

شعر



ملاحمد فثولوی

غزل شماره ۲۶۷

به دل مهر تو کردم نقش و چشم از غیر برستم
در آوردم درون خانه شمعش را و در بستم
بلا دیدم که از چشم است بر دل خاک راهت را
به خواب جگر گل کردم و این رهگذر بستم
شکاف سینه را گر دوختم پیش تو معذورم
مرح از من که بر دل از حسد، راه نظر بستم
روزی باز خواب از چشم من، ای اشک، آه از تر
کشادی رختنای تان راه صد خون جگر بستم
به امیدم که مقبول خیال عارضت گردد
ز اشک لاله گون پیرایه‌ها بر چشم تر بستم
تو ای فرهاد بشین گوشه کن نقش خود زین پس
که مهر کنده کنه ملامت، من کسرت بستم
فضولم بسته قید جهان بودم، به حمد لله
از آن برداشتم دل به نشان سیمیر بستم

کوتاه

ندا شهسواری از المپیک حذف شد

ندا شهسواری با شکست مقابل حریف فرانسوی خود از بازی‌های المپیک پاریس حذف شد. به گزارش ایسنا، ندا شهسواری نماینده تیس روی میز زنان و پرچمدار کاروان ایران در المپیک ۲۰۲۴ پاریس از ساعت ۲۳ شنبه شب، ششم مرداد در مرحله یک سی و دوم نهایی به میدان رفت. شهسواری در این مسابقه به مصاف پریسکا پایاوه از فرانسه رفت که با نتیجه چهار بر یک شکست خورد و حذف شد. نتیجه بازی به شرح زیر است: ندا شهسواری ۱ - ۴ پایاوه امتیازها: ۴ - ۱۱، ۱۱ - ۷، ۹ - ۱۱، ۴ - ۱۱، ۱۴ - ۱۲

بازماندن هانیبه رستمیان از فینال تیانچه بادی المپیک

اولین تیرانداز ایران در بازی‌های المپیک پاریس در تیانچه بادی بیست و دوم شد و به



فینال نرسیده به گزارش ایسنا، هانیبه رستمیان به عنوان اولین نماینده تیراندازی ایران در نخستین روز از بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس در خط آتش تیانچه بادی ایستاد. او با ۵۷۱.۱۶ امتیاز در رده بیست و دوم ایستاد و از رسیدن به فینال این ماده بازماند. در این ماده ۴۴ ورزشکار حضور داشتند. هانیبه رستمیان پرچمدار کاروان ایران در المپیک ترکیه، به عنوان اولین ورزشکار ایرانی سهمیه المپیک پاریس را در ماده تیانچه ۲۵ متر بدست آورد و او در روزهای آینده در این ماده مسابقه خواهد داد. هانیبه رستمیان در المپیک ترکیه در تیانچه بادی در رده دهم ایستاده بود. هدایت هانیبه رستمیان را محسن نصرافضه‌ای بر عهده دارد. مسابقات تیراندازی بازی‌های المپیک از ۶ تا ۱۳ مرداد انجام می‌شود. تیراندازی ایران در این مسابقات ۴ نماینده (شرمینه چهل لهرانی، فاطمه امینی، هانیبه رستمیان و محمد پیرانزاده) دارد که در تنگ بادی و سه وضعیت، تیانچه بادی و تیانچه ۲۵ متر و تراپ رقابت خواهند کرد.

فاطمه مجلل به شانس مجدد رفت

دختر قایقران ایران در مرحله گروهی رویینگ یکنفره سنگین وزن زنان چهارم شد و به مرحله شانس مجدد المپیک ۲۰۲۴ رفت. به گزارش ایسنا، در نخستین روز بازی‌های المپیک ۲۰۲۴ پاریس، رقابت رویینگ زنان برگزار شد و نماینده ایران راهی مرحله شانس مجدد شد. فاطمه مجلل در رویینگ یکنفره سنگین وزن زنان با زمان هشت دقیقه و یک ثانیه و ۳۰ صدم ثانیه در گروه ششم چهارم شد و به مرحله شانس مجدد رفت. مرحله شانس مجدد فردا (یکشنبه) ساعت ۱۰ و ۳۰ دقیقه به وقت ایران برگزار می‌شود. سه قایق اول به مرحله یکنفره نهایی صعود کردند و باقی قایق‌ها راهی شانس مجدد شدند. مجلل با نمایندگان اوگانادا، آفریقای جنوبی، اسپانیا، استرالیا و نیکاراگوا رقابت کرد. هدایت تیم ملی قایقرانی رویینگ ایران بر عهده الفشین فرزان است.

انتقاد از لباس دختران المپیک: کاروان کادر درمان؟؟

برخی کاربران نیز لباس تیم المپیک برای دختران را جهانی به آن است. این در حالی است که سایر کشورها



از پوشش کادر درمان تشبیه کرده‌اند و نه پوششی در خور فرهنگ و پیشینه و نشان‌های

وضعیت لباس فرم دختران ایران در المپیک پاریس سبب انتقادات زیادی شده است. کمیته المپیک برای طراحی حتی فراهانی هم انجام نداد. به گزارش افرا ورزش، سرانجام نخستین تصاویر از البته کاروان ایران در المپیک پاریس منتشر شد و پوشش زنان ایران در افتتاحیه المپیک اکنون مرجی از لشکرات را ایجاد کرده است. مانتو سفید ساده که تنها منقش به نشان کمیته ملی المپیک ایران است به همراه منقعه و شلوار گشاد مشکی، عجیب‌ترین تصویر قابل تصور برای تیم دختران المپیک را خلق کرد. در این میان، مخاطبان ورزش و حتی کاربران علاقمند در فضای مجازی به شدت نسبت به این پوشش موضع گرفته و آن را مانع آبروبری در میان کشورهای حاضر در افتتاحیه المپیک می‌دانند.

ملی و برمی خورد استفاده می‌کنند اما سهم این موارد در پوشش تیم المپیک ۲۰۲۴ برلین با صفر است. در حالی که ایران می‌توانست از نمادهای بزرگ تاریخی، فرهنگی، جغرافیایی و گردشگری خود در طراحی این پوشش استفاده کند، حتی فراهانی برای طراحی لباس کاروان از سوی کمیته ملی المپیک نیز انجام نشد. کشور که دماوند، خلیج فارس، یزد، ایزان، بناهای تاریخی اصفهان، شیراز، کرمان و یزد، نقش‌های اسلیمی و هنرهای دستی فراوان دارد نتوانست حتی یکی از این شاخص‌ها را در پیراهن تیم المپیک خود بگنجاند. این موضوع، آنکارا یک شکست یا فرصت سوزی برای تصمیم‌گیرندگان تیم المپیک ایران است. مسئولان مرتبط در کمیته ملی المپیک هنوز در این باره پاسخی ندادند.

پیش‌بینی عملکرد دوندگاران ایران در المپیک

ورودی المپیک را کسب کنند اما برخی از آنها تازه بعد از بازی‌های آسیایی هنگ‌کنگ مورد توجه قرار گرفتند. برای المپیک پاریس رکوردهای ورودی



رکوردهای این دو ورزشکار در مقایسه با سال گذشته افت کرده و این فاصله کملاً واضح است. امیدوارم هر دوی آنها بتوانند رکوردهای شخصی خودشان در المپیک پاریس کسب کنند. هادی سپهرزاد کارشناس دوومیدانی در گفت و گو با خبرنگار مهر، درخصوص ارزیابی خود از آخرین وضعیت و نماینده ایران در المپیک پاریس گفت: در چند سال گذشته تمرکز فدراسیون برای کسب سهمیه المپیک روی فصحی و نثیان بود و خوشبختانه با پیگیری وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک و فدراسیون دوومیدانی و البته حضور این دوندگاران در مسابقات رسی و غیر رسی آنها موفق شدند و سهمیه را از طریق رکیتینگ برای دوومیدانی ایران کسب کنند. در حال حاضر

رکوردهای این دو ورزشکار در مقایسه با سال گذشته افت کرده و این فاصله کملاً واضح است. امیدوارم هر دوی آنها بتوانند رکوردهای شخصی خودشان در المپیک پاریس کسب کنند. هادی سپهرزاد کارشناس دوومیدانی در گفت و گو با خبرنگار مهر، درخصوص ارزیابی خود از آخرین وضعیت و نماینده ایران در المپیک پاریس گفت: در چند سال گذشته تمرکز فدراسیون برای کسب سهمیه المپیک روی فصحی و نثیان بود و خوشبختانه با پیگیری وزارت ورزش، کمیته ملی المپیک و فدراسیون دوومیدانی و البته حضور این دوندگاران در مسابقات رسی و غیر رسی آنها موفق شدند و سهمیه را از طریق رکیتینگ برای دوومیدانی ایران کسب کنند. در حال حاضر

افزایش خیره‌کننده داشت به همین خاطر ما باید برنامه‌ریزی دقیق‌تری برای کسب سهمیه‌های بیشتر داشتیم. وی ادامه داد: حضور متعدد سربست‌های مختلف در فدراسیون باعث شد ما نتوانیم آن برنامه ریزی درست را انجام دهیم. مسابقات معتبری را ملی‌پوشان ما نتوانستند شرکت کنند چون در یکی دو ماه نشد برای این مواردی که گفته شد برنامه‌ریزی کرد. دوومیدانی چون مدیر متخصص و دانشمند تمرکز می‌کند و

نقش دویدن رو به عقب در بیماری‌های مغز و اعصاب

پیاذهوری رو به عقب را در تریاتل خود گنجانده بودند نسبت به افرادی که پیاده‌روی معمول انجام می‌دادند، از هماهنگی حرکتی بهتری بهره می‌بردند. بنابراین شکی نیست که پلتفرم‌های مختلف رسانه‌های اجتماعی



پیاذهوری معکوس را بیش از همه ترویج کنند و موجب افزایش این تمرین ورزشی شوند. راه رفتن رو به عقب در مقایسه با راه رفتن به جلو، گروه‌های ماهیچه‌های متفاوتی را درگیر می‌کند و می‌تواند ماهیچه‌های پلها، به ویژه

عضلات چهارسر ران، همسترینگ، باسن و ساق پا را به روشی متفاوت فعال و تقویت و به تعادل رشد عضلات کمک کند. از آنجایی که راه رفتن معکوس نیاز به توجه بیشتری دارد، می‌تواند راهی موثر برای بهبود گیرنده‌های حس عمقی (آگاهی از وضعیت بدن) باشد. این می‌تواند به بهبود آگاهی فضایی و درک بهتر حرکت بدن منجر شود، مهارت‌های تعادل و هماهنگی شما را به چالش می‌کشد و به تمرکز بیشتر نیاز دارد زیرا مسیرهای عصبی مختلف را فعال و به بهبود تعادل کلی و عملکرد مغز کمک می‌کند. تحقیقات دکتر ون در دانشگاه شانگهای در سال ۲۰۲۲ تاثیر مثبت این مدل تمرین را بر فاکتورهای عملکردی بیماران سکته یا فلج مغزی گزارش کرده است. البته تاثیرات سلامت به اینجا ختم نمی‌شود. پیاده‌روی معکوس می‌تواند مایع‌تر و استرس کمتری روی مفاصل داشته باشد، زیرا حرکت نرم‌تر است و تاثیر کمتری روی زانو و مچ پا دارد. این برای افرادی که مشکلات مفصلی دارند یا کسانی که از خدمات بهبود می‌یابند مفید است. یکی از بهترین تحقیقات اخیر که تفاوت پیاده‌روی با دویدن رو به عقب را با پیاده‌روی و دویدن رو به جلو (معمول) بر پارامترهای گام بررسی کرده است، نتایج تیم تحقیقاتی خاسم دکتر لوسیا دونو (Lucia Donno) در دانشگاه پلی تکنیک میلان (Donno) در دانشگاه پلی تکنیک میلان ایتالیا است. این مطالعه که در سال ۲۰۲۳

این مطالعه که در سال ۲۰۲۳

ندا شهسواری: به اشتباهات خودم باختم

حضور در سه دوره المپیک به معنای ۱۲ سال در اوج بردن است و حفظ این شرایط کار سختی بوده است، گفت: خیلی سخت بود گفتن عدد



۱۲ شاید راحت باشد اما سخت‌های زیادی در این مسیر کشیده‌ام تا بتوانم خودم را حفظ کنم و امروز سرزمین المپیک را تجربه کنم. لیدوارم دختران دیگر تیس روی میز هم بتوانند سهمیه بگیرند و بارها حضور در این رویداد را تجربه کنند. شهسواری در پاسخ به این سوال که آیا این حرف به معنای خداحافظی از تیم ملی است؟ گفت: هیچ کس از آینده خبر ندارد. لوزانسبورگ یک ورزشکار خلد ۶۳-۶۴ ساله دارد که این دوره هشتمین المپیک‌اش را تجربه می‌کند. شرایط بدنی خود را حفظ کرده و سن را برای خودش محدودیت قرار نداده است. پس نمی‌توانم بگویم که بعد از پاریس چه تصمیمی می‌گیرم. همه چیز بستگی به شرایط دارد. شاید این مسیر را ادامه بدهم. وی که شب گذشته پرچم کاروان ایران را در مراسم افتتاحیه حمل کرد، درباره حس و حالش در این مراسم نیز بیان کرد: حس فوق‌العاده‌ای تجربه کردم. با پرچمداری ایران این المپیک برایم زیباتر و به یادماندنی‌تر شد.

تمرین دختران هاکی روی یخ در تابستان

افرا ورزش: دختران هاکی روی یخ ایران در گرم‌ترین روزهای سال نیز در فضای سردی که در تابستان و انرژی به تریستن مشغول‌اند و نتایج اراده پایان‌ناپذیر آنها خالی از لطف نیست. تیم هاکی روی یخ زنان اسما برای نخستین بار در بازی‌های آسیایی زمستانی شرکت خواهد کرد و تحت رهبری اعظم سنای آماده حضور در این رویداد قاره‌ای می‌شود. رویدادی که بار دیگر دختران یخی را در کانون توجه قرار خواهد داد. هاکی روی یخ، با وجود این که قدمت زیادی در ایران ندارد اما به سرعت هم در زمینه رشد فنی و هم کسب محبوبیت عمومی، پیشرفت خیره‌کننده‌ای به نمایش گذاشته است.



مدل به آنها کمک می‌کند تا خم‌کننده‌های لگن بیشتر تحریک شوند و متعاقباً از طیف گسترده‌ای استنشاق لگن استفاده شود. به ندرت روی ریتیکین بلین شکل قادر است موجب تقویت عضلات پشت شود و ضربت آسیب را پایین بیاورد. حتی چابکی، تعادل و عملکرد کلی ورزشی را هم بهبود می‌بخشد. به ویژه برای ورزش‌هایی که شامل تغییرات سریع در جهت حرکت می‌شوند. در آخر باید ذکر شود بسیار مهم است که قبل از اینکه پیاده‌روی به عقب را در برنامه خود بگنجانید، به آرامی این کار را شروع کنید و به تدریج شدت آن را افزایش دهید تا به بدن خود اجازه سازگاری دهید و قاعدتاً برنامه تمرین را زیر نظر متخصص تمرین پیش ببرید. رکوردداران زن: معصومه بیگنلی دوندگاران و ورزشکار زن مشهوری با دویدن مسافت ۲۱ کیلومتر و ۴۶۰ متر به صورت برعکس و در مدت زمان ۳ ساعت و ۳۵ دقیقه و ۱۱ ثانیه در سالن ورزش‌های همگانی در مجموعه ورزشی کوثر مشهد، این رکورد را برای اولین بار در کشور به نام خود ثبت کرد و هنوز هم جلیبه‌ها شده است. کت کلیلی این فوتبالیست قدیمی نه تنها یک مارتین را به عقب دوید، بلکه در اولین تلاش خود رکورد جهانی را شکست کت کلیلی با زمان ۴ ساعت ۴۸ دقیقه و ۴۲ ثانیه در مارتون همپلتن کانادا سال ۱۳۹۴ رکورد باورنکردنی بر جای گذاشت. از این لحاظ باورنکردنی چون این رکورد زمان خوبی حتی برای کسی است که به جلو می‌دود

این فوتبالیست قدیمی نه تنها یک مارتین را به عقب دوید، بلکه در اولین تلاش خود رکورد جهانی را شکست کت کلیلی با زمان ۴ ساعت ۴۸ دقیقه و ۴۲ ثانیه در مارتون همپلتن کانادا سال ۱۳۹۴ رکورد باورنکردنی بر جای گذاشت. از این لحاظ باورنکردنی چون این رکورد زمان خوبی حتی برای کسی است که به جلو می‌دود