چیکن کیک

مواد لازم چیکن کیک

سینه مرغ پوست کنده: ۱۸۰ گرم
کره: یک قالب
پیاز: ۳ عدد
قارچ دکمه ای: ۱۵۰ گرم
آرد سفید: یک قاشق غذاخوری
سس خردل: ۲ قاشق چای خوری
خامه: یک قاشق غذاخوری
آب مرغ: ۳۰۰ میلی لیتر
آویشن: به میزان لازم
نمک و فلفل: به میزان لازم
روغن زیتون: به میزان لازم
تخم مرغ: یک عدد
خمیر نان شیرینی: یک ورق

طرز تهیه

ابتدا مرغ ها را آب پز کرده و عصاره آن را نگه دارید. سینه های مرغ را روی تخته قرار داده و برش دهید و به تکه های یک سانتی متری تقسیم کنید. درون ماهی تابه روغن زیتون و کره بریزید تا روی حرارت آب شود. مرغ ها را به درون ماهی تابه بریزید تا در مدت زمان ۳ دقیقه نیم پز شود. به کار خود سرعت ببخشید. پیازها را پوست کنده و خلال کنید و به مرغ اضافه و آن را به هم بزنید. قارچ ها را بشویید و برش بزنید و در مرحله بعد اضافه کنید. یک قاشق آرد را درون مواد بریزید و آن را هم بزنید بعد از ۱۰ دقیقه سس خردل را همراه با خامه، آویشن، نمک و فلفل به مواد پخته شده اضافه کرده و آب مرغ را کم کم به مواد داخل ماهی تابه اضافه کنید و به خوبی هم بزنید و بگذارید تا بجوشد. پس از چند دقیقه آرد را روی آن بریزید و ورق خمیر شیرینی را پهن کنید. از یک چاقوی کوچک برای برش استفاده کنید. در یک سینی نسوز که از خمیر نان شیرینی کوچک تر باشد، خمیر را پهن کرده و مواد را از ماهی تابه به داخل سینی گود بریزید و روی آن را مجدد با خمیر نان شیرینی کاملا بپوشانید و روی آن را با قلمو، تخم مرغ بمالید و آن را در قسمت بالای فر به مدت ۱۵ دقیقه و تا زمانی که کاملا طلایی شود، قرار دهید.

به روز کردن آشپزخانه با جیب های خالی!

برای تغییر دکوراسیون آشپزخانه و به روز رسانی آن، لازم نیست هزینه زیادی بپردازید. در این مطلب ایده‌هایی را برای شما مطرح می کنیم تا با انجام آنها بتوانید سریع و ارزان، جلوه دکوراسیون آشپزخانه خود را متحول کنید:

سازماندهی

ریخت و پاش و به هم ریختگی، جلوه آشپزخانه را حتی با بهترین و زیباترین دکوراسیون هم نازیبا و ناخوشایند می کند. سازماندهی و مرتب کردن آشپزخانه، مهم ترین و اولین گام برای رسیدن به بهترین جلوه است. برای این کار فضاهایی برای آماده سازی و تدارک مواد غذایی، پخت و پز و نظافت و ذخیره سازی مواد در نظر بگیرید.

باطراوت کردن فضا

با قراردادن ظرفی پر از میوه های تازه و تمیز و همچنین گلدانی پر از گل های باطراوت، بدون صرف هزینه ای زیاد، روح و نشاط را به آشپزخانه خود هدیه کنید.

استفاده از اکسسوری

عناصر رنگارنگ و زیبایی از قبیل ظروف خوشرنگ و چشم گیر، کتاب های آشپزی، جعبه های دکوراتیو و گلدان های زیبا را به دکوراسیون آشپزخانه خود بیافزایید. این عناصر با اضافه کردن رنگ به دکوراسیون شما، آن را به محیطی روح بخش، تبدیل می کنند.

تعویض دستگیره های کابینت و کشوها

اگر تمایل دارید تغییرات زیادی در دکوراسیون آشپزخانه خود اعمال کنید، اما بودجه لازم برای تعویض کابینت ها را ندارید، توصیه می کنیم تنها به تعویض دستگیره های کابینت و کشوها بپردازید تا با صرف هزینه ای مختصر به نتیجه ای مطلوب برسید.

شیر آب را تعویض کنید

درست مانند دستگیره کابینت‌ها، تعویض شیر آب نیز می تواند با سرعت، جلوه دکوراسیون آشپزخانه شما را تحت تاثیر قرار دهد و جلوه سینک ظرفشویی را نو کند. در انتخاب شیر آب جدید، به دنبال گزینه ای براق و منحنی شکل از جنس استیل ضد زنگ یا گزینه ای از جنس برنز باشید.

رنگ آمیزی کف پوش

برخی از کفپوش ها از قبیل لینولئوم، پس از مدتی کاملا خسته کننده و از مد افتاده می شوند، اما اگر بودجه کافی برای تعویض کف پوش ندارید، بهترین کار، رنگ آمیزی کف پوش فعلی است.

تعویض پرده ها و دستمال ها

اگر آشپزخانه شما پنجره دارد، پرده ای نو را با پرده قدیمی تعویض کنید تا جلوه آشپزخانه تغییر کند. همچنین از آنجا که دستمال و حوله ها در آشپزخانه در معرض دید هستند، تعویض آنها نیز می تواند کارساز باشد؛ سعی کنید دستمال‌های رنگی را که در هماهنگی با رنگ غالب آشپزخانه هستند یا تضاد چشمگیری با رنگ آن دارند، انتخاب کنید.

چگونه روی مادرشوهرتان را کم کنید!!

اگر هنگام انجام دادن کارهای منزل از قابلمه برنج غافل شدید و برنج تان سوخت، بهترین راه برای از بین بردن بوی سوختگی برنج، قرار دادن یک عدد نان روی برنج یا فرو کردن یک عدد پیاز پوست کنده درون برنج است. پس از ۱۰ دقیقه نان و پیاز را برداشته و برنج را بکشید.

درصورتی که هنگام آب کش کردن غذا متوجه شوری برنج شدید، بهترین کار این است که هنگام آبکشی آب بیشتری روی برنج بریزید. اگر فراموش کردید به آب برنج نمک اضافه کنید و هنگام کشیدن غذا احساس کردید که برنج تان بسیار کم نمک است، فورا مقدار مورد نیاز نمک را به آب و روغن اضافه کرده و روی برنج بریزید.

در فصل پاییز و زمستان اگر تصمیم دارید از غذاهای داغ و مغذی مثل شیربرنج استفاده کنید توصیه می کنیم، برنج تان را به جای آب، درون شیر خیس کنید. این کار علاوه بر طعم غذا، خاصیت آن را نیز زیادتر می کند.

اگر از کاردی برای بریدن و خلال کردن پیاز استفاده کرده اید برای از بین بردن بوی پیاز از روی کارد، یک هویج را با آن حلقه حلقه ببرید

برای پیشگیری از تردشدن و شکنندگی برنج باید مراقب بود که آن را حتما در ظرف در بسته و دور از تابش نور آفتاب قرار دهید. نور آفتاب رنگ و ظاهر برنج را تغییر می دهد. اگر خورش فسنجان تهیه کردید و پس از آماده شدن غذا احساس کردید کمی شور شده است فورا یک سیب زمینی را به ۴ قسمت تقسیم کرده و اجازه دهید دقیقه درون خورش بجوشد

تمیز کردن سطل زباله

مشکل اصلی:

هر چقدر به کیسه زباله و نریختن آشغال ها بیرون ظرف دقت کنید، باز هم در اثر مرور زمان امکان دارد آب زباله یا باقی مانده غذاها در سطل ریخته شود. این مواد با گذشت زمان کپک می زنند و بوی بدی ایجاد می کنند. علاوه بر این کپک ها می توانند باعث آلرژی و آلودگی فضای آشپزخانه شوند.

راه حل:

سطل را خالی کنید و آن را بیرون از خانه یا به تراس ببرید. اگر حیاط یا تراس ندارید، می توانید سطل را در حمام تمیز کنید. دستکش دست کنید، یک ماده ضدعفونی کننده را با آب مخلوط کنید و درون سطل را به آن آغشته کنید تا باکتری ها و قارچ ها کاملا از بین بروند. بعد از یک ساعت با اسکاچ و ماده تمیز کننده درون سطل را بشویید و خوب آب کشی کنید. قبل از استفاده دوباره از سطل آن را وارونه کنید و اجازه دهید کاملا خشک شود.

بهترین راه های مراقبت از لباس های زمستانی

با آمدن فصل پاییز بسیاری از خانم ها لباس های نخی و تابستانی را از کمد اعضای خانواده جمع آوری می کنند و لباس های زمستانی و پشمی را برای روزهای سرد آماده می کنند. نکات طلایی و کاربردی برای مراقبت از لباس های تابستانی و آماده سازی لباس های زمستانی را با هم مرور کنیم.

برای از بین بردن چروک لباس های پشمی، بهترین کار این است که اتو را روی درجه بخار قرار داده و با کمک بخار از راه دور چروک لباس تان را برطرف کنید.

درصورتی که یکی از لباس های پشمی تان خیلی چروک بود برای اتو کشیدن آن بهتر است از یک پارچه سفید کتان که با آب مرطوب شده استفاده کنید. این پارچه را روی لباس پشمی قرار دهید و با درجه کم لباس تان را اتو کنید.

هرگز لباس های بافتنی و پشمی را از چوب رختی آویزان نکنید. آویزان کردن این لباس ها شکل آن ها را از بین می برد. درصورتی که به اندازه کافی فضا دارید آن ها را بدون تا کردن درون کمد قرار دهید.

برای نگهداری از لباس پشمی در کمد لباس ها حتما جیب لباس را خالی کرده و سعی کنید لباس تان را در محیط خنک نگهداری کنید.

هرگز لباس های پشمی یا شال های پشمی را تا نزنید بهترین راهکار آن است که آن ها را دور یک لوله مقوایی یا استوانه پلاستیکی بپیچید.

اگر برای نگهداری لباس های پشمی و کرکی خود از نفتالین استفاده کردید، بهتر است پیش از استفاده از لباس ها آن ها را بشویید و به طور غیرمستقیم زیر تابش نور خورشید خشک کنید. این کار موجب از بین رفتن بوی نفتالین لباس می شود.

هرگز برای خشک کردن لباس های بافتنی یا پشمی آن ها را از چوب رختی یا طناب رخت آویزان نکنید؛ این کار موجب کش آمدن بافت لباس و بدفرم شدن لباس می شود. برای خشک کردن این لباس ها آن ها را پس از آب کشی درون یک سبد بگذارید تا خشک شوند.

ورزشی

مسابقه قویترین دانشجویان پسر در دانشگاه پیام نور صفاشهر

همزمان با عید غدیر ودهه ولایت مسابقه قویترین دانشجویان پسر در

دانشگاه پیام نورصفاشهر برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه پیام نور مرکز صفاشهر ،تربیت بدنی این مرکز همزمان بادهه ولایت وعید بزرگ ماشیعیان اقدام به برگزاری مسابقه قویترین دانشجویان پسر نمود .رسول رنجبر مسئول برگزاری مسابقات با اشاره به حضور ۱۰ نفر از دانشجویان علاقمند در دودوره مقدماتی ونهائی این مسابقات،اسامی نفرات برگزیده را به شرح ذیل اعلام نمود:

نفر اول : ایمان چوبین
نفردوم: سیدفرشاد حسینی
نفر سوم: علی زرنگاردوست

برتری بانوان بسکتبالیست بزرگسال و نوجوان داراب در برابر لارستان

سرویس خبری /شبنم حقیقت : به مناسبت عید پر برکت قربان و غدیر خم تیم های بسکتبال بانوان شهرستان های داراب و لارستان طی دو دیدار دوستانه به مصاف هم رفتند و با هم به رقابت پرداختند در این دوره از رقابت ها که با استقبال گرم و پر شور جمعی از بانوان ورزشدوست دارابی و همکاری بسیار خوب زینب کشتکار و لیلا نظری مسئول و مشاور ورزش بانوان همراه شده بود بانوان بسکتبال بزرگسال و نوجوان دارابی در هر دو دیدار که در سالن حجاب برگزار گردید پیروز میدان شدند . در بازی اول ابتدا تیم بزرگسالان داراب با مربیگری هاجر بلاغتی در مقابل تیم بانوان بزرگسال لارستان قرار گرفت که سرانجام این بازی با نتیجه ۲۳ بر ۱۷ به نفع تیم بسکتبال بانوان بزرگسال داراب به پایان رسید و در دیدار دوم نیز بسکتبالیست های نوجوان دارابی با مربیگری فرخ السادات کمانه در برابر تیم نوجوانان لارستان به میدان رفتند که این بار هم دختران بسکتبالیست نوجوان دارابی با ارایه یک بازی حساب شده و منطقی توانستند تیم نوجوانان لارستان را با نتیجه جالب ۳۰بر ۱۱ شکست دهند. قابل ذکر است که قضاوت و داوری این مسابقات را لیلا کمانه ، سیمین عالی زاده ، آنا تندرو ، دنیا هنرمند، الهه جعفری و فرخ السادات کمانه بر عهده داشتند که با نظارت دقیق و بدون نقص خود حرفی برای گفتن باقی نگذاشتند.

در نشست فوتبال، فرهنگ وجامعه طرح شد:

فوتبال، منفذی برای صداهای خاموش

نشست "فوتبال ، فرهنگ و جامعه" با حضور صاحب نظران، دانشجویان و اهالی رسانه در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران برگزار شد.

در این نشست که به همّت کمیته مطالعات فرهنگی انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات برگزار شد، تقی آزاد ارمکی، محمود شهابی، حمیدرضا صدر و امیرحاج رضایی حضور داشتند و به طرح دیدگاه‌های خود پرداختند.

آزاد ارمکی : ساخت دوگانه وجه اشتراک جامعه و فوتبال است

تقی آزاد ارمکی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه با اشاره به اینکه فوتبال یک پدیده اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی است، تاکید کرد که اگرچه در ظاهر امر این ورزش بیشتر اقتصادی-سیاسی به نظر می‌رسد اما ما در علوم انسانی فوتبال را بیشتر اجتماعی-فرهنگی می‌دانیم.

وی ادامه داد: نوع نگاه ما به این پدیده معطوف به تصویر ما نسبت به مناسبات جدید نظام اجتماعی جامعه ایرانی است، اگر ما امروزه در جامعه ایرانی، عرصه سیاست را عرصه غالبی می‌شناسیم، فوتبال هم بیشتر پدیده‌ای سیاسی به نظر خواهد رسید اما برغم اینکه سیاست در جامعه ایرانی عرصه مهم و فراگیری است، فوتبال را بیشتر یک امر فرهنگی و اجتماعی می‌دانم.

این استاد دانشگاه با طرح این سوال که چه تناسبی بین جامعه ایرانی و فوتبال ایرانی وجود دارد، اظهار داشت: به نظر می‌رسد ما در این نشست قرار است با استفاده از مفهوم میان‌داری به نام فرهنگ، چگونگی این تناسب را مشخص کنیم.

آزاد ارمکی افزود: به دلیل اینکه فوتبال را اساساً یک پدیده فرهنگی-اجتماعی می‌دانم، عامل واسطه میان فوتبال و جامعه ایرانی برای ارتقای فوتبال و جامعه را فرهنگ می‌دانم. وی با بیان اینکه برای مشخص شدن ابعاد این واسطه، باید مشخصات فوتبال و جامعه را اجمالاً مرور کرد، به فاز بررسی خصوصیات فوتبال وارد شد و تاکید کرد: فوتبال اساساً یک پدیده هیجانی است و به همین دلیل معرفتی که برای مطالعه این پدیده به کار می‌رود، دانش روانشناسی است.

"از طرف دیگر با توجه به اینکه صفت هیجانی فوتبال در یک متن بروز و ظهور پیدا می‌کند، این ورزش یک ساحت عقلانی هم دارد. ما جامعه‌شناسان از منظر نظریه بازی، نظریه کنش و نشریه عقلانیت به این پدیده می‌نگریم."

وی در توصیف ویژگی عقلانیت فوتبال گفت: برای هر حرکتی در این ورزش سناریویی نوشته شده و کسانی که درگیر این بازی هستند به دنبال هدفی می‌باشند. "ویژگی اصلی این سناریو این است که در آن دیگری هم ملاحظه می‌شود، یعنی ما بازیگران فقط با خودمان بازی نمی‌کنیم، بلکه با دیگران هم بازی می‌کنیم، این عقلانیت معطوف به حضور دیگری، همان مفهومی که در نظریه کنش و نظریه وبر و نظریه عقلانیت هم وجود دارد."

این جامعه‌شناس با تاکید بر اینکه ساحت دوم فوتبال یا همان عقلانیت ما را به سمت مشخصات دیگر این ورزش نیز رهنمون می‌کند، اظهار داشت: هدفدار بودن، برنامه داشتن، جمعیت، ساماندهی، شکست و پیروزی و بروز حوادث قابل پیش بینی و غیرقابل پیش بینی از دیگر مشخصات فوتبال هستند.

وی در ادامه گفت: اگر جامعه را به خوبی نگاه کنیم، بخشی از این ویژگی‌ها را می‌بینیم. ما در جامعه با انسانی روبرو هستیم که همچون فوتبال، یک ساحت هیجانی و یک ساحت اخلاقی دارد. یعنی کنش در جامعه هم معطوف به دو ساحت عقلانی و هیجانی است. "مشخصه دیگری که در جامعه وجود دارد بروز چالش هایی است که احتمال دارد به بحران تبدیل شوند. جامعه زنده جامعه‌ای است که استعداد بروز چالش های متعدد را دارد، چالش هایی که هر آن ممکن است به بحران تبدیل شوند و نفس جامعه را بگیرند." آزاد ارمکی افزود: به این ترتیب می توان نتیجه گرفت که جامعه با فوتبال از حیث ویژگی هایی که مورد بررسی قرار گرفت، به نوعی تناسب دارد. وی در ادامه با دوگانه دانستن ساحت فوتبال خاطرنشان کرد: پیروزی-شکست، هیجان-عقلانیت، برنامه-خلاقیت و چالش-بحران دوگانگی های پدیده فوتبال هستند و وقتی این دوگانگی ها بروز می‌یابد، این ورزش زیبا می‌شود. "فوتبال زیبا فوتبالی که در ظهور این دوگانگی ها به وجود می آید. جامعه هم وقتی زنده است، این دوگانگی ها را دارد. "این استاد دانشگاه با تاکید بر تناسب نسبی فوتبال و جامعه تاکید کرد: هر نوع دستکاری در پدیده فوتبال، دستکاری در نظام اجتماعی را به دنبال داشته باشد و بالعکس.

حاج رضایی : پیام اصلی فوتبال کرامت انسانی است

امیرحاج رضایی کارشناس باسابقه فوتبال نیز در این نشست با تاکید بر اینکه تاثیرگذاری فوتبال در جامعه ما و جهان غیر قابل انکار است، به فیلم مستندی از زندگی مارادونا ستاره فوتبال آرژانتینی اشاره کرد و برخی نکات از زندگی او را مورد توجه قرار داد. این کارشناس فوتبال با بیان اینکه مارادونا شخصیتی بود که همواره بین دو وجه متضاد قدیس و ابلیس فوتبال در تلاطم بود، به نقش مهم او در تاریخ کشور آرژانتین اشاره کرد. وی افزود: بعد از اینکه دولت استعمارگر انگلستان بخش هایی از خاک آرژانتین را اشغال کرد، دست تقدیر انتقام تحقیر تاریخی آرژانتینی ها را به عهده نه یک سیاست مدار که یک فوتبالیست به نام دیه گو آرماندو مارادونا گذاشت. او در ادامه به بازی معروف فوتبال انگلیس و آرژانتین در جام جهانی ۱۹۷۸ اشاره و گل تاریخی مارادونا به انگلیسی ها را یکی از نقاط عطف تاریخ آرژانتین قلمداد کرد.

برگزاری مسابقات بزرگ سنگنوردی با شرکت سنگنوردان استان‌های سیستان و بلوچستان ، بوشهر و هرمزگان در شهرستان داراب

سرویس خبری/شبنم حقیقت: مسابقات بزرگ سنگنوردی جام خلیج فارس با شرکت سنگنوردان استان های سیستان و بلوچستان ، بوشهر و هرمزگان و با همکاری بسیار خوب اداره ورزش و جوانان و هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی به نحو شایسته و با نظمی خاص در دیواره سنگنوردی سالن حجاب شهرستان داراب برگزار گردید. در این دوره از مسابقات که با استقبال گرم و پرشور تعدادی از مسئولین ورزش دوست و تشویق پی در پی گروهی ازعلاقه مندان به این رشته ورزشی و هیات های مختلف کوهنوردی همراه شده بود، نفرات شرکت کننده در سه رده سنی نونهالان، جوانان و بزرگسالان با هم به رقابت پرداختند که در نهایت در قسمت تیمی ، تیم سنگنوردی شهرستان داراب با اقتدار به مقام اول رسید. استان بوشهر درجایگاه دوم قرار گرفت و تیم سنگنوردی استان هرمزگان نیز مکان سوم این دوره از مسابقات را به خود اختصاص داد. در بخش انفرادی، در رده سنی نونهالان فاطمه جهرمی زادگان، آرمان ریحانی، علی اخوان و محمد رضایی همگی از داراب به مقام های اول تا چهارم نایل آمدند در رده سنی جوانان محمد جوادا حمدی از تیم سنگنوردی دارابی به مقام قهرمانی رسید ساسان امینی از استان بوشهر در سکوی دوم ایستاد و عارف رئیسی از استان هرمزگان سوم شد و در ردهسنی بزرگسالان نیز علی رضا عباسی، اسماعیل گندم ریز و سجاد پروین پور باز هم از تیم سنگنوردی شهرستان داراب مقام های اول تا سوم این رقابت ها را از آن خود کردند. در بخش پایانی این دوره از مسابقات لوح های تقدیر به همراه هدایای نفیس و ارزشمندی که از طرف هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی و اداره ورزش و جوانان داراب تهیه و تدارک دیده شده بود به تیم ها و نفرات برتر و برگزیده اهدا گردید.

کسب مدال طلای مسابقات کاراته قهرمانی آسیا توسط دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نی ریز

به گزارش روابط عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نی ریز ، سعید فداکاری دانشجوی رشته حسابداری کارشناسی ناپیوسته این واحد دانشگاهی ، توانست با شرکت در مسابقات کاراته قهرمانی آسیا با از پیش رو برداشتن تمامی رقبا ، مدال طلای این دوره از مسابقات را که در کشور فیلیپین برگزار گردید، کسب نماید. در مراسم استقبال از این قهرمان ملی، جمعی از مسئولین محلی حضور داشتند. فداکاری که در وزن آزاد و در سبک کیوکوشین با حریفان خود مبارزه می کند در اسفندماه سال گذشته نیز توانست در مسابقات کشوری در سبک های آزاد مقام قهرمانی را کسب کند . این دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی تا پایان سالجاری نیز در مسابقات اروپایی که قرار است در اوکراین برگزار شود و همچنین در مسابقات آسیایی سبک های آزاد چین شرکت خواهد کرد.

کسب مدال طلا و نقره مسابقات دومیدانی جوانان کشور توسط دونده جوان دارابی

سرویس خبری/شبنم حقیقت : در چهارچوب مسابقات دو میدانی قهرمانی جوانان کشور که با شرکت تیم ها و دوندگان سایر استان ها در پیست بزرگ ورزشگاه حافظیه شیراز برگزار شد با درخشش حسن عابدی دونده جوان شهرستان داراب همراه بود. در این دوره از مسابقات که تمام دوندگان و شرکت کنندگان با ترکیب کامل و آمادگی تمام شرکت کرده بودند، حسن عابدی به نمایندگی تیم جوانان استان فارس در دو ماده ده هزار متر و پنج هزار متر با حریفان خود به رقابت پرداخت . این ورزشکار دارابی در این دوره از مسابقات خوش درخشید و توانست مقام اول ماده ده هزار متر و همچنین مقام دوم رشته پنج هزار متر این دوره از مسابقات را از آن خود نماید و با به گردن آویختن مدال طلا و نقره این دوره از مسابقات و راهیابی به اردویی تیم ملی جوانان جمهوری اسلامی افتخاری دیگری برای جامعه ورزشی استان فارس و شهرستان داراب به ارمغان آورد. این ورزشکار پس از بازگشت از این رقابت ها در جلوی فلکه الله با حلقه های گل و پخش نقل و شیرینی مورد استقبال گرم و پرشور خانواده خود و گروهی از مردم و مسئولین ورزش دوست شهرستان داراب قرار گرفت. قابل ذکر است که حسن عابدی فرزند یاسین متولد سال ۷۲ و از عشایر منطقه رکن آباد جنت شهر می باشد و تا سال دوم دبیرستان تحصیل کرده است و هم اکنون زیر نظر مجید همت از مربیان خوب و با دانش داراب و چند مربی مطرح استانی تمرین می کند.

درخشش پرتاب گر دارابی در مسابقات دو میدانی کارگران کشور

سرویس خبری /شبنم حقیقت : در جریان مسابقات قهرمانی دو میدانی کارگران کشور که با حضور دوندگان استان های مختلف در محل پیست دو میدانی ورزشگاه شهید شیرودی تهران برگزار گردید ، یکی از پرتاب گران خوب و با استعداد شهرستان داراب به نام حسن اورنگ نیز در این رقابت ها شرکت داشت و افتخار آفرید این ورزشکار دارابی که در ماده پرتاب دیسک فعالیت دارد به اتفاق اعضای تیم دو میدانی کارگران استان فارس به این مسابقات اعزام گردید و توانست مدال برنز رشته پرتاب دیسک این دوره از مسابقات را از آن خود نماید. این ورزشکار پس از بازگشت از این رقابت ها در بدو ورود به شهرستان داراب در جلوی فلکه الله مورد استقبال جمعی از مردم و مسئولین ورزشدوست این شهرستان قرار گرفت.