

آکادمی خراسان جنوبی

متخصص گرامی جناب آقای دکتر محمود زردست
موسس و مدیر آزمایشگاه پاتوبیولوژی شفا
 دریافت لوح تقدیر از بالاترین مقام اجرایی دولت در استان، نشانگر ارائه خدمات با کیفیت جناب عالی می باشد که رضایت‌مندی مردم از مراجعه به آزمایشگاه کاملاً پیشرفته و استاندارد شفا و پاسخگویی سریع و دقیق در کنار تکریم شما و مجموعه همکاران تان از مراجعین با ایجاد فضا و امکانات عالی قابل ستایش است. این موفقیت را حضور شما تبریک گفته و برایتان تداوم خدمات ارزنده به مردم را از ایزد منان مسئلت داریم.
خانواده بخشی
 روزنامه صبح استان * سال بیستم * شماره ۴۰۴

با خرید پوشاک از بارکد
 در میهمانی و جمع دوستان خود خاص باشید
 تنوع کار، کیفیت و شیک پوشی را
 با ما دنبال نمایید.
پوشاک بارکد - ابتدای خیابان فردوسی

چهارشنبه ۲۲ فروردین ۱۳۹۷ * ۲۴ رجب ۱۴۳۹ * ۱۱ آوریل ۲۰۱۸

ابتکار مسوولان خراسان جنوبی در سال حمایت از کالای ایرانی؛

شورای اداری استان در میدان تولید داخلی



گام‌های بنیاد مسکن برای خانه دار شدن کم درآمدها
 پوشش ۷۱ درصدی ثبت احوال در صدور کارت ملی هوشمند
 ورودی مهر شهر باید تعیین تکلیف شود



شهید هم استانی مدافع حرم امروز در بیرجند تشییع می شود

مراسم تشییع مرتضی بصیری پور شهید مدافع حرم امروز ساعت ۹ صبح از هیئت ابوالفضل بیرجند به سمت گلزار شهدای این شهر برگزار می شود. شهید بصیری پور در حمله هوایی رژیم صهیونیستی به پایگاه هوایی تیغور سوریه به درجه رفیع شهادت نائل آمد. در این حمله هوایی ۶ نفر از مدافعان حرم نیز از کشور ایران بودند که به درجه رفیع شهادت نائل آمدند. شهید حرم رضایی از شهر تهران است. (ادامه در صفحه ۷)

دولت صدای خیابان
 راخواه‌شنید

دست دولت در سایه و مخالفان
 روحانی در افزایش قیمت ارز

شورای نگهبان نباید مصادیق
 رجل سیاسی را تقلیل دهد

ما در گیر یک جنگ
 اقتصادی هستیم

سر مقاله
 امروز یک «مرد» می آید

شهید تهرانی مقدم وصیت کرده بود بر روی سنگ قبرش بنویسند: «اینجا مدفن کسیست که می خواست اسرائیل را نابود کند» و چه خوب نوشتند! من هر روز که می گذرد دلم با این نوای آسمانی شهید آوینی بیشتر انس و اوج می گیرد که: «هر کس می خواهد ما را بشناسد داستان کربلا را بخواند» و کربلا داستانی ندارد، واقعی دارد به فراخانی زمان و به اوج همیشه زنده ی تاریخ و به قهرمانی شیر مردان و شیر زنان لایق. (ادامه در صفحه ۲)

امروز ۲۲ فروردین ۹۷ همه با هم
 در تشییع اولین شهید مدافع حرم استان خراسان جنوبی
شهید مرتضی بصیری پور
 راس ساعت ۹ صبح از محل هیئت ابوالفضل بیرجند به سمت مزار شهدا شرکت می نمایم.
پایگاه مقاومت بسیج روز نامه آوای خراسان جنوبی

با خدا حرف بزنیم ...
 برگرفته از سوره اعراف، آیه ۲۰۶

روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه خراسان جنوبی

با نهایت تأسف و تألم در گذشت
مرحومه حاجیه معصومه زود خیزی
 «همسر شادروان ولی گرامیان باز نشستہ نیروی انتظامی»
 را به اطلاع عموم همشهریان عزیز می رساند: مراسم تشییع آن مرحومه امروز چهارشنبه ۹۷/۱/۲۲ ساعت ۱۶ الی ۱۷ از محل بهشت متقین انجام می گردد. ضمناً مراسم سومین روز درگذشت آن عزیز سفر کرده جمعه ۹۷/۱/۲۴ از ساعت ۹ الی ۱۰ صبح در محل حسینیه آیت ا... آیتی برگزار می گردد، حضور شما سروران ارجمند موجب امتنان است.
خانواده های: زودخیزی، نوروزی و سایر بستگان

جناب آقای حاجی پور
 مدیر کل محترم ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

با نهایت تأثر و تأسف در گذشت والده مکرمه را حضور جناب عالی و خاندان محترم تسلیت عرض نموده تسکین آلام فراق آن عزیز سفر کرده جز صبر و شکیبایی نیست، ضمن ابراز همدردی از درگاه ایزد منان برای آن مرحومه مومنه طلب مغفرت و آمرزش و برای شما و تمامی بازماندگان صبر و اجر جزیل مسئلت می نمایم.

رئیس و کارکنان اداره ثبت اسناد و املاک بیرجند
رئیس و کارکنان اداره اجرای اسناد رسمی بیرجند
رئیس و کارکنان ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری بیرجند

قابل توجه کلیه ادارات، موسسات و شرکت ها
 یک واحد ساختمان حاشیه طالقانی رهن و اجاره داده می شود. (در صورت نیاز پارکینگ هم دارد)
۰۹۱۵۵۶۲۳۳۱۸

پیام تبریک و تسلیت نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی
در خصوص شهادت مدافع حرم پاسدار شهید مرتضی بصیری پور

بسم الله الرحمن الرحيم
 مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا... عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا
 خبر شهادت
ستوان یکم پاسدار شهید مرتضی بصیری پور

فرزند شایسته خطه مکتبی و ولایی خراسان جنوبی در دفاع از حرم اهل بیت (علیهم السلام) موجب تأثر و از طرفی نیز موجی از غرور و افتخار را در دل هایمان گذاشت. شهادت آقا مرتضی عزیز به عنوان اولین شهید مدافع حرم اهل بیت (علیهم السلام) در استان خراسان جنوبی، نشان دهنده ترجیح دادن روحیه جهاد و شهادت در نسل جوانان مخلص، متدین و ولایی است.

اینجانب مجدداً به عنوان خادم مردم شریف استان خراسان جنوبی عروج سرفرازانه شهید مرتضی بصیری پور که در دفاع از حرم اهل بیت (علیهم السلام) و مبارزه با تروریست های تکفیری صهیونیستی جانش را نثار نمود، به محضر حضرت بقیه... الاعظم (ارواحنا الفداء)، رهبر معظم انقلاب اسلامی، خانواده های معظم شهدا، هم‌زمان شهید و به ویژه خانواده و بستگان محترم تبریک و تسلیت عرض می نمایم، از خداوند رحمان علو درجات برای آن شهید بزرگوار و صبر و اجر جزیل برای خانواده گرامی ایشان مسئلت دارم. والسلام علی عباد الله الصالحین

نماینده ولی فقیه در خراسان جنوبی و امام جمعه بیرجند
سید علیرضا عبادی ۲۱ فروردین ۱۳۹۷

جدابترین ها

وقتی یک سرویس بهداشتی، جاذبه گردشگری می شود!

سفر جاده ای با اتومبیل یک روش فوق العاده برای سیر کردن مناظر دیدنی شهرها است. در این مدل سفر توقف در توالت های بین راهی اجتناب ناپذیر

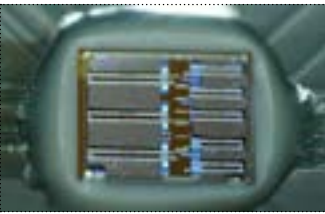


است. یکی از سرویس های بهداشتی بین راهی در نروژ با امتیازات و ویژگی های منحصر به فرد توانسته توجه گردشگران بسیاری را به خود جلب کنداین مکان برای افرادی که نسبت به نظافت سرویس های بهداشتی حساسیت بسیار دارند گزینه ایده آلی محسوب می شود. سرویس های بهداشتی این مجموعه دارای یک فضای هواخوری است که نمای فوق العاده ای از طبیعت زیبای منطقه دارد.

علمی

رایانه‌های سریع‌تر و کارآمدتر باترکیب نور و الکترونیک

آزمایشگاه زیرمجموعه موسسه فناوری ماساچوست آمریکا تراشه‌هایی ابداع کرده



است که داده‌ها را توسط نور جابجا می‌کند، اما محاسبات را به صورت الکترونیکی انجام می‌دهد. شرکت **"Ayar Labs"** که زیرمجموعه موسسه فناوری ماساچوست(MIT) است، از ترکیب نور و الکترونیک برای ایجاد رایانه‌های سریع‌تر و کارآمدتر استفاده کرده است.تراشه‌های "اپتوالکترونیک"(optoelectronic) جدید برای سرعت پخشیدن به انتقال داده‌ها از تراشه‌های پردازنده معمولی، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که همچنین مصرف انرژی را در ارتباط تراشه به تراشه به میزان ۹۵ درصد کاهش می‌دهد و می‌تواند انرژی مصرفی کلی را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

دستگاهی که روزانه ۱۰۰۰ لیتر آب آشامیدنی از هوای می‌گیرد

یک شرکت نوبای کانادایی موفق به ارائه روشی برای جذب آب از هوای بسیار خشک شده است. تولید آب قابل شرب از بخار هوا یکی از موضوعات بسیار مهم در سراسر جهان است.شرکت اون



ناوتک در مونترال، به دنبال تولید آب آشامیدنی است. ریچارد بودرولت از محققان کانادایی علاوه بر تخصص خود در رشته فیزیک، یک کارآفرین نیز محسوب می‌شود. او می‌گوید زمانی که خبر بحران آب در کالیفرنیا و آفریقای جنوبی را شنید، به سرمایه‌گذاری برای تأسیس این شرکت جدید علاقه‌مند شده‌است. در حالی که بسیاری به دنبال نمک‌زدایی ازآب دریا هستند، بودرولت به دنبال جذب آب از آسمان است.

گونگاون

چینی‌هابعداز فیلترنگ تلگرام چه کردند؟

فارس– با بالا گرفتن بحث فیلترینگ تلگرام در ایران، نگاهی به تجربه کشورهایی که به هر علت دسترسی به این پیام رسان را بلوکه کرده اند و ابزار جایگزین به کار گرفته شده در این کشورها قابل تامل به نظر می رسیده گزارش کامپری تک و سمیی، چین از جمله کشورهایی است که دسترسی به تلگرام را بلوکه کرده است. پس از راه اندازی تلگرام در سال ۲۰۱۳ دسترسی به این برنامه تا سال ۲۰۱۵ در چین ممنوع بود. اما پس از آن و به دنبال یک حمله گسترده به سرورهای تلگرام در منطقه آسیا –اقیانوسیه دسترسی به این برنامه بگ در این کشور شرق آسیا ناممکن شد. به دنبال بلوکه شدن تلگرام در چین برخی کاربران با استفاده از وی بی ان کماکن به تلگرام دسترسی داشته و دارند، اما بسیاری از کاربران هم ترجیح دادند به استفاده از نرم افزارهای پیام رسان بومی روی آورند. چین محل تولید و عرضه دهها نرم افزار گپ و پیام رسان موبایلی است که برخی از آنها محبوبیت فوق العاده ای در این کشور دارند.



چهارشنبه ۲۲ فروردین ۱۳۹۷ © شماره ۴۰۴۱

بهره برداری تا ۶ ماه دیگر :

افتتاح سالن شیک اسکواش بیرجند راهی برای خروج از بن بست توریسم



ساختمان هنگ کهنه زمین فوتبالی درست کرده بودند؛

آن زمان هر هفته مسابقات فوتبال بین دبیرستان ها و یک تیم های آزاد و منتخب دبیرستان ها (۳ دبیرستان ،

بین ک دانش سرا، پادگان و تیم های آزاد) برگزار می شد،

هر هفته هم آقای جمالی راننده آموزش و پرورش به عنوان مسئول بلندگو برای این مسابقات تبلیغ می کرد. روشای ادارات نیز موظف بودند هر جمعه برای دیدن مسابقه بیایند و این تشویق بسیار خوبی بود. آن زمان گاهی مرحوم شریف زاده معروف به «عباس شوتی») به دلیل بازی خوب فوتبالتش)، مسابقات را داوری می کرد. سلیمانی با بیان این که تقریبا در سن ۲۸ سالگی دوران بازی من تمام شد، افزود: پس از آن به عنوان رئیس فدراسیون شنا و هیئت بسکتبال فعالیت هایی داشتم.

آن زمان آچار فرانسه مدرسه بودم

پس از گذراندن این سال ها، دبیرستان را در مدرسه شوکتی در میدان شهدا، که اکنون بانک کشاورزی شده است، سبری کردیم. زمینی در پشت بانک اکنون اداره ثبت احوال شده است، قرار داشت و به نوعی زمین ورزش مدرسه محسوب می شد، در آن جا فوتبال و والیبال بازی می کردیم. یادم هست آن زمان آچار فرانسه مدرسه بودم و در هر مسابقه و برنامه ای حضور داشتم.

این پیشکسوت ورزشی از دوران قبولی در دانشسرای قمقماتی، سخن گفت و افزود: کشتی رشته دوم من بود که سال ۱۳۳۴ برای اعزام به مسابقات کشتی در درگز انتخاب شدم. در آن مسابقات پدر آقایان خادم هم حضور داشت.

سلیمانی از مریمان و همراهان آن زمان خودیاد و اضافه کرد: اولین مریمی من آقای وحدت از مریمان با سابقه مشهد بود، به خاطر دارم سرهنگ ثابتی که رئیس نظام وظیفه بود علاقه بسیار زیادی به ورزش کشتی داشت و زورخانه ای را کنار کارخانه برق سابق و حسینیه امام رضاع) تأسیس کرد، ایشان بودند که آقای وحدت را از مشهد برای آموزش به مدت ۳ ماه به بیرجند دعوت کردند. آقایان علی حبیری، انوریان، اردشیری، مرحوم جمال زهی و آقایان اردشیری کشتی گیرانی بودند که آن زمان کشتی می گرفتند. مدیران فنی آن دوران هم آقایان رضایی طلب، تقی کاوشی سرپرست تیم در مسابقات درگز و آقای مقرنسی هم ژیمناستیک کار بودند.

۵۰ سال انجام ورزش

صبحگاهی در پارک توحید

وی با بیان این که پس از دوره آموزشی آقای وحدت، مسابقات قهرمانی خراسان در ۱۳۳۷ در بیرجند برگزار شد،

ایران پهن کردم و سلیمانی را صید کردم”

پله پله تا ریاست فدراسیون اسکواش

سلیمانی با بیان این که معمولاً امکان انتقال فردی از تربیت بدنی به فدراسیون مستقیم وجود ندارد، ادامه داد: به همین دلیل ابتدا در سازمان تربیت بدنی وقت به عنوان کارشناس مسئول ارزیابی فدراسیون های ورزشی و هیئت های سراسر ایران مشغول به کار شدم و در عین حال، مامور به فدراسیون ژیمناستیک شدم. تا سال ۱۳۸۵ هم نایب رئیس فدراسیون ژیمناستیک بودم. وی خاطرنشان کرد این روند ادامه داشت تا زمانی که آقای اسدی رئیس وقت از فدراسیون رفت و آقای قدعی معاون ورزش حرفه ای و قهرمانی من را گزینه بعدی برای ریاست معرفی کرد اما مشروط به این که فلان فرد را دبیر انتخاب کنم، از آن جایکه من موافق این موضوع نبودم ریاست را قبول نکردم . بعد از این موضوع به خاطر دارم، حمید قاسمی که الان رئیس رادیو ورزش است، هنگام رفتن دکتر اسدی تقاضا کرد که من را برای فدراسیون اسکواش جذب کند، من نیز پس از این اتفاقبه فدراسیون اسکواش منتقل و به عنوان نایب رئیس فدراسیون ، یک سال و نیم فعالیت داشتم. در زمان ریاست دکتر ملک زاده نیز یک سال همکاری داشتم ولی پس از این که متوجه شدم خط های فکری و عملکردی ورزشی ایشان با ذهنیت من از ورزش فاصله دارد استعفا دادم و به وزارت ورزش برگشتم تا به عنوان کارشناس مسئول ستاد ورزش های پایه سازمان تربیت بدنی وقت مشغول شوم.

ما ده سال یک هدف یکساله داشتیم.

رکورد طلاق در ایران شکست

انتخاب– سازمان ثبت احوال ازدواج و طلاق سال۱۳۹۶ را منتشر کرده است. براساس این آمار تعداد ازدواج‌های ثبت‌شده نسبت به سال ۱۳۹۵، حدود ۸ درصد (۵۱ هزار مورد) کاهش داشته، در حالی که تعداد طلاق‌ها به حدود ۱۷۵ هزار مورد رسیده که بیشترین آمار ثبت شده در تاریخ ایران است.

سینما و چهره ها

داعشی «به وقت شام» کاراکتر محبوب فضای مجازی!

حتماً در روزهای گذشته تبلیغات فیلم “به وقت شام” را از تلویزیون دیده‌اید و به دیالوگ کاراکتر داعشی فیلم در انتهای تیزر دقت و توجه کرده‌اید.



سینما دلیلی در یادداشتی به محبوبیت عجیب کاراکتر این فیلم در فضای مجازی پرداخته و در پایان این سؤال را مطرح کرده که محبوب شدن این کاراکتر در بین کاربران فضای مجازی، حاصل یک فیلم بد است یا تبلیغات غلط؟در این یادداشت آمده است:در حالی که قرار بود فیلم “به وقت شام” قدرت ایران را در مقابل داعشی و گروه‌های تکفیری نشان بدهد، نتیجه کار در فضای مجازی برعکس شده و تصویر داعشی فیلم بیشتر از قهرمان‌های ایرانی‌اش دست به دست می‌شود! ماجرا تا جایی پیش رفت که دروازه‌بان تیم ملی که می‌خواست در برنامه نود برای کریستیانو رونالدو کری بخواند، دیالوگ و حرکات شخصیت داعشی “به وقت شام” را تکرار کرد. حاصل یک فیلم بد یا تبلیغات غلط؟ نتیجه این شده که داعشی “به وقت شام” به کاراکتر پرطرفدار فضای مجازی تبدیل شده است.

حضور بازیگران خارجی در کنار گلزار و حیایی در «ساخت ایران ۲»

برزو نیک‌نژاد، کارگردان سریال «ساخت ایران ۲» که این روزها برای بازدید لوکشین به چین سفر کرده است، در حضور بازیگران خارجی در این سریال خبر می‌دهد:برزو نیک‌نژاد که این روزها فیلم سینمایی «لونه زنبور» به کارگردانی او برده سینماهاست، مشغول ساخت «ساخت ایران ۲» نیز هست. او که چند روز قبل به همراه گروه تولید راهی چین شده است درباره آخرین وضعیت این سریال می‌گوید: «در حال حاضر در چین در حال بازدید لوکشین هستیم و کار ما ادامه دارد تا بقیه گروه نیز با آماده شدن شرایط به ما می‌پیوندند. فعلا من برای بازدید رفته‌ام و بقیه گروه در آینده به ما اضافه خواهند شد.»

سیروس مقدم:از نگاه سیاسی به «پایتخت» خسته شده‌ام

«سیروس مقدم» کارگردان مجموعه پایتخت درخصوص اظهارات سیاسی درخصوص این سریال گفت: به شدت از این بازخوردها خسته شدم. متأسفانه جامعه ما دچار سیاست‌زدگی افراطی شده و همه چیز را از کاتال سیاسی نگاه می‌کنیم. هر کسی و هر جناحی از ظن خود، اثر را بررسی



می‌کند و مانیفست سیاسی خود را بر علیه جناح دیگر صادر می‌کند. بسیاری از مردم فارغ از این دعواهای جناحی و سیاسی سریال را دیدند و بدون پیش‌داوری قضاوت کردند و لذت بردند.جناح‌های سیاسی به جای آنکه از سریالی که باعث شده مردم فارغ از سلیقه‌های گوناگون و دیدگاه‌های حتی متضاد دعواهای جناحی ابراز خوشحالی و رضایت کنند مشغیر می‌کشند و اوقات مردم را تلخ می‌کنند.

فناوری اطلاعات

تدوین لایحه «حفظ حریم خصوصی» در پیام‌رسان‌های بومی

وزیر ارتباطات در نشست مشترک کمیسیون های امنیت ملی و سیاست خارجی و اقتصادی مجلس شورای اسلامی از تدوین لایحه حفظ حریم خصوصی افراد در پیام رسان های بومی خبر داد و گفت : تکلیف قانونی برای امنیت پیام رسان های داخلی در این لایحه قید شده است تا از داده ها و اطلاعات مردم حفاظت کند.این لایحه با قید بود فوریت به زودی در مجلس ارائه خواهد شد.در این نشست که با حضور محمدجواد آذری جهرمی وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات و فیروزآبادی دبیر شورای عالی فضای مجازی و رسوای کمیسیون امنیت ملی وسیاست خارجی واقتصادی مجلس همراه بود ؛ عملکرد تلگرام و نحوه جایگزینی پیام‌رسان‌ های بومی، بررسی شد.

و از آنان کسانی اند که با خدا عهد کرده اند که اگر از کرم خویش به ما عطا کند قطعا صدقه خواهیم داد و از شایستگان خواهیم شد. (سوره توبه، آیه ۷۵)

شعر روز

ز بهار به کار زشت عادت نکنی
از جان گذری ترک سعادت نکنی
چون رمز محبت است خیر دو جهان
با خلق زمانه جز محبت نکنی (ناقوس)

پیامک

دوستی چیزی نیست که در مدرسه یاد بگیری، ولی اگر معنای دوستی را یاد نگرفته‌ای، پس معنای هیچ چیزی را واقعا یاد نگرفتی.

عارفانه روز

اگر دشمنانی در زندگی دارید، خیلی خوب است. این نشان می‌دهد در زندگی گاهی بر سر مسائلی ایستاده‌اید.

دل بستگی به دنیا، عقل را فاسد می‌کند، قلب را از شنیدن حکمت ناتوان می‌سازد و باعث عذاب دردناک می‌شود. (امام علی (علیه السلام))



تکنیک های جلوگیری از پشت گوش انداختن کارها

مفید من در این کار به هدر می‌رفت. **۲- درک دلیل پشت گوش انداختن کارها** به طور کلی ما کارها را به دلیل عاداتی که طی زمان ساخته ایم، به تعویق می‌اندازیم. زمانی که ما در محل کار هستیم، انواع و اقسام افکار به ذهن خطور می‌کند. به طور مثال برای خود من این سوال ایجاد می‌شد: «این آخر هفته را چگونه بگذرانم؟» سپس در اینترنت محل های احتمالی برای سفر را جستجو می‌کردم و به فیسبوک می‌رفتم تا ببینم دوستانم به کجا رفته اند و چنین کارها و سپس متوجه می‌شدم بیش از یک ساعت کاری است که من مشغول «کلیک کردن های بیپوده» هستم!

۳- ساخت عادات خوب این عادت روزانه من که در مورد قبل گفته شد، منجر به اضافه کاری های بسیار زیاد من شده بود و عملا هیچ زمانی برای انجام امور شخصی نمی رسید. تمام این موضوع زمانی برای من روشن شد که کتاب «قدرت عادت» نوشته چارلز دوهگ را مطالعه کردم. با جایگزین کردن عادت های خوب با موارد ناپسند، به خوبی می توانید امور خود را با سرعت و کیفیت بهتری به انجام برسانید. اما در ابتدا باید روش ساخت عادات را بلدانید. - اول از همه با Cue یا نشانه آغاز می شود: در مورد من باید بگویم شخصا به یادگیری مطالب در اینترنت علاقه بسیاری دارم.

سپس جریان یا ROUTINE وارد کار می‌شود و من را مجاب به جستجو در اینترنت می‌کند و ناخودآگاه وارد پروسه کلیک های بدون انتها می‌شدم. - در پایان این «پاداش» است که این چرخه را ثابت می‌کند و برای من، خروج موقت از استرس محیط کار و پاسخ دادن به سوالات همیشگی من بود. اما مورد اول (CUE) مثل کفشی برای دوییدن است و جریان خوب یا بد را به حرکت می‌اندازد و آن را به «پاداش» می‌رساند. حال انتهای این چرخه می‌تواند به شما حس رضایت بخشی بدهد یا نارضایتی؛ تنها کافیت در انتخاب نشانه و جریان کمی بیشتر دقت داشته باشید. **۴- نحوه درمان خود با تغییر جریان** من توانستم با انجام این کارها، «جریان» ذکر شده در مورد قبلی را بهبود بخشم و به نوعی خود را از عادت پشت گوش انداختن درمان کنم: قطع کردن اینترنت: بیشتر اموری که من نیازی به اینترنت نداشتم، پس در اولین قدم راه اتصال خود به دنیای صفر و یک را مسدود کردم. دفترچه یادداشت: هر زمان که افکار و سوالات غیر کاری به ذهنم می‌رسید که من را مجاب به مرور در اینترنت می‌کرد، بلافاصله آنها را در دفترچه یادداشت خود می‌نوشتم تا در زمانی دیگر به آنها بپردازم. قرار دادن محدودیت زمانی: من برای خودم مهلت معین

برای به پایان رساندن کارها مشخص کردم و این کار باعث بالا رفتن تمرکز شد. من حتی برای انجام امور شخصی مثل صحبت با دوستان هم محدودیت قائل شدم و بیشتر از ۵ دقیقه زمان خودم را صرف امور غیر کاری نکردم. کلا برای تثبیت یک عادت خوب سه کار است که باید انجام داد: زیر نظر داشتن فعالیت ها: شب به شب قبل خواب نیم ساعت از زمان خود را صرف یادداشت برداری از امور انجام شده در طول روز و آنالیز بگذرانید تا بدین صورت فعالیت های خود را زیر نظر داشته باشید. اولویت بندی کردن فعالیت های روز آینده: چکیده کارهای انجام شده و برنامه روز آینده به ما کمک می‌کند تا به فعالیت های روز آینده متمرکز شویم و بتوانیم آنها را اولویت بندی کنیم. برای شروع من فقط سه کار بسیار مهم خود را که حتما باید روز آینده به اتمام می‌رساندم را می‌نوشتم.دوباره بررسی کردن ماهانه و فصلی: با بازرسی کردن مجدد اطلاعاتی که طی ماه و در یک فصل از خود به دست آورده اید می‌توانید عادت کاری خوب و بهره‌وری خود را تا حد بسیار زیادی تحت نظر بگیرید و آنها را بهبود ببخشید. این تکنیک ها به من کمک بسیار زیادی کرد تا بتوانم به خودم کمک کنم تا هم در کارها موفق تر ظاهر شوم و هم به زندگی شخصی خود بپردازم.

به یک نفر نیروی خانم جهت کار در رستوران نیازمندیم. شماره: ۰۹۱۵۳۱۶۸۵۷۳۳۲۴۲۵۰۹۲

به دو خانم مسلط به کامپیوتر، اینترنت و مجموعه آفیس جهت کار در کافی نت نیازمندیم. دو شیفت حقوق ۷۵۰/۰۰۰ تومان شماره: ۰۹۱۵۳۶۱۹۶۵۴۳۲۴۴۵۲۳۰۰

مجموعه فرهنگی پذیرایی ایرانیان
به منظور تکمیل کادر خدمات رسانی خود به تعدادی همکاران آقا و خانم به طور پاره وقت جهت شیفت عصر نیازمند است. ساعت مراجعه: ۰۹/۳۰ الی ۱۳/۳۰ نیش توحید ۳۳۳ - دفتر تالار

آگهی استخدام
شرکت یکتا پخش شرق با بیش از ۱۵ سال تجربه فعالیت و دارا بودن برندهای معتبر غذایی، بهداشتی و سلولزی جهت تکمیل کادر فروش، مالی و اداری خود به افراد زیر نیازمند است.

ردیف	سمت	جنسیت	شرایط
۱	بازاریاب	مرد	حداقل دیپلم - روابط عمومی بالا و آشنا به بازار - دارا بودن کارت پایان خدمت
۲	سرپرست فروش	مرد	حداقل دیپلم - سابقه مدیریت و سرپرستی در شرکت های معتبر پخش - دارا بودن کارت پایان خدمت
۳	حسابدار و اپراتور فروش	خانم	حداقل مدرک لیسانس رشته حسابداری - سابقه فعالیت مرتبط - آشنایی کامل به نرم افزار های آفیس

افراد متقاضی می‌بایست با همراه داشتن یک قطعه عکس و کپی کارت ملی به آدرس شرکت واقع در سجادشهر - امامت ۷- پلاک ۲ مراجعه نمایند.
ساعت مراجعه: ۰۹ الی ۱۲ | تلفن: ۳۳۳۷۱۴۴-۶

لوله بازکنی
تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوناتو / شبانه روزی
۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ - خسروی

روش های به خاطر سپردن اسامی افراد

توانایی به خاطر سپردن نامها، ویژگی بسیار ارزشمندی است که هم در زندگی کاری و هم زندگی اجتماعی بسیار مفید می‌باشد. این توانایی به شما کمک می‌کند با افراد جدید، سریع ارتباط خوب برقرار کنید و از آنجا که خیلی از شرکت ها ارزش زیادی برای مهارت های رابطه ای و میان فردی قائلند، این ویژگی می‌تواند تاثیر بسیار خوبی بر کارفرمای شما داشته باشد. علاقه نشان دهید: خیلی از ما حتی وقتی طرف مقابل را به ما معرفی می‌کنند، توجهی به اسم او نمی‌کنیم و همه حواسمان به خودمان است. پس اولین قدم برای به خاطر سپردن یک اسم این است که وقتی فرد به شما معرفی می‌شود، توجه و علاقه نشان دهید.

بررسی کنید: وقتی فرد به شما معرفی می‌شود، همان موقع مشخص کنید که دوست دارد به چه نام خوانده شود. مثلاً در یک کنفرانس یا سمینار، ممکن است نام اشتباه چاپ شده باشد یا ممکن است فرد بخواهد نام او را رسمی تر یا غیررسمی تر صدا کنید.

تصور کنید روی پیشانی‌تان حک شده است: فرانکلین روزولت همه کارکنانش را متعجب کرده بود که نام تقریباً تمام آنها را از بر بود. راز این کارش در چه بود؟ او سعی می‌کرد پیش خود تصور کند که اسم فرد روی پیشانی او حک شده است. این تکنیکی بسیار قدرتمند است که تجسم کنید نام فرد با رنگ ماژیک دلخواهتان روی پیشانی او نوشته شده است.

نوشتن آن نام را تجسم کنید وقتی پیش خود تجسم می‌کنید که نوشتن اسم فرد مقابلتان به چه صورت می‌تواند باشد و آن را با نوک انگشتتان در هوا بنویسید، در به خاطر سپاری آن به شما کمک می‌کند.

یک لحظه مکث کن



موفقیت

کسی که به اندازه کافی شهادت نداشته باشد که ریسک کند، هیچ چیزی در زندگی بدست نخواهد آورد.

حرف های ابریشمی

عشق هیچ حصارمی نمی‌شناسد. از موانع پرش می‌کند، از ترده ها عبور می‌کند، در دیوارها رخنه می‌کند تا با امید کامل به مقصد خود برسد.

جدول سودوکو		شماره ۴۰۴۱	
۱	۷	۲	۱
۷	۳	۳	۸
۴	۳	۹	۸
۵	۵	۷	۳
۱	۱	۸	۸
۴	۶	۸	۶

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است.
تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

۳	۹	۴	۶	۸	۱	۵	۲	۷
۸	۷	۱	۲	۳	۹	۴	۵	۶
۲	۵	۶	۱	۴	۷	۱	۳	۸
۱	۴	۷	۳	۵	۸	۲	۶	۹
۶	۳	۸	۵	۹	۷	۱	۴	۲
۹	۲	۸	۱	۳	۶	۷	۵	۴
۴	۸	۲	۵	۹	۷	۱	۳	۶
۷	۶	۹	۸	۱	۳	۴	۵	۲

مرکز پخش برنج ایرانی

عرضه برنج طارم فریحدون کنار
با بهترین کیفیت و نازلترین قیمت
آدرس: میدان آرازی - کوچه بانک ملی
پخش مواد غذایی امین

۰۹۱۵۵۶۱۱۷۱۱ - ۳۲۳۱۴۲۶۱

خدمات فنی و تاسیساتی دهشویی

نصب و سرویس کولر آبی
لوله کشی، برق کشی، تعمیر آبگرمکن
تورپردازی، لوله بازکنی با فنر،
نصب سایبان

در اسرع وقت و تضمینی

۰۹۱۵۱۶۳۳۹۰۳

صنایع فلزی پارس فولاد

طراحی و ساخت:
انواع مخازن فلزی (ثابت - چرخدار - هوایی)
ساخت تانکرهای ذخیره سوخت تا ظرفیت ۵۰ هزار لیتر
ساخت سیلوی سیمان در ظرفیت های مختلف
ساخت اسکلت های فلزی جوشی، انواع تیر ورق، گونیا، بلت و صفحه ستون
دفتر فروش: بیرجند- بلوار خلیج فارس - نرسیده به پمپ شعله - جنب کارگاه معاشری
تلفن: ۰۳۲۲۲۳۸۰-۵۶ همراه: ۰۹۱۵۱۴۱۴۴۳۱-۰۹۱۵۱۶۰۷۷۲۱
کارخانه: شهرک صنعتی مود- جنب پمپ بنزین

مرکز نیکوکاری جواد الائمه (ع) بیرجند

از مردم، برای مردم، توسط خود مردم
دست های کوچک کودکانی که از موهبت پدر محرومند و دل های خسته نیازمندانی که از شدت نجات هرگز لب به شکوه نمی‌گشایند هر روز و هر لحظه در انتظار یاری پاک و پربرکت شماسنتعداد خانواده های تحت حمایت: ۵۰۰ خانواده شهری، ۱۳۹۰ خانواده روستایی، ۱۶۲ نفر یتیم نیازمند
شماره حساب مرکز نزد بانک ملی: ۰۱۰۹۸۳۱۸۲۳۰۰۹
شماره کارت مجازی: ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۵۴۹۱۶۰
پرداخت از طریق شماره گیری تلفن همراه: #۴۵۱۸*۸۸۷۷*
آدرس: موسی بن جعفر (ع) ۵ (صمدی ۸) داخل صحن مسجد جواد الائمه (ع) ۰۹۱۵۱۶۳۳۱۸۵۵ - ۵۶ ۳۳۳۱۴۴۲۲ - طاهری

