



گواه‌وزرزش استان

سرپرست تربیت بدنی "جناح" تاکید کرد "مردش‌دی" سکان دار انقلاب ورزش هم‌وزگان

■ "رحیمی" سرپرست تربیت بدنی بخش جناح که در جلسه شورای ورزش بخش سخن می گفت، افزود: در تمام شهرها، بخش و روستاها به صورت جهشی انقلاب ورزشی صورت گرفته است که ریشه اصلی آن ازمدیرکل تربیت بدنی استان با برگزاری همایش پیاده روی و اعتبارات عمرانی چند برابر، میزبانی مسابقات بین المللی و ساماندهی نیرو در ادارات تربیت بدنی شروع شد.

وی به عملکرد تربیت بدنی بخش جناح اشاره کرد و گفت : در شش ماهه اول سال ۸۷ تعداد ۴ مورد میزبانی مسابقات فوتبال و والیبال شهرستانی و استانی ، ۹ مورد همایش پیاده روی در مرکز بخش و برای اولین بار در سطح شهرستان در روستا ، ۶مورد اعزام تیم به مسابقات شهرستانی و استانی در رشته های دو و میدانی ، فوتبال ،کوهنوردی ، راه اندازی ۶ هیئت ورزشی(فوتبال ،والیبال ، دو و میدانی ، موتورسواری ، ورزشهای رزمی ، تنیس روی میز) راه اندازی ۴ رشته ورزشی بانوان (والیبال ، تنیس روی میز ، دو و میدانی ، کونگ فو پرتو) ، سازماندهی ۴۱۰ ورزشکار به صورت سازمان یافته ، توزیع لوازم ورزشی به هیئت ها و دستجات ورزشی شهری و روستاها ، تعداد ۲۷ مورد برگزاری مسابقات محلات ، کارکنان ، بسیجیان در رشته های فوتبال ، والیبال ، دو و میدانی ، تنیس روی میز ، همگانی ، فوتسال ، کوهنوردی ، تشکیل شورای ورزشی روستاهای ثواب و احداث ۳ سالن ورزشی در بخش جناح اعلام کرد.

برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی خواهران بسیجی در "بندرلنگه"

■ به مناسبت ماه مبارک رمضان یک دوره مسابقه آمادگی جسمانی خواهران بسیجی پایگاه های مقاومت و گردان الزهرا(س) ناحیه مقاومت بسیج بندرلنگه برگزار گردید. در این مسابقه که به همت حوزه خواهران الزهرا(س) بندرلنگه (نوجوانان ،جوانان و بزرگسال) انجام شد ،تعداد ۶۰ نفر از آنها در قالب سه گروه سنی (نوجوانان ،جوانان و بزرگسال) شرکت داشتند که در رده سنی نوجوانان زهرا تندرو از پایگاه حضرت زینب (س) ،رعنا قنبری از پایگاه حضرت رقیه (س) ، فاطمه غریب پوراز پایگاه فاطمه الزهرا(س) و در قسمت جوانان راضیه ابراهیم مظفری، سمیه باغبان ،آسیه آزادنیا از پایگاه های حضرت زینب (س)، حضرت رقیه (س) و کوثر و در رده بزرگسال مریم ملای،مرضیه صالحی و طوبی صوغانی از پایگاه های حضرت خدیجه(س) ،از گردان الزهرا(س) و کوثر رتبه اول تا سوم را کسب کردند . گفتنی است : در پایان این مسابقه به نفرات برتر به رسم یادبود هدایایی اهدا شد .



اعلام اسامی بازیکنان شهرداری بندرعباس و آلومینیوم المهدی

تیم های شهرداری بندرعباس و آلومینیوم المهدی تنها تا ۲۸ شهریور ماه زمان برای ثبت قراردادهای خود دارند .

سید محمد بنی هاشمی" با بیان این مطلب افزود: طبق اعلام فدراسیون فوتبال ، تیم ها تنها تا تاریخ ۲۸ شهریور ماه مهلت جهت ثبت قراردادهای خود در دفتر هیئت فوتبال استان دارند . دبیر روابط عمومی هیئت فوتبال استان گفت : تا به این لحظه تیم فوتبال شهرداری بندرعباس با ۱۸ بازیکن و تیم فوتبال آلومینیوم المهدی نیز با ۳۰ بازیکن قرارداد ثبت کرده اند . وی یاد آورشد : بنابر اعلام فدراسیون فوتبال ، مسابقات لیگ دسته اول باشگاه های کشور جام آزادگان ۱۰ مهر به مناسبت عید سعید فطر آغاز خواهد شد . "سید محمد بنی هاشمی" گفت : جلسات هماهنگی را با اداره کل تربیت بدنی و نمایندگان تیم های شرکت کننده در لیگ های کشوری جهت برگزاری مناسب مسابقات را انجام داده ایم و در آن جلسه مقرر شد تا ورزشگاه تختی بندرعباس با همکاری و هماهنگی اداره کل تربیت بدنی در حد امکان جهت تسهیلات تماشاگران بازسازی و مرمت گردد . وی در ادامه اسامی بازیکنانی که با تیم های

بر خلاف آنچه برخی افراد تصور می کنند استعداد فکری انسانها در تمام دوران زندگی برای یادگیری بیشتر وجود دارد . در هر سنی می توانند چیزهایی تازه بیاموزند و معلومات خود را افزایش دهند.

مطالعات بعمل آمده نشان داده که چنانچه افراد مسن مغز خود را همچنان فعال و پویا نگاه دارند و به یادگیری و دانستن موضوعات جدید علاقه نشان دهند ، پیری را به تعویق می اندازند و این مساله در روحیه آنها اثرات مطلوب دارد . فعالیت ذهنی باعث آن است که دبیرتر پیرو افسرده شوند. علت این امر آن است که کار مغز یا سیستم ایمنی بدن ارتباط دارد . یکی از متخصصین می گوید : متأسفانه دوران یادگیری و تحصیلات معمولاً به سه دهه اول زندگی اختصاص داده شده در حالیکه می تواند و باید در همه عمر ادامه داشته باشد. افراد پس از پایان تحصیلات رسمی به کار می پردازند و کمتر از استعداد فکری خود استفاده می کنند . هرچند کیفیت موضوعات مورد مطالعه در سنین مختلف متفاوت است اما آمادگی مغز برای یادگیری تغییر نمی کند و از این لحاظ بین یک فرد ۷۵ ساله با جوان ۱۵ ساله تفاوتی وجود ندارد . البته در سنین بالا تغییراتی در مغز پدید می آید که آزان جمله این است که

ورزشی

اطلا عیه ورزشی

امور ورزشی دانشگاه هرمزگان افتخار دارد با همکاری فرماندهی محترم نیروی انتظامی استان ، معاونت راهنمایی و رانندگی ، صدا و سیما ی مرکز خلیج فارس ، اورژانس فوریت های پزشکی ، خبرنگاران سرویس ورزشی روزنامه دریا و صبح ساحل برگزار می نماید .

مسابقه بزرگ دو کیلومتر نونهالان رده سنی ، مقطع ابتدایی به مناسبت گرامیداشت ۱۳ آبان

زمان برگزاری مسابقه: عصر روز یکشنبه مورخ ۸/۱۲/۸۷

ساعت برگزاری: مسابقه راس ساعت ۱۶

محل برگزاری مسابقه: پارک شهید دباغبان (پارک شهر)

خط پایان مسابقه : خیابان آیت الله غفاری ساختمان دانشگاه هرمزگان ، آخرین مهلت ثبت نام پنجم آبان ، محل ثبت نام ساختمان ۹ طبقه دانشگاه هرمزگان خیابان آیت الله غفاری

توجه : همراه داشتن معرفی نامه از مدرسه محل تحصیل جهت ثبت نام و شرکت در مسابقه الزامی است .

به ۱۳ نفر از قهرمانان برتر این مسابقه جوایز ارزنده اهدا می گردد

امور ورزشی دانشگاه هرمزگان - روابط عمومی دانشگاه هرمزگان

بخصوصی قرار دهند تا به آسانی بدانها دسترسی داشته باشد ،مسائل و قرارهای خود را یادداشت نمایند تا از یاد نبرند و تا حد امکان فکر خود را بوسیله سرگرمی ها و مطالعات دلخواه فعال نگاه دارند. در هر حال همانطور که گفته شد بزرگسالان می توانند با بکارگیری استعداد فکری خود ، دوران پیری را با یادگیری مسائل تازه و فعالیت های اجتماعی دلخواه به خوشی بگذرانند . برخی از این فعالیت های مناسب را می توان به شرح زیر نکر نمود:

- یادگیری کار جدید یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد کار مورد علاقه برای کسانی که پس از بازنشستگی آماده کار کردن هستند ، سرگرمی جالبی است .

بیکار ماندن و احساس بی ثمر بودن روحیه را خراب می کند و در کم کردن طول عمر نیز اثر می گذارد.

-عضویت در کتابخانه ها ، انجمن ها و باشگاه های دلخواه و شرکت در جلسات سخنرانی ها و روابط اجتماعی را گسترش می دهد و در حفظ قوای ذهنی تاثیر دارد .

- برقرار کردن ارتباط فکری با کسانی که در رشته خاصی دارای اطلاعات و تجربیات زیادی هستند بوسیله مکاتبه یا ملاقات حضوری فکریا فعال و پویایی آن را محفوظ نگاه می دارد . بازدید از موزه ها نیز سرگرم کننده و جالب است.

بدین وضع تغذیه نیز در ضعف فکری و کم شدن حافظه موثر است . چنانچه مواد و ویتامین های لازم به بدن نرسد در کاهش قوای ذهنی اثر می گذارد . بزرگسالانی که تنها زندگی می کنند و از تهیه و خوردن غذاهای خوب و مناسب محروم هستند بیشتر از این لحاظ صدمه می بینند.

-مصرف زیاد الکل بخصوص اگر توام با کم شدن حافظه باشد باعث مختل شدن فکر و بسیاری عوارض نامطلوب دیگر است. الکل باعث از بین رفتن سلولهای مغز فعال ترو استرس و ناراحتی را می کاهد. آنان را نقصان می دهد. -برخی بیماری ها از قبیل امراض قلبی نیز در ضعف فکری موثر هستند و بدن تا سالم پیش از افزایش سن در کمی حافظه و قوای ذهنی موثر می باشد. افراد مسنی که حافظه آنها نقصان پیدا کرده می توانند با تمرین و نظم و ترتیب بیشتر این کمبود را جبران کنند. بدین ترتیب که اشیاء مختلف را در جاهای



وسایل موثر در معالجه این ناراحتی است. بررسی ها نشان داده که راه رفتن ، دویدن ، دوچرخه سواری و شنا مغز را فعال ترو استرس و ناراحتی را می کاهد. - عوارض جانبی برخی از داروها نیز در ضعف فکری و کمبود حافظه تاثیر دارند. افرادی که سلامتی خود را فقط درتوسل به پزشکی استفاده از داروهای مختلف جستجو می کنند باید متوجه این مساله باشند. بهتر است سلامتی را با ورزش و تغذیه مناسب محفوظ نگاهداشت و حتی المقدور از خوردن دارو اجتناب نمود.

■ بنابر اعلام فدراسیون فوتبال ، مسابقات لیگ دسته اول باشگاه های کشور جام آزادگان ۱۰ مهر به مناسبت عید سعید فطر آغاز خواهد شد .

طالع بینی

♦ **فروردین:**

امروز سعی کنید قرارهایتان را دو بار بررسی کنید . شاید منتظر تلفن کسی شدن کار اشتباهی باشد . سعی کنید صبور باشید.

♦ **اردیبهشت:**

اکنون تغییراتی در حال انجام است و احتمالاً دید جدیدی به زندگی می دهد. شاید در اثر فعالیت زیاد دچار صدمه جسمانی شوید اما در هر صورت هر نوع فعالیتی که انجام دهید نتیجه خوبی خواهد داشت . بهتر است رفتار و ایده های گذشته که خیلی هم به آن علاقه دارید را کنار بگذارید.

♦ **خرداد:**

چند روز آینده لازم است وقتتان را با اطرافیان بگذرانید تا دیدگاه آنها را تغییر دهید و شاید دید مثبت خود را بخوانید به دیگران هم بدهید. خوشبختانه ، می توانید رضایت خاطر خود را به دست آورید.

♦ **تیر:**

هر کسی به روش خودش عمل می کند.اگر خوب دقت کنید می بینید که یک نفر کار خسته کننده را جالب انجام می دهد.اگر سعی کنید مغرور نباشید می توانید از او یاد بگیرید.

♦ **مرداد:**

امروز یکی از آن روزهای شادی است که محبوبیت شما گل کرده و روحیه شما بسیار بالا رفته است ! در حقیقت امروز، شما همراهی بسیار جالب هستید و بسیار جذاب به نظر می رسید. تعارفات از چپ و راست به گوش شما می رسند و گرچه که شگ دارید برخی از آنها از روی قلب بیان شده باشد، با این حال به شما احساس رضایتیمندی یک شیر را می دهد.

♦ **شهریور:**

در روابط با دوستان و همسران کمی مشکل وجود دارد . شخصی حالت تهاجمی دارد و از این که بحث راه انداز خوشحال می شود ، متأسفانه شما هم همین حالت را دارید.اگر این طور است سعی کنید این احساس را برطرف کنید.

♦ **مهر:**

امروز شخصی ابتدا صحبت می کند و سپس راجع به آن فکر می کند و در این میان می خواهد یا روی دم همه بگذارد و همه را دلخوری می کند . پیشنهادات احمقانه او شما را کمی عصبی می کند. باید این را تصدیق کنید که او این کار را از روی قصد انجام نمی دهد، ممکن است یک جای کار ایراد داشته باشد و یا بیشتر به درک متقابل شما نیاز دارد تا عصبانیت شما !

♦ **آبان:**

اگر بین شما و یک نفرمشکل مالی پیش آمد سعی کنید همین امروز آن واقعیت و علت آن با خبر شوید. اکنون زمان آن رسیده است که مخالفت های گذشته را فراموش کنید. در محل کارتان می توانید کارهای یک نفر دیگر در نبودش به عهده بگیرید.

اکنون زمان پیشرفت است .

♦ **آذر:**

آن گفته قدیمی درباره آدم های توی خانه های شیشه ای را شنیده اید . (آدم هایی که زود بهشان بر می خورد؟؟) آن را در نظر داشته باشید چون امکان دارد براحتی ایرادات کسی را به او گوشزد کنید و یادتان باشد که خودتان هم ایراداتی دارید. دیگران خیلی سریع دوهول حرف زدن شما را می گیرند . پس فکر نکنید که براحتی از این مهلکه خلاص خواهید شد . حتما نظرات و انتقادات سازنده خود را عنوان کنید ولی اولین کسی باشید که نواقص خود را نیز قبول می نمائید.

♦ **دی:**

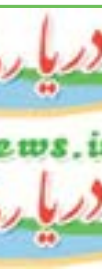
امروز کارهای زیادی دارید که باید در تنهایی به دقت به آن ها فکر کنید . البته ، اگر جایی آرام برای تنهایی خود پیدا کنید ! اگر احساس می کنید یکی از دوستانتان از حد خود تجاوز کرده است اکنون بهترین زمان برای قطع رابطه می باشد. اما واقعا می خواهید با عصبانیت همه چیز را تمام کنید؟ از این که صلح و دوستی را خراب می کنید به خودتان مغرور نشوید .

♦ **بهمن:**

امروز کاملاً ذهنی خلاق دارید و آماده هستید که آن ایده های جدید و مفاهیمی را شکوفا کنید که شاید حتی در حالت معمولی به آنها توجه نمی کنید . اگر سعی دارید مشکلی را حل کنید سعی کنید از زاویه ای دیگر به آن نگاه کنید ، به سرعت راه حلی پیدا می شود .

♦ **اسفند:**

راه دستیابی شما به مشاغل عادی الهام بخش است به نظر می آید که انگار یک عصای جادویی را روی مدارک اداری تکان می دهید تا ناپدید شود . اما خیلی از خود راضی نباشید . شما یک جزء کوچک ولی خیلی مهم را در شتابتان نادیده گرفته اید.



شیر مادر به تنهایی می تواند از لحظه تولد تا پایان ۶ ماهگی

تمام نیازهای غذایی شیرخوار را برای رشد طبیعی او تامین کند

■ مرکز بهداشت استان هرمزگان



♦ **فروردین:**

امروز سعی کنید قرارهایتان را دو بار بررسی کنید . شاید منتظر تلفن کسی شدن کار اشتباهی باشد . سعی کنید صبور باشید.

♦ **اردیبهشت:**

اکنون تغییراتی در حال انجام است و احتمالاً دید جدیدی به زندگی می دهد. شاید در اثر فعالیت زیاد دچار صدمه جسمانی شوید اما در هر صورت هر نوع فعالیتی که انجام دهید نتیجه خوبی خواهد داشت . بهتر است رفتار و ایده های گذشته که خیلی هم به آن علاقه دارید را کنار بگذارید.

♦ **خرداد:**

چند روز آینده لازم است وقتتان را با اطرافیان بگذرانید تا دیدگاه آنها را تغییر دهید و شاید دید مثبت خود را بخوانید به دیگران هم بدهید. خوشبختانه ، می توانید رضایت خاطر خود را به دست آورید.

♦ **مرداد:**

امروز یکی از آن روزهای شادی است که محبوبیت شما گل کرده و روحیه شما بسیار بالا رفته است ! در حقیقت امروز، شما همراهی بسیار جالب هستید و بسیار جذاب به نظر می رسید. تعارفات از چپ و راست به گوش شما می رسند و گرچه که شگ دارید برخی از آنها از روی قلب بیان شده باشد، با این حال به شما احساس رضایتیمندی یک شیر را می دهد.

♦ **شهریور:**

در روابط با دوستان و همسران کمی مشکل وجود دارد . شخصی حالت تهاجمی دارد و از این که بحث راه انداز خوشحال می شود ، متأسفانه شما هم همین حالت را دارید.اگر این طور است سعی کنید این احساس را برطرف کنید.

♦ **مهر:**

امروز شخصی ابتدا صحبت می کند و سپس راجع به آن فکر می کند و در این میان می خواهد یا روی دم همه بگذارد و همه را دلخوری می کند . پیشنهادات احمقانه او شما را کمی عصبی می کند. باید این را تصدیق کنید که او این کار را از روی قصد انجام نمی دهد، ممکن است یک جای کار ایراد داشته باشد و یا بیشتر به درک متقابل شما نیاز دارد تا عصبانیت شما !

♦ **آبان:**

اگر بین شما و یک نفرمشکل مالی پیش آمد سعی کنید همین امروز آن واقعیت و علت آن با خبر شوید. اکنون زمان آن رسیده است که مخالفت های گذشته را فراموش کنید. در محل کارتان می توانید کارهای یک نفر دیگر در نبودش به عهده بگیرید.

اکنون زمان پیشرفت است .

♦ **آذر:**

آن گفته قدیمی درباره آدم های توی خانه های شیشه ای را شنیده اید . (آدم هایی که زود بهشان بر می خورد؟؟) آن را در نظر داشته باشید چون امکان دارد براحتی ایرادات کسی را به او گوشزد کنید و یادتان باشد که خودتان هم ایراداتی دارید. دیگران خیلی سریع دوهول حرف زدن شما را می گیرند . پس فکر نکنید که براحتی از این مهلکه خلاص خواهید شد . حتما نظرات و انتقادات سازنده خود را عنوان کنید ولی اولین کسی باشید که نواقص خود را نیز قبول می نمائید.

♦ **دی:**

امروز کارهای زیادی دارید که باید در تنهایی به دقت به آن ها فکر کنید . البته ، اگر جایی آرام برای تنهایی خود پیدا کنید ! اگر احساس می کنید یکی از دوستانتان از حد خود تجاوز کرده است اکنون بهترین زمان برای قطع رابطه می باشد. اما واقعا می خواهید با عصبانیت همه چیز را تمام کنید؟ از این که صلح و دوستی را خراب می کنید به خودتان مغرور نشوید .

♦ **بهمن:**

امروز کاملاً ذهنی خلاق دارید و آماده هستید که آن ایده های جدید و مفاهیمی را شکوفا کنید که شاید حتی در حالت معمولی به آنها توجه نمی کنید . اگر سعی دارید مشکلی را حل کنید سعی کنید از زاویه ای دیگر به آن نگاه کنید ، به سرعت راه حلی پیدا می شود .

♦ **اسفند:**

راه دستیابی شما به مشاغل عادی الهام بخش است به نظر می آید که انگار یک عصای جادویی را روی مدارک اداری تکان می دهید تا ناپدید شود . اما خیلی از خود راضی نباشید . شما یک جزء کوچک ولی خیلی مهم را در شتابتان نادیده گرفته اید.

