

شعر



ملاحمد فضولی

## غزل شماره ۱۹۸

زائر میخانه‌هیم، مغ سجده‌سی‌دیر طاعتیم  
عشق پی‌ریسم، نقد جان نذریم، توکل نیتیم  
قانعاری وارسام صراحی تک سجدو اتتمک ایشیم  
قاندا اولسام باده‌تک دوشمک آیاغسا عادتیم!  
طُورومه زاهید اگر صورته‌اندیلر اعتراض  
اختلاط اتتمس آنی شرمنده‌انیلر سیرتیم  
بس کی جام می گیبی خوش مشرب و صافی دلم  
حرمتیم واجب توتار هر کیم بیلیر کیفیتیم  
معتبریلک‌دیر غرور اصلی، بن آندان فارغم  
اعتبارا چوخ دکیل قابل محقرت هیاتیم  
عشق، ارباب ریدان فارغ اتتمیش کُنلوسمو  
قفر، اسباب علایقندن گُتورموش رغبتیم  
ای فضولی، ففر توپراغیندا دولت ایسته کیم  
سایه اول توپراغسا سلمیشدیر هسای همتیم

کوتاه

## مهناز ذکایی دومین داور زن داربی شد

پس از انتخاب مهسا قربانی به عنوان داور اتاق VAR در داری، یک داور زن دیگر هم برای این مسابقه انتخاب شد. به گزارش ایسنا، شهراورد صد و سوم بین تیم‌های استقلال و پرسپولیس در چارچوب هفته بیستم لیگ برتر فوتبال، چهارشنبه ۲۳ اسفند برگزار می‌شود. پیش از این مهسا قربانی به عنوان اولین داور زن ایرانی برای حضور در اتاق VAR این بازی انتخاب شده بود. مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال در مراسم روز جهانی فوتبال زنان، از حضور مهناز ذکایی در اتاق VAR داری خیر داد. به این ترتیب دو داور زن ایران در تیم دآوری داری حضور دارند.

## اعلام برترین‌های لیگ بسکتبال زنان

در پایان مسابقات لیگ برتر بسکتبال زنان برترین‌های لیگ معرفی شدند. به گزارش ایسنا، بیست و یکمین دوره لیگ برتر بسکتبال زنان با قهرمانی تیم گروه بهمین و نایب قهرمانی مه‌رسان تهران به پایان رسید. در پایان این رقابت‌ها بهترین‌های لیگ معرفی شدند و مهلا عابدی از گروه بهمین به عنوان ارزشمندترین بازیکن (MVP) انتخاب شد. بهترین‌های لیگ برتر بسکتبال زنان به شرح زیر است: ارزشمندترین بازیکن (MVP): مهلا عابدی از گروه بهمین با میانگین کارایی ۲۱ در هر بازی. بهترین پاس گل دهنده: نگین رسولی از گروه بهمین با میانگین ۶ پاس گل در هر بازی. بهترین توپ‌ریا: مهسا کرانی از بینالود خودرو نیشابور با میانگین ۳۸ توپ ریایی در هر بازی. بهترین بلاک‌کننده: آیدا گل‌محمدی از ذوب‌آهن اصفهان با میانگین ۳۰۳ بلاک در هر بازی. امتیازآورترین بازیکن: میریا مکنزی از آکادمی سحر بهترین ریباندکننده: کورتین پری از آکادمی سحر با ارزش‌ترین بازیکن فینال: مهلا عابدی از گروه بهمین

## کسب برنز قهرمانی آسیا توسط اسکی‌باز جوان ایران

نماینده اسکی زنان ایران موفق شد در رقابت‌های ماریچ بزرگ آلپاین قهرمانی جوانان آسیا در جایگاه سوم قرار بگیرد. به گزارش ایسنا، رقابت‌های اسکی آلپاین قهرمانی جوانان آسیا از روز ۱۹ اسفند در رشته ماریچ بزرگ به میزبانی کشور چین آغاز شده است. در جریان رقابت‌ها آتنا کیشمشکی موفق شد به مقام سوم و مدال برنز این مسابقات دست پیدا کند. نماینده کره جنوبی در این بخش قهرمان شد و اسکی باز چین در رده دوم قرار گرفت. در بخش جوانان یک، سارینا احمدپور در جایگاه پنجم قرار گرفت. در بخش مردان نیز علی لولکات ششم شد و امیرحسین ذاکری در جایگاه هشتم قرار گرفت. کره جنوبی، چین، ایران، ازبکستان، قرقیزستان، هنگ کنگ، لبنان، مغولستان، تایلوان، تایلند، نپال، پاکستان و قرقاقستان، ۱۳ کشور شرکت کننده در بیست و دومین دوره مسابقات قهرمانی آلپاین جوانان آسیا هستند.

## دانشگاه آزاد قهرمان لیگ تنیس روی میز بانوان شد

بیست و هفتمین دوره رقابت‌های تنیس روی میز لیگ برتر بانوان در مجموع ۱۴۴ بازی برگزار شده در دور رفت و برگشت با قهرمانی تیم دانشگاه آزاد به پایان رسید. به گزارش، مرحله برگشت لیگ تنیس روی میز در سال جاری که سه شنبه هفته گذشته با حضور ۹ تیم در تهران آغاز شد، امروز شنبه با برگزاری دیدارهای نهم و پایانی به پایان رسید. در این مرحله از رقابت‌ها ۷۲ بازی برگزار شد. با احتساب نتیجه به دست آمده در این دیدارها و همچنین لحاظ کردن نتایج و امتیازهای ۷۲ بازی برگزار شده در دور رفت، دانشگاه آزاد با ۳۷ امتیاز د رصدر جدول رده بندی ایستاد و عنوان قهرمانی بیست و هفتمین دوره مسابقات را از آن خود کرد.

## تاج: حال فوتبال زنان خوب است

کار خود دارد. حمایت‌هایی از حضور زنان در بقیه بخش‌های



فدراسیون از جمله داوران داریم. تاج در مورد فوتبال زنان هم گفت: در فوتبال قهرمان بلامناع آسیا در بخش زنان هستیم. در بخش مدیریتی و برنامه‌ریزی فدراسیون تقریباً پنج نفر از روسای دپارتمان‌های فدراسیون از بانوان هستند. کافی نیست اما سهم خوبی از مدیریت میانی و عالی فدراسیون فوتبال در اختیار بانوان است.

## تجلیل شورای پارالمپیک آسیا از مادر قهرمان ایرانی

تشکل و سازمان‌های مختلف در این روز از زنان مطرح و افتخار آفرین در حوزه‌های مختلف نیز تجلیل می‌کنند. شورای پارالمپیک آسیا به مناسب روز جهانی زن از بانوان افتخار آفرین قاره کهن نام برد. این شورا با انتشار تصاویری از ورزشکاران نامدار پارالمپیکی آسیا نوشت: روز جهانی زن روزی برای تجلیل از عزم، شجاعت و موفقیت زنان ورزشکار آسیایی در همه ورزش‌های مختلف پارالمپیک است. در صفحه رسمی شورای پارالمپیک ایران تصویر چند بانوی پرافتخار ورزشی این قاره منتشر شده که در بین این تصاویر نام ۲ بانوی



مارس، روز جهانی زن نام‌گذاری شده و

۱۷ و ۲۰ سال ایران قهرمان کافا شدند. زمانی ما اصلاً تیم نداشتیم اما الان قهرمان کافا هستیم. او ادامه داد: فوتبال ما قهرمان آسیاست که اتفاق خوبی است و تیم بزرگسالان هم در مسابقات جام جهانی تا استرالیا رفت. شرایط خوبی در فوتبال بانوان داریم اما می‌شد بهتر شود. در فوتبال و فوتبال بانوان یک بخش توسعه و یک بخش هم مدیران بانوان وجود دارد که الان مدیریت ۵ تا از دپارتمان‌های فدراسیون فوتبال با بانوان است. همین داری پیش رو هم بانوان ذکایی و قربانی دو داوری هستند که در اتاق VAR خواهند بود.

توضیح داد: امروز روز فوتبال زنان در آسیاست و ما به همین مناسبت تیم‌های ملی خود را به همراه خانوادهایشان به کمپ تیم‌های ملی فوتبال ایران دعوت کرده بودیم. بنده در صحبت‌های خود هم گفتم که حال فوتبال بانوان خوب است و می‌شود بهتر شود. الان شرایط ما در این بخش نسبت به سال‌های قبل بهتر است چرا که امسال تیم‌های زیر ۱۴

## ملی پوش سابق فوتسال:

## نباید از جام جهانی به سادگی گذشت

کتم. فوتسال زنان ایران پتانسیل بالایی دارد اما متاسفانه آنطور که انتظار می‌رود این بخش مورد توجه نیست. اعزام‌های برون مرزی ما



خوبی کم است این درحالی است که ما موفق شدیم دوبار روی سکوی قهرمانی آسیا قرار بگیریم. جام جهانی فرصت خیلی خوبی است که اینبار پا را از آسیا فراتر بگذاریم خودمان را در سطح جهانی محک بزنیم. وی در پایان درباره کیفیت لیگ ۱۴۰۲ نیز گفت: امسال هم لیگ خوبی داشتیم. هر چند به دلیل مصدومیت نتوانستم خیلی در خدمت تیم باشم ولی سایپا در مجموع عملکرد مطلوبی داشت. امیدوارم برای فصل جدید تعداد تیم‌ها افزایش پیدا کند و اسپانسرهای بیشتری هم در این بخش سرمایه گذاری کنند این روزها فوتسال زنان واقعا نیازمند سرمایه‌گذاری اسپانسرهای بزرگ است.

## آیا نعمتی به پارالمپیک پاریس اعزام می‌شود؟

سرمری تیم ملی پاراتیروکمان گفت: تنها در صورتی امکان اعزام زهرا نعمتی به پارالمپیک پاریس وجود دارد که در اردوها شرکت کند و بالاترین رکورد را در ریکرو بانوان به ثبت برساند.



میلاد وزیری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره تعداد سهمیه‌های تیروکمان در پارالمپیک پاریس، اظهار کرد: با سهمیه‌ای که غلامرضا رحیمی در مسابقات بین‌المللی فزاع امارت کسب کرد در مجموع ۷ سهمیه برای تیروکمان جهت شرکت در پارالمپیک پاریس کسب شده است. البته سهمیه به نام کشور است نه فرد. بنابراین هر کسی که بتواند در اردوها و مسابقات انتخابی بالاترین رکورد را نسبت به فردی که سهمیه کسب کرده به ثبت برساند در لیست نفرات اعزامی به پارالمپیک قرار خواهد گرفت.

## بهرت است کف سر رو با روغن ماساژ دهیم یا به صورت خشک؟



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. ۵. ماساژ را با مالش پشت گوش به پایان برسانید! از انگشتان شست و نوک انگشتان خود برای ایجاد دایره‌های کوچک در پشت گوش خود استفاده کنید و به تدریج به سمت پایین به سمت گردن حرکت کنید. به مدت ۱-۲ دقیقه 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. ۴. بهبود خلق و خوی تحریک پوست کف سر حین ماساژ، هورمون اکسی کانتین را آزاد می‌کند، هورمونی که خلق و خو را بهبود می‌بخشد و باعث احساس شادی و آرامش می‌شود.

بهرت است کف سر رو با روغن ماساژ دهیم یا به صورت خشک؟ این موضوع به هدف و ترجیح شخصی شما بستگی دارد، اما ماساژ به صورت خشک احتمالاً برای اکثر افراد گزینه بهتری است. اگر برای آرامش و از بین بردن استرس می‌خواهید کف سر خود را ماساژ دهید، بدون روغن و چند بار در روز این کار را انجام دهید. انگشتان خود را خیلی ظریف و آرام روی پوست کف سر بکشید و به آرامی مالش دهید.

ماساژ کف سر 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: فیتامین

## چطور کف سر را ماساژ دهیم؟

آیا می‌دانستید که ماساژ کف سر علاوه بر اینکه لذت بخش است، فواید زیادی هم می‌تواند داشته باشد؟ ماساژ دادن پوست سر از جمله روش‌های طبیعی برای جلوگیری از ریزش مو به حساب می‌آید که به بهبود سلامت پوست کف سر و رشد مجدد موها کمک می‌کند. همچنین می‌تواند باعث کاهش استرس و کاهش فشار خون هم بشود. با ما همراه باشید و نحوه ماساژ سر را به صورت اصولی یاد بگیرید. برای آمادگی، پیش از شروع،

۱. انگشتان خود را به صورت دایره‌ای در کف سر بمالید! از همه انگشتان‌تان برای اعمال فشار ملایم به قاعده جمجمه به مدت ۱ دقیقه استفاده کنید و در حرکات دایره‌ای مالش دهید؛ این دایره‌های کوچک را در تمام قسمت جلو و پشت سر خود به مدت ۴ تا ۵ دقیقه ایجاد کنید. ۳. پشت گوش‌ها را فراموش نکنید! پشت گوش و ناحیه

پشتی سر هم بسیار به ماساژ احتیاج دارد؛ لازم است حرکات دایره‌ای را برای قسمت پشت گوش و پایین گردن به آرامی انجام دهید. ۴. موهای خود را به آرامی بکشید! خیلی ملایم موهای‌تان را بکشید؛ به آرامی موهای خود را بگیرید و آنها را از پوست سر خود جدا کنید؛ به مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ثابت بمانید، سپس همین عمل را برای قسمت‌های مختلف مو انجام دهید و ۳ تا ۴ دقیقه ادامه دهید؛ آنقدر فشار وارد نکنید که دردناک باشد، فشار فقط به اندازه‌ای باشد که