

ستاره دانایی

فهرست

سخن دوست	۲
دیدار نوروزی	۳
بر اوج افلاک	۴
تولید سقف کاذب خودرو در شرکت عایق خودرو توس	۶
پا قلب دوم انسان	۱۰
اضافه شدن ۱۲ نوع سواد	۱۱
بازبینی گذشته، طراحی آینده	۱۲
تأمل و خوداندیشی درباره سالی که گذشت	۱۳
نگاهی به دورنمای سال آینده	۱۴
رنگین کمان پلاک خودرو	۱۶
کتاب دار های کتاب نخوان	۱۷
تبریز، شهر اولین ها و برترین ها	۱۸
زمین پاک	۲۰
وفاداری و زیبایی در ترجمه	۲۲
چابک باشید!	۲۴
از مشاغل در آینده خبر دارید؟	۲۶
آینده کاری ایمن و سالم	۲۷
وقتی که نور خورشید برای سلامتی مفید است	۲۸
به فکر درمان باشیم!	۳۰
داستان نویسی - قسمت هشتم	۳۱
زبان بدن	۳۲
ترس دختر جوان و خشم من	۳۴
کبد چرب چیست؟	۳۶
جشنواره امتنان، اردیبهشت ۹۸	۳۸
فروشگاه اینترنتی پارت بست	۴۰
بهبود مستمر (تیغه برش)	۴۱
چگونه با نوجوانان سفر کنیم؟	۴۳
متری شش و نیم	۴۴
افتخاری دیگر در گروه صنعتی پارت لاستیک	۴۶
ضیافت رمضان	۴۶
پلیم پارت	۴۷
لطیفه های کودکانه	۴۸

نشریه ستاره دانایی | شماره ۴۴

نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک

بهای تک شماره: ۱۱۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

ایرج یزدان بخش

سردبیر: آتنا طوسیان

هیأت تحریریه: مژگان ربانی

فرهود صدرالسادات - بهداد محمدی

مهدی وفائی

صفحه آرا و ویراستار: نیکزاد فیروزآبادی

نشانی دفتر نشریه: مشهد

شهرک صنعتی توس

فاز ۲- بلوار اندیشه- اندیشه ۵- دانش ۴

شرکت پویاگستر خراسان، ماهنامه ستاره دانایی

تلفن: ۰۵۱-۳۵۴۱۰۵۲۷

نمابر: ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷

واتساپ: ۰۹۱۵۰۴۹۲۶۴۷

ستاره دانایی با افتخار منتظر دریافت مطالب و

مقالات شما خوانندگان گرامی است. خوانندگان

عزیز می توانند از تمامی مطالب این نشریه با

ذکر منبع استفاده نمایند.

دعای ماه

جاده موفقیت مستقیم نیست

پیچی دارد به نام « شکست »

دوربرگردانی دارد به نام « سردرگمی »

سرعت گیرهایی دارد به نام « افکار منفی »

و چراغ قرمزهایی دارد به نام « دشمنان »

اما اگر یدکی به نام « اراده »،

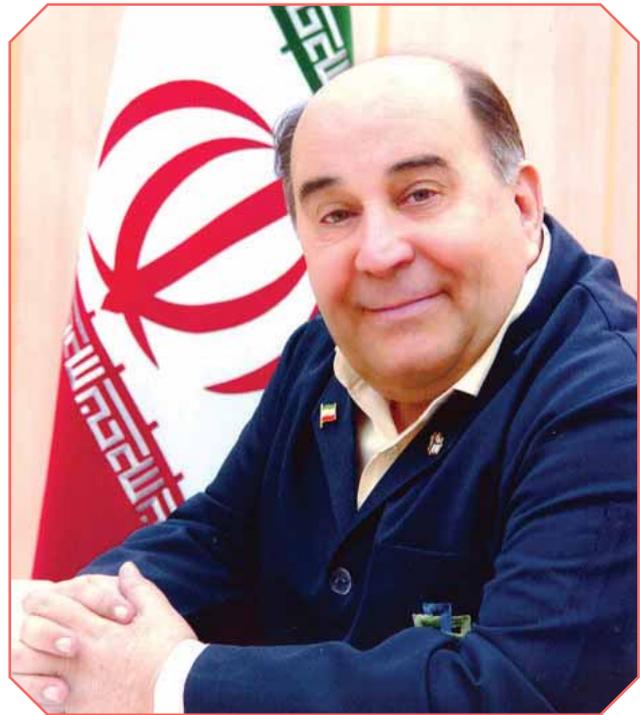
موتوری به نام « استقامت »

و راننده ای به نام « امید »

داشته باشید، به جایی خواهد رسید که

«موفقیت» نام دارد

زندگیتان سرشار از موفقیت های بی نظیر.



سخن دوست | بر ساحل دانایی

ایرج یزدان بخش | مدیر مسئول

به تمامی فرزندان خوب و پرهتمم در مجموعه گروه صنعتی پارت لاستیک سلام می‌کنم. امیدوارم هر روز بهتر از روز قبل و هر دقیقه با انگیزه‌تر از دقایق قبل به میهن عزیزمان خدمت کنیم. خوشحالم که سال ۹۸ را باز همراه شما، در جبهه مقدس کار و تلاش آغاز کرده ایم و علی‌رغم همه مشکلات و فشارهای اقتصادی، با قدرت و قوت، به سمت اهداف متعالی گروه در حرکتیم. خدای مهربان را شکر می‌کنم که کشتی بزرگ پارت لاستیک را در تندباد حوادث، خودش ناخدایی می‌کند و با نعمت تفکر و تعقلی که به ما داده، ما را بر سرنوشت و آینده خودمان مسلط قرار داده تا آن کاری را انجام دهیم که به نفع کشورمان، شرکتان و خودمان است. ایران سربلند ما، ماه‌های بسیار سرنوشت‌سازی را سپری می‌کند. بحران‌های پی‌درپی هرگز نتوانسته به تمامیت ارضی این سرزمین لطمه‌ای وارد کند گرچه دشمنان این مرز و بوم همواره خواسته‌اند ملت ایران را به زانو درآورند اما دریغ است ایران که ویران شود کنام پلنگان و شیران شود. فرزندانم امسال سال رونق تولید نامگذاری شده است. آنچه که در تحقق شعار رونق تولید اهمیت دارد، ورود به مرحله اجرایی این شعار بوده تا تحولات مورد انتظاری که زمینه‌ساز اشتغال و رونق اقتصادی خواهد شد، در بازه زمانی کوتاهی

خود را نشان داده و در مرحله عمل به بسیاری از مشکلات اقتصادی حال غلبه کند. مطمئناً زمانی که از تولید صحبت می‌شود، عوامل متعددی در این عرصه مورد واکاوی و بررسی قرار گرفته و توجه به تأمین مواد اولیه کارخانجات و واحدهای تولیدی، تلاش برای کاهش هزینه تولید، یافتن بازار مناسب داخلی و جهانی و ارائه تسهیلات مناسب برای پشتیبانی واقعی از چنین نهادهایی نقش مهم و محوری خود را ایفا خواهد کرد. زمینه‌ی رونق تولید در کشور ما مهیاست. ما میلیون‌ها جوان خلاق آماده به کار با تحصیلات عالی دانشگاهی داریم. نیروی انسانی مورد نیاز برای رونق تولید موجود است. بازارهای بزرگی در اطراف کشورمان متقاضی کالاهای تولیدی ما هستند و منابع سرشاری مانند منابع طبیعی و زیرساختهای خوب. توجه به رونق تولید، یعنی باور این مهم که ما هستیم و خودمان باید اقتصاد را درست کنیم. توجه به رونق تولید، یعنی امیدی به دیگران نداریم و خودمان با قدرت مشکلات اقتصادی را برطرف می‌کنیم. توجه به رونق تولید، یعنی گم شده خود را در دستان پر قدرت مردم، فکر و کارآفرینی جوانان و تفکر دانشگاهیان جستجو می‌کنیم. توجه به رونق تولید، یعنی تقویت خودباوری برای حل مهمترین مشکلاتی که دشمنان سر راه ملت ایران قرار داده‌اند. در پایان، امید آن می‌رود تمامی آحاد جامعه به سهم خود، برای توسعه تولیدی و صنعتی کشور تلاش کنند. این شعر نواز یکی از شاعران معاصر تقدیم همه عزیزانی که بدون توجه به ناملايمات و سختی‌ها برای رونق تولید کشورمان تلاش می‌کنند.

اگر خواهان ایران عزیزیم
اگر با دشمن خود درستیزیم
اگر با مردمان درد خیزیم
ز خیل کارگر تمجید باید
هماره رونق تولید باید
ز خاک میهن خود سرفرازیم
به مردان و زنان خود بنازیم
برای آن که ایران را بسازیم
چو خورشید از افق تابید باید
هماره رونق تولید باید
بیا مانند مردان دلاور
بیا در عرصه‌ی ایثار و باور
چو نخل پُر ثمر، نخل تناور
بگو با خود فقط امید باید
هماره رونق تولید باید.





دیدار نوروزی پرسنل گروه
صنعتی پارت لاستیک
با پدر معنوی، جناب آقای
ایرج یزدان بخش



بر اوج افلاک

به قلم: مژگان ربانی

دکتر پرویز ناتل خانلری در اسفندماه ۱۲۹۲ در مازندران زاده شد. نام خانوادگی «خانلری» از لقب جد او «خانلرخان» گرفته شده است. کلمه «ناتل» (نام قدیمی شهری در مازندران) به پیشنهاد نیما یوشیج (نوه خاله مادرش) بر نام خانوادگی او افزوده شد.

پس از اتمام تحصیلات ابتدایی هنگام ورود به دارالفنون، به تشویق بدیع‌الزمان فروزانفر، که آن زمان معلم دارالفنون بود، رشته ادبی را انتخاب کرد. سپس وارد دانشسرای عالی شد و دانشنامه لیسانس زبان و ادبیات فارسی را از دانشکده ادبیات دانشگاه تهران دریافت کرد و بعد از آن ضمن تدریس در دبیرستان‌ها، دوره دکتری زبان و ادبیات فارسی را به اتمام رساند.

خانلری جزو اولین گروه دریافت‌کنندگان دکتری زبان و ادبیات فارسی از دانشگاه تهران بود. او کرسی «تاریخ زبان فارسی» را در دانشکده ادبیات دانشگاه تهران ایجاد کرد و تا سال ۱۳۵۷، خود متصدی تدریس آن بود. وی نیز بنیانگذار انتشارات دانشگاه تهران بود و به مدت پنج سال مدیریت آن را برعهده داشت.

او در سال ۱۳۲۰ با زهرا کیا ازدواج کرد که حاصل آن یک دختر و یک پسر بود. پسرش در جوانی درگذشت. در خرداد ۱۳۲۲ نخستین شماره از مجله ادبی سخن را انتشار داد و تا سال ۱۳۵۷ انتشار آن را تداوم بخشید. وی در سال ۱۳۲۷ به پاریس رفت و مدت دو سال در «انسیتو دو فونتیک» که وابسته به دانشگاه سوربن بود، به مطالعه و تحقیق مشغول شد. او اولین ایرانی‌ای بود که با رشته فونتیک (آواشناسی) در این مؤسسه آشنا شد و رساله‌ای نیز در این باره به زبان فرانسوی نوشت.

وی همچنین در مقام وزارت فرهنگ، طرح ایجاد سپاه دانش را پیشنهاد کرد و به تصویب رساند و اجرای آن را آغاز کرد. از مهم‌ترین خدمات خانلری به فرهنگ ایرانی، تأسیس بنیاد فرهنگ ایران با جلب همکاری عده‌ای از پژوهشگران بود که در سال ۱۳۴۴ آغاز به کار کرد. ریاست این بنیاد از ابتدای تأسیس تا سال ۱۳۵۷ بر عهده خود او بود.

از کارهای ارزشمند دیگر او انتشار مجله سخن بود که محلی برای انتشار آثار نویسندگان تازه‌نفس و شاعران نوگرا بود و نقش بسزایی در جهت‌گیری ادبیات فارسی در دوره معاصر داشت. او نیز ریاست فرهنگستان ادب و هنر ایران را و همچنین مدیرکلی سازمان پیکار با بیسوادی را برعهده داشت.

دستور زبان فارسی خانلری اولین بار در سال ۱۳۴۳ به‌عنوان کتاب درسی دبیرستانی به چاپ رسید و سال‌ها در دبیرستان‌ها تدریس می‌شد، و بعداً مورد تجدیدنظر قرار گرفت و در دانشگاه‌ها نیز تدریس شد. اثر مهم و ماندگار دیگر خانلری، تاریخ زبان فارسی است که تاکنون تنها کتاب مرجع در این زمینه به حساب می‌آید. وی دستی هم در نمایشنامه‌نویسی داشت از جمله نمایشنامه کوتاه سفر هشتم سندیباد که الهام‌بخش یکی از مهم‌ترین نمایشنامه‌های پارسی به نام هشتمین سفر سندیباد به قلم بهرام بیضایی شد. او شاعری توانا بود و پرآوازه‌ترین شعر او قصیده‌ای است به نام «عقاب» که به صادق هدایت تقدیم شده است. این قصیده بسیار آموزنده است و کنایه از آنانی است که تن به هر خواری و نکبتی نمی‌دهند و از برای متاع دنیا خود را ذلیل و پست نمی‌کنند. اینک بخوانیم این قصیده زیبا و پند آموز را:

آهو استاد و نگه کرد و رمید
دشت را خط غباری بکشید
لیک صیاد سر دیگر داشت
صید را فارغ و آزاد گذاشت
آشیان داشت بر آن دامن دشت
زاغکی زشت و بد اندام و پلشت
سنگ‌ها از کف طفلان خورده
جان ز صد گونه بلا در برده

صبحگاهی ز پی چاره ی کار
گشت بر باد سبک سیر سوار
گله کاهنگ چرا داشت به دشت
ناگه از وحشت پر و لوله گشت
وان شبان، بیم زده، دل نگران
شد پی بره ی نوزاد دوان
کبک، در دامن خاری آویخت
مار پیچید و به سوراخ گریخت

گشت غمناک دل و جان عقاب
چو ازو دور شد ایام شباب
دید کش دور به انجام رسید
آفتابش به لب بام رسید
باید از هستی دل بر گیرد
ره سوی کشور دیگر گیرد
خواست تا چاره ی ناچار کند
دارویی جوید و در کار کند

گفت : خوانی که چنین الوان ست لایق محضر این مهمان ست می کنم شکر که درویش نیم خجل از ما حضر خویش نیم گفت و بشنود و بخورد از آن گند تا بیاموزد از او مهمان پند عمر در اوج فلک برده به سر دم زده در نفس باد سحر ابر را دیده به زیر پر خویش حیوان را همه فرمانبر خویش بارها آمده شادان ز سفر به رهش بسته فلک طاق ظفر سینه ی کبک و تدر و تیهو تازه و گرم شده طعمه ی او اینک افتاده بر این لاشه و گند باید از زاغ بیاموزد پند دلش از نفرت و بیزاری، ریش گیج شد، بست دمی دیده ی خویش یادش آمد که بر آن اوج سپهر هست پیروزی و زیبایی و مهر دیده بگشود به هر سو نگریست دید گردش اثری زین ها نیست آن چه بود از همه سو خواری بود وحشت و نفرت و بیزاری بود بال بر هم زد و بر جست از جا گفت : که «ای یار بیخشای مرا سال ها باش و بدین عیش بناز تو و مردار تو و عمر دراز من نیم در خور این مهملی گند و مردار تو را ارزانی گر در اوج فلکم باید مرد عمر در گند به سر نتوان برد شهپر شاه هوا ، اوج گرفت زاغ را دیده بر او مانده شگفت سوی بالا شد و بالاتر شد راست با مهر فلک ، همسر شد لحظه ای چند بر این لوح کبود نقطه ای بود و دگر هیچ نبود

یک گل از صد گل تو نشکفته است چیست سرمایه ی این عمر دراز ؟ رازی این جاست، تو بگشا این راز» زاغ گفت : «ار تو در این تدبیری عهد کن تا سخنم بپذیری عمرتان گر که پذیرد کم و کاست دگری را چه گنه ؟ کاین ز شماست ز آسمان هیچ نیاید فرود آخر از این همه پرواز چه سود ؟ پدر من که پس از سیصد و اند کان اندرز بد و دانش و پند بارها گفت که بر چرخ اثر بادها راست فراوان تاثیر بادها کز زیر خاک و زند تن و جان را نرسانند گزند هر چه از خاک، شوی بالاتر باد را بیش گزندست و ضرر ما از آن، سال بسی یافته ایم کز بلندی، رخ بر تافته ایم زاغ را میل کند دل به نشیب عمر بسپارش ار گشته نصیب دیگر این خاصیت مردار است عمر مردار خوران بسیار است خیز و زین بیش، ره چرخ مپوی طعمه ی خویش بر افلاک مجوی ناودان ، جایگهی سخت نکوست به از آن کنج حیاط و لب جوست من که صد نکته ی نیکو دانم راه هر برزن و هر کو دانم خانه، اندر پس باغی دارم وندر آن گوشه سراغی دارم خوان گسترده الوانی هست خوردنی های فراوانی هست آنچه ز آن زاغ چنین داد سراغ گندزاری بود اندر پس باغ بوی بد ، رفته از آن ، تا ره دور معدن پشه، مقام زنبور هردو همراه رسیدند از راه زاغ بر سفره ی خود کرد نگاه

سال ها زیسته افزون ز شمار شکم آکنده ز گند و مردار بر سر شاخ ورا دید عقاب ز آسمان سوی زمین شد به شتاب گفت که : «ای دیده ز ما بس بیداد با تو امروز مرا کار افتاد مشکلی دارم اگر بگشایی بکنم آن چه تو می فرمایی» گفت : «ما بنده ی درگاه تویم تا که هستیم هوا خواه تویم بنده آماده بود ، فرمان چیست ؟ جان به راه تو سپارم، جان چیست؟ این همه گفت ولی با دل خویش گفت و گویی دگر آورد به پیش کاین ستمکار قوی پنجه، کنون از نیاز است چنین زار و زبون لیک ناگه چو غضبناک شود زو حساب من و جان پاک شود دوستی را چو نباشد بنیاد حزم را باید از دست نداد در دل خویش چو این رای گزید پر زد و دور ترک جای گزید زار و افسرده چنین گفت عقاب که : «مرا عمر ، حبایی است بر آب راست است این که مرا تیز پر است لیک پرواز زمان تیز تر است گر چه از عمر ، دل سیری نیست مرگ می آید و تدبیری نیست من و این شه پر و این شوکت و جاه عمرم از چیست بدین حد کوتاه؟ تو بدین قامت و بال ناساز به چه فن یافته ای عمر دراز؟ پدرم نیز به تو دست نیافت تا به منزلگه جاوید شتافت لیک هنگام دم باز پسین چون تو بر شاخ شدی جایگزین از سر حسرت بامن فرمود کاین همان زاغ پلید است که بود عمر من نیز به یغما رفته است

دکتر پرویز ناتل خانلری در شهریور ۱۳۶۹، پس از یک دوره بیماری طولانی، در ۷۷ سالگی در تهران درگذشت. روحش شاد و یادش گرامی باد.





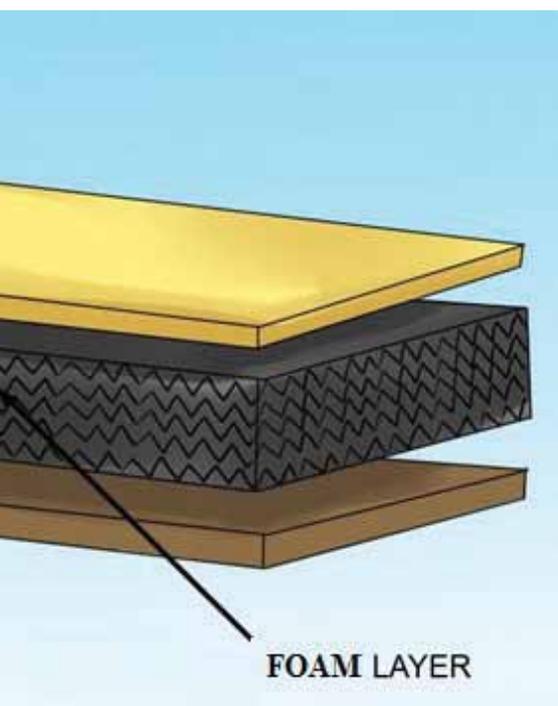
تولید سقف کاذب خودرو در شرکت عایق خودرو توس

می باشد که به تنهایی بیش از ۵۰ درصد صدای تولید شده در داخل خودرو را جذب میکند. از جمله پارامترهای مهم و مورد اتکای سقف کاذب میتوان به وزن پایین، فرم پذیری مناسب، ظاهر مناسب، دوام بالا، جذب بالای صدا، تغییرات ابعادی بسیار کم و قابلیت بازیافت در صورت اسقاط خودرو اشاره کرد. با توجه به اینکه سقف کاذب پس از کف پوشها بزرگترین سطح قابل رویت در محفظه داخلی خودرو می باشد این قطعه ملزم به رعایت استانداردهای زیبا شناختی بالا می باشد که این استانداردها پیچیدگی تولید سقف کاذب را افزایش می دهند چراکه محصول نهایی می بایست عاری از هرگونه ناصافی، موج دار بودن، شکستگی، پوسته شدن، حفره و چین و چروک باشد. بطور کلی سه نوع سقف کاذب در سالهای اخیر تولید و مورد مصرف قرار گرفته اند:

- ۱- شیت های قالب پذیر پلی پروپیلن و الیاف شیشه.
- ۲- فوم های پلی یورتان لمینیت شده با الیاف شیشه که عموماً سقف ساندویچ پلی یورتان نامیده میشوند.
- ۳- فوم ترموپلاستیک.

شرکت عایق خودرو توس در راستای دستیابی به توان اقتصادی مطمئن و پایدار با آینده ای روشن با تصویب در هیأت مدیره، پروژه تولید سقف داخلی خودروها به روش WET را در دستور کار قرار داد که با توجه به تدابیر مدیر ارشد گروه صنعتی پارت لاستیک (جناب آقای مهندس سهیل یزدان بخش) و همکاری مدیریت محترم عامل جناب آقای مهندس حسین یزدان بخش و تیم پروژه شرکت عایق خودرو توس، خوشبختانه این مجموعه توانست در بازه زمانی بسیار کوتاه، اقدام به خرید ماشین آلات و راه اندازی خط تولید در اواخر سال ۹۷ نماید و در تاریخ ۹۸/۰۲/۲۲ موفق به اخذ تأییدیه اولین سقف داخلی خودرو گردد. لازم به ذکر است در راستای دستیابی به بالاترین درجه کیفی محصول، تجهیز کلیه ماشین آلات تولیدی این محصول با برندهای مطرح اروپایی صورت گرفته است. این پروژه کار خود را با پیش بینی تولید ۳۵۰ عدد سقف تنها ۱ شروع و در آینده ای نزدیک با تولید سقف انواع خودرو ادامه خواهد داد.

سقف کاذب خودرو (head liner) چیست؟
سقف کاذب بزرگترین سطح جاذب در داخل خودرو



توسط چسب انجام می گردد و پس از قرار گیری لایه ها بر روی هم، مجموعه از طریق اعمال همزمان فشار و دما یک شکل هندسی ۳ بعدی حاصل می شود. سقف کاذب در سالن تزیینات در خط خودرو ساز مونتاژ شده و پس از نصب کلیه چراغهای داخلی خودرو، دستگیره و آفتاب گیرها روی آن مونتاژ می شوند.

روشهای تولید:

به دو شیوه dry و wet می باشد که فناوری بکار رفته در عایق خودرو توس با روش wet می باشد.

کاربرد:

این پوشش چندین هدف را دنبال می کند که از جمله آن ها می توان علاوه بر زیبا سازی فضای داخلی، به عایق کردن سقف در مقابل سرما، عایق شدن در مقابل صدای باد و همچنین لرزش های سقف، مهیا کردن بستر برای نصب چراغ ها و یا میکروفون های بلوتوثی و ... اشاره کرد.

تکنولوژی تولید محصول سقف کاذب در شرکت عایق خودرو توس از نوع دوم می باشد که گسترده ترین روش تولید سقف کاذب در دنیا است در فرایند تولید این محصول به روش فوق که پیوسته دابل کانوایر می باشد، لایه های پوشاننده به صورت همزمان به فوم پلی یورتان متصل می شوند در نتیجه شیت های لمینیت شده حاصل می شوند که در مرحله بعد و در فرایند پرس به شکل سه بعدی مشخص (مطابق با هندسه داخلی خودرو) تبدیل می شوند. در نتیجه فرایند پرس چسب ما بین لایه های کامپوزیت پخت شده و محصول با چقرمگی بالا از اتصال فوم و الیاف شیشه حاصل می شود. سقف کاذب بوسیله روباتیک و اترجت برشکاری شده و آماده ارسال به مشتری می گردد. میزان سازگاری لایه های بکار رفته در تولید سقف کاذب و مقاومت حرارتی لایه ها نقش مهمی در رسیدن به محصول باکیفیت ایفا می کند.

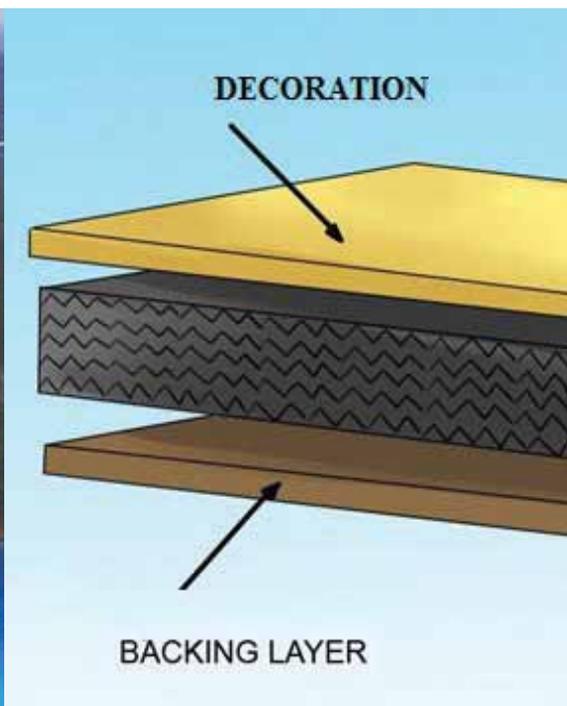
محصول تولیدی شامل سه لایه می باشد که در شکل زیر مشخص شده است که شامل:

- لایه مرکزی (این لایه شامل فوم پلی یورتان لمینیت شده با الیاف شیشه است که عمده خواص بنیادی محصول نهایی از این لایه حاصل می شود)

- لایه بالایی (Decoration)

- لایه پایینی (Backing)

اتصال لایه مرکزی و دو لایه بالایی و پایینی



پروسه تولید

شامل دو مرحله اساسی میگردد:

این مرحله شامل

الف (تولید فوم :

۱- تولید بلاک فوم از جنس pu

۲- برش بلاک و تولید شیت‌های فوم pu

ب) تولید Head liner

این مرحله شامل

۱- چسب زدن

۲- کانوایر (آب پاش + خرد کن الیاف)

۳- پرسکاری

۴- واتر جت

در اینجا از تلاش و توجه کلیه دست اندرکاران که بدون مساعی ایشان چنین توفیقی میسر نمی گردید تشکر و قدردانی می گردد:

- واحد بازرگانی (ثبت سفارش دستگاه ها و ماشین آلات به روز اروپا و تأمین ارز مورد نیاز باوجود تنگنای ناشی از تحریم)

- واحد نت (نصب و راه اندازی خط تولید محصول)

- واحد R&D (انتقال دانش فنی)

- واحد تولید (تولید مطابق استانداردهای تعیین شده مشتری)

- واحد کیفیت (در راستای تهیه استانداردهای مربوطه)



بازدید مدیریت محترم عالی گروه صنعتی پارت لاستیک از پروژه

حضور پدر معنوی گروه صنعتی پارت لاستیک (جناب آقای مهندس ایرج یزدان بخش) در مورخ ۹۸/۰۲/۲۳ و لبخند رضایت ایشان از به نتیجه رسیدن پروژه و ادامه روند اشتغال زائی در مجموعه بزرگ پارت لاستیک، موجب فراموشی تمامی سختی های راه پیموده شده برای مدیران و روسای مجموعه عایق خودرو در دستیابی به این هدف بزرگ گردید.



بازدید اعضای محترم شورای راهبری

تولید انبوه این محصول همزمان با حضور اعضای محترم شورای راهبری از خط تولید سقف کاذب در مورخ ۹۸/۰۲/۲۹، پس از کسب اطلاعات جامع از روند تولید محصول توسط جناب آقای مهندس نورمحمدی انجام گردید. اعضای محترم شورای راهبری با درج امضاء و یادداشتی به یادگار، بر اولین قطعه تولیدی، شادمانی خود را از دستیابی به یکی از اهداف تعیین شده در این شورا جشن گرفتند. درخاتمه عکس یادگاری با اولین قطعه تولیدی امضا شده توسط اعضای محترم شورای راهبری، نوید روزهای پرامیدی برای مجموعه پارت لاستیک می دهد.



پا، قلب دوم انسان

به کوشش: هیأت تحریریه

به پا قلب دوم انسان بیشتر اهمیت دهیم.

- در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهید این کار به افزایش جریان خون و کاهش ورم پاها کمک می کند و خستگی پا را از بین می برد.

- برای انجام ماساژ پاها، روی یک صندلی کوتاه بنشینید و تمام قسمت های کف پا، رویه پا، پاشنه پا و انگشتان پا را به آرامی ماساژ دهید.

- دست را مشت کنید و با برجستگی انگشتان، کف پا را به صورت چرخشی ماساژ دهید.

- با دو دست پا را بگیرید و با حرکت چرخشی انگشتان، رویه پا را ماساژ دهید.



همان طور که قلب خون را در بدن پمپاژ می کند و به همه اعضای بدن می رساند، در عضلات پشت پا یعنی عضلات سه ساق دریاچه های وجود دارد که باید خون را مانند تلمبه پمپاژ کند و از پا خون را بالا بکشد.

وقتی می خوابیم یا راه می رویم عضلات ساق پا با پمپاژ کردن، خون را به بالای بدن می رساند به این دلیل عضلات پا قلب دوم انسان محسوب می شود. اولاً مشکل ترین بخش خونرسانی بدن به پاهاست چون برگشت خون از پا بر خلاف جاذبه زمین است و وریدهایی که قرار است این کار را انجام دهند وقتی زیاد تحت فشار قرار بگیرند دریاچه های لانه کبوترپاشان که همان شیرهای یکطرفه باشند خراب می شوند که نتیجه اش بیماری واریس است.

حفاظت از پا از کارهایی است که باید به آن بسیار توجه کرد زیرا پاها از پرکارترین اعضای بدن هستند که هر روز باید مسافتی را طی کند پس حتما باید برای سلامت و زیبایی پا زمان گذاشت.

مراقبت از قلب دوم بدن

اکثر مردم جهان درباره بیماری های قلبی اطلاعات قابل ملاحظه ای دارند و با تمام توان سعی در کاهش عوامل تهدیدکننده سلامتی قلبشان می کنند؛ این در حالی است که همین افراد بارها و بارها شنیده یا خوانده اند پاهایشان قلب دوم آنهاست و باید در حفظ سلامتی آنها کوشا باشند.

البته کمتر کسی این مهم را با همان حساسیت قلبی مورد توجه قرار می دهد و درست زمانی که فکر می کنیم برای محافظت از پاهایمان به دنبال انتخاب کفشی مناسب هستیم. ناخواسته در حال تهدید سلامتی آنها بوده و روند آسیب را جدی تر می کنیم، زیرا این باور اشتباه در میان بسیاری افراد وجود دارد که کفش گران خریدن حکم بهترین انتخاب را دارد. براساس تحقیقاتی که صورت گرفته به طور متوسط هر فرد روزانه نزدیک به ۱۰ هزار قدم برمی دارد، یعنی ۳ میلیون قدم در سال. این در حالی است که با برداشتن هرگام درواقع ۲ یا ۳ برابر وزن بدن خود را روی پاهایمان قرار می دهیم که این امر در صورت رعایت نکردن برخی نکات بهداشتی بخصوص هنگام انتخاب کفش باعث آسیب های جبران ناپذیری در ناحیه زانو و مچ پا خواهد شد. جالب است بدانیم با توجه به سبک زندگی و برخی عادات، بانوان ۱۰ برابر مردان به دلیل استفاده از کفش های نامناسب در خطر بیماری های پا قرار دارند.

اضافه شدن ۱۲ نوع سواد

به کوشش: هیات تحریریه

سازمان ملل در دهه دوم قرن ۲۱، باز هم در مفهوم سواد تغییر ایجاد کرد. در این تعریف کلا ماهیت سواد تغییر یافت. مهارت هایی اعلام شد که داشتن این توانایی ها و مهارت ها مصداق باسواد بودن قرار گرفت. بدین ترتیب شخصی که در یک رشته دانشگاهی موفق به دریافت مدرک دکترا می شود، حدود ۵ درصد با سواد است. این مهارت ها عبارت اند از:

- ۱- سواد عاطفی: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده و دوستان.
- ۲- سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و دانستن آداب اجتماعی.
- ۳- سواد مالی: توانایی مدیریت مالی خانواده، دانستن روش های پس انداز و توازن دخل و خرج.
- ۴- سواد رسانه ای: این که فرد بداند کدام رسانه معتبر و کدام نامعتبر است.
- ۵- سواد تربیتی: توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته.
- ۶- سواد رایانه ای: دانستن مهارت های راهبری رایانه.
- ۷- سواد سلامتی: دانستن اطلاعات مهم درباره تغذیه سالم و کنترل بیماری ها.
- ۸- سواد نژادی و قومی: شناخت نژادها و قومیت ها بر اساس احترام و تبعیض نگذاشتن.
- ۹- سواد بوم شناختی: دانستن راه های حفاظت از محیط زیست.
- ۱۰- سواد تحلیلی: توانایی شناخت، ارزیابی و تحلیل نظریه های مختلف و ایجاد استدلال های منطقی بدون تعصب و پیش فرض.
- ۱۱- سواد انرژی: توانایی مدیریت مصرف انرژی.
- ۱۲- سواد علمی: علاوه بر سواد دانشگاهی، توانایی بحث یا حل و فصل مسائل با راهکارهای علمی و عقلانی مناسب.

از آن جا که با سواد بودن به یادگیری این مهارت ها وابسته شد، قاعدتاً سیستم آموزشی کشورها هم باید متناسب با این مهارت ها تغییر رویه می داد.

به امید اینکه سیستم آموزشی کشور ما تغییری در زمینه مهارت های فوق به زودی زود انجام دهد.

- با کاهش خستگی پاها، از خستگی کل بدن جلوگیری کنیم.
- پاشنه پا را با دست گرفته و به صورت چرخشی حرکت دهید.
- به آرامی انگشت شست دست را، از مچ پا تا روی هر یک از انگشتان پا بکشید.
- پا را با دو دست بگیرید و به سمت کف و رویه پا فشار دهید. مثل حالتی که می خواهید تکه ای نان خشک را از وسط بشکنید.
- هر یک از انگشتان پا را به ملایمت بکشید و بچرخانید.
- در پایان پا را بین دو دست نگهدارید.





بازبینی گذشته ، طراحی آینده

سمینار دکتر صاحبی

در واپسین روزهای سال ۹۷، به همت مرکز علمی کاربردی پارت لاستیک و با حمایت مدیریت ارشد گروه، همایشی با عنوان "بازبینی گذشته و طراحی آینده" در محل هتل پردیسان مشهد برگزار شد. سخنران همایش، استاد فرهیخته جناب آقای دکتر علی صاحبی و مخاطبان آن جمع قابل توجهی از مدیران، روسا، سرپرستان و دیگر پرسنل گروه صنعتی پارت لاستیک بودند.

در این همایش که با استقبال حضار نیز روبه رو شد، آقای دکتر صاحبی با مشارکت مخاطبان به ارائه مباحث مربوطه پیرامون موضوع همایش، که متناسب با روزهای آخر سال انتخاب شده بود، پرداختند. دکتر علی صاحبی، دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد خود را در دانشگاه تهران گذرانده است و در سال ۱۳۷۵ در رشته روان‌شناسی بالینی از دانشگاه University of New South Wales درجه دکتری گرفته، در ۱۳۷۷ به دریافت درجه فوق دکترا در اختلالات وسواس از کلینیک اختلالات اضطرابی دانشگاه سیدنی نایل آمده است.

دوره‌های رسمی «شناخت‌درمانی» را زیر نظر آلبرت آلیس گذرانده و گواهی رسمی «طرح واره درمانی» را از جفری یانگ دریافت کرده است.

پس از هشت سال فعالیت به عنوان استاد روان‌شناسی بالینی در دانشگاه فردوسی مشهد، در سال ۲۰۰۶ به جنبش روان‌شناسی مثبت نگر تئوری انتخاب و مؤسسه واقعیت‌درمانی ویلیام گلسر پیوست. ایشان اکنون به عنوان مربی ارشد و عضو هیأت علمی مؤسسه فعالیت می‌نمایند.

در سال ۲۰۰۸ با دریافت مجوز رسمی از دکتر ویلیام گلسر، مرکز آموزش واقعیت‌درمانی ایران را بنیانگذاری نموده است.

از ایشان تاکنون بیش از ۵۰ کتاب و ۳۵ مقاله به چاپ رسیده است.

- ۱۵- بهترین کاری که برای یک نفر در امسال انجام دادم چه بوده است؟
- ۱۶- چه چیزی یک سال پیش بسیار سخت می نمود ولی الان بسیار آسان بنظر می رسد؟
- ۱۷- سه کلمه ای که به بهترین وجه سالی که گذشت را برای من توصیف می کند؟
- ۱۸- چه چیزی امسال بطور کامل برای من روشن و واضح شد؟
- ۱۹- به لحاظ فکری و معنوی امسال چه رشد و ترقی داشتم؟
- ۲۰- در سالی که گذشت متوجه توانمندی، مهارت، استعداد فوق العاده ای در خودم شده ام؟



- ۱- درباره سالی که گذشت اولین فکری که به ذهنم می آید چیست؟ مثبت؟ منفی؟ یا خنثی؟
- ۲- یکی از مهمترین چیزهایی که در این سال یاد گرفتم چه بود؟
- ۳- امسال با چه کسی آشنا شدم که تأثیر مثبتی بر من داشت و دوست دارم بیشتر با او آشنا شده و مراوده داشته باشم؟
- ۴- بزرگترین چالش یا لحظه دشوار در امسال چه بود؟ چرا؟
- ۵- بهترین دستاورد در امسال چه بود؟
- ۶- از کدامیک از توانمندی های شخصی ام امسال استفاده کرده ام و چه سود و منفعتی برای زندگی حرفه ای یا زندگی شخصی ام داشته است؟
- ۷- امسال چه مانعی بیشتر از یکبار سر راهم پیدا شد (پول، زمان، طرز فکرم، شرایط، دانش و اطلاعات و غیره)؟
- ۸- امسال تا چه اندازه خوب و متناسب با افرادی که برایم اهمیت دارند مراوده و ارتباط برقرار کردم؟
- ۹- بر اساس آنچه امسال آموختم و تجربه کردم بهترین توصیه ای که می توانم به کسی بکنم چیست؟
- ۱۰- در سالی که گذشت سه مشکل اساسی که در کار و حرفه ام با آن روبرو شدم چه بودند؟ چگونه آنها را حل کردم یا برای حل آنها چه رویکردی را انتخاب کردم؟ آیا در آن مشکلات و راه حل آنها هیچ روند یا رویه خاص وجود داشت؟ (تشابه؟ همزمانی؟ علت و معلول؟ پیامد؟)
- ۱۱- آیا در سالی که گذشت، چیزی را شروع کردم که آنرا به پایان نبردم؟
- ۱۲- آیا چیزی بود که شروع کردم و در آن ناکام ماندم یا شکست خوردم؟
- ۱۳- آیا چیز خاصی را من از آغاز تا پایان خلق و ایجاد کردم؟ به سرانجام رساندن آن چه احساسی داشت؟
- ۱۴- چه کاری را انجام دادم که حسابی من را فرسوده و خسته کرده است؟

نگاهی به دور نمای سال آینده

۱۱- شش صفت یا ویژگی خاص که سال گذشته من را به بهترین وجه ممکن توصیف می کنند کدامند و دوست دارم در سال آینده این صفات چگونه باشند؟ تغییر کنند یا نه و به چه تغییر کنند؟

۱۲- اگر بخواهم در سال آینده ده درصد جراتمندانه تر عمل کنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۳- اگر بخواهم در سال آینده ده درصد ذهن آگاهانه تر عمل کنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۴- اگر در سال آینده ده درصد مسئولیت پذیرانه تر عمل کنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۵- اگر در سال آینده ده درصد صادقانه با یکپارچگی شخصیت بیشتر عمل کنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۶- اگر در سال آینده بخواهم ده درصد هدفمندتر حرکت کنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۷- اگر سال آینده خودم را همینگونه که هستم ده درصد بیشتر بپذیرم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱۸- اگر در سال آینده ده درصد بیشتر به بدنم احترام بگذارم و مراقبت بهتری از آن بکنم، دست به چه کارهایی می زنم و یا چه اقداماتی را انجام می دهم؟

۱- برای سال آینده بیشتر کنجکاوی دارم که چه چیزی را کشف کنم یا بیشتر بدانم؟

۲- اگر به یک عصای جادویی دست بزنم و یک آرزوی من براحتمی برآورده شود، دوست دارم در سال آینده چه مهارتی را خوب بیاموزم؟ چرا؟

۳- سال آینده دوست دارم در خصوص چه چیزی بطور کامل تکلیف خود را بدانم و درباره آن تصمیم نهایی بگیرم؟

۴- در سال آینده موفقیت و کامیابی خودم را چگونه می بینم و آیا لازم است که برداشت و تصور خود را از کامیابی و موفقیت، دوباره تعریف کنم؟

۵- اگر برای اینکه در سال آینده بیشتر مولد بوده و از روی اراده و قصد درونی تصمیمات بهتری بگیرم، لازم باشد یک اقدام کنم و یا یک گام مهم بردارم آن اقدام و گام چه خواهد بود؟

۶- در سال آینده دوست دارم چه رابطه جدیدی ایجاد کنم و با چه کسی؟

۷- در سال آینده دوست دارم چه پروژه خلاق جدیدی را شروع کنم؟

۸- مهمترین چالش سال جاری من چه بود و برای سال آینده چگونه می خواهم بر این چالش فائق آیم؟

۹- برای رشد معنوی خود در سال آینده چه برنامه ای دارم؟

۱۰- اگر نیت و انگیزه ام را برای سال آینده بخواهم در سه کلمه توصیف کنم آن سه کلمه چه خواهد بود؟



۲۱- در سال آینده فکر می‌کنم برای رشد فکری خودم چه اقدامی بکنم؟ چند کتاب و چه کتابهایی را مطالعه کنم؟ برنامه آموزشی، سمینار، کلاس، شرکت کنم؟ مسافرت بروم، جهانگردی کنم؟

۱۹- در سال آینده لازم است برای مدیریت زمان و انرژی ام چه اقدام قاطعی انجام دهم؟
۲۰- برای نسل آینده چه گام کوچکی دوست دارم در سال آینده بردارم؟



۱۳ سؤال مهم

۷- اگر بخواهم در سه کلمه خودم را در سالی که گذشت توصیف کنم چه لقب‌هایی به خودم می‌دهم؟
۸- آیا الان به آدمی که می‌خواست‌ام باشم نزدیکتر از سال گذشته شده‌ام؟ از چه جنبه‌هایی؟
۹- در سالی که گذشت نسبت به چه چیز خودم احساس افتخار می‌کنم؟ (سال گذشته را در ذهن‌تان مرور کنید، نقاط مهم سال را بررسی کرده و یک چیز افتخار آمیز را انتخاب کنید)
۱۰- در این سال چه رشدی کردم؟ از چه جهت و در چه قلمرویی رشد و توسعه پیدا کردم؟
۱۱- در سال آینده چه چیزی را می‌خواهم از زندگی خودم خارج کنم یا بیرون بریزم؟
۱۲- در سالی که گذشت قدرتان و شاکر چه چیزی هستم؟
۱۳- دوست دارم در سال آینده چگونه فردی باشم؟

۱- خوشایندترین خاطره‌هایی که از امسال دارم کدامند؟ چه کسانی و چگونه آن را رقم زدند؟
۲- آیا لحظه‌ای بود که من بیشتر به توانمندی‌های خودم ایمان آورم و باور کنم که فرد توانمند و توانایی‌ام؟
۳- در سالی که گذشت چه چیزی را به تعویق انداختم و در آن اهمال کاری کردم؟
۴- در سالی که گذشت چه دستاورد، موفقیت و رویداد معناداری را تجربه کردم؟ خودم را درگیر چه فعالیتی کردم که نتیجه خوبی برایم داشت و از آن خشنودم؟
۵- آیا در سالی که گذشت من به عزیزان و اطرافیانم، دوستان و آشنایانم نزدیک تر شدم یا دورتر؟ چه چیزی باعث آن شد؟
۶- در سالی که گذشت تا چه اندازه به رفاه و زندگی دیگران بویژه قشر ضعیف و فقیر فکر کردم و آیا در جهت رفع آن قدمی برداشتم؟ یا فقط بدنبال نیازهای روزانه خودم بودم؟

پلاک خودروها رنگ‌های مختلفی دارند اما تا به حال به این توجه کرده‌اید که هر رنگ نشانه چیست؟ پلاک خودروها در کشور که به پلاک ملی مشهور است دارای رنگ‌های سفید، زرد، سبز، قرمز و دو نوع رنگ آبی است که بر اساس مالکیت خودروها هستند.

خودروهای پلاک آبی نوع اول

خودروهای پلاک آبی دسته اول با حرف «D» خودروهای دیپلمات، کنسولی و سیاسی هستند. خودروهای پلاک آبی دسته اول با حرف «S» خودروهای سفارتخانه‌ها و نمایندگان برای خدمت اداری هستند.

خودروهای پلاک آبی نوع دوم

خودروهای پلاک آبی نوع دوم با حرف «ش» خودروهای متعلق به ارتش است. خودروهای پلاک آبی نوع دوم با حرف «ز» خودروهای متعلق به وزارت دفاع و پشتیبانی است. خودروهای پلاک آبی نوع دوم با حرف «ف» خودروهای متعلق به ستاد کل نیروهای مسلح است.

خودروهای پلاک سفید

خودروهای پلاک سفید سه دسته هستند. خودروهایی با حرف «گ»، خودروهایی با دیگر حروف الفبا به جز «گ» و پلاک‌هایی با نشانه ویلچر.

خودروهای پلاک سفید با حرف «گ»، اصطلاحاً به خودروهای گذر موقت معروف هستند.

خودروهای پلاک سفید با حروف الفبا به جز «گ»، خودروهای شخصی هستند که روزانه شمار زیادی از آنها در کشور در حال تردد هستند و طبیعی است که بیشترین تعداد پلاک خودرو نیز مربوط به این نوع است. خودروهای پلاک سفید با نشانه ویلچر، خودروهای متعلق به جانبازان و معلولان است.

خودروهای پلاک زرد

خودروهای پلاک زرد با حرف «ک» خودروهای ادوات کشاورزی است.

خودروهای پلاک زرد با حرف «ع» خودروهای حمل و نقل عمومی هستند که تاکسی‌ها و اتوبوس‌ها و... از جمله آنهاست.

خودروهای پلاک سبز

خودروهای پلاک سبز با حرف «پ»، خودروهای متعلق به پلیس، اعم از پلیس راهور، گشت انتظامی، پلیس مبارزه با مواد مخدر و... است. خودروهای پلاک سبز با حرف «ث» خودروهای متعلق به سپاه پاسداران انقلاب است.

خودروهای پلاک قرمز

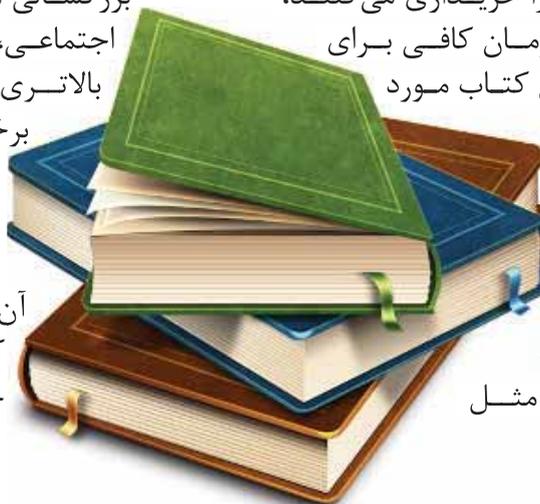
خودروهای پلاک قرمز با عبارت «تشریفات» خودروهای تشریفات دولتی است.

خودروهای پلاک قرمز با حرف «الف» خودروهای دولتی هستند که طبق قانون استفاده شخصی از آنها غیرمجاز است



جایگزینی برای آموزگاری که به دانش‌آموزانش باید و نیایدها را می‌آموزد. مردم هم تا حد زیادی می‌خواهند هم‌رنگ جماعت شوند و فهرست پرفروش‌ها در این میان همیشه راهگشا است. ماتلینا فانهانن، روانشناس فنلاندی می‌گوید: «ما در دوران فوران اطلاعات به سر می‌بریم و نمی‌توانیم هر کتابی را که منتشر می‌شود درباره‌اش تحقیق و بررسی کنیم. بنابراین به پرفروش‌ها اعتماد می‌کنیم و یا به فهرست‌های پیشنهادی برای الهام گرفتن و یا تصمیم‌گیری. مردم شاید صادقانه و حقیقتاً اعتقاد داشته باشند که روزی فرصت یافته و کتاب‌ها را بخوانند اما یافتن این فرصت ایده‌ال به ندرت با واقعیت زندگی آن‌ها جور در می‌آید.» کارن آن هوب اندروز، روانشناس اهل افریقا، در پاسخ به این سوال که آیا کتاب‌های خوانده نشده در خانه‌ها موجب ناراحتی و دل‌مشغولی دارندگان‌شان می‌شوند یا خیر، پاسخ داد: «مردم جذب دانش موجود در کتاب‌ها می‌شوند و مجموعه‌ای از کتاب‌های خوانده نشده به مراتب جذاب‌تر و هیجان‌انگیزتر از مجموعه‌ای از کتاب‌های خوانده و تمام شده است. کتاب‌های خوانده مانند جهانی است که منتظر کشف شدن هستند و خرید کتاب مانند خرید هر وسیله دیگری به ما احساس رضایت و خشنودی می‌بخشد و به طور کلی در اختیار داشتن کتابخانه‌ای از کتاب‌های خوانده نشده با ایجاد این احساس که هر زمان بخواهید در دسترس هستند احساس رضایت را افزایش می‌دهد.» مطالعات و نتایج تحقیقات بین‌المللی ثابت کرده بچه‌هایی که در کودکی کتاب می‌خوانند و یا در خانه‌های پر از کتاب بزرگ می‌شوند در بزرگسالی از سطح سواد، هوش ریاضی و اجتماعی، دایره لغات و سطح همدردی بالاتری نسبت به همسالان خود برخوردار خواهند بود. شاید این کودکان زمانی که به مرحله بزرگسالی برسند، مشغله‌های کاری فرصت مطالعه را از آن‌ها بگیرد؛ اما اشتیاق خریدن کتاب در آن‌ها به قوت خودش باقی خواهد ماند.

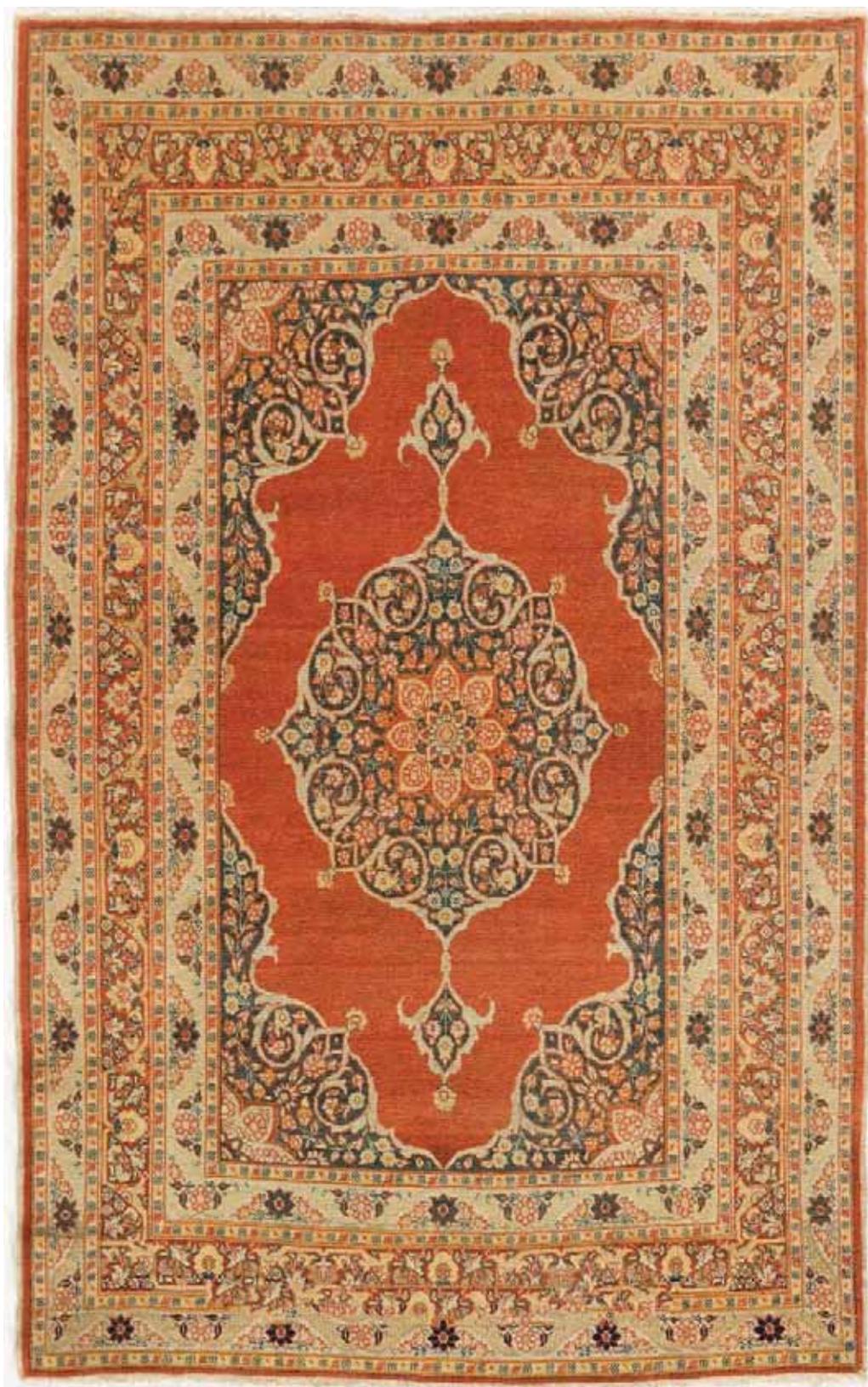
دلایل متعددی برای خرید کتاب و نخواندن آن در میان مردم وجود دارد که برخی از مهم‌ترین دلایل آن را از زبان چند روانشناس می‌خوانیم. برای یک خوره و علاقه‌مند به کتاب، فهرستی از پرفروش‌ها به عنوان یک راهنما برای خرید کتاب بعدی بکار می‌رود. اما آیا شما هم این عادت را دارید که کتابی را خریده و آن را نخوانده باشید. اگر جواب مثبت است بدانید که تنها نیستید. یک اصطلاحی خاص برای توصیف این قبیل افراد در زبان ژاپنی تحت عنوان tsundoku وجود دارد که به افرادی اطلاق می‌شود که تعداد زیادی کتاب‌های نخوانده در منزلشان دارند. کریستینا بورمستر، روانشناس امریکایی از اصطلاح «جنون کتاب» برای نامیدن این قبیل افراد استفاده می‌کند که به اشتیاقی زایدالوصف برای جمع‌آوری و در اختیار داشتن کتاب اشاره دارد. او در این باره می‌گوید: «دلایل متعددی می‌تواند وجود داشته باشد. اما برای شروع می‌توان به نوعی وسواس فکری اشاره کرد. میلی برای احتکار و یا نوعی اعتیاد. آن‌ها نمی‌توانند از کنار یک کتاب پرفروش بگذرند بدون این که آن را بخرند. آن‌ها برای خریدن کتاب احساس نیاز می‌کنند. مثل افرادی که به خرید طلا و جواهر علاقه دارند و ممکن است هیچ وقت از آن‌ها استفاده نکنند. این یک نوع خودپنداره بررسی نشده و یا اختلال وسواس اجباری است» دلیل احتمالی دیگر می‌تواند به سادگی تمایل برخی به خودنمایی و شوآف باشد و هم‌چنین لذت در اختیار داشتن کتاب‌های بسیار، چه خوانده شوند و چه نشوند و یا شاید دلیل آن این باشد که مردم اغلب کمال‌گرا هستند. آن‌ها دلشان می‌خواهد زمانی که کتابی را خریداری می‌کنند، آن را بخوانند؛ اما در نهایت زمان کافی برای نشستن در کنجی و باز کردن کتاب مورد علاقه‌شان را پیدا نمی‌کنند.» برای اشخاصی که مطالعه را دوست دارند، فهرستی از پرفروش‌ها مثل دستورالعمل برای این که چه کتاب‌هایی را بخوانند عمل می‌کند. درست مثل



به کوشش: آتنا طوسیان

تبریز، پایتخت گردشگری جهان اسلام، به دلیل برخی از جاذبه‌های تاریخی و موزه‌های متعدد، آب و هوای معتدل در فصل تابستان، غذاهای محلی لذیذ مانند کوفته، مردمی خونگرم و مهمان‌نواز و داشتن فاصله اندک با یکی از شگفت‌انگیزترین روستاهای جهان یعنی کندوان، در هر سال گردشگران زیادی را به سمت خود می‌کشاند.

جالب است بدانید تبریز یکی از زیباترین، پاک‌ترین، مدرن‌ترین، توسعه‌یافته‌ترین و بهداشتی‌ترین شهرهای ایران است که خود، بزرگ‌ترین افتخار این شهر محسوب می‌شود. بوستان‌های تبریز بسیار خنک و دل‌پذیر است. اما زمستان‌های دیار ستارخان و باقرخان واقعا سرد و جانسوز بوده و در حدود ۵ ماه (از آبان تا اسفند) طول می‌کشد و در ماه‌های آذر، دی و بهمن (مخصوصا دی ماه) به اوج خود می‌رسد و تا اواخر اسفند ادامه پیدا می‌کند. تبریز در این ماه‌ها روزهای یخبندان متعددی دارد و تعداد این روز در ماه‌های ذکر شده به ترتیب ۹، ۲۴، ۲۹ و ۱۳ روز است.



طبق آمار مرتبط با اقلیم این شهر دمای هوای تبریز از ۱۰ تیر تا ۱۰ مرداد به بیشترین میزان خود می‌رسد و متوسط دمای این شهر در این موقع از سال به ۲۴ درجه سانتیگراد می‌رسد. سردترین زمان این شهر هم از ۱۰ بهمن تا ۱۰ دی است و متوسط دما در این موقع منفی ۹ درجه سانتیگراد است؛ بنابراین سفر به تبریز در فصل پاییز و زمستان چندان توصیه نمی‌شود. به طور کلی بهترین زمان سفر به تبریز از اوایل تیر تا اوایل شهریور است.

جشنواره فرش دستبافت

قالی تبریز یکی از انواع قالی‌های ایرانی است. این قالی در شهر تبریز بافته می‌شود. این شهر یکی از مهم‌ترین مراکز بافت قالی در ایران است و قالی‌های بافت آن از تنوع و گوناگونی بسیاری برخوردارند. تبریز، در حال حاضر از سوی «شورای جهانی صنایع دستی» به عنوان «شهر جهانی بافت فرش» انتخاب شده است.

جشنواره ورنی اهر

جشنواره ورنی اهر، جشنواره‌ای است که هر ساله از تاریخ ۲۴ تا ۲۸ شهریور در اهر در ۱۱۹ کیلومتری شمال شرق تبریز برگزار می‌شود و در آن ورنی اهر (نوعی گلیم بدون پرز) و سایر دست‌بافت‌ها و صنایع‌دستی اهر به نمایش گذاشته می‌شود.

جشنواره پنیر ليقوان

هر سال در مهر ماه (معمولا شانزدهم مهر) در روستای ليقوان در فاصله ۴۴ کیلومتری جنوب غربی تبریز که پنیر آن شهره عام و خاص است، جشنواره‌ای یک روزه برگزاری می‌شود که هدف از برگزاری آن آشنایی مردم با جاذبه‌های گردشگری روستا، صنایع‌دستی آن و آشنایی با آداب و رسوم مردم روستا است.

جشنواره گل محمدی گنبرف

گنبرف روستایی خوش آب‌وهوا در ۹۰ کیلومتری جنوب تبریز است که محصول عمده آن گل‌سرخ بوده و از آن برای تهیه گلاب و اسانس گل محمدی استفاده می‌شود که جزو محصولات صادراتی کشور است. این جشنواره هر ساله جمعه دوم تیرماه برگزار می‌شود. در ضمن جشنواره مشابهی نیز در روستای عنصرود اسکو در ۵۰ کیلومتری جنوب تبریز برگزار می‌شود.

جشنواره آدم برفی تبریز

این جشنواره معمولا در دی ماه در پارک ائل گلی تبریز برگزار می‌شود. در ضمن جشنواره‌های مشابه دیگری نیز در تبریز برگزار می‌شود از دیگر مراسم و جشنواره‌های تبریز می‌توان به مراسم ویژه سالگرد موزه سفال در دهم شهریور ماه و همچنین نمایشگاه سفره هفت‌سین (از پایان اسفند تا سیزدهم فروردین) و مراسم ویژه افطاری در همین موزه اشاره کرد.

هر ساله در اردیبهشت ماه در منطقه عشایری قره قیه در ۶۰ کیلومتری شمال تبریز، جشنواره‌ای فرهنگی ورزشی برگزار می‌شود که در آن زنان و مردان غیور عشایر در رشته‌های دو میدانی، طناب کشی، کشتی پهلوانی با یکدیگر مسابقه می‌دهند. از دیگر برنامه‌های این جشنواره می‌توان به اجرای موسیقی محلی عشایر، برگزاری مراسم کوچ به صورت نمادین، حضور بانوان عشایر با لباس محلی، کمانگیری روی اسب و برپایی آلاچیق‌های عشایر اشاره کرد.

شعار سال ۲۰۱۹

حفاظت از گونه های زیستی

نه به زباله و پلاستیک

این روز یادآور نیاز انسانها به داشتن آسمانی آبی و زمینی پاک می باشد روز زمین پاک توسط جان مک مونل در دهه شصت میلادی برای داشتن طبیعت و محیط زیستی سالم تر، نامگذاری شد از آن روز هر ساله مراسمی برای بزرگداشت این روز و محیط زیست برگزار می گردد در ادامه مقاله زیر را که درباره روز زمین پاک می باشد را با هم می خوانیم.

روز جهانی زمین پاک به همه مردم روی زمین یادآوری می شود که نباید سیاره خود، زمین را فراموش کنند و به فکر حفظ آن باشند.

روز زمین پاک مناسبت سالانه ای است که با هدف افزایش آگاهی و تجلیل از محیط زیست کره زمین نامگذاری شده است. در سال ۱۹۶۹، جان مک مونل فرزند یک مبلغ دینی مستقل و علاقمند به عرصه دین، علم و صلح، ایده برگزاری یک روز جهانی به نام روز زمین پاک را در همایش یونسکو درباره محیط زیست مطرح کرد و در همان سال پرچم زمین پاک را طراحی کرد.





اهمیت و جایگاه حفاظت از محیط زندگی و زیست بشری را به تصویر می کشد.

با توجه به اهمیت محیط زیست سالم در زندگی امروز، نقش فرهنگ سازی در کاهش آسیب های حاصل از تخریب ها و آلاینده های رو به گسترش در شهرها، کمتر از خدمات دستگاه های اجرایی و شهری نبوده و می تواند در نهادینه ساختن باور، پاک بودن و پاک زیستن را برای نسل های آینده نقشی انکار ناپذیر ایفا کند.

کاهش بار آلاینده ها به ویژه زباله و پسماندهای خانگی و نیز پیشگیری از انتشار آن در سطح شهرها با وجود پیشرفت های محسوس در جمع آوری آنها در قالب خدمات شهری شهرداری ها، باز هم نیازمند ورود سازمان های مردم نهاد و نیز احاد مردم در قالب این انجمن های زیست محیطی است.

روز جهانی زمین پاک در سراسر دنیا به عنوان نمادی از ترویج فرهنگ حفاظت و نگهداری از محیط زیست و محیطی که در آن زندگی بشری به رشد و بالندگی می رسد، فرصتی مغتنم برای توجه به این فرهنگ سلامت محور و آینده نگر است.

اوتانت دبیر کل وقت سازمان ملل (۱۹۶۲-۱۹۷۱) از ایده مک کونل استقبال کرد و این روز به یک روز جهانی در تقویم های سراسر دنیا تبدیل شد. در ایران نیز همزمان با دیگر کشورهای جهان هفته زمین پاک از روز دوم اردیبهشت ماه به مدت یک هفته در سراسر کشور برپا می شود و نخستین روز این هفته (دوم اردیبهشت ماه) به نام روز زمین پاک نامگذاری شده است.

زمین به عنوان گهواره و مهد تمدن بشری و زیستگاهی برای گونه های متنوع جانوری همواره با پیشرفت تکنولوژی های نوین در معرض خطر و آسیب هایی است که در آینده سلامت جوامع مختلف را در هر نقطه از دنیا به چالش خواهد کشید.

زیستن در محیط های آلوده به انواع آلاینده ها، زباله ها، پسماندهای صنعتی و خانگی در کنار آلودگی های صوتی همه و همه به عنوان تهدیدی برای اکوسیستم ها و نیز محیط زیست شهری، مخاطره آمیزترین نوع زندگی در عصر حاضر است. جوامع مدرن دنیا اکنون به این باور رسیده اند که زمین و محیط زیستی پاک برای رشد و توسعه به مثابه آبی زلال برای یک ماهی در تنگی شیشه ای است و این تمثیل بخشی از

TRANSLATION

زنده یاد استاد احمد آرام برای مترجمان خوب سه ویژگی را لازم می‌شمرد: «تسلط بر زبان مبدأ، تسلط بر زبان مقصد و آشنایی با موضوع.» به نظر من، فقط تسلط بر این دو زبان کافی نیست. مترجم باید آگاهی دقیقی از اختلافات این زبان‌ها نیز داشته باشد. توجه به اختلاف میان زبان‌ها از ضرورت‌های موفقیت در ترجمه است. اگر مترجم از تفاوت‌های دو زبان بی‌خبر باشد حتی با دقت زیاد نمی‌تواند ترجمه‌ی سالمی ارائه کند. آری، گاهی دقیق‌ترین ترجمه‌ها خطاست. مثلاً

He took a book from the brother of his teacher and gave it to his father's brother.

ترجمه‌ی دقیق این جمله چنین است: «او کتابی از برادر معلمش گرفت و آن را به برادر پدرش داد.»

ترجمه‌ی فوق، با اینکه کاملاً دقیق است، غلط است، زیرا در زبان فارسی برای «برادر پدر» واژه‌ی مشخصی داریم. ما بجای برادر پدر می‌گوییم «عمو». در زبان انگلیسی، واژه‌ی معینی برای عمو ندارند و مجبورند بگویند «برادر پدر». وفاداری به متن انگلیسی نباید موجب حذف یک لغت از زبان فارسی شود. پس وفاداری در ترجمه به معنای پیروی چشم‌پسته و ظاهری از یک زبان دیگر نیست. گاه یک لغت واحد در دو موقعیت مختلف

به صورت متفاوت بکار می‌رود. مثلاً:
I took an apple.

یعنی: «من یک سیب گرفتم.»

I took an exam.

اما این جمله، برخلاف ظاهرش، یعنی: «من یک امتحان دادم.»

می‌بینید که یک واژه‌ی واحد را یک بار «گرفتن» و بار دیگر «دادن» ترجمه کردیم. مترجمان آگاه می‌دانند که در این موقعیت خاص منظور یک انگلیسی‌زبان آن است که امتحان داده است. هیچ فرهنگ لغتی، نه در زبان انگلیسی و نه در زبان فارسی واژه‌ی take را «دادن» تعریف نکرده است.

در زبان انگلیسی برای کلمات «پیر»، «قدیمی» و «کهنه» فقط از یک کلمه

استفاده می‌کنند. در جمله‌ی زیر:

My old father, put on an old dress and went to see his old friends in the town.

کلمه‌ی old به سه معنای مختلف بکار رفته است. این جمله یعنی: «پدر پیر من لباس کهنه‌ای پوشید و به دیدار دوستان قدیمی خود در شهر رفت.»

این اختلافات فقط به واژه‌ها محدود نمی‌شود، گاه اختلاف در ساختمان دستوری دو زبان است. مثلاً در زبان انگلیسی کلمه‌ی «را» وجود ندارد. ندیدن «را» در این زبان سبب می‌شود بعضی مترجمان از این کلمه، یعنی «را»، خیلی کمتر در نوشته‌های خود استفاده و مثلاً



به نظر من، ترجمه مانند فرزندى است که از ازدواج دو فرهنگ زاده مى شود. فرزند خوب به پدر و مادر، هر دو وفادار است. جهان سرشار از ترجمه های زیبا و وفادار است. ترجمه، چه زشت چه زیبا، ممکن است به متن اصلی وفادار نباشد یا باشد. این به هنر مترجم و موقعیتی که در آن است بستگی دارد.

در پایان، یک رباعی از حکیم عمر خیام نیشابوری را با ترجمه‌ی خود به حضور خوانندگان عزیز این یادداشت کوتاه هدیه می‌کنم. به نظر من، ترجمه‌ی واژه‌به‌واژه خوب نیست و زیبایی را از بین می‌برد. اما اگر ترجمه‌ای، هم واژه‌به‌واژه بود و هم زیبایی اثر اصلی را نیز حفظ کرد چه باک؟ بسیاری از استادان ترجمه پذیرفته‌اند که ترجمه‌ی رباعی زیر هم زیباست، هم کاملاً وفادار به شعر اصلی. بیش از نود درصد از عناصر کلامی شعر خیام در ترجمه‌ی زیر حفظ شده است:

دوری که در او آمدن و رفتن ماست
او را نه بدایت نه نهایت پیداست
کس می‌زند دمی در این معنی راست
کاین آمدن از کجا و رفتن به کجاست؟

Ah in the circle we come and go round,
Beginning and end may never be found.
No one breathes a true word around
Where we start and for where we are bound.

شما ترجمه کنید:

- I gave an exam yesterday.
- I took a book from the sister of my teacher and gave it to my mother's sister.
- This product was made by Part Lastic.

این جمله‌ها را به صورت زیر ترجمه کنند:
This book was written by my brother.

«این کتاب توسط برادر من نوشته شد.»
ولی ما در فارسی بهتر است از «را» استفاده کنیم و جمله را چنین بنویسیم: «این کتاب را برادر من نوشت.» یک مثال دیگر:

This was made by our company.
ترجمه‌ی ظاهری جمله چنین است: «این محصول توسط شرکت ما تولید شده است.» با استفاده از «را» می‌توانیم بگوییم: «این محصول را شرکت ما تولید کرده است.» آیا این آشنا تر و شیواتر نیست؟ اگر انگلیسی‌ها «را» ندارند ما که داریم. باز هم یک مثال دیگر:

This film was seen by our students.
یعنی: «این فیلم توسط دانش‌آموزان ما دیده شد.» که باز هم بهتر است بگوییم: «این فیلم را دانش‌آموزان ما دیدند.»

در ترجمه‌ی مقیاس‌ها و اندازه‌ها مترجم به بهانه‌ی دقت نمی‌تواند از بار مسئولیت‌های خود شانه خالی کند. برای ترجمه‌ی جمله‌ی زیر:

We travelled ten miles.
می‌توان گفت: «ما ده مایل سفر کردیم» این یک ترجمه‌ی دقیق است، غلط هم نیست، اما ظلم به خواننده است. چرا؟ زیرا اگر این جمله را هزار نفر بخوانند دست کم هزار بار باید «مایل» را به کیلومتر تبدیل کنند تا بدانند طول این سفر چقدر بوده است. کافی است مترجم یک بار این تبدیل را انجام دهد و اندازه را به کیلومتر بنویسد تا سبب به هدر رفتن هزاران دقیقه از وقت خوانندگان خود نشود. مترجم خوب و باوجدان همیشه اندازه‌ها و مقیاس‌ها را تبدیل می‌کند، مگر دلیل خاصی برای انجام ندادن این کار موجود باشد.

Welcome

歡迎 Chinese
Dobro Bosnian
Dosli Titulian
Maeva
Tervetuloa Finnish
Welkom Dutch
सुस्वागतम् Hindi

Witajcie Polish

Välkommen Swedish

BUN

Barkaj Hausa (West African)

Benvenuti Italian

HOS GELDİNİZ Turkish

VENIT Romanian

da zu wo

VELKOMMEN Danish

Aloha mai Hawaiian

وسهلا Amharic

In the new world,
it's not the big fish which eats the small fish,
it's the **fast fish**
which eats the **slow fish**

THEN



NOW



TORBEN RICK - WWW.TORBENRICK.EU

ایجاد یک فرهنگ سازمانی چابک، می‌تواند در درازمدت بیشترین تأثیر را روی موفقیت شرکت شما داشته باشد.

و دوم اینکه، به دلیل تأکیدی که این روش روی برنامه‌ریزی و مستندسازی دارد، اگر یکی از اعضا از تیم جدا شود، تأثیر قابل توجهی روی پروژه نخواهد داشت.

مهم‌ترین مشکل روش آبخاری این است که ویژگی‌های واقعی زندگی را در نظر نمی‌گیرد. غیرممکن است که شما (یا مشتری)، تمام چیزهایی که در پروژه مورد نیاز است را پیش‌بینی کنید. نیازها دائماً در حال تغییرند و شما همین‌طور که کار را ادامه می‌دهید متوجه آن خواهید شد.

روش چابک به عنوان پاسخی برای این مشکلات مطرح شد. این روش به جای ترتیبی بودن، یک پروسه‌ی تکرارپذیر و افزایشی است. در توسعه‌ی نرم‌افزار، کارها معمولاً در اسپرینت‌ها (دوره‌های زمانی) دوهفته‌ای یا ماهانه انجام می‌شوند و در پایان هر اسپرینت (دوره) اولویت‌های پروژه مجدداً ارزیابی می‌شوند. این اسپرینت‌ها باعث می‌شوند که مشکلات کشف شوند و قبل از شروع اسپرینت بعدی، از مشتری بازخورد گرفته می‌شود. مزیت اصلی روش چابک این است که به شما اجازه می‌دهد سریع باشید و با توجه به تغییرات بازار، کار را تکرار (و اصلاح) کنید. با توجه به اینکه در دنیای امروز، بازارها به سرعت در حال تغییرند، این روش بسیار منطقی‌تر از روش قبلی است.

داشتن فرهنگ چابک چه اهمیتی دارد؟

اکثر رهبران تشنه‌ی رسیدن به کمال هستند اما در یک محیط چابک، مفهوم کمال وجود ندارد. با توجه به چند دلیل می‌توان استدلال کرد که چابک بودن، رویکرد و روش بهتری است:

امروزه دیگر نمی‌توانید چاره اندیشی درباره سرعت و انعطاف‌پذیری در شرکت خود را به تعویق بیندازید. این مسئله به رویکردی نظام‌مند در نحوه‌ی مدیریت شرکت نیاز دارد. اصطلاح «چابک» آنقدر مورد استفاده قرار گرفته است که احتمالاً بخشی از معنای اصلی خود را از دست داده. چیزی که مورد نظر ما است، روش چابک در مدیریت پروژه است، مخصوصاً در توسعه نرم‌افزار. اصولی که در توسعه نرم‌افزار مورد استفاده قرار می‌گیرد را می‌توان (و باید) در سایر بخش‌های کسب‌وکار، از جمله نیروی انسانی، اعمال کرد.

داشتن سازمانی چابک به شما کمک می‌کند تا پروژه‌ها را سریع‌تر تمام کنید و حتی در افزایش درگیری شغلی کارمندان نیز مؤثر است. به طور سنتی، پروژه‌های نرم‌افزاری با استفاده از روشی انجام می‌شدند که به آن روش آبخاری می‌گفتیم. روش آبخاری یک روش ترتیبی است. یعنی برای رفتن به مرحله‌ی بعد، حتماً باید مرحله‌ی قبل تمام شده باشد. به دلیل همین ترتیبی بودن، زمانی که یک مرحله تمام شود، نمی‌توانید به مرحله‌ی قبل برگردید مگر اینکه تصمیم بگیرید کل پروژه را از ابتدا شروع کنید. به همین دلیل، در این روش، برنامه‌ریزی خیلی دقیق و جامعی در ابتدای پروژه انجام می‌شود.

هرچند این روش ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد اما دو مزیت عمده دارد:

اول اینکه، مشتری‌ها (چه داخل شرکت و چه مشتری بیرونی) دقیقاً می‌دانند که چه انتظاری باید داشته باشند.

که از شما اجازه بگیرند، هیچ راهی وجود ندارد که چابک باشند و سریع کارها را انجام دهند. به پرسنل این اختیار عمل را بدهید که نحوه کار خود را کنترل کنند.

۲. خودتان نمونه باشید.

اغلب اوقات با پرسنل ارتباط داشته باشید، با آنها شفاف باشید و اصول روش چابک را با تمام میل بپذیرید. اگر شما این کار را انجام ندهید، چطور می‌توانید انتظار داشته باشید که پرسنل انجام دهند؟

۳. برای تیم خود یک نقطه‌ی قانونی ایجاد کنید.

ایجاد کردن یک نقطه‌ی قانونی برای تیم موجب می‌شود که همه حول یک دید و بینش واحد فعالیت کنند و به سرعت به سمت یک هدف یکپارچه حرکت کنند، نه اینکه با سرعت روی اهداف متفاوت کار کنند.

۴. ارزش را درک کنید.

بر اساس بیانیه‌ی ۲۰۱۱ CHAOS که توسط Standish Group منتشر شده، پروژه‌های چابک نسبت به پروژه‌های آبشاری، سه برابر احتمال موفقیت بیشتری دارند. مطالعه و یادگیری بیشتر در زمینه مزایای چابک باعث می‌شود که ارزش آن را درک کنید.

۵. از شر ترس خلاص شوید.

شما باید فرهنگ را ایجاد کنید که از ترس، تشکر و استقبال شود. خودآگاهی فردی را بین کارمندان بالا ببرید تا هر کسی نقاط ضعف و قوت خود را بداند.

اگر می‌خواهید اطلاعات بیشتری درباره‌ی نحوه‌ی ایجاد فرهنگ چابک بدانید، کتاب

The Agile Culture:

Leading through Trust and Ownership

منبع بسیار مفیدی است.

۱. مزیت اول بودن.

شاید بزرگ‌ترین مزیت استفاده از رویکرد چابک این باشد که شما می‌توانید زودتر از سایر رقبا محصول را ارائه کنید. در حالی که آنها مشغول برنامه‌ریزی و تلاش برای رسیدن به کمال هستند، شما فروش را انجام می‌دهید.

۲. به تیم انگیزه می‌دهد.

کار کردن با آن سرعت و تکرار سریع به شدت موجب تهییج کردن و انگیزه دادن به پرسنل می‌شود. اصل پیشرفت (Progress Principle) برای انگیزه دادن مهم است و کار کردن چند ماهه روی همان پروژه بدون اینکه هیچ نتیجه‌ی ملموسی داشته باشد، شاید مخرب انگیزه باشد.

۳. مشتری‌های شما را درگیر می‌کند.

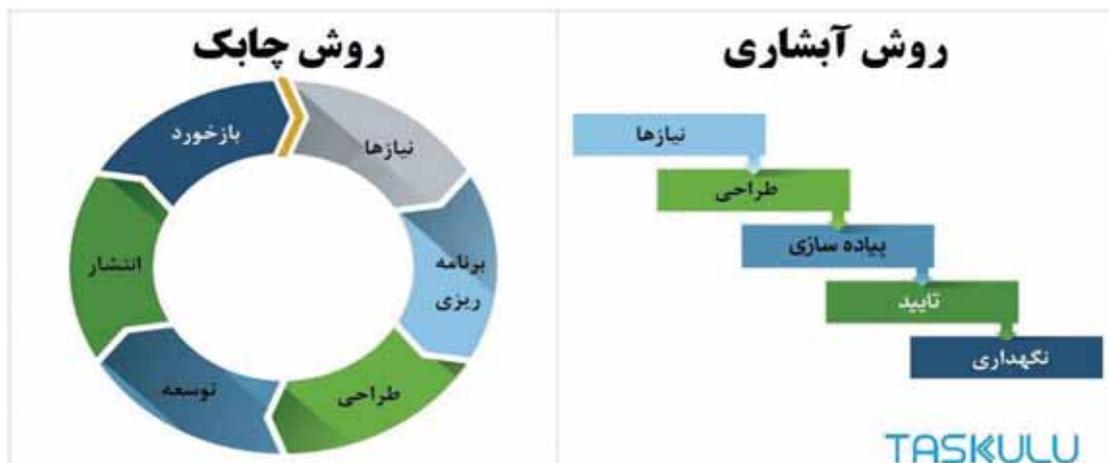
به مشتری این احساس دست می‌دهد که شرکت شما در حال رشد است چون به طور مداوم در حال منتشر کردن ویژگی‌های جدید هستید. همچنین به شما اجازه می‌دهد تا خود را با نیازهای مشتری تطبیق دهید و برای مدت بیشتری آنها را راضی نگه دارید. کمال‌گرا بودن می‌تواند برای شما خیلی مضر باشد. چندین مطالعه نشان داده است که ارتباطی بین کمال‌گرایی و مشکلات مربوط به سلامت روان مثل افسردگی، استرس، اعتیاد به مواد مخدر و افزایش ریسک خودکشی وجود دارد.

شرکت شما با چه روش‌هایی می‌تواند چابک‌تر شود؟

به دلیل اندازه‌ی یک سازمان یا پیچیدگی‌هایی که حول‌وحوش تغییر سازمانی وجود دارد، صحبت کردن راجع به چابک‌تر کردن، خیلی راحت‌تر از عمل کردن به آن است، اما به هر حال قابل انجام است.

۱. به کارکنان استقلال بدهید.

اگر پرسنل برای انجام هر کاری نیاز داشته باشند



از مشاغل در آینده خبر دارین؟

به کوشش: نیکزاد فیروزآبادی

والدین عزیز توجه کنید که دنیای فردا، به افرادی نیاز دارد که بتوانند کارهایی را به عهده بگیرند که ربات ها قادر به انجامش نیستند، پرینترهای سه بعدی قادر به طراحی و ساختنش نباشند و کامپیوترها و سرورها قادر به پردازش نباشند. فردای ما افرادی را می خواهد که ایده سازی بلد باشند و بتوانند توانایی افراد را در کارشان بهبود ببخشند. برای سایر انسان ها تولید انگیزه کنند و نیروی محرکه وجودشان را به حرکت وادارند، دقیقا کارهایی که ربات ها قادر به انجامش نخواهند بود. مگر کسی تا چند سال پیش می توانست عنوان مشاغلی مثل **App developer** بودن، **Youtuber** شدن یا **Social media director** را حدس بزند؟ پس شما شک نکنید که در آینده شغل هایی خواهید داشت که امروز ذهنیتی نسبت به آنها ندارید. با آگاهی از تغییرات در مشاغل شاید بتوانیم با دید بهتری فرزندان مان را برای زمانه خودشان تربیت کنیم. فرزندان شما نیاز به ذهنی دارند

• در آینده ما به مشاغلی مثل خلبان هواپیماهای بدون سرنشین **Drone manager**، به وفور احتیاج بیشتری ها، در اولویت بالاتری قرار خواهد گرفت و به جای پیک موتوری، اجناس به کمک **Drone** ها جابجا خواهند شد. بالطبع، مراکز خصوصی کنترل ترافیک هوایی برای رسیدگی به این هواپیماهای بدون سرنشین تأسیس خواهد شد.

• شغل رانندگی حذف میشه و خودروهای بدون راننده میان تو جاده ها. با اومدن **Drone** ها و خودروهای بدون راننده، شغلی برای زیر نظر گرفتن این حجم از ترابری های هوشمند شکل خواهد گرفت.

• معلم خلبان، منظورم کسی که آموزش خلبانی با هواپیما رو می دهد نیست، منظورم آموزش خلبانی با استفاده از ابزارهایی خواهد بود که آدمها خودشون به تنهایی با پوشیدن اون وسایل می تونن تیک آف کنن و خودشون رو به مقصد برسونن.



• پیشگویی زلزله به یک شغل تبدیل می شود.
• کمپانیهای تولید اعضای بدن، به صورت آنلاین سفارش خواهند گرفت.

• متخصص جراح حافظه به عنوان شغل معرفی می شود که کارش پاک کردن خاطرات دردناک و آزار دهنده خواهد بود.

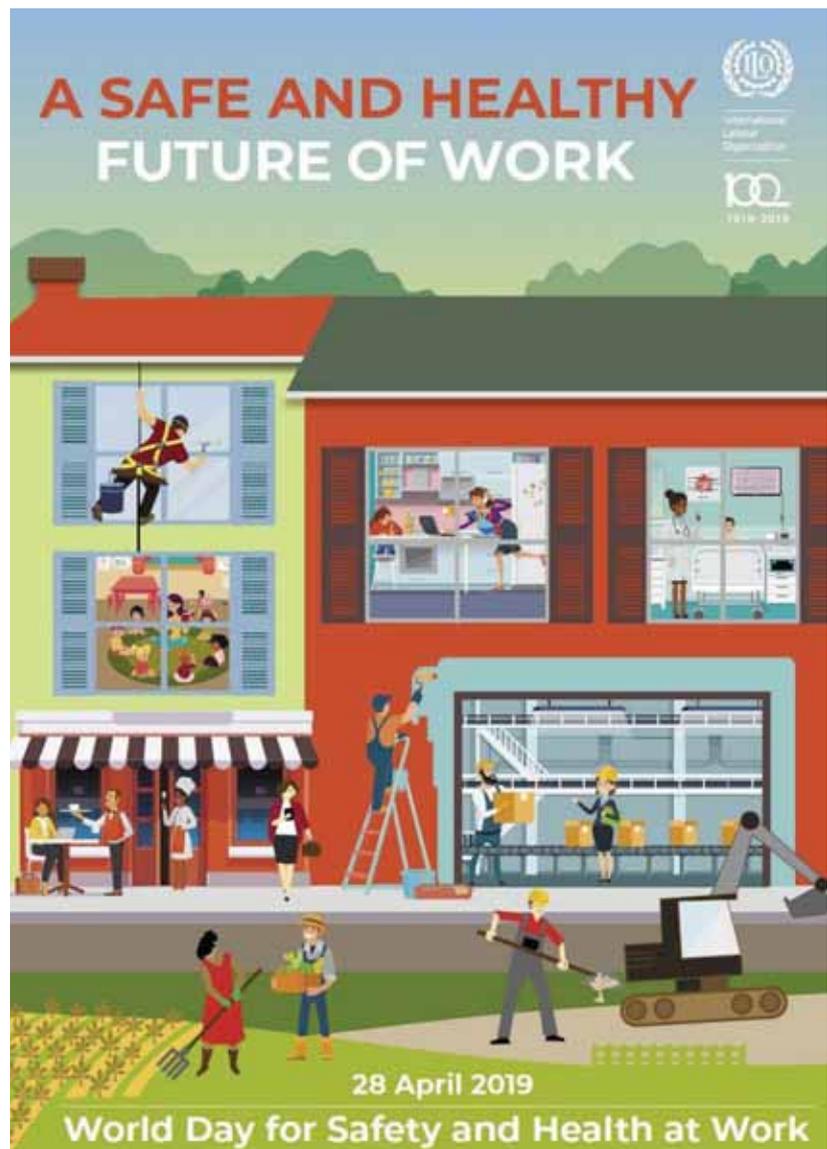
• با آمدن تکنولوژی و شبکه های مجازی توجه آدم ها مدام پرت این شبکه هاست، متخصص بهبود بهره وری عملکرد انسان، شغل مهمی خواهد بود که وظیفه شان زیر نظر قراردادن عملکرد روزانه افراد و ارائه راهکار برای بهبود کیفیت زندگی آنها خواهد بود.

• کارکرد یخچال، لباسشویی، سیستم روشنایی و گرمایشی در معرض هک شدن توسط هکرها قرار می گیرد، بنابراین تامین امنیت شبکه وسایل هوشمند شدیداً احتیاج خواهد شد.

• انسان امروزی، سالیانه یک و نیم میلیون تن زباله تولید می کند، پس مهندسی بازیافت جز سه رشته تاپ و مهم می شود.

که بتوانند خارج از چهارچوب های مرسوم به مسائل نگاه کنند. آنها به یک ذهن منتقد نیاز دارند. که بتوانند عملکرد تکنولوژی را زیر نظر قرار بدهند و راه حل های متفاوت و خلاقانه ای را برای رفع مشکلات پیدا کنند. ربات ها به تنهایی می توانند کار بچه های شما را در آینده بگیرند مگر اینکه بچه های شما خلاق باشند. شاید ربات ها در محاسبه و تشخیص مسئله همیشه برنده باشند ولی آنها هیچ وقت نمی توانند خود جوش کاری بکنند یا ایده ای بدهند. پس تعریف شرح وظیفه برای ربات ها کار بچه های شما خواهد بود اگر بچه ها بخواهند در آینده موفق شوند مجبورند یاد بگیرند که با آدم ها و مدیران چطوری تعامل داشته باشند. باید نحوه مدیریت احساسات و داشتن احساس همدلی و خوب گوش دادن را بلد باشند. برای اینکه بدانید دنیای مشاغل در آینده چه تحولات عجیبی خواهد داشت به مثال های زیر توجه کنید:

هشتم اردیبهشت ماه مصادف با ۲۸ آوریل
از سوی سازمان بین‌المللی کار
به عنوان روز جهانی بهداشت حرفه‌ای
نامگذاری شده است.



شعار سال ۱۳۹۸ (۲۰۱۹ میلادی)
" آینده کاری ایمن و سالم "

روز جهانی ایمنی و سلامت شغلی در واقع یک هدف گذاری سالیانه بین‌المللی برای نهادینه کردن کار سالم و ایمن در سرتاسر جهان است. برگزاری مراسم در این روز بخش مهمی از استراتژی‌های جهانی سازمان بین‌المللی کار برای ارتقای ایمنی و سلامت شغلی در همه محیط‌های کاری است که باعث ارتقای آگاهی‌های مردم و همچنین افزایش امنیت و سلامت محیط کار می‌شود.

اهمیت بهداشت حرفه‌ای: نگهداری و بهبود حداکثر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی کارکنان مشاغل مختلف، از طریق پیشگیری از خطرات تهدید کننده سلامت کارگران، مطالعه شرایط نامناسب محیط کار و اثرات سوء آن بر تندرستی آنان می‌باشد. کارشناس بهداشت حرفه‌ای که در این زمینه فعالیت دارد، با شناختی که از محیط کار، فرایندهای کاری، خطرات و عوامل زیان‌آور محیط کار و نیز تاثیراتی که این عوامل بر سلامت شاغلین می‌گذارد از طریق بررسی، ارزیابی، اندازه گیری و کنترل عوامل زیان آور محیط کار، درصد سالم سازی و بهسازی محیط کاربر می‌آید.

مهندس بهداشت حرفه‌ای در صورت شناسایی بیماری‌های حرفه‌ای در شاغلین، آنها را برای تشخیص قطعی و درمان نزد پزشک می‌فرستد.

وقتی که نور خورشید برای سلامتی مفید است!

به کوشش: هیأت تحریریه | مجله اینترنتی سلامت

معمولا همیشه گفته می شود مراقب اشعه های نور خورشید باشیم و بدون محافظ و ضد آفتاب در آفتاب قرار نگیریم، اما آفتاب و نور خورشید مزیت هایی هم برای سلامت دارند که در ادامه به آنها اشاره می کنیم.

نور خورشید خیلی هم بد نیست.

وقتی به نور خورشید فکر می کنید، اولین چیزی که به ذهن شما می رسد آسیب ناشی از آن است. البته قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید منجر به بروز آسیب های جدی می شود. اما میزان کم آن، به ویژه در اوایل روز و قبل از اینکه خورشید به قوی ترین حالت خود برسد، می تواند مزیت های زیادی برای سلامت داشته باشد.

چه میزان نور خورشید کافیست؟

پاسخ این سوال برای هر فردی متفاوت است. میزان نور خورشید دریافتی به رنگ پوست، سن و سال، سابقه سلامت جسمی، رژیم غذایی و محل زندگی بستگی دارد. به طور کل دانشمندان تصور می کنند ۵ تا ۱۵ دقیقه و اگر سیاه پوست هستید تا ۳۰ دقیقه قرار گرفتن در معرض نور خورشید هیچ آسیبی به شما نمی زند و مزیت های زیادی نیز برای سلامت شما دارد. اگر از ضد آفتاب استفاده کنید مدت طولانی تری می توانید در آفتاب بمانید و از مزایای آن بهره مند شوید. در مورد میزان مناسب و مدت زمان آن با پزشک مشورت کنید.

ویتامین D

اشعه های UV خورشید به بدن کمک می کنند تا این ماده مغذی را تولید کنند. ویتامین D برای سلامت استخوان ها، سلول های خونی و سیستم ایمنی ضروریست. به علاوه این ویتامین به دریافت و مصرف برخی مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر نیز کمک می کند.

اکثر افراد ویتامین D را از طریق غذا دریافت می کنند، اما در کودکان عدم دریافت این ویتامین از طریق غذا ممکن است منجر به نرمی استخوان شود.

محافظت از بدن در مقابل برخی شرایط خاص

سپری کردن وقت زیاد در معرض نور خورشید

خطر بروز سرطان پوست را افزایش می دهد، اما افرادی که به خاطر محل زندگی خود به اندازه کافی نور خورشید دریافت نمی کنند، در معرض ابتلا به برخی بیماری های دیگر هستند، از جمله سرطان پستان، سرطان روده بزرگ، سرطان پروستات و سرطان ریه. به علاوه احتمال بروز بیماری هایی مانند ام اس، فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی در این افراد خیلی بیشتر است. دانشمندان معتقدند تمام بیماری های نامبرده با پایین بودن سطح ویتامین D در ارتباط هستند.

نور خورشید و بهبود کیفیت خواب

چشم ها برای تنظیم ساعت درونی بدن به نور نیاز دارند. به نظر می رسد نور خورشید اول صبح به افراد کمک می کند که شب ها خواب بهتری داشته باشند. این مسئله با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند چرا که توانایی چشم ها برای قرار گرفتن در معرض نور کاهش پیدا می کند و همچنین مشکلات خواب با افزایش سن بیشتر می شود.

کاهش وزن با قرار گرفتن در معرض نور خورشید

نور خورشید در اول صبح به آب کردن چربی بدن نیز کمک می کند. بین ساعت ۸ صبح تا ۱۲ ظهر لازم است ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در معرض نور آفتاب قرار بگیرید تا عملکرد متفاوتی داشته باشید، اما فایده نور خورشید قبل از ۸ صبح بسیار مفیدتر است.

دانشمندان فکر می کنند اشعه های خورشید می تواند سلول های چربی زیر سطح پوست را کوچک کند. به علاوه قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید احتمالا به این معناست که بیشتر هم ورزش می کنید. ورزش کردن هم به روش های زیادی به بدن کمک می کند، از جمله کمک به کاهش وزن.

بهبود خلق و خو

نور خورشید به تقویت یک ماده شیمیایی به نام سروتونین در مغز کمک می کند، این ماده شیمیایی باعث تقویت انرژی می شود، باعث حفظ آرامش و تقویت تمرکز می شود.

شده برای بهبود از سلول های سفید خون موجود در سیستم ایمنی استفاده می کند. این مسئله بر روی توانایی بدن در مبارزه با میکروب ها تاثیر گذاشته و بدن را بیش از پیش در معرض بیماری ها قرار می دهد.

محافظت از چشم ها در معرض نور خورشید

اگر برای مدت طولانی در معرض نور خورشید هستید حتما به عینک آفتابی و کلاه لبه دار نیاز دارید. نور خورشید در هر زمانی، و نه فقط در تابستان، می تواند به چشم ها آسیب بزند. به یاد داشته باشید اشعه های مضر خورشید می توانند از ابرها هم عبور کنند. به یاد داشته باشید کودکان هم به محافظت در برابر نور خورشید نیاز دارند.

استفاده از ضد آفتاب.

استفاده از ضد آفتاب دارای SPF بیشتر از ۱۵ ضروریست، ضد آفتاب می تواند مانع اشعه های مضر نور خورشید شود. ۳۰ دقیقه قبل از خارج شدن از خانه ضد آفتاب بزنید و مناطقی مانند لب ها، گوش ها و گردن را نیز فراموش نکنید. اگر قرار است در محیط باز شنا کنید یا زیاد عرق می کنید، ضد آفتاب بیشتری استفاده کنید. از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید، در این زمان ها نور خورشید دارای بیشترین قدرت است.

از صندلی های سولار استفاده نکنید.

این صندلی ها نیز خطر بروز سرطان پوست را افزایش می دهند. اگر قبل از ۳۵ سالگی از این صندلی ها استفاده کنید، خطر بروز ملانوم، خطرناک ترین نوع سرطان پوست، بیشتر از ۶۰ درصد در شما افزایش پیدا خواهد کرد. حتی یک جلسه استفاده از این صندلی ها خطر بروز سرطان پوست را تا ۲۰ درصد افزایش می دهد، احتمال بروز سایر سرطان های پوست نیز تا ۶۵ درصد افزایش پیدا می کند.

به طور منظم به متخصص پوست مراجعه کنید.

ماهی یک بار یا بیشتر به متخصص پوست مراجعه کنید، به علاوه تمام قسمت های بدن خود را بررسی کنید. هر گونه لکه یا خال مشکوک را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنید.

گاهی اختلال عاطفی فصلی و سایر افسردگی ها که با پایین بودن سطح سروتونین در ارتباط هستند، با کمک نور طبیعی یا مصنوعی درمان می شوند.

سلامت چشم با نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید به میزان متوسط در تمام طول عمر، به ویژه در دوران نوجوانی و سال های جوانی، احتمال بروز مشکلات بینایی را کاهش می دهد. اما قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور مستقیم خورشید می تواند به چشم ها آسیب بزند. این مسئله منجر به بروز تاری دید شده و خطر بروز آب مروارید را افزایش می دهد.

مزیت های نور خورشید برای پوست

محققان بر این باورند که سه نوع اصلی سرطان پوست - ملانوما، سرطان سلول پایه ای و کارسینوم سلول سنگفرشی - اساسا بر اثر قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید بروز می کنند. بنابراین اگر قرار است بیشتر از ۱۵ دقیقه بیرون از خانه و در محیط باز حضور داشته باشید، لازم است حتما ضد آفتاب استفاده کنید و یا از محافظ استفاده کنید. اما قرار گرفتن کوتاه مدت و منظم در معرض نور خورشید به بهبود برخی علائم مربوط به مشکلات پوستی، مانند اگزما، سوریزیس و پیسی کمک می کند.

نور خورشید به عنوان یک گزینه درمانی

علاوه بر مشکلات پوستی، قرار گرفتن در معرض نور خورشید به درمان شرایطی به نام زردی یا یرقان، که بیشتر نوزادان را تحت تاثیر قرار می دهد، کمک می کند. زردی زمانی بروز می کند که یک ماده شیمیایی به نام بیلیروبین در خون افزایش پیدا می کند و باعث می شود پوست نوزاد کمی زرد به نظر برسد. قرار دادن نوزاد در مقابل نور خورشید، از پشت پنجره، به بهبود بیماری کمک می کند. هرگز نوزاد را در معرض مستقیم نور خورشید قرار ندهید.

از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید اجتناب کنید.

قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید نه تنها خطر بروز سرطان پوست را افزایش می دهد، بلکه باعث پیری سریعتر پوست می شود و باعث بروز چین و چروک و لکه های سیاه روی پوست می شود. پوستی که دچار آفتاب سوختگی

به فکر درمان باشیم!

به قلم: رضا مقصودی
گروه علوم تربیتی دانشگاه تهران

روزی شخصی تصمیم می‌گیرد گوشی تلفن خود را بردارد و در تلگرام پیامی به دوستش دهد و تولدش را تبریک بگوید. مدت زمان این عمل تقریباً سه دقیقه است. او گوشی را برمی‌دارد، وارد تلگرام می‌شود و می‌بیند تعداد زیادی پیام جدید آمده. یک به یک همه را باز می‌کند. چند پیام اجتماعی است، چند پیام با محتوای طنز، چند فیلم، چند گیف و... هر کدامشان هم در پایان، حاوی لینکی هستند از کانالی که این پیام‌ها از آن‌جا فوروارده شده. سری به آن کانال‌ها می‌زند. شروع می‌کند به اسکرول کردن (راندن صفحه موبایل به بالا یا پایین).

از کانال اول به دومی و سومی و همین‌طور الی آخر. در یکی از کانال‌ها، با آدرس اینستاگرام جالب توجهی مواجه می‌شود.

سریع به اینستاگرام می‌رود. پست‌ها را چک می‌کند. آن صفحه را فالوو می‌کند. استوری‌ها را می‌بیند. اسکرول می‌کند. لایک می‌کند.

اسکرول، لایک، اسکرول، لایک. دوباره و دوباره و چندباره و صدمبار، اسکرول، لایک.

علاوه بر این‌ها با بعضی‌ها شروع می‌کند به چت کردن، پیام‌های گروه‌هایش را می‌خواند و جواب می‌دهد و کامنت می‌گذارد و... دو ساعت می‌گذرد و گیج و منگ، با سردرد و چشم‌درد به این فکر می‌کند که برای چه کاری وارد تلگرام شد؟ یادش نمی‌آید.

از آن‌هایی که اهل کتاب‌اند سوال کنید شخصیت‌های رمان‌ها و داستان‌ها چه جایی در ذهن‌شان دارند؟ مطمئن باشید تعداد زیادی از شخصیت‌ها را جزء به جزء و دقیق و با اشاره به ظرایف توصیف می‌کنند.

طوری که انگار درباره‌ی یکی از اعضای خانواده‌شان حرف می‌زنند. چرا؟ چون «وقت» صرف آن کتاب کرده. به پایش عمر گذاشته. در فضای داستان نفس کشیده و شخصیت‌ها آرام آرام وارد روح و جان‌ش شده است.

کتاب یا هر چیز دیگری که عمیق و دقیق ما را به فکر فرو برد این فرصت را به ذهن می‌دهد که درباره آن پدیده بیاندیشد. به عمقش برود. از زوایای مختلف نگاهش کند و امکان درک کردنش

را داشته باشد.

اما در این روزگار که هویت‌مان در سرانگشت‌مان خلاصه شده و بیش‌فعال‌ترین اندام بدن‌مان، انگشت شست است؛ تنها کاری که بی‌وقفه و با تمام وجود در حال انجامش هستیم اسکرول کردن است.

روی هر پستی که می‌بینیم چقدر وقت صرف می‌کنیم؟ چقدر مکت می‌کنیم؟

یک پست چقدر فرصت دارد از خودش دفاع کند تا قبل از این که ما بی‌رحمانه انگشت‌مان را بر صفحه بکشیم و محوش کنیم؟

چقدر به متن‌ها فکر می‌کنیم؟

چقدر عکس‌ها را با دقت می‌بینیم؟

به من بگویید این حجم از پست‌هایی که هر روز انرژی و زمان‌مان را به یغما می‌برد، چقدر بر میزان شادی و روحیه‌ی ما می‌افزاید؟

یا حداقل بگویید از بین هزاران پستی که در هفته اخیر دیدید و نوشته‌هایی که خواندید چندتایشان دقیقاً یادتان است؟

نیچه روزی نوشت:

ابزار نوشتن‌مان در شکل دادن تفکرمان نقش دارد.

ما که مهم‌ترین ابزار این روزگارمان موبایل است، چقدر تحت تاثیر این وسیله تغییر کردیم؟ آیا سطحی شدن‌مان ربطی به این پدیده دارد؟

وضعیت نسل جدیدی که از کودکی با موبایل بزرگ می‌شود، چه خواهد شد؟

تلگرام و اینستاگرام سهل است، ما داریم زندگی را اسکرول می‌کنیم.

هر لحظه و هر روز را به امید لحظه‌ی بعد و روز بعد و فردای بهتر رد می‌کنیم و می‌رویم. دنبال بعدی و بعدی و بعدی هستیم.

حس می‌کنیم چیزی در آن بعدی وجود دارد.

من به شما می‌گویم، خیال‌تان راحت. هیچ چیز نیست.

ما «سرطان اسکرول» گرفته‌ایم.

به فکر درمانش باشیم.





ماجرای را برای مخاطب تعریف می کند. داستانهای «چراغها را من خاموش می کنم» اثر زویا پیرزاد، «سمفونی مردگان» اثر عباس معروفی نمونه های موفقی هستند که نویسنده برای روایت داستان خودش از زاویه دید اول شخص مفرد استفاده کرده است.

روایت دوم شخص:

در این نوع روایت نویسنده مستقیماً مخاطبش را مورد خطاب قرار می دهد، به مثال توجه کنید: (نیمه شب با صدای پای بیدار شدم به آرامی خودت را به پشت پنجره رساندی و از پشت شیشه به تاریکی حیاط خیره شدم)

در اینجا نویسنده قصد دارد داستانش را با روایت دوم شخص به پیش ببرد. بگونه ای که به شخصیت داستانش تو می گوید و تو در دستور زبان فارسی دوم شخص مفرد است و این نوعی دیگر از روایت داستان است.

و اما روایت سوم شخص، در دستور زبان فارسی او سوم شخص است و در این نوع روایت نویسنده شخصیت داستانش را او خطاب می کند به مثال توجه کنید:

(مارال دهنه اسبش را به شانه انداخته بود و با گام های بلند و آرام به نظمیه رفت)

در این شیوه روایت نویسنده از من و تو استفاده نکرده است بلکه از او برای روایت داستانش استفاده کرده است نگفته است (من دهانه اسبم را ...) (و نگفته است تو دهانه اسبت را ...) گفته است او، مارال این کار را انجام داده است.

رمان جنگ و صلح اثر لئون تولستوی، صد سال تنهایی اثر گارسیا مارکز از جمله داستاهایی هستند که به شیوه سوم شخص مفرد تعریف شده اند و بدین ترتیب است که هر نویسنده متناسب با داستانش نوعی از روایت را انتخاب می کند. انتخاب درست زاویه دید در داستان از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

خواندن داستانهای کوتاه معاصر کمک بزرگی در یادگیری عناصر داستان برای علاقه مندان به داستان نویسی می باشد.

دوستان سلام. تا اینجا عناصر داستان را با هم مرور کردیم و می دانیم که یک داستان چگونه شکل می گیرد چرا و چگونه جذاب می شود و چه عواملی باعث می شود که خواننده داستان تا انتها با نویسنده همراهی کند و داستان را در همان سطرهای اول کنار نگذارد. یاد گرفتیم که یک داستان موفق با ایجاد حادثه و خلق یک شخصیت داستان را به پیش می برد و با استفاده از عناصر دیگری مانند دیالوگ یا گفتگو. ایجاد یک گره داستانی، شروع طوفانی و پایان منطقی به داستان رنگ و بوی حرکت و انرژی می بخشد بگونه ای که خواننده داستان همواره تا پایان داستان مشتاق باقی بماند.

در این مبحث می خواهیم در باره زاویه دید با هم صحبت کنیم. زاویه دید در داستان به همان راوی داستان می گویند که قصه را برای ما تعریف میکند. البته که زاویه دید جزء عناصر داستانی مهم است و همان شکل و فرم تعریف کردن یک داستان است که با آن تمان روایت داستان شکل می گیرد. می دانیم روایت همان شنیده ای ست که بوسیله آن داستان توسط نویسنده نقل می شود. راوی میتواند یک شخص باشد یا یک موجود بی جان و شی که روایتی را تعریف می کند.

حالا باید دید چه کسی یک داستان را و چگونه تعریف می کند. بیایید با چند مثال موضوع را بیشتر بررسی کنیم:

(نیمه شب با صدای پای از خواب بیدار شدم. به آرامی خودم را پشت پنجره رساندم و از پشت شیشه به تاریکی حیاط خیره شدم.)

توجه کنید در این جمله ها چه کسی نیمه شب از خواب بیدار شده است و از پشت شیشه به بیرون خیره شده است (من) یعنی خود نویسنده یا شخصیت اصلی داستان است که در حال تعریف یک ماجراست. من در دستور زبان فارسی بعنوان اول شخص مفرد است به همین دلیل این نوع روایت را (روایت اول شخص می نامند)

در روایت اول شخص داستان معمولاً توسط نویسنده یا قهرمان داستان تعریف می شود که خودش



زبان بدن Body Language

به کوشش: هیأت تحریریه

زبان بدن معنی عبارت Body language است. با تفسیر حرکات و حالات قرارگیری اعضای بدن یک شخص (بخصوص حالت قرارگیری دست و پا) میتوان تا حد زیادی فهمید که او در حال حاضر چه احساسی دارد. البته هر حرکتی معنی یکسانی ندارد و باید کمی دقت بکار برد.

زبان بدن چیست؟

حتماً تا بحال دقت کرده اید که یک شخص در هنگام صحبت و ارتباط با شما بصورت غیرارادی و ناخودآگاه یکسری حالات و رفتارهای بدنی خاصی از خود بروز می دهد. رفتار و حالاتی مانند حالت قرارگیری دست ها و پاها، ارتباط چشمی و ... یکسری اطلاعات با خود دارند که با دانستن آنها می توان احساسات لحظه ای شخص مقابل را بدست آورد. استرس و اضطراب، ترس، دروغگویی، احترام، تواضع، اعتماد به نفس و صدها مورد دیگر در زبان بدن تا حد بسیار بالایی قابل تشخیص است. برای مثال حرکات بدن یک فرد مضطرب حتی برای افرادی که چیزی از زبان بدن نمی دانند نیز قابل درک است. مثالهای متعددی وجود دارند که از میان آنها می توان به دروغگویی اشاره کرد. معمولاً فردی که دروغ می گوید نمی تواند ارتباط چشمی مداوم داشته باشد. همچنین ممکن است دستش را جلوی دهان خود بگیرد.

کاربرد زبان بدن در زندگی روزمره.

بادی لنگویج به عنوان عاملی مهم در ارتباطات می تواند مورد استفاده قرار گیرد. این موضوع بخصوص برای افرادی که در بیان احساسات خود مشکل دارند می تواند بسیار موثر باشد. به همین جهت تسلط و آموزش زبان بدن امری ضروری بنظر می رسد. در زیر به برخی از این موارد اشاره شده است:

- تشخیص دروغگویی و صداقت فرد
- تشخیص استرس، اضطراب، هیجان و ترس
- تشخیص حس اشخاص نسبت به خود
- پیش بینی موضع، رفتار و تصمیمات افراد
- و ده ها مورد دیگر ...

اگر می خواهید موفق شوید، باید به زبان بدنتان اهمیت بدهید. این مسئله خیلی مهم است، حتی مهم تر از زبان آوایی که با آن صحبت می کنید،



چون به طور ناخودآگاه احساسی را که واقعاً دارید به دیگران منتقل می کند، حتی اگر کلمات و بیان شما چیز دیگری باشد. در این متن به ۱۰ راز در مورد زبان بدن اشاره می کنیم که تمام افراد موفق آن ها را می شناسند. این نکات را در زندگی روزمره خود به کار ببرید تا به موفقیت برسید.

۱. در موقعیت مناسب لبخند بزنید.

لبخند یک ابزار عالی برای به دست آوردن اعتماد آنی و پذیرش از طرف دیگران است. کلید این راز این است که بدانید چه زمانی این کار مناسب است. مثلاً وقتی شخص جدیدی را ملاقات می کنید یا می خواهید از خودتان فیدبک خوبی به ریاستان منتقل کنید، موقع مناسبی برای لبخند زدن است. اما موقع بحث کردن راجع به این که چرا این ماه سهامتان با شکست مواجه شده یا چرا روابطتان درست پیش نمی رود، موقع مناسبی نیست. لبخند زدن بیجا، تزلزل و کمبود اعتماد بنفس را به دیگران منتقل می کند.

۲. ضعیفانه دست ندهید.

این کار موقع اولین برخورد با یک نفر، ضعف و تسلیم شما را نشان می دهد. سست و ضعیف دست دادن، نشان دهنده یک شخصیت ضعیف است و افراد ضعیف واقعاً ناموفق هستند. موقع مصاحبه کاری، قرارداد کاری، ملاقات با افرادی که برایتان اهمیت دارند، این کار را انجام ندهید. وقتی با کسی دست می دهید، مچ دستتان را طوری بچرخانید تا دستتان کمی روی دست آن ها قرار بگیرد، تا به صورت ناخودآگاه حالتی از تسلط و نفوذ را به آن ها القا کند.

۳. نگاهتان بین مثلث چشم ها و دهان

بچرخد.

همه افراد دوست دارند که به حرف آن ها گوش

در حالی که کاملاً مخالف آن قضیه هستید، چه آن فرد رئیس‌تان باشد چه کارمندان، برای موقعیت شما خوب نیست. درست مثل کارمندی که موقع سرزنش شدن توسط مافوقش، تند تند سرش را به علامت موافقت نشان می‌دهد. در شرایطی که فکر می‌کنید نادرست و اشتباه است، از این که حالتی از سردرگمی و کنجکاوی از خودتان نشان دهید نترسید. سپس دلایل خودتان را توضیح دهید.

۷. ژست و حالت قدرتمند به خودتان بگیرید.

بسیاری از افراد موفق این حالت را به خودشان می‌گیرند، چون نشان دهنده قدرت و انرژی است. تحقیقات نشان داده که این کار نه تنها باعث می‌شود که دیگران شما را به عنوان یک فرد نیرومند و با اعتماد بنفس ببینند، بلکه باعث می‌شود خودتان هم این حس را داشته باشید. ژست‌های نیرومندان را با خودتان تمرین کنید، ضمن این که با این کار سطح کورتیزن (هورمون استرس در بدن) هم کاهش پیدا می‌کند. افراد موفق در تجارت، می‌دانند که این استایل نیرویی باور نکردنی دارد.

۸. هنگام صحبت روی برنگردانید.

این کار معانی زیادی با خود به همراه دارد که همه آن‌ها منفی هستند. از ترس، تشویش، بی‌اعتمادی گرفته تا توهین و... وقتی با کسی صحبت می‌کنید، نگاه نکردن به آن شخص باعث می‌شود که به موفقیت و نتیجه مورد نظرتان نرسید.

۹. استایل مناسب خود را حفظ کنید.

استایل و حالت‌های ضعیف و نادرست اغلب به خاطر سبک زندگی ماست. مثلاً چند بار تا به حال برای نگاه کردن به گوشیتان، گردنتان را روی آن خم یا کج کردید؟ این کار نه تنها برای سلامتی شما مضر است بلکه استایل و حالت مناسبی هم نیست. دیگران نمی‌توانند شما را فردی برتر یا حتی برابر ببینند وقتی پیشانی‌تان نزدیک است به زمین برسد!

۱۰. ژست و استایلتان اغراق آمیز نباشد.

در واقع تلاش می‌کنید که خودتان را مشتاق و با اعتماد بنفس نشان دهید، در حالی که این کار باعث می‌شود دیگران برعکس فکر کنند. خجالت نکشید از این که گاهی هم محتاط و کم حرف باشید، در حقیقت این کار نشانه کمال و حرفه‌ای بودن است.



دهید، این کار نشان دهنده احترام، رغبت و اعتماد است. چرخش نگاه بین دو چشم و دهان نه تنها شدت زل زدن را کمتر می‌کند، بلکه نشان دهنده توجه شما به لب‌ها و در واقع توجه به صحبت افراد است. نکته مهم این است که این مورد درباره هر نوع ارتباط مستقیمی که فکرش را بکنید، به کار می‌رود.

۴. کف دست‌ها، صورت یا گردنتان را لمس نکنید.

این کار نشانه‌ای واضح برای تشویش و اضطراب و استرس است و نشان می‌دهد که شما نمی‌توانید موضوع یا موقعیت مورد نظر را مدیریت یا تنظیم کنید یا نگران این موضوع هستید که کار یا بک‌گراند شما یا تجارت و حرفه‌تان چقدر مورد قبول واقع می‌شود و اگر شما در خودتان کمبود اعتماد بنفس داشته باشید، دیگران هم این کمبود اعتماد بنفس را در شما می‌بینند.

۵. دستانتان را به هم پرچ کنید.

(نوک انگشتانتان را به هم بچسبانید در حالی که کف دست‌ها با هم فاصله دارند) اگر می‌خواهید جذاب، با هوش و با اعتماد بنفس به نظر برسید، باید این ژست و استایل تجاری را به خودتان بگیرید. این یک ژست مورد علاقه بین سیاستمداران است، چون نشان دهنده این است که در رابطه با وظایفشان، قابل اعتماد و اطمینان هستند. این نکته در موقعیت‌های رسمی مؤثرتر است. وقتی دارید با مافوقتان صحبت می‌کنید از این حالت استفاده کنید.

۶. بیش از حد ملایم و موافق نباشد.

گاهی این حالت برای این که خودتان را در شرایط یکسان و مساوی با افراد قرار دهید خوب است، اما این که خودتان را موافق نشان دهید،

سومین داستان به درخواست معاونت اجتماعی فرماندهی نیروی انتظامی مرتبط با حوزه روانشناختی با محتوای انتظامی

ترس دختر جوان و خشم من!

روانی که به سرم آمد باعث شد برنامه ازدواجم نیز به هم بخورد. به زندگی معمولی ام بازگشتم و کارم را از نو شروع کردم. ولی افسوس که فشار روحی واسترس شدید و اضطرابی که در آن چند روز داشتم باعث شد آسیب جدی ببینم و دیگر نتوانم خودم را آرام کنم. شب ها تا صبح بیدار بودم و هر کس مرا می دید به رنگ و روی زرد و زارم شک می کرد می پرسید :

چیزی (مواد مخدر) مصرف می کنی؟

من هم با لبخندی تلخ جواب می دادم : من و دود و دم ؟ تا حالا سیگار لای انگشتم نداشتم و دود که به دماغم برسه تنگی نفس می گیرم و ...

بگذریم ، با آن که مدتی از آن اتفاق شوم می گذرد اما حالم همچنان بد است. هنوز هم آرام و قرار ندارم ، غروب که می شود دلم می خواهد بترکد و بیقرار می شوم. چند روز قبل خیلی اتفاقی یکی از دوستان قدیمی ام را دیدم. برایش تعریف کردم که حالم خوب نیست و دچار افسردگی شدیدی شده ام. خدا خیرش بدهد ؛ مرا به مرکز مشاوره آرامش پلیس خراسان رضوی معرفی کرد. گفتگو با کارشناسان متخصص این مرکز خیلی برایم خوب بوده و حالم را بهتر می کند. من چوب اشتباهاتم را می خورم. بی گذار به آب زدم، به سرم زد کار اقتصادی انجام بدهم و به قول دوستم کلاه توی کلاه کنم و پولی به جیب بزنم. اما حساب و کتاب هایم درست نبودند و چک های بلامحل هر چه پس انداز کرده بودم را به باد فنا دادم. این شکست مالی سبب شد حسابی به هم بریزم و پریشان شوم. بعد هم برای کار به مشهد آمدم. آن روز (روز حادثه) همان طور که گفتم رفته بودم تا با خانواده ام برای ازدواج مشورتی داشته باشم. نزدیک ظهر بود که از خانه بیرون آمدم، جوانی موتور سوار را در کوچه دیدم. با سرعت رانندگی می کرد. دختر خانم جوانی هم که در کوچه راه می رفت خیلی ترسیده بود.

اصلا فکر نمی کردم کار به جاهای باریک کشیده بشود. وقتی او را غرق در خون دیدم دست و پایم را گم کردم و پا به فرار گذاشتم. دل توی دلم نبود ؛ فکر می کردم می میرد و بدبخت و فلک زده می شوم. به خودم می گفتم ای کاش از کوره در نمی رفتم و خشمم را کنترل می کردم. با ترس و وحشت به مشهد آمدم. یکی دو سالی است که در اینجا کار می کنم و مثلاً چند روزی به شهر خودمان رفته بودم و مادرم می خواست برایم آستین بالا بزند که این اتفاق افتاد. نمی دانستم چه کار کنم، یک لحظه آرام و قرار نداشتم. هر چند حقیقه به دوستم زنگ می زدم و حال او را جویا می شدم. شب شد و انگار تمام غم های دنیا را روی سینه ام گذاشته بودند. سخت ترین دقایق و لحظه های عمرم را سپری می کردم. از خواب و خوراک افتاده بودم و ثانیه ها هر کدام شان خودش یک ساعت می گذشت. تا غروب روز بعد خون دل می خوردم و به محض این که چشم هایم را روی هم می گذاشتم تصویر طناب دار در ذهنم نقش می بست. دوستم زنگ زد و گفت او را به اتاق عمل برده اند . برای نجاتش دعا می خواندم و فقط اشک می ریختم. آن قدر جوش زده بودم که چشم هایم سیاهی می رفت و احساس سرگیجه می کردم. عقربه های ساعت، چند دقیقه ای از ۸ شب رد شده بودند که زنگ تلفنم به صدا در آمد. دوستم پشت خط بود و می گفت :

عمل جراحی موفقیت آمیز بوده و خوشبختانه جان سالم به در برده.

با شنیدن این خبر انگار دنیا را به من بخشیده بودند . بلافاصله به شهرمان برگشتم و خودم را به پلیس معرفی کردم. خیلی نگران آینده ام بودم اما هنوز هم معرفت و انسانیت نمرده است، خدا را شکر خانواده پسر جوان معرفت به خرج دادند و از شکایت شان صرفنظر کردند. من و خانواده ام مدتی درگیر این مساله بودیم و آسیب روحی و

شود. رئیس مرکز مشاوره آرامش پلیس خراسان رضوی افزود: همان طور که در این ماجرا خواندیم صدای ویراژ ناگهانی موتورسوار و فریاد زن عابر پیاده باعث تحریک جوان شده و باعث فراهوانی خشم و به دنبال آن بروز رفتار پرخاشگرانه می شود. بنابراین موضوع را باید از دو بعد بررسی کنیم: از یک سو: اینکه گاهی اوقات رفتارهایی که ما از آنها لذت می بریم ممکن است باعث ناراحتی دیگران شود. اینکه فردی ساعت ۱۲ شب دوستان خود را دعوت می کند و جشن می گیرد از طرف او لذت بخش است اما برای همسایه هایش که قصد خوابیدن و استراحت دارند ناراحت کننده است.

از سوی دیگر بعضی افراد آستانه تحملشان پایین است و با کوچک ترین محرک های محیطی خشمگین می شوند. مثلا در خیابان با پیچش نامناسب، یک راننده دیگر شروع به رفتارهای پرخاشگرانه شدید می کند.

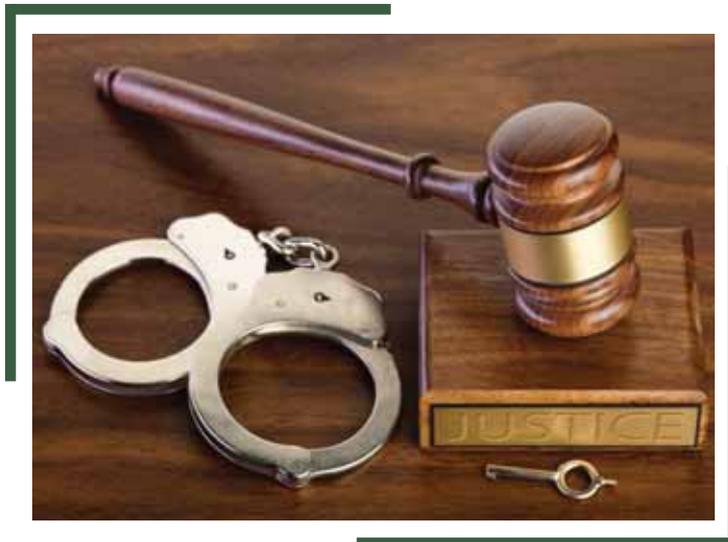
دکتر سید مجید موسوی راد تاکید کرد: نکته ای قابل تامل حمل چاقو توسط افراد است. افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند و احساس ضعف می کنند می خواهند با حمل این گونه ابزارها اعتماد به نفس متزلزل خود را تسکین بخشند، اما غافل از اینکه در شرایط فشار زا به دلیل احساس ضعف و ناتوانی در کنترل بر رفتار خود، اقدام به رفتارهایی همچون پسر جوان می کنند.

و نکته پایانی: از شما خواننده محترم سوال می کنیم، آیا واقعا رفتارهای هیجانی آدم های این ماجرا را تایید می کنید؟
معاونت اجتماعی فرماندهی انتظامی استان خراسان رضوی - اداره مشاوره و مددکاری اجتماعی

ناخودآگاه از شنیدن صدای ناهنجار اگزوز موتورسیکلت و ویراژ دادن پسر جوان عصبی شدم و با صدایی بلند بد و بیراه گفتم. او هم که نمی خواست کم بیارود جلوبیم پیچید و دست به یقه شدیم. من همیشه چاقوی کوچکی همراه داشتم. نمی دانم با کدام عقل به خاطر چنین مسأله پیش پا افتاده ای دست به چاقو بردم و ضربه ای به جوان موتور سوار زدم. لباس هایش غرق در خون شد و من که نمی دانستم چکار کنم پا به فرار گذاشتم. با وجود همه این مشکلات اگر کلاه خودم را قاضی کنم باید بگویم بخت با من یار بوده است. اگر چاقو چند سانت آن طرف تر خورده بود الان من هم نمی توانستم آزادانه در شهر راه بروم و معلوم نبود چه بلایی سر جوان موتور سوار می آمد. کارشناس مشاوره پلیس حرف قشنگی به من زد: آدم باید در هر شرایط و موقعیتی، مراقب خودش و اعصاب و روانش باشد. یک لحظه خشم و غرور می توانست سرنوشت و آینده ام را به تباهی بکشاند. واقعیت این است برای هر مشکلی راه حل عقلانی و منطقی و قانونی وجود دارد.

گفتگو با کارشناس:

درباره این ماجرا نظر یکی از مدرسان مهارت های زندگی را جویا شدیم. «دکتر سید مجید موسوی» در این باره گفت: خشم و عصبانیت یک واکنش طبیعی در درون هر انسان است. به طور معمول و در شرایط عادی انسان ناخودآگاه عصبانی نمی شود. بلکه اصولا و با توجه به ذهن افراد محرک های متفاوتی می تواند باعث بروز هیجان خشم و به دنبال آن پرخاشگری را موجب



کبد چرب چیست؟

به کوشش: دکتر فرهود صدرالسادات

الکل صدمه دیده و قادر به شکستن چربی ها نیست. اگر فرد از مصرف الکل خودداری نماید، این نوع کبدچرب کم کم درمان می‌گردد، اما در صورت ادامه به مصرف الکل فرد ممکن است دچار سیروز کبدی گردد.

کبد چرب بارداری

هرچند این نوع از کبد چرب خیلی نادر بوده، با این حال جمع شدن چربی در هنگام بارداری می‌تواند خطراتی جدی هم برای مادر و هم برای جنین داشته باشد. این بیماری می‌تواند باعث نارسایی کبدی، نارسایی کلیه، عفونت شدید و یا خونریزی شود. هرچند دلیل این بیماری کاملاً شناخته نشده اما دانشمندان معتقدند این بیماری با هورمون های این دوران در ارتباط است. علائم این بیماری در سه ماه سوم رخ داده و شامل حالت تهوع، استفراغ، درد در قسمت بالای سمت راست شکم، زردی و کسالت عمومی گردد. زنان باردار باید آزمایش های لازم را برای اطلاع از این بیماری انجام دهند، اکثر زنان پس از زایمان شروع به بهبود می‌نمایند.

علائم کبد چرب

کبد چرب معمولاً یک بیماری خاموش است و بخصوص در مراحل اولیه نشانه‌ای ندارد. زمانیکه بیماری پیشرفت کند، می‌تواند باعث علائم مبهمی همچون:

- خستگی
- کاهش وزن و یا کاهش اشتها
- ضعف
- تهوع
- گیجی، مشکل در تصمیم‌گیری و یا تمرکز
- سایر نشانه‌هایی که ممکن است احساس شود شامل:
- درد در مرکز و یا سمت راست قسمت بالایی شکم
- بزرگ شدن کبد
- در صورتیکه فرد دچار سیروز کبدی هم شود، علائم زیر ممکن است رخ دهند:
- احتباس مایعات
- کاهش ماهیچه‌ها
- خونریزی داخلی
- زردی پوست و چشم‌ها
- نارسایی کبدی

کبد چرب (Fatty liver) یا استئاتوز واژه کلی برای اشاره به جمع شدن چربی در کبد است. وجود چربی در کبد، طبیعی می‌باشد، اما اگر این میزان از چربی بیشتر از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کل کبد شود، فرد به بیماری کبد چرب دچار شده است. کبد چرب یک بیماری درمان‌پذیر است ولی بعضی اوقات می‌تواند باعث اثرات و عوارض خطرناکی شود. کبد چرب معمولاً نشانه و علامتی نداشته و باعث آسیبی همیشگی و برگشت‌پذیر نمی‌شود.

وظیفه کبد، بررسی هر غذایی که می‌خوریم و هر نوشیدنی که می‌نوشیم برای تصفیه مواد خطرناک است. اگر میزان زیادی چربی در کبد وجود داشته باشد، این فرآیند دچار مشکل می‌شود. در بعضی از مواقع کبد چرب باعث التهاب و یا زخم‌های کبدی می‌شود. در شدیدترین حالت کبد چرب فرد دچار نارسایی کبدی می‌شود.

کبد چرب بیماری معمولی است و ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد در ایالات متحده دچار این بیماری می‌باشند. اکثر موارد کبد چرب در سنین بین ۵۰ تا ۶۰ سال تشخیص داده می‌شود. زمانیکه کبد چرب بدلیل سایر مشکلات رخ می‌دهد، خطرناک بوده و باید به موقع برای درمان اقدام کرد.

انواع کبد چرب

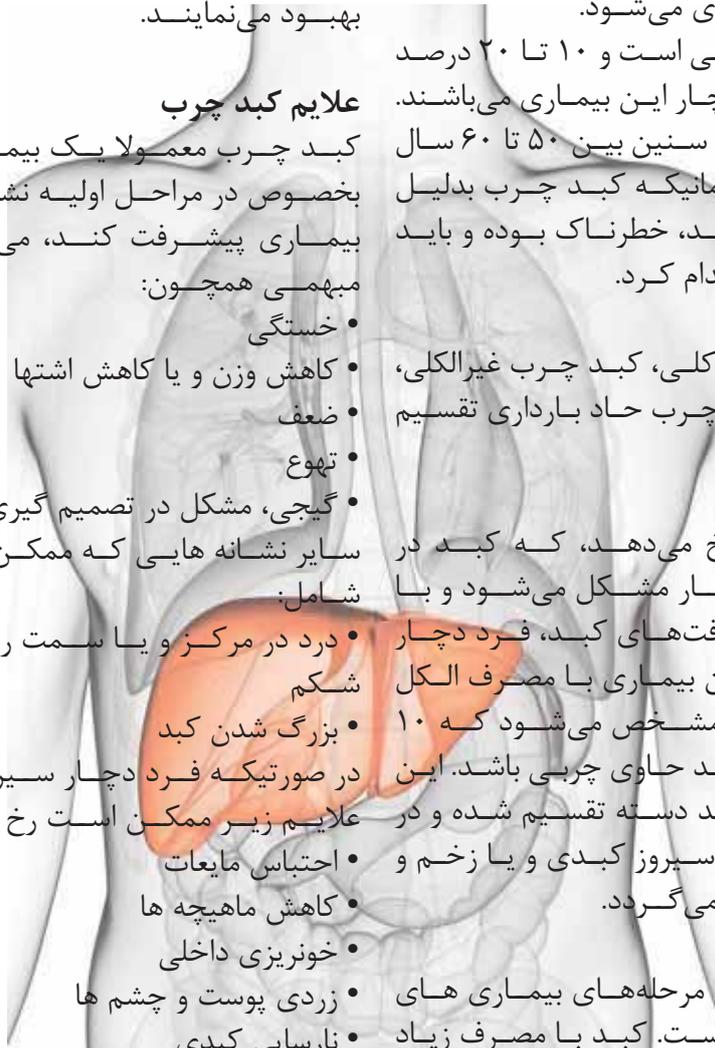
کبد چرب به سه دسته کلی، کبد چرب غیرالکلی، کبد چرب الکلی و کبد چرب حاد بارداری تقسیم می‌شود.

کبد چرب غیرالکلی

این بیماری زمانی رخ می‌دهد، که کبد در شکستن چربی‌ها دچار مشکل می‌شود و با جمع شدن چربی در بافت‌های کبد، فرد دچار کبد چرب می‌گردد. این بیماری با مصرف الکل مرتبط نبوده و زمانی مشخص می‌شود که ۱۰ درصد و یا بیشتر وزن کبد حاوی چربی باشد. این بیماری خود نیز به چند دسته تقسیم شده و در شدیدترین مراحل باعث سیروز کبدی و یا زخم و سپس نارسایی کبدی می‌گردد.

کبد چرب الکلی

این بیماری جزء اولین مرحله‌های بیماری‌های کبدی مربوط به الکل است. کبد با مصرف زیاد



• کاهش وزن

• کنترل قندخون

می‌باشد. برای دریافت دارو و توصیه در مورد کنترل و مدیریت سایر بیماری‌ها و مشکلات که منجر به کبد چرب می‌شوند، باید به پزشک مراجعه نمود.

درمان خانگی و تغییرات سبک زندگی در کبد چرب

با رعایت مورد زیر، شما می‌توانید کبد چرب را کنترل و درمان کنید:

• کاهش وزن

در صورتیکه شما اضافه وزن داشته و یا چاق هستید، میزان کالری مصرفی در روز و افزایش فعالیت بدنی، اقدام به کاهش وزن نمایید. همچنین با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم نیز خود کمک نمایید. برای دریافت راهنمایی در این مورد به پزشک و یا متخصص تغذیه مراجعه کنید.

دلایل ابتلا به کبد چرب

یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به کبد چرب اعتیاد به الکل می‌باشد. بعضی از داروهای خاص و اختلالات متابولیک نیز یکی دیگر از این دلایل هستند. در بیشتر مواردیکه فرد الکلی نیست، پزشکان دلیل قطعی برای ابتلا به کبد چرب را نمی‌دانند، اما موارد زیر می‌تواند باعث کبد چرب و یا افزایش خطر ابتلا به آن شوند، این عوامل شامل:

• چاقی

• دیابت نوع ۲

• فشار خون بالا

• مصرف داروهایی همچون آسپرین، داروهای استروئیدی، تاموکسیفن و تتراسیکلین

• بارداری

• مسمومیت

• ویروس‌ها (ویروس هپاتیت A و سایر ویروس‌ها)

• سوءتغذیه

• کلسترول خون بالا

• سندرم تخمدان پلی کیستیک

• کم کاری تیروئید (hypothyroidism)

• جراحی بای پس معده

نحوه تشخیص بیماری

آزمایش‌ها و تست‌هایی که برای مشخص کردن ابتلا به کبد چرب استفاده می‌شوند، شامل:

• آزمایش خون، که شامل تست عملکرد آنزیم‌های کبدی می‌شود.

• تصویربرداری، که از طریق روش‌های مختلف همچون CT اسکن و اولتراسوند و یا ام آر ای (MRI) انجام می‌شود.

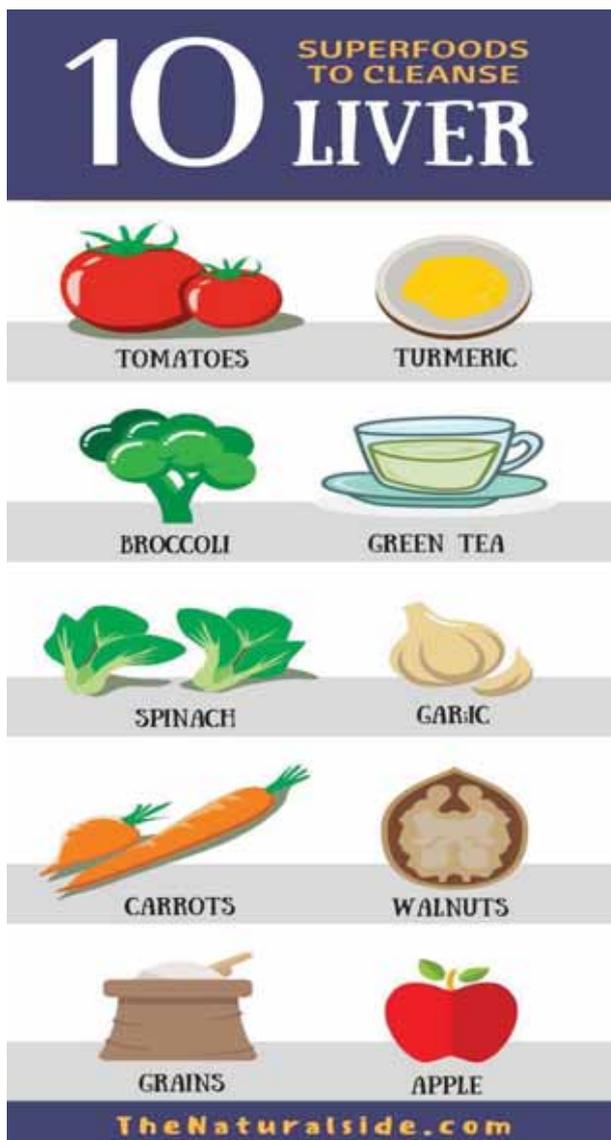
• آزمایش بافت‌های کبدی، که با یک سوزن کوچک بخش کوچکی از کبد برای انجام آزمایش برای تشخیص ابتلا به کبد چرب برداشته می‌شود.

درمان کبد چرب

در حال حاضر درمان خاصی برای کبدچرب وجود ندارد. برای درمان کبد چرب می‌بایست سایر مشکلات از جمله دیابت و یا کلسترول درمان گردد. درمان‌های معمول این بیماری شامل:

• ترک مصرف الکل

• مدیریت کلسترول



در سی امین جشنواره امتنان سال ۹۸ به مناسبت روز کارگر شرکت های پارت لاستیک ، پویا گستر و رنگ سیکلمه، افتخاری دیگر آفریدند

پیرو اعلام وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی در اردیبهشت ماه ۹۸ به مناسبت روز کارگرسه شرکت از گروه صنعتی پارت لاستیک مفتخر به کسب عناوینی شده اند. این افتخار ارزشمند را به همه همکاران گروه، تبریک و تهنیت عرض می نماییم.

شرکت	نام و نام خانوادگی	سمت	عنوان پیشنهاد
پارت لاستیک	دکتر عبدا... یزدان بخش	مدیریت ارشد پارت لاستیک	واحد نمونه صنعتی
	حمید منفرد	مدیر مهندسی و تحقیق و توسعه	طراحی دسته موتور sp100
	مسعود نقیبیان	کارشناس مهندسی	
پویاگستر	مختار ضرغامی	(مدیر تولید باک) کارشناس ممتاز مهندسی تولید	داخلی سازی مته های پانچ آنلاین نواری
	امیر عبداللهی	کارشناس مهندسی تولید	
	ابوالقاسم کارگزار	تکنسین مهندسی تولید	
	مهدی میر	تکنسین ممتاز مهندسی تولید	
پویاگستر	سعید اسدی	مدیر آزمایشگاه، اقلام ورودی و مهندسی مواد	بازیافت PVC جهت تولید قطعات پویاگستر
	مهری دانا	کارشناس پروژه	
پویاگستر	الناز ناقل	کارشناس مهندسی	کاهش اتلاف انرژی، افزایش سرعت، راندمان و دقت قابل رقابت با محصولات خارجی، با بکارگیری روش های نوین علمی در صنعت تولید اکستروژن مواد لاستیک و پلاستیک
رنگسازی سیکلمه	ندا عباسی	جانشین رئیس کنترل و تضمین کیفیت	چسب فلوک قطعات پلاستیکی خودرو
	محمد بادبزن چی	کارشناس ممتاز مهندسی تکوین	
	نیلوفر رحمتی	جانشین رئیس مهندسی و تحقیق و توسعه	
	تکتم شکری	کارشناس تضمین کیفیت	
	پیمان حسین پور	کارشناس مهندسی و تحقیق و توسعه	

امسال نیز مانند سنوات گذشته پارت لاستیک و پویاگستر به مناسبت روز کارگر در جشنواره امتنان خراسان رضوی به عنوان واحد برتر و کارگر نمونه موفق به دریافت لوح شدند همچنین شرکت رنگ سازی سیکلمه نیز امسال موفق به شرکت در این جشنواره شد. اما موفقیت بالاتر از این، انتخاب کارگروه نمونه از این شرکت ها بود. معاون هماهنگی امور اقتصادی و توسعه منابع استانداری خراسان رضوی در این مراسم آموزش نیروی انسانی و فنی حرفه ای را امری بسیار مهم توصیف و بیان کرد: آموزش نیروی انسانی می بایست بر اساس نیازهای استانی و واحدهای تولیدی ارتقا یابد لذا برنامه ای



اشاره و بیان کرد: اگر کارگران امید و احساس مشارکت در کارها نداشته باشند نمی توانند تحول آفرین، فکر و عمل کنند.

محمد سنجری مدیر کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان رضوی درباره چگونگی انتخاب کارگران، گروههای کار و واحدهای نمونه گفت:

بر اساس ارزیابی ارزش افزوده، رعایت حقوق شهروندی، خلاقیت، تعامل کارگر و کارفرما و مسئولیت پذیری، کارگر و کارگروه های نمونه انتخاب شدند.

ستاره دانایی این افتخار ارزشمند را به همه همکاران پرتلاش در گروه صنعتی پارت لاستیک تبریک و تهنیت می گوید. به امید موفقیت های بیشتر.

منسجم، منظم و به روز باید در این بخش تدوین و عملیاتی شود.

علی رسولیان 'الگوی مثلث توسعه اقتصادی فرهنگی' را محوری ترین برنامه در حال اجرا در خراسان رضوی ذکر و بیان کرد: هدف این طرح که امتحان شده و نتیجه داده استفاده از ظرفیت شرکتهای توانمند ملی و استانی برای توانمندسازی شهرها و روستاها و واگذاری امور به مردم است تا خود آنها مدیریت و ایجاد شغل کنند.

نماینده مردم مشهد و کلات در مجلس شورای اسلامی نیز در این مراسم گفت: امروز شرایط اقتصادی کشور سخت شده لذا نباید بگونه ای رفتار کنیم که فشارها بر دوش نیروی انسانی و کارگران باشد.

حجت الاسلام نصرالله پژمانفر به سال رونق تولید





فروشگاه اینترنتی پارت بست - PARTBEST

همزمان با رشد و توسعه فناوری در دنیای دیجیتال و استفاده روز از افزون از اینترنت در همه جوانب زندگی "گروه صنعتی پارت لاستیک" با بیش از چندین دهه سابقه در تولید قطعات خودرو و کسب گرید A بر آن شد تا محصولات و خدمات خود را در حوزه تولید قطعات خودرو، با کیفیتی بالا، گارانتی مطمئن و قیمتی مناسب علاوه بر ارائه در بازار سنتی، از طریق فروشگاه اینترنتی پارت بست نیز عرضه نماید. گروه صنعتی پارت لاستیک در سال ۱۳۶۴ تأسیس شده و هم اکنون با بیش از ۳۰۰۰ نفر پرسنل و در قالب بیش از ۱۵ واحد صنعتی و خدماتی مستقل مشغول به نقش آفرینی در عرصه اقتصادی کشور می باشد. این گروه صنعتی که متشکل از چندین مجموعه بزرگ تولیدی قطعات خودرو، تأمین کنندگان باتجربه بازار داخلی و خارجی و خبرگان دنیای دیجیتال میباشد، سالها از نزدیک با مسائل این حوزه دست و پنجه نرم کرده و شاهد دغدغهها و مشکلات مردم در تأمین لوازم یدکی به عنوان یکی از اساسیترین نیازهای هر خودرو بوده است. شفاف نبودن قیمتها، نبود راهکارهای بنیادین در تشخیص اصالت کالا، کمبود دانش و جزئیات فنی در خصوص هر قطعه از جمله این مسائل و مشکلات میباشد. به همین منظور "فروشگاه اینترنتی پارت بست" با تأمین قطعات و لوازم یدکی از تولیدکنندگان اصلی و نمایندگان رسمی و بالادستی بازار، قطعات یدکی را با قیمتی بسیار ارزانتر همراه با تایید اصالت کالا، به صورت اینترنتی در اختیار مصرف کننده و حتی فروشندگان قرار می دهد. شفافیت فرآیند خرید، قابل ردیابی بودن سفارش، ارسال سریع، پوشش سفارشات حجمی و عمده، امکان صدور فاکتور رسمی و سایر خدمات این فروشگاه باعث شده تا خدمات مدنظر سریعتر و با اطمینان

بیشتری نسبت به بازار سنتی در اختیار مشتری نهایی قرار گیرد.

اهداف اصلی فروشگاه اینترنتی پارت بست:

- ۱- تأمین کالای با اصالت به همراه گارانتی معتبر.
- ۲- کاهش واسطه های فروش و در نتیجه کاهش حداقل ۵۰ درصد قیمت قطعات خودرو.
- ۳- پوشش سفارشات حجمی و عمده
- ۴- ارسال سریع، قابل ردیابی بودن و....
- ۵- رضایت ۱۰۰ درصدی مشتریان در زمینه قیمت، کیفیت، گارانتی، تنوع محصول، و ارسال به موقع.
- ۶- پاسخگویی و مشاوره در انتخاب کالا.

سبد متنوعی از محصولات و خدمات ارائه شده در فروشگاه اینترنتی پارت بست شامل انواع نوارهای آب بندی لاستیکی و پلاستیکی، انواع لرنزه گیر و ضربه گیر لاستیکی، شیلنگ های کم فشار، لوله های سوخت پلاستیکی، قالب، ابزار و ماشین های صنعتی لاستیک و پلاستیک، رنگ، رزین و حلال، انواع عایق بدنه و ماستیک، قطعات پلاستیکی و... می باشد که سهم عمده ای از بازار خودرو و سایر صنایع کلیدی کشور را به خود اختصاص داده است. باشد که این تلاش، قدمی مثبت در راستای پیوند صنعت و تجارت الکترونیک بوده و نقش بسزایی در توسعه و برندسازی این گروه بزرگ صنعتی ایفا نماید.

فروش در سایت پارت بست (Market Place)

امروزه یکی از راه های دیده شدن، فروش بیشتر و هوشمندانه تر همکاری با سایت هایی می باشد که این بستر را فراهم کرده اند.

فروشگاه اینترنتی مارکت پلیس (Market Place) در حقیقت بستری است که در آن تمامی خرده فروشان و شرکتهای توزیع کننده کالا و تولید کننده می توانند بدون واسطه محصولاتشان را برای فروش در معرض عموم قرار دهند.

۷- فرار از محدودیت‌های زمانی و مکانی (تقریباً اغلب فروشگاه‌های فیزیکی در روزها و ساعات مشخصی از هفته فعال هستند. اما در فروشگاه‌های آنلاین هیچ نوع محدودیت زمانی وجود ندارد)

۸- دسترسی به طیف وسیع مشتریان.

۹- حمایت پارت بست از فروشندگان.

در کل با ضعف‌تر شدن فروشگاه‌های فیزیکی بزرگ، خرده‌فروشی و فروش سنتی، تجارت الکترونیک و مارکت پلیس‌ها رونقی روزافزون را تجربه می‌کنند. خدمات ویژه این فروشگاه‌ها به کاربران باعث افزایش محبوبیت آن‌ها شده و به نظر می‌رسد در عمل آینده‌ی تجارت الکترونیک به مارکت پلیس‌ها تعلق داشته باشد.

شما در سایت پارت بست با ارائه محصولات خود، به عنوان تأمین کننده می‌توانید به اهداف ذیل دست یابید:

۱- درآمد و سود بیشتر.

۲- برندینگ محصولات خود.

۳- ارتباط بیشتر و موثر تر با مصرف کننده و دریافت بازخورد به صورت مستقیم.

۴- فروش بی واسطه و در نتیجه کاهش قیمت فروش که منجر به افزایش فروش شما خواهد شد.

۵- تهیه یک محتوا قابل دسترس از محصولات و آنلاین.

۶- کاهش هزینه‌ها (سرمایه‌گذاری، راه‌اندازی، ارسال، خرید یا اجاره ملک، مجوزهای قانونی و...)

افتخاری دیگر در شرکت پویا گستر

قدم در راه بهبود مستمر و مقصدی به نام بهبود تیغه برش مورد استفاده در فرآیند تکمیل

به کوشش: سحر علیرضائی ابرده

هدف کارهای تولیدی و تجاری، رسیدن به کمال از طریق بهبود مستمر فرآیند است که شامل موارد ذیل می‌باشد:

- ۱- در نظر گرفتن کل کار به عنوان یک فرآیند.
- ۲- موثر، کارا و سازگار ساختن همه فرآیندها.
- ۳- پیش‌بینی تغییر نیازهای مشتریان.
- ۴- کنترل عملکردها با استفاده از مقیاسهایی مانند کاهش ضایعات، چرخه زمان و نمودارهای کنترل.
- ۵- از بین بردن ضایعات و دوباره کاری‌ها.
- ۶- استفاده از الگوبرداری برای بهبود فعالیتهای بعدی.
- ۷- نوآوری برای پیشرفت سریع.
- ۸- استفاده از تجربیات به دست آمده برای فعالیتهای بعدی.
- ۹- استفاده از تکنیک‌هایی چون کنترل آماری فرآیند، الگوبرداری، گسترش کارکردهای کیفیت و...

پنج راه اساسی برای بهبود:

- ۱- کاهش منابع.
- ۲- کاهش خطاها.
- ۳- دستیابی یا فراتر رفتن از نیازهای مشتریان.
- ۴- ایمن تر کردن فرآیند.
- ۵- افزایش رضایت افرادی که به گونه‌ای با فرآیند سروکار دارند.

نظریه سه گانه ژوران:

برنامه ریزی.

کنترل.

بهبود.

در مقالات بعدی به تشریح هر یک از موارد ذکر شده در نظریه ژوران پرداخته میشود.



در ادامه به بررسی پروژه بهبود مستمر انجام شده در شرکت پویا گستر خراسان که به کوشش سرکار خانم مهندس مریم مهاجر در واحد مهندسی مواد و آزمایشگاه انجام شده می پردازیم:

بهبود تیغه برش مورد استفاده در فرآیند تکمیل

هدف از اجرای پروژه: افزایش آمار برش تیغه دیسکی

با توجه به پایین بودن آمار برش تیغه های مورد استفاده در شرکت پویاگستر، افزایش آمار برش سل تکمیل قطعات در دستور کار قرار گرفت. انتخاب ابزار برش بعضی قطعات به دلیل کنار هم قرار گرفتن بخش پلیمری و فلزی از جنس فولاد زنگ نزن و همچنین حساسیت کیفیت مقطع برش، دارای پیچیدگی است. جهت برش این قطعات در سل مربوطه از تیغه های مخصوصی استفاده می شود. با توجه به عدم امکان استفاده از روش های برش جایگزین (Water Jet & Punching) در شرایط طراحی شده سل، تیغه های خارجی که دارای طراحی و خواص متریالی بالاتر بوده و بهبود عمر کاری و عملکرد را نتیجه می دهد، تحت بررسی جهت مهندسی معکوس قرار گرفت. با توجه به بالا بودن هزینه ابزار خارجی به تبع تحریم ایران، متریال تولید داخل و با گرید مشابه نمونه خارجی پس از انجام آزمون های مورد نیاز (XRF & Hardness & ..) و حصول اطمینان از خواص ، به ابعاد مورد نظر برشکاری شد. جهت بهبود عملکرد تیغه در حین برش، بدنه ابزار مشابه با نمونه خارجی طراحی و تیغه داخلی ساخته شد.

برخی از ویژگی های تیغه داخلی به شرح زیر است:

- مواد استفاده شده در این تیغه تولید ملی است.
- خواص متالورژیکی خاص آن باعث عدم افزایش دمای ابزار حین کار شده و افزایش عمر کاری تیغه برش را نتیجه می دهد.
- شیارهای تعبیه شده بر روی سطح تیغه موجب کاهش ارتعاشات تیغه حین کار می شود.
- شیارهای طراحی شده بر روی لبه خارجی تیغه موجب کاهش تأثیر انقباض و انبساط ناشی از تغییر درجه حرارت حین کار بر روی عملکرد تیغه می شود.

برخی از مزایای اجرای طرح به شرح زیر است:

- کاهش توقفات خط تکمیل قطعات.
- کاهش زمان لازم جهت تعویض تیغه توسط پرسنل واحد قالبسازی.
- بهبود میانگین آمار برش.
- بهبود عمر کاری تیغه برش.
- صرفه جویی ارزی.

تابستان یکی از بهترین فرصت‌ها برای انجام یک سفر خانوادگی است، اگر شما هم فرزند نوجوان دارید، شاید فهمیده باشید که سفر با نوجوانان، به نسبت زمانی که آنها کودکان کم سن و سال هستند، تفاوت‌های بسیاری پیدا می‌کند، نوجوانی دوره‌ای است که فرد می‌خواهد، مستقل بودن خود را تجربه کند، سلیقه، نظر و سبک و سیاق خود را می‌یابد و می‌خواهد به عنوان عضوی موثر از خانواده، نظر، رأی و مهم‌تر از همه مشارکتش را در تصمیم‌گیری‌ها در نظر بگیرند. سفر با فرزندان نوجوان می‌تواند تجربه‌ی منحصر به فردی بوده و سبب ارتباطی عمیق‌تر با فرزند نوجوانتان شود. یادتان باشد، فرزند نوجوان شما بیش از سال‌های کودکی نیاز دارد تا در برخی تصمیم‌گیری و نظرخواهی‌ها برای سفر از جمله انتخاب مقصد و هتل مشارکت داشته باشد، همچنین محول کردن برخی مسولیت‌ها به او می‌تواند در رشد اجتماعی او تاثیر بسیاری داشته باشد. اگر در روزهای تابستانی، قصد یک سفر خانوادگی را دارید، این توصیه‌ها شاید به شما کمک کند.

با نوجوانان برنامه‌ریزی کنید.

نوجوانان دوست دارند که مثل بزرگسالان آنها را جدی گرفته و به حرف و نظرشان گوش داده‌شود، باید توجه کرد که ویژگی این دوران است که نوجوانان والدین خود را مورد نقد قرار دهند پس اگر می‌خواهید بیش از اندازه مورد انتقاد قرار نگیرید، بهتر است هر چه بیشتر آنها را در برنامه‌ریزی‌ها شریک کنید.

آموزش مسئولیت‌پذیری با بستن چمدان.

بسیاری از مادرها و پدرها، چمدان فرزند نوجوانشان را خودشان می‌بندند، چراکه می‌ترسند آنها مسواک، لباس یا وسیله‌ای مهم را فراموش کنند، اما این کار سبب می‌شود تا فرزند شما نتواند مسولیت کارهای خود را بر عهده بگیرد. به او درباره‌ی محدودیت‌های وزنی چمدان بگویید، همچنین یکی از بهترین راه‌ها برای آنکه نوجوانتان از برداشتن بیش از حد وسیله خودداری کند، خاطر نشان کردن این نکته است که این خود اوست که باید وسایلش را در تمام طول مدت سفر حمل کند.

زمانی برای او.

باید یک نکته را درباره‌ی نوجوانان بدانید، بسیاری از نوجوانان در این دوره‌ی سنی به ساعت‌هایی برای تنهایی احتیاج دارند، یادتان باشد سفر فرصتی است برای همه، پس به فرزند نوجوان خود نیز این فرصت را بدهید تا ساعتی در هتل را به تنهایی سپری کند، به طور مثال در اتاق بماند، به استخر یا باشگاه هتل برود و ...، تحت فشار زیاد قرار دادن نوجوان برای همراهی ممکن است کمی او را بدخلق کند.

دنیای مجازی نوجوانان.

تلفن‌های همراه، تبلت و به طور کلی فضای مجازی بیش از هر گروه سنی، نوجوانان را درگیر خود کرده است، شاید شما هم از اینکه به طور مداوم فرزندتان را در حال کار با گوشی همراه ببینید، دل خوشی نداشته باشید، اینکه او را مجبور کنید تا وسایل الکترونیکی خود را به همراه نیاورد شاید چندان رویکرد مناسبی نباشد به ویژه آنکه او نیز در تعطیلاتش به سر برده و نیاز دارد تا فعالیت‌هایی که به آن علاقه‌مند است را انجام دهد. سفر می‌تواند فرصت مناسبی باشد تا به او مدیریت زمان را بیاموزید.

دنیای متفاوت، سلیقه‌های متفاوت.

ممکن است شما دلتان بخواهد تمام سفر را به دیدار از آثار باستانی اختصاص دهید اما این کار از جایی به بعد ممکن است او را خسته کند، بهترین کار تقسیم روزها براساس سلیق است. نوجوانی دوره‌ی حساس و تاثیرگذار در زندگی است، در این دوران افراد گاه به لحظه‌های تنهایی احتیاج دارند، پس اگر فرزند خود را ساکت یافتید، این برداشت را نکنید که او از گذران وقت با شما لذت نمی‌برد، شما باید دنیای خود را به او نزدیک کنید؛ سفر بهترین فرصت برای همراهی با آنهاست.

«متری شیش و نیم»

به قلم: امیر عبداللهی
عضو کانون منتقدان انجمن
هنرهای نمایشی



پس از موفقیت فیلم ابد و یک روز، چه در جشنواره فجر و چه در فروش گیشه، نام سعید روستایی به عنوان یک کارگردان فیلم اولی که توانست در ژانری غیر از کمدی، فیلمی بسازد که بتواند با عموم مردم ارتباط برقرار کند، بر سر زبان‌ها افتاد. آن هم در برهه‌ای که فیلم‌های کمدی حرف اول را در فروش گیشه می‌زدند. با پشتوانه موفقیت فیلم ابد و یک روز، این روزها هر مخاطبی کنجکاو است که به تماشای ساخته جدید او نیز بنشیند. اما خب شاید سؤال برایمان ایجاد شود که چرا فیلم‌های او اینقدر مورد استقبال قرار گرفته‌اند؟ در این مطلب سعی داریم با تمرکز بر فیلمنامه دو اثر، به درک خوبی از تمهیداتی که روستایی برای پیشبرد قصه، چه موفق و چه ناموفق، به کار می‌گیرد برسیم. به آن دسته از مخاطبانی که فیلم را ندیده‌اند توصیه می‌شود به تماشای آن بنشینند چرا که فارغ از ایراداتش، فیلمی ست که تکان دهنده شروع می‌شود و تقریباً به مدت دو سوم از زمانش شما را درگیر قصه خود می‌کند. اما متأسفانه در یک سوم پایانی، مسیری کاملاً شعاری و پند دهنده را پیش می‌گیرد که کاملاً می‌تواند توی ذوق مخاطب بزند. همچنین در مجموع می‌توان این فیلم را از ابد و یک روز نیز بهتر ارزیابی کرد و مسیری صعودی را

برای روستایی در نظر گرفت. ناصر خاکزاد دنباله همان محسن ابد و یک روز است که حال برای انتقام از تمام کمبودهای زندگی‌اش آنقدر در تولید و فروش شیشه پیش رفته که به رأس هرم رسیده است. روستایی یکی از رویکردهایش به تصویر کشیدن زندگی خانواده‌ها و آدم‌هایی ست که کمتر مخاطبی شاید از نزدیک روند زندگی آن‌ها را دیده باشد. این مسئله به خودی خود برای مخاطب تکان دهنده و تازه است و شاید بیراه نباشد که بگوییم یکی از عوامل جذابیت فیلم‌های او همین است. در ابد و یک روز زندگی یک خرده‌فروش را به تصویر کشیده بود و حال در متری شیش و نیم دنباله این سلسله را می‌گیرد و حلقه را تنگ‌تر می‌کند تا به نمایش زندگی یک عمده‌فروش برسد. حال از سوی دیگر روستایی در این فیلم، پلیس را هم به عنوان ارگانی که قرار است این سلسله را کنترل کند وارد فضای فیلمش کرده است. پلیسی که سرپرستی آن را صمد (با بازی پیمان معادی) شخصیتی دارای چارچوب و تعهد کاری و همچنین خشن به عهده دارد. روستایی تلاش بسیاری کرده است که شخصیت پلیس را خاکستری جلوه دهد و باید گفت تا حد خوبی هم موفق بوده است. اما یکی از کمبودهایی که ممکن است به چشم بیاید این است که جز در

روابط کاری این پلیس، جزییات بیشتری از روابطش با خانواده، با وجود اینکه مدام به آن در طول فیلم اشاره می‌شود، نشان نمی‌دهد که می‌توانست به درک بیشتر ابعاد این شخصیت کمک کند. در فیلم متری شیش و نیم همان‌طور که اشاره شد، روستایی سعی کرده است که دو شخصیت اصلی‌اش را خاکستری و همچنین باهوش طراحی کند و تقریباً هم در پرداخت پلیس موفق بوده است. به گونه‌ای که پلیسی را به ما نشان می‌دهد که شبیه پلیس‌هایی که در سینمای ایران دیده‌ایم از همان ابتدا پاک و منزه و یک بعدی نیست. در واقع تلاش او برای خلق شخصیت‌های خاکستری از دیگر عوامل موفقیت فیلمش است. اما باید گفت که در پرداخت شخصیت ناصر خاکزاد دچار ایراداتی می‌شود. فیلمساز اگرچه ناصر را یک خلافکار سنگین در تجارت شیشه معرفی می‌کند اما در پایان سعی دارد با نشان دادن انگیزه‌های او از این امر، ناصر را هم خاکستری جلوه دهد. مشکلی که در اینجا پیش می‌آید این است که اولاً این کار را بسیار دیر انجام می‌دهد و حرف‌های او آنقدر جنبه شعاری پیدا می‌کنند که نمی‌توانیم آن را جزو شخصیت پردازی او بدانیم. دوم اینکه آنقدر بار گناه او سنگین است که عملاً انتظار عجیبی است که بخواهیم با او همزاد پنداری کنیم (مثل این

هیجان، دلهره و کمی خاکستری بازی



غافل گیر می کنند و سطح تنش را بالا می برند. به عنوان نمونه به صحنه بی نظیر تفتیش خانه خرده فروشی به نام رضا دقت کنید! فیلمنامه روند پیشرفت درستی دارد. نقاط مختلف درام در جای درست خود قرار دارند و به رغم طولانی شدن کار، ضربه‌ها آن دچار افت نمی شود. اما به زعم من پایان بندی فیلم چندان مناسب نیست. بهترین پایان برای فیلم می توانست لحظه ی ورود اعضای خانواده ی ناصر به خانه ی ته بن بست باشد. این که پس از آن سکانس درخشان دوباره به صمد باز می گردیم و آن سکانس بی ربط چراغ قرمز و مواجهه اش با آن معتاد گرچه واجد این پیام است که باوجود مرگ ناصر اعتیاد همچنان ادامه دارد، بر دل فیلم نمی نشیند و با روند پیشرفت آن هماهنگ نیست. اما شاید برای اولین بار در سینمای ایران است که پلیس و گانگستری واقعی را می بینیم و لمس می کنیم. این دو، انعکاس تصاویری هستند که در واقعیت سراغ داریم. فیلم دو بازی درخشان از پیمان معادی و نوید محمدزاده دارد که کنش و واکنش های میان پلیس و مجرم را به زیبایی به اجرا درآورده اند. دوربین خوب هومن بهمنش نیز از عناصر درخشان فیلم است که نمی توان از آن گذشت.

راحتی نبود، حال که او را گیر آورده اند دیگر مسئله ما چیست؟ کمی بعدتر متوجه می شویم که روستایی سعی دارد به ما نشان دهد که گیر انداختن این آدم شاید راه حل کافی نباشد و هر لحظه می تواند با دادن رشوه از آن جا بیرون بزند. امری که به نظر می رسد ناصر در طول این مدت بسیار انجام داده است و برای همین گیر افتادنش را خیلی جدی نمی گیرد. بنابراین چیزی که ما را در ادامه برای تماشای فیلم ترغیب می کند، این است که آیا صمد پیشنهاد رشوه ناصر را می پذیرد یا نه. در واقع داستان «متری شیش و نیم» جذاب است، زیرا همواره مساله اعتیاد و پرداختن به آن جذاب بوده، و حالا نگاه منحصر به فرد روستایی به این مساله و ساختن پلیسی با تناقض های بسیار که در عین برانگیختن اوج نفرت می خواهد کار خوب انجام دهد، کنش این موضوع را بیشتر هم کرده است و جذابیت شخصیت های اصلی فیلم به خوبی در چند سکانس شکل گرفته اند. نکته حائز اهمیت دیگر درباره سعید روستایی، شناخت خوب او از طراحی روند صحنه ها در فیلمنامه و حتی در کارگردانی است. این نکته را می توان بارزترین توانایی او نامید که غالباً در طول مسیر فیلمش صحنه هایی را به تصویر می کشد که هر لحظه مخاطب را

می ماند که در فیلم ابد و یک روز نیز بخواهیم با مرتضی به خاطر اقدام هایش همزاد پنداری کنیم). وقتی در تمام مسیر فیلم بر آدم های قربانی زیادی تأکید می شود که هر کدام به نوعی به تجارت ناصر مربوط می شوند، عملاً تکلیف ما با این شخصیت مشخص است و در گناهکار بودن او تردیدی نداریم. اما روستایی سعی دارد در دل دیالوگ های ناصر، به طرز کاملاً صریح و تو ذوق زنده ای به اختلاف طبقاتی و فقری که به شکل یک عقده درآمده است و هر لحظه می تواند ناصر خاکزاد دیگری به وجود بیاورد تأکید کند. مشکل آنجا است که انتظار نداریم از فیلمی که اینقدر خوب شروع می شود و در دل صحنه های دلهره آورش، ضمن اینکه ما را کاملاً درگیر قصه می کند، معناهایش را هم در لایه های زیرین به ما می گوید، در سی دقیقه پایانی اینقدر صریح و خطابه ای شود. فیلم تا میانه که به دنبال ناصر خاکزاد هستند کاملاً از یک نخ روایی مشخص برخوردار است و ما درگیر روندی هستیم که قرار است به گیر انداختن ناصر ختم شود. وقتی که تقریباً در میانه فیلم، ناصر را در خانه خودش گیر می اندازند، سؤال اینجا است که حال باید به دنبال چه چیز در فیلم باشیم؟ در تمام مدت به دنبال ناصری بودیم که به دست آوردنش به نظر کار

جناب آقای دکتر عبدالله یزدان بخش
رئیس هیأت مدیره گروه صنعتی پارت لاستیک

انتخاب بجا و شایسته جنابعالی را به عنوان « عضو کانون عالی انجمن های صنفی کارفرمایی استان خراسان رضوی » که بیانگر تعهد، کارآمدی و شایستگی های برجسته شما می باشد را صمیمانه تبریک و تهنیت عرض می نمایم و از خداوند متعال آرزوی بهروزی برای شما را داریم.



گروه صنعتی پارت لاستیک

ضیافت افطاری همکاران شرکت رینگ سازی



رمضان ماه عبادت فرصت بنده شدن
رمضان شوق اطاعت از گنه کنده شدن
رمضان بهار روح و به خدا پیوستن
رمضان شوکت زیبایی و زینده شدن



فروردین



۱. استخوان مصنوعی با استفاده از ساختارهای فومی و پوشش‌دهی نانو.
۲. آیا علم نهایتاً جایگزینی برای پلاستیک پیدا می‌کند؟
۳. ایونیک، ظرفیت تولید پلی آمیدهای شفاف را افزایش می‌دهد.
۴. سنسورهای هیدروژن فوق سریع با استفاده از نانو مواد هیبرید پلیمر - فلز.
۵. فیلتراسیون گاز طبیعی کارآمدتر و سبزتر با غشای پلیمری جدید.
۶. گسترش استفاده از چاپگرهای سه بعدی در تولید توسط خودروسازی آئودی.
۷. تهیه گرید دیرسوز پلیمر پلی استایرن.
۸. استفاده از زیست پلیمرها برای ساخت پانسمن‌هایی برای ترمیم انواع زخم.
۹. مقابله با سیل با روش های نوین.
۱۰. ساخت سنسور حرارتی بسیار حساس با مخلوط پلیمری جدید.
۱۱. اثر نامطلوب کاهش ساخت و ساز در جهان بر صنایع پتروشیمی.
۱۲. کوکاکولا در سال ۳ میلیون تن پلاستیک مصرف می‌کند.
۱۳. برنامه ریزی اکسان موبیل کمیکال برای سرمایه گذاری جدید در آسیا.

خرداد



۱. نانو پوشش‌های خودترمیم‌شونده در صنعت ریلی برای حفاظت در برابر سایش.
۲. چسب پلیمری نانویی برای کمک به دندان‌پزشکان.
۳. پیش بینی جایگزینی کاغذ سنگی بجای کاغذهای معمولی.
۴. همگرایی چاپ سه‌بعدی و فناوری نانو در خدمت اینترنت اشیا.
۵. استفاده از نانوسلولز برای تولید لیوان یک‌بار مصرف سبز.
۶. تولید آسفالت پلیمری SPG.
۷. تبدیل ضایعات پلاستیکی به سوخت جت.
۸. خودروهایی که دی اکسیدکربن را به جای سوخت مصرف می‌کنند.
۹. نکاتی کاربردی در خصوص کار با رزین اپوکسی.
۱۰. بتن مستحکم تر و ارزانتر با استفاده از پودر شیشه.
۱۱. لاستیک خودروها و میکروپلاستیک ها در بدن انسان ها.
۱۲. چاپ تصاویر نامرئی با استفاده از نانو بلورهای سلولز محقق شد.
۱۳. تولید پلاستیک زیست سازگار با دورریز پنبه توسط محقق ایرانی

اردیبهشت



۱. ثبت پتنت نانو پوشش محافظ ضدخس توسط اپل.
۲. افزایش ظرفیت تولید الاستومرهای ویژه اکسان موبیل.
۳. عرضه تجاری نانو پانسمن‌های درمان زخم‌های دیابتی و سوختگی.
۴. ساخت کوچک‌ترین پیکسل جهان.
۵. توتال از تولید پلی استایرن برای مصارف عمومی، فاصله می‌گیرد.
۶. استفاده از نانو پوشش برای ارتقاء صنعت آلومینیوم و حفظ محیط‌زیست.
۷. پلاستیک جدیدی که می‌تواند بدون محدودیت دفعات، بازیافت شود.

۸. میکرو رباتی که بیوفیلم‌های سطح دندان را از

بین می‌برد.

۹. دستیابی محققان ایرانی به دانش فنی تولید جوهر الکترونیکی .

۱۰. فناوری بسته‌بندی نانویی برای مواد پروتئینی.

۱۱. پلاستیک جدیدی که پیوند مولکول های آن به سادگی قابل شکسته شدن است.

۱۲. پلیمرها، ماده اصلی مورد استفاده در ساخت گوشی های هوشمند آینده.

۱۳. تولید پلاستیک‌های تجدیدپذیر از قندهای گیاهی.

۱۴. فیلم پلیمری جدید با قابلیت هدایت گرما.

۱۵. نوع جدیدی از پلیمر با قابلیت تجزیه در طبیعت.

۱۶. نسل جدید لاستیک‌های نانویی به کمک گرافن.

۱۷. ساخت هیدروژل مصنوعی برای دریچه های قلب.

با اسکن بارکد توسط موبایل یا تبلت خود به گروه فعالین پلیمر بپیوندید.

لیست 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.

لطیفه های کودکانه

دستور زبان

آموزگار: بچه ها توجه کنید! بعضی از کلمه ها با «ان» و «ها» جمع بسته نمی شوند. مثل «درس» که می شود «دروس» حالا یکی از شما مثال دیگری بزنند.
حسن! آقا اجازه! مثل خرس که جمع آن می شود خروس

اتوبوس سواری

مردی سوار اتوبوس دو طبقه می شود. هرچه اصرار می کنند به طبقه بالا برود، نمی رود و می گوید: دفعه پیش که سوار شدم، فهمیدم که طبقه بالا راننده ندارد!

قول مردونه

یه نفر میره جوراب فروشی میگه آقا جوراب میخوام فروشنده میگه: مردونه؟ یارو دست میده میگه: مردونه

دریا

یه پسر به دوستش میگه: بیا بریم دریا.
دوستش میگه: نه اگه غرقشیم ما مانم منو میکشه!

