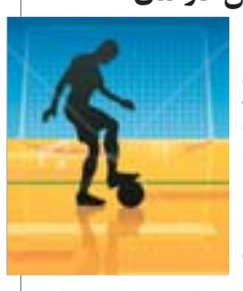
■ تحقیقات نشان می دهد افرادی که به صورت منظم ورزش می کنند حافظه وقدرت تمرکز بهتری دارند پیاده روی سه روز در هفته به مدت ٤٥ دقیقه ، برای بالا بردن زیرکی وهوش شما کافی است . ورزش های هوازی قسمت های جلویی وجداره های بالایی مغزرا که به تمرکز مربوط است ، تحریک می کند.

کوتاه از ورزش استان

برگزاری مسابقه فوتسال کارکنان کمیته امداد



■ در یک مسابقه فوتسال دوستانه بین تیم های کمیته امداد استان وکمیته امداد میناب که در سالن ورزشی یادگار امام بندرعباس برگزار شد تیم امداد استان با نتیجه ٤ بر ۲ از سد امداد میناب گذشت .

اسماعیل دهباشی رئیس شورای ورزشی کمیته امداد استان در این بار ه گفت : این مسابقه دوستانه به منظور آمادگی دو تیم جهت شرکت در جشنواره فرهنگی ورزشی کمیته امداد که در نیمه اول آذر ماه در جزیره قشم بوده است برگزار شد ، دهباشی افزود: برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی روحیه کاری کارکنان را افزایش می دهد وخدمات رسانی به اقشار محروم ونیازمند جامعه رابا تلاش ودقت مضاعف صورت می پذیرد.

بازدید مدیر کل تربیت بدنی استان از اماکن ورزشی "هرمز"

■ مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان از پروژه های عمرانی وهمچنین اماکن ورزشی جزیره هرمز بازدید بعمل آورد .

وی نخست از پروژه چمن مصنوعی زمین فوتبال مجموعه ورزشی بازدید ودر همین رابطه در خصوص انجام همزمان سایر کارهای جانبی شامل ترمیم سکوی تماشاگران ونصب صندلی - ساخت جایگاه مخصوص مسئولین - ساخت رختکن - رنگ آمیزی دیوارهای مجموعه - بتن کاری حاشیه خارج از محوطه چمن مصنوعی - ترمیم وتعمیر دکلها ونور افکنهای مجموعه تعویض کفپوش سالن ورزشی قدیمی تاکید نمود .

محمدی اصل در ادامه از پروژه سالنهای ورزشی بانوان وسقف کوتاه همچنین مجموعه زمینهای ورزشی ساحلی بازدید ودرخصوص تحویل زمین جهت ساخت استخر وزمینهای محله ای تاکید وخواستار رفع مشکلات اشکالات وموانع وتسریع در انجام کارها شدند.

کوهنوردی بانوان در کوههای هنگویه جناح

■ بمناسبت هفته بسیج یک دوره همایش کوهنوردی بانوان در کوههای روستای هنگویه بخش جناح برگزار شد.

شایان ذکر است؛ محمد پشتیبان رئیس هیئت کوهنوردی شهرستان بستک گفت : فعالیتهای خوبی در این رشته در سطح شهرستان بخصوص در بخش جناح به همت تربیت بدنی بخش جناح انجام شده است.

در این همایش فاطمه غنی پور - لیلا هاشمی - صدریه - زهرا کوچکی - فاطمه مهدر - فائقه مهدر - طاهره اعتباری - حلیمه باقری وفائزه مهدر از روستای هنگویه حضور داشتند.

"هدف" قهرمان مسابقات فوتسال هرمزشد

■ مسابقات فوتسال دسته فرهنگی ورزشی نخل هرمز گرامیداشت هفته بسیج با شرکت تیمهای نخل ، پیروزی ، استقلال مقاومت ، عرفان ، سپاهان ، بهزیستی وهدف بصورت حذفی به میزبانی دسته ورزشی نخل وبا همکاری اداره تربیت بدنی وهئیت فوتبال هرمز در محل سالن ورزشی جزیره هرمز آغار گردید.

در این مسابقات پس ازبرگزاری هفت دیدار دو تیم سپاهان وهدف هرمز به دیدار فینال راه یافتند که در پایان تیم هدف توانست با غلبه برحریف خود مقام قهرمانی این مسابقات را از آن خود نمایید. در مراسم پایانی این مسابقات با حضور جمعی از علاقمندان به ورزش ومسئولین ،کاپ قهرمانی از سوی دسته فرهنگی ورزشی نخل هرمز به تیم قهرمان اهداء گردید.

برگزاری مسابقات ورزشی قضات اردوگاه "رودان" با کارکنان زندان میناب

■ به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج بازی دوستانه فوتسال بین قضات دادگاههای عمومی وانقلاب وکارکنان اردوگاه رودان با کارکنان زندان میناب در سالن ورزشی برگزار گردید دراین دیدار که در راستای برنامه های کاهش آسیب رفتارهای پرخطر پرسنل برگزار شد دیدار دو تیم با نتیجه ۱۰ بر ۷ به سود رودان پایان یافت.

برگزاری مسابقه فوتسال مددجویان زندان "میناب"

■ به گزارش رسیده از زندان میناب به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج یک دوره مسابقه فوتسال و والیبال جهت مددجویان در زندان میناب برگزار شد.

گفتنی است این مسابقات در راستای اجرای برنامه کمیته کاهش آسیب ورفتارهای پرخطر وبا هدف ارتقاء سطح سلامت جسمی مددجویان برگزار شد . در پایان تیمهای برنده از سوی واحد تربیت بدنی زندان مورد تقدیر قرار گرفتند.

برگزاری مسابقات ورزشی دانش آموزان استثنایی بندرعباس

■ به گزارش واحد امور فرهنگی مدیریت آموزش وپرورش استثنایی هرمزگان در راستای برنامه های فرهنگی و ورزشی در قالب فوتسال ، والیبال ، دارت ، دو ومیدانی ، وبازیهای پرورشی بین دانش آموزان استثنایی ودانش آموزان عادی مشمول طرح آموزش فراگیر در محل سالن ورزشی " پیوند " برگزار شد. این مسابقات از ۹ آذرماه شروع وتا پایان آذر ماه ادامه خواهد داشت . یاد آور می شود که امسال سوم دسامبر روز جهانی معلولین مطابق با۱۳ آذر می باشد.

ورزش کنید وفایده ببرید

■ [فریبا آقابزاز]

بارها وبارها شنیده اید که ورزش کردن مفید است ویک جا نشستن وتلویزیون تماشاکردن زیان بار ، اما ورزش ، گذشته از اینکه به شما کمك می کند تا کالری بیشتری بسوزانید واز تناسب اندام برخورد دار شوید، چه فواید دیگری دارد ؟

۱ - کمک می کند که بهتر وراحت تر بخوابیم.

اگر چه ممکن است این موضوع بدیهی به نظر بیاید. اما تحقیقاتی در باره رابطه ورزش وراحت خوابیدن به تازگی انجام شده است ونشان می دهد که به طور میانگین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای ۳ تا ٤ روز در هفته کمک می کند که خواب راحت تری داشته باشید.بهتر است طی روز ورزش کنید ، زیرا ورزش در هنگام شب وقبل از خواب سبب می شود پر انرژی شوید وبه سادگی خوابتان نبرد ورزش روزانه کمک می کند راحت تر خوابتان ببرد وبهتر بخوابید وساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد.

همچنین کیفیت خواب را بالاتر می برد وسبب می شود که خوابی عمیق تر داشته باشید.

۲ - باعث می شود دیر تر پیر شوید واز مرگ نابه هنگام جلوگیری می کند

هر چه سن بالاتر می رود ، ورزش منظم می تواند افراد را از نظر بدنی متناسب وسالم نگاه دارد . همچنین پوست وماهیچه ها را هم بهتر خواهد کرد.

قابلیت انعطاف را بالاتر خواهدبرد واز بسیاری بیماری های مربوط به پیری ، مانند پوکی استخوان وبیماری های قلبی جلوگیری می کند .

۳ - مفصل ها ، استخوان ها وماهیچه ها را سالم نگه می دارد

با افزایش سن ، تراکم استخوان ها وانعطاف پذیری مفصل ها کمتر می شود . ورزش کردن به طور منظم یکی از بهترین راه ها برای کم کردن مشکلات مربوطه به ماهیچه ، مفصل واستخوان هاست . یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می کند که قوا وانعطاف پذیری خود را حفظ کنید.

۴ - سیستم دفاعی بدنتان راتقویت می کند

تحقیقات نشان داده که ورزش قدرت سیستم دفاعی بدن را بالا می برد .

در نوجوان وبزرگسالان ورزش می تواند به عنوان یک محرک طبیعی برای سلول های دفاعی به شمار آید . در افراد سالخورده عملکرد سیستم دفاعی خود به خود ضعیف می شود که می تواند خطر دچار شدن به بیماری های واگیر دار را افزایش دهد.

اما تمرینات ورزشی منظم ومتعادل مانند پیاده روی ودوچرخه سواری می تواند نسبتا ضعف سیستم دفاعی بدن را کاهش دهد.

۵- حافظه را قوی تر می کند

تحقیقات نشان می دهد افرادی که به صورت منظم ورزش می کنند حافظه وقدرت تمرکز بهتری دارند پیاده روی سه روز در هفته به مدت ٤٥ دقیقه، برای بالا بردن زیرکی وهوش شما کافی است .

ورزش های هوازی قسمت های جلویی و جداره های بالایی مغز را که به تمرکز مربوط است، تحریک می کند.

۶ - اعتماد به نفس را بالا می برد.

این پرسش را از خود بپرسید : (در کدام لحظه احساس بهتری دارم ؟ وقتی روی مبل لم داده ام ومشغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام تمرینات ورزشی ؟) با انجام تمرینات ورزشی قدرت ماهیچه ها وقدرت بدنیتان افزایش پیدا می کند واز نظر روحی حال بهتری خواهید داشت این امرخود به خود سبب می شود که تصویر بهتری از خود داشته باشید واعتماد به نفستان بالا برود.

۷ - انرژی وتحمل شما را بالا می برد

تابه حال چند بار به دلیل خستگی وعدم تحمل از ادامه تمرینات ورزشی پشیمان شده اید ؟ آیا زمانی که تنبلی را کنار گذاشته وبه تمرینات ادامه داده اید، احساس بهتری نداشته اید ؟ با ادامه ورزش ، مدت کمی بعد از آغاز تمرینات ، این انرژی را درخود بیشتر حس خواهید کرد

۸ - فشارهای عصبی ، افسردگی واضطراب را کاهش می دهد

ورزش سبب می شود که اضطراب به پایین ترین حد خود برسد . بدن شما پس از یک ساعت تمرینات ورزشی آندروفین بیشتری تولید می کند که اعصاب را تسکین داده ، آسودگی خیالتان را افزایش می دهد .

همچنین فایده دیگر فعالیت بدنی این است که شما را به داشتن رژیم غذایی مناسب تشویق می کند وتغذیه مناسب هم اضطراب را کاهش می دهد.

ازورزش می توانیم به عنوان درمانی برای افسردگی استفاده نمائیم.

۹ - ابتلا به بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد

بهترین نتیجه ای که از تمرینات ورزشی گرفته می شود این است که احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های جدی وکشنده مانند بیماریهای قلبی ، فشار خون بالا ، پوکی استخوان ، دیابت وچاقی ، کلسترول بالا ، سرطان سینه ، ایست وحملات قلبی و ... را کاهش می دهد.

قهرمانان مسابقات نجات غریق دریایی بانوان معرفی شدند

چهارمین دوره مسابقات نجات غریق دریایی واستخری قهرمانی کشور در بخش بانوان در منطقه آزاد قشم پایان یافت .

به گزارش روابط عمومی منطقه آزاد قشم ، این دوره از مسابقات که سومین دوره مسابقات نجات غریق دریایی واستخری خاورمیانه نیز محسوب می شود با حضور بیش از ۲۱۰ ورزشکار در قالب تیمهای ۷ نفره از سراسر استانهای کشور به مدت ۳ روز در ساحل طلایی قشم برگزار شد.

درپایان مسابقات تیم تهران با۹۱ امتیاز ، تیم کرمانشاه با ٦٨ امتیاز وتیم خراسان رضوی با۵۲ امتیاز مقامهای اول تاسوم را کسب کردند .

همچنین قهرمانان این دوره از مسابقات به شرح ذیل مشخص شدند : در رشته ۹۰ متر سرعت انفرادی مریم طوسی از تهران اول، سمیه مهربان از گیلان دوم وسپیده توکلی از توابع تهران سوم، رشته دو- شنا- دو- سمیرا حسینی کرمانشاه اول ، هانیه خطیبی ازتهران دوم والناز سبزه پرور از توابع تهران سوم ، پرچم در ساحل فاطمه ماهینی از بوشهر اول ، سپیده توکلی از توابع تهران دوم وغزاله اسماعیلی زهی از سیستان وبلوچستان سوم شدند.

در بخش مسابقات نجات با گوی که به صورت تیمی برگزار شد تیم کرمانشاه اول ، تیم خراسان رضوی دوم تیم زنجان سوم، دررشته صدمترآدمک بافین سونیا گماری از کرمانشاه اول ، سحر امیر شاهی از خراسان دوم ، نسترن گدازی از توابع تهران سوم، در رشته۵۰ مترحمل آدمک آرزو معماریان از تهران اول ، مهد خت کیادی از کرمانشاه دوم وپردیس برومند از خراسان رضوی سوم شدند.

در رشته مسابقات صد متر با مانع شکوفه صادقی از تهران اول ، سمیرا حسینی از کرمانشاه دوم وسحر امیر شاهی از خراسان رضوی سوم ، درپایان جام اخلاق این دوره از مسابقات توسط مهندس رحیمی معاون هماهنگی منطقه آزاد قشم به تیم گلستان اعطا شد.

آرشیو

شایان ذکراست ، این دروه از مسابقات در رشته های ۹۰ متر سرعت انفرادی ، ۹۰ متر سرعت امدادی گروهی ، دو- شنا- دو ، نجات با گوی ، پرچم در ساحل در بخش مسابقات نجات غریق دریایی ورشته های صد متر با مانع ، ۵۰ متر حمل آدمک ، صد متر حمل آدمک با پای غواصی ، ۳۰ × ٤متر حمل آدمک (گروهی) ، پرتاب طناب در بخش مسابقات نجات غریق استخری برگزار می شود.

براساس این گزارش چهارمین دوره مسابقات نجات غریق دریایی واستخری قهرمانی کشور در بخش بانوان به مدت ۳روزدر محل ساحل طلایی قشم به همت فدراسیون نجات غریق وغواصی کشور وبا حمایت همه جانبه سازمان منطقه آزاد قشم برگزار شد.

برگزاری مسابقات ورزشی در زندان "بندرعباس"

به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس چند دروه مسابقه شطرنج ، تخته نرد ، گل فنی وتنیس ویژه جام بسیج ، جام صلح ودوستی وروز نیروی دریایی دربندهای ٤ ، ۳ و ۹ زندان بندرعباس برگزار کرد که درپایان نفرات برتر هر دوره از مسابقات از سوی معاونت فرهنگی مورد تشویق وتقدیر قرارگرفتند.

برگزاری مسابقه دارت کارکنان زندان "بندرعباس"

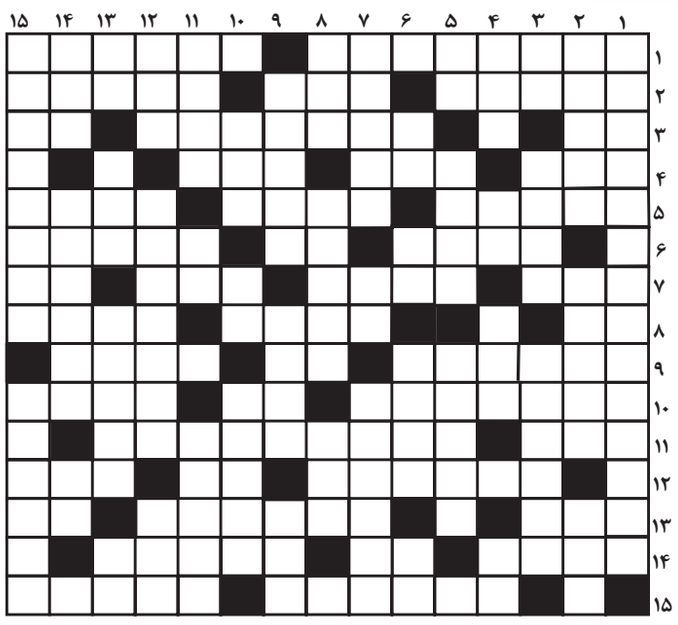
به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس به مناسبت گرامیداشت هفته بسیج یکدوره دارت ویژه کارکنان زن درباشگاه فرهنگی ورزشی هدف وبا حضور ۱٦ نفر از بانوان اداره کل واداره زندان به صورت حذفی برگزار نمود که پس از انجام ۱۵ بازی هیجان انگیز به ترتیب خانم ها صدیقه اسطحی، فریبا دهقانی ، طوبی علینژاد مقام اول تا سوم را کسب نمودند . در پایان ازسوی واحد تربیت بدنی مورد تشویق وتقدیر قرار گرفتند.

برگزاری مسابقات دومیدانی سربازان وظیفه درزندان

به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان در راستای طرح کاهش آسیب رفتارهای پرخطر وبه مناسبت سالروز تشکیل بسیج یک دوره مسابقه گونی دوانی ودومیدانی بین سربازان وظیفه برگزار شد که سرباز وظیفه محمد رضا مغیری در رشته گونی دوانی ومهدی دامیده دررشته دومیدانی بعنوان نفرات برتر برگزیده شدند.

جدول ۷۱۹

طراح : حمید راه گل از بندرلنگه



افقی

۱-اثر موسیقیائی از چایکوفسکی-بلندی پر برف در اروپا
۲- دوستی یک رنگ -شهر نیروگاه -آلت
۳- هنوز خارجی -دیوارک -سست و بی حال
٤- حرف شرط -پرهیزگاری و تقوی -شغل و پیشه
۵-در قدیم کار ماشین حساب را می کرد-جربزه و جرات -کلاه خود
٦-سختی و دشواری -پوشش ستوران - مکیدن هوا در اتومبیل
۷-دزد خانگی -پیامبر شرق دور-ستم -شهر زیارتی
۸- برجستگی تایر - بزرگ -کار سخت و دشوار سیاسی
۹-تبانی -خیس -حمام بخار
۱۰- کسی که خوشبخت نیست - رمق آخر - خوراکی است
۱۱-گوشه خلوت -مهمان سرا
۱۲- نور فشان شب شاعران -پوستین -کرکس
۱۳- پسر -رفیق آبسال -ضمیرجمع
۱٤- تارمی - حرف همراهی -مرال
۱۵-اثری از الکساندردوما - ده هزار متر مربع

عمودی

۱-گستره بزرگ در شمال کشورمان
۲- زحمت کش شهرداری - دادگاه درون -ماه کارمندی
۳-حرف انتخاب- دستکاری و اصلاح در عکس - فره ایزدی
٤-کمترین -درون دهان -کوزه -بخشش
۵-روبرو شدن و حرف زدن در رایانه -سخی و جوانمرد -پرهیزگار بودن
٦-اثری از ماتیسن - افشا کردن-نوعی پارچه - پالایش آب
۷- صرفه جوئی -نفس و خون- ترسان
۸-آشیانه پرنده -زیبائی و بزرگی -صندلی راحت
۹- تکیه کردن به خداوند -حنا -موقع مرگ
۱۰-هزیان - ازما بهتران -نوعی مرض خونی
۱۱ -بین پیچ و مهره - جانب و سمت -چشمک زن آسمان
۱۲- نوعی بخشش خودمانی -مانند کارت - پسوند آلوده
۱۳- حرف اضافه -گل سفید و خوش بو - آدم و بشر -الفبای موسیقی
۱٤- زبان دار بی زبان -کاروان دار-زهر
۱۵-دورنما-فراهم کننده کار

برگزاری مسابقه دو کارکنان شرکت آبفار روستایی

با حضور کارکنان شرکت آبفاروستایی استان و شهرستان مسابقات دو بمسافت ۲ کیلو متر در پارک جهاد برگزار گردید.

در این مسابقات که به مناسبت هفته بسیج برگزار شد، ۲۱ نفر از پرسنل بسیجی آبفاروستایی استان و شهرستانها در رده های سنی مختلف با یکدیگر به رقابت پرداختند.

لازم به ذکر است ؛ در پایان این مسابقات به نفرات اول تا سوم (ناصر ترکی زاده نفر اول ، غلامرضا کناری زاده نفر دوم و محمود محمودی نفر سوم) جوایز ارزنده ای اهدا گردید.

طالع بینی

فروردین

مسائل مالی توجه زیادی دارید. آزادی حرکت زیادی دارید می توانید از کمترین حرکت بیشترین نتیجه را به دست آورید. اراده ای که داری شما را موفق می کند.

اردیبهشت

سعی کنید زودتر از همیشه متوجه حقیقت شوید در غیر این صورت نمی توانید دیگران را تحت تاثیر قرار دهید در چند روز آینده از تفریح و سرگرمی زندگی بهره مند می شوید و به سختی می توانید جلوی انرژی فوق العاده را بگیرید. اگر تصمیم گرفتید مسیرتان را عوض کنید لازم است آن را به نزدیکانتان نیز خبر دهید.

خرداد

به حرف های یک نفر که یا از شما خیلی کوچک تر یا خیلی بزرگ تر است، گوش کنید، زیرا در حال حاضر، آنها بیش از شما می دانند. در مورد روابط احساسی و خانوادگی، سعی کنید جلوی زبان تند خود را بگیرید تا از محبوبیتتان کم نشود. حتماً مراقب حرف زدن خود باشید، زیرا رفتار و حرف های شما، بیش از آن چه که فکر می کنید، موثر است.

تیر

خوشبختانه حساب پول های تان را داشته اید و اکنون پول زیادی دارید. دوست دارید تمام آن را خرج افرادی که دوست شان دارید بکنید اما می توانید یک لباس زیبا برای یک جشن بخرید. قبل از آنکه عجله کنید مطمئن شوید که آن رابیش از یکبار می پوشید و اگر نه پشیمان می شوید.

مرداد

کاملاً برعکس دیروز، احساس سرزندگی و شادابی در هر جمعی می کنید و خیلی جای تاسف خواهد بود که به مهمانی دعوت نشوید گرچه هنوز می توانید دوستانتان را دور هم جمع کنید و یا با نیمه دیگر خود برای گذراندن عصری رمانتیک به گردش بروید. هم چنین امروز روزی عالی برای نمایش استعدادهای خلاقانه شماست خصوصاً در برابر بینندگانی تحسین گر.

شهریور

خوب است امروز با دیگران رفتار خوبی داشته باشید و آن ها را خوشحال کنید. بنابراین سعی کنید جوی راحت و هماهنگ ایجاد کنید. زمانی که با همسرتان صحبت می کنید از حس ششم استفاده کنید تا از افکار و احساسات آن ها خبردار شوید.

مهر

امروز زندگی اجتماعی شما را مشغول نگه خواهد داشت و از این بابت احساس رضایت می کنید. هم چنین از این که لباس می پوشید و برای گردش بیرون بروید لذت می برید و می خواهید در طی تلاش خاص، بهترین وجه خود را نشان دهید. اگر هیچ برنامه خاص اجتماعی برای امروز ندارید، بلادرنگ تلفن را برداشته و یکی از دوستانتان را برای بیرون رفتن دعوت کنید.

آبان

ایده های خوبی به ذهن تان می رسد و به نفع شما می باشد یعنی باعث پیشرفت شما می شوند. پول خوبی به دستتان می رسد ولخرجی نکنید که دچار مشکل

آذر

امروز زندگی ثابت و بدون تغییرات است و این مدیون جذابیت و شوخ طبعی شماست. شما می خواهید گذشته را پشت سر بگذارید و در لحظه زندگی کنید. ولی با این وجود، این می تواند کمی ناجور شود چون شما نیاز دارید که حداقل قسمتی از روز خود را صرف آرام کردن امنیت و شخصیت زخمی شده یک نفر بنمائید. خدا می داند که چرا شما باید امروز این کار را بکنید. ولی سعی کنید حس وظیفه شناسی خود را دنبال کنید.

دی

شاید آرام و فروتن باشید اما امروز کاملاً خلاق هستید. لازم نیست که همه جا ایده ای جدیدتان را بیان کنید اما اگر شخصی در رابطه با آن ها پرسید بعضی از آن ها را توضیح دهید. اگر آن ها را پنهان کنید سود می برید؟

بهمن

سیارات توجه شما را به اعتبارتان در دنیا مسوولیت تان در قبال آن معطوف می کنند. دیدگاهی که اکنون به خود دارید دیدگاهی انتقاد گرانه می باشد. هر چه قدر بیشتر خود و توانایی های خود را قبول داشته باشید موفقیت بیشتری بدست می آورید. اینکه تا چه اندازه بتوانید موفق شوید به خودتان بستگی دارد.

اسفند

موقعیتی وجود دارد که نرده بین شما و همکارتان را تعمیر می کند همانطور که ستارگان یک تابش خوشبو روی روابط کاری پخش می کنند. شما از کار کردن در جو یخ زده کاری متنفرید اما می توانید بر هر کسی فقط با انتخاب لغات درست گلچین شده برنده شوید.

کوچکترین خراش و جراحتی می تواند سلامتی شما را به خطر اندازد

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