درباره حرف‌های وزیر
جناب وزیر ارتباطات ایران فرموده‌اند برخی شاخص‌های کیفیت تلفن همراه ایران به استاندارد نزدیک شده‌است. این شاخص‌ها کدام‌اند؟ کدامشان برای مصرف‌کننده ملموس و قابل تماشاست؟ من به‌عنوان کسی که سال‌هاست موبایل دارم البته از گذشته راضی‌ترم ولی کیفیت امروز هم در حد ایده‌آل نیست.

فاکس: ۸۸۸۹۸۷۶۹

شورش بی‌دلیل
در حالی که کمیته فرهنگی فدراسیون - فوتبال بند کرده به فوتبالیست‌ها و مدام از موی بلندشان ایراد می‌گیرد، یکی از صاحبان کالا که اسپانسر یک تیم مهم ورزشی است در آگهی‌های خود فقط از موبلندها استفاده می‌کند. این تناقض نیست؟
- قطعا نیست. فدراسیون فقط ضامن مسابقات باشگاهی و ملی است و خارج از این محدوده کاری به کار فوتبالیست‌ها ندارد. نکند می‌خواهید داشته باشد؟

تلفن: ۰۱-۸۸۸۹۸۷۷۰

هی بخند
اینکه الو آسیا مدتی است غامض شده و از شوخی فاصله گرفته به چه دلیل است؟
کمی نرم‌تر باش الو آسیاجان، درست مثل بقیه روزنامه. (رضا ثابت)
- اتفاقا ما همان آدم شوخ سابقیم ولی سعی می‌کنیم زیاد لبخند نزنیم تا ریا نشود!

Alo@asianees.ir

استجابت
دیروز از خیابان وزراء رد می‌شدم. دیدم مردی گریه می‌کند و از خدا کمک می‌خواهد. هی می‌گفت خدایا چی و خدایا چی و مردم هم تا به او می‌رسیدند دست می‌کردند توی جیب مبارک و طرف را شارژ می‌کردن. به‌نظر شما این کمک مردم به‌معنای مستجاب شدن دعای این گدای شوریده بود یا بی‌تدبیری رهگذران را می‌رساند؟ (حمید ریماپور)
-وا... تا به حال این روش را امتحان نکرده‌ایم تا جوابتان را بدهیم، شرمنده.

تلفن: ۰۱-۸۸۸۹۸۷۷۰

کوتاه
- تو را به خدا یک مطلبی درباره این شبکه ۳/۵ بنویسید تا دلمان خنک شود. آخر این هم برنامه‌است که می‌سازند؟
- واردات خودرو در چه مرحله‌ایست؟ چرا بعضی از شرکت‌های بزرگ خارجی فعالیت خود را کم کرده‌اند؟
- آیا ایران از جام جهانی محروم می‌شود؟ ما نگرانیم چون هر روز یک گزارش جدید در این باره می‌خوانیم.

الو... آسیا الو... آسیا

میدان فاطمی، خیابان کامران، ساختمان آسیا

آسیا

۲
یکشنبه
۴ دی‌ماه
۱۳۸۴
۲۵ دسامبر ۲۰۰۵
شماره ۲۲۰+(۹+۱۰۹+۴۱۹)

مطالبات چندمیلیارددلاری ایران از آمریکا، در دستور کار دیوان لاهه

یک منبع آگاه حقوقی اعلام کرد: میلیاردها دلار از مطالبات ایران از آمریکا در دستور کار دادگاه لاهه قرار دارد.

وی به خبرگزاری فارس گفت: میلیاردها دلار از حقوق ملت ایران در دو پرونده‌ای که در دستور کار دادگاه لاهه است، باید استیفا شود.

در این گزارش تحلیلی با اشاره به وضعیت مالی و اموال و دارایی ایران قبل از انسداد در آمریکا به روند رسیدگی به بیانیه الجزایر پس از ۲۵ سال پرداخته شده‌است.

در گزارش موردنظر با اشاره به اینکه مفاد بیانیه که با میانجیگری دولت الجزایر تنظیم گردید عینا حاوی شروط امام(ره) است که در پیامی برای کنگره حج سال ۱۵۹ ارسال فرمودند.

این منبع مطلع تاکید کرد: دو پرونده مهم و استراتژیک ایران با ارقام نجومی و میلیاردی تحت عنوان «ب-۶۱» «اف.ام.اس» (B -۱) مطرح است که دارای ۷ میلیارد دلار مربوط به تجهیزاتی است که همه وجوه آنها توسط دیوان دادرسی لاهه به کمپانی‌های آمریکایی از حساب تضمینی ایران پرداخت شده است و آمریکا به‌رغم تعهد خود در بند ۹ بیانیه از صدور آن به ایران خودداری می‌کند و جالب اینکه همه هزینه انبارداری آن که میلیون‌ها دلار بوده توسط ایران پرداخت شده‌است و دومی که پرونده B -۱ «ف.ام.اس» است مربوط به خرید تجهیزات نظامی است که تاکنون بخش‌های عمده‌ای از پرونده در مراحل مقدماتی رسیدگی شده است و حداقل خواسته ایران ۱۲ میلیارد دلار است.

وی با اشاره به اهمیت موضوع گفت: امروز نیاز مبرمی داریم که با بازخوانی عملکرد ۲۵ ساله دفتر خدمات حقوقی و بین‌المللی نهاد ریاست جمهوری در جهت احقاق حقوق ملت ایران گام برداریم و این مهم را در دستور کار دولت و مجلس و در اندازه‌ای ملی پیگیری کنیم.

محمدمهدی زاهدی، وزیر علوم تحقیقات و فناوری خبر داد:

طرح وزارت علوم برای کلاس‌های کنکور

طرح ساماندهی کنکور به دولت تقدیم می‌شود تا در صورت امکان به صورت دوفوریتی در مجلس شورای اسلامی ارایه شود. این طرح در صورت تصویب نهایی در مجلس در کنکور سال ۱۳۸۶ اعمال می‌شود.

دکتر «محمدمهدی زاهدی» وزیر علوم، تحقیقات و فناوری در گفت‌وگو با مهر ضمن اعلام این مطلب اظهار داشت: براساس این طرح، به‌شدت اضطراب‌زدایی و کلاس کنکورزدایی می‌شود. ضمن اینکه در این طرح تست‌هایی که نمی‌تواند ملاک علمی مناسبی برای کنکور باشد به‌تدریج ارزش خود را از دست خواهد داد.

"زاهدی" اضافه کرد: پروسه تغییر شیوه برگزاری کنکور یک پروسه چهارساله‌است و برای رسیدن به این هدف باید دروس دبیرستانی به‌صورت نهایی و ملی برگزار شود تا بتوان از معدل دوران پیش از دانشگاه به عنوان ملاکی در سنجش و پذیرش دانشجویان استفاده کرد.

وزیر علوم ادامه داد: در این پروسه چهارساله پذیرش از طریق کنکور کم‌رنگ می‌شود و سابقه تحصیلی دانش‌آموزان در دوران پیش از دانشگاه ملاک قرار می‌گیرد.

وی اضافه کرد: در طرح ساماندهی کنکور پروسه سنجش از پذیرش جدا خواهد شد و سالی دو بار سنجش صورت می‌گیرد که نتایج هر سنجش تا دو سال اعتبار دارد. بنابراین در این طرح سنجش، رایک ارگان به عهده خواهد گرفت تا از سنجش‌های متعدد پرهیز شود.

وزیر علوم در ادامه تاکید کرد: در این سنجش که معدل دوران دبیرستان نیز ملاک خواهد بود به کمک و همکاری آموزش و پرورش نیاز است. آموزش و پرورش باید شرایطی فراهم کند تا کسانی که سال‌های پیش معدل خوبی کسب نکرده‌اند بتوانند مجدداً در این سنجش ملی شرکت داشته باشند و فرصت ادامه تحصیل از آنها گرفته نشود. در واقع همه می‌توانند استعداد و توان علمی را نشان دهند و رقابت کاذب از بین می‌رود.

حق بیمه پرداختی به تامین اجتماعی کاهش می‌یابد

رییس کمیسیون بیمه و مالیات اصناف تهران گفت: حق بیمه ۳۰ درصدی به تامین اجتماعی که ۲۳ درصد توسط کارفرما و ۷ درصد توسط کارگر بابت حقوق پرداخت می‌شود، به پیشنهاد هیات دولت کاهش می‌یابد.

محمدرضا جعفریان در نشست کمیسیون بیمه و مالیات اصناف استان تهران که دیروز برگزار شد؛ اظهار داشت: این پیشنهاد توسط هیات دولت به وزارت رفاه ابلاغ شده‌است و هدف از این کار ایجاد اشتغال‌زایی در کشور است. وی با اشاره به جلسه کمیته مجمع اصناف توزیعی - خدماتی و شهرداری افزود: با همکاری و تعامل بین این دو بخش می‌توانیم شبه مالیات‌ها را به حداقل برسانیم.

جعفریان با اشاره به نامه‌ای که از سوی صنف انبارها و کالاهای تجارتی دریافت شد؛ گفت: رکود بازار بر درآمدهای مشاغل تاثیرگذار بوده‌است و این صنف عنوان کرده‌است که ۶۰ تا ۷۰ درصد نسبت به سال گذشته رکود داشته‌است. وی تصریح کرد: این صنف از افزایش ناموزون عوارض شهرداری شکایت داشته‌است. رییس کمیسیون امور مالیاتی مجمع صنفی خدماتی - توزیعی استان تهران با تاکید بر افزایش چشمگیر عوارض مشاغل شهرداری تا ۴/۵ برابر عوارض جدید، گفت: تعرفه آب و برق و حقوق و دستمزدهای این صنف افزایش یافته‌است. به گفته وی این صنف به افزایش بی‌رویه صنوف بدون پروانه و طرح ممنوعیت خودروهای سنگین در محدوده شهر نیز اشاره کرده‌است.

در آذرماه امسال

۷۰ درصد کالاهای مرجوعی، چینی است

۶۹/۵۵ درصد کالاهای مرجوعی از مبادی رسمی کشور طی آذرماه امسال به محصولات چینی اختصاص داشته‌است.

نظام‌الدین برزگری، معاون تحقیقات غیرفلزی موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن اعلام این مطلب افزود: در آذرماه تعداد ۸۲ فقره کالای وارداتی در مبادی رسمی کشور ارجاع داده شده که ۶۹/۵ درصد آن به کالاهای چینی اختصاص داشته‌است.

وی ادامه داد: از کل کالاهای مرجوعی طی آذرماه هفت درصد به کالاهای اروپایی، ۲/۵ درصد به کالاهای آمریکایی و بقیه به‌سایر کشورهای آسیای شرقی و آسیای میانه اختصاص داشته‌است.

وی با بیان این که طی ۷ ماه امسال ۵۱۷ فقره کالا به دلیل غیر استاندارد بودن از مبادی رسمی کشور به کشورهای مبدا ارجاع داده شده‌اند، اظهار کرد: مبدا تولید ۷۸ درصد از این کالاها چین و مبدا حمل ۷۰ درصد آنها امارات متحده عربی بوده است.

وی ادامه داد: ۵۳ درصد این کالاها به محصولات غیر برقی و ۴۷ درصد به محصولات برقی اختصاص داشته‌است.

یادداشت

علی اکبر ورزیده کار

اصلاح قوانین مالیاتی

یکی از ابزارهای مهم و اساسی برای توسعه قسط و عدل، حاکمیت قوانین و مقررات مالیاتی با محوریت اصل عدالت است که قادر خواهد بود درآمد و ثروت را در درازمدت به‌طور عادلانه بین اقشار مختلف جامعه توزیع کند.

اصل عدالت مالیاتی به مفهوم این است که قانون و مقرراتی حاکم و مجری باشد که هرکس به‌نسبت استفاده از تسهیلات و امکانات موجود در کشور در تامین هزینه‌های اداره کشور مشارکت داشته باشد.

با نگاهی گذرا به راحتی می‌توان دریافت که قانون مالیات‌های مستقیم فعلی چندان از این امتیاز برخوردار نیست، زیرا اساس قانون فعلی ناشی از قانون مالیات‌های مستقیم مصوب اسفندماه ۱۳۴۵ است و متاسفانه آخرین اصلاحات از دیدگاه اصل عدالت مالیاتی چندان مطلوبیتی ندارد و می‌توان گفت؛ اغلب اصلاحات انجام شده به‌نفع صاحبان درآمد بالا بوده است.

مثلا اصلاحات در نرخ مالیات بر اشخاص حقوقی و کاهش آن به ۲۵ درصد (قبلا مشمول نرخ تصاعدی از ۱۵ تا ۵۴ درصد بوده‌است) تنها به‌نفع شرکت‌هایی است که دارای درآمدهای بالا و مشمول نرخ‌هایی بالاتر از ۲۵ درصد بوده‌اند. لازم به‌توضیح است که در قوانین قبلی علاوه بر مالیات با نرخ‌های مذکور مالیاتی به نرخ ۱۰ درصد به‌عنوان مالیات شرکت نیز وصول می‌شد که با این حساب حداقل نرخ مالیات اشخاص حقوقی در قوانین گذشته ۲۵ درصد (٪۱۵+ ٪۱۰) بوده است که اکنون مبنای محاسبه مالیات برای کلیه اشخاص حقوقی قرار می‌گیرد.

مورد دیگر، اصلاحات در مالیات بر نقل و انتقالات قطعی املاک است که قبلا مشمول نرخ ۴ تا ۱۲ درصد بوده ولی اکنون به ۵ درصد مقطوع رسانده شده است. ناگفته پیداست که این اصلاح نیز به زیان صاحبان درآمد کم از این منبع (کسانی که قبلا مشمول نرخ ۴ درصد بوده‌اند) و به‌نفع مودیانی است که دارای درآمد بالا از نقل و انتقال املاک هستند. زیرا نرخ ۱۲ درصد آنها به ۵ درصد کاهش یافته است.

یکی دیگر از موارد بسیار روشن در این زمینه، حذف سرفصل مالیات بر مجموع درآمد از صحنه قانون مالیات‌های مستقیم است که در قوانین قبل موجود و بر اساس آن (اگر چه به‌درستی و پیگیر اجرا نمی‌شد) کسانی که از منابع مختلف کسب درآمد می‌کردند بر اساس نرخ‌های تصاعدی مذکور در ماده ۱۳۱ (۱۵ تا ۵۴ درصد) و فقط با استفاده از یک معافیت مالیاتی به‌عنوان مودی مالیاتی در این بخش مجدداً مورد مطالبه مالیات قرار می‌گرفتند. متاسفانه حذف این منبع که منبعی قابل توجه و وصول آن نیز بسیار عادلانه به‌نظر می‌آمد می‌تواند یکی از نقاط منفی این اصلاحات و نشانه عدم توجه به اصل عدالت مالیاتی به‌شمار آید.

البته ذکر این نکته نیز ضروری است که هیچگاه اراده استوار و محکمی برای اجرای این بخش از قانون مالیات‌های مستقیم معمول نشده است که علت آن می‌تواند نفوذ صاحبان درآمد مشمول این بخش باشد.

امید است اکنون که بسیاری از نمایندگان محترم مجلس شورای اسلامی و به‌ویژه رییس جمهور محترم مصمم به برداشتن گام‌هایی جهت گسترش قسط و عدل هستند با نگاهی جدید و عدالت محور از این ابزار موثر بهره برده به‌نحوی که مجریان و ماموران مالیاتی به‌طور دقیق و علمی و با استفاده از همه امکانات و تکنولوژی موجود مورد بررسی، مطالعه و تحقیق قرار گرفته و با توجه به اهمیت هر منبع و با توسل به روش‌های نوین و علمی و بدون توسل به اصل «علی الراس» (برآورد) از مودیان مطالبه و وصول شود به هر حال می‌توان سیاست‌های عدالت گستر را از تحول در قوانین مالیاتی شروع کرد، زیرا با وصول مالیات حقه در آمد نفت ذخیره و صرف طرح‌های زیربنایی (که تضمین کننده بیشتر آینده این کشور و ملت است) خواهد شد.

NEWS

حسین کرمانی

Hossein kermani@ asianews.ir

برنامه‌های موسیقی آخر هفته

شمارش معکوس برای شروع بیست و یکمین جشنواره موسیقی فجر شروع شده‌است. همان‌طور که می‌دانید جشنواره امسال به‌دلیل همزمانی با ایام محرم از بیست و یکم دی ماه کار خود را آغاز می‌کند و تا آن زمان هفده روز باقی مانده‌است. باید خوشحال بود که برای شنیدن موسیقی خوب نباید تمام این هفده روز را منتظر ماند چون اواخر همین هفته شاهد سه اجرا از سه گروه موسیقی هستیم. اولین برنامه، کنسرت موسیقی کلاسیک به‌سرپرستی مهدی نجاتی است که ۸ و ۹ دی ماه ساعت ۱۹ در سالن رودکی برگزار می‌شود.

سونات مهتاب بتهوون، دو قطعه از پیاتزولا، چهار قطعه از جولیوانی و قطعاتی از شوپن، باخ، ویوالدی، شوبرت، برامز و رودیگرز در این برنامه اجرا خواهند شد. در همین زمینه مهدی نجاتی به «آسیا» می‌گوید: بعد از اجرای مردادماه در تالار رودکی که استقبال خوبی هم از آن به‌عمل آمد، تصمیم گرفتیم باز هم کنسرت دهیم. اعضای گروه هم‌نوازندگان ارکستر ملل (تخت جمشید)، ارکستر سمفونیک تهران و ارکستر صداوسیما هستند از جمله امیرحسین یوسفی، بابک نامور آزاد، مونا لواسانی، نرگس فلاح پسند، آرمیتا فهیمی و سعید جهانگیری و اما برنامه‌های بعدی: ۷ دی ماه لیلا رمضان در سالن رودکی به‌اجرای رسیتال پیانو خواهد پرداخت.

۸ و ۹ دی ماه نیز سینا مهاجری در سالن رودکی رسیتال پیانوی دیگری خواهد داشت. در این برنامه قطعاتی از موتسارت، شوبرت، بتهوون، شوپن و مندلسون نواخته خواهد شد.

۱۱ تشکل صنفی جدید از وزارت کشور مجوز فعالیت گرفتند

کمیسیون ماده ۱۰ احزاب وزارت کشور، در نشست دیروز خود برای یازده تشکل صنفی پروانه فعالیت صادر کرد.

در این کمیسیون با تقاضای تاسیس انجمن صنفی صاحبان امتیاز خدماتی - ارتباطی، کانون بازنشستگان صنعت برق آذربایجان غربی، کانون بازنشستگان شرکت سهامی بیمه البرز، کانون بازنشستگان دانشگاه صنعتی شریف، کانون بازنشستگان انجمن مترجمان ایران، کانون بازنشستگان آموزش فنی و حرفه‌ای و کانون بازنشستگان نیروگاه‌های اصفهان و کانون بازنشستگان صداوسیما موافقت شد. کانون بازنشستگان دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان و کانون بازنشستگان صنعت برق کرمان از دیگر تشکل‌های صنفی متقاضی مجوز تاسیس هستند که روز شنبه پروانه فعالیت‌های خود را دریافت کردند.

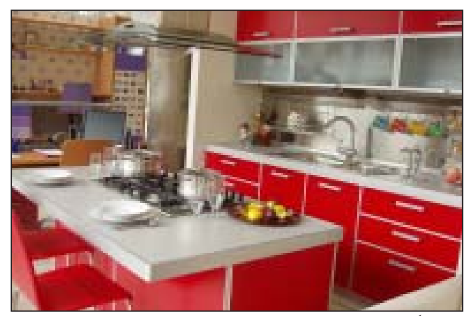
Shopping center

life.style@asianews.ir

گزارش و عکس: لیلا موسوی‌زاده

کابینت‌ها در فروشگاه کلبک از اجناس دیگر متنوع‌تر هستند

یکی از نوآوری‌هایی که در فروشگاه کلبک به‌چشم می‌خورد، کابینت با رنگ‌های بسیار شاد هستند کابینتی با رنگ‌آمیزی قرمز یکی از کارهای مدرن فروشگاه است که تحولی در دکوراسیون منازل به حساب می‌آید



هر چندگاه سبک دکوراسیون منازل و محیط‌های کار در حال تغییر است و مدسازان، با استفاده از طبع تنوع طلب انسان‌ها همواره در حال تلاش برای نوع‌آوری و رفع نیاز آنها هستند. کابینت آشپزخانه هم نمی‌تواند از این دسته جدا بماند و همواره شاهد هستیم که شکل و قیافه جنس‌شان در حال تغییر است. آقایان به اصرار خانم‌شان تن به این تغییر می‌دهند و برای رضایت ایشان دست در جیب کرده و از انواع داخلی یا خارجی آن برای منزل خریداری می‌کنند.

فروشگاه کلبک از یک سال قبل کابینت، میز ناهارخوری، صندلی‌های غذاخوری، تختخواب، مبلمان و... عرضه می‌کند. در این فروشگاه محصولات متنوعی که برای دکوراسیون منزل موردنیاز است به چشم می‌خورد، اما بخش عمده فروشگاه به انواع کابینت اختصاص پیدا کرده‌است.

شرکت کلبک (Kelebek)

کلبک یک شرکت ترکیه‌ای است که تولیدکننده کابینت‌های آشپزخانه، مبلمان و وسایل دکوراسیون است و در تمام زمینه‌ها فعالیت گسترده‌ای دارد.

تنوع محصولات این شرکت به بیش از ۲۴۰۰ کالای مختلف می‌رسد. اکثر محصولات کلبک از ترکیه به اروپا صادر می‌شود و کیفیت محصولاتش در حد محصولات درجه یک دنیا است.

مواد اولیه موردنیاز این شرکت از ایتالیا، اتریش و ترکیه تامین می‌شود و طراحی کالاها بیشتر به کشور ایتالیا برمی‌گردد.

سبک‌های مختلف

در این فروشگاه انواع سبک‌های مدرن، کلاسیک، (کلاسیک -مدرن)، دیده می‌شود. با گوناگونی محصولات فروشگاه سلیقه‌های مختلف می‌توانند، کالاهای موردنیاز خود را پیدا کنند، باوجود تغییر سبک و طراحی از کلاسیک به مدرن، بیشتر محصولات فروشگاه شکل و شمایل مدرن دارند و مشتریان سبک‌های ساده و مدرن را به کلاسیک ترجیح می‌دهند. هر چند که مدل‌های کلاسیک فروشگاه هم علاقه‌مندان خاص خود را دارد و طراحی و رنگ‌آمیزی آن ساده و همه‌پسند است.

یکی از نوآوری‌هایی که در فروشگاه کلبک به‌چشم می‌خورد، کابینت با رنگ‌های بسیار شاد هستند. کابینتی با رنگ‌آمیزی قرمز یکی از کارهای مدرن فروشگاه است که تحولی در دکوراسیون منازل به‌حساب می‌آید.

با وجود اینکه به‌نظر می‌رسد این سبک کار بیشتر مورد پسند جوانان قرار گیرد، ولی برخی از میانسالان هم از این رنگ‌ها و طرح‌های نوین استقبال می‌کنند. در فروشگاه ۸ مدل کابینت مدرن و کلاسیک موجود است ولی می‌توان ۱۵ مدل را در بروشورها مشاهده کرد. مشتریان می‌توانند علاوه‌بر مدل‌های موجود از بروشور هم، مدل مورد نظر خود را انتخاب کنند. به‌زودی کارهای جدید سال ۲۰۰۶ به‌مجموعه قبلی اضافه می‌شود که نوآوری‌هایی در طراحی و رنگ‌آمیزی کارهای جدید صورت گرفته‌است.

تغییر قطعات

یکی از مزیت‌های مهم شرکت کلبک تعمیر قطعات آسیب‌دیده محصولات این شرکت است. اگر قطعه‌ای از کابینت‌ها، مبلمان، یا تختخواب خراب شود، هر قطعه از محصولات کد مخصوص دارد و پس از خرابی می‌توان همان قطعه را جایگزین کرد.

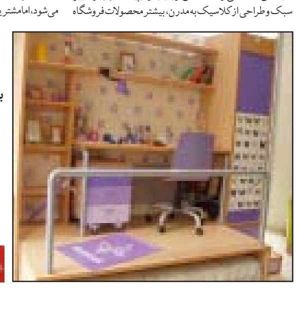
سرویس اتاق خواب و مبلمان

در فروشگاه تنوع مبلمان خیلی زیاد نیست فقط چند نمونه دیده می‌شود، اما مشتریان می‌توانند از روی کاتالوگ مبلمان موردنیاز خود را انتخاب کنند و سفارش بدهند. تختخواب‌های کلبک برای رده‌های سنی مختلف طراحی شده، یک نمونه اتاق خواب کودک در فروشگاه موجود است که دارای تخت، کمد، کتابخانه و میز تحریر است. این تختخواب طراحی ساده و جمع و جوری دارد که برای زندگی آپارتمان نشینی مناسب است و فضای کمی را اشغال می‌کند.

میز ناهارخوری و صندلی‌های متنوع برای پشت میز از دیگر کالاهای فروشگاه‌است، طراحی و رنگ‌آمیزی میز ناهارخوری با کابینت‌ها جور است، میز ناهارخوری، کابینت و صندلی‌ها با هم هماهنگی دارند. در این فروشگاه چند مدل صندلی وجود دارد. هر مجموعه کابینت کلبک دارای وسایل تزئینی داخل کابینت نظیر جای مواد شوینده، ظروف، جای کارد و چنگال... مطابق با طرح و مدل کابینت است. یکی از کابینت‌های جدید فروشگاه «جزیره» نام دارد، روی میز غذاخوری این نوع کابینت، گاز و سینک ظرفشویی قرار گرفته که می‌توان غذا را گرم کرد و ظرف‌ها را شست.

قیمت کابینت‌های این فروشگاه تقریباً از حدود نمونه‌های خوب ایرانی شروع می‌شود و به بالا صعود می‌کند.

فروشگاه کلبک در خیابان سهروردی شمالی، بالاتر از خرمشهر قرار گرفته‌است.



به زودی کارهای جدید سال ۲۰۰۶ به مجموعه قبلی اضافه می‌شود که نوآوری‌هایی در طراحی و رنگ‌آمیزی کارهای جدید صورت گرفته است

روزانه

ترجمه: حوری شیروانی

چگونه از آسیب‌های وارد به بدن در محل کار جلوگیری کنیم؟

آیا نحوه نشستن شما در پشت میز کار صحیح است؟

صندلی مناسب، کشش و خستگی پشت شما را کاهش می‌دهد. شما باید بتوانید ارتفاع، موقعیت پشتی و شیب صندلی‌تان را تغییر دهید. از توازن زانوها با مفاصل ران خود اطمینان حاصل کنید. برای جلوگیری از آسیب پشت، باید به صورت مستقیم در پشت میز خود بنشینید. چنانچه صندلی‌تان کاملاً پشتتان را نمی‌پوشاند، سعی کنید با استفاده از حوله تا شده یا بالشتک وضعیت مناسبی را پیدا کنید. سپس صندلی را مطابق با آن تنظیم کنید.

حالا که وضعیت مناسبی پیدا کرده‌اید نگاهی به پاهایتان بیندازید. آیا به صورت مسطح در کف اتاق قرار گرفته‌اید؟ در غیر این صورت از یک زیرپایی استفاده کنید. این وسیله هر نوع فشار روی مفاصل و ماهیچه‌های شما را تسکین می‌دهد. از روی هم قرار دادن پاها یا قرار دادن یک یا هر دو پا در زیرتان بپرهیزید.

وضعیت مانیتور خود را بررسی کنید

ابتدا موقعیت کامپیوتر خودتان را بررسی کنید. مانیتور باید حدوداً به فاصله ۳۰ الی ۷۰ سانتی‌متر دور از چشم قرار گیرد. محل مناسب برای قرار گرفتن مانیتور به فاصله یک بازو است. بالای صفحه مانیتور باید ناهموار با سطح چشم باشد. برای رسیدن به این موقعیت به یک پایه برای مانیتور نیاز دارید. نیازی به یک وسیله تجملی نیست، تعدادی کتاب برای بالا بردن صفحه مانیتور و رساندن آن به وضعیت مناسب کمک می‌کند.

انعکاس صفحه مانیتور و تابش آن

صفحه مانیتور کامپیوتر باید حتی‌الامکان در وضعیت بدون تابش نور قرار گیرد. به این معنا که وضعیت مانیتور باید به نحوی باشد که نور و تابش خورشید انعکاس بر آن نداشته باشد و در زاویه مستقیم پنجره باشد. حالت‌های متفاوت را امتحان کنید تا مانیتور در مناسب‌ترین وضعیت قرار گیرد. می‌توانید میزتان را کمی بچرخانید و به‌پرده نزدیک‌تر کنید. اگر تابش نور همچنان ادامه داشته باشد از صفحه ضدنور استفاده کنید همچنین می‌توانید از صفحات نصب شده روی مانیتور استفاده کنید. تنظیم نور یا عکس آن، می‌تواند بسیار موثر باشد.

مصرف لبنیات کافی از بروز چین و چروک زودهنگام پوست پیشگیری می‌کند

یک متخصص تغذیه اعلام کرد: خوردن روزانه حداقل دو نوع لبنیات (شیر و ماست) در پیشگیری از بروز چین و چروک پوست به ویژه در سنین بالا موثر است.

دکتر کاظم احمدی، متخصص تغذیه به ایسنا گفت: نتایج مطالعات نشان داده است پروتئین، کلسیم و ویتامین B12 موجود در لبنیات نقش مهمی در پیشگیری از بروز عوارض پوستی همچون خشکی، شکنندگی و اگزما دارند.

وی افزود: به همین دلیل افرادی که در اثر افزایش سن در معرض پیری پوست قرار دارند می‌توانند با مصرف یک لیوان ماست به همراه دو لیوان شیر در روز ضمن تامین منابع موردنیاز مذکور به استحکام بافت استخوانی خود نیز کمک کنند.

دکتر احمدی با بیان اینکه مصرف سبزیجات همراه با فرآورده لبنی همچون ماست به جذب مواد مغذی آن کمک می‌کند، تصریح کرد: مصرف جوانه گندم، آویشن، شوید و میوه‌های تازه به همراه فرآورده‌های لبنی مانند ماست جذب کلسیم، ویتامین B12 و عناصری همچون آهن را به دو برابر افزایش می‌دهد.