نقش ورزش و تفریح در تندرستی انسان

ورزش هیجان را کنترل نموده ویک آرام کننده طبیعی وبدون ضرر می باشد.ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر انسان می شود وبه افراد کمک می کند که از زندگی خود بیشتر لذت ببرند واحساس شادی ونشاط بنمایند

یکی از ویژگی های تعلیم و تربیت اسلامی توجه به مجموعه وجود است . در چنین نظام تربیتی ،جسم نیز دارای ارزش فراوان است . اما توجه به علت این امر مهم در واقع خطوط روشنی از تربیت بدنی و ورزش را در نظام تربیتی اسلام بر ما روشن می نماید . مسلم است که چنانچه جسم بدون هدف پرورش یابد ،دارای ارزش نمی شود و همچنین اگر پرورش جسم نیز خود هدف شود و برای برتری جویی بکار رود نیز نمی توان بنا به هر چیز عقل سلیمی از ارزشمندی بر خوردار شود .

مقصود از ورزش افزایش کارایی در انجام فعالیت های عضلانی و تامین تندرستی هر چه بیشتر بدن می باشد .

ورزش موجب هماهنگی ونظم حرکات بدن شده ،فرد دیرتر احساس خستگی نموده وعضلات واندام خوش حالتی توام با افزایش نیروی عضلانی و مقاومت در فرد ایجاد می شود .ورزشهای شادی آور علاوه بر فعالیت بدنی ،خستگی های روحی و فشار های عصبی را از بین می برد.

ورزش هیجان را کنترل نموده ویک آرام کننده طبیعی وبدون ضرر می باشد.ورزش مرتب باعث طولانی شدن عمر انسان می شود وبه افراد کمک می کند که از زندگی خود بیشتر لذت ببرند واحساس شادی ونشاط بنمایند . ورزش بهترین روش پیشگیری در برابر بیماریهای مقاربتی و اعتیاد شناخته شده است .

باید همواره در تقویت روح برای زیبا ماندن جسم بکوشیم و همینطور در سلامتی جسم برای آرامش روح کوشش کنیم وگرنه، سلامتی وزیبایی که لازم وملزوم یکدیگرند حاصل نمی گردد ،زیرا جسم بیمار ،روح را مورد آزار قرار می دهد وروح بیمار ،ایجاد تنش در جسم می نماید و زیبایی وشادابی را از جسم می گیرد .

ورزش وبه عبارتی تمرین بهداشتی منظم برسیستمهای گردش خون ،تنفس ،دستگاه حرکتی ،اعصاب وگوارش انسان آثار شایان توجهی می گذارد که در اینجا به طور مختصر به آنها اشاره می شود :

۱ – ورزش وحرکات عضلات ،ضربان قلب را بیشتر وقویتر می نماید .

۲ – در اثر ورزش اکسیژن و غذای بیشتری به بافتهای بدن می رسد وموجب تقویت آنها می شود .

۳ – ورزش از بروز سکته های قلبی جلوگیری می کند .

۴ – با ورزش تنفس عمیق تر گشته ،گاز کربنیک وسایر سموم بدن سریع تر دفع می گردند .

۵ – ورزش موجب زیاد شدن قدرت عضلانی در فرد می شود و بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهرهای فرد بشمار می رود .

۶ – ورزش عملی است ارادی وضمن تنظیم و درستی حرکات ،خونسردی،مهارت ،نرمی وسرعت در کار را نیز موجب می شود .

۷ – ورزش موجب افزایش اشتها ودر نتیجه آن فعالیت های غددی ،توسعه یافته وعمل هضم تسریع می شود .

۸ – در سنین مختلف پس از چند هفته تمرین و ورزش مقدار کلسترول ،اسید اوریک و اوره خون کاهش می یابد .

ورزش مناسب در دوره های مختلف زندگی ورزش و فعالیت های بدنی بر حسب سن، جنس و وضعیت سلامتی بدن در دوره های مختلف زندگی فرق می کند . در دوران جوانی عضلات را باید قوی و محکم کرد تا در سنین بالاتر دچار خوت وسستی نشوند .از چهل سالگی به بعد نباید در بند تحکیم عضلات و حفظ زیبایی اندام بود بلکه ورزش باید با هدف حفظ تندرستی وطول عمر انجام داد.

از پنجاه سالگی به بعد نیز هر قدر که ممکن است باید پیری را به تعویق انداخت واز عوارض آن جلوگیری نمود .

قابلیت و زمان لازم برای برگشتن به وضع طبیعی ،راهنمای خوبی برای تعیین مقدار وشدت ورزش در هر سنی است .برگشتن به وضع طبیعی باید سریع باشد . در صورتی که فرد ده دقیقه بعد از متوقف نمودن ورزش وضعیت تنفس وضربان قلبش به وضعیت عادی برنگشته باشد ویا تا روز بعد احساس خستگی داشته باشد ،حاکی ازآن است که ورزش انجام شده بسیار شدید بوده است و لزوما در مدت یا نوع آن باید تجدید نظر شود .

زمان ورزش کردن باید طوری تنظیم شود که در فعالیت های سایر قسمتهای بدن آثار نامطلوب بر جا نگذارد . بطور مثال در صورتی که پس از صرف غذا ،فرد اقدام به فعالیت های ورزشی نماید ،این امر موجب اختلال در کار معده سوءهاضمه و سایر عوارض شدیدتر می گردد .

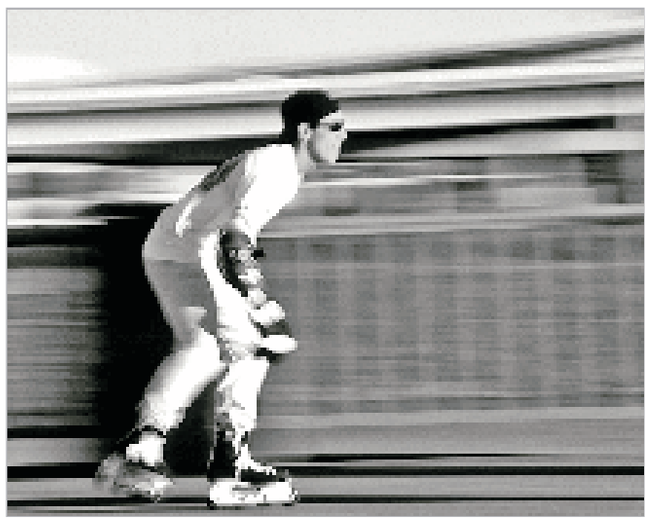
ورزش باید در تمام عمر مناسب با سن، جنس ووضعیت جسمانی بدن انتخاب و بطورمداوم انجام گیرد . در صورتی که علائم واضح یک عیب عضوی در فرد وجود داشته باشد (بطور مثال درشکستگیها ،بریدگیها و...)

ورزش موقتا غیر مجاز خواهد بود . در سنین مدرسه (۶ الی ۱۲ سالگی) ورزشهایی که موجب تصحیح حالات بدن می شوند وبازیهایی که در جزیان آنها فرد می جهد و می دود مناسب می باشند . بعد از ۱۲ سالگی علاوه بر تعلیم ورزش باید بازیهای ورزشی را بدون مسابقه و حداکثر تا حد رقابت شروع نمود .

مسابقات ورزشی را بهتر است از ابتدای ۱۸ سالگی آغاز نمود . در سنین بلوغ می توان انواع ورزشها را (در صورتی که مورد غیر مجازی وجود ندارد)تمرین نمود . ورزش منظم در این سنین منجر به افزایش وزن، پهنای شانه ها وقدرت عضلانی بیش از آنچه از بلوغ ناشی می شود ، می گردد . بعد از چهل سالگی تمرینات سخت ورزشی وورزشهایی که احتیاج به سرعت دارند را باید ترک نمود . یکی از موثر ترین روشهای پیشگیری از اختلالات دوران سالمندی ورزش و تربیت بدنی است .شنای ملایم وپیاده روی ،ورزشهای مناسبی برای دوره سالمندی می باشد .

خانمها و دوشیزگان باید ورزشهایی را برگزینند که حداقل تلاش بدنی را شامل شود. آنها از انجام ورزشهای سنگین مانند وزنه برداری ،بوکس و کشتی باید خودداری نمایند .ورزشهای مناسب برای خانم ها و دوشیزگان شامل پیاده روی در هوای آزاد ،شنا ،تنیس، والیبال وبسکتبال و نظایر آن می باشد .

باید دانست که افراط در تمرینات ورزشی بطوریقین نمی تواند مفید باشد . از عوارض نامطلوب آن خستگی ،احساس درد در بدن، تغییر در خلق وخوی وناراحتیهای قلبی وعروقی است .



کوتاه از ورزش استان

-مسابقه دوچرخه سواری بانوان در رده سنی جوانان و بزرگسالان برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان ۶۳ بانوی دوچرخه سوار مسافت ۱ کیلومترا درپیست دوچرخه سواری بوستان خلیج فارس بندر عباس با یکدیگر به رقابت پرداختند .

بر پایه این گزارش نفرات برتر این مسابقات مریم ایرانپرست ،شیدا شجاعی، صدیقه طاهری زاده ،ملیسا یوسف شاهی، زهرا بانوج ومعصومه نکوهی می باشند. همچنین یکدوره همایش دوچرخه سواری نیز با شرکت ۵۰ دوچرخه سوار در شهرستان جاسک استان هرمزگان برگزار گردید که در آن میثم ترکی نژاد ،ابراهیم دادگری ،رامین برحق ،خالد برحق ،جاسم واجدادزاده و محمد واجدادزاده به عنوان نفرات اول تا ششم شناخته شدند .

-داور بین المللی وزنه برداری هرمزگانی وارد بندر عباس می شود .

"غلامعلی سنگی "تنها داور بین المللی هرمزگانی که هفته گذشته به همراهی تیم ملی وزنه برداری جمهوری اسلامی به چین اعزام شده بود وارد بندرعباس می شود .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان در ۹ اردیبهشت ۸۶ ساعت ۸ شب "غلامعلی سنگی "وارد فرودگاه بندر عباس شده ومورد استقبال مسئولین قرار گرفت .

گفتنی است در این دوره از مسابقات قهرمانی آسیا که در چین برگزار شد تیم ملی ایران توانست به مقام نائب قهرمانی دست یابد .

-در ادامه مسابقات فوتبال قهرمانی روستاهای استان هرمزگان که در دو گروه ودو شهرستان بستک و میناب برگزار گردید تیم پیروزی ایسین بندر عباس به مقام قهرمانی نائل شد .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان از گروه شهرستان میناب تیمهای مرصاد، کنار ترش میناب و پیروزی ایسین و از گروه بستک تیم های خلیج فارس قشم وکوخرد بستک به دور دوم راه یافتند و در مرحله دوم نیز تیم ایسین بندرعباس به مقام قهرمانی دست یافت و تیمهای کوخرد بستک و خلیج فارس قشم به ترتیب در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند .

شایان ذکر است احمد مسعودی از تیم ایسین نیز به عنوان آقای گل این دوره از رقابتها شناخته شد .

همچنین این مسابقات به همت و یاری مدیر کل تربیت بدنی استان انجام شد که در خاتمه نیز جوایزی به آنان اهدا گردید.

-تیم قایقرانی دراگون بوت استان هرمزگان فردا در ساعت ۱۱صبح وارد راه آهن بندرعباس می شود .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان این تیم توانست در میان ۱۳ تیم از کل استانهای شرکت کننده مقام هشتم رااز آن خود کند .

سرمربی تیم ملی دوومیدانی ناشنوایان از اردوی آمادگی در کیش اظهار رضایت کرد

سرمربی تیم ملی دو و میدانی ناشنوایان ایران از نحوه برگزاری اردوی آمادگی این تیم در پیست دو و میدانی تارتان مجموعه ورزشی المپیک کیش اظهار رضایت کرد .

" ابراهیم یزدان پناه " افزود : اردوی آمادگی تیم ملی دو و میدانی ناشنوایان ایران از ششم اردیبهشت ماه سال جاری در کیش آغاز شده و طبق برنامه ریزیهای انجام شده تا هفدهم این ماه ادامه خواهد داشت.

وی تصریح کرد : با مساعدتهای " حمید سجادی " مدیرعامل موسسه ورزش وتفریحات سالم کیش، تمرینات تیم ملی ناشنوایان دو و میدانی ایران در پیست تارتان در کیش در شرایط مناسبی در حال برگزاری است .

سرمربی تیم ملی دو و میدانی ناشنوایان کشورمان با بیان آنکه تیمهای ناشنوایان ایران در برخی از رشته های ورزشی دارای جایگاه قهرمانی و برتر در آسیا هستند، افزود : هم اکنون تیم ملی فوتبال و والیبال ناشنوایان ایران مقام نخست آسیا را در اختیار دارند .

به گزارش ایرنا، یزدان پناه یادآورشد : در حال حاضر تیم ملی پنگ پنگ ناشنوایان ایران در آسیا سوم است و تیم ملی دو و میدانی ناشنوایان ایران نیز تاکنون ۱۸، مدال را در آسیا کسب کرده است . وی تصریح کرد : هدف ما از برگزاری اردوی آمادگی تیم ملی دو و میدانی ناشنوایان ایران درکیش حضور قدرتمند این تیم در مسابقات آسیایی ناشنوایان در کویت است که ۲۴، فروردین ماه سال آینده برگزار می شود .

سرمربی تیم دو ومیدانی ناشنوایان ایران در پایان اظهارداشت در حال حاضر در اردوی آمادگی کیش ۱۸، ورزشکار در رشته های دو و میدانی پرتاپی و پرشی تمرین می کنند.

طالع بینی

◆ فروردین ماه:

افراد نزدیک به شما خستگی ناپذیر هستند و ایده های زیادی دارند . سوال این است که آیا شما آمادگی گوش کردن به آن ها را دارید ؟ اگر این طور است بنابراین آن ها به شما کمک می کنند تا تفاوت بین موفقیت و شکست را در یابید و تاثیر زیادی بر شما خواهد داشت.

◆ اردیبهشت ماه:

هیچ زمانی برای تصمیم گیری بهتر از الان نیست. و اکنون عطارد درحرکت مستقیم قرار دارد. توجه زیادی از طرف جنس مخالف به شما می شود اگرچه برای مدت زیادی برای شخص خاصی نمی مانید زیرا شما بسیار سبکسر هستید، که البته خودتان هم قبول دارید که هر از گاهی دارای این خصوصیت می شوید.

◆ خردادماه:

خبر خوب این است که عطارد بالاخره،مسیر مستقیم را در پیش گرفته است.بنابراین حالا می توانید هر نوع مشکلی را که در روابط دوستانه و مسائل کاری پیش اومده بود ،برطرف کنید.

◆ تیرماه:

بالاخره پس از زمانی طولانی، دوباره عطارد شروع به جلو رفتن می کند، پس می توانید با تمام موانعی که اخیراً بر سر راه سفر، با آنها مواجه می شده اید خداحافظی کنید. اگر مشغول همکاری با دیگران برای رسیدن به یک هدف مشترک هستید، زمان جشن گرفتن فرا رسیده است، هم چنین از این که قادرید عقیده هایتان را در بین دوستانتان عنوان کنید و این که بدانید همگی شما در یک طول موج و آگاهی به سر می برید، لذت خواهید برد.

◆ مردادماه:

در نهایت عطارد تصمیم گرفت به حرکت عادی اش برگردد.ناگهان پروژه هایی که متوقف بودند،اجرا می شوند.خبرهای خوبی از طریق تلفن دریافت می کنید.و مسافرت ها راحت می شود.همه چیز آرامش بخش و مرتب می شود.

◆ شهریورماه:

بالاخره مری کوری بعد از آفریدن آشفتگی در قسمت اعظم ماه آوریل مجدداً وارد مستقیم می شود.اگر در طول این مدت با کسی جروبحث کرده و یا دلخوری دارید،از این فرصت استفاده کرده و اوضاع را بهبود بخشید چرا که هر چه زودتر این کار را بکنید،نتیجه بهتری خواهد داشت.هم چنین ممکن است در این لحظه شما نتیجه مهمی را راجع به شخصی در زندگی تان بگیرید تصمیمی که وقتی بعدها به خاطر می آورید شما را تکان ندهد و شگفت زده سازد.

◆ مهرماه:

عطارد به حرکت عادی خود برمی گردد و شما نیزمی توانید یک نفس راحت بکشید و همه چیز به وضع عادی خود بر می گردد.اگر به دنبال فرصت مناسب می گردید تا موضوعی را با شخصی در میان بگذارید.اکنون دست به کار شوید.امروز هم چنین روز خوبی برای خرید است.خصوصاً اگر به دنبال وسیله ای برقی می گردید.

◆ آبان ماه:

امروز مرکوری مستقیم حرکت می کند و به شما ظرفیت و قدرت حرکت دادن کوهها را به شما می دهد. سرکار، شما می توانید پیشرفت قابل ملاحظه ای بکنید و افرادی را که می خواهید تحت تاثیر خود در آورید را به ستایش وادارید. ولی مواظب باشید ایده های خود را به دیگران تحمیل نکنید. این به این معنا نیست که شور و شوق خود را خفه کنید ولی آنرا کنترل کنید و بگذارید دیگران خود به نتایجی که می خواهند برسند.

◆ آذرماه:

عطارد بالاخره حرکت معمول خود را در پیش گرفته است. بنابراین هر پروژه و طرحی که تاکنون عقب افتاده بود از اکنون مجدداً راهش را می پیماید. مخصوصاً اگر منتظر خبر خوبی هستید و یا در منزل کار می کنید، این موضوع خوشحال کننده است. به نظر می رسد که در آخر توافق در بین همه حکم فرما شده است.

◆ دی ماه:

عطارد امروز حرکت مستقیم دارد که برای شما که شروع به کاری کرده اید . خبر خوبی است . تفکر مثبت فراوانی دارد. بنابراین تا حد امکان روشن فکر و دور اندیش باشید. . این طرز فکر برای شما نتایج خوبی را در پی دارد . و شما را با شخصی آشنا می کند که موقعیت بسیار خوبی برای شما می باشد. اگر احساس بی قراری می کنید به خودتان قول بدهید که در فعالیت ها و رقابت هایی که همیشه به آنها علاقه داشته اید بیشتر از قبل شرکت خواهید کرد.

◆ بهمن ماه:

خوب عطارد بالاخره تصمیم می گیرد که حس را ملاقات کند. و شریک زندگی تان حقیقتاً می خواهد روی کشمکش اخیر را بپوشاند .

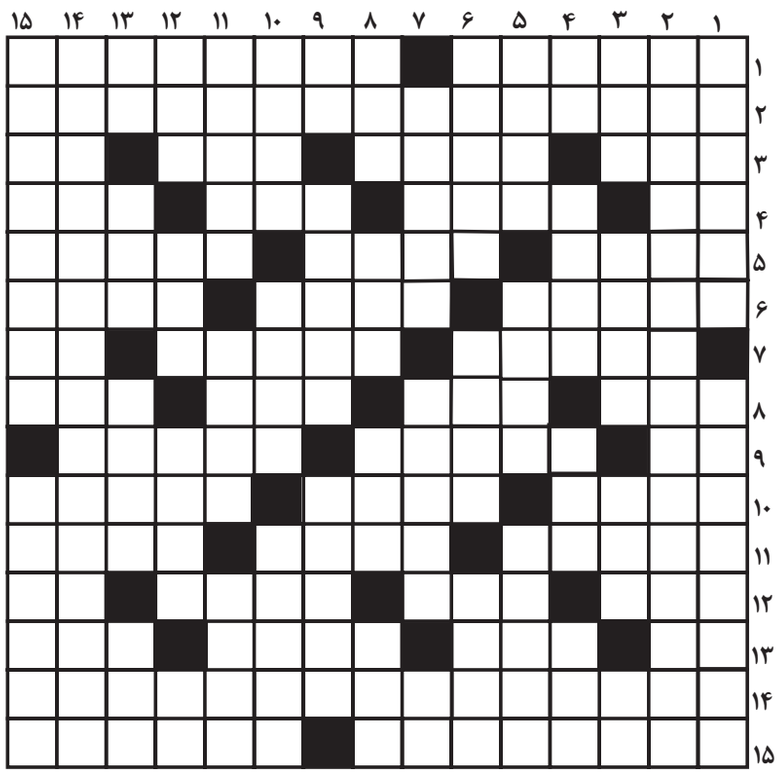
تیر همچنان خوشحال است که هفته را تمام می کند و ماه روی همکاری و نکات دوست داشتنی ایستاده است .

◆ اسفندماه:

اگر می خواهید در مورد کارهای مالی و شخصی تان ریسک کنید اکنون بهترین زمان است.

زیرا امروز بسیار باهوش و خلاق هستید. بنابراین به حرف های دیگران گوش نمی کنید و کار خودتان را انجام می دهید.

جدول (۴۵۹)



افقی:

۱ -از مواد غذایی پر مصرف -اثری از پیر هرات خواجه عبدالله انصاری

۲ -آخرین دسپخت آمریکا وانگلیس که با شماره ۱۷۳۷ در شورای امنیت سازمان ملل متحد علیه کشور ما صادر گردید

۳ -چین وچروک جدولی-بت وصنم -جایگزین لحاف وپتو در تابستان -از طوایف ایرانی

۴ -خلق وسرشت -پوشش بالش ومتکا-تو خالی- فیلمی از عزت الله انتظامی

۵ -محتاج شدن -خوب و خوش-دو نفر که به اندازه هم عمر کرده باشند

۶ -نالیدن وزائیدن -آموزش وفراگیری-عالم علم نحوزبان عربی

۷ -رهسپار شدن -ازانواع حیوانات اهلی یاخودرو- جمع کردن و گرد آوردن

۸ -برابر و مقابل-مخترع ماشین بخار -آویز گاه کابل برق فشار قوی -فروش کالا

۹ -زمان چند ثانیه ای -از وجوه تمایز ملتها از یکدیگر -عالم مادی

۱۰ -طلق نسوز -ضروری وواجب -چست وچابک

۱۱ -گلی زیبا -عدم سرو صدا-از اقوام شمال کشورمان

۱۲ -جانوری گوشتخوار به اندازه گربه -سزاوار وشایسته -دم بریده وناقص -علم پزشکی

۱۳ -جنس قوی -مقابل ذیل -عنوان جماعتی از غیرمسلمین -سرزمین بلقیس

۱۴ -وظیفه ای که درارتباط با قبله اول مسلمانان بر دوش همه پیروان حضرت محمد (ص)قرار دارد

۱۵ -هتل ومسافر خانه -عمیق کردن آبراه از طریق برداشتن گل ولجن آن.

عمودی:

۱ -نام امیر کبیر قبل از معروفیت -اثری از محمد علی جمالزاده

۲ -ایم رویداد ناخوشایند در کمین بسیاری از شهرهای ماست با مقاوم سازی ابنیه می توان جلوی خسارت های آن را گرفت

۳ -روده-روادید سفر به کشور بیگانه -قسمتی از ترازو -مادر عرب

۴ -یکصدم خروار -ماتریالیست،دنیا گرا -برسر زبان ها افتاده -صوت

۵ -سود ویژه -مرطوب -خلیجی در مرکز کانادا وایالات متحده

۶ -غصه دار و محزون -همسر اختیار کردن - وحشت

۷ -سنگ نمک طعام -تولید مثل -از فلزات

۸ -زیان بخش -استخوانی در پا -بهانه -مرزبان و حاکم

۹ -مقداروانداره -آهن آبدیده یا آلیاژی -هم رای وهم فکر

۱۰ -غریبه کوچک سینمای ایران -لگن یا لاوک-با هم مبادله کردن

۱۱ -مکانی در بازارهای قدیمی -سامانه ای در جعبه دنده خودروها -مسیحی

۱۲ -بازی منع شده در فقه شیعه -رفتار وروش - پوشاننده و مخفی کننده -فتنه وبدی

۱۳ -عددی روی همان عدد -زاویه هدف گیری برای توپخانه -ردای دراویش-درختی همیشه سبز

۱۴ -کتابی که محمد ابن زکریای رازی برای خود درمانی تالیف کرد

۱۵ -اولین شهر ژاپن که هدف بمب اتمی امریکا قرار گرفت -صنعت بافت تریکو

آگهی ابلاغ دادخواست وضمائم وتعیین وقت رسیدگی

خواهان خانم مریم راستی فرزند عطیه
دادخواستی بطرفیت خوانده -خواندگان
۱ -عطیه راستی فرزند شقایق
۲ -افشین میر احمدی فرزند حسین

به خواسته صدور اذن ازدواج به دادگاههای عمومی و حقوقی هرمزگان تقدیم که جهت رسیدگی به شعبه پنجم حقوقی دادگاه بندر عباس حقوقی ارجاع وبه کلاسه ۱۱۰/۵/۸۶ /ح ثبت وبرای روز دوشنبه مورخ ۸۶/۳/۲۱ ساعت ۹/۳۰ صبح وقت رسیدگی تعیین و نظر به مجهوالمکان بودن خوانده /خواندگان و تقاضای خواهان ودستور دادگاه حسب ماده ۷۳ قانون آئین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت در روزنامه کثیر الانتشار آگهی تا خواهده /خواندگان ظرف یکماه از تاریخ نشر آگهی جهت دریافت نسخه ثانی دادخواست و ضمائم به دفتر شعبه مراجعه ودر وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر در غیر این صورت دادگاه غیابا رسیدگی و تصمیم مقتضی اتخاذ می نماید .

رئیس شعبه پنجم حقوقی بندر عباس حبیب زاده

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به شرکت تعاونی پودر ماهی جاودان فوادبندر (شرکت تعاونی پودر ماهی تارا بندر سابق)
به شماره ثبت ۳۴۷۸ ثبت شرکتهای بندر عباس و آقایان "غلامرضا رحیمی "فرزند موسی به شماره شناسنامه ۳ صادره از حوزه سه بندر عباس و "محمود رضا رحیمی "فرزند موسی به شماره شناسنامه ۲۳۰۱۴ صادره از حوزه یک بندر عباس ساکنین بندر عباس نخل ناخدا جنب حسینیه بعنوان بدهکارو راهنین ابلاغ می شود بانک ملت استان هرمزگان به استناد سند رهنی شماره های ۷۰۰۰۵ مورخ ۷۹/۵/۲۰ و۸۲۰۱۹ مورخ۸۱/۲/۱۹ و۷۳۷۷۵ مورخ۷۹/۱۲/۱۸ تنظیمی دفتر خانه ۶ بندر عباس برای وصول مبلغ ۲/۱۱۳/۳۷۸/۸۵۹ ریال بابت اصل طلب به انضمام کلیه خسارات قانونی وارده تا روز وصول و مبلغ ۱۰۵/۶۶۸/۹۴۲ ریال نیم عشر اجرائی بدهی شما بابت پرونده اجرائی کلاسه ۸۵/۲۷۲۱ بر علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده وپرونده فوق در شعبه اجرائی این اداره تشکیل ودر جریان اقدام است .
لذا چون طبق گزارش مامور اجراءاین اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی نماید وبرای شعبه اجرا ءاین اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار وماده ۱۷ اصلاحی آئین نامه اجراءمفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار آگهی می شود چنانچه ظرف مدت شش ماه از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه محسوب می گردد از طرف شما تقاضای حراج ملک مورد رهن واصل نگردد بر اساس ماده ۳۴ قانون ثبت پس از انقضای هشت ماه از ابلاغ اجرائیه مندرج در قانون مزبور در صورت عدم پرداخت کلیه بدهی تا قبل از صدور سند انتقال مورد وثیقه به موجب سند رسمی به بانک بستانکار واگذار خواهد شد و به غیر از این آگهی آگهی دیگری منتشر نخواهد شد .

عبدالله خواجه بار - مسئول اجرای ثبت بندرعباس
تاریخ انتشار ۸۶/۲/۱۲- تاریخ:۸۶/۲/۵ - شماره:۷۶۶۴الف

آگهی تغییرات شرکت حریم هرمزگان سهامی خاص بشماره ثبت ۳۸۶۸

به موجب صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۸۶/۲/۱ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است .
۱ -ارائه امور خدمات وپشتیبانی ونظارت بر تاسیسات گردشگری (اماکن اقامتی واحدهای اقامتی بین راهی مجتمع های تفریحی توریستی تورهای گردشگری)برگزاری سمینارهای تخصصی در زمینه جهانگردی ومیراث فرهنگی انجام پروژه های مطالعاتی تحقیقاتی وپژوهشی در زمینه های جهانگردی ارائه خدمات آموزش همگانی به منظور ارتقا دانش جهانگردی واطلاع رسانی در زمینه گردشگری میراث فرهنگی وصنایع دستی به ماده ۲ اساسنامه موضوع شرکت اضافه شد.
۲ -روزنامه دریا جهت درج آگهی های شرکت تعیین شده است.

سید احمد حسینی - رئیس ثبت اسناد واملاک بندر عباس

فرفورژه
نقد و اقساط — نقد و اقساط
گالری کلاسیک تنها تولید کننده وبزرگترین مرکز پخش مصنوعات فلزی در طرح های ☑ اهورا ☑ هخامنش ☑ ساده
انواع مبلمان، سرویس خواب، میزهای ناهارخوری و آرایشی وکامپیوتر و آکواریوم وانواع دکوراسیون و...
سفارشات در طرح و رنگ دلخواه مشتری پذیرفته می شود
آدرس: حدفاصل شهربانی و اتوتاج ، طبقه فوقانی لباس عروس خانم گل بامدیریت آدینه پور تلفن : ۲۲۴۸۸۳۵ همراه: ۰۹۱۷۳۶۱۴۰۹۳