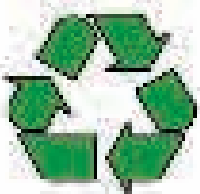


۷۰ ^{امین} سالگرد تأسیس	
 سال دهم	
 شماره ۱۲۴۰	
 چهارشنبه	
 ۲۵ خرداد ۱۳۹۰	
 ۱۲ رجب ۱۴۳۲	
 ۱۵ ژوئن ۲۰۱۱	

شوشی با تیکر (روزنامه های ورزشی)

استیلی : دوست دارم دایی در پرسپولیس بماند
– از ته دلت نمی‌گی منصوریان : دنبال یار دوازدهم می‌گردم
– عراق ببر ، یار دوازدهم آماده دنبالشو نگر
مظلومی: لیست سیاه نداریم
– قرار داد سفید داریم
فتح اله زاده : با قلعه نویی از هر دری سخن گفتیم
– میز، قرارداد!
کفاشیان : در فدراسیون فقط مسايل کلان را پیگیری می‌کنم!
– چه جالبه ، از این پس فدراسیون+ کلان
نصرتی: با استقلال به توافق رسیدیم
– با هم فوشمالی بدای پرسپولچسی ها یکی از مسئولان سازمان لیگ ،
سرود پرسپولیس می خواند!
– مگر سرود خواندن جرمه
میتاقیان: نشستم خانه تا تیم ها بیایند
سراغم
– فوب کاری می‌کنی ، هزینه ایاب ذهاب نداری
حسن عزیزی : سرپرست هیات همگانی استان قانون برگزاری مجمع همگانی نقض شده‌است
– پطور قبلا نقص نمی‌شد ملا که بر وفق مراد نیست نقص شده
کولاک «جناح» در طرح ورزشی اوقات فراغت
– ما نفهمیدیم این کـَـلاک با ردیف کردن اسامی رشته های ورزشی است یا برگزاری آن .



به کمک بازیافت
کاغذهای موجود
در زباله ها
ماهiane در آمدی
بالغ بر ۲۰میلیارد
ریال به دست
خواهد آمد

سازمان بازیافت و مدیریت پسماندشهر داری بندر عباس

مصرف مداوم «نان سفید» موجب بیماری‌های گوارشی می‌شود

مدیر نظارت بر مواد غذایی و آشامیدنی و آرایشی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اظهار کرد : بیماری‌های سرطانی عامل ۱۵ درصد مرگ و میرها در مازندران است که استفاده مداوم از نان سفید نیز به تشدید بیماری‌های گوارشی کمک می‌کند . به گزارش ایستا ،حسن مکرمی گفت: مصرف مداوم نان سفید باعث بیماری‌های گوارشی، افزایش قند خون و دیابت می‌شود . وی گفت : نان‌هایی که با آرد سفید تولید می‌شود به لحاظ ارزش غذایی غنی نیست و مصرف مداوم این نان سبب بروز بیماری‌های گوارشی و احتمال وجود بیماری قند خون و دیابت را در انسان افزایش می‌دهد. «مکرمی» در ادامه گفت : ۴۳ درصد مردم مازندران بیش از ۱۲۰ درصد انرژی دریافت می‌کنند و ۵۳ درصد مازندران‌ها اضافه وزن دارند و ۴۷ درصد عامل مرگ و میر در مازندران بیماری های قلبی و عروقی است . وی با اعلام اینکه میزان فیبر دریافتی در سلالت انسان تاثیر مناسب دارد ، بیان داشت : روزانه در رژیم غذایی ۳۰ گرم فیبر دریافت می‌شود که ۱۵ گرم آن از میوه و سبزی ها ۱۵ گرم دیگر از نان با سبوس مناسب است.مدیر تنظارت بر مواد غذایی ، آشامیدنی و بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود : در صورتی‌که میزان فیبر مورد نیاز از نان کاهش یابد و مصرف مداوم نان سفید در بین خانوارها بیش از اندازه باشد ، بروز بیماری‌های گوارش و سرطان نیز افزایش می‌یابد . وی خواستار استفاده خانوارها از نان با سبوس مناسب شد و اظهار داشت: برنامه ریزی برای تولید آرد با سبوس مناسب در دستور کار کارخانه آرد قرار دارد و نظارت بر اجرای تولید آرد غنی شده نیز در دستور کار علوم پزشکی مازندران قرار گرفت و به زودی اجرایی می‌شود . وی با اعلام اینکه اجرای تولید آرد غنی شده و تحویل آن به نانوایی‌های استان به زودی اجرایی می‌شود ، گفت : آرد‌های موجود در نانوایها توسط ناظران علوم پزشکی مورد بررسی قرار می‌گیرد . بنا بر اعلام ویدا مکرمی تاکید کرد : ممکن است پس از اجرای طرح نان غنی‌شده با سبوس مناسب ، تغییرری جزئی در رنگ نان ایجاد شود که مردم از این بابت نگرانی نداشته باشند.

آلومینیوم نوین در نیمه راه لیگ دسته دوم

می توانست کار را در بندر یکسره کند با شروع بازی حملات تیم آلومینیوم برای گشودن دروازه حریف آغاز شد .

«حسن رمون زاده» با حرکت های یا به توپ خود آغاز گر حملات آلومینیوم بود و همین بازیکن در طول بازی بارها دفاع حریف را به هم ریخت و مهره اصلی پیروزی آلومینیوم در این دیدار بود . در نیمه اول پس از چند حمله خطرناک از سوی باران نوروی زاده و عقب نشینی حریف فرصت مناسبی بود تا آلومینیوم به گل برسد و محمد قاسمی در یک حرکت با به توپ در پشت محوطه جریمه با شوتی سرکش توپ را به قعر دروازه فرستاد تا آلومینیوم به گل اول دست یابد . در ادامه بازی «حسن رمون زاده» که چند موقعیت گل را از دست داده بود



آلومینیوم نوین هرمزگان ۲ بام شهر کرد ۱

حسین نارنجی نسیب

گل ها : محمد قاسمی (۴۰)و حسن رمون زاده(۴۴)برای آلومینیوم نوین شهاب قنبری (۵۱)بام شهرکرد

داور: رحیم مهر پیشه با کمک فرید امیدوار و فرهاد مروجی
داور چهارم : مهدی یوسف زاده –**خطار**: احد لشکری (آلومینیوم نوین)احمد احمدزاده واحسان جعفری (بام شهرکرد)

ورزشگاه تختی بندرعباس دوشنبه ۲۳ خرداد ۹۰ساعت بازی ۱۷:۳۰ اسامی تیم آلومنیوم

اصغر دهقان ، عبدالرضا گلی ، احمدرضا حسن زاده ، محمد قاسمی ، محمدرضا لطفی پور ، حسین افراه ، (۶۲)علی سالاری ، مازیار شفاثی ، یونس باقی زاده ، محمد اسفندیاری (۵۶) ، سید علی رضا اردغانی ، احد لشکری ، حسن رمون زاده (۶۳)سعید حامل کشاورز

سرورمی : عبدالله نوری زاده ، **سرپرست** : علی اشکنانی آلومینیوم نوین
هرمزگان یک بار دیگر بخت خود را برای رفتن به لیگ دسته دوم در یک بازی پلی اف بدست آورد و برابر قرعه بازی نخست میزان تیم بام شهرکرد بود ورزشگاه تختی برای بار دوم میزبان یک بازی پلی اف بود و این بار نمی خواست شرمند هواداران آلومینیوم باشد و حادثه تلخ آلومینیوم هرمزگان در لیگ دسته اول تکرار شود . شاگردان «نوری زاده» می دانستند که رفتشان به لیگ دسته دوم پیروزی در دو بازی رفت و برگشت با حریف شهرکرد کاری آسانی نخواهد بود و این در حالی بود که شهرکرد از لیگ دسته دوم افتاده بود و برای بدست آوردن جایگاه از دست رفته اش شکست آلومینیوم در سر می پروراند . هر دو تیم بره برایشان مهم بود به همین منظور آلومینیوم برای پیروزی گام به میدان نهاد هوای گرم بندر امتیازی برای آلومینیوم بود که

صعود کوهنوردان جهاز اقیانوس قشم و آرش به قله «هزار» کرمان

گروه ۲۴ نفره ، کوهنوردان جهاز اقیانوس قشم و آرش به قله ۴۵۰۱ متری هزار کرمان صعود کردند . «نعمت اله زینلی» یکی از کوهنوردان این گروه به خبرنگار دریا گفت : گروه کوهنوردان جهاز اقیانوس قشم و آرش به

سرپرستی عبدالعزیز مشت زن از کوهنوردان

پیشکوت استان برای فتح قله هزار عازم کرمان شدند .

وی گفت : این گروه مسیر روستای ساردویه، و باب زنگی برای فتح قله هزار را طی کردند و دو نفر از همراهان برای محافظت از وسایل و تجهیزات در گویابه ماندند و ۲۲ نفر برای فتح قله آماده شدند و پس از ۳/۵ ساعت قله هزار را فتح کردند .

«زینلی» که برای نخستین بار به قله ۴۵۰۱ متری هزار صعود کرده می گوید علاقه به ورزش و کوهنوردی باعث شد که عزم را جزم کنم و برای فتح قله به گروه بپیوندم و قبل از صعود به این قله کوههای نیان ، لهرو ، باز ، حماک ، ماهرو ، آب گلمو ، سرستون ، را در هرمزگان فتح کرده بودم .

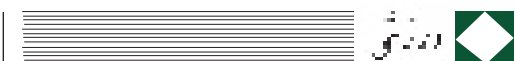


یادها و خاطره ها

دیدار دو تیم شاهین و نابیند سال۶۱ کاپیتان دو تیم قبل از بازی پرچم یادبود را رد و بدل می کنند. عبدالله رضا کاپیتان نابیند (سمت راست) وفایی کاپیتان شاهین (سمت چپ) علی زاده داور این دیدار بود

استفاده از «لپ تاپ» در حالت درازکش به شبکه عصبی گردن آسیب وارد می‌کند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جدی شاپور اهواز گفت : استفاده از لپ تاپ در حالت درازکش توصیه نمی‌شود، زیرا در این حالت به گردن و کمر آسیب وارد می‌شود. دکتر شاهین گوهری در گفت‌وگو با ایستا منطقه خوزستان ، اظهار کرد : قرار دادن لپ‌تاپ بر روی میز و در فاصله مناسب از سر بهترین شیوه استفاده از این وسیله است. همچنین فاصله سطح میزی که لپ‌تاپ بر روی آن قرار گرفته تا سطح زیرین باید مناسب باشد؛ زیرا اگر سطح میز فاصله زیادی با زمین داشته باشد ، دست‌ها بالاتر از بدن قرار می‌گیرند و فاصله اندک میز با زمین هم موجب آویزان شدن دست‌ها و وارد آمدن فشار به شانه‌ها می‌شود. گوهری تصریح کرد : در صورتی‌که میز لپ‌تاپ کوتاه باشد ، فرد برای استفاده از رایانه مجبور است که به سمت جلو خم شود و در این شرایط به ستون فقرات و گردن فشار وارد می‌شود . در صورت بلند بودن سطح میز هم دست‌ها بالاتر از سطح بدن قرار می‌گیرند و به این ترتیب به ناحیه آرنج و مچ دست‌ها فشار وارد می‌آید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جدی‌شاپور اهواز خاطر نشان کرد : صفحه مانیتور باید دقیقاً روبروی فرد استفاده کننده قرار گیرد تا فرد برای دیدن صفحه مانیتور مجبور به چرخش ناحیه گردن و کمر نشود در غیر این صورت گردن و کمر دچار ضربه می‌شوند. این عزیزتاپ ادامه داد: برخی افراد در حالت نشسته از لپ‌تاپ استفاده می‌کنند و آن را بر روی پاهای خود قرار می‌دهند در این حالت کمر و شانه‌های فرد استفاده کننده به سمت جلو خم می‌شود و امکان وارد آمدن آسیب به مفاصل رانو هم وجود دارد . وی تاکید کرد : استفاده از لپ‌تاپ در حالت درازکش به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، زیرا در این حالت بر شبکه عصبی گردن آسیب وارد می‌شود و دردهای تیرکشنده‌ای در اندام فوقانی بدن احساس می‌شود.



فوتسال «جام باران» در حاجی آباد

♦ یازدهمین دوره مسابقات فوتسال جام باران گرامیداشت یاد و خاطره «مرحوم یونس اسماعیلی» با حضور ۶ تیم دانشگاه آزاد ، پرسپولیس باران جوان یونس، شاهین، شادروان خضری و شهید استخری در محل زمین چمن مصنوعی حاجی آباد، آغاز شد . در نخستین روز این مسابقات تیم پرسپولیس در یک بازی برتر دانشگاه آزاد را با نتیجه ۴-۲ شکست داد و تیم شاهین در مصاف با باران جوان موفق در پایان با حساب ۳ بر یک این تیم مغلوب کند . این بازیها تا تعیین تیم قهرمان ادامه دارد.

نتایج لیگ فوتبال امید «میناب»

♦ در ادامه مسابقات لیگ فوتبال امید میناب که در ورزشگاه امینی این شهر برگزار می گردد در هفته دوم این نتایج بدست آمد : ششاه :صفر ساحل صفر ، آرش :صفر ، بیسج کرد : صفر ، تهتی شهوار : صفر ، هدف مینا نخل : یک ، ساحل دهوو : یک ، اتحاد بندزرک : یک ، کشاورز سعید میناب : یک ، آفیا : یک

آغاز مسابقات لیگ فوتسال «میناب»

♦ مسابقات لیگ فوتسال میناب با حضور هفت تیم آغاز شد . که در نخستین روو آن تیم های فجر شهید داکری و وزهی دریای کلاهی بر حریفان خود به پیروزی دست یافتند و بازی دو تیم آرمان و دهیاری هشتبندی به نتیجه مساوی سه و سه دست یافتند .



آگهی مزایده شادریک سال ۱۳۹۰
مدیریت آموزش و پرورش شهرستان حاجی آباد
در نظر دارد به استناد مجوز شماره ۶۳۶/۲۱۱/۱۴ مورخه ۹۰/۲/۱۲ سازمان امور اقتصادی و دارایی استان هرمزگان مقداری وسایل اسقاطی و خارج از رده و آهن آلات فرسوده سنگین و سبک را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند لذا متقاضیان می توانند حداکثر به مدت ۱۰ روز کاری از تاریخ ۹۰/۳/۲۷ جهت دریافت اوراق مزایده به آدرس مدیریت آموزش و پرورش واحد حسابداری امور اموال مراجعه یا با شماره
تلفن ۰۷۶۳۴۲۲-۳۲۰۰
تماس حاصل نمایند . درضمن هزینه نشر آگهی به عهده برنده مزایده خواهد بود

جنگلها ضامن بنای حیات مناطق خنثی
مساحت بیابانهای استان ۱۵۶۵۰۰۰ هکتار
نهایتکاری در مناطق بیابانی استان ۳۱۱۴ هکتار
مدیریت هرز آب ۳۲۷۲ هکتار
<i>روایط موجود برای بازسازی مناطق طبیعی و آلوده مناطق استان</i>
۱۷ ژوئن
(۲۷ خرداد)
روز جهانی بیابانزدایی
سطح مالچ پاشی: ۳۴۷۸هکتار

	شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان
موسسه حسابگران صدرنشین هرمزگان	نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک راهبند دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آتن مرکزی دریهای ضد سرقت ،دریهای یوبی وی سی (upvc) برق ساختمان و لوله کشی سقف کاذب و دیوار پوش تعمیرات
مشاوره امور مالیاتی و بیمه ای	تلفکس:۶۶۷۱۹۳۷ زارعی:۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳
تلفن: ۴۳۱۵۴۴۹/۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶	