یافته ها

خوانندگانی که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به باجه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

معصومه جاتن.....شناسنامه
بشیر رحمانی .....شناسنامه
مجتبی اسفندیاری .....شناسنامه
احسان شیخی بهاروند.....شناسنامه
زلیخا بهاروند .....شناسنامه
اسماعیل صدیقی .....شناسنامه
سلیمه مارگیری.....شناسنامه
احمد بهرامی سعادت آبادی.....شناسنامه
عزیز بهرامی سعادت آبادی.....شناسنامه
بهاره سالاری .....شناسنامه
ابراهیم سالاری اصیل .....شناسنامه
بهزادگروزاد .....شناسنامه
سکینه سالاری .....شناسنامه
موسی حسین زاده.....شناسنامه
عباس دهگان .....شناسنامه
ماهان حیدری .....شناسنامه
میلاد بازماندگان .....شناسنامه
سلمان هاشمی پور .....شناسنامه
امیر حسین فروزان فر.....شناسنامه
مهدی سلیمی .....شناسنامه
رضوان افروغ .....گواهینامه رانندگی
عبدالمحمد فرزاد .....گواهینامه رانندگی
محسن شاه پور.....گواهینامه رانندگی
مهناز آب در شکر .....گواهینامه رانندگی
حسن مریدی.....گواهینامه رانندگی
اصغر کرمی کلیچونی .....پایان خدمت سپاه
مصطفی محمدی.....پایان خدمت سپاه
سلمان هاشمی پور .....پایان خدمت سپاه
محمد نوشادی.....پایان خدمت سپاه
موسی وطن پرست .....کارت معافیت
محمد حسن پور.....دفترچه بیمه خدمات درمانی
سواری پراید۴۱۳/۳ج۲۵.....کارت خودرو
فاطمه شاددمهری.....شناسنامه
افسانه روزگرد.....شناسنامه
امیر اشکان موحبتی.....شناسنامه
امید درددل.....شناسنامه
بی بل کلرژی.....شناسنامه
کبری معظمی گودرزی.....شناسنامه
ماه طلعت احمدی.....شناسنامه
ستایش صفری.....شناسنامه
جواد اور ریا.....شناسنامه
سیما کرمی.....شناسنامه
معصومه نژاد هوشمند.....شناسنامه

هنرمند و طراح جوان هرمزگانی شیما علیزاده :

هنر ذات زیبا و پاک انسانی است

تهیه و تنظیم: علیرضا بهاری

شیما علیزاده از جوانان پر تلاش و هنرمند بندرعباس، که دارای دیپلم گرافیک است و مدت یک سال است که کارطراحی و نقاشی را بطور حرفه ایی آغاز کرده است .

به عقیده این هنرمند طراحی یکی از راه های نشان دادن زیبایی و پاکی است وی دوره مقدماتی را پشت سرگذاشته و در حال گذراندن دوره تکمیلی است .

: از خودتان بگویید ؟

شیما علیزاده متولد ۱۳۶۷ بندرعباس دیپلم گرافیک و هنر جوی رشته طراحی هستم .

:در چه زمینه ای فعالیت دارید :

– طراحی و نقاشی

: در مورد طراحی توضیح دهید ؟

هنر طراحی به زبان ساده، خویشتن و یکی از راههای رسیدن به خود بیان آن چیزی که در وجود داری و بیان ذات پاکی که خداوند با دمیدن روح خود در انسان ،آن رابه او هدیه کرد ، شناختی که همراه است با شناخت خداوند یکتا ،پی بردن به اسرار وجود آدمی .

طراحی هنر است که با آن می توان ناسازگاری های زندگی رانادیده گرفت و از زیبایی های دنیا لذت برد به دنیا روشن وپاک نگاه کرد ،در دنیا بود ولی از دنیا نبود .

: در چه تکنیکی کار می کنید ؟

– در حال حاضر برای شناخت بیشتر، تمامی تکنیک های طراحی و نقاشی را به صورت تئوری وعملی انجام می دهم.

:هنر؟

– هنر ذات زیباو پاکی انسان است .

:طراحی را چگونه آغاز کردید؟

– طراحی یکی از دروس دوران دبیرستان بود و چون به این درس علاقه داشتم برای ادامه دادن و حرفه ای کار کردن در آموزشگاه افسانه هنر زیر نظر استاد جنگانی شروع به کار کردم .

: از اولین کار هنری که انجام داده اید تا کاری که اکنون انجام می دهید بگوئید؟

– دوه مقدماتی (دوره پایه طراحی)را پ شت سر گذاشته و در حال گذراندن دوره تکمیلی ، شناخت تئوری و عملی سبک طراحی ذهنی هستم.

:از حضورتان در نمایشگاهها ومسابقات بگوئید؟

– شرکت در نمایشگاه گروهی طراحی در آموزشگاه افسانه هنر ۱۳۸۵– شرکت در مسابقه نقاشی به مناسبت روز جهانی معلولین– دریافت لوح تقدیر در جشنواره هنرهای تجسمی ۱۳۸٤

:چقدر اعتقاد دارید که اثر هنری باید با مخاطب ارتباط بر قرار کند ؟ توضیح دهید؟

–خیلی ،اعتقاد من این است که هنر مند برای خلق یک اثر باید سه نکته را مد نظر داشته باشد – خود هنرمند – اثر و مخاطب.

:الگوی شما در طراحی چه کسی است ؟

– سعی می کنم خودم باشم و تا جایی که بتوانم از هنرمندان مختلف یاد بگیرم وبراین عقیده ام که انسان می تواند از همه چیز یاد بگیرد .

:هنر برتر از گوهر آمد پدید ؟

– در مورد این سوال یک آرزو دارم این که روزی برسد که انسانها برای زنیت دادن وجودشان ازهنر که هدیه خداوندی و ابدی و نشانه ای از ذات پاک انسان است به جای زیور آلات دنیوی فنا پذیر استفاده کنند.

:برای معرفی آثارتان آیا سبک خاصی را دنبال می کنید ؟

– سبک خاصی که نه ولی توصیه ای که استادم به من و همکلاسی هایم دارد این است با جرات و بدون قضاوت درمورد کارهایتان و با تمرین زیاد و ایمان به خودتان وهنرتان می توانید حرفی برای گفتن در مورد این رشته داشته باشید

:اساتید شما در زمینه طراحی ؟

– اساتید یا همان راهنمای من اول پدر ومادرم که به من در این زمینه بها دادند وبعد معلم دوران دبیرستانم خانم "میرانی" و استاد بزرگ و حتی می توانم بگویم دوستی که در این راه از هیچ کاری دریغ نکرد و من ایشان را هدیه بزرگی از طرف خداوند می دانم و از خداوند می خواهم ارزش این هدیه بزرگ را داشته باشم .

: تا کی ادامه می دهید ؟

– زگهواره تا گور دانش بجوی

: حرفی برای جوانان ؟

– اول اینکه هدف در زندگی برای خودشان انتخاب کنند و برای رسیدن به آن تلاش وپشتکار داشته باشند .

: حرف آخر ؟

– خداوند بخشنده ومهربان را شکر می کنم اول به خاطر وجود انسان که بزرگترین معجزه خود انسان است و بعد به خاطر بخشنده ومهربان بودنش نسبت به همه آدمها و خصوصا من و اینکه من این را به وضوح می بینم با داشتن پدر و مادری آگاه و داشتن استاد (دوست بزرگ)،از روزنامه دریا به خاطر شناساندن هنر طراحی و آگاهی دادن به مردم در زمینه های مختلف فعا لیت می کنند تشکر می کنم.

۱۰فرمان آداب معاشرت

عدم توجه

روی برگردان از شخصی که در حال صحبت با شماست ، نشانه بی ادبی است . بذل توجه یکی از اصلی ترین نشانه های آداب معاشرت و بهترین تمجید از طرف مقابل است . برای کسب نتیجه بهتر، می توانید با حالتهای مختلف صورت (میمیک)و بدون حرکات بدن نشان دهید که به بحث علاقمند هستید .

شل دست دادن

این حرکت نشان دهنده عدم اطمینان شما به خود است . به نرمی دست بدهید . این کار بیانگر اعتماد به نفس ، خونگرمی ، گشاده رویی و صداقت است ولی مراقب باشید زیاده روی نکنید و دست طرف مقابل را خیلی محکم نفشارید ، چون آن وقت فکر می کند که شما آدمی سلطه جو و طالب برتری هستید .

پشت کردن به دیگری

زبان بدن (ایما اشاره ها) شما می تواند شخصیتتان را نشان دهد . اگر به خوبی با همکار خود برخورد نکنید . این کار به نوعی توهین است و می تواند منجر به ایجاد احساسات و تفکرات منفی و حتی خصمانه دیگران نسبت به شما شود .

سیگار کشیدن

امروزه ، در بیشتر قرار ملاقات های عمومی از سیگار کشیدن به شدت اجتناب می شود . امتحانش مجانی است ؛ در جمع ، سیگار آتش زدن تا چه غیر سیگاری ها و چه سیگاری های مطیع قانون از شما بیزار می شوند ! برداشتن ظرف نوشیدنی با دست راست همیشه نوشیدنی خود را با دست چپ بردارید .این طوری می توانید هنگام برخورد با دیگری ، بدون دردسر و ریختن نوشیدنی روی لباس های خود یا طرف مقابل ، با او دست بدهید. به علاوه دست راستتان گرم می ماند ، چرا که نگهداری نوشیدنی با یخ ، دستتان را سرد و مرطوب می کند .

کت و شلوار

هیچ وقت لباسی مانند کت را در نیاورید یا اگر فرضا برای کلاس گذاشتن کراوات زده اید ، گره کراوات خود را شل نکنید مگر این که میزبان پیش از شما ، چنین کاری بکند ، بطور کلی ، لباس نامرتب در نشست های عمومی بسیار ناپسند است .

بیش از حد نزدیک ایستادن

هر یک از ما برای خود یک "حدآسودگی"داریم (که در افراد مختلف ، متفاوت است)و دوست نداریم دیگران بدون اجازه به این فضای شخصی تجاوز کنند . اگر هم کسی این کار بکند سعی داریم از او دوری کنیم و از متجاوز به خاطر نزدیکی بیش ازحد بیزار می شویم .

بلند صحبت کردن

با صدای بلند صحبت نکنید.این کار شما را مغرور و از خود راضی جلوه می دهد . صدایتان باید آرام و یکنواخت باشد و لحنتان باید با زمان و موقعیت حاضر در آن هماهنگ باشد .

زمان پایان میهمانی

یک مهمانی رسمی هیچ وقت نباید بیشتر از دو ساعت طول بکشد . ساعت ٦ بعدازظهر شروع می شود و حداکثر تا ساعت ۸ باید به پایان برسد. تا نیم ساعت پس از ساعت پایان مهمانی باید آنجا را ترک کرده باشید .

صحبت همزمان

وقتی با شخص دیگری صحبت می کنید ، بهترین روش اهانت کردن ، پریدن وسط حرف اوست ! قبل از پاسخ دادن ، اجازه بدهید حرفش را تمام کند، به این ترتیب نشان می دهید که فرد مودبی هستید و طرف مقابل هم بهتر می تواند گفته های شما را بشنود و بفهمد . در ضمن راز سخنور خوب شدن ، خوب گوش کردن است .

□□□

کودک از چه سنی، به تنهایی قادر به مسواک زدن است

کودک می تواند از سن دو تا دو سال و نیم چگونه مسواک زدن را فرا گیرد . بدین منظور، والدین باید دندان های خود رادر مقابل او مسواک بزنند تا کودک نیزاز آنها تقلید کند . در ابتدا ممکن است کودک به خوبی مسواک را به دندان های خود نکشد .

به طورکلی تا سن پنج سالگی نباید روی اثر وکارایی مسواک زدنش حساب کرد . اما این بر عهده شماست که مسواک زدن او را کامل کنید واین برایتان موقعیتی خواهد بود که دندان هایش را برای جستجوی نقاط سیاه وعلایم پوسیدگی مورد بررسی قرار دهید و از سن سه سالگی ، کودک خود را هر سال یکبار ، حتی اگر علایمی غیر عادی در دهانش دیده نمی شود به نزد دندان پزشک ببرید.اما متاسفانه تعداد بسیار کمی از والدین ،این توصیه را دنبال می کنند . وجود یک دندان خراب ،نه تنها از نظر ظاهری زیبا نیست ، بلکه باعث بروز اختلالاتی در سلامتی کودک ، نظیر از دست دادن اشتها می شود .

برای این که کودکتان دندان های خوبی داشته باشد ونیز برای تقویت عمل جویدن ، بهتر است به محض رسیدن به دو سالگی وآمادگی کودک برای این عمل ، به او مواد غذایی تقریبا سفت ، نظیر نان ترد و برشته و بیات داده شود .

برنده بازنده

برنده

تا دم مرگ بیشتر
از آنچه که می گیرد ،
می دهد ؛

بازنده

تا پای جان از این توهم
دست بر نمی دارد که ،
«پیروزی » یعنی بیش از
آنچه که می دهی ،
بستانی.

دانستنی های علمی

مادران هرگز صبحانه دادن به کودک خود را فراموش نکنند !

✓ مادران باید از دو سالگی ، یعنی از سنی که بعضی کودکان مهد کودک را آغاز می کنند ، برای دادن صبحانه ای کامل و مناسب به کودکشان، تاکید داشته باشند . بعضی از کودکان در حالی به مدرسه می روند که تقریبا چیزی به عنوان صبحانه نخورده اند مگر به مقدار بسیار کم و آن هم با سرعت و عجله.

بنابراین پس از یازده تا دوازده ساعت گرسنگی ونخوردن غذا ،در حقیقت بدن به انرژی زیادی برای گذراندن روز ی همراه با شادی و نشاط و بر طرف کردن خلا ء ناشی از یازده ساعت گرسنگی نیاز دارد که باعث خسته و کسل شدن کودک و نیز مانع انجام بازی و فعالیتش می شود.اما اگر صرف صبحانه ای کامل و متعادل برای افراد بزرگسال لازم ومطلوب است ، در این صورت برای کودکان نیز که در حال رشد ونمو کامل اند و نیاز مبرم به پروتئین ها ، گلوسیدها و ویتامین ها و مواد معدنی دارند ، مفید تر و ضروری تر است .

□□□

سرکه ، نماد صبر و شکیبایی

✓ سرکه عفونت های خونی و صفراوی را از بین برده و از خونریزی داخلی جلوگیری می کند، باعث تحکیم لثه ها، هضم آسان غذاهای سنگین و روشنی قلب انسان می شود . سرکه ترشحات معده را زیاد، تلخی مزاج را پاک و تشنگی را برطرف کرده، همچنین محرک اشتها و برای گلو درد کهنه بسیار مفید است، برای این منظور سرکه را با کمی آب و نمک مخلوط کرده و گلو را شست وشو دهید.مالیدن سرکه به محل نیش زنبور، پشه و سایر حشرات و در درمان درد ناشی از آفتاب سوختگی سودمند است و باعث شادابی و طراوت پوست می شود.سرکه کمک زیادی به کبد انسان در جذب چربی و دفع سموم می کند. درحدیث معصومین (ع) آمده است که سرکه ذهن را قوت بخشیده و خرد را زیادمی کند.سرکه انواعی نظیر سیب و انگور دارد که نوع اول برای درمان چاقی و تنظیم فشار خون و سرکه انگور برای تسکین خارش سودمند است .ضمنااین چاشنی برای مبتلایان به ضعف اعصاب و درد مفاصل ضرر دارد.

اطلاعیه **اطلاعیه**

WAVE NEUTRALIZATION

(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 از مورخه ۸۵/۶/۴ 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 تکنولژی 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 از مورخه ۸۵/۶/۴ در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان

روابط عمومی سیفتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان

تلفن ۰۷۶۱-۲۲۳۲۸۷۵ و ۰۹۱۷۳۶۱۵۱۴۸

آژانس تاکسی تلفنی راه سبز

ارائه سرویسهای اداری ، خدماتی ، مدارس و ماشین عروس دربستی برون شهری

تلفن :
-٦٦٦١٦٦٦-٦٦٧٤٦٤٦-٦٦٧٤٢٤٢-٦٦٦٨٢٨٣-٦٦٦٨٢٨٢
٦٦٦٦٦٥٨-٦٦٦٦٦١٣-٦٦٧٥٥٥٥-٦٦٦٥٥٥٥

بندرعباس : گلشهر شمالی - خیابان ایثار

آهن آلات و ضایعات ساختمانی شما را به قیمت مناسب خریداریم

مدیر فروش : علی جنتی

همراه : ۰۹۱۷۷٦۹٤۰۷۷

آدرس : بندرعباس ، یادبود بازارچه شهرداری، طبقه همکف پلاک ۳۳

آمادگی و دبستان غیر انتفاعی **دریای دانش**

در سال تحصیلی ۸۶–۸۵ تمام ایام آماده ثبت نام

در تمام پایه های دوره آمادگی تا پنجم ابتدایی می باشد

- تقسیط شهریه با توجه به امکانات مالی خانواده ها
- سرویس ایاب و ذهاب
- امکانات رفاهی ایده آل
- کادر آموزشی مجرب

آدرس : خواجه عطا - چمران جنوبی ۲۲ - تلفن : ۳۳٤٤۱٤۲

تعمیرات کیف و کفش نیما

تعمیر انواع کیفهای مدرسه ای – زنانه و مسافرتی ، انواع چمدان رمزی ، کفش مردانه – زنانه و بچه گانه ، دوخت با چرخ

بندرعباس : چهار راه رسالت بطرف میدان صادقیه پشت ساختمان اهورا - کوچه رسالت ۷ جنب نانوایی

تلفن : ٦٦٦٦١٦۹ با مدیریت محمدی

برای اولین بار...

مهد کودک و پیش دبستانی یسنا

با امکانات اختصاصی نظیر شیرخوارگاه و سالن ژیمناستیک جهت تقویت مهارتهای جسمی و ذهنی فرزند شما با ارائه خدمات ذیل ثبت نام می کند :

- آموزش قرآن و نماز
- آموزش نقاشی به همراه روانشناسی رنگها
- آموزش اشعار کودکانه
- آشنایی با مکالمه زبان انگلیسی
- آموزش تخصصی ژیمناستیک با کادر مربیگری مجرب و امکانات ویژه
- چکاپ (Check up) فرزند شما به صورت ماهیانه زیر نظر پزشک متخصص

تاریخ ثبت نام :

هشتم الی سی و یکم شهریور ماه

بندرعباس: یادبود–خ پاسداران – پشت اداره دخانیا ت– مجتمع بهزیستی طریق القدس

همراه: ۰۹۱۷۷۶۷۵۵۹۶

کتاب و نوشت افزار ایستگاه قلم

لوازم اداری و مهندسی / فتوکپی / تایپ و تکثیر

بندر عباس : رسالت شمالی / خیابان داروپخش / مجتمع آفتاب

با تخفیف ویژه دانشجویی ، تخفیف ویژه به مناسبت نیمه شعبان و سال تحصیلی جدید

املاک آرشام

بندرعباس : گلشهر جنوبی /خیابان حکمت/ ضلع غربی پارک حکمت /ساختمان آرشام

تلفن : ۳-۶۶۸۰۶۶۱

همراه : ۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰-۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰

زیبا سرای آرزو

دارای گواهینامه زیبایی تخصصی پوست از پاریس

بندرعباس - خیابان داروپخش انتهای خیابان شهید مصطفی خمینی مجتمع فردوس

تلفن : ٦٦۷٥٥۷٦