









# این مناقصات رابة اشتراک شریه به صورت فایل Access دریافت نماید





نوبت اول

# آگهی مناقصه

شرکت کالای پتروشیمی

دو مرحله ای شماره ۱۳۴۸۷

تجدیدمناقصه

(KCS-8740807/B336)

دو مرحله ای شماره (KCS-8740807/B336)

## ۱- موضوع مناقصه:

خرید، CHECK VALVE &amp; CHECK VALVE «GOODWIN» P/F مطابق با مشخصات فنی و سایر شرایط مندرج در استاندار مناقصه

## ۲- مناقصه گزار

شرکت کالای پتروشیمی (سهامی خاص) به نشانی: تهران- میدان هفت تیر، ابتدای خیابان کریم خان زند، جنب ساختمان مخابرات، پلاک ۳۴، تلفن ۰۵۰۶۱، ۱۰۱۳ و ۱۲۲۲

## ۳- مهلت و محل دریافت استاندار مناقصه

تاقیل از تاریخ انقضاء تسليم پیشنهادها از طریق سایت به نشانی [WWW.PKC-IR.COM](http://WWW.PKC-IR.COM) جهت دریافت استاندار

تلفن ۰۵۰۶۱ و ۱۰۱۳

۴- مهلت و محل دریافت استاندار مناقصه

۰۵۰۶۱ تلفن ۰۵۰۶۱ و محل آن، نشانی مندرج در بنده دو زمان گشایش پاکات پیشنهادی حداکثر دو ماه از تاریخ وصول و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار می باشد.

توجه: پس از انقضاء تسليم مهلت تحويل پیشنهادها به هیچ عنوان پیشنهادی دریافت نخواهد شد.

## ۵- نوع و میزان تضمین شرکت در مناقصه

میزان سپرده شرکت در مناقصه مقطوعاً (عدد) ۲۴/۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که می باشد به صورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد به حساب جاری مناقصه گزار.

## ۶- مدارک مورد نیاز جهت تحويل پاکتها

۶-۱- ارایه فیش واریز مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۳۰۰۵۲۵۷۲ باشند تجارت شعبه اکو در وجه شرکت کالای پتروشیمی به عنوان هزینه شرکت در مناقصه لازم به ذکر است وجه مذکور، بعد تحت هیچ عنوانی مسترد نخواهد شد.

## ۶-۲- ارایه معروف نامه کتبی نماینده شرکت.

تذکر: هزینه های مربوط به چاپ فراخوان حاضر به عهدہ برند مناقصه می باشد.

ضمانت متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت [WWW.SHANA.IR](http://WWW.SHANA.IR) و یا نموده استاندار را در سایت [WWW.PKC-IR.COM](http://WWW.PKC-IR.COM) ملاحظه نمایند.

روابط عمومی



# آگهی فراخوان مناقصه

مناقصه گزار: شرکت شهر کهای صنعتی سمنان.

موضوع مناقصه: تهییه و نصب جدول ساده در شهر کهای صنعتی سمنان.

شرط متقاضیان: شرکتها و بیمانکاران دارای رتبه در رشته شرکت شهر کهای صنعتی سمنان مدیریت و برنامه ریزی.

برآورده اجرای اجراء و محل تأمین اعتمای: برآورده عملیات براساس فهرست بهای راه سال ۱۳۲۴۲۵۸۷۸ مبلغ ۱۳۲۷۸ میلیار دینار است.

محل دریافت استاندار: واحد چاپ و تکمیل شرکت شهر کهای صنعتی سمنان- واقع در سمنان، میدان استاندار.

مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ ۰/۴۰۰۰ ریال.

محل تحویل استاندار: دبیرخانه شرکت شهر کهای صنعتی سمنان.

مهلت دریافت و تحویل استاندار: از تاریخ ۰۵/۰۱/۱۵ تا ساعت ۰۸/۰۵/۱۵ مورخ ۰۳/۰۱/۱۵

تاریخ بازگشایی پاکتها: راس ساعت ۰۸ مورخ ۰۵/۱۸

تاریخ بازگشایی پاکتها: راس ساعت ۰۸ مورخ ۰۵/۱۹

تاریخ بازگشایی پاکتها: راس ساعت ۰۸ مورخ ۰۵/۲۰

تذکر: هزینه های مربوط به چاپ فراخوان حاضر به عهدہ برند مناقصه می باشد.

