

اسکیت نوجوانان (آقا) در لیگ سراسری کشور

تیم اسکیت سرعت نونهالان و نوجوانان آقاییان این استان با نام شرکت پالایش گاز سرخون و قشم در مسابقات لیگ سراسری کشور به مربیگری رضا نظری و سرپرستی بهمن بازگیر شرکت نموده و با کسب مقام اولی کشور دور اول این دوره از مسابقات را به پایان رساندند و نفرات برتر بشرح ذیل حضورتان معرفی می گردند.
ضمناًقابل ذکر است که شرکت پالایش گاز سرخون و قشم بعنوان اسپانسر این دوره از مسابقات هیئت اسکیت استان را یاری نموده است.

نفرات برتر:
زیر ۸ سال ۱- سهیل آباد (نفر دوم ۲۰۰ متر) (نفر اول ۳۰۰ متر) ۲- بهراد بازگیر (نفر چهارم ۲۰۰ متر) (نفر سوم ۳۰۰ متر)
نفر اول ۱۰ سال ۱- سجاد زارع زاده (نفر سوم ۳۰۰ متر)
زیر ۱۵ سال ۱- مسلم خانی زاده (نفر سوم ۳۰۰ متر) ۲- شفیق دانشی (نفر اول ۵۰۰ و ۱۰۰ متر) ۳- سینا رئیسیان (نفر دوم ۵۰۰ متر)
۳۰۰۰ متر امدادی:
مقام اول - اعضا، تیم (شفیق دانش - سینا رئیسیان - مسلم خانی زاده)

روی خط ورزش

در مسابقات تکواندو خردسالان و نونهالان دختران استان

تکواندو کاران برتر انتخاب شدند

■ مسابقات تکواندو خردسالان و نونهالان استان که با حضور ۵۲ تکواندو کار از هفت باشگاه در خانه تکواندو بندرعباس برگزار شد.

در این رقابت دیدنی که از نظر کیفی در سطح بالایی برگزار شد و ورزشکاران برتر بدین شرح معرفی شدند.

(رده خردسالان)
وزن ۲۲ کیلو گرم:
بنن الهدی جهاننید (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۴ کیلو گرم:
پردیس مسافری (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۶ کیلو گرم:
محدته دانش (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۸ کیلو گرم:
هانیه رحمتی (خانه تکواندو)

وزن ۳۰ کیلو گرم:
فاطمه احمدی (باشگاه پوریای ولی)
وزن ۳۲ کیلو گرم:
فاطمه مرادیان نسب (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۳۴ کیلو گرم:
اسرا دانتشند (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۳۶ کیلو گرم:
نسیم امیر توسلی (خانه تکواندو)
وزن ۳۸ کیلو گرم:
دنیا جهان نجاتی (باشگاه سپاه)
وزن ۳۸ + کیلو گرم:
فاطمه راه پیمما (باشگاه سپاه)

(در رده سنی نونهالان)
بیبا سالاری (باشگاه فرهنگیان)،
فاطمه رهبری (جهاد کشاورزی)،
فاطمه سلیمانی (جهاد کشاورزی)،
هانیه رحمانی (باشگاه سپاه)،
ساجده اخلاقی (جهاد کشاورزی)،
زهرآ شاهمین پور (شرکت گاز)،
شویا شهبزاری (باشگاه تارا)،
شکوفه زینلی (جهاد کشاورزی)،
مونا معماری

قهرمانان اوران وزن ۳۰ - کیلو گرم تا وزن ۵۶ + کیلو گرم در رده سنی نونهالان معرفی شدند.

روی خط ورزش

در مسابقات تکواندو خردسالان و نونهالان دختران استان

تکواندو کاران برتر انتخاب شدند

■ مسابقات تکواندو خردسالان و نونهالان استان که با حضور ۵۲ تکواندو کار از هفت باشگاه در خانه تکواندو بندرعباس برگزار شد.

در این رقابت دیدنی که از نظر کیفی در سطح بالایی برگزار شد و ورزشکاران برتر بدین شرح معرفی شدند.

(رده خردسالان)
وزن ۲۲ کیلو گرم:
بنن الهدی جهاننید (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۴ کیلو گرم:
پردیس مسافری (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۶ کیلو گرم:
محدته دانش (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۲۸ کیلو گرم:
هانیه رحمتی (خانه تکواندو)

وزن ۳۰ کیلو گرم:
فاطمه احمدی (باشگاه پوریای ولی)
وزن ۳۲ کیلو گرم:
فاطمه مرادیان نسب (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۳۴ کیلو گرم:
اسرا دانتشند (باشگاه فرهنگیان)
وزن ۳۶ کیلو گرم:
نسیم امیر توسلی (خانه تکواندو)
وزن ۳۸ کیلو گرم:
دنیا جهان نجاتی (باشگاه سپاه)
وزن ۳۸ + کیلو گرم:
فاطمه راه پیمما (باشگاه سپاه)

(در رده سنی نونهالان)
بیبا سالاری (باشگاه فرهنگیان)،
فاطمه رهبری (جهاد کشاورزی)،
فاطمه سلیمانی (جهاد کشاورزی)،
هانیه رحمانی (باشگاه سپاه)،
ساجده اخلاقی (جهاد کشاورزی)،
زهرآ شاهمین پور (شرکت گاز)،
شویا شهبزاری (باشگاه تارا)،
شکوفه زینلی (جهاد کشاورزی)،
مونا معماری

قهرمانان اوران وزن ۳۰ - کیلو گرم تا وزن ۵۶ + کیلو گرم در رده سنی نونهالان معرفی شدند.

مراسم اختتامیه کلاس داوری و مربیگری شنا موزون در بندرعباس

نخستین دوره داوری و مربیگری درجه سه شای موزون با حضور بهرامی رئیس هیئت شنا استان ، صیادی مسئول ورزش بانوان اداره کل تربیت بدنی استان ،رضایی مسئول روابط عمومی اداره کل،خانم تیموری و واعظی عضو کمیته فنی شنا موزون و مدرسین کار آموزه و با تجربه فدراسیون شنا،مسئولین استخرهای شنای استان وجمعی ازورزشکاران ولعالمندان به ورزش مهیج شنا درمحل سالن اجتماعات آب منطقه ای استان برگزار شد.

رئیس هیئت شنا استان ضمن خیر مقدم حضورریاک که شرکت کنندگان در این مراسم و بویژه مدرسین اعزامی از فدراسیون که قبول زحمت کرده و جهت

آموزش ورزشکاران علاقمند به این رشته در استان حضور یافته اند تقدیر و تشکر نمود .
بهرامی افزود:نزدیک به ۱۰سال این ورزش راكد بود که الحمدلله اکنون فعالیت خود را به خوبی آغاز نموده است.

وی ادامه داد:یکی از ارکان اصلی ورزش که همان آموزش است را در سطح های گوناگون با حضور مدرسین کار آموزه و با تجربه در خصوص پیشرفت وپیشبرد ورزش استان برگزار نمودیم که تاکنون متمرثمر واقع گردیده است.

رئیس هیئت شنا به برگزاری این دوره نیز با حضور اساتید برجسته فدراسیون یکی از موهبات و ترقی ورزش شنا استان نام برد و امیدوار شد با وجود

اسکیت نوجوانان (دختران) در لیگ سراسری کشور

تیم اسکیت سرعت نونهالان و نوجوانان بانوان این استان با نام شرکت پالایش گاز سرخون و قشم در مسابقات لیگ سراسری کشور به مربیگری الهام نظری و فاطمه طاهری زاده و سرپرستی سوده‌باغ قره لونه ای شرکت نموده و در بین ۳ تیم اول کشور قرار گرفتند .
نفرات برتر بشرح ذیل می باشند:

زیر ۸ سال ۱- آیلین بامری (نفر اول ۲۰۰ و ۳۰۰ متر) ۲- مهشاد جعفر خواه (نفر پنجم ۲۰۰ متر) (نفر چهارم ۳۰۰ متر)
زیر ۱۰ سال :

۱- فاطمه خسروی نیا (نفر اول ۲۰۰ متر) (نفر سوم ۵۰۰ متر) ۲- فاطمه خدخی (نفر ششم ۲۰۰ متر) (نفر دوم ۳۰۰ متر)
۳- مریم هوشمند نیا (نفر هشتم ۲۰۰ متر) (نفر ششم ۳۰۰ متر)
زیر ۱۲ سال:
۱- نجلا تاجیک (نفر هفتم ۱۰۰۰ متر) ۲- فاطمه رهروتختی (نفر هفتم ۳۰۰ متر) (نفر نهم ۵۰۰ متر)
زیر ۱۵ سال ۱- آذین قاسمی (نفر چهارم ۳۰۰ متر) ۲- زهرا شفیعی (نفر یازدهم ۳۰۰ متر) ۳- نازنین تلواری (نفر هفتم ۱۰۰۰ متر)
۳۰۰۰ متر امدادی:
مقام پنجم (اعضا، تیم: نازنین تلواری- زهرا شفیعی- مریم رزم پور)

یادها و خاطره ها

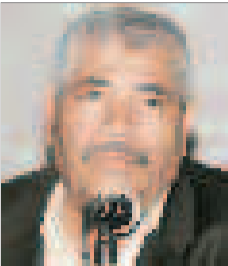
دیدار دو تیم پیشکسوتان هرمزگان و تهران در ورزشگاه حسین شرف بسته شده و تختی بندرعباس درسال۸۸ همايون بهزادی کاپیتانی تیم داوری این دیدار به عهده قادری، ذوقی و رئیس‌ی باز و بند دارد.



کاپیتانی تیم هرمزگان برابری وجود دارد امید است بانوان این هیئت بتوانند جایگاهی خوبی را در ورزش شنا در کشور از آن خود کنند .
درپایان رئیس اداره ورزش بانوان خاطر نشان ساخت:با توجه به اینکه مجموعه ورزشی حجاب از ساعت ۸ صبح لغایت ۸ بعد از ظهر به صورت اختصاصی فقط در اختیار بانوان می باشد می تواند نقطه عطفی درجهت برنامه ریزی برای شنای بانوان استان قرارگیرد.



همایش کلاس های اوقات فراغت اداره تربیت بدنی شهرستان رودان با حضور روسای هئات های ورزشی برگزار شد.
زعیم سرپرست اداره تربیت بدنی شهرستان رودان گفت: کلاس های اوقات فراغت تربیت بدنی شامل ۱۸ کلاس برای آقایان و ۱۴ کلاس برای بانوان در مرکز شهر و ۳۰ کلاس در مراکز بخش ها با تعداد ۲۳۸ نفر ورزشکار در رشته های مختلف از ۲۰ خرداد ماه لغایت۱۵مرداد ماه برگزار می گردد وی اظهار داشت: هزینه کلاس ها و مربیان باید با همکاری ورزشکاران و خانواده های آنان تامین شود که نیاز به حمایت و همکاری هیات ها و مسئولین می باشد در ادامه حجت الاسلام خزاعی سرپرست سازمان تبلیغات اسلامی رودان نیزگفت : پرورش روح و جسم و توجه به معنویات برای ورزشکاران باید مورد توجه جدی قرارگیرد.
شرکت فعال ورزشکاران در برنامه های مذهبی مخصوصاً نماز تاکید کرد:لازم به ذکر است در برنامه های اوقات فراغت کلاس های تابستانی اداره تربیت بدنی شهرستان رودان،فوتبال، والیبال بسکتبال، هندبال، ژیمناستیک،کشتی،زونه برداری،تنیس روی میز،شنا، تکواندو،کاراته، زمینبانستیک نتینانچرپیش بینی شده است.



آقایان:حاج آقا محمدعلی،حاج آقا سعید،حاج آقا سعید

می باشد که با استعدادهایی که درمنطقه وجود دارد امید است بانوان این هیئت بتوانند جایگاهی خوبی را در ورزش شنا در کشور از آن خود کنند .
درپایان رئیس اداره ورزش بانوان خاطر نشان ساخت:با توجه به اینکه مجموعه ورزشی حجاب از ساعت ۸ صبح لغایت ۸ بعد از ظهر به صورت اختصاصی فقط در اختیار بانوان می باشد می تواند نقطه عطفی درجهت برنامه ریزی برای شنای بانوان استان قرارگیرد.

پری صیادی معتقد است که با توجه به توانایی های بومی هر استان رمز موفقیت و توسعه شنا در هر استان

دیدگاه فنی ورزشکار

می تواند این مشکلات را برطرف کند.

بدنسازی : در واقع همان قدرت جسمی یک ورزشکار می باشد یک ورزشکار در انجام دادن برخی از تعریفات خاص رشته ورزشی اش نیاز به سیستم بدنی قوی و به اصطلاح آماده دارد.

متلاورزش بسکتبال،هندبال مسئله پرش و گذشتن از حریف و حتی بعضی از حرکات نیاز به انعطاف بدن می باشد که این مسائل مستلزم یک برنامه بدنسازی جامع می باشد.

برنامه بدنسازی تمامی رشته های ورزشی متفاوت می باشند.بدین معنی که هر رشته ورزشی برنامه بدنسازی خاص خود را دارا می باشد.

یک برنامه بدنسازی به طور کلی برای یک رشته ورزشی خاص، شامل چندین مورد است که عبارتند از: حرکات اینو متریک ، ایروبیك،پلی متریک و کار با آهن (بدنسازی با وزنه) که تمامی این موارد در زمان بندی های به موقع و متناسب با رشته ورزشی آن ورزشکار صورت می گیرد. بنابراین به این نتیجه می رسیم که موارد دیدگاه فنی یک ورزشکار صرفاًبر فنی شدن یک ورزشکار در رشته مربوط اثر دارد.



ورزشکار می باشد البته به جرات باید بگوئیم فنی را یک ورزشکار باید دنبال کند تا به هدفی که می خواهد به آن دست یابد.
موارد دیدگاه فنی عبارتند:تمرینات صحیح و سالم آن رشته،تغذیه ،بدنسازی همیشه باید مربی در تمرینات و آموزش های یک ورزشکار دو اصطلاح صحیح و سالم نگار ببرد تا سلامت ورزشکار را به دنبال داشته باشد.

تغذیه :در واقع همان سیستم انرژی جسمی یک

اخطار به ماده ۱۰۱ آئین نامه اجراء اسناد رسمی

بدین وسیله به شرکت تعاونی کیمیا طراحان جنوب بشماره ثبت ۵۷۴ به امضاء آقای عباس ارن بعنوان مدیر عامل و خانم فاطمه زارعی بعنوان نائب رئیس هیئت مدیره مقیم بندرعباس بلوار صیادان جنب ماهی فروشان ۲- ورته حین الفت آقای عباس رئیس اهوران ۱- محمد رئیس اهوران ۲ ناز خاتون رئیس اهوران و همسر دائمی مرحوم آمنه اکبری .
بدهکار و راهن پرونده اجرائی کلاس ۸۵/۲۷۹۴ ابلاغ می شود بانگ ملی شعبه چهار راه فاطمیة طی نامه وارده به شماره ۲۹۸/۵۲ - ۱۳۸۹/۱/۱۴ تقاضای ارزیابی شش‌دانگ یکباخانه دارای پلاگ ۳۵۷۱/۲۲۹ - اصلی بخش یک بندرعباس ملکی مرحوم عباس رئیس اهوران را که به موجب سند رهنی شماره ۱۰۷۱۷ - ۱۳۸۲/۱۰/۲۸ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۴ بندرعباس در رهن خود دارد را نموده لذا با توجه به صورت جلسه مورخه ۱۳۸۹/۲/۲۱ مأمور اجرا و نظریه کارشناس پلاگ مزبور به مبلغ ۴۸۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است لذا چنانچه به مبلغ ارزیابی معترض می باشید می توانید اعتراض خود را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی اخطاریه به ضمیمه فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر به مبلغ ۱۷۲۷/۰۰۰ ریال به این اجراء تسلیم نمایید.
ضمناً به اعتراضی که در خارج از موعد و یا فاقد فیش بانکی دستمزد کارشناس تجدید نظر باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد و نسبت به انتشار آگهی مزایده اقدام خواهد شد .
۹۶۳۹/۶/الف

خانم چمنی مسئول اجرائی ثبت بندر عباس

HORMOZ SMS

اطلاع رسانی و تبلیغات خود را به ما بسپارید

■ ارسال SMS تبلیغاتی
■ راه اندازی پنل مدیریتی = فرستادن پیامک اطلاع رسانی به افراد با مدیریت شما (مختص ادارات - شرکته‌ها و ..)

■ فروش شماره اختصاصی
مانند ۰۳۰۰۰۸۷۳۸ = امکان ارسال و دریافت پیامک

مدیر سایت : احمد دربان
Email:info@hormozsms.com
تلفن تماس : ۰۹۱۷۳۶۲۱۲۵-۰۹۱۷۹۹۴۰۷۳۷
۰۹۳۷۳۲۰۱۲۵۳



روغن ماهی موجب کاهش

ریزش مو می شود

● روابط عمومی

اداره کل

شیلات هرمزگان

۵ ورزشی

سال نهم

■ شماره ۱۰۳۷

■ چهارشنبه

■ ۱۶ تیر ۱۳۸۹

■ ۲۴ رجب ۱۴۳۱

■ ۷ جولای ۲۰۱۰

روی خط ورزش

هیات شنا رشد مناسبی داشته است

■ رئیس اداره ورزش بانوان اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان با اشاره به کم رنگ بودن فعالیت های بانوان این هیئت در سالهای گذشته یادآور شد : در سال گذشته در بخش بانوان این هیئت رشد مناسبی در زمینه برگزاری کلاس های آموزشی، مربیگری و داوری و برگزاری مسابقات داشته که حاصل کار جمعی این هیئت بوده

عملکرد خوبی برای هیئت شنا می باشد.
پری صیادی معتقد است:توجه به توانایی های بومی هر استان رمز موفقیت و توسعه شنا در هر استان می باشد که با استعدادهایی که درمنطقه وجود دارد امید است بانوان این هیئت بتوانند جایگاهی خوبی را در ورزش شنا درکشور از آن خود کنند.در پایان رئیس اداره ورزش بانوان خاطر نشان ساخت:با توجه به اینکه مجموعه ورزشی حجاب از ساعت ۸صبح لغایت ۸ بعد ازظهر به صورت اختصاصی فقط در اختیار بانوان می باشدمی تواند نقطه عطفی در جهت برنامه ریزی برای شنای بانوان استان قرارگیرد.

“هاجر زارع” قهرمان شطرنج

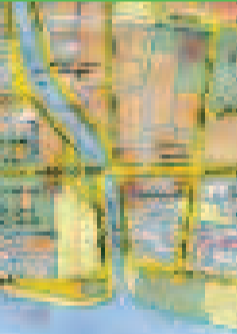
سال ۱۳۸۹ استان هرمزگان

شد

■ مسابقات قهرمانی شطرنج بانوان استان هرمزگان با قهرمانی هاجر زارع در خانه شطرنج مجموعه ورزشی حجاب به پایان رسید. این دوره از مسابقات نیز نشانگر انگیزه زیاد ورزشکاران برای بدست آوردن رتبه های برتر بود بطوریکه نتایج حاصله حاکی از آن است که رقابت بطور تنگاتنگ بین شرکت کنندگان برگزار شد.

نتایج به دست آمده این دوره از مسابقات به شرح ذیل اعلام گردید.
مقام اول : هاجر زارع،مقام دوم : نسیم کهنسال،مقام سوم : سرور زارع، مقام چهارم: فرزانه پیشدار.

گفتنی است: هیات شطرنج استان با روی کار آمدن حسین احمدی در راس هیات توانسته گام های موثری برای پیشرفت این رشته بردارد.



قابل توجه :

در جهت ارتقا دانش

عمومی و تخصصی

رانندگان زحمتکش

تاکسی بزودی

کلاسهای آموزش

قوانین و مقررات

راهنمایی و رانندگی ،

خدمات شهری ،

شهر شناسی و

نقشه خوانی دایر

می گردد

● **روابط عمومی سازمان**

تاکسیرانی بندر عباس

