

وریا

سال هفتم	شماره ۷۰۲
چهارشنبه ۱۵ آبان ماه ۱۳۸۷	
برابر با ۶ ذی القعدة ۱۴۲۹	

ورزش استان

بازگشت قهرمان نونهال کاراته "باکو" به "هرمزگان"

■ سامان کریمی "قهرمان نونهال مسابقات بین المللی کاراته سبک شوتوکان باکو وارد استان شد ومورد استقبال مسئولین تربیت بدنی قرارگرفت.

کریمی کاراته کار وزن منهای ۵۰ کیلوگرم کشورمان دراین دوره از مسابقات که درشهر باکو آذربایجان برگزار گردیدموفق شد باغلبه برحرفیانی ازکشورهای اتریش، ترکیه وآذربایجان برسکوئی نخست قرار گیرد.

این دوره از مسابقات باحضور چهارکشورآذربایجان، ایران، اتریش، وترکیه به میزبانی شهرباکو پایتخت کشورآذربایجان برگزارگردید.

برتری تیم بستکبال "آر ش قشم" در برابر "پاس بندرلنگه"

■ غلامعلی دانشوررئیس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم در گفتگویی اعلام داشت:

درمسابقه بستکبال لیگ دسته یکم بستکبال باشگاههای استان هرمزگان یک دیدار بین تیم های آر ش جزیره قشم وپاس بندرعباس زیر نظر هیئت بستکبال استان درسالن ورزشی تختی قشم برگزارشد. که آر ش قشم بانتیجه ۱۰۴ بر ۸۷ پاس بندرلنگه راشکست دهد.

کوهپیمایی دانش آموزان در"سیریک"

■ به گزارش روابط عمومی اداره آموزش وپروورش منطقه بیابان به مناسبت هفته تربیت بدنی وورزش تعداد ۵۰ نفر ازدانش آموزان مدرسه راهنمایی شبانه روزی امام رضا (ع) ۳کیلومترمدرکوههای سیریک کوهپیمایی کردند. درپایان مسابقات طناب کشی بین دانش آموزان برگزار گردید وبه گروههای برتراول تااسوم به رسم یادبود جوایزی اهدا شد.

دو پیروزی برای تیم های "قشم" درلیگ استان

■ غلامعلی دانشور رئیس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم درگفتگویی اعلام داشت:مسابقه لیگ برتر فوتبال باشگاههای استان هرمزگان بین تیم های استقلال قشم وشهررداری حاجی آباد دورزششگاه شهردرگهان قشم زیرنظرهیئت فوتبال استان برگزار شد. که تیم فوتبال استقلال درگهان موفق شد بانتیجه ۵ بر ۱ حاجی آبادراشکست دهد ویگانهای استوار به بازیهای آینده خود امیدوار باشد.همچنین ندرادامه مسابقات لیگ دسته یکم فوتبال باشگاههای استان هرمزگان تیم های لافت - قشم واتحاد پل بندرخیم درزمین ورزشی لافت بایکدیگر دیدارنمودند که تیم لافت موفق شدبانتیجه ۱بر۱ اتحادپل راشکست دهد.

به گزارش روابط عمومی هیات قایقرانی واسکی

روی آب استان هرمزگان قایقرانان هرمزگانی با کسب سه مدال طلا،سه مدال نقره ویک برنز درمسابقات قهرمانی کشوری توانستند درمجموع به مقام دوم تیمی دربخش آقایان ودررده باتوان به مقام سوم تیمی دست پیداکنند.

این مسابقات که هشتم ونهم آبانماه دردریاچه مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزارشدشاهد رقابت ۱۱قایقران درقابل ۱۴تیم شرکت کننده از سراسرکشوریود که دررده نونهالان ونوجوانان دربخش آقایان وبانوان برگزار گردید. درنهایت تیمهای گیلان،هرمزگان ومازندران دربخش آقایان به ترتیب مقام های اول تا سوم راکسب نمودند . دربخش بانوان نیز تهران الف، گیلان وهرمزگان به ترتیب تیم های برتراین دوره از رقابتها بودند.

این دوره از مسابقات قایقرانی دررشته قایق کیندرت، قایق کایاک وقایق کانوکانادایی برگزار شده که برای اولین بارورزشکاران هرمزگانی باوجودمحدودیتهای تجهیزاتی در رشته کانوکانادایی موفق به کسب مدال شدند.

نتیجه این دوره از رقابتها به شرح ذیل می باشد :
ایوب جاشوینا از جزیره هرمزومدال نقره دربخش کایاک درمسافتهای ۱۰۰۰ و۲۰۰۰ متر
زینب تازی نیا از بندرعباس مدال طلا ونقره رشته کیندرت درمسافتهای ۱۰۰۰ و۲۰۰۰ متر

درسائهای اخیر مفهوم سلامت دچار تحولی عظیمی شده و تنها به معنی نبود بیماری و ناتوانی نمی باشد سلامت امروزی به عنوان یک مفهوم پویا و چند بعدی مورد توجه قرار گرفته که دارای ابعاد جسمی، روحی ، معنوی، عاطفی، ذهنی، ارتباطی و اجتماعی می باشد. جنبه مثبت سلامت می

تندرستی فایده می شود.

یکی ازاولویتهای اصلی شیوه های زندگی برای ارتقای سلامت وتندرستی وپیشگیری از بیماریها، فعالیت های جسمانی منظم است که بایداصلاح شود.

امروزه آن هرءمرگی که درافراد بالای۱۸ سال اتفاق می افتد، سه مورد آن مربوط به بیماریهای مزمن است.بیماریهای مزمن،بیماریهایی هستند که نمی توان آنها را به یک عامل میکروبی یاویروسی خاص نسبت داد این بیماریها مرتبط باعوامل محیطی ویاورزشی فرد می باشد. تقریبا تمامی بیماریهای مزمن، بیماریهای ناشی از کم تحرکی در نظر گرفته می شوند انجام فعالیتهای جسمانی باشدت متوسط به مقدار قابل توجهی خطر بیماریهای ناشی از کم تحرکی راکاهش داده علاوه برآن بروی کیفیت زندگی نیز تأثیرمهمی دارد به علاوه این فعالیتها همراه با کاهش شیوع افسردگی واضطراب می گردد.

برای انجام دادن حرکات ورزشی منافع دیگری را نیز می توان برشمرد . تمرینات منظم که توام با فشار وزن روی استخوانها باشد(نظیرپیاده روی ونرم دویدن)، تمرینات مقاومت که استخوانها را تحت کشش قرار میدهد مثل (تمرینات باوزنه) درکاهش ابتلا به پوکی استخوان موثرند وبرضخامت استخوانها افزوده واحتمالا از کاهش طبیعی کلسیم که معمولا با افزایش سن همراه است پیشگیری می کند.فعالیت جسمانی درحفظ ونگهداری تعادل وزن بدن واجتناب ازبیماریهای ناشی از چاقی اهمیت دارد مطالعات نشان می دهد که عادات زندگی سالم می تواند تاثیرزنجبیلیکی ووراثتی نامناسب را ابتلا به بیماریها تغییردهد.

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی دربرنامه روزانه تان بگنجانید ، حتی اگربالا

ورزشی

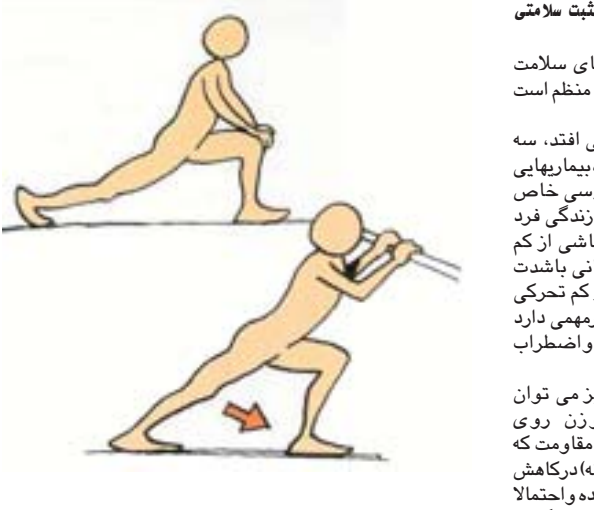


آر شیو

"قایقرانان هرمزگان" نایب قهرمان کشور شدند

تیم آقایان نیز به مربیگری آقای مجید فیروزی وحسام جمه‌سیدی وبه سرپرستی سیدمحمودبحرینی به همراه ۱۲ورزشکار به نمایندگی از استان هرمزگان درتهران حضور پیدا کردند.

با ورزش تندرست باشیم



و پایین رفتن از پله های خانه ویا محل کارتان باشد.
همچنین یک پیاده روی سبک ، شنا وکوه پیمایی همه می توانند ایده های خوبی باشند .
بهترین زمانی از روزی که شما می توانید ورزش کنید زمانی است که وقت واشتیاق برای انجام آن داریدآنچه که مهم است این است که ورزش را به قسمتی از فعالیتهای روزمره تان تبدیل سازید تنها زمان های نامناسب برای ورزش بافاصله نزدیک از صرف غذا

■ امروزه آن هرءمرگی که درافراد بالای۱۸ سال اتفاق می افتد، سه مورد آن مربوط به بیماریهای مزمن است.بیماریهای مزمن،بیماریهایی هستند که نمیتوان آنها را به یک عامل میکروبی یاویروسی خاص نسبت داد این بیماریها مرتبط باعوامل محیطی وروش زندگی فرد می باشد. تقریبا تمامی بیماریهای مزمن، بیماریهای ناشی از کم تحرکی در نظر گرفته می شوند .

طالع بینی

فروردین

اگر از لحاظ احساسی رویایی در سر داشته اید اکنون به حقیقت می پیویند. در مورد اهداف تان خودخواه و لجباز هستید اما لزوماً خواسته شما را دیگران قبول ندارند.

آردبیهشت

اگر دانشجو هستید انرژی زیادی خواهید داشت افراد زیادی دوست دارند که شما را بیشتر بشناسند. به شدت از شما تعریف می کنند و این موضوع به شما احساس خوبی می دهد.

خرداد

تا امروز، نقشه هایتان را کشیده اید و اکنون موقع عملاست و فرصت هایی را خلق می کنید که دیگران هرگز متوجه آن نشده اند. سعی کنید با دیگران دشمنی نکنید زیرا به راحتی، دوستان به به دشمن تبدیل می شوند. به خصوص اگر به موفقیت های شما حسادت می کنند.

تیر

دوست دارید حرف های رمانتیک بزنید اما دوست ندارید دعوا کنید اما دیگران تصمیم دارند دعوا را تمرین کنند. اجازه ندهید همکار با یکی از آشنایان شما را عصبانی کند و باعث شود امشب سردرد عصبی بگیرید.

مرداد

امروز هر چه بیشتر سعی می کنید احساساتتان را کنترل کنید، بیشتر از دوستان در می روند و شما را شگفت زده می سازند. بسیار مراقب باشید، اگر نسبت به کسی خشمگین شده اید، چرا که طوفانی نمی کشد، دوستان رو می شود. تقریباً بدون این که متوجه شده باشید بنابر دلایلی به دیگران حمله کرده و آن ها را با یک سخنرانی طولانی و شدید الحن خشمگین، دنبال می کنید. بسیار بهتر است که زمانی که متوجه احساساتتان می شوید، در بیان آنها خود را کنترل کنید.

شهریور

با یکی از دوستان بخاطر مسائل مالی مشکل دارید و نمی توانید حرف هم دیگر را بپذیرید. البته تا زمانی که حرف دلتان را نزنید راحت تر نمی شوید.

مهر

سازگارکنایاتگر این هستند که شما می خواهید کارهای زیادی را با هم و در یک زمان انجام دهید،گر چه سوسدای زیادی به راه خواهید انداخت و خود را بسیار خسته خواهید کرد.ولی نمی توانید چیز زیادی را که نتیجه تلاشتان باشد به دیگران نشان دهید.اگر انرژی خود را در هر زمان بروی کار خاصی متمرکز کنید،نتیجه بسیار بهتری خواهید گرفت چرا که در این صورت می توانید بیشترین سعی خود را در جهت کار بکنید.در غیر این صورت انرژی خود را هدر خواهید داد و در نتیجه از دست خود بسیار عصبانی می شوید.

آبان

گاهی اوقات مثبت اندیشی برای تان مشکل می شود به نظر می رسد کارها از کنترل شما خارج هستند،بنابراین اگر نمی توانید شرایط را عوض کنید طرز تفکرتان را تغییر دهید.

آذر

طبیعت شما بدنبال رقابت است و امروز می خواهید به دنیا نشان دهید که خمیره تان از چه ساخته شده. در واقع شما می خواهید طبیعت خود را بدنیان نشان دهید. امروز روحیه مبارزه جوانه دارند و از هر فرصتی برای برداشتن موانع استفاده می کنید. متأسفانه همبقتدر وفاداری را از دیگران نمی توانید انتظار داشته باشید و این باعث شهرت نام شما نمی شود ولی نگذارید که روحیه خود را به این دلیل بپازید. شما خیلی چیزها را انتظارتان است و نمی توانید بگذارید که چنین اتفاقی بیفتد.

دی

بسیار مصمم هستید و توجه رئیس را به خود جلب می کنید. اکنون به این نتیجه رسیده است که می تواند کار مهمی را به شما واگذار کند. در ابتدا کمی وحشت زده می شوید، اما اگر سعی کنید آن را بزرگ نکنید، بهترین کاری است که به شما داده می شود.

بهمن

گاهی اوقات مهمترین صحبتها هیچ سر نشاء خاصی ندارد، چیزی که امروز پیش می آید بهترین مثال برای این موضوع است چون می توانید در رابطه به موضوعی کاملاً سطحی با یک همکار یا یک همکلاسی صحبت کنید و در آخر تجربه های بسیار شخصی را در اختیار همدیگر قرار دهید و با این کار با همدیگر صمیمی تر شوید.

اسفند

به فروشنده زورگو اجازه ندهید موردی که نیاز دارید بخرید به شما تحویل کند.به خصوص مستعد هستید که او شما را مجبور کند از این که وقت رو ی گرفته اید احساس گناه کنید. برای جلوگیری از زیاد ولخرجی کردن پول نقد خود را فقط در بانک نگه داریددر این صورت مجبورید برای خرید به بانک مراجعه کنید که این از حوصله شما خارج است

فروشی اقساطی طلا و جواهر

اقساط بلندمدت یکساله و...

بندرعباس : گشهر -چهارراه رسالت-

جنب اداره کار

فروشگاه ۱۵ خرداد

تلفن: ۰۱-۶۶۶۹۴۵۰۰



بلا فاصله پس از صرف غذا دندان ها و دهان خود را بشوید تا کمتر

احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

- روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته آموزش همگانی سلامت**