

تزلزل پرسپولیس زلزله در خط حمله

تیم فوتبال پرسپولیس در شرایطی این روزها خود را برای حضور در لیگ برتر آماده می‌کند که همچنان از مشکل گل زنی رنج می‌برد. قرمز پوشان که با سابقه خوبی که در گل زنی دارند از هواداران خود لقب پرسپولیس زلزله را گرفته‌اند این روزها نشانی از این عنوان معروف که در دهه ۶۰ عبه آنها داده شد ندارند. تیمی که روزگاری بهترین مهاجمان ایران را داشت تا همین دو فصل پیش خط حمله اش با وجود مهدی طارمی برای هر تیمی خطرناک بود این روزها متکی به علی علیپور شده که همه می‌دانند شش دانگ نیست که خیال کالرون و قرمزها را راحت کند. این در حالی است که علیپور سودای جدایی...

۸۸-۸۷-۸۶-۸۵-۸۴-۸۳-۸۲-۸۱-۸۰-۷۹-۷۸-۷۷-۷۶-۷۵-۷۴-۷۳-۷۲-۷۱-۷۰-۶۹-۶۸-۶۷-۶۶-۶۵-۶۴-۶۳-۶۲-۶۱-۶۰-۵۹-۵۸-۵۷-۵۶-۵۵-۵۴-۵۳-۵۲-۵۱-۵۰-۴۹-۴۸-۴۷-۴۶-۴۵-۴۴-۴۳-۴۲-۴۱-۴۰-۳۹-۳۸-۳۷-۳۶-۳۵-۳۴-۳۳-۳۲-۳۱-۳۰-۲۹-۲۸-۲۷-۲۶-۲۵-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۶-۱۵-۱۴-۱۳-۱۲-۱۱-۱۰-۹-۸-۷-۶-۵-۴-۳-۲-۱



مسئله گیت!

ورودی‌های ورزشگاه امام رضا (ع) تنها مشکل این استادیوم برای میزبانی از لیگ است مشکلی که محل مجادله بین آستان قدس و باشگاه شهر خودرو شده است



جدال مشهدی‌ها با «گر به سیاه»

لیگ برتر فوتبال بانوان از فردا با برگزاری ۷ دیدار آغاز می‌شود

لیگ برتر فوتبال بانوان پس از یک هفته تعویق از روز جمعه ۲۵ مردادماه با برگزاری ۷ دیدار به صورت رسمی آغاز می‌شود. لیگ امسال همچون سال‌های قبل با حواشی پیش از شروع روبه‌رو شده؛ اما عاقبت این حواشی به خیر شد و از تعداد تیم‌های لیگ امسال کاسته نشد و ۱۴ تیم قرار است در این فصل برای رسیدن به سکوی اول تا سومی رقابت کنند. پارس آرا شیراز که پیش از این به خاطر مشکلات مالی از لیگ کناره‌گیری کرده بود، با رضایت فدراسیون و دیگر تیم‌ها به جدول بازگشت، تیم ورامین جایگزین تیم هیئت فوتبال تهران شد، امتیاز تیم صنعت سرد خزر هم به تیم سایپا تهران واگذار شده است و مابقی تیم‌ها براساس قرار قبلی به میدان می‌روند...

از ۴ ارقیب حسین زاده فقط ۲ نفر به مجمع آمدند!

پایان هیاهوی توخالی مجمع هیئت تکواندو با انتخاب مجدد رئیس قبلی



جاوید به موقع به‌داده‌سی رسید

ستاره مشهدی تیم فوتسال مس سونگون بار دیگر با درخشش خود موجب پیروزی نماینده کشورمان در لیگ قهرمانان آسیا شد. مهدی جاوید در بازی روز گذشته مس سونگون مقابل بانک بیروت لبنان در مرحله یک چهارم نهایی باشگاه‌های آسیا و در حالی که...

ورزش بانوان

جدال مشهدی‌ها با «گر به سیاه»

لیگ برتر فوتبال بانوان از فردا با برگزاری ۷ دیدار آغاز می‌شود

دیگر در این فصل جدا شده‌اند و احتمالاً این تیم امسال با بازیکنان بومی خود به میدان بیاید. در فصلی که مشکلی پوشان هم در لیگ حضور داشت، گر به سیاه تیم مان‌نماینده شیراز بود و با وجود اینکه در جدول پایین‌تر از مافراز داشت، اما در ۲ دیدار رفت و برگشت مقابل آن‌ها شکست خوردیم. به‌رحال شرایط تغییر کرده و فضای بازی نخست لیگ کاملاً متفاوت است. مابا قدرت حاضر خواهیم شد و قطعاً برای پیروزی به میدان می‌رویم». فصل گذشته بر خلاف اینکه تیم ملی فوتسال بانوان وجود خارجی نداشت، از کیفیت بالایی برخوردار بود و رقابت نزدیکی بین چهار پنج تیم اول جدول وجود داشت، با این حال تیمی همچون نامی‌نو که از ستاره‌های زیاد و سرمربی موفقی همچون «باری» بهره‌مند بود، توانست قدرت خود را به دیگر تیم‌ها با کسب قهرمانی ثابت کند. اما امسال شرایط تغییر کرده است و ستاره‌ها و ملی پوشان در تیم‌های مختلف پراکنده شده‌اند و این موضوع قطعاً رقابت را شدیدتر می‌کند. نماینده خراسان رضوی هم بر خلاف سال گذشته از حمایت قوی‌تر هیئت استان برخوردار است و توانسته است با پشتوانه مالی مناسب و البته حضور شریف در رأس کار، تیمی یکدست و مدعی را شکل بدهد. تیمی با ترکیبی از تجربه و جوانی که البته برای اینکه در قامت سکونشینی ظاهر شود، علاوه بر بازیکنان بومی، از غیربومی‌های ستاره نیز دعوت کرده است. ۵ بازیکن غیربومی که آن‌ها سابقه بازی در مشهد را دارند، محدثه محمدی و مرضیه توفیقی‌نسب هستند که در تیم مشکلی پوشان با فاطمه شریف، سرمربی تیم، هم‌بازی خواهند. نسیمه غلامی کاپیتان تیم ملی، زهرا لطف‌آبادی دروازه‌بان تیم ملی و سارا شیرینی، دیگر بازیکنان این تیم هستند. در این میان طناز آرمان، بازیکن مشهدی، که در تمامی این سال‌ها در خارج از مشهد به میدان رفته بود، قرار است امسال برای تیم شهرش به میدان برود. مریم رضایور کاپیتان فصل پیش مشهد، رؤیا کلاتی بازیکن ملی پوش مشهدی، فاطمه عامل و شیرین شاهشون دروازه‌بان‌های فصل پیش استان به همراه زهرا محمدزاده، سمیرا زامان، مانده یوسفی و نیز فاطمه سرورزاده که با ۱۶ سال سن جوان‌ترین بازیکن این تیم است، همگی بازیکنان بومی تیم مشهد در این فصل هستند.

لیگ برتر فوتبال بانوان پس از یک هفته تعویق از روز جمعه ۲۵ مردادماه با برگزاری ۷ دیدار به صورت رسمی آغاز می‌شود. لیگ امسال همچون سال‌های قبل با حواشی پیش از شروع روبه‌رو شده؛ اما عاقبت این حواشی به خیر شد و از تعداد تیم‌های لیگ امسال کاسته نشد و ۱۴ تیم قرار است در این فصل برای رسیدن به سکوی اول تا سومی رقابت کنند. پارس آرا شیراز که پیش از این به خاطر مشکلات مالی از لیگ کناره‌گیری کرده بود، با رضایت فدراسیون و دیگر تیم‌ها به جدول بازگشت، تیم ورامین جایگزین تیم هیئت فوتبال تهران شد، امتیاز تیم صنعت سرد خزر هم به تیم سایپا تهران واگذار شده است و مابقی تیم‌ها براساس قرار قبلی به میدان می‌روند.

شباهت هفته نخست با سال قبل نکته جالب در قرعه‌هفته اول برای نماینده مشهد، شباهت حریفان با نخستین حریف فصل گذشته است. سال پیش نیز تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی در اولین دیدار خارج از خانه آن‌هم در شیراز و مقابل پویندگان صنعت شیراز به میدان رفت و امسال هم مشهدی‌ها الیگ رادقیقا با همین دیدار آغاز می‌کنند. اما این ۲ دیدار در طول یک سال تفاوت‌های زیادی پیدا کرده‌اند. ترکیب هر ۲ تیم با تغییرات زیادی همراه بوده، مشهدی‌ها قدرتمندتر شده‌اند و تیم شیراز یکی دو مهره مطرح خود را از دست داده است. سال گذشته مسابقات هر ۲ نماینده شیراز در سالن نصیری و پشت سرهم برگزار شد؛ اما امسال پارس آرا در سالن نصیری بازی می‌کند و پویندگان در سالنی دیگر با نام ابوالفتحی میزبان تیم مشهد خواهد بود. سال گذشته تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی ۵ بار مغلوب شیراز شده، اما باید دید امسال مشهدی‌ها در اولین هفته چند امتیاز دشت خواهند کرد و این شکست را جبران می‌کنند یا نه.

شیرازی‌ها گریه سیاه تیم مشهد فاطمه شریف، سرمربی تیم هیئت فوتبال خراسان رضوی، نیز درباره اولین بازی تیمش در فصل جدید مسابقات می‌گوید: «شیرازی‌ها فصل قبل تیم بسیار خوبی داشته که نسیمه غلامی را هم در اختیار داشتند. غلامی و چند بازیکن خوب



علم و ورزش

وقتی «افسردگی» حریف ورزشکاران می‌شود

برخی ورزشکاران پس از بازنشستگی یا در دوران حرفه‌ای به دلیل استرس یا آسیب دیدگی‌های متعدد، دچار افسردگی می‌شوند که ممکن است به پایان زندگی‌شان منجر شود. پشت ورزشکار مستعد، موفق و فعال، فردی است که ممکن است با شکست، لحظات بد، آسیب دیدگی‌ها یا مشکلات روبه‌رو شود. به همین خاطر باید مراقب بیماری‌های روحی بود. مایکل فلیس، یکی از ورزشکاران بزرگ تاریخ محسوب می‌شود که اعلام کرد از افسردگی رنج می‌برد. برنده ۲۸ مدال المپیک پس از خداحافظی از دنیای شنا اظهار کرد که در طول دوران حرفه‌ای‌اش بارها با استرس و افسردگی مواجه شده است. این اتفاق موجب شد به مصرف مواد الکلی و اعتیاد آوری بیاورد. آندرس اینیستا و خسوس ناواس، ۲ فوتبالیست اسپانیایی، نیز دچار این مشکل شدند. بیشتر ورزشکاران توانستند به لطف پزشکان، دوران افسردگی خود را با موفقیت پشت‌سر بگذارند. برخی از آن‌ها نتوانستند خود را از این مشکل رها سازند. روبرت انکه، دروازه‌بان آلمانی، در سال ۲۰۰۹ به زندگی خود پایان داد. آنکه از افسردگی رنج می‌برد و از شکست می‌ترسد.

بازنشستگی در ۳۵ سالگی

پس از سال‌ها فعالیت فشرده ورزشی، خداحافظی ورزشکار را با یک فقدان روبه‌رو می‌کند که برخی از قهرمانان نمی‌توانند با آن کنار بیایند. ورزشکارانی می‌گویند ما خود را برای این لحظه آماده کردیم که دیر یا زود فرا خواهد رسید. خداحافظی مانند دست‌دادن است. بدن و روح برای رسیدن به یک رؤیا و هدف در تلاش است. در این سال‌ها تمام زندگی ورزشکار بر نامه‌ریزی شده است. از طریق برخی تمرین‌های گروهی از خود محافظت می‌کند و ناگهان همه چیز تغییر پیدا می‌کند. برای نخستین بار باید خود را با تصمیماتی که می‌گیرد، وفق دهد. نحوه زندگی‌اش به شدت تغییر می‌کند. او فعالیت‌هایی را کنار می‌گذارد که به عادت روزانه‌اش تبدیل شده بود. نبود تمرینات روزمره، مسابقه، سفرها یا برنامه‌ریزی برای هر فصل یک خلأ ایجاد می‌کند که پر کردنش سخت است. این موضوع مشکلاتی همچون ناراحتی و افسردگی را به وجود می‌آورد. بیماری‌های روحی، آسیب‌هایی هستند که گاهی اوقات در سکوت پیشرفت می‌کنند. به همین خاطر روان‌شناسان آن‌ها را آشکار و شرایط را بررسی و تنظیم می‌کنند تا ورزشکاران را به بهترین شکل ممکن با این چالش منفی روبه‌رو شوند. زمانی که مشکل شدیدتر می‌شود، می‌دانند که چگونه درخواست کمک کنند. نباید دوران بازنشستگی را مانند یک ضربه دانست، بلکه باید آن را شروع عصر جدیدی دانست که هر ورزشکار با روش متفاوتی با آن برخورد می‌کند.

چلو فراچیکنو ۲۰۲,۸۰۰ ریال
(دروچین کامل- ته دیگ زعفرانی-سالاد شیرازی+ظرف vip)

چلو کباب افتخاری ۲۴۷,۸۰۰ ریال
(دروچین کامل- ته دیگ زعفرانی-سالاد شیرازی+ظرف vip)

شواره عید (قربان)

تا عید (غیر)

سفارش از ۲۰ تا ۷۵۰۰۰ پرس

فراپخت

حس ناب یک دستپخت

سفارش آنلاین از سایت:
www.farapokht.ir

۳۱۵۳۹

بنیاد کودک

مستقل اسبقان کشور زمینی

