راه‌اندازی اولین مرکز کسب و کار در حوزه حقوقی قضایی

وهاب علیایی، نماینده مرکز آمار و فناوری اطلاعات قوه قضاییه در بیست و پنجمین نمایشگاه الکامپ، از راه‌اندازی اولین مرکز کسب و کار تخصصی در حوزه حقوقی قضایی کشور با تمرکز بر فناوری حقوقی در آینده نزدیك خبر داد و گفت: روند برنامه‌های کشور در چند سال اخیر تمرکز خوبی روی شرکت‌های نوپا و جذب ایده‌ها و نوآوری‌ها داشته که این ایده‌ها معمولا باعث شتابدهی این شرکت‌ها می‌شود و حمایت از آنها رونق این کسب و کارها را به‌دنبال دارد. از آنجا که احتمال خطر باعث شده ضریب شکست این مراکز بالا باشد که یکی از دلایل آن تمرکز نداشتن شرکت‌های نوپا به صورت تخصصی در حوزه‌ای خاص است. وی افزود: با توجه به این‌که در فضای کسب و کارها و شرکت‌های نوپا، نقص و کمبودی برای استفاده از ظرفیت ایده‌های حقوقی قضایی ملموس بود، این فکر به ذهنمان رسید تا به صاحبان ایده در این زمینه انگیزه دهیم. /ایرنا

۱۱ نکته برای پر کردن مقرون به صرفه یخچال خانه

حالا چی بخرم؟!

نرگس خانعلی‌زاده
جامعه

ماجرا این است که اصلا قرار نیست فکر کنیم موجودی جیبمان کم است و قرار است کم خرید کنیم و خیلی چیزهایی را که دوست داریم، نخریم بلکه قرار است درست، به‌جا و از همه مهم‌تر، به طور سالم خرید کنیم تا بتوانیم همیشه هرچیزی را که دوست داریم، بخریم. در واقع زندگی هیچ‌کس با پرخوری، مضرخوری و زیاد خریدن قشنگ و دلچسب نشده است. این گزارش راهنمایی برای خریدهای آشپزخانه شماست که به‌طور مستقیم به جیب و از همه مهم‌تر به سلامت جسمی‌تان ارتباط دارد. رعایت نکات درست هنگام خرید کردن، هم حال روحی‌تان را بابت مدیریت هزینه‌هایتان خوب و هم سلامتی‌تان را تضمین می‌کند که هرچه هست از خورد و خوراك است. فقط امیدواریم وقتی وارد فروشگاه می‌شوید و چشمتان به زرق و برق‌های مواد غذایی داخل طبقات می‌افتاد، به تمام تصمیماتی که گرفته‌اید پشت پا نزنید و سبد خریدتان را به خواسته‌های لحظه‌ای‌تان نسپارید که پشیمان خواهید شد.

۱ گرسنه خرید نکنید

تجربه ثابت کرده است چشم آدم گرسنه، هرچیزی ببیند می‌خواهد.
کافی است زمانی که گرسنه هستید وارد سوپرمارکت شوید تا فقط چشم‌تان به دنبال قفسه‌های کیك و بیسکویت باشد و انواع و اقسام آنها را بخرید. در واقع خودتان هم می‌دانید خریدی که در زمان گرسنگی انجام می‌دهید، نیاز واقعی‌تان نیست و بدون شك بعد از سیر شدن، از این‌که صبر نکردید تا زمان ناهار و شام برسد و خودتان را با کیك سیر کردید، پشیمان می‌شوید؛ خریدی که می‌تواند هزینه زیادی به سبدتان اضافه کند و در عوض چیزی هم به داشته‌هایتان اضافه نکند.
پس در حالتی به خرید مایحتاج یخچال‌تان بروید که مطمئن باشید چیزی جز نیازهای واقعی‌تان نخواهید خرید؛ حتی اگر کیك می‌خرید.

۲ فهرست بنویسید

به نظر ما بهتر است پیش از خرید، نیازهای آشپزخانه‌تان را یادداشت کنید و بنویسید که برای هفته اخیر (یا دو هفته پیش رو) چه چیزهایی کم دارید و باید آنها را تهیه کنید. شما که خبر از یخچال و کابینت‌های خانه‌تان دارید، می‌توانید بهترین تشخیص را برای خرید داشته باشید؛ بنابراین با تهیه کردن فهرستی از مایحتاج غذایی خانه‌تان، کاملا آگاهانه وارد فروشگاه می‌شوید و سراغ قفسه‌های مورد نیازتان می‌روید و خرید می‌کنید. این‌طوری اگر چشمتان به چیز خاصی افتاد، می‌دانید که قبلا بررسی کرده‌اید و فعلا به آن نیاز ندارید. حتی بهتر است که در فهرست خود، مواد غیر ضروری را که حدس می‌زنید در آن هفته به آن مراجعه نمی‌کنید هم خط بزنید و خرید آن را برای روزهای آینده بگذارید.

۳ تنقلات باارزش جایگزین کنید

اگر بچه‌هایتان به چیپس و پفك علاقه دارند، خب حق دارند؛ چون از بچگی آن را خورده‌اند و خوشمزگی‌اش به مذاق‌شان خوش آمده. بهتر است از روز اول در سبد خریدتان، تنقلاتی به همان خوش آب و رنگی اما با جایگاه غذایی ارزشمندتر جایگزین کنید تا خوراکی‌هایی مانند چیپس و پفك از فهرست‌تان حذف شوند و نبود این نوع خریدها در خانه، برای بچه‌ها عادی شود. در واقع سبد غذایی یك خانواده، روالی است که اعضای یك خانواده به آن عادت می‌کنند و ما می‌توانیم بچه‌هایمان را به خرید و خوردن مواد غذایی خوب عادت بدهیم؛ در این صورت، هزینه‌ای که بابت آنها پرداخت می‌کنیم هم حیف نمی‌شود. خوراکی‌هایی مثل مغز تخمه‌های متفاوت، ذرت (البته اگر تراریخته نباشد)، میوه‌های خشك‌شده و... می‌توانند جایگزین‌های مناسبی برای تنقلات محبوبی باشند که همه ما با علم به مضر بودن نشان، باز هم آنها را می‌خریم و می‌خوریم.

۴ کل فروشگاه را نگردید

بهتر است مطابق با فهرستی که در دست دارید در فروشگاه بگردید و دور گشت‌وگذار در فروشگاه را خط بکشید. این اتفاق خیلی طبیعی است که در حین قدم زدن در طول فروشگاه، چیزهایی می‌بینید که به نظرتان جالب است، ولی آنقدر مهم نبوده‌اند که شما در فهرستتان آن را بنویسید. طبیعتا، این گشت و گذار بدون توجه به فهرست نیازهای اصلی خانه‌تان، خرج‌های اضافه‌تری روی دستتان می‌گذارد که ممکن است بعد از بیرون آمدن از فروشگاه، از خریدتان پشیمان شوید.

۵ مقایسه کنید

توصیه ما به شما این است که به محض دیدن کالای مورد نظرتان، آن را برندارید؛ ممکن است گزینه‌های بهتری پیش رویتان وجود داشته باشد. به قیمت و حجم موادی که می‌خرید دقت و آنها را با هم مقایسه کنید. در خیلی از موارد، کالاهایی در ابعاد بزرگ، قیمت مناسبت‌تری نسبت به سایز کوچك و مقدار کمتر آن دارند که خرید آن کالای بزرگ‌تر به صرفه‌تر است. از تخفیفات هم غافل نشوید که ممکن است یك عدد از یك کالایی ۳۰ هزار تومان و دو عدد آن ۵۰ هزار تومان باشد؛ طبیعتا انتخاب درست و به‌صرفه، آن خرید دو عددی است که هم دوباره به فروشگاه مراجعه نکنید و هم یك تخفیف ده هزار تومانی، شامل حال‌تان شده باشد.

