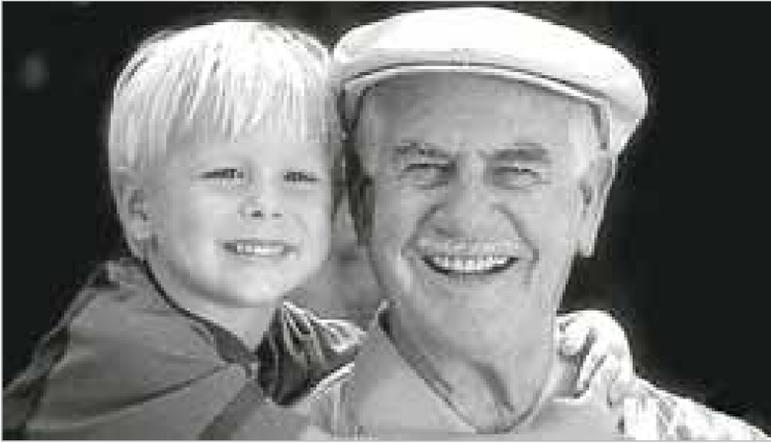


یافته ها

محمد ساروی.....	شاسنامه
مولا فلی عالی زاده.....	شاسنامه
حسن قاسمی مازمی.....	شاسنامه
حسن جمالدینی.....	شاسنامه
خرو شاه حسینی.....	شاسنامه
مجید ارشادی رابری.....	شاسنامه
حسن گشنی.....	شاسنامه
نوادین خدائی.....	شاسنامه
محمد جعفر عسکری زاده.....	شاسنامه
کریم دامن زن.....	شاسنامه
آچی سدیقی.....	شاسنامه
خدیدجه بهمن نژاد بندری.....	شاسنامه
عیسی عباس زاده.....	شاسنامه
فتیحه بقایی.....	شاسنامه
امیر نورانی.....	شاسنامه
دادخدا میر حسینی.....	شاسنامه
عباس جمال قسبی.....	شاسنامه
اردشیر منفرد.....	شاسنامه
حامد حاجی زاده.....	شاسنامه
محمد داوود نیا.....	شاسنامه
مقصومه محمدی.....	شاسنامه
رحمت الله اکبریان.....	شاسنامه
امیر یزدانی.....	شاسنامه
علی گنججوری.....	شاسنامه
منصور ذواتی.....	شاسنامه
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 زبیدی فر.....	دفترچه بیمه
حمید میر عبدالهی شمسی.....	دفترچه بیمه
محمود احمدی.....	دفترچه بیمه
آذر خالصی.....	شاسنامه
اکرم درانی.....	شاسنامه
کلثوم ساروی زاده.....	شاسنامه
چهل نصرتی.....	شاسنامه
محمدعلی پنه زاده.....	شاسنامه
علی اسفرا ابوالحسنی.....	شاسنامه
فاطمه ابوالحسنی.....	شاسنامه
اله بخش نصرتی.....	شاسنامه
نوا ساروی.....	شاسنامه
سکینه ساروی.....	شاسنامه
سعدیه ملکز زبیدی.....	شاسنامه
عبدالرحیم ملکی زبیدی.....	شاسنامه
نظر محمد ملکی زبیدی.....	شاسنامه
عارفه ابراهیمی.....	شاسنامه

خوانندگان که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به باجه پست ۲۲ یهمن 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 بجنگد یا با آن همکاری کند اما آیا این حرف به این معنی است که با قسمت خود بجنگد 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**

اشخاص شاد آن را که احتیاج دارند طلب می کنند. همان طور که نعمت ها معمولا از آسمان به زمین نمی افتد ، از شکایت کردن نیز چیزی عاید اشخاص نمی شود . اگر به ضرب المثل هر چه بکاربرد همان را درو می کنید ، اعتقاد دارید پس به جای شکایت کردن به دنبال خواسته های خود بروید . این انتخاب شماسست . می توانید به همین رویه ادامه بدهید ، دیگران را متمدن کنید و همچنان چیزی عایدتان نشود یا می توانید خیلی راحت آن چه را که می خواهید طلب کنید .

**اشخاص شاد مشتاق تغییر هستند**

ثابت ماندن و تغییر نکردن مخالف همه قوانین طبیعت است . اگر تلاش کنید که ثابت اتفاق بیفتد ، در این صورت همیشه ناراحت خواهید بود اگر اجازه بدهید ترس از تغییر کردن شما را متوقف سازد، با محروم شدن از خواسته های خود موافق هستید. شما می توانید بر این باور باشید که تغییر باعث آزار اشخاص می شود و در مقابل آن مقاومت به خرج دهید . یا در عوض می توانید تغییرات را با آغوش باز پذیرا باشید و معتقد باشید که وجود آنها به شما کمک خواهد کرد. همه اینها بستگی به این موضوع دارد که تصمیم بگیری کدام عقیده را باور کنید .

**اشخاص شاد به خود اجازه شکست خوردن نمی دهند**

شکست به این معنی نیست که هیچ گاه به هدف خود نرسید و یا دلیلی بر دست کشیدن از هدف نیست به هدف دست نیافتن تنها یک معنی دارد : شما به تمرین و تجربه بیشتری احتیاج دارید و مشتاق اشتباه کردن باشید و تسلیم نشوید . 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 .

**اشخاص شاد در زمان حال زندگی می کنند**

اگر نسیب به لحظه حال آگاه هستید و در کنار آن منتظر آینده نیز هستید ، قادر خواهید بود تا از فرصت ها سود ببرید . اگر با خود خوری غم گذشته

**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 بر آورده 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 هیجانات درونی تان به قدرت

**پرنده بازنده**

نسبت 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 ، انکار نموده و پنهان می کند .

دانشتیی 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.

– کم کمالها نوشیدنی های حاوی نیتلات 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

– 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، شیری 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 - ۰۶۶۶۱۷۱۷۵ - ۰۶۶۷۹۴۵۷

**ممشاوران املاک در مسکو روسیه**

فرید - فریبش - زهن و چاباره  
تهران - مسگولنی

**آژانس تاکسی تلفنی راه سپهر**

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

تلفن : ۰۶۶۷۹۴۵۷ - ۰۶۶۷۲۴۲۲ - ۰۶۶۶۸۲۸۲ - ۰۶۶۶۸۲۸۳

بندرعباس : گلشهر شمالی - خیابان ایثار

**کانون فرهنگی مذهبی خامس آل عبا**

بلوار امام خمینی (ره) ، بین بلوکی و یادبود ، پاساژ نصر - تلفن : ۰۲۲۴۰۱۳۰ - ۰۲۲۳۰۴۶۴

**شرکت طراوت سازان پارسیان**

اجرای پروژه های ساختمانی  
ترسیم نقشه و کروکی

پابیزان  
همراه : ۰۹۱۷۷۱۷۷۲۲۸ - تلفن : ۰۶۶۸۲۳۵۷

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

**سالن آرایش زیبایی روشنا**

ویتامینه مو با دستگاه بخار

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

**سروش**

**سالن آرایش روحيانا**

گریم ، آرایش عروس و جدیدترین متدهای اروپائی ، خلبجی با کلیه خدمات آرایشی زیر نظر متخصص و کارشناس

هایلا، پت ، سان لایت ، لولایت

تلفن : ۰۶۶۸۱۹۰۷

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 سرقتی**

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

تلفن : ۰۶۶۶۲۲۲۹ - ۰۶۶۶۲۲۹۱  
فکس : ۰۶۶۶۴۷۹۰

**املاک آر شام**

بندرعباس : گلشهر جنوبی / خیابان حکمت / ضلع غربی پارک حکمت / ساختمان آر شام

تلفن : ۰۶۶۸۰۶۶۱ - ۰۳

همراه : ۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰ - ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰

**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 - ۰۳۳۳۳۳۳۰

**هوسسه 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  
( ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۰۳۴۴۳۵۷۹ )

**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 : ۰۶۶۶۶۶۷۰ - ۰۶۶۶۶۶۷۰

**معماری - سازه - تاسیسات نقشه - نظارت و مشاوره**

تلفن : ۰۶۶۷۹۵۴۳ - همراه : ۰۹۱۷۳۳۳۹۵۹۶۸ - مهندسی مقدم آهویی : خیابان وصال شمالی - ساختمان اهورا - طبقه اول

**مرکز عروس هر مزگان**

مرکز آرایش عروس در استان ارائه 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 : ۰۲۲۴۶۸۹۴

**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 : ۰۲۲۴۵۸۴۴

**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 توجه به امکانات مالی خانواده ها  
x سرویس ایاب و ذهاب  
x امکانات رفاهی ایده آل  
x کادر آموزشی مجرب

آدرس : خواجه عطا - چمران جنوبی ۲۲  
تلفن : ۰۳۴۴۴۱۴۲

**مشاوران املاک در مسکو روسیه**

فرید - فریبش - زهن و چاباره  
تهران - مسگولنی