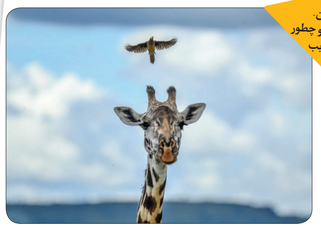
گالری

رفقا سلام!
رفقای خوب جوانه! می دونیم که در گیر درس و مدرسه هستین. بیا بین یگین با مدرسه رفتن ساعت خرجیح چه می کنید و زنگ اول رو چطور می گذرونین. ما هم مثل شما معتقد یم این تصمیم، خیلی عجیب و غریب بود!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۲۷۶۳۴۰۰۰

پرنده‌ای از روی لانه‌اش- گردن زرافه- پرواز می کند



عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

سرسره‌ها مهم می‌شوند؛ از دانشگاه تا گوگل!

سر خوردن از روی سرسره یکی از تجربه‌های هیجان انگیز کودکی بیشتر ماست و شاید هیچ‌وقت یادمان نمی‌آید که دوباره آن را تکرار کنیم. جالب است بدانید دانشگاه فنی (TUM) مونیخ در آلمان، یک سرسره غول‌پیکر در دانشگاه نصب کرده است تا هم برق کمتری مصرف شود و هزینه تعمیر اسانسورها پایین بیاید و هم شادی و نشاط بیشتری به دانشگاه اضافه کند. اگر می‌خواهید بیشتر درباره این سرسره و چند سرسره دیگر که در شرکت‌های مختلف نصب شدند بدانید و بفهمید که واقعا سرسره‌بازی چرا لذت‌بخش است، اطلاعات عمومی این هفته خوراک خودتان است.

از این کلاس به آن کلاس با سرسره

سرسره دانشگاه فنی مونیخ ارتفاع قابل توجهی دارد و طراحی آن با استفاده از اصول مهندسی مدرن انجام شده است. این سرسره به دانشجویان، استادان و کارکنان این دانشگاه اجازه می‌دهد که به جای استفاده از پله‌ها یا آسانسور از این وسیله جذاب برای انتقال بین طبقه‌های مختلف استفاده و با این کار روحیه خلاقیت، نوآوری و شادی را در خود تقویت کنند. البته مسئولان دانشگاه مونیخ گفته‌اند این سرسره نمادی از رویکرد این دانشگاه نسبت به ترکیب علم، هنر و طراحی است و به دنبال این است که نشان دهد محیط‌های آموزشی می‌توانند فراتر از کلاس‌های درس و آزمایشگاه‌ها باشند تا دانشجوها بتوانند تجربه‌های منحصربه‌فردی را به دست بیاورند. به هر حال فشارهای درسی در دوران دانشگاه به‌خصوص در ایام امتحانات می‌تواند چالش برانگیز باشد و چه چیزی به اندازه یک سرسره غول‌پیکر می‌تواند همه اضطراب‌ها را بشوید و با خود ببرد؟ دانشگاه مونیخ امیدوار است این سرسره غول‌پیکر یک الگو برای سایر دانشگاه‌ها در سراسر جهان باشد.

شرکت گوگل هم سرسره دارد!

شرکت گوگل هم یکی از محیط‌هایی است که سرسره را برای انتقال کارمندان خود بین طبقات انتخاب کرده است. سرسره‌ای که از آن حرف می‌زنیم در دفتر شرکت گوگل در شهر زوریخ سوئیس است. این شرکت معتقد است هر چه کارکنان راحت‌تر و سرگرم‌کننده‌تر باشند، در زمان کارشان بهره‌وری بیشتری خواهند داشت. اما به نظرتان دلیل استفاده از سرسره در ساختمان‌های اداری فقط خوشحالی کارکنان است؟ به نظر می‌رسد شرکت‌هایی که این روش را انتخاب می‌کنند، می‌خواهند در مصرف برق صرفه‌جویی کنند چون تقریبا همه حتی برای رسیدن به بالای سرسره از آسانسور استفاده نمی‌کنند؛ افراد پله‌ها را بالا می‌روند و از این طریق کمی نرمش می‌کنند و انرژی می‌سوزانند. البته کارکنان شرکت گوگل در زوریخ خیلی به این مسائل فکر نمی‌کنند، آن‌ها فقط از سرسره جذاب شرکت‌شان لذت می‌برند.

چرا سرسره برای بزرگ‌ترها هم لذت‌بخش است؟

این که سرسره فقط کودکان را خوشحال نمی‌کند، موضوع جالبی است. دلایل مختلفی هم دارد. سرسره می‌تواند یادآور دوران کودکی باشد و خاطرات آن روزها را برای آدم زنده کند. به همین دلیل این یادآوری می‌تواند حس نوستالژی و شادی را به همراه داشته باشد.

دلیل دیگر می‌تواند تجربه هیجان باشد. سرسره‌سواری می‌تواند تجربه‌ای هیجان‌انگیز و لذت‌بخش باشد. حس سرعت و رها شدن می‌تواند باعث ترشح آدرنالین و ایجاد حس سرخوشی شود. البته این نوع بازی و فعالیت‌های تفریحی به بدن کمک می‌کند تا سطح استرس و اضطراب را کمتر کند. از طرفی فعالیت‌های لذت‌بخش می‌تواند به طور کلی باعث ایجاد حس شادی و سرگرمی شود و روحیه را بالا ببرد. به همین دلیل است که در فضاهایی مثل دانشگاه مونیخ، شرکت گوگل، موزه شهر در سنت لوئیس و خیلی جاهای دیگر یک سرسره در محیط داخلی خود دارند. به هر حال سرسره یک المان غیرمنتظره و جذاب در چنین محیط‌هایی است و می‌تواند فضای دوستانه و صمیمی‌تری ایجاد کند.

کلاس زبان

عبارت‌های کاربردی

For a time
برای مدتی

مثال: I lived in Paris for a time before returning to my hometown.

ترجمه: من مدتی در پاریس زندگی کردم قبل از این که به زادگاهم برگردم.

Awhile
مدت کوتاهی

مثال: I need to rest a while before continuing my work.

ترجمه: من نیاز دارم کمی استراحت کنم قبل از این که کارم را ادامه دهم.

✓ دوستان خوب جوانه! شما هم می‌توانید آثارتان را از طریق شماره‌های بالای صفحه برای‌مان بفرستید تا با اسم و عکس خودتان در ستون‌های «آثار شما» و «پیشنهاد» چاپ کنیم.

مسیر

«علوم آزمایشگاهی» زیر میکروسکوپ

چقدر با چالش‌های رشته علوم آزمایشگاهی آشنا هستید؟ اگر این رشته جزو انتخاب‌هایتان است، می‌دانید به درد تان می‌خورد یا نه؟!

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

برای خیلی از ما پیش آمده است که بنا به نظر دکتر، آزمایش‌های مختلفی دادیم. شاید ندانیم افرادی که نتیجه این آزمایش‌ها را مشخص و اندازه ایتم‌های مختلف را در نمونه‌ها برآورد می‌کنند کارشناسان علوم آزمایشگاهی هستند. آن‌ها با انجام آزمایش‌های مختلف روی نمونه درخواستی به نتیجه می‌رسند، آن را روی کاغذ و نمودار می‌آورند و نتیجه آزمایش را مشخص می‌کنند. اگر دانش‌آموز رشته تجربی هستید و دوست دارید این رشته را بهتر بشناسید، مسیر این شماره، شما را به مقصدتان می‌رساند.

در رشته علوم آزمایشگاهی، چه خبر است؟

درس هایی که در رشته علوم آزمایشگاهی تدریس می‌شود تا حد زیادی مشابه دروس پایه در پزشکی است. علوم آزمایشگاهی یکی از رشته‌های پیراپزشکی است که از راه بررسی و تحلیل خون و سایر مایعات و بافت‌های بدن به تشخیص بیماری‌های مختلف می‌پردازد. با توجه به نقش مهم این رشته در پیشگیری و درمان بیماری‌ها، این رشته نقش مهمی در زمینه بهداشت و سلامت دارد. علاقه‌مندی به دروس زیست شناسی و شیمی می‌تواند در موفقیت دانشجویان این رشته موثر باشد. همچنین دانشجوهای این رشته مانند خیلی از رشته‌های پیراپزشکی باید طرح دو ساله را بگذرانند.

بعد از دانش‌آموختگی چه چیزی در انتظار دانش‌آموخته علوم آزمایشگاهی است؟

دانش‌آموخته رشته علوم آزمایشگاهی هم امکان ادامه تحصیل دارد و هم امکان اشتغال. دانش‌آموخته‌های این رشته می‌توانند در آزمایشگاه‌های تشخیص طبی و آزمایشگاه‌های بالینی مشغول فعالیت شوند. همچنین بر اساس تخصص، مهارت، علاقه و دوره‌های کارآموزی که فرد می‌گذراند، می‌تواند در بخش‌های مختلف تشخیصی یک آزمایشگاه تشخیص طبی کار کند یا به فعالیت‌های پژوهشی بپردازد.

این رشته چه سختی‌ها و چالش‌هایی دارد؟

کار کردن در رشته‌های پیراپزشکی توانایی خاص خودش را می‌خواهد. فردی که می‌خواهد این رشته را انتخاب کند باید صبور و باحوصله باشد، دقت بسیار بالایی داشته باشد. همچنین داشتن سرعت عمل، علاقه‌مندی به فعالیت‌های عملی، حساسیت نداشتن به خون و مایعات و بافت‌های بدن و حفظیات قوی از جمله روحیاتی است که برای موفقیت در این رشته لازم است. دانشجوی این رشته باید بداند ممکن است در آزمایشگاه با نمونه‌های مختلف و حتی بوهای نامطلوب مواجه شود، بنابراین نباید به آن حساسیت زیاد داشته باشد. در غیر این صورت تحصیل و کار در این رشته برای این دسته افراد سخت خواهد شد.

رشته علوم آزمایشگاهی به درد چه کسانی می‌خورد؟

بیش از ۷۰ درصد تصمیم‌هایی که پزشکان برای تشخیص و درمان می‌گیرند بر اساس نتایج آزمایشگاه است بنابراین نقش آزمایشگاه و کارشناسان آن در این مورد خیلی پررنگ است. دانشجوی این رشته باید حین کار بهداشت را به صورت کامل رعایت کند، اصول اخلاقی را رعایت کند و از همه مهم‌تر کار آزمایشگاهی به دلیل مقیاس‌های کوچک نمونه و اندازه‌گیری و همچنین این که با سلامت انسان‌ها سر و کار دارد، نیازمند دقت و توجه بالایی است. کارشناس علوم آزمایشگاهی در محیط کار برای محافظت، ساعت‌ها از ماسک، دستکش و عینک استفاده می‌کنند. علاوه بر این، کارکنان آزمایشگاه‌های پزشکی ممکن است ساعت‌های طولانی به صورت ایستاده کارشان را دنبال کنند.

بازار کار این رشته درآمد آن به چه صورت است؟

با توجه به اهمیت تشخیص بیماری‌ها، رشته علوم آزمایشگاهی بازار کار مناسبی دارد و بیشتر دانش‌آموخته‌های این رشته به راحتی وارد بازار کار می‌شوند. دانش‌آموخته‌های این رشته در مقطع دکتری در صورت دریافت مجوز می‌توانند آزمایشگاه تاسیس و زمینه فعالیت را برای سایر کارشناسان علوم آزمایشگاهی فراهم کنند. دریافت مجوز نیز از طریق قبولی در آزمون مربوطه و گذراندن یک دوره بالینی صورت می‌گیرد. درآمد دانش‌آموخته‌های این رشته بسیار متغیر است و بستگی به جایگاه شغلی دارد. اما خیلی‌ها معتقدند درآمد این رشته نسبت به کار سختی که دارد پایین است.

چطور می‌توان در رشته علوم آزمایشگاهی به موفقیت رسید؟

محیط کار علوم آزمایشگاهی در یک فضای محدود است و به دلیل حجم کاری و نیاز به جواب‌دهی به موقع، باید در انجام فعالیت‌های کاری خود پشتکار داشته باشید. مهم است که بتوانید علم و دانش‌تان را به روز نگه دارید و در برابر کارتان مسئولیت‌پذیر باشید. داشتن علاقه به رشته تحصیلی هم مهم است اما بدون بالا بردن مهارت‌های خود نمی‌توانید موفقیت‌تان را کامل کنید.

> [...]
> **فردی که علوم آزمایشگاهی را انتخاب می‌کند باید صبور و باحوصله باشد، دقت بسیار بالایی داشته باشد. همچنین داشتن سرعت عمل، علاقه‌مندی به فعالیت‌های عملی، نداشتن حساسیت به خون و مایعات و بافت‌های بدن و حفظیات قوی از جمله روحیاتی است که برای موفقیت در این رشته لازم است**

دور دنیا

خلیج هالونگ؛ سرزمین اژدها

خلیج هالونگ، واقع در شمال شرقی ویتنام، یکی از مناطق میراث جهانی یونسکو است که به خاطر صخره‌های آهکی باشکوه و آب‌های زمردین شناخته می‌شود. نام «هالونگ» به معنی «اژدهای فرود آمده» است که از یک افسانه محلی الهام گرفته شده. این خلیج بیش از ۱۵۵۳ کیلومتر مربع مساحت دارد و شامل دو هزار جزیره است که بسیاری از آن‌ها کوه و غیرمسکونی باقی مانده‌اند.

گردش با قایق‌های سنتی بهترین راه برای کشف گوشه و کنار خیره‌کننده خلیج هالونگ است. گردشگران می‌توانند از روستاهای شناور ماهیگیری دیدن کنند، جایی که مردم محلی نسل‌هاست که به این ترتیب کسب درآمد می‌کنند.

غار «سونگ سوت»، که به معنی «غار شگفتی» است، یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین غارهای خلیج هالونگ در ویتنام محسوب می‌شود. این غار توسط کاوشگران فرانسوی در سال ۱۹۰۱ میلادی کشف شد و به دلیل زیبایی خیره‌کننده‌اش، نام «غار شگفتی‌ها» را به خود گرفت. این غار ۲۵ متر بالاتر از سطح دریا قرار دارد و مساحت آن به ۱۰ هزار متر مربع می‌رسد که آن را به یکی از بزرگ‌ترین غارهای منطقه تبدیل کرده است. غار دارای دو تالار اصلی است؛ تالار اول که به «اتاق انتظار» معروف است که با نورهای رنگی طبیعی جلوه‌ای خاص پیدا کرده‌اند. تالار دوم که به «قلعه آرام» شهرت دارد، سقفی بسیار بلند و اشکال سنگی جالبی دارد که برخی از آن‌ها شبیه حیوانات هستند.

یکی از سنگ‌های داخل غار به شکل اسب و شمشیر است که بر اساس افسانه‌های بومی این منطقه، گفته می‌شود اژدها از مردم محلی در برابر مهاجمان محافظت کرده و پس از پیروزی، اسب و شمشیر خود را در غار باقی گذاشته است. در خروجی غار، منطقه‌ای به نام «باغ سلطنتی» وجود دارد که شامل یک برکه آرام و درختان انجیر زیباست. اغلب، بازدیدکنندگان این شانس را دارند که میمون‌هایی را ببینند که در جست‌وجوی میوه هستند.

> [...]
> **خلیج هالونگ در ویتنام به خاطر صخره‌های آهکی باشکوه و آب‌های زمرد‌ین به «هالونگ» به معنی «اژدهای فرود آمده» و برگرفته از یک افسانه محلی است**

کارگاه

دل گلستان می‌شود از بوستان فارسی!

به بهانه ۲۵ اردیبهشت روز بزرگداشت فردوسی، شاعر نامدار ایرانی نیم‌نگاهی به اثر سترگ او داشته باشیم تا ضرورت پاسداری و حفظ زبان شیرین فارسی را درک کنیم

فاطمه فرهوش | خبرنگار افتخاری جوانه

تقریبا همه مردم ایران فردوسی را می‌شناسند و حداقل یک بار نام شاهنامه به گوش‌شان خورده است، اما آیا همه ما از اثر شگفت‌انگیز شاهنامه بر زبان فارسی خبر داریم؟ شاهنامه اثری حماسی و منظوم است که شرح تاریخ ایران، پیش از ورود اسلام است. فردوسی در شاهنامه از اساطیر ایرانی بهره برد و داستان هایی با چاشنی تاریخ خلق کرد.

چرا فردوسی نجات‌دهنده زبان فارسی است؟

پس از نفوذ اعراب به ایران، زبان عربی در میان مردم ایران رواج زیادی پیدا کرد و بسیاری از آثار به زبان عربی نوشته شدند. در این زمان، فردوسی برای زنده کردن زبان فارسی قدم بزرگی برداشت. او تصمیم گرفت اثری خلق کند که شناسنامه فرهنگ ایرانی شود. او تصمیم گرفت با استفاده از تاریخ ملی و استفاده از قهرمانان ایرانی نه تنها زبان فارسی بلکه فرهنگ و هویت ایرانی را نیز زنده نگه دارد.

چرا این روزها فارسی صحبت کردن، مهم است؟

پاس داشت زبان فارسی یکی از مهم‌ترین کارهایی است که هر ایرانی باید انجام دهد. زیرا زبان فارسی بیانگر هویت و تاریخ مردمی است که در طول سال‌ها، با وجود تفاوت گویش‌ها و آداب و رسوم کنار یکدیگر با صلح و آرامش زندگی کرده‌اند. آن‌ها در طول جنگ‌ها و قحطی‌ها به یکدیگر کمک کرده، میهن خود را از گزند دشمنان محفوظ نگه داشته‌اند و زبان فارسی نقطه اشتراک آن‌ها با یکدیگر است. این روزها زبان فارسی، مورد هجوم واژه‌های بیگانه قرار گرفته است و اصطلاحاتی وارد آن شده که نه تنها با زبان فارسی بلکه با فرهنگ ایرانی هم بیگانه‌اند و این امر یعنی باید بیشتر از قبل حواس‌مان به زبان فارسی باشد.

کدام واژه‌ها بیگانه‌اند؟

این که بگوییم هر واژه‌ای که ریشه‌ای غیرفارسی دارد بیگانه است، یک برداشت ساده‌انگارانه است زیرا در تمام زبان‌های دنیا، واژه‌هایی وجود دارند که از زبان‌های دیگر وارد شده‌اند و به جزئی از آن زبان تبدیل شده اند و دیگر بیگانه به حساب نمی‌آیند. واژه‌هایی مثل جنگل، نارگیل و دیکته واژه‌هایی هستند که از زبان‌های فرانسوی و هندی وارد زبان فارسی شده‌اند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید واژه‌های آقا و خانم نیز فارسی نیستند و ریشه مغولی دارند. بعضی وقت‌ها کلمه‌های فارسی وجود دارد اما افراد از کلمات غیرفارسی استفاده می‌کنند چون فکر می‌کنند این طوری باکلاس‌تر است. اما بیان کردن واژه‌های بیگانه در میان صحبت کردن، نه تنها نشانه دانش نیست بلکه نشانه ناآگاهی فرد نسبت به زبان، فرهنگ و هویت خویش است.

برای بهتر فارسی صحبت کردن چه کنیم؟

برای این که بهتر فارسی صحبت کنیم لازم نیست حتما به لغت‌نامه‌ها مراجعه کنیم! می‌توانیم با خواندن کتاب‌های خوب و با درگرفتن ضرب‌المثل‌ها و اصطلاح‌های فارسی دایره واژگان خود را بزرگ‌تر کنیم. خواندن کتاب‌های خارجی که ترجمه‌های خوبی دارند نیز می‌تواند به افزایش آگاهی ما در باره زبان فارسی کمک کند. البته کتاب‌های خوبی هم در حوز‌ه زبان فارسی وجود دارند که با نثر معاصر و روان نوشته شده‌اند و برای تمام سنین مناسب هستند. همچنین گوش دادن به پادکست‌هایی مانند کلاس‌های استاد ان ادبیات فارسی می‌تواند در تقویت زبان فارسی به ما کمک کند و ما را در حفظ و پاسداشت این زبان شیرین و کهن یاری نماید.

بدون شرح

اثری از: andrepijet

پیشنهاد

زمین را دوست بداریم

نویسنده: باربارا تیلور
مترجم: محمود سالک
انتشارات: کلام (کتاب‌های فرفره)

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

به نظر شما کدام یک از این جمله‌ها درست و کدام یک غلط است؟

ناحیه قطب شمال، تنها مکانی از زمین است که مواد شیمیایی آلوده کننده و سمی به آن راه نیافته است.

گرگدن‌ها از جمله جانوران نادر هستند، زیرا مردم آن‌ها را به خاطر عاج‌هایشان شکار می‌کنند.

انسان، بزرگ‌ترین خطری است که در طبیعت کوسه‌ها را تهدید می‌کند.

کتاب «زمین را دوست بداریم» یکی از جلدهای مجموعه علمی ولی شیرین‌تر از داستان است. این کتاب اطلاعات مهمی درباره زمین و خطراتی که آن را تهدید می‌کند به ما می‌دهد. تصاویر طنز و بامزه کتاب باعث جذاب‌تر شدن این کتاب شده‌اند.

امیدوارم با مطالعه این کتاب شما هم تشویق شوید که اقداماتی کوچک اما موثر و مهم برای نجات زمین انجام دهید.

حالا بیایید جواب سوالات بالا را با هم مرور کنیم!

سوال اول: غلط؛ افسوس که در زمین هیچ جایی از آلوده شدن به مواد شیمیایی سمی در امان نمانده حتی اعماق اقیانوس‌ها.

سوال دوم: غلط، گرگدن‌ها که عاج ندارند! اما گرگدن‌ها را به خاطر شاخ‌هایشان شکار می‌کنند و از آن‌ها دسته خنجر یا چاقو می‌سازند. همچنین در طب سنتی چین به عنوان دارو استفاده می‌کنند.

سوال سوم: صحیح. هر سال فقط ۲۴ انسان طعمه کوسه‌ها می‌شوند اما انسان‌ها تا به حال میلیون‌ها کوسه را به خاطر باله (سوپ باله)، گوشت، پوست و غضروف آن‌ها شکار کرده‌اند. تازه این تعداد غیر از کوسه‌هایی است که به طور تصادفی درون تورهای ماهیگیری گیر افتاده و مرده‌اند.

بدانیم

عادت‌های خوب مطالعه بساز

فائزه مهاجر | مترجم

فصل امتحان شروع شده و همه برای کسب نتیجه بهتر تلاش می‌کنند. با عادت خوب مطالعه، می‌توانی استرس خود را کم کنی و با اطمینان در آزمون‌ها و امتحانات شرکت کنی. ایجاد عادات مطالعه خوب و پایدار مهم‌است و مهم‌تر از آن پیدا کردن روش یادگیری مخصوص خودت است. با کمک از سایت wikihow و پیشنهاد چند عادت خوب برای بهبود مطالعه، به تو کمک می‌کنم مدل یادگیری مختص خودت را پیدا کنی و با کمک آن در امتحانات بنر کانی.

چطور یاد می‌گیری؟

۱ دیداری | اگر یادگیرنده دیداری هستی باید تصاویر حتما در روند یادگیری تو دخیل باشند. به دنبال بازنمایی‌های بصری چیزهایی باش که یاد می‌گیری، مثلا عکس‌های یک شخصیت تاریخی، نقشه‌ای برای درس جغرافی یا تصاویر یک سلول برای درس زیست شناسی. قطعاتماشای بعضی مستندها و فیلم‌ها می‌تواند به تو کمک کند. در این نوع مدل یادگیری هر نوع تصویرسازی به تو کمک می‌کند بهتر مطالب را به خاطر بسپاری.

۲ شنیداری | اگر جزو این دسته هستی به موسیقی یا کتاب صوتی گوش کن. موسیقی می‌تواند به تمرکز ذهن تو در حین مطالعه کمک کند یا می‌توانی متن خود را مثل یک کتاب صوتی گوش کنی. می‌توانی محتوای درسی‌ات را به صورت فایل صوتی از فضای مجازی پیدا کنی یا حتی کلاس درس را از قبل ضبط کنی. همچنین می‌توانی یادداشت‌های خود را با صدای بلند بخوانی یا آن چه را که می‌خوانی با صدای بلند برای دیگران توضیح دهی.

۳ حرکتی | اگر یادگیرنده حرکتی هستی در زمان مطالعه حرکت ایجاد کن. بعضی از موضوعات، مثل علوم، آسان‌تر با حرکت همراه می‌شوند، مثلا می‌توانی یک تخته یا کاغذ سفید را در اتاق خود آویزان کنی و در حالی که مفاهیم مهم را یاد می‌گیری، آنجا بنویسی یا نمودار‌ی از آنچه در حال یادگیری آن هستی، روی آن ترسیم کنی. این کار به تو این امکان را می‌دهد که در هنگام پردازش اطلاعات مدام در حال حرکت باشی که به یادگیری تو کمک می‌کند. گزینه‌های خوب دیگر هم می‌توانند ایفای نقش یا ایجاد نمایشی از آن چه در حال یادگیری آن هستی باشند.

مرحله بعدی چیه؟

بعد از پیدا کردن روش یادگیری مناسب، چند عادت خوب هم برای بالا بردن کیفیت مطالعه به روتین خودت اضافه کن. مثلا می‌توانی یک گروه مطالعه پیدا کنی که برای مرور مطالب با آن‌ها همراه شوی یا می‌توانی آنچه را یاد گرفتی، برای یکی از همکلاسی‌ها توضیح دهی که هم مرور مطالب درسی است و هم یادگیری مطالبی که خوب نفهمیدی. یک عادت خوب دیگر این است که برای رسیدن به اهداف خود برای خودت جایزه تعیین کنی. مثلا برای هر روزی که مطالعه می‌کنی یک پاداش کوچک برای خودت در نظر بگیر.

چهره هفته

یک قاب سنگین

رقابت‌های وزنه‌برداری جوانان و نوجوانان جهان از ۱۰ اردیبهشت به میزبانی لیمای پرو آغاز شد و کاروان ایران توانست به مقام قهرمانی این دوره از رقابت‌ها برسد. این بچه‌ها که در این عکس می‌بینید عضو همین تیم هستند و ما به افتخارشان دست و جیغ و هورا می‌کشیم. راستی در این مسابقات یک اتفاق مهم دیگر هم افتاد. آلما حسینی در دسته ۶۴ کیلوگرم نوجوانان دختر با رکورد ۱۱۱ کیلوگرم در دو ضرب و ۱۹۷ کیلوگرم مجموع به مدال نقره و برنز رسید.

تاریخ انتشار : ۱۴۰۴/۰۲/۲۵

((آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول)) شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان نیشابور

جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان نیشابور با شماره ثبت ۶۵ در ساعت ۱۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ در محل کانون مهر- تابان (سالن همایش تربیت) خیابان شریعتی - شریعتی ۲/۲ تشکیل می گردد.
به دنبال از کلیه اعضا، محترم دعوت می شود، راس ساعت مقرر در جلسه حضور به هم رسانند ضمنا هر عضو می تواند وکالت کتبی ۱ نفر عضو را همراه داشته باشد.
همراه داشتن دفترچه عضویت وکارت ملی معتبر برای تمامی حاضرین الزامی است.
ضمنا جهت دادن وکالت نامه هر عضو باید به همراه وکیل خود یا در دست داشتن کارت ملی معتبر و دفترچه عضویت از تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۸ لغایت ۱۴۰۴/۰۳/۰۸ از ساعت ۵ تا ۷ بعد از ظهر به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند.(تایید وکالت نامه ها با بازرسین تعاونی می باشد.)
قابل ذکر است، افرادی که مایل به کاندیدا شدن در سمت هیئت مدیره و بازرسی می باشند، می توانند ظرف مدت ۵ روز، از تاریخ انتشار آگهی دعوت با ارائه تصویرشناسنامه،کارت ملی،حکم کارگزینی و برگ عدم سوء پیشینه جهت ثبت نام به دفتر شرکت تعاونی مصرف مراجعه نمایند.
(فرصت ثبت نام کاندیداها، با توجه به لزوم برگزاری کمسیون ماده ۵ قابل تمدید نمی باشد.)

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان شرکت
۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۳ (عملکرد - سود و زیان - ترازنامه- تقسیم سود)
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۴
۴- طرح و تصویب تغییرات به عمل آمده در سرمایه و اعضاء شرکت
۵- انتخاب اعضای هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت سه سال
۶- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت ۱ سال مالی

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان نیشابور
۱۲۵۰۸۰