مدیر کل تربیت بدنی استان خبر داد:

طالع بيني

## كوتاواز ورزش استان

## اهداء تشك كشتى به جوانان روستاي سيرمند"حاجي آباد"

 از سوی مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان و با توجه به استعدادهای موجود روستای سیرمند در رشته کشتی ، یک تخته تشک کشتی به جوانان این روستا اهدا

آرشِ اسماعیلی رئیس هیئت روستایی و عشایری حاجى آباد با اعلام اين خبر افزود: مدير كل تربيت بدنى طی بازدیدی که از این روستا ضمن اهدا تشک کشتی دستورات لازم را در خصوص شروع بكار كشتى و احداث سكوى تماشاچيان زمين ورزش روستاى سيرمند صادر

وی در پایان ضمن تشکر از توجه مدیر کل تربیت بدنی استان خواستار توجه بیشتر و توزیع امکانات جهت دهستانهای پرجمعیت حاجی آباد از قبیل دهستان درآگاه، دهستان کوشا، دهستان آشکارا، دهستان طارم

وی در پایان گفت: که حاجی آبا د از جمله شهرستانهای 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

## روند رو به رشد آمار ورزشکاران سازمان یافته در حاجی آباد

■ آمار بیمه ورزش حاجی آباد با گذشت چهار ماه و نیم از سال جاری به بیش از ۱۵۰ نفر رسید ؛ حسینی نیا سرپرست تربیت بدنی حاجی آباد با بیان این مطلب افزود: در سال جاری آمار ورزشکاران سازمان یافته شهرستا روند روبه رشدی را داشته است ،وی افزود: سال گذشته آمار ورزشكاران بيمه شده حاجى آباد تا پایان سال ۱۹۸ 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 بيمه وسلامتي ورزشكاران مي باشد .

حسینی نیا" در ادامه ضمن تشکر از توجه ویژه مرشدی مدیر کل تربیت بدنی به ورزش شهرستان خواستار مساعدت ویژه وی شد و اضافه کرد: با توزیع امکانات و لوازم ورزشی و توسعه فضاها و اماکن ورزشی مى توانيم آمار بيمه شدگان شهرستان را به جايگاه واقعى

## آغاز مسابقات فوتبال روستايي عشايري "يارسيان"

 از سری مسابقات رسمی فوتبال روستایی و عشایری شهرستان پارسیان آغاز شدودر آولین دیدار فوتبال توحید هشنیز با تیم حمیران با نتیجه ۳بر۳ خاتمه

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

گروهی از دانشمندان و پزشکان در صدد آن

هستند تا به طریقی دست یابند که بیماران

تا حد امکان بتوانند بدون خوردن دارو که

عوارضی را در بدن ایجاد می کند ناراحتی ها

بالا بودن فشار خون یکی از بیماریهائی

و بیماری های خود را برطرف سازند

است که در این مورد، مورد توجه می باشد.

فشار خون با سكته و امراض قلبي ارتباط

دارد. گفته شده که در حدود ٦٠ میلیون

آمریکائی به آن مبتلا هستند . افرادی که بین

سنین ٥٤ تا ٧٦ سالگی هستند سه برابر

کسانیکه فشار خون ندارند در معرض تهدید

سکته های قلبی هستند. به همین علت با پائین

آوردن فشار خون داروهای مختلفی تجویز

و تبليغ مي شود. برخي اوقات اين داروها

عوارضي از قبيل خواب الودكي، سرگيجه

خشکی دهان، افسردگی، تهوع ، سردرد

و تپش قلب ایجاد می کند. از این جهت است

که بعضی از کسانیکه مبتلا به فشار خون

هستند به خوردن داروها رغبتی نشان

توجه به نظريات پزشكان مختلف و آزمايشاتى

که در مورد این بیماری بعمل آمده طرق زیر

برای یائین نگاهداشتن و پائین آوردن فشار

یکی از روان پزشکان می گوید: بسیاری از

كسانيكه فشار خون دارند تند حرف مي زنند.

جملات را پشت سر هم ادا كرده خوب تنفس

نمی کنند. آزمایشات نشان داده که فشار خون

در ۳۰ ثانیه اول شروع به صحبت از ۱۰ تا

٥٠ درصد بالا مي رود. هرچه فشار خون آنها

بيشترو هيجان آنها هنگام حرف زدن زيادتر

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 مدتی

طول می کشد تا شخص به آرام صحبت کردن

عادت کند. اما کسانیکه در اثر ناراحتی

عصبی دچار فشار خون هستند می توانند

با این وسیله خود را بهبود بخشند.

بخصوص افرادی که ناراحتی هائی درزندگی

. دارند اگر سرگرمی ها و تفریحاتی برای خود

فراهم كنند مى توانند موجب كمتر شدن

فشار روحی و پائین آمدن فشار خون آنها باشد.رفتن به گردشگاهها ، باغ وحش، کنار

■ سرگرمی هائی برای خود تهیه کنید

خون توصيه شده است:

■ آهسته و آرام صحبت کنید:

نمی دهند. در یکی از مجلات آمریکائی

برای اولین بار در تاریخ ورزش هرمزگان و با پیگیری مجدانه مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان ،زیباترین و بزرگترین ورزشگاه کشور که توسط یک فرد نیکوکار احداث شده طی مراسم ویژه ای در کوهیچ بستک رسما به اداراه کل تربیت بدنی اهدا شد.

سال هفتم

برابر با ۱۴ شعبان

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیتِ بدنی استان هرمزگان، مجموعه ورزشی کوهیچ بستک 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 مدیر کل تربیت بدنی هرمزگان به این اداره کل و اگذار

برپایه این گزارش طی بازدیدی که مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان از شهرستان بستک داشت این مجموعه ورزشي كه شامل ديوار كشي همراه با حصار نرده ای ، زمین فوتبال با سکوی تماشاگر با گنجایش ٥ هزار نفر، نماز خانه، رختكن داوران ، انشعاب آب و برق ، سیستم روشنایی ، سرویس بهداشتی ، اتاق نگهبان و ساختمان اداری و... است با ارزش ریالی ٥ ميليارد ريال طي مراسم ويژه اي با حضور اعضاي شورای اسلامی کوهیچ ، جمعی از مسئولین محلی و عده ای از ورزشکاران کُتبا از سوی شیخ سعید قاضی بانی و سازنده مجموعه ورزشی کوهیچ بستک به مدیر كل تربيت بدني هرمزگان تحويل 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 نسل جوان جامعه است و به همین دليل به فكر احداث اين مجموعه ورزشي افتادم و

بیست و ششمین دوره مسابقات مدارس سراسر کشور دررشته های

بسکتبال و والیبال مقطع ابتدایی به میزبانی استان قزوین برگزار شد

همچنین مسابقات مدارس دختران تیم هندبال مدارس استان مقطع ابتدایی

مقام سوم كشور را از آن خود ساخت. تيم بسكتبال مقطع ابتدايي مدارس

مسابقات بسکتبال در ٤ گروه ٣تيمي که دانش آموزان هرمزگاني با

تیم های -بوشهر- مازندران هم گروه بودند ، که توانستند با اقتدار به

در مرحله دوم تیم بسکتبال مدارس استان با استانهای مرکزی ،

اصفهان و قزوین هم گروه شد که باز هم با شکست دادن این تیم ها و

همچنین توانست با از پیش رو برداشتن تیم قدرتمند تهران با نتیجه ۳۶ بر ۳۷ به مسابقه فینال راه پیدا کند که در مسابقه فینال تیم

عنوان تيم اول به دور دوم را ه پيدا كنند.

۵۷ پروژه مصوب دور دوم سفر ریاست جمهوری در استان

مدیر کل تربیت بدنی

استان خبرداد:

دریا و یا مشغول کردن خود به گل کاری و

سبزی کاری و غیره از ناراحتی های روحی می کاهد. یکی از روان شناسان دانشگاه

كاليفرنيا عقيده دارند نگاهداري و تربيت

برخی حیوانات سرگرمی جالبی استِ 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

■ فشار خون را هر روز کنترل کنید

ازان اطلاع داشته باشند موجب ناراحتي

بالا هستند احتياج بدان دارند كه از آنها

مراقبت لازم بعمل آيد. البته پزشكاز

است می توان از پرستاران با تجربه که با

فرصت بیشتری می توانند مراقبت های لازم

آزمایشات نشان داده که سدیم فشار خون را

زیادترمی کند و مصرف مواد حاوی پتاسیم

از میزان آن می کاهد. چندی قبل در یکی از

دانشکده های پَرشکی انْگلستان ۱۵ نفر تحت

رژیم غذائی با پتاسیم زیاد و سدیم کم قرار

گرفتندپس از ٦ هفته مشاهده شد که فشار

🔳 از اغذیه محتوی سدیم بپرهیزید

را بکار برند استفاده کرد.

خون آنها تاثير زياد دارد.

■ از وزن خود بکاهید

استان هرمزگان در این مسابقات مقام دوم را بدست آورد

خیر نیکوکار، ورزشگاه احداثی خود

سطح استان به ویژه مناطق دور 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

. وی گفت: در طول سالهای عمرم مدارس ، مساجد و اماکن بهداشتی بسیاری را احداث و کارهای عام المنفعه زيادي أنجام داده ام ، اما ساخت اين ورزشگاه به ویژه زمانی که سیل عظیم جوانان و ورزشکاران را درآن مشاهده می کنم برایم از دیگر کارهای لذت بیشتری دارد 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 مي باشند، داشته باشند.

شیخ سعید قاضی، مدیر کل تربیت بدنی استان ین هرمزگان را سنگریان قوی و تلاشگر تربیت بدنی که 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 كشور

را به تربیت بدنی هدیه کرد احداث آن را در سال ۱۳۸۵آغاز و اکنون که تلاش فعالیتهای چند ساله مرشدی به ویژه حضور همیشگی و پیگیری جدی مدیر کل تربیت بدنی استان را در این مدیر خستگی ناپذیر، بی نظیر بوده و خیرین استان بدانند که هر گونه همکاری در حمایت از اینگونه مديران رضايت حق تعالى را به همراه خواهد داشت. مدیر کل تربیت بدنی استان هرمزگان نیز در مراسم اهداء ورزشگاه کوهیچ بستک به تربیت بدنی اظهار داشت: کار بزرگ جناب شیخ سعید قاضی به عنوان اولین خیری که در بخش ورزش هرمزگان سرمایه

گذاری نموده است ثبت خواهد شد. مسعود مرشدی افزود: روحیه و احساس یاک شیخ قاضی نسبت به جوانان و ورزشکاران را می ستایم چرا که ایشان هدف و ماموریت ورزش را به درستی درک و تاثیر گذاری آن را در نسل جوان عملا لمس و مشاهده نموده است.

وى اضافه كرد: اين اقدام جناب قاضى را با توسعه این مجموعه ورزشی پاسخ خواهم داد. مدیر کل تربیت بدنی استان گفت: در همین راستا و در اولین قدم مسئول نمایندگی تربیت بدنی منطقه کوهیچ را منصوب می نمائیم تا با استقرار د ردفتر این مجموعه خدمات دهی مستقیم به جوانان و نوجوانان را آغاز و نیازهای ورزشی ورزشکاران را پیگیری نماید.

مرشدی تاکید کرد: د رگام بعدی با حمایتهای استاندار محترم ،اجرای چمن مصنوعی زمین فوتبال ورزشگاه کوهیچ را پیگیری خواهیم كرد. وى خاطر نشان ساخت: يكى از اقداماتى كه اداره کل تربیت بدنی پیش از این انجام داده بود تشكيل دبير خانه ستاد ورزش و سلامت استان با حضور تعداد كثيري از خيرين فعال استان و تنظيم ساسنامه 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 اماكن ورزشى خير ساز دستاوردها ي خوب و جدیدتری را شاهد خواهید بود. مدیر کل تربیت بدنی استان در پایان از کلیه خیرین استان هرمزگان خواست تا اداره كل تربيت بدني هرمزگان را در اين

راه خداپسندانه یاری نمایند.

که این مسابقات با حضور ۱۲ تیم در استان چهارمحال بختیاری شهرستان

گفتنی است ؛ این مسابقات در ٤گروه ٣تيمي دنبال شد که تيم 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

مربى طيبه مرودى زاده - سرپرست مهوش ابوالحسنى . شايان ذكر

است "در روز ورود این دو تیم مراسم استقبالی با حضور غلامرضا

خداپرستی 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

نجمن بسكتبال مدارس استان و همچنين خانم محمدى كارشناس تربيت

بدنی دختران مدارس استان انجام شد.

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 ارديبهشت در شک 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

امروزمي توانيد به علائق شخصي خود برسيد شايد از نظر دیگران خودخواهی باشد اما از این شرایط استفاده كنيد تا بعداً پشيمان نشويد امروز براى افرادی که برای خودشان کار می کنند هم روز بزرگی است.

هر نوع مانعی که بر سر راه تان قرار دارد به خاطر سرنوشت و قسمت می دانید اما اگر واقعا به موقعیت نگاه کنید قبول می کنید که اخیراً کمی بی توجهی و بی احتیاطی

♦ مرداد یک بار دیگر شما مجذوب جذابیت شخصی

شده اید و ممکن است تصمیم گرفته باشید، که ضعیف تر از آن هستید که از این مخمصه خلاص شويد. اگر که شما شخصی آزاد و بدون یار هستید،

تفریح خوبی است و به خود می گوئید که چیزی 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

امروز هر چقدر انعطاف پذیرتر باشید بیشتر لذت مي بريد. به جای این که کارها را طبق برنامه امروز انجام

دهید اجازه دهید همه چیز به روال خود انجام

تنوع نمک زندگی است پس به دنبال راهی باشید كه روزمرگی زندگی تان راکنارگذاشته و پیش تر لذت ببرید . سعی نکنید عقایدتان را در ذهن تان نگه دارد و بازگو نکنید چرا که ممکن است شخص مافوق و یا رئیس شما از آنها بسیار استقبال کند و بخواهد آنها را به مرحله عمل در آورده. حتى ممكن است امروز بخواهید باتوجه و تغییر دکور محل کارتان، کاری کنید که

امروزنمی 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 ی .. شاید دیگران سعی کنند دید شما را عوض

احساس راحتی بهتر درآن محل داشته باشید و آنجا زیباتر به نظر

كنند اما بعداً متوجه مى شويد كه تا چه حد اين ديد مثبت به نفع شما بوده است.

## نیازی نیست امروز نگران باشید چه روزیست چون همه چیز بروفق مرادست. هرنوع فعالیتی دارید که در آن هر آنچه دارید را با دیگران قسمت

می کنید به نظر آماده انجام است و بخوبی انجام خو اهد شد. چون همه یک نوع روحیه همکاری دارند. شما مي دانيد كه چطور مردم را بنفع خود بطرف خُود بكشيد. اسمش

را بگذارید مردم را بطور مثبت بازیچه قرار دادن. هنوز در مرکز توجه مردم و بسیار محبوب هستید

## شاید برای دیگران امروز روز خوبی نباشد اما نه برای شما. هر چه قدر بال هایتان را بیش تر باز کنید بیش ترمی توانید به دور دست ها بروید.

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

واما شما در حال حاضر موقعیت را دوست دارید.

