رفقا سلام!
سلام رفقای خوب جوانه! حال‌تون چطوره؟! دیدین الکی‌الکی پاییز از نیمه گذشت و کم‌کم باید منتظر فصل زمستون باشیم؟ بیاین به جوانه بگید برنامه‌ریزی‌تون چطور پیش رفت؟ حسابی درگیر درس و مدرسه شدین؟ اگه فیلم جدیدی دیدین و کتاب جدیدی رو خوندین، خلاصه و نتیجه‌ش رو برای ما هم بفرستین تا در ستون «آثار شما» و «پیشنهاد» کار کنیم. می‌دونیم که خیلی خفن میشه.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

گشت طاووس سبز در پارک سلطنتی ورشو

عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

کدام یک برای محیط زیست بدتر است: رانندگی یا پرواز؟

به احتمال زیاد شنیده‌اید که پرواز به سیاره‌مان و محیط‌زیست آسیب می‌زند، اما آیا رانندگی به محیط‌زیست آسیب نمی‌زند؟ این دو روش حمل‌ونقل به زیاد شدن گازهای گلخانه‌ای کمک و وضعیت آب‌وهوا را از آن‌چه هست بدتر می‌کند. اگر نمی‌دانید گازهای گلخانه‌ای چیست باید بگوییم این گاز شامل دی‌اکسید کربن، متان، اکسید نیتروژن و گازهایی است که با جمع‌شدن در جو زمین یک لایه و عایق می‌سازند تا گرما بیرون نرود. سوخت‌های فسیلی، کارخانه‌ها، تولید زباله و... باعث زیادشدن گازهای گلخانه‌ای می‌شود و زمین را خیلی گرم می‌کند. برای همین است که یخچال‌های قطبی در حال آب‌شدن هستند، پنگوئن‌ها زیستگاه‌شان را از دست می‌دهند و در معرض انقراض قرار می‌گیرند و آب‌های شیرین جهان در حال کم‌شدن است. می‌خواهیم ببینیم رانندگی و پرواز چه اثری روی محیط‌زیست‌مان دارد؟

به تعداد و مسافت بستگی دارد!

پاسخ به این که کدام روش حمل‌ونقل برای محیط‌زیست، بدتر است، پیچیده است. عوامل زیادی روی اثر زیست‌محیطی هر کدام تاثیر می‌گذارد؛ مانند مسافتی که با آن وسیله طی می‌کنیم. طبق گزارش‌ها رانندگی با خودرویی که ظرفیت سرنشین‌های آن تکمیل است بهتر و با محیط‌زیست سازگارتر است. اما اگر همان خودرو تک‌سرنشین باشد، با توجه به نسبت سوخت برای هر فرد بیشتر از پرواز به ضرر زمین تمام می‌شود. البته اگر پای خودروی کم‌مصرف، هیبریدی یا الکتریکی در میان باشد، موضوع کاملا فرق می‌کند. پژوهشگران می‌گویند برای یک سفر نسبتاً کوتاه (۵۰۰ تا ۸۰۰ کیلومتری)، بهترین گزینه یک وسیله نقلیه کم‌مصرف (هیبریدی یا الکتریکی) با چند سرنشین است چون یک خودروی هیبریدی یا تمام الکتریکی در هر مایل (هر یک مایل مساوی ۱/۶ کیلومتر) کمتر از یک خودروی دیزلی یا بنزینی، کربن تولید می‌کند.

کجا باید پروازی بود؟!

شاید این سوال برای‌تان پیش بیاید که فردی که می‌خواهد از قاره آمریکا به آسیا سفر کند که نمی‌تواند این مسیر را با خودرو طی کند! بله درست است. استفاده از هواپیما برای مسیرهای طولانی یا در زمانی که وقت برای فرد مهم است، توجیه‌پذیر است اما پروازهای کوتاه با هواپیماهای فعلی همیشه به ضرر محیط‌زیست است. این سفرها عامل بزرگی برای انتشار گازهای گلخانه‌ای است و به همین دلیل به افراد پیشنهاد می‌شود برای مسیرهای کوتاه از وسایل حمل‌ونقل اشتراکی مانند قطار، اتوبوس یا خودرو استفاده کنند. به گفته موسسه مطالعات محیطی و انرژی، هواپیما علاوه بر گازهای گلخانه‌ای، «اکسیدهای نیتروژن، اکسیدهای گوگرد، هیدروکربن و ذرات دوده» آزاد می‌کند و در هنگام برخاستن و فرود اثر گلخانه‌ای را بیشتر می‌کند.

ضرر پروازهای لاکچری به محیط‌زیست

اگر در یک هواپیمای معمولی ۱۵۰ صندلی برای ۱۵۰ مسافر باشد، در پروازهای فرست کلاس این تعداد خیلی کمتر است. وقتی بلیت فرست کلاس را می‌خرید، یک صندلی تک نفره در اختیار شماست که با صندلی‌های معمولی فرق دارد. این صندلی‌ها شبیه اتاقکی با دیوارهای نصفه هستند. مسافران می‌توانند پایشان را دراز کنند یا حتی در صندلی راحت‌شان بخوابند. پژوهشگران می‌گویند ضرر این پروازها برای محیط‌زیست بیشتر از سود آن در اقتصاد است. مطالعه‌ای در بانک جهانی نشان می‌دهد انتشار گازهای گلخانه‌ای در این پروازهای لاکچری سه برابر بیشتر است. پروازهای خصوصی که بیشتر مقامات سیاسی، هنرمندان و ورزشکاران برجسته دنیا از آن استفاده می‌کنند، وضع‌شان بدتر است. آن‌ها هر چند سوخت کمتری می‌سوزانند اما طبق برخی تخمین‌ها ۱۰ برابر بیشتر از هر مسافر کربن تولید می‌کنند. برای همین سیستم‌های حمل‌ونقل دنیا به دنبال الکتریکی شدن و جایگزین کردن سوخت‌های فسیلی با سوخت‌های دوست‌دار محیط‌زیست هستند.

منبع: reader'sdigest.com

نوجوان موفق

چه می‌کنند این دهه هشتادی‌ها!

به بهانه برد تیم ملی فوتبال نوجوانان کشورمان که تیم مدعی قهرمانی یعنی برزیل را در مسابقات جام جهانی اندونزی با نتیجه ۳-۲ شکست دادند می‌خواهیم با اعضای این تیم آشنا شویم

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

هر چند تیم ملی نوجوانان روز سه‌شنبه مقابل انگلستان در لحظات پایانی با بدشانسی پیروزی یک بر صفر را با باخت دو بر یک عوض کرد، اما نمی‌توان از کار بزرگ این تیم در شکست دادن تیم ملی برزیل راحت گذشت. مقابل انگلستان هم بارش باران، تجربه کم، شاید غرور برد رویایی قبلی و... کار دست نوجوانان ما داد. اما نمی‌توان فراموش کرد ما در هیچ رده‌ای مقابل یک تیم ملی برزیل پیروزی کسب نکرده بودیم. آن هم در شرایطی که بازی را دو بر صفر عقب بودیم. به بهانه پیروزی غرورآفرین بچه‌های دهه هشتادی، سراغ معرفی بازیکنان این تیم رفتیم. به امید پیروزی این تیم دوست‌داشتنی در بازی روز جمعه.

دروازه‌بان‌ها:

آرشا شکوری

پسر هادی شکوری مدافع سابق تیم استقلال است. آرشا دروازه‌بان اصلی تیم، با ۹ سیو و ۲ پاس کلیدی در بازی ایران و برزیل به عنوان بهترین بازیکن زمین انتخاب شد. حیف که مقابل انگلستان یک اشتباه داشت.

محمدحسین شریفی

دروازه‌بان ذخیره تیم ملی نوجوانان است. محمدحسین در باشگاه مدرن گیل رشت بازی می‌کند و همان طور که حدس زدید اهل گیلان است.

آرمین عباسی

دارد به ۱۷ سالگی نزدیک می‌شود و به عنوان دروازه‌بان ذخیره تیم ملی نوجوانان این تیم را در جام جهانی نوجوانان اندونزی همراهی کرده است.

مدافعان

حسام نفری

همان طور که می‌دانید بازی کردن در پست دفاع خیلی سخت است. بازی را ببرید بازیکن خوبی بودید و ببازید بد دفاع کردید. حسام نفری یکی از مدافعان خوب تیم ملی است.

علیرضا همائی‌فرد

از دیار باباطاهر همدانی شاعر و میرزاده عشقی است. بله! او همدانی است و فعلا در تیم فوتبال پیکان بازی می‌کند.

یعقوب براجعه

در مس کرمان و سمت راست خط دفاعی تیم ملی فوتبال نوجوانان بازی می‌کند. او در طول بازی با انگلیس ۶۶ کورس موفق نسبت به رقیبش داشت و جزو بهترین بازیکنان بازی معرفی شد.

ابوالفضل موردی

هم‌تیمی محمد عسکری در باشگاه فولاد خوزستان است. البته پست‌هایشان با هم متفاوت است. موردی پیراهن شماره ۲۱ تیم ملی فوتبال نوجوان را می‌پوشد.

نیما اندرز

نیما جزو بازیکن‌های بدون تیم دعوت‌شده به تیم ملی است. او در چند بازی تیم ملی بهترین بازیکن زمین شده است و در ترکیب اصلی تیم ملی در برابر برزیل و انگلیس هم حضور داشت.

عرفان درویش عالی

کار عرفان در تیم ملی خیلی سخت است. او کاپیتان تیم ملی نوجوانان است و باید حواسش به همه بازیکنان تیم در ۹۰ دقیقه اصلی و وقت‌های اضافه هم باشد.

ابوالفضل ذلیخایی

او همشهری همائی‌فرد و همدانی است. ابوالفضل هم جزو آن ۶ نفری است که بدون تیم بوده و به بازی‌های تیم ملی نوجوانان دعوت شده است. این یعنی تلاش چند برابری برای دیده شدن.

هافبک‌ها:

سمیر حبوباتی

به قد بلند و هوشش معروف است. خانواده سمیر ورزشی هستند و این کمک کرده است او هم مانند برادر بزرگ‌ترش سالار رشد خوبی در فوتبال داشته باشد.

ابوالفضل زمانی

کسانی که روز سه‌شنبه پای تلویزیون نشسته بودند و بازی ایران و انگلیس را تماشا کردند، می‌دانند که دلیل یکی از جیغ‌ها و خوشحالی‌شان گل ابوالفضل زمانی به انگلیس بوده است.

اسماعیل قلی‌زاده

یک دهه هشتادی که اهل اردبیل است. در ۸ سالگی پدرش را از دست داده است و خودش گفته در برف و باران اردبیل خودش را از روستایشان که یک ساعت با این شهر فاصله دارد، به تمرین می‌رسانده است.

امیرمحمد رزاق نیا

بازیکن سابق باشگاه نوین فولادیزد است که الان در آکادمی فوتبال کیا بازی می‌کند. او بازیکن تیم ملی نونهالان زیر ۱۴ سال هم بوده است.

علیرضا شریفی

او و امیرمحمد رزاق نیا هم‌تیمی هستند و هر دو در آکادمی فوتبال کیا بازی می‌کنند. پیدا کردن اطلاعات بیشتر درباره علیرضا خیلی سخت بود!

محمد عسکری

او فعلا در باشگاه فولاد خوزستان توپ می‌زند و مانند دیگر بازیکنان نوجوان تیم ملی می‌تواند آینده خوبی داشته باشد و حتما رویاهای بزرگی در سر دارد.

ماهان صادقی

بازی کردن در زمین‌های همیشه بارانی و خیس شهرهای شمالی واقعا سخت است. ماهان بازیکن تیم ملوان بندرانزلی است و توانسته با این چالش کنار بیاید.

ضرغام سعداوی

در فهرست تاییدشده اسامی تیم ملی نوجوانان از سوی فیفا، ۶ نفر بدون تیم هستند. ضرغام یکی از این ۶ نفر است و این نشان می‌دهد بازیکن پرتلاشی است.

مهاجمان:

رضا غندی‌پور

او متولد شهر تاریخی و پرقصه بهبهان در استان خوزستان است. فوتبال حرفه‌ای را در باشگاه راه‌آهن بهبهان شروع کرد و عنوان آقای گل لیگ برتر نونهالان را هم در کارنامه کاری خود دارد.

کسری طاهری

فکر و ذکر کسری مانند همه مهاجم‌ها، گل زدن است. او در بازی مقابل برزیل توانست دروازه فیلیپ گابریل را برای بار دوم باز کند و در این نتیجه درخشان تیم ملی سهم بزرگی داشته باشد.

علی حسنی

او یک دهه هشتادی پا به توپ است و پدرش هم حسابی اهل فوتبال. جالب این که این مهاجم تیم ملی اهل گناوه است و این نشان می‌دهد از هر شهر و دیار ایران که باشید می‌توانید با تلاش به رویای خودتان برسید.

[•••]

هر چند تیم ملی نوجوانان روز سه‌شنبه مقابل انگلستان در لحظات پایانی با بدشانسی پیروزی یک بر صفر را با باخت دو بر یک عوض کرد، اما نمی‌توان از کار بزرگ این تیم در شکست دادن تیم ملی برزیل راحت گذشت

استخدام

به کمک آشپز و کارگر ساده
جهت کار در آشپزخانه واقع در بلوار وکیل آباد نیازمندیم.
۰۹۱۵۱۵۷۴۷۵۶
۱۴۰۲۱۷۲۸۷/پ

به یک نفر مسلط به کامپیوتر
(نرم افزار OFFICE)
جهت کار در شرکت حمل و نقل بین المللی نیازمندیم.
ساعت کار ۸ الی ۱۶
ارسال روزمه به واتس آپ
۰۹۱۵۱۲۵۹۰۰۸
آدرس: خیابان امام خمینی ۲۸
ساختمان مرمر طبقه ۶
واحد ۱۲ و ۱۳
۱۴۰۲۱۷۲۹۵/ف

مسئول فنی خانم
(آزمایشگاه) حداقل ۱۰ سال
سابقه کار در کارخانه آرد
حقوق توافقی
سرویس رفت وبرگشت بیمه
۰۹۱۵۹۱۶۶۵۶۳
۱۴۰۲۱۷۲۴۷/ف

به تعدادی نیروی مورد نیاز جوشکار co 2
جوشکار آرگون
خم کار و برش کار
نیازمندیم
۰۹۳۰۱۲۴۹۹۸۱
۰۹۱۹۶۸۴۹۹۸۰
۱۴۰۲۱۷۰۶۸/م

به یک خانم مسلط به حسابداری
جهت کار در شرکت حمل ونقل بین المللی نیازمندیم.
ساعت کار ۸ الی ۱۶
ارسال روزمه به واتس آپ
۰۹۱۵۱۲۵۹۰۰۸
آدرس: خیابان امام خمینی ۲۸
ساختمان مرمر طبقه ۶
واحد ۱۲ و ۱۳
۱۴۰۲۱۷۲۹۶/ف

یک نفرنیروی خانم یاآقا جهت همکاری
درکافی نت برای ثبت نامهای اینترنتی وکپی
نیازمندیم
انتهای امام خمینی ۳۲
سمت چپ کوچه دوم
سمت راست انتهای کوچه
عکاسی آسیا
۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶
۱۴۰۲۱۷۱۱۸/پ

به یکنفر فروشنده نیازمندیم
پارچه عاقبتی
ساعت تماس ۱۴ الی ۱۷
۰۹۱۵۱۱۱۸۰۷۴
۱۴۰۲۱۶۷۳۵/ف

به تعدادی خانم
جهت کار در کارگاه تولیدی بدلیجات محدوده (ابوطالب) نیازمندیم
۰۹۱۵۳۰۰۲۵۳۷
۱۴۰۲۱۷۲۵۲/پ

یک شرکت معتبر تولیدی
در زمینه تولید قطعات خودرو جهت تکمیل کادر و توسعه خطوط تولیدی در کلیه واحدها شامل ماشینکاری، مونتاژ، ریخته گری، جوشکاری، تزریق پلاستیک، پرسکاری و انبار کارگر تولید آقا و خانم استخدام می نماید. ضمنا راننده لیفتراک و راننده پایه یک جهت نیسان نیز مورد نیاز می باشد. لطفا متقاضیان محترم درخواست خود را به شماره
۰۹۳۳۰۴۴۱۴۲۴
پیامک و یا به پیام رسان ایتا ارسال و یا با شماره
۳۷۶۳۶۱۶۰
داخلی ۱۱۸ تماس حاصل نمایند.
۱۴۰۲۱۷۰۶۴/م

پرستاری بهار سلامت
استخدام مراقب جهت نگهداری سالمند و بیمار در منزل
۰۹۰۵۵۰۷۱۱۰۰
۱۴۰۲۱۷۱۱۱/ل

به یک بازنشسته آقامتعهد
جهت پرسنل مغازه بازار رضا باحقوق۵تا۸م ساعت کاری۹ تا ۲۰ نیازمندیم
۰۹۱۵۱۱۰۲۰۴۲
۱۴۰۲۱۷۱۹۴/پ

یک نفرنیروی خانم یاآقا جهت همکاری
درکافی نت برای ثبت نامهای اینترنتی وکپی
نیازمندیم
انتهای امام خمینی ۳۲
سمت چپ کوچه دوم
سمت راست انتهای کوچه
عکاسی آسیا
۰۹۱۵۳۲۵۲۱۸۶
۱۴۰۲۱۷۱۱۷/پ

یک شرکت معتبر تولیدی نیازمند به:
به یک نیروی خانم یا آقا حسابدار با بیش از ۵ سال سابقه کار و تجربه
محل استقرار در کیلومتر ۲۳ جاده مشهدفریمان
به شماره
۰۹۱۵۹۱۶۶۵۶۳
در پیام رسان ایتا رزومه ارسال کنند.
۱۴۰۲۱۷۲۴۶/ف

افرند آریا
جهت نگهداری کودک و سالمند ، بین فلسطین ۶و۸ مجتمع آرادواحد۴
۰۹۱۵۲۱۹۱۳۹۲-۳۷۶۴۳۷۸۶
۱۴۰۲۱۴۴۷۷/پ

دعوت به همکاری
بازاریاب و ویزیتور
مواد غذایی خانم
شرکت تولیدی معتبر
تولید کننده انواع آرد گندم
نیاز به همکاری تعدادی
از فعالان بازاریاب در زمینه
محصولات آرد بر
از جمله
(نان اعم از سنتی وفانتزی
وصنایع غذایی کیک وکلوچه–
قنادی–ماکارونی
ونشاسته و...) دارد.
شرایط احراز :
۱–آشنایی با مشتریان
منطقه–دارای روابط عمومی
وفن بیان بالا–منظم ومتعهد
به کار –ظاهری مناسب
۲–سابقه کار مرتبط
بیش از ۵سال
۳–مدرک تحصیلی لیسانس
صنایع غذایی وبالاتر
۴–حقوق ومزایای
مناسب وعالی
متقاضیان محترم می توانند
رزومه کاری خود را به شماره
۰۹۱۵۹۱۶۶۵۶۳
ارسال نمایند
۱۴۰۲۱۷۲۴۹/ف

کارگر ساده خانم جهت کار در آبمیوه–بستنی نیازمندیم
با حقوق ثابت
۰۹۱۵۱۱۷۲۶۳۶
۱۴۰۲۱۷۲۸۶/پ

یک شرکت معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی
چناران به نیروی مکانیک ماهر
جهت ماشین آلات سنگین
نیازمند است.
تلفن ۰۵۱۴۶۱۳۹۳۰۵
ساعت تماس ۸صبح الی ۱۴
۱۴۰۲۱۶۴۰۶/ف

به تعدادی فروشنده خانم
جهت کار در پوشاک زنانه
در ۲ شیفت نیازمندیم.
آدرس :خیابان سحر
نبش سحر ۳۰
۰۹۰۱۵۶۱۲۲۲۷
۱۴۰۲۱۷۲۵۴/پ

مرکز سروش
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم
جهت مراقبت از کودک و سالمند
و بیمار در منزل درشیفت روز
یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد– بلوارکلاهدوز
نبش کلاهدوز ۹/۱– پلاک ۸۳طبقه۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰
۱۴۰۱۹۴۲۵۴/م

استخدام
همراه باآموزش
ثبت:۲۰۱۹
نیمه وقت ، تمام وقت و پاره وقت
حسابدار و کمک حسابدار
با شرایط قانون کار جهت
پروژه های شرکت حسابداری
(شرکتها و کارخانجات معتبر)
(با همکاری دفاتر کاریابی)
همراه با برگزاری کارگاه عملی
حسابداری شامل قوانین مالیاتی
اظهار نامه ،ارزش افزوده ،حقوق و
دستمزد، صنعتی ونرم افزارهای
روزباز ارکار، رشته های غیر مرتبط از
سطح مقدماتی آموزش خواهند دید.
دوره کارگاهی فوق به صورت کار
با سیستم و۴ نفره برگزار میشود.
۳۸۴۱۰۲۰۸
۰۹۳۰۸۹۷۸۷۰۶
۱۴۰۲۱۶۲۲۱/پ

مرکز هیراد
استخدام جهت نگهداری سالمند یا
کودک و کار در منزل با حقوق بالا و
امنیت شغلی
آدرس:احمدآباد نبش قائم مجتمع
گوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵
ساعت کاری دفتر۹ صبح الی ۸ شب
۰۹۹۱۵۸۳۷۱۲۰
۳۸۴۷۶۸۹۵
۱۴۰۲۱۴۴۷۴/پ

رستوران
وطن خواه
کباب گیر و تخته کار و
کارگر ساده نیازمندیم.
محدوده توس
۰۹۱۵۳۰۱۷۴۷۰
۰۹۱۵۳۰۰۵۶۱۶
۱۴۰۲۱۷۱۰۵/پ

صنایع برودتی زاگـــرس
ZAGROSS
جهت افزایش تولیدخود درنظر دارد افرادباشرایط ذیل جذب نماید

عنوان شغل	جنسیت	مدرک تحصیلی	سابقه کار مرتبط
طراح و نقشه کش	آقا / خانم	حداقل کارشناسی	مسلط solid work- مهندسی معکوس - آشنا با صنایع برودتی (۲سال)
برقکار صنعتی	آقا	دیپلم – مدرک فنی و حرفه ای	دو سال
کارگر فنی	آقا	سیکل - دیپلم	دو سال
کارشناس فروش	آقا	سیکل - دیپلم	دارای تجربه در زمینه برودتی
شیشه بر	آقا	--------	دارای تجربه

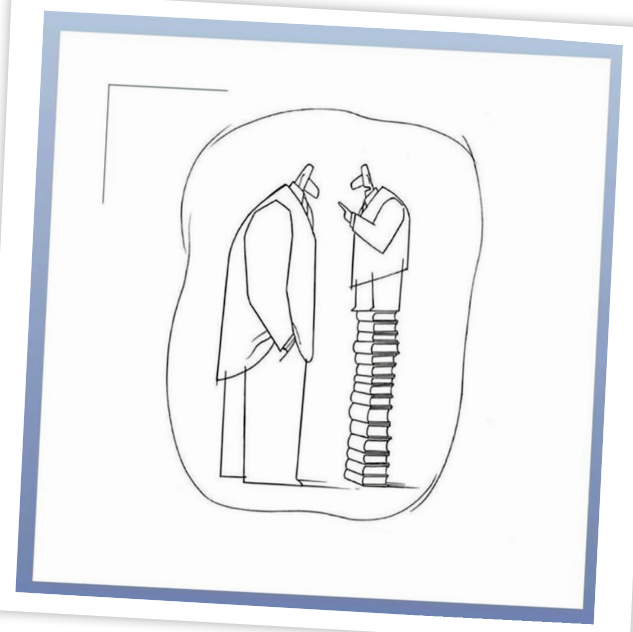
محل کار روبروی شهرک صنعتی توس می باشد،لطفا رزومه کاری خودرا به
۰۹۰۲۰۲۳۱۲۰۸ ایتا ارسال نمایید
ویا باشماره ۳۵۴۲۳۱۱۱ تماس بگیرید
۱۴۰۲۱۷۲۳۹/پ

چرخکار پیراهن تمامی دوز جعبه ای
(کار تمیز ، بیرونبر) نیازمندیم.
۰۹۳۶۲۰۲۰۶۹۸
۱۴۰۲۱۶۷۹۴/پ

اهدای خون هدیه انسانها برای زندگی

خراسان
روزنامه صبح ایران
صرفه‌جویی در وقت
سفارش اینترنتی آگهی
www.37010.ir
www.37010.ir

بدون شرح



اثری از: کامبیز درم‌بخش

پیشنهاد

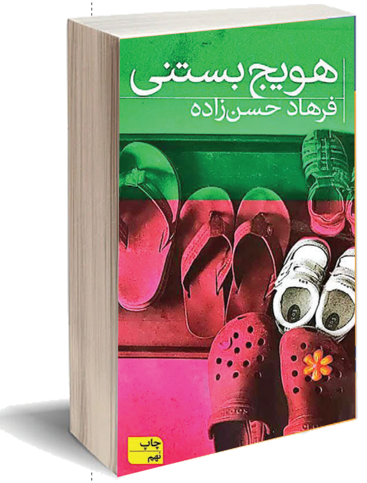
هویج بستنی

نویسنده: فرهاد حسن‌زاده
انتشارات: افق

عفت زینلی | روزنامه نگار

داستان‌های کتاب «هویج بستنی» با مضامین اجتماعی و با بیان طنزآمیز نوشته شده‌اند. راوی بیشتر قصه‌های کتاب، دختران و پسران نوجوان هستند.

نوجوان‌هایی که هم سن و سال شما هستند، مثل شما حرف می‌زنند و دغدغه‌هایی شبیه دغدغه‌های شما را دارند. دختری که می‌خواهد به دور از چشم پدر و مادرش فیلم ترسناک ببیند، پسری که برای کم نیاوردن جلوی دوستش به دروغ می‌گوید برای تعطیلات عید می‌خواهند به خارج از ایران سفر کنند، پدر و پسری که در حال سرویس کردن کولر هستند، خانواده‌ای که در ترافیک گیر کرده‌اند و فال حافظ می‌گیرند و حافظ رازهایشان را برملا می‌کند و... بعضی از موضوعات داستان‌های این کتاب هستند.



هویج و بستنی دو تا چیز باحال هستند که با هم ترکیب خوشمزه‌ای می‌سازند؛ هویج بستنی. اگر می‌خواهید این طعم خوشمزه را با خواندن کتاب احساس کنید، به شما پیشنهاد می‌کنم ۱۰ داستان کوتاه، جذاب و خواندنی کتاب «هویج بستنی» را بخوانید و لذت ببرید.

کارگاه

۳ مهارتِ کلیدیِ صحبت کردن

خوش‌صحبت هستید اما تا چشم‌تان به جمعیت می‌خورد حرف‌زدن یادتان می‌رود؟ شما تنها نیستید و خیلی‌ها این حس را تجربه می‌کنند. اگر می‌خواهید در جمع دوستان خود در مدرسه یا جمع‌های بزرگ خوب حرف بزنید و همه از ارائه درسی یا سخنرانی‌تان تعریف کنند، باید یاد بگیرید چطور بر حس منفی خود در زمان دیدن جمعیت غلبه کنید. برای این کار باید کلمه‌های بیشتری یاد بگیرید و بتوانید بعضی مهارت‌ها را با ارتباطات کلامی و بعضی دیگر را با مهارت‌هایی که در ادامه می‌گوییم یاد بگیرید تا سخنران بهتری شوید.

۱ وضوح رو ببر بالا!

وقتی در یک جمع، از نوع حرف‌زدن و سخنرانی‌مان تعریف می‌کنند که در قدم اول، منظورمان را درک کنند. پس باید واضح صحبت کنیم و حرف‌مان را به اصطلاح نپیچانیم. واضح حرف‌زدن باعث می‌شود بقیه که دارند حرف‌های ما را می‌شنوند بفهمند دقیقا منظورمان چیست. چطور واضح حرف بزنیم؟ کلمه‌های مناسب، ساده و دقیق را برای انتقال حرف‌های‌مان انتخاب کنیم. برای تمرین می‌توانیم سخنرانی افرادی را که فن بیان بالایی دارند، ببینیم و آن را تمرین کنیم تا واضح‌تر صحبت کنیم.

۲ اعتمادبه‌نفس‌روز یاد کن

یکی از رایج‌ترین فوبیاها، سخنرانی و حرف‌زدن در یک جمع بزرگ است. حتی بزرگ‌سالان هم این مشکل را دارند. این مشکل با تمرین و اعتمادبه‌نفس بالا حل می‌شود. می‌توانیم قبل از این که بخواهیم در جمع صحبت یا ارائه‌ای داشته باشیم حرف‌های خودمان را در جلوی آینه تکرار کنیم. این طور به خودمان ایمان می‌آوریم و مطمئن می‌شویم که در هنگام حرف‌زدن به تته‌پته نمی‌افتیم. سعی کنیم صحبت کردن و سخنرانی را از جمع‌های کوچک شروع و کم‌کم جمع‌های بزرگ‌تر را تجربه کنیم. با این کار اعتمادبه‌نفس‌مان کم‌کم بالا می‌رود و در زمان صحبت راحت می‌توانیم توجه مخاطبان را به خود و سخنرانی‌مان جلب کنیم.

۳ روان حرف‌بزن

وقتی قرار است سخنرانی کنیم، باید بتوانیم جمله‌هایمان را هوشمندانه تمام و جابه‌جا کنیم. استفاده از واژه‌های قوی و استدلال‌هایی که مخاطب را متقاعد می‌کند، از دیگر ستون‌های سخنور بودن و روان حرف‌زدن است. همچنین باید کمتر از کلمات پرکننده استفاده کنیم. این کلمات مانند «امم»، «اوه»، «آآآ» و... هستند که وقتی بین جمله‌هایمان مکث می‌کنیم، ناخودآگاه سر و کله‌شان پیدا می‌شود. کلمه‌های پرکننده روی سخنرانی ما تاثیر منفی می‌گذارند؛ پس تا می‌توانیم باید آن‌ها را از گفتار خود حذف کنیم. برای این کار می‌توانیم یک بار صدای خودمان را ضبط کنیم تا بفهمیم در چه موقعیت‌هایی از این کلمات استفاده می‌کنیم.

چطور مهارت گفتاری‌مان را بالا ببریم؟

استفاده از یک سری نکات کمک می‌کند شنوندگان خود را درگیر کنیم. باید متن سخنرانی خود را آماده کنیم و اگر قرار است آن را در کلاس کنفرانس دهیم یا ارائه‌ای داشته باشیم آن را خلاصه، ساده و نکته‌وار بنویسیم. با آماده‌شدن متن، می‌توانیم تمرین و تکرار کردن را شروع کنیم. یادتان باشد حتی بزرگ‌ترین سخنوران تاریخ به یادداشت یا رونوشت نیاز دارند. برای تبدیل شدن به بهترین گوینده، باید آرامش‌مان را حفظ کنیم و اعصاب‌مان به هم ریخته نباشد. قبل از شروع سخنرانی، یک نفس عمیق می‌کشیم و می‌توانیم با انجام چند تمرین تنفسی برای مدت طولانی‌تری حرف بزنیم. با مخاطب‌مان تماس چشمی داریم و سعی می‌کنیم از زبان بدن هم استفاده کنیم. خیلی‌ها به خاطر لکنت زبان یا نداشتن مهارت قید کنفرانس‌های کلاسی را می‌زنند اما می‌توانیم این مشکل را با کمک یک گفتاردرمانگر حل و تجربه سخنرانی در جمع را به تجربه‌های خود اضافه کنیم.

منبع: masterclass

بدانیم

چرا من این قدر خجالتی‌ام؟!

آدم‌ها چند دسته هستند. بعضی‌ها منتظر هر فرصتی برای معاشرت هستند، بعضی هم ساکت و خجالتی‌اند و ترجیح می‌دهند کم‌کم آدم‌ها را بشناسند. خجالتی بودن احساسی است که می‌تواند روی احساس و رفتارمان وقتی در کنار بقیه هستیم، تاثیر بگذارد. بعضی وقت‌ها این کم‌رویی باعث می‌شود در مقابل دیگران عصبی شویم و احساس ناراحتی، خودآگاهی، ترس یا ناامنی کنیم. حتی خجالتی‌ها ممکن است حسی مانند قرمزشدن، لرزش یا از دست‌دادن تکلم یا تنفس را تجربه کنند. می‌خواهید بدانید دلیل خجالتی بودن چیست و چه کارهایی باعث می‌شود کمتر احساس خجالتی بودن کنیم؟

چرا بعضی‌ها خجالتی هستند؟

کم‌رویی تا حدی محصول ژن‌هایی است که فرد به ارث برده و رفتارهایی که یادگرفته است. جالب این که خیلی‌ها فکر می‌کنند ژنتیک فقط روی قد، رنگ چشم و پوست‌مان تاثیر دارد اما دانشمندان می‌گویند حدود ۲۰ درصد از افراد، به‌طور ژنتیکی خجالتی هستند. معنی‌اش این نیست که همه این افراد خجالتی باقی می‌مانند چون تجربه‌ها و نحوه برخورد و مقابله با موقعیت‌های مختلف نقش مهمی در کنار گذاشتن یا پررنگ‌تر شدن کم‌رویی دارد.

با کم‌رویی چه کار می‌توان کرد؟

خیلی‌ها هستند که می‌خواهند خجالتی بودن خود را کم کنند یا آن را کنار بگذارند اما نمی‌دانند از کجا باید شروع کنند. غلبه بر کم‌رویی به تمرین نیاز دارد و هر چه بیشتر این رفتارها را تمرین کنید کارتان ساده‌تر می‌شود.

آهسته اما مطمئن حرکت کنید| برای کنار گذاشتن خجالت، آهسته‌رفتن اشکالی ندارد اما مطمئن باشید که دارید رو به جلو حرکت می‌کنید. برای مثال از موقعیت‌هایی که ممکن است در آن احساس خجالتی بودن داشته باشید، فرار نکنید و سعی کنید اعتمادبه‌نفس خود را با برداشتن قدم‌های کوچک تقویت کنید.

از احساس ناراحتی نترسید| بیشتر افراد خجالتی از احساس ناراحتی می‌ترسند اما نباید اجازه دهید این احساس شما را از تصمیم‌تان منصرف کند. ممکن است وقتی از دوست خود درخواستی کنید احساس ناخوشایندی داشته باشید که کاملا طبیعی است بنابراین از این حس نترسید.

در موقعیت‌های مختلف قرار بگیرید| زیاد خجالتی بودن ممکن است شما را از تعامل، شرکت در کلاس‌های مختلف و گپ‌زدن با بقیه باز دارد. به همین دلیل بهتر است اجازه ندهید خجالتی بودن به یک ترس قدرتمند تبدیل شوید؛ چون این می‌تواند به قیمت دوری از موقعیت‌های اجتماعی، پیدانکردن دوست‌های جدید و عدم پیشرفت‌تان تمام شود و صحبت با آدم‌های جدید را ناخوشایند و غیرممکن کند.

اگر از خجالت آب می‌شوید| خجالتی شدید بودن می‌تواند روی اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس‌تان تاثیر بگذارد. اگر احساس خجالت‌تان از یک حس معمولی به یک فوبیا تبدیل شده است و هیچ جوره نمی‌توانید با آن مقابله کنید بهتر است این موضوع را با والدین خود در میان بگذارید و با کمک یک روان‌شناس آن را حل کنید.

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

هزاره ماقصه

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو آردی بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۸ د۹۱ بشماره موتور ۱۱۷۸۵۰۲۸۴۷۰ و شماره شاسی ۲۳۴۲۲۱۹۷ مدل ۱۳۸۵ به مالکیت ام البنین سید کاظمی مفقود گردیده واز درجه اعتبارساقط میباشد. ۴۳۸۸۱

بر گ سبز -برگه کمپانی و کارت هاچ بک لیفان X۶۰ مشکی متالیک مدل ۹۴ به ش انتظامی ۱۲ایران۴۹۹و۴۳ به ش موتور LFB۴۷۹Q۱۵۰۱۰۷۱۸۹ و ش شاسی NAKSG۴۳۱۵FB۱۳۲۷۴۵ بنام پریا سادات ضعیف مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۰۲۹

اصل برگ سبز خودرو فیدلیتی پرایم بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۱۷ ق۵۶ بشماره موتور SQREE۴T۱۵CBJPD۶۰۵۸۸ و شماره شاسی NAGC۱AB۴۹P۱۰۲۳۸۶۲ مدل ۱۴۰۲ به مالکیت محمدحسین فصاحت مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۰۴۴

برگ سبزوانت پیکان ۱۶۰۰ سفید شیری روغنی مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۳۲ ایران۵۴۰ع۶۱ به شماره موتور ۱۱۸P۰۱۱۱۳۱۵ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۱EG۶۹۵۳۸۲ بنام غلام‌فاروق قطبی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۰۳۷

برگ سبز موتورسیکلت آذرخش ۱۲۵ مدل ۱۳۸۵، پلاک ۶۱۳۱۳_۷۶۲ به شماره موتور*DT۰۰۱۱۱۵ و شماره تنه *AZARAKHSH۹۱۰۵۴۰۴۰۶۱* بنام محمدسعید عظیمی مروی لنگر مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۴۴۰۳۶

برگ سبز کامیون کشنده - کامیون سیستم دانگ فنگ مدل ۲۰۰۷ پلاک ایران ۴۲-۶۵۹ع ۹۴ ش شاسی ۶۶۶۶-۲۷۳۰۰ ش موتور ۶۹۱۶۶۷۲۶ بنام اعظم زورمند باغبان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۰۶۷

برگ سبز پراید صبا مدل ۱۳۸۱ به شماره موتور ۰۰۳۷۵۷۹۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۴۳۵۰۳ و شماره پلاک ۳۵۵ط۳۸ ایران ۷۴ به نام کریم گلستانی خمارتاش مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۴۰۸۵

برگ سبز زامیاد یخچالدار Z۲۴NIB مدل ۹۶ آبی روغنی به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۳۳ د ۲۵ به شماره موتور Z۲۴۷۴۲۳۴۶Z و شماره شاسی NAZPL۱۴۰BH۰۴۷۳۶۴۶ بنام محمد امیر مشیریان مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۰۴۵

اصل برگ سبزو کارت خودرو پراید بشماره انتظامی ۱۹و۲۳۵ ایران ۱۲ ش موتور ۲۶۳۵۸۴۶ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۴۵۹۹۰ مدل ۱۳۸۷ به مالکیت محمد رضا جعفری مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۰۸۲

برگ سبز ،سند کمپانی،وکالت فروش سواری پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ رنگ بنفش به ش انتظامی ایران ۳۲-۷۵۸و۹۴ و ش موتور ۲۷۲۵۱۴۸ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۸۹۴۷۷۳ بنام علی محمد طاهری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۳۹۳۳

بر گ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ایران۶۹۱ن۴۹ به شماره موتور ۲۲۴۰۹۶۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۶۶۳۹۶۳ بنام سید محسن محسنیان مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۰۳۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱۱۱ مدل ۹۸ به ش پلاک ۳۶-۵۶۱ج۸۵ به ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰K۱۰۵۹۵۸۰ به ش موتور M۱۳/۶۲۷۷۰۴۹ بنام سعید روشان مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۰۵۲

اینجانب عید محمد نیاکیان مالک خودرو سواری پژو PARS XU۷ رنگ سفید_روغنی مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی:۲۶_۸۲۲ ل ۴۶ شماره بدنه NAAN۰۱CE۱MK۰۷۶۵۹۱ و شماره موتور: ۱۲۴K۱۶۰۷۰۸۹ بعلت 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. ۴۳۹۱۶

سند وبرگ سبز موتورسیکلت توس نو ۱۲۵CDI قرمز مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷ایران۸۸۹۴۴ و به شماره تنه N۳N***۱۲۵T۹۱۳۹۶۵۵ و شماره موتور ۱۲۵N۳N۰۰۱۷۳۷ بنام حمید محمدنژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۳۹۸۶

اصل برگ سبز خودرو پراید بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۲۸ل۲۲ بشماره موتور ۳۰۲۹۶۷۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۹۱۲۲۸ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت علی آشنا مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۰۴۱

برگ سبز نیمه یدک ماموت یخچال دار مدل ۱۳۹۳ رنگ قرمز-روغنی به‌شمار شاسی NACTYT۳۷۴E۱۰۳۰۵۶۳ و شماره پلاک ایران ۲۷_۸۷۵ع۴۷ به نام امیر دست افکن مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۴۴۰۴۷

اینجانب حمید محمدنژاد مالک خودرو ۲۰۷ سفید مدل ۹۹ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۳۷۶هـ ۶۷ شماره شاسی NAAP۰۳FEXLJ۱۳۴۳۲۴ و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۳۱۴۶۴ 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. ۴۳۹۸۵

برگ سبز خودرو سمند مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۹۵۷ ب ۸۲ به شماره موتور ۲۰۳۱۵۹۰ و شماره شاسی ۸۳۲۲۱۹۷۸ به نام زهرا فرقانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۰۳۱

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۰ به ش پلاک ایران ۴۲- ۴۸ ق ۸۵۲ به ش موتور ۳۹۸۴۱۸۷ و ش شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۴۶۷۹۲ بنام خدیجه شکری زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۰۵۸

برگه کمپانی جیلی امگراند EC۷ مدل ۲۰۱۳ به شماره انتظامی ۳۶ – ۴۳۷ ق ۹۲ و شماره موتور JL۴G۱۸CAND۰۰۷۶۵ و شماره شاسی L۶T۷۸۴۴S۱DN۰۰۵۱۲۹ به نام حلیمه یوسفی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۴۰۸۳

پروانه اشتغال به کار مهندسی اینجانب محمد شایسته به کد ملی ۰۶۳۹۷۶۰۰۱۵ در رشته مهندسی تاسیسات برق ساختمان پایه یک به شماره پروانه اشتغال ۴۷۴۵-۰-۵۰۰-۱ با سریال پروانه ۲۳۳۱۲۵ به شماره عضویت نظام مهندسی خراسان شمالی ۰۱۳۱۲_۰_۵_۳۸ مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
شماره تماس: ۰۹۱۵۳۷۲۴۳۱۸ ۴۴۰۸۹

[illegible] پورزاوه ئی [illegible] عضویت ۱۶۳۴۵ [illegible] جمع سامان ۱ [illegible] لذا از کلیه [illegible] دارند [illegible] اکثر ظرف [illegible] فوق الذکر [illegible] لازم به توضیح [illegible] فوق و یا عدم [illegible] گونه مسئولیتی [illegible] خواهد داشت. ۰۹۳۶۹۴[illegible] [illegible] معاملات ۴۴۰۸۴

[illegible]