

آیا می‌خواهید زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید؟



۱. زندگی و هر مساله کوچکی را انقدر جدی
نگرفته، هرچند تنگ نظر یک بار زندگی را
تولشی بگیرد و با سرزندگی و سبکی با
خدا و ما برخورد کند و ببیند که روز شما
چقدر زود می‌شود! شادی آفرین او بود.
۲. از پنج نمره، سه نمره را بیاوریم. ما
برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین
نماییم. شما به دنیا آمده اید تا فضایی را
تغییر کنید.
۳. دامنه توقعات و انتظارات خود را کوتاه و
کوچک‌تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته
باشید.
۴. تمام راحل زندگی مسئولیت کامل
اعمالتان را بر عهده بگیرید. این که دیگران
را مقصر بدانید و بهانه آورید دست بردارید.
۵. هرگز نباشید که مردم درباره شما چه فکر
می‌کنند. ر واقع آنها اصلا راجع به شما فکر
نمی‌کنند.
۶. هنگامی که اعتماد به نفس را تجربه
خواهید کرد که بابتان کار درست را انجام
می‌دهید، صرف نظر از اینکه به چه قیمتی
تمام می‌گردد شما را فراموش می‌کنند.
۷. مردم گفته‌اند که آنچه انجام می‌دهید توجه
دارند.
۸. آرایش فکری را بالاترین هدف زندگی خود

۹. همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.

۱۰. زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان متحول

می شود.

۱۱. تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند، ببخشاید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.

۱۲. کنترل پیام هایی را که به ذهن خود آگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.

۱۳. وقایع، تعیین کننده احساسات شما

نیست بلکه واکنش شما نسبت به وقایع ۱۴. هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری خواهید کرد.

۱۵. هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و این شما را بیشتر دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.

۱۶. بهترین عبارات برای حل یک اختلاف این هستند: «شاید من اشتباه می کنم، اگر این اشتباه من است، لطفاً مرا آگاه کنید.»

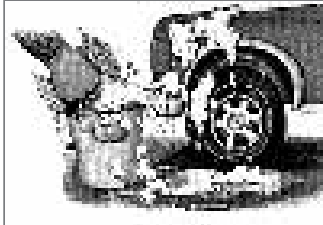
۱۷. عادت قدرشناسی را در خود تقویت کنید. زندگی شگفتی و قدرنامه همه چیزهای خوبی که در آن به بادشاید.

۱۸. عمر، کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست دارید با برایتان اهمیت ندارد تلف نکنید.

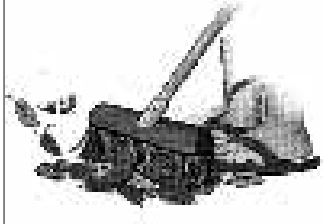
۱۹. حداقل همان قدر که برای کارتان تلاش کنید، برای رشد شخصی تان نیز تلاش کنید.

۲۰. هرگاه دلبستگی جدیدی پیدا کنید، بر نیروی زندگی خود افزوده اید.

اگر هر روز با استفاده از يك سطل به ما آب بدهند فكر مي كنيد كه روزانه چند سطل آب مصرف مي كنيم ؟
از يك سطل آب براي شستن اتومبيل استفاده كنيم

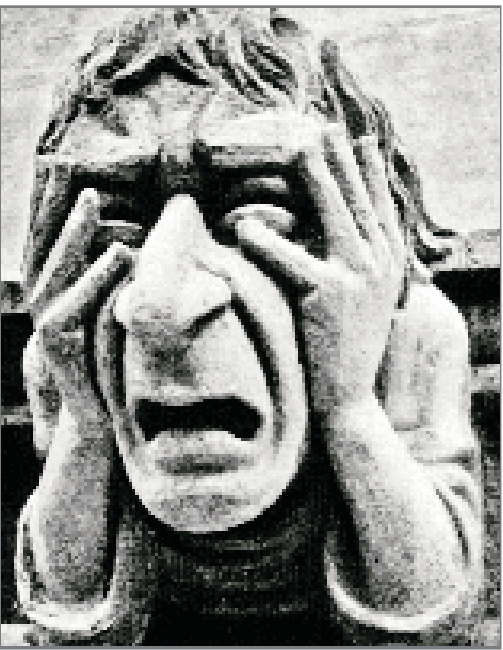


برای شستن ماشین، به جای بازگذاشتن دائم شلینگ آب، می‌توانیم از یک سطل آب و کف استفاده کنیم و در پایان کار یک شست و شوی سریع با شلینگ انجام دهیم. با جارو تمیز کردن بهتر است



تمیز کردن حیاط، خیابان و پیاده رو

روش های برخورد با افراد مخل اعصاب



۱- اعتماد به نفس خود را از دست ندهید.
به خاطر داشته باشید که واکنش شدید تنها کارها را بی‌فایده تر و خبیث تر می‌کند. انتظارها و عیب‌ها داشته باشید. کاری از فرد نخواهید که قادر به انجامش نباشد.
درگیری را به‌خاطر خودداری دراز بپایید که قادر به تغییر اندیشه‌ی منی باشید اما می‌توانید واکنش خود را نسبت به رفتار دیگران تغییر دهید.
تغییر ذهن شما را بازی دهد، ممکن است این را بی‌گفتنی احساس کنید و یا مسئولیت از شما سواستاده کنید. از بازی‌های سیاسی و بر خیزد باشید.
خود را برده نکنید. خود را صاف کنید و بی‌موازیه که می‌توانید.
خود را بی‌گویی.
روجه و به مناسب خود را حفظ کنید. حفظ آبرو و اعتبار و شوازه‌های کارها می‌باشد.

افراد توانمند در بازی زندگی برنده هستند
نویسنده: زهرا
۱- فرصت ها را غنیمت می شمارند . آنها
بیشتر مانند سایرین از شکست می ترسند اما
مراقبتد تا عیان اختیار خود را بدست آن
نشاندارند.
۲- تسلیم نمی شوند و برای رسیدن به هدف
از ابزار مناسب بهره می گیرند.
۳- اعطاف پذیرند . باور دارند برای انجام
کارها بیش از یک راه وجود دارد و با این



۷- مثبت می‌اندیشید و مواره جنبه های منفی امور را می بیند . این افراد از امکانات عادی بیشتری بهره می برند .

۸- با وجود مشکلات در راهی که می روند ایمان دارند.

۹- صبر و دوام می آید مانند برای رسیدن به هدف یا تلاش کرد و این نشانه اثرشمن بودن آن هدف است.

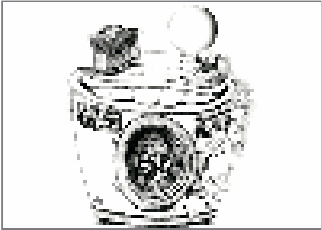
۱۰- به خدا و خود ایمان دارند و این باور، بهترین روش در تجربه می کنند.



در مصرف آب
صرفه جویی کنیم

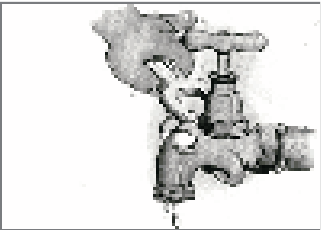
آب کنیه

پیش از شستن لباس ها، ماشین لباسشویی را با ظرفیت کامل پر کنیم



به طور متوسط در هر بار شست و شو، ماشین لباسشویی حدود ۱۰۰۰ لیتر و در بعضی از ماشین های ظرفشویی گاهی تا ۴۵ لیتر آب بهداشتی مصرف می شود. بنابراین بهتر است تا زمان پر شدن کامل ماشین لباسشویی و ظرفشویی از روشن کردن این وسایل خودداری کنیم.

نکته مهم: تعداد سطل ها بایانگن میانهان میزان صرفه جویی روزانه ی آب در هر خانوار است و طبیعی است که این میزان ، بستگی به رفتار خانواده ها و نوع طراحی و تولید وسایل مورد نیاز خانواده ها دارد.



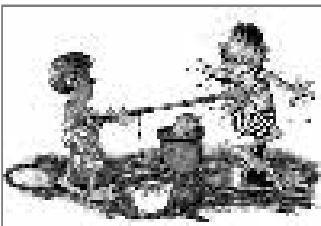
شیرهایی را که چکه می کند خیلی زود تعمیر کرد.

باز گذاشتن بی دلیل شیر آب، به معنای
هدر دادن آب بهداشتی است



با استفاده از جارو بهتر است تا شیلنگ. این کار باعث صرفه جویی بسیار قابل توجهی می شود.

اگرچه بازی با آب به ظاهر شادی بخش است اما به راستی هزینه ی زیادی دارد



۵ دقیقه بازی کردن با شیلنگ آب، باعث هدر رفتن حدود ۱۰۰ لیتر آب می شود!

جلوی چکه کردن شیرها را بگیریم

چکه کردن ها و نشت شیرها موجب هدر رفتن میزان زیادی آب بهداشتی می شود. شیریه که هر روز چکه می کند، گاه می تواند حدود ۲۰۰ لیتر آب را هدر دهد. بنابراین باید

انستیتو آرایش وزیپایی

چهره پردازان

با مکانی در خور شخصیت بانوی ایرانی
مشاوره، گریم عروس

جدیدترین میکاپهای بین المللی
(خلیجی، عربی، لبنانی، لولایت و...)

(پاکسازی و شمع صورت، مجهز به اتاق اپیلاسیون)

با مواد درجه یک، بافتنی آفر بقایی

گوشواره و تزیینات ناخن مانیکور - پریکور

نقاشی روی بدن و صورت، حناکاری

جدیدترین فرموشی ها (های لایت، سان لایت و...)

تلفن: ۰۲۱۸۸۸۳۳۳۳ به مدیریت خانم رفوفی منش

آدرس: بندر عباس، آزادگان، ضلع جنوبی

پارک، ساختمان شیشه ای ارشیا



پاسارگاد

پاسارگاد، پایتخت هخامنشیان، در استان فارس واقع شده است. این شهر در سال ۱۳۰۰ قمری به عنوان یکی از مراکز مهم فرهنگی و علمی ایران شناخته می‌شد. در سال ۱۳۰۰ قمری، این شهر به عنوان یکی از مراکز مهم فرهنگی و علمی ایران شناخته می‌شد.



آرمینا

MP mota

- گرم سبزی و ماهی شورپز
- منگوب کوبیده و خنک و لبلاب و خنک
- چیرکون و لالت و د و رنگ سرخ و خنک
- منگوب و ماهی و زرد کوبیده
- و سبزی کوبیده و د و سبزی کوبیده و د

آرمینا کباب و سبزی کوبیده و د و سبزی کوبیده و د

توجه

فروش فوری

کلیه اجناس سالن آرایشگاه زنانه

با قیمت خیلی مناسب به فروش می رسد

همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۴۷۰۳

مشاور املاک شهریار
خرید - فروش - رهن - اجاره
همراه: ۰۹۱۷۳۶۷۷۰۴۱ - ۰۹۱۷۳۶۱۰۳۲، رضوی
بدر عباس - یلوار انوار حسین
جبهه ۱۲۴ هفتاری - پشت پمپ سزای
لنظ: ۰۲۵۲۱۲۷۰ - ۰۲۵۲۱۲۳۱

با مدیریت زهرا چهره نگار

**سالن آرایش
و زیبایی
مرکز عروس هرمزگان**

زیباترین آرایش عروس را
در مرکز عروس هرمزگان
تجربه کنید

دارای گواهی زیبایی پوست از فرانسه
گرمین سینمایی و میکاپ عروس از آمریکا

آدرس: چهارراه مرادی- پاساژ اشکان -
طبقه اول - واحد ۲ - تلفن: ۲۲۴۶۸۹۴

معاملات املاک درویش

مشاور هم امور
• خرید • فروش
• رهن • سررهنی

پدر باس - کارگران ملی - تهران
فرمانده - پشت چشم سفیدی
مستوفای دو - فرمانده و جباران
تلفن : ۴۶۹۷۸ - ۴۶۹۳۱
آدرس : پلاک ۲۵۰

این مرکز تخصصی ۱۳۸۷ سرویس میانی

قابل توجه هر مزگانیهای عزیز

گل نرگس

بر گزار می کند

تور زیارتی سیاحتی سوریه

یک هفته اقامت دمشق ۲۷۵۰/۰۰۰ ریال

نقد و اقساط

جهت اطلاع بیشتر با تلفنهای

۳-۵۲۲۰۵۲۱-۰۲۶۳ تماس حاصل

نمایند

سالان آرایش و زیبایی چهره سازان

با مدیریت خانم

✓ آرایش و گریم عروس / خلیجی / لبنانی، عربی و اروپایی و خطی
 ✓ طراحی و تاتو دایم / پرو، خط چشم، خط لب
 ✓ ویتامینه کردن مو - شمع صورت و صاف کردن دائم مو و نقش حنا

———— بارانه کلیه خدمات آرایشی همراه با آموزش موارد بالا ————

مژده

به عروس خانمها، با تاختی با احتیادان را یگان با انتخاب شما

آدرس: گلشهر: جنب فروشگاه رفاه، روی پری بانک رفاه، پیش چهار راه رسالت
 طبقه سوم - همراه: ۰۹۱۷۱۶۸۹۵۴۱ (ساعت تماس: ۹ صبح الی - شب)



مشاور املاکی

Paradise

پارادایس

۰۹۱۷۷۶۱۶۰۰

صادقی

۰۹۱۷۷۶۳۳۲۵

مشقاری

۶۶۸۲۷۶۶

۶۶۸۳۴۷۲

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



آموزشگاه نانک

آموزش آشپزی، شیرینی پزی، سبزی آرای
 سفره آرای، تزیینات یکپا باخامه، نانهای فانتزی - آیسینگهای
 مختلف، حجمی، الگوی - آموزش مایکروفر - آموزش شیرینی
 و غذاهای محلی و بدون فر - آموزش مکاتباتی و دوره مربیگری
 از فنی حرفه ای و اداره کار
 آدرس : بین چهارراه بلوکی و سازمان ، بالای دارو خانه دکتر شکیبا
 تلفن : ۲۳۳۲۰۹۰

✓ مجری دوره های مکالمه زبان های خارجی مقدماتی، پیشرفته

✓ کلاس های مکالمه زبان های انگلیسی، آلمانی، ایتالیایی، روسی، اسپانیایی، عربی

✓ کلاسهای مکالمه ویژه پرسنل سازمان ها، ادارات و شرکت ها

و... کلاس های آمادگی آزمون IELTS/TOEFL و کارشناسی ارشد

✓ تدریس خصوصی - ترجمه و...

Arman Language City

شهر زبان "آرمان"

مرکز آموزش زبان های خارجی

Tomorrow is too late to learn English

Learn it right now

بندرعباس، جنب بانک صادرات گلشهر، بلقبه فوقانی ساختمان ۱۵ خرداد واحد ۲۴ - تلفن: ۶۶۸۳۹۸۵

Language_City@yahoo.com



نقد و اقساط

نقد و اقساط

فرغورژه

گالری کلاسیک تنها تولید کننده و بزرگترین مرکز پخش مصنوعات فلزی در طرح های ☒ اهورا ☒ هخامنش ☒ ساده انواع مبلمان، سرویس خواب، میزهای ناهار خوری و آرایشی و کامپیوتر و آکواریوم و انواع دکوراسیون و ...

سفارشات در طرح و رنگ دلخواه مشتری پذیرفته می شود

آدرس: حدفاصل شهرجانی و اتوتاج ، طبقه فوقانی لباس عروس خانم گل بامدیریت آدینه پور تلفن: ۲۲۴۸۸۳۵ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۴۰۹۳