۶ سبزی بخرید

به نظر می‌رسد این نکته بیشتر توصیه‌ای برای سلامت محسوب می‌شود تا اقتصادی؛ اما این‌طور نیست. در واقع فارغ از این موضوع که سبزیجات را حتما در سبد غذایی‌تان داشته باشید، پیشنهاد ما این است که سبزی خوردن را به صورت دسته‌ای و البته روزانه بخرید. درست است که باید به خاطر پاك بودن و دسته‌بندی‌اش، کمی بیشتر هزینه کنید (آن هم به صورت خیلی جزئی) اما برای وقت و انرژی‌تان در قبال پاك کردن چند کیلو سبزی، ارزش قائل شده‌اید و از همه مهم‌تر این‌که سبزی تازه آن روز را می‌خورید. گاهی وقت‌ها لازم است برای وقت و انرژی و سلامت‌تان، کمی بیشتر هزینه کنید.

۷ به اندازه میوه بخرید

میوه خریدن از آن خریدهایی است که باید تعداد افراد خانواده را در نظر بگیرید و بعد خرید کنید. اصلا هم فکر نکنید که دانه‌ای برداشتن میوه‌ها زشت است و فروشنده یا مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند. البته تازگی‌ها دانه‌ای خریدن میوه بین مردم بیشتر مرسوم شده، اما بهتر است شما هم این رسم را بیشتر ترویج کنید؛ این‌طوری هم هزینه‌تان به اندازه می‌شود، هم مجبور نیستید در آخر هفته کلی میوه خورده نشده و له را دور بریزید یا در بهترین حالت تبدیل به لواشك یا مربایشان کنید. علاوه بر همه اینها، پیشنهاد ما به شما این است که میوه را همان اول نشویید و بعد داخل یخچال بگذارید؛ بهتر است میوه را به صورت دانه‌ای و همان موقع مصرف بشویید، با این روش مدت زمان بیشتری می‌توانید میوه را در یخچال سالم نگه دارید.

۸ محصولات کم‌چرب لبنی بخرید

سعی کنید برای خرید محصولات لبنی مثل شیر و ماست و خامه، کم‌چرب‌هایش را جایگزین همه پرچرب‌هایتان بکنید. از آنجا که قیمت محصولات کم‌چرب کمی ارزان‌تر از نمونه پرچرب همان کالاست، با یك تیر دو نشان زده‌اید؛ هم هوای سلامت‌تان را داشته‌اید و هم هزینه خریدتان (البته به مقدار بسیار جزئی) پایین آمده است. نگران طعم و مزه‌اش هم نباشید که به شما اطمینان می‌دهیم تفاوت طعم‌شان آن‌قدر نامحسوس است که بتوانید سلامت و ارزان بودنش را به طعمش ترجیح بدهید.

۹ روزانه نان بخرید

بستگی به میزان مصرفتان، نان یك روزتان را بخرید و برای روز بعد دوباره آن را به صورت تازه تهیه کنید. با خرید چند نان به طور همزمان، هم به خودتان برای خوردن نان مانده ظلم کرده‌اید و هم بعد از گذشت چند روز می‌بینید که مجبورید قسمت زیادی از همان نان‌ها را کنار بگذارید، در حالی که برای چند نان هزینه کرده‌اید. به نظر می‌رسد روال خوب برای خرید نان این است که یك نان می‌تواند جوابگوی یك شام سبك و صبحانه فردا باشد و دوباره فردا عصر نان تازه بخرید.

۱۰ فروشگاه مناسب را شناسایی کنید

درست است که واژه تخفیف بر سر در هر فروشگاهی، توجه خیلی‌ها را به خودش جلب می‌کند، اما تجربه ثابت کرده خیلی هم نباید برای تخفیف‌های عجیب و غریب فروشگاه‌های بزرگ وسوسه شوید. ممکن است در بعضی از موارد، قیمت بعضی کالاها بالاتر از قیمت کالایی در یك سوپرمارکت معمولی باشد که با آن تخفیف، تازه به قیمت عادی آن کالا می‌رسد. در واقع هر تخفیفی هم واقعی نیست که بعد از خرید، از دیدنش احساس رضایت کنید و خوشحال بشوید. بهتر است اول قیمت چند مغازه و فروشگاه را با هم مقایسه کنید و بعد یکی از بهترین‌هایش را برای خریدهای همیشگی‌تان انتخاب کنید.

۱۱ حواستان به تاریخ باشد

بین تاریخ تولید و تاریخ انقضای یك کالا، تاریخ انقضا آن چیزی است که مردم بیشتر از همه به آن توجه می‌کنند در صورتی که تاریخ تولید هم می‌تواند در خرید درست، تاثیرگذار باشد.
درست است ماستی که تاریخ انقضایش برای پس‌فرداست سالم و قابل خوردن است، اما بهترین خرید، خرید کالایی در روز تولید است.
این‌طوری تا تاریخ انقضا چند روزی وقت دارید و بعد از گذشت یك یا دو روز، مجبور به خرید دوباره ماست نیستید. پس بهتر است یکی از کارهایی که در حین خرید انجام می‌دهید، بررسی تاریخ تولید و انقضا باشد که باعث می‌شود در خرید دوباره آن کالا در مدت زمان کم، صرفه‌جویی کنید.

حق با شماست

info@jamejamonline.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#تبعیض-اداری

جمعی از شهروندان:
سازمان اداری استخدامی کشور به‌تازگی برای همه قبول‌شدگان دستگاه‌های اجرایی، تامین منابع انجام داده به جزو پذیرفته‌شدگان دادگستری. چرا؟

#ترافیک-پارک-ولایت

صفری از تهران:
هر روز شاهد ترافیکی سنگین در محدوده پارک ولایت و نواب هستیم، مسؤولان محترم شهرداری و پلیس راهور اقدامی اساسی بابت حل ترافیک کنند.

#مزاحمت-معتادان

کشوری از تهران:
بعضی از معتادان و کارتن‌خواب‌ها به میدان مرکزی میوه و تربار آمده و باعث مزاحمت کاسبان و مراجعه‌کنندگان می‌شوند. از نیروی انتظامی درخواست رسیدگی دارم.

#حقوق‌بگیر-نجومی

یك شهروند:
متاسفانه جریان حقوق‌بگیران نجومی برخلاف وعده مسؤولان پایان نیافت و کماکان شاهد دریافت حقوق‌های نجومی توسط برخی مدیران دولتی هستیم.

#محدودیت‌سنی-فیلم

طیار از ساری:
برای تماشای برخی فیلم‌های پخش‌شده از تلویزیون، محدودیت سنی (۱۲+ و ۱۴+) گذاشته می‌شود، آیا امکان دارد خانواده‌ها فرزندان خود را از دیدن این فیلم‌ها محروم کنند؟ این کار باعث کنجکاوی و تمایل بیشتر آنان به تماشای فیلم‌ها می‌شود. بهتر است یا این فیلم‌ها پخش نشود یا علامت محدودیت سنی حذف شود.

یادداشت

اسرار خرید مقرون به‌صرفه

موسی احمدی
کارشناس اقتصادی

در مدیریت اقتصادی خانواده، بودجه‌بندی جایگاه ویژه‌ای دارد؛ این‌که بدانیم با توجه به درآمد خانواده چه مقداری برای خرج‌های خورد و خوراك خانه و دیگر خرج‌ها کنار می‌گذاریم، می‌تواند مسیر مالی یك ماه پیش‌رو خانواده‌ای را روشن کند؛ در این صورت می‌توانیم با علم به بودجه مورد نظرمان، خریدهایمان را دسته‌بندی کنیم.
در مبحث یك خرید اقتصادی، معمولا پیشنهاد می‌شود نیازهای خانواده یادداشت شده و بر اساس یادداشت‌برداری به محل خرید مراجعه و صرفا به بخش‌های مورد نیاز مراجعه شود. البته این نکته که افراد به قیمت یا کیفیت کالا حساس باشند، تا حد زیادی به درآمد و ثروتشان بستگی دارد؛ بنابراین به نظر می‌رسد توجه به مراکز خرید دارای تخفیف هم اهمیت زیادی در یك خرید مقرون به‌صرفه خواهد داشت.

برای این کار می‌توانیم از نرم‌افزارهایی که مقایسه قیمت بین مراکز خرید را به ما می‌دهند استفاده کنیم؛ در این حالت می‌توانیم مقایسه درستی از کیفیت کالا و در نتیجه کاهش هزینه خرید داشته باشیم.
از پیگیری حراج‌های مقطعی و فروش‌های فوری مواد غذایی هم غافل نشوید؛ گاهی حراج‌هایی در بعضی از فروشگاه‌ها، سوپرمارکت‌ها، سوپر گوشت‌ها و حتی تره‌بارها اتفاق می‌افتد که هزینه مالی را تا حد زیادی پیش می‌اندازد. این اتفاقات می‌تواند در کاهش هزینه و افزایش مایحتاج خانه تاثیر به‌سزایی داشته باشد.
صرف‌نظر از موضوع عملی خرید، فرهنگ آموزش در خانواده، تاثیر به‌سزایی در خرید سالم و اقتصادی خواهد داشت. به نظر می‌رسد جدا از آموزش‌های زبانی، آموزش عملی پدر و مادر به بچه‌ها هم می‌تواند جایگاه مهمی در مدیریت هزینه‌های مواد غذایی خانه داشته باشد؛ این‌که فرزندان به خریدهای سالم و به‌صرفه در سبد غذایی‌شان آگاه باشند و این رویه را ادامه بدهند.
در حقیقت، فرزندان یك خانواده به پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده خود نگاه می‌کنند و صرفه‌جویی و مدیریت را یاد می‌گیرند. پس آموزش فرهنگ بهینه کردن هزینه خرید و مدیریت آن و در کنار آن، یادداشت هزینه‌ها و دسته‌بندی آن در ماه‌های مختلف، توسط همه اعضای خانواده می‌تواند در مدیریت اقتصادی مهم باشد؛ موضوعی که می‌تواند درس درست زندگی کردن برای بچه‌ها را هم به همراه داشته باشد.
از طرفی باید برای هر خانواده‌ای مشخص باشد چه بخشی برایشان در درجه اول اهمیت قرار دارد و هزینه بیشتری می‌طلبد. در واقع اگر خورد و خوراك در درجه اهمیت بالایی قرار دارد، می‌توان با مدیریت هزینه، خرج‌هایی مانند ایاب و ذهاب، سوخت، تفریحات غیرلازم، مصرفی و... را کاهش داد و بر فهرست مواد غذایی مورد نیاز اضافه کرد.

جوابیه

در پی درج پیامی در ۲۲ تیر ۱۳۹۸ با عنوان «آلودگی صوتی در خیابان حقوقی» رئیس روابط عمومی شهرداری منطقه ۷ تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: طی گشت و کنترل عوامل معبریان ناحیه از سطح محدوده در زمان‌های مختلف، خودروی ثابت در محل مشاهده نگردید و تنها یك دستگاه وانت دوره‌گرد مشاهده شد که راننده پس از تذکر اقدام به ترك محل کرد. ضمنا عوامل معبریان ناحیه نیز به‌صورت مستمر در محدوده مذکور در حال گشتزنی می‌باشند.