گالری

رفقا سلام!
حالتون چطوره؟ ماسک‌هاتون سرجاشه؟ کرونا، جایی نرفته‌ها! گول کم‌شدن مرگ‌ومیر رو نخورین. ویروس همچنان در حال گردشه و خطر میتلا نشدن هنوز وجود داره. تو روزهای اخیر هم دوباره تعداد بیمارها زیاد شده. پس بهتره بی‌احتیاطی نکنیم، کم‌کم برای زدن دوز چهارم آماده شیم و به حرف‌های غیرعلمی دوست و آشنا که می‌گن این مریضی دیگه تموم شده، گوش ندیم.
شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تجربیه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

دور همی کرم‌های شب‌تاب

عکس از theguardian.com

اطلاعات عمومی

رنگ مورد علاقه ما از کجا می‌آید؟

ما بر اساس تاریخچه ذهنی به رنگ‌ها معنا می‌دهیم و تجربیاتمان احساس ما به رنگ‌ها را شکل می‌دهد

الهه توانا | روزنامه‌نگار

دوست‌داشتنی‌شان را بر اساس تداعی‌هایی که با آن همراه می‌شود، انتخاب می‌کنند؛ رنگی که با احساسات و تجربیات مثبت مرتبط است، به رنگ مورد علاقه تبدیل می‌شود. فشارهای اجتماعی مانند صورتی بودن لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های دخترانه هم تأثیر زیادی بر انتخاب رنگ دارد. در ادامه سعی داریم دقیق‌تر بفهمیم که سرو کله رنگ محبوب ما از کجا توی زندگی‌مان پیدا شده است.

تجربیات روزمره

محققان می‌گویند ما رنگ مورد علاقه داریم چون چیزهای مورد علاقه داریم. «کارن شلوس» استاد روان‌شناسی در دانشگاه «ویسکانسین- مدیسون» آمریکا طی آزمایش‌هایی که انجام داده است، می‌گوید رنگ‌ها خنثی نیستند. ما براساس تاریخچه ذهنی‌مان به رنگ‌ها معنا می‌دهیم و دلایل شخصی باعث می‌شود بعضی رنگ‌ها را دوست داشته باشیم و بعضی‌های دیگر را نه و رنگ محبوب‌مان در طول زندگی تغییر کند. قرار گرفتن در معرض تجربیات روزمره، از طریق شرطی‌سازی، احساس ما به رنگ‌ها را شکل می‌دهد. اما چطور؟ شلوس در یکی از آزمایش‌هایش به داوطلبان تعدادی مربع رنگی روی یک صفحه نمایشگر نشان داد و از آن‌ها خواست میزان علاقه‌شان را به رنگ‌ها ارزیابی کنند. در مرحله بعدی، همان داوطلبان دوباره یک‌سری تصویر رنگی تماشا کردند با این تفاوت که این بار به‌جای مربع، تعدادی شی رنگی نمایش داده‌شد. نیمی از شرکت‌کنندگان تصاویر قرمزرنگی دیدند که خاطرات مثبت برای‌شان تداعی می‌کرد مثل توت‌فرنگی و گل رز و یک‌سری تصاویر سبزرنگ نظیر ترنگ‌انگبین تماشا کردند مثل لجن. نیمه دیگر شرکت‌کنندگان، برعکس، رنگ قرمز را با زخم‌های چندش‌آور و رنگ سبز را با تیغه‌های زیبا تداعی کردند. بعد از این، شلوس و تیمش با انجام دوباره یک تست ترجیح رنگ، فهمیدند که انتخاب داوطلبان به‌سمت رنگ‌هایی که به‌طور مثبت ارائه شده بودند، تغییر کرد.

