

## راهنمای همشهری

دوشنبه ۲۰ آسفلد ۱۳۹۷

19

شاعر مسند پهلوی صحیح تیران

قبول آگهی تلفنی : ۳۰/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

## ر اهنماي همشهد

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۷

19

استخدام



سیار مسند پھامی صحیح تحریر



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

قبول آکھی تلفنی : ۰۳۵/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

## راهنمای همشهری

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۷

استخدام

11

تیاز مسند بحای صحیح تیران

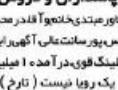
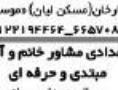
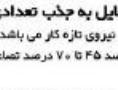
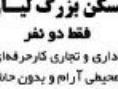
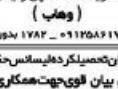
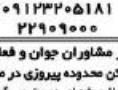
قبول آگهی تلفنی : ۱۳۵/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

دوشنبه ۲۰ آسفلد ۱۳۹۷

# راهنمای همشهری

## استخدام

۲۶

<b>آقایان فعل و بانکیزه آموزش رایگان - خوبیگاه</b>  در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!! ۳۲۳۲۵۹۵۱ ۶۱۲۲۷۶۹۲ ۹۱۳۳۴۵۱۵۹		<b>ورزش</b> مریم آمادگی جسمانی حق پاشکار ورزشی آقایان تقدیر شده از اتفاقات، تقدیر مدهم ۷۷۵۱۶۱۲	<b>مدیر خانم با آقا</b> با حداقل ۵ سال سابقه مدیریت در رستوران <b>سلطنه زبان انگلیسی</b>  جهت رستوران واقع در * با حقوق و مزایای بسیار عالی * ۹۱۳۱۰۱۸۳۲۱	<b>سوپرروایزر حوت‌چاهوهای</b> سیمپاتی، آشنا به برنامه‌های Unreal Engine، Fusion و کامپیوینتیک، بیزینس info@koachecinema.com	<b>دعوت به همکاری از مدروسین</b> مجرب کوکان و نوچوانان (خود، باها و بهمه) ۳۴۳۶۹۵۰	<b>از استاید توائندن</b> و مجرب ترکی استانی‌باش با شرایط عالی در آقوزشگاه زبان ایرانی‌تغیر شفیده سعادت‌آباد دعوت به همکاری من شود	<b>کنفرانس و آقای همکارکده</b> چهت کار در کافی هاب با ظاهری مناسب - بینه محدوده ونک - سوئل ساعت کار ۱۵ و ۱۶ ساخت راهبه ۹ الی ۱۵ ۰۳۹۱۵۷۲۵۹	<b>استخدام ۵ نفر فرهنگی</b> خوش در قسمت اداری شرکت با مهندسی + نامه ۴۴۱۳۱۳۸۸
<b>در بهترین منطقه پاسداران و دروس مشاوره‌گردانی اقدامات</b>  پاسک پرسانست عالی، آنکه ریگان فایلیک قوی، در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!! ۱۷۵۵۰۰۱ ۱۱۸۵۰۳۷۸۸		<b>مشاور</b> خانم مشاور امور ثبت نام در آقوزشگاه و یک خدمت امور اجنبی نیازمند ۹۰۳۲۱۱۳۶۵	<b>حقوق</b> با حقوق و مزایای بسیار عالی * ۹۱۳۱۰۱۸۳۲۱	<b>مهندس الکترونیک</b> بخت افزار و نویسه در زمینه تحقیقات پژوهش با ۵ سال سابقه در آقیه طراحی پروژه پژوهشی و سطح پایه Python programming hr@medarico.com	<b>استخدام اساتید مدرس</b> آقایان فراتنه استانی‌باش آموزشگاه ایرانی‌فردوس حقوق مکانیک + بهمه ۳۴۰۵۰۰۱۸	<b>استخدام اساتید مدرس</b> زبان انگلیسی کوکان و نوچوانان بهمراه تحقیقات و توانمندی با حقوق و بیمه کامل ۶۵۶۳۰۱۹۲	<b>استخدام ۵ نفر فرهنگی</b> مسکن همکنگی در احمدیه حداقل دبلیم، حداقل کارشناسی با ظاهری مناسب عالی با بینه و بودجه غذایی بدن جای خوب ۲۶۲۵۶۰۰	<b>استخدام ۵ نفر فرهنگی</b> مسکن همکنگی در احمدیه حداقل دبلیم، حداقل کارشناسی با ظاهری مناسب عالی با بینه و بودجه غذایی بدن جای خوب ۰۹۱۲۱۷۲۴۹۴
<b>به تعدادی مشاور مهندسی و حرفه ای از سازمان ایام</b>  هدایتی مشاور خادم و آقا جوانی میدان سپاه ۹۱۳۷۱۷۵۵۸		<b>مشاور املاء</b> نازه کار (مسکن کویا) مشاور املاء و آقا هدایتی و حرفه ای از سازمان ۹۱۳۸۱۰۵۱۹	<b>مدیر خانم با آقا</b> حداقل مدیر لیسانس توپلیکنده اوله پروژه‌های ایرانی آشنا به امور فنی و پایه حدادی ۵ سال سابقه کار مربیه info.hadson@yahoo.com	<b>سرپرست خدمات</b> پس از فروش جهت هرگز توپلیکنده اوله پروژه‌های ایرانی آشنا به امور فنی و پایه حدادی ۵ سال سابقه کار مربیه info.hadson@yahoo.com	<b>دعوت به همکاری از مدروسین</b> در اوله، فروده و مددوده میر احمد مدیر خادم با سایه کار مربیت کادمن زبان تاریک جهت امور پردازش در تاری پردازی ۰۹۱۲۱۸۵۰۳۳	<b>کارشناس فروش</b> کمک کافی من جهت کار در استوران برای مدیریت ۲۶۲۳۰۱۴۶	<b>کارشناس فروش</b> حق شماست ۱۵ نفر خادم و آقا ۰۹۱۰۰۴۵۷۵	<b>کارشناس فروش</b> حق شماست ۱۵ نفر خادم و آقا ۰۹۱۰۰۴۵۷۵
<b>مسکن مدنی میر داداد</b>  مهندی به یک مشاور ب نظری تبریز تازه کار می باشد در سد ۵ تا ۷ درصد تصادعی ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>بیوگ</b> به یک مشاور ب نظری پیشنهاد شود پیشنهاد فنی در بیوگ حرفه ای امور خود را آقوزش رایگان ۰۹۱۲۱۱۹۱۷۵۴۰	<b>مدیر خانم با آقا</b> حداقل سه مدت آغاز در زمینه سازه و ساختمان اسناد nooreshad@yahoo.com	<b>مدیر</b> مدیر با تحریر و خوش نامه سلطنه زبان انگلیسی در زمینه ۱ و ۳ دعوت به همکاری من شود	<b>استخدام مدیر عامل</b> سرمایه‌گذاری و امور املاء تسلط به ازانه طرح توجیهی و ارائه گزارشات مربوطه سلطنه زمان ساخته ساختمان	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> حق فروش محدود آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۰۰۴۵۷۵	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مسکن بزرگ لیسان</b>  فقط دو نفر اداری و تجارتی کارجرهای در محیط آرام و بون خانه با تسويه در جای ایام ۶۶۱۲۱۱۸۲۳ ۰۹۳۵۱۱۴۹۹۹		<b>مشاور املاء</b> حرفاً فقط دو نفر در بیوگ حرفه ای اسناد	<b>مدیر خانم با آقا</b> تعدادی مشاور تفصیلات روابط ساسی و کارت از همکاری بهتر مراکزه کاری از همکاران بی سرپرست اسناد استراتجی ایام شهر غرب	<b>مدیر</b> مدیر با تحریر و خوش نامه سلطنه زمان ساخته ساختمان	<b>استخدام مدیر عامل</b> سلطنه سازه و ساختمان سرمایه‌گذاری و امور املاء تسلط به ازانه طرح توجیهی و ارائه گزارشات مربوطه سلطنه زمان ساخته ساختمان	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مسکن بزرگ لیسان</b>  فقط ۲ نفر اداری و تجارتی کارجرهای در محیط آرام و بون خانه با تسويه در جای ایام ۶۶۱۲۱۱۸۲۳ ۰۹۳۵۱۱۴۹۹۹		<b>مشاور املاء</b> حرفاً فقط ۲ نفر در بیوگ حرفه ای اسناد	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آقوزه در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!! ۳۲۳۲۵۹۵۱	<b>مدیر خانم با آقا</b> تعدادی مشاور تفصیلات روابط ساسی و کارت از همکاری بهتر مراکزه کاری از همکاران بی سرپرست اسناد استراتجی ایام شهر غرب	<b>استخدام مدیر عامل</b> سلطنه سازه و ساختمان سرمایه‌گذاری و امور املاء تسلط به ازانه طرح توجیهی و ارائه گزارشات مربوطه سلطنه زمان ساخته ساختمان	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b>  فقط ۲ نفر اداری و تجارتی کارجرهای در محیط آرام و بون خانه با تسويه در جای ایام ۶۶۱۲۱۱۸۲۳ ۰۹۳۵۱۱۴۹۹۹		<b>مشاور املاء</b> هدایتی مشاور در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آقوزه در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>مدیر خانم با آقا</b> تعدادی مشاور تفصیلات روابط ساسی و کارت از همکاری بهتر مراکزه کاری از همکاران بی سرپرست اسناد استراتجی ایام شهر غرب	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مسکن بزرگ لیسان</b>  فقط ۲ نفر اداری و تجارتی کارجرهای در محیط آرام و بون خانه با تسويه در جای ایام ۶۶۱۲۱۱۸۲۳ ۰۹۳۵۱۱۴۹۹۹		<b>مشاور املاء</b> هدایتی مشاور در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آقوزه در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آقوزه در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مکانیک کار</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مسکن بزرگ لیسان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>مسکن بزرگ لیسان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>آقایان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>آقایان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>آقایان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>آقایان</b> شرکت مهندسی در آمد ۱۰ میلیون... یک روپا سیست!!	<b>باحداقل مدیر کارشناسی در رشته مرتبه</b> <b>حداداکثر سه ۴۵ سال باحداقل شش سال ساخته</b> <b>مدیریت در شرکت‌های دارویی</b> <b>تسليطه بر آنیدن‌ماشین آلات تولیددارو</b>	<b>درس</b> آخرین فرصت برای استقبال از همکاری‌ها آشناشی و پیشنهادی ۰۹۱۲۱۷۳۶۰	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)	<b>کارمند فعال</b> کارمند فعال مادر فروش بدون تیار بازاری شرکت معتبر بازاری‌گران (جذب آبداد)
<b>آقایان</b>  فقط ۱ نفر مهندی به یک لکنک کار مهندی به یک لکنک کار ۰۹۱۲۱۳۳۵۰۱۸۱ ۳۲۹۰۹۰۰		<b>آقایان&lt;/b</b>						

شیار مسند پهانی صبح تران

قبول آکهی تلفنی : ۰۲۰/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

## چگونه روزی خوب و شاد داشته باشیم؟

بیانیه برنامه ریزی کنید.

چیز خوب و ارزشمندی یک شبه و بدون تلاش و کوشش به دست نمی آید. برای اینکه زندگی سالم صورت یک عادت با خوشی از فعالیتهای روزمره شما در بیاند، لازم است پر نهادن رزی کنید. به جای نکته برای خود وظایفی کلی و ممیهٔ تعیین کنید (مثلاً بگویید ازین به بعد سالمن غذا هی خورم یا کمی زشن می کنم)، پیشتر است یک برنامه ریزی دقیق و مخصوص برای روز خود داشته باشید. مثلاً غذایی را خواهید خورد به طور دقیق تعیین با زمان و مکان ورزش را مشخص کنید.

۱۹- زش، صحگاهه، اف اط نکند.

برست است که وزش روزانه در سلامت افراد ناشی مهمی دارد. ولی تحقیقات نشان می‌دهند که بیهوشی و وزش را به زمان دیگری در طول روز موقول کنیم. در بیهوشی که در دانشگاه برونویل انجام گرفت شخص شک و وزش سنتگین در صحیح باعث تصنیف دستگاه ایمنی بدن شده و خطر ابتلاء به عفونت ای و بروزی یا بافتزایی و افزایش می‌دهد. پس برست است وزش های سنتگین را هنگام صحیح انجام نهاد.

10

دریافت این مقاله  
بلیلی از افراد در ایندیا صبح روزنامه می خواند با خبرگش می کند. اگرچه خوب است از آنچه در همان گذرد مطلع باشیم، ولی امر می تواند شروعی منفی با ناراحت کننده براز روز ما باشد.  
ابوابین پیر است در ایندیا صبح متنی تمام بخش، نقل قولی آموزنده یا ایمیل دوستان و بخواهیم.  
ترشی روز خود را مشت شروع می کنیم به تنها با خلق و خود و خلاقیت پیرتی خواهیم داشت. بلکه همان  
که در اینجا می خواهیم بدانیم که این اتفاقات از اینجا آمدند.

**نیز فعالیت کند.**  
مان طور که بغضین تحقیقات نشان دهدند، نشستن طلاوتی مدت اختلال ابتلای به بیماری‌های روزانه ایجاد نظریه بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. برای کاهش این خطر سعی کنید در محل کار خود داشتن آثما ناچار ازوی سنتولی بلند شوید. هرگاهی از جا بلند شوید و حرکات کشنشی انجام دهید، بیشتر از قلی به سمت آخرپوی روید و بعضی چیزها را دور از دسترس خود فرار دهید تا برای داشتن آثما ناچار ازوی سنتولی بلند شوید. حتی کوچکترین فعالیت‌ها هم اگر به طور مرتب انجام گردند به سلامت ما کمک خواهند کرد.

وہ سماں گوش کیتے

پوش کردن به موسیقی چه هنگامی که در حال رفتن به محل کار مستید، چه زمانی که پشت میزتان سسته اید و چه هنگام روزش، گمک بسیار پروری به سلامت شما می‌کند. تحقیقات حاکی از آن است که گوش کردن به موسیقی مورد علاقه در سلامت قلب، تحمل درد و تقویت دستگاه ایمنی بدن بیفزایگار است. همین طور اگر هنگام روزش به موسیقی گوش کنیم، توان بدینهایم تا ۱۵ درصد افزایش

100

نهاده شدنی هستند.  
ده آن ترین حالت این است که عصرها به جای تماشی تلویزیون از خانه بپرسن برویم و ورزش کنیم. خیلی از ما نمی توانیم در مقابل وسوسه تماشی یک فیلم یا سریال مقاومت کنیم. در این صورت دacula کاری که می توان انجام داد این است که در مورد محتواهای برنامه هایی که نگاه می کنیم دقت میکنیم. محققان می گویند تماشی فیلم های خنده دار و کمدی برای قلب مقید است در حالی که تماشی مدرسه ترسناک یا جنگی موجب ایجاد استرس روانی می شود.

Digitized by srujanika@gmail.com

کوئنہ نظر، پیشنهاد و انتقاد خود و از مورد اطلاعات عمومی درج شده در راهنمای همشهری به آدرس [Rahnama.com](http://Rahnama.com) ایمیل بزنید.

<http://newspaper.rahnama.com/tehran/mobile/index.html>

10/12



سیاست دیگری صبح تران

قبول آکھی تلفنی : ۰۳۵/۸ صبح تا ۶ بعد از ظهر

استخدام

