

نیازمندی‌های صحیح تراو

قبول آگهی تلفنی : ۰۳۰۸/۰۷ صبح تا ۶ بعد از ظهر

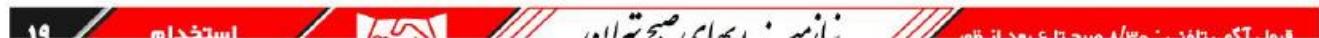














71

املاک تهران



سیار مسند بحای صحیح تهران





## شایخان

پاسداران  
۱۷۰ ه متراز ۳ خواب جنوبیدور و نمکهه عالی  
چندساله، موغایت خوب

فریدن - F۸A

۰۹۲۱۵۴۷۵۵۲

۰۹۲۱۵۴۷۵۵۲

سعادت آباد

۱۷۰ ه متراز

بر فراز شکوه و زیبایی

مدرس متفاوت دیدنی

چشم انداز همیشه سبز  
مشاهدات بدون مشاهد

فروش یک واحد ارزشده

سامان

۰۹۱۱۸۷۵۱۳۰۰

۱۳۲۵۳۶۰۰

میرداماد شمالی

فروش فری بار چهاردهن  
۱۷۰ ه متراز سومه نوادگان

فول بازاری حمل مشاهدات

پارکینگ اندیشه و تراس

( شهرام )

۰۸۸۷۷۷۱۱۰۰ - ۰۹۰۵۷۴۸۸۰۵۹

محمدیه

تکواحدی

۱۷۰ ه متراز

نو ساز

لابی فریش شده

نورشمال و جنوب

فرعی دیلمات نشین

فریدن

۰۹۱۵۶۷۸۷۷

۰۹۱۵۶۷۷۷۴۷۹

سعادت آباد

۱۷۰ ه متراز

نوساز

لابی فریش شده

نورشمال و جنوب

فرعی دیلمات نشین

فریدن

۰۹۱۵۶۷۷۷

۰۹۱۵۶۷۷۷۴۷۹

فرشته - چهاران

۱۷۰ ه متراز

نوش نشده

مشاهدات فول

فروشده واقعی

مهرداد

۰۹۱۳۷۶۵۶۱۸

۰۹۱۳۷۶۵۶۷

کیما - بهترین فرعی

۱۷۰ ه متراز بارکرد

پول نازم (عوی)

۰۸۸۷۷۷۱۱۰۰ - ۰۹۰۵۷۴۸۸۰۵۹

فروش آپارتمان مسکونی

۱۷۰ ه متراز

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

۰۹۱۵۶۷۷۷۱۱۰

## راهنمای هم‌مردی

پنجشنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۷

## املاک تهران

۲۵



## نیازمندیهای صبح تهران

## پیارا

دورس - پاسداران  
(کلینیک توانایی)  
۳۵۰ تا ۳۰۰ متر  
چند ساله  
۲۲۸۸۵۸۵۸  
۰۹۱۷۳۴۵۷۶۹

دورس  
فول امکانات عبارتی  
کیوادن ۱۳  
۰۹۱۳۲۲۳۶۱۰  
(فوری) - همراه مردم‌آمد (فروش)  
۳۰۰ متر  
چند ساله  
۰۹۱۷۳۴۵۷۶۹

## سعادت آباد

مروارید  
۰ متر ۳ خوابه  
Super lux  
فول دیزاین  
نور و نشیه کم نظر  
مشاغل بی‌بدیل  
مناسب خاص پسندان  
« حکیم »  
۰۹۱۳۳۸۰۸۰۱۰  
۰۹۱۳۴۵۶۰۰

اسکان نیاوران  
# نیاوران - مرجان  
۰ متر ۲۵۰ متر تک واحدی  
دید پارکینگ  
لاین محلل متراژ برند  
قدح فلزی ۵۰ / ۵۰ (عیش)  
۰۹۱۳۲۳۰۵۰۵۰

## YAS

سعادت آباد  
۰ متر ۴ خوابه  
نو ساز + سویلت  
تک واحدی  
لاین محلل و مرتفع  
استخر و سوتا لکپری  
قیمت باورنکردنی  
۰۹۱۳۴۵۷۳۰۳۴  
۰۹۱۳۵۹۰۰۰

پاسداران ۰۲۸۰  
خوابه، فول امکانات  
تعمیر شرکت جنسانه منطقه  
پارکینگ + سنت آنده  
مشاغل توزیع + سفر طرق  
فروشند واقعی (کیف)  
۰۹۱۳۲۲۳۶۰۵۰۲۷۸۷

## طراحی داخلی مغازه



باشد بدانید که در واقع و پترین مغازه‌ی شما را بین مغازه و میثبیرون بوده و هر چقدر که این رابط  
بتواند از این طبقه قوی تر با مخاطبان بیرون بر قرار نماید قطعاً در میزان فروش شما نیز تاثیر گذارد تو خواهد  
بود. در واقع طراحی و پترین مغازه‌ی تواند هم عملکردی مثبت و هم عملکردی منفی بروی کسب و کار  
شما داشته باشد و باید در طراحی و نوع دکوراسیونی که قرار است برای آن به کاپریزین نهایت دقت و را  
به عمل آورید.

## طراحی داخلی مغازه

در دکوراسیون و پترین مغازه‌ی از یک سازمان بندی صحیح استفاده شود می‌تواند برای مخاطبان جالب و  
حس کنگرهای آنها برآورده و این به شما کمک می‌کند تا مشتریان بیشتری را به سمت کسب و کار خود بکشانند.  
استفاده از رنگ پندت‌های مخصوص و اور پردازی مدرن نیز می‌تواند گفتگو سیاری به شما در جلب توجه  
مشتریانتان نماید. در واقع دکوراسیون داخلی مغازه حرف اول و آخر در انتخاب کالا تو سطح مشتری شواهد زد.  
در دکوراسیون داخلی مغازه اگر بتوانید کاری کنید که مشتری هنگام ورود به فضای کسب و کار شما  
احساس راحتی و اطمینان نماید در واقع می‌توان گفت نصف راه را رفته‌اید و حال می‌ماند نوع خدمات  
و هر شما در جذب مشتری.

برای اینکه طراحی دکوراسیون داخلی برای مغازه بتواند به پترین شکل انجام شود باید اینجا مجموع  
فعالیت که قرار است در آن محیط انجام شود مخصوص شود و سیس باید برسی کرد که قشری که قرار  
است به آن مکان مواجه کنند آقا هستند و یا خانم و یا به صورت عمومی از هر دو دسته‌ی می‌باشند.  
طبله‌ی اجتماعی مواجه کنندگان نیز به صورت عمومی باید مورد برسی قرار گیرد.

## طراحی دکوراسیون داخلی

در طراحی داخلی مغازه باید دقت لازم به عمل آید تا آنجا که می‌شود فضای موجود بهینه سازی شده و  
از نفعی قسمت‌ها به خوبی استفاده شود. باید طرح انقدر جذاب و گیرا باشد تا بتواند روی نازه به  
فضای بورد نظر تنان را کرده و هر باره بدنده ای را بتواند به خود جلب نماید. در واقع در یک جمله  
آکادمیک می‌گویند هدف اصلی از طراحی فضای مناسب روانی و همچنین بهبود در عملکرد  
قیزیکی می‌باشد. پس با سر مشقت قرار دادن این شعار می‌توان به اهداف خوبی در این زمینه دست یافت.  
برگفته از: سایت تبیان

پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای همشهری به <http://rahnama.com> بپیل بزنید.

## 4.choob

(فرشتہ)  
۰ متر ۴ ساله  
۰ متر مستقر با ۰ متر تراس  
آشپزخانه بند مoten  
استند آهاده و بدون ریشه  
فرشنده واقعی  
کوام ۰۹۱۳۶۰۸۶۵۷

فرمانیه - سنبل  
۰ متر ۴ متر طبقه  
۰ متر خواب امکانات  
توساز فنا هنری ۰ متر

آفای  
آهور آباد (لکچری)  
۰ متر ۴۵۳۵  
ارتفاع سقف ۳ متر  
لاین باشکوه و مرتفع  
به قیمت سال ۶۶ (قلی تراز)

فرومانیه  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۴۵۳۵

SAFIR  
کامرانیه - سوپر لکچری  
۰ متر ۶۳  
دید پور ۰۹۱۳۶۰۸۶۵۷

آلهه - اکازیون  
۰ متر طبقه هم  
مناسب خانه پسندان  
سازه و آرچیتکت بام  
وفا ۰۹۱۳۲۸۰۵۱۹۷

آلهه  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶۳

کارکوه شار  
نیاوران ۰ متر  
خوابه، فول امکانات  
۰ متر ۶



## دوازده راهکار طلایی برای تقویت مغز

### ۱- کاری انجام دهید

برای سلامت داشتی مغز، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی (دویدن و نوشش‌های هوایی) می‌تواند نقش شایان توجیهی داشته باشد.

### ۲- متعادل بخورید

ازوی سیماز زیاد یا ازوی بسیار کم خلیلی بزرگ در کارایی مغز ایجاد می‌کند. رژیم غذایی تشکیل شده از مواد قندی کم با فیبر بالا و چربی و پروتئین معمولی بسیار آرام تر از غذاهایی با میزان قند بالا (مانند شیرینی‌ها و نشاسته) در بدین تجزیه می‌شوند.

سرعت تابت و ملایم هضم در روده مقدار انرژی بیشتری را به مغز می‌رساند، و باعث بهبود ساخت و ساز در ارگان‌هایی می‌شود که می‌تواند در سلامتی طولانی مدت نقش بسیاری داشته باشد.

### ۳- رفاقت و رژیم غذاییتان باشید

در حالی که پرخوری فعالیت مغز را کند می‌کند و در طولانی مدت باعث قشار آمدن به مغز می‌شود، کمپود کالری هم می‌تواند اثر مشابهی را بر مغز گذارد.

### ۴- امراض بدن خود پاشید

بسیاری از بیماری‌های قابل پیشگیری مانند دیابت نوع دوم، چاقی، فشار خون و... می‌توانند تأثیر سرزایی در پر شدن مغز داشته باشند. غال و سالم نکه داشتن سیستم گردش خون با کارهایی از قبیل سیگار نشکنیدن و عدم استفاده از چربی‌های اشباع شده مانع از پیری زودرس مغز می‌شود.

### ۵- از استراحت و آرامش لذت ببرید

در میان استراحت و رواج، خاطرات به آرامی مرور می‌شوند، بعضی دور و بخته و بعضی دخمه می‌شوند. مطالعات نشان دهنده اینکه دچار وقتی دچار کمود خواب هستیم، بروتینی که سیستم‌ها ( محل تماش و عصب ) را شکل می‌دهد توانایی کافی برای تکری و فراکیری را دارد. علاوه بر این خواب ناکافی با فراموشی در ایام که هولت را بایدی مستقیم دارد.

### ۶- از قهوه تان لذت ببرید

بحقیقت نشان داده است که استفاده منظم از کافئین از مغز محافظت می‌کند. بر اساس یک مطالعه علمی ۲ الی ۴ بار سرخال آمدن بعد از خستگی در یک روز می‌تواند به کاهش فراموشی مکث کند و ۳۰ تا ۶۰ درصد از برو آزرم پیشگیری کند.

### ۷- ماهی بخورید

براساس تئوری‌های جدید وجود ماهی در رژیم غذایی انسان‌ها می‌تواند نقش بسیاری در تقویت حافظه انسان‌ها داشته باشد. اسیدهای چرب مورد نیاز مانند امگا۳، برای ساختمان مغز مهم شمار می‌آیند و تاثیر آن‌ها برای درمان بیماری‌های مغزی بسیار مؤثر است.

### ۸- خونسرد پاشید

استرس تأثیر دید و خوبی روی مغز می‌گذارد و برترش هوشمندانهای خطرناکی در تأثیرهای هیپوکمپوس (hippocampus) و سایر قسمت‌های مغز، حافظه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بعضی از دانشمندان بر این عقیده‌اند که داشتن یک زندگی متعادل و دنبال کردن فعالیت‌های آرامش بخش مانند یوگا، حضور در اجتماع و انجام فعالیت‌های هنری می‌تواند روند فراموشی بر اثر کهولت سن و پیری مغز را به تاخیر بیندازد.

### ۹- از سکم‌ها استفاده نکنید

آخرها استفاده از مکمل‌ها و سیله‌ای برای جیران کاستی‌ها تبدیل شده‌اند. لطفاً از مواد طبیعی استفاده کنید.

### ۱۰- زغال اخته بخورید

صرف زغال اخته با افزایش سرعت عملکرد مغز باعث رشد سلول‌های هیپوکامپوس می‌شود. زغال اخته را می‌توان همراه با غلات یا ماست مصرف کرد.

### ۱۱- سودوکو حل کنید

حل جدول سودوکو که امروزه به پرملوفداران جدول در دنیا نیز مشهور شده است. سرعت انتقال و تضمیم‌گیری در مغز را به نحو عجیب افزایش می‌دهد. علاوه بر این مواد، ورزش منظم بیویز ابیویک و پیاده‌روی تأثیرات بسیار منتفی بر عملکرد مغز داشته و سرعت و شفافیت تکرر را بالا می‌برد.

### ۱۲- بادام بخورید

علاوه بر همه این‌ها باید گفت بادام حافظه را تقویت می‌کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب با پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود، تاثیر بهتری دارد.

برگرفته از : سایت جام جم پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی‌های راهنمای همشهری به [RAHNAME.COM](http://rahnama.com) ارسال نمایند.

120514

امبارداره‌ها مرآت‌گار و مهندسی

فورد آشنا

CDL و

نرم افزار موتور

آزمون‌های

## راهنمای همشهری

سال شنبه ۹ بهمن ۱۳۹۷

۲۹ املاک تهران



سیار مسند دینی امامی صحیح تبران

