✔ ورزش علاوه بر ایجاد نشاط وشادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و

فعالیتهای زیادی وجود دارد که بتنهائی و یا همراه دوستان و خانواده خود می توانید آنها را

البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمانهای کمتری آغاز کرده



کوتاه از ورزش استان

رئيس تربيت بدني پارسيان: ساخت فضاهای ورزشی کمتر از ساخت مسجد و مدرسه نیست

 یگانه رئیس تربیت بدنی شهرستان پارسیان از مجموعه ورزشی توحید هشنیز بازدید کرد وی و هیئت همراه از پروژه های در حال ساخت و بتون ریزی سالن چند منظوره بازدید و در هر قسمت عبداله عبدلی مدیر پایگاه توحید هشنیز توضيحات كافي ارائه نمود. يكانه در اين بازديد قول مساعد در خصوص روند روبه رشد پروژه هاو برطرف کردن مشكلات ورزشكاران داد. رئيس تربيت بدني پارسيان در جمع ورزشكاران اين روستا حضور يافت و عنوان نمود ساخت فضاهای ورزشی و فراهم کردن امکانات کمتر از ساخت مسجد و مدرسه نیست . وی تصریح کرد: اگر جوانان سالم باشند می توانند در تمام مکانهاحضور یابند .

جام قهرمانی در دستان شهرداری منطقه دو

 در ادامه بازیهای لیگ فوتسال کارکنان شهرداری و در روز پایانی این مسابقات ۳ دیدار برگزار شد ابتدا تیم سازمان تاکسیرانی با یک رقابت نزدیک با تیم بازیافت به نتیجه ۸گل به تساوی دست یافتند که تاکسیرانی با تفاضل گل با ۳۱

امتياز به مقام سوم اين مسابقات رسيد . در بازی دوم تیم منطقه یک با سازمان موتوری روبروشد که شهرداری منطقه یک با بازی خوب و نتیجه ۳بریک پیروزمیدان گردید و با ۳۲ امتیاز به جایگاه دوم جدول رسید . در بازی پایانی که تیم شهرداری منطقه دو موفق شد با نتیجه پر گل ٦ بر صفر موتوري را شكست دهد .همچنین در این مسابقات حمزه محمدی آزاد از شهرداری منطقه دو با ۳۰ گل زده آقای

برگزاری مسابقات چهار جانبه در "پارسیان"

 یکدوره مسابقات چهارجانبه یادواره مرحوم غلام غلامی با شرکت تیمهای پیروزی احشام ،توحید بوچیر ،بوالعسکر و مقام در محل زمین ورزشی بندرمقام از ۹مرداد ماه۸۷ تا ۱۲ مرداد ماه ۸۷ برگزار گردید ،که در روز اول مسابقات ۲ تیم مقام و پیروزی احشام به ترتیب با شکست تیمهای توحید بو چیر و بو العسکر به مرحله پایانی و ۲ تیم توحید بوچیر و بوالعسكر به مرحله رده بندى راه يافتند كه در پايان تيمهاى پیروزی احشام، مقام و توحید بوچیر به ترتیب مقامهای اول تا سوم را کسب و همچنین به تیمهای اول تا سوم جوایز و احكام قهرماني باحضور خانواده مرحوم غلام غلامي ،محمود غنى پور نائب رئيس شوراى شهر پارسيان، پيشكسوتان ، علاقمندان به ورزش اهدا گردید .

فينال مسابقات فوتبال نونهالان روستاهاي

 مسابقات فوتبال نونهالان روستاهای شهرستان پارسیان که با شرکت ۱۹ روستا در زمینهای ورزشی دشتی و تسولو در جریان بود با قهرمانی تیم روستای برد قاسمعالی به یایان رسید و تیمهای بستانو و دشتی دوم و سوم شدند در پایان به تیمهای اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا شد .



تحرك و فعاليت فيزيكي و فوايد آن

ورزش رابه فعاليتهاي روزانه خود اضافه کنید

متحول كنيد

ورزشٌ و اثرات روِحی آن می تواند راه حلی برای رفع احساس خستگی و ملامت شما شده و اگر احیاناً ر از چاقی نیز رنج می برید، پس از مدتی با اصلاح وضعیت بدنی شما، باعث ایجاد تفکر بهتری در مورد خودتان ،در شما می شود.

 در شما احساس نیرو و انرژی ایجاد می کند. می کند.

-خواب شما را بهبود می بخشد. -خطر ایجاد بیماری دیآبت را درشما کم می کند. -خطر ایجاد سکته مغزی را در شما کم می کند. -فشار خون شما را كاهش مي دهد.

باورزش و نشاط روحي ناشي از آن روح خود را

فوائد دیگر ورزش

-به کاهش وزن شما و کنترل اشتها در شما کمک

-سطح كلسترول خون شما را كاهش مي دهد. -خود را تكان دهيد!! -عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهائی که

انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. بیاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرك شما بيشتر باشد، شما سود بيشترى از ورزش خواهید برد. برای شروع می توانید بعضی از کارهائی را که در زیر پیشنهاد می شود را انجام

-هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.

-در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن در جا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی

این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می توان این فعالیتها را ۳ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیتها شامل: قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی کردن خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و

فوتبال، بسكتبال، واليبال و چگونه می توان ورزش را تبدیل به یک عادت

خوب برای تمام عمر تبدیل کرد؟ برای این کار باید از افراد دیگر کمک بگیرید. مله وقتى كه شما دسته جمعي ورزش مى كنيد، هر روز این جمع کنار هم گرد آمده و ورزش را انجام می دهند و اگر شما روزی بخواهید از این کار شانه خالی کنید برای شما مشکل است. می توان ورزش

را تبدیل به مسأله مشترک کرد. به مثالهای زیر توجه . ورزش بعنوان یک مسأله کاری: همکاران شما در

اداره می توانند شرکای شما در انجام حرکات ورزشی باشند (درزمانهائی که شما کاربخصوصی ندارید و یا در زمان نهار و استراحت.) تذكر مهم : بياد داشته باشيد كه اگر شما مشكل پزشکی دارید قبل از شروع ورزش باید به پزشک خود در مورد نوع فعالیت و مدت زمان آن مشورت

> در تمام کارهائی که انجام مى دهيد فعاليت فيزيكى را اضافه كنيد. فعاليت فيزيكى باعث سوختن كالرى هاى اضافه در بدن شما می شود

> > کم و از فعالیتهای در سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می توانید فعالیتهای شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید . سطح متوسط فعاليت

در حقیقت فعالیت خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد

و برای شما بهترین نوع فعالیت فیزیکی فعالیتی

است كه شما آنرا به خوبي انجام دهيد. ولي همانطور

که قبلاً نیز گفته شد برای شروع ابتدا باید در زمانهای

سطح شديد فعاليت پس از مدتی می توان سطح فعالیتهای خود را بالا یرد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد این فعالیتها شامل: دوچرخه سواری شنا، انجام ورزش

مقام های دوم و سوم را کسب کنند .

ای سربدار سرخ عطش!

ای غیرتت سیرآب کننده

تشنگان ! ای خدای احساس

و عطر ناب ياس، دستان قلم

شده تو بود که تا به امروز

حسین و کربلا ، شهید و آزادگی

اگرتو نبودی مشک های امید

و ایثار را چه کسی میان عطش

نگاههای ما توزیع می کرد ؟ و

چه کسی ناموس شقایق های

اهل بیت را در هجمه تیغه های

آخته حراست مي كرد؟ تصوير

پاک که دیدی درآینه زلال

د دستانت که آب را هم از لبان

ای سمبل پاک بازی ، ای نماد

از خود گذشتگی، اسوه صبر،

قله شکیبایی ، حماسه جانبازی،

تيرو درفش و نيزه و سنان آن

مزدوران اجر بگیر آل کینه ، کی

مى توانست هيبت حيدرى،

صلابت علوى ، غيرت هاشمى،

عزت فاطمى، و شور حسينى را

از تو ستاند و که می توانست

خشکیده ات دریغ داشتی

را امتداد داد.

ىخشدار ادامه بافت.

بعد از بازی نهایی و در مراسم اهداء جام که با حضور

بخشدار شهردار و رئيس اداره آموزش و پرورش

رئیس شورای حل اختلاف و شورای شهر سیریک

و مسئول تربیت بدنی و شیخ عبدالجلیل قاسمی

آیروبیک، دویدن، انجام ورزشهای دست جمعی مثل

يس هر چه تحرك شما بيشتر باشد، شما سودبیشتری می برید

خودرا توانمند سازيد

فعاليتهائي را كه شما بيش از بقيه به آنها علاقه داريد لیست کرده و برای خود هدف تعیین کنید برای مثال هدف من انجام (نام یک فعالیت فیزیکی) برای حداقل (مدت زمان) دقیقه در روز و (تعداد دفعات) در هفته می باشد.

مثال: هدف من دویدن برای حداقل ۳۰ دقیقه در روزو ٤ بار در هفته مي باشد. حتماً از یک جدول هفتگی برای زمانهائی

که به ورزش اختصاص می دهید استفاده کنید تا پیشرفت خود را در طول زمان حس کنید .

پایان بیست و ششمین دوره مسابقات مدارس کشور



بیست و ششمین دوره مسابقات مدارس به پایان رسید. کشور در رشته های وزنه برداری و کاراته تیم های جوانان و زنه برداری و کاراته تیم مقام ششم را به خود اختصاص داد

جدول

ا- نوعی اسلحه ۲- حرکتی در کاراته $^{+}$ شاعری بزرگ $^{-}$ حریف $^{-}$ حراه سوره ای در قرآن $^{-}$ رها $^{-}$ اسلماری

۳-اصطلاحی در ساختن ساختمان بند ۷-دارای دو الکترود است ۸- خطرناک ۱۱-قبول کردن

مد ال توانست ۱۲ كيلو ركورد را ترقى داده و ۲ کیلو رکورد آسیا را هم حايه جا ک د. همچنین دانش آموز مهدی غلامپور بدست بیاورد.

ورزشکار محمد امین نعیمی در یک ضرب مقام چهارم و در دو ضرب مقام دوم و مدال نقره را بدست آورد و همچنین آقای امیر خادمی توانست ۳ مدال نقره را بدست بیاورد.

مدارس استان با کسب مدالهای رنگارنگ

تیم جوانان وزنه برداری با کسب مدال

کسب کردند. دانش آموز مجید عسکری

ورزشکار ملی پوش استان با کسب ۳

وارد استان شدند.

در رشته کاراته تیم مدارس استان دو

18

مدال طلا را به ارمغان بیاورند. در رشته طلا و ٥ مدال نقره در مجموع ٩ مدال را كاتاى انفرادى رضا تعاونى مدال نقره را کسب کرد. مدال برنز کومیته ۱- وزن

، ۳۳ فرزاد مریدی - ۲: وزن ، ۲۸ k - رشید آرامی درروزورود آین تیم ها مراسم استقبالی با حضور حسن رضائي معاونت آموزش عمومی سازمان آموزش و پرورش تر*ی* حارت سسئول گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان و همچنین سنگی پیشکسوت

و در کاتای تیمی رضا تعاونی - محمد

رضا جعفرى- پويا ولايتى توانستند

رشته وزنه برداری استان برگزار گردید. مربى كاتا : ناصر مير فلاح مربى كوميته: نبى الله مرادى سرپرست: مهدی صابری و مهدی

مسابقات فوتبال قهرماني جوانان بخش سيريك با حضور ۷ تیم مطرح بخش در دو گروه ۳ و۴ تیمی در استادیوم شهر سیریک برگزار شد. در بازی فینال تیم ساحل شهرداری موفق شد با شکست ۲ بر صفر تیم دهیار*ی* شمجو با اقتدار به مقام قهرمانی این رقابتها دست یابد و تنها دهیاری شمجو و وحدت بخشداری موفق شدند به ترتیب

فوتبال قهرماني جوانان در "سيريك"

ابراهیم حسینی تجلیل و تقدیر شد .

لازم به ذكر است ، شيخ عبدالجليل قاسمي خير

در ادامه نیز به تیم قهرمان و برترینهای مسابقات جوایزی اهدا شد . سعید حیدری زاده با ۷ گل زده . و تا این از آقای گل ،مهران نقیبی بعنوان فنی ترین بازیکن و احمد زره زاده مربی تیم هر سه نفر از ساحل شهرداری و محمد محمدی سرپرست تیم وحدت بخشداری بعنوان برترین های مسابقات

در پایان نیز از حمایت های همه جانبه الهیار طاهری شهردار و شورای شهر سیریک از ورزش و همچنین از زحمات دبیر پرتلاش و دلسوز هیئت فوتبال

منطقه قول ساخت نمازخانه رانيزبه جامعه ورزشي

خير منطقه و ساير مسئولين ادارات بخش همراه بود با خیر مقدم رئیس اداره تربیت بدنی و سخنان

معرفی و جوایزی به رسم یا دبود به نامبردگان اهدا

تقديم به جانباز سرافراز كربلا حضرت ابوالفضل العباس(ع)

سربدار ســـــ

سرو رعنا پشت تو بر خاك نهند

كه تو شرزه شيربيشه شجاعت

و میوه باغ رشادت علی خیبر

عباس: ای دیوان نازنین نجابت

سخاوت . ای شرف بیدار، همت

كرار، نغمه سپيدار، حضور أينه

پاکباز ، جانباز، سرافراز،

سردار ، سربدار، سالار.

که می تواند در همه دوران ها و

گشایی.

و أبشار.

[سیدرضاهاشمی زاده]



روزگاران به تفسیر بنشیند ، گاه که به رجز آمدی: " والله انِ قطعتموا يميني اني احامي ابدأ عن دینی " که می تواند به راز شیدایی و شیفتگی شور و اشتیاقت به عزیز زهرا پی ببرد كه وصله وصال تو را در ملكوت أسمانها بسته بودندِ برتو و دستان قلم شده و نگاه زخمی و حنجره سرخ و پلکهای اشک

هزاران صلوات.

به جوانمردی ، ای نخل و فا و وكاملترين ترجمه مروت و

نشسته و عطش مانده در گلویت هزاران سلام ، هزاران درود ،

اوقات فراغت

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

طالع بيني

♦ فروردين:

آزادی عقیده بسیار عالی است. اگرما هر کاری را که بخواهیم انجام دهیم بعد از مدتی بی هدف و بی هویت می شویم. چیزی که به آن نیاز دارید آزادی در شرایط خاص است اما پیش از آن که به آن برسید کمی فکر کنید که بعد

از آن چه می کنید؟

♦ ارديبهشت: به نظر می رسد روابط عاشقانه شما با

همسرتان بيشتر شده است. تمام روابط تان با دیگران صلح آمیز و دوستانه می باشد. اگر مجرد هستید یک فرد خاصی را می بینید و اگر هم تصمیم به ازدواج دارید فکر عاقلانه ای است

♦ خ داد:

اگر کارتان خلاق است حتما در آن موفق هستید از نظر روابط دوستی دیگران از نظر شما جذاب، دوست داشتنی هستند تا جایی که می توانند از شما حمايت كنند. اگر مجرد هستيد شخص خوبی را ملاقات می کنید. بنابراین در خانه نمانید که بی فایده است.

اگر احساس می کنید ناراحت کردن یک نفر از لحاظ کاری برای تان لازم است، پیشنهاد می کنم حتماً این کار را بکنید اما به خاطر

داشته باشید، که از این بی محبتی متنفرید و نمی توانید خودتان را از همکاران تان دور کنید. ♦ مرداد: امروز یک نفر به خودش اجازه می دهد که احساساتش براو غلبه كند و احتمالاً تند

شده و یا منفجر می شود. گرچه که شما اغلب احساس حسادت ندارید، ممکن است به علت اتفاقات اخير، احساس ناامني كرده و در مورد وفاداری و صداقت شریک زندگی تان به فکر فرو روید. این موضوعی است که باید راجع به آِن صحبت کنید ولی بدون فکر این کار را نکرده و بی گدار

♦ شهريور:

دوست دارید با تمام مسائل با انرژی روبرو شوید و برایشان وقت بگذارید. هر چیزی که مربوط به خلاقیت شود خوب پیشرفت مى كنيد.سعى كنيد استعدادهاى خلاق تان را نشان دهید.

امروز شما در هر کاری زیاده روی میکنید خصوصاً اگر مورد خوردن و نوشیدن پیش آید قدرت اراده شما مانند همیشه نیست و بنابراین نمی توانید از خوردن آن چه در برابرتان قرار می گیرد صرف نظرکنید حتی

اگر بدانید که آنها این قدر برای شما ضرردارند که حتی از ۱۵ کیلومتریشان هم نباید رد شوید. چیزی که اوضاع را بدتر مى كند، اين است كه به نظرمى رسد أفراد خاصی تصمیم دارند کاری کنند که شما در هر موقعیتی خود را آزاد گذاشته و رها كنيد و شما نيز از عمل كردن به این دستور بسیار شاد و راضی هستید.

امروز كمتر در اجتماع باشيد و مشكلات مالي تان را حل کنید.امروز روز مناسبی برای امضای قرارداد نیست،زیرا ممکن است نکته ای را فراموش کنید.هم چنین امروز برای خرید و فروش روز مناسبی نیست زیرا امكان سوءتفاهم و اشتباه وجود دارد.اگر وقت داريد هر چیزی را دوبار چک کنید تا اشتباه نشود.

ممکن است درحال حاضر در حال گذراندن تعطيلات باشيدو اگر چنين است شما أزاين که ماجراجوئی کنید و جاهای جدید راکشف كنيد بسيار لذت خواهيد برد. آن دسته از خت و بي وقفه اهمیتی نخواهید داد چون از کارساز بودن

لذت مي بريد. اخيراً سرعت زندگی افزايش پيدا كرده است و متاسفانه باید بگویم که اگر شما هم بخواهید سرعتش را پایین آورید، عملی نمی باشد. شب آرامی را در خانه نخواهید داشت زیرا دوستان

تماس می گیرند و به دیدنتان می آیند .

امروز توانایی دارید که کارهای سخت انجام دهید و این خبر بسیار خوبی است به خصوص اگر سعی دارید که یک برنآمه فشرده را آجراً کنید یا قصد تکمیل پروژه ای را در زمانی مقرر دارید . همچنین اگر می خواهید کسی را با استعداد های فراوان خود تحت تاثیر قرار دهید زمان بسيار خوبي است.

تغییرات اخیر در روابط کاری پیشرو شما را در مِوقِعیت خیلی بهتریِ قرار داده اند احتمالاً درك كرده ايد كه اخيراً چه قدر ماهرانه مسووليت اضافي را به دوش گرفته ايد . اما زمان سست شدن نیست یا نیروی حرکت را حفظ كنيد يا ملامت كردن خودتان را تمام كنيد.

برگزاری کلاس های ورزشی جهت غنی سازی

شرکت آب و فاضلاب هرمزگان ، جهت پر نمودن اوقات فراغت فرزندان پرسنل، يكدوره كلاس آموزشي اسكيت از تیرماه سالجاری در باشگاه فرهنگی ورزشی آبفای هرمزگان دایر کرد که هم اکنون ۳۱ نفر در این کلاس مشغول آموزش می باشند. کلاس های آموزشی تکواندو برای پسران و دختران و كلاس آموزشي كاراته ويژه دختران نيز جهت غني سازي اوقات فراغت دانش آموزان در این باشگاه دایر گردید.