انسان ها بوسیله

### مِگونه در خود اهساس کامیایی بوجود آوريه ؟

در زندگی ما انسان ها عوامل بسیاری دخیل اند و هر فرد با اعتقادات و ارزش هایی که در زندگی خود بدان ها معتقد است، احساس متفاوتی با دیگری دارد . ما برای یادگیری به دنیا آمده ایم و جهان معلم ماست اما واکنش انسان ها در برابر زندگی و اتفاقات آن سه گونه است:

الف) زندگی من مجموعه ای است از درس هایی که به آن ها نیاز دارم، درس هایی که به نظم و ترتیب تمام زندگی ام رنگ و روی تازه

ب)زندگی یک مسابقه بخت آزمایی است، اما من از هر اتفاقی که روی می دهد نهایت استفاده

ج)چرا همیشه همه بلاها سرمن نازل می شود؟ هر رویدادی در زندگی ما توان بالقوه آن را دارد که ما را متحول کند و از میان همه آن رویدادها، سختی ها و مصیبت ها بیشترین توان را برای تغییر تفکر ما دارا هستند. سئوالی که همیشه مطرح است این است که با آن چیزی که در اختیار داریم چه می کنیم؟ تا وقتی که جواب این باشد که کار زیادی نمی کنیم، امیدی به بهبودی نمی رود . در ادامه به طور کلی راهکارهایی ارائه می شود که با به کار بستن آنها بتوان در خود احساس کامیابی بوجود

كودكان ٤ - ٥ ساله همواره سئوالاتي راجع

به خدا مطرح می کنند از قبیل اینکه: خدا

كيست، كجاست ، كجا زندگى مى كند و ...؟

١ - به سئوالات كودك با توجه به سن او و میزان درک و فهمش پاسخ دهیم چرا که پاسخ

دادن به تفضيل ازحوصله كودك خارج است

و انگیزه پرسش گری را در وی از بین می برد.

(سطح سن، لغاتی که معنای آنها را می فهمد،

مقایسه خدا با چیزهایی که برایش مانوس است

و نیز بررسی علت پرسش ، به نوع پاسخ کمک

۲ - امكان دارد كه نتوانيم تمام سئوالات راجع

به خدا را پاسخگو باشیم پس بهتر است در

مواردی با اعلام اینکه خود ما هم پاسخ را

نمی دانیم ،به طور عملی راههای یافتن پاسخ

را به کودک توسط مطالعه ، پرسش از افراد

آگاه و جستجوگری در خصوص زیبایی های

٣ - اگر درباره ارتباط با خدا با خودش فكر

می کند به او بگوییم: خدا نزدیک و در

کنار ماست، او ما را می بیند ، سخنان ما را

می شنود و از طریق تمام چیزهای

اطرافمان با ما ارتباط برقرار

٤ - اگر درباره جايگاه خدا در عالم هستى

مى انديشد، به او بگوييم: خدا همه جا حاضر

ما به عنوان والدين بايد:

هر کاری که انجام می دهی به خداوند متعال ایمان قلبی داشته باشیم و در تمام مراحل زندگی به خدا توکل کنیم. ٢-از هر كجا كه مي توانيم آغاز كنيم: برای هر کاری که پیش روی ما قرار می گیرد (حداکثر توان) خود را بکار بریم و

۱-ایمان داشته باشیم :

مطمئن باشیم که فرصت ها و موقعیت ها ما را پیدا خواهند کرد. هر پله آغازی است برای رسیدن به پله دیگر ٣-به زندگي عشق بورزيم: اگر به زندگی پرتلاش و سازنده عشق

نیست، «با انگیزه زیستن» است. پس تصمیم

بگیریم با نیت خیر به هر کاری که در حال

بورزیم، زندگی نیز به راستی این عشق را به راهی بیابیم تا از آن طریق کسانی را که به ما برمی گرداند به شکلی که همواره در زندگی شور و شوق خواهيم داشت. 4- باانگیزه زندگی کنیم: ماموریت ما در زندگی «بی مشکل زیستن»

> حاضر انجام مى دهيم ، عشق بورزيم. كسانى که از شغل خود لذت می برند صبح را با این جملاًت آغازمی کنند: «آمروزمی خواهم بهتر و موثرتر از ديروز باشم». ۵-توانایی ها و استعدادهای خود را با دیگران مقایسه نکنیم:

خعا از دیعگاه کودگا

ها و موقعیت ها ما را پیدا خواهند

استعدادهای خود را بپذیریم و برای آنها ارزش قائل باشيم . احساس رضاًی خاطر ، از تکامل یافتن استعدادهای خدادادی خود ما به دست می آید نه از حسرت خوردن بر استعدادهای ۹-سپاسگزار باشیم:شکرگزاری موجب آرامش بیشتر انسان

می گردد. هر بار که می گوییم «متشکر م» در حقيقت خاطرنشان مي سازيم كه آنچه را دارم، می پذیرم و آن چه را که باید یاد بگیرم، مي آموزم. ِ اگر به دنبال کسب موفقیت هستیم باید

برای هر کاری که پیش روی ما قرار می گیرد «حداکثر توان» خود را بكار بريم و مطمئن باشيم كه فرصت

کرد. هر یله آغازی است برای رسیدن

موفقىت دست يافته اندالگو قرار دهيم انسانهای موفق دنیا الگوسازی های حرفه ای اند. آنها می دانند چگونه از ابزار «زمان» که هیچ یک از ما به اندازه ی کافی آن را در اختیار نداریم استفاده کنند و در نتیجه آنان خود الگوساز شدند.

فقط الگو قرار دادن كافى نيست بلكه

٦ - اگر دغدغه فكرى او اين است كه آيا خدا

ازناراحتی ها، ترس و عصبانیت های او آگاه

است یا خیر ، به او بگوییم : خدا از مشکلات

تو آگاه است و در برطرف کردن آنها به تو کمک

۷ - اگر او حضور خدا را در مكاني مقدس و

يا لحظه اي خاص احساس مي كند، به او

بگوییم: قطعاً خدا در آنجا حضور

۸ - اگر او اشتیاق دارد که روزی خدا را ببیند،

به او بگوییم: همه ما از آن خداییم و همه به

٩ - طرح سئوال خدا كجاست، با هرانگيزه اي

كه باشد نيازمند اين پاسخ است كه خدا در همه

جا حضور دارد . حالا در کجا می توانی خدا

آیا قادر هستی او را به مکانی خاص محدود کنی و در آن محدوده او را ببینی؟ قطعا

باور وجود دائمی و همیشگی خداوند

و آگاهی او از تمام آفکار و احساسات و

اعمال ما، وجدان فرندان را تقویت

کرده، باعث می شود همواره خدا را

درکنار خود ببینید و بنابراین احترام خود را

در برابر او حفظ کرده و بهترین

سوى او بازخواهيم گشت.

«بازسازی» موفقیت های دیگران یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه های فراگیری است .طبق تحقيقات و مطالعات "باندلر" و 'گریندر' برای دستیابی به هر گونه تعالی انسانی سه عنصر را باید شبیه سازی کرد: - نظام باور -چهارچوب فکري

اولین عنصر ، نشان دهنده نظام باور شخصى است (ايمان يا اعتقاد) وقتى كه اعتقاد داريم ، نمى توانيم كارى را انجام دهيم، به طور مداوم به سیستم عصبی مان پیامی را می فرستیم که توانایی رسیدن به هدف را در ما محدود یا نابود می کند. نیروی یک شخص باایمان، مساوی با نیروی نود و نه شخص

است. انسان ها بوسیله چهارچوب فکری، افكار خود را نظم مى دهند و اين كار در واقع همانند یک رمزگذاری است. اگر به رمزها پی ببریم قادر خواهیم بود بهترین دستاوردهای انسانی را الگو قرار

سومين عنصر ، وضعيت جسماني است. ذهن و جسم کاملا با یکدیگر در ارتباط هستند. پس طرز تنفس و طرز نگه داشتن بدنمان و ... نشان دهنده حالات دروني ما هستند. در واقع حالات چهره بر احساسات ما تاثير مي گذارند و همچنين خنده وضعيت جسمانی ما را بهبود می بخشد.

# با خودتان راحت

یکی از کلیدهای طلایی تغذیه مناسب

همین عبارت است . با خودتان راحت

باشید و به یک شرط هر چه میلتان

مى كشد بخوريد. أن شرط اين است كه

« تا هنگامیکه گرسنه نشده اید به سراغ

غذا نروید و قبل از آنکه سیر شوید دست

از غذا بكشيد.»مطمئن باشيد بدنتان

هیچگاه به شما دروغ نمی گوید. همانگونه

که رویاهای شما بیانگر شرایط و نیازهای

روحی و عقده هایی ضمیر ناخودگاه

شماست در حالتی که دچار جنون

خوردن- یک نمونه اش آن چیزی است که

در میهمانی ها رخ می دهد- نشده اید و

عقلتان كاملاً سر جايش است با آرامش

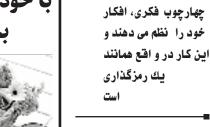
کامل بر روی این موضوع که چه

می خواهید بخورید فکر کنید و آنگاه

غذایی را انتخاب کنید و از آن به مقداری

که سیر شوید و باز هم تاکید بر آن است

بمقداری که سیر شوید بخورید و همواره



دومین عنصر چهارچوب فکری شخص

## دويدن ممنوع ؟!

همه از آن بیزار باشیم، آن:

تاكنون توجه كرده ايد كه چقدر به ميان حرف دیگران می دویم و یا جملات آنها را تمام می کنیم؟ بیاید صادقانه بپذیریم که این عادت نه تنها برای احترام و محبتی که دیگران به ما دارند ، بلکه برای نیروی بسیار زیادی که صرف می کنیم تا در یک زمان در سر هر دو نفر باشیم نیز تا چه اندازه مخرب است!

لحظه اى در آين باره فكر كنيم .

اگر فقط یک چیز وجود داشته باشد که تقریباً

« کسی است که به حرف دیگران گوش

می زنیم؟ هنگامی که حرف

وقتی که به میان حرف کسی می دویم یا جمله ی او را تمام می کنیم ، نه تنها باید افکار خودمان ، بلکه افکار کسی را که حرفش را قطع می کنیم پیگیری کنیم. این عمل متاسفانه بين مردم پركار فوق العاده متداول است هر دو طرف را ترغیب می کند که سخن و اندیشه خود را با سرعت بیان کنند. این كار به نوبه خود هر دونفر را عصبى ، تندخو و ناراحت می کند و در واقع عمل فرساینده ای است و ریشه بسیاری از بگومگوها را می توان در آن کاریافت. زیرا

واقعاً ما چگونه مي توانيم همزمان به حرف خواهرمان گوش کنیم، در حالی که خودمان داریم با او حرف

دیگران را قطع می کنیم متوجه باشيم كه اين عمل أزار دهنده چیزی جز یک عادت بی آزار نیست که بر ما پوشیده مانده است. همین که ما متوجه این عمل خود شویم خبر خوبی است زیرا بدان معنی است که تنها کاری كه واقعا بايد انجام دهيم، أن است كه وقتى یادمان می رود ، مچ خود را بگیریم و به خودمان یادآوری کنیم که (در صورت امکان، پیش از شروع گفتگو) شکیبا باشیم و

خیلی زود متوجه خواهیم شد که نتیجه مستقيم اين عمل ساده، چقدر روابط مقابل ما را با کسانی که با آنها زندگی می کنیم بهبود

منتظر بمانيم، به خودمان بگوييم که

بگذار ، طرف مقابل حرفش را تمام

خواهد بخشید. زیرا افرادی که با آنها ارتباط برقرار می کنیم هنگام گفتگو احساس

راحتی بیشتری خواهند کرد، ما نیز وقتی که از قطع کردن حرف دیگران دست کشیدیم متوجه خواهیم شد که چه قدر احساس راحتی بیشتری

مثلاً ميزان تيش قلب و نبض ما كاهش پیدا خواهد کرد و از گفتگویمان به جای دویدن ميان حرف آنها لذت خواهيم برد.

این راه آسانی است که ما را به موجودی مهربان و با اعصاب آرام تبدیل می کند . امتحان كنيد حتماً موفق مى شويد!

### ٦ - كائوشينگ - تايوان عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۹ میلیون و ٤٧١ هزار و ٦٥ TEU (٥/١ درصد كاهش) به نظرمی رسد بندر کائوشینگ تایوان دوران افول خود را مي گذراند. اين بندر كه سال ها

می رفت، با کاهش ۲/۵ درصدی حجم مبادلات در سال ۲۰۰۵ میلادی وارد دوران بلندمدت فعاليت هاى انتقال كالاازيك وسيله نقليه به وسیله دیگر که ویژگی سنتی تایوان در

بندر کائوشینگ بود نیز در حال کاهش

یکی از موفق ترین بنادر آسیایی به شمار

باهمه این احوال طرح گسترش ششمین ترمینال کانتینری این بندر با جدیت در حال پیگیری است. اسناد مناقصه طرح در فوریه توزیع شد و گروه برنده مناقصه تا پایان ۲۰۰۱ میلادی برای یک دوره ساخت و بهره برداری انحصاری ٥٠ ساله مشخص

سازمان بندر کائوشینگ قصد دارد با احداث ١/٥ كيلومتر اسكله ساحلي با عمق ۱٦متر و مساحت ٧٤/٨ هكتار، ٢ ميليون TEU به ظرفیت سالانه این بندر اضافه نماید. ارزش سرمایه گذاری طرح فوق معادل ۳۹۸ میلیون دلار است . اولین پهلوگاه آن در سال ۲۰۱۱ میلادی و باقی آن تا پایان سال ۲۰۱۳ میلادی به بهره برداری خواهد رسید.

۷\_روتردام - هلند عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۹ میلیون و ۲۸۷ هزار TEU (۱۳ درصد افزایش) خاور دور، آمریکای جنوبی و کشورهای حوزه بالتیک به خصوص روسیه ، باعث رشد ۲ برابری حجم مبادلات در بندر روتردام بودند. در اوایل سال میلادی جاری در نتیجه واردات زیاد منسوجات حجم مبادلات نیز بالا بود که به تدریج با کاهش مواجه شد. به نظر می رسد كه شرايط اقتصاد كلان موجب اين تحولات

در همین حال افزایش مداوم حجم جابجایی کالاً از وسیله ای به وسیله دیگر در سایر مناطق شمال غرب اروپا تاثیر بسیار کمی بر بندر روتردام داشته است.

رشد ۱۹ درصدی تجهیزات و تاسیسات ترمینال APM باعث افزایش ظرفیت بندر شده است مسئولان این بندر برای سال ۲۰۰۹ میلادی رشد ۲۱ درصدی را پیش بینی می کنند. سال گذشته ۳ جرثقیل ساحلی دیگر به همراه ۱۹ هکتار محوطه ترمینال در این بندر

برای سال آینده نیز انتظار می رود سرمایه گذاری بیشتری در افزایش جرثقیل های ساحلی صوت گیرد و ۱۰ هکتار

دیگرِ نیز به محوطه ترمینال افزوده شود که در آن صورت یک میلیونTEU به ظرفیت این بندر اضافه خواهد شد.

است او نزد ماست اما در عین حال در سراسر

جهان و در ستارگان دوردست نیز حاضر

است . خدا غایت هرچیزی است هیچ چیز

بزرگتری از او وجود ندارد و او بزرگترین و

البته موارد مذكور مضاف برطرح توسعه ترمینال فعلیECT بندر روتردام است که ظرفیت آن با نصب تجهیزات و افزایش محوطه ترمينال سالانه ۲/۰ ميليون TEU افزايش خواهد يافت.

در خلال سال ۲۰۰٦ میلادی ، تعداد ۸ دستگاه جرثقیل گانتری و ۱۵ جرثقیل استاكنيگ اتوماتيك تحويل ترمينالTEU

بر اساس موافقت نامه ای که به تازگی به امضا رسید، ۵۰ درصد از سهام ترمینال در حال احداث يورومكس متعلق به ECT است. این ترمینال که قرار است بر اساس برنامه زمانبندی شده در سال ۲۰۰۸ میلادی افتتاح شودو فاز آخر آن تاسال ۲۰۱۱ میلادی به اتمام برسد، ۲/۹ میلیون TEU ظرفیت دیگر را دربرخواهد داشت و طی سالهای ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ میلادی تعداد ۱۰ الی ۱۶ دستگاه جرثقیل سنگین ZPMC در ترمینال یورومکس نصب خواهد شد. ECT همزمان مشغول ساخت ترمینال Delta Barge به ظرفیت ۹۰۰ هزار TEU

سازمان بندر كائوشينگ قصد دارد سا احداث ۱/۵ كيلومتر اسكله ساحلي با عمق ۱۲متر و مساحت ۷٤/۸ هکتار، ٢ ميليون TEU به ظرفيت سالانه اين بندر اضافه نماید. ارزش سرمایه گذاری طرح فوق معادل ۳٦٨ ميليون

همچنین افزایش ۷ هکتار دیگر به محوطه ترمیناً ل و ساخت اسکله ۸۰ متری با عمق ۱۱ متر در این بندر در حال انجام است . ٨-هامبورگ - آلمان

عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۸ میلیون و ۸۷ هزار و ۶۰ه TEU (۵/۵۱ درصد افزایش) تقریباً نیمی از حجم مبادلات در بندر هامبورگ را واردات ۲ میلیون TEU از چین و ۲/۲ میلیون TEU از کشورهای حوزه بالتیک تشکیل

به نظرمی رسد که بندر پیشتاز آلمان یعنی هامبورگ برای پرکردن ظرفیت انبوه در حال



اعمال را انجام دهند.

◄ بندر دبی به دلایل مختلفی کانون خبری نشریات دریایی در سال گذشته بود. افزایش میزان مبادلات کالا در این بندرنه تنها به دلیل افزایش میزان جابجایی کالا از یک وسیله حمل به وسیله حمل دیگر نبود بلکه عامل اصلی این رشد مبادله کالا در دبی به عنوان قطب تجاری خارمیانه با غرب آسیا بود. البته تحولات و توسعه فوق العاده مطلوب شهر دبي نيز تاثير بسزايي درحجم واردات كالا به اين بندر

احداث با كمى مشكل مواجه شود. طرح توسعه ترمينالBurchardkaiهامبورگ عمدتاًاز طریق بازسازی و مدرن سازی تجهیزات محوطه در حال انجام است به طوری که ظرفیت آن تا سال ۲۰۱۵ میلادی از ۲/٦ میلیون TEU فعلی به ۲/۰ میلیون TEU افزایش

بهترین چیزی است که در دنیا وجود دارد.

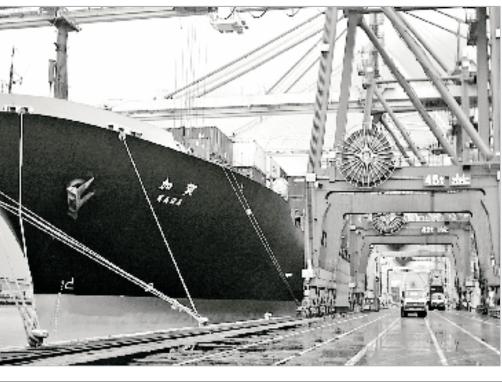
٥ - اگر درباره منشاء خوبي ها و شادي ها

می اندیشد می توانیم به او بگوییم: منشا

خوبی ها در بهشت است و بهشت جایگاه

خواهد يافت. دستگاه مسئول بندر يعنى HHLA با استفاده از همفکری و تجربیات موسسه Ahenwerder مشغول تبديل و تجهيز محوطه فعلى ترمينال با جرثقیل ها و دستگاههای اتوماتیک جدید

شرکت Kalmar قرار است طی سال های ۲۰۰۷ و ۲۰۰۸ میلادی تعداد ۱۵ جرثقیل اتوماتیک برای کار در ۱۰ بلوک فشرده کانتینر فراهم سازد. قرارداد ساخت ۳۰ بلوک کانتینری هرکدام به طول۳۳۰ و ارتفاع ۱۰ و عرض٥ متر نیز به مناقصه گذاشته خواهد شد. دولت



مرکزی آلمان نیز تا سال۲۰۱۰ میلادی و طی یک برنامه میان مدت بودجه ۹۳۷ میلیون دلاری را به منظور احداث زیربنای یک ترمینال جدید ىنام Stein Werder اختصاص داده است. اين اولین ترمینال کانتینری است که در هامبورگ به مناقصه گذاشته خواهد

**۹-دبی- امارات متحده عربی** حجم مبادلات این بندر در سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۷ میلیون و ۱۱۹ هزار ۱۸/۵) TEU۲۱۹

درصد افزایش) بندر دبی به دلایل مختلفی کانون خبری نشریات دریایی در سال گذشته بود. افزایش میزان مبادلات کالا در این بندرنه تنها به دلیل افزایش میزان جابجایی کالا از یک و سیله حمل به وسیله حمل دیگر نبود بلکه عامل اصلی این رشد مبادله کالا در دبی به عنوان قطب تجاری خارمیانه با غرب آسیا بود . البته تحولات و توسعه فوق العاده مطلوب شهر دبي نيز تاثير بسزايي درحجم واردات كالا به اين

بندر داشته است. طی سه سال گذشته ، حجم کانتینر وارد شده به دبی به طور میانگین با ۳۲ درصد رشد همراه بود که این رقم بالا از میانگین جهانی

فاز اول طرح دردست اقدام توسعه بندر جبل على دراو ايل سال آينده به اتمام مى رسد و طي أن ١/٢ كيلومتر اسكله ساحلي يا به عبارتی ۲/۲ میلیون TEU افزایش را به همراه خواهد داشت. سال گذشته تعداد ۱۰ دستگاه جرثقیل ساحلی ZPMC تحویل داده شد و قرار است ٦ دستگاه ديگرنيزطي سالجاري تحويل

پیش بینی می شود که این بندر در سال ۲۰۰۱ میلادی قادر به مبادله ۸/۸ میلیون TEU کانتینر خواهد بودکه تا سال ۲۰۱۰ میلادی به رقم ۱٤/۲ میلیون TEU خواهد

لا پروبی کانال اصلی بندر لس آنجلس در سال آینده و رساندن آن از ۱۳/۷ متر به ۱۹/۲ متر نیز در دست اقدام است که در این صورت رفت و آمد کشتی های ۸ هزار TEU و بیشتر نیز فراهم

بر اساس اظهارات مسئولان اجرایی بندر دبی قرار است طی برنامه های درازمدت و تا سال ۲۰۳۰ میلادی ظرفیت جبل علی به ۲۷ ميليون TEU برسد. ١٠-لس آنجلس - آمريكا

عملکرد سال ۲۰۰۵ میلادی معادل ۷ میلیون و ٤٨٤ هزار و ٦٢٤ (٢/٢ درصد افزايش) پس از بروز مشکلات ناشی از حجم سنگین مبادلات کانتینر در بندر اس آنجلس در سال ۲۰۰۶ میلادی، این میزان در سال ۲۰۰۵ میلادی تنها با ۲/۲ درصد رشد حدوداً به رقم ۷/٥ ميليونTEU رسيد.

در همین حال بندر نزدیک به آن یعنی لانگ بیچ با ۱۹ درصد رشد به رقم ۱۸٪ ميليون TEU رسيد. لایروبی کانال اصلی بندر لس آنجلس در سال آینده و رساندن آن از ۱۳/۷ متر به ۱۹/۲ مترنیز در دست اقدام است که در این صورت

رفت و آمد کشتی های ۸ هزار TEU و بيشتر نيز فراهم خواهد شد. البته دیگر طرح های زیربنایی توسه درازمدت این بندر در مرحله تجدید نظر

برخی تحلیل گران بر این باورند که با شروع فعالیت کشتی های سوپرپاناماکس کل مجموعه بنادر لس أنجلس و لانگ بيچ تحت فشار قرار خواهد گرفت. به گفته مدیر روابط عمومی سازمان بندر

لس آنجلس ، ترمینال های این بندر در حال افزایش میزان ظرفیت و بهره برداری است. با این حال به اعتقاد ایشان رشد مبادلات کانتینر در این بندر در سال ۲۰۰۱ میلادی بین ٥ الی ٦ درصد خواهد بود و شاهد تراكم مشاهده شده از نوع سال ۲۰۰۶ میلادی نخواهد

حمل و نقل ريلي كه براي انتقال كالا از غرب

بندر به مراكز اقتصادى آمريكا لازم و حياتي بندى طرح با مشكلاتي مواجه شده بود، تقريبا به ظرفیت اصلی خود نزدیک می شود . حمل و نقل ریلی بندر اس آنجلس برخورداری از خطوط آهن از محل بارانداز و نزدیک محل بارانداز، دارای سیستم بسیار قوی است و در سال ۲۰۰۵ میلادی نیز به رکود جدید دست یافت و پیش بینی می شود این روند همچنان ادامه داشته باشد. كريدورAlamedaنيز همچنان قابلیت افزایش قطار و حمل و نقل را

درسال ۲۰۰۵ میلادی انتقال کانتینر توسط راه آهن از محل بارانداز با ۲۳ درصد رشد نسبت به یک میلیون واحد رسید و این میزان حدود یک چهارم کل کانتینرهای ارسال شده



ع جوان پدیرفیه است زیرا دانش او محدود و محصور است م جوان پرین امام على ( ع ) :