

# نکاتی که قبل از خرید میز و صندلی تحریر باید بدانید

میز و صندلی تحریر استاندارد باید متناسب با ارگونومی بدن فرد باشد تا گردن، کتف ها دست و ستون فقرات آسیبی نبینند



پوشاندن قوس مقعر تحذب پشت را در برگیرد. اگر پشتی صندلی صاف باشد، می‌توانید از بالشک های مخصوص پشت صندلی برای پر کردن قوس کمر استفاده کنید.

۲. عرض و ارتفاع صندلی| بستگی به اندام فرد دارد، نشیمنگاه صندلی باید ۹۰ درصد طول ران را بگیرد. اگر نشیمنگاه صندلی کمتر از ۹۰ درصد باشد، سبب مشکلات عضلانی و اگر بیش از این مقدار باشد به زانو فشار می‌آید. عرض نشیمنگاه صندلی معمولاً باید ۴۸،۴۷ سانتی متر باشد اما عرض بستگی به این دارد که فرد چقدر جاق یا لاغر است. طول صندلی به قد فرد و استخوان ران فرد بستگی دارد. ارتفاع صندلی هر قدر باشد، زانو باید در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرد.

۳. رویه صندلی| رویه صندلی شما نباید بیش از حد نرم یا سفت باشد. جنس رویه صندلی باید قابلیت ارتجاعی داشته باشد و زمانی که با انگشت فشار ملاچمی به صندلی وارد می‌کنید، انگشت شما باید یک یا دو سانتی متر فرو برود بعد هم به حالت اولیه اش باز گردد.

۴. پوشاندن کتف ها| ارتفاع پشت صندلی باید کتف ها را پوشانده و تا مهره ۷ گردن باشد. هنگام مطالعه فرد باید فاصله چشم تا روی کتاب به حدی باشد که گردن بیش از ۲۰ درجه خم نشود.

۵. پشتی قابل تنظیم| هنگام نشستن فرد روی صندلی باید زاویه ساق پا و زانو ۹۰ درجه و زاویه ران و بدن بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه به سمت عقب باشد و کف پا کامل روی زمین قرار بگیرد؛ بنابراین اگر پشتی صندلی قابلیت تنظیم دارد، بهتر است در فاصله های زاویه بین ۹۰ تا ۱۱۰ درجه قرار بگیرد، اگر زاویه ۹۰ درجه باشد فرد دچار اسپاسم عضلانی پشت و کمر می‌شود.

۶. صندلی باید محکم باشد| صندلی باید محکم و از جنس فلز، چوب یا... باشد. صندلی نباید گوشه تیز داشته باشد و بهتر است دارای دسته و اسکلت اصلی آن منحنی باشد. صندلی فروروزه را اصلاً استفاده نکنید.

در تهیه این مطلب از «شادمگ» کمک گرفتیم

از ۲۰ درجه خم شود. ارتفاع پشتی صندلی باید طوری باشد که این امکان را داشته باشد تا کتف ها را به طور کامل بپوشاند و تا بالای مهره هفتم گردن بیاید. لازم است که پشتی صندلی دارای دو قوس باشد. یک قوس محدب و دیگری مقعر. در زمان مطالعه کتاب باید فاصله چشم تا روی کتاب را به حدی برسانید که گردن بیش از ۲۰ درجه خم نشود.

۴. کاربرد دو گانه میز| سطح رویه میز باید بزرگ باشد تا اگر می‌خواهید از یک میز برای مطالعه و رایانه استفاده کنید مشکلی نداشته باشید. البته اگر فکر می‌کنید فرزندان‌تان دوست دارند در اتاق شان خیلی جابه‌جا شوند، باید به دنبال آن دسته انواع میز تحریر دانش آموزی یا میز تحریر کودک باشید که چرخ داشته و قابلیت تحرک دارند. برخی میز های تحریر سبک وزن بوده و می‌توان به راحتی آن ها را جابه‌جا کرد، اما برخی دیگر خیلی سنگین هستند و بدون چرخ، جابه‌جایی شان ممکن نخواهد بود.

اگر در خانه ای زندگی می‌کنید که احتمال اسباب کشی از آن را دارید، میز تحریر دانش آموزی انتخابی تان باید مناسب سر هم کردن و جابه‌جایی باشد.

## نکات مهم برای خرید صندلی

۱. توجه به دو قوس ستون فقرات| صندلی میز تحریر باید ارگونومیک و دو قوس مقعر و محدب داشته باشد، قوس محدب گودی کمر را

سال ها قبل چیزی به نام «میز تحریر» وجود نداشت؛ بچه ها یا روی زمین دراز می‌کشیدند و مشق می‌نوشتند یا برای درس خواندن که نیاز به نوشتن نداشت کتاب را روی زانو قرار می‌دادند. در برخی خانه ها هم یک میز ساده و یا پایه های کوتاه وجود داشت که کمی از میز های جلومبلی امروزی کوتاه تر بود و البته بدون صندلی. بهترین روش برای استفاده از این میز ها تکیه دادن به دیوار و قرار دادن پاها زیر میز بود. تازه همین میز هم در بیشتر خانه ها نوبتی استفاده می‌شد. اما حالا میز تحریر بخش مهمی از اتاق بچه ها را تشکیل می‌دهد و از آن جا که کودک ز مان زیاد روی میز و صندلی کودک برای انجام کار هایی چون نقاشی و نوشتن و کار های خلاقانه صرف می‌کند، لازم است خانواده ها نکات زیادی را هنگام خرید رعایت کنند تا سلامت کودک شان تامین شود که در ادامه مروری سریع بر آن ها داریم.

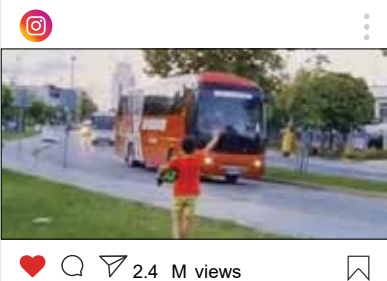
■ **میز تحریر کودک را از چه جنسی تهیه کنیم؟**  
میز تحریر چوبی| میز های چوبی یا میز هایی که روکش چوب دارند، برای میز های کار مناسب هستند. رویه این میز باعث می‌شود که کتاب ها سر نخورند و مقاومت خوبی داشته باشند. میز تحریر لمینت| ام دی اف| لمینت مقرون به صرفه و با دوام به شمار می‌رود و مقاومت آن از چوب خالص یا روکش چوبی هم بیشتر است. یک لمینت با کیفیت امکان دارد، ضخامت کم ولی در مقابل فشار بالا تحمل و استقامت زیادی داشته باشد.

میز تحریر روکش ملامینه| روکش ملامینه با مغز ام دی اف بهترین نوع روکش برای میز تحریر است چرا که هم از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است و هم مقاومت خوبی دارد. از دیگر مزیت های توان به وسیع بودن طیف رنگ آن ها با الگوهای طرح چوب اشاره کرد.

■ **اندازه استاندارد میز چقدر است؟**  
طول میز باید متناسب با مساحت اتاق باشد. میز تحریر را درون اتاق بایدان قدر جابه‌جا کنیم که بهترین زاویه را برای راحتی کودک و البته تأییدن نور بیابیم. اگر مساحت اتاقمان کوچک محسوب می‌شود، بهتر است به گوشه ها و بخش های غیر قابل استفاده، توجه کنیم.

■ **ابعاد استاندارد میز چطور است؟**  
ا. ارتفاع| اندازه میز را با توجه به جثه فرد در نظر می‌گیرند. ارتفاع باید به صورتی باشد تا زمانی که کودک در پشت آن قرار می‌گیرد، به شانه و دست هایش فشاری وارد نشود. ارتفاعی

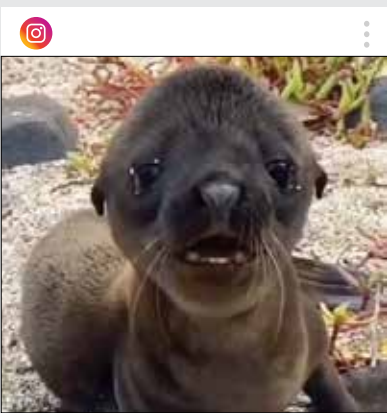
## بزرگ ترین پیاز دنیا و گریه های فک!



شاد کردن هوادار کوچک  
یک هوادار کم سن و سال تیم سامسون اسپور ترکیه که هر روز سر راه اتوبوس این تیم می‌ایستاد و برای بازیکنان دست تکان می‌داد، یک روز توسط کادر فنی و بازیکنان حسابی غافلگیر شد چون اتوبوس تیم نگه داشت و او موفق شد چهار های مورد علاقه اش را از نزدیک ببیند.



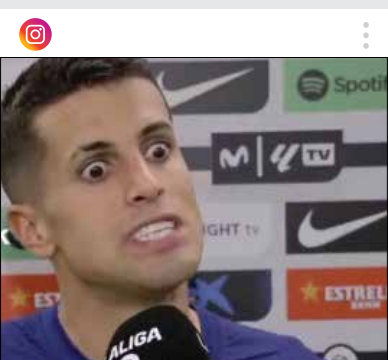
بزرگ ترین پیاز دنیا  
پیازی که می‌بینید با وزن ۸،۹ کیلوگرم رکورد بزرگترین پیاز دنیا را شکست. گرفتن ۶۵ ساله صاحب مزرعه ای که این رکورد را شکسته حدود ۱۲ سال برای شکستن این رکورد جالب و پرورش سنگین ترین پیاز های جهان تلاش کرده است.



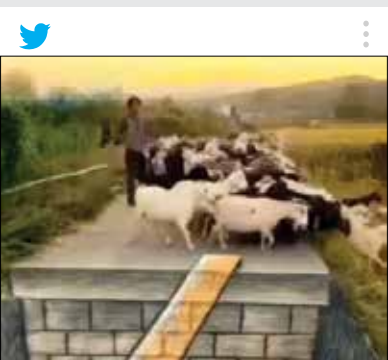
فک گریان  
در ویدئویی پربازدید می‌بینیم این بچه فک که اشک در چشمانش جمع شده به نزدیکی چند امدادگر کنار ساحل می‌آید؛ بعد از این که امدادگرا او را تعقیب می‌کنند مادر فک را می‌بینند که تور ماهیگیری دور گردنش پیچیده و نیاز به کمک دارد.



خانه پرنده!  
باورش سخت است اما این خانه در جریان گردبادی قوی در آمریکا از جا کنده شده و وسط یک خیابان در ایالت جورجیا افتاده است. در تصویری که منتشر شده اطلاعات بیشتری درباره زمان وقوع این ماجرای عجیب وجود ندارد.



ژست عجیب کانسلو  
ژست عجیب ژانو کانسلو بازیکن پرتغالی بارسا حین مصاحبه که شبیه بازیگران فیلم های وحشت شده بود هم توجه کاربران را به خود جلب کرد و شوخی های زیادی با آن شد.



نقاشی بر در دسر  
یک نقاشی سه بعدی توسط هنرمند خدییابانی که از قضا کارش چندان هم ویژه به نظر نمی‌رسد باعث اشتباه دو چرخه سواران و حتی حیواناتی می‌شود که از آن مسیر تردد می‌کنند.

## آگهی دعوت سهامداران شرکت شهد پاک (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۳۹۸ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۲۹۹۱  
جهت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ در آدرس استان تهران، شهرستان تهران، محله گاندی، خیابان گاندی، خیابان شهید برادران پالیزوانی (هفتم)، پلاک ۲۱، طبقه اول به کد پستی: ۱۵۱۷۶۵۵۹۱۳ تشکیل می‌گردد، حضور به هم رسانند.

### دستور جلسه:

- انتخاب اعضای هیئت مدیره
- انتخاب بازرسین
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده باشد.

## شرکت شهد پاک (سهامی خاص)

۳۶۱۸۰

## آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالانه شرکت عمران مهندسان خراسان (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۱۱۶۴۶ مشهد و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۳۴۵۵ (نوبت دوم)

نظر به اینکه جلسه نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ مجمع عمومی عادی سالانه شرکت عمران مهندسان خراسان (سهامی خاص) به دلیل عدم حضور اکثریت صاحبان سهام به حد تصاب نر سپید و رسمیت نیافت لذا جلسه دوم مجمع عمومی عادی سالانه شرکت فوق الذکر رأس ساعت ۱۷ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ با دستور جلسه ذیل الذکر در محل اصلی شرکت واقع در طر قدس - طر قدس - انتهای طر قدس ۱۶ دهکده اقامتی فراغتی اروغانی بر گزار میگردد. بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت می‌شود اصالتاً یا وکالتاً (با معرفی کتبی وکیل و یا نماینده قانونی خود) در جلسه مجمع عمومی فوق الذکر شرکت فرمایند.

### دستور جلسه:

- گزارش هیأت مدیره و مدیر عامل درباره عملکرد و فعالیت های شرکت در سال ۱۴۰۱
- ارایه گزارش حسابرس و بازرس در مورد عملکرد هیأت مدیره و بررسی و تصویب ترازنامه و صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۷/۲۹.
- انتخاب یک نفر بازرس اصلی و یک نفر بازرس علی البدل برای مدت یک سال
- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار برای درج دعوت و اطلاعیه های شرکت
- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

دائوظبطان شرکت در انتخاب بازرس ام از اشخاص حقیقی و یا موسسات رسمی حسابرسی بایستی قبل از برگزاری مجمع عمومی آمادگی خود را برای نامزدی و انتخاب به سمت مذکور بصورت کتبی اعلام دارند.  
بر که ورود به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه در تاریخهای ۱۴۰۲/۰۸/۱۰ و ۱۴۰۲/۰۸/۰۹ محل دفتر شرکت توزیع می‌گردد.

## هیأت مدیره شرکت عمران مهندسان خراسان (سهامی خاص)

**آگهی مناقصه عمومی نوبت اول**

نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳  
نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۷/۲۵

شهرداری ارومیه در نظر دارد به استناد ماده ۵ این نامه معاملات شهرداری و اعتبارات مصوب سال ۱۴۰۲ نسبت به برگزاری مناقصه عمومی به شرح ذیل از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(استاد) به آدرس: [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) اقدام نماید.

از کلیه اشخاص و تولید کنندگان واجد شرایط که مایل به همکاری هستند دعوت به عمل می‌آید در مناقصه ذیل به شرح مشخصات اصلی در این آگهی شرکت و نسبت به ارائه قیمت به صورت الکترونیک اقدام نمایند.

لزم بذکر است کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد شد لذا لازم است

مهندس زاده - شهردار ارومیه

**آگهی دعوت از مجاورین و مالکین مشاعی**

نظر به درخواست ورثه مرحومه رقیه سهرابی و آقای حسن سهرابی مالک شش دانگ یک قطعه زمین میمی پلاک ۶۶۵ فرعی از ۱۹۲ - اصلی و ورثه مرحومه رقیه سهرابی و آقای رجایی سهرابی مالک شش دانگ یک قطعه زمین میمی پلاک ۶۶۴ فرعی از ۱۹۲ - اصلی واقع در قریه خاترود بخش شش مشهد میمی بر صدور سند مالکیت کاداستری پلاک مذکور در اجرای کد ۹۱۴ مجموعه بخشنامه های ثبتی و بااستناد ماده ۱۸ آیین نامه اجرای مفاد اسناد رسمی لازم الاجرا، و طرز رسیدگی به شکایت از عملیات اجرایی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور نماینده و نقشه بردار این اداره در روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۲ ساعت ۹:۳۰ صبح جهت معاینه محل ملک مورد تقاضا در محل نوع محل حضور خواهند یافت لذا بپوجب این آگهی از مالکین مشاعی و مجاورین پلاک فوق الذکر دعوت بعمل می‌آید به جهت حفظ حقوق مالکانه وعدم تضییع حق احتمالی در صورت مقرر در مورد مقرر در محل وقوع ملک مورد تقاضا حضور یابند. بدیهی است عدم حضور در موعد تعیین شده فوق مانع ادامه عملیات ثبتی نخواهد شد.

م الف ۳۲۶۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۲۳

حسن ابوترابی-مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طریقه شاندریز از طرف محمد ایرانی

**مناقصه عمومی یک مرحله ای**

دانشکده علوم پزشکی تربت جام در نظر دارد فراخوان واگذاری خدمات نقلیه خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۲۰۰۲۰۹۱۲۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰ برگزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**

تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۲/۷/۱۵  
مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۲/۷/۲۶  
مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۲/۷/۲۶  
زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۲/۷/۲۹

اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: خراسان رضوی - تربت جام - خیابان بهشتی - دانشکده علوم پزشکی تربت جام ۵۱۵۲۵۴۴۲۲۸

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

۳۶۰۲۲

**آگهی دعوت دریافت سود سهام**

به اطلاع کلیه سهامداران حقیقی و حقوقی شرکت معادن زغالسنگ شرق (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۳۸۲۳ میرساند، جهت هماهنگی برای دریافت سود سهام سالانه خود برای دوره های مالی منتهی به ۳۱ مردادماه سال ۱۴۰۱ و قبل از آن ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی از ساعت ۸ الی ۱۵ با شماره تلفن های ۰۵۱۳۳۴۵۴۵۷۷ تماس حاصل نمایند.

۳۶۰۲۸

**(آگهی فقدان سند مالکیت)**

نظر به اینکه آقای مهدی خاقتی پور باستناد برگ استعلامیه گواهی شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۴۰۵ سهوم مشاع از ۸۰۰۰۰ سهوم شش دانگ پلاک ۲۵۳۱ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به وی میباشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند مالکیت ذیل دفتر املاک ۲۸۶ و صفحه ۲۱۵ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۸۹۷۹۵ سری الف سال ۸۱ صادر و تسلیم شده است. براین سند انتقالی ۷۶۰۹ مورخه ۱۳۸۳/۱/۲۱ دفتر ۱۵ فریمان به متقاضی منتقل شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصل قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. م الف: ۸۵

محمدرضا رجایی مقدم رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان

۳۶۰۲۸

**آگهی مناقصه عمومی**

آستان قدس رضوی (پروژه مجتمع تجاری اقامتی بهار) در نظر دارد خرید و حمل به پروژه ۳۰،۰۰۰ متر کابل شبکه cat6 از نوع SFTP با روکش LSZH از برند یونیکام (Unicom) را از طریق مناقصه عمومی به فروشنندگان واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۶ ضمن هماهنگی و مراجعه حضوری به دبیرخانه پروژه (تلفن: ۰۵۱۳۳۲۲۷۲۷۱) به نشانی: مشهد- خیابان شیرازی- شیرازی ۲/۱ پروژه بهار نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

ضمناً هزینه چاپ آگهی در روزنامه ها و اسناد مناقصه بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۳۶۳۰۹

معاونت فنی و عمرانی بنیاد بهره‌وری موقوفات آستان قدس رضوی