

کوناه از ورزشی استان

رئیس تربیت بدنی پارسیان :

ساخت فضاهای ورزشی کمتر از ساخت مسجد و مدرسه نیست

■ یگانه رئیس تربیت بدنی شهرستان پارسیان از مجموعه ورزشی توحید هشنیز بازدید کرد وی و هیئت همراه از پروژه های در حال ساخت و بتون ریزی سالن چند منظوره بازدید و در هر قسمت عبدالله عدیلی مدیر پایگاه توحید هشنیز توضیحات کافی ارائه نمود. یگانه در این بازدید قول مساعد در خصوص روند روبه رشد پروژه هاو برطرف کردن مشکلات ورزشکاران داد. رئیس تربیت بدنی پارسیان در جمع ورزشکاران این روستا حضور یافت و عنوان نمود ساخت فضاهای ورزشی و فراهم کردن امکانات کمتر از ساخت مسجد و مدرسه نیست . وی تصریح کرد: اگر جوانان سالم باشند می توانند در تمام مکانهاحضور یابند .

جام قهرمانی در دستان شهرداری منطقه دو

■ در ادامه بازیهای لیگ فوتسال کارکنان شهرداری و در روز پایانی این مسابقات ۳ دیدار برگزار شد ابتدا تیم سازمان تاکسیرانی با یک رقابت نزدیک با تیم بازیافت به نتیجه ۱گل به تساوی دست یافتند که تاکسیرانی با تفاضل گل با ۳۱ امتیاز به مقام سوم این مسابقات رسید .

در بازی دوم تیم منطقه یک با سازمان موتوری روبرو شد که شهرداری منطقه یک با بازی خوب و نتیجه ۲بریک پیروز میدان گردید و با ۳۲ امتیاز به جایگاه دوم جدول رسید . در بازی پایانی که تیم شهرداری منطقه دو موفق شد با نتیجه پر گل ۶ بر صفر موتوری را شکست دهد . همچنین در این مسابقات حمزه محمدی آزاد از شهرداری منطقه دو با ۳۰ گل زده آقای گل مسابقات شد .

برگزاری مسابقات چهار جانبه در "پارسیان"

■ یکدوره مسابقات چهارجانبه یادواره مرحوم غلام غلامی با شرکت تیمهای پیروزی احشام ،توحید بوچیر ،بولعسکر و مقام در محل زمین ورزشی بندرمقام از ۹مرداد ماه۸۷ تا ۱۲ مرداد ماه ۸۷ برگزار گردید . که در روز اول مسابقات ۲ تیم مقام و پیروزی احشام به ترتیب با شکست تیمهای توحید بوچیر و بولعسکر به مرحله پایانی و ۲ تیم توحید بوچیر و بولعسکر به مرحله رده بندی راه یافتند که در پایان تیمهای پیروزی احشام،مقام و توحید بوچیر به ترتیب مقامهای اول تا سوم را کسب و همچنین تیمهای اول تا سوم جوایز و احکام قهرمانی با حضور خانواده مرحوم غلام غلامی ،محمود غنی پور نائب رئیس شورای شهر پارسیان،پیشکستان ، علاقمندان به ورزش اهدا گردید .

فینال مسابقات فوتبال نونهالان روستاهای "پارسیان"

■ مسابقات فوتبال نونهالان روستاهای شهرستان پارسیان که با شرکت ۱۹ روستا در زمینهای ورزشی دشتی و تسولو در جریان بود با قهرمانی تیم روستای پرد قاسمعالی به پایان رسید و تیمهای بستانو و دشتی دوم و سوم شدند در پایان به تیمهای اول تا سوم مسابقات جوایزی اهدا شد .

هدا



حرک و فعالیت فیزیکی و فواید آن

ورزش را به فعالیت‌های روزانه خود اضافه کنید

–سطح کلسترول خون شما را کاهش می دهد.
–خود را تکان دهید!
–عادات خود را تغییر دهید و در تمام کارهایی که انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید.
بیاد داشته باشید هر فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد، شما سود بیشتری از ورزش خواهید برد.
برای شروع می توانید بعضی از کارهایی را که در زیر پیشنهاد می شود را انجام دهید.

–هر روز ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شده و حرکات و نرمش را انجام دهید.

–در هر موقعی از روز و در هر مکانی می توانید با دویدن درجا و یا نرمش باعث ایجاد نشاط و شادابی در خود شوید.

✓ ورزش علاوه بر ایجاد نشاط و شادابی در روحیه شما می تواند باعث بهبود وضعیت سلامتی و قدرت جسمانی شما شود.

فعالیت‌های زیادی وجود دارد که بتوانی و یا همراه دوستان و خانواده خود می‌توانید آنها را انجام دهید.
بیاد داشته باشید که چه کودکان و چه بزرگسالان احتیاج به روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط دارند و می‌توان ۳۰ دقیقه را در یک زمان یا مثلاً در ۳ زمان ده دقیقه ای در طول روز تقسیم کرد.

البته اگر شما قبلاً اصلاً فعالیتی نداشته اید، بهتر است که در شروع از زمانهای کمتری آغاز کرده و بتدریج زمان ورزش خود را به ۳۰ دقیقه یا حتی بیشتر برسانید و پس از آن می‌توانید در برنامه روزانه خود دقایقی فعالیت فیزیکی را نیز بگنجانید.

– در هنگام دیدن تلویزیون می‌توانید از دوچرخه ثابت استفاده کنید.

–همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها به نرمش بپردازید.

–جای آسانسور از پله استفاده کنید.

– اتومبیل خود را چند خیابان مانده به محل کار خود پارک کرده و هر روز خود را مجبور کنید کمی راه بروید.

– هر روز زمانی را برای بازی با بچه ها و یا نوه های خود اختصاص دهید البته بازیهایی که در آنها فعالیت فیزیکی وجود دارد.

– می‌توانید در برنامه روزانه خود دقایقی را به طناب زدن اختصاص دهید.

چه نوع فعالیت فیزیکی برای شما از بقیه بهتر است؟

در حقیقت فعالیت خاصی بر دیگری ارجحیت ندارد و برای شما بهترین نوع فعالیت فیزیکی فعالیتی است که شما آنرا به خوبی انجام دهید. ولی همانطور که قبلاً نیز گفته شد برای شروع ابتدا باید در زمانهای

در تمام کارهایی که انجام می دهید فعالیت فیزیکی را اضافه کنید. فعالیت فیزیکی باعث سوختن کالری های اضافه در بدن شما می شود پس هر چه تحرک شما بیشتر باشد، شما سود بیشتری می برید

کم و از فعالیت‌های در سطح متوسط آغاز کرد ولی پس از مدتی می‌توانید فعالیت‌های شدید را نیز به برنامه خود اضافه کنید.

سطح متوسط فعالیت
این سطح نقطه خوبی برای شروع است که گفتیم می‌توان این فعالیت‌ها را ۲ بار در روز هر بار به مدت ده دقیقه انجام داد. این فعالیت‌ها شامل: قدم زدن، از پله بالا رفتن، باغبانی، شن کشی کردن خاک باغچه، بازی بولینگ، انجام حرکات ساده نرمشی همراه با موزیک و ...

سطح شدید فعالیت
پس از مدتی می‌توان سطح فعالیت‌های خود را بالا برد که مسلماً برای شما نیز فواید بیشتری دارد این فعالیت‌ها شامل: دوچرخه سواری شنا، انجام ورزش

فوتبال قهرمانی جوانان در "سیریک"

مسابقات فوتبال قهرمانی جوانان بخش سیریک با حضور ۷ تیم مطرح بخش در دو گروه ۳ و ۴ تیمی در استادیوم شهر سیریک برگزار شد.
در بازی فینال تیم ساحل شهرداری موفق شد با شکست ۲ بر صفر تیم دهیاری شموچو با اقتدار به مقام قهرمانی این رقابتها دست یابد و تنها دهیاری شموچو و وحدت بخشنداری موفق شدند به ترتیب مقام های دوم و سوم را کسب کنند.
بعد از بازی نهایی و درمراسم اهداء جام که با حضور بخشدار شهردار و رئیس اداره آموزش و پرورش رئیس شورای حل اختلاف و شورای شهر سیریک و مسئول تربیت بدنی و شیخ عبدالجلیل قاسمی خیر منطقه و سایر مسئولین ادارات بخش همراه بود با خیر مقدم رئیس اداره تربیت بدنی وسخنان بخشدار ادامه یافت .

تقدیم به جانباز سرفراز کر بلا حضرت ابوالفضل العباس (ع) سربدار سرخ عطش



روزرگاران به تفسیر بنشیند ، گاه که به رجز آمدی: «والله ان سرو رعنا پشت تو برخاک نهند که تو شربه شیربیشه شجاعت ع ن دینی که می‌تواند به راز شیدایی و شیفتگی شور و اشتیاق به عزیز زهرا یی ببرد که وصله وصال‌تو را درملکوت آسمانها بسته بودند بر تو و دستان قلم شده و نگاه زخمی و حنجره سرخ و پلکهای اشک نشست و عطش‌مانده درگلویت و هزاران سلام ، هزاران درود ، هزاران صلوات .

به جوانمردی ، ای نخل وفا و سرور عنا پشت تو برخاک نهند که تو شربه شیربیشه شجاعت ع ن دینی که می‌تواند به راز شیدایی و شیفتگی شور و اشتیاق به عزیز زهرا یی ببرد که وصله وصال‌تو را درملکوت آسمانها بسته بودند بر تو و دستان قلم شده و نگاه زخمی و حنجره سرخ و پلکهای اشک نشست و عطش‌مانده درگلویت و هزاران سلام ، هزاران درود ، هزاران صلوات .

[سید رضا هاشمی زاده]

ای سربدار سرخ عطش !

ای غیرتت سیراب کننده تشنگان ! ای خدای احساس و عطر ناب یاس،دستان قلم شده تو بود که تا به امروز حسین و کر بلا ، شهید و آزادگی را امتداد داد.

اگر تو نبودی مشک‌های امید و ایثار را چه کسی میان عطش نگاههای ما توزیع می کرد؟ و چه کسی ناموس شقایق‌های اهل بیت را در همه تیغه‌های آخته حراست می کرد؟ تصویر پاک که دیدی درآینه زلال دستانت که آب را هم از لبان خشکیده ات دریغ داشتی ، ای سمیل پاک بازی، ای نماد از خود گذشتگی ، اسوه صبر، قله شکبایی، حماسه جانبازی، تیر و درفش و نیزه و سنان آن مژدران اجر بگیرال کینه، کی می توانست هیبت حیدری، صلابت علوی، غیرت هاشمی، عزت فاطمی، و شورحسینی را از تو ستاند و که می توانست

طالع بینی

◆ فروردین:

آزادی عقیده بسیار عالی است. اگرما هرکاری را که بخواهیم انجام دهیم بعد از مدتی بی هدف و بی هویت می شویم. چیزی که به آن نیاز دارید آزادی در شرایط خاص است اما پیش از آن که به آن برسید کمی فکر کنید که بعد از آن چه می کنید؟

◆ اردیبهشت:

به نظر می رسد روابط عاشقانه شما با همسرتان بیشتر شده است . تمام روابط تان با دیگران صلح آمیز و دوستانه می باشد. اگر مجرد هستید یک فرد خاصی را می بینید و اگر هم تصمیم به ازدواج دارید فکر عاقلانه ای است .

◆ خرداد:

اگر کارتان خلاق است حتما در آن موفق هستید از نظروابط دوستی دیگران انظرشما جذاب، دوست داشتنی هستند تا جایی که می توانند از شما حمایت کنند. اگر مجرد هستید شخص خوبی را ملاقات می کنید. بنابراین در خانه نمایند که بی فایده است.

◆ تیر:

اگر احساس می کنید ناراحت کردن یک نفر از لحاظ کاری برای تان لازم است.پیشنهاد می کنم حتما این کار را نکنید.اما به خاطر داشته باشید،که از این بی محبتی متغیرید و نمی‌توانید خودتان را از همکاران تان دور کنید.

◆ مرداد:

امروز یک نفر به خودش اجازه می دهد که احساساتش بر او غلبه کند و احتمالاً تند شده و یا منفجر می شود. گرچه که شما اغلب احساس حسادت ندارید، ممکن است به علت اتفاقات اخیر، احساس ناامنی کرده و در مورد وفاداری و صداقت شریک زندگی تان به فکر فرو روید. این موضوعی است که باید راجع به آن صحبت کنید ولی بدون فکر این کار را نکرده و بی‌گدار به آب نزنید.

◆ شهریور:

دوست دارید با تمام مسائل یا انرژی ووبرو شوید و برایشان وقت بگذارید.هر چیزی که مربوط به خلاصیت شود، خوب پیشرفت می کنید. سعی کنید استعدادهای خلاق تان را نشان دهید.

◆ مهر:

امروز شما در هر کاری زیاده روی میکنید خصوصاً اگر مورد خوردن و نوشیدن پیش آید قدرت اراده شما مانند همیشه نیست و بنابراین نمی‌توانید از خوردن آن چه در برایتان قرار می گیرد صرف نظر کنید حتی اگر بدانید که آنها این قدر برای شما ضرر دارند که حتی از ۱۵ کیلو متریشان هم نباید رد شوید. چیزی که اوضاع را بدتر می کند، این است که به نظری می رسد افراد خاصی تصمیم دارند کاری کنند که شما در هر موقعیتی خود را آزاد گذاشته و رها کنید و شما نیز از عمل کردن به این دستور بسیار شاد و راضی هستید.

◆ آبان:

امروز کمتر در اجتماع باشید و مشکلات مالی تان را حل کنید.امروز روز مناسبی برای امضای قرارداد نیست،زیرا ممکن است نکته ای را فراموش کنید.هم چنین امروز برای خرید و فروش روز مناسبی نیست زیرا امکان سوء تفاهم و اشتباه وجود دارد.اگر وقت دارید هر چیزی را دوبار یک کنید تا اشتباه نشود.

◆ آذر:

ممکن است درحال حاضر در حال گذراندن تعطیلات باشیدو اگر چنین است شما از این که ماجراجویی کنید و جاهای جدید را کشف کنید بسیار لذت خواهید برد. آن دسته از شما که سخت و بی وقفه کار می کنید زیاد اهمیتی نخواهید داد چون از کارساز بودن لذت می برید.

◆ دی:

اخیراً سرعت زندگی افزایش پیدا کرده است و متأسفانه باید بگویم که اگر شما هم بخواهید سرعش را پایین آورید، عملی نمی باشد. شب آرامی را در خانه نخواهید داشت زیرا دوستان تماش می گیرند و به دیدنتان می آیند .

◆ بهمن:

امروز توانایی دارید که کارهای سخت انجام دهید و این خبر بسیار خوبی است به خصوص اگر سعی دارید که یک برنامه فشرده را اجرا کنید یا قصد تکمیل پروژه ای را در زمانی مقرر دارید. همچنین اگر می‌خواهید کسی را با استعداد های فراوان خود تحت تاثیر قرار دهید زمان بسیار خوبی است .

◆ اسفند:

تغییرات اخیر در روابط کاری پیشرو شما را در موقعیت خیلی بهتری قرار داده اند احتمالاً درگ کرده اید که اخیراً چه قدر ماهرانه مسولیت اضافی را به دوش گرفته اید . اما زمان سست شدن نیست یا نیروی حرکت را حفظ کنید یا ملامت کردن خودتان را تمام کنید.

برگزاری کلاس های ورزشی جهت غنی سازی اوقات فراغت

شرکت آب و فاضلاب هرمزگان ، جهت پر نمودن اوقات فراغت فرزندان پرسنل ، یکدوره کلاس آموزشی اسکیت از تیرماه سالجاری درباشگاه فرهنگی ورزشی آبای هرمزگان دایر کرد که هم اکنون ۲۱ نفر در این کلاس مشغول آموزش می باشند.
کلاس های آموزشی تکواندو برای پسران و دختران و کلاس آموزشی کاراته ویژه دختران نیز جهت غنی سازی اوقات فراغت دانش آموزان در این باشگاه دایر گردید.



برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی در خانواده ، پول نقش مهمی ندارد ! دانش و آگاهی مهمتر است

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان