گالری

رفقا سلام!
رفقای گل جواله حال و احوال تون جطوره؟ می‌دونیم این روزا دارین با دمون باشه مردم ایران کنار هم هستن، پس یه فکر هفت سین باشین و وقتی سر سفره نشستین ارزو و دعاهای خوب برای خودمون، هموطنامون و کشورمون بکنین.
شماره تلگرام ۰۹۳۳۵۳۲۶۸۹۱
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۰۰

قوهای مهاجر در تالاب

اطلاعات عمومی

پشت درِ بهار چه خبر است؟!

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

بهار خیلی زود تر از این چیزی که فکر می‌کردیم پشت در است و می‌خواهد وارد خانه و کوچه و شهر شود. اگر خوب به بهار نگاه کنید واقعا اتفاق عجیب و جالبی است به خصوص برای ما ایرانی‌ها که همه چیز با همزمان شدن نوروز رنگ‌وبوی نو می‌گیرد. دوست دارید بدانید در بهار چه اتفاقاتی می‌افتد که شاید کمتر درباره آن می‌دانیم؟ می‌دانید بهار یک فصل مهیج برای نجوم است؟

برابری روز و شب در روز اول بهار

روز اول بهار به اعتدال بهاری شناخته می‌شود. تنها دو روز در بهار و پاییز وجود دارد که طول شب و روز یکسان می‌شود. در روز اول بهار فردی که در قطب شمال ایستاده است خورشید را در سراسر افق مشاهده می‌کند که قرار است به مدت ۶ ماه بدون وقفه در آسمان باشد. فردی که در قطب جنوب قرار دارد در روز اول بهار خورشید را در سراسر افق مشاهده می‌کند اما این نشانی از شروع شبی ماهه تاریکی است. شروع بهار همیشه به ۲۰ یا ۲۱ مارس منتهی می‌شود اما گاهی اوقات در تاریخ ۱۹ مارس نیز آغاز می‌شود. به همین دلیل است که اعتدال خورشید همیشه در همان روز نبوده و بین ۲۰ تا ۲۱ مارس جابه‌جا می‌شود. این اتفاق به طور دقیق هر ۳۶۵ روز نیست.

اگر محور کره زمین عمودی بود...

فصل دوره‌ای از سال است که با شرایط خاص آب و هوایی، الگوی دما و مقدار ساعات روز مشخص می‌شود. تعداد فصول بستگی به موقعیت جغرافیایی منطقه دارد؛ در مناطق معتدل و دور از قطب‌های زمین به طور کلی چهار فصل بهار، تابستان، پاییز و زمستان شناخته می‌شود. اگر محور کره زمین عمودی بود و به این صورت اطراف خورشید می‌چرخید هیچ تغییری در طول روز و همچنین در فصول سال رخ نمی‌داد. شیب محور کره زمین در حال حاضر ۲۳/۴ درجه است. روز اول بهار که به آن آغاز نوروز می‌گویند نشانی از روزی جدید است. این به عنوان سال نو ایرانی شناخته می‌شود. جشن نوروز ۱۳ روزه است و ریشه در سنتی ۳۰۰۰ ساله از دوران زرتشت دارد.

بهار، ما، پاییز اونا!

در نیمکره شمالی بهار تجومی با اعتدال ماه فروردین، تابستان با انقلاب تیر، پاییز با اعتدال در مهر و زمستان با انقلاب دی در ارتباط است به دلیل وجود سال‌های کبیسه تاریخ اعتدال و انقلاب می‌تواند یک یا دو روز تغییر کند. فصول نیمکره جنوبی خلاف نیمکره شمالی است. وقتی در کشور ما زمستان است، در آمریکای جنوبی تابستان است و هنگامی که فصل بهار به اروپا می‌رسد، پاییز در استرالیا آغاز می‌شود؛ پس نیمکره شمالی و جنوبی در دوره‌های مختلف سال به سمت خورشید متمایل می‌شود.

[...]
وقتی در کشور ما زمستان است، در آمریکای جنوبی تابستان است و هنگامی که فصل بهار به اروپا می‌رسد، پاییز در استرالیا آغاز می‌شود؛ پس نیمکره شمالی و نیمکره جنوبی در دوره‌های مختلف سال به سمت خورشید متمایل می‌شود

هم‌فصلی در سیارات مختلف

با توجه به این که محورهای چرخشی تمام هشت سیاره منظومه شمسی انحراف دارند پس سیارات در منظومه شمسی دارای فصل هستند اما فصول دیگر سیارات کاملاً متفاوت از فصول زمین است. اورانوس یا سیاره غلتان نزدیک به ۹۸ درجه انحراف دارد، بنابراین محور چرخشی آن تقریباً با صفحه مداری آن موازی است. این سیاره برای یک دور گردش کامل به دور خورشید ۸۴ سال زمینی نیاز دارد. در نتیجه غول یخی منظومه شمسی فصول ۲۱ ساله دارد؛ یعنی در فصل زمستان، قسمتی از اورانوس ۲۱ سال خورشید را نمی‌بیند. فصل‌های ناهید کوتاه‌تر از روزهای آن است. در عطارد حتی نمی‌توان تشخیص داد چه زمانی یک فصل به پایان می‌رسد و فصل دیگر آغاز می‌شود.

سبک زندگی

بهار آمده، حتی اگر خبرها تلخ باشند...

نوروز از راه رسیده؛ همان فصلی که بوی سبزه و شکوفه می‌آید و قرار است حال دل آدم‌ها تازه شود. امسال امار ای خیلی‌ها حال وهوای عجیبی دارد. تعطیلات است، بهار است، اما خبرهایی هم هست که گاهی دل آدم را نگران می‌کند. اگر تو هم بین این دو حس گیر کرده‌ای هم شوق بهار، هم سنگینی خبرها، بدان تنها نیستی. در چنین روزهایی، مهم‌ترین کار این است که هم حواسمان به حال خودمان باشد، هم کنار خانواده و کشورمان با امید زندگی کنیم. چند کار ساده هست که می‌تواند کمک کند این روزها را بهتر بگذرانیم:

زندگی معمولی را ادامه بده! درس خواندن، فیلم دیدن، بیاید گرفتن یک مهارت جدید شاید دل خوش بخواهد، اما دقیقا همین‌ها کمک می‌کنند ذهن آدم آرام بماند و احساس کند زندگی همچنان جلومی‌رود.

قهرمان خانه باش! اگر خبرها بیرابر تر کوچک‌تری داری که از خبرها می‌ترسد یا حوصله‌اش سر می‌رود، کنارش باش. با هم بازی کنید، نقاشی بکشید، یا حتی یک کارتدستی نوروزی بسازید. گاهی یک بازی ساده می‌تواند حال یک بچه را خیلی بهتر کند.

دوستانت را فراموش نکن! دیدن فقرار پارک، فوتبال بازی کردن، دوچرخه‌سواری یا حتی یک کپ ساده می‌تواند انرژی عجیبی به‌دهد. دوستی‌ها در روزهای سخت بیشتر به دل آدم می‌چسبند.

با خبرها محتاط باش! لازم نیست هرچند دقیقه اخبار را چک کنی. بهتر است فقط گاهی از منابع رسمی خبرها را ببینی. ذهن آدم هم مثل بدنش نیاز دارد از خبرهای سنگین کمی فاصله بگیرد.

در خانه سرگرمی راه بیندار! لیگ پلی استیشن با دوستان یا فامیل، مسابقه فوتبال محله، بازی‌های دسته جمعی یا حتی شب فیلم خانوادگی می‌تواند حال همراعوض کند. شادی‌های کوچک در روزهای سخت خیلی مهم‌اند.

هوای محله را داشته باش! بعضی نوجوان‌ها یا خانواده‌شان به موکب‌ها یا برنامه‌هایی می‌روند که برای کمک به مردم یا بالا بردن روحیه برگزار می‌شود. حتی گاهی قدم زدن در شهر با پرچم ایران هم می‌تواند حس همدلی و امید را بیشتر کند.

حواست به حال خودت باشد! اگر استرس گرفتی، طبیعی است. کمی ورزش کن، موسیقی گوش بده، با کسی که دوستش داری حرف بزن یا مدتی از خبرها فاصله بگیر. مراقبت از حال خودت اصلاً خودخواهی نیست، اتفاقاً خیلی مهم است.

بهار همیشه با داوری می‌کند که بعد از هر زمستانی، دوباره شکوفه‌ها می‌رسند. کشور ما هم با امیدواری و حال خوب‌ها قوی‌تر خواهد شد. خلاصه گاهی همین که تو در خانه، در محله، کنار خانواده و دوستانت زندگی را ادامه بدهی و حال دل‌ها را بهتر کنی، یعنی سهم خودت را برای قوی‌تر شدن کشورت انجام داده‌ای.

مسیر

۱۰ فرمول طلایی برنامه‌ریزی برای درس خواندن در نوروز

تعطیلات عید نوروز فرصتی طلایی برای استراحت، دید و بازدید و تجدید قواست، اما برای دانش‌آموزانی که به دنبال پیشرفت تحصیلی هستند، این تعطیلات می‌تواند زمانی مناسب برای مرور و تقویت دروس باشد. با برنامه‌ریزی دقیق و مدیریت زمان، می‌توان از این فرصت به بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کرد. در این مطلب، نکاتی کاربردی برای برنامه‌ریزی مطالعه در ایام نوروز را می‌گوییم که به دردتان می‌خورد.

۱ تعیین اهداف مشخص

قبل از هر چیز، لازم است اهداف خود را به‌طور دقیق مشخص کنید. آیا قصد دارید درس‌های عقب‌مانده را جبران کنید؟ یا می‌خواهید برای امتحانات پیش‌رو آماده شوید؟ شاید هم بخواهید در یک موضوع خاص تسلط بیشتری پیدا کنید. تعیین اهداف به شما کمک می‌کند تا برنامه‌ای منسجم‌وهدفمند تدوین کنید.

۲ تهیه جدول زمانی

تعطیلات نوروز زمان محدودی دارد و بدون برنامه‌ریزی ممکن است به راحتی از دست برود. یک جدول زمانی روزانه یا هفتگی تهیه کنید و زمان‌های مشخصی را به مطالعه اختصاص دهید. در این جدول باید زمان‌هایی برای استراحت، تفریح و دید و بازدید نیز در نظر گرفته شود تا تعادل حفظ شود.

۳ اولویت‌بندی دروس

همه دروس به یک اندازه نیاز به توجه ندارند. برخی از درس‌ها ممکن است نیاز به مرور بیشتری داشته باشند یا برای شما سخت‌تر باشند. فهرستی از دروس خود تهیه کنید و آن‌ها را بر اساس اهمیت و نیازتان اولویت‌بندی کنید. ابتدا روی درس‌هایی تمرکز کنید که بیشترین چالش را برای شما ایجاد می‌کنند.

۴ تقسیم زمان به بخش‌های کوچک‌تر

به جای این که ساعت‌های طولانی پشت سر هم مطالعه کنید، زمان مطالعه را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. مثلاً ۴۵ تا ۵۰ دقیقه مطالعه و سپس ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید. این روش که به تکنیک پومودورو معروف است، بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد و از خستگی ذهنی جلوگیری می‌کند.

۵ استفاده از منابع کمک‌آموزشی

اگر در برخی موضوعات احساس ضعف می‌کنید، از منابع کمک‌آموزشی مانند کتاب‌های آموزشی، فیلم‌های آموزشی آنلاین یا کلاس‌های مجازی استفاده کنید. این منابع می‌توانند مفاهیم دشوار را به شیوه‌ای ساده‌تر توضیح دهند و یادگیری شما را تسریع کنند.

۶ مرور مطالب گذشته

تعطیلات نوروز فرصت خوبی برای مرور مطالبی گذشته است. مرور منظم باعث تثبیت اطلاعات در حافظه، بلندمدت می‌شود و از فراموشی آن‌ها جلوگیری می‌کند. می‌توانید خلاصه‌نویسی یا فلش کارت‌ها یا حل تمرین‌های مرتبط برای مرور استفاده کنید.

۷ تعیین پاداش برای خود

برای افزایش انگیزه، بعد از اتمام هر بخش از برنامه مطالعه، برای خود پاداشی تعیین کنید. این پاداش می‌تواند چیزی کوچک تعیین کنید. این پاداش می‌تواند تماشای یک فیلم، خوردن یک خوراکی مورد علاقه یا حتی یک پیاده‌روی کوتاه باشد. این کار باعث می‌شود که احساس رضایت بیشتری از پیشرفت خود داشته باشید.

۸ حفظ تعادل بین تفریح و مطالعه

تعطیلات نوروز تنها برای درس خواندن نیست بلکه زمانی برای تجدید قوا و لذت بردن از لحظات است. بنابراین، سعی کنید بین مطالعه و فعالیت‌های تفریحی تعادل برقرار کنید. شرکت در دید و بازدیدهای خانوادگی یا انجام فعالیت‌های مورد علاقه، انرژی شما را برای ادامه مطالعه تأمین می‌کند.

۹ خودارزیابی و بازنگری برنامه

در طول تعطیلات، برنامه خود را ارزیابی و در صورت نیاز تغییراتی در آن ایجاد کنید. اگر متوجه شدید که برخی بخش‌ها بیش از حد فشرده‌اند یا غیرواقع‌بینانه هستند، آن‌ها را اصلاح کنید تا برنامه‌ای متناسب با شرایط خود داشته باشید.

۱۰ حفظ عادات سالم

برای این که بتوانید با انرژی و تمرکز بیشتری درس بخوانید، لازم است عادات سالمی مانند خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش منظم را رعایت کنید. این عوامل تأثیر مستقیمی بر عملکرد ذهنی و جسمی شما دارند. تعطیلات نوروز اگرچه کوتاه است، اما با برنامه‌ریزی صحیح می‌توان از آن به عنوان فرصتی ارزشمند برای پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. با تعیین اهداف مشخص، تدوین برنامه منظم و حفظ تعادل بین مطالعه و تفریح، می‌توانید تعطیلاتی پربار و لذت‌بخش داشته باشید. فراموش نکنید که موفقیت شما به میزان تعهد و تلاشی که در این مسیر دارید، بستگی دارد.

بدون شرح

اثری از: Dachuan xia

پیشنهاد

بهرام و گردیه

به روایت: آتوسا صالحی
تصویرگر: نیلوفر میرمحمدی
انتشارات: افق

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

چقدر شاهنامه خوانده‌اید و با کدام شخصیت‌های آن آشنا هستید؟ چند نفر از شخصیت‌ها و قهرمانان زن شاهنامه را می‌شناسید؟ با داستان «بهرام و گردیه» ششمین جلد از مجموعه ۱۲ جلدی قصه‌های شاهنامه است. در جلدهای ۴، ۵ و ۶ این مجموعه نویسنده کوشیده است تا به داستان زندگی برخی از زنان شاهنامه بپردازد. گردیه خواهر بهرام است. بهرام سردار دلاور سامانی است که به خاطر قد بلند و لاغری اندامش به بهرام چوبین معروف بود. بهرام به همراه لشکر دوازده هزار نفری خود به جنگ سپاه ۱۲۰ هزار نفری دشمن رفته است. گردیه نگران است اما بهرام و سپاهیانش با پیروزی برمی‌گردند. وقتی همه از این پیروزی شاد و سرمست‌اند، پیک شاه با پیغامی برای بهرام می‌رسد. بهرام می‌بیند شاه برایش صحیح می‌توان آن به عنوان فرصتی ارزشمند برای پیشرفت تحصیلی استفاده کرد. با تعیین اهداف مشخص، تدوین برنامه منظم و حفظ تعادل بین مطالعه و تفریح، می‌توانید تعطیلاتی پربار و لذت‌بخش داشته باشید. فراموش نکنید که موفقیت شما به میزان تعهد و تلاشی که در این مسیر دارید، بستگی دارد.

تاسیس شرکت سهامی خاص گروه کارخانجات تولیدی نوآوران طعم پایدار در تاریخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ ثبت و امضا ذیل دفاتر تقسیم گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

موضوع فعالیت :عبارت است از تهیه و اجرای طرح وتامین و اداره واحدهای مربوطه در زمینه‌های زیر شامل کلیه مطالعات و فرآورده‌های دارویی آرایشی بهداشتی، شیمیایی محلول‌های غذایی و تجهیزات پزشکی، تهیه و اصلاح بذر، کشاورزی، تهیه، تولید، فرآوری، بسته‌بندی، خرید، فروش، صادرات و واردات وتوزیع انواع غلات، محصولات کشاورزی، دامداری، دامپروری، تولید، پرورش و فروش انواع دام و طیور، احداث مجتمع کشت و صنعت و تهیه و تولید و فرآوری، تبدیل و بسته‌بندی انواع محصولات غذایی، کشاورزی، دامی، بهداشتی، شیمیایی، آرایشی و پخش آن‌ها و ارگانیک فرآورده‌های با خواص دارویی مواد و لوازم و تجهیزات آزمایشگاهی و درمانی ضدعفونی‌کننده‌های سطوح و دستگاه‌ها و دامپزشکی فرآورده‌های دارویی مواد شیمیایی صنعتی و نگهداری و بهره‌برداری از تاسیسات برودتی و حرارتی، ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در داخل و خارج از کشور در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط درصورت لزوم، بازار شهرها و درفروشگاه‌های زنجیره‌ای و توزیع خرید مشارکت در تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان خراسان رضوی، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، شهرهام ارغوانی، خیابان هفدهم، پلاک ۱۰۷ سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریالی منقسم به ۱۰۰۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰ ریالی که تمام آن‌ها نقدی مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال پرداخت گردیده است اعضاء هیئت مدیره اولین هیئت مدیره آقای سید امیر فردوسی ۴] پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۹۱۷۶۹۷۴۹۴۱ و سرمایه شخصیت حقوقی شرکت سرمایه‌گذاری آسمان آبی آگاه میلاد پرطیل، تنظیم نقشه سه ۱۰۰ سهم ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریالی پرداخت شده ۱۰۰ سهم آن‌ها نام شرکت سرمایه‌گذاری میلاد پرطیل توسط رئیس هیئت مدیره آقای مهدی علی‌پور به شماره ملی ۰۹۳۲۳۳۸۹۳۶ و ۰۹۲۰۶۴۲۰۳۹ به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت ۵ سال آقای احمد دهقان نیری به شماره ملی ۰۹۲۳۲۸۶۴۶۰ و ۰۹۲۰۶۴۲۰۳۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت ۵ سال آقای احمد دهقان نیری به شماره ملی ۰۹۲۳۲۸۶۴۶۰ و ۰۹۲۰۶۴۲۰۳۹ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره به مدت ۵ سال سرویسهی به اشخاص حقیقی و حقوقی آقریص کالا از کمرک یا رعایت مقررات و تعرفه گمرکی و ترخیص کالا در گمرکات و بنادر و فرودگاه‌ها و پایانه‌های مرزی انواع و تسهیلات ترخیص کالا، استعلام بانک‌ها بصورت آنی و رباتی برای شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات داخلی و خصوصی، حضور در نمایشگاه‌ها، سمینارها و همایش‌های داخلی و بین‌المللی، بازاریابی فانوسی و غیر هرمی و غیر شبکه‌ای، اخذ و اعطای نمایندگی‌های معتبر بازرگانی، تامین نیروی انسانی موردنیاز شرکت، انجام کلیه امور اعضای حقیقی و حقوقی، تشکیل جلسات اعضای استادی و ال‌سی برای پرداخت به شماره ملی ۰۹۳۶۴۱۰۵۵۸ و به سمت بازرس علی البدل به مدت ۱ سال آقای حمید جواب پاسبانی به شماره ملی ۰۹۱۵۸۵۹۱۵۹۱ و نماینده حقوقی اعضاء حقیقی و حقوقی، تشکیل جلسات هیئت مدیره، انجام کلیه دعوت از اعضاء هیئت مدیره، انجام کلیه دعوت از اعضاء هیئت مدیره، آقای محمد رضا نیک‌نژاد به شماره ملی ۰۹۱۵۸۵۹۱۵۹۱ و نماینده حقوقی شرکت سرمایه‌گذاری آسمان آبی آگاه میلاد پرطیل، تنظیم صورتجلسات مجامع عمومی عادی و فوق‌العاده