

## دانستنیهای خودرو

### نکات مهم در خودروهای دنده‌ای

برخی از رانندگان عادات نادرستی دارند که باعث آسیب رسیدن به برخی از قطعات خودرو می‌شود از جمله گیربکس دستی در ماشین‌های دنده‌ای. چگونه گیربکس دستی خودرو در شرایط خوبی قرار نمی‌گیرد؟

#### استراحت دادن دست بر روی دسته دنده

نگه داشتن دست بر روی دسته دنده حین رانندگی، می‌تواند در طولانی مدت باعث خرابی قطعات گیربکس شود. تعمیرکاران خودرو معتقدند این کار باعث اعمال نیروی بیشتری به اتصالات و چرخ‌دنده‌های هماهنگ‌کننده می‌شود و ممکن است به آسیب دیدن این قطعات منجر شود.

#### توقف خودرو و پشت چراغ قرمز بدون خلاص کردن

بسیاری از رانندگان به ویژه تازه‌کارها عادت دارند پای خود را همیشه بر روی پدال کلاچ قرار دهند و حتی در زمان‌های توقف خودرو پای خود را از روی کلاچ بر نمی‌دارند. در این حالت جعبه دنده سریع‌تر از حالت عادی خراب می‌شود و باید قطعات آن را به طور مکرر تعویض کنند.

#### گرفتن طولانی مدت ترمز در سرپایینی‌ها

گرفتن ترمز در زمان‌های طولانی در شیب‌ها برای کاهش سرعت باعث ایجاد فشار غیرضروری بر روی لنت‌ها و دیسک ترمز می‌شود. به جای این کار می‌توانید از دنده‌های سنگین استفاده کنید و با استفاده از ترمزگیری‌های کوتاه و سبک، سرعت خودرو را کنترل کنید.

#### عدم تعویض به موقع دنده

بعضی از رانندگان عادت دارند که در یک دنده حرکت کنند. برای نمونه در دنده ۴ هستند ولی با پایین آمدن دور موتور، به جای تعویض به ۳، در همان دنده ادامه می‌دهند. به نظر کارشناسان، اگر دور موتور از یک حدی پایین‌تر یا بالاتر باشد و در همان دنده شتاب‌گیری انجام شود، در واقع فشار زیادی بر روی موتور وارد می‌شود.

در صورتی که دور موتور بسیار پایین یا بالا باشد، تعویض دنده لازم است. برای نمونه اگر دور موتور پایین باشد باید دنده معکوس (مثلاً از ۴ به ۳) داده شود.



## آشپزی با عشق

محبوبه عباسی

### رول مرغ بانان لواش

این غذا یک فینگر فود ساده، آسان و خوشمزه است. فینگر فود به معنای غذا بانگشت خوردن است. رول مرغ بانان لواش یک غذای مناسب میان وعده مدرسه و محل کار، مناسب انواع مهمانی‌های تولد و دورهمی و مناسب برای پیش غذا و به عنوان شام سبک است که با هزینه پایین قابل تهیه کردن است.

#### مواد لازم برای ۴ نفر:

- نان لواش: به مقدار لازم
- سینه مرغ (پخته ریش شده): ۲ پیمانه
- جعفری خردشده: نصف پیمانه
- پیازچه: ۴ عدد
- سیر رنده شده: ۱ قاشق چای‌خوری
- گوچه فرنگی خردشده: ۱ پیمانه
- فلفل سبز خردشده: ۱ پیمانه
- پنیر چدار: ۱.۵ پیمانه
- پنیر خامه‌ای: ۲۵۰ گرم
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- خیارشور خردشده: ۱ پیمانه

#### دستور پخت:

تمام مواد را با هم مخلوط کنید. مواد را لای لای نان لواش بگذارید و رول کنید. رولت نان را یک ساعت داخل یخچال قرار دهید تا مواد خنک و منسجم شود. رولت را بعد از خنک شدن با چاقوی تیز (ترجیحاً اره‌ای) برش بزنید. روی رولت را با سس مایونز یا ماست چکیده، خیارشور، زیتون و... تزئین کنید.

#### دیگر نکته‌ها:

مواد داخل رولت بنا به ذائقه افراد قابل تغییر است. می‌توانید از سیب‌زمینی پخته شده، ذرت، نخودفرنگی و زیتون نیز داخل مواد استفاده کنید.

## بچه‌ها سلام

# کتابی مفید برای کودکان ۸ تا ۸۰ ساله!

کور، روباه و اسب نه تنها داستانی قابل تأمل و قابل بحث است، بلکه کتاب یک اثر هنری نیز هست. «نیویورک تایمز» این کتاب را به عنوان «کاوشی زیبا و صمیمانه در مورد معنای انسان بودن، و پر از تصاویر جذاب و با معنای توصیف کرده است. ریس ویترسپون، بازیگر و تهیه‌کننده، درباره این اثر نوشته است که: «این کتاب پر از خردی است که زندگی را برای زیستن ارزشمند می‌کند.» گاردین در این کتاب را تحسین کرده و اظهار داشته است که: «تصاویر دل‌ریا و سخنان حکیمانه چارلی مکسی قلب و ذهن را تسخیر می‌کند. این کتاب گوهری واقعی برای تمام سنین است.»

#### بریده‌هایی از کتاب:

موش کور گفت: «من خیلی کوچیکم.»  
پسرک گفت: «آره، ولی با بودنت تغییر بزرگی ایجاد می‌کنی.»  
«دوست داری بزرگ شدی چی بشی؟»  
پسرک گفت: «می‌خوام مهربون باشم.»  
پسرک پرسید: «فکر می‌کنی موفقیت چیه؟»  
موش کور گفت: «دوست داشتن.»  
پسرک پرسید: «شجاعانه‌ترین حرفی که تا حالا زدی چی بوده؟»  
اسب گفت: «کمک.»  
اسب گفت: «درخواست کمک به معنی تسلیم شدن نیست. به معنی اینه که حاضر نیستی تسلیم بشی.»

داستانش به مخاطب اطلاعات می‌دهد: «وقتی برای نخستین بار سر و کله موش پیدا میشه پسرک تنه‌است. اون‌ها با هم به طبیعت خیره میشن. فکر می‌کنم طبیعت کمی شبیه به زندگیه. گاهی ترسناک اما همیشه زیباییه. در گشت و گذارهاشون با روباه آشنا می‌شن. اگه موشی کور باشی همنشین با یه روباه هیچ‌وقت براتون آسون نیست. پسرک پر از سؤاله و موش کور عاشق کیک، روباه معمولاً ساکت و محتاطه چون در زندگی لطمه خورده. اسب بزرگ‌ترین چیزی است که با آن برخورد می‌کنند و هم چنین نجیب‌ترین چیز.»

آنها در این سفر و گفتگوها در واقع سفری درونی را تجربه می‌کنند. چارلی مکسی نویسنده کتاب با مهارت خاصی مفاهم والایی چون موفقیت، انسانیت، شجاعت، مهرورزی، دوست داشتن، دوست داشته شدن و امید را به ما یادآور می‌شود. چارلی، یک هنرمند، تصویرگر و نویسنده ۶۲ ساله بریتانیایی است که از هنر تصویرگری خود برای جذاب کردن کتاب بهره‌برده و به خوبی از پس آن برآمده. این کتاب به ۴۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده. در ایران نیز برای اولین بار در سال ۱۳۹۹ توسط انتشارات میلکان و با ترجمه سیدوحید کریمیان منتشر شده و پس از آن چند ترجمه دیگر هم وارد بازار شده است. اپرا وینفیری درباره این کتاب می‌گوید: «پسرک، موش

درباره «کودک درون» همه شنیده‌ایم. کودکی که همراه ما زاده می‌شود و در ادامه زندگی، با زنده می‌ماند و تا سال‌های سالمندی با ما همراهی می‌کند و یا به تدریج بیمار و پژمرده می‌شود می‌میرد.

این کودک در ناخودآگاه ما جای دارد و مسئول شادی و سرزندگی و بازی و بازیگوشی و شور و شوق و گریه و خنده است. تازمانی که این کودک زنده و سرحال است، شخص حتی در دوره بزرگسالی و سالمندی نیز شاد است، بازی و ورزش می‌کند، می‌خندد، گریه می‌کند و می‌رقصد. از این منظر کتاب «پسرک، موش کور، روباه و اسب» هم مناسب کودکان است و هم بزرگسالان و سالمندان. دیگر نکته جالب این کتاب ۱۱۵ صفحه‌ای این است که می‌توان آن را در نیم ساعت! خواند. چون در هر صفحه فقط دو سه جمله آمده همراه با نقاشی‌های زیبایی که به آن ربط دارد. جمله‌ها در عین سادگی دارای معنایی عمیق و مفید است. جملاتی که هر کدام تلنگری است به کودک درون ما تا آن‌را از خواب چندین ساله بیدار کند.

کتاب در قالب یک داستان کودکانه نوشته شده و ماجرای پسرکی را روایت می‌کند که خانه را گم کرده و در ادامه با موش کور، روباه و اسب برخورد می‌کند و با هم همراه می‌شوند و گفتگو می‌کنند. نویسنده در مقدمه با مخاطب خود گفت‌وگویی دوستانه‌ای را آغاز می‌کند و کمی درباره شخصیت‌های



امین رجبی

«کتابی مفید برای کودکان ۸ تا ۸۰ ساله!»

شاید تیتراژ این نوشته عجیب باشد. همین‌طور هم هست. «کودک ۸۰ ساله!» اما وقتی کتاب «پسرک، موش کور، روباه و اسب» را می‌خوانیم بهتر معنی این تیتراژ را می‌فهمیم. کتابی که در واقع برای کودکان نوشته شده اما با سالمندان ۷۰-۸۰ ساله هم کار دارد.

خود نویسنده در مقدمه آورده:

«این کتاب برای همه است. چه هشتاد سالتان باشد، چه هشت سال. گاهی فکری می‌کنم خودم هر دو اینها هستم. دوست دارم این کتابی باشد که هر جا و هر وقت خواستی بتوانی بروی سراغش. اگر دوست داشتی از وسطش شروع کنی. داخلش نقاشی بکشی، گوشه‌هایش را تا کنی و جای انگشتت روی ورق‌هایش بماند.»

## درسهای اخلاقی

پای درس حجت الاسلام محمدرضا نجیب



### اگر رنجی را از خاطر فردی دور کنید، عبادت است

- زندگی بافتن یک قالی است نه هر آن نقش و نگاری که خودت می‌خواهی. نقشه از پیش مشخص شده است. تو در این بین فقط می‌بافی. نقشه را خوب ببین، خوب بباف، نکند آخر کار قالی بافتهات را نخرند. قیامت روزی است که بعضی‌ها پشت دستان خودشان را گاز می‌گیرند و با خود می‌گویند ما چه بافتیم؟
- اگر رنجی از خاطر فردی دور کنید، عبادت است، زیرا با این کار شبیه خدا می‌شوید، چرا که کار خدا همین است، یعنی کاشف الکریم، رنج و اندوه را از دل‌ها دور می‌کند و یا اگر رفاخ خانواده‌ای را تأمین می‌کند عبادت است، زیرا روزی رسانده‌اید و روزی رساندن کار خدا است.
- شبیه شدن و کار خدایی کردن در این عالم هدف خلقت است. خداوند می‌خواست شبیه او باشیم و همه چیز مستخر انسان باشد، لذا می‌فرماید: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» - همانا من قرار دهنده جانشینی در زمین خواهم بود (بقره/۳۰)
- عبادت اگر فلسفه داشته باشد، فلسفه آن شبیه شدن است زیرا شباهت، آدمی را قیامتی می‌کند.

● قصه ما و خداوند حقیقتاً حکایت میوه و آفتاب است. ما میوه باغ آفرینش هستیم که خداوند فرمود «خلق لکم»، خداوند همه چیز را برای انسانها آفریده است؛ همچون باغبانی که درخت را برای میوه کاشت می‌کند، خداوند هم این عالم را به خاطر شما کاشته است و شما میوه باغ این عالم هستید که میوه وجود شما هم بدون آفتاب، پختگی و کمال و شیرینی و خلوت پیدانمی‌کند.

چنانچه ما با خدا نباشیم، همه ناقص هستیم و اگر کمال و پختگی هست بر اثر تابش وجود خدا بر وجود ما است، آن چیزی که میوه وجود ما را در معرض تابش آفتاب حق قرار می‌دهد، نماز است.

● نماز اول وقت برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً یک کاسب به محض شنیدن اذان باید به خواندن نماز اول وقت مشغول شود. اما برای کارمندی که در اداره‌ای مشغول است و ارباب رجوع بسیاری دارد، اگر با وجود ارباب رجوع در ساعات اداری نماز بخواند درست نیست. ولی باید بلافاصله بعد از پایان وقت اداری نماز بخواند، مگر اینکه کسی را جایگزین خود جهت خدمتگزاری قرار دهد. فردی را برای امام جمعه شهری به حضرت امام خمینی (ع) معرفی کردند و در تعریف وی گفتند که هیچ‌گاه نماز اول و جماعت وقت وی ترک نشده است؛ حضرت امام خمینی (ع) گفتند که ایشان عدالت لازم برای امامت ندارند، زیرا به محیط پیرامون خویش و مشکلات مردم بی‌توجه است که توانسته همیشه در نماز جماعت شرکت کند.

● توجه به معنای کلمات در نماز به معنای داشتن حضور قلب نیست، بلکه باید پیش از نماز به معنای تک تک کلمات توجه کنیم و هنگامی که به نماز می‌ایستیم، تمام توجه ما غرق در عظمت پروردگار باشد و بدانیم در مقابل چه کسی ایستاده‌ایم.

## آگهی مناقصه سیمان سفید نی‌ریز

شماره ۰۱-۱۴۰۳/م (نوبت سوم)

#### شرایط عمومی:

- در خصوص سرویسهای ایاب و ذهاب اداری کارکنان آژانس‌های دارای صلاحیت و در خصوص اجاره یک دستگاه تراکتور متقاضیان حقیقی نیز مجاز به شرکت در مناقصه می‌باشند.

- آخرین مهلت تحویل پیشنهادات حداکثر تا پایان وقت اداری پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۳ می‌باشد. - سایر شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۰۸-۰۶۰۶۰۵۳۸۳-۰۷۱ داخلی‌های ۱۱۹ و ۱۱۵ تماس حاصل فرمایید.

#### امور بازرگانی

#### شرکت سیمان سفید نی‌ریز

#### دارای مجوز

(۱-۲) تأمین نیروی انسانی در هر شیفت کاری شامل یک نفر کارشناس پرستاری مرد با مدارک تحصیلی کارشناسی پرستاری یا فوریت‌های پزشکی و با سابقه کار مکفی (غیر بازنشسته) جهت انجام خدمات و یک نفر راننده آمبولانس واجد شرایط (۲) انجام سرویس‌های ایاب و ذهاب اداری کارکنان شرکت سیمان سفید نی‌ریز و امور محوله آن از شهر نی‌ریز به کارخانه سیمان سفید و بالعکس و خارج از شهر نی‌ریز به سایر مکانها و جابجایی کالا (متناسب با وسیله نقلیه سواری) (۳) انجام خدمات اجاره یک دستگاه تراکتور بیل (دار) مدل ۸۳ به بالا)

شرکت سیمان سفید نی‌ریز در نظر دارد انجام خدمات ذیل را از طریق مناقصه عمومی به مدت یک سال به شرح مندرج در اسناد مناقصه به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید لذا از افراد حقیقی و حقوقی دارای تأیید صلاحیت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی دعوت بعمل می‌آید. ضمناً متقاضیان می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه به سایت WWW.NEYRIZCEMENT.COM یا امور بازرگانی شرکت در محل کارخانه مراجعه نمایند.

- (۱) انجام خدمات مورد نیاز مرکز بهداشت (بهداشتی درمانی، آموزشی و نظارتی)
- (۱-۱) تأمین یک دستگاه آمبولانس از تیپ B، با تجهیزات استاندارد و

## آگهی مزایده سیمان سفید نی‌ریز

شماره ۰۱-۱۴۰۳/م (نوبت اول)

رهن و اجاره یک باب مغازه با کاربری تجاری واقع در شیراز بلوار فرهنگ شهر ایستگاه ۱۴، پلاک ۲۱۶، شماره پلاک ثبتی ۲۰۶ به مساحت مفید ۱۶ مترمربع به علاوه ۹ مترمربع بالکن به مدت یکسال شمسی. فروش اقلام راکد انبار به شرح زیر است:

#### امور بازرگانی

#### شرکت سیمان سفید نی‌ریز

مهلت تحویل پیشنهادات تا

ردیف	عنوان و محل پروژه	شرح کالا	تعداد/ مقدار	واحد	توضیحات
۱	اقلام راکد انبار	کیسه pp خالی سیمان (بصورت قیچی شده)	۳۰,۰۰۰	کیلوگرم	وزن بصورت تقریبی می‌باشد