

روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، هنری ، معلومات عمومی ، طنز و سرگرمی  
نشانی : اهواز، خیابان شریعتی، 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: .....

## خبر ورزشی

واکنش باشگاه فولاد به ممنوع المصاحبه شدن وریا ؛

### مصاحبه در این باشگاه فقط

#### با اجازه سرمربی است

سرپرست تیم فوتبال فولاد خوزستان می گوید قانون مصاحبه در این تیم با اجازه سرمربی، مختص وریا غفوری نیست و برای همه بازیکنان است.

سید محمد علوی به نحوه انتشار صحبت های خود با یک رسانه نسبت به آخرین وضعیت وریا غفوری واکنش نشان داد.

علوی در گفت و گویی دیگر با رسانه باشگاه فولاد مدعی شده است که آن تیتز در خصوص این که وریا غفوری بدون اجازه باشگاه حق مصاحبه ندارد، شیطنت رسانه‌ای بوده است.

وی گفت: فکر می‌کنم تمام خبرنگاران زحمت‌کش و عزیزی که در حوزه فولاد کار می‌کنند این موضوع را بدانند که تمامی اعضای تیم بدون هماهنگی مدیر رسانه و سرمربی تیم اجازه صحبت ندارند. این قانون نه مختص بازیکن خاصی است و نه مربوط به امسال است. چهارمین سالی است که چنین قانونی و نظمی در خصوص مصاحبه تمام‌اعضای تیم وجود دارد چرا که در فولاد خوزستان برای هر کاری برنامه و نظم وجود دارد.

با اعلام باشگاه ؛

### افشین نوروزی و طاهرخانی به تیم

#### تنیس‌روی میز پالایش نفت پیوست

کاپیتان تیم‌ملی تنیس‌روی میز به تیم پالایش نفت آبادان پیوست.

باشگاه پالایش نفت آبادان اقدام به انتخاب سرمربی تیم خود و جذب چند بازیکن برای فصل جدید لیگ برتر تنیس‌روی میز داشته است.

با اعلام این باشگاه هدایت تیم به حسن علیپور سپرده شد. همچنین افشین نوروزی کاپیتان تیم ملی تنیس روی میز، حمیدرضا طاهرخانی و محمدامین اصل‌مند به عضویت تیم نفت درآمدند.

عرفان باقری :

#### برای من حاشیه درست می‌کنند

بازیکن جوان استقلال گفت: برخی حواشی که برای من درست کردند به دور از واقعیت است، از حاشیه‌ها خبری نداشته و توجهی به آنها نمی‌کنم.

«عرفان باقری» بازیکن جوان استقلال در گفت وگو با خبرنگار ورزشی ایرنا اظهار داشت: من تمام تلاشم را می‌کنم تا بهترین عملکرد را در تمرینات استقلال به نمایش بگذارم و بتوانم رضایت ساینپتو را جلب کنم.

وی افزود: ساینپتو مربی بزرگی است و کارنامه خوبی را در طول دوران حرفه‌ای خود بر جای گذاشته است، به طور حتم وی انگیزه‌های زیادی را برای موفقیت در استقلال دارد. بازیکن جوان استقلال خاطر‌نشان کرد: متأسفانه برخی از حاشیه‌ها که برای من مطرح شده است به دور از واقعیت می‌باشد، من از برخی از این حاشیه‌ها خبری ندارم و توجهی به آنها ندارم.

باقری تصریح کرد: متأسفانه در این اردوی تیم جوانان ایران غایب هستم اما امیدوارم در اردوی بعدی تیم جوانان حاضر باشم و بتوانم شایستگی‌هایم را نشان بدهم.

وی تأکید کرد: استقلال تیم بزرگی است و من قدر این پیراهن بزرگ را می‌دانم، امیدوارم در لیگ برتر بتوانم برای استقلال به میدان رفته و به آرزوی خود برسم.

در پنجمین دوره ؛

### دختران تکواندو ایران

#### قهرمان جهان شدند

تیم دختران ایران در پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی نونهالان جهان با کسب ۴ مدال طلا، یک نقره و یک برنز به مقام قهرمانی دست یافت.

پنجمین دوره رقابت‌های تکواندو قهرمانی نونهالان جهان که در شهر صوفیه بلغارستان جریان دارد، پرنیان ساکی در وزن ۳۷- کیلوگرم در مبارزه پایانی به مصاف «سینگ تونگ» از تایلند رفت و در ۲ بر صفر نتیجه را واگذار و به نشان نقره دست پیدا کرد.

این تکواندوکار شایسته کشورمان برای رسیدن فینال با نتیجه ۲ بر صفر در راند شماری به ترتیب «لینا کریمووا» از بلغارستان، «گلسان» از استرالیا، «عیوضیان» از ارمنستان را شکست داده بود.بر همین اساس تیم دختران ایران با کسب ۴ مدال طلا، یک نقره و یک برنز بالاتر از همه تیم‌ها عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داد.

باران جمال لپوانی، سایننا علیپور، پرنیان نوری و حنا زرین کمر ۴ نشان طلا، پرنیان ساکی یک مدال نقره و فاطمه باقرزاده هم یک نشان برنز کسب کردند.

رده بندی نهایی این مسابقات تا ساعاتی دیگر و در پایان مسابقات اعلام خواهد شد.

صادقی دبل کرد، بیرانوند کلین‌شیت ؛

### انتقام پرسپولیس از مهدوی کیا

### در غیاب یحیی

تیم پرسپولیس با نتیجه ۴-۲ تیم امید را در دیداری دوستانه شکست داد.تیم‌های پرسپولیس و امید ایران دیروز از ساعت ۱۸:۱۵ در زمین شماره دو کمپ تیم‌های ملی به مصاف یکدیگر رفتند که در پایان پرسپولیس موفق شد حریف خود را با چهار گل از پیش‌رو بردارد.

این پنجمین بازی تدارکاتی سرخ‌پوش بود و شاگردان یحیی گل‌محمدی پیش از این با تیم امید پرسپولیس، پیکان، نساجی و مس کرمان دیدار کرده بودند. یحیی گل‌محمدی به دلیل مشکل جسمانی پیش آمده روز گذشته در تمرین تیمش حاضر نشد.

# نسیم خوزستان

سال هجدهم - شماره ۲۶۹۶ - دوشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۱ - قیمت: ۲۰۰۰ تومان

پاسخ به یک پرسش مهم در تغذیه ؛

# نکاتی ورزشی که زندگی سالمتری به شما می‌بخشد



برخی مراجعه کنندگان این نکته را با بنده در میان می‌گذارند که رژیم غذایی شان را به طور کامل گرفته‌اند و فقط سالاد می‌خورند اما وزن شان تغییر نکرده است.

خیلی از افراد بر این باورند که در دوران رژیم فقط با خوردن سالاد و حذف خوراکی های دیگر، سریعتر به کاهش وزن و سایز خواهند رسید. اما پرسش در این مورد این است که چقدر این مساله صحت دارد؟

اولین کاپیتان تیم فوتبال فولاد خوزستان معتقد است که تیم نکونام در لیگ بیست و دوم کهکشانی است.

سیاوش بختیاری‌زاده، در خصوص فعالیت باشگاه فولاد در فصل نقل و انتقالات، اظهار کرد: با توجه به اتفاقاتی که در سال‌های گذشته برای فولاد افتاده بود و این تیم نمی‌توانست بازیکن جذب کند و هواداران فولاد چندین دوره از تجربه نقل و انتقالات محروم بودند، با تلاش مدیریت فعلی باشگاه فولاد و رفع موانع خوشبختانه با بازشدن پنجره باشگاه این تیم امسال موفق شد عملکرد بسیار خوبی در نقل و انتقالات داشته باشد و به نظر من امسال بغض چندین ساله فولاد در فصل نقل و انتقالات ترکید.

وی با بیان این‌که فولاد کهکشانی را در لیگ پیش رو خواهیم دید، گفت: این تیم از درون دروازه گرفته تا خط دفاع، هافبک و حمله اقدام به جذب بازیکنانی با رزومه بسیار خوب و همراه با تجربه عالی داشته است که این می‌تواند نوید خوب برای فولاد لیگ بیست و دوم و هواداران آن باشد. با توجه به این‌که فولاد در سه جبهه لیگ برتر، جام حذفی و لیگ قهرمانان آسیا باید بجنگد و بازی‌های سنگینی پیش‌رو دارد، می‌طلبید این چنین با دست پر وارد بازار نقل و انتقالات شود.

پیشکسوت فوتبال خوزستان گفت ادامه داد: شاید این سوال برای خیلی از کارشناسان، علاقه‌مندان و منتقدان پیش بیاید که با وجود نجاریان و مهدی شیری چه نیازی به گرفتن وریا غفوری بود که باید تأکید کنم با توجه به این‌که بازی‌های سنگینی پیش‌روی تیم

پیشکسوت فوتبال :

## نفت مسجدسلیمان می‌تواند بازیکنان بزرگی را به فوتبال معرفی کند



یک بسیج همگانی است که با این رویکرد می‌توانند سربلند از این آزمون بیرون آینداین پیشکسوت فوتبال خوزستان افزود: خبرهایی به گوش می‌رسد که برخی‌ها می‌خواهند برخی بازیکنان نه چندین مطرح و بالای ۳۰ سال خود را قالب کنند که این امر با موارد فوق‌الاشاره مغایرت داشته و امیدواریم این مساله شایعه‌ای بیش نباشد. اگر تصمیم‌گیرندگان این باشگاه به طور قاطع و سریع نظر خود را رسما اعلام نموده، دیگر شاهد به بیراهه رفتن و قرار گرفتن در مسیر حاشیه‌ها نخواهند بود.جمالپور خاطر نشان کرد: باشگاه نفت و در مجموع فوتبال مسجدسلیمان با سابقه و کارنامه درخشان در فوتبال خوزستان اگر در مسیر صحیح و اصولی گام بردارد به طور حتم و یقین در آینده‌ای نه چندان دور باز هم می‌توان بازیکنان اسم

## پيامبر اکرم(ص): حسن و حسين در همه احوال امام و پيشوايند؛ چه بايستند و چه بنشينند.

## خبر

مانه :

### روبای من قهرمانی با بایرن مونیخ بود

سادیو مانه، ستاره بایرن مونیخ، گل‌زنی با پیراهن این تیم و فتح اولین جام ابراز خوشحالی کرد.
بایرن مونیخ شب گذشته در دیدار سوپر جام فوتبال آلمان به مصاف لایپزش رفت و موفق شد با نتیجه ۵-۳ برابر این تیم به پیروزی برسد.

این اولین بازی رسمی مانه با پیراهن تیم جدیدش بود و او توانست اولین گلش را پس از پیوستن به این تیم در این دیدار به ثمر برساند تا در قهرمانی آنها نقشی ایفا کرده باشد. این بازیکن سنگالی پس از پایان بازی در گفتگو با خبرنگاران اظهار داشت:«من از این که توانستم اولین گلم را برای بایرن به ثمر برسانم بسیار خوشحال و راضی هستم. قهرمانی با این تیم رویی من بود و حالا بی‌صبرانه در انتظار فتح جام‌های بیشتر در رقابت‌های این فصل هستم.» مانه با ابراز امیدواری نسبت به شرایط بایرن در فصل آینده اضافه کرد:«من واقعا از این که در این باشگاه بزرگ حضور دارم خوشحال هستم. این باعث افتخار و رضایت من است. بی‌صبرانه منتظر آینده و اتفاقات بعدی هستم. ما باید حتی از این هم بهتر شویم. در این صورت، می‌توانیم قهرمانی‌های بسیاری را به دست آوریم.»
پولیان ناگلزمان نیز پس از بازی شب گذشته از عملکرد این بازیکن ابراز رضایت کرده بود و او را بازیکنی با کیفیت فوق‌العاده در زمین و شخصیت فوق‌العاده در بیرون از زمین توصیف کرده بود. مانه در پنجره نقل و انتقالات تابستانی با قراردادی به ارزش ۴۱ میلیون یورو از لیورپول جدا شد و به جمع شاگردان ناگلزمان پیوست. بایرن آماده‌است تا روز جمعه در اولین هفته رقابت‌های بوندسلیگا به مصاف آینتراخت فرانکفورت برود.

فن‌دایک :

### هالند زندگی را برای ما وحشتناک می‌کند

وبرژیل فن دایک، مدافع هلندی لیورپول انتظار دارد ارلینگ هالند در این فصل در ترکیب منچسترسیتی عملکرد درخشانی داشته باشد.

عملکرد ارلینگ هالند در اولین بازی رسمی برای منچسترسیتی برابر لیورپول چندان خوب نبود و در شبی که تیم پپ گواردیولا قهرمانی سوپرجام را به حریف خود تقدیم کرد، ارلینگ هالند چند فرصت خوب گلزنی را در طول مسابقه از دست داد.

وبرژیل فن دایک که در این بازی به‌شدت با ستاره نروژی و جدید سیتی درگیر بود، انتقادات اخیر را اجتناب ناپذیر توصیف کرد و مدعی شد ارلینگ هالند در فصل جدید شرایط را برای مدافعان شاعل در لیگ برتر دشوار خواهد ساخت.

وبرژیل فن دایک گفت: "ارلینگ هالند ویژگی‌های مثبت زیادی دارد و او شرایط را برای مدافعان در لیگ برتر انگلیس وحشتناک خواهد کرد. هالند همه چیز دارد، بسیار سریع است و می‌تواند ضربات سر قدرتمندی به سمت دروازه حریفان بزند. من واقعا نمی‌خواهم به ارلینگ هالند توصیه زیادی کنم، اما او می‌داند که باید روی بازی خودش تمرکز کند.همیشه روی بازیکنانی که با قیمت بالایی به تیم جدید خود منتقل شده‌اند فشار زیادی وارد می‌شود، اما شما در این شرایط چه کاری می‌توانید انجام دهید. ارلینگ هالند فقط باید متمرکز بماند، سخت تلاش کند و دنبال این هدف باشد که تا جایی که ممکن است برای منچسترسیتی موفق به گلزنی شود."

نارضایتی تن‌هاخ از آمادگی جسمانی ستاره ؛

### اظهاراتی که رونالدو

### را خشمگین خواهد کرد

اریک تن‌هاخ، سرمربی یونایتد، در آستانه اولین بازی کریستیانو رونالدو برای شیاطین سرخ در دوران سرمربی‌گری او گفت ستاره پرتغالی از نظر آمادگی جسمانی از دیگر بازیکنانش عقب‌تر است.کریستیانو رونالدو که بخش بزرگی از تابستان امسال را دور از اردوی پیش‌فصل یونایتد سپری کرد امشب برای اولین بار در حالی با پیراهن یونایتد بازی می‌کند که سکان هدایت تیم را در اختیار اریک تن‌هاخ هلندی است.

ستاره پرتغالی چند روز پیش به تمرینات شایماین سرخ اضافه شد اما در دیدار دوستانه روز شنبه مقابل اتلتیکو مادرید حضور نداشت. دقایقی پیش، با منتشر شدن لیست بازیکنان یونایتد برای دیدار دوستانه امشب مقابل رایو وایکانو، مشخص شد که کریستیانو در این بازی از ابتدا به میدان خواهد رفت.

اریک تن‌هاخ در آستانه این بازی که آخرین دیدار تدارکاتی یونایتد پیش از شروع فصل خواهد بود با شبکه اسکای مصاحبه‌ای انجام داد. صحبت‌های سرمربی هلندی درباره کریستیانو رونالدو و میزان آمادگی جسمانی او احتمالا به مذاق ستاره پرتغالی خوش نخواهد آمد. سرمربی یونایتد در این مصاحبه، در پاسخ به پرسشی درباره شرایط بدنی رونالدو گفت: " فعلا نمی‌شود نظر قطعی داد. ولی این را می‌توانم بگویم که او در سطح بقیه بازیکنان تیم نیست. چون کریستیانو چند هفته را از دست داد، او به بازی احتیاج دارد و باید تمرین کند".

ژاوی :

### رئال مادرید رقیب بزرگی برای ماست

ژاوی هرناندرز، سرمربی بارسلونا، می‌گوید رئال مادرید رقیب اصلی این تیم برای کسب عنوان قهرمانی لالیگا است.

سرمربی بارسا با اشاره به شرایط فرانکی‌دی‌یونگ اضافه کرد:« باید ببینیم چه پیش خواهد آمد. او در حال حاضر عضوی از تیم ما است، من از نیکو به عنوان مدافع میانی و از رافینیا در پست وینگر چپ استفاده کردم. از کارهایی که در زمین می‌کنم منظور خاصی ندارم و همیشه به صورت مستقیم با بازیکنانم صحبت می‌کنم. از این که بازیکنان انعطاف‌پذیری زیادی دارند بسیار خوشحال هستم.»
ژاوی درباره هدف بارسا برای فصل پیش رو مدعی شد:«رئال مادرید را رقیبی بزرگ و جدی برای خودمان می‌بینم. هدف اصلی ما این است که جام‌های قهرمانی را به دست آوریم. زمان خواهد گفت که آیا کاملا آماده هستیم یا خیر اما هدف ما درخشش در لیگ و لیگ قهرمانان است و باید به دنبال فتح آنها باشیم.»