

### مسئول معاونت ورزش بسیج هرمزگان: مسابقات بانوان بسیجی کشور در هرمزگان برگزار می شود

■ مسئول معاونت ورزش بسیج هرمزگان گفت: از ۳۰ اردیبهشت تا اول خرداد سال جاری هرمزگان میزبان مسابقات سراسری بانوان بسیجی کشور با عنوان جام خلیج فارس است. غلامحسین رودباری در گفتگو با فارس افزود: این مسابقات در دو رشته تاندو و تیراندازی دنبال می شود. وی ادامه داد: تا کنون بانوان بسیجی ۲۲ استان آمادگی خود را در راستای شرکت در این مسابقات به دبیرخانه جام خلیج فارس اعلام کرده‌اند. مسئول معاونت ورزش بسیج و بسیج ورزشکاران سپاه امام سجاده(ع) هرمزگان در ادامه یادآور شد: یکی از اهداف برگزاری این مسابقات گزینش و شناسایی بانوان ورزشکار برتر برای اعزام به مسابقات برون مرزی است. این مقام مسئول با اشاره به وضعیت ورزش بانوان بسیجی هرمزگان اظهارداشت: طی سال گذشته معاونت ورزشی بسیج اقدام به تجهیز ۱۲ پایگاه مقاومت خواهران به وسایل و ادوات ورزشی کرده است.

وی با بیان اینکه معاونت ورزشی بسیج و بسیج ورزشکاران در هرمزگان پس از تجهیز پایگاه‌ها به ارتقای سطح ورزش قهرمانی استان می پردازد، اضافه کرد: اعزام و آموزش مربیان در دوره‌های آموزشی در راستای انتقال علم و فنون ورزشی به بانوان هرمزگانی یکی از دستاوردهای سپاه طی سال گذشته و سال جاری است. رودباری در پایان با بیان اینکه یکی از اهداف معاونت ورزش بسیج ارتقای سطح کمی و کیفی ورزش به عنوان یکی از ابزارهای سلامت بانوان در جامعه است، تصریح کرد: تجهیز و برخورداری کردن پایگاه‌ها در نقاط دور دست روستایی و بخش‌های هرمزگان و ترویج فرهنگ ورزش در بین بانوان از جمله برنامه‌های عملکردی پیش روی سپاه هرمزگان است.

### مسابقات اسکواش نونهالان در جزیره کیش برگزار شد

■ مربی پاکستانی اسکواش جزیره کیش از برگزاری یک دوره مسابقات اسکواش نونهالان به مناسبت روز جهانی اسکواش در جزیره کیش خبر داد.

ثاقب خان در گفت و گو با ایرنا افزود: در این دوره از مسابقات در مجموع بیش از ۳۰ اسکواش باز نونهال شرکت کردند. وی افزود: در پایان این مسابقات مجتبی کفیلی مقام قهرمانی این مسابقات را از آن خود کرد؛ ماهان جوادی نژاد دوم شد و فرید کیوانفر به عنوان سوم این مسابقات است یافت. مربی اسکواش جزیره کیش افزود: در این دوره از مسابقات که روز ۱۷ اردیبهشت ماه جاری در سه سالن اختصاصی اسکواش مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار شد محمد حسین قربانی سوم شد و محمد کبیرش سلطانی نژاد و محمد رضا محمدی مقامهای پنجم و ششم را از آن خود کردند.

### المپیاد ورزشی دانش آموزان آموزش و پرورش ناحیه ۲

■ به همت دبستان دخترانه و نونهالان انقلاب اولین المپیاد ورزشی دانش آموزان و مادران در سالن ورزشی شهرک شهید باهنر بندرعباس برگزار شد. به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش ناحیه ۲ بندرعباس، مراسم این المپیاد که با حضور مسئولین آموزش و پرورش ناحیه دو بندرعباس و اداره کل بنادر و دریانوردی برگزار شد، دانش آموزان به همراه مادران خود در رشته‌هایی از قبیل طناب کشی و آمادگی جسمانی به رقابت پرداختند.

جاودانی مدیر آموزشگاه در مصاحبه‌ای با روابط عمومی ناحیه دو بندرعباس گفت: هدف از برگزاری این مسابقات برگزاری نزدیک کردن هر چه بیشتر اولیاً با دانش آموزان و مدرسه و حضور والدین در حرکات و برنامه‌های ورزشی بود که این مهم حاصل شد. در پایان این مسابقات به افراد برگزیده جوایزی اهدا شد.

### آگهی فقدان سندمالکیت

نظر به اینکه خانم زهرا نوروز پورلاری فرزند عزیز به استناد یک فقره استشهادیه محلی بورده شماره ۶۵۱/۲/۱۴ مورخ ۸۸/۰۲/۱۴ در خصوص پلاک ۱۲۰۸۷ فرعی از ۳- اصلی مدعی شده است که سند مالکیت شش دانگ یک واحد آپارتمان که در صفحه ۶۶ دفتر ۲۴۹ محلی ذیل ثبت شماره ۵۰۹۰۳ ثبت و سند بنام زهرا نوروز پورلاری به شماره چاپی ۵۲۷۱۴۵ الف ۸۲ صادر و تسلیم گردیده است و سپس برابر سند ۳۸۸ مورخ ۸/۷/۸۴ دفتر خانه اسناد رسمی ۳۳ بندرعباس نزد بانک مسکن در رهن است به علت جابجائی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است.

لذا با استناد ماده ۱۲۰ آئین نامه اصلاحی و تبصره ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستی از تاریخ انتشار آگهی طرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم و رسید اخذ نماید بدهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام مقاضای اقدام خواهد شد.

### رئیس ثبت اسناد و املاک بندرعباس علی محمودی



## تمرین برای سالخوردگان

جواد شفیع (کارشناس آکادمی ملی المپیک و پارا المپیک)

در این رابطه افراد سالخورده ای که زندگی غیر فعالی دارند و دارای شرایط و محدودیتهای بیشتری هستند و باید در ابتدا تمرینات خود را با مقدار بسیار کم ( ۳۰ تا ۴۰ درصد حداکثر ضربان قلب) ۲ آغاز نمایند.

### مدت تمرین

چون افراد سالخورده توانایی کمتری برای سازگاری و برگشت به حالت اولیه را دارند ، هر گونه افزایش در میزان مناسب، باید در دوره های طولانی از برنامه تمرین و در مراحل متناوب انجام پذیرد. فرد سالخورده یا شخصی که کاملاً غیر فعال است ، مراحل گرم کردن و سرد کردن را باید بیشتر مورد توجه قرار دهد. فرد سالخورده ضمن پرهیز از تغییرات زیاد و ناگهانی در شدت تمرین در مراحل گرم کردن و سرد کردن نیز زمان بیشتری برای سازگاری و برگشت به حالت اولیه دارد.

## درخشش کاراته کاهای هرمزگان در قهرمانی کشور



تیم کاراته شو توکان بین المللی هلال احمر استان هرمزگان که در مسابقات کاراته قهرمانی کشور که بمناسبت روز جهانی صلیب سرخ وهلال احمر در شهر بزرگ ۲۱ا کاراته کا به مربیگری مسعود عسکری و مهدی صابری شرکت کرده بود توانست

### در برنامه تمرین برای افراد مسن

تمرین های مداوم و موزون که شامل استفاده از گروه های بزرگ عضلانی است ، باید مورد توجه قرار گیرد .

استفاده از گروه های بزرگ عضلانی است

باید مورد توجه قرار گیرد همچنین

فعالیت های با شدت کم و متوسط مانند

راه رفتن ، نرم دویدن ، دوچرخه سواری

شنا نیز می تواند بسیار مفید باشد

قلبی، عروقی خود و وزن خود را بهبود بخشند و وزن خود را بهتر کنترل کنند افراد مسن نیز باید حداقل ۳ بار در هفته تمرین داشته باشند ، زیرا افراد مسن می توانند با انجام تمرینات منظم کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.

### نوع تمرین

در برنامه تمرین برای افراد مسن تمرین های مداوم و موزون که شامل استفاده از گروه های بزرگ عضلانی است ، باید مورد توجه قرار گیرد همچنین فعالیت های با شدت کم و متوسط مانند راه رفتن ، نرم دویدن ، دوچرخه سواری، شنا نیز می تواند بسیار مفید باشد. همچنین شرکت در بازیهای مفرح و سازماندهی نیز می تواند برای بهبود هماهنگی عصب و عضله و تعادل و انعطاف پذیری بسیار خوب باشد. دامنه حرکتی مفاصل همراه با سطوح مساوی از قدرت است. بنابراین برنامه های تمرین باید تمام مفاصل باشد اینجا تمرینات کمک می کند که توانایی فرد برای توقف کردن، خم شدن ، پریدن و ... حفظ شود. بایدنکه اکثر برنامه های تمرینی پیشنهاد شده ، برای افراد مسن فعالیت های هوازی می باشد، توصیه می شود که دقیقاً در شرایط مشاهده تغییرات در سیستم عضلانی (توده عضلانی) تمرینات قدرتی را در برنامه ورزشی خود بگنجانند. تا بعضی از این مشکلات وابسته به سن کاهش یابد. در مجموع فعالیت های برای افراد سالخورده انتخابی می شود به تعداد و انواع محدودیت های آنها دارند بستگی دارد.

همانطور که افراد در هر سنی مایلند استقامت

بالم ۳ پیشنهاد کرده است که مقدار انرژی مصرفی در حین تمرین حداقل ۱۰ درصد کالری معرفی روزانه فرد باشد . پس تقریباً با در نظر گرفتن میانگین کالری مصرفی روزانه از ۱۸۰۰ تا ۲۲۰۰ کیلو کالری برای فرد سالخورده می بایستی تمرین با حدود ۱۸۰ تا ۲۲۰ کیلو کالری در هر روز را در نظر بگیرد.

پس تقریباً به یک ساعت راه رفتن با شدت کم نیاز دارد فردی که تصمیم دارد به طور منظم تمرین کند حداقل زمان برای او می تواند در هر جلسه ۳۰ دقیقه باشد. اگر جلسه تمرین بیش از ۳۰ دقیقه بطول انجام فرد سالخورده باید توجه نماید که به ازای این یک جلسه که در مدت زمان طولانی تر انجام گردیده است ۲ جلسه دیگر در مدت زمان کوتاه تری انجام دهد .

### تکرار تمرین

همانطور که افراد در هر سنی مایلند استقامت لازم به ذکر است ، تیم استان یزد قهرمان و استان اصفهان به مقام سوم این دوره از مسابقات رسیدند. اسامی نفرات برتر به شرح ذیل می باشد:

### مدال طلا:

حمیدرضا صابری(کاتای انفرادی بزرگسالان)-محمدامین عبدالهی(کومیته وزن ۵۵کیلوگرم- بزرگسالان (های رضوانی) کومیته وزن ۵۵-جوانان (احسان قهرمانی)کومیته وزن آزاد بزرگسالان) فرزاد مریدی(کومیته وزن ۴۶-نوجوانان

### مدال نقره:

کاتای تیمی بزرگسالان(وحید سقایی- حمیدرضا صابری- امیرسرگپ- محمد مرتضی سمیرخاکاتای نوجوانان و وزن ۵۵- بزرگسالان- امیرسرگپ کاتای انفرادی بزرگسالان- علی زارعی کومیته

بزرگسالان- محمدرضا علیزاده(کومیته وزن ۶۰- جوانان

### مدال برنز:

مرتضی سمیرخاکاتای انفرادی و کومیته های رابور(کومیته وزن ۷۵- جوانان- حسین مرادی کومیته وزن ۵۵-نوجوانان

## جدول ۲۹۵

افتی:

- ۱- دچار بلا شدن - خریدوفروش - ساخته و پرداخته
- ۲- گرچه انواع این محدودیت ها سی سال است که علیه جمهوری اسلامی ایران به کار می رود اما توانسته حرکت رو به جلوی ما را متوقف کند.
- ۳- کلمه انتخاب - گشتاد و عریض - برادر سارا - در کشتی هم می زند
- ۴- ته نشین سرکه - مخترع باتری - تبدیل کننده
- ۵- نیست و منهدم - خاگینه فرانسوی - شکل و قیافه
- ۶- شهری در جنوب کشورمان - اوراق سوداوری که توسط شبکه بانکی فروخته می شود - سهل انگاری
- ۷- سوگوار - واژه بیگانه به معنای خیال و تصور- ریشه توصیف
- ۸- مخزن اطلاعات وراثتی - دریاخته گیاهی یا جانوری - طرف راست - صحابی حبشی - صدای دهن کجی
- ۹- حامل نیازها و سموم دفعی بدن - چرم دباغی نشده بدبو - پیش درآمد نام کبب دریانورد
- ۱۰- عددی دورقمی - حرکتی در ژیمناستیک - خنک
- ۱۱- سوره ای در کلام ا... مجید - گلگامی راهبردی در دهانه خلیج فارس - سیار و غیرنایت
- ۱۲- فریاد گوش خراش - نمایشنامه ای از شکسپیر - گرام و حرارت
- ۱۳- از مخلوقات خداوند - شهری در شرق قزوین - چاکر - صد مترمربع
- ۱۴- نوع پرفرقت شده مردم سالاری توسط بسیاری از ممالک جهان
- ۱۵- کالی زینتی - ساده دل و زودباور - محرک اسب برای تاختن

- عمودی:
- ۱- تولیدی از صنعت پتروشیمی - میرغضب و جلال - دعوا و نزاع
  - ۲- اثر مشهور مجلسی عالم معروف دوره صفویه - ظاهر ساختمان
  - ۳- خیس - کارشناس تولید چرم از پوست - پاکیزه - تمام و همه
  - ۴- وسیله نظافت بدن - موسیقیدان مشهور ایتالیایی - املای صحیح برای واژه عامیانه دنیا
  - ۵- گلابی - برادر هاشم - امتناع کردن
  - ۶- سراسرا - طایفه برتر در مکه صدر اسلام - نوعی آش
- ۷- اساس و تشکیلات - مربوط - حاکم و مرزبان
- ۸- جانشین او - سند را معتبر می کند
- ۹- هر حشره یا خزنده گزنده - زبانه پاه دار
- ۹- عدل وانصاف - زبانه آتش - سفینه ای در نیروی دریایی ۱۰ - ماندن و مقیم شدن - جرعه را به شمع مورت می فرسندند - پخت تازه با ماست چکیده
- ۱۱- بیخ گیاهی خوراکی - گلی زبیا -
- ۱۲- توقیف اموال با حکم دادگاه -
- ۱۳- مکان - میوه ای سرشار از ویتامین ث - خط قرمز بین دو کشور- مادر عرب
- ۱۴- آماج و نشانه - این ویژگی شفا بخش می فرسندند - پخت تازه با ماست چکیده
- ۱۵- صندلی سوار کار- در هم پیچیدن- قنات

### فروردین:

امروز احساس خاصی دارید. می توانید روش جالبی برای زیاد کردن حساب های بانک تان پیدا کنید. آمادگی دارید با هر نوع مشکلی رو به رو شوید و با عقل سلیمی که دارید می توانید تمام آن ها را حل کنید.

### اردیبهشت:

شاید احساس کنید یک نفر سعی دارد شما را مضطرب یا سردرگم کند یا رفتار بدی دارد. اما شما روحیه قوی ای دارید و هر کسی را که شما را گمراه کند طرد می کنید و به او اهمیت نمی دهید و حتی اگر تغییری در محل کارتان ایجاد شود بدانید تکه به موقعیت بهتری می رسید.

### خرداد:

امروز خواسته های و نیازهای خودتان را در اولویت قرار می دهید و اگر کسی شما را متهم به خودخواهی یا خودپسندی کند، اهمیتی نمی دهید.

وقت زیادی را تلف کرده اید تا دیگران را راضی کنید و اکنون باید به غریزه خودتان گوش کنید بدون این که ببینید دیگران چه فکر می کنند. امروز اگر کاری انجام دهید و فعالیت کنید همه چیز هماهنگ و ملایم است اما به خاطر داشته باشید که حتماً باید کاری انجام دهید نه این که بی کار بنشینید.

### تیر:

حتماً مطمئن شوید که اخیراً در مسائل مالی اشتباه نکرده اید. سیمارات به شما نشان می دهند که مشکلات از کجا نشات می گیرند. همسر یا دوست تان که به او اطمینان دارید می تواند به شما در حل مشکل کمک کند.

### مرداد:

متماسقات امروز یکی از آن روزهای دشواری است که به نظر می رسد هیچ کاری درست انجام نمی شود. در ابتدا، مجبورید با افرادی روبه رو شوید که چه کنند راه می روند و به شما امر و نهی می کنند که چه کاری باید انجام دهید. ولی این کار نیز کمکی به آنها نمی کند چرا که آنها افرادی غیر منطقی اند. هم چنین نمی خواهید که شخصی به شما امر و نهی کند و در ضمن نمی خواهید رفتاری خوسرانه در پیش بگیرید و در جنگ نمایش قدرت پیروز شوید.

### شهریور:

سخت کار کردن از خصوصیات شماس است و همیشه به این دلیل پاداش می گیرید. اما نباید اجازه دهید از شما مثل یک برده کار بکشند و امروز نیز این اتفاق می افتد. بنابراین اگر این چنین احساس کردید سریعاً بگویید.

### مهر:

احساسات شدید در شما باعث ناراحتی شده و به نظر می رسد که در رابطه با آن نمی توانید کاری انجام دهید. کسی که خیلی دوستش دارید همه چیز را بیش از اندازه جدی گرفته و به طور واضح از گاه کوه می سازد. آنها نسبت به شما کمی احساس حسادت و هم چنین مالکیت داشتند و به نظر می رسد به خود این حق را می دهند که به شما بگویند، چگونه باید زندگی کنید. به طور طبیعی، شما این امر را دوست ندارید و بایستی آن را متوجه این امر کنید.

### آبان:

ستارگان تأثیر مثبتی بر زندگی شما می گذارند. مسائل خانوادگی و درایت تان اهمیت زیادی دارند و هر نوع پیشرفتی در این زمینه ها سبب موفقیت شما می شود. قبل از اینکه تصمیم بگیرید به خوبی فکر کنید.

### آذر:

هر چند وقت یکبار شما به پادتان می افتد که کنترل کامل زندگی خود را بدست ندارید. نیازی نیست که به این دلیل شوکه یا کجج شوید چون اطمینان دارید که در مسیر صحیح قرار دارید. اگر واقعاً می خواهید موقعیت خود را مستحکم کنید، یاد بگیرید که چه چیزهایی در اراده شماست و چه چیزهایی نیست.

### دی:

حرفا رقابت نباید یک شب بیرون رفتن با دوستان می تواند هزینه ای بسیار سنگین در پی داشته باشد. البته آن جایی که در حال حاضر کمی پول اضافی دارید می توانید کمی بیش تر از همیشه خرج کنید و جشن بگیرید.

امروز خیلی سر حال و با نشاط هستید و شخصی دوست دارد که یک گوشه بنشینید و کارهای شما را زیر نظر بگیرد.

### بهمن:

خوشحال می شوید اگر بدانید ستارگان امروز بسیار مساعدتر به نظر می رسند و شما باید سرحال و با اطمینان خاطر باشید. علاوه بر آن موضوعی که تقریباً تبدیل به یک مصیبت کوچک شده بود امروز به نظر بهترین می رسد. اگر لازم است چیزی را که مستحق آن هم اکنون آنرا واضح بیان کنید حتماً پاسخ مثبت می گیرید.

### اسفند:

امروز مستقیم ترین خط لوزماً سریعترین نیست و مسلماً جالبترین نیست پس هر جایی می خواهید بروید خلق نددتان را رها کنید تا بالا بروید و مطمئناً فرصت گنگگوی جذاب با کسی که معمولاً برخورد پیش نمی آید.

