

### پیامبر گرامی اسلام (ص):

## دعای کسی که به او نیکی شده است در حق (آن شخص) نیکوکار، رد نمی شود. (مثلا انسانی که به فقیری صدقه دهد، دعای آن فقیر در حق آن شخص مستجاب است)

نهج الفصاحه، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۱۶۰۷



### طلوع

روزنامه فرهنگی، سیاسی، اجتماعی، ورزشی  
صاحب امتیاز، مدیر مسؤول و سردبیر: محمد مهدی جعفری زاده  
شماره استاندارد بین المللی روزنامه طلوع (شاپا): ۸۰۰۲-۵۸۷۳-۵۸۷۳-۵۸۷۳-۵۸۷۳  
حساب جاری سپهر ۰۱۰۱۴۵۵۸۳۷۰۰۱ بانک صادرات شیراز - شعبه سه راه بهار به نام روزنامه طلوع  
شیراز: خیابان انقلاب (فادر) - نبش پارک انقلاب - مجتمع رز - طبقه اول  
تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۲  
فکس: ۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۱  
کازرون: خ قدمگاه - پایین تر از سه راه دانشرا تلفکس: ۰۷۱-۴۲۲۹۲۴۶  
تایپ و صفحه آرایی: روزنامه طلوع  
چاپ: میناق

## مطالب جالب و خواندنی

### ۴ واقعیت شگفت انگیز شکلات که نمی دانستید



شکلات واقعاً برای من خوب است؟؟؟- این یک فکر واهی است. بوج نیست بلکه یک واقعیت است. برای مثال شکلات تلخ دارای گروهی از خواص درمانی است و برای تمامی اعضای بدن مفید است. اگر شما به دنبال بهانه آید تا با یکی از محبوب ترین خوراکی های دنیا مخالفت نکنید بهتر است ادامه مطلب را بخوانید. در زیر ۴ دلیل از دلایل انتخاب شکلات به عنوان یک میان وعده آورده شده است:

#### ۱-شکلات باعث می شود لاغر شوید:

واضح است که شکلات یک ماده غذایی انتخابی برای افرادی که قصد کاهش وزن دارند نیست اما یافته ها نشان میدهد که خوردن شکلات در حد اعتدال می تواند شما را لاغر نگه دارد. دانشگاه کالیفرنیا این تئوری موزده آزمایش قرار گرفته است. اعتقاد بر این است که شکلات سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد این مزیت ممکن مصرف کالری را ساده تر کند. آزمایش ها نشان داد شکلات نه تنها ممکن است کالری را خنثی کند که حتی می تواند به شما در کاهش وزن نیز کمک کند. محققان کشف کردند بزرگ سالانی که شکلات مصرف می کنند اغلب IBM (شاخص وزنی) کمتری نسبت به کسانی که مصرف نمی کنند دارند.

#### ۲-شکلات به هوش شما کمک میکند:

شما یک آزمون سخت در آینده دارید؟ با خوردن مقدار کمی شکلات ضریب هوشی خود را افزایش داده و کمی هم ذائقه خود را تغییر دهید. ماده ی شیمیایی موجود در شکلات تلخ غنی شده که باعث فعال شدن مغز می شود فلاونوئید نامیده می شود که می تواند مهارت های شناختی شما را با استفاده از ایجاد کردن سلول های عصبی جدید افزایش دهد و توانایی آن ها را برای شکل گرفتن حافظه ی جدید بهبود دهد. همانطور که جریان خون به مغز را بهبود می دهد. یک مطالعه نشان داده زمانی که به زنان نوشیدنی شکلات غنی شده از فلاونوئید داده شده جریان خون به مغز شرکت کنندگان در عرض دو ساعت افزایش یافته است و آنها کارهای پیچیده ذهنی را بهتر انجام دادند.

#### ۳-شکلات به شما انرژی می دهد:

شکلات نه تنها بسیاری از فواید درمانی شگفت انگیز را ارائه می دهد بلکه به عنوان یک میان وعده ی عالی به شما کمک می کند تا برای ادامه ی روز و تمرینات خود مقاوم و فعال باقی بمانید. شکلات به دلیل داشتن کافئین از انرژی بالایی برخوردار است. علاوه بر این، شکلات یک منبع بزرگ از منیزیم و کروم است که هر دوی این ها در تولید انرژی نقش دارند. با خوردن چند تکه شکلات در بعد از ظهر یا قبل از فعالیت های روزانه خود، برای مدت طولانی با انرژی باشید.

#### ۴-شکلات مانعی برای چین و چروک های پستان:

شاید بسیاری از کرم ها پوست شما را جوان می کند و پوستتان را بهتر نشان می دهد اما به اندازه کافی موثر نیستند. بهترین راه برای از بین بردن چین و چروکها داشتن پوستی سالم دقت کردن به رژیم غذایی است. آنتی اکسیدان هایی که در میوه وجود دارد برای مقابله با رادیکال های آزاد که باعث چروک پوست میشوند بسیار مفیدند اما یک راه خوشمزه تر از میوه هم برای محافظت از پوست وجود دارد. محققان پیشنهاد می دهند که برای مبارزه با رادیکال های آزاد می توانید از شکلات استفاده کنید. شکلات ها بهتر از میوه می توانند پوست شما را در مقابل چین و چروک محافظت می کند. شکلات های تلخ در مقایسه با آب میوه هایی مانند زغال اخته و انار دارای آنتی اکسیدان بالاتری هستند.

## دو چرخه پوشیده از طلا با قیمت ۱ میلیارد تومان



هزاران سال است که طلا با وجود خواص خنثی و بی اثر شیمیایی اش ارزش جهانی دارد و در عین حال آن قدر کمیاب است که در دسترس نباشد. از آنجا که طلا قابل واکنش یا خرابی از مواد نیست، زنگ نمی زند، لکه دار نمی شود و رنگ ذاتی خود را حفظ می کند. این فلز به سادگی قابل شناسایی است و به همین دلیل در روزگاران گذشته از آن در ساخت سکه استفاده می کردند. اما امروزه از طلا استفاده های متنوع تری می شود. هدایت الکتریکی بالا، مقاومت در برابر خوردگی و انعطاف پذیری این فلز، باعث استفاده از آن در بخشی از وسایل الکترونیکی شده است. در هر حال این فلز گران قیمت است چرا که بازار، شناخته شده است. نزدیک به ۱۰ سال است که کمپانی Goldgenie با بهره گیری از افسانه قدیمی "لمس میداس"، برای وسایل مختلف نظیر آیفون ها و آی پدهای سواروسکی و آیفون ۶ بریلانس الیت، روکش طلا تولید کرده است که فروش این محصولات تاکنون کم تر از ۳۰۰۰ یورو (معادل ۴۶۹۲ دلار) بوده است. اما اکنون این کمپانی طی یک اقدام خیره سرانه تر تصمیم گرفته است تا محصول گران قیمت تری را به بازار معرفی کند و به این ترتیب، دو چرخه مسابقه با طلای ۲۴ عیار به صحنه آمد.

تیم Goldgenie با بهره گیری از نیروغ متخصص خود دو چرخه جاده ای Defy ۳ Giant با قاب آلومینیومی (به قیمت ۱۰۹۹ دلار) را طراحی نمود در کلیه قطعات این دو چرخه، از فرام و پره و زنجیر گرفته تا تک تکه دنده ها، روکش طلا به کار رفته است.

روکش مخمل نمای مشکی رنگ در قسمت زین، دسته های دو چرخه و لاستیک های آن، ظاهر دو چرخه را جذاب تر ساخته است. باقی قسمت ها دارای روکش طلایی هستند. بنابراین از پرداخت مبلغ نا قابل ۲۵۰۰۰۰ یورو (معادل بیش از یک میلیارد تومان) می توانید با خیال راحت بین مردس های می باخ رکاب بزنید.

## در فیلمی با عنوان «ما متهمیم» حمید فرخ نژاد با پسرش همبازی می شود

اینکه در جاهای مختلف «ما متهمیم» را به عنوان اثری در گونه قرآنی جای داده اید چه منطقی دارد؟

این فیلم را باید بکا اثر قرآنی نامید؛ چرا که نقش قرآن در زندگی آدمیان روزگار معاصر را به بهترین شکل به تصویر می کشد. در نگارش سناریو و سپس کارگردانی کوشیده شده به بهترین شکل درباره نقشی که استفاده یا سوء استفاده از آموزه های قرآنی در زندگی بشری ایفا می کنند صحبت بشود.

#### این نگاه قرآنی چگونه و از چه طریقی دراماتیک شده است؟

در مرکزیت فیلم، کودکی قرار دارد که حافظ کل قرآن است و به همین دلیل چه در مدرسه و چه در میان اقوام و خوشاوندان مورد توجه قرار گرفته است. اما تناقض زمانی شکل می گیرد که پدر این فرزند به جای اینکه الگویی باشد برای فرزند در مسیر استفاده درست از قرآن، سعی می کند از توانایی فرزند به نفع خود استفاده کند. پدر، برج ساز است و درگیر زودبندی های مالی و حالا این پسر است که مرتب مورد سوء استفاده پدر برای پیشبرد آموزش قرار می گیرد.

#### و در نهایت نیز همین تقابل است که به تنبیه پدر منجر می شود؟

تقابل به شکل کلیشه ای که در آثار اخلاقی و اندرزگو دیده اید در این اثر وجود ندارد بلکه به جایش کوشیده ایم استقلال این کودک را تصویر کنیم. که وقتی می بیند پدرش به او هم نارو می زند می کوشید با قرآن بخواند او را متوجه اشتباهاتش کند. پسرک که بارها و بارها و در مجالس مختلف به اصرار پدر به قرآن خواندن پرداخته از جایی به بعد در برابر این پیشنهاد پدر می ایستد و پدر نیز رفته رفته متوجه میشود که نه تنها از فرزندش که از کلام آسمانی مسلمانان هم سوء استفاده کرده است!

#### فکر می کنید در روزگار غلبه مدرنیته تا چه حد نیاز داریم به چنین آثاری که تلنگری پیش روی مخاطبان باشند؟

به هر حال در تمامی ادوار زندگی بشری همواره هنر مذهبی به عنوان هنری که می خواهد مخاطب را از اعمال زشت و ناپسند جداارد جلوه گر شده است. در ایران هم بخصوص بعد از انقلاب اسلامی از این دست آثار کم نداشته ایم. اما فکر می کنم از حالا به بعد نیاز جدی داریم به توجه به گونه آثار قرآنی. ما در کشورمان قاریان قرآن و حافظان قرآن کم نداریم. سنمایی ما می تواند با تحقیقات کاملی که درباره زندگی این چهره ها انجام می دهد هم شرایط آشنایی بیشتر مخاطبان با آنها را فراهم کند و هم اینکه این چهره ها را بیشتر و بیشتر در کانون توجه قرار دهد.

در یکی دیگر از آثار سینمایی ایران با عنوان «خانه ای روی آب» نیز یکی از شخصیت های مکمل پسرکی حافظ قرآن بود. آیا میان «ما متهمیم» و آن فیلم ربطی وجود ندارد؟

هیچ شباهتی میان این دو فیلم وجود ندارد و تنها نقطه اشتراک همان پسرکی است که حافظ قرآن است و طبیعی است چنین کودکانی در کشوری مسلمان مانند ایران کم نیستند.



حمید فرخ نژاد در «ما متهمیم» نقش پدر فرزندی را ایفا کرده که حافظ کل قرآن است. جالب اینکه نقش فرزند فرخ نژاد را نیز فرزند پسر خودی ایفا کرده است. گویا فرخ نژاد در فیلم در قامت یک برج ساز ایفای نقش کرده که از ویژگی پسر برای پیشبرد مقاصد شخصی اش استفاده می کند!

در سینمای ایران سال هاست که تلاش هایی برای ساخت آثاری مرتبط با آموزه های قرآنی صورت می گیرد. از همان سال های ابتدایی انقلاب که برخی کوشیدند در ظاهر امر با ربط دادن آثار خود به اندیشه های دینی این کار را انجام دهند تا سال های بعد تر که نمود حقیقی آموزه های قرآنی در آثار چهره هایی چون حمید مجیدی، فرج آ. سلحشور و شهریار بحرانی دیده شد همواره داشته ایم سینماگرانی را که بخاطر علقه های دینی خویش از زبان تصویر یا سینما استفاده کرده اند. در طی این مسیر بوده اند آثاری چون «مريم مقدس»، «یوسف پیامبر» یا «ملک سلیمان» که حتی نگارش آن ها نیز بر مبنای تفاسیر قرآن انجام گرفت اما اینکه اثری را داشته باشیم که در آن نقش آموزه های قرآن در زندگی یکی از حافظان کلام و وحی را بررسی کند کم نظیر است. فرزند پسر فرخ نژاد و فرزند دختر نظریه محسن علی اکبری تهیه کننده سرشناس تلویزیون اخیراً تولید فیلمی به نام «ما متهمیم» را به پایان رسانده است که کاملاً منطبق بر آموزه های قرآنی نگاشته شده و جلوی دوربین رفته است. کارگردانی اثر را حامد امرایی انجام داده است. حمید فرخ نژاد پرورش نظریه، یوسف مردیان، رضا توکلی، جعفر کریمی، احمد مهباری، مصطفی نظام اسلامی، حمید حسین زاده و

اویس اردوباری بازیگران اصلی کار هستند ضمن اینکه این فیلم دو بازیگر کودک هم داشته که نقش یکی از آنها را فرزند پسر فرخ نژاد ایفا کرده و نقش دیگری را دختر پرورش نظریه؛ محسن علی اکبری تهیه کننده «ما متهمیم» با بیان اینکه فیلم را در جشنواره فیر رومانی خواهد کرد درباره کیفیت این اثر و مختصات داستانی آن صحبت کرده است.



### ابوالفضل پورعرب:

## موفق شدم سرطان را شکست دهم

۱۰۰ بار خبر مرگم را منتشر کردند!

«ابوالفضل پورعرب» ستاره بی رقیب دهه ۶۰ و ۷۰ سینمای ایران پس از مبارزه با سرطان، خوشبختانه از نظر پزشکی سلامتی خود را باز یافته است. او می گوید: من توانستم غول سرطان را شکست بدهم. «پورعرب» در حال حاضر ۵۳ ساله است و می خواهد دوباره به دنیای بازیگری برگردد و البته تصمیم به فیلم سازی هم دارد. «ابوالفضل پورعرب» خصوصاً چگونه بی بردن به بیماری اش گفت: در جریان فیلمبرداری یک فیلم در خارج از کشور بودم که به شکم من ضربه ای وارد شد و

حالم بد شد و مرا به بیمارستان منتقل کردند. در آن زمان چون شرایط عمل جراحی من در آن کشور مهیا نشد به ایران منتقل شدم. وی ادامه داد: مدتی بعد تهیه کننده های به نام «محمد رضا شفیعی» در جریان فیلمبرداری یک پروژه مرا به بیمارستان برد و پیگیری های معالجه مرا انجام داد که باید از او تشکر کنم و من هم در ماه آخر تصویربرداری به خاطر پیگیری ها و دلسوزی های این تهیه کننده تصمیم گرفتم بیست میلیون از دستمزد مرا ببخشم، به خاطر اینکه شاهد دلسوزی و پیگیری های تهیه کننده فیلم بودم و حتی به بازیگران فیلم هم گرفتم که دستمزد خودشان را به جای تهیه کننده از من بگیرند.

این بازیگر پیشکسوت در ادامه بیان کرد: خوشبختانه بیماری سرطان من خوش بود اما از وقتی به این بیماری دچار شدم، در سینما ۱۰۰ بار مرا کشته اند و خبر مرگ مرا منتشر کرده اند. مردم همیشه هنرمندان خود را دوست داشته اند و این شایعات از مردم نیست، بلکه از طرف خود اهالی سینما منتشر می شود. پورعرب افزود: پزشکان هم از این بهبودی تعجب کردند. سرطان در اثنای عشر و کبد من بود که به گزارش پزشکان از بین رفته است. بیماری را که سرطان خوش خیم دارند با پیگیری و درمان مطمئناً خوب می شوند و بیماری را که هم سرطان آن ها بدبخیم است می توانند امیدوار باشند، علم پزشکی در حال پیشرفت است و باید به معالجه خود امیدوار باشند. سرطان خوش خیم

سرطانی را می بیند، واقعا حالش دگرگون می شود. «پورعرب» جوانی خوش سیما بود که خیلی زود با چهره و بازیگری اش در میان مخاطبان راه پیدا کرد و جایگاهش منحصر به فرد بود. بازیگری که حضورش در فیلم، گیشه را تضمین می کرد و سبک ایفای نقش او مورد علاقه و پسند مخاطبان سینما بود. دهه ۷۰ «پورعرب» با پیشنهادهای متعدد کارگردان ها مواجه می شد؛ کارگردان هایی که وجود او را برای فروش و دیده شدن فیلم لازم می دانستند و او هم انصافاً از پس نقش هایش برمی آمد و لقب ستاره ی بکه تاز برایش بی زحمت بود. «پورعرب» در سال ۱۷۰۰ را تبدیل به بازیگری محبوب در عرصه سینما کرد.

این اولین فیلم «پورعرب» بود که باعث دیده شدن او در نظر فیلم سازان سینما شد. دوران پرکاری ابوالفضل پورعرب دهه ۷۰ بود. «قربانی»، «ترگس»، «آواز تهران»، «چهره»، «بهشت پنهان»، «مردی شبیه باران»، «غریبانه»، «مردی از جنس بلور»، «عشق کافی نیست» و «دست های آلوده» از آثار سینمایی این بازیگر است.

آخرین مجموعه تلویزیونی «ابوالفضل پورعرب» نیز «وضعیت سفید» بود که پس از آن «پورعرب» به علت دچار شدن به سرطان اثنی عشر و کبد نتوانست بازی کند. «ابوالفضل پورعرب» در پایان برای بیماران سرطانی شفا، بهبودی و برگشت به زندگی را آرزو کرد.

## امروز شما

متولد فروردین (پره):

سیاره بختتان، روشنائی و سرسبزی را به زندگی تان وارد می کند، اما محل تلاقی بسته شده است! اگر صبر و حوصله ندرید، باید به نشانه های ایمان آورده و شروع به کار کنید، آنچه پیش رویتان می بینید اهمیتی ندارد، بلکه باز هم ممکن است قضاوت های نادرستی وجود داشته باشد. البته توقف کردن و دست از کار کشیدن نیز ایده خوبی است. با همه این احوال حرکت آگاهانه شما باید به گونه ای باشد که مسیر پیش رویتان را روشن کند.

متولدین اردیبهشت (گاو):

امروز رفتن به سر کار اصلاً برایتان جذابیت ندارد، به خصوص اگر مسئولیت هایتان انقدر زیاد باشد که نتوانید برای خودتان وقت خالی داشته باشید. حتی اگر به حدی عصبانی هستید که نمی توانید وظایف تان را انجام دهید، چاره ای ندارید جز اینکه خشم خود را فرو بنشانید. امکان دارد رئیس تان شور و هیجان شما را سوء تعبیر کند و در مسئولیت های بیشتری را بهتان بسپرد! پس شور و اشتیاق خود را نشان ندهید.

متولدین خرداد (دوقلوا):

این که شما می خواهید جقدر کار کنید، اهمیتی ندارد آنچه مهم است این است که مشلاتی جلوی راهتان سبز می شود که شما قادر نیستید کنترلشان کنید. بهترین کاری که می توانید بکنید این است که محدودیت ها و توانایی های خود را خوب بشناسید. اگر خوب خودتان را شناخته باشید، اوضاع عالی می شود. اما اگر خیلی روی خودشناسی کار نکرده باشید، ساده تر شغل ها نیز عذابتان می دهند.

متولدین تیر (خروچنگ):

شما امروز سود خواهید کرد! چرا که شما می دانید زمانی که لازم است از شلوغی ها دوری کنید چه کاری باید انجام داد امروز همکاران تان خواسته های غیرمعمولی از شما دارند. حتی اگر مجبور شدید برخلاف خواسته خود عمل کنید، بهشان نگویید که بر نامه های شان مشکل دارد. الان وقت این رسیده که کارهایتان را کنار گذاشته و به آنها کمک کنید تا خودشان را بشناسند.

متولدین مرداد (شیر):

ماه به نشانه آینده نگر شما بازگشته است و بدون توجه به اینکه کارتان درست است یا نه، شما وسوسه شده اید که دیگران را در احساسات درونی تان حیران کنید. شما تلاش می کنید سفره دل خود را برای دیگران باز کنید! چه کار کنید، بهشان منتظر چنین لحظه ای بویید. اما استراحت کردن بهتان ثابت می کند هنوز وقتش نرسیده! پس یک نفس عمیق بکشید و تا موقعی که وقت و مکان مناسب برای گفتن قصه زندگی خود پیدا نکرده اید! چند روز دیگر هم صبر کنید.

متولدین شهریور (سنبله):

از او خرابی و از او وقتی که سیاره کیوان وارد برج سنبله شده است، خصوصیات اخلاقی شما نیز ثابت مانده است. حالا بهرام و کنشی سریع نشان می دهد و شما تلاش می کنید برای اینکه در رویه رفتاری خود تغییراتی بدهید خیلی تند و سریع عکس العمل نشان دهید. اما این کار را نکنید؛ این روش حبله ای بیش نیست. شما فقط می توانید کارتان را انجام دهید، اما باید انرژی تان را برای وقت هایی که بهش احتیاج دارید ذخیره کنید.

متولدین مهر (ترازو):

امروز شما بر سر دوراهی قرار می گیرید. از یک طرف شما می خواهید کار خاصی انجام دهید؛ شما کارهای عقب افتاده زیادی برای انجام دادن دارید و شور و هیجان شما می تواند تبدیل به عصبانیت شدید بشود. از طرف دیگر اگر کمی تلاش کنید محیط امن و آرامی برای خود درست کنید، عجیب اینکه احساس خواهید کرد بیشتر از خلوت و محیط دنج خود جدا افتاده اید. اما الان فقط ببینید که طالع شما چیست و سرنوشت شما را به چه مسیری هدایت می کند.

متولدین آبان (عقرب):

شما امروز فقط احساس سر حال بودن می کنید، اما درست نیست هر آنچه که در فکرتان دارید را با دیگران در میان بگذارید. مثل اینکه شما مدتی برنامه های تان را موعوق گذاشته بودید، ولی حالا که شروع کرده اید آنها را اجرا کنید، موانع بکی پس از دیگری ظاهر می شوند. با آرامش به دنبال راهی باشید که در حین کار کردن تاجایی که می توانید کارتان لذت ببرد.

متولدین آذر (کمان):

با وجود اینکه شما منتظرید که اتفاقی بیفتد، ولی امروز خیلی کند می گذرد شما نمی خواهید خودتان را با رویا پردازی های زیبا و مربوط به آینده سرگرم کنید، بلکه می خواهید کاری بزرگ انجام بدهید. ولی اگر تا ظهر دست به کار کنید، ممکن است کم کم انگیزه های خود را از دست داده و قبل از تلاش کردن برنامه های خود را به یک یا دو روز بعد موکول کنید.

متولدین دی (بیز):

اینکه شما به چه سختی در حال جستجو و کنکاش هستید اصلاً اهمیتی ندارد، احتمال دارد که نتوانید به کنه اتفاقاتی که افتاده بی برید. شاید انگیزه های افراد دیگر برایتان روشن شود، ولی آنها بیشتر از آنچه که شما فکر می کنید مر موز و ناشناخته هستند. به جای اینکه سعی کنید منبع الهام افراد دیگر را بشناسید و وقت با ارزش تان را تلف کنید، فقط چیزهایی که جلوی چشم خود می بینید را قبول کنید. شما بعداً هم می توانید به این عملیات کار آگاهی خود بپردازید!!

متولدین بهمن (ظرف آب):

اگر امروز با افراد دیگر به مشکل برخوردید، بهتر است که خودتان را از گروه کنار کشیده و به تنهایی کاری را انجام دهید. این سخن به این معنا نیست که شما همیشه فرد تنهایی هستید؛ بلکه بدین معنی است که شاید امروز افراد دیگر بخواهند کاری انجام دهند که زیاد مورد علاقه شما نباشد. از تعیین کردن مرزهایی برای خود هراس نداشته باشید.

متولدین اسفند (ماهی):

کنشکنش داشتن با همکاران و با بحث و جدل کردن با رئیس تان از نظر شما لزوماً کار پسندیده ای نیست. با وجود این اگر یک نفر سعی کند جلوی پایتان سنگ انداخته و مانع رسیدن به اهداف تان شود شما باید از اعتقادات خود دفاع کرده و در برابرش بایستید. همچنین بهتر است دلیل لجبازی و مقاومت این افراد را بفهمید. روش عادلانه ای که باید در پیش بگیرید این است که با آرامش و به آهستگی کارهایتان را بکنید.