خراسان
WWW.KHORASANNEWS.COM
• سه شنبه، ۲۸ اسفند ۱۴۰۳ • ۱۷ رمضان ۱۴۴۶
• شماره ۲۱۷۳۴ • ۱۸ مارس ۲۰۲۵

نوروز با کتاب صوتی قشنگ‌تره

نوروز فرصت خوبی برای شروع یادگیری، مطالعه و به‌خصوص گوش دادن به کتاب‌های صوتی است
اما چرا و چطور باید در نوروز کتاب صوتی گوش بدهیم؟

صابر| کتاب صوتی یک ابزار قدرتمند برای زنده کردن وقت‌های مرده است، به‌ویژه در زمان‌هایی که امکان مطالعه سنتی وجود ندارد. اما چرا این موضوع اهمیت دارد؟ بسیاری از ما روزانه زمان‌هایی داریم که به ظاهر بی‌فایده یا خالی از فعالیت‌های هدفمند به نظر می‌رسند. این لحظات می‌تواند شامل زمانی باشد که در مسیرهای طولانی رانندگی می‌کنید، بین یک جلسه کاری منتظر هستید، در صف فروشگاه ایستاده‌اید یا حتی حین انجام کارهای روزانه مثل آشپزی یا تمیزکاری. مطالعه سنتی اغلب نیازمند تمرکز بالا و محیطی آرام است، اما تعطیلات نوروزی با فعالیت‌ها و هیاهوی خاص خود، برنامه‌ریزی برای چنین مطالعه‌ای را سخت‌تر می‌کند. کتاب‌های صوتی دقیقاً برای چنین موقعیت‌هایی طراحی شده‌اند؛ آن‌ها شما را از محدودیت‌های محیطی و زمانی آزاد می‌کنند و اجازه می‌دهند حتی در شلوغ‌ترین شرایط به یادگیری بپردازید یا یک داستان جذاب را دنبال کنید. فواید روان‌شناختی گوش دادن به کتاب صوتی نیز قابل‌توجه است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گوش دادن به محتوای صوتی پویاتر از فقط خواندن متن است، چرا که بخش‌های بیشتری از مغز در پردازش صدا و تفسیر داستان فعال می‌شود. همچنین، اگر محتوای کتاب صوتی شامل داستان یا آموزه‌های انگیزشی باشد، می‌تواند روحیه شما را تقویت کند و استرس‌های روزمره را کاهش دهد. در این زمینه به‌ویژه برای هنگام رانندگی یا انجام کارهای پرچالش، کتاب‌های صوتی فرصتی عالی برای حفظ انرژی مثبت در طول روز فراهم می‌کنند. کتاب صوتی نه تنها به افزایش بهره‌وری کمک می‌کند، بلکه می‌تواند به ایجاد عادت‌های تازه نیز منجر شود. به عنوان مثال، اگر قبلاً وقت زیادی را صرف اسکرول بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی می‌کردید، می‌توانید حالا به کمک یک کتاب صوتی این زمان را به یادگیری یا سرگرمی هوشمندانه تبدیل کنید. تعطیلات نوروزی فرصتی فوق‌العاده برای آغاز چنین تغییراتی است.

چگونه کتاب صوتی گوش دهیم؟

گوش دادن به کتاب صوتی چیزی فراتر از صرفاً فشار دادن دکمه «پخش» است؛ این فرایند نیازمند برنامه‌ریزی و توجه به برخی نکات است تا تأثیر مثبتی بگذارد. ابتدا، انتخاب منبع مناسب اهمیت دارد. هر کتاب صوتی‌ای که با گوگل یا جست‌وجوی تصادفی پیدا می‌کنید، لزوماً انتخاب خوبی نیست. کتاب‌هایی که از پلتفرم‌های معتبر تهیه می‌شوند، معمولاً توسط ناشران حرفه‌ای تولید شده‌اند و از کیفیت بالایی برخوردارند. پلتفرم‌های داخلی فهرستی گسترده از کتاب‌های صوتی با کیفیت عالی در اختیار شما می‌گذارند. خرید اشتراک قانونی از این پلتفرم‌ها نه تنها دسترسی شما به آثار بیشتری را تضمین می‌کند بلکه به حفظ رونق اقتصادی نشر و تولید محتوای صوتی کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها در گوش دادن به کتاب‌های صوتی این است که به نسخه‌های غیرقانونی که توسط افراد ناشناس تولید شده‌اند، اعتماد نکنید. این کتاب‌ها غالباً از کیفیت پایین ضبط صدا، گویندگی غیرحرفه‌ای و حتی تغییرات غیرمجاز در متن کتاب رنج می‌برند. این نه تنها تجربه شما را خراب می‌کند بلکه ارزش واقعی نویسنده و ناشر اثر را هم از بین می‌برد. زمان گوش دادن به کتاب صوتی نیز اهمیت زیادی دارد. تعطیلات نوروزی فرصت مناسبی برای گوش دادن به کتاب در مسیر سفر، هنگام گردش در طبیعت یا حتی وقتی در فضای آرام خانه مشغول آماده‌سازی غذا هستید، فراهم می‌کند. اگر روزهای شما شلوغ است، گوش دادن به فایل‌های کوتاه‌تر، مثل داستان‌های کوتاه یا قسمت‌هایی از یک پادکست داستانی، انتخاب بهتری خواهد بود.

اما اگر در سفری طولانی هستید، می‌توانید سراغ رمان‌های طولانی و آثاری بروید که شما را جذب می‌کنند و وقت بیشتری دارند. محیط گوش دادن هم نباید نادیده گرفته شود. گوش دادن به کتاب صوتی در محیطی که صداهای مزاحم زیادی دارد، مثلاً در یک فضای شلوغ یا پررفت‌وآمد، ممکن است تمرکز شما را مختل کند. در چنین مواقعی استفاده از هدفون‌های باکیفیت که صداهای مزاحم را حذف می‌کنند، پیشنهاد خوبی است.

چه کتاب‌هایی را صوتی گوش دهیم و چه کتاب‌هایی را نه؟

انتخاب کتاب صوتی مناسب یک هنر است. همان‌طور که فرمت صوتی برای بسیاری از کتاب‌ها عالی عمل می‌کند، برای برخی دیگر ممکن است حتی تجربه ناخوشایندی ایجاد کند. در این بخش، به شما کمک می‌کنیم بفهمید چه نوع کتاب‌هایی را می‌توان به راحتی صوتی گوش داد و کدام‌ها بهتر هستند به صورت چاپی خوانده شوند.

کتاب‌هایی که بهتر است صوتی گوش دهید| کتاب‌های داستانی، به‌ویژه رمان‌های جذاب، بهترین گزینه برای گوش دادن به صورت صوتی هستند. شنیدن یک داستان که توسط یک گوینده حرفه‌ای روایت می‌شود، شبیه به تماشای یک فیلم است، اما در ذهن شما به صورت زنده اتفاق می‌افتد. این تجربه می‌تواند بسیار غنی و لذت‌بخش باشد، به‌ویژه اگر گوینده بتواند شخصیت‌ها و فضای داستان را با صدای خود به خوبی منتقل کند. یکی دیگر از گزینه‌های عالی برای گوش دادن به صورت صوتی، کتاب‌هایی با موضوعات ساده و روان، مثل توسعه فردی یا آثار تاریخی عمومی هستند. این کتاب‌ها معمولاً نیازی به تمرکز بالا ندارند و می‌توانید با خیال راحت در هنگام انجام کارهای دیگر محتوای آن‌ها را دریافت کنید. همچنین، کتاب‌هایی که جنبه انگیزشی دارند و در طول قصه‌های خود پیام‌های روشن و موثر ارائه می‌دهند، در نسخه صوتی بهتر عمل می‌کنند.

فواید روان‌شناختی گوش دادن به کتاب صوتی نیز قابل‌توجه است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که گوش دادن به محتوای صوتی پویاتر از فقط خواندن متن است، چرا که بخش‌های بیشتری از مغز در پردازش صدا و تفسیر داستان فعال می‌شود

کتاب‌هایی که بهتر است صوتی گوش ندهید| کتاب‌های روان‌شناسی تخصصی، فلسفه، جامعه‌شناسی و آثار علمی که نیاز به تحلیل دقیق دارند، برای نسخه صوتی مناسب نیستند. مطالعه این نوع کتاب‌ها معمولاً نیازمند محیطی آرام و تمرکز بالاست. همچنین، بسیاری از این کتاب‌ها شامل نمودارها، جداول یا مباحث پیچیده‌ای هستند که بدون داشتن متن و امکان مرور دوباره، نمی‌توانید به درک کاملی از آن‌ها برسید. کتاب‌هایی که به خاطر یادداشت‌برداری یا تفکر جدی انتخاب کرده‌اید نیز بهتر است در قالب چاپی مطالعه شوند. نسخه‌های صوتی به طور عمده برای دسترسی سریع و شنیداری طراحی شده‌اند و شاید امکان مرور مکرر یا مکث‌های لازم را فراهم نکنند. انتخاب درست کتاب صوتی به شما کمک می‌کند از زمان خود به بهترین شکل استفاده کنید. اگر کتاب اشتباهی را به صورت صوتی گوش دهید، نه تنها از محتوا لذت نخواهید برد، بلکه ممکن است کلاً انگیزه گوش دادن به کتاب‌های صوتی را از دست بدهید.

فناوری

چگونه پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری با فناوری اثربخش‌تر می‌شود؟

بهار، این فصل سبز زندگی، بهترین زمان برای نو کردن روح و جسم است. قدم‌زدن در هوای بهاری یا دوچرخه‌سواری در مناظر بکر طبیعت نمی‌تواند تنها یک ورزش باشد، بلکه راهی برای ایجاد آرامش و بازیافتن انرژی در زندگی روزمره است. هر چند که همین فعالیت‌های ساده با کمک فناوری مدرن می‌توانند جذاب‌تر شوند و انگیزه بیشتری در ما ایجاد کنند. ساعت‌های هوشمند، اپلیکیشن‌های موبایلی یا حتی هوش مصنوعی، این توانایی را دارند که فعالیت‌های بدنی ما را هدفمند کنند و از یک برنامه معمولی به تجربه‌ای مفید و لذت‌بخش تبدیل سازند. در این مطلب، نگاهی به اهمیت فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در بهار و نقش فناوری در بهبود این تجربه‌ها خواهیم داشت.

چرا پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری در بهار اهمیت دارد؟

پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری از ساده‌ترین و کارآمدترین فعالیت‌های بدنی هستند که علاوه بر فواید جسمانی، تأثیرات عمیق روانی بر حال و هوای ما می‌گذارند. بهار، با هوای مطبوع و طبیعت شادابش، فرصت طلایی برای آغاز این فعالیت‌هاست. طبق تحقیقات علمی، فعالیت‌های منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، به کاهش سطح استرس، افزایش انرژی و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کنند. همچنین این فعالیت‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهند. از سوی دیگر، وجود گل‌ها و طبیعت پرانرژی بهاری، انگیزه‌ای مضاعف برای تحرک در این فصل زیبا ایجاد می‌کند. وقتی در طول یک مسیر قدم می‌زنید یا با دوچرخه در کوچه‌ها و جاده‌ها به حرکت درمی‌آیید، ذهن شما آزاد می‌شود و فضای جدیدی برای تفکر و آرامش به‌وجود می‌آورد. این ارتباط با طبیعت بخش مهمی از سلامت روان است که در زندگی ماشینی امروز کمتر به آن توجه می‌شود. بهار، فرصتی برای جدا شدن از چرخه خسته‌کننده روزمرگی است و این تحرک بدنی اولین گام برای تجربه حس تازگی و سرزندگی خواهد بود.

نقش فناوری در بهبود تجربه‌های بدنی

فناوری در هر جنبه‌ای از زندگی ما رسوخ کرده و فعالیت‌های بدنی نیز از این جریان مستثنا نیست. چه در حال پیاده‌روی باشید و چه دوچرخه‌سواری کنید، ابزارهای دیجیتال و هوشمند می‌توانند این تجربه‌ها را مؤثرتر و پرانرژی‌تر کنند.

۱. اپلیکیشن‌های ورزشی| برنامه‌هایی مثل Strava، Google Fit یا Komoot به کاربران این امکان را می‌دهند که مسیرهای مناسب را بیابند، میزان فعالیت‌شان را تحلیل کنند و حتی با دیگر کاربران به رقابت بپردازند. این اپلیکیشن‌ها مواردی مانند تعداد گام‌ها، کالری سوزانده شده و تعداد رکاب‌زنی‌ها را ثبت می‌کنند. همچنین می‌توانید از نقشه‌های تعاملی برای یافتن مسیرهای هیجان‌انگیز بهره ببرید و پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری خود را تازه و متنوع نگه دارید.

۲. ساعت‌های هوشمند و گجت‌های پوشیدنی| ساعت‌هایی مانند Apple Watch یا Garmin ابزارهایی فوق‌العاده برای داشتن اطلاعات لحظه‌ای را ارائه می‌دهند. برای مثال، شما می‌توانید ضربان قلب یا میزان اکسیژن خون خود را حین پیاده‌روی بررسی کنید. این ساعت‌ها همچنین داده‌های مفیدی درباره وضعیت سلامت‌تان در طول فعالیت بدنی ارائه می‌دهند، فرصتی که قبلاً میسر نبود. اگر به دوچرخه علاقه دارید، گجت‌هایی مثل کیلومترشمار هوشمند نیز می‌توانند سرعت و مسافت طی‌شده را تحلیل کنند.

۳. هوش مصنوعی و روش‌های خلاقانه| ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی، شما را در پیدا کردن مسیرهایی زیبا، کم ترافیک و متناسب با توانایی‌تان یاری می‌کنند. برخی از نرم‌افزارها حتی قادرند برنامه‌ای ویژه برای تناسب اندام شما طراحی کنند و بر اساس سطح آمادگی جسمانی، پیشنهادهایی متناسب ارائه بدهند.

۴. استفاده از فناوری برای انگیزه‌سازی| یکی از دلایل اصلی عدم تداوم در فعالیت‌های بدنی، کاهش انگیزه است. اما فناوری این چالش را تا حد زیادی حل کرده است. شما می‌توانید با اپلیکیشن‌هایی که چالش‌های روزانه و پاداش دیجیتال تعریف می‌کنند انگیزه بیشتری برای حرکت پیدا کنید. حتی برخی اپ‌ها قابلیت رقابت با دیگر کاربران در سراسر جهان را فراهم کرده‌اند که جذابیت فعالیت بدنی را دوچندان می‌کند. فناوری نه تنها شما را در مسیر درست نگه می‌دارد بلکه تجربه کلی شما را جذاب‌تر و نتیجه‌بخش‌تر می‌کند.

چگونه بهره‌وری و لذت بیشتری از فعالیت‌های بدنی ببریم؟

۱. تنظیم اهداف و چالش‌ها| بیشتر اپلیکیشن‌های ورزشی قابلیتی برای تنظیم اهداف روزانه یا هفتگی دارند. به عنوان مثال، می‌توانید تصمیم بگیرید که روزانه ۱۰ هزار قدم بردارید یا یک مسیر خاص را کامل کنید. احساس موفقیت پس از رسیدن به این اهداف می‌تواند انگیزه شما را برای ادامه تقویت کند.

۲. تجربه گروهی با دوستان| اگر فعالیت‌های بدنی را همراه دوستان‌تان تجربه کنید، نه تنها لذت بیشتری خواهید برد بلکه احتمال تداوم این فعالیت‌ها در برنامه روزانه‌تان افزایش می‌یابد.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهرداری طرقبه در نظر دارد مناقصه تامین خودروی استیجاری به شماره ۲۰۰۳۰۵۰۳۵۲۰۰۰۰۳۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید؛ کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.
- تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ می باشد.
- مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ساعت۱۹ روز یکشنبه ۱۴۰۴/۰۱/۱۷
- مهلت زمانی ارسال پیشنهاد ساعت ۱۲ روز پنجشنبه ۱۴۰۴/۰۱/۲۸
- زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۹ روز شنبه ۱۴۰۴/۰۱/۳۰
اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکت الف: طرقبه، بلوار معلم، جنب پارک پونه، ساختمان شهرداری، تلفن ۰۵۱۳۴۲۲۲۲۱۳ امور قراردادها داخلی ۲۱۶-۲۵۲ و واحد منابع انسانی و کارگزینی داخلی ۲۱۳
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱ دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸
اطلاعات تماس دفاتر ثبت نام سایر استان ها، در سایت سامانه (www.setadiran.ir) بخش «ثبت نام/پروفایل تأمین کننده/مناقصه گر» موجود است.
روابط عمومی شهرداری طرقبه
۱۱۶۸۶۶

آگهی مزایده عمومی
شرکت توزیع نیروی برق خراسان شرقی EKS
شرکت الکتریک خودرو شرق (سهامی عام) در نظر دارد اقلام مازاد؛ قسمتی از موجودی انبار تولیدی خود شامل (انواع دسته سیم خودرو، سوکت و کانکتور، ترمینال فلزی، قطعات لاستیکی و ...) را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.
متقاضیان میتوانند جهت بازدید و اعلام قیمت وتکمیل اسناد مزایده و پرداخت وثیقه به مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال در تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۶ از ساعت ۸ الی ۱۴ به آدرس: مشهد کیلومتر ۵ بزرگراه آسیایی (پیامبر اعظم ۲۸) شرکت الکتریک خودرو شرق مراجعه نمایند.
تلفن تماس: ۳۶۵۱۴۴۸۰ داخلی ۲۸۲
هزینه آگهی به عهده برنده مزایده بوده و فروشنده در رد یا قبول کلیه پیشنهادها مختار است.
جهت اطلاعات بیشتر می توانید به سایت www.eks.co.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی شرکت الکتریک خودرو شرق
۱۱۶۴۰۱

آگهی مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله ای
اداره کل بهزیستی خراسان رضوی در نظر دارد تعداد ۳۰۰ دستگاه ویلچر CP را از طریق برگزاری مناقصه خریداری نماید.
مهلت دریافت اسناد مناقصه:
از تاریخ درج آگهی تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱/۶
مهلت ارسال نمونه ویلچر تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱/۱۷
مهلت تسلیم اسناد مناقصه:
تا ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۱/۲۰
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
آدرس دریافت و تسلیم اسناد مناقصه
سامانه تدارکات الکترونیک دولت به نشانی setadiran.ir
تاریخ بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۱/۲۳
تاریخ اعتبار پیشنهاد سه ماه پس از بازگشایی پیشنهادات میباشد.
اداره امور پشتیبانی و مهندسی بهزیستی خراسان رضوی
۱۱۶۶۹۳

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۸۰۱۰۴۹۷ مورخ ۱۴۰۳.۱۲.۲۶ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی طرقبه شاندیز تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی خانم محدثه رادمرد به شناسنامه شماره ۰۹۲۵۰۰۵۱۹۳ کدملی ۰۹۲۵۰۰۵۱۹۳، صادره مشهد فرزند مهدی مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت آقای جواد خاکپور به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در قسمتی از اشغدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۴۲/۳۰ متر مربع با کاربری باغ پلاک شماره ۳۶۶ فرعی از ۵ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۱۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۱/۱۶
حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز – از طرف محمد ایرانی
۱۱۶۷۶۴

صرفه جویی در زمان
+ سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
خراسان www.37010.ir پرداخت آنلاین

۱۱۶۶۴۳