

شهری تاریخ ساز

شهرستان خمین زادگاه بنیانگذار بزرگ انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) است و نام آن با نام این مرد بزرگ گره خورده است. خمین جنوبی ترین شهرستان استان مرکزی محسوب می شود و از شمال به شهرستان اراک، از شرق به محلات، از جنوب به گلپایگان...

هنگامی که شما به یک «رهبر کامل و برجسته» می اندیشید چه به ذهنتان می آید؟

شما ممکن است فردی را در ذهنتان تصور کنید که فراغ از اتفاقاتی که رخ میدهد همواره بر عصبانیت خود کنترل دارد، و یا ممکن است فردی را تجسم کنید که به کارمندان خود اعتماد کامل دارد، شنونده خوبی برای تیم خود می باشد و تصمیمات آگاهانه و دقیقی را جهت رهبری گروه اتخاذ میکند.



گزارشی از رستوران نیمرو

دلیوری گرم و سرد در تهران

شهری تاریخ ساز

خط کوفی، الوند رباط و پارک جنگلی و کوه بوجه، مجموعه تاریخی بیت حضرت امام خمینی (ره)، امامزاده ابوطالب، امامزاده اسماعیل، امامزاده عبدالعلی (روستای ریحان)، امامزاده عبدالله (روستای کودرز)، امامزاده اهل ابن علی در کیلومتر ۲۰ جاده خمین- اراک (روستای امامزاده)، قلعه سالار محتشم، موزه مردم شناسی، شبستان مسجد جامع، بازار سرپوشیده، باغات گل، سنگ نگاره های تیمره، امامزاده خدیجه خاتون (روستای حشمیه)، کبوترخانه ها، حسینیه آقا خان، آسیاب آبی، محراب فضل و یحیی، امامزاده حسن (روستای طیب آباد)، بیشه علی شهر قورچی باشی (منطقه حفاظت شده الوند)، امامزاده سلیمان و ابوالفتح (روستای دهنو)، بقعه محمد مالک اشتر (روستای گوشه محمد مالک)، غارهای انجدان، بقعه شاه قلندر و شاه قریب، کاروانسرای شاه عباسی، کارخانجات نخ طلا و... اشاره کرد.

روشنگر وضعیت ناحیه باشد در دست نیست لیکن در کتاب نزهت القلوب مربوط به قرن هشتم هجری از ویژگی های ناحیه فوق سخن به میان آمده که نشان می دهد به احتمال زیاد نام تیمره در زمان تألیف به «کمره» تبدیل یافته و گلپایگانی ها آن را کمردی خوانده اند. نام «خمین» در منابع به صورت خمهین، خمهین، خهین و خمهین آمده است و برای اولین بار در کتاب تاریخ پیامبران و شاهان که هزار سال پیش نگاشته شده به نام خمین اشاره شده است. به دلیل اقلیم و آب و هوای مناسب این شهرستان غالباً فعالیت های اقتصادی ساکنین آن دامپروری و کشاورزی است. سوغات این شهرستان، محصولات لبنی، باغی و عسل است. از جاذبه های گردشگری و فرهنگی تاریخی مذهبی خمین می توان به غار مسکونی زاغه بزرگ رباط علیا با قدمت بیش از ۱۲۰۰۰ سال و تخته سنگ های با

معروف ترین ارتفاعات این شهرستان عبارتند از: کوه الوند به ارتفاع ۲۱۱۱ متر، کوه انگشت لیس، کوه بوجه سلطان و کوه دز. آثار تاریخی و باستانی باقی مانده در این شهرستان همچون سنگ نگاره های تیمره خود گویای تاریخ کهن این شهرستان است. در متون جغرافیای اسلامی به نام های کوهستان، جبال، جبل، قهستان، قوهستان و بالاخره عراق عجم نامیده شده است. بعدها قسمت وسیعی از عراق عجم را تیمره نام نهادند و سپس تیمره به تیمره علیا و تیمره سفلی تقسیم شد که تیمره علیا محدوده کنونی شهرستان خمین بوده است. از منابع محدود چنین بر می آید که شهرت تیمره و خمین پیش از اسلام و قرون اولیه اسلامی بیش از دوره های بعد بوده است و آخرین منابعی که در آن از تیمره نام برده شده مربوط به قرن پنجم و هفتم هجری است و پس از آن تا چهار صد سال منابعی که

شهرستان خمین زادگاه بنیانگذار بزرگ انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) است و نام آن با نام این مرد بزرگ گره خورده است. خمین جنوبی ترین شهرستان استان مرکزی محسوب می شود و از شمال به شهرستان اراک، از شرق به محلات، از جنوب به گلپایگان (استان اصفهان) و از غرب به الیگودرز (استان لرستان) محدود می گردد. وسعت این شهرستان ۲۲۶۷ کیلومتر مربع است. خمین در ارتفاع ۱۸۰۰ متری از سطح دریا واقع گردیده است. شهرستان خمین دارای ۲ بخش مرکزی و کمره، ۲ شهر خمین و قورچی باشی و ۷ دهستان به مرکزیت شهر خمین می باشد. فاصله خمین تا مرکز استان (اراک) ۶۰ کیلومتر است. آب و هوای این شهرستان در زمستان ها سرد تا بسیار سرد و تابستان ها معتدل تا گرم در مناطق مختلف می باشد. شهرستان خمین در دشتی نسبتاً هموار قرار گرفته که از اطراف کوه های مختلفی آن را در بر گرفته اند.



سنگ نگاره‌های تیمره

سنگ نگاره‌های تیمره یکی از زیباترین و کامل‌ترین مجموعه سنگ نوشته‌های کشور است که در ارتفاعات بخش جنوبی استان مرکزی شامل خمین، دلیجان، نیم‌پور و محلات بر دل صخره‌ها حک شده و آینه‌ای از تجربیات عینی، باورهای اعتقادی و فرهنگی نیاکان این مرز و بوم است.

این سنگ نگاره‌ها الیومی نفیس از نمادها، کتیبه‌ها و علائم نشانگر است که مروری بر صفحات حک شده آن بر دل صخره‌های سخت خمین و گلپایگان، چگونگی زیست، دانش و تجربیات پیشینیان را فرا روی ما می‌نهد. در سنگ نگاره‌های تیمره، مجموعه اطلاعات معیشتی و شکار، حفاظت، اعلام خطر، آیین و رسومات و شیوه زیست خودنمایی می‌کند.

در تنگ غرقاب - قیدو که در کنار گلپایگان و در شرق شهرستان خمین و روستای فرنگ واقع شده بالغ بر ۲۵ تا ۳۰ هزار سنگ نگاره موجود است که عمده این نگاره‌ها مربوط به جانوران به ویژه بز کوهی و شکار آن به دست انسان است.

در این نگاره‌ها ابزار اصلی شکار انسان تیر و کمان و نیزه است و در صخره‌های این منطقه تصاویری از سایر پستانداران نظیر قوچ، پلنگ، گوزن، شیر، گراز، گورخر، شتر، پرندگانی چون کبک، بوقلمون، هدهد، درنا و تصاویر شکارچیان سوار بر اسب، رقص‌های جادویی، زنان باردار، زایش آدمی و نبردهای پهلوانی و تن به تن به چشم می‌خورد. باستان‌شناسان قدمت سنگ نگاره‌های تیمره را بین ۱۰ تا ۱۵ هزار سال و قدمت سنگ نوشته‌ها و کتیبه‌ها را بین ۷۰۰ تا سه هزار سال برآورد کرده‌اند.

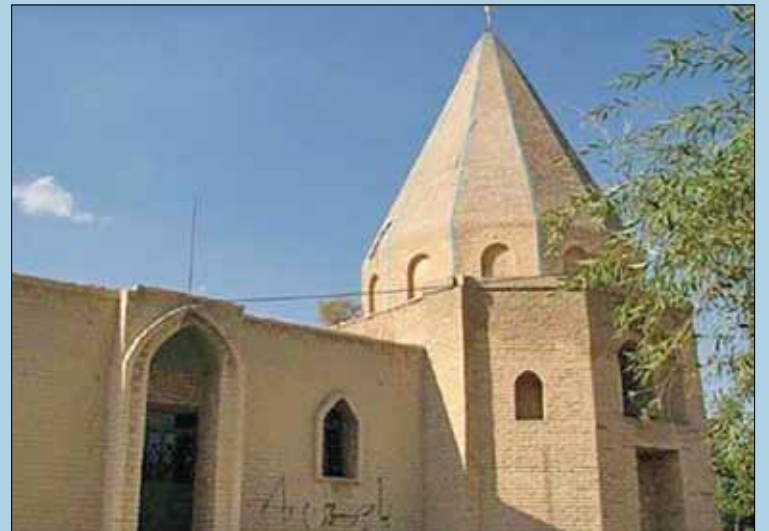


امامزاده اهل بن علی خشتیجان

این بقعه در مسیر خمین به اراک در ۲۵ کیلومتری خمین در روستای خشتیجان قرار دارد. گنبد قبلی آن به شکل نیم دایره‌ای بزرگ با شیاری در کمر بند نیم دایره از نوع گنبد‌های ساده و پیراسته از پوشش‌های تزیینی بوده است و گنبد فعلی سبزرنگ از حالت قبل فاصله گرفته است و شعاع آن نسبت به قبل وسعت قابل توجهی یافته است. صندوق چوبین امامزاده از سابقه تاریخی برخوردار است و نام مدفون بر آن چنین نگاشته شده است: «اهل بن علی خسرو فردوس مقام» که این جملات نزدیک به ۵۰۰ سال قدمت دارد. ایشان از نوادگان امام سجاد (ع) می‌باشند.

امامزاده حسن (طیب‌آباد)

مزار این امامزاده در ۲۶ کیلومتری جنوب خمین در روستایی به نام طیب‌آباد قرار دارد. ایشان از نوادگان امام موسی بن جعفر علیه‌السلام می‌باشند. ساختمان بقعه از دو فضای مربع مستطیل و یک فضای هشتی در کنار هم ترکیب شده است. بر فراز هشتی گنبدی مخروطی قرار گرفته است. قدمت این بنا به دوره ایلخانی می‌رسد.



روزنامه فرصت امروز در حال حاضر

۱۲۰۰۰ مشتری شرکتی

دارد و آگهی‌های شما در ضمیمه نما توسط صاحبان مشاغل مختلف و مدیران عامل شرکت‌ها دیده می‌شود.

با حضور در بانک اطلاعات امور گردشگری فرصت رونق کسب و کارتان را از دست ندهید.

دفتر ویژه گردشگری: ۷۷۲۱۳۷۲۷



امامزاده خدیجه خاتون در حشمتیه

در حشمتیه خدیجه خاتون دختر امام موسی کاظم علیه‌السلام دفن گردیده و بر روی مزارش بقعه و ضریح زیبایی قرار دارد. حشمتیه در حدود ۵ کیلومتری جنوب غربی خمین واقع شده است. این روستا مرکز سکونت تابستانی حشمت‌الدوله بوده و در آن برای خود عمارتی ساخته که هم اکنون ویرانه‌های آن پابرجاست.



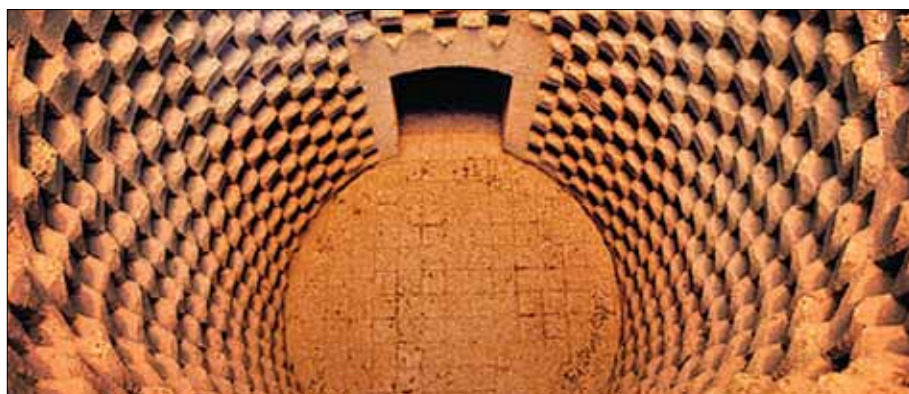
تیمچه بازار خمین

این تیمچه تنها باز مانده بازار سنتی خمین است که با سقف گنبدی در مکانی گود و به صورت هشت ضلعی قرار دارد. گنبد سقف از خارج به وسیله کاهگل پوشیده شده است. مصالح آن از آجرهای مربعی است و در داخل گنبد فضایی به عنوان نورگیر تعبیه شده است. از این تیمچه در حال حاضر هیچگونه بهره‌برداری توریستی انجام نمی‌گیرد و این خود باعث شده که این اثر سنتی و تاریخی رو به تخریب گذارد.



کبوترخانه‌ها

در منطقه جغرافیایی خاصی از روستاهای کمره، ساختمان‌های منفرد، بزرگ و کنگره‌داری ساخته شده است که اکثر آنها در میان زمین‌های مزروعی و گندمزارها و در اطراف رودخانه قرار گرفته‌اند. بناهای کنگره‌داری که نوار سفیدی از گچ در چهار طرف دیوارها و کنگره‌های اطراف سقف آنها کشیده شده و دسته‌های کوچک و بزرگ کبوتر در حول و حوش آن در پروازند یا روی تیرک‌های آن نشسته‌اند. کشاورزان بدین روش از فضله‌های این کبوتران برای تقویت زمین‌های کشاورزی خویش یاری می‌گیرند.



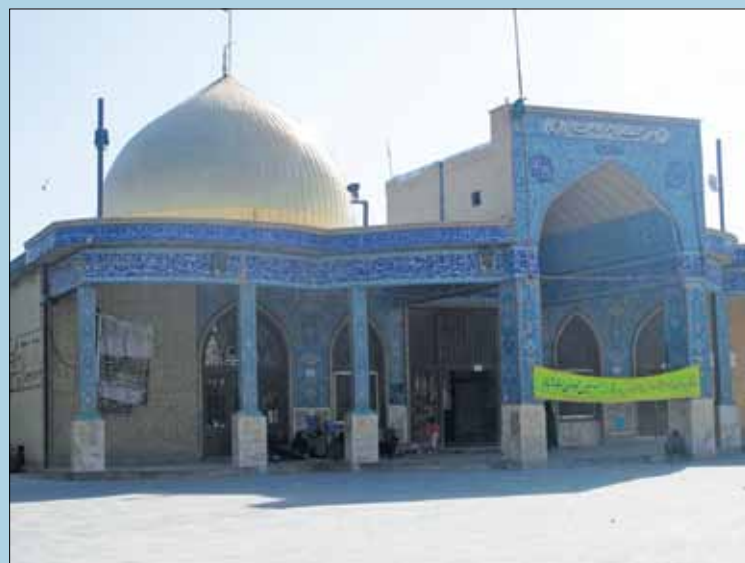
شاهزاده ابوطالب (ع)

در مرکز خمین مرقد ابوطالب بن زید بن حسن مجتبی (ع) که نزد مردم به شاهزاده ابوطالب معروف است، در مساحتی حدود شش هزار مربع واقع شده است و دارای گنبد و ایوان آجری ساده اما با تناسب و زیبایست. قسمت داخلی گنبد به شکل زیبایی آینه‌کاری شده و ضریح جدید و زیبایی روی قبر گذاشته شده است.



امامزاده آقا عبدالعلی ریحان

به فاصله ۳ کیلومتری از شهر خمین در روستای ریحان امامزاده‌ای بزرگوار به نام آقا عبدالعلی و دو فرزند بزرگوارش ابراهیم و اسماعیل به خاک سپرده شده‌اند. این بزرگوار به علت کشف جسد مبارکش بعد از ده‌ها قرن به طور سالم، آوازه‌ای افزون‌تر از سایر مشاهیر متبرکه پیدا کرده است. ساختمان اولیه آن در حدود ۳۰۰ سال قبل ویران گردید و مردم یک عمارت گلی ساده بر فراز قبر بنا کردند تا این که این بنا هم اکنون به طور کلی نوسازی شده است. ایشان از نوادگان امام محمد باقر می‌باشند.





دلیوری صبحانه در تهران

نیمر و مبتکر دلیوری گرم و سرد در تهران همه روزه با صبحانه های خوشمزه در خدمت شماست



تلفن: ۰۲۲۶۰۱۸۸۹

کافه رستوران

کافه شومینه

شهرک امید مجتمع تجاری امید پلاک ۳۳
تلفن: ۷۷۰۷۶۰۹۶ shominehcafe

لونالانژ

بزرگراه کردستان تقاطع حکیم برج آس پ واحد
تجاری ۴۷ تلفن: ۸۸۰۶۸۱۰۷

پارادیزو

خیابان مطهری خیابان مهرداد پلاک ۱۲
تلفن: ۸۸۸۴۸۰۲۲

لوکا

ونک ملاصدرا شیراز جنوبی برزیل غربی هتل تاویژ
طبقه ۵ تلفن: ۸۸۶۱۴۷۶۲

ویولت

شهرک غرب مجمع ارکیه ایرانیان واحد ۲۹
تلفن: ۲۲۰۹۴۸۰۲

ویونا

برج میلاد
تلفن: ۸۸۶۲۰۳۳۷

کلاژ

ونک شیراز جنوبی بلوار آقا علی خانی شمال شرقی
برج آسمان تلفن: ۸۸۰۳۹۸۲۸

فست فود

پیتزااکاکتوس

خیابان ولیعصر روبروی پارک ملت جنب بازار
صفویه نبش کوچه آرامش تلفن: ۲۲۰۳۶۲۸۲

ا...اینوا!

سهروردی شمالی خیابان آپادانا خیابان نیلوفر
پلاک ۵۴ تلفن: ۸۸۷۳۷۵۹۹

برگرتایم

گاندی جنوبی مرکز خرید گاندی
تلفن: ۸۸۸۸۲۹۷۳

برگرزغالی

شریعتی خیابان ظفر پلاک ۹۰
تلفن: ۲۲۲۸۷۶۶

درب در پیتزا

خیابان شریعتی روبروی پارک کوروش
پلاک ۹۹۹ تلفن: ۲۲۸۵۳۲۹۰

مرکن

شمال میدان هفت حوض خیابان خاموشی
تلفن: ۷۷۸۹۴۱۴۱

میزگرد

شریعتی پایین تر از حسینیه ارشاد جنب
بانک صادرات تلفن: ۲۲۲۲۱۰۹۵

رستوران بین المللی

نیمر

دلیوری صبحانه در تهران
تلفن: ۰۲۲۶۰۱۸۸۹

کریستال

سعادت آباد سرو غربی بعد از میدان امین پور
خیابان صدف مجتمع هرمزان تلفن: ۲۲۰۶۳۷۳۴

شاندرمن

میدان ولیعصر بلوار کشاورز روبروی هتل اسپیناس
تلفن: ۸۸۹۵۸۱۸۴

چیل

جردن خیابان مهیار پلاک ۵
تلفن: ۲۲۰۳۶۶۵۵

بیسترو

ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب خیابان مهتاب
تلفن: ۸۸۰۵۴۶۳۸

مجموعه رستوران های شهر آفتاب

پارک آب و آتش - جنب شهر گل
رستوران سان سیتی تلفن: ۱۶-۸۸۱۹۴۹۱۳

ماهارجاه (هندی)

خیابان ولیعصر نزسیده به طالقانی کوچه رحیم زاده
هتل جهان: تلفن: ۶۶۴۷۶۸۵۵

رستوران ایرانی - سنتی

غذای سالم ماهنوش

ضلع شمال شرقی میدان المپیک
تلفن: ۴۴۷۴۹۳۱۶

تهیه غذای تک نام

شهرک غرب فلامک شمالی
تلفن: ۵-۸۸۵۸۰۸۰۴

آفتاب شاندریز

ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب مرکز
خرید آفتاب تلفن: ۸۸۶۱۰۵۷۰

شاطر عباس

خیابان ولیعصر چهار راه پارک وی
تلفن: ۲۲۶۶۷۷۶۱

سنتی سایمان

ستارخان خسروی شمالی خیابان سازمان آب
تلفن: ۴۴۲۸۲۴۱۲

سلف سرویس ۱۳۳

پیروزی بین خیابان دوم و سوم نیروی هوایی
تلفن: ۷۷۴۶۵۶۵۷

خاقان

جردن بلوار گلستان بلوار گیتی چهار راه دوما
تلفن: ۲۶۲۱۵۹۹۰

هنگامی که شما به یک «رهبر کامل و برجسته» می‌اندیشید چه به ذهن‌تان می‌آید؟

را به چالش دعوت می‌کنند. بازخوردهای سازنده‌ای را به اطرافیان‌شان می‌دهند و در مقابل افرادی که نیاز دارند تا حرف‌ها و نظرات‌شان شنیده شود، شنونده‌های خوبی هستند. اگر می‌خواهید وفاداری و احترام تیم‌تان را به دست بیاورید با همدل بودن به آنها نشان دهید که برای شما مهم هستند. چگونه می‌توانید همدل بودن را در خودتان بهبود دهید؟

خود را در موقعیت افراد دیگر بگذارید: اینکه ما همواره مدافع و حامی نقطه‌نظرات خودمان باشیم، کار آسانی است. شاید بهتر است گاهی مسئله را با رویکرد و نقطه‌نظرات دیگران ببینیم و بررسی کنیم. به زبان بدن توجه کنید: زبان بدن شما گویای احساس واقعی شما از موقعیتی است که در آن قرار گرفته‌اید، بنابراین هنگامی که در حال شنیدن حرف‌های دیگران هستید به این مسئله توجه داشته باشید تا پیام مثبت و سازنده‌ای را به فرد مقابل‌تان منتقل کنید. فراگیری زبان بدن می‌تواند یکی از دارایی‌های ارزشمند یک رهبر برجسته باشد، چرا که شما به کمک این مهارت به احساس حقیقی طرف مقابل پی می‌برید و در نتیجه عکس‌العمل‌های بهتری نشان می‌دهید.

مهارت‌های اجتماعی

رهبرانی که در این عصر از هوش هیجانی مهارت دارند در واقع برقرارکننده‌های ارتباط خوبی هستند. آنها همواره آماده شنیدن خبرهای خوب و بد هستند، متخصص در حمایت از تیم خود و همواره برای آغاز مأموریت‌ها و پروژه‌های جدید با انگیزه و هیجان‌زده هستند. این رهبران در مدیریت تغییر و حل و فصل اختلافاتی که در سازمان رخ می‌دهد بسیار توانمند هستند. آنها از کارها عقب‌نشینی نکرده و کارها را به‌واسطه دیگران انجام نمی‌دهند، بلکه با رفتار خود باعث ایجاد الگو برای سایرین می‌شوند. بنابراین برای ساختن مهارت‌های اجتماعی چه باید کرد؟
حل و فصل کردن منازعات را بیاموزیم: رهبران باید بدانند که چگونه اختلافاتی را که در میان اعضای تیم آنها، مشتریان یا فروشندگان به وجود می‌آید، حل کنند. یادگیری این مهارت برای موفقیت الزامی است. مهارت‌های برقراری ارتباط خود را بهبود بخشید و یاد بگیرید که چگونه افسران را تحسین کنید: توانایی تحسین دیگران به علت عملکرد شریخش و ویژگی‌های منحصر به فردشان هنر بزرگی است که برای دستیابی به آن تلاش فراوانی لازم است و از این طریق است که شما وفاداری اعضای تیم‌تان را به دست خواهید آورد.

خود را به چالش بکشید و اطمینان حاصل کنید که آنها عادلانه هستند.

انگیزه

رهبران با انگیزه‌های درونی و خودجوش همواره در راستای اهداف خود در تلاش هستند و استانداردهای کیفیت بسیار بالایی برای کار خود در نظر می‌گیرند. چگونه می‌توانید انگیزه خود را افزایش دهید؟

یک بار دیگر دلایل خود را برای حرفه‌ای که در حال حاضر به آن می‌پردازید، بررسی کنید: شما به آسانی ممکن است آنچه را واقعاً در مورد کار خود دوست دارید، فراموش کنید، بنابراین زمانی را به یادآوری دلایلی که شما را برای ورود به این حرفه بسیار مشتاق کرده بود، اختصاص دهید. اگر شما از موقعیت کنونی‌تان ناراضی هستید و نمی‌توانید دلایل خود را به درستی به یاد بیاورید. از تکنیک‌های مناسب در جهت کشف ریشه‌های این مشکل استفاده کنید. این رویکرد ریشه‌یابی موجب می‌شود تا شما از زاویه دید دیگری به مسئله و چالش پیش آمده بپردازید.

بدانید که در کجا ایستاده‌اید: چگونگی و میزان انگیزه‌تان را برای رهبری تعیین و بررسی کنید. «رزایی انگیزه رهبری» به شما در فهم انگیزه‌تان به‌عنوان رهبر کمک شایانی می‌کند و در صورتی که به این نتیجه برسید که برای رهبری به انگیزه بیشتری نیاز دارید، این امکان را برای‌تان فراهم می‌کند تا از منابع مختلف بهره‌مند شوید.

امیدوار باشید و نکات مثبت را بیابید: رهبران با انگیزه بدون توجه به مشکلاتی که با آنها روبه‌رو می‌شوند، معمولاً انسان‌های خوشبینی هستند. اگر چه ایجاد این چارچوب فکری و مدل ذهنی نیاز به تمرین و تلاش بسیاری دارد اما در نهایت باعث موفقیت شما در مسیر رهبری‌تان می‌شود. هر بار که با یک چالش یا حتی شکست مواجه می‌شوید، سعی کنید حداقل یک نکته مثبت در موقعیت و شرایط پیش آمده پیدا کنید. این مورد مثبت می‌تواند خیلی کوچک مانند یک ارتباط جدید یا حتی یک دستاورد یا تأثیرات بلندمدت، چون یک درس بسیار ارزشمند، باشد.

همدلی

وجود ویژگی همدلی در یک رهبر، در راستای رهبری و مدیریت یک سازمان موفق، امری حیاتی محسوب می‌شود. رهبران با این خصیصه می‌توانند در شرایط مختلف خود را به جای دیگران بگذارند و درک بهتری از شرایط داشته باشند. آنها به توسعه افراد تیم‌شان کمک می‌کنند و افرادی که ناعادلانه رفتار می‌کنند

نمی‌کنند در چه موقعیتی قرار گرفته‌اید، شما همواره می‌توانید عکس‌العمل خود را نسبت به آن موقعیت انتخاب کنید.

قدرت تنظیم/تعدیل احساسات خود

رهبرانی که احساسات خود را به طرز مؤثری تنظیم می‌کنند، به ندرت رفتارهای کلامی نامناسب و نسنجیده‌ای با اطرافیان‌شان دارند، با عجله و به دور از اندیشه تصمیم نمی‌گیرند و در قضاوت‌هایشان نسبت به دیگران کلیشه‌ای عمل نمی‌کنند و به ارزش‌های آنها احترام می‌گذارند. در حقیقت، احساسات رهبران قدرتمند همواره تحت کنترل‌شان است. این عنصر از هوش هیجانی اعطاف‌پذیری، تعهد و مسئولیت‌پذیری رهبر را نیز دربر می‌گیرد. در ادامه راهکارهایی را که شما می‌توانید به‌وسیله آنها توانمندی خود را در این حوزه بهبود دهید، ارائه می‌شود.

ارزش‌های خود را بشناسید: آیا شما دید روشنی از جایی که مطلقاً سازش نخواهید کرد دارید؟ آیا می‌دانید ارزش‌های شما چه چیزهایی هستند؟ چه مسائلی بیشترین اهمیت را از نظر شما دارند؟ بخشی از زمان خود را به استخراج منشور اخلاقی‌تان اختصاص دهید، اگر بدانید که چه مواردی در مورد شما در اولویت هستند و برایتان نسبت به بقیه مهم‌تر به شمار می‌آیند، زمانی که می‌خواهید در موضوعی اخلاقی تصمیم‌گیری کنید، سریع‌تر تصمیم مناسب را می‌گیرید.

مسئولیت‌پذیری باشید: اگر برنامه‌هایتان به درستی پیش نمی‌روند و شما تمایل به سرزنش دیگران دارید، زمان آن رسیده که این عادت را ترک کنید، مسئولیت اشتباهات خود را برعهده بگیرید و عواقب آنها را بپذیرید و در کارتان متعهد باشید. در این صورت است که بعد از گذشت زمان اندکی احترام اطرافیان‌تان را کسب خواهید کرد.

تمرین کنید که آرام باشید: این بار که در موقعیتی چالش‌برانگیز قرار گرفتید، سعی کنید آگاهانه عملکرد خود را زیر نظر بگیرید. آیا با فریاد کشیدن بر سر دیگران سعی بر کاهش میزان استرس خود دارید؟ تمرین‌های نفس کشیدن عمیق را انجام دهید تا به آرامش برسید و سعی کنید تمام نکات منفی را که می‌خواهید به زبان بیاورید در ابتدا روی کاغذ بنویسید. سپس آن را پاره کرده و دور بریزید. ابراز این احساسات روی کاغذ و البته نشان ندادن آنها به شخص دیگری بسیار بهتر از فریاد کشیدن و مطرح کردن این نکات منفی با گروه است. علاوه بر این، این راهکار به شما این امکان را می‌دهد تا عکس‌العمل‌های

شما ممکن است فردی را در ذهن‌تان تصور کنید که فارغ از اتفاقاتی که رخ می‌دهد همواره بر عصبانیت خود کنترل دارد یا ممکن است فردی را تجسم کنید که به کارمندان خود اعتماد کامل دارد، شنونده خوبی برای تیم خود است و تصمیمات آگاهانه و دقیقی را جهت رهبری گروه اتخاذ می‌کند. صفاتی که به آنها اشاره شد همگی از ویژگی‌های یک رهبر قدرتمند در مهارت‌های هوش هیجانی است. رویکرد ما در این مقاله بیان اهمیت هوش هیجانی برای رهبران و شیوه بهبود این ویژگی در آنها است.

هوش هیجانی چیست؟

هوش عاطفی یا هوش هیجانی، شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجانات خود و اطرافیان‌مان است. افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، از احساسات خود و تعبیر و مفهوم آنها مطلع هستند، علاوه بر این می‌دانند که این احساسات چگونه بر دیگر افراد تأثیر می‌گذارند. مهارت‌های هوش هیجانی یکی از ملزومات رهبران برای کسب موفقیت است. خودتان قضاوت کنید چه کسی پیروز میدان است؟ رهبری که در مواجهه با استرس و فشارهای روانی کنترل خود را از دست می‌دهد و بر سر کارمندان فریاد می‌زند یا رهبری که قادر است کنترل خود را حفظ کند و در فضایی آرام به عمل و بررسی موقعیت بپردازد؟

پنج عامل اصلی یعنی خودآگاهی، قدرت تنظیم احساسات خود، ایجاد انگیزه، همدلی، و مهارت‌های اجتماعی در هوش هیجانی بسیار مطرح و قابل توجه هستند. هرچه شما به‌عنوان رهبر این عوامل را بهتر مدیریت کنید، از هوش هیجانی بیشتری برخوردار هستید.

خودآگاهی

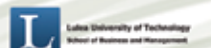
اگر شما دائم بدانید که چه احساسی دارید و به این باور که احساسات و عملکرد شما روی دیگران تأثیر می‌گذارد، برسید این یعنی به مرحله خودآگاهی راه یافته‌اید. خودآگاهی آن هنگامی که شما در موقعیت رهبری هستید، به معنای این است که شما نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسید و در نتیجه این شناخت با فروتنی با سایر افراد رفتار می‌کنید. اما برای بهبود خودآگاهی می‌توان کارهایی انجام داد. به‌عنوان مثال، اگر شما روزانه دقایقی را به یادداشت کردن افکار خود اختصاص دهید این تمرین به افزایش خودآگاهی شما کمک خواهد کرد. علاوه بر این زمانی که شما دچار احساسات قوی چون خشم می‌شوید کمی خود را آرام کنید و به این بیندیشید که چه عاملی سبب ایجاد چنین احساسی در شما شده است. فرقی

وزارت علوم تحقیقات و فناوری | موسسه آموزش عالی آزاد بهار

اولین برگزارکننده تخصصی دوره‌های مدیریت در ایران



MBA DBA



تعارفه آگهی‌های نما

کلیه تعارفه‌ها به ریال می‌باشد



| صفحه | کادر پایه (۵,۴×۳,۴) | یک هشتم (۱۰/۷×۶/۹) | یک چهارم (۱۰/۷×۱۳/۸) | نیم صفحه (۲۱/۴×۱۳/۸) | تمام صفحه (۲۸×۲۱) |
|-------|------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| اول | ----- | ----- | ۷,۵۰۰,۰۰۰ | ۱۵,۰۰۰,۰۰۰ | ----- |
| داخلی | ۳۰۰,۰۰۰ | ۱,۱۰۰,۰۰۰ | ۲,۱۰۰,۰۰۰ | ۴,۰۰۰,۰۰۰ | ۷,۵۰۰,۰۰۰ |

تخفیفات:

- پرداخت نقدی آگهی شامل ۱۰ درصد تخفیف خواهد شد.
- درج ۱۵ نوبت آگهی شامل ۱۰ درصد تخفیف می‌باشد.
- درج ۲۵ نوبت آگهی شامل ۲۰ درصد تخفیف می‌باشد.

قیمت درج آگهی در گوشواره صفحه اول ۱,۲۰۰,۰۰۰ است

دایرکتوری خطی نمای امروز

| | |
|-----------|---------|
| ۷۵۰,۰۰۰ | روز ۷۵ |
| ۱,۵۰۰,۰۰۰ | روز ۱۵۰ |
| ۳,۰۰۰,۰۰۰ | روز ۳۰۰ |

در این بخش تنها نام و شماره تماس ذکر می‌گردد.

دایرکتوری کادری نمای امروز

| | |
|--------|---------------------|
| ۵۰,۰۰۰ | کادر پایه (۱,۵×۲,۶) |
|--------|---------------------|

تخفیفات:

- پرداخت فقط به صورت نقدی می‌باشد.
- درج ۱۵ نوبت آگهی شامل ۱۰ درصد تخفیف می‌باشد.
- درج ۲۵ نوبت آگهی شامل ۲۰ درصد تخفیف می‌باشد.



در مناطق نفتخیز جنوب اجرایی می شود

استفاده از موتورهای الکتریکی با راندمان بالا و سازگار با محیط زیست

در سمینار «کاهش تلفات و افزایش راندمان مصرف انرژی الکتریکی در صنایع» ضمن ارائه روش های نوین ارتقای استانداردهای ساخت الکتروموتورها و افزایش میزان بازده موتورهای الکتریکی در صنعت نفت گفت : بررسی های ارائه شده، نشان می دهد که با استفاده از موتورهای الکتریکی با راندمان بالا در تاسیسات نفت

اهواز - خبرنگار فرصت امروز - معاون مدیر تولید (مهندسی تعمیرات) مناطق نفتخیز جنوب از بکارگیری موتورهای الکتریکی با راندمان بالا و سازگار با محیط زیست ، در استانداردهای صنعت نفت در آینده نزدیک و نهادینه شدن این تکنولوژی در تاسیسات این شرکت خبر داد.مهندس محمدحسین خندان

استفاده از این موتورها کاهش آلودگی های زیست محیطی است. مهندس خندان با اشاره به این مطلب که بخش زیادی از مصرف انرژی الکتریکی در صنایع مربوط به موتورهای الکتریکی است، اظهار داشت : در مجموع صرفه جویی عظیمی از بابت بکارگیری موتورهای الکتریکی با راندمان بالا حاصل خواهد شد و با انجام محاسبات مهندسی و انتخاب صحیح، هزینه های سرمایه گذاری در یک بازه زمانی حداکثر ۵ ساله، از طریق صرفه جویی در پرداخت هزینه های انرژی قابل برگشت می باشد.

و گاز می توان حدود ۵ تا ۱۰ درصد در مصرف انرژی الکتریکی ، بدون کاهش در عملکرد تولید ، صرفه جویی کرد. وی گفت : موتور های الکتریکی با راندمان بالا جایگزین توربین های گازی کم قدرت و موتورهای الکتریکی قدیمی که از راندمان پایینی برخوردار هستند ، خواهد شد و یکی از مهم ترین مزیت های

انتصاب اعضای دو کمیته در شرکت برق منطقه ای خوزستان

اهواز - خبرنگار فرصت امروز - توسط مدیرعامل شرکت برق منطقه ای خوزستان اعضای کمیته توسعه دولت الکترونیک و هوشمند سازی و کمیته مدیریت عملکرد این شرکت منصوب شدند. محمود جانفریان مدیر عامل این شرکت طی حکمی مهرداد شروش، کیوان خورشند، مهدی زیبایی فر، مهرداد بلادی موسوی(دبیر کمیته)، علی اصغر خدامراد منگری، اشکان نظام پور و خانم ها ناهید غلامحسین و آریتا موسوی گورابی را به عضویت کمیته توسعه دولت الکترونیک و هوشمند سازی منصوب کرد. همچنین در حکم دیگری ، مهرداد شروش، کیوان خورشند(رئیس کمیته)، مهدی زیبایی فر، مهرداد بلادی موسوی، وحید معرف، عبدالوهاب بدیع الزمان، رستم شمس، منصور کرمی، بهروز ارجمندی، منصور پور عابدی، علی اصغر خدامراد منگری و خانم ناهید غلامحسین را به عضویت کمیته مدیریت عملکرد در شرکت برق منطقه ای خوزستان منصوب شدند .

بوشهر - خبرنگار فرصت امروز - در سال جاری ۵۹ زمین چمن مصنوعی در روستاهای استان بوشهر احداث می شود. به گزارش روابط عمومی بنیاد مسکن استان بوشهر سرپرست بنیاد مسکن استان بوشهر با اعلام این مطلب افزود: دولت تدبیر و امید توجه خاصی به روستاها دارد و تاکنون گام های خوبی در راستای عمران و آبادی روستاها برداشته شده است. حمید حیدری اظهارداشت: استاندار بوشهر نیز در

راستای نگاه دولت همواره در جلسات مختلف تأکیدات زیادی به عمران و آبادی روستاها دارد و در سال گذشته اعتبارات زیادی به روستاها اختصاص داده که نسبت به گذشته رشد خوبی نشان می دهد. وی افزود: یکی از کارهایی که با عنایت استاندار بوشهر در دستور کار قرار گرفت. احداث زمین چمن مصنوعی در

احداث ۵۹ زمین چمن مصنوعی در روستاهای استان بوشهر

روستاها بوده که باعث شور و حال ناشدنی در بین جوانان روستاها بوجود آورد. حیدری بیان کرد: در سال گذشته احداث ۵۹ زمین چمن مصنوعی در روستاهای بالای هزار نفر جمعیت آغاز شد که تاکنون ۵۳ زمین چمن به اتمام رسیده است و مابقی نیز به زودی به بهره برداری می رسد.



باید دورنمای توسعه را در ایجاد شهرک های صنعتی ترسیم کنیم

رشت - خبرنگار فرصت امروز - مدیر عامل شرکت شهرک های صنعتی استان گیلان گفت: بمنظور برون رفت از بحران های زیست محیطی و نیز ضرورت حفظ بافت طبیعی استان گیلان باید دورنمای توسعه را در ایجاد شهرک های صنعتی ترسیم کنیم. مهندس طهمورث لاهوتی اشکوری از ضرورت فراهم آوردن بستری فیزیکی توسعه شهرک های صنعتی در ده سال آینده سخن گفت و افزود: باید سیاستی را دنبال کنیم تا اقلیم خاص و شکننده استان در شتاب توسعه کمترین آسیب را به خود ببیند. وی گفت: تجربه نشان داده که تجمیع واحد های تولیدی و صنعتی ضمن اینکه شاکله های اساسی را در فرایند توسعه تسهیل خواهد کرد ،اشکالات موجود زیست محیطی را هم به حداقل می رساند. این مقام مسئول از فراهم آوردن سه موقعیت مکانی جدید برای ایجاد شهرک های صنعتی در نیمه دوم سال جاری خبر داد و یاد آورد: برای اینکه بتوانیم توسعه صنعتی را به شکل مطلوبی در استان دنبال کنیم ، دستگاه های اجرایی باید خدمات مورد نیاز را در اولین فرصت برای سرمایه گذاران مهیا کنند. وی تکمیل خدمات زیر بنایی در شهرک های صنعتی را از الزامات جذب سرمایه گذار و توسعه روزآمد برشمرد و گفت: در تلاش هستیم تا پایان سال جاری از مجموع ۵ تصفیه خانه فاضلاب در حال تاسیس ۲ تصفیه خانه را به بهره برداری برسانیم .

آمادگی قزاق ها برای ترانزیت سالانه ۱۵ میلیون تن کالا

بندرعباس - خبرنگار فرصت امروز - معاون وزیر راه و رئیس شرکت راه آهن جمهوری قزاقستان با همراهی جمعی از مسئولان صنعت ریلی کشوری و استانی، از زیرساخت های شبکه راه آهن بزرگترین بندر تجاری ایران در استان هرمزگان بازدید و از مشاهده امکانات این بندر ابراز شگفتی کرد. «مسکر مامین» در بازدید از محوطه ها و زیرساخت های ریلی بندر شهید رجایی گفت: طی سال جاری برنامه داریم تا ۱۵ میلیون تن کالای کشورهای چین و روسیه به قزاقستان از طریق این بندر ترانزیت شود. رئیس شرکت راه آهن جمهوری قزاقستان با اشاره به اینکه با شرکت های خصوصی برای توسعه فعالیت در بندر شهید رجایی در حال مذاکره هستیم، افزود: با افتتاح خط جدید ریلی بین کشورهای قزاقستان، ترکمنستان و ایران، بندر شهید رجایی جایگاهی خوب برای ترانزیت کالاهای این کشور می باشد. وی بندر شهید رجایی را حلقه اتصال شرق به غرب برای کشورهای آسیای میانه دانست. «محمدعلی اصل سعیدی پور» معاون عملیات بندری و منطقه ویژه اداره کل بنادر و دریانوردی هرمزگان نیز در حاشیه این بازدید، گفت: تجهیزات استاندارد تخلیه و بارگیری، محوطه های اختصاصی، ۵۰ کیلومتر خط ریلی و جاده های مواصلاتی از جمله مزایا و ظرفیت ها مهم بزرگترین بندر تجاری کشور است. به گفته وی، هیأت قزاقستانی از وجود این همه امکانات و زیرساخت های ریلی در این بندر ابراز شگفتی کرد.

مدیر شهرسازی الکترونیک و برون سپاری شهرداری اصفهان:

راه اندازی سامانه ارائه خدمات شهر سازی بصورت اینترنتی به شهروندان از نیمه دوم ماه جاری

به مالکین بصورت اینترنتی و بدون نیاز به مراجعه حضوری آنها به شهرداری محقق می گردد. وی ثبت انواع درخواست های شهرسازی (پروانه ساختمان ، گواهی عدم خلاف (سفتکاری ، پایتاکر ، اخذ پاسخ بانک ، دفترخانه و ...) ، پیگیری روند اجرایی درخواست در شهرداری و همچنین رویت کلیه اوراق پرونده ملک مربوطه توسط مالکین را از جمله قابلیت های این سیستم بر شمرد و افزود: مالک صرفا یک مرتبه به شهرداری اصفهان جهت

ساختمان ، گواهی عدم خلاف (سفتکاری) ، پایتاکر ، اخذ پاسخ بانک ، دفترخانه و غیره و پیگیری روند مربوطه به صورت حضوری به شهرداری منطقه ذیربط می باشد و علیرغم تکمیل آرشیبو الکترونیک در سیستم مکانیزه شهرسازی جاری شهرداری و حذف فیزیکی پرونده ها، دسترسی مالکین به پرونده ملکشان بصورت دستی و الزاما با مراجعه حضوری به شهرداری منطقه است که با راه اندازی سامانه مذکور ، امکان ارائه خدمات شهرسازی

اصفهان - خبرنگار فرصت امروز - مدیر شهرسازی الکترونیک و برون سپاری شهرداری اصفهان اعلام کرد: سامانه ثبت درخواست اینترنتی شهروندان از نیمه دوم خردادماه سال جاری در شهرداری منطقه شش اصفهان بصورت آزمایشی راه اندازی و از ابتدای تیرماه ، به سایر مناطق شهرداری اصفهان تسری می یابد. وحید مهدویان با بیان این مطلب گفت: در حال حاضر تمام مراجعات مردم به واحد شهرسازی مناطق برای اخذ پروانه

احراز هویت و اخذ کد امنیتی ورود به سامانه مراجعه و من بعد کلیه مراجعات وی به شهرداری اصفهان بصورت اینترنتی و غیر حضوری امکان پذیری می باشد. مهدویان تصریح کرد: یکپارچگی اطلاعات در شهرداری ، پس از تسری سامانه مذکور به کل مناطق شهرداری اصفهان ، چنانچه شهروندی دارای چندین ملک در مناطق مختلف شهرداری نیز باشد ، صرفا با یکبار مراجعه به شهرداری و انجام مراحل احراز هویت و اخذ کد امنیتی ، می تواند به پرونده الکترونیک کلیه املاکش در تمام مناطق شهرداری اصفهان دسترسی و همچنین از قابلیت های سامانه بهره مند شود .

مراحل پایانی احداث تونل قلاجه

تونل قلاجه در استان ایلام در مراحل پایانی احداث است

ایلام - خبرنگار فرصت امروز - در بازدید استاندار ایلام و مدیران استانی از تونل قلاجه ضمن اشاره به مراحل پایانی احداث این پروژه سایر مراحل تکمیل آن مورد بررسی قرار گرفت. مهندس مروراید از این بازدید گفت: در تلاش هستیم تا اعتبارات لازم برای تکمیل این پروژه تخصیص پیدا کند و شاهد بهره برداری از این پروژه مهم در سال جاری باشیم. مدیر کل راه و شهرسازی استان در این بازدید گفت: طول این تونل ۲/۵ کیلومتر می باشد با ۳۰۰ متر راه دسترسی که حفاری و کف برداری آن انجام شده و عملیات کف سازی ، روسازی و لاینینگ آن در حال انجام است مهندس میرجعفریان افزود: تا کنون برای احداث این تونل ۱۸۰ میلیارد ریال اعتبار هزینه شده است و برای تکمیل آن (لاینینگ، کف سازی، روسازی، روشنایی و تهویه) نیازمند ۲۵۰ میلیارد ریال اعتبار است. میرجعفریان بهره برداری از تونل قلاجه را با توجه به اینکه ۱۲ کیلومتر گردنه برگیر را حذف خواهد کرد بسیار مهم دانست.

صادقی، مدیر منطقه ۲ شهرداری قزوین:

رودخانه نواب قزوین با اعتبار ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال دیوار کشی می شود

قزوین - خبرنگار فرصت امروز - فرامرز صادقی، مدیر منطقه ۲ شهرداری قزوین گفت: با اعتبار ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال ۲۲۵ متر مربع از رودخانه نواب قزوین دیوار کشی می شود. فرامرز صادقی، مدیر منطقه ۲ شهرداری قزوین گفت: عملیات اجرایی پروژه دیوار کشی رودخانه نواب واقع در منطقه ۲ شهرداری از سه ماهه دوم سال جاری با اعتبار ۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال و به مساحت ۲۲۵ متر مربع شروع می شود و تا پایان سال ۹۴ به پایان می رسد. صادقی هدف از اجرای پروژه را ساماندهی رودخانه نواب، هدایت آب های سطحی در فصل بارندگی به صورت مطلوب، رعایت بهداشت عمومی در کنار گذر رودخانه و بالا بردن بهداشت عمومی ساکنان اطراف رودخانه اعلام کرد.



عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب روستایی گلستان محمد محبوبی با اعلام این خبر افزود در راستای تامین بهبود و ارتقای کیفیت آب شرب، این مدیریت اقدام

گرگان - خبرنگار فرصت امروز - مدیر امور آبفای شهرستان گرگان از حفار یک حلقه چاه آب شرب در روستای نومل این شهرستان خبر داد. به گزارش روابط

حفر یک حلقه چاه آب شرب در روستای نومل شهرستان گرگان

خودرو **سایا** **دیجیتال** **تجهیزات کامپیوتر** **چاپ فلکس و بنر** **تابلو تبلیغاتی** **بازرگانی** **خانه**

| | |
|---|--|
| بنز عظیم خودرو پدیده برتر پارسه آر تین خودرو آریا هفتکش تیز خودروایرانیان نماینده ۱۰۲۲ ساره خودرو ۸۸۱۷۰۴۰۲ | بزرگانی عظیم خودرو مهر کار اتوسهیل مفتاح رهنورد گالری امیر عباس ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۴۲۶۹۲ ۸۸۲۷۳۷۶۵ ۸۸۸۷۰۶۶۵ ۳۲۸۹۵۹۹۰ |
| دیجیتال لب تاپ و تعمیرات و لوازم جانبی گروه تجاری اطلس خدمات نوت بوک، پرینتر کاسین سیستم تهران های لب رامسا ۸۸۹۰۹۱۰۰ ۸۸۹۴۶۵۱۲ ۳۳۳۱۳۲۰۲ ۶۶۴۵۳۵۵۹ | موتور کمک رایانه سیهر رایانه تخت جمشید سوفار رای بین ۶۶۱۲۲۸۹۹ ۸۸۸۰۵۲۸۸ ۶۶۷۲۹۰۵۳ ۳۲۸۸۷۶۹۱ ۸۸۱۰۶۹۴۸ |

| | |
|---|---|
| کیا عظیم خودرو اتوسهیل اتومبیل سروش دهکده نینز اتوگالری امیر ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۸۸۲۷۳۷۶۵ ۳۲۲۰۴۸۱۱ ۸۸۴۷۰۲۳۵ ۸۸۴۳۷۴۸۲ | تابلو تبلیغاتی پارسا فراق الکترونیک تهران تابلوساز تابلو نئون آفتاب یالیز افزار تبلو سازی کاوه پارسا پاراد ۴۴۲۱۶۶۹ ۶۶۰۲۵۶۳۰ ۷۷۷۹۶۴۰۱ ۳۳۸۷۳۸۸۰ ۳۳۶۸۴۱۳۹ ۸۹۵۶۷ ۴۴۰۳۱۰۷۹ ۴۴۲۱۶۶۹ ۶۶۴۳۱۸۲۹ |
| مهر و پلاک ایمان گرافیک مکت تهران استامپ ایران مهر ایرانیان تبلیغ ۷۷۶۵۳۶۶۳ ۷۷۷۸۱۶۱۳ ۷۷۶۳۰۰۵۳ ۶۶۴۷۵۵۷۱ ۸۸۱۷۴۱۵۶ | موتور سینا صعود یکتا اچ بی سنتر سون دوستان رایانه آریا پاسارگاد ۸۸۹۲۱۹۱ ۸۸۸۶۲۱۸۹ ۳۲۰۴۴۹۹ ۸۸۷۲۳۶۱۶ ۸۸۹۲۵۰۱۳ |

| | |
|--|--|
| بی ام و عظیم خودرو گالری نیفیس اتوبینز دهکده نینز اتوگالری باس ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۸۸۶۶۰۵۲۳ ۸۸۷۵۴۴۳۰ ۸۸۴۷۰۲۳۵ ۳۲۱۱۶۹۸۳ | ماشین های اداری هدف گستر ۷۷۶۱۶۸۶۸ |
| فضای سبز سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹ | پرینت و فتوکپی صبا توانا حجم سبز الوند کیمیا ۷۷۲۸۵۱۶۱ ۶۶۲۳۳۷۳۶ ۶۶۵۷۵۰۷۰ ۸۸۷۱۸۳۷۰ ۸۸۰۶۳۲۷۷ |

| | |
|---|--|
| ایران خودرو عظیم خودرو آریا خودرو یاس خودرو مطمئن شرکت هخامنش پیروز سروش خودرو ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۷۳۰۵۹ ۶۶۱۳۴۶۶۰ ۸۸۶۱۸۰۱۷ ۳۲۹۲۴۶۲۹ | دوربین مدار بسته پارس گارد انفور ماتیک ایران زمین ۷۷۱۳۶۰۶۹ ۸۸۷۶۴۲۸۲ |
| موزا عظیم خودرو ساره خودرو نماینده ۱۴۳۱ آلفا موتور ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۸۸۱۷۰۴۰۲ ۸۸۷۶۹۸۹۵ ۷۷۱۹۱۲۱۲ ۷۷۶۴۴۸۱۶ ۷۷۵۵۸۱۵۵ | چاکای و برش لیزری سوان پرتو نگاران جهان انعکاس نوبین تندیس تندیس کران ایرانیان رسا شرکت بولاریز اهورا پاسپارتو ۸۸۱۰۳۲۱۴ ۸۸۸۶۹۱۵ ۸۸۵۴۴۴۵۴ ۷۷۶۲۴۲۳۸ ۳۳۴۲۱۰۷۰۶ ۶۶۴۱۶۸۵۵ ۷۷۵۹۴۰۱ ۶۶۱۲۵۹۳۴ ۴۴۲۸۳۷۰ ۳۳۵۸۷۵۲ |

| | |
|---|---|
| پورشه عظیم خودرو مهر کار ساره خودرو اتوسهیل مفتاح رهنورد اتوگالری آرمانی اتوگالری جنیدی گالری امیر عباس گالری محمد اتوپاگلر پل رومی ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۴۲۶۹۲ ۸۸۱۷۰۴۰۲ ۸۸۲۷۳۷۶۵ ۸۸۷۰۷۹۵ ۸۸۴۰۹۸۹۷ ۳۲۸۳۷۰۲ ۸۸۷۵۴۱۴۵ ۳۲۸۹۵۹۹۰ ۸۸۱۴۶۶۱۸ ۳۲۶۹۲۹۷۷ | تبلیغات چاپ آلایا دلگه هنر منیر میشل آدین چرم آزاده کاربر هنر معاصر خانه عمران پادکنک فانتزی دینار تاش رنگ سبب نقره ای میزتک ماتریس ونک میزتک دیدگاه سیما ۳۲۵۳۲۲۸۲ ۸۸۵۸۵۰۴۱ ۴۴۶۳۳۴۱-۲ ۸۸۳۳۰۹۳۴ ۶۶۳۳۳۴۵۳ ۶۶۸۰۵۴۴۵ ۸۸۸۰۳۹۲۴ ۸۸۹۱۱۶۹۰ ۸۳۴۶۰ ۸۸۸۴۴۶۰۳ ۶۶۹۵۴۸۸۹ ۶۶۴۰۷۶۲۶ ۸۸۳۲۵۱۰ ۶۶۹۴۲۵۹۱ ۸۸۶۷۷۶۸۷ ۶۶۹۴۲۵۹۱ ۸۸۳۲۵۱۰ |
| فقط ۵ هزار تومان سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹ | حسابداری - حسابرسی حسابرسی آریان فراز موسسه هوشیارمیز امین آزمون ایران شهسود موسسه حسابرسی دل آرام همیار حساب ۴۴۶۱۷۷۸۹ ۸۸۲۰۹۸۱۷-۸ ۳۲۳۷۶۵۷ ۸۸۷۵۸۷۶۵ ۸۸۹۰۱۴۶۶ ۶۶۵۵۲۹۰-۱ ۸۸۱۰۹۴۱۸ ۸۸۸۲۹۶۱ ۸۸۷۳۳۷۰-۸ ۸۸۰۰۴۹۴۱ ۸۸۸۷۵۱۸۶ ۸۸۶۴۷۸۴۴ ۸۸۴۸۷۷۱۴ ۷۷۲۱۰۲۲۸ ۸۸۳۶۱۵۱۱ ۴۴۲۴۴۲۲ ۳۲۱۳۷۰۷ ۷۷۵۰۷۵۴۸ ۸۸۸۷۵۱۸۶ ۸۸۸۷۵۱۸۶ ۸۸۹۳۳۴۵۰ ۸۸۸۰۴۹۴۱ ۸۸۸۰۶۸۷۶ ۸۸۵۴۹۸۸۳ ۸۸۷۷۹۸۷ ۳۲۹۱۲۹۱۷ ۴۴۲۱۱۱۴۹ ۸۸۸۲۹۶۱ ۸۸۱۰۷۲۶۵ ۸۸۸۹۰۱۲۰ ۸۸۷۸۵۷۶۵ ۴۴۲۶۸۱۲ ۸۸۴۲۷۳۲۵ ۸۸۱۷۴۰۰۵ ۸۸۰۲۸۷۱۷ |

| | |
|--|--|
| رنو عظیم خودرو پیروز سروش خودرو نماینده نقفی ساره خودرو ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۳۲۹۲۴۶۲۹ ۸۸۲۳۶۸۳۸ ۸۸۲۸۴۷۴ ۴۲۶۹۲ | شبکه و خدمات بانی تک شبکه خلیج امداد رایانه شبکه ایرانیان آرمین D-LINK مترنوت مبترک موج سوم موج گویا پارس نت رایان ۳۲۸۸۴۰۹۱ ۶۶۷۳۴۱۵۲ ۰۹۱۹۷۴۵۲۸۵ ۸۸۹۴۳۱۰۰ ۸۸۷۳۳۱۵۳ ۸۸۴۶۳۱۷۲ ۳۲۹۴۴۵۷۹ ۸۸۹۲۹۶۰ ۸۸۱۰۶۶۱۶ ۶۶۶۷۰۰۰۷ |
| موتور چاپ فلکس و بنر | موتور تابلو تبلیغاتی |

| | |
|-----------------------------------|--|
| سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹ | مشاوره و بازرگانی صنعتی حامی صنعت لاجور شرکت مشاوران کاوش عزتینان پارسینان گروه مدیا مهندسين بيشرو شیمی تجارت کالا افق تجارت کویر امین پایتخت راه راه های آسان فرز پارسا ۸۸۹۲۳۰۴۰ ۸۸۴۳۸۵۴۵ ۸۸۹۸۲۸۸۲ ۸۸۰۵۱۸۳۵ ۸۸۳۴۴۳۱۸ ۸۸۵۶۲۵۹۶ ۸۸۰۴۵۰۲۵ ۶۶۵۷۱۵۳۷ ۸۸۹۲۹۶۵۹ ۵۵۸۹۹۱۴۴ ۷۷۶۱۶۶۵۹ |
| بازسازی | مشاوره و بازرگانی صنعتی |

| | |
|--|--|
| لکسوس عظیم خودرو ساره خودرو مفتاح رهنورد گالری امیر عباس مهر کار ۶۶۴۲۵۶۵۶ ۸۸۱۷۰۴۰۲ ۸۸۸۷۰۶۶۵ ۸۸۸۱۴۵۰ ۴۲۶۹۲ | چاپ نایلون و نایلکس نایلون عدل مینیا تور پلاست چاپ یکتا چاپ سرچشمه زرین نایلون پارسینان فرخ - کسیر سلامت عرشیا نورلند نقیس ۳۳۹۶۶۷۱ ۳۳۳۷۳۱۴ ۳۳۱۲۸۲۱۲ ۳۳۹۰۰۲۰ ۶۶۳۸۶۶۷۰ ۸۰۸۰۸۰۹۰ ۶۶۴۰۶۴۷ ۳۳۳۳۳۷۱۲ ۸۸۷۰۱۶۶۸ |
| خودرو | چاپ فلکس و بنر |

هم‌اکنون
روی کیوسک‌های
منتخب تهران

اوقات خوش

اولین هفته‌نامه کاربردی تفریح و سرگرمی در کشور



کجا چطور بریم؟

صفحات اختصاصی سفر و گردشگری

کجا چی بخوریم؟

صفحات اختصاصی معرفی رستوران‌های برتر تهران

کجا چی بینیم؟

صفحات اختصاصی معرفی فیلم‌های سینما و شبکه فیلم‌های خانگی، کنسرت‌های موسیقی و ...

ما برای آخر هفته‌های شما برنامه داریم!

تحریریه: ۸۸۵۵۴۹۷۳ سازمان آگهی‌ها: ۸۸۵۵۳۶۳۹

SMS: ۵۰۰۰۱۲۴۳ Viber: ۰۹۳۳۰۲۴۸۳۵۱ ۰۹۱۲۱۶۱۵۸۵۳

پست الکترونیک: namaa2003@gmail.com oghat_khosh oghat_khosh