با ورزش بسکتبال، انرژی خود را افزایش دهید

تابستان زمانی مناسب و ایده‌آل برای ورزش کردن در هوای آزاد است و ورزش جدای از تفریح کردن در بهبود سلامت جسم و روان انسان تاثیر بسزایی دارد به طوری که همواره توصیه می‌شود آن را دربرنامه روزانه زندگی خود بگنجانیم. به گزارش ایسنا، یکی از ورزش‌های مفیدی که برای این فصل بسیار مناسب است ورزش بسکتبال است.

به گفته کارشناسان ورزش و سلامت در مقاله جدید مجله دی ایچ، این ورزش یک بازی رقابتی است که علاوه بر تحرک زیاد، اعتماد به نفس افراد را نیز افزایش می‌دهد. ورزش بسکتبال از آنجایی که ترکیبی از انواع حرکت‌ها و تمرینات مثل تمرینات کششی، پریدن، خم شدن، دویدن و حرکات دیگر است در واقع یک شکل بسیار موثرتر از تمرینات آیروبیک به حساب می‌آید بنابراین تاثیرگذاری آن خیلی بیشتر از ورزش آیروبیک است و به گفته کارشناسان مجموعه‌ای از این تمرینات مفید در افزایش سطح انرژی بدن نقش دارند.

سرپرست تربیت بدنی «بندر خمیر»

پیش بینی چنین روزهایی را برای هیئت فوتبال هرمزگان می کردم

سرپرست اداره تربیت بدنی بندر خمیر گفت : کادر جدید هیئت فوتبال خمیر بزودی معرفی می شوند . «یونس برهم» اظهار داشت : رئیس و کادر اجرایی هیئت فوتبال بندر خمیر با توافق اینجانب و پس از ۵ سال تلاش صادقانه و دلسوزانه از سمت خود کناره گیری کرده اند و به همین دلیل رئیس جدید هیئت فوتبال این شهرستان بزودی معرفی خواهد شد . وی افزود : رئیس جدید هیئت فوتبال بندر خمیر یکی از نیروهای بنام در عرصه فوتبال هرمزگان است که هم برای جامعه ورزش بندرخمیر و هم برای جامعه ورزشی استان شناخته شده می باشد . «برهم» در بخش دیگری از سخنان خود با ابراز تاسف از وضعیتی که در فوتبال هرمزگان پیش بینی آمده گفت : جدای از اینکه به بحث قانونی بودن مجمع انتخاب رئیس هیئت فوتبال هرمزگان اشاره کنم ، باید بگویم اتفاقی که پس از برگزاری این مجمع رخ داد و در واقع باعث ایجاد شکاف بین نیروهای ارزشی و تلاشگر فوتبال استان شد خیلی مهمتر از بحث برگزاری مجمع بود . متولی ورزش بندر خمیر خاطر نشان ساخت : وقتی مطلع شدم که آقایان امینی زاده و رنجبریان که از دوستان نزدیک و همکاران قابل احترامی برای یکدیگر در هیئت فوتبال استان بودند ، برای احراز ریاست هیئت فوتبال ثبت نام کردند ، طی تماسی از این اقدام آنها اظهار نگرانی کرده و گفتم قرار گرفتن این دو چهره خوش نام و پر تلاش در مقابل همدیگر آینده ای تاسف بار خواهد داشت و در همان ابتدا بروز چنین اتفاقی را در فوتبال استان برای یکی از این دو نفر پیش بینی و گفتم که نباید تصمیمات آنها باعث بروز اختلاف در فوتبال هرمزگان شود . «برهم» اضافه کرد : با تجربه دو ساله ای که در ستاد فرماندهی ورزش استان طی سالهای ۸۷ تا ۸۹ دارم ، باید بگویم آنچه در مجمع انتخاب هیئت فوتبال استان رخ داد بیش از آنکه تخلف باشد اشتباه محسوب می شود ، آن هم اشتباهی که تاکنون در اکثر مجامع انتخاب روسای هیئتهای ورزشی شاهد آن بوده ایم .

در نشست «روزنامه دریا» با پیشکسوتان و صاحب نظران مطرح شد

راهکار رسیدن ورزش هرمزگان به نقطه مطلوب

«عبدالحمید سعیدیان» : باید اختیار ورزش قهرمانی به باشگاه ها و ورزش همگانی به تربیت بدنی سپرده شود

طی سالیان گذشته ورزش هرمزگان بنا به دلایلی نه تنها نتوانسته جایگاه واقعی خود را بدست آورد بلکه روند نزولی داشته در صورت ادامه این روند در سالهای آینده شاید همین فعالیت های محدودی که توسط تعدادی از دلسوزان انجام می شود نیز ملغی شود که اگر نگاهی عمیقی به این مقوله بیندازیم می بینیم رفت و آمد مدیران و نداشتن یک برنامه اصولی باعث شده تا ورزش هرمزگان از قافله پیشرفت عقب بماند. یکی دیگر از عقب ماندگی ورزش استان عدم نگاه علمی به ورزش است که موجب شده ، این امر مهم در اولویت قرار نگیرد و مسئولان و مدیران قبلی به ورزش نگاه عمیقی نداشته باشند.

خوشبختانه با آمدن «محمودآرامی» مطالعه هدفمندی برای ایجاد تغییر در ورزش هرمزگان ، در دست بررسی است و اراده قوی ایشان و همکارانشان ، قابل تقدیر است و باید قبول کرد که تغییرات در سیستمی که سالیان طولانی در مسیر یکنواخت حرکت کرده نیاز به زمان و مطالعه دقیق دارد که رسیدن به جایگاه واقعی ورزش استان دور از دسترس نیست . اما نکته ای که باید به آن اشاره کرد و مسئولان ورزش استان هم اکنون باید آماده مقابله و مقاومت بدنه اجرایی ورزش استان در برابر تغییرات باشند.

اداره ای که چندین سال بدون برنامه خاص و هدفمند فقط در حد اجرای چند مسابقه درسطح کیفی پایین عمل کرده و کسانی هم که قصد حرکتی هر چند کوچک برای ورزش استان داشتند، قدرت تقابل با جریان سنتی را نداشته و پس از مدتی عطای تغییرات را به لقایش بخشیده اند، مسلما تغییرات اصولی را به همین راحتی نخواهند پذیرفت و آرامی در صحبت هایی که در این چند ماهه داشته با اشاره به این نکته که در حال حاضر کار مطالعه ورزش استان را در دست بررسی دارد تا به نقاط قوت و ضعف آن پی ببرد و با اشراف به ورزش استان در صدد ایجاد تغییرات اصولی در این زمینه می باشد. روزنامه «دریا» با توجه به اهمیت موضوع و نقش پیشکسوتان و صاحب نظران در ورزش در این شماره این موضوع را با سه تن از پیشکسوتان و صاحب نظران ارزشمند ورزش استان مورد کنکاش و بررسی قرار داده که با هم می خوانیم .

حسین نارنجی نسب

«عبدالحمید سعیدیان» تنها به عنوان یک ورزشکار پیشکسوت در ورزش استان ما مطرح و صاحب نظر نیست بلکه سوای کارنامه روشن و پر افتخاری که از دوره ورزش دو و میدانی از او به یاد داریم او را به عنوان مدیری متفکر و صاحب نظر در امور باشگاهداری نیز می شناسیم که در این عرصه هم در باشگاه استقلال (تاج سابق) چهره ای فعال و موثر داشته است و از جمله پیشکسوتی است که ورزش را از ابعاد مختلف قهرمانی اخلاقی وساختاری مورد تجزیه وتحلیل قرار می دهد و در بحث ساختاری ورزش به عنوان یک « درد آشنا» به ارزیابی مسایل روز ورزش می پردازد.

در این شماره « در رابطه با عدم موفقیت ورزش استان در چند ساله اخیر» به بحث می پردازیم.

به عنوان پیشکسوت که سالیان دراز در عرصه ورزش استان دستی بر آستین باشگاه و باشگاهداری دارد نقطه نظرات خود را مطرح می کند که می تواند در پیشبرد اهداف ورزش استان ما موثر بیفتد .

وی بی مقدمه می گوید: عدم مدیریت باعث موفقیت ورزش استان در چند ساله اخیر شده است در حقیقت « آرامی» میراث بر خرابی ورزش استان هستند و به نظر بنده این عدم موفقیت بر می گردد به ۱۷ تا ۱۸ سال قبل آن زمان هر مدیری که بر مسند کار می نشست به اصلاح و خرابی ورزش کاری نداشت فقط به کار روزمره می پرداخت و این کار ادامه پیدا می کرد و ادامه خرابی مدیریت ورزش نتیجه ضعیف شدن باشگاه های موجود در استان خصوصا در مرکز استان بود، باشگاه هایی که اصالتا بصورت آماتوی فعالیت می کردند، که با سیاست های غلط یکی بعد از دیگری از ادامه فعالیت باز ماندند.

هیات های ورزشی مسئول ایجاد انگیزه در باشگاه ها هستند و همین ایجاد انگیزه رقابت را در بین باشگاه ها بوجود آورد

این پیشکسوت ورزش ادامه می دهد وقتی اصل و بنای پیشرفت ورزش بر اساس فعالیت باشگاه ها استوار باشد آیا می توان انتظار داشت در استانی که از اول فعالیت ورزش باشگاه ها میدان دار بوده اند با کنار نهادن باشگاه دیگر شاهد رشد و شکوفایی ورزش یک استان یا یک شهر باشیم و در سطح بین المللی نیز ورزش به دو بخش آماتور و حرفه ای تقسیم می شود و باشگاه ها نماینده خانواده ها در جامعه هستند و وقتی یک خانواده ای فرزندش را در یک باشگاه برای رشته ورزشی ثبت نام می کند.

باشگاه متعهد می شود که بعد از ثبت نام با آموزش صحیح انتظار خانواده ها را برآورده کند و یک باشگاه و بر اساس ضوابط و قوانین سازمان تربیت بدنی و اساسنامه با گرفتن مجوز به فعالیت می پردازد و به عنوان باشگاه آماتور در چارچوب قانون فعالیت می کند و آماتور در ورزش یعنی ورزش برای ورزش و باشگاه برای تامین سلامتی جامعه و سلامت جامعه ای که در آن زندگی می کنیم ضمانت می کند.

سعیدیان می افزاید: هیاتهای ورزشی مسئول ایجاد انگیزه در باشگاه ها هستند و همین ایجاد انگیزه رقابت را در بین باشگاه ها بوجود می آورد . اما همانطور که اشاره شد عدم مدیریت باعث گردیده که مسابقات قهرمانی باشگاه ها در رشته های مختلف انجام نشود و همین مسابقات ملاک ارزیابی باشگاه ها قرار می گیرد و وقتی مسابقات در سطح شهرستان انجام می شود دنباله آن مسابقات استانی است و مرحله آخرمسابقات کشوری است و در حال حاضر هیات های به جای نظارت و انگیزه به باشگاه ها به باشگاهداری روی آورده اند و همین امر باعث شده که روند پیشرفت را کند و در بعضی مواقع یک رشته ورزشی که زمانی بین تمام رشته ها سرآمد بود به انزوا کشیده شود نمونه آن دو و میدانی است که امروز دیگر خبری از فعالیت دو و میدانی در باشگاه ها نیست .

وی با اشاره به فعالیت باشگاه ها در گذشته گفت: در سال ۱۳۳۶ تیم های فوتبال در سطح شهرستان پس از رقابت و مشخص شدن تیم قهرمان از سوی تربیت بدنی مبلغ ۳۰ تومان کمک مالی دریافت می کردند و برای ارزیابی باشگاه ها باید هر باشگاه در سه الی چهار رشته فعالیت می کرد و پس از مسابقات قهرمانی تیم ها بر اساس مقام هایی که در رشته های مختلف کسب می کردند امتیازات آنها جمع آوری می شد پایان به تیم ها امتیاز داده می شد و این ارزیابی بدست می آمد .

با بودن استاندار بومی و علاقمند به ورزش که جای امیدواری زیادی است موقعیتی بوجود آورده که بنده از ۱۳۳۵ تا به حال به یاد ندارم که چنین موقعیت مناسب برای ورزش استان بوجود آید

موضوع بعدی بلیت فروشی بود که هر باشگاه با هماهنگی هیات برای هر مسابقه ای بلیت فروشی می کرد و از این راه درآمد کسب می کرد و ۱۲ درصد از آن برای امور ورزش از آن کسر می شد و قبل از انقلاب مجری این برنامه اداره امور هیات های ورزشی بود که به عهده بنده بود ومابقی ۶۰ درصد برای برد ۴۵ درصد برای باخت و ۵۰ درصد برای مساوی بین تیم ها تقسیم می شود .

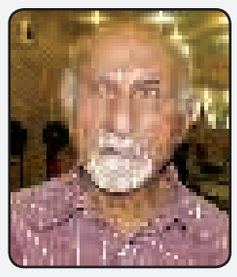
پیشکسوت ورزش استان می گوید: در حال حاضر هیچکدام از باشگاه ها باشگاهداری نمی کنند و به تیم داری روی آورده اند برای نمونه هیائی برای اعزام تیم به مسابقات کشوری با تشکیل یک تیم و با اسم یک شرکت ویا سازمان دولتی به مسابقات اعزام و پس از بازگشت دیگر فعالیتی از آن نمی بینیم و این روند همچنان ادامه دارد.

«سعیدیان» می گوید: با بودن هاشمی تختی استاندار بومی و علاقمند به ورزش جای امیدواری زیادی است از طرفی فرماندار علاقمند به ورزش و شورای شهر ومتولی بومی در راس ورزش موقعیتی بوجود آورده که بنده از ۱۳۳۵تا به حال به یاد ندارم که چنین موقعیت مناسب برای ورزش استان بوجود آید و باید از این فضای مناسب مدیریتی استان باید به بهترین وجه استفاده کرد و اگر همه دست اندرکاران ، کارشناسان و پیشکسوتان اختلاف سلیقه ها را کنار بگذارند و با اتحاد و هماهنگی به کمک ورزش بیایند تا دو سال آینده استان به جایگاه مناسب در ورزش کشور دست خواهد یافت.

◆ ادامه دارد ...

«حکمت پور» مسئول کمیته استعدادیابی فدراسیون وزنه برداری

هر ماه در ۱۲ استان برنامه استعدادیابی اجرا می کنیم



مسئول کمیته استعدادیابی فدراسیون که به همراه جورج زولا مربی مجارستانی تیم ملی نوجوانان به دعوت هیات وزنه برداری استان به بندرعباس سفر کرده است. وی گفت: با دعوت هیات وزنه برداری استان یک اردوی ۴ روزه در بندرعباس تشکیل داده ایم و از وزنه برداران در رده های سنی نوجوانان و جوانان تست آمادگی بعمل خواهد آمد و پس از تست آمادگی از وزنه برداران تعدادی از وزنه بردارانی که نظر مربی تیم ملی نوجوانان را جلب کنند به اردوی تیم ملی دعوت خواهند شد.

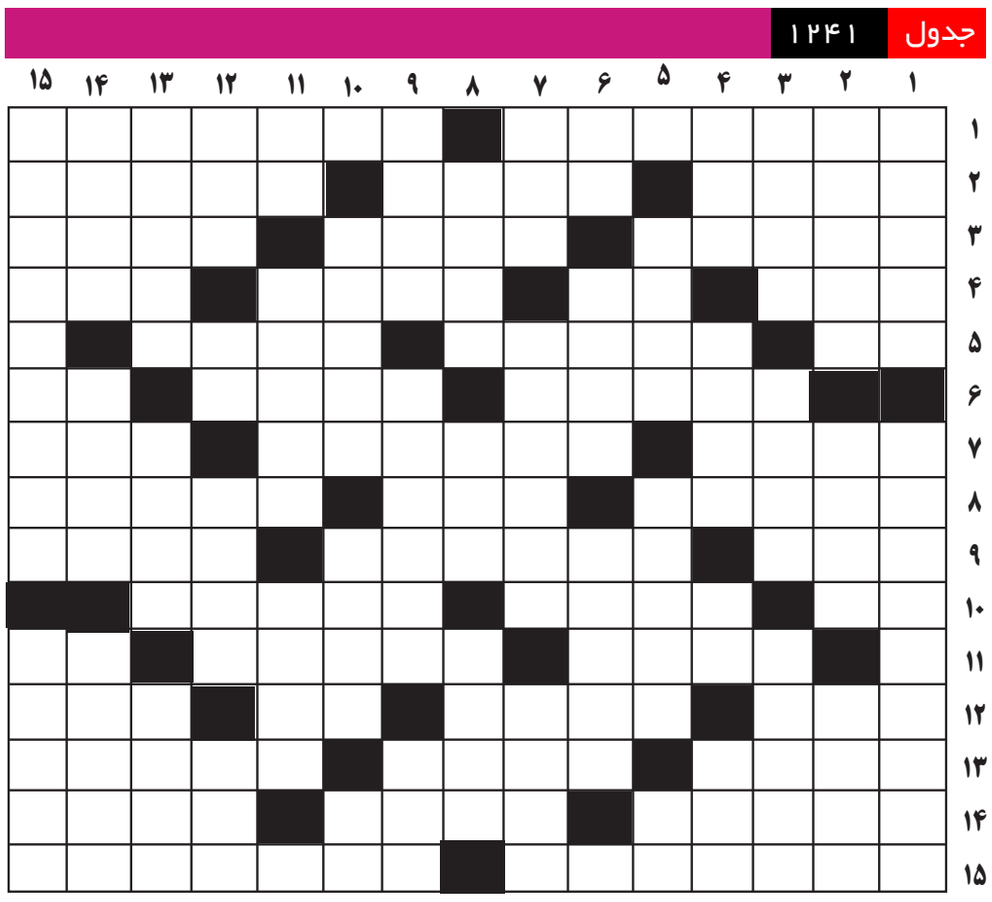
حکمت پور افزود: برای آشنایی مربیان با روش مدرن تمرین ،تغذیه صحیح و عدم استفاده از داروهای غیر مجاز یک کارگاه آموزشی تشکیل می شود. وی افزود: طرح استعدادیابی از وزنه برداران نوجوان و جوان از ۹ سال پیش در دستور کار فدراسیون وزنه برداری بوده است و وزنه بردارانی مثل بهداد سلیمی از همین طرح استعدادیابی به تیم ملی راه پیدا کردند.

مسئول کمیته استعدادیابی فدراسیون اظهار کرد: برای بازسازی تیم ملی از وزنه برداران جوان و نوجوانان در برنامه هایمان استفاده کردیم و نتیجه اش قهرمانی تیم نوجوانان کشورمان در مسابقات جهانی تایلند بود و امسال نیز این تیم در کشور پرو به مقام نایب قهرمانی دست یافت که البته تیم اعزامی به مسابقات کامل نبود و ۴ نفربه مسابقات اعزام شده بودندکه موفق شدند ۶ مدال را کسب کنند.

این مقام مسئول در فدراسیون وزنه برداری گفت: که با همکاری وزارت آموزش و پرورش بنا داریم برای هر رده سنی ۵ تیم تشکیل دهیم که با هم به رقابت بپردازند و در انتخابات تیم ملی برای هر وزن رقیب داشته باشیم .

وی گفت: تمریناتی که برای نوجوانان در نظر گرفته شد. ۵ جلسه در هفته است که متناسب با سن وسال آنهاست و در هر جلسه یک ساعت است که ۳۰ دقیقه تمرین بدن سازی و ژیمناستیک دراند و ۳۰ دقیقه با وزنه کار می کنند و برای جوانان ۵ جلسه در نظر گرفته شده که سه ساعت باید به تمرینات مختلف بپردازند .

جدول ۱۲۴۱



◄ افقی:

۱-یکی از معروف ترین غذاهای ایرانی که معمولا با ماهیچه یا ران مرغ مصرف می کنند- بیماری که قادر به حرکت نباشد۲-نان کاغذی-درمان ۳-محصول رودبار-مادر پیامبر اکرم (ص) ۴-زباندار بی زبان- عدد پیشتاز-ماده آرایشی سنتی چشم۵-نفس چاق- دستگاه توزیع برق خودرو ۶-چادر ، خیمه ۷-غوغا، بلوا-ماشین چاپ اتوماتیک ۸-ضد حرارت-توپ جوگان۹-بازیکن خودی در تیم -عید تولد حضرت مسیح(ع)۱۰-غم ،نیز-خرمافروش-ماشین حساب قدیمی ۱۱-ترشی آزمایشگاهی- پس ندادی خسیس! ۱۲- صدای افسوس-مروارید-خیط شده۱۳-خواهر-درخشان، نوردهنده-نوعی ماهی کوچک ۱۴-دوران پس از بیماری-مرد بخشنده-از نمازهای واجب ۱۵-مراسمی که به خاطر شخص یا رویدادی برگزار شود-یکی از محله های مرفه نشین تهران ،واقع در شمال غربی این کلانشهر

▼ عمودی:

۱-زمین لرزه- تعزیه۲-جنین-پارسنگ ترازو- باقی گذاشتن ۳-اتوبوس هوایی-آقا و سید- افزایش ، پدید آوردن ۴-جعبه میز-راهبر و هدایت کننده-چک ، سیلی -ناگهانی ۵-پدر شعر نو -کامل کردن -حرف فاصله ۶-هرگز نه -گیاه داوریی- از عناصر بی رنگ گازی ۷- اندازه دستی -انجام آن زمان زیادی می طلبد- شهر دادگاه بین المللی ۸-فراخ -قبیله صدر اسلام -حکومت عصر هیلتر ۹- زیارت کننده -خوراکی با بادمجان -انبار غله ۱۰- سست رای- آوای حماسی -ابر رقیق ۱۱-دریا-گاز موجود در سطح خورشید- فرق سر ۱۲-صدای بلند-شهر توت-سیاستگزار -گاو تبتی ۱۳-درشت و بدقواره و چاق -کتاب نظامی-شیوا۱۴-سوره دهم - صفت حضرت موسی (ع)- ناوارد و ناشی۱۵-آماده کردن و به کار انداختن درجات ، دفعه ها

وقف
یکی از
بهترین و
موثرترین
شیوه های
انفاق است
روابط عمومی اوقاف
و امور خیریه هرمزگان

موسسه مشاوره نوید زندگی
مدیر عامل و روان شناس
مرضیه چرم نیا
روان شناسی بالینی
درمان افسردگی ✔ اضطراب و وسواس ✔ مشکلات زناشویی و مهارت‌های ✔ مشاوره ازدواج
✔ فرهنگ اختلالات یادگیری (DSM-IV) تست هوش ✔ تستهای تشخیصی، شخصیت و هوش
نیم بهار ویژه در منزل بیماران روانی مزمن و سالمندان

کلبه شادی
برای اولین بار در بندرعباس
محیطی سر پوشیده و خنک
فضایی شاد و دلچسب برای بچه های شما
محلی مناسب جهت نگهداری از فرزندانتان با کادری مجرب
۰۹۳۵ ۷۲۵ ۳۰۷۳

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به آقای محمد روهنده فرزند حمزه شماره شناسنامه ۷۰ صادره از بندرعباس بنشانی بندرعباس محله سید کامل جنب مسجد امام رضا ابلاغ می شود خانم لیلا حسین زاده هنگامی به استناد سند نکاحیه ۹۰۱۲ مورخ ۷۴/۵/۳۱ برای وصول مبلغ ۲/۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل طلب و مبلغ ۱۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال نیم عشر اجرائی علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده و پرونده کلاسه ۴۷۲۷/۹۰ در شعبه اجرائی این اداره در جریان اقدام است.

لذا چون طبق گزارش مامور اجراء این اداره در آدرس تعیین شده در اجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی تواند شما را معرفی کند و برای شعبه اجراء این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه های کثیرالانتشار محل آگهی می شود چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز ابلاغ اجرائیه مسحوب می گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننماید عملیات اجرائی برابر مقررات علیه شما تعقیب و به جزء این آگهی و آگهی مزایده در صورت بازداشت اموال دیگری صادر نخواهد شد .۷۹۰م/الف

حسین محمدی نسب–سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس تاریخ انتشار: ۹۰/۳/۲۸

موسسه خدمات مالی و حسابداری حسابگران صدرنشین هرمزگان
تنظیم دفاتر قانونی و اظهارنامه مالیاتی
تلفن: ۴۳۱۵۴۴۹ / ۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تاسیسات ساختمان
■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی ■ دربهای ضد سرقت ،دربهای یوپی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات
تلفکس:۶۶۷۱۹۲۷ زارعی: ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