

کوتاه از ورزش استان

✓ بسیج سپاه بندرعباس جهت بالا بردن سطح کیفی کشتی بسیجیان اقدام به برگزاری یک دوره مسابقات کشتی سالانه نموده است .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان؛ این مسابقات به مناسبت میلاد حضرت زهرا (س) در روز زن برگزار می گردد.

✓ مسابقات قایقرانی بین باشگاهی استان در رشته تورینگ به صورت یک نفره و دو نفره در بیست و پنجم خردادماه، ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر در پیست قایقرانی اسکله شهید حقانی بندرعباس واقع در ساحل، انتهای خیابان ورزش برگزار شد.

✓ به گزارش روابط عمومی اداره تربیت بدنی استان هرمزگان خانه تکواندو هرمزگان در ۲۵ خرداد ۸۶ افتتاح شد . برپایه این گزارش؛ دانش رئیس هیئت تکواندو استان هرمزگان گفت: ۲۵ خردادماه امسال آرزوی همیشگی تکواندوکاران استان پس از سالها انتظار برآورده خواهد شد وخانه تکواندو هرمزگان با امکانات کامل راه اندازی می شود و خواسته ای را که شاید روزگاری آرمان ورزشکاران استان بوده با پیگیری های مدیرکل تحقق می یابد.

همچنین اردوی انتخابی تیم ملی نوجوانان از بیست و پنجم ماه جاری همزمان با افتتاح خانه تکواندو هرمزگان جهت آمادگی مسابقات آسیایی در شهرستان بندرعباس برگزار می گردد که ۳ نفر از نوجوانان این اردو نیز از استان هرمزگان می باشند.

✓ سیزدهمین اردوی آمادگی تیم ملی بسکتبال نوجوانان از تاریخ ۳۱ خرداد ۸۶ تا ۵ تیرماه ۸۶ در مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار می گردد که رافع محمودی نسب قشمنی نماینده استان هرمزگان در این اردو می باشد.

✓ از ۲۳ خرداد ۸۶ اردوی آمادگی تیم بوکس نوجوانان استان جهت اعزام به مسابقات کشوری برگزار می گردد. به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان این مسابقات در ۱۱ تیرماه ۸۶ در کرمان آغاز می گردد و ۷ نفر از ورزشکاران هرمزگان به این دوره از مسابقات اعزام می گردند.

همچنین کپانوش گرچی زاده رئیس هیئت بوکس استان گفت: غلامرضا کریمی سرمربی تیم ملی بوکس کشورمان از اول تیرماه جاری جهت آموزش و مربیگری بوکسورهای با استعداد هرمزگانی برای شرکت در مسابقات المپιάد کشوری در بندرعباس حضور خواهد داشت . وی افزود: علاوه بر آموزش ورزشکاران هرمزگانی ، سرکشی از هیئت بوکس شهرستان ها و بخش های تابعه از برنامه های دیگر این هیئت می باشد که تاکنون از شهرستان میناب بازدید به عمل آمده است .

✓ بمناسبت سالگرد ارتحال امام خمینی (ره) تیم ۸ نفره کوهنوردی بندر کنگ به سرپرستی "مسعود شروج" جهت صعود به کوه دنا در استان کهگیلویه و بویراحمد اعزام گردیدند. گفتنی است؛ بندرکنگ از توابع شهرستان بندرلنگه می باشد.

اولین و پر بیننده ترین پایگاه اطلاع رسانی هرمزگان

www.daryanews.ir

مسئول روابط عمومی هیئت پینگ پنگ استان :

علاقمدان پینگ پنگ ثبت نام کنند

بیان این مطلب گفت: علاقمدان جهت ثبت نام می توانند به سالن مخابرات استان در خیابان رسالت جنوبی ، آقایان روزهای زوج و خانم ها روزهای فرد از ساعت ۲۰-۱۷ عصر مراجعه کنند.

مجید پوربلیغی افزود: سالن هفت تیرنیز در همین روزها و ساعتها آماده ثبت نام از علاقمدان است . پوربلیغی گفت: هیئت پینگ پنگ هرمزگان آمادگی لازم جهت حمایت از باشگاههای علاقمند به فعالیت در رشته پینگ پنگ در سطح استان را دارا ست.

وی تعداد ورزشکاران حاضر در تمرینات پینگ پنگ در سالن های ۷ تیرو مخابرات جهت انتخاب منتخبین استان در این رشته را ۱۳ نفر نونهال، ۱۷ نفر نوجوان و ۹ نفر امید و بزرگسال اعلام کرد. پوربلیغی از انتخاب منتخبین پینگ پنگ استان جهت شرکت در مسابقات در رده های مختلف در اوایل تیرماه خبر داد.



ثبت نام از علاقمدان ورزش پینگ پنگ در بندرعباس آغاز شده است.

مسئول روابط عمومی هیئت پینگ پنگ هرمزگان در گفتگویی اختصاصی با دریا ضمن

اطلا عیه ورزشی

بمناسبت گرامیداشت هفته مبارزه با مواد مخدر ،

امور ورزش های همگانی دانشگاه هرمزگان با همکاری

هیئت دو میدانی ، صدا و سیما و مدیریت باشگاه ورزشی

شاهین بندرعباس برگزار می نماید

مسابقه دو ۴۰۰ متر سرعت رده سنی بالای ۳۵ سال آقایان



زمان برگزاری مسابقه: روز چهارشنبه مورخ ۸۶/۴/۶ راس ساعت ۱۷/۳۰

مکان شروع مسابقه: ورزشگاه فرهنگی ورزشی شاهین بندرعباس

محل ثبت نام در باشگاه شاهین و حداکثر تا تاریخ ۸۶/۴/۵

از علاقمدان ثبت نام بعمل می آید

به نفرات اول تا سوم جوایز ارزنده ای اهداء می گردد

امور ورزشی دو و میدانی دانشگاه هرمزگان

اهمیت ورزش در پیشگیری و درمان دیابت

می شود و به نارسایی قلب می انجامد . پس اگر برنامه های ورزشی و تمرینات جسمانی منظمی داشته باشیم می توانیم قندخون را پایین بیاوریم و از پیشرفت بیماری دیابت بکاهیم و در نتیجه باعث کاهش بیماری های قلبی و عروقی شویم .

۳- کنترل وزن:

وزن بدن بسیاری از افراد که در سنین بالا به بیماری دیابت مبتلا می شوند، بیش از اندازه مطلوب است. لذا فعالیت های جسمانی و تمرینات ورزشی وسیله مناسبی برای کنترل وزن در این افراد است.

۴- ایجاد روحیه نشاط و شادابی :

در کنار تمام تاثیرات جسمانی حاصل از فعالیت های بدنی ، ایجاد روحیه شاداب توام با نشاط از تاثیرات عمده تمرینات ورزشی است که به بهبود شرایط روحی و روانی فرد دیابتی کمک می کند و وی را برای کنترل عوارض احتمالی ناشی از این بیماری توانمند می سازد.

از ورزش و فعالیت های منظم جسمانی می توان برای پیشگیری ، درمان و کنترل بیماری قند استفاده کرد. مهمترین آثار فعالیت های جسمانی و تمرین های ورزشی در افراد دیابتی عبارتند از:

۱-کنترل میزان قندخون :

ورزش معمولاً قند خون را پایین می آورد و ورود قندخون به داخل عضلات را آسان می کند.اما برعکس بی تحرکی و عدم فعالیت بدنی باعث بالا رفتن میزان قندخون و انباشته شدن آن در جریان خون می شود.

۲- پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی:

بیماران دیابتی در معرض ناراحتی قلبی و عروقی قرار دارند زیرا دیابت زمینه مساعدی برای رسوب چربی ها در جدار عروق بخصوص عروقی که به عضله قلب خون می رسانند (عروق کرونر)، فراهم می سازد .

از طرفی این بیماری روی خود عضله قلب نیز موثر است و موجب کاهش توانایی عضله قلب

اطلا عیه ورزشی

به منظور پر نمودن اوقات فراغت دانش آموزان ،

امور ورزش های همگانی دانشگاه هرمزگان با همکاری معاونت

راهنمایی و رانندگی استان ، صدا و سیما مرکز خلیج فارس ،

اورژانس فوریت های پزشکی استان و مدیریت باشگاه

شاهین بندرعباس برگزار می نماید

مسابقات دو ۴۰۰ متر رده سنی نونهالان ۱۹الی ۱۱ سال پسران



زمان برگزاری مسابقه: روز سه شنبه مورخ ۸۶/۴/۵ راس ساعت ۱۸

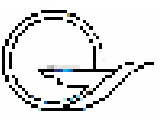
مکان شروع مسابقه: پارک شهید دایجان و خط پایان باشگاه ورزشی شاهین بندرعباس

علاقمدان شرکت در مسابقه یک روز قبل از شروع جهت ثبت نام به باشگاه ورزشی

شاهین از ساعت ۱۱۸الی ۱۹مراجعه نمایند

به ۲۲ نفر از قهرمانان برتر جوایزی اهداء می گردد

امور ورزشی دو و میدانی دانشگاه هرمزگان



شرکت خدمات مسافرتی و جهانگردی

دیار دوست هرمزگان

در تابستان ۸۶ تورهائ خارج و داخلی ما را تجربه کنید

مالزی ، سنگاپور ، هند ، دبی ✓ همراه با تهیه ویزا و بلیط و هتل کیش ، قشم ، مشهد

آدرس: بندرعباس- خیابان فلسطین ، طبقه فوقانی مسجد سیدالشهدا (ع) شرکت خدماتی مسافرتی و جهانگردی دیار دوست - تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۱۰۳۹۷ / ۰۹۱۷۷۱۱۲۶۲ / ۰۹۱۷۷۱۶۱۲۶۴ / ۳۳۳۲۶۹۸ / ۳۳۳۴۰۶۰

مفقودی سند اتومبیل

نوع: وانت تک کابین

تویوتا

مدل: ۱۹۹۳

شماره موتور: ۳۶۳۲۹۳۲

شماره شاسی: ۵۰۸۲۰۳۹

شماره پلاک: ۱۳۴۲۶

رنگ:نوک مدادی

رنگ:علی تاخره

مفقودی کارت شناسایی خودرو میتسوبیشی

مدل: ۱۹۹۱

شماره موتور: ۰۲۹۴

شماره شاسی: ۰۰۱۳۷

شماره پلاک: ۱۵۳۵۳

رنگ:سربی

بنام شرکت سیمان آزادگان

قسم

مفقودی سند و کارت شناسایی

اتومبیل سواری نیسان آلتیما

مدل ۱۹۹۰سفیدرنگ

شماره موتور: ۰۱۵۸۳۵

شماره شاسی: ۰۱۱۵۹۲

شماره پلاک: ۱۱۷۸۱

بنام:عبدالسلام بدری

مفقودی سند و کارت شناسایی

اتومبیل سواری نیسان آلتیما

مدل ۱۹۹۰سفیدرنگ

شماره موتور: ۰۹۵۰۴۸

شماره شاسی: ۰۷۰۱۱۳

شماره پلاک: ۱۸۶۷۱

بنام شرکت هانی قشم



تورهای تابستانی شرکت دیار دوست هرمزگان

خدمات تور دبی :

۱- ویزا و بلیط هواپیمای شرکت آسمان (رفت و برگشت)

۲- ترانسفر فرودگاهی

۳- اقامت در هتل ۲ ستاره سمیرا میس همراه با صبحانه و نهار (بدون شام)

۴- در صورت تشکیل گروههای ۱۵نفره گشت داخل شهری نیز شامل می شود

هزینه تور :

۱-۳ شب اقامت ۲۴۰۰۰۰ تومان برای هر نفر

۲- ۴ شب اقامت ۲۷۰۰۰۰ تومان برای هر نفر

۳- ۷ شب اقامت ۳۶۰۰۰۰ تومان برای هر نفر

مدارك مورد نیاز:

۱- گذرنامه معتبر

توجه : در صورت ممنوع الخروج بودن و بروز هرگونه مشکلات احتمالی سیاسی امنیتی در مبدا هزینه هتل و بلیط مسترد نخواهد شد.

خدمات تورکیش :

۱- بلیط هواپیما (رفت و برگشت)

۲- ترانسفر فرودگاهی

۳- اقامت در هتل ۳ ستاره همراه با صبحانه و نهار

۴- گشت داخل جزیره (درخت سبز/شهر زیرزمینی/ کشتی یونانی ها / کلبه هور / روستای باقو)

هزینه تور فقط ۸۲۰۰۰ تومان به ازای هر نفر

آدرس: بندرعباس- خیابان فلسطین ، طبقه فوقانی مسجد سیدالشهدا (ع) شرکت خدماتی مسافرتی و جهانگردی دیار دوست

تلفن تماس: ۰۹۱۷۷۱۰۳۹۷ / ۰۹۱۷۷۱۱۲۶۲ / ۰۹۱۷۷۱۶۱۲۶۴ / ۳۳۳۲۶۹۸ / ۳۳۳۴۰۶۰

آموزشگاه موسیقی فاخته

با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامى

گیتار- پیانو- ویولن- تار و سه تار- نی- عود- سنتور- ساز دهنی

آهنگ سازی - سلفژ- آواز پاپ و ستنی- موسیقی کودک

آدرس: گلشهر- نیش چهارراه رسالت - ابتدای بلوار رسالت جنوبی - طبقه سوم

تلفن: ۶۶۶۹۷۱۲ / همراه: ۰۹۱۷۷۱۱۲۶۲۵

مشاور املاک شهریار

خرید - فروش - رهن - اجاره

بندرعباس - بلوار امام حسین

خانه ۱۲۴ هکتار ، پخت پخت بزرگ

تلفن: ۷۲۳۱۳۳ - ۷۲۳۱۳۱

برای اولین بار در استان آموزش گیتار گیتار گیتار گیتار

با ارائه مدرک از سازمان فنی و حرفه ای

در آموزشگاه شهید حسین یزدی

چهارراه مرادی ، طبقه فوقانی داروخانه شیر واحد ۳

تلفن: ۲۲۳۲۸۲۲

دعوت به همکاری

از تعدادی کارشناس الکترونیک

و یا مخابرات (آقا) با معدل بالای ۱۴

دعوت به همکاری می نماییم

تلفن تماس: ۰۹۱۷۳۶۱۸۸۷۵

ساعت تماس ۱۷-۲۱

طالع بینی

♦ **فروردین:**

در مورد پول یا یک نفر اختلاف دارید و می خواهید بدانید چرا پولی را که به زحمت به دست آورده اید به هدر می دهم اما از طرف دیگر آن ها پول خودشان را هم به هدر می دهند. در هر صورت حل کردن این مشکل به خودتان بستگی دارد. مراقب لوازم شخصی تان باشید مخصوصاً اگر به جای شلغوی می روید.

♦ **اردیبهشت:**

سعی کنید آرامش داشته باشید و در منزل عصبانی نشوید به زمان نیاز دارید تا در مورد مسائل خصوصی خودتان فکر کنید. در هر صورت هنوز سوءنقاهم ها و کارهای نیمه تمامی دارید که باید در تنهایی آنها را حل کنید و از بین ببرید.

♦ **خرداد:**

شاید خبر خوبی در رابطه با یک موضوع دفتری به دست آورید که اخیراً شما را فوق العاده نگران کرده است. افرادی که در خارجشان در خانه شریک هستند درآمد بیشتری به دست می آورند و این موضوع سبب خوشحالی آنها می شود. فرصت هایی دارید تا تغییرات بزرگی ایجاد کنید.

♦ **تیر:**

می توانید با دوستان نزدیکتان معاشرت کنید.مخصوصاً زمانی که کارتان تمام شده است و به خانه برمی گردید. این موضوع مطمئناً برایتان مهم است اما دیگران برنامه های دیگری دارند. شما می توانید به خانه بروید و استراحت کنید.

♦ **مرداد:**

امروز قدرت شما بدون حد و مرز است و شما پذیرنده سلسله افکار متفاوتی خواهید بود. هم چنین امروز دارای مهارت خاص برای ایجاد ارتباط با مردم اطراف خود می باشید. پس در حال حاضر می دانید که آنها به چه فکر می کنند، حتی اگر به شما راجع به آن چیزی نگویند. ارتباطات بدون کلام از این قبیل. میزان روابط و تقاهم بین شما را افزایش خواهند داد.

♦ **شهریور:**

امروز بیش از اندازه فداکاری می کنید و به دیگران کمک می کنید. حتی لازم نیست کسی از شما بخواهد. خودتان هر کاری از دست تان برمی آید انجام دهید. البته ترجیح می دهید از نظر روحی بیشتر به آنها کمک کنید.

♦ **مهر:**

امروز روز شگفت انگیزی برای قدرت تصور شماست. چرا که تخیل شما. شما را به مسیرهای جذاب و جالب هدایت کرده و سفری جذاب برای شما به ارمان خواهد آورد. اگر چه شما مجبورید امروز به حقایق بپردازید و یا کارهای روزمره تان را انجام دهید. این کار اگر نمی تواند خبر خوشی باشد چرا که ممکن است با زد و خوردی در درون برای دست کشیدن از این تصورات جالب روبرو شوید.

♦ **آبان:**

امروزی می توانید موفقیت بیشتری به دست آورید. البته باز هم رقابت هایی پیش رو دارید و زندگی پر از حوادث است اما می توانید استراحت کنید و کمی از وقت آزادانت لذت ببرید.

♦ **آذر:**

از قبل به مسایل فکر کردن یکی از مهارتهای شما آذری هاست و امروز افکارتان به جاهای دوردست رفته. شاید به یک تعطیلات که بزودی فرما می رسد فکر می کنید یا به دور هم جمع شدن با کسی که از یک ملیت دیگر است فکر می کنید. اگر امشب با کسی بیرون می روید سعی کنید خیلی شب جالب و رویایی بوجود آورید.

♦ **دی:**

اگر از خودتان بچه ندارید، امروز می توانید فرزند کسی را از او قرض کنید. اگر مانند بچه ها رفتار کنید بیش تر لذت خواهید برد تا این که مانند بزرگ تر ها بهتر باشد به روی خودتان نیاورید . این کار برای این نیست که کسی را مقصر کنید اما بیشتر به این خاطر است که جلوی ضررها را بگیرید.

♦ **بهمن:**

اگر در رابطه با مسائل مالی به شخصی مشکوک هستید و انقدرها هم صادق نیست، بهترین کار این است که از حقیقت سر در آورید . با دقت فکر کنید و نقش خودتان را در تمام این موضوع بررسی کنید شاید بهتر باشد به روی خودتان نیاورید . این کار برای این نیست که کسی را مقصر کنید اما بیشتر به این خاطر است که جلوی ضررها را بگیرید.

♦ **اسفند:**

یک جمع مهمانی خودمانی خانوادگی ممکن است اولین انتخاب امروز شما نباشد . اما بطور تعجب آوری لذت بخش خواهد شد. شما در بالاترین فرم موجود هستید و احساس درام شما همه را مجذوب می کند. قهرمانی های اخیر را به شما نسبت می دهند باید مقداری بیشتری تمرین کنید. زیرا به نظر می رسد باید سلولهای خاکستری تان را به تحرک وادارید.

مفقودی (نوبت اول)

کارت پایان خدمت از نیروی دریایی

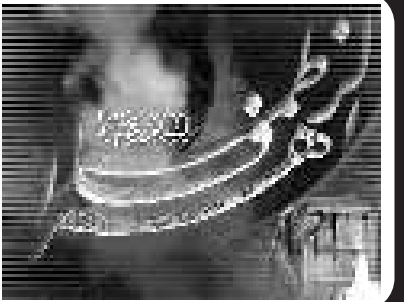
جمهوری اسلامی ایران بنام

کوروش احمدیان فرزند عباس

شماره شناسنامه ۵ مفقود گردیده و

از درجه اعتبار ساقط می باشد

شهادت مظلومانه یگانه دخت نبی (ص) ، کفو علی (ع)، تدیس وفا و نجابت ، پروانه سوخته شمع ولایت ، حضرت نرهرای مرضیه مرا به شیفتگان و مرهروان حضرتش تسلیت و تعزیت عرض می نمایم



اینها المظلومه الغضوبه السلام علیک

موسسه فرهنگی هنری پی پی سه رای هنر