یافته ها

جمیله فولادی ..... شناسنامه
محمود زارعی ..... شناسنامه
پروانه ذالفریان..... شناسنامه
شهرزاد ملکی بیر جندی..... شناسنامه
حسن رستمی ..... گواهینامه رانندگی
عبدالواحد اندرز..... گواهینامه رانندگی
خرم فیروزی..... گواهینامه رانندگی
خدایار رحیم خانی..... کارت پایان خدمت
سیروس عسکری مکر آبادی.. کارت پایان خدمت
حسن شرفی ..... کارت پایان خدمت
شاهین رستمی..... کارت پایان خدمت
محمد بشر زاد صدیقی..... کارت پایان خدمت
حمید علی محمدی..... کارت پایان خدمت
علیرضا الاشاری زاده..... کارت پایان خدمت
سید حمید محسن نژاد..... کارت پایان خدمت
رمضان سهرابی پور..... کارت پایان خدمت
عبدالقادر بادروج..... کارت پایان خدمت
همایون منینی..... کارت پایان خدمت
مصطفی میر زائی ..... کارت پایان خدمت
غلامرضا کاظمی..... کارت پایان خدمت
مسعود صالح سودژ..... کارت پایان خدمت
حسن پاینده..... کارت پایان خدمت
سعید سجادیان..... کارت پایان خدمت
مجید انزانلو..... کارت پایان خدمت
مرتضی صفدری..... کارت پایان خدمت
مسعود جهانی احمدی..... کارت پایان خدمت
محمد میر شکاری..... کارت پایان خدمت
رامین عظیمی باغچه جوقی.. کارت پایان خدمت
جواد نوروزی..... کارت پایان خدمت
امیر ملکی..... شناسنامه

سواری پیکان ۸۴۳ج ۷۹ تهران ۱۱
سواری پیکان ۵۹۳۲۱ مشهد ۱۱
کامیون ۶۶۲ط ۱۲ تهران
پراید ۱۴۱ د ۲۹ اصفهان
کامیون نیسان ۴۷۳ب ۱۶ بندرعباس
پراید ۲۱۳ س ۵۱ تهران
پیکان ۱۱۱ب ۱۶ اراک
کمپرسی ۱۴۴۳۲۴۲۴۵
پراید ۵۵۲۸۴ ب ۱۷
کامیون ۲۳۷۵۹ شیراز ۹۲
پیکان ۳۹۸۶۶ تهران ب
پیکان ۴۳۶۳۲ باختران ۱۱
پیکان ۵۵۲۶۷ باختران ۱۱
پیکان ۶۳۶۴۶ تهران ۲۶
پیکان ۱۹۳۲۴ قزوین ۱۱
وانت پیکان ۴۶۳۹۲ باختران ۱۱
وانت پیکان ۲۴۲۲۲ خرم آباد ۱۱
وانت پیکان ۱۷۴۷۸ ساری ۷۷
وانت پیکان ۷۱۳۶۸ مشهد ۱۱
وانت پیکان ۴۶۳۹۲ کرمانشاه ۱۱
کمپرسی ۸۱۲۱۴ تبریز ۹۲

چه موقع کودک باید از خود دفاع کند؟

✔ اگر می خواهیم فرزندان خوبی تربیت کنیم باید مواظب رفتارخودمان باشیم برخوردمان با کودک حاکی از ناامیدی، بی حوصلگی نباشد

آمار نشان می دهد که هرگاه انسان ها را تحت فشار قرار دهیم، عکس العمل نشان می دهند هرچند که اختلاف نظری در دعوا مشکلی را حل نمی کند، بلکه باید راه حلی برای صلح و سازش پیدا کرد.

اگر کودکی دستش را بر روی کسی بلند کرد، می توانیم با کمال آرامش بگوییم: «چند لحظه صبر کن»! ما می توانیم مطالب را با صحبت کاملاً برای هم روشن کنیم! به این دلیل هنگامی که فرزندمان به دنبال کودک دیگری می رود، و یا اسباب بازی را می شکند، باید سد راه او شویم.

باید سعی کنیم مطالب را برای آنها توضیح داده و به سخنانشان گوش دهیم و بعد از دعوا، راه حل دوستانه ای پیشنهاد کنیم. ولی شنیده، دیده و خوانده ایم که اگر احساس نامطلوبی با ترس شدید همراه باشد، انسان می خواهد با زور از آن رها شود.

والدین اغلب اوقات رفتار تهاجمی فرزندشان را از بین می برند. مثلا به او می گویند: "تو باید بدانی که چه موقع از خودت دفاع کنی؟" یا "در اطراف تو انسانهای بدجنسی هم وجود دارند." یکی دیگر از عوامل موثر در آرامش و صلح جویی کودکان، دیدن فیلمهای خوب و آموزنده است. آیا باید هدف ما از تربیت آموختن سنگدلی به کودکان باشد؟ فکر می کنیم اشتباه نیست فرزندانمان را فرزندانی صلح جو تربیت کنیم.

به هر حال می توانیم از توهم رهایی پیدا کنیم و به تنهایی کودک را در جهت صلح و دوستی تربیت کنیم. اگر می خواهیم فرزندان خوبی تربیت کنیم باید مواظب رفتارخودمان باشیم. در ضمن برخوردمان با کودک حاکی از ناامیدی، بی حوصلگی، محدود کردن در فعالیت و خشونت نباشد. بهتر است به فرزندمان نشان دهیم که چگونه با احساسات تهاجمی مقابله کند و چطور عنان آن را در دست بگیرد.

برای کودکان و نوجوانان قابل قبول نیست که در مقابل تهاجمی همراه با فشار جسمانی، رفتاری توام با صلح و صفا داشته باشند. تقریبا اکثر مواردی که باعث رفتاری دوستانه با دیگران می شود در ذیل آمده است:

-ما باید فرزندانمان را از کوچکی طوری تربیت کنیم که نسبت به دیگران حالت تهاجمی نداشته باشند.

-باید به آنها بفهمانیم که از طریق صلح ودوستی می توان بر رفتار تهاجمی غلبه و از تحریک دیگران دوری کرد

- باید به آنها این حق را بدهیم که اگر مورد حمله قرار گرفتند، از خود دفاع کنند. «از خود دفاع کردن به این معنا است که حمله کننده را بدون کینه از خود دور کنید.»

- باید به کودکان بزرگتر از شش سال یاد بدهیم که نباید دعوا را شروع کنند. در عوض ورزش هایی را یاد بگیرند که مقاومت بدنشان را بالا ببرد.

باید به فرزندانمان نشاط و شادی ببخشیم تا در مقابل موقعیتهای خطرناک بتوانند مشکل خود را با دیگران حل کنند. (حتی در راه مدرسه).

- باید ازآنها کار معینی بخواهیم و به سادگی آنها را رها نکنیم (بلکه باید بیشتر تحت کنترل ما باشند.)

- ما بزرگترها نباید نسبت به خطاهای فرزندمان حساسیت بیش از حد به خرج دهیم.

آیا باید فرزندانمان یاد بگیرند که خودشان اختلاف هایشان را حل کنند، و احتیاج به دخالت بزرگترها نداشته باشند؟ در این صورت اگر همه مطلب را برایشان روشن نکنیم، چطور می توانیم از آنها انتظار داشته باشیم که در چنین موقعیتی کارهای درست و شایسته انجام دهند و یا دست به اعمال تهاجمی نزنند؟

بوی بد دهان

✔ برای از بین بردن بوی بد دهان، باید روزی دو بار به هنگام تندرستی به ویژه شبها پیش از خواب و روزی چهار بار به روش درست مسواک زد

شاید تعجب کنید اگر بگوییم: «بوی بد دهان، بوی مطبوعی است» ولی این حقیقت است. بوی دهان افراد تندرست، نه تنها بد نیست، بلکه خوشایند نیز هست. پس به علت اینکه برخی از بوی بد دهان شکایت دارند چیست؟ بوی بد دهان گرچه ممکن است در نگاه اول، چندان مهم به نظر نرسد، ولی در عمل خیلی اهمیت دارد و گاهی در سرنوشت فرد تاثیر می گذارد.

بنابراین در این شماره به بررسی عللی که باعث پدید آمدن بوی بد دهان می شوند، می پردازیم. نخستین چیزی که در این زمینه به ذهن راه می یابد، اشکال در دهان ودندان می باشد. البته این موضوع درست است ولی گاهی نیز برخی بیماری ها بدون اینکه اختلالی در دهان ودندان وجود داشته باشد، بوی بدی در دهان پدید می آورند.

علل دهانی

۱ - رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان از مهمترین عوامل بوی دهان و دندان است. زیرا تمیز کردن دندانها باعث می شود خرده های مواد غذایی که در میان دندانها گیر کرده کم کم تخمیر شده و محیط رشد خوبی برای میکروب ها فراهم آورد. بنابراین برای از بین بردن بوی بد دهان، باید روزی دو بار به هنگام تندرستی به ویژه شبها پیش از خواب و روزی چهار بار به هنگام بیماری دهان و دندان به روش درست مسواک زد. همچنین پیش از خواب نیز میان دندانها را با نخ دندان تمیز کرد.

۲- دندانهای پوسیده نیز سبب بوی بد دهان می شوند، زیرا به دلیل پوسیدگی سوراخ های کوچکی در دهان پیدا می شود که خورده های غذایی را در خود جای می دهد در نتیجه محیط مناسب برای تخمیر و رشد میکروبها فراهم می شود و میکروب ها هم سبب تولید بوی بد می شوند. به‌دنبال پوسیدگی های پیشرفته و عفونت، بوی دهان بدتر می شود.

۳ -بیماری هایی که لثه و مخاط پوششی دهان را از حالت طبیعی خود خارج کرده باشند، سبب بدتر شدن ضایعات دهانی و دندانی شده و با ترشحات بیماری زا به تولید بوی بد دهان کمک می کند.

٤ - ناهنجاری های دهان باعث می شود که میان دو دندان فاصله ای کمتر یا زیادتر از حد معمول ایجاد شود و در برخی موارد به علت کمی فاصله دو دندان بر روی هم سوار می شوند یعنی قدری از طول یکدیگر را می پوشانند. تمام این حالت ها باعث می شود که دندان ها از دسترس مسواک دور مانده و به دلیل گیر کردن خرده های غذایی بوی بد تولید کند. بنابراین برای پیشگیری از بوی بد دهان در این موارد باید نزد دندانپزشک رفت تا دندان های ناهموار، را مرتب نماید.

٥ -اگر پر کردن دندان خوب و درست انجام نشده باشد و گیرهایی در آن وجود داشته باشد، خرده های خوراکی در آنها گیر کرده و باعث بوی بد دهان می شود.

٦ - هر عاملی که باعث تغییراتی در ترشح آب دهان گردد یا ترکیب مواد غذایی تشکیل دهنده آن را بر هم زند مانند بیماری اوریون (بنا گوش) یا سنگ غده بزاقی باعث بوی بد دهان می شود.

۷ -پس از انجام اعمال جراحی در دهان و گلو ممکن است بوی بدی در دهان احساس گردد که پس از بهبود زخم این مشکل بر طرف می شود.

علل عمومی

بیشتر بیماری های تنفسی (گلو حنجره، نای، شش ها) و گوارشی بیماری های معده و مری، یبوست)، بیماری های بینی و سینوسها، بیماری های عفونی مانند سل، تبهای شدید، بیماری قند، مسمومیت غذایی و مسمومیت دارویی باعث بوی بد دهان می شوند. یک بیماری ویژه مری به نام دیورتیکول (مجرای بن بست) مری، به هنگام غذا خوردن، خوراکی ها در این مجرای بن بست گیر کرده و در همانجا دچار پوسیدگی شده و بوی بسیار بدی ایجاد می کند. درمان این حالت با اعمال جراحی انجام می پذیرد. در کسانی که دچار شلی دریچه پایینی مری هستند و به اصطلاح ترش می کنند، مدتی پس از خوردن غذا، بوی بد در دهانشان احساس می کنند که عادت به هوا خوری (بلع هوا به هنگام خوردن و آشامیدن) و به دنبال آن آروغ زدن های پی در پی دارند، نیز به دنبال آروغ بوی بد در دهانشان استشمام می کنند. در بیماری گلو درد چرکی و دیفتری به علت وجود چرک برروی لوزه ها بوی بد از دهانشان به مشام می رسد.

در سینوزیت (چرک کردن حفره های توخالی استخوان های صورت) به دلیل وجود چرک و التهاب بوی بد به ویژه شبها در بینی و دهان احساس می شود. گاهی در حالت های طبیعی مانند بارداری وبه هنگام عادت ماهیانه خانمها، ممکن است احساس بوی بد در دهان پدید آید. برخی بوهای بد آن قدر مشخص هستند که با باز شدن دهان می توان بیماری را تشخیص داد. بوی گوگرد ناشی از پوسیدگی دندان است. بوی گندیدگی به دنبال گیر کردن خرده های غذایی در مجرای بن بست مری، به بینی می رسد. بوی ترشیدگی در ایام بارداری، بوی زعفران در بیماری قند و بو ی کتون در اغمای ناشی از بیماری قند احساس می شود و به دنبال مسمومیت با جیوه بوی سیر ممکن است در دهان احساس شود.

برنده بازنده

برنده

هنگامی که می بیند راهی را که در پیش گرفته است، با مسیر زندگانی او سازگار نیست، هراسی از ترک کردن آن، ندارد؛

بازنده

«نیمه راهی» را در پیش گرفته و به آن، ادامه می دهد، و اهمیت نمی دهد که به کجا منتهی می شود.

دانستنی های علمی

میوه ای که غذای مغز است

✔ جام جم آنلاین: محققان می گویند با خوردن سیب از زوال ذهن جلوگیری کنید. سیب و آب آن از صدمه سلولی مغز که در دوران سالمندی منجر به آلزایمر می شود، جلوگیری می کند. اثر حفاظت بخش این میوه به آنتی اکسیدانهای موجود در آن، ترکیبات شیمیایی که همه سلول های بدن به ویژه سلول های مغز و قلب را حفظ می کنند، مربوط می شود.

آنتی اکسیدان ها با خلع سلاح رادیکال های آزادی که به سلول ها آسیب می رسانند، عمل می کنند. رادیکال های آزاد در بیماری قلبی هم دخالت دارند زیرا کلسترول بد را اکسیده کرده منجر به سخت شدن عروق می شوند. همچنین با وارد کردن آسیب به ژنتیک سلول ها در ایجاد سرطان و برخی بیماری های دژنراتیو مانند پارکینسون نقش دارند. این رادیکال ها از طریق آلودگی، غذاهای سرخ شده در روغن و فرآیندهای متابولیک وارد بدن می شوند.

به گزارش ای - دایتس محققان دانشگاه ماساچوست با انجام آزمایشات بر روی موش اثر حفاظت بخش سیب را در برابر آسیب رادیکال های آزاد بررسی کرده و دریافتند موش هایی که با آب سیب تغذیه شده بودند در تست باز عملکرد بهتری داشتند. آسیب مغزی اکسیداتیو نیز در این موش ها کمتر بود. یافته های فوق، اثر حفاظت بخش سیب را تایید می کنند. نکته دیگر این که محققان می گویند محتوای آنتی اکسیدانی آب گرفته شده از میوه های با پوست از قرص های دارای آنتی اکسیدان خالص بیشتر است. مطالعات قبلی نیز نشان داده اند سیب حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان کوئرستین (quercetin) است که در کاهش ابتلا به سرطان، حملات قلبی، آب مروارید، عود حملات نقرس و بهبود بیماری رفلکس اسیدی معده نقش دارد.

سیب تازه با پوست بهترین منبع این آنتی اکسیدان بوده و محتوای آنتی اکسیدانی سیب قرمز بیش از سیب سبز است. به هر حال فقط به خوردن سیب اکتفا نکنید. زغال اخته، پیاز و بسیاری مواد دیگر دارای ترکیباتنتی اکسیدان هستند.

فروشی
کلیه لوازم
یک واحد
ویدئو کلوپ به فروش
می رسد
تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۸۹۲۸
مغازه: ۶۶۷۲۱۰۵

املاک آرشام
بندرعباس: گلشهر جنوبی /خیابان حکمت/
ضلع غربی پارک حکمت /ساختمان آرشام
تلفن: ۳-۶۶۸۰۶۶۱
همراه: ۰۹۱۷۳۶۷۱۲۰۰-۰۹۱۷۱۶۱۱۲۰۰

السلام یا خامس آل عبا
عرضه محصولات فرهنگی مذهبی
خدمات رسانی به هیات ودسته جات عزاداری
کانون فرهنگی خامس آل عبا
به مکان جدید انتقال یافت
بلوار امام خمینی (ره) بین بلوکی و یادبود - پاساژ نصر
تلفن تماس: ۲۲۳۰۴۶۴ - ۲۲۴۰۱۳۰

آهن آلات و ضایعات ساختمانی شما را به قیمت مناسب خریداریم
مدیر فروش: علی جنتی
همراه: ۰۹۱۷۷۶۹۴۰۷۷
آدرس: بندرعباس، یادبود بازارچه شهرداری، طبقه همکف پلاک ۳۳

زیبا مرکز آرزو
دارای گواهینامه زیبایی تخصصی پوست از پاریس
بندرعباس - خیابان داروپخش انتهای خیابان شهید مصطفی خمینی مجتمع فردوس
تلفن: ۶۶۷۵۵۷۶

آژانس تاکسی تلفنی راه سبز
ارائه سرویسهای اداری، خدماتی، مدارس و ماشین عروس و برون شهری
۶۶۷۴۶۴۶-۶۶۷۴۲۴۲-۶۶۶۸۲۸۳-۶۶۶۸۲۸۲
۶۶۶۶۶۱۳-۶۶۶۶۶۵۸-۶۶۷۵۵۵۵-۶۶۶۵۵۵۵-۶۶۶۱۶۶۶
بندرعباس: گلشهر شمالی - خیابان ایثار

آموزشگاه
خانه زیبائی بندر
برای ترم جدید ثبت نام می کند
مرکز آموزش آرایش عروس در بندرعباس
با بهترین متدهای جدید
آدرس: خیابان چهارراه مرادی جنب پاساژ طباطبائی ساختمان سبز - طبقه ۱ اتاق ۱۰۱ تلفن: ۲۲۴۵۸۴۴

موسسه فرهنگی هنری پی په سرای هنر
✔ مشاور و مجری برنامه های هنری، جشنواره ها،
✔ جنگ شادی و...
✔ ساخت مستند تلویزیونی
✔ ساخت آلاچیق
بندرعباس - خواجه عطا - چمران ۳۱
۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۳۳۴۳۵۷۹

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

بنگاه املاک امید
خرید فروش رهن اجاره
مدیریت: محمد مریدی زاده
بندرعباس: خیابان شهید حقانی (شاه حسینی سابق) جنب مطب
دکتر ارشادی ۲۲۲۱۶۷۸-۲۲۴۸۶۹۳-۰۹۱۷۳۶۸۲۱۷۶

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: ٦٦٦٦١٦٩ با مدیریت محمدی

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: ۳۳۴۴۱۴۲

سالن آرایش روحینا
گریم، آرایش عروس و جدیدترین متدهای اروپائی، خلیجی
با کلیه خدمات آرایشی زیر نظر متخصص وکارشناس هایلایت، سان لایت، لولایت
تلفن: ۶۶۸۱۹۰۷
آدرس: دامایی - ساختمانهای اوقاف - نواب صفوی - اول خیابان سبلان روبروی مخابرات

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

سازمان انتقال خون را در جهت احیای جانها یاری نمایید