ورزش ؛ راز سلامتی

در دنیای امروز، بیماری ایدز، مصرف دخانیات، نبود تحرک و ورزش، خشونت و سوء تغذیه، سلامتی بشر را تهدید می کند.

بدون شک می توان گفت اگر ورزش در زندگی ما نقش و اهمیت خودش را پیدا کند و برای آن برنامه داشته باشیم، این عارضه های ناخوشایند شاید از بین بروند یا کم رنگ تر شوند.

زیرا شخص ورزشکار معمولاً سیگاری نمی باشد، به تغذیه سالم اهمیت می دهد، از اعصاب آرام تری برخوردار است، انرژی خود را درست مصرف می کند و کمتر اهل خشونت و عصبانیت است.

افزون بر این اثرات مثبت ورزش بیش از این است زیرا ورزش باعث زیاد شدن توده عضلانی بدن و مصرف بیشتر انرژی نیز می شود.

تمرینات مرتب و منظم ورزشی باعث کم شدن چربی می شود و نمی گذارد چاق و بیمار شوید. انرژی مصرفی روزانه با ورزش و زیادشدن توده عضلانی افزایش می یابد.

ورزش پیر شدن و سالمندی را به تاخیر می اندازد و باعث حفظ تناسب اندام و زیبایی بدن افراد می شود، از پوکی استخوان جلوگیری می کند و سبب تقویت سیستم اسکلتی بدن می گردد.

در ضمن ورزش به مصرف مستقیم اسیدهای چرب می انجامد، روش مطمئن و مناسب درمان چاقی و پیشگیری از برگشت آن است، زیرا عضلاتی که تحت تأثیر فعالیت ورزشی اند بدون نیاز به انسولین انرژی خود را علاوه بر گلوکز (نوعی قند مورد مصرف بافت ها و سلول های بدن) از اسیدهای چرب تامین می کنند.

ورزش حتی برای بیمارانی که به مرض قند (دیابت) مبتلا می باشند مفید است. ورزش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی، عروقی و سکته های مغزی را کاهش می دهد. ورزش باعث زیاد شدن مقدار گردش خون موثر در بدن می شود و از لخته شدن خون درسیاهرگ عمقی پا جلوگیری می کند و دستگاه قلبی عروقی و دستگاه تنفس و ایمنی بدن را تقویت می نماید. همچنین اثرات مثبت ورزش بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت.

افزون بر این ورزش از افسردگی پیشگیری می کند، روحیه فرد را بالا می برد و در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد تاثیرات سازنده ای دارد.

تجربه نشان داده است یک شخص سالم و تندرست معمولاً از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کند برخوردار است.

در غایت ورزش از مبتلاشدن به آلودگی های اجتماعی، مثل سیگار کشیدن، مواد مخدر و ... جلوگیری می کند، ذهن را تقویت می نماید و با اندیشه ای قوی می توان بر مشکلات و معضلات خانوادگی و اجتماعی بهتر فائق آمد.

تکواندوکاران نونهال هرمزگانی دو مدال طلا و یک نقره را به هرمزگان آوردند

مسابقات قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی تکواندو نونهالان جمهوری اسلامی ایران در خانه تکواندو ایران در تهران از ۳۱مردادماه ۸۶ آغاز شد .

تیم تکواندو نونهالان هرمزگان با سرمربیگری سید احمد موسوی از مربیان با تجربه و توانمند هرمزگانی که در رقابتهای لیگ برتر کشور به عنوان بهترین مربی کشور معرفی شد و همچنین با سرپرستی سعید اعتمادی که ایشان نیز در رقابتهای لیگ برتر نونهالان کشور به عنوان بهترین سرپرست معرفی شدند و با مربیگری محمد رکولام در این رقابتها حضور پیدا کرده است.

هرمزگان از ۱۰ وزن این رقابتها تنها در ٦ وزن حضور پیدا کرد ولی در روز اول این مسابقات خوب درخشید .

مدال طلای "محمد رضا ملکی" در وزن دهم و مدال نقره "سجاد شاهسون" دروزن سوم افتخار بزرگی بود که هرمزگان برای اولین بار در رده نونهالان کسب نمود .

سجاد شاهسون درفینال این رقابتها به مصاف تکواندوکاری از ایلام رفت و در راند اول و دوم از حریف خود پیش بود اما در راند سوم با نا داوری مواجه شد و با دریافت اخطار از سوی داوران امتیازات خود را از دست داد و با نتیجه ٤ بر ۳ مسابقه را واگذار نمود و بر سکوی دوم تکیه زد ، اما چیزی از توان و قدرت این تکواندوکار خوش تکنیک هرمزگانی که روزهای اوج خود را آغاز کرده است کم نکرد .

سجاد شاهسون عضو باشگاه آنامیس و زیر نظر فردین دانش از مربیان با تجربه استان هرمزگان مشغول به فعالیت می باشد .

"محمد رضا ملکی" تکواندو کار طلایی وزن دهم هرمزگان با درخشش در این رقابتها در دور اول استراحت داشت ، در دور دوم زنجان را از مقابل خود برداشت ،در دور سوم تهران را با رشادت ناک اوت کرد و در دور چهارم تکواندوکاری از گیلان را شکست داد و به فینال راه پیدا کرد . در فینال این مسابقات به مصاف تکواندوکار ایلامی رفت و با اقتدار این تکواندوکار را ناک اوت کرد تا اولین طلای نونهالان را به اردوی تیم هرمزگان به ارمغان آورد .

در وزن اول "طیب موثق" در دور اول و دوم حریفانی از سمنان و کرج را شکست داد و در دور سوم مغلوب تکواندوکاری از قم شد و از حضور بر روی سکو باز ماند . در وزن دوم" نیما نورالدینی" به مصاف "امین احمدی" قهرمان آسیا از زنجان رفت و با یک رقابت بسیار هوشمندانه با اختلاف ۱ امتیاز بازی را به حریف قدرتمند خود واگذار نمود و از دور مسابقات کنار رفت .

در وزن پنجم داوود کریمی با قهرمان آسیا شاهین یوسفی از زنجان رقابت داشت که با یک بازی خوب و زیرکانه در پایان ۳ راند مبارزه به تساوی ۲ بر ۲ رسید اما در راند طلایی اسیر تجربه شاهین یوسفی شد و ۱ بر صفر بازی را واگذار نمود و از دور مسابقات حذف شد .

اما در روز دوم این رقابتها که یکم شهریور ماه ۸٦ برگزار شد هرمزگان تنها با یک شرکت کننده حضور پیدا کرد که باز هم یک مدال طلای با ارزش دیگر در وزن ششم این رقابتها نصیب هرمزگانی ها شد .

کیوان عباسی تکواندوکار ارزنده تیم نونهالان هرمزگان در دور اول با قرعه استراحت روبرو شد ، در دور دوم تهران را شکست داد ، در دور سوم قزوین را از مقابل خود برداشت ، در دور چهارم تکواندوکاری از خراسان رضوی را در هم کوبید و با اقتدار در فینال حاضر شد .

در دور فینال به مصاف تکواندوکار قدرتمند کرجی رفت و با رشادت این تکواندوکار را شکست داد و مدال طلای با ارزش دیگری را به تیم تکواندو هرمزگان هدیه نمود .تیم هرمزگان در وزنهای چهارم،هفتم،هشتم و نهم شرکت کننده نداشت اما با ۳۹ امتیاز از بین ۳۲ تیم شرکت کننده به مقام چهارم کشور رسید .

جا دارد از مرشدی مدیر کل تربیت بدنی استان که همیشه یار و یاور تیم تکواندو هرمزگان می باشد تشکر و قدردانی کرد و این افتخارات ارزشمند را به وی تبریک گفت .

در پایان این رقابتها محمدرضا ملکی از هرمزگان به عنوان فنی ترین بازیکن این رقابتها معرفی شد

همچنین آقایان محمد رضا ملکی، کیوان عباسی و سجاد شاهسون به اردوی تیم ملی تکواندو نونهالان جمهوری اسلامی ایران راه پیدا کردند.

یک مدال طلا حاصل تلاش تیم تکواندو المپیاد بانوان هرمزگان

تیم تکواندو المپیاد بانوان هرمزگان به سرمربیگری خانم فاطمه دارابی از مربیان خوش فکر استان هرمزگان و سرپرستی خانم الیسا القجه در رقابتهای المپیاد ایرانیان در شهر اصفهان حضور داشت که با کسب ۱ مدال طلا توسط مرجان تاتلاری تکواندوکار ارزنده هرمزگانی از قهرمانان اول کشور،دارنده مدال طلای کشورهای اسلامی و مدال برنز مسابقات open کره جنوبی با شایستگی اصفهان را ترک کرد .

همچنین در این رقابتها خانم شهد کیانی تکواندوکار مستعد هرمزگانی در دور اول و دوم حریفانی از چهارمحال بختیاری و خراسان رضوی را با اقتدار شکست داد اما در دور سوم در مصاف با حریفی از گیلان در حالیکه تا ۳۰ ثانیه مانده به پایان این مسابقه ٥ بر ۳ از حریف خود پیش بود ٤ امتیاز را از دست داد و ۷ بر ٥ نتیجه را واگذار نمود .

شایان ذکر است؛ خانم کیانی یک روز قبل از مسابقات المپیاد در مسابقات قهرمانی بسیج کشور در مشهد مقدس حضور داشت که به رغم نا داوریها به مدال نقره این مسابقات رسید و از بین ۱۲۰ تکواندوکار حاضر در این رقابتها به عنوان ستاره تکنیک معرفی شد .

بدون شک خستگی ناشی از حضور در این رقابتهای سنگین باعث شد تا خانم کیانی در مسابقات المپیاد بانوان نتواند در حد توانایی خود ظاهر شود البته با این شکست چیزی از شایستگی این تکواندوکار خوب هرمزگانی کاسته نشد .خانم کیانی مورد توجه تیم بانوان راه آهن خراسان رضوی قرار گرفت و پیشنهاد قرارداد با این تیم را دریافت نمود که با احتمال زیاد به این تیم بپیوندد .

در پایان این رقابتها تیم بانوان هرمزگان به عنوان با اخلاق ترین تیم رقابتها معرفی و کاپ اخلاق را دریافت نمود .

تیم ملی فوتسال بانوان ایران در کیش به سر می برد

اعضای تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان به منظور آمادگی هر چه بیشتر جهت شرکت در مسابقات آسیایی ماکائو از ۲۲ مرداد تا ۸ شهریور در جزیره کیش به سر می‌برند.

به گزارش خبرگزاری فارس، به نقل از روابط عمومی منطقه آزاد کیش، در این اردو تدارکاتی کریستانا آبیان سرمربی اسپانیایی و ناظر کمیته ملی المپیک نیز حضور دارند و این تیم طی اقامت خود در جزیره کیش صبح و بعد از ظهر در محل مجموعه ورزشی المپیک به تمرین می پردازند.

این گزارش می افزاید: سازمان منطقه آزاد کیش آمادگی خود را جهت برپایی اردوهای تدارکاتی تیم ملی داخلی و خارجی اعلام کرده است.

تیم ملی فوتسال بانوان کشورمان آبان امسال در مسابقات آسیایی ماکائو شرکت خواهد کرد.

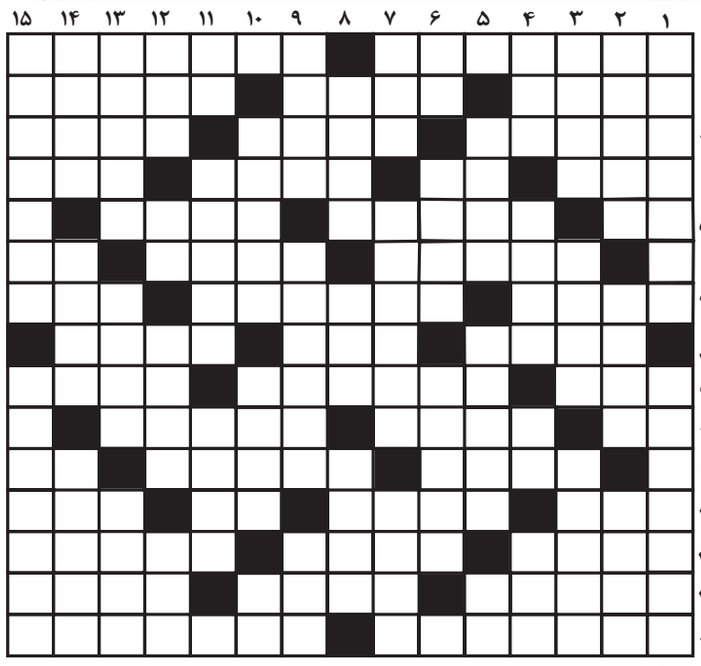
سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان :

ملی پوشان ازسطح تکنیک بالایی برخوردارهستند

سرمربی اسپانیایی تیم ملی فوتسال بانوان ایران گفت : تکنیک ملی پوشان تیم ایران از سطح بالایی برخوردار است.

"کریستینا آولان" در گفت و گو با خبرگزاری جمهوری اسلامی ، افزود: تمرینات خوبی را در جزیره کیش پشت سر می گذاریم و در حال پیشرفت هستیم . وی در خصوص حریفان ایران در مسابقات آسیایی ماکائو گفت: شناخت خوبی از برخی حریفان در این رقابتها داریم و امیدواریم با تکیه بر تکنیک بالای بازیکنان تیم ملی مقام نخست این مسابقات را بدست آوریم. آولان در پاسخ به سوالی در خصوص پوشش بانوان فوتسال ایران در مسابقات برون مرزی تصریح کرد: این مساله ممکن است به عنوان یک مشکل برای بازیکنان باشد اما بزرگترین مشکل نیست و مانع فعالیت بازیکنان در زمین فوتسال نمی شود.سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان ایران سطح آمادگی بازیکنان تیم ملی را خوب توصیف کرد و گفت: بازیکنان از ۷۵تا ۸۰ درصد آمادگی برخوردار هستند.کریستینا آولان از دو ماه پیش به عنوان سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان ایران کار خود را با این تیم آغاز کرده است.تیم ملی فوتسال بانوان ایران برای حضور قدرتمند در دومین رقابتهای ورزشی داخل سالن قهرمانی آسیا از ۲۲ مردادماه سال جاری با حضور ۱٤ بازیکن اردوی تدارکاتی خود را در جزیره کیش برپا کرده است.دومین دوره مسابقات ورزشی داخل سالن قهرمانی آسیا از پنجم آبان ماه سال جاری در ماکائو برگزار می شود.

جدول..... (۵۲۲)



افقی:

۱- سلول بیگانه خوار- عدهای از یاران حضرت عیسی
۲- ته نشین شدن- نام ها- چند راوی
۳-مجبورکردن- پررو و بی حیا- آینه
٤- پارچه ابریشمی که بر روی آن با گلابتون نقش های برجسته می بافند- جنبش- چند وزیر- رهن
٥- موسیقی مکتوب- سازبادی شبیه قره نی که حالت صدای آن چوپانی است- جاودان
٦-کارمند- پیش از پیش- مشک دریده
۷-ترساننده- منظم و مرتب- زهرآگین
۸- بازدارنده-قلعه حکومتی- نمایشی که با ترانه خوانی انجام می شود
۹- آینده- ویراستار- بلندپایه
۱۰- پسوند نسبت- بذل و کرم- غوطه خوردن در آب
۱۱- رها شدن- همانند- پشم نرم
۱۲- دوستی و محبت- سروش- نوعی شیرینی- گراز
۱۳- گل باغچه ای- ثابت شده به دلیل- وارسی و بازرسی
۱٤- برد معروف- خندان- قانون مغولی
۱٥- از هم پاشیدن و پراکنده ساختن- اصلی و مرکزی

عمودی:

۱- روشن و پرنور- نویسنده فرانسوی گام اول
۲- بندگی و بردگی- گیرنده خانگی- شتر بی کوهان-
۳- ژرفا و عمق- نام مستعار جورج راسل شاعر ایرلندی- دستگاهی برای تعیین محل یک شیء به وسیله امواج رادیویی
٤- کلرا- دلایل - کافی است- گهواره
٥- ننگین و بدنام- سلول- دریای تازی- ٦- تصدیق بیگانه - مار بزرگ- ناسزا و فحش
۷- یک قسمت از ۲٤ ساعت شبانه روز- ادیت- چاره جویی
۸- کاغذ ضخیم- هنر- بدبخت و بیچاره
۹- جامع و دارا- نوعی ورزش- زبان کشیدن
۱۰- نگهبانی - آدم آهنی- ضمیر جمع
۱۱- پسوند فاعلی- حق الشرب- میمنت و خجستگی
۱۲- سرزمین باستانی- مرگ از غصه- گیاهی علفی از تیره نعناییان- قصد و آهنگ
۱۳- مجال و فرصت- منزل بزرگ- از القاب خداوند۱٤- حالت زن باردار- از جهات اصلی - با تقوا۱٥- عجز و درماندگی- به کار گرفتن دلیل برای ثابت کردن درستی یک مطلب

طالع بینی

◆ **فروردین:**

امروز برای شما همه چیز مطلوب پیش می رود، البته این ریسک در زمینه های خرید و فروش و اقداماتی برای تغییر و تحول در کسب و کار با پیش بینی های منطقی حتما توام با موفقیت خواهد بود. پولی که دارید به کار اندازید تا از وسوسه ی خرج کردن آن در امان بمانید. البته می توانید آنرا در بانک نیز نگهداری کنید تا روز مبادا از آن استفاده نمایید.

◆ **اردیبهشت:**

از اینکه تلاش کرده اید و شکست خورده اید بی حوصله هستید و نمی دانید که با این مشکلات و مخالفتها چگونه برخورد کنید. اما باید بیشتر منطقی باشید و به ایده های نو بیاندیشید. اگر به طبیعت بروید آرامش خود را پیدا خواهید کرد و نشاط به زندگی شما باز خواهد گشت. باعث کدورت خاطر دوستان نزدیک شدید، که با یک عذرخواهی صمیمت دوباره را خواهید یافت.

◆ **خرداد:**

امروز روز شماست. به هر چه دست بزنید طلا خواهد شد. تغییرات پیوست و فرصت های خوبی در مسیر زندگیتان بوجود می‌آید. هر کدام را که می خواهید انتخاب کنید و نگران نباشید، مجاب کردن همسر و خانواده و دوستان کمی مشکل به نظر می رسد اما آنها مجبور به پذیرش هستند چرا که گردان برای شما به چرخش در آمده است. یک مالی انتظار شما را می کشد فقط کافیست دست خود را دراز کنید.

◆ **تیر:**

مدتی است که خیال کمک به کسی را دارید و سرانجام امروز، روز عملی ساختن آن فرا رسیده است. انجام این عمل خیر از طرف شما باعث می شود تا در موقع نیاز از کسی که انتظارش را ندارید راه گشایی برایتان صورت پذیرد، و همین امر موجب می شود که کدورتهای گذشته برطرف شده و شما به درستی تشخیص دوست و دشمن را بدهید.

◆ **مرداد:**

امروز علاقه ی زیادی به دلسوزی و همدردی دارید. همچنین فرصتی است برای کسانی که می خواهند با شما درد دل کنند. بردبارتر از گذشته هستید و انتقاد نمی کنید.

◆ **شهریور:**

امروز روزیست برای شما که می توانید درسهای بزرگی برای بهتر شدن زندگی آینده بگیرید. امروز ستاره ها این فرصت را به شما می دهند که در مورد آنچه بعدا می خواهید انجام دهید عمیقا فکر کنید. مسائل را به خوبی حل می کنید و ابهامات را رفع خواهید کرد.

◆ **مهر:**

جوان ترها بدانند که زندگی بلاتکلیف، جز افسردگی و انزوا طلبی چیز دیگری ندارد. در روحیه کسل خود غرق نشوید و با اجتماع اطراف خود هماهنگ شوید. از ناامیدی فاصله بگیرید و در سلامتی روحتان کوشش کنید. همکاری در محیط کار برای شما مفید است. بازنگری در موضوعات ارزشمند برایتان مناسب است. در سال جدید منتظرانتان را بیش از این در انتظار نگذارید و زودتر اقدامی بکنید. اتلاف وقت بیش از این جایز نیست.

◆ **آبان:**

اجازه ندهید خشم بر شما غلبه کند. امروز توانایی پیشنهاد کردن طرحهای مختلف را خواهید داشت و بهتر است تا پایان روز کوشش جدی داشته باشید. مطمئن باشید که مورد توجه دیگران قرار خواهید گرفت. اکنون تعهدات شما مستحکم تر می شود و شما بعد از مدتی طولانی از احساس هماهنگی و آرامش لذت خواهید برد.

◆ **آذر:**

وفاداری را سرلوحه قرار دهید ولی در عین حال تودار باشید. قدر دوستان صادق و صمیمی خود را بدانید و نقش آنها را در زندگیتان خوب مورد ارزیابی قرار دهید . به وعده هایتان عمل کنید. هیچ مسئله ای غیراخلاقی تر از خلف وعده نیست.

◆ **دی:**

گناه و اشتباه اطرافیان را بزرگ نکنید و تا حدامکان به آنها فرصت جبران بدهید تا به صورت یک مسئله حاد در نیاید. اگر زندگی را سخت بگیرید مطمئنا به شما سخت می گذرد .

در این صورت دید اطرافیان نیز درمورد شما عوض خواهد شد و دید خوبی نسبت به شما نخواهند داشت .

◆ **بهمن**

از جمله افرادی هستید که عادت دارید برای ماه آینده برنامه ریزی کنید، اما فردا آن را فراموش می کنید و جزئیات کوچک را به هنگام فکر کردن از یاد می برید . سعی کنید این مورد را برای خود یادآوری کنید زیرا اگر واقعا به این موضوع عمل کنید ، فردی موفق خواهید بود و کارهایتان با نظم خاصی پیش خواهد رفت و برای اطرافیان خود الگوی خوبی خواهید بود .

◆ **اسفند:**

کسی را که دوستش دارید زودرنج شده و بغض دلش را بروزمی دهد، شما به کمکش بشتابید و روحش را جلا دهید. عشق برای شما چیز شگفت انگیزی می آورد حتی اگر هم رابطه خوبی با دوستدار خود داشته باشید باز هم بهتر می شود.

امروز موقعیت خوبی دارید از این که در این موقعیت پیشرو باشید نهراسید. اگر قصد میهمانی گرفتن دارید سعی کنید افرادی را به منزلتان دعوت نمایید که ارزش دوستی را برای شما دارند و سعی کنید انعطاف پذیری خود را افزایش دهید .

آگهی ابلاغ اجرائیه

بدینوسیله به وراث مرحوم شمسی مرادیان فرزند جهانگیر بشماره شناسنامه ۱-۳۳۷۰۰۷۲۸٤ صادره از قصر شیرین عبارتندان: ۱-کاکامراد ناصری همسر ۲-کیهان ناصری فرزند متوفی ۳-مرجان ناصری فرزند متوفی ٤- کیوان ناصری فرزند متوفی به آدرس بندرعباس سورو قدیم کوچه پایین تر از مسجد جامع سورو ابلاغ می شود آقای ارسلان رحمانی به استناد یک فقره چک شماره ۲۱۸/۷۹۹۵۳۱ مورخ ۸۵/۷/۵ عهده بانک صادرات شعبه سورو از حساب جاری ۸۱۹ برای وصول مبلغ پنجاه میلیون ریال بابت اصل طلب و مبلغ دو میلیون و پانصد هزار ریال نیم عشر اجرایی علیه شما مبادرت به صدور اجرائیه نموده و پرونده کلاسه ۲۸۹۱-۸٦ در شعبه اجرایی 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 نماید و برای شعبه اجرا این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ اصلاحی آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت در یکی از روزنامه هاتی کثیرالانتشار محل آگهی می شود چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی که روز رسمی ابلاغ اجرائیه محسوب می گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننمایند عملیات اجرائی برابر مقررات علیه شما تعقیب و به جزء این آگهی و آگهی مزایده در صورت بازداشت اموال آگهی دیگری صادر نخواهد شد.

عبدالله خواجه بار - مسئول اجرای ثبت بندرعباس
تاریخ انتشار: ۸۶/۶/۶- شماره: ۹۶۷۰ م /الف

دریا
پایگاه اطلاع رسانی دریانیوز
• جدیدترین اخبار • تازه ترین مطالب
www.daryanews.ir

چاقی از قدرت حافظه و ضریب هوشی شما کم می کند . موثرترین روش برای جلوگیری از چاقی مصرف مواد غذایی به اندازه نیاز بدن و انجام ورزش به طور منظم است
اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت