

<span>اخبارورزشی</span>

## تقویم ورزشی مسجد صاحب الزمان (عج) درخت سبز

**برگزاری مسابقات تیراندازی** با تنگ بادی به مناسبت هفته مبارزه با مواد مخدر۸۹ – مجموعه ورزشی انتظار ،برگزاری کلاس کمک‌های اولیه ویزه ورزشکاران پایگاه با همکاری جمعیت هلال احمر – شهروور ماه ،برگزاری مسابقات فوتسال رده سنی نوجوانان به مناسبت ماه مبارک رمضان – مجموعه ورزشی انتظار،برگزاری کلاس های آموزشی فوتسال- کاراته -کونگ فو-وشو-تیمس روی میز-شطرنج در طول سال ، شرکت ورزشکاران در برنامه همایش نشاط و شادابی به مناسبت هفته دفاع مقدس ، هفته تربیت بدنی : ۱ – طناب کشی ۲- برگزاری همایش نشاط و شادابی در محل ۲ – تجلیل از مربیان فعال ورزشکاران نمونه ۴- مسابقات دوچرخه سواری ۵ – روپایی وزن با توپ ، برگزاری مسابقات فوتسال به مناسبت هفته نوجوان – مجموعه ورزشی انتظار، برگزاری همایش رزمی کاران فوتسال و غیرورومی گلزار شهدا با همکاری بسیج ورزشکاران به مناسبت هفته بسیج ، برگزاری اردوی تفریحی – زیارتی ویژه ورزشکاران و بزرگسالان ، برگزاری مسابقات قرآن ویژه ورزشکاران نوجوان ، برگزاری مسابقات فوتسال- پینگ پنگ – تیراندازی – شطرنج – تیراندازی- و ایبال به مناسبت دهه فجر – مجموعه ورزشی انتظار، اختتامیه مسابقات دهه فجر، برگزاری مسابقات قرآن ویژه ورزشکاران بصورت ماهانه جلسه هفتگی ویژه ورزشکاران نوجوان در سه ماه تابستان ، ایجاد ایستگاه صلواتی در محله ، حضور ورزشکاران در مراسمات مذهبی ، برگزاری مسابقات فوتبال رایانه ای با استفاده از ویدئو پروژکتور اردوی یک روزه به شهروردان جهت انجام دیدارهای دوستانه فوتسال رده جوانان و بزرگسالان ، مسابقات فوتسال یادآور شهدای محله درخت سبز رده سنی بزرگسالان ، کوهپیمایی کلیه ورزشکاران به مناسبت هفته سلامت ، نمایشگاه عکس- کتاب و محصولات فرهنگی.

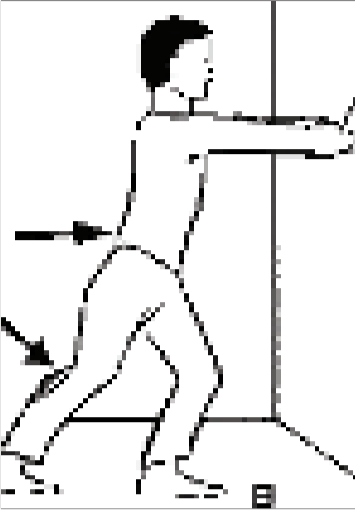
## تیم ملی فوتسال بدون شمسایی راهی تایلند شد

**تهران-** تیم ملی فوتسال ایران برای شرکت در تورنمنت چهار جانبه فوتسال شب گذشته وبدون وحید شمسایی کاپیتان این تیم راهی تایلند شد.

به گزارش ایرنا و به نقل از سایت رسمی فدراسیون، تیم فوتسال ایران ساعت ۲۲:۱۵ شب گذشته با ۱۲ بازیکن به سوی تایلند پرواز کرد. این تیم بعد از ورود به بانگک، پرواز یک ساعته دیگری را نیز پیش رو دارد و پس از آن ملی پوشان برابر آرژانتین قرار می گیرند.

روز دوم رقابت‌ها نیز با رویارویی تیم‌های ایران و ازیگستان همراه خواهد بود. تیم ایران در آخرین دیدار خود روزشنبه هفته آینده نیز برابر تایلند میزبان تورنمنت صف آرایمی می کند. تیم ملی ایران روز یکشنبه ۲۲ فروردین ماه به ایران باز خواهد گشت.

حسین سلطانی، مسعود دانشور، جواد اصغری مقدم، مصطفی محمد کشاورز، محمد شاه زاده، محمد طاهری، مجید زکری، حمیدرضا اجبرایی، سید علی کلبایی،علی اصغر حسن زاده و محمد قاسمی بازیکنانی هستند که به سرمربیگری حسین شمس و مربیگری علی صناعی و امیرفرانی و سپرپرستی مهدی خراتی به مقصد تایلند ترک کردند.



روش های زیادی برای ورزش کردن درخانه بدون نیاز به وسیله ای خاص وجود دارد:

۱)پله نوردی

همان فایده ای را که ازانجام تمرین استپ اریوبیک در باشگاه می برید ، می توانید درخانه بدست آورید. اگر درخانه تان راه پله دارید، می توانید با بالا وپایین رفتن از آن ها ورزشی بسیار عالی انجام دهید . برای شروع،در پایین راه پله بایستید وبه مدت یک دقیقه در جا راه بروید تا کمی عضلات پاهایتان گرم شود .

بعد ، روی پله اول قدم بگذارید و برگردید. این حرکت را روی پله اول فقط ۱۰ مرتبه تکرار کنید. باز به مدت ۱۵ ثانیه در جا راه بروید،سیس، دو پله اول را بالا بروید وبرگردیدودوباره یک پله بالا بروید و

برگردید ؛این حرکت را نیز ۱۰ مرتبه تکرار کنید. این الگو را تا ۱۰ پله ادامه دهید. بالا رفتن بیشتراز ۱۰ پله را توصیه نمی کنیم چون برگشتن وپایین آمدن از آن خطرناک می شود.اگر احساس سرگیجه کردید،کمی آرام تر شروع کنید. چند مدت روی سه پله کار کنید و کم کم که مستقامتان بالا تر رفت ، تعداد پله ها را افزایش دهید. ضمن این که ارتفاع پله باید کم باشد تا به زانوهایتان فشار نیاورد .

۲)استفاده از کاناپه

می توانید با استفاده ازکاناپه مثل یک وسیله ورزشی، روی عضلات ران خود کار کنید. سرپا بایستید، طوری که یکی از دسته های کاناپه روبه رویتان باشد. به جلو خم شوید و زوتان را روی دسته کاناپه بیندازید . سرتان را پایین نگه دارید تا به عضلات گردن تان فشار وارد نشود . با پای راست تان به سمت عقب لگد بزنید، به صورتی که کف پاتان با سقف موازی شود وبعد دوباره آن راپایین بیاورید. اگر حرکت را درست انجام دهید باید فشار کمی در عضلات باسن وران احساس کنید. ۱۵ تکرار برای هر کدام ازپاها انجام دهید. یادتان باشد حرکت را تا آستانه فشار به عضلات انجام دهید و نگذارید احساس درد وفشار شدید ایجاد شود وموقع عقب بردن پا آن را پرتاب نکنید بلکه با انقباض به آرامی به پشت ببرید .

۳)بلند کردن سبد لباسها

یک سبد پر از لباس را در دست بگیرید وبالای سر ببرید وهمان جا بالا وپایینش کنید. برای هر بالا بردن حداقل ۳ تکرار انجام دهید . اگر وزن آن باریتان خیلی سنگین است ، می توانید کمی از لباس های درون آن را بیرون بیاورید. این ورزش روی عضلات سرشانه ، بازو وزیر بغل کار می کند . این حرکت را به صورتی بیکرمی می توانید انجام دهید وان این است که روی زمین دراز بکشید وسبد را از روی سینه بالا ببرید وپایین کنید .

۴)ویدئوهای ورزشی

فیلم های ویدئویی ورزشی بسیار خوبی در بازار وجود دارد که می تواند کمک بسیارخوبی برای تناسب اندام شما باشد. در این نوراهی ویدئویی، حرکات وتمرنات بسیار خوبی برای کارکردن روی عضلات بازو ، شکم ، ران هاو … با نمایش طریقه انجام دادن آنها آورده شده است. بد نیست سری هم به فروشگاه فیلم های ورزشی بزنید .

۵)آهگی های بازرگانی

اگر عادت دارید همیشه جلوی تلویزیون بنشینید وحتی غذاهای تان را هم جلو تلویزیون میل می کنید این تمرین دقیقاً برای شما مفید است . هنگام تماشا ی تلویزیون می توانید با استفاده از وزنه های ۲ تا ۵ کیلویی حرکت جلو بازوانجام دهید. وقتی پیام های بازرگانی شروع می شود، از جایتان بلند شوید تا کمی تمرین شدتی انجام دهید. چند بار بشین پاشو. شنا، دراز نشست بروید وبالاخره ضریبان قلیتان را بالا ببرید . وقتی برنامه دوباره شروع شد ، به سراخ تمرین سبک نشسته تان ، مثلا جلو بازو بروید. این چرخه را در طول تماشا ی تلویزیون ادامه دهید .

۶)دراز نشست ترکیبی

برای کار کردن روی عضلات شکمتان لازم نیست حتما در باشگاه ورزشی اسل نوبسی کنید یا مربی خصوصی داشته باشید . برنامه دراز نشست را خیلی راحت حتی می توانید درسالن نشیمن خانه تان انجام دهید. اگر در دراز نشست با درد گردن مشکل دارید، برای شما دستگاه های دراز نشست نشسته بهتر است چون به گردن شما آسیبی نمی رساند. اگر درازنشست را درست انجام دهید، عضلات گردنتان نباید کشیده شود اما خیلی از افراد نمی توانند این حرکت را درست انجام دهند تا به گردنشان آسیب نرسد. به همین دلیل بهتر است آرام آرام شروع کنید. برای بالا آمدن تا ۵ بشمردید و برای پایین رفتن هم همین طور؛ ۵ بار تا ۵ فعالیت را انجام دهید. با همین تعداد تکرارهای

کم هم فشار را در عضلات شکتان احساس خواهید کرد . سپس درسه مرحله ۱۵ مرتبه ای با سرعت متوسط دراز نشست بزنید . بعد از اتمام درازنشست معمولی ، دراز نشست چرخشی را برای هر طرف انجام دهید. به این صورت که وقتی بالا می آید آرنج هر دست – مثلا اگر برای سمت راست دراز نشست می زنید، آرنج دست راست – به زائوی مخالف خود بخورد .

۷)پرس صندلی چرخدار

اگر در خانه صندلی چرخدار برای میز رایانه دارید ، می توانید حرکت دست وبازو را وقتی پشت میزتان نشسته اید انجام دهید . در حالی که روی صندلی خود نشسته اید ، دو لبه رایا دست نگه دارید ، با استفاده از عضلات باز وسعی ورزش روی عضلات سرشانه ، بازو و زیر بغل کار می کند .

۸) مارش در هنگام ظرف شستن

زندگی خیلی پرمشغله است ، به همین دلیل اگر وقت ندارید می توانید چند کار را همزمان انجام دهید ، مثلا وقتی جلوی ظرفشویی ایستاده اید و طرف می شوید می توانید در جا مارش بزنید و همین طور هم می توانید تمرین ساق هم انجام دهید . فقط کافی است روز پنجه پا خودتان را بالا و پایین بکشید .

۹) تردمیل

اگر توانایی مالی داشته باشید و بتوانید حداقل یک وسیله ورزشی برای خانه خریداری کنید ، این وسیله به طور حتم باید تردمیل باشد .راه رفتن ودویدن روی تردمیل تمرین قلبی عروقی وهوازی بسیار عالی برای شما خواهد بود. حداقل روزی سی دقیقه روی تردمیل کار کنید . می تانید شبها و سرعت های مختلف را امتحان کنید .

■ **رقیه زربی**
کارشناس سلامت خانواده بندرعباس

## تکذیب رئیس، تأیید نایب رئیس و ادامه تناقض گویی در فدراسیون فوتبال

نظر کمیته فوتسال، تیمهای جوانان زیر نظر کمیته جوانان و … با تقسیم وظایف فعالیت کنند.

همه این اتفاقات در حالی رخ می دهد که مشخص نیست درفدراسیون فوتبال شاید مسئولان فدراسیون فوتبال نیز در حال حاضر نتوانند به آن پاسخ قطعی و روشن دهند.

به نظر می رسد فدراسیون فوتبال که این روزها به خاطر جدایی غلامحسین پروانی و وضعیت مبهم

تیم امید تحت فشار است با مشکلات به مراتب بزرگتری روبراه تیم ملی بزرگسالان و وضعیت مربیگری افشین قطبی مواجه است. کسی چه می داند؛ شاید همین روزها شاهد حضور مربی جدید و یا حتی تمدید قرارداد قطبی باشیم. در فدراسیون فوتبال هر اتفاقی امکان پذیر است.

۱.۶ میلیون (بدون اعلام واحد پول)سرمربی تیم ایران شود.

نایب رئیس فدراسیون فوتبال با اشاره دوباره به اینکه مذاکرات خوبی با فاتح تیم انجام داده درباره آمدن این مربی به ایران می گذرد. این موضوع بستگی به نتایج نهایی مذاکرات دارد.

تاج همچنین از جدایی خود از کمیته تیم های فوتبال خبر می دهد و می گوید: هم قبل از عید و هم بعد از آن با آقای کاشانی صحبت کردم و به ایشان گفتم مسئولیت ریاست کمیته تیم های ملی را به خود می دهم تا با آقای کندی، ابراهان نین پذیرفتند و دنبال فرد دیگری نبودند. مسئولیت استند.

وی از اعلام جدید این کمیته نیز صحبت و استعلام می کند: قرار است کمیته تیمهای ملی به شکل دیگری به کار خود ادامه دهد به این ترتیب که وحید نازیر

صحبت می کنیم و نظرات آنها را جویا می شویم اما این بدان معنا نیست که مذاکراتی با فاتح تیم یا هر مربی دیگری

برای حضور در تیم ملی صورت گرفته است. ما از آنها نظرات مشورتی می گیریم. این در حالی بود که آن مذاکرات خود را با تیم انجام داده بود. وی به عنوان فردی که نقش اصلی را در حضور افشین قطبی در تیم ملی ایران داشت، حالا به دنبال جانشین او است. گفته نایب رئیس فدراسیون فوتبال موید این نکته است. تاج می گوید: مذاکره با تیم یک کار سازمانی بود. معتمد ۲ یا ۳ میلیارد هزینه کردن برای آوردن یک مربی خوب رقم زیادی نیست. به نظرم قطبی هم با مربیان بزرگ کار می کند.

تاج ادامه می دهد: مذاکره با مربیان دیگر شرط تدبیر و کلاما درست است. با تیم مذاکره کردیم و اریکسون نیز حاضر

مهدی تاج پس از مذاکره با فاتح تیم از سمت خود در کمیته تیم های ملی استعفا کرد.

به گزارش خبرنگار فارس، وضعیت مربیگری تیم ملی فوتبال مدتها است که در ماههای از اتمام قرار دارد. اگرچه افشین قطبی تا جام ملت‌های ۲۰۱۱ آسما قرارداد دارد اما هر دو اخبار مختلفی از حضور مربیان دیگر در کادر فنی تیم ملی به گوش می رسد.

نقطه اول این ماجرا زمانی بود که مهدی تاج ، نایب رئیس فدراسیون و رئیس کمیته تیم های ملی با فاتح تیم سرمربی اسبق تیم ملی ترکیه مذاکره کرد. همزمان با این موضوع علی کاشانی به عنوان رئیس فدراسیون با بیان اینکه «فاتح تیم را نمی شناسم» مذاکره با این مربی را تکذیب کرد و گفت: ما با مربیان مختلف

اسوشیتدپرس:

### فیفا مانع حضور دختران ایران در المپیک نوجوانان شد

ژورمه والگ دبیر کل فیفا ضمن رد درخواست ایران اعلام کرده است که کمیته اجرایی فیفا چاره ای جز منع ایران از شرکت در مسابقات فوتبال بانوان المپیک سنگاپور ندارد.

اسوشیتدپرس روز سه شنبه در این خصوص نوشت، تیم دختران ایران به دلیل جلوگیری فیفا از پوشیدن روسری و حفظ حجاب اسلامی نمی تواند در بازی المپیک شرکت کند.

بر اساس قوانین فیفا، بازیکنان فقط می توانند از تجهیزات اجباری مربوط به

درون زمین برای شرکت در مسابقات استفاده کنند که شامل پوشش اسلامی نمی شود.

کمیته ملی المپیک ایران پس از آگاهی

### مسابقات شطرنج آزاد بین المللی –امارات

۴ پیروزی، ۲ تساوی و یک باخت حاصل تلاش نمایندگان ایران شد.

خبرگزاری فارس: نورال دوازه‌مین دوره رقابت‌های شطرنج آزاد بین‌المللی نوبی با کسب ۴ پیروزی، ۲ تساوی و یک باخت برای تیم ایران به پایان رسید. به گزارش خبرنگاری فارس، در پایان دور اول این مسابقات احسان قائم‌مقامی که با درجه ۲۵۷۵ شماره ۱۸ جدول آغازین را در اختیار دارد، برابر شطرنج‌باز لبنان نیل خجّی با درجه ۲۱۱۸ به پیروزی رسید. شجاعت قائم‌استاد بزرگ از سد شطرنج‌باز هندی گذشت.

<b>هفته هجدهم لیگ دسته یک فوتبال کشور</b>
---

### روز سخت شهرداری در مقابل صدر نشین

گرجان میزبان رس مسفنجان است و ایرانجوان درپوشهر از صنعت نفت پذیرایی می کند و درسایر دیدارها سپاهان نوین در اهواز به مصاف شاهین این شهر می رود داماش لرستان پذیرای پیام مشهد است . همچنین شمشک نوشهر میزبان کاهو تهران است.تربت یزد از پیام مخابرات پذیرایی می کند . در گروه دوم این مسابقات آلومینیوم دیگر تیم هرمزگانی در می شود .

روزنامه سیاسی ، فرهنگی ، اجتماعی ، ورزشی

<span>طالع بینی</span>

### فروردین

امروز ماه نو در برج حوت می باشد.شاید احساس کنید می خواهید باخودتان تنها باشیدزیرا در تنهایی ایده های فوق العاده ای به ذهنتان می رسد.اگر می خواهید تصمیم مهمی بگیرید باید از نزدیکان تان کمک بگیرید و قبل از نتیجه گیری به تمام جوانب کار توجه کنید.

### اردیبهشت

امروز ماه در برج حوت می باشد.در این زمان بسیارآرزومند هستید و به دیگران احساساتتان را نشان می دهید.دیگران نظرات شما را درک می کنند و حتی تحسین می‌کنند اما اگر دیگران نظری دارند منطقی است که نظر آنها را بپذیرید.

### خرداد

امروز ماه در برج حوت می باشد. بار دیگر بسیار ماجراجو هستید. فرصت های جالبی درمحل کار به دست می آورید شاید هم با یکی از همکاران روابط عاشقانه پیدا کنید. ستارگان نشان می دهند که هر کاری می کنید درست است ماه نو یعنی شروعی جدید.

### تیر

خورشید و ماه در برج حوت می باشند،بنابراین روابط خارجی از امروز شروع می شود. اگر با افراد خارجی یا افرادی که مرتباً به مسافرت خارجی می روند در ارتباط هستید،امروز شما فرو می روید که شما نیز به خارج بروید.شاید تنها یک موس باشد.اما مگر رویایانی جرم محسوب می شود؟

### مرداد

امروز شما دیدی بسیار نفوذ کننده و تحول گر نسبت به نحوه اتفاقات و چیزهایی که وجود دارند. دارید پس آنها را به دید تصورات احقانه و یا صرفاً یک فکر. از خود

نرانید.

در حال حاضر شما به طور عمیق، به اتفاقات نگاه کنید تا دریابید که چه می گذرد و اطلاعات بسیار پرازرنشی را خواهید یافت.اگر به تازگی کنگر رزمی یا معمایی شده اید، پس از مدت های مدیدی می توانید آن را دریابید و دقیقاً متوجه شوید که در چه موقعیتی هستید !

### شهریور

افرادی که در زندگی تان هستند رابطه خوبی خواهید داشت.فرصت بسیارخوبی برای فعالیت های گروهی است و می بینید که در این فعالیت ها بیشتر از فعالیت های تک نفری موفق هستید.بهترین زمان برای نامزدی و ازدواج است.

امروز ماه نو می شود و برزندگی کاری شما اثر می گذارد.ماه نو همیشه فرصت خوبی است که تغییراتی داده و میداند از نو شروع کنید.

پس فکر کنید چگونه می توانید این کار را انجام دهید.ممکن است زمان آغاز پروژه جدید کاری فرا رسیده باشد.اگر در فکر درخواست برای کاری هستید که از نظر حقوقی بهتر باشد یا احساس بهتری در آن داشته باشید،اکنون زمان آن است که کاری در رابطه با آن انجام دهید.

### آبان

امروز ماه نو در برج حوت می باشد.این قسمت از چارت شما به احساس عاشقانه،خلاقیت و فرزندان مربوط می شود.جذب فردی می شوید که نمی توانید درمقابل اش مقاومت

کنید.

نمی خوام این احساس تان را خراب کنم اما سعی کنید واقع بین باشید و تحت تاثیر احساسات قرار نگیرید.باید سعی کنید کارها را با متانت و آرامش انجام دهید.

### آذر

امروز ماه نو در خانه اسفند پدیدار می شود که کنده و خانواده شماست. اگر احساس می کنید که با بعضی از عزیزان مدتی غافل بوده اید می توانید امروز آنرا جبران کنید. اگر مشتاقید که تغییرات اساسی در زندگی خود دهید، با آنهایکه به آنها هم مربوط می شود شروع به صحبت کنید تا ببینید نظرات شما با آنها همگونی دارد یا نه. اگر نیست، ممکن است که همه چیز از هم پاشیده شود.

### دی

امروز خورشید به سمت برج حوت حرکت کرده است و ماه نو نیز در همین علامت قرار دارد.

این جایی که این قسمت از چارت شما مربوط به مسافرت های کوتاه و روابط خواهر و برادر است. شاید از شما خواسته شود تا با خانواده به مسافرت رفته و یا ممکن است تصمیم به دیدن کسی که مدت هاست ندیده اید. بگیریید. هر دو ی شما از این ملاقات خوشحال خواهید شد و خاطره ی این ملاقات برای شما تا ابد باقی خواهد ماند . سعی کنید با ظاهری آراسته و مرتب وارد شوید .

### بهمن

ماه نو در اسفند با عنصر آب قرار می گیرد و این قسمت از چارت شما به موضوعات مالی دارایی و نیروی انسانی مربوط می شود و باید بر مشکلات فائق شوید . مهم آن است که با اعتماد به نفس عمل کنید زیرا هر نوع کوتاهی از طرف شما زاینبار است .

امروز بهترین روز برای مذاکره و صحبت با دیگران است و می توانید مشکلات تان را حل کنید .

### اسفند

این ذره ای از یک روز به یادمانندی است که خورشید به حوت وارد شده است. و این یک ماه کاملاًجدید است.

طبق همان علامت از دور چشمک می زند.

این یک ترتیب ایده ال برای شروع تازه در هر زمینه ای است که بخواهید نظرات و ایده هایی که به شما ضربه می زندند در حال اثر گذاری به زندگی چند سال دیگر شما هستند بنابراین هر چیزی را که فکر می کنید مهم است یادداشت کنید.

به دور و اطرافیاتان با دقت بیشتری توجه کنید و از سهل انگاری در هر امری بپرهیز کنید.

## فضای سبز و آسمان آبی هر دو موهبت الهی است

## در حفظ آن کوشا باشیم

◀ **سازمان پارکها و فضای سبز شهرداری بندرعباس**