افسردگی را افسرده کنید

افسردگی یک حالت روحی - روانی طبیعی است که بیشتر مردم هرازگاهی دچار آن می شوند . این حالت چنانچه دوره زمانی زیادی طول بکشد و از کنترل خارج شود می تواند آسیبهای جدی به ذهن و جسم ما وارد کند .

افسردگی پدیده عام و همه گیر است که حتی ساده ترین افراد تحت تاثیر امواج آن قرار می گیرند . حالت سکون هر احساس یا ایستایی هر شیئی در زندگی می تواند کسالت آور باشد و ما را خسته و دلمرده کند . این حس چه حس شادی باشد و چه حس غصه باید حالت پویا و گذرایی به خود گیرد . درک لذت روشنی روز در صورتی زیباست که تاریکی شب در پشت سر یا پیش روباشد . اگر غمی در زندگی نباشد چگونه می توان لذت شادی را چشید . پس در دوره های کوتاه مدت افسردگی نیازی به نگرانی نیست . مشکل وقتی شروع می شود که افسردگی به قدری طول بکشد که جسم و روح ما از آن آسیب ببیند . اینجاست که اهمیت و ضرورت یادگیری، چگونگی مواجهه و مبارزه موفقیت آمیز با افسردگی آشکار می شود .

شخص بی گناهی را تصور کنید که یک دوره طولانی زندان را سپری می کند . او ابتدا کاملاً به هم می ریزد اما در ادامه اگر یادبگیرد چگونه باآن شرایط بسازد می تواند حتی ۱۰ الی ۲۰ سال زندان را تحمل کند و با سلامت کامل جسمی و روحی به متن زندگی عادی برگردد . مثال بارزاین موضوع ، "نلسون ماندلا" رهبر مبارزات ضد نژاد پرستی امریکای جنوبی است که بیش از ۲۰ سال از بهترین سالهای عمر خود را در زندان سپری کرد و بی هیچ آسیب و شکست روحی به زندگی عادی بازگشت .

دوره افسردگی نیزمانند دوره زندان می تواند بدون آن که تاثیرات منفی بر روح و جسم ما بگذارد ، به پایان برسد ، مشروط بر آن که یادبگیریم چگونه با آن برخورد و چگونه آن را کنترل کنیم . برای کنترل و مبارزه با افسردگی از راههای ساده زیر شروع کنید :

ورزش کنید :

هنگامی که افسردگی به سراغ شما می آید، شما نیز به سراغ ورزش بروید . با ورزش و فعالیت جسمی ، نیروی ذهنی مازاد شما مصرف می شود . احساس افسردگی موجب آزاد شدن یک انرژی منفی در ذهن می شود که می تواند امید و همدردی و همبستگی را در رویارویی با کار و زندگی کاهش دهد و از میان ببرد. این انرژی منفی سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و زمینه بروز بسیاری از بیماری ها را پدید می آورد . پس ورزش دلخواه خود را انجام دهید و همراه آن به موسیقی دلخواه گوش کنید با آواز بخوانید.

بی هدف به گشت و گذار بپردازید:

راه دیگر برای سوزاندن این انرژی منفی ناشی از افسردگی وانحراف ذهن از پرداختن به آن ، گشت و گذار بی هدف در گوشه و کنارهاست .

سوار اتوبوس ، مترو و یا قطار بشوید و تا مقصد یا جایی که دوست داشتید بروید.در فروشگاهها پرسه بزنید و در رستوران هایی که دوست دارید غذا بخورید .تا کاملا خسته نشده اید به خانه بازنگردید . نگران پول هم نباشید . همیشه چند اسکناس سبز ته کیفتان پیدا می شود .

با دوست صمیمی خود درد و دل کنید :

مشکلتان را با یک دوست صمیمی در میان بگذارید. بکوشید هر آنچه را در دل خود پنهان کرده اید ، بیرون بریزید و سفره دل خود را پیش او باز کنید. قسمت کردن یک مشکل با یک دوست صمیمی ، از سنگینی آن می کاهد .او می تواند شما را از این حالت خارج کند . او روح و روان شما را می شناسد و مشکلاتتان را بخوبی درک می کند . شاید ایده های خوبی برای کمک به شما باشد.

نوشتن را فراموش نکنید :

یک فایل با رمز عبور در رایانه خود درست کنید . اگر دسترسی به رایانه ندارید دفترچه ای بردارید ، حالا با خیال راحت شروع به نوشتن احساسات خود بکنید. همه احساسات خود را بنویسید و هیچ چیزی را پنهان نکنید .

در قبال دوستان صمیمی نیز گاهی اوقات آدم با احتیاط حرف می زند تا آنها را نیازارد. اما شما می توانید با خیال راحت همه احساس و وجود خود را در برگهای دفترتان بریزید و یا درون رایانه خود جای دهید . نترسید . نه دفتر و نه رایانه تان هرگز عصبانی یا ناراحت نمی شوند . چنانچه بتوانیدبخشی از احساسات منفی و سرکوب شده خود را دور بریزید، احساس آرامشی در وجود شما موج خواهد زد .

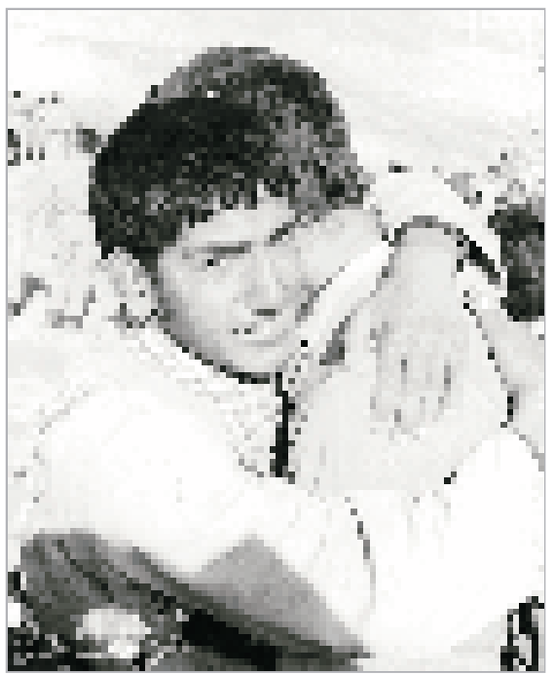
افکار و عقاید جدید را در خود باور کنید :

هرگز فکر نکنید که هر موجی شروع یک ایده بزرگ یا یک خلاقیت مناسب است . ذهن شما غرق دریافتن و خلق چیزهای جدید و عالی است .

هنگامی که این دوره سپری شد ، دیوار افسردگی نیز کم کم فرو می ریزد و از هم می پاشد . ذهن شما شروع به آفرینش چیزهای بدیعی می کند که امید و اشتیاقی تازه را به وجودتان می بخشد و هوایی تازه در روحتان می دمد .پس با اعتماد به نفس مطمئن باشد که پس از این دوره افسردگی، اتفاقات بسیار بهتری رخ خواهد داد .

حقیقتی زنده

خاطره رزمنده هیناپی



با سلام و درود به شهدای صدر اسلام تا کربلای حسینی و با سلام به شهدای احمد رنجبری اهل نخل ابراهیمی (محل شهادت عین خوش)و شهید عباس بنی قاسمی (محل شهادت تپه های سومار) اهل (تیرور) "میناب" و سلام بر محمد علیپور اهل "لارستان " و سلام به دیگر شهدا و جانبازان.

آنچه اکنون اشاره کوچکی است از فداکاری در عملیات "کربلای شش سومار " دی ماه هزار و سیصد وشصت و پنج واقعیتی زنده که تمام لشکریان هفتاد و هفت پیروز خراسان بیاد دارند .

سلام بر سرگرد "فضائلی "فرمانده گردان صد و چهل و نه پیاده از تیپ چهار که بسیار مهربان ، فداکار و مبارز بود .

گردان تازه از تنگه چذابه برای استراحت آمده بود که خبر آوردند با تجهیزات کامل آماده باشیم و به سنگر هایمان دست نزنیم که یک هفته یا بیشتر ماموریت می رویم همه بچه های تیپ چهار آماده شدند .

اتوبوسها ، زیلهای ارتشی برای سوار شدن بچه هاو حرکت به سوی دشت عباس جاده مهران و دهلران . از گیلان غرب که رد شدیم یک نفر هم وجود نداشت تمام شهر ویران شده بود از شهر ایلام غرب هم رد شدیم یادم هست تابلوی اسلام آباد را در جاده ای دیدیم اما به آن طرف نرفتیم جاده پر پیچ و خم میان کوهها با دره های عمیق ، فقط این خاطرم هست که بر بالای جاده که به طرف سو مار رهسپار بودیم گنبد ماکتی کربلا که بسیار زیبا ساخته شده از زیر آن عبور کردیم ، جاده آسفالته تمام شد و وارد جاده خاکی شدیم که از دل کوهها می گذشت ، در همان حوالی بودیم که ما را پیاده کردند هوا بسیار سرد بود چون در منطقه جنگی جنوب بودیم بدنمان با هوای سرد سازگار نبود .

زمین خیس باران بود و جایی برای استراحت نداشتیم سر زمین غرب با جنوب بسیار متفاوت بود در همین حال وهوا بودم که یاد سال شصت و سه که در مهاباد بسیج بودم افتادم که پشت تپه ها به دام کومله افتادم که یکی از دوستانم به نام "اسفندیاری" که اهل تبریز بود شهید شد صدای گلوله کمتر بود جای مخفی شدن بهتر پیدا می شد اما هر گلوله ای که می افتاد تمامش ترکش می شد .

خلاصه سوار بر کمپرسی مردمی که ماموریت آمده بودند شدیم و ما را به نزدیکترین جایگاه بردند تا آن موقع این همه نیرو ندیده بودم تمام اطراف جاده پر از نیرو بود هواپیماهای اواکس سفید رنگ عراقی برای شناسایی در حال پرواز بودند، صدای توپ خانه عراق و آتش شدت گرفت دسته شناسایی هر گروهان و دسته شناسایی گردان برای شناسایی خط نیروهای عراقی در شب عملیات شناسایی خط دشمن می رفتند.

ولی آنها دستور درگیری با نیروهای دشمن را نداشتند، دسته شناسایی که "موسی فولادی" در آن حضور داشت ، به طرف تپه سرخ حرکت کردند که شامل نه تا یازده نفر می شدند ، که یک نفر فرمانده دسته ، یک نفر قطب نما چی ، یک نفر بی سیم چی ، دونفر مهندس (افرادی که مین ها را شناسایی و خنثی می کردند) ،یک نفر قدم شمار (صدوبیست وهشت قدم - صد مترا)، یک نفر چپ ، یک نفر راست و یک نفر عقب که برای جلوگیری از غافلگیر شدن توسط دشمن انجام می شد (آنهایی که در جبهه ی جنگ بوده اند این عملیات رزمی و شناسایی را بهتر می شناسند).

در سال ۶۳ که برای شناسایی می رفتیم دشمن از هر سو می آمد ولی اینجا دشمن را می شناختیم ،گاهی منافقین برای شناسایی می آمد گاهی نیروهای عراقی .

این نه نفر از هر دسته باید تمام منطقه ای را که می رفتند باید شناسایی می کردند و هر چه را که می دیدند باید توی ذهن وسپس روی کاغذ گزارش می کردند که هر شب عملیات راحت تر پیش برود و گم هم نشوند.

همین طوری که دسته موسی فولادی پیش روی می کرد بچه های مهندسی گفتند: اینجا میدان مین است و برای اینکه به همه بچه های گروه آسیب نرسد، دو نفر به جلو پیش روی کنند آنهایی که در جبهه جنگ بوده اند بهتر می دانند که مین چه بلاهایی را سر بچه های رزمنده در آورده است ، همه مین ها، زیر آنها را با نارنجک تله می کردند . همه رفتند ، موسی فولادی و آقایی به نام "تاتاری" آنجا ماندند نوبت این دو نفر که رسیدیک منور بالای سر آنها روشن شد .

قطب نماچی و بی سیم چی و بقیه دور شده بودند ،دوباره منور زدند که زمین کاملاً روشن و بچه ها همه دور شده بودند بین کمین عراق و خط عراق به تصور اینکه کمین خط ایران است و آن طرف خط عراق بسوی آنها تیر اندازی شد به طرف خط عراق که آمدند چنان آتش دوشیکا و چهار لول به طرفشان شلیک کردند که تاتاری به شهادت رسید و گلوله ای که کنار "موسی فولادی" افتاد بالای چشمش زخمی و پرتاب شد به پایین دره ، دره ای که زیر دیدگاه عراقی ها بود .

دلاور شجاع "موسی فولادی" به مدت نوزده شبانه روز رازیر دیدگاه عراقی ها سپری می کرد ، غذایش علف های سفت بود، هوای دی ماه شصت و پنج بسیار سرد و آب تلخی که به دره می رفت و بسیار کثیف بود، استفاده می کرد. موسی مجبور بود آنجا بماند او نمی توانست به خط بر گردد ، دوشیکا ، چهار لول و سربازان عراقی بالای سرش بودند راه را هم بلد نبود. در شب هم دوربین های مادون قرمز که شب را مثل روز روشن می کرد ، موسی نتوانست به خط ایران بر گردد، انتظار می کشید که عملیات شروع شود . ما توی خط به این نتیجه رسیدیم که موسی یا شهید شده و یا اسیر . عملیات لغو شد و کربلای پنج شروع شد که کربلای شش آن را بوجود آورده بود چون عراقی ها نیروهای خود را از جنوب به غرب آورده بودند . «دلاوری» "موسی فولادی" بچه میناب آنقدر شجاعانه بود که به ذهن آدمی نمی گنجد.

موسی به خاطر بچه های گردان و لشکر هفتاد و هفت نخواست خودش را اسیر کند و شکنجه های بعثی ها آنقدر شدید بود که مجبور بود اعتراف کند رزمندگان ایران چقدر با مهربانی با اسیران برخورد می کردند .

سربازان عراقی تا آخرین گلوله می جنگیدند ، وقتی سرباز عراقی در سنگر یا دیدگاهش اسیر می شد یا تسلیم می شد در اسلحه اش هیچ تیری وجود نداشت وتوی سنگر یا دیدگاهش پر از ضامن نارنجک بود حکایت از این بود که از تمام سلاح استفاده کرده اند . یک گلوله خورد کنار یک سرباز که تازه آمده بود (راننده جیپ توپ صد وشش) که در جا پایش قطع شد .

هفت روز مرخصی، شش روز هم توی راه بودیم ، با تیپ پنجاه و پنج هوا برد شیراز به منطقه آمدیم ، هنوز از موسی فولادی خبری نبود ، مطمئن شدیم که او یاشهید شده و یا هم اسیر . هر روز رادیو را روشن می کردیم که آیا اسم او را می خوانند یا نه .

عملیات آغاز شد بقول فرهادی بچه ده دشت که گفت: رفتم سراغ اورکتی که موسی را اشتباهی گرفته بود، چون او آنقدر ضعیف و لاغر شده بود که قابل شناسایی نبود آن جوانمرد به خاطر بچه ها که قتل عام نشوند خودش را فدا کرد ، البته بسیاری از بچه ها در لشکر بودند که فدا کاری کردند از جمله ی جوانمردان «موسی عزیزی اهل "رودان " و خردمند اهل "اصفهان" که یک مجروح را به پشت خط آورد چقدر از دره ها و کوهها به سختی عبور کرد کشید ولی افسوس که مجروح شهید شد . باقر خف چنان با "آرپی جی" دیدگاه عراقی ها را هدف قرار داد که دوشیکای دیدگاه عراقی ها با نفرات آن نابود شدند .

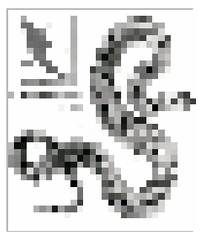
اکنون ثابت شد که دشمن ما بودند ، این جنگ حق بود و نیروهای عراقی نا حق ، بطوری که آوازه موسی فولادی در لشکر پیچیده بود که فرمانده لشکر هفتاد و هفت در سخنرانی که ایراد کرد موسی فولادی را بسیار ستایش و از وی تجلیل و قدردانی کرد و گفت: سرباز می خواهم شجاع ، بی باک و با روحیه بالا مثل موسی فولادی ، موسی را به بیمارستان انتقال دادند و مدتی در بیمارستان کرمانشاه ماند و گردان صد و چهل و نه به مقر سردار موسی فولادی تغییر یافت و این یک افتخار بزرگ در تاریخ جنگ است که یک رزمنده نوزده شبانه روز بدون آب و غذا ، امکانات دیگر در هوای سرد تحمل کند و جان دیگران را نجات دهد .

ایثارگران عزیز می توانند خاطرات بیادماندنی خود را جهت چاپ به آدرس روزنامه ارسال نمایند

نویسنده : سلمانی دهقانی

معرفی مارهای استان

یله دار :



مشخصات این مار عبارتند از : سر و گردن کمی مشخص پوزه بر جسته وگرد با فرورفتگی مثلثی شکل ، پهنا و ارتفاع پولک رستدال برابر و از سمت بالای سر قابل رویت ، چشم با مردمک گرد ، دارای پولک جلو چشمی نسبتا بزرگ و متصل به پولک پیشانی و با دو پولک و به ندرت سه ندرت سه پولک عقب چشمی ، پولکهای بین بینی کوتاه تر از پولکهای جلوپیشانی ، پولک پیشانی خیلی باریک و برابر یا کمی بلندتر ازپولک آهیانه ، سطح پشتی این مار به رنگ زیتونی تیره یا قهوه ای خاکستری تیره یکنواخت یا با خالهای قهوه ای تیره با حاشیه یا بدون حاشیه سفید رنگ ، سطح شکمی سفید متمایل به زرد ، نوزادان دارای خطوط و نقوش قرنیه و بالغین فاقد نقش و نگار ، سطح پشتی به رنگ قهوه ای سبز زیتونی یا خاکستری تیره مایل به سیاه با خالهای روشن و حاشیه قهوه ای و گاهی حاشیه پولک دارای خالهای زرد و گاهی خالهای تیره همراه سفید سفید رنگ ، سطح شکمی متمایل به زرد با خالهای سیاه و سفید.

این مار تخمگذار است و در تابستان تا بیست تخم می گذرد ، تغذیه این مار از مارها و مارمولک ها و پرندگان است و تغذیه نوزادان از سوسکها و حشرات می باشد . زیستگاه این نوع مار بیشتر صحرا ها و تپه ماهورو چمنزار ها می باشد.

مارهای نیمه سمی :

آلوسر

مشخصات این مار عبارتند از :سر و گردن کاملا مشخص، سرمثلثی شکل و سیاه رنگ متمایل به آبی تیره فک بالایی با ۱۰ تا ۱۴ دندان هم حجم ، دندان های خلفی شیاردار و بلند تر از دندان های دیگر، چشم درشت با مردمک عمودی، پوزه کوتاه، پهنای پولک رستدال بیش از ارتفاع آن و قابل رویت از سمت بالای سر طول پولک پیشانی بلند تر از فاصله آن تا پولک رستدال و کوتاه تر از پولک آهیانه ، دارای یک پولک جلو چشمی و دو پولک عقب چشمی می باشد . سطح پشتی این مار خاکستری یا زرد زیتونی و قهوه ای اجری با خالهای سفید و حاشیه تیره رنگ در دو طرف بدن خالهای سفید به هم پیوسته و شکل زیر زیگزاگ ، سطح شکمی سفید و بدون خالهای تیره رنگ جانبی. این مار بیشتر مارمولک ها و پرندگان تغذیه می کند . این مار تخم گذار می باشد و زیستگاه آن بیشتر صحراها ، دشتها ، مناطق صخره ای با شن های نرم ، چمنزارها و باغچه ها می باشد .

گرد آورنده : مرضیه ذاکری

آگهی تاسیس شرکت بازرگانی آرتین تجارت یاقوت (سهامی خاص)

خلاصه اظهار نامه و اساسنامه شرکت خدمات مهر آفرین بندرلنگه (سهامی خاص) که در تاریخ ۸۵/۸/۲۳ تحت شماره ۷۸۳ د راین اداره به ثبت رسیده و در تاریخ فوق از لحاظ امضاء ذیل ثبت تکمیل گردیده برای اطلاع عموم در روزنامه رسمی و کثیر الانتشار دریا آگهی می شود . ۱ - موضوع شرکت : صادرات و واردات کلیه کالاهای مجاز و حق العمل کاری ۲ - مدت شرکت : از تاریخ ثبت بمدت نامحدود .۳ - مرکز اصلی شرکت : بندرلنگه - خیابان انقلاب پاساژ مدنی پلاک ۷ . ٤ - سرمایه شرکت : مبلغ پنجاه میلیون منقسم به یکصد سهم پانصد هزار ریالی با نام که مبلغ هفده میلیون و پانصد هزار ریال آن طی گواهی شماره ۱۸٤۰ مورخه ۸۵/۷/۲۵ بانک سپه شعبه بندرلنگه پرداخت و بقیه در تعهد صاحبان سهام می باشد .۵ - اولین مدیران شرکت : آقای ابراهیم حاجی زاده به عنوان رئیس هیئت مدیره و اسماعیل حاجی زاده به عنوان مدیر عامل و محمود حاجی زاده به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و ابوالقاسم حاجی زاده و خانم مینا حاجی زاده به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند . ٦ - دارندگان حق امضاء : کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی از قبیل چک ، سفته و برات با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر بوده و کلیه نامه ها و قرار دادها منفردا با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد . ۷ - اختیارت مدیر عامل : آقای اسماعیل حاجی زاده مجری مصوبات مجمع عمومی و هیئت مدیره می باشد . ۸ - بازرسان اصلی و علی البدل : خانم اشرف اسدپور و آقای احمد علی اسدپور به ترتیب به سمت بازرسان اصلی و علی البدل شرکت برای مدت یکسال انتخاب گردیدند .

رئیس ثبت اسناد و املاک بندرلنگه - عزیز بهرامی

اطلاعیه **اطلاعیه**

WAVE NEUTRALIZATION

Safety card (کارت های خنثی کننده تشعشات تلفن همراه)

بدین وسیله به اطلاع کلیه هم وطنان عزیز می رساند کارت های خنثی کننده امواج تلفن همراه (سیفتی کارت) که جهت سلامتی و محافظت شما عزیزان از خطرات بالقوه امواج الکترو مغناطیس به ویژه تلفن های همراه وارد کشور گردیده در کلیه ادارات پست مرکزی و تمامی دفاتر خدمات پستی کل استان هرمزگان با قیمت ۱۴۰۰۰ تومان ثبت نام و واگذار می گردد بدین منظور هموطنان می توانند به نزدیک ترین دفتر خدمات پستی و ارتباطی مراجعه و ثبت نام نمایند. شایان ذکر است؛ هموطنانی که جدیدا" سیم کارت های خود را از دفاتر پستی تحویل می گیرند در اولویت خواهند بود.

هم وطن عزیز:

امواج الکترو مغناطیس و امواج تلفن همراه برای سلامتی انسان مضر و عامل بسیاری از بیماریها چون میگرن - سردرد - عصبی شدن - پرخاشگری - بیخوابی می باشد و در مراحل پیشرفته احتمال ابتلا به تومورهای مغزی و سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد. جهت حل این معضلات کارت ها خنثی کننده امواج الکترومغناطیس و تشعشات تلفن همراه (سیفتی کارت)با برترین تکنولوژی روز دنیا جدیدا وارد کشور گردیده تا در اختیار مردم عزیز ایران قرار می گیرد و بدین طریق بتوان مردم را در برابر این تشعشات محافظت نمود . لازم به توضیح است این کارتها دارای وزن سبک و در اندازه کارت اعتباری بوده و دارای ۵ سال عمر مفید می باشد و نیاز به شارژ ندارد و کافی است فقط همراه شخص باشد تا امواج را جذب و خنثی نموده و شما را از خطرات وبیماری های امواج الکترومغناطیس و تلفن همراه در امان نگه بدارد پس از هم اکنون جهت ثبت نام و واگذاری به کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان مراجعه نمایید.

برای اولین بار در جهان و اکنون در اختیار شما در ایران

ثبت نام و واگذاری در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان

روابط عمومی سیفتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان

تلفن ۰۷٦۱-۲۲۳۲۸۷۵ و ۰۹۱۷۳٦۱۵۱٤۸

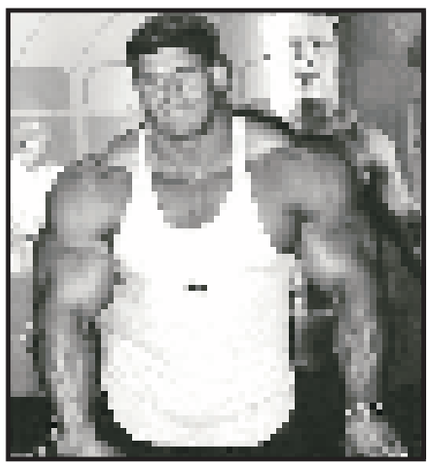
نمایندگی ها :

قشم -شعبه یک:مسعود رییسی ۰۷٦۳۵۲۲۷۱۸۵ قشم - شعبه دو - بازار فرودس : مسعودرییسی ۰۹۱۷۳٦۱۱٦۱۳

میناب - میدان شهدا : ذاکری- ۰۹۱۷۷٦۵۳٦۹۳

باشگاه بدنسازی

عصر بدن



بانوان از ساعت ۷الی ۹ صبح

آقایان از ساعت ۳ عصر الی ۱۱ شب

آدرس : سه راه سید مظفر - جنب بانک ملی شعبه اوقاف

تلفن : ۳۳٤۲۵۰۳

همراه : ۰۹۱۷۳٦۰۵۷۸۰ کبابی

سروش فیلم

تصویربرداری ، عکسبرداری (مجالس ، تبلیغاتی ، صنعتی) میکس ، مونتاژ ، تبدیل انواع سیستمهای تصویری

نشانی : مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف -لاین شبنم پلاک ۲۵-۲

تلفن : ۷۹۶۴۸۸۲

ارائه سرویسهای اداری - خدماتی - ماشین عروس و برون شهری

٦٦٦۸۲۸۲-٦٦٦۸۲۸۳- ٦٦٦۱٦٦٦-٦٦٦۵۵۵۵

شرکت توسعه شبکه (DOTNET) برای اولین بار در استان اقدام به برگزاریه مهندسی شبکه مایکروسافت ، سیسکو و اراکل جهت دریافت مدارک بین المللی CCSP , CCNP , CCNA , OCP , MCSE , MCSD.NET , MCDBA نموده است برای اطلاعات بیشتر تماس حاصل نمایند

معاملات املاک درویش

با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش

مشاور در امور

خرید ◄ فروش

رهن ◄ اجاره

سرقفلی

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

تلفن: ٦٦٦۲۹۱۲-٦٦٦۲۲۳۹

فاکس: ٦٦٦٤۷۹۰

مشاور املاک

پارادایس

Paradise

صادقی

٦٦۸۳٤۷۲ ٦٦۸۲۷٦٦ ۰۹۱۷۷٦۳۵۳۲۵ مختاری ۰۹۱۷۷٦۱٤۵۰۰ صادقی

آدرس : بندرعباس گلشهر جنوبی ، ضلع شرقی ، نخل خیابان سعادت پلاک ۲