

اخبار کوتاه

ورزشگاه ۲۰ هزار نفری بندرعباس به بهره برداری می رسد

مدیرکل تربیت بدنی استان گفت: ورزشگاه ۲۰ هزار نفری بندرعباس که چند ماهی است کار آن بدلیل ناهماهنگی پیمانکار متوقف شده بود با تعویض پیمانکار جدید کار خود را شروع کرده و پیشرفت فیزیکی خوبی دارد و در آینده ای نزدیک شاهد افتتاح و بهره برداری این پروژۀ عظیم در دولت دهم خواهیم بود .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان ، محمدی اصل افزود: با افتتاح این پروژه عظیم شاهد تحولی بزرگ در ورزش استان می باشیم و آرزوی دیرینه ورزشکاران این استان محقق می گردد و تأثیری در روند روبه رشد فوتبال استان دارد.

مسابقات فوتبال جام " رمضان کارکنان کمیته امداد آغاز شد

مسابقات فوتسال جام رمضان کارکنان کمیته امداد استان ۷ شهریور ماه مصادف با ۸ رمضان آغاز شد . به گزارش روابط عمومی کمیته امداد استان این مسابقات با شرکت ۵ تیم مناطق یک ، دو و سه بندرعباس و دفتر استان الف و ب به صورت دوره ای برگزار می گردد .

درافتخیه این رقابت ها دو دیدار انجام شده که بازی نخست دو تیم دفتر استان الف و دفتر استان ب به دیدار هم رفتند که دفتر استان ب با نتیجه ۵ بر ۴ حریف خود را مغلوب کرد . در بازی دیگر این مسابقات نیز تیم منطقه دو با نتیجه ۱۲ بر ۷ از سه تیم منطقه یک گذشت .

مسابقات فوتسال جام رمضان "جاسک"

مسابقات فوتسال جام رمضان جاسک که با ۱۶ تیم درحمل سالن ورزشی تربیت بدنی آغاز شده بود با دیدار پیکبری شد .

دراین دیدارها آبقار با نتیجه ۱۰ بر ۹ مکران را مغلوب کرد ، الهیدی با نتیجه ۴ بر ۱۰ مغلوب ذوالفقار شد ، اصناف ۵ بر ۴ از سد ظلم آباد گذشت ، دریادلان ۷ بر ۳ سرریگ را از پیش رو برداشت ، تجارت با نتیجه ۵ بر ۳ وحدت را مغلوب کرد ، مسجد نبی با نتیجه ۷ بر۴ مقسا را از پیش رو برداشت ،دریابان۳ یک بر یک از سد سهام عدالت گذشت ، جاسک گشت با نتیجه ۱۲ بر ۲ آریا را در دم کوبید .

"صدف" قهرمان مسابقات گل کوچک هرمز

مسابقات گل کوچک محله های هرمز که با حضور ۱۰ تیم از محلات مختلف این جزیره برگزار شده بود با قهرمانی تیم صدف به پایان رسید .

درمسابقه فینال این رقابت تیم صدف با نتیجه ۳ بر ۲ فجر را شکست و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد . همچنین در مسابقه رده بندی تیم امیرالومینین با همین نتیجه محله نیاب را مغلوب کرد و به عنوان سومی دست یافت. گفتنی است ؛ این مسابقات در دو گروه ۵ تیمی از ۴ شهریور ماه آغاز شد.

مربی تیم قایقرانی دراگون بت چک ایران :

بانوان ایرانی توان خود را در قایقرانی اثبات کردند

مربی تیم قایقرانی دراگون بت چک ایران گفت: بانوان در مسابقات جهانی open دراگون بت چک زیر ۲۳ سال توان بالای خود را به اثبات رساندند. به گزارش مراسم بازگشت دو تن از اعضای تیم حاشیه مراسم بازگشت و در آن اعضای تیم ملی قایقرانی بانوان بیان کرد: این مسابقات به صورت open برگزار شد که تیم ملی ایران یکم اردیبهشت ماه سال جاری به این مسابقات اعزام شد . وی با اشاره به اینکه در مسابقات open تیم های شرکت کننده متشکل از ۱۲ آقا و هشت خانم هستند، افزود: تیم ملی دراگون بتب ایران تنها تیمی بود که تمام اعضای آن را بانوان تشکیل می دادند و توانست توان بالای خود را به نمایش بگذارد.

مربی تیم دراگون بت بانوان ایران ادامه داد: کارگردان تلوویزیونی مجارستان از دیدن کنتیک و قدرت بانوان ایرانی با وجود رعایت کامل حجاب به وجد آمده بود، به طوری که بعد از اتمام مسابقات به مصاحبه با آنان پرداخت. غفاری با اعلام اینکه مسابقات از چهارم اردیبهشت و در رده جوانان زیر ۲۳ سال و بزرگسالان در دسته های ۲۰۰ ، ۵۰۰ ، یک هزار و دو هزار متر آغاز شد، اظهار داشت: این مسابقات در هشتم اردیبهشت ماه به پایان رسید و در رده



سوت مسابقات والیبالی جام رمضان قشم در سالن ورزشی تختی شهر قشم به صدا درآمد.

روستای گیاهدان با یکدیگر به رقابت پرداختند. براساس این گزارشتیم بسیج سازمان منطقه آزاد قشم موفق شد در اولین مسابقه از سری مسابقات والیبالی جام رمضان در سالن ورزشی تختی شهر قشم، تیم گیاهدان را با نتیجه ۳ بر صفر، شکست دهد. تیم بسیج منطقه آزاد قشم همچنین در دومین مسابقه خود نیز موفق شد با نتیجه ۳ بر ۱ از سد تیم والیبالی روستای بی پشت، گذر کند. غلامعلی دانشور رییس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم نیز در جریان این دیدار در گفت و گو با ایرنا،

سختگویی هیئت فوتبال استان :

سرخاب حق عقد قرارداد با شهرداری راندارد

سختگویی هیئت فوتبال استان گفت: با توجه به قرارداد عباس سرخاب با باشگاه آلومینیوم وی تا زمان فسخ قرارداد با باشگاه نمی تواند با تیم شهرداری بندرعباس به توافق برسد. سید محمد بنی هاشمی در گفتگو با پایگاه اطلاع رسانی هیئت فوتبال ، افزود: عباس سرخاب از سال ۸۷ تا پایان سال ۹۰ قراردادی سه ساله با باشگاه آلومینیوم دارد و هنوز قرارداد خود را با این باشگاه فسخ نکرده است که صحبت از حضور او در شهرداری می شود.

"بنی هاشمی ادامه داد: طبق قانون فدراسیون فوتبال تا زمانی که بازیکن یا مربی با باشگاهی قرارداد دارد نمی تواند با باشگاه دیگری قراردادی به ثبت رساند و به همین دلیل نباید سرخاب را سرمربی شهرداری خطاب کرد.

وی در مورد تعلیق باشگاه شهرداری نیز تصریح کرد: متأسفانه با وجود تذکرات پیاپی به این باشگاه هنوز عکس العملی از مسوولان شهرداری مشاهده نشده است . سختگویی هیئت فوتبال آخرین مهلت انتقالت فوتبال را تا تاریخ ۲۶ شهریور عنوان کرد و اضافه کرد: تاکنون تنها آلومینیوم هرمزگان با ۱۰ بازیکن به ثبت رسانده و شهرداری

مسابقات والیبالی جام رمضان قشم آغاز شد

این مسابقات با شرکت هشت تیم در دو گروه چهار تیمی و شب ها بعد از افطار در سالن ورزشی تختی جزیره قشم، برگزار می شود. وی ، افزود: این مسابقات با همت هیات والیبالی شهرستان قشم و همکاری سازمان منطقه آزاد قشم و باشگاهها و دستجات ورزشی و اداره تربیت بدنی، در حال برگزاری می باشد. مسابقات جام رمضان سال جاری در قشم با ایجاد فضاهای ورزشی علاوه بر شهر قشم و درگهان در چندین روستای جزیره قشم از جمله باسعید، سهیلی و سوزا نیز رویدار و درغم و اندوه فرو برد.

مرگ فوتبالیست رویدری درحین مسابقه

در اتفاقی نادر و کم سابقه در یک مسابقه فوتسال در رویدر از توابع بندر خمیر یکی از بازیکنان حین بازی دچار ایست قلبی شد و جان باخت . در یکی از مسابقات فوتسال جام رمضان که از ابتدای ماه مبارک رمضان در این شهر آغاز شده است ، عبدالفتاح درآ بازیکن تیم پیشکسوتان صدف که در مقابل تیم نبرد در سالن ورزشی رویدر بازی می کرد، در دقیقه ۱۱ پاتی نیمه اول در میانه زمین ناگهان به زمین افتاد، بازیکن منکوبالافاصله به مرکز بهداشتی درمانی رویدر انتقال داده شد اما تلاش های پزشکی این مرکز در احیای قلب نامبرده بی نتیجه ماند. مرگ این ورزشکار ۳۹ ساله خوش اخلاق رویدری مردم و جامعه ورزشی رویدر را در غم و اندوه فرو برد.

۲۸ ، دستگاه شیر استیل ، ۵ جفت تخته بسکتبال هیدرولیک ، ۳۰ جفت دروازه هندیال ، ۵ جفت میله والیبالی با تور ، ۵ جفت میز پینگ پنگ با تور ، ۵ تخته تنگ کشتی ، ۶ تخته تانامی بین تمامی ادارات تربیت بدنی شهرستانهای سطح استان بسرت در دستور کار قرار گرفت.

وی افزود: تنها نگاه ما به مرکز استان نیست بلکه شهرستانها هم مطرف می باشد. وی همچنین از اعتبارات سرانه شهرستانها خبر داد و افزود: از اول سال تا کنون کلیه شهرستانها و بخشها چندین نوبت اعتبار سرانه دریافت نموده اند و امیدواریم شاهد رشد و ترقی ورزش در تمامی شهرستانهای استان باشیم.



مدیرکل تربیت بدنی استان در خصوص توزیع تجهیزات و امکانات ورزشی در سطح استان گفت: در جهت پیشبرد و ترقی ورزش استان و پرورش قهرمانان و ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی و یکی از اهداف مهم دولت عدالت محور نهم و دهم که توجه به امر توزیع و تجهیزت های ورزشی است . در سراسر استان اقدام توزیع تجهیزات های مختلف ورزشی کرده ایم.

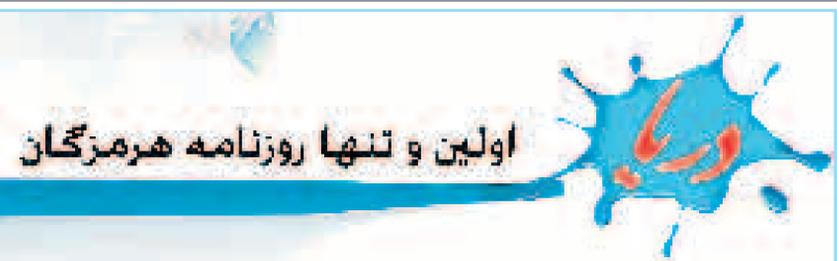
شما احساس ناراحتی، عصبانیت یا ناامنی ایجاد می کند، اجتناب کنید. ممکن است سخت به نظر آید اما ارتباط خوشی را با کسانی که برای شما افسردگی به ارمغان می آورند به حداقل برسانید؛ کسانی که اکثراً محبت های درآفاتی را بدون پاسخ می گذارند و یا کسانی که دائماً از شما انتقاد می کنند. صداقت سخنان چنین افرادی را مورد ارزیابی قرار دهید تا ببینید که میزان حقایق موجود در سخنانشان تا چه حد بر اساس ارتباط مثبت و خوشبینانه است. اگر کسانی شما را تحت فشار روانی قرار می دهند صریحاً با آنها افسردگی را رها نمایید.

● **مثبت فکر کنید:** سعی کنید از حداکثر توانایی هایانتان استفاده کنید و به قدرت خویش اتکا نمایید. علائق شخصی تان را با مطالعه و گذراندن کلاس ها توسعه دهید. علائق جدید را امتحان کنید و شکست هایتان را به کار گیرید. همه ما بخشی از اوقاتمان را از دست داده ایم اما افراد موفق از شکست هایشان درس آموخته اند و مغلوب شکست شان نشده اند. اگر شما توانایی هایتان را به خوبی توسعه دهید و نقش مثبتی داشته باشید واقعا قادر به تغییر موقعیت های منفی به موقعیت های مثبت خواهید بود.

جدول ۸۶۳

رقم	نام
۱	۱- درحمام پیدا می شود - اثری از ویلیام شکسپیر
۲	۲- کتاب مقدس هندوان - کوهی در استان سمنان
۳	۳- آکنده ، سرشار- دودل ، دچار تریید - فیلسوف هلندی
۴	۴- پیشه تصویر بردار - درخت زبان گنجشک - صاحبخانه
۵	۵- مخفف هوش - اشاره - می دهند و می گیرند تا مدرک شود - نت سوم
۶	۶- دیکته - کوهی در استان مازندران - عزیزکننده
۷	۷- قسمتی از پا - خاندان پیامبر اکرم (ص) ستایش و وصف
۸	۸- کیسه چرمی - کشت و زرع - از رنگ های مهم بدن
۹	۹- برا ، برنده - سریاز همه فن حریف - ضد جفا
۱۰	۱۰- قیمت - سزار و شایسته - مستعری
۱۱	۱۱- دیوار بلند قد -! - نوعی ماشین کشاورزی - مهربانی - شهر حضرت عبدالعظیم
۱۲	۱۲- مخترع پیل الکتریکی - حرف نادری - طبق اصل صد و پنجاه و نهم تشکیل دانگاه ها و تعیین
۱۳	۱۳- پیش گفتار - نوعی ناهنجاری کروموزومی - عرصه بوکس
۱۴	۱۴- بازگشت - کاغذ معروف اسید - کشتی جنگی
۱۵	۱۵- یکی از آثار تاریخی و از نقاط دیدنی استان هرمزگان در جنوب ایران است - کلا نتر

- ۵- سایه - مار آذری - نوعی ترشی
- ۶- مادر عرب - چهر زیبا را به آن تشبیه
- ۷- کتند - متاع ، جنس - خط کش مهندسی
- ۸- پول کم ارزش قدیمی - مخترع سینما
- ۹- جمع دودل
- ۱۰- حضور داشتن - چست و چالاک - رنگ قلعه و حصار
- ۱۱- فریاد عدالت - مشاور - از انواع ربواس
- ۱۲- حرف زیادی - شامانی- رنگ چارپا
- ۱۳- گردانگر لب



اولین و تنها روزنامه هرمزگان

۱۰ کلید برای تقویت روحیه

- **خود را بشناسید** : امروزه پیشنهاد سقراط که در قرن پنجم قبل از میلاد در آن متنی بر خودشناسی ارائه شد به قوت خود پا برجاست. اهداف ، احساسات و محدودیت های خویش را بشناسید و با آرایش یا آنها برخورد ننمایید. خواه از طریق مطالعه ، خواه از طریق اندیشیدن و تفکر سعی نمایید بعضی از راه های باعث شناخت شما از خودتان و اینکه چه چیزهایی شما را خوشحال می کند، پیدا کنید. چنانچه به این توصیه عمل کنید، بهتر قادر به کنترل زندگی و مشکلات پیش روی خود خواهید بود.
- **به خودتان ارزش بدهید و به خود اعتماد داشته باشید**: ممکن است سخت به نظر برسد اما سعی کنید رفتارتان گویای این باشد که از خودتان مواظبت می کنید. حتی اگر همیشه احساس عدم اطمینان می کنید، برخورد و رفتار مثبت را به ندیای اطراف هدیه دهید. برخورد مردم با شما، متأثر از رفتار و پوشش شماست. بنابراین ارزشی و خود اعتمادی را به نمایش بگذارید تا احترام از برای شما به ارمغان آورد.
- **پیش از حد توانتان کار نکنید**: همه ما با سخت کاری، خواهان تأمین امنیت و رفاه خانواده مان هستیم. اما مهم این است که تعادل را در زندگی حفظ کنیم. معمولاً آن چه از نظر مالی ندیال می کنیم با آن چه که تحقق می یابد یکسان نیست. اگر برای شما تأمین معاش مهم تر از صرف وقت یا عزیزان یا لذت بردن از زندگی است، بهتر است در تعیین اولویت ها بازنگری کنید. سعی

(آگهی تحدید حدود اختصاصی) ۴۸/۳۸- اصلی قطعه یک بخش ۲

نظر به اینکه تحدید حدود ششدانگ پلاک ۴۸/۳۸- اصلی تحت عنوان ششدانگ یک قطعه زمین مشهور به بند سورج واقع در قریه تل سیاه قطعه یک بخش دو بندرعباس که چهار دانگ مشاع از پلاک مذکور طبق خلاصه ۸۴۴۱۷ مورخ ۸۸/۱۸/۶۸ دفتر ۱۰ بندرعباس بنا م خانم زینب تبرزد انتقال یافته است که به علت عدم حضور متقاضی و یا نماینده وی آگهی میسر نبوده و اجراء ماده ۱۵ قانون ثبت نیز بعمل نیامده است لذا بنا به درخواست مالک و برابر ماده ۴ اثبت عملیات تحدید حدود پلاک فوق الذکر در روز ۸۸/۱۲/۹ ساعات ۹ صبح در محل انجام خواهد شد بدینوسیله به عموم مالکین و مجاورین اخطاری می شود که روز مقرر در آگهی در محل حضور بهم رسانند بدهی است در صورت عدم حضور تحدید حدود به معرفی مالک یا نماینده قانونی آنان انجام خواهد شد لذا طبق ماده (۲۰) قانون ثبت مجاوری که نسبت به حدود یا حقوق ارتفاقی حقی برای خود قائل است می تواند ظرف مدت سی روز از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود بوسیله اداره ثبت به مرجع صلاحیتدار عرض حال دهد ضمناً برابر ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم گردد و مقترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تنظیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید در غیر این صورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می توانند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نمایند .

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس - علی محمودی

طالع بینی

فروردین: امروز عطارد حرکت مستقیم آغاز می کند. شاید سردرگمی ها و مشکلات شروع به حل شدن کنند. از این موضوع خوشحال می شوید !!

اردیبهشت: عطارد به حرکت طبیعی خود بر می گردد. نگران امضای مدارک مسافرت ها یا وضعیت ماشین تان نباشید نهایتاً نیاز به کمی بنزین دارید.

خرداد: هزان گاهی در زندگی اتفاقاتی می افتد که کمی ناراحت کننده است ، در چند روز آینده همه چیز درست می شود و این موضوع نمی تواند زندگی را برایتان سخت کند، اما این موضوع لازم است تا نقشه ها، رویاها و آرزوهایتان را دوباره بررسی کنید.

تیر: عطارد به حرکت طبیعی اش بر می گردد و همه چیز آرامش پیدا می کند . می توانید با مسائل مالی کنار بیایید.

مرداد: عطارد در حال خبرهای خوش ! عطارد تا ۱۰ اگوست در حال رفتن در مسیر بازگشتی اش بود اما امروز مجدداً مسیر مستقیم را در پیش خواهد گرفت. بنابراین، تا اواخر قاریده که مشکلاتی را که چندین هفته شما را آزار می داده است، حل کنید. اگر منتظر زمانی مناسب برای گرفتن تصمیمی مهم هستید، اکنون در وضعیتی عالی به سر می رسید، پس دست به کار شوید .

شهریور: عطارد به حرکت عادی خود بر می گردد. مراقب حرف هایتان باشید و رازی را برملا نکنید. گاهی اوقات با دوستان دور هم جمع شوید زیرا هم آنها خوشحال می شوند هم شما.

مهر: دوباره امروز مری کوری وارد مسیر مستقیم خود شده و شما را قادر می سازد که به زندگی اجتماعی قبلی تان بازگشته و از شر این وقفه های وقت تلف کن و خسته کننده خلاص شوید . این دلیل خوبی برای جشن گرفتن است . همین کاری که دقیقاً دلتان می خواهد انجام بدهید.

اگر واقعاً خوش شانس هستید به رستورانی بسیار عالی دعوت خواهید شد و این شانس را خواهید داشت که یکی از بهترین و رسمی ترین لباس هایتان را به تن کنید.

آبان: امروز برای معامله و قرارداد کاری روز خوبی است. روی برنامه های آینده تان کار کنید و اگر به راهمندی نیاز دارید حتماً این کار را بکنید. اگر برای خرید لباس جدید می روید با یک دوست بروید و نظر او را هم بپرسید.

آذر: خدا را شکر- امروز مرکوری حرکت مستقیم خواهد داشت و مشکلات یکباره ناپدید می شوند. احتمال زیاد پیش می آیند و اگر شما نیاز دارید که خود را به جهانی عرضه کنید. پس امروز روز شماست. یک گروهی با دوستان امروز عصر شما را در جریان آخرین گزارشات می گذارد.

دی: در حال حاضر خانه شما شلوغ است. درست مانند دیروز باید لحظات آرامش و سکوت را غنیمت شمارید. خانواده مشکلاتی دارند که فکر می کنند شما می توانید برای تمام آن ها راه حل داشته باشید.

بهمن: امروز عطارد حرکت مستقیم دارد و در چند روز آینده با انرژی مثبت فعالیت می کنید . با همت بیشتر و ترقی در هر کاری می توانید از این موقعیت بهره ببرید . همچنین این قدرت را دارید که طرز فکری را که خودتان صمیم می دانید بیان کنید . بنابراین از ایده هایتان دفاع کنید و این کار را در مذاکرات و ملاقاتها بسیار عالی می باشد .

اسفند: همانطور که عطارد حرکت مستقیم را ادامه پیدا می دهد شما را حلی برای یک نگرانی بولی پیدا می کنید. بدین سادگی است که زمانی درباره چیزی نگران می شوید خودتان را ملامت نکنید. اما زمانی که یک تخم نیاز دارید به بیرون هجوم نیارید که پول نقد پس انداز آینده تان را خرج کنید .



مشاوره تحصیلی

مختصان

دوره های زبان تابستانی

دوره های زبان ۴، ۲، ۶ ماهه و یکساله در هندوستان

اخذ پذیرش تحصیلی از دانشگاههای معتبر

لیسانس و فوق لیسانس رشته های علوم انسانی و مهندسی MBA

در دانشگاه پونا هندوستان

۰۱۱۳۱۱۵۵۷۴
۰۲۱-۸۸۳۰۶۰۹۰

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب ، فشار خون گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

