

کوتاه از ورزش استان

دانش آموزان مدارس ناحیه دو بندرعباس ۴ کیلومتر دویدند

■ با حضور ۱۲۰دانش آموز، دو صحرانوردی به مسافت ۴ کیلومتر انتخابی مسابقات استانی در مقطع متوسطه برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی آموزش وپرورش ناحیه دو بندرعباس، علی حفاری و کارشناس تربیت بدنی در این خصوص گفت: این مسابقه با هدف انتخاب نفرات برتر و اعزام آنها به مسابقات استانی برگزار شد که دانش آموزان مسافت ۴کیلومتر را از درب جنوبی ترمینال تا بوستان خلیج فارس را به رقابت پرداختند. وی افزود: در پایان علی دهقانی از مدرسه خیام مقام اول – مصطفی پور خسروی از مدرسه شهید قنبری مقام دوم – محمد حیدری از مدرسه خوارزمی مقام سوم – منوچهر بابائی از مدرسه امام رضا (ع)اسپین مقام چهارم – مختار حیدری از مدرسه خوارزمی مقام پنجم را کسب کردند.

صعود کوهنوردان آب و فاضلاب روستایی به ارتفاعات "زاکین"

■ به گزارش روابط عمومی شرکت ابفا روستایی هرمزگان، دومین برنامه هئیت کوهنوردی این شرکت با صعود به ارتفاعات زاکین ازتوانبخش سیاوه شهرستان بندرعباس انجام شد.

گروه کوهنوردی ۲۲نفره شرکت آب وفاضلاب روستایی هرمزگان جمعه گذشته به موفقیت به ارتفاعات زاکین صعود کرد. شایان ذکر است؛ طبق تقویم ورزشی صعود کلی کوهنوردان شرکت‌های تابع وزارت نیرو در بهمن ماه سالجاری به ارتفاعات هماگ خواهد بود.

"فوتبال" و "بستکبال" قشم یکه تاز در ورزش هرمزگان

■ "علامهعلی دانشور" رئیس اداره تربیت بدنی قشم در گفتگویی با خبرنگار ما اظهارداشت در ادامه دور برگشت مسابقات لیگ دسته اول باشگاههای استان یک دیدار بین "استقلال درگهان" شهرستان قشم و "امواج بندر خمیر" در ورزشگاه اختصاصی استقلال درگهان انجام شد که تیم استقلال قشم موفق شد با نتیجه یک بر صفر امواج را شکست دهد. استقلال درگهان با این پیروزی شیرین با کسب مجده امتیاز درصدر جدول لیگ فوتبال دسته یک استان قرار گرفت.

رئیس تربیت بدنی جزیره قشم همچنین اظهار داشت: در چارچوب مسابقات رفت لیگ دسته یک بستکبال استان تیم های آرش قشم و برق بندرعباس در سان ورزشی برق با یکدیگر دیدار نمودند که بستکبالیهستهای آرش قشم با تلاش فراوان موفق شدند با نتیجه ۶بر ۷برق بندرعباس را شکست دهند و گامهای خود را جهت مرحله بعدی استوار تر کنند.

مسابقه فوتسال عشایری و روستایی برگزار شد

■ در جریان برگزاری مسابقات فوتسال روستایی و عشایری استان در منطقه غرب تیمهای هرمز و قشم به ترتیب به عنوان تیمهای اول و دوم به دور نهایی مسابقات راه یافتند.

در منطقه شرق استان نیز تیمهای سندرک و جغین به عنوان تیمهای اول و دوم به دور پایانی مسابقات راه پیدا کردند. دور پایانی مسابقات روستایی و عشایری قهرمانی استان با حضور جمع کثیری از علاقمندان به ورزش در محل سان ورزشی هرمز برگزار گردید.

به بازی اول تیم هرمز با نتیجه ۶بر ۲جغین را شکست داد و در بازی دوم سندرک با نتیجه ۵بر ۲قشم را شکست داد. دیدار بندی مسابقات صبح روز جمعه بین تیمهای قشم و جغین برگزار شد که تیم قشم با نتیجه ۶ بر ۲ تیم جغین را شکست داد.

دیدار فینال مسابقات نیز بین تیمهای هرمز و سندرک برگزار شد که تیم هرمز با نتیجه ۶ بر ۳ سندرک را شکست داد که در پایان تیمهای هرمز، سندرک و قشم به ترتیب عناوین اول تا سوم بندرعباس را به خود اختصاص دادند و جاسم زارعی از تیم هرمز با ۱۵ گل زده آقای گل مسابقات شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت آب وفاضلاب روستایی هرمزگان،دومین جلسه کمیته ورزش با حضور "علی جان صابق پور"مدیر عامل "موسى صادق" دبیر کمیته ورزش و مسئولین هئیت‌های مختلف ورزشی در محل سالن کنفرانس این شرکت برگزار شد.

رئیس هئیت مدیره ومدیر عامل شرکت آب وفاضلاب روستایی هرمزگان در این جلسه با اظهار رضایت از ورزشهای عمومی و همگانی در سطح

دومین جلسه "کمیته ورزش" شرکت آبفاز تشکیل شد

شرکت اظهار داشت: هدف از تشکیل کمیته ورزشی، ترویج و گسترش فرهنگ ورزشی و همگانی شدن آن در بین آحاد جامعه خصوصا کارکنان است.

وی توجه به امر ورزش کارکنان را بسیار تاثیرگذار دانست و گفت: امیدوارم همه ما با بهره گیری از امکانات موجود و هماهنگی و تلاش

مضاعف ورزش را به عنوان یک ضرورت اجتناب ناپذیر در بین کارکنان و خانواده شرکت رضایت از ورزشهای عمومی و همگانی در سطح

مسابقه "دو صحرانوردی" دانش آموزان مدارس استان



یک دوره مسابقه دو صحرانوردی از بوستان خلیج فارس تا بوستان غدیر به مسافت ۵/۵ کیلومتر برگزار شد.

به گفته مسئول گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان آموزش وپرورش استان این مسابقه جهت انتخاب تیم دانش آموزی مقطع متوسطه مدارس استان برگزار گردید که نفرات برتر این مسابقه به مسابقات قهرمانی کشور اعزام خواهند شد.

گفتنی است؛ این مسابقه با هماهنگی سازمان آموزش وپرورش باگ تجارت و هئیت دو میدانی استان و بین ۲۰۰ دانش آموز برگزار شد. در پایان این مسابقه به تمامی نفرات شرکت کننده جوایزی اهدا شد که به نفرات اول تا دهم جوایز ویژه ای اهدا گردید.

ورزش بزرگسالان، گامی در جهت همگانی کردن ورزش



در قرن اخیر امکانات و وسایلی برای "راحت زندگی کردن" بوجود آمده که موجب آن شده انسانها به فعالیت بدنی احتیاج چندانی نداشته باشند، اما از آنجائیکه

انسان طبیعتاً متحرک آفریده شده و بدون تحرک کافی سوخت و ساز و کار اعضای مختلف بدن به خوبی صورت نمی گیرد، این فقر حرکتی و زندگی ماشینی به خصوص در جوامع صنعتی و بین شهرنشین ها ناراحتی ها و کسالت هایی را موجب شده است.

ورزش عامل اصلی مهمی است که می تواند این کمبود حرکت را جبران کند و در تأمین سلامتی افراد بسیار داشته باشد. از این است که در عصر حاضر "ورزش برای سلامتی" مورد توجه کشورهای پیشرفته قرار دارد

و همگانی کردن آن از اهداف مهم این کشورها به شمار می رود. برنامه های ورزشی مناسبی برای گروه های سنی مختلف در نظر گرفته و به مورد اجرا می گذارند، که از آن جمله ورزش بزرگسالان و افراد سالمند است. متخصصین و پزشکان این کشورها می گویند، سلامتی بزرگسالان را به وسیله ورزش تأمین کنند و پیشگیری از بیماری ها را در اولویت قرار دهند.

یکی از دانشمندانی که در زمینه ورزشی و رابطه آن با حفظ قوای بدن مطالعات زیادی کرده، می گوید: در حدود ۵۰ درصد از علل مربوط به ضعیف شدن قوای

حیاتی بین سنین ۷۰ تا۷۰سالگی مربوط به نداشتن تحرک و فعالیت بدنی است.

با این حال هنوز در برخی از کشورها مسئولان ورزشی به گسترش ورزش بین بزرگسالان توجه لازم مبذول نمی دارند و نسبت به آن بی اعتنا هستند. اینها کسانی هستند که هدف اصلی برنامه های ورزشی را تربیت قهرمانان می دانند یا آنکه دربارها اثرات ورزش در سلامتی اطلاعات کافی ندارند. برخی نیز توجه به ورزش بزرگسالان را مانعی در راه گسترش ورزش بین جوانان قلمداد می کنند، در حالیکه بزرگسالان نه تنها می توانند در این مورد راهنما و سرمشق جوانها باشند بلکه بسیاری از آنان قادرند به توسعه فرهنگ ورزش کردن کمک نمایند.

توجه به ورزش بزرگسالان گامی در جهت همگانی کردن ورزش به

دبیر کمیسیون ورزش شرکت آب وفاضلاب روستایی هرمزگان در این جلسه با بیان استقبال خوب کارکنان از امرورزش اظهار داشت: در ایام دهه مبارک فجر مسابقات فوتسال، دو میدانی، طناب کشی، والیبال، شنا، تنیس روی میز برگزار خواهد شد. شایان ذکر است: در پایان جلسه مسئولین هئیت‌های تنیس روی میز، کشتی، والیبال، شطرنج، فوتسال، هئیت کوهنوردی به بیان عملکرد خود پرداختند و برای مسابقات دهه فجر اعلام آمادگی نمودند.

قرعه کشی مسابقات لیگ برتر پینگ پنگ برگزار شد

جلسه قرعه کشی لیگ برتر پینگ پنگ استان با حضور چهارده تیم در محل هیات پینگ پنگ استان و با حضور نمایندگان باشگاه ها و هیات های شهرستان برگزار شد و در پایان، گروه بندی مسابقات به شرح ذیل به انجام رسید:

گروه ا:

تایداتر هرمزگان، پیام مخابرات هرمزگان، جنوب بسنگ، هیات حاجی آباد، پالایشگاه بندرعباس، هیات رودان، هیات میناب

گروه ب:

بنادر وکشتیرانی هرمزگان، صنعت برق هرمزگان، هیات بسنگ، هیات جاسک، گویش نوین گامبرون، هیات بندرلنگه، اصناف بندرعباس

در این جلسه مقرر شد مسابقات از چهارم بهمن ماه آغاز و تا تیرماه سال آینده پایان پذیرد. هشت تیم برتر مسابقات در لیگ برتر و بقیه تیمها نیز در لیگ یک استان در سال ۱۳۸۷ فعالیت خواهند پرداخت. به گفته رئیس هیات پینگ پنگ تاید واتر هرمزگان در این نشست مقرر شد با توجه به حضور تیم تاید واتر در لیگ برتر کشور، بازی های این تیم به شکلی برگزار شود که تداخلی با برنامه های لیگ کشوری نداشته باشد.

ورزش کنند، بچه ها و جوانان خانواده نیز به ورزش کشانده می شوند و این امر می تواند در کاهش اعتیادات و سرگرمی ناسالم موثر باشد. ۲- استفاده از کمک های درمی: اغلب بزرگسالان کسانی هستند که زندگی آنها شکل گرفته و نه تنها می توانند هزینه های ورزشی خود را تأمین کنند، بلکه قادر هستند به تهیه امکانات ورزشی نیز کمک نمایند، چنانچه این افراد به صحنه های ورزشی کشانده شوند و مورد تشویق قرار گیرند، نه تنها از نظر مالی بلکه با تجربیات و اطلاعات خود می توانند مقامات ورزشی را یاری نمایند و به خانواده و قشر جوان جامعه، فرهنگ ورزش کردن را بیاموزند.

باید توجه داشت که چگونگی ورزش جوانان تفاوت هایی دارد و این مسئله ایجاب می کند که برنامه خاصی برای بزرگسالان در نظر گرفته شود، برخی از این تفاوت ها از این قرارند: ۱- در کشورهایی که به جنبه قهرمانی و نمایشی ورزش اهمیت داده می شود، انجام مسابقه های رقابتی و تشویق جوانان برای بالا سطح مهارت و قدرت بدنی خود را مسایل مهم به شمار می رود

در حالی که هدف اصلی در ورزش بزرگسالان سالم نگاهداشتن افراد و به تأخیر انداختن پیری و کهنوت است. مسابقه رقابتی نه تنها مانعی در راه کشاندن بزرگسالان به محیط ورزش است، بلکه ممکن است استهلال بدنی آنها را افزایش دهد و برای برخی از آنان ناراحتی ها و صدماتی را موجب شود.

اصولاً ورزش قهرمانی و مسابقه ها ورزش را به عده ای معدودی محدود می کند. پیشرفت ورزش بین بزرگسالان مستلزم آن است آنهایی که ورزش و این کار بدون فشار آوردن به بدن خود بتدریج و به آرامی شروع کنند. بنابراین تنها با ترتیب دادن مسابقه های ورزشی این امر میسر نمی شود.

۲- ورزش جوانان احتیاج به آن دارد که گروهی از مسئولین آن را رهبری و اداره کنند، اما بسیاری از بزرگسالانی می توانند در تشکیلات ورزشی مربوط به خود فعالیت کرده و به پیشرفت کارها کمک نمایند. کافی است که مسئولین تربیت بدنی تا حد لازم بر این فعالیت ها نظارت داشته باشند تا برنامه در جهت تعیین شده پیش برود.

فراز هایی از وصایای شهدای استان

موضوع: امام:

شهید محمد سالاری:

امام را تنها نگذارید و ثابت کنید که اهل کوفه نیستیم.

شهید نیمور شاکری:

برادرانم حسین و ار قاطعان امام را یاری کنید و راه شهدان را ادامه دهند.

شهید قدرت الله صادقی:

امام را تنها نگذارید ومثل مردم کوفه عمل نکنید.

شهید محمد صادقی بهمنی:

همیشه گوش به ندای امام داده باشند و مو به مو فرمان امام را اجرا کنند.

شهید عباس صنعتی:

من به همه کسانم به هموطنانم و همه دوستانم این سفارش را می‌کنم که میادا امام را تنها گذاشته و عذاب خدا را بر خودشان بقبولانند و رهبر عزیز را تنها نگذاریم و همیشه و در همه حال از او پیروی کنیم.

شهید احمد ظاهری:

بر همه واجب است از امام عزیزمان پیروی کنیم چون امام با رهنمودهای خود ملت ایران را زنده کرده و در راه اسلام عزیز را به مردم خفته و از گذشته آموخت.

شهید علی عباسی دمشهری:

گوش به فرمان امام امت باشید و فقط فرمان او را اطاعت کنید.

شهید اسماعیل عبدالصمدی:

همواره مقلد راستین برای رهبر باشید و بدانید که رهبر فرموده "ما مکلفیم از این جمهوری دفاع کنیم "...خواسته اصلی من این است که امام را تنها نگذارید و مثل مردم کوفه عمل نکنید.

شهید هوشنگ عزت زاده:

لذا به همه بستگان و دوستان و مردم توصیه می‌کنم اگر می‌خواهید پیش شهدا در قیامت رو سفید باشید حسین زمان را یاری کنید و ... پشتپیان امام باشید مثل مردم کوفه نباشید و امام را تنها نگذارید.

شهید موسی فلکنزاری:

بعد از من راه را ادامه و پیرو واقعی امام امت باشید و همیشه پیامش را پاسخگو باشید و باز هم تاکید می‌کنم امامم را تنها نگذارید.

طالع بینی

♦ **فروردین:**

لازم است یک موضوع مهم را حل کنید. دیگران فکر می کنند خودشان به تنهایی نمی توانند این کار را بکنند اما به نفع شماست که خودتان این کار را پیش از سایرین انجام دهید. دارای قدرت هستید هر چند کمی ناخوشایند باشد بهتر است همیشه اولین نفر باشید و گام اول را شما بردارید و اگر نه فرصت پیشرفت کردن را از دست می دهید.

♦ **اردیبهشت:**

مسئولیت های زیادی به عهده دارید که ترجیح می دهید این مسئولیت ها را نداشتید و شخصی حقیقتاً باور دارد که این مسئولیتها خیلی مهم نیستند.اما فکر نکنید که باید به خاطر کارهایی که وظیفه شما نیست زحمت بکشید. مسئولیت شما این است که باید دست از گناه بردارید و تنها در محدوده خودتان بمانید.

♦ **خرداد:**

امروز در محل کارتان کمی مشکل وجود دارد، شاید هم همسرتان اعتقاد دارد او را فراموش کرده اید. شاید هم مشکل کوچک خانوادگی همه را دوباره دور هم جمع کند.

♦ **تیر:**

یک نفر امروز بد اخلاق است اما شما نیستید.اخیرا خیلی سرحال هستید و این واضح است.به همین خاطر یک نفر از شما به خاطر این رفتارشان بازخواست می کند.همیشه به خاطر داشته باشید که بعضی از مردم از این که دیگران را خوشحال ببینند،ناراحت می شوند.

♦ **مرداد:**

امروزه روابط شخصی ترند، باید از جابجایی خورشید ممنون باشیم. امروز خورشید به علامت مخالف علامت شما یعنی انسانی با دلو (بهمن) وارد خواهد شد و شما را علاقه مند به مردمی می کند که کمی از بقیه متفاوت ترند و اگر همسر یا شریکی در زندگی دارید، مایلید که استقلالی بیش از همیشه در روابط با او داشته باشید و گاهگاهی از انجام کارهای خودتان لذت ببرید اگر این شخص، چسبنده می باشد، باید او را مطمئن سازید که شما هنوز هم به او توجه دارید.

♦ **شهریور:**

امروز اراده و قدرت فولادین دارید.می توانید به راحتی با موانع و مشکلات روبرو شوید.حتی اگر کاری را به خاطر مشکل بودن به عقب انداخته اید به راحتی آن را انجام می دهید و هنگامی که به اتمام رسید نفس راحتی می کشید.

♦ **مهر:**

گر چه شما اغلب دوست دارید با اجازه دادن به مردم برای تصمیم گیری، آنها را شاد نگاه دارید اما امروز کمی زورگو شده اید. شما به این حالت ریاست مابانه ناگهانی خود پایان می دهید اما بطور حتم نقطه نظر خود را به دیگران تفهیم کرده و شکی برای کسی باقی نمی گذارید که از این کار منظورتان چه بوده است.پس این فرصتی عالی و بی نظیر است که روی تصمیم خودتان بایستید و افرادی خاص از این جرات و شهامت شما شگفت زده خواهند شد.

♦ **آبان:**

بین احتیاط و بی احتیاطی قرار گرفته اید. احتیاط تان تصمیم دارد بیش از آن که کاری انجام دهید همه چیز را به خوبی بررسی کند.اما طبیعت مشتاق و لجباز شما دوست دارد. بی احتیاطی کند.انتخاب با شماست،اما شاید بتوانید

احتمالات را بررسی کنید.

♦ **آذر:**

ماه در مسیر بقیه سیاره ها در محلی که بخصوص منابع و کسب پول است قرار می گیرد. شما امکان دارد خیلی خوش شانس باشیدو پست صبح گاهی خبرهای خوبی از بانک برایتان

بیاورد بجای خبرهای ملال آور همه را در ساعت ناهار خرج نکنید.

شما معمولاً چشم به آینده دوخته اید، و با کمی دورنگری می توانید به این معنا باشد که آن تعطیلات در خارج از کشور که مدتی روی آنرا در سر می پروراندید در واقع دارد به واقعیت می پیوندد.

♦ **دی:**

امروز ممکن است تصمیم بگیرید تا ناراحتی هایتان را بیرون بریزید. تا ابتدا ممکن است سخت باشد ولی بعداً احساسات بر شما غلبه می کنند. نتیجه خیلی بهتر از آن چیزی خواهد بود که شما فکر می کنید و پس از این دیگران به شما با چشم دیگری نگاه خواهند کرد.

♦ **بهمن:**

خورشید امروز به طرف ماه بهمن می رود که ماه تولد خودتان است. هر خبری که امروز به شما برسد شخصیت اجتماعی شما را بالاتر می برد، انگار که فرصت مهمی به شما پیشنهاد شده باشد. باید آن خبر را تا آخر دنبال کنید. منطقی و واقع بین باشید و چشمانتان را باز کنید و در این صورت بهترین استفاده را از این زمان می برید.

♦ **اسفند:**

تمام این تاکید است که می تواند شما را عصبانی کند. خوب ستارگان این طور ترتیب داده اند که شما آسوده باشید و امشب از مصاحبت دوستانتان لذت ببرید.

امروز همچنین روز خوبی است تا به یارتان بگویید که چه احساسی به وی دارید چون این کاری می تواند احساسات بین شما را به هیجان آورد.

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی در خانواده ، پول نقش مهمی ندارد !

دانش و آگاهی مهمتر است

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

