رفقا سلام!

فردا روز جهانی معلولینه. یعنی روزی که ما باید به خودمون یادآوری کنیم بعضی از رفقامون به هر دلیلی تو بعضی از عملکردهای فیزیکی یا ذهنی دچار محدودیت هستن ولی معنی‌اش، این نیست که به‌طور کلی ناتوانن و نیاز به ترحم و دلسوزی دارن. کنجکاوی و محبت زیادی برای افراد دارای معلولیت همون‌قدر ناخوشاینده که برای همه آدم‌های دیگه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

عکس از: guardian

درخت زندگی!

نوجوان موفق

گفت‌وگو با نوجوانی که با یک کوله پشتی و به همراه پدرش هیچهایک می‌کند

جوان‌ترین کوله‌گرد ایرانم!

زینب شفیع‌نادری | خبرنگار افتخاری جوانه

سفر کردن تجربه شگفت‌انگیزی است که معمولا زود به‌زود دست نمی‌دهد. ما کلی صبر می‌کنیم تا فصل مناسب برسد و هتل مجهز مدنظرمان اتاق خالی داشته باشد تا چمدان‌های‌مان را پر کنیم و راهی شویم اما سفر برای بعضی‌ها شکل و شمایل دیگری دارد. ماجراجوها دنبال مقصدهای آشنا و بی‌دردسر نیستند، گرما و سرما برای‌شان مطرح نیست، چادر مسافرتی را به هتل‌های شیک ترجیح می‌دهند و کارشان با یک کوله پشتی راه می‌افتد؛ مثل «مهراد لیلا پرست» ۱۴ ساله که از دو سال پیش به‌همراه پدرش کوله‌گردی را شروع کرده است و تجربه‌های جالبی از این سبک سفر کردن برای گفتن دارد. با مهراد که اهل زنجان است، از طریق صفحه اینستاگرامش آشنا شدم و درباره سفر که به نوعی پیشه او محسوب می‌شود، با هم گپ زدیم.

۱ از سبک سفر کردنت تعریف کن.

سبک سفر من هیچهایکینگ است؛ یعنی نه نقطه شروع مشخصی دارم و نه پایان برنامه‌ریزی شده‌ای. ماجرا به دو سال پیش برمی گردد؛ موقع پیاده‌روی با پدرم به چند نفر از گردشگران این سبک سفر برخوردم، با آن‌ها گپ زدم، عاشق هیچهایک شدم و تصمیم گرفتم تجربه‌اش کنم. حالا کم‌سن‌ترین کسی هستم که به این سبک سفر می‌کند.

۲ در این سفرها چه چیزهای جالبی تجربه کردی؟

جالب‌ترین تجربه‌ام در واقع اولین سفرم بود؛ یک سفر طولانی ۳۰ روزه به ترکیه. یادم می‌آید در یکی از سفرها، مسیر زنجان تا تنکابن را با هر کامیونی که رد می‌شد، طی می‌کردیم و فرقی نمی‌کرد که چه مقصدی داشته باشند. کارهای باحالی مثل چوپانی و شیردوشی را هم در سفرهایم امتحان کرده‌ام. خیلی‌ها دوست دارند با من همسفر شوند و به این کار علاقه زیادی نشان می‌دهند.

۳ ولی به‌نظر نمی‌رسد کار آسان و بی‌خطری باشد. تا حالا اتفاق ترسناکی برایت رخ داده است؟

خب این نوع سفر کردن به دلیل اتفاقی و ناگهانی بودنش خیلی هیجان‌انگیز است و خطرات خودش را هم دارد. یک بار از روستایی در استان زنجان می‌گذشتیم، حدود ۱۰ ساعت راه را طی کردیم تا به آبشار «الوین» [آبشاری به ارتفاع ۵۰ متر] برسیم. راهنمای محلی به ما گفت حدود نیم قرن است کسی به این جا نیامده است و شما اولین مسافرها هستید. آن‌قدر منطقه بکری بود که ردپای گراز و غار خرس دیدیم.

۴ پس باید حسابی مراقب بود. کسانی که به این نوع سفر علاقه دارند، باید حواس‌شان به چه چیزهایی باشد؟

اول از همه این که همراه و راهنمای خوب و باتجربه‌ای داشته باشند. دوم، تجهیزات و وسایل استاندارد برای سفر کردن تهیه کنند و در آخر احترام و توجه به آداب و رسوم ساکنان مقاصد سفرشان را فراموش نکنند.

۵ کوله‌گردی، غیر از سختی، حتما شیرینی‌هایی هم دارد. بهترین بخش آن برای تو چیست؟

سختی‌ها برای من اوج زیبایی هستند. درست است که در سفرهایم گاهی بسیار خسته شده‌ام ولی وقتی این سختی‌ها را لمس می‌کنم، انرژی مثبتی می‌گیرم و انگار وارد مرحله جدیدی از شناخت خودم می‌شوم. من باور دارم سختی‌پذیری، زندگی را قشنگ‌تر می‌کند.

۶ چه درسی از سفر کردن گرفته‌ای؟

سفر دیدم را نسبت به جهان و اطرافم بازتر کرد، به من صبوری آموخت و زیبایی‌های زندگی را نشانم داد. یاد گرفتم برای همه ارزش و احترام قائل باشم و با آن‌ها معاشرت کنم. چیزهای زیادی درباره فرهنگ و هنرهای متفاوت آموختم و حتی جالب است بگویم که روی عملکردم در مدرسه به‌ویژه درس‌های مطالعات اجتماعی و جغرافیا هم تأثیر مثبت داشت.

۷ برنامه‌ات برای آینده چیست؟

شرکت در کارهای داوطلبانه و فعالیت‌های محیط‌زیستی؛ چون قبلا تجربه این کار را داشتم و توانستم حدود ۵۰ کیسه زباله از طبیعت جمع‌آوری کنم. در کنار این‌ها دوست دارم کار در حوزه صنایع دستی را ادامه بدهم.

اطلاعات عمومی

باحال‌ترین وب سایت‌ها برای روزهای بی حوصلگی

الهه توانا | روزنامه نگار

ما برای پیدا کردن جواب خیلی از سوالات‌مان سر از اینترنت درمی‌آوریم؛ از شیر مرغ تا جان آدمیزاد، درباره هر موضوعی که بخواهیم، می‌توانیم چیزهایی در وب‌سایت‌های مختلف پیدا کنیم اما اگر بخواهیم وسط درس و تحقیق مدرسه، کمی به مغزمان استراحت بدهیم، خوراک جالبی در سایت‌ها پیدا نمی‌کنیم. این‌طور وقت‌ها چرخیدن در شبکه‌های مجازی را انتخاب می‌کنیم که معمولا هم چیزی جز ویدئوهای بی‌مزه و عکس‌های تکراری نصیب‌مان نمی‌شود. در اطلاعات عمومی این هفته با چند سایت جالب که بعضی‌های‌شان آموزنده و بعضی‌ها صرفا سرگرم‌کننده‌اند، آشنا می‌شویم.

دریچه‌ای به جهان

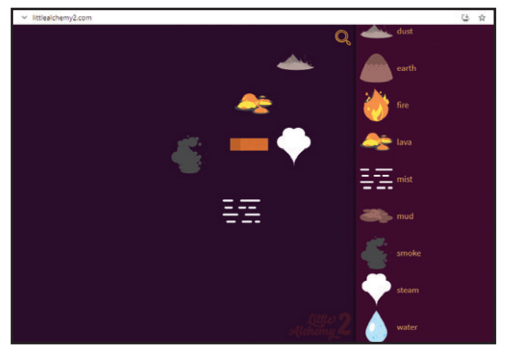
تا حالا پیش آمده موقع ایستادن پای پنجره، به بی‌نهایت منظره‌های ممکن دیگری فکر کنی که آدم‌های سرتاسر جهان از دریچه اتاق‌شان می‌بینند؟ کنجکاوها معمولا در هر تجربه کوچک و ساده‌ای، تخیل‌شان فعال می‌شود و دوست دارند آن تجربه را از دید دیگران هم درک کنند. اگر جزو این گروه هستی، در وب‌سایت www.window-swap.com می‌توانی با یک کلیک به سرتاسر جهان سفر کنی و ببینی که از پشت پنجره‌ای در پاریس، ژاپن، آلمان یا هر جای دیگری، چه منظره‌هایی قابل تماشاست. مثلا این نمایی است از پنجره خانه‌ای در ایتالیا.

نواختن پیانوی نامرئی

touchpianist.com
Menu (More Pieces!)
he keys on your keyboard, in slow rhythm.
More piece
Touch express
Free on Android a
Choose Different Piece
Share
ANDROID APP ON Google play
What is this? / Who made it? / Doesn't work well? / Press Kit

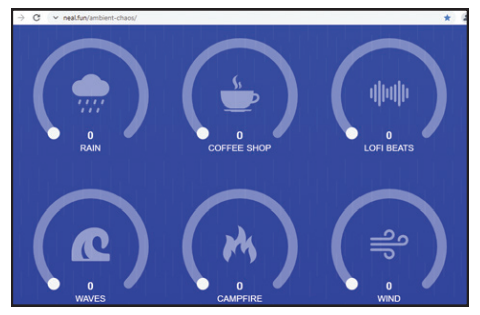
در یک روز کسل کننده هیچ چیز بیشتر از موسیقی نمی‌تواند حال آدم را جا بیاورد. نظرت چیست خودت نوازنده این موسیقی باشی؟ خب این هم که کلی شرایط می‌خواهد؛ باید ساز زدن بلد باشی، سازت دم‌دست باشد و روی مود نواختن باشی ولی در وب‌سایت www.touchpianist.com بدون هیچ شرطی می‌توانی به موسیقی شخصی دلخواهت گوش بدهی فقط کافی است روی نقطه‌های رنگی که به‌جای کلیدهای پیانو بر مانیتور ظاهر می‌شود، کلیک کنی و از شنیدن قطعه پیانوی بداهه‌ات لذت ببری.

جادوگری با شیمی



اگر جزو دوستداران هنر و دسته خیال‌پردازها نیستی، احتمالا در گروه دوستداران علم قرار می‌گیری. پیشنهاد من به تو وب‌سایت www.littlealchemy2.com است. با چهار عنصر اصلی باد، آب، خاک و آتش شروع می‌کنی. اول کار همه‌چیز ساده است، می‌دانی که با ترکیب آتش و آب، بخار خواهی داشت ولی برای به‌دست آوردن گدازه، غبار یا مثلا آجر چه باید کرد؟ ترکیب کردن عناصر اولیه و ترکیباتی که خودت می‌سازی، هم سرگرمت می‌کند و هم به تو چیز یاد می‌دهد.

سرگرمی برای هر سلیقه‌ای



اگر تا این قسمت مطلب وب‌سایت موردعلاقه‌ات را پیدا نکرده‌ای، این پیشنهاد احتمالا مأیوست نخواهد کرد. وب‌سایت www.neal.fu سرگرمی‌های متنوعی ارائه می‌کند. وقتی سروصدای محیط کلافه‌ات می‌کند، می‌توانی به قسمت (ambient chaos) بروی، با ترکیب صداهای موردعلاقه‌ات مثل باران، موج، کافی‌شاپ، آتش، جنگل و... چند دقیقه از جایی که هستی، به جایی جذاب‌تر سفر کنی یا می‌توانی در قسمت (lifestats) روز و ماه و سال تولدت را وارد کنی تا بفهمی از وقتی که به‌دنیا آمده‌ای، قلبت چند بار تپیده است، چند بار پلک زده‌ای، چقدر از عمرت را در خواب بوده‌ای و....

کلاس زبان

اصطلاحات

Take sth out on somebody
عصبانیت را سر کسی خالی کردن

مثال:
I know you've had a bad day, but you don't have to take it out on me!
ترجمه: می‌دانم که روز بدی را گذرانده‌ای اما نباید عصبانیتت را سر من خالی کنی!

bite someone's head off
با عصبانیت برخورد کردن

مثال:
I just asked if I could help–you don't have to bite my head off!
ترجمه: من فقط پرسیدم که آیا می‌توانم کمکی کنم، لازم نیست با من با عصبانیت برخورد کنی!

نگاتیو

فوت‌وفن عکاسی در شب با تلفن همراه

نجات شکوندی | عکاس

هر چند روزی نیست که دوربین‌های تلفن‌های همراه مرزهای جدیدی را فتح نکنند اما همچنان بسیاری به‌محض غروب خورشید قید عکاسی با تلفن همراه را می‌زنند. خب البته عکاسی با گوشی هوشمند در تاریکی می‌تواند دلهره‌آور باشد: نور کم، کنتراست شدید و نویز آزاردهنده تنها گوشه‌ای از این مشکلات است اما با کمی خلاقیت و رعایت چند نکته به‌راحتی می‌توانید این محدودیت‌ها را کنار بگذارید. در ادامه هفته قبل، این پنج شنبه هفت نکته برای عکاسی بهتر در شب با دوربین تلفن همراه را بیان می‌کنیم.

۱ از برنامه‌ها برای نوردهی طولانی استفاده کنید

هنگام عکاسی در نور کم با دوربین عکاسی، پاسخ شما برای گرفتن نوردهی مناسب، سرعت شاتر طولانی است. این پاسخ در تلفن‌های هوشمند همراه، در خود برنامه دوربین وجود دارد و اما شما می‌توانید نسخه شبیه‌سازی شده آن را در اپلیکیشن‌های مرتبط هم پیدا کنید.

۲ تلفن همراه را ثابت نگه دارید

بهترین راه برای جلوگیری از تاری حرکت و گرفتن عکسی واضح در طول نوردهی طولانی، ثابت نگه داشتن دوربین گوشی است. برای این کار می‌توانید از سه‌پایه کمک بگیرید.

۳ حرکت را ثبت کنید

امتداد چراغ‌های خودرو یکی از بهترین سوژه‌های عکاسی در شب است. تلفن را روی نوردهی طولانی تنظیم و یک جاده شلوغ با خودرو را قاب کنید. این ایده را می‌توانید روی نمایی از قایق‌ها، خودروهای در حال عبور از روی پل یا حتی هواپیماها استفاده کنید.

۴ انتزاعی عکاسی کنید

تاریکی ممکن است مانع گرفتن عکس کاملا روشن شود اما در عین حال نوردهی طولانی و کنتراست‌های بزرگ، در واقع فرصتی عالی برای گرفتن عکس‌های انتزاعی یا سورئال ایجاد می‌کند؛ تاریکی را پس‌زمینه‌ای در نظر بگیرید که در مقابل آن می‌توانید اشکال و رنگ‌ها را جدا کنید.

۵ از نور خارجی استفاده کنید

در هوای تاریک یکی از در دسترس‌ترین نورها فلش است. از آن‌جایی که نور فلش تا حدی خشن است، می‌توانید با قرار دادن دستمال کاغذی یا کاغذ جلوی لنز، نور را نرم‌تر کنید یا از فیلترهای رنگی استفاده کنید. این روزها انواع لوازم جانبی به شما امکان می‌دهد نور عکس‌تان را بهتر کنید؛ مانند نورهای LED و رینگ‌لایت‌های مخصوص. چراغ‌قوه، لامپ و چراغ مطالعه راه‌های در دسترس‌تری برای افزودن نور اضافی به عکس هستند.

۶ از ویرایش عکس غافل نشوید

نقص‌های عکاسی در نور کم را می‌توانید با ابزارهای نوردهی، کنتراست و ... در اپلیکیشن‌های ویرایش عکاسی بهبود ببخشید؛ اپلیکیشن‌هایی مانند EyeEm، Vsco و snapseed. کمی ویرایش و اضافه کردن نویز به عکس، نه تنها آن را خراب نخواهد کرد بلکه جنبه کلاسیک به عکس‌تان می‌دهد اما اگر عکسی دارید که خیلی دانه‌دانه (نویزدار) است و رنگ‌های خوبی ندارد، می‌توانید آن را سیاه‌وسفید کنید.

۷ از نور پس‌زمینه استفاده کنید

از موقعیت‌های نوری شدیدی که در شب ایجاد می‌شود، نهایت استفاده را ببرید. نور پس‌زمینه تنها یک راه برای به‌دست آوردن جلوه بصری خلاقانه است. جلوی ویترین فروشگاه‌ها، چراغ‌های خیابان و هر جای دیگری که نور به‌راحتی پشت سوژه شما می‌تابد، عکاسی کنید. چراغ‌های شهری و ویترین فروشگاه‌ها، تابلوهای نئونی و... از جمله چیزهایی هستند که در طول روز پیدا نمی‌شوند، بنابراین این فرصت را از دست ندهید.

منبع: www.eyeem.com

بدانیم

کسی کارهای خوب من را نمی‌بیند

> دختری ۱۵ساله‌ام. اگر صبح تا شب هزاران کار خوب انجام بدهم، هیچ واکنشی از بقیه نمی‌بینم ولی خدا نکند که مثلا یک لیوان از دستم بیفتد و بشکند. هیچ‌کس از اذیت کردن من عذاب وجدان نمی‌گیرد.

انسیه برزویی | روان شناس بالینی

ما انسان‌های منحصربه‌فردی هستیم و نیاز داریم همان‌طور که هستیم، مورد پذیرش، محبت و احترام افراد نزدیک خود قرار بگیریم. احساس ارزشمند نبودن و دریافت توجه مشروط از سوی والدین، می‌تواند برای ما بسیار آزاردهنده باشد. این احساس ممکن است ما را به سمت رفتارهای بسیار ایثارگرانه و تلاش افراطی برای جلب توجه و محبت والدین یا برعکس، دوری و فاصله‌گیری از آن‌ها سوق بدهد. برای حفظ تعامل موثر و دوری از رفتارهای آسیب‌رسان، نکات زیر می‌تواند کمک کننده باشد.

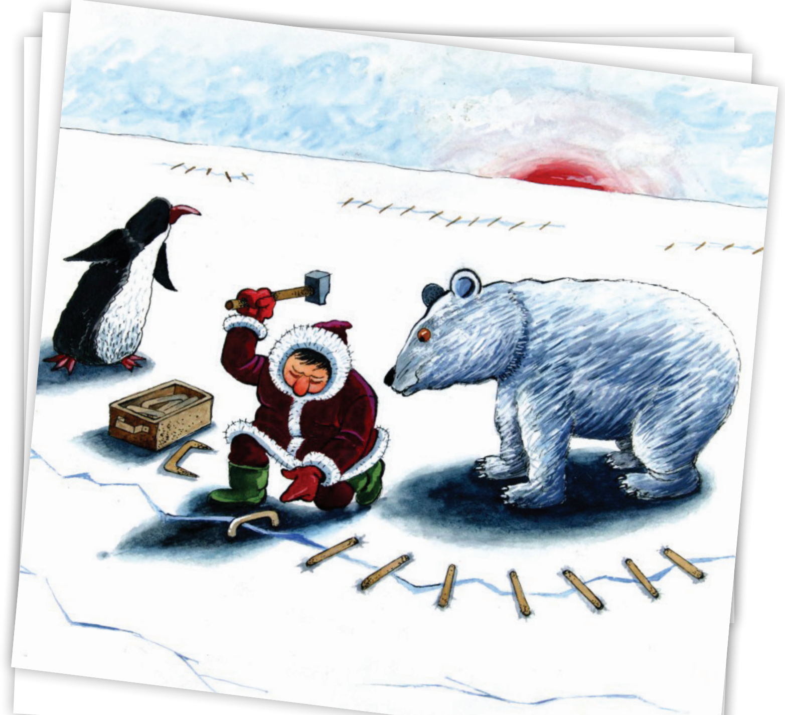
گفت‌وگوی موثر زمانی را که شما و والدین‌تان آرام و متمرکز هستید، برای گفت‌وگو انتخاب کنید. به‌جای این که بگویید قصد دارید درباره بدرفتاری‌های‌شان صحبت کنید و سبب افزایش خشم یا حالتی دفاعی در آن‌ها شوید، بگویید می‌خواهید به‌قصد بهبود رابطه‌تان درباره احساسات ناخوشایند خود گفت‌وگو و سعی کنید آن چه را که در توان شماست و اصلاح آن منطقی به‌نظر می‌رسد، انجام دهید و از آن‌ها هم همین درخواست را داشته باشید. جملات را با «من» شروع کنید و ابتدا از احساسات و سپس از نیازهای‌تان حرف بزنید. مثلا به‌جای گفتن «شما هیچ‌وقت قدر کارهای خوب مرا نمی‌دانید و آزارم می‌دهید» بگویید: «من از این که برای جلب رضایت شما به نتیجه‌ای نمی‌رسم، گیج و سردرگم شده‌ام. فکر می‌کنم تلاش‌هایم بی‌فایده است و این به من احساس نادیده گرفته شدن می‌دهد. نیاز دارم مورد پذیرش و محبت شما قرار بگیرم».

تعیین وظایف اگر چالش‌های شما و والدین‌تان بیشتر به انجام وظایف مربوط به نقش‌های والدینی و فرزندی مربوط است، بهتر است یک بار دیگر این وظایف را بازبینی کنید. شاید انجام برخی کارها از توان شما خارج است، شاید به‌منظور جلب محبت و رضایت والدین‌تان، زمان زیادی را وقف انجام کارهای خارج از وظایف‌تان کرده‌اید یا انتظاراتی که شما و والدین‌تان از یکدیگر دارید، بسیار متفاوت هستند. یک «فهرست انتظارات» تهیه کنید. آن چه را از والدین‌تان انتظار دارید، بنویسید و از آن‌ها بخواهید همین کار را بکنند. سپس هر کدام را که می‌توانید در قبال یکدیگر انجام دهید، سبز رنگ کنید و آن‌هایی را که احساس می‌کنید در توان‌تان نیست، ضربدر بزنید. حالا درباره مواردی که هر یک از شما با علامت ضربدر مشخص کرده‌اید، گفت‌وگو و سعی کنید نقطه مشترکی بیابید که به اصطلاح «نه سیخ بسوزد نه کباب».

تعیین مرزها شما شایسته دریافت عشق و پذیرش والدین‌تان هستید اما کنترل رفتارهای آن‌ها در دست شما نیست. گاهی وقت‌ها گفت‌وگوهای ما به نتیجه مشترکی نمی‌رسد و در این صورت لازم است از مرزها و نیازهای خود مراقبت کنیم. به‌طور دقیق مشخص کنید کدام دسته از رفتارهای والدین‌تان برای شما آزاردهنده است و با قاطعیت و احترام از آن‌ها درخواست کنید این رفتارها را متوقف کنند. می‌توانید برای جلب تعامل آن‌ها، راه‌های جایگزین پیشنهاد دهید؛ مثلا درخواست کنید به‌جای سرزنش، به‌طور شفاف و بدون پرخاشگری با شما صحبت کنند.

حفظ صمیمیت حواس‌تان باشد که قرار نیست گفت‌وگو، بیان انتظارات و روشن کردن مرزها به پرخاشگری، سردی و بی‌احترامی ختم شود. احتمالا زمان‌هایی وجود دارد که با یکدیگر چالش ندارید. در این اوقات، به والدین‌تان نزدیک شوید و بدون قربانی کردن خود، رفتارهای ایثارگرانه و نادیده گرفتن نیازهای‌تان، محبت و قدرشناسی‌تان را ابراز کنید. آن‌ها را در آغوش بگیرید، درباره امور روزمره‌تان صحبت کنید، نظرات‌شان را بپرسید و فضایی مثبت و تعاملی خلق کنید. افزایش کیفیت رابطه صمیمانه با والدین، می‌تواند میزان تنش‌ها و هیجانات منفی را کاهش دهد.

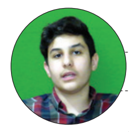
بدون شرح



اثری از: HafizNesiroglu

آثار شما

پنجره باز خیال

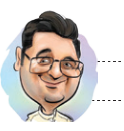


محمدحسین سلطانی | ۱۶ ساله

باران باریده است؛ پاییز، تهران و مهم‌تر از همه معلمی که کسالت دارد و کلاسی که کنسل می‌شود. پنجره، باز انگار خیال فرمانروایی بر اتاقت را در سرش می‌پروراند. دستور می‌دهد باز باشد. باز باز تا بتواند پرده را تا جایی هل بدهد که پرده در خیالش هم به آن جا نرسیده است. آن‌قدر که اگر بیشتر بازش کنی، صدای تَق‌اش را بشنوی. باز کردنش با وجود سرمای پشت پنجره، تصمیم غلطی نیست. حتی وقتی از خواب عصرانه پاییزی بدی بیدار شده‌ای؛ از همان خواب‌هایی که بعد از بیدار شدن، مکان و زمان را درک نمی‌کنی و گیج و منگ یک آه بلند می‌کشی و سرما هم روی سرت آوار می‌شود اما پنجره حق دارد باز باشد که بوی باران در اتاق بپیچد. کسی پنجره‌ها را می‌بیند؟ منظورم از آن دیدن‌هایی نیست که موقع فوتبال، چهارشنبه شب‌ها، لیگ قهرمانان، چشمت به گوشه تصویر می‌افتد و پنجره‌ای را می‌بینی که هیچ سرما و بارانی را توی خانه راه نمی‌دهد؛ «دوجداره، عایق، بهترین کیفیت!». تو اما از آن دوجداره‌های زشت که جای پنجره‌های چوبی قدیمی را گرفته‌اند، خوشت نمی‌آید. همین پنجره باز را دوست داری و حال خوبی را که به تو می‌دهد. این حال خوب از کجا می‌آید؟ ریزش قطره‌های آب؟ همان آبی که هر لحظه در دسترس توست؟ دوستش داری چون از جایی بالاتر از تو می‌آید یا چون زیر آن قطره‌قطره‌ها سرتاپا خیس می‌شوی؟ از ساندکلاود، پلی لیستی را که با وسواس انتخاب کرده‌ای، پخش می‌کنی. تا باران بند بیاید برای بار هزارم به موسیقی گوش می‌دهی و غرق در آسفالت خیس می‌شوی و محو بوی خاک نم خورده‌ای که اگر به شکل نقاشی بود، زیباترین نقاشی جهان می‌شد.

بگونگو

من همون خیلی‌هام که همینم ندارن!



دانیال دایی داوودابنا | طنزپرداز

داداش کوچیکم خیلی ونگ می‌زد، خواهرم به من گفت: «تو باهاش صحبت کن، این که زبون آدمیزاد نمی‌فهمه». منظورش توهین به من بود یا اون؟

منظوری نداشته، می‌خواسته بگه داداش کوچیکت فقط زبون فرشته‌ها حالیش می‌شه و بس. این جوری خودت رو دلداری بده، افسرده نشی.

جوانه جان یک سوال، این اقوام ما که هر روز تقویم و آب‌وهوا رو توی گروه خانوادگی می‌ذارن فکر می‌کنن اگه این کار رو انجام ندن ما خودمون نمی‌دونیم امروز چند شنبه است و هوا چطوریه؟

نه دلیلش اینه که تلگرام، گروه‌های خانوادگی رو که توش تقویم و آب‌وهوا نباشه، مسدود و اعضای گروه رو یکی‌یکی ترور می‌کنه.

رفتم تو مغازه‌ای، فروشنده گفت «چیزی پسند یدین در خدمتم». گفتم «چشم، فعلا فقط می‌خوام نگاه کنم». خلاصه این باهام یارگیری کرد و هر گوشه‌ای که می‌رفتم می‌اومد. می‌خواستم بگم حالا که دفاع پرسپولیس ضعیف شده، می‌شه از ایشون تو خط دفاعی استفاده کرد. سایه‌به‌سایه یار مستقیمش میاد.

اگه تعقیب و گریزش خوبه که برای سریال «هشدار برای کبرا ۱۱» هم گزینه مناسبیه؛ اون‌جا لااقل حقوقش رو به‌موقع می‌گیره.

یک سوال مهم؛ چرا من وقتی می‌خوام علت عصبانیتم رو برای یک نفر توضیح بدم، عصبانی‌تر می‌شم؟

چون عصبانی هستی، برای همین عصبانی‌تر می‌شی و چون عصبانی‌تر شدی علت عصبانیتت رو با عصبانیت میگی و چون با عصبانیت میگی عصبانی‌تر می‌شی. اصلا عصبانیت همین‌طوره. من وقتی حین چت با کسی عصبانی می‌شم، سرعت تایپ کردنم به اندازه میزان عصبانیتم می‌ره بالا.

از همین تریبون عزیز جوانه خدمت تمام نوجوانان عزیز عرض کنم که من همون خیلی‌هام که همین رو هم ندارن. هی از مامان باباتون نپرسین کدوم خیلی‌ها؟

عه، خوشبختم! من جدیدا همکارتون شدم. فعلا همه‌مون همون خیلی‌ها شدیم و روز به‌روز هم به تعدادمون اضافه می‌شه. پس هوای دل و جیب بزرگ‌ترها رو داشته باشیم.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا مدل ۸۵
شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۶۶۱ ج ۸۳
شماره موتور ۱۵۱۵۲۳۰
شماره شاسی S1412285842107
بنام حسین حالتی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۴۸۹/ف

برگ سبز و سند کمپانی برگ خرید موتور سیکلت هوندا ۱۲۵
شماره انتظامی ۶۱۷۷۲-۷۷۴
شماره موتور N2D***125M9520482
شماره تنه 0125N2D946510
بنام رضا حاتم وند مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۶۰۵/ف

برگ سبز خودرو سایپا تیپ SE۱۳۱ رنگ سفید مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۵۴ ایران ۱۱۴ ق ۸۱
شماره موتور M13/6311337
شماره شاسی NAS411100K3535434
بنام آقای محمد مجتبی اخوان فرد مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۶۴۲/و

برگ سبز و سند اتومبیل سمند LX EF7 CNG مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید روغنی
به شماره شاسی naacj۱je۰hf۰۰۰۶۳۹ به شماره موتور ۱۴۷h۰۳۵۲۰۹۱ به شماره پلاک ۴۲ ن ۶۳۵ ایران ۳۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۴۹۶۸۴/ج

برگ سبزخودرو سواری هاچ بک پراید دی ام هاچ بک مدل ۱۳۸۰ به شماره پلاک ۶۳۹ط۷۹ ایران۴۲ وشماره موتور 114969 و شماره شاسی S1442278151603 به نام حسین گریان مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۴۹۶۶۶/ش

سند و کارت خودرو سمند مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۵۸ ق ۳۸
و شماره موتور 12489011310 و شماره شاسی NAACA1CB6AF218906 به نام سید علی موذنی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۶۰۸/پ

برگ سبز، سند و کارت خودرو دوو ریسر مدل ۱۹۹۴
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۶۵ د ۷۳
و شماره موتور 375478 و شماره شاسی 728724
به نام حسین سحابی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۵۵۷/پ

شناسنامه مالکیت سواری پیکان به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۷۵م۲۳ وشماره موتور ۱۲۳۱۷۰۰۵۰۳۰ وشماره شاسی ۷۰۱۰۷۸۴۸ به نام محمد کاظم وزیر نیا مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۶۱۴/ش

برگ سبز خودرو سمند LX EF7 سفید روغنی مدل ۹۲ شماره انتظامی ایران ۳۲- ۴۸۸ ن ۷۷ و شماره موتور 147H0053013 و شماره شاسی NAACJIJCXDF148552 به نام علی اصغر میری صوفی آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۰۴۹۵۷۳/د

برگ سبزخودرو سواری سایپا تیبا مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ۱۴۰ط۷۲۶ ایران ۷۴ وشماره موتور M15/8980179 شماره شاسی NAS811100L5705197 بنام ملیحه مومنی فر مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۴۹۶۵۱/ش

بدینوسیله اعلام می شود کارتکس نقل وانتقالات گواهی عضویت به شماره ۲۳۷ شرکت تعاونی مسکن آزاد جوانان طرقبه به نام رحمان آبیزی مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط است.
۱۴۰۰۴۹۷۱۶/ش

برگ سبزخودرو سواری صبا GTX انژکتور مدل 1384به شماره پلاک 567ج43ایران12 وشماره موتور01179807شماره شاسیS1412284534675 بنام غفار علی زاده مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۰۴۹۷۱۳/ش

اینجانب هادی نوری مالک خودرو رنو ساندرو
به شماره انتظامی 33ی646 ایران 10
شماره شناسایی NAPBSRBYNJ1102428
و شماره موتور K4MC697-W035472
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت پارس خودرو مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۶۶۰/ر

تمام مدارک(برگ سبز سند کمپانی کارت شناسایی و کارت سوخت) موتور سیکلت 200CC شهاب زرد رنگ مدل ۱۳۹۵ به شماره موتور0196NE1454643وشماره شناسایی(VIN)NE1***200K9515650 به شماره پلاک:۲۶۳۹۳- ۷۷۶مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۶۰۴/ش

دفترچه ثبت ساعت اتوبوس به نام آقای جعفر قانعی کاریزی فرزند جمعه به شماره ملی ۰۷۳۰۳۵۸۸۴۴ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۶۱۰/ش

برگ سبز و سند کمپانی سراتو مشکی مدل ۹۴
ایران ۷۴ - ۴۸۵ هـ ۴۷
شماره شاسی NAS621100F1006363
شماره موتور 314290 بنام علی اکبر منصوری راد
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۵۲۶/ف

سند کمپانی سواری هاچ بک ام وی ام ۳۱۵ مدل ۹۷
رنگ سفید به شماره انتظامی ایران۹۸-۳۸۸د۳۳
شماره شاسی NATFBAMD8J1058013
شماره موتور MVM477FJAJ069166
بنام محسن غلامی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۶۰۹/ف

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ سفید مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۹۱۸ص۴۶ به شماره موتور ۵۱۳۲۱۰۶ وشماره شاسی 411100E3663949به نام احمد رضا شاه قاسی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۶۰۷/ش

اینجانب مهدی میرزایی نهر خلجی
مالک خودرو تندر ۹۰ مدل ۹۵ رنگ سفید
به شماره انتظامی ایران ۱۳ - ۴۳۳ س ۸۷
و شماره شاسی NAALSRALDGA253374
شماره موتور 100019606RR155697
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۴۵۰/ف

کلیه اسناد رسمی و شناسنامه مالکیت اتومبیل هیوندا سوناتا مدل ۲۰۰۹به شماره ۲۲۴د۲۳ایران ۱۲ به نام مجتبی قیصری غلامی به شماره موتور G4KE8862090 و شماره شاسی KMHEU41DP9A556959 مفقود گردیده‌است
۱۴۰۰۴۹۵۱۹/ر

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۵
شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۲۱۵ هـ ۹۱
شماره موتورM13/5612409
شماره شاسی NAS431100G5866251
بنام محمد علی تکلو ثالث مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۴۰۸/ف

برگ سبز خودرو لیفان X60-AT مدل ۹۶
به شماره انتظامی ۷۴ایران۱۲۹ص۹۷
و شماره موتور LFB479QL170390034 و شماره شاسی NAKSG4328HB140916 به نام سیده سارینا تنهائی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۵۴۵/پ

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه آقای مصطفی بزر کار فرزند حسن با تسلیم دو برگ گواهی نامه مصدق مدعی است سندمالکیت(کاداستری)ششدانگ پلاک ۵۲۳ فرعی از ۱۵۰-اصلی واقع در بخش ۲ طبس(روستای مرغوب)به شماره چاپی ۳۱۸۲۷۳-ج۹۸که در صفحه-دفتر املاک الکترونیک ۱۹۵۵ -۱۳۹۹ ذیل شماره-بنام وی صادر و تسلیم گردیده است. به علت جابجایی وسایل مفقود و تاکنون پیدا نشده است از این اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده،لذا به موجب تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰-آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک مراتب طی یک نوبت آگهی و به اطلاع عمومی رسانیده می شود تا هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله اعلام نماید.
در غیر این صورت پس از گذشت مهلت مذکور نسبت به پلاک مورد تقاضا سند مالکیت المثنی نوبت اول صادر و به مالک تسلیم خواهد شد.
معاملاتی که به حکایت سند ثبتی و اظهار مالک در سند مالکیت و ثبت و صفحه دفتر املاک قید و سند مالکیت بنام مالک فوق الذکر صادر و تسلیم گردیده به قوت خود باقی و سلسله نقل و انتقالات بعدی ندارد.
تاریخ انتشار:۱۴۰۰/۰۹/۱۱
غلامرضا کدخدائی
۱۴۰۰۴۹۶۳۲/ج

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن یاران سلامت قوچان
تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۱۱
بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می رساند مجمع عمومی عادی نوبت دوم در ساعت ۱۶ روز شنبه مورخه ۱۴۰۰/۹/۲۷ در محل قوچان: ابتدای جاده نوروزی، تالار قصر برگزار می گردد. از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم در خصوص موضوعات زیر در جلسه شرکت فرمایید.در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد می تواند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت در ساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید . لکن هر عضو می تواند حداکثر سه وکالت و هر غیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.
دستور جلسه:
۱-گزارش هیئت تصفیه
۲-گزارش ناظر تصفیه
۳-طرح و تصویب صورت های مالی سال های ۱۳۹۲ لغایت ۱۳۹۹
۴-تمدید مدت زمان تصفیه
۵-تعیین تکلیف دارایی ها و موجودی بانکی
۶-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۰
۷-انتخاب سه نفر هیئت تصفیه و ناظر تصفیه
تذکر: کلیه کاندیدهای هیئت تصفیه و ناظر باید حداکثر ظرف مدت یک هفته پس از انتشار این آگهی درخواست کتبی خود را به همراه مدارک لازم به دفتر شرکت تعاونی (آقای امیدی) تحویل داده و رسید دریافت نمایند تا قبل از مجمع سایر مراحل قانونی طی شود.
هیئت تصفیه شرکت تعاونی مسکن یاران سلامت قوچان
۱۴۰۰۴۹۶۴۸/ش

مزایده مرحله دوم – نوبت دوم بهره برداری جایگاه CNG
شهرداری گلبهار به استناد بند سه مصوبه شماره ۱۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۱ شورای اسلامی محترم شهر در نظر دارد بهره برداری از جایگاه سوخت گاز خودرو CNG واقع در رمپ خروجی گلبهار حاشیه جاده چناران – مشهد را به بخش خصوصی برای مدت یکسال شمسی واگذار نماید لذا از کلیه شرکت ها و پیمانکاران واجد صلاحیت و شرایط لازم و مورد تایید شرکت ملی فرآورده های نفتی استان خراسان رضوی که دارای نیروی انسانی با گواهی آموزش تخصصی مرتبط در این زمینه می باشند دعوت می گردد از تاریخ درج نوبت دوم آگهی حداکثر ظرف مدت ده روز کامل به سامانه ستاد به آدرس www.setadiran.irمراجعه و اسناد مزایده دریافت نمایند . ضمنا کارشناس امور قراردادها با شماره تلفن ۰۹۱۵۱۱۸۶۳۴۱ آماده پاسخگویی به شرکت های محترم در اوقات اداری در این رابطه می باشد.
سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج می باشد.
هزینه دو نوبت آگهی مزایده به عهده برنده مزایده می باشد.
علیرضا اصغری
شهردار گلبهار
۱۴۰۰۴۸۱۶۰/ش

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

پروانه مسئول فنی مرحومه هانیه محمد حسین پور ترشیز فرزند حسین به شماره ۹۲۰/۹۹/۱۳۰۳۹۰ مربوط به خانه فرزندان شکوه مهر ۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
موسسه خیریه بوستان شکوه مهر
۱۴۰۰۴۹۷۱۰/م

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ ۲
مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۲۳ ص ۴۳
به شماره موتور 10FSJ54461962 به شماره شاسی ۸۲۶۳۰۵۱۶ بنام حمید قدیمی نقندر
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۶۸۸/م

برگ سبز سواری پژو تیپ پرشیا مدل ۱۳۷۹ به رنگ مشکی – معمولی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۲۳ ق ۷۳ به شماره موتور 3001012 به شماره شاسی IN0079803873 بنام اینجانب ماندانا یوسفی حکم آباد فرزند اصغر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۰۴۹۷۲۸/م

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو چری وینا مدل ۹۱ روغنی سفید به شماره پلاک ۷۶۱ م ۷۱ ایران ۱۲ به شماره موتور SQR477FAFBJ00005 و شماره شاسی NANKGFXHY95002811 به نام محمد حسین کلاته مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۰۴۹۵۸۴/م

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۹۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۷۳۸ ب ۷۶
به شماره موتور M۱۵/۸۳۴۹۵۹۳ به شماره شاسی ۸۱۱۱۰۰G۵۷۲۱۱۳۶ بنام مجید جامی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۰۴۹۶۶۸/م

شناسنامه مالکیت سواری پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۵۷م۸۱ وشماره موتور 10FSF94131677 وشماره شاسی ۸۱۶۳۲۲۲۹ به نام حمید مددی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۰۴۹۶۱۹/ش

اینجانب محسن باقری مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۳۶۱ د ۴۶ ایران ۳۶ به شماره موتور ۲۲۵۶۸۲۱۶۰۸۳ و شماره شاسی IN82015760 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است . لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۵۹۳/م

اینجانب ماندانا یوسفی حکم آباد
مالک خودرو پرشیا
به شماره موتور 3001012
و شماره شاسی IN0079803873
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۷۳۰/م

اینجانب جواد شبانی ارمکی مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۸۶ ی ۹۳ به شماره شاسی ۸۰۸۰۲۰۶۵ و شماره موتور ۲۲۸۲۸۰۰۲۳۰۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۰۴۹۷۱۱/م

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
فراخوان مناقصه عمومی خرید خودرو سواری
شهرداری چناران در نظر دارد فراخوان مناقصه عمومی خرید یکدستگاه خودرو سواری پژو پارس سفید رنگ دوگانه سوز مدل ۱۴۰۰ به شماره ۲۰۰۰۰۹۳۴۳۹۰۰۰۰۱۱ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
–تاریخ انتشار فراخوان: ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۰
–مهلت دریافت اسناد فراخوان: تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۶
–مهلت ارسال پیشنهادات: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۷
–زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۸ در محل دفتر شهردار
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه بانکی و یا فیش نقدی به مبلغ ۳۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال در وجه شهرداری چناران
ضمناً وجه خودرو بصورت ۵۰٪ نقداً و الباقی طی دومرحله (دو ماه) پرداخت می گردد.
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه : استان خراسان رضوی – شهرستان چناران – ابتدای بلوار طالقانی – ساختمان شهرداری چناران تلفن: ۴۶۱۲۶۵۴۴ – ۴۶۱۲۷۳۴۰ – ۰۵۱
حمید رضا داورزنی –شهردار چناران
۱۴۰۰۴۹۶۸۶/ش