یافته ها

حجت نجمی نیا ..... شناسنامه
حجت نجمی نیا ..... گواهینامه رانندگی
حجت نجمی نیا ..... کارت پایان خدمت ارتش
حدیث برمغار ..... شناسنامه
قربان شبرنگ زیک ..... شناسنامه
حامد مرادی ..... شناسنامه
علی صفائی فرد ..... شناسنامه
فروزان مظفری ..... شناسنامه
ابولقاسم ناصری ..... کارت پایان خدمت
صادق عباسقلی ..... کارت پایان خدمت
ابولقاسم ناصری ..... شناسنامه
زهرا بزله ..... شناسنامه
عزیز قربانی ..... شناسنامه
حبیب مقامی ..... گذرنامه
علیرضا مرادی ..... دفترچه بیمه خدمات درمانی
عبدالعزیز معصومی ..... گواهینامه رانندگی
ابراهیم مهدوی ..... گواهینامه رانندگی
علی رستمی ..... گواهینامه رانندگی
ابولقاسم ناصری ..... گواهینامه رانندگی
نیسان دوکابین ۵۷۳ ه ۷۷ تهران ..... کارت خودرو
کامیونت نیسان ۳۸۶ ب ۱۳ بندرعباس ... کارت خودرو
وانت پیکان ... ۵۲۵ب ۲۶ قم ..... کارت خودرو
سواری پراید ۲۸۱۸۴ ب ۳۵ ..... کارت خودرو
سواری پراید ۲۸۲۸۴ ب ۳۳ ..... کارت خودرو
موتور سیکلت ۱۲۵ سی سی ۶۷۷۱ بندرعباس ۱۱ ..... کارت خودرو
غلامرضا دست برسر ..... پایان خدمت
فاطمه انبری ..... شناسنامه
علی بزری نیا ..... شناسنامه
حمید رضا داوری نیا ..... شناسنامه
امین شهر فعلی پور ..... پایان خدمت
علی نظر خورانی کریمی ..... پایان خدمت
سید مختار حسینی باکیانی ..... شناسنامه
غلامعباس جوشوری زاده ..... شناسنامه
ابوطالب زارعی ..... شناسنامه
محمد هرمزی ..... شناسنامه
احمد زارعی ..... شناسنامه
دادمحمد نظری ..... شناسنامه
معصومه زاهدی دهوئی ..... شناسنامه
کیانوش قربانزاده کلنگستان ..... شناسنامه
ایرج گل محمدی ..... شناسنامه
پریوش شیرمحمدی ..... شناسنامه
مسعود تاجیکی ..... شناسنامه
محمدجواد حقانی فرد ..... شناسنامه
عباس بهادری عظیم آبادی ..... شناسنامه
حسن درخوش ..... شناسنامه
عظیم بشکردلی زاده ..... شناسنامه

خوانندگانی که مدارکشان مفقود شده جهت دریافت مدارک خود به باجه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

پرخاشگری و خشم کودکان

کودکان پرخاشگر و مخرب معمولا با روش بی اعتنایی یا تشویق آرام نمی شوند و از این رو لازم است والدین روش های دیگری برای کنترل اینگونه فرزندان بیاموزند . کودکان باید محدودیت های خود را بشناسند و صحیح نیست که اسباب بازی های خویش را خراب کنند و یا به دیگران آسیب برسانند . باید به آنها گوشزد کنیم که رفتارشان قابل قبول نیست .

اعمال خشونت بار غالباً نتیجه عدم کنترل به نفس است و کودکان به سادگی از این نوع رفتار تقلید می کنند و از رسیدن به هدف پرخاشگری احساس قدرت و رضایت می کنند . همین که کودک می آموزد با پرخاشگری می تواند دیگران را کنترل کند ، اینگونه رفتار برایش به صورت عادت درمی آید .

در خانواده هایی که محدودیت های کودک مشخص نباشد، فرزندان و والدین بر سر قدرت با هم کشمکش می کنند و این درگیری ها منجر به خشونت می شود .

در این جر و بحث ها والدین و فرزندان یاد می گیرند که با داد و فریاد و کتک زدن می توانند در مبارزه پیروز شوند و در این مبارزه دو قسمت وجود دارد که عبارتند از زمانی که والدین تسلیم می شوند و دیگری آنکه فرزند تسلیم می شود . این مکانیسم را به این صورت می توان بیان کرد :

همه کودکان طبیعی به مناسبت ها و در موقعیت های مختلف از خود خشم و غیظ ابراز می کنند و به رفتار پرخاشگرانه و ستیزه جویانه دست می زنند و انتظار دارند که مطابق میلشان عمل شود .

مادر دستور می دهد ، مادر تسلیم می شود تا از شر فرزند خود که داد و فریاد می کند خلاص شود .

ولی در قسمت دوم مادر دستور می دهد ، کودک فریاد می زند و از دستور سرپیچی می کند ، مادر فریادش را بلند می کند و کودک را می زند و دستور را تکرار می کند ، کودک تسلیم می شود .

همچنان که احساس ناخشنودی بین والدین و کودک بیشتر می شود احساس خشم و پرخاشگری هم بین آنان بیشتر می شود . والدین هم به عنوان الگو به کودک یاد می دهند که چگونه به نحوی پرخاشگرانه و ضد اجتماعی رفتار کند و بعدها مورد تقلید قرار می گیرند. در صورتی که والدین کودک می توانند در تغییر متقابل یکدیگر دخالت داشته باشند .

والدین احساس می کنند که باید در مقابل خواسته فرزندانشان ایستادگی کنند و نباید هر چه را می خواهند به دست آورند و اگر والدین در مقاومت خود محکم و ثابت قدم نباشند کودکان به سرعت می آموزند که با داد و فریاد و گاهی قشقرق راه انداختن به خصوص در جمع می توانند به هدف خود برسند . زمانی که والدین خسته و بی حوصله هستند این مقاومت کاهش فراوانی دارد و تقاضاهای فرزندان به نهایت خود می رسند .

علل پرخاشگری

غیظ و خشم در کودک ممکن است به علت بی حوصلگی ، محدودیت های شدید در خانه یا مدرسه، نبودن فضای کافی برای تحرک و بازی ، مشکلات در یادگیری مهارتهای جدید ، احساس ناامنی و مراقبت های بیش از حد و الگوهای غلط ارائه شده به وسیله پدر و مادر و معلم باشد .

تحقیقات نشان داده است که پرخاشگری ممکن است از ناکامی های بنیادی ناشی شود و یا به علت وجود مدلهای پرخاشگرانه در محیط کودک باشد .

در خانواده هایی که سختگیرند و تنبیه بدنی بیشتر دیده می شود ، خشم بیشتر است . رفتارهای پرخاشگرانه والدین و کادر مدرسه ، دیدن این رفتار از طریق تلویزیون و یا رسانه های گروهی ، مدلهای خوبی برای کودکان می باشد .

روش مقابله با پرخاشگری

کتک زدن به عنوان راه درمانی برای مدت بسیار کوتاهی تاثیر دارد و به مرور از تاثیر آن کاسته می شود و خطرات دیگری را به دنبال خواهد داشت .

والدین در چنین شرایطی لازم است با استفاده از روش « تعلیق » بیاموزند که خود را کنترل کنند . این روش افراط بی اعتنایی است .

کودک را روی یک صندلی در گوشه ای از اتاق بگذارید. اگر در نشستن مقاومت کرد ابتدا با دست او را نگه دارید، با نشستن کودک از فشار دست کم کنید . سپس به مدت پنج دقیقه به او بی اعتنایی کنید و به آرامی ولی محکم نارضایتی خود را از رفتار او اعلام کنید ، با آرام شدن خود و کودک به او اجازه دهید از صندلی پایین بیاید و اگر گریه اش ادامه یافت به بی اعتنایی ادامه دهید تا زمانی که ساکت شود، سپس به عنوان جایزه، بگذارید از جایش بلند شود . نکته ای که نباید نادیده گرفته شود ، پیشگیری می باشد . والدین با پیدا کردن علت پرخاشگری و از بین بردن آن بهترین راه درمانی را انتخاب کرده اند .

مقابله با افسردگی

مقدمه

یکی از پیچیده ترین و عمومی ترین مسائل روز مساله افسردگی است و به نام طاعون کبود مشهور است .

با آنکه در قرن حاضر و در دهه اخیر پیشرفتهای شگفت انگیز در جامعه بشری و به خصوص جامعه پزشکی به وقوع پیوسته و ریشه بسیاری از بیماریها و سختیهای زندگی بر کنده شده ، با این حال هر کسی در طول زندگی خود افسردگی را تجربه کرده و یا خواهد کرد.

انتظار می رود که در دوره هایی از عمر در مبارزه با مشکلات زندگی و یا حتی بدون دلیل دچار غمگینی و یا ناراحتی شوید . دراین دوره احساس غمگینی مذکور شدید و طولانی می شود ، طوری که ممکن است عملکرد روزانه برایتان مشکل شود .

عوامل زمینه ساز افسردگی عبارتند از :

زندگی شهری ، فراوانی جمعیت ، عدم تجانس افراد با هم و احساس تنهایی ناشی از آن ، کاهش بحثهای خانوادگی و رها شدن فرد به حال خود ، محرومیت در عشق، فقر مادی و نشانه های روانی که بسیاری از عوامل می توانند در بوجود آمدن زمینه های خودکشی دخالت داشته باشد .

نشانه های افسردگی عبارتند از :

ناتوانی از لذت بردن (حتی فعالیتهایی که معمولاً به احساس بهتری منجر می گردد) ، احساس بی ارزشی و گناه ، کناره گیری از مردم ، تحریک پذیری ، بی تصمیمی، تمرکز ضعیف و تغییر در خواب و عادات خوردن . در بعضی موارد این احساسها آنقدر شدید می شود که افکار آسیب به خود و پایان دادن به زندگی شاید تنها راه موجود بنظر برسد .

چرا بعضی از مردم افسرده می شوند ؟

دلایل عبارتند از :فقدان روابط معنی دار ، ترک منزل ، مشکلات تحصیلی ، تعارض با والدین و یا نگرانی در مورد آینده . علاوه برموارد فوق، عوامل زیست شیمیایی ترشح بعضی از غدد درون ریز نیز ممکن است در افسردگی نقشی داشته باشد .

به هنگام افسردگی چه کاری باید انجام دهیم ؟

اولین مساله یادآوری این حقیقت است که همه مردم در دوره یا دوره هایی از زندگی خود دچار افسردگی می شوند . برای ارزیابی این که چرا دچار افسردگی شده اید زمانی را در نظر بگیرید و در بسیاری از موارد احساس غمگینی واکنشی مورد انتظار و متناسب به یک فشار و یا موقعیت است . به هر حال وقتی احساس غمگینی برای مدت زمان طولانی تداوم یافت و یا در توانایی شما در عملکرد هایتان تداخل کرد، عاقلانه خواهد بود اگر در تغییر وضعیت تان بکوشید . بعضی از کارهایی که می توانید انجام دهید اینها هستند:

۱–به روزهایتان ساختار بدهید . اهداف روزانه کوچکی را انتخاب کرده و سعی کنید به آنها عمل کنید .

۲–برای هر روز فعالیتهای لذت بخش و شادی آور در نظر بگیرید . به خود بگویید چیزی برای لذت بردن وجود دارد که مستلزم صرف نیرو از جانب شماست .

۳– به ورزشهای پر تحرک از قبیل شنا ، دو و تنیس بپردازید.

۴– به اندازه کافی استراحت و خواب داشته باشید. اما در آنها افراط نکنید .

۵ – از رژیمهای غذایی متعادل استفاده کنید .

۶– به خود اجازه تجربه کردن احساسات خود را بدهید . اگر به گریه کردن احساس نیاز می کنید ، گریه کنید . اگر عصبانی هستید راهی مطمئن برای بیان خشم خود در مدت زمان کوتاهی پیدا کنید .

۷– کاغذی را بردارید چگونگی احساس و تفکر خود را یادداشت نمائید . این روش راهی مطمئن برای تجربه احساسات خودتان در تضاد با نگهداری آنها در درون می باشد .

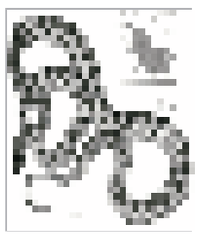
۸– با هرگونه خود گویی یا پیامد های منفی که ممکن است به خودتان بدهید، مبارزه کنید . به آنچه که فکر می کنید درست ، واقعی و ملموس است چنگ بزنید و از نتیجه گیریها و فرضیه سازیهای شتاب زده خودداری نمائید. به موارد منفی تمرکز نکنید.

۹–یک تیم حمایتی از افراد برای خود فراهم کنید. شامل هر کسی که می تواند حمایت کننده ،تشویق کننده و متعادل باشد .

چگونه می توانیم به یک فرد افسرده کمک کنیم؟مهمترین عامل در کمک به فرد افسرده ،حمایت کننده بودن است. سرزنش شخص به خاطر افسردگی ، کوشش جهت ترک سریع افسردگی توسط شخص و یا سایر روشهای مواجه ای می تواند وضعیت را بدتر کند. بسیار مهم است که به شخص فرصت دهید تا دریابد که نگران او هستند ومی خواهید به او کمک کنید و مایلید منبعی (حمایت کننده) برای او باشید . وسعت کمک شما از گوش دادن به وی تا پیشنهاد به وی برای ملاقات یک متخصص بهداشت روانی جهت دریافت کمک را شامل می گردد .

معرفی مارهای استان

شتر مار شیرازی :



مشخصات این مار عبارتند از: پولکهای جلو پیشانی منقسم به چندین پولک کوچک دارای سه ردیف در میان بین پولک پیشانی و پولک رستدال ، طول پولک پیشانی کمتر از فاصله پولک تا انتهای پوزه و و کوتاه تر از پولک آهیانه ، دارای سه تا پنج پولک گونه ای و یک ردیف پولک زیر چشمی ، لب بالایی بوسیله پولکها از چشم مجزا ، پولکهای گیجگاهی متعدد و کوچک ، دارای ۸ تا ۱۱ پولک دور چشم ، لب بالایی دارای ۱۱تا ۱۳ پولک و لب پایین ۱۱تا ۱۴ پولک می باشد . بدن به رنگ نخودی ، خاکستری روشن ، قهوه ای روشن با خالهای تیره رنگ چند ظلعی در سطح میانی پشت همراه با خالهای کوشک سیاه رنگ یک در میان در سطح جانبی ، خالهای ناحیه گردن بیضی شکل و حاشیه روشن ، ناحیه سر با خالهای متعدد قهوه ای تیره ، سطح شکمی معمولا روشن و فاقد خال است . این مار مارمولک ها و نوزادان از حشرات تغذیه می کنند . زیستگاه این مار مناطق صحرایی و نیمه صحرایی و بوته زارها می باشد .

مار شتری :

مشخصات این مار عبارتند از : پولک های گونه ای و جلو پیشانی منقسم به چندین پولک کوچک ، دارای ۸ تا ۱۲ پولک دور چشم ، لب بالا دارای ۱۱ تا ۱۳ پولک و لب پایین ۱۱تا ۱۴ پولک ، پولک های پشتی ۲۷ عدد و قسمت قدامی بدن کمی برجسته و در قسمت خلفی تیغه دار ، و لب بالا به وسیله یک ردیف پولک از چشم مجزا ، پولکهای سطح شکمی ۲۱۶ تا ۲۴۸ و سطح زیرین دم ٦٤تا ۷۸ عدد ، پولک مخرجی منفرد . بدن به رنگ نخودی خاکستری روشن ، قهوه روشن زیتونی با سه ردیف خالهای تیره رنگ طولی وممتد سطح پشتی دارای خالهای تیره رنگ چهار ضلعی با حاشیه زرد رنگ همراه با خالهای تیره رنگ و یک در میان در سطح جانبی ، رنگ سطح شکمی روشن و فاقد خال . این نوع مار از مارمولک ها و موشها تغذیه می کند و زیستگاه آن بیشتر منقطه صحرایی و نیمه صحرایی ، کوهستانها و بوته زارها می باشد .

مار دریایی :

مشخصات این مار عبارتند از : ارتفاع پولک رستدال بیش از پهنای آن است ، پولک پیشانی کوچک ، دارای یک پولک جلو چشمی و یک یا دو پولک عقب چشمی ، لب بالا دارای ۷ یا ۸ پولک ، معمولا دارای یک پولک گیجگاهی می باشد . سطح پشتی زیتونی یا خاکستری با خطوط عرضی سیاه رنگ ، معمولا در مار بالغ این خطوط کمی نامشخص ، در بعضی نمونه ها بدن به رنگ خاکستری متمایل به سیاه و یکنواخت ، سطح جانبی و شکمی به رنگ روشن .

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 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 در کلیه دفاتر پستی استان هرمزگان

روابط عمومی سیفتی کارت در منطقه جنوب کشور / استان هرمزگان

تلفن ۲۲۳۲۸۷۵-۰۷۶۱ و ۰۹۱۷۳۶۱۵۱۴۸

نمایندگی ها :

قشم -شعبه یک:مسعود رییسی ۰۷۶۳۵۲۲۷۱۸۵ قشم - شعبه دو - بازار فرودس : مسعودرییسی ۰۹۱۷۳۶۱۱۶۱۳

میناب - میدان شهدا : ذاکری- ۰۹۱۷۷۶۵۳۶۹۳

ارائه سرویسهای اداری - خدماتی - ماشین عروس و برون شهری

٦٦٦٨٢٨٢-٦٦٦٨٢٨٣- ٦٦٦١٦٦٦-٦٦٦٥٥٥٥

مهندسین مشاور

دفتر طرح راز نقش

معماری - سازه - تاسیسات نقشه - نظارت و مشاوره

تلفن: ۶۶۷۹۵۴۴ همراه: ۰۹۱۲۳۳۹۵۹۶۸

آدرس: خیابان رسالت شمالی - ساختمان اهورا - طبقه اول

سالن آرایش و زیبایی تبسم

کلیه خدمات پوستی و آرایشی و با ارائه متدهای جدید شینیون همراه با دستگاه کاملاً جدید به جای بند اصلاح با مواد صد در صد تضمین در خدمت شما بانوان با سلیقه می باشد

بندرعباس : گلشهر ، پارك جنگلی ، پشت منازل سهند ۱ و ۲

بازارچه جانبازان ، پشت املاك درویش بیگی تلفن: ۶۶۷۵۸۰۷

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

سروش فیلم

تصویربرداری ، عکسبرداری (مجالس ، تبلیغاتی ، صنعتی) میکس ، مونتاژ ، تبدیل انواع سیستمهای تصویری

نشانی : مجتمع تجاری تفریحی ستاره جنوب - طبقه همکف -لاین شبنم پلاك ۲۵-۲

تلفن : ۲۲۳۴۹۹۸

معاملات املاک درویش

با مدیریت درویش بیگی و نیک اندیش

مشاور در امور

خرید فروش

رهن اجاره

سرقفلی

بندرعباس : گلشهر شمالی ، روبروی پارك جنگلی ، پشت مجتمع مسکونی سهند یک و دو، بازارچه جانبازان

تلفن: ۶۶۶۲۲۳۹-۶۶۶۲۹۱۲

فاکس: ۶۶۶۴۷۹۰

مشاور املاک

Paradise

پارادایس

صادقی

۶۶۸۳۴۷۲ ۶۶۸۲۷۶۶ ۰۹۱۷۷۶۳۵۳۲۵ مختاری ۰۹۱۷۷۶۱۴۵۰۰ صادقی

آدرس : بندرعباس گلشهر جنوبی ، ضلع شرقی ، نخل خیابان سعادت پلاک ۲

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

۳۳۴۳۵۷۹ - ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰

دعوت به همکاری

به تعدادی خودرو وانت تک کابین و دوکابین ۹۲ به بالا یا مزدا تک کابین و دوکابین ۸۲ به بالا و پاترول ۴ درب و ۸۰ و ۸۱ و نیسان پیکاپ ۸۱ به بالا جهت کار در بندرعباس نیازمندیم . لطفاً با شماره تلفن ۰۹۱۷۳۲۱۲۶۳۷ یا ۰۹۱۷۷۰۰۴۲۰۶ تماس حاصل فرمائید