

کوتاه از ورزش استان

رودخانه نائب قهرمان گروه دوم فوتبال روستایی و عشایری هرمزگان

■ تیم فوتبال استقلال رودخانه که به عنوان نماینده ی شهرستان رودان در مسابقات فوتبال روستایی و عشایری استان شرکت نموده است ،توانست با ارائه ی بازی های خوب در گروه دوم مسابقات که در شهرستان میناب طی روزهای ۲۶ الی ۲۸ تیرماه برگزار شد ،عنوان دوم مسابقات را کسب کند و به جمع شش تیم برتر استان صعود کند . گفتنی است: حجت سالاری بعنوان سرپرست و یحیی جعفری به عنوان مدیر فنی این تیم را همراهی کردند .این تیم با مربیگری حبیب سالاری توانست در بازی نخست با گل گل ایوب تاج الدینی از سد تیم زمین سنگ شمیل بگذرد ،تساوی ۱ بر ۱ نتیجه ی بازی دوم این تیم مقابل تیم احمدی حاجی آباد بود که باز هم ایوب تاج الدینی ،گل تیم رودخانه را به ثمر رساند .

در این دوره از مسابقات ،رودخانه که در بازی پایانی دو بازیکن خویش را به نام های غلامحسین مهدی زاده و پیروز حسینی در اختیار نداشت ،با درخشش علی سالاری دروازه بان خویش مقابل میزبان مسابقات تیم بسیج گرد میناب،به تساوی بدون گل دست یافت ،البته در این بازی جواد بهرامی ،بازیکن تیم استقلال رودخانه ،بهترین بازیکن تیم رودخانه و یکی از بهترین های این مسابقات بود. در این مسابقات بسیج که با۷ امتیاز عنوان اول و تیم استقلال رودخانه با ۵ امتیاز، مقام دوم را کسب کرد به زودی تیم رودخانه در دوره بعدی مسابقات که ۶ تیم از نوزده تیم موسسه و اعضای حضور دارند، شرکت خواهد کرد.

برگزاری مسابقه فوتسال در " بندرلنگه "

■ یکدوره مسابقه فوتسال بمناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر در زمین موسسه فرهنگی ورزشی سبز پوشان پاس بندرلنگه به میزبانی موسسه برگزار گردید که در این مسابقات ۶ تیم موسسه سبز پوشان پاس الف، موسسه سبز پوشان ب، اداره بنادر و کشتیرانی ، نیروی انتظامی، دانشگاه علمی کاربردی و ایران خودرو حضور داشتند . این بازیها به صورت دوره ای برگزار گردید که در نهایت تیم موسسه سبز پوشان پاس الف با ۱۵ امتیاز مقام اول ، اداره بنادر و کشتیرانی ۹ امتیاز دوم ، و نیروی انتظامی با ۹ امتیاز و تفاضل گل کمتر سوم شدند. از طرف کمیته برگزار کننده مسابقات "عماد چالوک " بعنوان فنی ترین بازیکن انتخاب شد، مراسم اختتامیه با حضورمدیرعامل موسسه و اعضای هیئت مدیره و جمعی از گروه ان ای برگزار شد .

اعزام تیم کیک بوکسینگ بندرلنگه به پارسیان

■ تیم کیک بوکسینگ بندرلنگه جهت شرکت در اردوی انتخابی منتخب استان به شهرستان پارسیان اعزام شد که در پایان این دوره ، پنج نفر از اعضای تیم به مسابقات کشوری المپیاد ایرانیان در کرج انتخاب شدند.
نفرات برتر انتخابی: "نجیب یاری " ، "رضا یاری" ، سعد خشنود " ، سعید تاجیک ، "محمد عسکری می باشند.

آگهی فراخوان عمومی

شهرداری جزیره هرمز در نظر دارد پروژه های ذیل را از طریق فراخوان عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

شرکت های ذیصلاح دارای رتبه بندی از سوی سازمان مدیریت وبرنامه ریزی جهت دریافت اسناد ارزیابی از تاریخ درج آگهی و تحویل آن تا پایان وقت اداری مورخ ۸۷/۵/۱۵ به مدت ۱۰ روزه شهرداری جزیره هرمز واحد مالی مراجعه نمایند مبلغ تضمین شرکت در مناقصه به یکی از صور پیش بینی شده در آیین نامه تضمین در معاملات دولتی می باشد. ضمنا هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد

شهرداری هرمز

ردیف	شرح پروژه	منبع برآورد (هزارریال)	حجم عملیات	مبنای پیمان	محل اجرای پروژه
۱	اصلاح شبکه معابر شهر هرمز	۱۰۰۰/۰۰۰	عملیات اجرایی ۵۵۰۰ متر مربع پیاده روپتئی به ضخامت ۱۵ سانتی متر به همراه زیر سازی و مخلوط ریزی به حجم ۳۰۰۰ متر مکعب و ۱۰۰۰ متر مکعب خاکبرداری	۶ ماهه	جزیره هرمز
۲	ایجاد و توسعه تاسیسات عمومی هرمز	۶۰۰/۰۰۰	احداث پارکینگ قایق ها به مساحت ۲۳۰۰ متر مربع مشتمل بر اجرای ۴۰متر طول دیوار حفاظتی به ارتفاع ۲ متر و عرض پایین ۴ متر ۲۰۰۰۰ متر مربع کف سازی با بتن به ضخامت ۱۵سانتی متر و ۴۵۰۰ متر مکعب مخلوط ریزی	۴ ماهه	جزیره هرمز
۳	ایجاد توسعه شبکه معابر هرمز	۷۰۰/۰۰۰	تکمیل بلوار ۱۲ فرودین به طول ۴۰۰ متر و عرض ۲۲ متر مشتمل بر ۱۶۰۰ متر جدول گــری و اری و ۸۳۵۰متر مکعب خاکبرداری ۲۵۰۰۰ متر مکعب لایه اساس و ۳۱۲۵ متر مکعب لایه زیر اساس	۶ماهه	جزیره هرمز
۴	احداث تاسیسات رفاهی مرتبط با گردشگری هرمز	۳۷۶/۰۰۰	احداث ۴ چشمه سرویس بهداشتی و نماز خانه و محل استراحت مجموعاً به مساحت ۹۰ متر مربع	۵ ماهه	جزیره هرمز

برخی از افراد مسن بخصوص آنهایکه

تحرك بدنى كافى نداشته و بدان عادت كرده اند با این مسئله كه سالمندان نیز احتیاج به ورزش دارند روی موافق نشان نداده و بعضی آن آنها ورزش كردن را مربوط به جوانان می دانند و آن را برای بزرگسالان خطرناك می شمارند . در حاليكه تحقیقات اخیر نشان داده كه در قرن اخیر كه زندگی ماشینی احتیاج به فعالیت بدنی را تا حد زیادی از بین برده است.

ورزش ماشینی احتیاج به فعالیت بدنی را تا حد زیادی از بین برده است، ورزش در سلامتی و زندگی همه افراد منجمله افراد مسن تأثیر دارد. نداشتن تحرك باعث پیری زودرس می شود و روحیه افراد را تضعیف می كند. چنانچه افراد بزرگسال بوسیله ورزش مناسب سلامتی خود را تأمین می كنند. دراینكه دوران پیری را با خوشی و نشاط بگذرانند تأثیر دارد.

متخصصین و دست اندركاران مسائل پزشکی نتایج مفید ورزش را بشرح زیر می شمارند:

۱- **بهبود فعالیت قلب و گردش خون**، ورزش باعث بهبود گردش خون

برای نرم نگهداشتن بدن و

اینكه مفاصل بخوبی كار كنند

ورزش منظم بسیار مفید است .

ورزش با تقویت مفاصل و

عضلات بدن در جلوگیری از

این مسئله كه افراد سالمند

تحرك بدنی خود را از دست بدهند اثر

زیاد دارد

شده عضلات قلب را تقویت می كند و عامل موثری در جلوگیری از بیماری قلبی و سكته به حساب می آید . همچنین وضع تنفس را بهتر و موجب آن می شود كه اكسیژن بیشتری به ارگانهای مختلف منجمله مغز برسد.

۲- **تقویت عضلات و استحكام بدن**: عضلات مختلف بدن بخصوص درسنین بالا چنانچه بكار گرفته نشوند ضعیف می شوند و نمی توانند وظائف خود را

بخوبی انجام دهند. ورزش كردن آنها را تقویت می كند و به بدن استحكام می بخشد.

برخی از سالمندان تعادل بدن خود را از دست می دهند. نمی توانند به آسانی تحرك كنند. احتیاج بدان دارند كه برای حفظ تعادل با عصا راه بروند یا به دیگران تكيه نمایند.

ورزش در جلوگیری از این امر اثرات زیادی دارد و به افراد مسن قدرت تحرك و اعتماد به نفس می دهد.

۴- **نرمی مفاصل** :

برای نرم نگهداشتن بدن و اینكه مفاصل بخوبی كار كنند ورزش منظم بسیار مفید است. ورزش با تقویت مفاصل و عضلات بدن در جلوگیری از این مسئله كه افراد سالمند تحرك بدنی خود را از دست بدهند اثر زیاد دارد. از طرفی قوی شدن مفصل ها از آرتروز جلوگیری می كند و یا موجب كاهش آن می گردد.

۵- **تناسب اندام و چابکی**:



اثرات ورزش در سلامتی و زندگی سالمندان

چنانچه بزرگسالان بوسیله ورزش منظم سلامتی جسمی و روحی خود را حفظ كنند در سن پیری نیز زیبایی و تناسب اندام آنها تا حدزیادی محفوظ می ماند و می توانند نسبت به سن خود چابك و فعال باشند.

۶- **اثرات روحی واجتماعی**:

نداشتن تحرك كافى علاوه بر اثرات بالا رفتن سن بدن را تضعیف می كند و در ضعف روحیه نیز موثر است. ورزش علاوه برآنكه تا حد زیادی از این امر جلوگیری می كند باعث آن می شود كه شخص از نظر اخلاقی نیز بهتر شده و كمتر دچار عصبانیت شود تا با دیگران با خشونت رفتار كند. بنابراین در روابط اجتماعی او موثر است و مشكلات را نیز بیشتر تحمل می كند. ورزش های دسته جمعی نیز باعث تقویت روحیه اجتماعی می شود.

۷- **سرگرمی های سالم** :

فردی كه با ورزش سلامتی خود را تأمین می كند بندرت دچار اعتیاد

بدن خود را با حركت ملایم گرم كند و پس از خاتمه ورزش نیز با آهسته قدم زدن بتدریج بدن را سرد نمایند تا خون جریان عادی پیدا كند.

۴- **هیچگاه برای ورزش كردن دیر نیست**، افراد از هر سنی كه آن را شروع كنند نتایج مفید بدست خواهند آورد. مشروط به آنكه آن را مرتباً ادامه داده و جز برنامه زندگی خود قرار دهند.

برای سالمندان حتی نرمش های ساده یا پیاده روی آهسته نیز بسیار مفید است. می توانند برحسب علاقه و آمادگی بدنی خود به ورزش بپردازند و از فشار آوردن به بدن و خسته كردن خود پرهیز نمایند.

۵- **سوق دادن بسیاری از بزرگسالان احتیاج به تشویق و ترغیب دارد** زیرا به نداشتن تحرك بدنى عادت كرده اند، این تبلیغ و تشویق بهتر است از طرف كسانی صورت گیرد كه اطلاعات لازم را درباره این مسئله داشته و بدان علاقمند باشند و آن را یکی از خدمات مهم اجتماعی بحساب آورند.

۶- **گسترش ورزش بین میانسالان و**

سوق دادن بسیاری از

بزرگسالان احتیاج به تشویق

و ترغیب دارد زیرا به نداشتن

تحرك بدنی عادت كرده اند،

این تبلیغ و تشویق بهتر است

از طرف كسانی صورت گیرد كه

اطلاعات لازم را درباره این

مسئله داشته و بدان

علاقمند باشند

بزرگسالان در سالم سازی جامعه و كم شدن مصرف دارو و هزینه های پزشکی اثرات زیاد دارد. به همین

جهت در كشورهایی كه برنامه ورزشی خود همگانی كردن ورزش است به این امر اهمیت زیاد داده می شود.

توسعه ورزش بین این گروههای سنی ورزش را به میان خانواده ها می برد و در عمومی كردن آن اثرات فراوانی دارد.

فینال مسابقات فوتسال جام میلاد امام علی (ع) در توکهور

مسابقات ۱۷ تیم در رده بزرگسالان و تعداد ۸ تیم در رده نوجوانان به رقابت پرداختند. درمراسم فینال بزرگسالان که بین تیم های شرکت تعاونی چراغ آباد و میعاد چاه غربال برگزار گردید ، مسعود محمدیان ’رئیس اداره تربیت بدنی شهرستان میناب ،شورای اسلامی بخش توکهور و شورای اسلامی روستای چراغ آبادحضور داشتند.

آگهی تغییرات شرکت مبدل‌های فلزی فراز (سهامی خاص) شماره ثبت ۱
بموجب صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخه ۸۷/۴/۲۲ و جلسه هیات مدیره مورخه ۸۷/۴/۲۲ تغییرات زیر در شرکت فوق بعمل آمد.
۱- آقای سیف اله فراز و خانم مریم فرشیدی و خانم ندا فراز بعنوان اعضاء هیات مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب شدند.
۲ - خانم ربابه نصیری راد بعنوان بازرس اصلی و آقای ایمان پیوندی بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۳- آقای سیف اله فراز بعنوان رئیس هیات مدیره و خانم مریم فرشیدی بعنوان نائب رئیس هیات مدیره و خانم ندا فراز بعنوان منشی هیات مدیره و آقای حسین فراز به سمت مدیر عامل شرکت انتخاب شدند. ۴- کلیه قراردادهای اسناد رسمی و تعهد آور از تبدیل چک ، سفته ، اوراق بهادار بانکی یا امضای آقای سیف اله فراز رئیس هیات مدیره باتفاق امضاء آقای حسین فراز مدیر عامل و مهر شرکت دارای اعتبار است و اسناد عادی و نامه های اداری با امضاء آقای حسین فراز (مدیرعامل) و مهر شرکت معتبر خواهد بود.
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جاسک حیدری

آگهی درج درخواست حکم فوت فرضی نوبت سوم
راجع به مفقود بنام محمد ملاحی دیرستانی به حکایت پرونده کلاسه ۱۰۴۷/۱/۸۶ ح شعبه اول دادگاه عمومی قشم خاتمه یافت خانگاه فرزند محمد عثمان داشته که فرزندش به نام محمد ملاحی دیرستانی فرزند عبدالرحمن به ش ش ۱۲۹۲ صادره از قشم حدود ۲۰ سال پیش از منزل خارج و عازم سفر دریایی گشته و تاکنون مراجعه ننموده است لذا به استناد ماده ۱۰۲۲ قانون مدنی مراتب را در سه نوبت متوالی در یکی از جراید محلی و جراید کنترلا انتشار به فاصله هر کدام یک ماه منتشر چنانچه فرد یا افرادی از حیات و ممات غایب اطلاعی داشته باشند مراتب را به این شعبه اعلام نمایند .
قدرت الله حاجی زاده دادرسی شعبه اول داد گستری قشم

آگهی درج درخواست حکم فوت فرضی نوبت سوم
راجع به مفقود بنام صالح ملاحی دیرستانی به حکایت پرونده کلاسه ۱۰۴۸/۱/۸۶ ح شعبه اول دادگاه عمومی قشم خاتمه بمان خانگاه فرزند محمد عثمان داشته که فرزندش به نام صالح ملاحی دیرستانی فرزند عبدالرحمن به شماره شناسنامه ۲۹ صادره از قشم در حدود چهار سال پیش از منزل خارج و عازم سفر دریایی گشته و تاکنون مراجعه ننموده است. لذا به استناد ماده ۱۰۲۲ قانون مدنی مراتب را در سه نوبت متوالی در یکی از جراید محلی و جراید کنترلا انتشار به فاصله هر کدام یک ماه منتشر چنانچه فرد یا افرادی از حیات و ممات غایب اطلاعی داشته باشند مراتب را به این شعبه اعلام نمایند.
قدرت الله حاجی زاده -دادرس/ رئیس شعبه اول داد گستری قشم

جناب آقای مهندس حبیب نعیمی

مدیر محترم شرکت پخش

فرآورده های نفتی منطقه هرمزگان

انتصاب شایسته حضر تعالی را که

مبین لیاقت و توانمندی والای

آن جناب در عرصه های مدیریت

می باشد ، صمیمانه تبریک عرض

نموده و از خداوند متعال توفیق

روزافزوتنان را در این مسئولیت

خطریر مسئلت داریم

محمد بهمن زاده -نوشین نعیمی

ورزشی

۷

شنبه ۵ مردادماه ۱۳۸۷

برابر ۲۳ رجب ۱۴۲۹

طالع بینی

♦ فرودین

امروز بر روابط دوستانه و فعالیت های گروهی تاکید زیادی وجود دارد. از استقلال و مشهور بودن تترسید. می توانید نظر دیگران را در مورد توانایی هایتان عوض کنید.

♦ اردیبهشت

ستارگان به شما کمک می کنند که شانس زیادی داشته باشید تا جایی که می توانید احساسات تان را ابراز کنید . احساسات عمیق شما را متولدین هیچ ماه دیگری ندارد اما باید تلاش کنید.سعی کنید امشب در کنار همسر فرزندان و دوستانتان باشید.

♦ خرداد

امروز خورشید به برج اسد می رود. این قسمت از چارت شما به ملاقات ها، سفرهای کوتاه، آشنایی معمولی و ایده های جدید مربوط می شود. سعی کنید هر چا می روید ظاهر خوبی داشته باشید تا بعدا پشیمان نشوید.

♦ تیر

خورشید اکنون وارد برج اسد شده است و ضمیر ناخودآگاه همه بیدار و هوشیار است.شما برای رسیدن به هدفتان می توانید با گذشته یکی شوید.این در حال حاضر کار بسیار خوبی است.

♦ مرداد

امروز بسیار حساس و عاشق پیشه شده اید که موجب تحسین بسیار شما توسط دیگران می شود. به طور ذاتی شما یا دیگران با احترام و توجه و محبت رفتار می کنید و برای این که آنها احساس کنند فردی خاص هستند، پایتان را از حد خود فراتر می گذارید. اگر شخصی مشکلی داشته باشد، احتمالاً برای حمایت شدن شما نزد می آید و شما از کمک به وی لذت خواهید برد.

♦ شهریور

امروز مراقب سلامتی خود هستید و از خرید کردن لذت می برید. اگر ایده ای به ذهن تان برسد بسیار عالی است. اگر باز هم به استراحت نیاز دارید بهتر است در آب باشید یعنی استخر بروید یا شنا کنید.

♦ مهر

امروز هر زمانی که فرصت پیدا کنید،دلتان می خواهد که استراحتی بکنید و اگر نتوانید کارها و نگرانی هایتان را به روز دیگری موکول کنید،بسیار خوش شانس خواهید بود.عالی است.شرط می بندم کارها منتظر شما خواهند ایستاد تا شما انرژی بیشتری برای انجام آنها پیدا کنید.

سعی کنید درگیر کارهایی شوید که ساده تر و آسان تر است به خصوص کارهایی که باعث می شود افرادی را که دوست شان دارید در اطراف خود جمع کنید.

♦ آبان

امروز دوست دارید برای خودتان ولخرجی کنید.نمی خواهم نگران تان کنم اما بهتر است قبل از این که تمام فروشگاه را خریداری کنید،به حساب های بانکی تان یک سری بریزید.آبانی عزیز حتما نصیحت مرا گوش کنید.

♦ آذر

ستاره ها خطوط ارتباطی بین شما و شخصی را که مدتی ندیده اید، بازمی کنند. اگر ارتباط شما بهم خورده بود پس به عهده شماست که سکوت را بشکنید و ارتباط را بهبود ببخشید. خود را آماده کنید که با او شوخی کنید چون او ممکن است هنوز کمی دلخوری در دل راجع به شما داشته باشند.نگران نباشید چون شما بزودی کارد او را به زمین می آورید با گرما و محبتی که به او ابراز می کنید.

♦ دی

اکنون خورشید در برج اسد می باشد و می توانید در مسائل کاری پیشرفت کنید. شما خیلی بهتر از چیزی هستید که فکر می کنید.

باعث می شود که در رابطه با ولخرجی های دیروز، احساس بهتری داشته باشید. این طور نیست؟

♦ بهمن

امروز خورشید به مرداد می رود که البته شماره متضاد شماست. به این خاطر در جمع می درخشید و این به شما کمک می کند در ملاقات با هر شخصی رابطه خوبی برقرار کنید .

اگر امشب بیرون می روید دوست دارید با کسانی معاشرت کنید که تعارفی با آنها ندارند و می توانید خودتان باشید.

♦ اسفند

خورشید به اسد آتشین نقل مکان کرده است و اگر چه شما درمقابل جریان سینه سپر کرده آید و قتی بخواهید بیشتر مقاومت کنید سیارات برای کمک به شما دست پاری دراز می کنند .

بنابراین سستی نکنید زیرا بعداً زمان زیادی برای استراحت و آسودگی دارید.

فروشگاه حدادی

عرضه کننده انواع لوله واتصالات

وشیر آلات بهداشتی ساختمان

همزاه:۰۹۱۷۷۲۳۰۶۱۲

تأبث: ۳۵۵۴۹۳۸

بندر عباس- خیابان دانشگاه، خیابان نوروز -روبروی اداره آب

اشکال و اختلال ستون مهره ها و دیسک کمر دیگر

مختص کهنسالی نیست !جوانان مراقب باشند

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان