

شهرزاد مظفر مربی تیم ملی

لیلا اقبالی عضو ثابت تیم ملی می باشد

شهرزاد مظفر گفت : در صورتی که تیم تجارتخانه در فصل جدید بخواهد در این تیم به مربیگری خود ادامه می دهدم . وی افزود : فصل جدید لیگ برتر فوتسال بانوان کشور احتمالا از آذرماه آغاز خواهد شد و دوست دارم با این تیم فعالیت کنم

مربی تیم ملی فوتسال بانوان اظهار کرد :جوراندو پرو سرمربی برزیلی در تیم ملی باید با فعالیتش در تیم ملی ادامه دهد تا تیم ملی بزرگسالان از نظر تکنیکی و تاکتیکی به حد آمادگی لازم برسد و حضور طولانی مدت وی می تواند بسیار مفید وموثر باشد.مظفر گفت : لیلا اقبالی تنها هرمزگانی در تیم ملی فوتسال است که توانسته با درخشش خود عضو ثابت تیم ملی باشد .

به دانش ورزشی خود بیفزاید

۱ - ورزش اجازه می دهد بیشتر بخورید حجم عضلانی کالری بیشتری نسبت به چربی های بدن می سوزانند . از این رو ف هر چه عضلات بدنتان بیشتر باشد، میزان سوخت و ساز بدنتان حین استراحت بیشتر خواهد شد و وقتی هم که ورزش می کنید کالری بیشتری می سوزانید .

اینها به این معناست که وقتی به طور منظم ورزش می کنید می توانید هر از گاهی از شیرینی جات یا شکلات هایی که دوست دارید، نه درذکی ، بخورید . وقتی مداوم ورزش کنید باعث نمی شود که با خوردن یک شیرینی ۱۰ قدم به عقب برگردید.

۲-ورزش کارایتان را بالا می برد بعد از چند هفته ورزش منظم ممکن است لباستان طور دیگری در نتانن بایستد و احساس کنید که شکل ماهیچه هایتان متفاوت شده اند . ورزش مداوم عضلات و ماهیچه هایتان را تقویت می کند ، انعطاف پذیرتان را بیشتر می کند و کارایی کلی تان را هم ارتقا می دهد. بریانت در این زمینه می گوید، عضلاتتان خیلی کار آمدتر کار می کنند و استقامت تان بالاتر خواهد رفت . همچنین زمان واکتش و توازن بدنتان هم تقویت خواهدشد .

۳ - کاهش وزن مهمترین هدف نیست یکی از مهمترین دلایل ورزش کردن برای خیلی ازافراد کم کردن وزن نیست ، اما مطمئنا این تنها فایده یک برنامه ورزشی نیست . بریانت می گوید، کاهش وزن برای آن دسته از افرادی که به تازگی تمرینات ورزشی خود را شروع کرده اند ، هدفی دراز مدت است و این می تواند تا قسمتی ناامید کننده باشد .

مردم معمولا اگر نتوانند سریع نتیجه بگیرند قادر به ادامه کار نیستند . از این رو بریانت عقیده دارد که مردم علاوه بر کاهش وزن باید بر فوایدی که ورزش می تواند کارایی شان در کارهای روزانه داشته باشد نیز فکر کنند. این هم می تواند انگیزه ای برای ادامه راه شان باشد.وقتی برنامه ورزشی تان را شروع می کنید ، هر هدفی که از کاهش وزن در ذهنتان باشد نباید بگذارید که تنها هدفتان باشد . سعی کنید برای انرژی بیشتری که به شما می دهد ، برای اینکه استرس تان را کم می کند و قوای جسمانی تان را تقویت می کند به سراغ ورزش بروید . وقتی این اهداف باهم در ذهنان باشد ، خیلی زود ورزش قسمتی از زندگی تان خواهدشد .

قایقرانان افتخار آفرین رشته بادبانی هرمزگان که با تیم ملی کشورمان قهرمان پیکارهای بین المللی کشور قطر شده بودند چهارشنبه شب در ساعت ۲۲ و ۳۰ دقیقه وارد فرودگاه بین المللی بندرعباس شدند به گزارش خبرنگار دریا که در فرودگاه به همراه تیم استقبال کننده حضور یافته بود قایقرانان افتخار آفرین استان بنامهای پریسا مرادی ، کیما مینایی نژاد ، فاطمه جعفری ،محمد اوج هرمزی و احمد احمدی از قهرمانان قایقرانی بادبانی کشور به عنوان مهمان مورد استقبال مسئولان قایقرانی ،ورزش دوستان از جمله جمشید رئیسی رئیس شورای شهر بندرعباس و سرپرست قایقرانی استان ، سمایی دبیر هیات قایقرانی ، ورزش دوستان و خانواده های خود قرار گرفتند .

مسابقات بین المللی رشته بادبانی در کشور قطر که چندی پیش به پایان رسید ،تیم بادبانی کشورمان با کسب ۵ مدال (دو مدال طلا ، دو نقره و یک برنز) به مقام نخست این پیکارها دست یافت.

تیم ملی بادبانی کشورمان در رشته های ۴۷۰ لیوز دادپال ، آپتیمست و ۱۶ (اوپی) به مصاف حریفان خود رفت و توانست در پایان این مسابقات دو مدال طلا ، دو نقره و یک برنز کسب کند . در رشته لیوز ۴۷۰ که قایقرانان استان هرمزگان شرکت داشتند موفق به مدال نقره و برنز شدند .

محمد اوج هرمزی به مدال برنز دست یافت و پریسا مرادی وکیما مینایی نژاد به مدال نقره دست یافتند همچنین فاطمه جعفری علاوه بر شرکت در مسابقات بین المللی قطر در مسابقات هند نیز به مدال برنز دست یافته است که با توجه به نخستین تجربه حضورشان در مسابقات چهره موفقی از خود به نمایش گذاشتند

گفتگوی اختصاصی دریا با افتخار آفرینان خبرنگار دریا تنها نماینده رسانه گروهی استان که در فرودگاه بین المللی بندرعباس حضور یافته بود با قایقرانان ملی پوش هرمزگانی به گفتگو پرداخت که در ذیل می خوانید .

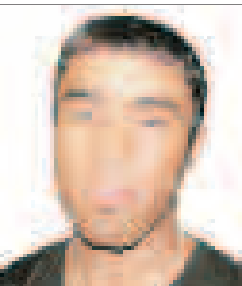
در مسابقات آسیایی کسب مدال را دور از دسترس نمی دایم

کیما مینایی نژاد با ۱۸ سال سن در رشته ۴۷۰ لیوز شرکت کرده بود در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات با حضور قایقرانان کشورهایی نظیر انگلیس ،فرانسه، قطر و کویت برگزار شد و رقابت سختی با قایقرانان این کشور ها داشتیم که در پایان به مقام دوم دست یافتم و اگر یک سری

ثبت نام از کاندیدای ریاست هیات فوتبال آغاز شد

سختگوی هیات فوتبال استان هرمزگان گفت : ثبت نام از کاندیدای پست ریاست فوتبال استان آغاز شده است و تا یک هفته این ثبت نام ادامه دارد . سید محمد بنی هاشمی افزود : پس از استعفای منصور آرامی از پست ریاست هیات فوتبال عباس امینی زاده به عنوان سرپرست سکان هیات فوتبال استان را برعهده گرفت .

وی ادامه داد :در قانون آمده است که هر سرپرستی باید پس از گذشت سه ماه با برگزاری مجمع اقدام به انتخاب فردی جدید به مدت چهار سال برای اجرای پست رئیس هیات فوتبال هر استان باشد که فدراسیون فوتبال با ارسال نامه ای خواستار برگزاری هر چه زودتر این مجمع و تعیین فرد منتخب کرد که در این راستا ثبت نام از افراد داوطلب برای پست رئیس فوتبال استان آغاز و تا یک هفته ادامه دارد . سختگوی هیات فوتبال استان در پایان از تمامی متقاضیان خواست با در دست داشتن مدارک مورد نیاز ظرف یک هفته جاری اقدام به ثبت نام کنند و پس از مهلت تعیین شده هیچ ثبت نامی از فردی صورت نمی گیرد .



◀ پریسا مرادی



◀ سیده فاطمه جعفری



◀ محمد اوج هرمزی

در فرودگاه بین المللی بندرعباس صورت گرفت

استقبال پر شور و گرم از قایقرانان بادبانی ملی پوش استان



آبادگی ام شد و در مسابقات آسیایی قول مدال را می دهم اما نمی توانم رنگ مدال را تعیین کنم.

اشتباهات کوچکی نداشتم مدال طلا را کسب می کردم . وی افزود : این مسابقات تجربه خوبی برای مسابقات آسیایی و کسب



پرسپا مرادی ۱۷ ساله که سال سوم دبیرستان را می گذراند در مسابقات ۴۷۰ لیوز به مقام دوم دست یافته بود گفت : این مسابقات با حضور قایقرانان قدرتمند از کشورهای اروپایی و آسیایی برگزار شد . و برای نخستین بار بود قایقرانان کشورمان از قایقی استفاده می کردند که در ایران هنوز از آن استفاده نشده بود .

