

## عقل سالم

## در بدن سالم است اما ...



[ خبرنگار ]

همه ما این جمله را بسیار شنیده ایم که می گویند: «عقل سالم در بدن سالم است» و صدقاق سلامتی و تندروستی می باشد. ورزش امری است که با روح و روان افراد مرتبط است، تحرک و فعالیت کارکرد دستگاههای بدن را بیشتر نموده تا جایی که به خروج سموم از بدن کمک های شایانی می نماید. جامعه جوان و کنجکام ما هم با انرژی زیاد و هیجانات جوانی خود به دنبال راهی برای تخلیه انرژی و هیجانات خود است. و هیچ اقدامی نیز موثرتر از ورزش و تحرک نمی باشد. اما در این میان ورزش کردن و استفاده از امکانات ورزشی نیز ناخودآگاه هزینه هایی در برداشته که همگان از عهده پرداخت آن برنمی آیند و علیرغم علاقه ومیل شدید جهت حضور در زمین ها و سالن های ورزشی اما همچنان ناکام می مانند.

با فرا رسیدن فصل تابستان و اوقات فراغت وشاید سرگردانی و بیگاری قشر عظیمی از جامعه، شمایل جهت ورزش کردن افزایش یابد، اما زمانی که عزمت را جزم می کنی تا در یک کلاس ورزشی ثبت نام نمایی می بینی علاوه بر تهیه لوازم اینجاست که عطاش را به لقاوش می بزنی و بخشی و فقط به تماشا نشای تلویزیون و وبگردی و چرت زدن در جلوی رایانه و... می پردازی و آن وقت شعار عقل سالم در بدن سالم را بی خیالی می شوی، یک دوره یک ماهه شرکت در کلاسهای شنا، بدنسازی ، ایروبیک ،شطرنج ،زیمناستیک و... معادل ۵۰۰-۴ هزار تومان به علاوه هزینه های جانبی می شود که از احتساب دو فرزند هر خانواده چیزی حدود ۱۲۰-۱۵۰ هزار تومان ماهیانه در می آید، حال کدام کارمند بیچاره ای توان پرداخت چنین شهریه ای را دارد؛ اما نباید به همین نواقص و مشکلات بسنده کرد. اگر حضور در بعضی از رشته های گران است چرا نباید با عزمی جزم و همت بلند بسوی ورزش های رایگان همچون پیاده روی و دو و میدانی و... رفت؟!
در کنار این تمایل شدید علاقمندان، جا دارد مسئولان ورزشی استان نیز با تدبیر خردمندانه خویش در جهت ارائه کلاسها و آموزش های ارزان قیمت و متناسب با بودجه خانواده ها برآیند و از دریای این نعمت الهی خدادادی درجهت تقویت قوای جسمانی فرزندان این مرز و بوم بهره گیرند.

هرمزگان ظرفیت های فراوانی دارد که متأسفانه بعلت بی توجهی ها به حال خود رها شده است که با کمی لطف و محبت می توان دستی از مهر بر آن کشید و استعدادهای را پرورش داد و از هرمزگان به المپιάدهای جهانی اعزاز نمود که تا بد نام ”رقیعی ها“ و ”بلالی پورها“ و سایرین را در تاریخ بلند هرمزگان زنده نگه دارد.

## تشویق خانواده ها به ورزش

## سلامتی فرزندان را تضمین می کند

فعالیت کمیت بین المللی المپیک، مربوط به ورزش قهرمانی و برگزاری مسابقاتی بین جوانان کشورهای مختلف است و با ورزش میانسالان و بزرگسالان ارتباطی ندارد. پیشرفت زندگی ماشینی و عوارض نامطلوبی که عدم تحرک کافی برای افراد انسانی بخصوص در بین شهر نشین ایجاد کرده و موجب ناراحتی و بیماری های شده است، این ضرورت را بوجود آورده که همه افراد اعم از پیر و جوان برای جبران فقر حرکتی و تأمین سلامتی خود ورزش کنند. به همین جهت سازمان بین المللی ورزش همگانی تشکیل شده و گروهی از علاقمندان به مسائل اجتماعی و سالم سازی جوامع در آن فعالیت دارند.

یکی از سخنرانهایی که اخیراً در کنگره سازمان بین المللی ورزش همگانی ایران شده، مربوط به نمایندگی کشور هوا بود که در باره اقداماتی که در زمینه همگانی کردن ورزش در آن کشور صورت گرفته، توضیحاتی داده که به بخشی از آن اشاره می شود:
ورزش همگانی در جهان امروز اهمیت زیادی یافته است. زیرا موجب سلامتی و بهبود زندگی مردم می شود. اقدام در این باره، یکی از موفقیت های افراد انسانی بشمار می رود. کشور کوپا در زمینه ورزش شهرت جهانی پیدا کرده و نتیجه اقداماتی که در باره عمومی کردن ورزش انجام داده، آن است که در بازی های اتلانتا به مقام هشتم دست یافته است.

موفقیت ما مربوط به آن است که مردم در امر ورزش شرکت کرده و میلیونها کوبانی در سنین مختلف با عقاید و مذاهب و نژادهای متفاوت، برای سلامتی خود ورزش می کنند. در سالهای اخیر کوشش زیادی دربارۀ ورزش بانوان و کودکان با کمک افراد خانواده آنها بعمل آمده است. کودکان شادی بخش زندگی و امیدهای آینده هستند و سلامتی آنها اهمیت زیادی دارد. زندگی و امیدهای آینده هستند و سلامتی آنها اهمیت زیادی دارد. آموزش و تعلیمات ورزشی برای کودکان حاضر در سایر نقاط جهان نیز مورد توجه قرار گرفته است.

در سال ۱۹۷۰ مسئله ورزش نوزادان و خردسالان مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت و تصمیم گرفته شد برای آن برنامه ای تنظیم کرد. اهمیت این مسئله از آن جهت است که از بدو تولد تا زش سالگی، دوران این که کودک به مسایل خاصی عادت پیدا می کند و می توان انتظار داشت که علاقه و عادت به ورزش موجب آن شود که تا آخر عمر آن را ادامه دهد. در سال ۱۹۷۵ اقدامات اولیه برای اجرای این برنامه صورت گرفت. برنامه ای که با کمک مقامات ورزشی سازمانهای اجتماعی و از همه مهمتر خود مردم انجام شد. ابتدا اجرایی آن چندان آسان نبود، ولی بتدریج تعلیمات لازم به والدین اطفال و مرپیان داده شد، سمینارهایی به این منظور برگزار گردید، بانوان خانه دار و نازشستگان و ورزش نوسان فعالیت زیادی در این باره به خرج دادند و نتایج رضایت بخشی بدست آمد.

در آغاز کار، برنامه مربوط به بچه های از ۳ ساله تا ۶ ساله بود. کودکان با ورزشهایی مانند راه رفتن، دویدن، پرش و غیره تحت آموزش قرار گرفتند. پزشکان و متخصصین در این مورد به آزمایشات و تحقیقات لازم پرداخته و در مورد اجرای صحیح برنامه راهنمایی های لازم را بعمل آوردند. بعدابرای کودکان نوزاد تا ۲ سال نیزبرنامه ای شامل حرکات و بازی های مناسب و ماساژ منظم گردید که در خانه یا کلیتگ های مخصوص انجام می شود.

ورزش خردسالان، انگیزه ای برای کشاندن بزرگترها به ورزش است و روابط عاطفی بین فرزند و والدین را افزایش می دهد. افراد خانواده و کودکان آنها به دسته های ۲۰ تا ۳۰ نفری تقسیم می شوند و برنامه های مربوط به ورزش کودکان را در پارکهای مخصوص و فضاهای باز اجرا می کنند. فضاهای باز و هوای آزاد نزدیک به طبیعت است و در تقویت جسمانیت زیاد دارد.

توصیه شده است که در روزهایی که هوا گرم است آب و مایعات نسبتاً زیاد بنوشید و از لباسهایی استفاده کنند که زیاد عرق نکنند. در هوای سرد بجای پوشیدن یک لباس ضخیم و سنگین چند لباس سبک به تن کنند تا در مواقع ضروری بتوانند آن را کم و زیاد کنند. با شکم گرسنه یا بعد از غذا خوردن راه رفتن ممکن است باعث ناراحتی شود بهترین ساعتها برای پیاده روی صبح زود یا عصر است. هر کس می تواند به قدر توانائی و استعداد بدنی، خود راه برود. خسته کردن بدن صحیح نیست. در موقع راه رفتن باید از سیگار کشیدن خودداری کرد، زیرا باعث آن می شود که اکسیژن کمتری به بدن برسد. همچنین مصرف الکل به فعالیت قلب صدمه می زند و ممکن است آسیبی به شخص وارد آید.

برای مفید بودن بیشتر ورزش، بهتر است راه رفتن به نحوی باشد که ضربان قلب افراد جوان در هر دقیقه به ۱۲۰ تا ۱۳۵ برسد و افراد بزرگسال با سرعتی راه بروند که ضربان قلب آنها ۱۱۰ تا ۱۲۰ باشد. برای کسانیکه آمانگکی بدنی ندارند چنانچه طوری قدم بردارند که ضربان قلبشان به ۸۰ تا ۹۰ برسد مفید خواهد بود.

هنگام راه رفتن چند نفس عمیق کشیدن ریه را برای جذب هوای بیشتر آماده می کند و چنانچه افراد بدن را راست و سر را بالا نگهدارند بدان عادت می کنند و در وضع اندام آنها موثر است. همین ورزش ساده و آسان اثرات فراوانی در ارگانهای مختلف بدن و جلوگیری و معالجه بیگاری ها و ناراحتی ها دارد که مهمترین آنها از این فرارند:

**قلب و جریان خون:**

ناراحتی های قلبی علل مختلف می تواند داشته باشد. گفته می شود که وراثت، نداشتن تحرک بدنی، مصرف زیاد الکل، سیگار کشیدن، چاقی، فشارخون، گسترل زیاد، دیابت، استرس و مصرف کافئین زیاد در این باره مؤثراند. با بررسی ها و مطالعات زیادی که بعمل آمده پزشکان متوجه شده اند که نداشتن حرکت بدنی کافی از عواملی است که در پیدایش ناراحتی قلبی و سکتۀ بسیار مؤثر است. با راكد بودن بدن خون گردش و جریان کافی نداشته آماده لخته شدن می گردد و این مسئله سکتۀ قلبی را موجب می شود. ورزش و راه رفتن می تواند این خطر را تا حد زیادی نقصان دهد. پزشکان دانشگاه "هاروارد" از بررسی های خود به این نتیجه رسیده اند که کسانیکه مرتباًورزش

ازبشو



صاحب محمدی`استادار به اتفاق مهندس`صادقی` معاونت ملی استاداری هرمزگان و همچنین مدیران کل ادارات استان به ویژه مدیر کل

# تیم فوتبال

## " رودخانه" از سد " جزیره هرمز" گذشت

پرونده ی مسابقات فوتسال حوزه های دانش آموزی استان هرمزگان دربخش رودخانه ، و با قهرمانی تیم پناشاپ و هماهنگ رودخانه بسته شد. تیم رودخانه با مربیگری` حبیب سالاری` و فرصت سنجی بازیکنانش از سد جزیره ی هرمز گذشت.

این دو تیم هفته ی قبل در دور رفت فینال مسابقات، روبروی هم قرار گرفتند و ضمن ارائه ی یک بازی، به تساوی ۲ بر ۲ دست یافتند و کفه ی ترازوی به نفع میهمان، سنگین تر شد. معین فیروزی دروازه بان ، مسلم خاندانی مدافع و بهنام سالاری هافبک بهترین های تیم رودخانه و علی غلامی و محمد هرمزی ازبهترینهای تیم جزیره ی هرمز بودند و با حرکات تکنیکی خود بارها تماشاگران را به وجد آوردند.

تیم رودخانه در سفر یک روزه خود به جزیره ی هرمز و قلعه ی ۵۰۱ ساله ی پرتغالیهای جزیره هرمز گلزار ملوکتی شهدیان سرافراز جزیره ی هرمز و قلعه ی ۵۰۱ ساله ی پرتغالیهای جزیره هرمز بازدید به عمل آوردند و با استقبال میزبانان مواجه شدند.

در دور برگشت این مسابقات دقیق

ابتدایی با برتری مشهود تیم جزیره ی هرمز همراه بود و بازیکنان مسلط این تیم با پاسهای یک ضرب، جایجاییهای خوب و شوتهای سنگین، نبض بازی را در اختیار داشت در

این بازی با یک کار تمرین شده طی

### راه رفتن بسرعت وزن بدن

### را کم نمی کند بلکه پس از مدتی

### اثرات آن آشکار می شود. اگر شخص

### حتی غذای خودرا تغییر ندهد و

### راه برود باز هم در کاستن از وزن

### او موثر خواهد بود

می کنند نسبت به افرادی که فعالیت بدنی ندارند ۲۲ درصد کمتر دچار ناراحتی قلبی و سکتۀ می شوند. پزشکان همچنین به افرادی که دچار حمله قلبی شده و بهبود یافته اند ورزش بخصوص راه رفتن را تجویز می کنند که باید با نظر پزشک انجام شود. یکی از پزشکان دانشگاه "تورنتو" از مطالعه وضع ۱۲۸ بیمار قلبی که دچار سکتۀ شده بودند به این موضوع متوجه شد که کسانیکه پس از حمله قلبی چهار سال متوالی به راه رفتن ادامه دادند بین ۲۵ تا ۳۵ درصد کمتر از آنهاثیکه ای ورزش را ترک کردند فوت نموده اند. می توان انتظار داشت کسانیکه به ورزش پیاده روی می پردازند به سیگار و الکل علاقه نشان ندهند. از وزن خود بکاهند، روحیه بهتری پیدا می کنند، فشار خون و کلسترل آنها نقصان پیدا کند. همه این عوامل در بهبود جریان خون و فعالیت قلب اثرات مطلوب دارند.

**وزن کم کردن:**

بسیاری از کسانیکه از چاقی رنج می برند به رژیم غذایی متوسل می شوند. خود را از خوردن غذاهای دلخواه محروم می کنند و گرسنگی را تحمل می نمایند، اما اگر رژیم را کنار بگذارند مجدداً حتی پیش از گشته جاق می شوند. برخی از این افراد در اثر گرسنه بودن از فعالیت بدنی خود می کاهدند و همین مسئله موجب آن می شود که از وزن آنها کاسته نشود. از طرفی فشار زیاد به بدن آوردن و ممکن است ناراحتی هایی را برای آنان بوجود آورد. ورزش بخصوص راه رفتن بهترین وسیله برای وزن کم کردن است. اگر این ورزش با مختصر رژیم غذایی یا کمتر خوردن توام شود نتایج آن بیشتر و بهتر خواهد بود. هفته ای سه یا چهار روز روزی

## زمین ورزشی استادیوم شهر "بیکاه" چمن شد

تربیت بدنی هرمزگان به منظور افتتاح تعدادی پروژه در مرکز رودان و شهر بیکاه حضور یافتند.

سپس در جمع مردم شریف، شهید پرویز بیکاه مستقر در سالن ورزشی شهداء این شهر حضور یافتند که شدیداً مورد استقبال گرم مردم حاضر در سالن قرار گرفتند که با ابراز خوشحالی استاندار و هیئت همراه مواجه گردید.

این آژانسیکه حضور جوانان و ورزشکاران در مکان یاد شده بسیار چشمگیر به نظر می رسید استاندار ورزش دوست، به پاس رشادتهای شهداء ورزشکار و همچنین جوانان مستعد بخش چمن نمودن زمین ورزشی استادیوم شهر بیکاه با حمایت مدیر کل تربیت بدنی استان در سال ۸۷ ازبکات این سفر به مردم منطقه یاد نمود که این امر قطعاً در سالم سازی جامعه و بالا بردن انگیزه و روحیه جوانان ورزشکار

## ورزش



# راه رفتن بهترین ورزش برای سلامتی

حداقل نیم ساعت راه رفتن برای این منظور کافی می باشد. افرادی که به رژیم غذایی متوسل می شوند انتظار دارند خیلی زود لاغر شوند. همانطور که گفته شد این روش طریق صحیحی بحساب نمی آید. راه رفتن بسرعت وزن بدن را کم نمی کند بلکه پس از مدتی اثرات آن آشکار می شود. اگر شخص حتی غذای خودرا تغییرندهد و راه برود باز هم در کاستن از وزن او موثر خواهدبود. زیرا این ورزش کالری های اضافی را می سوزاند و به شخص سلامتی و نشاط می بخشد. فشارخون:بررسی های بعمل آمده نشان داده که ورزش می تواند فشار خون را پائین بیاورد. خطر فشارخون در آن است که ممکن است شخص از آن اطلاع نداشته باشد. فشار خون از آنجا ناشی

### تربیت بدنی هرمزگان به منظور افتتاح تعدادی پروژه در مرکز رودان

شهر بیکاه حضور یافتند.

سپس در جمع مردم شریف، شهید پرویز بیکاه مستقر در سالن ورزشی شهداء این شهر حضور یافتند که شدیداً مورد استقبال گرم مردم حاضر در سالن قرار گرفتند که با ابراز خوشحالی استاندار و هیئت همراه مواجه گردید.

این آژانسیکه حضور جوانان و ورزشکاران در مکان یاد شده بسیار چشمگیر به نظر می رسید استاندار ورزش دوست، به پاس رشادتهای شهداء ورزشکار و همچنین جوانان مستعد بخش چمن نمودن زمین ورزشی استادیوم شهر بیکاه با حمایت مدیر کل تربیت بدنی استان در سال ۸۷ ازبکات این سفر به مردم منطقه یاد نمود که این امر قطعاً در سالم سازی جامعه و بالا بردن انگیزه و روحیه جوانان ورزشکار

## صعود کوهنوردان هرمزگان به قله "درفک"

در این صعود ۶۰ نفر از کوهنوردان استان شرکت داشتند که همگی موفق به صعود قله ۲۷۳۲ متری درفک شدند.

سرپرستی گروه مرجان نرگس خاتون اکبری، گروه سازمان تعاون روستایی، زراعی مدیریت تولید برق، معصومه شاکرگزار، گروه کوهنوردی کبابی باشگاه تختی مسعود رئیسی، هیئت کوهنوردی میناب، قومی و دستیاربعده داشتند.

## کوهنوردان "تل گردو" قله هماگ را فتح کردند



گروه کوهنوردی مرکز بهداشتی درمانی تل گردو در اولین صعود خود با شعار ورزش، سلامت و شادابی قله هماگ را فتح نمودند.

ارتفاع این کوه حدود ۴۵۰۰ متر می باشد.

<b>خشکشویی پاک پوش</b> <p>شستوی انواع لباس. شستشوی کف و سرامیک مبلمان و موکت چسبی با دستکاهی پشرفته</p> <p><b>منتظر تماسی با حضور شما هستیم</b></p> <p><b>خیابان دانشگاه آزاد جنب انولایی ساختمان ۴۰ سی</b></p> <p><b>تلفن: ۰۹۳۱۵۰۹۸۰۱-۰۹۳۱۷۹۷۱۸۷۷۱</b></p>	<b>تراشکاری عادل</b> <p>طراحی،خدمات دریایی،نصب شافت پروانه، ویع و سیستم رانش شاور و خدمات هیدرولیک آماده عقد قرارداد با شرکت ها و تولیدکننده قطعات طبق استاندارد</p> <p><b>خیابان ترمینال رو به روی کانون غدیر</b></p> <p><b>تلفن:۰۹۱۷۳۶۱۱۸۷۵</b></p>	<b>فروشگاه کستل دُر</b> <p><b>عرضه کننده انواع دربهای ضد سرقت خارجی داخلی و سرویس ها آماده عقد قرارداد بصورت پیش فروش</b></p> <p><b>با انبوه سازان و شرکتها</b></p> <p><b>با مدیریت: وطن دوست</b></p> <p><b>گلشهر شمالی بلوار شهید مصطفی خمینی مجتمع تجاری ۴۰۰ واحدی اوقاف فاز (۲)</b></p> <p><b>تلفن: ۶۶۷۷۳۳۲-۰۹۱۷۳۳۱۵۸</b></p>
<b>جای شما خالیست !!</b>	<b>کیفیت را از ما بخواهید</b> <p><b>آجیل و تخمه تک</b></p> <p><b>سفارشات پذیرفته می شود</b></p> <p><b>گلشهر شمالی مجتمع تجاری ۴۰۰ واحدی اوقاف</b></p> <p><b>فاز (۱)- تلفن:۶۶۷۵۱۳۲</b></p>	<b>صنایع ایران پویا کابینت سید</b> <p>تولید کننده انواع کابینت های کاملاً ضد آب تمام MDF با نوارPVC</p> <p><b>با دستگاه پیشرفته</b></p> <p><b>گلشهر شمالی بلوار شهید مصطفی خمینی روبه روی مبرات فرهنگي - تلفن:۰۹۱۷۳۶۱۱۳۳۶-۰۹۳۱۷۳۳۰۰۶۶</b></p>

## طالع بینی

### فروردین:

امروز سعی می کنید به دیگران نشان دهید که رئیس چه کسی است اما وقتتان را صرف این کارهای بیپوده نکنید. با دوستان سرگرم هستید و به خودتان خوش می‌گذرانید. زمان خوبی برای فعالیت های گروهی است.

### اردیبهشت:

همه است که درک کنید چه فرصتی دارید تا مردمان را بالا ببرید. سعی کنید از انتقاد دیگران در مورد خودتان به نفعتان استفاده کنید. یک کار سخت را به انجام رسانده اید و اکنون می‌توانید از نتیجه روحی و احساسی آن لذت ببرید.

### خرداد:

امروز و چند روز آینده توجه تان بیشتر به مسائل جنسی است و کمتر به احساساتن توجه می‌کنید. بهتر است مراقب خودتان باشید. اگر متاهل هستید کمی فشار و ناراحتی وجود دارد و حفظ کردن صلح و آرامش تماماً به خودتان بستگی دارد.

### تیر:

اگر تصمیم بگیرید مشکلات را فراموش کنید و کمی تفریح کنید هیچ کس تعجب نمی‌کند زیرا اخیراً لحظات سختی را پشت سر گذاشته‌اید.در چند روز آینده همه چیز درست و ذهن تان از افکار شلوغ خالی می‌شود.

### مرداد:

اگرمراقب نباشید امروز به زودی از داریبی خود جدا خواهید شد! جناب شیربگزار با آن رویه رو شوی، شما واقعاً می‌دانید که چگونه ولخرج باشید و امروز یکی از آن رویه‌هایست که در باز شدن رگها برای گردش خون موثر است. همانند کاغذ به هوا و اطراف بریزید.

### شهریور:

دوستان امروز مصاحبان خوبی هستند،اگر چه امروز دوست ندارید با افراد پرانرژی باشید.اگر با افراد باهوش معاشرت کنید بیشتر خوشحال می‌شوید. در چند هفته آینده در برنامه روزانه تان کار خاصی ندارید.

### مهر:

استین ها را بالا بزنید و مشغول کارتان شوید.امروز شما عاشق کارتان هستید و کاملاً از انجام آن چه که در کار انتظار شما را می‌کنند،احساس رضایت خواهید کرد.

### آبان:

امروز روز بسیار خوبی است بنابراین می‌توانید در انتظار روز لذت بخشی باشید.اگر برای شخصی هدیه می‌خرید یا می‌خواهید خودتان را مهیمان کنید به راحتی از عهده آن‌ها برمی‌آیید.

### آذر:

به نظر می‌رسد که شما مرحله به مرحله و آهسته آهسته از شر قسمت های بی مصرف زندگی خود را خلاص می‌کنید. و هر بار این کار را می‌کنید قادرید یک تصمیم اساسی دیگر درباره هدف های مهم زندگی خود بگیرید.

### دی:

یکی از اعضای خانواده افکارش حسابی مشغول است اما کاری از دست شما بر نمی‌آید. اگر با آنها همدردی کنید بسیار ناخوشی از این است که سرشان را روی شانه هایتان بگذارند و گریه کنند.

### بهمن:

امروز خیلی پرحرف هستید و این مساله باعث می‌شود که فرصت خوبی برای بیان ایده هایتان داشته باشید. حرفتان را بزنید و در مورد هر فکری که به ذهنتان می‌رسد گفتگو کنید.

### اسفند:

به شما پیشنهادهایی می‌شود که فقط امروز می‌توانید امتناع کنید. بنابراین قبل از پذیرش زیاد فکر نکنید. در مذاکرات موفق می‌شوید.

## تجلیل از قهرمانان اکراین توسط ناحیه مقاومت "بندر لنگه"

مراسمی به منظور تجلیل از قهرمانان کاپ آزاد جهاتی اکراین در محل سالن اجتماعات شیلات بندرلنگه با حضور "فقیهی امام جمعه موقت شهرستان بندرلنگه،سرهنگ آزادبخواه فرماندهی ناحیه بسیج سرهنگ" متش جانشین ناحیه بسیج، سرهنگ "رودیاری" مسئول تربیت بدنی بسیج استان، "قتبرزادگان" رئیس تربیت بدنی شهرستان، "معلمی" از معتمدین شهرستان، قهرمانان و خانواده های آنان توسط ناحیه بسیج سپاه شهرستان بندرلنگه برگزار گردید. سرهنگ "توحیدی" متش از افتخار آفرینی کاراته کاران بسیجی در اکراین تقدیر و تصریح کرد در همه حال قهرمانان نباید سبجایی بالایی اخلاقی را در ورزش و جامعه فراموش کنند چون ما ایرانیان الگویی چون جهان پهلوان تختی داریم.همچنین "صابری" ضمن ارائه گزارشی از چگونگی اعزاز و کیفیت و کمیت مسابقات به حاضرین از ناحیه بسیج به خاطر برگزاری این مراسم تشکر کرد. و عنوان نمود که تمامی این چه‌ها عضو پایگاه بسیج شهدای عزت زاده می‌باشند.

"فقیهی" در پایان ضمن تشکر از بسیج که چنین مراسم پسندیده ای را برای افتخار آفرینان شهرمان ترتیب داده است گفت: غرور آفت ورزش و قهرمانیتست و خطاب به قهرمانان توصیه نمود همیشه خدا را مد نظر داشته باشید و بدایت که هر چه بدست می‌آورید لطف خداوند به ما بوده این خود باعث تداوم قهرمانی شما خواهد شد. در پایان توسط تربیت بدنی ناحیه بسیج شهرستان هدایا و لوح تقدیر به رسم یادبود به قهرمانان اهدا شد.

# دخانیات اصلی ترین عامل قابل پیشگیری مرگ

# در دنیا به شمار می رود . به طور متوسط در هر ۶ ثانیه

# یک نفر در اثر دخانیات می میرد

**مرکز بهداشت**  
**استان هرمزگان**

