

قهرمانان ملی پوش در مسابقات پیشکسوتان پینگ پنگ رقابت کردند

رئیس هیات تنیس روی میز کیش گفت: در پانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی پیشکسوتان پینگ پنگ کشور در کیش، قهرمانان ملی پوش اسبق کشورمان در این رشته ورزشی رقابت های قابل توجهی را برگزار کردند . محمدزارع پوراشکدزی ، درگفت و گو باخبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی افزود: باتوجه به حضور پیشکسوتان ملی پوش اسبق کشورمان، این مسابقات از نظر کیفی و کمی مناسب برگزار شد .

وی اظهار امیدواری کرد علاوه بر میزبانی این مسابقات سال آینده هیات تنیس روی میز کیش، میزبان خوبی برای مسابقات نونهالان، نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان کشور باشد . زارع پور بیان کرد: معرفی امیر احتشام زاده به عنوان ناظر فدراسیون تنیس روی میز کشورمان برای پانزدهمین دوره مسابقات قهرمانی پیشکسوتان پینگ پنگ کشور با حضور ۱۱۵ ورزشکار پیشکسوت اهمیت آن را نشان داد . در این مسابقات تیم پیشکسوتان پینگ پنگ تهران مقام نخست را کسب کرد و تیم های آذربایجان شرقی دوم و قطار شهری کرج و تابعه تهران به صورت مشترک سوم شدند.

بانوان بندرلنگه

به مصاف "اوز" و "گراش" رفت

تیم بستکبال بانوان شهرداری بندرلنگه به سرپرستی "فریا معمار دوست" جهت دو دیدار دستهانه با تیم های منتخب اوز و گراش از توابع لاستان به مصاف هم رفتند که نتایج مسابقه و اسامی بازیکنان به شرح ذیل اعلام می گردد بندرلنگه ۷ اوز ۱۷ لاارستان ۲۴ بندرلنگه ۶۷ گراش لاارستان ۳۶.

اسامی بازیکنان معصومه و مرضیه تندرو، فوزیه فرهادی، فرخنده معمار، مرضیه و مهدیه فرهادی، مریم و فاطمه زریپور، معیاد محجور باشی، فایزه و فرشته احمدی زاده، لایلا کارگر، زیبا معمار دوست مربی این رشته از بانها می باشد ضمنا اعزام تیم با همکاری دربان مدیر باشگاه فرهنگی ورزشی البدر حسین بچری صورت گرفت .

سمبوسه و انواع ساندویچ دریایی



هات داک، مرغ شکاری و...
بندرعباس : ضلع شرقی چهارراه قاضیه /جنب بانک صنعت و معدن

گالری موسیقی امین
نمایندگی فروش و ارائه خدمات پس از فروش
سیستمهای صوتی و نور و بی ان سی
نورپردازی و صدابرداری کلیه مجالس
بشرعباس: میدان بابود، پاساژ تجاری شهر داری، پلاک ۸۷
تلفن: ۲۲۳۵۵۶۶ همراه: ۰۹۱۳۳۶۳۱۲۷

ششمین صعود سراسری استان

کوهنوردان "المهدی" بر بام قله "بیان" ایستادند



کوهنوردی این شهرستان و امام جمعه دهستان لمران آغاز گردید ،کوهنوردان پس از حدود یک ساعت پیاده روی به محل کمپ بن آب رسیده و پس از صرف نهار مشغول برپایی چادرها و انجام مقدمات استراحت شیان شدند سرپرست تیم کوهنوردی شرکت آلومینیوم المهدی در تشریح

نخوردۀ کوه "بیان" و هوای پاک کوهستان چنان اعضای گروه را به وجد آورده و نیروی مضاعفی به آنها بخشیده بود که نشاط وشادابی در چهره تک تک آنان موج می زد .

وی در ادامه گفت : حدود ساعت ۸صبح به گردنه لمران –کنجی رسیدیم که مقرر گردید ۵دقیقه توقف داشته باشیم و پس از صرف صبحانه صعود را ادامه دهیم .

پس از حدود ۲ساعت کوهپیمایی به قله "بیان" رسیدیم ، ۲۰دقیقه در قله توقف کرده و پس از رفع خستگی ،حرکت از قله به سمت کمپ راآغاز کردیم .

وی یادآور شد:به اذعان سایر شرکت کنندگان آنچه که در این صعود مایه مسرت و دلگرمی گروه شد، توان بدنی بالا و آمادگی جسمانی خیلی خوب گروه اعزامی "المهدی" در مقایسه با سایر شرکت کنندگان بود .

سرپرست گروه کوهنوردی المهدی در خاتمه با بیان اینکه از طرف هیئت کوهنوردی استان هرمزگان احکام صعود به اعضای گروه داده شده است ، یادآور شد : از زحمات هیئت کوهنوردی استان هرمزگان ،هیئت کوهنوردی شهرستان بندرلنگه واهالی همهان نواز "لمران" تشکر ویژه ای داریم .



سرکندنده در زمستان مقاومت انسان را در مقابل سرما و گرما نقصان داده آسیب پذیری در مقابل این عوامل طبیعی را زیاد می کند. اما کسانی که در فصول مختلف به کوه می روند بیشتر می توانند بدن خود را بر برابر گرمای تابستان و سرمای زمستان مقاوم سازند. بسیاری از کوهنوردان به مقابله با مشکلات عادت کرده بدن خود را با طبیعت تطبیق داده می توانند برف و سرما و کولاکها را تحمل کنند و استقامت بدنی خود را محفوظ نگاهدارند .

کوه پیمایی ورزشی مناسب برای همه

می توان گفت کوه پیمایی ساده نیز به بدن قدرت و استحکام می بخشد ،روحیه را قوی و سالم نگاه می دارد و دارای مزایایی است که برخی از آنها از این قرارند :

۱-ورزش در محیط بسته و آلوده که هوای پاک نداشته باشد اثرات مطلوب زیادی ندارد . اما هوای کوهستان از نظر لطافت بی نظیر است و کوهنورد می تواند نه تنها اکسیژن زیادی را جذب بدن و خون خود نماید بلکه دستگاه تنفسی خود را نیز تقویت نموده آن را سالم نگاه دارد. (صعود به قله های مرتفع که در آنجا اکسیژن کم است مورد نظر نیست) .

۲- کوه پیمایی را می توان به معنای کامل کلمه "ورزش برای سلامتی" دانست . کسانی که به این ورزش روی می آورند قصد مسابقه و گرفتن مدال و امتیازات دیگری را ندارند . هر کس می تواند بقدر دلخواه و توانایی خود در جاده های کوهستانی به پیش برود . در مواقع ضروری استراحت کند و هیچگونه فشاری به بدن خود وارد نیارد . مسابقه و رقابت های زیان آور موجب آن است که بین افرادی که با هم به کوه می روند دوستی و صمیمیت بیشتری به وجود آید .

۳-محیط محدود اتاقها و ساختمانها و شهرها در روحیه و فکر موثر است. فضا باز کوهستان چشم اندازهای دور دست و طبیعت بیگانه به افراد روحیه ای تازه می بخشد . بر وسعت نظر آنها می افزاید ، تنگ نظری ها و خودبینی ها را نقصان می دهد و دور از غوغای شهرها در محیطی آرام فرصت و امکان تفکر وسیع تری را فراهم می آورد .

۴-زندگی در شهرها و استفاده از وسایل گرم کننده و

کشور ما از نظر داشتن منابع و نعمت های طبیعی در جهان کم نظیر است. یکی از این نعمت ها سلسله جبال ها و کوههای سر به فلک کشیده ای هستند که در کنار اغلب شهرها و دهستانها بچشم می خورند . دشت های سرسبز اطراف آنها و نهرا و رودخانه هایی که در دره های بین این کوهها جاری هستند منظره های زیبا و آب و هوای سالم و دلپذیر را بوجود می آورند .

کوهها معادن و منابع بیکرانی را در دل خود جای داده اند . با انباشته کردن برفها و بارندگیهای زمستانی ذخائر آبی پرازشی ایجاد کرده و در بهار و تابستان به کشاورزی رونق می بخشد . آب های خوش طعم و گوارا از چشمه ها جاری می سازند و در لطافت هوا و سلامتی محیط تاثیر دارند .

علاوه به اینها و مزایایی دیگر از نظر ورزشی نیز بسیار پرازش می دهند زیرا کوه پیمایی یکی از مفید ترین ورزشهایی است که می تواند در همگانی کردن ورزش و سالم سازی جامعه سهمی موثر داشته باشد .

متأسفانه برخی از نویسندگان ورزشی فقط به جنبه قهرمانی و نمایشی ورزشها از جمله کوه پیمایی توجه داشته فتح قله های صعب العبور و پاکداشتن به غارهای دور دست را قابل بحث می دانند .

به کوه پیمایی ساده یعنی ورزشی که همه می توانند در آن شرکت کنندو سلامتی خود را تامین نمایند بی اعتنا هستند . در حالیکه اگر ورزش از نظر قهرمانی و کارهای خارق العاده و نتایج مسابقات مورد نظر باشد ورزشکاران را به عده ای محدود محدود می کند و توده مردم را از ورزش دور نگاه داشته و به تماشاچی تبدیل می نماید.

فرازی از وصیت نامه های شهدا

موضوع: امام

شهید خویبار حسین پور:

تا می توانید خود را به جبهه برسانید که به گفته امام این پیر جماران این خمینی زمان، جبهه دانشگاه است.

شهید شیر و داوری:

دست از امام و روحانیت بر ندارید که راه امام، راه اسلام است.

شهید حسین درویشی:

امام نعمتی است که خدا به ملت ایران داده است و باید قدر او را بدانیم. به قول آیت الله طالقانی "اگر از رهبر اطاعت نکنیم خدا عذابمان خواهد کرد"

شهید یوسف دقت:

امام امت را تنها نگذارید. اکنون حسین زمانتان منتظر لیبیک شماس. مگر نشینده اید که امام فرمود هل من ناصر ینصرنی؟

شهید احمد دیداری:

پیرو راه امام باشید.

شهید غلامشاه ذاکری:

راه امام را که راه انمه، انبیاو قرآن و اسلام است را بپیماید تا از سیر الی الله منحرف نشوید که انحراف از این طریق، افتادن در چنگال شیطان است.

شهید اسدالله رئیسی:

امام عزیز، ای نایب بر حق امام زمان با تو عهد و پیمان بستم و صدای تو ا لیبیک گفتم فرمان دراهت از جان دل خریدارم.

شهید محمد رئیسی:

امام امت را تنها نگذارید. اینکه حسین زمانتان منتظر لیبیک شماس. مگر نشینده اید که امام فرمود: هل من ناصر ینصرنی؟ این امام بود که پشت ابر قدرت های شرق و غرب را به لرزه انداخت و پوزه کثیف آنها را به خاک مالیده. از امام امت جدا نشوید. از راه او که راه خداست منحرف نشوید.

شرکت عمران بتون پر دیس

✓ تولید انواع قطعات بتونی
✓ تیرچه، بلوک سقفی و دیواری
✓ جدول و تزیین سیمان و مصالح ساختمانی
✓ اجرای کلیه پروژه های عمرانی با اکیپ مجرب

همراه: ۰۹۱۷۱۶۲۰۷۶۷ - ۰۹۱۷۳۴۵۰۲
تلفن: ۰۶۶۷۱۴۱۲
بندرعباس: چهارراه تامین اجتماعی، خیابان بلوک زنی، کارگاه پردیس بتون

دعوت به همکاری

به یک منشی خانم
مسلسل به کامپیوتر جهت کار در دفتر
مشاور املاک نیازمندیم

تلفن: ۰۶۶۶۹۶۶۷
همراه: ۰۹۱۷۳۶۸۳۴۹۳ - ۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱

دعوت به همکاری

به دو منشی آقا جهت کادر در آژانس شیفث عصر
و شب نیازمندیم

تلفن: ۰۶۶۶۴۱۷۵ - ۰۶۶۶۷۳۵۳
همراه: ۰۹۱۲۴۴۰۹۵۵

آدرس: گلشهر شمالی-پشت بندر -خیابان کوشا کوچه کوشا یک
جنب املاک عدل-آژانس تاکسی قفنی زنون سنر بندر

دعوت به همکاری

به دو نفر فروشنده ماهر خانم یا آقا
و یک حسابدار مجرب خانم جهت
همکاری نیازمندیم

همراه: ۰۹۱۷۷۶۰۴۴۷۹

طالع بینی

♦ فروردین:

امروز رُود تصمیم می گیرید قبل از اینکه فکر کنید، خوشبختانه اکنون که از این موضوع باخبر شدید، می توانید شرایط بهتری را برای خودتان فراهم کنید.

♦ اردیبهشت:

برای از بین بردن کسالت تان بهتر است دیگران را سرگرم کنید. اما فکر نکنید باید تمام وقتتان را صرف این کار کنید. اگر شخصی شروع به تملق از شما کرد احتمالاً به دنبال خواسته ای از شما است. همیشه راهی برای برآوردن نیازهای دیگران به خصوص خودتان هست. واقعا وقتی لازم است بگویید نه .

♦ خرداد:

امروز ذهنی بسیار فایدار دارید. البته علاقه تان به کارهای هنری از بین نرفته است. تنها منطقی هستید و به دنبال چیزی می روید که می دانید، می توانید واقعی آن را به حقیقت تبدیل کنید.

♦ تیر:

هر چقدر دیگران سعی کنند شما را ناراحت نکنند، بی فایده است. شما بیش از حد حساس هستید. اگر می خواهید با آنها رابطه برقرار کنید، سعی کنید به چیزی که می گویند توجه کنید نه به روش گفتن آنها. عطار در به سمت جلو حرکت می کند و همه چیز راحت تر از آن حدی است که شما فکرمی کنید.

♦ مرداد:

زندگی در این سه شنبه راه عجیبی را برای غافلگیر کردن شما، در پیش گرفته است. هیچ جای نگرانی نیست چرا که شما از این که بدانید در این گوشه و کنار چه می گذرد، احساس لذت خواهید کرد.

اگر که فروشگاه های اطراف منزلتان حراج دارند، بسیار مشکل است که از جلوی آنها عبور کرده و نبینید که چه چیزهایی در معرض فروش است. اگر در برابر این وسوسه ها تسلیم شدید، احتمالاً با سبدهای ملو از کالاهای مختلف، درگوشی ای، خسته و بی حال می افتید! !

♦ شهریور:

عطار در اخیراً پس روی کرده است اما امروز به حالت عادی بر می گردد. در مسائل خانه و خانگی بهبود ایجاد می شود. بار دیگر می توانید به طوری با همسر تان صحبت کنید که با هم کنار بیایید. اگر برنامه ای داشته اید و اخیراً متوقف شده است اکنون شروع می شود.

♦ مهر:

امروز همکاران تان و یا مدیریت تان شما را شگفت زده خواهند کرد. ممکن است آنها نظرشان را راجع به موردی تغییر دهند و یا چهره جدیدی از شخصیت خود را به شما نشان دهند. اگر می خواهید بیشترین بهره را از امورتان ببرید، زمانی که خسته می شوید باید مراقب و سعی کنید موضوع کاری خود را تغییر دهید. در این صورت شاداب و هوشیار باقی خواهید ماند. رعایت کمی احتیاط شگفتی بسیاری خواهد آفرید و موجب می شود که نگاه تحسین برانگیز همگان را بر خود معطوف کنید.

♦ آبان:

امروز دوست دارید به یکی از دوستان تان نگاه کنید و نیازهای خودتان را فراموش کنید. مراقب باشید آن ها این کار شما را وظیفه ندانند و از شما توقع نداشته باشند که این کارها را بکنید.

♦ آذر:

ظرفیت ذاتی شما برای خوشبینی نمی گذارد که برای مدت طولانی احساس افسردگی کنید، و هراتفاقی هم بیفتد شما بی اختیار به جنبه مثبت قضایا می تغیرید، در نتیجه می توانید منتظر جذب وقایع مثبت بطرف خود باشید.

ممکن است مجبور باشید از حس ششم خود برای تشخیص موقعیت های مثبت بعضی از آنها استفاده کنید، در حالیکه بعضی دیگرشان کاملاً مثبت بودنشان مشهود است. زندگی هیجان انگیز است و اق های شما مرتب بازنرو و گسترده تر می شود که خبر خوبی است. برای هم شما آذری های عزیز(شهر) موسیقی در گوش شما (از سفر لذت ببرید.

♦ دی:

خدا را شکر. امروز مرکوری حرکت عادی اش را از س رمی گیرد و همه چیز مثل گل معجزه آرام می شود به هر صورت ممکن است به دلیل این که در هر چند روز گذشته کسی قدر شما را نفهمیده ناخشنود باشید. این سخت است که به دیگران نشان دهید که به شما از نظر احساسی لطمه خورده ولی الان بهترین زمان برای برنامه اجرایی شماس است اگر نه هر بار که مشکلی پیش آید شما دچار دردرس خواهید شد.

♦ بهمن:

در برنامه های چند روز اخیر تغییراتی پیش می آید و تصمیمات کوچکی می گیرید. بعضی از فعالیت های روزانه تان شاید به پایان برسد. فعالیت هایی که نباید بیش از این وقت تان را بگیرند . به ویژه زمانی که در انتظار کارهای جدید هستید.

♦ اسفند:

عطار در حرکت مستقیم را ادامه می دهد.و شما در یک موقعیت بزرگ هستید که حرفه تان را پیش ببرید. اگر این همان چیزی است که می خواهید، اما تمام این تاکید ها برای پیش بردن است که به نظر می رسد که هوس شما را تحریک می کند که به خانه بروید تمام درها را قفل کنید و کسی را که دوستش دارید در آغوش بگیرید.

پایگاه اطلاع رسانی دریانیدر

• جدیدترین اخبار • تازه ترین مطالب

www.daryanews.ir

دخانیات اصلی ترین عامل قابل پیشگیری مرگ در دنیا به شمار می رود

به طور متوسط در هر ۶ ثانیه یک نفر در اثر دخانیات می میرد

اداره روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان کمیته آموزش همگانی سلامت