گالری

رفقا سلام!
سلام و صد سلام به رفقای درجه یک جوانه! می گم حالا که نتایج کنکور اعلام شد اگه دوست دارین بیایین بگین چند چندین و قواره برای فصل جدید زندگی تون چه تصمیمی بگیرین؟ ما سرا پا گوشیم!
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۰۴۳۹۰۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

تیم ملی کشتی فرنگی نوجوانان که قهرمان جهان شد

اطلاعات عمومی

پاسخ به سئوالات تحویلی، بخش سوم

آیا تنها حیات هوشمند کیهان هستیم؟

صابری- قطر کیهان را حدود ۹۳ میلیارد سال نوری تخمین می‌زنند و کهکشان ما در آن تنها یکی از صدها میلیارد کهکشان است. هر کدام از این کهکشان‌ها میزبان تعداد بی‌شماری ستاره و سیاره هستند، با این اوصاف احتمال وجود حیات در کیهان چه‌قدر است؟ یکی از قدیمی‌ترین و جذاب‌ترین سوالاتی که ذهن بیشتر آدم‌ها را مشغول کرده این است که آیا در کیهان تنها هستیم یا اشکال مختلفی از حیات هم در آن حضور دارند؟ برای این که به پاسخ این سوال نزدیک شویم لازم است کمی با ابعاد جهان بیشتر آشنا شویم.

● کیهانی با قطر ۹۳ میلیارد سال نوری

زهرا ۱۶ ساله است و اهل مرند استان آذربایجان شرقی. او جوان‌ترین عضو کاروان ایران در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ است و چند روز پیش توانست با شکست حریفان خود از چین، برزیل و گرجستان به فینال مسابقات تکواندو منفی ۵۲ کیلوگرم برسد و در نهایت روی سکوی دوم بـرود و اولین مدال کاروان ایران را در این مسابقات به دست بیاورد. موضوعی که در فضای مجازی زیاد دیده شد این بود که او مدال خود را از چکی چان چای، یکی از محبوب‌ترین بازیگران و رزمی کاران جهان دریافت کرد. این نوجوان پرتلاش کشورمان از ناحیه دست دچار معلولیت است و با این حال از کودکی عاشق تکواندو بوده و در مسابقات مختلف مربوط به این رشته شرکت کرده است. او در کارنامه خود دو مدال طلای آسیا و یک برنز المپیک را دارد. بعد از مسابقات وقتی از زهرا پرسیدند نظرت درباره مسابقات چیست و از به دست آوردن این مدال چه احساسی داشتی، گفت: «سطح مسابقات خیلی بالا و حریفان باتجربه و قدرتمند بودند. در بازی فینال هم حریف مقوالی باتجربه‌تر و فنی‌تر از من بود و متاسفانه نتوانستم به پیروزی برسم. من چون هستم و قطعا کم نمی‌آورم و برای المپیک بعدی قدرتمندتر حضور پیدا خواهم کرد. خوشحالم که اولین مدال کاروان را گرفتم، اما اگر طلا بود، خیلی خوشحال‌تر بودم و قول می‌دهم که جبران کنم. البته قبل از بازی فینال از ناحیه زانو آسیب دیده و نتوانستم آن طور که توانایی‌اش را داشتم، بازی کنم.» وقتی از زهرا پرسیدند درخواست تحصیل در رشته خاصی مانند پزشکی را داری یا نه گفت: «در رشته علوم ورزشی بله ولی بقیه رشته‌ها نه. برای ورود به رشته پزشکی به نظرم آدم باید علمش را داشته باشد و برای این که علمش را داشته باشی باید از قبل درسش را خوانده باشی.»

