مراقب درمانهای جایگزین برای کودکان باشید

پزشکان هشدار دادند درمانهای جایگزین می‌توانند برای کودکان خطرناک باشند و حتی منجر به مرگ شوند.
به گزارش ایسنا، والدین گاهی به دلیل طبیعی‌تر بودن این نوع درمانها به اشتباه می‌افتند و تصور می‌کنند که عوارض جانبی آنها کمتر از داروهای معمولی شیمیایی است. اما کارشناسان با انتشار مقاله جدیدی در مجله آرشیو «بیماری در دوران کودکی» هشدار دادند که این داروها اگر برای کودکان تجویز شوند ممکن است واکنش‌های شدید و خطرناکی داشته باشند.

به گزارش روزنامه اکسپرس، بر اساس اطلاعات تحلیل شده در این مقاله، پزشکان ۳۹ مورد حادثه پزشکی ناشی از عوارض جانبی داروهای مکمل را پیدا کرده‌اند که ۴ مورد آن منجر به مرگ شد. کودکان گنجانده شده در این بررسی از نوزاد تا نوجوان ۱۶ ساله بودند. هر چهار مورد مرگ به دلیل اشتباه در استفاده از مکمل‌های معمولی بوده است.
پزشکان تاکید دارند که خانواده‌ها اغلب تصور می‌کنند چون داروهای مکمل و جایگزین طبیعی بی‌خطر هستند، در مصرف آنها دقت لازم را انجام نمی‌دهند و به دستورالعمل استفاده از آنها توجه صحیحی ندارند که این بی‌توجهی می‌تواند عواقب خطرناکی داشته باشد.

تحرک بدنی، هوش را تقویت می‌کند

پزشکان توصیه می‌کنند ورزش و تحرک بدنی بهترین راه کار برای قوی و هوشیار نگهداشتن مغز بویژه در دوران سالمندی است.
به گزارش ایسنا، در سالهای اخیر بازار فروش بازی‌ها و پازل‌های رایانه‌ای برای ورزیده کردن و تعلیم دادن مغز بسیار داغ شده است. اما این بار متخصصان تاکید دارند که برای تیزهوش ماندن، تناسب جسمی و تحرک بدنی مهمتر از کار و فعالیت ذهنی است.
به گزارش روزنامه اکسپرس، آزمایشات نشان می‌دهد که دویدن، پیاده روی و شرکت در جلسات ژیمناستیک به طور منظم می‌تواند در شرایطی که مغز با کارهای هر روزه مثل به یاد آوردن اسامی یا پردازش اطلاعات تا ۴۰ درصد دست به گریبان است، خطر ابتلا به تضعیف ذهنی را کاهش می‌دهد. بنابراین گزارش، این متخصصان می‌گویند حتی بازی‌های هفتگی گلف هم می‌تواند تا ۳۵ درصد خطر کاهش توان ذهنی را کمتر کند. این تمرینات بدنی در واقع جریان خون را در مغز پایدار نگه می‌دارند و یا پروتئین‌های سلولهای مغزی را تحریک می‌کنند.

گفتگو با قاری مطرح بین المللی حمید شاکر نژاد

پدرومادرم زمینه انس مرا با قرآن فراهم کردند

نرجس یوسفی

حمید شاکرنژاد قاری برجسته بین المللی اهل مشهد چند روزی است که به مناسبت ایام محرم به بندرعباس سفر کرده است وی متولد سال ۱۳۶۰ وفارغ التحصیل دانشگاه اصفهان می باشد وتاکنون در بسیاری از محافل قرآنی شرکت کرده کسب رتبه اول مسابقات بین المللی جمهوری اسلامی در سال ۸۴وکسب مقام سوم در مسابقات بین المللی مالزی در سال ۸۳ از جمله رتبه های برتر این قاری ممتاز در زمینه های قرانی می باشد حمید شاکر نژاد در این چند روز که مهمان مردم هرمزگان است علاوه بر اجرای تلاوت در محافل قرانی شهر بندرعباس به شهرهای رودان و بندرلنگه نیز سفر کرده است با ما در گفت وگویی کوتاهی با این قاری برجسته بین المللی همراه شوید .

خود را برای مخاطبان ما بیشتر معرفی می کنید .
من حمید شاکر نژاد هستم و ۳۰ سال سن دارم
–تحصیلات دانشگاهی شما در چه رشته ای بوده است
من فارغ التحصیل رشته مهندسی عمران ازدانشگاه اصفهان هستم .

نیز اعزام شده اید .
بله من علاوه بر اجرای تلاوت قرآنی در استانها تاکنون به مکه مکرمه ،سوریه، لبنان ، کویت،افغانستان وترکیه نیز اعزام شده ام

تا به حال تلاوت در حضور کدام یک از مسوولان برای شما خاطره انگیز بوده است ؟
سه بار تلاوت در حضور مقام معظم رهبری برای من ازجمله تلاوتهای خاطره انگیز در طول دوره خدمات قرآنی ام است چراکه ایشان خود از اساتید برجسته در زمینه قرآن هستند .

خاطرتان هست مقام معظم رهبری به شما چه توصیه ای داشتند ؟
تاکید ایشان بیشتر بر دانستن معنای قرآن است وتاکید دیگر شان اینکه لحن قرآن متناسب با معنا به کار گرفته شود .

> **ورود به فعالیتهای قرآنی هر چه که در سن کمتر صورت گیرد بهتر خواهد بود واگر ورود به قرآن از آموزش وپرورش واز سنین کودکی صورت گیرد**

در مقطع فعلی چه موانعی در زمینه بسط تلاوت قرآن در جامعه وجود دارد ؟
با اینکه کشور ما اسلامی است اما باید تلاش بیشتری برای گسترش فرهنگ قرآنی صورت گیرد و هنوز بسیارند افرادی از پیر وجوان گرفته که تلاوت قرآن را به صورت روان نمی توانند انجام دهند وهنوز جا برای کار بیشتر وجود دارد .

چی شد که به فعالیت های قرآنی روی آوردید ؟
از همان زمان کودکی از آنجا که پدرم از پیشکسوتان قرآنی مشهد بود ومادرم در زمینه قرآن به برگزاری کلاس ها می پرداخت فضای خانه ومحیط برای روی آوردن من به قرآن مهیا بود به همین دلیل تعلیمات مقدماتی قرآن را از اوان کودکی در نزد پدرم آغاز کردم.

چند نفر از خانواده شما در زمینه های قرآنی فعال هستند؟
پدرومادر واخوی بزرگم همه قرآنی اند ودر راس آموزش قرآن هستند .

–متاهل هستید یا مجرد ؟
متاهل هستم ودو سال است که ازدواج کرده ام .

به نظر شما راه های سوق دادن جوانان وروی آوردن بیشتر آنان به قرآن چیست ؟
باید از پتاسیل برگزاری محافل قرآنی در شهر ها بیشتر استفاده کر د وبرگزاری این محافل به مقاطع خاصی از سال منحصر نشود وعلاوه بر آن خانواده ها نیز می توانند فرزندان خود را بیشتر به تلاوت قرآن تشویق نمایند .

حرکت مسوولان فرهنگی برای نهادینه کردن فرهنگ قرآن چگونه باشد بهتر است ؟
برگزاری برنامه های گسترده تر و مداوم تری در زمینه فرهنگ قرآنی در سطح جامعه می تواند به بسط فرهنگ قرآن کمک نماید .

آقای شاکر نژاد برای اجرای برنامه های تلاوت علاوه بر سفر به استانهای مختلف کشور آیا به دیگر کشور ها زندگی دچار ناامیدی نشوم واین از برکات قرآن است.

زیباترین تلاوتی که تا به حال داشته اید
زیبا ترین وبهترین تلاوتی که تا به حال داشته ام تلاوت قرآن در مسجد الحرام است در آنجا تلاوت قرآن توسط قرا ایرانی بسیار تاثیر گذاربود به نحوی که بسیاری از مسلمانان دیگر کشور ها متحیر شده بودند.

هم اکنون تلاوت قرآن توسط شما ازچه شبکه هایی صورت می گیرد ؟
در ماه رمضان از شبکه سه برنامه تلاوت قرآن در جوار بارگاه علی بن موسی الرضا (ع)داشته ام وهم اکنون تلاوت قرآن هر پنج شنبه از شبکه یک پخش می شود.

برای ورود به عرصه فعالیتهای قرآنی از کجا باید شروع کرد ؟
ورود به فعالیتهای قرآنی هر چه که در سن کمتر صورت گیرد بهتر خواهد بود واگر ورود به قرآن از آموزش وپرورش واز سنین کودکی صورت گیرد تاثیر ماندگار تری خواهد داشت وپدر ومادر سوق دادن فرزندان خود به این مسئله نقش بسزایی دارند .

علاوه بر تلاوت دیگر فعالیت های شما شامل چه مواردی است
علاوه بر تلاوت به تدریس قرآن در موسسات آموزشی شهرستانها نیز می پردازم وهمچنین مشاور قرآنی بارگاه ملکوتی ثامن الحج (ع)هستم .

چه راهکارهایی باید توسط مسوولان امردیده شود؟
همین که اهمیت وجایگاه قرآن برای مردم شفاف شود کافی است
هرکجا بوی خدا می آید
خلق بین بی سر و پا می آید

تلاوت قرآن چه تاثیری در زندگی شما داشته است ؟
از هر کسی که این سوال را بپرسید می گوید «همه زندگی ام به برکت قرآن است « ومن هم از این حرف مستثنی هستم وقرآن راهگشای بسیاری از مشکلاتم بوده است وتلاوت وافتخار قاری قرآن بودن را با هیچ ثروتی در دنیا عوض نمی کنم .

در مواجه با مشکلات زندگی چگونه اید ؟
تلاوت قرآن وعجین شدن روح با قرائت آیات وحی موجب شده که در مواجهه با بسیاری از استرس ها واضطراب های

روی خط بمانید

شاید این آشفتگی هیچگاه متوقف نشود

زهرابیگلری

صدا به صدا نمی رسد . اصلا کسی نمی خواهد که بشنود ؛ هر بار که در باره مسائل شهروندی یا اجتماعی صحبت می‌کنیم و این صدا هر بار محو تر می شود ،بگذریم و بگذاریم به حساب اینکه ؛ این روزها حتی صداها نیز آلوده شده اند و بیماری دیگر این عصر مدرنیته «آلودگی صوتی » گریبانگیر این شهر شده! اما صدای اندیشه ات را نمی توانی خفه کنی ، می توانی ؟ ...

رنگ خاکستری شهر !
بندرعباس شهری است پر جمعیت، ساکنانی که مدام در حال عبور و مرور هستند، پیرمردی در حالیکه چاله چوله های پیاده رو را در می نوردد ،خسته و نفس زنان روی پله مغازه‌ای برای استراحت می‌نشیند .صد متر آن طرف‌تر درست سر چهار راه سابق کلی آدم منتظر تاکسی یا اتوبوس ایستادند بی آنکه این حوالی ایستگاه اتوبوس یا تاکسی ببینی . همین طور که قدم می‌زنی سطل زباله‌ای مشکی که کناره‌هایش سوخته و برایت دهن کجی می کند ، مانند میهمان ناخوانده‌ای به پیاده‌رو آمده است و مانع عبور از پیاده‌رو می‌شود. در حالیکه همزمان بوی نامطبوعی تو را تا سر چهار راه بعدی همراهی ات می کند . کفپوش نامناسب خیابان عبور ویلچری را که در حال حرکت است، سخت کرده است.
ناگهان تشنه ات می شود اما باید تا رسیدن به خانه طاقت بیاوری ... سری به پارک سر میدان می زنی تا دقایقی را با خود خلوت کنی و استراحت ، اصلا نمی دانی پارک است یا مرکز خرید ! کاملا نامرتب و نظافت نشده ، آنقدر بی روح هست که از نشستن منصرف می شوی . ..
نگاهت را روانه معماری محلات می کنی اما در شهر کمتر بنایی می‌توان یافت که تاریخ معماری ما را نمایندگی کند. بسیاری از بناهایی که اخیرا دربندعباس ساخته‌شده اند، تصویری از ساختمانهای کوتاه و بلندی را به نمایش گذاشته اند که نه قشنگ است و نه هارمونی مناسبی به شهر می‌دهد. هر شهروندی به‌دلیل زندگی در این شهر بی‌نهایت سرخورده می‌شود به این خاطر که سراسر این شهر پر است از آثار نامتوازن و زشت. در کنار آن بندعباس ، رنگی خاکستری به‌خود گرفته است چراکه مواد به‌کار رفته در شهر عمدتا رنگ خاکستری دارند. خیابان‌ها، ساختمان‌ها، آسفالت کف خیابان همه خاکستری هستند. اما چه رنگی باید به این همه دغدغه پاشیده شود تا آرامش رفته را باز گرداند و هارمونی احساست را سامان بخشد ؟

چقدر دلت یک باران می خواهد
همان اندیشه ات صدایش بلند می شود ؛ آخر زندگی در فضای شهری نیازهای خاص خود را دارد؛ مردم در شهر نیاز به حرکت و پیاده‌روی دارند و می‌خواهند قدم بزنند، بنابراین یک پیاده‌روی مناسب با کفپوش مورد نیاز است. اصلا قدم زدن نه ، می خواهند فقط عبور کنند تا خود را به مقصد برسانند ، برای نشستن و استراحت به سطوح نشیمن و نیمکت نیاز دارند، برای مسیریابی به تابلوهای راهنمای مسیر و غیره. به‌عبارت ساده‌تر مبلمان شهری امکانات زندگی شهری را فراهم‌می‌کند.
در حالیکه از بوق های جیغ دار ، شلوغی و تردد بی امان دم و بازدم ها ی مرکز شهر به ستوه آمده ای ، تصمیم می گیری که راهی خانه ات شوی .تقریبا شب شده ،تاکسی ها یا بی توجه به تو از کنارت عبور می کنند و یا باید دربست بگیری ، اصلا

> **بندرعباس شهری است پر جمعیت، ساکنانی که مدام در حال عبور و مرور هستند، پیرمردی در حالیکه چاله چوله های پیاده رو را در می نوردد، خسته و نفس زنان روی پله مغازه‌ای برای استراحت می‌نشیند**

این موقع تاکسی ها را کمتر در شهر می بینی . خلاصه اینکه دل به دریا می زنی و سوار یک تاکسی شخصی می شوی البته با این شرط که با کرایه پیشنهادی راننده موافق باشی . خنده ات می گیرد به سرعت العمل برخی ها در واکنش نسبت به اجرای طرح هدفمندی یارانه ها ؛ این موضوع داغ هر محفل اجتماعی و سیاسی و رویایی که بالاخره محقق شد .
آه ! چقدر دلت یک باران می خواهد تا شهر جانی دوباره گیرد، تا شاید این صدای گم قدری شنیده شود و تو نیز زنده به این شنیدن! اما نمی دانی که فردا بالاخره باران خواهد آمد «... داروگ کی می رسد ؟ »

هفت خوانی بنام «ترافیک»
دوباره صدای اندیشیه ات به گوش می رسد ، یاد وقتی می افتی که حتی دریا هم برای ماهی ها امن نیست و صداهایی که تنها برای نجات خویش از اتهام مرگ ماهیان، بلند بلند گوش ات را می آزارند ؛ اصلا مگر فرقی می کند که باران بیاید یا نه ؟ این همه اشتیاق برای زدودن چهره خاکستری این شهر با یک قاب عکس رنگ می بازد ؛ قاب عکسی که مرگ ساحل را به تصویر می کشد !و کسی صدایش را نمی شنود ، درحالیکه اختلاف سطح در خیابان‌ها و کوچه‌های شهر زیاد است و آن‌قدر خسته‌کننده که ترجیح می‌دهی قدری در ساحل قدم بزنی!
و اندیشه ات ادامه می دهد ؛ می دانی تئوری‌های مدرن دنیای امروز می گوید که اجازه دهید شهروندان بعد از ساعت کاری به زندگی در فضاهای مختلف شهر بپردازند و از بودن با یکدیگر در فضای باز و عمومی لذت ببرند؟ اما تو جایی برای این زندگی نمی یابی ! و باز هم دلت یک باران می خواهد ... اینکه شنیده شوی . کمی خود را دلداری می دهی ، باید این همه درد تسکین یابد. بی خیال قدم زدن می شوی . باید خود را به خانه ، تنها مامن اندیشه ات برسانی اما این مقصود هم عبور از طرح های مهندسی حوزه حمل و نقل را می طلبد و گذر از هفت خوانی که «ترافیک» اش خواندند !
... با خود تکرار می کنی شاید این آشفتگی هیچگاه متوقف نشود و خودت را به صدای اندیشه ات می سپاری :

«دلم گرفته، دلم عجیب گرفته است...
نه، هیچ چیز مرا از هجوم خالی اطراف نمی رهاند.
و فکر می کنم
که این ترنم موزون حزن تا ابد
شنیده خواهد شد.»

سهراب – مسافر – بهار ۱۳۴۵

روزنامه
دریا
از شنبه تا پنجشنبه
با شما

آگهی تاسیس شرکت توسعه گستر بارز سهامی خاص

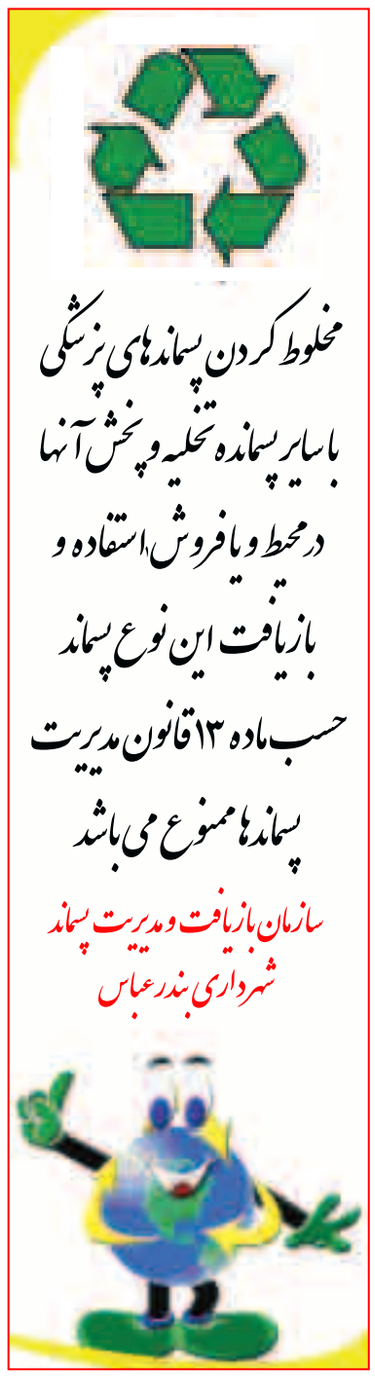
شرکت فوق در تاریخ ۱۳۸۹/۰۹/۳۰ تحت شماره ۱۲۲۸۹ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۴۷۷۰۴ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۸۹/۱۰/۴ از لحاظ امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه اظهار نامه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه های رسمی و کثیر الانتشار دریا آگهی می شود .
۱ – موضوع شرکت : در زمینه ی هر گونه عملیات عمرانی ساختمانی راه سازی سد سازی آبیاری و زهکشی پروژه های نفت و گاز و کارهای تاسیساتی و کلیه امور فنی و منهدسی تولید قطعات بتونی و انواع تیرهای برق فشار قوی و ضعیف راه اندازی و پشتیبانی و تامین قطعات شبکه های رایانه ای اجرا طراحی و خدمات پس از فروش پروژه های مخابراتی و الکترونیکی طراحی اجرا و نگهداری وخدمات پس از فروش اتوماسیون اداری و صنعتی تامین نیروی خدماتی و شرکتی مورد نیاز مجموعه های دولتی و غیر دولتی انجام عملیات بازرگانی به هر نحو و به هر تعداد چه برای انجام کارهای مذبور باشد یا نباشد از جمله واردات و صادرات قبول و واگذاری نمایندگی فروش محصولات و صنایع وابسته شرکت می تواند تمام یا قسمتی از فعالیت های فوق را راسا و یا با مشارکت شخص یا اشخاص حقیقی داخلی یا خارجی انجام دهد .
۲ – مدت شرکت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
۳ – مرکز اصلی شرکت : ۱ – ۳ – استان هرمزگان – شهر بندرعباس خیابان ۱۵ خرداد کوچه سنبل پلاک ۲
۴ – سرمایه شرکت : مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به یکصد سهم ۱۰۰۰۰ ریالی که تعداد یکصد سهم با نام می باشد که مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط موسسین طی گواهی بانکی شماره ۹۸۹ –۱۰۰/۲۷ مورخ ۱۳۸۹/۹/۲۷ نزد بانک انصار شعبه رودان پرداخت گردیده است.
۵– اولین مدیران شرکت : ۱ – ۵ – آقای محمد هادی فاضلی معز آباد به سمت رئیس هیئت مدیره ۲ – ۵ – خانم فاطمه مناقبیان به سمت نائب رئیس هیئت مدیره ۴ – ۵ – آقای محمد هادی فاضلی معز آباد به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال انتخاب گردیدند .
۶ – دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تهداور شرکت با امضا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود .
۷ – اختیارت مدیر عامل : طابق اساسنامه می باشد .
۸ – بازرس اصلی و علی البدل : ۱ –۱ خانم لیلا فاضل پوربه عنوان بازرس اصلی ۲ –۲ آقای محمد رضا فاضلی معز آباد به عنوان بازرس علی البدل ۱۰۷/م الف

سرپرست ثبت اسناد و املاک بندرعباس

آگهی حصر وراثت

آقای علیجان اسمعیلی دارای شناسنامه شماره ۱۱۵۸ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۹/۸۹/۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حجت اله اسمعیلی بشناسنامه ۵–۰۲۰۴۱۰ – ۳۴۱ در تاریخ ۸۹/۸/۸ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به ۱ – شمسی آشوری ف عباس به ش ش ۲۴۶۵ متولد ۱۳۵۰ صادره از ح ۵ میناب مادر متوفی .۲ – علیجان اسمعیلی ف عباس به ش ش ۱۱۵۸ متولد ۱۳۳۹ صادره از ح ۵ میناب پدر متوفی و لاغیر . اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت پی در پی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد . ۲۳۷/م الف

دفتر شورای حل اختلاف حوزه دو شهری



مصرف ماهی نقش بسیار مهمی در درمان بیماری های روماتیسم ، فشار خون و بیماری های ریوی دارد
◉ روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان