

امروز شما

فروردین
برای رهایی از سردگمی یک راهکار درست پیدا کنید. شما روحیه جنگنده‌ای دارید که باعث پیشرفتتان در آینده‌ای نزدیک خواهد شد. پس تمام تمرکزتان را در یک راه بگذارید و همان را ادامه دهید.

اردیبهشت
با چنگ و دندان موقعیتتان را حفظ کرده‌اید از این رو احساس خستگی می‌کنید. بهتر است امروز وقتتان را به خوشگذرانی بگذارید. اگر مدت زیادی است دوستان قدیمی خود را فراموش کرده‌اید، بهتر است دوباره با آنها قرار ملاقاتی بگذارید تا درهای بیشتری به روی‌تان گشوده شوند.

خرداد
اگر چیزی می‌خواهید باید جدی‌تر باشید. در مورد راهی که می‌خواهید بروید خوب فکر کنید و پس از آن بدون تردید قدم جلو بگذارید. فردی را ملاقات می‌کنید که تغییرات اساسی در زندگی شما ایجاد می‌کند.

تیر
برای رسیدن به خواسته قلبی‌تان کمی دندان به جگر بگذارید. صبر کنید موفقیت شما در راهی است که بدان قدم گذاشته‌اید. امروز تغییرات خوبی را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد بنابراین از این فرصت استفاده کنید.

مرداد
امروز صبح بانرژی مثبت از خواب بیدار می‌شوید و فضا را برای پیشرفت مناسب می‌بینید. ایده‌های جدیدی و البته مهمی در سردرآید اما بهتر است در این شرایط تصمیمات جدی و مهم نگیرید.

شهریور
حرف زدن با شخصی باعث می‌شود که به موضوعی پی ببرید. اگرچه اول از شنیدن آن حرف‌ها ناامید می‌شوید اما به تدریج به فواید آنها پی خواهید برد. اگر پیش روی خود دو راهی‌های زیادی را می‌بینید و قادر به تصمیم‌گیری نیستید، کمی تأمل کنید و قبل از اقدام به هر کاری با افراد باتجربه مشورت کنید.

مهر
پیشنهادی به شما می‌شود که در کار و درآمد شما تأثیر به‌سزایی می‌گذارد. پس بدون درنگ آن را قبول کنید. توصیه می‌کنیم قدم‌های خود را با توجه به مهارت‌هایتان بردارید و به کاری‌هایی که علاقه ندارید تن ندهید.

آبان
یک اشتباه را مدت‌هاست که تکرار می‌کنید و خودتان را گول می‌زنید. اگر امروز جلوی خودتان را نگیرید، دیگر نمی‌توانید جبران کنید. مشورت با دیگران می‌تواند یاری‌رسانتان باشد.

آذر
به فکر خرید وسیله‌ای هستید؛ اما مراقب باشید که سرتان کلاه نرود. قبل از پرداخت هزینه‌ای خوب در مورد آن تحقیق کنید. اگر سعی دارید احساسات خود را کنترل کنید و در گفتن حرف دل‌تان مردد هستید، بد نیست کمی شرایط خود را تغییر دهید تا نتایج مثبت آن را در زندگی‌تان ببینید.

دی
امروز از شریک زندگی یا دوستانتان توقع دارید که در کنارتان باشد؛ اما متوجه باشید که آنها تنهایی را ترجیح می‌دهند. بهتر است شما نیز آنها را درک کنید.

بهمن
درباره موضوعی احساس سردگمی می‌کنید؛ اما احتیاجی نیست که این همه کلافگی از خودتان نشان ندهید. امروز سعی کنید که توانایی‌هایی را که تا به حال پنهان کرده بودید، آشکار کنید.

اسفند
قدرتانی از فردی که به شما کمک کرده است را امروز در اولویت کارهایتان بگذارید. اگرچه کارهای نیمه‌زیادی دارید اما بهتر است که امروز وقتتان را صرف دوستانتان کنید. مطمئن باشید که همین مهر و محبت شما در روزهای آتی به کمک‌تان خواهد آمد.

