



## کتابی کتاب

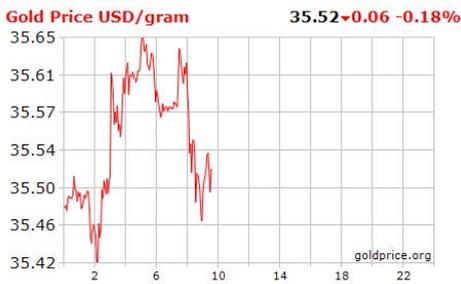
سفارش تلفنی: ۸۸۵۵۳۶۳۹

ارسال یک روزه



همه کارها بر وفق مراد کسانی است که  
ایمان و اعتقاد به خود دارند و  
ترس و تردید به خود راه نمی دهند!

نمودار قیمت یک گرم طلا در ۲۴ ساعت گذشته (گرم/دلار)



### آب و هوا

تهران ۳۴▲۲۳▼	اهواز ۴۶▲۳۳▼
ساری ۳۵▲۲۳▼	مشهد ۳۳▲۱۹▼
شیراز ۳۵▲۲۲▼	کرمانشاه ۳۴▲۱۹▼
زاهدان ۳۷▲۲۵▼	رشت ۲۹▲۲۰▼



گزارشی از رستوران رومانا

## پیتزای سنگی به سبک ایتالیایی

### گزیده‌ای از قیمت‌های خودرو در بازار

۸۸,۴۸۰,۰۰۰	MG350 2014
۱۱۳,۲۳۸,۰۰۰	MG6
۹۴,۳۲۰,۰۰۰	MG350 2015
۱۲۲,۳۶۰,۰۰۰	مگنت MG6

برای مشاهده فهرست  
کامل قیمت های روز  
خودرو های داخلی و خارجی  
و همچنین قیمت انواع  
کالاهای دیجیتال / طلا  
و سکه همچنین برنامه  
پروازهای داخلی و خارجی  
و حرکت قطارها به سایت

Forsatnet.ir

مراجعه کنید



## کوه‌ها و ارتفاعات استان سمنان

خاک آن نرم است. حدود یک ساعت و نیم از صعود شما گذشته که بر فراز خط‌الراس قرار می‌گیرید. اندکی به سمت شرق رفته و بعد از حدود ۱۵ دقیقه بر روی قله قرار می‌گیرید. در جنوب تا چشم کار می‌کند کویر است و در جنوب غرب می‌توان دریاچه نمک را دید و در شمال سیاه کوه و البرز قابل مشاهده است. مسیر تقریبی پیموده شده تا قله ۶۵ کیلومتر می‌باشد.

نکات:

- ۱- برنامه به صورت دو روزه اجرا می‌شود.
- ۲- جهت حرکت در مسیرهای خاکی کویر نیاز به ماشین کمک‌دار می‌باشد.
- ۳- در زمان بارندگی مسیر باتلاقی بوده و رودخانه‌های آن طغیان می‌کنند.
- ۴- سعی نمایید از راهنما جهت اجرای برنامه استفاده کنید.
- ۵- آب کافی به همراه داشته باشید.

### قله کرکس ۳۱۵۰ متر

قله کرکس در ۱۰ کیلومتری شمال غرب شه‌میرزاد و بر روی رشته کوهی واقع است که از بشم فیروزکوه تا بشم چشم کشیدگی دارد. قللی چون آسمان لو، کرکس و مرغک از قلل این رشته کوه محسوب می‌شوند. میانگین ارتفاع رشته کوه ۳۰۰۰ متر بوده و طولی حدود ۳۰ کیلومتر دارد. قله شامل سازند الیکا مربوط به تریاس شامل دولومیت ضخیم لایه‌ای در میانه و آهک در زیر و بالا و سازند تیزکوه متعلق به ژوراسیک شامل لیمستون می‌باشد. از گیاهان منطقه می‌توان به انواع گون، ارس، و انواع گرامینه اشاره کرد. از جانوران مهم این منطقه می‌توان خرس، گراز، موش صحرایی، شاهین و پلنگ را نام برد.

مسیرهای صعود به این قله شامل یال جنوب شرقی (تنگه آهو)، مسیر جنوبی (گزنکوله)، مسیر شمالی و از طریق خط‌الراس شرقی است که از قله مرغک به قله می‌رسد.



از یک کیلومتر دوباره به یک رودخانه فصلی دیگر می‌رسید. با احتیاط از عرض آن عبور کرده و مسیر را به سمت جنوب پی بگیرید. هرچه بیشتر پیش می‌روید جاده کم رنگ‌تر می‌شود و هر از گاهی شاید آن را گم کنید، این نشان از تردد اندک این مسیر دارد. حدود ۵۰۰ متر دیگر از رودخانه فصلی دیگر می‌گذرد و حدود یک کیلومتر دیگر رودخانه بعدی قرار دارد. مسیر با یک چرخش به سمت شرق می‌رود و دامنه‌های سیاه کوه و سپس به سمت جنوب شرق (حدود ۱۲ کیلومتر مسافت) به دامنه‌های جنوبی سیاه کوه می‌رسد. هیچ چیزی جز کویر پیش رویتان نیست و فقط کوه گوگرد در جنوب شرق قرار دارد. مسیر جاده‌ای وجود ندارد و تمامی مسیر را باید پیاده طی کرد، از رودخانه فصلی دیگری گذشته و مسیر را به سمت جنوب شرق و دامنه‌های کوه گوگرد ادامه داد. پس از ۷ کیلومتر در دامنه‌های شمال غربی کوه گوگرد هستید. بلندترین قله این قسمت که در نزدیکی شما قرار دارد را نشان کرده و از طریق یال مشخصی آغاز به صعود نمایید. مسیر اندکی پر شیب و

مسیر را از آخرین مزرعه حدود ۲/۵ کیلومتر به سمت جنوب پیموده تا به یک چهار راه مشخص خاکی برسید. مسیر را به سمت شرق انتخاب کرده و حرکت را ادامه دهید. بعد از حدود یک کیلومتر به رودخانه‌ای فصلی رسیده، از آن عبور کنید. این حاشیه مزرعه‌ای متروکه و ساختمان‌هایی می‌گذرید. جاده به سمت جنوب تغییر مسیر داده و پس از حدود یک کیلومتر دوباره به سمت شرق می‌رود. این جاده را ادامه داده تا پس از طی حدود ۶ کیلومتر در یال غربی قله سیاه کوه، جاده خاکی به سمت جنوب منشعب شود. این جاده جیب رو را پی گرفته و به سمت جنوب حرکت کنید. مسیر از حاشیه چند مزرعه لم یزرع و متروکه می‌گذرد و در حاشیه رودخانه امتداد می‌یابد تا پس از حدود ۱/۵ کیلومتر به رودخانه می‌رسد و از طریق یک پل به آن سوی رودخانه می‌رود (توجه داشته باشید در زمان بارندگی به علت طغیان آب قابل رد شدن نیست). مسیر را دوباره به سمت جنوب ادامه دهید و از دامنه‌های سیاه کوه بگذرید. دیگر کوه گوگرد را در شرق می‌توان مشاهده کرد. پس

### کوه گوگرد ۱۶۱۴ متر

کوه گوگرد در ۷۰ کیلومتری جنوب شرق گرمسار قرار دارد. این رشته کوه که در حاشیه شمال غربی دشت کویر کشیده شده است جزو رشته کوه‌های منفرد محسوب می‌گردد. حدود ۳۰ کیلومتر کشیدگی دارد و جهت خط‌الراس آن شرقی- غربی است. بلندترین نقطه آن در قسمت غربی واقع شده و برابر ۱۶۱۴ متر است. ساختار زمین‌شناسی آن نشان دهنده لایه‌هایی از دوران آئوسن شامل سنگ‌های آتشفشانی آندزیت و ریولیت در لایه‌های زیرین، سازند کرج شامل توف داسیتی سبز، دانه ریز و دانه درشت و شیل آسارا است. همچنین لایه‌هایی از آهک نیز در آن‌ها دیده می‌شود. منطقه از لحاظ پوشش گیاهی فقیر بوده و فقط می‌توان تاغ و گز و گیاهان شورپسند را در آن مشاهده کرد. از جانوران منطقه می‌توان به خرگوش صحرایی، تشی، روباه شنی، کفتار، گربه شنی، آهو، جیب و به ندرت یوزپلنگ آسیایی اشاره نمود. برای دسترسی به این کوه دو مسیر وجود دارد که نخستین مسیر از طریق گرمسار به حسین‌آباد و حرکت به سمت جنوب شرق است و دیگری از مسیر جاده سمنان-تهران، روستای سیدآباد، صفائیه و حرکت به سمت جنوب خواهد بود. می‌توانید مسیر نخست را برگزینید. ابتدا باید از گرمسار به سمت جنوب شرق و روستای ریکان که حدود ۴ کیلومتر فاصله دارد حرکت کرد. از شمال ریکان جاده آسفالت را ادامه داده و پس از ۱/۵ کیلومتر به روستای کردوان می‌رسید. از شمال روستای کردوان نیز گذشته و مسیر جاده را تا روستای شاه سفید ادامه دهید. این فاصله حدود ۴ کیلومتر است. از روستای شاه سفید، مسیر را به سمت جنوب و روستای نورالدین ادامه داده و با طی حدود ۳/۵ کیلومتر به نورالدین می‌رسید. از آخرین منطقه مسکونی در حاشیه زمین‌های زراعی، مسیر را به سمت جنوب شرق ادامه دهید. مسیر جاده آسفالت حدود ۲/۵ کیلومتر ادامه داشته و سپس جاده خاکی می‌شود. بعد از یک کیلومتر جاده خاکی، آخرین زمین‌های زراعی منطقه را پشت سر می‌نهمیم و دل به کویر می‌سپاریم.



بال‌های جنوب و جنوب شرقی برای صعود مناسب‌ترین مسیرها هستند. برای دسترسی به ابتدای مسیر صعود این قله، از شه‌میرزاد به منطقه سرچشمه رفته و از جاده خاکی غربی آن مسیر را در دامنه کوه شیب قله طی نمایید. بعد از طی حدود ۲ کیلومتر به مرغداری رسیدید و مسیر را در جاده خاکی ادامه دهید. حدود ۴ کیلومتر پیش رفته تا پس از یک شیب تند، جاده به ابتدای یک دره ختم شود. دره به سمت شمال امتداد می‌یابد.

مسیر سنگلاخی دره را پی گرفته و پس از عبور از پیچ و خم‌های آن طی حدود ۴۵ دقیقه به یک اطاقک و چند درخت گردو می‌رسید. در سمت چپ این اطاقک دره‌ای قرار دارد که به سمت غرب رفته و شیب متوسطی دارد. در مسیر این دره حرکت را آغاز کنید. دره از میان صخره‌هایی که از سنگ‌های رسوبی تشکیل شده‌اند به سمت بالا می‌رود. بعد از حدود ۱۵ دقیقه، در سمت چپ یک مسیر پاکوب وجود دارد که به روی یال می‌رود. مسیر را پی گرفته و از طریق یال آغاز به صعود کنید. می‌توان از مسیر دره نیز صعود کرد. پس از طی حدود یک ساعت و نیم به یک محیط صاف می‌رسید که محل چرای گوسفندان است. قله به طور مشخص در شمال شما قرار دارد. مسیر را از طریق یال جنوبی قله که اندکی پرشیب است ادامه دهید تا پس از حدود ۱ ساعت به قله برسید. از فراز قله می‌توان در شمال قله ارم و قدمگاه، در جنوب آرش کوه و تنگه کرکوه، رشته کوه لُهر؛ در شرق مرغک و سیاه کوه؛ در شمال شرق نیزوا و خره نو؛ در غرب آسمان لو و اگر آسمان عاری از غبار باشد در منتهی‌الیه افق شمال غربی، دماوند را مشاهده کرد. مسیر فاقد چشمه دائمی است.

پس آب مورد نیاز خود را در منطقه سرچشمه شه‌میرزاد تأمین نمایید.

#### قله مرغک ۳۰۸۵ متر

قله مرغک در شمال شهر شه‌میرزاد قرار دارد و جزء قله رشته کوه البرز محسوب می‌شود. در بخش اصلی این قله ساختارهایی از دوران کربونیفر و دوین ماسه‌سنگ، شیل، آهک و مارن دیده می‌شود. در دامنه‌های جنوبی آن آثار دوره تریاس شامل دولومیت ضخیم و در دامنه شمالی آن می‌توان به لایه‌هایی از دوران کامبرین رسید. پوشش گیاهی منطقه شامل انواع گون و گرامینه می‌باشد. از جانوران منطقه نیز می‌توان به گرگ، خرس، پلنگ، گراز و موش صحرایی اشاره کرد. قله مرغک بر روی یک خط‌الراس شرقی-غربی واقع شده است. قله در تمامی فصول سال قابل دسترسی و صعود است.

از مسیرهای صعود قله می‌توان به مسیر جنوبی (تنگه مرغک در شه‌میرزاد)، شرق (گردنه بشم)، شمال (سان وردی) اشاره کرد. ساده‌ترین مسیر صعود به قله می‌تواند از طریق بشم (مسیر شرقی) باشد. برای صعود از این مسیر ابتدا از شه‌میرزاد به سمت چاشم حرکت کنید و پس از حدود ۱۱ کیلومتر در بلندترین نقطه ارتفاعی گردنه از یال مشخص که در غرب شما قرار دارد صعود را آغاز کنید. پس از طی ۴۵ دقیقه و حرکت بر روی مسیر پاکوب به فراز قله فرعی می‌رسید و قله مرغک در غرب شما قرار دارد.

به سمت گردنه رفته و پس از ده دقیقه به ابتدای یال شرقی مرغک می‌رسید. این قسمت از مسیر، دارای شیب تندی است. مسیر پاکوب را دنبال نموده و این مسیر گاه‌گاه از میان سنگ‌ها عبور می‌کند و نیاز به هیچ گونه سنگ‌نوردی ندارد. حدود یک ساعت زمان برای رسیدن به قله از گردنه مورد نیاز است. بر فراز قله یک پلاکارد آلومینیومی نصب شده است. از فراز قله می‌توان در شمال شرق نیزوا، در شمال ارم و قدمگاه، در غرب، کرکس و آسمان لو و در جنوب شه‌میرزاد و رشته کوه لُهر را مشاهده کرد. همچنین در صورت عدم وجود گرد و غبار در آسمان می‌توان در منتهی‌الیه شمال غربی قله پیشینه مرگ، دوبرار، و قله دماوند را مشاهده کرد.

نکات:

- ۱- قله در زمستان به علت واقع شدن در حد فاصل دو توده هوایی با تغییرات شدید جوی همراه است.
- ۲- مسیرهای تنگه جنوبی و شمالی در زمستان و در صورت بردت هوا یخ زده و نیازمند استفاده از کرامپون هستند.
- ۳- همراه داشتن آب کافی به علت عدم وجود چشمه در این مسیر الزامی است.

#### قله گاو کشان

قله گاو کشان حدوداً در ۶۲ کیلومتری شمال شرق شهر دیباج قرار دارد. ساختار زمین‌شناسی کوهستان، سازند کهار متعلق به پرکامبرین، سازندهایی چون مبارک و لالون متعلق به پالئوزوئیک و رسوبات قدیمی کواترنری می‌باشد. بیشترین سازند منطقه را سازند خوش بیلاق دارد و شامل شیل، شیل توفی، ماسه‌سنگ‌های کواترنری قرمز رنگ که در میان لایه‌های آهکی است.

پوشش گیاهی منطقه شامل: شنگ، درمنه، پیچک، اسپند، چوبک، قندومه، بادام کوهی، زنبق، انواع گون، انواع اسپرس، مریم گلی، گل عروس، لاله، شقایق، فستوکا، پرند، شیرخشت، کلاه میرحسن، گز، کندر، جاشیر، ارس، نسترن وحشی، کاکوتی، استاکیس و زرشک است. از جانوران منطقه می‌توان به فراول، شاهین، لاشخور، جغد، کلاغ، گنجشک، کبوتر، کبک، تیهو، بالابان، کل، بز، قوچ، میش، گراز، خرگوش، موش‌های دشتی، خاریشت، گربه وحشی، پلنگ و خرس اشاره داشت.

قله بر روی رشته کوهی با جهت شرقی-غربی واقع شده است و ارتفاعی برابر با ۳۸۱۳ متر دارد.

ما مسیر جنوبی را توصیه می‌نماییم. برای صعود از این مسیر ابتدا از دامغان به سمت شمال حرکت کرده تا پس از حدود ۵۷ کیلومتر به شهر دیباج می‌رسید.

در شرق جاده‌ای خاکی وجود دارد که با تابلویی مشخص شده و به سمت سرچشمه می‌رود. فاصله سرچشمه تا دیباج حدود ۷ کیلومتر است. سرچشمه را نیز پشت سر گذاشته و مسیر خاکی را حدوداً ۱۰ کیلومتر دیگر ادامه داده تا به دهانه تنگه‌ای معروف به تنگه زندان برسید. تنگه عرضی برابر ۱۰ متر دارد و دیواره‌های سنگی آن را احاطه کرده است. دارای پوشش گیاهی متنوع است و رودخانه‌ای کوچک در کف آن جریان دارد. طول تنگه را پی‌پیماید و از مسیر مارلو که رو به

بالاست استفاده نمایید. سپس به موازات رودخانه‌ای کوچک که از شرق تنگه جاری است حرکت را ادامه دهید. پس از تقریباً ۱/۱۵ ساعت رودخانه به دو شاخه تقسیم می‌شود. حرکت خود را به سمت شرق ادامه داده تا پس از طی حدوداً ۱/۵ ساعت به چشمه‌ای به نام سیاه چشمه برسید. از این چشمه، آب مورد نیاز خود را تأمین نمایید. برای صعود به قله باید به سمت شمال حرکت کرد و از میان صخره‌ها عبور نمود (مسیر پاکوب و مشخص است).

مسیر در ابتدا دارای شیبی نسبتاً تند است. اما با گذشت تقریباً ۴۵ دقیقه شیب کم‌کم ملایم می‌شود. در طول مسیر اوج گرفته و به صعود ادامه می‌دهید. در طول مسیر از کنار یخچال‌های طبیعی منطقه گذر خواهید کرد. حدوداً پس از ۲ ساعت بر فراز قله قرار می‌گیرید. این قله با سنگ‌چین مشخص شده است. از این جا می‌توان قله مرتفع دیگری را هم دید. در غرب امام ابوالقاسم؛ در شرق کهکشان و شاهکوه و شاهوار؛ در جنوب غرب، نمازگاه و سرتنگه؛ در جنوب شرق کوه سفید؛ در شمال روستاهای شاهکوه سفلی و علیا و اگر هوا صاف و بدون غبار باشد در منتهی‌الیه غربی می‌توان دماوند را دید. مسیر را فرود آمده، پس از رسیدن به سیه چشمه، دو مسیر برای بازگشت وجود دارد: مسیر تنگه و مسیر شرقی که منتهی به شن اسکی می‌شود.

نکات:

- ۱- به علت تغییرات آب و هوایی شدید در منطقه حتماً کاپشن بادگیر یا گورتکس به همراه داشته باشید.
- ۲- به میزان کافی آب از سیاه چشمه تهیه نمایید.
- ۳- در صورتی که تجربه سنگ‌نوردی ندارید از سنگ‌نوردی در منطقه بپرهیزید.
- ۴- در بسیاری از نقاط تلفن همراه آنتن دهی ندارد.

#### قله قدمگاه ۳۶۴۰ متر

قله قدمگاه در جنوب غربی روستای کمرد و شمال شرق روستای تروند واقع شده است. این قله جزو قله رشته کوه البرز محسوب می‌گردد. رشته کوه دارای جهت شرقی-غربی است. روستاهای اطراف دامنه این قله از غرب و جنوب غرب در محدوده استان تهران، از شمال غرب در محدوده مازندران و در بقیه جبهه‌ها در حوزه استحفاظی استان سمنان قرار دارند. در شمال رشته کوه سازندهایی مربوط به کرتاسه شامل آهک چرک‌دار مشاهده می‌شود. اما دیرین‌ترین سازندها مربوط به انوسن شامل مارن، لایه‌های آهکی نومولیت‌دار و ماسه سنگ قرمز است. پوشش گیاهی منطقه را می‌توان انواع گون و بالشتکی‌ها، انواع ارس، کنگر و زرشک دانست. از جانوران مهم منطقه نیز می‌توان به خرس، مار، گراز، پلنگ، گرگ و خوک اشاره کرد. قله همان گونه که ذکر شد بر روی یک رشته کوه شرقی-غربی قرار دارد و تقریباً در مرکز و با ارتفاع ۳۶۴۵ متر واقع شده است. دسترسی به قله در فصول بهار و تابستان و در فصول پاییز علی‌الخصوص زمستان بسیار دشوار است. از مسیرهای صعود به قله می‌توان به مسیر جنوب غرب (سرلش)، شمال غرب (چال میش)، شمال (آهنگرده)، شمال شرق (گچ چاله)، و جنوب شرق (شن چاله) اشاره کرد.

صعودهای انجام شده بر روی قله عموماً از دو مسیر آهنگرده و گچ چاله صورت می‌گیرد که همراه با سنگ‌نوردی است. اما پیشنهاد ما مسیر شمال غرب است. دسترسی به ابتدای مسیر صعود، اندکی طولانی است که از دو طریق صورت می‌پذیرد: ابتدا از جاده فیروزکوه و روستای شوراب که می‌بایست به ارتفاعات شور آب صعود کرده و از طریق کوه اتابک و گردنه آن به یال غربی و شمال غربی دست یافت و دیگری مسیر روستای کمرد و پیمایش تا انتهای غربی روستاست که نزدیک‌تر و آسان‌تر است.

برای صعود از این مسیر ابتدا از شه‌میرزاد به سمت روستای چاشم حرکت کنید. ۳ کیلومتر قبل از روستای چاشم در یک سه راهی مشخص در سمت غرب جاده اصلی، جاده خاکی جدا شده که به سمت بالای تپه می‌رود و در بالای تپه یک سوله آبی رنگ قرار دارد که از جاده اصلی قابل مشاهده است. در مسیر این جاده حرکت خود را ادامه داده تا به روستاهای لرد و رودبار برسید.

از این روستاها عبور کرده و پس از طی حدود ۲ کیلومتر جاده به دو قسمت تقسیم می‌شود. مسیر دست چپ را که دامنه کوه را بالا می‌رود انتخاب نموده و مسیر حدود ۶ کیلومتر تا روستای کمرد یا خطیر کوه ادامه می‌یابد. از کوهچ پس کوه‌های کمرد گذشته و از جنوب روستا جاده‌ای به سمت غرب و مزارع روستا حرکت را ادامه دهید. پس از گذشت حدود یک ساعت و نیم به سمت غرب و مزارع روستا امتداد می‌یابد. در این مسیر حرکت را ادامه دهید. پس از گذشت حدود یک ساعت به چند کلبه و یک چشمه می‌رسید. این منطقه آهنگرده نام دارد. می‌توانید از این چشمه آب مورد نیاز خود را تأمین نمایید. مسیر پاکوب را به سمت غرب ادامه دهید تا بعد از حدود یک ساعت و نیم به گردنه شمال غربی برسید. چادرها را بر پا کرده و شبی زیبا را در دامنه قله قدمگاه بگذرانید. صبح زود یال واقع در جنوب شرق (روبرو) خود را که کمی پر شیب است انتخاب کرده و صعود را آغاز نمایید. این یال ابتدا به یک قله فرعی و سپس به قله اصلی می‌رسد. مسیر از لایه‌های سنگ‌ها می‌گذرد. مسیر را حدود ۳/۵ ساعت پشت سر گذاشته تا به قله فرعی برسید. از اینجا تا قله اصلی حدود ۳۰ دقیقه فاصله است. قله اصلی با سنگ‌چین و یک تابلوی زرد مشخص شده است. از فراز قله می‌توان به چشم‌اندازی بدیع دست یافت: در شمال قله ارفع کوه؛ در شمال غرب دو برار، میشینه مرگ و دماوند؛ در شرق نیزوا و خره نو؛ در غرب قله فیروزکوه؛ در جنوب کوه سائو و در دوردست کویر.

نکات:

- ۱- قله قدمگاه قله‌ای صخره‌ای است که در جنوب و شرق دارای دیواره است. اگر برای نخستین بار قصد صعود به این قله را دارید حتماً از کوهنوردان منطقه راهنمایی بگیرید و بدون راهنما به منطقه نروید.
- ۲- قله تحت تأثیر تغییرات شدید جوی است و اکثراً در بعداز ظهرها مه آلود است.
- ۳- قله در زمستان با حجم زیاد برف، شیب‌های یخی و احتمال سقوط بهمین همراه است. در زمستان با راهنما و تجهیزات و تجربه صعودهای زمستانه به قله بروید.



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

# هتل ایستین بانکوک Eastin bangkok



این هتل که قبلا به عنوان هتل و آبگرم ایستین شناخته می شد، در قلب منطقه اصلی تجاری و توریستی بانکوک واقع شده است. بانکوک بهشت کاسیان و خرده‌فروشان است و محل هتل در نزدیکی مراکز پراتونام و راجاپراسونگ واقع شده است. این مراکز عبارتند از بازار محبوب لباس و دیگر مراکز خرید مجلل مانند مرکز خرید سنترال ورلد ، سیام پاراگون و ام بی کی. این هتل در مکان بسیار خوبی در کنار بزرگراه منتهی به فرودگاه بین المللی سوارنابومی که تنها ۴۰ دقیقه رانندگی با هتل فاصله دارد واقع است با موقعیت عالی، محل اقامت لوکس، اتاق برگزاری مراسم و کافی شاپ بین‌المللی. هتل ایستین اقامتگاهی ایده آل برای گردشگران و مسافران تجاری است. همچنین برای سازماندهی جلسات، کنفرانس ها و یا بازی گلف با دسترسی آسان به زمین های بازی به صرفه و ایده آل است. برای یک تجربه منحصر به فرد و به یاد ماندنی هتل ایستین مکانی است که باید آن را تجربه کرد.





# فناوری‌های محبوب در دنیای دیجیتال

اجناسی که خریدار را اسکن می‌کند و بر این اساس صورتحساب خرید شما تهیه می‌شود. پس از عبور از کنار کارخوان‌هایی که در این اتاقک‌ها نصب شده است مبلغ قابل پرداخت از کارت اعتباری که همراه دارید کسر می‌شود. یکی از نگرانی‌های مطرح شده از سوی صاحبان فروشگاه‌ها این است که این فناوری موجب افزایش احتمال سرقت از فروشگاه می‌شود. اگرچه این کار سرعت انجام کارهای مختلف در این فروشگاه‌ها را تسهیل می‌کند. به نظر می‌رسد در نظر گرفتن موضوع امنیتی در طراحی این سیستم‌ها می‌تواند نگرانی این افراد را برطرف کند.

## ۸- ابزارهای پوشیدنی

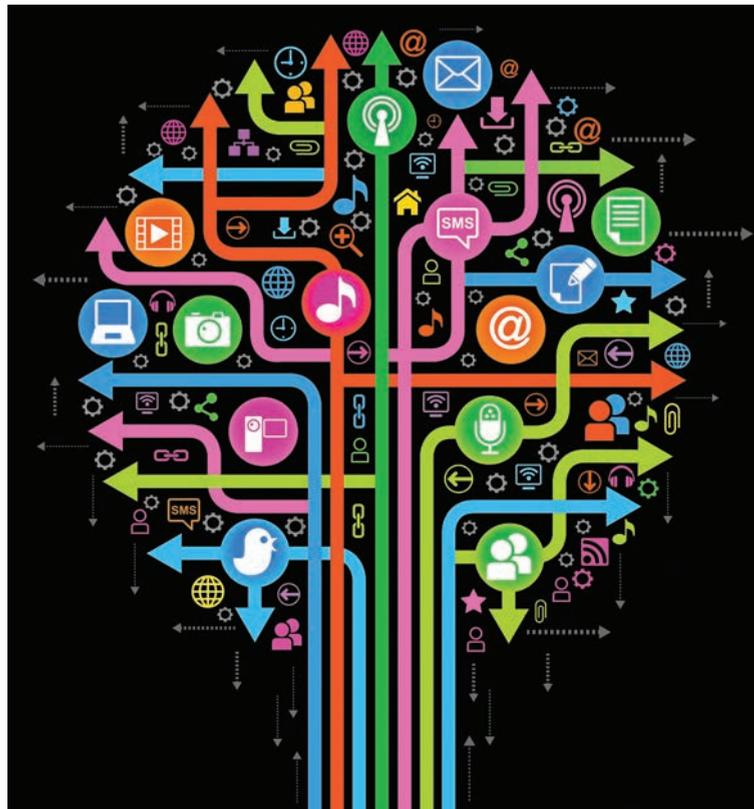
امروزه در بازار ابزارهای پوشیدنی مختلفی با هدف حفظ تناسب اندام و سلامت افراد وجود دارد. این ابزارها مدت زمان پیاده روی، تعداد قدم‌هایی که برمی‌دارد، مسافت طی شده و میزان کالری که در بدن سوزانده می‌شود را مورد سنجش و ارزیابی قرار می‌دهد. علاوه بر این می‌تواند شدت ضربان قلب، میزان فشار خون و الگوی خواب افراد را نیز تحت کنترل قرار دهد. این اطلاعات با پزشک معالج به اشتراک گذاشته می‌شود و به این ترتیب کاربر می‌تواند به طور دائمی تحت نظر پزشک یا یک مرکز درمانی باشد. بسیاری از گوشی‌های هوشمند به اپلیکیشن‌هایی برای این کار مجهز هستند. البته استفاده از این فناوری خالی از اشکال نیست و گاهی با محدودیت‌هایی همراه است.

## ۹- پردازش ابری

هر ابری از مجموعه‌ای از رایانه‌های قوی تحت عنوان سرور تشکیل شده است که این رایانه‌ها در مراکز داده مستقر هستند. هر کاربر می‌تواند از طریق مرورگرهایی که روی رایانه شخصی خود نصب می‌کند به سرورهای پردازش ابری دسترسی داشته باشد. به این ترتیب کاربر می‌تواند با هزینه کمتری از این خدمات بهره‌مند شود. سرورهای پردازش ابری بسیار متنوع است و طیف وسیعی از خدمات از ذخیره اطلاعات تا سرورهای نرم‌افزاری را شامل می‌شود. بسیاری از سرورهای مانند پست الکترونیک یا بسیاری از خدمات نرم‌افزاری مانند مجموعه نرم‌افزارهای Office یا ذخیره عکس، مدارک یا فیلم مبتنی بر خدمات پردازش ابری است. در بسیاری از گوشی‌های هوشمند این امکان وجود دارد که اطلاعات و داده‌های موردنیاز را در یک حساب کاربری ابری ذخیره کنید تا به این ترتیب هیچ‌گاه این اطلاعات را از دست ندهید و بتوانید از طریق هر ابزار دیگری به آنها دسترسی داشته باشید.

## ۱۰- شبکه جهانی اینترنت

بسیاری از فناوری‌هایی که به آن اشاره شد مدیون اینترنت است و بدون اینترنت اساسا معنی و مفهومی ندارد. دسترسی به حجم انبوهی از اطلاعات از طریق مرورگرهای اینترنتی و موتورهای جست‌وجو و همچنین ابزارهایی که اشتراک‌گذاری اطلاعات و ابزارهای ارتباطی در سایه اینترنت رنگ می‌گیرد. همه جنبه‌های زندگی بشر از تجارت و تحصیل تا گردشگری و بانکداری تحت تاثیر اینترنت با مطرح شدن مفهوم جدیدی تحت عنوان اینترنت اشیا به مجموعه متنوعی از ابزارهای مختلف دسترسی خواهیم داشت که می‌تواند به روش بی‌سیم اطلاعات و داده‌هایی را منتقل کند. به این ترتیب این فناوری‌ها می‌تواند رویای زندگی در خانه‌های هوشمند را تحقق بخشد. در آینده‌ای نزدیک می‌توانیم به لطف اینترنت اشیا، لوازم خانگی مختلف و ابزارهای نظارتی را زمانی که خانه نیستیم به کمک گوشی تلفن همراه تحت کنترل قرار دهیم. محققان بر این باورند برای امکاناتی که از طریق اینترنت به زندگی ما قدم می‌گذارد هیچ محدودیتی وجود ندارد.



کاربران به جای رایانه‌های رومیزی و لپ‌تاپ از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کنند. حتی می‌توان از آنها به‌عنوان ابزار کنترل از راه دور برای بسیاری از ابزارهای هوشمندی که در خانه وجود دارد هم استفاده کرد. محبوبیت گوشی‌های هوشمند در میان کاربران به اندازه‌ای بوده است که از سال ۲۰۰۷ فروش گوشی‌های هوشمند در مقایسه با فروش انواع لپ‌تاپ‌ها بیشتر شده است.

## ۶- پرداخت‌های آنلاین

این روزها اپلیکیشن‌ها و خدمات مختلفی در اختیار کاربران قرار گرفته است که می‌تواند جایگزین مناسبی برای روش‌های سنتی پرداخت و دریافت باشد. امکان سفارش کالا به روش مجازی یا به عبارتی خریدهای آنلاین و پرداخت صورتحساب خرید به کمک کارت‌های اعتباری، تیلیت یا گوشی هوشمند شما را به یک فروشگاه مجازی تبدیل کرده است. حتی در بعضی از رستوران‌ها می‌توانید از تیلیت یا گوشی هوشمند خود برای سفارش غذا استفاده کنید و صورتحساب رستوران را نیز با استفاده از خدمات پرداخت آنلاین پرداخت کنید. با وجود این فناوری دیگر مجبور نیستید مدت زمان زیادی در صف‌های طولانی منتظر بمانید. اگرچه عده‌ای بر این باورند این فناوری به از دست دادن شغل بسیاری از افرادی منجر می‌شود که پیش از این در این حوزه‌ها فعالیت داشته‌اند، اما حقیقت این است که ماهیت شغل این افراد تغییر می‌کند و به مرور شکل جدیدی پیدا خواهد کرد.

## ۷- ایستگاه‌های پرداخت خودکار

حتما تاکنون برای شما هم پیش آمده است که برای خرید به فروشگاه بزرگی مراجعه کنید و پس از پر شدن چرخ‌های خرید مدت زمان زیادی در صف‌های طولانی منتظر باشید تا صورتحساب خریدهای شما محاسبه شود. این روزها در بعضی فروشگاه‌های بزرگ ایستگاه‌هایی به شکل اتاقک‌های کوچک طراحی شده که به اسکنر مجهز است. این اسکنر بارکد

یکی از مهم‌ترین پیامدهای فناوری، تغییر در روند انجام کارهای مختلف است، اما جای نگرانی نیست. ورود هر فناوری جدیدی در زندگی بشر با ایجاد فرصت‌هایی همراه است که می‌تواند یک فرصت شغلی باشد.

یکی از این تحولات که بسیار چشمگیر به نظر می‌رسد رنگ باختن بسیاری از شغل‌های نام‌آشنا و قدیمی و در مقابل مطرح شدن شغل‌های جدیدی است که موجب نگرانی بسیاری از افراد شده است. با ظهور فناوری‌های جدید بسیاری از مشاغل حذف می‌شود. در حقیقت یکی از مهم‌ترین پیامدهای فناوری، تغییر در روند انجام کارهای مختلف است، اما جای نگرانی نیست. ورود هر فناوری جدیدی در زندگی بشر با ایجاد فرصت‌هایی همراه است که می‌تواند یک فرصت شغلی باشد. در ادامه ۱۰ فناوری کاربردی و محبوب در میان کاربران دنیای دیجیتال که در سال‌های اخیر بیشترین اثرگذاری را در روند زندگی بشر امروز داشته است مورد بررسی قرار داده‌ایم.

## ۱- پست الکترونیک

پست الکترونیک یا همان ایمیل در مقایسه بسیار ارزان‌تر از ارسال نامه از طریق روش‌های سنتی پست است. فقط کافی است کلید ارسال را فشار دهید. این روزها حتی کارت‌های دعوت و تبریک هم دیجیتال شده است. بیش از ۹۰ درصد افرادی که در گروه‌های سنی بزرگسال قرار می‌گیرند ایمیل اختصاصی دارند. امروزه در سایه این فناوری ارسال نامه‌های پستی به روش سنتی تقریباً رو به فراموشی است. حتی بسیاری از مکاتبات اداری از طریق ایمیل انجام می‌شود و ایمیل توانسته است به‌عنوان پل ارتباطی در ایجاد ارتباط بین ارائه‌دهندگان خدمات و متقاضیان دریافت این خدمات نقش بسیار مهمی داشته باشد. البته باید پذیرفت در سال‌های اخیر امکان ارسال پیام‌های نوشتاری، ارتباط افراد از طریق شبکه‌های اجتماعی و همچنین رسانه‌های اجتماعی موجب شده است حجم مکاتباتی که از طریق پست الکترونیک انجام می‌شود نیز به نسبت گذشته به مراتب کاهش پیدا کند.

## ۲- شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی نه‌تنها ارتباط بین افراد، بلکه به اشتراک‌گذاری اطلاعات بین افراد را نیز متحول کرده است. بر این اساس به کمک این فناوری کاربران می‌توانند به راحتی متن، لینک، تصویر یا فیلم مورد نظرشان را با گروه‌های دوستان و آشنایان به اشتراک بگذارند. در میان بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی این خدمات جایگزین تماس‌های تلفنی، خدمات ارسال پیام متنی و حتی ارتباط حضوری افراد شده است. یکی از مهم‌ترین پیامدهای نامطلوب این فناوری کم‌رنگ شدن ارتباطات اجتماعی بین افراد است. در حقیقت ارتباطات اجتماعی بین افراد رنگ مجازی به خود گرفته است. گاهی داستان‌ها و خبرهایی در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود که شایعه‌ای بیش نیست. رسانه‌های دیداری و نوشتاری و خبرگزاری‌ها با ورود به این شبکه‌ها می‌توانند راهنمای مورد اطمینانی برای تشخیص خبرهای واقعی از خبرهای نادرست و غیرواقعی باشند.

## ۳- سرویس‌های پخش آنلاین فیلم و موسیقی

این روزها بسیاری از کاربران ترجیح می‌دهند به جای شبکه‌های تلویزیونی از طریق امکان پخش آنلاین اینترنتی از طریق سرویس‌های اختصاصی در نظر گرفته شده برای این کار که تحت عنوان Stream از آن نام برده می‌شود به تماشای فیلم مورد علاقه خود بنشینند یا موسیقی مورد علاقه‌شان را بشنوند. بعضی از این سرویس‌ها به پخش آنلاین فیلم و بعضی دیگر به پخش آنلاین موسیقی اختصاصی دارد. برای استفاده

از این امکان فقط کافی است اپلیکیشن اختصاصی در نظر گرفته شده برای استفاده از این خدمات را روی تلویزیون هوشمند، دستگاه پخش دی. وی. دی، کنسول بازی، رایانه، تیلیت یا گوشی هوشمند خود نصب کنید.

## ۴- کتابخوان‌ها

کتابخوان‌ها ابزاری هستند که از آنها به طور اختصاصی برای خواندن کتاب‌های الکترونیکی استفاده می‌شود. بر این اساس تردیدی نیست کتاب‌های الکترونیک به رقیبی جدی برای کتاب‌های چاپی تبدیل شود. با داشتن یک کتابخوان می‌توانید صدها کتاب همراه خود داشته باشید. از کتابخانه، کتاب‌های الکترونیک به امانت بگیرید یا حتی با استفاده از این فناوری روزنامه یا مجله بخوانید. بعضی کتابخوان‌ها به شما این امکان را می‌دهد هم‌زمان با خواندن کتاب، متن صوتی آن را بشنویید. این روزها می‌توانید اپلیکیشن‌های کتابخوان را روی گوشی‌های هوشمند یا تیلیت‌ها نصب و از امکانات آنها استفاده کنید. اگرچه بعضی افراد هنوز خواندن کتاب‌های چاپی را ترجیح می‌دهند.

## ۵- گوشی‌های هوشمند

گوشی‌های هوشمند و تیلیت‌ها به کاربران این امکان را می‌دهند حجم زیادی از اطلاعات مورد نیازشان را همیشه همراه داشته باشند یا در حقیقت ابزاری برای دستیابی آسان‌تر به این اطلاعات هستند. گوشی‌های هوشمند فقط ابزاری برای برقراری تماس‌های تلفنی نیستند بلکه می‌توانند بسیاری از نیازهای روزمره شما را پاسخگو باشند. با استفاده از نسل جدید گوشی‌های تلفن همراه می‌توانید بازی‌های رایانه‌ای را تجربه کنید، در اینترنت جست‌وجو کنید، موسیقی گوش کنید، نشانی مورد نظرتان را با استفاده از نقشه یا راهنما به راحتی پیدا کنید و خلاصه اینکه گوشی‌های امروزی به ابزارهایی همه کاره تبدیل شده‌اند. حتی با داشتن یک گوشی هوشمند، دیگر به دوربین عکاسی و فیلمبرداری هم نیاز ندارید. بسیاری از

# گزارشی از رستوران رومانا پیتزای سنگی به سبک ایتالیایی



دفعه اولی بود که همدیگر را می‌دیدیم. به واسطه رابطه کاری سال‌های متمادی ارتباط تلفنی داشتیم و کم‌کم صحبت‌هایمان به گپ و گفت‌های خصوصی رسیده بود و متوجه شده بودیم انگار میتوانیم دوست‌های خوبی برای هم باشیم و یک روز پنج‌شنبه سرد بهمن ماه تصمیم گرفتیم همدیگر را ببینیم. هیچ ایده‌ای نداشتیم که کجا برویم. این بود که از میدان تجریش راه افتادیم و خیابان شریعتی را قدم‌زنان پایین آمده بودیم و چشم‌مان خورده بود به پیتزا رومانا، نزدیک پمپ‌بنزین شریعتی، روبروی خیابان موسیوند و چسبیده به نایب شریعتی. بی هیچ ذهنیتی تصمیم گرفتیم برویم داخل و پیتزا سنگی بخوریم. بعدها فهمیدیم پیتزا رومانا دومین فست‌فودی است که پیتزای سنگی به سبک ایتالیایی به مشتریانش ارائه می‌کند. لرزان از سرما نشستیم پشت یکی از میزها. محیط رستوران نسبتاً جمع و جور است و خیلی بزرگ نیست. در آن لحظه رستوران تقریباً پر بود. چه طبقه همکف، چه طبقه دوم که به صورت نیم طبقه تعداد میزهای کمتر و سرویس بهداشتی را در خودش جای داده است. اگر در طبقه اول نزدیک به آشپزخانه نشسته باشید می‌توانید روند

درست شدن غذا را مشاهده کنید. اگر کنار پنجره سرتاسری نشسته باشید می‌توانید تصویر کاملی از خیابان و آدم‌ها و ماشین‌های در حال رفت و آمد داشته باشید. منو شامل پیتزاهای غذاهای ایتالیایی نسبتاً متنوعی است. برای کسانی که عطر سیر را دوست دارند پیتزاهای به شدت مطبوعند. منو اطلاعات کاملی از محتویات و مواد تشکیل‌دهنده هر نوع پیتزایی

که انتخاب می‌کنید همراه با قیمت ارائه می‌کند. علاوه بر پیتزا، چند مدل غذای پاستا و گریل نیز در منو وجود دارد اما برای انتخاب غذاهای گریل و پاستا انتخاب‌های محدودتری دارید. سالادهای ارائه شده طعم‌های متفاوت و به یادماندنی دارند. اما دسر خاصی در این رستوران سرو نمی‌شود و بعد از تمام شدن غذا اگر هنوز دلتان بخواهد سرجایتان بنشینید و به

مکالمه‌تان ادامه دهید چیز خاصی خوردن یا نوشیدن نخواهید داشت. رفتار کارکنان رستوران کاملاً مودبانه و محترمانه است و حتی در ساعات خیلی شلوغ اگر برای مدت زمان طولانی در رستوران بنشینید کسی برای ترک رستوران به شما تذکر نخواهد داد. قیمت غذاها ارزان نیست اما با توجه به غذایی که ارائه می‌شود مناسب است. همچنین حق سرویس برای ارائه

خدمات از مشتری اخذ نمی‌شود. ممکن است برای بار اول از سایز بزرگ پیتزاهای شگفت‌زده شوید اما نگران نباشید. در پیتزاهای سنگی با توجه به خمیر نازکی که برای پیتزا استفاده می‌شود، سنگینی بیش از حد پیتزاهای معمولی را احساس نخواهید کرد. برای کسانی که ژامبون یا سوسیس را داخل پیتزا دوست ندارند امکان انتخاب متنوعی از انواع پیتزاهای بدون سوسیس و کالباس نیز فراهم است. «پیتزا چانو» با گوشت فیله شده گوسفند و سس سیر طعم جدید و خاصی از پیتزا را ارائه می‌دهد که فوق‌العاده به یادماندنی است. رستوران سرویس رایگان برای ارسال غذا هم دارد و این امکان را فراهم کرده است که حتی اگر به دلیل مشغله یا هر دلیل دیگری سخت‌تان است که غذا را در محیط رستوران صرف کنید، بتوانید از غذای این رستوران در محل موردنظرتان بدون پرداخت هزینه اضافی استفاده کنید. جای پارک در ساعات شلوغ به سختی پیدا می‌شود و پارکینگ اختصاصی ندارد. اما رستوران در جایی قرار گرفته است که می‌توانید پس از گشت و گذار در میدان تجریش با کمی قدم زدن و پیاده‌روی - البته اگر اهلش هستید - به رستوران برسید و غذای متفاوتی را صرف کنید.

نام رستوران:  
**رومانا**  
 نوع رستوران:  
 ایتالیایی - پیتزایی  
 آدرس:  
 شریعتی - بالاتر از پل  
 رومی - روبروی موسیوند  
 تلفن:  
 ۲۲۲۱۱۶۷۰  
 ۲۲۲۱۳۰۹۵  
 رزرو تلفنی: ندارد  
 ظرفیت: ۷۰ صندلی  
 پارکینگ: به سختی

کافه رستوران	فست فود	رستوران بین المللی	رستوران ایرانی - سنتی
<b>کافه شومینه</b> شهرک امید مجتمع تجاری امید پلاک ۳۳ تلفن: ۷۷۰۷۶۰۹۶ shominehcafe 	<b>پیتزا کاکتوس</b> خیابان ولیعصر روبروی پارک ملت جنب بازار صفویه نبش کوچه آرامش تلفن: ۲۲۰۳۶۲۸۲	<b>نیمرو</b> <b>دلیوری صبحانه در تهران</b> تلفن: ۲۲۶۰۱۸۸۹	<b>غذای سالم ماهنوش</b> ضلع شمال شرقی میدان المپیک تلفن: ۴۴۷۴۹۳۱۶
<b>لونالانژ</b> بزرگراه کردستان تقاطع حکیم برج آ س پ واحد تجاری ۴۷ تلفن: ۸۸۰۶۸۱۰۷	<b>ا... اینوا!</b> سهرودی شمالی خیابان آیدانا خیابان نیلوفر پلاک ۵۴ تلفن: ۸۸۷۳۷۵۹۹	<b>کریستال</b> سعادت آباد سرو غربی بعد از میدان امین پور خیابان صدف مجتمع هرمان تلفن: ۲۲۰۶۳۷۳۴	<b>تهیه غذای تک نام</b> شهرک غرب فلامک شمالی تلفن: ۵-۸۸۵۸۰۸۰۴
<b>پارادیزو</b> خیابان مطهری خیابان مهرداد پلاک ۱۲ تلفن: ۸۸۸۴۸۰۲۲	<b>برگرتایم</b> گاندی جنوبی مرکز خرید گاندی تلفن: ۸۸۸۸۲۹۷۳	<b>شاندرمن</b> میدان ولیعصر بلوار کشاورز روبروی هتل اسپیناس تلفن: ۸۸۹۵۸۱۸۴	<b>آفتاب شاندریز</b> ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب مرکز خرید آفتاب تلفن: ۸۸۶۱۰۵۷۰
<b>لوکا</b> ونک ملاصدرا شیراز جنوبی برزیل غربی هتل تاویژ طبقه ۵ تلفن: ۸۸۶۱۴۷۶۲	<b>برگر زغالی</b> شریعتی خیابان ظفر پلاک ۹۰ تلفن: ۲۲۲۲۸۷۶۶	<b>چیل</b> جردن خیابان مهبیار پلاک ۵ تلفن: ۲۲۰۳۶۶۵۵	<b>شاطر عباس</b> خیابان ولیعصر چهار راه پارک وی تلفن: ۲۲۶۶۷۷۶۱
<b>ویولت</b> شهرک غرب مجمع اریه ایرانیان واحد ۲۹ تلفن: ۲۲۰۹۴۸۰۲	<b>در ب در پیتزا</b> خیابان شریعتی روبروی پارک کوروش پلاک ۹۹۹ تلفن: ۲۲۸۵۳۲۹۰	<b>بیسترو</b> ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب خیابان مهتاب تلفن: ۸۸۰۵۴۶۳۸	<b>سنتی سایمان</b> ستارخان خسروی شمالی خیابان سازمان آب تلفن: ۴۴۲۸۲۴۱۲
<b>ویونا</b> برج میلاد تلفن: ۸۸۶۲۰۳۳۷	<b>مرکن</b> شمال میدان هفت حوض خیابان خاموشی تلفن: ۷۷۸۹۴۱۴۱	<b>مجموعه رستوران های شهر آفتاب</b> پارک آب و آتش - جنب شهر گل رستوران سان سیتی تلفن: ۱۶-۸۸۱۹۴۹۱۳	<b>سلف سرویس ۱۳۳</b> پیروزی بین خیابان دوم و سوم نیروی هوایی تلفن: ۷۷۴۶۵۶۵۷
<b>کلاژ</b> ونک شیراز جنوبی بلوار آقا علی خانی شمال شرقی برج سبلان تلفن: ۸۸۰۳۹۸۲۸	<b>میزگرد</b> شریعتی پایین تر از حسینیه ارشاد جنب بانک صادرات تلفن: ۲۲۲۲۱۰۹۵	<b>ماهاراجه (هندی)</b> خیابان ولیعصر نرسیده به طالقانی کوچه رحیم زاده هتل جهان: تلفن: ۶۶۴۷۶۸۵۵	<b>سنتی سیمرغ</b> خیابان میرزای شیرازی بین مطهری و بهشتی نبش کوچه دل آویز تلفن: ۸۸۷۰۷۷۴۲



## نکته هایی برای داشتن خانه ای جذاب

صورت مساوی بودن فضا این رنگها برای جلب توجه بیشتر به رقابت خواهند پرداخت.

مبلمان دوره های مختلف را می توان در کنار هم استفاده کرد به شرطی که دارای المانی مشترک باشند. مانند شکل ساخت مشابه یا استفاده از جنس واحد.

از رنگ های گرم در اتاق های شمالی استفاده کنید. اگر می خواهید تابلوهای زیادی به روی دیوار آویزان کنید، برای ایجاد هماهنگی آنان را قبلا به روی زمین بچینید و بعد به میخ کاری کنید.

فرشی که می خواهید بخرید بیشترین فضای دکوراسیون منزلتان را به خود اختصاص می دهد. بنابراین بهتر است رنگ، نوع نقش و اندازه آن با کل فضای موجود در منزلتان هماهنگ باشد.

اگر در گوشه های مختلف خانه چند وسیله هم رنگ دارید، بهتر است همگی را در یک گوشه جمع کنید. بدین صورت یک گوشه با وسایل هم رنگ خواهید داشت که جلوه زیبایی به خانه شما می دهد.

گیاهان قیمتی یا زیباتر خود را در معرض دید بیشتر بگذارید. جایی مانند بالای یک چهارپایه یا روی میز.

کاغذ دیواری یک راه ارزان برای ایجاد تغییر در فضای خانه است. خوبی این روش این است که حتی اگر از آن خسته شدید، به راحتی می توانید آن را بکنید.

برای تغییر فضای خانه به دلخواه خود از چراغ های دایمر (تغییر اندازه تابش نور لامپ) استفاده کنید. اگر توانایی خرید یک فرش گران قیمت را ندارید بهتر است چند تیکه زیرانداز کوچک در رنگ های متنوع ولی جنس همسان را انتخاب کنید.

سعی کنید از کفپوش های چوبی که آمیزه ای از چند رنگ متفاوت ولی همگن است، استفاده کنید. رنگ های متفاوت در کف می تواند بر گرمی فضای خانه بیفزاید.

کتاب بهترین و زیباترین وسیله برای پر کردن جای خالی در خانه است. می توانید آنها را در قفسه، کتابخانه یا روی هم در کناری بچینید.

هنگام انتخاب مبلمان پارچه های ساده را انتخاب کنید، هم هماهنگ کردن دیگر وسایل با آن آسان تر است و هم هیچ وقت از مد نمی افتد.

اگر مشکل انتخاب رنگ دیوارها را دارید، به قفسه خود نگاهی بیندازید. در آنجا به صورت اتوماتیک رنگ های دلخواه خود را می یابید. رنگ هایی را بیشتر انتخاب کنید که هنگام پوشیدن شان احساس راحتی بیشتری می کنید.

این قاعده اصلی را به خاطر بسپارید. کف تیره است، دیوارها روشن و سقف روشن تر از دیوارها.

اگر بخواهید از رنگ های متنوع استفاده کنید حتما از تقسیم اتاق به رنگ های مساوی خودداری کنید در

سعی کنید، از میزهای شیشه ای به جای میزهای چوبی استفاده کنید. میز چوبی باعث بستن فضای دید و کوچک تر شدن فضا در دید بیننده می شود.

اگر از پرده یا رومیزی نقش دار استفاده می کنید، بهتر است نقش های ریز بافت را انتخاب کنید. پرده با نقوش درشت می تواند فضا را در چشم بیننده ببندد.

نور رنگ های سردتر لوستری یا آویز (آبی یا سبز) دیوارها را به عقب می راند، در جهت عکس، نور رنگ های گرم تر فضا را نزدیک تر و بسته تر نشان می دهد.

میله پرده ای که از چهارچوب پنجره بیرون می زند اندازه اتاق را بلندتر و بزرگ تر نشان می دهد. در میان فضای پذیرایی و نشیمن را بردارید و به صورت ورودی باز بازسازی کنید.

مبلمان خانه را دور یک نقطه ثقل مرکزی تنظیم کنید. مانند شومینه و کتابخانه یا پنجره ای رو به باغچه یا تراس کوچک.

گوشه خالی فضا را با یک گیاه بلند بپوشانید. سعی کنید گیاهان پرکننده فضاهای خالی خانه شما باشند. گوشه کاناپه یک پتوی کوچک خوش رنگ بیندازید. سبک کتاب و روزنامه نیز فضای خانه را گرم تر نشان می دهد.

بالشت های کوچک روی مبلمان برای لم دادن و قرار دادن پا روی آن ایده آل است.

ما قسمت اعظم وقت خود را در خانه می گذرانیم. بنابراین راحتی خانه، زیبایی آن و تغییراتی که می خواهیم در آن ایجاد کنیم از دل مشغولی های اصلی خانم های خانه است. در ادامه ۳۰ نکته ظریف را که می تواند با کمترین هزینه خانه شما را به دلخواه شما درآورد، مرور می کنیم.

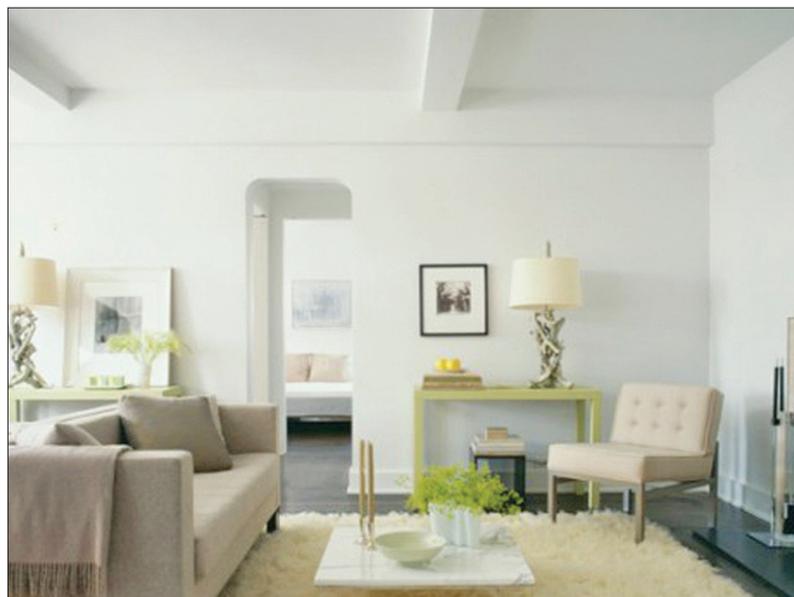
برای مبلمان خانه از رنگ های نزدیک به رنگ دیوار، سقف و کف استفاده کنید. بدینگونه تمرکز چشمها به جای اندازه اتاق متوجه مبلمان می شود.

آینه تمام قد هم تصویر زیبایی می سازد و هم تصویر بزرگتری از فضای اتاق را به دست می دهد.

کاغذ دیواری های عمودی روی دورترین دیوار از ورودی خانه و دیوار کناری تصور فضای بازتر و بزرگتری را بوجود می آورد، چون تمرکز چشمها را خود به خود به سمت بالای دیوار متمرکز می کند.

در اتاق خواب های کوچک، تخت را از سمت کناری به یکی از دیوارها نچسبانید، سعی کنید تخت را تا جای ممکن در وسط اتاق قرار داده، ولی قسمت سر تخت را به دیوار نزدیک تر بچسبانید.

در نشیمن های کوچکتر از کاناپه سه نفره استفاده نکنید. سه نفر به صورت همزمان به ندرت روی یک کاناپه کنار هم می نشینند. سعی کنید از مبل های دو نفره و تک نفره استفاده کنید.





## همه چیز درباره دینام خودرو

وقتی صحبت از خودرو و مشکلات و خرابی خودرو می شود باید به یاد داشت که تمامی مشکلات در خودرو از ایرادات جزئی که جدی گرفته نمی شوند آغاز و به مشکلی بزرگ تبدیل می شوند، مشکلات دینام در خودروها ممکن است خود را به شکل روشن شدن چراغ دینام روی داشبورد که این چراغ شبیه یک باتری است و عبارت ALT یا GEN مشخص می شود یا ممکن است چراغ های جلو کم نور شوند و آمپرها بلرزد یا بوی بد سیم سوز یا صدای ناهنجار آغاز شود تمامی این مشکلات می تواند از خرابی دینام باشد و اگر به آن بی توجهی کنید، ممکن است باعث بروز مشکلاتی جدی شود، از استارت نزن گرفته تا از کار افتادن کامل خودرو. با اینکه دینام دستگاه نسبتاً ساده‌ای است و از چند بخش کوچک تشکیل شده، ولی نقش حیاتی ایفا می کند.

داخل دینام، روتور درون یک میدان مغناطیسی می چرخد و جریان برق تولید می کند. این جریان برق به تجهیزاتی نظیر چراغ های جلو و تجهیزات برق-هیدرولیکی و برف پاک کن منتقل می شود. دینام همچنین باتری را به طور کامل شارژ می کند و نیروی لازم را برای روشن کردن خودرو در اختیار آن می گذارد. از آنجا که دینام به سیستم های دیگر خودرو متصل است و برای آنها حیاتی است، هر مشکل مکانیکی که در خودرو پیش بیاید، می تواند بر عملکرد آن تاثیر بگذارد و باعث شود مشکلات دیگر هم خوب تشخیص داده نشوند.

روی صفحه کیلومتر بیشتر خودروهایی که در دهه اخیر ساخته شده اند، یک چراغ هشداردهنده وجود دارد که روشن شدن آن نشان دهنده وجود مشکل در دینام است. در بسیاری از خودروها، این چراغ شبیه یک باتری است و عبارت ALT یا GEN را نشان می دهد که هر دو به معنای دینام است. بسیاری از افراد وقتی روشن شدن این چراغ را می بینند، فکر می کنند باتری مشکلی پیدا کرده و رسیدگی به آن را به بعد موکول می کنند ولی دلیل واقعی روشن شدن چراغ این نیست. این چراغ به کامپیوتری متصل است که میزان ولتاژ خروجی از دینام را بررسی می کند. اگر ولتاژ خروجی از دینام از محدوده تعیین شده بالاتر یا پایین تر برود، چراغ روی داشبورد روشن می شود و هرگاه مقدار ولتاژ به محدوده تعیین شده برگردد، چراغ خاموش می شود. وقتی خرابی دینام در مراحل اولیه باشد، چراغ چشمک زن است و چند ثانیه روشن و دوباره خاموش می شود. گاهی اوقات هم فقط وقتی که لوازم برقی مثل چراغ های جلو فعال می شوند، روشن می شود. گاهی اوقات هم وقتی برف پاک کن را روشن می کنید، چراغ روشن می شود. در این صورت می توانید برف پاک کن را خاموش کنید

و به راه تان ادامه دهید. شاید در نگاه اول، مشکلی جدی به نظر نرسد ولی چراغ هشداردهنده دارد کارش را درست انجام می دهد. برق خروجی بیشتر دینام ها بین ۱۳ تا ۱۴.۵ است و طوری طراحی شده اند که میزان برق خروجی را دائم در همین سطح نگه دارند. وقتی چراغ های جلو، برف پاک کن، رادیو ضبط، گرم کن صندلی و گرمکن شیشه عقب و سایر تجهیزاتی که برق بیشتری مصرف می کنند روشن باشند، دینام مجبور است بیشتر کار کند تا ولتاژ مورد نیاز این دستگاه ها را در اختیارشان بگذارد. اگر دینام با حداکثر توانش کار نکند یا ولتاژ بیش از حد از آن خواسته شود، ممکن است میزان ولتاژ از محدوده تعیین شده بالاتر یا پایین تر برود و منجر به روشن شدن چراغ شود.

از آنجا که دینام نیازهای برقی خودرو را تامین می کند، وقتی کارایی آن پایین بیاید، دستگاه های برقی هم خوب کار نمی کنند. در این صورت ممکن است چراغ های جلو و چراغ های روی داشبورد، کم نور یا به شدت پر نور شوند. تجهیزات دیگر، مانند گرمکن صندلی ها و شیشه های برقی هم ممکن است خوب کار نکنند. برداشت درست راننده از این علامت ها به چند عامل بستگی دارد. نخستین عامل این است که آیا دینام هنوز برق تولید می کند و برق تولیدی در محدوده تعیین شده قرار دارد یا نه؟ عامل دیگر این است که خودرو چطور برنامه ریزی شده است. بیشتر خودروها سازان به ترتیب اولویت، مواردی در برنامه های شان تعریف کرده اند که هنگام بروز مشکل در دینام، هشدارهایی بدهند. این موارد بیشتر براساس ایمنی خودرو هستند. برای مثال، قبل از اینکه چراغ های جلو کم نور یا خاموش شوند، گرمکن صندلی و رادیو ضبط خاموش می شود. دلیل این کار این است که راننده باید بتواند در صورت بروز مشکل، خودرو را کنترل کند و آن را نگه دارد و در چنین مواقعی گرمکن صندلی یا رادیو ضبط اهمیت چندانی ندارد.

همه این حواس به کار گرفته می شوند تا توجه راننده جلب شود. این هشدارها مثل چراغ هشداردهنده واضح و آشکار نیستند ولی می توانند به راننده اخطار بدهند که برای دینام مشکلی پیش آمده است که در زیر به چند مورد از مواردی که می تواند نشان از خرابی دینام خودرو باشد، اشاره می کنیم:

۱- بیشتر مکانیک ها می گویند وقتی مشتری های شان با مشکلات مربوط به دینام مواجه می شوند، کاپوت را بالا می زنند تا ببینند آیا تسمه ای در رفته است، دسته موتور پاره شده یا قسمتی از موتور از کار افتاده است. خوردگی و پوسیدگی تسمه ها می تواند نشانه ای از بروز مشکل در آینده باشد. از طرفی، سفتی و شلی تسمه دینام باید

مناسب باشد تا دینام درست کار کند. سفت بودن بیش از حد هم مانند شل بودن می تواند نامناسب باشد. چک کردن سفتی تسمه دینام می تواند نشان بدهد مشکلی وجود دارد یا خیر.

۲- بیشتر راننده ها می گویند قبل از اینکه مشخص شود دینام مشکلی پیدا کرده، صدای غرغر یا جیغ به گوش شان رسیده است. دینام به وسیله تسمه ای به حرکت در می آید که به فولی سر میل لنگ متصل است. فولی دینام معمولاً دو یا سه برابر سریع تر از میل لنگ می چرخد تا هنگامی که سرعت خودرو پایین است یا در جا کار می کند، نیرویی که دینام لازم دارد را در اختیارش بگذارد. خود فولی دینام نیز روی یک شفت قرار دارد که یاتاقان ها یا بوش هایی آن را نگه می دارند. اگر فولی دینام با تسمه تراز نباشد یا بوش ها و یاتاقان ها فرسوده شده باشند، شنیدن جیغ و غرغر باعث می شود بفهمید مشکلی وجود دارد.

۳- بوی سیم یا لاستیک سوخته، اغلب مربوط به وجود مشکل در دینام می شود. اگر فولی دینام تراز نباشد یا نتواند آزادانه بچرخد، تسمه اصطکاک بیشتری پیدا می کند و باعث می شود بوی لاستیک سوخته به مشام برسد. در صورتی که دینام بیش از حد داغ شده باشد بوی سیم سوخته استشمام می شود. بهتر است بدانید، دینام داغ ولتاژ برق بالاتری به طرف روتور و استاتور می فرستد.

اگر دینام مشکلی نداشته باشد، روشن نشدن خودرو علامتی است از اینکه مشکلی در سیستم استارت خودرو شما وجود دارد. وقتی سوئیچ را می چرخانید، صدای تلق تلق به گوش می رسد ولی هیچ اتفاقی نمی افتد. بعد از مدتی، حتی همان صدا هم قطع می شود. معمولاً مسبب این مشکل، خوابیدن باتری است و نخستین سوالی که به ذهن راننده می رسد این است: «چرا باتری خوابیده است؟» وقتی دینام خوب کار نکند، باتری مجبور است به جای اینکه به عنوان یک انباره عمل کند، جریان برق بیشتری از دینام بیرون بکشد تا ضعف دینام را جبران کند. در این صورت حتی بهترین باتری هم در نهایت از کار خواهد افتاد و راننده بد شانس را میان راه خواهد گذاشت. باتری خودروها برای آن طراحی نشده اند که مدتی طولانی از برق شان استفاده شود.

باتری برای این طراحی شده است تا برق لازم را برای استارت زدن اولیه در اختیار خودرو قرار بدهد و بقیه کار را به قسمت های دیگر بسپارد. تشخیص یک باتری خوابیده بسیار آسان تر از تشخیص دینام از کار افتاده است. خودرو را با هل دادن روشن کنید، سپس وایرهای باتری را بردارید. کمی صبر کنید. اگر دینام نتواند سیستم را شارژ کند، خودرو خیلی زود خاموش خواهد شد و مشخص خواهد شد مشکل از کجاست.

اگر ماشین روشن ماند و درجا کار کند، پس به احتمال زیاد مشکل از باتری است. البته باید توجه داشته باشید باتری خوابیده باید برای مدتی طولانی زیر شارژ قرار بگیرد و دینام هر چقدر هم شدید کار کند نمی تواند آن را شارژ کند. باتری را می توان با استفاده از اهم تر تست کرد. بیشتر تعمیرگاه ها ابزارهایی برای تست کردن وضعیت و ظرفیت شارژ باتری ها دارند.

در صورتی که اتصالات شل یا قطع شده باشند، باید همه موارد مربوط به دینام را چک کنید. ممکن است تسمه ها مشکلی نداشته باشند و هیچ مورد اشکار دیگری هم دیده نشود ولی باتری خوابیده باشد. در این صورت، دینام برق تولید می کند ولی برق تولید شده جایی نمی رود. جریان برقی که دینام تولید می کند توسط سیم هایی بلند و کوتاه منتقل می شود. در مشکلی در رابطه با سیم ها یا اتصالات پیچ بیاید، می تواند جریان برق را کم یا به کلی قطع کند. در صورت وجود مشکل در سیم ها و اتصالات، گاهی اوقات چراغ ها پر نورتر می شوند چون دینام برق بیشتری تولید می کند تا بر مشکل غلبه کند. در این حالت، بوی سیم داغ شده هم استشمام می شود. اگر نقص در اتصالات ادامه پیدا کند، و مقاومت بالا برود، حرارت تولید می شود، درست همان طور که المنت برقی یک بخاری با ایجاد مقاومت در برابر جریان برق، حرارت تولید می کند. مشکل دیگری که ممکن است به وجود بیاید، در مورد دیود یکسوکننده دینام است. دینام، طی سه مرحله، جریان برق متناوب (AC) تولید می کند، ولی تجهیزات برقی خودرو با برق مستقیم (DC) کار می کنند. کار دیود یکسوکننده این است که برق AC را به برق DC تبدیل کند. اگر این قسمت حیاتی درست کار نکند، برقی که دینام تولید می کند، نمی تواند مورد استفاده قرار گیرد.

برخی از موارد خرابی دینام شامل:

- از بین رفتن زغال دینام، که با تعویض آن مجدداً به کار می افتد.

- خراب شدن افتامات دینام که تنظیم کننده برق آن است و در صورت خرابی، دینام کار نمی کند.

- سوختن سیم پیچ داخلی دینام که در این صورت نیاز به تعویض کل دینام است.

با توجه به اهمیت دینام در تامین برق اتومبیل بازدید دوره ای تسمه آن و جلوگیری از نوسان برق ناشی از خراب بودن فیوزها یا سیم کشی اتومبیل توصیه می شود. لازم به توضیح است که بر مبنای آمپر مورد نیاز اتومبیل شما و قطعات برقی آن خروجی آمپر دینامها متفاوت است که حتماً باید بر مبنای استاندارد کارخانه اتومبیل خود، دینام جایگزین را تهیه کرد.







آگهی

خواهان یهمن کابکاتی دادخواستی به طرفیت خواننده محسن رضانی به خواسته مطالبه وجه بابت... و مطالبه خسارت دادرسی و مطالبه خسارت تاخیر تادیه و تامین...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۸۸ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان سید سلامت هادی سید بیگلر دادخواستی به طرفیت خواننده داریوش اکبری و رعنا کابکاتی و همد احمدی و وحید اکبری و اکبر احمدی و الهام احمدی و بتول...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۴۶ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید محلاتی تهران

آگهی

به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۴۱۰۰۹۰۲۴۱۶۰۰۴۸۵ و ۹۴۱۰۰۹۰۲۴۱۶۰۰۴۸۵ شماره دادرسی ۹۴۰۹۹۷۰۲۴۱۶۰۰۱۹۳ محکوم علیه محکوم است به...

مدیر دفتر شعبه ۱۱۹ دادگاه حقوقی تهران

آگهی ابلاغ اجرائیه به محکوم علیه مهر داد نجفی - عظیم عسگری

به موجب دادنامه غیابی شماره ۹۲/۷۲۳-۶۹۲ صادره از شعبه ۲۲ دادگاه عمومی تهران مستقر در مجتمع قضایی شهید بهشتی واقع در خیابان سپهبد قرینی نبش...

رئیس شعبه ۲۲ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره ۹۴۱۰۰۹۰۲۴۱۶۰۰۱۵۷۸ و ۹۴۱۰۰۹۰۲۴۱۶۰۰۱۶۹۰ شماره دادرسی ۹۲۰۹۹۷۰۲۴۱۶۰۰۱۶۹۰ محکوم علیه محکوم است به...

مدیر شعبه ۱۱۹ دادگاه حقوقی تهران

آگهی

آقای احمد یونس به ش ۱۱۶۶۲ به شرح دادخواست تقدیمی به کلاسه ۹۴۰۰۲۸۶ از این شعبه درخواست حقوقی حضر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد...

رئیس شعبه ۲۰۵ شورای حل اختلاف منطقه ۴ تهران

آگهی

خواهان فرشاد زندی دادخواستی به طرفیت خواننده رسول خسروی به خواسته مطالبه خسارت تاخیر تادیه و مطالبه خسارت دادرسی و مطالبه وجه چک تقدیم...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۱۹ دادگاه عمومی (حقوقی) مجتمع شهید باهنر تهران

آگهی

خواهان اسدالله رفیعیان دادخواستی به طرفیت خواننده امیر صقلی به خواسته مطالبه خسارت دادرسی و الزام به تنظیم سند رسمی ملک تقدیم دادگاههای عمومی...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۴۶ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید محلاتی تهران

آگهی

خواهان سرور صادق کلام و مرگان کلام و بدرالملوک صادق کلام و محمدرضا صادق کلام و فرح الملوک زمریدیان دادخواستی به طرفیت خواننده فاطمه چهارمعالی...

مدیر دفتر شعبه ۸۱ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان فرخ عبدالکریم بهمنیار دادخواستی به طرفیت خواننده شمسی شیرازی فرد و فخرالدین مستوفی زاده و سید محمد باقر صدوقی به خواسته الزام به تنظیم سند رسمی ملک و مطالبه خسارت دادرسی تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان...

مدیر شعبه ۸۱ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان نعمت اله زینلی دهقانی دادخواستی به طرفیت خواننده مقصد سلیمانی خوینتی مطلق به خواسته مطالبه وجه چک و مطالبه خسارت دادرسی و مطالبه خسارت تاخیر تادیه تقدیم دادگاه عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۱۹ دادگاه عمومی (حقوقی) مجتمع شهید باهنر تهران

اجرائیه

مشخصات محکوم له/ بانک صادرات ایران/ تهران م رسالت خ سی متری آذر ب ۲۷/ مشخصات محکوم علیه- ۱- جمشید حضرتی مجهول المکان- ۲- علیرضا فتحعلی مجهول المکان/ مشخصات نماینده یا قائم مقام قانونی محکوم له مهدی آقا صادقی...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۱۹ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع شهید باهنر تهران

آگهی

خواهان سید علی دهقان نیری دادخواستی به طرفیت خواننده علی شکری به خواسته وارد ثالث تقدیم دادگاه عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۴۴ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر تهران...

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۲۴ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان جواد اختیاری بیدهدنی دادخواستی به طرفیت خواننده فرح خواجه پور به خواسته مطالبه خسارت دادرسی و الزام به تنظیم سند رسمی ملک و تسلیم مبیع (تحويل مورد معامله) مالی غیرمقول و مطالبه خسارت تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۸۱ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید صدر تهران واقع در تهران- خیابان شهید مطهری- خیابان میرعماد- مجتمع قضایی شهید صدر ارجاع و به کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۱۷۰۰۱۸۱ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۴/۰۷/۱۹ ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خواننده و درخواست خوانان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی...

مدیر شعبه ۸۱ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی ابلاغ دادخواست تجدیدنظر خواهی و ضمایم آن به ۱- محمود ۲- پرویز ۳- مسعود ۴- مریم ۵- پروین همگی البرزفر

کلاسه پرونده ۹۲۰۹۰۵۴۲/ تجدیدنظر خواهان عباسعلی یار محمدی/ تجدیدنظر خواننده محمود البرزفر و غیره/ تجدیدنظر خواهان ۹۲۰۹۲۵/ تجدیدنظر خواهان دادخواستی به تجدیدنظر خواهی از دادنامه فوق الذکر به طرفیت تجدیدنظر خواننده بالا صادره از شعبه دادگاه عمومی حقوقی تهران در پرونده کلاسه ۹۲۰۹۰۵۴۲/ تقدیم نموده است که به علت مجهول المکان بودن تجدیدنظر خواننده و تجویز ماده ۷۳ ق آ د م در یکی از جراید انتشار جهت ابلاغ به وی چاپ و آگهی می شود که ظرف ده روز از تاریخ چاپ آگهی به دفتر شعبه مذکور واقع در خیابان میرعماد مجتمع قضایی شهید صدر مراجعه و با اعلام نشانی خود و اخذ نسخه ثانی دادخواست و ضمایم در صورت داشتن پاسخ به دفتر شعبه اعلام نماید

مدیر دفتر شعبه ۴۲ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی ابلاغ دادخواست تجدیدنظر خواهی و ضمایم آن به ۱- محمود ۲- پرویز ۳- مسعود ۴- مریم ۵- پروین همگی البرزفر

کلاسه پرونده ۹۲۰۹۰۴۴۲/ تجدیدنظر خواهان فریدون محمد دوست/ تجدید نظر خواننده محمود البرزفر و غیره/ تجدیدنظر خواهی اعتراض به دادنامه شماره ۹۲۰۹۲۴/ تجدیدنظر خواهان دادخواستی به تجدیدنظر خواهی از دادنامه فوق الذکر به طرفیت تجدیدنظر خواننده بالا صادره از شعبه دادگاه عمومی حقوقی تهران در پرونده کلاسه ۹۲۰۹۰۵۴۲/ تقدیم نموده است که به علت مجهول المکان بودن تجدیدنظر خواننده و تجویز ماده ۷۳ ق آ د م در یکی از جراید انتشار جهت ابلاغ به وی چاپ و آگهی می شود که ظرف ده روز از تاریخ چاپ آگهی به دفتر شعبه مذکور واقع در خیابان میرعماد مجتمع قضایی شهید صدر مراجعه و با اعلام نشانی خود و اخذ نسخه ثانی دادخواست و ضمایم در صورت داشتن پاسخ به دفتر شعبه اعلام نماید

مدیر دفتر شعبه ۴۲ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان کشور کشی زاده دادخواستی به طرفیت خواننده مهدی داریوش ساتری به خواسته مطالبه خسارت تاخیر تادیه و اعسار از پرداخت هزینه دادرسی و مطالبه خسارت دادرسی و مطالبه وجه بابت- تقدیم دادگاه عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۲۴ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی شهید باهنر تهران واقع در تهران- فلکه چهارم تهرانپارس- مجتمع قضایی شهید باهنر ارجاع و به کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۱۷۰۰۱۲۹۹ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۴/۰۷/۱۸ ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خواننده و درخواست خوانان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید انتشار آگهی می شود تا خواننده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۲۴ دادگاه عمومی حقوقی تهران

آگهی

خواهان مسعود تبریزی نیا دادخواستی به طرفیت خواننده صغری حاجی یخچالی و زهرا حاجی یخچالی و سید علی اشرف زاده و محمدرضا داور به خواسته الزام به تنظیم سند رسمی ملک تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران واقع در تهران- میدان تجریش- خیابان فناخسرو- پلاک ۷۳ مجتمع قضایی عدالت ارجاع و به کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۱۷۰۰۲۲۷ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۴/۰۸/۱۶ ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خواننده و درخواست خوانان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید انتشار آگهی می شود تا خواننده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۰۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران

آگهی

خواهان سوسن جمشیدی علمداری دادخواستی به طرفیت خوانندگان بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی و علی کریمی مطلق و مریم بلیاتی سید کانی و فخر السادات تیموری زاده و سناژ کریمی مطلق و الناز کریمی مطلق به خواسته الزام به اخذ پایان کار و الزام به اخذ صورتجلسه تفکیکی و الزام به تنظیم سند رسمی ملک و مطالبه خسارت دادرسی تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان شاهرز تهران نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران واقع در تهران- میدان تجریش- خیابان فناخسرو- پلاک ۷۳ مجتمع قضایی عدالت ارجاع و به کلاسه ۹۴۰۹۹۸۲۱۶۱۷۰۰۵۶۱ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۴/۰۸/۱۳ ساعت ۱۱:۰۰ تعیین شده است به علت مجهول المکان بودن خواننده و درخواست خوانان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید انتشار آگهی می شود تا خواننده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمایم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد

مدیر دفتر دادگاه حقوقی شعبه ۱۰۸ دادگاه عمومی حقوقی مجتمع قضایی عدالت تهران





**کمیته ۳۰۰**

جان کولمن

■ نوبت چاپ: بیستم

■ قیمت: ۱۵۲۰۰

گروه توطئه گران جهانی که زیر نام کمیته ۳۰۰ فعالیت دارند افزون بر برخورداری قدرت کامل، در روند تمامی رویدادهای جهانی تاثیر قطعی دارند.



**ثروتمندترین مرد بابل**

جورج کلاسون

■ نوبت چاپ: بیستم

■ قیمت: ۱۰۰۰۰

خواندن این کتاب برای همه مدیران و بویژه افرادی که به رفع کمبودها و مشکلات مالی می‌اندیشند پیشنهاد می‌گردد.



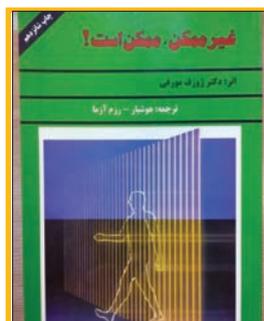
**رفتار مصرف کننده به زبان آدمیزاد**

لورا ای . لیک

■ نوبت چاپ: اول

■ قیمت: ۱۹۵۰۰

این کتاب به شما در شناخت تاثیراتی که بر روی رفتار خرید مصرف کننده موثرند کمک می‌کند. همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه از این دانش در توسعه استراتژی بازاریابی استفاده کنید.



**غیر ممکن، ممکن است**

زوزف مورفی

■ نوبت چاپ: شانزدهم

■ قیمت: ۹۰۰۰

چگونه می توان قدرت نهفته باطن را مورد بهره برداری قرار داد؟ آیا فکر و تعمق هنر است؟ آیا غیر ممکن را می توان ممکن گردانید؟



**دسیسه ثروتمندان**

رابرت کیوساکی

■ نوبت چاپ: اول

■ قیمت: ۲۵۰۰۰

راه پول درآوردن را یاد بگیرید. مهم نیست چقدر پول در می آورید ، مهم این است که از چه راهی پول در می آورید.



**دانشکده کسب و کار**

رابرت کیوساکی

■ نوبت چاپ: هشتم

■ قیمت: ۱۲۰۰۰

این کتاب حاصل نگاه نویسنده به بازاریابی شبکه ای است. از این نویسنده کتاب معروف پدر پولدار پدر بی پول را خوانده ایم.



**تشخیص دروغ در کمتر از پنج دقیقه**

دیوید جی لیبرمن

■ نوبت چاپ: هفتم

■ قیمت: ۹۵۰۰

چگونه در کمتر از پنج دقیقه بفهمیم کسی دروغ می گوید.



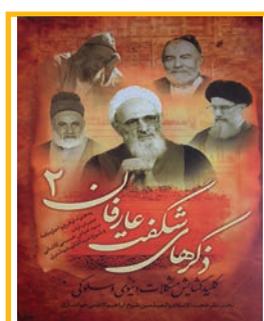
**جادوی فکر بزرگ**

دیوید جی شوارتز

■ نوبت چاپ: دوم

■ قیمت: ۱۵۵۰۰

جادوی فکر بزرگ روش های عملی به شما می دهد، نه وعده های تو خالی



**ذکرهای شگفت عارفان**

کازومی خوانساری

■ نوبت چاپ: بیستم

■ قیمت: ۶۵۰۰

کلید گشایش مشکلات دنیوی و سلوکی



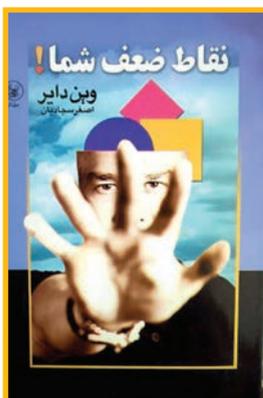
**هنر موفقیت در ارائه محصول**

جری ویسمن

■ نوبت چاپ: اول

■ قیمت: ۹۵۰۰

هنر موفقیت در ارائه محصول یعنی فن بیان کردن موضوع ، طوری که «ها» که حاکی از تایید است بشنوید.



**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.



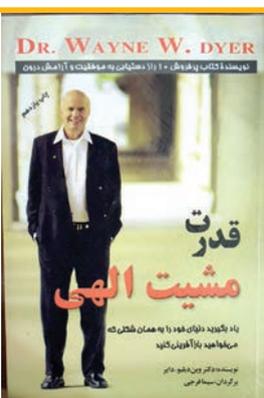
**تنها راهنمای مذاکره که به آن نیازمندید**

پیتر ب استارک

■ نوبت چاپ: دوم

■ قیمت: ۶۹۰۰

مهارت شما در مذاکره تعیین کننده موفقیت شما در زندگی است. این کتاب اطلاعاتی غنی را در قالبی جذاب ارائه می دهد.



**قدرت مشیت الهی**

دکتر وین دایر

■ نوبت چاپ: یازدهم

■ قیمت: ۱۲۵۰۰

اگر نمی توانید آرزوهایتان را جذب زندگی خود کنید به بررسی این موضوع بپردازید که چگونه این ویژگی ها را به زندگی خود فرا خوانده اید.



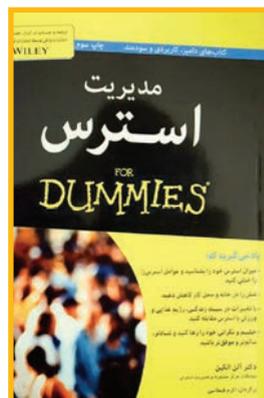
**نیمه تاریک وجود**

دبی فورد

■ نوبت چاپ: هجدهم

■ قیمت: ۱۲۵۰۰

اگر نمی خواهید زندگی تان دگرگون شود، نه این کتاب را بخوانید و نه تمرین های آن را انجام دهید. تقریبا غیر ممکن است که این کتاب را درک کنید.



**مدیریت استرس**

دکتر آلن ال کین

■ نوبت چاپ: سوم

■ قیمت: ۱۷۰۰۰

استرس نداشتن با شید و با تکنیک های سریع و ساده در جهت زندگی ای شادتر، سالم تر و مقاوم آشنا شوید.

**منتظری، مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری قزوین خبر داد****اقدام به موقع سازمان پسماند شهرداری قزوین در رفع آب گرفتگی معابر شهر**

سطح انتظارات شهروندان در زمان بارش، خاطر نشان کرد: صبر و حوصله شهروندان در ارائه خدمات یک ضرورت است زیرا ارائه خدمات همزمان در تمامی نقاط شهر مقدور نیست که در این راستا لازم است شهروندان ما را یاری دهند. وی اضافه کرد: بخش قابل توجهی از آبگرفتگی‌ها در زمان بارش ناشی از زباله‌ها و نخاله‌هایی است که شهروندان و کسبه داخل نهرها و جوی‌های آب تخلیه می‌کنند و به مرور زمان باعث انسداد مجاری عبور آب می‌شود.

اکیپ سازمان مدیریت پسماند برای رفع آبگرفتگی معابر عنوان کرد: با توجه به بارش رحمت الهی در هفته جاری، ستاد مقابله با بحران سازمان مدیریت پسماند شهرداری قزوین از ساعات اولیه شروع بارندگی با استفاده از ۲ دستگاه لودر، ۱۵ دستگاه پمپ آب، ۲ دستگاه آتیسر، ۱۵ دستگاه خاور و بکارگیری ۳۵۰ نفر نیروی انسانی و کیسه شن مورد نیاز نسبت به بازگشایی تمامی معابر اصلی، کوچه‌ها و خیابان‌های سطح شهر اقدام کرد. منتظری درباره

در حال حاضر نیز ستاد مقابله با بحران سازمان در آمادگی کامل برای مقابله با هر گونه حادثه غیر مترقبه ناشی از بارندگی به سر می‌برد. وی تصریح کرد: هم‌اکنون علی‌رغم بارش باران در شب گذشته که پیش‌بینی می‌شود تا پایان هفته جاری نیز ادامه داشته باشد، تردد در تمام محورها و خیابان‌های شهر برقرار است و کارکنان سازمان مدیریت پسماند شهرداری تا بهبود کامل شرایط جوی در آسمان باش کامل خواهند بود. منتظری با اشاره به فعالیت ۷

**قزوین - خبرنگار فرصت امروز -** مجتبی منتظری، مدیرعامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری قزوین گفت: با توجه به بارش باران در شب گذشته ستاد مقابله با بحران سازمان مدیریت پسماند شهرداری قزوین از ساعات اولیه شروع بارندگی با بسیج نیروهای خودنسیب به بازگشایی معابر سطح شهر اقدام کرده. گزارش خبرنگار ما؛ منتظری افزود: در برخی معابر شهر آبگرفتگی‌های جزئی داشتیم که با تلاش نیروهای اجرایی سازمان رفع شد.

به موقع و با کیفیت کالا در سازمان، مثل جریان خون در رگهای انسان می‌باشد و ادامه کار و پیشرفت در سازمان را منوط به تامین و تهیه به موقع کالا دانست. وی با مهم دانستن ثبت آگهی در مناقصات تصریح کرد: یکی از موارد مهم در مناقصات ثبت آگهی در روزنامه‌ها می‌باشد و برای این امر دقت زیادی صورت گیرد، لازم است فرم ثبت آگهی در پالایشگاه‌ها یکسان باشد و از کارهای سلیقه‌ای در این امر جلوگیری شود.

**برگزاری جلسه هم‌اندیشی کمیته‌های فنی بازرگانی و امور مناقصات مجتمع گاز پارس جنوبی**

با حضور مدیر عامل

سعید فطر و توافق هسته‌ای خاطر نشان کرد: بسیاری از مشکلات عمده در مسیر پیشرفت و رسیدن به قله‌های مرتفع در صنعت نفت و گاز و زمینه بازرگانی با توافقات هسته‌ای رفع خواهد شد. مهندس حسینی در بخش دیگری از سخنان خود به تامین به موقع کالا اشاره و ابراز کرد: تامین

وحدت رویه در برگزاری مناقصات و تنظیم قانون مناقصات به نحو مطلوب و بحث در مواردی از قبیل پیشنهادات مالی خرید کالا، مشخصات فنی کالا، موضوعات ارزیابی کیفی و ارزیابی مالی بر گزار گردید. مهندس حسینی مدیر عامل مجتمع با حضور در این نشست ضمن تبریک به مناسبت عید

رؤسای بازرگانی ستاد و پالایشگاه‌های مجتمع گاز پارس جنوبی، به میزبانی پالایشگاه اول برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شرکت مجتمع گاز پارس جنوبی، این جلسه هم‌اندیشی با هدف استفاده هر چه بیشتر از نظرات واحدهای امور بازرگانی و مناقصات مستقر در پالایشگاه‌ها، ایجاد



**بوشهر - خبرنگار فرصت امروز -** جلسه هم‌اندیشی کمیته‌های فنی بازرگانی و امور مناقصات با حضور مدیر عامل و

**اتمام پروژه‌های احداث میدان ابودرغفاری و اصلاح هندسی کمربند شمالی قبل از ۱۵ مردادماه**

**ایلام - خبرنگار فرصت امروز -** پروژه‌های میدان ابودرغفاری و اصلاح هندسی کمربند شمالی رو به اتمام می‌باشند. به گزارش روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر ایلام در حالی که کمتر از یک ماه از مراسم کلنگ زنی این پروژه‌ها گذشته است، میدان ابودرغفاری با پیشرفت بالغ بر ۸۰ درصد و پروژه اصلاح هندسی کمربند شمالی نیز با پیشرفت ۶۵ درصدی زودتر از زمان مقرر به اتمام خواهند رسید. قیادبان شهردار ایلام زمان اتمام این پروژه‌ها را قبل از ۱۵ مرداد ۹۴ اعلام و خاطر نشان کرد که شهرداری در انجام پروژه‌های عمرانی سرعت را در عین حفظ کیفیت ساخت سرلوحه کار خود قرار داده است.

**قرار داد پژوهشی تولید سوخت مایع از گاز طبیعی (GTL) در مناطق نفت خیز جنوب امضای شود**

**اهواز - خبرنگار فرصت امروز -** آیین امضای قرارداد پروژه پژوهشی «تدوین دانش فنی، طراحی مفهومی و پایه پیشرفته واحد نیمه صنعتی تولید سوخت مایع از گاز طبیعی (GTL)» میان شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب و پژوهشگاه صنعت نفت، روز سه شنبه ۲۳ تیر برگزار می‌شود. این مراسم با حضور مدیران ارشد وزارت نفت و شرکت ملی نفت ایران در سالن کنفرانس آموزش و توسعه شرکت ملی مناطق نفت خیز جنوب در اهواز برگزار خواهد شد. در قالب این قرارداد پژوهشگاه صنعت نفت نسبت به تهیه بسته طراحی مفهومی و طراحی بنیادی پیشرفته واحد نیمه صنعتی تبدیل گاز طبیعی به سوخت مایع با ظرفیت ۱۰۰۰ بشکه در روز اقدام خواهد کرد.

از سوی دیگر شروع به کار جشنواره تابستانه منطقه آزاد انزلی که مستهل برنامه‌های فرهنگی-هنری است، بر جاذبه‌های این منطقه برای گردشگران افزوده. اجرای کنسرت موسیقی سنتی، جشن «جنگ آوا» و آئین‌های سنتی، نمایش‌های بومی، ورزش‌های محلی، موسیقی سنتی زنده، مسابقات مفهومی و اهدای جوایز از بخش‌های مختلف جشنواره تابستانه منطقه آزاد انزلی است که تحت عنوان «ترنم دریا» تا عید قربان در محدوده فاز تجارت و گردشگری این منطقه برگزار می‌شود.

همزمان با آغاز جشنواره تابستانه در حوزه‌های مختلف ورزشهای ساحلی-آبی، آلاچیق بهمره تسهیلاتی مانند ارائه معافیتهای ناشی از مصوبه کالای همراه مسافر و سایر خدماتی که امکان گذراندن لحظاتی خوش را برای مسافران و خانواده‌ها فراهم می‌نماید، بخشی از ظرفیتهای است که از سوی سازمان منطقه آزاد انزلی برای رفاه گردشگران ایجاد شده است.

**استقبال چشمگیر بیش از ۸۰ هزار گردشگر در ایام تعطیلات عید فطر از فاز تجارت و گردشگری منطقه آزاد انزلی**

**رشت - خبرنگار فرصت امروز -** به گزارش مدیریت روابط عمومی و امور بین‌الملل سازمان منطقه آزاد انزلی، در تعطیلات عید سعید فطر، افزون بر ۸۰ هزار گردشگر در محدوده فاز تجارت و گردشگری این منطقه حضور یافتند. بنابراین گزارش این میزان استقبال چشمگیر مسافران در حالی اتفاق افتاد که در روزهای ۲۶ لغایت

**تشکیل کمیته مشترک رسیدگی به تخلفات برداشت غیر مجاز آب در بهبهان**

**اهواز - خبرنگار فرصت امروز -** کمیته مشترک رسیدگی به تخلفات مربوط به برداشت غیر مجاز آب از چاه‌ها و حفر چاه جدید درون شبکه، بین شرکت بهره‌برداري مارون و امور آب منطقه شرق شهرستان بهبهان تشکیل شد. رئیس اداره حقوقی و قراردادهای شرکت بهره‌برداري از سد، نیروگاه و شبکه‌های آبیاری مارون گفت: در این کمیته مشترک ضمن بررسی تخلفات صورت گرفته صرف نظر از تقسیم وظایف اداری و تشکیلاتی، مشخص شد تعدادی از کشاورزان شبکه با حفر چاه جدید با برداشت از دو منبع آب شبکه و جاهای مبادرت به کشت غیر مجاز کرده و بی‌نظمی در شبکه را منجر می‌شوند. «علی حیدری نسب» افزود: در اولین نشست این کمیته مقرر شد در صورت مشاهده هرگونه تخلف در زمینه برداشت آب، مراتب از طریق مراجع قضایی و طرح شکایت کیفری، چاه‌های حفر شده غیر مجاز مسدود و چاه‌هایی که از دو منبع استفاده می‌شود، پلمب گردد.

**حضور معاونین شرکت آب و فاضلاب شهری استان زنجان در مساجد**

**زنجان - خبرنگار فرصت امروز -** همزمان با ماه مبارک رمضان معاونین شرکت آب و فاضلاب شهری استان زنجان با هدف ترویج فرهنگ صرفه‌جویی در مصرف آب در مساجد استان حضور یافتند. به گزارش دفتر روابط عمومی شرکت، مهندس رستمخانی مدیر امور آبفای شهرستان زنجان و مهندس نادرخانی معاون بهره‌برداري شرکت در ۵ مسجد شهر زنجان واقع در مناطق پر جمعیت حضور یافتند و در خصوص وضعیت بحران آب در کشور و در استان زنجان سخنرانی کردند. شکوری افزود: معاونین، مدیران و کارشناسان این شرکت با هدف آشنایی مردم با روند استحصال و انتقال آب شرب در مساجد و محافل عمومی شرکت می‌کنند و در مورد مشکلات تهیه و توزیع آب شرب بهداشتی و سالم به مشترکان توضیحاتی ارائه و خواستار تغییر فرهنگ مصرف مردم شدند. وی در ادامه گفت: گذر از بحران آب مشارکت همگانی را می‌طلبد و انجام این امر مهم با صرفه‌جویی و مصرف درست و بهینه مردم و مسئولین محقق خواهد شد.

**برگزاری نمایشگاه «سیمای عفاف در آینه حجاب» در دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان گلستان**

گلستان برپا گردید. هدف اصلی از برگزاری این نمایشگاه ایجاد آگاهی در دانشجویان و تبیین موضوع «حجاب مصونیت است» نه محدودیت» می‌باشد. در این نمایشگاه

**گسرگان - خبرنگار فرصت امروز -**

گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان گلستان، به مناسبت هفته عفاف و حجاب و در راستای تبیین فرهنگ حجاب و پوشش زن مسلمان، از ۲۰ تیرماه به مدت یک هفته نمایشگاه «سیمای عفاف

**شهر دار خرم آباد: مبلمان زیبای شهری در جذب سرمایه گذار تاثیر دارد**

**خرم آباد - خبرنگار فرصت امروز -** شهردار خرم آباد با اشاره به این که تقویت و تکمیل مبلمان شهری خرم آباد برای دستیابی به توسعه شهری الزامی است، گفت: توجه ویژه به این امر از برنامه‌های مدیریت شهری است. یحیی عیدی بیرانوند یکی از مهمترین ویژگی‌های شهرهای پویا توجه ویژه به مبلمان شهری و مساله زیباسازی دانست. وی اظهار داشت: امروز شهروندان نیازمند زیبایی‌های بصری برای زندگی و حیات در شهر هستند و توجه به مبلمان شهری و زیباسازی فضای شهری از الزامات و ضروریات است. عیدی بیرانوند خاطر نشان ساخت: عملیات زیباسازی فرآیندی است که به توسعه کیفی فضاهای شهر و ارتقای کیفیت زندگی شهری می‌پردازد. شهردار خرم آباد عنوان کرد: شهری زیباست که بر اساس شرایط محیطی و نیازهای انسانی به صورت منطقی و متناسب شکل گرفته باشد و به کیفیت زندگی روح و روان انسان احترام بگذارد. وی در پایان گفت: این یک واقعیت است که وقتی شهری زیبا باشد، بخش خصوصی با رغبت بیشتری به مشارکت و سرمایه‌گذاری در آن اقدام می‌کند.

**برگزاری دوره‌های آموزشی ویژه بانوان شاغل در شرکت آب منطقه‌ای هرمزگان**

**بندرعباس - خبرنگار فرصت امروز -** یکی از شاخصهای اساسی توسعه پایدار، میزان مشارکت فعال زنان در عرصه‌های فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی است. صنعت آب و برق بعنوان یک صنعت زیر بنایی نقشی حساس در چرخه اقتصادی و اجتماعی کشور دارد. نقش زنان در شکل‌گیری و رفتار کودکان در مصرف انرژی بسیار مهم است و بانوان به ویژه بانوان شاغل در صنعت آب و برق الگوی بسیار خوبی در صرفه‌جویی و مصرف بهینه انرژی هستند. به گزارش روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای هرمزگان، دوره‌های آموزشی «مدیریت برنامه ریزی در توازن مسئولیت‌های سازمانی و خانوادگی» و «سلامت اجتماعی در میان زنان شاغل» با حضور دکتر ملکی ویژه بانوان شاغل در این شرکت برگزار گردید. شایان ذکر است این کارگاه آموزشی که با هدف ارتقای سطح مهارت‌های زندگی در بین زنان شاغل در صنعت آب و برق برگزار شد با استقبال شرکت‌کنندگان مواجه شد.

## راه‌هایی برای داشتن لبخند زیبا

رسیده را بکنید و آن را به مدت دو دقیقه روی دندان‌های تان قرار دهید.

**پوست پرتقال و برگ بو:** شاید باورتان نشود هر بار که پرتقال پوست می‌کنید و پوستش را به دور می‌اندازید، در واقع خود را از چه ماده ارزشمندی محروم ساخته‌اید. معمولاً استفاده از برگ بو برای سفید کردن دندان‌ها هم به ذهن کسی نمی‌رسد. اما واقعیت آن است که هر دوی اینها می‌توانند نقش مؤثری در سفیدی و درخشانی دندان‌های شما داشته باشند. آنها را خشک کنید و به صورت جداگانه یا پودر ترکیبی روی دندان‌هایتان قرار دهید.

**سرکه سیب:** سرکه سیب قدرت لکه‌بری خمیر دندان را افزایش می‌دهد. برای رقیق کردن سرکه سیب، سه قسمت آب را با یک قسمت سرکه سیب مخلوط کنید و آن را با خمیر دندان طبیعی تان ترکیب نمایید. استفاده از چنین خمیردندانی به سفید شدن دندان‌هایتان کمک شایان توجهی خواهد کرد.

**روغن نارگیل:** ۲۰ دقیقه غرغره کردن روغن نارگیل در دهان به سفید شدن دندان‌ها کمک می‌کند و همچنین حاوی فواید دیگری از جمله سم‌زدایی بدن و رفع سردرد می‌شود.



به سفید شدن دندان‌های خود کمک کرده‌اید. آنها رنگدانه‌های ناشی از خوردن خوراکی‌ها روی دندان‌های شما را پاک می‌کنند و به شما دندان‌هایی سفید همچون مروارید می‌بخشند.

**پوست موز:** قسمت داخلی پوست موز سرشار از پتاسیم، منیزیم، منگنز و سایر مواد معدنی است. موز را پوست بکنید و قسمت داخلی‌اش را به روی دندان‌هایتان بمالید. مواد مفید موجود در آن جذب مینای دندان‌هایتان می‌شود و به سفید شدن آن کمک می‌کند. پس از مسواک زدن، پوست یک موز

دندان‌ها نقش مهمی در زیبایی چهره ما خصوصاً در حین صحبت کردن و خندیدن دارند. دندان‌های سفید و درخشان ما را زیبا و لیخندمان را دوست‌داشتنی می‌کند، اما دندان زرد و نازیبی خلاف آن عمل می‌کند. با این حال، اگر دندان سفیدی ندارید، ناراحت نباشید. راه‌های فراوانی برای سفید و درخشان کردن این مرواریدهای کاشته شده در دهان شما هست. در این نوشتار راهکارهایی برای سفید شدن دندان‌ها به شما ارائه می‌کنیم.

**توت‌فرنگی بخورید:** اسیدمالیک موجود در توت‌فرنگی به سفید شدن دندان‌ها کمک می‌کند. یک توت‌فرنگی درشت یا دو توت‌فرنگی کوچک را له کنید و با یک قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کنید. این خمیر را مانند خمیردندان با استفاده از یک مسواک روی دندان‌هایتان بزنید. بهتر است از مسواک کودکان استفاده کنید تا خمیر راحت‌تر لابه‌لای دندان‌هایتان وارد شود. این کار را به مدت پنج تا هفت دقیقه انجام دهید. پس از اتمام کار نخ دندان بکشید تا باقی‌مانده خمیر از لابه‌لای دندان‌ها پاک شود.

**گرفس و سیب:** سیب و گرفس دارای سلولزهای رشت‌های اند که مانند یک مسواک طبیعی کمک می‌کند. به همین دلیل اگر آنها را به خوبی بجوید

## خوراکی‌های بی‌نظیر برای محافظت از کبد

می‌تواند به کبد کمک کند تا اصلی‌ترین وظایف خود را به خوبی انجام دهد. اگر روزانه چای سبز می‌نوشید می‌توانید مطمئن باشید که نیاز بدن به کاتچین را تأمین کرده‌اید که این ماده بسیار سالم به سلامت کبد کمک می‌کند.

### روغن‌های گیاهی سالم و مفید

امروزه انواع مختلف روغن‌ها در بازار وجود دارد که بعضی از آنها می‌توانند به سلامت کبد کمک کنند. روغن‌های ارگانیک در نخستین فشار سرد مانند روغن زیتون، روغن شاهدانه و روغن‌های گرفته شده از انواع دانه‌ها، بهترین روغن‌ها هستند.

توصیه می‌شود انواع این روغن‌ها مصرف شود، زیرا چربی‌های بسیار سالمی را به کبد می‌رسانند تا به کبد برای دفع مواد سمی بدن کمک کنند و مانع تجمع زیاد این مواد شوند.

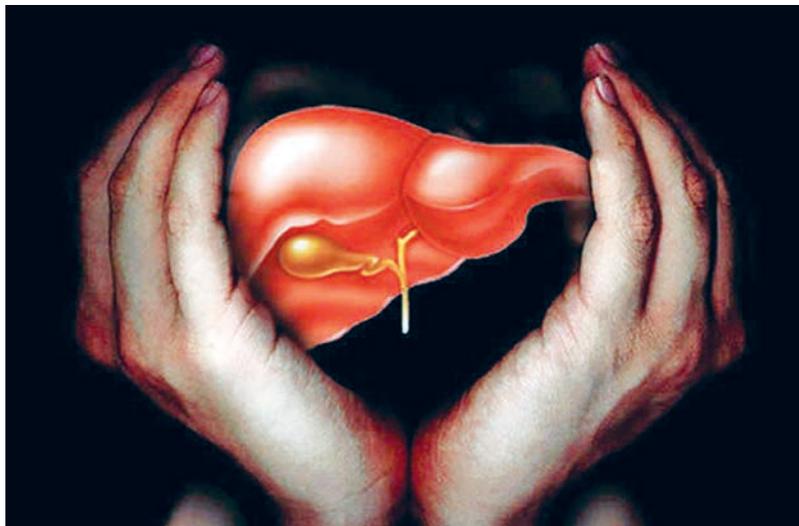
البته نباید در مصرف این روغن‌ها نیز زیاده‌روی کرد. افزودن به سالاد یا غذا باید با احتیاط باشد. توصیه می‌شود هنگام مصرف یک قاشق روغن زیتون، دو قطره آب لیموترش تازه نیز افزوده شود. این توصیه پزشکی برای مراقبت از سلامت کبد است که باید هفت روز متوالی در هر ماه انجام شود.

### سیب

هیچ میان‌وعده‌ای بهتر و سالم‌تر از سیب نیست تا هنگام گرسنگی جزئی میل شود. برای بهره‌مندی از تمام خواص این میوه بی‌نظیر بهتر است با پوست میل شود زیرا پوست سیب دارای مقدار زیادی پکتین است که ماده‌ای ضروری برای سلامتی محسوب می‌شود. این ماده همچنین برای کبد نیز بسیار عالی است زیرا به دفع و تصفیه مواد سمی کمک می‌کند. همچنین به هضم کمک می‌کند و از قلب نیز محافظت خواهد کرد. با توجه به فوایدی که در مورد این خوراکی‌ها ذکر شد، توصیه می‌شود آنها را در برنامه غذایی بگنجانید تا به حفظ کیفیت مطلوب زندگی و سلامت کبد کمک شود.

### چای سبز

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که



ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و ترکیبات ارگانیکی هستند که هضم را تسریع و کبد را تقویت می‌کند. این سبزی‌ها برای حفظ سلامتی بسیار مفید و بی‌نظیر هستند. پس بی‌تردید مصرف آنها را دو بار در هفته در برنامه غذایی بگنجانید.

### سیب

خوردن یک حبه سیب تازه همراه با یک لیوان آب در صبح راهکاری ساده است که به شما برای حفظ سلامتی کمک می‌کند. سیب به کبد کمک می‌کند تا آنزیم‌هایی را برای دفع ترکیبات سمی و مواد سنگین فعال کند. افزون بر این، آلپسین و سنیوم موجود در سیب به عملکرد مطلوب کبد برای پاکسازی و سنتز آنزیم‌ها کمک می‌کند.

### گریپ‌فروت

اگر عادت دارید که هر روز صبح یک لیوان آب گریپ‌فروت بنوشید، می‌توانید مطمئن باشید که بدن پاکسازی می‌شود و به تقویت کبد کمک می‌کند. در واقع، این میوه مقدار بالایی ویتامین C و آنتی‌اکسیدان دارد.

### آوکادو

مصرف روزانه نصف آوکادو عادت غذایی بسیار سالمی است و برای کبد بسیار مفید خواهد بود. این تأثیر به خاطر مقدار گلوکوتاسیون موجود در این میوه است که یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود. این ماده به کبد کمک می‌کند تا از شر همه مواد مضر که به آنها نیاز ندارد، راحت شود.

### سبزی‌های چلیپایی

کلم بروکسل، کلم بروکسل و گل کلم جزو گروه سبزی‌های چلیپایی هستند. این سبزی‌ها منبع غنی از

### ترجمه: مریم‌سادات کاظمی

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چه مواد غذایی می‌توانند برای سلامت کبد مفید باشند؟ ...

ما معمولاً عادت داریم با توجه به میل و ذائقه غذا بخوریم و چندان توجهی به فواید خوراکی‌ها نداریم. در واقع، به‌ندرت ممکن است مضرات بعضی از خوراکی‌ها، نوشیدنی‌ها و غذاها را بشناسیم. آیا می‌دانید غذاهای آماده که امروز جایگاه ویژه‌ای در برنامه غذایی ما پیدا کرده، سرشار از آردهای سفید تصفیه شده است که بدن نمی‌تواند به‌راحتی آنها را هضم کند. عادت‌های غذایی نادرست در طولانی مدت مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد می‌کنند. «کبد» یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است که تحت تأثیر همین عادت‌ها قرار دارد. از همین رو بهترین خوراکی‌هایی که می‌تواند تأثیر محافظتی برای کبد داشته باشد، معرفی می‌کنیم:

### لیمو

لیمو یکی از بهترین میوه‌ها برای کبد است، زیرا منبع طبیعی ویتامین C است که این ماده عالی می‌تواند به کبد برای رهایی از مواد سمی بدن کمک کند. این خاصیت همچنین عامل بهبود روند هضم غذاست. آب‌لیمو ماده‌ای بی‌نظیر برای تقویت آنزیم‌های کبد و تنظیم هیدرات کربن موجود در خون است.

### زردچوبه

برای افزودن زردچوبه به همه غذاها تردید نداشته باشید. حتی اگر مایلید، می‌توانید دمنوش آن را همراه با کمی عسل میل کنید. این ادویه برای هضم چربی‌ها عالی است و ترشح صفرا را تحریک می‌کند. افزون بر این، برای کمک به سم‌زدایی کیسه صفرا نیز که مانند کبد اندامی مهم است، مؤثر خواهد بود.

### گردو

یکی از تأثیرات گردو بر سلامتی، مقدار بالای امگا ۳ و گلوکوتاسیون موجود در آن است. این دو ترکیب ضروری برای بدن، به کبد برای سم‌زدایی و پاکسازی بدن کمک می‌کند.

### دیجیتال

**لپ تاپ و تعمیرات و لوازم جانبی**

گروه تجاری اطلس ۸۸۹۰۹۱۰  
کاسبین سیستم تهران ۲۳۳۱۲۰۲  
های لپ ۶۶۴۰۰۰۰  
رامسا ۶۶۴۵۳۵۹  
راینا ۸۸۰۴۲۲۴

### پرینتر و خدمات جانبی

سینا سعود یکتا ۸۸۹۲۱۹۱  
اچ بی سنتر ۸۸۸۶۲۱۸۹  
سون ۲۲۰۰۴۴۹  
دوستان رایانه ۸۸۸۳۳۶۱۶  
آریا پاسارگاد ۸۸۹۲۵۰۱۳

### مالی

**حسابداری - حسابداری**

زینت آندیش امین ۸۸۹۲۸۸۱  
حسابرسی آریا فراز ۴۴۶۱۷۷۸۹  
موسسه هوشیار میز ۸۸۲۰۹۸۱۷  
امین آزمون ۲۳۷۷۷۶۵۷  
ایران مشهود ۸۸۷۸۵۷۶۵  
موسسه حسابداری دل آرام ۸۸۹۰۱۴۹۶  
موسسه آیتین روش آریا ۸۸۱۹۴۱۸  
موسسه مدیران ۸۸۸۹۷۶۱  
موسسه کوشش ۸۸۷۳۴۷۰۸  
ارکان سیستم ۸۸۰۰۴۴۴۱  
آرمان آندیش آگاه ۸۸۸۷۵۱۸۶

### 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 ۴۴۹۷۲۷۲۷  
خانه ایده آل ۲۳۸۳۹۴۴۶  
شرکت تک بلوط ۸۸۷۲۸۹۱۰  
هدیش عمارت بنا ۷۷۷۲۸۴۱۷  
حجم دکور ۲۳۸۰۶۷۲۴  
پادمت ۸۸۷۶۱۳۵۱  
لینوم فلکس ۳۶۱۱۴۳۳۶  
نگین پارکت ۷۷۲۶۲۰۴۰  
پارس 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 ۸۸۸۸۵۵۹۶۰۷  
ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲

### فقط ۵ هزار تومان

شبکه و خدمات

پای تک ۲۳۸۸۴۰۹۱

### ماشین های اداری

هدف گستر ۷۷۶۱۶۸۶۸

### مشاوره و بازرگانی صنعتی

حامی صنعت لاجور ۸۸۹۲۲۰۴۰  
شرکت مشاوران کاوش ۸۸۳۴۴۵۴۵  
عزتیان ۸۸۹۸۲۸۲۲  
پارسین ۸۸۰۵۱۸۳۵  
گروه مدیا ۸۸۳۴۴۳۱۸

### فقط ۵ هزار تومان

دکوراسیون و معماری

گروه هنر معماری ۲۲۴۶۰۹۲  
معماری ایران زمین ۰۹۱۲۵۳۷۶۳۷۰  
فراتگر ۲۳۷۷۶۶۷۷  
شرکت پارس هرم ۲۳۷۸۵۹۰۲  
راحت و زیبا روز ۲۶۷۰۱۳۱۸  
پدیدگان پارسا ۷۷۳۴۴۰۷۶  
گروه پل دشت ۲۳۹۳۶۶۳  
طوفان دیزان ۸۸۶۰۶۶۱۰  
شرکت داتیک ۴۴۲۷۸۰۸۳  
دکوراسیون زمین ۷۷۷۵۵۶۲۶  
طراحان نسل نو ۲۲۹۰۳۴۴۲  
دکوراسیون کلون ۸۸۵۸۰۱۵۷  
دکوراسیون رامسین ۸۸۶۹۱۲۴۹  
دکوراسیون مین ۸۸۵۸۱۷۳۴۴  
دکوراسیون تیروز ۷۷۷۲۴۷۱۰  
طراحان اصیل ۲۶۷۶۰۶۵۲

### حقوقی

شمیم عدالت کیمیا ۴۴۶۳۴۷۸۵  
داد خواهان اعتدال آریا ۹۱۲۳۷۷۶۰  
دور آندیشان ۶۶۷۴۵۳۹۵  
عدل فردوسی ۶۶۷۲۹۱۷۱  
رضا خوشیاران ۸۸۲۸۷۷۹۶  
یلسا ۸۷۱۳۲  
موسسه پیشرو ۸۸۵۶۲۵۹۶  
میر آذین ذاکری ۶۶۷۱۷۳۵۶  
توسعه آسیا ۲۳۳۵۰۳۵۱  
وکیل من ۸۸۴۰۱۴۱۶  
خانه جهانی وکلا ۸۸۴۹۲۶۰۰

### مشاوره حقوقی (خانواده)

طین عدالت ۶۶۷۶۱۴۹۶  
موسسه مدافعان کوشای امین ۸۸۳۱۷۳۴۵  
صبا ۶۶۰۲۸۶۰۱  
دور آندیشان ۶۶۷۴۵۳۹۵  
عدل فردوسی ۶۶۷۲۹۱۷۱  
رضا خوشیاران ۸۸۲۸۷۷۹۶  
یلسا ۸۷۱۳۲  
اتمداد ۸۸۸۱۷۳۴۹  
بهمن ۸۸۸۳۳۴۰  
عدالت و انصاف ۰۹۱۲۶۱۱۷۰۶  
هامون ۶۶۹۲۳۰۴۶  
نوبین آندیشه ۸۸۹۸۶۲۷۷  
دادیویان عدالت ۸۸۸۱۷۳۴۹  
داد آفرین برتر ۶۶۵۹۶۳۲۸  
دادگران حامی ۸۹۹۱۷۹۰  
تربای عدالت ۲۳۵۹۲۶۶  
ملک پور ۴۴۴۹۱۷۲

### مشاوره حقوقی (کوناگون)

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

### سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

ثابت علامت تجاری

ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲  
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶  
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴  
ثابت فکر برتر ۴۲۱۴۳  
ثابت آبادانا ۴۴۹۶۰۳۱۱  
ثابت یگانه ۸۸۵۱۸۰۰۰  
ثابت بزرگمهر ۸۸۷۳۴۸۷۳  
ثابت شتاب ۸۸۶۲۸۷۷۶  
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸  
ثابت پیشرو ۸۸۵۶۲۵۹۶  
ثابت شفق ۲۳۹۲۰۹۷۷

### مشاور تبلیغاتی

کانون نور (خطیبی) ۸۸۸۸۹۹۷۶  
آتی نگار ۸۸۹۴۰۵۷۴  
آریا پیام ۸۸۵۵۳۹۱۴  
آرین نگار ۸۸۵۰۲۸۴۲  
ناش ۸۸۰۵۵۸۴۰  
هولدینگ ۲۶۴۱۷۰۳۱  
قلم نو ۷۷۳۸۴۶۷۴  
نوای رسا ۸۸۲۸۸۸۷۷

### چاپ و تبلیغات

چاپ آزالی ۲۳۵۲۳۲۸۲  
دلگانه هنر ۸۸۵۵۵۰۴۱  
منیر ۴۴۳۳۳۳۴۱-۲  
میشل ۸۸۳۳۰۹۳۴  
آرین چرم ۶۶۳۳۳۳۵۲  
آزاده ۶۶۸۰۵۲۴۵  
کاربرهنرمعاصر ۸۸۸۰۳۹۲۴  
خانه عمران ۸۸۹۱۱۶۹۰  
بادکنک فانتزی ۶۶۴۳۶۰  
دیار ۸۸۸۴۴۶۰۳  
تاش رنگ ۶۶۹۵۴۸۸۹  
سیب نقره ای ۶۶۰۷۶۲۶  
میرتک ۸۸۳۴۲۵۱۰  
ماتریس ۶۶۹۴۲۵۹۱  
ونک ۸۸۶۷۷۴۸۷  
میرتک ۶۶۹۴۲۵۹۱

### امور مالیاتی

موسسه آریا روش ۸۸۶۷۴۷۰۴  
آریا بصیر آندیشه ۸۸۶۴۷۸۴۴  
صدرا حساب ۰۹۱۲۳۳۳۳۷۸۸  
پهنمد ۸۸۳۰۵۳۹۱  
دل آرام ۸۸۹۰۱۴۹۶  
دایا رایان ۸۲۱۳۴۰۰۰  
سیند تدبیر نیکان ۸۸۵۴۳۸۸۲  
سنجه حساب ۸۸۶۳۰۲۰۰  
شاخص آندیشان ۲۳۹۰۲۴۸۵  
شاخص روش ۸۸۹۳۵۰۳۶  
ارقام حساب خیره ۸۸۱۰۹۰۷۲  
پارسیان حساب ۴۴۹۶۱۱۰۸  
حسابگران یونا ۲۳۶۵۴۳۴۴  
صدرا حساب ۰۹۱۲۳۳۳۳۷۸۸  
یاداد ۸۸۹۳۳۸۲۲  
آبیه نگر ۸۸۵۲۸۱۹۴

### پیش ساخته

پایا پلاست ایرانیان ۸۸۷۰۲۳۲۸  
نمای کامپوزیت ۰۹۱۹۶۵۳۵۹۷۸  
سکود کورانت ۲۳۸۸۸۲۹۳  
الماس ایرانیان ۴۴۴۰۲۴۹۱  
پهنما ۸۸۲۵۶۲۴۴  
شرکت پاتل ۸۸۷۴۶۶۶۴  
پرمیوم پاند ۳۳۹۵۶۰۱۸  
آلمین سازه اطلس ۴۴۶۵۶۰۴  
تابش تجارت ۶۶۱۲۶۷۳۱  
بازرگانی طلوع ۴۴۴۰۴۵۶  
ناو بوند ۸۸۵۴۸۱۹۱

### تهدیه طرح های توجیهی

مهندسین نافع امین ۸۸۵۴۱۹۱۰

### کارشناس رسمی دادگستری

ارزیابی ماشین آلات و تاسیسات کارخانجات ۰۹۱۲ ۱۰ ۱۱ ۹۸۲

### آرای عدالت

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

### حمل و نقل بین الملل

آرین هارین ۸۸۷۲۲۸۴۹  
تهران هارین ۸۸۸۹۰۶۲۸

### بازرگانی

نرم افزار

نرم افزار شقایق ۸۸۴۹۹۳۰  
نرم افزار حسابیار ۸۸۴۵۴۵۶۵

### سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

حامی صنعت لاجور ۸۸۹۲۲۰۴۰  
باغنگام ۸۸۹۳۹۳۲۵  
تمین سپهر ۲۳۸۹۱۱۴۲  
اطلس ۷-۶۶۵۶۱۴۰۵  
تدبیران ۴۴۰۸۵۰۱  
دماوند ۸۸۹۱۸۸۵۲  
ترخیص ایرانیان ۸۸۹۷۵۶۱۰  
بیات ۰۹۱۲۳۳۳۸۳۱۵  
راکد ۴۴۵۳۹۱۵۶  
گلوبال تجارت ۶۶۷۵۵۱۷۵  
سروا ۶۶۹۱۳۵۲۶

### سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

### اجرای پوشش خریا - سقف سوله

سالن پوشش ۵۵۳۲۱۲۱۷  
مدرن سقف ۲۳۸۷۴۹۲۲  
نواندیشان سورنا ۸۸۵۲۲۸۴۵

### اصناف

آرمین ۲۲۰۱۲۴۲۲  
آریان ۸۸۸۰۰۶۲۰  
البرز ۸۸۶۱۰۲۴۰  
آلوس ۲۳۲۲۴۱۸۹  
سرمایه ۸۹۳۰۱۰۰۰

### اصناف

ثابت ونک ۸۸۸۸۸۸۲۲  
ثابت ملاصدرا ۴۲۰۵۶  
ثابت راگا ۸۸۸۸۴۱۱۴  
ثابت فکر برتر ۴۲۱۴۳  
ثابت آبادانا ۴۴۹۶۰۳۱۱  
ثابت یگانه ۸۸۵۱۸۰۰۰  
ثابت بزرگمهر ۸۸۷۳۴۸۷۳  
ثابت پاسارگاد ۸۸۶۵۶۰۳۲  
ثابت سید خندان ۲۳۸۸۳۳۲۰  
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸  
ثابت بامداد ۸۸۱۰۰۱۹۹  
ثابت شفق ۲۳۹۲۰۹۷۷  
ثابت دی ۴۴۲۶۶۸۳  
ثابت مرکز ۲۳۸۹۶۳۸۰

### 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 ۸۸۷۳۴۸۷۳  
ثابت پاسارگاد ۸۸۶۵۶۰۳۲  
ثابت سید خندان ۲۳۸۸۳۳۲۰  
ثابت آفریقا ۸۸۶۷۱۲۷۸  
ثابت بامداد ۸۸۱۰۰۱۹۹  
ثابت شفق ۲۳۹۲۰۹۷۷  
ثابت دی ۴۴۲۶۶۸۳  
ثابت مرکز ۲۳۸۹۶۳۸۰

### گردشگری

تور ترکیبی

بهارپرستوها ۸۸۷۹۷۹۷۹

## حضور شما در بخش «نما»

«نما» در واقع همان پاسخی 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:



## تعرفه آگهی های نما (قیمت به ریال می باشد)

صفحه	کادر پایه	تمام صفحه	اصفحه / ۲	اصفحه / ۴	اصفحه / ۸	اصفحه / ۱۶	اصفحه / ۳۲
اول	۳,۴۰۰,۰۰۰	۱۵,۰۰۰,۰۰۰	۷,۵۰۰,۰۰۰	۳,۷۵۰,۰۰۰	۱,۸۷۵,۰۰۰	۹۳۷,۵۰۰	۴۶۸,۷۵۰
داخلی	۳,۳۰۰,۰۰۰	۱۴,۰۰۰,۰۰۰	۷,۰۰۰,۰۰۰	۳,۵۰۰,۰۰۰	۱,۷۵۰,۰۰۰	۸۷۵,۰۰۰	۴۳۷,۵۰۰
آخر	۳,۲۰۰,۰۰۰	۱۳,۰۰۰,۰۰۰	۶,۵۰۰,۰۰۰	۳,۲۵۰,۰۰۰	۱,۶۲۵,۰۰۰	۸۱۲,۵۰۰	۴۰۶,۲۵۰

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