



گواه‌از ورزش استان

مسابقات فوتسال انتخابی لیگ استان در "هرمز"

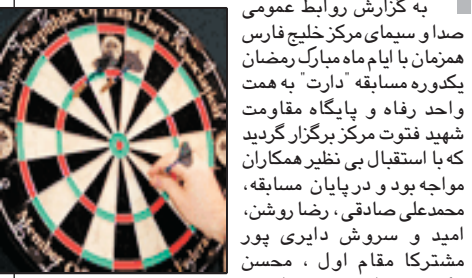


■ مسابقات فوتسال رده سنی بزرگسالان انتخابی لیگ دسته یک استان که با شرکت تیمهای نخل ، پیروزی شهرداری ، استقلال مقاومت ،بهزیستی ، فجر،عرقان و سپاهان بصورت دوره ای در محل سالن ورزشی هرمز آغازگردید ه بود با قهرمانی تیم پیروزی شهرداری به پایان رسید و در پایان این دوره از مسابقات و پس ازانجام ۲۶ بازی تیم فوتسال پیروزی شهرداری با انجام ۶ بازی ،۵برد،۱ مساوی و کسب ۱۶ امتیازضمن قهرمانی بعنوان دومین نماینده جزیره هرمز جوان حضور در مسابقات لیگ دسته یک استان را بدست آورد. لازم بذکر است که تیمهای نخل و استقلال با کسب ۱۵ و ۱۱ امتیاز بترتیب دوم و سوم شدند .

فینال مسابقات فوتسال جام رمضان در "بستک"

■ مسابقات فوتسال جام رمضان که در دوره سنی بزرگسالان و نوجوانان در سالن تختی بستک در جریان بود به کار خود پایان داد که در نتیجه تیم فتویه توانست با نتیجه ۶بر۲ شهرداری بستک را شکست دهد و مقام قهرمانی را ازآن خود کند . در رده نوجوانان تیم میرزا آباد اول شد و جنوب الف مقام دوم را بدست آورد . جام اخلاق به سپاه هوایی رسید و حامد رنجبر از تیم جنوب بستک با ۲۰ گل زده آقای گل مسابقات شناخته شد . در این مراسم که با حضور فرماندار و مسئولین ادارات برگزار شد به تیمهای قهرمان و نقرات برتر جوایزی اهدا گردید .

مسابقات "دارت" در مرکز خلیج فارس



■ به گزارش روابط عمومی صدا و سیما،مرکز خلیج فارس

همزمان با ایام ماه مبارک رمضان یکدوره مسابقه "دارت" به همت واحد رفاه و پایگاه مقاومت شهید فوتب مرکز برگزار گردید که با استقبال بی نظیر همکاران مواجه بود و در پایان مسابقه،

محمّدعلی صادقی "رضا روشن، امید و سروش دایری پور مشترکا مقام اول ، محسن رئیس‌ی مقام دوم و اصغر جلودکش مقام سوم را کسب کردند.

بنا به این گزارش این مسابقات با شعار روح سالم در بدن سالم است و بمناسبت ماه مبارک رمضان پی ریزی و اجرا گردیده است.

نکات آموزنده ...

چشم امید

- وقتی چشم امیدتان به خدا باشد ، هیچ چیز آن قدر عجیب نیست که راست نباشد . هیچ چیز آن قدر عجیب نیست که پیش نیاید و هیچ چیز آن قدر نباشد .** تغییر دهم . شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دورا درایم .

جدول	۶۸۷	طراح: حمید راه گل از بندرلنگه
۱۵۱۴۱۳۱۲۱۱۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱	۱۵۱۴۱۳۱۲۱۱۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱	۱۵۱۴۱۳۱۲۱۱۱۰۹۸۷۶۵۴۳۲۱
۱- یکی از شهدای محراب -بوی ماندگی ۲- بسیار ظلم کننده - از جانی کوچ کردن - ایزان ۳- علم - مراتب - نفی عرب ۴- سوغات - نشانه ها ۵- رفیق راه - فکر بد - جابجا شدن هوا ۶- هدف - مراد - تیر پیکان دار - درشکه ۷- پسوند نگهدارنده - درخت و اتاق - بیماری سگ و گریه - یکه و آزاد ۸- حاکم ظالم - کمک رسان - داستان ۹- بی خانمان - اداره ای در نیروی انتظامی ۱۰- پول قدیم - دهان پرنده - ذره ای باردار ۱۱- قبل از سجده - لباس و جامه - زندان ۱۲- شایسته و لایق - بزرگان ۱۳- ستون بدن - راه رو سر پوشیده- بدن ۱۴- رفقار - نوعی قایق با یک حرف کم - وحشی ۱۵ - شاگرد مغازه - جاری - سوره ای در قرآن	۱- خانه خالی را می دهند - شهرهای کنار دریا - با آن آب را می میکند ۲ - بعد از روز می آید - در یک جا کار می کنند - تام دختر نه ای است ۳ - ردیاب - تازه آموخته - سختی ۴ - بسیاری زیاد - تازه - قومی که نابود شد ۵ - تترسید - حرف تفر - ماهی بزرگ دریا ۶ - بزرگ- لاستیک خودرو- پوشش حیوان باربر	۷- ردیف - گرو گذارنده - بالای زانو ۸ - آشوب گری - دهان - نایاب ۹ - کار برجسته شهری در زنجان - پسوند شباهت ۱۰- تارس - رفاه و راحتی - پشت سر ۱۱- آن که همیشه دعا می کند - آن را پرتاب

اختتامیه فوتسال جام رمضان در "فین"

مسابقات فوتسال (جام درمضان) در ۳ رده سنی ۱۴ سال و زیر ۲۰ سال و ادارات بخش فین در مرکز بخش فین برگزار گردید. در این دوره از مسابقات در رده سنی زیر ۱۴ سال ۵ تیم حضور داشتند که در پایان رقابنها تیمهای کاتون علمدارو میثم و نجمی به ترتیب مقام های اول تا دوم را بدست آوردند. در رده سنی زیر ۲۰ سال که با حضور سه تیم برگزار شد ، تیم میثم مقام اول را کسب نمود . در رده ادارات ،آموزش و پرورش ، شهرداری ، بهداشتاری ، مقام های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند .

در پانزدهمین کنگره بین المللی سازمان جهانی ورزش همگانی که در نوامبر سال ۱۹۹۷ در مالزی تشکیل گردید . رئیس این سازمان ضمن سخنرانی خود اظهار داشت: در جهان امروز افراد انسانی با بیماری های فراوان و تازره 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 غیراینصورت نسل آینده بسیار ضعیف خواهد بود. نسلی که قلبی ضعیف و عضلانی نرم و سست خواهد داشت و از پیشرفت تمدن ماشینی صدمه خواهد دید . در نشریه ای توسط کنگره مزبور انتشار یافته بیانیه فدراسیون بین المللی طب ورزشی نیز درج شده است که نتایج تحقیقات و آزمایشات زیاد حاکی از آن است که ورزش و تحرک جسمی موجب طول عمر و عامل مهمی در جلوگیری از بیماریهای



طب دارویی و طب ورزشی

شناسایی محصول تحقیقات و آزمایشات فراوانی است که بخصوص در چند دهه اخیر در ممالک پیشرفته صورت گرفته است .

در سال ۱۹۶۸ دکتر " کوپر " آمریکایی کتابی درباره ورزش های تنفسی و اثرات دویدن در بهبود فعالیت قلب و ریه منتشر کرد که حاوی مطالب جدیدی بود و برخی از پزشکان آن کشور مطالب آن را

غیرعلمی 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 . چندوی نگذشت که تعداد کسانی که در آمریکا از این ورزش استفاده می کردند از ۱۶میلیون نفر به ۲۰میلیون نفر رسید و گفته می شود درحال حاضر شمار دوندگان آن کشور از

برای دانشجویان پزشکی درباره طب ورزشی آموزش رسمی وجود ندارد و بیشتر پزشکان در سالم نگاه داشتن افراد تخصص ندارند . باید آنها را متخصصین تشخیص بیماری ها بدانیم . کسانی که به آنها مراجعه می کنند سالم نیستند تا نفر رسید و گفته می شود درحال حاضر علت سلامت آنها مطالعه کنند.



دکه آفنی آن هم در این هوای گرم از کوپلر استفاده نکرد تا هزینه برق را کاهش داد . این کار را آغاز کرده است. وی در نوبریوی بیمارستان شریعتی دکه روزنامه فروشی دارد که آن را با همکاری همسرش اداره می کند .

"ابراهیم زاده" می گوید : اولین روزنامه هایی که برای ما ارسال می شد ؛ اطلاعات ، کیهان ، کیهان ورزشی و یکی دو روزنامه دیگر بود ولی الان تعداد روزنامه ها بسیار زیاد شده است به طوری که در استان هرمزگان بیش از ده نشریه مشغول بکار هستند .

پای درد دلهای او می نشینیم و از مشکلاتش جويا می شویم می گوید: روزنامه ها همیشه دیر می رسد مخصوصاً "روزنامه های کشوری" ، به طوری که روزنامه دوروز پیش امروز بدست ما می رسد که ما در مقابل مشتریان خود که گاهی چند بار برای خرید روزنامه مراجعه می کنند شرمندۀ کرده است .

اگر روزنامه ها به موقع برسد و تاخیر نداشته باشند ، مطمئناً به فروش می رود ولی حیف که این گونه نیست . یک دکه روزنامه فروشی درآمد بالایی ندارد . کار ما که فرهنگساز پس چرا هزینه برق را تجاری حساب می کنند . مگر می توان در یک

مطالب خوب و جالب است ولی اگر بیشتر به فرهنگ و تاریخ شهر و استان بپردازند بهتر است و باعث جذب خواننده می شود . روزنامه ها می توانند خواسته های مردم را به گوش مسئولین برسانند تا مشکلات آشکار شود و مسئولین نیز برای



رفع مشکلات مردم کاری انجام دهند . در پایان خواستارم روزنامه ها را به موقع بدست ما برسانند تا ما نیز در اسرع وقت در اختیار مردم قرار دهیم تا وظیفه ما که همان اطلاع رسانی به موقع است انجام شود .

فوتسال جام رمضان در "سیریک"

دوره از مسابقات دست یافت و تیم خلیج فارس بندران سوم شد . در مراسم اختتامیه مسئولین ادارات بخش و شوراها و دهیاران نیز حضور داشتند. همچنین در این مراسم ابراهیم آئین پرست سرپرست تربیت بدنی در خصوص ورزش و بیمه ورزشی مطالبی بیان کرد و از زحمات هیئت فوتبال و کمیته داوران که با کمترین امکانات ورزشی مسابقات را در جو خیلی خوبی برگزار کردند ، تقدیر و تشکر کرد . در پایان توسط مسئولین حاضر جوایز تیم های و نفرات برتر مسابقات به آنها اهدا گردید .

معرفی تیم های برتر فوتسال جام رمضان در "پارسیان"

مسابقات فوتسال که از طرف کمیته ورزش شورای اسلامی شهر پارسیان در ایام ماه مبارک رمضان در رده های سنی نونهالان - بزرگسالان - پیشکسوتان در سالن ورزش خیبر برگزار می شد با قهرمانی تیم شهرداری در رده نونهالان و خلیج فارس در رده بزرگسالان و پیشکسوتان الف به پایان رسید . دیدار فینال با حضور امام جمعه شهرستان "نوری" ، "طیّبی" فرماندار و "صفائی" معاون فرماندار و دیگر مسئولین ادارات برگزار گردید و به تیم های قهرمان کاپ جوایزی اهدا گردید .

نونهالان: شهرداری الف مقام اول ، یاوران الف دوم ، شهرداری ب مقام سوم
بزرگسالان: خلیج فارس قهرمان ،خیبر دوم ، رمضان سوم

بهترین گلزن نونهالان علی رنجبر فنی ترین بازیکن نونهالان ایوب دکان بحری ، بهترین گلزن بزرگسالان حسین دلباخته ، تعداد بازیهای انجام شده نونهالان ۹ ، گلهای به ثمر رسیده ۲۷ ، تعداد بازیهای انجام شده بزرگسالان ۲۵ ، تعداد گلهای به ثمر رسیده ۱۴۹ گل .

هلال "هنگویه" قهرمان مسابقات جام رمضان شد

یک دکه دار:

روزنامه ها را به موقع به دست ما برسانید

... امین زارعی ...

■ 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 غیراینصورت نسل آینده بسیار ضعیف خواهد بود.

طالع بینی

فروزدین:

دوستان و آشنایان کمی بی حوصله و عصبانی هستند، اگر از آن ها درخواستی دارید ، بهتر است ۲۴ ساعت صبر کنید .

اردیبهشت:

امروز کمی زورگو و عجول هستید. شما باید رفتارتان را کنترل کنید. اگر موضوعی به طور کامل اشتباه شده است همین الان آن را درست کنید.

خرداد:

گاهی اوقات آسان گیری باعث می شود تا مسائل راحت تر حل شوند اما امروز این اتفاق نمی افتد. اگر از قصد و نیت دوستان و همکاران مطمئن نباشید، حتماً شرایط مالی با اختلاف رو به رو می شوند.

تیر:

احساس بدی دارید اما به این طریق به آن نگاه کنید . یک دوست واقعی از شما سوالی نمی کند که دروغ باشند و تحت هیچ شرایطی نمی خواهید کسی متوجه دروغ شما شود. بنابراین به این دوست بفهمانید که از سؤال پرسیدن و کنجکاوی او خوش تان نمی آید.

مرداد:

مجموع تأثیرات سیارات امروز از شما فردی بسیار جدی می سازد. هر نوع نگرانی و مشکلی که در پس ذهن شما وجود دارد، امروز خود را نشان می دهد و بخش اعظم فکر شما را به خود اختصاص می دهند. به جای این که خود را ناراحت کنید، به خود یادآوری کنید که شما آن مطالبی که به سادگی گذرا بوده اند، یک تراژدی بزرگ ساخته اید.

شهریور:

امروز جدی هستید مخصوصاً در مورد برنامه های آینده. آنجایی که نمی خواهید کاری را اشتباه انجام دهید و یا تصمیم غلطی بگیرید پیش از آن که به آن اقدام کنید در موردش مشورت می کنید.

مهر:

امروزیکی دیگر از آن روزهایی است که شما مورد لطف شخصی قرار می گیرید که نفوذ و قدرت زیادی دارد. او خیلی دقیق این پیام را به شما مخابره می کند. او از آن دسته افرادی است که امری کند و شما باید اطاعت کنید. به خصوص اگر شما در زندگی تان به نوعی به این شخص وابسته باشید. شما که نمی خواهید خانه و محل کار خود را از دست بدهید. می خواهید؟

آبان:

هر چه قدر تلاش می کنید که یک نفر را راضی کنید فایده ای ندارد شما نیز نمی توانید علت این خشکی و سرسختی ها آن ها را بدانید و از غیرقابل اعتناف بودن آن ها متعجب هستید. تا زمانی که خودشان تصمیم نگیرند که عوض شوند ناراحتی شما بی فایده است.

آذر:

اخیراً به شما پیشنهاد شد که در مصرف پول خود را کنترل کنید و امروز هم همین موضوع در مورد شما صدق می کند. ممکن است در مورد مقدار پول در حساب بانکی تان خود را گول بزنید و فکر کنید پول زیادی ذخیره دارید و براساس آن تصمیم بگیرید. یک نفس عمیق بکشید و دریابید موقعیت مالی شما دقیقاً چگونه است چون هر چه بیشتر روی خود را برگردانید و موقعیت مالی خود را نادیده بگیرید مشکل بدتر می شود.

دی:

متأسفانه، یک نفر از اعضای خانواده، به شدت از شما ناراحت است. آیا قول داده بودید که زود به خانه بیاید اما آن قدر سرگرم کارگردن شدید که به کلی از یاد برده اید؟ خوب، این کاملاً به خودتان بستگی دارد. اگر فکر می کنید که مسائل احساسی مانع از پیشرفتتان می شوند، یکی از این موقعیت ها را حذف کنید.

بهمن:

امروز لازم است که کاری را با انرژی و با علاقه انجام دهید و باید از انرژی تان به خوبی استفاده کنید زیرا اگر برای وقتتان برنامه ریزی کنید همه کارهایی را که خیلی دوست دارید انجام خواهند شد. اگر شانس داشته باشید فکری را که در ذهنتان دارید بیشتر لذت بخش است تا خسته کننده اما حتی اگر مجبور باشید با کاری روبرو شوید که به صبر زیاد نیاز داشته باشد طرز فکر مثبت شما آن کار را برایتان لذت بخش تر خواهد کرد.

اسفند:

اگر یک عنصر خونسردی در یک دوست مونث مشاهده کردید آن را خیلی شخصی برداشت نکنید- بعضی مواقع ما همه در حالت بدخلقی قرار می گیریم و تمایل داریم آن را سر کسی که دم دست داریم خالی کنیم. برای مدتی صبر کن ، شما در کتاب خویش خواهید برگشت .



برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی در خانواده ، پول

نقش مهمی ندارد ! دانش و آگاهی مهمتر است

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان

