خود را دست کم نگیرید

شما هر که باشید و در هر جا آنچه را که آرزو می کنید ، از شادمانی و موفقیت و ثروت و توانگری تا تندرستی و زیبایی و کار رضایت بخش ، پیشاپیش در اختیار دارید .
فقط باید خود را دست کم نگیرید و باورتان شود که استحقاق به دست آوردنش را دارید .
آنگاه به راستی آن را بخواهید . مشتاق پذیرفتنش باشید . اصل کلی حیات می گوید : برای برآوردن آرزوهایتان باید در دنیای درون به جست و جو بپردازید فقط کافی است به آنچه در آرزویش هستید اعتقاد داشته باشید و خود را سزاوار آن بدانید .

تنها مانع موجود بر سر راه شادمانی و نشاط همین اعتقاد شما به وجود موانع است ، زیرا به محض آنکه فکر کنید موانعی وجود دارد ، نیاز برای آفریدن موانع در شما پدید می آید و ناخودآگاه به جست و جویشان خواهید پرداخت . بنابراین برای اینکه به شادمانی دست یابید ، باید باور کنید که هیچ مانعی بر سر راه شما وجود ندارد .

علت اصلی اینکه جماعت بسیاری در زندگی در جا می زنند این نسیت که توانایی و مهارت لازم را برای انجام کاری ندارند ، بلکه آنان خود را دست کم می گیرند و برای رسیدن به درجات بالاتر شایسته و برازنده نمی دانند . مصاحبت و ارتباط این افراد تنها با کسانی لذت بخش است که از طبقه اقتصادی خودشان باشند .

شما به عنوان عضوی از خانواده بزرگ بشری ، به طور طبیعی خواه در ساحت مادی و خواه در عرصه معنوی ، توانگرید . پس خود را همان گونه که میل دارید باشید ، در آیینه دل بنگیرید و به استقبال نعمات و فراوانی های کائنات بروید و به آن متصل شوید . یقینا هر آنچه بر پرده خیال مجسم می کنید ، از کره مریخ نخواهد آمد ، بلکه همین جا و در همین جهان وجود دارد . اگر چنین نبود شما توانایی مجسم کردن آن را در ذهنتان نداشتید .

عبور از موانع ذهنی

پیشرفت و کامیابی صرفا به این نیست که شخص به امکانات و فرصت های متفاوتی دسترسی داشته باشد ،بلکه آنچه اهمیت دارد مناعت طبع و حس خویشتن دوستی است زیرا تنها افرادی از فرصت ها سود می جویند که خود را شایسته احراز آنها بدانند .

برای اینکه شنا کردن را بیاموزید کافی نیست از شخصی بخواهید قواعد آن را برایتان شرح دهد ، بلکه باید به استعدادهای خود نیز اطمینان داشته باشید و شنا را کاری سهل و عملی تلقی کنید . سپس لباس شنا بپوشید و وارد آب شوید ، دست و پا بزنید و احتمالا کمی آب بخورید . اینک که شنا کردن را آموخته اید نسبت به زمانی که شنا کردن را نمی دانستید تفاوتی احساس می کنید . این تفاوت در مهارت جسمانی نیست بلکه حال باورکرده اید که می توانید شنا کنید و نیروی ذاتی خود را شناخته اید .

قوه تخیل :نخستین گام به سوی شکوفایی

آیا می دانید که تفکر ما بر مبنای تصاویری شکل می گیرند که در ذهن مجسم می کنیم و کلمات در آن نقشی ندارند ؟ برای مثال می گویم گل سرخ حروف گ - ل - ی - ر - خ به ذهن شما نمی آید ، بلکه تصویری از گل سرخ در ذهن شما ایجاد می شود .

بزرگترین خدمتی که روانشناسان در قرن کنونی به بشریت کرده اند ، کشف این حقیقت است که تصویر ذهنی همانند یک تجربه به مغز سپرده می شود ، وقتی شما تصویری را در ذهن مجسم می کنید ضمیر باطن حصول آن را قطعی تلقی می کند و با آن مانند تجربه ای مواجه می شود که پیشاپیش انجام پذیرفته است . موفقیت ، سلامتی و در مجموع همه توانایی های شما به این امر بستگی دارد که چگونگی خود را در ذهنیت خود ببینید .

برای هر گونه تغییری نخست باید از تصاویرذهنی شروع کنید . زیرا این تصاویر در ضمیر باطن به عنوان یك تجربه به حقیقت پیوسته تلقی می شود و رفتار و اعمال شما ، ناخود آگاه ، براساس این تصاویر شکل می گیرد

بسیاری از افراد به خاطر شرایط نامساعد تربیتی ، تصویری ضعیف و ناتوان از خود در ذهن دارند . گفتن عباراتی مانند : "من عصبی ، کمرو و خجالتی هستم و ... همگی نمایانگر آن است که شخص دایره فعالیت خود را در ذهنش محدود ترسیم کرده است و فراموش نکنید که شما مسئول باورها و معتقدات خود هستید . بنابراین اگر به ناصواب بودن سخنانی که بزرگترها در دوران طفولیت به شما گفته اند یقین دارید مجبور نیستید همچنان آنها را بپذیرید . باورها و آموخته های نادرست را از ذهن خود بیرون کنید تا ذهنتان برای پذیرفتن واقعیت های تازه آماده شود .

برای هر گونه تغییری نخست باید از تصاویرذهنی شروع کنید . زیرا این تصاویر در ضمیر باطن به عنوان یک تجربه به حقیقت پیوسته تلقی می شود و رفتار و اعمال شما ، ناخود آگاه ، براساس این تصاویر شکل می گیرد .

مثلا اگر شما در کار خرید و فروش املاک هستید و در یک معامله در ذهن خود مجسم می کنید که کارها بر وفق مرادتا ن نخواهد بود و به خودتان بگویید : " این مشتریان فقط وقت مرا تلف می کنند و مزاحم من می شوند حتی اگر چندین مورد ملک خود را به آنها نشان دهم ، هیچ کدام را نخواهند پسندید . "

این برنامه را در ذهن خود که مانند یک کامپیوتر عمل می کند ، ذخیره کرده اید . دقیقا مثل آنکه نزد آنها رفته و بگویید : " من خوب می دانم که شما خریدار این ملک نیستید و فقط می خواهید وقت مرا تلف کنید .

به این ترتیب خودتان ، با تجسمات منفی ، عملا زمینه ساز عدم موفقیت در کارتان شده اید . قوه تخیل ، باورها را تحقق می بخشد ، زیرا هر زمان که چیزی را در ذهن خود مجسم می کنید ، انتظار به ثمر رسیدنش را دارید و در نتیجه با توجه به آن تصویر تصمیم می گیرد و عمل می کنید .

در تدارک بی خوابی

بسیاری از مردم از خوب نخوابیدن شکایت دارند . غافل از آنکه ناخودآگاه ، با ترسیم تصاویر منفی بر پرده ذهن ، سبب ساز آنند .

فرض کنید که شبی از یک میهمانی به خانه مراجعت می کنید و نگاهی به ساعت خود می اندازید . ساعت دو بامداد را نشان می دهد و شما هم فردا شش صبح باید در جلسه ای مهم شرکت کنید ، با خود فکرمی کنید که فقط حدود چهار ساعت برای خوابیدن وقت دارید.

این تصویر که فردا به علت کمبود خواب خسته خواهید بود ، حداقل یک ساعت شما را بیدار نگاه می دارد سپس به ساعت خود می نگرید ، ساعت سه بامداد را نشان می دهد.

اغتشاش فکری شما شدت می یابد ، مغزتان آن را به سلسله اعصاب مخابره می کند ، عضلات منقبض می شوند و بی خوابی به سراغ شما می آید . صبح که از خواب بر می خیزید ، انتظار دارید که تمام روز خسته و کوفته باشید و با خود می گویید امروز دیگر قادر به هیچ کاری نیستید تا اینکه کسی از دوستان از راه می رسد و خبر مسرت بخشی به شما می دهد . تمام خستگی شما به یکباره ناپدید می شود . زیرا برنامه خوشحالی و مسرت به کامپیوتر مغز شما و سپس به سلسله اعصاب مخابره شده است . احساس بی خوابی و خستگی هم مانند سایر احساسات و هیجانات مثبت و منفی به انتخاب و تصمیم خودتان بستگی دارد .

جوانی یا کهولت انتخاب با شماست

سن شما نیز به روحیه و تصویری که از خود بر ذهن دارید وابسته است ، یعنی این شما هستید که خود را سزاوار جوانی می دانید

هر تصویری را که بر ذهن می آورید ، در کامپیوتر مغزتان به عنوان یك واقعیت ذخیره می شود و سپس شما بر اساس آن واقعیت عمل می کنید . اگر مداوم از بیماری سخن به میان آورید و افکارتان اغلب حول آن دور بزند

و یا با پذیرش ایده های غلط ، پیری را به خود راه داده ، در نفس خود وامانده می شوید و در نتیجه آثار و علائم پیری رفته رفته بر چهره و اندامتان ظاهر می شود .

جویندگان بیماری

هر تصویری را که بر ذهن می آورید ، در کامپیوتر مغزتان به عنوان یک واقعیت ذخیره می شود و سپس شما بر اساس آن واقعیت عمل می کنید . اگر مداوم از بیماری سخن به میان آورید و افکارتان اغلب حول آن دور بزند مزاج خود را مستعد بیماری کرده اید .

به طور کلی انتظار از سرایت بیماری مزاج را مستعد می کند . ترس نیز از مقاومت بدن می کاهد و در نتیجه راه ابتلا به ناخوشی هموار می شود . تنگی نفس نیز از جمله بیماری هایی است که اغلب به وسیله تلقین و اعتقاد بیمار به این ناخوشی گریبانگیر می شود . شخص ، ناخو آگاه میل دارد با این بیماری زندگی کند . به همین دلیل در ژرفترین سطوح درون خود به آن می چسبد . اگر به او بگویید که ناخوشی اش در اثر افکار و اعتقادات نادرست و بیماری زاست ، خشمگین می شود ، زیرا چسبیدن به آن را امری اجتناب ناپذیر می داند و همواره انتظار دارد مردم به بیماریش توجه داشته باشند ، آن را جدی تلقی کنند و درباره اش سخن بگویند . به همین دلیل برای ادامه واکنش های منفی خود تا آنجا که بتواند تلاش می کند تا تایید وضعیت خود را از دیگران بگیرد .

در عمل پیوند قلب که در ایالت کنتاکی آمریکا انجام شد ، برای اطمینان از موفقیت ، از میان تعداد زیادی بیمار که فقط چند روزی به آخر عمرشان مانده تنها کسانی را برگزیدند که از اندیشه و نگرش مثبت برخوردار بودند.

هیپنوتیزم هم چیزی به جز تغییر دادن افکار و باورهای شخص نیست و از آن در پزشکی استفاده های فراوانی می شود . برای مثال دندانپزشکان بدون آنکه بیمار را بیهوش کنند و یا دارویی تجویز کنند ، او را به خواب هیپنوتیزمی می برند . سپس بدون آنکه شخص احساس دردی داشته باشد ، ساعت ها بر روی دندان هایش کار می کنند .

وقتی شما پکی به سیگار می زنید ، دود از مجرای مری وارد معده ، ریه و درنهایت جریان خون می شود و در حقیقت با سم یکپارچه و عجین می شود . برای تغییر این عادت ، بلکه باید بر کنش خویش تمرکز کنید و با توسل به نیروی شفابخش ذات ، اتحاد و اتفاق را با سم بشکنید . برای این کار ، خود را مجسم کنید که در کمال سلامت و نشاط سیگار نمی کشید . هر روز و هر دقیقه تصاویر ایده آل خود را که سیگار نمی کشید با تمام جزئیاتش در ذهن مجسم کنید ، برای تسریع ، حتی می توانید این تصاویر را بر روی چند کاغذ ترسیم کرده و آن را در مکان های مختلف خانه یا محل کار بچسبانید تا این تصاویر بر ذهنتان حک شوند . اظهار جملات مثبت نیرومند از قبیل " من نیرومند و سرزنده ام " می تواند موجب تقویت نیروهای درونی شما شود .اصولا برای ترک سیگار و هر گونه ناخوشی ، ابتدا باید در نظام اعتقادی خود تجدید نظر کنید و به حل مسائل ژرف درونی بپردازید ، باید بپذیرید که خودتان در ایجاد آن نقش داشته اید و متقاعد شوید که باید به خود متکی باشید و برای شفا به چیزی برون از خود نیازی نداشته باشید .

گفتار و اعمال ستیزه جویانه و منفی در اصل ، با قوانین حیات در تعارض است . به بیانی دیگر ،جنگ و ستیز با هر چیز راهی است مطمئن به سوی شکست و ناتوانی .

بسیاری از مردم با گفتن عباراتی از قبیل : " من این طوری هستم " ، نمی توانم عوض شوم " ، طبیعتم این چنین است " از پذیرفتن مسئولیت احساسات خود سرپیچی می کنند . احساسات و هیجانات منفی ناشی از یک اندیشه ناصواب است .

بنابراین واکنش های شیمیایی بدن ما تحت کنترل خود ماست . وقتی عنان اندیشه از کف می دهیم سبب فعل و انفعالات شیمیایی مخربی می شویم ، آنگاه به داروهای شیمیایی پناه می بریم تا قدری از شدت آن بکاهیم .

بیشتر مردم می کوشند تا تندرستی ، شادابی ، صلح وصفا ، آرامش و تعادل را از دنیای خارج بستانند . حال آنکه در شرایط واقعی این نظام درست به عکس عمل می کند . هر گاه در دنیای درون بر کنش خویش در جست و جوی عشق و محبت باشیم ، شاهد خواهیم بود که مزورانه از چنگمان می گریزد .

اگر در تکاپوی به دست آوردن شادی و شادمانی باشیم ، موذیانه از دستمان فرار می کند . اما زمانی که به تندرستی ، عشق و شادمانی در اعماق قلب و ذهن خود دست یابیم ، دیگرراهی برای گریز ندارد ، آنگاه ناظر تغییرات شگفت انگیزی در زندگیمان خواهیم بود .

برگرفته از کتاب : عظمت خود را دریابید .
مولف : وین دایر

تربیت عملی

تربیت عملی

تربیت عملی

بی تردید موثرترین عامل در تربیت اخلاقی و دینی فرزندان رفتارهای درست والدین است ، پر واضح است که زبان رفتار از زبان گفتار بسی نافذ تر است و در عمل آثاری نهفته است که هرگز از گفتار بر نمی آید .

کودک و نوجوانی که پیوسته شاهد اعمال نیک والدین است ، به طور غیر مستقیم سر مشق می گیرد و به انجام کارهای نیک تشویق می گردد .

در سیره تربیتی ائمه اطهار (ع) تربیت با رفتار و عمل بارزترین بعد تربیت است .

فرزندان ائمه اطهار با دیدن رفتار آنان سرمشق گرفته و عمل می کردند . والدین باید بکوشند تا در خانه ، فضای معنوی و الهی حاکم کنند تا در این فضای معنوی ، هم اطرافیان و هم فرزندانی که به دنیا می آیند با دین الگوها به خوبی رشد نمایند ، زیرا داشتن الگو موثرترین و طبیعی ترین وسیله برای انتقال ارزش های اخلاقی و فرهنگی است .

دریا
روزانه منتشر می شود

توان کار و زندگی

بحث ایجاد تعامل در زندگی روزمره به یکی از مباحث مطرح و مهم امروزی تبدیل شده است . از یک سوی تغییرات گسترده در ملاک های موفقیت و سعادت انسان اهمیت این موضوع را دو چندان کرده و از سوی دیگر تحولات پرشتاب تکنولوژی موجب شده اند تا افراد برای همگام شدن با این تحولات از برخی ابعاد مهم زندگی خود غافل بمانند و در چنگال پدیده ناخواسته "کار ... کار و باز هم کار" گرفتار شوند .

در عین حال ، سازمان ها نیز غالبا از مسئولیت خود در قبال زندگی شخصی کارکنان یا چنان که باید و شاید آگاهی ندارند و یا از انجام آن شانه خالی می کنند .

"فرهنگ گرفتاری" :

از جمله بزرگترین دام هایی است که ممکن است انسان امروز در آن گرفتار شود . مشکل اصلی این فرهنگ آن است که عادت به گرفتار بودن موجب می شود که اصل کار به دست فراموشی سپرده شود . این مسئله باعث زود شروع کردن و دیر خاتمه دادن کار در نتیجه ، اشتباه گرفتن تلاش بی وقفه با اثر بخشی ، تضعیف روحیه و از بین رفتن انگیزه می شود .

"دام فعالیت" :

فعالیت مستمر دامی است که به تدریج اثربخشی شما را در کار و زندگی کاهش می دهد . نیروی محک خود برای کار و فعالیت را با در نظر گرفتن فرصتی برای تامل و اندیشیدن متعادل کنید تا بتوانید موفقیت را احساس کنید . بسیاری از ما در تلاش برای رسیدن به نتیجه ای مشخص به رابطه خود با دیگران لطمه می زنیم ، مسائل مهم را نادیده می گیریم و بی لیل باعث رنجش و پریشان خاطری افراد می شویم .

"اجتناب از اعتیاد به کار" :

اعتیاد به کار راهی برای فرار از زندگی از طریق کار کردن است . این اعتیاد نوعی رفتار اجباری است که می تواند موجب کاهش اثر بخشی ، دلسردی نسبت به اعضای خانواده و لطمه زدن به سلامتی می شود . افراد معتاد به کار ترتیبی می دهند که همواره به کار دسترسی داشته باشند . این مسئله (که اغلب با تعهد و خود را وقف کار کردن اشتباه گرفته می شود) به تدریج به عدم تعادل و از پا درآمدن فرد می انجامد . مراقب علائم کار کردن بیش از اندازه باشید و سعی کنید بین کار و زندگی توازن بوجود آورید .

"اهمیت دادن به خانواده" :

اعضای خانواده را اصل و ریشه خود بدانید و به خاطر داشته باشید که تنها با کمک آنها می توانید سایر عرصه های زندگی را با موفقیت اداره کنید که در دام بی توجهی نسبت به خانواه گرفتار نشوید و وقت خود را صرفا هنگام بروز مشکلات با آنها نگذرانید . اگر دائما کار را در اولویت قرار دهید ممکن است به تدریج شرایطی به وجود آید که دیگر نتوانید با اعضای خانواده ارتباط برقرار کنید . ببینید خانواده تا چه اندازه برای شما اهمیت دارد ، اگر واقعا برای شما مهم است بکوشید دوباره نسبت به آن در خود ایجاد تعهد کنید .

یک سبد به رنگ سلامت ....

جام جم آنلاین: همه ما از فوائد میوه و سبزی آگاهیم. اما تحقیقات جدید نشان می دهند خوردن یك یا برش از انواع میوه ها و سبزیجات در روز می تواند به میزان قابل ملاحظه ای خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

از آنجا که یک سوم سرطان ها با رژیم غذایی ارتباط دارند تغییر برنامه غذایی به کاهش احتمال ابتلا به این بیماری ها کمک می کند. سبزیجات و میوه ها یکی از مهم ترین ابزاری هستند که رژیم غذایی و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشند.

در حالیکه اکثر ما غذای خود را بر اساس طعم و مزه آن انتخاب می کنیم و کمتربه فوائد ترکیبات آن توجه می کنیم خوردن مقادیر بیشتر میوه و سبزی در روز به میزان قابل توجهی خطر سرطان، بیماری قلبی و برخی بیماری های مربوط به افزایش سن را کاهش می دهد. مطالعات متعدد ارتباط میان رژیم غذایی و سرطان را نشان داده اند و نیز تاثیر مصرف میوه و سبزی را در کاهش خطر سرطان تایید کرده اند. حداقل میزان توصیه شده در روز ۵ وعده میوه و سبزی تازه است که گفته می شود خطر سرطان را ۳۰-۲۰ درصد کاهش می دهد. یک وعده شامل یک قطعه متوسط از میوه ، یک لیوان کوچک آب میوه ، یک فنجان سبزی برگ دار یا نصف فنجان از سبزیجات دیگر است. اما این فقط مصرف میوه و سبزی نیست که حائز اهمیت است بلکه محققان توصیه می کنند هر چه بیشتر از میوه هایی با رنگ های مختلف استفاده شود. به این ترتیب اطمینان حاصل می شود که بدن به میزان کافی از فوائد مواد حفاظت بخش موجود در میوه های مختلف مانند فیتوکمیکال ها ، فلاون ها ، فنل ها و ایزوتیوسیانات ها بهره مند می شود. این اجزاء از رسیدن ترکیبات سرطانزا به سلولها جلوگیری می کنند.

یکی از مهمترین گروههای این مواد سبزیجات چلیپایی سبز هستند که حاوی عنصر سلنیم و مکانیسم های حفاظت بخش در برابر سرطان است. طبق ارزیابی های محققان خوردن سبزیجات این گروه ، از خطر سرطان کولون و سینه را تا ۴۰ درصد می کاهد. کلم بروکلی ، جوانه های بروکلی ، کاهو و گل کلم جزء سبزیجات چلیپایی هستند.

افزودن میوه های به رنگ قرمز مانند شاتوت ، زغال اخته و توت فرنگی به رژیم غذایی فعالیت آنتی اکسیدان ها و ترکیبات ضد سرطان را در بدن افزایش می دهد.

خوردن سیر و دیگر مواد سفید و سبز مانند تره فرنگی و خانواده پیاز ازرشد سلولهای سرطانی جلوگیری می کنند. مصرف مواد غذایی قرمز رنگ حاوی لیکوپن مانند گوجه فرنگی نیز با کاهش خطر سرطان همراه است.

بتا کاروتن موجود در پرتقال ، میوه های نارنجی - زرد ، و زرد - سبز مانند سیب زمینی شیرین ، هویج ، طالبی و کدو تنبل ، هم با سرطان مقابله کرده قدرت سیستم ایمنی را افزایش می دهد. بتا کاروتن ازرشد سلولهای سرطانی جلوگیری می کند.

میوه و سبزیجات تازه نه تنها مواد شیمیایی و مغذی ضروری را برای بدن فراهم می کنند بلکه اشتها به غذاهای چرب را کاهش می دهد.مقاومت بیشتری پیداکند.

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان
صنف پلاستیک فروش،
کانکس سازان وسردخانه سازان)
استان هرمزگان
صنایع گام
پلاست جنوب
اولین تولید کننده پلاستوفوم
در جنوب کشور
تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری
با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های
پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی
مورد مصرف پلاستیک فروشی ها
هرگونه سفارشی پذیرفته می شود
بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد
طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ۶۶۷۶۹۷۰-
۶۶۷۹۶۳۰-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲ - تلفکس : ۶۶۷۹۶۳۰

مشاور املاک پرسپولیس
خرید ، فروش، رهن و اجاره
تجاری ومسکونی
تلفن : ۳۵۵۱۷۸۰ - ۳۵۵۱۷۸۱ عرب
همراه : ۰۹۱۷۱۶۱۳۱۷۶ - ۰۹۱۷۷۶۳۶۶۴۰
بندرعباس انتهای رسالت شمالی آزاد شهر
خیابان سپاه

مشاور املاک حافظ
خرید ، فروش ، رهن ، اجاره
(با مدیریت برادران محبی نژاد)
گلشهر شمالی ، خ ایرانیت ، مرجان ٤
تلفن : ٦٦٧١٨٤٢ - همراه : ٠٩١٧١٦٣٠٧٦٧
- ٠٩١٧٣٦٩٠١١٨ - ٠٩١٧٧٦١٢٨٤٣

[illegible]

پاسارگاد
انواع نایلون ، نایلکس ، ظروف
بصورت کلی و جزئی
٦٦٦٥٧٧٢-٠٩١٧٧٦٠١٩٥٧
بندرعباس - بلوار سید مصطفی خمینی - ٤٠٠ واحدی اوقاف بلوک ١٠ - پلاک ٣١

آموزشگاه نانک
آموزش آشپزی ، شیرینی پزی ، سبزی آرایی
سفره آرایی ، تزیینات کیک با خامه ، نانهای فانتزی- آیسینگهای
مختلف ، حجمی ، الگویی -آموزش مایکروفر -آموزش شیرینی
وغذاهای محلی و بدون فر -آموزش مکاتبه ای و دوره مربیگری
از فنی حرفه ای و اداره کار
آدرس : بین چهارراه بلوکی و سازمان ، بالای داروخانه دکتر شکیبا
تلفن : ۲۲۳۲۰۹۰

نقد و اقساط
فرفورژه
نقد و اقساط
گالری کلاسیک تنها تولید کننده و بزرگترین مرکز پخش مصنوعات فلزی در طرح های ☑ اهورا ☑ هخامنش ☑ ساده
انواع مبلمان ، سرویس خواب، میزهای ناهارخوری و آرایشی وکامپیوتر و آکواریوم وانواع دکوراسیون و ...
سفارشات در طرح و رنگ دلخواه مشتری پذیرفته می شود
آدرس: حدفاصل شهربانی و اتوتاج ، طبقه فوقانی لباس عروس خانم گل بامدیریت آدینه پور تلفن : ۲۲۴۸۸۳۵ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۴۰۹۳

از نخاک مصالح ساختمانی گلریزان تا افلاک
✓ عامل توزیع گچ کار رضا در استان ✓ فروش شن و ماسه
در سطح شهر و توابع ✓ عامل توزیع گچ امید سمنان و آزادی
و پودر سنگ سوپر اصفهان و قم - فروش انواع آجر سفال ✓ نماینده
فروش آجر نمای جردن اصفهان ✓ عامل توزیع سیمان هرمزگان
به نرخ مصوب
بندرعباس : بلوار جمهوری اسلامی - سربالایی کمربندی روبه روی کولرسازی
احمدی تلفن تماس : ۳۳۳۰۲۳۱ - همراه : ۰۹۱۷۱۶۵۱۳۷۱

اولین و پر بیننده ترین پایگاه
اطلاع رسانی هرمزگان
www.daryanews.ir