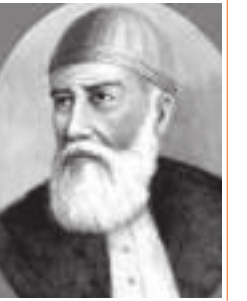


شعر



ملاحمد فضولی

غزل شماره ۳۲۴

ای خوش اول گونلر کی من همراز ای‌دیم جانان‌ایله نعمت وصلین گزوروب نازین چکر‌دیم جان‌ایله گورمه‌میشدی گلشن عیشیم خزان تفرقه اولم‌امیشدی تیره ایامیم، شب هیجران‌ایله م‌هوشیم‌دن دوستلار، د‌وران جدا ایستر منی دشمنیم‌دیر هیچ بیلیم نشتمیشم د‌وران‌ایله؟ ی‌شسه گر عاشیق‌لرین افلاکا افغانی، چه سود؟ ی‌شتمک اولماز م‌اهوش‌لر وصلینه افغان‌ایله ی‌اشیریب ساخلار‌دیم انل‌دن داغ هیجرانیم اگر انتمک اولسایدی مدارا دیده گریبان‌ایله ذوق‌دن دیب‌اچه باغلاندی ک‌تاب ع‌ومروه قویمادی د‌وران ک‌نجه اوقاتم اول عنوان‌ایله ای فضولی اختر بختیم مساعد اولمادی کییم اولام ب‌یر دم مقارن اول مه تابان‌ایله

کوتاه

لیگ والیبال نشسته و همان فاتح همیشگی

لیگ والیبال نشسته زنان به پایان راه خود رسید و سپاهان همانند فصول گذشته توانست با اتکا



به ملی پوشانش مقام قهرمانی را به دست بیاورد. به گزارش افرا ورزش، تیم سپاهان اصفهان برای هفتمین بار قهرمان این مسابقات شد. آخرین دیدار تیم سپاهان در این رقابت‌ها برابر تیم فولاد هرمزگان برگزار شد و سپاهان سه بر صفر و با نتایج ۲۵ بر ۲۰، ۲۵ بر ۲۱ و ۲۵ بر ۱۶ حریف سخت‌کوش خود را شکست داد. بدین ترتیب، سپاهان بدون شکست جام را از آن خود کرد؛ اتفاقی که طی فصول اخیر به طور متوالی رخ داده و تیمی یارای متوقف کردن این تیم را نداشته است. تلاطمی پوشان البته قهرمانی خود را پشت سر و با شکست تیم همشهری خود ذوب آهن، مسجل کرده بودند. هیئت تبریز دیگر تیم حاضر در این مسابقات بود.

کادرفنی تیم‌های ملی ووشو معرفی شدند

سرمربیان و مربیان تیم‌های ملی ووشو بزرگسالان و جوانان در دو بخش تالو و ساندا معرفی شدند. به گزارش ایرنا، با توجه به اتمام قرارداد سرمربیان تیم‌های ملی بزرگسالان، فدراسیون ووشو ضمن قدردانی از تلاش‌های امیر اوجاچی سرمربی و علی دهقان مربی تیم ملی ساندا مردان و همچنین راضیه طهماسی سرمربی تیم ملی ساندا بانوان، اسامی کادرفنی جدید تیم‌های ملی ووشو در رده سنی بزرگسالان را به شرح زیر اعلام کرد. بر این اساس، کیوان شیرآقایی به‌عنوان سرمربی و حمید زرنی و علیرضا رضایی‌منش به عنوان مربیان تیم ملی ساندا مردان ایران معرفی شدند. همچنین الهه منصوریان سرمربیگری تیم ملی ساندا بانوان را برعهده گرفت، در بخش تالو نیز، فدراسیون ووشو ضمن تمدید قرارداد فرهاد عربی و محبوبه کریمی سرمربیان تیم‌های ملی تالو مردان و بانوان کشورمان، با این دو سرمربی به همکاری ادامه خواهد داد.

۱۰ بانوی تکواندوکار به اردوی تیم ملی رسیدند

رقابت‌های انتخابی تیم ملی تکواندو برگزار شد و ۱۰ بانوی هوگوپوش جواز حضور در اردوی این تیم را کسب کردند. به گزارش ایرنا، بیست و ششمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی آسیا، طی روزهای ۲۷ تا ۲۹ اردیبهشت ماه سال آتی به میزبانی ویتنام و در شهر «دانانگ» برگزار خواهد شد. بر همین اساس، رقابت‌های انتخابی تیم ملی بانوان برای حضور در رقابت‌های فوق روز شنبه با قضاوت داوران رسمی، نظارت لیلا سلیمی نایب رئیس بانوان و حضور کادرفنی برگزار شد که در پایان ۱۰ تکواندوکار جواز حضور در ادامه اردوها را دریافت کردند. اسامی نفرات تیم ملی جهت حضور در مسابقات قهرمانی آسیا به شرح ذیل است: سعیده نصیری - معصومه رنجبر، مینا نعمت‌زاده - مهلا مومن زاده، ناهید کیانی - شاپرک نجفی، الهام حقیقی - ساغر کیانی، یلدا ولی نژاد و ملیکا میرحسینی. همچنین با تصمیم مسئولان فدراسیون، تیم ملی تکواندو بانوان در صورت فراهم شدن شرایط به منظور حضور در یک تورنمنت تدارکاتی پیش از اعزام به مسابقات قهرمانی آسیا، با ۸ تکواندوکار در رقابت‌های بین‌المللی صربستان شرکت می‌کند. این مسابقات تا ۲۴ تا ۲۶ فروردین ماه در بلگراد برگزار خواهد شد.

مسابقات وزنه‌برداری باشگاهی زنان در ایران کلید خورد

که ۷۱۳ امتیاز به دست آورد. تیم دختران ایران‌زمین قزوین



فولاد درخشان گیلان داشت و در جایگاه دوم قرار گرفته بود.

یکی از تیم‌های حاضر در مسابقات بود که برای هفته دوم مسابقات به مشهد سفر نکرد. همچنین تیم خراسان رضوی الف در حالی قهرمان شد که در هفته اول ۱۱ امتیاز کمتر از

فولاد درخشان گیلان داشت و در جایگاه دوم قرار گرفته بود. در هفته دوم هیئت اصفهان بهترین عملکرد را داشت و ۳۹۱ امتیاز جمع‌آوری کرد؛ اما خراسان رضوی به لطف کسب ۲۰ امتیاز بیشتر از نماینده گیلان و اندوخته‌های هفته اول خود بود.

ابراز تمایل انی برای ادامه همکاری با بسکتبال زنان ایران

ما اعلام کرد که تاریخ مذاکره را اعلام خواهد



فدراسیون هماهنگی‌های لازم را در این زمینه انجام دهند.

کر. در واقع باید جواد دوری رئیس و دبیر

وی ادامه داد: در حال حاضر ما تنها در رده زنان ۱۸ سال یک اعزام به مسابقات کاپ آسیا را در پیش داریم و تیم ملی بزرگسالان ما رویدادی در پیش ندارند تا بتوانیم سرمربی تیم ملی را مشخص کنیم.

ملک گفت: انی برای ادامه همکاری با ما ابراز تمایل کرده و مذاکراتی نیز انجام شده و علاقه‌مند است تا به ایران بیاید و در خصوص درخواست‌هایی که داریم صحبت کند اما تاریخ دقیق را نمی‌توانیم بگوییم زیرا او تاریخی اعلام نکرده است.

انی کاپوچیانی شانزدهم اردیبهشت ماه امسال به عنوان سرمربی تیم ملی بسکتبال بانوان ایران انتخاب شد و ملی‌پوشان کشورمان با حضور او توانستند در کاپ سطح ۲ آسیا به عنوان نایب قهرمانی دست یابند.

پرهزینه ندارید. آیا می‌توانم هرروز تمرین کنم؟

خیر تمرین هرروز مجاز نیست. توصیه می‌شود ۳-۲ بار در هفته به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. به یاد داشته باشید که عضلات برای بازیابی از تحر یک الکتریکی به زمان بیشتری نیاز دارند. ۴ روز بین جلسات آن فاصله بگذارید و به عضلات خود کمک کنید تا با تکانه‌های الکتریکی سازگار شوند و دچار تمرین زدگی نشوند. تمرین بیش از حد با EMS می‌تواند باعث درد و التهاب عضلانی و یا حتی پارگی فیبرهای عضلانی شود که گاهی بسیار خطرناک و آسیب زاست.

اگر بعد از ورزش EMS دچار درد یا تپش قلب شدید، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید. چه کسانی نمی‌توانند از EMS استفاده کنند؟

اگر هر یک از موارد زیر در مورد شما صدق می‌کند، جلسه تمرینی EMS برای‌تان مجاز نیست و ایضا اجازه تمرین با این روش را ندارید. دیابت، بارداری، آریتمی قلبی، تومور یا سرطان، سابقه جراحی به‌تازگی، فتق شکم یا اینگوینال، فشار خون درمان‌نشده، اختلالات خونریزی (همو فیلی)، ایمپلنت‌های الکتریکی ضربان‌ساز، جراحی بای پس معده در ۶ ماه گذشته، صلب شریان و سایر اختلالات گردش خون، در شرایط خاصی اعتیاد حاد به الکل، مواد مخدر، بیمه‌های نورو حركتی، اختلالات عصبی (صرع)، پیماری‌های حاد، اختلالات، عفونت‌های باکتریایی و فرآیندهای التهابی.

سخن پایانی: در ورزش ای اس عضلات بدن با الکترودهای الکترونیکی به‌صورت عمقی و بیشتر از تمرینات معمولی تحریک و منقبض می‌کند. ورزش EMS یک روش خیلی خوب برای توان‌بخشی به عضلات آسیب‌دیده است. منبع: فینامین

فرشته کریمی: تا ۶ سال دیگر می‌توانم برای تیم ملی فوتسال زنان بازی کنم

زیرا رده سنی در آن زمان وجود نداشت. ملی‌پوش فوتسال زنان گفت: تا ۶ سال دیگر



ملی‌پوش فوتسال زنان گفت: هنوز تا ۶ سال دیگر می‌توانم بازی کنم و دوست دارم مفید باشم اما اگر کادرفنی تشخیص بدهد که نمی‌توانم بازی کنم، باید به تدریج آن را کنار بگذارم. به گزارش ایرنا، فرشته کریمی در حاشیه کلاس مربیگری سطح ۲ فوتسال آسیا در جمع خبرنگاران، اظهار کرد: با احترام به همه اساتید وقتی اسم شهرزاد مظفر برای تدریس می‌آید با اینکه ۱۵ سال شاگرد او بودم اما در این کلاس شرکت کردم. بعد از لیگ آسیب داشتیم و بهترین زمان بود تا سطح علمی خود را در فوتسال بالا ببرم. بازیکنان باید از لحاظ علمی فوتسال را بشناسند و باید یک سری آموزش‌ها را بینند. در فوتسال زنان سطح پایه نداریم. وی افزود: پیشینه فوتسال زنان خوب است زیرا ما دو قهرمانی آسیا کسب کردیم و لیگ‌های فوتسال زنان از ۱۳۸۵ شروع شد. ما می‌توانیم به نحو احسن از این نیروها استفاده کنیم. کمبود مربی در فوتسال داریم و ایران سرشار از استعداد است. وقتی وارد فوتسال شدم، ۱۴ سالم بود و با بازیکنان ۳۰ ساله بازی می‌کردم و از زمین تا آسمان است.

رشد جایگاه دختران تنیس روی میز در رنکینگ جهانی



حضور تیم ملی تنیس روی میز زنان ایران در مسابقات تیمی قهرمانی جهان در کره جنوبی، سبب ارتقای جایگاه دختران ایران در رنکینگ جهانی شد. به گزارش افرا ورزش، با پایان مسابقات تیمی تنیس روی میز قهرمانی جهان در بوسان کره جنوبی، رنکینگ جهانی مردان و زنان به روز شد و دختران ایرانی نیز ارتقای جایگاه چشمگیری داشتند. ندا شهسواری با ۳۲۱ پله صعود جایگاه ۳۷۴ دنیا را به خود اختصاص داد، مهشید اشتري با ۲۶۳ پله صعود جایگاه ۴۴۸ را تصاحب کرد و شیما فغانی با ۲۶۵ پله صعود جایگاه ۴۴۹ را به دست آورد. این در نتیجه را واگذار کرد.

مظفر سرمربی اسبق تیم ملی فوتسال زنان: از ۲۰۲۵ انقلاب بزرگی در فوتسال زنان رخ می‌دهد

استثنایی است. چه گنجی داریم و درست قدر آن را نمی‌دانیم. در سال ۲۰۲۵ فیفا جام جهانی فوتسال را برگزار می‌کند و تحول و انقلاب عظیمی در آن ایجاد می‌شود. اگر از الان به فکر



سرمربی اسبق تیم ملی فوتسال زنان گفت: در سال ۲۰۲۵ فیفا جام جهانی فوتسال را برگزار می‌کند و تحول و انقلاب عظیمی در آن ایجاد می‌شود. به گزارش ایرنا، شهرزاد مظفر امروز شنبه در حاشیه برگزاری کلاس مربیگری فوتسال زنان آسیا در جمع خبرنگاران اظهار کرد: بازیکنان تیم ملی چون فرشته کریمی و آرزو صدقیانی زاده و عزیزانی که در فوتسال دارند و خیلی از سطح کلاس راضی هستم و سعی ما بر این است در مربیگری نسل‌سازی کنیم. چه بهتر نسل‌سازی ما در آینده از بازیکنانی باشد که در سطح جهانی بازی کردند. این بچه‌ها دو طلای آسیا را دارند و آینده فوتسال ما با آنها تضمین می‌شود.

وی افزود: در طول دوره کلاس مربیگری، حسین خبیری لطف کرد و به ما سر زد و همچنین میرشاد ماجدی و مجید جلالی نیز حضور داشتند. بچه‌ها خیلی انرژی گرفتند. در مدتی که در کویت بودم، فهمیدم که چه جواهراتی در ایران داریم و منابع انسانی ما بازیکن واقعا نداریم.



منبع: فینامین