

یک شرکت تولیدی واقع در شهرک صنعتی به **دو نفر حسابدار خانم / آقا** نیازمند می باشد. شرایط داشتن حداقل ۵ سال سابقه کار حسابداری، داشتن حداقل مدرک فوق دیپلم حسابداری، توانایی کار با نرم افزارهای حسابداری، تسلط کامل به نرم افزار اکسل رزومه خود را به صندوق پستی **۸۵۰** پست کنید.

دوشنبه ۳ دی ۱۳۹۷ * ۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۰ * ۲۴ دسامبر ۲۰۱۸

گزارش مدیر کل ثبت احوال از وضع رویدادها در خراسان جنوبی

توقف طلاق، کاهش ازدواج

کاهش ولادت و افزایش فوت در استان / ابوالفضل و فاطمه بیشترین فراوانی نام از ابتدای سال / در کمتر از یک ساعت شناسنامه صادر می شود

صفحه: ۵



عکس: ابرار آزادی

سرمقاله

مهرآیین

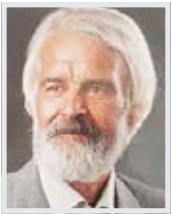
مدیریت برپایه ضعف! طاعون سیستم اداری

اسکندر مقنونی پس از فتح ایران هرکجا والی می گمارد گرفتار آشوب می شد. ناگزیر نامه ای به استاد خود نوشت و چاره جویی کرد. جواب استاد این بود: افراد نالایق را بر مسند نشان آنها برای ماندگاری پست خود، تورا هم حفظ خواهند کرد! سیاست اسکندرانی! راهبردی مبتنی بر تأمین منافع فردی، مادی گرا و البته غیر اخلاقی است و با آن که با اصول مدیریت اسلامی همخوانی ندارد اما متأسفانه در جامعه و سازمان های ماطرقلران و پیروان بسیاری دارد می گویند:مدیر موفق!-(المنه در صفحه ۲)

یادداشتی به قلم غلامحسین یوسفی (ناقوس) :

خوسف و درد دل فرماندار!

پنجشنبه گذشته از حسن اتفاق به همراه مدیر کل محترم فرهنگ و ارشاد و معاونانشان دیداری از فرماندار خوسف داشتمیم. ابتدا ... (مشرح در صفحه ۳)



مدیرکل آموزش و پرورش خراسان جنوبی عنوان کرد:

کمبود ۳۸۰ فضای آموزشی

مدیر کل آموزش و پرورش خراسان جنوبی عنوان کرد: مهمترین دغدغه آموزشی در استان کمبود ۲۸۰ فضای آموزشی است که بیشترین دغدغه با دلیل مهاجرت بی رویه روستائیان به ... (مشرح در صفحه ۵)



دستور استاندار به مدیران؛

گرمایش مدارس بررسی و گزارش شود

استاندار به مدیران کل آموزش و پرورش، نوسازی مدارس و فرمانداران استان دستور داد تا ضمن بازدید از تمامی کلاس های درس، وضعیت وسایل گرمایشی مدارس را بررسی و گزارش کنند. در نامه محمدمصطفی معتمدیان آمده است ... (مشرح خبر در صفحه ۵)



برگزاری باشکوه مراسم تر حیم فرمانده قرارگاه ثامن الائمه (ع) سپاه

جداسازی ۷۰ درصد فضای سبز بیرجند از آب آشامیدنی

امسال بارورسازی ابرها در استان انجام می شود

فروش ویژه جاروبرقی سطلی

50 % OFF نوع جاروبرقی: سطلی مشخصات فنی: قدرت موتور ۱۸۰۰ محدوده توان مصرفی: ۱۸۰۰ تا ۲۸۰۰ دارای ۲ حالت کم و زیاد – تعداد موتور ۱ عدد فیوز محافظ – طول کابل ۵ متر – شعاع کارکرد ۱۰ متر نوع پاکت: ۱۵ لیتر مخزن (مفید ۵ لیتر) قابلیت نصب پاکت قابل شستشو

اقدام همراه: لوله خرطومی ۱/۸ متر – لوله تلسکوپیی استیل و پارویی مکش خاک – قابل استفاده صنعتی و خانگی

۱ سال ضمانت موتور – ۵ سال خدمات پس از فروش

جهت اطلاعات بیشتر با شماره ۰۹۱۰۰۷۴۰۱۶۹ – ۰۹۳۳۳۰۰۹ تماس بگیرید

آگهی استخدام

یک شرکت تولید کننده معتبر فرش ماشینی به تعدادی پرسنل آقا برای واحد فروش با شرایط عالی و مناسب نیازمند است

۱۶۱۰ ۰۷۴ ۰۹۱۰ – ۰۱۶۹ ۰۱۶۳ ۰۹۱۱

آگهی مزایده عمومی به شماره ۰۲۰۰۰۰۳۴۶۳۰۰۹۷۰۱۰۰

استاندارداری خراسان جنوبی در نظر دارد: تعداد ۲ دستگاه خودرو با مشخصات مذکور و با جزئیات مندرج در اسناد مزایده را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و با شماره مزایده ۰۲۰۰۰۰۳۴۶۳۰۰۹۷۰۱۰۰ به فروش رساند.

زمان انتشار در سایت: ۱۳۹۷/۱۰/۳ ساعت ۹ صبح

مهلت دریافت اسناد مزایده: ۹۷/۱۰/۱۳ ساعت ۱۳

مهلت بازدید: از تاریخ ۹۷/۱۰/۳ ساعت ۸ صبح الی ۹۷/۱۰/۱۱ تا ساعت ۱۳

آخرین مهلت ارسال پیشنهاد قیمت: ۱۳۹۷/۱۰/۱۳ ساعت ۱۳/۳۰

زمان بازگشایی: ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ ساعت ۹ صبح **زمان اعلام به برنده:** ۱۳۹۷/۱۰/۱۵ ساعت ۱۳ مبلغ تضمین شرکت در مزایده به حساب شماره ۰۳۰۰۳۲۱۰۱۳۷۱ نزد بانک ملی به نام استانداری واریز گردد.

ضمنا برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل دریافت اسناد مزایده، ارسال اسناد و پیشنهاد قیمت، بازگشایی پاکت، اعلام به برنده در بستر سامانه انجام خواهد شد.

اداره کل امور اداری و مالی استانداری خراسان جنوبی

جناب آقای مهندس حاج علی اکبر فلاحي

رئیس محترم کارخانه کاشی و سرامیک فرزاد

با تلاش و همت چندین ساله جناب عالی در مدیریت امور و همچنین عدم تعویق در پرداخت حقوق و پاداش کارمندان و کارگران مشغول در این مجموعه، بر خود لازم دانستیم مراتب تقدیر و تشکر از آن مقام محترم را به عمل آوریم. توفیق قرین اعمال خدایسندانه و مصلحانه شما باشد

پرسنل و کارکنان کارخانه کاشی و سرامیک فرزاد

جناب آقای دکتر زمانی انتصاب بجا و شایسته جناب عالی را به سمت **معاون اداری مالی و مدیریت منابع انسانی دانشگاه فنی و حرفه ای** که مؤید درایت، توانمندی و شایستگی شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده و موفقیت روز افزون تان را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

مهندسین مشاور پارس نقش – حسین صباغ

آگهی مناقصه عمومی – نوبت اول

شهرداری بیرجند در نظر دارد: از طریق برگزاری مناقصه عمومی نسبت به خرید و نصب خط پردازش پسماند ۲۵۰ تنی طبق شرایط و مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه اقدام نماید. لذا از کلیه تأمین کنندگان واجد شرایط که توانایی انجام کار را دارند دعوت به عمل می آید در مناقصه مذکور شرکت نمایند.

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: متقاضیان می بایست مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۵۰۰ ریال را به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به صورت ضمانت نامه بانکی در فرم های قابل قبول در وجه شهرداری بیرجند با اعتبار حداقل ۳ ماهه و قابل تمدید و یا چک تضمینی بانکی و یا وجه واریزی به حساب ۱۰۰۶۱۰ بانک شهر شعبه مدرس به نام شهرداری بیرجند به همراه اسناد مناقصه به دستگاه مناقصه گذار ارائه نماید.

محل دریافت اسناد: متقاضیان می بایست جهت دریافت اسناد مناقصه به سایت www.ets-birjand.ir مراجعه نمایند.

محل و مهلت تحویل اسناد: متقاضیان در صورت تمایل به شرکت در مناقصه، می بایست کلیه اسناد را تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۴/۳۰) مورخ ۹۷/۱۰/۱۶ در پاکت سرپسته و با لافاف مناسب به آدرس خراسان جنوبی – بیرجند – میدان ابوذر – شهرداری مرکزی- دبیرخانه اداره حراست شهرداری بیرجند تحویل نمایند.

تاریخ بازگشایی پیشنهادات: جلسه کمیسیون مناقصه ساعت ۱۴ مورخ ۹۷/۱۰/۱۸ در محل سالن جلسات شهرداری بیرجند برگزار خواهد شد.

– کلیه هزینه های نشر آگهی و پرداخت کسورات قانونی به عهده برنده مناقصه می باشد.

– شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد.

– سایر جزئیات و شرایط در اسناد مناقصه درج گردیده است.

– متقاضیان می توانند در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۱۰۲۳۱۸۳۰ (۰۵۶) تماس حاصل نمایند.

محمدعلی جاوید – شهردار بیرجند

جناب سرهنگ آقای دکتر محمد زهرایی

انتصاب شایسته جناب عالی را به عنوان

ریاست سازمان بسیج سازندگی کشور

که مایه مباحثات این خطه است، تبریک عرض نموده، برای شما اسوه ایستادگی و جهاد آرزوی پیروزی و صیوری روزافزون داریم.

آن قالی ام که ارزشم افزوده می شود وقتی که در تهاجمی از پایمالی ام...

سید حسین حسینی – محمود صالحی صدر – پیام یوسفی



به مناسبت اولین سالگرد درگذشت مرحوم مغفور

شادروان حاج علی باهری

جلسه یادبودی امروز دوشنبه ۹۷/۱۰/۳ از ساعت ۲ الی ۳ بعدازظهر در محل هیئت حسینی (واقع در خیابان انقلاب) بر گزاری می گردد، تشریف فرمایی سروران گرامی مزید امتنان می باشد.

خانواده های: باهری، بهلولی و سایر بستگان

جناب آقای حسن محمدنژاد

با نهایت تأسف و تائر درگذشت مادر خاتم گرامی تان

مر حومه حاجیه شاه بیکی

را تسلیت عرض نموده، برای آن عزیز سفر کرده غفران و رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان صبر و شکیبایی از خداوند منان مسئلت داریم.

شورای اسلامی، دهیاری و هیئت حسینی روستای ماسن

آگهی مناقصه شماره ۹۷/۴



موضوع مناقصه: نگهداری شبکه کابل و هوایی مراکز بیرجند و خوسف به همراه توسعه کابل کشی و مفصل بندی شناور طبق شرایط منضم به طرح قرارداد

شرط تهیه اسناد: کلیه شرکت های واجد شرایط با واریز مبلغ ۲۰۰.۰۰۰ ریال به حساب سیبا شماره ۰۱۰۶۰۳۴۳۹۸۰۰۱ بانک ملی می توانند در مناقصه شرکت نمایند.

مهلت تهیه اسناد: از مورخ ۹۷/۹/۲۹ تا پایان اداری ۹۷/۱۰/۸ و تحویل اسناد پایان وقت اداری مورخ ۹۷/۱۰/۱۹ و بازگشایی پاکت ها مورخ ۹۷/۱۰/۱۹

تضمین: تضمین شرکت در مناقصه به مبلغ ۶۵۷.۰۰۰.۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی یا چک تضمین شده بانکی و یا واریز نقدی به حساب سیبا بانک ملی مرکزی به شماره ۰۱۰۶۰۳۴۳۹۸۰۰۱ به نام مخابرات خراسان جنوبی می باشد.

محل تهیه اسناد: بیرجند- بلوار پاسداران- میدان جانبازان – مخابرات خراسان جنوبی- اتاق شماره ۱۲۴ تلفن تماس: ۰۵۶-۳۳۲۴۰۰۰ فاکس: ۰۵۶-۳۳۲۴۰۰۴

مخابرات منطقه خراسان جنوبی



قضاوت نیروی انتظامی به نیروهای مسلح تعمیم پیدامی کند

صفحه: ۶



اشتباه بزرگ اصلاح طلبان حمایت از روحانی بود

صفحه: ۶



اگر صدای نمایندگان منتشر شود شرمساری بیشتری به بار می آورد

صفحه: ۶



حقوق نجومی بگیرید اما دیگر شعار ندهید

صفحه: ۶

مدیریت بر پایه ضعف! طاعون سیستم اداری

✽مهرآیین

(نامه سر مقاله از صفحه اول)۔ سیاست اسکندرانئی(راهبردی مبتنی بر تامین منافع فردی، مادی گرا و البته غیر اخلاقی است و با آن که با اصول مدیریت اسلامی همخوانی ندارد اما متأسفانه در جامعه و سازمان های ما طرفداران و پیروان بسیاری دارد. می گویند مدیر موفق کسی است که به نیروهای فعال، متخصص به چشم سرمایه نگاه کند اما در سرزمین ما به روایت دیده ها و شنیده ها گویا کار برعکس است. چرا؟ ۲۲ گرایش درحوزه تخصص مدیریت وجود دارد که اهم آن عبارت است از: مدیریت دولتی، صنعتی، بازرگانی، منابع انسانی، کیفیت و...براین اساس مدیریت؛ دانشی کاملاً کاربردی و تخصصی است. امروزه اگر از ژاپن، چین یا کره توسعه یافته سخن می رود بدون شک نقش مدیریت ژاپنی، چینی وکره ای در ایجاد چنین جوامعی غیر قابل انکار است. عنایت به تخصص، کار جمعی، برنامه ریزی، سازماندهی، هماهنگی،کنترل، نظارت، بهره وری و پایبندی به اهداف سازمانی مدیریت از شاخصه های مدیریت پیشرفته است. در یک کلام چنین مدیریتی بر تقویت نقاط قوت افراد مبتنی است. اما در نقطه مقابل اگر بخواهیم به شاخصه های عملکردی بخش بزرگی از مدیران کشور اشاره کنیم به موارد ناخوشایندی بر می خوریم که شاهد راهبردا تکیه بر ضعف و گسترش آن در سطح سازمان است در این تاکتیک! افراد از مدیران ارشد برای این که افراد زیر دستی زمانی برای آنها به اصطلاح شاخ یا رقیب نشوند و همواره مطیع و سربه راه فرامین ملوگانه باشند. افراد ضعیف تر از خود را در سطوح مدیران میانی به کار می گیرند و مدیران رده بعد نیز همین کار را با مدیران رده پایین تر انجام می دهند و در نتیجه زنجیره ای از مدیران تالایق تشکیل می شود. این مدیران که فقر سواد و تجربه دارند و مدیریت را به درستی نمی شناسند برای پوشش نقاط ضعف خود افراد مطیع وضعیف را به همکاری می گیرند. متأسفانه در این حالت که بیشتر دامنگیر سازمان های دولتی می شود فرهنگ چاپلوسی و تقلق و نفی انتقاد در سطوح سازمانی رواج گسترده ای می یابد در این وضع عیوب سازمان و مدیران پنهان می ماند و عملکرد ضعیف سازمان ها به نظام اداری و مدیریتی کشور آسیب جدی می زند. برای این گروه از مدیران خروجی سازمان کمترین اهمیتی ندارد. آنها فقط در پی حفظ وضع موجودند اهل نو آوری و ابتکار نیستند در اندیشه این افراد هر گونه ریسک مضموم و ناپسند است، سکوت و سكون رهاورد عملکرد چنین افرادی است... (نامه سر مقاله در ستون مقابل)



با پایان مهلت ثبت نام کارت سوخت ، حالا شمارش معکوس برای تعیین تکلیف بنزین آغاز شده است. هر چند مقامات مسئول تاکید دارند برنامه‌ای برای سهمیه‌بندی بنزین در دستور کار نیست اما خبرهای رسیده از تدوین بودجه سال آینده حکایت از آن دارد که حتی در صورت عدم تغییر قیمت و شیوه توزیع بنزین، سال آینده تغییراتی در این حوزه رخ خواهد داد.

بررسی‌ها نشان می دهد افزایش صد در صدی قیمت و رسیدن نرخ بنزین به دو هزار تومان در کنار تخصیص سهمیه‌ای متعارف، بین ۴۰ تا ۶۰ لیتر در ماه برای خودروها و بالا رفتن قیمت بنزین آزاد در عین حال یکی از پرطرفدارترین گزینه‌های پیش رو برای تعیین تکلیف بنزین در سال آینده است. این در حالی است که برخی از مخالفان معتقدند در این شیوه، قاچاق بنزین نه از طریق داده‌های اقتصادی که با صرف هزینه‌های فراوان باید متوقف شود. تجربه نشان می دهد هزینه برخورد با قاچاق، در صورت نبود ماهیت اقتصادی بسیار دشوار و هزینه بر

پرداخت سود روز شمار به سپرده‌های کوتاه مدت متوقف شد



بر اساس بخشنامه جدید بانک مرکزی که روز گذشته به شبکه بانکی کشور ابلاغ شده است، از این پس بانک ها حق ندارند به سپرده های کوتاه مدت سود روزشمار پرداخت کنند و باید ضوابط جدید را برای پرداخت سود به این سپرده ها رعایت کنند. براساس مصوبه شورای پول و اعتبار از این پس، معیار پرداخت سود سپرده‌های سرمایه‌گذاری عادی از روزشمار به ماه شمار تغییر می‌یابد. همچنین در این مصوبه تاکید شده که حداکثر نرخ سود علی‌الحساب برای سپرده‌های کوتاه مدت عادی ۱۰ درصد سالانه است. هدف اعضای شورای پول و اعتبار از تصویب این طرح کاهش فعالیت های سفته بازی بوده است. بانک مرکزی معتقد است این طرح منافع خیلی از سوداگران را به خطر می اندازد. موضوع مهم دیگر در بخشنامه سود بانک مرکزی این است که سود سپرده های کوتاه مدت تنها در صورتی باید به حساب سپرده گذار واریز شود که برداشتی از این حساب در طول ماه انجام نشده باشد. قبلاً بانک ها حتی در صورت واریز و برداشت به حساب های کوتاه مدت، سود روزشمار را در پایان هر ماه به حساب سپرده گذاران پرداخت می کردند اما در این بخشنامه که برگرفته از تصمیم اخیر شورای پول و اعتبار است، تاکید شده که حداقل مبلغ مانده حساب در یک ماه برای محاسبه سود آن ماه در نظر گرفته شود.

شمارش معکوس برای تعیین تکلیف بنزین

خواهد بود. در عین حال مرکز پژوهش‌های مجلس نیز ۳ سناریوی مشخص در این خصوص ارائه کرده است که اولی بر افزایش صد در صدی قیمت بنزین بدون سهمیه بندی دلالت دارد. سناریوی دوم، افزایش قیمت بنزین به ۲۰۰۰ تومان و تخصیص سهمیه ۶۰ لیتری بنزین برای هر خودرو و سنایوی سوم نیز سهمیه ۲۰ لیتری برای هر فرد با در نظر گرفتن قیمت بنزین ۲۰۰۰ تومان است. خبرهای رسیده از جلسات متعدد در قالب تدوین لایحه بودجه و همچنین ستاد مبارزه با قاچاق کالا و ارز اما نشان می دهد پرطرفدارترین گزینه دو نرخ شدن بنزین، در عین تخصیص سهمیه ای مشخص برای دارندگان خودرو است.

در این میان طرح تازهای نیز از سوی برخی کارشناسان ارائه شده است که بر تخصیص یارانه بنزین به تمامی افراد جامعه دلالت دارد. به این صورت که یارانه بنزین به تمامی افراد تعلق گیرد و یارانه ۴۵ هزار و ۵۰۰ تومانی در این میان حذف شده و این یارانه جایگزین آن شود. در مکاتیب‌های پیشنهادی، تخصیص

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است.

از کارت سوخت در تحویل بنزین مطرح است

توزیع ۷۰ سبد غذایی بین نیازمندان منطقه نیگنان بشرویه

صلواسیما- ۷۰ سبد غذایی بین نیازمندان منطقه نیگنان از توابع شهرستان بشرویه توزیع شد. رئیس اداره بهزیستی شهرستان بشرویه گفت:این سبدها شامل برنج، روغن، قند، ماکارونی، تن ماهی و شیرینی بوده که با همکاری موسسه خیریه نیکوکاران دیار کهن نیگنان تهیه و بین محرومان و نیازمندان این منطقه توزیع شد.الهی افزود:ارزش این سبدها بیش از ۴ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان بوده و از محل کمک های خیران بشرویه ای در سراسر کشور تأمین شده است. وی گفت:محرومان و نیازمندان روستاهای نیگنان، ده سفید بندان، زین آباد، عشق آباد، محمد آباد، منطقه هنویه، حسین آباد و غنی آباد بشرویه از این سبد های غذایی بهره مند شدند.

امسال بارور سازی ابرها در استان انجام می شود

امامی: بارور سازی بین ۱۵ تا ۲۰ درصد، در افزایش بارندگی اثر گذار خواهد بود

یزد تأسیس و از سال ۱۳۷۶ رسماً آغاز به کار کرد.مرحله جدید اجرای این طرح با استفاده از هواپیمای مخصوص بهمن سال ۱۳۷۷ آغاز شد و تاکنون چندین پروژه در بخش‌های مرکزی ایران و استان‌های گیلان، مازندران، اردبیل، آذربایجان های غربی و شرقی، تهران و کرمانشاه اجرا شده است.

تقابل دو دیدگاه



گروهی از کارشناسان عقیده‌دارند که مصنوعی می‌توان بارندگی ایجاد کرد. به عقیده آنها بارور کردن ابرها، از سایر روش‌های دیگر ارزان‌تر است و در این زمینه هیچ‌گونه دستکاری غیر عادی و یا بارش‌های غیر معمول رخ نخواهد داد. اما در مقابل گروهی از کارشناسان، بارور کردن ابرها را بی‌اثر، پرهزینه و گاه خطرناک می‌دانند. به عقیده آنها باروری ابرها مشکل بحران آب کشور را

ناریخچه بارور کردن ابرها در ایران
در ایران طرح باروری ابرها با استفاده از هواپیما و ژئراتورهای زمینی در فاصله زمانی سال های ۱۳۵۳ تا ۱۳۵۷ برای افزایش ذخیره آبی سدهای لتیان و کرج و نیز در سال ۱۳۶۸ با استفاده از ژئراتورهای زمینی در شیرکوه اجرا شد. با ابلاغ وزیر وقت نیرو در بهمن ماه ۱۳۷۵، مرکز ملی تحقیقات و مطالعات باروری ابرها در



به موقعیت شهرستان خوسف از گذشته ای نه چندان دور تا امروز داشته باشیم. این شهرستان که به دیار این حسام و گل ترگس معروف است قبل از خشک سالی های اخیر کمچنان آسمان بر زمین شد بخیل – که لب ت نکرده نزع و نخیل دیاری سرسبز با نه‌رهای ژل‌ل و جوشان و باغ و بستان های فراوان و میوه های الوان بود که از آن به عنوان انبار غله و بازار میوه شهرستان بیرجند یاد می شد. کار عمده و اصلی مردم فرهیخته و هنری خوسف کشاورزی بود. کشاورزان زحمت کش و زورمند خوسف با بیل های بزرگی که اکثرا به وسیله آهنگران خوسفی ساخته می شد و جواان امروز خوسف کمتر از عهده کار کردن با آن نرمی آیند چه رسد که از صبح تا غروب زمین های مزراع گسترده را برای کشت پنبه و برخی صیفی چات زربو رو نمایند. ناگفته نماند که سایر وسایل کشاورزی سنتی از دلس و بیل تا جک و آساک ساخته دست نجاران و آهنگران محلی بود و اکثریت مردم علاوه بر کشاورزی چند میش و بز و مرغ خانگی نیز داشتند و زنان زحمتکش علاوه بر وظیفه سنگین مادری و خانه داری با پنبه و

پشمی که به کمک مردان محل برداشت می شد با چرخ و نوک و تاب و بافتن انواع پارچه ها لباس خانواد خود را می بافندند و می خوتندند و تهیه می کردند. مردم این منطقه به معنی واقعی کلمه خودکفا بودند البته عده ای که مالک آب و زمین و دام بیشتری بودند زندگی مرفه تری داشتند و معمولا کارهای کشاورزی و باغبانی آن ها به وسیله بزرگان انجام می شد. هر صبحگاه چندین گله برلی چرایه سوی صحرا می رفت و جویان هامستول و مشغول گله داری بودند. در این دیار خودکفا فقط نفت و قند و چای و خرما و برخی کالاها از جمله پارچه و ظروف مسی و پلاستیکی اکثر وسایل مورد نیاز خود را برای گذران زندگی تهیه می کردند. هر کس در هر جایگاهی و مشغول هر کاری بود زمزمه شکر او به نشانه رضایت از زندگی به گوش می رسید و کسی نبود از تهیه نان و ماست و پنیر و گوشت و تخم مرغ قانع خود عاجز باشد. البته قناعتی توام با مناعت در زندگی مردم به چشم می خورد و در نتیجه همگان حال خوشی داشتند صله رحم و احترام بزرگترها به شدت رعایت می شد.

هیچ کس از زندگی خود شکوه و شکایتی نداشت و همگان از حال خوشی برخوردار بودند و یکدیگر را احترام می نمودند و سنت های پسنیدیه را رعایت می کردند و در یک جمله زندگی مردم خوسف از شور و شوقی شادمانه سرشار بود، شعر و ادب و فرهنگ و هنر و اخلاق و دین و معرفت ویژگی های ارزشی و فطری این مردم را تشکیل می داد و عیدها و عروسی ها و ختنه سوران ها همراه با مراسمی سرشار از شور و شادی برگزار می شد تا این که برای اولین بار رج های تخم مرغ را دیدم که روی مینی بوسی از طرف بیرجند به سوی خوسف می رفت که آن روزها این موضوع باعث شگفتی من گردید و

مرا به تفکر واداشت که چرا مردم خودکفای خوسف تخم مرغ می خزند کم کم برقابرق آب روانی که از شمال شاهرود در حاشیه غرب خوسف به سوی جنوب می رفت کمتر به چشم می خورد و آهسته آهسته و سال به سال رنگ می باخت گویاب همیشه پر آب حاشیه شرق خوسف که در بهار و تابستان



آبشخور مرغان مهاجر بود به مرور زمان خشکید و به شوره زاری ناخوشایند بدل شد. هفت نهر و قنات همیشه جوشان خوسف کم کم خشکید و علت آن علاوه بر خشک سالی و کمبود نزولات آسمانی، حفر چاه های بی شماری بود که اداره آبیاری مشهد بی حساب و کتاب، محدودیت آب های زیر زمینی، پروانه حفر آن را صادر نمود. این منطقه کشاورزی با مزراع بسیار و باغ های سبز و سرشار از میوه های مختلف و نه‌رهای روانی که از آن سخن رفت با تانسف خشکید و موقعیت مناسب کشاورزی خوسف کاملا متزلزل شد و این نگین سبز حاشیه کویر رنگ پاییز و زمستان به خود گرفت، جوانان همه دنبال



دوشنبه ۳۰ دی ۱۳۹۷ * شماره ۴۲۴۵

پیام شما

تلفن : ۳۲۲۲۴۵۸۲ – شماره : ۳۲۲۲۴۵۸۳

سامانه پیام کوتاه : ۳۰۰۰۰۲۷۲۴۴۴

لطفای آقای عزیز به گزارش از نمایشگاه بین المللی تهیه کن اصلا روی قیمت ها نظارتی نیست هر غرغه قیمتش با غرغه دیگه فرق می کنه، چند شب پیش عسل آویشن گرفتم کیلویی ۶۰ تومن جلوتر همون عسل رو میدان ۴۰ تومن داخل حیاط بود ۲۵ تومن وقتی عسل رو بردم به فروشنده اول دادم و معترض شدم گفت نه قیمت رو کم می کنم نه پس می گیرم برو پیش مدیر نمایشگاه، متاسفانه مدیریت هم بجای اینکه برای سر کشی مراجعه کنه دلایلی برایم آورد که من رو توجیه کنانم، نزاحت از اینم که دقیقا نمایشگاه قبلی که رمضان برگزار شد تخم شربتی رو ۴۵ تومن طرف دیگه نمایشگاه ۳۰ تومن قیمت داشت در حالی که بسیار تمیز تر و شفاف تر بود.

ارسالی به تلگرام آوا
در وزارت بهداشت بودجه فراوانی جهت انجام کارهای بهداشتی و درمانی به شرکتهایی داده شد. بعد گفتند که مردم الان نسبت به گذشته راضی تر هستند، در صورتی که هیچ تحقیقی صورت نگرفته که اگر همین نیروها با دانشگاه ها قرارداد می بستند آیا کیفیت خدمات و رضایت کارکنان و شفافیت مالی بیشتر نمی شد؟!

۶۷۳-۹۱۰
جای تالسف داره برای شهرداری ورودی خیرآباد جای مصلی پل ورودی را یک ماه پیش خراب کردن جهت گذاشتن لوله آب باران ولی هنوز تمام نشده جالب فقط دو تا لوله سیمانی می گذاشتند وردی خوب می شد به امان خدا رها کردن واقعا مشکل ساز شده برای محله اگر چند مسئول آنجا زندگی می کردند چنین وضعی نبود واقعا متاسفم برای مسئولان با این بی خیالی ۷۶۵-۹۱۵.
سلام. ضمن اینکه از اقدامات زیباسازی شهر توسط شهرداری بیرجند تشکر می شود. چرا شهرداری فکری برای میدان سوس مردم نمی کند. واقعا وضعیت این میدان در شان شهر بیرجند نیست..

۲۵۰-۹۱۵.
متاسفانه هیچ نظارتی بر بازار نیست قصاب خودش گوشت و گران میکنه مرغ فروش، همیمنطور سوپرمارکتا همیمنطور، شب می خوابند صبح به قیمت جدید انصاف و مروت ازبین رفته ای گران فروشی که رحم نداری آی مسئولی که میزو محکم گرفتی و بی خیالی یادت باشه فردای قیامت در آتش دوزخ الهی خولهی بود ۶۹۲-۹۱۵.

سلام خدمت فرماندهی محترم انتظامی استان،روستای نوغاب بخش مرکزی شهرستان درمیان جمعیت آن از شهرهای درمیان بیشتر است بالای هزار خوار با فاصله ۱۸ کیلومتر از مرکز شهرستان، ناهنجاری های اجتماعی فراوان پاسگاه انتظامی وکلانتری و حتی ایستگاه انتظامی ندارد صیانت از حقوق شهروندی مطلوب و رضایت بخش نیست تدبیری بیندیشید ۴۶۸-۹۱۵.

مستولین محترم چرا جاده بالای بند دره که محل رفت و آمد عده زیادی از شهروندان می باشد آسفالت نمی شود؟ مردمی از بس خاک خورديم ۲۵۴-۹۱۵.
ضمن تشکر از کمک مالی مدیرکل مالیات استان جهت احداث بلوار شهدای منا در طیس از ایشان تقاضا می شود.مساعدتى نسبت به زیباسازى بلوار پیامبر اعظم (ص) که اداره کل مالیاتی در این بلوار قرار دارد بفرمایند ۲۵۴-۹۱۵.
اتفاق آتش سوزی در یکی از مدارس استان مجاور همه را متاثر و البته نگران کرد. اما واکنش استاندار ما و دستور ایشان مبنی بر بررسی مدارس و تجهیز آن آمیدی بود برای آنکه احتمال چنین رخدادی در استان ما کاهش یابد.
ارسالی به تلگرام آوا
سلام.ممنون از متن زیباتون درباره نظارت بر دانش آموزان ولی فقط اولیای مدرسه به تنهایی و با کوله باری از مسئولیت خواهند توانست؟



شعبه ۱: نبش معلم ۵۰ شعبه ۲: ورودی بلوار معلم شماره تماس مرکزی: ۰۵۶۳۱۱۰۱

به شکست فکر نکنید

به عنوان یک کارآفرین و پیش قدم در انجام یک کار شما نیاز دارید که هدف خود را کاملاً باور کنید، آن زمان است که می توانید به آن عمل کنید شما می بایست ایمان و اعتقاد قوی به خودتان، ایده ها و نظراتان و ظرفیت های خود داشته باشید.

باید از سایه تردید عبور کنید و به یقین و اعتماد در کار خود برسید، هر قدر میزان ایمان و اعتقاد خود را افزایش دهید، با سرعت بیشتری به اهداف خود دست خواهید یافت، هرچند که باید در این میان تبادلی وجود داشته باشد. تعادل بین اعتماد به نفس و محاسبه دقیق خطرات کار به جهت دستیابی به هدف بالاتر. کار آفرین موفق ، کارآفرینی است که خوب می تواند محاسبه کند و میزان خطر در کار را کاهش دهد تا به سود بالاتر برسد.

ثابت قدم بودن

ایمان راسخ داشتن به کار

زمان آن رسیده که با جدیت بیش تر پیش برویم، البته اگر تا به حال این طوری نبوده ایم شاید این بیمه مهم ترین قدم برای رسیدن به اهداف باشد که خیلی ها این قدم را خوب بر نمی دارند و در نتیجه به موفقیت نهایی نمی رسند. از شما می خواهم که احساس غرور کنید و ثابت قدم باشید. هیچ کس تا به حال نگفته است دستیابی به موفقیت آسان است. گاهی علیرغم همه سخت کوشی ها و علایق شما، کار با شکست مواجه می شود. اگر به گذشته بسیاری از افراد موفق امروز نگاه کنید، می بینید با دارا بودن خصوصیتی که بدان اشاره کرده ایم اما شکست هایی در حد ورشکستگی را در کارنامه عملکرد خود دارند ولی به سرعت روی پای خود ایستاده اند تا آن شکست را سرآغاز شروع کاری بزرگ کنند. رویکرد شما در صورتی که مبتنی بر ثبات قدم باشد و پذیرش روبرویی با شرایط مختلفی که گاهی ناامید کننده است، موفقیت نیز می تواند از آن شما باشد. این را باید پیاموزید که بعد از هر شکست و زمین خوردنی با قدرت هر چه تمام تر از جا برخیزید و کار را از سر بگیرید. استواری شما در میزان اعتماد و باوری که به خود دارید نهفته است. به خاطر بسپارید که اگر ثابت قدم و استوار باشید هیچ چیز شما را نمی تواند متوقف کند. آن چه را که باید انجام دهید آن زمان که باید انجام شود بدان عمل کنید، چه دوست داشته باشید چه دوست نداشته باشید.“ تادیب نفس و نظم دادن به خود کلید موفقیت در این مرحله است. قدرت آرزوها و تمایلات شما را مجبور خواهد کرد که بهای موفقیت خود را بپردازید.



زیاده‌روی در مصرف جای سبز چه عوارضی دارد؟

کافئین موجود در چای سیاه آرامش‌بخش است و به فرد احساس هوشیاری می‌دهد بنابراین مصرف مداوم آن حالت وابستگی به وجود می‌آورد و باید در مصرف چای حد تعادل را رعایت کرد. عمده‌ترین مشکل مصرف بیش از اندازه چای سبز نیز مربوط به ترکیب‌های پلی‌فنولیک موجود در آن است که در ترکیب با عناصر دوطرفیتی و مصرف آن همراه با غذا جذب برخی از مواد مورد نیاز بدن مانند روی، آهن، کلسیم را کاهش می‌دهد.



از بین گوشت‌ها کدام چربی بد کمتری دارد؟

بهترین گوشت، گوشت شترمرغ است که چربی خیلی پایینی دارد. گوشت‌قرمز بدترین نوع چربی را دارد و نباید بیش از یکی، دو وعده در هفته مصرف شود. گوشت سفید هم انتخاب مناسبی است و گوشت ماهی بر همه در این گروه ارجح است. در یک رژیم‌غذایی سالم فرد می بایست به اندازه توصیه شده میوه و سبزی دریافت کند. مصرف یک تخم‌مرغ در روز یا ۲-۳ عدد در هفته، گرچه کسترل‌رود اما مشکلی ایجاد نمی‌کند.



آب غوره چربی خون را پایین می آورد؟

چربی بد به تنهایی مشکل‌ساز نیست اما وقتی در بدن اکسید شود، بیماری‌زا خواهد شد. مصرف روزانه ۳ تا ۴ سهم میوه نیز توصیه می‌شود البته مصرف بیش از این مقدار، باعث چاقی و بروز اختلال در چربی خون می‌شود. برخی سبزی‌ها مثل شوید یا سیر روی تری‌گلیسرید اثر مثبتی دارند اما تاثیر آنها تنها در یک رژیم‌غذایی سالم معنی پیدا می‌کند. آبغوره و آبلیمو تاثیر قابل‌ملاحظه‌ای از نظر بالینی روی چربی خون ندارند. مصرف قهوه و چای سبز نیز به اندازه‌ای که بتوان به شکل کلینیکی روی آن تکیه کرد تاثیریر بر چربی خون ندارد. قهوه تا روزی ۴ فنجان کاملاً بر چربی خون بی‌اثر است. حتی از سوی دیگر، مصرف کافئین در مقادیر بالا می‌تواند کسترل‌رود را بالا ببرد. چای سبز نیز اثر خوبی دارد چون آنتی‌اکسیدان قوی است. فردی موفق است که رژیم‌غذایی‌اش را اصلاح کند، فعالیت بدنی منظم و ورزش مستمری داشته باشد و به‌طور خلاصه سبک زندگی درستی را انتخاب کند.



گروه ساختمانی آرمیتاژ

انجام کلیه امور ساختمانی از جمله ساخت صفر تا صد بنا، بازسازی و تعمیرات ساختمان، امور تزئینات داخلی و خارجی، محوطه سازی با گروهی مجرب و با سابقه کاری بالا به ما جوانان اعتماد کنید

۰۹۱۵۸۶۲۶۸۰۸

فروش نهال عناب

زرشک،انار،... ۱۲۰۵ ۱۲۵ ۰۹۰۱

فروش اسلحه دو لول کنار هم

تخجیر نو با وسایل جانبی قیمت ۵ میلیون ۰۹۱۵۳۶۲۳۷۲۰
فروش پژو GLX ۴۰۵ مدل ۹۲، رنگ تفره ای، یک سال بیمه، لاستیک ۷۰ درصد، تخفیف بیمه از اول و بدون رنگ
فی: ۳۷/۹۰۰ ۰۹۱۵۷۲۳۷۹۲۲

یک واحد سه خوابه حدود

۱۳۰ متر ، طبقه اول باکلیه

امکانات اجاره داده می‌شود.

۳۲۴۲۸۰۸۸

سمساری صادق

خرید و فروش لوازم منزل و اداری دست دوم ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹- ۰۹۱۵۱۶۴۱۴۶۴

تعمیر یخچال فریزر در منزل

۰۹۱۵۳۶۳۵۰۱۵-ناصری تژاد

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی

۳۲۲۲۵۴۹۴ - ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

لاستیک فرازی

شعبه دیگری ندارد نقدی تخفیف ویژه ویژه

خدمات تایر در همان مکان انجام می‌شود ۰۹۱۵۵۶۲۲۲۹۱
بالانس تضمینی، گاز نیتروژن با دستگاه های تمام اتوماتیک ایتالیایی

۳۲۲۱۱۶۸۴

نیش جمهوری ۲۸ و ۳۰ به سمت مزار شهدا (قلعه)

آیه روز

و آنان که بدانچه به سوی تو فرود آمده و به آنچه پیش از تو نازل شده است ایمان می آورند و آنانند که به آخرت یقین دارند. (سوره بقره/ آیه ۴)

سخن روز

صبح را غنیمت بشمار، زیرا هر صبحی که بیدار می شوی تولدی دوباره است. در هر تولد فرصتی برای سازندگی داری.

نقاط عطف خلق کنید

هدف تان تمرکز کنید. مانند زمانی که می دانید پزشکی در چکاپ بعدی وزن شما را اندازه می گیرد یا اینکه در جلسه بعدی مدیرتان از شما در مورد وضعیت پروژه خواهد پرسید. با وجود اینکه استرس منجر به عملکرد می شود، اما خیلی مهم است وقتی که شرایط پیش بینی نشده رخ دهد، رویکرد خودتان را از دست ندهید. بیش از حد به خودتان سخت نگیرید. شما سطح درگیری بیش از حد و ناسالم برای رسیدن به هدف را دوست ندارید. اگر همکاریتان در پروژه ای به شما نیاز دارد یا در زندگی شخصی تان بیش از حد پیچیده شود خودتان استراحتی در نظر بگیرید.

برای اینکه در مسیر بهمانید به سیگنال های منظمی نیاز دارید که شما را برای حرکت رو به جلو ترغیب کند. این نشانگرها می تواند یادآوری گوشی موبایل یا علامت گذاری بر روی تقویمی باشد که شما زمانی را برای فکر کردن روی اهداف معنادار خود و مسیر شغلی تان صرف کنید. برای کاربردی ساختن این روش، به کارهای ساده ای نیاز دارید تا رو به جلو حرکت کنید.

رویکردتان را حفظ کنید

هیچ چیزی مانند نزدیک شدن به زمان موعد باعث افزایش هورمون کورتیزول (استرس) نمی شود. در برخی اوقات استرس به نفع شمامت چون باعث می شود روی

میزان مجاز مصرف حیوانات چقدر است؟

دستورالعمل کلی برای میزان مجاز مصرف انواع حیوانات وجود ندارد. منع کلی هم برای استفاده از این گروه غذایی تعیین نشده است. به عبارت ساده‌تر،



همه افراد حتی افرادی که مشکلات گوارشی دارند، باردار هستند یا در گروه سالمندان جای می‌گیرند اگر با مصرف حیوانات دچار مشکلات غیرقابل تحمل نشوند، می‌توانند این گروه غذایی را در برنامه روزانه خود داشته باشند. روزانه یک لیوان حیوانات پخته را در برنامه غذایی خودتان داشته باشید.

این عوارض از کمبود کلسیم بدن است

کمبود کلسیم فرد را دچار احساس خستگی مفرط می‌کند. درد عضلانی، گرفتگی و اسپاسم اولین نشانه‌های کمبود کلسیم است. همچنین احساس



گزگز شدن در دست‌ها و پاها و اطراف دهان می‌تواند از علائم این کمبود باشد. فرد با احساس خستگی، خواب آلودگی و نداشتن انرژی روبرو می‌شود. با کمبود کلسیم تراکم مواد معدنی در استخوان ها کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه استخوان‌ها مستعد شکستگی می‌شوند.

مراقبت از ستون فقرات

شاید یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید برای پیشگیری از مشکلات ستون فقرات انجام دهید پرهیز از آسیب دیدگی این بخش است. البته حرف زدن آسان‌تر از عمل کردن است. فعالیت های روزانه مانند نشستن زیاد، حرکات تکراری و بلند کردن وزن زیاد می‌توانند پیش از آن که متوجه شوید به ستون فقرات شما آسیب برسانند این موارد تنها چند دلیل هستند که به اهمیت حفظ قدرت و انعطاف پذیری ستون فقرات اشاره دارند.

یکی از بهترین گزینه هایی که برای تقویت ستون فقرات می‌توانید مد نظر قرار دهید انجام یوگاست. یوگا یکی از روش های باستانی است که می‌تواند به پشتیبانی و تقویت ستون فقرات، پشت، مفاصل و بهره‌مندی از بدنی انعطاف پذیر کمک کند. حرکات یوگا به گونه ای طراحی شده تا بدن در وضعی سالم قرار بگیرد تا نه تنها قدرت آن افزایش یابد، بلکه انعطاف پذیری خود را نیز بهبود ببخشد.



ایزوگام و قیرگونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان ۱۰ سال ضمانت
مدیریت: حسن آر استه
امیرآباد- نیش ولی عصر(عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸- ۰۹۱۵۵۶۹۳۵۱۵

کلیه لوازم دست دوم شمارا خریداریم بایک تماش اختلاف قیمت را تاجر به کنید. ۲۱۰۰ ۰۵۶ ۰۹۱۵

تعمیر آبرگر مکن، بخاری، پکیج

نیش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ - ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹ جانی

تَر ئِیْنات داخلی ساختمان

اجرای انواع رنگ ها: روغنی، پلاستیک اکرولیک، مولتی کالر، پلی استر و ... اجرای طرح های جدید کاغذ دیواری و پتینه با رنگ

اجرا و رنگ کناف

اجرای کاغذ دیواری

۰۹۱۵۷۴۱۱۰۷۱ - باقری

سمساری و لوازم خانگی

خرید و فروش با ما به نفع شماست. ۱۴۵۲۱ ۰۹۱۵۵۶۱ زارع

نقاشی ساختمان

اجرای انواع رنگ های روغنی ، پلاستیک، کناف، اکرولیک، دکور اتیو با استفاده از بهترین رنگ های موجود در بازار - نظافت پایان کار ۰۹۱۵۲۶۴۱۸۴۸



