

پدیرس اکھی در استان همدان
با تضمین نمره ۷/۵ در امتحان رسمی IELTS
<< فقط در ۴ ماه >>
تمام سنین و تمام سطوح
مؤسسه گویش به طور ویژه برگزار می کند

آيلتس و درک مطلب
 ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰
 ۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷ (فکس)
 ملاير

مکالمات

بشر فته

تسلط

کام

مقام نویسی

شنیداری

و درک مطلب

گفتاری

فقط

در

عزت

۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰

۰۹۱۸۷۵۰۸۹۴۰

نہاوند

۰۸۵۲-۳۲۳۵۴۸۹

۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷

تدریس توسط نویسنده کتاب و مدرس دانشگاه کاملاً تضمینی مؤسسه گویش ۰۹۱۹۵۱۱۶۷۷۵ - ۸۲۶۸۶۱۷	و سخنوری در سطح آکادمیک تدریس ۴ مهارت و با شیوه آکادمیک با مجوز رسمی خیابان میرزاده عشقی ۰۹۱۹۵۱۱۶۷۷۵	مؤسسه گویش ۸۲۶۸۶۱۷ گودراهنک ۰۸۵۲۴۲۲۱۲۴۹ ۰۹۳۶۴۹۲۱۲۲۵ ۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰ ۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸
---	---	---

روش‌هایی برای داشتن یک زندگی بدون ترس و آزاد

شما می‌توانید خود را از زندان ذهنی که ترس آن‌را می‌سازد رها کنید. هر چیزی که ارزش داشتن دارد، باید برای بدست آوردنش تلاش کرد و شما لایق داشتن یک زندگی بدون ترس و آزاد هستید.

روش‌های زیر به شما کمک می‌کند

بهار

۰۸۱۲۴۲۲۹۳۲۱

۰۹۱۸۹۰۴۴۴۳۲

اسدآباد

۰۸۱۲۳۳۴۶۸۹۶

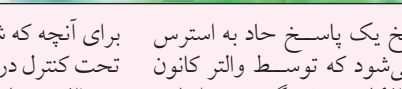
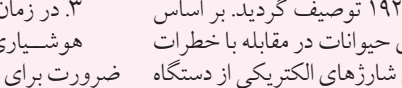
۰۹۱۸۶۰۷۱۷۸۲

لال‌چین

۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵۵

۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴




مطالعات نشان داده که داوطلب شدن برای انجام کارهای بشر دوستانه خوشحالی در داوطلبان را افزایش و احساسات افسردگی را در آنها کاهش داده است. از افرادی که دچار ترس و اضطراب در زندگی بودند به طور اجباری در یک کلینیک خواسته شد که انجام کارهای نوعی دوستانه را تجربه کنند و نتایج بسیار مثبت بود. تفکرات ترس آور، منزوی کننده هستند. تقسیم داشته هایتان با دیگران سریعترین راه برای خارج شدن از انزوا و ورود به زندگی است.		که ترس های خود را تبدیل به آزادی کنید: ۱. ترس یک احساس است، نه یک واقعیت این یک خبر خوب است و برای اکثر افرادی که دچار ترس و هراس در زندگی هستند یک نکته غافلگیر کننده می باشد. ما همواره در حال تغییر دادن احساساتمان هستیم، بنابراین می توانیم احساس ترس را نیز تغییر دهیم! ترس های مرگبار تنها نوع ترس آگاهانه به شمار می روند. وقتی زندگی شما در خطر است، واکنش "مبارزه-یا-فرار" طبیعی و ضروری است. اگرچه در اغلب اوقات زمانی که واکنش "مبارزه-یا-فرار" در شما فعال می شود در موقعیت مرگباری قرار ندارید. شما میتوانید یک واکنش ترس اولیه داشته باشید، تشخیص دهید که در معرض خطر مرگبار قرار ندارید و ذهن خود را برای ایجاد شفافیت آرام کنید. * واکنش "مبارزه-یا-فرار" در حقیقت یک واکنش تکاملی بدن است.
۶. به متخصص مراجعه کنید ملاقات با یک روان درمانگر متخصص و صحبت با او میتواند به درمان شما کمک شایانی کند. افراد کارآزموده در این حوزه با تعداد بسیاری از کسانی که دچار مشاتل مشابه شما بوده اند برخورد داشته اند و با انبوهی از تجربیات آماده درمان شما می باشند.		این پاسخ یک پاسخ حاد به استرس خوانده می شود که توسط والتر کانون در سال ۱۹۲۹ توصیف گردید. بر اساس این تئوری حیوانات در مقابله با خطرات یک سری شارژهای الکتریکی از دستگاه سمپاتیک خود صادر می کنند که آنها را برای فرار یا مبارزه آماده می سازد. ۲. مافیای ذهن شما یک زورگو است ذهن ترس آور شما، یا "مافیای ذهن"، مانند مافیای واقعی عمل میکند با این فرق که بجای اخاذی کردن پول، مافیای ذهن شما لذت و خوشحالی را اخاذی میکند به این گونه که با القای "ممکن است اتفاق بیفتد" شما را میترساند. خیلی چیزها ممکن است اتفاق بیفتد یا نیفتد، بنابراین قدرت خود را
۶. به متخصص مراجعه کنید ملاقات با یک روان درمانگر متخصص و صحبت با او میتواند به درمان شما کمک شایانی کند. افراد کارآزموده در این حوزه با تعداد بسیاری از کسانی که دچار مشاتل مشابه شما بوده اند برخورد داشته اند و با انبوهی از تجربیات آماده درمان شما می باشند.		۱. ترس یک احساس است، نه یک واقعیت این یک خبر خوب است و برای اکثر افرادی که دچار ترس و هراس در زندگی هستند یک نکته غافلگیر کننده می باشد. ما همواره در حال تغییر دادن احساساتمان هستیم، بنابراین می توانیم احساس ترس را نیز تغییر دهیم! ترس های مرگبار تنها نوع ترس آگاهانه به شمار می روند. وقتی زندگی شما در خطر است، واکنش "مبارزه-یا-فرار" طبیعی و ضروری است. اگرچه در اغلب اوقات زمانی که واکنش "مبارزه-یا-فرار" در شما فعال می شود در موقعیت مرگباری قرار ندارید. شما میتوانید یک واکنش ترس اولیه داشته باشید، تشخیص دهید که در معرض خطر مرگبار قرار ندارید و ذهن خود را برای ایجاد شفافیت آرام کنید. * واکنش "مبارزه-یا-فرار" در حقیقت یک واکنش تکاملی بدن است.

املاک

فروش آپارتمان (اکازیرون)
واحد ۹۲ متری واقع در بلوار
خرم‌رودی، خیابان اتحاد،
دارای پارکینگ اختصاصی،
پکیج، کابینت، کف سرامیک،
طبقه همکف، راه جدا
۰۹۳۸۶۴۲۵۹۱۰

فروشی

مغازه‌ای به مساحت ۴۸ متر
در ۲ طبقه با امکانات آب، برق،
گاز و تلفن واقع در
سبزه میدان، بازار سبزه‌ها
به فروش می‌رسد.
۰۹۱۸۹۰۶۰۰۷۱

اجاره

مغازه‌ای واقع در پاساژ
شهر شب طبقه اول
مقابل پله‌ها
۰۹۱۸۸۱۹۵۲۶۱

فروشی

یک باب منزل مسکونی به متراژ ۱۶۰
متر، دو طبقه و یک سال ساخت
به همراه پارکینگ واقع در اسلامشهر
به فروش می‌رسد.
قیمت ۷۰ میلیون تومان
ساعت تماس ۴ عصر به بعد
۰۹۱۸۱۰۷۲۹۲۰

تعویض آپارتمان

منطقه ۷ تهران
با حوالی شکریه
و پارک مردم
همدان
۰۹۱۲۷۱۹۱۰۵۷۲

فروشی

منزل مسکونی به متراژ حدوداً
۱۰۰ متر قیمت ۸۰،۰۰۰،۰۰۰
تومان با یک دهه مغازه تجاری
بر بلوار سی‌متری واقع
در ابتدای حصار راه علی‌آباد
۰۹۱۸۵۰۰۳۳۷۹

فروش فوری

آپارتمان ۷۴ متری واقع در شکریه،
طبقه سوم به دلیل نیاز مالی دارای
وام مسکن با کلیه امکانات
به فروش می‌رسد
(آسانسور ندارد)
قیمت ۱۱۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان
۰۹۱۸۹۱۱۱۶۵۴

خریدار ضایعات

آهن، چدن و تمامی
ضایعات ساختمانی و کارگاهی با قیمت
مناسب
۰۹۳۸۳۱۱۰۵۸۱
۰۹۱۸۳۱۱۰۵۸۱
مرادی

فروش زمین با ویلا در شمال

به مساحت ۴۰۰ مترمربع در منطقه سراوان رشت روبروی
امامزاده هاشم (ع) دارای پروانه ساختمان، آب، برق، گاز، تلفن
قابل معاوضه با آپارتمان یا مغازه در همدان
۰۹۱۸۳۱۲۴۹۰۸

فروشی

زمینی ۵۰۰ متری واقع در جاده کرمانشاه
کیلومتر ۶ روبروی کارخانه آرد مریانج، ۱۲ متر
بر ۳ دهه مغازه با سند ثبتی
۰۹۱۸۹۱۰۸۴۹۶

خودرو

فروشی
رنو ۸۱
رنگ نوک مدادی
۰۹۳۸۳۵۶۰۱۷۰

فروشی

یک دستگاه خودرو سمند
LX، فعال در تاکسی بی‌سیم
۱۳۳ همدان، مدل ۸۹
۰۹۱۸۳۱۳۳۹۰۸

فروشی

پراید ۱۳۱ SL مدل
۹۰/۸ سفید رنگ ارتقاء
یافته فقط مصرف کننده
۰۹۱۸۹۰۳۸۵۰۳

شرکت پخش دلو سه
از تعدادی نیروی
بازاریاب با روابط عمومی
بالا دعوت به همکاری
می‌نماید.
۰۹۱۸۸۱۴۷۲۲۱

آسانسور و پله برقی

آریا صنعت غرب
فروش
۰۹۱۸۳۱۱۵۴۲۲

شرکت سینا هگمتانه هما

از همدان و شهرستان‌های
همدان
جهت فروش فرآورده‌های
ساختمانی نماینده و عامل
فروش فعال می‌پذیرد.
۰۹۱۸۱۱۱۳۴۶۳

استخدام

دوخت صنعتی کت و شلوار
شخصی و اداری
با بهترین قیمت و بالاترین کیفیت
۲۵۲۸۹۵۰

به تعدادی وردست چرخکار
و اتوکار خانم با آقا نیازمندیم.
۰۹۱۸۸۱۲۶۰۱۷

به چند پیک موتوری
نیازمندیم با پورسانت عالی
۰۹۱۷۴۰۰۸۴۰۱

خریدار کاغذ باطله، کارتن،
روزنامه، ضایعات کاغذ فقط
بالای ۵ تن-۰۹۱۸۶۲۷۱۴۱۱

به یک منشی خانم
جهت کار
در شرکت ساختمانی
نیازمندیم.
با حقوق مکفی
۰۹۱۸۸۱۱۳۶۱۲

هر کادر صفحه‌مییانی
۱۵۰۰ تومان

به تعدادی خانم برای کار خدماتی
در مرکز سالمندان نیازمندیم
۲۹۱۱۱۰۰
۰۹۳۹۲۱۸۹۲۹۲

آگهی استخدام

به تعدادی کارگرخانم جهت کار در کارخانه تولید
محصولات شوینده نیازمندیم با حقوق ماهیانه
۲۵۰ هزار تومان با سرویس رفت و برگشت
۰۹۱۸۸۱۹۱۰۷۲

آگهی استخدام

به تعدادی کارگر آقا جهت کار در کارخانه مواد
شوینده نیازمندیم، باحقوق ماهیانه
۳۰۰ هزار تومان با سرویس رفت و برگشت
۰۹۱۸۸۱۹۱۰۷۲



سهامی خاص
شماره ثبت: ۱۱۴۲

شرکت بازرگانی رزگل آپادانا اصفهان
نمایندگی انحصاری پخش و فروش محصولات رزگل آپادانا در شهرستان همدان و بهار

دیگر نگران کاهش عملکرد محصولات خود نباشید
کود کوگردی با کاسولفور (ارگانیک) افزایش عملکرد محصول
شماره تضمین می‌کند

آنالیز کلی محصول											
P %	K %	N %	S %	O.M %	C/N	PH (۱۱۲۵)	EC ds/m	LAB NO	درصد رطوبت	Cd mg/kg	Ni mg/kg
۰/۲۱	۰/۱۵	۰/۴۲	۲۵/۳۰	۳۰/۱۰	۲۸/۲	۶/۸۰	۹/۱۰	۴۰۸۱-۱	۹/۵۰	۳/۸۰	۷۰۰/۲۰
۴۳/۲۰	۵۵۱	۵۴/۶۰	۴۳/۷۰	۵۴/۶۰	۵۵۱	۱۹۹۰۰					

با قابلیت حل شدن در آب به شما در اصلاح خاک‌های شور و سدیمی کمک و باعث افزایش قابلیت جذب عناصری همچون فسفر،
روی و آهن می‌شود.

این کود بیماری‌های قارچی زمین‌های کشاورزی را بر طرف و مواد آلی خاک را نیز افزایش می‌دهد.
مفید برای انواع زراعت‌ها شامل: سیب‌زمینی، یونجه، سیب، سبزی و صیفی، ذرت، پیاز
میزان مصرف برای انواع زراعت‌ها ۲۵۰ الی ۳۵۰ کیلوگرم در هکتار برای باغات و مرکبات ۱۳ الی ۵ کیلوگرم به ازای هر درخت

شرکت پخش صبا مهر آمادگی خود را جهت ارائه عاملیت فروش و توزیع به فروشگاه‌های معتبر
و تعاونی‌های روستایی و تعاونی‌های تولید اعلام می‌دارد.
سامی ۰۹۱۸۳۱۵۳۵۸۳ و ۰۹۱۱ - ۴۲۶۴۶۷۰

تماس تبلیغاتی ممنوع

خریدار وام ۸ الی

۱۰ میلیون تومانی
ترجیحاً جانبازی
۰۹۱۸۹۱۲۲۶۷۲

آماده همکاری با ارگان‌ها
و سازمان‌های دولتی
و خصوصی راننده با ماشین
سواری سمند به صورت
تمام وقت و پاره وقت
۰۹۱۸۵۸۵۸۴۸۰

به یک نفر همکار آقا یا خانم آشنا
به سخت‌افزار و نرم‌افزار
کامپیوتر نیازمندیم.
آدرس: خیابان بوعلی، پاساژ ایران، طبقه دوم،
پرشین سیستم

آگهی استخدام حسابدار

به یک نفر خانم دارای تخصص کافی در امور حسابداری، مالی
و اداری با ثبت دفاتر و همچنین تسلط کامل به رایانه
با شرایط زیر نیازمندیم.

۱- مدرک تحصیلی حداقل لیسانس
۲- دارا بودن سابقه کار در امور
حسابداری، مالی و اداری
۳- دارا بودن شئون‌ات اسلامی

فروش ویژه نوبت پوک
کامپیوتر رهیاب
آگهی: ابتدای خیابان مهدیه
روبروی دبیرستان شریعی
ساخته‌میان پیام
واحد اول
تلفن: ۰۸۱۱ ۸۲۶۰۲۶۶

جای شما خالسیه؟

هدیه ایی دیگر از چاپ پیام رسانه همدان

همه در زیر یک سقف!
برای اولین بار در غرب کشور
طراحی-لیتوگرافی-چاپ-صحافی

سفارش زیر ۱۰۰۰ عدد یک روز

جهت کسب اطلاعات بیشتر و نحوه سفارش با تلفن ۸۲۶۴۴۳۳ (داخلی ۱۱۴) تماس بگیرید.
دفتر مرکزی: همدان، ابتدای خیابان مهدیه، روبروی دبیرستان شریعی، ساختمان پیام، واحد ۷

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های
کوچک ۳×۳ یکبار دیده شده و حاصل جمع هر سطر و ستون با هم یکی باشد

سودو کو ۵۶۹

۱									

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

تست اعتماد به نفس و افسردگی

کامپیوتری

تلفن: ۰۹۰۹۹۰۷۰۱۲۴

با تلفن ثابت و بدون کد

تولیدی مبلمان تخت خوابشو نادر

تولیدکننده انواع مبلمان و کاناپه‌های تخت خوابشو
در طرح‌ها و مدل‌های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری

آدرس دفتر فروش: همدان، خیابان جانیان‌ان بالاتر از تالار وحدت ۴۲۸۸۹-۰۸۱۱
کارگاه همدان: کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان ۲۰۰متر بالاتر
۰۹۱۸۳۱۲۵۸۴۴
۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

صنایع ماشین‌سازی اهورا

فروش و راه‌اندازی خط تولید رومالین و بلکا
(تولید محصول از شما خرید از ما)
تأمین مواد اولیه: فروش عمده چسب CMC،
پارچه، میکا، سلولز، انواع رزین، پل اکسید،
پودر آنتی استاتیک و...

مهرکام ۰۹۱۹۸۳۷۸۵۵۹
WWW.AHOURASANAAT.COM

آیا می‌دانید فروشگاه‌های

زنجره‌ای رفاه دارای گسترده‌ترین

نظام توزیع کالا در سطح

کشور می‌باشد.

جدول

۲۵۵

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

سؤالات افقی:|||||

۱- چلیپا و صلیب -
۲- رشته‌های دو و میدانی
۳- شجر - نشانه - زمین
۴- شامل همه می‌شود
۵- صد متر مربع - کاخی در
۶- پاریس فرانسه - گزینش
۷- از بازیگران کم‌دی سینمای
۸- آمریکا - تازه به دوران رسیده
۹- دیوار هم قد - تشویق
۱۰- عایانه - رانند مزاحم - نی
۱۱- میان نهی - سرب - رنگ و
۱۲- لون - غیر ایرانی - فیلمی با
۱۳- شکست شهاب حسینی - با -
۱۴- راوی - بچه شرور - عالم قبل
۱۵- فیلمی از توج منصور
۱۶- طلاق گرفتن - خرمای
۱۷- تازه - میان و وسط - از افعال
۱۸- ربطی - نت ششم - مکاتبه
۱۹- دل آزار کهنه -۱۲- پیشرو و
۲۰- طلایه - طبقه بندی جانوران
۲۱- تکان و حرکت - محروم
۲۲- معاون هینلر -۱۴- میوه نیکو
۲۳- درون - سلاح کاشتنی -
۲۴- نوعی طلاق -۱۵- موتاسیون
۲۵- گذرگاه

حل:۲۵۴

سؤالات عمودی:

۱- مرغ مسرود - ادمیرال - زهر -۲- آیین - آتش برننج - ظما -۳- آواز -
۴- نوشین - طوله،کازه - کو -۵- موسیقی مرثیه - حرف تعجب - برکت
۶- سرفه - جمع جن - ملخ - وسیله رگ زنی - عضو صورت -۷- مشتری
۸- دستخط - پید - پایتخت پاکستان - غوزه پنبه -۹- واحد فشار الکتریکی -
۱۰- خالص - اسباب خانه -۱۱- وب سایت - یاقوت سرخ -۱۲- تاملید - فام - حمام
۱۳- کاشان - صفحه مدار الکتریکی -۱۴- گیاه شناسی - چشم انتظار بودن - نوعی
۱۵- پلنگ - خراش و بریدگی عضوی از بدن - نخستین انسان -۱۶- حرف دهان
۱۷- کجی - فیلمی از سهام مقدم - حرف نادری -۱۸- نگهبان خانه - صدمات
۱۹- ادراک - پوشش - باد خنک -۲۰- نشانه به سب - نگاه دزدانه - چوب
خوشبو - اثر رطوبت -۲۱- کتان مصری - میوه نارس - جهنم



مفقود شده پیدا شده

کارت شناسایی مربوط

به حراست دانشگاه
علوم پزشکی دی‌ماه
سال ۹۰ گم شده از
یابنده تقاضا می‌شود
با شماره زیر تماس
حاصل نماید

۰۹۱۸۶۷۶۹۶۴۴

کارت ملی

جواد مظفری صادره
از کبودر اهنک
فرزند عطا...

مفقود گردیده و از
درجه اعتبار ساقط
می‌باشد. در صورت
پیدا شدن با شماره
۰۹۱۸۳۱۵۷۸۷۵
تماس حاصل نمایند

یک عدد زنجر طلا

حوالی
گنج نامه گم شده
در صورت پیدا
شدن با شماره
۰۹۱۸۳۳۷۱۷۷۲
تماس حاصل نمائید

اطلاعیه

همشهریانی که
اشیاء یا وسایلی
را پیدا و یا گم
کرده‌اند می‌توانند
ضمن تماس
با شماره تلفن

۰۸۲۶۴۴۰۰

به صورت
شبهانه روزی و یا
درج شماره خود در
نیازمندی‌ها پیگیر
وسایل خود باشند.

پیامگیر
شبهانه روزی

۰۸۲۶۴۴۰۰