

# درباره

سال هفتم

شنبه ۲۶ مرداد ماه

شماره ۶۶۴

برابر با ۱۴ شعبان

## کوتاه‌وزن‌اشاتان

### اهداء تشک کشتی به جوانان روستای سیرمند "حاجی آباد"

■ از سوی مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان و با توجه به استعدادهای موجود روستای سیرمند در رشته کشتی ، یک نخته تشک کشتی به جوانان این روستا اهدا شد.

آرش اسماعیلی رئیس هیئت روستایی و عشایری حاجی آباد با اعلام این خبر افزود: مدیرکل تربیت بدنی طی بازدیدی که از این روستا ضمن اهدا تشک کشتی دستورات لازم را در خصوص شروع بکارکشتی و احداث سکوی تماشاچیان زمین ورزش روستای سیرمند صادر کردند.

وی در پایان ضمن تشکر از توجه مدیرکل تربیت بدنی استان خواستار توجه بیشتر و توزیع امکانات جهت دهستانهای روستایی حاجی آباد از قبیل دهستان درگاه ، دهستان کوشا، دهستان آشکارا ،دهستان طارم شد.

وی در پایان گفت: که حاجی آبا د این جمله شهروستانهای استان می باشد که بالاترین آمار جمعیت روستایی را در خود جای داده است که توجه به امر ورزش آنها باعث گرایش بیشتر جوانان روستایی به سمت ورزش شده است .

### روند روبه رشد آمارورزشکاران سازمان یافته در حاجی آباد

■ آمار بیمه ورزش حاجی آباد با گذشت چهار ماه و نیم از سال جاری به بیش از ۶۵۰ نفر رسید ؛ حسینی نیا سرپرست تربیت بدنی حاجی آباد با بیان این مطلب افزود : در سال جاری آمار ورزشکاران سازمان یافته شهرستان روند روبه رشدی را داشته است .وی افزود: سال گذشته آمار ورزشکاران بیمه شده حاجی آباد تا پایان سال ۶۶۸ نفر بوده که این رقم در مقایسه با سال گذشته رشد ۵۰ درصدی را به خود اختصاص داده است که نشان از توجه ورزشکاران و هیئتهای ورزش به امر بیمه و سلامتی ورزشکاران می باشد .

حسینی نیا 'در ادامه ضمن تشکر از توجه ویژه مردشی مدیرکل تربیت بدنی به ورزش شهرستان خواستار مساعدت ویژه وی شد و اضافه کرد : با توزیع امکانات و لوازم ورزشی و توسعه فضا ها و اماکن ورزشی می توانم آمار بیمه شدگان شهرستان را به جایگاه واقعی خود برسانیم .

### آغاز مسابقات فوتبال روستایی عشایری "پارسیان"

■ از سری مسابقات رسمی فوتبال روستایی و عشایری شهرستان پارسیان آغاز شدور اولین دیدار فوتبال توحید هوشنیز با تیم حміران با نتیجه ۳بر۲ خاتمه یافت.

به گزارش احمد باغبان سرپرست تیم فوتبال توحید هشنیز گلپای این تیم توسط فایز رحیمی ،عبدالنور باغبان و مهران رحیمی به ثمر رسید.

برای اولین بار در تاریخ ورزش هرمزگان و با پیگیری مجدانه مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان ،زبایتان و بزرگترین ورزشگاه کشور که توسط یک فرد نیکوکار احداث شده طی مراسم ویژه ای در کوهچیبستک رسما به اداره کل تربیت بدنی اهدا شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان، مجموعه ورزشی کوهچیبستگ که زمینی به وسعت ۲ هکتار در سال ۱۳۸۶ توسط خیر نیکوکار شیخ سعید قاضی - از اهالی خوشنام این منطقه احداث شده بود سرانجام با پیگیری های مجدانه مدیرکل تربیت بدنی هرمزگان به این اداره کل واگذار شد.

برپایه این گزارش طی بازدیدی که مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان از شهرستان بستک داشت این مجموعه ورزشی که شامل دیوارکشی همراه با حصار نرده ای، زمین فوتبال با سکوی تماشاگر با گنجایش ۵ هزار نفر، نمازخانه، رختکن داوران ، انشعاب آب و برق ، سیستم روشنایی، سرویس بهداشتی ، اتاق نگهدار و ساختمان اداری و... است با ارزش ریالی ۵ میلیارد ریال طی مراسم ویژه ای با حضور اعضای شورای اسلامی کوهچیب ، جمعی از مسئولین محلی و عده ای از ورزشکاران کتیا از سوی شیخ سعید قاضی بانی و سازنده مجموعه ورزشی کوهچیبستگ به مدیرکل تربیت بدنی هرمزگان تحویل شد.

در مراسم تحویل این مجموعه ورزشی به متولی ورزش هرمزگان ، شیخ سعید قاضی طی سخنانی گفت: اماکن ورزشی محلی مناسب و تاثیر گذار در فرهنگ و تربیت سسل جوان جامعه است و به همین دلیل به فکر احداث این مجموعه ورزشی افتادم و

مدیر کل تربیت بدنی استان خبر داد:

## خیر نیکوکار، ورزشگاه احداثی خود را به تربیت بدنی هدیه کرد

احداث آن را در سال ۱۳۸۵آغاز و اکنون که تلاش و پیگیری جدی مدیرکل تربیت بدنی استان را در سطح استان به ویژه مناطق نور دست می بینم برای توسعه بیشتر و نگهداری بهتر ازاین مجموعه آن را به اداره کل تربیت بدنی واگذار تا در سایه مدیریت خوب آقای مرشدی این ورزشگاه حفظ و توسعه یابد.

وی گفت: در طول سالهای عرم مدارس ، مساجد و اماکن بهداشتی بسیاری را احداث و کارهای عام المنفعه زیادی انجام داده ام . اما ساخت این ورزشگاه به ویژه زمانی که سیل عظیم جوانان و ورزشکاران را دران مشاهده می کنم برایم از دیگر کارهای لذت بیشتری دارد و به همین جهت از کلیه خیرین استان که تاکنون در احداث مساجد و مدارس فعال بوده اند می خواهم تا مسیر خود را به سوی توسعه اماکن ورزشی که مورد پسند جوانان و نوجوانان می باشند،داشته باشند.

شیخ سعید قاضی، مدیرکل تربیت بدنی استان شیخ سعید قاضی، مدیرکل تربیت بدنی استان هرمزگان را سنگربان قوی و تلاشگر تربیت بدنی که کارهای لذت بیشتری دارد و تاثیر گذار در خیرات و برکات فراوانی برای ورزش هرمزگان داشته معرفی کرد و گفت: در طول تاریخ تربیت بدنی

## درخشش دانش آموزان هرمزگانی در بیست وششمین دوره

### مسابقات مدارس کشور

شهرستانی تهران شکست را پذیرفت و مقام دومی را بدست آورد .

مریی تیم بسکتبال مدارس استان حسن کامجو وسرپرست منصور پلاسی زاده ،مسابقات والیبال مدارس کشور درمقطع ابتدایی با حضور ۲۰ تیم در چهار گروه ۵ تیمی برگزار شد ، که تیم والیبال مدارس استان هرمزگان مقام سومی را به خود اختصاص داد . تیم والیبال مدارس استان با تیم های کگیلویه و بویراحمد،فارس ، قم و سمنان هم گروه بود ، که در این مرحله به عنوان سرگروه به دور دوم که نور نیمه پایانی مسابقات بود مغلوب تیم عرب خراسان رضوی شد و از راه یابی به مسابقات فینال باز ماند و به مسابقه رده بندی راه یافت که در مسابقه رده بندی شهرستان قزوین را شکست دادند و دانش آموزان والیبالاست هرمزگانی توانستند مقام سومی را از آن خود سازند .

مریی تیم والیبال عبدالرضا صالحی ، سرپرست تیم والیبال محمد علی ترابی . همچنین تیم همدبال مقطع ابتدایی دختران مدارس استان



مردشی تاکید کرد: د رگام بعدی با حمایتهای استاندار محترم ،اجرای چمن مصنوعی زمین فوتبال ورزشگاه کوهچیب را پیگیری خواهیم کرد. وی خاطر نشان ساخت: یکی از اقداماتی که

اداره کل تربیت بدنی پیش از این انجام داده بود تشکیل دبیر خانه ستاد ورزش و سلامت استان با حضور تعداد کثیری از خیرین فعال استان و تنظیم اساسنامه این ستاد بوده ست. وی تصریح کرد: با

اقداماتی که این اداره کل پیگیری و برنامه ریزی نموده است از این پس در بخش جذب خیرین ورزشکار و احداث اماکن ورزشی خیر ساز دستاوردها ی خوب و جدیدتری را شاهد خواهید بود. مدیرکل تربیت بدنی استان در پایان از کلیه خیرین استان هرمزگان خواست تا اداره کل تربیت بدنی هرمزگان را در این راه خدابسندها یاری نمایند.

که این مسابقات با حضور ۱۲ تیم در استان چهارمحال بختیاری شهرستان شهرکرد انجام شد .

گفتنی است ؛ این مسابقات در ۴گروه ۳تیمیی دنبال شد که تیم مدارس استان هرمزگان با تیم های توابع تهران،بوشهر هم گروه بود که به عنوان سرگروه به دور دوم راه پیدا کرد، در دور دوم این تیم توانست تیم های ایلام ، تهران و چهارمحال بختیاری را با اقتدار شکست دهد و به مسابقه نیمه پایانی راه یابد که در این دوره شکست را از شهرستان فارس پذیرفت و به دیدار رده بندی راه یافت که در مسابقه رده بندی دانش آموزان دختر هرمزگانی توانستند با اقتدار شهرستان تهران را با نتیجه صفر بر ۱۰ شکست دهند و مقام سوم را به خود اختصاص دهند.

مریی طلیه مرودی زاده – سرپرست مهوش ابوالحسنی . شایان ذکر است 'در روز ورود این دو تیم مراسم استقبالی با حضور غلامرضا خدایرستی معاون پرورشی،هماهنگی و تربیت بدنی سازمان آموزش و پرورش استان، مهدی صنعتگر کارشناس مسئول گروه تربیت بدنی و تندرستی سازمان آموزش و پرورش استان ، فرامرز بهمن زاده مسئول انجمن بسکتبال مدارس استان و همچنین خاتم محمدی کارشناس تربیت بدنی دختران مدارس استان انجام شد .

## پایین آوردن فشار خون بدون مصرف دارو

دریا و یا مشغول کردن خود به گل کاری و سبزی کاری و غیره از ناراحتی های روحی کاهد. یکی از روان شناسان دانشگاه کالیفرنیا عقیده دارند نگهداری و تربیت برخی حیوانات سرگرمی جالبی است که افراد را به محبت کردن و توجه به زندگی سایر موجودات می کشاند و بدانها آرامش می بخشد و این آرامش در پائین آوردن فشار خون آنها تاثیر زیاد دارد.

### فشار خون را هر روز کنترل کنید

### آهسته و آرام صحبت کنید:

یکی از روان پزشکان می گوید: بسیاری از کسانیکه فشار خون دارند تند حرف می زنند. جملات را پشت سر هم ادا کرده خوب تنفس نمی کنند. آزمایشات نشان داده که فشار خون در ۳۰ ثانیه اول شروع به صحبت از ۱۰ تا ۵۰ درصد بالا می رود. هر چه فشار خون آنها بیشتر میجوان هنگام حرف زدن زیادتدر باشد افزایش بیشتر است. بنابراین آرام و آهسته صحبت کردن و بین جملات کمی مکث نمودن و خوب تنفس کردن در جلوگیری از بالا رفتن فشار خون تاثیر زیاد دارد. البته این روش اثر فوری ندارد و مدنی طول می کشد تا شخص به آرام صحبت کردن عادت کند. اما کسانی که اثر ناراحتی عصبی دچار فشار خون هستند می توانند با این وسیله خود را بهبود بخشند.

■ **سرگرمی هائی برای خود تهیه کنید**

دارند اگر سرگرمی ها و تفریحاتی برای خود بخصوص افرادی که ناراحتی هائی در زندگی فراهم کنند می توانند موجب کمتر شدن فشار روحی و پائین آمدن فشار خون آنها باشد.رفتن گردشگاهها ، باغ وحش، کنار

■ مدیر کل تربیت بدنی هرمزگان از آغاز عملیات اجرایی ۵۷ پروژه مصوب دور دوم سفر ریاست جمهوری در استان خبر داد.
به گزارش فارس ،مسعود مرشدی در بازدید از پروژه های ورزشی بستک افزود: با بهره برداری از این پروژه ها چهار ورزشی هرمزگان منحول می شود.

## طالع بینی

♦ **فروردین**
گاهی اوقات موضوعی که در ابتدا به نظر شما مسخره یا غیر منطقی به نظر برسد بعداً اهمیت پیدا می کند. اگر می خواهید تغییرات غیر منتظره ای ایجاد کنید این موضوع را به خاطر آورید.

♦ **اردیبهشت**
در شگ و تردید هستید که آیا رابطه ای را ادامه دهید یا نه . امروز به این نتیجه رسیدید که باید به این رابطه خاتمه دهید زیرا طی این مدت که صبر کردید متوجه شدید که شخص دیگری هست که هر موقع بتواند با شما همکاری می کند.امروز روز مهمی در زندگی شخصی شماست .

♦ **خرداد**
امروزی نتوانید به علائق شخصی خود برسید شاید از نظر دیگران خودخواهی باشد اما از این شرایط استفاده کنید تا بعداً پشیمان نشوید امروز برای افرادی که برای خودشان کار می کنند هم روز بزرگی است.

♦ **تیر**
هر نوع مانعی که بر سر راه تان قرار دارد به خاطر سرنوشت و قسمت می دانند.اما اگر واقعا به موقعیت نگاه کنید قبول می کنید که اخیراً کمی بی توجهی و بی احتیاطی کرده اید.

♦ **مرداد**

یک بار دیگر شما مجذوب جذابیت شخصی شده اید و ممکن است تصمیم گرفته باشید، ضعیف تر از آن هستید که از این خاصه خلاص شوید.

اگرچه شما شخصی آزاد و بدون یار هستید، تفریح خوبی است و به خود می گوئید که چیزی را از دست نخواهید داد.

گرچه که اگر در حال حاضر با شخصی ارتباط دارید، داستان فرق می کند، زیرا خود را به مخاطره می اندازید. آیا این کار ارزش ریسک دارد؟

♦ **شهریور**
امروز هر چقدر انعطاف پذیرتر باشید بیشتر لذت می برید. شاید بزرگترین موفقیت شما در این روز باشد.
♦ **مهر**
تنوع نك زندگی است پس به دنبال راهی باشید كه روزمرگی زندگی تان راكنارگذاشته و پیش تر لذت ببرید.

سعی كنید عقایدتان را در ذهن تان نگه دارد و بازگو نكنید چرا كه ممكن است شخص مافوق و یا رئیس شما از آنها بسیار استقبال كند و بخواهد آنها را به مرحله عمل در آورده. حتی ممكن است امروز بخواهید با توجه و تغییر دكور محل كارتان، كاری كنید كه احساس راحتی بهتر درآن محل داشته باشید و آنجا زیباتر به نظر آید.

♦ **آبان**

امروزمی توانید نگران نحصی روز سیزدهم باشید زیرا مثبت اندیشی تمام وجودتان را فرا گرفته است و با این دید مثبت افراد مثبت و خوب را به خودتان جذب می كنید.

شاید دیگران سعی كنند دید شما را عوض كنند اما بعداً متوجه می شوید كه تا چه حد این دید مثبت را نفع شما بوده است.

♦ **آذر**

نیازی نیست امروز نگران باشید چه روزیست چون همه چیز بروفق مرادست. هر نوع فعالیتی دارید كه در آن هراتهچ دارید را با دیگران قسمت می كنید به نظر آماده انجام است و بخوبی انجام خواهد شد.

چون همه يك نوع روحیه همکاری دارند، شما می دانید كه چطور مردم را بنفع خود بطرف خود بكشید. اسمش را بگذارید مردم را بطور مثبت بازچه قرار دادن.

♦ **دی**

شاید بزرگترین موفقیت را دوست دارید، این طور نیست؟ واما شما در حال حاضر موقعیت را دوست دارید، كنید بیش ترمی توانید به دور دست ها بروید.

♦ **بهمن**

سادگی یکی از خصوصیت های شما نیست . بهمنی عزیز به طور کلی شما درباره شخصیت دیگران می توانید به خوبی قضاوت کنید . امروز توضیح اتفاقاتی که می افتد کمی مشکل می باشد چون شخصی ظاهراً می تواند کارها را بهتر از شما انجام دهد .

بی گناه پنداشتن آنها چون دلیل کافی برای گناهکار بودنشان ندارید کار مورد علاقه شما نیست . بنابراین لطفاً این مساله را در نظر داشته باشید قبل از این که خودتان را در تنگنا قرار دهید .

♦ **اسفند**

اگر چه دارید آماده باشید که به آنها تشر بزیند. آنها قصد دارند شما را وارد دعوایی کنند که شما را عصبانی می سازد مقداری سازش حتی برخلاف میلان سودمندتر از این است که قانون

## كمبود آگاهی دربارۀ دیابت بعلاوۀ دسترسى ناكافی به خدمات بهداشتی می تواند

## منجر به عوارضی مثل نابینایی ، قطع عضو و نامر سایی كلیوی گردد

✓ **مرکز بهداشت استان هرمزگان**