القائات اجتماعی

بنابر این از آن‌جایی که تجارب ما از جهان دایم در نحوه نگرش و تفسیر ما تأثیر می‌گذارد، ترجیحات رنگی هم تحت‌تأثیر همین تجربیات‌اند. بالاتر به رنگ صورتی و تأثیر فشار اجتماعی که آن را رنگی دخترانه قلمداد می‌کند، اشاره کردیم؛ پسربچه‌ها از انتخاب صورتی به‌عنوان رنگ مورد علاقه‌شان اجتناب می‌کنند و در میان مردان هم به‌ندرت کسی پیدا می‌شود که طرفدار این رنگ باشد اما اگر براساس دیده‌ها و شنیده‌های خودمان به این نتیجه برسیم که صورتی رنگی دخترانه است، مرتکب اشتباه شده‌ایم. محققان در فرهنگ‌های بسته‌ای که تحت‌تأثیر القائات جهانی نیستند، این موضوع را بررسی کرده‌اند. آن‌ها متوجه شدند در روستاهایی در آمازون، پرو و کنگو هیچ دختری به رنگ صورتی علاقه نشان نمی‌دهد. درواقع هیچ‌کدام از این رنگ‌ها برای ما ذاتی نیستند. منبع: www.bbc.com

کلاس زبان

Search me!
من چه می‌دونم!

مثال:
-"Where's Nima?"
+"Search me!"
ترجمه: -نیما کجاست؟
+چه می‌دونم!

Beats me
نمی‌دونم/سر در نمیارم

مثال:
It beats me how she got the job.
ترجمه:
سر در نمیارم چطوری کار پیدا کرده!

مسیر

نسترن رضوی | روزنامه‌نگار

من کی‌ام؟

محمد ریحانی هستم، متولد سال ۱۳۷۷ در بجنورد. پاراگلایدر را از ۱۰ سالگی شروع کردم و اکنون عضو تیم ملی «فرود دقت» (دقیق‌ترین محلی که خلبان باید در آن جا فرود بیاید) پاراگلایدر و مربی رسمی سازمان هواپیمایی کشور هستم.

چطور مربی پاراگلایدر شدم؟

پدرم که یکی از قدیمی‌ترین مربیان پاراگلایدر در کشور هستند، از کودکی مربی و مشوق اصلی من برای یادگیری این ورزش بودند. راستش از زمانی که دست چپ و راست‌مرا شناختم، پرواز با پاراگلایدر را شروع کردم و از پنج‌سالگی کمک‌مربی پدرم بودم. اکنون پاراگلایدر ورزش حرفه‌ای و شغل اصلی من است و خوشحالم از این که تا امروز موفق به دریافت ۹ مدال کشوری در این رشته شده‌ام.

شما چطور می‌توانید همکار من شوید؟

خوشبختانه در تمام شهرهای کشور سایت پرواز با پاراگلایدر وجود دارد و علاقه‌مندان می‌توانند به آن جا مراجعه کنند و آموزش ببینند. آموزش پاراگلایدر در چهار سطح مقدماتی تا پیشرفته تعریف شده است. در دوره مقدماتی به‌همراه مربی پرواز می‌کنید و در سطح دوم باید ۲۵ سورت (واحد شمارش پرواز) پرواز زیر نظر مربی داشته باشید. در سطح سه و چهار پرواز‌ها بیشتر و تخصصی‌تر می‌شود. در پایان هر دوره برای شما گواهی‌نامه‌ای صادر می‌شود که معمولا از سازمان هواپیمایی کشوری یا انجمن ورزش‌های هوایی است. برای مربیگری باید هر چهار سطح را گذرانده باشید. پیشنهاد می‌کنم برای سنجش علاقه‌مندی‌تان به این ورزش ابتدا پرواز تفریحی را چندین بار تجربه کنید و در صورت آمادگی جسمی و روحی لازم در کلاس‌ها شرکت کنید.

تحقق رویای پرواز با پاراگلایدر

یک مربی رسمی پاراگلایدر از پروپوم این ورزش هیجان انگیز می‌گوید

برای یک مربی چیزی شیرین‌تر از این نیست که آرزوی پرواز را برای خود و خیلی‌های دیگر به واقعیت تبدیل کند. از طرفی دیدن زیبایی‌های طبیعت از نمای هوایی غیرقابل توصیف است

یک مربی پاراگلایدر باید چه ویژگی‌ها و امکاناتی برای آموزش پرواز داشته باشد؟

یک مربی پاراگلایدر پیش از هر چیز باید تجربه کافی برای آموزش داشته باشد و پرواز‌هایش به‌صورت مداوم باشد. فرد برای مربیگری لازم است حداقل پنج سال مرتب پرواز کرده باشد. بعد از داشتن گواهی‌نامه، تجهیزات کامل و تیم پرواز برای یک مربی بسیار مهم است.

شیرینی‌ها و سختی‌های این ورزش چیست؟

شاید تجربه پرواز، رویای کودکی خیلی از ما باشد و برای یک مربی چیزی شیرین‌تر از این نیست که آرزوی پرواز را برای خود و خیلی‌های دیگر به واقعیت تبدیل کند. از طرفی دیدن زیبایی‌های طبیعت از نمای هوایی غیرقابل توصیف است. یکی از دغدغه‌ها و درواقع مهم‌ترین سختی حرفه ما گران بودن تجهیزات پرواز است و از آن‌جایی که هنوز هیچ تسهیلاتی برای پرداخت به این ورزش اختصاص داده نشده است، کار ما سخت می‌شود.

چه آینده‌ای پیش‌روی یک مربی پاراگلایدر است؟

لازم است در ابتدا بگویم خلاف تصور خیلی‌ها پاراگلایدر ورزش خطرناکی نیست و طبق رتبه‌بندی سوانح ورزشی در مرتبه ۱۴ و بعد از دوچرخه‌سواری و اسکیت قرار می‌گیرد. از طرفی در پاراگلایدر محدودیتی برای سن و وزن نداریم؛ مثلا اکنون خلبان زیر ۱۰ سال و بالای ۷۰ سال داریم پس اگر علاقه‌مند هستید و شرایط‌بدنی را دارید، بدون نگرانی این ورزش را شروع کنید. برای آینده شغلی پاراگلایدر ساده‌ترین راه اشتغال در سایت‌های پروازی و در صورت امکان، مشارکت در راه‌اندازی کلوب ورزش‌های هوایی است. خوشبختانه کشور ما قابلیت برگزاری مسابقات کشوری و بین‌المللی را دارا و وجود این مسابقات در دیده شدن و اهمیت پیدا کردن این رشته ورزشی تأثیرگذار است.

سفرنامه

صومعه‌هایی روی صخره‌های معلق

«متئورا» به معنی صخره‌های معلق در هوا، منطقه‌ای در یونان است که ۳۰ صومعه روی آن ساخته شده است. صومعه‌های متئورا از مهم‌ترین نمونه‌های تحول در معماری به‌شمار می‌آیند که سازه‌ها روی ماسه سنگ طبیعی و ستون‌های سنگی ساخته شده‌اند. این صومعه‌ها حدود ۴۰۰ متر بالاتر از دره «پانیس» و شهر کوچک «کالامپاکا» واقع شده‌اند. متئورا در سال ۱۹۸۸ در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت شده است و سالانه گردشگران زیادی از آن دیدن می‌کنند. درباره شکل‌گیری این صخره‌ها و ساخت صومعه‌ها در ارتفاع روایت‌های مختلفی وجود دارد. ظاهر این صخره‌ها از هزار سال پیش وجود داشته و سازه‌ها توسط راهب‌هایی ساخته شده است که این منطقه از یونان را برای گوشه‌نشینی و عبادت انتخاب کرده بودند. راهبان برای بالا رفتن از دربان و طناب‌هایی که با تسمه به یکدیگر وصل شده و تورهای بزرگ استفاده می‌کردند. بالا رفتن از این صخره‌ها بدون داشتن وسایل و تجهیزات به‌اندازه کافی مرگبار بوده، چه برسد به حمل مواد و مصالح ساختمانی. حتی بالا رفتن، با همین دلیل افراد زیادی در این راه مجروح و کشته شدند. امروزه گردشگران برای رفتن به این منطقه می‌توانند از پله‌های سنگی که همگی به‌صورت دستی در دل صخره‌ها ایجاد شده‌است، استفاده کنند. هم اکنون تنها شش صومعه برای بازدید عموم باز است. «صومعه مقدس متئورن بزرگ»، قدیمی‌ترین و مرتفع‌ترین صومعه ۶۵ متر بالاتر از سطح دریا، او اسط قرن ۱۴ میلادی ساخته شده‌است. داخل صومعه‌ها و نقاشی‌های دیواری بسیار زیبایی وجود دارد که به قرون ۱۴ تا ۱۶ میلادی بازمی‌گردد. یک موزه بسیار زیبا هم برای نگاه‌داری آثار در آن‌جا ساخته شده‌است. سردابه‌های نوشیدنی و در ضریح صومعه، استخوان‌های ساکنان قدیمی آن روی قفسه‌ها چیده شده‌است.

این سازه‌ها روی ماسه سنگ طبیعی و ستون‌های سنگی ساخته شده‌اند و حدود ۴۰۰ متر بالاتر از دره «پانیس» و شهر کوچک «کالامپاکا» واقع شده‌اند

سینما تو گراف

نمادگرایی در فیلم

نماد ابزاری است برای نمایش یک مفهوم با استفاده از چیز دیگری تا ایده فیلم را غیر مستقیم دریافت کنیم

نجات شکوندی | روزنامه‌نگار

فارغ از فرهنگ و زبان، دیدن پرواز پرندگان همیشه مفهوم آزادی و رهایی را در ذهن‌ها برمی‌انگیزد. این برانگیختن باعث می‌شود که تصویر پرنده‌های در حال پرواز به نمادی از رهایی تبدیل شود. سمبلیسم (نماد گرایی)، ابزاری است در ادبیات و هنر برای نمایش یا بیان یک مفهوم با استفاده از چیزی دیگر. این قابلیت که کارگردان یا نویسنده فیلم‌نامه برای برانگیختن قوه تخیل مخاطب و عمق بخشیدن به داستان از آن استفاده می‌کند، معانی پنهان و پیچیده را به‌طور ساده بیان می‌کند و باعث بهبود تجربه کلی سینمایی مخاطب می‌شود. هدف اصلی از نمادگرایی در فیلم، کمک به بیان بهتر ایده‌های کلیدی خاص در فیلم‌نامه به گونه‌ای معتدل است که هم توی ذوق نزند و هم به‌اندازه کافی قابل توجه باشد. در این شماره سینما تو گراف به تعریف سمبل و جایگاهش در چند فیلم معروف می‌پردازیم.

انواع سمبلیسم

نمادگرایی شخصیت

یک نمونه عالی از شخصیت نمادین، فرد دوچهره در «شوالیه تاریکی» است. این شخصیت که نقش مثبتی از ابتدای فیلم داشته‌است، مدت کوتاهی پس از سوختن نیمی از صورتش به یک شخصیت شرور تبدیل می‌شود. دوچهره، نمادی از دوگانگی طبیعت انسان بین خوب و بد بودن است.

نمادگرایی شیء

اشیا یکی از شناخته‌شده‌ترین راه‌ها برای افزودن نمادگرایی به داستان هستند و به درک بهتر روایت و شخصیت فیلم کمک می‌کنند؛ یکی از به‌یادماندنی‌ترین این نمادها، فرفره در فیلم «تلقین» است که به شخصیت اصلی داستان کمک می‌کند تا بتواند رویا را از واقعیت تشخیص دهد. فرفره که قبلا متعلق به همسر مرحومش بوده‌است، احتمالا می‌تواند نماد گناه و پشیمانی مدام او در برابر مرگ همسرش باشد. این فرفره در صحنه پایانی، می‌شود نمادی از فردی که درنهایت، غم و اندوه خود را درباره مرگ همسرش رها می‌کند.

نمادشناسی رنگ‌ها

با استفاده از رنگ می‌شود ارزش نمادینی به فیلم‌نامه اضافه کرد. به‌طور کلی رنگ‌ها دارای معنای مختلفی هستند. مانند شخصیت‌های انیمیشن «درون و بیرون / inside out»، که در آن جنبه غمگین شخصیت، آبی‌رنگ بود و رنگ قرمز، وجهه خشمگین او را نشان می‌داد.

چند نماد درخشان

فیلم انگل
سنگ

یکی از برجسته‌ترین نمادها در این فیلم، سنگی است که توسط یکی از دوستان پسر خانواده به‌عنوان نشانه برای به‌دست‌آوردن ثروت و رفاه به خانواده «کیم» داده می‌شود. خانواده کیم بلافاصله پس از دریافت سنگ، در خانه فردی به‌نام «پارک» مشغول به‌کار شانس و اقبال است اما با ادامه داستان، نماد تغییر می‌کند و درنهایت توسط شوهر خانواده به‌عنوان سلاح استفاده می‌شود.

فیلم چوکر
دلقک

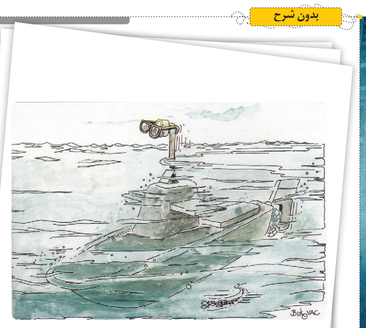
تصاویر دلقک در سرتاسر فیلم چوکر با معانی نمادین مختلفی لایه‌بندی شده‌است. در صحنه آغازین، جوکر را می‌بینیم که در حال آرایش صورت خود است. در این مرحله، دلقک بودن در واقع صرفا نشان‌دهنده شغل شخصیت است اما در ادامه با بیکار شدن جوکر، تصویر دلقک تغییر معنی‌داری می‌کند و به نمادی از گریز شخصیت از واقعیت و جامعه تبدیل می‌شود. در انتهای فیلم هم جوکر با هویت جدید، می‌شود نمادی از شورش علیه کسانی که بر شهر حکومت می‌کنند.

پدر خوانده
پرتقال

پرتقال به‌عنوان یک نماد کلیدی در فیلم پدرخوانده، بیانگر معانی مختلفی در این فیلم است. مثلا هنگامی که «ویتو کورلئونه» در خیابان مورد سوءقصد قرار می‌گیرد، در حال خرید پرتقال است یا در جلسه بین پنج خانواده مافیا، پرتقال روی میز آن‌ها قرار دارد. حتی در پایان فیلم، مرگ «ویتو کورلئونه» بر اثر حمله قلبی داخل یک باغ پرتقال و پس از پوست کردن یک پرتقال است. بیشتر منتقدها پرتقال را نماد ترقوت، سلطنت، جاودانگی، باروری و زیبایی دانسته‌اند.

منبع: industrialscripts.com

بدون شرح



اثری از: Milan Bukovac

آثار شما

خلقت حکیمانه

محدثه رضایی | خبرنگار افتخاری جوانه

خورشید وسط آسمان بود و می‌درخشید. سگ نگهبان که روزش را با صدای زیبای قناری و دیگر پرندگان شروع کرده بود، نزد آنان رفت و گفت: «شما خیلی خوب آواز می‌خوانید. ای کاش خدا هم پرنده‌ای خوش‌صدا خلق می‌کرد تا همیشه می‌توانستم برای مردم لذت‌وشادی بدید آورم. دیگر از سگ گله بودن خسته‌ام، این کار خیلی بی‌ارزش است.» قناری لبخندی زد و گفت: «ای سگ مهربان! آواز خواندن کار هر روز ما ست ولی هیچ کس بابت این کار از ما تشکر نمی‌کند و حتی گاهی باید از مردم فرار کنیم تا صدمه‌ای به ما نزنند. با این حال ما به خواندن خود ادامه می‌دهیم و به ستایش خدا مشغولیم چرا که هیچ کار خدای بزرگ، بی‌حکمت نیست. وظیفه‌ خیلی مهم است چون مراقب گوسفندان هستی و با این کارت خیلی به چوپان کمک می‌کنی.» سگ با شنیدن این سخنان بسیار شاد شد و فهمید که چه مسئولیت مهمی برعهده‌اش است. خدایی که حیوانات را بیهوده خلق نکرده و هر یک از آنان فوایدی دارند، ممکن نیست که انسان را بی‌هدف آفریده باشد. او برای ما برنامه‌های ویژه‌ای دارد. تنها باید هدف از خلقت خود را بشناسیم تا بتوانیم با برنامه‌ریزی و اقدام صحیح سعادت دنیا و آخرت خود را تضمین کنیم.

پیشنهاد

شاهزاده‌ای که نگران سرنوشتش می‌شویم

یکی از شیرین‌ترین کارهای دنیا کتخوای کردن است؛ لذت کشف، رسیدن به جواب، سرک کشیدن در دنیای مسائل ریاضی، چیستان و معما، هر کدام برای این شیرین هستند که حس کنجکاوی ما را اغنا می‌کنند. لحظه پیروزی بعد از تقلای فکری، لحظه رسیدن به جواب بعد از تکاپو... لحظات شیرینی هستند. کنجکاوی از جمله کارهایی است که هم روندش شیرین است هم نتیجه‌اش. خیلی از سریال‌ها همین فرمول مخاطب‌ را معتاد می‌کنند، مثل «رتبه‌بندی پادشاهان». انیمه‌ای که یک سوال پیش‌پای شما می‌گذارد و شما را با دنیایی از کنجکاوی تنها می‌گذارد تا هم‌راهش باشید برای رسیدن به پاسخ. داستان سریال درباره یک شاهزاده ناشنوا به‌نام «بوجی» است که توانایی صحبت کردن هم ندارد. پدرش پرتگر شیشه‌گر است. که مورد تهاجم هیولاها بوده و حالا شاهزاده کم‌سن‌وسال که اصلا به قیافه‌اش نمی‌خورد باید پا‌جای پدر بگذارد. این سوط مشکلی وجود دارد. او زبانی مهربان و شیرین است. مثلا وقتی کسی لباس‌هایش را می‌خواهد، او راحت لباس‌ها را می‌دهد و به‌هر به شهر برمی‌گردد. از طرفی برادر ناتنی‌اش هم هر دفعه بازوقدرت‌طلبی است که می‌خواهد در رتبه‌بندی پادشاهان همه سرزمین‌ها از همه بالاتر باشد و مدام به‌رسیدن به این آرزو عقب‌زدن برادر ناشنوا و مهربان است. مخاطب که به‌خاطر ظاهر و مهربانی شخصیت، شاهزاده «بوجی» را دوست دارد، بعد از تماشای یکی، دو قسمت می‌خواهد بداند بوجی چطور می‌تونه شخصیت سرزمینی است که مورد تهاجم هیولاها بوده و حالا و سر سرزمین‌های پدری حکومت کند. فصل اول این سریال پخش شده است و می‌توانید با دوبله فارسی تماشایش کنید.

بدانیم

آن چه باید درباره افسردگی بدانید

همه ما گاهی اوقات احساس بد خلقی و غمگین بودن داریم؛ این تجربه کاملا طبیعی است و ارتباطی با افسردگی ندارد. پس اگر این طور وقت‌ها به دیگران چنین واکنشی نشان می‌دهیم، چیه باز افسرده شدی؟!، احتمالا افسردگی را درست نمی‌شناسیم. افسردگی حالتی از غمگینی است که برای هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی بیشتر طول بکشد. این اختلال صرفا با تأثیر بر خلق و خو شناخته نمی‌شود بلکه باید بر عملکرد اجتماعی و تحصیلی تأثیر منفی بگذارد و عمدتا این نشانه‌ها خودش را نشان می‌دهد: انرژی پایین، مختل شدن خواب و اشتها و از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلا منشأ لذت بوده‌اند. افسردگی همچنین بر نحوه تفکر و احساس فرد در باره خود هم تأثیر می‌گذارد؛ ممکن است راجع به خود احساس بدی داشته باشد یا خود را به‌خاطر دوران سختی که در آن قرار دارد، سرزنش کند در حالی که فرد تقصیری در مبتلا شدن به افسردگی ندارد. افرادی که دچار افسردگی می‌شوند، اغلب احساس تنهایی می‌کنند. ممکن است تصور کنند که هیچ‌کس متوجه رنج‌ان هامی‌شود یا اهمیتی نمی‌دهد. این اختلال به‌معنی شکست‌خورد در زندگی نیست و شایع‌تر از آن چیزی است که مردم فکر می‌کنند. افسردگی می‌تواند به‌آهستگی شروع شود یا مرور زمان شدت بیشتری پیدا کند، بنابراین لازم است که در سریع‌ترین زمان ممکن مورد توجه و درمان قرار بگیرد. شرایط‌زندگی فرد دچار افسردگی با توجه و مراقبت بهتر می‌شود. اگر با توجه به آن چه گفتند، فکر می‌کنید ممکن است افسرده باشید، سه پیشنهاد که در ادامه می‌خوانید، برای‌تان مفید خواهد بود.

۱ بایک بزرگ سال مورد اعتماد صحبت کنید. این فرد می‌تواند یکی از والدین، معلم یا آشنای مطمئنی باشد. به او که درباره شرایط‌تان توضیح بدهید. این کار ممکن است برای‌تان دشوار باشد اما در نهایت به شما کمک خواهد کرد که کمتر احساس تنهایی کنید و مسیر درستی را برای دریافت کمک تخصصی پیدا کنید.

۲ حرف‌زدن با یک فرد قابل اعتماد، قدم مهمی در درمان افسردگی است اما کافی نیست. این فرد قرار است به شما کمک کند که به یک درمانگر ماهر مراجعه کنید. همان‌طور که متوجه شدید افسردگی چیزی بیشتر از یک احساس غمگینی است و بنابراین نیاز به برنامه درمانی دارد. روند درمان هم به صبوری و مداومت نیاز دارد.

۳ اگر به هر دلیلی به یک بزرگ سال قابل اعتماد دسترسی ندارید، با مراکز مشاوره تلفنی تماس بگیرید. فردی که پشت خط به حرف‌های شما گوش می‌کند، موقتا راهکاری برای‌تان خواهد داشت و شما را در آینده کردن یک درمانگر متخصص راهنمایی خواهد کرد.

منبع: kidshealth.org

پذیرش غیرحضوری آنلاین
۳۷۰۰۹۹۳۸
۰۹۹۰۵۷۶۹۳۹۰۰
دفتر شهید عادل

کلیه مدارک خودرو برادر مدل ۱۳۷۵
به شماره انتظامی ۳۲ - ۹۳۴ ایران ۲۲
و شماره شاسی 81422741823 و شماره موتور 00001196 تمام مجلس کلانتری آمنه
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۱۷۸۹۲/ن

برگ سند و سند کمپانی خودرو برادر مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۳۲ - ۵۹۲ ب ۹۵ و شماره شاسی 00383735 به شماره موتور 12SB9326414 به نام عسلی اسماعیل زاده اول 0123NC5017057 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۷۸۸۲/ن

برگ سبز، کارت و سند کمپانی پراید ۸۴
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۷۳۸ج ۶۴
و شماره موتور ۱۴۰۹۵۰۱ و شماره شاسی
۱۴۱۲۸۲۴۲۴۱۹۱ به نام رحیمه کدکنی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۲۲/ن

برگ سبز و سند خودرو سمند LX/U7
مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۳۲ - ۶۸۴ ق ۷۶
و شماره موتور 16F36F6 و شماره شاسی 16CXDB7273023 به نام شاهنام بلوچ
فرآلی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۱۴۰۱۷۸۹۲/ن

برگ سبز موتورسیکلت نیک CC125 به شماره پلاک ۳۵۶۳-۷۷۹ به رنگ نقره ای مدل ۱۳۸۷ شماره موتور NBEco0044 شماره شاسی NBEee12SB8715630 به نام غلامحسین کیوان پور **مفقود گردیده و اعتبار ندارد.** ۱۴۰۱۷۸۸۱/ن

برگ سبز موتور سیکلت نکتار مدل ۱۳۹۲
به شماره انتظامی ۷۷۱ ایران ۱۴۴۳۷ و شماره موتور 0124NJE015265 و شماره شاسی NJEee15G9202479 **مفقود وفاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۷۸۱۰/ن

برگ سبز موتور دلتا CC125
به شماره انتظامی ۷۷۹۷۴۵۲ و شماره تنه
125D9326414 **و شماره موتور**
0123NC5017057 **مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۷۸۸۲/ن

برگ سبز و سند کمپانی خودرو برادر مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۲ - ۵۹۲ ب ۹۵ و شماره شاسی 00383735 به شماره موتور 12SB9326414 به نام عسلی اسماعیل زاده اول **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۷۸۸۲/ن

سند سفید موتور هوندا نیزتونوس CC125
به شماره انتظامی ۷۷۴۱۷۶۵۹ و شماره شناسایی
N3N1109963 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۷۸۷۵/ن

شناسنامه وکارت ملی بنام الناز پاک نژاد
متولد ۱۳۶۹/۶/۳۰ شماره ملی ۰۰۷۰۶۶۶۹۵۰ صادره از درگز فرزند صفر علی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۸۸۳/ن

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۸۶-۶۴۲ - ۴۲ و شماره موتور ۵۳۱۷۹۹۱ و شماره شاسی NAS4311005581603 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۷۸۹۷/ن

برگ سبز و سند و کلید مدارک خودرو وانت
مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۹۶ - ۹۲۸ و ۲۱
و شماره موتور ۳۳۶۸۹۴۰ و شماره شاسی
NEjee15J1241398918 به نام رضا مومن کلاته
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۸۸۹/ن

برگ سبز و سند و کلید مدارک خودرو وانت
مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۹۶ - ۹۲۸ و ۲۱
و شماره موتور ۳۳۶۸۹۴۰ و شماره شاسی
NEjee15J1241398918 به نام رضا مومن کلاته
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۸۸۹/ن

برگ سبز موتورسیکلت نکتار مدل ۱۳۹۲
به شماره انتظامی ۷۷۱ ایران ۱۴۴۳۷ و شماره موتور 0124NJE015265 و شماره شاسی NJEee15G9202479 **مفقود وفاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۷۸۸۱/ن

برگ سبز موتور دلتا CC125
به شماره انتظامی ۷۷۹۷۴۵۲ و شماره تنه
125D9326414 **و شماره موتور**
0123NC5017057 **مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۷۸۸۲/ن

انتجاب ابوالفضل حسینی مالک خودرو سواری سلکت
به شماره انتظامی ۲۱۳۳۳۷۷ شماره بدنه NBAEA12SA9012753 شماره موتور NBAEA0142282 بنام رضا قاضی مکری انتقال داده 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 بریکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۸۹۹/ن

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۷
به شماره انتظامی ایران ۷۹۰-۷۹۵ ن ۱۵
به شماره موتور M1136123300 به شماره شاسی NAS411100 به نام فاتزه حکیمی تقی
سافط اعلام می گردد. ۱۴۰۱۷۸۷۹/ن

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۶
به شماره انتظامی ایران ۴۶-۱۹۲ ق ۱۳ به شماره شاسی
به شماره موتور ۱۲۸۴۰۷۹۲۳۳ به نام شرکت خدمات فنی و کشاورزی تابان شمال رودبار سهامی خاص شماره ثبت ۱۴۲۵ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۳۵/ن

برگ سبز و کارت تراکتور فرگوسن ۳۹۹ مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۸۹ - ۸۱
به شماره موتور YAW0727A7 به نام شرکت
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۳۹/ن

کارت عضویت اتاق بازرگانی به شماره
۱۱۵۲۸۵۷۳۶ تاریخ انتقال ۱۴۰۰/۱۲/۱۸
به نام بسیم الله بختی اتباع خارجی مفقود
گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۸۵/ن

برگ سبز و کارت موتور سیکلت دیو 150CC
به شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۶۸۲۹۳
شماره موتور 0149NBY003485
شماره تنه NBYADAKFDHID03754
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۱۱/ن

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا جی تی ایکس
مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۷۴-۷۲۲ و ۳۲
به شماره شاسی ۰۶۹۴۹۲۴ - ۰۶۹۴۹۰۹ نشانی بی برضمه حسینی مفقود
شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۸۴۶/ن

مدرک لیسانس با شماره ۴۰۲۹ از دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) رشته مدیریت مالی بنام مریم یعقوبی شاه‌میری فرزند رمضانعلی به شماره ملی ۰۶۹۰۲۰۲۸۳۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۶۹۸۶/ن

انتجاب مسعود غیاثی نژاد مالک خودرو سمند
مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۶۲-۴۶۲ ب ۵۲
به شماره شاسی ۱۲۵۱۹۸۰۶ و شماره موتور ۱۲۴۸۰۷۹۲۳۳ به علت فقدان اسناد
فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت و بیمه نامه و کارت سوخت 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 بریکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۸۲۹/ن

انتجاب عباس لیافتان مالک خودرو پیکان وانت
به شماره انتظامی ۱۲-۶۸۲ ق ۲۵
به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۶۷۱۵۸
به شماره شاسی ۳۰۵۱۴۲۳
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 بریکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۸۱۵/ن

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی مسکن کارکنان مسکن و شهرسازی شرق رضوی (در حال تصفیه)
تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۰۴/۱۶
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان مسکن و شهرسازی شرق رضوی در ساعت ۱۷ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ در محل سازمان نظام کاردانها ساختمان وفاق در بلوار ارشاد برگزار می شود. از کلیه اعضای محترم تقاضا می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات زیر در این جلسه حضور بهم رسانند.
اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری حویل نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطا نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۱۶ تا ۱۹ روزهای زوج به محل دفتر شرکت مراجعه تا پس از تایید وکالتن