● به تبه یک شدن فکر نمی‌کردم

صبا ۱۸ ساله است و اصالتا اهل بندپی شهرستان بابل است اما دوره‌های تحصیلی مختلف را به دلیل شغل پدرش در نیروی دریایی ارتش در استان‌های خوزستان، مازندران و هرمزگان گذرانده است. این اولین بار است که استان هرمزگان در کنکور سراسری در بین رتبه‌های برتر کنکور قرار می‌گیرد. صبا با این که تلاش و برنامه‌ریزی زیادی برای موفقیت در کنکور داشته است، گفت: «سطح مسابقات خیلی بالا و حریفان باتجربه و قدرتمند بودند. در بازی فینال هم حریف مقوالی باتجربه‌تر و فنی‌تر از من بود و متاسفانه نتوانستم به پیروزی برسم. من چون هستم و قطعا کم نمی‌آورم و برای المپیک بعدی قدرتمندتر حضور پیدا خواهم کرد. خوشحالم که اولین مدال کاروان را گرفتم، اما اگر طلا بود، خیلی خوشحال‌تر بودم و قول می‌دهم که جبران کنم. البته قبل از بازی فینال از ناحیه زانو آسیب دیده و نتوانستم آن طور که توانایی‌اش را داشتم، بازی کنم.» وقتی از زهرا پرسیدند درخواست تحصیل در رشته خاصی مانند پزشکی را داری یا نه گفت: «در رشته علوم ورزشی بله ولی بقیه رشته‌ها نه. برای ورود به رشته پزشکی به نظرم آدم باید علمش را داشته باشد و برای این که علمش را داشته باشی باید از قبل درسش را خوانده باشی.»

● چطور می‌توانیم قابل سکونت‌ها را پیدا کنیم؟

در کهکشان راه‌شیری و چندین سیاره قابل سکونت در فاصله ۳۰ سال نوری از زمین وجود دارند که همسایگان کهکشانی ما به شمار می‌روند؛ تازه این عدد درباره کلیت کیهان به مراتب بیشتر خواهد بود. اما منظور از قابلیت سکونت چیست؟

● سیاره قابل سکونت چه ویژگی‌هایی دارد؟

وقتی از قابلیت سکونت حرف می‌زنیم، منظور این است که یک سیاره سنگی در منطقه مداری راست اطراف ستاره خود قرار دارد و در درجه حرارت آن به اندازه‌ای است که آب مایع بدون یخ زدن یا جوشیدن در سطح آن وجود داشته باشد. محققان می‌گویند اگر یک سیاره ۱۰ درصد بزرگ‌تر از زمین و جرم آن یک‌ونیم برابر سیاره ما باشد، سطح بیشتری برای زندگی در آن وجود خواهد داشت، مدت بیشتری فعال می‌ماند و زمان بیشتری التمسگر خود را نگه خواهد داشت. این سیاره کافی است که تنها ۵ درجه گرم‌تر از زمین باشد و بیشتری هم داشته باشد تا در بیشتر قسمت‌ها خود از تنوع زیستی یک جنگل بارانی برخوردار باشد. از آن‌جایی که سیارات کشف‌نشده بسیاری وجود دارد، به‌نظر می‌رسد صرف زمان و هزینه فراوان به امید یافتن حیات در آن‌ها ارزشش را داشته باشد.

● جیمزوب از راه می‌رسد

وقتی تلسکوب «جیمزوب» پرتاب شد، دانش سیارات خورشیدی یک گام بلندبه جلو برداشت. این تلسکوب، تنها سیارات فراخورشیدی را صدا نمی‌کند بلکه این امکان را برای دانشمندان فراهم می‌کند که ترکیبات موجود در آن‌ها و حتی میزان شان را هم تخمین بزنند. جیمزوب با بررسی دقیق سیارات فراخورشیدی و مشخص کردن مواد شیمیایی موجود در اتمسفرشان، به ترسیم تاریخچه و تکامل آن‌ها کمک می‌کند؛ همچنین برای شناسایی شرایط اقلیمی فعلی سیارات فراخورشیدی و یافتن نشانه‌های فعالیت زیستی حیات بیگانه، به توان رصدی قدرتمندی مجهز است.

کلاس زبان

عبارت‌های پرکاربرد

توجوان موفق

از پارالمپیک تا کنکور؛ ۲ دختر خبرساز دهه هشتادی

زهرا حیمی با مدال نقره پاراتکواندو و صبا معصوم‌نیا سما کوش با رتبه یک آزمون سراسری در رشته علوم تجربی فضای مجازی را حسابی تحت تاثیر خود قرار دادند

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

این روزها ورزشکارهای پارالمپیک ۲۰۲۴ در پاریس مشغول رقابت با حریفان خود هستند و تلاش مضاعف‌شان برای روی سکو رفتن دیدنی و ستودنی است. این هفته نتیجه تلاش نوجوان‌های زیادی در آزمون سراسری مشخص شد و دانش‌آموزان نتیجه تلاش خود برای موفقیت در کنکور دیدند. هرچند آزمون سراسری هم مانند مسابقات ورزشکاری می‌تواند با بدبیاری یا اتفاقات پیش‌بینی نشده همراه باشد. پس اگر امروز می‌خواهیم درباره زهرا حیمی دارنده مدال نقره پارالمپیک و صبا معصوم‌نیا سماکوش رتبه اول رشته تجربی در آزمون سراسری بگوییم معنی‌اش این نیست که صرفا نفر اول شدن مهم است و تلاش هر فرد برای رسیدن به موفقیت است که این مسیر را شیرین و ارزشمند می‌کند.

● پارالمپیک بعدی قدرتمندتر م

زهرا حیمی | ۱۶ ساله

زهرا ۱۶ ساله است و اهل مرند استان آذربایجان شرقی. او جوان‌ترین عضو کاروان ایران در بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ است و چند روز پیش توانست با شکست حریفان خود از چین، برزیل و گرجستان به فینال مسابقات تکواندو منفی ۵۲ کیلوگرم برسد و در نهایت روی سکوی دوم بـرود و اولین مدال کاروان ایران را در این مسابقات به دست بیاورد. موضوعی که در فضای مجازی زیاد دیده شد این بود که او مدال خود را از چکی چان چای، یکی از محبوب‌ترین بازیگران و رزمی کاران جهان دریافت کرد. این نوجوان پرتلاش کشورمان از ناحیه دست دچار معلولیت است و با این حال از کودکی عاشق تکواندو بوده و در مسابقات مختلف مربوط به این رشته شرکت کرده است. او در کارنامه خود دو مدال طلای آسیا و یک برنز المپیک را دارد. بعد از مسابقات وقتی از زهرا پرسیدند نظرت درباره مسابقات چیست و از به دست آوردن این مدال چه احساسی داشتی، گفت: «سطح مسابقات خیلی بالا و حریفان باتجربه و قدرتمند بودند. در بازی فینال هم حریف مقوالی باتجربه‌تر و فنی‌تر از من بود و متاسفانه نتوانستم به پیروزی برسم. من چون هستم و قطعا کم نمی‌آورم و برای المپیک بعدی قدرتمندتر حضور پیدا خواهم کرد. خوشحالم که اولین مدال کاروان را گرفتم، اما اگر طلا بود، خیلی خوشحال‌تر بودم و قول می‌دهم که جبران کنم. البته قبل از بازی فینال از ناحیه زانو آسیب دیده و نتوانستم آن طور که توانایی‌اش را داشتم، بازی کنم.» وقتی از زهرا پرسیدند درخواست تحصیل در رشته خاصی مانند پزشکی را داری یا نه گفت: «در رشته علوم ورزشی بله ولی بقیه رشته‌ها نه. برای ورود به رشته پزشکی به نظرم آدم باید علمش را داشته باشد و برای این که علمش را داشته باشی باید از قبل درسش را خوانده باشی.»

● به تبه یک شدن فکر نمی‌کردم

صبا ۱۸ ساله است و اصالتا اهل بندپی شهرستان بابل است اما دوره‌های تحصیلی مختلف را به دلیل شغل پدرش در نیروی دریایی ارتش در استان‌های خوزستان، مازندران و هرمزگان گذرانده است. این اولین بار است که استان هرمزگان در کنکور سراسری در بین رتبه‌های برتر کنکور قرار می‌گیرد. صبا با این که تلاش و برنامه‌ریزی زیادی برای موفقیت در کنکور داشته است، می‌گوید: «این خبر خوش را از شبکه‌های اجتماعی فهمیدم و واقعا حس خوبی داشتم. فکر می‌کردم که تک‌رقمی شوم اما به رتبه یک شدن فکر نمی‌کردم. من برای کنکور، تلاش خیلی زیادی داشتم و سعی می‌کردم از زمانم خوب استفاده کنم. روزی ۱۴ ساعت مطالعه داشتم و عوامل انسانی مختلفی در این موفقیت من موثر بودند که تلاش خیلی زیاد و حمایت‌های پدر و مادرم و لطفی که خدا به من داشته است را مهم‌ترین آن می‌دانم. الان هم می‌خواهم در رشته پزشکی دانشگاه تهران به تحصیلم ادامه بدهم.» صبا درباره این که برای اوقات فراغت خود چه برنامه‌ای داشته است می‌گوید: «واقعیت این که من به دیگران توصیه می‌کنم بهترین روش را خودشان برای خودشان پیدا کنند، من شخصیت خیلی سخت کوشی دارم برای همین در ساعات بیکاری زیاد مطالعه را دوام آوردم، ولی تلاش زیاد و تفریح خیلی کم می‌تواند برای فرد دیگری آسیب‌زا باشد. با این وجود من فرصت زیادی برای تفریح نداشتم جز این که با پدر و مادرم بیرون بروم تا قبل از سال دوازدهم فیلم می‌دیدم اما در سال دوازدهم چون وقتم محدود بود خیلی کم فیلم نگاه می‌کردم.» وقتی از صبا پرسیدند تو مانند یکی از مدال‌آوران المپیک که درخواست تحصیل در رشته پزشکی را داشت درخواست ورزشی نداری، گفت: «نه. قرار نیست من در کنکور نتیجه گرفتم در بقیه زمینه‌ها مستعد باشم.»

> **اگر می‌خواهیم درباره زهرا حیمی دارنده مدال نقره پارالمپیک و صبا معصوم‌نیا سماکوش رتبه اول رشته تجربی در آزمون سراسری بگوییم معنی‌اش این نیست که صرفا نفر اول شدن مهم است بلکه تلاش هر فرد برای رسیدن به موفقیت است که این مسیر را شیرین و ارزشمند می‌کند.**

دور دنیا

قدیمی‌ترین شهر غاری مسکونی در دنیا

در جنوب ایتالیا شهری باستانی به اسم ماتورا (Matera) قرار دارد که برای خانه‌های غاری شکلش به نام سنگی‌های دره‌ای خانه‌هایی که در دل سنگ‌های دره‌ای عمیق حفاری شده‌اند و نمای غارها با جزئیات حکاکی شده پیچیده‌ای آراسته شده‌اند است که مهارت ماهرانه ساکنان را به نمایش می‌گذارد.

در دره کنار رود خانه‌هایی بزرگ قرار دارد که امروزه فقط جریان کوچکی از آن باقی مانده است، همین رود خانه بهانه‌ای شد تا اولین ساکنان ایتالیا شهری باستانی به اسم ماترا (Matera) قرار دارد که برای خانه‌های غاری شکلش به نام سنگی‌های دره‌ای معروف است؛ خانه‌هایی که در دل سنگ‌های دره‌ای عمیق حفاری شده‌اند و نمای غارها با جزئیات حکاکی شده پیچیده‌ای آراسته شده‌اند است که مهارت ماهرانه ساکنان را به نمایش می‌گذارد.

در دره کنار رود خانه‌هایی بزرگ قرار دارد که امروزه فقط جریان کوچکی از آن باقی مانده است، همین رود خانه بهانه‌ای شد تا تلاش کردند تا توجه ساکنان این غارها را به خانه‌های مدرن جلب کند اما مردم استقبال نکردند! تا این که در سال ۱۹۹۳ بعد از این که یونسکو این شهر را در لیست میراث جهانی قرار داد، سرنوشت این شهر متحول شد. بعد از این بود که موجی از گردشگران مشتاق به این شهر سرازیر شد تا از خانه‌های غاری شکل آن دیدن کنند. حضور گردشگران باعث به‌وجود آمدن امکانات زیادی از جمله هتل‌ها و رستوران‌های جذاب شد.

> **خانه‌های غاری‌شکل شهر ماترا به سابی معروف است و در دل سنگ‌های دره‌ای حفاری شده‌اند**

برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی

بدون شرح

عکس از: فاطمه فاضلی

کارگاه

۶ قدم برای عکاسی سیاه‌وسفید

شاید به این فکر کرده باشید که چرا عکس‌های سیاه‌و‌سفید هنوز طرفدار دارند؟ زمانی که اولین عکس رنگی در سال ۱۸۶۱ میلادی ثبت شد عکس‌های سیاه‌و‌سفید ۳۵ ساله بودند. الان هم با وجود روش‌های مختلف عکاسی این سبک عکس‌ها طرفداران خودش را دارد. اگر اهل عکاسی سیاه‌و‌سفید هستید باید بدانید هر موضوعی برای عکاسی سیاه‌و‌سفید مناسب نیست و قبل از هر چیز باید آن را بررسی کنید. بنابراین هنگام شروع کار از خود بپرسید؛ چرا باید رنگ‌ها حذف شوند؟ چه چیزی در این عکس این‌قدر مهم است که باید رنگ سیاه‌و‌سفید برای آن استفاده شود؟ چون این نوع عکاسی اگر به جا استفاده نشوند می‌توانند روی عکس تاثیر بدی بگذارند. کار گاه این شماره خوراک کسانی است که می‌خواهند نکته‌های به‌درد‌بخوری درباره عکاسی سیاه‌و‌سفید بدانند.

۱ سیاه‌و‌سفید در برابر رنگ

بعضی وقت‌ها وجود رنگ، موضوع عکاسی را به حاشیه می‌برد؛ اجازه نمی‌دهد روی سوژه تمرکز شود. رنگ می‌تواند همه یک تصویر را تحت‌تاثیر خود قرار دهد. بدون وجود رنگ در عکاسی، بیننده روی جزئیات دیگر در تصویر تمرکز می‌کند تا داستان را با هم ترکیب کند. در کل در عکاسی سیاه‌و‌سفید می‌شود با نور پردازی حس‌ها را بهتر منتقل کرد. این سبک برای عکاسی پرتره هم مناسب است چون روی حالات چهره و حرکاتی که توسط نور و سایه تقویت می‌شوند، تمرکز و روی احساسات تاکید می‌کند.

۲ روش به‌درد‌بخور عکاسی

بهتر است بدانید سیاه‌و‌سفید روی هر سوژه‌ای به خوبی کار نمی‌کند و نمی‌توانید یک تصویر متوسط یا معمولی را با انتخاب فیلتر سیاه‌و‌سفید به یک تصویر اثرگذار و قوی تبدیل کنید. مهم است قبل از عکاسی به این فکر کنید که چرا یک صحنه یا سوژه خاص را سیاه‌و‌سفید می‌گیرید. باید دلیلی وجود داشته باشد که چرا سیاه‌و‌سفید را برای تصویر خود انتخاب کرده‌اید، عکس سیاه‌و‌سفید معمولا با احساسات ارتباط دارد.

۳ بازی با نور و سایه

یکی از عناصر کلیدی عکاسی سیاه‌و‌سفید، نور و سایه است. در این تصاویر، سایه‌ها از مناطقی تاریک‌تر به عناصر اصلی ترکیب‌بندی و گاهی خود سوژه تبدیل می‌شوند. سایه‌های تیره و تاریک می‌توانند حس پوچی را منتقل کنند، در حالی که سایه‌های روشن‌تر جزئیات را نشان می‌دهند و تصویر پیچیده‌تری ایجاد می‌کنند. در هر تصویر سیاه‌و‌سفید، نور طبیعی می‌تواند حس درام یا صمیمیت عکس را تقویت کند. در نهایت بازی با نور و سایه باعث ایجاد تضاد است و یکی از اجزای سازنده عکاسی سیاه‌و‌سفید.

۴ ترکیب‌بندی و الگوها

ترکیب‌بندی در عکاسی را باید جدی بگیرید؛ چه در عکاسی سیاه‌و‌سفید چه رنگی، بهترین عکس‌ها معمولا هدفمند ساخته می‌شوند و زمانی که به عکاسی سیاه‌و‌سفید یا تبدیل عکس رنگی به سیاه‌و‌سفید فکر می‌کنید، باید سعی کنید صحنه را با یک «ذهنیت تک‌رنگ» مشاهده کنید. وقتی در عکاسی رنگ ندارید باید اشکال را هم در نظر بگیرید. بدون رنگ، تنها راه تشخیص یک شی شکل آن است چون اشکال می‌توانند به روشن شدن صحنه واقعی کمک کنند.

۵ توجه به بافت‌ها

بافت می‌تواند در عکاسی سیاه‌و‌سفید فوق‌العاده چشم‌نواز باشد و تنوع رنگ و جزئیات را اضافه کند. عکاسی سیاه‌و‌سفید اغلب اثر اغراق‌آمیز بافت‌ها را به نمایش می‌گذارد که برای حس لامسه بیننده بسیار جذاب است. ماهیت لمسی سطوح بافت‌دار در عکاسی به بیننده احساس بهتری نسبت به مکان یا موضوع تصویر منتقل می‌کند. طبیعت پر از بافت‌های جذاب است و بعضی وقت‌ها در عکس‌های رنگی، بافت گم می‌شود. اما وقتی عکس به صورت تک‌رنگ گرفته می‌شود، این عناصر واقعا زنده می‌شوند.

۶ نگاه جدی به به حرکت‌ها

آخرین نکته در عکس‌های سیاه‌و‌سفید تلقین حس حرکت است. چه روی خانه‌ای روان، چه علف‌هایی که در باد موج می‌زنند، چه پرنده‌ای که در حال پرواز است. یک دوربین می‌تواند حرکت را به گونه‌ای ثبت کند که چشم انسان قادر به دیدن آن نباشد. «motion blur» روشی هنری برای برانگیختن احساسات از طریق عکاسی سیاه‌و‌سفید است که می‌تواند صحنه را زنده کند و بیننده را به داخل داستان بکشاند.

بدانیم

بازگشت به مدرسه مثل آب خوردن!

دو هفته دیگر تابستان به پایان می‌رسد و باید خودمان را برای غروب آخرین روز تابستان و شروع یک سال تحصیلی جدید آماده کنیم. برای خیلی‌ها دل کندن از تعطیلات تابستانی سخت است؛ پس بهتر این که دنبال راه‌هایی باشیم که بازگشت به مدرسه برای‌مان دل‌چسب‌تر و راحت‌تر از همیشه باشد.

● چرا بازگشت به مدرسه سخت می‌شه؟

ذهن بیشتر ما استراحت و حتی تنبلی کردن را به هر چیزی ترجیح می‌دهد، حتی افراد فعال و سخت‌کوشی که در اطرافتان می‌بینید هم در ذهن‌شان همین چیزها می‌گذرد و اگر آن‌ها بهر‌سید متوجه می‌شوید که تلاش زیادی کرده‌اند تا به این ویژگی ذاتی‌شان غلبه کنند. پس این کاملا طبیعی است که بازگشت به مدرسه به نظرتان سخت بیاید اما توصیه می‌کنیم یاد بگیرید که سال تحصیلی جدید را با انرژی خوبی شروع کنید.

● چطور راحتش کنیم؟

اگر منصفانه قضاوت کنید مدرسه همیشه هم بد نبوده، باعث شده است شما دوستان جدیدی پیدا کنید، باسواد شوید، روابط اجتماعی یاد بگیرید و لحظات مفیدی را سپری کنید. به علاوه در آینده قرار است وارد دانشگاه و بعد بازار کار شوید، آن وقت متوجه می‌شوید تجربیات دوران مدرسه چقدر به داد‌تان می‌رسند. راهکارهای زیر کمک می‌کنند تا شروع سال تحصیلی به این جذابیت‌ها نگاه کنید:

۱. روی کاغذ برخی خاطرات خوش مدرسه را بنویسید.
۲. به دیدن دوباره دوستان‌تان فکر کنید.
۳. هدف‌هایتان را بنویسید، برای سال جدید چه هدفی دارید؟

● تکلیف استرس چی میشه؟

یک مقدار استرس برای شروع سال تحصیلی طبیعی است و بهتر است همان را هم کنترل کنیم. وقتی سر‌وکله استرس پیدا می‌شود که ما با یک پدیده ناشناخته مواجه هستیم یا به زبان ساده نمی‌دانیم قرار است چه اتفاقی بیفتد. اگر مدرسه‌تان را تغییر داده به سراغ پیش‌بینی اتفاقات نروید. اگر دلیل استرس شما برای بازگشت به مدرسه عملکرد ضعیف‌تان در سال‌های گذشته است بهتر است تصمیم بگیرید متفاوت عمل کنید و از افراد آگاه در این زمینه مشاوره بگیرید.

● ساعت بدنت را کوک کن

بازگشت به روتین صحیح قبل از تابستان کار زمان بری است؛ پس اولین قدم این است که برای بازگشت به روتین قبلی به خودتان زمان بدهید. بدن ما یک ساعت بیولوژیک برای خواب و بیداری دارد و به احتمال زیاد این ساعت بیولوژیک در طول تعطیلات به هم ریخته، کافی است دو هفته مرتب شب‌ها ساعت ۱۱ بخوابید و صبح‌ها ساعت ۷ بیدار شوید تا این ساعت مثل روز اول کوک شود؛ بعد از دو هفته، شب به موقع خوابیدن و صبح زود بیدار شدن کار راحتی می‌شود.

بدنسو سرح

سکوت خیس درختان

شاعر: محمود پوروهاب
تصویرگر: میثم موسوی
انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

عفت زینلی | روزنامه نگار

نیست پیدا کوه
نیست پیدا جنگل انبوه
نیست پیدا خانه‌های مهربان ده
چون که پیش چشم‌های من
آسمان آویخته امروز
پرده‌های مه

شعر زیبایی که خواندید از کتاب «سکوت خیس درختان» سروده آقای «محمود پوروهاب» انتخاب شده است. این کتاب شامل ۱۷ شعر نوجوان است که در قالب‌های چهارپاره، شعر نو، غزل و... سروده شده‌اند.

موضوع این شعرها مضامین اجتماعی، خانوادگی، محیط‌زیست و... است. شاعر با دقت و ظرافت به پدیده‌های اطرافش می‌نگرد و از هیچ منظره‌ای ساده نمی‌گذرد.

او در مورد کلاغ‌ها و رفتار آن‌ها با همدیگر می‌گوید. از پلی می‌گوید که همه از رویش رد می‌شوند اما کسی به آن توجه نمی‌کند. او باران را موجودی می‌بیند که با انگشت‌های نازک و تردش بر پشت شیشه‌های مغازه می‌زند و دست و روی خیابان را می‌شوید.

اگر به شعر علاقه‌مندید و از خواندن شعر لذت می‌برید، به شما پیشنهاد می‌کنم کتاب «سکوت خیس درختان» را بخوانید.

بشنو ببین

نیمکت‌های بانمک!

شهرهای بزرگ دنیا هر روز به فضاهای سبز بیشتری رو می‌آورند تا مردم در هیاهوی شلوغ شهرها فرصتی کوتاه برای استراحت داشته باشند اما این بار کدام کوچک و بزرگ که در کنار هم خیابان و وزیر گراه ممکن است ایجاد شوند نیاز به نیمکت‌هایی مبتکرانه دارند تا مردم در لحظاتی به آرامش برسانند به همین دلیل دیگر نیمکت‌های قدیمی پاسخ‌گوی این نیازها نیستند و هنرمندان خلاق ایده‌هایی را پیاده کرده‌اند که هر کدام خود دیدنی و چشم‌نواز است.

برگ سبز و کارت خودرو برادر جی تی اکس ای
مدل ۱۴۰۱ رنگ طوسی متالیک به شماره انتظامی ۵۷ ایران ۷۴ ۱۲۱ و شماره موتور ۱۱۵۰۱۰۰۰۵۷۲۵۶۷۳ شماره شاسی ۸۸۸۵۰۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱
برگ سبز و سند کمپانی خودرو سایپا آلبی سفید
مدل ۱۴۰۱ رنگ نقره‌ای متالیک به شماره انتظامی ۵۷ ایران ۷۴ ۱۲۱ و شماره موتور ۱۱۵۰۱۰۰۰۵۷۲۵۶۷۳ شماره شاسی ۸۸۸۵۰۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی زنزیعی

شرکت گاز فنی نوین نیرو — به شماره ثبت ۷۹۹۲ — تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۰۶/۱۵

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی زنزیعی گازکن فنی نوین نیرو دراست. ۱۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ در محل دفتر شرکت واقع در شهرک... شارع آبمیه - میدان محمدیه - ساختمان آرام طبقه ۵ واحد ۵۰۲ تشکیل می گردد. ازکلیه اعضای محترم (مالکین اولیه‌ها) دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل با در دست داشتن برگه سهام و کارت شناسایی معتبر در این مجمع حاضر شوند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند به همراه نماینده تام الاختیار خود در ساعت آغاز و در تاریخهای ۵ و ۱۴۰۳/۰۶/۲۶ به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و پس از تکمیل فرم وکالت نامه / تنظیم فرم وکالت نامه از طرف مجمع / دریافت نمایند. در این صورت هر عضو غیر عضو می تواند فقط یک رای واکالتی داشته باشد.

دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره ۲- طرح و تصویب راهکار مناسب جهت اقدامات اجرایی از جمله تجمیع مالکین دو بلوک آپارتمانی در یک بلوک و ساخت یک بلوک با طریق واگذاری بلوک دیگر به متقاضیان جدید و همچنین گرفتن تعهد نساخت از مالکین بلوک های اشغالی و در صورت لزوم ابطال فرعه کشی قطعات در محله ۴ گانهاد. ۳- طرح و تصویب تقسیمی اختیار به هیات مدیره جهت انجام اقدامات قانونی و تعیین تکلیف اعضاء و مالکینی که به وظایف خود عمل نمی نمایند.

هیات مدیره

برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی
برگ سبز پرداخت بدهی صاحبان خودرو به بانک ملت
مدل ۱۴۰۱ شماره موتور ۱۱۰۰۰۵۶۲۵۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۳۶۲۰۰۵۷۲۴۱۱ به نام مهدی ابراهیمی