کوتاه از ورزش استان

✓ کلاس ارتقای داوری تکواندو در روزهای ۲۹ و ۳۰ فروردین ماه در باشگاه صنعت برق بندرعباس توسط داوران اعزامی از تهران برگزار می گردد .

✓ اولین گردهمایی روسای هیئت های والیبال سراسر استان در هرمزگان برگزار شد به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان اولین نشست روسای هیئت های والیبال استان در شهرستان بندرعباس و به منظور بررسی عملکرد هیئت های والیبال در سال ۸۵ و همچنین ارائه برنامه پیشنهادی جهت تدوین تقویم ورزشی ۸۶ صورت گرفت .

بر پایه این گزارش " مسعود مرشدی " مدیر کل تربیت بدنی ، " فریدون الهامی " رئیس هیئت والیبال استان ، اعضای هیئت رئیسه و روسای هیئت های والیبال شهرستان ها وبخش های تابعه دراین نشست حضور داشتند .

مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان در این جلسه ضمن تشکر از " الهامی " در پیشبرد اهداف هیئت افزود : هیئت والیبال استان اولین و تنها هیئتی است که از میان ۴۰ هیئت استان این برنامه جامع را ترغیب داده و به نحو احسن برگزار نموده است .

در پایان نیز پیشکسوتان والیبال وروسای کمیته اجرایی و داوران به بحث و بررسی پیرامون برنامه های سال ۸۶ پرداختند و نظرات وپیشنهادات خود را عنوان کردند .

✓ برگزاری مسابقات ورزشی ویژه‌نوروز در زندان میناب

به گزارش رسیده از زندان میناب یک دوره مسابقات ورزشی ویژه نوروز دررشته های فوتبال گل فنی ،تنیس روی میز ووالیبال دربین مددجویان زندان میناب برگزار گردید.

این مسابقات به منظور ایجاد نشاط و سلامت جسمی مددجویان این زندان برگزار شدکه درپایان به تیمهای برتر ،آقای گل این دوره ازمسابقات وکسانی که دراین دوره از مسابقات همکاری لازم راداشتند جوایز ی اهدا گردید .

✓ برگزاری مسابقات پینگ پنگ مدارس ناحیه بندرعباس

یکسری مسابقات پینگ پنگ مدارس ناحیه ۱ در مقطع ابتدایی با همکاری هیئت پینگ پنگ شهرستان بندرعباس و تربیت بدنی اداره آموزش و پرورش ناحیه ۱ با حضور ۲۰ بازیکن و به صورت دوحذفی در سالن ۱۲ فروردین برگزار گردید که در پایان پس از انجام۲۴ بازی نفرات برتر به شرح ذیل انتخاب شدند : نفر اول عرشیا محتشمی ، نفر دوم علی آذر جو ، نفر سوم علیرضا سهرابی ، نفر چهارم بنیامین غلامی . لازم به ذکر است ؛ به نفرات برتر و سایر نفرات شرکت کننده هدایایی به رسم یادبود اهدا گردید .

اثرات ورزش در متعادل کردن وزن افراد بزرگسال

◆ برای کم کردن اضافه وزن می توان از غذای کم کالری و کم چربی استفاده کرد و میوه و سبزیجات بیشتری مصرف نمود ، اما اگر رژیم غذایی بدون توام بودن با ورزش باشد ، اثر زیادی ندارد و ممکن است باعث ضعف بدنی شود

پزشکان معتقدند که چاقی حتی اگر ده کیلوگرم بیش از حد مناسب باشد ، به خصوص برای بزرگسالان اثرات نا مطلوبی دارد و ممکن است باعث ناراحتی ها و امراضی مانند دیابت ، فشارخون و بیماری قلبی شود .

آزمایشات نشان داده افرادی که اضافه وزن ندارند ، سالم تر هستند. گروهی از پزشکان یکی از دانشگاه ها زندگی ۱۱۵ هزار نفر از پرستاران را ظرف ۱۶ سال مورد بررسی قرار دادند ومعلوم شد بیشتر آنهایی که از بیماری های ریوی و سرطان فوت کرده اند ، افراد چاق بوده اند .

نتیجه مطالعاتی که در دانشگاه هاروارد به عمل آمده نیز حاکی از آن است مردهایی که اضافه وزن نداشته اند از سلامتی و طول عمر بیشتری برخور دارند و ۴۰ درصد کمتر از کسانی که اضافه وزن داشته و چاق بوده اند قبل از کهنسالی فوت کرده اند .برخی افراد ارثی بودن چاقی خود را بهانه کرده وبرای پایین آوردن وزن خود اقدام نمی کنند ، اما متخصصین عقیده دارند که چاق بودن مانند رنگ چشم نیست که اگر ارثی باشد نتوان آن را تغییر داد ، بلکه این امکان وجود دارد که توسط رژیم غذایی و ورزش با آن به مقابله پرداخت . می توان گفت ؛ برای آنهایی که چاقی آنان ارثی است پایین آوردن وزن کمی مشکل تر است و احتیاج به پیگیری و کوشش زیادتری دارد .

وزن بدن باید با جنسیت ،قد ، وضع جسمی و استخوانبندی و سن اشخاص تناسب داشته باشد . بنابراین کسانی که می خواهند به طور دقیق تری از میزان وزن مناسب برای خود اطلاع داشته باشند . می توانند در این باره با پزشک خود مشورت کنند .

همانطور که چاق بودن ، عوارض نامطلوبی دارد ، لا غر بون نیز یک نقیصه به شمار می رود . کسانی که وزن کمتری از آنچه برای آنان مناسب است ، دارند ، از سلامتی کمتری برخوردار بوده و ضعیف به شمار می آیند بنابراین بزرگسالا ن که در اثر بالا رفتن سن قوای حیاتی آنان رو به تحلیل رفته واشتهای آنها کمتر می شود ، اگر جزئی اضافه وزن داشته باشند ، بهتر از آن است که در لا غر کردن خود افراط کنند ، لا غری و ضعف بدنی آنها می تواند موجب ناراحتی تنفسی و یا دچار شدن به فراموشی زیاد باشد . این افراد اگر بیش از آنچه مربوط به سن آنهاست ، ضعیف شوند باید به پزشک مراجعه کنند .

برای کسانی که از چاقی ناراحت هستند و می خواهند وزن خود را پایین بیاورند ، مسئله اینکه چه بخورند و چگونه بخورند ، اهمیت دارد .

این افراد ضمن استفاده از غذاهای مناسب چنانچه غذا خوردن خود را به صبحانه ، ناهار و شام منحصر نکنند و در روز چندین بار و هر دفعه به مقدار کم از غذاهای سبک استفاده نمایند ، در لا غر شدن آنها تاثیر دارد و برای اینکه شبها خواب راحتی داشته باشند ، بهتر است ساعاتی قبل از خوابیدن غذا بخورند .

بزرگسالا ن بخصوص افراد با زنشسته بهتر و بیشتر می توانند از این روش توصیه شده استفاده کنند ، زیرا در اینکه چه موقع غذا بخورند وقت و آزادی زیادتری دارند ، مخصوصا برای خوردن غذای صبح که در سلامتی موثر است ، برای آنها فرصت کافی وجود دارد .

برای کم کردن اضافه وزن می توان از غذای کم کالری و کم چربی استفاده کرد و میوه و سبزیجات بیشتری مصرف نمود ، اما اگر رژیم غذایی بدون توام بودن با ورزش باشد ، اثر زیادی ندارد و ممکن است باعث ضعف بدنی شود . اغلب افراد مسن که طی سال های متمادی در اثر زندگی ماشینی تحرک طبیعی خود را از دست داده اند به ورزش کردن علاقه نشان نمی دهد ، زیرا به زندگی بدون تحرک کافی عادت کرده اند .

ورزش می تواند اضافه وزن آنها را کم کند و در عین حال چنانچه ضعیف و لا غر باشند با غذاها و ورزش مناسب می توانند قدرت بدنی بیشتری پیدا کنند ولا غر بودن خود را از بین ببرند . هیچ وقت برای ورزش کردن دیر نیست ، زیرا از هر سنی آن را شروع کنند به نتایج مفید آن دست خواهد یافت . ورزش علاوه بر متعادل کردن وزن بدن ، به انسان روحیه خوب و با نشاط می بخشد و در سلامتی اثرات فراوان دارد .

افراد بزرگسال به ورزش های سنگین احتیاج ندارند ، کافی است هفته ای سه روز حداقل ۲۰ دقیقه با ورزش هایی نظیر راه رفتن ، آهسته دویدن ، دوچرخه سواری و شنا تحرک بدنی لازم را بدست آورند .

