کوتاه از ورزش استان

هدف تیم "تامایران خودرو" کسب قهرمانی مسابقات فوتسال باشگاههای آسیا است

✓ مدیرعامل باشگاه تامایران خودرو گفت: هدف ما در نخستین دوره مسابقات باشگاههای فوتسال آسیا، کسب عنوان قهرمانی است . " کامران صاحب پناه" در حاشیه اردوی آمادگی تیم فوتسال تام ایران خودرو در مجموعه ورزشی المپیک کیش به خبرنگار ایرنا، افزود: این تیم امسال توانست نایب قهرمانی لیگ برتر فوتسال ایران را به خود اختصاص دهد . به گفته وی، ازآنجا که تیم فوتسال تام ایران خودرو در سال گذشته قهرمان فوتسال لیگ برترباشگاههای ایران شد لذا بهعنوان نماینده ایران در نخستین دوره مسابقات فوتسال جام باشگاههای آسیا که در مرداد و یا شهریور ماه سال جاری در این مسابقات شرکت میکند .

صاحب پناه از نحوه برگزاری اردوی آمادگی تیم فوتسال تام ایران خودرو در جزیره کیش اظهاررضایت کرد وگفت: با مساعدت "حمید سجادی" مدیر عامل موسسه ورزش وتفریحات سالم کیش اردوی آمادگی چهار روزه این تیم در شرایط مطلوبی برگزار میشود .مدیرعامل باشگاه تامایران خودرو یاآورشد: دراین اردو بازیکنان تیم فوتسال تام ایران خودرو تاکتیک و تکنیکهای فردی را تمرین می کنند تا هماهنگی لازم بین خطوط و بازیکنان این تیم، بیشتر شود .

وی تصریح کرد: اردوی آمادگی تیم فوتسال تام ایران خودرو از روز سهشنبه ۱۲ تیرماه سال جاری در کیش آغاز شده و تا روز جمعه ۱۵ تیرماه جاری ادامه داشت . صاحب پناه اظهارداشت: تیم فوتسال تام ایران خودرو امسال در دو مسابقه لیگ برتر) ۲۱،تیرماه جاری (و قهرمانی باشگاههای آسیا) مرداد و یا شهریورماه سال جاری (شرکت می کند .

▪▪▪

به مناسبت فرارسیدن هفته زن

مراسم ساحل پیمایی در جزیره قشم برگزار شد

✓ به گزارش ایرنا، در این مراسم که حدود ۷۰ نفر از خواهران بسیجی پایگاه مقاومت زینبیه حضور داشتند، خواهران بسیجی با قرائت دعای فرج امام زمان)عج(مسافت دو کیلومتری اتوبان خلیج فارس تا حوزه مقاومت حضرت فاطمه) ع(قشم درکنار سواحل نیلگون خلیج فارس را طی کردند . این مراسم که با عنوان زنان، هویت فرهنگی و انتقال ارزشها نامگذاری شده بود توسط حوزه مقاومت بسیج خواهران قشم اجرا شد . حوزه مقاومت خواهران قشم به مناسبت فرارسیدن هفته زن تاکنون برنامههای متعددی را از روز شنبه نهم تیرماه در سطح شهر قشم اجرا کرده است .

برخی از برنامه های اجرا شده شامل قرائت حدیث شریفه کساء توسط پایگاه مقاوت الزهرا)س(و برگزاری نماز امام زمان)عج(با حضور تعدادی از خواهران بسیجی پایگاه مقاومت الزهرای اطهر بوده است .

▪▪▪

پیاده روی خواهران بسیجی حوزه مقاومت حضرت زهرا (س) میناب

✓ جمعی از خواهران بسیجی حوزه مقاومت حضرت زهرا (س)بمناسبت میلاد کوثر از پارک ملت تا حوزه مقاومت حضرت زهرا (س)میناب به مسافت یک کیلومتر پیاده روی کردند . خواهران بسیجی پس از پیاده روی در حوزه مقاومت حضرت زهرا (س)زیارت عاشورا قرائت نمودند .

استقلال حاجی آباد ، بافت (کرمان) را گلباران کرد

✓ استقلال حاجی آباد ۵ ✓ منتخب بافت ۲

در پی هماهنگی های بعمل آمده با هیات فوتبال شهرستان بافت از توابع استان کرمان جهت انجام یک دیدار تدارکاتی با تیم منتخب فوتبال آن شهرستان (بافت)در ۱۲ تیر ماه ۸۶ با اعزم تیم فوتبال منتخب الدوره شهرستان بافت به حاجی آباد دیداری در محل زمین چمن استادیوم شهرستان حاجی آباد با حضور پر شور علاقمندان برگزار گردید .

در ابتدا این تیم فوتبال منتخب بافت بود که با غافلگیری تیم استقلال موفق شد تا دقیقه ۲۰ نیمه نخست ۲ بر صفر جلو بیفتد اما بعد از ۲۰ دقیقه نخست بازی تیم فوتبال استقلال توانست بازی را کاملا در اختیار بگیرد و با گلهای امین پالاش در دقیقه ۲۵ و علی اکبر استخری در دقیقه ۳۲ موفق شد تا پایان نیمه اول نتیجه را ۲ بر ۲ مساوی کند .

با آغاز نیمه دوم تیم فوتبال استقلال که همواره صاحب توپ و میدان بود و موفق شد در دقایق ۵۰ و ٦۵ توسط علی اکبر استخری صاحب گل سوم و چهارم خود شود ودر دقیقه ۷۸ با ضربه سر زیبای محسن پور مراد صاحب گل پنجم خود شد .

در پایان بازی افشین شهسواری کاپیتان تیم فوتبال استقلال حاجی آباد بعنوان بهترین بازیکن میدان شناخته شد ، لازم به توضیح می باشد داوری این دیدار به عهده مهدی رحیمی بعنوان داور وسط و با کمکهای مصطفی ناظری و مسعود اسماعیلی برگزار شد .

اثرات ورزش در جلوگیری از سکته قلبی

انسان طبیعتا متحرک آفریده شده است و ماشین بدن تنها ماشینی است که اگر بحد کافی تحرک نداشته باشد صدمه خواهد دید و کار آن مختل خواهد شد .

در قرن اخیر در اثر توسعه ماشینیسم و اینکه اختراعات جدید احتیاج به فعالیت بدنی افراد انسانی تا حد زیادی کاهش داده است بسیاری از افراد تحرک بدنی لازم را ندارند و این مسئله ازدیاد ناراحتی ها و بیماریهاو سکته های قلبی را موجب شده است .

ورزش تنها وسیله ای است که می تواند این کمبود حرکتی را جبران کند و سلامتی جسمی و روحی را تامین نماید . یکی از اثرات مهم آن تقویت قلب ،بهبود بخشیدن جریان خون و جلوگیری از قلب یکی از ارگانهای مهم بدن بشمار می رود . این پمپ یا ماشین کوچک که همواره در حال فعالیت است می تواند تا بیش از صد سال همچنان کار خود را که رساندن خون به قسمتهای مختلف بدن است ادامه دهد .

با آنکه وزن قلب ۱/۲۰۰ وزن بدن است برای فعالیت بیش از هر عضو دیگری به خون احتیاج دارد و ۱/۲۰ خون بدن بدان اختصاص دارد . قلب از خونی که در حفر های آ ن است استفاده نمی کند بلکه دو شریانی که در اطراف آ ن هستند خون حامل اکسیژن را بدان می رسانند . چنانچه این خون رساندن با اشکال مواجه شود می تواند موجب ناراحتی قلبی وبروز سکته باشد . بطور کلی سکته مربوط به بیماری خود قلب نیست بلکه با وضع شریانهائی که بدان خون می رسانند ارتباط دارد کار این شریانها وقتی مختل می شود که در دیواره آنها رسوب ایجاد شود ،دچار گرفتگی شوند ونتوانند به قلب خون برسانند .

متخصصین عقیده دارند که پیدایش رسوب در رگها در بیشتر اشخاص در سنین بین ۲۰ تا ٤۰ سالگی ایجاد می شود . در این سنین رشد بدن روبه کاهش می گذارد و از طرفی افراد گرفتار فعالیت هایی مانند پیدا کردن کار ،ازدواج کردن ،بزرگ کردن بچه ها و غیره بوده فرصت کافی برای بازی و ورزش پیدا نمی کنند و پرخوری و نداشتن تحرک بدنی موجبات گرفتگی شریان های آنها را فراهم می سازد .

فعالیت بدنی:

ارتباط نداشتن تحرک بدنی با امراض قلبی در اثر مطالعات زیادی که انجام شده کاملا به اثبات رسیده است . مثلا بررسی ها نشان داده که سکته قلبی بین مامورین توزیع مراسلات پستی کمتر از کارمندانی بوده که در ادارات پستی کار می کرده اند .ورزش و تحرک بدن عضلات قلب را تقویت می کند و موجب بهتر شدن جریان خون درآن می شود . قوی شدن عضلات باعث بزرگترشدن قلب می گردد و کارایی آن را افزایش می دهد .برخی تصور می کنند که بزرگترشدن قلب عوارض نامطلوبی دارد در حالیکه بزرگ شدن قلب اگر در اثر ورزش باشد با بزرگ شدن آن در اثر بیماری خاص کاملا تفاوت دارد . قلبی که در اثر ورزش رشد می کند بهتر می تواند خون را به بدن برساند .

اثرات ورزش:

ورزش و تحرک بدنی در تقویت قلب و جلوگیری از بیمار شدن آن اثرات زیادی دارد که از جمله آنها می توان موارد زیر را برشمرد :

- رگهای فرعی و مویرگهائی که خون را به بافته های قلب می رسانند تقویت می شوند و چنانچه یکی از رگها به علت گرفتگی نتواند خون به قلب برساند رگهای دیگر این کار را انجام و از سکته جلوگیری می کنند .

-نداشتن تحرک کافی موجب دلمه شدن خون و سکته می تواند باشد . ورزش مانع از آن است که خون برای دلمه شدن آمادگی پیدا کند و سکته قلبی را باعث شود .

میزان کلسترل اگر بیش از احتیاج بدن باشد ممکن است باعث گرفتگی رگها شود . ورزش در متعادل کردن کلسترل نیز موثر است .

-چربی دیگری که تری گلیسیرین نام دارد نیز بوسیله ورزش کردن نقصان پیدا می کند . به عقیده پزشکان زیادی، تری گلیسیرین نیز در بیماریهای قلبی تاثیر دارد .

-افرا د میانسالی که چاق هستند و ۱/۳ وزن بدنشان اضافی است دو برابر کسانیکه وزن بدن آنها متعادل است در معرض خطر سکته قرار دارند.با ورزش کردن و تغذیه مناسب می توان سوخت و ساز بدن را بهتر و چربی های اضافی آن را نقصان داد .

-فشار خون بالا نیز در ناراحتی قلبی موثر است ورزش در پائین آوردن آن تاثیر دارد .

-استرس یا نارا حتی های عصبی در بیماری قلب اثر دارد . ورزش کردن بخصوص اگر به اتفاق افراد دیگر باشد فشارهای عصبی را کاهش می دهد وبه افراد روحیه بهتری می بخشد .

باید گفت همه ورزشها در تقویت قلب و بهبود جریان خون اثرات یکسان ندارند . به عقیده متخصصین ورزشهائی در این مورد بیشتر موثر هستند که فعالیت بدنی را تداوم بدهند بطوریکه لااقل ۲۰ دقیقه قلب همچنان فعال باشد و خون را با شدت بیشتری به جریان بیاندازد .

ورزشهایی مانند گلف و یا بیس بال که گاهی شخص فعالیت دارد و گاهی فعالیت بدنی اش قطع می شود در کار قلب چندان موثر نیستند . اما راه رفتن یا آهسته دویدن و دوچرخه سواری که قلب را برای مدتی همچنان فعال نگاه می دارند در تقویت آن بسیار تاثیر دارند و قلب ، خون و اکسیژن بیشتری را به ارگانهای بدن می رساند .

این ورزشهای ساده را که احتیاج به یادگیری و وسایل خاص ندارند همه افراد می توانند بقدر توان خود انجام دهند و قلب و ریه خود را تقویت کنند . اما این تقویت در صورتی انجام خواهد شد که ورزش تدام داشته باشد و افراد حداقل هفته ای سه بار به مدت ۳۰ دقیقه راه بروند .بتدریج که آمادگی بیشتر پیدا می کنند آنرا افزایش دهند . شناکردن نیز برای تقویت قلب مفید است ولی ورزشهایی مانند فوتبال یا بسکتبال که مستلزم تلاش و فعالیت شدید است برای کسانی مفید است که آمادگی بدنی لازم را داشته باشند .

بعد از سکته قلبی:

تا چند دهه قبل اگر کسی دچار سکته قلبی می شد به او توصیه می کردند که از فعالیت بدنی زیاد خودداری و بیشتر استراحت کند .

ولی تحقیقات اخیر نشان داده که اینگونه افراد نیز برای بهتر کردن وضع قلب و جریان خون خود احتیاج به تحرک و ورزش دارند .

ورزش می تواند قلب آنها را تقویت کرده جریان خون آنها را تا حدی بهتر کند که از تکرار سکته آنها جلوگیری شود .

اما اینکه اینگونه اشخاص از چه موقع و تا چه حد و چگونه ورزش کنند مسئله ای است که باید با نظر پزشک معالج انجام گیرد .

مسابقه دو همگانی در منطقه یکم نیروی دریایی سپاه برگزار شد

یک دوره مسابقه دو همگانی بین کارکنان رسمی و وظیفه منطقه یکم نیروی دریایی سپاه در بندرعباس برگزارشد .

به گزارش ایرنا این مسابقه به مناسبت میلادحضرت فاطمه زهرا) س(وگرامیداشت ۱۲،تیر سالروز سقوط هواپیمایی مسافربری جمهوری اسلامی ایران،روز چهارشنبه به مسافت یک کیلومترو با شرکت ۳۰۰ نفر انجام شد .

بر اساس این گزارش در پایان این مسابقه به ۱۰ نفر از برگزیدگان جوایزی اهدا شد .

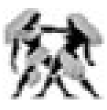
طالع بینی

◆ **فروردین ماه:**

مشکلات قدیمی دوباره ظاهر شده اند و واقعاً خسته شده اید. فکرتان مملو از ایده های خوبی است که شما را پولدار ترمی کند. نباید انتظار داشته باشید همه شما را حمایت کنند.

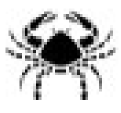
◆ **اردیبهشت ماه:**

از شرکت در مذاکرات ملاقات ها و صحبت ها یا امضای قراردادها سود می برید.ایده های شما بکرو تازه و الهام شده هستند و اگر از این خصوصیت استفاده کنید در واقع باعث موفقیت خودتان می شوید.



◆ **خرداد ماه:**

امروز تنها به دنبال مسائل متفاوت و عجیب هستید و به حرف های دیگران هم اهمیت نمی دهید. فرصتی دارید تا تمام دعوت های غیر منتظره یا فرصت های عشقی را بپذیرید. سعی کنید حقایق را بپذیرید هر چه قدر هم برایتان مشکل باشد. فوق العاده جذاب هستید بنابراین از این روز به خصوص خوب استفاده کنید. مسائل مالی نیز در اوج خود هستند.



◆ **تیر ماه:**

هوای تازه در خانه وجود دارد و اکنون تابستان است.بیرون رفتن از خانه فکر بسیار عالی می باشد.از آن جا که رویا پرداز خیلی خوبی هستید.مطمئن اید که می توانید بدون مشکل کارها را بسیار عالی انجام دهید.

◆ **مرداد ماه:**

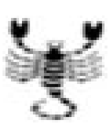
امروز کسی آماده است که شما را زیر بال و پر خود گرفته و از شما مراقبت کند و شما از این موضوع خوشحالید. در حال حاضر او شما را تحت حمایت خود دارد و خیرخواه واقعی شماست. هم چنین یکی از آن روزهائیست که نمی توانید جلوی پول خرج کردنتان را بگیرید. اگر این انگیزه آن قدر قوی بود که نتوانستید با آن مقابله کنید، ممکن است بخواهید برای مدت زمانی، خرید خود را به صورت مخفی از بقیه نگه دارید.

◆ **شهریور ماه:**

امروز زمانی را برای فکر کردن به نقشه های آینده قرار دهید.خوش بین و با اعتماد به نفس هستید.دوستان نیز شما را تشویق می کنند و فرصتی به دست می آورید که قبلاً آن را از دست داده بودید.از اتفاقاتی که در حال حاضر می افتد خوشحال می شوید.

◆ **مهر ماه:**

امروز مری کوری وارد علامت آتشین شیر شده که حاکم بر روابط دوستی ،مطالب روحی و آرزوهای شما برای آینده است.این ترقی بزرگی برای زندگی اجتماعی شما می باشد و شما از پیوستن با گونه های متفاوت افراد،لذت خواهید برد.اگرمتولد خرداد یا شهریوری رامی شناسید،آنها در این زمان نقش زیادتری در زندگی شما بازی می کنند وشما را کاملاً مشغول نگه می دارند.



◆ **آبان ماه:**

امروز تمایل دارید در کنار خانواده و دوستان و نزدیکان باشید زیرا بیشترین زمان ماه جولای را صرف مسائل کاری خواهید کرد بنابراین نمی توانید آن قدر که دوست دارید با افراد مورد علاقه تان باشید.

◆ **آذر ماه:**

امروز مرکوری خانه خود را عوض می کند و بدرون خانه آتشین مرداد که خانه نقشه های طولانی مدت و یادگیری آموزشهای عالی است. عجیب نیست که این خیلی بگوشتان خوش آیند است. به شما این فرصت داده شده که بزرگ فکر کنید و بدنبال یک رویای خود در زندگی بروید و این مفهوم واقعی زندگی است برای شما.

◆ **دی ماه:**

شاید تمایل دارید که پول هایتان را کمی خرج کنید اما حتماً مطمئن شوید که پول خودتان باشد. اگر در پولی با یکی از دوستان شریک هستید، پولش را می خواهد. می توانید برای خرج کردن آن پول شریکی، دوستان را هم با خودتان ببرید.

◆ **بهمن ماه:**

عطارد به مرداد می رود امروز شما را تحت تاثیر قرار می دهد و به نظر می رسد که این موضوع در زندگی عشقی شما تاثیر خوبی داشته باشد. در حقیقت به نظر می رسد که رابطه ای بین شما و دیگران برقرار می شود که همدیگر را به خوبی درک می کنید.

◆ **اسفند ماه:**

شما ممکن است بعد از آشفتگی دیروز خودتان را ملامت کنید اما نمی توانید روز را در خانه مخفی شوید. بهترین شرط بندی شما قرار است از پذیرش خطا سرباز زند (خطار را قبول نکند) هر چند که این شیوه شما نیست .شما وقتی عصبانی می شوید خیلی جذاب و ملیح به نظر می رسید پس این را به عنوان زینت تان استفاده کنید.

تجدید آگهی مناقصه عمومی

شهرداری بندرکنگ در نظر دارد باستناد مجوز شماره ۱۳۲ مورخ ۸۶/۲/۵ شورای محترم اسلامی شهر مجموعه عملیات عمرانی سال ۱۳۸۶ را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید. لذا از کلیه پیمانکاران واجد سابقه تایید صلاحیت شده و دارای رتبه بندی سازمان مدیریت و برنامه ریزی دعوت بعمل می آید حداکثر ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی ضمن واریز ۵ ٪ کل برآورد هر پروژه بعنوان سپرده بحساب ۹۵۰۰۹ نزد بانک ملی بندرکنگ یا صدور چک تضمینی بطور جداگانه اقدام و به دایره فنی شهرداری جهت دریافت اوراق مناقصه و مشخصات شرح عملیات مراجعه نمایند بدیهی است برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به ترتیب ضبط خواهد شد این شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار خواهد بود، هزینه چاپ آگهی به عهده برندگان مناقصه می باشد ضمنا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفنهای ۳۳۳۳۴۳۷-۳۳۳۳۴۳۵-۰۷۶۲ تماس حاصل نمایند.

ردیف	عنوان پروژه	شرح عملیات	مبلغ پروژه (مبلغ به ریال)
۱	اصلاح شبکه معابر شهری بندرکنگ	آسفالت کوچه ها و معابر و پیاده رو سازی (شامل:زیر سازی ،جمع آوری موزائیک فرسوده ،قیرپاشی، آسفالت،اجرای اینترلاک ، اجرای جدول کنگره ایی)	۳/۳۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	احداث سرویس بهداشتی	احداث دو دستگاه سرویس بهداشتی هر کدام بمساحت ۱۵ مترمربع	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	تکمیل ساختمان آتش نشانی و محوطه	طبق نقشه های اجرایی	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴	احداث بازار ماهی و تره بار	طبق نقشه های اجرایی	۱/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۵	اجرای طاق ورودی	طبق نقشه های اجرایی	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۶	احداث ساختمان اداری	طبق نقشه های اجرایی	۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	ایجاد و گسترش فضای سبز	ایجاد حاشیه سبز خیابانها	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۸	تکمیل خیابانهای سطح شهر	اجرای زیر سازی ،سنگ جدول و کانیو	۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰

شهرداری بندرکنگ

آگهی مزایده عمومی

شهرداری بندرعباس در نظر دارد عملیات نگهداری و بهره برداری از پارکینگ صدف واقع در بلوار طالقانی روبروی بازار بزرگ را برای مدت یکسال از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.

کلیه افراد یا شرکت ها و موسسات می توانند جهت دریافت فرم مزایده و کسب اطلاعات لازم از تاریخ درج آگهی به مدت ۱۰ روز به شهرداری مرکز امور قراردادها مراجعه نمایند.

ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مزایده می باشد.

روابط عمومی شهرداری بندرعباس

مفقودی

پلاک اتومبیل پراید به شماره ۳۶۶د۵۳ اصفهان بنام علی اکبر شیرانیان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

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

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