



عکس: سید مصلح پیر خضر انبان / ایران

خداوند لک‌لک‌ها را دوست دارد

سبک زندگی

وقت گذرانی زوجین؛ کلید روابط سالم و پایدار

وقت گذرانی زوجین با هم یکی از موضوعات مهم در روابط زناشویی است که تأثیر بسیاری بر سلامت روانی و عاطفی افراد دارد. این زمان‌های مشترک می‌توانند به تقویت ارتباطات و کاهش تنش‌ها کمک کنند.

به گزارش ایرنا، در دنیای امروزی که هر فرد به دنبال موفقیت‌های فردی و شغلی خود است، بسیاری از زوجین وقت کافی برای یکدیگر نمی‌گذارند. این موضوع می‌تواند در درازمدت به مشکلاتی در روابط آن‌ها منجر شود. در این مقاله به اهمیت وقت گذرانی زوجین با هم و تأثیرات مثبت آن بر روابط زناشویی خواهیم پرداخت.

ایجاد ارتباط عمیق‌تر

یکی از مهم‌ترین فواید وقت گذرانی با هم، تقویت ارتباط عاطفی و معنوی بین زوجین است. در زندگی روزمره، بسیاری از مسائل و نگرانی‌ها می‌توانند موجب فاصله گرفتن عاطفی زوجین شوند. وقتی که وقت بیشتری با هم می‌گذارید، فرصت دارید تا احساسات، افکار و دغدغه‌های یکدیگر را درک کنید و به یکدیگر نزدیک‌تر شوید. این ارتباط نزدیک باعث تقویت اعتماد و محبت متقابل می‌شود.

کاهش استرس و تنش‌ها

زندگی روزمره پر از استرس‌ها و مشکلات است که می‌تواند بر روابط زناشویی تأثیر بگذارد. وقتی زوجین با هم وقت می‌گذارند، به راحتی می‌توانند از این استرس‌ها صحبت کنند و از حمایت عاطفی یکدیگر بهره‌مند شوند. این زمان مشترک می‌تواند به عنوان یک منبع آرامش و تجدید انرژی عمل کند و زوجین را قادر سازد تا با مشکلات زندگی مقابله کنند.

ایجاد خاطرات مشترک

وقتی زوجین با هم وقت می‌گذارند، فرصت دارند تا لحظات خوشی را با یکدیگر تجربه کنند. این لحظات خوش به یادگار می‌مانند و می‌توانند به عنوان خاطرات مشترک در طول زمان، روابط آن‌ها را محکم‌تر کنند. این خاطرات نه تنها لذت‌بخش هستند، بلکه به ایجاد احساس تعلق و ارتباط بیشتر کمک می‌کنند.

افزایش احساس امنیت و حمایت

یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان، احساس امنیت و حمایت است. وقتی زوجین وقت زیادی با هم می‌گذارند، این احساس امنیت به وجود می‌آید که طرف مقابل همیشه در کنار شماست و شما می‌توانید به او اعتماد کنید. این حمایت متقابل به زوجین کمک می‌کند تا در مواقع سخت زندگی احساس تنها نبودن داشته باشند و بتوانند مشکلات را به راحتی کنار هم حل کنند.

حفظ تفاهم و احترام

وقت گذرانی با هم نه تنها به تقویت ارتباط عاطفی کمک می‌کند، بلکه موجب حفظ تفاهم و احترام متقابل می‌شود. وقتی زوجین با یکدیگر صحبت می‌کنند و به یکدیگر گوش می‌دهند، فرصتی برای حل مشکلات و رفع سوءتفاهم‌ها پیدا می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود که احترام و ارزش متقابل در رابطه حفظ شود و روابط بهبود یابد.

پیشگیری از بی‌توجهی و بی‌علاقگی

یکی از تهدیدات جدی برای روابط زناشویی، بی‌توجهی و بی‌علاقگی به یکدیگر است. در صورتی که زوجین زمان کافی برای یکدیگر نگذارند و تنها به امور روزمره و کارهای فردی خود مشغول باشند، ممکن است احساس کنند که دیگر به هم علاقه ندارند یا از یکدیگر دور شده‌اند. اما با گذراندن وقت با هم و انجام فعالیت‌های مشترک، این احساسات منفی از بین می‌روند و روابط دوباره شکوفا می‌شود.