ضمانت متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت [WWW.SHANA.IR](http://WWW.SHANA.IR) و یا نموده استاندار را در سایت [WWW.PKC-IR.COM](http://WWW.PKC-IR.COM) ملاحظه نمایند.

روابط عمومی

شرکت شهر کهای صنعتی سمنان



وزارت جهاد کشاورزی

# آگهی مناقصه شماره ۸۸-۱۵

مناقصه گزار: شرکت خدمات مهندسی آب و خاک کشور

موضوع مناقصه: تسطیح اراضی با اسکرپر لیزری به همراه احداث کانال های خاکی درجه ۴ آبیاری و زهکشی و جاده فلوم در

مختار آباد منطقه کهنه نو استان کرمان

طريقه دریافت استاندار مناقصه: ارایه فیش واریز مبلغ ۰۲۰/۰۰۰ ریال به حساب مهرگستر به شماره ۲۲۵۱۴۴۰۷ باشند

مهندنسی زراعی کرج (دک شعبه ۰۲۰) به نام این شرکت

محل فروش استاندار: (۱) کرج- ابتدای جاده کرمان، شرکت خدمات مهندسی آب و خاک کشور، تلفن ۰۲۸۴-۲۳۵۱۴۶۴

(۲) جیرفت- کیلومتر اول جاده کرمان- شهرکهای صنعتی سمنان- واقع در آدرس دیفیک بالا خذرسید

پیشنهادات باستی کیلومتر اول کرج تاسیعات ۱۳ روز چهارشنبه مورخ ۰۸/۰۵/۱۴ به دبیرخانه دفتر مرکزی واقع در آدرس دیفیک بالا خذرسید

تحویل شود و جلسه بازگشایی رأس ساعت ۱۴/۳۰ همان روز در همان مکان خواهد بود.

شرکت خدمات مهندسی آب و خاک کشور

## فراخوان ارزیابی کیفی مناقصه گران

نوبت دوم

مناقصه شماره ۸۸/۳۸

اداره کل راه و ترابری استان خراسان رضوی

موضوع مناقصه: درز گیری با قیر پلیمری محورهای با چه- نیشبور و با چه- تربت حیدریه با برآورد حدود ۳۵۰۰

میلیون ریال بر اساس فهرست بها: راهداری سال ۸۷ و اعمال کلیه پرایب متعلقه

رشته و رتبه پیمانکار: رشته راه و ترابری پایه های ۱ تا ۵

مهلت دریافت استاندار ارزیابی کیفی مناقصه گران: از مورخ ۰۵/۰۸/۸۸/۰۵/۰۰ تا ۰۵/۰۸/۸۸

مهلت تحویل استاندار ارزیابی کیفی مناقصه گران: مورخ ۰۵/۰۲/۸۸

محل دریافت و تحویل استاندار: مشهد- انتهای خیابان فدائیان اسلام، اداره کل راه و ترابری استان خراسان رضوی اداره پیمان و رسیدگی

جهت کسب اطلاعات بیشتر دریافت استاندار ارزیابی کیفی رجوع شود به سایت <http://iects.mprg.org.ir>

اداره کل راه و ترابری استان خراسان رضوی

موضوع مناقصه: درز گیری با قیر پلیمری محورهای با چه- نیشبور و با چه- تربت حیدریه با برآورد حدود ۳۵۰۰

میلیون ریال بر اساس فهرست بها: راهداری سال ۸۷ و اعمال کلیه پرایب متعلقه

رشته و رتبه پیمانکار: رشته راه و ترابری پایه های ۱ تا ۵

مهلت دریافت استاندار ارزیابی کیفی مناقصه گران: از مورخ ۰۵/۰۸/۸۸/۰۵/۰۰ تا ۰۵/۰۸/۸۸

مهلت تحویل استاندار ارزیابی کیفی مناقصه گران: مورخ ۰۵/۰۲/۸۸

محل دریافت و تحویل استاندار: مشهد- انتهای خیابان فدائیان اسلام، اداره کل راه و ترابری استان خراسان رضوی اداره پیمان و رسیدگی

جهت کسب اطلاعات بیشتر دریافت استاندار ارزیابی کیفی رجوع شود به سایت <http://iects.mprg.org.ir>

اداره کل راه و ترابری استان خراسان رضوی

## آگهی مناقصه شماره ۸۸/۳۲

## آگهی مناقصه

شرکت مدیریت تولید برق اهواز- نیروگاه رامین در نظر دارد خرید کابل ۶ کیلوولت از نوع آلمونیومی موردنیاز نیروگاه راز طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واحد شرایط کسب این مناقصه با موضع مناقصه داشته باشد و اگذار نماید.

الف: شرح مختصر مناقصه: خرید کابل ۶ کیلوولت از نوع آلمونیومی موردنیاز

از شرکت های که آمادگی انجام خدمات مذکور و توان تهییه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه به مبلغ ۰/۴۵۰۰ ریال را

به عنوان تهمین شرکت در مناقصه و همچنین مبلغ ده درصد کل مبلغ پیشنهاده ای در صورت برند شدن به عنوان تضمین حسن

اتمام تهدیات دارند مدت ۰/۸۸/۰۵/۰۱ تا ۰/۸۸/۰۵/۰۲

واریزی به مبلغ ۰/۲۰۰۰ ریال به حساب ۰/۰۵/۰۰۰۷ زند بانک ملی ایران شعبه ویس به آدرس: اهواز- کیلومتر ۲۵ جاده

مسجد سلیمان، نیروگاه رامین (اداره فراراده) مراجعت نمایند.

ضمناً شماره تلفن ۰۴۶۰۹۵۶ (اداره فراراده) اهواز آماده پاسخگویی به سوالات فروشنده گان می باشد.

www.Raminpower.ir

روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق اهواز (نیروگاه رامین)

رئیس هیأت شناختن

## مدارک و سوابق ورزشی شرط حضور در مزایده فضاهای ورزشی است

در اختیار نداشتند است خوش بانکی و گران گفتند  
فعالیت زیادی انجام دهد، همچنین با توجه به اصل  
ورزش دریافت بدنی استخراج را در مزایده سپاه می کنند.  
وی در گفت و گویی با خبرنگار فارس در  
اصفهان درباره نجوه ساخت ورزشگاه نش چهان  
اطهار داشت: نزدیک به ۳۰ سال، ساخت این ورزشگاه  
بزرگ به طور اتفاقی دارای این ورزشگاه  
بزرگی شود.  
وی بیان این که مزایده های پیشنهادی داشت: پس از مراقبه افتتاحیه  
ورزشگاه نش چهان باید لیکن تحریب آن زده شود.  
رئیس هیأت شناختن ورزشگاه نش چهان در  
ادامه پیرامون مشکلات این هیأت افزود: هیأت ها  
روابط عمومی شرکت مدیریت تولید برق اهواز

رئیس هیأت شناختن ورزشگاه نش چهان گفت:  
۱- موضوع مناقصه:  
۲- مناقصه گزار

شرکت کالای پتروشیمی (سهامی خاص) به نشانی: تهران- میدان هفت تیر، ابتدای خیابان کریم خان زند، جنب ساختمان  
مخابرات، پلاک ۳۴، تلفن ۰۵۰۶۱، ۱۰۱۳ و ۱۲۲۲

۳- مهلت و محل دریافت استاندار مناقصه

تاقیل از تاریخ انقضاء تسليم پیشنهادها از طریق سایت به نشانی [WWW.PKC-IR.COM](http://WWW.PKC-IR.COM) جهت دریافت استاندار

۴- مهلت و محل دریافت استاندار مناقصه

۰/۱۳۰۵۰۶۱ تلفن ۰۵۰۶۱ و محل آن، نشانی مندرج در بنده دو زمان گشایش پاکات پیشنهادی حداکثر

دو ماه از تاریخ وصول و در محل دفتر مرکزی شرکت مناقصه گزار می باشد.

توجه: پس از انقضاء تسليم مهلت تحويل پیشنهادها به هیچ عنوان پیشنهادی دریافت نخواهد شد.

۵- نوع و میزان تضمین شرکت در مناقصه

میزان سپرده شرکت در مناقصه مقطوعاً (عدد) ۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که می باشد به صورت ضمانت نامه بانکی و یا

واریز وجه نقد به حساب جاری مناقصه گزار.

۶- مدارک مورد نیاز جهت تحويل پاکتها

۶-۱- ارایه فیش واریز مبلغ ۱۵۰/۰۰۰ ریال به حساب جاری ۳۰۰۵۲۵۷۲ باشند تجارت شعبه اکو در وجه شرکت کالای

## چرا مردان بیش تر از زنان می‌میرند؟

شوهانشان را فریب می‌دهند، آن‌ها هم گویند که برایشان تلویزیون بخوبی و قتی خردی، با همان تلویزیون اقام به کشت شوهانشان کنند! این محقق از تمام آقایان حواس از خردین بتویزیون و میل برای خانم‌هاشان به شدت خوددار نکند!!

- هم چنین محققان به سوالات دیگری نیز در این تحقیق انصاره کرده‌اند، از جمله: داششگاه رفتن بجهه‌ها، ازدواج جهه‌ها و در پی آن غرهای خانم محترمه که تمامی ندارد و مرد، فریاد می‌زند کشته منوا باز هم می‌پیسید که مرد، عامل کشته شدنش را خانمش می‌داند، پس محققان در این مورد اشتیاه نکرده‌اند.

اما در ایام پیری هم زنان نقش مهمی در کشتمن مردان دارند، البته اگر آقای محترم به سن پیری رسیده باشد! زن در دوره پیری مردمی سر مرد غمی زند که چرا این کار انکردی یا آن کار انکردی؟ چرا تویی بوی؟ چرا من را در جوانی مسافت نمی‌بردی و هزاران حرف دیگر که در پایان، مرد تاگیری می‌گوید: کشتی منو! امکن در این مرحله دیگر مرد باید خود را برای خوابیدن در گور آماده کند.

البته لازم به ذکر است این محققان در پایان، وجود هر گونه رابطه بین کشیدن سیگار، فشار کاری و پر خوش بیشتر رو\*\*\*\*\* هم خوبی انجام کارهای خطناک برای جان و موارد مشابه را بر مرden بشیشتر مردان در مقابله با زنان بشدت تکذیب نمودند!!

انجمن حمایت از آقایان نرگس خرقانی

تیتر خبر را می خوانیم، کمی افسرگی  
ی گیریم و سپس به این موضوع فکر می کنیم که  
هر مردان بیش تراز زنان می مرند؟ به نتیجه  
رسیم و همین خاطر یک گروه حقیقتی  
شکل می دهیم. آن های زیبی سپس بر سر کرد میوه  
سرپریزی و خود را در یارانه شام گذشتند؛ نتایج  
حقیقتات خود را این گونه تشریح می کنند: همان  
تحقیقات فراوان به این نتیجه رسیدیم که علت  
مردن مردان خانمها می باشد!» این محققان برای  
بیان ادعای خودشان مواد زیر را عنوان کردند:  
- باوان حزم از همان ابتدا و حتی در  
نمکام تولدشان در بیمارستان و حتی در  
رازداری از این کشته شدن افراد می شوند،  
لیلمان هم این است که خلی های اس از مشاهده  
بن سوزادان می گویند: «اوی اچ خوشگله!» امنو  
نشست با اوان خنده هاش!» البته این که چطور  
شود یک نفر را وسیله خنده از هستی ساقط  
درد هنوز در سرت بررسی است و به محض مشخص  
بدن موضع به اطلاع خواهد گرفت که مختزن خواهد  
بیست



زهرا ویزوادی

خانہ دوست کجاست؟

خانہ دوست کجاست؟  
 زندگی مکتی کرد  
 آسمان پر جاماند  
 ره گزیر بار دگ هم پرسید  
 خانہ دوست کجاست؟  
 زندگی دست به سوی کو  
 گفت بین  
 دو قدماند به عشق  
 کوچه مهر و صفات  
 بروتا آخر آن کوچه  
 وبعد  
 یک دوراهی آنجاست  
 ۵، عقاوہ

پاپان نامه خرگوش

حال پیشین در لاهه خرگوش چه خبره ...  
در لاهه خرگوش، در یک گوشه موها و استخوانهای رویاه و در گوشاهای دیگر موها و استخوانهای گرگ ریخته بود.  
در گوشه دیگر لاهه، شییر قوی هیکلی در حال تمیز کردن دهان خود بود.  
پایان

**نتیجه**

هیچ مهم نیست که موضوع پایان نامه شما چه باشد.  
هرچه مهم نیست که شما اطلاعاتی بر درد بخوری در مورد پایان نامه‌تان داشته باشید.  
آن چیزی که مهم است این است که استاد راهنمای شماست!!!!!!

بعد از مدتی خرگوش به تنهایی از لانه خارج شد و به  
شدت به نوشت خود ادامه داد.  
در همین حال، گرگی از آن جارد می شد.  
گرگ: خرگوش این چیه داری من نویسی؟  
خرگوش: من از مردم یا بیان نامه‌ام که یک خرگوش  
چطه‌خواری نوئه بک گرگ رو بخور، کار می کنم.  
گرگ: تو که تصمیم نداری این مزخرفات رو چاپ  
کنی؟  
خرگوش: مسأله‌ای نیست. می خواهی بیهت ثابت  
کنم؟  
بعد گرگ و خرگوش وارد لانه خرگوش شدند.  
خرگوش پس از مدتی به تنهایی برگشته و به کار  
خود ادامه داد.

یک روز آفتابی، خرگوشی خارج از لانه خود به  
دیدت هرچه تمام در حال تایپ بود. در همین حین،  
که رویاها اراده دید.  
رویاها: خرگوش داری چی کار می کنی؟  
خرگوش: زادمان ایامه می نویسم.  
رویاها: جالبه، حالا مشغول بیان نامه‌ات چی هست?  
خرگوش: من در مورد این که یک خرگوش چطور  
ی تونه بک رویاها رو بخورد، دارم مطلب می نویسم.  
رویاها: احمقانه است، هر کسی می دونه که  
خرگوش‌ها رویاه نمی خورند.  
خرگوش: م乾坤 باش که می تونند، من می تونم  
بن رو بیهت ثابت کنم، دنباله من بیا.  
چیگش... و می‌باهم دادخا لانه خیگمش دندنه

رده دل  
پای بگذار درون رده دل  
نیمهه رو باعی است  
و سط باغ درختی زیبا  
سر برافراشته تاعرش خدا  
بندنهای می بینی  
رفته تاqua درخت  
دست بر جرخ فلک می ساید  
وازا او می پرسی  
خانه هدست کحاست؟

## ۸ ماده غذایی

واده‌ی ویتامین‌های B می‌باشد. اسید فولیک به از بردن استرس، اضطراب، ترس و حتی افسردگی ک می‌کند. می‌توانید از این ماده‌ی غذایی در کنار

با نامزد تسان دعوا کردند اید، روز خسته  
کنندگان را رسار کارداشته اید و وقتی از اداره بر  
می گردید، چون خلی خسته هستند نمی توانید  
غذا درست کنید، پس یک پیترزا سفارش می دهد.  
بعد از خوردن شام با این که خلی خسته هستید  
ولی می دانید که اگر به رختخواب هم بروید خوابتان  
نخواهد برد. نگران کارهای فرد اهستید و همین طور  
که در رختخواب دراز کنیده اید، بلکه هم نمی توانید  
برنده. فرد اما در اداره رکسل و خواب آلوه  
می شوید که قادر به انجام کارهایتان نخواهد بود.  
این داستان را بیران آشنا است؟ بله این  
تجربه ای است که هر کدام از مامی توانیم داشته  
باشیم. اما... و اکنون ما به این وضعیت صحیح  
نیستند. در این جور موضع، عادات بدی داریم که  
حتی وضعیتمان را باید کرده و فسارهای روی حیمان  
را الفاظی می دهیم. مثلاً خودن پیترزا...! اصل درست  
نیست که در مواقیع که از استرس، کنترل خودمان  
را زد درست داده ایم، شام، پیترزا بخوریم. در این ۱۰  
ماهی مذکوی مفید برای کاهش استرس و فشارهای  
روحی را به شما معرفی می کنیم که به جای سفارش  
پیترزا از احساستفاده کنید.

**۱- پادام**  
این ماده کمک سیار زیبادی به کاهش استرس می کند. ویتامین E، B۲ و بیوتامین B۶ را روی و منزدی است که به تولید سروتوئین کمک کند. همچنان احساس از بین بردنی استرس است کمک می کند. مشاهده شده است که روی نیز تا حدی با بعضی اثرات منفی استرس مقابله می کند. ویتامین E، M، جزء آنتی اکسیدان هایی است که رادیکال های آزاد را کاهش می دهد.

ازای این میان موزه های استرس و بیماری های فلکی  
می شود را از این می برد. هر چند نایابی زیاد از آن  
استفاده کرد که جون چربی بالایی هارد و این که از  
نوع چربی غیر اشباح و سالم است باز ممکن است به  
اضافه وزن منجر شود.

**۴-ماهی**

اکثر انسوان ماهی ها حاوی همهی  
ویتامین های مهم B هستند، رسه و پینه ا نوع ضد  
استرس آن یعنی B6 و B۱۲ در واقع ویتامین B۱۲  
یکی از مهم ترین ویتامین هایی است که در ترکیبات

شیمیایی مغز، عامل شادی بخش سرو-توبین تولید می‌کند که مودود این ویتامین حنی ممکن است به افسرده‌گی نیز منجر شود.

برای ناهار می‌توانید از ساندویچ یا سالاد ماهی تن استفاده کنید و ماهی ازد کبابی همراه با سبزیجات تازه نیز انتخاب خوبی برای شام می‌باشد.

**۳- گل کلم (کلم بروکلی)**

کلم بروکلی نیز یکی دیگر از مواد غذایی است که رسانار از ویتامین‌های B می‌باشد. هم چنین حاوی اسید فولیک است که یکی دیگر از عضای

۴ توصه جالب برای لذت بردن از زندگی

- ۱- به تماشای غروه آفتبا بنشینید.

۲- بیش تر بخندید.

۳- کمتر گله کنید.

۴- با گلنگ کردن به یک دوست قدیمی، او را غافل گیر کنید.

۵- هدیه هایی که گرفته اید را بیاورید و تماشا کنید. شاید رپرایان قابل استفاده باشند.

۶- دعا کنید.

۷- در داخل آنسانسور با آدمها صحبت کنید.

۸- هزار گاهی نفس عمیق بکشید.

۹- لذت عطسه کردن راحس کنید.

۱۰- قدر این که پایتان نشکسته است را بدانید.

۱۱- زیر دوش او را بخواهید.

۱۲- با قیقه فرق داشته باشید.

۱۳- کفشهایتان را عوضی پایتان کنید و به خودتان بخندید.

۱۴- به دنیای بالای سرتان خیره شویید.

۱۵- با جیوهایات بازی کنید.

۱۶- کارهای بر نامه ریزی نشده انجام دهید. برای انجام آن، در مهینی آخر هفته برنامه ریزی کنید!

۱۷- برای کاری بر نامه ریزی کنید و آن را درست طبق برنامه انجام دهید. لبته کار مشکلی است!

۱۸- از تنقضات لذت ببرید.

۱۹- دستان خود را در آسمان تکان دهید.

۲۰- در حوض یا استخری که ماهی دارد شنا کنید، کنار آن ها.

۲۱- از درخت بازی بروید.

۲۲- در حال رفتن به کلاس، یکبار دور خودتان پچر خید.

۲۳- به دیگران گویید که خوشگل شده اند.

۲۴- مجموعه ای از یک چیز (تمبر، برگ، سنگ، جغد، ...) برای خودتان جمع اوری کنید.

۲۵- هر وقت که امکانش وجود داشت پا بر همه راه بروید.

۲۶- آدم برقی یا خانه مساهی ای بسازید.

۲۷- بدون آن که مقصدا خاصی داشته باشد پیاده روی کنید.

۲۸- وقتی تمام امتحاناتتان تمام شد، برای خودتان یک بستنی خرید و با لذت بخوردید.

۲۹- جلوی اینه شکلک در بیاورید و خودتان را سرگرم کنید.

۳۰- فقط نشستنید، سعی کنید گوش کنید.

۳۱- رنگ های اصلی را بشناسید و آن ها را بزید.

۳۲- وقتی از خواب بیدار می شوید، زنده بودن تان را حسن کنید.

۳۳- زیر باران راه بروید.

۳۴- تاجایی که می توانید بالا بپرید.

۳۵- برقصید. حتی در تاختخواب.

۳۶- کمتر حرف بزنید و بیش تر بگویید.

۳۷- قبل از آن که مجبور به رژیم گرفتن بشوید، حرکات ورزشی انجام دهید.

۳۸- بازی شطرنج را باد بگیرید.

۳۹- کنار رودخانه یا دریا بنشینید و در سکوت به صدای آب کوش کنید.

۴۰- هر گ شخمه طبعه خود، دست ندهید.

سناو شاگرد باهوش

استاد پاسخ داد: «البته که وجود دارد.»

شاگرد گفت: «وباره اشتباه کردید آقا! تاریکی هم وجود ندارد. تاریکی در حقیقت نبودن نور است. نور چیزی است که می توان آن را مطالعه و آزمایش کرد. اما تاریکی را نمی توان در واقع با استفاده از قانون نیوتون می توان نور را به رنگ های مختلف شکست و طول موج هر رنگ را جدآگاهه مطالعه کرد. اما شما نمی توانید تاریکی را اندازه بگیرید. یک پرتو بسیار کوچک نور، دنیایی از تاریکی را می شکند و آن را روشن می سازد. شما طور می توانید تعیین کنید که یک فضای به خصوص چه میزان تاریکی دارد؟ تنها کاری که می کنید این است که میزان وجود نور را در آن فضای اندازه بگیرید. درست است؟ تاریکی و ازایی است که بشر برای توصیف زمانی که نور وجود ندارد به کاربرد.»

در آخر مرد جوان از استاد پرسید: «آقا، شیطان وجود دارد؟»

شیطان مطمئن نبود. استاد پاسخ داد: «البته زیاد مطمئن نبود. همان طور که قبل از هم گفتم، مساواه را هر روز می بینیم. او هر روز در مثال هایی از رفتارهای غیر انسانی بشر به هم نوع خود دیده می شود. او در جنبات ها و خشونت هایی بی شماری که در سراسر دنیا اتفاق می افتد وجود دارد. این ها نمایان گر هیچ چیزی به جز شیطان نیست.»

وآن شاگرد پاسخ داد: شیطان وجود ندارد. آقا، یا حداقل در نوع خود وجود دارد. شیطان را به سادگی می توان نبود خدا دانست. درست مثل تاریکی و سرما. کلمه ای که بشر خلق کرد تا توصیفی از نبود خدا داشته باشد. خدا شیطان را خلق نکرد. شیطان ننیجه آن چیزی است که بشر عشق به خدا را در قلب خودش حاضر نمی نماید. مثل سرما که وقتی اتری از گرمای نیست خود به خود می آید و تاریکی که در نبود نور می آید.

نام مرد جوان یا آن شاگرد تیز هوش نسبی نبود جز، آلبرت انیشتین!

سح افس

خداوندان، در حضور تو آرام می‌گیرم و اعلام می‌کنم که تو، تنها خدای این عالم، حاکم این جهان، قادر مطلق زمامداری چون و چرا خلقت هست. در مقابل تو زانو می‌زنم و اعتراف می‌کنم تو مهریان ترین مهریانان، تو عزیزترینی معاشرانکن کوی است. ماراد نور خود شوست و پاکمان کن و عشق بی چون و چرای ما را بدید. خدایا تو قشگن‌ترین گردنی