

## پیامبرگرایی اسلام(ص):

### جستن آنچه مایه سامان زندگی نوست، نشانه دنیادوستی نیست.

کنز العمال: ح ۵۳۹۹

## ورزشی



### محسن بابادی

#### تمرینات پیلاتس چه مزایایی برای فوتبالیست‌ها دارند؟



بی‌شک دویدن و پرش، جزء فعالیت‌های اصلی ورزش فوتبال است. برای دویدن با سرعت بالاتر، استفاده درست و اصولی از توانایی‌های بدن شرط اصلی است. این اصل نیز به پایه داشتن یک اسکلت بدنی قوی به وجود می‌آید. یک ورزشکار حرفه‌ای فوتبال، برای اینکه بتواند مهارت لازم در رشته خود را به دست آورده و از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند، احتیاج دارد که عضلات شکمی و عضلات اطراف ستون فقرات، پشت شانه‌ها و عضلات ناحیه لگن خود را تقویت کند؛ اما چرا پیلاتس؟ پیلاتس یا علم کنترل بدن، به عضلات اطراف ستون فقرات، پشت در ستون فقرات و تعادل که سه اصل مهم در پیلاتس می‌باشند، می‌پردازد. برای یک فوتبالیست نیز این ۳ اصل بسیار حائز اهمیت هستند.

**نقش پیلاتس:**

۱. بالا بردن سرعت و تمرکز در شوت زدن به توپ.
۲. افزایش سرعت چین دویدن.
۳. انجام پرش‌های بلند.
۴. تقویت تمامی عضلات بدن.
۵. جلوگیری از آسیب دیدگی‌ها.

**چگونگی عملکرد پیلاتس:**

پیلاتس با آموزش نحوه صحیح تنفس در طول تمرینات، باعث می‌شود حجم ریه‌ها افزایش یافته، قابلیت تنفس ارتقا و دامنه حرکتی و انعطاف در ناحیه لگن، باسن و بالاتنه افزایش پیدا کند که تمامی این‌ها باعث عضلات شکمی و افزایش قدرت تمرکز، عملکرد بازیکان را هنگام بازی فوتبال بهبود می‌بخشد. تمرینات پیلاتس با تقویت عضلات شکمی و افزایش انعطاف بدن، انجام حرکات آتی و سریع، دویدن‌ها و پرش‌ها را آسان می‌کند. با گذشت زمان، با انجام تمرینات پیلاتس، نقاط ضعف و قوت بدن خود را شناسایی نموده و می‌توانید برای داشتن آمادگی جسمانی بیشتر در طی تمرینات آماده‌سازی، به تقویت عضلات خود بپردازید.

### چند خط قرمز کرونا برای فوتبال ایران!



تعیین چارچوب‌های سلامت‌محور در مورد برگزاری مسابقات لیگ فوتبال که به‌صورت دستورالعمل قابل‌اجرا تعریف و ابلاغ شده است، مسائل متعددی دارد که چه از سوی تصمیم‌گیرندگان و چه از سوی باشگاه‌ها باید موردتوجه جدی قرار گیرد. به گزارش ایسنا، یکی از راه‌های کاهش مواجهه و قطع زنجیره تماس رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی است و از آنجا که بسیاری از شاغلان و مراجعان در معرض بیماری کووید ۱۹ هستند و محل‌های برگزاری لیگ یکی از اماکن تجمع محسوب شده که می‌تواند سبب انتقال بیماری شود و از طرفی حفظ سلامت نیروی کار، ورزشکاران و مراجعان از اهمیت بالایی برخوردار است، بنابراین در این راستا باید موارد مختلفی رعایت شود.

در راهنمای گام دوم مبارزه با کووید-۱۹ (کرونا ویروس) فاصله‌گذاری اجتماعی و الزامات سلامت محیط لیگ فوتبال که به‌تازگی اعلام شد موارد مختلفی در برگزاری لیگ فوتبال را مدنظر قرار داده است که با نگاهی اجمالی به آن می‌توان مهم‌ترین مفادش را در چند بند خلاصه کرد

تعمین یا مسابقه ندارد؟  
هر مسابقه یک تست  
انجام تست در زمان مسابقات باید در فاصله زمانی هر پنج روز یکبار انجام شود و با توجه به اینکه اعلام شده است ۹ هفته پایانی لیگ برتر در ۴۵ روز برگزار خواهد شد بنابراین دوره زمان انجام مسابقات لیگ برتر و انجام تست برابر است.

**هر نفر یک اتاق و چالش توان مالی برای باشگاه‌ها**

اعلام شده است که در محل اقامت در هر اتاق یک نفر استقرار یابد و اگر تا پایان تمرینات بازیکنان در قرنطینه باشند، اتاق افراد باید کاملاً مجزا باشد، این مسئله اما به اعتراض برخی از باشگاه‌ها همراه شده و اعلام کرده‌اند که با توجه به مشکلات مالی در این زمینه با محدودیت مواجه هستند. حال اما اجرای دقیق این بند باید از سوی ناظران تعیین شده موردتوجه قرار گیرد تا به‌صورت دقیق باشگاه‌ها به آن عمل کنند و با عدم توجه به آن سلامت بازیکنان و سایر عوامل تیم را به خطر نیندازند.

**محدودیت برای حضور خبرنگاران و عکاسان**

مورد مهم دیگر ایجاد محدودیت برای حضور عکاسان و خبرنگاران است که باید با همکاری رسانه‌ها در این زمینه گام برداشت؛ بر اساس این دستورالعمل حداکثر ۱۰ نفر عکاس و ۱۰ نفر خبرنگار با حفظ فاصله فیزیکی می‌توانند در ورزشگاه‌ها حضور پیدا کنند و حضور آن‌ها در تمرینات به میزان حداقل ممکن طبق مفاد این دستورالعمل خواهد بود و در این زمینه باید رعایت بهداشت فردی (با ماسک) و فاصله‌گذاری در دستور کار قرار گیرد خبرنگاران و عکاسان مجاز با ماسک و دستکش چه در ورزشگاه در روز مسابقه و تمرین حضور یابند.

**مقام ارشد کمیته بین‌المللی المپیک؛ برگزاری المپیک در سال ۲۰۲۱ در صورت کشف واکسن کرونا هم پر از مشکل است**

یکی از مقامات ارشد کمیته بین‌المللی المپیک هشدار داد با توجه به اینکه حتی کشف احتمالی واکسن کرونا نمی‌تواند تهدید ناشی از کووید-۱۹ را تعدیل کند، برگزاری المپیک در سال آینده (۲۰۲۱) با «مشکلات عدیده» روبرو است.

به گزارش ایرنا جان کوتس مسئول کمیته بین‌المللی المپیک در امور توکیو ۲۰۲۰ اعلام کرد که مقامات در اکتبر سال جاری در خصوص اینکه آیا امکان برگزاری المپیک در کرنازده در جولای ۲۰۲۱ وجود دارد یا خیر، فرآیند تصمیم‌گیری را آغاز خواهند کرد.

کوتس در جریان میزگردی سازماندهی‌شده توسط نیوز کورپ، قول رسانه‌ای استرالیا گفت که «شینزو آبه» نخست‌وزیر ژاپن به‌طور کاملاً شفاف اعلام کرده است که المپیک توکیو را نمی‌توان برای بار دوم به تعویق انداخت.

وی در این باره افزود: نمی‌توانیم بازی‌ها را دوباره به تعویق بیندازیم و باید این‌طور فرض کنیم که واکسن در کار نخواهد بود و یا حتی اگر واکسنی کشف شود، به‌اندازه‌ای نیست که در تمام جهان توزیع شود.

به گفته کوتس، بدون وجود پشتیبانی قابل‌اتکا برای توزیع واکسن در سرتاسر جهان، نظارت بر هزاران نفر از گوشه و کنار جهان، چالش‌های بی‌نهایت بزرگی را ایجاد خواهد کرد.

وی تأکید کرد: مشکلات جدی ما در کشور جهان در این بازی‌ها شرکت خواهند کرد. ۱۱ هزار ورزشکار به این مسابقات می‌آیند، کادرفنی و سرمربی‌ها نیز ۵ هزار نفر خواهند بود، اصحاب رسانه ۲۰ هزار نفر هستند، اکنون ۴ هزار کارکنان در کمیته سازماندهی مشغول به فعالیت بوده و ۶۰ هزار داوطلب نیز خواهیم داشت.

کوتس افزود: اگر تا اکتبر نشانه‌هایی از مهار پاندمی حتی بدون علائمی از ریشه‌کن شدن آن وجود داشته باشد، مقامات کار خود را برای آماده‌سازی ستاره‌های متفاوت در راستای برگزاری بازی‌ها، آغاز خواهند کرد.

وی در پایان با اشاره به تعدادی از پرسش‌های مرتبط با ستاره‌های محتمل گفت: آیا باید دهکده المپیک را قرنطینه کنیم؟ آیا تمام ورزشکارانی که به دهکده می‌رسند، قرنطینه می‌شوند؟ تعداد تماشاگران ورودی به ورزشگاه‌ها را محدود می‌کنیم؟ ورزشکاران را از میکسدزون که رسانه‌ها در آن قرار دارند، جدا می‌کنیم؟

میکسدزون راهروهایی است که در حفاصل رختکن به زمین ورزشگاه‌های فوتبال قرار دارد که علاوه بر این محل مصاحبه خبرنگاران با بازیکنان و کادرفنی تیم‌ها است.



## وادث

### دستگیری عامل انتشار کلیپ کودک همسری در فضای مجازی



بود، بیان داشت: با اقدامات فنی صورت گرفته و هماهنگی قضائی با دادستان تهران موضوع در دستور کار پلیس فتا پایتخت قرار داده شد.

وی با اشاره به اینکه متهم درحالی‌که در حوالی یکی از استان‌های شرقی کشور مخفی شده بود دستگیر شد، افزود: متهم در تحقیقات اولیه انگیزه خود برای تهیه و انتشار این کلیپ را اغفال یکی از دوستان عنوان کرده است و تحقیقات برای بررسی ابعاد موضوع در حال انجام است.

سردار رحیمی عنوان داشت: یکی از اولویت‌های پلیس، ارتقا امنیت روانی جامعه است لذا افرادی که به هر ترتیب بخواهند این امنیت را به مخاطره بی‌اندازند، قطعاً با برخورد جدی پلیس مواجه خواهند شد و تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فرمانده انتظامی تهران بزرگ از دستگیری عامل انتشار کلیپ کودک همسری در فضای مجازی خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سردار حسین رحیمی فرمانده انتظامی تهران بزرگ با اشاره به انتشار کلیپ‌هایی در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی توسط فرد ناشناسی که ضمن اهانت به تاریخ مردم ایران اقدام به تبلیغ کودک همسری و کودک‌آزاری کرده

### کشف نوشت‌افزار قاچاق ۵۰ میلیاردی در کازرون

فرمانده انتظامی استان فارس از کشف انواع نوشت‌افزار قاچاق به ارزش ۵۰ میلیارد ریال در شهرستان کازرون خبر داد.

به گزارش روزنامه طلوع، سردار زهرام بخش حبیبی در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، در تشریح این خبر عنوان کرد: با عنایت به اجرای طرح‌های ارتقا امنیت اجتماعی و مبارزه با پدیده قاچاق کالا که به معنای واقعی مخرب اقتصاد بوده و هست، کارآگاهان پلیس آگاهی شهرستان کازرون روز گذشته در ایست و بازرسی مقطعی در محورهای مواصلاتی، موفق به توقیف یک دستگاه کامیون حامل نوشت‌افزار شدند.

این مقام انتظامی بایبان اینکه در

### دردسر وحشتناک برای خانم دکتر تهرانی

زن دندانپزشک که چهار سال قبل به تله زن و مرد دزد افتاد و با پاشیده شدن آب جوش از سوی آنها دچار سوختگی شده بود در دادگاه برای آنها اشد مجازات خواست.

زن و مرد جوان در دادگاه انگشت اتهام را به‌سوی یکدیگر نشانه رفتند.

**در دادگاه خانم دکتر چه گذشت؟**

به گزارش خبرنگار جنایی گروه حوادث رکن، در جلسه رسیدگی به این پرونده که در شعبه نهم دادگاه کیفری یک استان تهران برگزار شد، ابتدا شاکی که زنی دندانپزشکی به نام آتنا است در جایگاه ویژه ایستاد و در تشریح ماجرا گفت: سال ۹۵ دانشجوی رشته دندانپزشکی بود. من خانم‌ای در سعادت‌آباد اجاره کرده بودم و با مادر در آن زندگی می‌کردم. من به‌تنهایی از پس هزینه اجاره خانه برنمی‌آمدم به همین خاطر در سایت دیوار دنبال یک هم‌خانه می‌گشتم تا اینکه یک زن و مرد برای بازدید به خانه‌ام آمدند. وی ادامه داد: آنها پس از بررسی خانه یک باره به سمت حمله کردند و من متوجه شدم در دام دزدان افتاده‌ام. مرد جوان با پنجه‌بوس به صورت زدم و من برای دفاع از خود دستم را به سمت کتری آب جوش بردم اما آنها کتری آب جوش را به سروصورتم پاشیدند که به‌شدت دچار سوختگی شدم. آنها دست‌وپایم را با طناب بستند و پس از سرقت لپ‌تاپ، گوشی موبایل آیفون و چند عینک مارک‌دار گران‌قیمت از خانه‌ام گریختند.

**اشد مجازات**

این زن ادامه داد: ارزش اموال دزدی در سال ۹۵ حدود ۱۳۰ میلیون تومان بود که حلاً قیمت آن چند برابر شده است. من بعد از فرار زن و مرد دزد با پلیس تماس گرفتم و مأموران پلیس از طریق بررسی فیلم ضبط شده دوربین‌های مداربسته توانستند خودروی را که دزدان با آن مقابل خانه‌ام آمده بودند شناسایی و زن جوان به نام شیما را که چند سابقه دزدی در پرونده‌اش داشت دستگیر کنند.

این شاکی عکس آثار سوختگی روی بدن و صورتش را به قضات نشان داد و گفت: من برای شیما و مرد جوان به نام سرخان اشد مجازات می‌خواهم. بعدازآن ماجرا مدت‌ها تحت درمان بودم و با سختی توانستم درسم را تمام کنم و حالا دندانپزشک شده‌ام.

**انگشت اتهام دو متهم به‌سوی دیگر**

### ماجرای دستگیری ۳۲۰ بی‌حجاب اینستاگرامی چه بود؟

در چند روز گذشته خبری در شبکه‌های اجتماعی بازتاب فراوانی داشت. به گزارش رکن، خبر این‌گونه بود: حجاب برای ایرانی‌ها در اینستاگرام اجباری شد و با کسانی که موهای خود را در اینستاگرام نپوشاند برخورد می‌شود. پلیس فتا از بازداشت بیش از ۳۲۰ نفر در ارتباط با فعالیت‌های مجازی خبر داد و اعلام کرد با کسانی که موهای خود را در اینستاگرام نپوشاند برخورد می‌کند.

رئیس پلیس فتا گفت: انتشار تصاویر شخصی با پوشش نامناسب در فضای مجازی جرم است.

### کشف سه میلیارد کالای قاچاق در فارس

جانشین فرماندهی انتظامی استان فارس گفت: با تلاش مأموران یگان تکاوری، یک کامیون توقیف و در بازرسی از آن سه میلیارد ریال کالای قاچاق کشف شد.

به گزارش روزنامه طلوع، سرهنگ یوسف ملک‌زاده در گفت‌وگو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهار داشت: مأموران یگان تکاوری استان هنگام کنترل خودروهای عبوری در محور فیروزآباد-کوار، به یک کامیون مظنون و آن را متوقف کردند.

سرهنگ ملک‌زاده خاطرنشان کرد: مأموران موفق شدند در بازرسی از این خودرو، ۳۹۵ قلم لوازم‌آرایشی، ۲۵ دستگاه مینی‌تور، ۲۰ دستگاه اسکوتر برقی و ۳۰ دستگاه میکسر خارجی قاچاق و فاقد مدارک قانونی را کشف کنند.

جانشین فرماندهی انتظامی استان بایبان اینکه در این خصوص یک نفر متهم دستگیر و تحویل مراجع قضائی شد، افزود: ارزش این محموله قاچاق طبق اظهارنظر کارشناسان، سه میلیارد ریال برآورد شده است.

### انفجار وحشتناک خودرو در بندر امام خمینی



یک خودرو سواری پراید هنگام گازگیری با کپسول LPG منفجر شد و در آتش سوخت.

به گزارش رکن، رئیس اداره آتش نشانی بندرامام خمینی گفت: یک خودرو پراید ۱۳۱ هنگام گازگیری با کپسول های LPG به دلیل اتصال برق خودرو دچار انفجار شد .

حسین چهارمچالی افزود: با اعلام این حادثه بلافاصله مأموران آتش‌نشانی در محل حضور پیدا کرده و اقدام به خاموش کردن آتش کردند.

اتصال سیستم برق خودرو عامل انفجار

وی گفت: مالک خودرو بدون رعایت اصول ایمنی و روشن بودن خودرو اقدام به گازگیری در نزدیکی محل توزیع کپسول های LPG میکند که اتصال سیستم برق خودرو باعث ایجاد انفجار و آتش گرفتن خودرو می شود.

رئیس اداره آتش نشانی بندرامام خمینی ادامه داد : خوشبختانه این حادثه خسارت جانی نداشت و در هنگام این حادثه ۲ نفر سرنشین در خودرو حضور داشتند که به محض وقوع انفجار از خودرو خارج شده اند.