بازار خودرو

خودرو داخلی

سواری RD۱۶۰۰ سفید باکولر هیدرولیک ۶۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو (GLX) نقره ای بژ ---۱۱۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو پارس (پرشیا) نقره ای بژ ---۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
سواری پژو پارس (ELX) --- ۱۶۹/۵۰۰/۰۰۰
سواری پژو ۲۰۶ تیپ (۲)---۱۰۳/۵۰۰/۰۰۰
پژو (GLI) نوک مدادی ---۱۰۱/۰۰۰/۰۰۰
سمند نقره ای، خاکستری، بژ ---۱۰۹/۰۰۰/۰۰۰
سمند (LX) ---۱۲۸/۰۰۰/۰۰۰
پیکان انژکتوری سفید--- ۶۲/۰۰۰/۰۰۰
وانت پیکان سفید ---۵۰/۵۰۰/۰۰۰
وانت پیکاپ دوکابین---۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰
سواری PK کولر دار بهترین رنگ---۵۲/۷۶۵/۰۰۰
رونیز --- ۳۰۵/۱۶۱/۰۰۰
ماکسیما بهترین رنگ اتوماتیک ---۳۷۹/۰۰۰/۰۰۰
ماکسیما بهترین رنگ دنده ای ---۳۴۴/۰۰۰/۰۰۰
وانت دوکابین مزدا ---۱۱۸/۰۰۰/۰۰۰
پاجرو بهترین رنگ دنده ای ---۴۷۷/۰۰۰/۰۰۰
سواری پراید (صبا) فول سفید---۶۸/۰۰۰/۰۰۰
سواری پراید (نسیم) سفید---۶۷/۰۰۰/۰۰۰
پراید ۱۴۱ بهترین رنگ ---۷۳/۵۰۰/۰۰۰
سواری زانتیا بهترین رنگ ---۲۳۰/۰۰۰/۰۰۰
موسو بهترین رنگ اتوماتیک ---۴۳۴/۰۰۰/۰۰۰
وانت نیسان ---۹۰/۰۰۰/۰۰۰
فولکس گل متالیک ---۱۲۶/۰۰۰/۰۰۰
هیوندا ورنا متالیک---۱۲۷/۵۰۰/۰۰۰
سواری MVM ۱۱۰ متالیک---۷۲/۵۰۰/۰۰۰
سواری ریو متالیک ---۱۱۴/۵۰۰/۰۰۰

وارداتی

بی ام و / ۳۱۸ - ۴ سیلندر دنده ای --- ۳۶۵/۰۰۰/۰۰۰
بی ام و / ۳۲۰ - ۶ سیلندر بدون سقف --- ۴۷۰/۰۰۰/۰۰۰
بی ام و ۹۰E/ ۳۲۵ - ۶ سیلندر فول --- ۶۰۵/۰۰۰/۰۰۰
بی ام و / ۵۳۰ - ۶ سیلندر ساده ---۶۳۵/۰۰۰/۰۰۰
بی ام و / ۶۳۰ - ۶ سیلندر سقف آهنی---۹۰۵/۰۰۰/۰۰۰
بی ام و ۳ X موتور ۳۰۰۰ سی سی ---۵۷۵/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز A متالیک ---۵۶۵/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز B متالیک -۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز C ۱۸۰ متالیک فول --- ۵۲۰/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز C ۲۰۰ ساده بدون سقف ---۵۳/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز E ۲۰۰ متالیک ۲۰۰۶ ---۶۱۰/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز E ۲۸۰ سقف پانوراما---۹۳۰/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز CLK ۲۰۰-۲ درب ۲۰۰۶---۷۰۵/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز S ۳۵۰ فول اتاق جدید---۱/۵۴۰/۰۰۰/۰۰۰
مرسدس بنز S ۳۰۵ فول اتاق جدید---۱/۵۱۵/۰۰۰/۰۰۰
تویوتا X متالیک دنده ای بدون ABS ---۳۶۵/۰۰۰/۰۰۰
تویوتا XLI متالیک دنده ای با ABS---۳۰۵/۰۰۰/۰۰۰
تویوتا کراند متالیک ساده کاردکس ---۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰

دلایل ترس از مدرسه

عبدالله سالکی دولابی - قشم

از لحاظ روانی همان ترس جدا شدن از والدین و خشم از دنیای خارج به صورت نرفتن به مدرسه را نشان می دهد

با شروع سال تحصیلی و ورود سال اولی ها به دبستان این اضطراب و ترس از مدرسه که بیشتر در بین دانش آموزان ابتدایی وجود دارد و خانواده ها نیز تا حدودی نسبت به این امر در سردرگمی و استرس هستند که چگونه عمل کنند تا فرزند آنها به راحتی رهسپار مدرسه گردند و بتوانند با آن محیط خود را وفق دهند .

بی میلی نسبت به مدرسه و اضطراب شدید ، جداشدن از افراد مورد علاقه ، مثل پدر و مادر یا محیط های مورد نظر که منجر به واکنش ترس از مدرسه و عدم رفتن به مدرسه شده است به چند عامل بستگی دارد .به طور کلی بچه ها در سنین اولیه ورود به مدرسه بیشتر مایل هستند نزد افراد خانواده که به آنها علاقه دارند و بیشتر وقت شان را در خانه با پدر ومادر صرف کرده اند در حقیقت رفتن به یک مکان ناآشنا برای کودکان سخت و مشکل می باشد . ترک منزل و جدایی از خانواده که اولین نهادی است که کودک با آن آشنا شده و مقررات آن را دریافته است و درآن رشد نموده و به مراتب با محیطی مثل مدرسه که نسبت به آن آگاهی چندانی ندارد و نوعی بی رغبتی و ترس در کودک ایجاد می کند که عوارض جسمانی و روانی بروز می دهند .

در واقع ترس از مدرسه نیست که کودک را وادار می کند به مدرسه نرود بلکه ترس از جدایی و وابستگی شدید به یکی از افراد خانواده به خصوص مادر است که مانع می شود . این گروه دانش آموزان به علت دلبستگی به مادر یا یک فرد در خانواده ، هنگام جدا شدن از او دچار نگرانی شدید هستند و این تصور را دارند که در نبود آن شخص ممکن است حادثه ای برای او پیش آید و تنها بماند .

از لحاظ روانی همان ترس جدا شدن از والدین و خشم از دنیای خارج به صورت نرفتن به مدرسه را نشان می دهد ، عامل دیگری که به ترس از مدرسه نیز منجر می گردد همان سفارش ها و تذکراتی است والدین کودک نسبت به او دارند . مانند امرو نهی بیش از حد در مورد غذا نخوردن ، اذیت نکردن ، دویدن و بالا نرفتن و غیره می باشد که این مسایل اضطراب فکری و دلمشغولی کودک را زیاد می کند . این تفکر در کودک ایجاد می شود که فردی ضعیف است و نیاز به حمایت دارد . برای رفع این مشکلات خانواده ها بایستی فرزندان خود راآگاهی دهند .

- پرهیز از زیاده روی در نهی کردن - قبل از این که کودک را در دبستان ثبت نام نمایند نسبت به مقررات و مسایل مدرسه آگاهی دهند و مدرسه را محیطی شاد برای آنها مجسم نمایند .

- خاطرات شیرین دوران مدرسه را برای آنها بازگو نمایند - هنگام آوردن کودک به مدرسه با معلم وی صمیمی برخورد نمایند که کودک آرامش داشته و ترسی نداشته باشد- قبل از ورود به دبستان برای او دوست همسن و سال در نظر بگیرند

- جلوگیری از عوامل ترس یا اعمالی که منجر به ترس در کودک می گردد .

در واقع ترس از مدرسه نیست که کودک را وادار می کند به مدرسه نرود بلکه ترس از جدایی و وابستگی شدید به یکی از افراد خانواده به خصوص مادر است که مانع می شود این گروه دانش آموزان، هنگام جدا شدن از او دچار نگرانی شدید هستند

گلایه های یک کارمند

بالاخره به خانه می رسی و یه لقمه نانی می خورید ویک ساعتی می بخوابید و بعضی روزها هم پارک برویدالبته (پارکهای بدون صندلی)

اصولاً ما آدمها (علی الخصوص) ایرانی ها ، همیشه منتظریم که کم کاری طرف مقابل را ببینیم واو را مورد سرزنش و تمسخر قرار دهیم . منتظریم با کوچکترین اشکال ، همدیگر را به رعایت نکردنقوانین اجتماعی واخلاقی دیگران متهم کنیم. اما همیشه متهم کننده ها، نیز خیلی از قوانین ومقررات اخلاقی واجتماعی را به علت های مختلف رعایت نمی کنند .اما اصلاً به روی خودشان نمی آورند انگار نه انگار که هیچ اتفاقی افتاده وخودشان را به بی خیالی می زنند .

موتور سواری که معمولاً تنهایی موتور سواری برایش جذابیتی ندارد وسط خیابان حرکت های نمایشی مدرن امروزی فریاد همه را به هوا می برد آن هم وسط ظهرگرم تابستان وقتی خسته وکوفته ساعت ۲/۵ ظهر با (تاکسی آن هم تاکسی که نگو ، تاکسی های زهوار در رفته که هر روز هم مجبوری سوار بشی و وقتی هم که روی صندلی های زهوار در رفته نشستی با تکان های عجیب وغریب خیابانهایی که آسفالتش هر ماه یکبار با لکه گیری های جالب توجه ، باید بالا و پایین بپری.)

از سر کار برمی گردی ومنتظری فقط زودبری خانه وبا خیال راحت تا عصر بخوابی که یکدفعه می بینی موتور سواری با این که خودش هم می دونه خلاف جهت مسیر تاکسی حرکت می کنه اما یک دفعه جلوی تاکسی ظاهر می شه .

نمی دانی واقعاً چه کسی را باید متهم کنی اصلاً کی را باید مقصر بدونی .حالا صدای راننده در می یاد (جوون های ...) بماند که این جوون های خام بدون کلاه ایمنی (که البته خدا پدر آن کسی که کلاه ایمنی را اختراع کرد بیامرزد اما دریغ ...)اعصاب همه را خورد می کنند هیچ ،خودشون هم فکر نمی کنند مجبور بشن با یک حرکت غیره منتظره، پرشی هم تو هوا بزنند وفقط با یک لحظه چشم به هم زدن غزل خداحافظی را با این دنیای جور واجور بخونند .

حالا تو این موقعیت حساس کی را باید مقصر بدونیم. راننده بیچاره ، یا پدرومادرهای آن جوان‌های خام که نه به فکر خودشون هستند نه به فکر آدم های دیگه ، بگذریم .

که بعضی وقت ها عزرائیل هم زورش به این موتور سواران جوان نمی رسد . حالا این که هیچی تا قبل از اینکه به خونه برسی باید حسابی چشمتون این آشغال هایی که مغازه دارهای باکلاس که چقدر هم وسواسی اند و اهل نظافت که راضی نمی شن، آشغال ها راجلو مغازه هاشون توی کیسه زباله بریزند و محبت می کنند و توی جوها(که حتماً هم باید بوی عطر این فاضلاب تا برسید خونه به مشامتون برسه)می ریزند این از مغازه داراها حالا تا یادم نرفته خانم سبزی فروش هم که صبح نشسته بود وسبزی می فروخت ظهر که برمی گردیم نیست و فقط سبزی گندیده ها را باید توی جوی فاضلاب پیاده رو ببینی تا کارگران زحمت کش شهرداری فردا صبح آن هم با دستهای بدون دستکش و پاهای بدون چکمه جمع کنند وتوی ماشین یا گاری دستی بریزند .

نمی دانی واقعاً چه کسی را باید متهم کنی. حالا صدای راننده در می یاد بماند که این جوون های خام بدون کلاه ایمنی همه را خورد می کنند

تا برسی خونه حسابی سرگیجه می گیری با این هوای داغ وگرمای سوزان این شهر همین طور که مسیر خونه را طی می کنی حتما چشمهای مبارکتون به چند معتاد می افته که بیچاره ها وسط ظهر گرم تابستان دنبال شاید یک لقمه نانی داخل آشغالهایی که هنوز کنار جو های فاضلاب تا فردا صبح ولو هستند می افته.

بالاخره به خانه می رسید و یه لقمه نانی می خورید ویک ساعتی را شاید هم بتونید بخوابید وبعضی روزها هم اگرکاری نداشته باشید وخواسته باشید پارک برویدالبته (پارکهای بدون صندلی اگر هم چند تایی صندلی کج و کوله که باید مواظب باشی به زمین نخوری البته اگر این پارک خالی از چند تا معتاد که از صبح تا شب روی چمن ها بی حال و بی رمق خوابیدند)

می تونید یک ساعتی را با دوستان بنشینی وهم صحبت شوید .یا اگر هم خواستید سری به ساحل زیبای دریا (ساحل پر از گل وبوی آشغال هایی شاید هم کمی بنزین و گازوئیل که از خور ها شاید هم از جاهایی که اسمش را یادم رفته واردش می شه)قدم بزنید .

اگر هم فرصت داشتی می تونی برای خرید (چند کیلو میوه)به "بازار روز" شهر سر بزنی و شاید تونستی یک کیلو میوه ارزان قیمت وخوشمزه وتمیز) بخرید و مسیر پیچ در پیچ را با بوهای بد آشغال های جور واجور که از دست بعضی ها افتاده وجمع نشده تحمل کنی و برگردی خونه و فردا صبح آماده رفتن به سرکار شوید وبعد از رفتن به سر خیابان اصلی و نیم ساعت را هم منتظر اتوبوس بدون کولر یا اگر هم کولر داشتند که حتماً بعضی از آنها جایشان را به پنکه های کوچیک که بادش به همون صندلی اول به زور می رسه بمونید .

حالا که سوار شدید باید مارپیچ های اتوبوس به خاطر وجود چاله چوله و دست انداز و سرعت گیر، چاه وحفر خندق که البته هم ماهها طول می کشه تا این خیابون ها لکه گیری بشن و چند روزی بتونی با خیال راحت به موقع به سرکارتون برسید و بعد باید منتظر خیابان های بعدی باشید که چطور کنده خواهند شد . واما روزها همچنان به این شکل خواهند گذشت پی در پی . دنیا محل پیشرفت است وباید رفت .

فرنگیس حمزه ئی

علمی

بروکلی قوه دید سالمندان را افزایش می دهد

نتایج یک تحقیق در آزمایشگاه نشان داده است بروکلی بر بینایی اثر مثبت دارد. بروکلی حاوی اجزائی است که می توانند از وقوع بیماری مزمن چشم جلوگیری کنند .

با افزایش سن ، چشم کمتر قادر به حذف اکسیدان هاست. تاثیر طولانی مدت اکسیدان ها منجر به دژنراسیون ماکولار یا AMD می شود. ارزیابی ها نشان می دهد امروزه سی میلیون نفر از این بیماری رنج می برند. AMD منجر به کاهش دید می شود بطوری که فرد فقط حاشیه اشیاء را می بیند و مرکز آن کاملا تار است .

AMD به دو صورت خشک و مرطوب وجود دارد. نوع خشک آن ۹۰ درصد موارد بیماری رادر بر می گیرد. روند آن کند بوده و باعث رسوب ماده زرد رنگی می شود که روی شبکیه ظاهر می شود و همین ماده است که باعث تاری دید می شود .

نوع مرطوب AMD هم بخشی از قدرت دید را کاهش می دهد . دراین مورد مویرگ های کوچک خون در چشم ایجاد شده ، پاره می شوند و زیر شبکیه خونریزی می کنند. در مقایسه با نوع خشک ، AMD مرطوب می تواند باعث کاهش سریع بینایی مرکزی شود. این نوع AMD گاهی بالیزر درمان می شود .

به گزارش مدیسینال فود نیوز بروکلی حتوی سولفوافان است . این ماده یک ایزوتیوسیانات است که متابولیسم برخی مواد سرطان زا را تغییر می دهد .

محققان آمریکایی نشان داده اند این ترکیب می تواند به بهبود عملکرد سیستم آنتی اکسیدان - آنزیم در بدن که در سم زدایی اکسیدان ها نقش دارد ، کمک کند. سولفورافان سیستم داخلی بدن را تقویت می کند .

در شرایط آزمایشگاهی تاثیر سولفورافان بر سلول های اپی تلیال پیگان شبکیه را نشان داده اند به طوریکه این ترکیب طول عمر این سلول ها را در برابر نور فرا بنفش افزایش داده است .

این بررسی ها فقط در سطح آزمایشگاهی انجام شده اما نتایج بدست آمده ، منجر به یافتن روشهای جدید تحریک مکانیسم های طبیعی حفاظت بخش در بدن می شود.

روزنامه دریا
شنبه و دوشنبه چهارشنبه منتشر می شود
تلفن : ۲۲۴۶۳۸۴
۲۲۴۳۷۳۴
فکس : ۲۲۴۶۶۰۰

اطلاعیه — اطلاعیه

WAVE NEUTRALIZATION
Safety card (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

فروشی یا رهن یا اجاره ای
مغازه با سوئیت راه جدا
سند مالکیت ، موقعیت تجاری
بندرعباس : رسالت جنوبی ، خ حکمت ، روبروی کنسولگری هند
تلفن : ۶۶۷۸۱۹۲ همراه : ۰۹۱۷۷۶۷۰۴۶۸

آموزشگاه آرایش و پیرایش
لعیا
با امتیاز رسمی از وزارت کار و امور اجتماعی
سازمان آموزش فنی و حرفه ای
با بیش از ۲۵ سال سابقه کار
تلفن : ۲۲۴۴۹۵۳ همراه : ۰۹۱۷۱۶۳۲۱۹۱
بندرعباس : طبقه دوم - ساختمان پزشکان پارسیان

سالن آرایش و زیبایی تبسم
با ارائه متدهای جدید ؛ آرایش و صورت همراه با دستگاه کاملا جدید به جای بند اصلاح با مواد صد در صد تضمین در خدمت شما بانوان با سلیقه می باشد
بندرعباس : گلشهر ، پارک جنگلی ، پشت منازل سهند ۱ و ۲
بازارچه جانبازان ، پشت املاک درویش بیگی تلفن : ۶۶۷۵۸۰۷

سروش فیلم
تصویربرداری ، عکسبرداری
(مجالس ، تبلیغاتی ، صنعتی)
میکس ، مونتاژ ، تبدیل انواع
سیستمهای تصویری
نشانی : مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف -لاین شبنم پلاک ۲۵-۲
تلفن : ۲۲۴۴۹۹۸

معاملات املاک درویش
با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش
مشاور در امور
خرید فروش
رهن اجاره
سرقفلی
بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارک جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان
تلفن: ۶۶۶۲۹۱۲-۶۶۶۲۲۳۹
فاکس: ۶۶۶۴۷۹۰

مشاور املاک
پارادایس Paradise
صادقی
۶۶۸۳۴۷۲ ۶۶۸۲۷۶۶
۰۹۱۷۷۶۳۵۳۲۵ مختاری
۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰۰ صادقی
آدرس : بندرعباس گلشهر جنوبی ، ضلع شرقی ، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

لطفا هنگام پیاده شدن و سوار شدن از ایستگاههای تعیین شده در سطح شهر استفاده نمایید
سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه