



ملامحمد فضولی

غزل شماره ۲۵۹

ایسته‌دیم مرهم اوخوندان جیگریم یاره‌سینه
اندی بین اوخ کی ده‌یر هر اوخو بیر پاره‌سینه
بیر - بیرایله جیکیشیر گرد رهینچون موزمل
گور نه قاتلار دوشه‌جکدیر اولارین آره‌سینه؟
چکمز اولدو کونول اوخلاریوکون اول سرو مگر
چکهرک آتا اوخون، رحم‌انده بیچاره‌سینه؟
قانی گوز باشی گیبی اهل نظر کیم یوگوروب
بیر ایچیم سو وتره دشت غمین آواره‌سینه
هر طرف عکس‌لریمدیر گورونن یا بیغیلیم
گلدی سو خلقی سرشکیم سویو نظاره‌سینه!
بیلیمز کیم نظر اهلی نه سینی اکسیدیر
غضب ایتلر نظر اتسم مه رخساره‌سینه!
ای فضولی! جیگری قانیی قویماز توکوله
جان فدا اول صنمین غمزی خوخوره‌سینه

تیم تکواندو نونهالان دختر ایران قهرمان جهان شد

مسابقات تکواندو نونهالان جهان در بوستنی به پایان رسید و تیم دختران ایران قهرمانی را به دست آورد و نیلوفر صفریان عنوان مربی برتر را کسب کرد. به گزارش افرا ورزش، پرونده مسابقات تکواندو نونهالان پسر و دختر جهان شامگاه پنج شنبه ۹ شهریور در سارایو بوستنی بسته و تیم دختران ایران، قهرمان این مسابقات شد. دختران ایران با هدایت نیلوفر صفریان مربی گیلانی تکواندو ایران این عنوان را به دست



آوردند و صفریان نیز به عنوان مربی شاخص مسابقات انتخاب شد. این البته اولین باری نیست که دختران ایرانی در رده سنی نونهالان قهرمان جهان می‌شوند. ایران در دو دوره اخیر نیز در این رده سنی در بخش دختران، قهرمان دنیا شده است. حاصل کار تیم ایران در بخش دختران کسب ۳ مدال طلا و ۳ نقره بود به عبارت دیگر در ۶ وزن به فینال رسیدیم. روزان صوفی، حنا زرین کمر و کیمیا محمدی سه مدال طلا، آریلا جلیلی، کوثر اوجاقلو و هلیا ابراهیمیان هم سه نقره تیم دختران را به دست آوردند. پس از تیم دختران ایران، تیم کره جنوبی دوم شد و قزاقستان، کراسوی و ایتالیا هم عناوین سوم تا پنجم را کسب کردند. ایران در بخش پسران در این مسابقات پنجم شد.

رکوردشکنی

در دوی ۴۰۰ متر با مانع

رقابت‌های دوومیدانی قهرمانی کشور زنان با قهرمانی تیم خراسان رضوی به پایان رسید. به گزارش ایسنا، مسابقات دوومیدانی قهرمانی کشور زنان طی روزهای ۹ و ۱۰ شهریور به میزبانی مجموعه آفتاب انقلاب تهران برگزار شد که در پایان تیم خراسان رضوی با ۶ طلا، یک نقره و پنج برنز قهرمانی را کسب کرد. تیم‌های تهران با چهار طلا، دو نقره و سه برنز و البرز با چهار طلا، یک نقره و دو برنز به ترتیب دوم و سوم شدند. در این مسابقات که با بیش از ۲۰۰ ورزشکار به رقابت با هم پرداختند، یک رکورد ملی هم شکسته شد؛ شهلا محمودی با ثبت زمان ۵۹.۱۶ ثانیه در دو ۴۰۰ متر با مانع رکورد ملی این ماده را شکست. رکورد قبلی این ماده با زمان ۵۹.۴۶ ثانیه متعلق به خودش بود.

ابلاغ اختطاریه

خانم: ایاکو حسینی باشبلاغ (مجهول مکان) فرزند: شو، باکد ملی: ۴۷۱۱۸۵۲۹۹۹ به شما اختطاری می‌شود برای اجرای دادنامه طلاق صادره از شعبه ۵ دادگاه خانواده کرج ظرف مدت یک هفته از این ابلاغ به این دفتر به آدرس زیر مراجعه نمایند: آدرس: میدان کرج، اول خیابان شهید بهشتی، نبش خیابان فاطمیه، ساختمان ستار م الف: ۵۱۷

سردفتر طلاق ۱۲ کرج

سید ابوالحسن موسوی

آگهی اصلاح نام انتشارات نویت سوم

بدینوسیله اصلاح نام انتشارات امیر نظام گروسی یا حذف گروسی به انتشارات امیر نظام برای اطلاع عموم آگهی می‌گردد.

نائب رئیس کمیته ملی المپیک مطرح کرد:

رشد ۲.۵ درصدی تعداد بانوان اعزامی به هانگژو

۷۶ زن و جمعا ۲۸۹ ورزشکار داریم. در بازی‌های آسیایی جاکارتا ۳۷۸ ورزشکار اعم از ۲۸۰ ورزشکار مرد و ۹۸ ورزشکار زن اعزام شدند. با این ترتیب شاهد هستیم که با توجه به کیفی شدن کاروان ایران، هم تعداد ورزشکاران مرد و هم تعداد ورزشکاران زن اعزامی به ۲.۵ درصد رشد داشته‌ایم.



مهین فرهادی‌زاد نائب رئیس کمیته ملی المپیک در گفت‌وگوی اختصاصی با ایرنا، به مقایسه کم و کیف حضور بانوان در نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی اشاره کرد و گفت: شاخص‌های انتخاب ورزشکاران دختر برای اعزام به بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ کاملا حمایتی و با نگاه تلافیف شده بود و به همین دلیل اگر برای پسران شاخص کسب مدال تعیین شد، برای دختران در رشته‌های تیمی کسب رتبه نخبی و در رشته‌های انفرادی رتبه ششم حداقل بود. وی افزود: در این دوره از بازی‌ها دختران ما در ۱۹ رشته از جمله قایقرانی، ووشو، تکواندو، کوراش، کاراته، تیراندازی، وزنه‌برداری، کبکی، دوچرخه‌سواری، اسکیت، تنیس روی میز، جودو، کوهنوردی، بدمینتون، تنیس، دوومیدانی، شطرنج، تیراندازی با کمان و سوارکاری هم فعلا در رشته‌های اعزامی هستند اما ممکن است در آخرین جلسه ستادی عالی بازی‌ها درخصوص چند رشته، تصمیم‌گیری شود. با تمام این اوصاف فعلا قرار است ۷۶ ورزشکار خانم به بازی‌های آسیایی اعزام شوند. فرهادی‌زاد در مقایسه تعداد ورزشکاران خانم اعزامی به نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی در مقایسه با دوره قبل عنوان کرد: در بازی‌های آسیایی هانگژو تا این لحظه ۲۱۳ مرد و

دختران و پسران راهی بازی‌ها شوم. به‌خصوص با توجه به این که در برخی از رشته‌های ورزشی بانوان، سبقه طولانی لباس ورزشکاران با توجه به جلسات تخصصی که داشتیم، هماهنگی‌های لازم انجام شده است. در مجموع امکانات، تجهیزات و البسه ورزشکاران دختران و پسران راهی بازی‌ها شوم. به‌خصوص با توجه به این که در برخی از رشته‌های ورزشی بانوان، سبقه طولانی لباس ورزشکاران با توجه به جلسات تخصصی که داشتیم، هماهنگی‌های لازم انجام شده است. در مجموع امکانات، تجهیزات و البسه ورزشکاران

بر اساس نیازشان در دهکده، مراسم افتتاحیه، مسابقات و غیره هماهنگ شده. با توجه به ارتباطی که با ورزشکاران دارم سعی کردم سلاقی آن‌ها را در کار بینم تا حداکثر علاقه‌مندی آن‌ها در بخش لباس‌ها و حداکثر نکات سلامتی، ایمنی و فنی را داشته باشیم. در مجموع سعی کردیم لباس ورزشکاران با نگاه تخصصی تهیه شود. درحالی که انتظار می‌رفت تیم والیبالی و هندبال دختران با وجود نداشتن شاخص‌های لازم به بازی‌های آسیایی اعزام شوند اما درنهایت این اتفاق رخ نداد. نائب رئیس کمیته ملی المپیک در این خصوص گفت: همه اعضای هیئت‌های اجرایی و ستاد عالی بازی‌ها دوست داشتیم با حداکثر

چگونه تمرینات تکاوری را در خانه انجام دهیم؟

نوعی تمرین نظامی یا ارتشی وجود دارد که نیاز به هیچ وسیله ای ندارد و شما می‌توانید این تمرینات سرعتی را با وزن بدن در خانه و هر جای دیگری انجام دهید. فرقی نمی‌کند که قصد استفاده‌شدن در ارتش را دارید یا صرفاً می‌خواهید بدنتان را قوی‌تر کنید این برنامه تمرینی شما را به هدف‌تان نزدیک خواهد کرد. تمرینات کماندویی نوعی تمرینات فانکشنال با وزن بدن است که در درجه اول بالاتنه بدن، سپس میان‌تنه و استقامت قلبی عروقی را هدف قرار می‌دهد. به طور کلی تمرینات نظامی یا تمرینات ارتشی بسیار گسترده است و تمام عضلات را



درگیر می‌کند، اما تمرکز این تمرینات روی چند حرکت پایه‌ای بدنسازی، مثل شناسوندی، پلانک و مشت زنی است تا فرم بدن را به خوبی حفظ کنید و عضلات سینه‌ای، سرشانه، دو سر بازویی و سه سر بازویی و حتی شکم را به خوبی تقویت کنید. این تمرینات مشابه تمرینات تکاوران ارتشی است و به همین به دلیل تمرینات کماندویی معروف است. اگر تمرینات خود را با سرعت بالا انجام دهید، به‌عنوان تمرینات هوازی (کاردیو) چربی‌سوزی زیادی خواهید داشت.

تمرینات تکاوری عمدتاً عضلات بالاتنه را درگیر و تقویت می‌کنند؛ همچنین عضلات میان تنه و پشت هم در تمرینات تکاوری درگیر خواهند شد. در این قسمت عضلات اصلی که در تمرینات کماندویی درگیر می‌شوند را بررسی می‌کنیم: عضلات قفسه سینه: تمرینات

بر اساس نیازشان در دهکده، مراسم افتتاحیه، مسابقات و غیره هماهنگ شده. با توجه به ارتباطی که با ورزشکاران دارم سعی کردم سلاقی آن‌ها را در کار بینم تا حداکثر علاقه‌مندی آن‌ها در بخش لباس‌ها و حداکثر نکات سلامتی، ایمنی و فنی را داشته باشیم. در مجموع سعی کردیم لباس ورزشکاران با نگاه تخصصی تهیه شود. درحالی که انتظار می‌رفت تیم والیبالی و هندبال دختران با وجود نداشتن شاخص‌های لازم به بازی‌های آسیایی اعزام شوند اما درنهایت این اتفاق رخ نداد. نائب رئیس کمیته ملی المپیک در این خصوص گفت: همه اعضای هیئت‌های اجرایی و ستاد عالی بازی‌ها دوست داشتیم با حداکثر

هدف از انجام تمرینات چربی‌کمی گذراندن دوره تکاوری، دستیابی به تناسب اندام بیشتر و افزایش آمادگی و قدرت بدنی است. تمرینات تکاوری به‌خاطر سرعت و شدتی که دارد باعث می‌شوند تا نسبت به تمرینات دیگر زودتر به نتیجه برسید. با انجام تمرینات به سبک ارتشی، شاهد چربی‌سوزی و عضله‌سازی خواهید بود.

یکی از امتیازات برجسته تمرینات کماندویی، این است که شما می‌توانید، آن‌ها را در منزل و بدون نیاز به هیچ وسیله‌ای انجام دهید و به قدرت و استقامت بدنی برسید. می‌توانید هدف‌تان را تعیین کنید و مناسب‌ترین برنامه را از مربیان فیتامین بگیریید. آن‌ها با توجه به شرایط بدنی و هدف‌تون، برنامه ورزشی شما را طراحی می‌کنند.

تمرینات کماندویی را می‌توان تغییر داد تا افراد با سطوح مختلف آمادگی جسمانی بتوانند از آن بهره ببرند و تمرین کنند. با این حال، ممکن است این تمرینات برای همه مناسب نباشند، به‌خصوص کسانی که دارای شرایط خاصی یا عدم آمادگی کافی هستند.

تمرینات تکاوری شامل سه سطح متفاوت است. با توجه به آمادگی بدنی، می‌توانید یکی از این سطوح را انتخاب کنید.

سطح اول

این سطح برای مبتدیان مناسب است. تمامی تمرینات را باید در ۳

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای سیروس محمدی برابر درخواست وارده بشماره ۱۴۰۲/۰۷/۰۵-۱۴۰۲۲۱۷۰۴۰۰۰۰۷۱۳۲ ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده اند سند مالکیت شش‌دانگ خانه به شماره پلاک ۲۱۵ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در مرند بخش ۱۵ تبریز در دفتر املاک جلد ۲۸۷ صفحه ۱۱۲ ذیل ثبتی ۹۸۱۶۱ بشماره چاپی ۰۷۳۲۹۳ سری الف سال ۸۰ به نام سیروس محمدی ثبت و سند مالکیت آن صادر و تسلیم گردیده است. بعداً سند اولیه پلاک فوق‌الذکر به علت جابجایی را نموده و نامبرده درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ انتشار این آگهی بمدت ۱۰ روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی ااصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۷/۱۳

مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مرند - محرم کتعمانی

سرمربی کشتی زنان:

نبود مسابقات، استعدادیابی را محدود کرد

شرایط استعدادیابی فراهم شود؛ اما چون در دردهای سنی نوجوانان و جوانان هیچ مسابقاتی در خارج از کشور برگزار نمی‌شود. دست ما مقداری برای استعدادیابی محدود است؛ اما



سرمربی تیم ملی کشتی آلیش زنان گفت: دوست داریم تا شرایط استعدادیابی فراهم شود؛ اما در دردهای سنی نوجوانان و جوانان هیچ مسابقاتی در خارج از کشور برگزار نمی‌شود. هدی نقیبی در گفت‌وگو با ایرنا درباره اردوی تیم ملی کشتی آلیش زنان، اظهار داشت: اواخر مرداد اردوی تیم ملی آغاز و سوم شهریور به پایان رسید. شرایط آلیش‌کاران در اردو بسیار عالی بود. دختران از نظر روحی خیلی خوب بودند و آرامش در بین همه آنها وجود داشت. وی خاطر نشان کرد: رقیه محمودآبادی در وزن ۶۵ کیلوگرم و سپیده بابایی در وزن ۵۵ کیلوگرم در المپیا رزمی جهان به میزبانی ریاض عربستان در مهر ماه شرکت می‌کنند و ما تا آن زمان سه اردو برگزار می‌کنیم. این مسابقات تیمی نیست و تنها دو نماینده در این رقابت‌ها شرکت خواهند کرد.

سرمربی تیم ملی کشتی آلیش زنان عنوان کرد: دیگر کشتی‌گیران در اردوی پیوسته به اعزام به مسابقات تیمی جهانی ترکیه در آذر ماه خود را آماده می‌کنند. بیشترین هدف ما مسابقات تیمی جهانی است و باید شرایط را به گونه‌ای پیش ببریم تا آلیش‌کاران بتوانند مدال‌های خوشترنگ خود را تکرار کنند. در ۶ وزن اصلی همان آلیش‌کارانی که در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کردند و در سه ماه گذشته مقام‌آور بودند، شرکت می‌کنند و با حفظ ۶ کشتی‌گیر، ۳ آلیش‌کار دیگر به اردو دعوت شدند که یک نفر به عنوان کسب تجربه و دو نفر دیگر به عنوان حریف تمرینی ملی‌پوشان در اردو حضور می‌یابند و امیدوارم بتوانیم از آنها در مسابقات دیگر استفاده کنیم.

نقیبی خاطر نشان کرد: دوست داریم تا

ملی پوش اسکیت:

فاصله زمانی با مدعیان را به حداقل رساندیم

این ماده همه چیز متفاوت است و باید همه برای هم تلاش کرده و به اصطلاح بجنگند و این همدلی امسال بین تیم دختران به خوبی ایجاد شده است.

این ملی‌پوش اسکیت کشورمان از تیم‌های



بانوی ملی‌پوش اسکیت ایران گفت: با توجه به رکوردهای به دست آمده، وضعیت تیم ملی اسکیت خوب است و شانس زیادی برای کسب مدال در امدادی و سایر مواد در بازی‌های آسیایی داریم. نهال مقدم رحمانی در گفت‌وگو با ایرنا و در واکنش به اعلام ترکیب نهایی تیم ملی اسکیت ایران جهت حضور در بازی‌های آسیایی هانگژو، یادآور شد: در این مدت تمرینات سخت و فشرده‌ای را سپری کردیم و به کسب مدال در این دوره از بازی‌ها، امیدوارم هستیم.

وی ادامه داد: نسبت به دوره‌های قبلی از آمادگی بیشتر و بهتری برخوردار هستیم چرا که تمرینات منظم و مستمری را داشتیم و با توجه به وقفه‌ای که در برگزاری این رویداد هم ایجاد شد، با فرصت بیشتری خودمان را آماده حضور در هانگژو کردیم. با توجه به تمریناتی که داشتم از نظر زمان و رکورد، پیشرفت زیادی کردیم و به رکورد مردان نزدیک شده‌ایم که نشان می‌دهد تیم اسکیت دختران رشد قابل توجهی داشته و با توجه به هماهنگی ایجاد شده بین همه نفرات، امید بسیاری به کسب مدال‌های خوشترنگ در هانگژو داریم.

مقدم رحمانی در پاسخ به این سؤال که همدلی و هماهنگی بین نفرات تا چه میزان در موفقیت و کسب مدال موثر است، گفت: اینکه بخواهیم به یکدیگر کمک کنیم در رشته امدادی به همه ما انرژی مضاعفی می‌دهد؛ در

کره‌جنوبی و تایوان به عنوان حریفان اصلی ایران نام برد و یادآور شد: خوشبختانه رکوردهای به دست آمده نشان می‌دهد فاصله ما با تایوان خیلی نزدیک است و با توجه به زمان باقی مانده در صدد هستیم تا اختلاف‌ها را به حداقل برسانیم.

رقابت‌های اسکیت در بازی‌های آسیایی هانگژو از روز شنبه هشتم مهرماه آغاز خواهد شد.

