مردم سالاری

ماهیت حق مردم است

روزنامه اجتماعی- سیاسی- فرهنگی و اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری مردم سالاری

مدیرمسئول: مصطفی کواکبیان

نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net

نشانی تلگرام: mardomsalaridaily

نشانی اینستاگرام: mardomsalaridaily۱

آدرس تحریریه: اتوبان شیخ‌فضل‌الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌پور امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱

تلفن: ۲۹- ۸۸۲۸۸۲۲۶

فکس: ۸۸۲۶۳۰۹۴

رتبه روزنامه: ۲

توزیع: نشر گستر امروز- تلفن: ۶۱۹۳۳۳۳۳

چاپ: نشر ریحان- تلفن: ۴- ۶۵۵۸۶۸۰۱

اذان صبح: ۳/۱۳ طلوع آفتاب: ۴/۵۵ اذان‌ظهر: ۱۲/۰۱ اذان مغرب: ۱۹/۲۶

دوشنبه ۱ خرداد ۱۴۰۲- ۲ ذی‌القعده ۱۴۴۴ - ۲۲ می ۲۰۲۳- شماره ۵۹۹۲

فناوری

این معلم خصوصی به گیتار شما می‌چسبد!

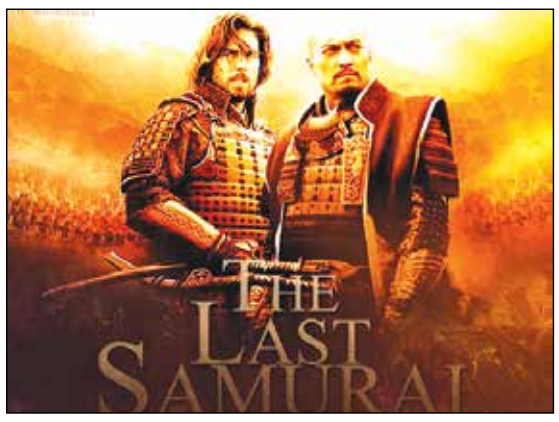
یک دستگاه آموزشی هوشمند به گیتار وصل می‌شود و به یادگیری این ساز کمک می‌کند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیواطلس، یادگیری نواختن گیتار سخت است و اگرچه هیچ جایگزینی برای سخت‌کوشی و تمرین وجود ندارد اما فناوری می‌تواند کمک کننده باشد. فناوری لیبل۶ جدیدترین ابزار موجود برای یادگیری گیتار است، دستگاهی مجهز به هوش مصنوعی که به بخش بالایی گیتار متصل می‌شود و متشکل از معلم مجازی، دفترچه آکورد، مترونوم و تیونر و آهنگ‌های پس‌زمینه برای همنوازی است. این دستگاه برای رسیدگی به برخی از مشکلاتی که اغلب افرادی که در حال یادگیری گیتار هستند با آن‌ها مواجه می‌شوند، توسعه یافت. به عنوان مثال، اگر مبتدیان با یک معلم خصوصی آموختن گیتار را آغاز کنند، معلم به صورت ۲۴ ساعته در دسترس نیست و اشتباهاتی که در بین درس‌ها انجام می‌شود می‌تواند کنترل نشده باشد و حذف آن دشوار است. هنرجوها ممکن است به یاد نداشته باشند که در کدام بخش یک درس هستند یا مطمئن نباشند که چه مواردی را باید تمرین کنند.

این پروژه اکنون در شرکت کیک‌استارترکه یک شرکت آمریکایی عام‌المنفعه برای کمک به پروژه‌های نوآورانه است آغاز شده تا بودجه‌ی لازم برای تولید آن فراهم شود.

این دستگاه دارای یک محفظه‌ی سیلیکونی انعطاف‌پذیر با ژل سیلیکونی در قسمت پایینی است که می‌تواند آن را به بخش بالایی دسته یک گیتار متصل کند و بدان معناست که مجبور نیستید یک گیتار هوشمند جدید بخرید. این دستگاه دو صفحه‌ی نمایش لمسی رنگی ۲۴۰ در ۲۸۰ پیکسل، یک حسگر پیزو یکپارچه برای کوک کردن و تشخیص خطا در حین تمرین و یک بلندگوی داخلی دارد. باتری روی آن برای ۱۵ ساعت استفاده مناسب محاسبه شده است. علاوه بر این حسگر دسی‌بل برای سلامت شنوایی و حسگرهای دما و رطوبت برای کمک به حفظ سلامت گیتار وجود دارد.

فیلم بازی

آخرین سامورایی



آخرین سامورایی فیلمی آمریکایی در ژانر تاریخی، اکشن و درام به نویسندگی جان لوگان که توسط ادوارد زوئیک کارگردانی و در سال ۲۰۰۴ اکران گردیده‌است. این فیلم روایت‌گر جنگ سینان و وقایع سال ۱۸۷۷ میلادی در ژاپن است.

در این فیلم بازیگرانی همچون تام کروز، کن واتانابه، هیرویوکی ساناداً، تونی گلدوین، سوسوکه ایکه‌ماتسو و تیموتی اسپال ایفای نقش کرده‌اند. تام کروز برای حضور در این فیلم ۶ ماه آموزش شمشیرزنی دید. موسیقی ارجینال فیلم در ۲۵ نوامبر ۲۰۰۳ توسط وارنر سان‌ست رکوردز منتشر شد. تمام موسیقی‌های موجود در موسیقی متن فیلم توسط‌هانس زیمر ساخته، تنظیم و تولید شده‌است، این آلبوم توسط استودیوهالیوود سمفونی اجرا شده و توسط بلیک نیلی رهبری شده‌است. همچنین این آلبوم موسیقی در جدول موسیقی متن برتر ایالات متحده در رتبه ۲۴ قرار گرفت.

روزنامه‌بازی

روزنامه اطلاعات – اول خرداد ۱۳۵۸

صفحه اول روزنامه اطلاعات پر از تیترهای تاریخی است. تیتر اصلی این روزنامه عفو نمایندگان مجلس سنا و شورای ملی دوران شاهنشاهی بود. اما این عفو شرایطی داشت که دادستان انقلاب وقت تشریح کرده بود: باید دستشان به خون آلوده نباشد، باید تمام حقوق دوران نمایندگی و سوء استفاده‌های مالی را به اضافه خمس اموالشان به بیت المال پس بدهند و گناهان و اشتباهات خود را هم باید در گوشه ای از کاغذ بنویسند.

این روزنامه همچنین به نقل از صادق قطب زاده رئیس رادیو و تلویزیون وقت نوشت: با پخش صدای خوانندگان زن مخالف نیستم. قطب زاده دو سال بعد اعدام شد.

اطلاعات به نقل از رهبر انقلاب هم نوشت: آمریکا به این زودی دست از سر ما برنمی‌دارد.

چهره‌ها

عباس یمینی شریف، شاعر کودکان

عباس یمینی شریف در اول خرداد سال ۱۲۹۸ ش در محله پامنار تهران به دنیا آمد. دوران کودکی و نوجوانی او در محله یادشده فوق گذشت. در سال ۱۳۱۷ در دانشسرای مقدماتی به تحصیل پرداخت. در سال ۱۳۲۱ اولین شعرش برای کودکان در مجله «نونهالان» منتشر شد. در سال ۱۳۲۳ با ابراهیم بنی‌احمد مجله بازی کودکان را منتشر کرد. در سال ۱۳۲۴ اشعار او در کتاب‌های درسی دوره ابتدایی ایران وارد شد. در سال ۱۳۲۸ به مدیریت مجلات دانش آموز و سازمان جوانان شیر و خورشید سرخ منصوب گردید.

در سال ۱۳۳۲ یمینی شریف با بورس دولتی به آمریکا اعزام شد و یک سال در دانشگاه کلمبیا به تحصیل دوره تخصصی در آموزش کودکان پرداخت و درجه فوق لیسانس دریافت کرد.

در سال ۱۳۳۴ دبستان روش نو را با همسرش توران مقومی پایه گذاشت که بعدها با گسترش فعالیت به مجموعه آموزشی از کودکستان تا پایان دوره راهنمایی تبدیل شد. آنان تا سال ۱۳۵۸ آن مؤسسه را اداره کردند.

در دی ماه سال ۱۳۳۵ به پیشنهاد جعفر بدیعی اولین شماره مجله کیهان بچه‌ها از طرف مؤسسه کیهان انتشار یافت. جعفر بدیعی سردبیر و عباس یمینی شریف مشاور این نشریه بودند. جعفر بدیعی بعدها به عنوان صاحب امتیاز و عباس یمینی شریف به عنوان مدیر مجله معرفی شدند. آنان تا سال ۱۳۵۸ با مؤسسه کیهان همکاری داشتند.

کتاب کلاس اول ابتدایی تألیف او به کتاب «دارا و آذر» معروف است و سال‌ها اولین کتاب آموزشی کودکان ایران بود. همچنین او به نگارش کتاب سوادآموزی به بزرگسالان برای کلاس‌های پیکار با بی‌سوادی نیز پرداخت. عباس یمینی شریف از بنیان‌گذاران شورای کتاب کودک نیز بود. بیش از سی اثر شعر و داستان او در دوران حیاتش به انتشار رسید و برنده جوایز متعدد در ادبیات کودکان شد.

جلیل شهناز، نوازنده برجسته

جلیل شهناز در اول خرداد ۱۳۰۰ در اصفهان به دنیا آمد. تقریباً همه اعضای خانواده وی با موسیقی آشنایی داشتند و در رشته‌های مختلف هنر از جمله تار، سه‌تار، سنتور و کمانچه به مقام استادی رسیدند. پدرش «شعبان‌خان» علاقه وافری به موسیقی اصیل ایرانی داشت و علاوه بر تار که ساز اختصاصی او بود، سه‌تار و سنتور هم می‌نواخت. عموی او غلامرضا سارنگ (سارنج) هم از نوازندگان کمانچه بود.

جلیل شهناز از کودکی به موسیقی علاقه‌مند شد و نواختن تار را نزد برادر بزرگ خود حسین شهناز که به خوبی ساز می‌نواخت، آغاز کرد. پشتکار زیاد و استعداد شگرف جلیل به حدی بود که در سنین جوانی از نوازندگان خوب اصفهان شد.

در کتاب «موسیقی‌دانان ایرانی» نوشته پژمان اکبرزاده آمده‌است: «شهناز نوازندگی در رادیو اصفهان را از سال ۱۳۲۸ آغاز کرد و در سال ۱۳۳۶ به دعوت سازمان رادیو به تهران آمد و در برنامه‌های گوناگونی مانند برنامه گل‌ها، ارکستر حسین یاحقی و... به عنوان تک‌نواز و همنواز به فعالیت پرداخت. وی همچنین در گروه «یاران ثلاث» (همراه با تاج اصفهانی و حسن کسایی) و گروه اساتید موسیقی ایران کنسرت‌های بسیاری را در داخل و خارج از ایران اجرا نمود. شهناز در برنامه‌های جشن هنر شیراز نیز حضوری فعال داشت.»

این نوازنده تار در طول زندگی هنری خود با هنرمندان کشور از جمله فرامرز پایور، حبیب‌الله بدیعی، پرویز یاحقی، همایون خرم، علی تجویدی، منصور صارمی، رضا ورزنده، امیر ناصر افتتاح، جهانگیر ملک، اسدالله ملک، حسن کسائی، سید محمد موسوی، حسین تهرانی، تاج اصفهانی، ادیب خوانساری، محمودی خوانساری، عبدالوهاب شهیدی، اکبر گلپایگانی، حسین خواجه امیری، محمد رضا شجریان، شهرام ناظری، حسن زیرک، علی‌اصغر شاه‌زیدی، طباطبائی و محمد اصفهانی و علی رستمیان همکاری داشته‌است. وی در دهه ۱۳۶۰ همراه با فرامرز پایور (سنتور)، علی اصغر بهاری (کمانچه)، محمد اسماعیلی (تنبک) و سید محمد موسوی (نی) «گروه اساتید موسیقی ایران» را تشکیل داد و با این گروه، مسافرت‌های متعددی به کشورهای اروپایی، آسیایی و آمریکا داشت. آلبوم کنسرت اساتید موسیقی ایران با آواز شهرام ناظری یکی از حاصل‌های این همکاری است. جلیل شهناز پس از تحمل یک دوره بیماری و همچنین به دلیل کهولت سن در صبح روز دوشنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۲ در سن ۹۲ سالگی در بیمارستان آراد درگذشت.

طرح روز

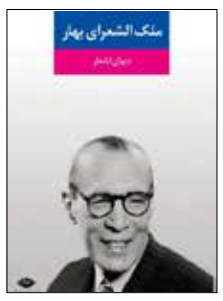
برونو بودرویچ

بدون شرح

پیشنهاد

جواد لگزیان

دیوان اشعار ملک الشعرای بهار



بهار ادبیات فارسی را نخست نزد پدرش آموخت و از هفت سالگی آغاز به سرودن شعر کرد. بهار از چهارده سالگی به اتفاق پدرش در مجامع آزادی خواهان حاضر شد و به واسطه انس و الفتی که با افکار جدید پیدا کرده بود به مشروطه و آزادی دل بست و دو سال پس از مرگ پدرش در سال ۱۳۲۴ ه. ق که مشروطیت در کشور ایران مستقر شد و بهار بیست سال داشت در جمع مشروطه خواهان خراسان درآمد. بهار با دیگر شاعران روشنفکر عصر مشروطه به خصوص میرزاده عشقی دوستی و روابط صمیمانه و نزدیکی داشت و در ۱۳۰۳، در دوره نخست‌وزیری رضاخان به همراه عشقی و با همکاری او، مثنوی معروف «جمهوری نامه» را در مخالفت با جمهوری رضاخانی سرود. بهار در سال ۱۳۳۲ (هجری قمری) به نمایندگی مجلس سوم شورای ملی از حوزه انتخابیه درگز انتخاب شد. یک سال بعد دوره سوم نوبهار را در تهران منتشر کرد و در ۱۳۳۴ (هجری قمری) انجمن ادبی دانشکده و نیز مجله دانشکده را بنیان گذاشت که به اعتقاد او مکتب تازه‌ای در نظم و نثر پدیدآورد.

هنر شاعری او را بعد از قصیده، باید در مثنویهای او دید، مثنویهای کوتاه و بلندی که شمار آنها به بیش از هشتاد می‌رسد. در این میان مثنویهایی که در بحر حدیقه سنایی یا شاهنامه فردوسی یا سبحه الابرار جامی سروده‌است بسیار جلب نظر می‌کند و در آنها از لحاظ شیوه گفتار به سبک این سه شاعر بسیار نزدیک شده‌است. بهار شاعری غزلسرا نبود و خود نیز چنین ادعایی نداشت. قصاید خود را به اقتضای طبع و غزلیات را بر سبیل تفنن می‌سرود. در میان غزلهای او نمونه‌هایی که بتوان آنها را از حیث مضمون با سروده‌های غزلسرایان معروف مقایسه کرد اندک است، هرچند از جنبه لفظی و انسجام کلام بدان ایرادی نمی‌توان گرفت، جز آنکه در غزل نیز بر خلاف رسم متعارف، گاه به تصریح و گاه به کنایه، مضامین انتقادآمیز و شکوائیه و وطنی و سیاسی را نیز گنجانیده‌است. بهار در دیگر اقسام شعر نیز طبع آزمایی کرده و آثار ارزنده‌ای از خود به جا گذاشته‌است. دیوان اشعار ملک الشعرای بهار به تازگی در قالب هزار و ۲۰۰ صفحه توسط انتشارات نگاه راهی بازار نشر شده است.

دانستنی‌ها

پیش‌بینی احتمال ابتلا به بیماری قلبی-عروقی با آزمایش مو!

بررسی جدید پژوهشگران هلندی نشان می‌دهد که اندازه‌گیری سطح یک هورمون استرس در مو می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی-عروقی را پیش‌بینی کند. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که سطح گلوکوکورتیکوئید موجود در موهای انسان ممکن است احتمال میزان ابتلای آنها به بیماری‌های قلبی-عروقی در آینده را نشان دهند. گلوکوکورتیکوئیدها، گروهی از هورمون‌های استروئیدی هستند که در واکنش به استرس ترشح می‌شوند. دکتر الین ون دروالک پژوهشگر مرکز پزشکی دانشگاه اراسموس هلند گفت: شواهد زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند استرس مزمن، یک عامل جدی در تعیین سلامت کلی است.

یافته‌های ما نشان می‌دهند افرادی که سطح گلوکوکورتیکوئید بلندمدت بالاتری را در موی خود دارند، به طور قابل توجهی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، به ویژه بیماری‌های مرتبط با گردش خون هستند.

سطح بلندمدت کورتیزول موی سر و شکل غیرفعال آن یعنی کورتیزون مو، به طور فزاینده‌ای به عنوان نشانگرهای زیستی استفاده می‌شوند که نشان‌دهنده مواجهه با گلوکوکورتیکوئیدها در ماه‌های گذشته هستند.

شواهد زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند هورمون‌های استرس کورتیزول و کورتیزون، بر متابولیسم و توزیع چربی بدن تأثیر می‌گذارند اما داده‌های مربوط به سطح این هورمون استرس و تأثیر آن بر پیامدهای بلندمدت بیماری‌های قلبی-عروقی، کمیاب هستند.

پژوهشگران دانشگاه اراسموس برای یافتن اطلاعات بیشتر، سطح کورتیزول و کورتیزون را در ۶۳۴۱ نمونه موی به دست آمده از مردان و زنان بالغ تجزیه و تحلیل کردند. این یک مطالعه چند نسلی بود که بیش از ۱۶۷ هزار شرکت‌کننده از جمعیت شمالی هلند را در بر داشت. در این پژوهش، موی شرکت‌کنندگان آزمایش شد و شرکت‌کنندگان به طور میانگین بین پنج تا هفت سال برای ارزیابی رابطه بلندمدت بین سطوح کورتیزول و کورتیزون و ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مورد بررسی قرار گرفتند. پژوهشگران در این پروژه، عوامل مرتبط با افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی از جمله سن، جنسیت، دور کمر، سیگار کشیدن، فشار خون و دیابت نوع دو را بررسی کردند. آنها دریافتند افرادی که سطوح کورتیزون بلندمدت بالاتری دارند، دو برابر بیشتر ممکن است یک مشکل قلبی-عروقی مانند سکته یا حمله قلبی را تجربه کنند و این احتمال در افراد ۵۷ ساله یا جوان‌تر، به بیش از سه برابر افزایش می‌یابد. با وجود این، در نیمی از قدیمی‌ترین موارد بیماری‌های قلبی-عروقی که در ۵۷ ساله‌ها و بالاتر رخ داده بودند، کورتیزون و کورتیزول مو، ارتباط قوی با بروز بیماری‌های قلبی-عروقی نداشتند.

قاب

رویترز

بحران آب در هند

نگاه

انسان فرهیخته، برآیند جامعه‌ای انسان پرور

شهراد شاهرخی طهرانی

در باب آنچه که به اصول انسانیت و شناخت بشری مربوط است می‌توان گفت که انسان، زاده اندیشه‌های یک جامعه است که می‌تواند آدمی را به درجه ای از شناخت رسانده تا انسان آنچه را که کشف می‌کند به تکامل رساند؛ حال، این تکامل چه گونه در ضمیر انسان و در چه راستایی به وقوع می‌پیوندد؟ گاهی این تکامل از شناخت و اصول خدا شناسی و معرفت به حقیقت درون انسان وصل شده و گاهی از طریق پوچی و نا آگاهی ست که انسان را به پست ترین نقطه در عالم هستی می‌کشاند. رشد انسان معنوی در عالم خاک سبب می‌شود که آدمی حقیقت افلاک را درک کرده و به اصول معرفت شناسی و انسان شناسی در جامعه ای انسان ساز رسیده باشد،(البته رسیدن به این بینش و واقعیت بسیار سخت است اما می‌توان اصول ابتدایی و نظری آن را در جامعه شکل داد) که این فرآیند بلکه برآیند بایستی در جامعه ای انسان پرور شکل گرفته تا در نهایت، انسانی فرهیخته در جامعه و اجتماع بوجود آید. اگر جامعه ای در جهت توسعه و پیشرفت فرهنگی ، اقتصادی ، معنوی و ارزشهای اخلاقی تلاش نکند ، آن جامعه رو به انحطاط فکری و عملی و رفتاری پیش می‌رود و دیگر بازسازی یک ارزش اجتماعی صحیح در جامعه سخت خواهد شد. لذا در خواهیم یافت که جامعه به همراه سیاست‌های مطلوب و معقول دستگاه حاکم در مملکت می‌تواند عرصه‌ها و میدان‌های انسان سازی را در جامعه فراهم آورد تا انسان‌ها به آسودگی و فراغت خاطر به کامل شدن ارزش‌های انسانی خود پرداخته و نیز به بالا رفتن فهم و درک خود نیز کمک فراوانی کرده باشند. جامعه ای سعادتمند خواهد شد که انسانی فرهیخته و آمیخته با معنویت و عشق را تحویل اجتماع دهد و این نیازمند اندیشه ای ست که آدمی را به سطح بالای حقیقت شناسی و خودشناسی که اساس آن بر خداشناسی ست می‌رساند. جامعه ای که در آن زندگی می‌کنیم نقش کلیدی و مهمی در شکل دهی به هویّت ما دارد، پس باید بدانیم جامعه از چه طریقی هویّت ما را شکل می‌دهد و کدام جامعه، سیمای هویّت ما را زیباتر می‌سازد؟ قاعدتا جامعه ای که ارزشهای سنتی و تاریخی خود را حفظ کرده و همگام با مدرنیته شدن جوامع به پیشرفت و تکامل خود و بار آوردن انسان‌هایی فرهیخته ، آمیخته با معنویت انسانی کمک کرده باشد. جامعه ای که با کمک ارزش نهادن و احترام گذاشتن افراد به اصول عقیدتی، سیاسی و فکری و فرهنگی یکدیگر مسیر سعادت را پیموده و آن جامعه خاستگاه فرهیختگی و فرهیختگان و آمیختگانی از عشق و صلح و مدارا باشد که در آن رشد و نمو یافته‌اند. بله، اندیشه و رفتار بشر فرآیند رفتارهای یک جامعه می‌باشد و این رفتارها را ما افراد در یک جامعه تشکیل می‌دهیم و البته نقش تبلیغی حاکمیت یک مملکت هم در پرورش انسانی فرهیخته و متخلق به آداب نیک انسانی بسیار مؤثر است. تعامل افراد در جامعه بایستی بر اساس مهر و عشق باشد تا ریشه درخت زندگی در اجتماع بر این اساس آب خورده تا شکوفا شده و ثمره نیک دهد ، بایسته و شایسته است که جلوه‌های نور و مهر در بشر به نمایش گذاشته شود تا بشر بر اساس صلح و دوستی و عشق به آفرینش‌های پاک دست یابد و این آفرینش‌ها را ما خودمان نیز می‌توانیم ایجاد کنیم. اگر انسان در جهت تعالی روحی و فکری خود تلاش کند خویش را در آینه معنویت دیگری خواهد دید و این انعکاس و بازتاب، متقابل خواهد بود که سبب نشر این نور و رفتار پاک در جامعه و بلکه سبب انتشار آن در جهان و عوالم دیگر خواهد شد.

تخت گاز

جیلی و معرفی یک محصول دیگر از برند میپل

میپل برندی متعلق به گروه خودروسازی جیلی چین است. این برند یک محصول جدید دیگر در کلاس ام پی ویی با نام لیف ۸۰ویی را در کاتالوگ فروش خود دارد که در ادامه این مطلب نگاهی بدان خواهیم داشت. خودرو از منظر ابعاد برابر با ۴۷۰۶ میلیمتر در طول، ۱۹۰۹ میلیمتر در عرض و ۱۶۹۹ میلیمتر در ارتفاع توسعه یافته است. فاصله بین محورهای آن نیز برابر با ۲۸۰۷ میلیمتر است. وزن خالص ۱۷۰۰ کیلوگرم مورد اشاره قرار گرفته است.

میپل برندی است که در زمینه محصولات الکتریکی فعالیت دارد، بنابراین در لیف ۸۰ویی نیز از تک موتور الکتریکی ۱۰۰ کیلوواتی با گشتاور ۲۳۰ نیوتن متر استفاده شده است. انرژی مورد نیاز پیشرانه از باتری لیتیومی تامین می‌شود تا برد حرکتی ۴۱۵ کیلومتر در اختیار آن قرار بگیرد. در بخش جعبه دنده همانند اکثر الکتریکی‌های بازار، نمونه تک سرعته اتوماتیک نصب شده است. سیستم ترمز در تمامی چرخ‌ها دیسکی است. رینگ‌های آلومینیومی استاندارد در اندازه ۱۷ اینچی ارائه می‌شوند.

جزئیات دیجیتال کابین چندان جذاب نیستند! برای نمونه نمایشگر دیجیتال اطلاعات کیلومتر عملا شبیه یک نمایشگر نورانی ال ایی دیی به نظر می‌رسد و در رابطه با نمایشگر اصلی سیستم سرگرمی هم که مشاهده می‌کنید پایه‌ای همراه با پورت شارژ قرار گرفته تا تلفن هوشمند یا تبلت را بدان متصل کنید و در این حالت سیستم سرگرمی را مدیریت کنید.