همدم خطاکار من!

می خواست بمیرد ولی او را با صرف هزاران هزار تومان که به جراح ، دکتر دادم از مرگ نجات دادم و آفتاب عمرش را که در شرف غروب بود دوباره به لب بام زندگی بازگرداندم ولی ...

من به این فکر نمی کنم که چطور زندگی را ادامه دهم ، در این اندیشه ام که چگونه از زندگی بگریزم . خانه ام با همه زیبایی ماتمکده ای است که بت گناه در آن نشسته و من از این بت می ترسم . به کودکانم و بیگناهی شان فکر می کنم و بحال خودم با همه صداقتی که داشتم می گریم . خدیا این آتش را از جان من بگیر و یا مرا در این آتش بسوزان

آن شب وقتی از جشن تولد همسر یکی از دوستانم برمی گشتیم " تارا " همسرم مثل فرشته ها زیبا بود و بسیار از شرکت در جشن تولد " مهنوش " خوشحال و راضی به نظر می رسید .

خانه ما چند کیلومتر از شهر دور بود و چون خیلی خسته بودم و از طرفی صبح زود کاری داشتم که حداقل تا ساعت ده باید انجامش می دادم به سرعت می راندم .

هنوز چند کیلومتری از منزل دوستم دور نشده بودیم که " تارا " گفت : آخ دلم ، من اندکی از سرعت ماشین کاستم و به شوخی گفتم : زیاد غذا خوردی .

او ناله ای کرد و گفت : نه ، همه جای دلم آتش گرفته مثل اینه که سنگی توی شکمم پیدا شده .

آخ نگهدار . من توقف کردم . ماشین را کنار جاده پارک کردم ، چراغ داخل ماشین را روشن کردم ، صورتش مثل گچ سفید شده بود . چهره اش مات و نگاهش غم انگیز بود .قلبم تکان خورد .

برای اولین بار ترس تمام وجودم را فرا گرفت . با نگرانی دستش را که همانند یخ سرد بود توی دستم گرفتم و گفتم :

–" تارا " چی شده ، حرف بزن.

" تارا " پلکهایش را به زحمت باز کرد ، نگاهی به من افکند و گفت : فوری منو به بیمارستان برسون ، من دارم می میرم ...

باورم نمی شد ظرف چند دقیقه این گونه تغییر حال داده باشد ، اواز سلامتی و نشاط کاملی برخوردار بود ،

هرگز به پزشک مراجعه نکرده بود . " تارا " همیشه از پزشک و دارو گریزان بود ، تو این فکر بودم که به صدا درآمد و گفت : چرا معطلی ، گفتم منو ببر بیمارستان دارم می میرم . زود باش مرد ، اینقدر خونسرد نباش ، حرکت کن .

با سرعت هر چه تمام تر اتومبیل را به حرکت در آورده و راهی بیمارستان شدم . چند دقیقه بعد وارد بیمارستان شدیم . پرستار ها فورا برانکادی آورده و او را روی برانکاد گذاشتند و با عجله به داخل مطب دکتر بردند .

دکتر کشیک در حالی که معلوم بود از بی خوابی رنج برده و چشمانش قرمز بود شروع به معاینه تارا کردو در همان حال از من پرسید شما شوهر این خانم هستید ؟

– بله آقای دکتر،اوهمسر من است و تا حدود بیست دقیقه پیش حالش کاملا خوب بود و هیچ دردی نداشت اما یک مرتبه گفت آخ و رنگ و رویش پرید و دستانش یخ کرد که من او را آوردم اینجا .

دکتر همچنان مشغول معاینه بود و دستور داد " تارا " را به رادیولوژی ببرند و از روده ، معده و ... عکس بگیرند .

" تارا " را به رادیولوژی بردند و من هم به دنبالش راه افتادم . عکس ها برداشته شد و " تارا " را به مطب دکتر برگرداندند و پس از چند دقیقه عکس ها را به اطاق دکتر آوردند . دکتر به دقت مشغول نگاه کردن به آنها شد و در حالی که مرا به گوشه اطاق فرا خواند گفت : متاسفانه خانم شما بایستی تحت عمل جراحی قرار بگیرد .

