کوتاه از ورزش استان

اولین دوره مسابقات تریل ساحلی در بوستان ساحلی دولت برگزار شد

● اولین دوره مسابقات تریل ساحلی با همکاری سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس - هیئت موتورسواری و اتومبیل رانی و فروشگاه آرمان اسپرت در بوستان ساحلی دولت برگزار گردید.

به گزارش معاونت ورزشی سازمان فرهنگی شهرداری بندرعباس این دوره ازمسابقات در سه دوره از کلاسهای ۲۵۰و۲۰۰سی سی و سوپر کراس با حضور بی نظیز مردم برگزار شد .

کلاس ۲۰۰سی سی =علی اصغر خسروی از تیم یگان ویژه هرمزگان مقام اول فریبرز فتاحی مقام دوم - امیر علی پور بندری مقام سوم.

کلاس ۲۵۰سی سی =دانیال عاقلی -حسین صفرزاده و میلاد سیاری مقام های اول تا سوم را کسب نمودند.

سوپر کلاس =دانیال عاقلی به عنوان بهترین موتور سوار -میلاد سیاری و علی اصغر خسروی مقام دوم و سوم را ازآن خود نمودند.

تربیت بندرعباس ؛ همچنان پیشتاز لیگ دسته سوم کشور

● به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای هرمزگان دور برگشت از سری مسابقات لیگ دسته سوم کشور ، تیم فوتبال تربیت بندرعباس با تیم تخت جمشید مرودشت دیدار کرد .

در این دیدار که به میزبانی تیم تخت جمشید مرودشت برگزار شد ؛تربیت بندرعباس در نیمه نخست با نتیجه یک بر صفر مغلوب شد .

در نیمه دوم فوتبال تربیت به دلیل دوگارته شدن ، دو بازیکن خود بنامهای حسین سبکرو در دقیقه ۷۵وحبیب فرخی در دقیقه ۸۰را از دست داد تا با نه بازیکن به کار خود ادامه دهد . اما در دقیقه اضافی تیم نه نفره تربیت توانست طوفانی به پاکند و با دو گل "سهیل الدین پورنگ "در دقایق ۹۲و۹۵برتر این میدان باشد .

به این ترتیب تیم فوتبال تربیت با ۱۶امتیاز همچنان صدر نشین گروه خود می باشد و در تاریخ بیست و نهم آذرماه میزبان شهرداری کرمان خواهد بود.

دیدار دوستانه بانوان بسکتبالیست در بندرلنگه

● به مناسبت روز دانشجو یکدوره دوستانه بسکتبال بانوان بین دو تیم منتخب شهرستان بندرلنگه با اسپانسری بیمه سینا گمرک و تیم دانشگاه آزاد بندرلنگه برگزار گردید که در پایان با نتیجه۷۰-۵۲به نفع تیم منتخب شهرستان پایان یافت.

ضمنا داوران این دوره از مسابقه خانمها :الهام نژاد پاسه لار- ایراندخت نژاد پاسه لار-فاطمه عباس میناب-فریبا معماردوست- شایقه احمدی را تشکیل می دادند .

برگزاری مسابقه دو میدانی به مناسبت روز جهانی حقوق بشر در زندان بندرعباس

● به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس به مناسبت۱۰دسامبر ، روز جهانی "حقوق بشر"یکدوره مسابقات دومیدانی با حضور پر شور مددجویان این زندان در پیست دو میدانی مجمع فرهنگی ورزشی تربیت برگزار نمود که به نفرات اول تا پنجم یک روز مرخصی اعطا شد.

۳ انتصاب در هیئت وزنه برداری استان

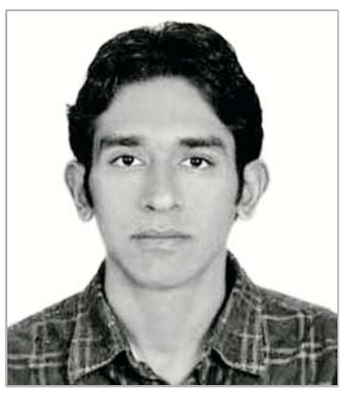
● از سوی هیئت وزنه برداری استان و به پیشنهاد دبیر هیئت غلامعلی سنگی دکتر قدیمی ، حمید سنگی قهرمان جهان وزمان ا...بهرامی به ترتیب به سمت مسئول روابط عمومی و مسئول تدارکات مسابقات انتصاب شدند.

سخنی با "اولین مربیان و داوران بین المللی قایقرانی" هرمزگانی

● سمیه غفاری

● سمیه ناصری

● رحیم میرابی



● هادی جعفری

قایقرانی ورزشی ، مفرح و نشاط انگیز بوده که جان و تن را صیقل می دهد.

"عقل سالم در بدن سالم "جمله معروف و زیبایی است که از دیرباز بر سرزبانها بوده و به حق هم جمله زیبا و عامه پسندی است . ورزش و تحرک ارمغانی جز افزایش روحیه و سلامتی روح وجسم نداشته و ورزشکاران را می توان جزو سالمترین افراد جامعه دسته بندی کرد .خصوصا اگر این ورزش ، ورزش مفرح آبی باشد ، این بار پای صحبت خودمانی چهار تن از دوستان قایقران می نشینیم" رحیم میرابی "متولد ۱۳۶۰ومربی قایقرانی رشته دراگون بوت است . وی از سال ۸۵ فعالیت خود را در استان شروع کرده و سعی بر آن داشته که بصورت حرفه ای این رشته مفرح را بیاموزد تا به علاقمندان آموزش دهد. وی که مربی منتخب استان است مدرس رشته دراگون بوت (قایق اژدها)در ایران می باشد و جزو ۱۰ نفری است که توانسته۳Lebel(مدرک عالی)را در کشور دریافت نماید.

وی ۵۰ شاگرد داشته که روزهای زوج برای آموزش و تمرین تیم به مدت ۲ساعت وقت صرف می نماید . وی یکی از مشکلات را جزر ومد زیاد آب عنوان می کند و می گوید: به خاطر جزر ومد زیاد آب نمی توانیم بطور مستمر تمرین نماییم قرار است بزودی یک اردوی فشرده با همکاری ارگانهای مربوطه از جمله آموزش و پرورش برگزار نماییم تا بچه ها که اکثر هم دانش آموز هستند در آن شرکت نمایند.

"میرابی "می گوید : دو دوره در مسابقات قهرمانی کشور شرکت نموده ام که در دوره اول توانستیم بین ۲۴استان مقام هشتم را کسب نماییم. گفتنی است ؛دراگون بوت ورزش دسته جمعی است که از قایقی به طول ۱۲متر و وزن ۲۵۰کیلوگرم تشکیل شده و ۲۰پاروزن که بصورت زوجی کنار هم می نشینند وبا صدای ریتمیک طبل پارو می زنند .

رحیم میرابی از هئیت قایقرانی بخاطر زحمات و تلاشهای بی وقفه تشکر کرده خصوصا مهندس شهابی پور و جعفری که با حمایتهای خود ورزش قایقرانی را از حالت رکود و سستی خارج کردند .وی به نوجوانان توصیه می کند که به ورزش روی آورده و از نعمت دریا نهایت استفاده را ببرند.

برای اولین بار دوره مربیگری وداوری بین المللی در تهران برگزار شد و چهار نفر از آقایان و خانمها در این کلاسها شرکت کرده که رحیم میرابی و خانم سمیه غفاری توانستند مدرک بین المللی مربیگری را برای اولین بار در ایران کسب نمایند .

خانم سمیه ناصری ،پاروزن متولد ۱۳۵۹فوق دیپلم حسابداری و مدت یکسال که وارد این رشته شده و در سمت مربیگری مشغول فعالیت است .

وی می گوید این رشته سراسر خاطره است ، خاطرات شیرین و مفرح،چندی پیش برای مسابقات فینال به تهران رفته و در هوای سرد تهران مسافت ۲۵۰ -۵۰۰-۱۰۰۰متر را پارو زدم که خیلی اذیت شدیم ولی ارزش داشت چرا که توانستیم به فینال برویم و به مقام پنجم تیمی برسیم .خانم ناصری به تازگی مدرک داوری خود را هم گرفته و به زودی به عنوان داور در تمرینات و مسابقات حاضر خواهد شد.

وی از خانم پاسلار که مسئول وراهنمایش بوده تشکر کرده و می گوید: خانم پاسلار باعث شد که با این رشته آشنا شوم و بزرگترین معضل ما کمبود امکانات ونبود یک پیست استاندارد برای تمرینات است که در تابستان جزرومد و موجهای دریا واقعا مشکلاتی را برایمان فراهم می نماید. خانم ناصری در پایان از هئیت قایقرانی خصوصا رئیس هئیت تشکر می نماید.گفتنی است ؛ خانم سمیه ناصری وهادی جعفری برای اولین بار درکشور موفق به کسب مدرک بین المللی درجه سه داوری گردیدند . خانم سمیه غفاری مربی قایقرانی ، یکسال است که به سمت مربیگری منصوب شده و در کارنامه خود عناوین نجات غریق ، مربی بسکتبال و مربی شنا را داشته در رشته کایاک (قایق یک نفره)پارو می زند و ۳ مدال طلا ویک مدال نقره در رشته کایاک کسب نموده است. درحال حاضر در هر جلسه تمرین به ۲۲نفر آموزش می دهد جلسات اول در بیرون از آب و بصورت تئوری و جلسات بعدی در آب و بصورت عملی می باشد . وی می گوید : طی دو اعزام که به تهران داشتیم توانستیم در مسابقات کاپ یک کشوری مقام نهم کسب نموده و در کاپ ۲ هم مقام پنجم را بدست آوردند.

وی می گوید :علاقه و توجه خاصی به ورزشهای گروهی داشتم و با آشنایی با رشته دراگون بوت جذب این رشته شدم در دراگون هماهنگی زیادی باید وجود داشته باشد چرا که قایق شبیه یک جامعه است که یک رهبر دارد و همه باید بصورت هماهنگ از رهبر پیروی کنند تا بتوانند قایق را هدایت نمایند .وی می گوید : همهمه وشلوغی تمرکز بقیه را بهم می زند بنابراین زمان تمرین، گروه باید آرامش خود را حفظ نمایند . وی می گوید : در فینال مسابقات کاپ دو کشوری فقط از ۳۰ درصد توانمان استفاده کردیم چرا که اگر هوا مساعد بود می توانستیم به مرحله بهتری صعود نماییم.

وی در پایان عنوان می کند : از آقای شهابی پور، جعفری و دبیری نژاد و خانم پاسلار تشکر می نمایم. که واقعا زحمت کشیدند تا بنده پیشرفت نمایم ، عمده ترین مشکل ما نبود یک پیست مناسب است که در فصل تابستان که دریا خراب است با مشکل مواجه هستیم وجای مناسبی برای تمرین نداریم.

دوره توجیهی مربیگری ویژه مربیان ورزش

به میزبانی گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان آموزش و پرورش استان برگزار شد

یک دوره کلاس توجیهی مربیگری سطح ۳ ویژه مربیان پایگاههای قهرمانی ومدارس استان واقع در سالنهای ۷ تیر و حبیب ابن مظاهر بندرعباس برگزار شد که این کلاسها جهت تقویت ورزش در مقطع ابتدایی مدارس انجام شد .

این دوره در سه رشته ورزشی ، هندبال ، والیبال و بسکتبال که خواهران با تعداد ۴۰نفر شرکت کننده برگزار شد.

مدرسین خواهران این دوره خانمها شهره صادقی مدرس بسکتبال ، طیبه مرودی زاده هندبال و مدرس والیبال خانم بتول مهرانپور حضور داشتند.

در بخش آقایان همین سه رشته برگزار شد که شرکت کننده ها به تعداد ۴۵نفر رسیدند . به گفته کارشناس مسئول گروه تربیت بدنی و تندرستی مدارس استان این سه رشته که هندبال ، بسکتبال و والیبال بود در سالن ۷ تیر بندرعباس برگزار شد.

مدرسین برادران ، علیرضا رفیعی مدرس بسکتبال ، حسین کریمی مدرس والیبال و طیب گیتو مدرس رشته هندبال با این کارشناسی همکاری داشتند این کلاسها در دونوبت صبح و بعدازظهر برگزار شد .

نوبت صبحها بیشتر کلاسها به صورت تئوری و بعدازظهرها به روش عملی دنبال می شد و در پایان از سوی کارشناسی تربیت بدنی مدارس استان به مدرسان و مربیان شرکت کننده جوایزی اهدا گردید .

طالع بینی

◆ **فروردین:**
اگر چیزی را دوست داشته باشید یا از آن خوش تان نیاید به راحتی می گویید. از چیزی که بدتان می آید، تغییر غیر منتظره است اگر فرصت خوبی به دست آورید حتماً سودمند می باشد.

◆ **اردیبهشت:**
امروز زهره آمادگی پیدا می کند تا به برج کماندار برود بنابراین بر مسائل مالی و شخصی تاثیر زیادی می گذارد. به نظر می رسد اتفاقات خوبی در انتظار شماست. مثبت فکر کنید.

◆ **خرداد:**
زمانی برای تغییر است و اگرچه کمی سخت است اما باعث پیشرفت می شود، سعی کنید از اتفاقاتی که پیش می آید بهره مند شوید. می توانید امشب کار و تفریح را با هم ترکیب کنید زیرا همسرتان رفتار خوبی با همکاران شما خواهد داشت.

◆ **تیر:**
در حال حاضر قوه درک شما در نهایت خود قرار دارد و می توانید خیلی از وقایع را پیشگویی کنید.شاید در مورد خودتان یا یکی از دوستان باشد اما از یک حس مطمئن هستید که تغییراتی در احساسات پیش خواهد آمد.

◆ **مرداد:**
در طول هفته گذشته شما بسیار صبور و آرام بودید ولی امروز داستانی متفاوت است. بنابر دلایلی شما بسیار حساس شده و طولی نمی کشد که رنجیده خاطر شوید. نقطه نظرهای کسی ممکن است به شما بربخورد و یا حس کنید که می خواهد به طریقی شما را بفریبد. آزرده خاطر شدن شما، تفاوتی در اوضاع ایجاد نخواهد کرد، چرا که شخص مورد علاقه تان به اندازه کافی با شما وقت نمی گذراند.

◆ **شهریور:**
امروز از جمله روزهای سخت است که نمی توانید هیچ کاری را درست انجام دهید.اگر اطرافیان تان رفتار بدی دارند بهتر است پیش از اینکه همه چیز را گردن آنها بندازید علت اش را بپرسید. شاید اتفاقی کاری کرده اید که از شما رنجیده اند.

◆ **مهر:**
امروز ونوس به علامت اسب با سیمای انسانی وارد می شود و شادی و لذت بیشتری به زندگی اجتماعی شما می دهد.آیا وقتی برای خوابیدن دارید؟ فراموش نکنید که این فصل آرزوهای خوب است،پس چند نفر از همسایگان نزدیک تان را برای صرف نوشیدنی دعوت کنید.به خصوص اگر همیشه چندان فرصت این کار را ندارید.هم چنین می توانید همین کار را در رابطه با فامیل نزدیک تان هم انجام دهید،اکنون زمان آن فرا رسیده است.

◆ **آبان:**
امروزاز احساس خشنودی و رضایت برخوردار هستید.زیرا ونوس وارد برج کماندار می شود.دیگران جذب شما می شوند و همه دوست دارند در کنارتان باشند.می توانید مسیرزندگی را در جهت تمایلات خودتان هدایت کنید.

◆ **آذر:**
درست در لحظه مناسب، ونوس به خانه آذر می رود، ویادآور این مسئله است، گرچه نیازی ندارید یادآوری شود که زمان آن رسیده که از زندگی لذت ببرید. شما از معاشرت و بودن درکنار دیگران در هفته های آتی لذت می برید، چون شاد هستید از این که شما را همانگونه که هستید قبول دارند، آزادی داشتن برای این که خودتان باشید بهترین آزادی است، پس بدون تردید شما در بهترین حالت خود هستید.

◆ **دی:**
اگر بخواهید می توانید بهترین هم صحبت باشید البته با نشان دادن قسمت دیگری از شخصیت پیچیده تان این کار را می کنید.

◆ **بهمن:**
مردم معمولاً امروز مرموز به نظر می رسند اما یک ثانیه را هذیان گویی بی مورد تلف نکنید. شما در تمام احتمالات هدیه های غیرمنتظره ای احساس قلبی را با اشاره فهماندن شکست خورده اید بنابراین سستی آن را خراب نکنید.

◆ **اسفند:**
اخیراً عشق های سری در زندگی شما خیلی شکل گرفته است و مثل کابوس برای خانواده و محل کار بوده است اما فکرش را نکن دورش را خط خواهی کشید رد پاهایتان را بپوشانید والا در اثر جرم گرفتار می شوید .

صعود کوهنوردان نوسازی مدارس به قله "هماگ"

با توجه به اهمیت ورزش در زندگی و استفاده از مواهب الهی در استان تیم کوهنوردی اداره کل نوسازی مدارس استان هرمزگان به کوه هماگ صعود کردند.

اعضای تیم کوهنوردی متشکل از ۱۰نفر حرکت را آغاز نموده وپس از برپایی کمپ واقامت در روستای زاکین برنامه صعود را عملی نمودند. شایان ذکر است ؛ مهندس فتحی مدیر کل نوسازی مدارس استان هم به همراه اعضای تیم به قله صعود کردند. اعضای تیم :ناصر فتحی مدیر کل ، احمد شعبانی، هادی خوارزمی، علی زمانیان، مجتبی رفیعی،یوسف غضنفری، محمد جواد عباس زاده، اسحق جعفری،چنگیز جهانگیری، محمدرضا صفرزاده . کوه هماگ از رشته کوههای زاگرس جنوبی بلندترین ارتفاع استان هرمزگان با قله تشگر به ارتفاع ۳۲۶۷متر از سطح دریا می باشد.

سیرک بزرگ ایران زمین

برای اولین بار در شهر زیبای بندرعباس

۲ساعت شادی خنده و هیجان

را به شما همشهریان گرامی تقدیم می دارد :

✓ جدال با شیر سلطان جنگل

✓ کشتی پهلوان نامی کرمانشاه با خرس ۳۵۰ کیلویی گریزلی

✓ جدال با مارهای عظیم الجثه بوآ و آلاکوندا

✓ حرکات زیبای میمون آکروبات باز

✓ کوچکترین دوچرخه دنیا ، بلندترین تک چرخه دنیا

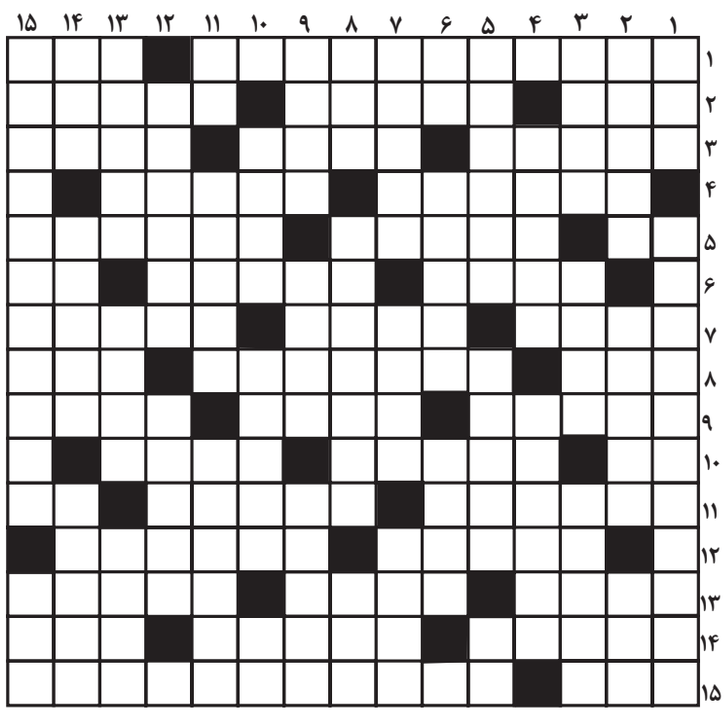
✓ عملیات زیبای شعبده بازی و تردستی ، بندبازی ، خوردن شمشیر

✓ عملیات مهیج یوگا وبرای اولین بار در ایران حرکات دیدنی شلاق زنی اسپانیایی

هر شب در لونا پارک - پارک شهید دباغیان شروع سانس ۸ شب

تلفن رزرو: ۰۹۱۳۹۴۵۹۴۰۵

جدول (۵۷۳)



افقی:

۱-از شعرای فقید معاصر و سرآینده مجموعه "گنجشک و جبرئیل"-اجداد
۲-طعم-بی بند وبار- سامان بخشی
۳-جویدنی است -از گل های زیبای آپارتمانی - همنام
٤-هماهنگی وسازگاری-به تنهایی
٥-از دامنش مرد به معراج می رود- جاری شدن از مکانی بلندتر به سمت پایین - مهیب
٦-خنک کننده تابستانی-نگهبان چماق نقره ای - تکرارحرفی
۷-سخن سنج -گریاندن -عقیم
۸-رودمرزی-مرگ ناگهانی و سریع -پول خارجی
۹- زبانی از خانواده هند واروپایی - یکپارچگی - از لبنیات
۱۰-درماندگی -روی برگرداندن-بیهوده و بی معنی
۱۱-بسته شدن - هرجسم هادی الکتریسیته-رود اروپایی
۱۲-کامل کردن-زاویه بین ۹۰تا۱۸۰درجه
۱۳- پول کانادا-ناپایدار-طوفان برف١٤-پیرو دین موسی - صمغی زرد رنگ - یک دوم١٥-شیرین تر ار فرزند -به نیت برآورده شدن حاجت ها ورفع گرفتاری ها بین مردم پخش می کنند.

عمودی:

۱-آسمان - از القاب چهارمین امام شیعیان
۲- خداوند- قرینه ها- بازی و سرگرمی
۳- اولین قسمت دستگاه گوارش - محفظه پلاستیکی برای نگهداری نوار صوتی - مکر و حیله
٤-رانده شده - خاطره
٥-نام چشمه ای در بهشت با آب گوارا - ششمین سوره قرآن -حرف آخر
٦-رمق -بیرون کردن-پشت سرهم
۷-سخن یا عقیده درست - آشوب -رنگی برای قالی
۸- همان سیب است - خوش معاشرت - تشنگی
۹-اسباب و ابزار اضافی که قابل تعویض با مشابه خود است - قسمتی از دست- شهری در اصفهان
۱۰-پایتخت غنا- سدی در تهران - گشاده رویی
۱۱-نشانه مصدر جعلی - عقب انداختن - جداشدن
۱۲-مبارز خستگی ناپذیر علیه نژاد پرستی در آفریقای جنوبی-کارگاه داستان های "آگاتاکریستی"
۱۳-میل به غذا- تخم کتان - نوعی پارچه ابریشمی
١٤-امر به آمدن دارد -کار بی تامل -خلاص و نجات
١٥-رمانی از جک لندن ،نویسنده سرشناس امریکایی - اغماء

استفاده از کلاه ایمنی آسیب های شدید و کشنده مغزی در تصادفات را تا ٤٥ درصد کاهش می دهد

اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان کمیته آموزش همگانی سلامت