

کوتاه از ورزش استان

برگزاری مسابقات ورزشی در زندان "بندرعباس"

■ به گزارش تربیت بدنی زندان بندرعباس در راستای اجرای برنامه عملیاتی کمیته‌کاهش آسیب رفتارهای پرخطر یک دوره مسابقات بومی محلی (ژورمچ) به مناسبت بزرگداشت شهادت دکتر مصطفی چمران پا حضور ۱۴ تیم یک نفره در بند هشت به صورت یک حذفی برگزارشد. در این مسابقات پس از انجام ۱۲ بازی مددجو فرهاد . س مقام اول این دوره از مسابقات را بدست آورد.
همچنین یک دوره مسابقات گل فنی هم با حضور ۸ تیم ۵ نفره در بند هشت به صورت یک حذفی برگزار شد که پس از انجام ۷ بازی تیم شاهین مقام اول این دوره از مسابقات را بدست آورد و نیز یک دوره مسابقات فوتببال دستی یک نفره با حضور ۱۰ تیم یکنفره به صورت یک حذفی برگزار شد که پس از انجام ۹ بازی مددجویان جعفر، ت مقام اول و ناصر . ب مقام دوم این دوره از مسابقات را بدست آوردند و از سوی معاونت فرهنگی مورد تشویق و تقدیر قرار گرفتند.

کسب مقام پنجم تکواندو کارگران استان در مسابقات قهرمانی کارگران کشور

■ تیم تکواندو کارگران استان توانست مقام پنجم قهرمانی کارگران کشور را به خود اختصاص دهد . به گزارش روابط عمومی سازمان کارو امور اجتماعی استان هرمزگان، در این دوره از مسابقات ۱۷ تیم شرکت داشتند و از آنجا‌یکه استان هرمزگان برای اولین بار در رشته تکواندو در مسابقات حضور داشتند لذا از ۸ وزن مجاز جهت برگزاری مسابقات،استان هرمزگان در ۵ وزن شرکت نمود و حسن بارانی و شاهین ایرانشواه از شرکت لنگر طلایی در وزن های ۵۵ کیلوگرم و ۷۲ کیلو گرم (به ترتیب) موفق به اخذ مدال نقره گردیدند .
شایان ذکر است: که هر دو نفر دارنده مدال نقره جهت اعزام به مسابقات بین المللی دعوت شدند .

برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت روز جهانی بدون دخانیات در زندان "بندرعباس"

■ به گزارش واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس در راستای اجرای برنامه های عملیاتی کمیته کاهش آسیب رفتارهای پرخطر در زندانها یک دوره مسابقاتی برگزار شد که از جمله آن می توان به مسابقات تنیس ، فوتبال دستی ، گل فنی، مج اندازی و طناب کشی اشاره کرد . گفتنی است ؛ در پایان به مددجویانی که توانستند مقام کسب کنند از سوی معاونت فرهنگی مورد تشویق و تقدیر قرار گرفتند .

برگزاری مسابقه ماشین کشی (مردان آهنین) مددجویان "قشم"

■ به گزارش رسیده از بازداشتهگاه قشم در راستای اجرای برنامه عملیاتی کمیته کاهش آسیب رفتارهای پرخطر مسابقه ماشین کشی (مردان آهنین) بین مددجویان بازداشتهگاه قشم برگزار گردید. در این مسابقه مددجویان می بایست ماشین را به مسافت ۲۰ متر حرکت دهند که به ترتیب مددجو محمد.ر، میثم .پ و کمال .ن. رکورد این مسابقه را از آن خود نمودند.

حضور تیم شнай کارگران استان در مسابقات قهرمانی کشور در "گلستان"

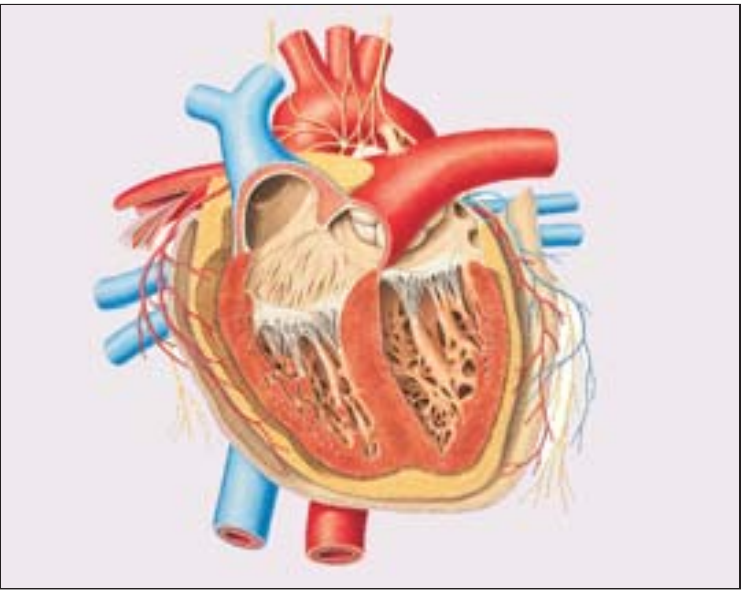
■ در این دوره از مسابقات ۶۰ نفر از ورزشکاران در رشته شنائز استانهای مختلف کشور در مسابقات قهرمانی کارگران کشور حضور داشتند به گزارش روابط عمومی سازمان کار و امور اجتماعی ؛ ویکتور سلطانی ، پرویز امانی، علی مرادی از استان هرمزگان در این مسابقات شرکت کردند .

از میلیونها سال قبل دودین جزء زندگی طبیعی انسان بوده است. بدنبال شکار رفتن: فرار از خطرانی که زندگی آنها را تهدید می کرده، رساندن اخبار و پیام ها و کارهایی که مستلزم سرعت بوده بوسیله دودین صورت می گرفته و این ورزش موجب قدرت و جالاکی بدنی و تامین سلامتی بوده است. در قرن اخیر در اثر زندگی ماشینی فعالیت بدنی از جمله دودین به خصوص دربین شهرنشین ها نقصان یافته و باعث دور شدن افراد از زندگی طبیعی شده است. بدین سبب دودین برای سلامتی اهمیت خاص داشته و روز بروز در کشورهای مختلف گروه بیشتری به این ورزش روی می آورند. در سراسر جهان میلیونها نفر به طور فردی یا به شکل دسته جمعی می دوند و کمبود حرکتی خود را جبران می کنند. بررسی ها و آزمایشات نشان داده که این ورزش ساده که به یادگیری و لوازم خاص احتیاج ندارد و صرف وقت برای آن از سایر ورزشها کمتر است برای سلامتی اثرات بسیار مفیدی دارد و مطالب زیر ترجمه خلاصه شده ای از چندین نشریه در مورد مزایای آن است:

الف- تامین سلامتی: برخی از افراد سالم مانند را بوسیله استفاده از پرتشک و دارو دانسته به پیشگیری از امراض و اثرات ورزش این باره توجهی ندارند. می توان گفت کوشش های پزشکان و متخصصین در مورد شناسائی و معالجه بیماریها قابل انکار نیست ولی مطالعات آنها درباره شناسائی و معالجه امراض است. متأسفانه در برخی از کشورها به اثرات ورزش من جمله دودین در سلامتی توجه لازم نشده و بودجه های هنگفتی و صرف تهیه دارو و هزینه درمانی می شود. در این ممالک به ورزش قهرمانی بیش از ورزش برای سلامتی اهمیت داده شده است و در تبلیغات ورزشی اطلاعات لازم و کافی درباره اثرات ورزش در جلوگیری از بیماری ها و اعتیادات و سرگرمی ها ناسالم به مردم داده نمی شود. اما در کشورهای پیشرفته به ورزش همگانی از جمله دودین و راه رفتن برای سلامتی اهمیت زیاد داده می شود. یکی از دوندگان در باره طب ورزشی چنین گفته است: "من دو پزشک دارم پای چپ و پای راست" ورزش کردن در روحیه و کارائی افراد نیز بسیار موثر است ، مانوسته توگک در سال ۱۹۱۸ چنین نوشته است: هر نوع ورزش اگر مرتباً ادامه داده شود کمک می کند که ما پشتکار و جدیت خود را حفظ کنیم. دودین در این باره اثرات زیاد دارد.
۱- تقویت قلب و ریه: بهترین ورزش آن است که قلب ریه را تقویت کند و دودین همان ورزش است. قلب و ریه دو عامل هستند که بدن را قوی و فعال می کنند و فعالیت آنها بهم وابسته است. ریه ها اکسیژن را که سوخت بدن است در اثر تنفس هوا می گیرند و قلب بوسیله خون آن را به سلولهای بدن می رساند. هنگام دودین ضربان قلب زیاد می شود و کارائی آن افزایش می یابد. این فعالیت باعث تقویت عضلات قلب می شود، خون بیشترو اکسیژن زیادتری به بدن می رسد. آزمایشات نشان داده که برخی افراد بالای هفتاد سال که می دوند ۳۰ تا ۴۰ درصد از افراد هم سن خود اکسیژن بیشتری جذب

ورزشی

با دودیدن قلب وریه خود را تقویت کنید



می کنند. اگر گردش خون جذب نباشد مانند آبی که راكد بماند کیفیت آن رو به خرابی می گذارد و آماده دلمه شدن می شود و سرانجام به ناراحتی قلبی و ببرد. اگر وزن کم کردن تنها بوسیله رژیم غذایی باشد بدن ضعیف می شود و بعدا پس از ترک رژیم مجددا چاق خواهد شد. اما چنانچه رژیم غذایی با ورزش توأم باشد بهتر و زودتری می توان به این منظور دست یافت. کوبدگان چنانچه از بیجگی چاق شوند این چاقی برای آنها باقی می ماند. نداشتن تحرک بیش از اثرات تغذیه و پرخوری در چاقی تاثیر آramش و فشار بیشتری برای به جریان انداختن معمولی کار می کند. قلبی که ضربان آن کمتر است بطور نسبی استراحت بیشتری داشته زیادتر دوام می آورد و این امر عاملی برای طول عمر است. برخی از دوندگان ضربان قلبشان به کمتر از ۴۵ بار در دقیقه می رسد در حالیکه ضربان قلب افراد معمولی که ورزش نمی کنند بین ۷۰ تا ۹۰ بار در دقیقه است. در اثر دودیدن حجم ریه نیز افزایش می یابد و در نتیجه آن تنفس عمیق تر می شود و اکسیژن بیشتری به بدن می رسد.

۲- وزن کم کردن: دودین باعث بهبود سوخت و ساز بدن می شود و کالری زیادتری را می سوزاند و در نتیجه آن چاقی و اثرات نامطلوب آن جلوگیری می کند. اضافه وزن به خصوص در سنین بالا ته تنها آمادگی بدن را برای ابتلا به بیماریها زیاد

آقای ایرج اعزازی دارای شناسنامه ۳۴۴ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷۰۹۹۸۷۶۱۱۰۰۲۶۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده چنین توضیح داده که شادروان چراغ اعزازی بشناسنامه ۳۴۷ در تاریخ ۷۹/۱۱/۲ اقامتگاه دائمی خود بدردو زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصراست به ۱- ایرج اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۳۴۴ صادره از رودان (پسر متوفی) ۲- یعقوب اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۵۵۴صادر از رودان (پسر متوفی) ۳- یونس اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۲- ۱۷۵۰۷-۳۳۸ صادره از بندرعباس (پسر متوفی) ۴- زهرا اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۹۵۰صادر از رودان (دختر متوفی) ۵- فاطمه محمودی فرزند احمد به ش.ش ۲۹۵ صادر از رودان (هسمر متوفی) اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه ششم دادگاه حقوقی بندر عباس -صفی نژاد

صرف الکل می تواند موجب آن باشد که شخص دونده در تشخیص فاصله ها و میزان سرعت خود اشتباه کند و هنگام دودیدن صدمه ببیند یا آنکه نتواند تعادل خود را حفظ کند
--

هم تاثیر دارد . یکی از نویسندگان می گوید: با دودین فکر آماده ترمی شود و بهتری می نویسم.
۴- کم کردن اعتیادات: بطور کلی ورزش و سرگرمی های سالم از اعتیادات جلوگیری و یا از میزان آن در جامعه می کاهد . یکی از پزشکان می گوید: کسی که سیگار نمی کشد دودین برای او نتیجه بخش تر از کسانی است که عادت به کشیدن سیگار دارند ، زیرا دود سیگار مانع رسیدن اکسیژن کافی به بدن می شود. همچنین مصرف الکل می تواند موجب آن باشد که شخص دونده در تشخیص فاصله ها و میزان سرعت خود اشتباه کند و هنگام دودیدن صدمه ببیند یا آنکه نتواند تعادل خود را حفظ کند. بدین جهت است که اغلب کسانیکه به دودیدن روی می آورند بطور طبیعی خود را با نشاط و سرحال احساس کرده به ترک یا کم کردن سیگار و مشروب و غیره می پردازند و زندگی سالمی را در پیش می گیرند.

علاوه بر مطالب فوق ورزش دودین شخص را فعال تر و اعتماد به نفس او را بیشتر و کارائی او و همچنین تغذیه مناسب وزن اضافی را از بین ببرد. اگر وزن کم کردن تنها بوسیله رژیم غذایی باشد بدن ضعیف می شود و بعدا پس از ترک رژیم مجددا چاق خواهد شد. اما چنانچه رژیم غذایی با ورزش توأم باشد بهتر و زودتری می توان به این منظور دست یافت. کوبدگان چنانچه از بیجگی چاق شوند این چاقی برای آنها باقی می ماند. نداشتن تحرک بیش از اثرات تغذیه و پرخوری در چاقی تاثیر آramش و فشار بیشتری برای به جریان انداختن معمولی کار می کند. قلبی که ضربان آن کمتر است بطور نسبی استراحت بیشتری داشته زیادتر دوام می آورد و این امر عاملی برای طول عمر است. برخی از دوندگان ضربان قلبشان به کمتر از ۴۵ بار در دقیقه می رسد در حالیکه ضربان قلب افراد معمولی که ورزش نمی کنند بین ۷۰ تا ۹۰ بار در دقیقه است. در اثر دودیدن حجم ریه نیز افزایش می یابد و در نتیجه آن تنفس عمیق تر می شود و اکسیژن بیشتری به بدن می رسد.

۲- وزن کم کردن: دودین باعث بهبود سوخت

و ساز بدن می شود و کالری زیادتری را می سوزاند

و در نتیجه آن چاقی و اثرات نامطلوب آن جلوگیری

می کند. اضافه وزن به خصوص در سنین بالا

ته تنها آمادگی بدن را برای ابتلا به بیماریها زیاد

می کنند. به نفس بیشتری می بخشد. ورزش در بهتر فکر کردن

آقای ایرج اعزازی دارای شناسنامه ۳۴۴ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷۰۹۹۸۷۶۱۱۰۰۲۶۶ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده چنین توضیح داده که شادروان چراغ اعزازی بشناسنامه ۳۴۷ در تاریخ ۷۹/۱۱/۲ اقامتگاه دائمی خود بدردو زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصراست به ۱- ایرج اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۳۴۴ صادره از رودان (پسر متوفی) ۲- یعقوب اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۵۵۴صادر از رودان (پسر متوفی) ۳- یونس اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۲- ۱۷۵۰۷-۳۳۸ صادره از بندرعباس (پسر متوفی) ۴- زهرا اعزازی فرزند چراغ به ش.ش ۹۵۰صادر از رودان (دختر متوفی) ۵- فاطمه محمودی فرزند احمد به ش.ش ۲۹۵ صادر از رودان (هسمر متوفی) اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

ثبت شده به شماره ۶۰۷۹ ثبت شرکتهای استان هرمزگان
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت دعوت به عمل می آید به منظور حضور در مجمع عمومی عادی سالانه شرکت راس ساعت ۲۰ مورخ ۸۷/۴/۱۰ در محل کارخانه شرکت واقع در شهر کم صنعتی فاز ۱ بندرعباس خیابان سعدی کارخانه منظروف سازی روغن موتور شرکت پگاه جنوب شرکت فرمایند. دستور جلسه: ۱- تصمیم در خصوص روند فعالیت شرکت ۲- استماع گزارش هیئت مدیره شرکت و بازرس ۳- تصویب تواز سود و زیان صورتهای مالی سال ۸۶ شرکت ۴- اخذ تصمیم نسبت به سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.
علی مریدی زاده - رئیس هیئت مدیره شرکت پگاه هرمز جنوب

آقای عبدالله پوریان دارای شناسنامه شماره ۱۱۷۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۸۷۰۹۹۸۷۶۱۱۰۰۲۴۹ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمود پوریان فرزند عبدالله به شناسنامه ۱۳۵۱ در تاریخ ۸۴/۱۱/۱۰ اقامتگاه دائمی خود بدردو زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراست به ۱- امیر فاضل پوریان فرزند محمود به ش.ش ۵۰-۱۵۵۷۵-۳۳۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی ۲- سمیره پوریان فرزند مجید به ش.ش ۲۹۴صادر ه از بندرعباس عیال دائمی متوفی ۳- مریم رئیسی چاخرگی فرزند عبدل به ش ۴۱۸ صادر از زمین سنگ مادر متوفی ۴- عبدالله پوریان فرزند ابراهیم به ش.ش ۱۱۷۹ صادره از جلابی پدر متوفی اینک با تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را دریک نوبت ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

دادرس اول دادگاه حقوقی بندر عباس علی اصغر عباسی

طالع بینی

♦ فروردين

می توانيد از اتفاقات غير منتظره سود ببريد.
افرادی که در خانواده یا گروه دوستان به شما نزدیک هستند دارای انرژی زیادی هستند، همسران دوست دارد در کنار شما باشد.

♦ اردیبهشت

دوست دارید به دیگران محبت کنید و بدانید که آن ها متوجه می شوند وتشکر خواهند کرد.

♦ خرداد

در روابط کاری و شخصی پیشرفت زیادی می کنید.
اگر در یکی از رابطه ها احساس خستگی می کنید و جذابیت خود را برایتان از دست داده ا ست می توانيد تغییری در آن ایجاد کنید.
بیش از آن که دیر شود این کار را کنید.

♦ تير

امروز تصمیم دارید وسایل بی ارزش را دور اندازید اما مراقب باشید وسیله مهمی را دور نریزید.

اگر با شخصی بد رفتاری کنید به سختی می توانید دل او را مجدداً در دست

♦ مرداد

مراقب باشید کارها خراب نشوند شاید برنامه هایتان به هم بخورند.
امروز همه چیز مطابق میل شما پیش نمی رود.

♦ شهریور

امروز کم طاقت، عجول و خستگی ناپذیر هستید.
اگر مشکلاتتان را با همکاران، رئیس و همسران برطرف نکرده اید، انتظار موانعی را بر سر راهتان باشید.

♦ مهر

اگر می خواهید در مورد کارهای مالی و شخصی تان ریسک کنید اکنون بهترین زمان است.
هستید. بنابراین به حرف های دیگران گوش نمی کنید و کار خودتان را انجام

♦ آبان

اگر لازم است در مورد موضوعی بررسی کنید معطل نکنید.

مخصوصاً اگر می خواهید پولی را سرمایه گذاری کنید، هر موقع لازم بود پول خرج کنید اما آینده را هم در نظر

بگیرید.

♦ آذر

امروز می تواند روز ب یا خوبی باشد به خودتان بستگی دارد که چطور پولتان را خرج کرده اید.

♦ دی

به هیچ دلیلی ریسک نکنید زیرا وضع مالی تان بدتر می شود.

در تنها خودتان راناراحت می کنید بلکه دیگران نیز عصبانی و ناامید می شوند.
لحظات خوبی را پیش رو دارید اما نمی توانید جلوی پول خرج کردن خودتان را بگیرید.

♦ بهمن

افراد نزدیک به شما دوست دارند تغییراتی ایجاد کنند. سعی کنید خودتان را با آن ها تطبیق دهید.
اگر احساس می کنید کار اشتباهی انجام می دهند می توانيد به آن ها پیشنهاد بدهید و کمکشان کنید.

♦ اسفند

امروز اگر به سفر می روید قرارهایتان را خوب بررسی کنید زیرا ممکن است مشکلی پیش بیاید.

بهرتر است در ارتباط با افراد خارجی مفید باشید زیرا آن ها بسیار حساس هستند.

اصلاحیه

پرو آگهی تحدید حدود عمومی که در شماره ۶۳۹ مورخ ۸۷/۳/۲۵ چاپ گردیده متن آگهی بدین شرح اصلاح می گردد.
لذا به استناد ماده ۲۰ قانون ثبت چنانچه مجاورین مالک یا مالکین پلاک مورد تحدید نسبت به حدود و حقوق ارتفاعی برای خود حقی قائلدند می توانند از تاریخ تنظیم صورت جلسه تحدید حدود ظرف مدت سی روز به واحد ثبتی مربوطه اعلام و به استناد تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترض ثبتی که فاقد سابقه بوده بوده یا اعتراض آنها در مراجع قضایی از بین رفته مصوب ۷۲/۲/۲۵ اعتراض به تقاضای ثبت و تحدید حدود (موضوع مواد ۱۶ و ۲۰ قانون ثبت) بایستی توسط معترض ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی به تقدیم دادخواست به مرجع دیصلاح قضایی صورت پذیرد.

سید احمد حسینی

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس

انر پیچاندن انواع نان در داخل مرونر نامه یا قرارم دادن در داخل کیسه نایلون

سیاه (بانریافتی)خودداری کنید

✓ **مرکز بهداشت استان هرمزگان**