– عمل جراحی ؟

– بله آقا ، روی کبد همسر شما یک قطعه بزرگ به اندازه مشت دست توموری دیده می شود و بایستی فورا عمل شود .

– این موقع شب ، دکتر جراح کجاست ؟

– اطبا همیشه و در تمام ساعات شب و روز در خدمت بیمار هستند و شب و روز برایشان فرقی نمی کند ، شما نگران جراح نباشید همین الان زنگ می زنم و دو نفر پزشک تا یک ساعت دیگر به بیمارستان آمده و خانم شما را به اطاق عمل ببرند .

– خدای من این تومور از کجا پیدا شد ؟ چرا تا به حال کمترین اثر ناراحتی برای " تارا " پیش نیاورده و ...

من و "تارا " با یک برخورد و با یک عشق شیرین با هم ازدواج کردیم ، خیلی شیرین و با شکوه .

او همسایه ما بود و من جسته گریخته گاه گاه دزدانه او را می دیدم ،پدر و مادرم نه با " تارا " بلکه با هیچ دختری موافق نبودند و اصولا ازدواج مرا ضروری نمی دانستند ولی بالاخره آنها را راضی کردم و به خواستگاری فرستادم .

مادر " تارا " راضی شد. او پدر نداشت و به همین علت کار ازدواجمان زود سر گرفت و خیلی زود به هم رسیدیم . دوران نامزدی ما فقط یک هفته بود و بعد از یک هفته زن و شوهر شدیم ...

" تارا " برای من مجسمه عفت ، خوبی و مجسمه صفا و پاکدامنی بود ، خدای دل من بود ، بت بزرگی بود که او را می پرستیدم و از این بت پرستی شرم نداشتم ، او هم به من عشق می ورزید و وقتی اولین فرزندمان به دنیا آمد رشته های این عشق محکمتر و سخت تر شد ...

هشت سال از آن تاریخ می گذشت ، پسر بزرگمان هفت ساله و دیگری پنج ساله بود و من به سلامت و سعادت بچه ها علاقه زیاد داشتم .از عشق به " تارا " و از حسن نیتم درباره او چیزی کاسته نشده بود تعجب می کنم ،آنها که از زن و مهربانی او سیر می شوند چه می گویند ؟ چه می کنند ؟ این درست نیست ، من تنها از " تارا " سیر نشده بودم بلکه روز به روز او را بیشتر دوست می داشتم و حالا که بیمار شده بود و در معرض خطر قرار داشت احساس می کردم که جان از تنم بیرون می رود و اساس خوشبختی ام متزلزل و لرزان شده است ...

در این اندیشه بودم که " محسن " برادرم و " احمد " برادر " تارا " که به آنها تلفن زده بودم هراسان و نگران آمدند ...

آنها را به باغ بیمارستان بردم و به طور مفصل همه چیز را برایشان تعریف کردم . وقتی به راهرو بازگشتم ، جراحان رسیده بودند و نتیجه رادیولوژی را در دست داشتند ... خیلی وحشتناک بود ... خیلی . یکی از جراحان که مردی بلند قد و عینکی بود از من پرسید :

–خانم شما تا کنون احساس ناراحتی می کرد ...؟

– با اطمینان گفتم : خیر او سابقه بیماری نداشت .

به یکدیگر نگاه کردند و بالاخره دومی گفت : اما این (کیست) مال دیروز و امروز نیست . یک کیست به بزرگی یک گرمک روی کبد همسر شماست و اکنون طوری فشرده می شود که امکان ترکیدن آن می رود .فورا باید او را عمل کنیم ...

با وحشت پرسیدم : همین امشب ؟

– نه . فردا شب . تافردا او را زنده نگاه می داریم ...

" احمد " برادرش در حالی که اشک می ریخت گفت :آقای دکتر خطری ندارد ؟ ...

– دکتر کمی فکر کرد و گفت : چرا آنقدرها هم بی خطر نیست ، من فقط پانزده درصد امید موفقیت دارم زیرا کیست درست بین کیسه صفرا و کبد قرار دارد و جای بسیار بدی است ...

مثل این بود که دنیا را به سرم کوبیدند صورتم را میان دو دست گرفتم و هق هق کنان سرم را به دیوار گذاشتم و گریه را سر دادم ...

خدا می داند آن شب و فردای آن شب چه حالی داشتم .فقط سه ساعت به عمل جراحی مانده بود که یکی از پرستاران به دنبال من آمد و گفت :

– خانم با شما کار دارند .

با خوشحالی پرسیدم :

– حالش خوب است ؟

– مسکن زده ایم ، درد کم است . از قرار می خواهد برای شما وصیت بکند ...

بغض گلویم را گرفت پرستار که مرا دگرگون وپریشان احوال دید لبخندی زد و گفت : ناراحت نشوید غالبا بیماران قبل از عمل جراحی وصیت می کنند و بعدا به آنچه گفته اند می خندند ، خانم شما هم از این قاعده مستثنی نیست ، همراه من بیایید ...

همراه پرستار راه افتادم . از پلکان بالا رفتم ، وارد اطاقی که " تارا " روی تخت خوابیده بود شدم . پرستار از اطاق خارج شد و در را بست و ما تنها ماندیم . کنار تختش نشستم . نگاه بی فروغش را بسمت من برگردانید و گفت :تو را خیلی این دو روز رنج دادم .

دستش را صمیمانه میان دستهای خود گرفتم و گفتم : ابدا ، تارای خوب من ، هر کس در این دنیا نسبت به دیگران وظیفه ای دارد و تو که همسر من هستی چه وظیفه ای برتر و بالا تر که تا جان در بدن دارم در راه سلامت جسم و روح تو بکوشم ...

لبخند تلخی زد و گفت : توهمیشه وظایف اخلاقی و انسانی خودت را به نحو احسن انجام داده ای و من زن خوبی برای تو نبودم

– تو همسرقابل پرستشی هستی این چه حرفیه که می زنی .

اشک چشمانش را پر کرد و در مقابل نگاههای حیرت زده من گفت : می خواهم بار گناهانم را سبک کنم ، من به زودی شاید تا چند ساعت دیگر زنده نباشم اما دلم می خواهد قبل از مرگ تو مرا ببخشی

– تو گناهی مرتکب نشده ای ...

– نه ... چرا ... چرا ... ، من مدتها تو را فریب می دادم ، بگذار حقیقت را بگویم . دم مرگ می خواهم سبک بشوم . من از صداقت ، صفای روح تو سوء استفاده کردم .

کمی مکث کرد . جان من از ترس پر شده بود ، فریادی در گلویم مانده بود که جرات بیرون فرستادن آن را نداشتم ، به سختی نفس می کشیدم و او نیز دچار هیجان و التهاب بی مانند شده بود .

چشمانش را بست و با یک نفس نیمه که گویی آخرین بازدم های زندگی را پس می دهد گفت : یقین دارم دم مرگ مرا می بخشی ، اعتقادم این است که می میرم ، سایه مرگ را روی سرم می بینم .

بگذار اعتراف کنم . این اعتراف چه تو مرابببخشی و چه نبخشی روح مرا آرامتر از بدن خارج می سازد . گوش کن ، من پسری را دوست داشتم ، خیلی پیش از اینکه با تو عروسی کنم و مادرم با آن جوان مخالفت کرد ، ازدواج ما عملی نشد ولی . آه ... درد دوباره شروع شد ، گوش کن با تمام وجودم ، با الهام قبلی ام و در مویرگ های بدنم صدای مرگ را می شنوم .

مرگ دارد با قدم های بلند به من نزدیک می گردد . سه ساعت بیشتر به مرگ من نمانده پس خوب توجه کن . من آن جوان را دوست داشتم ، بهم عشق می ورزیدیم و تو گه گاهی که برای انجام امور جاری کارهایت به مسافرت می رفتی ، همدیگر را می دیدیم چون با تمام وجود دوستش داشتم ... آه ... وای خدای من درد دارد بیشتر و بیشتر می شود .

کجا رسیده بودم ... گفتم که من دو سال مرتکب اشتباه شدم ، و با بی شرمی به وفای تو پشت پا می زدم و دلم خوش بود که عاشقم و چاره ای ندارم ... می دانم که نفرین و لعنتم می کنی ، حق با توست من گناهکارم ... این بود حقیقتی که می خواستم به تو بگویم .

من با وحشت او را رها کردم ... از جا بلند شدم ، دنیا دور سرم می چرخید دلم می خواست قبول کنم که او هذیان می گوید ، دروغ می گوید اما گفته اش عین حقیقت بود ...

وای بر من ..

از اطاق دیوانه وار بیرون رفتم . از راهروهای بیمارستان گذشتم و خود را به باغ رساندم ... برادرم وبرادر او آنجا انتظار مرا می کشیدند . وقتی حال مرا دیدند پیش آمدند ، نمی دانستند چه شده . به تصور اینکه او مرده ، اما من به طور خلاصه گفتم : او زنده است ، حال من بهم خورده ، مهم نیست رفع می شود .

به آنها نگفتم که چه شنیدم ، چه دیدم ، نگفتم درهای جهنم را به روی من گشودند و قصد داشتم هیچگاه از این راز با کسی حرف نزنم .

او را به اطاق عمل بردند و بعد از سه ساعت بیرون آوردند ، جراحی با موفقیت انجام شد و او بجای گورستان به روی تخت بازگشت .

دوماه در بیمارستان بود . در تمام این مدت هزینه هنگفت معالجه را می پرداختم تا دفتر بیمارستان می رفتم ولی از او دیدن نمی کردم ، رغبت نداشتم ، از او نفرت داشتم و هنوز هم متنفرم .

نمی دانم واقعا نمی دانم چه باید بکنم . اگر طلاقش بدهم جواب فامیل و پدر و مادر و بچه هایم را چه بدهم .خانه من که روزگاری برایم بهشتی حسرت آمیز بود ،

امروز به ماتمکده ای بس درد آور مبدل شده . چون او در این خانه بجای مردن زنده است و نفس می کشد . من هر لحظه و هر آن درد می کشم ، چه باید بکنم . گناه فرزندان معصومم چیست آنها چه باید بکنند . داستانم را بنویس تا شاید عقده کشنده ای که در سینه دارم خالی و یا از نظر عقلانی راه و چاره ای پیدا کنم .

دوست ناشناس با هزاران تاسف از این پیش آمد مرگبار و کشنده بشما توصیه می کنم مدتی است که صبر کرده چند صباح دیگری هم صبر کنید ، تا شاید خداوند رحیم و رحمان دریچه ای از نور و خوشبختی برایتان باز کند و از این عذاب رهایی یابید .

فراز

✓ من و "تارا " با یک برخورد و با یک عشق شیرین با هم ازدواج کردیم ، خیلی شیرین و با شکوه .او همسایه ما بود و من جسته گریخته گاه گاه دزدانه او را می دیدم ،پدر و مادرم نه با " تارا " بلکه با هیچ دختری موافق نبودند و اصولا ازدواج مرا ضروری نمی دانستند ولی بالاخره آنها را راضی کردم و به خواستگاری فرستادم

نمی دانم واقعا نمی دانم چه باید بکنم . اگر طلاقش بدهم جواب فامیل و پدر و مادر و بچه هایم را چه بدهم . خانه من که روزگاری برایم بهشتی حسرت آمیز بود . امروز به ماتمکده ای بس درد آور مبدل شده . چون او در این خانه بجای مردن زنده است و نفس می کشد . من هر لحظه و هر آن درد می کشم ، چه باید بکنم . گناه فرزندان معصومم چیست آنها چه باید بکنند

" تارا " برای من مجسمه عفت ، خوبی و مجسمه صفا و پاکدامنی بود ، خدای دل من بود ، بت بزرگی بود که او را می پرستیدم و از این بت پرستی شرم نداشتم ، او هم به من عشق می ورزیدو وقتی اولین فرزندمان به دنیا آمد رشته های این عشق محکمتر و سخت تر شد ...هشت سال از آن تاریخ می گذشت ، پسر بزرگمان هفت ساله و دیگری پنج ساله بود و من به سلامت و سعادت بچه ها علاقه زیاد داشتم .از عشق به " تارا " و از حسن نیتم درباره او چیزی کاسته نشده بود

بهداشت روانی

تالیف و گردآورنده : فتانه رضایی

کارشناس سلامت و تندرستی

بهداشت روانی :

فردی از نظر روانی سالم است که بتواند از وضعیت و موقعیت اجتماعی خود استفاده نموده ، از عهده وظایف محوله به خوبی برآمده و از انجام آن احساس رضایت و خرسندی نماید .

بنابراین اگر ما دارای روانی سالم هستیم باید از بروز فشارهای مختلف ، دلهره ، ترس بیهوده ، نقش های عصبی، خستگی ها و ناراحتی ها در زندگی خود پرهیز کنیم و در برابر ناامیدی ها ، شکست ها و پیشامدهای غیر منتظره نیز هرگز سستی از خود نشان ندهیم ، زیرا در هر حال زندگی و طبیعت دارای قوانینی است که تمام آنها مورد پسند ما نیست . به طور مثال تعداد کمی از آرزوهای جوانی صورت حقیقت به خود می گیرد ،

چیزی که در این میان بسیار مهم است طرز برخورد افراد با مشکلات زندگی است و بهداشت روانی هر شخص مربوط به این طرز برخورد می باشد .

ممکن است هیجانات و فشارهای روحی در زندگی روزمره باعث بروز بیماری های متعدد در ارگان های مختلف بدن گردیده و لازم است از آنها پیشگیری به عمل آید . لذا رعایت اصولی در پیشگیری از این امر مهم فوق العاده حائز اهمیت است .

اهم این نکات عبارت است از :

۱) نسبت به ادامه زندگی هرگز بی علاقگی نشان ندهید

۲) فعالیت اجتماعی خود را با تحمل بدنی خود متناسب کنید

۳) در مقابل مصائب سخت و ناگوار مقاوم بوده و هرگز سستی از خود نشان ندهید.

۴) متکی به خود و خدای خود باشید

۵) در تمام کارها توکل بر خدا کنید و با انجام فرایض دینی همیشه به یاد خدا باشید که این امر در فرونشاندن بسیاری از هیجانات این جهان مادی و معطوف نمودن ذهن به جهان ابدی بسیار موثر است .

۶) امیال وآزوهای خود را کنترل کنید

۷) با همه افراد به ویژه با خانواده و بستگان خود با احترام رفتار کنید و هرگز در صدد توهین و تحقیر کسی نباشید

۸) خندان و گشاده رو باشید

۹) به شیوه ای واقع بینانه عمل کنید و از اوهام و خرافات برحذر باشید

۱۰) حسود و کینه توز نباشید و از حسرت بپرهیزید

۱۱) توقع بی جا و بی مورد نداشته باشید

۱۲) از تلقینات سوء و ناهنجار اجتناب کنید

۱۳) از سوء ظن جدا بپرهیزید

۱۴) واقع بین و خوشبین باشید

۱۵) از آنچه انسان را زیاد هیجان زده می کند بپرهیزید

۱۶) انعطاف پذیر باشید و در برابر رفتار دیگران گذشت را هرگز فراموش نکنید

۱۷) از مبارزه و مواجهه با مشکلات زندگی هرگز ناامید نشوید

۱۸) رفتاری متناسب با سن و شخصیت خود داشته باشید

۱۹) به اندازه کافی استراحت نمایید و از شب زنده داری خسته کننده بپرهیزید

۲۰) در حد اعتدال غذا بخورید و اغذیه سالمی داشته باشید

۲۱) هفته ای یک بار استراحت نموده و سالی یک ماه نیز به گردش و تفریح بپردازید

۲۲) ورزش و استنشاق هوای آزاد و پاک را فراموش نکنید

۲۳) به سوی طبیعت بروید ، زیبایی های طبیعت را ببینید به آنها بیندیشید و به خوبی فکر کنید

۲۴) برای انجام کارهای فکری جای راحت و خلوتی را انتخاب کنید

۲۵) از داد و فریاد بیهوده خودداری کرده و در مقابل مسایل روزمره خونسردی خود را حفظ نمایید .

۲۶) وقتی عصبانی هستید ، عصبانیت خود را با یک فعالیت بدنی بیرون بریزید

۲۷) از پرخوری پرهیز نموده و وزن خود را در حد متناسبی حفظ نمایید

۲۸) هرگز در اختلافات دیگران مداخله نکنید مگر در فرصت های مناسب و در محیط آرام و آن هم صرفا برای رفع اختلافات طرفین

۲۹) مشکلات عاطفی خود را در سینه دفن نکنید . اگر درد دلی دارید با افراد مورد اعتماد به درد دل بپردازید تا موجب تسلی خاطر و آرامش شما گردد

۳۰)حتی الامکان هر مشکل را حل شده تصور کنید و در فرصت های مناسب در حل آنها بکوشید تا از بروز هیجانات در امان باشید

۳۱) اگر در آن واحد با چند مشکل مواجهید بهتر است آنها را یک به یک حل کنید .

۳۲) از مراقبت های پزشکی غافل نباشید

۳۳) برای انجام کارهای روزمره برنامه ریزی صحیحی داشته و از عجله کردن های بی مورد بپرهیزید

هشت روش برای ایجاد روابط بهتر

۱) خود را دوست بدارید

۲) دوستان خود را به درستی انتخاب کنید

۳) زمانی را به دوستان خود اختصاص دهید

۴) اولین قدم را شما به سوی دوستانتان بردارید

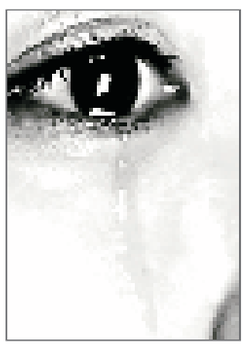
۵) با دوستان خود آن چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود

۶) موارد کوچک را در نظر بگیرید (امور بسیار ناچیز دوستانتان را به آنان یادآوری کنید) و بگذارید آنان احساس کنند که از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند

۷) به سخنان دوستتان گوش فرا دهید

۸)وفادار باشید .

دیابت و نابینایی



در دنیای امروز ، دیابت از مهم ترین علل نابینایی به شمار می آید .

باید دانست که یکی از عوارض مهم دیابت در دراز مدت ، عوارض چشمی آن است که در نهایت به نابینایی می انجامد . این عوارض در اثر کنترل نکردن مرتب قند خون ، بی توجهی به مراقبت ها و توصیه های پزشکی تشدید می شوند .

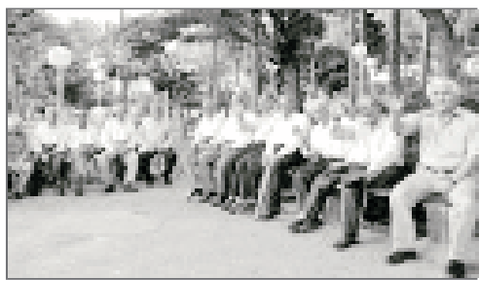
بنابراین اگر فرد دیابتی به سلامت چشم خود علاقه مند باشد باید به طور مرتب تحت نظر پزشک قرار داشته و قند خون خود را کنترل نماید. در ضمن مراجعات مرتب به چشم پزشک برای بررسی وضعیت چشم این افراد امری است که باید کاملا مورد توجه باشد تا در صورت پیدا شدن عوارض چشمی اقدامات لازم پزشکی صورت گرفته و از نابینایی پیشگیری شود .

رژیم تغذیه ای سالمندان

نیازهای تغذیه ای سالمندان به ویژه در گروه سالمندان پیر بسیار متفاوت با نیازهای تغذیه ای سایر مردم است . آنها به مقدار کمتر غذا نیاز دارند . زیرا فعالیت محدودتری دارند و انرژی کمتری مصرف می کنند.

همچنین غذای آنها باید به آسانی قابل هضم و جذب باشد تا فشار کمتری به دستگاه گوارش آنها وارد شود . وجود مقادیر فراوان مایعات در رژیم غذایی سالمندان برای حفظ سلامت دستگاه و گوارش ، کلیه و سایر اعضاء بدن آنها لازم است .

سالمندان باید از خوردن قند و شیرینی فراوان ، گوشت قرمز ، تخم مرغ ، کره و چربی های حیوانی در حد ممکن پرهیز کنند . همچنین نوشیدن چای یا قهوه فراوان نیز برای آنهازیان آور است .



با همکاری مدیریت آموزش شهروندی و آموزش و پرورش

مدارس به شهرداران کوچک سپرده می شود

حجم عظیم مناسبت های ناشی از توسعه کشور ، حضور فعال نیروهای داوطلبانه مردمی را به امداد می طلبد .

اگر بنا باشدحجم عظیم انسانی و مادی کشور به بهره وری برسد بدیهی است که مدیریت اجرایی کشور بدون همراهی و همکاری مردم قادر به تحقق نخواهد بود .نیاز به مشارکت مردم در تمامی عرصه های مربوط به توسعه کشور هر روزوضوح بیشتری می یابد . در شهر درهر حال توسعه ای همانند بندرعباس به سرعت در حال تغییر چهره است ، این نیاز بیشتر خودنمایی می کند .

به عقیده برخی از جامعه شناسان، بندرعباس به شدت نیازمند توسعه فرهنگ مشارکت داوطلبانه در عرصه های رسمی است. دستگاه های گوناگون برای تحقق این هدف به چاره اندیشی افتاده اند . از آنجا که اداره شهر نیاز بیشتری به این مشارکت دارد ، شهرداری بندرعباس با درک درست از این ضرورت اقدام به تامین مرکز آموزش شهروندی نموده است .

با افتتاح مرکز آموزش شهروندی ،سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس به اجرایی شدن هر چه بهتر طرح ها در زمینه شهر نشینی و شهروندی کمر همت بسته است . از ثمرات این افتتاح تلاش برای اجرای طرح شهردار مدرسه است که توسط گروه پژوهشی دانشکده علوم اجتماعی علامه طباطبایی تهیه شده است .

معاون سازمان فرهنگی ورزشی بندرعباس که با حفظ سمت رئیس مرکز آموزش شهروندی این سازمان می باشد در این زمینه اظهار داشت : این طرح در سال تحصیلی ۷۳- ۷۲ به طور آزمایشی در ۲۰ مدرسه راهنمایی تهران که به شیوه مطالعات علمی انتخاب شده بودند به اجرا در آمد که نتایج مثبت آن منجر به تعمیم طرح در سطح مدارس شد .

به گفته " معصومه امیرزاده " این طرح در سال ۸۶ - ۸۵ در دبیرستان دخترانه شاهد بندرعباس به صورت آزمایشی به ابتکار مدیریت آن مرکز اجرا شد .

بودن نتایج مثبت آن موجبات اجرای سراسری این طرح را در تمامی مدارس مقاطع راهنمایی و متوسطه شهرستان بندرعباس به همت سازمان فرهنگی ورزشی بندرعباس را در پی داشته است . براساس این طرح دانش آموزان ابتدا کاندیدای خود را به نظر این کارشناس حتی پسران و دخترانی که از نظر والدین و آموزگاران خود قابل هدایت شدن نیستند ، در مواجهه با وظایف عملی و فعالیت هایی که می توانند قوای خود را درآن بیازمایند ، به طرز حیرت انگیزی دچار دگرگونی می شوند .

تجربه نشان داده است که نوجوانان و جوانان هر نوع اعمال نفوذ و راهنمایی مستقیم تربیتی خود را کنار می کشند . بنابراین بهترین راه این است که آنها را در موقعیت های آزاد و مناسبی که حاوی پیامی برای آنان باشد قرار دهیم تا خود بتوانند تصمیم بگیرند و با انگیزه درونی خود عمل کنند و به کمال برسند .مدرسه می تواند در قالب فعالیت هایی چون طرح " شهر مدرسه " در رشد این کمالات مساعدت کند .چون هر گاه مقررات از بالا تحمیل شود ، ظاهرا رنج آور است اما اگر نوجوانان دراین امور دعوت شوند ، نزد آنان مقبول جلوه می کند و حتی درک محدودیت ها و الزامات مدیریت مدرسه را برایشان آسانتر می سازد . مرکز آموزش شهروندی بندرعباس به عنوان اولین اقدام ،خود را در راستای برنامه ریزی های در نظر گرفته شده در این مرکز با هدف آشناساختن دانش آموزان با بهترین شیوه زندگی شهری و رابطه شهروندان با یکدیگر طرح " شهردار مدرسه" را اجرامی کند . برنامه های دیگر سازمان برای مشارکت جوانان در امور است .

کیانی

آگهی مزایده

اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس به موجب پرونده اجرایی ۵۶/۸۵ - اجرائیه اموال مشروحه ذیل که یک دستگاه منزل مسکونی نیمه تمام واقع در منطقه جغین جنب کارگاه باربری آقای ابراهیم سالاری که این ساختمان با زیربنای ۱۸۰ متر مربع و عرصه ۱۵۱۴ مترمربع با مصالح ساختمانی آجر وبلوک به صورت نیمه تمام موجود می باشد که فعلا ....نگهداری می شود متعلق به محکوم علیه سلمان رکنی در قبال بدهی به محکوم له زلیخا روانهاد که به مبلغ ۱۲۰/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی و کارشناسی شده است باشرایط زیر از طریق مزایده کتبی بفروش می رسد

۱ - فروش نقدی است و حداکثر مهلت پرداخت بهاء سه روز می باشد .۲ -کلیه هزینه های مربوط به معامله از هر قبیل از هر جهت به عهده خریدار است .۳- پیشنهاد دهندگان باید قبلا ۵٪ مبلغ ارزیابی به صورت سپرده نقدی بحساب شماره ۹ نزد بانک ملی شعبه تودیع وقبض سپرده را به این اجرا تحویل نمایند . ٤ - اجرای احکام در رد یا قبول پیشنهادات مختار است۵ - مزایده در ساعت ۹ صبح روز پنج شنبه تاریخ ۸۶/۹/۲۹ به صورت حضوری به عمل می آید وبرنده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید .٦ - در صورتیکه برنده تا سه روز از جلسه مزایده و با انقضای مهلت از پرداخت بهاء مورد مزایده خودداری نماید مسئول کسر احتمالی قیمت و خساراتی که از تجدید مزایده حاصل شود خواهد بود که بدوا از سپرده او استیفای می شود وسپرده تا تعیین کسر قیمت و خسارات وارده مسترد نخواهد شده و طالبین شرکت در مزایده برای کسب اطلاع بیشتر می توانند به اجرای احکام حقوقی دادگستری بندرعباس مراجعه نمایند .

مدیر اجرای احکام حقوقی دادگستری رودان - موذن نسب

آگهی مزایده اموال منقول نوبت دوم

طبق صورت جلسه مورخه ۸٤/٤/١٦ یک دستگاه لیفترآک ۲ تنی کاتر پیلار طبق نظریه هیات کارشناسان دادگستری بندرعباس به مبلغ چهل و پنج میلیون ریال در قبال اصل طلب و نیم عشر اجرایی و دو عشر اضافه متعلق به شرکت تعاونی و تخلیه و بارگیری تابان مبین جنوب مدیون پرونده اجرایی کلاسه ۲۰۹۳ -۸۲ بابت بدهی به اداره کل بنادر و کشتیرانی استان هرمزگان بازداشت و ارزیابی گردیده که در روز دوشنبه مورخ ۸٦/۹/۵ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر واقع در قسمت نگهداری انبار فنی اسکله شهید رجایی بندرعباس از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ چهل و پنج میلیون ریال شروع و به بالاترین قیمتی که خریدار داشته باشد فروخته خواهد شد حق حراج و سایر هزینه های قانونی دیگر به عهده خریدار بود .

عبدالله خواجه بار مسئول اجرای ثبت بندرعباس

تاریخ انتشار نوبت اول : ۸۶/۸/۶ - تاریخ انتشار نوبت دوم : ۸۶/۸/۱۶