

جهت دریافت اطلاعات کامل می‌توانید مشترک کتابخانه‌ی نشر به شوید

جهت دریافت اطلاعات کامل می‌توانید مشترک آینه‌ای نشریه شوید

۷۷۶۴۳۲۰۹۱

جهت دریافت اطلاعات کامل می توانید مشترک این پیلی نشریه شوید

کامپیو

تیک

کامپیو

تیک

کامپیو

تیک

ردیف	زیرشمار	تاریخ اشاره در روشهای	مهلت برای تراکم از این راه و عمل اجرای	نشانی مناقصه‌گزار	شماره مانع	نام مناقصه‌گزار	مبلغ برآورده شده	نوع، کمیت و کیفیت کالا و خدمات:
۱	۱۰	۱۳۸۸/۶/۲۰	-	هزاعگان، بلوار امام خمینی، ک. انتظام، معاونت آماده و پشتیبانی	۲۱۸۳۲۵۶۷	کرمان، شلم شعلی پارک شتابت ابتدای بلوار فردوسی، تلفن: ۳۴۱-۲۲۴۶۶۲	دو میلادی و بال اداره کل نفت اسلام و اسلام کرمان	وکالایر تهیه کادستر همراه به مقیاس ۱/۵۰۰، قسمی از هرستان رستگان
۲	۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	درخواست	مشهد خام خیفین، شرکت مخابرات خراسان رضوی، دیرخانه، پلک ۱- تلفن: ۰۵۱-۸۱۱۸۵۰۳	۸۸-۲۱-۱۹	ترکت مخابرات خراسان رضوی	ترکت مخابرات خراسان رضوی	وکالایر خدمات جابجای طرقی و نظارت حوزه توسعه و مددگار
۳	۱۴	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	شوشتر، کلیووتور جاده قدیم ذغالو، کشت و صنت کاروون	۸۸-۰۹-۵	ترکت کشت و صنت کاروون	ترکت کشت و صنت کاروون	کروه مناقصه: مواد غذایی و دارویی
۴	۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	دعا	مسجد سليمان، حج آزادی، شهوداری مركزي، واحد امور اداري	۸۸-۰۹-۵	شورای مسجد سليمان	شورای مسجد سليمان	کروه مناقصه: نیروی انسانی (تمامی و آموخت)
۵	۳	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، بزرگراه چمران، بع، ب، سازمان حفظ باتات، باغ کشاورزی، تلفن: ۳۳۵۹۱۴۰-۳۳۵۹۱۲	۸۸-۰۹-۵	سازمان حفظ باتات و زرارت جهاد کشاورزی	سازمان حفظ باتات و زرارت جهاد کشاورزی	کروه مناقصه: نیروی انسانی خود
۶	۱	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، بزرگراه چمران، بع، ب، سازمان حفظ باتات، باغ کشاورزی، تلفن: ۳۳۵۹۱۴۰-۳۳۵۹۱۲	۸۸-۰۹-۵	سازمان حفظ باتات و زرارت جهاد کشاورزی	سازمان حفظ باتات و زرارت جهاد کشاورزی	کروه مناقصه: هواشناسی و هواشنوردی
۷	۱	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد بازرگانی، امور پروژه ها و قراردادها	۸۸-۰۹-۵	ترکت پارس خودرو	ترکت پارس خودرو	کروه مناقصه: بهداشت و محیط زیست
۸	۱	۱۳۸۸/۶/۲۰	دعا	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد بازرگانی، امور پروژه ها و قراردادها	۸۸-۰۹-۵	ترکت پارس خودرو	ترکت پارس خودرو	کروه مناقصه: ادامه گیری تهیه این محصول به تکلیف آگریکول و گرفتاری البته
۹	۲۲	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	دک شرکت نولیدی	دک شرکت نولیدی	کروه مناقصه: وزیری
۱۰	۲۹	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	دک شرکت نولیدی	دک شرکت نولیدی	کروه مناقصه: محدود مخصوص ساخت پلی‌ایه های (PET) قند
۱۱	۲۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	دک شرکت نولیدی	دک شرکت نولیدی	کروه مناقصه: فروخت نیزکار و کارخانه های خودکار
۱۲	۲۰	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	دندو غصان مادرات اوان	دندو غصان مادرات اوان	کروه مناقصه: پیشنهاد محدود
۱۳	۱۸	۱۳۸۸/۶/۲۰	رسالت	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تبریز اول	تبریز اول	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۴	۱۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۵	۱۳	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۶	۱۹	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۷	۱۰	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۸	۱۵	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۱۹	۱۶	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۰	۱۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۱	۱۸	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۲	۱۹	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۳	۲۰	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۴	۲۱	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۵	۲۲	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۶	۲۳	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۷	۲۴	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۸	۲۵	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۲۹	۲۶	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۰	۲۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۱	۲۸	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۲	۲۹	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۳	۳۰	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۴	۳۱	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۵	۳۲	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۶	۳۳	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۷	۳۴	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۸	۳۵	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۳۹	۳۶	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۴۰	۳۷	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۴۱	۳۸	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خودکار
۴۲	۳۹	۱۳۸۸/۶/۲۰	اطلاعات	تهران، ۸۸۷۰-	۸۸-۰۹-۵	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	تهران، کلوفوتر جاده مخصوص کرج، واحد امور اداری	کروه مناقصه: افزایش خ

حقیقی با حقوقی، غیرمجاز و تخلف محسوب می شود و
عاملین آن مشمول قانون نحوه اعمال تعزیرات حکومتی
راجح به قاضی کالا و رزو سایر قوانین موضوعه گردیده و
مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت هم چنین از تمامی
متناقضان حربه و فروض و عللیات ارزی در خواست می شود
به منظور پیشگیری از ضرر و زیان، کاهش مخاطرات ناشی
از معاملات ارز و تسهیل در رسیدگی به شکایات و پیگیری
امور، تنهایه با تک هزاری های دارای مجوز از بانک مرکزی
جمهوری اسلامی ایران مراکز کنند.

به گزارش خبرنگار سنا مصون امده، به نقل از روابط عمومی پانک مرکی جمهوری اسلامی ایران اعلام شد: پانک مرکی در ادامه شفاقت‌سازی بیش ترا مورو و صیانت از منافع احمد مردم و در استانی روشگری دورای که در خوزه‌ها مختلف دارد، به اطلاع عموم اخراج حاشیه و حقوقی کنی غنیمت رساند. هر گونه امر مربوط به خردی و فرسوده و خروج، انتقال، تعهد و پرداخت تقدیمی و چاله‌ای از زیر باعث مجموعه مقررات ازیز و ریالی و صرافی از طریق سپاهانه باشکن کشور و نشستهای صاف، داد، معاوضه، این پانک (مندر) است.

بانکی در ماههای اخیر، شاخص‌های خوبی برای اعطای تسهیلات به دست آمده و اولویت مادر اعطای تسهیلات به طرح‌های دارای سرمایه در گردش و طرح‌های نیمه کاره است. بهمنی در پاسخ به سوالهای منی این که مهم‌ترین مشکلات کاری شما در دوره گذشته چه بوده است، افزود: در طول یک سال غالباً بتندن ۱۸ مورد مشکل کوتاه‌مدت شناسایی شده بود و با توجه به شرایط فعلی اگر عوامل اقتصادی به همین روند باشد کاشت، توم، خواهم داشت.

مردم و سرمایه‌گذاران تسهیلات ارائه نمی‌کنند؛ این مطلب درست نیست و با توجه به رشد من-

ریسیس کل بانک مرکزی درباره کاهش سرخ تورم
بر اینده گفت: اگر سایر عوامل اقتصادی ثابت باشد،
نقطعاً شاهد کاهش تورم خواهیم بود. اما اگر بالاصله
شاهد آزادسازی قیمت‌ها که هدفمند کردن یارانه‌ها
از نامناسب است، پاشتم قیطعاً افزایش تورم روهی و
کاهش تورم بود، بدینه با آزادسازی قیمت‌ها افزایش تورم
باشد برناهه بریزی ایشان را سیطره را پس از این
کارکار خواهیم کرد. همچنان فارس، محمود بهمنی
پرس بانک مرکزی، در پاسخ به این اتهام: «بانک‌ها

مسال عمليات اجرائي چهار سد مخزنی در استان آذربایجان غربی

مددبر عامل شرکت آب مطهّراتی استان کمانشاه از آغاز عملیات اجرایی بر سد مخزنی قشلاق، جامیشان، شرفشاه و کوتوله در استان، طی سال ۱۳۹۰ خبر داد و گفت: این امر یک اتفاق نادر در سطح شور محسوب می‌شود که در کنار سال عملیات اجرایی چهار سد مخزنی در یک استان شروع شود مناسباً ساخته شده این مهم در استان به این مقدار و قوی خواهد بیوس است. به گزارش اسناد، این سد محمد کوهیزی، در جمع خیرگران ایران از قزوین: اکنون عملیات اجرایی قشلاق شاه شهرستان صحنه شروع شده است. مهمهای نیز شاهد آغاز عملیات این سدهای جامیشان (حد فاصل شهرستان سنقر تا صحنه) و شرفشاه (سومول) خواهیم بود. ضمن آن که به زمی عملیات نقصینبرداری، ژوپیکریزی خاک پیمانکار سد آغاز آوارا پایان سال، عملیات این سد از آغاز خواهد شد. ولی احداث سد مخزنی شفشاوند در سومار را به دلیل این دلایل ممنون های بسیار خاص می‌نمایند، مهندس از زبان و تصریح گردید که زمین این رازی سومار قابلیت سه بار کشت در سال را دارد. مطمئناً این سد مخزنی باعث توسعه بخش کشاورزی منطقه می‌شود. کوهیزی در هی به سایر فعالیت‌های شرکت آب مطهّراتی کمانشاه در شش ماهه ابتدایی جاری شماره کرد و گفت: تقابل اب از سد کاوشن‌خان به شهر کمانشاه یکی می‌باشد. تقریباً ترین این ایام شرکت شرکت خوشبختانه در دادهای این سدهای اجرایی آن بوده و طی چهار ماهی که از شروع احداث این نخان اکتوبر ۱۳۹۰ می‌گذارد، حدود ۲۰۰۰ هکتار از آن لوله کارهای شروع شده است. وی در این از این مدتواری کرد: با ساعتیت مسئولین تا سال ۱۳۹۴ کار احداث این نخان به پایان رسیده و شهر کمانشاه از آب سد گواشان پره‌مند شود.

توسعه سیستم مکانیز اسیون
مرکز اسناد فنی و کتابخانه نیر و گاه رامین

به گزارش روابط عمومی نیروگاه امین، باهد夫 چلچل‌گیری از اتفاق مبنای، صرفه جویی در زمان، دسترسی آسان و به موقع و افزایش داشتن تابعیت و تصریحی در نیروگاه امین، بیستم مکانیزاسیون مرکز انساد فنی و کتابخانه نیروگاه امین، راهنمایی شد و در حال حاضر رو به توسعه می‌باشد. اسکندری، مدیر امور مهندسی سیستم‌ها، برنامه بریزی و آموزش نیروگاه امین در این پایه گفت: مرکز انساد فنی نیروگاه، اقدام به اسکن و ورود اطلاعات پیش از دوست نهادهاری این حجم کتابالوگ و نقشه، فقط بر روی کاغذ امکان نداشت. افزود: «گذشته را هر سند و نوشته‌خانه، نمی‌دانم افزایش نموده است. افزایش داده شد.»

