کوتاه از ورزش استان

بانوان کاراته کار بندرلنگه به مصاف هم رفتند

✔ بمناسبت ماه مبارک رمضان هئیت کاراته بندرلنگه در قسمت بانوان مسابقات قهرمانی در قسمت کومیته رده های سنی نونهالان ، نوجوانان و جوانان برگزار نمود که نتایج بشرح ذیل می باشد .

کومیته نونهالان :
مژده قاسمی نژاد ، نیلوفر یوسفی ، فاطمه معلمی و محدثه اکبر زاده .

کومیته نوجوانان ۵۰ -کیلوگرم :
فاطمه دستباز ، آرزو کریمی ، مینا پهلوانی و مهرنوش کریمی زاده .

کومیته نوجوانان ۵۰ +کیلوگرم :
فاطمه حیدری ، صفا بحری ، مهرناز اسماعیلی و مهدیه نیکوکار

کومیته جوانان ۶۰ -کیلوگرم :
مهناز دریا گذر ، فریده مضیئی ، المیرا علیزاده

کومیته جوانان ۶۰+کیلوگرم :
ویدا سقایی، ناهید ساهور ، طاهره نجات

مسابقه دو میدانی در هرمز

✔ بمناسبت گرامیداشت هفته تربیت بدنی یکدوره مسابقات دو با همکاری کارشناسی تربیت بدنی اداره آموزش وپرورش بخش هرمز دو مقطع راهنمایی و متوسطه با شرکت ۸۰ نفر دونده بمسافت ۱/۵ کیلو متر برگزار گردید که در پایان در مقطع راهنمایی رضا ناصری،محسن ناصرنیا،میلاد ذاکری ،مجتبی هرمزی ،رشید فیروزی و محمد ملاح بترتیب اول تا ششم شدند . در مقطع متوسطه نیز ابوذر بادروج،فرهاد رنجبری،سعید هرمزی ،علی رنجبری ،عباس زارعی و حسین درویشی بترتیب اول تا ششم شدند .

برگزاری بسکتبال بانوان در بندرلنگه

✔ بمناسبت عید سعید فطر ، هیئت بسکتبال بانوان بندرلنگه اقدام به برگزاری یک دیدار دوستانه بین دو تیم شهرداری الف و شهرداری ب در رده سنی امید در سالن اشرفی اصفهانی نمود که در پایان با نتیجه ۳۱-۳۵ به نفع تیم شهرداری "ب" به پایان رسید .

کاراته "البدر" بندر کنگ افتخار آفرید

تیم کاراته البدر بندر کنگ در دومین دوره مسابقات لیگ کاراته شهرستان بندر کنگ جام رمضان یادواره هفته دفاع مقدس توانست با ۱۶۷ امتیاز و با اقتدار قهرمان بلامنازع این دوره از مسابقات شود و تیم بازرگانی سهرابی بندرلنگه که در سال گذشته قهرمان این دوره از مسابقات شده بود مقام نائب قهرمانی را از آن خود نماید .

این مسابقات با حضور ٦ تیم و٦٢ شرکت کننده در دو بخش کاتا و کومیته برگزار گردید .

لازم به توضیح است که احکام - مدالها - کاپ قهرمانی و جوایز تیمهای اول تا سوم در مراسمی با شکوه در سالن گوهر که هم اختتامیه مسابقات ماه مبارک رمضان بود وهم تجلیل از قهرمانان اهدا گردید .

در این مراسم جعفر پور معاون سیاسی و اجتماعی فرماندار بندر لنگه قنبرزادگان رئیس تربیت بدنی شهرستان دیگر مسئولین شهرستان روسای هیئت های ورزشی مدیران باشگاهها و خانواده های ورزشکاران و قهرمانان و پیشکسوتان حضور داشتند.

درپایان محمد رضا بهرامزاد بعنوان ستاره مسابقات ، احمد عسکری پدیده مسابقات و امیر بمپوری بازیکن اخلاق این دوره از مسابقات شناخته شدند .

گفتنی است ؛نتایج کامل این بازیها به شرح ذیل می باشد :

البدر بندر کنگ (اول) ، بازرگانی سهرابی بندرلنگه (دوم) ، بیمه سینا گمرک بندرلنگه (سوم) ، شهرداری بندرکنگ (چهارم) ، هلال احمر بندرلنگه (پنجم) ، کانون حسین بن روح بندرلنگه (ششم)

برگزاری مسابقات فوتسال جام رمضان

در پی یک دوره مسابقات فوتسال جام رمضان که با شرکت ۱۸ تیم از بین کارکنان رسمی و وظیفه منطقه یکم ندسا در ماه مبارک رمضان برگزار شد .

در سالن ورزشی غدیر از دو گروه تیمهای شرکت کننده سه تیم به عنوان تیمهای منتخب به مرحله نهایی راه یافتند که به ترتیب تیم شهدای بهداشت بهداری منطقه و شهدای تکاور از تیپ تکاوران و شهید صیاد شیرازی از تربیت بدنی منطقه یکم مقام اول تا سوم را کسب کردند .

این مراسم که با حضور فرماندهی منطقه یکم ندسا و مسئول حوزه نمایندگی ولی فقیه در منطقه یکم برگزار شد ، سردار تنگسیری پیرامون اهمیت ورزش در بین نیروهای نظامی که زمینه ساز آمادگی جسمی و روحی ،برای حسن انجام ماموریت های محوله است ، ضروری دانست .

در پایان تیمهای برتر ، جوائز خود را از دست فرماندهی و مسوول حوزه نمایندگی ولی فقیه در منطقه یکم دریایی سپاه دریافت کردند .

مسابقات والیبال و بسکتبال مردان جام رمضان در جزیره کیش پایان یافت

مسابقات والیبال و بسکتبال مردان جام ماه مبارک رمضان در جزیره کیش با اعلام نتایج و مشخص شدن تیم های برتر پایان یافت .

به گزارش روابط عمومی سازمان منطقه آزاد کیش،مسابقات والیبال باحضور ۱۲، تیم وباانجام ۲٦، دیدار درسالن چند منظوره المپیک کیش با قهرمانی تیم شرکت سرمایه گذاری و توسعه به پایان رسید .

براساس این گزارش، در این رقابت ها تیم شرکت سرمایه گذاری و توسعه به مقام اول دست یافت و تیم های کیش وود، شرکت سرمایه گذاری تجار کیش و صداوسیما به ترتیب عناوین دوم تا چهارم را کسب کردند .

در مسابقات بسکتبال تیم امید کیش با نتیجه ۷۳، بر ٦۲، قهرمان مسابقات جام ماه مبارک رمضان شد .

در مسابقات بسکتبال تیم های پرسپولیس و زیتون به ترتیب عناوین دوم و سوم را به دست آوردند و در پرتاب آزاد و پنالتی در رده سنی جوانان حسن ملک محمدی مقام اول را کسب کرد.

به گزارش این روابط عمومی، برترین های مسابقات مردان تنیس جام ماه مبارک رمضان که با حضور ۵۳، شرکت کننده در سه رده سنی در زمین های تنیس مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار شد، معرفی شدند .

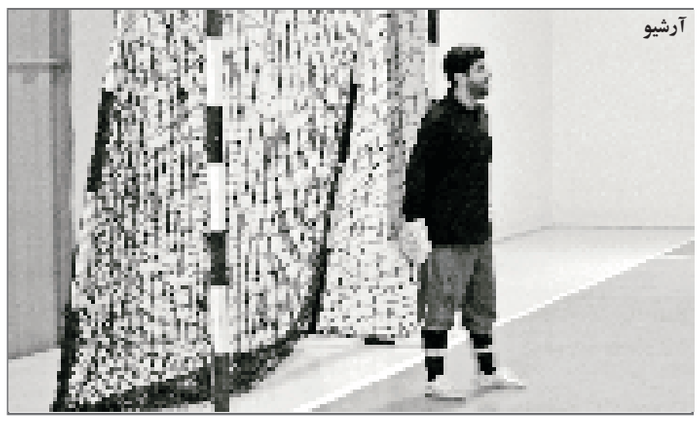
در این مسابقات در گروه سنی زیر ۱٤، سال سجاد زارعیان مقام اول، فرشید اقتداری مقام دوم و صدرا دشتی مقام سوم را از آن خود کردند.

در گروه سنی بالای ۳۵، سال محمود نورشاد، علیرضا عابدی و علی نبی خانی به ترتیب عناوین اول تا سوم را کسب و در گروه سنی آزاد، عبدالحسن پالیز مقام اول، رضا رضازاده مقام دوم و یوسف کردی مقام سوم را از آن خود کردند .

همچنین مسابقات کشتی جام رمضان با حضور ۳٦، ورزشکار در وزن های مختلف در مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار شد و نفرات برتر این رشته نیز مشخص شدند .

خبر دیگر از این روابط عمومی حاکی است : به مناسبت گرامیداشت هفته ورزش و تربیت بدنی مسابقه شطرنج سیمولتانه با حضور استاد بزرگ شطرنج،الشن مرادی روز ۲۷، مهر ماه سال جاری ساعت ۱۸، در محل اسکله جدید تفریحی کیش برگزار می شود.

برگزاری فوتسال جام رمضان در "بیکاه"


آرشیو

مسابقات فوتسال جام رمضان بیکاه که با شرکت ۱۰ تیم در دو گروه ۵ تیمی بصورت دوره ای در محل سالن ورزشی شهداء بیکاه شروع شده بود سرانجام با انجام ۲۶ بازی و با رد و بدل شدن۲۰۹ گل از خط دروازه با انجام بازی نهایی مابین پیروزی الف و استقلال جوان که با برد ۱ بر۰ پیروزی به اتمام رسید. درنهایت تیم الف با کسب ۲۱ امتیاز مقام اولی مسابقات را بخود اختصاص داد . تیمهای استقلال جوان و آرش به ترتیب عناوین دومی و سومی مسابقات را از آن خود نمودن .

ضمنا از سوی مسئولین برگزاری مسابقات تیم نبرد سکل بعنوان تیم خوش اخلاق مسابقات و علی ستوده فر از تیم پیروزی الف با زدن ۱۸ گل آقای گل مسابقات معرفی نمودند .

لازم به توضیح است مراسم اختتامیه مسابقات با حضور "کاگر" ریاست تربیت بدنی شهرستان و نیک طبع بخشدار بخش،شوراها و کلیه دهیاران روستاهای بخش با ارائه گزارش برگزاری مسابقات توسط سرپرست تربیت بدنی بخش ادامه یافت .در پایان به تیمهای اول تا سوم - تیم خوش اخلاق -آقای گل مسابقات و تمامی عزیزانیکه در امر هرچه بهتر برگزار شدن مسابقات با تربیت بدنی بخش نهایت همکاری را داشته بود از سوی تربیت بدنی بخش ، دهیاری و شوراهای اسلامی روستا جوایزی برسم یادبود اهدا گردید که مورد تشویق خیل عظیم تماشاگران و علاقمندان به ورزش فوتسال حاضر در سالن قرار گرفت .

رییس سازمان تربیت بدنی :

۱۱۰ پروژه ورزشی کشور آماده بهره‌برداری است

معاون رییس جمهوری و رییس سازمان تربیت بدنی کشور گفت: به مناسبت هفته تربیت بدنی ۱۱۰ پروژه ورزشی در سراسر کشور برای بهره‌برداری آماده شده‌است .

محمد علی آبادی در جریان سفر خود به بندرعباس و بازدید از مجموعه ورزشی شرکت آب منطقه ای هرمزگان اظهار امیدواری کرد با افتتاح این پروژه ها و همچنین اتمام حدود چهارهزار پروژه درحال احداث ظرف دو سال آینده، سرانه فضای ورزشی از ۲/۱مترمربع فعلی به ۵/۱مترمربع و دو مترمربع برای هر نفر برسد.

وی اظهارداشت : تصویب اجرای ۷۰۰ پروژه ورزشی در جریان سفرهای استانی رییس جمهوری تنها بخشی از دستاوردهای دولت نهم در عرصه ورزش است .مجموعه ورزشی درحال احداث شرکت آب منطقه ای هرمزگان، دارای استخر سرپوشیده و چهارسالن ورزشی سرپوشیده می باشد .

یک مسوول درسازمان تربیت بدنی :

ساخت ۲۰ ورزشگاه در کشور در حال انجام است

رییس شرکت توسعه ونگهداری اماکن ورزشی سازمان تربیت بدنی گفت : کار ساخت ۲۰،ورزشگاه در کشور در دست انجام است .

به گزارش خبرگزاری جمهوری اسلامی مهندس حسین هادیانی در حاشیه بازدید رییس سازمان تربیت بدنی از ورزشگاه ۲۰ هزار نفری بندرعباس افزود : از این ورزشگاه ها هشت پروژه آن به مرحله بهره برداری رسیده است .

وی گفت:هر ۳۰روز یک ورزشگاه ۱۵ هزارنفری در کشور به بهره برداری می رسد .

هادیانی اضافه کرد: شش سالن چند منظوره ورزشی با گنجایش هر یک شش هزار نفر در حال احداث است در حالی که عملیات ساخت پنج سالن دیگر نیز بزودی در استان های مختلف کشور آغاز می شود .

وی بااشاره به برگزای اولین دوره المپیاد ورزشی ایرانیان و نیازبه فضاهای استاندارد ورزشی بیان داشت: عملیات ساخت چهار استخر قهرمانی ۵۰ در ۲۵ متر ویژه برگزاری ورزش های آبی در دست انجام است .

وی هزینه احداث هریک از این نوع استخرها را ۷۰ میلیارد ریال عنوان کرد و گفت : عملیات احداث شش استخر دیگر نیز از این نوع تا پایان امسال در شش استان کشور شروع می شود .

وی اظهار داشت: تصمیم داریم تا پایان برنامه چهارم توسعه، سرانه فضای ورزشی را در کشور به یک متر مربع برسانیم.

علی آبادی :

"اشکان دژاکه" متعلق به ایران است

معاون رییس جمهوری ورییس سازمان تربیت بدنی گفت: "اشکان دژاکه" بازیکن ایرانی‌الاصل تیم‌ملی زیر ۲۱ سال آلمان متعلق به ایران است .

مهندس محمد علی آبادی پس از ورود به بندرعباس درگفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی اظهارداشت: " دژاکه" با خودداری از سفر به اسرائیل ثابت کرد که ایران را دوست دارد و علاقمند به کشورش است .

وی در پاسخ به این سوال که چه اقدامی در زمینه درخواست کتبی یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی مبنی بر دعوت از اشکان دژاکه به تیم ملی ایران صورت گرفته؟ ابرازداشت: ما علاقمند هستیم که نامبرده در ایران بازی کند .

سیدجلال یحیی زاده نماینده تفت و میبد درمجلس شورای اسلامی روز سه‌شنبه در جلسه علنی مجلس در تذکر کتبی به محمود احمدنژاد رییس جمهوری که توسط رییس مجلس قرائت شد، خواستار صدور دستورات لازم به سازمان تربیت بدنی جهت حمایت و دعوت از این بازیکن برای بازی در تیم ملی شده بود .

اشکان دژاکه بازیکن ایرانی الاصل تیم ملی زیر ۲۱سال آلمان هفته گذشته از حضور در مسابقه بین تیم های ملی رژیم اشغالگر قدس و آلمان که در قالب رقابتهای مقدماتی جام ملتهای اروپا در تل آویو برگزارشد از سفر به این کشور خودداری کرد . وی دلیل همراهی نکردن تیم ملی زیر ۲۱سال آلمان در سفر به اسرائیل را مسائلی عنوان کرده بود که بایستی بعنوان یک ایرانی به آنها توجه داشته باشد و همینطور رعایت کند .

در پی تصمیم این بازیکن فشار لابی صهیونیست ها به نامبرده افزایش یافته که ازجمله آنها می توان به انتشار خبر تعلیق حضورش در تمرینات تیم باشگاهی او یعنی " ولفسبورگ" اشاره کرد . معاون رییس جمهوری و رییس سازمان تربیت بدنی خاطرنشان ساخت: " کاری نمی توانند بکنند و ایشان ایرانی است و بعنوان یک ورزشکار با افتخار در آغوش ایرانیان جای دارد .

مهندس علی آبادی بمنظور دیدار با جامعه ورزشی هرمزگان و بازدید از فعالیتهای عمرانی ورزشی این استان پنجشنبه شب وارد شهربندرعباس شد.

طالع بینی

◆ **فروردین:**
تاکید زیادی بر تحصیل، سفرهای دور و افراد خارجی وجود دارد. اگر با افراد خارجی ارتباط دارید مطالب زیادی را از آن ها یاد می گیرید و تجربه زیادی به دست می آورید.

◆ **اردیبهشت:**
افراد نزدیک به شما حساس و متغییر هستند و برای یک بار هم که شده تنها حرف خودتان را نمی زنید.سعی کنید امروز خوش قلب و انعطاف پذیر باشید.افراد جدیدی را ملاقات می کنید که با آنها رابطه احساسی خوبی برقرار می کنید.چه جالب و دوست داشتنی !

◆ **خرداد:**
ستارگان بین شما و دیگران رقابت ایجاد می کنند. شاید برای این که دیگران آرزوها و تمایلات شما را بپذیرند به شدت تلاش کنید اما نگران چه هستید؟ به نظر می رسد تا حدی عصبی هستید.

◆ **تیر:**
رژیم غذایی شما را سرحال و شاداب کرده است. کارهای تان را به سرعت انجام می دهید و همکاران از شما می خواهند که کمی سرعت تان را کم کنید.

◆ **مرداد:**
امروز ستارگان روز پر معاشرت و پر از لذت را برای شما تدارک دیده اند که در آن افراد زیادی از همراهی شما لذت خواهند برد. این فرصتی بی نظیر است که می خواهید بیشتر بشناسیدش، خودمانی تر شوید. در این مورد دقیق عمل کنید جناب شیر! ولی بدانید که جذابیت درونی و بیرونی شما تمامی این کارها را مثل آب خوردن برایتان ساده می کند !

◆ **شهریور:**
امروز خرید ایده خوبی است.اما اگر وسیله ای برای منزل باشد بیشتر خوشحال می شوید.اگر همسرتان را هم با خود ببرید تا از او نظر بخواهید بسیار بهتر است.

◆ **مهر:**
تکان بخورید،امروز پر از انرژی هستید و به دنبال راهی هستید که تمام مدت مشغول باشید.بد نیست که تمام روزتان را با سفرهای کوتاه و دیدارهای کوتاه و گفتگو های لذت بخش پر کنید. دیدار از فروشگاه نیز فکر شما را کاملاً مشغول خواهد کرد و حتی ممکن است تصمیم بگیرید که از همین حالا برای عید خود خرید کنید،هیچ دلیلی برای انجام ندادن این کار نیست.

◆ **آبان:**
یک نفر از خودش زیاد تعریف می کند و شما را عصبانی می کند.البته عصبانی شدن برای چیزهای بیهوده کار اشتباهی است.سعی کنید به مسائل مهم تر رسیدگی کنید.

◆ **آذر:**
پیشرفت های مثبتی در حال اتفاق افتادن هستند و شما بخوبی از این مسئله آگاهید. این خیلی هیجان انگیز است ولی هنوز باید کمی صبور باشید تا برنامه به ثمر برسند. مشکل عجله کردن در گرفتن نتایج امنیت که ممکن است نتوانیدوقت خود را بخوبی زمان بندی و مدیریت کنید و این به سردرگمی شما ختم شود. داشتن یک روش و سیستم صحیح ممکن است خسته کننده به نظر می رسد ولی شما را به نتایجی که می خواهید می رساند.

◆ **دی:**
یک دوست یا همکار مطلبی را با شما عنوان می کند سپس به دیگری موضوعی کاملاً متفاوت را می گوید. این کار او شما را واقعاً عصبانی می کند اما پیش از آن که علتش را از او بپرسید سعی کنید آرام باشید.

◆ **بهمن:**
بار دیگر دوست دارید همانطور که دلخواهتان است آزاد باشید اما شخصی سعی می کند شما را محدود کند.بی طرف ماندن در بحث ها کار آسانی نیست اما بهترین کار این است که سعی کنید که مسائل را از نقطه نظر دیگران ببینید و همفکرتر باشید.

◆ **اسفند:**
اگر در جستجوی کار یا برنامه ریزی برای یک ترفیع بوده اید، امروز ممکن است فرصتی را که منتظرش بودید به شما وارد شود.
اطمینان شما از همیشه بالاتر باشد.این به روشنی صدای یک زنگ است که هر کس که به شما توجهی دارد نگاه بیندازد.
از بدبینی نسبت به دیگران بپرهیزید زیرا عواقب بدی برایتان به همراه خواهد داشت .
زندگی را با تمام زوایا و حقایق آن ببینید .زندگی زیبایی ها و لحظات خوبی را نیز مطمئنا در بر دارد که شما نسبت به آن بی توجه هستید . به آینده امیدوار باشید انشاالله که موفق می شوید.

صنایع ایران پویا کابینت سید
کارخانه تولیدی کابینت سید
تولید کننده انواع کابینت های کاملا ضد آب تمام MDF با نوار PVC با دستگاه پیشرفته
• دفتر مرکزی : گلشهر شمالی پشت آتش نشانی کابینت سید
• شعبه (۲) :گلشهر خیابان شهید مصطفی خمینی (ره) روبه روی میراث فرهنگی
همراه : ۰۹۱۷۳٦۱۱۳۷٦ - تلفن:٦٦٦۹۱۲٤ - ٦٦۸۰۰٦٦

راه رفتن ؛ بهترین ورزش برای سلامتی

در قرن اخیر ورزش نقش تازه ای در زندگی افراد انسانی یافته است . درگذشته ها ازورزش بمنظور تربیت و آماده کردن افراد برای جنگ استفاده می شده و سایر مردم بعلت داشتن فعالیت بدنی احتیاج چندانی بدان نداشته اند. امام با پیشرفت ماشینیزم و پیدایش وسائلی که برای راحت زندگی کردن اختراع شده فعالیت بدنی بخصوص در بین شهرنشین ها نقصان یافته و موجب بیماری ها و ناراحتی هائی شده است . ورزش بعنوان بهترین وسیله ای که می تواند این کمبود یا فقر حرکتی را جبران کند و سلامتی جسم و روح افراد را تامین نماید اهمیت و نقش جدید پیدا کرده است . به همین جهت است که همگانی کردن آن جزو برنامه های اجتماعی ممالک پیشرفته و در حال پیشرفت بحساب می آید .

بطور کلی افراد جوان احتیاج چندانی به تشویق برای ورزش کردن ندارند زیرا هنوز تحرک طبیعی خود را از دست نداده اند . امام میانسالان و بزرگسالانی که سالها تحرک بدنی نداشته وبدان عادت کرده اند نیاز به ترغیب و تشویق بیشتری بدین امر دارند . اغلب این افراد بهانه های مختلفی را از قبیل فرصت نداشتن ، ترس از صدمات بدنی ، عدم آشنائی به ورزش، سردی یا گرمی هوا و برخی مسائل دیگر را برای ورزش نکردن عنوان می کنند و برای رفع ناراحتی ها و بیماری های خود به پزشک و دارو متوسل می شوند.

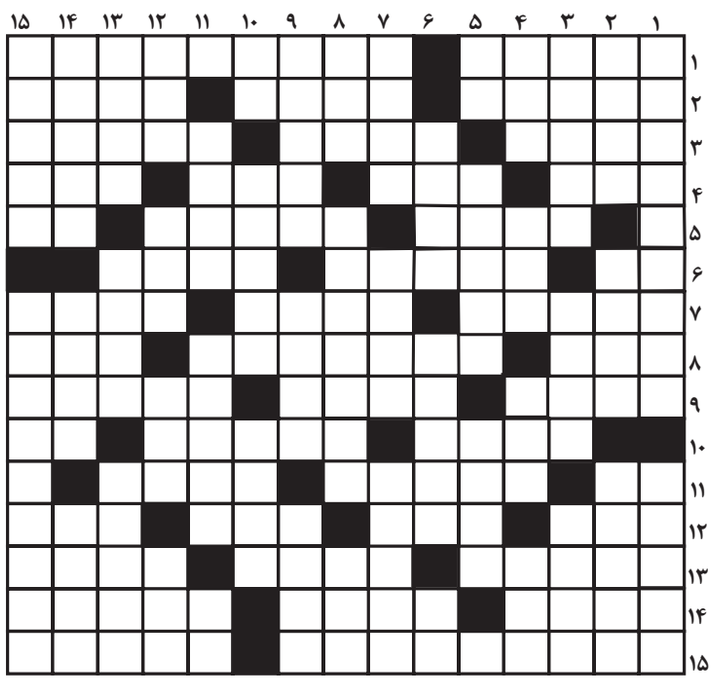
راه رفتن ورزشی است که همه افراد می توانند از آن استفاده کنند . این ورزش ساده ، هزینه ای نداشته به یادگیری هم احتیاج ندارد. ورزشی بی خطر یا بسیار کم خطر است و وسائل خاصی برای آن ضروری نیست . در عین حال از نظر تامین سلامتی بسیار مفید بوده از پر طرفدار ترین ورزشها بحساب می آید.

در سنوات اخیر در کشورها ی مختلف سازمانها و کلوپ های مخصوص برای توسعه دادن این ورزش بوجود آمده است . این مراکز ضمن تبلیغات خود راهپیمایی های دسته جمعی بزرگ ترتیب می دهند تا مردم ضمن استفاده از این ورزش مفید دوستان و آشنایان تازه ای پیدا کنند و روزی را با خوشی و شادی بگذرانند .همچنین مقالات و کتب فراوانی درباره اثرات سودمند این ورزش طبیعی انتشار یافته است . این نوشته ترجمه خلاصه شده ای از چند نشریه درباره پیشگیری یا معالجه بسیاری از ناراحتی ها و بیماری بوسیله پیاده روی است .

شروع پیاده روی : بدن انسان تنها ماشینی است که اگر کار نکند فرسوده و معیوب می شود . نداشتن حرکت کافی بدان لطمه وارد می سازد و از فعالیت طبیعی دور می سازد . بهترین و آسان ترین وسیله برای فعال کردن آن راه رفتن است . کسانی که سالها بدنشان راکد بوده و احتیاج به ورزش کردن دارند می توانند آن را از راه رفتن شروع کنند. کافی است روزهای اول پیاده به فروشگاههای نزدیک برای خرید بروند یا بجای استفاده از آسانسور و پله برقی از پله ها بالا و پائین بروند . ممکن است روزهای نخست شروع به راه رفتن احساس خستگی و درد در پاهای خود بکنند زیرا مفاصل و عضلات آنها مدت ها خشک و غیرفعال بوده است . بهتر است آن را به آرامی شروع کرده بتدریج بدن خود را برای راه روی بیشتر آماده نمایند .

ادامه دارد ...

جدول..... (۵٤٦)



افقی:
۱ - شگفتی ها -پیروی از شیوه هنر،شعر یا نویسنده کهن
۲ - نامی تحقیر آمیز برای آمریکائیان -درس تمرین نویسندگی-گرانیت
۳ -شیون و گریه -مرغابی -خندان
٤ -صدا و بانگ-عبادت- پرستار-کوزه سفالی
۵ -قسمتی از مال در راه خدا دادن -روستا -فلز قیمتی
٦ -خرس -صابر -مخفف اوستا
۷ -واژگون -میوه ای آبدار با دانه های یاقوتی -نیلی رنگ
۸ -لغزنده و چسبان - نورانی و تابان -نومیدی
۹ -فریاد -تردید ناپذیر و قطعی -آسایش
۱۰ -افسار - خستگی ناپذیر -ضمیر همیشه غایب
۱۱ -مخفف اگر - فرکانس -ستون خیمه
۱۲ -صدای بم -موضعی درمکه- هسته انگور- شتر
۱۳ -چوپان -همسایگی - مایعی خوشبو که از جوشاندن و تقطیر گل سرخ یا گل محمدی به دست می آید
۱٤ -طعام - شهر صنعتی -دانه سحر آمیز
۱۵ -اختراع هالند آمریکایی در سال ۱۸۹۱ میلادی - پند

عمودی:
۱ - صدر اعظم دوره مظفر الدین شاه و از مخالفان سرسخت مشروطیت ایران - آشکار و بیان کردن عقیده یا نظر
۲ -افسون -جای زور - نوازنده
٤ - خوردنی متعجب - جعبه میز - ماه هفتم سال قمری - به دنبال رفت می آید
۵ - حرف نداری - یاقوت -گندمگون
٦ -بعد از قهر - ازصفات خدا ،بخشاینده - حرف ندا
۷ -مقوای نازک -شکست در ورزش -رویداد پر حادثه
۸ -غر غر کردن - عالم و صاحبنظر - کلمه افسوس
۹ -خوراکی رقیق که با آب ،روغن ،پیاز و آرد می پزند و گاه در آن سبزی و تخم مرغ هم می ریزند-همدم -نمایانگر ، بازگوینده
۱۰ -ادات تشبیه -در ورزش می شکنند - چاره جویی
۱۱ -شش گوشه -جهنم -حرف نفی
۱۲ -دشوار و مشکل -دشنامگون-ماه محبت - گیاهی که از آن کتیرا می گیرند
۱۳ -سفت و سخت -گویا ترو واضح تر -قالب هر چیز
۱٤-خرم و دارای طراوت -حاجت و مراد - لم یزرع
۱۵ -گماشته -بخشنده و سخاوتمند

آیا می دانید که:
ایرانیان به علت مصرف بی رویه تنقلات و نوشابه ۴ سانتی متر کوتاه شده اند
اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت