

گفته‌از ورزش استان

جهاد کشاورزی میناب فاتح مسابقات فوتسال جام رمضان



■ به مناسبت ماه مبارک رمضان ،یک دوره مسابقات فوتسال تحت عنوان جام رمضان با حضور تیم های سازمان جهاد کشاورزی ،اداره کل منابع طبیعی ،اداره کل دیوان محاسبات ،مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان بندرعباس و مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان میناب در سالن ورزشی سازمان جهاد کشاورزی استان هرمزگان برگزار شد .

پس از انجام مسابقات دوره ای ، بازی نهایی در ۲۸ شهریورماه بین دو تیم جهاد کشاورزی میناب و اداره کل منابع طبیعی به پایان رسید که تیم جهاد کشاورزی میناب با برتری در مقابل حریف خود در سگوی نخست این مسابقات ایستاد.

گفتنی است ؛ درمراسم اختتامیه حوایز تیم های اول و دوم توسط مسئولین سازمان جهاد کشاورزی اهدا گردید . دراین دوره قضاوت مسابقات برعهده فیروزبی، شهردست ، سبزی ،پیروانی و هنروی بود.شایان ذکر است ؛ مسابقات فوتسال همه ساله به مناسبت های مختلف برگزار می گردد که با استقبال چشمگیری از سوی کارکنان همراه می باشد .

مسابقات فوتسال جام رمضان در قشم به مرحله نهایی رسید

■ مسابقات فوتسال جام رمضان درمنطقه آزاد قشم پس از برگزاری مسابقات مقدماتی و حذفی به مرحله نهایی رسید .

موسی صیادی رئیس هیئت فوتبال شهرستان قشم گفت: این دوره از مسابقات که در دو دسته شرکت های خصوصی و ادارات دولتی برگزار شده بودبه مرحله نهایی رسید . وی افزود: درگروه اداره دولتی پس از مسابقات بین ۱۶ تیم حاضر در ۴ گروه ۴ تیمی ،تیم های منطقه آزاد ،بانگ رفاه، گارو و فرمانداری به مرحله نیمه نهایی رسیدند .وی ادامه داد: مرحله نیمه نهایی این مساباقت روز یکشنبه ۷ مهرماه ۸۷ مابین تیم های منطقه آزاد با گارو و بانگ رفاه با فرمانداری برگزار می شود.

صیادی تصریح کرد: درمرحله یک هشتم نهایی این مسابقات تیم هایمنطقه آزاد با نتیجه ۳ بر ۱ برتیم نیروی انتظامی،بانگ رفاه بانتیجه ۳ بر صفر بر تیم مخابرات ، گارو با نتیجه ۴ بر ۲ بر تیم شهرداری وفرمانداری با نتیجه۳ بر ۲ بر تیم شرکت نفت پیروز و به مرحله نیمه نهایی وارد شدند . مسابقات فوتسال جام رمضان در بخش ادارات و فرتالی با حضور ۱۶ تیم در ۴ گروه ۴ تیمی برگزار و مسابقه فینال و رده بندی در ۴ مهرماه ۸۷ برگزار می شود. این دوره از مسابقات در سالن ورزشی تختی برگزار می گردد .

شماره ۶۸۱
۱۳۸۷
۱۴۲۹

ورزشی

■ **در بسیاری از کشورها با تبلیغات ورزشی به طور مرتب به بزرگسالان توصیه می شود که بیش از پیش به ورزش روی آورند تا به این ترتیب سلامتی خود را تامین کنند و گاهی اوقات تأکید می شود که روی آوردن به ورزش در نوع خود شروع یک زندگی جدید است.**

بدون شک ورزش کردن برای سلامتی جسم وروح بسیار مفید است،اما شروع یک ورزش یا بازی جدید باید با مطالعه و تهیه مقدمات لازم صورت گیرد.یکی از ارتوپدهای اروپایی متخصص در صدمات ورزشی در این مورد می گوید :
` طرف ده سال گذشته ورزش در سلامتی مردم اثرات فراوان داشته است.اما در این مدت ما شاهد افزایش صدمات بدنی و ناراحتی های ناشی از ورزش نیز بوده ایم. این بزرگن برای جلوگیری از صدمات و ناراحتی هایی که ممکن است برای کسانی که می خواهند ورزش جدیدی را شروع کنند توجه به ده مسئله زیر ضروری دانسته :
۱ - درباره ورزش مورد نظر و چگونگی انجام آن اطلاعات لازم را کسب کنید .بادگیری ورزش مانع از آن می شود که اشتباهاتی را مرتکب شوید و به بدن خود صدمه برزید.
۲-توجه داشته باشید که عضلات شما برای انجام ورزش جدید آمادگی داشته باشد ، در صورت ضعف بودن عضلات شما به استخوانها ومفاصل فشار خواهد آمد وناراحتی هایی را موجب خواهد شد .

آمادگی رزمی خواهران صدا و سیما در مسابقات تیراندازی



به گزارش روابط عمومی صدا و سیماي مرکز خلیج فارس ، همزمان با ایام مبارک ماه رمضان خواهران مرکز خلیج فارس با شرکت در مسابقات تیراندازی آمادگی رزمی خود را به نمایش گذاشتند در این دوره از مسابقات که تعداد زیادی از خواهران حضور داشتند "زمیان" از حوزه معاونت سیما ، "فردیونی" از واحد آرشیبو و کتابخانه و "سلمی" از حوزه معاونت اداری مالی به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند و شمسایی و رامپریان مشترک در رتبه چهارم قرار گرفتند این مسابقات به همت واحد رفاه مرکز اجرا گردید.

اعتراض ایران به حذف از هیات رئیسه کنفدراسیون کاراته آسیا

■ فدراسیون کاراته ایران به حذف نام نامیده خود از هیات رئیسه کنفدراسیون کاراته آسیا اعتراض کرد.
به گزارش روز چهارشنبه خبرنگار ایرنا، در جریان مسابقات کاراته قهرمانی جوانان و امید آسیا در مالزی، نام علیرضا سمندر از فهرست اعضای هیات رئیسه کنفدراسیون کاراته آسیا حذف شده است.

در این راستا، "بهزاد کتیرایی" رئیس فدراسیون کاراته ایران اعلام کرد: "جوزه" دبیرکل وقت کنفدراسیون کاراته آسیا با تصمیم خود، یک فرد قزاقستانی را جانشین نماینده ایران کرد که این امر طبق مقررات نیست، چرا که تغییرات باید در مجمع مطرح شده و در خصوص آن تصمیم گیری شود. فدراسیون کاراته به هیچ عنوان این مساله را نخواهد پذیرفت و به آن اعتراض دارد و در همین راستا اعتراضات خود را به کنفدراسیون کاراته آسیا و فدراسیون بین المللی کاراته اعلام خواهد کرد تا از حق خود دفاع کند. زیرا هنوز مدت زمان حضور نماینده ایران در هیات رئیسه کنفدراسیون کاراته آسیا به پایان نرسیده که وی با سلیق شخصی برکنار شود.

عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان مجلس شورای اسلامی از افزایش بودجه ورزشکاران جانباز و معلول از سوی مجلس شورای اسلامی خبر داد.

فاطمه آلیا' در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: به این ورزشکاران قول می دهم که به لحاظ قانونگذاری و تخصیص بودجه حوزۀ فعالیت آنها را تقویت کنیم. وی اظهار داشت: معلولان و جانبازان ایران اسلامی منتشا انگیزه، ارتباط سالم در ندای مدرن امروزی و همنی بلند هستند که باور و اعتقادشان به عام است.
به خداوند در تمامی حالات زیارتز خاص وی تصریح کرد: افتخارآفرینان ایران در بازیهای پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن براساس حکمت خداوند به صورت مادرزادی و یا با یک اتفاق کوچک در زندگی دچار یک نوع ناتوانی جسمی شدند. به گفته وی، جانبازان ایران اسلامی نیز داطلبانه و آگاهانه برای دفاع از دین و قرآن به جبهه ها اعزام شدند و نتوانستند به فیض شهادت نایل شوند و ثواب شهادت آنها در غالب مدال جانبازی خود را بروز داد.



۱۰ نکته برای کسانی که می خواهند ورزش جدیدی را شروع کنند

هفتمین همایش پیاده روی در هرمزگان برگزار می شود

مدیر کل تربیت بدنی هرمزگان گفت : هفتمین همایش پیاده روی ۱۲ مهرماه در بندرعباس با حضور خانواده های

ورزش دوست این شهر برگزار می‌شود.

مسعود مرشدی در گفتگو با خبرنگار فارس در بندرعباس افزود : برگزاری این دوره از همایش با هدف ایجاد تحرک و نشاط در بین خانواده‌ها و دانش آموزان و سایر ا اقشار برگزار می شود . وی همچنین اظهار داشت : یکی دیگر از اهداف اصلی برگزاری این نوع همایش های پیاده روی در کشور از طرف سازمان تربیت بدنی، ارتقای سطح سرانه ورزشی خانواده‌هاست .

مرشدی در ادامه افزود : تجریه دوره های قبلی این همایش نشان دهنده آن است که در این دوره استقبال مردم چشمگیرتر خواهد بود . وی افزود : یکی از عواملی که انتظار می رود تعداد شرکت کنندگان در این دوره از همایش نسبت به دو دوره قبل افزایش یابد، شرایط آب و هوایی مناسب بندرعباس در این فصل مقادام جناح شورای اسلامی و ورزشی و دهیار بوکرخرد سادات این روستا و شورای اسلامی روستاهای گسترش بخش های نرم افزاری و سخت افزاری مقوله ورزش گام موثری را در توسعه سرانه ورزشی این استان برداشته است.

"هجرت صالح آباد"قهرمان فوتبال جام رمضان " کوخرد"شد

در این دوره از مسابقات که با حضور ۸ تیم در محل زمین ورزشی روستای کوخرد برگزار شد پس از برگزاری دو مرحله از مسابقات دو تیم بهرستی کوخرد و صالح آباد فینالیست شد و در پایان تیم صالح آباد قهرمان دومین دوره این مسابقات شد.
در مراسم اختتامیه این دوره از مسابقات که با حضور: رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش جناح- آگاهی" رئیس هیئت کورنگ فو بسنگ، "ابرهیز فرماندهی حوزه بسیج عقادام جناح شورای اسلامی و ورزشی و دهیار بوکرخرد سادات این روستا و شورای اسلامی روستاهای تابع بخش جناح حضور داشتند به تیمها و نفرات برتر جوایز اهدا گردید . گفتنی است : این مسابقات به همت شورای ورزشی این روستا برگزار شده است .

تیم های امید و نونهالان استقلال تهران در اردوی کیش

■ تیم های امید و نونهالان استقلال تهران به منظور حضور در مسابقات فوتبال باشگاه های امید در تهران اردوی چهار روزه خود را در مجموعه ورزشی المپیک کیش آغاز کردند.
سرمربی تیم امید استقلال تهران روز پنجشنبه در حاشیه برگزاری این اردو به خبرنگار ایرنا گفت: این تیم ها تمرینات خود را در اردوی آمادگی کیش از روز گذشته آغاز کرده اند.
منوچهر واحدی افزود: در مجموع تیم امید تهران روز پنجشنبه در حاشیه تمرین بدنسازی، مورد تاکتیکهای مورد نظر، تمرین در کنار ساحل و کار با توپ را در دستور کار دارد.

وی با بیان آنکه متوسط سن بازیکنان امید استقلال تهران بین ۱۹ تا ۲۹ سال است، افزود: ادامه اردوی آمادگی تیم در تهران خواهد بود تا تیم امید استقلال برای مسابقات باشگاهی امید تهران که اواخر مهرماه سال جاری آغاز می شود خود را آماده کند.
سرمربی تیم امید استقلال تهران اظهار داشت: در اردوی آمادگی کیش علاوه بر تیم امید تیم نونهالان استقلال نیز به همراه ۲۰ بازیکن حضور دارد و دو تیم زیر نظر کادر فنی و علیرضا منصوریان رییس آکادمی فوتبال باشگاه استقلال تهران تمرینات مناسبی را در کیش برگزار کرده اند.

برگزاری مسابقات فوتسال جام رمضان در فارغان

■ تربیت بدنی فارغان به مناسبت ماه مبارک رمضان یکروزه مسابقات فوتسال روستائی و عشایری با حضور ۹تیم در سالن ورزشی فارغان برگزار نمود که در پایان تیم های گلخانه فروس، بخشداری فارغان و کیش رودخانه تعاون اول تا سوم را از آن خود کردند و از طرف برگزار کنندگان به تیم های برتر جوایزی اهدا شد .
همچنین به فنی ترین بازیکن بابک حیدری از تیم شهید صابری ،با اخلاق ترین بازیکن حمید حاجی زاده از تیم کش رودخانه آقای گل این بازیها که با ۷گل مشترکا ایرج خواجه جوانی از بخشداری و موسی خواجه جوانی از بانگ کشاورزی هم از طرف برگزار کننده جوایزی اهدا گردید.

عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان مجلس شورای اسلامی : **بودجه ورزشکاران جانباز و معلول افزایش می یابد**

عضو فراکسیون حمایت از حقوق معلولان مجلس شورای اسلامی از افزایش بودجه ورزشکاران جانباز و معلول از سوی مجلس شورای اسلامی خبر داد.

فاطمه آلیا' در گفت و گو با خبرنگار ایرنا افزود: به این ورزشکاران قول می دهم که به لحاظ قانونگذاری و تخصیص بودجه حوزۀ فعالیت آنها را تقویت کنیم. وی اظهار داشت: معلولان و جانبازان ایران اسلامی منتشا انگیزه، ارتباط سالم در ندای مدرن امروزی و همنی بلند هستند که باور و اعتقادشان به عام است.

به خداوند در تمامی حالات زیارتز خاص وی تصریح کرد: افتخارآفرینان ایران در بازیهای پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن براساس حکمت خداوند به صورت مادرزادی و یا با یک اتفاق کوچک در زندگی دچار یک نوع ناتوانی جسمی شدند. به گفته وی، جانبازان ایران اسلامی نیز دراطلبانه و آگاهانه برای دفاع از دین و قرآن به جبهه ها اعزام شدند و نتوانستند به فیض شهادت نایل شوند و ثواب شهادت آنها در غالب مدال جانبازی خود را بروز داد.

■ طرف ده سال گذشته ورزش در سلامتی مردم اثرات فراوان داشته است.اما در این مدت ما شاهد افزایش صدمات بدنی و ناراحتی های ناشی از ورزش نیز بوده ایم .

۳- وسائل لازم را به دقت تهیه کنید ،زیرا اگر وسائلی که برای ورزش مورد نظر لازم است کیفیت خوبی نداشته باشد،ممکن است باعث وارد شدن صدمه به بدن گردد.
۴ - غذایه خوب ومناسب در انجام ورزش ها تاثیر دارد ،به قدر کافی مایعات و مواد قندی و نشاسته ای مصرف کنید تا آمادگی و انرژی لازم را داشته باشید .
۵ - ورزش جدید را به آرامی شروع کنید و بتدریج پیش بروید ،اگر برای وزن کم کردن یا دستیابی به هدف های دیگر به بدن خود فشار آورید، ممکن است باعث بیماری یا ناراحتی شود .
۶-متوجه خطرات احتمالی باشید و برای جلوگیری از آن لباس و وسائل لازم را تهیه کنید . از آفتاب شدید ،سرما ی زیاد ،عرق کردن فراوان و سایر عواملی که ممکن است موجب بیماری شود، خود را محفوظ نگه دارید .

۷-قبل از شروع به ورزش بدن خود رایا حرکات آهسته گرم کنید و پس ازخاتمه آن نیز چند دقیقه به آرامی حرکت کنید تا بدن به تدریج سرد شود .
۸- در مواردی که حساسیت خاص یا بیماری باسابقه صدمات بیماری دارید ؛با پزشک خود مشورت کنید .

۹- بهتر است در ابتدا ورزش جدیدی را با یکی از دوستان خود که سابقه دارد ، شروع کنید تا از تجربیات او بهره مند شوید ،عضویت در یک کلوب ورزشی می تواند مفید باشد .

۱۰- آینده نگری را فراموش نکنید ، این مسئله را مورد توجه قرار دهید که با آینده قادر به ادامه آن ورزش باشید و ادامه آن برای سلامتی شما مفید باشد .

انتصاب در هیئت ورزشهای رزمی بخش جناح



بنا به پیشنهاد رحیمی سرپرست تربیت بدنی بخش جناح ،طی حکمی از سوی محمودی رئیس هیئت ورزشهای رزمی شهرستان بسنگ ، عادل باسلاری از پیشکسوتان ورزش بعنوان رئیس هیئت ورزشهای رزمی بخش جناح منصوب شد.
گفتنی است :در بخش جناح تعداد ۴ تیم رزمی در کسب مدالی و نونهالی کبک بوکسینگ در حال فعالیت هستند و در سالهای قبل بعنوان نماینده هرمزگان در مسابقات کشوری و بین المللی شرکت نمودند .

آغاز اردوی آمادگی تیم های فوتبال امید و نونهالان استقلال تهران در کیش

■ تیم های امید و نونهالان استقلال تهران به منظور حضور در مسابقات فوتبال باشگاه های امید در تهران اردوی چهار روزه خود را در مجموعه ورزشی المپیک کیش آغاز کرده اند.
سرمربی تیم امید استقلال تهران روز پنجشنبه در حاشیه برگزاری این اردو به خبرنگار ایرنا گفت: این تیم ها تمرینات خود را در اردوی آمادگی کیش از روز گذشته آغاز کرده اند.
منوچهر واحدی افزود: در مجموع تیم امید به همراه تیم نونهالان استقلال ۱۰ جلسه تمرین بدنسازی، مورد تاکتیکهای مورد نظر، تمرین در کنار ساحل و کار با توپ را در دستور کار دارد.
وی با بیان آنکه متوسط سن بازیکنان امید استقلال تهران بین ۱۹ تا ۲۹ سال است، افزود: ادامه اردوی آمادگی تیم در تهران خواهد بود تا تیم امید استقلال برای مسابقات باشگاهی امید تهران که اواخرمهرماه سال جاری آغازمی شود خود را آماده کند.
سرمربی تیم امید استقلال تهران اظهار داشت: در اردوی آمادگی کیش علاوه بر تیم امید تیم نونهالان استقلال نیز به همراه ۲۰ بازیکن حضور دارد و دو تیم زیر نظر کادر فنی و علیرضا منصوریان رییس آکادمی فوتبال باشگاه استقلال تهران تمرینات مناسبی را در کیش برگزار کرده اند.



موفقیت ها داشته باشد.
آلیا" با اشاره به این که ورزشکاران ایرانی در المپیک به مانند پارالمپیک موفق نبودند گفت: رییس سازمان تربیت بدنی می کند و این فراکسیون را بیشتر می کند و برنامه ریزی های مختلفی برای رشته هایی که مورد عنایت معلولان است انجام شود.
عضو کمیته امنیت ملی گفت: مجلس پس از تعطیلی یک هفته ای به عنوان نماینده مردم در خانه ملت از این ورزشکاران تقدیر می کند تا سهمی کوچک در این

■ طرف ده سال گذشته ورزش در سلامتی مردم اثرات فراوان داشته است.اما در این مدت ما شاهد افزایش صدمات بدنی و ناراحتی های ناشی از ورزش نیز بوده ایم .

۳- وسائل لازم را به دقت تهیه کنید ،زیرا اگر وسائلی که برای ورزش مورد نظر لازم است کیفیت خوبی نداشته باشد،ممکن است باعث وارد شدن صدمه به بدن گردد.
۴ - غذایه خوب ومناسب در انجام ورزش ها تاثیر دارد ،به قدر کافی مایعات و مواد قندی و نشاسته ای مصرف کنید تا آمادگی و انرژی لازم را داشته باشید .
۵ - ورزش جدید را به آرامی شروع کنید و بتدریج پیش بروید ،اگر برای وزن کم کردن یا دستیابی به هدف های دیگر به بدن خود فشار آورید، ممکن است باعث بیماری یا ناراحتی شود .
۶-متوجه خطرات احتمالی باشید و برای جلوگیری از آن لباس و وسائل لازم را تهیه کنید . از آفتاب شدید ،سرما ی زیاد ،عرق کردن فراوان و سایر عواملی که ممکن است موجب بیماری شود، خود را محفوظ نگه دارید .

طالع بینی

فروردین:

اگر می خواهید کاری را از پیش بربرد بهتر است افرادی را که می دانید از شما دفاع می کنند، قانع کنید. اگر تصمیم بگیرید کار جدیدی انجام دهید فرصت هایی به دست می آورید که موفق ترمی شوید.

اردیبهشت:

اخیرا جرات و اراده زیادی از خودتان نشان داده اید. گاهی اوقات احساس می کنید عاقلانه تر آن است که به دیگران اجازه دهید راه خودشان را بروند. نباید وقت را تلف کنید. باید موقعیت و شرایط را کنترل کنید اگر می دانید که می توانید در شرایط بهتر و امن تری قرار بگیرید اکنون زمان مناسبی برای این حرکت است.

خرداد:

بار دیگر به جای این که به عقل خود رجوع کنید بهتر است به غریزه خود اعتماد کنید مطمئن هستید که هیچ مشکلی وجود ندارد که نشود آن را حل کرد مخصوصا در محاسبات: هم احساسات خودتان و هم دیگران.

تیر:

امروز مسائل مالی و دارایی اهمیت زیادی دارند. غریزه شما باید راهنمای تان باشد اما حتماً با یک مشاور یا دوست دانا صحبت کنید.باید دقت کنید.

مرداد:

امروز قدرت جذابیت شما، از دید کسی پنهان نمی ماند. پس آماده این باشید که افرادی شما را شغایت سخت و مقاومت ناپذیر تلقی کنند. این به شما احساس خوب و بی حد و مرزی می دهد، اما مطمئن شوید که با انصاف با آنها رفتار کرده اید و آنها را به دنبال خود نکشیده اید، زیرا این روشی است که بعدها در مورد خودتان مورد استفاده قرار خواهد گرفت . توانایی های خلاقانه شما اکنون در حال بالا رفتن است و شما از بیان آنها به هر صورتی که مایلید، لذت خواهید برد.

شهریور:

دوست دارید تغییراتی در خانه ایجاد کنید. می خواهید تغییرات زیادی ایجاد کنید حتی تغییر وضعیت نور خانه هم کافی است.از این که زمانی را برای خودتان داشته باشید خوشحال می شوید.

مهر:

هماهنگی بین شما و سیاره حاکم بر شما ونوس،هم چنین پلوتو شما را قادر می سازد که تغییراتی اساسی و سازنده در برخی از روابط تان بوجود بیاورید.آماده این باشید که از طریق احساسات تان با برخی مردم مورد توجه تان صحبت کنید چون در این صورت آنها می فهمند که جایگاه شان در قلب شما چیست.آن چه که اخیرا ما بین شما اتفاق می افتد وضعیت روابط شما را طی چند ماه آینده بهتر می کند پس از این شانس استفاده کنید و فضا را برای روابطی بهتر آماده سازید.

آبان:

اعضای خانواده امروز بسیار شاداب و سرزنده هستند. شاید وقت به خانه برسد شاهد تغییراتی در آن جا باشید. سعی کنید هر قدر می توانید انعطاف پذیرتر باشید.زیرا در حال حاضر به دوست بیشتر از دشمن احتیاج دارید.

آذر:

امروز بهترین زمان برای انجام کارهای عملی نیست چون سر شما در اسمانها سیر می کند. قدرت تمرکز زیادی ندارید. خیلی مهم است که کارهای اداری و نوشتجات را انجام دهید چون با روحیه ای که دارید سادگی از همه چیز برداشت اشتباه خواهید کرد. تکنفر دنبال این است که شما را در عشق گول بزند، پس مراقب باشید.

دی:

امروز مسئله ای پیش می آید. اگر از نتیجه آن ناراحت شدید، لازم است که حتماً با وجود این ناراحتی امیدوار و شاد باشید. البته شما تا حدی عالی هستید اما شاید کمی بدتر باشد، و تا حدی بیش از اندازه ولخرجی می کنید. بنابراین شکرگزار چیزهای خوبی باشید که در اختیار دارید.

بهمن:

ستارگان بیشترین صمیمیت و گردش با دوستان را برای شما تامین می کنند و این موضوع حتماً در رابطه با کار و تجارت سودمند خواهد بود . امروز بهترین روز برای تاثیر بر دیگران است و این موضوع شما را به اهدافتان نزدیک می کند .

اسفند:

یکتایی شما زندگی را مقداری خشمگین می کند و بقیه مردم را سرگرم بنابراین چرا زندگی را تلف می کنید آن هم از نوع تیره و رنج آور کسب در پایین آوردن شما اصرار می کند. آن طرف تر چهره های خندان و دستهای اشاره گر را می بینید به آن جاست که باید زمانتان را به سر برید.



چندان دلچسب نبود. وی تاکید کرد: از محمد علی آبادی" رییس سازمان تربیت بدنی تشکر می کنیم و امیدواریم حمایت دولت و مجلس در بخش تربیت بدنی، ملت شاهد موفقیت روز افزون آنها باشند.

برای داشتن یک رژیم غذایی سالم و بهداشتی در خانواده ، پول

نقش مهمی ندارد ! دانش و آگاهی مهتر است

✓ مرکز بهداشت استان هرمزگان

