■ در محل تمرین یامسابقه بایدبا گروه پزشکی (خدمات اضطراری پزشکی)ویاآتش نشانی ویاگروه نجات وامداداورژانس درتماس باشد از وظایف مهم مربی درخصوص صدمات ورزشی واصول پیشگیری ازآنها می توان پنج برنامه خوب تنظیم نمود.

کوتاه از ورزش استان

برگزاری جشن بادبادکها در "جناح"

■ این جشن درمحل ورزشگاه تلاش جناح باحضور ۱۶۰۰ شرکت کننده برگزار شد.

در این جشن رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش گفت: یکی ازویژگیهای مهم ورزش وتربیت بدنی پرداختن به مسائل فرهنگی است که تربیت بدنی جناح توانسته است درزمینه فرهنگ سازی وزمینه فرهنگی بابرگزاری برنامه های متنوع در سطح بخش تلاش موثری دراین زمنیه داشته باشد. گفتنی است؛ این جشن دومین جشن بادبادکها درشهر جناح درطول سال۸۷ است که به همت تربیت بدنی بخش جناح برگزار می گردد.

برپایه این گزارش یک دوره مسابقه ومیدانی درمحل روستای هنگویه بخش جناح برگزار شد،که درورده نوجوانان (راهنمایی) علی محمدی،مسعود خبیرو عبدالله جعفرپور اول تاسوم شدند ودرورده جوانان (دبیرستان) محمد محمدی، عبدالرحیم حسین زاده وحسین امامی اول تاسوم شدند.

همچنین درمسابقه دوبه مسافت۳ کیلومتر عبدالرحمن لالی، یعقوب آرامیده ومحمد ماندگارمقامهای اول تا سوم را کسب کردند.

اولین نشست مشترک مسئولین هیئتهای ورزشی با فرماندار "حاجی آباد

■ از این نشست مشترک مسئولین هیئتهای ورزشی شهرستان وسرپرست دستجات و باشگاهها باحضور فرماندار و رئیس تربیت بدنی درمحل سالن اجتماعات فرمانداری برگزار شد.

دراین نشست محمود حسینی سرپرست تربیت بدنی گزارشی از عملکردفعالیتهای انجام گرفته در سطح شهرستان ارائه کرددر ادامه علی اکبر ارجمند منش فرماندار حاجی آباد ضمن بیان پیشرفتها و دستاوردهای نظام مقدس جمهوری اسلامی درطول سالهای اخیرخواستار ارائه برنامه ریزی، همفکری وهمدلی از سوی هیئت های ورزشی شهرستان شد.

وی اضافه کرد که برای پیشرفت جوانان ونوجوانمان درسطوح مختلف ورزشی می بایست دیدوسیعتری درکسب عناوین، حتی بین المللی داشته باشیم.

لازم به ذکر است؛ درپایان جلسه هرکدام از مسئولین هیئتها به بیان مسائل، مشکلات وپیشنهادات خودارائه دادند.

اتکا گلستان مغلوب زردپوشان آلومینیوم شد

آلومینیوم هرمزگان ۲ صنایع اتکا گلستان یک

آلومینیوم هرمزگان ۲ صنایع اتکا گلستان یک

گلها: یونس باقی زاده (۲۵) و عباس براهویی (۷۵) آلومینیوم هرمزگان و شاکری (٦٧) اتکا گلستان-**اخطار**: چیک اوباساندی (٤٢)،جابر نصیری(۷۵) و مهردادآوخ (۸۷) از آلومینیوم هرمزگان و اکبر ویزواری (۹۲+) از اتکا گلستان- **داور وسط**: سعید فتاحی- **کمکها**: حسین رحیمی و حسن طوماری، داور چهارم : علی رضا کناری.

شانزدهم آبانماه ورزشگاه تختی بندرعباس حدود هزار نفر تماشاگر بازی دو تیم آلومینیوم المهدی هرمزگان و صنایع اتکا گلستان در هوایی نیمه ابری برگزار شد. آلومینیوم در حالی در خانه به مصاف تیم اتکا رفت که از دو بازی خارج از خانه سخت خود تنها یک امتیاز کسب کرده بود. تیم آلومینیوم هرمزگان در این بازی با مجتبی روشنگر، احمد دربندی، علی ولی خانی ،اسماعیل واحدی، چیک اوبا ساندی، عباس براهویی ،مهرداد آوخ (از دقیقه ۸٦ مرتضی رحیمی)،هادی دهقانی (از دقیقه ٦٥ سعید راهرو)، یونس باقی زاده، جابر نصیری خالخلی، ریمی باگاری (از دقیقه ۷۲ موسی رحمت) و به سرمربی گری عباس سرخاب به میدان رفت.

عباس سرخاب در این دیدار خانگی برای کسب سه امتیاز بازی مهره چینی کرده بود و شاگردان وی از همان لحظات آغازین پس از محک زدن تیم حریف بازی هجومی را در دستور کار خود قرار دادند. در دقیقه ۱٦ توپ خطرناکی از جناح چپ به روی دروازه اتکا گلستان فرستاده شد که بخت با یار سیه چرده آلومینیوم (با گاری) یار نبود تا دروازه حریف را فرو ریزد و این موقعیت گل زنی از دست رفت. حملات زرد پوشان آلومینیوم تداوم داشت تا بالاخره در دقیقه ۲۵ گل اول بازی توسط یونس باقی زاده رقم خورد. باقی زاده توپ ارسالی باگاری از پشت محوطه جریمه اتکا را در گوشه سمت چپ محوطه جریمه حریف تصاحب کرد و با یک ضربه دقیق و زمینی تیرعمودی دروازه را نشانه گرفت که توپ پس از برخورد با تیرک عمودی به تور دروازه بوسه زد بدین ترتیب گل اول بازی رقم خورد. در ادامه بازی تا پایان نیمه اول اتکا گلستان صاحب چند موقعیت گل زنی شد که نتوانست از موقعیت های بدست آمده پشت محوطه جریمه استفاده کند وبی دقتی یاران اتکا مربی این تیم را ناامید کرد. همچنین دقایق پایانی نیمه نخست چند حمله مستمر بر روی دروازه اتکا از سوی یاران سرخاب صورت گرفت که تغییری در نتیجه بازی بجای نگذاشت .دو تیم نیمه دوم را با همان ترکیب آغاز کردند. دقیقه ۵۵ بازی آوخ توپی را در کنج زمین بازحمت بدست آورد و در یک رفت و برگشت دهقانی را صاحب توپ کرد او نیز با سر بالا ریمی باگاری را در یک موقعیت مناسب صاحب توپ کرد ،که باگاری از وسط محوطه جریمه اتکا به سمت دروازه حریف ضربه ای نواخت که شوت سرکش وی در دستان دروازه بان اتکا آرام گرفت.

دقیقه ٦۷ بازی یاران اتکا از غفلت بازیکنان آلومینیوم استفاده کردند و در یک رفت و برگشت در موقعیت گل زنی قرار گرفتند و شماره ٤ این تیم حبیب شاکری با فرصت طلبی هر چه تمام توپ را وارد دروازه آلومینیوم کرد و همه چیز را به تساوی کشاند. البته این پایان همه چیز نبود و یاران با غیرت و متعصب عباس سرخاب دست ازحمله بر نداشتند و چندین بار دروازه حریف را با خطرات جدی تهدید کردند و نهایتا در دقیقه ۷۵ بازی، بازیکن تعویض شده آلومینیوم (رحمت) توپی را از جناح راست بر روی دروازه اتکا سانتر کرد و عباس براهوئی با یک ضربه سر شیرجه وار توپ را به قعر دروازه اتکا فرستاد و گل دوم بازی را به زیبائی هر چه تمامتر به ثمر رساند و نتیجه بازی را ۲ بر یک به سود آلومینیوم کرد و بازی در پایان ۹٦ دقیقه نفس گیر با همین نتیجه خاتمه یافت و آلومینیوم با این پیروزی ٤ امتیازی شد و وضعیت خود را در جدول مسابقات نسبت به تیم همشهری خود شهرداری بندرعباس سرو سامان بخشید و تثبیت کرد. سرخاب در پایان به خبرنگار ما گفت: امیدوارم بازیهای خوب و نتیجه های خوب تر برای تیم ما در آینده تداوم داشته باشد.

■ عباس سرخاب

صدمات ورزشی و وظیفه مربی

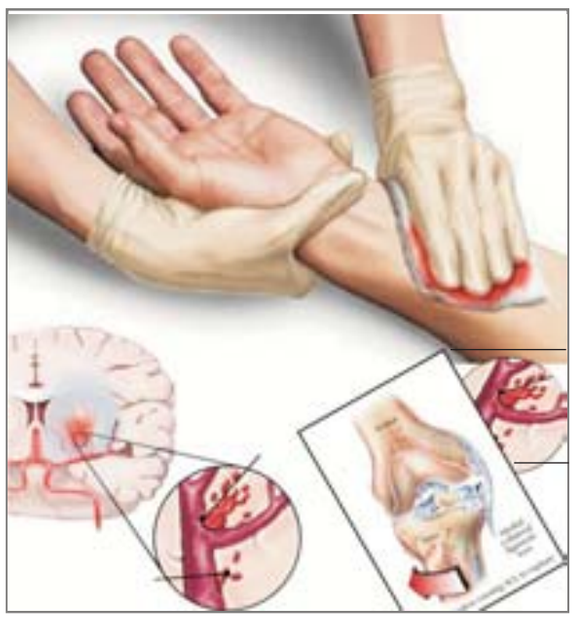
کبرا جاذب - دبیرستان سپیده کاشانی

بنابردلایل زیاد ،درطی فعالیت های ورزشی ممکن است آسیب هایی رخ دهد. هرقدر شرایط ایمنی محیط ورزشی وشرایط جسمانی ورزشکار مساعد باشد، بازهم امکان بروز صدمه درطی این فعالیت هاوجود دارد.

این صدمات در نتیجه تصادم ورزشکاران بایکدیگر، باکف سالن،باسطح زمین ویاباتجهیزات ورزشی ایجاد می شوند. ازدست دادن موقت کنترل بدن نیزممکن است سبب آسیب هایی شود که شدت این آسیب ها از مقیاس جزئی تا شدید متغیراست. هرچند که اغلب آنها جزئی هستند. بسیاری از صدمات ورزشی قابل پیشگیری هستند،ولی چنانچه تدابیری برای پیشگیری نیندیشیم، وقوع صدمات ورزشی وفوریت های واقعی روبه افزایش می گذارند. همچنین احتمال دارد که ورزشکارمهارتهای لازم رابرای شرکت درمسابقه نیاموخته ودرطی تمرینات پیش از فصل شرایط جسمانی مناسبی کسب نکرده باشد،یادرطی فصل درکسب آمادگی خود کوتاهی کند ودرنتیجه بیش از سایرافراد دچار آسیب شود.

لازم است بگوئیم که مربی ورزش خط دفاعی اصلی درمقابل این صدمات است.وقتی که وظیفه مربی دربرخوردبااین آسیبها مشخص می شود و مربی بپذیرد که این مسئله بخشی ازوظایف اوست،صدمات ورزشی از نظرکمی وکیفی روندی نزولی خواهدداشت.وظیفه مربی درانجام مراقبتهای اولیه برای ورزشکارانی که آسیب دیده ویادچاربیماری ناگهانی شده اند بسته به وسعت سازمانی که مربی درآن خدمت می کندتاحدود زیادی تغییرخواهد کرد.مربی بایدمطمئن شود که کلیه ورزشکاران معاینات بدنی پیش ازفصل را انجام داده اند. این کارتعداد فوریتهایی راکه باآن مواجه خواهندشد، کاهش می دهد.-ازورزشکاران بخواهد که با توجه به سطح که فعالیت ورزشی که شرکت می کنند آمادگی جسمانی مناسبی کسب کنند.اگرآنها آمادگی جسمانی مناسبی داشته باشند،ازشدت صدمات آنها کاسته می شود.مربی باید وضعیت عمومی وآمادگی جسمانی ورزشکاران رابسنجد.مربی باید تجهیزات لازم رابا کیفیت عالی تهیه کند.درکنارآن لوازم ایمنی کافی راهم فراهم آورده ومطمئن شودکه بااستفاده ازآنها از لحاظ ایمنی مشکلی به وجود نمی آورد.کلیه تجهیزات از نظر اندازه باید مناسب باشد وبایداز ایمنی لازم رابرخوردارباشد.ازشرایط نامساعد محیطی بپرهیزد اگرچه این امرمنجربه تغییرزمان اجرای تمرین یامسابقه ویاحتی لغوآن شود.

مجموعه مناسبی ازلوازم مربوط به مراقبت های فوری جهت زمین بازی راکه درآن آب، یخ وجعبه کمکهای اولیه وجود دارد،آماده کند.درصورت بروزحوادث وآسیب ورزشی یابیماریهای ناگهانی باید مراقبتهای فوری اولیه رادرهمان زمین بازی انجام دهد.درمحل تمرین یامسابقه بایدبا گروه پزشکی (خدمات اضطراری پزشکی)ویا آتش نشانی ویاگروه نجات وامداداورژانس درتماس باشد از وظایف مهم مربی درخصوص صدمات ورزشی واصول پیشگیری ازآنها می توان پنج برنامه خوب تنظیم نمود. حمایت طبی ،رفتار ورزشکار، محیط ایمن ،تجهیزات محافظت کننده، آمادگی جسمانی.



طالع بینی

◆ **فروردین**
مسئله ای خانوادگی اهمیت زیادی پیدا می کند. بنابراین لازم است از کاری که می خواهید انجام دهید مطمئن باشید. سعی کنید احساس را با حقیقت اشتباه نگیرید. انتظار نداشته باشید دیگران ذهن شما را بخوانند.

◆ **اردیبهشت**
ستارگان اراده زیادی به شما می دهند. اکنون به همه چیز و هیچ کس اجازه نمی دهید سد راه شما شوند. اعتماد به نفس خود را مجدداً به دست آورده اید و قوه خلاق شما تمام شک و تردیدها را از بین می برد. احساس می کنید هر چیزی ممکن است که البته درست است.

◆ **خرداد**
سعی کنید به گذشته فکر نکنید و وقتتان را صرف ناراحتی ها و سرزنش ها نکنید. اگر بخواهید خودتان را خوشبخت یا بدبخت کنید، تلاشی که برای آن دو می کنید هیچ فرقی با هم ندارند و به یک اندازه هستند.
اتفاقات خوبی در انتظار شماست بنابراین وقتتان را برای کارهای بی ارزش نگذارید.

◆ **تیر**
عطارد به برج کماندار می رود. در کارتان خلاقیت دارید و در انجام کارهای خانه عجله می کنید. اما به خاطر داشته باشید که اضطراب زیاد شما را بیمار می کند و عجله در کارها باعث بدتر شدن کارها می شود.

◆ **مرداد**
تجارب دیروز، احساس ناراحتی و تحریک پذیری را برای شما باقی گذاشته است. همانند یک شیر طغیانگر، دم خود را شلاق وار حرکت می دهید و به طور حتم دلیلی برای به اجرا در آوردن این دارید!
حتی اگر می خواهید ذهنیت افراد را در مورد این شخص پاک کنید، از این دلیل استفاده نکنید که فشار تنش ها باعث این کار شده چرا که در این صورت خشم شما نباید متوجه دیگر مردم شود.

◆ **شهریور**
پول زیادی خرج می کنید. به سختی می توانید جلوی خودتان را بگیرید. اما حتی یک لحظه هم به این موضوع فکر نمی کنید که می توانید این پول ها را خرج نکنید و کمی هم به فکر آینده باشید. در انتخاب اجناس خریداری شده دقت کنید تا خدای ناکرده پشیمانی به دنبال نداشته باشد.

◆ **مهر**
ونوس و ژوپیتر دو خوک شکمو منطقه البروج هستند و هر دو با هم در خانه خودتان یعنی میزان هستند. این به چه معناست؟
در ابتدا باید با رژیم غذایی که گرفته بودید خداحافظی کنید و به تمام غذاهایی که در لیست ممنوعه تان می باشد سلام کنید. هم چنین می خواهید که یک راست به پارتی یکی از نزدیکان تان رفته و همه شب را خوش بگذرانید. هم چنین ممکن است در این زمان عشق نیز به زندگی شما وارد شود و بطور کلی روزی به یاد ماندنی پیش رو خواهید داشت.

◆ **آبان**
سعی کنید رئیس مابانه رفتار نکنید. سعی کنید نظرات تان را به خوبی بیان کنید تا باعث ایجاد سوءتفاهم نشود.
خوشبختانه با اعتماد به نفس که دارید می توانید تمام موانع را از سر راهتان بردارید.

◆ **آذر**
امروز ستاره ها این موقعیت را به شما می دهند که با دیگران ایده های خود را مقایسه و تعویض نمائید و هر نوع اختلاف عقیده را حل کنید. این به شما کمک می کند که ارتباط عاطف قوی تری با دیگران برقرار سازید و درک بیشتری بین شما و دیگران بوجود آید. افکارتان را زیر سوال قرار دادن دقیقاً چیزی است و گاهی این احتیاج چون باعث می شود پیش فرضهائی را که قبلاً به آنها چسبیده بودید را دور بریزید.

◆ **دی**
عطارد وارد برج کماندار می شود. می توانید موقعیتتان را مجدداً ارزیابی کنید. حرفه تان نیز قسمتی از آن است اما همین طور افکار دیگری هم دارید. تغییراتی در حال انجام است، و گاهگاهی لازم است که دست نگهدارید و به موجودی تان رسیدگی کنید.

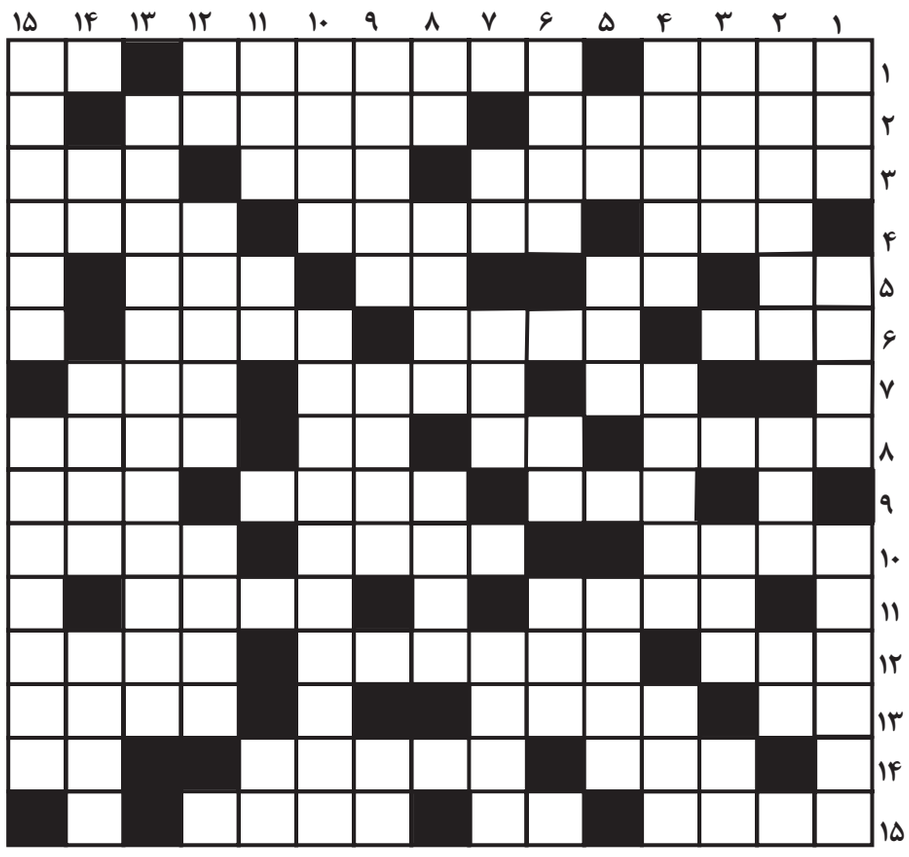
◆ **بهمن**
امروز سیارات نشان می دهند که شاید شما مانند همیشه اعتماد به نفس نداشته باشید همچنین امکان دارد فضای محل کارتان نیز نگرانتان کند اما اگر هوشیار و با دقت باشید همه چیز به خوبی پیش می رود.
این روزها همکاران زیادی سعی در نزدیکی روابط باشما را دارند به آنها اطمینان بدهید که حواستان کاملا جمع است.

◆ **اسفند**
عطارد به قوس نقل مکان می کند و حرفه شما از توجه تان سود خواهد برد. در یک موقعیت شگفت انگیزی هستید که دوره فعالیت تان را بهبود می بخشید.

آگهی استخدام
یکنفر آشنا به نرم افزار و اینترنت
بصورت تمام وقت (دوشیفت)
با ضامن معتبر
تلفن ۰۹۳۷۰۵۷۲۵۲۸
مجتمع کامپیوتری هرمز

جدول ۷۰۳

طراح : حمید راه گل از بندرلنگه



افقی

۱-پرخورو شکمو-خبر گزاری رسمی چین -اندازه
۲-جمهوری چین با مرکز تایپه - اهل سمنان
۳-روزش مبارک - تعمیر گاه کشتی-نهنگ
٤-چای عربی-آبادی و آبادکردن- ماه انقلاب
٥-حیوان باوفا- گوشت ترکی- لباس زنانه -خانه و ماوا
٦-خراسان بزرگ - سوره ای درقرآن - چوپان و جوان
۷-مسافت سطح -برجستگی کوچکی درساق یا ریشه گیاه - گلی خوش بو ۸-روبه آن نماز می گذارند -درختی است -تکیه کلام چوپان -سپاس گذاری
۹-میدانی در تهران -بی ریا ویکدست -طاقت
۱۰-روزی که می آید-میلاد - پدالی درماشین
۱۱- پیامبرایرانی -منزل کردن
۱۲-فلزی است-کوهی درارمنستان وتیمی درایران- دوقلو زائیدن
۱۳-ساز چوپان -خدمتکارمدرسه -نقاش
١٤-آوا و صدا -گرد آوردن -میوه خوب
۱۵-کلاه خود - زندگی کن - مبارک و شاد باش

عمودی

۱-گاز بیهوشی -چاشنی غذا- کابوس در خواب
۲-سفینه ای که برمریخ فرستاده شده است-رنگ خیطی-جانشین او
۳-رویداد -نوعی پخت برنج -دور دهان
٤-سحر آمیزش هم وجود دارد -مرکزخوزستان - باغ حضرت فاطمه زهرا (س)
٥-زیربنا-کدر-پولدار و همراه سارا
٦-ناپسند و هولناک -قورباغه درختی -اجاره
۷-تکان خوردن- بالای زانو -مقابل قهر
۸-نسل معیوب - نانی در بندرلنگه - راکب
۹-آکبتان قدیم -درخت جوان - پوستین
۱۰-اشاره بدورجمع-سومین شهید محراب
۱۱-پرنده ای ماهی خوار- ناسزا-جفت ماده
۱۲-یکی از خواهران نویسنده -دوری گزیدن - رعد و برق
۱۳-آهنگ ساز برجسته آلمانی
١٤-مادر-نوعی رنگ تلوزیون-شهری درسیستان وبلوچستان
۱۵-جیم شونده -جریده

آگهی تغییرات شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی گلشید با مسئولیت محدود بشماره ثبت ۴۵۸۰

به موجب صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۸۷/٤/۲٦ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است.
۱ -بر اساس سند شماره ۳۰۹۷۵ مورخ ۸۷/٥/۳۰ خانم پوران دخت بهرامی مبلغ ٤۹۰۰۰۰ریال سهم الشرکه خود را به خانم پریس قربانی فر فرزند فرهاد بشناسنامه ۲۹۷۹۲تهران واگذار نموده و سهم الشرکه نامبرده به مبلغ ٤۹۰۰۰۰ریال کاهش یافته و میزان سهم الشرکه بقیه شرکا در صورت جلسه مشخص گردیده است.
۲ -خانم پوران دخت بهرامی بعنوان مدیر عامل و خانم پریس قربانی فر بعنوان رئیس هیات مدیره و امین کسری صدقی بعنوان نائب رئیس هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند و کلیه اسناد و قراردادهای تعهد آور شرکت با امضا رئیس هیات مدیره منفردا و با مهر شرکت معتبر خواه بود.
۳-روزنامه دریا جهت آگهی های شرکت تعیین شده است.

علی محمودی
سرپرست ثبت اسناد و املاک بندرعباس

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدین وسیله به آقای هاشم اعظیمی جعفری فرزند محمد بشماره شناسنامه ۸٤٥ صادره از میناب متولد ۱۳٤۲ساکن بندرعباس گلشهر شمالی شهرک آسمان ابلاغ می شود اداره کل پست بانک استان هرمزگان به استناد سند رهنی شماره ۹٥۳۳مورخه ۸٥/۱۰/۱٤ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۳٥بندرعباس برای وصول مبلغ ٥٤۲/۷۸٤/۳۲۹ریال بابت اصل، بانضمام کلیه خسارت قانونی وارده تا روز وصول و مبلغ ۲۷/۱۳۹/۲۱۷ ریال نیم عشر اجرائی بدهی شما بابت پرونده اجرائی کلاسه۳۰٤٤-۸٦ بر علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده وپرونده فوق در شعبه اجرائی این اداره تشکیل و در جریان اقدام است.
لذا چون طبق گزارش مامور اجراء این اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید وبستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی نماید وبر ای شعبه اجراء این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آگهی می شود. چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه محسوب می گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننمائید طبق تقاضای بستانکار این شعبه نسبت به فروش مورد رهن که عبارت است از ششدانگ اعیانی یک دستگاه آپارتمان واقع در طبقه اول دارای پلاک هشت هزار و هفتاد وپنج فرعی از سه اصلی واقع در بخش دو بندرعباس وششدانگ اعیانی یکدستگاه آپارتمان در طبقه سوم دارای پلاک ۱٥۹٥۰فرعی از سه اصلی واقع در بخش دو بندرعباس از طریق مزایده اقدام خواهد نمود. به غیر از این آگهی و آگهی مزایده، آگهی دیگری منتشر نخواهد شد.

مسئول اجراء ثبت اسناد و املاک بندرعباس عبداله خواجه بار

مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هرچه زودتر مصرف گردند، از نگهداری آنها به مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نمائیم

مرکز بهداشت استان هرمزگان