■ یکی از پزشکان متخصص که خود از دوندگان معروف می باشد در این باره می گوید: " ورزش تغییراتی را از نظر جسمی و روحی در بدن ایجاد می کند که اطبا درباره آن اطلاعات کافی ندارند در حالیکه ۹۵درصد بیماریها قابل پیشگیری هستند".

طب داروئی و طب ورزشی

◄ ازدیاد وسایل الکترونیکی و کامپیوتری، ارتباط انسان ها و احتیاج آنها را به فعالیت های جسمی و عضلانی کمتر کرده است. بنابراین احتیاج به همگانی کردن ورزش اهمیت بیشتری پیدا می کند، در غیر این صورت نسل آینده بسیار ضعیف خواهد بود، نسلی که قلبی ضعیف و عضلاتی نرم و سست خواهد داشت و از پیشرفت تمدن ماشینی صدمه خواهد دید.

در پانزدهمین کنگره بین المللی سازمان جهانی ورزش همگانی که در نوامبر سال۱۹۹۷ در مالزی تشکیل گردید، رئیس این سازمان ضمن سخنرانی خود اظهار داشت: در جهان امروز افراد انسانی با بیماریهای فراوان و تازه ای روبرو هستند، زیرا با پیشرفت های صنعتی و ماشینی شدن زندگی تحرک بدنی آنها کاهش می یابد.

ازدیاد وسایل الکترونیکی و کامپیوتری، ارتباط انسان ها و احتیاج آنها را به فعالیت های جسمی و عضلانی کمتر کرده است. بنابراین احتیاج به همگانی کردن ورزش اهمیت بیشتری پیدا می کند، در غیر این صورت نسل آینده بسیار ضعیف خواهد بود، نسلی که قلبی ضعیف و عضلاتی نرم و سست خواهد داشت و از پیشرفت تمدن ماشینی صدمه خواهد دید.

در نشریه ای که توسط کنگره مزبور انتشار یافته بیانیه فدراسیون بین المللی طب ورزشی نیز درج شده است .در این بیانیه که به تایید سازمان بهداشت جهانی رسیده اثرات ورزش در جلوگیری از بیماریها تشریح و گفته شده است که نتایج تحقیقات وآزمایشات زیاد حاکی از آن است که ورزش و تحرک جسمی موجب طول عمر و عامل مهمی در جلوگیری از بیماریهای قلبی، سرطان و پوکی استخوان بشمار می رود، از استرس و فشارهای روحی می کاهد ،سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشد و مقاومت آن را در برابر میکروبها افزایش می دهد.

بدین ترتیب مشاهده می شود که ورزش و تحرک به عنوان یک عامل مهم و وسیله ای موثر در جلوگیری از امراض شناخته شده است. این شناسائی محصول تحقیقات وآزمایشات فراوانی است که بخصوص در چند دهه اخیر در ممالک پیشرفته صورت گرفته است.

در سال ۱۹۶۸ دکتر کوپر آمریکایی کتابی درباره ورزشهای تنفسی و اثرات دویدن در بهبود فعالیت قلب و ریه منتشر کرد که حاوی مطالب جدیدی بود. برخی از پزشکان آن کشور مطالب آن را غیر علمی و ثابت نشده به حساب آوردند اما مطبوعات بدان توجه کرده، مقالاتی را به مندرجات آن کتاب اختصاص دادند و مردم را به دویدن برای سلامتی تشویق نمودند .چندی نگذشت که تعداد کسانیکه درآمریکا از این ورزش استفاده می کردند از ٦ میلیون نفر به ۲۰میلیون نفر رسید و گفته می شود در حال حاضر شمار دوندگان آن کشور از٤٠ میلیون نفر تجاوز می کند.

این امرتنها مربوط به آمریکا نیست بلکه در سراسر جهان شمار بسیا ر زیادی از افراد برای تامین سلامتی خود از راه رفتن و دویدن استفاده می کنند وآن را جزو برنامه زندگی خود قرار داده اند.

مخالفت پزشکان آمریکایی با دکتر کوپر بیشتر مربوط به این مسئله بود که در آن زمان اطلاعات لازم و کافی را در مورد اثرات ورزش در سلامتی نداشته اند با وجود آنکه پیشرفتهایی در این زمینه حاصل شده هنوز هم کمبودهایی در علم پزشکی وجود دارد.

یکی از پزشکان متخصص که خود از دوندگان معروف می باشد در این باره می گوید: " ورزش تغییراتی را از نظر جسمی و روحی در بدن ایجاد می کند که اطبا درباره آن اطلاعات کافی ندارند در حالیکه ۹۵درصد بیماریها قابل پیشگیری هستند".

بسیاری از امراض در نتیجه پرخوری ،مصرف الکل سیگار کشیدن و نداشتن فعالیت بدنی است. باید علم طب بیشتر درباره جلوگیری از بیماریها باشد در حالیکه در جهان امروز در جهت میکروب شناسی و معالجه امراض است. برای دانشجویان پزشکی درباره طب ورزشی آموزش رسمی وجود ندارد و بیشتر پزشکان در این خصوص از تجربیات شخصی خود استفاده می کنند. پزشکان در سالم نگاه داشتن افراد تخصص ندارند، باید آنها را متخصصین تشخیص بیماریها بدانیم کسانی که به آنها مراجعه می کنند سالم نیستند تا درباره علت سلامتی آنها مطالعه کنند.

لازم به ذکر است که در سنوات اخیر درباره پیشگیری از امراض، مطالعات و اقدامات زیادی صورت گرفته که تهیه واکسن های مختلف از آن جمله است. همچنین درباره استفاده ازورزش نیز پیشرفت های جالب توجهی حاصل شده است .در چند دهه قبل وقتی کسی دچار سکته یا بیماری قلبی می شد پزشکان به او توصیه می کردند که از زیاد حرکت کردن خودداری و استراحت کند، در حالکیه امروز در اثر پیشرفت علم طب به آنها گفته می شود که ورزش کنند و موثرترین ورزشها را راه رفتن و دویدن آهسته بشمار می آورند ،زیرا باعث بهبود جریان خون و تقویت قلب می شود و روحیه را بهبود می بخشد. حتی برخی از پزشکان آهسته دویدن را وسیله درمان افرادی که به نگرانی و اضطراب دچار هستند قرار داده اند. آنها معتقدند که این ورزش ساده نه تنها وضع جسم را بهبود می بخشد بلکه در مغز و اعصاب نیز اثر مطلوب می گذارد و باعث می شود که از نظر شیمیایی تغییراتی مفید در بدن بوجود آید

ورزش و تحرک جسمی موجب طول عمر و عامل مهمی در جلوگیری از بیماریهای قلبی، سرطان و پوکی استخوان بشمار می رود، از استرس و فشارهای روحی می کاهد ،سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشد و مقاومت آن را در برابر میکروبها افزایش می دهد

چنانچه دویدن بطور دسته جمعی باشد باعث بهتر شدن روحیه افراد می شود و آنها را از در خود فرو رفتگی خلاصی می بخشد،بدین ترتیب دانش پزشکی در جهت جلوگیری از بیماریها نیز به پیش می رود .علاقمندان به سالم سازی جوامع توجه می کنند که تا حد امکان از طب ورزشی بجای طب دارویی استفاده شود برای تامین این منظور همگانی کردن ورزش را ضروری می شمارند.

توسعه ورزش از مصرف دارو و هزینه های درمانی می کاهد ،از اعتیادات و سرگرمی های ناسالم تا حد زیادی جلوگیری می کند، کارآیی افراد را افزایش می دهد و زندگی آنان را با نشاط و سلامتی توام می سازد. از این جهت است که همگانی کردن آن جزو برنامه های اجتماعی کشورهای پیشرفته و درحال پیشرفت قرار گرفته است.

کسب مقام نایب قهرمانی مددجویان زندان "میناب"

■ به گزارش رسیده از زندان میناب ،مددجویان زندان میناب در جشنواره ورزشی استان مددجویان که در زندانهای مرکزی بندرعباس برگزار گردید، موفق شدند بعد از تیم زندان بندرعباس مقام نائب قهرمانی را در رشته های والیبال و دوی ۱۰۰ متر کسب نمایند و به همین منظور ،جهت ارج نهادن به تلاش مددجویان ۱۵ روز مرخصی تشویقی از طرف "تنیده" سرپرست اداره زندان به شرکت کنندگان اهدا گردید .

مسابقات ورزشی به مناسبت روز پاسدار در زندان

■ به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس، در راستای اجرای برنامه عملیاتی کمیته کاهش آسیب و رفتار پرخطر به مناسبت روز پاسدار یک دوره مسابقات تنیس روی میز ، شطرنج ،فوتبال دستی ،تخته نرد، کشتی و زورمچ با حضور تیم های مختلف در بند ۳ نمود و در پایان از تیم های برتر این دوره از مسابقات تقدیر وتشکر شد و قرار شد به منظور بالا بردن انگیزه به آنان بر حسب موافقت فرهنگی زندان ملاقات حضوری ،شرعی و مرخصی اعطا شود.

مسابقه فوتسال به مناسبت اعیاد شعبانیه در زندان میناب

■ به گزارش رسیده از زندان میناب ؛بمناسبت اعیاد شعبانیه یک دوره مسابقات فوتسال با حضور ۳۵نفر از مددجویان زندان شهرستان میناب برگزار گردید .در پایان تیم های بند جدید و عموم به فینال این رقابت ها رسیدند که در مسابقه فینال تیم بند جدید موفق شد مقام قهرمانی این دوره از مسابقات را از آن خود نماید و مورد تشویق مسئولین زندان قرار گیرد.

مسابقات مختلف ورزشی به مناسبت روز جوان در زندان

■ به گزارش روابط عمومی اداره کل زندانهای استان هرمزگان واحد تربیت بدنی زندان بندرعباس در راستای اجرای برنامه عملیاتی کمیته کاهش آسیب و رفتار پرخطر به مناسبت روز جوان یک دوره مسابقات تنیس روی میز ،شطرنج ،گل فنی و والیبال با حضور تیم های مختلف در بند ٤ نمود و در پایان از تیم های برتر این دوره از مسابقات تقدیر وتشکر شد و قرار شد به منظور بالا بردن انگیزه به آنان بر حسب موافقت فرهنگی زندان ملاقات حضوری ،شرعی و مرخصی اعطا شود.

طالع بینی

◆ فروردین

با یکی از همکاران مشکل دارید اما سعی کنید جر و بحث نکنید . هر کسی می تواند برای خودش تصمیم بگیرد .

◆ اردیبهشت

همسر و اطرافیان شما صبرتان را به سر می آورند و برای این که وقتتان را به آنها اختصاص نمی دهید مجازات تان می کنند . لازم است که در مورد فرصت ها و کارهایی که دارید به دیگران بفهمانید که اجازه نمی دهید دخالتی داشته باشند و به نقشه ها و برنامه های شما شکل دهند.

◆ خرداد

اکنون زمانی است که باید سعی کنید دیدگاهی منطقی تر و فلسفی تر نسبت به زندگی و مشکلات آن پیدا کنید. بهتر است تجربیات جدیدتان را با دیگران تقسیم کنید و وظایفتان را نیز با هم تقسیم کنید خودتان را به عنوان یک فرد شکست خورده ندانید زیرا این موضوع حقیقت ندارد.

◆ تیر

درمجموع باید به شما تبریک گفته شود.اکنون باید به مسائل خانه توجه بیشتری کنید.در این زمان کارهای زیادی برای انجام دارید.این طور نیست؟

◆ مرداد

روزتان را تا آن جا که ممکن است با هیجان پر کنید. در غیر این صورت اگر بخواهید مثل همیشه وقت تلف کنید، به زودی خسته شده و می خواهید کارها را سرهم بندی کنید تا ببینید که در مرحله بعدی چه اتفاقی رخ می دهد.

در این زمان، انجام برخی کارها دشوار شده و زمانی که کاری را شروع می کنید نمی دانید در چه زمانی به اتمام خواهد رسید.

هم چنین، ممکن است آماده انجام ریسکی احمقانه شوید که در حالت طبیعی از انجام آن خجالت می کشید، خصوصاً زمانی که مسائل مالی تان مورد توجه است ! !

◆ شهریور

امروز رابطه شما با یک نفر بد می شود زیرا یکی از طرفین کمی مستبد است و دوست دارد حرف خودش را بزند.به نظر می رسد هیچ کدام گذشت نمی کنید و ترجیح می دهید موضوع به بحث کشیده شود.

◆ مهر

اشتباهاتی که کرده اید به خود یادآوری کنید درغیر این صورت مطالبی را خواهید گفت که باعث ایجاد آشفتگی خواهد شد.

سعی کنید درگیر اوضاعی نشوید که آزار رساننده باشد چرا که در این موقعیت ها ممکن است تحریک شده و چیزی بگویید که نتایج بدی را به بار بیاورد.

برای مثال،ممکن است مطالبی را بیان کنید که باید ناگفته باقی می ماند و یا کاری را بکنید که همانند پارچه ای قرمز به نظر طرف مقابل تان بیاید و او را دیوانه کند.

◆ آبان

امروز فرصت فوق العاده ای به دست می آورید.بنابراین کاملاً مراقب باشید تا آن را از دست ندهید.شاید هم تصمیم بگیرید که به برنامه روزانه تان کمی ورزش اضافه کنید که اگر این کار را بکنید پرانرژی تر می شوید.

◆ آذر

اغلب شما آذریهای عزیز دوست دارید دیگران را نصیحت های اخلاقی بدهید بخصوص وقتی که حس می کنید حقیقت را بهتر می بینید اگر امروز دارید سعی می کنید کسی را به اسیر فکری خود بیاورید با ایده های خود به او بقبولانید وقت خود را تلف می کنید چون به نظر می رسد در موقعیت خود بشدت جا افتاده اند و احتمال عوض شدنشان نیست.

بهترین کاری که می توانید بکنید این است که قبول کنید با دیگران متفاوت هستید و نقطه نظرهای دیگران را بپذیرید.

◆ دی

ستارگان تمایل دارند که چشمان شما را به روشی نو در زندگی کردن خیره کنند بنابراین اتفاقی کاملاًمهم برایتان پیش می آید. از این که سخت کار کنید راضی هستید اما اکنون احتیاج به فعالیتی جدی دارید.

حالا می دانید که تنها مانع شما احساس ناامنی خودتان است. اکنون زمان آن رسیده که این احساس را کنار بگذارید.

◆ بهمن

سیارات امروز را مناسب می سازند تا دیگران با شما همفکر شوند . چه از نظر عشقی و چه از نظر روابط دوستانه یا روابط کاری. و چون امروز ایده های جدید زیادی دارید از حمایت دیگران برخوردار می شوید .

یکی از دوستان تان اطلاعات مفیدی به شما می دهد که می تواند برایتان به اندازه طلا ارزش داشته باشد .

◆ اسفند

اگر شما متعهد به انجام کاری باشید زمان زیادی را به بیرون پنجره زل بزنید مورد بی اعتنایی رئیس یا همکاران تان قرار خواهید گرفت و همکاری وشراکت برای روابط سالم بسیار سخت است.(همکاری بسیاری از روابط را به هم می زند) .

اطلاعیه سازمان حج و زیارت

در خصوص برگزاری آزمون مدیران کاروان های حج تمتع

نظر به ضرورت توسعه حج ابراهیمی و نقش مهم مدیران کاروان های حج در به انجام رساندن این مهم و با عنایت به اینکه کاروان های حج، بخش اصلی برگزاری اجتماع عظیم حج را بر عهده دارند،سازمان حج و زیارت حداکثر تلاش خود را معطوف به جذب مدیران شایسته ، کارآمد و متناسب با اهداف و ماموریت های حج خواهد کرد تا مسئولیت کاروان ها را عهده دار شده و سازمان را در تحقق حج ابراهیمی یاور باشند . لذا سازمان حج و زیارت در نظر دارد با برگزاری آزمون سراسری و انجام مصاحبه ،از میان داوطلبان واجد شرایط، افرادی را جهت مدیریت کاروان های حج تمتع انتخاب نماید .

از عموم علاقمندانی که حائز شرایط لازم در دفترچه آزمون هستند دعوت می شود تا با مراجعه به سایت اینترنتی سازمان حج و زیارت به آدرس : www.haj.org.ir و با آگاهی کامل نسبت به شرایط عمومی و اختصاصی ،اقدام به ثبت نام نمایند. لازم به ذکر است که:

۱- ثبت نام به صورت Online و اینترنتی از تاریخ ۱۳۸۷/۵/۲۴ تا تاریخ ۱۳۸۷/۶/۲ انجام می شود.

۲- تاریخ برگزاری آزمون ۱۳۸۷/۷/۲۶ می باشد .

۳- دفترچه آزمون برای راهنمایی داوطلبین و آشنایی با اطلاعات و شرایط مورد نیاز در سایت قرار گرفته است .

۴- جهت دریافت لوح فشرده منابع آزمون به مدیریت حج و زیارت استان به نشانی: چهارراه آیت ا... غفاری جنب مسجد قدس مراجعه فرمائید .

۵- افرادی که سابقه مدیریت در عرصه های زیارتی را نداشته باشند، به شرط دارا بودن حداقل ۵ سال سابقه مدیریت اجرایی،متناسب با شرایطی که در دفترچه آزمون آمده است، می توانند در آزمون شرکت نمایند.

۶- مدیران انتخابی برای حداقل یک دوره ۶ ساله مدیر کاروان های حج خواهند شد .

۷- مدارک مثبته جهت محاسبه امتیازات سوابق ،ایثارگری و... پس از آزمون کتبی اخذ خواهد شد .

مدیریت حج و زیارت استان هرمزگان

تلفن : ۲-۳۳۳۲۸۱۱ - صندوق پستی ۴۸۳۴

نمایشگاه های از غدیر تا عاشورا

عرضه : انواع وسایل عزاداری وتعزیه خوانی

پلاکارد -پرچم - نوار کاست-Cd-vcd-mp۳عزاداری ومداحی و تعزیه خوانی -طبل -سنج -شیپور-وسایل تعزیه خوانی شمشیر- علم - لباس - خنجر - کلاه خود وغیره

نسخه های تعزیه خوانی

انواع نوارو cd عزاداری و تعزیه خوانی استان هرمزگان

ویژه هیئتها ؛ حسینیه ها و دستجات عزاداری

آدرس : بندرعباس - پارك شهیددباغیان جنب مسجد پیامبر اعظم(ص)

تلفن تماس : ۰۹۱۷۷۶۰۴۰۳۲-۲۲۴۰۱۳۰-۳۳۵۳۰۴۱

مجموعه فرهنگی مذهبی خامس آل عبا

استفاده از کلاه ایمنی آسیب های شدید و کشنده مغزی در تصادفات را تا ٤٥ درصد کاهش می دهد

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان