

What country is Malta in?

Best Places to Visit in Canada for 2023-2024



تولید ثروت با
ارزهای دیجیتال

پولدارها چگونه پولدارتر می‌شوند؟

اوج لذت و شادی با قانون ۸ در ۳

با ۱۰۰ میلیون تومان کجا سرمایه‌گذاری کنیم؟

ویزای خوداشتغالی کانادا یا پاسپورت دومینیکا؟

PDF Compressor Free Version

- برندینگ
- آینده نگاری، آینده پژوهی
- استراتژی و استراتژی بازار
- کسب و کار بین الملل
- زنجیره تامین و لجستیک
- تامین سرمایه و ریسک
- رفتار مصرف کننده
- توانمندسازی و توسعه سازمان
- صنعت و تکنولوژی
- داده کاوی و بهره وری
- سامانه اطلاعاتی کسب و کار



کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما
موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS
www.clinicbusiness.ir



contact@clinicbusiness.ir



021-88880015



clinicbusiness.ir



ایران، تهران، بلوار آفریقا (چردن)
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵

شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

آژانس گردشگری گلچین

PDF Compressor Free Version



گلچین گردشگری

WWW.GOLCHINGASHT.COM

گلچینی از بهترین‌ها در تور مال خوب



ترانسفر - پرواز - هتل ✓

وقت سفارت ✓

اخذ ویزا ✓

تور ✓

هر ۲ ماه تور ویژه ترکیبی اروپا

اروپا و انگلستان - کانادا و آمریکا

مجری تخصصی تورهای شاد... لاگجری

نشانی: تهران، بلوار آفریقا، بین میرداماد و ظفر، فیابان یزدان‌پناه، پلاک ۴۰، واحد ۲۴

تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵ - ۲۲۰۱۰۸۰۰

تلفکس: ۸۸۶۵۷۷۹۰ - ۴

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷

فا و ویژه: ۸۶۷۴۹

همراه: ۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷



GOLCHINGASHT



سخن مدیر مسئول:

PDF Compressor Free Version
آستانه تحمل مردم ایران و

دستورالعمل‌های حکمرانی

پیش بینی نرخ دلار



کنترل نرخ ارز

پیام رهبری به بالا بردن امید در جامعه در حوزه، اقتصاد رویکرد زیر را در پی خواهد داشت:

با توجه به فضای امنیتی کشور، دولتمردان از برخی از منابع و ذخایر ارزی ایران مشکل دلار را کاملاً مدیریت می‌کنند و لذا قیمت دلار افزایش یا کاهش چشمگیری نخواهد داشت و بر پایه نرخ دلار ۵۰ هزار تومان یا نوسان ۵ الی ۷ درصدی حفظ خواهد شد.

از فضای نوسان‌گیری دلار حتماً برای کسر بودجه استفاده خواهد شد ولی با توجه به فضای امنیتی و سطح تحمل جامعه، شاهد افزایش شدید نرخ دلار در دو ماهه آتی نخواهیم بود.

دستورالعمل بالا بردن امید و آرامش در سطح جامعه، علاوه بر کنترل نرخ ارز در فضای خودرو کشور نیز وارد می‌شود و لذا شاهد کاهش قیمت خودرو نیز بودیم.

وعده‌واردات خودرو و کنترل قیمت خودروهای داخلی، دستورالعمل پیرامون همین موضوع بود که آرامش و امید را رونق بخشید هر چند که مصوبات واردات خودرو، با توجه به کمبودهای منابع ارزی دور از انتظار می‌باشد و تنها وعده‌ای است که از نظر روانی بازار را کنترل نماید.

تنش‌های اخیر و شرایط سخت اقتصادی آستانه تحمل مردم ایران را در نقاط بحرانی قرار داده است و این شرایط، دستورالعمل‌های امنیتی خود را در پی خواهد داشت که شاید بیشترین آن در حوزه اقتصاد و معیشت جامعه خواهد بود.

فضای کشور در لایه امنیتی خاصی به سر می‌برد!

رئیس قوه قضائیه به نقل از رهبری می‌گویند که امید در جامعه باید تزریق شود!

امروز دنیای غرب و کل دنیا، منطقه خاورمیانه آرام را می‌خواهد. لذا آمریکا با ایران مذاکرات را شروع کرده... مبادله زندانیان و هزاران پشت پرده دیگر...

اروپا هم در همین راستا شروع به تنش‌زدایی با ایران می‌کند، هر چند که در ظاهر بحث‌های موشک‌های بالستیک را مورد تحریم قرار می‌دهد ولی روند کلی جامعه اروپا و کشورهای مربوطه، همگی به دنبال تنش‌زدایی با ایران برمی‌آیند.

ایران نیز توافق کرد، که در راستای احترام متقابل، دستورالعمل‌ها و توافقات انجام شده را اجرایی نماید هر چند که در ظاهر و برای آمادگی اذهان داخلی و خارجی برخی از اخبار به تدریج و با مدل‌های متفاوتی رونمایی می‌گردد.

کنترل نرخ ارز، تأثیر مضاعفی روی بازارهای فولاد و ورق و مواد اولیه گذاشتند و عملاً تنش و التهاب بازار را کنترل خواهند کرد و شاهد کاهش قیمت در این زمینه‌ها خواهیم بود.

روزهای سخت برای موجر و مستأجر

قیمت مسکن با توجه به رکود موجود، افزایش خاصی نخواهد داشت ولی قیمت اجاره‌ها با در نظر گرفتن تورم نقطه‌به‌نقطه، افزایش قابل توجهی را در پی دارد.

هرچند که حاکمیت سعی در برخورد قهری و اجباری با آن دارد ولی افزایش اجاره بها اجتناب‌ناپذیر است.

تورم مواد خوراکی و پروتئین با روند کندتری ادامه خواهد داشت اما در کل در اکثر بازارها شاهد آرامش بیشتری خواهیم بود.

با توجه به سطح آستانه تحمل جامعه و دستورالعمل امنیتی، دیگر از جانب هیچ جناحی چه اصول‌گرا، چه اصلاح‌طلب، چه تندرو و... هیچ‌گونه صحبت تحریک‌آمیز و تنش‌زایی را نخواهیم داشت و حاکمیت با پذیرش تنوع، تکثیر و احترام به حق اختیار و انتخاب مردم به سمت آزادی‌های مدنی و اجتماعی بیشتر پیش خواهد رفت که این خود باعث شادی و نشاط در سطوح مختلف جامعه خواهد شد و جلوی برخوردهای سلیقه‌ای و تندروهای مذهبی و دینی گرفته می‌شود و با همه ایرانیان با هر عقیده و باوری با احترام متقابل برخورد خواهد شد و جامعه ایران به سمت مدرنیته و توسعه پیش خواهد رفت.

یادمان باشد که همه این دستاوردهای اجتماعی با دستور رهبری ایران رقم خورد؛ بالا بردن امید و آرامش در سطح جامعه که تغییر آن در لایه‌های مختلف در حال اجرایی شدن است.

به امید داشتن ایرانی شاد، مرفه و توسعه‌یافته...

آینده همین امروز است!

دکتر امیررضا هادی





PDF Compressor Free Version

TopSix®



PERFECT
TopSix™



FRANCE



SWEDEN

THE FRAGRANCE OF
HAPPY MOMENTS
TOGETHER



تاپ سیکس

عطرخوش

لحظه‌های باهم بودن



✓ نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

✓ +46720134082/+46720134079

🌐 WWW.TOPSEX.IR



PDF Compressor Free Version

فهرست

- پولدارها چگونه پولدارتر می‌شوند؟ ۸
- خنده، معجزه‌ای برای بهبود سلامت جسمی و روحی ۱۲
- ویزای کارآفرینی و خوداشتغالی کانادا ۱۸
- مروری بر تاریخچه جذاب روز قلم ۲۶
- با ۱۰۰ میلیون تومان کجا سرمایه‌گذاری کنیم؟ ۲۸
- ۶ مهارت مهم برای افزایش بهره‌وری از تصمیمات کوچک روزمره در زندگی ۳۴
- چگونه روی ارزش‌های دیجیتال سرمایه‌گذاری کنیم؟ ۳۸
- ۱۱ نکته مهم برای داشتن پوست خوب و بانشاط ۴۲
- شاخصه‌ها و نیازهای طراحی و دیزاین واحدهای اداری ۴۸
- چگونگی اوج لذت و شادی در زندگی با قانون ۸ در ۳ ۵۴
- چهار سبک کاربردی تحلیل تکنیکال بازارهای ارز دیجیتال ۶۲
- چرا ایرانی‌ها پاسپورت دومینیکا می‌گیرند؟ ۶۶
- نکاتی که خریدار یک ملک هنگام خرید باید بداند ۷۰
- ناگفته‌های آلودگی هوا... فاجعه انسانی... فاجعه حکمرانی ۷۴
- سن شما یا سن پوستی شما؟ ۸۲
- جشن آب پاشونک از گذشته تا کنون ۸۶

شناسنامه نشریه

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی

شماره ۸۱ - تیر ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

امیررضا هادی

سردبیر:

سعید کریمی

تحریریه:

الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی،

آرمینا هادی

گلچین تبلیغ:

مهدی آشتیانی

همکاران این شماره:

علی محسنی، آذین علی‌آقایی، آزاده صادقی

مهسا محمودگرگی، علی مشیرزاده

ویراستار:

سهیلا محمدنیا

نشانی:

تهران خیابان نلسون ماندلا (چردن) خیابان

بنیسی (فرزان غربی) - پلاک ۳۱ - طبقه سوم

غربی - واحد ۵ - کدپستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵

تلفن:

۸۸۸۸۰۰۱۵

چاپخانه: ایران کهن

Best Places to Visit in Canada for 2024-2023 97

What country is Malta in? 103

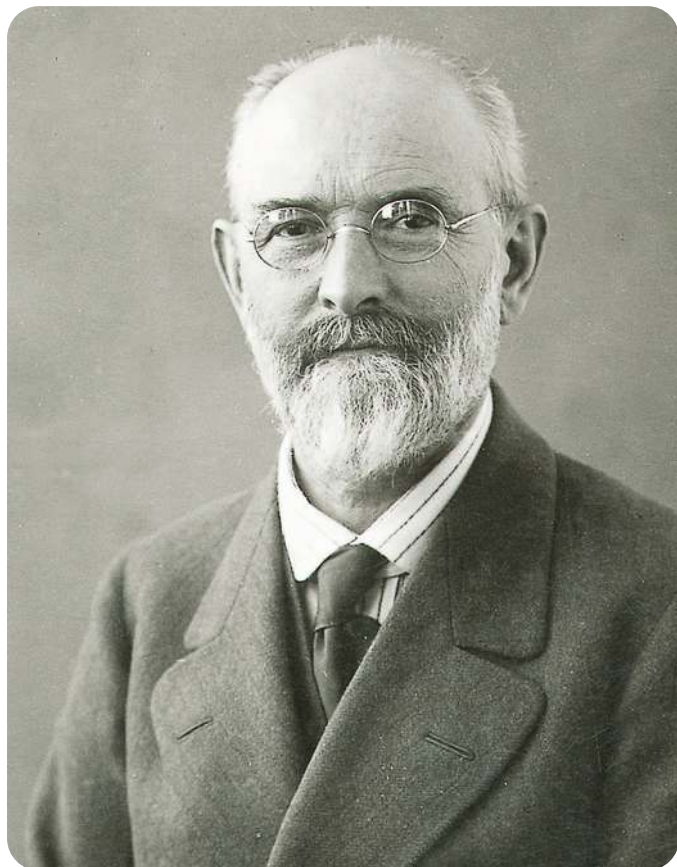


پولدارها چگونه پولدارتر می‌شوند؟



حتماً با این اصطلاح که "پول، پول می‌آورد" آشنا هستید؛ بله درست است اما به شرط آنکه قوانین بازی را رعایت کنید. در این مقاله از ایرانگرد به قوانینی که پولدارها در مورد پول رعایت می‌کنند و بازی را می‌برند پرداخته‌ایم. پولدارها یاد گرفته‌اند که خود تجربه نکنند و اکثراً از تجربیات دیگران استفاده می‌کنند. پولدارها برای انجام هر کاری حتماً از متخصص مشاوره می‌گیرند. پولدارها در شرایط خاص احساسات خود را مدیریت می‌کنند و دچار ذوق زدگی و هیجان نمی‌شوند. پولدارها انسان‌های صبوری هستند. پولدارها سبک سرمایه دارند (همه تخم‌مرغ‌های خود را در یک

سبد قرار نمی‌دهند) پولدارها روابط خوبی با حاکمیت دارند. پولدارها سیاست را خوب می‌شناسند و بهترین گزینه را در تحولات سیاسی انتخاب می‌کنند. پولدارها معمولاً جناهی نیستند و فراجناهی عمل می‌کنند. با همه جناح‌های سیاسی ارتباط دارند. پولدارها فرصت‌های آربیتراژی را شناسایی می‌کنند و از آن به خوبی استفاده می‌نمایند. پولدارها برای میراث خود اهمیت قائل هستند و برنامه‌ای برای آینده ثروت خود و ماندگاری آن دارند.



به عنوان مثال:

وصیت نامه آقای روبرت بوش
گام‌بها، صاحب هلدینگ بوش (Bosch)
این بود که ۷۰ درصد سهام شرکت را وقف کرد.
برای ۳۰ درصد باقیمانده که به ورثه تعلق داشت قوانینی
در نظر گرفت. ورثه در صورتی اجازه دارند در پست‌های
مدیریتی شرکت قرار بگیرند که تمام دوره‌های مدیریتی و
تخصصی لازم را گذرانده باشند و شرایط لازم احراز لیست سازمانی
را داشته باشند؛ در غیر این صورت نمی‌توانند پست مدیریتی را به
عهده بگیرند. این قوانین سرسختانه باعث شده است هلدینگ
بوش همچنان پا بر جا بماند و قدرتمندتر شود.



PDF Compressor Free Version

پولدارها شرایط زمانی، مکانی، و تحلیل همه‌جانبه سیستمی و نحوه ورود و سرمایه‌گذاری‌های حال و آتی را تعیین می‌کنند. پولدارها با کلینیک‌های تخصصی کسب و کار ارتباط نزدیک و پایدار دارند و از متخصصین این حوزه‌ها مشاوره دریافت می‌کنند. کلینیک‌های تخصصی کسب و کار از طریق دانش آینده‌پژوهی و سایر دپارتمان‌های خود تحلیل جامع و کاملی از بازار و فضاهای کسب و کار در اختیار ثروتمندان قرار می‌دهند. پولدارها شهوت‌ران و خوشگذران نیستند. بیشتر وقت خود را به کسب دانش و تجربه می‌گذرانند. اوقات خارج از ساعت کاری را ترجیح می‌دهند در کنار خانواده بگذرانند یا برای سلامتی خودشان ورزش کنند. اگر شخصی را می‌شناسید که به نظر پولدار است و ازدواج‌های متعدد کرده است و یا فقط به فکر تفریح و گردش است و مدام در حال عوض کردن ماشین است، بهتر است بدانید که این پول را خودش به‌دست نیاورده و احتمالاً برای داشتن آن زحمتی نکشیده است. می‌توان گفت این افراد تازه به دوران رسیده قلمداد می‌شوند که به زودی سرمایه‌ای که به دستش افتاده است را از دست می‌دهد.



آیا پول فساد می آورد؟

این جمله که پول فساد می آورد، می تواند برای افرادی که برای پولی که به دست آورده اند زحمتی نکشیده اند درست باشد!

افرادی که پول زیادی به ارث می برند یا در لاتاری برنده می شوند؛ به راحتی آن را از دست می دهند چون مدیریت سرمایه را یاد نگرفته اند و هیچ برنامه ای برای اینکه کجا و چطور سرمایه گذاری کنند ندارند. بنابراین، پول با آورده را صرف خوشگذرونی های خود کرده و در آینده نزدیک باز هم بی پول می شوند.

متأسفانه افرادی که تازه به دوران رسیده هستند، معمولاً خیلی زود در دام اعتیاد می افتند و یکی از دلایل اصلی از بین رفتن این نوع سرمایه ها اعتیاد است. بنابراین، قبل از اینکه به فکر این باشید چقدر پول می خواهید به این فکر کنید که برای پولی که به دستتان می رسد چه برنامه ای دارید و چطور می توانید پولتان را بیشتر کنید!

فرض کنید همین الان به شما ۱۰ میلیارد تومان بدهند، شما چه برنامه ای برای آن خواهید داشت؟

خیلی از افراد خرید خانه و ماشین و... به عنوان سرمایه گذاری می دانند. اما پولدارها به جای خرید خانه و ماشین یاد گرفته اند که چطور کارآفرینی کنند و درآمد داشته باشند.

نکته مهم:

تمام مواردی که ذکر شد شامل هر جنسیتی؛ چه مرد و چه زن می باشد.

✓ دیدگاه شما در مورد پولدارها چیست؟

✓ چرا همه آدم هایی که آموزش می بینند، نمی توانند پولدار شوند؟

✓ چگونه فرزندان خود را تربیت کنیم که خلاق باهوش و ثروت ساز گردند؟

(برای اینکه بدانید ثروتمندان به فرزندان خود چه می آموزند، پیشنهاد میکنیم به سایت رسمی مجله ایرانگرد مراجعه کنید و مقاله ۱۰ قانون طلایی در مورد پول که والدین ثروتمند به فرزندان خود می آموزند را مطالعه کنید.)



PDF Compressor Free Version



خنده، یکی از کارهایی است که همه ما در زندگی روزمره خود انجام می‌دهیم. اما آیا شما می‌دانید که خنده چه تأثیراتی بر سلامتی ما دارد؟

از دیدگاه علمی، خنده به عنوان یک واکنش طبیعی به موقعیت‌های خنده‌دار، تأثیر بسیار مثبتی بر سلامتی جسمی و روحی انسان دارد.

در این مقاله، به بررسی معجزات خنده برای سلامتی می‌پردازیم.

خنده به عنوان یکی از بهترین داروهای طبیعی برای سلامتی شناخته شده است. خنده به ما کمک می‌کند تا از نظر فیزیولوژیکی و روانی بهبود پیدا کنیم. برای بررسی این موضوع، ابتدا به بررسی تأثیر خنده بر سلامتی فیزیولوژیکی می‌پردازیم.

خنده،

معجزه‌ای

برای بهبود سلامت

جسمی و روحی

LAUGHTER IS
the best
MEDICINE



تأثیر خنده بر سلامتی فیزیولوژیکی

۱. بهبود ایمنی بدن

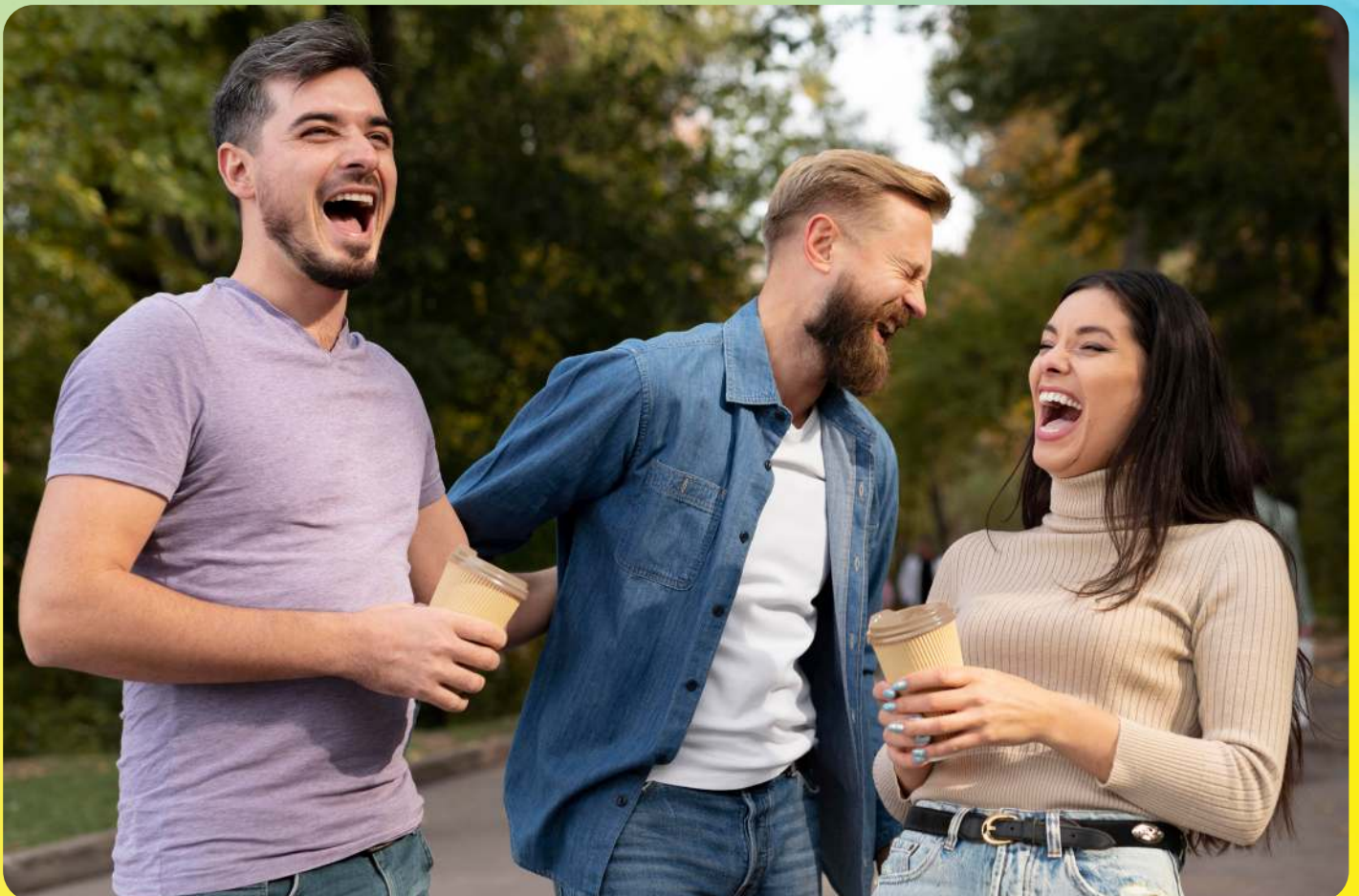
خنده می‌تواند بهبود ایمنی بدن را به دنبال داشته باشد. بررسی‌های علمی نشان داده است که خنده باعث افزایش تعداد سلول‌های ایمنی بدن می‌شود. بنابراین، خنده را می‌توان به عنوان یک داروی طبیعی و مؤثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن در نظر گرفت.

۲. بهبود عملکرد قلب

خنده به عنوان یک ورزش قلبی محسوب می‌شود. این به این معنی است که خنده می‌تواند بهبود عملکرد قلب را به دنبال داشته باشد. وقتی شما خندیدن را شروع می‌کنید، قلب شما شروع به پرتاب خون به تمام بدن می‌کند. این امر منجر به بهبود عملکرد قلب و کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. همچنین، خنده می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در بدن کمک کند و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را تقلیل دهد.

۳. بهبود تنفس

خنده، علاوه بر اینکه احساس خوبی را به شما می‌دهد، می‌تواند به بهبود تنفس شما نیز کمک کند. وقتی که شما شروع به خندیدن می‌کنید، نفس‌های عمیق و قوی‌تری می‌کشید که باعث می‌شود از ریه‌های خود بهره بیشتری ببرید. همچنین، این تمرین تنفسی می‌تواند باعث تقویت عضلات ریه و کاهش خطر بیماری‌های تنفسی در آینده شود. بنابراین، خنده به عنوان یک تمرین ساده و خوشایند، می‌تواند به بهبود سلامتی شما کمک کند.



۴. کاهش احساس درد

در کل، خنده به عنوان یک درمان طبیعی و غیر دارویی برای کاهش درد و احساس تسکین، توصیه می‌شود. بنابراین، بهتر است که به جای استفاده از داروهای شیمیایی، به خنده و شادی روزانه بیشتری توجه داشته باشیم و از این روش طبیعی برای پیشگیری و مدیریت درد استفاده کنیم. این روش، کارآمد و ایمن است و می‌تواند به عنوان یک روش کم هزینه و ساده برای تسکین درد استفاده شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که خنده می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای کاهش و تسکین درد استفاده شود. خنده، باعث افزایش ترشح هورمون‌های شادی مانند اندورفین و سروتونین در مغز می‌شود. این هورمون‌ها به عنوان آنالژزیک (داروهای مسکن) طبیعی عمل می‌کنند و در کاهش درد و احساس تسکین، مؤثر هستند. همچنین، خنده می‌تواند باعث کاهش تنش و استرس شود که این نیز می‌تواند به کاهش درد کمک کند.



تأثیر خنده بر سلامتی روح و روان



۲. خنده خلاقیت را افزایش می دهد

خنده به عنوان یکی از شیوه‌های ارتباطی انسان، می‌تواند به افزایش خلاقیت و ایده‌پردازی کمک کند. این ادعا از دو جهت مورد بررسی قرار گرفته است.

اولین جهت، اثر خنده بر تحلیل مشکلات است. با خنده، فرد می‌تواند بهترین راه‌حل‌ها را برای یک مشکل پیدا کند و این ایده‌ها به عنوان انتخاب‌های خلاقانه مطرح می‌شوند.

دومین جهت، اثر خنده بر افزایش خلاقیت عمومی است. خنده یکی از ابزارهایی است که می‌تواند به شدت برای افزایش خلاقیت عمومی افراد، مفید باشد. بر اساس تحقیقات علمی، خنده می‌تواند برای افزایش قدرت تفکر و ایده‌پردازی مؤثر باشد. با خنده، مغز به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه می‌گردد و به علاوه، خنده می‌تواند افراد را به کشف ایده‌های جدید ترغیب کند.

در کل، خنده به عنوان یک شیوه ساده و لذت بخش، می‌تواند به افزایش خلاقیت و ایده‌پردازی کمک کند. بنابراین، افزایش خنده و شادی در زندگی روزمره، می‌تواند بهبود در کارایی و خلاقیت فردی و همچنین بهبود روابط اجتماعی را به دنبال داشته باشد.

حال که اثر خنده بر سلامتی فیزیولوژیکی را بررسی کردیم، به بررسی اثر خنده بر سلامت روح و روان می‌پردازیم.

۱. خنده استرس را کاهش می دهد

یکی از اثرات مثبت خنده، کاهش استرس و تنش در بدن است. در واقع، خنده باعث افزایش تولید هورمون‌های خوشحالی و کاهش هورمون‌های استرس زا در بدن می‌شود که منجر به بهبود وضعیت روحی و روانی فرد می‌شود. به همین دلیل است که افرادی که معمولاً می‌خندند، به خاطر کاهش استرس و تنش، کمتر به بیماری‌های روحی و روانی مبتلا می‌شوند.

به علاوه، خنده می‌تواند برای بیمارانی که درگیر بیماری‌های روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند، به عنوان یک درمان کمکی مؤثر باشد. درمانگران برای بهبود وضعیت افرادی که به این بیماری‌ها مبتلا هستند، توصیه می‌کنند که خنده را به عنوان یک شیوه درمانی در برنامه‌های بهبودی آنها قرار دهند. این راهکار ساده، به کمک هورمون‌های خوشحالی که به دنبال خنده تولید می‌شوند، بهبود وضعیت روحی و روانی بیمار را فراهم می‌کند. به طور کلی، خنده می‌تواند به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر برای کاهش استرس و بهبود وضعیت روحی و روانی فرد مورد استفاده قرار گیرد.



۳. خنده حافظه کوتاه مدت را تقویت می‌کند

از جمله اثراتی که خنده بر روی مغز و حافظه دارد، تقویت حافظه کوتاه مدت است. بر اساس تحقیقات، خنده باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شود که منجر به بهبود عملکرد مغز و افزایش حافظه می‌شود. از این رو، برخی متخصصان توصیه می‌کنند که در طول روز، به دنبال فرصت‌های خنده‌دار باشید تا بهبود حافظه خود را از طریق خنده به دست آورید.

۴. بهبود روابط اجتماعی

خنده به عنوان یک ابزار اجتماعی قوی، می‌تواند در بهبود روابط بین افراد نقش بسزایی ایفا کند. این امر به دلیل تأثیر مثبتی که خنده بر روحیه افراد دارد، اتفاق می‌افتد. وقتی فردی می‌خندد، افراد دیگر نیز متوجه شادی و خوشحالی او شده و بیشتر به او نزدیک می‌شوند. همچنین، خنده می‌تواند به عنوان یک موضوع مشترک بین افراد در یک گروه، احساس اعتماد و همدلی را افزایش دهد.

از طرفی، خنده می‌تواند در کاهش تنش‌های اجتماعی نیز مؤثر باشد. وقتی در موقعیت‌های پرتنش قرار داریم، یک شوخی ساده و یا یک لحظه خنده، می‌تواند تنش‌های موجود را کاهش دهد و فضایی مثبت برای برقراری روابط صمیمی‌تر و دوستانه‌تر فراهم کند. بنابراین، خنده می‌تواند به عنوان یک راهکار ساده ولی مؤثر در بهبود روابط اجتماعی افراد استفاده شود.



۵. بهبود کیفیت زندگی

کیفیت خواب و بهبود قابل توجهی در سلامت روانی و جسمانی را به دنبال داشته باشد. پس از همه این موارد، می‌توان گفت که: خنده نه تنها بهبود کیفیت زندگی را به دنبال دارد، بلکه زندگی را هم تبدیل به یک تجربه دوست‌داشتنی‌تر و شادی‌بخش‌تر می‌کند.

خنده به عنوان یکی از مهمترین و مؤثرترین راه‌ها برای بهبود کیفیت زندگی شناخته شده است. با خندیدن، احساس رضایت و شادی بیشتری پیدا می‌کنیم و این احساسات می‌توانند به ما کمک کنند تا به زندگی‌مان با انگیزه بیشتری نگاه کنیم. همچنین، خنده می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند و به همین دلیل، بهبود



به طور کلی، خنده می‌تواند به عنوان یکی از بهترین داروهای طبیعی برای سلامتی شما محسوب شود. این داروی طبیعی می‌تواند به شما کمک کند تا به طور فیزیولوژیکی و روانی بهبود پیدا کنید.

بنابراین، تلاش کنید تا خندیدن را به عنوان یکی از عادات روزمره خود قرار دهید و به سلامتی خود اهمیت بدهید.

در نهایت، خنده یکی از بهترین راه‌های رسیدن به خوشبختی و سلامتی است. بنابراین، اگر شما هنوز خندیدن را به عنوان یک درمان طبیعی نپذیرفته‌اید، حتماً باید آن را در برنامه روزانه خود قرار دهید و از تأثیرات مثبت آن برای بهبود وضعیت فیزیکی و روحی خود بهره ببرید.



ویزای کار آفرینی و خوداشتغالی کانادا



چه پروژه‌هایی برای سرمایه‌گذاری در کانادا مورد تأیید دولت هستند؟

سایبری و فناوری پاک است. علاوه بر این، دولت کانادا به کارآفرینانی علاقه دارد که با ایده‌ها و فناوری‌های نوین در بخش‌های کشاورزی، فرآوری غذا و منابع طبیعی کمک کنند. به طور کلی، در ورودی دولت کانادا برای کارآفرینان از همه صنایع باز است و به دنبال آن هستند که بتوانند ایده‌های جدیدی را به کانادا بیاورند، مشاغلی ایجاد کنند و به رشد و نوآوری اقتصاد کانادا کمک کنند.

برنامه ویزای کارآفرینی کانادا برای کارآفرینان از همه صنایع و بخش‌ها باز است. هدف از این برنامه جذب کارآفرینان با استعداد و نوآور است که می‌توانند به اقتصاد کانادا کمک کنند و مشاغلی برای کانادایی‌ها ایجاد کنند. با این حال، برخی صنایع به دلیل پتانسیل رشد و نوآوری بیشتر، برای دولت کانادا جذاب‌تر هستند. به عنوان مثال، کانادا بخش فناوری قوی دارد و در حال جذب کارآفرینان با تخصص در حوزه هوش مصنوعی، امنیت

ویزای خود اشتغالی کانادا روشی مؤثر برای مهاجرت

به نقاشی، رقص، روزنامه‌نگاری، نویسندگی، موسیقی، طراحی، مجسمه‌سازی، هنرهای تجسمی، نوازندگی و صنعتگری اشاره نمود.

اگر شما هنرمند هستید و قصد مهاجرت به کانادا را دارید می‌توانید با استفاده از ویزای خود اشتغالی به کانادا مهاجرت کنید. از پرطرفدارترین و بهترین رشته‌های هنری و فرهنگی می‌توان



چه عواملی در امتیاز CRM تاثیرگذار است؟

در سیستم امتیازدهی فاکتورهای است که اداره مهاجرت کانادا این عوامل را در نظر می‌گیرد.

۱. سن:

یکی از این عوامل سن است. افراد جوان و کم سن و سال شانس بیشتری برای گرفتن ویزای خوداشتغالی دارند. از نظر دولت، کانادا به افراد جوان نیاز دارد که پرانرژی باشند و بتوانند مدت بیشتری فعالیت کنند.

۲. سابقه فعالیت:

سابقه کار یکی از مهمترین امتیازها به حساب می‌آید. هرچه سابقه کار بیشتری داشته باشید و حرفه‌ای‌تر باشید شانس بالاتری برای دریافت ویزای خوداشتغالی خواهید داشت.

۳. سطح تحصیلات:

مدارک تحصیلی و آموزشی از مؤسسات معتبر یکی دیگر از عوامل مهم در خصوص مهاجرت به کانادا از طریق خوداشتغالی است. اگر دستاورد بین‌المللی در حوزه فعالیت خود داشته باشید نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد. اگر متقاضی سن پایینی داشته باشد یا سابقه کاری زیادی نداشته باشد می‌تواند با یادگیری زبان فرانسوی و انگلیسی در روند مهاجرت به کانادا را از این روش سریع‌تر نماید.



شرایط لازم برای اخذ ویزا کارآفرینی کانادا

سوء پیشینه و مشکلات پزشکی شما نیز پیش از اخذ ویزا بررسی می‌گردد تا در صورت بروز مشکل، پیگیری شود. یکی از مهمترین شرط اخذ ویزای کانادا این است که از تمکن مالی خوبی برخوردار باشید. اگر مهاجرت به صورت خانوادگی باشد باید توانایی مالی آن را داشته باشند تا در ۶ ماه اول مهاجرت خود بتوانند زندگی خود را به خوبی مدیریت کنند.

مهمترین چیز برای اخذ این ویزا، داشتن طرح و ایده خلاقانه و خوب است. پس از آن باید مدرک زبان داشته باشید و حداقل نمره ۵ را در آن کسب نمایید که این نمره در مقایسه با ویزای تحصیلی کانادا، نمره پایین‌تری است. شرط دوم آن است که بتوانید نامه ساپورت بگیرید. در کنار این موارد باید حداقل یک سال در دانشگاه تحصیل کرده باشید.



مدارک لازم جهت اخذ ویزای کارآفرینی کانادا

۵. رزومه جهت اثبات سابقه مدیریتی
۶. پاسپورت و شناسنامه
۷. سند ازدواج (در صورت تاهل)
۸. گواهی معاینات پزشکی

۱. گواهی عدم سوء پیشینه
۲. مدرک زبان دارای اعتبار
۳. مدارک تحصیلی معتبر
۴. مدرک اثبات تمکن مالی و بیزینس پلن



نوشتن بیزینس پلن قوی

را توضیح دهید، به عنوان مثال آیا شما به صورت شرکت، شرکت مسئولیت محدود یا شرکت سهامی خاص در کانادا ثبت خواهید شد؟

۶. پیش‌بینی مالی: باید برای دوره‌های سه تا پنج ساله، پیش‌بینی درآمد، هزینه‌ها، سود و زمان بازگشت سرمایه را در بیزینس پلن خود قرار دهید.

۷. مستندات: برای اثبات قابلیت اجرای بیزینس پلن، باید از مدارکی مانند مجوزها، گواهینامه‌ها، سوابق کاری و مدارک دیگر استفاده کنید.

۸. خطرات و فرصت‌ها: در این بخش باید خطرات و فرصت‌های مربوط به بیزینس پلن خود را شناسایی کنید و به صورت جزئیات توضیح دهید که چگونه این خطرات را کنترل خواهید کرد.

۱. مقدمه: این بخش باید شامل توضیحی درباره شما، تجربه کاری، تحصیلات، ویژگی‌های شخصیتی و هدف شما در راه‌اندازی کسب‌وکار در کانادا باشد.

۲. تحلیل بازار: در این بخش، باید بازار مورد نظر، رقبا، مشتریان هدف و فرصت‌های بازار را شناسایی کنید.

۳. محصولات و خدمات: باید توضیح دهید که شما چه محصولات و خدماتی را در کانادا ارائه خواهید داد و چگونه این محصولات و خدمات بازار را پوشش می‌دهند.

۴. برنامه بازاریابی: این بخش باید شامل برنامه بازاریابی شما برای جذب مشتریان و فروش محصولات و خدمات شما در بازار کانادا باشد.

۵. ساختار سازمانی: در این بخش باید ساختار سازمانی خود



در کل، بیزینس پلن شما باید شامل تحلیل دقیق بازار و فرصت‌های مربوط به کسب‌وکار شما، پیش‌بینی مالی دقیق، برنامه بازاریابی قوی و استراتژی‌هایی برای مقابله با خطرات باشد. با توجه به اینکه نوشتن بیزینس پلن قوی و جامع نیاز به تحقیق و بررسی دقیق دارد، بهتر است این کار را با کمک مشاوران حرفه‌ای ما در **کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین** انجام دهید تا بیزینس پلن شما بهترین شانس برای اخذ ویزای کارآفرینی کانادا باشد. همچنین، در نوشتن بیزینس پلن به نکاتی مانند استفاده از زبان ساده و قابل فهم، ارائه اطلاعات دقیق و جزئیات و اصالت اطلاعات توجه کنید. در کل، سرمایه‌گذاری در کانادا برای ایرانیان می‌تواند یک گزینه جذاب باشد، اما قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، بهتر است با مشاوران مهاجرت و سرمایه‌گذاری معتبر و مجرب در این زمینه مشورت کنید. پیشنهاد میکنیم با مشاوران مجرب ما در **گردشگری گلچین** تماس بگیرید و اطلاعات کافی درباره شرایط و قوانین مهاجرت و سرمایه‌گذاری در کانادا را به دست آورید.

لازم به ذکر است طبق بیانیه دولت کانادا برای تبدیل **ویزای توریستی به ویزای کار کانادا**، اخذ ویزای توریستی کانادا با شرایط معمول توسط **مشاورین گردشگری گلچین** قابل انجام می‌باشد.

برای اطلاعات بیشتر با شماره زیر تماس بگیرید.

۰۲۱-۸۶۷۴۹

www.golchingasht.com



PDF Compressor Free Version

THEME PARK CENTER

KISH JURASSIC WORLD



3 مجموعه ی اسرار آمیز

سفر در زمان

تم پارک سنتر کیش

Theme Park Center Kish

Address :
Kish, in front of the Greek ship

مرکز تفریحات و سرگرمی جزیره کیش
Kish Island Recreation and Entertainment Center

روبروی کشتی یونانی
ساختمان نماد کیش

تعمیرات: ۰۷۶)۴۴۴۸۷۰۰۰
www.iran-fun.ir

MAGIC PARK
مجیک پارک



PDF Compressor Free Version



DOXA

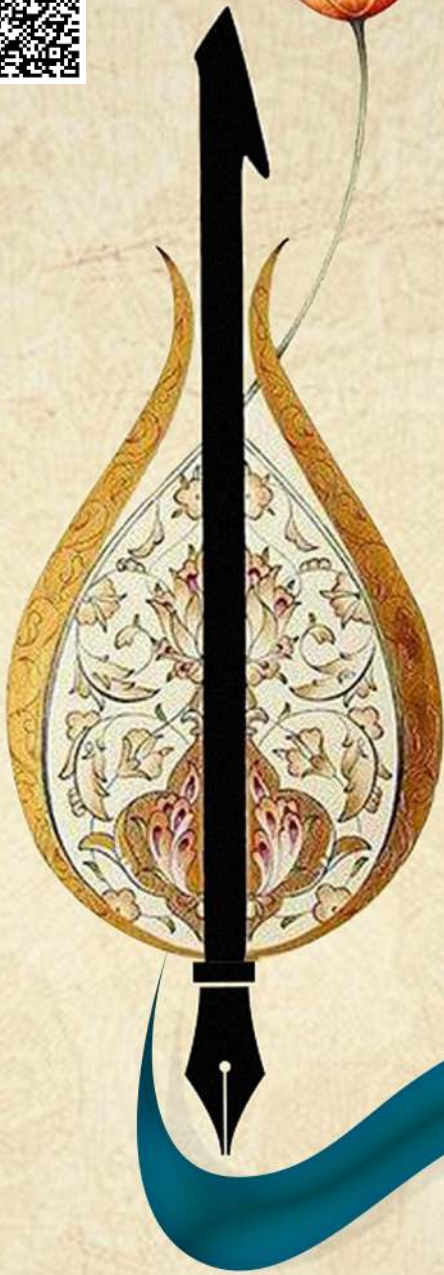
1 8 8 9

SWISS MADE

 09121212224



مروری بر تاریخچه جذاب



۱۴ تیرماه در تقویم رسمی ایران به نام روز قلم نامگذاری شده است؛ اما در زمان قدیم این روز ۱۳ تیر ماه بوده که جشن تیرگان نیز در این روز برگزار می‌شده است؛ در این مقاله به بررسی تاریخچه این روز و علت نامگذاری آن به عنوان روز قلم خواهیم پرداخت.

تاریخچه روز قلم

قرن‌ها پیش، همانطور که گفتیم در جشن تیرگان که روز سیزدهم تیرماه برگزار می‌شده و یکی از جشن‌های مهم ایرانیان همراه با مراسم و آیین‌های خاصی بوده که یکی از این مراسم و آیین‌ها گرامیداشت روز قلم بوده است.

یکی از دلایل نامگذاری این روز، به روز قلم این است که هوشنگ، پادشاه پیشدادی ایران در این روز کاتبان و نویسندگان را در ایران به رسمیت شناخت و برای آنان ارزش، احترام و جایگاه خاصی قائل شد به همین دلیل مردم به احترام نویسندگان و کاتبان این روز را جشن می‌گرفتند.

از دلایل دیگر نامگذاری این روز به روز قلم آن است که طبق نقل قول و دست‌نوشته‌های به جامانده از ابوریحان بیرونی ۱۳ تیرماه روز ستاره تیر با عطارد است و چون عطارد کاتب ستارگان است این روز، روز نویسنده نامگذاری شده است.

اما در عصر حاضر و کنونی، اعضای انجمن قلم ایران از آنجایی که مدت‌ها در پی انتخاب یک روز برای اهالی قلم و فرهنگ بودند، در سال ۱۳۸۱ با تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی روز ۱۴ تیرماه در تقویم رسمی ایران، به نام روز قلم نامگذاری شد.

اهمیت روز قلم

قلم، در واقع ابزاری است برای خلق کردن و ثبت وقایع تاریخی و فرهنگی و هنری؛ به همین خاطر ۱۴ تیرماه هر سال زمان مناسبی است برای یادآوری ارزش نوشتن و یادگیری و آموختن که شاید آن را در زندگی روزمره به فراموشی سپرده‌ایم.

۱۴ تیرماه بهانه‌ای است تا هر آن که دستی در نوشتن و خلق کردن دارد را گرامی بداریم.

اصول نوشتن

به مناسبت روز قلم جا دارد آداب نوشتن که در روایات قرآنی ذکر شده است را بیان کنیم:

۱. آغاز مطلب با نام خدا: پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌می‌فرماید: «بسم‌الله الرحمن الرحیم، سرآغاز هر نوشته‌ای است». نیز از آن حضرت است که: «هر نوشته که ذکری از خدا در آغازش نباشد، گسسته و بی‌پایان خواهد بود.»

۲. فاصله‌گذاری: امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: «در دوات خویش لایقه‌گذار و نوک قلم خویش را دراز بدار و میان سطرها فاصله بگذار و حروف را نزدیک به یکدیگر بنگار که این کار برای زیبایی خط سزاوار است.»

۳. طبقه‌بندی مطالب: امام باقر علیه‌السلام در این باره به نویسنده مخصوصشان فرمودند: «این دفترها باید قسمت قسمت شوند که ما خودمان نوشته‌های علی علیه‌السلام را نیز تقسیم‌بندی شده دیدیم.»

۴. دوباره‌بینی مطلب: امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «هر گاه چیزی نوشتی، باید پیش از مهر (آن) دگر بار در آن بنگری؛ چرا که بر خردورزی خویش مهر پایان می‌زنی.»

قلم در دیدگاه و روایات قرآنی

امام علی علیه‌السلام: «نوشتار بازگوکننده نیت (و اندیشه) است.»

امام صادق علیه‌السلام: «از نوشته مرد پی به خرد و بینش او برده می‌شود و از فرستاده‌اش پی به فهم و هوش او.»

امام علی علیه‌السلام: «نوشته مرد، معیار فضل او و ژرفاسنج هوش اوست.»

امام حسن علیه‌السلام آن گاه که فرزندان و برادرزادگان خود را احضار کرده، فرمود: «شما خردسالان قومی (نسلی) هستید که به زودی بزرگان قوم و نسل دیگر می‌شوید؛ پس دانش بیاموزید و هر یک از شما که نمی‌تواند علم را در حافظه‌اش نگه دارد، آن را بنویسد و در خانه‌اش نگهداری کند.»





با ۱۰۰ میلیون تومان کجا سرمایه‌گذاری کنیم؟



این بازار را دارند. در این میان صندوق‌های سرمایه‌گذاری به دلیل عدم نیاز به صرف زمان و هزینه برای یادگیری، گزینه مناسبی برای سرمایه‌گذاران محسوب می‌شوند. صندوق‌ها انواع مختلفی دارند که هر کدام با توجه به ترکیب دارایی تحت مدیریت، سطح ریسک متفاوتی دارند. در نتیجه هر شخص با هر درجه از میزان ریسک‌پذیری می‌تواند صندوق مناسب خود را انتخاب کند. علاوه بر این، ویژگی‌های دیگری مانند عملکرد صندوق، دارایی تحت مدیریت و... وجود دارد که به شما در انتخاب بهترین صندوق کمک خواهد کرد.

سرمایه‌گذاری با ۱۰۰ میلیون تومان می‌تواند به انتخاب‌های مختلفی منجر شود اما در نظر داشته باشید که هرگونه سرمایه‌گذاری با خطراتی همراه است و قبل از هرگونه تصمیم‌گیری، در مورد گزینه‌های مختلف به صورت کامل و با دقت اطلاعات لازم را بررسی کنید.

در شرایط کنونی، اقتصادی که حفظ ارزش پول اولویت بالایی دارد، اهمیت سرمایه‌گذاری بسیار پررنگ‌تر از گذشته است. با توجه به تجربه تلخی که بسیاری از افراد به دلیل نداشتن علم بورسی و تجربه کم داشتند، ترس از سرمایه‌گذاری مجدد در



انتخاب بهترین صندوق سرمایه گذاری

یکی از مهمترین مواردی که برای انتخاب بهترین صندوق سرمایه گذاری باید در نظر داشت، میزان ریسکی است که هر سرمایه گذار حاضر به پذیرش آن است. انواع صندوق های سرمایه گذاری شامل صندوق های اهرمی، سهامی، مختلط، درآمد ثابت و صندوق تضمین اصل سرمایه است که به ترتیب بیشترین تا کمترین میزان ریسک را دارند. شما باید ابتدا میزان ریسک پذیری خود را بسنجید سپس با در نظر گرفتن آن، صندوق سرمایه گذاری مناسب خود را انتخاب کنید. در ادامه این مقاله در خصوص نحوه سوددهی این صندوق ها توضیحات بیشتری ارائه خواهیم داد.

نیازمند صبر و تحمل ریسک بیشتری است که ممکن است برای برخی سرمایه گذاران مناسب نباشد. همانطور که گفته شد بازار سهام یکی از گزینه های محبوب برای سرمایه گذاری است به شرط آنکه دانش آن را داشته باشید و با دقت شرکت ها و بازارها را بررسی کنید تا از خطرات احتمالی آن در امان بمانید. برای افرادی که آموزش ندیده اند و فرصت آموزش و تحقیق ندارند، پیشنهاد می کنیم از صندوق های سرمایه گذاری بهره ببرند و ریسک سرمایه گذاری شان را کمتر کنند.

ایجاد سبد سرمایه گذاری

پیشنهاد می کنیم همه پولتان را یکجا سرمایه گذاری نکنید و یک سبد سرمایه گذاری ایجاد کنید. با این کار ریسک سرمایه گذاری را کاهش می دهید و استرس و اضطراب کمتری خواهید داشت.

همچنین باید از نظر زمانی بررسی کنید که چه مدت زمانی را می توانید برای بازگشت سرمایه تان در نظر بگیرید. سرمایه گذاری در بورس به سه دسته کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت تقسیم می شود که هر کدام مزایا و معایب خود را دارند:

کوتاه مدت (یک روز یا هفته ای): بیشتر برای نوسان گیری با درصدهای سود کم در نظر گرفته می شود. مزیت این نوع سرمایه گذاری این است که؛ سرمایه گذاران می توانند با انجام معاملات سریع، سود کوتاه مدت را کسب کنند. با این حال، سرمایه گذاری کوتاه مدت با ریسک بیشتری همراه است زیرا ممکن است قیمت سهام در بازه کوتاهی تغییر کند و سرمایه گذاری را به خطر بیندازد.

میان مدت (سه تا شش ماه): در این نوع سرمایه گذاری، سرمایه گذاران به دنبال کسب سود در مدت زمان متوسط هستند و از دیدگاه ریسک، این نوع سرمایه گذاری، بین سرمایه گذاری های کوتاه مدت و بلندمدت قرار دارد.

بلندمدت (یک سال به بالا): این نوع سرمایه گذاری برای سرمایه گذارانی که به دنبال کسب سود در مدت زمان طولانی هستند، مناسب است. سرمایه گذاران بلندمدت ممکن است از سود بیشتری نسبت به دو نوع سرمایه گذاری دیگر بهره مند شوند زیرا قادرند از روند رشد طولانی مدت بازار سرمایه بهره مند شوند. با این حال، سرمایه گذاری بلندمدت



سبد سرمایه‌گذاری خود را بچینید

حال اگر شما یک فرد با ریسک‌پذیری متوسط هستید و ۱۰۰ میلیون تومان برای سرمایه‌گذاری در نظر گرفته‌اید، می‌توانید سبد سرمایه‌گذاری خود را به شکل زیر بچینید:

- صندوق درآمد ثابت: ۴۰٪ از کل سرمایه (بدون ریسک)
- صندوق‌های اهرمی: ۲۰٪ از کل سرمایه (ریسک بالا)
- صندوق طلا: ۲۰٪ از کل سرمایه (ریسک بالا)

• صندوق درآمد ثابت:

صندوق درآمد ثابت یک نوع از صندوق سرمایه‌گذاری است که در آن سرمایه‌گذاران به صورت دوره‌ای و به صورت ماهیانه یا سالیانه مبلغ ثابتی را به عنوان سرمایه خود واریز می‌کنند. این صندوق‌ها برای سرمایه‌گذاری مناسب هستند که به دنبال درآمد ثابت و پایدار هستند و تمایلی به ریسک بالا ندارند. مدیران این صندوق‌های سرمایه‌گذاری، منابع مالی حاصل از فروش واحدهای این صندوق‌ها را عمدتاً به خرید اوراق بهادار بدون ریسک یا کم ریسک مثل اوراق مشارکت، اوراق اجاره، اوراق خزانه و... اختصاص می‌دهند تا بتوانند سود مورد نظر را برای سرمایه‌گذاران محقق کنند.

در ابتدای هر ماه، سود به دست آمده را بین سرمایه‌گذاران تقسیم می‌کند. صندوق‌های درآمد ثابت با انجام سرمایه‌گذاری در اوراق بهادار درآمد ثابت، ریسک بسیار پایین‌تری نسبت به انواع دیگر صندوق‌ها داشته و لذا بازدهی کمتری هم دارند. سرمایه‌گذاری در صندوق درآمد ثابت به افرادی پیشنهاد می‌شود که مایل هستند به صورت ماهانه، سودی تقریباً ثابت دریافت کنند. مانند صندوق نامی و صندوق حامی و...

• صندوق‌های اهرمی:

صندوق یک نوع صندوق سرمایه‌گذاری است که با استفاده از اهرم مالی، سعی در افزایش بازدهی سرمایه‌گذاری دارد. در این نوع صندوق سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذار مبلغی را به عنوان سرمایه اولیه واریز می‌کند و سپس صندوق به کمک اهرم مالی، مبلغ بیشتری را به عنوان سرمایه‌گذاری در بازار سرمایه قرار می‌دهد. به این ترتیب، با توجه به افزایش سرمایه قرار داده شده، بازدهی سرمایه‌گذاری نیز افزایش می‌یابد.

سرمایه‌گذاری در صندوق سرمایه‌گذاری اهرمی، همراه با ریسک بیشتری نسبت به سرمایه‌گذاری در صندوق‌های سرمایه‌گذاری معمولی است. با افزایش اهرم مالی، ریسک سرمایه‌گذاری نیز افزایش می‌یابد. صندوق سرمایه‌گذاری اهرمی برای سرمایه‌گذاران حرفه‌ای مناسب است و برای سرمایه‌گذاران تازه‌وارد در بازار سرمایه، ممکن است مشکل‌ساز باشد.

سرمایه‌گذار به خوبی شرایط بازار و ریسک سرمایه‌گذاری را در نظر گیرد و قبل از سرمایه‌گذاری، به دقت شرایط صندوق و میزان اهرم مالی را بررسی کند. همچنین، باید به خوبی مزایا و معایب این نوع سرمایه‌گذاری را بررسی کرده و با توجه به ریسک و بازدهی، تصمیم‌گیری کند.





• صندوق طلا:

صندوق‌های طلا ابزار نسبتاً جدیدی هستند که امکان سرمایه‌گذاری در طلا را بدون خرید فیزیکی آن به سرمایه‌گذار می‌دهند. این سرمایه‌گذاری به صورت غیرمستقیم و از طریق یک سبذگردان حرفه‌ای انجام می‌شود تا حتی المقدور از نوسانات ناگهانی سرمایه‌گذاری در امان باشد و این موجب می‌شود بازدهی در این صندوق‌ها عیناً برابر با بازدهی سکه طلا و شمش طلا نباشد ولی متناسب با آن است.

از آنجایی که صندوق‌های سرمایه‌گذاری طلا در بازار بورس از نوع صندوق ETF هستند، این امکان را به شما به عنوان یک سرمایه‌گذار می‌دهد که از طریق سامانه معاملات آنلاین کارگزاری خود یک یا چند واحد از یک صندوق طلا را بخرید یا بفروشید. البته برای افراد ریسک‌گریز پیشنهاد خوبی نیست و بهتر است صندوق طلا را به عنوان سرمایه‌گذاری بلند مدت در نظر بگیرند.

اگر تمایل داشته باشید سکه خود را به صورت فیزیکی تحویل بگیرید، به کارگزاری نامه می‌زنید و با بررسی مقدار موجودی شما طبق سرمایه‌گذاری که انجام داده‌اید سکه خود را دریافت می‌کنید.

آیا سود صندوق‌های طلا تضمین شده است؟

طبیعتاً دادن تضمین و تعهد در سودآوری در بازار سرمایه با توجه به ماهیتی که دارد، امکان‌پذیر نیست. سرمایه‌گذاران باید به نوع سرمایه‌گذاری و دارایی‌هایی که خریداری می‌کنند، توجه کنند. عمده سرمایه‌گذاری این صندوق‌ها در سکه طلا و شمش طلاست. ارزش سکه طلا و شمش طلا نیز وابسته به دو عامل قیمت جهانی اونس طلا و طبیعتاً نرخ ارز است. صندوق طلای عیار، زر، لوتوس و... از جمله صندوق سرمایه‌گذاری طلا محسوب می‌شوند. کافیست در بورس کالای ایران کلمه طلا را سرچ کنید و لیست کامل صندوق‌های طلا را مشاهده کنید. یادتان باشد حتماً نمودار و مقدار بازدهی هر صندوق در گذشته بازار را چک کنید.

را حد میانی صندوق‌های سهامی و صندوق‌های با درآمد ثابت به لحاظ ریسک و بازده احتمالی مورد انتظار دانست.

به عنوان مثال: صندوق «تضمین مفید» یک صندوق مختلط می‌باشد. سود و یا زیان سرمایه‌گذاران به صورت مابه‌التفاوت قیمت صدور و ابطال واحد سرمایه‌گذاری محاسبه شده و دارای تقسیم سود ماهانه نمی‌باشد. این صندوق، ضمن ایجاد بازدهی مناسب برای سرمایه‌گذاران، اصل سرمایه آن‌ها را نیز تضمین می‌کند. اگر صندوق در سود باشد می‌توانید هر زمان که تمایل داشتید ابطال ثبت کنید و بدون جریمه و با سود صندوق از صندوق خارج شوید.

• **صندوق مختلط:** گفتیم که صندوق‌های سرمایه‌گذاری با توجه به ترکیب دارایی‌های تحت مالکیت طبقه‌بندی می‌شوند. برخی از آنها عمده وجوه خود را در سهام سرمایه‌گذاری می‌کنند، از این رو صندوق سهامی نامیده می‌شوند. برخی دیگر اکثر وجوه خود را در اوراق با درآمد ثابت سرمایه‌گذاری کرده و صندوق با درآمد ثابت نامیده می‌شوند و تعدادی نیز در سهام و اوراق با درآمد ثابت به نسبت تقریباً مساوی سرمایه‌گذاری می‌کنند، صندوق مختلط نامیده می‌شوند.

این صندوق‌ها با دید میان‌مدت اغلب بازده بالاتری از سپرده‌های بانکی و صندوق‌های با درآمد ثابت دارند. در واقع می‌توان صندوق‌های مختلط

ارزش واحدی هر صندوق سرمایه گذاری

تعدادی واحد کوچکتر، قیمت هر واحد در سطح مناسبتری قرار می‌گیرد تا برای افراد بیشتری امکان سرمایه‌گذاری وجود داشته باشد در نهایت، باید به این نکته توجه کنید که هرگونه سرمایه‌گذاری با خطراتی همراه است و باید با دقت بالا و اطلاعات کامل، تصمیم‌گیری کنید. برای کاهش خطرات سرمایه‌گذاری، می‌توانید از روش‌های مختلفی مانند تنوع سرمایه‌گذاری، ادامه دادن به تحلیل‌ها و پیش‌بینی‌های بازار و همچنین همکاری با مشاوران مالی استفاده کنید. همچنین، در نظر داشته باشید که برای سرمایه‌گذاری بهینه، باید به ویژگی‌های شخصی خود، اهداف سرمایه‌گذاری و زمان مورد نیاز برای به دست آوردن بازگشت سرمایه دقت کنید.

صندوق‌های سرمایه‌گذاری ابزاری هستند که امکان سرمایه‌گذاری حرفه‌ای بدون صرف زمان را فراهم می‌کنند. در واقع صندوق‌های سرمایه‌گذاری با بهره‌گیری از تیم متخصص مالی به جمع‌آوری سرمایه‌های خرد پرداخته و به پشتوانه تحلیل شرایط بازار اقدام به سرمایه‌گذاری می‌کنند.

با گذشت زمان هرچه عملکرد صندوق موفق‌تر باشد، ارزش واحدهای آن صندوق هم افزایش پیدا می‌کند. در مقابل اگر صندوق عملکرد مناسبی نداشته باشد، ممکن است ارزش واحدهای سرمایه‌گذاری صندوق رشد مناسبی نداشته و حتی کاهش هم داشته باشد. در صندوق‌ها معمولاً با گذشت زمان و افزایش ارزش واحد صندوق‌ها با تقسیم هر واحد به

سرمایه‌گذاری با سود تضمینی

ماه آموزش می‌توانید با ۵ درصد سرمایه در بازارهای مالی تجربه کسب کنید و استراتژی خودتان را به دست بیاورید. بعد از ۶ ماه ۲۰ درصد سرمایه را با مدیریت ریسک وارد بازار کنید و با سودی که کسب می‌کنید خواهید دید که به سرمایه اصلی‌تان اضافه می‌شود. در آینده این نوع سرمایه‌گذاری اگر درست انجام شده باشد، حتماً پرسود خواهد بود.

پیشنهاد دیگری که برای افراد پرانرژی و باانگیزه می‌توانیم ارائه دهیم سرمایه‌گذاری بر روی توسعه مهارت‌های فردی است. می‌توانید با مبلغ کمتر از ۱۰ میلیون تومان در دوره‌های آموزش بورس و معامله‌گری شرکت کنید. با یادگیری مهارت‌های کاربردی و استفاده از آنها می‌توانید به درآمد بالاتری برسید و البته نیاز به دقت، تلاش و پشتکار بالایی دارد. بعد از ۳



چنانچه نیاز به مشاوره بیشتر در خصوص سرمایه‌گذاری، شروع کسب و کار جدید، تبلیغات گسترده و... دارید می‌توانید با متخصصین ما در **کلینیک کسب و کار گلچین** تماس بگیرید.

PDF Compressor Free Version



مشارکت در تامین هزینه دو دستگاه رادیوتراپی

با توجه به اینکه محک تنها مرکز تخصصی رادیوتراپی کودکان مبتلا به سرطان در سراسر ایران، به دو دستگاه جدید رادیوتراپی احتیاج داریم تا بتوانیم نیازهای درمانی فرزندانمون رو برطرف کنیم. برای تأمین هزینه ۱۵۰ میلیاردی این دو دستگاه رادیوتراپی، چراغ امیدمون به مهر و حمایت شما یاورانمون روشنه. الان وقتشه که برای سلامتی کودکان مبتلا به سرطان سراسر ایران، همراهمون باشیم.



محک

مؤسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org



۰۲۱ - ۲۳۵۴۰





مهارت مهم برای افزایش بهره‌وری از تصمیمات کوچک روزمره در زندگی



کارهای خیلی بزرگی انجام دهند. در این کتاب، نویسنده به مباحثی مانند ایجاد عادت‌های موفق، مدیریت زمان، افزایش تمرین تمرکز و آگاهی ذهن، بهبود خلاقیت و حل مسائل پرداخته است که در بهبود سلامتی، بهبود روابط و همچنین افزایش درآمد تأثیرات بزرگی دارد. بنابراین، باید به آن‌ها توجه داشته باشیم و با دقت و بررسی صحیح اقدام به اتخاذ تصمیمات کوچک روزمره کنیم. در این مقاله از ایرانگرد در راستای توسعه شخصیتی در جهت رسیدن به موفقیت به بررسی روش‌ها و راهکارهایی برای تصمیم‌گیری بهتر در موقعیت‌های کوچک و روزمره می‌پردازیم.

تحقیقات نشان می‌دهد که تصمیمات کوچک روزمره یک مهارت مهم است و می‌تواند در بهبود کیفیت و افزایش بهره‌وری در زندگی کمک کند. تصمیمات کوچک روزمره معمولاً به تصمیماتی اشاره دارند که ما در زندگی روزانه می‌گیریم، مانند چه چیزی برای ناهار بخوریم؟ چگونه زمان خود را برای تفریح برنامه ریزی کنیم؟ و یا چگونه برنامه روزانه خود را تنظیم کنیم؟ در کتاب "برتری خفیف" نوشته رابرت موریس، به روش‌های ساده و کوچک برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری در زندگی می‌پردازد. در این کتاب به این موضوع که افراد می‌توانند با ایجاد عادت‌های کوچک و ساده، تغییرات بزرگی در زندگی خود پیدا کنند و نیاز نیست برای رسیدن به موفقیت

۶ راهکار مؤثر برای بهبود تصمیمات کوچک روزمره در زندگی

در کتاب "برتری خفیف"، راهکارهای ساده و کوچکی برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری در زندگی پیشنهاد شده است:

۱. **ایجاد عادت‌های موفق:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید به ایجاد عادت‌های موفق در زندگی خود بپردازید. برای مثال، می‌توانید هر روز صبح بیدار شوید و به تمرین ورزش بپردازید، صبحانه سالم بخورید، از جملات انگیزشی مثبت استفاده کنید و برنامه‌ریزی روزانه خود را مرور کنید.
۲. **مدیریت زمان:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید به مدیریت زمان خود بپردازید. برای مثال، می‌توانید برای انجام کارهای خود، زمان مشخصی را در نظر بگیرید و از زمان خود بهینه استفاده کنید. می‌توانید از تکنیک پومودورو استفاده کنید. برای استفاده از این تکنیک، یک تایمر به مدت ۲۵ دقیقه تنظیم کنید و بدون هیچگونه مزاحمتی روی یک وظیفه کار کنید. وقتی تایمر به پایان رسید، یک استراحت کوتاه (۵-۱۰ دقیقه) داشته باشید و سپس ۲۵ دقیقه زمان برای کار بعدی شروع می‌شود.
۳. **افزایش تمرکز و توجه:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید به افزایش تمرکز و توجه خود بپردازید. برای مثال، می‌توانید در هنگام کار، تمرکز خود را بر روی یک کار خاص متمرکز کنید و از تلف شدن زمان اجتناب کنید. مدیریت ذهنیت کامل یعنی؛ تمرکز بر لحظه حاضر به صورتی غیر انتقادی. این تمرین می‌تواند کمک کند تا تمرکز و توجه بهبود یابد و همچنین استرس و اضطراب کاهش یابند. برای انجام مدیریت ذهنیت کامل، به سادگی به یک محل آرام و ساکت بروید، چشمانتان را ببندید و به نفس خود تمرکز کنید. وقتی ذهنتان سرگردان شد، تمرکز را به آرامی به نفس خود بازگردانید.
۴. **بهبود خلاقیت:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید بهبود خلاقیت خود را تقویت کنید. برای مثال، می‌توانید به خلاقیت خود در حل مسائل و رفع مشکلات پرداخته و به راهکارهای جدیدی برای حل مسائل دست یابید تا تصمیمات کوچک روزمره بهتری بگیرید. بازی‌های مغزی و پازل‌ها، مانند سودوکو، پازل صلیبی و معماهای مغزی، می‌توانند بهبود تمرکز و تمرین ذهنی را فراهم کنند. این بازی‌ها نیاز به تلاش و تمرکز ذهنی دارند که می‌تواند بهبود عملکرد شناختی را در طول زمان به همراه داشته باشد.
۵. **حفظ تعادل کار و زندگی:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید به حفظ تعادل کار و زندگی خود بپردازید. برای مثال، می‌توانید زمان کافی برای خانواده و دوستان خود در نظر بگیرید و به فعالیت‌هایی خارج از محیط کار بپردازید.
۶. **تغییرات کوچک:** برای بهبود عملکرد و افزایش بهره‌وری، می‌توانید با ایجاد تغییرات کوچک در روتین روزانه‌تان، بهبود وضعیت خود را تجربه کنید. برای مثال، می‌توانید با شروع صبح با یک لیوان آب، ورزش در خانه، خواندن کتاب و تنظیم مدیریت، ایجاد فضای خلاق، مطالعه خبرهای جدید و تنظیم لیست کارها، بهبود وضعیت خود را تجربه کنید. در کل، با پیاده‌سازی این راهکارها و تغییرات کوچک در روتین روزانه‌تان، می‌توانید بهبود وضعیت خود را تجربه کنید و به بهره‌وری بیشتر در تصمیمات کوچک روزمره دست یابید.



۸ راهکار ساده اما کاربردی برای افزایش بهبود زندگی

کنید. در زیر تعدادی از تغییرات کوچکی که می‌توانید در روتین روزانه‌تان ایجاد کنید را معرفی می‌کنم:

۵. تمرین مدیتیشن: تمرین مدیتیشن می‌تواند به شما کمک کند تا تمرکز و آرامش خود را بهبود بخشید. این کار را مثلاً ۵ دقیقه در روز انجام دهید. با مدیتیشن می‌توانید روی آگاهی ذهنتان کار کنید و برای انجام تصمیمات کوچک روزمره آگاهانه عمل کنید.

تمرین تنفس عمیق می‌تواند ذهن را آرام کند و تمرکز را بهبود دهد. برای انجام این تمرین، راحت بنشینید و به آرامی از طریق بینی نفس بکشید، ریه‌های خود را با هوا پر کنید. نفس خود را چند ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی از طریق دهان خود نفس بیرون بدهید و ریه‌های خود را با کامل خالی کردن آن‌ها تخلیه کنید. این تمرین را به مدت چند دقیقه انجام دهید.

یوگا نیز ورزشی است که می‌تواند تمرکز و تمرین ذهنی را بهبود بخشد، همچنین می‌تواند استرس و اضطراب را کاهش دهد. بسیاری از حرکات یوگا نیازمند تعادل و تمرکز هستند که می‌تواند کمک کند تا وضوح ذهنی و تمرکز بهبود یابد.

تغییرات کوچک در روتین روزانه می‌توانند به شما کمک کنند که بهبود وضعیت خود را تجربه کنید و در تصمیمات کوچک روزمره موفق‌تر عمل

۱. شروع صبح با یک لیوان آب: شروع صبح با نوشیدن آب به شما کمک می‌کند تا سرحال‌تر شوید و انرژی بیشتری در طول روز داشته باشید و همچنین دفع مدفوع را در طول روز آسان‌تر می‌کند.

۲. ورزش در خانه: اگر به دلیل کمبود زمان و یا دلایل دیگر نمی‌توانید به باشگاه بروید، می‌توانید ورزش را در خانه انجام دهید. مثلاً، ۱۰ دقیقه ورزش در خانه را به روتین روزانه‌تان اضافه کنید.

۳. خواندن کتاب: خواندن ۱۰ صفحه از یک کتاب را به روتین روزانه‌تان اضافه کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به دنیای جدیدی وارد شوید و با مسائل مختلف ذهن خود را باز کنید.

۴. آموزش زبان جدید: هر روز ۳۰ دقیقه از وقت خود را به آموزش زبان جدید اختصاص دهید. به این فکر کنید که شما بعد از یکسال ۱۰۹۵ ساعت به فراگرفتن زبان جدید اختصاص داده‌اید و مطمئناً در مقایسه با روز اول پیشرفت قابل توجهی کرده‌اید.



کمک می‌کند تا با مسائل جدیدی آشنا شوید و دیدگاه خود را گسترش دهید.

۸. تنظیم لیست کارها: قبل از شروع کارهای روزمره‌تان، می‌توانید ۵ دقیقه وقت بگذارید و لیست کارهای خود را مرور کنید و برای خود برنامه‌ریزی کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به صورت مؤثرتر به کارهای خود بپردازید.

۶. ایجاد فضای خلاق: فضایی ایجاد کنید که شما را به خلاقیت تشویق کند. مثلاً، محیط کار خود را با گیاهان زینتی تزئین کنید یا یک قاب عکس جدید به دیوار اتاق خود اضافه کنید. نقاشی‌ها یا تابلوهای جدید، موسیقی آرامش‌بخش، رنگ‌های روشن، لوازم دکوری جالب و غیره... این اقدامات می‌توانند در ایجاد یک فضای پرانرژی و خلاق برای شما کمک کنند و سبب افزایش تمرکز و تمرین ذهنی شوند.

۷. مطالعه خبرهای جدید: به جای خواندن خبرهای معمولی، در روز ۱۰ دقیقه برای خواندن خبرهای جدید اختصاص دهید. این کار به شما



کند تا تمرکز و تمرین ذهنی شما در طول زمان بهبود یابد و نتایج بهتری از تصمیمات کوچک روزمره بگیرید.

به خاطر داشته باشید که بهبود تمرکز و تمرین ذهنی نیاز به زمان و تمرین دارد. گنجاندن این تمرینات و روش‌ها در روال روزانه شما می‌تواند کمک

آیا تکنیک یا تمرین دیگری برای بهبود تمرکز در تصمیمات کوچک روزمره توصیه می‌کنید؟



چگونه روی ارزهای دیجیتال سرمایه گذاری کنیم؟



سرمایه گذاری در ارزهای رمزی باید بدانید و معرفی چند سبک تحلیل در ارزهای دیجیتال» ارائه شده است. سرمایه گذاری در ارزهای دیجیتال یا همان ارزهای رمزنگاری شده یک فرصت سرمایه گذاری جدید است که در چند سال اخیر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، باید توجه داشت که سرمایه گذاری در این بازارها با خطرات زیادی همراه است و باید با دقت و شناخت کامل در این بازارها سرمایه گذاری کنید.

"کریپتوکارنسی ها"، که یک عنصر دیجیتالی است که با استفاده از رمزنگاری طراحی شده است تا به عنوان یک واحد تبدیلی کار کند، ارزهای دیجیتال در سال ۲۰۰۹ با بیتکوین وارد زندگی ما شدند. این ارزها به عنوان یک وسیله تبدیلی جدید و نوآورانه در دنیای امروز شناخته می شوند که می توانند تراکنش های امن با شفافیت بالا را فراهم کنند. در این مقاله، اطلاعات دقیق در مورد «چیزهایی که برای

از کدام ارز دیجیتال برای سرمایه‌گذاری و معامله استفاده کنیم؟



کاربران فراهم می‌کنند که در ارزهای سنتی وجود ندارد، از جمله امنیت بسیار بالا، عدم وابستگی به بانک‌ها و موسسات مالی، و قابلیت دسترسی به آنها از هر جای جهان با ارتباط اینترنتی. با توجه به رشد و توسعه اکوسیستم کریپتو، افراد زیادی به دنبال سرمایه‌گذاری در این حوزه هستند. همچنین، برخی فروشندگان و خدمات‌دهندگان نیز از این ارزهای دیجیتالی برای پرداخت و دریافت واریزی استفاده می‌کنند. با این حال، همچنان برخی مشکلات و چالش‌هایی نظیر نوسانات قیمت، عدم استقرار قوانین و مقررات و نیز عدم قابلیت پیش‌بینی دقیق وضعیت این بازار وجود دارد.

برای شروع سرمایه‌گذاری در ارزهای دیجیتال، ابتدا باید بازارها را بررسی کرده و تحلیل کنید. برای این کار می‌توانید از سایت‌هایی مانند **CoinMarketCap** و **CoinGecko** استفاده کنید. این سایت‌ها اطلاعات مفیدی در مورد ارزهای دیجیتال مختلف، ارزش بازار، تاریخچه قیمت و نمودار قیمت ارائه می‌دهند.

1. CoinMarketCap
2. CoinGecko
3. CoinCheckup

همچنین، پیشنهاد می‌کنم که قبل از سرمایه‌گذاری در یک ارز دیجیتال، به دنبال اطلاعات در مورد آن ارز باشید. برخی از ارزهای دیجیتال مانند بیت‌کوین (**Bitcoin**) و اتریوم (**Ethereum**) به‌عنوان ارزهای پایه در بازارهای ارز دیجیتال شناخته شده‌اند و ممکن است برای سرمایه‌گذاری مناسب باشند.

اکوسیستم کریپتو، با توسعه و گسترش سریع خود، به‌عنوان یکی از پرطرفدارترین و پرمخاطب‌ترین حوزه‌های فناوری و اقتصاد جهان شناخته می‌شود. این اکوسیستم شامل ارزهای دیجیتالی متنوعی است که به‌صورت غیرمتمرکز، با استفاده از فناوری بلاکچین، به دنیای دیجیتال تبدیل شده‌اند.

اکوسیستم کریپتو، با ارزهای دیجیتالی متنوعی که دارای ویژگی‌های مختلفی هستند، از جمله بیت‌کوین، اتریوم، ریپل، لایت‌کوین و بسیاری دیگر، در حال رشد و توسعه است. هر کدام از این ارزها دارای ویژگی‌های خاصی هستند، از جمله سرعت تراکنش، هزینه تراکنش، قابلیت برنامه‌ریزی قراردادهای هوشمند و غیره.

به علاوه، ارزهای دیجیتالی در اکوسیستم کریپتو، امکاناتی را برای



ریسک سرمایه‌گذاری در ارزهای دیجیتال چیست؟



این می‌تواند باعث شود که هنگام نیاز به فروش برخی از کریپتوکارنسی‌ها نتوانید آنها را با قیمت بازار منصفانه بفروشید.

۵. تقلب: عدم نظارت در بازار کریپتوکارنسی باعث می‌شود که در معرض تقلب و کلاهبرداری باشد. مواردی از سکه‌ها و تبادلات کریپتوکارنسی جعلی وجود دارد که پول سرمایه‌گذاران را می‌گیرند و بلافاصله ناپدید می‌شوند.

قبل از سرمایه‌گذاری در کریپتوکارنسی‌ها باید به دقت به این مخاطرات توجه کنید. همچنین، باید تحقیقات خود را انجام داده و فناوری و بازار را قبل از انجام هرگونه تصمیم سرمایه‌گذاری بررسی کنید. همانند هر سرمایه‌گذاری دیگر، بهتر است پرتفوی خود را تنوع بخشید و فقط روی مقداری از سرمایه خود که می‌توانید از دست بدهید، ریسک و سرمایه‌گذاری کنید.

کریپتوکارنسی‌ها در مقایسه با ابزارهای سنتی سرمایه‌گذاری مانند ارز، کالا و سهام، با نوسانات قیمتی قوی‌تری همراه هستند و به همین دلیل نیز توجه بسیاری از سرمایه‌گذاران را به خود جلب کرده‌اند.

تعداد افرادی که قصد دارند سرمایه خود را با سرمایه‌گذاری در کریپتوکارنسی افزایش دهند، در کشور ما نیز به شدت در حال افزایش است. به قدری که افرادی که سال‌ها از روش‌های سنتی استفاده می‌کردند، اکنون نیز به سمت کریپتوکارنسی‌هایی که می‌توان در آنها سرمایه‌گذاری کرد، متمایل شده‌اند.

مانند هر سرمایه‌گذاری دیگری، سرمایه‌گذاری در کریپتوکارنسی‌ها با مخاطراتی همراه است. در ادامه به برخی از مخاطرات اصلی که باید در نظر گرفت، اشاره می‌کنیم:

۱. نوسان قیمت: کریپتوکارنسی‌ها به دلیل آشفتگی بالایی که دارند، معروف به نوسانات قیمتیشان هستند. این نوسانات باعث می‌شود که سرمایه‌گذاری در کریپتوکارنسی‌ها مخاطره‌ای باشد زیرا ارزش سرمایه‌گذاری شما ممکن است به طور ناگهانی و قابل پیش‌بینی کاهش یابد.

۲. قوانین و مقررات: کریپتوکارنسی‌ها در بازاری اکثراً بدون نظارت هستند، به همین دلیل دولت‌ها و مؤسسات مالی ممکن است در هر لحظه سیاست‌های خود را در مورد کریپتوکارنسی‌ها تغییر دهند. این تغییرات ممکن است باعث تغییر در وضعیت حقوقی یا مالیاتی کریپتوکارنسی‌ها شوند که می‌تواند ارزش آنها را تحت تأثیر قرار دهد.

۳. امنیت سایبری: کریپتوکارنسی‌ها به صورت دیجیتالی ذخیره و انتقال داده می‌شوند، که باعث می‌شود آنها در برابر حملات سایبری آسیب‌پذیر باشند. اگر هکری به کیف پول یا حساب تبادل کریپتوکارنسی شما دسترسی پیدا کند، ممکن است ارزهای دیجیتالی شما را بدزدند.

۴. نقدینگی: برخلاف سرمایه‌گذاری‌های سنتی، خرید و فروش برخی از کریپتوکارنسی‌ها همیشه به راحتی انجام نمی‌شود.

سرمایه‌گذاری در کریپتوکارنسی چیست؟

ترکیب چند روش تکنیکالی به کاهش خطای شما و تأیید درستی تحلیلتان کمک می‌کند. بنابراین، پیشنهاد می‌کنیم از ترکیب دو یا چند روش تکنیکال برای استراتژی خود استفاده کنید تا بتوانید ریسک معاملات را کاهش دهید. در ادامه این مقاله به معرفی برخی روش‌های رایج و کاربردی تکنیکال خواهیم پرداخت:

**برای آشنایی با سبک‌های معاملاتی
پرسود در بازارهای مالی به صفحه
۶۲ همین شماره مراجعه کنید.**

کریپتوکارنسی یا ارز دیجیتال، یک واحد پول مجازی و مبادلاتی است که با رمزگذاری یک طرفه محافظت می‌شود. این پول دیجیتال، در یک دفتر کل توزیع شده به نام بلاک‌چین به صورت شفاف و قابل تأیید بین تمام کاربران نمایش داده می‌شود که تقریباً امکان جعل یا هک آن وجود ندارد.

ارزش کریپتو کارنسی ها:

۱- معاملات بدون واسطه و ناشناس

۲- سیستم بلاکچین غیر قابل نفوذ

۳- سرعت انتقال بالا

۴- محدودیت و نایاب بودن هر ارز دیجیتال

هدف اصلی ارز دیجیتال، این است که به کاربران اجازه دهد تا پرداخت‌های آنلاین را بدون نیاز به واسطه مرکزی مانند بانک انجام دهند.

با ارائه قراردادهای هوشمند، نشانه‌های قابل تبدیل (NFT)، پول پایدار و دیگر نوآوری‌ها، کاربردها و قابلیت‌های ارز دیجیتال به سرعت گسترش پیدا می‌کند.

سرمایه‌گذاران ارز دیجیتال، می‌توانند دارایی‌های دیجیتال خود را مستقیماً در یک بازار فروش مستقیم خریداری و به فروش برسانند. همچنین می‌توانند از طریق بازارهای آتی و محصولات آتی که با ارز دیجیتال تجارت می‌کنند، به صورت غیر مستقیم سرمایه‌گذاری کنند.

اگرچه بیت‌کوین به‌عنوان یکی از معروف‌ترین ارزهای دیجیتال شناخته می‌شود، اما در حال حاضر هزاران ارز دیجیتال دیگر نیز وجود دارد. در مورد بهترین ارز دیجیتالی که می‌توان در آن سرمایه‌گذاری کرد، نظرات مختلفی وجود دارد.

بنابراین، هنگامی که قیمت بیت‌کوین به رکورد جدیدی می‌رسد، ارزهای دیجیتال با ارزش بازار ۳ میلیارد دلار، مورد توجه سرمایه‌گذاران قرار می‌گیرند. به همین دلیل، سرمایه‌گذاری در ارز دیجیتال به طور روزافزون مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد و هر روز باعث ورود سرمایه‌گذاران جدید به این بازار می‌شود.

به هر حال، قبل از هرگونه سرمایه‌گذاری، باید با خطرات مربوط به بازار ارزهای دیجیتال آشنا شوید و از دیدگاه سرمایه‌گذاری خود، تصمیم بگیرید. همچنین، همیشه بهتر است آموزش ببینید و با استفاده از تحلیل فاندامنتال و تکنیکال وارد بازار ارز دیجیتال شوید یا از مشاوره یک متخصص یا کارشناس مالی استفاده کنید.



۱۱ نکته مهم برای داشتن پوست خوب و بانشاط...

انواع کرم‌ها و روش‌های سطحی برای بازسازی پوستشان استفاده می‌کنند، پوست بهتری دارند. بنابراین، لازم دانستیم در این مقاله از ایرانگرد در ارتباط با مراقبت‌های پوستی اطلاعات علمی درستی در دسترس شما قرار بدهیم.

همه ما دوست داریم پوست صاف، یک‌دست و شادابی داشته باشیم. مشخص است که داشتن پوست خوب، نشانه سلامت بدن است. اگر به پوست اطرافیانتان دقت کنید، متوجه خواهید شد افرادی که از تغذیه سالم و کامل بهره می‌برند، نسبت به افرادی که از

پوست شما نشانه سلامت شماست!

در این روزها تبلیغات گسترده‌ای در شبکه‌های مجازی و تلویزیون‌های ماهواره‌ای و... در خصوص خدمات زیبایی پوست و محصولات مختلفی که به ادعای تولیدکنندگان، به سلامتی و زیبایی پوست کمک می‌کنند، وجود دارد. این محصولات شامل کرم‌های روز و شب، سرم‌های تقویتی، ماسک‌های صورت، دستگاه‌های پاکسازی پوست و غیره هستند. برخی از این تبلیغات، وعده‌های غیرقابل اجرا و بدون اساس علمی دارند که ممکن است به جای بهبود پوست، باعث آسیب به آن شوند! برخلاف تبلیغاتی که می‌شود، مراجعه به متخصصین پوست، متخصص تغذیه و سلامت، استفاده از محصولات با کیفیت و استفاده از روش‌های علمی مناسب برای هر فرد، می‌تواند به بهبود و زیبایی پوست کمک کند. همچنین، رعایت نکات ساده‌ای مانند استفاده از کرم ضدآفتاب، تغذیه مناسب و استفاده از آب به میزان کافی نیز می‌تواند در بهبود پوست مؤثر باشد.

در کل، برای بهبود و زیبایی پوست، بهتر است از راهکارهای علمی و مناسب استفاده شود و به تبلیغات بدون اساس علمی، اعتماد نشود.



۱۱ نکته مهم برای داشتن پوست خوب و شاداب

برای داشتن پوستی سالم و شاداب، نکات زیر را در نظر بگیرید:

۱. مراقبت از پوست:

برای داشتن پوستی سالم و شاداب، باید از پوست خود مراقبت کنید. این شامل استفاده از محصولات مناسب برای نوع پوست، شستشوی منظم، استفاده از کرم‌های مرطوب کننده و ضدآفتاب، حفظ تعادل رطوبتی و تغذیه پوست می‌باشد.

۲. تغذیه مناسب:

تغذیه صحیح و متنوع باعث بهبود کیفیت پوست شما خواهد شد. برای داشتن پوستی سالم و شاداب، می‌توانید از مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، ماهی، آجیل و مواد غذایی حاوی ویتامین C و E استفاده کنید. همچنین دریافت مقدار کافی آب و مواد معدنی نیز برای حفظ رطوبت و سلامت پوست بسیار مهم است.



۳. ورزش:

ورزش و فعالیت بدنی منظم به دلیل افزایش تدریجی جریان خون در بدن، باعث بهبود رنگ و کیفیت پوست می‌شود.

۴. خواب کافی:

خواب کافی از مهمترین عواملی است که بر روی سلامت پوست تأثیر دارد. بدون خواب کافی، پوست نمی‌تواند به درستی ترمیم و بازسازی شود.





۵. استفاده از آب گرم:

استفاده از آب گرم به جای آب داغ برای شست‌وشو و پاکسازی پوست، بهبود رنگ و کیفیت پوست را ایجاد می‌کند. آب گرم باعث باز شدن منافذ پوست و خروج آسان‌تر آلودگی‌های موجود در پوست می‌شود.

۶. استفاده از محافظت‌کننده‌های ضدآفتاب:

استفاده از محافظت‌کننده‌های ضدآفتاب با SPF مناسب به شما کمک می‌کند تا پوست خود را در برابر اشعه‌های مضر UV محافظت کنید و از پیری زودرس پوست جلوگیری کنید.



۷. اجتناب از سیگار:

مصرف سیگار باعث خشکی، ریزش و پیری زودرس پوست می‌شود. بنابراین، برای داشتن پوستی سالم و شاداب، باید از مصرف سیگار خودداری کنید.

۸. کاهش استرس:

استرس و اضطراب باعث افزایش هورمون استرس در بدن می‌شود که به پوست آسیب می‌زند و باعث پیری زودرس پوست می‌شود. برای کاهش استرس و اضطراب، می‌توانید از روش‌های مختلفی مانند مدیتیشن، یوگا و تکنیک‌های تنفسی استفاده کنید.



۹. جلوگیری از تماس مستقیم با اشعه خورشید:

تماس مستقیم با اشعه خورشید، باعث خشکی و سوختگی پوست می‌شود. بنابراین، برای جلوگیری از این مشکل، باید از کلاه، عینک آفتابی و لباس‌های مناسب استفاده کنید. همچنین، اگر نیاز به تماس مستقیم با اشعه خورشید دارید، باید از محافظت‌کننده‌های ضدآفتاب با SPF مناسب استفاده کنید.

۱۰. اجتناب از استفاده از محصولات شیمیایی مضر:

برخی محصولات شیمیایی می‌توانند باعث آسیب به پوست شوند. برای داشتن پوستی سالم و شاداب، باید از محصولات طبیعی و با اصالت استفاده کنید.

۱۱. مراجعه به پزشک:

در صورت داشتن مشکلات پوستی مانند جوش، آکنه، قرمزی و خارش، بهتر است به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند تشخیص دقیقی برای مشکلات پوستی شما بگذارد و راه‌حل‌های مناسب را پیشنهاد دهد. همچنین، برای داشتن پوستی سالم و شاداب، می‌توانید به دکتر پوست مراجعه کنید تا بتواند به شما راهنمایی‌های دقیق‌تری در مورد مراقبت از پوست بدهد.



بهترین راه جذب ویتامین برای پوست...

پوست را مانند یک کویر در نظر بگیرید که با استفاده از انواع سرم‌های تقویتی و کرم‌های آبرسان و ماسک‌های صورت و... در کوتاه‌مدت از حالت کویر و خشکی خارج می‌کنید و کافی‌ست دو روز این مواد را به آن نرسانید، متوجه خشکی و بی‌حالی پوست خود می‌شوید. در واقع شما فقط لایه‌های روی پوست را تغذیه کرده‌اید و لایه‌های زیر پوست همچنان نیاز به ویتامینه دارند تا بتوانند شادابی و طراوت خود را حفظ کنند.

بهترین نوع پوست، پوستی است که رطوبت کافی، شفافیت و شادابی خود را داشته باشد. با استفاده از برنامه غذایی مناسب زیر نظر متخصص تغذیه و به همراه ورزش کردن علاوه بر داشتن پوست با نشاط، می‌تواند روی کنترل اعصاب، کنترل بهداشت روان و همینطور بهداشت جسمی تأثیرگذار باشد.

اخیراً روش‌های متفاوت جدید برای زیباسازی پوست مرسوم شده است که عوارض خود را در درازمدت نشان می‌دهد و در آینده چاره‌ای به جز عمل جراحی باقی نمی‌گذارد. انواع تزریقات پوستی مانند: تزریق بوتاکس، فیلر، انواع مزوتراپی‌ها، میکرونی‌دینگ و... از روش‌های جوان‌سازی پوست هستند که امروزه در اکثر کلینیک‌های زیبایی استفاده می‌شوند. ممکن است شما هم یکی از این روش‌ها را به‌عنوان درمان پوستتان انتخاب کرده و یا حداقل در مورد آنها پرس‌وجو کرده باشید. شاید برای پوست شما منفعت خاصی نداشته باشد... مطمئناً برای کلینیک‌ها سرشار از منفعت خواهد بود...!

بهتر است که بدانید این نوع درمان‌ها موقتی هستند و به دلیل استفاده از مواد غیر طبیعی، پوست را از حالت طبیعی خود خارج کرده و صدمات جبران‌ناپذیری را در دراز مدت وارد می‌کنند.



با توجه به تحقیقات صورت گرفته، بیشترین و بهترین راه جذب ویتامین برای بازسازی و جوان‌سازی پوست از روش تغذیه مناسب است و بهترین راه انتخاب درمان به صورت دائمی، کار عاقلانه‌تری است. در روش‌های درمان سطحی پوست؛ مانند انواع تزریق‌های پوستی و کرم‌های تقویتی استفاده از دستگاه‌هایی که با امواج رادیویی کار می‌کنند و... ماندگاری کمتری دارند و تا زمانی که به صورت مداوم استفاده میشوند تأثیرگذار خواهند بود.

لازم به ذکر است این تأثیرگذاری به خاطر از بین رفتن بافت اصلی پوست به مرور کمتر می‌شود. در روش درمان‌های سطحی همانطور که در مدت زمان کوتاهی بعد از استفاده از داروها، پوست سریع به آنها واکنش نشان می‌دهد، می‌بینیم که به همان سرعت هم اثربخشی خود را از دست خواهند داد ولی در روش درمانی که با تغذیه درست زیر نظر متخصص تغذیه و سلامت انجام می‌شود، جذب ویتامین‌ها از مواد خوراکی مصرفی توسط خونی که در زیر پوست در جریان است، صورت می‌گیرد. این ویتامین‌ها جذب لایه‌های زیرین پوست می‌شود؛ جوان‌سازی و بازسازی از عمیق‌ترین لایه‌های پوست آغاز می‌شود، بنابراین ماندگاری بیشتری نیز دارد.

داشتن مشاوره دائمی با پزشک تغذیه، الزامات امروز سلامتی است.

برای اینکه بدانید نوع پوست شما چیست؟ میتوانید به مقاله "پوست شما نشانه سن شماست!" همین شماره به صفحه ۸۲ مراجعه کنید!

Nail
laratis
PDF Compressor Free Version

سالن تخصصی ناخن و مژه لاراتیس

اینستاگرام : [laratis.nail](https://www.instagram.com/laratis.nail)
جردن، خیابان بنیسی (فرزان غربی)
شماره تماس : ۰۹۳۳۹۲۷۵۱۷۱
۰۲۱ ۹۱۰۳۰۵۱۳





شاخصه‌ها و نیازهای

طراحی و دیزاین واحدهای اداری



طراحی و دیزاین واحدهای اداری بسیار متنوع است و نسبت به نوع فعالیت شرکت، تعداد کارکنان و عوامل دیگر، متفاوت خواهد بود.

برای مثال، یک شرکت فناوری با فعالیت در حوزه نرم‌افزار ممکن است طراحی مدرن با امکانات دیجیتالی متنوع داشته باشد که برای کارکنان، امکان ارائه خدمات و کار با ابزارهای پیشرفته را فراهم می‌کند. در مقابل، یک شرکت مشاوره با فعالیت در حوزه حقوقی ممکن است به دنبال طراحی کلاسیک و سنتی باشد که به مشتریان، احساس اعتماد و اطمینان بیشتری را القا کند.

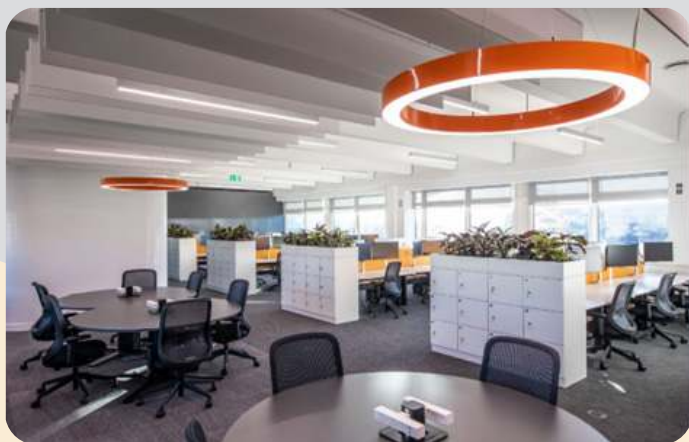
در این مقاله، به بررسی عوامل اساسی در طراحی و دیزاین واحدهای اداری می‌پردازیم.

طراحی و دیزاین واحدهای اداری یک فرایند مهم و حیاتی برای هر سازمان و شرکت است. این فرایند شامل ایجاد یک محیط کاری مناسب و مؤثر برای کارکنان، مدیران و مشتریان است.

هدف از طراحی و دیزاین واحدهای اداری، فراهم کردن یک فضای کاری مناسب برای کارمندان و افزایش بهره‌وری و کارایی آنان است. برای انجام این کار، باید به نیازهای کارمندان و مدیران شرکت توجه کرد و عواملی مانند موقعیت جغرافیایی، اندازه و بودجه شرکت را در نظر گرفت.

در این مرحله، انتخاب رنگ‌ها، نورپردازی و مبلمان اداری بسیار مهم است. این عوامل باید با توجه به محیط و موقعیت شرکت انتخاب شوند تا فضایی هماهنگ و متناسب با نیازهای کارکنان فراهم شود. از طرفی، باید به یکپارچگی طراحی و دیزاین واحدهای اداری با هویت و نشان تجاری شرکت نیز توجه کرد.

تعیین مترای فضای مورد نیاز برای کارمندان در طراحی و دیزاین واحدهای اداری



تأثیر انتخاب رنگ در عملکرد و بهبود کارایی شرکت

رنگ‌ها به عنوان یک عامل مؤثر در تغییر حالات روحی و احساسات مردم شناخته شده‌اند. در محیط کار، انتخاب رنگ مناسب می‌تواند اثرات قابل توجهی بر روی محیط کار و کارکنان داشته باشد. برای مثال، رنگ آبی به عنوان یک رنگ آرامش بخش، در محیط‌هایی که کارکنان با استرس زیادی مواجه هستند، مانند بخش‌های پشتیبانی، مفید است. همچنین، استفاده از رنگ سبز به عنوان رنگ طبیعت، در محیط کار شرکت‌هایی که در حوزه مرتبط با محیط زیست فعالیت می‌کنند، مناسب است.

در کل، انتخاب رنگ مناسب در فضای کاری و محیط اداری بستگی به نوع فعالیت شرکت دارد. برای مثال، شرکت‌های گرافیکی و طراحی، می‌توانند از رنگ‌های شاد و جذاب مانند قرمز و نارنجی استفاده کنند تا بر روی احساسات و هیجانات کارکنان تأثیر بگذارند.

اما در شرکت‌های حوزه‌های مالی مانند حوزه بانکداری و حسابداری، رنگ‌های محافظه‌کارانه مانند خاکستری، کرم و قهوه‌ای بهترین گزینه‌ها هستند.

این رنگ‌ها به دلیل آرامش و صلابتی که به محیط کاری می‌بخشند، انتخاب مناسبی برای این حوزه‌ها هستند. همچنین، این رنگ‌ها نشان‌دهنده استقلال و قدرت می‌باشند که بسیاری از کارفرمایان و کارکنان این حوزه‌ها را جذب خود می‌کنند.

از این رو، انتخاب رنگ مناسب برای فضای کاری و محیط اداری، برای تأثیرگذاری مؤثر بر روی کارکنان و مشتریان، بسیار حائز اهمیت است.

تعیین مترای فضای مورد نیاز برای هر کارمند در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، بسیار مهم می‌باشد که به عوامل مختلفی مانند نوع نیازهای شغلی کارمند، تجهیزات مورد استفاده، تعداد ساعات حضور در محل کار و تعداد کارمندان موجود در فضای مشترک و... بستگی دارد.

برای مثال؛ کارمندی که در حوزه فنی فعالیت می‌کند، به فضای کافی و بیشتری برای قرار دادن تجهیزات و ابزارهای خود نیاز دارد در حالی که کارمندی که حوزه فعالیت او کار با کامپیوتر است، به فضای کمتری نیاز دارد.

با این حال، در بسیاری از موارد به‌طور متوسط برای هر کارمند باید حداقل ۴ تا ۶ مترمربع فضا در نظر گرفت. البته، این مترای می‌تواند با توجه به شرایط و نیازهای هر شرکت متفاوت باشد.





اهمیت انتخاب مبلمان اداری مناسب در بهبود فضای کاری و افزایش کارایی کارکنان

مبلمان اداری به عنوان یکی از اجزای اساسی دفتر کار و شرکت‌ها، نقش حیاتی در ساختار و فضای کار دارد. انتخاب مبلمان مناسب با مساحت دفتر و نیاز شرکت، می‌تواند باعث افزایش تمرکز و خلاقیت کارکنان شود. همچنین، با توجه به ویژگی‌های فضای کاری، مبلمان اداری می‌تواند به بهبود ارتباطات داخلی شرکت کمک کند. از این رو، اهمیت انتخاب مبلمان اداری مناسب به عنوان یکی از عوامل مهم در بهبود فضای کاری و افزایش کارایی کارکنان را نمی‌تواند نادیده گرفته شود.

در انتخاب مبلمان اداری، عواملی مانند سبک طراحی، جنس و برند محصول، رنگ و اندازه، از اهمیت بالایی برخوردارند. برای مثال، در یک دفتر کار با محیطی روشن و باز، مبلمان با رنگ‌های روشن و ساده، مناسب خواهد بود، در حالی که در یک دفتر با محیطی تاریک و بسته، مبلمان با رنگ‌های تیره و سنگین‌تر انتخاب می‌شود.

همچنین، مبلمان اداری باید به طور کامل به نیازهای شرکت و کاربران آن پاسخ دهد. برای مثال، در یک شرکت با کارکنانی که ساعات زیادی را در حال نشستن هستند، صندلی‌هایی با پشتی قابل تنظیم و نرم و جنس مناسب باید انتخاب شود تا کارکنان در حین کار خود احساس راحتی داشته باشند.

در کل با انتخاب مبلمان مناسب، کارکنان احساس راحتی و آرامش در حین کار خود دارند و این باعث افزایش تمرکز و خلاقیت آنها می‌شود.

همچنین فضای کاری با مبلمان مناسب، برای مشتریان و همکاران جذاب‌تر خواهد بود. در نتیجه، انتخاب مبلمان اداری مناسب برای هر شرکت، بسیار حائز اهمیت است.



اهمیت سیستم سرمایش و گرمایش و تهویه مناسب در شرکتها

تهویه مناسب در یک شرکت، از جمله مواردی است که باید با دقت مورد توجه قرار بگیرد. در واقع، تهویه مناسب شامل هوای تمیز، رطوبت مناسب و دمای مناسب محیط است که باعث افزایش بهره‌وری کارکنان و کاهش خستگی و استرس آنها می‌شود. با توجه به اینکه در برخی فصل‌ها دما بسیار بالا یا پایین می‌شود، سیستم سرمایش و گرمایش نیز می‌تواند به عنوان یکی از ابزارهای مهم در تهویه مناسب شرکت محسوب شود.

در واقع، سیستم سرمایش و گرمایش مناسب به عنوان یکی از مهمترین تجهیزات در شرکتها باید مورد توجه قرار گیرد. با استفاده از این سیستم‌ها، می‌توان دمای محیط کار را در حد مطلوب تنظیم کرده و برای کارکنان شرایطی مناسب برای کار کردن فراهم نمود.



اهمیت اتاق جلسات در بهبود روابط داخلی و خارجی شرکت و نکات مهم در طراحی آن

اتاق جلسات یا اتاق کنفرانس، یکی از اجزای مهم شرکتها و سازمانها به شمار می‌رود که برای برگزاری جلسات، نشستها و کنفرانسهای داخلی و خارجی به کار می‌رود. این اتاقها با توجه به نیاز و اندازه شرکت، می‌توانند در اندازه‌ها و با امکانات متفاوتی طراحی شوند. امروزه با پیشرفت فناوری، اتاقهای جلسات با امکاناتی مانند تجهیزات صوتی و تصویری، سیستمهای کنترل دمای اتاق و دسترسی به اینترنت سریع، به راحتی برای برگزاری جلسات و نشستهای مجازی نیز قابل استفاده هستند.

اتاق کنفرانس به عنوان یک ابزار مؤثر در بهبود روابط داخلی و خارجی شرکت، می‌تواند باعث افزایش و بهبود کیفیت کار شود. برگزاری جلسات و کنفرانسهای داخلی و خارجی در این اتاقها، فرصت مناسبی برای نشان دادن پتانسیل‌های شرکت و همکاران در برابر مشتریان، رقبای و سایر افراد دیگر است. از طرف دیگر، این اتاقها به عنوان یک فضای کاری مشترک، به افراد در ایجاد ایده‌های جدید و راه‌حل‌های خلاقانه کمک می‌کند و باعث افزایش همکاری و ارتباطات مؤثر درون شرکت می‌شود.

طراحی و دیزاین اتاق جلسات برای یک شرکت، یکی از مهمترین عواملی است که برای ایجاد یک فضای کاری مناسب و حرفه‌ای باید در نظر گرفت. یک اتاق کنفرانس مناسب باید دارای فضایی باشد که امکان جمع‌آوری اعضای تیم و مشتریان را فراهم کند. برای این منظور، این فضا باید دارای تجهیزاتی مانند تلویزیون، پرژکتور، اینترنت، صفحه نمایش و سیستم صوتی با کیفیت باشد. همچنین توجه به جزئیات طراحی نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. مثلاً، رنگ‌های مناسب و آرایش داخلی جذاب و شیک در اتاق جلسات می‌تواند اثر بسیار مثبتی بر روی خلق انگیزه و ارتقاء اعتماد به نفس اعضای تیم و مشتریان داشته باشد. به علاوه، توجه به مسایل نورپردازی و تهویه مطبوع نیز از اهمیت بالایی برخوردار است تا باعث راحتی و آرامش بیشتر در این فضا شود و جلسات با موفقیت برگزار شود.

نورپردازی حرفه‌ای در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، عاملی برای ارتقای کیفیت فضاهای کاری و اداری



نورپردازی مناسب و حرفه‌ای در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، از جمله عوامل مهمی است که به بهبود و ارتقای ظاهر و جذابیت فضاهای کاری و اداری کمک می‌کند. با توجه به اینکه فضاهای کاری و اداری محیطی است که افراد ساعات زیادی از روز خود را در آنجا سپری می‌کنند، استفاده از نورپردازی مناسب و حرفه‌ای، نه تنها به بهبود ظاهر فضا، بلکه به بهبود کیفیت کار و ارتقای روحیه کارمندان و مشتریان نیز کمک می‌کند.

استفاده از نورپردازی مناسب و بهینه، به کارمندان احساس راحتی و آرامش می‌دهد و سبب افزایش تمرکز و بهره‌وری آنها می‌شود. از دیگر مزایای نورپردازی مناسب در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، بهبود ارتباطات بین کارمندان، افزایش روحیه و خلاقیت آنها، ایجاد یک فضای مطلوب و جذاب و ارائه تجربه مثبت برای مشتریان و بازدیدکنندگان می‌باشد. در نتیجه، استفاده از نورپردازی مناسب در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، به عنوان یکی از مهمترین عواملی است که می‌تواند به بهبود و ارتقای کیفیت فضاهای کاری و اداری کمک کند.

برای اینکه نورپردازی مناسب در طراحی و دیزاین واحدهای اداری انجام شود، ابتدا باید از نوع مناسب نور استفاده کرد. بهتر است از نور طبیعی برای روشنایی فضاها استفاده شود، اما در صورت نیاز به نور مصنوعی، باید از لامپ‌های با کیفیت و با رنگبندی مناسب استفاده کرد.

همچنین، باید به شکل و محل قرارگیری نورها توجه شود. استفاده از نورهای مستقیم و تند می‌تواند سبب سردرد و خستگی چشم شود. بنابراین، بهتر است از نورهای نرم و پخش شده در فضا استفاده شود. همچنین، باید نورها را در جایی قرار داد که از هر جای فضا به خوبی دیده شود و متناسب با اندازه و ارتفاع سقف باشد.

استفاده از رنگ‌های مناسب نیز در نورپردازی شرکت، از اهمیت بسیاری برخوردار است. رنگ‌های روشن و زنده می‌توانند احساس انرژی و شادابی را در فضا ایجاد کنند، در حالی که رنگ‌های تیره و خاکستری می‌توانند فضایی تاریک و کسل کننده به وجود آورند.

اهمیت آشپزخانه در طراحی و دیزاین واحدهای اداری و اثر آن بر رضایت و بهره‌وری کارمندان



آشپزخانه و محل غذا خوردن برای کارمندان یکی از مهمترین ویژگی‌های یک محیط کاری مناسب است. کارمندان با استفاده از این امکانات، باید احساس رضایت کافی کنند تا بتوانند انرژی لازم را برای کار کردن در روزهای پرمشغله خود به دست آورند. برای این منظور، نیاز است که آشپزخانه و محل غذا خوردن دارای امکانات کافی و مناسب باشد. برخی از این امکانات شامل سرویس غذایی مناسب، محیطی پاک و بهداشتی، صندلی‌های راحت و جای کافی برای نشستن می‌باشد. بنابراین، برای بهبود کیفیت محیط کار و ارتقای سطح رضایت کارمندان، باید به بهبود امکانات آشپزخانه و محل غذا خوردن پرداخته شود. این امر نه تنها باعث افزایش انگیزه و انرژی کارمندان می‌شود، بلکه باعث بهبود کیفیت کار و افزایش بهره‌وری نیز می‌گردد. در نهایت، یک محیط کاری مناسب، زمینه را برای رشد و پیشرفت شرکت فراهم می‌کند.

در کل طراحی و دیزاین واحدهای اداری، باید با هدف اصلی و مأموریت آن شرکت سازگاری داشته باشد و همچنین تلاش شود تا با ایجاد یک محیط کاری مناسب، کارکنان را به ارائه بهترین خدمات و تلاش برای رسیدن به اهداف شرکت ترغیب نمود.

به همین دلیل، در طراحی و دیزاین واحدهای اداری، عواملی مانند فضای باز، ارتفاع سقف، نورپردازی، تهویه مطبوع، تجهیزات الکترونیکی و مبلمان به صورت اصولی و مؤثر باید مورد توجه قرار بگیرند. با رعایت این اصول، نه تنها کارمندان بهتر و راحت‌تر در فضای کاری خود کار خواهند کرد بلکه می‌تواند به بهبود اثربخشی و افزایش عملکرد شرکت نیز کمک کند.

در نهایت، موضوع مدیریت فضای کار نیز باید مورد توجه قرار گیرد. آرایش و قرار دادن مبلمان، دکوراسیون، کانتورها و ابزارهای کاری باید در راستای گردش کار و نیازهای کارکنان تنظیم شود تا بتوانند به راحتی و با بهره‌وری بیشتر از آنها استفاده کنند. همچنین، بهینه‌سازی فضای کار باعث افزایش رضایتمندی کارکنان و افزایش کارایی می‌شود. در نتیجه، مدیران باید به طور مداوم فضای کار را بررسی و ارزیابی کرده و بهینه‌سازی‌های لازم را انجام دهند تا باعث بهبود کیفیت کار و افزایش سطح بهره‌وری شوند.





چگونگی اوج لذت و شادی در زندگی با قانون ۸ در ۳

در کار و استراحت صورت بگیرد. **یادتان باشد رؤیایها و هدف‌هایتان را با خودکار بنویسید اما چگونگی رسیدن به آنها را با مداد... قرار نیست "هدف شما" تغییر کند ولی؛ مسیر رسیدن به اهداف ممکن است تغییر کند.**

برای داشتن لذت و شادی در زندگی برنامه‌ریزی دقیق لازم است و هر فرد بعد از تعیین اهدافش، بر اساس شرایطی که دارد مسیر رسیدن به آنها را مشخص می‌کند. مطمئناً شرایط یک دانشجو، خانه‌دار، کارمند، بازنشسته، با شرایط فردی که شغل آزاد دارد و یا هنوز شغلی ندارد یکسان نیست اما قوانینی وجود دارد که با استفاده از آنها می‌توان برنامه‌ریزی دقیق و متناسب با اهداف انجام داد.

قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) برای مدیریت زمان در شرایط استاندارد زندگی مورد استفاده قرار می‌گیرد و **قانون ۶ در ۴ (۶۶۶۶)** قانونی است که می‌توانید در شرایط غیر استاندارد برای رسیدن به اهدافتان از آن بهره ببرید.

در این مقاله از ایرانگرد با هدف توسعه رشد شخصیتی و کمک برای رسیدن به لذت و شادی در زندگی، نحوه اجرای این قوانین را به طور کامل توضیح می‌دهیم.

همه انسان‌ها در طول عمر خود تلاش می‌کنند که لذت و شادی در زندگی را تجربه کنند. مثلث حال خوب؛ یک مدل سه بعدی از سلامتی و رضایت در زندگی است که با به‌کارگیری چند قانون ساده ولی کاربردی می‌توانید به آن دست یابید. در مثلث رضایتمندی از زندگی؛ عشق و حال در رأس مثلث قرار دارد؛ کار خوب و خواب با کیفیت هم دو ضلع دیگر مثلث را تشکیل می‌دهند. حالا این مثلث می‌تواند بر اساس شرایط و علاقه‌مندی‌های هر شخص، متوازی‌الاضلاع و یا متساوی‌الساقین باشد. هدف ما اوج لذت و شادی در زندگی از رأس مثلث که همان عشق و حال است، به دست می‌آید. برای رسیدن به عشق و حال باید کار خوب با درآمد بالا و خواب با کیفیتی داشت. می‌دانیم که تعریف شخصی عشق و حال برای هر فرد متفاوت است و بر اساس علاقه‌مندی‌هایش تعیین می‌شود. ورزش، تفریح، مهمانی و دورهمی، خرید، خوردن غذاهای خوشمزه، سفر، کمک کردن به دیگران و هر فعالیتی که باعث ایجاد شور و هیجان و عشق و لذت و شادی در زندگی شما شود. داشتن تمام این موارد نیاز به حساب بانکی خوب و آرامش دارد که کاملاً وابسته به کار و کیفیت خواب و استراحت شما دارد.

برنامه‌ریزی اصلی برای رسیدن به عشق و حال باید روی هدف‌گذاری

عشق و حال

رضایت از زندگی

خواب

کار

چگونگی به کار گیری قانون ۸ در ۳ (۸۸۸)

قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) یکی از قوانین مهم در مدیریت زمان و بهره‌وری در زندگی است. بر اساس این قانون، باید در یک شبانه روز حداقل ۸ ساعت برای خوابیدن، ۸ ساعت برای کار کردن و ۸ ساعت برای وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان در نظر گرفته شود. این قانون به عنوان یک راهنمای کارآمد برای موفقیت در زندگی و بهبود کیفیت زندگی مطرح شده است. در این قانون ۲۴ ساعت شبانه‌روز به ۳ قسمت ۸ ساعته تقسیم شده است.

● ۸ ساعت کار و تلاش

● ۸ ساعت خواب و استراحت

● ۸ ساعت باقی مانده براساس اهداف و علاقه‌مندی‌ها برنامه‌ریزی می‌شود که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

✓ ۱ ساعت ورزش

✓ ۲ ساعت خوش‌گذرانی با توجه به علاقه‌مندی‌ها (آموزش مهارت‌ها، فیلم دیدن، موسیقی، آشپزی، خوردن، رفتن به کافی‌شاپ و بازی‌های بردگیم...)

✓ ۱ ساعت مطالعه (مهارت‌های توسعه کسب و کار، روش‌های سرمایه‌گذاری در جهت رسیدن به اهداف، رمان، کتاب‌های رشد و توسعه شخصیت، علمی و...)

✓ ۲ ساعت تعامل با خانواده

✓ ۱ ساعت انجام کارهای شخصی

✓ ۱ ساعت مدیتیشن و راز و نیاز با خدا



استثناء: در اجرای این قانون در شرایط خاص مثل مسافرت، حوادث غیرمترقبه، فصل امتحانات، بیماری و... می‌توان بر اساس اولویت‌بندی اهداف برنامه‌ریزی کرد. مثلاً در ایام امتحانات بهتر است از ۸ ساعتی که به خودتان متعلق است، حداقل ۴ ساعت را به مطالعه بیشتر اختصاص دهید و یا در زمان مسافرت در واقع ۱۶ ساعت می‌توانید به خودتان اختصاص دهید. ولی در نظر بگیرید با برنامه‌ریزی درست، هر بخشی که حذف کردید را در شرایط عادی جبران و آن بخش را کامل کنید تا مثلث رضایتمندی از زندگی‌تان تکمیل گردد.

عبادت ۲۴ ساعته: با توجه به اینکه عبادت به جز خدمت به خلق نیست و هر کاری که اول شما را شاد کند و بعد دیگران را شاد کند، عبادت محسوب می‌شود و ثواب دنیوی و اخروی برایتان خواهد داشت، می‌توان گفت در طول ۲۴ ساعت، انسان خردمند در حال عبادت خداست!

اگر به دنبال رشد و توسعه فردی برای رسیدن به لذت و شادی در زندگی هستید، علاوه بر ۸ ساعت زمانی که برای کار اختصاص می‌دهید، سعی کنید ۸ ساعت متعلق به خودتان را با توجه به اهدافی که در نظر گرفته‌اید برنامه‌ریزی کنید.

چقدر بخوابیم؟



محققان و روان‌شناسان معتقد هستند خواب کافی، برای سلامت جسم و روان ضروری است. به‌صورت معمول بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت در شب باید بخوابند. مطالعات نشان داده است کمبود خواب باعث مشکلاتی مانند کاهش توانایی مغز، عدم تمرکز، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و اضطراب می‌گردد.

خواب خوب و با کیفیت بسیار مهم است. خوابیدن در محیطی بسیار آرام با نور و دمای مناسب، بدون صدا باعث بهبود عملکرد مغز می‌گردد و حافظه را تقویت می‌کند. همچنین باعث تمرکز بیشتر، تصمیم‌گیری بهتر و تسهیل در عملکرد عصبی می‌گردد.

با توجه به اهمیت ویژه خواب، ۸ ساعت خواب با کیفیت می‌تواند برای سلامت جسم و روان انسان مناسب باشد.

استثناء: از آنجایی که بدن انسان انعطاف‌پذیر است و می‌تواند خود را با شرایط خاص تطبیق دهد لذا در موقعیت‌های ویژه می‌تواند با ۶ ساعت خوابیدن هم سلامت جسمی و روانی خود را حفظ کند. به مرور زمان این ۶ ساعت مثل یک عادت می‌شود و بدن انسان کمبود خواب را احساس نخواهد کرد. به شرط آنکه خواب با کیفیت بالا در زمان و مکان مناسب داشته باشید!

چگونه با قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) به اهدافم برسم؟

برای پیاده کردن قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) در زندگی خود، ابتدا باید اهداف خود را به دقت تعیین کنید. براساس اولویت‌بندی‌هایتان برنامه‌ریزی کنید و تا حد ممکن به آنها پایبند باشید!



۹ نکته مهم اجرایی در قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) که باید در نظر بگیرید:

برنامه‌ریزی دقیق:

اولین قدم برنامه‌ریزی دقیق، مطابق با اهدافتان است. اهدافتان را بنویسید و بر اساس آن برنامه‌ریزی می‌توانید از نرم‌افزارهای مدیریت زمان برای تقسیم‌بندی ساعت خواب، فعالیت کاری، آموزش، وقت‌گذرانی و... استفاده کنید.

اولویت‌بندی برنامه‌هایتان:

وقت خود را بر اساس اهمیت کارهایی که شما را به اهدافتان نزدیک می‌کند، اولویت‌بندی کنید. مثلاً اگر کارتان برای شما بسیار مهم است باید حداقل ۸ ساعت روزانه برای کار کردن اختصاص دهید و زمان باقی مانده را به وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان خود در نظر بگیرید.

انعطاف‌پذیری

باید توجه داشت که این قانون به عنوان یک راهنمای کلی برای مدیریت زمان در زندگی است و ممکن است در شرایط خاصی نیاز به تغییر داشته باشد. بنابراین، باید انعطاف‌پذیری لازم را در نظر گرفته و در صورت نیاز، برنامه خود را تغییر دهید. برای داشتن برنامه‌ریزی بهتر، باید لحظه به لحظه از وضعیت خود آگاه باشید و در صورت نیاز، برنامه خود را تغییر دهید. باید در طراحی برنامه‌هایتان، انعطاف‌پذیری لازم را در نظر بگیرید.

اعتماد به نفس

باید به خودتان اعتماد کنید و از نظرات دیگران پرهیز کنید. این بهترین راه‌حل برای توسعه اعتماد به نفس و بهبود مدیریت زمان است.

مدیریت بحران

باید به مدیریت استرس خود نیز توجه کنید. استرس می‌تواند باعث کاهش تمرکز و بهره‌وری شود. بنابراین، باید به روش‌های مدیریت استرس مانند مدیتیشن، ورزش و تمرینات تنفسی روزانه، توجه کنید.

تعادل ایجاد کنید.

باید تعادلی بین زمانی که به کارهای خود می‌گذارید و زمانی که به فعالیت‌های تفریحی و استراحت می‌گذارید، داشته باشید. این کمک می‌کند تا از خستگی جلوگیری کنید و بهترین بهره را از زمان خود ببرید.

زمان‌بندی مناسب

تعیین حداقل زمان مورد نیاز؛ باید زمان مورد نیاز برای انجام کارهای مختلف را بررسی کنید و برنامه‌ریزی خود را بر اساس زمان مورد نیاز کارهای خود تنظیم کنید.

ارزیابی عملکرد

برای برنامه‌ریزی بهتر، باید عملکرد خود را ارزیابی کنید و بهترین روش‌ها را برای بهبود آن‌ها پیدا کنید. با بررسی مستمر عملکرد خود، می‌توانید برنامه‌ریزی خود را بهبود بخشید.

و در نهایت

پایبندی به تعهدات

پایبندی به تعهدات و قوانینی که برای اجرای برنامه‌های خود در نظر گرفته‌اید، حرف اول را می‌زند. برای اینکه بتوانید به تعهدات خودتان پایبند باشید خانواده، دوستان و اطرافیان‌تان را در جریان قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) و هدفی که تعیین کرده‌اید قرار دهید تا به شما در مسیر رسیدن به اهدافتان کمک کنند.



آیا قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) در همه شرایط کاربرد دارد؟

مانند حوادث طبیعی، بیماری یا مسائل خانوادگی، ممکن است نیاز به اختصاص بیشتری از وقت برای مراقبت از خود و دیگران داشته باشید.

بنابراین، قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) می‌تواند به عنوان یک راهنمای کلی برای مدیریت زمان و بهره‌وری در زندگی مفید باشد اما همیشه نمی‌تواند در همه شرایط کاربرد داشته باشد. برای موفقیت در زندگی، مهم است که بهترین راه‌حل‌ها را بر اساس شرایط خاص خود پیدا کنید.

قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) به عنوان یک راهنمای کلی برای مدیریت زمان در زندگی ارائه شده است و می‌تواند در بسیاری از شرایط کاربرد داشته باشد. با این حال، در برخی شرایط خاص، مانند شرایط اضطراری یا شرایطی که نیاز به کار بیشتر دارند، ممکن است نیاز به تغییر در این قانون باشد.

به عنوان مثال، در مواقعی که شما درگیر یک پروژه بزرگ هستید و نیاز به کار بیشتری دارید، ممکن است نیاز به کار بیشتر از ۸ ساعت در روز داشته باشید. به همین ترتیب، در برخی شرایط اضطراری

چه راه‌حلهایی برای مدیریت زمان در شرایط اضطراری وجود دارد؟

از آنجایی که این روزها فشارهای زندگی زیاد است و با مشکل کمبود زمان مواجه هستیم، باید بتوانیم با استفاده از انعطاف‌پذیری راه مناسبی را برای رسیدن به لذت و شادی در زندگی ایجاد کنیم. به عنوان مثال قانون ۶ در ۴ (۶۶۶۶) را جایگزین قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) می‌کنیم. در این قانون، ۶ ساعت زمان اضافی برای انجام کارهای دیگر خواهید داشت. در این مرحله مهارت در مدیریت زمان‌بندی شماست که چگونه از این ۶ ساعت طلایی برای رسیدن به اهدافتان استفاده کنید.

در قانون ۶ در ۴ (۶۶۶۶) زمان‌بندی هر ۶ ساعت تعریف شده است.

- ✓ ۶ ساعت کار و تلاش
- ✓ ۶ ساعت خواب و استراحت
- ✓ ۶ ساعت کارهای مرتبط با اهداف تعیین شده (آموزش، پژوهش و کسب تجربه)

✓ ۶ ساعت کارهایی که باعث ایجاد شور و هیجان در زندگی‌تان می‌شود بر اساس علاقمندی‌تان

با توجه به مطالبی که در خصوص خوابیدن گفتیم، مقدار خواب مورد نیاز برای انسان ۷ تا ۹ ساعت خواب برای انسان تعریف شده است که بر اساس عادت انسان می‌تواند ساعت کامل خواب را از ۸ ساعت به ۶ ساعت تغییر کند و بعد از مدتی فقط با ۶ ساعت خواب احساس خوبی داشته باشد و زمان بیشتری به کار یا عشق و حال خود اختصاص دهد.

در آخر؛ انعطاف‌پذیری در قانون ۶۶۶۶ نیز می‌تواند در شرایط غیر عادی به عبور با موفقیت از بحران‌های احتمالی پیش رو کمک کند.



۵ روش مؤثر در پیدا کردن بهترین راهحل در شرایط بحرانی

مدیریت زمان در شرایط خاص خود پیدا کنید.

آزمایش و خطا:

باید در پیاده‌سازی راهحل‌های مختلف، تجربه کنید و به دنبال راهحل‌های مناسب برای شرایط خودتان بگردید. ممکن است در ابتدا به راهحل‌هایی برخورد کنید که نتیجه خوبی نداشته‌اند اما با تجربه در این زمینه، می‌توانید به بهترین راهحل‌ها برای شرایط خود برسید.

آموزش:

برای پیدا کردن بهترین راهحل‌ها، می‌توانید از دوره‌های آموزشی و کلاس‌های مدیریت زمان استفاده کنید. این دوره‌ها می‌توانند به شما در فهم بهتر مفهوم مدیریت زمان و پیدا کردن بهترین راهحل‌ها کمک کنند.

برای داشتن بهترین برنامه‌ریزی برای زندگی خود، باید به نیازهای شخصی‌تان توجه کنید و برنامه‌ریزی مناسبی برای زندگی خود طراحی کنید.

برای پیدا کردن بهترین برنامه‌ریزی و راهحل‌ها برای مدیریت زمان در شرایط خاص خود، می‌توانید از رویکردهای مختلفی استفاده کنید که مهمترین آنها شامل:

تحلیل شرایط:

برای پیدا کردن بهترین راهحل‌ها، باید ابتدا شرایط خود را به دقت تحلیل کنید. الویت‌ها را شناسایی کنید و بیشترین تمرکزتان را روی آنها قرار دهید.

مشاوره با دیگران:

انتخاب مشاور مناسب بسیار حائز اهمیت است. به دنبال فردی با تجربه و دانش مرتبط با موضوع خودتان باشید. پس از انتخاب مشاور مناسب به نظرات او گوش کنید و به پیشنهاداتش اعتماد کنید.

استفاده از روش‌های جدید:

همیشه به دنبال روش‌های جدید برای مدیریت زمان باشید. با استفاده از روش‌های مختلف، می‌توانید بهترین راهحل‌ها را برای





Love

و در پایان همانطور که گفتیم؛ مثلث حال خوب زندگی یک مفهوم در روان‌شناسی است که به وضعیتی اشاره دارد که فرد در آن احساس رضایت، شادی و خوشبختی دارد. این وضعیت ممکن است به دلیل رسیدن به هدف، داشتن رابطه‌ای سالم با دیگران، حل مشکلات یا تجربه لذت بخشی از زندگی به وجود بیاید. در این حالت، فرد احساس می‌کند که زندگی‌اش به خوبی پیش می‌رود و احساس رضایت و خوشبختی دارد.

برای رسیدن به لذت و شادی در زندگی، علاوه بر پیاده‌سازی قانون ۸ در ۳ باید به عوامل مختلف توجه کرد. برخی از این عوامل عبارتند از:

✓ **داشتن هدف:** داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به آن، باعث افزایش انگیزه و شادابی فرد می‌شود.

✓ **رابطه با دیگران:** داشتن رابطه سالم با دوستان، خانواده و همکاران، باعث افزایش احساس ارتباط و عشق به دیگران می‌شود.

✓ **تجربه لذت بخش:** تجربه لذت بخشی مانند سفر، ورزش، هنر و ... باعث افزایش خوشبختی و رضایت فرد می‌شود.

شما هر روز با مراجعه به برنامه‌ریزی‌های خود و انجام اقدامات مورد نیاز همچنین پیروی از مراحلی که گفته شد و با استفاده از قانون ۸ در ۳ (۸۸۸) یا قانون ۶ در ۴ (۶۶۶۶) و برنامه‌ریزی دقیق می‌توانید به هدف‌های خود برسید و نتیجه لذتبخشی داشته باشید.

ثروتی ماندگار با
کلینیک تخصصی تبلیغ...

کلینیک تخصصی تبلیغ

کانون آگهی تبلیغاتی

JOIN US

www.clinicbusiness.ir

کلینیک فوق تخصصی کسب و کار

دفتر مرکزی:

تهران، بلوار آفریقا، فیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵

0912 126 8315

0935 126 8315

خط ویژه
021-86749

88 88 00 15



چهار سبک کاربردی تحلیل تکنیکال بازارهای ارز دیجیتال



قبل از هر چیز باید مهارت کندلشناسی شما در تمام استراتژی‌ها قوی باشد. در نظر داشته باشید تعریف تایم فریم‌ها برای اسکالپر و تریدر روزانه متفاوت است. در زیر چند سبک از استراتژی‌های کاربردی و نتیجه بخش را به اختصار آورده‌ایم:

پیدا کردن استراتژی معاملاتی بر اساس نوع شخصیت هر شخص چالش برانگیز است. بنابراین، هر فرد با توجه به مهارت و خصوصیات اخلاقی (مدیریت هیجان، صبری، میزان تحمل استرس و...) و همچنین آموزش‌هایی که دیده است میتواند استراتژی خود را به دست آورد.





۱. پرایس اکشن کاربردی (price action):

پیدا کردن سطوح حمایتی و مقاومتی درست در چارت و نحوه واکنش قیمت به این سطوح می‌تواند اطلاعات مهمی را در خصوص جهت روند قیمت به شما دهد. همچنین تعداد برخورد قیمت با این سطوح مهم که معمولاً در تایم فریم بالا مشخص شده، بسیار حائز اهمیت است. برخی از کارشناسان معتقد هستند هرچه تعداد برخورد به این محدوده‌ها بیشتر باشد اعتبار بالاتری دارد و برخی دیگر معتقد هستند برخورد زیاد باعث شکست محدوده یا سطح مورد نظر خواهد شد. بنابراین، بهتر است استراتژی شما براساس برخوردهای اول و دوم به محدوده شکل گرفته باشد.

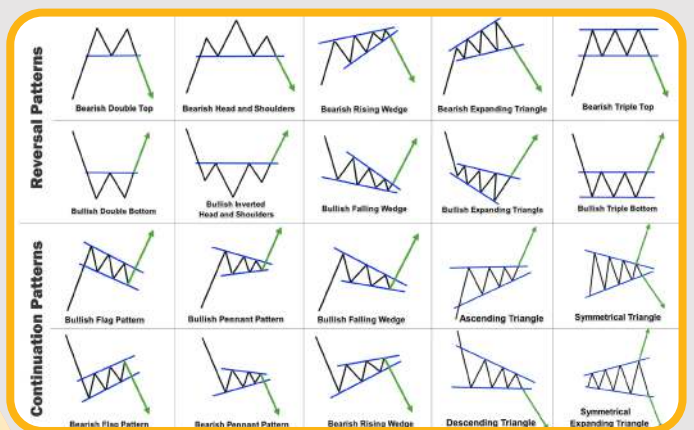
۲. ترکیب پرایس اکشن و پول هوشمند یا اسمارت مانی (Smart money):

پرایس اکشن سبک اسمارت مانی، یکی از مدرن‌ترین سبک تحلیل در دنیا می‌باشد. که ترکیبی از پرایس اکشن سبک عرضه و تقاضا و سبک کلاسیک است و درصد برنده شدن و ریسک به ریوارد بالایی دارد.

سبک‌های اسمارت مانی با ایده گرفتن از سبک ICT مایکل هادلستون به وجود آمده‌اند که پایه و اساس آن بر اساس نقدینگی و لیکوییدیتی در بازار است.

سبک اسمارت مانی به این قوانین پنج گانه معروف است:

- تشخیص جهت روند قیمت با پیدا کردن ساختار مارکت.
- بررسی نقدینگی موجود در بازار و پیدا کردن محدوده نقدینگی در روند قیمت (اردربلاک‌ها)
- بررسی رفتار قیمت در سشن‌های مختلف کمک به پیش‌بینی آینده بازار می‌کند.
- بررسی احتمال استاپ‌تریدهای دیگر در سبک‌های متفاوت.
- ریوارد بالا در این سبک می‌تواند وین ریت ضعیف را به خوبی پوشش دهد.



به‌کارگیری الگوها و چارت پترن‌ها در سبک پرایس اکشن به شناسایی روند بازار کمک می‌کند.





Chikou Span (خط سبز)

این خط، به خط تأخیری شناخته می‌شود و نحوه محاسبه آن به این صورت می‌باشد که قیمت بسته شدن امروز نمایانگر قیمت ۲۶ روز گذشته می‌باشد.
ابر کومو:

که از دو قسمت زیر تشکیل شده است:

Senkou span A که از طریق به‌دست آوردن میانگین Tenkan sen و Kijun sen طی دوره زمانی ۲۶ روزه به‌دست می‌آید.

Senkou span B که از طریق به‌دست آوردن میانگین بیشترین و کمترین قیمت در بازه زمانی ۵۲ روزه به‌دست می‌آید.

با استفاده از خطوط ایچیموکو، می‌توان سیگنال‌هایی در خصوص جهت حرکت قیمت در بازار پیدا کرد. به‌عنوان مثال، در صورتی که قیمت بالای ابر قرار دارد، می‌توانیم حرکت قیمت به سمت بالا را پیش‌بینی کنیم. همچنین، در صورتی که قیمت زیر ابر قرار دارد، می‌توانیم حرکت قیمت را به سمت پایین پیش‌بینی کنیم.

با استفاده از خطوط ایچیموکو، می‌توانید همچنین از سطوح حمایتی و مقاومتی در بازار استفاده کرد. به‌طور کلی، این خطوط به‌عنوان یکی از ابزارهای مهم تحلیل فنی در بازارهای مالی شناخته می‌شوند و توسط تریدرها و سرمایه‌گذاران برای پیش‌بینی جهت حرکت قیمت و تصمیم‌گیری در خصوص خرید یا فروش دارایی‌های مالی مورد استفاده قرار می‌گیرند. برای دریافت سیگنال‌های دقیق‌تر، می‌توانید این سبک را با سبک پرایس اکشن ترکیب کنید و محدوده‌های مشترک را به‌عنوان سطح حمایت و مقاومت قوی در نظر بگیرید.

با استفاده از ایچیموکو، نقاط ورود، تارگت و استاپ دقیق‌تری خواهید داشت!

۳. ایچیموکو و پرایس اکشن کاربردی

(price action + ichimoku):

خطوط ایچیموکو یکی از ابزارهای تحلیلی است که برای پیش‌بینی جهت حرکت قیمت در بازار ارز دیجیتال، سهام، فارکس و سایر بازارهای مالی استفاده می‌شود. این خطوط توسط چارلز هیروئشی ایچیموکو، یکی از تحلیل‌گران مشهور ژاپنی، به وجود آمده است.

خطوط ایچیموکو از پنج خط تشکیل شده‌اند، که شامل مؤلفه‌های زیر هستند:

Tenkan Sen (خط قرمز)

این خط، به خط برگشت معروف می‌باشد. نحوه محاسبه به این صورت می‌باشد که میانگین بیشترین و کمترین قیمت را در بازه زمانی ۹ روزه محاسبه می‌کنند.

Kijun Sen (خط آبی)

به این خط، خط استاندارد گفته می‌شود. نحوه محاسبه به این صورت است که میانگین بیشترین قیمت را با کمترین قیمت در دوره زمانی ۲۶ روزه محاسبه می‌کنند.

سیگنال ورود:

اگر خط آبی فلت یا صاف باشد و خط قرمز با قوس زیاد این خط را از بالا رو به پایین قطع کند می‌تواند سیگنال فروش باشد و همچنین اگر خط آبی صاف باشد و خط قرمز با قوس زیاد خط آبی را از پایین رو به بالا قطع کند سیگنال خرید است.



۴. تحلیل به سبک ICT در پرایس اکشن:

در واقع در این سبک رفتار، تریدرهای بزرگ و رفتار مؤسسات مالی را در نظر می‌گیرند. این افراد برای کسب سود تلاش می‌کنند بازار را هیجانی کنند و سعی می‌کنند با حرکت دادن قیمت به نقاط نامطمئن هیجان در بین تریدرهای خرد ایجاد کنند.

این افراد قیمت را از یک محدوده مشخص جدا می‌کنند و با بالا و پایین کردن قیمت در این معاملات سود می‌کنند. در واقع با یادگیری این سبک از معامله قادر خواهید بود، حرکات مؤسسات و بازارگردانان را پیش‌بینی کنید که این کار از فریب خوردن معامله‌گران جلوگیری می‌کند.

برای ترید با پرایس اکشن ICT بایستی به ۴ حالت بازار توجه کنیم. این حرکات عبارتند از:

انبساطی یا حرکت Expansion: حرکت سریع قیمت بعد از یک تعادل قیمتی

رتریسمنت یا اصلاح Retracement: امکان اصلاح تا یک محدوده خاص بعد از حرکت قیمت

ریورسال یا بازگشت Reversal: تغییر جهت پیدا کردن قیمت و حرکت در مسیر مخالف جهت پیشین

کانسالیدیشن یا تثبیت Consolidation: قیمت در حال درجا زدن و یا به نوعی تعادل است.

برای بیان مزایای سبک ICT پرایس اکشن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اجرای ساده و همه‌فهم این سبک پرایس اکشن در واقع می‌توان بدون هیچ اندیکاتور و تحلیل پیچیده روند بازار و حرکات مؤسسات را پیش‌بینی کرد.

- بررسی مرحله به مرحله حرکات بازار و تحلیل آن (سقف‌های بالاتر، نشان روند صعودی و کف‌های پایین‌تر، نشان‌دهنده روند نزولی است)
- بررسی نوسانات قیمتی و تغییراتی که بر اساس نقدینگی به وجود می‌آید.

چند توصیه مهم برای تحلیلگران و معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال

بازارهای ارز دیجیتال، به‌عنوان یک بازار جدید و نوظهور، همچنان در حال توسعه و رشد است. برای معامله‌گرانی که قصد دارند در این بازار فعالیت کنند، توصیه می‌شود که ابتدا بازار را به خوبی بشناسند و سپس به معاملات خود بپردازند. برای این منظور، معامله‌گران باید با تحلیل دقیق و شناخت عمیق از بازار، به تصمیم‌گیری بپردازند.

اولین توصیه برای معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال، آشنایی کامل با بازار است. برای این منظور، معامله‌گران باید با نحوه عملکرد بازار، نوع ارزها و تفاوت‌های آن‌ها، روش‌های معاملات و ... آشنا شوند. همچنین، معامله‌گران باید با روش‌های مختلف آنالیز بازار، از جمله آنالیز تکنیکال و آنالیز بنیادی، آشنا شوند.

توصیه دوم برای معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال، استفاده از روش‌های مدیریت ریسک است. به دلیل نوسانات شدید در بازارهای ارز دیجیتال، معامله‌گران باید از روش‌های مدیریت ریسک استفاده کنند تا خطرات معاملات خود را کاهش دهند. به‌عنوان مثال، معامله‌گران باید حتماً از سفارش‌های Stop Loss و Take Profit استفاده کنند.

توصیه سوم برای معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال، استفاده از منابع قابل اعتماد و معتبر است. با توجه به پویایی بازار و تغییرات شدید در آن، معامله‌گران باید از منابع قابل اعتماد و معتبر برای درک بهتر بازار و تحلیل آن استفاده کنند.

با توجه به موارد فوق، معامله‌گران بازارهای ارز دیجیتال باید با دقت و شناخت کامل از بازار، به معاملات خود بپردازند.

مرجع:

<https://parsianbourse.com>

<https://www.forbes.com/crypto-blockchain>



چرا ایرانی‌ها پاسپورت دومینیکا می‌گیرند؟ دومینیکا کجاست؟



دومینیکا (Dominica) جزیره کوچک کوهستانی با چشمه‌های آب گرم طبیعی و جنگل‌های بارانی در دریای کارائیب و در قاره آمریکا قرار گرفته است. دومینیکا جزئی از اتحادیه کشورهای مشترک‌المنافع و تحت نظارت مستقیم انگلستان قرار دارد و با جمهوری دومینیک که کشوری اسپانیایی زبان است، فرق دارد و باید ابتدا این دو کشور را از هم تفکیک داد!

روزو (Roseau) شهر کوچک رنگارنگی با جمعیتی کمتر از ۵۰۰ هزار نفر است که به‌عنوان پایتخت دومینیکا شناخته می‌شود. دومینیکا آمیخته‌ای از فرهنگ‌های انگلیس، فرانسوی و غربی هند است. این کشور در سال ۲۰۱۹ محبوب‌ترین مقصد گردشگری کارائیب نام گرفت. در این مقاله از ایرانگرد قصد داریم جاذبه‌های گردشگری این کشور را معرفی کنیم همچنین در خصوص مزایا و شرایط اخذ پاسپورت دومینیکا برای ایرانیان، صحبت کنیم:

پاسپورت دومینیکا به دلیل ارائه برنامه شهروندی سرمایه‌گذاری با قیمت مناسب بسیار ارزشمند است. این برنامه به شهروندان خارجی اجازه می‌دهد تا با سرمایه‌گذاری در اقتصاد کشور، شهروندی دومینیکا را به دست آورند. این پاسپورت به شما اجازه می‌دهد که حدود ۱۵۰ کشور جهان بدون ویزا سفر کنید، از جمله اتحادیه اروپا، بریتانیا، کانادا و... همچنین شما می‌توانید از مزایای مالی بسیاری نیز بهره‌مند شوید، از جمله عدم وجود مالیات بر درآمد خارجی و حق اقامت در کشورهای مختلف جهان.

چطور پاسپورت دومینیکا بگیریم؟

بعد از انجام سرمایه‌گذاری، باید به مدت حداقل ۵ سال در دومینیکا زندگی کنید و زبان این کشور را یاد بگیرید. پس از گذشت این مدت، شما می‌توانید شهروندی دومینیکا را به دست آورید.

در کل، دریافت پاسپورت دومینیکا یک فرصت عالی برای به دست آوردن شهروندی دوم و دسترسی به مزایای مالی و سفر بدون محدودیت است. با این حال، قبل از انجام هرگونه سرمایه‌گذاری، بهتر است با مشاوران ما در گردشگری گلچین تماس بگیرید و شرایط و مزایای برنامه شهروندی سرمایه‌گذاری دومینیکا را به دقت بررسی کنید.

برای دریافت پاسپورت دومینیکا، شما باید از طریق برنامه شهروندی سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری در اقتصاد این کشور را انجام دهید. برنامه شهروندی سرمایه‌گذاری دومینیکا دارای دو گزینه است: سرمایه‌گذاری در اقتصاد دومینیکا و سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات که پیشنهاد می‌شود از طریق سرمایه‌گذاری در اقتصاد دومینیکا اقدام به اخذ شهروندی کنید.

سرمایه‌گذاری در اقتصاد دومینیکا: شما می‌توانید با سرمایه‌گذاری حداقل ۱۰۰ هزار دلار در اقتصاد دومینیکا، شهروندی این کشور را به دست آورید.



برای دریافت پاسپورت دومینیکا چقدر باید هزینه کنیم؟

پاسپورت دومینیکا یکی از پاسپورت‌های قدرتمند جهان است که به صورت رسمی با نام پاسپورت شهروندی اقتصادی دومینیکا شناخته می‌شود. این پاسپورت به افرادی که حاضر به سرمایه‌گذاری در اقتصاد این کشور هستند و معیارهای مشخصی را دارا می‌باشند، اعطا می‌شود. با توجه به نوسان ارز در کشور قیمت مشخصی را نمی‌توان تعیین کرد، برای این کار حداقل ۱۵۰ هزار دلار را در نظر بگیرید. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید با مشاورین ما در گردشگری گلچین تماس بگیرید.

۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵



مزایای داشتن پاسپورت دومینیکا

یکی از مزایای اصلی داشتن پاسپورت دومینیکا، دسترسی بدون ویزا به بیش از ۱۴۰ کشور و منطقه از جمله بریتانیا، منطقه شینگن، کانادا، هنگ‌کنگ، سنگاپور و... است. علاوه بر این، دومینیکا یکی از اعضای جامعه کارائیب (CARICOM) است که امکان آزادی حرکت در منطقه را فراهم می‌کند.

دسترسی به بازارهای جهانی: شهروندان دومینیکا می‌توانند به راحتی به بازارهای جهانی دسترسی پیدا کنند و با شرکت در تجارت بین‌المللی، درآمد خود را افزایش دهند.

سفر بدون محدودیت: شهروندان دومینیکا می‌توانند بدون نیاز به ویزا به بیش از ۱۴۰ کشور دنیا سفر کرده و اقامت بلند مدت در آنها را به دست آورند.

مالیات کم: دومینیکا مالیات کمی برای شهروندان خود اعمال می‌کند و به عنوان یک جزیره مالیاتی، برای علاقه‌مندان به سرمایه‌گذاری و تجارت، فرصت‌های بسیاری را ایجاد می‌کند.

زندگی بهتر: دومینیکا یکی از کشورهای زیبا و جذاب جزیره‌ای است که به شهروندان خود زندگی بهتری ارائه می‌دهد. با آب و هوای گرم و خشک، مناظر طبیعی زیبا و فرصت‌های تفریحی بسیار، برای علاقه‌مندان به زندگی در یک جزیره زیبا، فرصت‌های بسیاری را ایجاد می‌کند.

بنابراین، ایرانی‌ها ممکن است به دنبال دریافت پاسپورت دومینیکا باشند تا به مزایای فوق دست یابند. با این حال، قبل از اقدام به درخواست پاسپورت این کشور، بهتر است با یک وکیل مشاوره کنید و شرایط و مزایای برنامه شهروندی سرمایه‌گذاری در این کشور را به دقت بررسی کنید.



جاذبه‌های گردشگری دومینیکا

در کارائیب، تنها چند جزیره با صحنه‌های طبیعی به اندازه جزیره دومینیکا رقابت می‌کنند. این جزیره با دریاچه جوشان، آتشفشان‌های پوشیده از جنگل، چشمه‌های آب گرم سولفوری و غواصی فوق‌العاده، شگفت‌انگیز است. پارک ملی Morne Trois Piton مقلب به جواهر دومینیکا، از زیباترین و بزرگترین منطقه‌های طبیعی دنیاست که طبیعتی مسحور کننده را به نمایش می‌گذارد.

دومینیکا با نام مستعار «جزیره طبیعت» جزیره‌ای انگلیسی زبان است که بین گوادلوپ و مارتینیک واقع شده است و در بین مسافران مستقل و ماجراجویان محیط زیست، محبوب است. این شهر به عنوان اولین مسیر پیاده‌گردی طولانی مدت در دریای کارائیب شناخته می‌شود. از جاذبه‌های مهم آن می‌توان به دریاچه جوشان اشاره کرد که پر از آب جوشان است که معمولاً در ابری از بخار پوشانده شده است. دمای آب دریاچه جوشان، تا ۹۰ درجه سانتیگراد هم می‌رسد.

آبشار ویکتوریا که در پارک ملی قرار دارد جایی است که علاوه بر زیبایی طبیعی‌اش قسمت‌هایی از فیلم دزدان دریایی کارائیب هم در آنجا فیلمبرداری شده است.

دومینیکا سواحل زیبایی دارد. ساحل Mero حدود ۲۰ دقیقه از روزو فاصله دارد. قطعاً زیباترین ساحل دومینیکا، ساحل Batibou است که در میان جنگل‌های انبوه استوایی و در کنار دریای زیبای کارائیب قرار گرفته است. دریای شامپاین دومینیکو برای غواصی و اسنورکلینگ عالی است. گونه‌های زیبا و متنوع ماهی‌ها و موجودات دریایی در این تجربه بی نظیر به شما کمک می‌کنند.

باغ‌های گیاهی استوایی متعددی که در دومینیکا وجود دارد، برای علاقه‌مندان به گل و گیاه‌های خاص منطقه کارائیب بسیار جذاب خواهد بود. قبلیه کالیناگو در نزدیکی روزو زندگی می‌کنند و از طریق کشاورزی، ماهیگیری و فروش صنایع‌دستی امرار معاش می‌کنند و بازدید از این روستا نیز به عنوان تجربه فرهنگی می‌تواند جذاب باشد.

مردم دومینیکا بسیار شاد هستند و با برگزاری کارناوال‌های متعدد فرصتی ایجاد می‌کنند تا به رقص و آواز بپردازند!

معروفترین خوراک ملی دومینیکا، سوپ Callaloo است که مخلوطی از سبزیجات مختلف از جمله اسفناج است که با گوشت و آب نارگیل ترکیب می‌شود و مزه جادویی خلق می‌کند!

ارز دومینیکا مثل اکثر کشورهای حوزه کارائیب، دلار کارائیب شرقی است که به تصویر ملکه بریتانیا مزیّن شده است.

و در نهایت، دومینیکا از جمله کشورهایی است که ایرانی‌ها برای ورود به آن نیازی به ویزا ندارند!





نکاتی که خریدار یک ملک هنگام خرید باید بداند

ارزش بالای املاک، خریدار بایستی نهایت توجه و دقت خود را بنماید تا از معامله خود متضرر نگردد. در این نوشتار قصد داریم به نکاتی که خریدار یک ملک هنگام خرید باید بداند بپردازیم؛

املاک مانند زمین، آپارتمان، باغ و... را می‌توان در ایران مهم‌ترین کالای سرمایه‌ای دانست و خرید یک ملک از این حیث را می‌توان از مهم‌ترین تصمیمات یک شخص، در زندگی بشمار آورد. با توجه به

اما در مورد املاک قولنامه‌ای فاقد کدرهگیری به نظر تنها راه مراجعه به بنگاه‌های املاک قدیمی، معتبر و سرشناس نزدیک ملک مربوطه قصد خرید آن را دارید می‌باشد زیرا به احتمال زیاد از وضعیت مالکیت ملک مزبور آگاهی دارند.

نکته اول - احراز مالکیت

فرد باید مالک مالی باشد که آن را می‌فروشد و به علت قیمت بالای املاک، جاعلین اسناد اقدام به سندسازی برای املاک می‌نمایند و برای احراز مالکیت شخص و اصالت سند ما با دو مقوله مهم و چالش بر انگیز روبرو هستیم:

مقوله اول - املاک سنددار

در مورد املاک سنددار، بهترین و مطمئن‌ترین راه، مراجعه به دفاتر اسناد رسمی و درخواست استعلام سند مالکیت است که با توجه به تخصص دفاتر اسناد رسمی، با انجام این اقدام از مالکیت فروشنده و اصالت سند ارائه شده و جعلی نبودن آن می‌توان اطمینان حاصل نمود.

توصیه می‌شود بعد از بازدید ملک به همراه مالک به دفترخانه مراجعه نموده و تقاضای استعلام ثبت سند مربوطه را نمایید.

مقوله دوم - املاک قولنامه‌ای

املاک قولنامه‌ای ریشه بسیاری از دعاوی در دادگاه‌ها را تشکیل می‌دهد و توصیه می‌شود حتی الامکان خریدار به دنبال خرید املاک سنددار برود اما اگر به دنبال خرید املاک قولنامه‌ای بودید در صورت دارا بودن کدرهگیری با مراجعه به سایت iranamlaak.ir و ورود کدملی یکی از طرفین قرارداد و کدرهگیری می‌توان از اصالت قولنامه ارائه شده، اطمینان حاصل نمود و تا حد زیادی ریسک معامله را پایین آورد.

نکته دوم - احراز هویت

ممکن است شخصی که به عنوان فروشنده خود را معرفی کرده سند مالکیتش درست باشد اما هویت مالک سند را جعل کرده باشد یعنی با جعل شناسنامه یا کارت ملی، خود را مالک ملک معرفی نموده باشد. جهت اطمینان از اینکه شخص هویت خود را جعل نموده یا خیر هم می‌توان از واریز وجه به حساب خود شخص فروشنده استفاده نمود یا با مراجعه به دفترخانه اسناد رسمی، تقاضای وکالت فروش یا انتقال از مالک به نام خود را نموده و دفترخانه با توجه به دسترسی به اطلاعات هویتی از سامانه ثبت احوال، می‌تواند هویت شخص را مورد تأیید قرار دهد.

نکته سوم - احراز ممنوع‌المعامله نبودن مالک

ممکن است شخصی هم مالک ملک باشد اما به جهت حکم مرجع قضایی ممنوع‌المعامله بوده و امکان انتقال نداشته باشد. با توجه به اینکه بنگاه‌های املاک و اشخاص عادی دسترسی به اطلاعات ممنوع‌المعامله بودن را ندارند بهترین پیشنهاد مراجعه به دفترخانه با مالک و تقاضای استعمال این امر از دفترخانه می‌باشد و دفترخانه با ورود اطلاعات هویتی فرد بدون هیچگونه معطلی و در همان هنگام مراجعه می‌تواند ممنوع‌المعامله بودن یا نبودن شخص را اعلام نماید.

نکته چهارم - احراز بازداشت نبودن ملک

ممکن است یک ملک سنددار به دلایلی مانند بدهی و ... به موجب حکم مرجع قضایی بازداشت باشد و مطابق قانون اجرای احکام مدنی معامله ملک توقیفی طبق یک نظر باطل و یا طبق دیدگاه دیگر حداقل غیرنافذ است و نیازمند تأیید شخصی که مال به نفع وی بازداشت شده را دارد؛ بنابراین به جهت جلوگیری از این دست مسائل، بهتر است در اولین فرصت با مراجعه به دفترخانه تقاضای استعمال سند مالکیت شود که با این اقدام علاوه بر احراز مالکیت که قبلاً در مورد آن بحث گردید، بازداشت و توقیف بودن یا نبودن ملک هم مشخص می‌گردد. همچنین با استعمال ثبت در رهن نبودن یک ملک هم مشخص می‌شود؛ زیرا اگر ملکی در رهن باشد، برای انتقال مالک یا باید طلب خود را بدهد و از ملک فک رهن نماید و یا اینکه مرتهن (بانک مربوطه) اجازه انتقال همراه با وام را بدهد.

نکته پنجم - به مفاسحساب‌ها توجه کنید.

ممکن است ملک بدهی بابت آب، برق، گاز، عوارض شهرداری، مالیات شغلی در مورد املاک تجاری و ... داشته باشد؛ بنابراین، به خریدار توصیه می‌شود مفاسحای همه این موارد را از فروشنده بخواهد و همچنین هنگام انتقال از دفترخانه تقاضای اخذ مفاسحساب شهرداری، دارایی و در مورد املاک تجاری که در قالب کارگاه بوده مفاسحساب تأمین اجتماعی را نماید.



نکته هفتم – تنظیم قرارداد پیش فروش

چرا پیش خرید آپارتمان باید به موجب سند رسمی باشد؟ متأسفانه پرونده‌های مراجع قضایی حکایت از اختلافات فراوان در پیش فروش آپارتمان دارد. به جهت ازدیاد جمعیت و کثرت تقاضا متأسفانه شاهد اختلافات فراوان و جرایمی همچون کلاهبرداری، فروش مال غیر، معامله معارض بودیم لذا قانونگذار با الزام به ثبت قرارداد پیش فروش در دفاتر اسناد رسمی و تعیین مجازات حبس برای فروشندگانی که سند رسمی پیش فروش تنظیم نکنند، اقدام به پیشگیری از وقوع جرم و ارتقاء بهداشت حقوقی جامعه نمود.

اگر شما قصد خرید آپارتمان به صورت پیش فروش را دارید؛ لازم است هنگام تنظیم قرارداد به نکات ذیل توجه نمایید: هنگام تنظیم قرارداد مدارک فروشنده از جمله سند مالکیت، قرارداد ساخت و مشارکت و نحوه تقسیم ملک بین مالک و سازنده، وکالتنامه‌ای که مالک به سازنده داده است را به دقت بررسی نمایید. مشخصات آپارتمان به طور دقیق ذکر شود. از جمله؛ مساحت، طبقه، واحد و شماره ثبت ملک اصلی. لازم به ذکر است که اگر مساحت در هنگام تنظیم قرارداد دقیقاً مشخص نیست، سعی کنید که مترای کمتری را در مبیعه‌نامه ذکر کنید تا چنانچه بعداً براساس صورت مجلس تفکیکی، مساحت بیشتر از مترای مشخص شده در قرارداد شد، فروشنده مابه‌التفاوت را از شما مطالبه کند. تمام ملحقات ملک از جمله؛ اشتراک برق، آب، تلفن، گاز، انباری، پارکینگ و... و تمام مشخصات معماری از جمله؛ نوع مصالح، سیستم گرمایشی و سرمایشی، قسمت های مشترک،... دقیقاً ذکر شود. (تمام توابع، ملحقات و مشاعات به طور دقیق تعیین و تکلیف گردد)

نکته هشتم- در هنگام نوشتن قرارداد از وکیل دادگستری یا سردفتر اسناد رسمی مشاوره بگیرید

با توجه به اینکه در هر امری بایستی به کارشناس آن مراجعه گردد، در قرارداد نویسی هم با توجه به پیچیدگی‌های حقوقی و محتوا و شروط قید شده در قراردادها توصیه می‌شود؛ با یک کارشناس حقوقی مانند سردفتر اسناد رسمی یا وکیل دادگستری، وارد میز مذاکرات و قرارداد نویسی با طرف مقابل گردید تا از عدم آگاهی شما نسبت به قوانین و مقررات سوء استفاده نگردد و قراردادی تنظیم گردد که حقوق شما را به بهترین شکل تضمین نموده باشد.

نکته ششم – به انتقال منضمات مانند انباری و پارکینگ در متن سند توجه کنید

در صورتی که ملک سنددار باشد پارکینگ و انباری در پشت سند قید می‌شود و هنگام انتقال دفترخانه مبادرت به قید آن در سند می‌نماید اما در مورد املاک قولنامه‌ای، در صورتی که ملک با انباری یا پارکینگ فروخته می‌شود، حتماً دقت نمایید که در متن مبیعه‌نامه به انباری و پارکینگ هم به همراه موقعیت و مساحت آن اشاره شود.



نکته آخر:

تنظیم سند در دفترخانه حاضر شود. منتظر جواب اظهارنامه شوید. پس از آمدن جواب و یا ندادن جواب و گذشت موعد قانونی، شما باید دعوای الزام به تنظیم سند رسمی کنید. این دعوی در دادگاه حقوقی مطرح می‌شود و طی آن دادگاه فروشنده را برای تنظیم سند رسمی الزام می‌کند. اگر فروشنده حاضر به تنظیم سند نشد، شما می‌توانید به دفترخانه رفته و با دستور دادگاه با پرداخت مابقی قیمت آپارتمان، سند را به نام خود تنظیم کنید.

اگر شما در قرارداتان زمان مشخصی برای تنظیم سند تعیین کرده‌اید، در آن تاریخ باید به دفترخانه مراجعه کنید و اگر فروشنده نیامده باشد، گواهی عدم حضور دریافت کنید. اگر در قرارداد، زمان مشخصی ذکر نشده باشد و یا اینکه در آن زمان به دفترخانه نکنید، باید به دادگستری مراجعه کرده و اظهارنامه تنظیم کنید. برای این کار به دایره اظهارنامه دادگستری حوزه‌ای که ملک در آن قرار دارد بروید. در اظهارنامه، خطاب به فروشنده قید می‌شود که برای



برای دسترسی به اطلاعات بیشتر می‌توانید سایت <https://www.notary62th.ir> را بررسی کنید.



ناگفته‌های آلودگی هوا...

فاجعه انسانی...

فاجعه حکمرانی



آلودگی هوا به دلیل عدم سولفات زدایی و سولفور زدایی در حوزه‌های مختلف، از جمله محیط زیست، سلامت عمومی و اقتصاد، تأثیرات جبران‌ناپذیری دارد. در این مقاله از ایرانگرد، با رویکرد صنعت سالم، مساوی است با جامعه سالم‌تر و اقتصاد برتر به بررسی این تأثیرات و راهکارهای مقابله با آن پرداخته خواهد شد.



آلودگی هوا... فاجعه انسانی...

آلودگی هوا به دلیل عدم سولفات‌زدایی و سولفورزدایی می‌تواند سلامتی انسان را به خطر بیندازد و باعث مشکلاتی مانند بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های قلبی، سرطان، تحریک چشم و بوی بد هوا و آسیب‌های پوستی، ریزش مو، ناباروری، کاهش عملکرد مغز و پیامدهای ناشی از آن مانند سکته‌های مغزی شود. در واقع، مواد شیمیایی موجود در سولفات‌ها می‌توانند باعث تحریک گلو، بینی و ریه‌ها شوند و نیز التهاب در این قسمت‌ها را در پی داشته باشند که می‌تواند به مشکلات تنفسی و تنگی نفس منجر شود. همچنین، بررسی‌هایی نشان داده‌اند که آلودگی به دلیل عدم سولفات‌زدایی می‌تواند باعث کاهش عملکرد شغلی و تحصیلی، افزایش نرخ بیماری و مرگ‌ومیر در جوامع شود.



عدم سولفات زدایی و تأثیر آن بر آلودگی

برای مثال، آلودگی هوا با سولفات‌های نیتروژنی می‌تواند باعث ایجاد اسیدیته در باران شود که قادر است به گیاهان، جانوران و انسان‌ها آسیب برساند. همچنین، آلودگی هوا با سولفات‌ها می‌تواند باعث ایجاد آلودگی در آب‌های سطحی و زیر سطحی شود. با افزایش مرگ جانوران در اثر آلودگی هوا و تجزیه لاشه مسموم آنها روی زمین، سبب آلودگی آب‌های سطحی می‌شود. زمانی که این آب جاری می‌گردد، این سموم را با خود به باغات، مزارع و آب‌های زیرزمینی انتقال می‌دهد. میوه‌های حاصل از این فرایند، وارد بازار خواهد شد و استفاده از آنها توسط مصرف کننده باعث شروع و گسترش انواع بیماری‌ها خواهد داشت.

آلودگی هوا در اثر عدم سولفات زدایی و سولفور زدایی باعث مه‌آلود شدن هوا می‌شود که می‌تواند منجر به کاهش دید قابل توجه در رانندگی و حوادث رانندگی شود.

در ادامه این مقاله، به تفاوت دو اصطلاح سولفات زدایی و سولفور زدایی پرداخته‌ایم و دلایل افزایش آلودگی هوای شهرهای بزرگ ایران مانند تهران، اراک، اصفهان و... را نیز مورد بررسی قرار داده‌ایم.



تفاوت سولفات زدایی و سولفور زدایی چیست؟

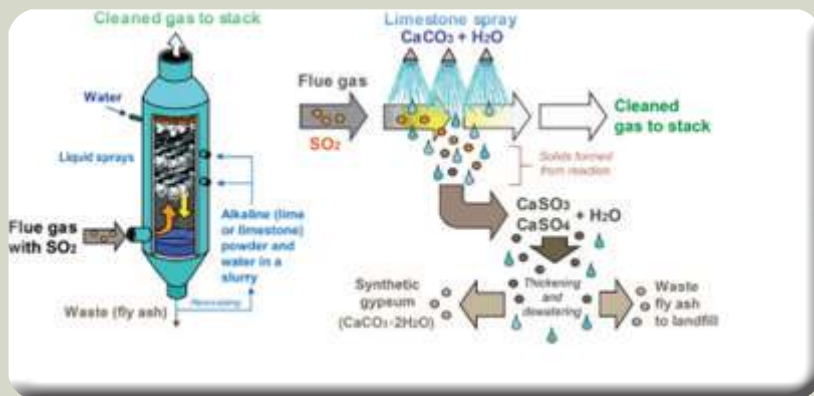
اصطلاح "سولفات زدایی" به معنای کاهش میزان سولفات در آب یا دیگر محیط‌ها استفاده می‌شود. این فرایند می‌تواند به وسیله مواد جاذب، فرایندهای شیمیایی و یا روش‌های فیزیکی انجام شود. از طرفی، اصطلاح به معنای کاهش میزان گاز دی‌اکسید گوگرد (SO_2) از دوده‌های صنعتی استفاده می‌گردد. این فرایند نیز می‌تواند به وسیله مواد جاذب، فرایندهای شیمیایی و یا روش‌های فیزیکی انجام شود. بنابراین، این دو اصطلاح به دو مفهوم متفاوت اشاره می‌کند. هنگامی که به کاهش سولفات در محیط‌ها اشاره می‌کنیم، از اصطلاح "سولفات زدایی" استفاده می‌کنیم اما هنگامی که به کاهش دی‌اکسید گوگرد از دوده‌های صنعتی اشاره می‌کنیم از اصطلاح "سولفور زدایی" استفاده می‌کنیم. این دو اصطلاح به دو مفهوم متفاوت اشاره دارند و برای جلوگیری از ابهام، باید از هر کدام در موقعیت مناسب استفاده شود.

عدم سولفورزدایی در مشتقات نفتی (بنزین، گازوئیل، مازوت یا نفت کوره، گاز) چه عوارضی را به همراه دارد؟

سولفورزدایی (Sulfur removal یا Desulfurization) به مجموعه فرایندها و روش‌هایی گفته می‌شود که برای کاهش میزان گاز دی‌اکسید گوگرد (SO_2) از دوده‌های صنعتی استفاده می‌شود. گاز دی‌اکسید گوگرد در دوده‌های صنعتی ناشی از سوختن سوخت‌های فسیلی مانند زغال سنگ و نفت است. این گاز یک آلاینده بسیار خطرناک است که در صورت ورود به هوا، عوارض جدی برای سلامت انسان‌ها و محیط زیست دارد. بنابراین، سولفورزدایی به منظور کاهش آلودگی هوا و محافظت از سلامت انسان‌ها و محیط زیست انجام می‌شود.

فرایند سولفورزدایی جزء تکنولوژی‌های های تک است. این تکنولوژی در انحصار آمریکا، اروپا، کانادا و تکنولوژی غرب قرار دارد. برای به دست آوردن این تکنولوژی ارزشمند بهای سنگینی پرداخت شده است. بنابراین، این تکنولوژی را به راحتی در اختیار سایر دولت‌ها قرار نمی‌دهند تا هم بتوانند از طریق آن دیگر کشورها را وابسته به خود نگه دارند و هم یکی از راه‌های درآمدزایی برای دولت خودشان باشد.

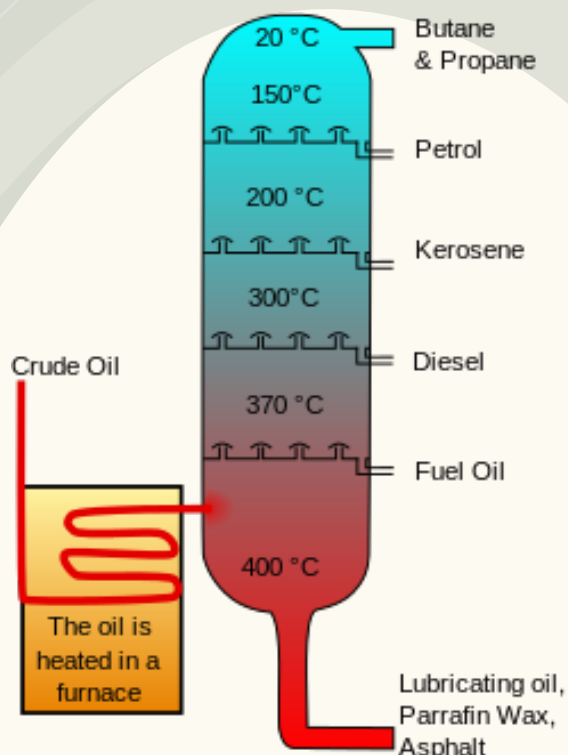
حتی چین هم در تکنولوژی سولفورزدایی به مشکل خورده است. در روسیه هم سولفورزدایی با تکنولوژی غرب انجام می‌دهد و برای انجام این عملیات باید مواد لازم مانند کالتالیست‌ها و افزودنی‌ها را از غرب تهیه کند.



روش‌های مختلفی برای سولفورزدایی از دوده‌های صنعتی وجود دارد که شامل روش‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی است.

- ۱. روش‌های فیزیکی:** از فرایندهایی مانند جذب، خنک کردن و فرایندهای مکانیکی برای جداسازی گاز دی‌اکسید گوگرد از دوده‌های صنعتی استفاده می‌شود.
- ۲. روش‌های شیمیایی:** از فرایندهایی مانند اکسیداسیون، اختلاط با مواد شیمیایی خاص و تزریق مواد شیمیایی به دوده صنعتی برای جداسازی سولفور استفاده می‌شود.
- ۳. روش‌های بیولوژیکی:** از باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌ها برای تبدیل گاز دی‌اکسید گوگرد به گازهایی مانند گاز دی‌اکسید کربن استفاده می‌شود.





استانداردهای فرایند تولید مشتقات نفتی در دنیا

تولید مشتقات نفتی در دنیا، بر اساس استانداردهای مختلفی انجام می‌شود که بسته به نوع محصول، میزان کیفیت مورد نیاز و مقررات قوانین محیط زیست متفاوت است. در اینجا به برخی از استانداردهای معمول در صنعت نفت و گاز مانند: استاندارد ASTM، استاندارد ISO، استانداردهای API، استاندارد EURO، استاندارد EURO بر روی محدوده مجاز سرب و سولفور در بنزین تأکید دارد. در حال حاضر، استاندارد مورد قبول در دنیا EURO6 است و در ایران تکنولوژی به این حد نرسیده است و بنزین تولیدشده با استاندارد EURO2 وارد بازار می‌شود. استاندارد تولید گازوئیل در دنیا معادل 10000 PPM است در صورتی که گازوئیل تولید شده در ایران 5000 PPM است. استانداردهای مذکور تنها بخشی از استانداردهای غیرمعمول در صنعت نفت هستند و در هر کشوری ممکن است استانداردهای متفاوتی برای تولید مشتقات نفتی وجود داشته باشد. همچنین، در برخی کشورها، استانداردها برای کنترل کیفیت محصولات نفتی و گازی توسط سازمان‌های مستقلی نظیر سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان ملی استاندارد یا سازمان‌های دیگر تدوین و اجرا می‌شوند.

در ایران سازمان استاندارد ISIRI و سازمان استاندارد نفت ملی مسئول نظارت و رسیدگی به استانداردهای لازم برای تولیدات مشتقات نفتی هستند. قابلیت اعتماد و استفاده از آنها برای کنترل و کیفیت محصولات نفتی و گازی بر عهده این دو سازمان می‌باشد.

بیشترین عوامل در ایجاد آلودگی

اصلی ترین نوع آلودگی مربوط به عدم فرایند سولفورزدایی است.

۱. سوخت مازوت در نیروگاهها: انرژی لازم برای تولید برق در نیروگاهها از سیکل ترکیبی (گاز، گازوئیل، نفت کوره

یا همان مازوت) دریافت می شود.

در صورت کمبود منابع گاز و گازوئیل از نفت کوره یا همان مازوت برای تأمین انرژی نیروگاهها استفاده می شود. همانطور که می دانید مازوت یکی از وحشتناکترین آلایندهها در هوا می باشد و استفاده از مازوت برای تولید برق یکی از بدترین تصمیمات است که توسط مسئولان گرفته می شود.

در سال گذشته در ایران به دلیل کمبود منابع گاز به نیروگاههای تولید برق، نفت کوره دادند و به اصطلاح خودشان مانع از جلوگیری قطعی گاز در منازل شدند. در مقابل، باعث افزایش آلودگی هوا ناشی از سوختهای نامناسب شدند که عوارض آن غیرقابل جبران است و در آینده همچنان ادامه خواهد داشت. دولت با این اقدام غیر عقلانی سلامت مردم را به خطر انداخت و هزینه های بهداشتی، درمان را شاید برای چندین سال بالا برد!

۲. موتور سیکلت:

جالب است بدانید؛ بیشترین نوع آلودگی در سطح شهر توسط موتورسیکلتها تولید می شود. طبق بررسی های صورت گرفته هر موتور سیکلت معادل ۷۰ خودرو آلودگی ایجاد می کند! چون این دو چرخ دودزا، در قدیم با موتورهای دوزمانه با آلودگی بالا ساخته و وارد بازار شدند. موتورهای مجهز به سیستم های انژکتور و ECU استفاده شده

۳. خودروهای فرسوده:

یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش آلودگی خودروهایی است که بیشتر از ۱۰ سال از تولید آنها گذشته است و باید از نظر فنی کاملاً بررسی شوند و طبق قوانین از رده مصرفی خارج شوند. ایران به دلیل تحریمها و عدم داشتن تکنولوژی سولفورزدایی موفق به تولید بنزین با استاندارد یورو ۵ نشده است. حال اگر خودرو فرسوده باشد و بنزین مصرفی استاندارد لازم را نداشته باشد، با تردد این خودروها در سطح شهر چه اتفاقی خواهد افتاد...؟!

۴. خودروهای دیزلی:

ماشین های سنگین مانند اتوبوس، کامیون، کامیونتها و... یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار در افزایش آلودگی هوا هستند.

چون از گازوئیل غیر استاندارد PMM ۵۰۰ در داخل ایران استفاده می کنند؛ باعث خرابی کاتالیست در عرض یک ماه می شود و باید تعویض شود. از آنجایی که قیمت این قطعه خیلی گران است و تعویض آن اصلاً به صرفه نیست، بنابراین به جای تعویض کاتالیست اقدام به حذف آن در خودرو می کنند و همین عامل باعث دودزا شدن بیش از حد خودرو می شود.

قابل ذکر است اگر گازوئیل و بنزین مصرفی طبق استاندارد جهانی تولید و وارد بازار شود، خودروهای جدید استاندارد، بدون بروز مشکل فنی تا ۱۰ سال کار خواهند نمود.

در نهایت، با توجه به تأثیرات نامطلوب آلودگی هوا به دلیل عدم سولفات زدایی و سولفورزدایی طبق استاندارد جهانی، راهکارهای مقابله با این مشکل بسیار ضروری است.



● اولین راهکار، استفاده از آخرین فناوری‌های استاندارد جهانی، سولفورزدایی است. این فناوری‌ها شامل استفاده از سوخت‌هایی با کمترین میزان سولفور، استفاده از فناوری‌های کنترل آلاینده‌های موجود در دوده صنعتی و حذف سولفات‌های موجود در دوده صنعتی می‌باشند. همچنین، ترکیب این راهکارها با سیاست‌های حمایتی از انرژی‌های تجدیدپذیر، می‌تواند به کاهش آلودگی هوا کمک کند.

● راهکار دیگر، افزایش آگاهی عمومی درباره تأثیرات آلودگی به دلیل عدم سولفات‌زدایی و سولفورزدایی طبق استاندارد جهانی است. افزایش آگاهی عمومی می‌تواند باعث شناخت بهتر از این مشکل و تأثیرات آن بر روی محیط زیست و سلامت عمومی شود و در نتیجه، به ارتقای فرهنگ حفاظت از محیط زیست و انجام عملیات استانداردسازی آن کمک کند.

● همچنین، اعمال تنظیمات و مقررات سخت‌گیرانه در زمینه کنترل آلاینده‌ها و تولید سوخت‌های با میزان کمتری از سولفور، می‌تواند به کاهش آلودگی هوا کمک کند. این تنظیمات و مقررات می‌توانند شامل محدودیت تولید و استفاده از سوخت‌های با سطح بالای سولفور، تنظیمات برای کنترل آلاینده‌های موجود در دوده صنعتی و تشویق به استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر باشند. به‌عنوان نمونه پیشنهادات زیر می‌تواند به اصلاح این ساختار کمک کند:

- ✓ آزادسازی واردات خوردهای به‌روز دنیا با استانداردهای جهانی
- ✓ تولید خودروهایی داخلی مطابق با استانداردهای جهانی (خودروهای هیبریدی و برقی)
- ✓ حذف انحصار تولید خودرو توسط خودروسازان داخلی و مافیای مربوطه
- ✓ استفاده از انرژی‌های پاک و تجدیدپذیر جایگزین سوخت‌های فسیلی گردد
- ✓ توسعه حمل و نقل شهری به روز و قابل قبول
- ✓ توسعه فرهنگ استفاده از حمل و نقل شهری و وسایل نقلیه بدون موتور مانند دوچرخه، اسکیت...



نقش مردم در کاهش آلودگی هوا...

در نتیجه، برای مقابله با آلودگی هوا به دلیل عدم سولفات زدایی و سولفور زدایی، نیاز به همکاری بین دولت، صنعت و جامعه است. افزایش آگاهی عمومی، مطالبات عمومی مردم از حکمرانی، تنظیمات و اجرای مقررات هوشمندانه برای استفاده از فناوری‌های جدید، تولید سوخت‌های فسیلی پاک‌تر با فرایند سولفات زدایی و سولفور زدایی می‌تواند به کاهش آلودگی و بهبود محیط زیست و سلامت عمومی کمک کند. به عنوان یک شهروند مسئول، می‌توانید با کاهش مصرف انرژی در خانه، استفاده از حمل و نقل عمومی و یا استفاده از خودروهای بازدارنده آلاینده‌ها، به کاهش آلودگی کمک کنید. با فرهنگ‌سازی و مطالبه‌گری از حکمرانی و مسئولان مربوطه در تولید محصولات استاندارد جهانی، به کاهش آلودگی هوا کمک کنید. همچنین، با پشتیبانی از سیاست‌های حمایتی از انرژی‌های تجدیدپذیر، می‌توانید به کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی و در نتیجه، به کاهش آلودگی کمک کنید.

در پایان؛ با شناسایی دقیق عوارض تأثیرات عدم سولفور زدایی و سولفات زدایی بر سلامت و اقتصاد جامعه، همیاری عمومی مردم جهت فرهنگ‌سازی، واخواهی و مطالبه‌گری از حکمرانی اتفاق می‌افتد و در پی آن بودجه مورد نیاز برای انجام این امر مهم در اختیار مراکز مربوطه قرار خواهد گرفت و با نظارت بر عملکرد درست و دقیق، نتیجه مطلوب در سال‌های بعد حاصل خواهد شد.



سن شما یا سن پوستی شما؟

واقعیت این است که در مواجهه حضوری افراد، چهره و شادابی پوست صورت و بدن، برداشت ظاهری از سن افراد خواهد بود و چه بسیار خوب‌روییانی که سنی اغواگرایانه دارند.

پوست شما نشانه سن شماست!

لایف‌استایل خوب، ارتباط مستقیمی با سلامت پوست دارد. اگر لایف‌استایل خوب و منظمی داشته باشید یعنی تغذیه مناسب، خواب با کیفیت، ورزش کافی و همراه با همه این موارد، از کرم‌های محافظ در برابر اشعه مضر خورشید هم استفاده کنید، سالم‌ترین و بهترین پوست را خواهید داشت. با این حال، باید توجه داشت با پیشرفت فناوری و علم پوست که مؤثر بودن هر یک از این محصولات و خدمات بستگی به نوع محصول یا خدمات و شرایط شخصی افراد دارد. همچنین، باید به این نکته توجه کرد که برای حفظ سلامت پوست، بهتر است از محصولات و خدماتی استفاده کنید که توسط پزشکان و متخصصان پوست تأیید شده‌اند. همچنین، باید به عوامل دیگری مانند نوع پوست، سبک زندگی، عادات تغذیه‌ای، میزان تماس با آفتاب و سایر عوامل مؤثر بر سلامت پوست توجه کنید.

اگر قصد دارید از محصولات و خدمات زیبایی استفاده کنید، بهتر است به صورت دقیق تحقیق کنید و با توجه به نیازهای خود، محصولات مناسب را انتخاب کنید. همچنین، پیش از استفاده از هر نوع محصول جدید، بهتر است با پزشک یا متخصص پوست مشورت کنید تا از اینکه این محصول برای شما مناسب است و هیچ عوارض جانبی برای شما ایجاد نمی‌شود، اطمینان حاصل کنید. همچنین، بهتر است محصولات را بر اساس نوع پوست و مشکلات خاص پوست خود انتخاب کنید.

به طور کلی، برای حفظ سلامت پوست، ترکیبی از رژیم غذایی سالم، استفاده از محصولات مراقبت از پوست تأیید شده و رعایت مراقبت‌های پوستی مانند استفاده از کرم ضدآفتاب و مراقبت از پوست در برابر شرایط آب و هوایی مختلف، می‌تواند مفید باشد.



چه نوع پوستی دارید؟

روغنی شدن کاغذ نشانه، می‌توانید نوع پوست خود را تشخیص دهید. باید توجه داشت که پوست شما ممکن است در طول زمان تغییر کند. بنابراین، باید به صورت دوره‌ای مرتباً نوع پوست خود را بررسی کنید و در صورت تغییر، به مراقبت پوست خود مطابق با نوع جدید پوست خود توجه کنید. همچنین، توصیه می‌شود که قبل از استفاده از هر نوع محصول جدید، ابتدا آن را بر روی ناحیه کوچکی از پوست تست کنید تا هیچ‌گونه حساسیت یا عوارض جانبی ایجاد نشود.

استانداردهای بین‌المللی بهداشت و درمان

استانداردهای بهداشت و درمان برای حفظ سلامت و ایمنی بیماران و تضمین بهترین مراقبت‌های پزشکی، توسط سازمان‌های مختلف در سطح ملی و بین‌المللی تعیین می‌شوند. در ایالات متحده آمریکا، سازمان غذا و دارو (FDA)، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) و مرکز خدمات بهداشتی و درمانی (CMS) از جمله سازمان‌هایی هستند که به تعیین و اجرای استانداردهای بهداشت و درمان مشغول هستند. همچنین، سازمان‌های حقوقی و حرفه‌ای نیز مسئولیت تعیین استانداردهای بهداشت و درمان را بر عهده دارند.

سازمان غذا و دارو در ایران وظیفه مطابقت استانداردهای جهانی، جهت ورود محصولات به ایران را بر عهده دارد که پس از تأیید آن نشان سیب سلامت و شماره بهره‌برداری و علامت استاندارد را به محصولات اعطا می‌کند. استانداردهای بهداشت و درمان با هدف حفظ سلامت و ایمنی بیماران و تضمین بهترین مراقبت‌های پزشکی تعیین می‌شوند و توسط سازمان‌های مختلف در سطح ملی و بین‌المللی پیگیری می‌شوند. این استانداردها به عنوان راهنمایی برای ارائه خدمات بهداشتی و درمانی به بیماران، توسط سازمان‌های مختلف اجرا می‌شوند و هدف آنها حفظ سلامت و ایمنی بیماران و بهبود کیفیت مراقبت‌های پزشکی است.

تشخیص نوع پوست شما بسیار مهم است زیرا برای مراقبت از پوست، باید محصولات و روش‌های مناسب برای نوع پوست شما انتخاب شوند. برای تشخیص نوع پوست خود، می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱. پوست خشک: پوست خشک به ظاهر خشک و خشکی آن کاملاً با لمس کردن مشخص است. این نوع پوست ممکن است دارای خطوط ریز و خشکی باشد. پوست خشک به شدت نیاز به رطوبت دارد و ممکن است پس از شست‌وشو، شوره‌هایی بر روی پوست بیفتد.

۲. پوست چرب: پوست چرب به ظاهر چرب و براق است. ممکن است که دارای منافذ باز و جوش‌هایی در ناحیه صورت، گردن و شانه باشد. پوست چرب به شدت نیاز به شست‌وشو و مراقبت دارد اما بهتر است از محصولات آزادکننده چربی استفاده نکنید که ممکن است باعث تحریک پوست شود.

۳. پوست مختلط: این نوع پوست در بخش‌های مختلفی از صورت، ممکن است دارای خصوصیات پوست خشک و چرب باشد. بیشترین چالش در مراقبت از پوست مختلط، تعادل رطوبت و چربی در نواحی مختلف پوست است.

۴. پوست حساس: پوست حساس به شدت حساس به مواد شیمیایی، نور آفتاب و خشکی است. این نوع پوست به سرعت به عوامل مانند محصولات پوستی، آفتاب، آلودگی و تغییرات دمایی واکنش نشان می‌دهد.

۵. پوست عادی: پوست عادی به ظاهر نرم و صاف است و نیاز به مراقبت ملایم دارد. این نوع پوست باید با محصولات مرطوب کننده و نرم کننده مراقبت شود.

برای تشخیص نوع پوست خود، می‌توانید با متخصص پوست مشورت کنید اما می‌توانید با دقت به پوست خود نگاه کنید و با توجه به خصوصیات آن، نوع پوست خود را تشخیص دهید. همچنین، می‌توانید از آزمون‌های خانگی مانند آزمون کاغذ نشانه استفاده کنید. در این آزمون، باید یک کاغذ نشانه روی پوست بگذارید و به مدت چند دقیقه صبر کنید. سپس، با توجه به میزان



معمولی

خشک

چرب

مختلط

حساس

نقش اداره بهداشت و درمان در سلامت پوست



با توجه به آمار به دست آمده در بازار، واردات محصولات غیر استاندارد و غیر بهداشتی و گاهاً بدون تاریخ مصرف (قاچاق کالای غیر مجاز) و توزیع آن در بین فروشندگان بسیار بالاست.

این کالاهای قاچاق بدون بازرسی و نظارت خاصی به دست مصرف کننده می‌رسند. مصرف کننده به دلیل ناآگاهی، اقدام به خرید این محصولات می‌کند و بعد از استفاده از این محصولات به انواع بیماری‌های پوستی مبتلا می‌شود... در نتیجه مجبور است برای درمان به پزشک مراجعه کند و چه بسا که هزینه‌های درمان ناشی از عوارض این محصولات بی کیفیت و غیر استاندارد، بسیار گزاف تمام خواهد شد.

در این میان عملکرد نامناسب سیستم‌های بازرسی و عدم نظارت بر خرده فروشی‌ها، عمده فروشی‌ها، شبکه‌های توزیع، داروخانه‌ها و حتی فروش در شبکه‌های مجازی بدون کنترل و مجوزات لازم، موجب شده است؛ افراد سودجو از این شرایط سوء استفاده کنند و فقط به فکر پر کردن جیب خودشان باشند. به نظر می‌رسد انتخاب راهکار مناسب توسط وزارت بهداشت و درمان جهت برخورد با متخلفین و جمع‌آوری کالاهای قاچاق و اجرای جرایم متناسب با متخلفین و در ضمن فرهنگ‌سازی برای عموم مردم نسبت به شناخت علائم استاندارد و برچسب سلامت محصولات جزء وظایف اصلی سازمان است.

اداره بهداشت و درمان وظیفه اصلی نظارت بر کنترل و حفظ استانداردهای پیشگیری از بیماری و همینطور اجرای استانداردهای بهداشتی در کشور را دارد.

هزینه خرید محصول بی کیفیت از یک طرف و هزینه‌های بالای درمان عوارض ناشی از آنها از سوی دیگر، باعث بالا رفتن آمار هزینه‌های درمان در کل کشور خواهد شد و این مسأله بی کفایتی مسئولان سازمان بازرسی و نظارت کشور را می‌رساند.

در پایان، اداره بهداشت و درمان با آموزش و آگاهی، مدیریت کیفیت، اجرای نظارت مستمر و همکاری و همیاری با تیم درمانی و استفاده از تکنولوژی روز مانند استفاد از پرونده‌های پزشکی الکترونیکی و سیستم‌های ردیابی بیماران، می‌تواند سیستم نظارت بر استاندارد را بهبود بخشد.



THEMEPARK



PDF Compressor Free Version

مجموعه تفریحی
سفر به دور دنیا
window of the world

جزیره کیش ، بازار دیپلمات کیش تلفن گویا : ۲۴۵۵۷

Address: Kish, Diplomat Mall, 4th floor



جشن آب پاشونک از گذشته تا کنون

جشن آب پاشونک



یکی از این جشن‌های معروف و قدیمی که هنوز هم در یک‌سری از شهرهای کشور عزیزمان ایران طرفدار دارد و هر ساله برگزار می‌گردد و یک جشن کاملاً ایرانی و باستانی است، جشن آب پاشونک نام دارد.

در گذشته‌های دور، ایرانیان باستان به جشن‌های بسیاری معتقد بودند و در واقع اعتقاد به جشن و شادی در میان مردم اهمیت زیادی داشته است؛ همچنین موقعیت و حرکت اجرام آسمانی در نظر و فکر مردم مهم بوده است.

تاریخچه پیدایش جشن آب پاشونک

جشن آب پاشونک در ابتدای تیرماه و آغاز فصل تابستان، یعنی؛ زمانی که موقعیت خورشید در بالاترین مکان طلوع افق شرقی قرار گرفته و در قسمت شمال غربی غروب می کند، برگزار می شده است.

تابستان، نماد نور و روشنایی می باشد و به همین علت همزمان با آغاز تابستان این روز را جشن می گرفتند.

در ارتباط با تاریخچه برگزاری جشن آب پاشونک چند روایت و داستان وجود دارد؛ یکی از این روایات و عقاید مردم برای برگزاری این جشن، این بوده است که فیروز پسر یزدگرد اول، زمانی که به سلطنت و تاج گذاری رسید تقریباً هفت سال هیچ بارانی نبارید و در این زمان پادشاه نگران قحطی و خشکسالی مردم سرزمینش شد. این نگرانی ها تا زمانی که بارش باران صورت گرفت، ادامه داشت و مردم به شکرانه این نعمت از خانه هایشان بیرون آمده و به یکدیگر آب می پاشیدند و شادی می کردند.

جشن آب پاشونک در ابتدا فصل تابستان، یعنی؛ زمانی که موقعیت خورشید در بالاترین مکان طلوع افق شرقی قرار گرفته و در قسمت شمال غربی غروب می کند، برگزار می شده است.

تابستان، نماد نور و روشنایی می باشد و به همین علت همزمان با آغاز تابستان این روز را جشن می گرفتند.

در ارتباط با تاریخچه برگزاری جشن آب پاشونک چند روایت و داستان وجود دارد؛ یکی از این روایات و عقاید مردم برای برگزاری این جشن، این بوده است که فیروز پسر یزدگرد اول، زمانی که به سلطنت و تاج گذاری رسید تقریباً هفت سال هیچ بارانی نبارید و در این زمان پادشاه نگران قحطی و خشکسالی مردم سرزمینش شد. این نگرانی ها تا زمانی که بارش باران صورت گرفت، ادامه داشت و مردم به شکرانه این نعمت از خانه هایشان بیرون آمده و به یکدیگر آب می پاشیدند و شادی می کردند.



نام‌های دیگر جشن آب پاشونک

جشن آب پاشونک در واقع همان جشن آب در ایران باستان است که با نام‌های مختلفی مثل جشن آبریزان، نوروز طبری، جشن سرشور، عیدالاعتسال شناخته می‌شده است.



آداب و رسوم مراسم جشن آب پاشونک در قدیم و دنیای امروز

شادی، سرور و آبپاشی روی یکدیگر و همچنین پختن آش رشته و دلمه، مراسم شکرگزاری خود را بهجا می‌آورند و به زیارت امامزاده و اهل قبور نیز می‌روند.

از دیگر شهرهای ایران که این مراسم و جشن برگزار می‌گردد، استان کهگیلویه و بویراحمد را می‌توان نام برد با این تفاوت که جشن آب در اول فصل پاییز برگزار می‌شود و کشاورزان از خداوند طلب باران می‌کنند.

اما امروزه کلاً این جشن و بسیاری از جشن‌های ایران باستان به دست فراموشی سپرده شده و رنگ و بوی قدیم را ندارد.

مردم با شروع فصل گرما چون بارش باران کم می‌شد، در ابتدا و آغاز تابستان با جشن گرفتن این روز از خدا طلب باران می‌کردند و بر این باور و اعتقاد بودند که با پاشیدن آب بر روی یکدیگر سالی پر بار و پر برکت خواهند داشت.

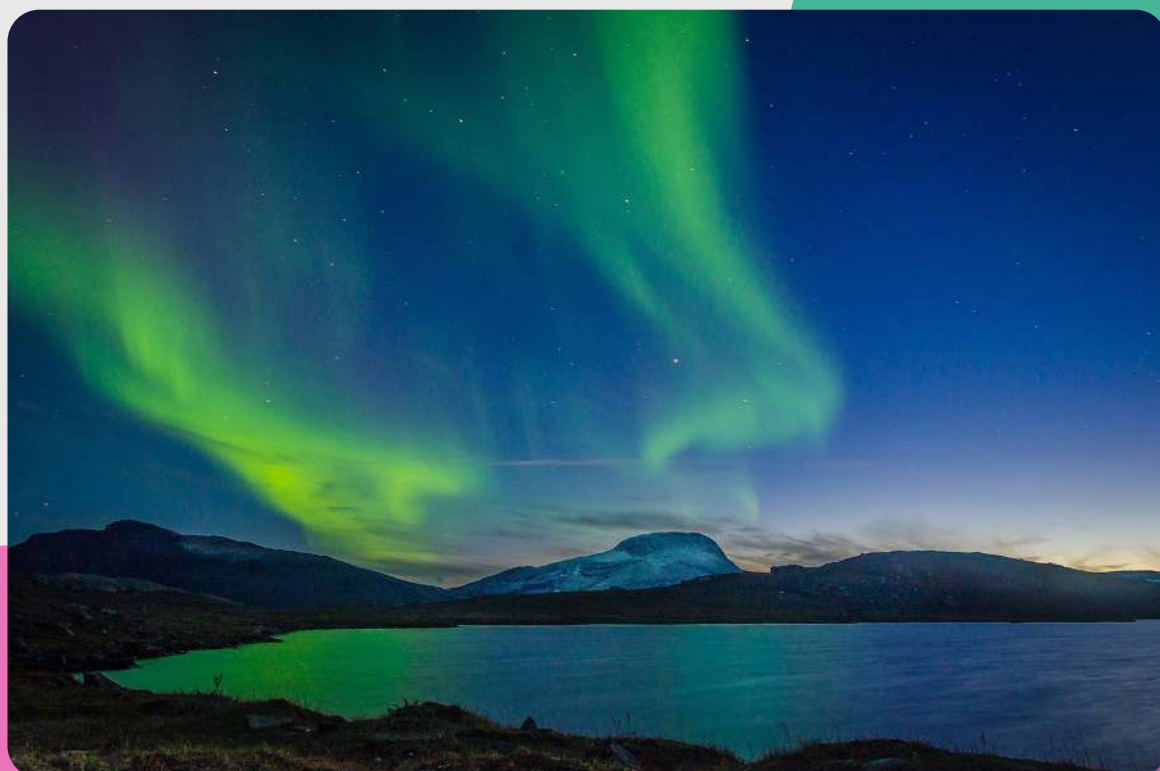
اما امروزه هر سال همزمان با آغاز تیر ماه در شهرستان فراهان اراک، جشن آب پاشونک برگزار می‌شود. این مراسم ریشه در باورهای مردم فراهان دارد و از سالیان دور تا به امروز ادامه یافته است. در این روز، اهالی فراهان از دور و نزدیک خود را به آستانه امامزاده احمد بن علی در روستای زلف‌آباد فراهان می‌رسانند و با





Whitehorse

Referred to as the «small city with a big backyard,» Whitehorse – the capital of Canada's Yukon territory – shines with all of its outdoor activities. Explore Miles Canyon, which is accessible from Whitehorse on foot (a nearly -10mile loop trail connects the city directly to this natural wonder). After, head north to the Yukon Wildlife Preserve, where you'll find all kinds of animals, including arctic foxes, elk, muskox and bison. Even though this region gets notoriously cold, you might want to time your visit around the first couple of weeks of winter for a chance to witness the northern lights.





Victoria & Vancouver Island

Although it's only a -90minute ferry ride from bustling Vancouver, British Columbia's capital city may as well be a world away. Taking the opposite approach from its youthful neighbor, Victoria exudes a quainter atmosphere. Resting on the southern tip of Vancouver Island, This relatively small city remains deeply rooted in its Colonial past, relishing distinctively British traditions like afternoon tea at the Fairmont Empress and a pint at the pub. But that doesn't mean this destination is strictly reserved for Anglophiles. Despite its nostalgic tendencies, this city attracts a variety of travelers with excellent museums that celebrate its aboriginal heritage, charming architecture and fantastic harbor views (often interrupted by the surfacing of a whale).

But don't limit yourself to the (admittedly kitschy) Inner Harbour – there's much more to this region than manicured gardens and afternoon tea. Vancouver Island is also known for its stretching beaches and verdant wineries. From downtown Victoria, drive to Sooke – a vibrant boating and fishing town – or make your way out to the Cowichan Valley, where you'll find rows of vines laden with grapes. Just make sure to bring your camera, as the scenery is sure to delight even the most jaded traveler.





Quebec City

The sight of winding cobblestone streets and towering cathedrals; the sound of French pleasantries and tourists' «Oohs;» the smell of fresh-baked bread and pungent cheese; the taste of creamy cafe lattes and buttery croissants. All your senses agree: You're in France. But they're wrong: You're in Québec.

Québec City – the capital of the Canadian province, Québec – dwelled in the shadow of its neighbor, Montréal, for a long time, but the 2008 celebration of its 400th birthday catapulted Québec City back into the spotlight. Since then, travelers have flocked here to experience this UNESCO World Heritage site's charm for themselves. As the birthplace of New France, Québec City continues to uphold the culture of its motherland. Upon passing through the fortified walls of Old Québec, you'll discover a world straight out of a European painting: 17th- and 18th-century buildings house bakers, bistros and boutiques, while cobbled squares are drowned by a sea of cafe tables. And around every corner, a piece of Québec City's rich heritage awaits discovery.





Niagara Falls

It's not hard to understand why many consider Niagara Falls a top natural wonder of the world. Or why it has been the location of some incredible (and now illegal) daredevil antics over the years. The second you see the mammoth Niagara River rumbling toward a -188-foot waterfall at about 20 to 30 (and up to 68) mph, your mouth will drop. The speed at which the river falls creates a misty fog and an unmistakable roar heard from miles away. From the top, crowds flock to the railings to feel the mist on their faces. As you follow the water's path downward, boats, platforms and observation decks support colorful poncho-clad visitors. Over the years, Niagara has gone from classic honeymoon spot to cheesy honeymoon spot and, now, it's an odd mix of the two. In addition to the stunning waterfalls, there is a large concentration of quickie wedding chapels and hotels backlit in blaring neon. But strolling through the ice wine vineyards of the nearby Inniskillin Winery is truly romantic, as is enjoying the lush landscape at the Niagara Parks Botanical Gardens.

So hop in the two-seater with your special someone or pack your family in the minivan and take a spectacular trip to the majestic Niagara Falls.



PDF Compressor Free Version



Vancouver, Canada

Even by North American standards, Vancouver is a young city (it was incorporated in 1886). But what it lacks in history it compensates for in culture. Experience Vancouver's Indigenous culture (including First Nations, Metis and Inuit people) in an array of historic sites, boutiques, and museums. The city's high-fashion boutiques and fondness for health-conscious eating make it an attractive urban playground. Plus, Vancouver and its breathtaking backdrop of mountains and beaches has been the setting for a bevy of popular television shows and major motion pictures (including «Riverdale,» «X-Files» and «Deadpool»), so don't be surprised if you recognize landmarks from your favorite scenes or stumble upon a production in progress.

But this mitten-shaped city on Canada's western edge draws in more than pop culture junkies. Hiking, mountain biking, kayaking, whitewater rafting and skiing will beckon to your adventurous side (and are especially accessible on one of the best Vancouver tours). Looking for a little rest and relaxation? Try lounging along the 11 miles of beaches or in one of the numerous parks. During the cold weather, you can duck inside one of the top-notch museums or take the kids to one of the family-friendly attractions, like Granville Island or the Capilano Suspension Bridge. When you add excellent shopping, dining and nightlife scenes to the mix, you'll see why many praise Vancouver as a go-to getaway for the multifaceted traveler.





Jasper National Park

One of Canada's wildest places, Jasper National Park provides kaleidoscopic panoramas at every turn. Travelers can marvel at many views as they trek from the peaks of Mount Edith Cavell to the caverns of Maligne Canyon. Located on the eastern edge of Alberta, the park serves as a beacon for adventurers in the Northern Hemisphere. Jasper boasts the distinction of being the largest park in the Canadian Rockies and was designated part of a UNESCO World Heritage Site, along with Banff and a handful of additional parks. With more than 2.7 million acres of land to explore, travelers are sure to spot animals ranging from caribou to wolverine to moose.

The park offers all the natural wonders you'd expect, including mountains and rivers and even glaciers, but the town of Jasper elevates the park's possibilities. In addition to serving as a convenient base camp, Jasper provides a variety of tours and excursions for travelers to utilize. Not to mention, winter in Jasper means travelers can enjoy cold-weather activities like skiing in Marmot Basin or snowshoeing through the backcountry. No matter the season, there's always a reason to visit Jasper.





Banff

If you're itching to experience the lifestyle of a Swiss skiing village, but don't want to fork over the cash for a trans-Atlantic flight, consider Banff. Thanks to its location in the heart of the Canadian Rockies near the southeastern border of Banff National Park – Canada's first national park – taking trips here will decrease not only your flight time from the U.S. but also your expenses (although only marginally). Banff caters to intrepid explorers who prefer to end the day in a nice hotel rather than roughing it at the campgrounds (though, there are plenty of those, too). Opportunities for adventure abound, so pick your sport: Ski down Mount Norquay, hike to the massive, free-standing limestone pillars known as the Hoodoos, «scramble» up the face of the Stoney Squaw Mountain or bike along Healy Creek. When you are exhausted, retreat to your cozy (and warm) resort, and replenish yourself with a hefty helping of bison meat.





Best Places to Visit in Canada for 2023-2024

From the cosmopolitan streets of Toronto to the snow-capped peaks of the Canadian Rockies, a diverse set of vacation destinations that are beautiful year-round. Deciding which one is perfect for your next getaway can be difficult. That's why Irangard considered several factors, such as affordability, entertainment options and diversity of hotels and resorts, as well as user votes and expert opinions, to compile this list of the best places to visit in Canada.

Best Places to Visit in Canada for 2024-2023

- Banff
- Jasper National Park
- Vancouver, Canada
- Niagara Falls
- Whitehorse
- Quebec City
- Victoria & Vancouver Island

PDF Compressor Free Version

Malta's old capital. The medieval city of Mdina, will take you back to Baroque times and invite you to wander on its narrow and winding cobbled streets in search of beautiful architecture and captivating historical tales. With its imposing walls and gorgeous architecture, Mdina fascinates visitors of all ages. Do visit the 17th century Mdina Cathedral to admire another creation of the skillful Knights of St John and the 13th century Palazzo Falson to for a chance to discover beautiful art and antiques.



Malta became a republic in 1964 and has known a path of progress and stability ever since. It is a flourishing nation that keeps up with contemporaneity without sacrificing its traditions. Malta is fond of all its beliefs and practices and, even though urban Malta is cosmopolitan and modern, you'll still feel that old-world charm and have access to a plethora of cultural sights meant to keep the past alive and visitors interested. It's true that Malta is a Latin European country but the British influences are still prominent.

The Hypogeum of Hal Saflieni situated in Paola, 5 km from Valletta, houses another impressive Neolithic site, a colossal underground cemetery with rock-cut chambers and passages and walls decorated with prehistoric paintings.



To the Golden Age

However, if there is one page of history everybody knows about, this is definitely the one that narrates tales about the Knights of St John. Malta's history is often associated with the presence of the knights of its territory from 1530 to 1798. The knights brought Malta into its Golden Age embellishing the islands with architectural and artistic gems, and establishing reforms in the health and education sectors.

PDF Compressor Free Version

Due to its strategic position in the center of the Mediterranean, Malta has been a magnet for many civilizations eager to take advantage of this. Cultural Malta is the result of numerous nations and neighboring countries that have left their mark on the local history and traditions. The archipelago was occupied by a great number of powers, but its history stretches far beyond its invaders.



History buffs are in love with Malta's megalithic temples that date back to the 4th and 3rd millennium BCE when the Neolithic people inhabited the island. Malta is currently home to six UNESCO-listed Megalithic Temples, all worthy of your time and attention, especially if you love prehistoric sites. Two of the temples, Mnajdra and Ħaġar Qim can be visited in Qrendi. They are considered to be among the oldest buildings in the world.

Malta has been shaped by numerous civilizations and cultures, such as the Phoenicians, Romans, Greeks, Normans, Sicilians, Arabs, The Knights of St John, as well as the French and British. It's only natural for the land of its inhabited islands – Malta, Gozo, and Comino – to still hold thousands of years old mysteries and secrets, as well as testaments to the glory, talent, and perseverance of its past inhabitants and rulers.



From the Neolithic era



The past is well preserved in Malta, cherished and clearly visible at every corner. Malta is indeed an open-air museum, intriguing and awe-inspiring, a destination that beautifully blends the charm and laidback style of a summer destination with the glory and appeal of a historical destination rich in traditions, cultural sights, and fascinating tales of the past.

PDF Compressor Free Version

The sunny archipelago of the island shines bright in the Mediterranean luring travelers for Cultural Malta with its impossibly beautiful beaches, crystalline waters, and fascinating history. Despite its relatively small size – only 316 sq km, Malta has cramped within its borders more than 7,000 years of history. Visitors get to delve into a fascinating universe that takes them from the Neolithic times to the present.



Blue Grotto of Malta



The Republic of Malta consists of three occupied islands: Malta, Gaza, and Comino. Malta is the largest of the three islands and has a rugged coastline with many bays, coves, harbors, creeks, and sandy beaches. There are no mountains or rivers anywhere. Gaza is north of Malta and has many hills and cliffs. Comino is between Malta and Gaza and is densely populated. It is famed for its Blue Lagoon and its crystal blue waters.

What country is Malta in?

Malta, or the Republic of Malta, is its own country in the Mediterranean Sea. It consists of three inhabited islands: Malta, Gozo, and Comino.



Where is Malta?



Malta is south of Sicily, north of Libya, and east of Tunisia. It is at the part of the Mediterranean Sea that separates Italy from the coast of Africa.

Malta is located in the center of the Mediterranean. It is one of the smallest nations in the world and one of the most densely populated. It is only 122 square miles (or 316 square kilometers). Malta is entirely sedimentary rock (and in particular, limestone) and is dominated by water.

Malta is an archipelago in the Southern Mediterranean Sea.

PDF Compressor Free Version



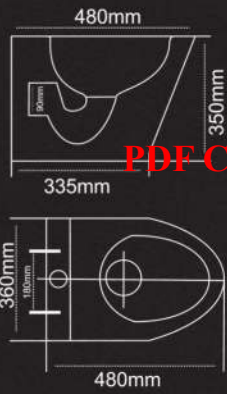
لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال
سینک استیل
سینک طلا

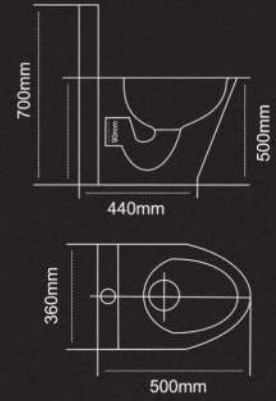
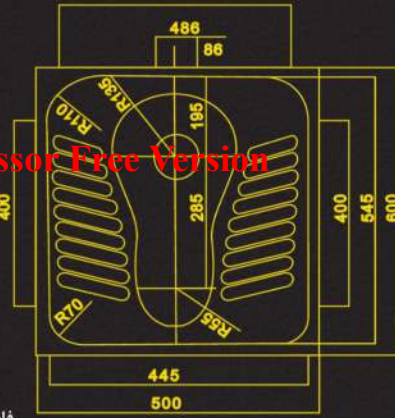


۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰
۰۲۱-۸۶۷۴۹





PDF Compressor Free Version



فاصله دو بیج محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)

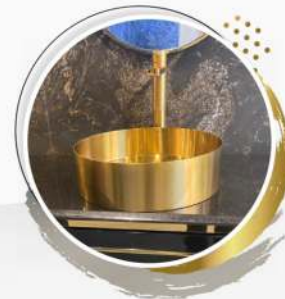
D= 410 mm
h= 330 mm



سینک روشویی با کابین تمام استیل نیم پایه (کابین کوتاه)
steel short base wash-basin cabin



توالت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet



سینک روشویی دکوراتیو طلایی
Golden decorative toilet sink

D= 410 mm
h= 150 mm



توالت استیل ایستاده
Steel toilet standing

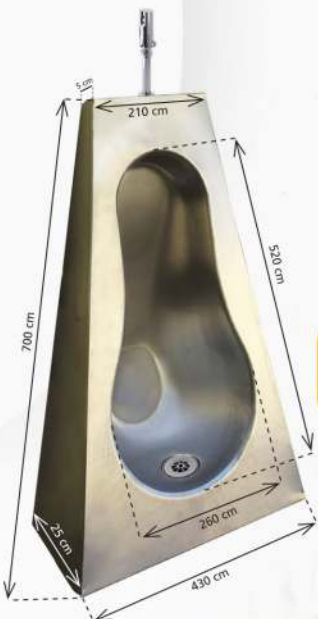


توالت فرنگی مجهز به روشویی
Steel western toilet equipped with wash basin



سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)
steel short base wash-basin cabin

D= 410 mm
h= 900 mm



توالت استیل ایستاده مردانه
Men's steel standing toilet



• عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه
It is safe and resistant to damages from breakage

• ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch

• عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استنلس استیل
Stainless steel toilet bowl without mass

• عدم نشت آب و عایق کاری بهینه
Leakage-free and with optimum insulation

• رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمایه‌ی

از جنس استنلس استیل ۳۱۶ نگیر

stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having

• عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب

Free from glaze cuts and damages

• آنتی باکتریال

Splashing-free and antibacterial

• دارای گارانتی مادام العمر

With lifelong guaranty

PDF Compressor Free Version



تخصص ما
مناطق
یک و سه

املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۲۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

همه خانه می فروشند...

ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱

WWW.AYANDEHHOME.COM

خط ویژه: ۲۲۰۱۰۵۹۷-۹

