

باشگاه ورزشی اوتانا

ویژه بانوان

کلاس های تابستانه برای کودکان شما

تلفن: ۴۴ ۴۵ ۴۲ ۳۲ - ۵۶

روزنامه صبح استان * سال بیست و دوم * شماره: ۴۳۸۸

آکادمی خراسان جنوبی

فروش ویژه کولرهای آبی و سلولزی

لوازم

کم مصرف، بیشترین هوادهی
بالاترین ضخامت ورق

بین مدرس ۲۷ و ۲۹ تلفن: ۳۲۴۲۰۴۹۹

شنبه ۱۵ تیر ۱۳۹۸ * ۳ ذی القعدة ۱۴۴۰ * ۶ جولای ۲۰۱۹

دیوار جدید پادگان روی حق مردم



عکس: حبیبی

قصاص قاتل دو زن در بیرجند

کلاهبرداری ۳۳ میلیون تومانی با "خرید جزوه"

رشد ۲۴۲ درصدی پرونده های جرائم مالی حاصل طمع مردم

سرمقاله

* امین جم

انگیزه ی جوانان را نکشیم!

روزهای پنجشنبه و جمعه، بیش از ۱۵ هزار نفر در استان در کنکور شرکت و رقابت کردند. کنکوری که تعیین کننده آینده بسیاری از این افراد است و زحمت های زیادی هم برای به ثمر رسیدن آن کشیده اند. نتایج کنکور که تا اواخر تابستان نهایی و سرنوشت این تعداد جوان محصل مشخص می شود. هرچند نمی توان آینده افراد را به کنکور نسبت داد اما به هر روی یکی از تاثیرگذارترین برهه های زمانی برای جوانان در ایران محسوب می شود. در این ... مشروح در صفحه ۲



رعایت نکات بهداشتی مانع از بروز بیماری های قابل انتقال بین انسان و حیوان است

در سالروز مبارزه با بیماری های مشترک انسان و حیوان

ضمن تبریک این روز به فعالان عرصه بهداشت و دامپزشکی، مشارکت مردم فهیم را در سلامت و پیشگیری از بیماری ها خواستاریم.

روابط عمومی اداره کل دامپزشکی استان خراسان جنوبی

جناب آقای سید محمدرضا علیزاده

دبیر کل محترم اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

انتخاب بجا و شایسته جناب عالی را به عنوان دبیر کل اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند برای چهارمین دوره متوالی که مبین درایت، شایستگی، تجربه و توانمندی اجرایی شما می باشد صمیمانه تبریک عرض نموده، از درگاه خداوند متعال سربلندی و توفیق روز افزون تان را خواستاریم.

شرکت تهیه و تولید مواد نسوز کشور - شرکت معدنی مواد نسوز بیرجند



مرحوم پرویز خان سبزاری

بازنشسته آموزشی و پرورشی (یدر شهید اسد سبزاری)
را به اطلاع دوستان و همشهریان عزیز می رساند:

مراسم تشییع و تدفین آن عزیز سفر کرده امروز شنبه ۹۸/۴/۱۵ ساعت ۵ الی ۶ بعد از ظهر از محل سالن جلسات بهشت متقین برگزار می گردد. ضمناً مراسم سومین روز درگذشت آن مرحوم دوشنبه ۹۸/۴/۱۷ از ساعت ۵:۳۰ الی ۶:۳۰ بعد از ظهر در محل هیئت محترم حسینی برگزار می گردد، تشریف فرمایی شما سروران گرامی مزید امتنان می باشد.

خانواده های: سبزاری، خلیلی و سایر بستگان



اتاق بازرگانی بیرجند برگزار می کند:

سمینار آموزشی ۲ روزه

مقررات صادرات و واردات

آموزش ثبت سفارش در سامانه جامع تجارت

(خرید و فروش ارز در سامانه نیما و رفع تعهدات ارزی صادرکنندگان)

مدرس:

دکتر مظفر ناصری طاهری

زمان برگزاری: ۱۹ و ۲۰ تیرماه ۱۳۹۸
ساعت: (۸:۳۰ الی ۱۳)

مکان برگزاری: بیرجند - سایت اداری
اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی بیرجند

جهت ثبت نام به آدرس www.biccima-ins.ir مراجعه
و جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۴-۹۱۰۵۶۰۳۲۴-۵۶ تماس حاصل نمایید.

اجرای نمای آلومینیوم

فروش ورق

۰۹۱۵۱۶۵۵۵۳۷ - بلوچی

آگهی استخدام

شرکت پخش تک ستاره خاوران

تعدادی بازاریاب آقا و خانم از بین واجدین شرایط استخدام می نماید.

شرایط استخدام:

۱- دارای مدرک تحصیلی دیپلم و بالاتر
۲- دارای کارت پایان خدمت
ضمناً افراد دارای تجربه فروشندگی و افرادی که دارای مدارک بازاریابی و مدیریت بازرگانی هستند در اولویت هستند

افراد استخدام شده از مزایای بیمه، حقوق ثابت، پورسانت و عیدی، پاداش و سنوات

برخوردار خواهند شد. متقاضیان می توانند رزومه کاری خود را به شماره ۰۹۱۵۱۶۰۱۰۰۲ - ۰۳۸۰۳۲۷۳۰۹۱۲ روی و اتساب بفرستند و یا از ساعت ۹ صبح تا ۲ بعد از ظهر به دفتر شرکت واقع در بیرجند خیابان شهدا، ساختمان مقابل مسجد النبی، طبقه دوم، واحد ۶ شخصاً مراجعه نمایند.

امور اداری شرکت بخش تک ستاره خاوران

انگیزه‌ی جوانان را تکشیم!

✽امین جم

روزهای پنجشنبه و جمعه ، بیش از ۱۵ هزار نفر در استان در کنکور شرکت و رقابت کردند.کنکوری که تعیین کننده آینده بسیاری از این افراد است و زحمت های زیادی هم برای به ثمر رسیدن آن کشیده اندنتایج کنکور که تا اواخر تابستان نهایی و سرنوشت این تعداد جوان محصل مشخص می شود.هرچند نمی توان آینده افراد را به کنکور نسبت داد اما به هر روی یکی از تاثیرگذارترین برهه های زمانی برای جوانان در ایران محسوب می شود. در این میان اما جدای سختی های کنکور ، نگرانی های بسیاری برای آینده شغلی این جوانان وجود دارد. بسیاری از جوانان به این نتیجه رسیده اند که دیگر از شغل های اداری و پشت میزنشینی خبری نیست و باید به سمت ایده های نو و کارهای جدید رفت. هم اکنون هم جوانان زیادی کارهای کوچک و بزرگی را شروع کرده اند و یا در راه به ثمر رساندن آن هستند.اما همچون گذشته چاشنی تکراری گریبان گیر جوانان است.بروکراسی اداری و نبود اعتماد به توانمندی جوانان ، گره هایی ایجاد و انتخاب مسیر شغلی آینده را دشوار و دشوارتر می سازد. جوان با امید و انگیزه و ایده های نو می آید و در نهایت به خاطر برخی بی احترامی ها و بی توجهی ها ، سرخورده به جمع یکباران نا امید بازمی گردد.

این در همان زمانی است که مسئولان بسیار از لزوم ایجاد زیرساخت و پهن کردن فرش قرمز و ... سخن گفته اند اما واقعا چقدر در استانی که می داییم نیروی انسانی متعهد و نجیه بزرگترین سرمایه آن است، فرش قرمزی برای جوانان خودمان پهن کرده ایم؟!

کی و کجا قرار است جوانان را محور قرار داده و برایشان کاری کنیم؟امید به زندگی و شور و اشتیاق، حفظ نشاط ، جلوگیری از آسیب های اجتماعی و ... همه متو به شغال بودن جوان است. اشتغالی که باید درست و مدیریت شده توزیع و در کنار آن از کارآفرینان خرد و کوچک هم حمایت شود. نه مسئولان و نه حتی بانک ها به سرمایه گذاران خرد و کارآفرینان جوان بهایی که باید نمی دهند. همین هم می شود از همین جای کار آنها به فکر خروج از استان و پیدا کردن آینده خود در شهرهای دیگری می افتند. به خاطر دارم حدود یک سال پیش گفتگویی با چند جوان هنرمند هم استانی در روزنامه چاپ شد که درد دل های بسیار داشتند و می خواستند از بیرجند بروند. همینطور هم شد و حالا در شهری دیگر بسیار موفقند و حتی حمایت هایی از سوی مسئولان می بینند که واقعا نسبت به رفتاری که در استان خودمان با آنان می شد ، مجزئه است.با ایحالت یکی از امیدهای جوانان ، پارک های فناوری است که به هر حال ظرفیت محدودی دارد و نیاز است سایر سازمان ها و ادارات هم در خصوص برنامه های اینچنینی فعال شوند. به خصوص اینکه تجربه فعالیت پارک علم و فناوری و برگزاری رویدادهای کارآفرینی در استان اقدامی موثر و اثربخش بوده و نتایج ملموسی به همراه داشته است.جدای از این موضوع ، تسهیل امور برای جوانان و تغییر دید و نگاه نه چندان مطلوبی که در بسیاری از مسئولان وجود دارد ، خود بسیار تاثیرگذار خواهد بود. امیدواریم پیش از آن که دید شود و این سرمایه بزرگ استان یعنی جوانان و نخبگان ، ساز هجرت کوک نکرده اند ، چاره ای اندیشیده شود.

توثیت مشاور لاریجانی در باره حاج احمد متوسلیان

امیر عبدالهیان مشاور علی لاریجانی در حساب کاربری خود در توئیتر نوشت: چهار دیپلمات ربوده شده جمهوری اسلامی از جمله حاج احمد متوسلیان همچنان در بند رژیم صهیونیستی هستند.

یونس: آمریکا کار اهل مذاکره بود، از برجام خارج نمی‌شد

حجت الاسلام علی یونس، فعال اصلاح‌طلب با بیان اینکه آمریکایی‌ها با اقدامات اخیر خود نشان دادند که دروغگو هستند، اظهار کرد: اگر آمریکایی‌ها اهل مذاکره بودند، از برجام خارج نشده و نهادهای شخصیت‌های ایران را تحریم نمی‌کردند.

باز شدن پای زن به پرونده جاسوسی اسرائیل از ایران!

بنیامین نتانیاهو، نخست وزیر اسرائیل گفته است که چهار مرد و زن در ماجرای سرقت اسناد هسته ای ایران و انتقال آن از تهران به سرزمین های اشغالی نقش داشته اند.

همانپرس است: اینستکس تنها بخشی از تفهات اروپا در برجام است

رامین مهمانپرس سخنگوی پیشین وزارت امور خارجه معتقد است: حتی اگر اینستکس در علی‌ترین سطح به کار خود ادامه دهد، پول نفت هم به آن واریز شود و ایران به راحتی بتواند بر اساس آن خرید و فروش انجام دهد، باز این کار تنها بخشی از تفهات فراوان اروپا در برجام است.وی افزود: باید در اینستکس بحث چند میلیارد دلار یا یورو مطرح باشد و نه چند میلیون دلار زیر این مسئله اصلا جذاب نخواهد بود.



شنبه * ۱۵ تیر ۱۳۹۸ * شماره ۴۳۸۸

انتقادات تند زیاکلام از مواضع روحانی

صادق زیباکلام در یادداشتی از اظهارات اخیر رئیس جمهور درباره عبور از تفهات ایران در برجام انتقاد کرد و نوشت: شما دارید پایبی را که تدریوها بر سر برجام آوردند در خصوص اینستکس تکرار می کنید. آنها دیروز شاسنی برای تحقق برجام نگذارند و جنابمالی هم امروز همان رفتار را دارید در قبال اینستکس تکرار می کنید.

اگر با کلید نمی‌توانید، با چکش قفل مشکلات را باز کنید

آیتا... محمدعلی مودعی کرمانی خطیب نمازجمعه تهران خطاب به دولت گفت: مشکلات قفل‌شده را با کلیدتان باز کنید و اگر با کلید باز نمی‌شود، با چکش قفل را باز کنید.

ظریف: ایران کل زندگی و تنها تعهد من است

محمودجاد ظریف در گفتگویی با خبرگزاری نیویورک تایمز در واکنش به تحریم‌های آمریکا علیه وی گفت: همه می‌دانند که نه من و نه خانواده‌ام هیچ ملکی خارج از ایران نداریم. من شخصا در خارج ایران هیچ حساب بانکی ندارم. ایران تمام جان من و تنها تعهدم به ایران است. پس من هیچ مشکل شخصی با تحریم‌های احتمالی آن است، فرش قرمزی برای جوانان خودمان پهن کرده‌ام؟!

کاندیداهای اصلاح‌طلب قلع و قمع شوند، شاید لیست ندهیم

مرتضی الویری گفت: اگر به هر دلیلی مسیر حرکت اصلاح‌طلبان برای حضور موثر در انتخابات آینده بسته شود به عبارتی قلع و قمع کاندیداها شروع شود، ممکن است هیچ لیستی ارائه ندهیم.

دولت بعد از ۶ سال همچنان قابل دفاع است

محبوب عضو فراکسیون امید مجلس گفت: حتما عیوبی در دولت هست، اما من معتقد دولت بعد از ۶ سال همچنان قابل دفاع است.

تنه‌اره اصلاح‌طلبان به روایت بهزاد نبوی

بهزاد نبوی با تاکید بر اینکه کم‌اگان تنها را اصلاح طلبان حضور در صحنه است،تفت: به جای مایوس کردن مردم باید با تمام قوا تلاش کنیم تا انتخاباتی پرشور برگزار شود.

حمل اثاثیه منزل مداحی با خاور مسقف و کارگر ماهر داخل و خارج شهر شهرام مداحی

۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷

شماره تماس: ۰۹۱۵ ۳۶۳ ۳۶۴۷



پس از آنکه نیروی دریایی انگلیس یک ابرنفتکش که حامل نفت ایران به سوریه بود را توقیف کرد آخرین خبرها حکایت از آن دارد که توقیف غیر قانونی این نفتکش ایرانی از سوی نیروی دریایی بریتانیا در تنگه جبل الطارق، جداز اعتراض ایران، یک مناقشه دیپلماتیک دیگر را هم زده‌رشد است.

بر سر نفتکش توقیفی «جوزف بورل» وزیر خارجه موقت اسپانیا اعلام کرد نفتکش توقیف شده در جبل الطارق بر اساس درخواست آمریکا از انگلیس به انجام رسید به گزارش ایسنا، این عملیات که به بهانه تحریم های اعمالی علیه سوریه به عنوان مقصد

پراید به زیر ۴۰ میلیون تومان می‌رسد؟

ایلنا- عضو اتحادیه فروشنندگان اوتومیل و نمایشگاهداران در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نخواهد شد.

حسین عبدالهی عضو اتحادیه فروشنندگان اوتومیل و نمایشگاه‌داران در خصوص وضعیت بازار خودرو گفت: با وجود آنکه هر سال در فصل تابستان شاهد اوج بازار خرید و فروش خودرو بودیم اما اکنون بازار در رکود مطلق است که مهمترین علت آن عدم ثبات سیاست‌گذاری‌ها و قیمت‌گذاری در بخش

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

تامین بازار گفت: این صحبت‌ها دیگر اثری بر بازار نمی‌گذارد زیرا در گذشته هم وعده‌هایی داده شده اما به آن عمل نشده است. سال گذشته نیز آقایان به مردم می‌گفتند خودرو نخرند و به زودی قیمت‌ها کاهش پیدا خواهد کرد اما اکنون مشخص شد که هر کس

نخریده ضرر کرده و به قول معروف از بازار عقب مانده است. مردم دیگر اعتماد ندارند و تا یک وعده عملی نشود بازار هیچ واکنشی نشان نخواهد داد. کاهش یک یا دو میلیون تومانی برخی خودروها در روزهای اخیر نیز به سبب رکود بازار است.

خودرو است. وی در خصوص صحبت‌های وزیر صمت مبنی بر افزایش تولید خودرو و

خروج تفنگداران انگلیسی از نفتکش توقیفی تا مناقشه اسپانیا و بریتانیا

ایران نیز حاکی از آن است که مقامات جبل الطارق از خروج تمامی تفنگداران نیروی دریایی انگلیس از نفتکش توقیف‌شده ایرانی خبر دادند مقام‌های دولت محلی جبل‌الطارق می‌گویند تمامی تفنگداران نیروی دریایی بریتانیا از نفتکش توقیف شده ایرانی خارج شده‌اند و هم‌اکنون تنها گروهی از مأموران پلیس و گمرک در آن حضور دارند.

ادعای پاناما در خارج کردن نفتکش توقیف‌شده ایران از فهرست ثبت خود به گزارش تسنیم به‌قل از رویترز، در همین رابطه مقامات دریابودی پاناماداعا کردندنفتکش بزرگ ایرانی که توسط نیروی دریایی سلطنتی انگلستان در جبل الطارق توقیف شد از ۲۹ می دیگر در فهرست ثبت کشتی‌های بین‌المللی این کشور قرار نداشته‌است. نیروی دریایی پاناما اضافه کرد پس از هشدارها در مورد این که این کشتی در ترویرسم مالی شرکت داشته یا با آن ارتباط داشته است، از فهرست ثبت کشتی‌های بین‌المللی خارج شد گرچه این کشتی پرچم پاناما را دارد ولی ایران اعلام کرده مالک آن است.

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

این کار انجام ندهند، حداقل بازار ثبات خواهد داشت. اما در هر صورت اگر طبق گفته آقایان تمام خودروهای ثبت‌نامی و معوقات تا پایان شهریور تحویل داده شود، نهایتاً شش تا هفت میلیون خودرو ارزان خواهد شد اما هیچ‌وقت پراید زیر ۴۰ میلیون تومان نخواهد آمد این همان حکایت گران شدن ۱۰ میلیونی و ارزان شدن ۲ میلیونی است.

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در انبار ماند به بازار گفت: ما هم این صحبت‌ها را شنیدیم اما نکته این است که بازار چیزی را حس نکرد و تا مردم چیزی را احساس نکنند خودرو ارزان نمی‌شود. البته در هفته‌های اخیر یکسری خودروی ناصح که با ضبط نداشتند یا سنسور یا بدون پولکی سمسر، به بازار آمده است. اقلامی که تهیه آن به نظر نمی‌آید سخت باشد. وی افزود: به نظر من وضعیت رکود ادامه‌دار خواهد بود. مشکل این است که برخی آقایان از نماینده مجلس تا وزیر و معاونانش هر روز یک صحبتی می‌کنند و بازار متشنج می‌شود که اگر آقایان

عبداللهی در خصوص صحبت‌های قائم مقام سایپا مبنی بر ورود ۴۰ هزار خودروی در ان

برای رسیدن به هدف تان جدی باشید و اصلان را آسان نگیرید

جدی بودن یک خصوصیت فوق العاده لازم است و لازم است برخی مواقع به خودمان قول های جدی بدهیم! خیلی جالب است برخی از آدم ها به خودشان قول های مسخره ای می دهند که حقیقتا جای افسوس دارد. مثلا من تا روزی که زنده باشم با فالان فرد حرف نخواهم زد!دشما در صورتی که اینطور جدی به خود و قول تان یا برجا هستید پس بیاید از این قول ها برای پیروز شدن به خودتان هدید قول های ما خلاصه شده اند برای کینه توزی و تلافی کردن، بیایید قول هدید که به ثروت خواهید رسید و به سایرین هم کمک خواهید کرد. برای هدف تان جدی باشید و بگویید که تنها مرگ باید مرا از هدفم دور کند.

رفتار با همسر

رفتارهای مناسب و لازم با همسر

عشق و علاقه نسبت به همسرتان را بروز دهید، به او اظهار علاقه کنید و خودتان را مشتاق نشان دهید هر روز به او بگویید چقدر دوستش دارید. هنگامی که در جایی هستید که نمی توانید آشکارا ابراز علاقه کنید، به او نگاه کرده و لبخند گرمی نشانش کنید. همسری مهربان و دلسوز باشید:مهربان باشید و در تمام مواقع با او اظهار همدردی کرده و در کش کنید خانم ها عاشق مردهایی هستند که دلسوز و مهربان بوده و قلباً برایشان ارزش و اهمیت قائل باشند. ثابت کنید همسرتان برایتان ارزش دارد و دوست دارد که شوهرش هرچند وقت یکبار به او بگوید که تا چه حد برایش مهم است و این امر را در رفتارهایش نیز به او ثابت کنی!ی دلیل به او گل، کارت هدیه بدهید، به او زنگ بزنید و یا زمانی که خانه نیست پیامی عاشقانه برایش بگذارید. به هر حال هر کار کوچکی که فکرش را می کنید انجام دهید تا او متوجه شود که شما برایش اهمیت قائل هستید. مناسبت ها را فراموش نکنید:هیچ موقع روز تولد سال نو، روز مادر را فراموش نکنید حتی اگر سال ها از زندگی مشترک تان می گذرد.

همسرتان را سوبرایز کنید:خانم ها عاشق این هستند که طرف مقابل آنها را سوپرایز کند. احتما لازم نیست با هدیه گرانبهاتر او را سوپرایز کنید. همین که کاری کنید او را خوشحال کند و این کار را در صمیم قلب انجام دهید کافیست.

مودب باشید:مودب باشید و از او تمجید کنید. خانم ها دوست دارند شما از واژه های "لفلفا" "بخشید"، "قول می دهم" و "متشکر" استفاده نمایید. از او به خاطر تمام کارهایی که برایتان انجام می دهد تشکر کنید



شنبه ۱۵ تیر ۱۳۹۸ « شماره ۴۳۸۹

آیه روز

خدا کسانی را که ایمان آورده اند در زندگی دنیا و در آخرت با سخن استوار ثابت می گرداند و ستمگران را بی راه می گذارد و خدا هر چه بخواهد انجام می دهد. (سوره ابراهیم/ آیه ۲۷)



اختلالی که زنگ خطر سیروز کبدی است

سیروز، التهاب شدید کبدی است که بیشتر با مصرف بیش از حد الکل، مصرف برخی داروها و هنگام تشکیل کبد چرب بروز پیدا می کند. بیماری با اختلال در کارکرد



کبد اجازه نمی دهد این عضو مهم از عهده وظیفه خود یعنی دفع ضایعات خون برآید. علائم سیروز کبدی: خستگی، کاهش وزن، تحلیل رفتن عضلات، کاهش اشتها، حالت تهوع و استفراغ است. تمام این موارد با تغییر ویژگی های شخصیتی، اختلالات خوابی، گیجی و دشواری در تمرکز فرد ظاهر خواهد شد.

لطفا این غذاها را پشت سر هم نخورید!

همچنان که کالری غذا اهمیت دارد، کیفیت و کمیت وعده ها نیز مهم اند. برخی افراد در صورت کنترل میزان غذاخوردن کاهش وزن پیدا می کنند، از سوی دیگر عده ای باید کیفیت غذاهای خود را بالا ببرند. در برخی محققان از اصطلاح تبعندی استفاده می کنند و در واقع به غذایی اشاره دارند که قبل از وعده غذایی اصلی باید مصرف کنیم، می تواند چند دقیقه قبل از غذا باشد. پروتئین ها معمول ترین تبعندی ها هستند. محققان نشان داده اند افرادی که در رژیم غذایی خود بیش از خوردن قند، چربی و پروتئین را در دستور کار خود قرار می دهند، در مقایسه با سایر افرادی که چنین نمی کنند، توده چربی بیشتری از دست می دهند. همان طور که می دانید، افراد دیابتی توانایی سوزاندن قند را ندارند. افرادی که بیش از خوردن گوشت یا برنج سبزی مصرف می کنند، میزان پایین تری قند خون دارند و تغییرات مثبتی در هورمون های گرسنگی شان ایجاد می شود.



آموزشگاه مروارید شرق ترم نابستانی ثبت نام می کند:

– دوره های حسابداری پیشرفته (خاص بازار کار)

– آموزش نرم افزار هلو

– آموزش تایپ اصولی ۱۰ انگشتی (فارسی و لاتین)

– کاربر فتوشاپ – کاربر ایندیزاین – کاربر ICDL

تلفن: ۰۹۳۰۷۹۰۱۸۸۲ – ۳۲۲۲۷۱۶۴

خانه لباس زیر

بروزترین انواع لباس زیر

گن و مایو

نازلترین قیمت، بهترین کیفیت

نیش مدرس ۵۷

Channel: @Kh_zir

عسل طبیعی باقران بیر جند از تولید به مصرف

با تخفیف ویژه مفتح ۲۹ – پلاک ۶۸ ۰۹۱۵۷۲۳۹۶۱۱

ایزوگام شفیعی

آسفالت (محوطه و پشت بام) و قیرگونی ۳۲۲۲۵۴۹۴ – ۰۹۱۵۱۶۳۰۲۸۳ صیادشیرازی، مجتمع میرداماد، واحد ۹۸

در بهای اتوماتیک مؤمنی

دفتر مرکزی: بیر جند / خیابان رسالت / مقابل رسالت ۱۰ ۰۹۱۵۱۶۳۹۰۱۰

سازه های سبک با پوشش UPVC

پارکینگ اداری و مسکونی ، کانکس و سوله دکوراسیون داخلی ، سقف کاذب و دکوراتیو ، فروش ورق های PVC و UPVC ، SIDING و KNAUF طراح و مجری: گروه مهندسی پارسیان سقف مرکز خانه های پیش ساخته www. parsiansaghf.COM

تلفکس:۰۲۲۴۲۲۴۴۹-۰۵۶

شماره تماس:۰۹۱۵۳۶۱۷۶۱۱ – حاشیه فلکه جماران – بالاتر از کاشی فرزاد

سخن روز

راز پیشرفت در آغاز کردن است، راز آغاز کردن در آن است که وظایف سخت و پیچیده خود را به وظایف کوچکی که قابل مدیریت کردن باشند، بشکنید و سپس از نخستین آنها آغاز کنید. (مارک تواین)

کارهایی که بعد از کنکور می توان انجام داد

باید بیفتد، می افتد، پس مضطرب نباشید تا نخست این که با فکر راحت روزها را سپری کنید و روزگارتان را به خود و خانواده خود تلخ نکنید.

این که استرس و نگرانی حجم سنگینی از حافظه شما را اشغال می کند و بازده ذهنی شما را کاهش می دهد، پس یادگیری شما را مشکل می کند . در صورتی که دل تان می خواهد قبول شوید راهش این است که مضطرب نباشید و راههای مبارزه با استرس و نگرانی را در خودتان تقویت کنید.

پوشاندن چشم ها با کف دست برای آرامش دادن به آنها

پوشاندن چشمها با کف دست راهی مناسب برای مسدود کردن نور به چشم و آرامش دادن به چشمها است. پس از یک روز طولانی، چشمها که به طور حتم



به دلیل تمرکز و مشاهده بسیار، خسته شده اند به یک استراحت نیاز دارند. نفس عمیق بکشید و آرام باشید. آرنج خود را روی یک میز بگذارید. حال چشمان خود را ببندید هر دو چشم را با کف دستها ببندید. اطمینان حاصل کنید که با دستان خود به چشمهای خود فشار وارد نمی کنید.

مصرف خودسرانه داروهای آرام بخش، ممنوع

زندگی با استرس و انواع نگرانی ها همراه است و به همین دلیل بسیاری از افراد برای رفع نگرانی ها و استرس های خود اقدام به مصرف خودسرانه داروهای



آرام بخش می کنند. مصرف خودسرانه داروهای آرام بخش می تواند آثار سوء بر روی حافظه بگذارد. متأسفانه مصرف این داروها می تواند سبب تحریک مغز شده و عوارض جانبی بر روی مغز و قلب بگذارد. داروهای آرام بخش بیماری های روانی را نیز تشدید می کند.

روش های غلط آشپزی که شما را چاق می کند

برخی اشتباهات خیلی ساده حین آشپزی می تواند تلاش هایتان را برای رسیدن به اهداف کاهش وزن به باد دهد. اجتناب از اندازه گیری چربی ها:شما حین آشپزی باید بدانید چه میزان چربی مصرف می کنید. برای مثال وقتی سبزیجات را سرخ می کنید خیلی راحت می توان مقداری روغن به آن افزود. در واقع روغن باعث جریان داشتن بهتر کرما و طعم سبزیجات می شود. اگر مراقب نباشید، ممکن است سبزیجات شما به غذایی سرشار از کالری تبدیل شود. یک قاشق روغن زیتون حاوی ۱۲۰ کالری است. به طور تصادفی افزودن دو قاشق از آن حدود ۲۴۰ کالری به غای شما می افزاید. مصرف میان وعده حین پخت غذای خوردن میان وعده هنگام پخت و پز رژیم غذایی تان را به هم می زند. برای درست کردن یک غذای خوب، چشیدن مزه آن اهمیت فراوانی دارد. اما اگر گرسنگی به شما فشار آورد و وادارتان کرد تا چیزی بخورید، از این فرصت استفاده کنید و به جای این کار آب بنوشید.



یک راننده کمپرسی پایه جک جهت کار در سطح استان با حقوق و مزایای قانون کار و بیمه نیازمندیم. ۰۹۱۵۷۲۱۳۵۴۵

انجام کلیه مصنوعات چوبی اینستاگرام:Decarto56 ۰۹۳۷۰۹۳۷۳۳۸

دستگاه ساب سیار امیر آبادی زاده

ساب انواع سنگ های مرمر، گرانیت، موزائیک و بتن ۰۹۱۵۶۷۰۶۵۳۸

تعمیر آبگرمکن، بخاری، پکیج نیش مفتح ۲۶ / ۰۹۱۵۸۶۲۴۴۳۹۹ – جانی

ایزوگام و قیر گونی آراسته

فروش و نصب انواع عایق های رطوبتی ایزوگام شرق و دلیجان نقد و اقساط مدیریت: حسن آراسته امیر آباد- نیش ولی عصر (عج) ۴ ۰۹۱۵۵۶۵۸۲۶۸ – ۰۹۱۵۶۶۹۳۵۱۵



غذا آماده

برادران خریمه

قورمه سبزی شنبه هر هفته

بلوار شعبانیه – وصال جنوبی ۳۲۳۱۱۷۱۷

قابل توجه همشهریان گرامی

سبک سازی و ایمن سازی ساختمان در مقابل زلزله

باسنگدانه های پر لیت سبکترین پوکه در کشور

جهت کف سازی و شیب بندی ساختمان / بدون نیاز به شن و ماسه، عایق صوتی و حرارتی وزن مخصوص در هر متر مکعب فقط ۱۲۰ الی ۱۳۰ کیلوگرم

حمل در کیسه های ۱۲ کیلویی و با قیمتی مناسب

نیش غفاری ۳۳، مصالح ساختمانی غدیر شماره تماس ۰۹۱۵۱۶۰۴۱۱۳ – ۲۲۳۴۴۰۸۸

۱۰۰ درصد تضمین

لوله باز کنی

(مدرن برتر)

تشخیص و رفع بو و نم به روش ایزوئانو / شبانه روزی

۳۲۴۳۵۶۸۶ – ۰۹۱۵۷۰۶۳۲۲۰ – ۰۹۳۶۵۲۳۷۰۱۴ – خسروی

سفير

مراکز آموزش زبان



سیستم نوین ITALK

برای اولین بار در ایران

با بیش از ۱۰۶ شعبه در سراسر کشور

ترمیک، قشود، پنجشنبه، جمعه

سیستم جذب

- * برگزاری دوره های TTC
- * امکان تدریس در کلیه شعب کشور
- * هدایت شغلی و ترفیع درجه
- * بیمه و مزایا
- * آیلتس رایگان اساتید
- * امکان تدریس در سایر شعب
- * امکان دریافت حقوق ثابت

مکالمه تخصصی

- * تدریس مکالمه محور
- * آموزش کلاسی + آموزش آنلاین
- * دو جلسه فیلم و بحث آزاد
- * در هر ترم
- * دسترسی به تمرینات بیشتر در سایت
- * کتب مکالمه محور همراه کتاب مکمل
- * آموزش اساتید بصورت یکپارچه در کلیه شعب

استانداردها

- * دریافت گواهینامه ISO29990
- * در سیستم کیفیت مراکز آموزشی
- * دریافت گواهینامه ایزو در سیستم مدیریت یادگیری زبان
- * دریافت گواهینامه ایزو در مدیریت کیفیت از شرکت: TUV INTERCERT
- * دریافت گواهینامه ایزو در استاندارد مدیریت رسیدگی به شکایات مشتریان
- * دریافت گواهینامه ایزو در استاندارد مدیریت کیفیت در خدمات آموزشی

افتخارات ملی

- * غرغه برگزیده جشنواره ملی آموزش زبان
- * موسسه برگزیده نمایشگاه موسسات و تجهیزات آموزشی
- * تندیس موسسه برگزیده جشنواره ملی آموزش زبان در سه سال متوالی (LEDEX2008)
- * نماینده رسمی تربیت مدرس از دانشگاه کمبریج

we deliver what we promise

Hybrid

۲۲ ۴۲ ۳۷ ۳۷

۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱ ۰۲۱

Safirbirjand

بیرجند، بیست متری سوم مدرس، باهنر غربی، جنب حج و زیارت

مدیریت: دکتر المیرا بهترین دکتری تخصصی آموزش زبان انگلیسی





فراخوان مزایده (اجاره) عمومی یک مرحله ای - نوبت اول شناسه آگهی: ۵۱۸۱۴۰

اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی در نظر دارد مزایده‌های عمومی به شرح ذیل را فیما بین متقاضیان واجد شرایط ، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید:

شماره مزایده	موضوع مزایده	مدت اولیه اجاره	مبلغ اجاره ماهیانه پایه سال اول برای کل تابلوها (ریال)	مبلغ ضمانت نامه شرکت در فرآیند ارجاع کار (ریال)
۹۸/۳۴	مزایده واگذاری (اجاره) تابلو به متراژ کلی ۶۷۲ مترمربع جهت بهسازی و استفاده تبلیغاتی از پشته‌ای ۸ مورد بل مایر پیاده در محورهای: نهپندان - زابل (پندان) و بیرجند - خضری (خضری) و بیرجند - قاین (آرین شهر) و بیرجند - سرپیشه (سرپیشه) و طیس - اسفهان (جوخواه) و شوسف - سرپیشه (شوسف) و ده محمد - عشق آباد (عشق آباد) و بیرجند - عرب آباد (خور)	۱۲ ماه	۶.۷۲۰.۰۰۰	۱۴.۱۰۰.۰۰۰
۹۸/۳۵	مزایده واگذاری (اجاره) تابلو به متراژ کلی ۳۴۰ مترمربع جهت جابجایی، بهسازی و استفاده تبلیغاتی از ۴ پیلپورد در محورهای: خوسف - بیرجند کیلومتر ۳ و محور قاین - بیرجند (داخل پلیس راه قاین) و نهپندان - زاهدان کیلومتر ۵ و بیرجند - قاین کیلومتر ۱۰ سمت چپ	۱۲ ماه	۱.۲۰۰.۰۰۰	۲.۵۱۰.۰۰۰

ضمنانتهامه شرکت در فرآیند ارجاع کار میبایست به یکی از دو روش ذیل اخذ و در سامانه ستاد بارگذاری و به صورت فیزیکی نیز تحویل دستگاه مزایده گزار گردد: **الف** - ضمانتنامه بانکی معادل مبلغ فوق در وجه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی **ب** - فیش بانکی واریز وجه نقد معادل مبلغ فوق به حساب مندرج در اسناد مزایده به نام تمرکز وجه سپرده‌داره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان خراسان جنوبی نزد شعب بانک ملی ایران، مدت اعتبار ضمانتنامه بانکی باید حداقل سه ماه پس از افتتاح پیشنهادها بوده و برای سه ماه دیگر نیز قابل تمدید باشد. کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد

قابل توجه همشهریان بیرجندی:

مشاوره، خرید و فروش، بازسازی
و تعمیرات املاک بیرجندی‌ها در
مشهد مقدس
۰۹۱۵۱۶۱۳۹۱۷ جعفر خسروی



آموزش فوتبال را با تیم ابومسلم تجربه کنید

باشگاه فرهنگی ورزشی و مدرسه فوتبال ابو مسلم بیرجند

در تمامی رده های سنی عضو میپذیرد

ثبت نام اقساطی برای کارمندان و کارگران
تخفیف ویژه برای افراد بی بضاعت یا کم بضاعت

آقایان و بانوان

فوتبال و فوتسال

زیرنظر مربیان و بازیکنان برتر استان
مدارک مربیگری B و C آسیا

با شماره
۰۹۰۱۸۷۲۷۸۴۶ خسروی
تماس حاصل نمایید.



به اطلاع همشهریان عزیز
می‌رساند:

ختم کلام... مجید

به یاد اموات توسط قاریان
قرآن انجام می‌گردد و عواید
آن صرف بیماران سرطانی
معصب العلاج می‌شود.

۳۲۲۲۷۱۷۷

۰۹۱۵۵۶۱۸۴۸۲

موسسه خیریه هیئت ابو الفضلی

فروش ویژه و استثنایی بیمه نامه بدنه خودرو

با کمترین قیمت و بیشترین پوشش‌ها (مقایسه کنید)

در نمایندگی صادقی کد ۶۲۶۰

تلفن : ۳۲۲۲۰۰۴۰ - ۰۹۱۵۳۶۲۱۳۹۳

آدرس : بین معلم ۷ و ۵