اما غیرت و شهامت قایقرانان باعث شده بود که مشکلی برایشان در این راه نباشد و اگر تجربه بیشتری داشتم براحتی مدال طلا را کسب می کردم .

وی افزود : این مسابقات تجربه خوبی برای مسابقات آسیایی بود که به فضل و یاری خدا و تلاش بیشتر قول می دهم در مسابقات آسیایی در سکو قرار بگیریم .

فاطمه جعفری با ۱۴ سال سن که در سال

کیما مینایی نژاد :

مسابقات بین المللی قطر تجربه

خوبی برای برای کسب آمادگی بیشتر

در مسابقات آسیایی شد و

امیدوارم در مسابقات آسیایی

برای کشور افتخار کسب کنم

سوم راهنمایی به تحصیل مشغول است در مسابقات تایلند با دریافت کاپ اخلاق توانست نظر همه را به خود جلب کند و در مسابقات قطر و هند با کسب مدال نقره و برنز به افتخارات خود بیفزاید . وی گفت : با تجربه کمی که داشتم در مسابقات قطر دوم شدم و در مسابقات اخیر در کشور هند در جای سوم ایستادم که امیدوارم بتوانم با تلاش و همراهی مربیانم در مسابقات آسیایی افتخار برای کشورم کسب کنم .

افتخار جزیره هرمز

محمد اوج هرمزی که در رشته لیوز ۴۷۰ آقایان در مسابقات به مدال برنز دست یافته بود در گفتگو با خبرنگار ما گفت : کسب مدال برنز در این مسابقات که قایقرانان قدرتمندی شرکت داشتند کار آسانی نبود و رقابت سختی با حریفانم در این مسابقه داشتم ،وی گفت : با تمرین و تلاش مضاعف سعی دارم در مسابقات آسیایی برای کشورم افتخار کسب کنم .

ورزشی

سال **نهم**

شماره **۱۰۹۵**

شنبه

۲۴ مهر ۱۳۸۹

۸ ذی القعدة ۱۴۳۱

۱۶ اکتبر ۲۰۱۰

دبیر سفحه : حسین رانجی نسب

روی خط خبر

در پایان نیم فصل لیگ برتر شطرنج بانوان

تاید واتر در مکان سوم ایستاد

♦ تیم شطرنج بانوان تاید واتر در پایان نیم فصل نخست چهارمین دوره لیگ برتر شطرنج زنان ایران با عنوان جام فرزنانگان با ۲۴/۵ امتیاز در جایگاه سوم قرار گرفت .

نیم فصل نخست چهارمین دوره لیگ برتر شطرنج زنان ایران با انجام بازیهای دور هفتم، هشتم و نهم از هفته سوم برگزار شد .

در پایان هفته سوم تیم شطرنج زنان پرسپولیس در پایان نیم فصل نخست با ۲۱ امتیاز به تنهایی در صدر ایستاد و تیم های پتروشیمی بندر امام (ره) و تاید واتر هرمزگان با ۲۰/۵ و ۲۴/۵ امتیاز در جایگاه دوم و سوم ایستادند.

نتایج رقابت های دور هشتم و نهم : تاید واتر ۳/۵ - راهن آهن کرمان ۵/۵ دانشگاه آزاد اسلامی ۲-تاید واتر ۲

در مسابقات فوتبال نوجوانان هرمز

هدف در سکوی قهرمانی

قرار گرفت

♦ مسابقات فوتبال قهرمانی نوجوانان بخش هرمز گرامیداشت سال همت مضاعف ، کار مضاعف که با حضور تیمهای عرفان،هدف ، استقلال مقاومت و پیروزی بصورت دوره ای در محل زمین چمن مصنوعی هرمز آغاز شده بود روز گذشته با دیدار تیمهای عرفان و هدف به پایان رسید که در این بازی تیم هدف با نتیجه ۴ بریک عرفان را شکست داد.

در پایان این دوره از مسابقات تیم هدف با انجام سه بازی ، دوبریک باخت و کسب ۶ امتیاز دوم و استقلال مقاومت کسب ۶ امتیاز دوم و استقلال مقاومت ایستاد .

ضمنا طبق اعلام کمیته فنی مسابقات امیرنساچی از تیم هدف با ۱۲ کزده آقای گل مسابقات و افشین زرنکاری از تیم هدف به عنوان بهترین بازیکن مسابقات انتخاب و معرفی شدند .



تولید کمتر

زباله منجر به

حفظ سلامت

انسان به عنوان

محور توسعه

پایدار و محیط

زیست می شود

سازمان باز یافت

و مدیریت پسماند شهر داری

بندر عباس

آگهی حصر وراثت

آقای محمد زاهدی دارای شناسنامه شماره ۲۱۱۲ به شرح دادخواست به کلاسه -----از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان عبدالله زاهدی شناسنامه۱۴۰۵ در تاریخ۱۳۸۷/۶/۱۰ اقامتگاه دائمی خود را بدردر زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:۱- کوثری زاهدی ف عبدالله به ش ش ۵- ۱۱۱۱۷۵- ۳۴۱ متولد ۱۳۸۵ صادره میناب دختر متوفی۲- زبیده محمدی زاده چه چکری ف احمد به ش ش ۱۱۱ متولد ۱۳۶۴ صادره از ح میناب همسر متوفی۳- محمد زاهدی ف یوسف به ش ش ۱۱۲۲متولد ۱۳۳۹ صادره از ح کنسولی دبى پدر متوفى ۴- فاطمه کاوش ف محمد به ش ش ۲۷۱ متولد ۱۳۴۳ صادره کنسولی دبى مادر متوفى. اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در سه نوبت پی درپی ماهی یکمرتبه آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف سه ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد . ۱/۱۳۳ / م /الف

قاضی شورای حل اختلاف حوزه ۳ شهری

آگهی حصر وراثت

خانم مرضیه خوش کاری دارای شناسنامه شماره ۲۴۱۰۱۴۳۸۸۲ به شرح دادخواست به کلاسه ۶۹۷/۸۹/۴ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده وچنین توضیح داده که شادروان یاسر سالاری شناسنامه ۰۷۹۸۵۸- ۳۴۱۰۰ در تاریخ۸۹/۶/۲۴ اقامتگاه دائمی خود را بدردر زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به:۱- مرضیه خوش کاری ف عباس به ش ش ۵۸- ۲۴۱۰۷۹۸۵۸ متولد ۱۳۶۷ صادره میناب ۲- بلقیس کارگر ف یار محمد به ش ش ۴۴۴ متولد ۱۳۳۰ صادره از سندسرد مادر متوفی و لا غیر.... اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد . ۱/۱۶۱ / م /الف

قاضی شورای حل اختلاف حوزه ۴ شهری

دفتر خدمات هوایی

هر مز گشت

رزرو بلیط تلفنی و ارسال در محل انجام می گیرد

نمایندگی فروش کلیه خطوط هوایی ایران ایر- کش ایر، آسمان و...
ساعات کار: ۸ صبح الی ۸:۳۰ بعداز ظهر، جمعه ها و ایام تعطیل ۱۸:۰۰ ظهر و الی ۸ بعداز ظهر
خیابان امام موسی صدر شمالی بعد از چهار راه سازمان
تلفن: ۱۶-۲۲۴۲۵۱۵ و ۸-۲۲۴۴۳۳۷ خط ویژه ۲۲۳۹۷۵۷

◀دبی (ویزا + بلیط) ▶تایلند

◀ترکیه ▶سوریه

◀مالزی ▶لبنان

◀اکراین ▶بلغارستان

◀ارمنستان ▶مسکو

شرکت کپکشان شبکه

مروارید

دارای مدرک بین المللی امنیت شبکهCCNA-CCNP-CCIE-MCSES

مجری و اجرا کننده شبکه هایLan-Wan-Wiress-Fiber

نماینده انحصاری دوربین های مدار بسته AXIS camera IP در استان

دارای نمایندگی آنتی ویروس های تحت شبکهNod&Mcafee.UTM/Firewall/WAN/Optimization

راه اندازی سیستم های ویدئو کنفرانس Ip-Phone

بندرعباس : بلوار امام خمینی /جنب دارو خانه هلال احمر /مجمع کامپیوتر هر مز /طبقه اول پلاک ۲۲۷ تلفن تماس۲۲۴۱۷۷۵

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

***حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی**

*** طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری -**

***تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکته**ا * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۹۸۶۳۶ و ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱ خاکنسار نژاد

E-mail:

omid.gamberoon.jonoob@gmail.com

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تأسیس ۱۳۸۲

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۹۸۴۴۱۶محمد حسینی

E-mail:

Asrdatesh۸۲@yahoo.com

◀تأمین کادر مالی

◀تهیه صورتهای مالی

◀اعتبارات و خزانه داری

◀حسابداری

◀حسابرسی

◀تهیه اظهار نامه مالیاتی

◀مشاوره مالیاتی و بیمه ای

◀اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد



عصر دانش بندر