یک دوره مسابقات قایقرانی دانشگاه های آزاد اسلامی کشور در قشم برگزار شد

این دوره از مسابقات که در تاریخ ۸۶/۳/۶ برگزار شد با استقبال پرشور تیم های مختلف شرکت کننده روبرو گردید.

این مسابقات از سری مسابقات دانشگاه های آزاد اسلامی بود که در رشته قایق توریگ، تک نفره و دو نفره برگزار شد.

این مسابقات در مسافتهای ۲۰۰، ۵۰۰ و ۱۰۰۰متر برگزار شد و در انتها با برگزاری ماراتن ۲۰۰۰متر به پایان رسید. در این مسابقات ۱۴ تیم از آقایان شرکت نمودند که در مجموع تیم بوشهر مقام اول، تهران مرکزی دوم و تیم بندرانزلی مقام سوم این دوره از مسابقات را به خود اختصاص دادند. و در مجموع ۱۲تیم بانوان، تیم بوشهر مقام اول، اسلامشهر دوم و اهواز سومی این مسابقات را به خود اختصاص دادند.

قابل ذکر است با وجود شرکت قهرمانان آسیایی و کشوری، تیم دانشگاه آزاد هرمزگان توانست رده هشتم این دوره مسابقات را به خود اختصاص دهد.

مدیرعامل شرکت توسعه،تجهیزونگهداری فضاهای ورزشی سازمان تربیت بدنی اعلام کرد

زمین چمن ورزشگاه ۲۵هزارنفری بندرعباس تا پایان امسال به بهره برداری می رسد

مهندس "حسین هادیانی" درگفت وگو باخبرنگاران افزود: طی ۲سال گذشته تاکنون این طرح ۳۰درصد پیشرفت فیزیکی داشته است.

وی اضافه کرد: هر چند کلنگ این طرح درسال ۷۸به زمین زده شده اماعملیات ساخت سکوهای آن از سال ۸۴آغاز شد.

مدیرعامل شرکت توسعه وتجهیزفضاهای ورزشی خاطرنشان ساخت: پس از بهره برداری از زمین چمن، دیگربخشهای ورزشگاه ۲۵هزارنفری هرمزگان نیز به مرور زمان احداث می شوند.

"هادیانی" اعتبارات سال گذشته این طرح را ۴۰میلیارد ریال عنوان کرد و افزود: ۱۷میلیارد ریال باقی مانده آن تا پایان سال مالی یعنی تیرماه امسال جذب می شود.

این مقام مسوول اعتبارات این طرح را درسال ۸۶بیش از ۳۰میلیارد ریال عنوان و ابراز داشت: اجرای کامل آن به ۵۰،میلیاردریال اعتبارنیازدارد.

معاون عمرانی استانداری هرمزگان نیز با اشاره به چهار برابرشدن بودجه ورزشی کشور و اختصاص بودجه لازم به این طرح از کندی احداث آن انتقادکرد.

"مهندس احمد صادقی" با بیان اینکه اعتبارات احداث این ورزشگاه ازمحل سفرهای رهبری، طرح های ملی و استانی و دو درصد نفت تامین می شود تاکید کرد:

نه تنها در زمینه تامین و پرداخت آن مشکلی نداریم بلکه۳۰میلیارد ریال نیز اعتبار ذخیره شده، وجود دارد.

عملیات احداث ورزشگاه ۲۵هزار نفری بندرعباس از سال ۷۸آغاز شد که بنا به دلایلی تا اوایل سال ۸۲با کندی پیش رفت و از سال ۸۴با واگذاری آن به شرکت توسعه و تجهیز فضاهای ورزشی سازمان تربیت بدنی تاکنون ۳۰درصدپیشرفت فیزیکی داشته است.

دراطلاعات منتشره آمده است تاکنون ۵۴میلیارد ریال هزینه احداث این طرح شده در حالیکه ۳۰میلیارد ریال بودجه نیز در سال جاری به آن اختصاص یافته است.

برگزاری مسابقات ماراتن قایقرانی قهرمانی کشور در بندرعباس

مسابقات دو روزه ماراتن قایقرانی قهرمانی کشور در مسیر ۱۶ ,کیلومتری بندرعباس به جزیره قشم برگزار شد و تیم سه‌نفره ملوان بندرانزلی با کسب ۶۲ امتیاز به مقام قهرمانی دست یافت.

همچنین تیمهای ملوان رشت و ملوان بندرعباس به ترتیب باکسب ۵۶ امتیاز و ۵۰ امتیاز در سکوی دوم و سوم قرار گرفتند.

در قسمت انفرادی بانوان" یاسمین داریرنیان "پاروزن تیم ملوان بندرانزلی اول شد و "ندا خلیلی "از تیم ملوان رشت دوم و" مریم سرخانی" از تیم سرباز نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی سوم شد.

در قسمت مردان که با حضور ۲۴ پاروزن برگزارشد "امیرمهدوی" ازملوان بندر انزلی اول، "سلمان فتحی نیا" از ملوان رشت و" مهدی اسکندری" از ملوان بوشهر، مشترکا دوم و" بهادر شیرین چشمه" از تیم ملوان بندرانزلی سوم شد.

در این رقابتها که با حضور ۱۲ تیم استانی و باشگاهی برگزار شد ، مردان و بانوان پاروزن استانهای آذربایجان شرقی، بوشهر، اصفهان، هرمزگان، گیلان فارس و تهران با یکدیگر رقابت کردند.

به گفته نماینده فدراسیون قایقرانی که در این مسابقات حضور داشت، تعدادی از برگزیدگان این مسابقه به اردوی تیم ملی دعوت می شوند.

"مصطفی ثمری" افزود: شش نفر از بانوان و ۱۰ نفر ازآقایان شرکت کننده در این رقابتها به تیم ملی دعوت می شوند و درصورت کسب حد نصاب مورد نظر فدراسیون، به مسابقات قهرمانی آسیا که نیمه دوم شهریورماه امسال در کره جنوبی برگزار می شود، اعزام خواهند شد.

این رقابتهابا حضور ۳۶شرکت کننده و با همکاری تربیت بدنی نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ، فدراسیون قایقرانی کشور و هیات قایقرانی هرمزگان در بندرعباس برگزار شد.

کوتاه
درباره تغذیه فوتبالیست ها

برای کسب موفقیت درهر ورزش چندین عامل فردی ،نقش تعیین کننده دارد :مکمل های غذایی شامل نوشیدنی های مخصوص ورزشکاران،ویتامین ها ،الکترولیت ها،آنتی اکسیدانت ها،انرژی زاها و...

فوتبال اما ورزشی است که بدن در جریان آن (بسته به شرایط بازی)از کمترین حد تا بیشترین فشار را تحمل می کند . یک فوتبالیست در سطح عالی از ۷ تا ۱۲ کیلومتر در هر بازی می دود .بیشترین میزان دوندگی را بسته به سیستم های مختلف بازی ،پیستون های کناری،هافبک ها وفورواردها دارند و کمترین میزان دوندگی را مدافعان جلوزن،پوششی ودروازه بان،هر فوتبالیست در هر بازی فوتبال،حدود ۱۰۰۰ فعالیت مختلف را از نوع راحت تر (فشار کمتر)تا نوع مشکل تر آن(بیشترین فشار)تحمل می کند .با توجه به پیشرفت سرعتی و قدرتی فوتبال در سالهای اخیر،هنوز هم درصدبیشتری از ۱۰۰۰ فعالیت را نوع راحت تر آن تشکیل می دهد . از نظر زمانی،فعالیت های با فشار کمتر حدود ۵ برابر بیشتر از فعالیت های با فشار بیشتر ،زمان می برند . نبض هر فوتبالیست حین بازی بین ۱۲۰ تا۲۱۰ بار در دقیقه نوسان دارد . متوسط میزان نبض بازیکن در هر بازی فوتبال حدود ۱۷۰ است .

ویژگی های تغذیه برای فوتبالیست ها

بافشار مضاعفی که به بدن یک فوتبالیست در حین بازی وارد می شود ،ناگفته پیداست که برای حفظ قابلیت و توانایی بازیکن ،تدارک رژیم غذایی مناسب،ضروری به نظر می رسد.از این رو تغذیه یک فوتبالیست باید حائز اهمیت ویژگی های زیر باشد .

۱-نیازهای تمرینی را جبران کند و به حداکثر موثر بودن تمرینی برسد .

۲-مکمل رشد بدن باشد.

۳-بیشترین میزان تمرکز حواس ودقت را برای ورزشکارفراهم آورد.

۴-از آسیب دیدگی ها و بیماریها (عفونت ها)جلوگیری کرده ، به درمان آنها کمک کند و زمان آسیب دیدگی ها وبیماری را کاهش دهد .

۵-امکان تحمل فشارهای جانبی مثل مسافرت های طولانی را میسر می سازد .

۶-به سرحال بودن وبا انگیزه شدن بازیکن کمک کند. میزان فشار تمرین ها در ایران چندان کمتر از اروپا نیست ،ولی نداشتن تغذیه مناسب باعث می شود بازیکنان نتوانند آن میزان توانایی های به دست آمده خود را به نمایش بگذارند . نکته بسیار مهم در تغذیه یک فوتبالیست این است که به هیچ وجه نباید خود سرانه مکمل های غذایی مصرف کند.

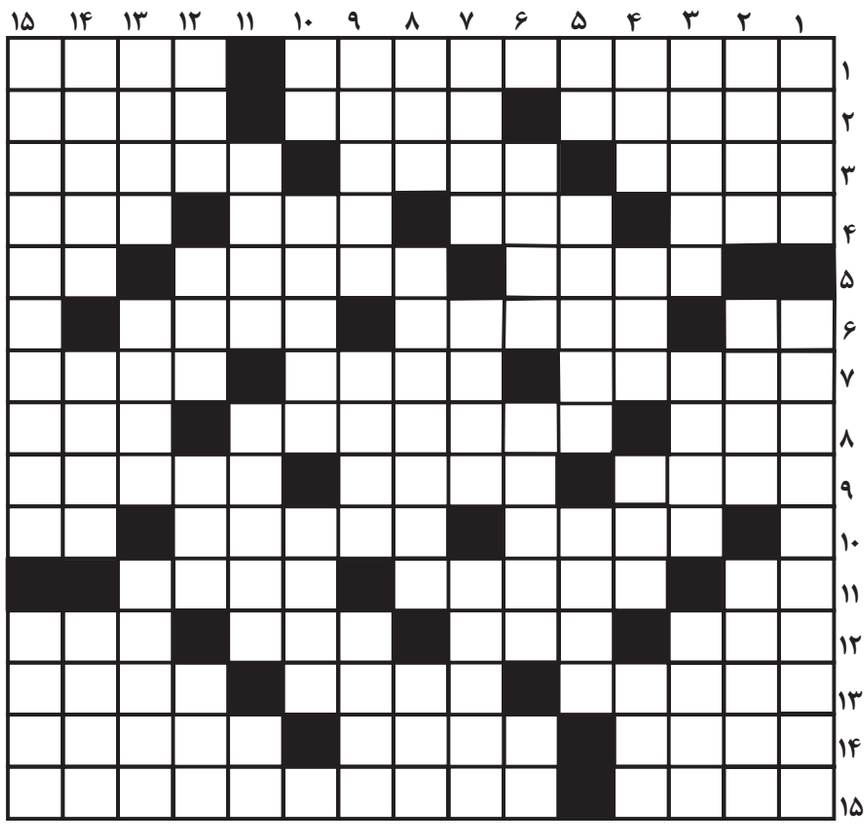
چون هر فرد در مقایسه با دیگری ، از شرایط کاملا متفاوتی برخوردار است و این تفاوت به میزان قد،وزن،ظرفیت های تنفسی،قلبی،عروقی،پست بازی،وضعیت آمادگی جسمانی(فرم ورزشی)وقرارداشتن در مراحل مختلف بدنسازی و تمرین ها بستگی دارد . بنابر این استفاده از مکمل های غذایی برای یک فوتبالیست باید مطابق با حجم و شدت تمرین ها و مسابقه باشد .

بدن به عنوان ذخیره انرژی از ۳ نوع ماده استفاده می کند :قندها(کربوهیدرات ها)،چربی ها،پروتئین ها.

از فواید ورزش کردن

- ✓ ورزش به حسن جریان خون در بدن کمک می کند .
- ✓ ورزش موجب زیاد شدن گلبول های قرمز و هموگلوبین در بدن می شود
- ✓ ورزش به خروج مواد زاید بدن کمک می کند .
- ✓ ورزش موجب طراوت و لطافت پوست می شود.
- ✓ ورزش دستگاه عضلانی بدن را تقویت می کند .
- ✓ ورزش به هضم غذا کمک شایانی می کند .
- ✓ ورزش در بالا ترین سطح بهداشت روانی و شخصی موثر است .
- ✓ ورزش ریه ها را تقویت کرده و گنجایش آن را افزایش می دهد . ورزش قلب را نیرومند می سازد.
- ✓ ورزش مکانیسم تنظیم کننده حرارت بدن را بهبود می بخشد.
- ✓ ورزش به منظم شدن و هماهنگی اعمال عصبی و عضلانی کمک می کند .
- ✓ ورزش از جمع شدن خون در اندام های داخلی بدن جلوگیری می کند.
- ✓ ورزش انسان را برای خواب و استراحت دلپذیر آماده می سازد.
- ✓ ورزش از خطر ابتلا به بیماری های قلب و عروق می کاهد.
- ✓ ورزش دیدرا مثبت وباعث انبساط خاطر می شود.

جدول ۴۸۲



افقی:

۱ -نیروی برق-ویژگی مسلمانی که به سن بلوغ رسیده وباید تکلیف های دینی خود را انجام دهد
۲ -شهری در استان فارس-با ادب-شکیبا
۳ -میل وگرایش-قابله-مرض سروصدا
۴ -منزل -کرانه آسمان-یک دهم-کلمه تنبیه وندا
۵ -کفش چوبی-جیوه-مرکز ریشه ای
۶ -ضمیر جمع-امتداد-بیشتر اوقات
۷ -پافشاری واصرار-دیرینگی وکهنگی سابقه-آتش شعله دار
۸ -تله-طبق این اصل هیچکس از نظر قانونی مجرم شناخته نمی شود مگر اینکه جرم او در دادگاه صالح ثابت شود-مقیاس
۹ -میوه هزاردانه-متاع-غوطه خوردن درآب
۱۰ -طینت وسرشت-سپرده ها-کلام چوپان
۱۱ -کافی است-ویرایش،پیراستن موی-بد اندیش،رنجیده خاطر
۱۲ -آماس-ناپدید وپنهان-قدرو مقام-پول نقد
۱۳ -شاداب وتازه -نخجیر-خوارو پست
۱۴ -گرو بستن -کارشناس وزبردست-از کارکنان بیمارستان
۱۵ -واحد طول انگلیسی-شاعر وادیب ایرانی سده دهم که دو مثنوی به نام های مجمع الابکار و فرهاد وشیرین از آثار اوست .

عمودی:

۱ -نشانی-اثری رئالیستی از گوستا وفلوبرنویسنده معروف فرانسوی
۲ -به هیچ وجه چاق نیست -ماه پاییزی-فدیه
۳ -نوعی پارچه نخی درشت بافت - قصه وداستان -خط گردش سیارات
۴ -فارسی زبان-دیوار کوتاه-آزاد-قطب مثبت جریان برق
۵ -خداوند-سقز جویدنی - خردتر وکوچکتر
۶ -فقیر وبیچاره-صمیمی وصادق بودن با دیگران -حرف همراهی عرب
۷ -ازسین های نوروزی-پرهیزگاری-توده آبی که از بلندی به صورت قائم یا باشیب تند فرو می ریزد
۸ -روز تازی-هالو-غار،پناهگاه
۹ -پی بردن،ازیک معنی به معنی دیگر رسیدن-مفهوم ومضمون-روان وسیال
۱۰ -خمره بزرگ-سرزنش-سولفیدسرب
۱۱ -پرسش از مکان کسی،نشانی پرسیدن-خوردنی و خوراک-پیشوند نداری
۱۲ -کشورفرعون-آسیب ومصیبت-پس از زمان مورد اشاره-شرنگ وسم
۱۳ -ظرف سفالی یا چینی تو گود که درآن غذا می خورند -برگه ورودی سینما واتوبوس-از حبوبات
۱۴ -سرشار وپر-جوش صورت-پروانه،اجازه نامه
۱۵ -حکومت کردن،تسلط وچیرگی-نام چند پادشاه انگلیسی

طالع بینی

◆ فروردین ماه

امروز عطارد به برج جوزا می رود. سلول های خاکستری و قوه تخیلیتان فعالیت زیادی دارند و هم چنین فعالیت فیزیکی زیادی دارید. با دوستان بروید بیرون آن ها را شاد کنید.

◆ اردیبهشت ماه

امروز عطارد به برج جوزا می رود. این قسمت از چارت شما به پول مربوط می شود. بدانید که هر کاری انجام دهید درست است . خیلی یکدنده نباشید به خصوص اگر با شخصی مذاکره می کنید ممکن است با این کار چیزی را خراب کنید.

◆ خرداد

امروز عطارد به برج خودتان می رود. باز هم می توانید برای لحظه ای یک جا بنشینید. برای آینده برنامه سفر می ریزید و افراد جدیدی را ملاقات می کنید. البته شما به سرعت عاشق نمی شوید تنها برای سرگرمی و تفریح می باشد و خیلی جدی نیست.

◆ تیر ماه

عطارد به برج جوزا می رود.دوست دارید افکارتان را پیش خودتان نگه دارید.شاید همسرتان بخواهد بداند چرا شما این قدر ساکت هستید.اگر دیگران رشته افکارتان را پاره کردند سعی کنید عصبانی نشوید.

◆ مرداد ماه

از روحیه بسیار بالایی برخوردار هستید، بنابراین تعجبی ندارد که همه مایلند اوقاتی را با شما بگذرانند. به شدت احساس اجتماعی بودن و خوش صحبتی می کنید و اوقات بسیار زیادی را با افرادی می گذرانید که نقاط مشترکی با آنها دارید. صحبت در مورد برنامه های آینده، با کسی که کاملاً شما را درک می کند، بسیار مفید خواهد بود.

◆ شهریور ماه

امروز عطارد به برج جوزا می رود.فکرتان به مسائل کاری موقعیت اجتماعی و آرزوهای طولانی مدت مشغول است.بهترین فرصت برای تغییرات خانه در محل کار است.شاید ارتقاء رتبه پیدا کنید یا کار بهتری پیدا کنید.

◆ مهر ماه

امروز الهام و اشتیاق همانند آب در بدن شما جریان دارد.پس افکارتان را متوجه کارهای کنید که احتیاج به هدف گیری و دقت در عمل دارد.امروز شما استعدادهایتان را نشان خواهید داد.به خصوص در موارد حقوقی و برنامه های سفری.اگر وقت آزادی دارید،از این که لم داده و کتاب بخوانید که ذهن تان را آرام کرده و به شما موضاعات زیادی برای فکر کردن بدهد بسیار لذت خواهید برد.

◆ آبان

امروز عطارد وارد برج جوزا می شود و اعتماد به نفس شما بالا می رود.اکنون زمان مناسبی برای اجرای طرح های تان می باشد.بنابراین از خلاقیت تان استفاده کنید.ستارگان در هر راهی که بخواهید به شما کمک می کنند و شما می توانید از حمایت آن ها برخوردار باشید.

◆ آذر ماه

روز را در حضور عزیزان گذراندن لذت بزرگی خواهد بود .شما دارید جنبه های جدید شخصیت یک آدم خاص را کشف می کنید واین شما را به هم نزدیکتر می نماید.

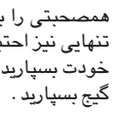
◆ دی ماه

امروز به دیگران اجازه نمی دهید که با بی ارادگی خودشان شما را تنبل کنند. عطارد به برج جوزا وارد می شود و شما تصمیم دارید برنامه ها و نقشه هایتان را عملی کنید. فشار روحی مسئله ای است که تحملش برایتان مشکل است بنابراین امروز به آن توجه نکنید.

◆ بهمن ماه

بعضی روزها زندگی به آرامی جریان دارد و امروزیکی از آن روزهاست . احساس فوق العاده ای خوبی به عشقتان دارید و از این که در کنارش باشید لذت می برید. اگر اخیراً تغییر منزل داده اید . دوست دارید که محیط اطراف و همسایگان را بشناسید و با آنها آشنا شوید .

◆ اسفند ماه



همانطور که عطارد به جوزا وارد می شود شما ممکن است در انتخابهایتان به تامل بپردازید.

همان طور که شما همصحبتی را بسیار دوست دارید حقیقتاً به تنهایی نیز احتیاج دارید. هر چیزی را به ذهن خودت بسپارید بسیار آسانتر است که به مردم گیج بسپارید .

قابل توجه انبوه سازان

یک قطعه زمین جنب هتل آتیلا ر ۲ سیم بالا
به مساحت ۱۴۰۰ مترمربع با موقعیت عالی و تراکم بالا با سند
سیم سرب با وام بانکی ۱۵۰ میلیون تومانی، متری ۴۸۰/۰۰۰ تومان
به فروش می رسد
تلفن: ۶۶۶۹۶۶۷ - همراه: ۰۹۱۷۳۶۸۳۴۹۳-۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱

آموزشگاه موسیقی فاخته

با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گیتار- پیانو-ویولن- تار و سه تار- نی- عود- سنتور- ساز دهنی
آهنگ سازی - سلفژ- آواز پاپ و سنتی- موسیقی کودک
آدرس: گلشهر- نبش چهارراه رسالت - ابتدای بلوار رسالت جنوبی - طبقه سوم تلفن: ۶۶۶۹۷۱۳ همراه: ۰۹۱۷۷۶۱۳۲۶۵

مشاور املاک شهریار

خرید - فروش - رهن - اجاره
بندرعباس بلوار امام حسین
۰۹۱۷۳۶۱۴۰۳۲ رشیدی

وانت تلفنی چاپار

تلفکس: ۲۲۳۲۸۲۸
تلفن: ۲۲۴۹۴۸۴
۰۹۱۷۳۶۷۱۷۳۴
طرف قرارداد با بیمه
CHAPAR
آدرس: بندرعباس - سه راه برق - کوچه تندیس ۱۱ - جنب مدرسه کوثر

موسسه فرهنگی هنری

پی په سرای هنر

مدیر عامل: مهدی نظری

مشاور ومجری برنامه های هنری جشنواره ها و نمایشگاهها

قابل توجه روابط عمومی ادارات وسازمانهای دولتی وخصوصی

✓ طرف قرارداد با هنرمندان کشوری واستانی ✓ طراحی وساخت دکوراسیون باسازه های بومی (آلاچیق)

تلفکس: ۳۳۴۳۵۷۹ - همراه: ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۰۹۱۷۳۶۹۹۸۸۶ - آدرس: بندرعباس: خواجه عطاء ، چمران ۳۱