قدر سلامتی خود را بدانیم

تا به حال شده با دیدن یک معلول و ناتوان جسمی که توانمندی اش را بروز داده و سوژه رسانه ها شده چه حسی به شما دست داده ؟ بی شک حس تحسین و خوشحالی که بالاخره یک معلول هم با اراده ای خلل نا پذیر و مستحکم توانسته است در رشته مورد علاقه خود مهارتهایی کسب کند و به مدارج موفقیت راه یابد .

این نشان می دهد که هر انسانی با هر توان و استعدادی دارای پتانسیل های بالقوه و مستعدی است که نیازمند اندکی پرورش ، تمرین و اراده و اعتماد به نفس است که بتواند بر ناتوانی و معلولیتش غلبه کند و سایر همتایان سالم خود در امور اجتماعی تشریک مساعی نماید. کم نیستند نابینایانی که بسیار راحت و بی دغدغه شماره تلفن ها را می گیرند و در بعضی از سازمانها و ارگانها در تلفنخانه مشغول شده اند یا معلولانی که از یک پا و دست علیل بوده تنها با یک عضو فعال خودآثار هنری بدیع و دلفریبی خلق کرده اند که تحسین بر انگیز بوده است .

پس بیاییم قدر داشته ها و سلامتی خود را که از بزرگترین نعمت است بدانیم و با پرورش توانایی های ذاتی خود استعدادهای نهفته مان را بروز دهیم .چرا که ما اشرف مخلوقات هستیم و هر کدام توانایی خلاقیت و نوآوری های نوین را داریم .

پالایشگاه گاز "هرمزگان" از پایان نامه های مهندسین بسیجی حمایت می کند

مدیر عامل شرکت پالایشگاه گاز هرمزگان گفت:تشکیل شورای پژوهشی و سازماندهی پژوهشگران بسیجی تاثیر بسزایی در رشد علمی و ارتقاء سازندگی هرمزگان دارد .

"احمد زمانی"در نشست همکاری با سازمان بسیج مهندسین هرمزگان اظهار داشت:پالایشگاه گاز استان آمادگی دارد تا پژوهشگران بسیجی در رشته های برق قدرت،کامپیوتر،الکترونیک ،عمران،معماری و دیگر شاخه های مهندسی را در قالب یک شورای پژوهشی مورد حمایت قرار دهد .

وی اضافه کرد:در صورت تشکیل شورای پژوهشی گاز هرمزگان از پایان نامه های مهندسان بسیجی نیز حمایت خواهد کرد.در ادامه رئیس سازمان بسیج مهندسین هرمزگان نیز ضمن تاکید بر استفاده تخصصی از مهندسین بسیجی استان بیان داشت:سازمان بسیج مهندسین استان تمامی تلاش خود را به منظور اشتغال زایی و ورود مهندسین بسیجی به عرصه سازندگی به کار گرفته است. "مهدی نوبانی" برگزاری همایش روز مهندس،آزمون مقدماتی ویژه خواهران مهندس بسیجی، همایش های علمی و اردوهای پژوهشی را از جمله برنامه های انجام شده این سازمان در سال جاری برشمرد و افزود:بزودی کارت طلایی در راستای بهره جویی از خدمات رفاهی در اختیار مهندسین بسیجی قرار می گیرد.

تاثیر "مهدکودک" برمیزان موفقیت کودکان در آینده

کودکی دوران بسیار مهمی از زند گی هر فرد به شمار می رود که همه ما خوب یا بد بدون استثناء آن را تجربه کرده ایم. اگر چه ممکن است که چیزهای زیادی از آن دوران به یاد نداشته باشیم اما در هر صورت تاثیرات محیطی آن دوره ها بدون شک نقش بسیار مهمی در ایجاد شخصیت کنونی ما داشته اند.یکی از بزرگترین دغدغه های پدران و مادران همواره چگونگی تربیت فرزندانی بوده است که بتوانند در آینده افراد موفقی برای خود و جامعه خود باشند.

اما باید از خود پرسید که آیا موفقیت یا عدم موفقیت یک فرد در آینده ارتباطی با چگونگی رشد وی در دوران کودکی دارد؟ اگر چنین رابطه ای برقرار است،میزان آن چقدر است؟ و نهایتاً اگر چنین وضعیتی وجود دارد برای بیشتر کردن عنصر موفقیت در کودکان چه کارهایی می توان انجام داد؟امروزه تقریبا تمام والدین با مکانی به نام مهد کودک آشنا هستند.اما باید پرسید مهد کودک چیست و چه تاثیری بر آینده کودکان دارد؟مسلما مهد کودک به شکلی که امروز در جوامع مختلف می بینیم، یک پدیده نوظهور است.تاریخچه آموزش پیش دبستانی در ایران به ۸۰ سال پیش باز می گردد.

در سال۱۲۹۸مسیونرهای مذهبی و اقلیتهای دینی به احداث کودکستان ها و مراکز آموزش پیش دبستانی در تهران مبادرت نمودند.شاید فلسفه اولیه ایجاد مهد کودک به دنبال انقلاب های صنعتی و اشتغال مادران در کارخانه ها بوده است. در حال حاضر مهد کودک بیشتر از اینکه یک مکانی برای نگهداری کودکان در هنگام اشتغال والدین باشد،به یک نهاد آموزشی و پرورشی تبدیل شده که حتی مادران غیر شاغل نیز رغبت و تمایل زیادی برای فرستادن کودکان خود به این مکان ها پیدا کرده اند تا از آموزش های اولیه برای زندگی در جامعه ای مدرن باز نمایند.مهد کودک در واقع امروزه به مکانی برای آموزش مهارتهای اولیه زندگی به کودکان تبدیل شده است؛مهارتهایی که اولا نیاز ضروری برای زندگی در عصر مدرن است و ثانیا اینکه به علت تخصصی بودن آن،کاری نیست که تمام والدین از هر قشری بتوانند از عهده آن بر بیایند .

اما سوالاتی اساسی هنوز در ذهن بسیاری از والدین باقی مانده این است که آیابه

کودکانی که به مهد می روند از خود خلاقیتهایی نشان می دهند که منجر به پیشرفت و حس اعتماد به نفس کودکان بالا رفته و از نظر رشد ذهنی و اجتماعی از رشد خوبی برخوردار می شوند

مهدکودک فرستادن بچه ها خوب است یا بد؟و از همه مهم تر اینکه آیا مهد کودک می تواند در آینده ی کودک آنها تاثیر مثبتی داشته باشد؟بدون شک بسیاری از نابغه ها هرگز مهدکودک نرفته اند و بسیاری از کسانی که مهد کودک می روند لزوما آدمهای موفقی در آینده نیستند آنچه واضح است مهد کودک با ارائه آموزشها و مهارتهای اولیه زندگی به کودکان طبق پیشرفت های روز، می تواند نقش مهمی در موفقیت کودکان بازی کرده و حداقل آنان را برای زندگی در جامعه ای مدرن آماده کند.تحقیقات نشان می دهد؛کودکانی که به مهد کودک می روند به دلیل تعداد بازی ها و هم بازی های بیشتر نسبت به سایر کودکان فعال تر و پر تحرک ترند.کودکان در مهد کودک کمتر به بازیهای نشسته می پردازند و این مساله می تواند روی سلامت جسم و روان آنها تاثیر مثبت داشته باشد.در مقابل کودکانی که به مهد کودک نمی روند بیشتر بازی های نشسته انجام داده و از همه بدتر بسیاری از وقت خود را به تماشای تلویزیون می گذرانند که می تواند بر سلامت جسمی و روانی آنها تاثیرات منفی و بلند مدت بگذارد.مهد کودک ها علاوه بر این می توانند به ارتقاء مهارتهای اجتماعی و تقویت هوش کودکان کمک کنند.کودکانی که به مهد می روند دست به انتخاب دوست می زنند و از خود خلاقیت هایی نشان می دهند که منجر به پیشرفت او می شود و همچنین تشویق های مربیان مهد باعث می شود حس اعتماد به نفس کودکان بالا رفته و از نظر رشد ذهنی و اجتماعی از رشد خوبی برخوردار شوند و در آینده نیز کمتر به جرم و آسیب های اجتماعی روی آورند و در واقع باعث می شود که در سالهای تحصیلی کمتر دچار افت شده و از نظر هوشی نیز نسبت به کسانی که مهد نرفته اند از هوش و استعداد قابل توجهی برخوردار باشند . بنابراین مهد کودک ها اصولا مکان مناسبی برای کودکان به شمار می روند که در آنجا مهارتهای اولیه را به طور اصولی بیاموزند. یکی دیگر از مسائل بسیار مهم دیگری که در این زمینه مطرح است،ترغیب کودکان برای رفتن به مهد کودک است زیرا کودکان به همان میزان که نسبت به شرایط جدید اشتیاق نشان می دهند ممکن است که دچار اضطراب و ترس نیز بشوند.

بنابراین آماده کردن کودکان برای رفتن به مهد کودک یک امر بسیار مهم است اگر چه مربیان مهد کودک ها نیز در این زمینه می توانند کمک های اساسی ارائه دهند. تقریبا همه کودکان از روزهای اول رفتن به مهد را به خوبی نمی پذیرند و بی تابی ها و اضطراب های زیادی از خود نشان می دهند اما اگر مربیان تعلیم دیده و مجرب در مهد باشند و همکاریهای درستی بین والدین و مربیان به وجود بیاید محیط مهد کودک می تواند از جذابیت خاصی برای کودک برخوردار شود.والدین نیز می توانند به سهم خود در این مساله یاری گر باشند.البته در سالهای اخیر برای جبران چنددستگی در میان کودکان از قشرهای مختلف و آماده کردن آنها برای ورود به مدرسه،کلاس های پیش دبستانی در سراسر کشور برگزار شده است که می تواند بسیار مفید باشد و در حقیقت برای کودکانی که به مهد نرفته اند تا حد زیادی مثبت واقع شود اما نمی تواند جای مهد کودک را بگیرد .

◆ **اسماء فرهیان فر**

منبع : خانم ذاکری ،کارشناس کودک

میوه جات

خربزه به خاطر توام بودن با قند به سرعت جذب می شوند.تولید انرژی می کند وپتاسیم فراوانش نیز سبب می شود مواد سمی و زاید از بدن پاک ودفع گردد،فعالیت کلیه افزایش می یابد و در مقام سنجش هیچ میوه ایی از لحاظ به فعالیت واداشتن کلیه ها مانند میوه خربزه نیست.قند خربزه گلوکز و لوولز است فورا جذب شده، سوخت و سازش شروع می گردد از این رو خربزه را رفع و هم فعالیت سلولها را افزایش می دهد خربز ه دافع اسید اوریک و سموم خون بوده،در بسیاری از بیماریهای تغذیه ای نقرس،روماتیسم مزمن، نارسایی کبد خورده می شود.برای بیماران قندی به علت زیاد بودن مواد قندی و سرعت جذبی که دارد بعد است.مواد آلبومینی و چربی خربزه بسیار کم است در عوض دارای مقدار زیادی پکتین و مواد معدنی چون پتاسیم، منگنز،فسفر و کلسیم است که فسفرش باعث تقویت سلولهای مغزی،فعالیت اعصاب و کلسیمش در تقویت عضلات و تکمیل استخوان بندی،رشد و نمو کودکان موثر است.

املاح خربزه درجه قلیایی خون و سلوهای بدن را بالا برده،سموم آنها را خنثی و دفع نموده،اثر مطلوبی بر سلولهای عصبی که در برابر گرما زود رنجیده می شود داشتن و جبران غلظت خون را در فصل گرما به علت عرق کردن پیش می آید، می نماید.طعم و اسانس های خربزه محرک قوی شیمیایی و روحی خوبی برای دستگاه گوارش است سلولزش دافع مواد زاید از روده ها است خربزه ادرار،عرق و شیر را زیاد می کند. ویتامین های خربزه مخصوصا ایجاد نشاط کرده،فعالیت اعصاب به وجود می آورد(با تحریکاتی که در ایجاد ترشحات می نماید)و کار خون را آسان می سازد.

طالع بینی

امروز ماه نو در برج سرطان است.اگر تصمیم دارید خانه جدیدی بخرید اکنون بهترین زمان است.می توانید امشب در کنار دوستان و آشنایان باشید.

امروز ماه نو در برج سرطان می باشد.زمان خوبی برای شروعی تازه و ایجاد رابطه های جدید و همچنین حل کردن مشکلات با همسرتان است اجازه ندهید امروز خراب شود و سعی کنید آن را به روزی به یاد ماندنی تبدیل کنید در غیر این صورت پشیمان می شوید .

ممکن است فراموش کردن یک امید یا آرزو ناراحت کننده باشد اما لزوماً نباید برایتان ناراحتی طولانی مدت ایجاد کند.در حقیقت، این محدودیت هایی که اخیراً برای خودتان ایجاد کرده اید به سادگی در حال حاضر و آینده خوشبختی شما را خراب می کند.

ماه نو در برج سرطان است و می دانید که به معنای شروعی جدید است.مخصوصاً در مورد روابط،بنابراین اگر خشن بوده اید سعی کنید همه چیز را درست کنید.اگر به دنبال عشق می گردید شخصی بیش از همه برایتان جذابیت دارد اگر هم ازدواج کرده اید همسرتان تمایل دارد این رابطه و پیوند را قوی تر کند.

امروز ماه،در علامت خودتان شیر می باشد و به طور طبیعی احساسات و افکارتان متوجه خودتان می شود.این بسیار طبیعی است که روی خودتان متمرکز شوید گرچه که دیگر مردم موافق به این کارتان نباشند.اگر شخصی نیازمند توجه و یا حمایت شما باشد،بیشترین سعی خود را خواهید کرد تا آن چه که می خواهد،برایش فراهم کنید،و یا با عواقب انجام ندادن آن،مواجه شوید ! !

امروز خوب به اطراف نگاه کنید شاید بخواهید تغییراتی در خانه ایجاد کنید.وسائل قدیمی را دور بریزید و وسائل جدید و زیباتری را به جای آنها بگذارید.وسائل بی خودی را که استفاده نمی کنید دور بریزید.بعد از انجام این کارها احساس رضایت می کنید.

امروز ماه نو شده و در علامت آبی سرطان است. این امر نیروی زیادی به آرزوهای بلند پروازانه شما می دهد و باعث می شود که سعی کنید هر چه بیشتر به جلوتر بروید و حتی ممکن است این فرصت را در اختیار شما قرار دهد که به جز این مطلب به کار دیگری مشغول نشوید.پس آماده آغاز ماجراهای جدیدی باشید و سعی کنید پیش قدم در هر کاری شوید که فکر می کنید شهرت و آبروی شما را افزایش می دهد و یا باعث بالا رفتن شما از پله های ترقی می شود.

امروز باورهای تان قوی تر می شوند و مسیر زندگی تان اهمیت بیشتری پیدا می کند.مسیر جدیدی در زندگی پیدا می کنید و با وجودی که در این راه از خیلی مسایل مطمئن نیستید اما به طور غریزی حقیقت همه چیز را می دانید دنیای شما بزرگتر می شود و آماده هستید تا دیدگاه های جدیدی به دست آورید.طرز تفکرتان نیز عوض می شود.دوستان جدیدی در انتظار شما هستند اما ابتدا دوستانی که به روش قدیمی فکر می کنند باید کنار بروند.

امروز ماه نو در خانه تیر اتفاق می افتد که خانه تسهیم با دیگران است.به بودن با افراد هم عقیده خود نیاز دارید چون با آنها احساس راحتی به شما دست می دهد و در عرض هفته های آینده شما تمایل به طرف اشخاصی که هم فکر شما هستند دارید.ممکن است موقعیتی هم پیدا کنید که مطلبی که همیشه شما را مجذوب خود کرده را بتوانید مطالعه کنید.

ماه زیبای نو،امروز در علامت مخالف شما،برج سرطان،خواهد درخشید.می دانید این چه معنایی دارد؟شروعی تازه برای روابط دوستی. البته،می تواند قراردادی رسمی در زمینه کاری باشد،اما فکر می کنم ستارگان نقشه دیگری برایتان دارند.

امروز ماه نو در تیر می باشد که قسمت سلامتی کارهای روزمره و همکاری چارت شما مربوط می شود.

اکنون با تشکر از نیروی تصمیم گیری خوب شما به چیزهای زیادی می توانید دست یابید.همچنین وظیفه شناس خواهید بود.اما مسوولیت های زیادی را قبول نکنید تا خودتان را به دردسر بیاندازید.این کار برای هیچ کس خوب نیست .

ماه نو دوست داشتنی در سرطان به بخشی از جدول شما که وفادار به خوشی و عشق ورزی است می افتد.خوب پاهایتان را سعی کنید روی زمین محکم حفظ کنید.

خبرهای ورزشی

"هاپکیدو" نایب قهرمان کاراته استان

تیم کاراته هاپکیدو شهرستان قشم درپنجمین دوره مسابقات قهرمانی استان شرکت نمود،این مسابقات زیر نظر هیئت کاراته استان وجهت حضور در مسابقات کشوری در بندرعباس برگزار گردید.

که تیم هاپکیدو قشم موفق به کسب مقام نایب قهرمانی استان در بخش کمیته گردید.

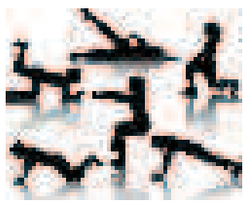
اسامی مدال آوران به شرح ذیل می باشد؛ یوسف شادانفر مقام اول، عبدالخالق شادروان مقام دوم،بابک فاتح مقام دوم،سید کامل هاشمی مقام سوم، طغرل هوشمند مقام سوم،شایان محمدی مقام سوم-شهریار محمدی مقام سوم .

مسابقه چهار جانبه بسکتبال نوجوانان در "قشم"

به مناسبت روز جانباز مسابقه چهار جانبه بسکتبال در رده سنی نوجوانان با شرکت تیم های اروند بندرعباس،برق میناب،آرش و استقلال قشم در سالن تختی قشم برگزار شد که تیم استقلال قشم قهرمان مسابقات چهار جانبه شد. تیم های اروند بندرعباس وبرق میناب به ترتیب دوم وسوم شدند.

برگزاری مسابقات فوتسال در "هرمز"

به مناسبت اعیاد شعبانی و به منظور استفاده بهینه نونهالان از اوقات فراغت



تابستان یک دوره مسابقات فوتسال رده سنی زیر۱۰سال با حضور مدارس فوتبال عرفان ،استقلال،هدف و فجر زیر نظر هیئت فوتبال هرمز به صورت دوره ای در محل سالن ورزشی بانوان این جزیره آغاز گردید.

نتایج بازی های انجام شده به شرح ذیل است :

مدرسه فوتبال عرفان ۱ مدرسه فوتبال هدف صفر

مدرسه فوتبال استقلال ۸مدرسه فوتبال فجر صفر

مدرسه فوتبال هدف۵مدرسه فوتبال فجر صفر ،مدرسه فوتبال استقلال ۲مدرسه فوتبال عرفان ۱ .

دومین فستیوال هنرهای رزمی جهان در "کیش"

تاکنون ۷تیم خارجی به جزیره کیش آمده‌اند تا امروز در مراسم افتتاحیه دومین دوره فستیوال هنرهای رزمی جهان شرکت کنند.

به گزارش فارس،این رقابت ها با افروخته شدن مشعل بازی ها در سالن مجموعه ورزشی المپیک کیش رسما افتتاح می شود . برای حضور در این فستیوال تا به حال تیم‌های کامرون،قزاقستان، هند،افغانستان،عراق،الجزایر و لبنان وارد کیش شده اند .

طبق برنامه ریزی به عمل آمده بیش از ۷۰ تیم خارجی در این رویداد بین المللی حضور خواهند داشت .

دومین دوره فستیوال هنر های رزمی با شرکت۷رشته در کنار آب های خلیج فارس برگزار می شود.

آگهی تغییرات شرکت فراز بام ساحل سهامی خاص بشماره ثبت ۵۹۲۸ ش.ملی (۱۰۸۰۰۰۸۷۱۸۹)

به موجب صورت جلسه هئیت مدیره مورخ۸۹/۴/۱۳ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است.

۱-مهدی عباس زاده پوری رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل و فاطر قنبری باغستانی نائب رئیس هیئت مدیره وسید شهرام امی عضو هیئت مدیره برای بقیه مدت ماموریت هیئت مدیره انتخاب شدند و کلیه اسناد و قراردادهای تعهدآور شرکت با امضاء مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره متفقاوبا مهر شرکت معتبر خواهد بود .۹۷۱۲/م/الف

علی محمودی-رئیس ثبت اسناد واملاک بندرعباس

نوبت دوم

آگهی مزایده فروش زمین

شهرداری بستک در نظر دارد باستناد مجوز شورای محترم اسلامی شهر نسبت به فروش ۷ قطعه اراضی تفکیکی تملیکی اشخاص به شرح جدول ذیل ازطریق مزایده عندالزوم حضوری اقدام نماید،متقاضیان می توانند حداکثرظرف مدت زمان ده روز پس از چاپ آگهی نوبت دوم جهت خرید- تکمیل و تحویل اسناد مزایده به شهرداری بستک مراجعه نمایند؛جهت کسب اطلاعات بیشترمی توانند با تلفن ۰۷۶۴۳۲۲۲۳۹۹(امورشهر سازی)تماس حاصل نمایند.شهرداری در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است. هزینه درج آگهی به عهده برندگان مزایده خواهد بود. سایر شرایط مزایده در اسناد مزایده درج شده است .

ردیف	آدرس و مشخصات قطعه	شماره قطعه	مساحت م.م	کاربری مصوب	قیمت پایه هر م.م(ریال)
۱	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۸۲	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۲	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۸۳	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۳	تفکیکی داود خضرایی، شمال بلوار پاسداران	۹۲	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۴	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۹۳	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۵	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۱۰۱	۲۸۵	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۶	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۱۰۲	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰
۷	تفکیکی داود خضرایی ،شمال بلوار پاسداران	۱۰۳	۲۸۸	مسکونی	۳۰۰/۰۰۰

◉ **شهرداری بستک**

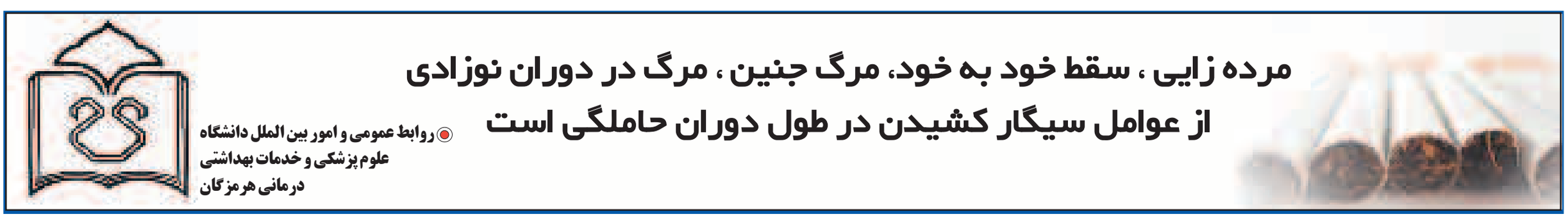
نوبت دوم

آگهی مزایـــــده

شهرداری قشم در نظر دارد با استناد به بند ۱ پانزدهمین صورتجلسه شورای محترم شهر قشم مورخ ۸۹/۴/۲ یک دستگاه مینی لودر مدل Z۱۳۰-۱ را از طریق مزایده به مدت یکسال به متقاضیان واجد شرایط بصورت اجاره واگذار نماید.

لذاز کلیه متقاضیان که مایل به شرکت در مزایده می باشند دعوت می‌شود جهت بازدید از دستگاه مورد نظر و دریافت اسناد مزایده از تاریخ آخرین نشر آگهی مورخ ۸۹/۴/۲۷ به مدت ۱۰ روز کاری به واحد امور مالی و حقوقی مراجعه نمایند .

تاریخ تحویل اسناد به دبیرخانه شهرداری مورخ ۸۹/۵/۷ و برگزاری کمیسیون معاملات راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۸۹/۵/۹ می باشد.

ضمنا کلیه هزینه های برگزاری مزایده از جمله آگهی و کارشناسی به عهده شخص برنده می باشد .

قیمت پایه کارشناسی مبلغ ۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به ازای هر ماه می باشد .