یافته ها

صاحبان این اشیاء می توانند به باجه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

فروزان حسن زاده خانه کناری	شناسنامه
الهام حاج بهرامیان	شناسنامه
حسین زارعی	شناسنامه
عبدالمهدی صدیقی	شناسنامه
سید هاشم هاشمی	شناسنامه
عهدیه امیدوار	شناسنامه
عصمت ذاکری	شناسنامه
سعید اکبری نجف آبادی	شناسنامه
سید موسی قارونی	گواهینامه رانندگی
رحیم عسکرس دهستانی	گواهینامه رانندگی
سعید جعفری سامانی	گواهینامه رانندگی
عیسی جراره	گواهینامه رانندگی
محمد حسین رضازاده	پایان خدمت ارتش
شیرعلی گرینی	پایان خدمت سپاه
فرزاد کاظمی مهدی آبادی	پایان خدمت سپاه
لیلا آهنی	سند ازدواج
آمنه دهقانی پور	دفترچه بیمه خدمات درمانی
مهدی اسدالهی پوربمی	دفترچه بیمه خدمات درمانی
فاطمه کاردیده	دفترچه بیمه خدمات درمانی
فروزان حسن زاده خانه کناری	شناسنامه
الهام حاج بهرامیان	شناسنامه
حسین زارعی	شناسنامه
عبدالمهدی صدیقی	شناسنامه
سید هاشم هاشمی	شناسنامه
عهدیه امیدوار	شناسنامه
عصمت ذاکری	شناسنامه
سعید اکبری نجف آبادی	شناسنامه
سید موسی قارونی	گواهینامه رانندگی
رحیم عسکر دهستانی	گواهینامه
سعید جعفری سامانی	گواهینامه رانندگی
عیسی جراره	گواهینامه رانندگی
محمد حسین رضازاده	پایان خدمت ارتش
شیرعلی گرینی	پایان خدمت سپاه
فرزاد کاظمی مهدی آبادی	پایان خدمت سپاه
لیلا آهنی	سند ازدواج
آمنه دهقانی پور	دفترچه بیمه خدمات درمانی
مهدی اسدالهی پوربمی	دفترچه بیمه خدمات درمانی
فاطمه کاردیده	دفترچه بیمه خدمات درمانی
سواری پیکان‌بندرعباس ۴۶۶ ب ۱۹	کارت ماشین
وانت مزدا - ۷۷۷ ب ۲۱ اصفهان	کارت ماشین
سواری پیکان -۳۶۷ب ۱۹ بندرعباس	کارت ماشین
سواری پراید- ۳۴۶ ج ۷۵ شیراز	کارت ماشین
سواری پیکان ۸۱۵ ب ۱۳ ایلام	کارت ماشین
سواری پراید ۴۴۲ د ۱۵ شیراز	کارت ماشین
سواری پژو ۷۲۷ ب ۵۸ شیراز	کارت ماشین
سواری پیکان- ۱۴۷ ب ۲۸ کازرون	کارت ماشین
سواری پژو تهران ۱۱ ۳۶۴ ع ۶۸	کارت ماشین
کامیون ۶۳۵ ط ۱۷ تهران	کارت ماشین

نکاتی در زمینه سلامتی بدن

جلوگیری از کمردرد

کمردرد یک عارضه ای میان اکثر مردم می باشد و بعضی افراد به آن توجه ندارند و فقط با خوردن قرص های مسکن درد آن را به طور موقت کاهش می دهند پیشگیری ساده تر از درمان است پس بهتر است از عواملی که باعث درد کمر می شود جلوگیری نمود . در ذیل ۸ مورد در زمینه ایجاد کمردرد به شما معرفی می کنیم .

۱- کفش

کفش در ایجاد درد کمر تاثیر زیادی دارد . کفش باید راحت و ساده باشد و قوس کف پا را پر کند . کفش های پاشنه بلند و باریک سبب کمردرد می شوند زیرا پاشنه پا بالاتر از کف پا قرار می گیرد و وزن بدن به ستون فقرات فشار می آورد و کمردرد ایجاد می گردد . همچنین قوزک پا به جلو کشیده می شود و زانو و ران کمی خم می گردد و همه فشارها به ستون فقرات و استخوان خارجی کمر وارد می شود . اگر کفش پاشنه بلند پوشیدید بهتر ست بعد از یکی دو ساعت پا را از کفش در آورید و استراحت نمایید .

۲- حمل کیف

اگر کیف دستی سنگین باشد و بر روی شانه انداخته شود کمردرد حادث می گردد زیرا همه سنگینی آن به کمر وارد می شود حتی شانه ها و گردن هم دچار درد می شود . به این دلیل که ماهیچه های گردن و شانه منقبض و کشیده می شود و تاثیرش را روی ستون فقرات می گذارد . اگر کیف سنگین دارید بهتر است روی شانه تان نگذارید بلکه آن را در دست بگیرید و مرتبا" هم از یک دست به دست دیگر بدهید تا همه فشار به یک قسمت بدن وارد نشود .

۳- روش تماشا کردن تلویزیون

هنگام تماشا کردن تلویزیون باید محل نشستن شما راحت باشد . صندلی سفت و خشک نباشد که ستون فقرات به باسن و ران فشار بیاورد . بهتر است روی صندلی های راحت بنشینید یا اگر روی زمین نشسته اید به یک پشتی نرم تکیه دهید و قوز نکنید همچنین نباید به مدت طولانی نشست بلکه از روی صندلی یا زمین بلند شوید کمی راه بروید و به گردن و شانه و کمر خود ورزش دهید .

۴- لباس تنگ

لباس و زیر پیراهنی تنگ سبب کمردرد می شود اگر بند پیراهن که از روی شانه رد شده خیلی سفت و تنگ باشد جریان خون در شانه متوقف می شود و ماهیچه های شانه سفت و کشیده می گردد و تحت فشار قرار می گیرد و نیز وزن شانه ها به کمر فشار آورده می شود و درد کمر عارض می گردد . از پوشیدن لباس ها و زیر پیراهنی های تنگ جدا خودداری نمایید.

اگر می خواهید مسافت زیادی را پیاده راه بروید و یا در محیطی گرم قرار گرفته اید لباس و زیرپیراهن تنگ نپوشید . لباس و شانه تان راحت باشد و شانه و سینه را تحت فشار قرار ندهید .

۵- رانندگی

هنگامی که می خواهید مدت طولانی رانندگی نمایید، باید زانو و ران در یک راستا باشد صندلی را به راحت ترین حالت درآورید . کاملا صاف بنشینید و قوز نکنید. صندلی باید گودی کمر را پر کند .

۶- بد راه رفتن

مواظب راه رفتن خود باشید . لغزیدن ، سرخوردن و پیچ خوردن پا، سبب جابجایی مهره های کمر می شود و کمردرد را سبب می گردد . هنگام راه رفتن به جلو خم نشوید راست بایستید و نفس عمیق بکشید و شروع به راه رفتن نمایید .

۷- کار سخت

زنان نسبت به مردان از لحاظ جسمانی قدرت کمتری دارند ولی مجبور به کارهای سخت بدنی چه در خانه و چه در بیرون از خانه هستند . در نتیجه زنان بیش از مردان دچار کمردرد می شوند . پس بهتر است در فواصل کار روزانه به بدن خود چند دقیقه ای نرمش دهید و حتی الامکان از بلند کردن اجسام سنگین بپرهیزید .

۸- بچه بغل کردن

اگر بچه کوچک دارید و باید مرتباً او را بغل کنید، توجه داشته باشید که هنگام بغل کردن بچه جسم سنگین دیگری را از روی زمین بلند نکنید و یا کیف سنگین حمل ننمایید. وزن بچه به ستون فقرات فشار می آورد و بلند کردن اجسام سنگین مازاد برآن می شود و ستون فقرات صدمه می بیند و نیز درد شانه ها و کمر احساس می شود .

بعداز این مدتی که بچه را بغل نمودید به خودتان استراحت دهید . بچه را پایین بگذارید و گردن و کمر خود را به راست و چپ بچرخانید و شانه ها را بالا و پایین ببرید . ماساژ ، بهترین روش برای کاهش کمردرد است زیرا ماهیچه های کشیده شده به حالت اولیه باز می گردند و جریان خون افزایش می یابد .

معرفی گونه های جانوری

روباه معمولی vulpes Vulpes

تشخیص این حیوان به علت داشتن دم بلند و پشمالو با نوک سفید ، پوزه باریک ، گوشهای بزرگ وسیخ که پشت آنها سیاه یا قهوه ای است به آسانی میسر می باشد . در اکثر زیستگاهها و حتی داخل شهرها مشاهده می شود . از مناطق بسیار خشک بیابانی و جنگل های انبوه دوری می کند . روباه حیوانی شبگرد است ، اوایل غروب و صبح زود فعالیت بیشتری دارد . در فصل جفت گیری ، زمان تهیه غذا برای بچه ها و مواقع حریضی ، روزها نیز مشاهده می شود . حیوانی تک زی است ، فقط در زمان جفت گیری و نگهداری ازبچه ها زندگی مشترک دارد . معمولا دو لانه دارد و در مواقع احساس خطر بچه ها را از لانه ای به لانه دیگر منتقل می سازد . لانه ها معمولا علاوه بر راه اصلی ، چندین راه خروجی اضطراری دارند . رژیم غذایی بستگی به مواد قابل دسترس دارد ، معمولا از پستانداران کوچک نظیر موش و خرگوش ، پرندگان و جوجه آنها ، حشرات و سایر بی مهرگان تغذیه می کند . معمولا ٤ تا ٨ بچه میزایند . طول عمر این حیوان ١٠ سال است.

خانواده خدنگ ها از راسته گوشتخواران

نام علمی : Herpestes edwardsii

نام فارسی : خدنگ

نام محلی : رجگوك

خدنگ جثه ای به اندازه سمور ولی به شکل موش دارد. پوزه آن کشیده و نوک تیز و چشم ها کوچک هستند . از دیگر مشخصات خدنگ دم بلند و پر مو ، دست و پای کوتاه با ناخن های بلند ، قوی و جمع نشدنی می باشد . خدنگ ها روزها فعال هستند و شبها در لانه استراحت می کنند . به صورت انفرادی یا گروههای فامیل زندگی می کنند . خدنگ حیوانی بسیار کنجکاو ، فعال و چابک است . به سرعت می دود و به خوبی از درخت بالا می رود . در موقع خطر به پشت می خوابد و از خود دفاع می کند . خدنگ همه چیز خوار است و غالبا از موش ها ، جربیل ها ، پرندگان و تخم آنها ، مار ، مارمولک ، حشرات و مواد گیاهی تغذیه می کند . معمولا طعمه خود را تعقیب می کند و با گاز گرفتن سر یا گردن ، او را می کشد . به علت سرعت عمل و عکس العمل سریع اش بر مارهای خطرناک غلبه می کند . در تمام فصول قادر به تولید مثل است . دوره بارداری ٦٠ روز است . ٢ تا ٣ بچه می زاید . طول عمر خدنگ حدود ١٢ سال است .

گرگ Canis lupus

گرگ از اجداد سگ اهلی است و شباهت زیادی به سگ های گرگی دارد با این تفاوت که گرگ ها موهای بلندی در قسمت پشت گونه های صورت ، گردنی کلفت تر و کوتاهتر ، سر پهن تر و گوشهای کوتاه تری دارند . گرگها موجوداتی شبگرد هستند ، ولی گاهی در روز نیز مشاهده می شوند . معمولا در گروههایی که غالبا هم خانواده اند زندگی می کنند . گاهی اوقات دو یا چند خانواده با هم زندگی می کنند . قویترین گرگ رهبری گله را برعهده دارد . گرگها حیواناتی بسیار پرطاقت و خستگی ناپذیرند، مسافت ١٠٠ کیلومتر را در یک روز با سرعت کم می دوند . گرگها معمولا تعداد لانه هایشان دو و گاهی بیشتر است ، در مواقع احساس خطر ، بچه ها را از یک لانه به لانه دیگر منتقل می کنند . گرگها از علف خواران بزرگ نظیر قوچ وحشی ، پازن ، آهو ، مرال، شوکا و نیز از مهره داران کوچک و پرندگان تغذیه می کنند .گرگها طعمه خود را از طریق تعقیب کردن و با همکاری یکدیگر شکار می کنند . قبل از حمله وضعیت طعمه خود را بررسی می کند و پیرترین ، ضعیف ترین و مریض ترین حیوان را برای شکار انتخاب می کنند . گرگها معمولا ٣ تا ٥ بچه می زایند. طول عمر گرگها در اسارت حدود ١٦ سال و در طبیعت حدود ٩ سال است .

شغال Canis aureus

شغال ها جثه ای کوچکتر از گرگ دارند . شغال ها شبگرد هستند و در روز نیز مشاهده می شوند . به صورت انفرادی و گاهی گروهی زندگی می کنند . معمولا لانه مشخصی ندارند . در اوایل غروب معمولا شغال ها به صورت دسته جمعی ، زوزه ای شبیه فریاد انسان ، سر می دهند . شغال ها حیوانات کم توقعی هستند ، غذای خود را از منابع مختلفی تامین می کنند. اغلب اوقات از لاشه حیوانات، باقیمانده غذای طعمه خواران و زباله های شهری و روستایی استفاده می کنند . گاهی پستانداران کوچک، پرندگان، خزندگان و حشرات را شکار می کنند و در مواقع کمیابی این منابع غذایی ، کاملا گیاه خوار می شوند و از میوه ها تغذیه می کنند . شغال ها در مواقع جفت گیری معمولا نر و ماده بین ١٥ تا ٢٠ دقیقه به هم قفل شده و قادر به جدایی از یکدیگر نیستند و ٣ تا ٨ بچه بدون ، کور و کر می زایند .

بامزه ....

خنده خر

روزی در باغ وحش میمون لطیفه ای تعریف کرد . تمام خندیدند به جز خر .

بعد از بیست و چهار ساعت یکدفعه خر زد زیر خنده . حیوانات باغ وحش همه در حیرت بودند که خر به چه چیز می خندد . وقتی از او پرسیدند ، گفت : حالا معنی لطیفه دیروز را که میمون تعریف کرده بود ، فهمیده ام .

راه راست

اولی : آیا به نظر تو هنوز هم کسی هست که از راه راست منحرف نشده باشد ؟

دومی : بله راننده تاکسی همیشه مستقیم می رود .

از نامه یک دختر

هوشنگ جان ، ممکن است از تو بدم بیاید و تو را ترک کنم ولی امکان ندارد از تو آنقدر متنفر شوم که جواهراتت را پس بدهم .

☺☺☺

آموزگار : کسی می داند که رم چه موقع ساخته شد ؟

دانش آموز : در یک شب!"

آموزگار : تو این را از کجا می دانی ؟"

دانش آموز : همه میدانند که رم یک روزه ساخته نشده است .

☺☺☺

خانم معلم : اگر تو ده تا آبنبات داشته باشی و بخواهی نیمی از آنها را به برادر بزرگترت بدهی ، چند تا آبنبات برایت باقی می ماند ؟"

دانش آموز : سه تا .

خانم معلم : ولی تو باید بتوانی آنها را به دو قسمت مساوی تقسیم کنی ."

دانش آموز : من بلد هستم . ولی برادرم بلد نیست

☺☺☺

در اولین روز پس از تعطیلات تابستانی معلم از بچه ها پرسید به کجاها رفته اند . فریتس گفت : ما در دلفی بودیم . به کرونیت رفتیم .

همچنین به مقدونیه ، استانبول ، سالونیکی و پلوپونز!

آموزگار گفت : خوب پس تو در جغرافی خوب می شوی .

فریتس گفت : فراموش کردم بگویم ، یک روز مریض شدم و در جغرافی خوب شدم !

[illegible]

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

دی تو دی
بهترینها را انتخاب کنید
بمدیریت زرحیمی
نمایشگاه و فروشگاه بزرگ و انحصاری در استان هرمزگان
دنیای فرش و موکت انواع موکت و روفرشی
مرکز تهیه و توزیع انواع تشک های تخت ابری ، فنری و طبی - پتو های ایرانی و خارجی
مرکز توزیع انواع پارچه، حوله، ملحفه، روتختی، بالش و ناز بالش ایرانی و خارجی و لوازم احرام
آدرس : بلوار ساحلی - بعد از هتل امین - دی تو دی - تلفن : ۳-۲۲۴۰۴۹۱
همراه : ۰۹۱۷۱۶۱۳۱۹۵

شرکت خدماتی همیار درخشش بندر
نگهداری از بیمار - سالمند - کودك و امور منزل
تلفن تماس :
۶۶۸۴۳۲۰ - ۶۶۸۴۳۳۰ - ۰۹۱۷۳۱۹۷۹۶۷

معاملات املاک فریبرز
خرید - فروش - رهن - اجاره
(با مدیریت محمود مرادی)
تلفن: ۳۳۳۲۰۶۱
بندرعباس :خیابان فلسطین روبروی مسجد سیدالشهداء

بورس لوازم برقی و سیم کشی ساختمان
آدرس : بندرعباس ، چهارراه نخل ناخدا ، جنب پیتزا افروز و نان فانتزی تلفن : ۶۶۶۹۲۸۲
برادران ایرانپور

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

سروش فیلم
تصویربرداری ، عکسبرداری (مجالس ، تبلیغاتی ، صنعتی) میکس ، مونتاژ ، تبدیل انواع سیستمهای تصویری
نشانی : مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف - لاین شبنم پلاك ۲-۲۵
تلفن : ۲۲۳۴۹۸۸

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

فروش فوری
یکدستگاه خودرو سواری فیات ۱۳۱ مدل ۱۹۷۷ رنگ نقره ای با قیمت مناسب بفروش می رسد
تلفن : ۶۶۸۲۴۹۸ همراه : ۰۹۱۷۳۶۱۶۶۵۷

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

۶۶۷۸۱۳۰
۶۶۷۸۱۵۰
۶۶۷۷۷۶۶

مهدی نجمی
فروشگاه پارس ایوب
بندرعباس ، خیابان امام خمینی ، بعد از پاساژ زیتون ، نبش پاساژ نصر ، فروشگاه پارس ایوب
تلفن : ۲۲۴۳۴۳۴-۰۷۶۱ - همراه ۰۹۱۲۱۹۳۰۰۵۲

فروشی فروشی فروشی
یکباب منزل دو طبقه واقع در خیابان آیت الله غفاری کوچه مدرس ۱۲ بلوک ۱ ،با مشخصات زیر بفروش می رسد
۱- طبقه اول ۳ اتاق خواب + سالن پذیرائی و نهارخوری و هال بزرگ باسرویس های مربوطه
۲- طبقه دوم ۲ اتاق خواب + سالن پذیرائی و نهارخوری و هال بزرگ باسرویس های مربوطه
۳- امتیازات ۴ شماره تلفن ، ۲ انشعاب برق ۳ فاز + آب- موقعیت کوچه شمالی و جنوبی و رفت و آمد دربهای ورودی مجزا
تماس : ۰۹۱۷۱۶۱۲۲۹۶ - ۳۳۳۶۶۹۹

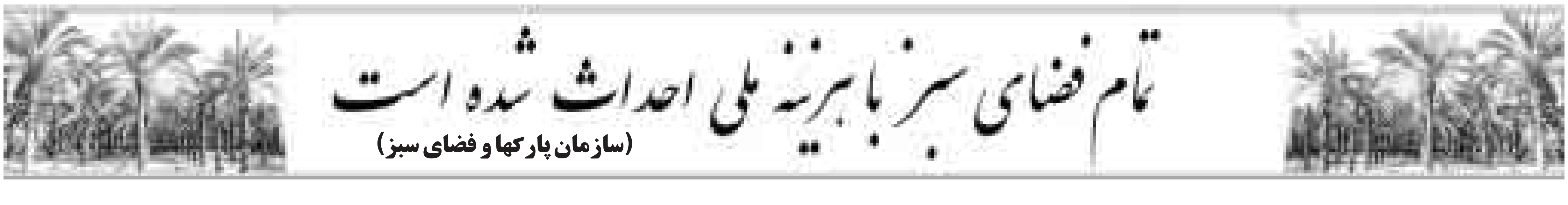
فروشی فوری آپارتمان یک خوابه با امکانات ؛ پارکینگ ، انباری ، تلفن و ...
شماره تماس : ۰۹۱۷۷۶۱۰۷۷۱

فیلمبرداری دیجیتال
چهره نما
فیلمبرداری از کلیه مجالس
میکس و مونتاژ دیجیتال
VCD به Sony MINI DV

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

اوکازیون
یکدستگاه خودرو لندرور خاکی مدل ۶۳ سالم باقیمت فوق العاده به فروش می رسد
تلفن تماس : ۳۳۵۰۵۷۲

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 - چهران ۳۱
۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۳۳۴۳۵۷۹



تمام فضای سبز با هزینه ملی احداث شده است
(سازمان پارکها و فضای سبز)