



## پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری

فصل نامه خبری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری اردیبهشت ۱۳۹۵  
شماره "۵"



### اهدای جوایز مسابقات

جوایز تیم های برتر فوتبال گل کوچک و فوتبال دستی سال ۹۴ طی مراسمی در زمستان ۹۴ توسط ریاست محترم پژوهشگاه جناب آقای دکتر زمانی و معاون محترم پشتیبانی و منابع انسانی وقت جناب آقای دکتر سلمانیان به تیم های برنده اهدا شد.



بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک  
شاخه های شسته، باران خورده، پاک  
آسمان آبی و ابر سپید  
برگ های سبز بید  
عطر نرگس، رقص باد  
نغمه و بانگ پرستوهای شاد  
خلوت گرم کیوتراهای مست  
نرم نرمک می رسد اینک بهار  
خوش به حال روزگار ...  
خوش به حال چشمه ها و دشته ها  
خوش به حال دانه ها و سبزه ها  
خوش به حال غنچه های نیمه باز  
خوش به حال دختر میخک که میخندد به ناز  
خوش به حال جان لبریز از شراب  
خوش به حال آفتاب ...  
ای دل من، گرچه در این روزگار  
جامه رنگین نمی پوشی به کام  
باده رنگین نمی نوشی ز جام  
نقل و سبزه در میان سفره نیست  
جامت از آن می که می باید تهی است  
ای دروغ از «تو» اگر چون گل نرقصی با نسیم  
ای دروغ از «من» اگر مستم نسازد آفتاب  
ای دروغ از «ما» اگر کامی نگیریم از بهار...  
گر نکوبی شیشه غم را به سنگ  
هفت رنگش می شود هفتاد رنگ (فریدون مشیری)

### چهارمین دوره المپیاد ورزشی کنسرسیوم شهرک علم و فناوری پژوهش

پس از تشکیل کمیته ورزش کنسرسیوم با دعوت از نمایندگان ورزشی مراکز علمی شهرک علم و فناوری پژوهش و تصویب برگزاری مسابقه در رشته های ورزشی مختلف با توجه به امکانات موجود پیشنهادهای در خصوص چگونگی برگزاری مسابقات و تامین بودجه آن به روسای مراکز و سازمان های مستقر در شهرک علم و فناوری پژوهش ارائه و موافقت نهایی اخذ شد.

در همین راستا مقرر شد مسابقات فوتبالیستی به میزبانی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری، والیبال به میزبانی پژوهشگاه هواشناسی و سرپرستی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری، دارت، پینگ پنگ و شنا به میزبانی دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس، شطرنج خانم ها به میزبانی پژوهشگاه هواشناسی، شطرنج آقایان به میزبانی پژوهشگاه شیمی و مهندسی شیمی ایران و دو به میزبانی سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری کشور انجام شوند.

### فوتبالیستی

در مسابقات فوتبال دستی ۱۰ تیم حضور داشتند که با انجام بیست بازی در دور مقدماتی و چهار بازی در دور های نیمه نهایی و نهایی تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس، پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری و سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری کشور به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب نمودند.

### والیبال

این مسابقات با حضور ۵ تیم و انجام ۱۰ بازی دوره ای برگزار شد. در خاتمه تیم سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری کشور مقام اول را کسب نمود و تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس و پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری به ترتیب دوم و سوم شدند.

### دارت

در این رشته و در بخش آقایان هر سه مقام به تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس رسید.

هرچند در بخش بانوان نیز تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس مقام های اول و دوم را از آن خود نمودند و مقام سوم به تیم پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری رسید.

### شطرنج

در رشته شطرنج در بخش آقایان تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس مقام های اول و سوم را کسب کردند و تیم پژوهشگاه شیمی و مهندسی شیمی ایران دوم شد.

در بخش بانوان این تیم های پژوهشگاه شیمی و مهندسی شیمی ایران بودند که مقام های اول و سوم را کسب کردند و تیم سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری کشور سوم شد.

### تنیس روی میز

در بخش آقایان در حالی تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس اول و سوم شدند که تیم سازمان جنگل ها، مراتع و آبخیزداری کشور دوم شد.

اما در بخش بانوان این تیم های پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری بودند که خوش درخشیدند و مقام های اول و سوم را در حالی کسب نمودند که تیم دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس سوم شد.

### شنا

در بخش آقایان تیم های دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس گوی سبقت را از رقیبان ربودند و تیم پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری به مقام سوم قناعت کرد.

در بخش بانوان مقام های اول تا سوم به ترتیب به تیم های پژوهشگاه هواشناسی، پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری و دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس رسید.



و سر انجام طی مراسمی که در ایام مبارک دهه ی فجر در پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری برگزار شد جوایز برندگان به ایشان اهدا شد.

## گزارش اردوی تفریحی دریاچه شورمست



با تلاش و پیگیری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه، اردوی تفریحی دریاچه شورمست با حضور کارکنان پژوهشگاه و خانواده ایشان و همکاری موثر معاونت محترم پشتیبانی و منابع انسانی با در اختیار قرار دادن یک دستگاه مینی بوس به رانندگی آقای منوچهر مغاللو و یکدستگاه خودروی سواری سمند به رانندگی آقای علی هاشمی در روز جمعه مورخ ۹۵/۱/۲۷ برگزار شد.

اردو از پژوهشگاه و ساعت ۶:۳۰ صبح شروع و با هماهنگی قبلی، همکاران شرکت کننده در طول مسیر به اردو ملحق شدند. در ساعات اولیه اردو، بارش باران پراکنده در شهر تهران و تا حدودی تا نزدیکی های دماوند ادامه داشت اما بتدریج که از استان تهران دورتر می شدیم هوای بارانی جای خود را به هوای آبری بهاری که آرزوی هر صاحب ذوقی می باشد، می داد.

در طول مسیر، با برگزاری مسابقات متعدد از قبیل اسم و فامیل و... ساعات مهیجی برای دوستان فراهم شد. گروه حدود ساعت ۱۰ صبح توقف کوتاهی برای صرف صبحانه در وردی شهر فیروزکوه داشت.

در ادامه مسیر طبیعت دوست داشتی و کوهستانی فیروزکوه که پوشیده از گون پر گل بود چشم انداز زیبایی را ایجاد کرده بود که چشم هر بیننده ای را بی اختیار به سوی خود جلب می کرد.

پس از حدود ۳ ساعت و نیم طی طریق، به روستای ورسک از توابع شهرستان سوادکوه استان مازندران رسیدیم. روستای ورسک به دلیل وجود پل ورسک که بر دره میان دو کوه مرتفع واقع شده است، معروف می باشد. این پل در سال ۱۳۱۵ شمسی در ارتفاع ۱۱۰ متری از ته دره و با دهانه ۶۶ متری ساخته شده است. پس از توقف کوتاه در ورسک حوالی ساعت ۱۱:۳۰ به شهر پل سفید وارد شدیم. بد نیست یادآوری شود نام این شهر از نام پلی به همین نام گرفته شده است که در داخل شهر قرار دارد و در دوران صفویه ساخته شده است.

در ابتدای شهر با راهنمایی تابلویی که مسیر زیبایی دریاچه شورمست را به مشتاقان طبیعت نشان می داد، تغییر مسیر داده و به سوی دریاچه رانندیم. پس از گذشت کمتر از یک ربع ساعت به مقصد رسیدیم.

دریاچه شورمست در دل جنگلی زیبا و با درختان تنومند واقع شده است، با منظرهای غیر قابل وصف و هوای بهاری دل نشین. شنای اردک ها رنگارنگ و قوهای سفید و هیجان قایق سواران، حال و هوای خاصی را ایجاد کرده بود که موجب می شد خستگی راه را به فراموشی سپرده شود.

گروه پس از تفریح و پیاده روی در اطراف دریاچه، انجام بازیهای مختلف از جمله بدمینتون و به جا آوردن فریضه نماز و صرف ناهار در ساعت ۱۶ تصمیم به بازگشت گرفت..

شهرآورد بین دو تیم بزرگ پایتخت، استقلال و پرسپولیس، را از طریق رادیو دنبال می کردیم و آقای مغاللو خدمات صوتی به مسافران ارائه می نمودند. برد پرسپولیس و شکست استقلال اشک ها و لبخندها را به همراه داشت و چاشنی این سفر خاطره انگیز بود. البته در طول مسیر آقای هاشمی راننده خودروی سواری سمند هم با حرکات نمایشی پیشاپیش مینی بوس با نشان دادن عدد گل زده پرسپولیس خود نمایی می کرد که به جای خود زیبا بود.

به هر حال و با تمام خاطرات شیرین و البته تلخ شکست تیم استقلال و با عنایت به فضل و رحمت الهی و تلاش دوستان، همه افراد حاضر در اردو به سلامت به تهران رسیدند تا فردایی دیگری را در کنار خانواده بزرگ پژوهشگاه به کار و تلاش بپردازند.

جای همه دوستانی که به هر دلیل در اردو حضور نداشتند، سبز سبز بود، هر چند با حضور آنان به یقین بیشتر خوش می گذشت و این سفر پر خاطره، به یاد ماندنی تر می شد.

ضمن تشکر از تمام دست اندرکاران این اردو، منتظر حضور سبز شما در اردوهای بعدی هستیم.

## اولین مسابقه پیاده روی همگانی

اولین مسابقه پیاده روی همگانی با همت کمیته تربیت بدنی، در اولین روز اردیبهشت سال ۱۳۹۵ مصادف با سالروز تولد شاعر بزرگ قرن هفتم، مشرف الدین مصلح ابن عبدا... شیرازی صاحب سعدی نامه یا بوستان و گلستان معروف به "سعدی" در محل پژوهشگاه و با حضور پر شور کارکنان و اعضای هیات علمی برگزار شد. این مسابقه از ساعت ۸:۲۰ و از ابتدای پارکینگ کارکنان شروع و پس از دو دور پیرامون پژوهشگاه در همان مکان به پایان رسید. در پایان به دو نفر آقا، آقایان جواد محمد یاری و دکتر بیژن بمبئی، و دو نفر از بانوان، خانم ها اشرف خورشیدی و ندا اصلی حق، که زودتر از بقیه به خط پایان رسیده بودند به رسم یادبود، جوایزی اهداء شد. در ضمن به قید قرعه جوایزی به خانم شاهصنم عباسی و آقای محمد علی حیدرنیا به جهت شرکت در پیاده روی همگانی اهدا شد.



## اصول پیاده روی صحیح

به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید .

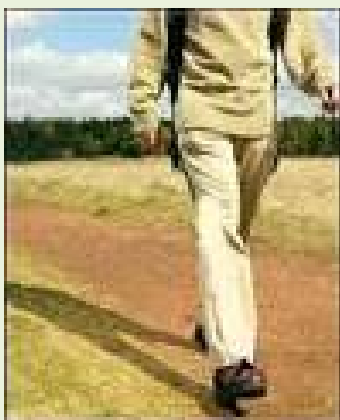
• پیاده روی برای کسی که سابقه فعالیت ورزشی ندارد ، می تواند سنگین محسوب شود لذا روزهای اول با ۵-۱۰ دقیقه راه رفتن تند آغاز کنید و به مرور ظرف ۶ هفته آن را به ۳۰ دقیقه برسانید .

### نرم دویدن صحیح

نرم دویدن ، نوعی دویدن غیررقابتی است که به صورت آهسته و در مسافت های طولانی انجام می شود و سرعت آن از دویدن معمولی پائین تر است . ( اگر سرعت دویدن کمتر از ۱۶۰۰۰ متر در ۹ دقیقه باشد ، در حال آهسته دویدن هستید و اگر سرعت بیش از این باشد ، معمولی می دويد ) .

در هنگام این نوع دویدن باید بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید . اگر هنگام حرف زدن نفس کم می آورید ، دارید بیش از اندازه سریع می دويد . حالت بدن در هنگام دویدن همانند پیاده روی است .

اگر پیشتر ورزش نکرده اید ، با پیاده روی بین ۱۵-۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است ، راه بروید . زیاده روی نکنید ، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید . سپس زمان قدم زدن را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و سرعت خود را بیشتر کنید . وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه بروید ، دویدن آهسته را جایگزین کنید . هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن شروع کنید و رفته رفته زمان دویدن آهسته را افزایش دهید . اگر هنگام دویدن آهسته ، احساس تنگی نفس کردید ، از سرعت دویدن بکاهید و راه بروید . این تناوب را به همین شکل ادامه دهید تا بتوانید ۱۰ دقیقه بدون وقفه به طور آهسته بدوید . برای حفظ آمادگی جسمانی هوازی ( قلبی - تنفسی ) اجازه ندهید که بیش از ۳ روز بین تمرین هایتان فاصله بیفتد .



پیاده روی محبوبترین و پرطرفدارترین ورزش به خصوص برای افراد ورزشکار غیرحرفه ای است . پیاده روی ضمن ارزان بودن قابلیت اجرا تقریباً تمام شرایط را دارد . پیاده روی نقطه آغاز خوبی برای کسی است که به فعالیت جسمانی عادت ندارد .

قدم زدن با سرعت متوسط به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه بهتر از دویدن شدید به مدت ۲۰ دقیقه است چرا که در قدم زدن احتمال آسیب کمتر است اگر چه هر دو آمادگی جسمانی را افزایش می دهند .

### در پیاده روی نکات زیر رعایت شود

• سرعت راه رفتن باید آنقدر باشد که فرد عرق کرده و ضربان قلب او در محدوده ضربان قلب هدف قرار گیرد .

• پیاده روی باید حداقل ۱۰ دقیقه به طور پیوسته ادامه یابد . قدم زدن با دوستان ، همراه با خرید و تماشای مغازه ها در حین قدم زدن و یا راه رفتن در خانه برای انجام کارهای خانه را نمی توان فعالیت هوازی به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی محسوب کرد .

• حتماً از کفش های مناسب و مخصوص پیاده روی استفاده کنید . در غیراین صورت ، دچار آسیب های مختلف می شوید که شما را نه تنها از ادامه فعالیت بازخواهد داشت بلکه به زندگی عادیتهان لطمه خواهد زد .

• حالت بدن را حفظ کنید ، پشت صاف ، شکم کمی توکشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید . با این کار ، ضمن اینکه کالری بیشتری می سوزانید ، قسمت بالای بدن شما نیز فعالیت خواهد داشت .

• برای راه رفتن از روش پاشنه - پنجه استفاده کنید . ابتدا باید پاشنه پای جلو به زمین اصابت کند و بعد پنجه همان پا . در هنگام بلند کردن پای عقب ، وقتی که پاشنه از زمین بلند شد مختصری زانو را خم کنید . شما باید بتوانید این عمل را در عضلات ساق احساس کنید .