ورزش استان

رویدادهای ورزشی در سیمای مرکز خلیج فارس

■ به گزارش روابط عمومی صدا و سیمای مرکز خلیج فارس "رویدادهای ورزشی" عنوان برنامه تلویزیونی که روزهای دوشنبه هر هفته ساعت ۲۲/۱۵ با مدت زمان ۳۰ دقیقه از شبکه استانی سیمای مرکز خلیج فارس تهیه و پخش می شود. رویدادهای ورزشی به پخش کلیه فوتبال های نماینده استان و پخش کلیه مسابقات ملی و بین المللی رشته های مختلف ورزشی که استان هرمزگان میزبانی آنها را بر عهده دارد می پردازد. عوامل برنامه عبارتند از تهیه کننده :رضا روشن امید، دستیار تهیه: ذوالفقارپور.

بندرعباس میزبان دومین دوره مسابقات عملیاتی ورزشی منطقه ۳ کشور

■ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی بندرعباس میزبان مسابقات عملیاتی ورزشی منطقه ۳ کشور شد . مسابقات فوق از بیست و پنجم تا سی ام اردیبهشت ماه با حضور ۱۲ تیم برگزار می شود . این مسابقات از جمله مسابقات بسیار جالب و دیدنی است که آتش نشان ها توان خود را در عبور از موانع و اطفاء حریق ،بالا رفتن از برج بوسیله نردبان و ... به معرض نمایش می گذارند.

تربیت بندرعباس در دور دوم لیگ دسته سوم کشور اولین گام‌را محکم برداشت

■ به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان در دور دوم از سری مسابقات لیگ دسته سوم کشور که در دو گروه ۸ تیمی برگزار می شود ،در گروه دوم تیم فوتبال تربیت بندرعباس با تیم نورد لوله سازی اهوا دیدار کرد.
در این دیدار که به میزبانی تیم نورد لوله سازی اهواز دراهواز برگزار شد، در همان ثانیه های ابتدای بازی منصور اسکندری هافبک چپ تربیت بندرعباس با ارسال دیدنی خود و اشتباه مدافعان حریف ،تیم تربیت را پیش انداخت تا تیم میزبان با دریافت این گل دچار شوک شود. نوردلوله سازی اهواز که تیمی قدرتی و دونده بود د رادامه توانست در دقیقه ۳۰ بازی درموقعیتی مشکوک به افساید گل تساوی بازی را وارد دروازه تربیت نماید . اما در نیمه دوم فوتبال تربیت دست به حملات متعددی زد تا اینکه در دقیقه ۶۰ بازی توانست با گل صادق برقی از حریف پیشی بگیرد پس از آن تیم تربیت صاحب چند موقعیت تک به تک شد که مهاجمان با بی دقتی این موقعیت ها را از دست دادند و تیم تربیت در پایان با نتیجه ۲ بر یک پیروز این میدان شد .
لازم به ذکر است تیم فوتبال تربیت به همراه تیم های شهرداری کرمان ،نورد لوله سازی اهواز ،سمند تهران ،شاهد نجف آباد ،ابوذر کنگان ،صنعت نفت نوین آبادان و شهرداری همدان در گروه دوم دور دوم مسابقات لیگ دسته سه کشور حضور دارد و در اولین بازی خود میزبان سمند تهران بود که بنا به تصمیمات فدراسیون فوتبال این دیدار برگزار نشد و برگزاری آن به زمان دیگری موکول شد . بازی بعدی تیم تربیت در ۲۴ فروردین با شاهد نجف آباد و به میزبانی تیم فوتبال تربیت در بندرعباس برگزار خواهد شد .

اثرات مثبت ورزش برروح و روان

تهیه و تنظیم :اسفندیار پور- کارشناس بهداشت روان مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروفین ها در مغز و غده ی هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می کنند . هنگام ورزش کردن،ترشح میانجی های عصبی شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد و شادی بخش خود قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و متعادل ورزشی ،مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین ها را برمی انگیزد و احساس نشاط را تقویت می کند.

امروزه ،تحقیقات علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامتی جسمانی است ،رابطه ی نزدیکی با سلامتی روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد . ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرک،اضطراب و افسردگی کمتری احساس می کنند.

آثار و فواید روحی - روانی ورزش

۱- شادابی و احساس آرامش

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود ، آرامش خاطر ،احساس امنیت ،شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راههای دستیابی به این امر مهم می باشد .

ورزش ، از طرفی با ایجاد محیطی فرح انگیز و نشاط آور ؛ و از سوی دیگر با کاهش فشارهای عضلانی و از بین بردن سستی و کسالت ، فشارهای روانی را مهار و باعث احساس شادی و نشاط می شود. به همین دلیل ورزش را "رابط جسم و ذهن" می نامند .

در ایجاد احساس نشاط و شادابی حین ورزش، ترشح مخدرهای طبیعی گروه اندروفین ها در مغز و غده ی هیپوفیز نقش مهمی را ایفا می کنند . هنگام ورزش کردن ،ترشح میانجی های عصبی شیمیایی مثل اندروفین، انکفالین و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد و شادی بخش خود قادرند در فرد نشاط و سرور ایجاد کنند. برنامه های منظم و متعادل ورزشی ،مثل راه رفتن سریع به مدت بیست دقیقه در هر روز تولید اندروفین ها را برمی انگیزد و احساس نشاط را تقویت می کند.

۲- پیشگیری از افسردگی و بالا بردن روحیه ی عمومی فرد

درحین انجام فعالیت بدنی ،تولید یک ماده شیمیایی از بدن به نان "سروتونین" بیشترمی شود. کاهش سروتونین در بدن با افسردگی مرتبط می باشد و داروهای ضد افسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند. بنابراین درمیان افرادی که به طور مرتب ورزش می کنند به ندرت می توان شخص افسرده ای یافت.

از طرفی با ورزش کردن ، تولید "اندورفین" و "اپی نفرین" نیز افزایش می یابد و این مواد به طور طبیعی باعث بالا بردن سطح هوشیاری و روحیه ی عمومی فرد شده و احساس انرژی و

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود ، آرامش خاطر ،احساس امنیت ، شادابی و نشاط است و ورزش یکی از راههای دستیابی به این امر مهم می باشد

شادابی بیشتری برای انجام کارهای روزمره ی زندگی به شخص ورزشکار اعطا می کنند.
درحین انجام فعالیت بدنی ،تولید یک ماده شیمیایی از بدن به نام سروتونین بیشترمی شود . کاهش سروتونین در بدن با افسردگی مرتبط می باشد و داروهای ضدافسردگی نیز در جهت افزایش این ماده در بدن عمل می کنند.

۳- تاثیر در زندگی خانوادگی و اجتماعی و در شغل افراد

مسالما یک شخص ورزشکار با تنبلی و کسالت بیگانه است و علاوه بر داشتن هیکل متناسب و خوش فرم از روحیه ی بالا و شادابی نیز برخوردار است و این موفقیت ،ارتباطات وی را در زندگی روزمره ، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار تضمین می کند. مسلما کارفرمایان در استخدام افراد این معیارهای مهم را در نظر خواهند گرفت . بنابراین یک شخص سالم و تندرست از موقعیت و پیشرفت شغلی بهتری نسبت به افراد چاق و کم تحرک برخوردار خواهند بود.

۴- پیشگیری از ابتلا به آلودگی های اجتماعی

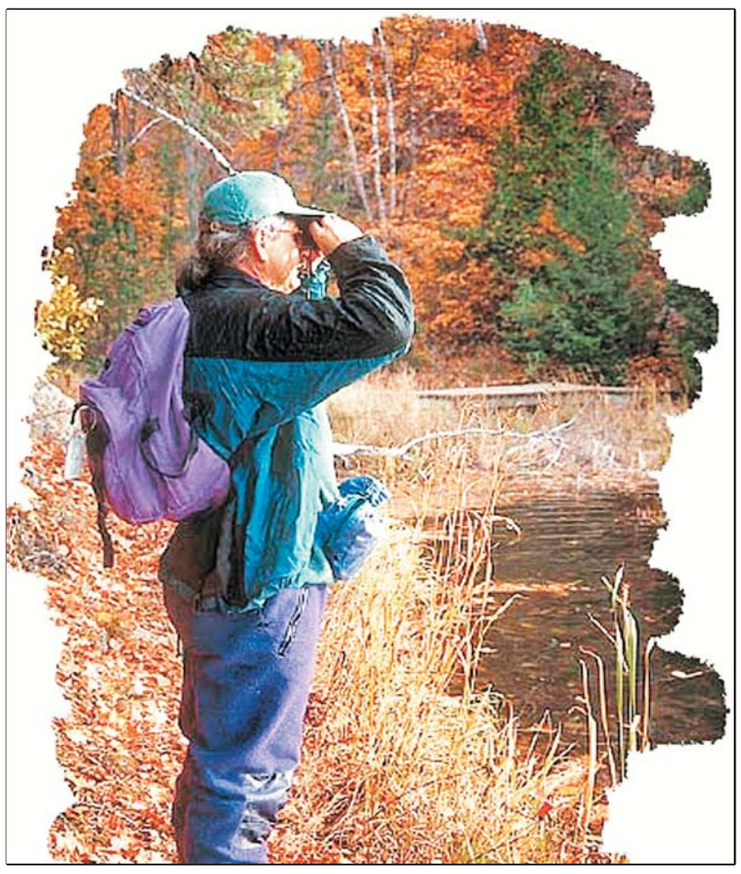
یک فرد سالم و ورزشکار قطعا به طور ناخودآگاه از سیگار دوری می کند چون درمی یابد با ورزش اکسیژن بیشتری نیاز دارد ولی سیگار یا مواد مخدر به وضوح انرژی وی را کم کرده و او را ضعیف تر می کند بنابراین خود به خود برای پیشرفت در امور ورزشی خویش و برای انجام تمرینات ، از این مواد دوری می جوید .

از طرفی در یک محیط ورزشی سالم ، از این گونه افراد و آلودگی ها کمتر می توان اثری یافت و احتمال ابتلای چنین افرادی به آلودگی ها اجتماعی که با خلق و خوی جوانمردی و ورزشکاری همخوانی ندارد پرهیز می کنند. ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند بلکه قابلیت های پیچیده مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی ،چالاکی و سریع بودن ،درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند.

۵- تقویت عملکرد ذهن در یادگیری و هماهنگی

تعریف ورزش تنها در افزایش فعالیت جسمانی خلاصه نمی شود. بسیاری از ورزش های امروزی نظیر پینگ پنگ ،اسکی،بسکتبال ،شنا و... حرفه ای هستند و نیاز به یادگیری و حتی مربیان مجرب دارند و کار فکری زیادی را نیز می طلبند. بنابراین ورزش های امروزی تنها یک فعالیت جسمی ساده نیستند ،بلکه قابلیت های پیچیده ی مغز را در امور مختلف از جمله هماهنگی ،چالاکی و سریع بودن ،درست عمل کردن و درست تصمیم گرفتن را تقویت می کنند. به گونه ای که در یک شخص غیرورزشکار این قابلیت های مغز ،خاموش می ماند و به تدریج ذهن تنبل و سست می شود و این گونه افراد بیشتر تمایل دارند در یک گوشه بنشینند و در فکر فرو روند !

به طور کلی می توان گفت درکلیه اجزای بدن (جسم و ذهن) و در کلیه مراحل زندگی انسان تاثیر غیرقابل انکار و به سزایی دارد .



طالع بینی

◈ فروردین

اگر سفر می کنید روز سختی می باشد. بنابراین قرارهایتان را خوب بررسی کنید و تغییری در آن ها ایجاد نکنید.
شاید خودتان را فریب دهید. سعی کنید امروز در کنار کسانی باشید که برایتان ارزش دارند.

◈ اردیبهشت

گاهی اوقات نسبت به افراد دیگر حساس تر می شوید . به همین خاطر نقش یک فرد صلح برقرارکن را دارید .
باید به رفتارهای خودتان بیشتر توجه کنید.مواظب باشید.

◈ خرداد

امروز همه چیز هماهنگ است و توانایی و دیدگاه های زیادی به دست می آورید. در مورد بعضی مسائل شک داشتید اما در هر صورت ادامه دهید و آن چیزی را که می خواهید به دست می آورید.
این موضوع آن قدر ساده و پیش پا افتاده است که باور نمی کنید.

◈ تیر

یک نفر از این که مسائل را از دیدگاه شما می بیند،امتناع می کند.شما با مهربانی و ملایمت با او برخورد کرده اید اما اکنون بهتر است کمی جدی تر باشید.
همیشه آماده اید تا به دیگران کمک کنید،اما شاید این بار آنها از این خصوصیت شما سوءاستفاده کرده باشند.بنابراین احساس گناه نکنید !

◈ مرداد

افکار شما متوجه تعطیلات و مسافرت های بلندمدت و برنامه های دیگری است که پیش رو دارید. تقریباً غیر ممکن است که از وسوسه نزدیک شدن به بروشورهای تعطیلات، خلاص شوید و حتی ممکن است یک قدم بیشتر برداشته و برای سفر آینده تان بلیط رزرو کنید، شانس در همه این ها نقش خود را ایفا خواهد کرد و احتمالاً به شما موقعیتی عالی پیشنهاد خواهد شد که از دست نخواهد رفت.

◈ شهریور

هر چقدر امروز یک نفر شما را محدود تر می کند بیشتر دوست دارید ازدستش فرار کنید.سعی کنید با سیاست رفتار کنید و اگرنه بعداً به خاطر این حرکت باید جواب پس بدهید.
مصاحبت جالبی پیدا می کنید،فوق العاده،جذب او می شوید و نمی توانید حتی یک لحظه هم چشم از او بردارید.

◈ مهر

امروز هیچ معلوم نیست افراد خاص زندگی تان تصمیم به انجام چه کاری دارند،پس شروع به غیبت نکنید.یک چیز حتمی است،آنها طوری رفتار می کنند و یا طوری شما را گیر می اندازند که اصلاً توقع آن را ندارید.امروز رفتار همکاران با شما متغیر است و ممکن است در نهایت به آزار شما منجر شود. سعی کنید که به تمامی اوضاع نخندید و آن را در این مرحله چندان جدی نگیرید.

◈ آبان

مردم شاید فکر کنند شما خشن و خشک هستید اما آنها حساسیت بیش از حد شما را نمی بینند.از کسانی که تصمیم دارند احساسات شما را جریحه دار کنند دوری کنید.
اگر از نظر احساسی فکر می کردید می توانید به یک نفر تکیه کنید اشتباه می کردیدواینکه باز هم به آن ها فرصت دهید یا نه به خودتان مربوط می شود.

◈ آذر

زمان هائی هستند که افکار شما خیلی مثبت و الهام بخشند و امروز از آن روزهاست. ظاهر سیاره به شما کمک می کند که ایده های عملی خوبی که قابل فهم برای عموم ولی در عین حال علائم الهام بخشی در آنها دیده می شود پیدا کنید.
بهتر است قبل از این که ایده های را بروی کاغذ بیاورید اول نظر خیلی ها را بپرسید و سوالات زیادی بکنید چون آنها هم خیلی الهامات زیادی در این زمان دارند و می توانند به شما کمک کنند.

◈ دی

نگرانی های کاری را کنار بگذارید. شاید این هفته دوستتان شما را دعوت کند تا از شما پذیرایی کند بنابراین دعوت را با صحبت های بیهوده کاری خراب نکنید.
در هر صورت همان قدر که کار و حرفه مهم است. زندگی عشقی نیز ارزش دارد. این طور نیست؟

◈ بهمن

امروز این طور نخواهد بود که فقط کار باشد و هیچ تفریحی نباشد چیزی که پیش می آید باید شما را به هدف خاصی سوق دهد . مثلاً نتیجه مثبتی در روحیه شما داشته باشد .
در آخر روز می توانید منتظر خبرهای شگفت انگیز یا پیشرفت های جدیدی در زندگی شخصی تان باشید.

◈ اسفند

اگر با احتیاط نباشید امکان ندارد پیام درهمی بدهید. شاید بدین علت باشد که یک ارتباط یک قدم به جلو می رود و دو قدم به عقب . قبل از این که بخواهید تصمیم بگیرید که دلگرمی بیشتری باید مطالب را در ذهنتان روشن کنید.

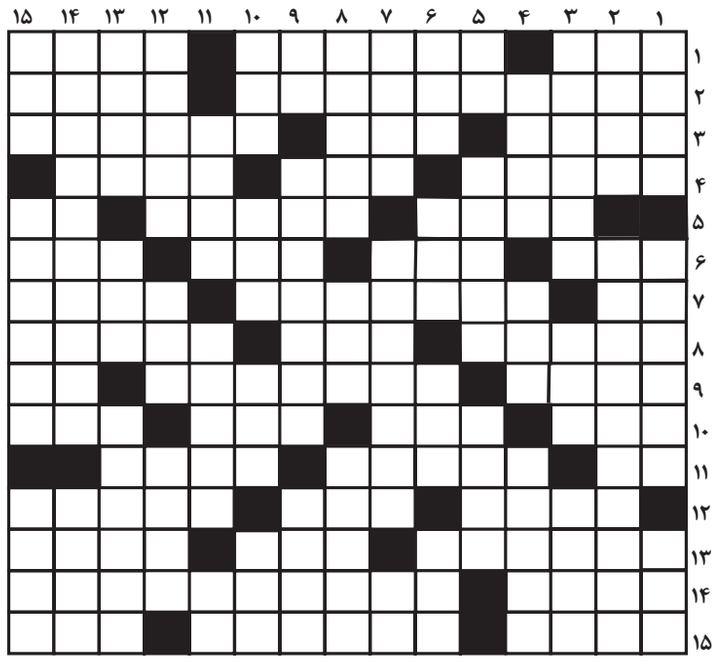
برگزاری مسابقات فوتسال جزایر استان در "هرمز"

مسابقات فوتسال جزایر استان هرمزگان جام خلیج فارس گرامیداشت روز ملی فناوری هسته ای با حضور شش تیم ابوموسی ،بندرعباس ،لارک ،قشم ،هنگام و هرمز به صورت گروهی در محل سالن ورزشی هرمز با همکاری شرکت نیکا سیمان بندرخمیر و به میزبانی اداره تربیت بدنی هرمز طی مراسمی با رژه تیم های شرکت کننده و با حضور مسئولین ،ورزشکاران و تماشاگران هرمزی آغاز گردید که نتایج حاصله به شرح ذیل اعلام می گردد :
قشم ۷ ،بندرعباس۴ - لارک ۵ ،ابوموسی ۳ -هرمز ۵ ،لارک ۲ - قشم ۲ ،هنگام ۱ .

برگزاری سومین دوره مسابقات فوتسال جزایر استان ، جام خلیج فارس در هرمز

اداره تربیت بدنی جزیره هرمز در نظر دارد با همکاری اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان و شرکت نیکاسیمان بندرخمیر سومین دوره مسابقات فوتسال جزایر استان هرمزگان جام خلیج همیشه فارس با حضور جزایر هرمز ، قشم ، ابوموسی ، هنگام و لارک از روز ۲۱ فروردین ماه ۸۷ در محل سالن ورزشی این جزیره برگزار نماید .

جدول ۶۱۴



افقی:
۱ -آسمان نیلگون -از یاد رفته - به غلط به جای خورش مسمن به کار می رود
۲ -از آثار جاودانه ادبیات فارسی-واحد پول در ترکیه
۳ -دانش آموخته ای از دانشگاه - حرفی در الفبا - نجات دادن
۴ -فرقه ای در عربستان - ماتم و عزا - بخیل و خسیس
۵ -شجاع و دلیر - مربا یا سخنان نامربوط - پسوند همانندی
۶ - توده و پشته-پس گردن-نیاز اساسی شبکه راه آهن -واحد شمارش دامها
۷ -بانگ ندا -شهر فوتبال خیز در اسپانیا -جزیره ای در مدیترانه
۸ -نام مناطق ساحلی بلوچستان در قدیم - خاطر و حافظه - مجبور و ناگزیر
۹ -کاشف میکروب طاعون- حاصل و نتیجه -همسایه کهنسال تهران
۱۰ -خواری و خفت - نیرو و توان - ترمیم فرش و لباس - چاهی در جهنم
۱۱ -یادداشت - سرحال و ورزیده - مرض کم خونی
۱۲ - کاروانسرا- عددی دورقمی -فشار روحی و روانی
۱۳ -ادویه ای که خاصیت ضد درد دارد - آتش عرب - نیم میلیون
۱۴ -کسی که چهره شناخته شده دارد - بهترین کشتی گیر کشورمان در دهه اخیر و از بختهای مدال در المپیک ۲۰۰۸پکن
۱۵ -اسلوب و روش-نوعی چراغ ترافیکی - رسوایی و بی آبرویی

عمودی:
۱ -سعی و تلاش بی ثمر - نوعی وسیله نقلیه سنگین - ابزار درو
۲ -فرمانده کندو - هنری که خدمت زیباسازی میادین و بوستانها نیز هست
۳ -درگاه ورودی - طناب - جوان در کلام حکیم فردوسی
۴ -خاک وغبار - پسوند مراقبت -صادرات و واردات غیرمجاز
۵ -نتی در موسیقی - مرض کبدی هپاتیت - امروزه به مسیحیان مصری اطلاق می شود .
۶ -زرنگ فرصت طلب - انسان را با تجربه می کند - بعید - ذبح شتر
۷ -پایه ها و بنیان ها- دستیار پزشک متخصص-از ضمایر
۸ -شخص ناقص العضو-ولگرد خیابانی-شهر مدفن مولانا جلال الدین بلخی
۹ - عشق و علاقه -معرکه و آشوب -مقابل ستدن
۱۰ -اولین غذای انسان -یک پنجم مردم کره زمین در آنجا زندگی می کنند-پایبندی به قول و قرار -عادت و سنت
۱۱ -تیغه باریک ماه - شهر رومئو وژولیت - صوت شگفتی
۱۲ -شهر شیره انگور- اولین حکومت ایرانیان در عهد تاریخ مدون - مستی آور
۱۳ -ظرفی برای حمل ظروف -جوانمرد -محل نمایش بهترین اجناس مغازه۱۴ -معادل فارسی برای واژه دموکراسی -جاری و سیال.
۱۵ -فلز فولاد و چدن-ضدعفونی شده و عاری از میکروب - وسیله تزریق دارو

آگهی مزایده

نوبت دوم

موضوع : فروش اراضی

شهرداری بندرلنگه در اجرای مجوزهای شماره ۲۷۳۶/ش مورخ ۸۵/۱/۲۶ و شماره ۳۱۶۲/ش مورخ ۸۵/۴/۱۴ و شماره ۲۷۰۳/ش مورخ ۸۵/۱/۲۰ و شماره ۲۹۹۸/ش مورخ ۸۵/۵/۲۱ و شماره ۱۰۳۲/ش مورخ ۸۵/۱۰/۲۵ و شماره ۳۲۴۱/ش مورخ ۸۵/۹/۱ شورای محترم شهر در نظر دارد هفت قطعه از اراضی سطح شهر را به قیمت پیشنهادی پایه به شرح ذیل از طریق مزایده به فروش رساند لذا افرادی که مایل به شرکت در مزایده می باشند از تاریخ ۸۷/۱/۲۴ پیشنهاد خود را به شهرداری از طریق پست سفارشی یا شخصا به دبیرخانه تحویل و رسید آن را دریافت دارند.
پیشنهاد واصله راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۸۷/۱/۳۱ در محل شهرداری مفتوح می گردد .

شرایط :

۱-قیمت پایه زمین های مذکور به شرح ذیل می باشد .

ردیف	محل	مساحت (مترمربع)	نوع کاربری	قیمت کارشناسی به ازای هر مترمربع به ریال
۱	کوی اشکفت	۱۹۲/۷۰	مسکونی	۵۰۰۰۰
۲	کوی مینابی	۷۵/۸۰	مسکونی	۶۰۰۰۰
۳	خیابان پاسداران	۱۴۰/۴۰	تجاری مسکونی	۶۰۰۰۰۰
۴	کوی فاطمیه	۲۹۴/۶۰	مسکونی	۴۰۰۰۰
۵	کوی فاطمیه	۲۶۳/۴۰	مسکونی	۴۰۰۰۰
۶	کوی مینابی	۳۰۲/۶۲	مسکونی	۷۰۰۰۰
۷	کوی رودباری	۱۸۹	مسکونی	۱۵۰۰۰۰

۲-۱۰٪قیمت پیشنهادی به عنوان سپرده به حساب ۱۲۲ شهرداری نزد بانک ملی شعبه مرکزی واریز و فیش آن ضمیمه پیشنهاد می گردد.
۳-به پیشنهادات مبهم و فاقد سپرده بانکی و همچنین تقاضایی که بعد از وقت تعیین شده وصول شود ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۴-سپرده برندگان نفرات اول تا سوم به ترتیب انجام معامله ضبط خواهد شد و مابقی سپرده ها به سایر پیشنهاددهندگان مسترد می گردد.
۵-چنانچه شخص برنده ظرف مدت یک هفته حاضر به عقد قرارداد نشودد سپرده ایشان به نفع شهرداری ضبط و قرارداد با نفر بعدی منعقد می گردد.
۶-کلیه هزینه هایی که بابت انجام معامله و هزینه آگهی مزایده ،مالیات ،عوارض نقل و انتقال و غیره به عهده خریدار می باشد .
۷-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است .
۸-ضمنا کلیه شرکت کنندگان می تواند جهت اخذ مدارک شرکت در مزایده به واحد درآمد شهرداری مراجعه نمایند.

شهرداری بندرلنگه

تلفن آگهی های روزنامه دریا
۲۲۴۶۳۸۴ - ۲۲۴۳۷۳۴

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

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت