

کوتاه از ورزشی استان

اعزام کارمند شهرداری "بندرعباس" به مسابقات جهانی وزنه برداری "یونان"

■ حمید سنگی "کارمند شهرداری بندرعباس به مسابقه وزنه برداری پیشکسوتان جهان که در یونان برگزار خواهد شد اعزام می شود .

به گزارش روابط عمومی شهرداری بندرعباس، این وزنه بردار که در وزن ۷۷ کیلوشرکت کرده بود با رکورد ۲۵۳ کیلو،مقام نخست را از آن خود کرد و یکی از سهمیه ها برای اعزام به کشور یونان را کسب کرد . در مسابقات انتخابی تیم ملی وزنه برداری در اهواز ۱۲۰ وزنه بردار از سراسر کشور شرکت کرده بودند که ۲۰ نفر از آنان جواز حضور در مسابقات جهانی یونان را بدست آوردند. مسابقات جهانی یونان در شهریورماه آینده و پس از بازی های المپیک چین برگزار می شود . حمید سنگی در سال ۱۳۴۸ در بندرعباس متولد شد و در حال حاضرمدیر امور اداری سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری بندرعباس است .

برگزاری مسابقات دو میدانی ویژه سربازان در زندان "بندرعباس"

■ به گزارش رسیده از زندان بندرعباس واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس به منظور تقویت روحیه دلاوری و سلحشوری سربازان وظیفه اقدام به برگزاری یک دوره مسابقات دو میدانی با حضور ۲۴ نفر در سه ماده ۱۰۰ متر ۴۰۰ متر و ۸۰۰ متر در مجتمع فرهنگی ورزشی تربیت نمود که در پایان سربازان وظیفه رحیم ملائی،مهدی موحدی کیا در ماده ۱۰۰ متر- فرزاد حیدرزاده در ماده ۴۰۰ متر و خسرو رامیار در ماده ۸۰۰ متر عنوان اول را به خود اختصاص دادند .

درخشش دوندۀ های "بستکی" در مسابقات کشوری دو و میدانی

■ مسابقات دو میدانی قهرمانی کشور در گروه ۴ با قهرمانی استان هرمزگان پایان یافت . در این سری از مسابقات به میزبانی استان یزدبرگزار شد .

دونده های نوجوان بستکی موفق به کسب ۴ مدال طلا و ۲ مدال نقره شدندکه دونده ها مسلم نیکخواه در پرتاب وزنه ،ایوب زرگر نژاد در پرتاب دیسک،امید پیرگوگی در دو ۴۰۰ متر سرعت و ارشدی در دو ۸۰۰ متر مقامهای نخست طلا را کسب کردند و احسان آنرکیش در پرش طول شهاب قوالی در پرتاب وزنه مدال نقره را کسب کردند .

برگزاری مسابقات فرهنگی ورزشی ویژه سربازان وظیفه در زندان "بندرعباس"

■ به گزارش رسیده از زندان بندرعباس واحد تربیت بدنی زندان به منظور تقویت قوای جسمانی و نیروی عضلانی سربازان وظیفه و با هدف شناسائی نیروهای با استعداد در رشته فوتسال و جذب آنها به باشگاه تربیت اقدام به برگزاری یک دوره مسابقات فوتسال با شرکت ۳۰ نفر از سربازان وظیفه در محوطه زندان نمود که در پایان نفرات برتر آن به باشگاه تربیت معرفی گردیدند.

برگزاری مسابقه فوتسال

در روستای سرمازغ بخش "سندرک"

■ اداره تربیت بدنی بخش سندرک با همکاری دسته ورزشی روستای شهدای سرمازغ مسابقه فوتسال یادواره دروازان سابق از تیم بازیکنان بااخلاق مرحوم علی اشوری یکدوره مسابقه فوتسال یادواره این بازیکن برگزار می کند .

برگزاری بیست و چهارمین دوره مسابقات "مینی پسران"

بیست و چهارمین دوره مسابقات مینی پسران مدارس استان به میزبانی گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان آموزش و پرورش استان هرمزگان در سه رشته بسکتبال، هندبال و والیبال از ۲۶ فروردین ماه ۸۷ آغاز و تا ۳۰ فروردین ماه ۸۷ به پایان رسید .

مسابقات مینی بسکتبال با حضور ۱۱ تیم و تعداد ۱۲۲ بازیکن در ۳ گروه آغاز شد و در روز پایانی این مسابقات تیمهای ناحیه یک،بندرلنگه، میناب و بندرخمیر به دور نیمه پایانی راه یافتند و تیمهای میناب و بندرخمیر دیدار رده بندی و ناحیه یک و بندرلنگه هم در مسابقه فینال به مصاف هم رفتند . در نتیجه تیم ناحیه یک مقام اول، تیم بندرلنگه مقام دوم و تیم میناب مقام سومی را



دویدن و اثرات آن در مغز واعصاب

یکی از روانشناسان چند سال است که ورزش آهسته دویدن را وسیله درمان افرادی که به نگرانی و اضطراب دچار هستند قرار داده است .

او می گوید: دویدن باعث بهتر شدن

روحیه بیماران او شده و افراد ساکت و غیرفعال را به صحبت کردن با دیگران و نشان دادن علاقه بیشتر به زندگی می کشاند .

او که خود چندین سال است که

در مسابقات دومارتن شرکت می کند عقیده دارد "که دویدن نوعی معالجه برای کسانی که دچار اضطراب و فشار روحی هستند به حساب می آید و نوع تازه ای از روان درمانی است .

دویدن باعث بهتر شدن

روحیه بیماران او شده و

افراد ساکت و غیرفعال

را به صحبت کردن با

دیگران و نشان دادن

علاقه بیشتر به زندگی

می کشاند

این ورزش ساده نه تنها وضع جسم را بهبود می بخشد بلکه درمغز و اعصاب اثر می گذارد زیرا باعث می شود که از نظر شیمیایی تغییراتی در بدن بوجود آید .

نظریات این روانپزشک در بین بعضی دیگر از روانشناسان رایج شده و آنها نیز به جای تجویز دارو برخی از بیماران خود را به وسیله دویدن درمان می کنند.یکی از نویسندگان در کتابی تحت عنوان اثرات روانی دویدن می گوید: کلینیک های مخصوص ورزش دویدن می توانند پایگاهی برای سلامتی فکری و عصبی افراد بشمار آیند.

روحیه بیماران او شده و افراد ساکت و غیرفعال را به صحبت کردن با دیگران و نشان دادن علاقه بیشتر به زندگی می کشاند . او که خود چندین سال است که



ورزشکار در ۲ گروه ۴ تیمی و ۱ گروه ۵ تیمی ۳ گروه دنبال شد و پس از مسابقات دور نخست، تیم ها به دور نیمه نهایی راه یافتند . در پایان خود کردند.

هفته ای سه بار از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه دویدن در وضع روحی آنان اثر گذاشته است و تاثیر این ورزش از اثرات داروهایی که برای رفع این ناراحتی تجویز می شود زیادتراست .

یکی از پزشکان دانشگاه ویرجینیا اظهار داشته که در بین کسانی که می دوند افراد مضطرب و نگران دیده نمی شود .

در حدود ۷۰ درصد افراد که به او مراجعه می کنند دچار ناراحتی روحی و نگرانی هستند و ۱۵ تا ۲۰ درصد آنان فقط پس از یک هفته دویدن بهبود می یابند.

رئیس انجمن طبی دوندگان آمریکا که ۳ هزار پزشک در آن عضویت دارند می گوید: انسان طبیعتاً متحرک

آفریده شده اما زندگی ماشینی بدن او را دچار رکود کرده است.

دویدن او را به زندگی طبیعی باز می گرداند . کسانی که در دوهای دسته جمعی شرکت می کنند پس از چند مایل دویدن به سخن گفتن و صحبت با سایر دوندگان راغب شده و به همان حالتی درمی آید که روانشناسان از مبتلایان به نگرانی و فشار روحی انتظار دارند.

پزشکان دیگری معتقدند که دویدن تغییراتی را در هورمون های افراد بوجود می آورد که موجب تسکین روحیه آنها می شود. همچنین می گویند دویدن از نظر شیمیایی درمغز اثراتی را می گذارد که نتیجه آن آرامش روحی و رفع نگرانی و اضطراب است.

آنها مطالعات بیشتری را درباره چگونگی ایجاد این تغییرات ضروری می شمارند.

طالع بینی

فروردین

اگر می خواهید تغییری ایجاد کنید تنها یک تغییر فیزیکی چیز مهمی نیست می توانید روش زندگی را عوض کنید.

ایده ها و افکار جالبی دارید، سعی نکنید آن ها را پنهان کنید. تنهایی برای مدتی کم هم می تواند مفید واقع شود.

اردیبهشت

افراد نزدیک به شما سعی دارند تغییراتی ایجاد کنند. شروعی جدید و پایانی جدید ایجاد کنند که از نظر شما اشتباه است .

اما در حال حاضر برای گفتن این مطلب به آنها کار آسبایی است. سعی کنید صحبت را برای فردا بگذارید و دوباره تلاش کنید به آنها نزدیک شوید.

خرداد

طبیعت مفید شما اخیراً مورد آزمایش قرار گرفته است اما از آنجایی که می دانید همسرتان و همکاران همه تحت فشار بوده اند، بنابراین انتقادی نکرده اید.

اکنون زمانی است که باید علیه بی عدالتی در زندگی احساسی و بزرگتر از آن در دنیا، صحبت کنید. اکنون زمانی است که باید از تمام باورها و اعتقاداتتان حمایت کنید.

تیر

آیا هنوز مخفیانه با دوست خود در ارتباط هستید؟مخفی نگه داشتن آن کاملاً سخت است. لازم است که مدت بیشتری آن را مخفی نگه دارید. اما امشب می توانید لحظات خوبی را در کنار هم باشید.

مرداد

زندگی اجتماعی شما مورد توجه است و از بودن با دوستان و دیگر روابط اجتماعی لذت خواهید برد. بسیاری از شما شیرهای مورد برخوردی جالب، با کسی خواهید داشت که باعث می شود نپئیدن قلب شما سریع تر شود.

باید منتظر بمانید و ببینید که آیا این رابطه به رابطه ای جدید تبدیل می شود یا این که این امر تنها یک احساس زودگذر می باشد.

شهریور

یک نفر بی طاقت است و مرتباً از شما درخواست انجام کاری را می کند. حتی اگر سعی هم بکنید نمی توانید همه آن را انجام دهید.سعی کنید کارهای مهم و نکات ریز را فراموش نکنید مخصوصاً در کارهای اداری و رسمی. اگر فراموش کنید دچار مشکل می شوید و باعث خجالت تان می شود.

مهر

امروز دوست دارید که این طرف و آن طرف بروید و اگر بتوانید از جایی برای اولین بار دیدار کنید.بسیار لذت خواهید برد.سعی کنید کسی را برای همراهی انتخاب کنید که در این صورت از وجود هم واقعاً کیف خواهید کرد.

هم چنین شما از صحبت با شخصی که گذشته و یا فرهنگی کاملاً متضاد با شما دارد،بسیار لذت می برید و آن ها مطالبی را می گویند که شما را به فکر به فرو خواهد برد.شما امروز بسیار روشن فکر شده اید و این کاملاً نمایان است.

آبان

امروز مورد تحسین زیادی قرار می گیرید و البته لیاقتش را هم دارید. از اینکه احساس تان را بیان کنید سوء می برید زیرا افراد زیادی هستند که منتظرند احساسات شما را بدانند.

آذر

به نظر می رسد مسایل مالی شما در حال بهبود است. این امکان دارد پولی باشد که به برایش کار کرده اید و یا باورنده باشد. هر چه باشد، شما از ستاره های اقبال خود برای بهتر کردن اوضاع ایل متشکر خواهید بود.

آماده یک جرو بحث با یک شرک که بیشتر میل دارد پول خرج کند تا به فکر اندوختن باشد باشید.

دی

دی ماهی های تنها و مجرد می توانند عشق خود را پیدا کنند. می توانید کمی محافظه کار باشید، اما اکنون شخصی با فرهنگی کاملاً متفاوت توجه شما را به خود جلب می کند.

دوست دارید افکار تان را وسعت دهید و چه کاری بهتر از این که به کسی نزدیک شوید که از آن طرف دریاها آمده است؟

بهمن

اگر پنهانی نقشه ای برای دارایی خود کشیده اید به هوش خودتان اعتماد کنید. به هر حال اگر در این موضوع دوستان نیز دخالت داشته اند فراموشش کنید زیرا عواقب بدی را در پی خواهد داشت .

با این همه این حادثه بد موجب نمی شود که شما با دوست به خصوصی که می دانید صد در صد می توانید به او اعتماد کنید قطع رابطه کنید . تنها این کار را با تفریح قاطی نکنید.

اسفند

مزاج ها تقریباً در محل کار و کارخانه ترسان شده اند این علایق خودتان است که تا جاییکه می توانید آرام باشید شما کاملاً در شلختگی مهارت دارید.

زمانی که هر چیزی را با یا پرتاب می کنید و این حالا بهترین کارهای شماست. وقتی که همه چیز به هم ریخته شد می توانید نمایان شوید که همه حسن شما را ببینند.

۲۲۴۳۷۲۴-۲۲۴۶۳۸۴

تلفن آگهی های روزنامه دریا



سبزیجات ومیوه جات راشسته ، ضد عفونی

وانگل زدایی نمایید

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمز گان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت

