

نمایندگی‌های پذیرش آگهی در استان همدان

◇ همدان
پیامگیر ۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰ ۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷ (فکس)
◇ ملایر
۰۸۵۱۲۲۵۲۲۰۰ ۰۹۱۸۷۵۰۸۹۴۰
◇ نهاوند
۰۸۵۲-۳۲۳۵۴۸۹ ۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷
◇ توپسرکان
۰۸۵۲۴۲۲۱۲۴۹ ۰۹۳۶۴۹۲۱۲۲۵
◇ کبودرآهنگ
۰۸۱۲-۵۲۲۰۷۷۰ ۰۹۱۸۳۱۹۳۴۹۸
◇ بهار
۰۸۱۲۴۲۲۹۳۲۱ ۰۹۱۸۹۰۴۴۴۳۲
◇ اسدآباد
۰۸۱۲۳۲۴۶۸۹۶ ۰۹۱۸۶۰۷۱۷۸۲
◇ لالچین
۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴
◇ فامنین
۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۸۱۳۳۷۳۹
◇ رزن
۰۸۱۲۶۲۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰
◇ گل تپه
۰۹۱۸۵۰۶۴۶۱۲
◇ شیرین سو
۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰
◇ برزول
۰۸۵۲-۳۴۸۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱
◇ صالح آباد
۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲

نیازمندیدهای صبح استان همدان

توصیه‌های مهم متخصصان برای پوست شما

با وجود شکل گرفتن روش‌های فراوان برای زیبایی و تاکیده‌های فراوان متخصصان، هنوز هم گاهی اوقات خانم‌ها شش‌با یا آرایش می‌خوایند، از کرم‌های ضدآفتاب استفاده نمی‌کنند یا مراجعه سالانه خود به دکتر پوست را فراموش می‌کنند. برای همین ما از متخصصان مجرب پوست درخواست کردیم تا بهترین و مهم‌ترین نصایح و توصیه‌ها را برای داشتن پوستی زیبا، با ما درمیان بگذارند.

■ توصیه متخصصان برای پوست شما لوسیون‌ها را در حمام بگذارید پوست خود را پس از استحمام مرطوب کنید. احتمالا می‌دانید که حمام آب گرم چربی پوست را می‌گیرد. کرم‌های صورت و لوسیون‌های بدن جایگزین‌های بسیار خوبی برای این چربی از دست رفته هستند، البته به شرطی که به درستی آن‌ها را به کار ببریم اما شاید این کار بسیار خسته‌کننده باشد. یک راه حل ساده برای این مسأله وجود دارد، لوسیون بدن خود را در حمام قرار دهید. خواهید دید که پوست ظرف ۱۰ دقیقه پس از بستن دوش و اتمام استحمام، به محض این‌که رطوبت خود را از دست بدهد، استفاده از لوسیون را به شما یادآور خواهد شد.

فرانسیسکا فیوسکو، دستیار بالینی متخصص پوست در دانشکده پزشکی ماونت سینای در نیویورک سیتی در این‌بار می‌گوید اگر کمی معطل کنید، رطوبت پوست شما شروع به تیخیر شدن می‌کند. که بهتر است لوسیون‌هایی را انتخاب کنید که درپوش پرسی داشته باشند. قطعی‌هایی که در پمپی دارند اجازه می‌دهند آب وارد آن‌ها شود و این امر سبب به‌وجودآمدن باکتری‌ها در آن می‌شود.

■ ضدآفتاب به شکل اسپری هر روز از ضدآفتاب استفاده کنید همه دکترها بر به کارگیری روزانه ضدآفتابی با SPF حداقل ۳۰ و تجدید مرتب آن تاکید فراوانی دارند. بزرگ‌ترین چالش موجود این است که کرمی پیدا کنیم که به اندازه کافی محافظ پوست ما باشد و در عین حال احساس نکنیم لایه سنگینی مانند یک پتو روی پوست ما را پوشانده است. بهتر است پدئبال کرم‌هایی باشید که روی برچسب آن‌ها عبارت فاقد چربی (Oil Free) یا Sheer درج شده باشد. دکتر رانول هیرش، متخصص پوست در بوستون، می‌گوید به تازگی اسپری‌های مایعی هم به نام ShakaShaka به بازار آمده که قبل از مصرف باید خوب آن را تکان داده و روی پوست اسپری کنیم البته برای برخی افراد این مانند یک بازی سرگرم‌کننده است. دکتر هیرش می‌گوید: خانم‌هایی که از ضدآفتاب‌های معمول خود شکایت دارند، اکنون باید مطمئن شوند که با این اسپری‌ها آیا مقدار ضدآفتاب برای‌شان کافی است یا خیر؟ آخرین کاری که طی روز باید انجام دهید

■ شش‌با آرایش خود را پاک کنید از زمانی که یک بچه دبیرستانی بودیم می‌دانستیم که لوازم آرایش می‌تواند با چربی پوست و آلودگی‌های موجود در هوا ترکیب شده و لایه‌ای از کثیفی را شکل دهد که سبب به‌وجود آمدن جوش شوند طبق گفته زوئی درالثوس، متخصص پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک، مواد آرایشی می‌توانند توصیه‌های آزاد معلق در هوا را روی پوست شما به دام انداخته و آسیب‌های پوستی را به‌وجود آورند. شما یک روز طولانی را با آرایش روی پوست‌تان گذرانده‌اید و حالا که موقع استراحت شماسات، فقط چند قدم کوتاه بردارید و خود را به دست‌شویی برسانید. به محض این‌که به خانه رسیدید صورت خود را بشویید و از شر آلودگی‌های سطح پوست خود رها شوید.

هایدی والدورف، یک متخصص پوست در دانشکده پزشکی ماونت سینای، به بیماران خود توصیه می‌کند اگر شش‌با خیلی خسته هستید و حوصله شستن آرایش خود را ندارید، با یک دستمال آغشته به شیرپاک‌کن به آرامی پوست خود را پاک کنید و به ته مانده آن روی پوست‌تان نیز توجه نکنید زیرا این در واقع به‌عنوان مرطوب‌کننده عمل می‌کند. پاتریشیا وکسلر، متخصص پوست در مرکز پزشکی ماونت سینای، توصیه می‌کند، صورت خود را با پاک‌کننده‌های فاقد چربی پاک کنید و همیشه یکی از آن‌ها را در کنار سایر لوازم آرایشی خود داشته باشید. ابتدا با کمی پنبه آغشته به شیرپاک کن آرایش چشم خود را پاک کنید و سپس راحت بخوابید.

بجمله‌نکنید به برنامه بهبود پوست خودتان اهمیت دهید انتظار برای رویت نتایج درمان‌های پوستی می‌تواند آزمایش خوبی برای تعیین میزان صبر و شکیبایی شما باشد. دکتر دیوید بک، متخصص امراض پوستی در دانشگاه کلمبیا و بیمارستان رورستاتی نیویورک، بیان داشت: یک کرم ضدپیری خوب می‌تواند در مدت ۳ هفته تاثیر خود را نشان دهد، پس زود ناامید نشوید. این نکته در مورد روشن‌کننده‌های پوست و محافظ ضدجوش نیز صادق است. دکتر بک در ادامه افزود: اما اگر در طول ۶هفته هیچ تغییری حاصل نشد، این محصول دیگر برای پوست شما مفید نخواهد بود و زمان آن است که آن را عوض کنید.

باشگاه ورزشی تان را به دقت انتخاب کنید پس از ورزش دوش بگیرید اجازه ندهید به‌دلیل این‌که ورزش و تمرینات جدیدی را کشف کرده‌اید، پوست‌تان خراب شود. کاربن گروسمن، سرپرست امراض پوستی در مرکز پزشکی سنت جان در سانتامونیکای کالیفرنیا، ابراز داشت: بسیاری از خانم‌ها برای انجام حرکات نرمشی و ورزش‌های کششی به سالن‌های ورزشی و باشگاه‌هایی می‌روند که اغلب آن‌ها محلی برای دوش گرفتن ندارند. در نتیجه بیشتر افراد که بلافاصله خود را نمی‌شویند، همگی دچار آکنه و حساسیت‌های پوستی

همدان پیام روزنامه

پنجشنبه ۳۱ فروردین ماه سال ۱۳۹۱
www.Hamedanpayam.com
شماره ۱۰۱۲ • ضمیمه رایگان شماره ۱۴۸۳ روزنامه همدان پیام

سازمان نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام در سر اسر استان تلفنی آگهی می‌پذیرد
۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

مشارکت در ساخت

زمین یا ملک کلنگی

از شما ساخت از ما پیش‌فروش و فروش تعدادی واحد در اعتمادیه و خیابان شهدا

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

فروش

واحد‌های آماده در تمام مناطق مختلف شهر

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

خریدار

انواع و اقسام ماشین‌های

تصادفی و چپی

با بالاترین قیمت

۰۹۱۲۲۷۷۲۵۴۶

نصب و راه‌اندازی سامانه پیام کوتاه SMS توسکا

۸۲۲۰۰۸۳

تدریس خصوصی

کلاس متره سوم دبیرستان ویژه خواهران

هنرستان ایران مهر

۸۲۶۲۶۸۵

به تعدادی راننده با وانت یا مژدا ۱۶۰۰ نیازمندیم

۰۹۱۸۸۱۴۵۴۲۲

شارژ کپسول LPG در سه دقیقه

بلوار آیت... نجفی، ابتدای جاده ینگچه

۰۹۱۸۵۰۳۸۷۹۷

نیازمند اجاره

یا مشارکت مغازه به متر اژ ۱۵ متر

جهت مشاور املاک یا دفتر پیمانکاری ساختمان

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۵۳

فروشی

یک واحد آپارتمان ۷۵ متری، دوخوابه، ۳ سال ساخت، نقاشی شده، نمره بالای ۹۰ به همراه پارکینگ در یک مجتمع ۶ واحدی طبقه دوم واقع در شهرک شهید بهشتی همدان به فروش می‌رسد

۰۹۱۸۸۱۲۸۷۷۱

نمایندگی فروش تهیه و توزیع ایزوگام سراپوش دلیجان (متین بام) با شماره ثبت ۹۳۳۱ و آرم استاندارد بیمه با نصبان مجرب با مدیریت عظیمی تخفیف برای خانواده‌های شهدا، ایثارگران، جانبازان و کارمندان آدرس: انتهای خیابان اکباتان، پشت درب خروجی ترمینال، خیابان ۱۸ متری فرات بالاتر از حسینییه فرات، دست راست دفتر نمایندگی ایزوگام سراپوش

تلفن پاسخگوی مشترک ۰۸۱۱۴۲۲۵۶۸-۰۹۱۸۷۰۱۸۳۷-۰۹۳۶۸۶۲۰۰۴۴-۰۹۱۸۳۱۷۴۶۰۴

آگهی استفاده در مرکز خرید لاولین

به تعدادی خانم باروابطعمومی بالا جهت همکاری نیازمندیم. از پذیرش افراد متاهل، دانشجوی و زیر ۲۱ سال معذوری‌م.

آدرس: میدان امام. انتهای بازار زرگرها، کوچه بهبهانی مرکز خرید لاولین

ساعت حضور: بعدازظهرها ۵/۳۰ الی ۷/۳۰

تلفن: ۰۲۵۲۵۰۵۰

آموزش حرفه‌ای PLC

ابزار دقیق WINCC

با امکانات و تجهیزات صنعتی بصورت کاملاً عملی (مدرک فنی و حرفه ای)

میدان دانشگاه ابتدای خیابان طالقانی

۰۹۱۸۳۱۴۷۲۷۰ ۸۲۸۳۲۴۳۲

فروشی

یک واحد گاو‌داری ۷۵ راسی واقع در نهاوند، سمراهی شعبان، دارای سند ۶ دانگ، برق سه فاز، آب

۰۹۱۸۷۵۰۰۰۹۶

مژده فروش

فوق‌العاده نایس مد آغاز شد

فروش ماتتوهای ژورنالی فقط ۲۰ و ۲۹ هزار تومان

آدرس: همدان، میدان امام، خیابان شریعتی، کوچه ذوالریاستین، نایس مد

۲۵۲۴۷۵۲

تماس تبلیغاتی ممنوع

مژده فروش

این شماره را به خاطر بسپارید!

۸۲۶۴۴۰۰

پیامگیر ۲۴ ساعته پاسخگوی آگهی

نیازمندیدهای صبح استان همدان

پنجشنبه ۳۱ فروردین ماه سال ۱۳۹۱
www.Hamedanpayam.com
شماره ۱۰۱۲ • ضمیمه رایگان شماره ۱۴۸۳ روزنامه همدان پیام

سازمان نیازمندی‌های روزنامه همدان پیام در سر اسر استان تلفنی آگهی می‌پذیرد
۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

مشارکت در ساخت

زمین یا ملک کلنگی

از شما ساخت از ما پیش‌فروش و فروش تعدادی واحد در اعتمادیه و خیابان شهدا

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

فروش

واحد‌های آماده در تمام مناطق مختلف شهر

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۳۵

خریدار

انواع و اقسام ماشین‌های

تصادفی و چپی

با بالاترین قیمت

۰۹۱۲۲۷۷۲۵۴۶

نصب و راه‌اندازی سامانه پیام کوتاه SMS توسکا

۸۲۲۰۰۸۳

تدریس خصوصی

کلاس متره سوم دبیرستان ویژه خواهران

هنرستان ایران مهر

۸۲۶۲۶۸۵

به تعدادی راننده با وانت یا مژدا ۱۶۰۰ نیازمندیم

۰۹۱۸۸۱۴۵۴۲۲

شارژ کپسول LPG در سه دقیقه

بلوار آیت... نجفی، ابتدای جاده ینگچه

۰۹۱۸۵۰۳۸۷۹۷

نیازمند اجاره

یا مشارکت مغازه به متر اژ ۱۵ متر

جهت مشاور املاک یا دفتر پیمانکاری ساختمان

۰۹۱۹۹۰۱۵۱۵۳

فروشی

یک واحد آپارتمان ۷۵ متری، دوخوابه، ۳ سال ساخت، نقاشی شده، نمره بالای ۹۰ به همراه پارکینگ در یک مجتمع ۶ واحدی طبقه دوم واقع در شهرک شهید بهشتی همدان به فروش می‌رسد

۰۹۱۸۸۱۲۸۷۷۱

فروشگاه سود

تخفیف 5% تا 20%

هواکفن

اخوان

سنگ

تاز

شیرآلات

مرد آخیرجام

خیابان خواجه - جنب کلینیک الوتاد - فروشگاه سود

مشکلات و مطالب خود را جهت درج و پیگیری در روزنامه با ما در میان بگذارید

۰۰۰۶۰۶۶

پیامک

ایمیل

پیام‌گیر

تلف تماس

پیام‌گیر بازگانی و نیازمندی‌ها

فکس

۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۵۴

۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۳۳

۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰

۰۸۱۱-۸۲۸۵۰۴۸

همدان پیام روزنامه

مرداوری: گروه اینترنتی نیک صالحی

املاک

فروش سر قفلی

یک باب مغازه به متر اژ ۱۴ متر واقع در چهار راه شهناز روبروی ایستگاه اتوبوس ۰۹۱۸۹۰۳۵۴۶۴

فروش یا معاوضه آپارتمان

به متر اژ ۸۴ متر، نوساز، طبقه دوم، دارای امکانات پکیج، کف سرامیک، پرده سلطنتی، پارکینگ بدون مزاحم و... واقع در چهارراه عمار، بلوار رنجبران (جهت بازدید به املاک یاس واقع در بلوار رنجبران مراجعه شود)

۰۸۲۳۹۰۳۲-۸۲۱۱۶۹۶
۰۹۱۸۸۱۱۶۸۳۴

فروشی

یک واحد آپارتمان ۷۵ متری واقع در شهرک مدنی مجتمع سینا دارای آب و برق جدا، طبقه چهارم، پارکینگ، وام ۱۸ میلیون تومان به فروش می‌رسد.

متری ۷۵۰/۰۰۰ ۰۹۱۸۳۱۲۸۷۱۷

فروشی

ملکی تجاری ۲ طبقه طبقه فوقانی اداری به مساحت ۵۵ متر و طبقه اول مغازه ۲۵ متری دارای زیرزمین ۲۰ متری به فروش می‌رسد.

۰۹۱۸۳۱۲۸۷۱۷

ضایعات آهن

خریدار ضایعات

آهن، چدن و تمامی ضایعات ساختمانی و کارگاهی با قیمت مناسب ۰۹۳۸۳۱۱۰۵۸۱

فروش ویلا

مازندران - بهشهر ویلا ۱۲۰ متری نوساز (با پروانه ساخت) با زمین ۸۵۰ متری بسیار شیک با تمامی امکانات دید به جنگل فاصله تا اتوبان ۳ دقیقه - قیمت ۱۱۰ میلیون تومان قابل معاوضه ۰۹۱۸۱۱۱۱۸۱۹

مشاور املاک یاس

آماده ارائه خدمات در زمینه‌های خرید، فروش، رهن، اجاره مشارکت در ساخت و معاوضه ملک در تمامی نقاط شهر با داشتن کادر فنی و مجرب (با مدیریت شهبازی) ۰۹۱۸۸۱۱۶۸۳۴-۰۹۱۸۷۱۱۶۸۳۴
۰۹۱۸۳۱۳۴۱۱۸
تلفن: ۰۳۳۹۰۸۲۳
تلفکس: ۰۸۲۱۱۶۹۶
آدرس: بلوار رنجبران، بعد از پردیگی، سمت راست، املاک یاس

اجاره یک واحد آپارتمان

۱۰۰ متری واقع در پردیس، طبقه سوم، دارای امکانات آسانسور، کف سرامیک، کابینت MDF

پکیج روشن، پارکینگ و انباری قیمت رهن ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان، اجاره ۳۰۰/۰۰۰ تومان

املاک پردیسان

۰۸۲۴۸۸۵۰-۸۲۴۸۷۴۳
هر کادر صفحه میانی ۱۵۰۰ تومان

فروش یا معاوضه

یک واحد مسکونی نوساز ویلایی به متر اژ ۱۲۶ متر واقع در ورودی شهر کبودرآهنگ حوالی دریاچه و باشگاه ورزش مورد فروش و یا با یک واحد آپارتمان در شهر همدان معاوضه می‌گردد. شماره تماس: ۰۹۳۸۶۵۱۰۷۹۵

اجاره زمین

زمین کشاورزی، آبی به مساحت ۲۵ هکتار واقع در شهرستان رزن دارای برق و آبیاری بارانی جهت کشت سیب زمینی و... آماده اجاره می‌باشد.

۰۹۱۸۸۱۵۴۵۷۷

فوری

رهن کامل

یک واحد مسکونی

(۲۰ میلیون رهن کامل) واقع در ابتدای خیابان هنرستان با موقعیت بسیار عالی ۷۵ متری دو خوابه نوساز، نقاشی و کاغذ دیواری، پارکینگ، انباری (داخل واحد) طبقه چهارم، کف سرامیک، با تمامی امکانات

خودرو

فروشی

پراید خشک ۱۳۱ SX مدل ۹۵/۱۲/۲۵ سفید فرمان هیدرولیک، ترمز ABS فقط مصرف کننده زیر قیمت نمایندگی ۰۹۳۵۱۵۰۷۸۸۹

خریدار

انواع گونی دست دوم ۰۹۱۸۳۱۶۶۰۶۵

خدمات منزل

امانت فروشی سعید

(پناهی) آدرس: جانبازان، پشت کشک سابی ۰۹۱۸۸۱۵۰۸۹۳
(تماس نیابتی منوط)

کادر پایه

به یک کارگر ساده جهت آرمیوه گیری نیاز مندیم. ۰۹۱۸۶۷۵۵۰۰۴

دوخت صنعتی کت و شلوار شخصی و اداری با بهترین قیمت و بالاترین کیفیت ۲۵۲۸۹۵۰

به دو فروشنده خانم، نیمه وقت برای قنادی بی‌بی نیاز مندیم. ۰۸۲۸۳۱۶۰-۸۲۸۳۱۷۰

استخدام

به دو نفر کارگر ساده آقا برای کار در رستوران همراه با جای خواب نیازمندیم شرایط سنی: ۲۰ تا ۳۰ سال ساعت تماس: ۹/۳۰ الی ۱۷/۳۰ ۰۹۳۷۷۹۱۹۰۶

به یک نفر منشی

خانم ساده نیاز مندیم. ۰۹۱۲۵۵۱۴۹۳۱
ترجیحاً حوالی میدان شاهد

به یک هم‌خانه دختر

(دانشجو) با امکانات کامل منزل واقع در میدان رسالت نیازمندیم. ۰۹۱۸۹۰۲۶۵۹۷

فروش واحد صنعتی کارخانه مواد غذایی

در شهرک صنعتی ویان

خیابان اول با مجوز زمین، ۵۲۰ متر، آب ایچ، برق ۲۴۰ کیلو، سوله ۲۷۵۰ متر ۵۰۰ متر اداری- کارگری، نیمه‌ساز، آماده گرفتن وام، مراحل اولیه وام طی شده است.

۰۹۱۲۴۴۵۵۹۲۲-۰۹۱۲۳۳۸۵۴۲۳

فروشی

یک باب منزل مسکونی واقع در شهرک مدنی فاز ۲، سه راهی پناهی به متر اژ ۲۳ متر دارای دو طبقه، هر طبقه ۱۳۰ متر زیربنا، دارای امکانات کامل زیر قیمت کارشناسی به فروش می‌رسد. ۰۹۱۸۹۱۲۵۴۴۳

رهن

یک واحد آپارتمان به متر اژ ۸۵ متر، دوخوابه، نقاشی شده، دارای کولر، کمد دیواری، پارکینگ، انباری، تراس، امتیازات کامل واقع در میدان شیرسنگی، ۱۸ متری لاله، مجتمع آریانا یک، واحد ۱۲ ۲۰ میلیون رهن کامل-۰۹۳۸۷۵۳۵۸۵۷

نمایندگی انحصاری صابون نرم کوسه

در استان همدان

حاوی ویتامین‌های A و D و E و سرشار از امگا ۳ رفع خستگی پوست صورت مشاوره و پاسخگویی ۸۲۱۲۹۱۶ شرکت تک کاج www.sharkliveroil.ir

تست اعتماد به نفس و افسردگی

کامپیوتری

تلفن: ۰۹۰۹۹۰۷۰۱۲۴

با تلفن ثابت و بدون کد

فروشی ویژه نوبت پوک

کامپیوتر رهیاب

آدرس: ابتدای خیابان مهدیه

روبروی دبیرستان شریعتی

ساخته‌شده پیام تلفن: ۰۸۱۱ ۸۲۶۰۲۶۶

واحد اول

استخدام

به تعدادی کارگر

جهت نگهداری فضای سبز نیازمندیم ۰۹۱۸۵۴۴۱۳۶۶

توجه

توجه به یک منشی حسابداری خانم برای کار در دفتر پخش نیازمندیم ملاقات حضوری ۰۹۱۸۵۰۵۲۵۶۲

یک سری بسته کامل آموزشی

سنجش و دانش رشته علوم اجتماعی مقطع کارشناسی ارشد نیمه‌بها به فروش می‌رسد. ۰۹۱۸۵۸۶۹۴۲۰

به یک نفر

فروشنده مجرب در غرفه سوپرمارکت نیازمندیم ۰۹۱۸۷۱۲۰۶۰۴

به یک همکار خانم

جهت شراکت در آرایشگاه زنانه نیازمندیم. ۰۹۱۸۶۳۲۶۳۳۱

برای اولین بار در همدان

چادر سرای

چتوب

بورس انواع چادر هندی، پاکستانی، تایلندی با نازل‌ترین قیمت در طرح‌های مختلف

آدرس: همدان- پاساژ ونوس طبقه پایین پلاک ۱۱

با مدیریت پیری تلفن: ۰۲۵۲۵۴۳۲۰۶۵۴۴۳۲۰۹۳۶۷۵۰۲۶۵۴

جای شما خالیست؟

آژانس وانت بار تلفنی گل

حمل و نقل کلا به تمام نقاط ایران تحت پوشش بیمه کامل شماره ثبت ۵۶۹۰

حمل و جابه جایی اثاث منزل با کارگر مجرب صدور انواع بارنامه با ۱۰ سال سابقه کاری تماس از شما مسئولیت از ما ۰۹۱۸۳۱۴۷۱۲۸ ۰۸۱۱-۴۲۳۹۳۷۵ ۴۲۲۰۷۹۴

تولیدی مبلمان تخت خوابشونادر

تولیدکننده انواع مبلمان و کاناپه‌های تخت خوابشو از تولید به مصرف در طرح‌ها و مدل‌های مختلف طبق سلیقه و سفارش مشتری آدرس دفتر فروش: همدان خیابان جانبازان بالاتر از تالار وحدت ۰۸۱۱-۲۲۲۸۳۹۱ کارگاه همدان: کیلومتر ۵ جاده کرمانشاه، روبروی پادگان قهرمان ۲۰۰متر بالاتر ۰۹۱۸۳۱۲۵۸۴۴ ۰۹۱۸۹۱۴۹۳۳۶

روش‌های سریع برای خارج شدن از ناراحتی

عصبانیتان برطرف شده است.

۳. به خرید نروید. وقتی عصبانی هستید بیشتر خرج می‌کنید و چیزهایی می‌خرید که در حالا عادی نخواهید خرید. خرید کردن هم مثل نوشیدن یا خوردن یک مکثیتم برای کنار آمدن با مشکل است، فراری موقتی که در درازمدت حالتان را بدتر هم خواهد کرد.

۴. به یک آشنای نزدیک مثل دوست، خواهر، برادر و ... زنگ بزنید. هر کسی که به او اعتماد دارید و می‌توانید درمورد مشکلاتتان با او حرف بزنید. همراه او به یک کافه یا پیاده‌روی بروید.

۵. سعی کنید به موسیقی گوش دهید که واقعا از آن لذت می‌برید، مخصوصاً اگر آن موسیقی شاد باشد.

۶. موقعیت را تغییر دهید. بیرون بروید، برای پیاده‌روی یا رانندگی، هر چیزی که شما را از آن موقعیت بیرون ببرد. این باعث می‌شود از کوره در نروید.

۷. سعی کنید دیدگاه طرف‌مقابل را نیز در نظر بگیرید و هر رابطه‌ای که با او داشته باشید مطمئناً ارزشش را دارد که آن را به خاطر عصبانیتان به خطر نیندازید.

۸. همه چیز به رویکرد و نگرش شما بستگی دارد، رویکردتان را تغییر دهید و مطمئن باشید روزتان تغییر خواهد کرد.

۹. یک تا دو دقیقه یک نوع ورزش انجام دهید. مثل شنا سوئدی یا دویدن ساده. آدرنالین حالتان را بهتر خواهد کرد.

۱۰. بنویسید چه چیزی اذیتان می‌کند. وقتی چیزی را روی کاغذ می‌برید، راحت‌تر می‌توانید تصمیم بگیرید که در آن موقعیت چه باید

بکنید. خیلی وقت‌ها وقتی چیزی را روی کاغذ می‌بینید دیگر به اندازه قبل بد به نظر نمی‌رسد.

۱۱. از خودتان سوال کنید: آیا همه چیز واقعاً اینقدر بد است؟ اگر اینطور است برای بیرون آمدن از آن وضعیت چه می‌توانید بکنید؟ سعی کنید بفهمید چه چیزی اذیتان کرده است و ببینید برای آن چه می‌توانید بکنید. پیدا کردن یک راه‌حل باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنید حتی اگر نتوانید آن را همان لحظه عملی کنید.

۱۲. برنامه تلویزیونی موردعلاقه‌تان را تماشا کنید. این باعث می‌شود اتفاقی که افتاده را فراموش کنید.

۱۳. سعی کنید هر از گاهی پاداشی به خودتان بدهید تا عصبانیت و خستگی هایتان را فراموش کنید.

۱۴. با بچه‌ها یا افراد سالخورده حرف بزنید.

۱۵. کمی تمرینات یوگا انجام دهید. بعد از انجام تمرینات تنفس یوگا، ذهنتان خیلی آرام‌تر خواهد شد.

۱۶. سعی کنید یک کار خلاقانه انجام دهید.

۱۷. درک کنید که با خراب کردن آن لحظات از زندگیتان با انرژی منفی، یک شکست‌خورده واقعی هستید.

۱۸. کمی شکلات تیره بخورید. البته زیاده‌روی نکنید. از نظر پزشکی ثابت شده است که کمی شکلات تلخ یک داروی ضدافسردگی طبیعی است.

گردآوری: گروه اینترنتی نیک صالحی

جدول

۲۴۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل: ۲۴۵

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

سؤالات عمودی:

۱- شتر - اصطلاحی در ورزش باستانی - شوهر - آرزومندی ۲- کلمه شگفتی زبان مردم کشور تایلند - پرنده شکلی - کباب بی آب ۳- از انواع برها ۴- گستانخی وی باکی - غارتگر نفت ایران ۵- از شهرهای آذربایجان شرقی - پرد معروف - افشای راز ۶- ذره حای بل الکتریکی مثبت - از روهایی دریایچه اروپیه ۷- کم وزن ۸- کانل و مجرای آب - از شهرهای یزد ۹- از شهرهای مازندران ۱۰- تولایی - پایدار و برقرار ۱۱- تنبل و بی‌کار بی‌شومی - غیب‌گو ۱۲- شریک - شتر مرغ آمریکایی ۱۳- تیمارستان ۱۴- خاک صنعتی - گودل و چاله - پرده درین - زمان خواب ۱۵- از جزایر خلیج فارس - جای وزیدن باد - از شهرهای بوشهر - از آلات جنگی قدیم



مفقود شده پیدا شده

کارت ملی

مهین خوشبخت مفقود شده از یابنده تقاضا می‌شود با شماره ۰۹۱۸۷۱۰۶۶۰۸ تماس حاصل نمایند.

یک عدد انگشت

پیدا شده با دادن نشانی تحویل بگیرد ۰۹۱۸۶۷۱۳۰۵۶

کیف حاوی

۲ عدد شناسنامه، ۲ عدد کارت ملی و کارت سلامت، هوشمند و دفترچه ثبت ساعت

مینی‌بوس به شماره

۳۱ ع ۲۵۲ ایران ۱۸ متعلق به ضیا... مهدی مفقود شده.

در صورت پیدا شدن با شماره ۰۹۱۸۵۰۳۰۲۱ تماس حاصل نمایید.

اطلاعیه

همشهریانی که اشیاء یا وسایلی را پیدا و یا گم کرده‌اند می‌توانند ضمن تماس با شماره تلفن

۰۸۲۶۴۴۰۰ به صورت

شبانه روزی و یا درج شماره خود در نیازمندی‌ها پیگیر وسایل خود باشند.

پیامگیر

شبانه روزی

۰۸۲۶۴۴۰۰