

کتابهای کتاب
 سفارش تلفنی: ۸۸۵۵۲۶۳۹
 ارسال یک روزه



هر کجا که هستید، همان جا نقطه آغاز است. تلاش بیشتر امروز، سازنده فردای متفاوت شماست



آب و هوا

تهران ۲۷▲۳۹	اهواز ۳۲▲۴۸
ساری ۲۶▲۳۹	مشهد ۲۵▲۳۹
شیراز ۲۲▲۳۹	کرمانشاه ۲۱▲۳۹
زاهدان ۲۳▲۴۰	رشت ۲۲▲۲۹

بیسترو
 گزارشی از رستوران بیسترو
بیسترو ایتالیای کوچک

گزیده‌ای از قیمت‌های خودرو در بازار

۲۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۰ BMW
۲۹۵,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۰ BMW فول
۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۲۸ BMW
۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۲۰ BMW

برای مشاهده فهرست کامل قیمت‌های روز خودروهای داخلی و خارجی و همچنین قیمت انواع کالاهای دیجیتال / طلا و سکه همچنین برنامه‌های پروازهای داخلی و خارجی و حرکت قطارها به سایت Forsatnet.ir مراجعه کنید



Forsatnet.ir

هواپیمایی قشم Qeshm Air

استانبول

۳ شب و ۴ روز
 ۴ شب و ۵ روز
 ۷ شب و ۸ روز

هواپیمایی قشم Qeshm Air

آتایا

۶ شب و ۷ روز

هواپیمایی قشم Qeshm Air

پاتایا پوکت بانکوک

بانکوک ۳ شب + پوکت ۳ شب
 بانکوک ۴ شب + پاتایا ۳ شب
 پاتایا ۴ شب + پوکت ۳ شب

رزرو آنلاین همکاران آژانسی

www.ist24.ir

۸۸ ۵۳ ۱۴ ۳۰



مسیرهای دوچرخه‌سواری سمنان



شاهرود به پیر مردان

«روستای طرود» در ۱۳۰ کیلومتری جنوب شاهرود قرار دارد. جنوب شهرستان شاهرود پس از طی ۱۰۰ کیلومتر به دشت کویر می‌پیوندد. تمامی جنوب شاهرود مملو از رمل‌های ماسه‌ای است که هر چه به سمت جنوب پیش می‌رویم بر میزان آن‌ها افزوده می‌شود. شغل مردمان این دیار شترداری است. در سرتاسر کویر تاغ‌هایی است که بر روی رمل‌ها کاشته شده‌اند تا در زمان طوفان از حرکت شدید ماسه‌ها جلوگیری کنند. برای دوچرخه‌سواری در این منطقه کویری و زیبا ترکیبی از مسیر شاهرود به طرود و جاده خاکی از طرود به پیرمردان در نظر گرفته شده است که زیبایی خاص خود را دارد. برای شروع از شاهرود به سمت جنوب و جاده اصفهان حرکت خود را آغاز نمایید. پس از طی حدود ۲/۵ کیلومتر به نخستین روستای مسیر می‌رسید. این روستا «تل» نام دارد. بهتر است آب مورد نیاز خود را در این نقطه تامین نمایید. مسیر با پیچ و خم و سرازیری همراه است. این مسیر را به سرعت رکاب بزنید. اندک‌اندک رمل‌های ماسه‌ای خود را می‌نمایاند و شترهای سرگردان در این بیابان‌ها را می‌توان دید. زیبایی منطقه و اندک بافت کوهستانی در منطقه بر تنوع آن می‌افزاید. با طی حدود ۷۷ کیلومتر یک راه خاکی در غرب جاده اصلی وجود دارد که تابلوی چاه جام در ابتدای آن دیده می‌شود. این جاده به طول ۳ کیلومتر ادامه می‌یابد تا به چاه جام برسد.

می‌توان از این روستا نیز دیدن نمود. حاشیه شرقی کویر حاج علی قلی به این منطقه می‌رسد. مسیر اصلی جاده شاهرود-طرود را ادامه داده و سپس اندکی جاده اوج می‌گیرد. مسیر پس از حدود ۷ کیلومتر پیچ خورده و به سمت غرب می‌رود و بعد از حدود ۵ کیلومتر دوباره به سمت جنوب ادامه می‌یابد. مسیر پس از ۱۰ کیلومتر اندکی شیب گرفته و از درون بافت خشن یک کوه می‌گذرد تا بعد از طی حدود ۲۲ کیلومتر و

۱۲۰ کیلومتر از شاهرود به روستای طرود می‌رسد. طرود روستای زیبایی است. می‌توان در این نقطه استراحت کرد. پس از استراحتی کامل مسیر را به سمت اصفهان ادامه داده و ۱۵ کیلومتر راه را ادامه دهید. جاده‌ای خاکی در شمال جاده اصلی خارج شده و در ابتدای آن تابلوی امامزاده نورالله (پیرمردان) نصب شده است. مسیر را ادامه می‌دهیم در حالی که اندکی شیب مسیر در برخی نقاط تند می‌شود. پس از حدود ۵ کیلومتر به یک ناحیه سرسبز و استخر آبی می‌رسید. مسیر را به سمت شمال ادامه داده و از دامنه یک کوه گذشته تا با گذشت ۳ کیلومتر به امامزاده نورالله می‌رسید.

اینجا پایان مسیر است. چشمه آبی به همراه تعدادی درخت که در این منطقه کاشته شده‌اند. پیمایش این مسیر دو روز به طول می‌انجامد و طول آن حدود ۱۵۵ کیلومتر است.

شاهرود به امیریه و بسطام

شاهرود در حاشیه جنوبی کوه‌های البرز شرقی واقع شده و مرکز شهرستان شاهرود است. منطقه

امیریه در ۱۴ کیلومتری شمال شاهرود قرار گرفته و در مسیر شاهرود به مجن و شاهکوه قرار دارد.

بسطام به عنوان آخرین شهر این مسیر در ۵ کیلومتری شرق شاهرود واقع شده و مدفن سلطان العارفين، بازیب بسطامی است. برای اجرای این برنامه در غرب شاهرود و در حاشیه غربی ترمینال شاهرود جاده‌ای خاکی وجود دارد که به سمت شمال می‌رود.

این مسیر ابتدا به سمت شمال و پس از ۵۰ متر به سمت شمال غرب امتداد می‌یابد. این جاده را حدود یک کیلومتر ادامه داده تا به جاده خاکی دیگری می‌رسید. شیب ابتدایی مسیر متوسط است. سپس مسیر را به سمت شرق ادامه داده تا از شمال شاهرود بگذرید. یک جاده آسفالت در شمال شاهرود آن را قطع کرده و مسیر را به سمت شرق ادامه دهید. تا به اینجا حدود ۲ کیلومتر را در این جاده خاکی پیموده‌اید. مسیر پس از یک کیلومتر دارای شیب تندی می‌شود که با فراز و نشیب در طول جاده همراه است و این قسمت حدود ۵۰۰ متر طول دارد.

مسیر از شمال شاهرود گذشته و پس از حدود ۲ کیلومتر به قنات‌های شاهرود می‌رسد و از آن می‌گذرد و در طول مسیر از دو قنات دیگر نیز عبور

می‌کند. اندکی سراسیمگی را تجربه کرده از کف یک دره گذشته و دوباره مسیر با شیب متوسط به سمت بالا و شرق امتداد می‌یابد.

با طی حدود ۲ کیلومتر به قنات‌های بی‌شماری می‌رسید که در شمال شرقی شاهرود حفر شده‌اند. از منطقه قنات‌ها گذشته و در حاشیه مسیر یکی از قنات‌ها حرکت کنید تا پس از ۲ کیلومتر به جاده اصلی مجن و جنوب امیریه برسید. در روبروی شما جاده‌ای خاکی وجود دارد. مسیر جاده خاکی را ادامه داده تا به یک بنا رسیده و از حاشیه آن به سمت شمال شرق حرکت نمایید. بعد از حدود ۲۰۰ متر به سمت جنوب آمده و پس از حدود یک کیلومتر به سمت شرق، مسیر را از حاشیه زمین‌های مزروعی پی بگیرید. مسیر از شرق به جنوب شرق تغییر می‌کند و از میان باغات و مزارع بسطام می‌گذرد. با طی حدود ۲ کیلومتر به بسطام می‌رسید.

طول تقریبی مسیر ۱۵/۵ کیلومتر است که قابل اجرا در یک روز می‌باشد.

همچنین می‌توان از مسیر جاده آسفالت مجن به امیریه رفت و از طریق جاده آسفالت امیریه به بسطام، مسیر را تا بسطام پیمود.

تورهای ترکیبی تابستان ۹۴

سنگاپور بالی **پوکت سامویی**

پوکت سنگاپور **مالدیو سریلانکا**

مسکو سن پترزبورگ

بهار پرستوها ۸۸ ۷۹ ۷۹ ۷۹



روزنامه فرصت امروز در حال حاضر

۱۲۰۰۰ مشترک شرکتی

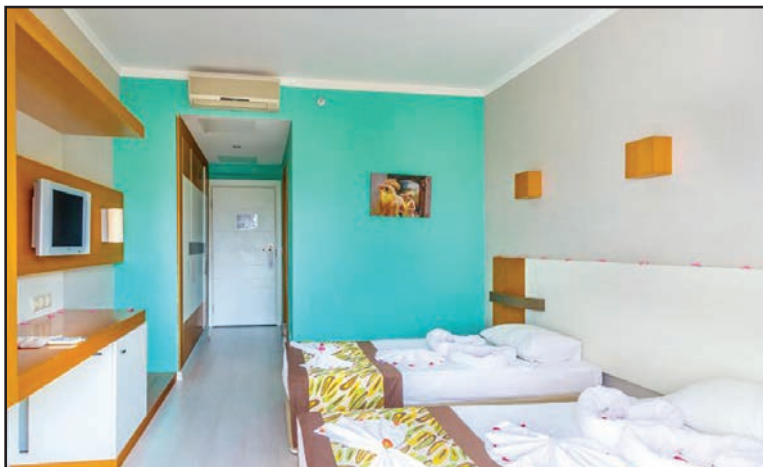
دارد و آگهی‌های شما در ضمیمه نما توسط صاحبان مشاغل مختلف و مدیران عامل شرکت‌ها دیده می‌شود.

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

دفتر ویژه گردشگری: ۸۸۵۵۳۶۳۹



آرماس ریزورت



موقعیت محلی: این هتل در منطقه کمر واقع شده و تا فرودگاه آنتالیا ۵۵ کیلومتر فاصله دارد. فاصله این هتل تا ساحل اختصاصی ۳۰۰ متر است.

امکانات تفریحی: سرویس نگهداری کودکان - اتاق بازی‌های کامپیوتری - کارمندان مخصوص بازی و سرگرمی - استخر - ماساژ - سونا - حمام ترکی و بخار - شیرجه - حمام ترکی - استخر سرباز (فصلی) - استخر سرپوشیده (فصلی) - امکانات ورزش‌های آبی در سایت هتل

اتاق‌های ویژه: اتاق و امکانات برای معلولین

امکانات ورزشی: - تنیس - مرکز بدنسازی - بیلارد - پینگ پنگ - بازی دارت - کرایه دوچرخه - مینی گلف - دوچرخه (رایگان) - وان آب داغ

خدمات: - خانه داری - لباسشویی - خشکشویی - آرایشگاه - صرافی - خدمات کفش و واکس - کرایه ماشین - فکس و مسافین می توانند از تورهای ۶ شب و ۷ روز هتل استفاده نمایند. آژانس هواپیمایی گردشگران ارائه دهنده تورهای ۶ شب و ۷ روز آنتالیا با ۲ روز ایرانی قشم ایر و ایران ایر تور می باشد. ساعت پروازی قشم ایر ۲۲ به ۰۴:۴۵ بامداد و ساعت پروازی ایران ایر تور ۲۳:۳۰ به ۲:۱۵ بامداد می باشد.

کلیه پروازها به مقصد فرودگاه اسپارتا می باشد و مسافین بعد از ورود به فرودگاه تا هتل به صورت زمینی و رایگان به مدت ۳ ساعت ترانسفر شده و وارد هتل می شوند.

خدمات کلیه تورها

۶ شب و ۷ روز اقامت در هتل + بلیت رفت و برگشت با پرواز قشم ایر یا ایران ایر تور + راهنمای فارسی زبان عزیزان برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۵۳۱۴۳۰ تماس حاصل فرموده و یا به وب سایت زیر مراجعه فرمائید.

www.ist24.ir

آژانس گردشگران سرزمین رویاهای طلایی



۱۱ ترفند برای افزایش کارایی و عملکرد باتری لپ‌تاپ

۸. از حافظه‌های SSD استفاده کنید

حافظه‌های SSD میزان مصرف باتری لپ‌تاپ را کاهش می‌دهد. اگر کامپیوتر شما از دیسک سخت استفاده می‌کند، می‌توانید آن را به حافظه‌های SSD تغییر دهید. با جایگزین کردن این حافظه، علاوه بر افزایش مدت زمان شارژ دهی باتری لپ‌تاپ، می‌توانید از سرعت بالای این حافظه در خواندن و نوشتن اطلاعات هم بهره‌مند شوید.

۹. هارد دیسک خود را Defragment کنید

اگر استفاده از حافظه‌های SSD برایتان مقدور نیست، می‌توانید از روش Defragment کردن یا مرتب کردن فایل‌های موجود روی حافظه هارد دیسک برای کاهش مصرف باتری استفاده کنید. این روش به‌طور چشمگیری می‌تواند مصرف انرژی را در لپ‌تاپ پایین بیاورد. با مرتب کردن فایل‌ها در هارد دیسک مدت زمانی که هارد دیسک شما طی خواهد کرد تا بین سکتورها جابه‌جا شود و اطلاعات را بخواند کمتر خواهد شد و به همین دلیل با کمتر شدن این فاصله، میزان انرژی مورد نیاز برای جابه‌جایی بین محل‌های مختلف روی هارد دیسک هم کمتر خواهد شد و مصرف انرژی هم پایین‌تر خواهد آمد. البته نرم‌افزارهای مشابه دیگری هم به همین منظور وجود دارد که نرم‌افزار Auslogics Disc Defrag جزو آن‌هاست.

۱۰. درایورها و نرم‌افزارهای خود را به‌روز نگه دارید

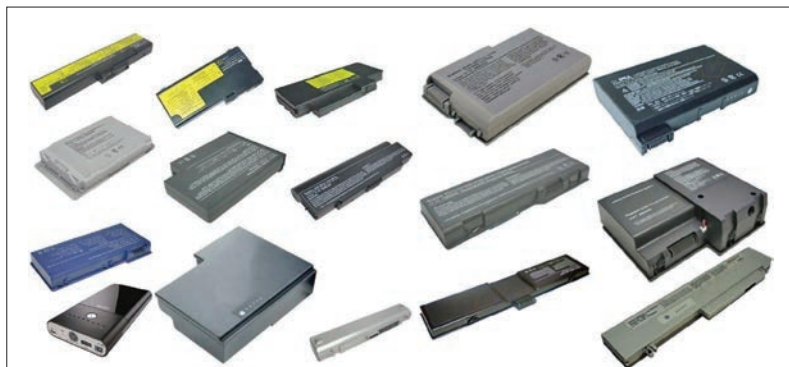
به‌صورت کلی نرم‌افزارها و درایورهای جدید بهینه‌تر هستند و کمتر از منابع سیستم استفاده می‌کنند. به همین دلیل همواره به شما پیشنهاد می‌کنیم از به‌روزترین نرم‌افزارها و درایورها استفاده کنید و از به‌روز بودن تمامی نرم‌افزارهای خود اطمینان حاصل کنید. برای این منظور می‌توانید در هر دو سیستم عامل ویندوز و مک به‌روز بودن نرم‌افزارها را چک کنید:

ویندوز: در سیستم عامل ویندوز به قسمت Windows Update در Panel Control مراجعه کرده و گزینه Check For Updates را تیک بزنید. در این حالت می‌توانید لیستی از آخرین به‌روزرسانی‌های ویندوز و البته درایورهای سخت‌افزارهای مورد استفاده روی سیستم خود را مشاهده کنید که البته می‌توانید آنها را دانلود کرده و نصب کنید.

مک: در سیستم عامل مکینتاش و در قسمت Finder، محیط App Store را باز کنید. سپس در قسمت گوشه بالای سمت راست وارد تب Updates شوید. در این بخش می‌توانید لیستی از به‌روزرسانی‌های موجود را برای سیستم خود مشاهده کرده و در صورت لزوم آنها را نصب کنید.

۱۱. باتری لپ‌تاپ را خنک نگه دارید

قرار گرفتن باتری در دمای بالا عمر باتری لپ‌تاپ را پایین می‌آورد. بنابراین، همواره از این مورد اطمینان حاصل کنید که لپ‌تاپ و داخل آن تمیز است و کمترین گرد و غبار را دارد. همواره از تماس مستقیم خورشید با لپ‌تاپ خود جلوگیری و همیشه در محل‌هایی از آن استفاده یا نگهداری کنید که دمای محیط را داشته باشد.



برخی کامپیوترها قابلیت نصب باتری بزرگ‌تری را دارند. به‌عنوان مثال، لپ‌تاپ‌هایی که پیش از این ساخته شده‌اند معمولاً با ظرفیت شش سلولی عرضه شده‌اند که تا چهار ساعت استفاده مداوم از لپ‌تاپ را تضمین می‌کنند. در حال حاضر، این امکان وجود دارد که بتوان باتری‌های ۸ یا ۱۲ سلولی را برای کار خود با این لپ‌تاپ‌ها مورد استفاده قرار داد که در نتیجه می‌تواند مدت زمان بیشتری را برای کار با لپ‌تاپ‌ها فراهم آورد.

۶. باتری لپ‌تاپ را کالیبره کنید

اگر باتری لپ‌تاپ شما شارژ خود را سریعاً تخلیه می‌کند، احتمالاً مشکل از جای دیگری ناشی می‌شود؛ در این مواقع کالیبره کردن باتری شارژ‌های از دست رفته را باز می‌گرداند. عمل کالیبره‌سازی باتری لپ‌تاپ را هر یک سه ماه یک بار به‌صورت میانگین انجام دهید. برای کالیبره کردن باتری می‌توانید مراحل زیر را دنبال کنید:

باتری لپ‌تاپ را به‌طور کامل و ۱۰۰ درصد شارژ کنید. زمانی که باتری کاملاً شارژ شد، در این حالت تا دو ساعت شارژ را از لپ‌تاپ جدا نکنید. حال شارژ را از لپ‌تاپ جدا کرده و شروع به کار کردن با لپ‌تاپ خود کنید و اجازه دهید تا شارژ آن به‌صورت کامل تخلیه شود و لپ‌تاپ به‌صورت خودکار پس از اتمام شارژ خاموش شود. بعد از تمام شدن شارژ، به مدت یک تا دو ساعت لپ‌تاپ را به حال خود رها کرده و اجازه دهید به حالت پایدار برسد. حال دوباره لپ‌تاپ خود را در حالتی که خاموش است به شارژ متصل کرده و اجازه دهید تا به‌صورت کامل شارژ شود. زمانی که شارژ باتری به ۱۰۰ درصد رسید، در واقع باتری با موفقیت کالیبره شده است.

۷. نرم‌افزار مدیریت مصرف باتری را روی سیستم خود نصب کنید

برای مدیریت مصرف باتری، چندین نرم‌افزار پولی و رایگان خوب وجود دارد که می‌تواند به‌طور مکرر سلامت باتری را چک کند. برخی از این نرم‌افزارها مانند Battery Health و coconutBattery برای سیستم عامل مک، مدیریت بهتری را روی باتری لپ‌تاپ فراهم می‌کند. اگر از سیستم عامل ویندوز استفاده می‌کنید، نرم‌افزارهای BatteryCare یا BatteryMon توصیه می‌شود.

داشته باشید که باتری شما با وجود CD در داخل درایو، بسیار سریع‌تر تخلیه خواهد داشت. بنابراین اگر فضای کافی روی هارد دیسک لپ‌تاپ دارید، CDهایی را که معمولاً از آنها بیشتر استفاده می‌کنید، در سیستم خود کپی کنید. باتری لپ‌تاپ زمانی که کمتر از درایو نوری استفاده می‌کند، طول عمر بیشتری خواهد داشت.

۳. ابزارهای جانبی را خارج کنید

ابزارهایی که به پورت‌های کامپیوتر وصل هستند، باتری بیشتری را مصرف می‌کنند. ابزارهایی مانند وب‌کم، فلش درایوها و ابزارهای USB یا کارت‌های بی‌سیم جزو این موارد هستند. همچنین به شما پیشنهاد می‌کنیم اگر واقعاً نیازی به ماوس‌های خارجی ندارید از همان تاج‌پد خود لپ‌تاپ استفاده کنید. اتصالات بی‌سیم مانند بلوتوث و Wi-Fi مصرف باتری بیشتری دارند، بنابراین از خارج کردن اسپیکرها و هندزفری‌ها از لپ‌تاپ خود، اطمینان حاصل کنید.

۴. برنامه‌های اضافی فعال در پس‌زمینه را ببندید

به احتمال زیاد از مصرف برنامه‌های در حال اجرا در پس‌زمینه سیستم اطلاعی ندارید. بنابراین باید از برنامه‌های در حال اجرا در پس‌زمینه اطلاع داشته و مواردی را که واقعاً به آنها نیاز ندارید، ببندید. به‌طور کلی هر نرم‌افزاری که در پس‌زمینه در حال اجرا است، انرژی مصرف کرده و فشار زیادی را به باتری لپ‌تاپ وارد می‌کند.

مک: کاربران سیستم عامل مک می‌توانند با کلیک کردن روی آیکن باتری موجود در گوشه بالای سمت راست محیط کار خود، به لیستی از برنامه‌هایی که در حال اجرا هستند و از باتری استفاده می‌کنند، دسترسی داشته باشند. در این لیست می‌توانید با کلیک کردن روی هر برنامه متوجه شوید که این برنامه در بازه زمانی خاص چه میزان از باتری مک بوک استفاده کرده و در صورت لزوم آن را ببندید.

ویندوز: کاربران ویندوز هم می‌توانند با باز کردن Task Manager به تمامی برنامه‌های در حال اجرا در پس‌زمینه سیستم دسترسی داشته باشند. در این قسمت تمامی برنامه‌ها و سرویس‌های در حال اجرا قرار دارد و می‌توانید مواردی را که واقعاً به آن نیاز ندارید، ببندید.

۵. باتری بزرگ‌تری تهیه کنید

امروزه، لپ‌تاپ‌ها جزو محصولات پرکاربرد هستند و تقریباً تمامی اقشار جامعه به‌خصوص دانشجویان از آن استفاده می‌کنند. طول عمر باتری لپ‌تاپ‌ها و دوام آن‌ها، جزو مواردی است که خریداران همواره توجه بیشتری به آن نشان می‌دهند. در این مقاله با ۱۱ روشی که کارایی و عملکرد باتری لپ‌تاپ را افزایش می‌دهد، آشنا خواهید شد. زمانی را تصور کنید که در مسافرت کوتاه به سر می‌برید و لپ‌تاپ خود را به همراه دارید؛ اگر در این شرایط شارژ لپ‌تاپ را فراموش کرده باشید یا حتی به پریز برق دسترسی نداشته باشید، شارژ باتری لپ‌تاپ می‌تواند در مدت کوتاهی به پایان رسیده و دستگاه خاموش شود. امروزه لپ‌تاپ‌ها از پردازنده‌های بهبود یافته، گرافیک‌های با رزولوشن بالا و حافظه ذخیره‌سازی بیشتری برخوردار هستند. اما باتری جزو قطعاتی از لپ‌تاپ است که در صورت به پایان رسیدن شارژ آن، تمامی قابلیت‌های دستگاه به‌طور کلی غیرقابل استفاده خواهد شد. به همین دلیل، باید چندین ترفند و روش را جهت نجات یافتن از این شرایط بحرانی به کار ببرید.

۱. فعال کردن حالت ذخیره انرژی

تقریباً تمامی لپ‌تاپ از حالت ذخیره انرژی برخوردار هستند و فعال کردن آن می‌تواند به‌طور خودکار مدت زمان شارژدهی باتری لپ‌تاپ‌ها را افزایش دهد. این حالت تنها روی زمان sleep سیستم عامل و همچنین شدت نور پس‌زمینه نمایشگر تأثیرگذار است. این گزینه را می‌توانید در هر دو سیستم عامل ویندوز و مک فعال کنید.

ویندوز: در سیستم عامل ویندوز روی آیکن باتری موجود در کنار ساعت ویندوز در نوار وظیفه کلیک کنید، سپس از بین گزینه‌ها، حالت Power Saver را انتخاب کنید. روش دیگری هم وجود دارد؛ می‌توانید با رفتن به کنترل پنل و سپس بخش Power Options همین کار را انجام دهید. البته در این قسمت، تنظیمات بیشتری در دسترس قرار گرفته و می‌توانید میزان نور زمینه و همچنین زمان‌های به خواب رفتن یا Sleep و خاموش شدن سیستم را در صورت استفاده نشدن مشخص کنید. این نکته را هم در نظر داشته باشید که امکانات پیشرفته‌تری هم در ویندوز برای مدیریت مصرف باتری وجود دارد که توسط آنها می‌توانید به گزینه‌هایی مانند غیرفعال کردن پورت‌ها، تغییر کیفیت نمایشگر و تنظیمات دستک‌تاپ دسترسی داشته باشید. البته تمامی تنظیمات قادر هستند عملکرد سیستم را تحت تأثیر قرار دهند ولی می‌توانید با برقراری یک موازنه خوب به بهترین وضعیت برای شارژ دهی باتری لپ‌تاپ خود برسید.

مک: در سیستم عامل مک، روی آیکن باتری در قسمت بالای گوشه سمت راست نمایشگر کلیک کرده و سپس گزینه Open Energy Saver Preferences را انتخاب کنید؛ در این قسمت می‌توانید تمامی تنظیمات دلخواه را برای مدیریت مصرف انرژی اعمال کنید.

۲. اگر CD داخل درایو قرار دارد و از آن استفاده نمی‌کنید، آن را خارج کنید

اگر لپ‌تاپ شما از درایو نوری برخوردار است، به خاطر

وقتی فناوری می‌درخشد

یا NFC بهره می‌برد که جایگزین بلوتوث به شمار می‌آید. تفاوت این فناوری با بلوتوث در این است که برای پیدا کردن دستگاهی که در چند سانتی‌متری‌اش قرار دارد نیازی به جست و جو ندارد و در عرض چند ثانیه دو دستگاه مجهز به حسگر ارتباط حوزه نزدیک می‌توانند با هم اطلاعات رد و بدل کنند.

آویز هوشمند

شرکت «سی اس آر» (CSR)، یک شرکت انگلیسی فعال در ساخت تراشه‌های کامپیوتری به تازگی در همکاری با «سلینی» (Sellini) یک جواهرساز

دنیای زیورآلات جذاب‌تر می‌شود وقتی فناوری وارد آن شود. در این صورت شاهد تولید محصولات متنوع‌تری خواهیم بود؛ مانند دستبندی که رنگ به رنگ می‌شود، انگشتر چراغدار، گردن بند هوشمند و...

دست بند رنگ به رنگ

«تاگوری» نام دستبندی است که پژوهشگران مجارستانی اختراع کرده‌اند. این دستبند با کمک یک اپلیکیشن، ودست، طرح‌هایش را عوض می‌کند. چهار طرحی که می‌تواند با لباس کاربر هماهنگ شوند. اپلیکیشنی که دستبند، طرح‌هایش را از آن می‌گیرد، هزاران طرح از طراحان معروف در اختیار دارد که کاربر می‌تواند هر کدام را که دوست دارد، انتخاب کند.

این دستبند از نوعی فناوری «ارتباط حوزه نزدیک»

بیمارانی که در روز باید با تجهیزات پزشکی سنگین و ناخوشایند سروکار دارند، خوشحال خواهند شد اگر به جای این تجهیزات فقط یک آویز در گردن داشته باشند.

شیک و هوشمند!

باز هم یک دستبند دیگر، این یکی اما علاوه بر زیبایی می‌تواند از نظر سلامتی هم نیازهای کاربر را تأمین کند. این دستبند با تغییر رنگ و لرزش می‌تواند کاربر را از پیغام‌های روی گوشی‌اش هم باخبر کند. اما در عین حال طراحان این دستبند توجه ویژه‌ای نیز به طراحی آن داشته‌اند. هدف آنها ساخت یک دستبند شیک بوده که در عین جذابیت، بتواند وظایف یک ابزارک هوشمند را نیز انجام دهد. این دستبند هم مانند بسیاری از فناوری‌های پوشیدنی خودش را با ارتباط بلوتوث به گوشی هوشمند متصل می‌کند.

گزارشی از رستوران بیسترو

بیسترو ایتالیای کوچک



رستوران نشسته و پرسنلی که با لباس‌های زیبا و یکدست، با روی خوش و لبخند به شما خوشامد می‌گویند و برای نشستن پشت میز دلخواهتان شما را راهنمایی می‌کنند.

اگر روی میز بنشینید که تعداد صندلی‌های آن از تعداد نفرات دور میز بیشتر باشد، قبل از اینکه متوجه شوید، سرویس اضافه روی میز جمع می‌شود و بعد منوی بلندبالا و متنوعی از غذاها و پیش‌غذاهای مختلف در اختیارتان قرار می‌گیرد. نگران نباشید، هرچقدر که بخواهید فرصت دارید که منو را بررسی کنید. تنوع غذا در منو زیاد است و این انتخاب را سخت اما دلچسب می‌کند.

با توجه به حجم غذایی که ارائه می‌شود قیمت‌های ذکر شده در منو اصلا بالا نیستند. عمده غذاهای بیسترو را پاستا و پیتزاهای ایتالیایی تشکیل می‌دهند. با این حال در منو لیستی از غذاها را تحت عنوان غذای اصلی مشاهده می‌کنید که ترکیب متنوعی از ماهی، میگو، استیک، شنیسل مرغ و جوجه مینیاتوری با سبزیجات و سس‌های مخصوص بیسترو هستند.

بین غذاهای اصلی فیله استیک از محبوب‌ترین غذاهایی است که به مشتریان ارائه می‌شود. سالادهای رستوران بیسترو اگرچه مواد تشکیل دهنده اولیه‌شان ممکن است شبیه سالادهای بقیه رستوران‌ها باشد، اما سبزیجات و ادویه‌های معطر و خاصی که

هنگام ظهر از خیابان سه‌شول قدم زنان راه افتادیم سمت برج آفتاب در انتهای خیابان خدای. گرسنه بودیم و می‌خواستیم ناهار بخوریم. از کوچه پس‌کوچه‌ها خنده‌کنان رد شدیم و رسیدیم به برج آفتاب. از سمتی که آمده بودیم، یعنی کوچه پشت برج آفتاب، اولین مغازه یک رستوران ایتالیایی کوچک و دنج بود که منوی رستوران را در سمت راست در ورودی قرار داده بود تا پیش از ورود هم بتوانی لیست غذاها را ببینی. نیم‌نگاهی به لیست غذاها انداختیم و رد شدیم. از کنار رستوران که گذشتیم، پنجره‌های رستوران بودند و کرکره‌های چوبی و گل‌دان‌های کوچک و زیبای بن‌سای. پشت اولین پنجره یک میز ۳ نفره بود با یک سرویس کامل، مرتب و زیبا که روی میز چیده شده بود. پنجره‌های بعدی قاب‌های دیگری از محیط دنج و جذاب رستوران بودند و آدم‌هایی که شادمانه در حال صرف غذا و گفت‌وگو بودند.

ما دنبال رستوران دیگری آمده بودیم. بنابراین رد شدیم، اما همان تصویرهای کوچکی که از پنجره‌های رستوران دیده بودیم وادارمان کرد برگردیم و در چوبی رستوران را باز کنیم و وارد فضای نیمه روشن رستوران ایتالیایی نسبتاً جمع‌وجور و کوچکی بشویم به اسم بیسترو. وارد که شوید، سمت چپ شما یک پارتیشن چوبی است که فضای رستوران را از در ورودی جدا می‌کند. روبه روی در ورودی مدیر خوش اخلاق و خوش برخورد

خواهید کرد. همچنین پاستا آلفردوچینی و پاستا پنه مرغ از دیگر پاستاهای محبوب این رستوران هستند. حجم غذاهایی که ارائه می‌شود زیاد است به طوری که دو نفر با اشتیاق معمولی با یک ظرف پاستا کاملاً سیر میشوند. اگر پیتزاخور حرفه‌ای هستید پیتزاهای چانو و سفید را حتماً امتحان کنید که طعمی به یادماندنی دارند. فضای رستوران بیسترو، شیوه مدیریت و غذایی که در آن سرو می‌شود تجربه‌ای خوش طعم و لذت بخش را برای شما به ارمغان می‌آورد، تجربه‌ای که بیسترو را به ایتالیای کوچک تبدیل کرده است.

در سس سالادها به کار رفته طعم متفاوتی از سالاد را در برابر شما خواهد گذاشت. سالاد کاهوی مخصوص این رستوران، از آن دسته سالادهایی است که هرچایی پیدا نخواهید کرد، بخصوص اینکه کاهوی آن کاهوی بنفش رنگ فرانسوی است که عطر و طعم خاصی دارد. پاستاهای این رستوران معرکه‌اند. ۱۵ نوع پاستای مختلف در منو وجود دارد که هرکدام با مواد تشکیل دهنده مختلف و همین‌طور طعمی متفاوت دست شما را در انتخاب باز می‌گذارند. پاستا بلونز را حتماً تست کنید. طعم بی‌نظیر پاستای ایتالیایی را زیر دندان‌هایتان مزه

رستوران بیسترو

- آدرس: ونک، خیابان خدای، خیابان آفتاب، کوچه ماهتاب، پلاک ۲۶
- تلفن: ۸۸۰۵۴۶۳۸
- موقعیت مناسب
- جای دنج و مناسب
- قرارهای دو نفره
- دسته بندی:
- فرنگی
- سرویس بیرون بر:
- دارد رزرو تلفنی
- دارد
- حق سرویس ۱۵ درصد
- دسر
- جای نشستن دارد
- تعداد صندلی ۳۲
- ساعت کار ۱۲-۱۹، ۲۴-۱۹
- با توجه به حجم غذایی که ارائه می‌شود قیمت‌های ذکر شده در منو چندان بالا نیست.

کافه رستوران	فست فود	رستوران بین المللی	رستوران ایرانی - سنتی
کافه شومینه شهرک امید مجتمع تجاری امید پلاک ۳۳ تلفن: ۷۷۰۷۶۰۹۶ shominehcafe	پیتزا کاتوس خیابان ولیعصر روبروی پارک ملت جنب بازار صفویه نبش کوچه آرامش تلفن: ۲۲۰۳۶۲۸۲	نیمرو دلیوری صبحانه در تهران تلفن: ۲۲۶۰۱۸۸۹۰	غذای سالم ماهنوش ضلع شمال شرقی میدان المپیک تلفن: ۴۴۷۴۹۳۱۶
لونالانژ بزرگراه کردستان تقاطع حکیم برج آ س پ واحد تجاری ۴۷ تلفن: ۸۸۰۶۸۱۰۷	ا... اینوا! سهروردی شمالی خیابان آیادانا خیابان نیلوفر پلاک ۵۴ تلفن: ۸۸۷۳۷۵۹۹	کریستال سعادت آباد سرو غربی بعد از میدان امین پور خیابان صدف مجتمع هرمان تلفن: ۲۲۰۶۳۷۳۴	تهیه غذای تک نام شهرک غرب فلامک شمالی تلفن: ۸۸۵۸۰۸۰۴-۵
پارادیزو خیابان مطهری خیابان مهرداد پلاک ۱۲ تلفن: ۸۸۸۴۸۰۲۲	برگرتایم گاندی جنوبی مرکز خرید گاندی تلفن: ۸۸۸۸۲۹۷۳	شاندرومن میدان ولیعصر بلوار کشاورز روبروی هتل اسپیناس تلفن: ۸۸۹۵۸۱۸۴	آفتاب شاندریز ونک خیابان خدای خیابان آفتاب مرکز خرید آفتاب تلفن: ۸۸۶۱۰۵۷۰
لوکا ونک ملاصدرا شیراز جنوبی برزیل غربی هتل تاویژ طبقه ۵ تلفن: ۸۸۶۱۴۷۶۲	برگر زغالی شریعتی خیابان ظفر پلاک ۹۰ تلفن: ۲۲۲۲۸۷۶۶	چیل جردن خیابان مهبیار پلاک ۵ تلفن: ۲۲۰۳۶۶۵۵	شاطر عباس خیابان ولیعصر چهار راه پارک وی تلفن: ۲۲۶۶۷۷۶۱
ویولت شهرک غرب مجمع ارضیه ایرانیان واحد ۲۹ تلفن: ۲۲۰۹۴۸۰۲	در ب در پیتزا خیابان شریعتی روبروی پارک کوروش پلاک ۹۹۹ تلفن: ۲۲۸۵۳۲۹۰	بیسترو ونک خیابان خدای خیابان آفتاب خیابان مهتاب تلفن: ۸۸۰۵۴۶۳۸	سنتی سایمان ستارخان خسروی شمالی خیابان سازمان آب تلفن: ۴۴۲۸۲۴۱۲
ویونا برج میلاد تلفن: ۸۸۶۲۰۳۳۷	مرکن شمال میدان هفت حوض خیابان خاموشی تلفن: ۷۷۸۹۴۱۴۱	مجموعه رستوران‌های شهر آفتاب پارک آب و آتش - جنب شهر گل رستوران سان سیتی تلفن: ۱۶-۸۸۱۹۴۹۱۳	سلف سرویس ۱۳۳ پیروزی بین خیابان دوم و سوم نیروی هوایی تلفن: ۷۷۴۶۵۶۵۷
کلاژ ونک شیراز جنوبی بلوار آقا علی خانی شمال شرقی برج سبلان تلفن: ۸۸۰۳۹۸۲۸	میزگرد شریعتی پایین تر از حسینیه ارشاد جنب بانک صادرات تلفن: ۲۲۲۲۱۰۹۵	ماه‌اراجه (هندی) خیابان ولیعصر نرسیده به طالقانی کوچه رحیم زاده هتل جهان: تلفن: ۶۶۴۷۶۸۵۵	سنتی سیمرغ خیابان میرزای شیرازی بین مطهری و بهشتی نبش کوچه دل آویز تلفن: ۸۸۷۰۷۷۴۲



اسرار نقاشی دیوار



چگونه می‌توانیم با رنگ‌آمیزی صحیح دیوارها، مشکلات دکوراسیون را حل کنیم و ابعاد یک اتاق را بیش از آنچه هست نمایش دهیم؟ در مرحله اول، طبعاً شما رنگی را انتخاب خواهید کرد که با آنچه در ذهن دارید مطابقت داشته باشد. مهم این است که حتی اگر رنگ موردنظر شما سفید باشد، تمام اتاق‌ها را باید با نوع رنگ سفید رنگ کنید تا نتیجه، رنگی یک دست باشد. این ۱۰ توصیه، در مراحل بعدی رنگ‌آمیزی و چیدمان می‌تواند مفید باشد:

۱- برای ایجاد جذابیت در یک اتاق، از وسایلی که درست هم‌رنگ دیوار باشد استفاده نکنید. برای انتخاب رنگ دیوار، لوازم منزل خود را در نظر بگیرید و با توجه به رنگ‌های موجود در آن، رنگی مناسب را انتخاب کنید. به یاد داشته باشید که ترکیبات متنوع، فضایی پویا و نیروبخش ایجاد می‌کند.

۲- اگر برای هر اتاق، رنگی مجزا در نظر دارید، فضاهای بین اتاق‌ها مانند راهرو، ورودی و راه پله را به رنگ خاستگتری ملایمی با تهرنگی از رنگ دیوار درآوردید تا تبدیل رنگ‌ها به یکدیگر زیباتر شود.

۳- رنگی را برای خانه خود در نظر بگیرید و آن را در حجم‌های متفاوت در اتاق‌ها به کار ببرید. این رنگ می‌تواند در یک اتاق رنگ غالب، در اتاقی رنگ چند وسیله و در اتاق سوم تنها به عنوان چاشنی‌هایی در گوشه و کنار به کار ببرید. چنین روشی، هماهنگی را در تمام خانه برقرار خواهد کرد.

۴- رنگ‌های روشن، با روح و متمایل به گستردگی هستند و در نتیجه اتاق را بزرگ‌تر و روشن‌تر از آنچه هست نشان می‌دهند. رنگ‌های تیره، گرم و فریبنده هستند و به اتاق‌های بسیار بزرگ، حالتی خودمانی و دوستانه می‌دهند.

۵- اگر قصد دارید دیوارهایی را به رنگ تیره یا بسیار درخشان درآوردید، بتونه‌کاری و آسترانی آن را هم از همان رنگ بزنید.

۶- نقص‌های معماری را با استفاده از رنگ‌های خنثی در دیوار، سقف و کف اتاق به طوری که حالتی یکپارچه به خود بگیرند، برطرف کنید.

۷- برای بلندتر جلوه کردن دیوارها، رنگ‌ها را تا سقف به طور یکنواخت ادامه دهید و در نزدیکی سقف، رنگ را با نوارهای تزیینی و مانند آن قطع نکنید. اگر سقف دارای حاشیه تزیینی یا لبه برجسته است، می‌توانید این حاشیه را نیز به رنگ دیوار درآوردید. رنگ روشن، سقف را بلندتر جلوه می‌دهد.

کشیده و باریک را عریض‌تر جلوه دهید. ۱۰- اگر برای سقف اتاقی رنگ سفید را در نظر گرفته‌اید، برای هماهنگ کردن رنگ اتاق با سقف، اندکی از رنگ دیوار را به رنگ سفید اضافه کنید.

پوشانید. تیره کردن سقف هم می‌تواند چنین حالتی را ایجاد کند.

۹- با رنگ‌آمیزی دیوارهای کوتاه‌تر (کم‌عرض‌تر) به رنگی تیره‌تر از دیوارهای بلندتر می‌توانید یک اتاق

۸- برای کوتاه نشان دادن سقف‌های بسیار بلند یا تشدید حالت خودمانی یک اتاق، رنگ دیوار را از ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر مانده به سقف قطع کنید و باقی آن را به رنگ سقف رنگ‌آمیزی کرده یا با نوارهای تزیینی

آشنایی با نکات ظریف در دکوراسیون منزل

که با سبک و موضوع موردنظر هماهنگی داشته باشد.

۵- وسایل اضافی و درهم برهم بهترین دکوراسیون را خراب می‌کنند

از دست هر چیزی که احتیاجی به آن ندارید، یا به ندرت مورد استفاده‌تان است، خلاص شوید و آنها را مرتب در کمد طبقه‌بندی کنید. حتی اگر گران‌قیمت‌ترین و زیباترین دکوراسیون را داشته باشید، خانه‌ای پر از وسایل اضافه جلوه‌ای نخواهد داشت.

۶- نورپردازی به اندازه مبلمان اهمیت دارد

نور دارای اهمیت است چون به جز روشنایی، حال و هوای خانه را تغییر می‌دهد. پس از نورهایی استفاده کنید که شما را به این دو مورد نزدیک کند. لامپ و فلورسنت برای نور کلی و شمع و لامپ‌های کوچک برای نورپردازی‌های رمانتیک مناسبند.

۷- میان فرم و کاربرد تعادل ایجاد کنید

هنگام خرید مبلمان یا دکوراسیون منزل دقت داشته باشید که فرم و کاربرد به یک اندازه دارای اهمیت هستند. باید خانه را طوری طراحی کنید که ضمن زیبایی امکان دسترسی به وسایل وجود داشته باشد. با کمی خلاقیت، صبر و آگاهی می‌توانید خانه‌ای به زیبایی آنچه در مجلات دکوراسیون دیده‌اید، داشته باشید.



آشپزخانه نیست، برعکس رنگ‌های روشن، شاد و آرامش‌بخش مناسب اتاق پذیرایی هستند. مطمئن شوید رنگ‌هایی که انتخاب می‌کنید، مکمل یکدیگرند. [کدام رنگ را انتخاب می‌کنید؟]

۴- سبک دکوراسیون به هماهنگی کمک می‌کند

سبک دکوراسیون نه تنها کار دکوراسیون را آسان می‌کند، بلکه چون سلیقه و نحوه زندگی صاحب خانه را نشان می‌دهد، دارای اهمیت است. سبک دکوراسیون می‌تواند کلاسیک، مدرن، دریایی، استوایی، اروپایی، آسیایی یا هر چیزی که فکر آن را بکنید، باشد. مبلمان و وسایلی بخرید

ندا شریف

همه دوست دارند خانه‌ای کامل و ایده‌آل داشته باشند. خانه حریم شخصی است و بعد از یک روز کاری پراسترس طبیعی است که بخواهیم در جایی آرامش‌بخش باشیم و این اساس دکوراسیون است. دکوراسیون نکات ظریفی دارد که در زیر با مهم‌ترین آنها آشنا می‌شوید.

۱- تجسم کنید

مرحله اول تجسم است. برای طراحی اتاق پذیرایی لازم نیست عیناً از مجلات دکوراسیون کپی برداری کنید. در ذهن خود مجسم کنید که دوست دارید خانه شما، دکورها، دیوارها و تابلوهای آن چگونه باشد. تجسم تک‌تک اتاق‌ها، کار طراحی و دکوراسیون را برای شما آسان‌تر می‌کند.

۲- با موارد مهم و مورد توجه شروع کنید

هر دکوراتور با تجربه‌ای می‌داند که باید در هر اتاق به چیزهای مهم بپردازد. بقیه موارد دکوری به راحتی فراهم می‌شوند. بهتر است ابتدا چیزی را انتخاب کنید که تاثیر بیشتری داشته باشد (مانند شومینه، پیانو یا یک کاناپه).

۳- رنگ‌ها اثر روان‌شناسی دارند

رنگ‌ها عامل مهمی در طراحی هستند. چون به‌جز تغییر حال و هوای یک اتاق روی افراد تاثیر روان‌شناسی دارند. مثلاً رنگ آبی چون اشتها را کم می‌کند، مناسب اتاق ناهارخوری یا



مشخصات لاستیک خودرو

در مورد لاستیک چه می‌دانید؟ روی دیواره بیرونی هر تایر، اعداد و کدهایی درج شده است که در حقیقت شناسنامه لاستیک خودرو هستند، اما آیا تا به حال به آنها دقت کرده‌اید؟ در زیر مفهوم این علائم بیان شده است. در ادامه به شرح برخی از مهم‌ترین آنها می‌پردازیم.

الف) اندازه تایر

اندازه لاستیک خودرو با علائمی همچون 60R14/P185 نشان داده می‌شود. که بدین معناست:

P = تایر خودروی شخصی

185 = پهناي تایر (بر حسب میلی‌متر)

60 = نسبت ارتفاع دیواره لاستیک به پهناي آن (بر حسب میلی‌متر)

R = رادیال

14 = قطر رینگ (بر حسب اینچ)

علاوه بر علائم بالا علائمی مانند H89 روی لاستیک وجود دارد که به H شاخص سرعت (در بخش «ج» به آن اشاره شده) و به عدد ۸۹ عنوان شاخص بار می‌گویند یا حد بارگذاری (که در بخش «ب» به آن اشاره شده) می‌گویند.

ب) حد بارگذاری

این عدد نماینده حداکثر وزنی است که تایر می‌تواند تحمل کند، هنگامی که حداکثر مقدار مجاز فشار را داشته باشد و بین صفر تا ۲۷۹ متغیر است. برای خودروهای شخصی، عدد حد بارگذاری بین ۷۱ تا ۱۰۰ است. برای مثال، حد بارگذاری برای خودروی پراید ۷۶ و معادل ۴۰۰ کیلوگرم بار است، یعنی این تایر هنگامی که حداکثر فشار باد مجاز را دارد، حداکثر ۴۰۰ کیلوگرم را می‌تواند حمل کند. توجه داشته باشید هرگز لاستیکی را که حد بارگذاری آن کمتر از میزان توصیه شده از سوی سازنده خودرو است، روی رینگ نصب نکنید.

ج) علامت حداکثر سرعت قابل تحمل

حداکثر سرعتی که لاستیک می‌تواند تحمل کند، با یک حرف از A تا Z بیان می‌شود. برای مثال روی جداره تایر خودروی پراید، نماد H برای سرعت درج شده که نشان می‌دهد. هنگامی که تایر دارای فشار بار و بارگذاری مناسب است، حداکثر توان حرکت ۲۱۰ کیلومتر در ساعت را دارد. واضح است اگر تاییری

تحت تأثیر حداکثر سرعت واقع شود اما فشار باد آن تنظیم نباشد یا اضافه بار روی آن اعمال شود، آسیب می‌بیند یا ممکن است بترکد.

د) تاریخ ساخت لاستیک

تمام لاستیک‌ها دارای تاریخ ساخت روی جداره خود هستند که با چهار رقم نشان داده می‌شود. دو عدد اول نشان دهنده هفته ساخت و دو رقم بعد سال ساخت لاستیک هستند. برای مثال عدد «۱۲۰۴» نشان می‌دهد این لاستیک در هفته دوازدهم سال ۲۰۰۴ میلادی تولید شده است. امروزه همراه لاستیک‌های نو خارجی، یک کارت دریافت می‌کنند که پس از وارد کردن مشخصات باید به آدرس شرکت سازنده پست شود یا لاستیک را از طریق اینترنت، ثبت می‌کنند تا هرگونه کارکرد نامناسب بعداً قابل پیگیری باشد.

ه) ترکیبات سازنده تایر

این بخش، مواد سازنده لاستیک را توضیح می‌دهد. مثال: TREAD PLIES=1-PLY STEEL+POLYESTER یعنی رویه تایر مرکب از یک رویه پلی‌استری همراه دو لایه سیم فولادی است.

و) حداکثر فشار باد و بار تحمیلی به تایر

عددی که در مقابل عبارت «حداکثر فشار باد» روی تایر درج می‌شود، مربوط به فشار بادی است که باید لاستیک داشته باشد، وقتی شما می‌خواهید حداکثر بار قابل تحمل را روی آن تحمیل کنید. این عدد، مقدار فشار باد توصیه شده برای استفاده نرمال نیست. مقدار توصیه شده فشار باد تایرها روی یک پلاک که معمولاً در لبه داخلی یکی از دو در جلو نصب می‌شود، نوشته

شده است. اگر آن را نیافتید، به دفترچه راهنمای خودرو مراجعه کنید.

تایر Run Flat

با وجود تایرهای RF، حتی زمانی که باد تایر خالی شده باشد شما می‌توانید به حرکت ادامه داده و عملکرد خودرو را هنگام افت فشار باد در تایر حفظ کنید. به جای تعویض تایر در کنار خیابان که امری ناخوشایند و خطرناک محسوب می‌شود، شما می‌توانید به حرکت خود ادامه داده و به راحتی خود را به منزل یا تعمیرگاه برسانید. تایرهای RF زاپاس خود محسوب می‌شوند، با وجود دیوارهای جانبی تقویت شده، تایرها حتی اگر کاملاً از باد خالی شده باشند، قادر به ادامه عملکرد خود هستند. ترکیب فرسایشی مقاوم به گرما که در ساخت این نوع تایر به کار گرفته شده است، در برابر افزایش احتمالی گرما مقاومت می‌کند. با استفاده از تایرهای RF شما قادر خواهید بود با سرعتی بالاتر از ۱۵۰ کیلومتر در ساعت و بدون تغییر وضعیت محسوس به رانندگی خود ادامه دهید. در عین حال در وقت خود صرفه جویی کرده و بنابراین استرس کمتری خواهید داشت، دیگر نیازی به حمل تایر زاپاس هم ندارید و در نتیجه فضای بیشتری برای حمل بار در اختیار شما قرار می‌گیرد.

سیستم «رانندگی تطبیقی» (Adaptive Drive) تا حد ممکن فشار وارده بر تایر معیوب را کاهش داده و به تایرهای دیگر انتقال می‌دهد. این نوع تایرها موجب امنیت بیشتر، آسودگی خاطر سرنشینان و نیز امکان استفاده از فضای بیشتر را در خودرو فراهم می‌کند. شرکت ADAC آلمان، یعنی همان بزرگ‌ترین کلپ اتومبیل در دنیا، از تایرهای RF به عنوان «اولین انقلاب اساسی در طراحی تایر» از زمان به وجود آمدن



تایرهای بادی یاد می‌کند.

مشخصات عمومی تایر

تایر یکی از قسمت‌های اصلی خودرو است که روی رینگ مستقر شده و مجموعه لاستیک را تشکیل می‌دهد.

به طور کلی یک تایر از چهار قسمت تشکیل شده:

۱: لایه‌های تایر

۲: آج‌های تایر

۳: تیوب

۴: والو (محلی که باد وارد تایر می‌شود)

تایرها نیروی عمودی وارد شده از سمت بالا را تحمل می‌کنند، پس باید دارای ویژگی‌های خاصی نیز باشند که به آنها اشاره خواهد شد، یک تایر مناسب باید بتواند بار زیاد - لغزندگی جاده - سرعت زیاد را به خوبی تحمل کرده و از مسیر منحرف نشود. بدنه متشکل از لایه‌هایی از رشته‌های مقاوم و مستحکم است که مجموعاً قابلیت تحمل فشار داخلی تایر و همچنین جذب نیروهای وارده از سطح جاده را داراست. معمولاً در خودروهای سواری جنس این لایه از الیاف پلی‌استر است و در خودروهای سنگین از فولاد استفاده می‌شود. زاویه نصب این لایه‌ها نسبت به محیط تایر در نوع رادیال بین ۸۸ تا ۹۰ درجه و در نوع بایاس پلای ۳۰ تا ۴۰ درجه است. استحکام یک تایر معمولی با تعداد لایه‌های بدنه توصیف می‌شود.

آج تایرها

آج قسمت خارجی تایر است که مستقیماً با سطح زمین در ارتباط است. اهمیت آج‌ها در جاده‌های شهری و اتوبان‌ها کمتر معلوم می‌شود و این یکی از همان دلایلی است که افراد نا آگاه فقط به زیبایی آج‌ها اهمیت می‌دهند. طرح‌های مختلف آج برای تخلیه بهتر آب از زیر تایر و افزایش قابلیت تایر در برخورد با شرایط گوناگون سطح جاده ساخته می‌شود. می‌توان به طرح‌های رگه‌ای (Rib)، عرضی (Lug)، ترکیبی از عرضی و رگه‌ای (Rib & Lug) و بلوکی (Block) اشاره کرد که هر یک مزایا و معایب خاص خود را دارند. ولی نقش این بازیگران در جاده‌های شنی - برفی - مرطوب و کم اصطکاک به خوبی آشکار می‌شود، انتخاب لاستیک با آج مناسب در شرایط سخت رانندگی فرمان‌پذیری خودرو را افزایش می‌دهد. انتخاب آج‌ها با شکل مناسب از پرشدن لاستیک از گل و برف در جاده‌های نامطلوب نیز جلوگیری می‌کند. عمق آج در تایر نو ۹/۵ میلی‌متر است و تا عمق ۲ میلی‌متر قابل قبول است.



آندروالتمن

ترجمه: سعید یزتشنگ مرندی

۵- حاکمیت مردم محدود به حدود قانونی است

تا اینجا دیدیم که چگونه قانون شیوه‌های اعمال قدرت بر افراد و موسسات خصوصی تحت حاکمیت دولت را تنظیم و تحدید می‌کند. ولی به‌زعم گروهی از نظریه پردازان سیاسی یک نیروی سیاسی وجود دارد که برتر از قدرت حکومت است و آن نیروی مردم است. به گفته این صاحب‌نظران حاکمیت از آن مردم است؛ بدین معنی که قدرت سیاسی غایی در دست مردم است. به این جهت است که جان لاک بحث می‌کند که مشروعیت هر دولتی مبتنی بر رضایت مردم است و چنانچه حکومت اعتماد مردم را زیر پا بگذارد مشروعیت خود را از دست می‌دهد و مردم مجاز به تغییر آن هستند. این بحث مبنای استناد لاک در مورد انقلاب سیاسی علیه دولت استبدادی است.

اینکه مردم را دارای حمایت بدانیم پرسش‌های گوناگونی را بر می‌انگیزد. به‌عنوان مثال آیا مقوله مردم صرفاً افسانه‌های سیاسی نیست که بخشی از جامعه برای قبضه کردن قدرت سیاسی ابداع کرده‌اند؟ در سال ۱۷۷۶ انقلابیون آمریکا به نظریات لاک در مورد مردم استناد می‌نمودند ولیکن یک فرد شکاک می‌تواند استدلال کند که این مردم کسی نبود جز اشخاص مذکر سفیدپوست و ممتاز از لحاظ اجتماعی لیکن اجازه بدهید فعلاً این گونه مسائل را قبول نکنیم و صرفاً جهت ادامه بحث فرض کنیم که قابل قبول است که مردم را دارندگان غایی حاکمیت سیاسی بدانیم. در اینجا سوال مهمی مطرح می‌شود و آن این است که آیا حکومت قانونی فقط دولت را محدود می‌کند یا مردم را نیز مقید می‌کند. البته شکی نیست که احاد جامعه به‌عنوان اشخاص خصوصی تابع حکومت قانونند ولی آیا مردم به‌عنوان یک هویت گروهی که دارای حاکمیت غایی و نهایی نیز هستند به همان نحو تابع حکومت قانون هستند؟

باید آن است که هدف اصلی و مرکزی حکومت قانون

آن است که هم قدرت سیاسی را محدود کند و هم قدرتهایی خصوصی را. معمولاً قدرت سیاسی به‌وسیله دولت که مجموعه‌ای از موسسات مشخص در درون جامعه است اعمال می‌شود.

ولی اگر مردم نیز قدرت سیاسی را اعمال کنند این قدرت باید تنظیم و تحدید شود. زیرا اراده مردم نیز به همان اندازه اراده حکومت می‌تواند مستبدانه باشد. به علاوه در جوامع دموکراتیک خط مشی مشخصی بین اراده مردم و اراده حکومت وجود ندارد. معمولاً دولت به‌طور کلی به اراده مردم واکنش نشان می‌دهد و مردم نیز وسیله‌های غیر از حکومت برای ابراز و اعمال اراده خود ندارند. اگر بگوییم مردم مافوق قانون هستند مثل آن است که بگوییم حکومت دموکراتیک مافوق قانون است و این با اصول پایه‌های حکومت مشروطه در تضاد است. به این ترتیب به اصل پنجم از حکومت قانون می‌رسیم که به‌موجب آن مردم داشتن حق حاکمیت مکلفند در محدوده قانونیت و قانونمداری کام بردارند.

فساد

متفکرینی که از حکومت قانون هواداری می‌کنند با حاکمیت‌های خودکامه مخالفند. فلاسفه ام از جدید و قدیم معتقدند که یکی از خطرات مهم دولت خودکامه آن است که به طرف فساد میل دارد و باعث می‌شود که منافع خصوصی حکام بر صلاح کلی جامعه اولویت پیدا کند. اگر حکام مجاز باشند که به میل و اراده خود عمل کنند انتظار می‌رود اعمالی نمادین که باعث بهبود وضع خودشان به بهای فداکردن منافع جامعه شود. چون حکومت قانون قدرت حکام را محدود می‌کند بنابراین می‌تواند از چنین فساد جلوگیری کند. افلاطون عقیده داشت که افرادی وجود دارند که تعدادشان بسیار نادر است و این‌گونه افراد صفات

حکومت قانون (بخش آخر)

هوشمندی و درستکاری را به‌صورت تمام با خود دارند. هوشمندی آنها در آن است که مصالح جامعه را می‌شناسند و درستکاری ایشان بدان معنی است که مصالح مزبور را دنبال می‌کنند نه مصالح شخصی خود را. این‌گونه افراد به‌نظر افلاطون بهترین حکام هستند. چنین افرادی هم هوشمندانه حکومت می‌کنند و هم تا سر حد توان غیر قابل فساد خواهند بود.

لیکن افلاطون به این نکته نیز توجه داشته که حتی چنین پادشاهان فیلسوفی نیز کاملاً غیرقابل فساد نیستند و به‌نظر وی در دولت ایده‌آل حتی چنین حکام هوشمند و دارای فضایل اخلاقی نیز مشمول مقررات و قواعد خواهند بود. هدف از این‌گونه مقررات آن است که پادشاهان فیلسوف نیز به سودای دنبال کردن منافع شخصی مصالح جامعه را قربانی نکنند. لذا احکام از حق مالکیت بر دارایی و ثروت‌های شخصی ممنوع و محروم هستند. زیرا گمان می‌رود که این‌گونه ثروت‌ها باعث شود حکام به دنبال کردن منافع شخصی به بهای مصالح اجتماعی وسوسه شوند.

البته ما این‌گونه محرومیت را امروزه امری افراطی و غیرعملی می‌دانیم. لیکن اعتقاداتی که سبب شده افلاطون چنین پیشنهادی را ارائه کند برای ما نیز امری آشناست: از آنجایی که بشر قابل فساد است پس لازم است که حتی بهترین و خردمندترین حکام نیز به‌وسیله مقررات و قواعد قانونی محدود شوند. فلاسفه جدید اگرچه روش افلاطون را برای مبارزه با فساد حکام تجویز نمی‌کنند ولی بر موضوع فسادپذیری بشری گاهی حتی از افلاطون نیز بیشتر تاکید می‌کنند.

انتقام‌جویی

یونانیان باستان دریافته بودند که اهمیت حکومت قانون فقط در جلوگیری از فساد حکومت نیست. آنها همچنین

دریافته بودند که حکومت قانون در مهار نمودن میل خطرناک بشر به انتقام‌جویی نیز مفید است و هواداران نوین حکومت قانون نیز به این برداشت قدما مهر تأیید زده‌اند.

کسی که صدمه‌ای از دیگری می‌بیند معمولاً خواستار انتقام است: بدین معنی که می‌خواهد آن شخص را با زدن صدمه متقابل به سزای کار خود برساند. در واقع کلیه اطرافیان و هواداران شخص صدمه‌دیده خواهان آنند که با صدمه زنده رفتار متقابلی صورت گیرد. ولیکن این میل به انتقال به آسانی تبدیل به زنجیره‌ای از صدمات متقابل می‌شود که هر طرف در صدد تلافی کردن صدماتی است که طرف دیگر وارد کرده است. روشن است که هیچ جامعه سازمان یافته‌ای نمی‌تواند چنین زنجیره‌ای را تحمل کند و حکومت قانون است که از چنین زنجیره‌ای جلوگیری می‌کند. قانون مقرر می‌کند شخصی که صدمات خاصی (به موجب تعاریف قانونی) بزند باید خسارات زیان دیدگان را جبران کند. همچنین قانون مقرر می‌کند که زیان‌دیده و اطرافیان و هواداران وی از انتقام‌جویی اضافی خودداری کنند: یعنی آنها ملزمند که رفتار قانون با خطاکار را قبول کنند و راساً در صدد اضافه کردن مجازات وی بر نیایند. به این ترتیب قانون راهی برای ارضای حس انتقام‌جویی بازمی‌کند ولی این عمل را به نحوی انجام می‌دهد که از ایجاد زنجیره خطرناکی از خشونت‌های متقابل جلوگیری شود.

اشیل نمایشنامه نویس یونان باستان نخستین کسی بود که چگونگی محدود کردن حس انتقام‌جویی به‌وسیله قانون را نمودار ساخت. وی در تیرلوزی خود به نام ارستیا داستان خانواده‌ای را که در اثر انتقام‌جویی به نابودی کشیده شد، روایت می‌کند.

در این داستان پدر خانواده یکی از دختران خود را برای خوشامد خدایان قربانی می‌کند. مادر به انتقام خون دخترش پدر را به قتل می‌رساند. پسر وی به نام ارتس فری مادر و معشوق وی را به انتقام خون پدر به قتل می‌رساند. آنگاه ارتسس به دام فری (خدایان انتقام) می‌افتد که خواهان قتل وی به پاداش کشتن مادرش هستند- آنگاه

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۳۰۹۹۸۰۲۲۸۸۰۰۷۰۲ شعبه ۲۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهیدمدنی تهران دادنامه شماره ۹۴۰۹۹۷۲۲۸۸۰۰۱۰۷ خواهان آقای ابوالقاسم درابیان فرزند علی خان با وکالت آقای عمران قلی زاده فرزند محمدقلی به نشانی تهران - بزرگراه جلال آل احمد رویرویی کلاشتری نصر جنب پل آزمایش ساختمان الماس پلاک ۱۱۲ طبقه ۵ واحد ۵ (دفتر وکالت بهرام خلیلی) خوانده آقای پدram یعقوبی نژاد به نشانی مجهول المکان خواسته ها ۱- مطالبه خسارت تأخیر تأدیه ۲- مطالبه وجه چک ۳- مطالبه خسارت دادرسی گردشکار به تاریخ ۱۵/۲/۲۰۱۵ در وقت فوق العاده شعبه ۲۸ دادگاه حقوقی تهران را اعلام می‌نماید امضاء کنندگان زیر تشکیل است. پرونده کلاسه ۹۳۰۷۱۷ تحت نظر است دادگاه با بررسی محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رأی مینماید.

رای دادگاه

در خصوص دادخواست آقای ابوالقاسم درابیان با وکالت آقای عمران قلی زاده به طرفیت آقای پدram یعقوبی نژاد به خواسته مطالبه مبلغ ۱۳۹۲۷۰۰۰ ریال بابت دو فقره چک به شماره های ۱-۹۴۵۱۰۹۰۱۴/۱۳۹۳۰۷/۱۴ مورخ ۲۰۰۴/۰۵/۲۰ ۲- ۴۸۹۵۱۱/۱۲ مورخ ۱۳۹۲/۰۷/۲۹ ریال بابت دو فقره چک به شماره ملی ایران و نیز هزینه دادرسی حق وکاله وکیل و خسارت تأخیر تأدیه با توجه به محتویات پرونده تصویر مصدق دو فقره چک مستند دعوی و گواهینامه وصف پرداخت آنها که بقای آنها نزد خواهان دلال بر اشتغال ذمه خوانده به میزان مبلغ چکها دارد و از طرفی مشارالیه با وصف ابلاغ قانونی در جلسه دادرسی حضور نیافته و دلایلی بر برائت ذمه خود ارائه ننموده است و مستندات خواهان مضمون از ایراد مانده بنابراین خواسته خواهان ثابت است و دادگاه به استناد مواد ۳۱۲ و ۳۱۳ قانون تجارت تبصره الحاقی ماده ۳ قانون چک و مواد ۱۹۸ و ۵۱۵ و ۵۱۹ و ۵۲۲ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی خوانده را به پرداخت مبلغ صدر الذکر بابت اصل خواسته مبلغ ۲/۶۲۱۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی حق وکاله وکیل طبق تعرفه قانون و خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ چکها تا وصول اصل خواسته طبق شاخص تورم اعلامی از سوی بانک مرکزی که در مرحله اجرای حکم مورد محاسبه قرار خواهد گرفت محکوم می‌نماید اجرای حکم در قسمت اخیر منوط بر پرداخت هزینه دادرسی به ماخذ دادگانی در مرحله اجرای حکم می‌باشد رای صادره غیابی ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی و پس از آن دادگاه و سپس طرف بیست روز قابل اعتراض در دادگاه تجدید نظر استان تهران می‌باشد.

رئیس شعبه ۲۸ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۴۰۹۹۷۲۲۸۸۰۰۳۳۰ شعبه ۴۴ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید صدر تهران دادنامه شماره ۹۴۰۹۹۷۲۲۸۸۰۰۰۱۵ خواهان آقای حسین اله داد فرزند عباس با وکالت آقای محسن مزدهی فرزند داود به نشانی تهران خیابان مطهری نرسیده به تقاطع فتح پلاک ۱۸۱ طبقه ۴ واحد ۱۴ و آقای علی غلامی کرزانی فرزند هوشنگ به نشانی خیابان شهید استاد مرتضی مطهری پلاک ۱۸۱ واحد ۱۴ طبقه چهارم خوانده آقای سعید حبیبی انجدلی فرزند احمد به نشانی مجهول المکان خواسته ها ۱- مطالبه وجه بابت ۲- مطالبه خسارت تأخیر تأدیه ۳- مطالبه خسارت دادرسی گردشکار دادگاه با عنایت به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و با استعانت از خدایوند منان مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رای دادگاه

حسب اوراق پرونده آقای حسین اله داد با وکالت آقای حسین مزدهی (و آقای علی غلامی کرزانی) به طرفیت آقای سعید حبیبی انجدلی دعوی به خواسته ی مطالبه مبلغ ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و خسارات دادرسی و تأخیر تأدیه اقامه کراه است در شرح دعوی به استناد رسید عادی مورخ ۹۳/۳/۱۱ وکیل خواهان اظهارداشته مطابق مندرجات رسید مذکور خوانده مبلغ دویست میلیون ریال به موکل اش بدهکار است که از پرداخت دین خود امتناع می‌کند از این رو صدور حکم به شرح فوق را درخواست دارد خوانده از طریق نشر آگهی دعوت شده لکن در جلسه ی رسیدگی مورخ ۹۳/۱۱/۹۳ حضور نیافته و دفاعی مطرح نکرده است بنابه مراتب و نظر به اینکه مستند دعوی خواهان مضمون از تعرض باقی مانده و دفاعی نسبت به آن مطرح نشده از این رو دعوی خواهان ثابت تشخیص و به استناد ماده ۵۲۲ و ۵۱۹ و ۱۹۸ آئین دادرسی مدنی مصوب ۷۹ خوانده به پرداخت مبلغ دویست میلیون ریال به‌عنوان اصل خواسته و نیز ۶/۲۲۳/۰۰۰ ریال به‌عنوان هزینه دادرسی و حق وکاله وکیل با توجه به قرار داد وکالت و نیز خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ تقدیم دادخواست خواهان تا تاریخ تأدیه وجه چک به اساس نرخ شاخص تورم بانک مرکزی که توسط اجرای احکام محاسبه می‌شود محکوم می‌شود این رای غیابی و ظرف ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شعبه و پس از انقضای مهلت وخواهی ظرف ۲۰ روز قابل تجدید نظر خواهی در محاکم محترم تجدید نظر استان تهران است.

رئیس شعبه ۴۴ دادگاه عمومی حقوقی تهران

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۳۰۹۹۸۰۲۲۸۸۰۰۹۹۵ شعبه ۲۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهیدمدنی تهران دادنامه شماره ۹۴۰۹۹۷۲۲۸۸۰۰۱۰۷ خواهان خاتمه زهر مرادی فرزند محمد با وکالت آقای جلیل هدایتی کندری فرزند آقاآلای به نشانی جاده ساهه شهرستان بهارستان شهر گلستان ابتدای بلوار اصلی طر فوقانی بانک قوامین ساختمان ان سبز ط واحد B خواسته ها ۱- مطالبه طلب ۲- مطالبه خسارت تأخیر تأدیه گردشکار خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده بالا تقدیم دادگاه است پس از رایح به این شعبه و ثبت به کلاسه فوق و جری تشریفات قانونی در وقت فوق العاده /مقرر دادگاه به تصدی امضاکننده زیر تشکیل است با توجه به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رای دادگاه

با التفات به کلیه اوراق پرونده و رسیدگی های بعمل آمده دعوی اقامه شده وکیل خواهان مبنی بر مطالبه الباقی ثمن مورد معامله به مبلغ ۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال موضوع مباحثه نامه عادی مورخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۱ و ۱۳۹۰/۱۲/۱۶ با احتساب خسارات دادرسی و تأخیر و تأدیه مالا به جهات آتی الذکر وارد و به عقیده این محکمه منکی به ادله قانونی نمی‌باشد زیرا قدرت متیقن این است که رابطه حقوقی طرفین مستند آنگاه با مباحثه نامه های مورد بحث می‌باشد که در رعایت مواد ۱۹۰ و ۱۹۱ قانون مدنی بین طرفین تنظیم شده و برابر مواد ۲۱۹ و ۲۲۰ و ۲۲۳ از همان قانون این مباحثه نامه ها بنابر قواعد صحت و لزوم و به تبعیت از اصل حاکمیت اراده بین متعاملین نافذ و معتبر می‌باشد از اینرو چون با وصف تحقق عقد بیع اثر قانونی مترتب بر آن به موجب بندهای ۱ و ۴ ماده ۳۶۲ قانون استنادی تأدیه ثمن به بائع می‌باشد چرا که عقد بیع مشتری را به تأدیه ثمن مستلزم می‌نماید در نتیجه چون خوانده که با ابلاغ اخطاریه به دادرسی فراخوانده شده نسبت به دعوی طرح شده ایراد یا دفاعی به عمل نیاورده و دلایلی که حاکی از پرداخت الباقی ثمن مورد معامله با بطلان دعوی را ایجاد نماید ارائه نکرده است از اینرو دادگاه دعوی اقامه شده را بر مبنای آن جهاتی که فوق‌الذات گردید در این مرحله از رسیدگی منکی به دلیل دانسته و آنگاه با اختیارات حاصله از مواد مندرج در متن مواد ۱۹۸ و ۵۱۹ و ۵۲۲ قانون آئین دادرسی مدنی و نیز تبصره الحاقی به ماده ۴ قانون اصلاحی صدور چک خوانده را به پرداخت مبلغ ۲/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت الباقی ثمن مورد معامله و مبلغ ۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت کلیه خساراتیکه که سبب طرح دعوی به خواهان وارد کرده است اعم از هزینه اوراق دفتر دادرسی و حق وکاله وکیل در این مرحله از رسیدگی و نیز خسارت تأخیر و تأدیه از تاریخ سررسید چک ۹۰/۱۱/۲۷ به میزان مندرج در متن چک و ۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰ و الباقی آن از تاریخ مطالبه (۹۳/۱۱/۲۹) لغات هنگام پرداخت آن بر مبنای جدول اعلامی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران که قبل احتساب در دایره محترم اجرای احکام می‌باشد در حق خواهان محکوم می‌نماید مع الوصف اعلام میدارد حکم اصداری غیابی و طرف مهلت بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی و رسیدگی مجدد در همین محکمه و پس از انقضای آن در فرجه بیست روز قانونی دیگر قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان تهران میبایشد.

رئیس شعبه ۲۶ دادگاه عمومی تهران

دادنامه

بنا بر ۹۴/۳/۱۱ پرونده کلاسه ۹۳۰۹۹۸۰۲۲۸۸۰۰۰۴۴ دادنامه شماره ۹۳۰۹۹۷۲۲۸۸۰۰۲۲۱ شعبه ۲۶ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید بهشتی تهران خواهان سعید منصور فر به نشانی خ متفتح جنوبی بن بست رضوی پ ۱ ط ۱ واحد ۱۲ خوانده حمید سبزیانی داویچانی مجهول المکان خواسته مطالبه وجه گردشکار خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده بالا تقدیم دادگاه است پس از رایح به این شعبه و ثبت به کلاسه فوق و جری تشریفات قانونی در وقت فوق العاده /مقرر دادگاه به تصدی امضاکننده زیر تشکیل است با توجه به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رأی می‌نماید.

رای دادگاه

در خصوص دعوی آقای سعید منصور فر فرزند عزیز بطرفیت آقای حمید سبزیانی داویچانی فرزند ابوالمعموم بخواسته صدور حکم مبنی بر محکومین خوانده به پرداخت مبلغ ۳۶۶۲۶۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل ووجه چهای ذیل الذکر به انضمام هزینه دادرسی و خسارات ناشی از تأخیر از سررسید لغات روز وصول بر اساس شاخص اعلامی بانک مرکزی مستنداً به مدارک بیوست که پس از طی تشریفات و ضوابط قانونی پرونده امر به این شعبه ارجاع و سپس به کلاسه فوق به ثبت رسید است صرفنظر از اینکه بخواست لوراق پرونده امر مبرهن می‌گردد که خوانده علیرغم ابلاغ قانونی از طریق نشر آگهی نه تنها در جلسه داندسی حاضر نمی‌گردد بلکه تاکنون لایحه دفاعیه ای به این شعبه ارسال و تسلیم ننموده است لیکن از منظر دادگاه ملاحظه اصول چکهای بلامحل بشرح مضبوط در پرونده امر بلاشک گویای اشتغال ذهنی و بدویت و بدهکاری خوانده و مالا استحقاق خواهان مینب بر مطالبه وجه مندرج در متن خواسته می‌نماید مضاف به اینکه مستندات ابرازی خواهان تا کنون مضمون از هرگونه ایراد و اعتراضی بوده در نتیجه بقاء دین خوانده احرار و استصحاب می‌گردد لهذا باوصف مراتب فوق و مستندا به مواد ۳۱۰ و ۳۱۲ از قانون تجار ۵۱۹ از قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی نظر به تبصره الحاقی به ماده ۲ اصلاحی از قانون صدور چک مصوب مجمع تشخیص مصلحت نظام دادگاه ضمن پذیرش دعوی خواهان خوانده را به پرداخت جمعا مبلغ ۳۶۶۲۶۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت چکهای بلامحل اصداری به‌عنوان اصل خواسته و پرداخت هزینه دادرسی در حق دولت به لحاظ صدور رای مبنی بر اعسار خواهان از پرداخت هزینه مربوط و سپس الزام خوانده به پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید الی یوم الوصول از باب تسبیب در حق خواهان محکوم می‌نماید. رای صادره غیابی و طرف بیست روز قابل واخواهی در این شعبه می‌باشد.

رئیس شعبه ۸ دادگاه عمومی حقوقی تهران



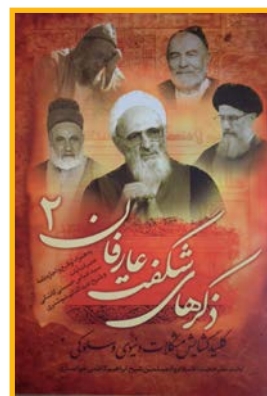
بیشعوری
خاویر کرمنت
نوبت چاپ: بیستم
قیمت: ۱۵۰۰۰
راهنمای عملی شناخت و درمان
خطرناک‌ترین بیماری تاریخ بشریت
محمود فرجانی



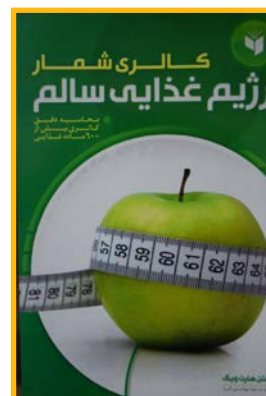
رازهایی درباره مردان
باربارا دی آنجلیس
نوبت چاپ: هجدهم
قیمت: ۱۸۹۰۰
این کتاب، کتابی است که آرزو
می کردید قبل از آشنایی با مرد
زندگیتان خوانده بودید.



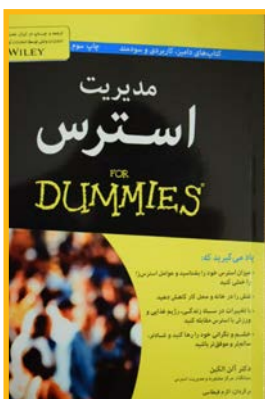
رازهایی درباره زنان
باربارا دی آنجلیس
نوبت چاپ: هجدهم
قیمت: ۱۸۹۰۰
این کتاب، کتابی است که آرزو
می کردید قبل از آشنایی با زن
زندگیتان خوانده بودید.



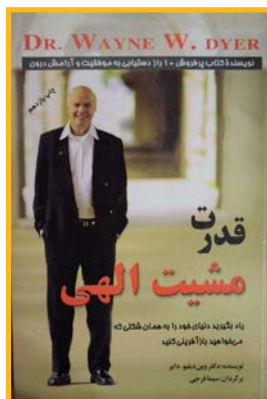
ذکرهاي شگفت عارفان
کاملی خوانساری
نوبت چاپ: بیستم
قیمت: ۶۵۰۰
کلید گشایش مشکلات دنیوی
و سلوکی



کالری شمار رژیم غذایی سالم
کرستن هارت ویگ
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۸۸۰۰
محاسبه دقیق کالری بیش از
۶۰۰ ماده غذایی



مدیریت استرس
دکتر آلن الکلین
نوبت چاپ: سوم
قیمت: ۱۷۰۰۰
استرس نداشته باشید و با
تکنیک‌های سریع و ساده در
جهت زندگی ای شادتر، سالم‌تر
و مقاوم آشنا شوید.



قدرت مشیت الهی
دکتر وین دایر
نوبت چاپ: یازدهم
قیمت: ۱۲۵۰۰
اگر نمی‌توانید آرزوهایتان را جذب
زندگی خود کنید به بررسی این
موضوع بپردازید که چگونه این ویژگی
ها را به زندگی خود فرا خوانده اید.



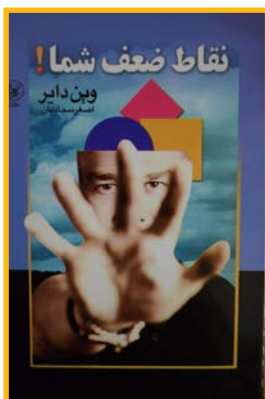
رازهایی درباره زندگی
باربارا دی آنجلیس
نوبت چاپ: نهم
قیمت: ۱۹۹۰۰
نویسنده در این کتاب پرده از ۱۰ راز
عمیق و مهم زندگی برداشته و راه
رسیدن به صلح و آرامش درونی را به
خوبی نشان داده است.



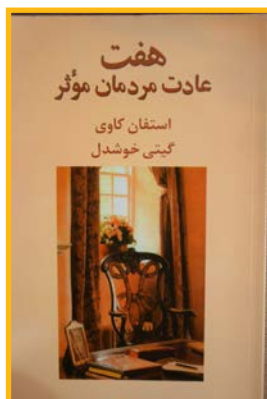
آیا تو همان گمشده ام هستی
باربارا دی آنجلیس
نوبت چاپ: دهم
قیمت: ۲۴۹۰۰
چگونه می‌توانید اطمینان حاصل
کنید که او همان شخصی است که
شما در زندگیتان می‌خواهید؟



شفای زندگی
لوئیز های
نوبت چاپ: پنجاه و هفتم
قیمت: ۱۵۵۰۰
اگر مشتاق باشیم که روی ذهن
خود کار کنیم، تقریباً همه چیز
را می‌توان شفا داد.



نقاط ضعف شما
دکتر وین دایر
نوبت چاپ: هفتم
قیمت: ۱۵۰۰۰
در این کتاب ضمن ارائه نمونه
های عینی از مسائل رفتاری
رایجی که در جامعه موجود
است به شناسایی نقاط ضعف
افراد پرداخته شده است.



هفت عادت مردمان موثر
استفان کاوی
نوبت چاپ: سی ام
قیمت: ۹۹۰۰
هفت عادت مردمان موثر به
روشنی نشان می‌دهد که موثر
بودن خواه در زندگی شخصی
خودمان و خواه در زندگی
دیگران محصول منش ماست.



۱۰۰ غذا برای جوان تر شدن
سارا مرسون
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۵۵۰۰
سال‌ها از اثبات نقش اساسی
رژیم غذایی سالم در افزایش
طول عمر می‌گذرد و اکنون
دریافته ایم که تغذیه سالم کلید
جوانی است.



نیمه تاریک وجود
دبی فوراد
نوبت چاپ: هجدهم
قیمت: ۱۲۵۰۰
اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان
دگرگون شود، نه این کتاب را
بخوانید و نه تمرین‌های آن را
انجام دهید. تقریباً غیر ممکن
است که این کتاب را درک کنید.



۱۰۰ غذای برای کاهش وزن و زیبایی اندام
آنا سلیبی
نوبت چاپ: اول
قیمت: ۵۵۰۰
اولین گام برای کاهش وزن
انتخاب مواد غذایی مناسب و
پخت صحیح آنهاست.

بهره برداری ناحیه جنوب به بهره برداری رسیده است. جعفری اظهار داشت: آبرسانی به پست برق میلاد آبادان در سال های گذشته توسط تانکرهای حمل آب و به صورت خرید آزاد انجام می گرفته که با اجرای این پروژه ضمن رفع مشکلات یاد شده و تامین آب برای این پست برق، موجب صرفه جویی مالی ماهیانه بیش از ۷ میلیون ریال شده است.

انجام دو پروژه در امور بهره برداری ناحیه جنوب برق منطقه ای خوزستان

بانک های خزنی درامور بهره برداری ناحیه جنوب این شرکت افزوده گردیده است. مدیر امور بهره برداری ناحیه جنوب افزود: هدف از اجرای این پروژه بهبود ضریب اصلاح قدرت برق، افزایش سطح ولتاژ فشار متوسط، پایداری شبکه و کاهش تلفات انرژی برق

اهواز- خبرنگار فرصت امروز- دو پروژه مهم در امور بهره برداری ناحیه جنوب شرکت برق منطقه ای خوزستان به بهره برداری رسید. رضا جعفری با اعلام این مطلب گفت: با نصب و بهره برداری از بانک های خزنی جدید در پست های برق اروند، چونبده، شهید معماری شادگان، مقاومت خرمشهر، خرمشهر ۳ و ۵ مهر آبادان در مجموع ۳/۳۹ مگاوا به ظرفیت

آئین معارفه شهردار اصفهان برگزار شد

جمالی نژاد: نگاه شهروند محور به جای رویکرد شهرداری محور در دستور کار مدیریت شهری خواهد بود

رود خروشان معنا ندارد، نگاه نگران و افسرده کودکان و عطش دردناک درختان و نوستالژی تلخ سالمندان با به کارگیری شیوه های نوین بهره گیری از آب و پساب در شهر و همکاری تنگاتنگ مدیران دلسوز استان در جریان مستمر آب بایستی اصلاح گردد. شهردار اصفهان افزود: پیش فرض و شرط اصلی تحقق منویات عالی و هدف های راهبردی و بزرگی همچون همزمانی و همدلی دولت و ملت در نهادها و سازمان های عظیمی همچون شهرداری، تحکیم همبستگی، همسویی، هم افزایی و هم اندیشی همه آحاد درون سازمانی از صدر تا ذیل و در تمام سطوح تشکیلات است.

که در طول سالهای متمادی گذشته از کهن شهر اصفهان به خوبی حراست و پاسداری نموده و در توسعه آن از هیچ کوششی فروگذار نکرده اند. وی تصریح کرد: اصفهان دیگر طاقت این همه آلودگی، ترافیک، خشکسالی، تراکم و بی حوصلگی شهروندان صمیمی و بذله گوی خود را ندارد پس بایستی به سرعت مترو و قطار شهری به ویژه خط شمال به جنوب را به بهره برداری رساند تا بخشی از مشکلات آلودگی، ترافیک، ازدحام، عدم نشاط مردم بازگردد و رویکرد توسعه عادلانه و داناوی محور شهر را در پیش گیرد. جمالی نژاد اظهار داشت: شهردار اصفهان باید بداند که اصفهان شهرزیبای خدا بدون زنده

شایسته ای هستند دیوار بی اعتمادی را کوتاه و کوتاه تر می سازد. دکتر مهدی جمالی نژاد اظهار داشت: پذیرش مسئولیت خطیر شهرداری کلان شهر اصفهان با آن همه ویژگی های برجسته و منحصر به فرد افتخاری پس بزرگ برای این بنده کمترین است. وی افزود: شهری که در ابعاد فرهنگی، اجتماعی، تاریخی، اقتصادی و سیاسی دارای ویژگی های شاخص و ارزشمندی است که آن را پایتخت فرهنگی جهان اسلام و پایتخت فرهنگ و تمدن ایران اسلامی معرفی نموده است. جمالی نژاد گفت: یقیناً امروز ما به عنوان مدیران حوزه مدیریت شهری میراث دار جوانمردان و شیرزنانی هستیم

اصفهان توسط مادر بزرگوار ۳ شهید والا مقام (شهیدان امینی نور) به دکتر مهدی جمالی نژاد تقدیم گردید. شهردار جدید اصفهان در مراسم معارفه خود به عنوان شهردار جدید اصفهان با بیان اینکه حاکمیت نگاه شهروند محور به جای رویکرد شهرداری محور در دستور کار قرار خواهد گرفت، خاطر نشان کرد: در این راستا تلاش برای ایجاد شهرداری شیشه ای و شفاف سازی ضوابط و مقررات و اهتمام در جهت ایجاد محیط سالم اداری بیش از گذشته و برخورد جدی با هرگونه تخلفات احتمالی در جهت حفظ و حراست از کبان و منزلت خانواده خدمت شهرداری که تلاشگران بی منت و



اصفهان - بهروز راعی - آیین رسمی معارفه دکتر مهدی جمالی نژاد شهردار اصفهان با حضور مسئولان استانی، اعضای شورای اسلامی شهر اصفهان، مدیران شهری، هنرمندان، ورزشکاران و معتمدان محلی در تالار هنر برگزار شد. در این مراسم حکم انتصاب شهردار کلان شهر اصفهان با حضور دکتر زرگرپور استاندار اصفهان، مهندس امینی رئیس شورای اسلامی شهر، مقتدای نماینده مردم اصفهان در مجلس و کفیل فرماندار

تمدید گواهینامه های IMS مدیریت امور فنی مناطق نفتخیز جنوب

اهواز- خبرنگار فرصت امروز- گواهینامه های سیستم مدیریت یکپارچه (IMS) مدیریت امور فنی شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب با موفقیت تمدید شد. دومین دوره ممیزی مراقبتهای خارجی برای تمدید این گواهینامه ها روزهای ۲۶ و ۲۷ خردادماه امسال توسط شرکت SGS با موفقیت انجام شد. با این ممیزی، مدیریت امور فنی شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب موفق به تمدید گواهینامه های 2008، ISO 14001 و ISO 18001:2007 شده است. مدیریت امور فنی به عنوان یکی از ارکان اصلی شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب مسئولیت برنامه ریزی و انجام مطالعات مخازن، طراحی تولید و توسعه مخازن هیدروکربوری، طراحی تاسیسات فرآورش نفت و گاز، مطالعات زمین شناسی، طراحی و نظارت بر حفاری چاه های نفت و گاز، بازرسی فنی-کنترل خوردگی کلیه تاسیسات سطح الارضی و همچنین کنترل کیفیت نفت خام و ارزیابی مواد شیمیایی را برعهده داشته و نقش تعیین کننده ای در رشد شاخص های کمی و کیفی تولید ایفا می کند.

پروژه های فرهنگی و اجتماعی شهرداری ارومیه به ارزش ۹۲ میلیارد ریال افتتاح شد

ارومیه - خبرنگار فرصت امروز- پروژه های فرهنگی و اجتماعی شهرداری ارومیه به ارزش ۹۲ میلیارد ریال با حضور مقامات عالی استانی، شهری و شهروندان ارومیه ای در محل فرهنگسرای قرآن و عترت افتتاح شد. به گزارش روابط عمومی شهرداری ارومیه، پروژه های فرهنگی و اجتماعی شهرداری ارومیه به ارزش ۹۲ میلیارد ریال شامل کتابخانه تخصصی قرآن و عترت، سیستم آذان گو، سیستم یکپارچه صوتی خیابان امام خمینی (ره)، احداث ورزشگاه های محله ای، ساماندهی و تجهیز فرهنگسرای قرآن و عترت، نصب تصاویر شهدا و تمثال مقام معظم رهبری و درج پنج کتابخانه محله ای در محل فرهنگسرای قرآن و عترت افتتاح شد. مراسم افتتاحیه پروژه های فرهنگی و اجتماعی شهرداری ارومیه به ارزش ۹۲ میلیارد ریال با سخنرانی شهردار ارومیه، مدیر عامل سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری ارومیه، اجرای برنامه های متنوع جنبی، تقدیر از تلاشگران عرصه فرهنگ شهری و افتتاح کتابخانه تخصصی فرهنگسرای قرآن و عترت به پایان رسید.

میگلی نژاد: بوشهر به کارگاه سازندگی تبدیل می شود

بر صرفه جویی در منابع مالی شهرداری خاطر نشان کرد: مجموعه مدیریتی شهرداری تمام تلاش خود را می کند که بزرگترین و مهم ترین و راهبردی ترین کارها را با حداقل هزینه ها به انجام برساند. به همین دلیل همه طرح ها و پروژه هایی که برای بوشهر تعریف می شود در چندین نوبت توسط مدیریت شهری چکش کاری شده تا هزینه و اعتبار ریالی کمتری در این طرح ها صرف شود.

بوشهر عزم خود را جزم کرده اند تا با همکاری و همدلی و کار بی وقفه شبانه روزی کاری کنند که شبه جزیره بوشهر به یکی از جاذبه های گردشگری کشور تبدیل کنند. وی ادامه داد: به همین دلیل مصمم هستیم که به نمایندگی از مردم شهر جلو کسانی که برای گردش و تفریح به بوشهر می آیند آبروداری کرده و کاری کنیم که زمان و دفعات حضور گردشگران در بوشهر افزوده شود. میگلی نژاد در ادامه سخنان خود با تاکید

بوشهر - خبرنگار فرصت امروز- شهردار بندر بوشهر در مراسم کلنگ زنی دو پروژه عمران شهری شهر بوشهر و در گفتگو با خبرنگاران با اشاره به برنامه های عمرانی و خدماتی شهرداری بوشهر در روز های آتی اظهار داشت: مردم بوشهر منتظر باشند که بعد از عید سعید فطر دگرگونی های بزرگی در سطح شهر مشاهده کنند. به گزارش روابط عمومی شهرداری بوشهر، میگلی نژاد با بیان این نکته بعد از عید فطر در تمام سطح شهر کارهای عمرانی و توسعه ای به انجام خواهد رسید تصریح کرد: همه مجموعه شهرداری بندر

فعالیت ۲ مرکز رشد در دانشگاه پیام نور لرستان

خرم آباد- خبرنگار فرصت امروز- محمدرضا جعفری رییس دانشگاه پیام نور لرستان اظهار داشت: این دانشگاه در حوزه عدالت آموزشی نقش موثری داشته است. وی با بیان اینکه این دانشگاه در حال حاضر ۲۲ هزار دانشجو دارد، تصریح کرد: ۹۵ درصد این دانشجویان بومی استان هستند. رئیس دانشگاه پیام نور استان لرستان با اشاره به اینکه در حال حاضر ۷۵ رشته کارشناسی و ۱۱ رشته کارشناسی ارشد در دانشگاه پیام نور لرستان وجود دارد، گفت: همچنین این دانشگاه از ۱۲۵ عضو هیئت علمی برخوردار است. جعفری با بیان اینکه در حال حاضر دانشگاه پیام نور لرستان جزو ۱۰ دانشگاه برتر پیام نور کشور است، تصریح کرد: دو مرکز رشد در این دانشگاه فعالیت دارند که اولین مرکز رشد دانشگاه پیام نور کشور در شهرستان نورآباد تاسیس شد. وی با اشاره به اینکه دومین مرکز رشد دانشگاه پیام نور استان را در شهرستان بروجرد راه اندازی کردیم، اظهار داشت: دستاوردهای این دو مرکز رشد شامل جذب و پذیرش ۷۰ هسته فناور در حوزه های مختلف مکانیک، عمران، کشاورزی و ... بوده است. رئیس دانشگاه پیام نور استان لرستان با بیان اینکه ۴۵ اختراع در این دو مرکز رشد ثبت شده، تصریح کرد: امروز نیز اولین شرکت دانش بنیان دانشگاه پیام نور کشور در خرم آباد افتتاح شد.

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان مرکزی:

شهرک ها و نواحی صنعتی نقش بسزایی در رونق و توسعه صنعتی استان دارند

صادرات از دیگر مزیت های استقرار واحدهای تولیدی در شهرک ها و نواحی صنعتی است. وی اضافه کرد: طبق قانون دولت موظف به خدمات رسانی اعم از گاز، آب و برق و تأسیسات زیربنایی تا ورودی شهرک ها و نواحی صنعتی

است. به گزارش روابط عمومی شرکت شهرک های صنعتی استان مرکزی، دکتر یحیی به مناسبت روز صنعت و معدن افزود: رقابت پذیری، کاهش معضلات زیست محیطی، افزایش بهره وری و رونق تولید، بالاتر رفتن میزان

اراک- خبرنگار فرصت امروز- مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی استان مرکزی گفت: استقرار واحدهای صنعتی در شهرک ها و نواحی صنعتی علاوه بر کاهش بهای تمام شده، سبب رونق و توسعه صنعتی استان شده



اهدای عضو نیازمند فرهنگ سازی بیشتر است

ایلام- خبرنگار فرصت امروز- قائم مقام وزیر بهداشت و رییس دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت: فرهنگ مقدس اهدای عضو هنوز میان مردم این استان به خوبی تبیین نشده و بیشتر مردم استان نگاه خوشبینانه ای به عمل نیک اهدای عضو در زمان تایید مرگ مغزی عزیزان خود ندارند. اهدای عضو در استان ایلام از سوی خانواده های متوفای مرگ مغزی، نیاز به فرهنگ سازی جدی دارد و این قبیل خانواده ها باید به این عمل بعنوان باقیات صالحات بنگرند. وی افزود: اعضای پیوندی فرد فوت شده مرگ مغزی علاوه بر اینکه به چندین بیمار دیگر جانی دوباره می بخشد، می تواند برای خانواده متوفی نیز بخاطر حیات مجدد اعضای فرد فوت شده، آرامش ایجاد کند. دکتر دل پیشه تاکید کرد: انمه جمعه و جماعات، مسئولان و رسانه ها در سطح گسترده در تبیین و اشاعه این فرهنگ و اهمیت آن در نجات جان دیگر انسان ها نقشی مهم دارند ضمن اینکه سخنان پزشکان هم می تواند در تصمیم گیری خانواده فرد مرگ مغزی تاثیر گذاری عمیق داشته باشد. وی با بیان اینکه در استان ایلام تاکنون فقط ۲ مورد اهدای عضو از طریق مرگ مغزی صورت گرفته است، یادآور شد: این مساله مهم در بیشتر استان های کشور بخوبی نهادینه نشده و درک و هضم این موضوع برای برخی خانواده ها سخت است.

است که این خود نقش بسزایی در حل مشکلات تولید و رفع بیکاری در منطقه دارد. وی در ادامه اظهار داشت: در سه ماهه نخست امسال ۹ هکتار زمین برای استقرار واحدهای صنعتی در استان مرکزی تخصیص یافته است که در این مدت ۹ فقره پروانه بهره برداری با اشتغال زایی بیش از ۱۴۹ نفر صادر شده است که اشتغال ایجاد شده مشابه

سال قبل ۸۴ نفر بوده است. دکتر یحیی افزود: همچنین از ابتدای امسال تاکنون ۸ دوره تخصصی آموزشی با بیش از ۲ هزار و ۲۱۶ نفر ساعت برای ۲۶۲ نفر از شاغلان واحدهای صنعتی برگزار شده است. وی در ادامه گفت: امسال تاکنون ۲۵ طرح عمرانی، خدماتی و نگهداری به صورت مناقصه یا استعلام در حال انجام و پیگیری است.

دیدار فرماندار شهرستان بندرگز با مدیرعامل شرکت آبفای گلستان

و در خصوص مصرف بهینه آب باید فرهنگ سازی انجام شود. ایسان صرفه جویی را بزرگترین حمایت برای عبور از بحران کم آبی در فصل گرما دانست. مهندس شکیبافر در ادامه گفت:

آبفای استان در ابتدا گزارش مسبوسوی از روند پروژه های درحال اجرای شهرستان مذکور را ارائه داد. وی تصریح کرد با شروع فصل گرما و افزایش دما معضل کمبود آب جدی است

گرگان - خبرنگار فرصت امروز- علی اصغر میرزایی فرماندار شهرستان بندرگز با حضور در شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گلستان با مهندس شکیبافر رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل این شرکت دیدار و گفت و گو نمودند. در این دیدار مهندس شکیبافر رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت

خدمت رسانی به جامعه زحمتکش روستایی افتخاری بس عظیم برای ما بوده که مجموعه شرکت آب و فاضلاب روستایی گلستان با تمام توان در جهت جلب رضایت مشتریان از هیچ تلاشی دریغ نمی کند. وی اظهار داشت امور آبفای شهرستان بندرگز ۲۴ روستا با ۷۵۰۰ مشترک را تحت پوشش دارد.

۱۰ نکته کاربردی برای مدیریت زمان



همواره مدیریت زمان یکی از دغدغه‌های بشر بوده تا بتواند بهینه‌تر به انجام امور روزمره خود رسیدگی کند. یکی از راه‌های موفقیت در کسب‌وکارها نیز همین مدیریت زمان است که آن را به امری چالش‌ساز تبدیل می‌کند. در ادامه شمارا با ۱۰ نکته برای مدیریت بهتر زمان آشنا می‌کنیم.

شاید شما در طول زندگی‌تان به کلاس‌های مدیریت زمان رفته باشید، در کتاب‌ها درباره آن مطالعه کرده یا از برنامه زمانی در یک وسیله الکترونیکی یا روی کاغذ برای سازمان‌دهی، زمان‌بندی و اولویت‌بندی امور روزمره خود استفاده کرده باشید. ممکن است از خودتان بپرسید، با این میزان دانش و با این گجت‌های موجود، آیا همچنان ممکن است نتوانید کارهایی را که باید، در زمان خودش انجام دهید؟

پاسخ این سوال، ساده است. هر چیزی که تا امروز درباره مدیریت زمان یاد گرفته‌اید، به کلی وقت تلف کردن بوده است، چرا که در عمل کارایی ندارند.

قبل از اینکه بخواهید حتی شروع به یادگیری درباره مدیریت زمان بکنید، باید بدانید که اساس زمان چیست. تعریفی که لغت‌نامه برای زمان ارائه می‌دهد، به این صورت است که: «زمان، لحظه یا بازه‌ای است که رویدادهایی در آن رخ می‌دهد».

قبل از یادگیری مدیریت زمان، باید بدانیم اساس زمان چیست.

دو نوع زمان وجود دارد: زمان ساعتی و زمان واقعی. در زمان ساعتی، در هر دقیقه ۶۰ ثانیه وجود دارد، در هر ساعت ۶۰ دقیقه، در هر روز ۲۴ ساعت و در هر سال ۳۶۵ روز. در زمان ساعتی، وقت به‌صورت برابر می‌گذرد. وقتی کسی ۵۰ ساله می‌شود، دقیقا ۵۰ سال عمر دارد؛ نه کمتر و نه بیشتر.

اما در زمان واقعی، همه‌چیز نسبی است. بسته به اینکه دارید چه کار می‌کنید، زمان می‌تواند کش بیاید یا مثل برق بگذرد. دو ساعتی که در اداره راهنمایی‌راندگی می‌گذرانید می‌تواند مثل ۱۲ سال طول بکشد. یا ۱۲ ساله شدن فرزندتان می‌تواند طوری به نظر بیاید که انگار همین دو ساعت پیش به دنیا آمده بود.

کدام زمان توصیف‌گر دنیایی است که ما واقعا در آن زندگی می‌کنیم؟ زمان ساعتی یا زمان واقعی؟

دلیل اینکه گجت‌ها و سیستم‌هایی که برای مدیریت زمان طراحی شده‌اند، به درستی کار نمی‌کنند، این است که آن ابزارها برای مدیریت زمان ساعتی ساخته شده‌اند. زمان ساعتی اصلا مورد بحث نیست. شما با زمان ساعتی زندگی نمی‌کنید و حتی به آن دسترسی هم ندارید. شما در زمان واقعی زندگی می‌کنید. همان زمانی که هنگام خوش‌گذرانی به سرعت می‌گذرد و هنگام حساب‌و‌کتاب کردن مالیات‌ها و عوارض، کش می‌آید.

خبر خوب این است که زمان ساعتی، یک پدیده روانی است. زمان ساعتی فقط در ذهن شما وجود دارد. شما باید که آن را خلق می‌کنید و هر چیزی که شما خلق بکنید، می‌تواند بر آن کنترل نیز داشته باشید. وقت آن رسیده است که محدودیت‌ها و کارشکنی‌هایی را که برای خودتان ایجاد می‌کنید کنار بگذارید. وقت آن رسیده است این حرف‌ها را کنار بگذارید که «به اندازه کافی وقت ندارم» و امروز «وقتش نیست» که کسب‌وکار جدیدم را راه‌اندازی کنم

یا شغل فعلی‌ام را به درستی مدیریت کنم. برای گذراندن زمان، تنها سه روش وجود دارد: افکار، مکالمات و اعمال. جدا از اینکه چه نوع کسب‌وکاری دارید، شغل شما از ترکیب این سه مورد تشکیل می‌شود.

به‌عنوان یک کارآفرین، ممکن است در کارتان وقفه‌ها و مشکلاتی پیش بیاید یا این طرف و آن طرف کشیده شوید. در عین اینکه شما نمی‌توانید وقفه‌ها را به کلی حذف کنید، اما می‌توانید بگویید که چه مقدار زمان صرف این وقفه‌ها خواهید کرد و چه میزان زمان صرف افکار، مکالمات و اعمالی خواهید کرد که شما را به سمت موفقیت هدایت می‌کنند.

تکنیک‌های زیر را تمرین کنید تا بتوانید بر زمان خود مدیریت داشته باشید:

۱. یک جدول زمان‌بندی همراه خود داشته باشید و تمام افکار، مکالمات و فعالیت‌های هفتگی خود را در آن ثبت و ضبط کنید. این جدول زمان‌بندی به شما کمک خواهد کرد بفهمید در طول روز چه میزان کار می‌توانید انجام دهید و متوجه خواهید شد که ثانیه‌های ارزشمندتان چگونه صرف می‌شوند. همچنین، متوجه می‌شوید که چه مقدار زمان عملا به

بگیرید. مگر نه اینکه «ساعات اداری» بیان دیگر «وقفه‌های از پیش برنامه‌ریزی شده» است؟

قبل از شروع روزتان، برنامه آن روز را تهیه کنید

۵. سی دقیقه از شروع هر روز را به برنامه‌ریزی امور آن روز اختصاص دهید. روزتان را آغاز نکنید، مگر اینکه برنامه زمانی خود را تکمیل کرده باشید. مهم‌ترین زمان روز شما، همان وقتی است که تصمیم می‌گیرید برای روزتان برنامه‌ریزی کنید.

۶. قبل از هر عملی، ۵ دقیقه برای تصمیم‌گیری درباره آن چه می‌خواهید به دست بیاورید، وقت بگذارید. این موضوع به شما کمک می‌کند تا قبل از شروع هر کاری، بفهمید موفقیت در آن امر، چگونه خواهد بود و همین‌طور سرعت گذر زمان را کاهش می‌دهد. پنج دقیقه هم بعد از هر عملی وقت صرف کنید تا ببینید آیا نتایج موردنظرتان را به دست آورده‌اید یا خیر. اگر جواب منفی است، کجای کار مشکل دارد؟ و این نقاط ضعف را در کار بعدی چگونه در نظر خواهید گرفت؟

۷. زمانی که می‌خواهید هر طور شده کاری را به سرانجام برسانید، از یک علامت «لطفا مزاحم نشوید» استفاده کنید.

۸. عادت کنید هر بار به دلیل اینکه یک ایمیل بالا آمده یا تلفن زنگ می‌خورد، به آن پاسخ ندهید. قابلیت تان فوری را غیرفعال کنید. توجه خود را فورا به دیگران معطوف نکنید، مگر اینکه برای کسب‌وکارتان ضروری باشد که در آن لحظه، پاسخ بدهید. به جای پاسخ فوری، زمان‌بندی خود، وقتی را مشخص کنید تا پاسخ تلفن‌ها و ایمیل‌ها را بدهید.

۹. حواس پرتی‌های دیگری مثل فیس‌بوک و سایر انواع شبکه‌های اجتماعی را از دسترس خود حذف کنید. مگر اینکه از آنها برای مسائل مربوط به کسب‌وکارتان بهره می‌برید.

۱۰. به یاد داشته باشید که انجام دادن همه کارها غیرممکن است و به خاطر داشته باشید که تنها ۲۰ درصد از افکار، مکالمات و فعالیت‌های شما هستند که ۸۰ درصد نتایج را تولید می‌کنند.

۷ صنعت برتر برای شروع کسب‌وکار

بازار ۱۰ میلیارد دلاری یوگا و امثال آن، امید بزرگی را برای شروع یک کسب‌وکار جدید نوید می‌دهد، چرا که این ورزش حالت حرفه‌ای ندارد. در ضمن با توجه به افزایش اهمیت مردم به سلامت فردی، یوگا به ورزش پر طرفداری تبدیل شده است. به دلیل موانع و محدودیت‌های اندک این صنعت، رقابت میان باشگاه‌هایی که کلاس‌های یوگا و پیلاتس ارائه می‌کنند، بالا رفته است.

۷- سرویس اطلاعات ورزشی
صنعت ۱.۴ میلیارد دلاری اطلاع‌رسانی ورزشی به واسطه افزایش بینندگان مسابقات ورزشی و افزایش پهنای باند شبکه موبایل به سرعت در حال رشد است. استارت‌آپ‌های موفق در این زمینه آن‌هایی هستند که به تولید نرم‌افزارهای خلاق و پلتفرم‌های آنلاین چندمنوره مشغول هستند. در حالی که غول‌هایی چون Yahoo و ESPN در این زمینه فعالیت می‌کنند، این شرکت‌ها کمتر از یک سوم سهم بازار را به خود اختصاص داده‌اند.

است. با توجه به گزارش اختلالات خواب ۷۰ میلیون آمریکایی، صنعت نوشیدنی‌های آرامش بخش برای درمان اختلالات خواب، به یک فرصت جذاب تبدیل شده است. داوطلبان این صنعت باید سریع وارد کار شوند، چون بسیاری از قفسه‌های فروشگاه‌ها با این نوع نوشیدنی‌ها پر شده است.

۵- تکنولوژی ارگان‌های دولتی
بیشتر ارگان‌های دولتی از تکنولوژی‌ها و سیستم‌های بسیار قدیمی استفاده می‌کنند، که سبب به وجود آمدن یک فرصت برای استارت‌آپ‌ها در زمینه‌های نرم‌افزاری و سخت‌افزاری شده است. در همین راستا اگر بتوانید بازده بازار ۴۵۰ میلیارد دلاری IT دولت را افزایش دهید و کنترل این بخش خود مختار را به دست بگیرید، کسب‌وکار شما به یک کار موافق تبدیل خواهد شد. البته باید این موضوع را در نظر داشته باشید که بستن قراردادها دولتی، گذر از ۷ خان رستم است! ۶- یوگا و پیلاتس

محیط‌های کاری کمک می‌کند.
۳- نرم‌افزارهای کشاورزی
تولید نرم‌افزارهای کشاورزی توسط شرکت‌های مختلف که افزایش سود کشاورزان را به همراه دارد، مدتی است که در آمریکا شروع شده است. اما فعالیت در این صنعت هنوز اشباع نشده است. انتظار می‌رود، سرویس‌ها و سیستم‌های کشاورزی الکترونیکی، از ۱/۵ میلیارد دلار تا ۲ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۹ رشد داشته باشند. تازه واردها در این زمینه باید آماده انبوهی از اطلاعات باشند. با این وجود، اطلاعات مربوط به کشاورزی توسط کشاورز روزانه جمع‌آوری می‌شود.

۴- نوشیدنی‌های آرامش بخش
اکثر مردم آمریکا از نوشیدنی‌های انرژی‌زایی که مد شده، خسته شده‌اند، و به دنبال نوشیدنی‌های جدیدی هستند که برخلاف نوشیدنی‌های انرژی‌زا باعث آرامش می‌شوند. این تغییر نیاز، سبب به وجود آمدن صنعت ۱۵۰ میلیون دلاری نوشیدنی‌های آرامش بخش شده

تجارت الکترونیکی مواد غذایی به اندازه فروشگاه‌های خرده‌فروشی، در صنعت غذایی تأثیرگذار نبوده است. اما این روش با عوض شدن طرز فکر مصرف‌کننده‌ها برای خرید مواد غذایی به‌صورت اینترنتی تغییر خواهد کرد. کار آفرینانی که بتوانند مواد تازه موردنظر مصرف‌کننده‌ها را با هزینه کم مهیا کنند، از فرصت طلایی در این تجارت برخوردار هستند.

۲- سرویس‌های گیمیفیکیشن
استفاده از المان‌ها و تفکرات بازی گونه، در زمینه‌هایی که ماهیت بازی ندارند اجرای صحیح گیمیفیکیشن دشوار است. اما استفاده از المان‌ها و تفکرات بازی گونه، در زمینه‌هایی که ماهیت بازی ندارند سبب درگیر کردن کارکنان و مشتریان شده است و انتظار می‌رود که رشد روزافزونی در چند سال آینده داشته باشد. کلید موفقیت برای داوطلبان در این فضا، توسعه نرم‌افزارها و دیگر محصولاتی است که سبب افزایش مطلوب فروش کسب‌وکارها شده و به لذت بخش تر کردن

یکی از الزامات شروع یک کسب‌وکار جدید و موفق، شناخت کامل و انتخاب مناسب بازار و صنایع پایدار دارای پتانسیل است. در این بررسی که توسط وب‌سایت Inc در آمریکا انجام شده است، ۷ صنعت برتر، برای شروع یک کسب‌وکار رو به رشد نام برده شده‌اند. این فرصت مناسبی برای فعالان و مشتاقان، برای راه‌اندازی یک استارت‌آپ جدید همراه با سود است.

شروع یک کسب‌وکار جدید همواره با ریسک همراه بوده است، اما در این صنایع رو به رشد، شانس با شما یار خواهد بود. در بررسی سالانه Inc برترین صنایع برای شروع کسب‌وکار براساس به‌دست آوردن موقعیت‌های آبی و بهتر به همراه پایداری طولانی مدت کار انتخاب شده است. این لیست که شامل نرم‌افزار کشاورزی و تاورزش تفریحی ادامه دارد، فرصت مناسبی برای پیشرفت فعالان در زمینه راه‌اندازی کسب‌وکار است.

۱- تجارت الکترونیکی مواد غذایی

دیجیتال

لپ تاپ و تعمیرات و لوازم جانبی

گروه تجاری اطلس ۸۸۹۰۹۱۰۰
کاسپین سیستم تهران ۲۳۳۱۲۲۰۲
های لپ ۶۶۴۰۰۰۰
رامسا ۶۶۴۵۳۵۵۹
راینا ۸۸۰۴۲۲۴

پرینتر و خدمات جانبی

سینا سعود یکتا ۸۸۸۹۲۱۹۱
اچ بی سنتر ۸۸۸۶۲۱۸۹
سون ۲۳۰۰۴۴۹۹
دوستان رایانه ۸۸۸۲۳۶۱۶
آریا پاسارگاد ۸۸۹۲۵۰۱۳

مالی

حسابداری - حسابرسی

حسابرسی آریان فراز ۴۴۶۱۷۷۸۹
موسسه هوشیار ممیز ۸۸۲۰۹۸۱۷-۸
امین آزمون ۲۳۲۷۷۶۵۷
ایران مشهود ۸۸۷۸۵۷۶۵
موسسه حسابرسی دل آرام ۸۸۹۰۱۴۹۶
موسسه آیتین روش آریا ۸۸۱۰۹۴۱۸
موسسه بیداران ۸۸۸۲۹۷۶۱
موسسه کوشش ۸۸۷۲۴۷۰۷-۸
آرکان سیستم ۸۸۸۰۴۹۴۱
آرمان اندیش آگاه ۸۸۸۰۵۱۸۳۵
آریا بصیر اندیشه ۸۸۶۴۷۸۴۴

ترخیص کالا

جاودان تجارت ۸۸۰۸۱۹۵۱
فرد ۶۶۹۲۰۰۹۷
بارمان ترخیص ۸۸۹۰۹۱۸۳
سیلفکی ۶۶۴۲۰۲۴۰
بازرگانی لطفی ۸۸۶۷۷۶۶۵

تولید در و پارکت و کفپوش

گروه پارسا ۸۸۴۶۰۳۴۸
آرتا ۸۸۵۳۳۵۸۰
کفپوش فردوس ۴۴۹۷۲۷۲۹
خانه ایده آل ۲۳۸۲۹۴۴۶
شرکت تک بلوط ۸۸۲۷۹۱۹۰
هدیش عمارت بنا ۷۷۲۳۸۴۱۷
حجم دکور ۲۳۸۰۶۷۲۴
پادمت ۸۸۷۶۱۳۵۱
لینوم فلکس ۳۶۱۱۴۳۳۶
نگین پارکت ۷۷۲۶۲۰۴۰
پارس در دکور ۸۸۵۳۹۵۰۰

نورپردازی داخلی و خارجی

شرکت آرچی ایی ۲۲۰۵۱۷۸۶

مشاوره حقوقی (املاک)

عدالت و انصاف ۰۹۱۲۶۱۱۷۰۶
اندیشه صلح ۷۷۵۱۵۱۹۹
آفتاب عدالت امین ۲۶۲۰۴۷۱۴
خانه جهانی وکلا ۸۸۴۹۲۶۰۰
خانه حقوق آریا ۸۸۷۵۲۰۰۰
سفیر عدل و عدالت ۶۶۹۶۱۵۱۹
موسسه پیشرو ۸۸۵۶۲۵۹۶
تدبیر وصال ۲۳۸۷۸۲۵۱
الیه عدالت گستر مهر ۸۸۸۱۳۱۷۷
رضوان ۸۸۷۵۰۲۰۶
عدالت گستر فرماتیه ۴۴۲۳۴۶۱۱

رتبه بندی شرکت ها

مشاوران امین پایتخت ۸۸۹۳۵۰۷۰
ثابت هدف ۸۸۸۸۸۶۳۵
ثابت فاطمی ۸۸۹۷۱۵۸۷
ثابت جام جم ۸۸۸۸۵۵۹۶۰-۷
ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲

پیامک تبلیغاتی

مشاوره تبلیغاتی ايسل
دفتر مجازی، پنل sms
مشاوره مارکتینگ
۲۲۹۷۵۸۴۹

ماشین های اداری

هدف گستر ۷۷۶۱۶۸۶۸

مشاوره و بازرگانی صنعتی

حامی صنعت لجور ۸۸۹۲۲۰۴۰
شرکت مشاوران کاوش ۸۸۲۴۴۵۴۵
عزتیان ۸۸۹۸۲۸۲۲
پارسیمان ۸۸۰۵۱۸۳۵
گروه مدیا ۸۸۳۴۳۳۱۸

فقط ۵ هزار تومان

دکوراسیون و معماری

تهدیه طرح های توجیهی

مهندسین نافع امین ۸۸۵۴۱۹۱۰

مشاوره حقوقی (خانواده)

شمیم عدالت کیمیا ۴۴۶۳۴۷۸۵
داد خواهان اعتدال آریا ۹۱۲۳۷۷۶۰
دور اندیشان ۶۶۷۴۵۳۹۵
عدل فردوسی ۶۶۷۲۹۱۷۱
رضا خوشیاران ۸۸۲۸۷۹۶۶
یلسا ۸۷۱۳۲

مشاوره حقوقی (کوناگون)

طین عدالت ۶۶۷۶۱۴۹۶
موسسه منافعان کوشای امین ۸۸۳۱۷۲۴۴
صبا ۶۶۰۲۸۶۰۱
دور اندیشان ۶۶۷۴۵۳۹۵
عدل فردوسی ۶۶۷۲۹۱۷۱

ثابت علامت تجاری

ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴
ثابت فکر برتر ۴۲۱۴۳
ثابت آبادانا ۴۴۹۶۰۳۱۱
ثابت یگانه ۸۸۵۱۸۰۰۰
ثابت بزرگمهر ۸۸۷۲۴۸۷۳
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸
ثابت پیشرو ۸۸۵۶۲۵۹۶
ثابت شفق ۲۲۹۲۰۹۷۷

شبکه و خدمات

پانی تک ۲۳۸۸۴۰۹۱
شبکه خلیج ۶۶۷۴۱۵۸۲
امداد رایانه ۰۹۱۹۷۲۴۵۲۸۵
شبکه ایرانیان ۸۸۹۴۳۱۰۰
آرمن ۸۸۷۲۳۱۵۳

تبلیغات

موسسه آریا روش ۸۸۶۷۴۷۰۴
آریا بصیر اندیشه ۸۸۶۴۷۸۴۴
صدرا حساب ۰۹۱۲۳۳۳۳۷۸۸
پهنمد ۸۸۳۰۵۳۹۱
دل آرام ۸۸۹۰۱۴۹۶

امور مالیاتی

چاپ آزالی ۲۳۵۲۳۲۸۲
دلگانه هنر ۸۸۵۵۵۰۴۱
منیر ۴۴۶۳۳۳۴۱۰۲
میشل ۸۸۳۳۰۳۳۴
آدین چرم ۶۶۳۴۲۴۵۲

پیش ساخته

گروه هنر معماری ۲۲۴۶۰۹۲
معماری ایران زمین ۰۹۱۲۵۳۷۶۳۷۰
فراتگر ۲۳۳۷۶۶۷۷
شرکت پارسه هرم ۲۳۳۸۵۹۰۲
راحت و زیبا روز ۲۶۷۰۱۳۱۸
پدیدگان پارسا ۷۷۳۴۴۰۷۶
گروه پیل دشت ۲۳۲۹۳۶۴۳
طوفان دیزان ۸۸۶۰۶۴۱۰
شرکت داتیک ۴۴۷۸۰۸۳
دکوراسیون زمین ۷۷۹۵۵۶۲۶
طراحان نسل نو ۲۲۹۰۳۴۴۲
دکوراسیون کلون ۸۸۵۸۰۱۵۷
دکوراسیون رامسین ۸۸۶۹۱۲۴۹
دکوراسیون متین ۸۸۵۸۲۷۳۴
دکوراسیون تیریز ۷۷۲۴۷۱۰
طراحان اصیل ۲۶۷۶۰۶۵۲

ایمینی راه

فرشتگان عدالت مهر ۲۲۸۹۴۳۸۸
شمیم عدالت کیمیا ۴۴۶۳۴۷۸۵
رضا خوشیاران ۸۸۲۸۷۹۶۶
یلسا ۸۷۱۳۲
چتر دانش ۶۶۴۱۴۸۴۸
مهر آدین ذاکری ۶۶۷۱۷۳۵۶
توسعه آسیا ۲۳۳۵۰۳۵۱
وکیل من ۸۸۴۰۱۴۱۶
خانه جهانی وکلا ۸۸۴۹۲۶۰۰
خانه حقوق آریا ۸۸۷۵۲۰۰۰

مشاوره حقوقی (کیفری)

آرین امتداد ۸۸۰۶۹۲۹۶

آرای عدالت

مشاوره حضوری رایگان، حقوقی
کیفری، ملک، چک و خانواده
۴۴۲۷۳۴۳۰

حمل و نقل

شدن را با ما تجربه کنید
ثابت تاسیس و تغییرات
شرکت ها و موسسات غیر
تجاری، ثبت لوگو، برند و
اختراع با حضور
علی اصغر حسین زاده فرد
کارشناس سابق اداره کل
ثبت شرکتها و موسسات
غیر تجاری
۰۹۳۰۶۳۸۵۹۶۹
۸۸۱۷۵۶۴۶ - ۷۶-۸۰

نرم افزار

نرم افزار شقایق ۸۸۴۹۹۳۰۰
نرم افزار حسابیار ۸۸۴۵۴۵۶۵

مشاور تبلیغاتی

کانون نور (خطیبی) ۸۸۸۸۹۹۷۶
آتی نگار ۸۸۹۴۰۵۷۴
آریا پیام ۸۸۵۵۲۹۱۴
آروین نگار ۸۸۵۰۲۸۴۲
تاش ۸۸۰۵۵۸۴۰

بازرگانی

پایا پلاست ایرانیان ۸۸۷۰۲۳۲۸
نمای کامپوزیت ۰۹۱۹۶۵۳۵۹۷۸
سکود کورانت ۲۳۸۸۸۲۹۳
الماس ایرانیان ۴۴۴۰۲۴۹۱
پهنما ۸۸۲۵۶۲۹۴
شرکت پاتل ۸۸۷۶۶۶۶۴
پریموم پاند ۳۳۹۵۶۰۱۸
آومین سازه اطلس ۴۴۶۵۶۰۴
تابش تجارت ۶۶۱۲۶۷۳۱
بازرگانی طلوع ۴۴۴۰۴۵۶
ناو بوند ۸۸۵۴۸۱۹۱

اخذ کارت بازرگانی

حامی صنعت لجور ۸۸۹۲۲۰۴۰
پلهنگام ۸۸۹۳۹۳۲۵
ثمین سپهر ۲۳۸۸۱۱۴۲
اطلس ۷-۶۶۵۶۱۴۰۵
تدبیران ۴۴۰۸۵۰۰۱
دمانود ۸۸۹۱۸۸۵۲
ترخیص ایرانیان ۸۸۹۷۵۶۱۰
بیات ۰۹۱۲۳۳۳۳۱۵
راکد ۴۴۵۲۹۱۵۶

سازمان آگهی ها

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

اخذ جواز صنایع

ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴
ثابت فکر برتر ۴۴۲۶۶۸۶۳
ثابت آبادانا ۲۲۸۹۶۳۸۰

ثابت شرکت ها

مشاوران امین پایتخت ۸۸۹۲۵۰۷۰
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶
ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴
ثابت فکر برتر ۴۲۱۴۳
ثابت آبادانا ۴۴۹۶۰۳۱۱
ثابت یگانه ۸۸۵۱۸۰۰۰
ثابت بزرگمهر ۸۸۷۲۴۸۷۳
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸
ثابت سید خندان ۲۳۸۸۳۳۲۸
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸
ثابت بامداد ۸۸۱۰۰۱۹۹
ثابت شفق ۲۲۹۲۰۹۷۷
ثابت دی ۴۴۲۶۶۸۶۳
ثابت مرکز ۲۲۸۹۶۳۸۰

حمل و نقل بین الملل

آرین هارین ۸۸۷۲۲۸۴۹
تهران هارین ۸۸۸۹۰۶۲۸

دوربین دیجیتال

هدف گستر ۷۷۶۱۶۸۶۸

سازمان آگهی ها

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

اخذ کارت بازرگانی

حامی صنعت لجور ۸۸۹۲۲۰۴۰
پلهنگام ۸۸۹۳۹۳۲۵
ثمین سپهر ۲۳۸۸۱۱۴۲
اطلس ۷-۶۶۵۶۱۴۰۵
تدبیران ۴۴۰۸۵۰۰۱
دمانود ۸۸۹۱۸۸۵۲
ترخیص ایرانیان ۸۸۹۷۵۶۱۰
بیات ۰۹۱۲۳۳۳۳۱۵
راکد ۴۴۵۲۹۱۵۶

سازمان آگهی ها

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

صرافی

آرمن ۲۲۰۱۲۴۲۲
آریان ۸۸۸۰۰۶۲۰
البرز ۸۸۶۱۰۲۴۰
آلوس ۲۲۲۴۱۸۹
سرمایه ۸۹۳۰۱۰۰۰

اخذ جواز صنایع

ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴
ثابت فکر برتر ۴۴۲۶۶۸۶۳
ثابت آبادانا ۲۲۸۹۶۳۸۰

ثابت شرکت ها

مشاوران امین پایتخت ۸۸۹۲۵۰۷۰
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶
ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴
ثابت فکر برتر ۴۲۱۴۳
ثابت آبادانا ۴۴۹۶۰۳۱۱
ثابت یگانه ۸۸۵۱۸۰۰۰
ثابت بزرگمهر ۸۸۷۲۴۸۷۳
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸
ثابت سید خندان ۲۳۸۸۳۳۲۸
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸
ثابت بامداد ۸۸۱۰۰۱۹۹
ثابت شفق ۲۲۹۲۰۹۷۷
ثابت دی ۴۴۲۶۶۸۶۳
ثابت مرکز ۲۲۸۹۶۳۸۰

گردشگری

بهارپرستوها ۸۸۷۹۷۹۷۹

ثبت عدالت

کلیه امور در کوتاه ترین زمان ممکن
با هزینه مناسب

International Legal & Registration Institute

۰۹۱۲-۸۹۳۸۹۳۵ ۸۸۵۱۲-۲۶

۱- تهیه و تنظیم اسناد حسابداری ۲- اظهار نامه مالی عملکرد ۳- تحریر دفاتر ۴- تنظیم صورت های مالی

تعارف آگهی های نما

(قیمت به ریال می باشد)

صفحه	کادر پایه	تمام صفحه	گوشواره
اول	۵,۴*۲,۴	۲۱*۲۸	۳,۳*۶,۴
داخلی	۳۰۰,۰۰۰	۴,۸۰۰,۰۰۰	۱,۲۰۰,۰۰۰
آخر	۱,۲۰۰,۰۰۰	۷,۵۰۰,۰۰۰	۱۵,۰۰۰,۰۰۰

حضور شما در بخش «نما»

«نما» در واقع همان پاسخ به نیازهای افراد جامعه و علی الخصوص مدیران مشاغل در زمینه های مختلف می باشد؛ با این ساختار که در هر بخش، و با توجه به موضوع، ابتدا مطلب و محتوای آموزنده کار شده و سپس آگهی های مربوطه؛ که تحت عنوان زمینه رایگان هر روز، با روزنامه فرصت امروز ارائه می گردد:

هم اکنون
روی کیوسک های
منتخب تهران

اوقات خوش

اولین هفته نامه کاربردی تفریح و سرگرمی در کشور



کجا چطور بریم؟

صفحات اختصاصی سفر و گردشگری

کجا چی بخوریم؟

صفحات اختصاصی معرفی رستوران های برتر تهران

کجا چی بینیم؟

صفحات اختصاصی معرفی فیلم های سینما و شبکه فیلم های خانگی، کنسرت های موسیقی و ...

ما برای آخر هفته های شما برنامه داریم!

تحریریه: ۸۸۵۵۴۹۷۳ سازمان آگهی ها: ۸۸۵۵۳۶۳۹ اشتراک: ۸۸۹۴۴۳۶۱

SMS: ۵۰۰۰۱۲۴۳ Viber: ۰۹۳۳۰۲۴۸۳۵۱ ۰۹۱۲۱۶۱۵۸۵۳

پست الکترونیک: namaa2003@gmail.com oghat_khosh oghat_khosh