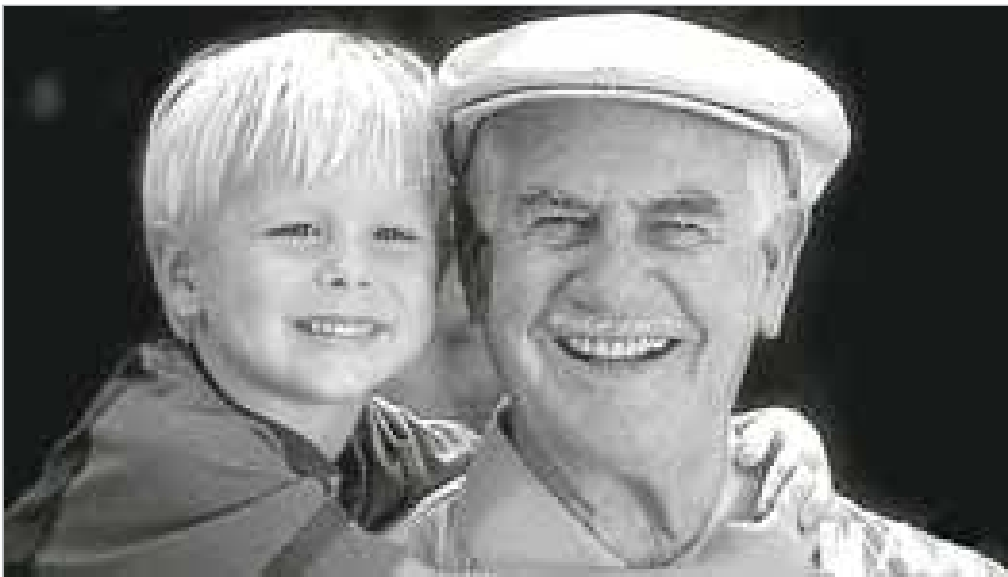


یافته ها

محمد ساری.....	شائسانه
مولا فلی عالی زاده.....	شائسانه
حسن قاسمی مازنی.....	شائسانه
حسن جمالدینی.....	شائسانه
خرو شاه حسینی.....	شائسانه
مجید ارشادی رابری.....	شائسانه
حسن گشنی.....	شائسانه
نوادین خدائی.....	شائسانه
محمد جعفر عسکری زاده.....	شائسانه
کریم دامن زن.....	شائسانه
آچی سدیقی.....	شائسانه
خدیدجه بهمن نژاد بندری.....	شائسانه
عباس زاده.....	شائسانه
فتیحه بقایی.....	شائسانه
امیر نورانی.....	شائسانه
دادخدا میر حسینی.....	شائسانه
عباس جمال قسبی.....	شائسانه
اردشیر منفرد.....	شائسانه
حامد حاجی زاده.....	شائسانه
محمد داوود نیا.....	شائسانه
مصومه محمدی.....	شائسانه
رحمت الله اکبریان.....	شائسانه
امیر یزدانی.....	شائسانه
علی گنججوری.....	شائسانه
منصور ذواتی.....	شائسانه
مریم رحیمی.....	دفترچه بیمه
محمد امین رهگشای.....	دفترچه بیمه
علیرضاحسن بالام.....	دفترچه بیمه
محسن عباسی.....	دفترچه بیمه
محسن یادگاری.....	دفترچه بیمه
علیرضا سخانی فر.....	دفترچه بیمه
ابراهیم اشرف خانی ثابت.....	دفترچه بیمه
احمد زارعی.....	دفترچه بیمه
سمعود طاهرای فرد.....	دفترچه بیمه
آرش حاجی میری آقا.....	دفترچه بیمه
رفیقه ریسی فر.....	دفترچه بیمه
حمید میر عبدالهی شمسی.....	دفترچه بیمه
محمود احمدی.....	دفترچه بیمه
آذر خالصی.....	شائسانه
اکرم درانی.....	شائسانه
کلثوم سالاری زاده.....	شائسانه
چهل نصرتی.....	شائسانه
محمدعلی پنه زاده.....	شائسانه
علی اسفرا ابوالحسنی.....	شائسانه
فاطمه ابوالحسنی.....	شائسانه
اله بخش نصرتی.....	شائسانه
نوا سالاری.....	شائسانه
سکینه سالاری.....	شائسانه
سعدیه ملوک ریسی.....	شائسانه
عبدالرحیم ملکی ریسی.....	شائسانه
نظر محمد ملکی ریسی.....	شائسانه
عارفه ابراهیمی.....	شائسانه

خوانندگان که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به باجه پست در ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

هفت ویژگی افراد شاد



✓ اجازه ندهید یک شکست شما را به گونه ای تحت تاثیر قرار بدهد که همه تلاش های خود را از بین ببرید و درست مثل یک دونه لذت به خط پایان رسیدن را حس کنید

آیا تا به حال دقت کرده اید که بعضی افراد بدون توجه به مسائل و مشکلات ، چقدر در سر زندگی و شاد بودن توانا هستند ؟ تحقیقات نشان می دهد این حالت ذاتی یا خدادادی نیست بلکه مهارت است که این افراد آن را در خود پرورش داده اند . شما هم اگر بخواهید این مهارت را کسب کنید ، زندگی خود را لبریز از شادی و نشاط سازید. اشخاص شاد با زندگی همراهی می کنند !!!

هر کسی تقدیری در زندگی دارد و این به عهده خودش است که با قسمت خود برخورد یا با آن همکاری کند اما آیا این حرف به این معنی است که با قسمت خود بجنگند یا با آن همکاری کند . اما آیا این حرف به این معنی است که فرد باید دراز بکشد و بگذارد زندگی روند خود را طی کند ؟

انسانهای شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کرد و بر زندگی خود کنترل داشته باشند تا در برابر احساساتی مانند قربانی بودن یا بی دفاع بودن مقاوم باشند . برنامه ریزی در جهت درست انجام دادن کارها امری ضروری است

مسئله نه ! در عوض می توانید روشی در پیش بگیرید که به بهترین وجه ممکن با مسائل مواجه شود و حداکثر تلاش خود را در این زمینه نشان دهد در آن صورت متوجه راه های جدیدی می شود و با کشف آنها انرژی تازه ای کسب می کند . زندگی می خواهد شخص ، تقدیر و سرنوشت خود را بفهمد . آیا ترجیح نمی دهید به جای جنگ با زندگی کنار بیایید؟

اشخاص شاد فقط مثبت نمی اندیشند بلکه مثبت عمل می کنند

مثبت اندیشی مسلمان جای خودش را دارد . برای شاد بودن باید افکار خود را عوض کنید و اما منتظر از راه رسیدن احساسات نباشید . اشخاص دارای کنترل مستقیم بر چگونه عمل کردن و چگونه اندیشیدن خود هستند . اگر می خواهید شخص شادتری باشید ، شادمانه تر عمل کنید . اگر می خواهید مهربان تر و با عاطفه تر عمل کنید . اگر می خواهید منش دوستانه تری داشته باشید ، دوستانه تر عمل کنید .

احساسات پس از عمل کردن از راه می رسند

زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است . اشخاص فقط با آن چه که امروز انجام می دهند می توانند آینده خود را تحت تاثیر قرار دهند

را می خرید چشمانتان به روی امکانات و فرصت های حال بسته خواهد بود در عین حال منافع آینده را نیز از دست خواهید داد . زندگی شاد محصول زندگی کردن در لحظه حال است که اگر از آن خوب استفاده بشود تکیه گاه و ضریب اطمینانی برای داشتن آینده ای خوب و فوق العاده است . اشخاص فقط با آن چه که امروز انجام می دهند می توانند آینده خود را تحت تاثیر قرار دهند.

اشخاص شاد برای آینده برنامه ریزی می کنند

انسانهای شاد می دانند باید تسلط داشتن بر زندگی را تمرین کرد و بر زندگی خود کنترل داشته باشند تا در برابر احساساتی مانند قربانی بودن یا بی دفاع بودن مقاوم باشند . برنامه ریزی در جهت درست انجام دادن کارها امری ضروری است نه این که وقت خود را بر هر چیزی که توجه فرد را به خود جلب می کند ، صرف کند . از آموخته های پدر و مادران تشخیص دهید چون نمی توانید اقرار کنید که چه بی توجهی و آزاری در حق شما می شود بنابراین در کنار کسی باقی می ماند که هیچ گذشت و جبرانی در قبال شما و خوبی هایتان نمی کند . ممکن است شما همسر عهده شکن به این خاطر که شرک زندگی تان نتوانسته آن چیزهایی را که در گذشته از آنها محروم بودید به شما بدهد از دستش دلخور و عصبانی باشید و برای برآورده کردن این نیازها به منبع دیگری پناه ببرید و آینده خود را بدون قید و شرط به دست کسی بسپارید که شناخت چندانی از او ندارید .

شما به جای این که به علت های بروز سرخوردگی و ناامیدی در همسرتان پی ببرید و این که چگونه در رفع این کشمکش های درونی بکوشید در جستجوی چیزی بیرون از وجود خودتان هستید تا او را به عیبی منتهم سازید و یا خود را در اختیار آدم جدیدی قرار دهید . فکری کنید این بار احساساتتان متفاوت است و این احساسات آتشین و به قول خودتان متعالی شما عقل از سرتان بروده و تا مدتی باور دارید که این بار جریان نسبت به گذشته به گونه ای دیگر است . شما برای شور و هیجانان درونی تان به قدرت

پرنده بازنده

نست به ضعف های دیگران ، غمخواری می کند ، زیرا ضعف های خود را درک نموده و آن ها را پدیدرفته است ؛

بازنده

دیگران را به دلیل ضعف هایشان خوار و خفیف می شمارد ، زیرا وجود ضعف در درون خود را ، اکتار نموده و پنهان می کند .

دانستنی های علمی

خوب بخورید تا خوب بیندیشید

دریانویز: تغذیه مناسب بدن و ذهن ، به رفع استرس کمک می کند. به محض این که درست غذا خوردن را آغاز کنید ، ترغیب اطرافیان تان به این کار نیز آسانتر خواهد بود.

کاملها نوشیدنی های یا نملقات را جایگزین ویتامین های مفید ، مواد معدنی و فیبر موجود در میوه و سبزی تازه نکنید.

غذاهای سرشار از پروتئین مانند گوشت محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، فراورده های سویا و پنشن به مقابله با استرس کمک می کند.

غلات و نان سبوس دار مصرف کنید

میوه بخورید. میوه ها بسیار مغذی، فاقد چربی کم کالری و سرشار از فیبر و آنتی اکسیدان هستند.

روزانه حداقل یک وعده غذای غنی از ویتامین A بخورید

خوردن روزانه حداقل یک وعده غذای غنی از ویتامین C مانند آب پرتقال ، گریپ فروت ، بروکلی ، کلم و گوجه فرنگی را فراموش نکنید

غذاهایی را برگزینید (علاوه بر شیر) که سرشار از کلسیم هستند

از این مواد می توان به مواد و آب میوه های غنی شده با کلسیم، ساردین کنسروی، بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد.

به میزان کافی آب بنوشید

نوشیدن آب کافی در روز به سلامت و طراوت شما کمک می کند . بدون آب کافی بدن و به ویژه پوست بدن طراوت و شادابی خود را از دست می دهد.

شیرینی هم می توانید بخورید اما زیاده روی نکنید برای مثال به جای یک بسته شکلات چهار روز یکبار، هر روز یک تکه کوچک شکلات بخورید. شکلات تیره به مقدار کم در کاهش فشار خون موثر است.

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی - پشت ۴۵ واحدی اوقاف

تلفن : ۰۹۱۲۴۴۰۹۵۵۰ - ۶۶۶۱۷۱۷۵ - ۶۶۷۹۴۵۷

بندرعباس - بلوار مصطفی خمینی - پشت ۴۵ واحدی اوقاف

ممشاوران املاک در مسکو روسیه

فرید - فریوش - زهن و پاجاره تهران - مسکولنی

تلفن : ۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰ - ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰

املاک آرشام

بندرعباس : گلشهر جنوبی / خیابان حکمت / ضلع غربی پارک حکمت / ساختمان آرشام

تلفن : ۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰ - ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰

مرکز عروس هر مزگان

مرکز آرایش عروس در استان لرانه کلیه خدمات آرایشی و زیبایی به عروس خانم های شهرستانی دارای مدرک تخصصی از فرانسه

آدرس : چهار راه مرادی پاساژ اشکان طبقه اول واحد ۲

تلفن : ۲۲۴۶۸۹۴

آژانس تاکسی تلفنی راه سبز

ارائه سرویسهای اداری ، خدماتی ، مدارس و ماشین عروس و برون شهری

تلفن : ۶۶۶۸۲۸۲ - ۶۶۶۸۲۸۳ - ۶۶۷۴۲۴۲ - ۶۶۷۴۶۴۶

تلفن : ۶۶۶۱۶۱۶ - ۶۶۶۵۵۵۵ - ۶۶۷۵۵۵۵ - ۶۶۶۱۶۵۸ - ۶۶۶۱۶۱۳

بندرعباس : گلشهر شمالی - خیابان ایثار

کانون فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

بلوار امام خمینی (ره) ، بین بلوکی و یادبود ، پاساژ نصر - تلفن : ۰۲۲۴۰۱۳۰ - ۲۲۳۰۴۶۴

رمضان ای بهار قرآن خوش آمدی

مژده مژده استخر غدیر همه روزه بعد از نماز مغرب و عشاء در خدمت شما روزه داران محترم با تخفیف ۴۰٪

تلفن : ۰۹۱۷۱۶۱۵۱۸۶ - ۳۳۳۳۳۳۳

آموزشگاه خانه زیبایی بندر

مرکز آموزش آرایش عروس در بندرعباس با بهترین متدهای جدید

آدرس : خیابان چهارراه مرادی جنب پاساژ طباطبائی ساختمان سبز - طبقه ۱ اتاق ۱۰۱

تلفن : ۲۲۴۵۸۴۴

شرکت طراوت سازان پارسیان

اجرای پروژه های ساختمانی

ترسیم نقشه و کروکی

پالیزان

همراه : ۰۹۱۷۷۱۷۷۲۸ - تلفن : ۶۶۸۲۳۵۷

آدرس : حد فاصل چهار راه رسالت و نخل ناخدا . جنب مجتمع بعثت . مجتمع فجر گلشهر . طبقه دوم

هوسنه فرهنگی هنری پی په سرای هنر

مشاور و مجری برنامه های هنری، جشنواره ها، جنگ شادی و... ساخت مستند تلویزیونی ساخت آلاچیق

بندرعباس - خواجه عطا - چمران ۳۱

تلفن : ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۳۴۴۳۵۷۹

آمادگی و دبستان غیر انتفاعی دریای دانش

در سال تحصیلی ۸۶-۸۵ تمام ایام آماده ثبت نام در تمام پایه های دوره آمادگی تا پنجم ابتدایی می باشد

تقسیمت شهری به با توجه به امکانات مالی خانواده ها

× سرویس ایاب و ذهاب

× امکانات رفاهی ایده آل

× کادر آموزشی مجرب

آدرس : خواجه عطا - چمران جنوبی ۲۲

تلفن : ۳۳۴۴۱۴۲

سالن آرایش زیبایی روشنا

بندرعباس

بندرعباس - گلشهر شمالی - بلوار مصطفی خمینی / چهارصد واحدی اوقاف روبروی شهرک آسمان

سروش

آژانس سعادت

دعوت به همکاری

به تعدادی خودرو کولردار مدل بالا با راننده مجرب و متاهل جهت همکاری به صورت تمام وقت و نیمه وقت نیاز مندیم

بندرعباس : گلشهر جنوبی خ سعادت تاکسی تلفنی سعادت

تلفن تماس : ۶۶۶۱۶۱۶ - ۶۶۸۲۵۲۱

سالن آرایش روحيانا

گرم ، آرایش عروس و جدیدترین متدهای اروپائی ، خلیجی با کلیه خدمات آرایشی زیر نظر متخصص و کارشناس

هایلایت ، سان لایت ، لولایت

تلفن : ۶۶۸۱۹۰۷

آدرس : دامابی - ساختمانهای اوقاف - نواب صفوی - اول خیابان سیلان روبروی مخابرات

معاملات املاک درویش

مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش

مشاور در امور خرید و فروش اجاره رهن و سرقتی

بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارک جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان

تلفن : ۶۶۶۲۲۲۹ - ۶۶۶۲۲۲۹

فکس : ۶۶۶۴۷۹۰

مشاوران مشاوران

طراحی و نظارت معماری - ساز و - تاسیسات نقشه - نظارت و مشاوره

تلفن : ۰۹۱۷۳۶۹۵۹۴۳ - ۰۹۱۷۳۳۳۹۵۹۶۸

آدرس : خیابان وصال شمالی - ساختمان اهورا - طبقه اول

مشاوران مشاوران

طراحی و نظارت معماری - ساز و - تاسیسات نقشه - نظارت و مشاوره

تلفن : ۰۹۱۷۳۳۳۹۵۹۶۸ - ۰۹۱۷۳۶۹۵۹۴۳

آدرس : خیابان وصال شمالی - ساختمان اهورا - طبقه اول