
ایرج یزدان بخش / مدیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک

دولت صحبت آن مونس جان مارابس
از در خویش خدار ابه به شتم مفترست
که سرکوی توان کون و مکان مارابس
حافظ از مشرب قسمت گله نالنصافیست
طبع چون آب و غزلهای روان مارابس
شایدیکی از پارامترهای موافقیت در گروه مال استفاده درست
از زمان است. همیشه معتقد بودم بعضی از دزدان زمان،
جلسات بی فایده و طولانی، کارهایی که می بایست به دیگران
محول شوند اما برای انجام شخصی آن ها صرار می کنیم،
بی برنامگی و فقدان برنامه ریزی منشی جم و ناتوانی در گفتن
واژه "نه" است.
فرزندان من همیشه باید در زندگی هدف داشته باشیم اگر بدانیم
دوست داریم به کجا بر سیم در افزایش امید به شدت تاثیرگذار
است. تلاش و کوشش یکی از عوامل دیگر است.
فردی که دست از کار و کوشش بردارد نامیدی به سراغ او
می آید. چه بسا افرادی که در رفاه اجتماعی به سرمی برند و
جزء اقشار پردرآمد هستند اما هیچ امیدی نسبت به این زندگی
ندارند.
ذهن ماباچه است
گل در آن باید کاشت
ونکاری گل من
علف هرز در آن می روید
زحمت کاشتن یک گل سرخ
که متراز زحمت برداشتن هرزگی آن علف است
گل بکاریم بیا
تامجال علف هرز فراهم نشود
بی گل آرایی ذهن
نازنین
هر گز آدم آدم نشود
در جامعه فعلی بعضی از افراد به جای تعیین آرمان و هدف
مشخص به اشتباہ خروج از وضعیت موجود را به عنوان آرمان
برمی گزینند و این خطرناک و به معنی افول آرمان است. نبودن
در شرایط فعلی بدون داشتن هیچ آرمانی کشش خلاق
نمی تواند ایجاد کند.
زندگی بارانی است
که سراسیمه کدورت هارامی شوید

اصل‌خط وجود ندارد!

سال ۱۳۸۹ در فیلم فلامینگو شماره ۱۲ به کارگردانی حمید رضا علیقیان در نقش یک شاعر ظاهر شد. در سال ۱۳۹۲ در فیلم پنج تا پنج به کارگردانی تاراوتادی همراه با رضا کیانیان بازی کرد و پس از آن در سال ۱۳۹۳ در فیلم سینمایی احتمال باران اسیدی به کارگردانی بهتاش صناعیها مجدداً به ایفای نقش پرداخت. محمد شمس لنگرودی در ابتدای راه شاعری تحت تأثیر زبان و نگاه فریدون تولی، فریدون مشیری و به ویژه نادر نادرپور بود. با وارد شدن به جریانات سیاسی و تحت تأثیر شرایط زمانه به شعر سیاوش کسرائی و درنهایت احمد شاملو متایل شدومی توان بخش بزرگ از شاعار اورامتأثر از زبان شاملو داشت. پس از کتاب قصیده لبخند چاک چاک بود که به تدریج توانست از تحت تأثیر بودن دیگران فاصله بگیرد و با سادگی و روانی کلام و مفاهیم به زبان محاوره نزدیک شود.

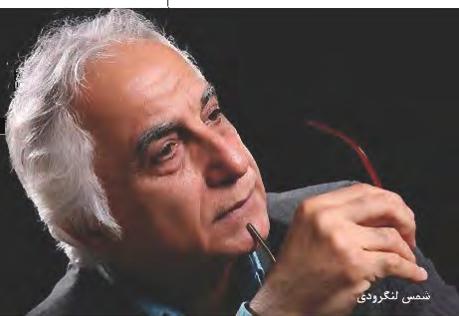
او در کتاب «نتهایی برای بلبل چوبی» با آرمان خواهی و نگاه ایدئولوژیک خدا حافظی و سعی در ساختن چهان جدیدی در شعرش می‌کند. زبان ساده، کوتاه‌نویسی، طنز، پرداختن به زندگی روزمره و پر رنگ بودن عشق و زیگیهای اصلی شعرهای اوست. شمس را، همه از کتاب دو مشی می‌شناسند.

(رفتار‌شنگی) اولین کتاب او بود که هرگز کسی چیزی در موردش ننوشت؛ غیر از اکبر اکسیری که در مجله‌ای، دفاع جانانه‌ای نوشت به بود خود شمس می‌گوید: اکسیر از کتابم تعریف کرده بود. داستان شکل‌گیری رفتار‌شنگی از این قرار بود که من در کودکی و نوجوانی تحت تأثیر پدرم غزل می‌گفتم و شاعر مورد علاقه‌ام عmad خراسانی بود. سال اول دانشگاه با کتاب ققوس در باران آشنا و به شعر شاملو علاقه مند شدم و از همان موقع، شبیه شاملو شعری گفتم و این دست خودم نبود. داستان شیفتگی من نسبت به شاملو تا سال ۵۲ ادامه داشت و در همان سال با شعر جهان آشنا بی‌پیدا کرد. با شاعرانی مثل «البیاتی»، «ناظم حکمت»، «لورکا» و... و این‌گونه بود که علاقه‌ام تغییر کرد و بعد آن کتاب را با سرمایه پسرعمویم چاپ کرد. رفتار‌شنگی در واقع و داع من با شعر شاملو بود.

قصیده «لبخند چاک چاک» رامی توان مهترین مجموعه شعر شمس لنگرودی داشت. مجموعه‌ای که اورابه عنوان شاعری مقاومت و تأثیرگذار ثبت شد. نظریه سروdon این منظومه در روزهایی خاکستری به ذهنش رسید و اگرچه شعر اسال ۶۲ به پایان رسانده بود، اما چون به خواسته‌هایش جواب نمی‌داد

شمس لنگرودی در سال ۱۳۲۹ در لنگرود متولد شد. پدرش حجت‌الاسلام جعفر شمس لنگرودی به مدت ۲۵ سال امام جمعه آن شهر بود. وی دیستان و دیبرستان را در شهر لنگرود تحصیل کرد و در سال ۱۳۴۸ دیپلم ریاضی گرفت. علاقه‌پروره شعروکتابخوان بودن مادر سبب شد که به شعر و ادبیات علاقمند شود و در سال ۱۳۴۶ اولین شعرش که تقلیدی از اشعار نادر نادرپور بود، در هفته‌نامه امید ایران چاپ شد. در مهرماه سال ۱۳۴۹ تحصیل در رشت اقتضی از دارالمرسه عالی باز رگانی رشت آغاز کرد. در سال ۱۳۵۲ توانست بارگاه کارشناسی اقتصاد از آن مدرسه فارغ‌التحصیل شود. در سال ۱۳۵۴ به تهران رفت و در دیستان دخترانه خوارزمی مشغول به تدریس ادبیات فارسی شد ولی پس از چند ماه به دلایل سیاسی از کار اخراج شد و به رشت بازگشت. نخستین دفتر شعرش (رفتار‌شنگی) را با هزینه شخصی در سال ۱۳۵۵ منتشر کرد. خود او معتقد است که انتشار این کتاب در واقع خدا حافظی با دوره خاص فکری و زیبایی شناسی و آغازی دیگر در نوع تفکر ادبی او بوده است. در سال ۱۳۵۸ با فرزانه داوری ازدواج کرد و در همان سال از محل کارش در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تهران که دو سال در آنجا مشغول به کار بود، اخراج شد. در شهریور ۱۳۶۱ و به دنبال زندانی شدن برادر، دستگیر شده و در اوین زندانی شد. سرانجام با تلاش‌های پدر و پس از حدود یک سال از زندان آزاد شد، ولی تجربه زندان تأثیر عمیقی در افکار و جهان بینی او گذاشت و تصمیم گرفت که با تمام وجود به ادبیات پردازد.

نام شمس لنگرودی پس از انتشار مجموعه‌های «خاکسترو بانو» و «جشن ناپیدا» در اواسط دهه ۱۳۶۰ مطرح شد و پس از چاپ «قصیده لبخند چاک چاک» به شهرت رسید؛ سپس ده سالی را با سکوت در شعرگزاری و سرانجام در سال ۱۳۷۹، مجموعه شعر «نتهایی برای بلبل چوبی» را روانه بازار کتاب کرد. این شاعر در دهه ۱۳۸۰ سالهای سکوت و کم کاری را جبران کرد. در این سالهای شاهشت مجموعه شعر از او منتشر شد که از آن جمله است: «بنجاه و سه تراشه عاشقانه»، «رسم کردن دستهای تو» و «شب، نقاب عمومی است». شمس لنگرودی در



توشه بارزمستانی شان را
در حفره‌ی تاریک خالی کنند-
اندوهی که سرازیر می‌شود
در سینه‌ی خاموش من.

دوسست دارم
و پنهان کردن آسمان
پشت میله‌های قفس
آسان نیست.

آنچه که پنهان می‌ماند خون است
خون است و عسل
که به نیش زنبوری
آشکار می‌شود.

دوسست دارم
و نقشه‌ای از بیهشت رامی بینم
دورادور پادونه راز عسل
که کشان کشان
خود را به خانه من می‌رسانند.

.....

می‌نویسم چنان زیبایی
که صخره‌ها سر راه آب می‌شوند
تاباتوراهی دریا شوند
کرجی‌ها به صخره‌پناه می‌برند
تا پیشتر بمانندو
به بستر دریانیفتند
می‌نویسم چنان زیبایی
که تمامی آبهادهان دریا جمع می‌شوند
تاور و در تور ابیستند...

ای رود انگشت را به من بده
به ساحل شعرهای من قدم نه
نمی‌توانم از تو چنان بگویم که دفتر اشعار مترشود
انگشت را به من بده
بر پله‌های دفتر من قدم نه
می‌خواهم گلهایی در شعرم بروید
که کرک ملتی بش رازیز سر انگشتانم حس کنی

برگ فقه از کتاب ۱۵۰ اثر امام قاضی/کتاب: حکایت دریا... ت زندگی/روزنامه
کارگزاران/به لالم: عزیزان ربانی

دویاره بازنویسی اش کرد و این بازنویسی هفت سال طول کشید. شمس قصیده لبخند چاک چاک را سه مجموعه جدا از هم می‌داند که در یک کتاب گرد آمدند؛ قصیده لبخند چاک چاک، چتر سوراخ، اشعاری برای تو که هرگز نخواهی شنید.

شمس مردی آرامی است و این آرامش در رفتار و کردار و حقیقت در نگاهش موج می‌زند. او می‌گوید: «این روزهای فکرمی کنم به هشتاد درصد از خواسته‌هایم رسیده‌ام، به این خاطر که آقدر موقعاتم را پایین آورده‌ام که اگر ۲۰ درصد دیگر این کار را نجامد هم تحقق خواسته‌هایم صدر صدمی شود. من به تئیجه خوبی رسیده‌ام که اگر زمانه با تو نشازد تو بازمانه بسان آدمی در نوجوانی خواب‌های دور و درازی می‌بیند و جالب است که به طور کوکانه‌ای فکرمی کنده به خواسته‌هایش می‌رسد و هرچه سن آدم بالاتر می‌رود متوجه می‌شود باید زمینه را برای تحقق خواسته‌هایش فراهم کند. در این لحظه است که بخشی از آنها را کنار می‌کنند و متوجه می‌شود از جهان رانی سازد، بلکه این جهان است که اورامی سازد و این داستان در همه ابعاد زندگی ادامه دارد و باعث می‌شود که یا به نامیدی و افسردگی تن دهد و یا قبول کند، زندگی همین است و باید حواسش را جمع کند که من راه دوم را التخاب کردم و باز می‌گویید: من مدت هامش— قول نوشتن شعر بلندی هستم مثل «قصیده لبخند چاک چاک». این شعر شرح زندگی من است و بخشی از آن خطابه‌ای به پدر و مادرم که مادرم در این شعر می‌گوید «برای چه خسته‌ای؛ و من در جوابش می‌گویم: به آخر خط رسیدم. مادرم دوباره می‌گوید: زمان زیادی گذشت تامن فهمیدم اصلاح خطا و وجود ندارد خطاهای زندگی هی بیدامی ش— وند و هی محظی اینها چیزهایی است که انسان بعد همان تئیجه می‌گیرد».

وضعيت به هم ریخته زندگی، شاعر معمص و میت‌های از دست رفته را آشافت و اینکه چیزی سر جایش قرار ندارد او را دلگیر کرده است. با همه اینها باز هم به آینده ادبیات به ویژه شعر خوش بین است و معتقد است که شعر در سال‌های آینده چشم انداز خوبی خواهد داشت.

این شعرها که بُوی سکوت می‌دهند
از غیبت لب‌های توست کلمات
مثل زنجره‌های خشکیده‌ی تابستانی
از معنا خالی شدند
و در انتظار مورچه هایند

در حق خودت کارشکنی نکن!

امور، امری ناخواسته بوده و حاصلش پس یمانی است که در نهایت از خودت می پرسی که چرا چنین کاری را نجام دادم؟

از عوامل مهم کارشکنی و خودتخریبی، هیجانات، تصمیمات ناگهانی و احساسی خود است که بدون فکر و آینده نگری انجام شان می دهد. گاهی به خاطر تحت تاثیر قرار گرفتن آنی حرکتی از تو سرمی زندگه به جای پیشرفت موجب پسرفت می شود؛ مثلاً برای استخدام باشد، قطع رابطه می کنی.

معرف تو برای استخدام باشد، قطع رابطه می کنی. بهتر است به نکات زیر که مانع خودتخریبی و کارشکنی است می شود، توجه کنی.

همیشه خود را مورد بازبینی قرار بده، همیشه ناظر بر اعمالت باش، عیب و ایراد های را بین و از هر لحظه امور را کنترل کن. گاهی اوقات زخم های کهنه گذشته سربازی می کند و مانع می شود که راه را زیرا هه تشخیص دهی. در چنین موقعی لازم است تمام موارد را دوباره مرور کنی، ((ای کاش ها)) را دور بریزی و فقط تجربه حاصل از آن را با خودت حمل کنی.

یادت باشد موفقیت تجسمی تو با موفقیت حقیقی ات زمین تا آسمان تقاضا دارد؛ مثلاً یک رابطه موفقیت آمیز، همیشه به این صورت ماندگار خواهد بود. در آمد عالی و مکفی نمی تواند حلول مشکلات باشد. موفقیت، امری نسبی است و توانی توانی برای آن فرمول و معیاری تعیین کنی.

گاهی اوقات انتظار بیش از حد از خودت موجب خودتخریبی است می شود؛ مثلاً می گویی: ((اگر نتوانم کاری را بهترین وجه ممکن انجام دهم، فایده ای ندارد!)) یادت باشد در بحبوحه اقدام وقتی به مانعی برخوردی، به جای لعنت فرستادن به شانس بد خود، آن را به فال نیک بگیری، از روی موضع بگذری و پیش بروی.

حواست باشد گاهی کارشکنی ها و خودخواهی هایت سبب می شود نه تنها خودت آسیب بینی، بلکه دیگران هم لطمہ بخورند. تو باید در همه کارهایت، دیدت را وسیع تر کرده و به دنیای اطرافت هم بیشتر توجه کنی، با آغوش باز آن را پذیری و بگذاری تجارب زندگی، تو را به سوی سرنوشتی عالی ببرد.

منبع: سایت موفقیت به کوشش: میات تحریریه

موفق شدن هم فوت و فنی دارد و اگر روش آن را ندانی، سبب خودتخریبی است خواهد شد. در استان ها آمده است: یک موش و راج و دو موش صحرایی در سیلابی گیرافتاده و خود را محکم به یک برگ نیلوفر آبی چسبانده بودند تا از مهلکه جان سالم به در ببرند اجخدی برای کمک به آنان از راه رسید. او اول به موش صحرایی گفت که بادنداش محکم بالش را بگیرد. موش هم این کار را کرد و جسد پرواز کنان او را به جایی امن امن برد؛ بعد به سراغ موش صحرایی دیگر آمد و همین دستور العمل را به او داد و از این طریق اورا هم به جایی امن برد. بالاخره همانطور که سطح آب بالاتر می آمد، جسد سراغ موش و راج رفت و به او گفت تو هم نجات پیدامی کنی، اما من متوجه شدم که تو خیلی حرف می زنی، به من قول بدده که دهانت را بینی و در عوض بال مراد ردهانت بگیری، و گرنه جانت را لذتست می دهی! موش و راج هم قبول کرد و بادهانت بال جذرا گرفت. جسد به پرواز در آمد تا خود را از سیلاب نجات دهد و روی زمینی مرتفع فرود بیاید، امام موش دوست داشت در جانی بهتر که نزد تر خشک شود، به زمین بشنید؛ پس دهانت را باز کردو فریاد زد: ((اینچنانه)) و این آخرین کلامی بود که به زبان آورد؛ چون در آب خروشان زیر پایش افتاد و جانش را لذتست داد.

شاید فکر کنی هرگز به ضرر خودت کار نکنی اولی بدان که گاهی خودت در کارهایت کارشکنی می کنی و زمانی متوجه این موضوع می شوی که دیگر دیر شده است.

یکی از عوامل خودتخریبی، عادت کردن به ناکامی هاست و عامل دیگر نیز هم نشینی بالفرادی است که عملکردی ناقص دارند و بیشتر اوقات چوب لای چرخ فعالیت هامی گذارند.

گاهی هم که احساس می کنی علی رغم تلاش هایت شکست می خوری، بهتر است کل قضیه را دوباره بررسی کنی؛ با این ارزیابی می فهمی که عناصر اختیار کامل از دست خارج نشده است و مسبب ناکامی ات هم صرفاً خودت هستی.

عزت نفس پایین، عادت بد مانند عصبانیت، چشم و هم چشمی، عجله برای به بار نشتن تلاش ها و... به نو القامی گندکه موفقیت و شادی حق تونیست. خودتخریبی و کارشکنی در

زیریگ سقف بی عشق

سردشین روایت زناشویی مان می شود. مانعی نایم در بطن زندگی دیگران چه می گزد. شاید آن کسی که برای همسرش هدیه ای گران قیمت می خرد. به طور مدام این کار را النجام نمی دهد؛ در حالی که همسر شما به جای اینکه گاهی اوقات هدیه ای گران قیمت به شما بدهد، بیشتر برایتان هدیه می خرداما هدیه هایی ارزان قیمت و یا آن زن و شوهری که به نظرتان بسیار خوشحال و خندان هستند، شاید فقط ظاهرشان را حفظ می کنند امادر ارتباطشان باهم آنقدر که نشان می دهند هم خوش بخت و شاد بناشند، پس گول ظاهر افراد را نخوردید. در پایان به یاد

بیاری اوقات نقطه آغاز طلاق عاطفی همان روزهای اول زندگی مشترک است. به یاد داشته باشیم هنگام انتخاب همسر به خانواده اش نیز توجه کنیم و هرگز فردی را انتخاب نکنیم که خانواده اش با معیارهای ما همراه نیست. تدویاً اساساً با خانواده او مشکل داریم. باید پذیریم و باور کنیم که شوهر، یعنی مرد به علاوه متعلق اش، البتہ این مسئله در مورد زنان نیز صادق است. در حقیقت متعلقات زن با شوهر خانواده آنها یعنی پدر، مادر، خواهر و برادرها هستند به یاد داشته باشیم فرض همسر بدون خانواده اش بمحال است؛ حتی اگر در ابتداء را

کسب رضایت بگویید که حاضر است به خاطر طرف مقابله، خانواده خود را هاکم قطعاً مانتدی بعاز ازدواج به سوی خانواده اش باز میگردد چون هرگز نمی تواند آن هارا برای همیشه کنار بگذارد که البته این کار هم بروست نیست خانواده همسر در زندگی مشترک مایسیار موثر هستند و حتی بسیاری اوقات هنگامی که مامشکی با خود همسرمان نداریم، خانواده او و اختلافات مابا آنها در زندگی مان می توانند مشکل ساز شود.

یکی دیگران این عوامل، مقایسه زندگی خود با دیگران است. زندگی زناشویی مانند کوهی است، ندهم آن روز زیر دریاست و تنهایی دهم آن

روی آب است. آنچه مان زندگی دیگران می بینیم، ظاهر زندگی آنها و همان یک دهم است اما آنچه از زندگی خود مان می بینیم، همان نه دهم است که هرگز از زندگی دیگران نمی بینیم هرگز باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنیم چند بار تاکنون برایتان اتفاق افتاده است که این فکرها از سرستان بگردید یا به همسر این جملات را بگویید: ((چه هدیه گران قیمتی برای همسرش خرید! اما همسر من فقط گاهی اوقات هدیه های گران برای من می خریچقدر خوشحال بودند و منی خنده دیدند، حتماً در زندگی شان مشکلی ندارند اما دل من پراز غم است. خوش به حال همسرش همیشه برای خرید به همراهش می رود اما من باید خودم به تنهایی به خرید بروم)) این مقایسه هامارا از زندگی مان دل زده می کند و کم موجب



داشته باشیم از همان ابتدای زندگی هرچه خراب شد چه لوازم و وسائل زندگی و چه ارتباط با همسر رمان، آن را زنو بسازیم؛ اگر باهم به مشکلی برخورد کریم و از هم دلخور شدیم، اجازه ندهیم بلخودی های زیاد تا دام داشته باشند چند نتیجه ای به هم فرست دهیم تا آرام شویم و بعد ناراحتی های ایجاد شده را رفع کیم. سعی کنید عشقتان همیشه زندگ و پهپایا بماند در حقیقت مادر ابتدای زندگی به هم عشق می ورزیم، باهم با محبت و احترام صحبت می کنیم تمام زندگی مان پراز شور و هیجان است؛ پس هرگز اجازه ندهیم شور زندگی مان تبدیل به شوری شود.

منبع سلیمانی موقبیت / به کوشش: میات تحریریه



راز موفقیت در کسب و کار جدید

رقابت حفظ کنید ولی مطمئناً به موفقیت‌های بزرگ دست است خواهد یافت. موفقیت‌های بزرگ و استثنائی در صورتی به دست خواهد آمد که مادر زمینه آن کار، علاقه داشته باشیم که کارکنیم و یا حداقل برای آن ارزش قائل باشیم. برای کسانی که با چنین حس و حالی کار می‌کنند، این که مجبور باشند برای آن کارحتی ۱۵ تا ۱۸ ساعت در روز وقت بگذرانند تهاخسته کنند نیست که موجب لذت آنان از کار خواهد بود. موفقیت در فعالیت‌های اقتصادی و مالی تنها نیازمند صبر و کاری طاقت فرساست که تهازنمانی امکان پذیر خواهد بود که شما در مورد آن کار احساس مثبتی داشته باشید.

۳- بروی نقاط قوت خود تکیه کنید: بگذارید بالین امر روبه رو شویم، شمانمی توانید برای همه اطرافیان خود همه چیز و همه کس باشید. هر کدام از م نقاط قوت وضعی داریم. برای آن که بتوانید مفید واقع شویم، می‌بایست نقاط قوت خود را شناسایی کنید و بروی آن تمرکز بیشتری داشته باشید. شما زمانی می‌توانید بیشترین موفقیت را به دست آورید که تلاش خود را به سمتی که در آن می‌توانید بهترین باشید هدایت کنید. به طور مثال اگر در فعالیت‌های اقتصادی، شما در بازاریابی توانایی بیشتر دارید از آن نهایت بهره را ببرید. امادر بخش‌هایی از کار که در آن ضعیف هستید، کمک بگیرید و از آن ایلی نداشته باشید. امباراً تبدیل نقاط ضعف خود به نقاط قوت نیز تلاش کنید و برای آن از تعليم و آموزش در حین کار بهره ببرید.

۴- هیچ کاه به احتمالات شکست فکر نکنید: به عنوان یک کارآفرین و پیش‌قدم در انجام یک کار شما نیاز دارید که هدف خود را کامل باور کنید، آن زمان است که می‌توانید به آن عمل کنید. شمامی بایست ایمان و اعتقاد قوی به خودتان، ایده‌ها و نظراتان و ظرفیت‌های خود داشته باشید.

باید از سایه تردید عبور کنید و به یقین و اعتماد در کار خود برسید. هر چه قدر میزان ایمان و اعتقاد خود را افزایش دهید، با سرعت بیشتری به اهداف خود دست خواهد یافت. هر چند که باید در این میان تعادلی وجود داشته باشد.

کارآفرینی و نوآوری در بخش‌های متعدد اقتصادی مطلبی است که مدت‌هادر کشور مامور دبحث است. مسلم‌مادر این راه برای موفقیت و امکان ادامه مسیر آشنازی باراه کارهای مناسب و درست الزامی است. فعالین در این زمینه در هر کجای دنیا باید کاربستن این اصول کلی می‌توانند امیدوار باشند که کام‌های نخستین خود را به درستی برد اشته‌اند.

۱- فکر کردن به موفقیت: اگر بخواهید به موفقیت‌های بزرگ دست پیدا کنید، باید آرزوهای بزرگی نیز در سر داشته باشید. هر داستانی از موفقیت با یک آرزوی بزرگ آغاز می‌شود. شما می‌بایست چشم اندازهای بزرگ را برای خود متصور باشید، این که فردی مشهور و صاحب اعتبار هستید. باید از آن چه که می‌خواهید بدان برسید، تصویری روشن داشته باشید و آنقدر آن آرزوی خود را در سر پرورش داده باشید که آن را کاملاً احسان کرده و برایتان دست نیافتنی نباشد. به طور مثال تصور کنید که اگر در کار خود موفق شوید، چه تحولی در زندگی شما و اجتماع ایجاد خواهد شد؟ اگر کسب و کار شما به موفقیت و درآمد بالا برسد، شما از چه اعتباری برخوردار خواهید شد؟ و تاچه حد به اقتصاد منطقه خود کمک کرده‌اید؟

۲- نسبت به آنچه که می‌خواهید انجام دهید پر شور و حرارت باشید: شما در راهی قدم می‌گذارید که در صورت موفقیت، بخشی یا تمام زندگی شما تغییر خواهد کرد. برای رسیدن به این مقصود شمامی بایست اندیشه و اشتیاق خود را بیش از پیش کرده و آنها را آشکار کنید. چرا باید این گونه باشد؟ زیرا ماهیشه نسبت به آرزوهای خود و آنچه که دوست داریم بی رحم هستیم. بالواقع برای آنچه که بسیار دوست داریم، تلاش لازم را انجام نمی‌دهیم در حالی که می‌بایست نهایت تلاش خود را بکنیم. اگر شما از کاری که انجام می‌دهید رضایت کافی را نداشت، باشید آیا تصور می‌کنید که واقع‌الای توانید در آن کار به موفقیت برسید و یا در بازار رقباً امروز که هر روز بیش از پیش به تلاش و فعالیت نیاز دارد، باقی بمانید؟ اگر هم باعده عدم علاقه خود در کار بتوانید خود را در گردونه

تعادل بین اعتماد به نفس و محاسبه دقیق خطرات کار به جهت دستیابی به هدف بالاتر. کار آفرین موفق، کار آفرینی است که خوب می تواند محاسبه کند و میزان خطر در کار را کاهش دهد تا به سود بالاتر بررسد.

۵- سخت کار کردن: هر کار آفرین و نوآور موفقی به سختی کار کرده است. هیچ کس به این مهم، باشستن و زدن به دیوار نرسیده است. "برایان تریسی" در باره این مطلب چنین گفته است: شما برای بقاء خود ۸ ساعت در روز کار می کنید، بیش از ۸ ساعت هر قدر زمانی که تلاش شما ادامه یابد در جهت موفقیت است. اگر از هر فرد موفقی در این زمینه سوال کنید به شما خواهد گفت که در ابتدای شروع کسب و کار خود بیش از ۶۰ ساعت در هفته کار می کرده است.

سعی کنید در این موقعیت تغیرات و کارهای متفرقه را تامدی فراموش کنید، تازمانی که حقیقتاً توانید بر روی پای خود بایستید و قامت را است کنید. در این برحه از زمان حتی یک سفر کوتاه هم می تواند برای شما ضرر باشد. همان گونه که اشاره شد، این گونه سخت کار کردن برای شما آسان خواهد بود اگر دیدگاه و ایده ای محکم برای اجراء اشته باشید و هدفی روش ن که به دنبال آن، احساس شور و اشتیاق را در خود حفظ کنید.

۶- به طور مداوم به دنبال راهکارهای جدید از طریق برقراری ارتباطات باشید: در کسب و کار، شما با شرکتی که اداره می کنید مورد قضایت واقع می شوید. با گروه مدیریتی که دارید، سیس... تم هدایتی که در نظر گرفته اید و همچنین استراتژی های ارتباط با همکارانتان.

کسب و کار هرچه قدر هم که کوچک باشد نیازمند ارتباطات و استفاده از تجارت است.

این بسیار مهم است که شما دار ارتباط با همکاران فعال خود آن هایی را که می توانند به شما کمک کنند و برعکس آن ها که شمارا به عقب می خواهند بشناسید. برای موفقیت در این زمینه شما همواره نیازمند اشتتن مهارت برقراری ارتباط خوب و مناسب می باشید و همیشه می باشید نسبت به فرصت های جدید و امکان گسترش روابط خود هوشیار باشید.

۷- اشتیاق به یادگیری: شما احتماً باید مدرک MBA و یا فارغ التحصیل دکترا در این زمینه باشید تا موفقیت خود را تضمین کنید. در حقیقت کار آفرینان موفقی را می توان دید که حتی در مقطع دانشگاهی نیز تحصیلات خود را به پایان نرسانده اند.

مطالعات نشان می دهد که بسیاری از میلیونرهای خود ساخته از هوش متوجه طبع خود را بوده اند. با این وجود، به همه ظرفیت ها و توانایی های خود توجه کرده اند و به زندگی اقتصادی موردنظرشان و اهداف شخصی خود دست یافته اند.

زیرا هرگز از یادگیری و آموزش دیدن درین دریغ نکردن.

برای موفقیت، شما باید علاقه مند به سوال کردن باشید، کنجدکاری خود را همیشه با خود داشته باشید و آغوش خود را برای دریافت معلومات بیشتر باز نگه دارید. مسلمان این علاقه در دنیای پرسرعت تغییرات تکنولوژی و شیوه های کسب و کار بسیار ضروری است.

۸- ثابت قدم بودن و ایمان راسخ داشتن به کار: هیچ کس تابه حال نگفته است که دستیابی به موفقیت آسان است.

گاهی علی رغم همه سخت کوشی ها و علایق شما، کار با شکست مواجه می شود. اگر به گذشته بسیاری از افراد موفق نگاه کنید می بینید که بادار ایون همه خصوصیاتی که بدان اشاره کرده ایم، شکست هایی در حد و رشکستگی را در کارنامه عملکرد خود را دارند، اما با سرعت روی پای خود ایستاده اند تا آن شکست را سر آغاز شروع کاری بزرگ کنند.

رویکرد شما دار صورتی که مبتنی بر ثبات قدم باشدو با پذیرش رویارویی شرایط مختلفی که گاهی ناامید کننده است، موفقیت نیز می تواند از آن شما باشد. این را باید بیاموزید که بعد از هر شکست و زمین خوردنی با قدرت هرچه تمام تراز جابر خیزید و کار را از سر بگیرید. استواری شما دار میزان اعتماد و باوری که به خود دارید نهفته است. به خاطر بسیار یکدیگر ثابت قدم و استوار باشید هیچ چیز شمارانه تواند متوقف کند.

۹- به کار خود نظم دهید: توماس هوکسلی گفته است آن چه را که باید انجام دهید آن زمان که باید انجام شود بدان عمل کنید، چه دوست داشته باشید چه دوست نداشته باشید. تأثیب نفس و نظم دادن به خود کلید موفقیت در این مرحله است. قدرت آرزوها و تمایلات شما را مجبور خواهد کرد که بهای موفقیت خود را پردازی دید. آنچه را که دیگران دوست ندارند انجام دهند شما انجام دهید، کیلو متر راه ای جلو بی تازی دو رنج گتن به تن با خود به تنهایی بجنگید و برنده شوید.

منبع: <http://www.irannaz.com>

به کوشش:وحید فرهمند صدر/شرکت عالیق خودرو تووس

آموزش داستان نویسی به زبان سلاد (قسمت دوم)



می بایست شخصیت را به خواننده معرفی نماید و در خصوص ویژگیهای اخلاقی رفتاری و کرداری وی اطلاعات کاملی در اختیار خواننده بگذارد. به این عم ل (شخصیت پردازی) امی گویند. مسیری که خواننده با شخصیت داستان ارتباط پرور کرده احساس صمیمیت می کند و بین گونه بر خواننده تاثیر لازم را می گذارد. در شخصیت پردازی نویسنده می بایست اصول و قواعدی را مدنظر داشته باشد مثلاً همواره در مسیر روایت داستان باید مراقب باشد رفتار شخصیت بچار تغییر و یگر گونه ناگهانی شود برای هر عمل و رفتار شخصیت دلیل محکمی وجود داشته باشد. شخصیت باید ملموس و واقعی باشد و دارای ویژگیهای متضاد نباشد. اگر این تعریف برایتان دشوار می نماید برای سهولت کار همین حالا شروع به نوشتن و خلق یک شخصیت نماید تا در مسیر تمرین و تکرار باین قواعد بهتر آشناسوید. در ابتدا باید یک نقشه را به عنوان سوژه انتخاب کنید که می تواند شخصیت پردازان، همکاران، همسایه‌های تان و یار فنگر محله باشد. به نمونه زیر که شخصیت بطور غیر مستقیم معرفی می شود لفظ کنید:

آقای جمالی همسایه بیوار به بیوار ماست. او یک افسر بازنشسته است که به اتفاق همسرش در یک خانه بزرگ زندگی می کند. اغلب اوقات با غچه کوچک مقابله خانه شان را آبیاری می کند و گاهی هم صحبت‌ها اورامی بینم که کاپشن طوسی گشادی را روی دوشش اندخته است و برای گرفتن نان داغ با عجله به سمت نانوایی می رود. روزهای تعطیل که بجهه هاو نو هایش به دینش می آیند او وقت مقابل خانه اش را جارو می زندو آب پاشی می کند. از اینکه کسی کیسه زباله اش را حتی نزدیک درب منزلش بگذارد براقو خته می شود.

دوستان سلام. دومنین قسمت این نوشتار را با این اطمینان آغاز می کنیم که در فاصله زمانی کاشته مطالبی را برای تمرین نوشته و خوانده اید چرا که همانطور که تاکید شد نویسنده خواندن دو اصل اساسی و پایه کار نویسندگی شدن است. در آغاز راه برای مطالعه نیازی نیست به دنبال کتابهای داستان و رمانهای معروف و گران قیمت باشیم. مجلات، صفحات حوادث سفرنامه های کوتاه، خاطرات و زندگی نامه بزرگان ادب و هنر و علم، روزنامه ها و داستانهای کوتاه در فضای مجازی که بیشتر در دسترس ماهیت تدبیز حاوی مطالب خوبی برای مطالعه هستند. هدف این است که به مطالعه عادت کنیم و در برنامه روزانه خودمان ساعتی را به این کار اختصاص بدهیم.

در این قسمت درباره شخصیت در داستان صحبت می کنیم. با این هدف این که به زبان ساده و بدور از کلمات فنی و تعاریف پیچیده به این مهم پردازیم بگوئیم ای که هر علاقه مند به داستان نویسی تصویر روشنی از نوش و جایگاه شخصیت داستان در ذهن داشته باشد. شخصیت یکی از مهمترین عناصر یک داستان محسوب می شود. شخصیت در داستان همان هنر پیشنهاد یا بازیگری است که در یک فیلم نوش اینجامی کند.

یادگیری و داشتن شناخت و چگونگی خلق یک شخصیت در داستان غیر ممکن نیست. کافی است برای هر شخصیت در داستان نکات و اصولی را رعایت کنیم هر داستان یک یا چند شخصیت دارد اما در داستانهای کوتاه معمولاً داستان بر محور یک شخصیت می چرخد. شخصیت ممکن است مرد، زن، کودک، شیوه یا حیوان باشد که گاهی واقعی است و در خارج از داستان هم وجود ندارد مانند شخصیت خشایار بر سریال زیر آسمان شهر که آقای حمید لوایی گفته بود که خشنایار شخصیت پسرش است. اما گاهی نویسنده یک شخصیت ذهنی و جدید را خلق می کند که در عالم خارج وجود ندارد و باید در مسیر داستان به آن شکل بدهد. نویسنده بایستی اطلاعات زیادی درباره شخصیت به خواننده منتقل کند تا بیچ سوالی در ذهن خواننده باقی نگذارد. در حقیقت این نویسنده است که شخصیت را می سازد، شکل می دهد و هدایت می کند. نویسنده

گونه‌هاییش از صورتش بیرون زده است. چشمهای تاقش از پشت عینکش به خوبی برق می‌زند. کودن بنظر نمی‌رسد اما شل ووارفته است. آقای ناظم که می‌رود بچه هاشلوغ می‌کند.

خب در این بزیده داستان می‌بینیم که نویسنده شفاف و علنی ظاهر شخصیت خودش را تعریف می‌کند.

هر نویسنده می‌تواند به شکل‌های مختلف و متناسب با فضای داستانش شخصیت پردازی کند. مبحث شخصیت در داستان بسیار گسترده است اما برای تو قلمان این تعاریف مختصر که به زبان ساده بیان شده است می‌تواند به عنوان نقطه حرکت باشد. برای تعریف شما هم دست به خلق شخصیت‌های خیالی بزنید و یا به شرح و بسطیکی از شخصیت‌هایی را که می‌شناسید بپردازید. در قسمت بعد ادامه مبحث شخصیت را بی می‌گیریم.

تمرین کنید ببنویسید و بخوانید و موفق باشید.

به قم: بروش جغرافی زاده / کارشناس سازمان صنعت و معدن و تجارت

در این مطلب با شخصیت آقای جمالی تاحدی و غیر مستقیم آشنا می‌شویم. از این شخصیت پردازی استباطی شود که آقای جمالی آدم ترو تمیزی سنت آدم منظمی سوت و قاعده و قانون و فرهنگ سرش می‌شود. آقای جمالی به فکر نان داغ صحبت‌های است. خانواده دوست است و قوائمه است بالخلاق خوبش همه خانواده را روزهای تعطیل دور هم جمع کند.

گاهی نویسنده مستقیم شخصیت را معرفی می‌کند و همه جزیئات مربوطه به آن را مستقیماً برای خواننده شرح می‌دهد. به نمونه زیر توجه کنید و بادستان آقای جمالی مقایسه نمایید: قبل ازندو لاغر است حسارت کشیده و استخوانی اش هم او را بلندتر نشان می‌دهد. عینک زده است با فرم سیاه که روی یعنی بلندش به راحتی جاگرفته است. لباس معمولی دارد کت و شلوار کارکرده کرم رنگ که انگاره های از نشان نیاورده است دور چشمهاش مثل کاسه گودو فرو رفته و کیود است.

مسابقه برداشت آزاد

ترویج فرهنگ کتابخوانی در شرکت پویا گستر



سلام و عرض ادب
به همت خانم یزدانیخش و خانم خلیلی و
مساعدت مدیریت محترم کارخانه پویا گستر
جناب آقای مهندس رادیویی برندهای مسابقه
«برداشت آزاد» از کتاب (خانه‌ای در آسمان)
نوشته گلی ترقی اعلام شد و جوایزی به برندهای
اعطا گردید.

برندگان:

- مهدی و فائزی
- حمید رضا شهبازیزاده
- امیر محمدی اسکندری



۲۰ رازم و فقیت برای کارآفرینان جوان و مشتق

میتوانیم شکی نیست که شروع یک کسب و کار زمان زیادی نیاز دارد. استیلو جا بز عنوان کرده است که تهاراه برای داشتن رضایت از زندگی شخصی و فردی این است که به کاری بپردازید که یقیناً آن ایمان دارید.

۳- ریسک پذیر باشید. ماهر گزینی توافقنامه شاهد تجربه خروجی تلاش هایمان باشیم، بدون آنکه شروع به کاری کرده باشیم. جف بزوس، موسس آمازون بیان کرده است بهتر است این نکته را بدانیم که باید از شکست احساس پشیمانی کردولی و اقاعاید از عدم تلاش احساس پشیمانی و شرم ساری کنید.

۴- به خود ایمان داشته باشید. جمله معروف هنری فورد این است: «جهش ما فکر کنید که می توانید کاری را نجام دهید یا نمی توانید آن را نجام دهید، نقیقادرست قدر کرده اید». وقتی ایمان دارید می توانید موقع شوید و قیصارهایی را برای رسیدن به موفقیت و کنار زدن موائع پیدا خواهید کرد و اگر فکر کنید که نمی توانید پس شما صرف ابهانه ای پیدا خواهید کرد.

۵- چشم انداز داشته باشید. موسس و مدیر عامل شرکت Tumblr تیان کرده است که از آفرینن کسی است که یک

برای شروع یک کار جدید جوانان اول باید اینه را پیدا کنند. ایده ای که اساس و بنیانش علاقه است و بعد بر اساس علاقه بیینندام کاشن هست یا نه. سخت کوشی و درستکاری جزء اولین قدم های رسیدن به موفقیت است.

موقع بودن اغلب به این معنی است که از کسانی که به اهداف خود رسیده اند بیاموزیم. برای هر کارآفرین، داشتن الگو راهنمای یک شناس و موقعیت عالی محسوب می شود. امامه به یک متور دسترسی ندارند. اگر شما هنوز راهنمای کسب و کار شخصی خود را پیدا نکرده اید در این مقاله ۲۰ نکته کاربردی از کارآفرینان جوان و الهام بخش برای شماره ای شده است که به شما برای شروع کمک می کند.

۱- خود را به چالش بکشید. ریچارد برانسون می گوید بزرگترین انگیزه او این است که خود را به چالش بکشید. او زندگی را مانند یک دوره تحصیل دانشگاهی بلندمدت تصور می کند که در آن هر روز چیزهای جدید بیاموزد. شما نیز می توانید!

۲- کاری را نجام دهید که به آن اهمیت می دهید. در این مساله

- زمان بیشتری می‌برد. پس برای آن برنامه داشته باشید»
- ۱۴- اهداف خود را بشناسیید. رایان آلیس، یکی از بنیانگذاران Contact اشاره کرده است که هدف نهایی در ذهن شما، هر روز تضمین می‌کند که با کار و تلاش کردن به سمت هدف خود رفته و به آن برسید. هر روز باید اهداف خود را در ذهن مرتب کرده و مدام آنها را به خود بیاد آور شویم.
- ۱۵- از اشتباهات درس بگیرید. بسیاری از کارآفرینان به این اشاره دارند که اشتباهات مابهترین معلم برای ماهستند. زمانی که شما از اشتباهات خود درس بگیرید حتی اگر در ابتداد کست خود را باشید به موقوفیت نزدیک شوید. غلبه کردن به ترس آسان نیست، اما باید انجام شود. آریانا هافینگتون کارآفرینی صاحب‌نام و نویسنده معروف آمریکایی یونانی و یکی از بنیانگذاران و سردبیر فعلی هافینگتون پست در این باره می‌گوید: بی‌باکی مانندیک ماهیچه است و هر چه بیشتر کار کند قویتر خواهد بود.
- ۱۶- مشتری خود را بشناسید. دیو تو ماس، بنیانگذار Wendey شناختن مشتری را یکی از سه عامل موقوفیت از نظر خود می‌داند. آنها بی را که بهتر می‌توانند به آنان خدمت دهید را بشناسید و سپس شما قادر به ارائه راه حل‌هایی که آنان نیاز دارند، خواهید بود.
- ۱۷- از شکایات بی‌اموزید. بیل گیتس گفته است که ناراضی ترین مشتری شما بزرگ‌ترین منبع یادگیری برای شما است. اجازه دهید که مشتریان ناراضی به شما یاد آور شوند که خفرهای خدمات شما چیست.
- ۱۸- برای پولی که مشتریان می‌دهند آنها بپرسید. شما باید به طور مستقیم از مشتریان خود بازخورد بگیرید و سپس به آنچه آنها می‌گویند بادقت گوش کنید.
- ۱۹- عاقلانه خرج کنید. وقتی که شما پولی را در کسب و کار خود خرج می‌کنید مراقب باشید که این خرج کردن عاقلانه باشد. خرج کردن سرمایه‌های هابرای کارهای احتمانه و تمام کردن پولها بسیار ساده است.
- ۲۰- صنعت خود را بشناسید. قوی هسیه، بنیانگذار زاپوس می‌گوید: «بازیهایی که آنها را نمی‌فهمید انجام ندهید حتی اگر بینید که افراد زیادی مشغول پول در آوردن از آن هستند. به راستی که در کشما از صنعت، کلیدی برای داشتن موقوفیت است.»
- این ۲۰ راهنمایی از کارآفرینانی که بیشتر به موقوفیت رسیده‌اند، می‌تواند شمارا بسیار ساده تر در راه موقوفیت قرار دهد. به کوشش دکتر عبدالیزدان بخش/ شرکت پارت لاستیک
- چشم انداز و آرزوی رسیدن به آن را دارد. در تمام موقعیک اشاره کرده است که سریع ترین راه برای اینکه خودتان را تغییر دهید این است که به کسانی که پیشتر در راهی بوده‌اند که شما می‌خواهید باشید، متکی شوید.
- ۷- با قدر سهار و به رو شوید. غلبه کردن به ترس آسان نیست، اما باید انجام شود. آریانا هافینگتون کارآفرینی صاحب‌نام و نویسنده معروف آمریکایی یونانی و یکی از بنیانگذاران و سردبیر فعلی هافینگتون پست در این باره می‌گوید: بی‌باکی مانندیک ماهیچه است و هر چه بیشتر کار کند قویتر خواهد بود.
- ۸- اقدام کنید. جهان پر از ایده‌های وجودی آید. والت دیسنسی گفت که با عملی کردن این ایده‌های بودجه آن خدمت دهید را ساده ترین راه برای شروع، ترک حرف و آغاز عمل است و به درستی که این برای موقوفیت شما لازم است.
- ۹- زمان. هیچکس بلا فاصله به موقوفیت نمی‌رسد و همه در آغاز، یک تازه کار هستند. همانطور که استیو جابز عاقلانه اشاره کرده است: «اگر شما بادقت به همه چیز نگاه کنید، پی‌می‌برید بسیاری از موقوفیت‌های یک‌شبی زمان زیادی طول کشیده است.» از اینکه از زمان در شرکت خود سرمایه‌گذاری کنید، نترسید.
- ۱۰- افزایش خود را مدیریت کنید. هیچکس در یک کسب و کار به تنهایی موفق نمی‌شود و حتی کسانی که تنهایی تلاش کرده‌اند به یک تیم بزرگ خواهند باخت. تیم بزرگ خود را تشکیل دهید تا موقوفیت خود را تقویت کنید.
- ۱۱- یک تیم بزرگ بسازید. هیچکس در یک کسب و کار به تنهایی موفق نمی‌شود و حتی کسانی که تنهایی تلاش کرده‌اند به یک تیم بزرگ خواهند باخت. تیم بزرگ خود را تشکیل دهید تا موقوفیت خود را تقویت کنید.
- ۱۲- اشخاص مناسب استفاده کنید. هنگامی که تیم خود را ساختید، شخصیت‌های ارشد شهای خود را استفاده کنید. شما همیشه می‌توانید مهارت‌هایی را به اشخاص آموخته دهید اما شما نمی‌توانید از شهای کسی را متناسب با شرکت خود تغییر دهید و این واقعیت است.
- ۱۳- برای افزایش سرمایه خود برنامه ریزی کنید. ریچارد هاروک، یک سرمایه‌گذار خطرپذیر، این توصیه را برای کارآفرینان آینده دارد و می‌گوید: «افزایش سرمایه همیشه بسیار سختراز آن چیزی است که شمامی اندیشید و معمولاً



مغز تصمیم به خرید می گیرد



طور خوبکار در ما احساساتی ایجاد می کند بازیاد شدن گزینه های خرید مشتری محصولی را می خرد که احساس بهتری نسبت به آن داشته باشد. حواس پنج گانه و احساسات

موضوع مهمتر آن است که احساسات ماتحت تأثیر چه مواردی هستند؟ یک عامل مهم و تاثیرگذار اطلاعاتی است که توسط حواس پنج گانه ما اراده مغز می شود. آمار، ارقام و لایل منطقی توجه مغز قدیم را به خود جلب نمی کند. شرکت های موفق سعی می کنند حواس مختلف شخص را در محصول همین طور در بازاریابی خود لحاظ کنند. آن تیوداما مسیو در کتابش می گوید ((اما مشین های متغیری نیستیم که احساس داریم، بلکه مشین هایی احساسی هستیم که تفکر می کنیم)).

همه تین موضوعی که باتوجه به علم بازاریابی عصبی زیرسوال می دود، تصمیم گیری مخاطبان است. در مدل های قیمتی همیشه فرض برآین بوده است که تمام تصمیمات خرید به صورت منطقی گرفته می شوند و احساسات تاثیر ناچیزی برآین تصمیم دارند. پیش فرض بسیاری از مدیران کسب و کارهای کوچک آن است که اگر محصولی مناسب با قیمت مناسب داشته باشیم، مخاطبان از ما خرید خواهند کرد. ولی در حقیقت چنین اتفاقی به ندرت پیش می آید. برای موقیت در بازاریابی باید دیدگاه خود را در مورد مشتری تغییر بدھیم. در دیدگاه

ستی مشتری وارد یک فروشگاه می شود، ضمن مقایسه تمام محصولات، قیمت هارا بررسی می کند و باتوجه به تبلیغاتی که از قبل دیده است و اطلاعاتی که دارد بهترین تصمیم را می گیرد. در این رویکرد فرض می کیم تمام تصمیمات خرید مشتری تبریجی، منطقی و باتوجه به اطلاعات عمیقی است که کسب کرده است.

ولی در عمل اغلب تصمیمات خرید به صورت لحظه ای انجام می شوند و دلایل منطقی قدرتمندی هم برای این تصمیمات وجود ندارد. و حتی مشتری اطلاعات عمیقی درباره محصول ندارد. با این دیدگاه جدید باید به بررسی مغز قدیم پردازیم و بینیم چه مواردی باعث جلب توجه مغز قدیم می شود و چگونه می توان اثرگذاری بازاریابی را الفزایش داد.

ورود به دنیای مغز قدیم همانطور که گفته شد اغلب تصمیمات خرید ما با مغز قدیم انجام می شود. پس بسیار مهم است که با عملکرد این بخش مغز بهتر آشنا شویم.

مغز قدیم با احساسات ترغیب می شود!

اغلب تصمیمات ما به صورت احساسی گرفته می شود و سپس با منطق توجیه می شود. احساسات در واقع پاسخ های خوبکار بدن به حرکت های حسی هستند. بوی قهوه یا صدای دریا به

عدم امنیت می کند؛ البته این موضوع درباره خرید ها صدق نمی کند، ولی بخصوص در خرید هایی که برای ماتبدیل به عادت نشده یا تسلیط کافی بر محصول نداریم این حس بسیار رایج است.

آستانه احساسی خرید شرایطی است
که اگر از لحظه احساسی در آن قرار
بگیریم شجاعت به خرج می دهیم
و خرید را نجام می دهیم در واقع زمانی
به آستانه احساسی خرید می رسیم که
از نظر احساسی آن قادر شجاع
می شویم که به خود می گوییم خرید را
انجام دهیم.

موضوعی که بسیاری از بازاریابان از آن اطلاع ندارند آن است که وقتی یک خریدان جام می‌شود معمولاً قبلاً از آن شخص بارها به آستانه احساسی خرید نزدیک شده و از آن دور می‌شود در لحظه‌ای خاص ناگهان تصمیم خود را بدگفت. شده

فرض کنیم برای محصل خود تبلیغی
طراحی کرده اید و آن تبلیغ در مجله ای پر
مخاطب چاپ شده است با گذشت
چند روز آمار فروش را بررسی می کنید
و در نهایت ناممکنی می بینید آن تبلیغ
حتی یک فروش هم ایجاد نکرد
است بلطفاً اصله نتیجه گیری می کنید
تبلیغ مناسب نبوده یا شاید آن مجله
مکان مناسبی برای تبلیغ نیست ولی از
کدامی دانید چند نفر مایل به خرید
بوده اند؟ شاید صد نفر با خواندن تبلیغ
تا آستانه احس اسی خرید نزدیک
شدند و یک مورد کوچک باعث
انصراف آن هاشده است.

دربازاریابی تنها بررسی نتایج نهایی

شدن فروش ماهانه شد! البته می توان به طور مفصل درباره دلیل این امر صحبت کرد، ولی اگر خیلی خلاصه بگوییم ((هر عاملی که باعث ایجاد احساس بهتری در ما شود، می تواند فرآیند تصمیم گیری خرید را ساده تر کند و باعث شود فردا حت قر تصمیم حود را (بکبرد)).

ایجاد شرایط احساسی مناسب
یکی از مهمترین کارهای بازاریاب‌ها
قراردادن مشتری احتمالی در شرایط
احساسی مناسب است تا بتواند برترس
خود غلبه کند و تصمیم خرید را
بگیرد. بدین‌باره از مابه عنوان مدیر و
بازاریاب به شرایط احساسی مشتری
توجهی نشان نمی‌دهیم.

با توجه به ارائه دلایل منطقی می پردازیم و سعی
نمی کنیم ترس خرید را در مشتری
کاهش دهیم تا بتواند در آرامش تصمیم
مناسب را گیرد. شاید تصمیم را کنیم
فرایند تصمیم گیری خرید کاملاً خطی
است. یعنی تمایل مابه خرید یک
محصول رفته رفت، بیشتر می شود و به
جانی می رسد که تصمیم خرید گرفته
می شود، ولی دستگاههایی که عملکرد
مغز را بررسی می کنند، نشان می دهند
تصمیم گیری خرید این طور نیست
و سیار پیچیده تر از چیزی است که
بازاریابان فکر می کنند.

آستانه احساسی خرید
اجازه بدهید اصطلاحی بانام ((آستانه احساسی خرید)) را تعریف کنیم. همان طور که قبل اشاره شد، اغلب خریدها برای مشتری ترسناک و دردناک است. شخص در لحظه خرید احساس

فرض کنید می خواهیم تبلیغی بسازیم تا
رانندگان را به بستن کمر بیند اینمی هنگام
رانندگی ترغیب کنید. یک راهکار
کلیشه ای آن است که به رانندگان آمار و
ارقامی ارائه دهیم که خطر رانک بودن
رانندگی بدون کمر بیند اینمی را نشان
می دهد.

رادرگیر احساسات را بهتر آن است که احساسات تا بیرون مغز قدیم تاثیرگذارد. در این تبلیغ کوتاهی ساخته شد که فقط بر جنبه احساسی موضوع تاکید می‌کند. در این تبلیغ اثرگذار به جای اینکه بر خطرات نسبت کمر بند تاکید کن دیالافرادر ابه جریمه شدن تهدید کند، از روش دیگری استقاده می‌کند. کمر بند این معنی و سیله ای است که نمی‌گذارد همسر رودختر کوچکان شمارا از دست بدنه دان! این تصویر که عزیزانمان، مارا از دست بدنه دوزندگی را بدون توجه و کمک ما ادامه دهد بسیار تاثیرگذار است.

وقتی در همایش های فیلم این تبلیغ را نشان می دهد تبلیغ بر احساس اساسات آن ها اثر گذاشت و احتمالات اسال های این تبلیغ را فراموش نخواهند کرد. شرکت اپل حتی روی بسته بندی محصولات کار می کند تاباز کردن جعبه محصول احساس خوشایندی در مخاطب ایجاد کند. مثلا صدای باز شدن جعبه صدایی دلپذیر باشد. آزمایش های مختلفی در فروشگاه ها نجام شده است و نتایج نشان می دهد که پخش یک موسیقی خاص بر تصرف میمات خرید مشتریان تاثیر می گذارد. حتی رایحه های مختلف باعث افزایش یا کاهش فروش می شوند؛ مثلا در یک لباس فروشی اس تقاده از بوی وانیل باعث دور برادر

کنده به فروشگاهی مراجعه کرده اید قبل از مراجعه به اینترنت به اندازه کافی تحقیق و دستگاه خود را انتخاب کرده اید سپس وقتی وارد فروشگاه می شوید چشمتان به پخش کنده بیگری می افتد که بلا فاصله توجهتان را جلب می کند نظرتان عوض می شود و تصمیم می گیرید همان را بخرید؛ بنابراین در چند ثانیه تمامی آن تحقیقات و تصمیم قبلی شما بی اثر می شود؛ بنابراین شرایط احساسی مشتری بسیار اهمیت دارد و می تواند باعث خرید یا انتصاف او از خرید شود.

منبع: وبی پایه کوشش بیدار محمدی

کافی نیست. مثلاً در این مثال فقط باید تعداد فروش ایجاد شده را معیار قرار دهیم. اگر به روشنی بتوانیم افرادی را که مایل به خرید بوده اند ولی خریدی انجام نداده اند، شناسایی کنیم اطلاعات ارزشمندی از شرایط واقعی کسب کرده ایم برای مثال اگر به مخاطب یک پیشنهاد بیون ریسک بدهیم و یکیم برای اطلاعات بیشتر فایلی را دانلود کنید، افراد علاقه مند شناسایی خواهند شد.

تصمیمات خرید عوض می شود!

موضوع جالب دیگر آن است که تصمیمات خرید می تواند در عرض چند ثانیه تغییر کند تصور کنید برای خرید یک پخش

جاده های چمخاله

چاف و چمخاله از شهرهای استان گیلان است که گفته می شود حدود ۲۷۷ سال پیش زمانی که نادر شاه افشار زمام حکومت را درست داشت مردمانی از کرمانشاه برای دور بودن از جنگ به خطه ای خوش آب و هوای بالاتلاقی پناه بریند که کسی در آنجا زندگی نمی کرد. این منطقه همان چمخاله ای امروز است.

بهترین جاذبه های این شهر نیز ساحل ماسه ای و رو دخانه بزرگ چمخاله است. عمق این رو دخانه در بعضی از نقاط به ۶ متر هم می رسد. در زمان های ته چندان بود این رو دخانه محل عبور و مرور کشتی های روسی و ایرانی بوده است از دیگر مراکز سیاحتی چمخاله می توان تلاشب زیبا با

پرندگان گوناگون و سواحل آرام و بکر آن را نام برد.

کار ساحل زیبای لنگرود طبیعت زیبای لیلاکوه و منطقه جنگلی خرما و اطاقور وجود دارد که بازیابی منحصر به فرد خود می تواند تجربه ای مثال زدنی را برای گردشگران فراهم کند. ساحل چمخاله یکی از زیباترین و مجهز ترین و همچنین کم خطرترین ساحل های موجود در کشور است که در سال ۱۳۹۰ نیز از جانب وزارت کشور به عنوان بهترین ساحل استان انتخاب گردید.

یکی دیگر از عوامل معروفیت و زیبایی چمخاله رو دخانه آن است که یکی از بدآب ترین رو دهای کشور می باشد.

عمق این رو دخانه در بعضی از قسمت های برابر ۶ متر هم می رسد و در زمان های ته چندان دور محل عبور و مرور کشتی های روسی و ایرانی بوده است.



از دیگر مراکز سیاحتی چمخاله می توان تلاشب زیبا با پرندگان گوناگون و سواحل آرام و بکر آن را نام برد. کار ساحل زیبای لنگرود طبیعت زیبای لیلاکوه و منطقه جنگلی خرما و اطاقور هم وجود دارد که بازیابی منحصر به فرد خود می تواند جاذبه زیبایی برای گردشگران مختلف باشد.



پوریا ولی

در ایران اول مرداد ماه مصادر با ۱۷ شوال، روز فرہنگ پهلوانی و درžش زورخانه‌ای است. ورزشی که پیشینه‌ای کهن در فرہنگ ایرانی دارد و تماشای گردی پیوند جوانمردی و قدرت روحی و جسمی است.

فردوسي و شاهنامه، دو نام بزرگی هستند که علاوه بر معرفی فرهنگ و تاریخ این سرزمین، حس غرور و اعتماد به نفس را در ایرانیان تقویت کرده و شناسنامه‌ای دقیق از گذشته تاریخی ایرانیان را پیش چشم خواهند یازد.

فردوسي در کتاب ارزشمند شاهنامه از همه وجوه ايراني بودن سخن گفته و توجه ويزه و بريپهلواني و منش و روشن آن، اين اثر را از سایر كتب ادبی متمایزن نموده است. چنانکه ورزش، ابزارهای ورزشی و جاییگاه فرهنگی و مردمی آن در شاهنامه، موضوع مهمی است که نمی توان بی تقاویت از کنار آن گذشت.

علاوه بر اهمیتی که این وردش در نزد ایرانیان و مسلمانان دارد، آیین های پهلوانی و زورخانه ای در فهرست میراث معنوی یونسکو نیز از سوی ایران به ثبت جهانی رسیده است.

این آیین هادر تاریخ ۲۵ آبان ماه (۱۳۸۹) (۱۶ نوامبر ۲۰۱۰ م.) در
فهرست میراث معنوی یونسکو به ثبت جهانی رسید. داشتنامه
«بروکهاوس» آلمان، با استناد به تحقیقات دانشگاه ورزش
آلمان واقع در شهر کلن، ورزش زورخانه‌ای را قدیمی‌ترین
ورزشی بدناسازی جهان معرفی می‌کند.

در شاهنامه می خوانیم که طبقه پهلوانان از دوران کشف آتش به وسیله چمشید، پدیدیم آیندو پس از طبقه روحانیون، قرار میگردند.

حفظ تمامیت ارضی مملکت و کیان سلطنت و دفاع از خاک و
ناموس مردم سرزمین خودی، بر عهده این طبقه بوده است.
پهلوانان برای انجام وظیفه خود و ایفای کارکرد های تعیین
شده، بیش از هر چیز- جدا از مسائل معنوی و روحی- لازم
داشتند که هنر زرم را بدانند. هنری که به وسیله آن ضمن کسب

توانایی‌های جسمانی و بدنی، قادر باشند از اینزار و ادوات جنگی آن روزگار مثیل نیزه و شمشیر و تیروکمان و مهارت‌های لازم رزمی مثل سواری و کشتی و شناور کو هنرور دی استفاده کنند. آموختن «هر رزم» نیز بذون طی مراحل ویژه آموزشی ممکن نبود. این آموزش‌ها به مسائل مادی و آموختن هنرهای تکنیکی و فیزیکی محدود نمی‌شد و در آن درس اخلاق و منش پهلوانی، از اهمیت بسزا و مهمی برخوردار بوده است.

و دزش زودخانه‌ای، آداب و سنتی خاص دارد. آداب و سنتی که با پیروی از پهلوانان و دلاوران افسانه‌ای دوره باستان و تاسی به پیش‌وای نخستین شیعیان و جوانمردان، خلق و خوی مردانگی و مروت و جوانمردی را در ورزش کاران بر می‌انگیزد. یانبرو مم بخشند.

این ویژگیهای نیکو در قالب شعرهای داستانهایی به صورت
آهنگین و به همراهی «ضرب زورخانه» که مهمنرین ساز این
نوع موسیقی است، برای برانگیختن ورزشکاران در هنگام
ورزش از سوی «مرشد» خوانده می‌شود. ورزش کاران
همانگ با موسیقی و نوای مرشد، جستجو خیر می‌کنند و
حرکات زیبای گروهی یافرده را به نمایش می‌گذارند.
مرشد، آوازی خوش دارد و هنگام ورزش با آهنگ‌های
گوناگون، ضرب می‌گیرد و شعرهای رزمی که بیشتر تراز
شاهنامه فردوسی برگزیده می‌شودم، خواند.

منبع: parstoday/به کوشش: هیات تحریریه

پریور نیکول و فرزندان

اگر هنگام صحبت
کردن با فرزندان در
مورد مسائل مالی در
انتخاب جمله ها دقت
نکنیم، ممکن است آن
ها دچار عذاب و جدان
شوند یا یکی از
والدین را مقصو
اصلی در به وجود
آمدن وضعیت کنونی
بدانند و یا حتی در
روند تحریصیان
اختلال ایجاد شود.

به عقیده نیکول پریور، فیلسوف و روانکاو، اغلب اوقات شرم و خجالت مانع از آن می‌شود که والدین مشکلات مالی خود را در چهار چوب خانواده و با فرزندان خود مطرح کنند. ولی واقعیت این است که فرزندان کاملاً آمادگی شنیدن آن را دارند؛ مش روط براین که والدین هنگام مطرح کردن چنین موضوعی خود را به معنای واقعی کلمه حامی و سرپرست فرزندانشان نشان دهند.

خروج از محل کار بیکاری، طلاق و... از جمله شرایط ناگواری هستند که می‌توانند خانواده را مجبور به محدود کردن هزینه های زندگی نمایند. برای مطرح کردن چنین موضوعی با فرزندان، بهتر است زمانی را انتخاب کنیم که مطمئن باشیم ناراحتی و اضطراب در مافروکش کرده اند تا یقین حاصل کنیم که آشفتگی روحی خود را به آنان منتقل نخواهیم کرد و یاد است کم این ماموریت را به عهده‌ی همسرمان بگذاریم. وقتی مصمم به در میان گذاشتند چنین مشکلاتی با فرزندانمان شدیم، باید سعی کنیم یا منطق و به شکلی اطمینان بخش سخن بگوییم بدون اینکه وارد جزئیات پیچیده جریان شویم. تا کید نیکول پریور براین است که: هر یک از افراد خانواده باید جایاگاه خود را داشته باشد. فرزندان را نباید نه به عنوان محروم راز در نظر گرفت و نه در نقش شاهدوگویی برای ناملایمات اخیر. اگر هنگام صحبت کردن با فرزندان در مورد چنین مسائلی در انتخاب جمله ها دقت نکنیم، ممکن است آن ها دچار عذاب و جدان شوند یا یکی از والدین را مقصراً اصلی در به وجود آمدن وضعیت کنونی بدانند و یا حتی در روند تحریصیان اختلال ایجاد شود. منتظرم بیشم بالآخره پدرت کمک خارجی تورا به حساب واریز می‌کنم!

کودکان امروز، شبست به گذشته آگاه تربوده و دارای بلوغ فکری بالاتری می‌باشند. آنها تاثیرات بحران اقتصادی در خانواده را خوب درک می‌کنند. چیزی که در این خصوص خیلی ذهن شان را مشغول می‌کند پایین آمدن سطح زندگی شان نیست، بلکه احساس این واقعیت است که والدینشان تحت فشار روحی روانی شدید قرار گرفته‌اند. آنها غالباً حاضرند تمام تابستان رانزد پدر بزرگ و مادر بزرگشان بگذرانند و یا بالباس‌های ارزان قیمت بپوشند، اما تحمل آشفتگی خاطر والدین برایشان مانند وزنه‌ای سنتگین است. در عوض می‌توانند در تلاش و کوشش پدر و مادر شان برای بھبود بخشیدن به شرایط ناگوار کنونی سهیم باشند. این چیزیست که آنها را مسئول ترمی کند و قادر خواهند بود از طریق حس، حق شناسی خود را نسبت به والدین ابراز کنند.

در ضمن صحبت کردن راجع به پول و مسائل مالی، فرصتی است تا همراه فرزندان به جامعه وارزش‌های اجتماعی بپردازیم. فلان دوست او را به خاطر پوشیدن کاپشن و شلوار مارک مسخره می‌کند؟ چنین شخصی و اقعادی ایاقت دوستی را ندارد.

نیکول پریور ادامه می‌دهد: کودکان و نوجوانان انتظار دارند که والدینشان در مقابل ناملایمات زندگی سخت کوش بوده و از خود عکس العمل نشان دهند. نه اینکه بدون هیچ تلاشی تسلیم شرایط حاکم شوند. برای مثال پدری که شغلش را لذت داده، اولین واکنشش باید تلاش برای یافتن شغل دیگری باشد. در این راه کوچکترین فرست رانیز نباید از دست بدهد. او حتی باید در لحظات فراغت به امور درسی و تکالیف مدرسه‌ی فرزندانش رسیدگی کند.

به اعتقاد نیکول پریور: شکی وجود ندارد که تامین آینده فرزندان، بیشتر به نوع رفتار و میزان اعتماد به نفس والدین در امور مختلف زندگی بستگی دارد تا به کم و زیاد شدن میزان حساب بانکی شان.

منبع: نشریه بانو / به کوشش: زهرا یعقوبی / شرکت پویاگستر

با مغزتان صحبت کنید تا در خدمتتان بشد

وجوددارند، مانند وقتی که خشمگین می‌شوید یا برنامه‌ریزی می‌کنید و قتنی قلانتی را دیده‌بود، به او چه بگویید. اما روشنایی برای اینکه ذهن خود را از حالت اربابی به شکل یک خدمتکار عالی برای خودتان در بیاورید، وجوددارند:

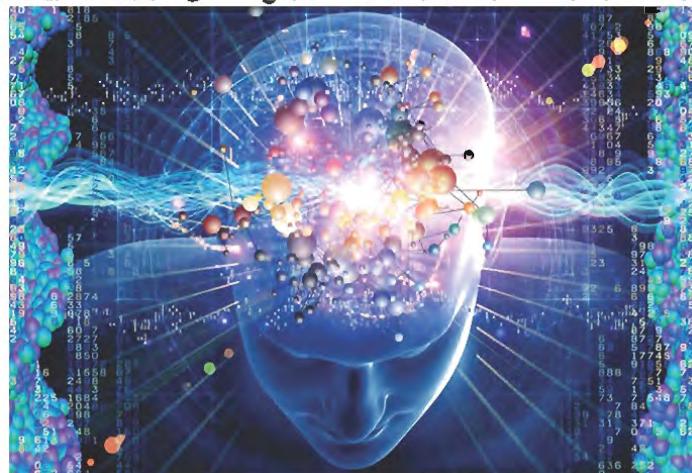
به خودتان حرف‌های مثبت بزنید و این کار را بارها و بارها تکرار کنید.

به خودتان اطمینان بدهید که توانایی کنترل خود را دارید. در واقع کسانی که باور دارند بیش از حد متوسط قادر به کنترل کردن خودشان هستند، بهتر از کسانی که به این

هر کسی با خودش حرف می‌زند. بیشتر این گفت و گوهای درونی هستند و به ندرت کلامی با صدای بلندان دهان خارج می‌شود. بعضی‌ها بلند بلند با خودشان حرف می‌زنند و عجیب و غریب به نظر می‌رسند. صحبت کردن با خود، چه آهسته و چه با صدای بلند، تقطاط مثبت و منفی دارد که این مقاله به راهنمایی در این زمینه می‌پردازد. چندین سال پیش مطالعاتی انجام شده که در حوزه روانشناسی سروصدای زیادی به پا کرد. تیم نیوکام در مقاله‌ای کوتاه در مجله تایم نوشت که بلند بلند صحبت کردن فرد با خودش به معنای دیوانگی نیست. او در این زمینه به مقاله‌ای اشاره کرد که می‌گفت وقتی با صدای بلند با خودتان حرف می‌زنید، عملکردن سریع‌تر شده و تکررتان بازتر می‌شود.

یکی از کاربردهای حرف زدن با خود، چه درونی و چه بیرونی، در چالش‌های بین افکار و توقعات غیرمنطقی است. احساسات منفی اغلب در نتیجه آشتفتگی‌های ادراکی، باورهای غیرمنطقی یا توقعات غیرواقع گرایانه بروز پیدامی کنند. در مانگران به افراد آموزش می‌دهند که چگونه این افکار را شناسایی کرده و با آن‌ها مقابله کنند. برای انجام این فرایند حتماً لازم است با خودتان صحبت کنید و ترجیحاً این کار را با صدای بلند انجام دهید.

شواهد زیادی اشاره به این موضوع دارند که گفت و گو با خود اگر به طور صحیح انجام شود، سودمند است، گرچه در برخی موارد پیش می‌آید که حرف زدن با خودتان توصیه نمی‌شود. بدیهی است گفت و گوهای منفی نیز وجود دارند مثل زمانی که خودتان را نامید کرده، توبیخ می‌کنید یا به هر شکل منفی با خودتان رفتار می‌کنید. گفت و گوهایی با بار منفی کمتر نیز



کردن یک امتیاز است. اگرچه گاهی این کار مسخره به نظر می‌رسد اما ممی‌توانید نفس راحتی بکشید، ذهنتان را پاک کنید و به زمان حال بینید شوید.

وقتی از لحظه‌ای لذت می‌برید، مکث کنید و اجازه دهید آن لحظه در شرمانات اثیر عمیق بگذارد، با خودتان درباره اینکه چه لحظه فوق العاده‌ای است، حرف بزنید.

شاید این تکنیک‌ها عجیب به نظر برسند یا در حد سرگرمی باشند، اما مطالعات نشان می‌دهند که قطعاً این روش ها کارساز و کاربردی هستند، تصویر شما از خودتان را بهبود می‌بخشد، تمرکز و کارآمیزی تان را بالامی برند و منجر به آرامش بیشتر در شمامی شوند.

منبع: مجله موفقیت / به کوشش: هیات تحریریه

اسمنتان برای مورد خطاب قراردادن خودتان، به شکل درونی یا بیرونی، استفاده کنید.

از گفت و گویی درونی برای تعریف مجدد خودتان استفاده کنید. وقتی افراد حق انتخاب داشته باشند که بخش سالم تر خود را برگزینند، در بروز تغییرات رفتاری شان موفق تر خواهد بود. هدف‌های خود را با صدای بلندبه زبان آورید. اگر باید چیزی را از آناتاق دیگر بیاورید، آن را با صدای بلند بگویید.

هنگامی که کار یا پروژه‌ای در دست دارید، از بلند حرف زدن با خودتان نترسید، چون با این کار تمرکز خود و کسانی که با شما کار می‌کنند، افزایش می‌یابد و درنتیجه شمام مؤثرتر کار می‌کنید.

هر از گاهی توقف کنید و بادقت از افکار تان آگاه شوید. ارزیابی

تغییر عادت نشستن

از آن‌جا که تقریباً همه این روند را پیش گرفته‌اند، حتی به اشتباہ بودن این رفتار هم فکر نمی‌کنیم؛ بنابراین در نسل ما، نشستن چیزی که تراز سیگار کشیدن نیست.

تادیر نشده تکانی بخورید!

مسلمان، نشستن بیش از حد عوایبی نیز برای سلامتی مان دارد. عوایبی که بعضی از آن ها ترسناک هستند و بزرگ شدن دور کم در برابر آن ها به شوخی می‌ماند. بین بیماری‌هایی مانند سرطان پستان یا سرطان روده بزرگ و فقدان فعالیت‌های فیزیکی رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد.

در واقع ۱۰ درصد موارد از دو سرطان فوق، شش درصد از بیماری‌های قلبی و هفت درصد از دیابت نوع دوم ناشی از فقدان فعالیت‌های فیزیکی هستند. این آمار باید انگیزه‌لازم را در همه ما ایجاد کرده باشند تا کانی به خودمان بدهیم و از جایمان بلند شویم. اما اگر شبیه من باشید، باشندید! این آمار هم تغییری در این رفتار تان ایجاد نمی‌کنید. چیزی که من را به تحرک و ایجاد می‌کند، یک تعامل اجتماعی ساده بود. به این جلسه دعوت شده بودم، اما شخصی که با او جلسه داشتم، توانسته بود اتفاق مناسبی را برای جلسه مان مهیا کند. او طی تماس تلفنی لغو جلسه را به اطلاع عم رساند و در پایان گفت: قرار است فرد اسکم را

جلسه دارید؟ پیاده روی کنید!

یک ایده ساده و کوچک ممکن است تاثیر بزرگی بروزندگی و سلامت مادا شسته باشد. باز دیگر که قرار ملاقاتی دونفره داشتید، به جای نشستن در محیط های مسقف، جلسه را به فضای باز انتقال دهید و حتی آن را با پیاده روی همراه کنید. بگذارید همان طور که قدم می‌زنید و صحبت می‌کنید، ایده هایتان هم در ذهن تان جریان پیدا کنند.

نشستن؛ عادی اما کشنده

کاری که همین حالا در درست در همین دقیقه مش غول انجام شنده است، بلطفه روزی شمار اخواهد کشت. نشستن حتی از تصرفات رانندگی، اعتیاد به اینترنت و یا همین تلفن های هوشمند کوچکی که اغلب نقل محفوظ مان هستند، کشنده تراست. امروزه انسان ها به طور متوسط روزی ۹ ساعت و بیست دقیقه را در حالت نشسته می‌گذرانند. این مدت زمان حتی بیشتر از مقدار ساعت متوسطی است که در شبانه روز به خواب اختصاص می‌دهیم. انسان ها به طور متوسط ۷ ساعت و پنجاه دقیقه در شبانه روز می‌خوابند. نشستن آنقدر به فعالیتی عادی و رایج تبدیل شده است که هرگز به ذهنمان خطر نمی‌کند از خودمان بپرسیم که چه مدت از روز را به آن اختصاص می‌دهیم



اول اینکه تاثیر خارج شدن از چهار چوب‌های نکری را بیرون آشنا شدن یا تکراری جدید، متفاوت و خلاقاته واقعاً خارق العاده است. فرقی نمی‌کند موضوع چه باشد، نتیجه همیشه مثبت و حیرت آور است.

دومین درس که شاید تأمل برانگیزترین درسی باشد که از این تغییر رویکرد گرفتم این است که ممکن است در ظاهر نظراتی متضاد داشته باشیم اما وقتی بیشتر و عمیق تر فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم که بایکی یک گرم عقیده مستقیم اگر می‌خواهیم مشکلات راحل کنیم و نگاهمان به دنیارا واقعاتغیر بدھیم باید مسائل و مشکلات را به گونه‌ای قالب بندی کنیم که در تضاد نبودن عقاید طرفین بحث، آشکار شود. این رویکرد در باره مسائل حوزه‌های مختلف از مدیریت گرفته تا تجارت و امور روزمره زندگی صادق است. وقتی پیامدهای روی و صحبت کردم را با این ایده پیوند دادم، همه چیز شدنی، پایدار و دست یافتنی شد.

((راه بروید و حرف بزنید))، چون می‌بینید چگونه هوای آزاد فکر تان را به کار می‌اندازد و مجموعه‌ای از ایده‌های جدید را به سمت شما وزندگی تان سرازیر می‌کند.

متعجب‌بیکوران تکنولوژی لویکی پدایله کوئیش، محمد ظریفیان/شرکت پویاگستر

برای راه رفتن بیرون بیرم می‌توانی به مایبیوندی و جلسه راهنم زمان با پیاده روی برگزار کنیم؟ او این جلسات برایم عجیب بودندیایام می‌آید در جلسه اول با خودم فکر می‌کردم که با این تلاشی که برای نفس کشیدن می‌کنم چطور ممکن است بتوانم حرف بزنم؛ حتی تصمیم گرفته بودم سوال هارا من بپرسم تأم‌جبور شدم زیاد حرف بزنم و به هن بی‌قتم با وجودیکه این تجربه در ابتداء عجیب و حتی دشوار بود، به این روش برگزاری جلسات خوگرفتم و این ایده را از آن خودم کردم. به جای اینکه جلسه هایم را در کافه ها و سالن های کنفرانسی که با نور مهتابی روشن شده اند برگزار کنم باز بیگران می‌خواستم تا جلسه‌های راهنمایی پیاده روی برگزار کنیم. این رویکرد باعث شده است تا هر هفت‌حدود ۳۰۰ کیلومتر پیاده روی داشته باشم. این ایده زندگی ام را تغییر داد.

راه برو حرف بزن
قبل از این تغییر فکر می‌کردم که باید مرآقب سلامتی ام باشم و به وظایف و تعهداتم عمل کنم، اما همیشه مجبور می‌شدم یکی از این دو هدف را قربانی دیگری کنم. اما از چند صد جلسه همراه با پیاده روی ام درس هایی گرفته ام که باعث تحول تفکرم در این زمینه شدند.



بەتـرـىـنـهـا، مـوـفـقـتـرـىـنـهـا

بهترین بودن به چه معناست؟ و یزدگی افراد موفق چیست؟ در اینجا ۱۰ سوال مطرح می‌شود که پاسخ دادن شما باید آن‌ها من توانم شخص کند که آیا شما جزو گروه افراد موفق هستید یا نه؟

۱. آیا همان فردی خوش پیشنهاد دارد؟

شما نشی تو از نیز به قله ای صعود کنید هنگامی که به وجود آن قله باور نداشتی باشید و یا به این ایمان نداشتی باشید که من تو از نیز به قله صعود کنید افراد خوش بین همواره درین باورند که کارها را یهتر از آنچه تصور می شود می توان انجام داد همین باور هم به آن هایی نلگیزه را می دهد که کارهارا بهترین شکل انجام نهند.

۲. آیا شما بله آینده امیدوار هستید؟

لفرادی که به آینده امیدوارند همواره کم جلوتر از می‌بینندید
آن هاتها منحصر بهم اکثر و همین جانمی شود. آن ها آینده
را روشن می‌دانند و باور بارند که اتفاقات بهتر از آنچه که هست
رخ خواهد داد. آن ها امروز سخت تلاش می‌کنند اما یه امید آینده
زنگی می‌کنند.

۲. آیا شما اهل رفتایت سالم هستید؟

لفراد موقق همراه زنگی راهنمایی می داشتند که
رقبی آنها شد سرشان است و چیزی نمانده است تا به لو
بر سر دلاین افراد از راه ابتداء می بردند هر کارکه باعث
من شود تا بر قبیل و تن آسایی خود غلبه کنند آن ها ایمان دارند
که رقابت سالم و شد آن ها را به دنبال دارند احساس در قلب آن ها
را یه سمعت سریع تر حرکت کردن و پیروز شدن هل می نمهد.

۴. آیا شما پروایی مدیر مودن قلاش می کنید؟

یک از ویژه‌گی‌های این افراد داشتن قوانین مدیریت است دليل آن که افرادی به مدیریت تبدیل می‌شوند این است که آن‌ها می‌خواهند مقاومت باشند—تدبیز مایندگی خود را بالا ببرند تا بتوانند دیگران را به سمت جایگاه‌های بهتر مدیریت و هدایت کنند.

۵ آیا به ایجاد ارتباطات فکر می کنید؟

موقنیت به تنهایی صورت ننم که در این موقنیت
می رساند از کمک های دیگران بی فیاض نیستند اما چگونه این افراد
دیگران را ترغیب می کنند تا لبر موقنیت آن ها سهیم باشند؟ با
احترام گذاشتن به دیگران دیگران به این افراد کمک می کنند چرا
که آن هان زیرینه دیگران کمک کرده اند.

عآياشماللهم بھانہ تر لشی ھستید؟

این دسته از افراد وقتی بهار اشتباہی میں شووندویان رکاری

شکست می‌خورد با قدرت آن را می‌پذیرد و دوباره حرکت می‌کند. آن هاتلاش می‌کنند تا فرموده بعد آن کار را به خوبی و به درستی انجام نمایند. آن هابه عملکرد خود تکیه می‌کنند تا بگفته‌های خود آن ها اهل بهانه تراکم نیستند. اشتیاه خود را می‌پذیرند سرشار را بالا می‌گیرند و برای تلاشی دیگر خود را آماده می‌کنند. شعار آن هایین است: عذر و بیان معنو و تهاعمل و نتیجه.

۷. آیا پل روی پل برای هستید؟

در حالی که بسیاری از افراد تهاهام اندیشه های واقع گرایانه چیزی می‌بینند اند این افراد روی پل برای می‌کنند و سپس برای رسیدن به آن رویاتلاش می‌کنند و رسک آن را هم می‌پذیرند.

۸. آیا به دنبال ((خوب)) هستید یا ((عالی))؟

بسیاری از افراد معتقدند که ((خوب)) خوب است. اما این افراد معتقدند که ((عالی)) خوب نیست. بلکه دشمنی است که ماراز ((عالی)) بودن نمود می‌کند.

۹. آیا می‌دانی از خود به لریت می‌گذرید؟

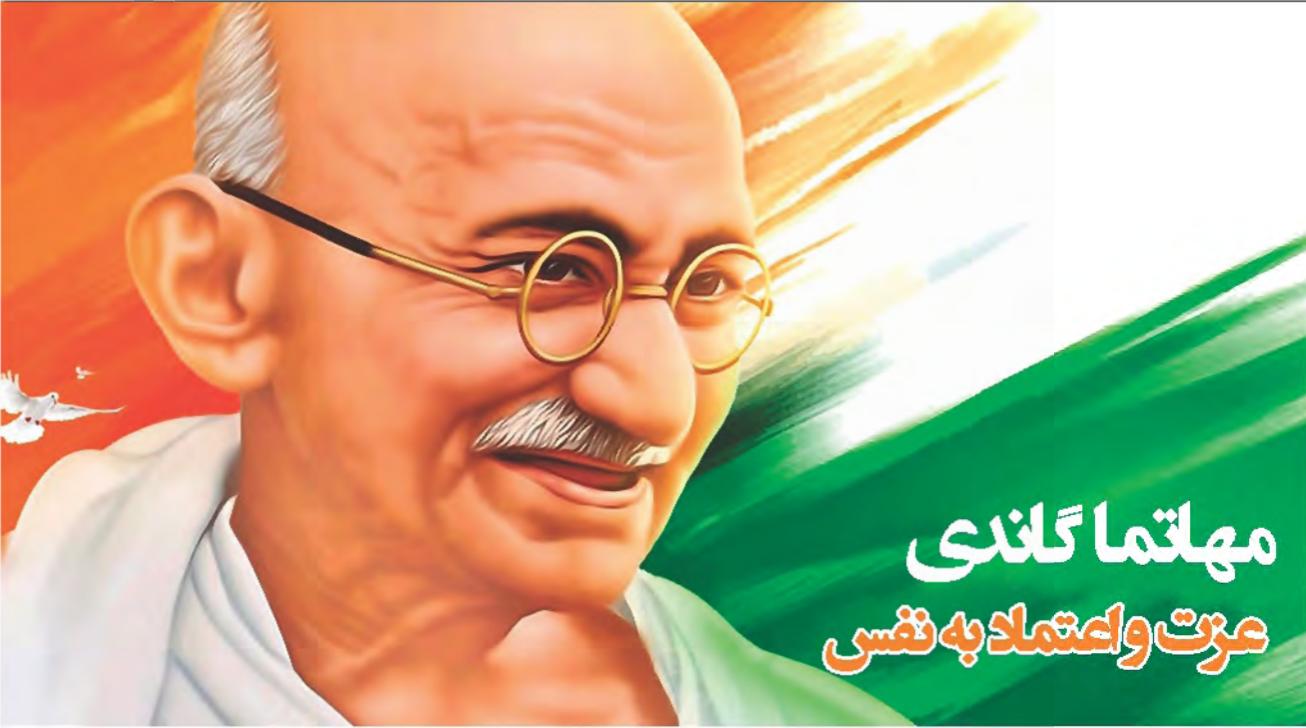
افراد موفق و افرادی با خاصیت مدیریتی آنها را که به دست می‌آورند منحصراً ربه خود نمی‌دانند. آن هاتلاش می‌کنند تا بینهایی را بکارند که بعد از آن هائیز دیگران از آن هاتلاش نمی‌کنند. آن ها همواره بیرای رهبرهای آینده نشانه های خوبی از خود بیه جای می‌کارند.

۱۰. آیا شما به دنبال رشد شخصی خودتان هستید؟

این افراد تلاش می‌کنند از جایگاهی که هستند گامی فراتر بگذرانند. آن ها از درجات دن خوششان نمی‌آیند؛ می‌خواهند در کارشان ترقی کرده و از لحاظ ظرفی، ارتقا طی، ذهنی و ... پیش‌ترفت. آن ها با هدف و پر نامه خود را در محيط ها و موقعیت هایی تراوی می‌گذرانند که موجب ترقی آن شود. آن ها می‌دانند که پیش‌ترفت فردی خود را به خود صورت نمی‌گیرد و افراد باید ((پیشرفت)) را التفاوت کنند.

منبع: مبلغای قوتوتی، برادرین هایی، کوشش، میلان در زیرین





مهاتما گاندی عزت و اعتماد به نفس

چرخهای امپراطوری اش را می‌گرداند، خدا حافظی کند آن هم تو سطغفردی که سال‌های مديدة از نرس تم‌سخردی‌گران، در جمع صحبت نمی‌کرد اگر کسی بخواهد نماد مجسم اعتماد به نفس را در تاریخ معاصر جست و جو کند قطعاً گاندی یکی از افرادی است که حرف‌های زیادی برای کفتن دارد، چرا که وی برای بسیاری از افراد یک انسان معمولی نیست. گاندی روایی هندی هاست، روایی‌یانی که هیچ‌گاه برایشان به پایان نمی‌رسد.

۱- هیچ‌گاه برای اعتماد به خود بین نیست!
((مهانداس کارامچاند گاندی)) در سال ۱۸۶۹ در خانواده‌ای با وضع مالی متوجه سلطدر گجرات هندوستان به دنیا آمد. خانواده او در تناظم طبقاتی آن زمان هنوز جزو دسته ((وایشا)) یا تجار و پیشه‌وران بودند که موجب می‌شد از زندگی نسبتاً مناسبی را در کشورش داشته باشد. در سال ۱۸۸۲ در حالی که گاندی تها ۱۳ سال داشت، اورابه همسری دختری به نام ((کاستوری)) در آوریندکه این زن و شوهر مدت‌هاتحت سرپرستی خانواده گاندی زندگی می‌کردند.

امروزه بسیاری افراد گاندی را مظہر عزت نفس یک ملت می‌دانند؛ در حالی که وی در زمان کودکی و نوجوانی به شدت قادر اعتماد به نفس بود و بارها در مدرسه مورد تحقیر دوستانش قرار گرفت. اورابه همسر نه نمودات خوبی کسب می‌کردند؛ در رشتہ‌های ورزشی موفق بود؛ علاوه بر آن چهره زیبا و اندام ورزیده‌ای هم نداشت— و به همین دلیل او بعداز

گاندی، فردی که بدون شک در زمرة بزرگترین رهبران تاریخ جنبش‌های مردمی جهان از او یاد می‌شود.

گاندی، روایای ناتمام برای خیلی از ماحض، و در کانون توجه، چه در مهمنی خانوادگی، چه سرکلاس‌چه در محیط کار و... بسیار سخت است و به نوعی می‌توان گفت اغلب ما ز کمبود اعتماد به نفس رنج می‌بریم؛ یعنی بعداز گنگش سال‌ها حساسیتیم که نمی‌توانیم خیلی کارهار انجام بدهیم و قادر نیس تیم حتمان را بگیریم؛ چون یا خجالت می‌کشیم یا جسارت کافی نداریم و یا دلایل مشابه این.

اما این موضوع چه ارتباطی به این مقاله دارد؟ شاید برایتان جالب باشد که بدانید گاندی پدر ملت هند به سالهای ابتدائی اعتماد به نفس دست و پنجه نرم می‌کرد و آنقدر ضعیف بود که نمی‌توانست حق خودش را بگیرد و به همین دلیل همیشه در معرض انواع و اقسام تبعیض ها و توهین ها قرار داشت. اما چه اتفاقی باعث شد تا وی یکی از بزرگترین انقلاب‌های تاریخ

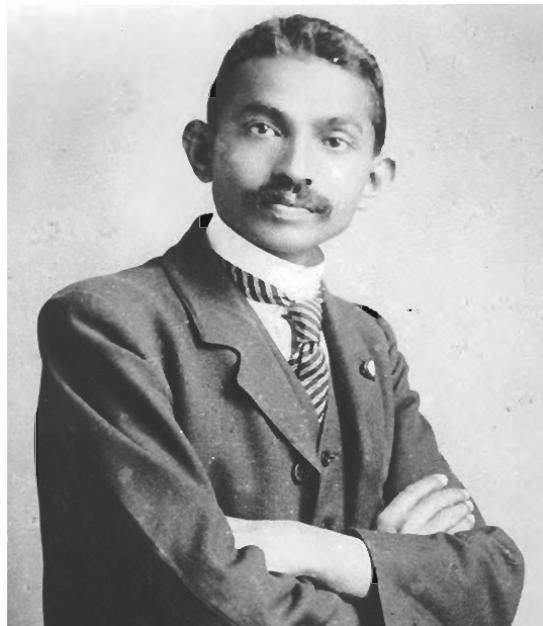
جهان را رهبری کند؟
شاید هنگامی که سروینستون چرچیل در زیر آسمان همیشه ابری لندن پیروزی غرور آفرینش را در برابر ماشین جنگی هیتلر مزود می‌کرد، تصود نمی‌کرد چند سال آینده باید باهند دوست داشتندی که بزرگترین مس تعمیره انگلیسی ها بود و بیریتانيا سال‌های استفاده از منابع مادی و انسانی این کشور

اوزمانی که به هند بروگشت، متوجه شد که مادرش فوت کرده است و این اتفاق، ضربه سخت دیگری را بر او وارد کرد. گاندی در هند به وکالت مشغول شد، اما به علت ناآشنایی به فضای حقوقی هند، نتوانست در این زینه موفق شود. حجم توهین‌ها و تحریرها و شکست‌هایی که گاندی تحمل کرده بود، شاید برای افرادی که خود را کاملاً ((بدبخت و مغلوب)) می‌پنداشند، هم قابل تحمل نباشد، چه رسید به یک انسان عادی، اما لو همه این

مدرسه‌حتی در جمع‌های دوستانه حاضر نمی‌شد! شاید خوش بین ترین افراد هم باور نمی‌کردند او در آینده همان فردی باشد که در برابر دیدگان صدھا هزار نفر، سخنرانی هایی آن چنان آتشین و انقلابی سردهد پس اولین درس آن است که هیچ وقت برای شروع اعتماد به خود دیر نیست. هرگز فکر نکنید به سبب بعضی تحریرها و تمسخرهای تلخ دوران کودکی و نوجوانی، شماتا بدبازنده هستید. این را بدانید که هیچ کس جز خودتان نمی‌تواند شمارا تا ابد تحقیق رکن دواین خودتان هستید که باید خود را از این بند رها کنید.

۲- تحریر و شکست می‌تواند مثل دارویی تلخ اما شفای خوش باشد، اگر...!

زنگی گاندی به دونیمه تقسیم می‌شود. نیمه اول آن مهاتما (تحقیر شدگی) را تجربه کردو در نیمه دوم آن ((اعتماد به نفس)) را وی پس از پیایان تحصیلاتش چندماهی را به



دانشگاهی محظی رفت و به تحصیل در رشتہ پزشکی پرداخت. اما در این دانشگاه موفق نبود؛ به طوری که پنج ماه طول نکشید که مجبور شد دانشگاه را ترک کند؛ پس از آن گاندی تصمیم گرفت برای ادامه تحصیل به لندن برود که شاید تلخ کامی‌های گذشته در دیار ((انگلوساکسون‌ها)) به سراغش نیاید! اما زمانی که پایش را در لندن ابری گذاشت، در یافته نزدیکی در این شهر اصولاً برایش آسان نیست؛ به خصوص که او به مادرش قول داده بود لب به لکل و گوشت نزند و باعیوب دختری هم رابطه نداشته باشد. پس از مدتی وی در دانشگاه لندن به تحصیل در رشتہ حقوق مشغول شد و با اینکه مدت زیادی را در این شهر سپهی کرد، اما هیچ‌گاه نتوانست خود را کاملاً با شرایط جدید و فرق دهد.

گاندی بلا فاصله بعد از پایان تحصیلاتش در لندن، با کوله باری از خاطرات خاکستری که در بسیاری از صفحات آن را پای تبعیض و تحریر به چشم می‌خورد به کشورش بازگشت.

مورد ضرب و شتم قرار بگیرند و به زندان بیافتساتاقی که به جریان استقلال خواهی سرعت مظاraf بخشد. مهاتما سرانجام موفق شد باتکیه بر سیاست استقلال طلبانه خود تحمل سالها سختی و آنیت و آزان هنردار ۱۵ آگوست ۱۹۴۷ به طور رسمی از انگلستان مستقل کرد گاندی محبوب بود و ملیونها نفر پیرو و قدایی داشت که حاضر بودند برایش هر کاری بکنند. او سرشار از اعتماد به نفس و عزت نفس بود، اما شاید سخت ترین آزمون زندگی اش در سالهای پایانی عمرش از او گرفته شد. آزمونی که بارها و بارهادر طول تاریخ گریبان کیه بسیاری از مشاهیر جهان شد یعنی غرور و تکبر که گزنه افزایی اعتماد به نفس است و خوشبختانه وی از این آزمون هم با سر بلندی بیرون آمد و همچنین به همین خاطر است که در جهان از او به نیکی یاد می‌کنند.

در نهایت هرگز فراموش نکنید همان طور که فقدان اعتماد به نفس منجر به عدم موقتیت می‌شود، داشتن اعتماد به نفس کاذب که در بسیاری از موارد به غرور و تکبر می‌انجامد، می‌تواند تمام رشته‌های شمارایک شبه پنهان کند بنابراین حفظ آن در حد تعادل اهمیت بسیاری دارد.

منبع: کتاب زندگی نامه گاندی / به کوشش: هیات تحریریه

سعی کرد در اعماق وجود خوش گذاش کند؛ گذاشی که سرانجام او را به ریشه بی جان اعتماد به نفس خود که در اثر سال‌هایی توجهی در آستانه نابودی قرار نداشت، رساند چنان که قطار بعدی که رسید، ((پدر ملت هند)) متولد شده بود!

۴- احتیاط! ((اعتماد به نفس سیاه)) برگمین شماست! هنگامی که گاندی به کشورش بازگشت فعالیت‌های سیاسی خود را آغاز کردو آن چنان محبوب شد که رهبری قیام مردم هند علیه استعمار بریتانیا را بر عهده گرفت. ماهاتما بازنشده و کم روی سالهای جوانی سحالا به رهبری باعزم نفس تبدیل شده بود که بیش از شادی بزرگترین رهبران تاریخ پیش می‌رفت در آن زمان که آوردن اسم بریتانیا هم پر اندام بسیاری از مردم کشورهای جهان سوم را شه می‌انداخت او قیام نرمی را علیه دولت انگلستان آغاز کردو در این راه هرگز واهمه به خود راه نداد. به طوری که برای مثال یکبار هنگامی که تعیین مالیات غیر منصفانه برای تک‌کار و رابه استخوان مردم هند رسانده بود، گاندی با هزاران نفر از پیروانش، بی‌دانسته های پایاده روی خود را به کتار دریا رساندند و در حالی که می‌دانستند این کار ممکن است عواقب ناخوشایندی برایشان داشته باشد سعی کردند از دریانمک تهیه کنند، اقدامی که سیاستمداران متکبر انگلیسی را بسیار عصبانی کرد و باعث شد صد ها نفر



آیا میدانستید؟

پایه‌های پشت سری صندلی خود را عمداً بصورت تیز و جداشدنی ساخته می‌شوند تا در موقع اضطراری بتوان شیشه ماشین را بوسیله آن و به آسانی از داخل شکست.

روز قلم

وَالْقَمْرُ هَيْكُلُ سُطْرُونَ

بداند؛ زیرا بر آن زمان جوامع از نظر اقتصادی و فکری به جامعه‌های کاغذدار تبدیل شده بود. اما پایه‌های این باود پس از چندی به لرزه در آمد و با ظهور رایانه، رشد سریع فناوری اطلاعات، تلویزیون، استفاده‌های گوناگون از میکروفیلم، میکروفیش و ابزارهای الکترونیکی، برتری بسیار کافذو قلم سنتی، به طور جدی به مبارزه طلبیده شد.

امتیازهای قلم سه امتیاز دارد که در بیان آنها نمی‌بینی:

۱- باقی بودن سخن فرار می‌کند و نوشته باقی است. امیر مؤمنان علی (ع) السلام در سخن جالبی می‌فرماید: «دانش را بانو شتن در بند کنید» تاباقی بماند و از کلتان نرو

۲- دقیق بودن بیان و سخن معمول ادقیق نیست. اگر قرار بود کتابی که هزار سال پیش نوشته شده، زبانی به مامی رسید و در جای نوشته نمی‌شد، هیچ‌گاه به طور دقیق به مامی رسید و در واقع ماکتاب بیکری را پیش روی خ می‌دیدیم.

۳- عمیق بودن مطالب نوشته عمیق و فکر شده است. در حالی که به طور معمول سخنان بدون تأمل گفته می‌شود و کم محتواست نویسنده‌گان گاهیک ساعت فکر می‌کنند و یک خط می‌نویسن، ولی در سخن نمی‌توان آن دقت را رعایت کرد.

علامه طبرسی در این مورد می‌نویسد: بیان دو گونه است: بیان زبان و بیان قلم بیان زبان با گذشت زمان کهنه می‌شود و از بین می‌رود ولی بیان قلم تا ابد باقی است.

منبع مبتوته به کوشهن آن تاملو سیان

روز چهاردهم تیر ماه به پیشنهاد انجمن قلم ایران و تصویب شورای فرهنگ عمومی، به عنوان (روز قلم) سرتقیم رسمی جمهوری اسلامی ایران به ثبت رسید.

قلم، زبان عقل و معرفت و احساس انسان‌ها و بیان کننده اندیشه و شخصیت صاحب آن است. قلم زیان دوم انسان هاست. هویت، چیستی و قلمرو قلم بسیار گسترده‌تر از آن است که در بیان بکند.

تاریخ نوشتار، حداقل ریه بیست هزار سال پیش بازمی‌گردد و با محدود ساختن به نظام‌های نوشتاری مدون، رقیق حدود شش هزار سال پیش را نشان می‌دهد. این ارقام و آمار هافظه‌تخمینی است از سوی کاوشگران علمی، در صورتی که بدون شک پیش‌رفتی از سوی جوامع گوناگون، بدون کمک خطوط زبان امکان پذیر نبوده است.

از جمله موادی که برای نوشتن به کار می‌رفته سنگ، چوب، پوست حیوانات، برگ درختان، استخوان، مو، ابریشم، پنبه و کاغذ رامی توان نام برد. در طول تاریخ، نوشتن به دو صورت بوده است: یک سه خطوطی رادر بر می‌گرفت که با استفاده از ابزارهای تیز چون سوزن، چاقو و نوشتاری و کنده کاری می‌شد. دست دیگر شامل خطوطی است که به وسیله قلم پر، قلم نی، قلم مو و با استفاده از جوهر بر سطح ماده نوشتاری ترسیم می‌گردید. گفتی است تسلیه برداری از نوشته بر سرگ یافلز به طور منطقی، در نهایت به اختراج چاپ انجامید.

قلم مدرن
در آغاز قرن بیستم، کسی این تدبیر را به خود راهنمی نداشته قلم و کاغذ را مهم‌ترین و مؤثرترین ابزار نخیره سازی اطلاعات

دایری خوش بادرمان‌های خانگی

می‌دهد

طرز استقاده: پنجه توپی آرایشی را به سرکه سبب آغشت کنید و بعد آن رازیز بغل هامالش بدھید. حالا باید ۲ تا ۳ دقیقه صبر کنید و بعد بوش بگیرید. این روش باید دوبار در روز تکرار شود، یکبار صبح و یکبار پیش از خواب شبانه. روش دیگر این است که یک فنجان از سرکه سبب را با آب و لرم درون حمام مخلوط کنید و بعد از ۵ دقیقه درون این آب قرار بگیرید. این کار هم باید یک بار در روز تکرار شود. علاوه بر این، می‌توانید وقاشق غذاخوری از سرکه سبب را با مقداری عسل در آب گرم مخلوط کنید و این ترکیب را سه بار در روز (قبل از وعده غذایی) بنوشید.

۳- آب لیمو تازه آب لیمو تازه برای ازبین بدن بوی بد بدن فوق العاده است. در واقع، خاصیت اسیدی آب لیمو به کاهش pH پوست کمک می‌کند و مانع از فعالیت باکتری‌های بوزامی شود.

طرز استقاده: یک لیموی تازه را به دو نیم قسمت کنید و هر نیمه آن را روی یکی از زیر بغل هامالش دهید. فقط مطمئن شوید که آب لیمو تازه کامل آب پوست برسد. در ادامه بکار رید آب لیمو خودش خشک شود و بعد هم دوش بگیرید. این روش باید یک بار در روز تکرار شود تا زمانی که بوی بد بدن کامل آزبین برود.

افرادی که از پوست حساس باید هر نیمه لیمو را باین فنجان آب مخلوط کنند و بعد با کمک پنجه توپی آرایشی زیر بغل هامالش بدهند. این ترکیب باید ده دقیقه باقی بماند و بعد با آب شسته شود.

۴- گوجه فرنگی: گوجه فرنگی دارای خاصیت ضد عفونی کثنه است و می‌تواند باکتری‌های بوزار ازبین بیرز به علاوه، منافذ پوستی را بازمی‌کند و میزان تعریق را کاهش می‌دهد.

طرز استقاده: ۷ تا ۸ عدد گوجه فرنگی را به آرامی له کنید. بعد آب گوجه فرنگی هارا جدا کنید و درون یک سطل پرداز آب بریزید. حالا باید از این ترکیب برای حمام کردن استفاده کنید. این کار باید یک بار در روز تکرار شود تا وقتی که بوی بد بدن کاهش پیدا کند.

۵- شلفم: شلفم خواص ضد باکتری‌ای مفیدی دارد که بازبین بدن باکتری‌های بوza کمک می‌کند. علاوه بر این منبع خوبی از

رفع بوی بد بدن و دهان، به یکی از مشکلات عذاب آبدخیلی از افراد مخصوص و صادر این روزهای گرم سال تبدیل شده است. معمولاً راههای مختلف و زیادی برای رفع این مشکل به افراد پیشنهاد می‌شود. یکی از این راهها، مصرف خوارکی‌های حاوی رنگدانه‌های سبز کلروفیل است. یکی از ویژگی‌های مهم کلروفیل این است که بوی بد بدن و بوی بد مدفوع را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده اند کلروفیل علاوه بر این ویژگی مهم، مشکل پیوست و نفع پیش از حد را هم کمتر می‌کند.

کلروفیل می‌تواند با مهار شدن باکتری‌های درستگاه گوارش مانع از انتشار بوی ناشی از مصرف ترکیبات بدبو دمانند سیررو پیاز در دهان یابدند شود. به علاوه، کلروفیل قادر است فعالیت برخی پروتئازها که با تولید پلی امینه‌ها اسکاتول باعث ایجاد بوی بد می‌شوند را هم کنند و این طریق جلوی ایجاد بوی بد را در بدن و دهان بگیرد. از دیگر راههای رفع بوی بد بدن و دهان، آماده کردن ترکیبات خانگی است که در ادامه به ۷ مرداد مهترین آنها اشاره می‌کنیم.

۱- جوش شیرین: همانطور که جوش شیرین به جذب رطوبت از پوست و جذب تعریق کمک می‌کند، می‌تواند بوی بد بدن را هم کاهش بدهد. ویژگی دیگر جوش شیرین این است که باکتری‌ها را ازبین می‌برد و مانند نوعی بث دوران طبیعی عمل می‌کند.

طرز استقاده: ابتدا یک قاشق غذاخوری از جوش شیرین و یک قاشق غذاخوری از آب لیموی تازه را بهم مخلوط کنید، بعد ترکیب حاصل شده را برای زیر بغل ها و قسمت‌های مختلف بدن که بیش از حد عرق می‌کنند، استقاده کنید. این ترکیب باید چند دقیقه روی ناحیه موردنظر باقی بماند و بعد با آب شسته شود. در ضمن، نیازی به مالش ناحیه موردنظر برای شستن این ترکیب وجود ندارد. در ادامه هم باید دوش بگیرید یا حمام کنید. برای اثرگذاری مطلوب، این کار باید یک بار در روز برای چند هفته متوالی تکرار شود.

۲- سرکه سبب: سرکه سبب، یکی از قوی ترین ترکیبات ضد باکتری است که نقش مؤثری در ازبین بدن بوی بد بدن ایفا می‌کند و این کار را از طریق متعادل سازی سطح pH بدن انجام



کنید و بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه درون وان حمام قرار بگیرید. وقتی این مدت گذشت، از وان بیرون بیاید و پوست خودتان را خشک کنید. این روش هم باید یکبار در روز تکرار شود. روش جایگزین برای افرادی که به برگ رزماری مسترسی ندارند، این است که ۸۰ تا ۱۰۰ قطره از عصاره رزماری را به حدود ۲۳۰ میلی لیتر آب اضافه کنند و بعد این ترکیب را زیر بغل هامالش دهند. البته اگر رزماری باعث شکل گیری هرگونه التهاب شد باید استفاده از آن را متوقف کنید.

۷- علف گندم: علف گندم حاوی مقدار زیادی کلروفیل است که خاصیت دئودوراتی ویژه ای دارد. علاوه بر این، علف گندم به ازین بردن سموم هم کمک می کند. طرز استفاده: یک یادو قاشق غذاخوری از آب علف گندم را بایک فنجان آب مخلوط کنید. بعد این ترکیب را صبح ها با معده خالی بنوشید. مصرف این تو شیوه نی تباید هر روز ادامه پیدا کند تا زمانی که بوی بد بدن رفع شود.

شع: نظریه سالمت به کوشنترمه حسینی، شرکت پویاکستر

و یتامین C است و مواد مغذی دیگری دارد که همگی برای مقابله با بوی بد بدن مؤثر هستند.

طرز استفاده: ۲ یا ۳ عدد شلغم را به تکه های کوچک تقسیم کنید و درون مخلوط کن قرار دهید تا خمیر شود. سپس خمیر شلغم را غربال کنید و شاره دهید تا آب به خوبی گرفته شود. حال آنرا بغل ها و قسمت های مور نیاز را بآب گرفته شده آش نماید.

این ترکیب باید تا هنگام خشک شدن باقی بماند و بعد با آب و لرم شسته شود. استفاده روزانه از آب شلغم بوی بد بدن را حداقل تا ده ساعت از بین می برد.

۶- رزماری: ویژگی مهم رزماری این است که رشد باکتری های بوزار ام تو قف می کند به علاوه حاوی منقول و کلروفیل است که خاصیت دئودورانت طبیعی دارد و بوی بد بدن را خشی می کند. رزماری حاوی زینک (روی) هم است که کمبودش می تواند باعث ایجاد بوی بد بدن شود.

طرز استفاده: نیم فنجان از برگ رزماری خشک شده را به چهار فنجان آب داغ اضافه کنید. بعد بگذارید و ده دقیقه درون آب بمانند تا به خوبی خیس شود. سپس این ترکیب را به آب وان اضافه



درز انبساط T 80

تکه‌داری شریانهای حیاتی برخوردار گردید پلها اعضای بسیار مهمی از شبکه حمل و نقل می‌باشد. پلهای برای اطمینان از اینکه بطور مرتب مورد دیازرسی و ارزیابی قرار گیرند، نیاز به مدیریت دارند تا با اولویت بندی و انجام عملیات تکه‌داری و تعمیرات مناسب، سطح عملکرد موردنظر را در طول عمر خود داشته باشند.

پلهای اعضا ارتیاطی مهمی در شبکه راههای ملی یاراه آهن محسوب می‌گردند. در حالی که هزینه احداث آنها قابل توجه می‌باشد اگر پل هاتخت اثر هر عاملی دچار آسیب یا فرو ریزش شود، هزینه تعمیر و ترمیم آنها چندین برابر می‌گردد.

علاوه بر این، پلهای نقاطهای مهمی در شهر ریانهای حیاتی محسوب می‌گردند و به جرات می‌توان گفت دارای نقشی کلیدی در مسیر دسترسی به شهرها و روستاهای نیز در شبکه راه درون شهری می‌باشند.

اگر پلهای بارهای دلایل مختلف دچار خرابی شوند (ناشی از پیدا شدنگی و خسارتگی، بارگذاری، شرایط جوی، سوانح طبیعی و غیره)، این موارد خود سبب تشدید خسارات حاصل از سانحه از منظر عملیات امدادی پس از سانحه می‌گردند بنابراین بایستی در حفظ و تکه‌داری آنها کوشید.

واحد توسعه تجارت گروه صنعتی پارت لاستیک برآساس وظایف تعریف شده برای آن اقدام به بررسی بازارهای مصرف قطعات لاستیکی در کشور می‌نماید تا با توجه به جمیع شرایط اقتصادی و هماهنگ بودن با شرایط گروه صنعتی پارت لاستیک نسبت به ورود به این بازار اقدام نماید که در نهایت منجر به عقد قرارداد فروش در راستای اهداف شرکت شود.

قطعات لاستیکی مورد مصرف در صنعت پل سازی و تکه‌داری از آن، از جمله بازارهایی است که توسط این واحد مورد بررسی دقیق قرار گرفته است و رویکردهای مشبی در راستای اهداف صورت پذیرفته است.

از جمله قطعات می‌توان به:

۱- انواع درزهای انبساط پل Bridge Expansion Joint

۲- انواع تنظیمنهای ایجادگرهای لرزه‌ای Seismic Bearing Isolation اشاره نمود.

همانگونه که تمہیدات موثری جهت تکه‌داری از تاسیسات کالبدی شهری و غیر شهری (شریانهای حیاتی) و همچنین مراکز امداد و نجات، آتشنشانی‌ها، بیمارستانها، مدارس و غیره صورت می‌گیرد، مدیریت پل نیز به عنوان عنصری کلیدی در شبکه راههای باید از جایگاهی برجسته در امر مدیریت و

در کشور ماهلهای متعدد و بزرگی در طی پنجاه سال گذشت ساخته شده است و روز به روز در حال افزایش است و مسئول مدیریت و نگهداری از این پل ها شهرداری هامی باشد. کلان شهر تهران از لحاظ تعداد پل دو بین شهرهای کشت و دارای رتبه نخست می باشد. بدليل اهمیت و سعی و استراتژیک بودن شهر تهران و لزوم باز و قعال بودن شریانهای حیاتی این شهر، شرکت یادمان سازه در مجموعه شهرداری تهران ایجاد شده است تا مورمر بوط به مدیریت و نگهداری از ۷۵۰ پل بزرگ و کوچک این شهر را اهبری نماید.



واحد توسعه تجارت گروه صنعتی پارت لاستیک برای توسعه فروش محصولات غیر خودرویی در زمستان سال ۹۵ اولین جلسه معرفی توانمندیهای گروه صنعتی پارت لاستیک را برگزار نمود. مدیریت پل های شرکت یادمان سازه تهران برگزار نموده و از نزدیک با مشکلات ایشان بدليل نبود تولید کننده داخلی بدانش و کیفیت در زمینه قطعات لاستیکی مورد نیاز پل ها آشنا شد. با توجه به پیگیریهای انجام شده در بهار ۹۶ مدیریت و کارشناسان شرکت یادمان سازه تهران از مجموعه پارت لاستیک بازیابی نموده و تحت تاثیر امکانات، داشن و نیروی کار متخصص گروه صنعتی پارت لاستیک قرار گرفته و اینکه چنین مجموعه قوی و پیشرفت ای در زمینه صنعت لاستیک در کشت و وجود داشته ابراز خوشحالی و رضایت نموده و آمادگی خود را برای شروع همکاری با گروه صنعتی پارت لاستیک اعلام کردند.



در زانبساط (Expansion Joint) به عنوان یکی از مهمترین قطعات لاستیکی مورد استفاده در صنعت پل سازی می باشد که شرکت یادمان سازه تهران بشدت از محصولات بی کیفیت تولیدی در ایران که ایشان را در همار مشکلات عدیده ای نموده ناراضی بوده و با توجه به توانمندی و داشن لاستیک که در اختیار این مجموعه است از مادر خواست نمودند نسبت به تولید این قطعه مطابق با کیفیت محصولات اروپایی اقدام نمایم لذا در خواست ایشان به تیم مهندسی شرکت بسپار تابان ارجاع شد.



تیم مهندسی شرکت پارت تابان در کنار تیم فنی واحد توسعه تجارت با همکاری شرکت بسپار سازه توافق نسبت به تولید این قطعه برای اولین بار در گروه صنعتی پارت لاستیک اقدام نموده و در نهایت برای شرکت یادمان سازه تهران ارسال گردید. در خصوص مشخصات فنی و عملکردی قطعه تولیدی شرکت بسپار تابان می توان به موارد زیر اشاره نمود:



در زانبساط مدل T ابعاد و وزن: ۱۲۵۰×۳۵۶ میلیمتر طول و ۴۴ کیلو گرم و وزنی معادل ۴۴ کیلو گرم است. این نوع در زانبساط متشکل از لاستیک و فلز مسلح شده که توسعه انکربولت ها به سازه متصل می شوند.

کامپاند این قطعه به گونه ای طراحی شده است که در برای بروغن، چربی، نفت و بنزین، نمک، شن و ماسه، اشعه UV، برف و سایش بسیار مقاوم است. انکربولت ها با پوشش کالوانیزه گرم (Hot Galvanize) که توسط مواد ضد زنگ و ضد خوردگی کاملا پوشیده شده اند.

مزایا:
دارای جذب فوق العاده حرکات عرضه تا حد اکثر ۰.۱ میلیمتر در درجه عرضی و مقاطع ضد آب

برتر توسط گروه صنعتی پارت لاستیک تولید گردید و در آینده‌ای نزدیک خبرهای امیدبخشی در این راستا اطلاع رسانی خواهد شد.

در اینجا این واحد برخود لازم می‌داند از حمایت‌ها و پشتیبانی‌های جناب آقای مهندس سهیل یزدانی خوش در راستای به شمر رسیدن این محصول جدید کمال تشكرو سپاسگزاری خود را اعلام نماید.

همچنین از مدیریت واحد توسعه تجارت گروه جناب آقای مهندس پیمان یزدانی خوش، مدیریت، تیم مهندسی و تولیدی شرکت پارت‌باپان، مدیریت، تیم مهندسی و تولیدی شرکت بسپارسازه تو س به جهت همراهی و پشتیبانی بی دریغ خود کمال تشكرو را داریم.

امید است بانداوم حمایت‌ها و پشتیبانی مدیران ارشد گروه و شرکت‌های زیر مجموعه بتوان بازارهای هدف جدید را رد نموده و نسبت به ورود به آن و انعقاد قراردادهای جدید اقدام نماییم.

به قلم سید علی زیارتی راد کارشناس ارشد بازاریابی و توسعه تجارت گروه صنعتی پارت لاستیک

- طراحی ساده و خطی با استفاده از کمترین عناصر
- مونتاژ ساده و راحت

- بسیار مناسب جهت جایگزینی در زانب ساطهای فرسوده موجود (مقامات بسیار بالا در بر ای سایش) (اصطکاک) و وسایل نقلیه

- بی‌صدا
کاربرد:

- در پلهای بتی و فلزی
- آزادراه‌ها و بزرگراه‌ها
- پارکینگ‌ها

شایان ذکر است اعلام گردد در خصوص نوپرن هایا جداگرها لرزه‌ای (Seismic Bearing Isolation) که برای مقاوم سازی پل‌هادر بر ای زلزله مورد مصرف می‌باشد و داشش فنی آن فقط در اختیار کشورهای خارجی می‌باشد نیز این واحد اقدامات خوبی انجام داده است و هم اکنون در حال انتقال دانش فنی آن به کشور بوده تابرای اولین بار در ایران این قطعه مهم برای صنعت پل و ساختمان در داخل کشور با کیفیت

۷ دلیل شکست رژیم‌های غذایی

برای اینکه بیکجانشینی مشکلاتی در متابولیسم بدن و وزن ایجاد نکند لازم است چند بار در طول روز استراحت کوتاه داشت و در صورت امکان چند دقیقه ای پیاده روی یا نرمش کرد. افرادی که دوست دارند در مدت کوتاهی از شرچربی‌های بدن رها شوند، می‌توانند از فواید ورزش‌های هوایی یا ایروبیک کمک بگیرند.

افرادی که اضافه وزن دارند همواره دنبال روش‌هایی برای لاغری هستند تا علاوه بر احساس رضایت از تناسب اندام، سلامت خود را نیز تضمین کنند و از بیماری‌های مربوط به چاقی مصون بمانند. گرچه رعایت رژیم غذایی درست و انجام تمرینات ورزشی برای رسیدن به این هدف ضروری است اما عوامل دیگری هم در کاهش یا افزایش وزن تاثیر دارند. به همین دلیل بعضی از افراد به رغم رژیم غذایی طولانی، توجه به کاری دریافتی و تحرک کافی باز هم موفق به کاهش وزن نمی‌شوند. اگر شما هم از اضافه وزن رنج می‌برید و دوست دارید به وزن ایده آل تان برسید، به این موارد توجه کنید تا به این دلایل دچار عدم موفقیت در کاهش وزن نشوید.

کم آبی: مخصوصاً تنفسیه توصیه می‌کنند که برای کاهش وزن باید در کنار رعایت برنامه غذایی درست روزانه آتا/لیوان آب بنوشید. آب، نوشیدنی ضروری برای تامین رطوبت موردنیاز بدن است که عملکرد مطلوب اندام‌های مهم را تضمین می‌کند. نوشیدن کافی آب همچنین در دفع مواد سمی و مضر بدن موثر است. به علاوه در کنترل اضطراب ناشی از رژیم غذایی نقش دارد.

افراد در مصرف آبمیوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی: آبمیوه‌ها و نوشابه‌های صنعتی جایگزین آب و آبمیوه‌های طبیعی نمی‌شوند زیرا بدون ریز مغذی ها هستند و از طرفی مقدار زیادی شکر دارند. این نوشیدنی‌های به تامین آب بدن کمک نمی‌کنند و کالری بالای آنها می‌سازند افزایش



رو متخصصان توصیه می کنند برای کسب تناسب بهتر در زمینه کاهش وزن در مدت کوتاه سریع های هوایی را در کتاب ورزش های قدرتی مانند بدن سازی، وزنه برداری و... انجام دهید. اختلالات هورمونی: یکی از مهمترین علل بازیابی کاهش وزن ابتلاء اختلالات هورمونی است. بعضی از هورمون ها بر عملکرد متابولیسم و دیگر فرایندهای حیاتی حفظ تناسب اندام تاثیر می گذارند که البته گامی چندان مورد توجه نیست. (اختلالات هورمونی مانند کم کاری تیروئید) کم خوابی: افرادی که از خواب مطلوب بی بهرانس بیت به کسانی که به راحتی می خوابند بیشتر در معرض چاقی هستند. اختلالات خواب بر ریتم متابولیسم و عملکرد هورمون های گرسنگی مانند لپتین و گرلین تاثیر می گذارد. لپتین مسئول فرستادن پیام های دست کشیدن از غذا خوردن به مغز است، در حالی که گرلین گرسنگی را تحریک می کند. افرادی که از بی خوابی رنج می برند یا ساعت های کم در شب آن روز می خوابند نهار سطح پایین لپتین و افزایش گرلین هستند. به همین دلیل مقدار بیشتری غذامی خورند و در نتیجه وزن بیشتری نسبت به ریتم منظم خواب و حداقل ساعت خواب شبانه را عیت شود. منبع: نظریه سلامت به کوشش: اعظم افرازی / فرهنگ پویا هاستر

وزن و عدم موقتیت در لاغری می شود. افراط در مصرف خواراکی های سالم ولی پر کالری: خشکبار، روغن زیتون و شکلات جزو خواراکی های مفیدی هستند که در دودان رژیم های لاغری توصیه می شود اما افراط در مصرف این نوع خواراکی های زی بالافزاریش دریافت کالری و در نتیجه افزایش وزن همراه است. استرس: شیوه زندگی پداسترس مداوم می تواند مساقیم ایا کلات تناسب اندام همراه باشد استرس سطح هورمون کورتیزول را افزایش می نماید که علاوه بر بروز حالات هیجانی ناآرام تقابلی به مصرف کالری بیشتر افزایش می نماید. کم تحریکی: شیوه زندگی مدرن و صنعتی امروز بسیاری از افراد را به ساعت طولانی مشاغل نشسته مانند کار باریانه و اداره می کند. برای اینکه یک جانشینی مشکلاتی در متابولیسم بدن و وزن ایجاد نکند لازم است چندبار در طول روز استراحت کوتاه داشت و در صورت امکان چند دقیقه ای بیانه روی یا ترمش کرد. افرادی که دوست دارند در مدت کوتاهی از شرچربی های بدن رها شوند، می توانند از قواید ورزش های هوایی یا ایرانیک کمک بگیرند. این تمرینات موجب حرکت کردن ماهیچه های بزرگ بین مانند پاهای او افزایش ضربان قلب و تنفس می شود. با این حال محدودیت تحرک روزانه در این نوع تمرینات می تواند مانع برای کاهش وزن باشد. از این

فناوری هسته‌ای خرما

خرما و همچنین اسیدهای چرب اشبع و غیر اشبع موجود در آن سبب افزایش ترشح هورمون تستسترون می‌شوند. قهوه هسته خرمائیکی دیگر از اعجاز خرماء مشتقات آن استقاده از هسته آن در تهیه قهوه می‌باشد که علاوه بر طعم مطبوع، خاصیت‌های درمانی زیادی دارد و بیشتر کشورهای عربی و یمن، هسته خرمابه صورت تجاری خرید و فروش می‌شود و قهوه هسته خرمابه اندازه قهوه معمولی رواج دارد. سطز تهیه قهوه خرمابسپس آسان است به طوری که شما به راحتی می‌توانید در منزل تهیه کنید فقط کافی است هسته‌های خرماء جتنی مرتبه بشوینید و سپس چند روز در آفتاب قرار دهید و سپس برای تردشدن کمی در ماهیت‌آب تفت دهید و یا در فر قرار دهید فقط نباید مدت زمان و حرارت فرز زیاد باشید. هسته‌های خرماء بسوزد سپس آنها را بر آسیاب ریخته و پودر کنید.

براساس تحقیقات انجام شده روی ترکیبات تشکیل دهنده هسته خرماء محققان به این نتیجه رسیده اند که قهوه هسته خرماء در درمان بسیاری از بیماری‌های مانند دیابت و عفونت‌های کلیه و مثانه مفید است و قدرخون را به مقدار زیادی کاهش می‌دهد. همچنین با توجه به افزایش میزان تستسترون در درمان پروستات و بی میلی جنسی نیز اثر گذار است. البته هسته خرماء فواید بیکری هم دارد مثلاً در طب سنتی بسیار مورد توجه است و از آن پماد یا ماموش تهیه می‌کنند که برای درمان قسمت‌های مختلف بدن مورد استقاده قرار می‌گیرد. قهوه هسته خرماء حداقل برای ۱۲ بیماری از جمله دیابت (تغییر قدرخون به طور طبیعی)، دفع سنگ کلیه و مثانه، رفع عفونت‌های کلیه و مثانه، درمان رماتیسم بدر مفاصل، درمان پروستات، افزایش شیر مادران، شیرده، کاهش ریزش مو، آرامش اعصاب و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است. این فرآورده به طور طبیعی میزان قدرخون بدن را تنظیم می‌کند و هسته خرماء را در آن در آب گرم، آب سرد یا شیر مخلوط کرده میل نموده همچنین دم کرده این قهوه دارای طبع گرم بوده و می‌تواند در بهبود بیماران کلیوی تاثیر گذارد باشد.

منبع: هلت نامه خلا

به کوشش پرسنوندوزی / فرکت سپکت

درخت خرماء خواص بیشماری دارد و به طور کلی قسمت‌های قابل مصرف آن عبارتند از: میوه هسته، برگ، لیف، خرماء و آن همانطور که می‌دانید میوه خرمابه دلیل خاصیت زیادی که نارد در احادیث و روایات بسیاری توصیه به مصرف آن شده است اما علاوه بر میوه خرمائیکی از قواید درخت خرماء که شاید کمتر کسی درباره آن شنیده باشد هسته خرماء می‌باشد. هسته خرماء دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد ویروسی و ضد سرطانی می‌باشد.

املاح معده‌ی هسته خرماء

از میان یون‌های فلزی عده‌های پتاسیم، بیشترین میزان و کلسیم کم‌ترین میزان را به خود اختصاص می‌دهد و از میان یون‌های فلزی کربنات آهن منکرونوی بیشترین میزان را دارد اما میان یون‌های فلزی کربنات آهن منکرونوی هسته خرماء این ترتیب بخش غیرقابل هضم غذایی گیاهی هسته که از سیستم گوارشی بدون تغییر عبور می‌کند. از اثرات مثبت فلزی‌های رژیمی می‌توان به کاهش کلسیترول خون، تنظیم سطح گلوکز خون برای کنترل دیابت و کاهش بیماری‌های دستگاه گوارش اشاره کرد. هسته خرماء به عنوان منبع جایگزین فلزی‌های غذایی به جای سبوس گنده در تولیدنان‌های مسطح استقاده شده است.

روغن هسته خرماء روغن هسته خرمابه جای روغن ذرت در تهیه سس مایوتز استقاده شده است که دارای عطر و طعم بهتری نیز بوده است. روغن هسته خرمابه دلیل دارابودن آنتی اکسیدان‌های طبیعی می‌تواند جایگزین مناسبی در صنایع غذایی باشد.

خواص دارویی هسته خرماء ترمیم پوست: تحقیقات نشان داده است که روغن هسته خرمابه دلیل آنتی اکسیدان موجود در آن بر ترمیم و جلوگیری از بیماری‌های پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش نقش داشته باشد.

خاصیت ضد ویروسی: نتایج نشان داده شده است که عصاره هسته خرمابه عنوان یک عامل ضد ویروس جدید در برابر بیماری‌های ویروسی انسانی معرفی شده است.

افزایش هورمون تستسترون: ترکیبات موجود در هسته





دردهای از جنس کولر

کولر آبی در هوای خش می‌شود، حساسیت دارد. برای پیشگیری از بروز این اتفاق کافی است پوشال‌های کولر را هرسال تعویض کنید و در نگهداری از کولر دقت داشته باشد. از طرفی، جلو باد مستقیم کولر نخواهد.

سرماور طوبت باعث ایجاد بیماری‌های روماتیسمی می‌شود؟ باورهای مختلفی بین مردم وجود دارد مبنی بر اینکه سرماور رطوبت باعث ایجاد بیماری‌های روماتیسمی می‌شود؛ در حالی که این باورها نادرست هستند. هرچند سرماحساس در رابه دلیل گرفتنی عضلات در بعضی از بیماری‌های روماتیسمی مانند اسکلرودرمی افزایش می‌دهد، اما هرگز علت ابتلای افراد به روماتیسم یا حتی تشدید آن نیست. بیماران مبتلا به اسکلرودرمی به سرماحساس هستند و قدری در معرض سرما قرار می‌گیرند، عروق اندام‌های تحتانی یا سرتاسری و پاهایشان منقبض می‌شود و یهار پدیده‌ای به نام رینود می‌شوند. در پدیده‌رینود به دلیل انقباض عروق، خون رسانی به انگشتان دست‌ها و پاها مختل می‌شود و رو به سفیدی می‌رود. اگر این حالت ادامه پیدا کند به علت کمبود طبلانی مدت اکسیژن در بافت، اندام‌های تدریج کبود و در موادی حتی زخم می‌شوند اما با گرم شدن، رنگ آنها دوباره به حالت اول بر می‌گردند. افرادی که به اسکلرودرمی و پدیده‌رینود مبتلا هستند باید هنگام مواجهه با سرماحتی قرار گرفتن در معرض باد کولر اندام‌های تحتانی خود را به خوبی با جواب و مستکش پوشانند تا چار در دو ناراحتی نشوند. در این صورت سایر قسمت‌های بدن در مواجهه با سرما در چار مشکل نخواهند شد. حتی بیمارانی که به سایر بیماری‌های روماتیسمی مبتلا هستند در چار علائم رینودنمی شوند، چنان‌از قرار گرفتن در معرض باد کولر از بین نمی‌شوند.

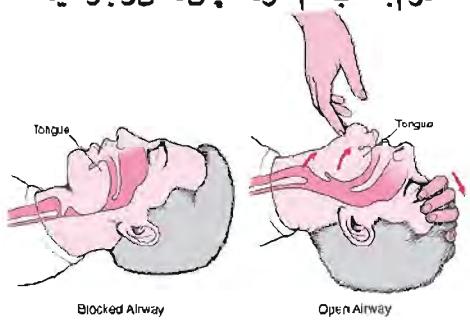
منبع: هفته نامه غذایی و کوشاشر: مبارکه پویا/ اثرکت پویاگستر

یکی از موضوعات مهمی که در تابستان به آن باید توجه ویژه داشت، نخواباندن نوزادان و شیرخواران زیر باد مستقیم کولر است. افت دمای بدن در نوزادان می‌تواند بسیار خطرناک باشد. نوزاد را باید دور از باد مستقیم و در اتاقی که دمای آن بین ۲۴ تا ۲۶ درجه سانتی گراد تنظیم شده، خواباند. باد مستقیم کولر می‌تواند علائم شبیه سرماخوردگی در کودکان ایجاد کند و زمینه ساز احساس خستگی، سرد و دوکسالت، گرفتنی‌های عضلانی و خشکی پوست در کودک باشد. به این نکته توجه داشته باشید که اگر کودک را به حمام می‌برید حتماً کولر را خاموش کنید و بعد از بیرون آمدن از حمام او را در معرض باد مستقیم قرار نهید. اگر کوکتکان دچار آسم و حساسیت یا اختلالات تنفسی است نیز به تمیزی کولر توجه داشته باشید. کولر آبی محل مناسبی برای رشد باکتری و قارچ هاست و لازم است هرسال پوشال آن تعویض شود. اگر از کولر گازی استفاده می‌کنید شاید به مشکل خاصی برخورید، اما در مورد پنکه نکات اینمنی را فراموش نکنید و هرگز در اتاقی که پنکه روشن است، کودک خردسال خود را تهانگذاری نماید. پره‌های پنکه روشن می‌تواند به شدت به سرانگشت تان فرزندتان آسیب برساند.

چرا در مقابل باد کولر سردرد می‌گیریم؟
برخی از افراد می‌گویند جلو پنکه یا کولرنمی توانند طاقت بیاورند و سردرد می‌گیرند. اگر جزو افرادی هستید که مقابل باد سرد و سایل سرماشی از جمله کولر آبی، گازی یا پنکه دچار سردرد می‌شوید به احتمال زیاد مبتلا به سینوزیت یا التهاب مخاط بینی هستید و باید بیماری زمینه‌ای راشنا سایی و درمان کنید. اما اگر فقط در مقابل کولر آبی دچار آبریزش از چشم و یعنی و سرخی چشم می‌شوید یعنی یا به باد سرد و مرطوب حساسیت دارید یا به عوامل حساسیت زایی که با روشن شدن

کمک‌های اولیه؛

هوایی او باز است؛ ولی اگر مصدوم بی‌هوش باشد و پاسخ ندهد، ممکن است راه هوایی او بسته شود و قطع تنفسی اتفاق بیفتد که این امر تهدیدکننده چان مصدوم است. برای اینکه راه هوایی را باز کنید لازم است یک بستستان را روی پیشانی مصدوم بگذارد و انگشتان دست دیگر را روی چانه قرار دهید. حال چنان را بالا بکشید و پیشانی را به سمت عقب فشار دهید تا سر مصدوم به عقب خم شود، سپس دهان را باز کنید.



دوم تنفس (B): برای اینکه متوجه شوید مصدوم شما نفس می‌کشد یانه، گوش و گونه خود را سمت دهان و بینی او ببرید و هم زمان از گوش و چشم به قفسه سینه و شکم او نگاه کنید تا اگر رفت و آمدی از هوا در جو دور دارد، آن را مشاهده و حس کنید.

سوم گردش خون (C): برای بررسی گریش خون مصدوم از لسان نبض گرفتند (با انگشت اشاره و گثاری آن را روی حنجره گذاشت و به رخانیده حفره گردن) می‌توانید از کارکرد قلب مطمئن شوید. همچنین اگر مهارت در پیدا کردن نبض گرفتن ندارید، از نبض معجّد است (انتهای قاعده شست) است روتی استخوان ساعد زندگین (استقاهه) کنید.



فراموش نکنید برای بررسی مانور ABC زمان زیادی را تلف نکنید. شما با مهارت بالامی توانید این مانور را کمتر از ۱۵ ثانیه مورد ارزیابی قرار دهید.

متبوع بیرونی به کوشش سکون فر هوی صدر السلاط

امروز داشتن کمک‌های اولیه برای همه افراد الزامی است؛ زیرا هر یک از مابایت به محل زندگی، محل کار و بیگرنگاتی که به آنها دسترسی داریم، ممکن است با حوادثی رو برو شویم که منجر به تهدید حیات شوند؛ پس با آموختن علم کمک‌های اولیه می‌توان به عنوان یک امدادگر با حواسی رو برو شود و برخی بیماری‌های انسانی را نیروهای امدادی خدمت رسانی کرد.

کمک‌های اولیه مجموعه اقداماتی هستند که فرد آموخته دیده می‌تواند آنها را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی برای جلوگیری از مرگ یا پیشرفت آسیب وارد شده به مصدوم انجام بدهد.

ارزیابی صحته

وقتی به محل حادثه اعزام می‌شویم، باید قبل از رو بده صحته محیط را برای خود و دیگران من کنید. این امن کردن محیط از یک ارزیابی خوب و قوی به دست می‌آید. درین ارزیابی شما باید این موضع و نوع را به خاطر داشته باشید که آیا تعداد مصدومان یک تغیریابی شناختی نداشت. خیلی سریع باید نوع رخداد را مشخص کرده و ارگان‌های مرتبط مانند اورژانس، آتشنشانی و سرآخبر کنیت‌تمام به خاطر داشته باشید مدیریت شما باید به گونه‌ای باشد که برای خوبیتان حضار و مصدوم امنیت خوبی برقرار کنید.

ارزیابی مصدوم

واضح است تا نداییدمشکل مصدوم چیست، نمی‌توانید به او کمک کنید. یک ارزیابی جامع و کامل سنتگن بنای کارشماست. این ارزیابی بالا لعات خوب و حفظ خونسردی به دست می‌آید. اولین قدم شما این است که با یک تصویر کلی از مصدوم و شواهد اطراف تا حدود زیادی نوع مشکل را پیش بینی کنید. این تصویر می‌توانید موارد آسیب، سن، جنس و حدود زدن مصدوم را به دست آورید.

در ارزیابی اولیه مصدوم این موارد لازم‌اند:

AirWay (راه هوایی)

Breathing (تنفس)

Circulation (گریش خون)

هر موقع با مصدومی مواجه شدید است اور اصدا بزنید و اگر هوشیار نبود مانور ABC را اجرا کنید.

اول راه هوایی (A): اگر مصدوم به شما پاسخ می‌دهد یعنی راه

مسابقه نقاشی فرزندان
همکاران گروه صنعتی
پارت لاستیک به مناسبت
۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست



پر هم مردم ایرانی (۸ ساله) از زاده امید خالدی (ساخته ملیل خوبی دختر)



پر هم مردم ایرانی (۱۳ ساله) از زاده امید خالدی (ساخته ملیل خوبی دختر)



درسا تقیری (۸ ساله) از زاده امید افشار (ساخته بسیار بدبند)



پر هم پرهیز (۹ ساله) از زاده امید افشار (ساخته بسیار بدبند)



تکار حمیدی (۱۰ ساله) از زاده سیده ساره (ساخته بسیار بدبند)



پار میس نیک مهر (۶ ساله) از زاده جواد (ساخته بسیار بدبند)



رنو ترزو؛ پیش نمایشی از آینده خودروها

مشایهی یادنگر بهره‌می پرند.

ترزود از بینه‌ای از جشن کریں یهره‌می برده که با خطوط قوسی
در سرتاسر آن همراه شده است. ورودی‌های هوایی شکل‌گذار
عمل روی کاپوت نیزیکی دیگر از نکات بر جسته طراحی بینه‌ی
این خودروی مفهومی است. در چراگهای عقب نیازان فایر اپتیک
یه‌گر فته شده است.

رفتارزد از درهای متدالی بهره‌نمی‌بردو به جای آن پل
بزرگ سقف خودرو باز می‌شود تا حس مشا—ابهی با جعبه
جوهر را منتقل کند. رنو همچنین بالین س—بکار طراحی، به
خوبی اصطلاح «پیر بالا» را بر خودروی خود پیاده کرده است.
در بعضی کالین نیز استفاده‌هی گستردگی از چرم و چوب قرمز
شده است. نمایشگر بزرگ لمسی و فرمان مستطیلی الهام گرفته
شده از تموثهای فرمول یک که از سه نمایشگر کوچک بهره
می‌برد، از نیمسکر قابلیت‌های کالین ترزور است.

ترزود از قوای فنی خودروهای مسابقه‌ای فرمول آی رتوبه‌ره می‌برد. این موضوع بین معنی است که این خودرو دارای موتور الکتریکی به توان ۲۵۰ اسپ بخار و گشتاور ۲۸۰ نیوتون‌متر است که خودرو را قادر به رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت در کمتر از ۴ ثانیه می‌سازد. دویسته باتری

رنوایز ابر خودروی الکتریکی و مفهومی TreZor در تماشی شگاه خودروی پاریس پرده برداشت تاپیش نمایشی از زبان طراحی

و تکنولوژیهای اینده مخصوصات خودرو را راهی دهد.
پیش از تماشگاه پاریس و سایت رومانیایی Automarket خبران معرفی ابرخودروی مفهومی رونار در رویداد پیش رو داد. حال این غول خودروسازی فرانسوی به طور رسمی از ترنزور (TreZor) پرده برداشت که طراحی خیر مکننده ای

لودنیزون دن آکر مدیر طراحی رنو در خصوص خودروی
مقدمه جیدانش شـ کـتـ گـفتـ:

با تزور زبان طراحی جدیدی را برای سبک زنگی نوین، معرفی کرد همیش. این خود رو تیجه آزادی بیان در جهت نمایش محس و لاتی است که در آینده‌ی تزدیک راه به خیابانها پیدا می‌کند. ترزور دو مؤلفه اصلی به همراه دارد: زبان طراحی فراشسی و زنگی ساده.

ترزیز و ادامه راه مدل مفهومی دزیر (DeZir) که در سال ۲۰۱۰ معرفی شده بود، را خواهد پیمود. اکنون می‌توان به خوبی تاثیر خودروهای مفهومی را در تولیدات آینده‌ی زنودید. جایی که نسل جدید خودروهای کلیو، مکان و کلنوس از زبان طراحی

نمایشگرهای خودپخش خواهد کرد.
رنو امیدوار است تا سال ۲۰۲۰ تکنولوژی خودران را با قیمت
ارزان تجاری سازی کند.

منبع: عصر ایران به کوشش هیات تحریریه

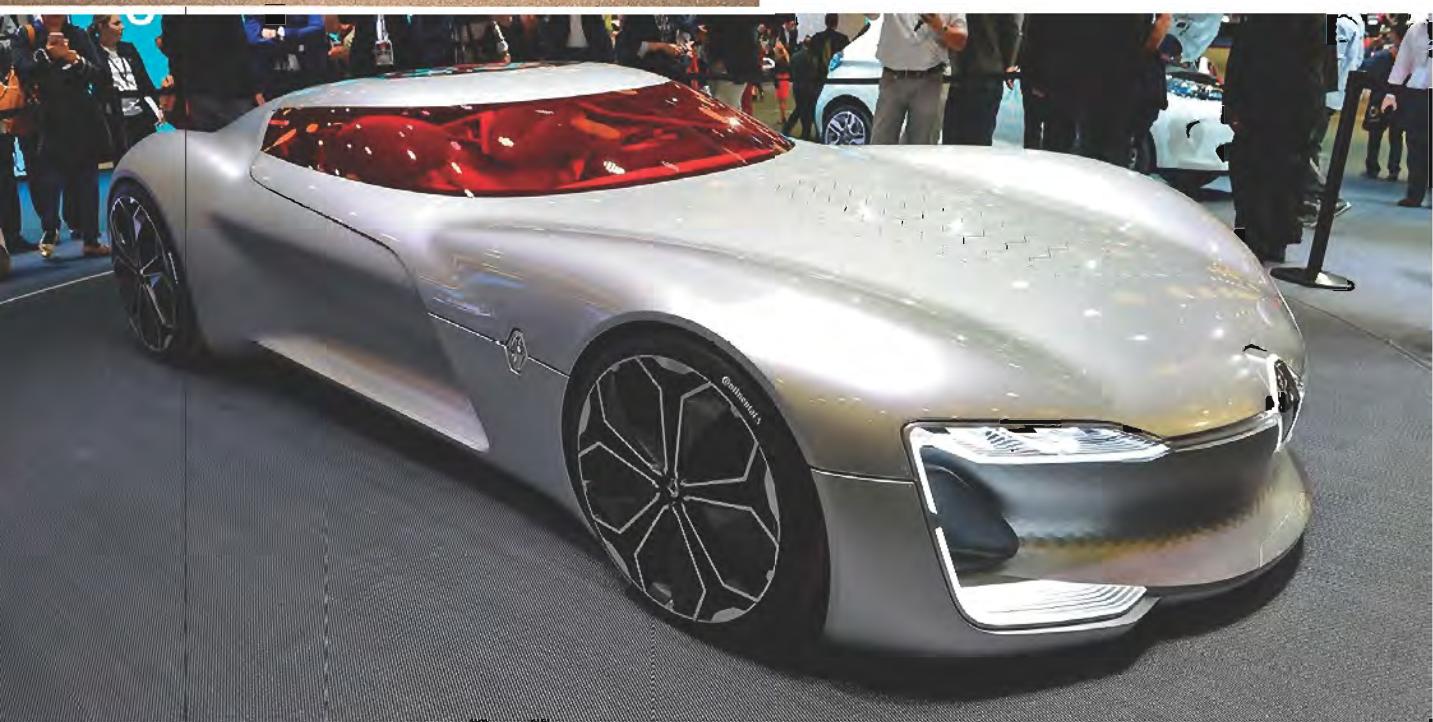
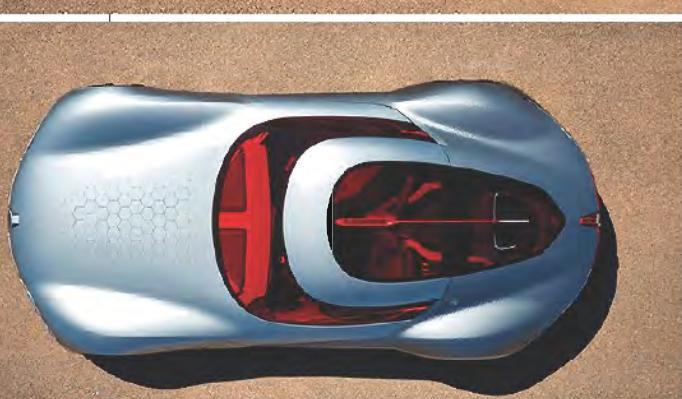
بزرگ نیز وظیفه تامین انرژی مورد نیاز خودرو را ارائه که هر
کدام با سیستم تهویه فعال و مخصوص به خودخنک خواهد
شد.

سیستم بازیافت انرژی ترمز مخصوص خودروهای
فرمول ای نیز تعبیه شده است تا به شارژ باتریها کم کند. رنو
ترزور ابعادی برابر با ۷۰۰×۲۱۸۰×۱۰۸۰ میلیمتر طول،
عرض ۲۷۶۶ میلیمتر و ارتفاع دارد. فاصله بین دو محور نیز

میلیمتر است.

طراحی بهینه ترزور کمک زیادی به آبرودینامیک آن کرده است
و طبق ادعای رنوداری خوبی در گ عالی ۰/۲۲ است. این
موضوع در کارفارا صاله ۲۵ سانتیمتر بدنه از زمین، منجر به
افزایش پایداری خودرو در مانورهای خواهد شد.

ترزور دارای سه حالت رانندگی عادی، اسپرت و خودران است
که سرنشیان می توانند به دلخواه آنها را انتخاب کنند. هنگام
قرار گیری خودرو در حالت خودران، چراغهای روی بینه به شکل
خاصی تغییر نمی کنند و با روشن شدن مسیر بین آنها تا
لوگوی رنو هردو بخش جلو و انتهای خودرو تابه سایر
خودروهاش دارهای لازم را بدهند. در این حالت غریبیک
فرمان نیز به صورت عرضی افزایش اندازه خواهد داد و همانند
یک مرکز کنترل، اطلاعات مهم را برای راننده و از طریق



خلاصه‌ای از مطلب درج شده در سایت پلیمیرات

www.polympart.com



٦٣

- ۲۵ تولید چمن مصوّعی بر پایه پلی اتیلن زیستی
 - ۲۶ توسعه رزین های کیامی مقاوم در برابر آب
 - ۲۷ استفاده از صفحات پلیری جهت محافظت در برابر اشعه ایکس



تہی

۱. استقاده از پوسته تخم مرغ به عنوان پرکننده برای مستریجهها
 ۲. اولین رنگکار افونی جهان به تولید صنعتی رسید
 ۳. عرضه اسید ترتالیک خالص کریں ختنی جهان قوسطشترک BP
 ۴. عرضه‌ی نانو کلپوشاهی یکپارچه‌ی رزینی ساخت داخل
 ۵. تولید استنت پلیمری باقابلیت باز شدن خودکار
 ۶. جاتری کامل‌گر افونی طراحی و ساخته شد
 ۷. نانوفیلامنٹ تقویت شده برای استقاده در چاپ سه بعدی
 ۸. تولید تایپهایی بدون هوای افتخاری چاپ سه بعدی
 ۹. عرضه‌ی اولین قلم طراحی ۲ بعدی دنیا با دو نوع
 ۱۰. با استقاده پلیمر کریستال مایع، تبدیل مستقیم نور به جنبش امکان پذیر شد
 ۱۱. تولید نانوپوشش ضدانعکاس بالاهم از چشم حشرات
 ۱۲. تولید داخل دریچه‌های منقول نانوکاپریزیتی



با سکن بارگفت و سطمویا میل یا تبلت خود به کانال
اختصاری مرجع پاییم در بازار ایران (پاییم
بارت) میتوانید



ایست نشریات با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی
در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران



لیست کتاب های با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی
در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران

۱. ساخت جلیقه ضدگلوله جدید از جنس رزین
۲. توسعه مستر برو سفیدبرای اکسیترنی پوششی پلیمرها
۳. تهیه پلیمرهای رساناتایا بازده بالا و اثرات ضد خوردگی در ظواح
۴. توسعه برس های پلیمری پاسخگو به نور برای دستیابی به سطوح
پیشرفت
۵. دبایشنر جدید شرکت WACKER جهت استفاده در جوهرهای چاپ
نیجیتالی
۶. توسعه محصول لاتی نظیر پلی های خورشیدی با استفاده از تقاضا
کوانتومی
۷. توسعه فیلم پلی استری در صنعت بسته بندی دارویی
۸. تأثیر کامپوزیت های جدید با خواص گرمایی و الکتریکی بهبود یافته
تولید نانو الیاف پلیمری با هدف درمان بیماری های قلبی
۹. غلایری جدید برای پخت رزین های آپوکسی
۱۰. تبدیل آثروتل پلی اورتان به ساختاری شبیه لاستیک با حافظه شکلی
۱۱. استفاده از قبیرهای گرماترم در خودرو سازی افزایش می یابد
۱۲. توسعه یک پلیمر جدید باتام تجاری Kraton G1653
۱۳. توسعه روشی جدید جهت بازیافت کامپوزیت های الیاف کربن
۱۴. توسعه سلول های خورشیدی نسل جدید با از طراحی در ابعاد اتمی
۱۵. بهبود سلول های خورشیدی نسل جدید با از طراحی در ابعاد اتمی
۱۶. غلایری نوآورانه برای پردازش و بازیافت پلیمر
۱۷. توسعه آبروژل های پلیمری حافظه شکلی با خاصیت فوق کتسانی
۱۸. پلیمر زیست جایگزین تزیق روزانه انسولین به سیاران دیابتی
۱۹. بهبود خواص تأثیر کامپوزیت های اکاکامش ابعاد نانوذرات
۲۰. تولید پلیمرهای فوق محکم با الهام پوسته صدف
۲۱. داریست های چسبی جدید برای اتصال بافت های داخلی
۲۲. افزایش برهه وری فرایند تبدیل متانول به اوکسین های س—
نانونکاتالیست های جدید
۲۳. سلسیو خورشیدی فوق العاده پایدار و قابل چاپ باشیش از ۱۰ هزار
 ساعت دوام
۲۴. بکار گیری نانوذرات مغناطیسی با پوشش پلیمری برای زدایش فقط
از آب



لطیفه های کودکانه

به غضنفر میگن: توی عمرت، سخت ترین کاری که کردی چی بوده؟ میگه:
پر کردن نمکدون!

میگن: چرا؟

جواب میده: آخه سوراخ هاش خیلی ریزه

حیف نون پشه بند می خرده، تا صحیح نمی خوابه پشه ها رو مسخره می کنه!

یارو با خوشحالی به دوستش میگه بالاخره این پازل رو بعد از ۳ سال حل
کردم . دوستش میگه: ۳ سال زیاد نیست؟ میگه: نه بابا رو جعبه اش
نوشته ۳ تا ۵ سال!

به یارو میگن: زودباش قطار میره!
میگه: کجا میخواهد بره بليط دست منه!

به غضنفر میگن چرا زنبورها گل میخورن؟ میگه خوب حتما دروازه
بانیشون خوب نیست!

آشنایی با طرح جوان پل طبیعت

در مقطع فوق لیسانس در رشتہ معماری از دانشگاه برویتیش کلمپیا درونکور کانادا الدامه داده و همچنین فوق لیسانس سازه‌های غشایی از دانشگاه آنمالت در شهر ساساوت در آلمان را دارد.

او در مصاحبه‌ای در باره‌ی ساخت این پل توضیح داده: «ما ان سال ۱۳۸۴ در زمینه‌ی طراحی و اجرای سازه‌های پارچه‌ای مشغول به کار بودیم و سال ۱۳۸۷ مسابقه‌ای از سوی نوسازی اراضی عباس آباد برگزار شد که ماهم به آن دعوت شدیم و طی بود مرحله این طرح برگزیده شد. در واقع این طور نبود که ما این طرح را داشته باشیم، بلکه با نام سازنده‌ی آن که زن جوانی به نام

بی‌ایدی این را ایجادیم. بعد از این که مسابقه برگزار شد این پل برای این نقطه طراحی شد. ضمن این که نمی‌خواهیم این طور نشان داده شود که من به تهایی این کار را کردم، هم‌کار من آقای علیرضا بهزادی هم در طراحی این پژوهه و در طول چهار سال، خیلی بیشتر از من در نظرات ساخت آن نقش داشته ولی گویا جون من یک زن جوان بودم بیشتر دیدم و شناخته شدم.

و همینطور هم بود. این زن جوان قوانست به یک الگوبرای زنان دیگری در دنیا تبدیل شود که در برابر سختی‌ها مقاومت کند تا به پیروزی برسند. خانم عراقیان خودش در این زمینه گفته است: «فکر می‌کنم زنان ما بسیار تو اند هستند و در خیلی موقع توانند تراز آقایان هستند. آنچه من می‌بینم این است که زنان در کشور ما در همه‌ی زمینه‌هایی همانی در خشند.

مثل در دریش می‌بینم چه تعداد از زنان و بختان ایرانی برای کشیدن افتخار می‌آفیرند. همینطور در سینما و دیگر هنرها یا علوم و صنایع، شاید تک تک این موقوفیت‌های کنار هم کم کم این اعتماد را ایجاد کرده باشد. قطعاً همین یک کار نمی‌تواند تفسیری ایجاد کند. فکر می‌کنم حالا دیگر مازنها کمتر می‌تشیینم تا اعتماد را به مایه‌هند، هر کدام مان در جایی که هستیم تلاش می‌کنیم آن را به دست بیاوریم، همانطور که تالان این کار را کرده‌ایم.

این معمار جوان در باره‌ی ادامه‌ی مسیری که پیش رو ندارد هم امیدوار است بتواند همچنان موفق باشد.

لیلا عراقیان راهمه مابانم پل طبیعت می‌شناسیم، کسی که برای زنان ایرانی افتخارهای ملی و بین‌المللی زیادی کسب کرده است.

چه تهرانی باشید چه نباشید، این اطمینان را داریم که حتماً نام پل طبیعت در تهران به گوشتان خورده است؛ چون نام این پل حتی از مرزهای کشورهایی که درمان هم فراتر نرفته و با جوایزی که در چشم‌واره‌های مهم مربوط به معماری کسب کرده، بسیاری از مردم کشورهای دیگر هم با این سازه‌ی معماری آشنا هستند و البته نه تنها با این پل، بلکه با نام سازنده‌ی آن که زن جوانی به نام لیلا عراقیان است هم آشنا هستند.



اما لیلا عراقیان که در هنگام طراحی این پل، کمتر از سی سال داشت، کیست؟ او در چه دانشگاهی تحصیل کرده؟ حالاً چه می‌کند؟ چه بازخودهایی از اجرای این طرح گرفته؟ همچنان به کار طراحی و معماری مشغول است یا نه؟ و این که نظر خودش در باره‌ی این پل معروف چیست؟

لیلا عراقیان، متولد سال ۱۳۶۲ است. او فارغ التحصیل رشتہ معماری از دانشگاه شهید بهشتی است و بعد از آن، تحصیلش را



لذت‌بخش تراست.

لیلا عراقیان باغه‌های محیط‌زیستی مدارد. او از این که این همه خوب‌بود را شهر در حال حرکت است گلایه دارد، از این که آلویگی هوادر تهران اینقدر زیاد است، این که فضای شهری برای پیاده‌روی و دوچرخه سواری مناسب نیست و مردم این همه به وسایل تقلیل شان و استهان شده اند شرایح است. اور در گفت و گفته با شاره به این که خودش ماشین ندارد و رانندگی نمی‌کند، تاکید کرد: «رویای من این است که روزی تهران به گونه‌ای باشد که در آن همه به فضای سبز، پیاده‌روی‌های قابل استفاده، مسیر دوچرخه سواری، حمل و نقل عمومی کار آمد که پاسخگوی جمیعت شهر باشد و سترسی داشته باشدند. آرزو من کم روزی باشد که اینقدر زندگی همه به ماشینهای شخصی شان و ایسته نباشد و در تهران شاهد شهری پویا و زیبا و سرزنده باشیم» که در آن تعداد آدمهای پیاده‌از سواره‌ها بیشتر باشد. فکر من کنم اگر همه مایه‌ای آن تلاش کنیم این آرزو می‌تواند محقق شود.

منبع: mybenita / به کوشش آنا طباطبایی

تازه‌ترین طرحی که در نسخه اجرایی، پروژه‌ای است که در جنوب ایران به شرکت آنها سپرده شده و خودش درباره‌ی آن می‌گویند: پروژه‌های که ماروی آن کارمن کنیم و بسیار جالب است، اسکله است که بین روادارو و پل‌ایشگاه قدیمی آبادان قرار گرفته. این اسکله قرار است بالازار و ماشین آلات باقیمانده از پل‌ایشگاه طراحی و به یک پارک موزه صنعت نفت تبدیل شود و در واقع یک فضای باز تاریخی است که مردم در حین قدم زدن و لذت بردن از مناظر اطرافه می‌توانند با تاریخ صنعت نفت هم آشنا شوند.

او از استقبال مردم نسبت به پل طبیعت هم حرف می‌زند، چیزی که اگر حتی یکبار روی پل طبیعت قدم زده باشید، خودتان آن را به چشم دیده اید مردمی که باخانواده برای گذران اوقات فراغت آمده‌اند، کودکان و سالمندانی که هر کدام به فرخور سنشان از این فضای تاریخی لذت می‌برند و بیشتر افرادی که روی این پل ایستاده‌اند و با تهران سلفی می‌گیرند، همه‌ی اینها بخدر اروی لبه‌ای لیلا عراقیان می‌آورند، همانطور که خودش اشاره می‌کند: هر بار مردم را می‌بینم که خوشحالند، عکس می‌اندازند و از این فضای لذت می‌برند، از همه‌ی جایزه‌ها و اعتبارها برایم

همه ماین صحت را دیده ایم: مردان وزنانی که به تشكهای تمرین چسبیده اند و به طرز وحشتاکی سرت های متعدد دراز و نشست را انجام می دهند، تازمانیکه سوزش عضلات شان راحس گشتند. اما آیا تمرین صحیح دراز و نشست و اعماق شما کمک می کند که وزن کم کنید و به عضلات شکم شش تکه دست یابید؟ پاسخ کوتاه این است: نه. دراز و نشست یک تمرین اساسی است که مرکز بین راتقویت می کند اما به شما کمک نمی کند که چربی ب سورانید و لاغر شوید.

دراز و نشست، تمرین تقویت کننده مرکز بدن

انجام دراز و نشست باعث تقویت عضلات مرکز بدن می شود. فواید سلامتی مربوط به تمرینات تقویت کننده مرکز بدن غیر قابل انکار هستند. انجام دراز و نشست و تمرینات شکمی ته تها اعتماد به نفس شمار الفایش می دهند و انداماتان را خوش فرمتر می کنند بلکه به بیهود تعامل و هماهنگی شما نیز کمک کرد و همچنین تکیه کاه لازم برای ستون فرات شمار افراد می کند. عضلات شکم شما اساساً کل بدستان رانگه می دارند، به همین دلیل قطعاً هم است که میان تهتان را تمرین دهید و انجام دراز و نشست ورزشی مناسب برای عضلات میان ته است. اما اگر هفتان این است که اندامی شبیه افراد روی جلد مجلات داشته باشد، ایجاد چند تغییر در سبک زندگی تان ضروری است.

دراز و نشست لایه چربی روی عضلات شکمان را آب نمی کند.

واضح است که فعالیت قلبی عروقی شدید برای کاهش وزن و لاغر شدن ضروری است. اما ماین واقعیتی است که باید با آن روبه رو شوید: دراز و نشست و تمرینات روزانه شکمی به تقویت فیبرهای عضلانی در میان تهتان کمک می کند اما لایه چربی روی عضلات شکمان را آب نمی کند. اگر در حال حاضر سعی دارید وزن کم کنید و لاغر شوید، باید به تمرینات تقویت کننده مرکز بدن را کار دیوی کافی اضافه کنید.

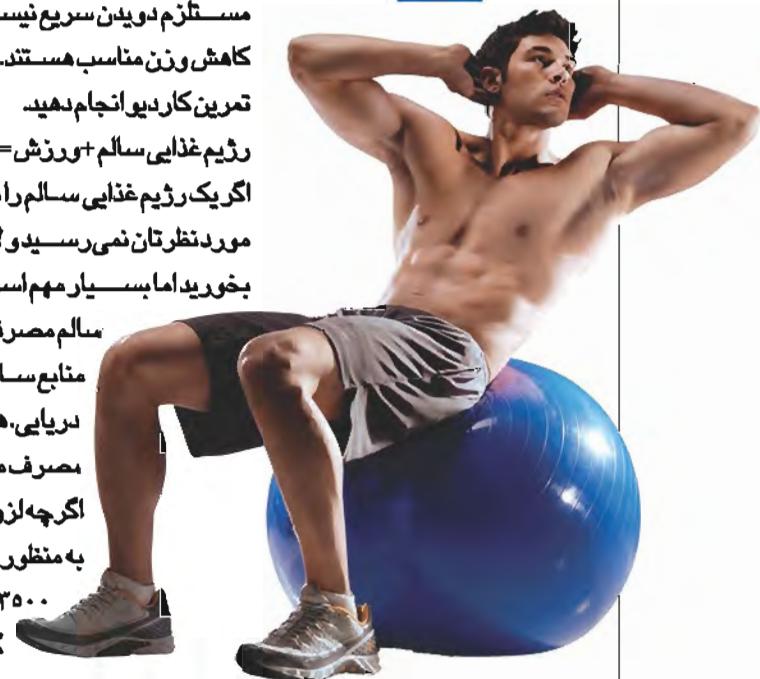
این بدان معنا نیست که شما باید مانند یک قهرمان تمرین کنید، اما اقطاعاً به تمرینات باشد متوجه باشید. فعالیتی را انتخاب کنید که از آن لذت می بردید. به یادداشته باشید که کار دیوی لزوماً مستلزم دویدن سریع نیست. فعالیتها بی مانند بوجرسواری، پیاده روی و شنا، همگی برای کاهش وزن مناسب هستند. برای مؤثرتر کردن تلاشهای کاهش وزن تان، در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه تمرین کار دیوی انجام نهید.

رژیم غذایی سالم + وزش = لاغر شدن

اگر یک رژیم غذایی سالم را بایک برنامه تمرینی کامل و درزشی ترکیب نکنید، به سادگی به نتایج موردنظر تان نمی رسید و لاغر نمی شود. هر چند ایده ای تدارد که کاهی اوقات چیزی برگرایی پیتناش بخوردید اما بسیار مهم است که در روز حداقل ۵ فنجان میوه و سبزی بخوردید و همچنین پروتئین سالم مصرف کنید.

منابع سالم بروتین عبارت دار سینه مرغ، گوشت گاو بیون چربی و غذاهای دریایی، همچنین توصیه می شود برای کم کردن وزن باید به مقدار غذایی که مصرف می کنید، به دقت توجه کنید.

اگرچه لزوماً نیازی به شمارش کالری نیست اما مهم است به یادداشته باشید که به منظور کاهش وزن و لاغر شدن، باید کسری کالری پیدا کنید. خود را حدود ۳۵۰۰ کالری در هفته یا ۵۰۰ کالری کمتر در روز، به مدت ۷ روز منجر به ۵۰۰ گرم کاهش وزن می شود.





درست است که درازو نشست به کامش وزن و لاغر شدن شما کمک نمی کند اما این بدان معنا نیست که شما باید عضلات شکم شما علاوه از همه بخش های بدنتان پشتیبانی می کنند، از جمله ستون فقرات. این بدان معناست که درازو نشست و تمرینات تقویت کننده مرکز بدن، یک بخش حیاتی از تمام برنامه های کامل تمرینی هستند. به عنوان بخشی از رژیم تمرینی جدیدتان، یک رژیم غذایی سالم را با فعالیت کار دیوی اضافی ترکیب کنید. هر چند ممکن است این نکات ساده به نظر بر سند امام هم است که بدانید محدود کردن خودتان به انجام درازو نشست و به هم فشردن میان تنہ تان به طور مدام، شمار ابه تایج موردنظرتان نخواهد ساند.

منبع: www.irannaz.com به کوشش بویینگ هندسر / شرکت عایق خوارو

راهکاری فرق العاده برای هندوانه های بی مزه

غشایهای نیمه تراو، این است که آب به آسانی به آن ها وارد یا از میانشان خارج می شود.

در هندوانه این سلول هاشیبه به کیس های محتوی آب میوه هستند. یکی از ویژگی های نمک این است که آب را به خود جذب می کند. اگر در جایی تراکم نمک بیشتر باشد و در قسمتی که در مجاورت آن است تراکم نمک کمتر باشد، آب از قسمتی که تراکم نمک کمتر است به قسمتی که تراکم نمک بیشتر است حرکت خواهد کرد. وقتی شما مقداری نمک در سطح هندوانه می پاشید در مجاورت سلول هایی که دارای غشای نیمه تراو هستند قسمتی با غلظت بالای نمک ایجاد می کنید و به این ترتیب آب درون سلول های تشکیل دهنده بافت میوه به سطح میوه منتقل خواهد شد که طعم و مزه میوه را نیز با خود منتقال می نمود و به این ترتیب قسمتی از هندوانه که روی سطح پوست میوه قرار گرفته است و در حقیقت همان قسمت خواهی میوه است، شیرین تر خواهد شد.

منبع: سبله پژوهشکی بکرسلام / به کوشش: هیات تحریریه



اگرچه ممکن است این خبر کمی عجیب به نظر برسد، اما اگر فقط مقداری نمک روی سطح هندوانه بریزید متوجه خواهید شد که طعم و مزه آن در مقایسه با قلی شیرین تر خواهد شد و البته اگر مقدار بیشتری نمک روی آن بریزید آنگاه طعم شور مزه آن را به خوبی احساس خواهید کرد.

اگر هندوانه را در زیر میکروسکوپ بررسی کنید، خواهید دید بافت این میوه مشکل از هزاران سلول بسیار کوچک است. همه این سلول ها در ای غشایی هستند که مالز آن به عنوان یک غشای نیمه تراو اثام می برمی. از ویژگی های منحصر به فرد



توصیه بهداشتی برای سفرهای تابستانی

و آزمایشات و معاینات لازم را انجام دهید. در طول تعطیلات نیز انجام آزمایش ضروری را در زمان تعیین شده فراموش نکنید.

۸- حتماً اکسپلیناسیون لازم را انجام دهید تا شماره ادرس برابر بیماری هامصون نگه داشته و جاتان را نجات دهد.

۹- مراقب کوکان خود را بشید و از آنهای غافل شود. اسباب بازی ها، غذاهای نوشابه ها و سایر اشیاء خطرناک را از دسترس آنها بروز نگه دارید.

۱۰- اگر نیاز به اجاق و آتش دارید، حتماً تمام نکات اینمنی را رعایت کنید و هر گز سایل آتش زامن اجاق، شومینه و یا حتی شمع هارا بدون مراقب رهان کنید. همچنین صحت کار آبی آنها را به طور مرتبت کنترل کنید.

۱۱- غذای سالم آماده کنید. برای این منظور چند نکته ساده را به خاطر بسپارید. حتماً استهای خود و سطحی را که روی آن غذا آماده می کنید بشویید. غذار ابر دمای مناسب طبخ کنید و از یخچال نیز به طور مناسب استفاده نمایید.

۱۲- حتماً نکنید و حتی المقادیر با کسانی که سیگار می کشند ارتباط نداشته باشید تا از بود سیگار آنها در امان بمانید.

مشبع عجله سلامت بدنی را داشته باشید و به کودکان و نوجوانان خود اجازه دهید که حداقل یک ساعت در روز حرکت داشته باشند.

کارشناسان و متخصصان اینمنی و سلامت همواره به رعایت اصول بهداشتی و اینمنی برای برحورداری از یک زندگی مطلوب تر توصیه می کنند. اما وقتی فصل تعطیلات و در هی آن سفرهای تفریحی فرامی رسد، توجه به این نکات و توصیه های بهداشتی و اینمنی قطعاً باید پیشتر خاص ترشود.

سایت مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا در یک مقاله آورده است:

۱- برای مراقب از خود در برابر شیوع میکروب ها و بیماری ها دست های خود را مرتب بشویید.

۲- بدن خود را با پوشیدن لباس مناسب خشک و گرم نگه دارید.

۳- استرس خود را کنترل کرده و سعی کنید در تعطیلات از اضطراب و فشار جلوگیری کنید می توانید در این شرایط از پذیرش تعهد و مسؤولیت زیاد از حد پر هیز نمایید.

۴- هر گز الکل مصرف نکنید یا مراقب باشید که راننده شما از الکل استفاده نکرده باشد.

۵- سیگار نکنید و حتی المقادیر با کسانی که سیگار می کشند ارتباط نداشته باشید تا از بود سیگار آنها در امان بمانید.

۶- هنگام رانندگی حتماً کمر را بسته خود را محکم ببندید کوکتکان را در صندلی کوک و در صندلی پشت خود رو بنشانید و کمر بند صندلی کوک را متناسب با قد، وزن و سن او تنظیم کنید.

۷- قبل از رفتن به سفر حتماً باز شک معالج خود مشورت کرده



مختصی دریاره ایتالیا

ایتالیا سرزمین تاریخ و شعرو هنر است. هیچ کسی نیست که در سفر به ایتالیا مجبوب زیبایی ها و معماری باشکوه آن نشود. آثار معماری به جامانده از گذشته، نشانه خوبی از قدمت و شکوه این سرزمین زیبا است.

نام ایتالیا به معنای سرزمین کاها است. قبایل جنوبی ایتالیا، کاؤنتر را تعداد خوبی دانستند و نام ایتالیا نیاز همین جانشات گرفته است.

کشور ایتالیا بیشترین آمار شاهکارهای معماری را در جهان در اختیار دارد. آثار باشکوهی که چشم هر بیننده را خیره می کند و گردشگران زیادی را به ایتالیا می کشاند.

دو کشور مستقل، سروز مرزهای ایتالیا وجود دارد. یکی واتیکان و دیگری جمهوری سن مارینو.

ایتالیا بیشتر از هر کشور اروپایی دیگر آتش فشان دارد، چرا که شبیه جزیره ایتالیا روی خط گسل واقع شده است.

نام خانوادگی ایتالیایی هامش خصه ای دارد که با کمک آن می توان فهمید که فرد مورد نظر از شمال ایتالیا است یا از جنوب. نام اهالی شمالی ایتالیا اکثر ابه حرف تو نام اهالی جنوب ایتالیا معمولاً به حرف مختتم می شود.

صنعت سفر و گردشگری ایتالیا ناشی مهم در اقتصاد این کشور بازی می کند و بیش از ۶۲ درصد را آمد ملی ایتالیا از این صنعت تأمین می شود.

گشت و گذار و قسم زدن در خیابانها یکی از سرگرمی های مورد علاقه ایتالیایی هاست.

همچنین ایتالیا هم لذید بستی و پای های میوه های را به سراسر دنیا معرفی کرده است.

تبیع حلب ملت همسار ۹۸ به کوشش عیان تحریریه

بنابر روايات و افسانه هادریک صبع بهاری سال ۷۵ قبل از میلاد شهر رم توسط رومولوس بنانهاد شد. رومولوس را هنگامیکه شیرخواره بود با برادر دوقلویش روموس در کفار رویخانه تور در حالی که گرگی آن هارا باشیر خود تغذیه می کرد یافته بودند. رومولوس اولین پادشاهی بود که در رم حکومت می کرد.

پس از مدتی جمهوری اشرافی روم که طی پنج قرن ادامه داشت به وجود آمد جمهوری رم بر اثر فتوحات فراوان به تاریخ توسعه و قدرت یافت به طوری که دور زمان تولد مسیح، رم بر نیمه غربی دنیا آن روز حکومت می کرد. وقتی اساس حکومت جمهوری نگرگون شد زولیوس سزار زمام امور را به دست گرفت و امداد اطوطی عظیمی که چهار سال دوام یافت آغاز گردید.

از دوران عظمت رم هنوز ضرب المثلی در اروپا باقی مانده که تمام راه را به روم ختم می شود. این مطلب زیاده مخلی از حقیقت نیست. در دوران عظمت امپراطوری روم جاده «امیلیا» و شاهراه از بیانات تاریخی «آپیا» گزرا کاه سربازان و مامورانی بود که از شهرهای دیگر ایتالیا و یا کشورهای هم جوار برای اخذ مستور و یاد ریافت حقوق معوقه به وطن باز می گشتند.

ایتالیا، کشور لذینترین غذاهای دنیا، سرزمینهای سرسبز و با غهای اندک، قایق های شناور در کانال های و نیز و زیباترین و باشکوه ترین بنامهای تاریخی جهان است. کشور بزرگی که تاریخی ریشه دار و غنی نار و همین مسئله موجب شوی فرهنگی در این کشور شده است.

ستهای آداب و رسوم و فرهنگ این کشور، از منطقه ای به منطقه دیگر متقاضات است. به عنوان مثال آداب و رسوم ایتالیایی های منطقه‌ی سیسیل، و ترکو-کامپانیا کاملابایکیگر متقاضات است.

مراسم افطاری در شرکتهای گروه صنعتی پارس لاستیک (بیویاگستر-بسپارتبان-بسپارسازه)