اعلام دلایل کنارگذاشتن یک کنسروسم از مزایده اپراتور سوم



نکاتی در مورد حفظ رژیم غذایی

و سلامت افراد می باشند. آن ها مکمل های غذایی
بی شماری را وارد بازارهای جهانی می کنند. اما باز
هم معنقدند که این محمولات به هیچ وجه نمی توانند
جای مواد غذایی که در طبیعت یافت می شوند را
پیگیرند. این مواد می توانند مکبود و یتامین و پروتئین
را درین جهان کنند. اما کنکه این جاست که فقط
در سورتی خوب می شما آن ها را به همراه
مخلوطی از غذاهای موجود در طبیعت استفاده کنید
تا بهتر توجه دلخواه کاهش پیدا باید.
مثال هنگاتی که شما می توانید مکمل غذایی گیاهی
استفاده می کنید، شاید تا حدودی از یوتامین هایی
که برای نمونه در "بروکلی" وجود دارد، به دین خود
رسانده باشد. اما ابه طور قطعه هیچ گاه نمی توانید تمام
خاصیت بروکلی به ویژه فواید ضد سرطان بودن آن را
دریافت کنید. خوردن غذاهای طبیعی حتی برای
آن دسته از افرادی که ورزش می کنند و می خواهند
بدن های توانمندی برای خود درست کنند، ضروری
است. هیچ چیز خارج از ماهی را نامی گیرد، حتی
محصول های مملو از پروتئین، به همین دلیل بهتر است
بیک ریزیم غذا ای متعادل جیب سپید و اگر به کم بود
یکی از مواد مذکون را یا یوتامین های مبتلا شدید، آن گاه از
مکما ها کمک گیرد.

بسیاری از رژیم‌های معجزه آسایی هر روزه معرفی می‌شوند، هیچ‌گاه نمی‌تواند تأثیرات پایداری را امروز لاغری، پر روی افراد ایجاد کنند. به همین دلیل بهتر است که آداب غذایی خود را در طول زمان تغییر دهید و انتخاب‌های غذایی خود را بر اساس مدارک علمی و نه بر پایه قهرمانان امور تغذیه، برگزینید.

بیشتر افراد دوست دارند که اندام‌های زیبایی داشته باشند. صرف غذاهای سالم و کنترل وزن غذایی به شمام اجازه رامی دهد که اندام جذاب خود را برای کنار دریا آمده نگاه دارید. در این قسمت سه راه مقاومت برای نگهداشتن یک رژیم غذایی سالم را شرح می‌دهیم:

۱- غذاهای متنوع میل کنید

استفاده از انواع و اقسام مختلف غذاها فواید بسیار زیادی در بر دارد. بیش از هر چیز شمامی موتانید، مطمئن شنید که تمام و بتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را صرف نموده‌اید. همچنین از این راه، مواد موردنیاز بدن برای ایجاد بالیمایری‌های متفاوت را نیز به آن رسانده‌اید. به عنوان مثال، زمانی که از میوه‌های مختلف استفاده می‌کنیم، مواد موردنیاز بدن را به طور کاملاً جذب خواهید کرد. متأسفانه که بکسر سی ای

گاز می‌زیند، میزان معنی فلاؤتوپید ترکیبی که برای عملکرد و شداب نگاه داشتن قلب مفید استند، را به آن می‌رسانید. با توجه به خواص پیشماری که در میوه‌ها یافت می‌شود، پرقال نیز یکی دیگر از موهای است که بسیار مذمود بوده و دارای فواید بسیار زیادی می‌باشد.

پرتقال حاوی ویتامین C، دارای نوعی فیربرهای مخصوص و متمایز فلاؤتوپید می‌باشد که روی هم رفته از ابتلاء انسانخواهی از سلطان‌ها جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر، موثر به عنوان منع خوشی برای پروتئین به شمار می‌رود. انگور، آنه، و میوه‌های خانواده سوت (توت‌فرنگی، ساتوت و ...) فواید بی‌شماری دارند. خودن انواع میوه‌ها کی از راههای است که شما با به کار گیری آن در یک رژیم غذایی سالم، می‌توانید مواد مورد نیاز دن را به آن برسانید.

استفاده از تون و مصرف مواد خوارکی متفاوت، یکی از مهم‌ترین راههای حفظ تدریستی است.

سعی کردی به جای غذاهایی که در کره باروغن، سرخ می‌شوند، از داهای تازه استفاده کنید. به عنوان مثال سعی کنید اسفناج و سایر سبزیجات را به صورت سالاد مصرف کنید. در این سبزی‌های سبز پر رنگ، میزان زیادی کارتوتوفید وجود دارد که از ایجاد آب سیاه چشم (یکی از مهم‌ترین دلایل ایجاد کوری در مانسانی) جلوگیری می‌کند.

۲- **غذاهای واقعی بخورید، نه این که صرف‌آغازی خورده باشید**

دانشمندان و محققان در سراسر جهان در حال بررسی انواع مختلف غذاهای و تأثیر آن‌ها روی بدنگی

دستورات مهم، عامل اکثر سماری‌ها

۱- عدم صرف صبحانه: افرادی که صبحانه نمی خورند، سطح قند خون با پایین تری خواهند داشت. این مسئله منجر به ترسیدن مواد غذایی کافی به مغز و در نتیجه دزه ناساپیون (حلیل بات) مغز خواهد شد.

۲- پر خوری: پر خوری باعث سفتی شریان های مغزی و در نتیجه منجر به کاهش قدرت مغز می شود.

۳- دخانیات: صرف دخانیات باعث چروکیدگی متعدد مغز و در نتیجه بیماری را ایجاد می شود.

۴- صرف زیاده قند: صرف زیاده قند می تواند باعث در جذب پروتئین ها و سایر مواد غذایی و در نتیجه سوء تغذیه و اختلال در تکامل مغز شود.

۵- آلوگی ها: مغز، بزرگترین عضو مصرف کننده اکسیژن در بدن ماست. هواهای استنشای آلوگ باعث کاهش اکسیژن رسانی به مغز و در نتیجه کاهش کارایی مغز خواهد شد.

۶- کنم خوابی: خواب به مغز اجازه استراحت می دهد. محرومیت از خواب به مدت طولانی، باعث نشریه مرگ سلول های مغزی می شود.

۷- پوشاندن سر هنگام خواب: خوابیدن با سر پوشیدن، باعث افزایش غلظت دی اکسید کربن و کاهش غلظت اکسیژن می شود که می تواند منجر به اثرات مخرب مغزی شود.

۸- کار کردن سخت فکری در طی بیماری ها: کار کردن زیاد با مطالعه در هنگام بیماری، منجر به کاهش کارایی مغز و افزایش صدمه به مغز می شود.

۹- فقدان تحریک فکری: تفكیر، بهترین راه تمرین مغز است. فقدان فعالیت فکری می تواند باعث چروکیدگی مغز شود.

۱۰- بندرت صحبت کردن: مکالمه هوشمندانه باعث تسریع کارایی

سنگ تراش

روزی سنجتراشی که از کار خود ناراضی بود و احساس حقارت می‌کرد، از نزدیکی خانه بازگانی را دید. در بازبود و او خانه مجلب باغ و نوکران بازگان را دید و به حال خود گفته خود را خود گفت: این بازگان چقدر قدرتمند است و آرزو کرد که مانند بازگان باشد. در یک لحظه، او تبدیل به بازگانی با چاه و جلال شد. تماذت ها فکر می‌کرد که از همه درجه تندتر است. تا این که یک روز، حاکم شهر از آن جان عبور کرد. او دید که همه مردم به حاکم احترام می‌گذاشتند، حتی بازگانان. مردان خودش را فکر کرد: کاش من هم یک حاکم بسودم، آن وقت از همه قوی تر می‌شدم.

در همان لحظه، تبدیل به حاکم مقدرت شیر شد. در حالی که روی تخت روانی نشسته بود، مردم، همه به او تعظیم می‌کردند. احساس کرد که بور خوشید و ارامی آزاد و بی‌خوشش کفر که خورشید مقرر قدر تندست است. او آرزو کرد که خود را بشید و تبدیل به خورشید شد و تمام نیروهای سمعی که بپذیریست بذینی بشنید و راگرم کند.

پس از مدتی ابری بزرگ و سیاهان اند و جلوی شمش اور گرفت. پس با خود آن دنیشید که نیروی ابری از خورشید بیشتر است و آرزو کرد این باشد و تبدیل به ابری بزرگ شد. کمی نگذشتند بود که پادی امدا و ارا به این طرف و آن طرف نکان داد. این با آرزو کرد که داد شود و تبدیل به پاد شد. وی و قوتی به نزدیکی صخره سنجگی رسید. دیگر قدرت نکان دادن صخره را داشتند.

با خود گفت که قوی ترین چیز در دنیا، صخره‌ی سنجگی است و تبدیل به سنجگی بزرگ و عظیم شد. همان طور که با غور ایستاده بود، ناگهان صدایی شنید و احساس کرد که دارد خرد می‌شود نگاهی به پایین

۱ درس از فرهنگ تجارت ژاینی‌ها

زبانی ها ترجیح می دهند که همه مسائل را کر و رواست
بأن هانگوید و آن مطلب را در لفاظه و با اشاره مطرح کنند.
همه ناشش آن هایرا این است که آن رکته و مطلب باعث آزار
و تراحتی کسی نشود و به کسی بر نخورد.
درس عربت: در فرهنگ تجارت زبانی، اهمیت زیادی به
آدب و احترام داده می شود. آن ها ناشش می کنند تا همکاران
خود را در ازدواج خاطر نکنند و احترام مطلب را در حفظ کنند.
طريقه ورق و حق: براي اين منظور بايد سه گزينه کنيد تا
قبل از حرف زدن، اين را در خود مذمومه کنند. براي
چواب دادن به کسی محله نکنند و مطلب را خوب برسی
کنند و بعد زيان بپاورند.
۴. وقت‌شناساني نشانه احترام است
هر چيز که باعث ازین رفت و غرور شان و اعتبار اجتماعی
شود، در تجارت و مهارات ابادی ها سيساري رضاست. براي
آن منظور شماما بايد همچنان که توان خود را به كار گيريد تا اين
احترام حفظ شود. اين را با همترين راهاهي که نشان دهد
شماماري طرز مطلبانه احترام زاده ها باطل هستند، اين
است که سر قرارهابه موقع برويد و وقت شناسان باشند.
درس عربت: زبانی ها اگر بپندينند براي وقت آن ها را روش
فائل نسيتند، آن را احترامي تلقی خواهند کرد. اين نيز
يکي دیگر از خاصیت است که شرقی ها برخلاف غربی ها
بر آستانه ازورند.
طريقه ورق و حق: وقت‌شناساني خصیمه های است
که همه مباباپل دیر بازو دهند و آن عادت کنیم. از این روز،
بهتر است تاز مازن خود را به گونه ای تعظیم کنید که سر قرار
امامله خود

گرچه اکثر فرهنگ‌های تجارت، کم و بیش متأثر از فرهنگ آمریکایی است، اما به نظر می‌رسد که فرهنگ زبان این دست نخورده ترقی یافته باشد.

اکثر تاجران و مهاجران در اولین پرخورد خود با زبانی احسانی ناجور و نامتاجنس خواهند داشت. اما معنوی پیش‌تر آن های بعد از مدتی این احساس را ترک کرده‌اند. همکاران زبانی پس از خود رسیدند.

این کشور می‌تواند درس زبانی را زیبادی در می‌برخوردهای تجاری و کاری به مسامی‌افزوند. در این می‌لیستی از ۷ درس مهم که می‌توانیم از زبانی های بکریم را به شناخته بینیم کرد:

- ۱. معاملات پر پایه از رابطه‌های شخصی بنای شود** در فرهنگ تجارت از اینی، غیر معمول نیست که فرادر را بر پایه رابطه‌های خصوصی و خالوایی که می‌شناشد. بعده از اینی، باشد این اشتاین داشته و هم‌هدیگر را خوب بشناساند.
- ۲. به معنایی از قدر، قرار داده از روز احترام و اشخاصی انجام می‌گیرد.** تجارت به طریق انجام می‌گیرد که هر از نظر اخلاقی به طرف مقابل متعهد و مسؤول باشد.
- ۳. درس عربت: در زبان ایجاد رابطه‌های خوب خصوصی شما انتشاری می‌دهد که برای تجارت‌های بعدی شما می‌شود.** سروری است و وقتی تو استیدن با یک شرکت زبانی رابطه خوب برقرار کنید، دیگران نیز گرایش بیش تری برای اینها پیدا خواهند کرد.
- ۴. طریقه‌ی وفق یافتن: بر اساسی و درستی وارد معاشر شوید.** تاکی توانید سیکنید تا اطمینان از آن را به جلب کرده و آن هاطرح دوستی بریزید.
- ۵. گروه‌گرایشید و به تمصیمات گروه اعتماد کنید** از این کشک است که «اویز» می‌به «جای» می‌باشد.
- ۶. در آن ارزش سپیار برای افراد دارد.** آن‌ها قابل از بوده مرحله ای از این تجارت را در می‌گذرانند.
- ۷. عمل از درون هر تمصمیم می‌نمایند.** آن را بحث می‌گذارند و گروه‌گرایی به جای فردگرایی در این کشور رونق دارد.
- ۸. نیز قابل از این که توانید پیشنهادات خود را طرح کرده باشید.** مرحله عمل در اوریز، باید غرفه گروه شود.
- ۹. درس عربت: موقفیت، کاری گرفته است. هیچ کسر تنهایی موقوف نخواهد شد.** زبانی‌ها این نکته را در اینجا یافته‌اند.
- ۱۰. برای همه این‌ها ضرورت وجود دار تاهمه در دیگر کار کنند.** البته ممکن است ووند تمصمیم گیری کند تا شاهد این آخر کار، همه تمصمیمات خود را ازهار کرده‌اند، و صد همه در تمصمیم گرفته شده، منعکس خواهد شد.
- ۱۱. روابطی و فرقه‌ی وفق یافتن: یکی از اراده‌های اصلی در سیاست این است که صدای دیگران را نیز بشنوید. در تجارت این اتفاق ممکن است که شیوه است که همه تمصمیمات، تو معمولاً کار به این شیوه است که در این نکته توجه نمی‌شود.**
- ۱۲. یک ریسین گرفته که شود و کمک می‌دارد.** آن ریسین برای تمصمیم گیری نیازی به مشورت و کمک می‌دارد.
- ۱۳. زیر دست خود دارد.** زبانی‌ها این مسئله را فرموده‌اند.
- ۱۴. آن ها کار گروهی در درجی اول اهمیت قرار می‌دارد.** شناسایی تازه‌گیری که نخواهید در کار کنکرد کشید و فقط تمصمیم خود را اجرا بگذارید، نزد آن‌ها حاضر می‌باشد.
- ۱۵. می‌توانید باید بتوانید با قوانین گروهی آن خود را درآورید.** فقط در این صورت است که در تجارت با آن‌ها خواهید شد.

