

## شعر



ملاحمد فضولی

## غزل شماره ۳۰۸

عاشق اولدور کیم، قلیسر جانین فدا جانانینا  
 منیل جانان اتمه‌سین هر کیم کی قییماز جانینا  
 جانینی جانسانه و نرتم‌دیر کمالی عاشقین  
 و نرتمه‌سین جان، اعتراف اتمک گرک نقصانینا  
 وصل ایامی و نرئسب جانانه جان، راحت بولان  
 ین‌دیر آندان کیم، سالیسر جانین غم هجرانینا  
 عشق رسمین عاشق نوبرنتمک گرک پروانه‌دن  
 کیم کؤیرر گؤردوکه شمعین آتش سوزانینا  
 فانی اول عشق ایچره کیم بنزر فناسی عاشقین  
 فیض جاوید ایله خضرین چشمه‌ی حیوانینا  
 عشق دردی‌نین بلامسی قابل درمان دگیل  
 ترک جان دلنرلر بو دردین معتبر درمانینا  
 هیچ کیم جانان ایچون جان نرتمه‌ی لاف اتمسین  
 کیم کلیبدیر بو صفت آنجاق فضولی شائینا

## کوتاه

## حمیده اسماعیل نژاد قهرمان شد

دو نده سرعتی ایران در جریان برگزاری رقابت‌های دوومیدانی داخل سالن ترکیه و در رقابت ماده ۶۰ متر در جایگاه نخست قرار گرفت. به گزارش ایسنا، اسماعیل‌نژاد در دور مقدماتی این مسابقات موفق شد حد نصاب ۷.۵۵ ثانیه به ثبت برساند و راهی مرحله نهایی شود. او در مرحله نهایی با ثبت زمان ۷.۵۰ ثانیه زودتر از سایر رقبا از خط پایان عبور کرد و عنوان قهرمانی را به دست آورد. دو دونه از ترکیه به ترتیب با ثبت حد نصاب‌های ۷.۹۱ ثانیه و ۸.۲۲ ثانیه در جایگاه‌های دوم و سوم قرار گرفتند.

## تداوم صدرنشینی بم در فوتبال زنان

هفته شانزدهم لیگ برتر فوتبال زنان با تداوم صدرنشینی خاتون بم به پایان رسید. هفته شانزدهم لیگ برتر فوتبال زنان با برگزاری پنج دیدار پیگیری شد که با تداوم صدرنشینی خاتون بم همراه بود. خاتون بم به مصاف کانی کردستان رفته بود، با سه گل حریفش را شکست داد و به این ترتیب ۲۶ امتیازی شد تا در صدر جدول رده‌بندی باقی بماند. در یکی از دیدارهای مهم این هفته مریم ایراندوست با تیم شهرداری سیرجان به مصاف تیم سابقش ملوان بندرانزلی رفت. در این دیدار ملوان نتوانست با حساب دو بر یک برنده شود و با ۲۵ امتیاز جای سیرجان را در رتبه دوم جدول رده‌بندی بگیرد. شاگردان مریم ایراندوست در سیرجان هم با ۲۲ امتیاز یک پله سقوط کردند و در جایگاه سوم جدول رده‌بندی قرار گرفتند.

## برد گروه بهمن و مهرسان در نیمه‌نهایی بسکتبال زنان

دیدارهای دوم مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر بسکتبال زنان با پیروزی تیم‌های مهرسان تهران و گروه بهمن تهران به پایان رسید. دور دوم مرحله نیمه‌نهایی لیگ برتر بسکتبال زنان جمعه، ۱۳ بهمن با انجام دیدار دو دیدار دنبال شد. در اولین مسابقه مهرسان تهران و پالایش نفت آبادان به رقابت پرداختند و مهرسان با نتیجه ۷۲ بر ۴۹ به پیروزی رسید. این دومین پیروزی مهرسان در دور نیمه‌نهایی است و در صورت پیروزی در بازی سوم به فینال صعود می‌کند. در دومین مسابقه هم تیم‌های گروه بهمن تهران و آکادمی بسکتبال سحر برابر هم به میدان رفتند که گروه بهمن با نتیجه ۷۸ بر ۷۱ پیروز شد. دیدار اول این مرحله با پیروزی آکادمی بسکتبال سحر به پایان رسیده بود و اکنون با پیروزی گروه بهمن در بازی دوم، هر کدام یک برد کسب کرده‌اند. دیدارهای سوم مرحله نیمه‌نهایی چهارشنبه، ۱۸ بهمن برگزار می‌شود.

## صدرنشینی دختران والیبالست سایا در پایان دور گروهی لیگ

دور مقدماتی لیگ برتر والیبال زنان با صدرنشینی تیم سایا به پایان رسید. پیش از این چهار تیم سایا، سپاهان اصفهان، مهرسان و ذوب‌آهن اصفهان صعود خود را به مرحله پلی‌آف قطعی کرده‌اند و دیدارهای این هفته صدرنشین مسابقات را تعیین کرد. در نخستین دیدار این هفته ذوب‌آهن اصفهان مقابل سپاهان اصفهان به میدان رفت که سه بر یک به پیروزی رسید تا ششمین برد خود را به دست آورد. این دومین شکست سپاهان در فصل جاری لیگ برتر است. در دومین مسابقه این هفته قرار بود مس رفسنجان در سالن ۹ دی میزبان پیکان تهران باشد که پیکانی‌ها در این میدان حاضر نشدند و با باخت فنی روبرو شدند. سایا تهران هم با پیروزی مقابل هوران یزد در صدر جدول رده‌بندی ایستاد و سپاهان هم دوم شد.

## الناز کمپانی: برای رکوردهایی که ندویده بودم برگشتم

آسیا شرکت می‌کنم، در مورد این رقابت‌ها گفت: نمی‌دانم چه کسانی می‌آیند. فقط می‌دانم تیم هند کامل است و آنها دونه



مانعی دارند که در بازی‌های آسیایی هم نقره گرفت. اگر همه تیم‌ها کامل بیایند قطعاً در هر ماده‌ای یک نفر را دارند. من هم تمرین کرده‌ام و باید ببینم نتیجه چه می‌شود. کمپانی در مورد اینکه مدتی از دوومیدانی دور شد و دوباره برگشت، بیان کرد: بعد از کرونا دیگر انگیزه‌ای برای تمرین نماند چون مسابقات پشت هم کنسل می‌شد یا رکورد می‌زدیم و انتخاب نمی‌کردند. دیگر از این کنش‌مکش خسته شده بودم که رکورد بزنم و اعزاز نشوم و اصرار کنم که در تیم ملی باشم.

تیم ملی قرار بگیرم، گفت: بخاطر رکوردهایم می‌توانم عضو ثابت تیم ملی باشم. سال گذشته هم دیر مسابقه دادم و بخاطر همین برای بازی‌های آسیایی و قهرمانی آسیا نتوانستند اسمم را وارد کنند. باید ببینم سال بعد چه می‌شود اما رکوردهایی که الان ثبت کرده‌ام جایم برای حرف باقی نمی‌گذارد.

کمپانی در مورد خداحافظی نسل طلایی دوومیدانی از این رشته گفت: نسلی بودیم که واقعا انگیزه داشتیم و حتی کسانی که دوومیدانی را کنار گذاشته‌اند هنوز هم می‌توانند مثل من ادامه بدهند و رکوردها را جابه‌جا کنند اما از نظر مالی فشار وجود داشت. ورزشکار حرفه‌ای نمی‌تواند شغلی داشته باشد که پول دربیآورد و باید در همان ورزش حرفه‌ای کار کند اما کسانی که بودند باید برای زندگی‌شان هم تلاش می‌کردند. نمی‌شد فقط ورزش کرد.

او ادامه داد: هیچ ارگانی هم نبود که حمایت کند. اسپانسرها هم خیلی سخت سراغ ورزش‌های انفرادی نمی‌آیند و بیشتر دنبال ورزش‌هایی مثل فوتبال می‌روند که اسپانسران در تلوویزیون باشد. در این شرایط ادامه فعالیت سخت بود. الان هم بچه‌های با استعدادی داریم که باید به آنها زمان بدهیم و حمایتشان کنیم. شرایط به نسبت به قبل بهتر شده، باشگاه‌ها پول بیشتری می‌دهند و برخی هم اسپانسر شخصی می‌گیرند.

## چطور کف سر را ماساژ دهیم؟



است و به تخلیه غدد لنفاوی در پوست سر کمک می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد. این ماساژ را ۳-۴ بار در هفته یا حتی تا دو بار در روز تکرار کنید.

**فواید ماساژ کف سر چیست؟**

پوست سر اگر سالم و سرحال باشد، سلامت و زیبایی موها هم تضمین شده و علاوه بر آن خود شما هم احساس خوب و مثبتی دارید. یکی از راه‌های سرحال کردن پوست کف سر، ماساژ دادن آن است. در ادامه از فواید ماساژ کف سر برایتان می‌گوییم.

- ۱. تحریک رشد مو**  
شواهد علمی تا به امروز نشان می‌دهد باینکه ماساژ کف سر نمی‌تواند ریزش مو را درمان کند، اما می‌توانیم امیدوار باشیم که رشد مو را تحریک می‌کند. ماساژ دادن کف سر باعث تحریک گردش خون می‌شود و اکسیژن و مواد مغذی سالم برای مو را به فولیکول‌های مو می‌رساند. این امر می‌تواند در رشد موهای قوی‌تر و متراکم‌تر موثر باشد. اخیراً یک مطالعه روی ۳۰۰ نفر که ماساژ کف سر دریافت کردند نشان داد که ۷۰٪ شرکت‌کنندگان پس از مدتی موهای ضخیم‌تر چربی و بمانند، سپس همین عمل را برای قسمت‌های مختلف مو انجام دید و ۳ تا ۴ دقیقه ادامه دهید؛ آنقدر فشار وارد نکنید که دردناک باشد، فشار فقط به اندازه‌ای باشد که وقتی موهایتان را می‌گیرید، پوست سرتان را جابجا کند و کمی به جلو و عقب حرکت دهد؛ این تکنیک باعث تسکین و شل شدن عضلات صورت و پوست سر می‌شود.
- ۲. کاهش فشار خون و استرس**  
اگر می‌خواهید آرامش و ریلکسیشن عمیق را تجربه کنید، همین الان یک جلسه ماساژ کف سر برای خود رزرو کنید! کل فرایند ماساژ کف سر، باعث کاهش استرس، افزایش احساس آرامش و نوعی احساس شادی و نشاط در شما می‌شود. یک مطالعه علمی که سال ۲۰۱۶ انجام شده بود، این موضوع را تأیید کرد و محققان به این نتیجه رسیدند که ماساژ کف سر به مدت ۲۰ دقیقه تأثیرات مثبتی بر کاهش هورمون استرس دارد، فشار روانی و اضطراب را کم می‌کند و حتی فشار خون شرکت‌کنندگان را کاهش می‌دهد.

- ۳. آزاد شدن گرفتگی‌های عضلانی**  
اعمال فشار خفیف به سر و شقیقه‌ها با استفاده از حرکات منظم می‌تواند تنش (گرفتگی) میگردان را تسکین دهد. شاید به نظر نیاید اما پوست کف سر هم می‌تواند منقبض و سفت شود! مثلاً به دلیل استرس یا به دلیل سردردهای شدید، گاهی پیش می‌آید که پوست پشت سر، پشت گوش یا پس سر سفت و گرفته شود. اما اگر توسط یک متخصص ماساژ، کف سرتان ماساژ شود، کم کم تنش و گرفتگی‌های این نواحی نرم و آرام می‌شود، جریان خون بهبود می‌یابد و حتی سردرد هم تسکین و آرامش می‌یابد. چه جایگزین بهتری برای مسکن و ژلوفن، مگر نه؟
- ۴. بهبود خلق و خوی**  
تحریک پوست کف سر حین ماساژ، هورمون اکسی کانتین را آزاد می‌کند، هورمونی که خلق و خور را بهبود می‌بخشد و باعث احساس شادی و آرامش می‌شود. عدم تعادل سروتونین اغلب اوقات با یک سری اختلالات خلقی از جمله افسردگی همراه است. در یک مطالعه منتشر شده در ژورنال بین‌المللی Neuroscience نشان داد که ماساژ تأثیر مثبتی بر هورمون‌های شادی و سرخوشی یعنی سروتونین و دوپامین دارد. در واقع، سطح سروتونین پس از یک جلسه ماساژ به طور متوسط ۲۸ درصد و دوپامین به طور متوسط ۳۱ درصد افزایش می‌یابد. علاوه بر این، سطح استرس، کورتیزول، پس از ماساژ تا ۳۱ درصد کمتر می‌شود. بنابراین با اطمینان می‌توان به حال خوب پس از ماساژ کف سر اعتماد کرد. علاوه بر این اگر ماساژ کف سر از طرف یکی از عزیزان‌تان باشد، احساس صمیمیت و ارتباط هم در شما تقویت می‌شود. وقتی همدیگر را با محبت و علاقه لمس می‌کنید، روابط عاطفی شما هم بهبود می‌یابد. اگر برای آرامش و از بین بردن استرس می‌خواهید کف سر خود را ماساژ دهید، بدون روغن در دست‌ها یا با روغن مناسب، هرچند وقت یکبار و با یک شستشوی عمیق و اساسی پس از آن، می‌تواند برای برطرف کردن خشکی کف سر و تقویت موها موثر و مفید باشد.

منبع: فیتابین

## ابهام در تمدید قرارداد سرمربی یونانی تیم ملی بسکتبال بانوان

نیمه نهایی رسیده است و هر تیم باید ۵ بازی در این مرحله انجام دهد و از این پنج دیدار سه



نایب رئیس بانوان فدراسیون بسکتبال گفت: الی کاپوچیانی فرصت مذاکره با ایران را ندارد و حتی در صورت مذاکره نمی‌توانم اطمینان دهم که با تیم ملی بسکتبال زنان ایران تمدید می‌کند یا خیر. فتانه ملک روز یکشنبه در گفت‌وگو با ایرنا درباره ادامه همکاری با سرمربی یونانی تیم ملی بسکتبال بانوان، اظهار داشت: الی کاپوچیانی به دلیل آنکه هدایت یک تیم باشگاهی را در لیگ اروپا برعهده دارد و تیم او در موقعیت خوبی قرار گرفته، فعلاً قادر نیست تا برای مذاکره به ایران بیاید. او گفت اگر فرصت کند با فدراسیون بسکتبال ایران مذاکره خواهد کرد. وی افزود: جواد داوری رئیس فدراسیون بسکتبال هم پیگیر این موضوع است تا مذاکرات لازم را آنلاین انجام دهد. مساله این است که الی الان بسیار گرفتار است. نمی‌توانم اطمینان دهم که قرارداد او تمدید می‌شود یا خیر. برای او هدایت تیم باشگاهی اهمیت زیادی دارد. نمی‌توانم تاریخ مذاکره با او را بگویم و حتی نمی‌دانم بعد مذاکره شرایط چگونه پیش خواهد رفت. در حال حاضر اردوهای استعدادپروری و استعدادیابی زیر ۱۸ سال برای حضور دختران در مسابقات کاپ ۲۰۲۴ در تیر ماه در حال برگزاری است اما هنوز کشور میزبان مشخص نشده است. همچنین جشنواره‌های استعدادیابی در رده‌های زیر ۱۲ و ۱۴ سال به شکل‌های مختلف در کنار آن لیگ نوجوانان و جوانان نیز در حال برگزاری است. اواخر این ماه هم قرعه‌کشی لیگ دسته دو را خواهیم داشت. وی یادآور شد: لیگ برتر بانوان نیز به مرحله کنار هم کار کنند.

## بانوی لژیونر فوتبال ایران در سوپر لیگ ترکیه

نهایت مجبور به مهاجرت به استان‌های دیگر هستند. بانوی لژیونر فوتبال ایران تصریح کرد: باید دید مسئولان ورزشی آذربایجان شرقی



به فوتبال بانوان پر رنگ شود، چرا که بانوان فوتبالیست استان، پتانسیل‌های بسیار خوبی دارند و حضورشان در عرصه‌های ورزشی همچون بخش آقایان باید تقویت شود. ربیع لاله در پایان خاطرنشان کرد: به دخترانی که به ورزش فوتبال علاقمند هستند، توصیه می‌کنم که با جدیت هدف خود را دنبال کنند و دست از تلاش و کوشش برندارند. مطمئناً موفقیت در در دسترس آنها قرار دارد و از این طریق می‌توانند آینده خود را تضمین کنند. چرا که فوتبال یک ورزش جذاب با لیگ‌های مختلف حرفه‌ای است که راهیابی به آنها عزم و اراده، تمرین و ممارست جدی را طلب می‌کند.