نکات ضروری سفر حرفه‌ای به سراسر جهان



همگردی: اغلب انسان‌ها یک گردشگر را با قوه به دنیا نمی‌آیند، آنها در سفرهای ابتدایی خود مرتکب اشتباهات زیادی می‌شوند و رفته رفته با کسب تجربه از میزان اشتباهاتشان کاسته می‌شود. در این مطلب از همگردی ما قصد داریم به نکات سفر مهم و ضروری درباره سفر حرفه‌ای بپردازیم. این نکات ضروری سفر به شما کمک خواهند کرد تا اشتباهات بسیاری از گردشگران را در طول سفرهایتان تکرار نکنید و یک گردشگر دانا و حرفه‌ای به نظر برسید.

نکات راهنمای سفر

۱. یکی از نکات ضروری سفر این است که همیشه یک حوله با خود همراه داشته باشید. در جاهای متفاوت با کاربردهای مختلف به آن نیاز خواهید داشت.
۲. یک چمدان کوچک بخرید. با اینکار شما مجبور می‌شوید که وسایل غیرضروری کمتری را با خود حمل کنید و سفر سبک‌تری داشته باشید.
۳. سبک سفر کنید. هیچ ایرادی ندارد اگر چند روز متوالی در سفر شما یک لباس بپوشید. تنها لباس‌هایی که فکر می‌کنید واقعا به آن‌ها نیاز خواهید داشت را با خود ببرید.
۴. جوراب به تعداد زیاد همراه داشته باشید. اغلب جوراب‌ها وقتی لباس‌ها را برای شست‌وشو به لباسشویی می‌برید، گم می‌شوند. چند دست اضافه همراه خود داشته باشید.
۵. کارت‌های بانکی و اعتباری بیشتری را همراه خود ببرید، دزدی و یا گم شدن وسایل در سفر هیچ دور از انتظار نیست. بنابراین در قسمت‌های مختلف از بار سفر خود کارت‌های بانکی و اعتباری خود را جاسازی کنید.
۶. مطمئن شوید کارت‌های اعتباری که همراه دارید بدون مالیات باشند.
۷. حداقل یکبار به تنهایی سفر کنید. خیلی چیزها درباره خودتان یاد خواهید گرفت و یاد می‌گیرید که مستقل باشید. شاید این یک حرف و جمله کلیشه‌ای باشد، اما حقیقت محض است. تنها سفر کردن به شما یاد می‌دهد که چطور با مردم ارتباط برقرار کنید، چطور در موقعیت‌های ناآشنا به راحتی تصمیم‌گیری کنید.

۸. از نکات سفر حرفه‌ای استفاده از نقشه است. برای استفاده از یک نقشه راهنما ترسید. اینکه شبیه به یک توریست به نظر برسید به مراتب بهتر از گم شدن در محله‌ها و شهرهای نا آشنا است.
۹. از اینکه راه را گم کنید ترسید، می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و بدون نگرانی در جایی که هستید خوب بگردید، خوب ببینید و از اینکه وارد مکان‌هایی بدون برنامه‌ریزی قبلی شده‌اید لذت ببرید.
۱۰. همیشه به دفتر گردشگری شهری که هستید مراجعه کنید، آنها تمام اطلاعات لازم درباره هر چیزی از شهر را دارند. آنها می‌توانند راجع به ایونت‌های خاص در شهر، سیستم حمل‌ونقل با قیمت مناسب، محل مناسب برای اقامت، مکان‌های تاریخی و توریستی شهر اطلاعات و راهنمای‌های لازم را به شما ارائه کنند.
۱۱. یکی از نکات سفری که سفرتان را مفرح‌تر می‌کند این است که در هنگام تهیه بلیت هواپیما، سعی کنید صندلی کنار پنجره را رزرو کنید تا بتوانید به راحتی در طول پرواز بدون ایجاد مزاحمت استراحت کنید، و همیشه صندلی جلوتر را رزرو کنید تا بتوانید زودتر از هواپیما خارج شوید و نفر اول در صف‌های طولانی بررسی پاسپورت باشید.
۱۲. از کمربندهایی که برای نگهداری پول هستند استفاده نکنید. دزدها می‌فهمند که شما گردشگر هستید و قطعاً پول در کمربند خود دارید.
۱۳. وقتی بیرون می‌روید تنها چیزهایی که واقعا به آنها نیاز دارید را با خود ببرید. مقدار پول نقد و کارت‌های اعتباری را که با خود به همراه دارید کمتر کنید تا اگر اتفاقی پیش آمد بتوانید به راحتی به سفر خود ادامه دهید.
۱۴. همیشه یک قفل همراه داشته باشید. به‌ویژه وقتی اتاق خود را ترک می‌کنید بسیار ضروری است که ابتدا وسیله‌های خود را قفل و سپس محل اقامت خود را ترک کنید.
۱۵. یکی از نکات ضروری سفر این است که چند کپی از پاسپورت و مدارک مهم خود به همراه داشته باشید و یک نسخه از مدارک را برای خودتان ایمیل کنید، تا بتوانید هر زمان که لازم بود به آنها دسترسی داشته باشید.
۱۶. هنگام عبور از خیابان، به خصوص در شهرهایی که قوانین راهنمایی

۲۱. از جمله نکات سفر حرفه‌ای و سلامت این است که از فست‌فود دوری کنید. فست‌فود غذایی مضر برای شصامت.
۲۲. در هنگام رزرو بلیت، گاهی می‌توانید به جای گرفتن پرواز مستقیم به مقصد اصلی به یک مقصد دیگر نزدیک‌تر به آنجا پرواز رزرو کنید و سپس از آنجا با قطار یا اتوبوس به مقصد خود بروید با اینکار هزینه کمتری می‌پردازید؛ به خصوص برای مقصدهایی که هزینه پرواز به آنها زیاد است، این کار بین گردشگران بسیار مرسوم است.
۲۳. در فرودگاه وقتی وارد بخش بازرسی امنیتی می‌شوید سعی کنید در صف مسافران تجاری قرار بگیرید، آنها سریع‌تر حرکت می‌کنند و مجبور نیستید زمان طولانی صرف کنید.
۲۴. اگر می‌خواهید یک سفر حرفه‌ای داشته باشید، هرگز پشت سر خانواده‌هایی که تعداد زیادی چمدان دارند نایستید.
۲۵. از جمله نکات سفر این است که وقتی وارد هتل و اتاقی که رزرو کرده‌اید، شدید، هرگز برای درخواست خدمات اتاقان، از کارکنان هتل خجالت نکشید. آنها برای خدمت به مسافران در هتل استخدام شده‌اند و این کار را با کمال میل برای شما انجام می‌دهند.
۲۶. در سفر حرفه‌ای با خاطر داشته باشید که ساعت ناهار بهترین زمان برای بازدید از بخش‌های تاریخی شهر است. در این ساعت این مکان‌ها تقریباً خالی از جمعیت هستند و می‌توانید به راحتی از آنها بازدید کنید.
۲۷. به‌عنوان یک قانون کلی، هرگز برای سرو غذا رستوران‌هایی که در اطراف مکان‌های توریستی شهر قرار دارند، نروید. غذاها با چندین برابر قیمت جاهای دیگر در این رستوران‌ها سرو می‌شوند.
۲۸. سعی کنید یکی دو وعده غذا را خودتان بپزید، لازم نیست غذاهای سخت آماده کنید با یک خرید ساده از فروشگاه‌های محلی می‌توانید این کار را انجام دهید.
۲۹. از جمله نکات ضروری سفر این است که اگر به رستوران‌های گران قیمت می‌روید، سعی کنید برای سرو ناهار به آنجا بروید، در شب آنها همان غذا را با قیمتی بیشتر به برای مشتریان سرو می‌کنند.
۳۰. در اغلب رستوران‌ها، کافه‌ها و در کتابخانه می‌توانید به وای‌فای رایگان دسترسی داشته باشید.

خواندنی

مگس‌ها جذب چه آدم‌هایی می‌شوند؟

تصور بسیاری از مردم بر این است که مگس‌ها فقط روی سطل زباله، لباس‌های کثیف یا افراد عرق کرده می‌نشینند، اما حقیقت این است که عوامل مختلفی از جمله گروه خونی در جذب مگس‌ها مؤثرند به همین دلیل است که مگس‌ها را روی افراد پاکیزه و تمیز هم می‌بینیم. به گزارش جام جم آنلاین، بنا به گزارش تابناک، همه انواع مگس‌ها به عرق انسان جذب می‌شوند و از آن به‌عنوان منبع غذایی حاوی آب، پروتئین، کربوهیدرات، نمک و قندها استفاده می‌کنند. اما تحقیقات نشان داده که مگس‌ها روی افراد پاکیزه هم می‌نشینند بنا به گفته این پژوهشگر؛ نگاه مگس‌ها فقط به روی پوست نیست بلکه به آنچه در زیرپوست می‌گذرد نیز اهمیت می‌دهند. او می‌گوید گروه خونی O مگس‌ها را به سمت خود می‌کشاند. مگس‌ها بیشتر جذب افراد با گروه خونی O می‌شوند. همچنین این پژوهشگر بوی دهان و غذایی که در معده در حال هضم شدن است را از دیگر عوامل جذب مگس‌ها برشمرد حتی اگر خود فرد این بو را احساس نکند. در این گزارش بیان شده که اگر می‌خواهید مگس‌ها را از خود دور کنید، آدامس‌های خوشبوکننده بچوبید تا حفره دهان و مجاری تنفسی شما را خوشبو کند و روی لباس‌هایتان اسپری بزنید، زیرا مواد شیمیایی مگس‌ها را فراری می‌دهند.

مرگ شش نفر در کانادا بر اثر گرما



افزایش ناگهانی دمای هوا در کانادای سردسیر صدها نفر را روانه بیمارستان کرد و آتش‌نشانی و پلیس در حال آماده‌باش به سر می‌برند. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایسنا، همزمان با افزایش ناگهانی دمای هوا، آتش‌نشانی کانادا با همکاری پلیس بررسی امکانات ۵۰۰۰ خانه در مناطق آسیب‌پذیر این کشور را آغاز کرده است و هشدارهای لازم را برای مقابله با موج گرما به ساکنان می‌دهد. دمای بالای ۳۰ درجه در شهرهای بزرگ کانادا همچون تورنتو و اوتاوا نیز ثبت شده و پیش‌بینی می‌شود برخی از شهرهای جنوبی استان اونتاریو دمای بیش از ۴۳ درجه سانتی‌گراد را تجربه کنند. هوای گرم در کانادا ادامه خواهد داشت و مقامات بهداشتی از مردم خواسته‌اند تا با رعایت نکات ایمنی در حفظ سلامت خود هوشیار باشند. کانادا یکی از سردترین کشورهای جهان به شمار می‌رود. مکانیسم بدنی شهروندان آن به دلیل سازگاری با تغییرات محیطی در سرمای تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد زیر صفر، تحمل دمای بالای ۳۰ درجه سانتی‌گراد را ندارد. از سال ۲۰۱۰ میلادی تاکنون بر اثر افزایش ناگهانی دمای هوا در مونت‌رال ۱۰۶ نفر جان خود را از دست داده‌اند.

ادبیات کودکان و نوجوانان، آینده آنان را می‌سازد

همچو هم تیر روز ادبیات کودکان و نوجوانان گرامری باد

روز ادبیات کودکان و نوجوانان گرامری باد

شهری بالای ابرها

روستای بیلاقی اولسبلانگا یا اولسبلانگا در ۲۵ کیلومتری جنوب ماسال یکی از جاذبه‌های شناخته شده گیلان است که مسافران زیادی را در بهار و تابستان به سوی خود می‌کشاند.