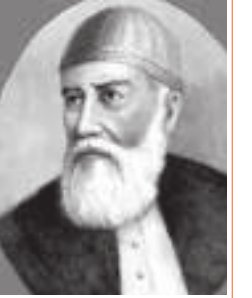


شعر



ملاحمد فاضولی

غزل شماره ۲۷۲

دل غارتینه تازه خطین چکدی لشکری سیندیردی بین کؤنوللو صفین، بیر یینی چری! خویلاز سنین قاپینا گلیرلر بؤلوک - بؤلوک گتمز لیر اؤزگه قاپیسیا، سنسن آغآلسری گؤز دفترینه سالمیشام اوخو حسایینی آج ای کؤنول! نئونونده روان اوخو دفتری نولا آسار سا گؤز، موزهه اشک قطره سین آسار سوباشی یول کسیمی قانلی کافری اولدو کؤنول اثوینه گیرر غم گونو اوخون یول دورمو گنجه اودا باسا بئیر یابان اری؟ گؤز گوده عکس خالینی گؤردوم، گلیب دلدیم قویمازمی داغ کؤکسونه رومون قلندری؟ بیلیم نه دیر گنفا فضولی، چکر بنا هر لحظه اول جفا قیلیچی، جؤور خنجری

کوتاه

دست پر دختران تنیس روی میز از کانتندر گرجستان

کسب یک مدال طلا، دو نقره و یک برنز دختران ایران، حاصل کار آنها در مسابقات تنیس روی میز



کانتندر گرجستان بود. به گزارش افرا ورزش؛ در پایان رقابت های آزاد جهانی (کانتندر گرجستان، دختران ایران ۴ مدال رنگارنگ کسب کردند. در رده سنی زیر ۱۱ سال، آدرینا خیام مدال طلا برای ایران به ارمغان آورد، در رده سنی زیر ۱۵ سال وانیا یآوری توانست مدال نقره را تصاحب کند. در رده سنی زیر ۱۷ سال، باران ارجمند مدال نقره را برای کشورمان به ارمغان آورد و در رده سنی زیر ۱۹ سال، الینا رحیمی به مدال برنز این دوره از مسابقات دست پیدا کرد. مسابقات تنیس روی میز آزاد جهانی (کانتندر) گرجستان از ۲۷ تا ۲۹ شهریورماه در شهر باتومی برگزار شد.

بازی های آسیایی هانگژو

تیم رویینگ چهار نفره زنان دوم شد

تیم رویینگ چهارنفره زنان ایران در مسابقه تعیین خط سنگین وزن بانوان بازی های آسیایی هانگژو در جایگاه دوم ایستاد. به گزارش افرا ورزش، مسابقات رویینگ بازی های آسیایی از امروز ۲۹ شهریورماه



در مرکز ورزش های آبی فویانگ هانگژو آغاز شد. در ادامه رقابت های ملی پوشان ایران تیم رویینگ چهارنفره بانوان با ترکیب نازنین ملایی، مهسا جاور، زینب نوروزی و فاطمه مجلل در رویینگ چهارنفره سنگین وزن رقابت کردند. این تیم در رقابت تعیین خط با تیم های ویتنام، قزاقستان، چین و اندونزی رقابت کرد و با زمان ۶:۵۵.۰۲ دقیقه دوم شد. در این رقابت تیم چین اول و ویتنام سوم شدند. مسابقه فینال این ماده دوشنبه ۳ مهر برگزار خواهد شد. بر این اساس نمایندگان ایران به کار خود در دور مقدماتی مسابقات رویینگ بازی های آسیایی پایان دادند. تیم ایران با ۵ پارووز در بخش زنان و ۲ پارووز در بخش مردان در این رقابت ها حاضر است.

ماشین گل زنی سپاهان مسافر هند شد

هاجر دباغی، مهاجم ملی پوش تیم فوتبال بانوان سپاهان به تیم گوکولام کرالا هند پیوست. هاجر دباغی مهاجم و گلزن برتر تیم فوتبال بانوان سپاهان که طی ۵ فصل حضور خود در جمع طلایی پوشان رکورد ۱۱۲ بازی و ۱۲۵ گل را با پیراهن سپاهان به جا گذاشته و نام خود را در باشگاه ۱۰۰ تایی ها بانوان سپاهان ثبت کرده است، به تیم گوکولام کرالا هند پیوست تا همراه این تیم در مسابقات قهرمانی باشگاه های زنان آسیا شرکت کند. تیم گوکولام کرالا هند که در گروه A با تیم های اوراوارد دایموندز ژاپن، هوالیان چین تاپیه و بانکوک افسی تایلند همگروه است، به گزارش ایسنا، دباغی پیش از این با سپاهان به عنوان نایب قهرمانی لیگ برتر فوتبال بانوان در فصل قبل دست یافت.

بهشت در لابلای آسمان خراش ها!



بر اساس فهرست جهانی منابع مالی، یکی از بیست شهر برتر دنیا به حساب می آید. خیابان ها تقریباً یک شکل هستند

بابایی مربی تیم ملی وزنه برداری بانوان:

مصدومیت افزایش رکورد را از حسینی گرفت

مهسیما بابایی در گفت و گو با ایرنا درباره عملکرد وزنه برداران در مسابقات قهرمانی سال ۲۰۲۳ جهان در عربستان، اظهار داشت: سطح مسابقات جهانی بالا بود و وزنه برداران ایران در گروه B بودند و در گروه A نماینده ای. ریحانه کریمی با ۸۹ کیلوگرم یک ضرب و ۱۱۲ کیلوگرم دوضرب توانست افزایش رکورد داشته باشد. کریمی در مسابقات نوجوانان و جوانان هند در یک ضرب ۸۱ کیلوگرم زده بود و در ریاض ۸ کیلوگرم افزایش رکورد داشت و در دوضرب در هند ۱۰۷ کیلوگرم را ثبت کرد و در ریاض ۵ کیلوگرم افزایش رکورد داشت.



مربی تیم ملی وزنه برداری زنان ادامه داد: فاطمه کشاورز با ۸۷ کیلوگرم یک ضرب توانست یک کیلوگرم رکورد خود را افزایش دهد؛ اما در دوضرب ۱۰۷ کیلوگرم زد که افزایش رکورد نداشت. الهه رزاقی هم در یک ضرب اوت کرد و در دوضرب ۱۱۹ کیلوگرم زد و افزایش رکوردی نداشت.

تجمع چربی در بالاتنه

علت تجمع چربی در این ناحیه به رژیم غذایی نامناسب شما برمی گردد. همه ما می دانیم که پر خوری و خوردن غذاهای شیرین، از عوامل اصلی ابتلا به چاقی و افزایش وزن است. با کاهش مقدار و نوع غذای روزانه و اضافه کردن برنامه ورزشی ۳۰ دقیقه ای به برنامه روزانه، قطعاً نتایج فوق العاده ای خواهید گرفت. طبق نظر پزشکان، چنین افرادی باید وعده غذایی شان را سبک تر کرده و تعداد آن را بیشتر کنند (مثلاً ۵ بار در روز)؛ به این صورت که سه وعده اصلی صبحانه، ناهار و شام و دو میان وعده هم در بین وعده های اصلی بگنجانند.

تجمع چربی در اطراف کمر

اصلی ترین علت تجمع چربی در اطراف کمر به رژیم غذایی بسیار پر از شکر و قند شما باز می گردد. این افراد معمولاً عاشق شکلات و کیک های شیرین هستند؛ اما باید بدانند که مصرف بیش از حد شکلات، بیشتر به علت افسردگی، استرس یا اضطراب است. افرادی که دچار چنین چربی هایی هستند، باید از محیط های استرس زا دوری کنند. راه حل کلی نیز این است که آرام آرام سعی کنند که شیرینی های مصنوعی (شکلات و آبنبات) را با شیرینی های طبیعی و سالم (میوه ها) جایگزین کنند.

تجمع چربی در باسن و ران

علت جمع شدن چربی در باسن و ران و چنین مدل اضافه وزنی، احتمالاً به خاطر مصرف زیاد گلو تن است. نشستن طولانی مدت هم می تواند از دلایل جمع شدن چربی در ران و باسن باشد.

است اما اصلاً فکرها را نکند که آن برندهای موجود در ایران اینجا هم یافت می شوند. خودروهایی اینجا آفتدار شیک و مدرن هستند

بر اساس فهرست جهانی منابع مالی، یکی از بیست شهر برتر دنیا به حساب می آید. خیابان ها تقریباً یک شکل هستند

بابایی مربی تیم ملی وزنه برداری بانوان:

مصدومیت افزایش رکورد را از حسینی گرفت

مهسیما بابایی در گفت و گو با ایرنا درباره عملکرد وزنه برداران در مسابقات قهرمانی سال ۲۰۲۳ جهان در عربستان، اظهار داشت: سطح مسابقات جهانی بالا بود و وزنه برداران ایران در گروه B بودند و در گروه A نماینده ای. ریحانه کریمی با ۸۹ کیلوگرم یک ضرب و ۱۱۲ کیلوگرم دوضرب توانست افزایش رکورد داشته باشد. کریمی در مسابقات نوجوانان و جوانان هند در یک ضرب ۸۱ کیلوگرم زده بود و در ریاض ۸ کیلوگرم افزایش رکورد داشت و در دوضرب در هند ۱۰۷ کیلوگرم را ثبت کرد و در ریاض ۵ کیلوگرم افزایش رکورد داشت.

مربی تیم ملی وزنه برداری زنان ادامه داد: فاطمه کشاورز با ۸۷ کیلوگرم یک ضرب توانست یک کیلوگرم رکورد خود را افزایش دهد؛ اما در دوضرب ۱۰۷ کیلوگرم زد که افزایش رکورد نداشت. الهه رزاقی هم در یک ضرب اوت کرد و در دوضرب ۱۱۹ کیلوگرم زد و افزایش رکوردی نداشت.

علت جمع شدن چربی در هر قسمت از بدن چیست؟

می توانید آرام آرام مصرف مواد غذایی حاوی گلو تن (گندم، جو و چاودار) را کم کرده و به دنبال برنامه ورزشی شخصی برای خودتان باشید، تا خیلی زود تأثیر آن را ببینید. فراموش نکنید که مدت طولانی در محل کار یا جلوی تلویزیون بی حرکت ننشینید، بهتر است هر ۶۰ دقیقه بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید. اگر احساس حالت تهوع و یا خستگی داشتید یا دائماً دچار بیوست می شوید، یعنی بدنتان ویتامین و مواد معدنی مورد نیازش را به مقدار کافی دریافت نکرده و باید در رژیم غذایی روزانه خود تجدید نظری داشته باشید.

تجمع چربی در اطراف شکم

اگر چربی اضافی، فقط در نواحی اطراف شکم شما جمع می شود، لازم است بدانید که این مشکل به سیستم تنفسی شما بازمی گردد. بهتر است از استعمال دخانیات، نوشیدنی های الکلی و غذاهای سنگین دوری کنید. ورزش کردن نیز به آب کردن چربی های این نواحی کمک

هیئت مدیره

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت. ۲- تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان و عملکرد شرکت منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹. ۳- انتخاب بازرس قانونی شرکت. ۴- انتخابات هیئت مدیره. ۵- سایر موارد که از اختیارات مجمع عمومی می باشد.

عجیب اما واقعی

نصیری نایب رییس کبدی شد

فدراسیون های ورزشی در سال های گذشته، نواب رییس ناکارآمد، کم نداشتند اما این یکی با همه فرق می کند. او چهره ای تلاشگر فعال از خود نشان می دهد و در پس این تلاشگری، قانون را به هر شکل که دلخواهش باشد دور خواهد زد.



آیا انتصاب شهزاد نصیری به معنای آغاز دوران افول کبدی زنان در ایران است؟ حداقل از منظر اخلاق، بله. عباس اورسجی و فدراسیون متبعش، نشان دادند که روی آنها، بیش از آن چه شایسته آند حساب باز کرده ایم.

نوزدهمین دوره لیگ برتر هندبال بانوان ایران؛

گام محکم سفید پوشان باقی برای دفاع از عنوان قهرمانی

لیگ برتر خودی نشان دهد، رفتند. شاگردان «سیده مریم فخری» در اولین بازی خود توانست در نیمه نخست با نتیجه ۵-۱۲ و در نیمه دوم نیز با نتیجه ۱۹-۳۰ تیم سندج را شکست دهند، تا اولین پیروزی خود در این فصل را رقم زنند.

با پایان هفته نخست تیم شهدای رزکان البرز با دو امتیاز و تفاضل گل ۱۲ در صدر ایستاد



تیم های سنگ آهن بافق و فولاد هرمزگان با همین امتیاز و تفاضل گل کمتر در رده های دوم و سوم جای گرفتند.

به گزارش ایسنا، هفته دوم لیگ برتر هندبال بانوان هفتم مهر برگزار می شود و تیم سنگ آهن بافق باید در استان البرز مقابل تیم شهدای رزکان این شهر صف آرایی کند.

