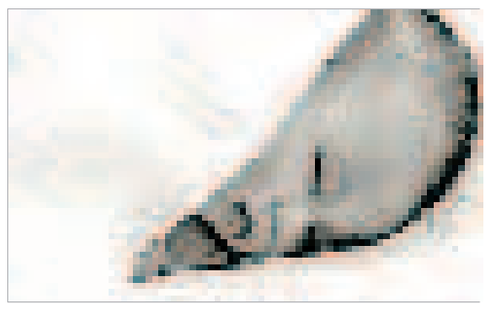
یافته ها

اصغر چنگیزی.....شناسنامه
غلامحسین کردی.....شناسنامه
آمنه کلنگ زاده.....شناسنامه
عیسی پوردهستانی.....شناسنامه
اعظم حاجی زاده رودخانه.....شناسنامه
اسماعیل قریشی.....شناسنامه
آرش درخشان.....شناسنامه
کلثوم دبیری نسیب ماری.....شناسنامه
موسیقنبری.....شناسنامه
ناهید رخ.....گذرنامه
رحیم باوی.....گواهینامه پایه ۱
فرزین اسدی.....گواهینامه رانندگی موتور سیکلت
جلیل پلاسی زاده.....گواهینامه رانندگی موتور سیکلت
مصطفی خادم.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
عماد برنا.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
رستم محسنی کوهی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد غلامشاهی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد اسلامی.....گواهینامه رانندگی پای ۲
موسی اسدی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
عباس راستی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
حسین رئیسی ماهکیانی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
فاطمه شاهدادی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد علی منیر زاد.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد علی واثنی بهمنی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
بهران محمدی حیدر آباد.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
نعمت جوکار نجف آبادی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
حسین نصیری گفتکاه.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
صدیقه خدامی مظفرآبادی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
اسمعیل حاجی زاده رودخانه.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
فرض الله خزامی پول.....گواهینامه رانندگی پای ۲
سلمان گودرزی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
یونس رئیسی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
اکبر حاج محمد علی ترک آبادی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
افراسیاب هاشم پور تپکوئی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
عبدالحمید مجروم.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
داود غفاری کلهر.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
صنم میر بیگی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
مریم بازیار.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
عباسعلی دهقانی نبارکی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد ترکمان.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمود سرگریچی.....گواهینامه رانندگی پای ۲
حسین محمدی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
سلمان عالمی نژاد.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
داریوش دهقانی نظام آبادی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد عباس زاده.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
محمد رضا بیوسنده.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
رضا صالحی.....گواهینامه رانندگی پایه ۲
جبار پور منصوری.....گواهینامه رانندگی پایه ۲

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

برای پیشگیری از معلولیت فرزندانتان چه نکاتی را باید رعایت کنید ؟



مادر گرامی کودکان شما گلهای کوچك باغ زندگی تان هستند که جهت رشد و شکوفایی آنها لازم است موارد زیر را رعایت نمایید :

قبل از ازدواج و بارداری

حتی المقدور از ازدواج فامیلی خودداری نمایید و در صورت تصمیم به ازدواج فامیلی حتما با مشاورین ژنتیك مشورت نمایید .

از باردار شدن قبل از ۱۸ سالگی و بعد از ۳۵ سالگی خودداری نمایید .

فاصله مناسب بین بارداری ها که حداقل سه سال می باشد را رعایت نمایید .بهتر است قبل از ازدواج با کمك مشاوران ژنتیك وضعیت ابتلای خود را به بیماری سرخچه مشخص کرده و در صورت لزوم واکسن سرخچه را تزریق کنید .توجه داشته باشید که بعد از تزریق این واکسن حداقل ۳ ماه از باردار شدن خودداری کنید . اگر بیماری خاصی مثل فشار خون یا قند خون بالا ، ناراحتی قلبی ، تشنج و ... دارید قبل از بارداری آن را درمان و کنترل کرده و بعد با اجازه پزشك خود اقدام به بارداری نمایید . از ۲ ماه قبل از بارداری تا پایان ماه سوم بارداری ، با تجویز پزشك قرص اسیدفولیك را مصرف نمایید .

دوران بارداری

در دوران بارداری از مصرف خودسرانه داروها جدا اجتناب کنید در طول دوران بارداری ، به طور مرتب تحت معاینه پزشك خانواده خود و یا مامای مجرب قرار گیرید .

حتی الامکان سعی کنید در دوران بارداری در معرض اشعه ایکس قرار نگیرید و در صورتیکه مجبور به انجام عکسبرداری با اشعه ایکس شدید ، موضوع را با پزشك و کادر رادیو لوژی در میان بگذارید . در دوران بارداری از تماس با بیماران مبتلا به بیماری های مسری و حضور در اماکن پر جمعیت اجتناب نمایید .

از تماس با سموم مختلف در دوران بارداری بپرهیزید. از هر چهار گروه اصلی غذا یعنی شیر و لبنیات ، سبزیجات و میوه جات ، نان و غلات و پروتئین ها (انواع گوشت) در کلیه دوران زندگی از جمله قبل از بارداری و طی بارداری و زمان شیردهی مصرف نمایید .

همچنین از مصرف تخم مرغ و گوشت نیم پز و شیر نجوشیده پرهیز کنید و مواد غذایی را کاملا پخته شده مصرف نمایید .

مصرف نمك ید دار را فراموش نکنید . برای زایمان به زایشگاهها و مراکز ذیصلاح مراجعه کنید .

بعد از تولد جهت معاینه و بررسی نوزاد از نظر ابتلا به بیماری های مادرزادی به پزشك مراجعه نمایید .

بپرهیزید و از آب قند به جای شیر استفاده نکنید ، توجه داشته باشید که رنگ پوست نوزادتان بیانگر دقیقی از میزان زردی نیست و آگاه باشید که عقب افتادگی ذهنی ، ناشنوایی حتی فلج شدن کودك از عواقب زردی بالا می باشد ، بنابراین در صورت زرد شدن نوزادتان حتما به پزشك مراجعه نمایید . در صورتی که نوزاد شما خوب شیر نمی خورد و یا دچار بی حالی ، خواب آلودگی و یا هر مشکل دیگری می باشد بدون اقدام به استفاده از درمان های محلی و درمان سر خود ، هرچه زودتر به پزشك مراجعه کنید .فرزند خود را به موقع و با فواصل مناسب برای بررسی سلامت جسمی و پیشرفت تکاملی به مراکز بهداشتی و یا نزد پزشك ببرید . بیشترین رشد ذهنی کودکان در ۲ سال اول زندگی آنهاست ، پس مراقب تغذیه کودك خود باشید .توجه داشته باشید که در ٦ ماهه اول زندگی بهترین غذا شیر مادر می باشد ، پس از ٦ ماهگی با نظر پزشك غذای کمکی و قطره آهن را برای کودك خود شروع کنید .با فرزندان خود ارتباط مناسب عاطفی برقرار سازید .

احادیثی از پیامبر اکرم (ص)

- وقتی بنده از خدا بترسد ، خداوند همه چیز را از او بترساند و اگر از خدا نترسد ، خداوند او را از همه چیز بترساند .
- وقتی مهمانی بر کسی درآید ، روزی خود را همراه می آورد و وقتی بیرون رود با آمرزش گناهان آنها بیرون رود .
- اگر از کار نیك خود خوشحال و از کار بد خود دلگیر می شوی ، مومن هستی .
- وقتی خشمگین شدی ، خاموش باش .
- وقتی بنده ای در عمل کوتاهی کند ، خداوند او را به غم مبتلا سازد .
- وقتی بنده ای بمیرد مردم گویند چه به جای گذاشت و فرشتگان گویند چه همراه آورد .
- وقتی در انجمنی که تو هستی درباره مردی بد می گویند آن مرد را یاری کن و آن گروه را از بدگویی بازدار و از آنجا برخیز .
- از مردم بی نیاز باشید و یك قطعه چوب مسواك هم از آنها نخواهید .
- استوارترین کارها ۳ چیز است : یاد خداوند در همه حال ، رعایت انصاف بر ضرر خویش و تقسیم مال با برادر دینی .
- دعایی که غایبی بر غایبی دیگر کند ، از همه دعاها زودتر مستجاب می شود .
- شجاع ترین مردم آن کس است که بر هوس خویش تسلط یابد .
- دو کس در روز رستاخیز از همه مردم بیشتر حسرت می خورند : یکی مردی که در دنیا برای طلب دانش فرصت داشته ولی به جستجوی آن برنخاسته است و دیگر مردی که دانشی به دیگری آموخته و شاگرد وی از آن بهره مند شده ولی او بی بهره مانده است .

برنده بازنده

بازنده

فکر می کند که برای بازنده شدن و برنده شدن قوانینی وجود دارد ؛

برنده

می داند که هر قاعده ای در هر کتابی را ، می توان نادیده انگاشت ، جز یکی ؛ " همانی که هستی و می خواستی باش " تنها برگ برنده ، در دنیا همین است

دانستنی های علمی

الگو و میزان مصرف غذای ایرانی ها مطلوب نیست

✓ یک کارشناس تغذیه بر لزوم مصرف بیشتر پروتئین و مواد غذایی انرژی زا توسط خانواده های ایرانی تاکید کرد و گفت : الگوی میزان مصرف غذا و مواد مغذی در بین خانواده های ایرانی مطلوب نیست .

" مینو امینی " که عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی است ، در گفت و گو با ایرنا گفت : حدود ٤٠ درصد مردم کشور به میزان متعادل ، ٤٠ درصد اضافه بر نیاز و نزدیك به ٢٠ درصد کمتر از نیاز خود ، انرژی و پروتئین مصرف می کنند . وی تاکید کرد : این میزان مصرف حاکی از نامتناسب بودن میزان مصرف پروتئن و انرژی در خانواده های ایرانی است .

" امینی " گفت نبود تعادل و عدم تناسب در میزان دریافت های انرژی و پروتئین در کشور سبب شده که گروهی از افراد جامعه بیش از حد نیاز و گروهی با کمبود این مواد مواجه شوند . برخی بررسی ها نشان می دهد ، تنها ٣٠ درصد افراد جامعه به اندازه نیاز بدن ریز مغذی مصرف می کنند ، مصرف ٢٠ درصد اضافه بر نیاز و ٥٠ درصد نیز با کمبود ریز مغذی روبرو هستند .

به گفته وی ، مشکل اقتصادی و نیز فقر فرهنگی و دانش و رفتار ها و عادات غذایی علاوه بر مشکل اقتصادی باعث الگو و میزان مصرف نادرست در میان بسیاری از خانواده ها شده است و به همین دلیل برای ترویج سبد مطلوب غذایی باید تغییرات اساسی در فرهنگ و نگرش مردم نسبت به این موضوع ایجاد کرد . وی خاطر نشان کرد : طبق تحقیقات انجام شده در کشور ، ذخیره آهن ٣٣ درصد کودکان ١٥ تا ٢٣ ماهه کمتر از میزان استاندارد است و این کودکان بالقوه می توانند دچار کم خونی و فقرآهن شوند .

این کارشناس تغذیه گفت : حدود ٢٣ درصد از نوجوانان کشور با کمبود ذخایر آهن مواجه هستند که ٦ درصد آنان در حال حاضر دچار کم خونی و فقر آهن می باشند و ذخایر آهن ٩ درصد افراد ٢٠ تا ٦٥ سال کشور نیز کمتر از حد استاندارد است .

محصلان و مشکلات پیش رو

با توجه به جمعیت جوان کشور و حضور ۳ میلیون محصل در مقاطع تحصیلی مختلف، توجه به نیازهای عاطفی، بهداشتی، مادی و ... از اولویت های مهمی است که می بایست مد نظر برنامه ریزان و متولیان امور آموزش و پرورش قرار بگیرد. دانش آموز، جزواقشار نیازمند مهر و عطوفت بیش از پیش از سوی والدین و اولیاء مدرسه می باشد و با کوچکترین بی توجهی، ضربه مهلکی به روحیه وی وارد می شود که بعضاً در آینده جبران ناپذیر خواهد بود .

حضور مشاوران زبده و باتجربه در مدارس غنیمتی است که باید وجود آنان را محترم شمرد و آسوده خاطر از دغدغه های حل شده دانش آموزان بود . اما وجود و حضور این نیروها در مدارس با مشکلاتی روبرو بوده از جمله : کمبود مشاور در مقابل تعداد زیاد دانش آموزان و پایین بودن حقوق و مزایای آنان و مشکلات معیشتی و غم نان و هزاران دغدغه دیگر. بنابراین نظام آموزش و پرورش مبتنی بر رابطه دوسویه بین معلم و محصل بوده و در این معادله باید هر دو طرف راضی و خرسند از ارائه خدمات باشند. تعلیم و تربیت امری بسیار حساس و ظریف بوده که جز با حضور نیروهای متخصص و آموزش دیده این مهم میسر نمی شود . از طرفی آموزش نیروهای متخصص و رشته های خاص از جمله مشاوران تربیتی، مستلزم گذراندن دوره های آموزش ضمن خدمت و آموزش های کوتاه و بلندمدت و مسیر مطالعاتی گسترده ای در زمینه های تخصصی می باشد.

مشکلات عاطفی دانش آموزان

دانش آموزان با هیاجانات و اضطرابهایی که اقتضای سن و سالشان می باشد ، دست به گریبان بوده و بعضاً در تنگناهای عاطفی شدیدی قرار می گیرند که راه به جایی نبرده و به ناچار سفره دل را نزد همسن و سالان و دوستان می گشایند و آنان هم که از نظر تجربه و معلومات دست کمی از دوستان خود ندارند ، با راهنمایی ها و پیشنهاداتی، وی را در دوراهی عقل و احساس قرار می دهند و نهایت او می ماند و کوله باری از ندامتها و غمهایی به وسعت کوه که شانه های نحیف و جوان آنها، قدرت تحمل آن را ندارد.

محصلان سراسر انرژی ، استعداد، خلاقیت و نوآوری بوده که نیازمند هدایت و رهبری در مسیری هدفمند می باشند تا به بروز توانمندیها منجر گردد و افسوس اگر این استعداد در مسیری ناصواب صرف شود که غم دیروز خوردن ، امروز و فردا را نیز تباه می کند .

آموزش های مهارتهای زندگی

نوجوانان تشنه فراگیری و آموختن بوده و با کمی صرف وقت و حوصله می توان ضمیر مستعد آنان را با بذر اندیشه و دانش معطر نمود و در درازمدت شاهد به بار نشستن زحمات امروز بود . آموزش مهارتهای زندگی در مدارس، می تواند راهگشای بسیاری از مشکلات عاطفی، خانوادگی و درسی دانش آموزان باشد و آنان را از دوراهی ها و دوستی های ناباب دور نگه دارد. فردی که در دوران تحصیل راههای مقابله با مشکلات و مسایل روزمره را آموخته، به خوبی می تواند در جامعه از پس معضلات فراروی خود بربیاید و بتواند با موفقیت ، سختی ها را پشت سر بگذارد. فردی که آموزش دیده باشد هرگز پایش نخواهد لغزید و به خطا نمی رود، هرکسی را برای دوستی انتخاب نمی کند و شان و مرتبه خود را در هر مرحله ای حفظ خواهد کرد. بنابراین آموزش مهارتهای زندگی در مدارس بسیار لازم و ضروری بوده و نیازمند بنامه ریزی مدرن در جهت آموزش استعدادهای بالقوه می باشد.

چه باید کرد؟

با توجه با مطالب ذکر شده ، می بایست متولیان امر تعلیم و تربیت در جهتی پیش روند که با حداقل امکانات موجود ، حداکثر استفاده را برده و زمینه حضور فعال و مستمر دانش آموزان و علاقمندان به تحصیل را در مدارس فراهم نمایند تا همگان با هر امکان و توانایی بتوانند در عرصه علم و دانش خودی نشان دهند. بی شك در عرصه آموزش، مشکلاتی وجود داشته و هیچکس نگران آن نیست. عدم اعتبارات لازم، جمعیت زیاد دانش آموزان ، مشکلات آموزشی مربیان و ... را باید با تدبیر و حسن خلق حل و فصل نمود تا مشکلات را از پیش روی محصلان برداشته تا آنان با آرامش خاطر به تحصیل بپردازند .

فروغ مسلم زاده

اطلاعیه **اطلاعیه**

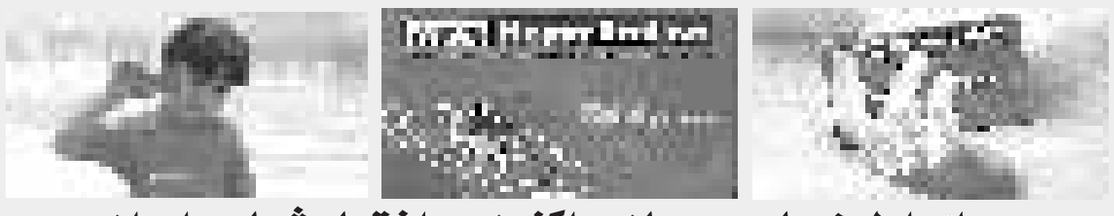
WAVE NEUTRALIZATION

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 ۰۷٦۱-۲۲۳۲۸۷۵ و ۰۹۱۷۳٦۱۵۱٤۸

نمایندگی ها :

قشم -شعبه یک:مسعود رییسی ۰۷٦۳۵۲۲۷۱۸۵

قشم - شعبه دو - بازار فرودس : مسعودرییسی ۰۹۱۷۳٦۱۱٦۱۳

میناب - میدان شهدا : ذاکری- ۰۹۱۷۷٦۵۳٦۹۳

ارائه سرویسهای اداری - خدماتی - ماشین عروس و برون شهری

٦٦٦٨٢٨٢-٦٦٦٨٢٨٣- ٦٦٦١٦٦٦-٦٦٦٥٥٥٥

تشکل غیر دولتی جوانان خانه خامس آل عبا

با مجوز رسمی سازمان ملی جوانان

قابل توجه حسینیه ها و تعذیه خوانهای استان هرمزگان

✓ تهیه و توزیع نسخه های تعذیه ماه محرم و صفر از مرحوم

حسینعلی قضایی مینابی مرثیه سرای بزرگ جنوب

✓ بررسی عزاداری بندرعباس

بلوار امام خمینی (ره) ، بین بلوکی و یادبود ، پاساژ نصر

با ماتماس بگیرید

تلفن : ۲۲٤۰۱۳۰ - ۲۲۳۰٤٦٤

شرکت طراوت سازان پارسیان

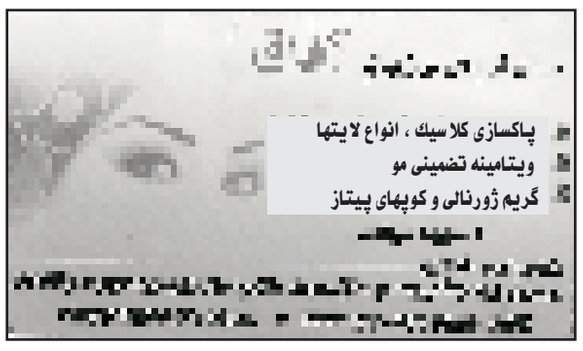
اجرای پروژه های ساختمانی

ترسیم نقشه و کروکی

پالیزان

همراه : ۰۹۱۷۷٦۷۷۲۲۸ تلفن : ٦٦٨٢٣٥٧

آدرس : حد فاصل چهار راه رسالت و نخل ناخدا . جنب مجتمع بعثت . مجتمع فجر گلشهر . طبقه دوم



آموزشگاه علمی زبان انگلیسی دانش پژوه

آموزشگاه زبان دانش پژوه با بیش از ۵ سال سابقه و بهره گیری از اساتید مجرب برگزار می نماید

✓ آموزش زبان انگلیسی در تمام گروههای سنی با استفاده از کتابهای دانشگاه کمبریج با برترین کیفیت آموزشی

✓ آموزش تخصصی خردسالان و نوجوانان

✓ کلاسهای تست زبان ویژه داوطلبان کنکور

شعبه ۱ امیرآباد - خیابان عمار ۱۰ تلفن ۵۵۵۱۲۹۳-

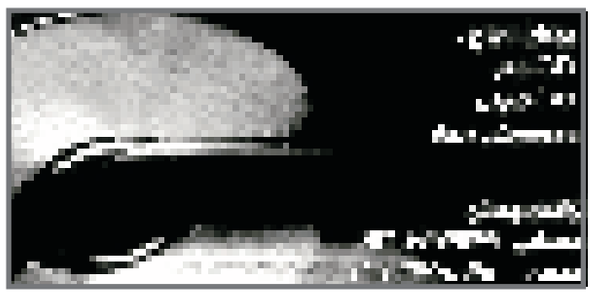
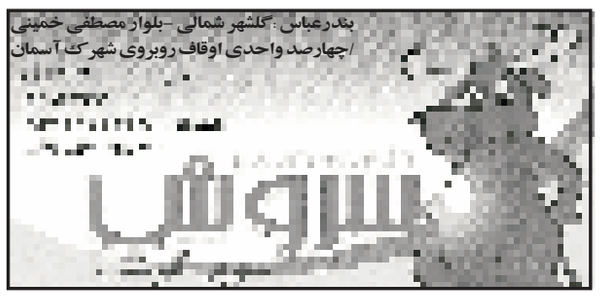
همراه : ۰۹۱۷۳٦۸٦۹۰۹

شعبه ۲ بین چهارراه مرادی و میدان قدس : پاساژ اشکان طبقه ۳ تلفن : ۲۲٤٦۸۹۱ - همراه : ۰۹۱۷۷٦۹۰۸۸۱

مهندسین مشاور

دفتر طرح راز نقش

معماری - سازه - تاسیسات نقشه - نظارت و مشاوره

تلفن: ٦٦٧٩٥٢٢ همراه: ۰۹۱۲۳۲۹۵۹٦۸

آدرس: خیابان رسالت شمالی - ساختمان اهورا - طبقه اول