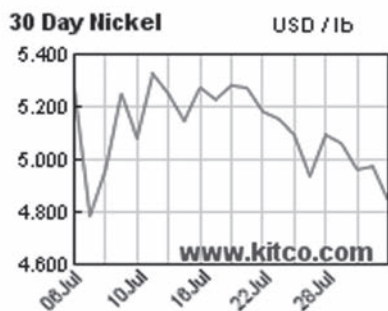


موفقیت اغلب باعث غرور شده و غرور باعث شکست می شود.

نمودار ماهانه نیکل (پوند=۴۵۳ گرم/دلار)



آب و هوا

تهران ۲۶ ▲ ۳۸	اهواز ۳۲ ▲ ۴۸
ساری ۲۵ ▲ ۳۹	مشهد ۲۲ ▲ ۳۸
شیراز ۲۲ ▲ ۳۷	کرمانشاه ۲۲ ▲ ۴۰
زاهدان ۲۲ ▲ ۳۷	رشت ۲۵ ▲ ۳۴

عشایر مذکور می باشد. عشایر استان تامین کننده قسمت مهمی از گوشت و لبنیات کشور به شمار می روند.

ایل سنگسری

سابقه تاریخی ایل سنگسری به زمان هخامنشیان می رسد. در تاریخ های قبل از اسلام از سنگسری به وفور نام برده شده است. احتمالاً نام سنگسری از قوم سکایان (سیستان امروزی) گرفته شده است. در تاریخ پس از اسلام نامی از سنگسری برده نشده که شاید به دلیل دوری محل قرارگیری سنگسری که در منطقه کوهستانی واقع شده است از شاهراه اصلی ری مشهد باشد.

در زمان های نه چندان دور و در زمان سلطنت نادرشاه افشار سربازان فوج سنگسری در جنگ های نادر با محمود افغان در مهماندوست دامغان رشادت های بسیاری از خود نشان دادند.

از جمله مشاهیر این منطقه در دوران قاجاریه نیز می توان به اسماعیل خان و ذوالفقار خان سنگسری اشاره نمود که از جمله سرداران و رجال زمان فتحعلی شاه قاجار بوده اند.

سنگسری ها از فرزندان خالص دسته های آریایی ها هستند و در گویش خود قدیم ترین و کهن ترین کلمات و اصطلاحات زبان فارسی را به کار می برند. اکثر مردم ایل سنگسری مسلمان و شیعه هستند.

ایل سنگسری از ۴۶ طایفه نیمه کوچنده تشکیل شده است که از آن جمله می توان به طوایف زیر اشاره نمود:

احقایی، سیغعلیان، کیپور، حامدی، پاکزادیان، سیدعلیان، صباغیان، یزدانی، نورانی و ...

طایفه پروری

در منطقه پرور سکونت داشته اند. محلیان به پرور، پلور (Palvar) می گویند. منشاء نژادی این طایفه مازندرانی است. طایفه پروری از شش تیره به نام های



گزارشی از رستوران بیسترو
 طعمی متفاوت با کاهوی ایتالیایی

گزیده ای از قیمت های خودرو در بازار آزاد

۳۱,۱۰۰,۰۰۰	سمند LX
۲۷,۳۰۰,۰۰۰	سمند SE
۳۵,۶۰۰,۰۰۰	سورن ELX
۳۶,۴۰۰,۰۰۰	سورن ELX7

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

مراجعه کنید



سیمای عشایر سمنان



مرز جنوبی، مراتع قشلاقی عشایر استان سمنان به نسبت فقیر یا بسیار فقیر است و در واقع با شرایط کویر و بیابان های اطراف آن انطباق دارد. به دلیل محدودیت منبع آب آشامیدنی و فقدان پوشش گیاهی در حاشیه کویر به جز در زمینه شترداری، امکان بهره برداری از آن مناطق وجود ندارد. به همین دلیل حدود جنوبی فعالیت عشایر منطبق با لبه های شط کویر مرکزی است.

در مرز شرقی، بیشتر عشایر درون کوچ استان استقرار دارند. این عشایر عبارتند از: عشایر خوار و توران، چوداری و پل ابریشم. عشایر برون کوچ سنگسری در محدوده شرقی از مرز استان گذشته وارد استان خراسان می شوند تا از مراتع قشلاقی واقع در غرب شهرستان های کاشمر و بجنورد بهره برداری نمایند.

مرز غربی قلمرو جغرافیایی عشایر منطبق با مرز سیاسی استان سمنان با استان تهران (بخش ایوانکی

استان سمنان از دیر باز استقرارگاه اقوام مختلف با منشأ های گوناگون (از جمله پارسی، میکامی و پارسی) بوده است.

گروهی از اقوام استان سمنان از گذشته های دور و قبل از اسلام در این سرزمین ساکن بودند و در حقیقت از بومیان این سرزمین هستند که اقوام سنگسری ها، پروری ها و افتری ها نمونه ای از آن ها هستند. طایفه پازوکی در دوره صفوی از حوالی ارومیه به این منطقه کوچانده شدند. گروه هایی که پس از دوران کریم خان زند به این منطقه آمده اند: این گروه پس از آن که تهران رفته رفته مرکز ایران شد، به اطراف پایتخت آورده و به عنوان گروگان نگه داشته شدند.

به علت ناهمگونی قومی و به ویژه تفاوت لهجه ها و تفاوت های اجتماعی، این گروه ها نتوانسته اند گرد هم آیند و با هم اتحادیه های بزرگ ایلی را تشکیل دهند؛ از این رو ایل های پراکنده ای را تشکیل دادند. ایل ها و طوایف الیکایی، اصانلو، هداوند، عرب درازی، کتی و ... از جمله این گروه ها هستند. در حال حاضر مهم ترین گروه های عشایری در استان سمنان به تفکیک شهرستان عبارتند از:

الف- شهرستان سمنان: ایل سنگسری، طوایف

افتری، پروری، اعرابی و باصری

ب- شهرستان گرمسار: الیکایی، اصانلو، هداوند،

عرب سرهنگی و عرب درازی

ج- شهرستان شاهرود: عشایر خوار توران، عشایر طرود، عشایر پل ابریشم (کرد، عرب، بلوچ، کرمانی)

گراولی و گونبلی

د- شهرستان دامغان: عشایر چهارده، کلاته و پادله در شمال دامغان و عشایر رسم در جنوب دامغان.

ه- شهرستان مهدی شهر: ایل سنگسری

مهم ترین گروه کوچنده دامنه های جنوبی البرز می باشد. این ایل با سه هزار نفر جمعیت، چهل و

ششمین ایل کشور از نظر جمعیت است.

قلمرو جغرافیایی عشایر



پل ذهاب کرمانشاه به این منطقه کوچانده شده‌اند. در حال حاضر در روستای چن‌آب ساکن هستند.

ایل گرایلی

در کالیپوش شاهرود ساکن هستند. پس از نادرشاه آبادی کزنگ را احداث کردند. مهم ترین طوایف گرایلی ساکن کالیپوش عبارت بودند از: مقصودلی، رمضانلو، اشکی. زبان اغلب ساکنین کنونی ناحیه کالیپوش ترکی و در بخش‌های شمالی مازندرانی و دین آن‌ها اسلام، مذهب شیعه اثنی‌عشری است.

طایفه عرب سرهنگی

این طایفه از شهرستان فردوس خراسان به ایوانکی کوچانده شده‌اند.

طایفه مستقل عشایر خارتوران

از تیره اعراب عامری هستند. اینان به طایفه عرب و عجم معروف بودند که بازماندگان اینان در خارتوران به گله‌داری اشتغال دارند.

ایل عرب

در کویر شرق تهران از گرمسار و سمنان تا حدود کاشان و نطنز و اردکان ساکن هستند.

ایل نفر

افراد این ایل از شیراز به گرمسار مهاجرت نموده‌اند.

صفویه از ارومیه تبعید و به این منطقه آمدند. مردم ایل پازوکی را از فارس دانسته‌اند. زبان اصلی آن‌ها ترکی آذربایجانی است که به مرور فراموش شده و هم اکنون به فارسی تکلم می‌کنند.

طایفه چوداری (چوداری)

این طایفه از هفت - هشت نسل پیش از نواحی شرق ایران به نقاط مجاور سبزوار کوچانده شدند. رضایاد در شمال غربی خارتوران از اسکان عشایر چوداری به وجود آمده است. چوداری‌ها گله‌دار هستند و از ده تیره تشکیل شده‌اند.

زبان عشایر چوداری فارسی و نوعی لهجه کویری شبیه زبان مردم سبزوار است. چوداری‌ها مسلمان و شیعه مذهب هستند.

ایل کتی

مهم ترین شاخه ایل عرب هستند. افراد این ایل در ابتدا به شغل گله‌داری و دامداری مشغول بودند اما در حال حاضر اکثراً به کشاورزی اشتغال دارند.

ایل هداوند

اصالتاً از لران خرم‌آباد هستند که توسط آغا محمدخان به ایوانکی کوچانده شده‌اند. این ایل از سه طایفه بزرگ خانی، سیری و میرزایی تشکیل شده است.

طایفه بوربور

این طایفه دارای منشاء کرد می‌باشد و از سر



ایل الیکایی، از الیکا در اطراف چالوس بوده و دارای پنج منشاء اصلی مازندرانی (گیلک)، ترک (قشقایی فارس)، بختیاری، کاشانی، عرب میش مست (ورامین) می‌باشد. الیکایی‌ها به لهجه‌ای که مخلوطی از زبان فارسی و لهجه مازندرانی است صحبت می‌کنند.

ایل اصانلو

این ایل به دستور آغا محمدخان قاجار نزدیک به ۱۲۰۰ نفر از طایفه اصانلوی خمسه زنجان به گرمسار کوچانده شدند. در زمان قاجاریه این ایل با دولت همکاری مستقیم داشتند. از سران و روسای ایل اصانلو در عهد قاجار می‌توان به سیف‌الله خان و آقا رضا خان، جلیل خان و پسرش ساری خان اشاره نمود.

در زمان سلطنت رضا خان تشکیلات ایل اصانلو از بین رفته و از قدرت روسای آن کاسته شد. ایل اصانلو به دوازده تیره تقسیم می‌شود عبارتند از: قیاخلو، میرآخورلو، ترامشلو، کنشلو، جوزوکللو، چاپشلو، جورابلو، خالقلو، یوردخانلو، آیدنلو و ایمانخانلو.

اصانلوها بیشتر در جنوب گرمسار ساکن شده‌اند. افراد ایل اصانلو به زبان ترکی صحبت می‌کنند و مسلمان و شیعه مذهب هستند.

ایل پازوکی

ایل پازوکی در حدود چهار صد سال قبل در زمان

رئیس، ملکی، محمودیان، احمدیان، درویش و درزی تشکیل شده است. پروری‌ها به لهجه مازندرانی تکلم می‌کنند و مسلمان و شیعه مذهب هستند.

طایفه افتری

در روستای افتر یا هفدر ساکن هستند. این روستا در ۳۵ کیلومتری شمال غرب سمنان در جاده سمنان - فیروزکوه واقع شده است. منشاء طایفه افتری را خزر دانسته‌اند که به گویش گیلکی تکلم می‌کنند.

تیره‌های افتری عبارتند از: اسامی (حمیدی)، ولی، زیاری، محمودی.

طایفه باصری

از عشایر فارس هستند که به منطقه سمنان کوچانده شده‌اند. آن‌ها در روستای دوزهیر ساکن هستند. اغلب طایفه باصری که در دهه ۳۰ از جمله یایان و راهزنان سمنان بودند پس از قلع و قمع توسط زندارمری وقت به سایر نقاط مهاجرت کرده‌اند و تعدادی در دوزهیر باقی مانده‌اند.

طایفه اسیری

افراد این طایفه به علت سرکشی توسط ذوالفقار خان سنگسری از روستای جهان آباد سبزوار ابتدا به طالب‌آباد مهدی‌شهر انتقال داده شدند. به علت مشکل در کنترل آنان، این طایفه به جهان آباد سرخه منتقل شدند.

ایل الیکایی



روزنامه فرصت امروز در حال حاضر

۱۲۰۰۰ مشترک شرکتي

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



آویستا هاید وی



این هتل فقط ۵ دقیقه از ساحل پتانگ فاصله دارد و مرکز خرید جانگسیلون ۱۰ دقیقه از آویستا و فرودگاه بین المللی پوکت ۴۵ دقیقه از هتل فاصله دارد. رستوران، پذیرش شبانه روزی، بالکن، اتاق های پاک و بدون سیگار، تهویه، کتابخانه، مرکز بدنسازی، بیلارد، دات، ۳ استخر روباز، سونا، مرکز سلامت و آبگرم امکانات بیسیم رایگان از امکانات این هتل است.

روبال کلیم

هتل در تفریحگاه Royal Cliff واقع شده و یک محیط دور از هیاهو، مجلل، مشرف به تنگه و کاملاً مستقل است. شما می توانید از انواع تفریحات مانند زمین تنیس، اجاره دوچرخه، خدمات سونا، آبگرم و ماساژ، بیلارد و استخر کودکان استفاده کنید و لذت ببرید. سالن زیبایی مستقر در هتل نیازهای آرایشی شما را برآورده می سازد. هتل دارای صرافی و خود پرداز می باشد. پنج رستوران هتل برنده از طرف مجله Spectator نیویورک گردیدند. رستوران ها انواع غذا از استیک، ایتالیایی، اروپایی تا تایلندی و چینی را سرو می کنند. مجموع رستوران های هتل ۱۰ عدد می باشد.

مسافرین می توانند از تورهای ۷ شب ۷ اژانس گردشگران استفاده کنند. پرواز قشم ایر به مقصد بانکوک است. مسافران بعد از ۷ ساعت پرواز وارد فرودگاه شده و به صورت رایگان تا هتل ترانسفر می شوند.

خدمات آژانس

۷ شب اقامت در هتل با صبحانه + بلیت رفت و برگشت با پرواز ایرباس قشم ایر + ترانسفر فرودگاهی و راهنمای فارسی زبان + بیمه مسافرتی و ویزای توریستی + یک سیم کارت رایگان برای هر اتاق. برای دریافت اطلاعات بیشتر با شماره ۸۸۵۳۱۴۳۰ تماس گرفته یا به سایت زیر مراجعه کنید.

www.ist24.ir



چگونه یک هدفون خوب انتخاب کنیم

در سال‌های دور پیش از آنکه Walkman (واکمن) وارد بازار شود، هدفون‌ها وسایلی بزرگ و ناکارآمد بودند به گونه‌ای که حمل یا استفاده از آنها در محیط‌های خارج از خانه اندکی عجیب به نظر می‌رسید و با قرار دادن یک هدفون روی سر شباهت زیادی به آدم فضایی‌ها پیدا می‌کردید.

دهه ۸۰ میلادی یکی از محصولات تاریخ‌ساز به نام واکمن وارد بازار شد که همه چیز را تغییر داد و گوش دادن به موسیقی را فراگیرتر و راحت‌تر از گذشته کرد؛ اکنون دیگر نامی از واکمن شنیده نمی‌شود و کاربرد چشمگیری هم ندارد، زیرا با ورود MP3 Player و MP4 Player ها به بازار دیگر کاربران علاقه‌ای به استفاده از یک واکمن عظیم‌الجثه ندارند؛ در جهان امروز کمپانی‌های تولیدکننده هدفون تلاش زیادی برای بزرگ‌نمایی در نمایش قابلیت‌های محصولات خود می‌کنند و به راحتی می‌توانند کاربران را فریب دهند زیرا بهترین راه برای ارزیابی یک هدفون، آزمایش کردن آن است نه تماشای نقد و بررسی یا اغراق‌های دیگران درباره کالایی که خودشان خریداری کرده‌اند. به عنوان مثال برای خرید یک گوشی موبایل یا یک تبلت می‌توان پردازنده، نمایشگر، باتری و دقت دوربین آن را با مطالعه یک نقد و بررسی ساده ارزیابی کرد و نیازی به لمس یا تجربه کار با آن به صورت فیزیکی نیست حال آنکه برای ارزیابی یک هدفون صرفاً باید توسط کاربر امتحان شود و تقریباً هیچ راه دقیق دیگری برای ارزیابی کیفیت صدای آن وجود ندارد.

نکته دیگر اینکه چه برندی بهترین هدفون را تولید می‌کند؟ احتمالاً نظر همه کاربران به یک برند اشاره دارد و آن هم Beats است! کمپانی Electronics توسط Dr.Dre در سال ۲۰۰۶ خواننده معروف شروع به کار کرد و پس از آن با تبلیغاتی وسیع ذهن کاربران را در سراسر جهان به گونه‌ای مسخ کرد که محصولات برندهای

رقیب نمونه‌هایی تقلبی یا آماتور به نظر برسند اما آیا واقعاً این گونه است؟ به عنوان مثال برند آلمانی Sennheiser یک کمپانی خصوصی تولیدکننده محصولات صوتی از جمله هدفون، میکروفون، اسپیکر و غیره است که در سال ۱۹۴۵ میلادی حدوداً ۷۰ سال پیش تأسیس شده است (پیش از آنکه حتی Dr.Dre متولد شود) و از آن تاریخ تاکنون به صورت کاملاً حرفه‌ای به تولید محصولات صوتی پرداخته است؛ حال با توجه به قدمت ۷۰ ساله این کمپانی یا قدمت ۶۷ و ۵۳ ساله کمپانی‌های Audio و AKG Technica به نظر می‌رسد برای احترام به تجربه آنها هم که شده باید محصولاتشان را حداقل یکبار امتحان کرد.

هنگامی که برای خرید یک هدفون اقدام می‌کنید با مشخصاتی از جمله Frequency (فرکانس پاسخگویی)، Impedance (امپدانس) و غیره مواجه می‌شوید اما آیا معنی آنها را هم می‌دانید؟

Frequency یا فرکانس پاسخگویی
وقتی مشغول چک کردن مشخصات یک هدفون هستید در بخش فرکانس پاسخگویی حتماً با اعدادی همچون ۶۰hz، ۲۵hz یا ۱۵hz مواجه می‌شوید که هر کدام مشخصه‌ای از بازه قدرت تولید صدا در یک هدفون است. همان طور که می‌دانید واحد سنجش یا اندازه‌گیری صدا Hertz (هرتز) است که فرکانس یا هرتز پایین‌تر مربوط به Bass (باس) و فرکانس‌های بالا نیز طبعاً مرتبط با صداهای Treble (صداهای زیر) هستند. به عنوان مثال هنگامی که محدوده صدای یک هدفون از ۱۵ هرتز شروع می‌شود، باس قوی‌تری نسبت به یک هدفون با محدوده آغازی از ۲۵ هرتز ارائه می‌دهد و به همین ترتیب محدوده نهایی فرکانس‌های بالاتر مانند ۵۰ کیلوهرتز یا ۲۰ کیلوهرتز نیز به همین ترتیب در تولید صداهای

زیر عمل می‌کنند. البته یک نکته در این قسمت وجود دارد، اینکه گوش یک انسان عادی در بیشترین حالت قادر به تشخیص فرکانسی معادل با ۲۰ کیلوهرتز یا ۲۰۰۰۰ هرتز است که البته گوش انسان با شنیدن چنین فرکانسی ممکن است دچار مشکلاتی از جمله ناشنوایی شدید یا حتی کر شدن شود پس به اعدادی همچون ۵۰ کیلوهرتز یا ۶۵ کیلوهرتز توجهی نکنید زیرا صرفاً یک هیاهوی تبلیغاتی بوده و ارزش فنی ندارد!

Impedance یا امپدانس

همان طور که می‌دانید هدفون‌ها با برق کار می‌کنند و به همین دلیل در صورتی که هدفون‌های قوی نداشته باشید، به مرور زمان فرسوده و خراب می‌شوید؛ با توجه به این موضوع، جریان الکتریسیته ویریه یا لرزشی خفیف در هدفون‌ها ایجاد می‌کند که در گوش شما با صدایی مانند خش‌خش شنیده می‌شود و قطعاً صدای جذاب و دلپذیر نخواهد بود اما برای از بین بردن این صدا چه باید کرد؟ برای نابود کردن چنین صداهایی به امپدانس پناه می‌آوریم. واحد سنجش امپدانس، Ohm (اوم) است که طبعاً هرچه بالاتر باشد، خش‌خش کمتر است. اگر بخواهیم ساده‌تر توصیف کنیم، هدفونی که امپدانس بالاتری دارد طبعاً صداهای مزاحمی از جمله موارد ذکر شده را کمتر تولید می‌کند که رقم استاندارد یا فراگیر برای امپدانس نیز ۳۲ اوم است که اکثر هدفون‌ها از این میزان امپدانس بهره‌مند می‌شوند.

Sensitivity یا حساسیت

میزان حساسیت یا فشار صدا توسط (db) دسی‌بل، اندازه‌گیری می‌شود که توضیح آن اندکی پیچیده است؛ پس اجازه دهید ساده بیان کنیم. کمترین صدا یا اصطلاحاً آهسته‌ترین صدا صفر دسی‌بل است و بیشترین صدایی که می‌تواند تقریباً گوش شما را کاملاً کر کند، ۸۵ دسی‌بل



است! این میزان صدا پرده گوش را پاره نمی‌کند یا اصطلاحاً به یک‌باره کر نمی‌شوید اما به مرور زمان و طی مدتی نه‌چندان طولانی قطعاً آسیب جدی به شنوایی‌تان وارد خواهد کرد اما گوش دادن به موسیقی با صدای آرام معنی ندارد، نه؟! طبیعی است که اکثر کاربران علاقه دارند موسیقی مورد علاقه‌شان را به بلندترین حالت ممکن گوش بدهند اما چه می‌زانی از صدا به گوش آسیب نخواهد رساند؟! اگر به صورت تجربی توضیح دهیم، وقتی که هدفون روی گوش‌تان قرار دارد و افراد خانواده برای صدا زدن‌تان باید به بلندترین حالت ممکن فریاد بزنند، بدانید که صدای پخش شده در هدفون بسیار بلند است و به هیچ‌وجه چنین حجمی پیشنهاد نمی‌شود. گوش دادن به موسیقی با صدای بلند خوب است اما حفظ قوه شنیداری تا سن ۸۰ سالگی بسیار لذت بخش‌تر است!

Driver یا درایور

شاید بزرگ‌ترین و شاخص‌ترین تفاوت میان هدفون‌ها اندازه و قدرت Drivers یا درایورهای آن‌هاست؛ هدفون‌های On-Ear (روی گوشه) فضای بسیار زیادی برای قرار گرفتن درایور در گوشی‌ها به کمپانی تولیدکننده می‌دهند که این مورد یکی از نقص‌های In-Ear (ایرفون‌ها) است زیرا ایرفون‌ها بسیار کوچک‌تر از آن هستند که بتوان یک درایور بزرگ یا چندین درایور متنوع در آنها قرار داد. هدفون‌های قوی و بزرگ معمولاً از چهار درایور برای پوشش انواع صداهای با فرکانس بالا و پایین بهره می‌برند، حال آنکه ایرفون‌ها اغلب از دو درایور استفاده می‌کنند که طبعاً صدای ضعیف‌تری تولید خواهند کرد. البته یک نکته دیگر نیز وجود دارد که هدفون‌های روی گوشه میزان قابل توجهی از صدای تولید شده را هدر داده و نمی‌توانند آن را به صورت متمرکز وارد گوش کنند. حال آنکه ایرفون‌ها دقیقاً در مجرای گوش قرار گرفته و صدا را بسیار کمتر هدر می‌دهند.