بی گناه پنداشتن آنها چون دلیل کافی برای گناهکار بودنشان نداريد كار مورد علاقه شما نيست . بنابراين لطفاً اين مساله را در نظر داشته باشید قبل از این که خودتان را در تنگنا قرار

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

## عملیات اجرایی ۵۷ پروژه بخش ورزش هرمزگان اغاز شد مدیر کل تربیت بدنی هرمزگان از آغاز عملیات اجرایی

کوهیج و سٰالن ورزشی هرنگ و کوخرد روند اجرایی این پروژه ها را مثبت ارزیابی کرد و افزود: با

این شهرستان از جمله زمین ورزشی تدرویه و دهنگ. کرد و اظهار داشت: در راستای توسعه ورزش در استادیوم تابان دهنگ، تختی بستک و آزادی روستاهای این شهرستان باید گامهای اساسی

شهرستانهای تهران شکست را پذیرفت و مقام دومی را بدست آورد

مربى تيم بسكتبال مدارس استان حسن كامجو وسرپرست منصور

پلاسی زاده. مسابقات والیبال مدارس کشور در مقطع ابتدایی با حضور

۲۰ تیم در چهار گروه ۵ تیمی برگزار شد ، که تیم والیبال مدارس استان

هرمزگان مقّام سومي را به خود اختصاص داد . تيم واليبال مدارس

استان با تیم های کهکیلویه و بویر احمد،فارس، قم و سمنان هم گروه

بود ، که در این مرحله به عنوان سرگروه به دور دوم که دور نیمه پایانی

مسابقات بود مغلوب تیم غرب 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 والیبالیست

هرمزگانی توانستند مقام سومی را از آن خود سازند . مربی تیم والیبال عبدالرضا صالحی ، سرپرست تیم والیبال محمد علی ترابی . همچنین تیم هندبال مقطع ابتدایی دختران مدارس استان

کرد و اظهار داشت: در راستای توسعه ورزش در برداشته شود. وی همچنین در بازدید از استادیوم آزادی کوهیج اضافه کرد: استادیوم آزادی کوهیج به مساحت دو هکتار و با تمام امکانات و تجهیزات و به صورت مدرن با اعتبارى بالغبر ٥ ميليارد ريال توسط خیرین ساخته شده که در نوع خود در کشور بی نظیر کرده است.

مرشدی در خاتمه با بیان اینکه ورزش بستک کمبودهای اساسی دارد که تنها به دست توانمند استاندار هرمزگان گره آنها گشوده میشود، افزود: به همت دولت نهم جهش چشمگیری در ورزش بستک صورت گرفته که بخش ورزش این شهرستان را متحول

به گزارش فارس ، مسعود مرشدی در بازدید از بهره برداری از این پروژه ها فضا*ی سر*پوشیده بست*ک* پروژه های ورزشی بستک افزود: با بهره برداری از از ۲۰۰ متر مربع به بیش از ۲ هزار متر مربع افزایش این پروژه ها چهره ورزشی هرمزگان متحول می شود. مییابد. مرشدی بر روند ساخت این پروژه ها تاکید وی در بازدید از پروژه های ورزشی در حال اجرای یائین آوردن



خون آنها تا حد زیادی پائین آمده است. بعد به آنها غذاهائيكه محتوى سديم زياد بود داده متخصص می توانند توصیه های لازم را کرده و وضع آنها را زیر نظر داشته باشند. شد و نتیجه حاکی ازآن بود که فشار خون همه آنها بالا رفته است. در غذاهایی که توسط اما با توجه به اینکه وقت پزشکان محدود صنایع غذائی تهیه شده و آنهائی که در قوطی های فلزی جای داده شده مقدار زیادی سدیم وجود دارد. سدیم ممکن است درآب

مصرفی نیز وجود داشته باشد و موجب بالا رفتن فشار خون گردد. **تند كمتر مصرف كنيد** 

کسانیکه قند زیاد می خورند یا نوشابه و نان شيريني فراوان مصرف مي كنند فشار خون آنها أفزايش مى يابد. اين مسئله درباره برخى حیوانات نیز مورد آزمایش قرار گرفته است.

گردید که فشار خون آنها بالا رفته است. ■ قهوه کمتربخورید

قهوه و چای و بسیاری از نوشابه ها و شکلات باعث افزایش فشار خون می گردد. بر اساس آزمایشات انجام شده دو فنجان قهوه فشار خون را در حدود ۱۶ درصد زیادتر می کند. بنابراین نوشابه های بدون کافئین در جلوگیری از فشار خون تاثیر زیاد دارد.

**پیاز و سیر بیشتر بخورید** پیاز حاوی موادی است که فشار خون را پائین می آورد . سیر نیز در پائین آوردن فشار خون بسيار موثر است. آكادمي علوم بلغارستان دراين مورد آزمايشات لازم بعمل

چاقی در بالا بودن فشار خون تاثیر دارد نمی توان انتظار داشت که لاغر شدن بحدی باشد که اندام شخص بطور ایده آل متناسب شود بلکه از ۱۰ تا ۳۰ درصد از وزن بدن کاستن می تواند موجب یائین آمدن فشار

اثرات ورزش در مقابله با این بیماری مورد تایید قرار گرفت.

به پائین آوردن فشار خون خود کمک کنند.

**=** به آرامش اهمیت بدهید

آرامش دادن به بدن و فكر واستراحت كامل اهمیت زیادی در این مورد دارد. یکی از پزشکان دانشکده پزشکی هاروارد عقیده دارد که به مبتلایان به فشار خون باید طبق موثر این آرامش دادن به بدن و اعصاب تعلیم داده شود تا روزانه یکی دو بار در حدود ۲۰ دقیقه از این روش استفاده کنند. آنها می توانند در محل مناسب و آرام بطور راحت بنشينند چشمان خود را ببندند و سعی کنند به بدن و عضلات خود أرامش بدهند و بدين ترتيب

ماشين آلات كارخانجات، موتور اتومبيل ها، صدای بلند تلویزیون و رادیو و غیره می تواند موجب بالا رفتن فشار خون باشد. این مسئله درباره میمون ها نیز مورد آزمایش قرار گرفت. چند میمون را بمدت ۹ ماه در کنار یک کارخانه پر سر و صدا نگهداری کردند، مشاهده شد که فشار خون آنها در حدود ۲۹ درصد بالا رفته است. پس ازآنکه آنها را از محل دور کردند بعد از یک ماه فشار خون میمونها به حالت طبیعی درآمد بنابراین چنانچه مبتلایان به فشار خون

ورزش را فراموش نكنيد دویدن و با قدم های تند راه رفتن و دوچرخه سواری در پائین آوردن فشار خون تاثیر زیاد دارد. یکی از پزشکان دانشگاه فلوریدا مدت ده سال درباره ارتباط ورزش با فشار خون مطالعات و آزمایشاتی را بعمل آورده و نتایج حاصله بنحوی بوده که بیماران خود را

آزمایش قرار داده و پس از سه ماه فشار خون در محل آرامی زندگی کنند در سلامتی ٩٦ درصد أنها بوسيله ورزش پايين آمد و آنها موثر خواهد بود.

از سرو صدای زیاد اجتناب کنید به غذای چند میمون قند اضافه شد و مشاهده آورده و خواص سیر را مورد تایید قرار داده صداهای بلند و ناراحت کننده مانند صدای

وسیله و ادار کردن آنها به دویدن معالجه کرده است. مشارالیه ۳۷۰ نفر داوطلب را که دچار فشار خون بوده اند با یک برنامه ورزشی مورد

# www. Darya Hews.ir Darya Hews. Martin Sinkel

كمبود آگاهي درباره ديابت بعلاوه دسترسي ناكافي به خدمات بهداشتي مي تواند منجر به عوامرضی مثل نابینایی ، قطع عضو ونامرسایی کلیوی گردد √ مرکز بهداشت استان هرمزگان

