

سال هشتم 	شماره ۷۷۳
چهارشنبه ۱۹ فروردین ماه ۱۳۸۸ 	
برابر با ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۳۰ 	

کیش

کوتاه از ورزش استان

اردوی آمادگی تیم ملی والیبال در کیش آغاز شد

تیم ملی والیبال ایران سومین اردوی آمادگی خود را با ۱۹ بازیکن در سالن چند منظوره مجموعه ورزشی المپیک کیش آغاز کرد.

مهدی مهدوی، احمد بابایی، مجتبی عطار، یاشار شاهینی، ولی نومحمدی، جواد محمد نژاد، علیرضا بهبودی، حمزه زرینی، آرش کشاورزی، رحمان داودی، مرتضی شیارى، محمد محمدکاظم، محسن عندلیب، سید محمد موسوی، علیرضا نادی، عادل غلامی، میرسعید معروف، فرهاد نظری و فرهاد ظریف ۱۹ بازیکن دعوت شده به اردوی آمادگی این تیم در جزیره کیش هستند.

این تیم در اردوی آمادگی کیش زیر نظر حسین معدنی به عنوان سرمربی و بهروز عطایی و محمود افشار دوست به عنوان کف مربی تمرینات خود را به مدت ۱۱ روز برگزار خواهد کرد.

مرحله دوم گروه D مسابقات قهرمانی والیبال جهان از ششم خرداد ماه سالجاری به مدت سه روز و با حضور چهار تیم در تهران برگزار می‌شود و تیم ایران خود را برای حضور قدرتمند در این مسابقات آماده می‌کند و اردوی آمادگی تیم ملی والیبال در جزیره کیش تا ۲۶ فروردین ماه جاری ادامه دارد.

با تأمین اعتبار از سوی بخش خصوصی اولین پایگاه کیبل اسکی در کیش راه اندازی می‌شود

برای اولین بار در ایران پایگاه کیبل اسکی از سوی فدراسیون قایقرانی و اسکی روی آب و با همکاری بخش خصوصی در جزیره کیش راه اندازی می‌شود.

به گزارش خبرگزاری فارس، رئیس کمیته اسکی روی آب گفت: این پایگاه به دنبال پیگیری‌های یکساله فدراسیون و تأمین اعتبار از سوی بخش خصوصی داخلی و با همکاری یک شرکت خارجی در اوایل خرداد ماه راه اندازی خواهد شد.

رضا گل محمدی ادامه داد: از مزایای این پایگاه می‌توان به امکان آموزش اسکی برای تعداد حداقل ۱۰ نفر در یک زمان واحد و کاهش هزینه های اسکی و آموزش آن اشاره کرد.

وی افزود: تمامی وسایل مورد نیاز برای احداث این پایگاه وارد ایران شده که به وسیله کارشناسان صربستانی نصب می‌شود و تا ۴۵ روز آینده قابل بهره برداری خواهد بود. گل محمدی بیان کرد: فدراسیون بین المللی اسکی روی آب نیز آمادگی خود را برای برگزاری یک تورنمنت بین المللی پس از راه اندازی پایگاه کیبل اسکی به فدراسیون اعلام کرده است.

رئیس کمیته اسکی روی آب تصریح کرد: این رشته مطمئناً یکی از جذابیت های بسیار مهم جزیره کیش برای جذب توریست خواهد شد.

معمولاً برای جلوگیری از سرماخوردگی پوشیدن لباس زیاد و گرم نگاه داشتن محل زندگی ضروری شمرده می‌شود. با این حال بسیاری از افرادی که لباس زیاد می پوشند از سرماخوردگی مصون نبوده و سالی چند بار به این کسالت مبتلا می‌شوند.

طریقهٔ دیگری که می‌توان از آن استفاده کرد حفظ مقاومت بدن در برابر سرما و تطبیق دادن آن با هوای محیط است. مسئلهٔ عادت در زندگی افراد انسانی تأثیر فراوان دارد. کسانی که در نواحی قطبی زندگی می‌کنند به هوای سرد آن منطقه عادت کرده‌می‌توانند آن را تحمل کنند. آنهائی که در نواحی گرمسیری بسر می‌برند در اثر عادت به گرمای هوا آسپبی نمی‌بینند. بنابراین می‌توان گفت عادت دادن بدن به سرما می‌تواند عامل مهمی در جلوگیری از سرماخوردگی باشند.

پوشین لباس زیاد و گرم نگاه داشتن محل زندگی بیش از حد لازم قدرت تحمل و مقاومت



تقویت پوست بدن - یکی از عوامل سلامتی

بدن را در مقابل سرما کاهش می دهد و کم شدن این مقاومت امکان سرماخوردن را افزایش می دهد .

در ابتدای تولد پوست صورت انسان با پوست سایر قسمتهای بدن تفاوت ندارد . چون صورت پوشانده نمی شود مقاومت آن محفوظ می ماند و آن سرما آسیب نمی بیند .

سایر جاندارانی که در طبیعت زندگی می کنند در اثر اینکه لباس و مسکن گرم ندارند مقاومت

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای محمد بازدار دارای شناسنامه شماره ۴۹۸ به شرح دادخواست به کلاس۸۷ / ۶۶ ح .ش از این شورا در خواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان علی بازداربشنااسنامه ۴۰۶ به تاریخ ۱۴ / ۴ / ۸۷اقامتگاه دائمی خود بدورد زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به اسامی ذیل
۱- محمد بازدار فرزند علی ش .ش ۴۹۸ صادره از بندرعباس فرزند متوفی
۲ - سکیته بازدار فرزند علی ش .ش ۴۹۹ صادره از بندرعباس فرزند متوفی
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور در در یک مرتبه آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد وی اوصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشرنخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهدشد .

قاضی شورای حل اختلاف روستای باقالاتان بالا

ورزشی

برابر سرما و گرما مقاومت داشته باشم و این مسئله درسلامتی ام موثر بوده است . باید در نظر داشت که میزان سن و استعداد بدنی در عادت دادن بدن به سرما موثر است و همه نمی توانند به یک اندازه در این راه پیش بروند ولی هر چه بیشتر به سرما عادت کنند آمادگی آنها برای سرما خوردگی کمتر خواهدبود .

چون صورت پوشانده نمی شود مقاومت آن

محفوظ می ماند و از سرما آسیب نمی بیند

سایر جاندارانی که در طبیعت زندگی

می کنند در اثر اینکه لباس و مسکن گرم

ندارند مقاومت بدنشان در برابر سرما و

گرما محفوظ مانده سرمای زمستان و

گرمای تابستان را تحمل می کنند

معاون سازمان تربیت بدنی : مردم ایران تشنه ورزش هستند

عادت دادن اطفال از کودکی به سرما کار مشکلی نیست . افراد دیگری می‌توانند علاوه بر روش فوق استحمام وشنا در آب سرد را از تابستان شروع وبتدریج آن را تا پائیزوزمستان ادامه دهند وبدن خود را مقاوم سازند و اگر این نظریه مورد توجه قراگیرد وصحیح دانسته شود علاوه برکم کردن مصرف دارو در کم کردن هزینه زندگی نیز موثر است . این نکته را نیز باید در نظر داشت که جلوگیری وپیشگیری ازبیمارشدن بهتر ازمعالجه بیماری است .

را محکم تر و تنفس بدن را بهترمی کند در تقویت اعصاب نیز موثر بوده و مقاومت پوست را در مقابل سرما افزایش می دهد .

با استفاده ازاین روش بدن خود را تا حد زیادی به سرما عادت داده ام ، بطوریکه در سن ۸۰ سالگی در زمستان می توانم در آب سرد آب تنی وشنا کنم و خیلی بندرت دچار بیماری و سرماخوردگی شده ام . در تابستان و زمستان بسیار کم و به یک اندازه لباس می پوشم تا در

معاون سازمان تربیت بدنی :

معاون سازمان تربیت بدنی و رئیس مرکز توسعه ورزش همگانی، گفت: مردم ایران تشنه ورزش هستند و دولت وظیفه دارد امکانات لازم را برای رفع تشنگی آنان مهیا کند .

محمد هادی حسام روز سه شنبه در گفت و گوی اختصاصی با ایرنا با اشاره به اینکه فعالیت های سال جاری در حوزه همگانی از افزایش قابل توجه برخوردار خواهد بود،گفت : این افزایش هم در کار فدراسیون هایی که در حوزه ورزش همگانی هستند و هم در ورزش عموم مردم ایجاد می شود .

وی مهمترین کار در سال جاری را برگزاری همایش ها و جشنواره های ورزشی در قالب ورزش روستایی و عشایری دانست و افزود: یکی از اقدامات مهم برای توسعه ورزش همگانی، برگزاری همایش های پیاده روی است .

حسام تاکید کرد : برداشت سازمان از مردم در سال گذشته این بود که آنان تشنه ورزش هستند و باید فرصت های لازم مانند همایش های پیاده روی و جشنواره های ورزشی برای آنان مهیا شود تا بتوانند به نحو مطلوب از آنها استفاده کنند .

آگهی انتخابات انجمن صنفی کارگری در یانوردان استان هر مزان

به موجب مدارک تسلیمی ازسوی انجمن صنفی کارگری دریانوردان استان هر مزان اسامی وسمت هر یک از اعضای اصلی وعلی البدل هیئت مدیره به مدت ۳ سال وازرئیس به مدت یک سال انتخاب شده اند به شرح ذیل می باشد.

ردیف	نام ونام خانوادگی	سمت
۱	آقای نادر ظهیری	رئیس
۲	آقای اسحق امیری	نایب رئیس
۳	آقای محمود کریمی حاجی خادمی	خزانه دار
۴	آقای محمد میرزائی سردره	عضو علی البدل
۵	آقای حیدر رودباریان	عضو علی البدل
۶	آقای محمد نور سوورو کریمی	بازرس اصلی
۷	آقای غلامرضانزکی	بازرس علی البدل

علی اکبر لبافی- رئیس سازمان



آگهی استخدام

گروه صنعتی کوبش فلز هر مزان به منظور تکمیل کادر پرسنلی خود از افراد با شرایط ذیل دعوت به همکاری می نماید .

ردیف	عنوان شغل	مدرک تحصیلی	جنسیت	سابقه کار	سایر شرایط
۱	حسابدار	لیسانس حسابداری	زن ×	۳ سال	آشنایی با نرم افزارهای حسابداری ونرم افزارoffice

واجدین شرایط جهت تحویل مدارک ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر مرکزی شرکت واقع در بندرعباس - خیابان سید جمال الدین اسد آبادی - ساختمان مارال طبقه ۷ واحد ۲۳ مراجعه نمایند.

پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلاء به

بیماریهای واگیردار است با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود

کوشا باشیم .

○ **روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هر مزان - کمیته آموزش همگانی سلامت**

■ برای اولین بار در ایران پایگاه کیبل اسکی از سوی فدراسیون قایقرانی و اسکی روی آب و با همکاری بخش خصوصی در جزیره کیش راه اندازی می‌شود.

طالع بینی

فروردین

امروز عطارد پس روی می کند، بهتر است چیز مهمی را امضا نکنید حداقل چند روز صبر کنید تا بعداً پشیمان نشوید.سعی کنید همیشه حواستان را جمع کنید تا کلاه سرتان نرود و اطرافیان از محبت شما سوء استفاده نکنند .

اردیبهشت

عطارد امروز پس روی می کند. حس ششم شما در مورد تغییرات کوچک و سنداها مانند همیشه قابل اعتماد نیست. همه چیز را باید خوب بررسی کنید وسائل را موشکافاته در مورد هر چیزی با آنان که به ایشان اعتماد دارید مشورت و بحث و تبادل نظر کنید و اگر نه دچار مشکل می شوید.

خرداد

امروز عطارد پس روی می کند. بنابراین هنگام امضاء کردن اسناد یا سفر کردن مراقب باشید. اگر می‌توانید سفرتان را به عقب بیندازید، عاقله‌انه است که این کار را بکنیدو این سفر را به زمان دیگری موکل نمایید و به این به تفخ شما خواهد شد .

تیر

امروز عطارد پس روی می کند.شما به خاطر دل سوز بودن شناخته شده هستید،می‌دانید چطور آرامش را به محیط برگردانید.می‌دانید که حرف های خاصی باید عنوان شوند اما هم چنان می‌دانید که عذرخواهی ارزشی ندارد.

مرداد

عطارد، سیاره پول شما، امروز وارد مدار برگشتنی می‌شود به این معنی که باید در هنگام امضاء اوراق کاری و اسناد و حل مشکلات، در طی چند روز آینده بسیار محتاط باشید. اگر مطلبی به نظرتان دقیق و صحیح نمی‌باشد باید آن را توسط حسابرس یا هرکسی که از این کار سردر می‌آورد چک کنید.

شهریور

امروز عطارد پس روی می کند.اگر به سفری می‌روید خوب مراقب باشید مطمئن باشید ماشین‌بنزین‌دار،مسیر را می‌داند و غیره... مراقب مسائل قانونی باشید و از هر چیزی که مطمئن نیستید پرس و جو کنید.

مهر

از امروز به بعد در هنگام انجام دادن کارهای رسمی و اداری مراقب خود باشید،چرا که مری‌کوری وارد مسیر بازگشتی شده و هر اتفاقی ممکن است رخ دهد.همچنین باید مراقب گزارش حساب‌های بانکی و یا کارت اعتباری خود باشید چرا که ممکن است اشتباهی رخ دهد و شما باید برای اشان اشتباه چشمانی تیزبین داشته باشید.

آبان

عطارد امروز پس روی می کند بنابراین در انتظار مشکلات باشید.در این زمان ایجاد سوء تفاهم و تاخیر در کارها وجود دارد.بنابراین سعی کنید در صحبت کردن خود درمحل کارتان دچار مشکل شدید تنها به خاطر داشته‌باشید که این مسائل برای مدتی محدود وجود دارند.

آذر

مرکوری امروز پس گرد می‌کند که نشانه یک دوره به تعویق افتادن و تاخیرهاست. شما دو راه پیش دارید: یا این که صبر پیشه کنید و یا پیشامدها بچکید. فقط این را بدانید که اگر فشاری به رویتان می‌آید بالا رود نه به نفع آرامش ذهنی‌تان است و نه فشار خونتان.

دی

امروز عطارد پس روی می‌کند و باعث بروز هر نوع اشتباهی می‌شود. مخصوصاً اگر گروهی‌کاری کنید. در هر صورت کارها بسیار درهم و برهم می‌شود، در مورد این که چه کسی مقصر است زود تصمیم‌نگیرید زیرا اوضاع به هم ریخته است و شما هم دوست ندارید که حماقت کنید، مگر نه؟

بهمن

عطارد امروز حرکت قهقراپی دارد و از نظر ارتباطات سبب بروز مسائلی در منزل می‌شود . و تا زمانی که عطارد دوباره مستقیماً به سی‌ام نرود مشکلات تان کاملاً حل نمی‌شود . همچنین اگر اخیراً در گیر معامله ملکی هستید تاخیری در آن وجود خواهد داشت . در رابطه با هر موضوع قانونی یا اجباری که به خانه و خانواده مربوط می‌شود بسیار با احتیاط باشید . زیرا احتمال پیش آمدن سوءتفاهم در این زمان بسیار زیاد است.

اسفند

اگر شما در رسیدن سرکار یا هر جای دیگر دچار مشکل شوید عطارد را سرزنش کنید آن تصمیم گرفته است که زمان آن است که به عقب برگردد. و برای یک نوبت شروع به حرکت کند .

مفقودی

شناسنامه به شماره ۴۳۴۹ وکارت ملی ۵-۲۰۶۸۲۲-۳۳۹ وگواهینامه لیفتراک متعلق به آقای سعید کریم زاده مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.