

اصلاح نوع نشستن و کار با ابزارهای الکترونیک مانند تلفن همراه و لپ تاپ از اساسی ترین رفتارهای پیشگیری از وقوع دیسک گردن است

نیباشد. وقتی فضای دیسک به اندازه ای باریک می شود که مهره ها به هم ساییده می شوند، لبه های مهره ها دچار ساییدگی و پارگی می شوند سپس، خارهای استخوانی ایجاد می ممکن است شروع به فشار بر روی نخاع یا ریشه عصبی کنند که در چنین



**صندوق بیمه سام** در نظر دارد **۲ دستگاه خودرو سواری با مشخصات ذیل** را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند.

بر اساس گزارش مقامات ایرانی، بازرسی‌های اخیر در استان مازندران، ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ هم‌روزه (غیر از تعطیلات رسمی و پنجشنبه‌ها) از ساعت ۷ الی ۱۵، ۱۵ هم‌هنگی قبلی به ساختمان مرکزی مایه‌گزرا در تهران، این شهر، شهید بهشتی، بعد از چهار ماه و سه روز، خیابان کاسوسی، رقم ۲۲ (شماره تماس ۰۲۱۸۷۵۱۱۰۰۴) و شماره تلفن همراه ۰۹۳۰۹۲۳۷۵۸۰ - (ماینده مایه‌گزرا) را مریع و پیشنهادهای خود را مطابق با شرایط مندرج در اسناد مایه‌گزرا در وقت اداری **دوشنبه** مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ به دفتر مایه‌گزرا واقع در آدرس مذکور تحویل نمایند.

## ضرورت اطلاع رسانی اقدامات بانک‌ها برای مردم پیش از گذشته

پراخت کارتی شتاب ایران و میر روسیه، گفت: این اقدام از دستاوردهای بانک مرکزی و شبکه بانکی و گامی بلند و مهم در راستای ایجاد یک همکاری اقتصادی یکپارچه در منطقه است. و اما دمه داد: این روزی در کنار سایر دستاوردهای شبکه بانکی باید به درستی اطلاع رسانی شود چراکه الگوی موفقیت از به کارگیری و گسترش زیرساختهای بومی در تعاملات بین المللی است و نشان می دهد که می توان از تعاریف تکیه بر توان داخلی و استفاده از زیرساختهای پیشرفته بومی، تعاملات بین المللی را توسعه بخشید.

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

[illegible]

			$\mu$	$\gamma$				
		$\mathbb{F}$			$\mu$			
			$\mathbb{F}$	$\delta$				

		1	9		5	4		8			5			2		9	6		5	1			
			6	1	4												2	9	8				
6								5						8									2
5	1							9	6					3	9						2	5	
	9							4						8							6		
7	8							2	3					7	4						1	9	
8									4					9									6
				5	4	2											4	5	6				
		5	8		6	2									4	9			2	7			