## کوتاه از ورزش استان

### برگزاری مسابقات دو صحرانوردی شرکت های تابعه وزارت نیرو در"قشم"

برگزاری مسابقات دو صحرانوردی شرکت های تابعه وزارت نیرو در ۶ رده سنی در جزیره قشم برگزار شد .
بر اساس این گزارش ؛ این دوره از مسابقات با حضور ۸۹ ورزشکار از سراسر کشور در ٦ رده سنی زیر ۳۰ سال ، ۳۰ تا ۳۵ سال، ۳۵ تا ٤۰ سل ، ٤۰ تا ٤۵ سال ، ٤۵ تا ۵۰ سال و ۵۰ سال به بالا برگزار شد .
این دوره از مسابقات در مسیر ساحل جنوبی شهر قشم در مسافت های ٦ گانه ویژه هر یک از رده های سنی برگزار و در پایان نفرات برگزیده هر گروه سنی انتخاب شدند .
تیم نیروگاه رامین اهواز اول و تیم توزیع نیروی برق هرمزگان دوم و اردبیل سوم شدند . حاتم آزادی از برق منطقه ای غرب اول با ۷۱ سال سن دارای دو مدال طلای جهانی و چهار دوره قهرمان این دوره از مسابقات بوده است.همچنین وی حائز ٤۵ مقام قهرمانی در سطح کشور شده است.

### نتایج مسابقات قهرمانی مدارس کشور گرامیداشت دهه فجر

به گزارش روابط عمومی مسابقات قهرمانی دختران کشور نتایج مسابقات سنگنوردی و کاراته دختران دانش آموزان به شرح زیر می باشد :
**تعداد شرکت کنندگان :**
مقطع متوسطه : ۱۸ استان با ۱٤۵ ورزشکار
مقطع راهنمایی : ۲۰ استان با۱٤۲ ورزشکار
مقطع ابتدایی: ۱٤ استان با ۱۲۲ ورزشکار
در مجموع ٤۰۹ نفر در این دوره حضور داشتند.
در پایان در مقطع ابتدایی شهرستان تهران با کسب ۱٤۳/۵ امتیاز مقام اول،استان فارس با کسب ۳۰/۵ امتیاز دوم، استان تهران با کسب ۲۱ امتیاز مقام سوم،در مقطع راهنمایی شهرستان های تهران با کسب۲٤۰ امتیاز مقام اول، استان تهران و اصفهان با کسب ۲۰ امتیاز مشترکا دوم در مقطع متوسطه شهرستان تهران با کسب ۳۳ امتیاز مقام اول،استان تهران با کسب ۲٦ امتیاز مقام دوم، استان کرمانشاه با کسب ۲۲/۵ امتیاز مقام سوم، کاپ اخلاق به استان خوزستان تعلق گرفت .

### نتایج مسابقات سنگنوردی قهرمانی مدارس کشور دهه فجر

**سختی مسیر انفرادی**
مقام اول : فاطمه جعفری از کرمان ، مقام دوم : مریم سنجیده از هرمزگان و مقام سوم : کیانا رحیم پور از اصفهان
**سرعت انفرادی**
مقام اول: کبری لکزایی فر از هرمزگان ، مقام دوم : تهمینه امنی بدخشان از مرکزی و مقام سوم : عاطفه حق گو از گیلان
**نتایج تیمی**
استان هرمزگان مقام اول و استان کرمان مقام دوم و استان مرکزی مقام سوم

# ماهیت عصبانیت

**افرادی که معمولاً زود عصبانی می شوند سطح تحمل ناکامی در آنان پایین است ، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی آن ها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد**

**عصبانیت یك حالت هیجانی است که از لحاظ شدت می تواند خفیف، شدید یا ویرانگر باشد . همانند دیگر هیجانات عصبانیت موجب تغییرات متعدد زیستی و فیزیولوژیکی می شود ،افزایش فشار خون، ضربان قلب ، بالا رفتن سطح قند خون ، تند شدن تنفس و همچنین افزایش میزان تولید انرژی از آدرنالین و نور آدرنالین .**
**برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی مشخصه آن دسته از حالات هیجانی است که جاندار رابرای عمل - فرار یا جنگ -آماده می کنند . عصبانیت می تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد . شما می توانید از دست فرد مشخصی ، مثل یك همکار یا از یك حادثه (ترافیك یا پرواز لغو شده) عصبانی شوید . عصبانیت شما می تواند ناشی از نگرانی یا تفکر شما در مورد مسائل شخصی باشد مثل قد و قیافه خود .یادآوری حوادث و خاطرات تلخ و آسیب زا نیز می توانند ما را عصبانی کنند .**

**تجلی عصبانیت**
روش طبیعی و غریزی بیان عصبانیت ، رفتار پرخاشگرانه است . عصبانیت یک پاسخ طبیعی انطباقی در برابر تهدیدهاست و غالباً عصبانیت احساسات و رفتار ما را بر می انگیزد تا از خود درمقابل مهاجم دفاع کنیم یا با او بجنگیم .
بنابراین میزان معینی از عصبانیت برای ادامه حیات لازم است . از سوی دیگر ما نمی توانیم به هر فرد یا شیئی که ما را عصبانی و ناراحت کرده است حمله کنیم ، زیرا قوانین ، هنجارهای اجتماعی و عقل سلیم تا حدود زیادی از شدت عصبانیت ما می کاهند نشان دادن دندان ها و فشار دادن آن ها به هم ،علامت بین المللی خشم و عصبانیت است ، گرچه علائم دیگری نیز با عصبانیت همراه است ، مثل چهره برافروخته ، ابروان پائین افتاده و درهم کشیده و گشادشدن سوراخ های بینی .
البته فرهنگ نیز در این مورد موثر است . سه راه اصلی بیان عصبانیت عبارت اند از : ابراز کردن ، بازداری و سکوت .جرات ابراز عصبانیت - نه به روش های پرخاشگرانه سالم ترین روش بیان عصبانیت است.
برای انجام این کار باید یاد گرفت که چگونه نیازهای خودرا بیان کرد و چگونه نیازهای خود را بدون آسیب رساندن به دیگران ارضا نمود . با جرات بودن به معنی پر زور بودن یا دعوا کردن نیست ، بلکه به معنی به خود و دیگران احترام گذاشتن است .
پرخاشگری می تواند سرکوب شود و آن گاه تغییر جهت دهد یا در قالب جدیدی خودرا آشکار سازد .

**افرادی وجود دارند که عصبانیت خودرا به روش های غیر عادی که موجب جلب توجه دیگران شود نشان نمی دهند، اما آن ها بسیار وتحریك پذیر و کج خلق اند**

سرکوب زمانی اتفاق می افتد که فرد عصبانیتش را مخفی کند ، از فکر به آن بپرهیزد و به موارد مثبت فکر کند .
هدف از بازداری و سرکوبی آن است که رفتار سودمند تری داشته باشیم . خطه سرکوبی عصابیت این است که اگر بالاخره خودرا آشکار سازد می تواند تاثیرات درونی بر شما داشته باشد .
عصبانیتی که متوجه درون است ممکن است موجب بالا رفتن فشار خون ، تنیدگی ، افسردگی و حتی سکته شود . عصبانیت های تخلیه نشده همچنین موجب مشکلات دیگری می شوند مثل خودخوری ، عیب جویی دائمی و رفتار پرخاشگری انفعالی.افرادی که دائماً دست رد به سینه دیگران می زنند ،از هر چیزی خرده می گیرند و عیب جویی می کنند یاد نگرفته اند که چگونه عصبانیت خودرا به روش مثبت بیان کنند .
جای تعجب نیست که آنان نتوانند با دیگران روابط اجتماعی سالم داشته باشند . روش سوم این است که شما خودرا از درون آرام کنید . از این طریق نه شما می توانید رفتارهای بیرونی خودرا کنترل کنید بلکه می توانید پاسخ های درونی خودرا نیز مهار نمایید .مثلاً کم کم ضربان قلبتان را پایین بیاورید ، خودتان را آرام کنید و احساسات خود را مهار کنید .
به عقیده برخی روان شناسان «مثل اسپیل برگر» موقعی که هیچ یک از سه تکنیک فوق موثر واقع نشوند، در این صورت به اشیا یا افراد آسیب وارد می شود .

**غلبه بر عصبانیت**
هدف کنترل عصبانیت ، کاهش احساس های هیجانی و کاهش برانگیختگی فیزیولوژیکی است که عصبانیت علت آن ها می باشد . هیچ کس نمی تواند از عصبانیت خلاص شود یا از آن اجتناب کند زیرا همیشه پدیده ها یا افرادی هستند که ما را خشمگین سازند و تغییر یا کنترل آن ها از توان ما خارج است و ما تنها می توانیم یاد بگیریم که چگونه رفتارهای خود را کنترل وعصبانیتمان را کاهش دهیم و آن را به طریقه مناسب نشان دهیم .

**چرا بعضی از مردم عصبانی ترند ؟**
طبق نظر دکتر "دفن باچه "،بعضی از مردم واقعاً نسبت به دیگران بی پرواترند ،آن هانسبت به عامه مردم زودتر عصبانی می شوند و عصبانیتشان هم شدیدتر می باشد .
همچنین افرادی وجود دارند که عصبانیت خودرا به روش های غیر عادی که موجب جلب توجه دیگران شود نشان نمی دهند ،اما آن ها بسیار وتحریک پذیر و کج خلق اند .
افرادی که به آسانی عصبانی می شوند ممکن است دشنام دهند ، اشیا را پرت کنند ،قهر کنند و انزوای اجتماعی را انتخاب نمایند یا این که دچار بیماری جسمی می شوند .
افرادی که معمولاً زود عصبانی می شوند سطح تحمل ناکامی در آنان پایین است ، یعنی دوست ندارند که هیچ موضوعی آن ها را ناراحت یا آزرده خاطر سازد .آن ها آنقدر عصبانی اند که هنگام راه رفتن تعادل ندارند و آن قدر آتشین مزاج اند که اگر موقعیت بر وفق مرادشان نباشد به خاطر کوچکترین اشتباهی دیگران را شدیداً تنبیه می کنند .
یکی از علل عصبانیت ، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است . گرچه سواد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد ، ولی مردها عصبانی ترند . بعضی از بررسی ها نشان داده اند که بعضی از کودکان از هنگام تولد تحریک پذیر ، زودرنج ، کج خلق اند و این علائم از اولین روزهای بعد از تولد قابل مشاهده است . علل دیگر ممکن است اجتماعی فرهنگی باشند .
عصبانیت غالباً به عنوان یک رفتار منفی تلقی می شود ، زیرا یاد گرفته ایم که اضطراب افسردگی ، ترس و دیگر هیجانات مان را بیان کنیم ، اما عصبانیت را مخفی کنیم و در نتیجه ، ما یاد نگرفته ایم که چگونه آن را کنترل کنیم یا آن را در مسیر مناسبی هدایت کنیم .
بعضی از پژوهش ها زمینه خانوادگی را در این مورد موثر می دانند . برای نمونه افرادی که به آسانی عصبانی می شوند متعلق به خانواده های آشفته ، از هم گسیخته و خانواده های فاقد مهارت های ارتباطی و هیجانی اند که معمولاً باید به عوامل بالا ، فقر اقتصادی و فقر فرهنگی نیز افزود.

**یکی از علل عصبانیت ، عوامل ارثی و مسائل فیزیولوژیکی است . گرچه سواد علمی کافی برای اثبات این موضوع وجود ندارد ، ولی مردها عصبانی ترند**

## طالع بینی

**◆ فروردین**
امروز ماه در برج سنبله کامل می شود. این قسمت از چارت شما به همکاران و کارهای روزمره مربوط می شود. رابطه احساسی خوبی با سایرین برقرار می کنید.

**◆ اردیبهشت**
امروز ماه در برج سنبله کامل است . این قسمت از چارت شما به لحظات خوب خلاقیت عشق و احساسات جدید و تعطیلات مربوط می شود. بنابراین اگر وقت آزاد دارید بروید بیرون و از لحظات لذت ببرید.

**◆ خرداد**
امروز ماه در برج سنبله کامل است. این قسمت از چارت شما به خانه و خانواده مربوط است. شاید با دوستان دور هم جمع شوید و اگر این طور باشد همه چیز به خوبی پیش می رود.

**◆ تیر**
امروز ماه در برج سنبله می باشد.این قسمت از چارت شما به برادر و خواهر و همسایگان و افکارتان مربوط می شود.شاید یک ناراحتی به دعوای بزرگی منتهی شود. بنابراین سعی کنید حرف هایتان بر اساس حقیقت باشد.امروز سیاره زهره وارد برج ثور می شود.اگر با دوستان باشید اوقات بهتری خواهید داشت.

**◆ مرداد**
امروز ماه کامل و در علامت خاکی شهریور می باشد. این بخش از جدول شما مربوط به پول و ارزشهاست و بنابراین ممکن است شما امروز به حساب و کتاب این امور بپرازید. هم اکنون پروژه های مالی خود را به پایان برسانید ویا تصمیم جدی در رابطه با دارایی خود بگیرید.

**◆ شهریور**
امروز ماه کامل در برج سنبله قرار دارد. اگر در حال حاضر مشکلی دارید و از شرایطی راضی نیستید بهترین فرصت برای درست کردن آن می باشد. بهتر است هر چیزی را که به درد نمی خورد دور اندازید و وسایلی که دیگر به شما تعلق ندارند.

**◆ مهر**
امروز ماه کامل است و دو علامت خاکی با کره به چشم می خورد.این خصوصی ترین بخش چارت شماست و زمان آن فرا رسیده که برخی از نگرانی ها و تشویش ها را که اخیراً به سراغ شما آمده دور بریزید.اگر واقعاً کار جدی نمی توانید انجام دهید، بهتر است نگرش خود را راجع به آنها تغییر داده و مجدداً از نو شروع کنید.این زمان خوبی برای آغاز کردن است.

**◆ آبان**
امروز ماه در برج سنبله کامل می شود.شاید یک رابطه دوستی به انتها برسد.ونوس وارد قسمت عشقی و روابط چارت شما می شود.شاید یک دوستی اهمیت بیشتری پیدا کند.حقیقتاً جذابیت آبانی شما فعالیت زیادی دارد.

**◆ آذر**
امروز ماه کامل است که در خانه خاکی شهریور که خانه شغلی و جاه طلبی است پیدا می شود. همه چیز حاکی از آنست که شما امروز قرار است ذهن مصممی داشته باشید و سخت کار کنید تا پله های ترقی را بپیمائید. فقط یادتان باشد که احساسات نزدیکترین کسان و عزیزانتان را در نظر بگیرید.

**◆ دی**
امروز در برج سنبله ماه کامل است. این قسمت از چارت شما مربوط به روابط برون مرزی می شود. امروز ممکن است یک شخص خارجی شما را ناراحت کند. اگر این شخص از دوستان و یا فامیل است، سعی کنید قبل از این که حرفی بزنید، بر خود مسلط شوید چون در غیر این صورت ممکن است بعداً برای شما دردسر ایجاد شود. حرکت ونوس به سمت برج ثور نکته ای مثبت است و سبب می شود به صورت غیر منتظره از حمایت جوانان برخوردار شوید.

**◆ بهمن**
امروز ماه کامل در شهریور با عنصر خاک است و مربوط به قسمت روابط شغلی و شخصی چارت شما می باشد . به نظر می رسد برای شادی دیگران هر کاری را انجام می دهید. در این زمان لازم است مراقب خودتان باشید . در غیر این صورت ضعیف و بی انرژی می شوید بنابراین به خودتان اجازه دهید تا باطری هایتان را دوباره شارژ کنید و برای تندرستی خود کاری انجام دهید.

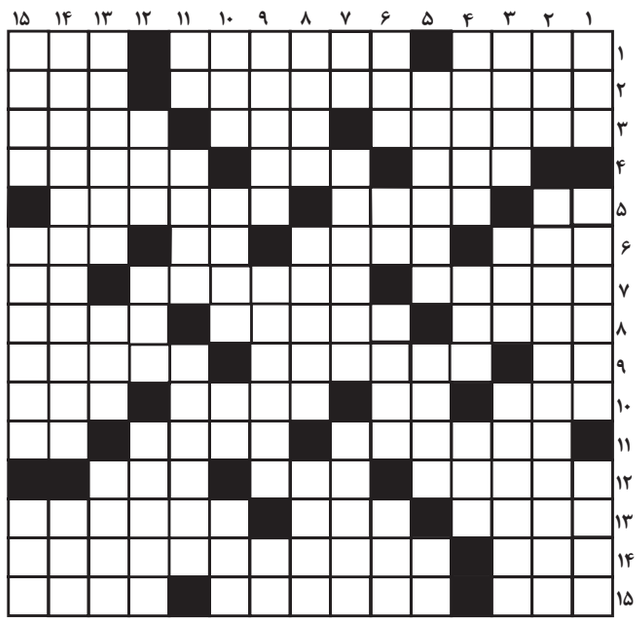
**◆ اسفند**
یک حس قابل اجرا واقع بینانه درباره امروز وجود دارد. زهره به ثور نقل مکان می کند و یک تابش دلسوزی و صمیمی روی فامیل نزدیکان می گذارد. در همان زمان بدر در سنبله وارد ممکن است به طریقی به معنای تحت فشار بودن روابط صمیمی باشد این خانواده شماست که شما را در این در جا زدن کمک خواهند کرد.

## آموزش همگانی : ترافیک ،قانون، ایمنی

**موارد توقف های لازم و ضروری**
اجرای قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی توسط رانندگان نقلیه بهترین و کم هزینه ترین راه برای دستیابی به ترافیکی ایمن و روان می باشد از جمله این مقررات، ضوابط به توقف ضروری خودروها می باشد که به آنها اشاره می شود :
۱ - قبل از ورود به تقاطعی که فاقد مامور راهنمایی است باید توقف کنید و سپس با احتیاط کامل از تقاطع بگذرید ۲ - در موقع برخورد با وسیله نقلیه امدادی که دستگاه های اخباری صوتی یا بصری خودرا به کار انداخته باشد باید وسیله نقلیه را به منتهی الیه سمت راست هدایت و عندالزوم تا گذاشتن وسایل نقلیه امدادی متوقف شوید . ۳ -قبل از رسیدن به گذرگاه عابر پیاده و در صورت عبور اشخاص باید وسیله نقلیه خودرا متوقف سازید و با حرکت دادن دست چپ رانندگان دیگر را به توقف دعوت نمائید . ٤-هنگام برخورد با اتومبیلهای مدارس که برای سوار و پیاده کردن دانش آموزان در حال توقف می باشند با احتیاط کامل عبور کرده ودر صورت لزوم توقف نمائید .۵ - در تقاطع راه آهن هنگامی که علائم الکتریکی یا مکانیکی یا پرچم قرمز یا سوت قطار نزدیک شدن آن را اعلام می دارد یا دروازه عبور بسته شده یا در حال باز وبسته شدن است بایدلا اقل در پنج متری علامت یا دروازه توقف کامل کنید تا قطار بگذرد و تقاطع برای عبور آزاد گردد .٦ - قبل از راه فرعی به اصلی باید توقف کامل نمائیدوپس از عدم برخورد با وسایل نقلیه ای که احتمالاً در راه اصلی حرکت می کنند وارد راه بشوید.
**پلیس راهنمایی و رانندگی استان هرمزگان - فرهنگ ترافیك**

تاکسیرانان بعنوان امانتداران جامعه لازم است ۳ شرط ذیل را رعایت نموده و اهتمام ورزند :
۱- رعایت شئونات اخلاقی و اسلامی
۲- رعایت نرخنامه مصوب
۳- فعالیت مستمر در سطح شهر برای خدمت بهینه به مردم
۳و۴۳۷۰۰۰۲
واحد ارتباطات مردمی
روابط عمومی سازمان مدیریت ونظارت بر امور تاکسیرانی بندرعباس

## جدول ۶۰۵



**افقی:**
۱-نام خانوادگی یا معروفیت - نوآوری در هنر و صنعت-جوهر انسان
۲-گسترش آن در هوا را تلطیف کرده و بر زیبایی محیط زیست نیز می افزاید - نام
۳-عنوان چند رشته از مسابقات دو و میدانی و شنا -گوشه -مثل ومانند
٤-جمع عربی عاس به معنی نگهبان - جانوری درنده-برشته و کباب شده
۵-ویتامین انعقاد خون -شهری در شمال کرمان -مراسمی برای احترام به متوفی
٦-رهبر سوریه -زیارت کننده - جشنواره سینمایی در جنوب فرانسه- سوره زنان
۷-خواهشمند-همانندی - مخفف کلمه مشهدی
۸-سنگ مرمر - طلای نگین دار - نام قدیمی تر خراسان
۹-آب روستایی -یخ زدن ، منجمد شدن -واحدی در سنجش زمان
۱۰-خالص -علامت جمع عربی -خاک وغبار -رودی پر آب در سیبری
۱۱-نوعی بالا پوش - عدد دوست داشتنی - مدخل و ورودی هربنا
۱۲-جایزه سینما گران هالیوود- ضدخلا-درخت اندازبی رحم
۱۳-نمره معین برای پرسش امتحانی - دشمن - بیخ و بنیاد
۱٤-برابر و مقابل - این شاخه از ادبیات فارسی به اندازه شعر و شاعری رشد نداشته است
۱۵-کیش و مذهب - واژه بیگانه به معنی عاری از میکروب - وزیر خارجه جرج بوش

**عمودی:**
۱-کتاب مشهور ابن سینا- خوشبخت و نایل شده به آرزوها- معمور وسر سبز
۲-گوارش غذا - استعمال دخانیات جلوی این روند طبیعی را در بدن گرفته و در آن اخلال ایجاد می کند
۳-مانع و راهبند-حرارت - وصفی برای آسمان یا دریای بزرگ
٤-به سمت چپ تمایل یافتن - روکار ساختمان - مادر
۵-از فعالیت های عمرانی که رودها و سیلابها را مهار می کند - از جوش و خروش افتاده-درد و مرض
٦-رنگ آرامش - صوت تعجب - از جا پریدن - قراول
۷-حیوانی اهلی -چهره پرداز تئاتر و سینما - شریک جرم تبهکار
۸-سپاس وامتنان-به معنی شجاعت هم به کار می رود - بانی مذهب پروتستان
۹-قدمت و دیرینگی- مغناطیس - بانگ و ندا
۱۰-مقام ومنزلت - برادر اصغر - ویتامین موجود در روغن ها - ردای روسی
۱۱-همسایه کهنسال تهران -بخش چشم نواز خودروها-مدرسه ابتدایی
۱۲-فراز و گریز - اشتباه در گویندگی و مجریگری - شیشه ای شدن مواد
۱۳-خودروی بارکش سنگین - طایفه بزرگ -در خواب می بینند
۱٤-از القاب رودکی ، پدر شعر دری-عددیک دهم در سامانه متریک
۱۵-داستان ادبی -معروف شدن - آوای دعوت از جمع برای رعایت سکوت

وقف ، همدلی ، تعاون و خیراندیشی را جانشین تنازع ، تکاثر و تفاخر می کند
روابط عمومی اداره کل اوقاف و امور خیریه استان هرمزگان

رای ما در انتخابات هشتمین دوره مجلس شورای اسلامی برادر علی سلیمانی
جمعی از اهالی روستای تازیان پایین بندرعباس