گالری

مار ماهی موری با بدن شفاف

عکس از: Live Science

رفقا سلام!
سلام و صد سلام خدمت رفقای جوانه! امروز باید تولد همه دوستان شهریوری رو تبریک بگیم، همین طور که می‌دونین اول شهریور بزرگداشت ابوعلی سینا دانشمند بزرگ کشورمون و روز پزشک هم هست. ما قدردان پزشکان خوب سرزمین‌مون هم هستیم و امیدواریم اگه شما هم فن پزشکی هستین به این رشته برسین.
شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۰۴۳۹۴۰۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۱۳۷۶۳۴۰۰۰

اطلاعات عمومی

آیا لبه و ماده کیهان قابل رصد کردن است؟

طولانی بودن قطر کیهان، وجود ماده تاریک و همین‌طور نظریات کوانتومی مثل واقعیت‌های ممکن، باعث می‌شود ما فقط بتوانیم بخش بسیار ناچیزی از ماده گیتی را رصد کنیم که همان هم شگفت‌انگیز است

پاسخ به جذاب‌ترین سئوالات نجومی، بخش اول

صابری | طی سال‌های اخیر و با پیشرفت شگفت‌انگیز فناوری‌های نجومی مثل تلسکوپ جیمز وب و تحلیل سریع داده‌هایش، دانشمندان از عظمت کیهان متحیر شده‌اند. اما هر چه در عظمت گیتی پیش می‌رویم برنادانسته‌های مان افزوده می‌شود. سوال بزرگ این است که چه‌مقدار از کیهان را می‌توانیم رصد کنیم؟ باورش سخت است همه عظمتی که با داده‌های جدید پیش روی ماست بخش بسیار ناچیزی از کیهان است. اما چرا ابزارهای ما قابل به رصد تمام کرانه و ماده گیتی نیست؟

مشکل از ابزار نیست

تصور کنید ما بهترین تلسکوپ‌ها را داشته باشیم، مشکل این است که جهان قابل مشاهده برای ناظری که روی زمین قرار دارد بسیار محدود است. پیش بینی می‌شود فقط کیهان حدود ۹۳ میلیارد سال نوری باشد. در حالی که عمر آن کمتر از ۱۴ میلیارد سال است. برای همین اگر جرمی فاصله‌ای دورتر از ۱۴ میلیارد سال نوری داشته باشد هنوز نور شن فرصت رسیدن به ناظری را که روی زمین هست پیدا نکرده و با توجه به قطر کیهان می‌توان فهمید جهان غیر قابل مشاهده چه گستره عظیمی دارد.

جهانی کروی با مرکزیت ناظر

جهان قابل مشاهده تعریفی نسبی است که بستگی به محل قرار گرفتن ناظر دارد و برای هر ناظری در هر جای کیهان مجزا تعریف می‌شود. این جهان نیست کاملا کروی است و مرکز این کره هم محل قرار گرفتن ناظر است. با این اوصاف امکان رصد کیهان برای ناظری که در مرکز این کره است به اندازه عمر جهان است. به این موضوع «افق کیهان‌شناسی» هم می‌گویند و بیشینه فاصله‌ای است که ذرات نور می‌توانند به سوی ما بیایند. حالا اگر به طور مثال یک ناظر ۳ میلیارد سال نوری از ما دورتر باشد افق کیهان شناسی برای او بسیار متفاوت‌تر است و می‌تواند نوری از بستر کائان دریافت کند که برای ما قابل رصد و مشاهده نیست.

آیا می‌توان به انتهای کیهان رسید؟

همان‌طور که گفتیم جهان قابل مشاهده ربطی به فناوری ندارد و چالش اصلی محدودیت فیزیکی سرعت نور است. نوری که در اتاقش سریع‌ترین ذرات جهان محسوب می‌شوند. با این حال حتی با سرعت نور هم نمی‌توان به لبه کیهان رسید چون انبساط جهان ادامه دارد و پیش می‌رود و با بالاترین سرعت هم نمی‌توان به لبه آن رسید. حتی اگر فرض کنیم کیهان لبه یا کرانه‌ای هم داشته باشد، هرچند فیزیکی‌ها هم معتقدند انبساط جهان به شکل باد شدن یک بادکنک نیست و در درون خودش و با الگویی پیچیده منبسط می‌شود. حتی اگر این دیدگاه هم درست باشد باز هم نمی‌توان لبه‌ای برای آن متصور شد.

آیا ماده تاریک قابل رصد است؟

طبق بسیاری از نظریه‌ها ۹۵ درصد جرم جهان متشکل ماده تاریک است یعنی همین تمام کیهانی که بخش کمی از آن برای ما قابل مشاهده است هم حدود ۵ درصد جرم ماده‌شان جزء تشکیل می‌دهد و بخش بسیار آن ماده تاریک است که قابل رصد نیست و فعلا ماهیت آن برای ما قابل درک نیست. حالا بهتر در باره ابعاد جهان، حجم ماده قابل رصد و... می‌دانیم و با این حال باز هم دنیای علم از این فراتر رفته و حتی نظریاتی مبنی بر چند جهانی مطرح می‌شود که پایه در آن می‌تواند آزمایش‌هایی طراحی شود و اگر بتوانیم سرعت هم نمی‌توان به لبه آن رسید. بهتر بدانیم که شاید هفته‌های بعدی بیشتر به آن پرداختیم. راستی اگر شما هم سئوال نجومی داشتید می‌توانید با پیامک به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ با ما در میان بگذارید. فقط اولش بنویسید برای جوانه.

کلاس زبان

هم‌معنی

To chew out
به شدت سرزنش کردن/توبیخ کردن

مثال:
His dad chewed him out after seeing his poor grades.

ترجمه: پدرش پس از دیدن نمرات پایین او، سرزنشش کرد.

Go Ballistic
به شدت عصبانی شدن/از کوره در رفتن

مثال:
Passengers were going ballistic about the delays.

ترجمه: مسافران به خاطر تاخیرها عصبانی شده بودند.

مسیر

ویترای؛ هنر پرحوصله‌ها روی شیشه

درباره سختی و شیرین هنر ویترای که بیش از هزار سال قدمت دارد و با خلاقیت می‌توان از آن یک ترکیب برنده ساخت

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

● من کی‌ام؟

شیرین صنعتی هستم ۳۶ ساله. حدود ۸ سال است که به صورت حرفه‌ای ویترای کار می‌کنم. البته ویترای شغل اصلی من نیست و آن را در کنار کار اولم که تدریس هوش مصنوعی در دانشگاه است، دنبال می‌کنم.

● در رشته هنری ویترای چه خبر است؟

ویترای هنر نقاشی روی شیشه است که این روزها هر مخاطب است و الان روی آینه، سفال و هر سطحی که بتوانید زیرسازی آن را انجام دهید، اجرا می‌شود. از ظرف و ظروف ساده و پذیرایی گرفته تا در و پنجره و خیلی جاهای دیگر می‌توان از ویترای استفاده کرد. ویترای رنگ مخصوص خودش را دارد که به آن رنگ ویترای می‌گویند و از نظر غلظت، شبیه آب است. به خاطر همین غلظت وقتی می‌خواهید طرحی را پیاده کنید این رنگ به راحتی روی سطوح جابه‌جا می‌شود و بعضی از خمیر دوگیری برای اجرای طرح‌شان استفاده می‌کنند. در واقع همان جاهایی که در نقاشی معمولی با مداد می‌کشیم در ویترای آن مرزها را با خمیر دوگیری می‌کنیم تا رنگ‌ها حرکت نکنند و از آن مرز بیرون نزنند. اما حرفه‌ای‌ترش این است که ویترای را بدون دوگیری انجام دهیم. البته باید خیلی تیجر داشته باشید تا رنگ‌ها را طوری کنترل کنید که از محدوده خودشان خارج نشوند. از فرم نیفتند و با هم ترکیب نشوند.

● برای ورود به ویترای، مهم است که طراح خوبی باشیم؟

من از اول نقاشی ام خوب نبود. یعنی زمانی که مدرسه می رفتم فکر می کردم یکی از ضعیف‌ترین درس‌هایم نقاشی است اما ویترای نقاشی پشت شیشه است. یعنی برای اجرا طرح، ابتدا طرح باید می‌کشد تا بخواهید کار هنری که قابل عرضه است را روی سفال و آینه هم طرحی داشته باشید آن طرح را با کاربن انتقال می‌دهید. حالا هرچقدر طراحی‌ات خوب باشد برای ویترای باید حتما طرحت را پشت شیشه بگذاری و طوری نیست که از اول خودت شروع کنی به طراحی. البته من بعد از اینی که چند طرح را پیاده کردم متوجه شدم هرچقدر که جلو بروی طراحی‌ات بهتر می‌شود.

● در این هنر چه سختی و شیرینی‌هایی وجود دارد؟

وقتی به کاری علاقه داشته باشید هیچ‌وقت به ارتیان سخت نیست و حتی از وقت استراحت‌تان برای آن کنار می‌گذارید. من وقت‌هایی که از کار اصلی‌ام خسته می‌شوم و می‌خواهم استراحت کنم، می‌نشینم پای ویترای و واقعا لذت‌بخش است. خیلی به آدم آرامش می‌دهد و به من خیلی هم خوش می‌گذرد. من همیشه می‌گویم هر چقدر درس و رشته دانشگاهی‌تان خوب باشد یک هنر را به عنوان دست‌آویز در صفحای طولانی انتظار می‌کشند تا بتوانند طعم بی‌نظیر این پیتزا را تجربه کنند. اولین مدل پیتزا مارینارا است که با گوجه و ادویه سرو می‌شود و دیگری معروف‌ترین پیتزای ایتالیا که با نام مارگاریتا شهرت دارد و از اسم ملکه ایتالیا الهام گرفته شده است. او در طول سفرش به ناپل، به این پیتزا علاقه‌مند شد. رنگ‌های پیتزا مارگاریتا را برگزیدند و هم‌اکنون است و از گوجه، پنیر موتزارلا و ریحان تهیه می‌شود. پیتزاهای «دا مبتل» در اجاقی چوب‌سوز پخته می‌شوند تا زمانی که لبه‌های آن‌ها قرمز و برشته شود. بنابراین پیتزای ناپولی نه تنها نشان دهنده یک غذای سنتی است، بلکه نمادی از فرهنگ و اشتیاق ناپلی‌ها به غذاهای خوب است.

[...]

وقت‌هایی که از کار اصلی‌ام خسته می‌شوم و می‌خواهم استراحت کنم، می‌نشینم پای ویترای و واقعا لذت‌بخش است. من همیشه می‌گویم هر چقدر درس و رشته دانشگاهی‌تان خوب باشد یک هنر را به عنوان دست‌آویز در صفحای طولانی انتظار می‌کشند تا بتوانند طعم بی‌نظیر این پیتزا را تجربه کنند. اولین مدل پیتزا مارینارا است که با گوجه و ادویه سرو می‌شود و دیگری معروف‌ترین پیتزای ایتالیا که با نام مارگاریتا شهرت دارد و از اسم ملکه ایتالیا الهام گرفته شده است. او در طول سفرش به ناپل، به این پیتزا علاقه‌مند شد. این رنگ‌های پیتزا مارگاریتا را برگزیدند و هم‌اکنون است و از گوجه، پنیر موتزارلا و ریحان تهیه می‌شود. پیتزاهای «دا مبتل» در اجاقی چوب‌سوز پخته می‌شوند تا زمانی که لبه‌های آن‌ها قرمز و برشته شود. بنابراین پیتزای ناپولی نه تنها نشان دهنده یک غذای سنتی است، بلکه نمادی از فرهنگ و اشتیاق ناپلی‌ها به غذاهای خوب است.

[...]

قلعه تخم مرغ قدیمی‌ترین بنای ناپل توسط شاعر معروف ویرژیل نام‌گذاری شد

ناپل، شهر تاریخی با طعم پیتزاهای خوشمزه

ناپل یا ناپولی به ایتالیایی سومین شهر بزرگ ایتالیا بعد از رم و میلان است که حدود یک میلیون نفر جمعیت دارد. این شهر در ابتدا توسط یونانی‌هایی ساخته شد که به این منطقه مهاجرت کرده بودند و به تدریج این شهر را به وجود آوردند.

در داخل ناپل بناها و آثار ارزشمند معماری و تاریخی بسیاری موجود است به همین دلیل در سال ۱۹۹۵، بافت قدیمی شهر در میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. «قلعه تخم مرغ» قدیمی‌ترین بنای ناپل توسط شاعر معروف ویرژیل نام‌گذاری شد، کسی که گفته می‌شود یک عدد تخم مرغ را زیر پی قلعه قرار داده است. بر اساس افسانه‌ها تا جایی که این تخم مرغ سالم باقی بماند، شهر نیز بر پر بلایا محافظت خواهد شد! این قلعه قرن دوازدهمی که روی دماغه‌ای در کنار دریا واقع شده است به دلیل چشم‌انداز زیبا، نقش گیر، ارزش بازدید دارد.

رنگ‌ها در ناپل روشن‌تر به نظر می‌رسد و عطر پیتزا چیزی که ناپلی‌ها مدعی هستند آن را اختراع کرده‌اند، در هوا می‌پیچد. پیدایش پیتزای ناپلی به قرن هجدهم برمی‌گردد، زمانی که کشاورزان آن را با مواد ساده‌ای مانند آرد و میلان که توسط فرنگی، روغن زیتون، ریحان و موزارلا تهیه می‌کردند. پیتزا یک غذای فقیر، اما خوشمزه و مغذی در نظر گرفته می‌شد که به سرعت در بین مردم طرفدار پیدا کرد. امروزه پیتزای ناپلی به عنوان یک غذای ممتاز در نظر گرفته می‌شود، تا جایی که در سال ۲۰۱۷ توسط یونسکو به عنوان میراث فرهنگی ناملموس بشریت شناخته شد.

پیتزا فروشی در ناپل بیشتر شبیه پخت بهترین پیتزا را در ایتالیا دارد. روزانه محلی‌ها و گردشگران در صف‌های طولانی انتظار می‌کشند تا بتوانند طعم بی‌نظیر این پیتزا را تجربه کنند. اولین مدل پیتزا مارینارا است که با گوجه و ادویه سرو می‌شود و دیگری معروف‌ترین پیتزای ایتالیا که با نام مارگاریتا شهرت دارد و از اسم ملکه ایتالیا الهام گرفته شده است. او در طول سفرش به ناپل، به این پیتزا علاقه‌مند شد. این رنگ‌های پیتزا مارگاریتا را برگزیدند و هم‌اکنون است و از گوجه، پنیر موتزارلا و ریحان تهیه می‌شود. پیتزاهای «دا مبتل» در اجاقی چوب‌سوز پخته می‌شوند تا زمانی که لبه‌های آن‌ها قرمز و برشته شود. بنابراین پیتزای ناپولی نه تنها نشان دهنده یک غذای سنتی است، بلکه نمادی از فرهنگ و اشتیاق ناپلی‌ها به غذاهای خوب است.

دور دنیا

سینما و تئاتر

یک فیلمنامه تصویری از همه چیز در استوری برد!

استوری‌بوردها برای تولید یک پویانمایی راه درازی در پیش دارند و «استوری برد» یا همان فیلم‌نامه تصویری یکی از خان‌های این راه است. استوری برد، اولین نمونه تصویرسازی شده از پروژه‌ای است که در نهایت به فیلم، سریال، پویانمایی، تبلیغات یا بازی‌های رایانه‌ای تبدیل می‌شود. البته هر کدام از این فرم‌ها، تفاوت‌ووبژگی‌های خاص خودش را دارد؛ اگر اهل طراحی هستید و دوست دارید استوری برد را بیشتر بشناسید کارگاه این هفته حسابی کمک‌تان می‌کند.

● کشف بهترین حالت‌ها و زاویه‌ها

داستان در استوری برد به کمک تصاویر پشت سر هم روایت می‌شود. این تصاویر معمولا بخش‌های کلیدی داستان هستند و به طور مستقیم از فیلمنامه استخراج می‌شود. هنرمند طراح استوری برد، در زمینه طراحی شخصیت، سینماتوگرافی، طراحی صحنه و انیمیشن تجربه و آگاهی دارد و فهم بازیگری، حرکات مختلف و حتی خواندگی می‌تواند به او کمک کند. پنل‌های استوری برد (کادرهای طراحی) به صورت گرافیکی هر صحنه از هر سکانس را تصویرسازی می‌کند. این تصویرسازی شامل نحوه حرکت دوربین، دیالوگ، جلوه‌های ویژه، موسیقی و زمان‌بندی است. در متن یک فیلمنامه، معمولا پیشنهادهای خاصی از حرکات دوربین ارائه می‌شود، با این وجود، طراح استوری برد می‌تواند در آن دست برده و آن را تزیین و زیباتر کند. در اصل، هنرمند استوری برد نسخه اولیه فیلم را تهیه می‌کند. در این مرحله همه آزمایش‌ها روی داستان و همه اجزای آن اعمال می‌شود و تیم تولید، نمونه‌ها و گزینه‌های مختلفی را برای پیدا کردن بهترین حالت کشف می‌کند.

● مراحل طراحی یک استوری برد

همان طور که گفتیم استوری بوردها ساخته می‌شوند تا به ساخت فیلم، بازی یا رایانه‌ای یا پویانمایی کمک کنند.

طراحی | بعضی استوری بردها نمایشی هستند و چگونگی نمایش را نشان می‌دهند. بنابراین باید دقیق و خوب طراحی شوند. همین طور باید یک طراحی ساده و همه‌فهم داشته باشند. یکی از تکنیک‌های حیاتی برای طراحی استوری برد، استفاده از تضاد و سایه در طراحی خلق کنید. طرحت اگر خراب شود دوباره باید همه چیز را پاک کنی و از اول همه چیز را اجرا کنید. شاید صفر تا صد یک شلاب دیوار کوب ویترای، یک هفته طول بکشد. بعضی بچه‌ها که آموزش می‌بینند و اولین شلاب دیوار کوب‌شان تمام می‌شود، می‌گویند حالا این را کجا بفروشیم؟ باید وقت بگذارید، حوصله کنید و دنبالش باشید. این جور نیست که خیلی زود نتیجه آن را ببینید.

● چه چیزی در این هنر باعث می‌شود از بقیه جلو بیفتید و در آن موفق شوید؟

ویترای هنری است که می‌توانید خلاقیت‌های زیادی در آن داشته باشید. یعنی پیش هر استادی بروید و هر چقدر حرفه‌ای باشد باز یک سری روش و نکته‌ها وجود دارد که خودتان حین اجرا متوجه می‌شوید و می‌بینید روش‌های دیگر هم می‌توانید برای خودتان خلق کنید. برای همین است که ویترای تکراری نمی‌شود و از دوره‌های خیلی دور در ایران تا الان وجود داشته است. هر هنرمندی در آن یک تکنیک و روش جدید آورده است. وقتی دانشجوی رشته کامپیوتر بودم یک استاد داشتیم که می‌گفت بعد از دانش‌آموختگی در این رشته تنها یک چیز یاد می‌گیرید و این است که چطور یک چیز را یاد بگیرید. در مورد ویترای هم همین طور است. یاد می‌گیرید چطور اجرا کنید، چطور به دنبال طرح مورد نظرتان باشید، چطور آن را روی سطح‌های مختلف پیاده کنید. اگر به این کار علاقه‌مند باشید پنج، شش ماهه اصول اولیه این کار را کنار استاد یاد می‌گیرید و برای موفقیت‌تان تلاش می‌کنید.

بدون شرح

اثری از: Maria Plotena

پیشنهاد

مجموعه داستان‌های شل سیلور استاین

نویسنده و تصویرگر: شل سیلور استاین
مترجم: رضی خدادادی (هیرمندی)
انتشارات: هوای تازه

عفت زینلی | روزنامه نگار

بیشتر ما داستان «درخت بخشنده» را شنیده‌ایم. این داستان مشهورترین اثر شل سیلور استاین است. در این کتاب علاوه بر درخت بخشنده، داستان‌های «یک زرافه و نیم»، «کی کرگدن ارزان می‌خواهد؟»، «در جست‌وجوی قطعه گمشده»، «آشنایی قطعه گمشده» با دایره بزرگ» و «سرگذشت لافکادیو، شیری که جواب گلوله داد» را می‌خوانیم.

تصاویر کتاب بسیار هنرمندانه هستند و در درک بهتر داستان‌ها به ما کمک می‌کنند. نثر کتاب بسیار ساده، صمیمی و لذت‌بخش است.

در داستان درخت بخشنده، داستان درختی را می‌خوانیم که بی قید و شرط به پسر بچه‌ای علاقه دارد و تا جایی که می‌تواند همه چیز خود را به پسر می‌بخشد.

«یک زرافه و نیم» در مورد اتفاقات و ماجراهایی است که ممکن است برای یک زرافه پیش بیاید.

«کی کرگدن ارزان می‌خواهد»، بازبان طنز مزایا و معایب داشتن یک کرگدن را بررسی می‌کند.

«در جست‌وجوی قطعه گمشده»، دایره‌ای به دنبال قطعه گمشده خود می‌گردد و دوقطعی بعد از ماجراهای مختلف آن را پیدا می‌کند متوجه می‌شود با وجود او دیگر نمی‌تواند آواز بخواند و حرف بزند.

«آشنایی قطعه گمشده با دایره بزرگ»، داستان قطعه‌ای است که احساس می‌کند بخشی از یک دایره است و دنبال آن دایره می‌گردد.

داستان «لافکادیو» در مورد شیری است که به یک تیرانداز حرفه‌ای تبدیل می‌شود و اتفاقات جالبی را تجربه می‌کند.

آثار شما

هیئت کوچک‌ترها

محمدحسین احمدیان | ۱۱ ساله از یادکشت

یکی از مهم‌ترین علاقه‌های من، رفتن به هیئت بود. دروغ چرا! دلم می‌خواست همه پچه‌های هم‌سن‌وسال خودم را جمع کنم و مدیریت‌شان کنم؛ چطور بنشینند. بلند شوند و با هیئت هم‌راهی کنند. تازه سنم دو رقمی شده بود.

سنی که با بادمبیله می‌گفت: «بذار ۱۰ سالت بشه!» آن وقت یک فکری برات می‌کنم تا در هیئت کمک کنی!» شروع دهه اول محرم دو سال پیش بود و من منتظر رسیدن همچین موقعیتی بودم. خیلی خیلی دلم می‌خواست با غرور وسط حسینیه بایستم و میان داری کنم. نزدیکی غروب روز اول محرم بود. پیراهن جدید مشکی‌ام را، اتو و آستینش را مثل باتا تا زدم. شال عزا را دور گردنم انداختم و دفتر نوحه‌ها و میکروفن بابا را به دست گرفتم. با پیکان سفیدش که فکر می‌کنم خیلی مدلش بالا نباشد ولی ماشین کار را اندازه‌ی بود به طرف حسینیه حرکت کردیم. پچه‌ها با ذوق و شوق آمده بودند و بالا و پایین می‌دویدند. پیش خودم گفتم: باید گره را دم حجله بکشم.

اخمی کردم و روبه همه پچه‌ها گفتم: مسابقه نیست بها... هیئته! پچه‌ها کمی ساکت شدند و دوباره دادو بیداد و شیطنت را از سر گرفتند. خلاصه داخل حسینیه را بزرگ ترها از قبل، آماده کرده بودند.

بابا همه‌مان را صدا زد و به هر کسی مسئولیتش را گفت اما با من را نادیده گرفته بود یا فراموش کرده بود. پرسیدم: بابا من چه کار کنم؟ گفت: تو برق را خاموش و روشن کن. احترام زیادی برای بابا قائل بودم اما حسابی توی ذوقم خورد و در دلم گفتم، آخه اینم شد کار پدر من؟! وقتی برمی‌گشتیم بابا ناگهانی به قیافه عبوسم انداخت و پرسید: چقدر امام حسین(ع) را دوست داری؟ گفتم: خیلی زیاد. گفت پس می‌دونی که در مجلس امام حسین(ع) هر کار کوچکی دیده می‌شه. من از آن سال منتظر محرم؛ حتی اگر در هیئت فقط کلید را بخواهم خاموش و روشن کنم.

چطور با تغییرات دوران بلوغ کنار بیاییم؟

دوران بلوغ با همه چالش‌هایش یک موضوع مهم دارد که نوجوان‌ها نمی‌توانند راحت با آن کنار بیایند. خیلی از ما در نوجوانی با ظاهر و قیافه خود به مشکل اساسی می‌خوریم و تغییرات ظاهری در بلوغ اعتمادبه‌نفش ما را کم می‌کند. می‌خواهیم به کمک سایت betterhelp راهکارهایی برای حل این موضوع بدهیم.

قبول کنید که جلوی تغییر را نمی‌شود گرفت | قبل از هر چیز به عنوان اولین اقدام، باید قبول کنید که تغییرات ظاهری در دوران بلوغ کاملا طبیعی است و جزوی از رشد انسان است.

قدم‌های کوچکی برای بهبود ظاهرتان بردارید | هر چند تغییرات دوران بلوغ را نمی‌توان متوقف کرد، اما می‌توان آن‌ها را تا حدی کنترل کرد. برای مثال داشتن روتین پوستی، استفاده از محصولات مراقبتی ضدجوش و حتی پوشیدن لباس‌هایی که به شما اعتماد به نفس می‌دهد بخشی از این راهکار است.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید | مقایسه خود با دیگران یکی از اشتباهاتی است که هر نوجوان می‌تواند انجامش دهد. شبکه‌های اجتماعی نیز به این احساس دامن زده‌اند. یادتان باشد که تصویر افراد در شبکه‌های اجتماعی در ۹۰ درصد مواقع واقعی نیست و هزار نوع فیلتر و تغییرات دارد.

با افرادی که به شما حس خوب می‌دهند، وقت بگذرانید | سعی کنید دوستان خود را از میان افرادی پیدا کنید که به شما اعتماد به نفس می‌دهند، شما را برای رشد تشویق می‌کنند و کاری می‌کنند که منفی‌نگری نسبت به ظاهر خود را فراموش کنید.

دیگران را بشنوید و به آن‌ها کمک کنید | اهمیت دادن به دیگران، کمک کردن به آن‌ها در امری مهم، گوش دادن به آن‌ها، دلسوزی کردن برای آن‌ها و حتی آموزش دادن چیزی به بقیه، می‌تواند رضایت شما را نسبت به خودتان افزایش دهد. حس مفید بودن بدون شک می‌تواند برای شما لذت‌بخش باشد، پس حتما آن را تجربه کنید.

برگ سبز سواری پژو ۲۰۵-TU5 به شماره ۷۵۵-۵۵۸ تاکسی- مالیک صادره از ۱۳۹۱ به شماره ۱۱۹۵۸ و ۱۳۹۵۰۱ به شماره ۱۳۹۵۰۱ بانک شهری MMM316YGA9A9A8R به نام ... ش ۵۹۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز سواری وی ام ۵۵۰ مدل ۹۴ رنگ سفید روغنی به ش انتظامی ۲۵-۹۴۲ و ۱۵-۱۳۹۴ به شماره موتور ۰۰۳۲۲۰ به شماره شاسی ۰۱۹۴۰ به نام سلیم درازهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی ۲۰۶ مدل ۸۲ به نام پلاک به شماره انتظامی ۶۳-۵۷۹ و ۵۷ ب ۵۵ به شماره موتور ۱۰۴۶۴۹۴۱۳۵۴۵۱ به شماره شاسی ۸۱۶۲۲۵۰۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پیکان آر ۷۲۷ مدل ۹۴ به نام پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ به شماره موتور ۱۴۵۲۰۰ به شماره شاسی ۰۰۰۱۰۴۰۰ به نام ... زهرا امین نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی ۸۲ مدل ۹۴ به نام پلاک ایران ۶۴-۸۱۶ و ۱۴ ب ۱۵ به شماره موتور ۱۴۲۳۶۸۲۷۴۲۶۹۰ به شماره شاسی ۸۳۱۴۲۷۷۱ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

جوان آقایان خلیل زنده دل و احمد همت کمان ملاک کامیون کشنده مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۸۱۶ و ۱۴ ب ۱۵ به شماره موتور ۱۴۳۷۴۵۲۷۳۸۸۰۰ به شماره شاسی ۳۰۲۷۴۲۶۶۴ به علت فقدان سند تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا چنانچه هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور وجود دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر فروش شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تریلر، کیلومتر آبخواه سلاوه مراجعه نمایند. ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

آگهی فقدان مدارک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب فائزه محمدپناه فرزند یعقوب به شماره شناسنامه ۴۸۸۰ ۹۹۶۰۴۰ صادره از مهاباد مفقود شده و از مفقود کارداني رشته معماری اینجانب فائزه محمدپناه فرزند یعقوب به شماره شناسنامه ۴۸۸۰ ۹۹۶۰۴۰ صادره از مهاباد مفقود شده و از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدارک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مهاباد تحویل دهد. ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو آریا مدل ۹۸ به شماره موتور ۱۴۸۶۵۰۰۹۶ به شماره شاسی ۲۵۳۶۱۲ به نام ... به پلاک ایران ۷۲۷-۶۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

سند کمپانی موتورسیکلت هدف مشکی مدل ۹۵ به شماره موتور ۹۵۰۰۰۹۶ به شماره شاسی ۰۴۰۸۵۷۲۷ به نام موتور ۷۷-۴۲۷۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پیکان آر ۷۲۷ مدل ۹۴ به نام پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ به شماره موتور ۱۴۵۲۰۰ به شماره شاسی ۰۰۰۱۰۴۰۰ به نام ... زهرا امین نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

اینجانب عباس سبک یاملک خودرو پژو آریا مدل ۸۲ به شماره موتور ۱۴۲۳۶۸۲۷۴۲۶۹۰ به شماره شاسی ۸۳۱۴۲۷۷۱ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پیکان آر ۷۲۷ مدل ۹۴ به نام پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ به شماره موتور ۱۴۵۲۰۰ به شماره شاسی ۰۰۰۱۰۴۰۰ به نام ... زهرا امین نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۴۰۵ نقره‌ای دنده‌ای مدل ۸۷ به شماره موتور ۱۴۸۶۵۰۰۹۶ به شماره شاسی ۰۴۰۸۵۷۲۷ به نام ... به پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ به شماره موتور ۱۴۵۲۰۰ به شماره شاسی ۰۰۰۱۰۴۰۰ به نام ... زهرا امین نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پراید صبا حی تی ایکس آی مدل ۸۹ به شماره پلاک ۱۳۶-۶۹۱ و ۶۲ ایران ۷۴ به شماره موتور ۱۴۴۲۶۴۲۴۲۷ به شماره شاسی ۰۰۳۷۲۶۴ عصمت میرحسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

سند کمپانی خودرو یک مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ۱۳۶-۶۹۱ و ۶۲ ایران ۷۴ به شماره موتور HFCGZAT1300۰۰۴۴۷۲ به شماره شاسی NAKSHY۲۲۳۱۱B۱۵۷۹۵۹ بنام اکرم آرمند مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۸ به شماره پلاک ۷۷۵ ایران ۸۷۱۶۵ به نام ... به شماره موتور ۱۴۸۶۵۰۰۹۶ به شماره شاسی ۰۴۰۸۵۷۲۷ به نام ... ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند مکانیزه هدف مشکی مدل ۹۵ به شماره موتور ۹۵۰۰۰۹۶ به شماره شاسی ۲۵۳۶۱۲ به نام ... به پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پیکان آر مدل ۹۴ به شماره موتور ۱۴۵۲۰۰ به شماره شاسی ۰۰۰۱۰۴۰۰ به نام ... به پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز خودرو پراید صبا حی تی ایکس آی مدل ۸۹ به شماره پلاک ۱۳۶-۶۹۱ و ۶۲ ایران ۷۴ به شماره موتور ۱۴۴۲۶۴۲۴۲۷ به شماره شاسی ۰۰۳۷۲۶۴ عصمت میرحسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۴۰۵ نقره‌ای دنده‌ای مدل ۸۷ به شماره موتور ۱۴۸۶۵۰۰۹۶ به شماره شاسی ۰۴۰۸۵۷۲۷ به نام ... به پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هدف مشکی مدل ۹۵ به شماره موتور ۹۵۰۰۰۹۶ به شماره شاسی ۲۵۳۶۱۲ به نام ... به پلاک ایران ۷۲-۶۰۸ و ۶۶ مفقود و فاقد اع