



تم بسازیم

برنامه قابل استفاده در گوشی های سونی اریکسون،

برنامه Themes Creator را روی کامپیوتر خود نصب می کنید. پس از نصب این برنامه محیط آن برای شما به نمایش در می آید. در ابتدا گزینه فایل قرار دارد که با انتخاب آن و کلیک کردن روی گزینه Change Phone می توانید گوشی مورد نظر خود را که می خواهید برای آن تم بسازید را انتخاب کنید.

محیطی به این برنامه شما می توانید تم های قبلی خود را مطابق با سلیقه خود ویرایش کنید. در سمت راست این برنامه نمایی کلی از تم که شما نمایش داده می شود و در سمت چپ قادر خواهید بود تمامی تغییرات لازم و مورد نیاز را روی تم اعمال کنید.

محیط تست گزینه Reset که در بالای صفحه و سمت راست قرار دارد شما می توانید حجم فایل مورد نظر خود را مشاهده و کنترل کنید. در زیر نوار اصلی شما به منوهای دسترسی خواهید داشت که امکان تغییرات و نیز دسترسی به تمام جزئیات هر عموهای یک تم را برای شما فراهم می آورد.

در ابتدا گزینه Standby قرار دارد که در حقیقت تصویر اصلی تم شما را تشکیل می دهد. در این قسمت اندازه صفحه نمایش شما نیز نمایان می شود تا تصویر دلخواه را درست به شکل همان اندازه انتخاب کنید. شما می توانید از گزینه Import تصویر مورد علاقه خود را از روی کامپیوتر انتخاب و یا به واسطه گزینه Remove آن را پاک کنید. از قسمت Standby Softkey که اندازه تصویر آن نیز به شما نمایش داده شده شما می توانید تصویر پس زمینه دکمه های عملیاتی و چپ و راست را انتخاب کنید.

کار کردن با این نرم افزار بسیار ساده است و با یک بار امتحان قطعاً قابلیت بسیاری از گزینه ها را برای شما نمایان خواهد شد. از طریق دیگر قسمت های موجود در این بخش شما می توانید رنگ تم های مختلف این تم را در حالت استند بای تغییر دهید. البته گزینه های پیش روی شما در هر گوشی با گوشی دیگر کمی متفاوت است اما تقریباً بیش از ۵۰ درصد دیگر یک یکدیگر مشترک هستند. برای دانلود این نرم افزار و نصب آن روی کامپیوتر خود می توانید به وبلاگ mshobadaily.com مراجعه کنید.

معرفی سایت

گوشی های داندگان

گوشی های نوکیا

سازندگان تلفن همراه دیگر صرفاً متوجه شده اند از این محصولات که توسط این دستگاه ها ارائه می شود، بهره مند شوند.

اینکه بازار تلفن همراه ایجاب می کند این شرکت ها به جای آنکه صرفاً به یک سازنده صرف محصولات سخت افزاری به حساب آورده شوند، محتوای و خدماتی را از طریق موبایل قابل ارائه است، سرمایه گذاری کنند.

نوکیا از جمله شرکت هایی است که در یک چنین موضعی روی شبکه های اجتماعی سرمایه گذاری کرده است. این شرکت در سال ۲۰۰۷ سایت mosh.nokia.com را تالش می کند. نوکیا برای به اشتراک گذاردن نرم افزارها و محتوای مربوط به گوشیهای نوکیا ایجاد کرده است. این سایت که هم اکنون نسخه بتای آن راه اندازی شده است، نرم افزارها، بازی ها، عکس و موسیقی را به طور رایگان در اختیار کاربران گوشی های نوکیا می گذارد.

صورت دسترسی به اینترنت به طور مستقیم نرم افزارها با دیگر محتوای مورد علاقه خود را از این سایت دانلود می کند. کاربران می توانند محتوای این سایت را برای یک نفر یا موسیقی خاصی را برای یک نفر هم همراه به این سایت بفرستند. نوکیا علاوه بر این یک سرویس نوکیا (نوکیا) کرده و به دیگران نیز اجازه استفاده از آن را می دهد. با توجه به اینکه این سایت را خود نوکیا ایجاد کرده است، عمده نرم افزارهای موجود در آن بدون نیاز به پرداخت هزینه در گوشی های نوکیا را دارند، ولی در عین حال کاربر می تواند از توضیحات هر نرم افزار از قابلیت نصب آن روی گوشی خود مطمئن شود. کاربران می توانند حتی جستجوی نرم افزارها را براساس قابلیت تطبیق با گوشی خود انجام دهند. موش در واقع یک شبکه اجتماعی است که کاربران می توانند در عین استفاده از محتوا با دیگر کاربران نوکیا ارتباط برقرار و با هم در ارتباط بوده و آنان را نیز دنبال کنند.

از سال آینده

قبوض تلفن همراه دولتی از طریق موبایل پرداخت می شود



عنوان کرد: با این طرح فرآیند الکترونیکی از طریق موبایل فعال خواهد شد. هراتیان آزادی تأکید کرده: به جز قبوض تلفن همراه شرکت ارتباطات سیار، می توان سایر عملیات بانکی چون نقل و انتقال از حسابی به حساب دیگر را از طریق این سرویس حذف شده از تلفن همراه را بازیابی کرده و در یک رایانه به خود اختصاص داد. این دستگاه در بسیاری از تلفن های همراه کار می کند.

طبق اعلام شرکت سازنده ای، آن دستگاه با نرم افزار بازیابی PRO عرضه شده و با سیستم کارت های استاندارد کار می کند. اما با تلفن هایی که فاقد سیستم تست هستند مانند تلفن هایی که توسط شرکت هواپد کرد که در فروش می رسد کار نمی کند.

شرکت ارتباطات سیار ایران آن ۲۲ میلیون نفر مشترک تلفن همراه دائمی و اعتباری دارد.

امکان شارژ سیم کارت اعتباری همراه اول از طریق دفاتر خدمات ارتباطی فراهم شد

طبق اعلام شرکت ارتباطات سیار اکنون مشترکان سیم کارت های اعتباری همراه اول می توانند به روش حضوری از طریق اینترنت (پرتال شرکت ارتباطات سیار به نشانی www.MCI.ir) یا پانه های خرید فروگاهی (POS) سیم کارت های خود را شارژ کنند.

بازنده فرمان

کار کردن با کامپیوتر در تمام طول روز برای بدن ما مناسب نیست. این مجبور هستید در تمام طول روز پشت میز بنشینید. انجام برخی ترمش های ساده باعث بهبود سلامتی و وضعیت جسمی شما می شود.

۱- به صورت صحیح و درست پشت یک میز کار یا اداری بنشینید. کمر خود را صاف کرده، شانه ها را به عقب برده، قسمت فوقانی صفحه نمایشگر باید با چشمان شما در یک راستا قرار گیرد. اگر نیاز به تغییر دید کافی است ارتفاع صفحه نمایش خود را تنظیم کنید. در این حالت اگر مجبور هستید که به طرف جلو مایل شوید تا صفحه مانیتور را ببینید، ابتدا دید چشمانتان را امتحان کرده و سپس فاصله را تنظیم کنید. بعد از مدتی این وضعیت نشستن در بدن شما جا افتاده و بازیابی به موقع وقت همیشگی نیست.

۲- وقتی مشغول نایب کردن هستید، بدن خود را در یک وضعیت متعادل و مناسب نگه دارید. اطمینان حاصل کنید که میز دستانتان شیب داشته باشد. این عمل از این جهت شانه های خود را به عقب می برد. این حرکت کششی اعضای بدن شما را قوی و چابک می کند. با پایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

۳- هر نیم ساعت یک بار از جای خود بلند شده و با حرکات کششی بدن خود را ترمش داده یا برای چند لحظه بلند بزنید.

۴- ساقی پاهایتان را بکشید و در این حین برای چند لحظه از نگه کردن و خیره شدن به صفحه نمایشگر بپرهیزید. این عمل باعث جلوگیری از بخش شدن لخته های خون در پاهای شما می شود. به خاطر داشته باشید که لخته شدن خون در کایران میسائل کامپیوتر بسیار معمول است.

۵- یاد بگیرید که چگونه اعضای بدن خود را ترمش دهید. برای ترمش دادن گردن، سر خود را به جلو و عقب و چپ و راست و طرفین خم کنید. هرگز سر خود را در اطراف گردن به صورت دایره وار بچرخانید. این عمل باعث صدمه زدن به مفاصل گردن شما می شود.

۶- اگر مدت زیادی به نایب کردن مشغول شدید، برای چند لحظه میز دستانتان خود را به صورت دایره وار بچرخانید و ورزش دهید. این کار باعث جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی می شود.

۷- از قوز کردن به سمت جلو و روی صفحه

طرف خارج بچرخانید، به صورتی که انگشت شست شما به طرف بالا و عقب بازی کند و نیز شانه های خود را به عقب می برد. این حرکت کششی اعضای بدن شما را قوی و چابک می کند. با پایتان را از زانو خم کرده، طوری که زانو از باسن اندکی بالاتر قرار گیرد. کف پا را صاف روی زمین قرار داده یا روی یک چهارپایه یا وسیله دیگری قرار دهید.

۸- ماهیچه های سرینی و بطنی خود را منقبض کنید و چند لحظه منظور منقبض آنها کنید. در طول روز هر چند دقیقه یک بار این کار را تکرار کنید.

۹- با حرکات کششی بازو و پاهای و گردن خود را ترمش دهید و همانطور که نشسته اید، آنها را بچرخانید. در زمان راه اندازی مجدد کامپیوتر یا در زمان آفلاین های با حجم بالا از یک شبکه، یا فرصت پیش آمده بماند بپنیه کرده و استراحت کنید. از جای خود بلند شوید و ترمش های دیگری را امتحان کنید مثل بلند شدن و نشستن، جلو و عقب رفتن.

۱۰- از ایاز ورزشی استفاده کنید. یک نوع ایاز ورزشی سبک و ارزان و کوچک هستند که برای تقویت عضلات ساعد و بازو مناسب هستند. موقعی که باید چیزی را هم از روی کاغذ و هم از روی صفحه نمایش بخوانید معمولاً از دستانتان استفاده نمی کنید. در این هنگام می توانید از این ایاز استفاده کنید.

۱۱- باندهای پلاستیکی ارزان و سبک و کوچکی هستند که می توانید برای مواردی که در

تضمین ندرستی هنگام کار با کامپیوتر

کلید خودداری کنید. اگر عادت به چنین کاری دارید این تمرین را انجام دهید. ابتدا دستانتان خود را باز کنید تا حدی که مملایم خواهید کسی را در آغوش بگیرید. میز دستتان را چندین بار به



۱۲- هر چند لحظه یک بار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد جایی این نفس ها را کشید که مقداری هوای تازه وارد شش ها شود.

۱۳- نوعی توپ وجود دارد که به عنوان صندلی و میز استفاده می شود و می تواند صندلی هایی است که در محل نشیمنگاه خود دارای این توپ ها هستند. اگر از این نوع صندلی ها استفاده می کنید، سایز بزرگ آن را تهیه کرده و فضای نشیمن بیشتری داشته باشد. طوری روی صندلی بنشینید که کمرتان صاف و ثابت باشد. استفاده از خود این توپ ها موثر تر است. هر چند صندلی که دارای این توپ ها است، برای محیط دفتر مناسب تر و کارآمد تر است.

زمانی که مشغول نمایش تلویزیون یا در حال حرف زدن یا تلفن صحبت بنشینید و با حرکت دادن بدن خود را بازی دهید. هنگامی که مشغول نایب کردن هستید، می توانید از خود توپ استفاده کنید. البته باید بدانید که این روش بهترین روش نشستن جهت جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی میچ و بازویی نیست.

۱۴- زمانی که نشسته اید، پاهای خود را روی پنجه برده و دوباره به زمین بگذارید. آن قدر این کار را انجام دهید که پاهایتان کمی خسته شود. دقیق دیگر این کار را ادامه دهید و این کار را برای یک ساعت به صورت مداوم انجام دهید. این

۱۵- هر چند لحظه یک بار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد جایی این نفس ها را کشید که مقداری هوای تازه وارد شش ها شود.

۱۶- هر چند لحظه یک بار چند نفس عمیق بکشید. اگر برایتان امکان دارد جایی این نفس ها را کشید که مقداری هوای تازه وارد شش ها شود.

۱۷- نوعی توپ وجود دارد که به عنوان صندلی و میز استفاده می شود و می تواند صندلی هایی است که در محل نشیمنگاه خود دارای این توپ ها هستند. اگر از این نوع صندلی ها استفاده می کنید، سایز بزرگ آن را تهیه کرده و فضای نشیمن بیشتری داشته باشد. طوری روی صندلی بنشینید که کمرتان صاف و ثابت باشد. استفاده از خود این توپ ها موثر تر است. هر چند صندلی که دارای این توپ ها است، برای محیط دفتر مناسب تر و کارآمد تر است.

زمانی که مشغول نمایش تلویزیون یا در حال حرف زدن یا تلفن صحبت بنشینید و با حرکت دادن بدن خود را بازی دهید. هنگامی که مشغول نایب کردن هستید، می توانید از خود توپ استفاده کنید. البته باید بدانید که این روش بهترین روش نشستن جهت جلوگیری از ابتلا به سندرم تونلی میچ و بازویی نیست.

۱۴- زمانی که نشسته اید، پاهای خود را روی پنجه برده و دوباره به زمین بگذارید. آن قدر این کار را انجام دهید که پاهایتان کمی خسته شود. دقیق دیگر این کار را ادامه دهید و این کار را برای یک ساعت به صورت مداوم انجام دهید. این



ایمیل ها را اتوماتیک پاسخ دهید

ممکن است قصد داشته باشید تا چند روزی به سفر بروید. با این حساب ایمیل هایی که برای شما ارسال می شود طبعاً بی جواب می ماند. در این ترقد قصد داریم به معرفی یک قابلیت جالب نرم افزار Outlook Express بپردازیم که با استفاده از آن می توانید ایمیل هایی که برای شما می آید را به طور اتوماتیک پاسخ دهید. به عنوان مثال در صورتی که در سفر باشید می توانید کاری کنید که پس از دریافت هر ایمیل پاسخخی که در برارنده در سفر بودن شماست برای آگاه کننده ایمیل ارسال شود. برای این کار، ابتدا با استفاده از نرم افزار NotePad متن مورد نظر خود را تایپ کرده و آن را در جایی Save کنید.

حال نرم افزار Outlook را اجرا کنید. سپس به منوی Tools رفته و از Rules for Message Mail کلیک کنید. اکنون از قسمت For your messages Action for your messages For all messages

گزینه Select the conditions for your messages را علامت بزنید. در ادامه، روی عبارت Message یا بخش Rule Description کلیک کنید سپس از انتخاب ایمیل ذخیره شده، کلمه Enter را بزنید.

قفل کردن اینترنت

اگر رایانه شما به صورت عمومی استفاده می شود و همکاران یا خانواده از رایانه شما استفاده می کنند و نمی خواهید به اینترنت دسترسی داشته باشند و یا انتخاب خاصی با سپردن وارد اینترنت شوند و یا حتی نمی خواهید که بعضی از نرم افزارها مانند اینترنت اکسپلورر، فاکس، ترم اسکپ، اولتوک، پاهو منسجر و یا هر نرم افزار TCP/IP که بخواد به اینترنت و یا به بعضی پورت های آن دسترسی پیدا کند جلوگیری کنید یا در خواست سپردن کنید و تنها بعضی از آنها را آزاد بگذارید. بهترین راه استفاده از نرم افزار Internet Lock می باشد. با قفل اینترنت شما می توانید در هنگام نصب سپردن اجازه اجرای برنامه را انتخاب کنید و در برنامه از لیست نرم افزارهای تشخیص داده شده به برنامه های به انتخاب خود برای دسترسی به اینترنت، اینترنت و هر پورت Internet Protocol اجازه دسترسی تعیین کنید.

اینترنت Lock می تواند برای شما اجازه دسترسی آزاد، دسترسی با سپردن، دسترسی پورت و دسترسی برنامه ها تعیین کند. شما قادر هستید یک برنامه زمانی تعیین کنید. به عنوان مثال تنظیم های دسترسی با سپردن را برنامتان را برای پورت ۸۰۰۰ فعال کنید. در بروی تمام پورتهای وب (NS FF IE) اعمال شود. نرم افزارهای مختلف به اینترنت دسترسی می دهند. برای اینترنت از پورت ۸۰ استفاده می کنند. با فائولت نرم افزار می توانید نوع امنیت اینترنتی ایجاد کنید و از اعمال نرم افزارهای مخرب به اینترنت جلوگیری کنید.

kamyabonline.com

تبریک

برادر گرامی جناب آقای احمد لطفی نژاد

انتصاب شایسته حضرتعالی به ریاست سازمان کار و امور اجتماعی استان آذربایجان شرقی را که مهر تائیدی است بر شایستگی و توانمندیهای جنابعالی، صمیمانه تبریک و تهنیت عرض نموده و استمرار تلاشهایتان را در ساختن ایرانی سربلند آرزو نمودم.

محسن خادم عرب باغی مدیر عامل شرکت تاورسوزای ایران

جناب آقای مهندس سامیرانی مدیر عامل محترم شرکت ساخت ماشین و ایاز

حضور در فرآیند ارزیابی براساس مدل تعالی سازمانی EFQM و مقایسه با شرکتهای آن تعالی شنیدم. این اقدامی است که در این رهگذار حضور آن شرکت در فرآیند تعالی ملی بهروری و تعالی سازمانی نشان دهنده عزم راسخ جنابعالی، مدبران و کارکنان بر تلاش برای حرکت در مسیر تعالی سازمانی است.

بدینوسیله دریافت «گواهینامه تعهد به تعالی سازمانی» جایزه ملی بهروری و تعالی سازمانی در سال ۱۳۸۶ را به جنابعالی، اعضای محترم هیات مدله و کلیه همکاران شریف آن شرکت تبریک گفتیم و توفیق روزافزون در عرصه های ملی و بین المللی و بیودن مسیر تعالی سازمانی را از ایزد منان مسلت می نمایم.

سفیدان معاون اداری و توسعه منابع انسانی

دستگاه بازیابی

اطلاعات پاک شده از تلفن همراه عرضه شد

دستگاه سیم کارت خون کوچک و قابل حمل طراحی شده که قادر است اطلاعات و پیام های پاک شده از تلفن همراه را بازیابی کند. محصول شرکت Brick House Security در اندگان آن اجازه می دهد که اطلاعات حذف شده از تلفن همراه را بازیابی کرده و در یک رایانه به خود اختصاص داد. این دستگاه در بسیاری از تلفن های همراه کار می کند.

طبق اعلام شرکت سازنده ای، آن دستگاه با نرم افزار بازیابی PRO عرضه شده و با سیستم کارت های استاندارد کار می کند. اما با تلفن هایی که فاقد سیستم تست هستند مانند تلفن هایی که توسط شرکت هواپد کرد که در فروش می رسد کار نمی کند.

شرکت ارتباطات سیار ایران آن ۲۲ میلیون نفر مشترک تلفن همراه دائمی و اعتباری دارد.

حرکت باعث تقویت ساق یا هم شای می شود. ۱۵- یک بطری آب در کنار خود داشته باشید و عادت کنید که هر نیم ساعت آب بنوشید. اگر این عمل را دائماً انجام دهید، احساس خواهید کرد که هوشیار تر هستید و در درازمدت لاغر خواهید شد.

صندلی خود را به عقب برده و به کمر خود زاویه بیشتری از خود درجه دهید.

از سلامت چشمان خود خائف نشوید. خیره شدن به یک چیز مثل یک صفحه نمایش برای یک مدت طولانی برای چشمان شما مضر است، پس به چشمان خود استراحت داده و یا پنجره به بیرون نظاره کنید و به چیزهایی با مسافت های دور تر نگاه کنید تا سلامت چشمی خود را حفظ کنید. اگر از نمایشگر های LCD استفاده کنید بهتر است چون دیدن صفحه آنها برای چشم آسان تر است. اینترنیتس ها به شما پیشنهاد می کنند اگر زمان طولانی را به تماشای صفحه نمایشگر مشغول هستید از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید: این قانون می گوید که پس از هر بیست دقیقه نگاه کردن به صفحه نمایش، باید بیست ثانیه به شیئی که بیست فوت از شما دور تر است، نگاه کنید.

اگر ترمش دهید، بدن شما در حالت لحظه کامپیوتر را خاموش کنید و ترمش کنید. اگر با موبایل حرف می زنید باید سینه و حرکات کششی انجام دهید، پاهای خود را بالا ببرید یا هر کاری که موجب جنب و جوش خود در زمان استراحت می شود، ادامه دهید و حرکت کنید.

از ترمش های استفاده کنید که ماهیچه های رویه و روی هم و عضلات را تقویت می کند عضله های دست و سر و سه سر این تمرین خوب و مناسب است. دست خود را به هم قلاب کنید طوری که کف دست هایتان رو به روی هم باشد. با کف یک دست به کف دست پایین و با کف دست دیگر به سمت بالا بپازرید.

گوش کردن به موسیقی حین کار باعث تحریک شدن بدن به تکان خوردن در دور کردن استرس از آن است. یک دستگاه بخش موسیقی کوچک برای این کار مناسب تر است.

در آخر به این نکته توجه کنید که بدن شما به ترمش های بیشتر از آنچه گفته شد نیاز دارد اما پیروی از مراحل مذکور باعث کمک کردن به سلامت و تعادل نحوه زندگی شما می شود و اگر این ترمش ها به صورت متعادل انجام نشود، ممکن است باعث عرق کردن شود که چهره خوشی در محیط کاری ندارد. به خاطر داشته باشید که این ترمش های برای جلوگیری از خشک شدن پیش از حد بدن است. پس جدیت خود را برای رفتن به باشگاه ورزشی از دست ندهید.

www.wikhow.com

ارسال ایمیل صوتی از طریق نرم افزار Outlook

اکنون نرم افزار Outlook را اجرا کنید. وارد صفحه مربوط به ارسال ایمیل شوید. اکنون از نوار بالای Insert روی قسمت File کلیک کنید. حالا فایل صوتی که می کنید Insert کنید. حال می توانید متن نامه را نیز وارد کرده و ایمیل را ارسال کنید.

اکنون پیام شما همراه فایل صوتی به شکل Voice Mail برای فرد مورد نظر ارسال میشود. در صورتی که فرد دریافت کننده نیز از برنامه Outlook و اما نهال استفاده کند به محض مشاهده ایمیل میتواند پیام صوتی را بشنود. در غیر این صورت پیغام صوتی به شکل فایل پیوست برای فرد مورد نظر قابل دریافت است.



میلا د حضرت رسول اکرم (ص) و میلا د حضرت امام جعفر صادق (ع) را

به کلیه همکاران گرامی تبریک عرض می نمایم.