



www.nigeb.ac.ir

varzesh@nigeb.ac.ir

## پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری

فصل نامه خبری کمیته تربیت بدنی پژوهشگاه ملی مهندسی ژنتیک و زیست فناوری اول مهر ماه ۱۳۹۳  
شماره " ۱ "

فصل نامه

کمیته تربیت بدنی



### ورزش همگانی از دیدگاه مقام رهبری

- ورزش همگانی یکی از ضروریات زندگی است، مثل غذا خوردن است، مثل تنفس کردن است، باید به آن توجه کرد... ما احتیاج داریم که تمام آحاد کشور ورزش کنند، این واقعا " نیاز کشور است.
- روی آوردن مردم به ورزش بسیاری از مشکلات و معضلات اجتماعی و اخلاقی کشور را حل می کند.

#### اول به نام دوست و دوم با توکل به اویی که هر چه هست از اوست.

نوشتن درباره مولود تازه دنیا آمده دشوار است، هر چه بنویسی رویاها و آرزوهای هستند و کارهایی که می خواهی انجام دهی تا آتی شود که می خواهی. از آن دشوار تر نوشتن در باره فرزند خوانده ای است که به محض در اغوش گرفتنش می خواهی در باره اش بنویسی که این حکایت ما است. سالهاست که در پژوهشگاه دوستانی با حکم رسمی و یا به نیت همکاری گرد هم آمده اند تا به مقوله ورزش در پژوهشگاه سر و سامانی دهند و بنا به گفته اغلب دست اندرکاران فضا و امکاناتی فراهم شده است که در کمتر باشگاههای ورزشی می توان نظیرش را یافت، دست مریزاد.

با اینحال اهالی پژوهشگاه با فضای ورزشی پژوهشگاهشان آشنایی اندکی دارند و تعداد کمی از پژوهشگران و کارمندان از امکانات ورزشی بنحو مطلوب استفاده می کنند.

اکنون برخی از همکاران شما با نیت کمک به همگانی کردن ورزش در بین خانواده پژوهشگاه و تشویق به ورزش کردن حتی به مدت سه ساعت در هفته آستین همت بالا زده اند. در این راستا سعی شده برنامه ریزی ها بر اساس نظر سنجی انجام گرفته تجدید و بعضا" اصلاح شود، امکانات بطور عادلانه در اختیار کلیه علاقمندان بر اساس ضوابط و مقررات قرار گیرد و از همه مهمتر انگیزه انجام ورزش روزانه در بین افراد تقویت شده و نهادینه شود.

انتشار فصل نامه الکترونیک از جمله ایده هایی بود که با استقبال مواجه شد و اکنون اولین شماره آن به رویت می رسد. در این فصل نامه ها در باره تصمیمات و مصوبات کمیته تربیت بدنی ، برنامه های در دست اقدام و پیشنهادی خواهید خواند. با نصب صندوق پیشنهادات کمیته تربیت بدنی در پژوهشگاه و دایر شدن ایمیل با آدرس [varzesh@nigeb.ac.ir](mailto:varzesh@nigeb.ac.ir) آماده ایم نظرات سازنده شما را دریافت کنیم و در بهبود و پیشرفت روز افزون سلامت جسم و نشاط روحی دوستان موثر باشیم.

در این شماره با مروری بر تاریخچه کمیته تربیت بدنی با فعالیتهای انجام شده در پژوهشگاه در شانزده سال گذشته آشنا خواهیم شد.



#### تاریخچه کمیته تربیت بدنی

-در سالهای ۱۳۷۷ الی ۱۳۷۹ تورهای ورزشی - گردشگری به صورت خود جوش توسط خانم ها دکتر مینو الستی، دکتر خدیجه رضوی و دکتر تهمینه لهراسی، و آقای تشت زرین برگزار می شد.

-نخستین دوره کمیته تربیت بدنی در فروردین سال ۱۳۷۹ و با انتصاب خانم مژگان احمد زاده راجی بعنوان رئیس کمیته و آقایان دکتر مهدی بانویی و تشت زرین بعنوان اعضا شروع بکار و تا مرداد ماه ۱۳۸۰ به فعالیتهای خود ادامه داد. از جمله امور انجام گرفته در این دوره می توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱. انعقاد قرارداد با سالن شماره ۲ دانشگاه تهران جهت استفاده از استخر و کلاسهای ایروبیک
۲. برگزاری تورهای ورزشی - گردشگری



-از مرداد ۱۳۸۰ تا اواسط سال ۱۳۸۳ با مسکوت ماندن تشکیل کمیته تربیت بدنی با اعضا جدید مجددا" تورهای ورزشی-گردشگری بصورت خودجوش و پراکنده توسط آقای دکتر مهدی بانویی و خانم دکتر مینو الستی ترتیب داده می شدند.

-در آبان ماه سال ۱۳۸۳ کمیته تربیت بدنی با ترکیب آقایان دکتر حق بین (ریاست کمیته) و دکتر فردوس رستگار جزئی، حمیدعلیزاده، عباس تشت زرین، رضا گندمکار، شاپور نظری پور، جوادقربانی (به مدت یک ماه) و خانم ها دکتر فروغ سنجریان و ندا اصلی حق شروع بکار کرد و تا فروردین ۱۳۸۵ بکار خود ادامه داد که اهم فعالیتها عبارتند از:

۱. احداث و تجهیز سالن ورزش
۲. افتتاح سالن ورزش در دهه فجر توسط ریاست وقت پژوهشگاه جناب آقای دکتر حسین صنعتی
۳. تهیه چارت سازمانی برای کمیته ورزش
۴. تهیه بیمه ورزشی رایگان برای ورزشکاران
۵. تهیه بلیط برخی از استخر های شهرهای تهران و کرج
۶. خرید خدمت مربیان ایروبیک برای بانوان و بدنسازی برای آقایان
۷. برگزاری مسابقات ورزشی فوتبال برای آقایان و پینگ پنگ برای بانوان و اهداء جوایز

-در سال ۱۳۸۶ کمیته تربیت بدنی با ترکیب آقایان دکتر بمبئی (ریاست کمیته) ، محمد خدمتی، حسن حبیب قمی، حمید علیزاده، عباس تشت زرین، رضا گندمکار، شاپور نظری پور و خانم ها دکتر فروغ سنجریان و ندا اصلی حق تشکیل و تا سال ۱۳۸۸ فعالیت نمود که رئوس برنامه های انجام گرفته عبارتست از:

۱. خرید خومت مربی ایروبیک بانوان
۲. برگزاری مسابقات پینگ پونگ، فوتبالو آمادگی جسمانی برای آقایان و بانوان
۳. تهیه کارت راهیان سلامت برای پرسنل پژوهشگاه

-در سال ۱۳۸۸ با ایجاد تغییراتی در ترکیب، کمیته تربیت بدنی وارد دوره جدیدی از فعالیتها شد. در این دوره که تا سال ۱۳۹۰ بدرازا کشید آقای محمد خدمتی ریاست کمیته را بعهده داشت و آقایان ساسان زرافشان، حسن عبدپور (به مدت ۳ ماه)، مهران رفیعی (به مدت ۳ ماه)، محمد رضا شکوری نیا، محمد شوقی، حمیدعلیزاده، حسن حبیب قمی، رسول مهدوی و خانم ها مهین جمالی و ندا اصلی حق اعضا کمیته را تشکیل می دادند. اهم امور انجام گرفته در این سالها عبارت بود از:

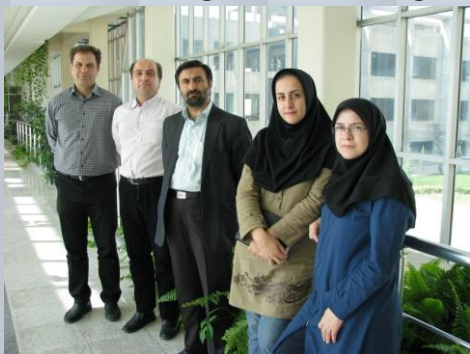
۱. انجام تست ورزش از پرسنل انتظامات
۲. خرید خدمت مربیان ایروبیک برای آقایان و بانوان و مربی یوگا برای خانم ها
۳. برگزاری تورهای ورزشی، گردشگری
۴. برگزاری مسابقات پینگ پنگ، شطرنج، آمادگی جسمانی، فوتبال، دو میدانی و طناب کشی برای آقایان و بانوان و اهداء جوایز
۵. اجاره سالن و زمین چمن مصنوعی برای فوتبال آقایان
۶. همکاری با سایر مراکز علمی مستقر در بلوار پژوهش و ایجاد کنسرسیوم
۷. برگزاری مسابقات کنسرسیوم (دو میدانی، فوتبال، پینگ پونگ، شطرنج و طناب کشی)
۸. اخذ مجوز استفاده از استخر دانشکده کشاورزی دانشگاه تربیت مدرس
۹. تهیه کارتهای زیبا موج نوین برای کارکنان پژوهشگاه
۱۰. پرداخت کمک هزینه ورزشی به کارکنان پژوهشگاه
۱۱. نصب دستگاه های ورزشی در فضای باز جنب انبار پژوهشگاه با همکاری شهرداری منطقه ۲۲
۱۲. طراحی و تهیه مهر کمیته تربیت بدنی

-در سال ۱۳۹۰ اعضا کمیته تربیت بدنی بشرح ذیل منصوب شدند: آقای خدمتی بعنوان ریاست کمیته و آقایان ساسان زرافشان، محمد رضا شکوری نیا، محمد شوقی، دکتر فرید حیدری ، حسن عبد پور و خانم ها مهین جمالی و ندا اصلی حق. در این دوره که تا سال ۱۳۹۲ فعال بود مهمترین فعالیت انجام گرفته عبارت بود از اجاره زمین چمن مصنوعی برای فوتبال آقایان.

-در تیر ماه سالجاری کمیته تربیت بدنی با انتصاب آقای حسن حبیب قمی بعنوان ریاست کمیته و آقایان محمدرضا شکوری نیا، عباس تشت زرین و خانمها مهین جمالی و دکتر خدیجه رضوی دوره جدید فعالیت خود را شروع کرد. از اولین روز های صدور احکام تاکنون بیش از هفت جلسه سیاستگذاری و تصمیم گیری برگزار شده که اهم مصوبات عبارتند از:

۱. اختصاص تابلو اعلانات جهت نصب خبر و تازه های ورزش
۲. اختصاص ایمیل به آدرس [varzesh@nigeb.ac.ir](mailto:varzesh@nigeb.ac.ir) جهت برقرای ارتباط با کمیته و ارائه پیشنهادهای و انتقادات
۳. انعقاد قرارداد خرید خدمت مربی ایروبیک بانوان
۴. برگزاری دو دوره تور ورزشی، گردشگری به مقصد تنگه واشی
۵. برگزاری ورزش همگانی برای اعضا هیات رئیسه پژوهشگاه در سالن ورزش پژوهشگاه
۶. برگزاری کلاس بادی پامپ، صبحها قبل از شروع ساعت اداری
۷. اجاره سالن فوتسال جهت تمرین فوتسال

### آشنایی با اعضا کمیته تربیت بدنی



### اعضاء افتخاری کمیته ورزش

- مهدی حسین پور
- رضا گندمکار
- بهنام وطن خواه
- سینا مهرپویان
- سهراب حبیب نژاد
- ندا اصلی حق
- همکاری در زمینه های:
- تهیه و طراحی پوسترهای مسابقات بین المللی
- برگزاری تورهای ورزشی
- تهیه پوستر استفاده از وسایل ورزشی
- مدیریت برگزاری تمرین فوتسال
- تهیه تاریخچه ورزشی
- تهیه پوستر علمی - ورزشی
- ارائه ایده های نو به کمیته تربیت بدنی

کمیته تربیت بدنی از کلیه علاقمندان و دست اندر کاران ورزش و سلامت در پژوهشگاه دعوت به همکاری می نماید. امیدواریم در شماره آینده شما را بعنوان همکار افتخاری معرفی نماییم.