

# ستاره‌دانایی

## فهرست مطلب

۱-۳	سخن نوشت
۴-۵	زنی که همواره می‌نویسد
۶-۷	آموزش داستان نویسی به زبان ساده
۸-۹	تصمیم‌های سال تو را به والعبت تبدیل کنید
۱۰-۱۱	مراسم تولد پدر معنوی گروه صنعتی پلت لاستیک
۱۲-۱۳	مشترک
۱۴	۳۰ ویژگی لفاد با لرزی مثبت
۱۵	۳۰ ویژگی لفاد موفق
۱۶-۱۷	پنجمین همایش بین‌المللی صنعت خودرو
۱۸-۱۹	موقوفیت حرفه‌ای
۲۰-۲۱	تست اینچی سلندرو
۲۲	تسعه تایم
۲۲-۲۳	کلیمکشن در محیط کار
۲۴	بترین سوپر
۲۵	فولید شکفت انتگری هوای تازه برای سلامتی
۲۶-۲۸	کوبک و تکنولوژی
۲۹	لطیقه
۳۰-۳۱	روش‌هایی برای یک میزبانی خوب
۳۲-۳۳	کامش روند پیری با تقاضه مناسب
۳۳	حسن تازگی با جابجایی‌های کوچک
۳۵	خلاصه‌ای از مطالب درج شده در سایت پلیم پارت
۳۶-۳۸	لختی‌ای این روزهای من
۳۸-۳۹	عیدی به ماندگاری یک عمر
۴۰-۴۱	با آغاز سال نو مادری فمعونه شوید
۴۲-۴۳	شسل پنجم شبکه
۴۴-۴۵	کام‌های کوچک برای افزایش شادی
۴۶-۴۷	بهار یعنی رعایت یکیگر به مهر
۴۸	نکاتی جالب از نینی‌ای خودروها

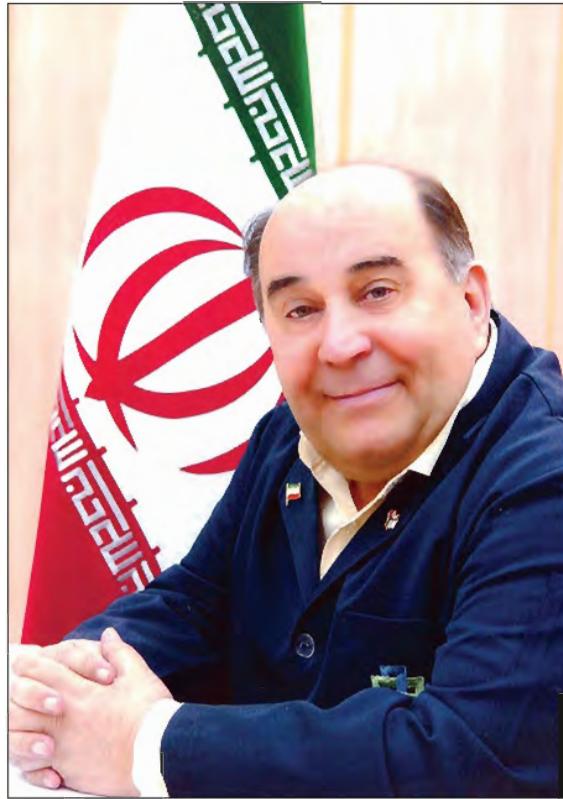
نشریه‌ستاره‌دانایی/شماره ۲۰۵  
نشریه‌گروه صنعتی پارت لاستیک  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
ایرج یزدان پخش  
سردبیر:  
آتناطوسیان  
هیات تحریریه:  
مژکان ریانی، قره‌وود صدر السادات، بهداد محمدی، مهدی و فایی، الهام علیزاده  
طرافقی جلد و صفحه‌آرایی:  
سمیه بیمه‌قیان  
نشانی دفتر نشریه: شهرک صنعتی توس، فاز ۲، بلوار اندیشه، انتهای  
خیابان پنجم، دانش ۴، شرکت پویاگستر خراسان، ماهنامه ستاره‌دانایی  
تلفن: ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷ - ۰۵۱-۳۵۴۱۰۵۲۷ نمایر: ۰۹۱۰۴۹۲۶۴۷  


پست الکترونیکی: DANAEE@PARTLASTIC.COM  
قیمت: ۵۰۰۰ تومان  
ستاره‌دانایی بالفخار منتظر ریالات مطالب و مقالات شما خواهد گردید.  
خوانندگان عزیز می‌توانند از تمامی مطالب این نشریه بازگر منبع استفاده نمایند.

پروردگار!!  
در این سالی که در پیش است /نمی‌دانم چه تقدیری مرا فرموده‌ای لیکن  
برآغاز طلوع و غروب سالی که می‌آید کمک کن تاره‌سازم ز خود  
من کوله‌باریک هزار و سیصد و افسوس /هزار و سیصد و انده  
پروردگار از سال نویه مردمان خوب این وادی عطا فرماید:  
آرامش و لبخند رضایت /هزار امید /هزار و سیصد آگاهی  
هزار و سیصد و نو د به روزی /هزار و سیصد و نو د هفت لبخند زیبارا

سال نو، فکر نو

ایرج یزدان بخش  
مدیر مسئول



## سال نو، فکر نو

پید و زایش مجدد طبیعت قرار گرفت ایم.  
باید دوباره خانه دل مان را خانه تکانی کنیم و زنگارهای  
کدورت را از لایه های دل مان پاک نماییم و به بهار  
یکرنگی و یکدلی سلام کنیم.

بهار یعنی سبز  
سبز یعنی عشق  
وعشق یعنی زندگی

عزیزان من زندگی سراسر مملو از نکته های آموزندۀ  
است، شنیداری، دیداری و حسی و ما در این دانشگاه  
بزرگ عالم هستی چه گناهی را مرتكب می شویم اگر  
نیاموزیم و نیاموزانیم.

سالی که گذشت، سال توسعه با توجه به طرح پروژه های  
جدید در هر شرکت بود. ما در راه توسعه حرکت کرده ایم  
و پیش خواهیم رفت. انحرافاتمان را پیدا می کنیم،

بازن پنجره هارا که نسیم  
روز میلاد افاقی هارا  
جشن می گیرد  
و درخت گیلاس  
هدیه جشن افاقی ها  
گل به دامن کرده است  
بازن پنجره هارا  
و بهاران را باور کن  
فرزندان من در گروه صنعتی پارت لاستیک سلام  
همراهان عزیز ستاره دانایی سلام  
آیندگان ایران سلام

انگار همین دیروز بود که در اولین روز کاری سال ۹۶  
برای شروعی دوباره هم قسم شدیم. خیلی زود سیصد و  
اندی روز گذشت و ما دوباره در آستانه جوان شدن عالم

تخمی که مرده بود کنون یافت زندگی  
 رازی که خاک داشت کنون گشت آشکار  
 شاخی که میوه داشت همی نازه از نشاط  
 بیخی که آن نداشت خجل گشت و شرم‌ساز  
 آخر چنین شوند درختان روح نیز  
 پیدا شود درخت نکوشان بخت یار  
 لشکر کشیده شاه بهار و بساخت برگ  
 اسپر گرفته یاسمن و سبزه ذو الفقار  
 گویند سر بریم فلان را جو گندنا  
 آن را بین معاینه در صنع کردکار  
 آری چو در رسید مدد نصرت خدا  
 نمرود را برآید از پشه ای دمار  
 نوروز تان مبارک و هر روز تان نوروز باد  
 ایرج یزدان بخشن امیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک

تصحیح می کنیم و با قدرت و اعتقاد، با عزمی راسخ و با  
 سرعتی مناسب هم قدم با دانش دنیا به راه خود با عشق  
 ادامه می دهیم. تصمیم گرفته ایم و این تصمیم را به اجرا  
 درخواهیم آورد. به قول مجتبی کاشانی:  
 به روز های پر از دل پریشی و تشویش  
 رها نکرده مرا عشق یک نفس با خویش  
 امان نمی دهم تا به غم بیاندیشم  
 به خلوت نگاردن شسته با دل ریش  
 خوشاب حال کسی کز مسیر روشن عشق  
 برای روز مبارا گذر کند از پیش  
 و کاش تجربه می کرد مهربانی را  
 به روز قدرت و قدره عقل دور اندیش  
 بدون عشق نروید جوانه سالک  
 بدون عاطله کاری نمی رود از پیش

بچه های من انسان موجودی است اجتماعی و در مقابل  
 جامعه اش مسئول هست و بعضی ها به دلیل این که  
 مسئولیتشان بیشتر از دیگران است مسئول تر هستند.  
 شما جزء همین دسته هستید. بدانید هیچ جامعه ای  
 اصلاح نمی شود مگر این که اجزای آن جامعه که ما  
 انسان ها هستیم اصلاح شوند. بیایید در آستانه بهار سال  
 ۹۷ زنگارهای نفرت و کورت را از لایه های بالا و پایین  
 دل مان پاک و به بهار یکنگی و یکدیگر سلام کنیم.

آمد بهار خرم و آمد رسول یار  
 مستیم و عاشقیم و خمایر و بی قرار  
 ای چشم و ای چراغ روان شوبه سوی باغ  
 مگذار شامدان چمن را در انتظار  
 اندر چمن ز غیب غریبان رسیده اند  
 رو رو که قاعده است که القادر بیزار  
 کل از پی قدم تو در گلشن آمدست  
 خار از پی لقای تو گشتنست خوش عنان  
 ای سرو گوش دار که سوسن به شرح تو  
 سرتا به سرزبان شد بر طرف چویبار  
 غنچه گره گره شد و لطف گره گشاست  
 از تو شکفته گردد و بر تو گند نثار  
 گویی فیامشست که بر گرد سرز خاک  
 پوسیدگان بهمن و دی مردگان پار



سالها قبل در ویترین یک کتابفروشی به نام زیبایی برخوردم. کتابی پشت ویترین دلربایی می‌کرد به نام "لیلی نام تمام دختران این سرزمین است" مشتاق شدم بدامن چه کسی آن را نوشته و چه چیزی در آن نوشته است.

عرفان نظرآهاری، نویسنده بی حاشیه و با احساسی است که لطیف و زنانه می‌نویسد. در تک رو در نگاه زیباییش جنگ و خشونت و سیاست و ... جایی ندارد.

طبیعت برای او چنان است که گویی تکه‌ای است از خود او.

انسانها، گیاهان، پرندگان و حتی حیوانات از نگاه او آنقدر نزدیک و دوست داشتنی هستند که با خواندن نوشه‌هایش بی اختیار چشمانت را می‌بندی و نسبت به تمام اعضا و موجودات روی زمین احساس دوستی و مهربانی و عشق می‌کنی.

عرفان بی‌پروا می‌نویسد، قلم را برمی‌دارد و پیش می‌رود و آنقدر نوشه است که شاید کمتر زنی در سالهای اخیر چنین پرونده وزین و پر محتوایی را سر جمع کرده باشد.

عرفان نظرآهاری نویسنده و شاعر، متولد ۱۳۵۲ در تهران است.

او دکترای رشته زبان و ادبیات فارسی دارد و هنوز در حال تحصیل در مقطع دکتری رشته فلسفه است.

آثار متعددی از این نویسنده منتشر شده است که از آن جمله می‌توان به:

من بیابان، همسرم باد  
دو روز مانده به پایان جهان  
روی تخته سیاه جهان با گنج نور بنویس  
در سینه ات نهنگی می‌تپد  
پیامبری از کتار خانه مارد شد  
لیلی نام تمام دختران زمین است  
جوانمرد نام دیگر تو  
من هشتین آن هفت نفرم  
چای باطعم خدا و ... اشاره کرد.

کتابهای او به زبان انگلیسی، فرانسه، ترکی، کردی، عربی و ... ترجمه شده است.

وی تاکنون جوايز بسیاری را از آن خود کرده است، از جمله: جایزه ادبی پروین اعتمادی، جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، جایزه کتاب فصل ... و نیز لوح افتخار دفتر بین المللی کتاب برای نسل جوان در اسپانیا.

او یکی از نویسنگان کتاب (داستان صلح) است که در کره جنوبی به چاپ رسیده است.

نظرآهاری هم اکنون به تدریس در دانشگاه‌ها و مراکز علمی و آموزشی مشغول است.

عرفان نظرآهاری نگارش پنج عنوان کتاب پژوهشی در ادبیات فارسی با موضوع‌هایی همچون: عشق، قناعت، عدالت طلبی و ستم ستیزی، ارزش زندگی و مرگ و هستی رادر پیشینه خود دارد و آثار متعددی در زمینه ادبیات کودک و نوجوان نیاز از او منتشر شده است. او در سال ۲۰۰۱ برگزیده نخست کنگره شعر زنان شد و "پشت کوچه‌های ایر" اثر



عرفان نظرآهاری



این نویسنده به عنوان برگزیده جشنواره کتاب کانون  
 پژوهش فکری کودکان و نوجوانان انتخاب شد.  
 دختری دلش شکست  
 رفت و هرچه پنجره  
 رو به نور بود بست  
 رفت و هرچه داشت  
 یعنی آن دل شکسته را  
 توی کیسه‌ی زباله ریخت  
 پشت در گذاشت.  
 صبح روز بعد  
 رفتگر  
 لای خاکروبه‌ها یک دل شکسته دید.  
 ناگهان  
 توی سینه‌اش پرنده‌ای تپید  
 چیزی از کنار چشم‌های خسته‌اش  
 قطره قطره بی صدا چکید  
 رفتگر برای کفتر دلش  
 آب و دانه برد  
 رفت و تکه‌های آن دل شکسته را به  
 خانه برد  
 سال‌هاست  
 توی این محله با طلوع آفتاب  
 پشت هر دری  
 یک گل شقایق است  
 چون که مرد رفتگر  
 سال‌هاست  
 عاشق است  
 ...

از مسیر رفت و آمد دعای او  
 با خبر نبود  
 با خودش فکر کرد  
 پس دعای من کجاست؟  
 او چرانمی رسد؟  
 شاید این دعا  
 راه را اشتباه رفته است!  
 پس بلند شد  
 رفت تا به آن دعا  
 راه را نشان دهد  
 رفت تا که پیش از آمدن برای او  
 دست دوستی تکان دهد  
 رفت  
 پس چراغ چار راه آسمان سبز شد  
 رفت و با صدای رفتنش  
 کوچه‌های خاکی زمین  
 جاده‌های کهکشان  
 سبز شد  
 او از این طرف، دعا از آن طرف  
 در میان راه  
 باهم آن دور رو به رو شدند  
 دست توی دست هم گذاشتند  
 از صمیم قلب گرم گفت و گوشیدند  
 وای که چقدر حرف داشتند  
 برها  
 کم کم آب می‌شد  
 شب  
 ذره ذره آفتاب می‌شد  
 و دعای هر کسی  
 رفته رفته توی راه  
 مستجاب می‌شدند...  
 آرزوهایتان برآورده، دعایتان مستجاب، دلتان گرم،  
 ذهنتان پر امید...  
 به قلم: مژکان ربانی

## کشش در داستان

داستان سلام. با امید به اینکه همه‌تان با عمل به دو محور اصلی نویسندگانه شدن یعنی خواندن و نوشتن گامهای مستمری برای رسیدن به این هدف برداریم، عنصریگری از عناصر داستان کوتاه را بررسی می‌کنیم.

در قسمتهای قبلی گفتیم که هر داستان کوتاه باید یک حادثه داشته باشد و یک شخصیت که عامل ایجاد حادثه باشد یا به نوعی با آن درگیر باشد. در داستان‌های بلند و رمان‌ها تعداد حادثه‌ها ممکن است بیشتر باشد و متناسب با تعداد شخصیت‌ها، اتفاقات، درگیری و حوادث بیشتری در مسیر داستان رخ دهد. در این قسمت به نقش کشش در داستان و رابطه آن با شخصیت پردازی و حادثه سازی می‌پردازیم.

بی‌شک برای همه ما اتفاق افتاده است که وقتی داستانی را مطالعه می‌کنیم چنان جذب آن می‌شویم و در آن غرق می‌شویم که از وقایع اطرافمان غافل می‌مانیم و در زمان مطالعه داستان به آسانی نمی‌توانیم از آن بگذریم و مشتاق هستیم تا یکریز داستان را بخوانیم تا به سرنوشت شخصیت اصلی بی‌بریم و برای گشودن گره داستان لحظه شماری می‌کنیم.

این نوع داستان‌ها همان‌ها بی‌هستند که با ایجاد کشش مناسب توانسته اند مخاطب خود را به خوبی تحت تاثیر قراردهند، میخوب کنند و توجهش را جلب نمایند. این همان کشش در داستان است. اگر این کشش به شکل صحیح در داستان شکل نگیرد و داستان فاقد کشش و جذابیت لازم برای مخاطب باشد ملل آور، خسته کننده و تکراری می‌شود و خواننده انگیزه و تمایلی برای پی‌گیری و دنبال کردن موضوع داستان نخواهد داشت. نویسنده‌گان حرفه‌ای اغلب از همان ابتدای داستان با زیرکی و با دادن نشانی‌هایی از حال و هوای داستان کشش را در متن ایجاد می‌نمایند. برای نویلمن عزیز‌تنهای معین کافیست که بتوانند با ساختن داستان ساده‌ای که اصول و قواعد ابتدایی در آن شکل گرفته باشد نقش و



جایگاه هر کدام از عناصر داستان را به شکل صحیح در آن بکار بینند و با تعریف و تکرار، نوشتن و مطالعه روز بروز داستان‌های بهتری بنویسند. به نمونه داستان زیر توجه نمایید: (باران هنگامه کرده بود، باد چنگ می‌انداخت و می‌خواست زمین را از جا بکند. درختان کهن به جان یک دیگر افتاده بودند. از جنگل صدای شیون زنی که زجر می‌کشید، می‌آمد. غرش باد آوازهای خاموشی را افسار گسیخته کرده بود. رشته‌های باران آسمان تیره را به زمین کل آلود می‌دوخت. نهرها طفیان کرده و آبهای از هر طرف جاری بود. دو مأمور تفنگ به دست...، گیله مرد را به فومن می‌برند...) ایجاد این فضاسازی در آغاز داستان گیله مرد (اثر بزرگ علوی) حاکی از این است که یک اتفاق یا حادثه در شرف انجام هست. ایجاد یک کشش موفق با تلفیق فضاسازی و موضوعی که در حال رخ دادن است از همان آغاز‌نوعی جذبه برای خواننده ایجاد می‌کند که او را از یک خط به خط دیگر سوق می‌دهد و همواره منتظر اتفاقات بعدی است.

طراحی و ساخت این عمل در داستان می‌تواند به شکلهای گوناگونی انجام پذیرد این کشش می‌تواند احساسی و درون گرا باشد به طوری که شخصیت داستان مدتی در درون خودش مایبین یأس و ناامیدی، آرزوها، تلاش و کوشش، قهر و آشتی و مسائل حل نشدنی درگیر باشد و سپس با چرخش ناگهانی رویدادها و وقایع خواننده

پهدازد و پاس—خ آن چراها را بدهد. معمولاً درهایان داستان با بیان نتیجه گیری و باز شدن گره داستان همه پرسش‌ها پاسخگویی و همه چیز رفع ابهام می‌شود و عامل ایجاد کشش که تا آن زمان پنهان مانده بود یکباره گسته می‌شود؛ چون مشتاق نگاه داشتن خواننده پس از اوج داستان دیگر غیر ممکن است اینجا همان جایی است که باید داستان را تمام کنید.

این تعاریف صرفاً برای کسانی بیان می‌شود که تازه قلم به دست گرفته‌اند و تصمیم دارند داستان بنویسند. بنابراین تا اینجاد انس—تیم که هر داستان کوتاه یک شخص—بیت و بازیگر اصلی دارد و یک حادثه که آن شخصیت با آن درگیر است و برای اینکه خواننده اشتیاق به خواندن داستان داشته باشد باید دو داستان کند—ش ایجاد شود. بخوانید و بنویسید. موفق باشید.

به معرفی: تعریف جملی زاده/کارشناس سازمان صنعت و معن و تجارت

راغافلگیر کند. ایجاد این کشش ممکن است گاهی بیرونی باشد. اتفاقاتی که تهرمان داستان برای رسیدن به آن تلاش می‌کند در یک موقعیت زمانی و مکانی، در موقعیتی خاص به صورت غیرمنتظره گره گشایی و پاسخگویی شود.

نویسنده باید در هین داستان، در ذهن خواننده پرسش ایجاد کند و خواننده باید از خود بپرسد: «چرا خس—رو از امیر می‌ترسد؟»، «چرا روبای عاشق علی است؟»، «چرا راحله حقیقت را به همکارش نگفت؟»، «چرا جواد در مقابل کار فرید، عکس العملی نشان نداد؟»، و... همین «چرا»ها در ذهن خواننده ایجاد کشش می‌کند. شیوه پیش بردن داستان باید به گونه‌ای باشد که همواره این سوالات ایجاد و تا مدتی بدون پاسخ باقی بماند تا خواننده همواره با خواندن ادامه داستان در صدد دست یابی به پاسخ آنها باشد. البته باید تویستنده در زمان خودش به گره گشایی و پاسخگویی به همه سوالات مطرح شده در ذهن خواننده

## آموزش

### داستان نویسی

#### به زبان ساده

(قسمت پنجم)

# تصمیم‌های سال نو را به واقعیت تبدیل کنید

بگذارید. همچنین به دیگران هم در مورد هدفتان بگویید و نیز لازم است عادت‌های جدید خلق کنید و رفتارهای سالم را در وجود خود بگنجانید.

از قدرت عادت‌ها آگاه باشید.

همزمان با تصمیم گرفتن، به این فکر کنید که چگونه رفتارهایی را که دوست دارید آنها را کنار بگذارید، به شکل خودکار از شما سر می‌زنند، مثلاً خود من اغلب متوجه می‌شوم که در زمان استراحت در محل کار، در صفحات وب روی موضوعات مختلف کلیک می‌کنم و بعد، از این ناراحت می‌شوم که چرا آن ۱۵ دقیقه وقت را صرف سر زدن به نوشته‌های دوستانم نکردم؟ شما با کمی توجه می‌توانید با قدرت عادت‌های خود مبارزه کنید، پس چرا این افکار شخصی ارزشمند و انگیزه را به استراتژی‌های عملی و تغییرات ماندگار تبدیل نمی‌کنید؟

عادت‌های ماراحت آن و تغییر دادن آنها برای مدت

کوتاهی اعصاب خردکن و ناراحت کننده خواهد بود.

محدو دیت‌های نیروی اراده خود را بشناسید.

تحقیقات انجام شده توسط «روی باور مایس‌تر» و همکارانش نشان می‌دهد که ما تنها نیروی اراده یا کنترل فردی بسیار داریم و اگر به سختی تلاش کنیم و در آن واحد روی چند چیز تمرکز داشته باشیم، این منابع ارزشمند می‌توانند هدر برخوند. به همین علت است که جملات کاملی که زندگی شمارا زیورو می‌کنند، مثلاً تغذیه سالم، ترک سیگار، ورزش منظم، پس انداز پول، مرتب کردن منزل، چک کردن مستمر ایمیل‌ها و... محکوم به شکست هستند، مخصوصاً اگر همه این تصمیمات، برایتان جدید و غیرطبیعی باشند. در یک بازه زمانی فقط یک یا حداقل دو هدف را انتخاب کنید و بدانید که چه زمانی احساس خستگی می‌کنید، چون شاید هدفتان متزلزل شده باشد. در واقع زمانی که کنترل فردی شما تجدید قوای کرد، انگیزه تان هم بر می‌گردد، پس اگر

هر سال همین اتفاق می‌افتد. تقویم سال نو با حساب و کتاب‌های مشخصی همراه می‌شود. «من کی هستم؟» «قرار است در این زندگی به کجا برسم؟» «باید چه تغییری کنم یا چه کاری را بهتر انجام دهم؟» برای بسیاری از ما این اتفاق در قالب یک تصمیم واضح شکل می‌گیرند: «وزنم را کم می‌کنم»، «تمام بدھی هایم را می‌پردازم»، «سیگار را ترک می‌کنم» در واقع برای بسیاری از ما تصمیم گرفتن، نوعی سرگرمی محسوب می‌شود که تا چند روز یا چند هفته اثری بگیریم و وقتی اوضاع سخت تر شد، رهایش کنیم. شما نیز احتمالاً هدفی دارید که دوست دارید روی آن کار کنید، پس چرا این افکار شخصی ارزشمند و انگیزه را به استراتژی‌های عملی و تغییرات ماندگار تبدیل نمی‌کنید؟ محققان چندین باید و نباید مهم را پیشنهاد می‌دهند:

باید هارا از خواسته‌های خود جدا کنید.

رد صدای کوچکی را که در ذهنتان به شما می‌گویند «منظم باش»، «وزن کم کن»، «دادستان نویسی را شروع کن»، «فضای مجازی را رها کن» و... بگیرید. آیا این واقعاً خواسته خودتان است؟ آیا فکر می‌کنید کار درست همین است؟ یا اینکه تصور می‌کنید زیر بار فشار جامعه یا آرزوهای والدین، همسر یا دوستان خود خم شده اید؟ برای تحقق یک هدف، باید واقعاً به خاطر خودتان بخواهید به آن دست پیدا کنید.

یک برنامه واضح و مشخص ببریزید.

حتی اگر هدفتان متعلق به خودتان است، فقط با برداشتن کام‌های مشخص به شمر می‌رسید. اینکه فقط بگویید: «وزن کم می‌کنم» یا «پول پس انداز می‌کنم» کافی نیست، چون تصمیماتی مبهم هستند. در عوض هر روز از خودتان سوال کنید چگونه می‌توانید واقعاً به این هدف برسید. نقشه‌تان را بکشید و آن را میان یک تقویم



روز بدی داشتید، تسلیم نشوید.  
علاقه به خویشتن را تمرين کنید.

به دليل قدرت شگفت انگيز عادت ها و نيز به اين دليل که  
نيروی اراده شما گاهی تحليل می رود، شما يک انسان  
واقعي با عيب و نقص های خاص خودتان محسوب  
می شويد و ممکن است در مسیر پیشرفت تان سکندری  
بخوريد. شاید ناميلد شده، احساس شکست کنید و  
در نهايیت تسلیم شويد، اما این کار را نکنيد. در عوض آنچه  
را که کريستین نف، روانشناس، علاقه به خویشتن ناميله  
است، تمرين کنيد. ما اغلب خودمان را با آدمهای تبل و  
كسانی که به خودشان سخت نمی گيرند، يكی می دانيم  
يعني گروهي از افراد که در الواقع مستعد ابتلاء به افسردي،  
اضطراب، در خود فرورفتن و کمال گرامي می شوند. اگر  
نياز داريد روی اين بخش کار کنيد، سراغ دوستی برويد  
که برای رسیدن به اهداف مهمی تلاش می کند. آيا به او  
می گويند تسلیم شود؟ يا او را شکست خورده و بازته  
خطاب می کنيد؟ نه! احتمالاً خود را بسيار مهربان نشان  
مي دهيد، پس چرا همان لطف و بخشنده ترکي را در حق  
خودتان انجام نمی دهيد؟ امتحان کنيد.

اميدهارم در سال جديد به اهداف خود دست پيدا کنيد.

منبع: سليت ساويينا / به کوشش: هيات تحريري



**یکم اسفند ماه سال‌روز تولد پدر  
معنوی گروه صنعتی پارن لاستیک**

چه لطیف است حس آغاز دوباره  
و چه زیباست رسیدن دوباره به روز زیبای آغاز تنفس  
وچه اندازه عجیب است روز ابتدای بودن  
وجه اندازه شیرین است اسلنده این ماه طبیعه رویش و بهار  
ماه، ماه تو  
امروز، روز تو  
روزی که تو آغاز شدی  
قشنگ ترین صدای زندگی تهش قلب توست، با شکوه ترین  
روز دنیا تولد توست، پس برای ما بمان و خود میدانی که  
عاشقانه دوستت خواهیم داشت.  
تولد تو تولد ماست  
پس تولدمایان مبارک



# مشکم

انرژی مثبت نهفته در یک واژه ساده

ابراز قدرشناسی به هر شکل که باشد، این انرژی مثبت را به دیگران انتقال می‌دهیم، موجب انساط خاطر او می‌شویم و به او انگیزه‌می‌دهیم که به حرکت خیر خود ادامه دهد. به این ترتیب یک چرخه مثبت و مفید به حرکت در می‌آید. فکرش را بکنید، این همه فایده‌دیر یک کلمه ساده «مشکم» مستتر است، حتی اگر از ته دل نباشد. با این همه، اغلب از تشکر کردن مضايقه می‌کنیم، می‌دانید چرا؟ ریشه یابی اینکه چرا یک نفر اکراه دارد از دیگران تشکر کند، دشوار و پیچیده نیست. قدرشناسی هم مثل هر صفت مثبت یا منفی دیگر ابتدادر سن کودکی در فرد شکل می‌گیرد و بعد ها به کم آموخته‌های بزرگ سالی به شکل مثبت یا منفی تکامل می‌یابد. کوکی که در اطراف خود سپاس و قدرشناسی بییند، چه نسبت به خدا، چه نسبت به دیگران و چه نسبت به خودش، یاد می‌گیرد که لطف دیگران را رج بنده و از بابتمن ممنون باشد. بنابراین اگر از کوکمان قدرشناسی کنیم، او هم یاد می‌گیرد که قدرشناس دیگران باشد.

عکس این فرآیند هم صادق است، یعنی کسی که هرگز در خانه و خانواده اش قدرشناسی ندیده و یا کم دیده، بل نیست سهاسگزار کسی باشد چه خدا و چه مردم. حتی اگر بخواهد هم قادر نخواهد بود امتنان خود را بروزیان بیاورد یا نشان دهد. کار نیکو کردن از پر کردن است. عامل دیگری که متأسفانه در اثر پیورش فکر غلط مانع از قدرشناسی افراد از یکدیگر می‌شود، ترس از بدھکار شدن است. می‌ترسیم از دیگری تشکر کنیم، مباداً او مارا مدیون خود بداند و بخواهد از این موضوع سوء استفاده

وقتی اتفاق خوبی برایمان می‌افتد رو به آسمان کرده و خداراشکر می‌کنیم، بی‌آنکه بعضًا بدانیم شکر واقعی یعنی چه.

آیا یعنی: «خوشحالم از اینکه چیز خوبی به دست آورده‌ام، اتفاق خوبی برایم افتاده است، به شرط آنکه پس نگیری؟» یعنی: «خدایا خوب بود، لطفاً یکمی بیشتر بده؟»

یعنی: «بین، دارم تشکر می‌کنم که این چیز را زمن نگیری و باز هم بدهی؟» یا یعنی: «خدایا از تو ممنونم برای این همه محبت یک جانبه‌ای که در حق من می‌کنی و من حتی نمی‌فهم»

می‌گویند نمی‌توان خدارادوست داشت بی‌آنکه مخلوقات خدارادوست بداریم، نمی‌توان خدمت خدارا کرد، بی‌آنکه در خدمت مخلوقات خدا باشیم و به همین ترتیب نمی‌توانیم واقعاً از خدا تشکر کنیم، بی‌آنکه بیشتر تشکر کردن از بندگان خدارا یاد گرفته باشیم.

وقتی از کسی تشکر می‌کنیم، یعنی محبتی را که به ما کرده می‌بینیم و می‌فهمیم که او می‌توانسته به ما محبت نکند و حالا که کرده، ما وظیفه داریم خود را ممنون او بدانیم و اول حق دارد که مورد امتنان قرار گیرد. باشکر کردن از اوی، هم حق او را ادامی کنیم و هم روح خودمان را رشد می‌دهیم یعنی یک تیرو و دو نشان.

تشکر کردن تابع است و متبعش فکر، حرف یا عملی است که بیش تر انجام گرفته و برای ما موجب خیر شده است. وقتی از کسی تشکر می‌کنیم، ناخود آگاه آن متبع خیر در ذهنمان تداعی می‌شود و در اثر این تداعی نوعی انرژی مثبت از ذهنمان می‌تراود. آنگاه با تشکر کردن و

بحث مانیست و جای طرح آن در مبحث چاپلوسی است. قدر شناسی و تشکر صادقانه به فرد انسانیت و فروتنی می بخشد، محبت رادر دل او تقویت می کند و اورا از درون به همنوع و به خالق نزدیک می کند. قدر شناسی و تشکر به زندگی خیر و برکت می بخشد و انرژی مثبت جذب می کند، برای فرد راهی هم به دل دیگران باز می کند. دوستی را می شناسیم که در یک تصادف اتوبیل به شدت صدمه دید و اگر اقدام سریع و به موقع مأمورین امداد نبود، جانش را از دست می داد. او پس از بهبودی آن مأمورین خاص را پیدا کرد، آنها را به همراه خانواده شان به مهمانی دعوت کرد و با تقدیم هدایای کوچکی از آنها قدر شناسی کرد. من شاهد آن جمع بودم. چنان جو گرم و شاد و سبکی بود که انسان زمان را از دست می داد.

هر یک از ما یا کسی یا کسانی زندگی می کنیم و حتی اگر تنها زندگی می کنیم همسایگانی، دوستانی، همکارانی داریم که تلغی و شیرینی های بسیاری را در کنارشان تجربه کرده ایم و در لحظات خاصی یار و کمک هم بوده ایم. اگر می گویید نه، توجه نداشته اید و گرنه محل است چنین لحظاتی را تجربه نکرده باشید. اما اگر قبول دارید که چنین لحظاتی داشته اید، ببینید تا چه حد قدر شناسشان بوده اید و قدر شناسی خود را تا چه حد ابراز کرده اید؟ اگر یادتان نیست، خبر بدی است. حداقل نشان می دهد که محبت دیگران را نمی بینید و یقین داشته باشید که آنها می دانند که نمی بینند.

در باره محبت هایی که حداقل این او اخر دریافت کرده اید و آنها را بی جواب گذاشته اید فکر کنید و همین حالا کاری بکنید. شادی، محبت و خیر و برکت بیرون در ایستاده اند و منتظر اسم شب هستند تا اورد شوند. اسم شب را به زبان یا در عمل بگویید تا در باز شود. اسم شب کوتاه و ساده است: «**مقشکرم**»

منبع: مولفیت / به کوشش: هیات تحریریه

کند و در جایی دیگر ناچار شویم توان لطف او را بپردازیم. این یک و اهمه کاملاً غلط و غیر واقعی است. این از مقوله همان ترسی است که باعث می شود وقتی از ما بپرسند حالتان چطور است به دور از واقع جواب دهیم چه حالی؟ چه خوشی؟ زنده ایم ... نه دینی در کار است و ته سوء استفاده ای. بر عکس، ناسپاسی است که خیر و برکت را از مادرور می کند، چه از جانب خدا و چه از جانب مردم.

گروه سوم کسانی هستند که نه تنها تشکر کردن را لازم و مفید نمی دانند، بلکه آن را عملی بجهة گاته و غیر ضروری می دانند. کسی را می شناختم که عادت نداشت از دیگران تشکر کند و می گفت: این کارها لوس بازی است!

در برخی موارد شاید اگر پتو را کثار بزنیم، ببینیم که یک غرور بی جاو چاق و چله آن زیر خوابیده است! اچنین کسانی دیگران و خدمات آنها را در حدی نمی بینند که از بابتش تشکر کنند و خود را بالاتراز آن می دانند که ممنون کسی باشند اما چون می دانند که ابراز صریح این احساس هم خوشایند هیچ کس نیست، خود را پشت جملاتی بی محتوا میل: «این کارها لوس بازی است» و «من اهل تظاهر نیستم» «پنهان می کنم و از کنارش می گذرند.

در موارد دیگری هم ممکن است به نقطه ضعف های دیگری مانند عدم اعتماد به نفس پر بخوریم که در این مطلب کوتاه نمی گنجد.

بالاخره کسانی هستند که فکر می کند با تشکر کردن، نزد دیگری «کوچک می شوند» و عزت و احترامشان را از دست می دهند و بعد ها آن طرف به قول معروف «سوارشان خواهد شد» پر واوضح است که این شیوه تفکر غلط را هم در کودکی می آموزیم. در کودکی و از همان والدینی که به فرزندانشان نصیحت می کنند: «میاد آن همسرت زیادی تشکر کنی یا به او بگویی که دوستش داری، چون پررو خواهد شد»

اما می بینیم که همه این افراد در جایی که پای منفعت خاص و آشکاری (معمولآً مادی) در میان باشد، خصوصاً از مقامی که به هر دلیل بالاتراز آنهاست، شدید و غلیظ تشکر می کند و آماده هدایت هر توانی هم هستند که البته آن نوع تشکر موضوع

# ۳۰ اولیزگی افراد با انرژی مثبت



- ۱-ساعت ۶ صبح روی شن می نشستند و به امواج دریا نگاه می کنند؛
- ۲-وسط صحبت دیگری، به ساعت خود نگاه نمی کنند؛
- ۳-به جای این که عصبانی شوند، فکر می کنند؛
- ۴-کتاب هدیه می دهند؛
- ۵-وقتی به پارک می روند خطوط برگ هارا با هم مقایسه می کنند؛
- ۶-ادای آدم خوب را در نمی آورند؛
- ۷-نسبت به هارمونی و زیبایی رنگ هایی که در پوشش خود انتخاب می کنند، دلت دارند؛
- ۸-تا توانند از همنشینی با سیاست بازان فاصله می گیرند؛
- ۹-به ندرت، شکایت می کنند؛
- ۱۰-در حد ضرورت حرف می زنند؛
- ۱۱-کسی نگران لطمہ خوردن از جانب آن هایست؛
- ۱۲-برای جلوگیری از تکرار اشتباهات، برنامه ریزی می کنند؛
- ۱۳-دو نیم روز در هفته را فقط به خود اختصاص می دهند؛
- ۱۴-بیشتر وقت فکری آن ها به چراها می گذرد تا چه ها؛
- ۱۵-همسایه ها از آن ها بسیار راضی هستند؛
- ۱۶-یک دفترچه ۵۰ برگی، خود انتقادی دارند؛
- ۱۷-برای حفظ شادابی پوست صورت خود؛ هم ورزش می کنند و هم تغذیه سالم دارند؛
- ۱۸-اتومبیل خود را برای فردی که از خطوط عابر پیاده رز می شود، متوقف می کنند؛
- ۱۹-چه در ظاهر و چه در خفا، غرور خود را به حداقل رسانده اند؛
- ۲۰-انتظارات خود را از دیگران به حداقل رسانده اند؛
- ۲۱-هر حرفی می زنند و هر کاری انجام می دهند، ده سال آینده را در نظر می گیرند؛
- ۲۲-مهم ترین هدف زندگی آن ها، کشف خود است؛

# ۲۰ نکته برای زندگی خوب



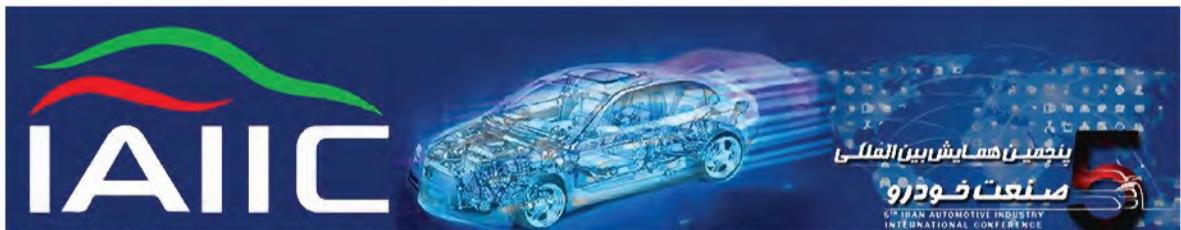
- ۱- خیلی علاقمندند بدانند چند عدد شن در کره‌ی زمین وجود دارد.
- ۲- هر آنچه را که می‌خواهند و می‌شنوند، زود باور نمی‌کنند.
- ۳- هر کار می‌کنند دراز مدت را در نظر می‌گیرند.
- ۴- کار خوب انجام دادن را بر پول درآوردن، الوبت می‌دهند.
- ۵- بر یک هدف مهم، تمرکز دارند.
- ۶- برای تحقق این هدف، روزی ده ساعت تلاش می‌کنند.
- ۷- بسیار با حوصله هستند.
- ۸- خیلی احساس دارند ولی نه در واکنش و تصمیم‌گیری‌ها.
- ۹- نیازی به رانت ندارند چون از فکر خود بسیار استفاده می‌کنند.
- ۱۰- در مورد خودشان می‌توانند یک کتاب بنویسند.
- ۱۱- از زندگی شکایت نمی‌کنند.
- ۱۲- جوراب سفید باکت و شلوار نمی‌پوشند.
- ۱۳- به همه احترام می‌گذارند ولی برای هر فردی، وقت نمی‌گذارند.
- ۱۴- تسلطی و صفت ناپذیر بر رفتار خود دارند.
- ۱۵- ذهن هرمی دارند: مسائل از با اهمیت ترین به کم اهمیت ترین طبقه‌بندی شده است.
- ۱۶- مدت‌ها طول می‌کشند تا واکنش نشان دهند: ممکن است به مسئله‌ای هیچ وقت واکنش نشان ندهند.
- ۱۷- برای کسب اعتبار، به پرکاری و راستگویی انتقاد می‌کنند.
- ۱۸- تا بتوانند از سیاست و دولت فاصله می‌گیرند تا فکر شان آزاد باشد.
- ۱۹- عموماً با توانایی‌های افراد کار دارند.
- ۲۰- تعریفی مستحکم از توانایی‌ها و ضعف‌های خود دارند.
- ۲۱- برای فائق آمدن تدریجی بر ضعف‌های خود، برنامه دارند.
- ۲۲- به مخالفین خود بی‌اعتنای هستند ولی نوشته‌های منتقدین خود را با دقت می‌خواهند.
- ۲۳- برای کشف خود، بسیار وقت می‌گذارند.
- ۲۴- نیازی به تخریب دیگران ندارند چون کره‌زمین را نقطه‌ای در کهکشان می‌دانند.
- ۲۵- سنت سی لی کان ولی را رعایت می‌کنند: یک اشتباه را دوبار مرتب نمی‌شوند.
- ۲۶- همه جا و پیش همه افراد، یک شخصیت دارند.
- ۲۷- از جوانی، پس انداز می‌کنند.
- ۲۸- یک لیوان آب میوه را در چند نوبت می‌نوشند.
- ۲۹- پیراهنی را که امروز می‌خواهند بپوشند از سه روز قبل می‌دانند.
- ۳۰- شیفت‌های زندگی کردن و فرصت‌های بی‌شمار هستند.

به کوشش دکتر عبدالی زیدان بخش

# تجزیل از پدر معنوی گروه صنعتی پلاستیک

در پنجمین همایش بین المللی صنعت خودرو





پنجمین همایش بین المللی صنعت خودرو با محوریت زنجیره تامین رقابت پذیر مواد اولیه، قطعه سازی و لجستیک با حضور کارشناسان، متخصصین و مدیران صنعت قطعه و خودروسازی در تاریخ ۲۴ و ۲۵ بهمن ماه در مرکز همایش های بین المللی برج میلاد برگزار گردید. در پایان برگزاری پنل های تخصصی که در روز دوم این همایش با حضور رئیس هیات اعمال سازمان گسترش و نوسازی ایران، وزیر سابق صنعت معدن و تجارت، رئیس انجمن خودروسازان و اعضای هیات مدیره قطعه سازان برگزار شد، از ۷ نفر از پیشکسوتان حوزه صنعت خودرو و قطعه سازی با اهدای لوح تقدیر و هدیه تجلیل شد.

یکی از این پیشکسوتان ایوج یزدان بخش مدیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک بود. زمانی که لوح ویژه جناب آفای یزدان بخش اهداء می شد به وضوح برق شور و شادی در چشم اندازی این بزرگ مرد دیده می شد. ایشان بارها گفته بودند علی رغم آن که خیلی ها می کویند جامعه قدردان خدمتگزاری و خدمت رسانی های نیست جامعه خیلی خوب می داند چگونه و چه وقت از فرزندان پاکبانش تقدیر کند و حالا زمانی بود که جامعه از خدمت صادقاته مردی تشکر کند که در طول دوران خدمتش نه وقت می شناسد نه سختی.

ایشان در جمع حاضرین ایران سخنرانی این شعر را قرائت نمودند.

خواهم ای دوست دمی با تو سخن ساز کنم  
همجو تاراز ته دل زمزمه آغاز کنم  
دوش در گوش دلم مام وطن رازی کفت  
خواهم ای دوست تو را آگه از این راز کنم  
باش سربان، که من، فخر به سرباز کنم



# شیوه‌ستاره‌ها

شما می‌توانید به ندای درونیتان گوش فرداهید و به خواهش قلبتان پاسخ دهید. از منفی گرایی‌ها هراس نداشته باشید و به شغل و حرفه‌ای دست بزنید که به آن علاقه دارید و آن را بزرگ کنید. این موفقیت دست خواهد یافت.

یکی از مهمترین و زیباترین موفقیتها، موفقیت شغلی است که آرزو و خواسته تعداد زیادی از افراد جامعه مانیز هست و برای دستیابی به این موفقیت بزرگترین کار و اولین قدم انتخاب درست است.

مسئلولیت اولیه انتخاب و شروع کار این است که توانایی‌های خود را برشمارید و با خود متغیرانه بیاندیشید که از انجام دادن چه کاری لذت می‌برید.

آرامش و لذت حاصل از روند کار مستلزم علاقه داشتن به کار است و باید همواره با میل و رغبت و خواست درونی به کار مشغول شد تا هرگز احساس خستگی در شما راه نیابد. زیرا زمانی که کاری را با عشق و علاقه انجام می‌دهید، کار نمی‌کنید بلکه زندگی می‌کنید، خسته نمی‌شوید بلکه لذت می‌برید.

کار کردن خود به گونه‌ای سرگرمی و لذت و تقریب است به شرطی که به کار و انجام کار خود علاقه داشته باشد. با کمی دقت به اطراف و محیط پیرامون خود در می‌یابید، که هر فردی در حال انجام دادن کاری است. آیا ما کارمان را دوست داریم؟ آیا ما از انجام دادن این کار لذت می‌بریم یا بر عکس خسته و دلزده می‌شویم؟ آیا فقط برای کسب درآمد این کار را انجام می‌دهیم؟

می‌توان نتیجه گرفت اگر کاری با میل و خواست قلبی همراه نباشد باعث دلزدگی و خستگی مفرط می‌گردد و هیچ رضایت باطنی و آرامش خاطری را به دنبال نخواهد داشت.

لحظه‌ای در باره زندگی و اهدافتان بیندیشید، آیا شما نیز طبق خواسته هایتان زندگی می‌کنید؟

من خود به شخصه بارها تغییر شغل و حرفه داده ام تا توانستم با توجه به خواسته هایم به شغل مورد نظرم دست یابم من راههای زیادی را امتحان کردم بعد از کلی کشمکش توانستم کار مورد علاقه ام را بیابم و با عشق و با لذت در کار موفق بشوم.

شما می‌توانید به ندای درونی تان گوش فرداهید و به خواهش قلبتان پاسخ دهید. از منفی گرایی‌ها هراس نداشته باشید و به شغل و حرفه‌ای دست بزنید که به آن علاقه دارید و آن زمان است که شما به آرامش و موفقیت دست خواهید یافت.

و در آخر به شما پیشنهاد می‌دهم همیشه کاری را انتخاب و شروع کنید که دوست داشته باشید و اگر هم الان صاحب شغل و حرفه‌ای هستید که از آن کار لذت نمی‌برید یا به اجبار آن شغل را انتخاب کرده اید و راه برگشت و انتخاب کار جدید برای شما وجود ندارد بهترین راه حل این است که نکات مثبتی که در آن کار وجود دارد را بیابید و سعی کنید برای خود در آن کار علاقه و عشق ایجاد کنید در این صورت است که شما در شغل و حرفه خود به موفقیت می‌رسید و هیچگاه از کار خود خسته و دلزده نمی‌شوید.

پنج نکته مهم برای رسیدن به موفقیت شغلی موفق‌ترین افرادی که دارای کسب و کارهای کوچک هستند، پیشنهادات خود را برای موفقیت در بازار کسب و کار جهانی امروز مطرح می‌کنند و در اختیار شما می‌گذارند. طبق نظرسنجی و آمار به دست آمده از مشاغل کوچک، اداره مشاغل کوچک آمریکا برای

دارد.

ه هرگز قول و وعده ای ندهید که قادر به انجام دادن آن نیستید.

در حال حاضر، یک نکته مهم دیگر را نیز به ۵ مورد بالا اضافه کنید: اگر شما از اینترنت برای ارتقا یا سرعت بخشیدن و افزایش بهره وردی کسب و کار خود استفاده نمی کنید، از عرصه رقابت به دور افتاده اید.

اینترنت نقش مهمی در کسب و کارهای کوچک ایفا می کند افرادی که در بازار کسب و کارهای کوچک موفق هستند، از فناوری روز اینترنت استفاده می کنند.

با اینکه استفاده از فناوری کامپیوتر و اینترنت توسط شرکتهای موفق در سال ۱۹۹۶ گسترش پیدا کرد، اما فقط ۵۳ درصد آنها از سایت های اینترنتی برای کسب کزارشات و اطلاعات استفاده کرده اند و مشخص نشده است که از این وب سایت ها برای چه منظور خاصی استفاده شده است.

تاسال گذشته، نه تنها کاربرد اینترنت در کسب و کارهای کوچک بسیار فراگیر بود، بلکه ۸۲ درصد از این موارد بررسی شده، وب سایت های خاص شغل خود را دارا بودند.

میزان استفاده از شبکه جهانی اینترنت در سال گذشته افزایش بالایی داشت. افرادی که مشاغل کوچک دارند:

۱۰۰ درصد از اینترنت استفاده می کنند.

۹۷ درصد از e-mail استفاده می کنند.

۹۴ درصد وب سایت خاص خود را دارند.

۶۵ درصد از تجارت الکترونیک استفاده می کنند.

بیش از ۵۰ درصد از صاحبان کسب و کارهای کوچک توانایی حفاظت و نگهداری سرمایه و تقاضنگی لازم برای خرید تجهیزات و ارائه خدمات لازم را بزرگترین مانع و مشکل بر سر راه خود عنوان کرده اند. در مرحله بعد تهیه لیست حقوق قرار دارد. ۴۰ درصد آنها در پاسخ به این سوال که چالش بزرگ پیش رو در آینده چه خواهد بود؟ جواب داده اند: وضعیت ناپایدار و نامشخص اقتصادی. امری که به نوعی به همه افراد جامعه مربوط می شود.

منبع: <http://shah-kelid.blogfa.com>

به کوشش:وحید فرهمند صدر شرکت عایق خودرو توسع



رسیدن به موقعيت شغلی این ۵ نکته مهم و اساسی را نکر

می کند:

۱-آمادگی انجام کار برای ساعت دشوار تر و طولانی تر را داشته باشید.

۲-هنگام کار در این ساعت طولانی و طاقت فرسا، می توانید به آموزش های لازم و ارتباطات شخصی خود نیز بپردازید.

۳-از تکرر و ادعای پر هیزید. فرقی نمی کند که چه مقدار شخص و آگاهی در شغل خود دارید، کسب موقعيت مستلزم پشتکار، مهارت های مالی، سرمایه کافی، کارکنان کارآمد و کار سخت و بسیار زیاد است.

۴-حداکثر کوشش و تلاش خود را برای جلب رضایت مشتریان انجام دهید. هر قدر هم که کسب و کار و تجارت شما کوچک باشد، این موضوع، اهمیت خاص خود را



## تست ایمنی ساندرو



در وضعیت سبز مشخص شده که به معنی امنیت بالا به لطف کیسه های هوای جلو است، به طور کلی پس از سر و گردن، ساق پا و قفسه سینه در امنیت قابل قبولی قرار دارند. بر اثر برخورد به دلیل ساختار طراحی داشبورد، زانوی سرنشینان جلو ممکن است در تهدید جدی باشد. ران پایی هر دو سرنشینین جلو در وضعیت ایمنی متوسطی گزارش شده است.

اگرچه در تست تصادف از يقل، ساندرو توانست عملکرد نسبتاً خوبی در برابر مقاومت از هریه نشان دهد، اما ایمنی سرنشینان متوسط ارزشیابی شد. کیسه هوا باعث شده تا سر راننده در وضعیت ایمنی بالایی قرار داشته باشد. شکم و لگن وضعیت ایمنی قابل قبول دارند. متناسقاته قفسه سینه راننده بر اثر برخورد ضربه از کنار ممکن است آسیبی جدی ببیند و به همین دلیل، وضعیت ایمنی ضعیف در این بخش گزارش شده است. پرخلاف انتظار، ستون وسط (ستون B) و شاسی اتومبیل آسیب کمی می بینند و شیشه و درها تاب بر می دارند.

در تست ایمنی عابرپیاده، ساندرو وضعیت مطلوبی در

رنو ساندرو یکی از اتومبیل های شبتاً ایمن در بازار خودروهای داخلی نیز ۵۰ میلیون تومان است. این اتومبیل در آزمون ایمنی یورو ان کپ در سال ۲۰۰۸ موفق به کسب ۳ ستاره شد.

رنو ساندرو یک خودروی هاچبک ۵ در است. این اتومبیل در نمایشگاه فرانکفورت سال ۲۰۰۷ برای اولین بار رونمایی شد. تولید این خودرو از همان سال آغاز شد و در سال ۲۰۱۵ از خط تولید کشورهای مختلف کنار رفت. با وجود توقف تولید این نسل و معرفی نسل جدیدتر، دو سالی می شود که نسل اول رنو ساندرو در بازار کشورمان عرضه می شود.

همانطور که گفته شد، ساندرو در بخش ایمنی سرنشینان بزرگ‌سال توانست ۳ ستاره از ۵ ستاره ایمنی را از آن خود کند. در تست تصادف از جلو با مانع نرم، به قسمت جلویی ساندرو آسیب جدی وارد شد. ضربه ای برخورد باعث شد تا جلو بندی و موتور صدمه ببیند، رینگ خودرو تاب بردارد و در راننده از ستون A جدا شود. در گزارش یورو ان کپ، سرو گردن راننده و سرنشینین جلو

برسانتد. کمربند ایزو فیکس، هم اکنون یک استانداره جهانی برای نقاط اتصال صندلی ایمنی کودک در خودروهاست.

خودروهای فرانسوی اصولاً به عنوان محصولاتی ارزان قیمت، بادوام و کم امکانات در بازار جهانی شناخته شده‌اند. خودروهایی که از نظر کیفیت قطعات و دوام، معمولاً سریبلند هستند، اما از نظر طراحی و امکانات رفاهی مورد انتقاد مشتریان قرار می‌گیرند. با این حال، خودروهای فرانسوی مثل تندر ۹۰ و پژو ۲۰۶ جزو خودروهای نسبتاً این در بازار خودروهای داخلی محسوب می‌شوند.

منبع: دیجی‌مک / به کوشش: مهدی و فالی

حفظ جان عابر ندارد. دلیل این ضعف، زبان طراحی اتومبیل است که پای عابر بر اثر برخورد با سپر، صدمه می‌بیند. همچنین اگر بر اثر ضربه، عابر به گوشه‌های درب موتور و شیشه‌ی اتومبیل برخورد کند، احتمال آسیب، دیدگی زیادی وجود دارد. همین ویژگی طراحی خودرو باعث شد تا ساندرو در بخش ایمنی عابرپیاده در تست ایمنی یورو انکپ، نتیجه‌ی ضعیفی را در کارنامه‌ی خود ثبت کند.

در گزارش آزمون ایمنی یوروان کپ، ساندرو موفق شد امتیاز خوب را در بخش ایمنی کودک کسب کند. با غیرفعال کردن کیسه‌ی هوای جلو، ایمنی کودک در وضعیت مطلوب ارزشیابی شد و کمربندهای ایمنی ایزو فیکس توانند تتابیع را به نفع ساندرو به پایان

## تسمه تایم

همانطور که می‌دانید وظیفه اصلی تسمه تایم، هماهنگ کردن حرکت میل سوپاپ با میل لنگ است. به این معنی که تسمه تایم با اتصال میل سوپاپ به میل لنگ باعث می‌شود در زمان گردش میل لنگ و بالا رفتن پیستون‌ها، سوپاپ‌های هر سیلندر به موقع بسته شوند.

در صورت پاره شدن تسمه تایم، این ارتباط و تنظیم قطع می‌شود به این معنی که در شرایط حرکت پیستون به سمت بالا، هنوز ممکن است سوپاپ‌ها باز مانده باشند و این مسئله است که باعث آسیب به سرسیلندر می‌شود چراکه با حرکت پیستون به سمت بالا، پیستون به سوپاپ باز مانده برخورد می‌کند و باشد آن را به سمت بالا می‌راند و این اتفاق در بیش از یک سیلندر رخ می‌دهد که درنهایت موجب آسیب به سوپاپ و میل بادامک و سرسیلندر خودرو می‌شود.

تسمه تایم هیچوقلت در حالت ایستاده پاره نمی‌شود!

پاره شدن تسمه تایم بیشتر در حال حرکت مخصوصاً در جاده امکان دارد رخ بدهد. پس اگر در حال حرکت ماشین خاموش شد به هیچ عنوان استارت نزنید!

با یه حرکت ساده می‌توانید بفهمید تسمه پاره شده یا نه و از نایاب شدن موتور در هنگام استارت زدن بعداز پاره شدن تسمه جلوگیری کنید! اگر این اتفاق افتاد به هیچ عنوان استارت نزنید.

ماشین رو بگذارید دنده یک و خودرو را هم بدهید. اگر حرکت کرد تسمه پاره شده و باید با مکانیک سیار تماس بگیرید. ولی اگر ماشین حرکت نکرد یعنی تسمه سالم است.



# کشمکش در محیط کار

## Conflict at work



شرکت را افزایش داده و به نفع همه است.  
۳- نقطه نظرات دیگران را با آغوش باز پهذیرید و به آنها گوش کرده و آنچه را برداشت کرده اید بازگو کنید. این شفاف سازی موجب می شود در درگ و احساسات دیگران کمتر دچار سوء تفاهم شوید.  
۴- قبل از اینکه درباره موقعیت خودتان صحبت کنید، سعی کنید صحبت های طرف مقابل را در یکی دو جمله خلاصه کرده و بازگو کنید. با این جمله شروع کنید: پس منظورت این بود که... و ببینید تا چه اندازه موقعیت طرف مقابل را درک کرده اید. شاید متوجه شوید که خط مشی فکری شما با هم یکی است و تنها در بیان

در تنظیم شکایات خود منحصر به فرد باشید. جمله ((هیچ وقت مرا به هیچ جلسه ای دعوت نمی کنید))، به اندازه ((افکر کنم برای جلسه روز پنجشنبه ایده های خوبی داشته باشم)) تاثیر ندارد.

۱- سوسه نشوید که در مشاجراتی که مستقیماً به شخص شما یا مسئولیت های شما ارتباط ندارد دخالت کنید. حتی اگر کسی آشکارا مرتکب اشتباه شده است، بگذارید با تصمیم خودش مشکل را حل کند.

۲- سعی کنید مشاجرات را شخصی نکنید. سناریوی خود را از ((من در برای تو)) به ((ما در برای مشکلات)) تغییر دهید. این نه تنها یک طرز فکر حرفة ای است، بلکه منافع



۸- بدانید مشاجره شما چه زمانی مشاجره نیست. اگر موضوع بحث شما به دلیل اختلاف جنسیت، تبعیض نژادی یا مسائل قومی است یا کسی رفتار نامناسبی از خود نشان داده است، این دیگر مشاجره نیست، آزار و اذیت است. دست به کار شوید و در این مورد با یک مستول یا ماقوٰق خود صحبت کنید.

۹- اگر مشکل شما غیرقابل کنترل شده یا آن قدر احساسی است که دیگر نمی توان به طور منطقی آن را حل کرده، از یک واسطه کمک بگیرید. در این مرحله، کارفرمای شما باید وارد عمل شود. همچنین می توانید از یک فرد سوم و بی طرف در محل کار خود کمک بگیرید (در صورت امکان یک همکار) و یا با یک مشاور صحبت کنید.

نکته اصلی را بگیرید. مشکل شما نیستید. شاید فکر کنید این یک حمله شخصی است اما شاید هم همکار شما روز بدی را پشت سر گذاشته است. قبل از اینکه جواب او را بدید، فکر کنید کاهی سکوت بهترین جواب است.

منبع: [www.sohibat.com](#) / به کوشش: هیات تحریریه

ایده های خود مشکل دارید.

۵- مرتبأ کارفرمای خود را درگیر حل مشکلات نکنید. خیلی زود به این نتیجه می رسند که شما یک مشکل کوچک را هم نمی توانید حل و فصل کنید.

۶- اگر بحث شما به درازا می کشد، همان ابتدا درباره زمان و مکان آن با هم به توافق برسید. انصاف نیست که همکارتان مشغول کار است وقت کمی دارد با او بحث کنید. زمانی را مشخص کنید که هر دو آزاد باشید تا بتوانید بر روی مشکل و راه حل آن تمرکز کنید. اگر مشکل به بقیه همکاران شما مربوط نمی شود، در خارج از محیط کار و دور از چشم آنها با هم بحث کنید. در حضور آدم های فضولی که از تک تک حرف های شما شایعه درست می کنند، با هم صحبت نکنید.

۷- شکایات خود را تنها به همان مواردی محدود کنید که به مسائل کاری مربوط هستند. اجازه ندارید شخصیت کسی را خورد کنید. به خاطر داشته باشید که شما به جای روابط شخصی باید بیشتر روابط شغلی خود را حفظ کنید و نظر شما درباره شخصیت فلان همکار، اصلاً ارتباطی به این مساله ندارد.

در گذشته بنزین سوپر به دلیل خرید از کشورهای مختلف به رنگهای سبز و آبی بود، اما اکنون بنزین سوپر تولید داخل سفید رنگ است.

بیژن حاج محمد رضا رئیس هیات مدیره انجمن جایگاه داران، در مورد راههای شناسایی بنزین سوپر از بنزین معمولی، اولین مشخصه را رنگ عنوان کرد و با بیان مطلب بالا افزود:

رنگ بنزین معمولی صورتی مایل به قرمز است. او یکی دیگر از ویژگیهای بنزین سوپر را بالا بودن جهش و پریدگی آن نسبت به بنزین معمولی دانست و افزود: برای آنکه مطمئن شوید که آب در بنزین سوپر وجود دارد یا نه، باریختن چند قطره بنزین سوپر روی یک ورق کاغذ نباید اثر خاصی روی آن باقی بماند؛ در صورتی که ورق کاغذ حالت صاف خود را ازدست داد، یعنی اینکه فرآورده به آب آغشته بوده است.

وی با ادان این اطمینان به مردم که کیفیت فرآورده های عرضه شده در جایگاه های سوخت مرتبأ از سوی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی کنترل می شود، بوی مقلوبت بنزین سوپر و معمولی را از دیگر راههای شناسایی آنها بر شمرد. رئیس هیات مدیره انجمن جایگاه داران، تفاوت گازهای خارج شده از پاک خودرو در هنگام سوختگیری را هم از نکات مهم در شناسایی فرآورده ها عنوان کرد و توضیح داد: با توجه به این که هنگام سوختگیری و قرار گرفتن نازل در پاک خودرو، فرآورده مورد نظر قابل مشاهده نیست، گاز خارج شده می تواند راه مناسبی برای این کار باشد.

وی ادامه داد: به این منظور اگر گاز خارج شده از پاک خشک بود بنزین سوپر، اگر چرب بود بنزین معمولی و اگر بسیار بدبو بود گازوئیل است. برای تشخیص بنزین از گازوئیل نیز در صورت باقی ماندن گاز بنزین روی دست، در ابتدا لکه باقی نمی ماند، اما بعد از مدتی در صورت پاک نشدن، به لکه ای سفید تبدیل می شود که این نشانه بنزین است.

حاج محمد رضا همچنین با رد قرصهایی که بنزین معمولی را به سوپر تبدیل می کنند یا اینکه گفته می شود سبب افزایش اکтан بنزین سوپر می شوند نیز گفت: این قرصها مکمل هستند و در واقع موجب افزایش کارآیی خودرو می شوند، ته افزایش کیفیت سوخت. ضمن این که شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی این نوع مکمل ها را قبول ندارد.

منبع: [blogsky.com/به\\_کوشش\\_وحید\\_فرهمند\\_صدر/\\_بررسی\\_عایق\\_خودرو\\_توس](http://blogsky.com/به_کوشش_وحید_فرهمند_صدر/_بررسی_عایق_خودرو_توس)

# بنزین سوپر

## Premium gas

# فواید شگفت انگیز هوای تازه برای سلامتی

تنفس درست و عمیق راهی است برای رساندن فوری انرژی به بدن و سرزنشه کردن ذهن. البته هیچ چیزی جای یک خواب درست و حسابی را نمی گیرد!

## تسريع ترمیم آسیب‌ها

هیچ وقت فکر کرده اید که چرا ورزشکاران حرفه‌ای نسبت به افراد عادی، آسیب‌ها و تمرینات شدید را سریع تر ریکاوری می کنند؟ بازیکنان فوتبال و بسکتبال برای کمک به تسريع زمان بهبودی و ترمیم آسیب ورزشی، از اکسیژن درمانی استفاده می کنند. ثابت شده که تنفس اکسیژن، متی موثر برای التیام بهتر و سریع تر آسیب‌ها است.

در حقیقت، متخصصان، برای بیمارانی که می خواهند بعد از عمل جراحی یا آسیب، زودتر بهبود پیدا کنند، اکسیژن درمانی را تجویز می نمایند. تنفس اکسیژن خالص فقط برای ورزشکاران حرفه‌ای و بیماران نیست، شما هم می توانید برای بهبود سلامتی تان از اکسیژن درمانی بهره ببرید.

## سم زدایی از سیستم بدن

اکسیژن خالص به سم زدایی از بدن کمک می کند و بدن را از سمومی که برای سلامتی مضر هستند پاک می نماید و این کار را با اکسیژن رسانی به خون انجام می دهد.

وقتی خون به خوبی اکسیژن دار شود، برای دفع سموم از سیستم بدن به خوبی کار می کند. این سموم مانند مدفوع بدون این که آسیبی به بدن برسانند دفع می شوند.

## تفویت سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی قوی، بدن را در برابر عفونت‌ها و بیماری‌هایی چون آنفلانزا، سرماخوردگی و سرفه مقاوم می کند. هر چند راه‌های متقاوی برای حفظ سلامت سیستم ایمنی وجود دارد، اما تنفس هوای تمیز عاملی است که سیستم ایمنی را در بهترین حالت نگه می دارد. تنفس هوای تمیز، همراه با تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی تان را ارتقا می دهد.

منبع: تبیان/ به کوشش: هیات تحریریه

## مقابله با پیری

تنفس صحیح، می تواند بروز علائم زودرس پیری را به تأخیر بیندازد. تمرین‌های تنفسی می توانند استرس را کاهش داده و سلول‌های سالم را حفظ کنند، در نتیجه سلامتی شمارادر پی دارند! علم می گوید، فرایند پیری، عل گوناگونی دارد، مانند استرس و آسیب سلوالی.

هرگاه احساس کردید استرس خیلی آزارتان می دهد، یک نفس عمیق بکشید و چشمانتان را بیندید. آنقدر نفس‌های تان را بشمارید تا احساس کنید آرام شده اید. هر وقت در خانه یا در محل کارتان، دچار مشغله و سردرگمی شدید، این تمرین را انجام دهید.

## افزایش فعالیت مغز

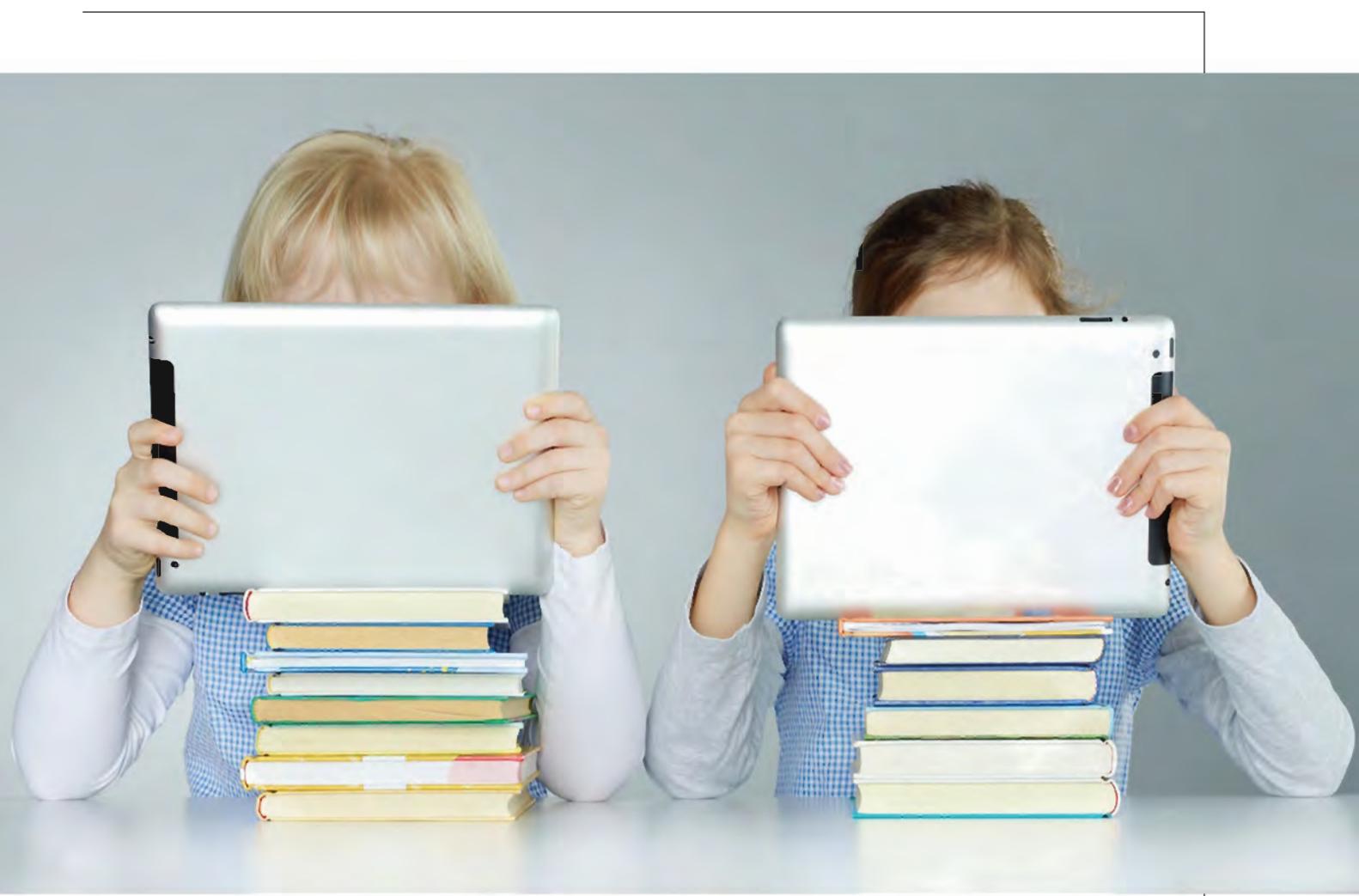
تنفس هوای تازه برای سلامت مغز هم خوب است. هوای تازه به سم زدایی از بدن کمک می کند و بدن را از سمومی که برای سلامتی مضر هستند پاک می نماید و این کار را با اکسیژن رسانی به خون انجام می دهد. محققان دو گروه از شرکت کنندگان را مورد بررسی و پیگیری قرار دادند تا بینند اکسیژن چگونه می تواند عملکردهای ادرارکی را تقویت کند.

گروه اول در معرض اکسیژن خالص قرار گرفته شد و گروه دوم در معرض هوای عادی. گروهی که اکسیژن خالص تنفس کرده بود، نسبت به گروهی که هوای عادی را تنفس کرده بود، قادر بود ۲۰ درصد بیشتر، کلماتی را که در لیستی به آنها داده شده بود به خاطر آورد.

بنابراین این بار که سردرگم و مبهوت شدید و نیاز به مرکز داشتید، بهتر نفس بکشید! هوای تازه باعث می شود حتی سخت ترین کارهار آسان تر انجام دهید.

## افزایش انرژی

اگر مدام با هوایپما به این ور و آن ور سفر می کنید، پس احتمالاً با حالات ناخوشایندناشی از عارضه جت لگ آشنا هستید. جت لگ، جدای از احساس خستگی و خواب آلودگی، باعث افت انرژی بدن هم می شود و وقتی احساس خستگی می کنید، یعنی بدن اکسیژن کافی در جریان خونش ندارد.



## کودک و تکنولوژی

ابتدایی و پیش‌نوبی محدود می‌شده، پیش رفتن با این سرعت کار ساده‌ای نیست.

برای کوچولویم موبایل بخرم؟

آوا چهار ساله است. اتفاقش را عروسکهای رنگارنگ پر کرده‌اند اما هیچ چیز مثل تلفن همراه مادرش او را سرگرم نمی‌کند. مادر آوا تصمیم گرفته برای تولد چهارسالگی او برایش یک تلفن همراه هوشمند بخرد. به نظرش با چنین هدیه‌ای نه تنها او را ذوق‌زده می‌کند بلکه با یک تیر دو نشان دیگر هم می‌زند؛ آوا می‌تواند از این به بعد با تلفن همراه خودش با مادر بزرگش صحبت کند و دلتنگی سرکار بودن پدرش را هم آسانتر تحمل کند و از طرف دیگر بازیهایی که روی گوشی اش نصب می‌شود، جمله

تبلت و موبایل امروزه به یک ابزار برای بازی کردن کودکان تبدیل شده است. این دو تکنولوژی عضوی جدا نشدنی از زندگی کودکان است. شما باید بدانید چگونه از واپسی شدن کودک تان به موبایل و تبلت جلوگیری کرده و حداقل روزی چند دقیقه می‌تواند با آنها بازی کند.

نمی‌دانیم میانگین هوش کودکان نسل ما با میانگین هوش بچه‌های امروزی چقدر تفاوت دارد. اما بدیهی است که فراوانی نعمت به بچه‌های امروزی مهارت‌هایی را یاد می‌دهد که نسل ما در سالهای جوانی و میانسالی هم از پس آموخته——ان برنمی‌آید. تکنولوژی با سرعت سراسام آوری پیش می‌رود و برای مایی که اوج مدرن بودنمان در کودکی به آثاری‌های دستی یا بازیهای

همیشگی «حواله ام سرفته!» را از سر او بیرون می‌کند و به مادرش وقت بیشتری برای رسیدگی به کارهایش را می‌دهد.

با کمی اغراق می‌توانیم بگوییم که خرید تلفن همراه برای یک کودک چهار، پنج ساله بدترین گزینه ممکن است. بجهه‌ها در این سن نیاز اورژانسی به برقراری ارتباط تلفنی ندارند و از طرف دیگر با چسبیدن به این تکنولوژی آسیب‌های زیادی را هم به جسم و روان خود وارد می‌کنند.

- مدام لمس کردن صفحه گوشی هنگام بازی کردن، مفاصل انگشتان را دچار مشکلاتی جدی می‌کند که درمان کوتاه‌مدت حتی در ابتدای ابتلا هم ساده نیست و بعد از گذشت مدتی، درمان این آسیبها غیرممکن هم می‌شود.

- حاصل مدام بازی کردن با گوشی، چشمی همیشه خسته است.

- این ایزارها آنقدر دلچسب هستند که بجهه‌ها بعد از مدتی استفاده به آنها اعتیاد پیدا کنند و هر روز ساعت بیشتری را برای بازی با آنها اختصاص دهند. تصور نکنید این بازیها فرزند شما را باهوش‌تر می‌کند، او به مرور علاوه بر مشکلات ذهنی که پژوهشگران ادعای می‌کنند سراغش می‌آید، دچار تیکه‌های ظاهری هم می‌شود.

- بعضی از پژوهشگران معتقدند استفاده از تلفن همراه، روی مغز تاثیری مخرب می‌گذارد و می‌تواند باعث ابتلا به سرطان مفز شود.

اگر می‌خواهید به فرزندتان اجازه استفاده از تلفن همراه را بدهید، آن را روی «فلایت مود» بگذارید تا در معرض امواج مضر قرار نگیرد.

استفاده از تلفن همراه در خانه را محدود کنید، کوکان بیشتر از هر چیز از عادتهاش شما الگو می‌گیرند.

برای استفاده از تلفن همراه محدودیت‌هایی وضع کنید. کودک چهار ساله شما نباید بیشتر از نیم ساعت در روز با چنین ایزاری سرگرم شود.

از نظر مادر ستاره سرگرم کردن فرزند دو ساله‌اش با موبایل یک اشتباه بزرگ است. او به این عقیده پژوهشگران که امواج تلفن همراه به مغز بجهه‌ها آسیب می‌زند باور دارد و به همین دلیل می‌خواهد با خرید تبلت فرزندش را با تکنولوژی آشنا کند. از نظر او دوست شدن با تکنولوژی نه تنها به نفع رشد ذهنی فرزندش است و به او مهارت‌های تازه‌ای می‌آموزد بلکه باعث می‌شود کمتر به او بچسبد یا در مهماتی غریزند.

چرا بچه‌ها عاشق تبلت هستند؟

بچه‌ها دوست دارند مثل شماره بروند، حرف بزنند و خلاصه مثل شما زندگی کنند. نگاهی به عادتهاش فرزندتان بیندازید. اگر سر شما توی کتاب باشد حتماً او هم عاشق کتاب می‌شود و اگر موبایل صمیمی‌ترین دوستان باشد، برای گرفتن تلفن همراه شما حتی به گریه کردن هم متولّ می‌شود.

دستهایش در خطر است.

استفاده مدام از صفحه‌های نمایش لمسی می‌تواند انگشتان



تازه‌ای را تجربه کنید. از طرف دیگر باید به او اجازه دهد که کاهی به تنها با وسایل سرگرم شود، آنها را کشف کند و حتی به قیمت خرابکاری کردن خلاصه را پدروش دهد.

اگر نمی‌توانید ۲۴ ساعت مادری کنید، او را به مهدکودک بفرستید. فرزند دو ساله شما می‌تواند به چنین محیطی خوبگیرد و در کنار همسایه‌اش سرگرم شود. شما هم می‌توانید انرژیتان را برای عصر و شب تغیره کنید تا در زمان بودنش در خانه، کم نیاورید.

تبلت بازی کودک، روزی چند دقیقه؟  
متخصصان هشدار می‌دهند بیش از ۳۰ دقیقه در روز اجازه ندهید فرزندتان از تبلت استفاده کند. در غیر این صورت در بزرگسالی دچار مشکلات استخوانی، عضلانی و چشمی خواهد شد.

به گفته محققان استرالیایی استفاده زیاد از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند می‌تواند بر سلامت کودکان در سینه بزرگسالی تأثیر منفی بگذارد. محققان می‌گویند حداقل زمانی که کودک می‌تواند صرف استفاده از این تکنولوژی‌ها کند ۳۰ دقیقه است و استفاده بیش از این مدت می‌تواند زمینه ساز دردهای کمر و گردان در بزرگسالی شود.

محققان دانشگاه کورتین برای اثبات این قضیه ۱۵۹ کودک را زیر نظر گرفتند که ۳۰ نفر آنها زیر ۲ سال سن داشتند. نتایج بررسی هاشان داد ۷۰ درصد کودکان می‌توانند از تبلت و گوشی‌های هوشمند استفاده کنند.

۶۰ درصد کودکان در استفاده از این تکنولوژی زیاده‌روی می‌کنند و ۱۰ درصد بیش از یک ساعت از وقت خود را پایی تبلت و گوشی می‌گذرانند. ۴۰ درصد والدین معتقدند این تکنولوژی‌ها پرستاران نسل جدید کودکان هستند.

منبع: مجله سبب سبز/ به کوشش: علی پرهیز/ مرکز پویا گستر

فرزند شما را به مشکلاتی دچار کند که هیچ متخصص ارتقیبدی از پس درمانشان برقمی آید.

شاید بچه‌های چهار، پنج ساله بتوانند مهارت «تکرار یک دستور العمل» را با کمک تبلت یاد بگیرند و از طریق پخش موسیقی، بازی کردن و لمس تصاویری صفحه زودتر از همسایه‌اشان این توانایی ذهنی را به دست بیاورند اما سرگرم کردن کودکان دو ساله با تبلت ایده خوبی به نظر نمی‌رسد.

تکنولوژی مزایای زیادی دارد اما برای بچه‌های زیر دو سال، بازی کردن با پازل و اسباب بازی‌های بسیار ساده از گشایش قابلیت‌های ایزراهای تکنولوژیک مفیدتر و تأثیرگذارتر است. آنها برای پدروش مهارت‌های ذهنی‌شان به مشاهده، شنیدن و لمس کردن دنیای اطرافشان تیاز دارند.

بعد از رسیدن فرزندتان به سه سالگی می‌توانید برایش تبلت بخرید اما به شرط آنکه تنها نیم ساعت در روز سراغش برود. البته فرزند شما در هفت سالگی می‌تواند یک ساعت با این وسیله جذاب وقت بگذراند.

بازی‌های ساده کودکانه نه تنها قدرت ذهن این کودکان را بالا می‌برد، بلکه به توانایی‌های جسمی‌شان هم کمک می‌کند. کودکی که به جای مدام نشستن روی مبل و بازی با تبلت، روی زمین قدم بر می‌دارد، زمین می‌خورد و کاهی خرابکاری به بار می‌آورد در هماهنگ کردن ذهن و جسمش زودتر تواند می‌شود.

می‌دانیم که سر و کله زدن با یک بچه دو ساله آسان نیست و مادری کاری ۲۴ ساعته است. اما این مسئولیتی است که خودتان پذیرفته‌اید و نمی‌توانید به خاطر سخت بودنش، راه‌های میانبر مخرب را جایگزین راه اصلی کنید. شما باید ساعاتی از روز را کنار فرزندتان بنشینید، اسباب بازی‌هایش را روی زمین بروزید و با هم بازی‌های



# لطیفه های کودکانه



یکی داشت پر تقال رو با پوست می خورد  
بهش گفتن چرا داری پر تقال رو با پوست می خوری؟  
گفت برای اینکه می دونم تو ش چیه، چرا پوستشو بکنم؟

مادر: مریم! بگو ببینم اندازه‌ی قاره‌ی آفریقا چه قدر است?  
مریم: ده سانتی متر.  
مادر: اشتباه نمی کنی؟  
مریم: نه مامان! خودم از روی نقشه اندازه گرفتم.

معلم فارسی: یک جمله بساز که تو ش برق باشه  
شاگرد: من نا هار خوردم  
معلم: پس برق کجاست  
شاگرد: خانم توی بشقاب بود

معلم: آیا کانگورو می تونه بیشتر از برج میلا بپره؟  
شاگرد: بله  
معلم: چه طوری  
شاگرد: آخه برج میلاد اصلا نمی تونه بپره

# چند نکته درباره مهمندان

به بعضی خانه‌ها که وارد می‌شوند، گذشت زمان را حس نمی‌کنند. بعضی از روزهای تنهایی تان، یاد آن خانه و صاحبخانه هایش می‌افقید و دلخان می‌خواهد دوباره مهمانشان شوید. شاید آرزو کنید که خودتان هم بتوانید نتش چنین میزبان‌هایی را بازی کنید اما راز و رمز تبدیل کردن خانه تان به یک خانه گرم را ندانید و از اصول مهمان نوازی بی‌خبر باشید. اما باور کنید که تبدیل شدن به چنین میزبانی، کار سختی نیست. تنها کافی است با بعضی از اصول ریز و درشت مهمان نوازی آشنا باشید تا هر کسی از خانه شما احساس آرامش بگیرد.

## اولین لحظه؛ مهمترین لحظه

درست است که هزار و یک کار دارید و غذایتان روی گاز می‌جوشد اما یکی از بدترین رفتارهایی که در لحظه ورود مهمان هایتان می‌توانید انجام دهید، حاضر نبودن مقابل در است. مهم نیست چقدر با آنها صمیمی باشید؛ به عنوان یک میزبان، وظیفه شماست که همه کارهارا برای چند ثانیه هم که شده کنار بگذارید و به فرشتۀ خوش آمدگوینی جلوی در حاضر باشید. صبر نکنید که مهمان تان پشت در حاضر شود و زنگ در ورودی را بزند. بهتر است از همان لحظه که در اصلی خانه را باز می‌کنید، در ورودی خانه راه باز نگه دارید تا به جای دیدن چوب در، چهره خندان شمارادر اولین نگاه ببیند. خانه را به او معرفی کنید.

در بردن کیف دستی، چتر یا چمدان به او کمک کنید. مهمان تان را به سمت اتاق با کمدی که می‌تواند وسایلش را در آن بگذارد راهنمایی کنید تا مهمان تان سرگردان به دنبال جایی برای قرار دادن وسایلش نگردد. اگر مهمان تان از راه دوری آمده، بعد از این مرحله، به او جای حمام و دستشویی را نشان دهید و تازمانی که او آماده می‌شود، میان وعده‌ای برایش آماده کنید.

## زنده‌گی را به خانه بیاورید.

بد نیست قبل از رسیدن مهمان، چند شاخه گل تازه در خانه بگذارید؛ گل تازه به خان شما روح می‌دهد و فضای قابل پذیرش تری را برای مهمان تان فراهم می‌کند. تمیز کردن خانه یا درست کردن چیدمان را در روزهای قبل انجام دهید. بدترین زمان برای خرید کردن وسایل مورد نیاز یا رسیدگی به ظاهر خانه، بعد از ورود مهمان است.

## چشم تان را از دست مهمان بپردازید.

اگر مهمان شما به کوچکی دارد که ممکن است هنگام بازی به وسایل گران قیمت تان یا خودش آسیب بزند، قبل از آمدن او این وسایل را از دسترس اش دور کنید. درست نیست که در زمان حضور مهمان، مدام مراقب وسایل خود باشید و با استرس چشمان تان به دست و رفتارهای دیگران باشد.

## کاری کنید، معذب نباشد.

رفتار آرام و صبورانه داشته باشید تا لذت مهمانی چندبرابر شود. اگر نیاز به کمک دارید اج‌ازه دهید مهمان‌ها کمکتان کنند اینطور آنها بیشتر احساس راحتی می‌کنند. احساس خوب مورد توجه واقع شدن را در مهمان هایتان ایجاد کنید، یعنی اگر مهمانها



معطل نگذارید و به موقع با او خداحافظی کنید.

یادتان باشد که همه مردم مهمانی برگزار می‌کنند و مهمانی دادن امر جدیدی نیست. اما بسیاری بعداز مهمانی، مرتب خود را مورد انتقاد قرار می‌دهند چرا این کار را نکردیم یا چرا آن کار را انجام دادیم؟ کاش فکر همه چیز را کرده بودیم تا مهمانی ما بهتر برگزار می‌شد! اما در مهمانی بعدی، دوباره همان اتفاقات تکرار می‌شود و دوباره و چند باره برای اشکالات مهمانی‌های خود تأسف می‌خورند.

علت اصلی آن است که به امر راهبرد و برنامه‌ریزی مهمانی نمی‌اندیشند، از اصول اساسی می‌زیانی غفلت می‌کنند و در آخر کار، ضوابط ارزیابی را جدی نمی‌گیرند. به عبارت دیگر وقتی مهمانی برگزار می‌کنیم باید بدانیم مهمان به روی باز می‌آید ته در باز. به کوشش آتنا طوسیان

همیگر را نمی‌شناسند با صحبت‌هایتان با هر دو طرف رابطه بین آنها را بسازید. بهتر است بگوییم مهمان‌ها را به حال خودشان رها نکنید و اجازه دهید آنها متوجه توجه شما به آنها بشوند.

به عبارت دیگر مهمان، مهمان است و معذب از حضور، پس باید وقت خوردن، پیش قدم شویم و به او هم تعارف کنیم و تا وقتی او مشغول است ما هم مشغول باشیم که احساس بدی پیدا نکند و مجبور نشود نزدیک از آنکه سیر شود، دست از خوردن بردارد.

**بدرقه مهمترين قسمت کار**  
تمام و کمال میهمان ترازی به خوب بدرقه کردن است؛ بدرقه مهمان تا دم دن، نشان دهنده خوشحالی ما ز حضور او در کنارمان و بیانگر ارزشی است که برای او قائلیم. بدرقه را به اندازه استقبال خوب و گرم انجام دهید زمانی که یکی از مهمان‌ها قصد خداحافظی دارد آن را

# کاهش روند پیری با تغذیه مناسب

۱- حتماً صبحانه خود را اول صبح، کامل و مقوی میل کنید. صبحانه مهمترین وعده غذایی است. اما بسیاری از افراد برای صبحانه ارزشی قابل نیستند و آن را ضروری نمی‌دانند. اگر شما هم جزو این دسته‌اید، بهتر است برنامه غذایی خود را تغییر دهید و صبحانه را به عنوان یکی از وعده‌های اصلی در برنامه غذایی خود بگنجانید. ابتدا می‌توانید از مایعات شیر و کم‌راکده و کم‌مقداری کنید. انجام چند حرکت کششی و گرفتن یک دوش چند دقیقه‌ای اول صبح می‌تواند شمارا برای خوردن صبحانه مشتاق تر کند.

۲- از خوردن میوه و سبزی‌های تازه غافل نباشید. میوه‌ها و سبزیجات به دلیل سرشار بودن از انواع ویتامین‌ها نتش مهی در سلامتی به خصوص سلامتی پوست دارند. پس تامی توانید از میوه‌های تازه و طبیعی استفاده کنید. مصرف یک پرتقال تازه از دهه لیتر آب پرتقال که در قوطی یا شیشه‌های بسته بندی شده به فروش می‌رسد مفیدتر است. مصرف میوه‌های ضدپیری را در رژیم غذایی خود قرار دهید. این میوه‌ها عبارتند از: سیب، موز، سیر، پیاز و گوجه فرنگی، سیر و پیاز به علت گوگرد فراوانی که دارند باعث لطافت و جوانی پوست می‌شوند.

۳- تامی توانید لبینیات به خصوص شیر و ماست مصرف کنید. شیر یکی از کامل ترین و مقوی ترین غذاهاست و مصرف آن در هرسنی لازم است. ماست نیز یکی از غذاهایی است که تاثیر فوق العاده‌ای در جوان ماندن دارد. ماست سرشار از پروتئین‌های عالی غذایی بوده و هضم آن برای دستگاه گوارش آسان است.

۴- عسل در درمان بسیاری از بیماری‌های مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و زخم معده موثر است و ضمن تابود کردن میکروب‌های مضر، سبب طول عمر میکروب‌های مفید بدن و در نتیجه افزایش طول عمر می‌شود.

۵- جوانه گندم نیز در لیست غذاهای معجزه بخش و شگفت‌انگیز است. این ماده، سرشار از آهن و ویتامین‌های گروه B است. بسیاری از متخصصان تغذیه‌جوانه گندم را عصاره‌جوانی نامیده و اثر اعجاز آفرین آن را ستوده‌اند.

۶- خوردن کلسیم از پیری زودرس استخوان ها جلوگیری می‌کند و در سالم‌نگه داشتن سیستم اسکلتی بدن و استقامت بیشتر استخوان‌های دار سینه میانسالی و پیری نقش بسزایی دارد. کلسیم در مواد لبی، اسفناج، زرده تخم مرغ و خاویاریه و فوری‌یافت می‌شود.

۷- تامی توانید خوردن فست فود را کم کنید. این خواراکی‌های خوش‌رنگ و جذاب به علت وجود مواد شیمیایی نگهدارنده، مضر و آسیب‌رسان هستند. فست فود‌ها یا غذاهای شکم‌پرکن برای سیستم بدنی شما زیان‌های فراوانی را به ارمغان می‌آورند که پیری زودرس یکی از آن هاست. این غذاها خطر حملات قلبی را بالا می‌برند. دستگاه گوارش را به هم‌مریزی، رگ‌های قلب را مسدود می‌کنند و طول عمر را کاهش می‌دهند. فست فود‌های رامی توان نوعی جنگ‌بین سنت و مدرنیته نامید. این خواراکی‌ها که نتیجه سرعت در زندگی ماشینی امروز نندمی‌توانند در ردیف اصلی ترین پیرکننده‌های انسان قرن بیست و یکم قرار گیرند.

۸- آب نه تنها وظیفه دفع مواد ایدرادر بدن بر عهده دارد بلکه نقش یک حلال مناسب را هم بازی می‌کند و می‌تواند مواد گوناگونی مانند اکسیژن، مواد معدنی، مواد مغذی و بسیاری از مواد مورد نیاز بدن را با خود حمل کرده و در دسترس سلول‌ها قرار دهد.

۹- از افراط کردن در مصرف غذاهای سرخ کردنی خودداری کنید. بهتر است در شبانه روز حداقل یک وعده غذای خام یا آب پز بخوردید. هرچه بیشتر اعتدال را در مصرف غذاهای پخته شده یا سرخ شده رعایت کنید، از سلامتی بیشتری برخوردار خواهید بود.

۱۰- مصرف نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانید. ترکیبات نوشابه‌های آب، شکر و گاز است که هیچ خاصیتی برای بدن ندارند و به علت دارا بودن مقادیر بسیار زیادی شکر و همچنین گاز محلول در مایع به سیستم گوارشی آسیب‌می‌زنند و درایجاد چین و چروک‌های پوستی نقش دارند.

۱۱- تمامی توانید قند، شکر، نمک و روغن کمتری مصرف کنید به خصوص میزان مصرف نمک و روغن خود را پایین بیاورید تا سالم‌تر و جوان تر باشید.

۱۲- هفته‌ای دوبار از غذاهای دریابی (ماهی، میگو و...) استفاده کنید. چرا که غذاهای دریابی کلسیم ترول خون را پایین می‌آورند و سرشار از پروتئین، فسفر، ید و بسیاری مواد معدنی دیگر هستند.

۱۳- از پرخوری بپرهیزید. پرخوری باعث پیری زودرس، چاقی و انباشت بیش از اندازه مواد غذایی در بدن شده و از سرحالی و نشاط شما در دراز مدت می‌کاهد و در عوض تبلی و بی حالی را به شما می‌دهد.

۱۴- بهتر است غذا را مش کامل و با آسودگی خیال صرف شود زیرا فشارهای عصبی هنگام غذا خوردن باعث می‌شود عمل هضم و گوارش بالاختلال و تشنج داخلی صورت گیرد. وقتی خیلی خسته هستید نیز مشغول غذا خوردن نشوید در این حالت بهتر است یک ربع دراز بکشید و یا با چند نفس عمیق خستگی را تا حدی از بدن خود دور کنید سپس به غذا خوردن بپردازید. بحث و مشاجره یا حرف زدن هنگام غذا خوردن نیز باعث اختلال در کار سیستم گوارش و عدم جذب کامل مواد غذایی می‌شود.

۱۵- به جای استفاده از روغن‌های جامد از روغن مایع استفاده کنید. مصرف روغن جامد باعث بالارفتن کلسترول می‌شود در حالی که روغن‌های مایع نباتی نه تنها کلسترول را بالانمی برده‌اند بلکه به علت داشتن اسیدهای چرب اشباع نشده به ویژه اسید لینولئیک برای تندرستی و زیبایی نیز مفید هستند.

۱۶- غذار خوب و کامل بجای خوب جوید. خوب جویدن غذانه تنها هضم آن را برای معده آسان ترمی کند و باعث طولانی ترشدن عمر مفید معده می‌شود بلکه خون را هم در لثه هابه گردش بیشتری و امی دارد و ترشح بزاق را نیز برای هضم اولیه غذا، جذب بهتر و کامل تر مواد غذایی و کشنیدن میکروب های بیشتر می‌کند.

۱۷- بلافاصله قبل از خواب شام نخورید. بهتر است شام خود را قبل از ساعت ۹ شب صرف کنید طوری که حداقل دو ساعت بعد از شام خوردن به رختخواب ببروید.

اگر تابه‌حال این موارد را کمتر رعایت کرده‌اید بهتر است عادات تغذیه‌ای خود را کم تغییر دهید تا سلامتی و جوانی را در خود ماندگار تر کنید. اگر از سیستم تغذیه‌ای مناسبی برخوردار باشید قطعاً می‌توانید روند پیری را تا حد بسیار زیادی در خود کند کنید.

منبع: سایت موافقیت/ به کوشش: نرجس خاتون یزدان بخش/ شرکت پویا گستر

## حسن تازگی با حاجای حاجی های کوچک

شرایط می شویم و تاریخین دستور جدید بدون تغییر، رویه سابق را داده می دهیم، شاید فکر کنید چه ایرادی دارد؟ وقتی تکرار یک قضیه موفق است چه لزومی برای بازنگری در آن وجود ندارد؟

به واقع موفقیت یعنی کشف شرایط جدید و کشف یعنی از مسیر تازه ای حرکت کردن. حتی اگر مسیر قبلی مشکلی نداشته و ایده آن باشد، نباید منتظر پیشامدهای ناگوار شد. باید یک قدم جلوتر از پیشامدهای زندگی حرکت کرد. به نظر شما تا قبل از کشف جریان برق توسط ادیسون، آیا نیازی برای استفاده از این انرژی حیاتی در بشتر

آیا تا به حال سعی کرده اید جای چند قاب عکس و ساعت دیواری را در منزلتان عوض کنید؟ یا جای فنجان های چایخوری را در کابیتها یا حتی طرز چیدن لباس های کمdra؟

احتمالاً نظر این تجربه را در زمان کودکی داشته اید. مخصوصاً شب های عید همه چیز در خانه متمول می شود. آن وقت برای فهمیدن زمان و برای نوشیدن یک لیوان چای مجبور می شوید چند قسم آشپزخانه را بگردید و از یافتن آنها کمی هم هیجان زده می شوید. این تغییرات با اینکه کوچک هستند ولی حسن تازگی و زندگ بودن به خانه می دهند. انگار که می توانی حرکت را در اجزای خانه ات ببینی. این گونه ذهن ما برای چند لحظه درگیر حل یک معما می شود و ما برای پیدا کردن و یا به خاطر آوردن جای درست و سایل مورد نظر خود، کمی فایل های مفزمان را زیر و رو می کنیم. حتی یک تنوع کوچک هم می تواند برای مدتی حسن تفاوت تازگی را در ما به وجود آورد و این دقیقاً همان چیزی است که خداوند خواسته است با خلق طبیعت متعدد، در روح ما ایجاد کند. هدف از خلق این همه تنوع تک را در یکنواخت فصول و روز و شب نیست. باید بپذیریم هر روز متمایز از روز قبل است. زمان طلوع و غروب هر روز با روز قبل اندکی تفاوت دارد و زمان باز شدن دو غنچه یک گل با هم کمی فرق دارد. باید یاد بگیریم با دیدن این همه تازگی در خودمان نیز روحیه ایجاد تنوع پیدید آوریم.

می توانیم از تغییری کوچک در مسیر حرکت روزانه خود به محل کار شروع کنیم. در حقیقت وقتی که ما برای انجام درست یک کار به خصوص، با آزمون و خطابه یک حاشیه امنیت می رسیم دیگر برای تغییر دادن آن هیچ تلاشی نمی کنیم. به عبارت دیگر آن رفتار را به بخش - فقط تکرار شود - مفزمان می سپاریم و دیگر برای تجدید نظر در روال انجام آن هیچ تلاشی نمی کنیم؛ تا لحظه ای که مشکلی پیش آید و مجبور شویم آن را بازرسی کنیم. در واقع ما دست به سینه منتظر تغییر



احساس می شد؟ آیا او و دانشمندانی نظری او برای کسب درآمد و گذران زندگی نمی توانستند پیشنه تجارت را مثل بسیاری دیگر در پیش بگیرند؟ مطمئناً پاسخ مثبت است. انسان های موفق سعی می کنند با ایجاد تغییرات کوچک در محیط کار و زندگی، برای خود معماهای کوچکی ساخته و با حل آنها پنجه های جدیدی را به روی خود بگشایند. باید این درس مهم را در زندگی یاد بگیریم که ایجاد تغییرات کوچک و بزرگ در زندگی الزاماً به معنی نفی رفتارهای گذشته نیست. فقط گشودن دریچه ای جدید و آزمودن طرز تفکری تازه است. هر تو آوری در نوع خود می تواند بی نظری باشد. به شرط آنکه ما آنرا خوب خلق کرده و با تفکر خوب و استمرار در پرورش آن نهایت استفاده را ببریم.

مبنی تغییری به کوشا: میات تحریریه

# خلاصه از مطلب درج شده در سایت پلیمپارت



۵

[www.polympart.com](http://www.polympart.com)



## اسفند

۱. طراحی و ساخت رشتہ فیبر کامپوزیت بینه شده با استفاده از سیستم های ساخت افزونی
۲. تولید بومی نانو کامپوزیت های آتنی با تکنیال باهوست میگر
۳. ششست هفتگری در حوزه نانو کامپوزیت پلیمری
۴. عرضه نانو درات پلیمری برای تحقیقات دارویی هناتجوهر مناسب برای صنعت چاپ مدار های کترونیک آرتوش های تولید کامپوزیت ها و مزایای آن در صنعت خودرو
۵. خاکپوش یامالج
۶. امدادی کامپوزیتی جدید برای افزایش طول عمر باتری یون لیتیم
۷. ساخت کامپوزیتی با استحکام بالا بر کیب الیاف کربن، نانولوله کربنی و ذین
۸. امیزان تولید جهانی پلاستیک از سال ۲۰۱۶ تا ۱۹۵۰
۹. طراحی لایه های فایبر کلاس پیوسته برای افزایش مقاومت در برابر خمش و نتش

بالاسکن بار کد توسعه موبایل یاتبلت خود به کانال اختصاصی مرجع پلیمر در بازار ایران (پلیم پارت) پیووندید

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 به قلم مهندس پیام نایاب / مدیر وحدت کنولوژی و اطلاعات گروه

۱. ساخت حسگرهای الکتروشیمیایی برای پلیمرهای با قالب مولکولی برای تعیین نیکوتین آمیده تروپونین آ و اسید فولیک
۲. آجرهایی تخلیک با استفاده از هوایل پر شده اند
۳. توسعه ترکیبات جدید پلی آمیدی مخصوص چاپ سه بعدی اگران، منبع تازه برای تامین انرژی استگاهها
۴. ترمیم پلیمر نیمه شفاف در میان اتفاق با فشار اندک آج بهبود فرآیند پلیمری مبتنی شده با افزونی های جدید Corbion شرکت
۵. توسعه پوشش پلیمری ضد رسوب و سازگار با محیط زیست برای کاربرده در بدنه کشته ها
۶. اختراعی جدید جهت تولید بطری های شیر
۷. توسعه الاستومر های گرماترم ارزان قیمت: جایگزین PVC و سیلیکون برای ماسکهای صورت



## بهمن

۱. عضلات مصنوعی قابل پوشش بازی های PVC
۲. ابداع روشی جدیدی برای تولید نانوساختارهای ظلزی با استفاده از چاپ سه بعدی
۳. نانو کامپوزیت با خواص الکتریکی، گرمایی و مقاومت در برابر خستگی
۴. افزایش پایداری حرارتی و کارایی پلی های پروسکیتی
۵. داریست کامپوزیتی با استفاده از نانو الیاف ابریشمی برای ترمیم و بسط آسیب دیده و رشکاران
۶. ساخت دیود نوری با استفاده از فوارین
۷. روشنی ساده و سریع برای تولید الیاف از نانولوله های کربنی
۸. تولید هیدروژل برای ترمیم غضروف آسیب دیده
۹. تولید رنگ و اریش برای نشاسته سبب زمینی
۱۰. افزایش زمان ماندگاری گوشت قرمز باسته پندی های خوارکی نانو پلی کامپوزیت



# «دنیای این روزای من»

نگاهی گذر ابه جریان موسیقی ایران از گذشته قاتمروز

دارای موسیقی بوده است و موسیقی سنتی ایران با فواصل منحصر به فردش خود بیانگر این اصالت و دیرینه دار بودن است.

اما در دوران حکومت پهلوی با رفتن برخی از جوانان علاقمند و مستعد به دانشگاه های اروپا و تحصیل در رشته موسیقی کلاسیک و موسیقی جهانی و سپس بازگشت آنها به ایران نوعی از موسیقی به وجود آمد که فضاهای ایرانی داشت اما در شکل ارکستراسیون و سازبندی کاملاً غربی بود و این شروع فصل تازه ای در موسیقی ایران بود که به موسیقی پاپ ایرانی معروف شد.

در گذر زمان و در دوران اوج این موسیقی یعنی دهه ۴۰ و ۵۰ شمسی قطعات بسیار ماندگار و تاثیرگذاری ساخته و منتشر شد. ظهور خواننده‌ی بسیار توانا و برجسته موسیقی ایران یعنی زنده یاد فرهاد مهرداد هم به همان دوران باز می‌گردد. پس از پیروزی انقلاب و اتفاقات پس از آن و همچنین دوران دفاع مقدس، موسیقی ایران دچار

موسیقی این عجیب ترین و شاید زیباترین هدیه خداوند به انسان، از روزی که بر پنهانی زمین پا گذاشت با او همراه شد به صورت آواها، آواز پرندگان و... در طول تاریخ با تمام فراز و فرود هایش همراه انسان بوده و به اینجا ختم شده که تمام زندگی انسان را فرا گرفته است. صبح که بیدار می شویم موسیقی هیجان زندگی کردن است. در اتومبیل موسیقی رنج ترافیک و شلوغی را برای ما از بین می برد. هنگام غذا خوردن، هنگام خواب، در جشن ها، عزاداری ها و در همه حال موسیقی رنگ و لعاب لحظه هاست برای همه ما آدمیان و این پدیده ای که از ناخودآگاه ما بر می خیزد چگونه بر ناخودآگاه همه ای ما می نشیند، عواطف و احساسات را بر می انگیزاند و این عجیب ترین قسمت ماجراست. با شنیدن صدا احساس غم، شادی، هیجان در ما به وجود می آید و این اعجاز موسیقی در درون و بیرون انسان هاست، ایجاد حس. یکی از نمودهای تمدن ظهور هنر در جامعه‌ی متقدم است و سرزمین ایران با تمدن چند هزار ساله اش همواره

تحول اساسی شد. در زمان پیروزی انقلاب موسیقی همراه مردم در خیابان‌ها و کوچه‌ها تبدیل به شعار‌های زیبا و ماندگاری شد که هنوز باشندن آنها حس میهن پرستی در وجود ما ایرانیان قلیان پیدا می‌کند. در ۸ سال دفاع مقدس موسیقی همراه رزمندان به صورت مداعی و اشعار مذهبی و حماسی که صادق آهنگران و... می‌خوانند به جبهه‌های جنگ رفت و شد زبان بیان حماسه‌ی فرزندان ایران.

بسیاری از این مداعی‌ها و حماسه‌سرایی‌ها هنوز قابل شنیدن هستند.

پس از جنگ و با گذشت دو دهه از انقلاب نسلی از خوانندگان روی کار آمدند و شروع به تولید موسیقی پاپ کردند. نسلی که از سوی جوانان بسیار مورد حمایت قرار می‌گرفتند و این نسل ادامه پیدا کرد تا به امروز. اما سوال اساسی اینجاست که موسیقی پاپ از زمان تولدش در ایران تا به امروز پیشرفت کرده است؟ کیفیت موسیقی پاپی که این روزها می‌باشد چقدر است؟

موسیقی‌پاپ در دوران ما دقیقاً بر عکس جریان عادی هنر حرکت می‌کند. یعنی به جای اینکه هنرمند پیشرو باشد و به مردم خود جهت دهد، هنرمندان ما پشت سر مردم حرکت می‌کنند، سلیقه و نظر مردم را می‌بینند و مطابق با آن کارهای سطحی تولید می‌کنند و آنقدر این کار را تکرار کرده اند که سطح سلیقه‌ی مردم را تنزل بخشیدند و به جای اینکه مردم را بالا ببرند مردم را به سطح خود پایین کشیدند. موسیقی و هر هنر دیگری با ریشه‌های خود معنا پیدا می‌کند. هنر بدون ریشه محکوم به نیستی و فراموشی است. حالا با یک نگاه ساده و اجمالی به خواننده‌هایی که در موسیقی پاپ ایران فعال هستند ببینید هر کدام از آنها در فضایی کار می‌کند که هیچ‌کام ازین فضاهای ایرانی نیستند. یعنی ارکستر کارشنان صدای چینی، هندی، ترکیه‌ای می‌دهد، صدای آمریکایی می‌دهد، صدای اروپایی می‌دهد، اما صدای پارسی و ایرانی نه، چرا؟ چون اساساً این برایشان مسئله نیست، بعضی‌ها فقط ناله و شکایت می‌کنند و مدام عاشق و فارغ می‌شوند به معشوق‌های مختلف.

از پایان دهه ۵۰ شمسی تا امروز ما در موسیقی پاپ پیشرفتی نکرده‌ایم. باید گفت این آثار شب و روز خیلی از ما شده، با آنها اشک می‌ریزیم با آنها عاشق می‌شویم با آنها فارغ می‌شویم و... این بروای مردم کشوری که بر قله‌ی شعر جهان ایستاده است و موسیقی سنتی با قدمت حداقل چند صد سال دارد، کاملاً باور نکردنی است.

مسئله دیگر در موسیقی با کلام این است که باید فرم موسیقی، محتوا اشعار را به صورت حسی به ناخودآگاه مخاطب منتقل کند. یعنی وقتی اشعار حافظ را برای ترانه کار انتخاب می‌کنیم دیگر محتوای اشعار حافظ محتوا نیستند و محتوا باید در موسیقی تولید شود چون دیگر شعری نداریم، ترانه و موسیقی داریم و محتوا دوباره باید از طریق فرم در موسیقی بوجود بیاید. زمانی که یک غزل از حافظ که محتواش مثلاً تمنای وصال معشوق از نوع عرقانی است و این غزل را برای ترانه کارمان انتخاب می‌کنیم، حالا باید موسیقی‌ما فرمی داشته باشد که این تمنا را به شکل حس در وجود مخاطب ایجاد کند. اگرنه همه کارهای ما بیهوده و بی اثر خواهند بود. حالا ببینید که خوانندگانی که اشعار



حاضر کشود برای این بود که موسیقی و اساساً هنر تأثیر مستقیم و بدون دفاع بر روی ناخود آگاه انسان می‌کلارد. ناخود آگاه ما در برابر هر آنچه از حواس پنج کانه ما دریافت می‌کند، بی دفاع رپنیراست و هرجه ناخود آگاه ما با اتفاقات و تجربه‌های زیباتر و درست تری تربیت شده باشد، انسان شادتری خواهیم بود و شادی گنجی است که تمام فلاسفه و بزرگان از ابتدای تاریخ به دنبال آن بودند. خوب گوش کنید. خوب بینید، خوب بو کنید. خوب بجشید. خوب لمس کنید تا همیشه خوب باشید.

در پایان می خواهم این مطلب را تقدیم کنم به روح فرهاد مهراد. به او که در تمام طول عمر نه چندان طولانی اش فقط خودش بود و تمام آنچه از درونش لبریز بود به هنرمنش تبدیل می شد.

به گوشش: امیر عبدالالهی / هرکت ہویا گستر / عضو کانون منتقدان لامگان هنرهای نمایشی

کهن و مخصوصاً حافظ و مولانا را برای ترانه انتخاب می‌کنند سنگی به بزرگی کوه برای بلند کردن بر می‌دارند. نکته دیگر اینکه فضای ایرانی منظور ساز ایرانی یا تلفیق نیست بلکه منظور فواصل موسیقی یا بیان ایرانی و چکونگی اجرا و بیان نت ها است که می‌تواند روی تار، رباب یا سنتور اجرا شود یا روی پیانو و گیتار. مثلاً کارهای انشیروان روحانی که یکی از برجسته‌ترین موسیقی دان‌های ایران است اغلب فضای ایرانی دارد و بیشتر کارهایش قرم هم دارد. زنده یاد باشک بیات در اکثر کارهایش روح موسیقی ایرانی جریان دارد. گاهی در میان هنرمندان نو ظهور و بخصوص کسانی که کارهای اولشان را منتشر می‌کنند و هنوز در گیر بازار موسیقی نشده اند هم می‌توان کارهای قابل قبول و قابل گوش کردن شنید، مثلاً محسن چاوشی یا سیامک عباسی و ...

تمام این نقدها و اعتراض‌ها به وضع موسیقی پاپ حال

## عیدی به ماندگاری یک عمر

یکی از رسومی که همیشه شادمانی عید را برای ما ایرانیان دوچندان کرده، عیدی دادن و عیدی گرفتن بوده است. این رسم علاوه بر شاد کردن شخص گیرنده عیدی معمولاً آنژی مثبتش را به سوی کسی که عیدی را می‌دهد هم بازمی‌گرداند، اما عیدی‌ها انواع مختلفی دارند:

بعضی عیدی‌ها عمری به اندازه چند روز دارند، مثل یک جعبه شکلات، ته اینکه بد باشند، اما تأثیرگذاری آنها بر شادمانی ما تا زمانی است که به پایان نرسیده اند و وقتی تمام شدند خواه ناخواه باید جعبه شان را به داخل سطل زباله بیندازیم. عمر شادی آفرینی اسکناس‌های تانحوره‌ای کتاب هم تازمانی است که خرج شده اند و پس از آن متاسفانه به دست فراموشی سپرده می‌شوند. البته بعضی عیدی‌ها مدت ماندگاری شان کمی بیشتر است، مثلاً یک روسی یا شال یا پیراهن مردانه ممکن است تا چند ماه در دست شخص عیدی گیرنده باقی بماند، اما عیدی‌هایی هم هستند که تأثیرگذاری آنها تمامی ندارند و تا آخر سال و حتی گاهی تا پایان عمر اثرگذاری مثبتشان بر زندگی فرد گیرنده آنها ادامه دارد و این‌ها عموماً عیدی‌هایی هستند که جنبه فرهنگی دارند، چیزهایی شبیه یک کتاب خوب، یک سی دی سخنرانی یا مجموعه



فلش‌های آموزشی و چیزهای دیگری از این دست. یک جمله قدیمی، اما به شدت عمیق و معتبر هست که می‌گوید: «به جای اینکه به کسی برای یکبار ماهی بدهی به او ماهیگیری را یاد بده» همه این جمله را شنیده ایم و اکثر آن را قبول داریم و اگر بعضًا چنین رفتار نمی‌کنیم معتقدیم به این خاطر است که گاهی اینگونه عمل کردن بسیار دشوار و پرهزینه است اما حداقل در این مورد خاص چنین نیست. اگر عید امسال به جای دادن یک اسکناس، هدیه‌ای بدھیم که روش‌های کسب درآمد و اصول موفقیت مالی را به کسانی که دوستشان داریم آموزش دهد، درواقع به جای دادن یک ماهی به آن‌ها برای تمام عمرشان تور ماهیگیری داده ایم.

اگر به جای دادن یک بسته شکلات به دوستانمان چیزی را بدھیم که بتواند برای یک عمر روابط عاطفی و خانوادگی شان را شیرین کند قطعاً لذت عمیق تر و شادمانی ماندگارتری را در زندگی شان خلق کرده ایم. اگر به جای یک جعبه شیرینی یا خوداکی‌های پرکالری و مضر و لقی به خانه کسی می‌رویم، هدیه‌ای را برایشان ببریم که بتواند اصول تغذیه صحیح و حفظ سلامتی تا پایان عمر را به آنها آموزش دهد قطعاً خدمت بزرگی به عزیزانمان کرده ایم. اگر به جای هدایایی که صرف‌جانبه سرگرم کننده دارند، چیزی را بدھیم که بتواند اصول برنامه ریزی صحیح را به افراد آموزش دهد قطعاً یک شادمانی پایدار را برایشان به پادگار گذاشته ایم. محسن، ولات فرهنگی اثربخشی ماندگار بر زندگی ما دارند اما از لحاظ قیمت این محصولات در ایران قیمتی نزدیک به کالاهای مصرفی زودگذر و تکرارشونده دارند. مثلاً اگر قیمت یک محصول فرهنگی فاخر و ارزشمند را پانزده تا بیست هزار تومان درنظر بگیریم، با این پول می‌توان یک ساندویچ یا پیتزای کوچک، سیصد گرم سوسیس و کالباس، یک نوشیدنی در کافی شاپ برای یک نفر، یک نوبت کرایه آزادی، یک کیلو شیرینی معمولی یا بدلیجات تزئینی ساده و کوچک خرید. بباید کالایی را برای عیدی دادن انتخاب کنیم که تا آخرین بهار در زندگی عزیزانمان بدرخشد.

این فرهنگی است که باید بتوانیم آن را جا بیندازیم و برای رسیدن به این هدف نیازمند یک کمپین فرهنگی فراگیر هستیم. البته همه مادر همه زمینه هایی که آنها را مثبت می‌دانیم باید ابتدا از خودمان شروع کنیم اما همین جا از همه عزیزانی که در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند و مخاطبانی دارند درخواست می‌کنم که در آستانه عید نوروز پیشنهاد هدیه دادن محصولات فرهنگی را با شعار آگاهی هدیه دهیم در صفحاتشان معرفی و ترویج کنند و همه دست به دست هم بدھیم تا این نوع عیدی دادن را به یک سنت زیبا تبدیل کنیم و به همه جهان ثابت کنیم تنها پیشینیان مانبوشد که این توانایی را داشتند که سنت‌های زیبا و ماندگار خلق کنند، بلکه ما ایرانیان امروز نیز از آن تبار و ریشه ایم و برای رونق بازار اندیشه و افزایش آگاهی مردم هر کاری که از دستمان برباید، انجام خواهیم داد. یادمان باشده حرکت فرهنگی مثبتی که در طول تاریخ شکل گرفته، روزی نقطه شروعی داشته است. بباید این بار مانع از شروع باشیم.

منبع: مجله مولفه/ هیأت تحریریه



## با آغاز سال نو مادری نمونه شوید

او نشان دهد. به فرزندتان بیاموزید به پدرش احترام  
بگذارد و او را دوست داشته باشد.

کاهی مادرها احساس می کنند به دلیل اینکه آنها  
فرزندشان را به دنیا آورده و برای او زحمت بیشتری  
کشیده اند، باید عزیزتر باشند و فرزند باید مادر را بیشتر  
از پدرش دوست بدارد. این تصور بسیار اشتباه است و  
ارتباط فرزندان با پدرشان را به تباہی می کشاند. پدر  
باید در خاتم‌اده، بسیار محترم و منبع قدرت باشد که در  
این صورت شما نیز در تربیت فرزندتان موفق تر خواهید  
بود. اگر فرزندتان ارتباط خوبی با پدرش ندارد، کاری  
کنید که در این تعطیلات ارتباط آنها بهتر شود، مثلاً اجازه  
دهید فرزندتان با پدرش به گردش و تفریح برود و یا اگر

مرگز به علیق، سرگرمی ها و درستان فرزندتان نخنید  
و تنها از او حمایت کنیم.

فرزندتان نمی خواهد در آینده پزشک شود؟ از او تاراحت  
نشوید این زندگی اوست و باید خودش مسیرش را تعیین  
کند. شما تنها می توانید راهنمای خوبی برای فرزندتان  
باشید اما تصمیم نهایی را باید به او واگذار کنید، اما اگر  
طمثمن هستید که فرزندتان اشتباه می کند، می توانید از  
فرصت تعطیلات استفاده کنید و راه درست را به او نشان  
دهید. زمانی که با هم بیرون می روید او را به جاهایی  
ببرید که آن مکان ها بتوانند در تصمیم گیری صحیح به  
وی کمک کنند و یا دیدن فیلم هایی را به او پیشنهاد دهید  
که آنها بتوانند دلایل اشتباه بودن تصمیم فرزندتان را به

خواسته اش را مدنظر قرار دهید، اتفاقش را مطابق میلش بچینید و حتی در چیدمان منزل هم از او نظر بخواهد.  
حتماً هر روز او را در آغوش بگیرید و ببوسید و به او بگویید که دوستش دارید.

خود را با دیگران مقایسه نکنید، باور داشته باشید که بهترین هستید.

شما در حد توانایی های خودتان برای فرزندتان بسیار زحمت کشیده اید، پس اگر به دلیل نبود امکانات و شرایط مناسب نتوانسته اید مانند دیگران بهترین و گرانترین ها را برای فرزندتان قراهم کنید، ناراحت نباشید. کوکان، به خصوص در سنین پایین تو، اهمیتی به بهای مادیا نمی دهد و هدیه در هر شکل و اندازه ای برای آنها ارزشمند است. نیازی نیست برای سال نو هدیه گران قیمتی برای فرزندتان تهیه کنید، حتی اگر شما یک کاردستی را که خودتان ساخته اید به او هدیه بدهید، او را خوشحال خواهید کرد.

از انجام کارها شکایت نکنید، بلکه با اعضاي خانواده مشارکت کنید.

کارهای منزل و نگهداری از فرزندان در کنار هم بسیار دشوار و خسته کننده است اما زمانی که از این کارها مدام شکایت می کنید، هم خودتان خسته تر می شوید و هم زمینه ای را فراهم می آورید تا اعضاي خانواده از شما دوری کنند. بهترین راه برای آنکه هم کمی از آنان کمک بگیرید و هم دیگر اعضاي خانواده، به خصوص فرزندتان، شما را بیشتر درک کنند و قدر زحماتتان را بدانند این است که از آنها کمک بگیرید. هنگام سال نو و خانه تکانی می توانید به فرزندتان بگویید می تواند اتفاقش را مطابق میل خودش بچیند و آن را مرتب کند.

این کار را کاملاً به او بسپارید و شما به دیگر کارهایتان برسیید، به این ترتیب فرزندتان هم از اینکه به او استقلال داده اید خوشحال می شود و هم حجم کار شما را کمتر می کند، بعلاوه او متوجه می شود که این قبیل کارها چقدر دشوار هستند و قدر زحمات شما را بیشتر می داند و به آن دلیل که خودش اتفاقش را مرتب کرده است، بیشتر سعی می کند که آن را مرتب و پاکیزه نگه دارد.

منبع: وبگاه پدیا به کوشش: عیات حیریه



خانوادگی به گردش رفتید، فرصتی را فراهم کنید که فرزندتان با پدرش بازی کند. شما می دانید فرزندتان انجام چه کارهایی را بیشتر دوست دارد، پس سعی کنید موقعیتی را ایجاد کنید که فرزندتان در این موقع همراه پدرش باشد، به این ترتیب آنها بعد از مدتی ارتباطی به مراتب دوستانه تراز گشته خواهند داشت.

بدون قید و شرط فرزندتان را دوست بدارید. مسلمآ شما فرزندتان را بیشتر از هر فرد دیگری دوست دارید اما گاهی او نمی تواند زبان محبت شمارا درک کند و به همین دلیل دچار سوء تفاهم می شود. هنگامی که اجازه نمی دهید او غذای ناسالم بخورد یا با دوستان نایابش به گردش یا مهمانی برود و یا حتی در زمانی که به او اجازه نمی دهید کار خطروناکی را تجربه کند، در حال محبت کردن به او هستید اما فرزندتان این زیان را درک نمی کند، پس باید گاهی با زبان خودش و با ملامیت به او محبت کنید. اگر تصمیم دارید در تعطیلات به سفر بروید یا زمانی که تصمیم گرفتید برای تفریح و پیک نیک بیرون بروید، از فرزندتان هم نظرخواهی کنید و تا حد ممکن

# نسل پنجم شبکه

میان این دستگاه‌ها داد و ستد می‌شوند برخوردار نیست.

نسل پنجم موبایل همچنین تاخیر زمانی میان سرورها و تجهیزاتی که به آنها متصل هستند را به صفر خواهد رساند و این برای خودروهای خودران به معنی داشتن ارتباطاتی بدون نقص میان خودروها، مرکز داده و حسگرهای خارجی خواهد بود.

برای داشتن چنین قابلیت‌هایی نسل پنجم باید از فرکانس بالای امواج برخوردار باشد، هرچه فرکانس بالاتر باشد سرعت و پهنای باند افزایش پیدا خواهد کرد. اما از آنجایی که فرکانس‌های بالا قدرت عبور از دیوار، سقف و پنجره‌ها را ندارند، از این رو در فواصل طولانی تر ضعیف می‌شوند. این به آن معنی است که شرکتها باید هزاران یا شاید میلیونها برج مخابراتی کوچک در هر خیابان، ساختمان و هر اتاقی نصب کنند.

به همین دلیل است که نسل پنجم کامل کننده نسل چهارم خواهد بود نه جایگزین آن. در ساختمانها و مناطق پرجمعیت نسل پنجم سرعت اتصال را افزایش خواهد داد، اما زمانی که فرد در حال رانندگی در بزرگراه است، تنها گزینه اتصال برای او نسل چهارم خواهد بود.

چه شرکتهایی آن را می‌سازند؟

شرکتهای وریزون، AT&T، T-Mobile و اسپرینت در حال ساخت و آزمایش فناوری شبکه نسل پنجم اینترنت هستند. شرکتهای سازنده تراشه مانند کالکوم و اینتل نیز در حال تولید پردازنگرهایی برای پشتیبانی از ارتباطات نسل پنجم هستند و شرکتهای اصلی تجهیزات شبکه مانند نوکیا، اریکسون و هوآوی نیز در حال تأمین پشتوانه و تجهیزات پشتیبان نسل پنجم هستند.

ساخت چنین شبکه‌ای حتی برای شرکتهای خصوصی که سالانه میلیاردها دلار صرف ایجاد زیرساختار فناوری‌های مختلف می‌کنند، بسیار پرهزینه است. از این رو شاید دولت آمریکا بتواند بودجه چنین پروژه‌ای را

در آینده‌ای نزدیک، نسل پنجم شبکه، خونی تازه در رگهای اقتصاد جهانی تزریق خواهد کرد، قرار است 5G به زودی به نیروی محركه فناوری‌هایی مانند خودروهای خودران، واقعیت مجازی، شهرهای هوشمند و روبات‌های شبکه‌ای تبدیل شود.

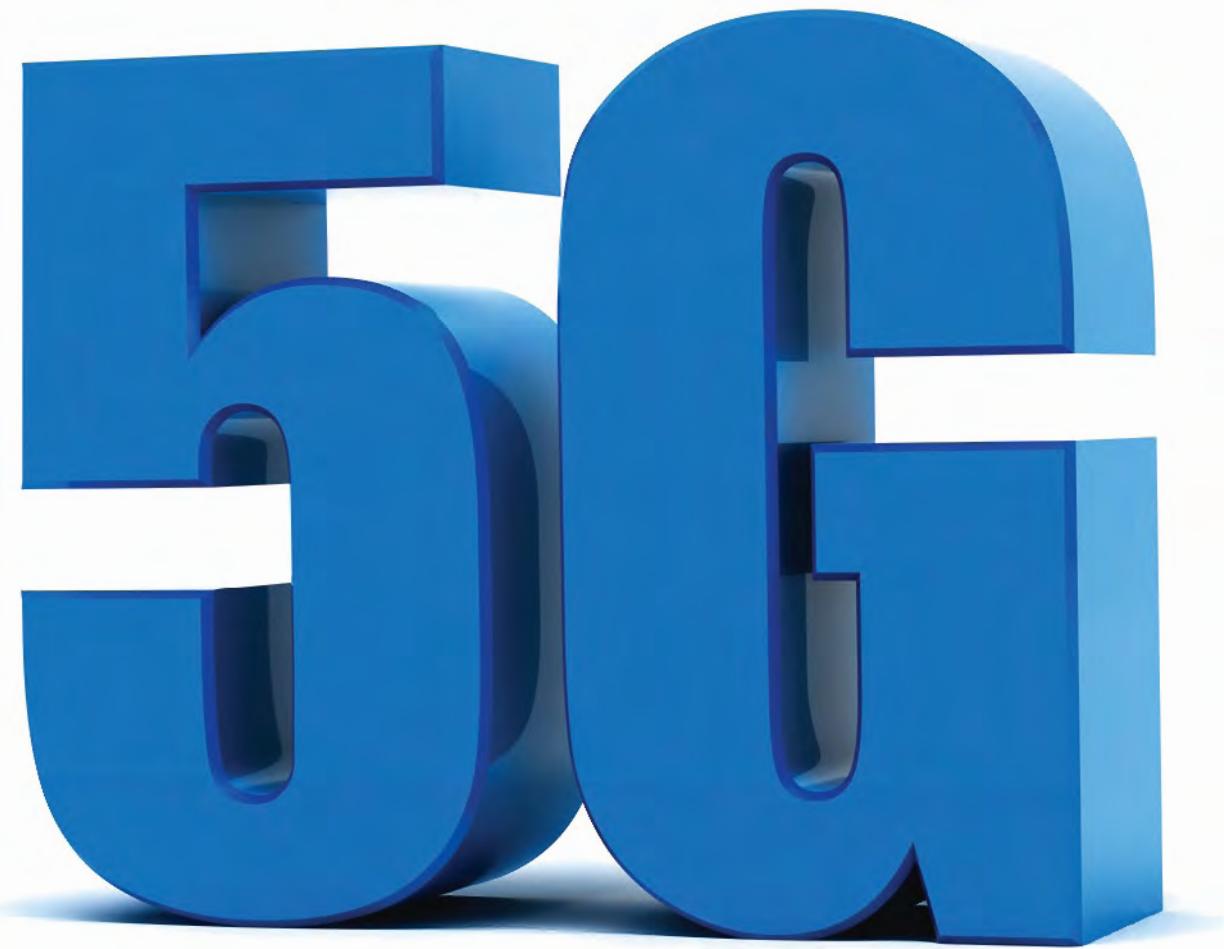
نسل پنجم شبکه یا 5G و عده داده تاریچه‌ای جدید به سوی جراحی‌های پژوهشی، حمل و نقل اینم تر و ارتباطات آنی بگشاید. از این رو جای تعجب ندارد که دولت ترامپ درنظر دارد نسل پنجم ارتباطات را در قالب ابزار عمومی دولتی ارائه کند.

با این همه نباید این عده دولت ترامپ را جدی گرفت زیرا پروژه ایجاد نسل پنجم با بودجه عمومی هزینه‌ای در حدود صدها میلیارد دلار خواهد داشت. نسل پنجم در حال ظهور است، چه دولت آمریکا از آن پشتیبانی مالی بکند یا نه، شرکتهای بزرگ اینترنتی در زمینه توسعه نسل پنجم پیشرفت زیادی داشته اند و طی چند سال آینده اولین شبکه‌های نسل پنجم عرضه و بهره برداری خواهند شد.

## نسل پنجم چیست؟

مانند هر فناوری شبکه بی سیم نسل بعدی، نسل پنجم اتصال سریع تری به همراه دارد، و سریع تر در اینجا به معنی ۱۰ برابر سرعت بیشتر نسبت به نسل چهارم است. این سرعت برای پخش ویدئوهای ۸K یا دانلود یک فیلم سه بعدی در عرض ۳۰ ثانیه کافی خواهد بود. (در نسل چهارم دانلود چنین فیلمی ۶ دقیقه طول می‌کشد).

قابلیت بالای این نسل امکان انکا به آن را افزایش خواهد داد و تجهیزات بیشتری می‌تواند به صورت همزمان به آن متصل شوند. اما نسل پنجم تنها در سرعت بالاتر گوشی‌های موبایل خلاصه نمی‌شود، هسته‌گرهای ترموموتات‌ها، خودروها، روبات‌ها و دیگر فناوری‌های جدید به این شبکه متصل خواهند شد. نسل چهارم امروزی از پهنای باند کافی برای حجم بالای اطلاعاتی که



تأمین کند، اما با تأخیر فراوان و با حد رف ۳۰۰ میلیارد دلار و در عین حال باید با شرکتهای توسعه دهنده شبکه و تجهیزات شبکه ای که هم اکنون خود در حال توسعه و آزمایش این فناوری هستند، قرارداد بینند. چه زمانی عرضه می شود؟

صنعت مخابرات انتظار دارد نسل پنجم اینترنت تا سال ۲۰۲۰ در دسترس قرار گیرد. نسل پنجم اینترنت در ماه ژانویه یکی از بزرگترین موانع در مسیرش را پشت سر گذاشت. GPP3، کنسرسیوم بین المللی مخابرات، استاندارد فناوری را برای نسل بعدی شبکه ها تایید کرد که قرار است این استاندارد سال آینده مورد بازبینی اتحادیه بین المللی ارتباطات دوربرد سازمان ملل قرار گیرد. پس از این بازبینی شرکتهای مخابراتی می توانند خرید و فروش تجهیزات نسل پنجم شبکه را آغاز کنند.

در این میان شرکتهای وریزون و AT&T به آزمایش شبکه های نسل پنجم خود ادامه می دهند. AT&T اعلام کرده شبکه نسل پنجم خود را در سال جاری عرضه خواهد کرد، اگرچه تا زمانی که گوشی های موبایل سازکار با این شبکه جدید وارد بازار نشوند، کسی قادر به استفاده از این شبکه نخواهد بود.

منبع: CNN / به کوشش مهدی وفائی

نسل پنجم اتصال سریع تری به همراه دار، و سریع تر در اینجا به معنی ۱۰ برابر سرعت بیشتر نسبت به نسل چهارم است. این سرعت بـ رای پخش ویدئوهای 8K یا دانلود یک فیلم سه بعدی در عرض ۳۰ ثانیه کافی خواهد بود. (در نسل چهارم دانلود چنین فیلمی ۶ دقیقه طول می کشد).

## گام های کوچک برای افزایش شادی

مطمئن باشید که خدا پاسخ قدرشناسی شما را خواهد داد.

\*حتی اگر در خانه تنها هستید و می خواهید غذا بخورید یک میز رنگارنگ با تزئینات عالی بچینید.

\*برای خودتان یک برنامه منظم میوه خوری بچنید، یک دستگاه آبمیوه گیری بخرید و هر روز از آن استفاده کنید.

\*از خودتان چنان مراقبت کنید که یک شاهزاده از خودش مواظبت می کند.

\*با کودکان رابطه خوبی برقرار کنید تا کودک درون شما هم فعال تر شود.

\*گاهی اوقات سوار اسب یا شتر شوید، اما با حیوانات مهربان باشید و آنها را شلاق نزنید.

\*به رستوران های ملل دیگر بروید و طعم های مختلف غذارا امتحان کنید.

\*به یک مرکز موسیقی بزرگ بروید و غرق در نواهای خوش آن جا شوید.

\*شادترین عکس های زندگی خود را در یک آلبوم جداگانه گردآوری کنید.

\*صدای خداوند را در تک تپش های قلبتان بشنوید، او جانشین تمام نداشتن های شماماست و تنها کسی است که همیشه برای شما وقت دارد.

\*به همه انسان ها بدون مرز عشق بورزید.

\*هر وقت که باران بارید چتر خود را بردارید و زیر باران قدم بزنید، خواهید دید همراه با طبیعت روح شما نیز زنده خواهد شد.

\*روز تان را با خواندن چند آیه از کلام خداوند شروع کنید.

\*اگر کارتان طوری است که می توانید در میانه روز یک استراحت کوتاه روزانه داشته باشید حتی این کار را انجام دهید.

\*در گذشته نیاکان ما وقتی از سرکار بر می گشتند برای رفع خستگی به یک قهوه خانه سنتی می رفتند و خودشان

برای شاد بودن حتماً لازم نیست که تغییرات بزرگ و بنیادی در خود ایجاد کنیم. گاهی گام های کوچک روزانه می توانند آن چنان مارا غرق در شادی کنند که غصه ها و ناراحتی های خود را کم اهمیت بینیم و در صورت استمرار چنین کارهایی، شادی تبدیل به هویت و شخصیت ما شود. در زیر چهل گام کوچک را که می تواند به شادی بیشتر شما در زندگی روزمره منجر شود، ذکر کرده ایم. هنگام خواندن این مطلب یک مداد در دستتان باشد و جلوی هر کدام که می توانید در همین هفته انجام دهید، یک تیک بزنید.

\*اگر احساس خوشبختی نمی کنید به گذشته خود برگردید و تمام اتفاقات مثبتی را که در زندگیتان روی داده، به خاطر آورید، خواهید دید که معجزات زندگی شما کم نبوده است.

\*روزهای تعطیل را حسابی خوش بگذرانید، غذای مورد علاقه تان را بخورید، با خانواده به پارک بروید، فیلم مورد علاقه تان را بینید یک روز در هفته نهنتان را به طور کامل از مسائل کاری جدا کنید، مطمئناً با این وضعیت در طول هفته در کارتان هم کار آمدتر خواهید بود.

\*همچون یک جهانگرد در شهر خودتان به گشت و گزار بپردازید.

\*در روز تولد تان علاوه بر هدایایی که از دیگران می گیرید برای خودتان هم هدیه ای بخرید، مثلاً چیزی را که مدت هاست در ویترین یک مغازه نظرتان را جلب کرده خریداری کنید.

\*دکوراسیون خانه خود را تغییر دهید، یک فضای جدید برای شما یک روحیه جدید می سازد.

\*روزی نیم ساعت را به یادگیری زبان انگلیسی یا یک زبان خارجی دیگر اختصاص دهید. صحبت کردن به یک زبان دیگر موجب می شود که شما با دنیایی جدید آشنا شوید که قبل آن را نمی شناختید.

\*پیش از خوردن هر وعده غذا دعای شکر بخوانید.



آشتی بدانید. سخن مولا علی (ع) را به خاطر بسپارید که هزاران دوست کم و یک دشمن زیاد است.

\* دیگران را به شکل مثبتی سوپرایز کنید شادی تنها پدیده‌ای در عالم است که با تقسیم آن دو برابر می‌شود.

\* اگر حس می‌کنید در شرایط خوبی نیست، تبیه کنید به یاد بیاورید که حتی در زندان هم زندانی‌های شاد وجود دارند.

\* یک آکواریوم با ماهی‌های زیبا برای خانه خود بخرید.

\* نواختن یک ساز مثل سنتور یا گیتار را یاد بگیرید.

\* هرگاه تنها بودید و حس کردید که دارید به چیزهای منفی فکر می‌کنید گوشی تلفن را بردارید و یا یکی از دوستانتان حرف بزنید، با تلفن‌های همراه جدید هیچ کس تنها نیست!

\* برای لذت بردن از زندگی زمان‌های خاصی را در نظر بگیرید، اما این قدر در آن افراط نکنید که از کار، تحصیل و معنویت باز بمانید، چرا که در این صورت پس از مدتی دیگر نخواهید توانست از زندگی تان لذت ببرید.

\* یا به اندازه آرزوها یتان تلاش کنید و یا به اندازه تلاش هایتان آرزو، این تنها راه شادی و آرامش واقعی است.

منبع بیرونی به معرفت: میات تحریریه

رامیه‌مان یک چای یا قهوه می‌کردند. شما می‌توانید این سنت خوب را در زندگی خودتان احیا کنید.

\* هر کس به شیوه‌ای انرژی و آرامش می‌گیرد سعی کنید که راه حل‌های ابتکاری خودتان را بیابید.

\* نیم ساعت در روز ریلکسیشن کنید، اگر وقت ندارید حداقل برای دقایقی چشم‌مانتان را ببندید و به هیچ چیز فکر نکنید.

\* در خصوص حرف دیگران از کاه کوه نسازید.

\* چند فیلم شاد و خنده دار از ویدئو کلوب محله تان اجراه کنید و هر شب یکی از آنها را ببینید.

\* اگر نمانهای خود را به موقع نمی‌خواهید سعی کنید در سال جدید این عادت مثبت را در خود به وجود آورید. این کار یقیناً موجب افزایش آرامش در زندگی شما خواهد شد.

\* در همین خانه تکانی امسال لباس‌های قدیمی تان را که کمتر می‌پوشید بیرون بیاورید و به یک فرد نیازمند هدیه کنید. با کمک به دیگران هم ثواب می‌کنید و هم حس انسانیت درون خود را ارضاء کرده‌اید.

\* اگر فکر می‌کنید انسان بد شناسی هستید به انسان‌های بدشائنس تراز خود فکر کنید.

\* مستویت پخش اخبار خوب بین خانواده و دوستان را بر عهده بگیرید.

\* یک mp3 یا CD از مجموعه آهنگ‌های مورد علاقه تان تهیه کنید. مطمئناً از شنیدن آن همیشه احساس خوبی به شما داشت خواهد داد.

\* محیط خانه و محل کار تان را پر از گیاهان زیبای تزیینی کنید.

به نورپردازی منزلتان هم اهمیت بدهید می‌توانید در این زمینه از یک متخصص کمک بگیرید.

\* نتایج تحقیقات نشان داده است که پوشیدن لباس‌های شاد می‌تواند تا ۳۲ درصد روحیه یک فرد را بهبود بخشد.

\* هم در خانواده و هم در جامعه خود را سفیر صلح و



## بهار یعنی رعایت یکدیگر به مهر

گرفته آسمان پر کشید. سردش شد، نه لبخندی داشت و نه شکوفه بهاری. در تاریکی نشست و صورتش را پوشاند که ناگهان همه جانوبیاران شد، پر از خنده شد، آسمان تاریک بیدار شد، روشن شد.

صاعقه به جای صدای مهیب، قوهله سر می داد و همه جا شکوفه می پاشید و ابرهای پنبه ای به همه لبخند هدیه می دادند. لبان خشک بهار به لبخند باز شد و سبدی پر از شکوفه آغوشش را پُر کرد. برگشت و آسمان را رنگین کمانی دید و قاصدک هایی که خبر از آمدن بهار را می دادند، همه جا پُر شد از خبر آمدن بهار، خبر بیداری، خبر سر آمدن سیاهی و رخوت ... باز هم یک سال نو، باز هم تولدی دیگر

بهار نگاهش را به آسمان کرد، یک گوشه از آسمان هنوز تاریک بود، ابری بود، زمستانی بود، بهار دلش گرفت، راه افتاد تا آسمان را از خواب زمستانی بیدار کند. صاعقه جلویش را گرفت و نگذاشت رد شود. بهار هرچه مهربانی کرد، لبخند زد، شکوفه بارانش کرد، تأثیر نداشت تا اینکه سبد گل بهار را خواست. بهار هم با مهربانی سبد گل را هدیه داد و از صاعقه گذر کرد. به ابرهای سیاه رسید آبرها دوره اش کردند و نمی گذاشتند عبور کند که بهار باز گل پاشید، خنید و لبخند تثراشان کرد. آبرها محظوظ بخند بهار شدند و لبخندش را طلب کردند. بهار باید آسمان را بیدار می کرد و نگاه ملتسانه ابریچه هارانم کرد و لبخندش را نیز به آنها بخشید و به گوشه تاریک و

براساس انرژی روانی و پویایی و پویندگی بوده، اما ما با وجود ضعف‌های روانی که در خود داریم و می‌ترسیم سراغش برویم از طبیعت فراموشی و چشم پوشی روی زوایای پنهان شخصیتی را دیدیم درحالی که خداوند بسیار رحیم است و سر راه ما مسائل و کسانی را می‌گذارد تا ما را دچار چالش انتخاب درست یا نادرست کنند، تاقوی شده و به ضعف‌های شخصیتی و روانی خود واقف شویم و در جهت اصلاح و تبدیلش به نقطه قوت تلاش کنیم، بیداری طبیعت و زمین و جشن نوروز ما دقیقاً نماد بیداری واقعی است، طوری که بیدار شویم، تمام فیلسوفان، بزرگان، عارفان و شاعران کتاب‌هایی از خود به جا گذاشتند که از بزرگترین معلم خود یعنی طبیعت الهام گرفته‌اند. خداوند آنقدر رحیم است که برای همه حتی طبیعت درهای توبه و بازگشت به خویشتن خویش را باز گذاشته است، امامانمی بینیم. مادر خودخواهی‌ها، در زندگی مادی و ظاهری خود چنان غریب‌کیم که چیزی نمی‌بینیم، سر سفره آینه می‌گذاریم و خود را در آن زیبا می‌بینیم ولی به بعد درونی خود توجه نمی‌کنیم. اسپند می‌گذاریم تا نه فقط از چشم زخم مردم که از چشم زخم و نادرستی‌های خود درامان باشیم. کتاب می‌گذاریم نه فقط برای گذاشتن عیدی لای آن، که باید دانست و آگاه شد که نآگاهی عین فرورفتن در سیاهی است و بگذریم از حرف‌های تکراری. طبیعت تکرار ندارد، چرخه سال تکرار می‌شود، اما هر بار قصه‌ای تازه را دنبال می‌کند. بیاییم خود، قصه ساز خود باشیم، منتظر معجزه نباشیم که سبزشدن درختان خشک، خود معجزه است. رنج‌های گذشته مان را خیس کنیم تا سبز شود و روحان را جلا دهد. خاطرات بد را دور ببریزیم. بیاییم امسال را با امید به گره گشایی و دور بودن از افکار غلط شروع کنیم و اولين قدم را درست سر سال تحويل، همه با هم برداریم. همه مادر این مسیر همسفریم. شاید سالی پر از رنج و مشکل را سپری کرده باشیم اما باید بدانیم که آن چه گذشت، گذشته است و لبخند خداوند را فراموش نکنیم.

منبع: مجله موقتی / به کوشش: هیات تحریریه

آغاز و تولد دو واژه‌ای هستند که همیشه با انرژی همراه‌اند. انرژی طبیعت و انرژی روانی که همه کاینات، ناخودآگاه به جوشش درمی‌آیند و سفری را آغاز می‌کنند تا در انتهای سفر آغازی دیگر را جشن بگیرند. این چرخه، طبیعی است. ما همه که جزئی از این طبیعت هستیم و در این چرخه، چرا نباید درس به این مهمی را از طبیعت یاد بگیریم؟ مگر نه اینکه مانیز آینه تمام نمای هستی هستیم. چه شد که خود را از دایرہ طبیعت جدا کردیم. سنت‌هایی را بجا می‌آوریم که پرمفهوم‌اند اما ما فقط آنها را انجام می‌دهیم و رازش رانمی دانیم؟ دوستی می‌گفت چگونه است که شب عید همه در ترافیک و آلودگی عجله داریم ماهی و سبزه و ... را با سبقت گرفتن از همه به موقع سر سفره بیاوریم، اما متوجه پیام بسیار عمیق عید و نوع دوستی نیستیم؟ با هم بر سر قیمت و زود رسیدن به خانه دعوا می‌کنیم و دوستی و گذشت را به دست فراموشی سپرده ایم.

بهار یعنی دوستی، یعنی رعایت یکدیگر به مهر. به جای پاک کردن هزار باره شیشه‌های پنجره، چشم مان را بشوییم تا درست ببینیم، دلمان را از آلودگی و سیاهی پاک کنیم که جهان نیاز به بهتر شدن دارد.

درخت سبز می‌شود و تمام نامالایمات سال گذشته، میوه‌های نرسیده، شکوفه‌های از دست رفته و باد و طوفان و تگرگ‌ها را فراموش می‌کند. اما ماتا آخر عمر کینه هارادر دل نگه می‌داریم و تنها ادای بخشیدن را درمی‌آوریم. اگر کسی را رنجاندم آنقدر شجاعت ندارم که اعتراف کنم و عذر بخواهم و اینجاست که از معجون فراموشی استقاده می‌کنم، اما تا کی؟ اگر با خود روراست نباشم با هیچکس دیگر هم نیستم و مدام کسانی را جذب می‌کنم که دوره هستند.

درخت اگر یکی از میوه‌هایش گندید، میوه‌های دیگرش را پاس می‌دارد، اگر شکوفه‌ای افتاد امید به باقی دارد. ما نیز جدا از این طبیعت نیستیم. درخت تا بهار که زندگی می‌خوابند و کسب انرژی می‌کنند تا درختان از دمیده می‌شود و زمین گرم می‌شود. آن موقع درختان از تپش قلب زمین جان می‌گیرند و می‌دانند که باید هرچه بر آنان گذشت را فراموش کنند. منش و روش زندگی همیشه

# نکاتی حالب از دنیای خودروها

-آیا می دانستید نادر فقیه زاده طراح ایرانی بکی از ۲۰ نفر تیم اصلی طراحی BMW است.

-آیا می دانستید هر میداس اتابکی طراح ایرانی طراحی رنو کلیو، رنو مگان و لامبورگینی دیابلو را به عهده داشته است و همچنین طراحی کشتی خصوصی میلیاردر روسی و صاحب باشگاه چلسی (آبراموویچ) را به عهده داشته است.

-آیا می دانستید لوگو تویوتا هر چند به شکل یک کابو است ولی در حقیقت به معنای فرصت برای پیشرفت است.

-آیا می دانستید از فولکس واگن به عنوان میراث نیک آدولف هیتلر استقاده می شود.

-آیا می دانستید خودروی ریس جمهور آمریکا یک کادیلاک ۴۶۷۱ است که در مقابل حملات شیمیایی و اتمی مقاوم است.

-آیا می دانید میتسویی که در حال حاضر یکی از شرکت های خودرو سازی ضررده است در ۱۸ سال پیش یکی از قدرتمندترین شرکت های جهان بود و در تمام زمینه ها اعم از الکترونیک، مکانیک، علمی و بانکی سرمایه کذاری کرده بود و به تنهایی ۲۷ درصد بازار خودرو در آمریکا را در دست داشت.

منبع: [www.talab.org](http://www.talab.org)

به کوشش:وحید ارمضن صبور / شرکت عایق خوب رو توس

-آیا می دانستید که برخی مورخین علت شروع جنگ جهانی اول را نحس بومن خودرو و یعهد اتریش می دانستند.

-آیا می دانستید دولتمردان ژاپن از خودرو مرسدس بنز اس-تقاده می کنند در عوض دولتمردان خود آلمان به تازگی آئودی را جایگزین مرسدس و ب ام و کرده اند.

-آیا می دانستید فردیناند پورشه به علت همکاری با هیتلر در پروژه فولکس واگن و همچنین ساختن تانک پس از جنگ جهانی دوم به زندان افتاد.

-آیا می دانستید مرسدس بنز خودرویی در سال ۱۹۳۶ ساخت که حد اکثر سرعت آن ۱۷۷ است یعنی سریعتر از فراری و لامبورگینی در سال ۲۰۰۶.

آیا می دانستید شاه ایران دارای خودرویی بود که یک عدد از آن ساخته شده بود و ساخت فولکس واگن مرسدس بنز و پورشه بود.

-آیا می دانستید لئوناردو دی کاپریو از علاقمندان به خودروی پاک پدیوس تویوتاست.

-آیا می دانستید ب ام و در ابتدا یک کارخانه ساخت هواپیما بوده است.

-آیا می دانستید ب ام و در دنیای موتورسیکلت حرف اول را می زند.

-آیا می دانستید مرسدس بنز از مالکان و سهامداران ایرباس بزرگترین شرکت هواپیما سازی جهان است.