تقویت روحیه همکاری و تیمی

زندگی زناشویی به نوعی شبیه به یک تیم است که هر یک از اعضای آن نقش خاص خود را ایفا می‌کند. وقتی زوجین وقت بیشتری با هم می‌گذارند، این امکان را پیدا می‌کنند که در فعالیت‌های مختلف همکاری و به یکدیگر کمک کنند. این روحیه همکاری نه تنها در مسائل روزمره بلکه در مواجهه با چالش‌های بزرگ زندگی نیز بسیار مؤثر است.

ارتقاء رشد فردی

به گزارش وب گاه پیتوته، زوجین با گذراندن وقت با یکدیگر می‌توانند به یکدیگر در رشد فردی نیز کمک کنند. با داشتن حمایت‌های معنوی و عاطفی از طرف یکدیگر، هر یک از افراد می‌تواند به هدف‌ها و آرزوهای شخصی خود برسد. این رشد فردی به نوبه خود می‌تواند به بهبود کیفیت رابطه زناشویی کمک کند، زیرا هر فردی که در مسیر رشد و پیشرفت باشد، اعتماد به نفس بیشتری دارد و روابط بهتری برقرار می‌کند.

«اپ» تکار



شرکت ال‌جی جدیدترین نوآوری‌ها و دیدگاه‌های صنعتی را به نمایش گذاشت و جایگاه رهبری خود در بازار جهانی را تقویت کرد شرکت ال‌جی الکترونیکس (ال‌جی) میزبان «اجلاس رهبران صنعت تهویه مطبوع ال‌جی ۲۰۲۵» شد؛ مجموعه‌ای از کنفرانس‌ها با هدف تقویت جایگاه راهبردی این شرکت در بازار سیستم‌های گرمایش، سرمایش و تهویه مطبوع (HVAC). پس از موفقیت نخستین دوره این اجلاس که سال گذشته در سئول برگزار شد، ال‌جی امسال دهمه این رویداد را گسترش داده است. این اجلاس با برگزاری در آفریقا (۱۴ تا ۱۶ مه) و سپس آسیا و هند (۱۹ تا ۲۲ مه) آغاز می‌شود و در ادامه در بازارهای مهم دیگری چون خاورمیانه و آمریکای لاتین نیز برگزار خواهد شد.

اجلاس رهبران صنعت HVAC ال‌جی، یکی از محورهای اصلی راهبرد این شرکت برای تثبیت جایگاه خود به‌عنوان مرجع جهانی در

ال‌جی؛ میزبان اجلاس رهبران صنعت تهویه مطبوع ۲۰۲۵

ال‌جی در حوزه HVAC دیدگاه‌های ارزشمندی کسب کنند.

در کنار سمینارها، این اجلاس شامل نشست‌هایی با محوریت تجارب موفق نیز هست که به معرفی نمونه‌های موفق اجرای راهکارهای HVAC ال‌جی در سراسر آسیا و هند می‌پردازد. از جمله مطالعات موردی برجسته می‌توان به اجرای راهبرد «نشان سبز» سنگاپور و نصب سیستم صرفه‌جویانه انرژی Multi VTM در جنوب شرق آسیا اشاره کرد. همچنین، شرکت‌کنندگان از سایت‌های شاخص بازدید می‌کنند تا از نزدیک با عملکرد راهکارهای پربازده ال‌جی در محیط‌های تجاری و مسکونی آشنا شوند.

برای ارتقای تجربه کلی شرکت‌کنندگان، ال‌جی برنامه‌ای ویژه در حوزه خدمات مشتری طراحی کرده است که هدف آن تقویت اعتماد و وفاداری بلندمدت است. این اجلاس همچنین فرصت‌هایی شخصی‌سازی‌شده برای شبکه‌سازی، فعالیت‌های فرهنگی تعاملی و برنامه‌های ارتباطی با برند فراهم می‌کند تا مشاوران بتوانند ارتباطی عمیق‌تر با نمایندگان ال‌جی و هم‌تایان خود از سراسر منطقه برقرار کنند.

پس از برگزاری اجلاس در آفریقا، آسیا و هند، اجلاس رهبران صنعت HVAC ال‌جی بر دیگر بازارهای در حال رشد متمرکز خواهد کرد. در ماه ژوئن، این رویداد میزبان متخصصانی از خاورمیانه خواهد بود و در ماه ژوئیه نیز به آمریکای لاتین خواهد رفت. این اجلاس‌ها نه‌تنها تعامل با مشاوران محلی را عمیق‌تر می‌کنند، بلکه بستری را برای معرفی راهکارهای HVAC متناسب با نیازهای هر منطقه، تقویت شرکات‌های منطقه‌ای و تثبیت جایگاه ال‌جی به‌عنوان یکی از برندهای برتر جهانی در صنعت تهویه مطبوع فراهم می‌آورد. جیمز لی، رئیس شرکت راهکارهای انرژی ال‌جی، در این باره اظهار داشت: «گسترش اجلاس رهبران صنعت HVAC ال‌جی نشان‌دهنده تعهد ما به همکاری نزدیک با شرکای کلیدی برای رشد در بازار جهانی تهویه مطبوع و ایجاد زیرساخت‌های موفقیت‌پایدار است.» او افزود: «ال‌جی از طریق نوآوری مداوم فناوریانه و رویکردی مشتری‌محور، همچنان به ارائه راهکارهای بهینه در حوزه HVAC ادامه خواهد داد؛ راهکارهایی که عملکردی پایدار و کارآمد را تضمین می‌کنند.»

هوشمندسازی پارچه با یک فناوری جدید

پارچه‌ها فرکانس را حس می‌کنند

پژوهشگران فیبرهای شیشه‌ای را در فواصل منظم درون پارچه یافتند. هر فیبر در انتها یک فرستنده کوچک دارد که امواج صوتی را منتشر می‌کند و در انتهای دیگر به یک گیرنده متصل است که هرگونه تغییر در این امواج را تشخیص می‌دهد. از آنجایی که هر فرستنده در یک فرکانس منحصربه‌فرد کار می‌کند، شناسایی اینکه کدام فیبر تغییر کرده است، نیاز به حداقل توان محاسباتی دارد.

هوشمندسازی پارچه با یک فناوری جدید

این رویکرد بر چالش‌های رایجی که پارچه‌های هوشمند قبلی با آن مواجه بودند، غلبه می‌کند. این پارچه‌ها اغلب به دلیل نیاز به ارزیابی جداگانه هر مکان حسگر با بارگذاری بیش از حد داده‌ها و پردازش پیچیده سیگنال دست و پنجه نرم می‌کردند. هنگامی که یک فیبر شیشه‌ای خم می‌شود یا حرکت می‌کند، طول امواج صوتی که از آن عبور می‌کنند، تغییر می‌کند و باعث می‌شود امواج انرژی خود را از دست بدهند. در یک لباس، این اثر می‌تواند ناشی از حرکات بدن یا حتی تنفس باشد. «احمد» می‌گوید: در آینده، داده‌ها می‌توانند به طور مستقیم و در لحظه به یک رایانه یا تلفن هوشمند ارسال شوند.

نخ‌های که پاسخ می‌دهند

پژوهشگران با موفقیت، مفهوم خود را در آزمایشگاه به نمایش گذاشتند. فناوری «سونوتکستایلز» می‌تواند اهداف متعددی را دنبال کند. این فناوری به عنوان یک پیراهن یا لباس می‌تواند بر تنفس بیماران آسمی نظارت کند و در مواقع اضطراری هشدار دهد. ورزشکاران همچنین می‌توانند بازخورد فوری در مورد حرکات خود دریافت کنند تا عملکرد

پژوهشگران با استفاده از فناوری جدید موفق به هوشمندسازی پارچه‌ها شدند.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران «دانشگاه فنی فدرال زوریخ» (ETH) با استفاده از فناوری «سونوتکستایلز» (SonoTextiles) پارچه‌ها را به پوشیدنی‌های هوشمند تبدیل کردند که با استفاده از صدا و حرکات، وضعیت بدن و حالت‌های مختلف را زیر نظر می‌گیرند. نتایج این آزمایش نشان می‌دهد که فناوری پوشیدنی وارد عصر جدیدی می‌شود که نیروی محرکه‌اش الکترونیک نیست.

به نقل از آی‌آی، پژوهشگران «دانشگاه فنی فدرال زوریخ» موفق به ساخت لباسی شده‌اند که می‌تواند تنفس را اندازه‌گیری کند. آنها همچنین موفق به ساخت دستکش‌هایی شده‌اند که حرکات دست را به دستورات قابل فهم برای رایانه تبدیل می‌کنند. این تیم به سرپرستی پروفیسور «دنیل احمد» (Daniel Ahmed)، با استفاده از روشی نوین که از امواج صوتی منتقل شده از طریق فیبرهای شیشه‌ای بهره می‌برد، پارچه‌های معمولی را به حسگرهای هوشمندی تبدیل کردند که لمس، فشار و حرکت را تشخیص می‌دهند. آنها این نوآوری خود را «سونوتکستایلز» نامیدند. «یین‌چیانگ وانگ» (Yingqiang Wang) نویسنده ارشد این پژوهش گفت: در حالی که تحقیقاتی در زمینه پارچه‌های هوشمند مبتنی بر صوت انجام شده بود، ما نخستین گروهی هستیم که استفاده از فیبر شیشه‌ای را در ترکیب با سیگنال‌هایی که از فرکانس‌های مختلف استفاده می‌کنند، بررسی کردیم. وی افزود: ما از فرکانس‌هایی در محدوده فراسوت (حدود ۱۰۰ کیلوهرتز) استفاده کردیم که بسیار فراتر از محدوده شنوایی انسان است.

تازه‌های علمی

ماشین بازی هیوندای اسیدین، خودروی اسپرت آینده با شباهت عجیب به کانسپت هوندا



کانسپت اسپرت هیوندای اسیدین که توسط دانشجویان دانشگاه مونیخ با طراحی آینده‌نگر خلق شده، شباهت عجیبی به کانسپت هوندا سالون دارد. گاهی بهترین ایده‌ها نه از جلسات مدیران، بلکه از ذهن‌های خلاق و بی‌محدودیت دانشجویان شکل می‌گیرند. هیوندای با همکاری دانشگاه علوم کاربردی مونیخ در آلمان، از دانشجویان طراحی حمل‌ونقل خواست تا چشم‌اندازی جدید برای یک خودروی پرفورمنس پیشرفته و لوکس خلق کنند. نتیجه این همکاری، هیوندای اسیدین است؛ یک کانسپت اسپرت پنچدر که هم نوآورانه به نظر می‌رسد و هم شباهتی غیرقابل‌انکار به هوندا ۰ سالون دارد.

هیوندای اسیدین یک خودروی اسپرت با بدنه یکپارچه و کم‌ارتفاع است. دماغه‌تخت با چراغ‌های LED یکسلی، سطوح صاف و بدون درز و شیشه جلویی که به‌صورت یکپارچه با کاپوت ترکیب شده، یادآور طراحی تسلا سایبرتراک است. اسپویلر جلویی برجسته با عناصر ایرودینامیک فعال، تزئینات قرمز روی رینگ‌های آلایژی بزرگ و کیت بدنه تهاجمی با گلگیرهای برجسته، رگ‌های جانبی برجسته و دیفیوزر عقب عریض، ظاهری پویا و اسپرت به این خودرو بخشیده‌اند. اسیدین صرفاً یک مطالعه طراحی است و اطلاعات رسمی درباره پیش‌رانه آن منتشر نشده است. بااین‌حال، تناسبات بدنه و سطوح بسته آن به‌شدت نشان‌دهنده یک خودروی الکتریکی است. همچنین کابین داخلی خودرو هم طراحی نشده و پنجره‌های مات با رنگ قرمز، مانع از دیدن داخل خودرو می‌شوند. انتظار می‌رود اگر این کانسپت به تولید برسد، از فناوری‌های پیشرفته هیوندای در زمینه خودروهای الکتریکی، مانند پلتفرم E-GMP بهره ببرد. هیوندای در ویدیویی که در فیسبوک منتشر کرد، اسیدین را «کاملاً خیره‌کننده» توصیف کرده است اما نمی‌توان شباهت آن به هوندا ۰ سالون را نادیده گرفت، خودرویی که قرار است به تولید برسد. برخلاف هوندا، اسیدین احتمالاً در حد یک مطالعه طراحی باقی خواهد ماند و در نمایشگاه‌ها و به نمایش درخواهد آمد. هیوندای اسیدین در رویداد طراحی خودرو ۲۰۲۵ به مونیخ آلمان رونمایی شد و در کنار دیگر کانسپت‌های گروه هیوندای کیا مثل EV۷، هیوندای اینیتیوم و جنسیس X گارون تریبل، به نمایش درآمد.

ویترین

رمان «دیوار ابدی برلین» منتشر شد

رمان «دیوار ابدی برلین» نوشته دانیال رجبی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این رمان با قیمت ۲۰۰ هزار تومان توسط انتشارات نیرمان روانهٔ کتابفروشی‌ها شده‌است.

در معرفی ناشر از این رمان آمده است: در رمان «دیوار ابدی برلین»، دانیال رجبی تصویری شفاف، صریح و تلخ از زندگی یک خانواده در آستانه فروپاشی ارائه می‌دهد. این رمان با نثری روان، روایت پُرکشش زندگی نوجوانی به‌نام حمیدرضا لشکری را دنبال می‌کند که به پی‌بدهی و شکست اقتصادی پدرش، به‌همراه خانواده از تهران گریخته و زندگی آواره‌وری را در اصفهان و شیراز تجربه می‌کند.

روایت با صحنه‌ای کوبنده از بازداشت حمیدرضا آغاز می‌شود و سپس به شکافتن خاطراتی می‌پردازد که لبریز از خشونت خاموشی، فرسایش روانی و ناامنی‌های اجتماعی‌اند. در لایه‌ای فلش‌بک‌ها به تدریج پازل ذهنی و عاطفی روی شکل می‌گیرد.

دانیال رجبی در این اثر با دقتی مستندگونه و نگاهی انسانی، به دلِ نگفته‌های خانوادگی، فقر، بی‌ثباتی و شرم اجتماعی می‌زند. نویسنده در نگارش اثر از زبان اول‌شخص یک نوجوان بهره می‌گیرد و با زبانی نزدیک به گفتار، سعی کرده است فاصله میان روایت ادبی و تجربهٔ زیسته را از بین ببرد.

شخصیت‌پرداز‌ها در رمان، واقع‌گرایانه، چندلایه و انسانی‌اند. نویسنده با پرهیز از قضاوت یا تیپ‌سازی، شخصیت‌هایی خلق می‌کند که در عین سادگی، پیچیدگی‌های عاطفی و روانی خود را دارند.

بخشی از متن: «دو تا چمدان زهواربرفته و یک کیف ورزشی بزرگ تمام زندگی ما را در خود جا دادند... محله، زنده و شلوغ، پابرجا بود و ما بی‌سروصدا ترکش می‌کردیم. نمی‌دانم آن روز ممدشعید و مصطفی چند بار زنگ خانهٔ ما را زدند تا بالاخره ناامید شدند و رفتند.»

«دیوار ابدی برلین» اثری است صادق، زنده و تأثیرگذار؛ روایتی از زخم‌های خاموش و دیوارهای ناپیدی میان آدم‌ها برای خوانندگانی که به ادبیات اجتماعی معاصر، داستان‌های خانوادگی و روایت‌های روان‌شناختی علاقه‌مندند.