طالع بینی

◆ فروردین

با افراد خارجی رابطه خارجی برقرار می کنید. هرگونه نگرانی در مورد مسائل مالی امروز برطرف می شود و نفس راحتی می کشید.

◆ اردیبهشت

امروز ترکیب کار و تفریح فکر خوبی نیست زیرا همکاران تان رفتار خوبی با افراد نزدیک شما ندارند. تفریح در خانه فکر خوبی است و احتمالاً نقش میزبان را دارید و دیگران شما را تحسین می کنند.

◆ خرداد

از این که دیگران از وضعیت شما در یک رابطه احساسی یا هدف خلاق باخبر شوند، نگران نباشید.

در حقیقت، هر چه قدر بیشتر بدانند، مفیدتر خواهند بود و بیشتر از شما حمایت می کنند. تاثیر ستارگان نشان می دهد که شما بیشتر از همیشه توانایی دارید شرایط را کنترل کنید. تنها مطمئن شوید که خواسته هایتان بیش از حد نباشند و از تمام حقایق باخبر باشید.

◆ تیر

بعضی ها بسیار مصمم و با اراده هستند.سعی کنید تا زمانی که کمی آرامش پیدا نکرده اند دوروبر آنها نروید در این صورت می توانید از جر و بحث جلوگیری کنید.اگر کسی در حال عجله و جنب و جوش است بفهمد که شما سعی دارید سرعت اش را کم کنید عصبانی می شود.

◆ مرداد

امروز تاثیر ستارگان، منجر به ناراحتی و رنجش شما، در رابطه با مسائل مالی خواهد شد. احتمالاً چیزی را دریافت خواهید کرد که شخص دیگری آن را می خواسته است و یا نسبت به شانس خوب یکی از دوستانتان در درون، احساس حسادت می کنید.

به آرامی با افرادی که در زندگی به آنها تکیه دارید همراه شوید، به سادگی می توانید که آنها را از رفتن به راه خود باز دارید.

◆ شهریور

رسیدگی به همه مسوولیت ها کمی مشکل است،اما ستارگان دید شما را وسیع تر می کنند.مهم ترین کاری که باید بکنید این است که به جزئیات رسیدگی کنید،اما خیلی خسته کننده بود به خاطر داشته باشید که می خواهید در آینده به اهدافتان برسید.

◆ مهر

امروزیکی از همسایگان،فامیل نزدیک و شریک کاریتان بسیار عجله دارند و اگر احساس کنند که شما کاری را نگه داشته اید در رابطه با شما صبور نخواهند بود.البته این که آنها راجع به شما با انصاف برخورد کنند مسئله ای است دیگر،چرا که این طور به نظر می رسد که شما سعی می کنید با آنها با آرامش برخورد کنید.سعی نکنید یک گوشه بی حرکت بنشینید و یا کاری را درست انجام ندهید تا آنها را سریعتر خشمگین کنید چرا که این کار تنها باعث دردسر شما می شود.

◆ آبان

امروز در انتظار اتفاقات غیر منتظره باشید،اگر انعطاف پذیرتر باشید بهتر می توانید کارهایتان را انجام دهید.

سعی کنید با انجام کارهای غیر معمولی و کاملاً متفاوت ناراحتی های پنهان خود را از بین ببرید.

◆ آذر

شما امروز در آرزوی صلح و آرامش هستید و فرصتی برای شارژ کردن باطری هایتان. سعی کنید کاری انجام دهید که خاصیت آرام بخشی و مهربانی روی شما داشته باشد.

ممکن است در زندگی خانوادگی چیز غیر قابل منتظره ای پیش بیاید ولی شما موقعیت را به بهترین نحو در دست می گیرید و آن را از تبدیل شدن به یک فاجعه نجات می دهید.

◆ دی

شاید زمانی را لازم داشته باشید تا درمورد مسائل اخیر به دقت فکر کنید اما وقتی برای این کار ندارید. تنها راهش این است که به حمام بروید و یک ساعت و یا بیش تر را در آنجه بمانید و فکر کنید، اگر افراد خانه به شما اجازه دهند.

◆ بهمن

ستارگان نشان می دهند که امروز روز جنجال انگیزی را پیشرو دارید و همه چیز امروز این نیرو را دارند که شما را آزار دهند.

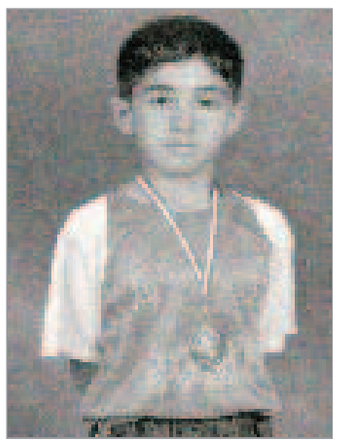
ممکن است اگر یکی از اعضای خانواده تان مطللبی را دیر متوجه شود یا با عقاید شما هم نظر نباشد با او دعوا کنید ممکن است به شما حق بدهند که عصبانی شوید اما ممکن است که شما نیز زیاده روی کنید.

◆ اسفند

اگر ممکن است درگیر بحث نشو به نظر می رسد که همکاران شما اختلاف دارند و هر کدام می خواهند شما طرف آنها را بگیرید.

خوب می دانید که این می تواند باعث طول کشیدن اختلاف شود و شما این همه دگرگونی هیجانی اضافی نیاز ندارید . این طور نیست ؟

"امیرحسین ضمیری "قهرمان همایش پیاده روی خانواده "هفته سلامت"



به همت دانشگاه علوم پزشکی و با همکاری هیئت ورزش های همگانی استان به مناسبت هفته سلامت ، بین خانواده ها مسابقه پیاده روی برگزار گردید که حدود ۳۵۶ نفر از شهروندان در این همایش شرکت کردند . شروع همایش از پارک شهید دباغیان و خط پایان مسابقه پارک دولت که در پایان " امیر حسین ضمیری " با ۹ سال سن توانست مقام اول را کسب کند .طی مراسمی که با حضور جمعی از مسئولین دانشگاه علوم پزشکی و " عزیزی " رئیس هیئت ورزش های همگانی استان برگزار شد ، جایزه ویژه ای توسط " عزیزی " به وی اهداء گردید و به ۲۰ نفر از شرکت کنندگان که توانسته بودند به خط پایان برسند جوایزی اهداء گردید .

اردوی آمادگی تیم ملی پینگ پنگ ناشنوای بانوان ایران در کیش آغاز شد

سرپرست تیم های بانوان ناشنوای ایران از آغاز اردوی آمادگی تیم ملی پینگ پنگ ناشنوای بانوان ایران برای حضور در رقابتهای بین‌المللی در جزیره کیش خبرداد .

" پری فردی" در گفت و گو با ایرنا افزود : در اردوی کیش ۱۰نفر از پینگ پنگ بازان ناشنوا بانوان برای حضوری قدرتمند در مسابقات آسیایی ۲۰۰۸ کویت تمرینات خود را زیر نظر مربیان خود پیگیری می کنند .

وی افزود: به دلیل نزدیکی شرایط آب و هوایی جزیره کیش با محل برگزاری بازی ها در ماههای آخر سال جاری و قبل از اعزام به این رقابتها، اردوی دیگری را در جزیره کیش برگزار خواهد شد .

"فردی" در خصوص تعداد تیم های بانوان ایرانی شرکت کننده در رقابت های آسیایی کویت گفت: در حال حاضر تنها تیم پینگ پنگ بانوان در این رقابتها شرکت می کند .

وی دلیل تعویق افتادن یک ساله این رقابتها را به علت عدم آمادگی کویت به عنوان میزبان این مسابقات عنوان کرد و گفت: تا زمان برگزاری این مسابقات اگر تیم‌های بانوان در رشته‌های ورزشی دیگر مجوز حضور در رقابت های بین‌المللی را پیدا کنند ما نیز می توانیم تیم ناشنوایان مختلف خود را به این مسابقات اعزام کنیم .

مسابقات آسیا و اقیانوسیه ناشنوایان ۲۰۰۸ کویت اوایل فروردین ماه سال ۸۷ در این کشور برگزار می‌کنند .

به گفته وی، جمهوری اسلامی ایران بدون حضور بانوان ورزشکار در دوره قبلی مسابقات آسیایی که در کشور مالزی برگزار شد، در رده بندی جدول توزیع مدالها به مقام دوم آسیا دست پیدا کرد .

تیم ملی پینگ پنگ بانوان ناشنوای ایران پس از برگزاری اردوی یک هفته‌ای روز جمعه کیش را به مقصد تهران ترک می‌کنند .

لیست اشیاء پست یافته

مجتبی احمد .....گواهینامه رانندگی
مهدی سدر زاده..... گواهینامه رانندگی
جهانگیر چهره باز .....گواهینامه رانندگی
علی عباسی زاده..... گواهینامه رانندگی
علی کاشانی..... گواهینامه رانندگی
فرهاد بانشی..... گواهینامه رانندگی
سایه مرای زاده..... گواهینامه رانندگی
اسحق بارک زاده..... گواهینامه رانندگی
زهره خوارزمی..... گواهینامه رانندگی
سمیه سالاری پاشفی گواهینامه رانندگی
صدیقه سلجوقی پور گواهینامه رانندگی
فهد درخواه..... گواهینامه رانندگی
یوسف یوسفی نیا جعفری گواهینامه رانندگی
محمد رضا اژدری..... گواهینامه رانندگی
شهناز بازیار..... گواهینامه رانندگی
ماه منیر میرزایی کرتنائی گواهینامه رانندگی
عباس امیری زاده گشوئیه گواهینامه رانندگی
محمود زینعلی..... گواهینامه رانندگی
علی جعفر نژاد ....گذرنامه
عباس پایند امیری..... پایان خدمت
هانی عساکز..... ..... پایان خدمت
حسن خدادادزاده..... .... پایان خدمت
رامین پژمان ....پایان خدمت
فیروزشیخی پور چگانی.... پایان خدمت
عبدالرضا حدادی..... ..... معافیت
فاطمه فاسعی مطلق..... . سند ازدواج
مرضیه دوست اله زاده ..... دفترچه بیمه
ملیحه علیمحمدی..... .... دفترچه بیمه
مسلم ملایی برجهری..... دفترچه بیمه
تاکسی پراید ۵۱۳ ت ۱۲ ایران ۸۴ کارت خودرو
نیسان ۴۷۴ ۷۷۴ شیراز کارت خودرو
هیرمند ۷۸۱۶ بندرعباس ۱۴ کارت موتور سیکلت
پیشرو ۹۵۴۳ بندرعباس ۲ کارت موتور سیکلت
پیشرو ۴۸۵۶بندرعباس ۲ کارت موتور سیکلت
بهاره برومند زرندی گواهینامه رانندگی
محمد علی کلانتری دره گواهینامه رانندگی
عبدالله محمدی چمردانی..... شناسنامه
علی زیرک فلاح دوست..... شناسنامه
بی بی جمیله یمرلی..... شناسنامه
علی طاهری..... ... گواهینامه رانندگی
علی اصغر دهقان پور فیروز آبادی گواهینامه رانندگی
مازیار داوند..... ... گواهینامه رانندگی
سید علی هاشمی مجومرد گواهینامه رانندگی
فیروز شیخی مورچگانی گواهینامه رانندگی
حبیب اله شمی زادگان گواهینامه رانندگی
اسحق مروی زاده عباسی گواهینامه رانندگی
رستم پورکاظمی..... گواهینامه رانندگی
هدیه فروغ نیا..... . گواهینامه رانندگی
یونس مقدم..... ... گواهینامه رانندگی
محمد نیک زاده..... گواهینامه رانندگی
رستم پورکاظمی..... ... پایان خدمت
علی اصغر دهقانپور فیروزآبادی پایان خدمت
سید علی پور هاشمی مجومرد معافیت
ماهروزه مرادی مومجس دفترچه بیمه
لیلا شهبازی احمدی دفترچه بیمه
سواری پژو ۶۹۲۸۹۶/۱۱ کارت خودرو
تریلی ایریکو ۱۱۳۱۸ سیرجان کارت خودرو
سواری پژو ۶۷۷۵۴ ب ۶۳ کارت خودرو
سواری پژو ۵۱۷۵۴ ب ۵۸ کارت خودرو

مسابقات اسنوکر سه جانبه باعنوان جام خلیج فارس در بندرعباس برگزار می گردد

مسابقات اسنوکر سه جانبه با عنوان جام خلیج فارس به صورت رفت و برگشت و با حضور تیم منتخب استان های یزد ، فارس و هرمزگان در باشگاه اروند شهرستان بندرعباس برگزار می گردد .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان تیم منتخب هرمزگان به داوری "دارا خاتون آبادی" و با شرکت احمد مزاهدی ، پویا نخعی ، داریوش پیری ، ضیاالدین کریمی و صنیع ایمانی در این دوره از رقابت ها حضور خواهد داشت .

بر پایه این گزارش ورود تیم ها در ۱۲ اردیبهشت و خروج نیز ۱۵ اردیبهشت و هر تیم مرکب از ۳ بازیکن اصلی و ۳ بازیکن ذخیره می باشد .

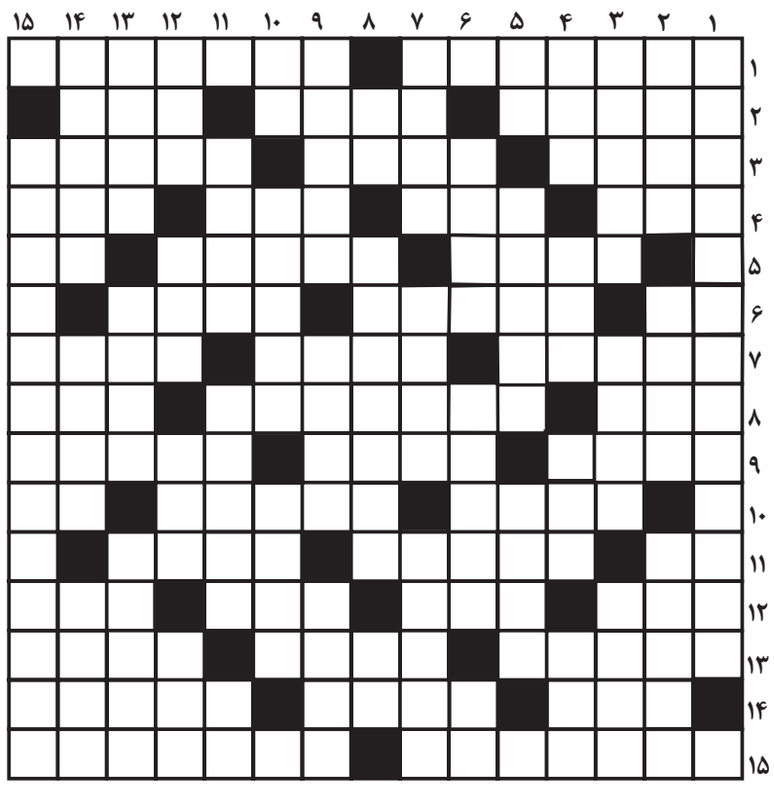
" اشکان " رئیس هیئت بولینگ و بیلیارد استان هرمزگان در گفت و گو با روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان اظهار داشت : این مسابقات اولین سالی است که اجرا می شود و امیدواریم به صورت سنت در آمده و بتوانیم تیم های بیشتری را دعوت کنیم .

وی افزود : این رشته ورزشی ضمن اینکه بسیار مفرح وسرگرم کننده است یک ورزش فکری وبدنی است و برای ماهیچه های بدن اعم از پشت ، سینه ، پاها و بازوها مفید می باشد به طوری که در هر فریم بازی یک بازیکن ۱۸۰۰ متر پیاده روی می کند .

وی تصریح کرد : استان هرمزگان از پتانسیل بالایی برخوردار است و تا کنون بجز اسنوکر دو رشته ایت بال و ناین بال نیز در استان فعال می باشد و در این سه رشته جزلیگ برترکشور هستیم و ۲ تیم نیز به لیگ برتر کشو اعزام کرده ایم .

" اشکان " خاطر نشان ساخت : در دوران ریاست " مرشدی " این هیئت با مشکلی مواجه نشده و ایشان از هیچ کمکی دریغ نکرده اند و همکاری خوبی میان این هیئت با اداره کل برقرار است.

جدول (۴۴۹)



افقی:

۱ - اخم وبدخلقی -اثری از ادوین موئیر منتقد و ادیب معاصر انگلیسی (داستان و افسانه)
۲ - هادی - از درختان جنگلی - دوستی
۳ - پیکار وجنگ - واحدی در وزن - عطر خوشبو
۴ - خالص و بی غش - بخشیدن - ابزار فالبینی - حیوان مرده
۵ - واحد وزن سنتی - آن که شغل وپیشه ای ندارد - رشته باریک ازپنبه
۶ - چهارمین نت موسیقی - بیش از حد نیاز - بغل
۷ - آواره و هرزه - مایه و ترشه - برقرار و باقی
۸ - نام یکی از ایزدان در آئین زردشتی - ایستادگی و پایداری - گاز ضد عفونی
۹ - شادکننده ، داروی مقوی قلب - لشگر گاه - شاخه ای از علم فیزیک که به مطالعه خواص نور ، تولید وانتشار آن در دستگاه بینایی می پردازد
۱۰ - دستگاهی در اتومبیل -آفرین - رودآفت پیشه
۱۱ - لنگه - متورم و برآمده - با ماشین تحریر نوشتن
۱۲ - پیشه و کشت - خالی - چاق و تپل - یگانه
۱۳ - جنگاور - زیرا - وسیله ای برای کندن زمین
۱۴ - عقاید و اندیشه ها - خدعه کننده در خرید و فروش - خارپشت دریایی
۱۵ - شهری در استان خوزستان - نوعی ساز بادی شبیه شیپور

عمودی:

۱ - دستگاهی برای کاهش یا افزایش نیروی برق
۲ - بدنام و شرمنده - هزارها - کم بها
۳ - سیاه زخم - مالیاتی که در مرز می گیرند - از اقسام آلومین به رنگ سبز که در جواهر سازی به کار می رود
۴ - حیله گر - بزرگترین دریاچه - مجرای غذا در بیخ دهان - مکان
۵ - حرف تعجب - آشکار - صدای زیر زنانه در آواز جمعی
۶ - آغاز کردن - گوی فلزی معمولا کوچک - شیله پیله
۷ - بیهوده و بی معنی - یکی از فرزندان - نترس
۸ - نوع و شگرد - ناگهانی وبی سابقه - خداوند
۹ - بدون بهره گیری از دقت ، توجه و پیگیری - سرگرد سابق - نوبت نمایش فیلم
۱۰ - نشانه جمع - بزرگی ها و بخشش ها - ضروری و قطعی
۱۱ - حیوان بارکش درازگوش - نورانی - دویدن ، تاخت و تاز
۱۲ - نهر بسیار بزرگ - امر به روفتن - نوعی دسر - طبل بزرگ
۱۳ -کشف رازی - همدستی وانبازی - لباس زمستانی ضخیم
۱۴ - راهرو پوشیده - همنشین - ثابت و پایدار در دین
۱۵ - پستاندارانی که غذا را پس از بلعیدن دوباره به دهان بر می گردانند و می جوند .

بیش از یک میلیارد ریال برای تکمیل خوابگاه ورزشکاران قشم اختصاص یافت

رییس تربیت بدنی شهرستان قشم گفت : یک میلیارد و ۶۰۰ میلیون ریال اعتبار برای تکمیل خوابگاه ۱۵۰نفری ورزشکاران این شهرستان اختصاص یافت .

"غلامعلی دانشور" ، در گفت و گو با ایرنا ، افزود: این خوابگاه در زمینی مساحت یک هزار مترمربع و با زیربنای ۷۵۰مترمربع در حال ساخت است .

وی اظهارداشت: کار ساخت این خوابگاه از ابتدای مهرماه پارسال آغاز شده و تاکنون یک میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال از سوی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان برای ساخت آن هزینه شده است .

وی با بیان اینکه تاکنون بیش از ۵۰درصد عملیات ساختمانی این پروژه پایان یافته اظهارامیدواری کرد تا پایان شهریورماه سال جاری کار ساخت مابقی آن نیز به اتمام برسد .

رییس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم، یادآور شد: با انجام این مهم یکی از مشکلات دیرینه ورزشکاران این شهرستان برطرف خواهد شد .

وی از مساعدت و همکاری مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان برای اختصاص این بودجه قدردانی کرد .

"دانشور" ادامه داد: در جهت رفع مشکلات ورزشگاه تختی قشم ، فنس‌های زمین فوتبال آن با ۷۰میلیون ریال اعتبار که از سوی سازمان منطقه آزاد قشم تامین گردید، پایان یافت .

وی افزود: همچنین ۳۰۰میلیون ریال اعتبارازسوی سازمان منطقه آزاد قشم به منظور احداث جایگاه ویژه مسوولان و رختکن ورزشکاران در ورزشگاه تختی قشم تامین شده است .