



سالمدان شاد هستند و تشنه محبت



سکوت شکنی عادل!



دیدهبان ووشوی خراسان رضوی



معادله چندمجهولی آخرین دربی قرن

۳



ماجرای گرونی سالار عقیلی و شفاگرفتنش

دست به دامان
امام رضا (ع)

چرم مشهد
Mashad Leather
www.mashadleather.com
@mashadleatherco
زیبای ایرانی، ایرلنازیا

فراخوان سیزدهمین جشنواره بین المللی فیلم های ورزشی ایران

سینمایی / داستانی ویدئویی کوتاه و بلند / مستند کوتاه و بلند
تیزر و نگاهنگ / کلیپ / پویا نمایی (انیمیشن) / فیلمنامه

بخش ویژه ملی

روح المپیک، مفاهیم صلح و دوستی
ورزش همگانی و سلامت عمومی جامعه
ورزش های بومی، محلی و عشایری
ورزش، درمان و پیشگیری از اعتیاد

دریافت آثار از
اول اسفند ۱۴۰۰
تا اول خرداد

آدرس دبیرخانه: میدان هفت تیر، خیابان فتح، پست استادیوم ۸۸ ۹۴ ۳۹ ۲۲
شهید شبرودی، کوچه ظهور، پلاک ۳، واحد ۴ تلفکس: ۸۸ ۸۴ ۰۵ ۳۰
www.sportfilmfest.ir



توپ و تور

بهره برداری الف فاتح والیبال شهدای برق خراسان شد

محمد مهدیزاده



مسابقات والیبال قهرمانی جام شهدای برق خراسان رضوی بزرگداشت دهه مبارک فجر که با شرکت هفت تیم و همزمان با دهه فجر در سالن اختصاصی برق مشهد آغاز شده بود سرانجام پس از ۲۱ بازی با قهرمانی بدون شکست تیم معاونت بهره برداری الف به پایان رسید و تیم های معاونت بهره برداری ج و معاونت امور جنوب به ترتیب دوم و سوم شدند و تیم شمال به عنوان تیم اخلاق معرفی شد.

در این دوره از مسابقات باید از بازی های قابل توجه بازیکنان فنی همچون محمدرضایی مربی بین المللی و بازیکن سابق خراسان و علی قاضی زاده و رضا حسین زاده و صالح قالیباف و عباس عارفی و خالصی و فتح آبادی و کمال رضایی و مهدی قشقایی اشاره کرد که گرمی خاصی به مسابقات بخشیده بودند. گفتنی است، سرپرستی کل مسابقات بر عهده علی قاضی زاده مدیر تربیت بدنی برق خراسان بود وی گفت: همه ساله و همزمان با دهه فجر جشنواره بزرگ ورزشی در چند رشته بین مدیران و کارکنان و با حمایت مدیرعامل برق خراسان رضوی برگزار می شود اسامی تیم قهرمان: صالح قالیباف، مجید هاشمی، حمید موسوی عباس عارفی، خلیل داوری نسب، حسین هوشمند، احمد سوئزی، مسعود قاری، وحید ترابیان و حسین غفاری مربی: محمد رضاعلوی

کارت زرد

خانه تکانی ورزش خراسان

مدیرکل جدید ورزش خراسان خانه تکانی را با روابط عمومی شروع کرد.

نخست: در واقع زنگ خطر و زهر چشم نشان داد تا هیچ فردی در حاشیه امنیت نباشد.

شهر خودرو و دومین پیروزی

دومین پیروزی شهر خودرو مقابل فجر سیاسی رقم خورد.

نخست: با این پیروزی پدیده به تاریخ پیوست و زود فراموش شد.

فوتسال خراسان باز هم ناکام ماند

مسابقات فوتسال کشور در حالی خاتمه یافت که دو نماینده خراسان باز هم ناکام ماندند.

نخست: فوتسال خراسان مدت هاست که در لیگ درجا می زند.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی بابکاز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۳۸۲۳۱۹
- ایمیل: Info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

دیدهبان ووشوی خراسان رضوی



مربی گری شدم و بسیاری از فنون ووشو ساندا را به صورت حرفه ای از صفر شروع کردم و برای آموزش با هزینه شخصی در کمپ خواهران منصوریان حضور یافته ام و هر جا لازم بود که تکنیکی را فرا بگیرم شرکت کردم برخی از دوره ها را هم در فدراسیون گذراندم و هم اکنون بیش از ۸ سال است که در رشته ووشو ساندا مربی گری می کنم و قبل از کرونا بیش از ۸۰ هنرجو داشتم و با شیوع ویروس کرونا و تعطیلی امکان ورزشی نتوانستم فضای مناسبی برای ادامه کار پیدا کنم و در حال حاضر در یک فضای اجاره ای ۳۰ متری تمرینات رزمی را با شاگردان محدود انجام می دهم البته بسیاری از همین شاگردها دارای عناوین قهرمانی در استان و کشور را کسب کرده اند.

وی با اشاره به اینکه عاشقانه و دلسوزانه برای ووشو وقت گذاشتم تصریح کرد: علیرغم محدودیت های ووشو بانوان معتقدم این رشته ورزشی نقش پررنگی در افزایش اعتماد به نفس در بین بانوان دارد و متأسفانه هنوز با وجود تلاش هایی که کردیم نه زمانی که در المپیا نوجوانان در سال ۹۸ (هزینه های اردو سال ۹۸ بچه های تیم را از حساب شخصی پرداخت کردم حضور داشتیم و مدال کسب کردیم و



مجید خروشی

در سال ۱۴۰۰ که در مسابقات جوانان حضور داشتیم، با وجود این زحمات هیچ گونه تقدیری از سوی هیات و متولیان ورزش استان نشد. امیدوارم راهکاری اتخاذ شود که مربیانی که در راستای استعداد پروری و نخبه پروری به جامعه جوان ورزش کمک می کنند مورد توجه بیشتری قرار گیرند. وی خاطرنشان کرد: هدف من استعداد پروری و نخبه پروری و توسعه ووشو قهرمانی در میان بانوان است که در صورت حمایت متولیان شورای شهر و شهرداری مصمم هستم این استعدادیابی را در حاشیه شهر دنبال کنم

دیده بان درباره برنامه های تمرینی در باشگاه می گوید: روزانه بیش از ۲ ساعت

برگزار و در نهایت در این مسابقات تیم اسکیت تاندر به سرپرستی احمد رضایی به مقام اول دست یافت و تیم ستارگان آریایی به سرپرستی جواد دهقان و تیم اسا و چیتا به سرپرستی مهدی مرتاض و مایده جهانفر به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند.