نگاهی به میزان SAR در گوشی‌ها و تأثیرات آن

داشته باشید وای فای خود را روشن کنید. ۴- می‌توانید از نوع خاصی محافظ‌های گوشی موبایل که ادعا می‌شود شخص را در مقابل امواج محافظت می‌کنند استفاده کنید. گرچه ممکن است این محافظ‌ها زیاد هم قابل اعتماد نباشند. ۵- در محل‌هایی که سیگنال ضعیف است از تلفن خود استفاده نکنید، زیرا که هنگام جست‌وجو برای یافتن سیگنال تلفن بیشترین میزان امواج را ساطع می‌کند. ۶- بعد از اتمام تمام کارهای بالا اگر هنوز هم نگران امواج موبایل خود هستید باید تصمیم به تعویض گوشی خود بگیرید.

نتیجه‌گیری

سار تنها مرجعی است که ایمنی موبایل را برای استفاده نشان می‌دهد ولی نمی‌توان از طریق آن میزان امواجی را که ممکن است به شما صدمه بزند اندازه گرفت. پس بیایید صرف‌نظر از میزان سار گوشی خود، نکات بالا را برای محافظت از خود در مقابل امواج انجام دهید.

پایین‌تر از این میزان سالم و ایمن هستند. در واقع نمی‌توان بین امواج منتشر شده از گوشی‌ها فقط به خاطر تفاوت میزان سار آنها اختلاف زیادی قائل شد زیرا میزان انتشار امواج به میزان زیادی به شرایط و مدت استفاده از تلفن همراه بستگی دارد چه بسا در طولانی مدت و به علت استفاده در شرایط غیرنرمال، تلفنی با میزان سار کمتر، امواج بیشتری نسبت به تلفنی با سار بیشتر، منتشر کند چراکه میزان سار در شرایط نرمال اندازه‌گیری می‌شود.

راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های امواج

۱- سعی کنید همیشه از هدفون استفاده کرده و از قرار دادن تلفن روی گوش‌تان خودداری کنید. این بهترین راه برای دور ماندن از امواج است. ۲- سعی کنید به جای تماس گرفتن پیامک دهید یا این کار همچنین در وقت و هزینه هم صرفه‌جویی می‌شود. ۳- زمانی که به تخت خواب می‌روید گوشی خود را خاموش یا به حالت هواپیما ببرد و اگر می‌خواهید از طریق اینترنت با دیگران ارتباط

که نادیده گرفتن این علامت می‌تواند نتایج ناگواری در پی داشته باشد.

گوشی‌های هوشمند، دارای کمترین میزان سار

سامسونگ گلکسی نوت ۳ - میزان سار: ۰.۲۹
سامسونگ گلکسی S5 - میزان سار: ۰.۳۴
اچ تی سی وان M8 - میزان سار: ۰.۴۲
ال جی G3 - میزان سار: ۰.۳۹

میزان سار در چه جایی ذکر می‌شود؟

این میزان معمولاً در زیر جعبه بسته‌بندی گوشی‌ها نوشته می‌شود. در غیر این صورت با جست‌وجو در اینترنت یا پرسش از فروشنده می‌توانید از میزان سار گوشی اطلاع پیدا کنید. در صورتی که از میزان سار گوشی اطلاعاتی به دست نیاورید از خرید آن منصرف شوید.

آیا دانستن میزان سار واقعاً مهم است؟

همان طور که گفته شد بیشترین میزان سار ۱.۶ وات بر کیلوگرم است و گوشی‌های دارای سار

وات بر کیلوگرم است و البته سازندگان پیش از عرضه گوشی مقدار سار آن را بررسی کرده که معمولاً پایین‌تر از حد مجاز است. گوشی‌های هوشمند دارای میزان سار بیش از حد معین، اجازه فروش در هند را ندارند. آمریکا نیز از استانداردهای مشابهی استفاده می‌کند که البته سختگیری‌ها در آمریکا نسبت به هند کمتر بوده و در این کشور به میزان سار اعلام شده توسط کارخانه‌ها اعتماد می‌شود اما در هند لایحه‌ای به نام مرکز مهندسی ارتباطات تلفنی وجود دارد که به صورت تصادفی گوشی‌ها را بررسی کرده و پس از محاسبه سار، در صورت تایید، مجوز عرضه آن را در بازار صادر می‌کند.

میزان سار ثابت نیست

میزان سار در حالتی که گوشی در وضعیت مناسب خود قرار دارد اندازه‌گیری می‌شود ولی این میزان می‌تواند با افزایش استفاده از گوشی و طولانی شدن عمر آن افزایش یابد. صحبت کردن طولانی مدت با گوشی‌های دارای میزان سار بالا می‌تواند منجر به نازاری، سردرد و حالت تهوع شود

ما اغلب صحبت‌هایی درخصوص دور نگه داشتن گوشی موبایل از بدنمان هنگامی که به تخت خواب می‌رویم شنیده‌ایم. دلیل این کار مضر بودن امواج الکترومغناطیس خارج شده از گوشی موبایل عنوان شده است. در واقع این موضوع واقعیت دارد و همه ما باید به فاکتور تعیین‌کننده در گوشی‌های موبایل به نام SAR (سار) توجه کنیم. مردم هنگام خرید گوشی معمولاً نگران کیفیت صفحه، دوربین، پردازنده یا باتری هستند و اغلب اوقات هیچ‌کس به فاکتور تعیین‌کننده سار توجه نمی‌کند.

سار چیست؟

سار (SAR) مخفف واژه ثابت نرخ جذب (Specific Absorption Rate) است و میزان جذب امواج رادیویی را به ازای هر کیلوگرم از بدن انسان نشان می‌دهد. درخصوص گوشی‌ها، سار در وضعیتی که گوشی هنگام صحبت کردن در کنار سر قرار گرفته و نسبت به قسمتی از سر که به بخش آنتن تلفن نزدیک‌تر است اندازه گرفته می‌شود. بیشترین میزان مجاز سار در هند ۱.۶

طعمی متفاوت با کاهوی ایتالیایی



هنگام ظهر از مرکز سئول قدم‌زنان راه افتادیم سمت برج آفتاب در انتهای خیابان خدماتی. گرسنه بودیم و می‌خواستیم ناهار بخوریم. از کوچه پس‌کوچه‌ها خنده‌کنان رد شدیم و رسیدیم به برج آفتاب. از سمتی که قدم‌زنان آمده بودیم، یعنی پشت برج آفتاب، اولین مغازه یک رستوران ایتالیایی بود که در ابتکار جالبی منوی رستوران را روی پایه‌ای جلوی در ورودی رستوران در سمت راست قرار داده بود که پیش از وارد شدن بتوانی لیست غذاها را ببینی و اگر با ذائقه‌ات سازگار هستند وارد شوی. نیم‌نگاهی به لیست انداختیم و رد شدیم. از در رستوران که رد شدیم، پنجره‌های رستوران باز بودند و پرده‌هایی که به دو طرف جمع شده بودند و همان اولین پنجره یک میز خالی ۴ 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 جمع و جور و کوچکی بشویم به اسم بیسترو. از در رستوران که وارد می‌شوید، سمت چپ شما یک پارتیشن چوبی است که فضای رستوران را از در ورودی جدا می‌کند. روبه‌روی در ورودی مدیر خوش‌اخلاق و خوش‌برخورد رستوران نشسته و پرسنلی که با لباس‌های یکدست، با روی خوش و لبخند به شما خوشامد می‌گویند و برای نشستن پشت میز دلخواهتان، شما را راهنمایی می‌کنند. اگر روی میزی بنشینید که تعداد صندلی‌های آن از تعداد نفرات دور میز بیشتر باشد، قبل از اینکه متوجه شوید، سرویس اضافه روی میز جمع می‌شود. شمع روی میز را روشن می‌کنند و بعد منوی بلندبالا و متنوعی از غذاها و پیش‌غذاهای مختلف در اختیارشان قرار می‌گیرد. نگران نباشید. هرچقدر که بخواهید فرصت دارید که منو را از بالا به پایین و از پایین به بالا بررسی کنید. تنوع غذا در منو زیاد است و این انتخاب غذا را سخت اما دلچسب می‌کند. عمده غذاهای رستوران ایتالیایی 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، شنیستل مرغ و جوجه مینیاتوری با سبزیجات و سس‌های مخصوص بیسترو هستند. بین غذاهای اصلی فیله استیک و کباب بره ایتالیایی از محبوب‌ترین غذاهایی است که به مشتریان ارائه می‌شود. سالادهای رستوران بیسترو اگرچه مواد تشکیل‌دهنده اولیه‌شان ممکن است شبیه سالادهای بقیه رستوران‌ها باشد، اما سبزیجات معطر و خاصی که در سالادها به کار رفته طعم متفاوتی از سالاد را در

برابر شما خواهد گذاشت. سالاد کاهوی مخصوص ایتالیایی این رستوران، از آن دسته سالادهایی است که هرجایی پیدا نخواهید کرد، بخصوص این‌که کاهوی آن کاهوی مخصوصی است که به گفته مدیر رستوران به آن کاهوی ایتالیایی می‌گویند و عطر و طعم خاص خودش را دارد. پاستاهای این رستوران معرکه‌اند. ۱۴ نوع پاستای مختلف در منو وجود دارد که هر کدام با مواد تشکیل‌دهنده مختلف و همینطور طعمی متفاوت و قطعاً قیمتهایی متفاوت دست شما را در انتخاب باز می‌گذارند. پاستا راویولی را که یکی از پیشنهادات پرسنل بیسترو بود حتماً امتحان کنید. طعم بی‌نظیر پاستا را زیر دندان‌هایتان مزه خواهید کرد. همچنین پاستا آلفردو فتوچینی و پاستا پنه از محبوب‌ترین پاستاهایی هستند که در این رستوران سرو می‌شوند. حجم غذاهایی که ارائه می‌شود زیاد است به طوری که دو نفر با اشتیهای معمولی با یک ظرف پاستا کاملاً سیر می‌شوند. با توجه به حجم غذایی که ارائه می‌شود قیمت‌های ذکر شده در منو چندان بالا نیستند.

نام رستوران:

**بیسترو
Bistro**

نوع رستوران:

**ایتالیایی
Italian**

آدرس:

سئول، خ خدماتی،

برج آفتاب

۲۲۷۵۷۱۶۱

ساعت کار:

۱۲-۱۵ ۱۹:۳۰-۲۳:۳۰

رزرو تلفنی: ندارد

ظرفیت: ۷۵ صندلی

متوسط قیمت با

مخلفات برای هر نفر:

۴۰۰۰۰ تومان به بالا

پارکینگ: به سختی

کارت خوان

موسیقی زنده

کافه رستوران

کافه شومینه

شهرک امید مجتمع تجاری امیدپلاک ۳۳
تلفن: ۷۷۰۷۶۰۹۶ shominehcafe

لونالانژ

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

پارادیزو

خیابان مطهری خیابان مهرداد پلاک ۱۲
تلفن: ۸۸۸۴۸۰۲۲

لوکا

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

ویولت

شهرک غرب مجمع اریکه ایرانیان واحد ۲۹
تلفن: ۲۲۰۹۴۸۰۲

ویونا

برج میلاد
تلفن: ۸۸۶۲۰۳۳۷

کلاژ

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

فست فود

پیتزا کاکتوس

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

ا... اینوا

سهروردی شمالی خیابان آپادانا خیابان نیلوفر
پلاک ۵۴ تلفن: ۸۸۷۳۷۵۹۹

برگرتایم

گاندی جنوبی مرکز خرید گاندی
تلفن: ۸۸۸۸۲۹۷۳

برگر زغالی

شریعتی خیابان ظفر پلاک ۹۰
تلفن: ۲۲۲۲۸۷۶۶

در ب در پیتزا

خیابان شریعتی روبروی پارک کوروش
پلاک ۹۹۹ تلفن: ۲۲۸۵۳۲۹۰

مرکن

شمال میدان هفت حوض خیابان خاموشی
تلفن: ۷۷۸۹۴۱۴۱

میزگرد

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

رستوران بین المللی

نیمرو

دلیوری صبحانه در تهران
تلفن: ۲۲۶۰۱۸۸۹۰

کریستال

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

شاندرومن

میدان ولیعصر بلوار کشاورز روبروی هتل اسپیناس
تلفن: ۸۸۹۵۸۱۸۴

چیل

جردن خیابان مهیار پلاک ۵
تلفن: ۲۲۰۳۶۵۵

بیسترو

ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب خیابان مهتاب
تلفن: ۸۸۰۵۴۳۸

مجموعه رستوران‌های شهر آفتاب

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

ماهاراجه (هندی)

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

رستوران ایرانی - سنتی

غذای سالم ماهنوش

ضلع شمال شرقی میدان المپیک
تلفن: ۴۴۷۴۹۳۱۶

تهیه غذای تک نام

شهرک غرب فلامک شمالی
تلفن: ۸۸۵۸۰۸۰۴-۵

آفتاب شاندیز

ونک خیابان خدماتی خیابان آفتاب مرکز
خرید آفتاب تلفن: ۸۸۶۱۰۵۷۰

شاطر عباس

خیابان ولیعصر چهار راه پارک وی
تلفن: ۲۲۶۶۷۷۶۱

سنتی سایمان

ستارخان خسروی شمالی خیابان سازمان آب
تلفن: ۴۴۲۸۲۴۱۲

سلف سرویس ۱۳۳

پیروزی بین خیابان دوم و سوم نیروی هوایی
تلفن: ۷۷۴۶۵۶۵۷

سنتی سیمرغ

خیابان میرزای شیرازی بین مطهری و بهشتی نبش
کوچه دل آویز تلفن: ۸۸۷۰۷۷۴۲

نور مستقیم و درخشان، گرچه فایده‌های بسیاری دارد، اما استفاده مداوم و همیشگی آن به شکلی که غیرقابل تنظیم باشد نیز مناسب نیست. برای تخلیف نور خورشید در روز، از پرده‌های نازکی که به‌راستی خود عبور داده، اما از تند آمدن آن‌ها می‌کاهند،



نقش قطعات جاذب انرژی در تصادفات

مکانیزم شکست را کنترل نمی‌کند، بلکه گسترش میکروترک‌هایی که به‌سادگی با عواملی چون جهت‌گیری فیبر، خواص اجزاء (فیبر و زمینه) و ابعاد هندسی نرخ کرنش لوله تحت کنترل درمی‌آیند، در این امر موثر است. اخیراً کامپوزیت جدیدی مطرح شده است که در تست کشش تک‌محوری انرژی بالایی را جذب می‌کند. این کامپوزیت از زنجیره‌های فولاد در زمینه ایکسی ساخته می‌شود که البته عمده جذب انرژی را زمینه ایکسی آن بر عهده دارد.

امروزه دیگر مکانیزم جذب انرژی فلزات و کامپوزیت‌ها به‌خوبی مشخص شده است. وانگ و همکارانش نخستین کسانی بودند که فرض ساختارهای چند ماده‌ای را مطرح کرده و قابلیت جذب انرژی لوله‌های فولادی را که روی آنها کامپوزیت‌های پلاستیکی یا فیبرهای تقویت‌کننده پیچیده شده است، مطالعه کردند. آنها نشان دادند که با افزایش ضخامت کامپوزیت و کاهش زاویه فیبر تقویت‌کننده، جذب انرژی افزایش می‌یابد.

ساختارهای چندماده بنا به دلایل متفاوتی باید مورد توجه قرار گیرند:

۱. توسعه قطعات بدنه و اجزاء ساختاری از جنس آلیاژهای آلومینیوم به‌خاطر شرایط محیطی ضربه می‌تواند به بروز مشکلاتی در تنش‌های خارجی منجر شود و در این حالت کامپوزیت‌ها باید وارد میدان شده و مقاومت این ساختارها را بهبود بخشند.

۲. دلیل دوم گرایش به دستیابی به ساختارهای سبک‌تر و در عین حال با خواص مکانیکی مطلوب در جذب انرژی است.

۳. دو ماده می‌توانند هر کدام خصوصیات خود را در مورد جذب انرژی داشته باشند.

از ویژگی‌های مهم جامدات سلولی نیز میزان جذب انرژی تحت فشار در آنها است. این میزان جذب انرژی به نوع ساختارهای سلولی (ساختار دو بعدی منظم یا آرایش سه بعدی اتفاقی) بستگی دارد. اسفنج‌ها و ساختارهای شانه‌عسل (شش گوشه) دو گروه اصلی از جامدات سلولی هستند. جامدات سلولی دو بعدی با آرایش سلولی منظم شانه‌عسل یا Honeycomb نامیده می‌شوند. سلول‌های شانه‌عسل می‌توانند شش‌گوشه، مربع یا مثلث یا هر شکل دیگری باشند. اما از آن طرف اسفنج‌ها (Foams) جامدات سلولی سه بعدی هستند که جهت‌گیری سلول‌های آن اتفاقی است. تاکنون تحقیقات زیادی روی جامدات سلولی با زمینه فلزی یا پلیمری انجام شده اما هنوز مطالعه زمینه سرامیکی محدود و اندک است.

به هر حال توجه افکار عمومی به مسئله ایمنی خودروها رو به افزایش است و خودروسازان باید برای جلب نظر مردم و فروش بیشتر و داشتن بازار موفق‌تر، خودروهای ایمن‌تری برای مسافران بسازند و در این راه می‌توانند روی کمک دانشگاهیان و پژوهشگران حساب کنند. ارتباط مراکز مهندسی و تحقیق خودروسازان باید با دانشگاه‌ها نزدیک‌تر و صمیمانه‌تر باشد.

استفاده از قطعات لوله‌ای شکل یکی از عوامل مهم جذب انرژی خواهد بود. تاکنون تحقیقات زیادی روی خواص جذب انرژی ساختارهای فلزی جداره نازک از جنس فولاد و آلومینیوم به منظور بهبود ایمنی خودرو انجام گرفته است. کامپوزیت‌های پلیمری نیز به این صنعت معرفی شده‌اند تا وزن کلی خودرو را نیز کم کنند.

حرکت به سوی خودروهای سبک‌تر، تبدیل به یک موضوع مهم مهندسی در صنعت خودروسازی امروز دنیا شده است. در این میان توجه به آلیاژهای آلومینیوم به‌عنوان جایگزین اجزاء از جنس فولادهایی با استحکام نه‌چندان زیاد، افزایش پیدا کرده است. اما این جایگزینی نباید درستی و بی‌عیبی ساختاری قطعات و نه خواص جذب انرژی خودرو در هنگام تصادف را کم کرده و به خطر اندازد. به منظور اطمینان از این مسائل، تاثیر فرآیندهای ساخت و تولید بر عملکرد و کارایی قطعات ساختاری خودرو هنگام تصادف و شکست باید بهتر مورد مطالعه قرار گیرد.

در مقایسه آلومینیوم با فولاد باید گفت، فولادهای نرم سفتی (Stiffness) بیشتر و خواص بهتری در هنگام خشم دارند اما آلیاژهای آلومینیوم وزن کمتر و جذب انرژی بیشتری دارند.

آلیاژهای آلومینیوم نسبت به فولادهای متداول تا ۲۵ درصد در کاهش وزن خودرو نقش دارند. وزن کمتر، مصرف سوخت کمتر و انتشار دی‌اکسید کربن کمتری را به همراه دارد. همچنین آلومینیوم قابلیت بازیافت را داشته و این یک مزیت زیست‌محیطی محسوب می‌شود.

در ۲۰ سال گذشته سازندگان وسایل نقلیه از مواد کامپوزیتی نیز برای تحمل بار وارده در بدنه خودرو استفاده کرده‌اند. بازدهی این مواد، براساس میزان جذب انرژی سنجیده می‌شود که البته در کامپوزیت‌ها بیشتر از ساختارهای فلزی است. اکثر تحقیقاتی که در جهت ارزیابی قابلیت جذب انرژی مواد کامپوزیتی تحت بار فشاری انجام گرفته است به لوله‌هایی با تقارن محوری محدود می‌شود. فرآیند جذب انرژی در این مواد از طریق تغییر شکل انتهای قطعه به‌صورت مخروطی شکل انجام می‌شود. بسیاری از محققان در تحقیقات خود در زمینه حذف شکست‌های ناگهانی، ابعاد هندسی بهینه و محدودیت‌های ابعادی را مورد بررسی قرار داده‌اند. برای رسیدن به بهترین مکانیزم شکست، مشخص شده که نسبت‌های ابعادی مثل نسبت قطر به ضخامت از اهمیت زیادی برخوردار است. مطالعات بی‌شماری نیز روی لوله‌هایی با مقطع مربع و هم قطعات جداره نازک انجام گرفته است.

مطالعات قبلی انجام شده نشان می‌دهد که لوله‌های کامپوزیتی پلاستیکی فیبردار تحت برخورد محوری میزان جذب انرژی قابل توجهی دارند. کامپوزیت‌ها هنگام شکست و له شدن، حالت‌های شکست مختلفی دارند که به خواص ماده و شرایط بارگذاری بستگی دارد. به دلیل آنکه دامنه وسیعی از حالات بارگذاری وجود دارد، به همین دلیل درک رفتار قطعات تحت بارگذاری‌های متفاوت، اهمیت پیدا می‌کند. تغییر شکل پلاستیکی

در سال ۲۰۰۲ تنها در آمریکا ۴۲۸۱۵ نفر در اثر تصادف جان خود را از دست داده‌اند که نسبت به سال ۲۰۰۱، ۱/۵ درصد افزایش داشته و بسیار بالاتر از میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات در سال ۱۹۹۰ است. همچنین در سال ۲۰۰۲، دو میلیون و ۹۲۶ هزار نفر در اثر تصادفات رانندگی مجروح شده‌اند که بسیاری از آنها آسیب‌های دائمی بودند. در سال‌های اخیر ایمنی خودروها توجه عموم را به‌خود جلب کرده و تحقیقات دانشگاهی و صنعتی بی‌شماری را به خود اختصاص داده است. همراه با توسعه جوامع، مردم خواهان ایمنی بیشتر و مصرف سوخت کمتر در خودروها هستند. این امر مستلزم بهبود خواص جذب انرژی قطعات تصادف و کاهش وزن قطعات خودرو است. علاوه بر آن، لازم است به این نکته نیز توجه شود که آیا سرنشین می‌تواند نیروی ضربه را تحمل کند؛ به بیان دیگر بزرگی قله یا بیشترین نیروی ضربه در برخورد بر حسب تغییر شکل محوری که میزان کاهش سرعت را تعیین می‌کند و مقدار معیار بحرانی ضربه به سر، باید برای سرنشین قابل تحمل باشد. سبکی و خواص جذب انرژی بدنه خودرو از طریق بهبود ساختار یا تعویض ماده مورد استفاده، به‌دست می‌آید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که تعویض ماده اولیه بیشتر از بهبود ساختار در خواص جذب انرژی و سبکی خودرو، موثر واقع می‌شود. طراحی، محاسبه و تست سبکی و جذب انرژی قطعات جلویی خودرو در دو دهه اخیر بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است.

تاکنون قوانین زیادی درخصوص بهبود ایمنی ثانویه خودرو در کشورهای پیشرفته تصویب شده است. ایمنی ثانویه به حفاظت خودرو از سرنشین خود هنگام تصادف گفته می‌شود. ایمنی اولیه نیز به ویژگی‌هایی چون سیستم ترمز گفته می‌شود که در اجتناب از وقوع تصادف نقش دارند. در تحقیقی که بین سال‌های ۱۹۸۰ تا ۱۹۹۸ در انگلستان انجام شده است، میزان آسیب‌ها و تلفات تصادفات در روند پیشرفت و بهبود سیستم‌های ایمنی ارزیابی شده است. این تحقیق نشان می‌دهد میزان جراحات در خودروهای مدرن‌تر با سیستم‌های ایمنی بهتر کمتر شده است. این امر خصوصاً تا سرعت‌های ۶۵ کیلومتر در ساعت بیشتر مشخص است.

برای کاهش وزن خودرو، موادی چون آلیاژهای آلومینیوم و منیزیم، فولادهای استحکام بالا، مواد کامپوزیتی و غیره به‌عنوان جایگزین فولادهای نرم رایج به‌کار گرفته شده‌اند.

انرژی مکانیکی در جامدات توسط تغییر شکل پلاستیک (برگشت‌ناپذیر) جذب می‌شود. میزان این جذب به ماهیت مکانیزم تغییر شکل، تراکم مکان‌هایی که مکانیزم‌ها در آنجا فعال هستند و پایداری تغییر شکل بستگی دارد.

باید توجه داشت که هنگام تصادف نیروی ضربه و شتاب نباید از حد معینی بیشتر شوند تا اختلاف بین میزان اولیه و نهایی کاهش سرعت و نیرو از طریق افزایش قابلیت جذب انرژی به حداقل برسد و در نتیجه میزان خسارت به ساختار و آسیب به مردم کم شود. هنگام تصادف،

مدير دفتر دادگاه حقوقى شعبه سه دادگاه عمومي
حقوقى دادگاه عمومي شعبه سه دادگاه عمومي

بررسی
- ۱۱۰/۹۴۳۷.

۹۳۵۰۲ سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران

کتابفروشی و پخش کتاب غدیر



تحلیل رفتار متقابل

نام نویسنده: محمود نامنی
نوبت چاپ: چهل و نهم
قیمت: ۲۹۰۰۰

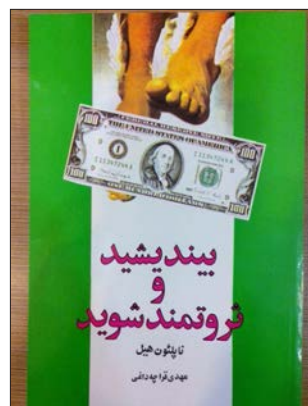
تحلیل رفتار متقابل نظریه‌ای است که با استفاده از آن می‌توان گام‌های موثری در شناخت و درمان شخصی و رشد روحی روانی برداشت. همچنین این نظریه در بهبود روابط انسانی کاربردهای موثری دارد. این کتاب آخرین یافته‌ها و نظریات دانشمندان طراز اول این رشته را معرفی کرده است و روش‌های بسیار پیشرفته و جدیدی در مورد رفتار و تحلیل رفتار متقابل را به گونه‌ای علمی بیان کرده است و نیز با هر نوع توضیح مطالب علمی، تمرین‌های خاص آن مطلب را نیز به همراه دارد.



لطفاً گوسفند نباشید

نام نویسنده: ون جونز-یان استوارت
نوبت چاپ: بیست و دوم
قیمت: ۳۰۰۰۰

۱- مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبتان شود.
۲- به یاد داشته باشید هر چه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید بیشتر تحسین می‌شوید.
۳- گاهی برتر بودن را به دیگران واگذار کنید و خوشبخت زندگی کنید.
۴- فراموش نکنید هرگز نمی‌توانید عیب خود را با عیب جویی دیگران رفع کنید.
۵- یادتان باشد هر گاه در کار یا تصمیمی همه با شما هم عقیده اند یقین بدانید که اشتباه می‌کنید.
۶- اگر در مورد مردم قضاوت کنید دیگر وقتی برای رفع عیوب خود و دوست داشتن دیگران نخواهید داشت.
۷- انسان بسان رودخانه‌ای است هرچه عمیق تر باشد آرامتر است.
۸- تنها یک راه به‌سوی بهشت وجود دارد که در زمین آن را عشق می‌نامیم.
۹- تنفر از افراد مانند آن است که برای خلاص شدن از دست موش، خانه تان را آتش بزنید.



بیندیشید و ثروتمند شوید

نام نویسنده: ناپلئون هیل
نوبت چاپ: چهاردهم
قیمت: ۱۲۵۰۰

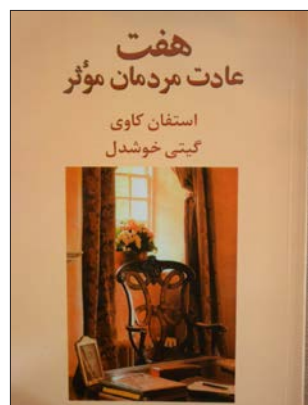
بیندیشید و ثروتمند شوید از جمله مفیدترین و نافذترین کتاب‌های زمانه ماست که راه دستیابی به موفقیت را نشان داده است. موفقیت در کسب مال و ثروت و رسیدن به تعالی روحی و روانی که این یکی با پول قابل اندازه گیری نیست. بیندیشید و ثروتمند شوید کتابی راهنماست که چگونگی دستیابی به هدف را توضیح می‌دهد. کتابی خودیار است. در این کتاب با اعجاز هدایت خویش، برنامه ریزی سازمان یافته، تلقین به خود، نقش همکاران و تحلیل خویش و سرانجام برنامه برای ارائه خدمات شخصی، با توجه به تجربه مردان نامی که با استعانت از توصیه‌های این کتاب به ثروت و مکتب رسیده‌اند آشنا می‌شوید.



قوانین ثروت

نام نویسنده: ریچارد تمپلار
نوبت چاپ: ششم
قیمت: ۱۴۹۰۰

اشخاص برای پول درآوردن چه کار می‌کنند؟ چگونه پول می‌سازند؟ چگونه پس از کسب درآمد، آن را حفظ می‌کنند؟ چگونه پولشان را خرج می‌کنند؟ چگونه پولشان را سرمایه‌گذاری می‌کنند؟ چگونه از پولشان لذت می‌برند؟ چگونه پولشان را صرف اقدامات نوع دوستانه می‌کنند؟ در این کتاب به مجموعه اصول و راهکارهایی اشاره کرده‌ایم که شما را یک شبه ثروتمند نمی‌کند، اما بر امکان کسب درآمد شما می‌افزاید. می‌توانیم همیشه در شمار برندگان قرار بگیریم. با این حساب چه باید بکنیم؟ کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم. هیچ قاعده و قانون فردی تضمین کننده موفقیت نیست. اما این قوانین بر درآمد شما می‌افزاید. به شما کمک می‌کنند کسب درآمد کنید. به کمک این قوانین در بلند مدت به ثروت می‌رسید.



هفت عادت مردمان مؤثر

نام نویسنده: استفان کاوی
نوبت چاپ: سی ام
قیمت: ۹۹۰۰۰

هفت عادت مردمان مؤثر به روشنی نشان می‌دهد که مؤثر بودن خواه در زندگی شخصی خودمان و خواه در زندگی دیگران محصول منش ماست، نه ثمره قواعد و فنونی برای اداره و کنترل کردن دیگران. چون صرفاً حاصل اوضاع و شرایط یا نحوه تربیت و توارث خویش نیستیم. می‌توانیم از طریق این (هفت عادت) عناصر اساسی مؤثر بودن را در دراز مدت بیاموزیم و درونی سازیم. این هفت عادت کاملاً به یکدیگر مرتبطند و مردمان مؤثر آنها را در خود درونی کرده اند. اما از این هفت عادت چه انتظاری می‌توان داشت و چگونه می‌توان به این انتظارها رسید؟ این هفت عادت برنامه ای برای ایجاد تغییری بنیادی و پایدار و مادام العمر است، مشروط بر اینکه آنها را به دقت بیاموزید، آنگاه آنها را به دیگران تعلیم بدهید و از همه مهم‌تر اینکه متعهد شوید آنها را هر روز در زندگی روزانه تان به کار ببرید. به عبارتی بهتر، با آنها زندگی کنید تا بخشی از وجودتان بشود.



رازهای مدیریت وارن بافت

ماری بافت - دیوید کلارک
نوبت چاپ: سوم
قیمت: ۸۰۰۰۰

هدف ما از این پژوهش، آشکار ساختن تمام زوایای زندگی وارن بافت و نوشتن کتابی بود که برای نخستین بار روش‌های مدیریت وارن را به طور عمیق به تصویر بکشد، اینکه آنها چه روش‌هایی هستند، چه کارکردی دارند و چگونه می‌توانید آنها را به کار ببرید. ما به تاثیر دیر کارنگی در زندگی وارن خواهیم پرداخت و اینکه چگونه تکنیک‌های کارنگی کمک کرده است که وارن امروز تبدیل به شاهکاری در وادی مدیریت شود. با نگاه به آینده، می‌توانیم نسل‌های بسیاری را تجسم کنیم که با به کارگیری روش‌های مدیریتی روشن‌گرانه وارن، الهام بخش تمامی افراد در سنین مختلف می‌شوند و در آنها انگیزه دستیابی به رویاها و آرمان‌هایشان را ایجاد می‌کنند.

تابعه وزارت نفت به منظور نهاده‌سازی فرهنگ ارج نهادن به کرامت انسانی و تشویق و تقدیر از تلاش، خلاقیت و نوآوری کارکنان متعهد و کارآمد به عنوان یک تکلیف وجدانی، قانونی و شرعی و یکی از شاخص‌های اصلی سنجش رشد و توسعه در جهت‌گیری کلان صنعت نفت با ابلاغ مدیر توسعه منابع انسانی و مدیریت این وزارت خانه در سطوح مختلف وزارت نفت تشکیل شده است .

کار گروه های تحول اداری و تکریم ارباب رجوع در نفت و گاز مسجدسلیمان راه اندازی شد

در خصوص کمیته تکریم ارباب رجوع نیز گفت : بمنظور تکریم مراجعه کنندگان و ارتقای سلامت اداری و هماهنگی کلیه فعالیت ها در این زمینه و نظارت بر حسن انجام امور این کمیته با عضویت ۵ تن از مدیران و روسا با مسئولیت مدیر منابع انسانی تشکیل گردیده است.وی خاطر نشان کرد : کار گروه تکریم ارباب رجوع در سطح شرکت های

طرح‌های عملیاتی ، فرایندها و تبیین حوزه فعالیت آنها و ارائه گزارش به شورای تحول اداری شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب از دیگر اهداف و وظایف کار گروه تحول اداری می باشد. وی اظهار داشت : این کار گروه مشتمل بر ۷ عضو با عضویت مدیران و روسای بخش های مختلف شرکت با مسئولیت مدیرعامل تشکیل گردیده است.مهندس پیرامون

شرکت های تابعه وزارت نفت عنوان کرد .به گفته این مقام مسئول در شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان، عارضه یابی ، انسجام بخشی و هماهنگی بین سیستم های موجود و ایجاد ارتباط منطقی و موثر بین فعالیت های سازمان از جمله اهداف و برنامه های نظام تحول اداری می باشد. وی افزود: رسیدن به تفاهم عمومی در تعاریف،

اهواز – خبرنگار فرصت امروز – مدیر عامل شرکت بهره برداری نفت و گاز مسجدسلیمان از تشکیل و راه اندازی ۲ کارگروه تحول اداری و تکریم ارباب رجوع در این شرکت خبر داد . مهندس ابراهیم پیرامون تشکیل این کارگروه ها را بدنبال ابلاغ آیین نامه تحول اداری وزارت نفت در شرکت های تابعه این وزارت خانه و هدف از آنرا انسجام بخشیدن، هماهنگی و نظارت بر برنامه های نو سازی و تحول در نظام اداری

دیدار نماینده مردم غرب استان با مدیر عامل شرکت آبنار گلستان

گرگان – خبرنگار فرصت امروز – به گزارش روابط عمومی شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گلستان، در جلسه ای که با حضور نماینده محترم مردم شهرستان های بندرگز ، کردکوی ، ترکمن و گمیشان در مجلس شورای اسلامی ، مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گلستان ، مدیر امور آبنار شهرستان های ترکمن و گمیشان برگزار شد مشکلات آب شرب روستا های این شهرستان ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت.در ابتدای این جلسه مهندس شکیبافر رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب روستایی استان گلستان گزارشی از روند پروژه های آبرسانی این شرکت در شهرستان های ترکمن و گمیشان را ارائه کرد.در این دیدار دکتر نظری مهر ضمن تقدیر از مجموعه شرکت آب و فاضلاب روستایی در راه خدمات رسانی مطلوب تر به جامعه روستایی، بر لزوم تسریع در تأمین منابع آب شرب سالم و رفع مشکلات روستاهای حوزه انتخابی خود تأکید کرد.

کرمانشاه – خبرنگار فرصت امروز –

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شرکت بهره برداری نفت و گاز غرب مهندس کرمی مقدم مدیر عامل شرکت بهره برداری نفت و گاز غرب با همراهی جمعی از مدیران و روسای شرکت بصورت سرزده و بدون هماهنگی قبلی از مراحل مختلف تعمیرات اساسی (اورهال) نمک زدایی مناطق عملیاتی چشمه خوش و دهلران بازدید کرد.مدیر عامل شرکت بهره برداری نفت و گاز غرب با حضور در جمع صمیمی مجریان و کارکنانی که در انجام اورهال چشمه خوش شرکت داشتند از زحمات

خودکفایی شهرداری زنجان در تولید گل و گیاه

زنجان – خبرنگار فرصت امروز – مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری زنجان از دستیابی این سازمان از خودکفایی شهرداری زنجان در تولید گل و گیاه خبر داد و گفت: با حمایت شهرداری و در راستای صرفه جویی در هزینه‌ها ، این سازمان بیش از ۱۵ گونه گل‌های فصلی زیبایی تابستانه از جمله (جعفری، شب بو، آهار، مارانتوس، کوکب کوهی و.....) را تولید می کند . به گزارش روابط عمومی و امور بین‌الملل شهرداری زنجان، مهدی عاقلی اظهار داشت: شهرداری زنجان به دنبال توسعه و گسترش فضای سبز در کل محدوده شهر است تا همه شهروندان بتوانند از نعمت فضای سبز یکسان بهره‌مند شوند.وی تصریح کرد: امید است فرهنگ حفظ و حراست از درختان و فضای سبز و کاشت آن در بین مردم گسترش یابد.مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری زنجان افزود: وجود فضای سبز از نیازهای مهم شهر است که سبب آرامش روح، روانی و افزایش امید به زندگی میان شهروندان می‌شود که این امر خطیری و مهم در کنار حفظ بر عهده مدیریت فضای سبز شهرداری زنجان است.وی عنوان کرد: از ابتدای سال ۹۳ تاکنون انواع گل‌های زینتی فصلی و پوششی در سطح شهر زنجان مانند پارک‌ها، بلوار و معابر توسط شهرداری زنجان کاشته شده است.

شهر کرد – خبرنگار فرصت امروز –

مدیرعامل شرکت شهرک‌های صنعتی استان چهارمحال و بختیاری درحاشیه توری یک روزه بازدید خبرنگاران از صنایع کوچک استان گفت:صنایع کوچک و متوسط صنایعی هستند که براساس تعداد کارکنان،میزان سرمایه و میزان سهم مالکیت خصوصی در کشورهای مختلف تعاریف متفاوتی دارند.در کشور ایران کارگاه‌ها با کارکنان کمتر از ۵۰ نفر را شاخص صنایع کوچک گرفته‌اند.صنایع کوچک در ایجاد اشتغال و ارزش افزوده در راستای توسعه کشور،نقش اساسی دارد.رضا گنجی گفت:از آنجا که در تقویم رسمی کشور هرساله ۲۱ مرداد روز صنایع

شهر دار بندر عباس با خانواده شهید «برکت جوذری» ابراز همدردی کرد

بندرعباس – خبرنگار فرصت امروز – شهردار بندرعباس با خانواده شهید آتش‌نشان «برکت جوذری» که بامداد جمعه به فیض شهادت نائل آمد دیدار و با آنها ابراز همدردی کرد. عباس امینی‌زاده به همراه چند تن از معاونین و مدیران شهرداری بندرعباس ضمن حضور در منزل شهید برکت جوذری که از نیروهای پرتلاش مجموعه آتش‌نشانی شهرداری بندرعباس بود، با خانواده آنها ابراز همدردی کرد.وی در این باره ضمن تسلیت به خانواده و بستگان این آتش‌نشان فداکار، اظهار کرد: دو روز آخر هفته قبل با دو حادثه آتش‌سوزی بزرگ مواجه شدیم که اقدام به موقع نیروهای پرتلاش سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری بندرعباس موجب به حداقل رساندن خسارات جانی و مالی این دو حادثه شد.شهردار بندرعباس ادامه داد: زحمات این نیروهای خدوم و وظیفه‌شناس با وجود سیاه‌انمایی برخی رسانه‌ها و افراد سوءاستفاده‌گر، نادیده گرفته نمی‌شود.امینی‌زاده با تأکید بر اینکه شهرداری بندرعباس حمایت‌های لازم را از خانواده شهید جوذری به عمل خواهد آورد، تصریح کرد: نام آتش‌نشان فداکار، برکت جوذری تا سال‌های سال در اذهان باقی خواهد ماند.

رشت – خبرنگار فرصت امروز –

شهردار رشت گفت : جمعیت شرکت شهروندان در توسعه محله مشکل می گیرد . دکتر ثابت قدم شهردار رشت به همراه رسولی عضو شورای اسلامی شهر و عیسی پور مدیر منطقه چهار شهرداری و جمعی از مدیران با اهالی محله دخانیات در مسجد باب الحوائج(ع) دیدار کرد .در ابتدا حجت الاسلام هادی زاده امام جماعت مسجد باب الحوائج (ع) و یکی از ساکنین محل در بیان مشکلات شهروندان پس از خیر مقدم به شهردار اظهار داشتند: بزرگ‌ترین مشکل ساکنین منطقه

بازدیدمدیر عامل شرکت بهره برداری نفت و گاز غرب

از روند تعمیرات اساسی (اورهال) نمک زدایی مناطق عملیاتی چشمه خوش و دهلران

مراحل مختلف این پروژه به زمان تعیین شده برای اتمام آن اشاره کرد و گفت: پیمانکار مربوطه نسبت به تسریع کار با همکاری کارکنان چشمه خوش اقدام نماید.مهندس کرمی مقدم در ادامه با حضور در منطقه عملیاتی دهلران و بازدید از عملیات اورهال این منطقه هم خاطر نشان کرد: موانع و مشکلات پیش رو آن‌هم با گرمای زیاد نمی تواند در عزم

طرح گازرسانی به ۶۰ روستای استان لرستان در ۴ ماه نخست سال ۱۳۹۴ به بهره برداری رسید

خرم آباد – خبرنگار فرصت امروز – مدیرعامل شرکت گاز استان لرستان با بیان اینکه در حال حاضر ۶۱۸ روستای استان از نعمت گاز بهره مند می باشند افزود از این تعداد طرح گازرسانی به ۱۳۹ روستا در سال گذشته به بهره برداری رسید . حشمت اله شمس گفت : در سال جاری نیز گازرسانی به روستاها اولویت نخست شرکت گاز استان می باشد و در همین راستا طرح گازرسانی به ۱۵۲ روستای در حال اجراست . وی افزود در همین راستا کار گازرسانی به ۱۶۵ روستای دیگر استان مراحل انتخاب پیمانکار ، طراحی و مطالعاتی را می گذرانند و در آینده گازرسانی به این روستاها اجرایی خواهد شد . شمس در مورد گازرسانی به دیگر شهرهای استان نیز افزود ؛ گازرسانی به شهر سپیددشت علیرغم مشکلات موجود به اتمام رسید و آماده بهره برداری رسید . وی خاطر نشان کرد سال گذشته همه کارکنان با تمام توان در خدمت اهداف شرکت گاز استان بودند و تلاش حداکثری مجموعه شرکت گاز لرستان در این راستا را قابل ذکر و تقدیر دانست و افزود سال جاری نیز با تلاش و کار دوچندان سعی مدیریت و کارکنان شرکت گاز استان عمل کردن به منویات مقام معظم رهبری در تحقق بخشیدن بر رونق اقتصادی می باشد .

کارگاه های کوچک نقش موثری در اشتغال دارند

برای گروه های هدف سعی داریم تا ایشان را از نزدیک با صنایع کوچک آشنا و زمینه گسترش و فعالیت در این حوزه حساس را افزایش داده و به تعهد و نقش حمایتی خود در این خصوص عمل نماییم چرا که این صنایع می توانند سیاست های صنعتی و تولیدی خود را در زمان کوتاهی تغییر دهند که این مسئله مزیتی برای صنایع کوچک و نیز سرمایه گذاران محسوب می شود.وی افزود در تور برگزار شده جمعی از مهندسین نقش آفرین در بازار های مصرف ،

نمایندگانی از جامعه رسانه و مطبوعات و موثر در ایجاد فضای مطلوب حمایتی در اجتماع و فعالین حوزه روابط عمومی های استان در جهت آشنایی و همکاری دستگاه های اجرایی به عنوان جامعه هدف دعوت شده بودند تا به این نحوه شرایط محرومیت زدایی از صنایع کوچک را به جهت راه اندازی سریع و توانایی بالای آن ، ترویج امکان ایجاد این صنایع در استان ها و شهرستان های دور افتاده و محروم که زمینه ساز اشتغالزایی و کار آفرینی خواهد شد و نیز کاربردی بودن صنایع کوچک به دلیل توزیع بازارهای مصرف و تولیداتی که مستقیما به دست مصرف کنندگان می رسد ، ملاک عمل این تور قرار بگیرد.

اکران طرح های فرهنگی با مضامین آموزش های شهروندی روی سازه های سطح شهر

شهر قدس – خبرنگار فرصت امروز – سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قدس از مورخ ۱۰ تیرماه سال جاری ، اکران طرح های فرهنگی با مضامین آموزش های شهروندی بر روی سازه های سطح شهر را در دستور کار خود قرار داده است. مدیر روابط عمومی سازمان عنوان کرد: سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری قدس از مورخ ۱۰ تیرماه سال جاری ، اکران طرح‌های فرهنگی با مضامین آموزش های شهروندی بر روی سازه های سطح شهر را در دستور کار خود قرار داده است. میثم آل حبیب گفت: این برنها به منظور اشاعه و ترویج شعارهای آموزش شهروندی ، ارتقای سطح آگاهی و مشارکت شهروندان در زمینه زیبایی و آبادانی شهر در سطح شهر نصب می شود. آل حبیب افزود: آموزش های شهروندی سبب پیشگیری از آسیب های اجتماعی و یادآوری مباحث فرهنگی به شهروندان عزیز می شود و ما در نظر داریم تا با اولویت قراردادن برنامه های فرهنگی و اطلاع رسانی بتوانیم گام های برای پیشبرد مسائل فرهنگی شهری برداریم و از طریق آموزش های شهروندی و پیام های شهروندی، مردم را متوجه نکاتی که موجب ارتقای کیفیت زندگی شهرنشینی می شود، خواهیم کرد.



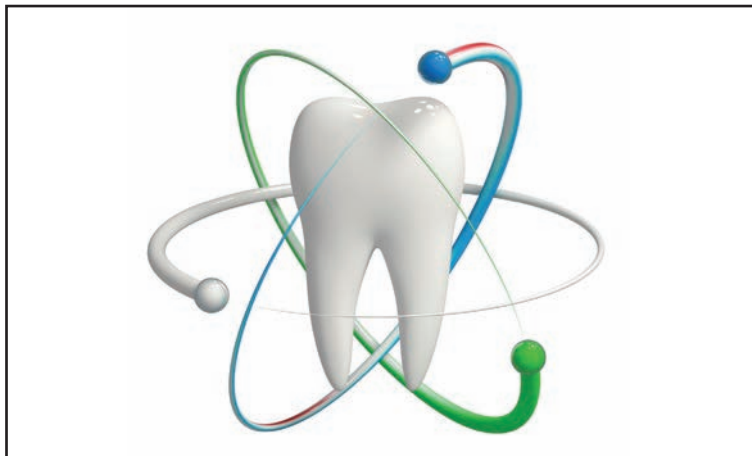
در جمع شهروندان اظهار داشت : هدف از حضور در محلات، شناسایی مشکلات محلات رشت بوده ، علاوه بر اینکه در تدوین سند توسعه محلات مبنای ارائه خدمات به ترتیب اولویت ها تعیین می شود .

مکانی و انسجام مدیریت اجتماعی می تواند از مناطق نمونه شهر باشد و با رفع مشکلات به آبادانی بیشتر سوق داده شود. وی افزود : از آنجاییکه محله دخانیات که از محلات قدیمی شهر رشت است . امید است با همت شهردار محترم رشت و با همکاری شهردار منطقه الگویی برای محلات دیگر باشد . دکتر ثابت قدم شهردار رشت ضمن تشکر از بیان مشکلات موجود توسط نمایندگان محل و اظهار خرسندی از حضور

دیدار مردمی شهردار رشت با شهروندان محله دخانیات

آیا باید دندان عقل را کشید؟

مثل جنوب ایران سن رویش این دندان‌ها پایین می‌آید و به ۱۵ تا ۱۶ سالگی می‌رسد اما در مناطق سردسیر مانند آذربایجان و کردستان ممکن است تا ۲۳ سالگی رویش این دندان‌ها به تعویق بیفتد. این متخصص ارتودنسی ادامه داد: همچنین برای تعیین سن رویش دندان‌های عقل باید در نظر گرفته شود که دندان چقدر جا دارد و مسیر رویش و زاویه قرار گرفتن آن در فک چگونه است. اسلامیان با بیان اینکه اگر بهداشت این دندان‌ها به خوبی رعایت شود تا مدت‌ها برای فرد باقی خواهد ماند، افزود: کشیدن دندان عقل پوسیده همیشه مشکل نیست و در بعضی از مواقع کشیدن آن بسیار ساده است. وی درباره نهفته ماندن دندان‌های عقل در بعضی از موارد، اظهار کرد: اگر دندان برای رویش جای کافی نداشته باشد، ممکن است به صورت نهفته باقی بماند یا به صورت کامل در نیاید. به گفته این متخصص ارتودنسی، هنگام شکستگی فک اگر دندان عقل در مسیر شکستگی قرار نگیرد و به عصب فک پایین نزدیک باشد و همچنین موقع خارج کردن به دندان‌های مجاور صدمه بزند، نباید کشیده شود اما اگر دندان عقل در زاویه شکستگی قرار گیرد و برای فک شخص ایجاد کند و به دلیل وجود دندان، فک جوش نخورد به نفع بیمار است که کشیده شود.



درد همراه است. اسلامیان با تأکید بر اینکه زمانی که این دندان‌ها در جویند نقش داشته باشند باید آنها را نگه داشت، افزود: بسیاری از افراد با کشیدن دندان‌های عقل تعداد بیشتری از دندان‌های خود را از دست می‌دهند. به گفته وی، سن رویش دندان‌های عقل در مناطق مختلف متفاوت است و در مناطق گرمسیر

بیان اینکه وجود دندان عقل در دهان لازم است، افزود: این باور نادرست به این دلیل به وجود آمده که دندان‌های عقل در انتهای هر قوس دندانی قرار دارند و دسترسی به آنها برای تمیز کردن و شست‌وشو مشکل است و احتمال اینکه زودتر دچار پوسیدگی شود، زیاد است. همچنین پس از پوسیدگی هنگام کشیدن با

دندان عقل آخرین دندان در دهان است که در اصطلاح به آن آسیای سوم هم می‌گویند؛ دندانی که در سن ۱۷ تا ۲۵ سالگی در دهان هر فردی می‌روید و قوس فکی دهان را پر می‌کند. به دلیل اینکه این دندان آخرین دندان در دهان است که می‌روید همه بر این باورند که این دندان زیاد مهم نیست و هرچه زودتر باید آن را کشید ولی همه این موضوع را باور ندارند و می‌گویند این یک اشتباه است که دندان عقل را پس از رویش باید کشید، اما نکته‌ای که شاید به آن برخورد به باشیم این است که در اکثر مواقع این دندان به خودی خود زیاد دوام نمی‌آورد و سریعاً می‌پوسد. در این مقاله از سایت سلامت آکاایران می‌خواهیم به سوال «آیا باید دندان عقل را کشید؟» پاسخ بدهیم. با ما همراه باشید تا سخنان یک دندانپزشک و توضیحات ایشان درباره این موضوع را بشنویم. یک دندانپزشک گفت: این باور که پس از رویش دندان عقل باید آن را کشید، درست نیست. دکتر لادن اسلامیان افزود: دندان عقل تنها زمانی باید کشیده شود که به صورت کج در بیاید و در فک جای مناسبی نداشته باشد. وی افزود: در مواردی که زاویه رویش دندان عقل نامناسب باشد و به ردیف دندان‌ها صدمه بزند نیز باید کشیده شود. این متخصص ارتودنسی با

خواص و فواید آووکادو

- ۱۲- خستگی را برطرف می‌کند.
 - ۱۳- ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند.
 - ۱۴- بی‌خوابی را درمان می‌کند زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم‌خونی دچار هستید حتماً با شام خود آووکادو بخورید.
 - ۱۵- برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.
- طرز استفاده:**
- روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند P, C, K, H, E, D, B, A است. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.
- ۱- روغن آووکادو ضد ماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید.
 - ۲- برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقدری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشویید.
 - ۳- شوره سر را از بین می‌برد.
 - ۴- برای برق شدن موها، بعد از شست‌وشو سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.
 - ۵- روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند و به پوست شادابی می‌دهد. و بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین‌وچروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و له کنید و به صورت ماسک روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم‌ساعت بشویید.
- مضرات:**
- مضرات خاصی گفته نشده است.



- می‌اندازد زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.
- ۸- آووکادو خون‌ساز است و آنهایی که مبتلا به کم‌خونی هستند باید از آووکادو استفاده کنند.
 - ۹- آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می‌کند.
 - ۱۰- چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی دارد برای آنهایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.
 - ۱۱- برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می‌کند.

- ویتامین B۲ ۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین B۳ ۴/۱ میلی گرم
ویتامین C ۱۲ میلی گرم
- خواص دارویی:**
- ۱- جوشانده برگ‌های آووکادو قاعده‌آور است.
 - ۲- آووکادو تقویت‌کننده معده است.
 - ۳- نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
 - ۴- برای درمان یرقان مفید است.
 - ۵- جوشانده برگ‌های آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند.
 - ۶- آووکادو تقویت‌کننده بدن است.
 - ۷- آووکادو رشد بچه‌ها را جلو

- در یکصد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:
- آب ۸۰ گرم
انرژی ۱۵۰ کالری
پروتئین ۸/۱ گرم
چربی ۱۴ گرم
مواد نشاسته‌ای ۵ گرم
کلسیم ۸ میلی گرم
فسفر ۲۵ میلی گرم
آهن ۰/۵ میلی گرم
پتاسیم ۶۰۰ میلی گرم
ویتامین A ۲۵۰ واحد
ویتامین B1 ۰/۸ میلی گرم

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود شش متر می‌رسد و در قسمت‌های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می‌یابد. منشأ آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آنجا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. برگ‌های این درخت ضخیم و سبز و گل‌های آن کوچک و سبزرنگ است. میوه آن مانند گلابی دارای پوستی سخت به رنگ سبز تیره یا سیاه است. در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آنها دارای پوست صاف و سبزرنگ بوده ولی پوست برخی از آنها سیاه و خشن است، مدرکی در دست است که نشان می‌دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

ترکیبات شیمیایی:

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف مانند سیستین Cystine، تریپتوفان Tryptophane و تیروزین Tyrosine است. در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی‌بیوتیک در آووکادو ثابت شده است. دانه گیاه دارای مقدار کمی (در حدود ۲ درصد) روغن است. این روغن غلیظ و سفید و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است. روغن دانه آووکادو دارای حدود ۷ درصد روغن‌های اشباع شده مانند اسیدپالمیتیک Palmitic و اسیداستئاریک Steraric Acid و اسیدآراشیدیک Arachidic Acid، اسیدمیریستیک Myristic Acid و حدود ۸۰ درصد روغن‌های اشباع نشده مانند اسیداولئیک Oleic Acid و اسیدلینولئیک Linoleic Acid است.

دیجیتال

لپ تاپ و تعمیرات و لوازم جانبی

گروه تجاری اطلس	۸۸۹۰۹۱۰۰
کاسپین سیستم تهران	۲۳۳۱۲۰۲
های لپ	۶۶۴۰۰۰۰
رامسا	۶۶۴۳۵۵۹
راینا	۸۸۰۴۲۳۴

پرینتر و خدمات جانبی

سینا معد یکتا	۸۸۹۲۱۹۱
آج بی سنتر	۸۸۸۶۲۱۸۹
سون	۲۲۰۴۴۹۹
دوستان رایانه	۸۸۸۳۳۶۱۶
آریا پاسارگاد	۸۸۹۲۵۰۱۳

مالی

حسابداری - حسابرسی

رنوف اندیش امین	۸۸۹۲۸۹۸۱
حسابرسی آریا فراز	۴۴۶۱۷۷۸۹
موسسه هوشیار ممیز	۸۸۲۰۹۸۱۷-۸
امین آزمون	۲۲۷۷۷۶۵۷
ایران مشهود	۸۸۷۸۵۷۶۵
موسسه حسابرسی دل آرام	۸۸۹۰۱۴۹۶
موسسه آیتین روش آریا	۸۸۱۰۹۴۱۸
موسسه یاران	۸۸۸۹۷۶۶۱
موسسه کوشش	۸۸۷۳۴۷۰-۸
ارکان سیستم	۸۸۰۰۴۹۴۱
آرمان اندیش آگاه	۸۸۸۷۵۱۸۶

ترخیص کالا

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

تولید در و بارکت و کفپوش

گروه پارسا	۸۸۴۶۰۳۴۸
آرتا	۸۸۵۳۳۵۸۰
کفپوش فردوس	۴۴۲۹۷۲۷۹
خانه ایده آل	۲۲۸۳۹۴۴۶
شرکت تک بلوط	۸۸۲۷۹۱۹۰
هدیش عبارت بنا	۷۷۷۲۸۴۱۷
حجم دکور	۲۲۸۰۶۷۳۴
یادمت	۸۸۷۶۱۳۵۱
لینوم فلکس	۳۶۱۱۴۳۲۶
نگین پارکت	۷۷۷۶۲۰۴۰
پارس د دکور	۸۸۵۳۳۹۵۰۰

نورپردازی داخلی و خارجی

شرکت آرچی ای	۲۲۰۵۱۷۸۶
--------------	----------

مشاوره حقوقی (املاک)

عدالت و انصاف	۰۹۱۲۶۱۱۷۰۶
اندیشه صلح	۷۷۵۱۵۱۹۹
افتاب عدالت امین	۲۶۲۰۴۷۱۴
خانه جهانی وکلا	۸۸۴۹۲۶۰۰
خانه حقوق آریا	۸۸۷۵۲۰۰۰
سفیر عدل و عدالت	۶۶۹۶۱۵۱۹
موسسه پیشرو	۸۸۵۶۲۵۹۶
تدبیر وصال	۲۲۸۷۸۲۵۱
الیه عدالت گستر مهر	۸۸۸۱۳۱۷۷
رضوان	۸۸۷۵۰۲۰۶
عدالت گستر فرمانیه	۴۴۲۳۴۶۱۱

رتبه بندی شرکت ها

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

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

ماشین های اداری

هدف گستر	۷۷۶۱۶۸۶۸
----------	----------

مشاوره و بازرگانی صنعتی

حامی صنعت لجور	۸۸۹۲۲۰۴۰
شرکت مشاوران کاوش	۸۸۳۴۸۵۴۵
عزتیان	۸۸۹۸۲۸۸۲
پارسین	۸۸۰۵۱۸۳۵
گروه مدیا	۸۸۳۴۴۳۱۸

فقط ۵ هزار تومان

دکوراسیون و معماری

گروه هنر معماری	۲۲۴۴۶۰۹۲
معماری ایران زمین	۰۹۱۲۵۳۷۶۳۷۰
فراتر	۲۲۷۷۶۶۷۷
شرکت پارسه هرم	۲۲۷۸۵۹۰۲
راحت و زیبا روز	۲۶۷۰۱۳۱۸
پدیدگان پارسا	۷۷۳۴۴۰۷۶
گروه پل دشت	۲۲۲۹۳۶۴۳
طوفان دیزان	۸۸۶۰۶۴۱۰
شرکت داتیک	۴۴۲۷۸۰۸۳
دکوراسیون زمین	۷۷۹۵۵۶۲۶
طراحان نسل نو	۲۲۹۰۲۴۴۲
دکوراسیون کلون	۸۸۵۸۰۱۵۷
دکوراسیون رامسین	۸۸۶۹۱۲۴۹
دکوراسیون متین	۸۸۵۸۲۷۳۴
دکوراسیون تیریز	۷۷۷۲۷۱۰
طراحان اصیل	۲۶۷۶۰۶۵۲

مشاوره حقوقی (خانواده)

شمیم عدالت کیمیا	۴۴۶۳۴۷۸۵
داد خواهان اعتدال آریا	۹۱۲۲۲۷۷۰
دور اندیشان	۶۶۷۴۵۳۹۵
عدل فردوسی	۶۶۷۲۹۱۷۱
رض خوشبایران	۸۸۲۸۷۷۹۶
یاسا	۸۷۱۳۲
موسسه پیشرو	۸۸۵۶۲۵۹۶
مهتر آذین ذاکری	۶۶۷۱۷۳۵۶
توسعه آسیا	۲۲۳۵۰۳۵۱
وکیل من	۸۸۴۰۱۴۱۶
خانه جهانی وکلا	۸۸۴۹۲۶۰۰

مشاوره حقوقی (کوناگون)

طنین عدالت	۶۶۷۶۱۴۹۶
موسسه معاونان کوشای امین	۸۸۳۱۷۲۴۵
صبا	۶۶۰۲۸۶۰۱
دور اندیشان	۶۶۷۴۵۳۹۵
عدل فردوسی	۶۶۷۲۹۱۷۱
رض خوشبایران	۸۸۲۸۷۷۹۶
یاسا	۸۷۱۳۲
اعتماد	۸۸۴۹۱۳۲۹
بهمن	۸۸۸۳۳۴۲۰
عدالت و انصاف	۰۹۱۲۶۱۱۷۰۶
هامون	۶۶۹۲۳۰۴۶
نوبین اندیشه	۸۸۹۸۶۲۷۷
دادپویان عدالت	۸۸۱۷۴۲۷۹
داد آفرین برتر	۶۶۵۹۶۳۸۸
دادگران حامی	۸۹۹۱۷۹۰
ثربای عدالت	۲۲۵۹۳۲۶۶
ملک پور	۴۴۴۹۱۷۲
ندای عدل بر عدالت	۴۴۰۳۱۹۵۵
عدالت امین	۶۶۰۳۶۳۷۷
عدالت پارس	۸۸۱۹۶۴۱۰
اگرین	۴۲۷۲۸۴۲
ایران زمین	

ثبث علائم تجاری

ثبث ونک	۸۸۸۸۸۸۲۲
ثبث ملاصدرا	۴۲۰۵۶
ثبث راگا	۸۸۸۸۴۱۱۴
ثبث فکر برتر	۴۲۱۴۳
ثبث آپادانا	۴۴۹۶۰۳۱۱
ثبث یگانه	۸۸۵۱۸۰۰۰
ثبث بزرگمهر	۸۸۷۳۴۸۷۳
ثبث شتاب	۸۸۶۲۸۷۷۶
ثبث آفریقا	۸۸۶۷۱۲۷۸
ثبث پیشرو	۸۸۵۶۲۵۹۶
ثبث شفق	۲۲۹۲۰۹۷۷

فقط ۵ هزار تومان

شبکه و خدمات

پانی تک	۲۲۸۸۴۰۹۱
---------	----------

تبلیغات

موسسه آریا به روش	۲۲۵۲۲۲۸۲
عضو جامعه حسابداران رسمی ایران	۸۸۵۵۵۰۴۱
تلفن: ۰۲۴۴۰۶۰۸۸۰	

امور مالیاتی

موسسه آریا روش	۸۸۶۷۴۷۰۴
آریا بصیر اندیشه	۸۸۶۴۷۸۴۴
صدرا حساب	۰۹۱۲۳۳۳۷۸۸
بهمن	۸۸۳۰۵۳۹۱
دل آرام	۸۸۹۰۱۴۹۶
دایا رایان	۸۲۱۳۴۰۰۰
سپند تدبیر نیکان	۸۸۵۴۳۸۸۲
سنجه حساب	۸۸۶۳۰۲۰۰
شاخص اندیشان	۲۲۹۰۲۴۸۵
شاخص روش	۸۸۹۳۵۰۳۶
ارقام حساب خیره	۸۸۱۰۹۰۷۲
پارسین حساب	۴۴۹۶۱۰۸
حسایران پویا	۲۲۵۴۱۳۴
صدرا حساب	۰۹۱۲۳۳۳۷۸۸
پاکداد	۸۸۹۳۳۸۲۳
آینه نگر	۸۸۵۲۸۱۹۴
آگاه حساب	۸۸۶۷۵۹۹۲

تهیه طرح های توجیهی

مهندسین نافع امین	۸۸۵۴۱۹۱۰
-------------------	----------

پیش ساخته

پایا پلاست ایرانیان	۸۸۷۰۲۳۲۸
نمای کامپوزیت	۰۹۱۹۶۵۳۲۵۹۷۸
سکود کورانت	۲۲۸۸۸۲۹۳
الماست ایرانیان	۴۴۴۰۲۴۹۱
بهمن	۸۸۲۵۶۲۴۴
شرکت پاتل	۸۸۷۴۶۴۶۴
پر میوم باند	۳۳۹۵۶۰۱۸
آلومین سازه اطلس	۴۴۵۶۰۴
تابش تجارت	۶۶۱۲۶۷۳۱
بازرگانی طلوع	۴۴۴۰۴۵۶
ناو بوند	۸۸۵۴۸۱۹۱

کارشناس رسمی دادگستری

ارزیابی ماشین آلات و تاسیسات کارخانجات ۰۹۱۲ ۱۰ ۱۱ ۹۸۲

مشاوره حقوقی (کیفری)

فرشتگان عدالت مهر	۲۲۸۹۴۳۸۸
شمیم عدالت کیمیا	۴۴۶۳۴۷۸۵
رضا خوشبایران	۸۸۲۸۷۷۹۶
یاسا	۸۷۱۳۲
چتر دانش	۶۶۴۱۴۸۴۸
مهتر آذین ذاکری	۶۶۷۱۷۳۵۶
توسعه آسیا	۲۲۳۵۰۳۵۱
وکیل من	۸۸۴۰۱۴۱۶
خانه جهانی وکلا	۸۸۴۹۲۶۰۰
خانه حقوق آریا	۸۸۷۵۲۰۰۰

حمل و نقل

آریو مارین	۸۸۷۲۲۸۴۹
تهران مارین	۸۸۹۰۶۲۸

بازرگانی

اخذ کارت بازرگانی

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

چاپ و تبلیغات

چاپ آزالیا	۲۲۵۲۲۲۸۲
دلگانه هنر	۸۸۵۵۵۰۴۱
منیر	۴۴۳۳۲۴۱۰۲
میشل	۸۸۳۳۰۹۳۴
آریا چرم	۶۶۴۴۴۴۵۳
آزاده	۶۶۸۰۵۲۴۵
کاربر هنرمعاصر	۸۸۸۰۳۹۲۴
خانه عمران	۸۸۹۱۱۶۹۰
بادکنک فانتزی	۴۴۴۰۰
دیدار	۸۸۸۴۴۶۰۳
تاش رنگ	۶۶۹۵۴۸۸۹
سیب نقره ای	۶۶۴۰۷۶۳۶
میز تک	۸۸۳۲۲۵۱۰
ماتریس	۶۶۹۴۲۵۹۱
ونک	۸۸۶۷۴۸۷
میز تک	۶۶۹۴۲۵۹۱

سازمان آگهی ها ۸۸۵۵۳۶۳۹

آگاه اندیشان خردمند	۸۸۶۹۶۱۲۳
آزمون داده های پارس	۲۲۸۴۰۴۲۳
آزمون حساب تدبیر	۸۸۶۲۲۸۸۲
آزمون دگان	۸۸۹۱۹۷۰۸
آریان محاسب پویا	۸۸۲۳۰۷۳۴

ایمنی راه

ایمن امتداد	۸۸۰۶۹۲۹۶
-------------	----------

ثبث شرکت ها

مشاوران امین پایتخت	۸۸۹۲۵۰۷۰
ثبث شتاب	۸۸۶۲۸۷۷۶
ثبث ونک	۸۸۸۸۸۸۲۲
ثبث ملاصدرا	۴۲۰۵۶
ثبث راگا	۸۸۸۸۴۱۱۴
ثبث فکر برتر	۴۲۱۴۳
ثبث آپادانا	۴۴۹۶۰۳۱۱
ثبث یگانه	۸۸۵۱۸۰۰۰
ثبث بزرگمهر	۸۸۷۳۴۸۷۳
ثبث پاسارگاد	۸۸۶۵۶۰۳۳
ثبث سید خندان	۲۲۸۸۳۳۲۰
ثبث آفریقا	۸۸۶۷۱۲۷۸
ثبث بامداد	۸۸۱۰۱۰۱۹۹
ثبث شفق	۲۲۹۲۰۹۷۷
ثبث دی	۴۲۷۲۸۴۲
ثبث مرکز	۲۲۸۹۶۳۸۰

حمل و نقل بین الملل

آریو مارین	۸۸۷۲۲۸۴۹
تهران مارین	۸۸۹۰۶۲۸

گردشگری

تور ترکیبی

بهار پرستوها	۸۸۷۹۷۹۷۹
--------------	----------

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:



صفحه	کادر پایه	۵،۴*۲،۴	۱۰،۷*۶،۹	۱۰،۷*۱۳،۸	۲۱،۴*۱۳،۸	۲۸*۲۱	۳،۳*۶،۴
اول	-----	-----	-----	۷،۵۰۰،۰۰۰	۱۵،۰۰۰،۰۰۰	-----	۱،۲۰۰،۰۰۰
داخلی	۳۰۰،۰۰۰	۱،۲۰۰،۰۰۰	۲،۴۰۰،۰۰۰	۴،۸۰۰،۰۰۰	۹،۶۰۰،۰۰۰	-----	-----
آخر	-----	-----	-----	-----	۷،۵۰۰،۰۰۰	۱۵،۰۰۰،۰۰۰	-----

تعرفه آگهی های نما (قیمت به ریال می باشد)

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 ببینیم؟

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