کوتاه از ورزش استان

یك دوره مسابقه دو یکصد متر در قشم برگزار شد

✓ رییس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم گفت: یکدوره مسابقه دو یکصد متر روز چهارشنبه در این شهرستان برگزار شد.غلامعلی دانشور، در گفت و گو با خبرگزاری جمهوری اسلامی افزود: دراین دوره از مسابقات که با شرکت × ۲۱،نفر از دوندگان این رشته ورزشی در ورزشگاه جهان پهلوان تختی قشم برگزارشد، مهدی شکوه با پشت سر گذاشتن دیگر حریفان مقام نخست را کسب کرد.

وی اظهار داشت: ایوب نعیمی و علیرضا رنجبری به ترتیب مقام‌های دوم و سوم را کسب کردند.رییس اداره تربیت بدنی شهرستان قشم، گفت: به رسم یادبودجوایزی به نفرات برتر این مسابقه اعطا شد.

وی افزود: هیات دو و میدانی قشم با مدیریت هاشم رنجبر که از دوندگان خوب و باسابقه استان هرمزگان است حدود چهار ماه است که فعالیت خود را در شهرستان قشم آغاز کرده است.

◆◆◆

اعزام تیم نونهالان وزنه برداری استان به مسابقات قهرمانی

✓ تیم نونهالان وزنه برداری استان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام می شوند .به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان دو تیم ۸ نفره از نونهالان وزنه بردار هرمزگان برای مسابقات قهرمانی کشور جهت دفاع از عنوان قهرمانی به شهرستان زنجان اعزام می شوند . شایان ذکر است : این دوره از مسابقات از نهم الی شانزدهم تیرماه برگزار می گردد .

◆◆◆

مسابقات شطرنج انتخابی قهرمانی استان بندرعباس برگزارشد

✓ یکدوره مسابقات شطرنج قهرمانی استان با حضور ۳۸ ورزشکار از شهرستانهای بندرعباس ،رودان،میناب وهرمز به مدت ٤ روز در بندرعباس برگزار شد . به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی‌هرمزگان نوید مکوندی از بندرعباس به مقام اول نائل شد و محمد اصبحی از رودان و حسین جهانگیری از بندرعباس به ترتیب مقام دوم وسوم را کسب کردند و برای مسابقات انتخابی قهرمانی کشور انتخاب شدند. گفتنی است مرشدی مدیر کل تربیت بدنی استان و جمعی از معاونین و مسئولین اداره کل در مراسم اختتامیه این رقابتها حضور داشته و جوایزی به رسم یادبود به این ورزشکاران اهدا گردید .

◆◆◆

اولین دوره آموزش مربیگری درجه ۲ و ۳ پینگ پنگ در بندرعباس

✓ به گزارش روابط عمومی هیات پینگ پنگ : اولین دوره آموزش مربیگری در جه ۲ و ۳ پینگ پنگ در سال جاری برگزار شد . دوره مربیگری پینگ پنگ در سالن هفتم تیر شهر بندرعباس با حضور ۳۰ نفر از آقایان و خانمها با پیگیری و هماهنگی هیات پینگ پنگ استان و فدراسیون پینگ پنگ کشور از تاریخ ۲۷ خرداد ۸۶ الی ۳۰ خرداد۸۶ توسط عمیدی رئیس کمیته آموزش فدراسیون پینگ پنگ جمهوری اسلامی ایران برگزار شد .

در این دوره شرکت کنندگان از سراسر استان مشارکت داشته که بیشترین استقبال افراد تشکیل دهنده این دوره از بندرعباس بوده اند ، در پایان دوره نیزگواهی نامه به مربیان اهدا خواهد شد . لازم به ذکراست ۱۰ نفر ازاین شرکت کننده را خانمها تشکیل داده اند .

انعطاف پذیری

در مراحل توانبخشی ،شما دامنه حرکتی یا کشش ها را تمرین می کنید . هر دوی این روش ها منجر به کاهش درد و خشکی و سفتی مفاصل ،بهبود وضعیت و حالت بدن می شوند و به شما اجازه می دهند که بهتر از قدرت عضلانی خود استفاده کنید .

گاهی فعالیت های اجباری شما به گونه ای است که یکی از عضلات شما (مثل عضله دو سر بازو که در جلوی بازو قرار دارد) در مقابل عضله مخالف آن (مثل عضله سه سر که در پشت بازو قراردارد)قوی تر می شود . وقتی این اتفاق می افتد،بدن شما دچار خشکی و سفتی مفاصل و کاهش دامنه حرکتی می شود .

باقی ماندن در یک وضعیت و انقباض عضلات و وزن بدن همه باعث می شوند شما انعطاف بدنی خود را از دست بدهید . برای مثال ، نشستن در طول روز موجب سفت تر شدن مفاصل لگن،وضعیت بدن و وزن باعث سفت تر شدن مفصل قوزک تان می شود . وضعیت بد بدن باعث تغییر در انحنای ستون مهرها شده و تنفس را مشکل می سازد و متعاقب آن جابه جایی،دسترسی به اجسام و خم و راست شدن مشکل می شود .

چه کاری می توانید انجام دهید ؟

تمرینات کششی را در نظر داشته باشید و مراکز درمانی و کار درمانگر ها می تواند روش های مناسبی را به شما آموزش دهند تا به این مهم دست پیدا کنید . دامنه حرکت غیر فعال که با کمک فرد دیگری انجام می شود ،بسیار کمک کننده است.در این تمرین به جای این که شما اندام خود را حرکت دهید ،همیار یا یکی از اعضای خانواده اندام شما را به حرکت در می آورند تمرین های یوگا که البته با وضعیت شما و بدن تان متناسب باشد ،مفید است . به چند نکته درباره تمرین های کششی توجه کنید و این که چه موقع و تا چه حد کار کنید ، بسیار پر اهمیت است . این موضوع را از مربی یادرمانگر خود سئوال کنید . مراقب باشید که در هنگام کشش خود سئوال کنید . مراقب باشید که در هنگام کشش بیش از حد به خودتان فشار نیاورید ، زیرا در این زمان احساس درد نخواهید کرد و ممکن است کشش بیش از مقدارلا زم باشد و عوارض ناخواسته ای مثل پارگی عضله یا تاندون را به همراه بیاورد . به یاد داشته باشید عضله و تاندون ضعیف را نمی توان خیلی کشید .

افزایش قدرت

افزایش قدرت که فرد بهتر بتواند پاشنه های خود را بالا ببرد و یا در رختخواب جابجا شود و نیز بهتر خود را از جایی به جای دیگر منتقل نماید.قدرت و توانایی بالا به شما کمک می کند اموری را که طولانی و سخت هستند ،در زمان کم تر و با ناراحتی کم تری انجام دهید.احساس بهتری دارید و مقاومت تان در مقابل بیماری ها بیش تر می شود .

با عضلات خود کار کنید و آنها را به حرکت در آورید . برای این کار می توانید از وزنه یا وزن بدن استفاده کنید . برای برخی از افراد جابه جایی و تحرک به وسیله صندلی چرخ دار کافی است . اگر بالا بردن یک وزنه سبک هم می توان انقباض عضلانی و قطر عضله را افزایش داد. استفاده از وزنه های سنگین به دفعات کم ،عضلات را قوی تر،بزرگتر وقدرتمند می سازد . اما نکته مهم این است که وزنه هر قدر سنگین تر شود ،احتمال آسیب دیدگی بالا تر می رود . اگر تازه کار هستید حتما زیر نظر یک مربی پر سابقه و یک درمانگر (توانبخشی) تمرین کنید .

وقتی وزنه ای را بلند می کنید ، اطمینان داشته باشید که برروی یک سطح مستقر،ثابت و محکم شده اید ، زیرا در موقع تمرین امکان دارد جابه جا شوید و به خود آسیب برسانید . مراقب باشید روزهای متمادی تنها با یک عضله کار نکنید زیرا این کار به مفاصل شما صدمه می رساند.در واقع عضلات قدرتمند یا مفاصل ناتوان کارآیی ندارد . درد و خستگی نشانه این است که شما با عضله تان زیاد کار کرده اید.

بهبود ظاهری

ظاهر فردی شما ترکیبی از وزن ،وضع بدن،فیزیک و موارد ،بسیار دیگری است . شانس و ژن ها عوامل کلیدی در این مقوله هستند . اما شما با چیزهایی مثل تغذیه بهتر ، انعطاف پذیری،طرز قرار گرفتن بدن و قدرتمندی آن را می توان بهبود ببخشید.

چه کاری می توانید انجام دهید ؟

بزرگ شدن و باد کردن عضلات بازوها با بالا بردن وزنه بسیار زیبا و فریبنده است ،اما اگر قصد دارید ظاهری متناسب داشته باشید ،با ورزش سنگین و افزایش حجم عضلات خود در حالی که شکم تان مثل یک توپ بر آمده است ، نمی توانید به خواست واقعی تان برسید . با کم خوردن و کاهش وزن نیز چیزی تغییر نمی کند. پس بهتر است برای شکل دهی عضلات شکم خود ورزش هایی را انجام دهید که آن را تغییر دهد. البته ، نکته مهم دیگر وضعیت بدن شما در حالت های مختلف است که این نوع نشستن ها ممکن است ظاهری نامناسب را ایجاد کنند . در واقع به حالت و وضعیت بدن خودتان در طول روز توجه داشته باشید ؛زیرا علاوه بر این که در کارکرد اعما و احشای شما موثر است ،خواهید دید معده شما بهتر عمل می کند . با نگاهی دیگر بر وضعیت صحیح نشستن ،شما را قد بلندتر سرحال و شاداب سالم و پر انرژی نشان می دهد. این امر در برقراری ارتباط با دیگران بسیار اهمیت دارد و اطرافیان به گونه ای دیگر به شما می نگرند. آمادگی سیستم قلبی- عروقی و تنفسی نرمش ها و تمرین های خاصی وجود دارند که با انجام آن ها ،البته زیر نظر مربی یا فیزیوتراپ می توانید توان سیستم قلبی-عروقی و نیز تنفسی خود را بالا ببرید . بزرگترین حس و فایده این کار کاهش خطرات بیماری های قلبی است . برای این که بتوانید توانایی لازم را به سیستم های یاد شده ببخشید ،باید با عضلات بزرگ خود به قدری ورزش و کار کنید که ضربان قلب و سرعت تنفس شما به اندازه کافی افزایش یابد . البته عضلات بزرگی چون عضلات ران و ساق پا نقش مهمی را در این امر ایفا می کنند .با آسیب نخاعی این موقعیت از شما سلب شده و دست یابی به ضربان قلب و سرعت تنفس مناسب بسیار مشکل است. در کسانی که قطع نخاع یا ضایعه در رده T۵-۶ دارند،به علت اختلال در سیستم عصبی اتونومیک بالا بردن ضربان قلب مشکل تر از کسانی می باشد که ضایعه شان زیر این رده است و علاوه بر این ، تعریق شان نیز مشکل انجام می شود . این افراد نمی توانند به راحتی بدن شان را خنک کنند و دمای بدن شان بالا خواهد رفت ، در این وضعیت باید مراقب حمله اتونومیک دیس رفلکسی باشند .

مطالعات نشان می دهند که اگر ورزش و نرمش های شما در حد معمول و متوسط باشد در تناسب و افزایش توان قلبی عروقی بسیار تاثیر گذار است .

در واقع نیازی نیست که به صورت حرفه ای و سخت ورزش کنید . بر اساس توانایی و وضعیت جسمی خود و با توصیه متخصص می توانید از چرخ دستی ، ویلچر ورزش یا تمرینات تنفسی برای این منظور استفاده کنید. در این جا مهم ترین مسئله حفظ سلامتی است . یعنی اگر تا اکنون ورزش نکرده اید ، باید با پزشک خود مشورت کنید و از او راهنمایی بخواهید و علاوه بر این مراقب نشانه هایی مثل سر درد ،درد قفسه سینه ،در مفاصل ،دل درد ودل پیچه و افزایش فشار خون باشید . این نشانه ها در افراد عادی نشانه ای از کم آبی یا سوءتغذیه هستند ولی در یک فرد با آسیب نخاعی نشانه وضعیت های خطرناکی مثل اتونومیک دیس رفلکسی می باشند.مراقب باشید زیاده روی نکنید،زیرا عضلات شما تا یک محدوده زمانی مشخصی تحمل دارند.در نهایت توجه کنیدکه در چه محلی ورزش می کنید .

اگر در هوای آزاد و یک فضای باز تمرین می کنید ،حتما لباس کافی و مناسب به تن داشته باشید . چه چیزهایی در اطراف شما وجود دارد؟ آیا اتومبیل رفت وآمد می کند ؟و... در هر حال نکات ایمنی را کاملا رعایت کنید . مقداری آب آشامیدنی همراه داشته باشید .

سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس میزبان

دومین دوره مسابقات هندبال ساحلی آسیا

به گزارش سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری دومین دوره از مسابقات هندبال ساحلی آسیا در بندرعباس برگزار می شود .

به همین منظور جلسه ای پیرامون برگزاری مسابقات هندبال آسیایی ۲۰۰۷ در بندرعباس با حضور رئیس فدراسیون هندبال ، شهردار بندرعباس،مدیرکل تربیت بدنی استان و مدیر عامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس تشکیل شد . در این جلسه پیشنهاد برگزاری المپیک ساحلی ۲۰۰۸ به کنفدراسیون آسیایی مطرح گردید که در صورت موافقت ، این المپیک سال آینده در بندرعباس برگزار خواهد شد . "منصور آرامی" و "عبدالرضا نادری" به عنوان رئیس و مسئول ستاد برگزاری مسابقات هندبال ساحلی آسیا در سال ۲۰۰۷ انتخاب گردیدند . طبق گفته مدیر عامل سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری بندرعباس ، مسابقات از چهارم الی نهم تیرماه سالجاری با حضور سه تیم از کشورهای ،ژاپن و پاکستان در محل دهکده گردشگری غدیر به رقابت خواهند پرداخت .عبدالرضا نادری پور با اشاره به ارتقاء سلامت و سرمایه فکری جوانان استان حفظ منابع طبیعی افزود: اکثر این فعالیت ها در راستای خدمت رسانی به مردم و برآورد ساختن نیازهای عمومی آنان است . نادری پور خاطر نشان کرد : شهروندان هرمزگانی باید برای همسویی با تحولات و بدست آوردن اطلاعات و آگاه شدن از جدیدترین داده های علمی تلاش نمایند تا برای بنیاد نهادن پدیده های فرهنگی ورزشی در سطح استان موفق شوند .وی از راه اندازی دو ایستگاه مجهز به ورزش های ساحلی در بندرعباس خبرداد و درپایان گفت : ارتقا فرهنگ تفریح و ورزش های ساحلی و ارتباط عموم مردم با طبیعت ، تشویق و ترغیب مردم به تفریح به عنوان یک نیاز حقیقی،ایجاد انگیزه و فرهنگ سازی جهت استفاده بهینه از ساحل و دریا به عنوان بستری مناسب و آماده جهت ورزش و تفریح شهروندان و پر کردن اوقات فراغت جوانان از مهمترین اهداف برگزاری این مسابقات در بندرعباس می باشد.

معرفی یکی از رشته های قایقرانی

دراگان بوت

(ورزشی پرهیجان)

واژه دراگان دارای یک معنی سمبولیک برای مردم چین است. یک قایق دراگان کلاسیک، سری شبیه گاو (نر)، شاخی شبیه شاخ گوزن، یال و گیسویی شبیه اسب، بدنی همچون اژدها (Python) و چنگال و پنجه ای شبیه عقاب، قایق دراگون بوت درقسمت جلو به سر اژدهامتصل است و درقسمت تحتانی به دم اژدها وصل است .

همچنین بدنه این قایق نیز درجه بندی شده است و قایقرانان نمایانگر چنگالها و پنجه های آن به حساب می آیند. بطورکلی حدود ۱۸ الی ۲۰ نفر به علاوه یک نفر به عنوان سکاندار در انتهای قایق و یک طبال در جلوی قایق با نواختن بر روی طبل در جلوی قایق ریتم و هماهنگی پاروزن ها را عهده دار است . مسابقات دراگان بسیار هیجان انگیز و تماشایی هستند. ضمناً نه تنها عواملی از قبیل: قدرت، استقامت، شجاعت و مهارت بلکه فاکتورهای دیگری همچون: اتحاد، هماهنگی و روحیه تیمی نیز در آن نقش مهمی ایفاد می کند. به هرحال همه این عواملی که در بالا اشاره گردید به هنگام پاروزدن قایقرانان به همراه ضرب طبل مشخص می گردد. در چین قدیم، رشته دراگان برای اهداف و مقاصد مذهبی بکار می رفت. ولی پس از اینکه شاعر بزرگ میهنی آنها به نام کویوآن (Qu Yuan) در رودخانه می لو (Mi Lo) اقدام به خودکشی نمود، مردم چین مسابقاتی را برای بزرگداشت ایشان سازماندهی نمودند. ازاین زمان به بعد مسابقات دراگان به عنوان نماد و نشانی از میهن پرستی و گمان اخلاقی در کشور چین مطرح گردید .

مسابقات امروز دراگان بوت

در اواسط دهه ۱۹۷۰ مرکز اطلاع رسانی توریستی کشور هنگ کنگ ایده و نظر برگزاری جشنواره دراگان بوت را برای ارتقاء صنعت توریست عنوان نمود. سال (۱۹۷٦) آغاز بسط و توسعه این رشته ورزشی بود بطوریکه آن امروزه در بسیاری از کشورها تمرین می گردد. تعداد علاقمندان چینی به این رشته به بیست میلیون نفر می رسد و دراگان به کلیه قاره های دیگر نیز نفوذ کرده است .

به عنوان مثال: در کشور انگلستان تعداد ۱۰۰۰ تیم، در کشورهای سوئد و نروژ تعداد ۱۵۰۰ تیم، و در کشور آلمان تعداد ۲۰۰۰ تیم که به تعداد تقریباً ۵۰۰۰۰ عضو فعال افزایش پیدا کرده، وجود دارد. در حقیقت می توان اینگونه تعبیر کرد که ابعاد جدید و مختلف برای ورزش قایقرانی آغاز شده است. به هرحال، هماهنگی و هارمونی (Harmony) موجود دراین رشته ورزشی تنها از طرق: پاروزنی، تمرین در اردوها و روحیه تیمی حاصل می گردد. از مزایای ورزش دراگان این است که یک شخص می تواند ضمن تشکیل یک تیم تفریحی، با اندک تلاشی به هدایت درست و دقیق قایق همت گمارد. بسیاری از تیمهای گروهی و تفریحی از این رشته ورزشی استفاده می کنند برای اینکه آن را یک رویداد اجتماعی و معیاری برای سازماندهی تیمی می دانند. از این رو، رشد و توسعه ورزشهای گروهی درحال فزونی است. به عنوان مثال: شرکتهایی در کشور سوئد وجود دارند که تنها به منظور سازماندهی جشنواره دراگان درهرسال تاسیس شده اند. یکی از این شرکتها Malme نام دارد که بیش از تعداد ٦۰۰ تیم را از شرکتها، باشگاهها و... جذب نموده است. جشنواره در یک هفته برگزار می گردد و از این حیث مقداری درآمد کلانی عاید فدراسیون قایقرانی سوئد می شود.

در اواسط دهه ۱۹۷۰ مرکز اطلاع رسانی توریستی کشور هنگ کنگ ایده و نظر برگزاری جشنواره دراگان بوت را برای ارتقاء صنعت توریست عنوان نمود. سال (۱۹۷٦) آغاز بسط و توسعه این رشته ورزشی بود بطوریکه آن امروزه در بسیاری از کشورها تمرین می گردد

مشخصات فنی رشته دراگان بوت :

قایق دراگان بسته به تعداد ورزشکاران پارو زن به انواع ۱۰ ، ۲۰ و ۵۰ نفره تقسیم میشود.

طول قایق نوع ۱۰ نفره ۷ متر، ۲۰ نفره ۱۲/٤٦ متر و ۵۰ نفره ۵۲ متر با دو طبل میباشد ، عرض قایق در عریض ترین نقطه آن ۱۱٦ سانتیمتر و بیشترین ارتفاع قایق ۵۵ سانتیمتر است . طول پاروها مابین ۱۰۵ تا ۱۳۰ سانتیمتر است .

مسابقه در مسافتهای ۲۰۰ ، ۲۵۰ ، ۵۰۰ ، ۱۰۰۰ ، ۲۰۰۰ متر برگزار میشود.

لازم به ذکر است پیست قایقهای دراگان بوت در شهرهای بندرعباس و بندرخمیر به همت هیئت قایقرانی واسکی روی آب استان راه اندازی گردیده و پذیرای علاقه مندان این رشته مفرح میباشد. آقایون علاقه مند می توانند روزهای فرد از ساعت ٤بعد از ظهر به نشانی زیر مراجعه نمایند . کلاس های بانوان نیز در روزهای زوج از ساعت ٤ بعد از ظهر در همان مکان برگزار می گردد . آدرس پیست قایقرانی شماره۲: بندرعباس - بلوار طالقانی - محله سرریگ - انتهای خیابان ورزش - محوطه ساحلی

عبدالعزیز سمائی

افتتاح همزمان ۱۱۰ پروژه عمرانی ورزشی در سراسر کشور

طی مراسمی همزمان در باسراسر کشور ۱۱۰ پروژه ورزشی سوم تیرماه جاری افتتاح خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان پس ازگذشت دو سال توام با موفقیتهای ارزشمند از دولت عدالت گستر و خدمتگزار ،در راستای تحقق اهداف عالیه نظام مقدس جمهوری اسلامی و سازمان تربیت بدنی کشور در روز سوم تیرماه با افتتاح ۱۱۰ پروژه عمرانی ورزشی در سراسر کشور گامی موثر در توسعه فضاهای ورزشی میهن اسلامی مان برداشته و طی مراسمی بطور همزمان این پروژه ها در سطح کشور و با حضور مهندس "علی آبادی" معاون رئیس جمهوری و رئیس سازمان تربیت بدنی بهره برداری خواهد شد.

برپایه این گزارش بهره برداری از ۱۱۰ پروژه ورزشی گامی است در جهت افتتاح هزارمین پروژه ورزشی دولت نهم که چندی قبل از سوی مهندس "علی آبادی" قول آن داده شده است که در مرداد ماه سال جاری افتتاح هزارمین پروژه عمرانی ورزشی کشور (مجموعه بزرگ ورزشی)را در شهرستان بم جشن خواهیم گرفت.این گزارش حاکیست استان هرمزگان با افتتاح ٦ پروژه که شامل سالن سقف کوتاه رودبار، بندرخمیر،سالن بیکاه رودان ،کانون آموزشی مجموعه ورزشی هفتم تیر بندرعباس،سالن رزمی سقف کوتاه شهرستان پارسیان،خانه تکواندو بندرعباس و سالن شطرنج پارسیان در این گام بلند و جشن با شکوه شرکت خواهد کرد .

قهرمان دو استقامت جهان در بندرعباس

علی باغبانباشی قهرمان استقامت ایران آسیا و جهان وارد بندرعباس شد .

به گزارش روابط عمومی اداره کل تربیت بدنی استان علی باغبانباشی در طی ٦٤ سال فعالیت ورزشی خود توانسته ۲۹ سال متوالی بدون یکدوره باخت مقام نخست مسابقات را در ایران کسب کند .

وی همچنین ۲۱۹ مدال آسیایی و جهانی را از آن خود کرده و در ۸ المپیک شرکت و مقام اول را بدست آورده است .

وی که به عنوان عجوبه ایرانی در مجامع ورزشی از آن یاد شده است توانست رکورد زاتوپک اسطوره المپیک سال ۱۹۵۲ را در دو ماراتن شکسته و مقام قهرمانی ماراتن جهان را کسب کرد .

گفتنی است باغبانباشی اهل طرقبه مشهد بوده و اکنون با ۸٤ سال سن همچنان در میادین ورزشی فعالیت می کند . "مسعود مرشدی" مدیر کل تربیت بدنی استان ضمن دیدار با این اسطوره ورزش ایران از وی قدردانی کرده و افزود :ما بدون تجارب ارزشمند این قهرمانان بزرگ هیچگاه به اهداف والای خود نخواهیم رسید و حضور آنان در مجامع و عرصه های ورزش کشورمان مایه مباهات و دلگرمی جامعه بزرگ ورزش می باشد .

برگزاری مسابقات المپیاد بسکتبال بزرگسالان

هیئت المپیاد بسکتبال بزرگسالان در نظر دارد مسابقاتی با شرایط ذیل را برگزار نماید

۱ -هر تیم متشکل از۱۲ بازیکن یک مربی و یک سرپرست می باشد .

۲ -کلیه بازیکنان و کادر اجرائی می بایست بیمه ورزشی باشند .

۳ - هر تیم موظف است دو دست لباس تیره و روشن از شماره ٤ الی ۱۵ داشته باشد .

٤ -اسکان وتغذیه بعهده این هیئت می باشد .

۵ -ایاب و ذهاب به عهده تیم های شرکت کننده می باشد

٦ -ورود تیم ها روز جمعه ۱ تیرماه ۸٦ بعد از ظهر۷ -خروج تیم ها روز چهارشنبه ٦ تیرماه ۸٦ می باشد

طالع بینی

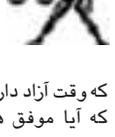
◆ فروردین ماه

بهتر است به جای این که از چیزی ایراد بگیرید در مورد آن تحقیق کنید. اگر مشکلی برایتان پیش می آید بهتر است تجربه کسب کنید. فروردین امروز عطارد به برج سرطان می رود . بر مسافرت های کوتاه رابطه با خواهر و برادر و آشنایی های معمولی تاکید دارد.

◆ اردیبهشت ماه

عطارد آماده می شود تا به برج سرطان برود، قسمت مالی چارت شما و فرصتی دارید تا کارهایتان را سروسامان بدهید، با مسئول بانکتان صحبت کنید و سعی کنید برنامه ریزی کنید تا در آینده، دچار هیچ دردسری نشوید. این رفتار تا آخر این ماه ادامه دارد.

◆ خرداد ماه



نمی توانید امروز شروع کنید و دیگران با خواسته های متعددشان شما را خسته کرده اند.باید واقع گرا باشید.بنابراین اگر می خواهید به دیگران پاسخ منفی دهید سعی کنید به آرامی و ملایمت در عین حال با جدیت تقاضایشان را رد کنید.

◆ تیر ماه

جناب شیر، مراقب باشید ! این یکی از روزهایی است که حساب بانکی شما به شدت کاهش می یابد. مطمئنا می دانید با چه روشی پولتان را هزینه کنید و این همان کاری خواهد بود که امروز انجام می دهید. همان طور که خرج کردن بی حساب در فروشگاه هزینه سنگینی برایتان دارد، رویدادهای اجتماعی نیز پرهزینه خواهند بود ولی شکی نیست که دراین مسیر به شما بسیارخوش می گذرد.

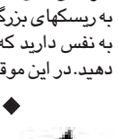
◆ مرداد ماه

امروز از معاشرت با دوستان لذت می برید.اگرمی خواهید با کسی صحبت کنید تا با شما و نظر شما موافقت کند سعی کنید زور نگویید.خودتان را برای سرگرمی جذابی مشغول کنید . شاد شوید.

◆ شهریور ماه

امروز فرشته نگهبان شما تمام مدت مراقب شماست،چه از این امر مطلع باشید چه بی خبر.به نظر می رسد که همه چیز خیلی سریع و با تلاشی کوچک از جانب شما ،بروفق مراد شما پیش خواهد رفت.چرا هر روز مثل امروز،عالی و بی نظیرنیست؟

◆ مهر ماه



عطارد به قسمت باورها و دانش های چارت شما وارد می شود.به نظر می رسد تمام راه حل ها را می دانید.اما شخصی این طور فکر نمی کند.بنابراین سعی کنید ناراحت نشوید و از معاشرت با آنها لذت ببرید.زمان که وقت آزاد دارید به نقشه های آینده تان فکر کنید و ببینید که آیا موفق هستید یا لازم است بیشتر تلاش کنید.

◆ آبان ماه

امروز مرکوری در خانه تیر حرکت می کند که خانه شراکتهای صمیمی و خصوصی است. شما در حال حاضر پرکشش ترین جذابیت را دارید و اگر مدتهاست که سعی می کنید نظر شخصی را به خود جلب کنید، امروز موفق خواهید شد.

◆ آذر ماه

تلاش برای خوشحالی دیگران واقعاً کار خوبی است اما گاهی اوقات، شکست می خورید . چرا؟ خوب، شاید دیگران علایقشان با علایق شما یکی نیست. اکنون زمان آن رسیده است که دوستان واقعیتان را پیدا کنید.

◆ دی ماه

امروز عطارد به طرف تیر می رود و به قسمت های کارهای روزمره شغل و سلامتی چارت شما مربوط می شود. در چند روز آینده می توانید منتظر شنیدن خبری از یک همکار یا صاحب کار باشید که امسال کمی رفتارش عجیب بوده است یا کاری بدست می آورید که مدتها منتظرش بوده اید . همچنین اگر تمرینات تناسب اندام انجام دهید موفقیت های بیشتری می یابید زیرا نتیجه کارتان خیلی بهتر می شود.

◆ بهمن ماه

متقاعد کردن دیگران به این که واقعاً چه چیزی می خواهید یکی از دردسرهای اصلی شماست. اگرچه نباید گوشتان را به ایرادهای آنها ببندید بلکه باید در کنار انتقادها به علایق خودتان عمل کنید . گرچه ممکن است شما در این زمان دست به ریسکهای بزرگ و قمارهای سنگین بزنید ولی آن قدر اعتماد به نفس دارید که گردنتان را بالا بگیرید و این کارها را انجام دهید.در این موقعیت هیچ نفعی نخواهید برد.

◆ اسفند ماه

برایتان خیلی آسان خواهد بود که هر حرفی را در جای خود بیان کنید و تعاریف بی اختیار از لبهایتان سرازیر می شوند. هر چه کمتر تعریف کنید البته بهتر است چون وقتی که تعریف زیادی از کسی می کنید به نظرتان چاخان و غیر واقعی می نمائید. تمام این مسائل لحظات خوبی را برای شما فراهم می کنند بنابراین می توانید انتظار اتفاقات خوبی را داشته باشید.

اولین
و پر بیننده ترین پایگاه
اطلاع رسانی هرمزگان
www.daryanews.ir

موسسه فرهنگی هنری
پی په سرای هنر
مدیر عامل: مهدی نظری
مشاور ومجری برنامه های هنری جشنواره ها و نمایشگاهها
قابل توجه روابط عمومی ادارات وسازمانهای دولتی وخصوصی
✓ طرف قرارداد با هنرمندان کشوری واستانی ✓ طراحی وساخت دکوراسیون باسازه های بومی (آلاچیق)
تلفکس: ۳۲۴۳۵۷۹ - همراه: ۰۹۱۷۳۶۸۱۷۷۰ - ۰۹۱۷۳۶۹۹۸۸۶ - آدرس: بندرعباس: خواجه عطاء ، چمران ۳۱