تیم تاندر قهرمان مسابقات اسکیت مشهد

برگزار و در نهایت در این مسابقات تیم اسکیت تاندر به سرپرستی احمد رضایی به مقام اول دست یافت و تیم ستارگان آریایی به سرپرستی جواد دهقان و تیم اسا و چیتا به سرپرستی مهدی مرتاض و مایده جهانفر به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند.

قهرمانی اهدا و به تیم های برتر حکم و کاپ اهدا شد وی افزود: مسابقات در قسمت بانوان و آقایان به صورت جدا و در رده های نوجوانان و جوانان و بالای ۱۸ سال

اسکیت فنی استایل اسلalom در شهرک طرق سالن برادران رضایی با حضور بیش از ۸۰ ورزشکار در چهار رشته برگزار و در پایان به نفرات برتر حکم و مدال

خروشی ادومین دوره مسابقات اسکیت فنی استایل قهرمانی مشهد در دو بخش بانوان و آقایان به مناسبت گرامیداشت اعیاد شعبانیه و پاسداشت روز جانباز با قهرمانی تیم اسکیت تاندر پایان یافت. محمد رضا حسینی رئیس هیات اسکیت مشهد بایان این مطلب گفت: مسابقات

مسئول روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان منصوب شد



بر جای نگذارد اما بی گمان با توجه به دانش و توانایی و موفقیت هایی که در بخش های مختلف مدیریتی در کانون های ورزشی از وی سراغ داریم امیدواریم در این سمت همچون گذشته کارانه درخشانی از خود برجا گذارد.

مشهد و همچنین عضو هیات ریسه هیات ورزش های همگانی در کارنامه دارد. اگر چه پیش بینی می شود که وی چون تجربه این سمت را ندارد همانند گذشته کارنامه درخشانی از خود

گروه ورزش | طی حکمی از سوی هاشمی جواهری سرپرست اداره کل ورزش و جوانان استان سمیرا دانایی به ریاست روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان استان منصوب شد. دانایی معاونت اداره ورزش و جوانان

خراسان رضوی قهرمان وزنه برداری شرق کشور شد



گروه ورزش ادومین دوره مسابقات وزنه برداری شرق کشور با قهرمانی تیم وزنه برداری خراسان رضوی پایان یافت.

در این مسابقات ۵۷ ورزشکار از خراسان رضوی (دو تیم)، خراسان شمالی، جنوبی، سیستان و بلوچستان و سمنان به میزبانی شهر مقدس مشهد برگزار و در پایان بعد از تیم وزنه برداری خراسان رضوی آلف تیم وزنه برداری خراسان رضوی ب و سیستان و بلوچستان به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند.

بهترین امکان برای تیم ملی

احسان اصولی در حاشیه نشست اعضای هیات ریسه فدراسیون فوتبال که در هیات فوتبال خراسان رضوی برگزار شد، در جمع خبرنگاران در مورد بازی های تدارکاتی در نظر گرفته شده برای تیم ملی تصریح کرد: دوستانی در این حوزه ورود پیدا کرده اند و منتظریم بهترین تصمیمات از سوی کادر اجرایی فدراسیون اتخاذ شود. البته محدودیت های موجود را باید لحاظ کرد. بازی تدارکاتی با تیم های مطرح پیش از برگزاری جام جهانی برای ما اهمیت زیادی دارد. البته دو بازی باقیمانده در انتخابی جام جهانی را باید به خوبی پشت سر بگذاریم.

عضو هیات ریسه فدراسیون فوتبال در پاسخ به این سوال که آیا در عزل عزیزی خادم از ریاست فدراسیون میان اعضای هیات ریسه اختلاف نظری وجود داشته گفت: هر هشت عضو هیات ریسه در خصوص عزل عزیزی خادم رای مثبت دادند و تمام اعضا در این موضوع به اتفاق نظر رسیده بودند و رای واحد دادند. اختلاف نظر در همه جا وجود دارد و قطعا در فوتبال و اعضای هیات ریسه نیز این موضوع دیده می شود. این اختلاف نظر می تواند در اتخاذ تصمیم درست موثر واقع شود. در حال حاضر میان اعضای هیات ریسه اتفاق نظر وجود دارد که باید از خرد جمعی تمکین کنیم. اصولی تصریح کرد: در اساس نامه فدراسیون فقط اختیار عزل موقت به اعضای هیات ریسه داده شده و تصمیم نهایی را باید مجمع بگیرد. بر اساس برآوردها و گفت و گویی هایی که در این مدت با اعضای مجمع داشته ایم، فضای مجمع تایید نظر اعضای هیات ریسه فدراسیون است؛ لذا تحلیلیم این است که تصمیم هیات ریسه در خصوص عزل عزیزی خادم در مجمع فدراسیون به تایید نهایی خواهد رسید.

وی با اشاره به نظر هیات ریسه فدراسیون درباره اساس نامه فدراسیون فوتبال و تاییدیه فیفا عنوان کرد: در مکاتباتی که با فیفا صورت گرفته، درخواست زمان داشته ایم و بر اساس آن زمان بندی درخواست مهلت برای تصویب اساس نامه صادر شده تا در مجلس شورای اسلامی پیگیری هایی بابت آن انجام شود. با توجه به رایزنی هایی که صورت گرفته، نگرانی به خصوصی در این باره نداریم.

عضو هیات ریسه فدراسیون فوتبال در خصوص وضعیت حضور تماشاگران در دربی پایتخت عنوان کرد: بر اساس آخرین اطلاعاتی که کسب کرده ام، هنوز مجوزی در خصوص حضور تماشاگران در بازی های ملی و باشگاهی از سوی ستاد ملی کرونا صادر نشده است. درخواستی از سوی فدراسیون فوتبال و وزارت ورزش صادر شده اما هنوز به صورت رسمی ابلاغ نشده است. به احتمال زیاد ستاد کرونا در زمان نزدیک به دربی تصمیم خود در خصوص حضور تماشاگران را اعلام خواهد کرد.

اصولی درباره دلخوری بازیکنان از البسه تیم ملی گفت: با همت بازیکنان تیم ملی فوتبال و دعای خیر مردم و حمایت مجموعه های مختلف تیم ملی به جام جهانی صعود کرد. مشکلاتی در این میان وجود دارد که در این جلسه در خصوص این موارد صحبت شد تا مشکلات تیم ملی به حداقل برسد. تصمیم داریم برای بازی های دوستانه پیش از جام جهانی و برای حضور در این تورنمنت بهترین امکانات را برای تیم ملی فراهم کنیم.

فوتبال لیگ برتر کشور

شهر خودرودر اندیشه سومین پیروزی در ثامن

هستند و اگر بازیکنان شهر خودرودر این تیم را دست کم بگیرند ممکن است شکست دیگری را در خانه متحمل شوند.

بنابراین کادرفنی شهر خودرودر واقع در بازی با نساجی می تواند با هدایت صحیح خود امیدواری را به اردوی شهر خودرودر برای سومین بار و پیروزی بر نساجی تزریق کنند تا روند روبه جلوی بازیکنان شهر خودرودر با تعداد بازی های باقی مانده سیر صعودی را داشته باشد.

شهر خودرودر پیروزی شیرین مقابل فجر سپاسی شیراز در هفته ۲۲ در حال حاضر با ۱۲ امتیاز همچنان در قعر جدول قرار دارد.



پیروزی هستند تا فاصله خودرا از قعر جدول کم کنند.

اما تیم نساجی و شاگردان الهام ساکتی اگر چه در جدال با سپاهان شکست تلخی را در مشهد تجربه کرده بودند ولی همچنان تیم زهرداری

میزبان تیم میانه جدول نساجی مازندران هستند این دیدار از این جهت برای شهر خودرودر از اهمیت ویژه ای برخوردار خواهد بود که پس از پیروزی روحیه بخش خودمقابل فجر سپاسی شیراز در اندیشه سومین



پدرام خسروشاهی

هفته بیست و سوم مسابقات فوتبال لیگ برتر باشگاه های کشور در شرایطی در کشور برگزار خواهد شد که جدال دو تیم مدعی و سنتی و پایتخت نشین پرسپولیس و استقلال تمام نگاه ها را به خود جلب خواهد کرد با این تفاوت که جدال در انتهای جدول و رهایی از سقوط هم حال و هوای دیگری دارد که می توان از تلاش سخت شاگردان گمنام سیدعباسی سرمربی جوان شهر خودرودر اشاره کرد که در مشهد و در ورزشگاه ثامن

معادله چند مجهولی آخرین دربی قرن



است. از آن طرف مهدی عبدی رشد کرده و وضعیت خوبی دارد. عبدی هم از همان حفره استقلال می تواند استفاده کند. در نتیجه اگر بخواهیم جمع بندی کنیم؛ بازی گل خواهد داشت و «صفر - صفر» نمی شود؛ چون در هر دو نقطه ای که گل تولید می شود؛ مهاجمان خوب و مدافعان دست خورده هستند.

وی در پنجمین بخش از مقایسه سرخابی ها تصریح کرد: سایر قسمت های دو تیم تفاوت چندانی با هم ندارند. در میانه زمین کاملا قدرت بازیکنان و شکل بازی ها مثل هم است. تاکنون وضعیت دفاع، هافبک و حمله را گفتیم و حالا نوبت دروازه بان است. مدتی است که دروازه بان پرسپولیس تمرکز لازم را ندارد و روی توپ هایی که مهار آن نیاز به خلاقیت دارد، کم فکری می شود. با این وضعیت ممکن است یکی از باشنه آتشیل های پرسپولیس خط دروازه این تیم باشد.

«با نگاه به نکات مطرح شده، به نظر می رسد استقلال شرایط و نکات مثبت بیشتری نسبت به پرسپولیس دارد، آیا این موضوع درست است؟» کارشناس فوتبال کشورمان در واکنش به طرح این سوال گفت: اگر جمع جبری و به صورت اعداد و ژورنالیستی برخورد کنید، این نتیجه حاصل می شود، اما من به صورت کیفیتی بررسی کردم و این نتیجه درست نیست. به طور مثال ممکن است یکی از نکاتی که گفتیم مثل برداشتن روزه چشمی از خط میانه و اضافه کردن آن به خط دفاع، تمام نتیجه بازی را تحت تاثیر قرار دهد. در نتیجه نباید به صورت جمع جبری برخورد کرد.

اینکه وقتی بازیکن از خط میانه به دفاع برمی گردد؛ مقداری با این پست غریبه می شود، چون در پست دفاع وسط خط کردن یعنی پنالتهی و ضربه کاشته. بنابراین از این نظر هر دو تیم در این منطقه از زمین آسیب پذیر هستند و دستکاری شده اند. پس از لحاظ استراتژی دو تیم در نقطه مقابل هم دچار اشکال هستند. حالا باید ببینیم کدام تیم این مشکل را برای دربی بهتر حل می کند.

کارشناس فوتبال کشورمان با بیان راه حل این مشکل در استقلال و پرسپولیس عنوان کرد: شاید سوال شود چطور می توان این مشکل را حل کرد. تنها راه این است که سیستم های دیگری وجود دارد که این مشکل را پوشش می دهد؛ به عنوان مثال با سیستم سه دفاع مرکزی بازی کنند، مثل تیم های ایتالیایی.

چراغپور در بخش بعدی تحلیل خود به خط تهاجمی دو تیم اشاره کرد و به تسنیم گفت: مورد بعد بازیکنانی هستند که می خواهند مخالف یکدیگر از حفره مورد اشاره استفاده کنند. یامگابازیکن ارزشمند و با حرکات ریزی است و از حفره ای که به آن اشاره کردم ضربه خواهد زد. این پیش بینی من

روبه روی هم قرار می گیرند امتیاز هر تیمی بالاتر باشد امتیاز روحی اش هم بالاتر خواهد رفت.

چراغپور به نکته سوم از جدال استقلال و پرسپولیس اشاره کرد و گفت: نکته سوم به مهره های درون میدان برمی گردد. باید قبول کنیم پرسپولیس پس از رفتن خلیل زاده، کتعیانی زادگان و نوراللهی، نتوانست حفره ایجاد شده در این منطقه از تیمش را ترمیم کند. خصوصا در بازی با صنعت نفت گلهایی که این تیم دریافت کرد دقیقا از همین حفره مثلث عقب بود و اکثر اتفاقات در این منطقه می افتد. این یک اشکال است که اگر یحیی گل محمدی نتواند فکر استراتژیکی کند، در آن نقطه آسیب پذیر خواهد بود.

وی یادآور شد: در سوی مقابل اتفاقی که برای استقلال افتاده دقیقا در همین نقطه است. مرادمند و سیاوش یزدانی از همین نقطه (قلب خط دفاع) کم شدند و استقلال برای ترمیم آن چند فکر کرده است. یکی از این تدابیر که می تواند این مشکل را بدتر کند این است که چشمی را از خط میانه به دفاع وسط بردند. با این کار، هم میانه زمین را آسیب پذیر کردند و هم

جلال چراغپور کارشناس مطرح فوتبال ایران معتقد است که درون دروازه باشنه آتشیل پرسپولیس مقابل استقلال در دربی پایتخت خواهد بود. کارشناس فوتبال کشورمان در آستانه دربی امروز به تحلیل شرایط فنی تیم های استقلال و پرسپولیس در خطوط مختلف پرداخت.

جلال چراغپور درباره شرایط فنی دو تیم استقلال و پرسپولیس در آستانه دربی ۹۸ اظهار داشت: در این تحلیل، ابتدا روند بازی های دو تیم را مقایسه می کنیم. در سری مسابقاتی که دو تیم تا به اینجای لیگ انجام داده اند، استقلال در وضعیت یکنواخت تری قرار دارد. بزرگترین گواه این موضوع این است که استقلال بدون باخت پیش می رود، پس روند یکنواخت تری را طی می کند.

وی ادامه داد: پرسپولیس در چند بازی اخیر در یک دیدار شکست خورده (مقابل صنعت نفت) و این نشان می دهد روند یکنواخت در این تیم دچار مشکل شده است. پس اگر بخواهیم در مورد مسیر و روند بازی صحبت کنیم؛ می توانیم کمی امتیاز بیشتری به استقلال بدهیم. یعنی در این روند قدرت همیشگی و یکنواختی داشتند.

کارشناس فنی کشورمان تصریح کرد: مساله دوم ظاهر ماجراست. در ظاهر این بار که دو تیم مقابل یکدیگر قرار می گیرند، استقلال از نظر امتیاز جلوتر است و این موضوع نسبت به تیمی که پایین تر است، تولید انگیزه روحی و روانی می کند. این هم فقط مخصوص لیگ و فوتبال ما نیست، در هر جای دنیا دو تیمی که به عنوان حریف یکدیگر مطرح هستند، وقتی



پزشکی

تولید یک اسپری بینی برای درمان کرونا

دکتر فیروز آبادی - دکترای بیوتکنولوژی میکروبی

محققان فنلاندی اخیراً موفق شده‌اند با ساخت یک اسپری بینی، محافظت بیشتری در برابر ویروس کرونا و گونه‌های مختلف آن از جمله گونه امیکرون ایجاد کنند. مطالعات انجام شده روی این روش، نشان داده که اسپری بینی می‌تواند تا هشت ساعت پس از مصرف از آلوده شدن بدن توسط ویروس جلوگیری کند.

دانشمندان دانشگاه «هلسنکی» ادعا می‌کنند که این اسپری رویکردی متفاوت نسبت به روش‌های دیگر برای مبارزه با ویروس کرونا دارد.

«کلا ساکسلا»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «استفاده پیشگیرانه از این اسپری برای محافظت در برابر ویروس کرونا به همه افراد پیشنهاد می‌شود. با این حال، باید در نظر داشته باشیم که این اسپری جایگزین واکسن نیست و تنها مکملی است که برای ایجاد محافظت بیشتر کاربرد دارد. افرادی که در موقعیت‌های پرخطر قرار دارند و همچنین افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند - مثل کسانی که به علت ابتلا به بیماری‌های گوناگون سیستم ایمنی سرکوب شده‌ای دارند - می‌توانند با اطمینان از این اسپری استفاده کنند.

اسپری بینی کرونا در مقایسه با واکسن

واکسن‌ها با آموزش سیستم ایمنی بدن برای تشخیص میکروب بدون ایجاد بیماری کار می‌کنند. در این صورت، واکسن‌ها به ما اجازه می‌دهند تا منابع طبیعی آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های ایمنی را که به طور خاص برای مبارزه با میکروب تنظیم شده‌اند را در صورت مشاهده میکروب به کار بگیریم. بدن ما همچنین قادر به تولید انبوه آنتی‌بادی در مقابله با ویروس کرونا است. اما، یک پروتئین مصنوعی که بسیار کوچک‌تر از یک آنتی‌بادی است، می‌تواند در بدن به ویروس متصل شود و آن را به عنوان عاملی مضر در بدن تشخیص دهد. برای افزایش قدرت این پروتئین، هر سه عدد از آن‌ها در یک بسته واحد ترکیب می‌شوند. این مولکول می‌تواند به طور فعالانه هر ویروسی را که به بدن وارد می‌شود تا با سلول‌ها تماس یابد، حداقل برای مدت زمان کوتاهی مهار کند. این مولکول‌ها وقتی از طریق بینی به سمت ریه‌ها فرستاده می‌شوند - جایی که عفونت ویروس کرونا از آن آغاز می‌شود - می‌توانند محافظت چشمگیری برای دستگاه تنفس فوقانی ایجاد کنند.

اسپری بینی کرونا

از آنجا که گونه‌های ویروس کرونا ساختار پایه‌ای یکسانی دارند، اسپری بینی می‌تواند روی تمام این گونه‌ها حتی سویه امیکرون اثر بخش باشد. این مساله به دلیل ساختار اثرگذاری اسپری در دستگاه تنفسی فوقانی است و فارغ از جهش‌هایی است که ویروس کرونا با آن روبرو می‌شود یا حداقل تاکنون چنین بوده است.

در نهایت باید این نکته را در نظر داشت که اسپری بینی کرونا جایگزین واکسن و یا داروهای تجویزی نیست و تنها می‌تواند برای چندین ساعت نقش محافظتی

در محیط‌های پرخطر را داشته باشد.

برای مشاهده لینک مقاله به زبان اصلی کد را اسکن کنید.



سکوت شکنی عادل!



مجرى و تهیه کننده برنامه تعطیل شده نود، کماکان علاقه‌ای به صحبت درباره مسایلی که به اجرا و گزارشگری و برنامه نود مربوط می‌شود، ندارد. حدود سه سال از پخش آخرین قسمت برنامه نود می‌گذرد. رسانه‌ها دلیل تعطیل شدن نود را از دید خودشان تحلیل می‌کنند اما هیچگاه نه فردوسی پور و نه مدیران فعلی شبکه‌ها درباره این ماجرا صحبتی نکرده‌اند. در هر حال چیزی که مشخص است این است که برنامه نود با دستور مدیریت فعلی شبکه سه تعطیل شده و سه سال از این تعطیلی گذشته است. فردوسی پور اما برنامه فوتبال ۱۲۰ را دارد و می‌گویند با تعرفه خوبی در شبکه ورزش این برنامه روی آنتن می‌رود. جدا از آن صدای فردوسی پور روی مستندهای ورزشی هم شنیده می‌شود اما او همچنان در شبکه‌های

سه و ورزش گزارش نمی‌کند. در واقع تعطیلی برنامه نود مصادف شد با پایان گزارشگری عادل فردوسی پور در تلویزیون و طی این سالها تنها گزارشی که با صدای او پخش شده مربوط به فینال لیگ قهرمانان آسیا بین پرسپولیس و اولسان هیوندای کره در قطر بود که عادل، آن مسابقه را برای صفحه فارسی اینستاگرام کنفدراسیون فوتبال آسیا گزارش کرد. اگر چه در این چند وقت بارها و بارها شایعه و صحبت از بازگشت عادل فردوسی پور به شبکه سه به عنوان گزارشگر و حتی پخش مجدد برنامه نود پس از تغییر رییس سازمان هم مطرح شده اما تا امروز که چنین اتفاقی رخ نداده و حتی تغییر رییس سازمان صدا و سیما هم شده و به زودی شاهد شکسته شدن سکوت معنادار او درباره اتفاقات برنامه نود و گزارش نکردنش خواهیم بود.

تغذیه

شهرزاد طاهری

چرا قند خون بالا می‌رود؟

بالا رفتن قند خون زمانی اتفاق می‌افتد که بدن نتواند به طور موثر قند را از خون به درون سلول‌ها انتقال دهد. زمانی که این مورد بررسی نشود به بیماری دیابت منجر می‌شود.

با گذشت زمان، نگهداری قند خون در سطوح ناسالم می‌تواند عروق خونی کوچک و بزرگ را در چندین اندام و سیستم ایجاد کند که منجر به عواقب جدی مانند:

اختلال بینایی و کوری؛

زخم‌های پا، عفونت‌ها و قطع عضو؛

نارسایی کلیه و دیالیز؛

حمله قلبی و سکته مغزی؛

بیماری عروق محیطی، وضعیتی که جریان خون به اندام‌ها کاهش می‌یابد.

آسیب به سیستم عصبی، منجر به درد و ضعف می‌شود.

میزان پروتئین را کنترل کنید

کنترل پروتئین به جذب منظم کالری کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش وزن منجر شود. با کنترل و کاهش وزن، قند خون شما نیز پایین می‌آید و همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. در اینجا به توصیه‌هایی برای کنترل سهم غذا اشاره می‌کنیم:

سهم غذایان را اندازه بگیرید و وزن کنید. از بشقاب‌های کوچک‌تر استفاده کنید. از رفتن به رستوران‌های سلف‌سرویس خودداری کنید.

برچسب مواد غذایی را بخوانید و انداز وعده‌های غذایی را بررسی کنید. خوردن غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین در طولانی مدت سطح قند خون را در دیابت‌های نوع ۱ و ۲ کاهش می‌دهد. غذاهایی با شاخص گلیسمی پایین عبارت‌اند از غذاهای دریایی، گوشت، تخم‌مرغ، جودو سر، جو، لوبیا، عدس، دانه‌های خوراکی، سیب‌زمینی شیرین، ذرت، سیب‌زمینی هندی اکثر میوه‌ها و سبزیجات بدون نشاسته. این نکات را به خاطر داشته باشید. استرس را از خود دور کنید. خواب با کیفیت و به اندازه داشته باشید. غذاهایی را بخورید که سرشار از کروم و منیزیم هستند سبک زندگی را تغییر دهید.

انتصاب سرپرست چهار کمیته در هیات بدنسازی و پرورش اندام خراسان رضوی



سرپرست چهار کمیته فیتنس، پرورش اندام، داوران و فنی در هیات بدنسازی و پرورش اندام خراسان رضوی منصوب شدند. سرور پورزاد اظهار کرد: طی احکام جداگانه‌ای سه کمیته فیتنس، امور حقوقی و اقتصادی و بازاریابی با انتصاب سرپرست برای اولین بار فعالیت خود را در مجموعه هیات بدنسازی و پرورش اندام خراسان رضوی آغاز کردند.

رییس هیات بدنسازی و پرورش اندام خراسان رضوی با بیان اینکه کمیته فیتنس با هدف ترویج ورزش پاک در بین ورزشکاران با انتصاب محمد امین رجب زاده خیبری به عنوان سرپرست این کمیته فعالیت خویش را ادامه می‌دهد. وی افزود: همچنین کمیته پرورش اندام با هدف همکاری با نهادهای مرتبط اعم از دانشگاه‌ها، نیروهای مسلح و ورزش کارگری با انتصاب مرتضی راستگو فعالیت خویش را تداوم می‌دهد. پورزاد تصریح کرد: کمیته‌های داوران و فنی نیز با انتصاب محمدرضا دهقان و مهدی سبزواری فعالیت‌های خود را با هدف ارتقای سطح توانایی علمی و فنی داوران و ایجاد بستر لازم برای جوانان جویای نام این رشته ادامه می‌دهند.

معاون وزیر بیان کرد

دنبال توسعه ورزش همگانی کارگران هستیم



با حضور دکتر چکشیان معاونت فرهنگی اجتماعی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی و با بانی سرپرست اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان رضوی مراسم تجلیل از قهرمانان ومدال آوران ورزش کارگری استان در سال ۱۴۰۰ برگزار شد. معاون وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی در این مراسم گفت: در حال حاضر ۲۸۸ مجموعه ورزشی ویژه کارگران در کشور داریم و در سال آینده بدنبال توسعه اماکن ورزشی کارگران برای استفاده بیشتر این قشر از ورزش هستیم. محمد چکشیان در مراسم تجلیل از مدال آوران کارگر خراسان رضوی در مشهد افزود: کمتر از پنج درصد کارگران کشور در حوزه ورزش فعالیت دارند.

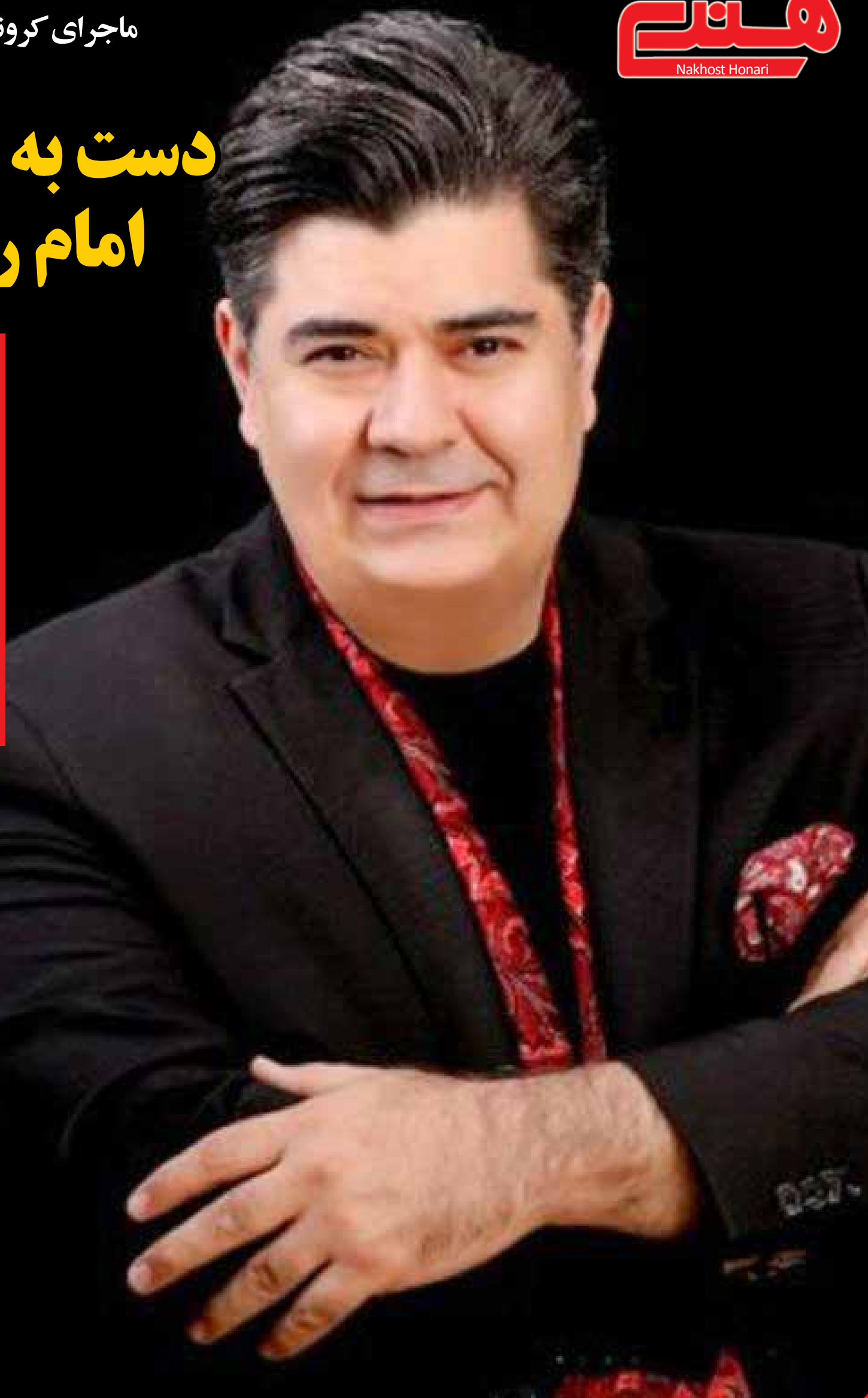
وی ادامه داد: گرچه در مسابقات مختلف ورزش کارگران ملی پوشان خوش درخشیده‌اند اما به دنبال توسعه ورزش همگانی نیز هستیم.



ماجرای کرونای سالار عقیلی
و شفاگرفتنش

دست به دامان امام رضا (ع)

سالار عقیلی از خواننده های موسیقی سنتی در ایران بوده، این هنرمند در تاریخ ۱۱ آذر ۱۳۵۶ متولد شده است، رشته تحصیلی سالار عقیلی بازیگری تئاتر بوده و دارای مدرک کارشناسی در رشته بازیگری تئاتر است. سالار عقیلی به بیماری کرونا مبتلا شده بود و ۸۰ درصد از ریه او درگیر شده بود، سالار عقیلی به تازگی در کلیپی اعلام کرده که شفای خود را از امام رضا(ع) گرفته است؛ سالار عقیلی در حال حاضر در سلامتی کامل به سر می برد.





نیم نگاه

نحوه انجام تکنیک آنکور



جواد خورشیدی

به احساسی که دوست دارید آن را تجربه کنید، فکر کنید و سپس در جایی ساکت و آرام بنشینید و سه بار نفس عمیق بکشید. در این زمان چشمان خود را ببندید. با کشیدن نفس عمیق شکمی کم کم جسم و ذهن شما آرام می شود.

در زمانی که ذهن و جسم شما آرام شد و به آرامش عمیقی فرو رفتید به صورت خود احساس به خاطره ای برگردید که در آن خاطره احساس دلخواه خود را تجربه کرده اید. با حواس پنجگانه خود به آن خاطره عمق بیشتری دهید و آن را تقویت کنید.

نکته: تجربه این خاطره باید به صورت خود احساس باشد. یعنی این خاطره را طوری ببینید و بشنوید و احساس کنید به طوری که همین الان در آن خاطره هستید و اتفاقات آن خاطره همین الان برای شماست. وقتی که به خاطره مورد نظر رفتید و آن خاطره را به صورت خود احساس دوباره تجربه کردید و آنچه را که دیده بودید، دوباره دیدید و آنچه را که شنیده بودید، دوباره شنیدید و آنچه را که احساس کرده بودید را دوباره احساس کردید، دیده ها، شنیده ها و احساسات خود را با سیستم واکوگ تقویت کنید و آن احساسات را به بالاترین حد خود برسانید.

در زمانی که احساسات شما به بالاترین حد خود رسیدند قسمتی از بدن خود را لمس کنید و هم زمان کلمه ای را به زبان بیاورید. به طور مثال دست چپ خود را مشت کنید و با خود بگویید توانمندی، وقتی که احساس شما فروکش کرد و از حالت اوج خود خارج شد مشت خود را باز کنید و سپس چشمان خود را باز کنید.

بهتر است این کار را ۷ بار انجام دهید تا آنکور خود را تقویت کنید. اگر این تمرین را درست انجام داده باشید از این به بعد با گرفتن یا لمس کردن آن قسمت از بدن خود که در این تمرین انجام دادید، دوباره به صورت ناخودآگاه به آن خاطره رفته و احساسات آن خاطره را دوباره تجربه خواهید کرد.

از این تکنیک می توانید برای ساختن اعتماد به نفس، ایجاد احساس شادی و هر احساسی که دوست دارید، استفاده کنید.

خراب کردن آنکورهای ناخواسته و منفی

همانطور که می توانید یک آنکور دلخواه را در ذهن خود بسازید به همان صورت هم می توانید یک آنکور منفی که به صورت ناخواسته یا ناخواسته ایجاد شده است را نابود کنید.

قهرمانانی که از سینما طلبکاریم

آرپی جی می شود و تانک های بعثی را منهدم می کند. جانباز ۷۵ درصدی که در همان دوران به او لقب بانوی تک تیرانداز جبهه ها را داده اند.

تکاورچی که شکارچی تانک شد
فیلم «تک تیرانداز آمریکایی» یکی از محبوب ترین فیلم های جنگی تاریخ آمریکاست. این فیلم داستان سربازی را از ایالات متحده روایت می کند کسی که خود آمریکایی ها به او لقب ماشین آدم کشی را داده اند. در کنار عبدالرسول زرین که رکورد دار ۷۲۰ تیراندازی موفق در جهان است.



عنوان آثار ماندگار تاریخ سینمای جهان یاد می کنند فیلم «نجات سرباز رایان» به کارگردانی اسپیلبرگ است. قصه فرمانده ای که وقتی می فهمد سه پسر از یک خانواده در جنگ جهانی کشته شدند دستور می دهد، تا فرزند چهارم راننده و سالم از میدان جنگ برگرداند، این در حالی است که مادر تاریخ جنگ خودمان نمونه این مادرها و خانواده ها را کم نداریم مثل خانواده شهید افراسیابی که ۵ فرزند شهید و دو فرزند جانباز را در جنگ از دست دادند، یا داستان مادری که هر ۵ فرزند و همسرش را به جبهه می فرستد و از دست می دهد، فرزندی که دو نفر از آن ها در انگلیس تحصیل را راه می کنند و راهی ایران می شوند.

پرستار زنی که آرپی جی زن شد
سال ۲۰۱۶ وقتی فیلم سینمایی «ستیف هکسا» در دنیا ساخته شد خیلی از ما ایرانی ها با دیدن آن غافلگیر شدیم، داستان حماسی یک پرستار جوان که حین جنگ جهانی چیزی قریب به ۷۵ نفر را نجات می دهد. این فیلم در حالی با تحسین رو به رو شد که احتمالاً بسیاری از مادر تاریخ دفاع مقدس با داستان «امینه وهاب زاده» ناآشنایم. ماجرای دختر پرستاری که درست پشت خط مقدم موقع امدادگری، هنگام مواجهه با دشمن دست به

پای قصه هایشان نشستیم می توانیم شگفت زده شویم، احساس افتخار کنیم و در نهایت به احترامشان کلاه از سر برداریم.

خلبانانی که پیکرش دو نیم شد
یکی از بی نظیرترین روایت های تاریخ جنگ متعلق به شهید «علی اقبالی» است. قهرمانی که خیلی از ما شاید حتی اسمش را هم نشنیده باشیم. او به عنوان جوانترین سرگرد نیروی هوایی کشور شناخته می شد و استاد خلبان های بزرگی مانند شهید عباس بابایی بود. جنگاور بزرگی که بعد از بمباران پادگان القره با سقوط جنگنده اش به دست بعثی ها اسیر می شود. بعد از اسارت میان خلبانان ایرانی دستور می دهد تا علی اقبالی را از دو طرف به دو ماشین جیب ببندند و بدن او را به دو نیم تقسیم کنند. طوری که حالا نیمی از پیکر این شهید در نیوا و نیمی دیگر در موصل عراق به خاک سپرده شده است. قصه عجیبی که شاید نمونه مشابه و ضعیف تر آن را در فیلم هالیوودی «سپیده دم رهایی» دیده باشید. فیلمی که روایتگر ماجرای یک خلبان آمریکایی است که در جنگ ویتنام اسیر دست و پانگ ها شده است.

خانواده ای با پنج فرزند شهید
یکی دیگر از فیلم هایی که از آن به

رویا هاشمی تاریخ ایران به ویژه در ۴ دهه اخیر، سرشار از قهرمانانی است که سینما می توانست با به تصویر کشیدن زندگی آن ها، الگوهای مناسبی را به جوانان عرضه کند؛ اما امروز قهرمان های بسیاری را از سینما طلب داریم.

به گزارش ایرنا پلاس، فیلم «موقعیت مهدی» یکی از پدیده های جشنواره فجر امسال لقب گرفت؛ روایتی شسته رفته از زندگی قهرمانی به نام مهدی باکری که حالا خیلی ها شاید دیگر موقع شنیدن اسمش چیزی بزرگتر از نام یک بزرگراه در ذهنشان نقش ببندد. استقبالی که نشان داد هنوز خیلی از ما تشنه تماشای روایت های قهرمانانه ایم. واقعیت اینجاست که همه ملت ها برای ماندن و ادامه دادن به قهرمان نیاز دارند، قهرمانی که بتوانند گوشه ای از «مای ملی» اقلیمشان را در قد و قامت او تصور کنند. قهرمانی که قصه اش سینه به سینه میراثی باشد برای بقای یک سرزمین! از بد حادثه ما در روزگاری زندگی می کنیم که بچه هایمان با دیدن داستان مرد عنکبوتی و بتمن به وجد می آیند و خودمان با تماشای قهرمان فیلم های اکشن هالیوودی نفس در سینه حبس می کنیم. فارغ از اینکه تاریخ هشت ساله جنگمان پر از قهرمان هایی است که روایت قصه هایشان نه نیازی به شخصیت پردازی های خیالی دارند نه نیازی به جادو و فانتزی های هالیوود. به بهانه استقبال از فیلم «موقعیت مهدی» سراغ معرفی قهرمان های گمنام ایرانی رفتیم که شاید بیشتر رد پای داستانهای مشابه شان را در فیلم های هالیوودی دیده ایم و به جای ما آن ها در نمایش این روایت ها سبقت گرفته باشند.

در حالی که سینمای خودمان همچنان به قهرمانان خودش یک فیلم و روایت شگفت انگیز بدهکار است. کاراکترهای واقعی که وقتی

با حضور رییس جامعه خیرین مدرسه ساز کشور

کتاب «یاران سرزمین خورشید» رونمایی شد



خیران مدرسه ساز خراسان رضوی اشاره کرد و گفت: بیش از چهل درصد از مدارس خراسان رضوی با مشارکت خیرین مدرسه ساز ساخته شده است.

تاسیس شده و تاکنون بیش از چهار هزار خیر در مدرسه سازی استان مشارکت داشته اند. او به همیاری و مشارکت بسیار خوب

حای زندگی نامه و اقدامات جمعی از خیرین مدرسه ساز استان است که توسط مجمع خیرین مدرسه ساز استان تالیف و موسسه انتشاراتی ضریح آفتاب آن را به چاپ رسانده است.

او ادامه داد: تاریخچه مدرسه سازی استان و مجمع خیرین مدرسه ساز و همچنین روش های مشارکت در مدرسه سازی، از دیگر بخش های این کتاب است.

رنجبر یاد آور شد: مجمع خیرین مدرسه ساز خراسان رضوی اولین مجمع خیرین مدرسه ساز کشور است که در سال ۷۷

مدیر عامل مجمع خیرین مدرسه ساز خراسان رضوی گفت: کتاب یاران سرزمین خورشید، یادنامه خیرین مدرسه ساز خراسان رضوی با حضور دکتر قفلی رییس جامعه خیرین مدرسه ساز کشور، سرپرستان اداره کل آموزش و پرورش و نوسازی مدارس خراسان رضوی، رییس، و جمعی از اعضای هیئت مدیره مجمع خیرین مدرسه ساز استان خراسان رضوی رونمایی شد.

محمد رنجبر مدیر عامل مجمع با اعلام این خبر افزود: این کتاب ۴۰۰ صفحه ای

