

روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، هنری ، معلومات عمومی ، طنز و سرگرمی

نشانی :اهواز، خیابان شریعی، بین خیابان اهوزیان و رضایی، ساختمان آریانا، طبقه ۴، واحد ۷

تلفکس:۳۲۲۱۳۴۹۸-۰۶۱ سازمان آگهی های روزنامه نسیم خوزستان ۲۴۱۲-۳۲۲-۰۶۱

صاحب امتیاز و مدیر مسوول : علی سلامت دوم سردبیر : حسن سلامت دوم

آدرس سایت :www.nasimekhouzestan.ir

ایمیل:nasimekhouzestan@gmail.com

ایمیل:nasimekhouzestan@chmail.ir

چاپخانه:..... نور

خبر ورزشی

هافبک خارجی تیم ؛

پاتوسی از فولاد جدا شد

هافبک خارجی تیم فوتبال فولاد خوزستان از این تیم جدا شدند
حالی که باشگاه فولاد خواهان تمدید قرارداد با آیاند پاتوسی بود و متن قرارداد وی برای امضا آماده شده بود و فولادی‌ها منتظر حضور او در اردوی تیم بودند، اتفاق دیگری در این بین برای ادامه همکاری رخ داد.
دیروز پاتوسی با انتشار یک متن، جدایی‌اش از باشگاه فولاد را اعلام کرد.

حضور وریا در فولاد منتفی شد ؛

کاپیتان سابق استقلال

همچنان به دنبال تیم جدید!

به نظر می‌رسد فولادی شدن کاپیتان سابق آبی پوشان منتفی شده است تا او همچنان تیمی برای فصل آینده نداشته باشد.با اینکه وریا غفوری یک روز در تمرین تیم فوتبال فولاد حضور پیدا کرد، اما این تیم را در اردوی ترکیه همراهی نکرد تا به نظر آید حضور این بازیکن در فولاد منتفی است.کاپیتان سابق آبی پوشان که در پایان این فصل و همزمان با اتمام قراردادش از استقلال جدا شد، هنوز با تیم جدیدی برای فصل بعد به توافق نهایی نرسیده و مشخص نیست در بیست و دومین دوره مسابقات لیگ برتر با پیراهن کدام تیم به میدان می‌رود.
غفوری ۳۴ ساله از فصل شانزدهم رقابت‌های لیگ برتر به تیم استقلال پیوست و پس از ۶ فصل حضور در این تیم در پایان فصل گذشته و همزمان با قهرمانی آبی پوشان از این تیم جدا شد.

در دسته ۱۰۲ کیلوگرم ؛

وزنه‌بردار خوزستانی

به اردوی تیم‌ملی دعوت شد

وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.

اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.

سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

در دسته ۱۰۲ کیلوگرم ؛

وزنه‌بردار خوزستانی

به اردوی تیم‌ملی دعوت شد

وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.

اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.

سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

در دسته ۱۰۲ کیلوگرم ؛

وزنه‌بردار خوزستانی

به اردوی تیم‌ملی دعوت شد

وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.
اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.
سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.
موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

در دسته ۱۰۲ کیلوگرم ؛

وزنه‌بردار خوزستانی

به اردوی تیم‌ملی دعوت شد
وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.
اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.
سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

در دسته ۱۰۲ کیلوگرم ؛

وزنه‌بردار خوزستانی
به اردوی تیم‌ملی دعوت شد
وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.
اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.
سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

وزنه‌بردار خوزستانی
به اردوی تیم‌ملی دعوت شد
وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.

وزنه بردار خوزستانی به اردوی تیم ملی فراخوانده شد.
اسامی دعوت شدگان به اردوی تیم ملی وزنه برداری اعلام شد که نام یک خوزستانی در آن دیده می شود.
سید ایوب موسوی در دسته ۱۰۲ کیلوگرم در این اردو شرکت می کند. موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.
موسوی از اول مردادماه در اردوی تیم ملی در تهران حضور پیدا می کند.

نسیم خوزستان

سال هجدهم – شماره ۲۶۸۷ – پنجشنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۱ – قیمت: ۲۰۰۰ تومان

از اسم من سوءاستفاده شد ؛

سه شب نخوابیدم و گریه کردم!



من هم در استان خوزستان و ایران اسم و رسم دارم و از این موضوع و از اتفاق رخ داده گله‌مند و ناراحت هستم و باید بدانم جریان چه بوده است تا بعد بتوانم در خصوص این موضوع قضاوت

انتقاد تند محتبی جباری از مهدی تاج ؛

مشکلات فوتبال خود «تو» بودی!

که خودش دوباره به همان صندلی برنگشته بود، حاضر به ارائه توضیحات نبود.

جباری تصریح کرد: اگر آن تیم ملی ایران (در دوران ریاست تاج) با اسکوچیچ نتیجه نمی‌گرفت، درگیر فاجعه فوتبال می‌شدیم، شما گذاشتید و رفتید و تیم ملی آسیب دید. آن وقت الان تیم ملی به جام جهانی رسیده و پول‌هایی آمده است. آن وقت تو برگشتی کاری را انجام دهی.

بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران تأکید کرد: خود او می‌گوید آمده ایم مورد ار حل کنیم، موارد خود تو بودی. اگر آدم‌های این کشور فرصت جبران اشتباهات این چینی را داشتند، میزان محکومیت مردم خیلی کمتر می‌شد.

وی که با برنامه فوتبال برتر صحبت می‌کرد ادامه داد: روند انتخاب اشتباه است چون فرد دیگری به جز او نیست، وقتی ما محدودیت‌ها را به وجود می‌آوریم، رئیس فدراسیون برای دور بعدی هم می‌تواند رأی جمع کند. اگر خودش هم نتخواد انجام دهد، فرد مورد حمایت خودش را در جایگاه خود قرار می‌دهد.

جباری اظهار داشت: مگر در کشور ما مدیر وجود ندارد؟ چه کاری در این فوتبال کردید که مدیریت فوتبالی و نخه‌ها می‌توانند وارد شوند و مشکلات را حل کنند. آقایان می‌گویند ۱۰ سال مدیریت فوتبالی داشته اند در صورتی که دو روزه می‌توان آن را یاد گرفت. بازیکن پیشین تیم ملی فوتبال ایران در ادامه صحبت‌های تند و

۳-۳ نتیجه یک بازی تدارکاتی ؛

آخرین آپدیت نقل و انتقالات پرسپولیس

این ترکیب اولیه پرسپولیس در دیدار با نساجی بود:
علیرضا بیرانوند، مرتضی پورعلی‌گنجی، گئورگی گولسیانی، دانیال اسماعیلی‌فر، محمد مهدی احمدی، میلاد سرلک، سروش رفیعی، سعید صادقی، محمد عمری، مهدی عبدی و شروژد تمیروف.

نکته ترکیب این است که برخلاف معمول، یک هافبک دفاعی در مقابل مدافعان حضور دارد و در غیاب کمال، این سروش رفیعی است که با سرلک زوج تشکیل داده و به عنوان مهره هجومی و بازساز، در ترکیب نقش آفرینی می‌کند. این نقشی است که پیش‌تر بشار رسن عراقی بر عهده داشت.

هچچین با توجه به حضور عناصر هجومی به عنوان هافبک کناری، محمد عمری در ترکیب اصلی باقی نخواهد ماند و جای خود را به سیامک نعمتی، مهدی ترابی، امید عالیشاه یا حتی وحید امیری خواهد داد. به نظر می‌رسد ترابی اولویت اول یحیی باشد. این در حالی‌است که خط حمله پرسپولیس مدلاولات چالبی دارد؛ روز گذشته زوج عبدی – تمیروف در خط حمله حضور داشتند اما امکان دارد یحیی در بازی‌های رسمی یکی از هافبک‌های خود (احتمال بیشتر ترابی) را به عنوان مهاجم سایه کنار یکی از مهاجمان هدف خود قرار دهد که در این صورت یک مهاجم بیشتر روی نیمکت خواهد داشت. حالا در صورتی که ترابی جایگزین محمد عمری شود

محققان معتقدند ؛ قواعد ورزش در تابستان

کیلوگرم کاهش وزن به میزان ۳۶۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب می‌شود.
* توصیه‌های لازم برای تامین مایعات مورد نیاز بدن
قبل از تشنه شدن، آب بنوشید. هر کجا می روید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید. مقدار زیادی میوه و سبزی بخورید، زیرا حاوی آب زیادی هستند. به مقدار کافی غذا مصرف کنید تا انرژی لازم را برای ورزش کردن داشته باشید.
نیاز به مواد غذایی در فصل تابستان نسبت به دیگر فصول افزایش می‌یابد و بالا بودن سطح فعالیت بدنی و مقدار عضلات بدن در ورزشکاران باعث می‌شود نسبت به دیگر افراد انرژی بیشتری مصرف کنند.
* روزانه مایعات زیادی بنوشید

اگر بدن دچار کم آبی شود، دیگر نمی توان با توان کافی به ورزش ادامه داد، حتی ک کاهش یک تا ۲ درصد از آب بدن، روی بازدهی ورزشکار موثر است و بیشتر ورزشکاران روزانه به ۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰ کالری نیاز دارند، بنابراین میزان آب مورد نیاز بدن بین ۲.۵ تا ۴.۵ لیتر در روز است.

همچنین ورزشکاران باید قبل و بعد و در حین انجام تمرین، آب و مایعات بنوشند که به ترتیب شامل ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قبل از ورزش به میزان ۳۶۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر آب، حین ورزش هر ۱۵ دقیقه یک بار به میزان ۲۴۰ میلی لیتر و همچنین بعد از ورزش به ازای هر نیم

امام صادق (ع) :

میل به دنیا، مایه غم

و اندوه است و بی‌میلی

و زهد به دنیا، مایه

آسایش دل و پیکر است.

خبر

جدایی گزینه سرشناس استقلال مشکل‌ساز شد ؛

سرمربی محبوب آبی‌ها به دردسر افتاد

سرمربی سابق استقلال بعد از جدایی هافبک ملی پوش ایرانی و ستاره سابق استقلال دچار مشکل شد.

نشریه «الرایه» قطر خبر داد اردوی تدارکاتی پیش از فصل الغرافه با هدایت استراماچونی به پایان رسید و کاروان این تیم به دوحه برگشت.

استراماچونی سرمربی سابق استقلال این روزها به دنبال تجدیدقوای تیمش برای فصل جدید لیگ ستارگان است. سرمربی ایتالیایی خانه تکانی بزرگی در لیست لژیونرهای تیمش انجام داد.

استراماچونی از ۵ لژیونر خود ۴ لژیونر را در لیست خروج گذاشت. سعید عزت اللهی هافبک ملی پوش کشورمان و شیخ دیاباته مهاجم سابق استقلال در لیست خروج استراماچونی بودند.

طبق گزارش نشریه «الرایه» سرمربی ایتالیایی بعد از خط زدن ۴ لژیونر خود دچار مشکل در پیدا کردن جایگزین شده است. یاسین براهمی تنها خرید رسمی الغرافه در نقل و انتقالات تابستانی است.

استراماچونی اکنون نیاز به ۳ لژیونر دیگر دارد تا در تابستان به خدمت بگردد ولی بعد از جدایی عزت اللهی و دیاباته برای پیدا کردن جایگزین دچار مشکل شده است.

از سوی CAF ؛

۳ نامزد نهایی

مرد سال آفریقا معرفی شدند

نامزدهای نهایی مرد سال آفریقا معرفی شدند.

سه نامزد نهایی برای عنوان بهترین بازیکن آفریقا معرفی شدند.

ساديو مانه (لیورپول، بایرن مونیخ و سنگال)، محمد صلاح (لیورپول، مصر) و ادوارد مندی (چلسی، سنگال) برای کسب این جایزه رقابت خواهند کرد.

پیش از این، کنفدراسیون فوتبال آفریقا (CAF) فهرستی

از نامزد های اولیه کسب عنوان بهترین بازیکن سال آفریقا منتشر کرده بود که به شرح زیر بودند: ریاض محرز (منچستر سیتی، الجزایر) کارل توکو اکامبی (لیون، کامرون) وینسنت ابوبکر (النصر کامرون)

سیاستین هالار (آژاکس/پوروسیا، ساحل عاج) نیسی کیتا (لیورپول، گینه) اشرف حکیمی (پاری سن ژرمن، مراکش) کالیدو کولیبالی (ناپولی/چلسی، سنگال) محمد صلاح در سال‌های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ و مانه در سال ۲۰۱۹ برنده این جایزه شدند و جوایز ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا لغو شدند.

روزنامه لوپاریزین :

گواردیولا به احتمال

جذب نیمار واکنش نشان داد

سرمربی آبی اناری ها به احتمال حضور نیمار در این تیم و معاوضه او با سیلوا واکنش نشان داد.

روزنامه لوپاریزین اعلام کرد که باشگاه پاری سن ژرمن پیشنهاد معاوضه نیمار را با برناردو سیلوا داده است. البته این روزنامه فرانسوی اعلام کرد که باشگاه منچسترسیتی چنین معاوضه ای را رد کرده است.

این خبر یا واکنش پپ گواردیولا سرمربی منچستر سیتی همراه شد. او گفت: اصلا چنین چیزی صحت ندارد. ما خواستار جذب نیمار نشده‌ایم و باشگاه پاری سن ژرمن هم پیشنهادی به ما ن داده است. هر سال در فصل نقل و انتقالات منچستر سیتی را مستری ۱۵۰ بازیکن اعلام می کنند حال آنکه واقعیت چیز دیگری است.

منچستر سیتی در فصل نقل و انتقالات تابستانی با فیلیپس و ارلینگ هالند قرارداد امضا کرده است این در حالی است که فرناندینیو، زیچنکو، رحیم استرلینگ و ژوسو را از دست داده است البته رئیس این باشگاه انگلیسی قول جذب بازیکنان جدید را داده است.

سیتی در فصلی که گذشت توانست قهرمانی در لیگ برتر انگلیس را به دست آورد اما در لیگ قهرمانان اروپا با شکست برابر رئال از دور رقابت‌ها حذف شد.

رافینیا :

ما از رئال مادرید بهتر هستیم

رافینیا، ستاره بارسلونا، می‌گوید بی‌صبرانه منتظر رویارویی با این تیم است.

رافینیا پس از مدت‌ها تلاش و مذاکره مدیران بارسلونا با مدیران لیوز یونایتد بالاخره موفق شد پیراهن تیم محبوبش را به تن کند. این بازیکن شب گذشته برای اولین بار در دیدار دوستانه برابر اینترمیامی در ترکیب بارسلونا به میدان رفت. دیداری که با پیروزی قاطع ۶-۰ برای بارسا به پایان رسید و اولین گام این تیم در تور پیش فصل آمریکا بود.

او عملکرد درخشانی را در این بازی به نمایش گذاشت و در طول مدتی که در زمین حضور داشت نه تنها موفق شد گلی را برای این تیم به ثمر برساند، بلکه دو پاس گل برای پی‌بر امریک اوبامیانگ و آنسو فاتی نیز ارسال کرد.

این وینگر برزیلی که پس از پایان بازی بسیار خوشحال و هیجان‌زده به نظر می‌رسید در گفتگو با خبرنگاران درباره دیدار بعدی که بازی با رئال مادرید در آمریکاست اظهار داشت:« ما بهتر از رئال مادرید هستیم و البته که من منتظر هستیم تا با آنها روبرو شوم.»
رافینیا با تمجید از عملکرد هم تیمی‌های جدیدش اضافه کرد:« بازی در کنار این بازیکنان در بارسا باعث می‌شود که همه چیز برای من آسان‌تر باشد. من هنوز باید با بازی این تیم سازگار شوم اما آنها به من کمک می‌کنند و امیدوارم که من هم بتوانم به آنها در بازی خوبی که ارائه می‌دهند کمک کنم.»