

سال هفتم	شماره ۷۰۶
چهارشنبه ۲۲ آبان ماه	۱۳۸۷
برابر با ۱۳ ذی‌القعده	۱۴۲۹



گواه‌از ورزش استان

برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت میلاد امام رضا (ع) درزندان بندرعباس



■ به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس باهدف رشد فکری وتمرکز مابین مددجویان ورزش دوست و مناسبت میلاد حضرت امام رضا (ع) یکدوره مسابقه والیبال ، فوتبال یکدستی ، گل فنی وشرطین دربند باحضور تیم های مختلف بصورت تک حذفی برگزار می شود که درمسابقه پایانی که درروزمیلاد حضرت امام رضا (ع) نفات برتر از سوی معاونت فرهنگی زندان مورد تشویق قرار گرفتند.

کسب سه عنوان دومی برای تیم کیک بوکسینگ بندرلنگه"

■ تیم کیک بوکسینگ شهرستان بندرلنگه که به سرپرستی سعیدخشبود ویاچهارشرکت کننده درمسابقات قهرمانی استان حضوریافته بودموفق شد باسه مقام دومی به کار خود پایان دهد. این مسابقات باحضور ش تیم در بستگ برگزار شد. مسعود ورضا یاری ومحمد عسکری به مقام دوم این دوره از مسابقات دست یافتند.

مقام سوم جودو استان درمسابقات قهرمانی منطقه دوکشور

■ تیم منتخب جودو استان که در ۱۷ آبانماه سالجاری مسابقات قهرمانی منطقه دوکشور درشهر شیرازشرکت نموده بود به کسب یک سومی دروزن ۹۰-کیلوگرم توسط سیدعلی به جت نیااکتفا کرد ودرروزهای ۶۰-کیلوگرم مجید کریم پور، ۶۶- کیلوگرم وحید زاهدیان ، ۷۲- کیلوگرم اسماعیل سرلگ به مقام چهارمی نائل گردیدند.

"تربیت بندرعباس"

آردگلستان را در هم کوبید

■ به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای هرمزگان تیم تربیت بندرعباس درنخستین دیدار خانگی خودازسری مسابقات لیگ کسب دوم کشور بانام جام آزادگان به یک برد شیرین دست یافت. دراین مسابقه حریف تربیت که از گلستان آمده بود ، بادست خالی به خانه بازگشت . تیم تربیت باسرمدی گری حمید پولادوند درگ بازی هجومی توانست بادو گل مسلم دهباشی و عبدالحمید کریمی سه امتیاز این مسابقه راکسب نماید. محمد جلالی سنگریان تربیت دراین مسابقه با خروج های عالی خود مانع ازفروریختن دروازه تربیت شد. تربیت با این برد وضعیت خود رادرجدول سامان داد. ستاره این بازی مسلم دهباشی بود که بادوندگی های خستگی ناپذیر خود نشان از یک بازیکن آماده می داد.

آگهی استفاده

یکنفر آشنا به نرم افزار و اینترنت

بصورت تمام وقت (دوشیفت)

با ضامن معتبر

مجتمع کامپیوتری هر مز



آموزش زبان انگلیسی

مهدی اعتمادپور E.T.B.A

آموزش کتاب های مکالمه گرامر ، زبان های عمومی دانشگاه و تقویتی بصورت فشرده و بلند مدت

۰۹۳۷۱۳۷۴۴۵۴
۰۹۱۷۱۶۱۶۳۹۱

افق روشنی پیش روی ورزش "میناب" است

مدیر تربیت بدنی شهرستان میناب گفت: این شهرستان پاداشتن ۲۲۷۲ ورزشکار سازمان یافته آقا ۵۰۰ و ورزشکار سازمان یافته خواهر نسبت به سالهای گذشته از رشد قابل توجهی برخوردار می باشد. وی با اشاره به فعالیت ۲۴ هیئت ورزشی در شهرستان افزود: رشته ورزشی درطی دوسال اخیر با همکاری کارکنان اداره تربیت بدنی میناب و هیت های ورزشی تاسیس شده است محمدیان در ادامه افزود: دوسال اخیر اداره تربیت بدنی میناب فعالیتهای چشمگیری داشته و افق روشنی در برپی داشته است. وی تصریح کرد: در زمینه عمران ورزشی نسبت به سالهای پیش، گوی سبقت را از سایر شهرستانها ربوده است و پروژه های

"امیر حسین ضمیری" دانشگاه هرمزگان راقهرمان کرد

خلیج همیشه فارس سور و بندرعباس برگزار گردید. گفتنی است در این دوره از مسابقات ۱۳ نوازقهرمانان برتر به شرح ذیل مشخص شدند:

۱-امیر حسین ضمیری ازدانشگاه هرمزگان بازمان ۷دقیقه و۲۱دقیقه به مقام اول رسید.۲- مهدی سیستانی از مدرسه نغمه بندرعباس بازمان

۸دقیقه ۳۱ثانیه به مقام دوم دست یافت.۳- تیما ناصری ازمدرسه نجمیه بندرعباس با زمان

۸دقیقه و۵ثانیه مقام سومی را به خود اختصاص داد.گفتنی است:طی مراسمی با ۱۳۵ شرکت کننده از ۱۲نفر از برتر آن مسابقه جوایزی از سوی دانشگاه هرمزگان اهداگردید.

■ به ترتیب از راست : تیما ناصری مقام سوم ، امیر حسین ضمیری مقام اول مهدی سیستانی مقام دوم

به همت امور ورزشی دانشگاه هرمزگان و باهمکاری رابط عمومی دانشگاه هرمزگان صدا و سیما مرکز خلیج فارس (واحد خبر)،مدیریت سازمان انتقال خون

دو چرخه سوار آذربایجانی

مناطق آزاد کشور را رکاب زد

قره‌ائیل علیپور دوچرخه سواراهل آذربایجان شرقی، مناطق آزاد کشور را رکاب زد. وی که برنامه دوچرخه سواری دور ایران و بویژه مناطق آزاد را از ۲۳ مهرماه سال جاری آغاز کرده است تاکنون بیش از ۲۷۰۰کیلومتر رکاب زده است.

قره‌ائیل علیپور که در دو روز جزیره قشم را رکاب زده است: در گفتگو با خبرنگار اظهار داشت: برنامه دوچرخه سواری دورایران وبویژه مناطق آزاد ارس، انزلی ، چابهار، قشم، کیش و آروند همزمان بافخته تربیت بدنی و به مناسبت سی امین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی اجرا شد. وی افزود: درحال حاضر ۲۱روز به طور کامل رکاب زده و مسیرهای منطقه آزاد ارس تا منطقه آزاد انزلی و منطقه آزاد چابهار وقشم را رکاب زده ام. وی ادامه داد : طی روزهای آینده مناطق آزاد کیش و اروند را نیز رکاب خواهم زد.

برگزاری مسابقات فوتسال مدارس

استثنایی "بندرعباس"

یک دوره مسابقات فوتسال با هدف گرامیداشت میلاد با سعادت امام رضا (ع) بین مدارس راهنمایی و متوسطه مهارت‌های حرفه ای شهر بندرعباس برگزار گردید .

به گزارش روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش استثنایی استان هرمزگان ، این مسابقات با شرکت ۶ تیم از مدارس بندرعباس در محل سالن ورزشی پیوند برگزار گردید که در پایان تیم " پویا الف" موفق گردید مقام قهرمانی این دوره از مسابقات را کسب نماید .

یادآور می شود مدارس استثنایی مقطع راهنمایی و متوسطه با پیشوند مهارت‌های حرفه ای معرفی می گردند .

خسارت ۱۰میلیارد ریالی زلزله "قشم" به دامداران و کشاورزان

جهاد کشاورزی شهرستان قشم از برآورد خسارات وارده از زلزله اخیر قشم به بخش دامداری و کشاورزی خبرداد .

حسین اشکو گفت: طبق بررسی ها و پیگیریها به عمل آمده ،میزان خسارت های وارده به بخش دامداری و کشاورزی قشم ناشی از زلزله ، بالغ بر ۱۰میلیارد ریال برآورد شد . وی افزود : این خسارات شامل تخریب آخور دام ها ، تخریب دیوارکشی باغات ، تخریب و ریزش های های کشاورزی و خسارات به زمین های کشاورزی در بیش از ۱۳روستای زلزله زده قشم می باشد .

وی ادامه داد : برآورد خسارات طبق نامه ای به فرمانداری و سازمان برنامه و بودجه استان هرمزگان و سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان اعلام شده است .

اشکو تصریح کرد: طرح خدمت و جایگزینی نخل ها ی قدیمی آغاز شده که بر این اساس نخل های بی خاصیت، پیرو فرسوده حذف و نخل های بثمر جایگزین می شود که جهاد کشاورزی دراین بخش در هر هکتار ، مبلغ ۶۰۰هزار تومان کمک اعطا می کند .

ورزشی

ورزش و رژیم غذایی

احساس نشاط بزرگ ترین مزیت ورزش



ورزش باافزایش متابولیسم بدن وسوزاندن چربی ها کاهش وزن راسرعت می دهد. ورزش علاوه بر تسریع کاهش وزن مزایای دیگری نیز دارد.

۱- دربرابر بیماریهای قلبی شمار راحفاظت می کند.
۲- خطربسیاری از بیماریها مانند سرطان،سکته مغزی، بیماریهای گوارشی ودیابت راکاهش می دهد.

۳- عضلات واستخوان ها رانپرومند کرده واز درد مفاصل وعضلات وپوکی استخوان جلوگیری می کند.

۴- به بدن کمک می کند تامواد زائدوسموم را راحت تر دفع می کند .

ورزش خصوصا برای افراد سیگاری مفید است زیرا بدن را درمقابل سموم حاصل از مصرف سیگارحفاظت می کند .
۵- ورزش گردش خون رابهتروعملکرداعضاء بدن رابهتر می کند.

۶- هضم غذا را آسانتر می کند.
۷- کیفیت کار مغز را افزایش می دهد.
۸- انرژی بدن رافزایش داده و از احساس خستگی جلوگیری می کند .

۹- استرسها وتنش ها را کاهش داده ، روحیه رابهتر وباافسردگی مقابله می کند.

۱۰- کمک می کند خواب شبانه خوبی داشته باشید.
۱۱- بزرگترین مزیت ورزش کردن احساس نشاط است.

چرا؟ زیرا به محض این که شروع به ورزش می کنید مواد نشاط آوری به نام اندورفین درخون آن می کنید.

دانشجویان مراکز آموزش جهادکشاورزی در حاجی آباد آغاز شد. به گزارش خبرگزاری فارس از حاجی آباد، رئیس مرکز آموزش کشاورزی حاجی آباد در مراسم افتتاحیه این دوره از مسابقات گفت: در هشتمین دوره از مسابقات سراسری تنیس روی میز ۱۲ تیم دانشجویی از مراکز آموزش کشاورزی استان های هرمزگان، کرمان، تهران، همدان، اصفهان، یزد، قزوین، آذربایجان شرقی، اردبیل، مازندان، کهگیلویه و بویر احمد و فارس در سه گروه سه تیمی و یک گروه چهارتیمی حضور دارند، محمدرضا فردین نژاد با بیان اینکه این دوره از مسابقات در سه رده تیمی انفرادی و دوپل برگزار می شود، افزود: در مرحله مقدماتی به صورت دوره ای و مرحله دوم به صورت حذفی آسیایی برگزار می گردد. فرمانده حاجی آباد در ادامه عزت، سربلندی و افتخارآفرینی ورزشکاران در صحنه های داخلی و بین المللی را به خاطر اخلاق ورزشی همراه با ایمان و حفظ ارزش ها دانست.

علی اکبر ارجمندتمش ایمان و اخلاق برای ورزشکاران را بسیار حائز اهمیت دانست و افزود: ورزشکار با این خصوصیات سبب افتخار مملکت بوده و همیشه درخاطره ها می ماند.

وی با بیان اینکه ایران یکی از پرافتخارترین ممالک دنیا است، اظهار داشت: کشور ما با توجه به فشارها، مشکلات و توطئه ها دشمنان به لطف خدا در همه صحنه ها به ویژه عرصه های علمی، پزشکی هسته ای و هوافضا خوب ظاهر شده است.

گفتنی است این دوره از مسابقات تا ۲۵ آبان ماه ادامه خواهد داشت.

جدول	۷۰۶	طراح : حمید راه گل از بندرلنگه
افقی		
۱- ماه نشین هندوستان - زنجبیل شامی		
۲- سائزکیلسا-سیم-جاری		
۳- کنار-راه آب پشت بام- حیوان نجیب		
۴- زرنگان-خداوند-درخت کوچک		
۵- راست و افراخته-افشاگردن-شب می آورد-آواز دسته جمعی		
۶- شخص-خیان-کشت زاها		
۷- پادشاه و خداوند گار- پیامبری-درکام مامی		
۸- علامت مفعول بیواسطه-نالدین -پدررستم		
۹- ساختمان وسازنده اش-ارتعاش سازفیزیک		
۱۰- سازمان کیفیت ایران-تکبیه دادن- پدر		
۱۱- سریال پلیسی-سال ترکی-اره نجاری		
۱۲- ماهی کدسرو-دوران-قطار راه‌آهن-ستون بدن		
۱۳- ماکولات وجنس مانند روغن-بالابرنده ماشین		
-شم-لوستر		
۱۴- بچه کوچولو-جستجوکن-چشم چران-پسوند شباهت		
۱۵- شهری درلرستان-بران- دلبری وشجاعت عمومی		
۱- ماری زند-صمغ درخت کاج		
۲- پرتاب شونده کشنده-آدمی- حرف انتخاب		
۳- ازغصه مردن - چوب تیز-جامه صاف کردن-ماشین آلمانی		
۴- گیاه رنگ رزی-حرف تنفر - ملوس وفتشنگ		
۵- سهل -جنس مذکر-میدانی درتهران		
۶- رنگی درقالی - دارو		
۷- درقدیم حاج آقاهاداشتند - بیماری - رهاثی		
۸- ماسک -سرایت واپیدی- برزن		
۹- رودی دراروپا - شانه ودوش - اختراع		
مرکنتی -۱- سودای ناله - جنس قوی - تنگ		
هم - ناله کردن		
۱۱- دربازار بورس وجود دارد - سرسرا-لحن		
ولفظ		
۱۲- راز- ماهی است - کره خالی خودمان -		
۹- وترکمان		
۱۳- بخشش ونصب - جوزمین		
۱۴- شالوده - سازی است - انقباض عضله ها		
۱۵- کتابی از مورس متراپینگ - نام قدیم هند		

■ بزرگترین مزیت ورزش کردن احساس نشاط است.چرا؟ زیرا به محض این که شروع به ورزش می کنید مواد نشاط آوری به نام اندورفین درخون رها می شوند. این مواده انسان احساس نشاط و تندرستی می دهند ومحاس می کنیم که کنترل زندگی خود را بهتر در اختیار داریم.

بزرگترین مزیت ورزش کردن احساس نشاط است.چرا؟ زیرا به محض این که شروع به ورزش می کنید مواد نشاط آوری به نام اندورفین درخون رها می شوند. این مواده انسان احساس نشاط و تندرستی می دهند ومحاس می کنیم که کنترل زندگی خود را بهتر در اختیار داریم.

طالع بینی

فروردین
امروز شروع یک کار بزرگ است. فرصت خوبی دارید اما به طرز رفتار شما بستگی دارد. ممکن است در فهمیدن مطالب اشتباه کنید، مراقب باشید.

اردبیهشت
زمان خوبی برای شکل دادن به یک رابطه شفلی است دیگران فرصت های خوبی را در اختیارتان قرار می دهند.بنابراین غروررا کنار بگذارید و استقلال بیش از حد را نادیده بگیرید. همه ما به شخصی نیازداریم که هرازگاهی به او تکیه کنیم.

خرداد
سعی می کنید طرفدارانی برای خود پیدا کنید. ولی تلاش شما بی فایده است و جای تعجبی هم ندارد. اما عصبانی نشوید و مسئله را به خودتان نگزیدید. زیرا هیچ چیز تمام نشده است. درحقیقت در آینده خیلی نزدیک، شما جای آنها را می گیرید و دیگران به دنبال شما می آیند.

تیر
معاشرت با دوستان صمیمی آرامش دهنده و ریلکس کننده است. درمورد گذشته و برنامه های آینده صحبت می کنید. و از حمایتی که از هم دیگر دریافت میکنید ، شکر گزارید.

مرداد
این یکی از آن روزهای شادیدست که همه با هم خوبند. شما بسیار محتاط و جاذیباید واین فرصت خوبی است تا در صورتی که اخیرا با کسی بگومگو کرده اید، دوباره صلح برقرار کنید. یک سفر کوتاه یا سرزدن به مراکز خرید می تواند امروز را روزی به یاد ماندنی سازد و شما از این که در جمعی متفاوت بوده و تغییر کرده اید بسیار لذت خواهید برد.

شهریور
تفاوت بین شکست و پیروزی را می دانید به فعالیت هایی که وقت تلف کن هستند اهمیت نمی دهید و فرد میهنید. همه چیز به خوبی پیش می رود.مخصوصا در مورد مسائل خانگی.

مهر
امروز شخصی بسیار جدی و سلطه جو شده است.او مدام می خواهد شما را حذف کند و یا نشان دهد که شما را تایید نمی کند و یا این که این گونه به نظر شما می رسد.حالا سوالاتی که شما باید از خودتان بپرسید این است که واقعا این اتفاقات رخ داده یا این که شما به نفع خود این گونه قضاوت کرده اید اگر قضیه مثل روز برای تان روشن نیست می توانید یقین حاصل کنید که همه این ها تصورات و افکار شما می باشد.

آبان
امروز با شخص جدیدی آشنا می شوید که بسیار شاداب و پرنانرژی است.شاید با آن ها صمیمی تر نشوید و رابطه دوستی محکمی برقرار نکنید اما در همین چند لحظه به شما انرژی زیادی می دهند.اگر دوست دارید با ظاهرتان یک نغرا به سمت خود جذب کنید.حتماً این کار را بکنید.

آذر
تاثیرات ستاره ای امروز قدری بی ثبات است و شما می توانید منتظر یک روز پران درگیری احساسی عمیق یا یک شریک باشید. بدنبال یک راه سازنده برای کم کردن فشار عصبی باشید تا به شما و آن شخص کارتان به پرخاش به یکدیگر نکشد. امروز از بودن در انتظار لذت نخواهید برد، و خدا به کسی که سعی کند در مسیر راه شما قرار گیرد رحم کند.

دی
امروز دی ماهی های مجرد عشق خود را پیدا می کنند! شایداین عشق را در محل کارشان پیدا کنند و فرصتی طلایی به دست می آورید تا دوستی معمولی را صمیمی تر از گذشته کنید. اگر نگران آبرویتان هستید فکری بچه گانه است.

بهمن
اگر با هر موضوع بین المللی یا مسافرت روبرو شده اید همه چیز فوق العاده عالی پیش می رود.همچنین بهترین زمان برای یادگیری مهارت‌های جدید می باشد یا وسعت دادن به طرز تفکر از طریق مطالعه یا صحبت با شخصی که به شما لقاآ می کند تا زندگی را از زاویه ای دیگر ببینید.

اسفند
این می تواند یک روز به یاد ماندنی باشد. اگر شما باعث یک شراکت خلاق یا همکاریاتان شوید. هر دو شما در فکرتان هست که کارتان بایستی به بازار فرستاده شود .به نظر می رسد افراد ریسک پذیری باشید و هر کار غیر قابل پیش بینی را با آرامش کامل قبول می کنید و این یک موفقیت بزرگ برای هر دو شما می تواند باشد . درماه آینده کمی محتاط عمل کنید و مواظب معاملات خود باشید .



فروش افساطی طلا و جواهر

اقساط بلندمدت یکساله و...

بندرعباس : گشهر -چهارراه رسالت-

جنب اداره کار

فروشگاه ۱۵ خرداد

تلفن:۰۶۶۹۴۵-۶۶۶۹۴۵



با شستشو و ضد عفونی کردن میوه ها و سبزیجات

از ابتلا به بیماری های انگلی پیشگیری نمایم

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