



معاون استاندار:

فعالیت‌های گلخانه‌ای
در لرستان می‌تواند
منجر به اشتغال و
رونق تولید شود

سومین جشنواره
مردمی
«چله انقلاب»
در لرستان

آزمون ادواری
بیش از ۲۰۰۰ وسیله
سنجش
در لرستان

در فصل سرما با

عایق بندی مناسب کنتور و لوله های آب
از یخ زدگی پیشگیری کنیم



امام خامنه‌ای منظره‌العالی
یکی از قایده ترین ثروت‌های یک کشور،
جمعیت جوان در یک کشور است.

پوشش ملی جمعیت جوانی

اعلام برندگان: همزمان با ولادت امام
حسن محبتی علیه السلام (۱۴۰۳/۱۲/۲۶)

جوایز
اعزام ۱۱۰ خانواده
به سفر زیارتی به مشهد مقدس
۴۶ کمک هزینه سفر به کربلای معلی به مبلغ ۱۰ میلیون تومان
و ۱۴۶ جایزه ارزنده دیگر

جهت ثبت نام
اسکن کنید

جهت اطلاعات بیشتر عدد ۷۲ را به شماره ۳۰۰۰۱۵۱۵ پیامک فرمائید.

سردار سلیمانی:

آزادی قدس، آرمان مهم امام راحل بود

مهم دانست و افزود: بسیج در دفاع مقدس نقش آفرینی کاملی داشت و توانست دفاع مردمی را به فرمان امام راحل شکل دهد که این دفاع در نبرد علوی و عاشورایی متجلی شد.

رئیس سازمان بسیج مستضعفین رزمایش الی بیت المقدس را موجب افزایش آمادگی نیروهای مسلح عنوان و تصریح کرد: در نبرد زمینی عمدتاً محور تحرکها بسیج مردمی است که در لرستان در دفاع مقدس خوش درخشیدند و بیش از ۶ هزار و ۵۰۰ شهید را تقدیم و هزاران جانباز و آزاده و دهها هزار رزمنده بسیجی را دارد. وی تصریح کرد: لرستان امروز یکی از استان‌هایی است که فرزندان‌شان در بسیج جلوه‌های زیبایی از فداکاری را به نمایش گذاشته‌اند.



داشت: اگرچه امروز تمرینات رزمی و نظامی بیشتر به چشم می‌آید اما تمرینات امداد و نجات به منظور آمادگی بسیجیان در زمان بلایای طبیعی بسیار مهم است. وی جنبه دفاعی بسیج را یک امر

گراتقدر را دیگر آرمان این رزمایش خواند و افزود: نظم گردان‌ها بسیار عالی و منطقه رزمایش بسیار خوبی انتخاب شده بود و تمرینات تاکتیکی در ۲ بخش متمرکز و غیرمتمرکز انجام شد. سردار سلیمانی بیان

رئیس سازمان بسیج مستضعفین گفت: یکی از آرمان‌های مهم امام راحل آزادی قدس شریف و آزادی سرزمین مقدس فلسطین بود. سردار غلامرضا سلیمانی در حاشیه رزمایش الی بیت المقدس که در مجموعه شهید بهشتی این شهرستان در حال برگزاری است، اظهار کرد: امروز شاهد برگزاری رزمایش الی بیت المقدس بسیجیان فداکار لرستان برای تجدید میثاق با آرمان‌های امام راحل هستیم.

وی خاطرنشان کرد: یکی از آرمان‌های مهم امام راحل آزادی قدس شریف و آزادی سرزمین مقدس فلسطین بود. رئیس سازمان بسیج مستضعفین، تجدید بیعت با مقام معظم رهبری و تجدید عهد با آرمان‌های شهدای

پیمانه پر پر است دولت تعییل کند

به قلم یاسر نظری چگنی

مسئله اصلی و نگران کننده امروز کشور و در عمق بیشتر استان لرستان که یک تهدید بزرگ برای تک تک افراد جامعه و خانواده ها حساب می شود بحران و یا در یک گفتمان صادقانه تر فاجعه فقر است.

در بین همه پیشران هایی که بند بند تمام جامعه و اقشار مختلف آن را درگیر خود کرده است باید مقصر و عامل اصلی را فاجعه (فقر) بدانیم.

«کاسه صبر اقتصادی و معیشتی مردم در حال لبریز شدن است»

ملت در حال تحمل فشار حداکثری در زمینه معیشت و تأمین نیازهای اولیه خود هستند. باری که طی این سال ها بر آنها تحمیل شده است آرام آرام به حدی سنگین و طاقت فرسا رسیده که در صورت عدم درمان و کنترل به شکستن کمر مردم خواهد انجامید.

با یک نگاه کلی و بینش اندک میتوان به عمق فاجعه ای که با سرعت در حال شکل گیری است پی برد. مسئله و فاجعه فقر زمانی اهمیت بیشتری پیدا می کند که به درک این واقعیت پی ببریم که پیشگیری و درمان بسیاری از آسیب های کنونی جامعه بدون رسیدن به یک جامعه با اقتصادی قوی امکان پذیر نیست.

در این چند سال خانواده ها در زمینه های اقتصادی و مسائل معیشتی با مشکلات اساسی روبرو شده اند. به حدی که تأمین نیازهای اولیه و ابتدایی افراد به یک آرزوی محال تبدیل شده است. ملتی که هر روز خود را بدتر از دیروز پندارد و امیدی به فردای خود نداشته باشد سیر تباهی و ویرانی را بسیار سریع تر طی خواهد کرد. برای یافتن تمام واقعیات و علل نباید یقه حکومت و مدیران را چسبید و آنان را متهم اصلی تشدید فاجعه فقر نامید.

علل مختلفی در طول این چند سال در بوجود آمدن فقر با این وسعت دخیل هستند که در بحث آسیب های اجتماعی مسئله فقر تهدیدی بزرگ برای جامعه ما و تمام جوامع به حساب می آید.

در بحث موضوع فقر که به تنهایی اندازه تمام کتب دنیا معنی و تفسیر دارد علاوه بر یک تهدید اجتماعی اثرات زیانبار و مخربی برای خود اشخاص، خانواده ها و جامعه در دراز مدت خواهد داشت.

پدیده شوم فقر نگرانی ها و استرس های فراوانی به جامعه تحمیل می کند که بحران های فاجعه انگیز و جرابیم کيفری از ارمغان ها و میوه های تلخ این پدیده هستند.

در جوامعی مثل ایران که موضوع فقر و آسیب های اجتماعی حاصل از آن نهادینه شده باشد آثار و آسیب های آن در مدل و روش های مختلف خود را نمایان می سازد و آنچه مسلم است نبود شغل، درآمد و عدالت در توزیع امکانات رفاهی در شکل گیری این آسیب ها نقش اساسی دارند.

امروز تمام مسئولین و مدیران نهاد های دولتی و خصوصی (سازمان های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، مذهبی و مدنی) رسالت دارند که از کنار پدیده شوم فقر که یک آسیب بزرگ اجتماعی به حساب می آید از کنار آن به راحتی و آرامی عبور نکنند چرا که مشکل فقر با صبر و شکیبایی قابل حل و توجیح پذیر نیست. در ابعاد تشدید فقر باید به تاثیر مستقیم خود افراد هم تاکید داشت.

خطونشان

استاندار لرستان

به مدیران:

شغل واقعی ایجاد کنید!

خطونشان استاندار لرستان به مدیران: شغل واقعی ایجاد کنید! استاندار لرستان با اشاره به احصای ۲۲۲ پروژه عمرانی و ۲۵۶ پروژه اقتصادی در این استان بر ایجاد اشتغال‌های واقعی تأکید کرد.

سید سعید شاهرخی، در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه لرستان، گفت: از همان روزهای آغازین مسئولیتم در این استان تأکید داشتم که اداره امور باید بر مبنای خرد جمعی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های علمی و فکری اندیشمندان پیش برود.

او اضافه کرد: برنامه توسعه در لرستان به‌گونه‌ای طراحی شده‌است که مدیران دستگاه‌های اجرایی بتوانند با جزئیات دقیق وظایف خود را بشناسند و به اجرای تعهدات خود پایبند بمانند.

استاندار لرستان ادامه داد: مدیران جدیدی که در آینده مسئولیت دستگاه‌های اجرایی را به‌عهده می‌گیرند، باید برنامه‌های مصوب را ادامه دهند، زیرا این برنامه به‌عنوان یک سند راهبردی، یک مسیر شفاف



و مشخص را ترسیم کرده‌است. شاهرخی با اشاره به بهره‌گیری از مطالعات آمایشی لرستان، ادامه داد: ظرفیت‌های هر منطقه را شناسایی کرده‌ایم و بر اساس آن، پروژه‌های کلیدی تعریف شده‌اند.

او بیان کرد: ۱۰۷ پروژه به‌عنوان پروژه‌های پیشران توسعه لرستان تعیین شده‌اند که شامل ۵۳ پروژه عمرانی و ۵۴ پروژه اقتصادی است و ۲۲۲ پروژه عمرانی و ۲۵۶ پروژه اقتصادی دیگر نیز احصا شده‌اند.

استاندار لرستان ادامه داد: نمی‌توان برای تأمین مالی پروژه‌های پیشران فقط به اعتبارات دولتی متکی بود، زیرا حدود پنج هزار میلیارد تومان اعتبار دولتی در اختیار این استان است که این میزان برای اجرای برنامه‌های توسعه‌ای کافی نیست.

شاهرخی با تأکید بر ظرفیت‌های بخش خصوصی، توضیح داد: پروژه‌هایی مانند سد معشوره، اگر با اعتبارات دولتی اجرا شود، چندین دهه به طول خواهد انجامید و راهکار اصلی پیشبرد این پروژه‌ها، بهره‌گیری از روش‌های جدید سرمایه‌گذاری و مشارکت بخش خصوصی است.

استاندار لرستان با توضیح اینکه ما در حوزه اشتغال‌زایی نیز اهداف مشخصی را دنبال می‌کنیم، اعلام کرد: اشتغال‌های ایجادشده در برنامه توسعه واقعی، دارای شناسنامه و قابل‌ردیابی خواهند بود تا از اقدامات غیرمؤثر جلوگیری شود.

شاهرخی اذعان کرد: در سال ۱۴۰۳ باید ۲۰ هزار و ۵۰۰ شغل، در سال ۱۴۰۴ حدود ۲۱ هزار و ۵۰۰ شغل، در سال ۱۴۰۵ حدود ۲۲ هزار و ۱۰۰ شغل، در سال ۱۴۰۶ حدود ۲۱ هزار و ۹۵۰ شغل و در سال ۱۴۰۷ نیز بیش از ۲۲ هزار شغل ایجاد شود.

شاهرخی یادآور شد: یک تیم نظارتی برای نظارت بر اجرای برنامه

توسعه و ایجاد اشتغال در لرستان، تشکیل خواهد شد و این تیم بررسی می‌کند که هر دستگاه در چه مرحله‌ای از اجرای تعهدات خود قرار دارد و در صورت نیاز، اقدامات اصلاحی انجام خواهد شد.

او متذکر شد: دستگاه‌هایی که در اجرای برنامه توسعه عملکرد مناسبی داشته باشند، مورد تشویق قرار خواهند گرفت، اما در مقابل، اگر دستگاهی از تعهدات خود عقب بماند، بازخواست می‌شود و در صورت لزوم، تغییرات مدیریتی اعمال خواهد شد.

استاندار لرستان یادآور شد: برنامه توسعه این استان در جلسات متعدد با نمایندگان مردم، فرمانداران و مدیران دستگاه‌های اجرایی بررسی و نهایی شده‌است تا هماهنگی لازم برای اجرای آن در تمام سطوح وجود داشته باشد.

او متذکر شد: دستگاه‌هایی که در اجرای برنامه توسعه عملکرد مناسبی داشته باشند، مورد تشویق قرار خواهند گرفت، اما در مقابل، اگر دستگاهی از تعهدات خود عقب بماند، بازخواست می‌شود و در صورت لزوم، تغییرات مدیریتی اعمال خواهد شد.

استاندار لرستان یادآور شد: برنامه توسعه این استان در جلسات متعدد با نمایندگان مردم، فرمانداران و مدیران دستگاه‌های اجرایی بررسی و نهایی شده‌است تا هماهنگی لازم برای اجرای آن در تمام سطوح وجود داشته باشد.

شاهرخی با بیان اینکه برنامه توسعه، نقشه راهی برای حرکت دستگاه‌های اجرایی لرستان طی پنج سال آینده است، تأکید کرد: موفقیت این برنامه نیازمند همکاری و تعهد جدی همه مدیران است و مدیران دستگاه‌های اجرایی نباید اجرای این برنامه را به تعویق بیندازند.

معاون استاندار:

فعالیت‌های گلخانه‌ای در لرستان می‌تواند منجر به اشتغال و رونق تولید شود

لرستان برداشت و روانه بازارهای مصرف شود.



به بهره‌برداری رسیدند، گفت: ورود به بخش تولید یکی از راه‌های معرفی ظرفیت‌های لرستان است و با توجه به استعدادهای استان ما هم در حوزه تبصره‌های تکلیفی کمک خواهیم کرد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری لرستان بیان کرد: لرستان حدود ۱۰۸ هکتار گلخانه فعال دارد که با افتتاح هشت هکتار دیگر در دهه مبارک فجر این میزان به ۱۲۸ هکتار و تا پایان سال با طرح‌های در دست ساخت به حدود ۱۴۰ هکتار افزایش می‌یابد.

ابراهیمی اظهار کرد: پیش‌بینی می‌شود امسال حدود ۲۵ هزار تن انواع محصولات گلخانه‌ای در

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری لرستان گفت: سه باب گلخانه با کمک ۱۰ میلیارد ریالی بنیاد برکت در منطقه دیناروند خرم‌آباد به بهره‌برداری رسید.

سیروس ابراهیمی در مراسم افتتاح سه باب گلخانه منطقه دیناروند خرم‌آباد که با حضور شاهرخی نماینده ولی فقیه در لرستان و مجید طائف رئیس ستاد اجرایی فرمان امام راحل در لرستان برگزار شد، بیان کرد: فعالیت‌های گلخانه‌ای در لرستان می‌تواند منجر به ایجاد اشتغال و رونق تولید شود. وی با بیان اینکه این گلخانه‌ها به مساحت ۸۰۰۰ مترمربع و با کمک ۱۰ میلیارد ریالی بنیاد برکت

مدیرکل حفاظت محیط زیست لرستان خبرداد:

نظارت بر اجرای طرح کهاب در جایگاه‌های بنزین شهرستان پلدختر

بخار بنزین است. هدف اصلی این طرح کاهش از دست رفتن بخار بنزین در مراحل مختلف سوخت‌گیری است که اکنون با همکاری شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی در حال اجراست.



خوشبختانه لرستان تاکنون به عنوان یکی از استان‌های پیشرو در اجرای طرح کهاب، بسیاری از جایگاه‌های واقع شده در محدوده شهری استان را مجهز به این طرح کرده است.

مدیرکل حفاظت محیط زیست لرستان بیان کرد: اجرای طرح کهاب در جایگاه‌هایی که در تملک بخش خصوصی بوده است براساس قانون هوای پاک جزئی از وظایف ذاتی جایگاه‌ها (بخش خصوصی) است و ترک فعل ناشی از هرگونه سهل‌انگاری در این خصوص مستقیماً بر عهده مالکان عرضه است.

در این بازدید نحوه کار، جمع‌آوری بخارات و مدیریت صحیح و اصولی ته ماند احتمالی مخازن بررسی و اجرای دقیق آنها مورد تأکید قرار گرفت. کهاب عبارت کاهش، هدایت، انتقال و بازیافت

مدیرکل حفاظت محیط زیست لرستان از نظارت بر اجرای طرح کهاب در جایگاه‌های بنزین شهرستان پلدختر خبر داد.

کامران فرمانپور اظهار کرد: در راستای حقوق عامه مردم، کنترل و کاهش آلودگی هوا (ماده ۲ قانون هوای پاک) و نیز توافق شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی ایران با سازمان حفاظت محیط زیست و همچنین سلامت شهروندان، نظارت بر اجرای طرح کهاب با اهداف زیست محیطی در جایگاه‌های بنزین سطح شهرستان پلدختر توسط اداره حفاظت محیط زیست و شرکت توزیع و پخش فرآورده‌های نفتی پلدختر انجام شد.

وی با اشاره به اینکه براساس پیگیری‌های انجام شده همه جایگاه‌های عرضه سوخت شهرستان پلدختر طرح کهاب را اجرا کرده‌اند، افزود:

یک مسئول خبر داد:

افزایش سطح زیر کشت گلخانه‌ای لرستان به ۱۲۸ هکتار

باشیم حدود یک دهم این مقدار را می‌توانیم تولید کنیم، همچنین می‌توانیم شاهد کاهش مصرف آب، آفات و بیماری‌ها و افزایش تولید محصول ارگانیک و صادرات به کشورهای همسایه باشیم.



وی در ادامه افزود: پیش‌بینی می‌شود تا پایان سال جاری با طرح‌هایی که در دست ساخت و بهره‌برداری هستند این سطح به ۱۴۰ هکتار برسد و در برنامه‌ای که استاندار لرستان در دستور کار قرار داده تا آفاق ۱۴۰۷ این سطح را به حدود ۴۵۰ هکتار گلخانه در استان برسانیم.

شاهرخی تصریح کرد: هر چقدر بتوانیم ضریب دانش فنی را در گلخانه‌ها بالاتر برسانیم و از دانش‌آموختگان بخش کشاورزی استفاده کنیم می‌توانیم به اشتغال و به اقتصاد پایدار استان کمک کنیم. رئیس سازمان جهاد کشاورزی لرستان بیان کرد: در حال حاضر سطح تولید محصولات گلخانه استان حدود ۲۵ هزار تن بوده که اگر همین تولید را بخواهیم در فضای باز داشته

رئیس سازمان جهاد کشاورزی لرستان گفت: هر چقدر بتوانیم ضریب دانش فنی را در گلخانه‌ها بالاتر ببریم به اشتغال و اقتصاد پایدار استان کمک کرده‌ایم.

سید عماد شاهرخی در حاشیه بازدید از گلخانه‌های خرم‌آباد، بیان کرد: یکی از برنامه‌های جدی جهاد کشاورزی، کشت در محیط‌های کنترل شده یا گلخانه‌ها است، در ابتدای سال ۱۴۰۳ حدود ۱۰۸ هکتار گلخانه در استان وجود داشته که علاوه بر افتتاح چندین هکتار گلخانه در هفته دولت، هفته جهاد کشاورزی و سایر مناسبت‌ها، ۸ هکتار گلخانه جدید نیز در دهه مبارک فجر به بهره‌برداری خواهد رسید و در مجموع سطح گلخانه استان ۱۲۸ هکتار خواهد شد.

۱۰۰ جشنواره

روستایی

و عشایری

در لرستان

برگزار

می‌شود

رئیس شورای هماهنگی تبلیغات اسلامی لرستان در ایام دهه فجر امسال، ۱۰۰ جشنواره روستایی و عشایری در این استان برگزار می‌شود. حجت‌الاسلام احمد رضا غلامی در نشست با خبرنگاران با اشاره به برنامه‌ریزی چهل و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی از ماه‌ها قبل،

اظهار داشت: در این رابطه، ۲۶ کمیته تخصصی در حوزه‌های مختلف تشکیل شد. وی با بیان اینکه در چهار هزار و ۵۰۰ مدرسه جشن انقلاب را برگزار خواهیم کرد، گفت: همچنین در ۲۵۰ نقطه استان به صورت هم‌زمان، ۲۵۰ خانواده شهید سرکشی خواهند شد. رئیس ستاد دهه

فجر لرستان با اشاره به توجه ویژه به روستاییان و عشایر در برنامه‌های دهه فجر امسال، گفت: ۱۰۰ جشنواره روستایی و عشایری را در این راستا برگزار خواهیم کرد. حجت‌الاسلام غلامی، بیان داشت: با میزبانی استان لرستان، استان‌های ایلام، خوزستان و لرستان در مرز

دره «شیرز» پتانسیل

ثبت جهانی را دارد



نماینده مردم کوه‌دشت و رومشکان در مجلس شورای اسلامی، گفت: دره «شیرز» به‌عنوان یک اثر طبیعی پتانسیل ثبت جهانی را دارد.

علی امامی راد در جریان دیدار با مدیرکل میراث‌فرهنگی لرستان، اظهار داشت: دره «شیرز» به‌عنوان یک اثر طبیعی پتانسیل ثبت جهانی را دارد.

وی اضافه کرد: ثبت جهانی این دره طبیعی و جاذبه پرمخاطب می‌تواند در توسعه اقتصادی شهرستان مؤثر باشد.

نماینده مردم کوه‌دشت و رومشکان در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اهمیت حفظ میراث‌فرهنگی و توسعه زیرساخت‌های گردشگری کوه‌دشت، بیان داشت: این شهرستان به دلیل داشتن جاذبه‌های تاریخی و طبیعی می‌تواند به مقصد گردشگری در همه حوزه‌ها تبدیل شود.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی لرستان نیز در این دیدار با اشاره به جاذبه‌های گردشگری این شهرستان، اظهار داشت: شهرستان کوه‌دشت به دلیل قدمت تاریخی و داشتن جاذبه‌های گردشگری و طبیعی به‌عنوان یکی از مقاصد مهم گردشگری طبیعت مورد استقبال گردشگران است.

عطا حسن‌پور، افزود: نقش‌نگاره‌های صخره‌ای «میر ماس» و «هومیان»، نشان‌دهنده قدمت تاریخی و پیش از تاریخ این شهرستان است در این دیدار مقرر شد تا در حوزه‌های خرید و تملک مزرعه پرورش ماهی ورودی تنگه «شیرز»، تخصیص اعتبار برای مرمت نقوش صخره‌ای «میر ماس» و «هومیان»، خرید عرصه تپه‌ها و محوطه‌های تاریخی نظیر «چغاسرخ» و «چغا سی» و ... اقدام شود.

همچنین مقرر شد موضوع ایجاد کمپ گردشگری در منطقه چنگری مورد بررسی قرار گیرد.

مدیرکل میراث‌فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی لرستان نیز در این دیدار با اشاره به جاذبه‌های گردشگری این شهرستان، اظهار داشت: شهرستان کوه‌دشت به دلیل قدمت تاریخی و داشتن جاذبه‌های گردشگری و طبیعی به‌عنوان یکی از مقاصد مهم گردشگری طبیعت مورد استقبال گردشگران است.

عطا حسن‌پور، افزود: نقش‌نگاره‌های صخره‌ای «میر ماس» و «هومیان»، نشان‌دهنده قدمت تاریخی و پیش از تاریخ این شهرستان است در این دیدار مقرر شد تا در حوزه‌های خرید و تملک مزرعه پرورش ماهی ورودی تنگه «شیرز»، تخصیص اعتبار برای مرمت نقوش صخره‌ای «میر ماس» و «هومیان»، خرید عرصه تپه‌ها و محوطه‌های تاریخی نظیر «چغاسرخ» و «چغا سی» و ... اقدام شود.

همچنین مقرر شد موضوع ایجاد کمپ گردشگری در منطقه چنگری مورد بررسی قرار گیرد.



نویسنده
عسکر موسوی

تپش قلب ۲۵۰ بار در دقیقه را از کجا آورده‌اید؟!

در چند ده سال گذشته، برای ارزش یابی این مهم، فرمول‌ها و راه کارها ی زیادی با نقاط ضعف و قوت ویژه ی خود از سوی پژوهشگران، سفارش شده اند.

یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین راه بردهای سازمان دهی برنامه‌های تمرینی هدف بر پایه ی شمارش تپش قلب هر فرد، راه کار پژوهشگر نام دار ایتالیایی، پروفیسور کاروونن (karvonen) است که برخی از شاگردانش در شمار قهرمانان دوچرخه‌سواری جهان و المپیک بوده‌اند.

در این روش، برای پیدا کردن تپش قلب بیشینه (Max H.R.) افراد در دقیقه، سن تقویمی فرد را از عدد ثابت ۲۲۰ کم می‌کنند. عدد به دست آمده در دامنه ی ۱۰ ± تپش برای مردان و ۲۰ ± ضربه برای زنان دامنه بیشینه ی تپش قلب را مشخص می‌کند. این روش یکی از پرکاربردترین شیوه‌های مورد استفاده مربیان و ورزشکاران است.

برای نمونه، تپش قلب بیشینه ی رحمان عموزاد با ۲۰ سال برابر است با: $220 - 20 = 200$ تا 200 ± 10 یعنی در شرایط سلامت جسمانی و روانی نرمال، تپش قلب بیشینه ی رحمان در دامنه کمینه یا بیشینه ی ۱۹۰ تا ۲۱۰ ضربه در دقیقه است. برای دیگر ورزشکاران پسر به همین روش عمل می‌شود.

اگر بخواهیم سخنان نادرست برخی از اعضای کادر فنی کشتی آزاد را در این روش جاسازی کنیم، سن تقویمی حسن یزدانی، رحمان عموزاد و دیگر کشتی‌گیران با دامنه ی ۲۰ تا ۳۰ سال موجود را باید منهای ۲۰ تا ۳۰ سال به عقب بکشیم به این شکل: تپش بیشینه ی قلب رحمان: $250 = (30 - 220)$

یعنی اگر به فرض غیرممکن، سن این قهرمان را ۲۰ تا ۳۰ سال به عقب بکشیم آنگاه امکان راست از آب درآمدن اشتلم علمی ناشیانه ی تپش بیشینه بالای ۲۳۰ و ۲۵۰ فراهم می‌شود!

یادآور می‌شود، یکی از نادر گزارش‌های تپش قلب غیر نرمال در میان ورزشکاران برگزیده ی جهان که مورد توجه نهادهای علمی و پژوهشی قرار گرفت، تپش قلب بسیار بالای بن جانسون دونده ی جاماییکیایی - کانادایی است. این دونده ی متقلب، رکورد المپیک و جهان را در ماده ی ۱۰۰ متر المپیک ۱۹۸۸ سیول شکست و قهرمان شد. اما پس از ۳۶ ساعت آزمایش دوپینگ یا بنا به تصویب فرهنگستان و ادب فارسی، آزمایش «زور افزایی؟!» بن جانسون مثبت و مقامش را پس گرفته و از دهکده ی بازی‌های المپیک بیرون رانده شد...

در نتیجه در شرایط درستی شمارش، تپش قلب بیش از ۲۲۰ در میان جوانان ۲۰ سال و بالاتر را باید در گستره ی آسیب‌شناسی (پاتولوژیکی) پزشکی و پاسخ‌گویی به چندین پرسش گوناگون پیدا کنیم، مانند: آیا ورزشکار، هنگام شمارش تپش قلب، دچار شوک جسمانی و روانی نشده ؟؛ آیا از بیماری ویژه‌ای رنج نمی‌برد؟! آیا برای درمان بیماری خود از دارو استفاده نمی‌کند؟! و دیگر پرسش‌های مرتبط مانند آیا فرد از آسیب یا سندرم تند تپشی قلبی (Tachycardia) رنج نمی‌برد...؟

پس از مشخص شدن عدد تپش قلب بیشینه، برای دست یابی به دامنه ی تپش یا ضربان قلب هدف تمرین، نیازمند به پیش‌شرط‌های دیگری مانند ضربان یا تپش قلب استراحت و تپش ذخیره و کنش‌های دیگری برای به دست آوردن تپش‌های هدف تمرینی هستیم. شرح بیش تر شیوه ی پرفیسور کاروونن، بهتر است در نگارشی دیگر انجام پذیرد...

این روش و شیوه‌های دیگر، نتیجه ی ده‌ها سال پژوهش پژوهشگران زیادی با اعتبار جهانی است. درخور جایگاه ارزش مند کادرهای تیم‌های ملی ورزشی و به‌ویژه کشتی با ارزش‌های جهانی ایران نیست که چنان سخن بگوئیم و کنشگری کنیم که برخلاف داده‌های علمی باشد.

بیان چنین سخنانی ضد یا غیرعلمی، از یک‌سو گواهی می‌دهد بر بیگانگی علمی گوینده صاحب پست و تربیون در پیشه و مسوولیت خود، (مانند برخی از مربیان، گزارشگران، مدیران...) و از سوی دیگر، سبب گسترش این دروغ‌های وحشت‌آفرین در پوشش‌های به‌ظاهر علمی میان ورزشکاران گوش به فرمان و چشم به دهان مربیان و خانواده‌های جورکش آن‌ها و دیگر علاقه‌مندان می‌شود. پس از چندی در بوق دمیدن‌ها، این سخنان نادرست مانند واژه‌های فیزیک بدنی (به فارسی یعنی، بدن بدنی!)، منطقه زون! (به معنای منطقه ی منطقه!) و... به‌عنوان حشو قبیح و غلط‌های مشهور در میان ادبیات و گفت‌وگوهای جامعه‌های ورزشی، صاحب ارث و میراث پدری و آبا و اجدادی می‌شوند و با زور هم از میدان به‌در نمی‌روند!...

دوستان ارجمند! همراه با پوزش‌خواهی از جامعه بزرگ کشتی برای مشارکت در گسترش سخنان غیرعلمی و نادرست، اگر می‌خواهید برابر ضوابط اخلاقی، علمی و فنی و نه روابط در کشتی ماندگار شوید، به شکلی جدی موظفید بر آگاهی‌های علمی - کاربردی خود بیفزایید تا

در کنار فن و بندهای کشتی، به سلاح علمی نیز مجهز شوید و بر شایستگی‌های دوران قهرمانی خویش، هر چه بیش تر بیفزایید.

برای پی بردن به ژرفای سخنان نادرست و دروغ‌های سهوی اما هراس‌انگیز تان یادآور می‌شود، اهل علم می‌دانند که بنا بر ره نموده‌ها و حکم‌های علم فیزیولوژی کنشگری‌های پیکری یا بدنی، ضربان‌ها یا تپش‌های قلب استراحت یا نرمال و بیشینه ی هر فرد به شکل نسبی در هر سال دارای دامنه و عدددهای پایداری هستند. اگر به هر سببی این تپش‌ها، ۱۰ شماره بیش از آن دامنه‌های کمینه و بیشینه ی مشخص شده، اضافه شوند، نشانه ی هشدار است. اگر این افزایش تپش ادامه یابد، الزامی است که چنین فردی به پزشک متخصص قلب و عروق مراجعه کند. به سخن دیگر، تپش بیش از اندازه‌های نرمال آژیر خطر و تهدید سلامت افراد را به صدا درمی‌آورد.

یعنی ادعای تپش بیش از ۲۳۰ تا ۲۵۰ بار در دقیقه به رگ‌ها و مویرگ‌های فرد آسیب شدید زده و قلب را از کار می‌اندازد! از این دیدگاه است که می‌گوییم سخنان سنسجیده‌ی شما هم نادرست اند و هم هراس‌انگیز...!

* گلابی‌های از سوز دل و مهر پدری علی اعظم یزدانی پدر شایسته و فرخنده‌پی حسن یزدانی ورجاوند، درباره ی تپش قلب ۲۵۰ بار در دقیقه، پژواکی است از برخی سخنان سنسجیده و پخش‌شده توسط شما که به خودتان برگردانیده‌است. به‌جای حاشیه روی و پاسخ‌های غیرعلمی و عامیانه و فرار رو به جلو و در نتیجه خراب‌تر کردن کارکرد تان، گفتار و کردار خویش را اصلاح و شایسته ی وظیفه ملی خود فرمایید.

تا همین ۸ مدال ارزش مند المپیک و جهانی، همراه با دیگر مدال‌های قاره‌ای و بین‌المللی، درفش کشتی ایران پایه ی میله بلند و پولادینش بر فراز بام خانه علی اعظم کشاورز شریف و رنجبر و نام‌آور چرات سوادکوه و روستای لپو صحرای جویبار پرافتخار تا اوج چکاد های سر بر آسمان رسیده استوار گشته و در دیدرس جهانیان قرار گرفته‌است. از افراشتگی و رقص شادی‌آور این پرچم اوج آشیان لذت ببریم. به این درفش در اهتزاز و پرچم‌دار شایسته ی آن ارج بگذاریم. با ناآگاهی و از سر غفلت به آن سنگ نپرانیم. برد اثربخش سنگ‌ریزه‌های کلامی ما، تنها پرنده گان زیبا و خوش‌آواز آسمان لپو صحر و دور و بر خانه علی اعظم یزدانی را هراسان و نگران می‌کند و دل نازک شان را می‌شکند!

با آبروی خود بازی نکنیم زیرا، این درفش استوار در دستان حسن یزدانی، به زیبایی و بااقتدار در آسمان تاریخ کشتی و ورزش گیتی پرواز می‌کند و ایرانیان خجسته اندیش را به شادمانی و پای کوبی وا می‌دارد...

گزیده و پیام نگارش را می سپاریم به رودکی فرزانه ی ارجمند سمرقندی که چه نیکو سروده است:

... تا جهان بود از سر مردم فراز
کس نبود از راز دانش بی‌نیاز...
دانش اندر دل چراغ روشن است
وز همه بد، برتن تو جوشن است.
بکوشیم تا چراغ دانش را در دل کشتی ایران و
جهان فروزان تر سازیم.



داستان جنگیدن با زندگی

هر از چندانگاهی، دختری به پدرش اعتراض می کرد که زندگی سختی دارد و نمی داند چه راهی رفته که باعث این مشکلات شده است. این دختر همیشه در زندگی در حال جنگ بود. به نظر می رسید هر مشکلی که حل می شود، یک مشکل دیگر به دنبالش می آید. پدرش که سرآشپز بود او را به آشپزخانه برد. او سه کتری را پر از آب کرد و هر کدام را روی دمای بالا قرار داد. زمانی که آب هر سه دیگ به جوش رسید، او سیب زمینی ها را در یک کتری، تخم مرغ ها را در کتری دیگر و دانه های قهوه را در کتری سوم گذاشت. سپس ایستاد تا آن ها نیز آب پز شوند؛ بدون این که به دخترش چیزی بگوید. دختر غر می زد و بی صبرانه منتظر بود تا ببیند پدرش چه می کند. پس از بیست دقیقه، او گازها را خاموش کرد. پدر سیب زمینی ها را از قابلمه خارج کرد و داخل یک ظرف گذاشت. تخم مرغ ها را نیز خارج کرد و داخل یک ظرف گذاشت. او قهوه ها را نیز با ملاقه خارج کرد و آن را داخل یک فنجان ریخت. سپس به سمت دخترش برگشت و از او پرسید: دخترم چی می بینی؟ دختر گفت: سیب زمینی، تخم مرغ و قهوه پدر گفت: بیشتر دقت کن و به سیب زمینی ها دست بزن. دختر این کار را کرد و فهمید که آن ها نرم شده اند. سپس از دخترش خواست تا تخم مرغ ها را بشکند. زمانی که تخم مرغ ها را برداشت فهمید که تخم مرغ ها سفت شده اند. در نهایت، پدر از دخترش خواست که قهوه را بجشد. عطر خوش قهوه لبخند را به روی لب های دختر آورد. سپس از پدرش پرسید: پدر این کارها یعنی چه؟ پدرش گفت: سیب زمینی، تخم مرغ و قهوه، هر سه با یک ماده یعنی آب جوش مواجه شدند اما واکنش آن ها متفاوت بود. سیب زمینی سفت و سخت بود اما در آب جوش نرم و ضعیف شد. تخم مرغ شکننده بود و یک لایه نازک داشت که از مایع داخل محافظت می کرد، اما زمانی که با آب جوش مواجه شد، مایع داخل سفت گردید. با این حال، دانه قهوه خاص بود. وقتی با آب جوش مواجه شد، آب را تغییر داد و یک ماده جدید ایجاد کرد. تو کدام یک از این سه ماده ای؟!

داستان مردهای در تابوت

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلو اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود درگذشت! شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم! در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند، اما پس از مدتی کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است. این کنجکاو تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد، هیجان هم بالا رفت. همه پیش خود فکر می کردند این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به هرحال خوب شد که مرگ! کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی از نزدیک تابوت رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبان شان بند می آمد. آیندهای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته های نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما. شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی ها، تصورات و موفقیت های تان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید. زندگی شما وقتی که رئیس تان، دوستان تان، والدین تان، شریک زندگی تان یا محل کارتان تغییر می کند، دستخوش تغییر نمی شود. زندگی شما تنها فقط وقتی تغییر می کند که شما تغییر کنید، باورهای محدودکننده خود را کنار بگذارید و باور کنید که شما تنها کسی هستید که مسئول زندگی خودتان هستید. مهم ترین رابطه ای که در زندگی می توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است. خودتان امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیرممکن ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت های زندگی خودتان را بسازید. دنیا مثل آینه است.

داستان اتوبوس مدرسه

مدرسه ای دانش آموزان را با اتوبوس به اردو می برد. در مسیر حرکت، اتوبوس به یک تونل نزدیک می شود که نرسیده به آن تابلویی با این مضمون دیده می شود: «حداکثر ارتفاع سه متر» ارتفاع اتوبوس هم سه متر بود، ولی چون راننده قبلاً این مسیر را آمده بود با کمال اطمینان وارد تونل می شود، اما سقف اتوبوس به سقف تونل کشیده می شود و پس از به وجود آمده صدایی وحشتناک در اواسط تونل توقف می کند. پس از آرام شدن اوضاع مسئولین و راننده پیاده شده و از دیدن این صحنه ناراحت می شوند. پس از بررسی اوضاع مشخص می شود که یک لایه آسفالت جدید روی جاده کشیده اند که باعث این اتفاق شده و همه به فکر چاره افتادند؛ یکی به کندن آسفالت و دیگری به بکسل کردن با ماشین سنگین دیگر و اما هیچ کدام چاره ساز نبود تا اینکه پسر بچه ای از اتوبوس پیاده شد و گفت: «راه حل این مشکل را من می دانم!» یکی از مسئولین اردو به پسر می گوید: «برو بالا پیش بچه ها و از دوستانت جدا نشو!» پسر بچه با اطمینان کامل می گوید: «به خاطر سن کم مرا دست کم نگیرید و یادتان باشد که سر سوزن به این کوچکی چه بلایی سر بادکنک به آن بزرگی می آورد.» مرد از حاضر جوابی کودک تعجب کرد و راه حل را از او خواست. بچه گفت: «پارسال در یک نمایشگاه معلم مان یادمان داد که از یک مسیر تنگ چگونه عبور کنیم و گفت که برای اینکه دارای روح لطیف و حساسی باشیم باید درون مان را از هوای نفس و باد غرور و تکبر و طمع و حسادت خالی کنیم و در این صورت می توانیم از هر مسیر تنگ عبور کنیم و به خدا برسیم.» مسئول اردو از او پرسید: «خب این چه ربطی به اتوبوس دارد؟» پسر بچه گفت: «اگر بخواهیم این مسئله را روی اتوبوس اجرا کنیم باید باد لاستیک های اتوبوس را کم کنیم تا اتوبوس از این مسیر تنگ و باریک عبور کند.» پس از این کار اتوبوس از تونل عبور کرد. خالی کردن درون از هوای کبر و غرور و نفاق و حسادت رمز عبور از مسیرهای تنگ زندگی است.

من خود دلم از مهر تو لرزید و گرنه تیرم به خطا می رود اما به هدر، نه دل خون شده و صلح و لب های تو سرخ است سرخ است ولی سرخ تر از خون جگر، نه با هر که توانسته کنار آمده دنیا با اهل هنر؟ آری! با اهل نظر؟ نه! بدخلقم و بدعهد، زبان باز و مغرور پشت سر من حرف زیاد است مگر نه؟ یک بار به من قرعه عاشق شدن افتاد یک بار دگر، بار دگر، بار دگر... نه!

فاضل نظری



بغضی شکست شانه ای مردان ایل را دستی شکافت دامن دریای نیل را وقتی که ظلمت از سر دنیا گذشته بود در من دمید بار دگر جبرئیل را آرام بر تمام شعورم جوانه زد آغاز کرد حادثه ای بی دلیل را شاید مرا حقیقت این عشق بی دلیل آن سان شهید کرد که «سید خلیل» را من توی چارچوب جهان جا نمی شوم کاری بکن که بشکنم این مستطیل را...

مرحومه مهتاب بازوند



حالا میان ما و شما- خط فاصله افتاده است فاصله با خط فاصله افتاده است فاصله، انگار سال هاست با دست خود کشیده خدا، خط فاصله آری میان ما و شمای که عشق را جا می دهید بین دو تا خط فاصله ای شعرای همیشه ی زخمی که هیچ وقت از من جدا نکرده تو را خط فاصله من، تو، دو اختلاف بزرگیم، از این به بعد بگذار بین این دو هجا خط فاصله حالا به جای هر چه که با من مخالف است یا نقطه می گذارم و یا خط فاصله دست شما سپرده ام این ناتمام را من رفتم التماس دعا! خط فاصله

سید حبیب نظاری

سومین جشنواره مردمی «چله انقلاب» در لرستان

رئیس اداره تبلیغات اسلامی خرم آباد، از برگزاری سومین جشنواره مردمی چله انقلاب در لرستان خبر داد. حجت الاسلام سید حسین شاهرخ، امشب در جمع خبرنگاران گفت: سومین جشنواره مردمی چله انقلاب با هدف گرمی داشت آرمان های انقلاب اسلامی در لرستان برگزار می شود. او با اعلام بخش های مختلف جشنواره چله انقلاب اضافه کرد: این جشنواره مردمی در بخش های مختلف فرهنگی، مهارتی، ورزشی و قرآنی برگزار خواهد شد. شاهرخ بیان کرد: مردم می توانند در بخش هایی مانند رقابت های آشپزی، نقاشی، کتابخوانی، عکاسی، تولید کلیپ و رشته های ورزشی نظیر فوتسال، دال بلان، طناب زنی و فوتبال دستی در جشنواره چله انقلاب شرکت کنند. او اعلام کرد: رویداد چله انقلاب ویژه زنان و مردان و در تمام رده های سنی را با هدف تقویت همبستگی اجتماعی و ایجاد فضای شاد و پرازری در بین مردم برگزار می کنیم. رئیس اداره تبلیغات اسلامی خرم آباد اشاره کرد: ثبت نام حضوری جشنواره چله انقلاب از ۶ تا ۱۲ بهمن در مساجد انجام و مراحل مختلف این جشنواره از ۱۳ بهمن تا ۲۱ بهمن در سطح محله، شهرستان و لرستان برگزار می شود. شاهرخ توضیح داد: جشنواره چله انقلاب با ارتقای فرهنگی و اجتماعی، بستری برای پرورش استعدادها و تقویت ارزش های انقلابی در جامعه فراهم می آورد.

کتاب «جنگ شوخی نیست» در لرستان منتشر شد

کتاب «جنگ شوخی نیست»، روایت زندگی «نعمت الله قلائی»، جانباز لرستانی منتشر شد. کتاب «جنگ شوخی نیست» شامل زندگی نامه و خاطرات جانباز سرافراز لرستانی «نعمت الله قلائی» با روایت «حدیث حیدری» منتشر شد. این اثر به همت خانه روایت ماه حوزه هنری لرستان منتشر شده و خاطرات این جانباز را از سال های دفاع مقدس (۱۳۵۹ تا ۱۳۶۷) روایت می کند. این کتاب در ۶۵۴ صفحه و با شمارگان ۵۰۰ نسخه توسط انتشارات ستارگان آسمان به چاپ رسیده است.



نقل و انتقالات خیر خرم آباد؛ تغییراتی برای بقا در لیگ برتر

در اینستاگرام از هواداران خیر خرم‌آباد حفاظتی کرد و این تیم را سکوی پیشرفت خود دانست. جدایی طاهرخانی برای خیر یک چالش جدی محسوب می‌شود، زیرا او یکی از مهره‌های کلیدی خط حمله این تیم بود.

برنامه‌ریزی برای بقا

در حال حاضر تیم خیر خرم‌آباد با کسب ۱۶ امتیاز از ۱۷ بازی، در رده سیزدهم جدول لیگ برتر قرار دارد. هدف اصلی این تیم بقا در لیگ برتر است و به دلیل جذب بازیکنان جدید و تغییرات امید می‌رود که خیر بتواند روند موفق را در نیم‌فصل دوم طی کند.

ترکیب جدید تیم با حضور بازیکنانی چون مهدی گودرزی، محمد عباسی، جعفر سلمانی و محمد آقاجان‌پور، نویدبخش عملکردی بهتر در ادامه رقابت‌ها است.

تحلیل نقل و انتقالات خیر خرم‌آباد

نقل و انتقالات نیم‌فصل اول برای تیم خیر خرم‌آباد با تمرکز بر تقویت نقاط ضعف و بهبود ترکیب تیم انجام شد. جذب بازیکنان باکیفیتی چون جعفر سلمانی، محمد عباسی و مهدی گودرزی نشان‌دهنده استراتژی باشگاه برای افزایش توانایی خط میانی و حمله بود.

این خریدها به خیر کمک می‌کند تا کمبودهای موجود در نیم‌فصل اول را برطرف و تیم را برای چالش‌های نیم‌فصل دوم آماده کند. در کنار جذب بازیکنان جدید، خروج بازیکنان تأثیرگذاری مانند مهران احمدی، عارف رستمی و حمیدرضا طاهرخانی از جمله چالش‌های خیر به‌شمار می‌رود.

این جدایی‌ها، هرچند قابل پیش‌بینی نبودند، اما نشان‌دهنده نیاز به بازسازی در برخی پست‌ها بود. باشگاه خیر در مواجهه با این تغییرات، رویکرد فعالی در بازار نقل و انتقالات داشت و توانست برخی از این جای خالی‌ها را پر کند.

یکی از نقاط قوت در نقل و انتقالات خیر، انتخاب بازیکنانی بود که قابلیت بازی در چند پست را دارند، مانند محمد آقاجان‌پور و امیرحسین جدی. این تصمیمات نشان‌دهنده هوشمندی کادر فنی و مدیریت باشگاه در ایجاد عمق در ترکیب تیم است. حضور این بازیکنان می‌تواند انعطاف‌پذیری تاکتیکی تیم را افزایش داده و دست سعید دقیقی را برای چیدمان ترکیب بازتر کند. از دست‌دادن بازیکنان کلیدی می‌تواند در کوتاه‌مدت تأثیر منفی بر تیم خیر بگذارد. این تیم نیاز دارد با هماهنگی سریع‌تر بازیکنان جدید و اجرای تاکتیک‌های منسجم‌تر، این شکاف‌ها را پر کرده و به هدف اصلی خود، که بقا در لیگ برتر است، برسد.



سلمانی که سه سال پیش در تیم ملی ایران نیز بازی کرده بود، می‌تواند با تجربه و توانایی‌های خود کمک شایانی به تیم کند.

کوبین بولی در لیست مازاد

در میان جدایی‌ها، کوبین بولی، مدافع فرانسوی ساحل‌عاجی، از جمع خبری‌ها کنار گذاشته شد. بولی که در نیم‌فصل اول در ۱۰ مسابقه به‌عنوان بازیکن اصلی به میدان رفته بود، موفق شد یک گل نیز برای تیم به ثمر برساند، اما با تصمیم کادر فنی در لیست مازاد قرار گرفت و در نیم‌فصل دوم دیگر برای خیر بازی نخواهد کرد.

محمد آقاجان‌پور؛ مدافع چندپسته در خیر

در ادامه فعالیت‌های خیر در نقل و انتقالات زمستانی، محمد آقاجان‌پور، مدافع باتجربه تیم تراکتور، به این تیم پیوست. آقاجان‌پور که ۲۷ سال دارد و سابقه بازی در تیم‌های آلومینیوم اراک، پدیده مشهد، مس رفسنجان و گل‌گهر را دارد، با عقد قراردادی یک‌و نیم‌ساله به خیر ملحق شد و او توانایی بازی در دو پست دفاع راست و دفاع وسط را دارد و یک بازیکن چندپسته محسوب می‌شود که می‌تواند دست سعید دقیقی را برای چیدمان ترکیب بازتر کند. آقاجان‌پور پیش از رسمی‌شدن قرارداد، در تمرینات تیم در جزیره کیش شرکت کرده بود و به‌سرعت به ترکیب تیم اضافه شد.

امیرحسین جدی؛ خرید ارزشمند در خط دفاع

امیرحسین جدی، مدافع مستحکم تیم ذوب‌آهن، یکی دیگر از خریدهای کلیدی خیر بود. این بازیکن ۲۶ ساله که سابقه بازی در تیم‌های آلومینیوم اراک و پیکان را در کارنامه دارد، در نیم‌فصل اول لیگ بیست‌و چهارم ۱۴ بازی برای ذوب‌آهن انجام داد و یکی از مهره‌های ثابت این تیم بود.

حضور جدی به سعید دقیقی کمک می‌کند تا اسکواد تیم را عمق بیشتری ببخشد و در نیم‌فصل دوم بتواند به اهداف خود نزدیک‌تر شود.

جدایی حمیدرضا طاهرخانی، وینگر تکنیکی خیر، با عقد قراردادی به ذوب‌آهن پیوست و شاگرد محمد ربیعی شد. طاهرخانی که در دو فصل حضورش در خیر عملکرد قابل‌توجهی داشت، در ۵۲ بازی ۱۴ گل و ۸ پاس گل به ثبت رسانده بود.

او که پیشتر سابقه بازی در پرسپولیس و قهرمانی با این تیم در زمان برانکو را داشت، با انتشار پستی

امیدوار است با حضور در خیر فرصت بیشتری برای نمایش توانایی‌های خود پیدا کند. عباسی در فصل گذشته نیز زیر نظر مسعود شجاعی در تیم هوادار عملکرد درخشانی داشت و با حضور در خیر به دنبال تکرار همان موفقیت‌هاست.

محمدجواد محمدی؛ مهاجمی باتجربه

دیگر بازیکنی که به خیر پیوست، محمدجواد محمدی، مهاجم ۲۸ ساله تیم فولاد خوزستان بود. محمدی که در کارنامه خود بازی در تیم‌های استقلال، هوادار و ذوب‌آهن را دارد، فصل گذشته با زدن ۸ گل در ذوب‌آهن یکی از بهترین‌های این تیم بود. او در نیم‌فصل اول لیگ بیست‌و چهارم در تمامی بازی‌های فولاد حضور داشت، اما فقط موفق به زدن یک گل شد. حالا او امیدوار است در خیر روند گلزنی‌های خود را احیا کند و به تیم کمک نماید.

جدایی حمید ملکی؛ پایان راه در خیر

حمید ملکی، مدافع چپ خیر، به دلیل عدم حضور ثابت در ترکیب تیم و همچنین مصدومیت، از خیر جدا شد. ملکی که سابقه بازی در تیم‌هایی همچون سپیدرود و ذوب‌آهن را داشت، در نیم‌فصل اول تنها در شش بازی به‌صورت تعویضی به میدان رفت و مجموعاً ۸۲ دقیقه بازی کرد. او نتوانست انتظارات را برآورده کند و در نهایت خیر را ترک کرد.

محمد صابری‌پور؛ گلزن جدید خیر

در راستای تقویت خط حمله، خیر موفق شد محمد صابری‌پور، گلزن تیم شهرداری نوشهر، را جذب کند. صابری‌پور که ۲۵ سال سن دارد و در ۱۱ بازی برای تیم نوشهر ۱۰ گل به ثمر رسانده، حالا به خیر پیوسته تا خط حمله این تیم را تقویت کند. این بازیکن پیشتر در تیم دریای بابل نیز عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشته بود و اکنون به‌عنوان یکی از امیدهای گلزنی خیر به‌شمار می‌رود.

جعفر سلمانی؛ بازگشت به لیگ ایران

یکی از چهره‌های شاخص نقل و انتقالات زمستانی خیر، جعفر سلمانی بود. این بازیکن که سابقه حضور در تیم‌های صنعت نفت آبادان، پور تیمونز، پرتغال و استقلال را در کارنامه دارد، به جمع خبری‌ها پیوست.

تیم فوتبال خیر خرم‌آباد با هدف تقویت ترکیب خود در نیم‌فصل دوم، بازیکنان جدیدی را به خدمت گرفت و در مقابل برخی از مهره‌های کلیدی خود را از دست داد.

تیم فوتبال خیر خرم‌آباد در نیم‌فصل اول لیگ برتر، با انجام نقل و انتقالات متعدد، سعی کرد ترکیب خود را تقویت کند و جایگاه خود در جدول را بهبود بخشد. عملکرد این تیم در نقل و انتقالات زمستانی شامل اضافه‌کردن بازیکنان مستعد و خروج برخی چهره‌های تأثیرگذار بود که هر کدام می‌توانند نقطه عطفی در آینده این تیم باشند.

تقویت خط هافبک

یکی از خریدهای مهم خیر، مهدی گودرزی، هافبک ۲۱ ساله و خوش‌آتیه فوتبال ایران بود. گودرزی که سابقه حضور در تیم‌های سایپا، ذوب‌آهن و هوادار را دارد، به دلیل تکنیک بالا و دوندگی بی‌امان، به‌عنوان گزینه‌ای کلیدی برای تقویت خط میانی خیر شناخته شد.

جدایی مهران احمدی و انتقال به استقلال

در یکی از مهم‌ترین اتفاقات نقل و انتقالات زمستانی، مهران احمدی، وینگر خوش‌تکنیک خیر، در آخرین مذاکرات پنجره زمستانی نقل و انتقالات به استقلال پیوست. احمدی که سابقه دعوت به تیم ملی را هم در کارنامه دارد، با عملکرد درخشان خود در خیر توانسته بود توجه مسئولان استقلال را جلب کند. باشگاه استقلال با مذاکره و جلب رضایت مدیران خیر، این بازیکن را به خدمت گرفت تا خیر یکی از مهره‌های کلیدی خود را از دست بدهد.

عارف رستمی؛ از خیر به نساجی

عارف رستمی، مهاجم تأثیرگذار خیر، با قراردادی رسمی به تیم نساجی پیوست. رستمی که با درخشش در خیر به فوتبال ایران معرفی شد و سابقه آقای گلی لیگ یک را دارد، در نیم‌فصل اول لیگ برتر برای خیر به میدان رفت.

او در گذشته بازی در تیم‌های تراکتور و مس کرمان را نیز تجربه کرده بود. باشگاه خیر با انتشار بیانیه‌ای رسمی از این بازیکن قدردانی و برای او آرزوی موفقیت کرد.

ورود محمد عباسی؛ هافبک جوان فولاد

محمد عباسی، هافبک ۲۴ ساله تیم فولاد خوزستان، یکی از خریدهای ارزشمند خیر در نیم‌فصل بود. این بازیکن که در نیم‌فصل اول لیگ برتر پنج بازی به‌صورت فیکس و چهار بازی به‌عنوان تعویضی برای فولاد انجام داده بود، حالا



جدال خیر و سپاهان در نقش جهان برای بقا و قهرمانی

تیم‌های سپاهان اصفهان و خیر خرم‌آباد امروز در ورزشگاه نقش جهان اصفهان به مصاف یکدیگر می‌روند.

دیدار تیم‌های سپاهان اصفهان و خیر خرم‌آباد در هفته هفدهم لیگ برتر فوتبال ایران، امروز یکشنبه ۷ بهمن‌ماه از ساعت ۱۸:۰۰ در ورزشگاه نقش جهان اصفهان برگزار خواهد شد. این بازی را امیر عرب‌زاقی از تهران قضاوت خواهد کرد و امیررضا آشورم‌هانی از کرمان، محمد صالح عرب‌آبادی از کرمان و حسین امیدی از چهارمحال و بختیاری او را در امر داور یاری خواهند کرد.

وظیفه داور VAR به عهده سیدرضا مهدوی از زنند و بهاره سیفی از نهاوند خواهد بود و نظارت بر عملکرد تیم داور این دیدار نیز به عهده بابک داور از

بیل‌سوار دشت مغان است. سپاهان که با ۳۵ امتیاز در رتبه دوم جدول قرار دارد، به خوبی می‌داند که برای ماندن در کورس قهرمانی نیاز مبرمی به کسب هر سه امتیاز این دیدار دارد. شاگردان پاتریس کارترون نمی‌خواهند فرصت ماندن در صدر جدول را از دست بدهند، به خصوص که رقابت با تراکتورسازی تبریز در این هفته‌ها بسیار فشرده دنبال می‌شود. در سوی دیگر میدان، خیر خرم‌آباد با ۱۶ امتیاز

در جایگاه دوازدهم جدول حضور دارد و فاصله کمی با منطقه سقوط دارد. پیروزی ارزشمند این تیم مقابل هوادار در هفته گذشته، روحیه خوبی به شاگردان سعید دقیقی بخشیده است. خیر امیدوار است با کسب امتیاز از این دیدار، شرایط خود را در جدول بهبود بخشد و از خطر سقوط فاصله بگیرد. بازی رفت دو تیم در خرم‌آباد در یک بازی پر حرف و حدیث از لحاظ داور با نتیجه ۲ بر ۱ به سود



لقمه گلوگیری برای سپاهان خواهیم بود

تیم با اصالت هواداران با اصالت هم دارد



سرمربی تیم فوتبال خیر خرم‌آباد گفت: تلاش می‌کنیم لقمه گلوگیری برای سپاهان باشیم و به دنبال ارائه بهترین عملکرد هستیم. تیم‌های فوتبال سپاهان اصفهان و خیر خرم‌آباد عصر یکشنبه، ۷ بهمن، در هفته هفدهم بیست و چهارمین فصل مسابقات لیگ برتر فوتبال مردان باشگاه‌های ایران از ساعت ۱۸:۰۰ در ورزشگاه نقش جهان اصفهان رودروی یکدیگر خواهند ایستاد.

سعید دقیقی در نشست خبری پیش از این دیدار اظهار کرد: دیدار سختی با سپاهان پیش رو داریم. باید فلسفه بازی مد نظرمان را به بازیکنان دیکته کنیم. به شرایط جدول فکر نمی‌کنیم و به دنبال بازی باکیفیت و پرموقعیت هستیم. تلاش می‌کنیم بازی زیبایی را ارائه دهیم. البته که سپاهان مهره‌های زیادی دارد و بعد از حضور سرمربی جدید فرانسوی‌شان نتایج خوبی را گرفته‌اند. او افزود: نشان داده‌ایم در بازی‌های بزرگ عملکرد باکیفیتی ارائه می‌کنیم و مقابل پرسپولیس هم می‌توانستیم برنده شویم و استقلال را نیز شکست دادیم و تلاش خواهیم کرد لقمه گلوگیری برای سپاهان باشیم. سپاهان تیم بزرگ، پرسابقه و پرامکاناتی است اما ما هم خیر هستیم و اهداف بزرگی در سر داریم.

سرمربی تیم فوتبال خیر خرم‌آباد همچنین خاطرنشان کرد: در پنجره نقل و انتقالات زمستانی عملکرد محدودی داشتیم. البته سه بازیکن باکیفیت جذب کردیم و دو بازیکن دیگر هم در ادامه به تیم ما اضافه می‌شوند، سعی می‌کنیم بر اساس فلسفه بازیمان بازیکن جذب کنیم. می‌خواهیم حضورمان در لیگ را قطعی و در اولویت دوم بازی‌های باکیفیت ارائه کنیم.

دقیقی تصریح کرد: استان‌های اصفهان و لرستان از لحاظ فرهنگ قدمت بالایی دارند، در بازی رفت نیز مشکلی از لحاظ بحث هواداری وجود نداشت. نهایت احترام را به سپاهان می‌گذاریم و تلاش می‌کنیم در زمین فوتبال حرف‌مان را بزنیم. تیمی که اصالت دارد، هوادارانش نیز اصالت دارند. خیر خرم‌آباد در بازی رفت طبق اعلام کارشناسان داور ضرر کرد و اگر VAR بود نتیجه فرق می‌کرد. امیدوارم کمترین اشتباه را از سوی داوران ببینیم و بهترین نتیجه را کسب کنیم.

معرفی پهلوان سال بسیج از لرستان

حضور ۴۸۰ نفر در کشتی پهلوانی



رئیس سازمان ورزش بسیج کشور از رقابت ۴۸۰ ورزشکار در مسابقات کشتی پهلوانی بسیج و انتخاب پهلوان سال از لرستان خبر داد.

سرهنگ سید علی مهاجر، در آیین اهدای کمر بند پهلوانی بسیج در گود زورخانه‌ای شهید شاپور نعمت‌اللهی گفت: فرمان مقام معظم رهبری درباره توجه به ورزش باستانی فقط یک ورزش نیست، بلکه یک تاریخ و فرهنگ است.

او اضافه کرد: میثاقی در سالروز دیدار مقام معظم رهبری با بسیجیان در آذرماه برای پیگیری مسابقات پهلوانی به وجود آمد و این اقدام با تدابیر و ابلاغ سردار سلیمانی در هشتم آبان آغاز شد. رئیس سازمان ورزش بسیج کشور توضیح داد: ستاد برگزاری مسابقات پهلوانی بسیج با ۱۰ کمیته مشترک با فدراسیون ورزش زورخانه‌ای از ۳۰ آبان تا ۲ آذر در لرستان برگزار شد.

مهاجر بیان کرد: ۳۲ تیم با ۴۸۰ ورزشکار و ۱۲۰ داور و مربی در مسابقات کشتی پهلوانی بسیج در لرستان حضور داشتند و مجموع شرکت‌کنندگان به ۶۰۰ نفر رسید. او ادامه داد: مسابقات پهلوانی بسیج در دو بخش کشتی پهلوانی و هنرهای فردی برگزار و در بخش کشتی پهلوانی، رقابت‌ها در چهار وزن بین سه رده سنی جوانان،

شهدا نماد ایثار و پهلوانی

حضور ۴۸۰ نفر در کشتی پهلوانی



در پرتو تعالیم اسلامی عمق بیشتری یافتند و در طول تاریخ، قهرمانانی داشتیم که به اصول جوانمردی و اخلاق پایبند بودند. شاهرخی با اشاره به ماندگاری غلام‌رضا تختی در ورزش ایران، بیان کرد: ورزشکارانی مانند امام علی حبیبی و عبدالله موحد مدال‌های بیشتری داشتند، اما پایبندی تختی به اخلاق و جوانمردی باعث ماندگاری نام او شد. او یادآور شد: تختی نه تنها به دلیل قهرمانی‌هایش، بلکه به خاطر منش و رفتار پهلوانی‌اش در تاریخ ورزش ایران ماندگار شد و هنوز هم اماکن ورزشی بسیاری به نام او مزین است و مردم با احترام از او یاد می‌کنند. نماینده ولی فقیه در لرستان اشاره کرد:

ترویج مفاهیم ارزشی و اخلاقی در ورزش، وظیفه‌ای است که بر عهده همگان قرار دارد و ما باید تلاش کنیم این ارزش‌ها را در گفتار و رفتار خود نهادینه کنیم. شاهرخی با بیان اینکه شهدا نماد واقعی ایثار بودند و جان خود را در راه اسلام و دفاع از میهن فدا کردند، شرح داد: شهدا با رشادت‌های‌شان، درس بزرگ جوانمردی و ایستادگی را به جامعه آموختند. او ادامه داد: خداوند متعال همواره محور مقاومت را مورد لطف و نصرت خود قرار داده‌است و شکست رژیم اشغالگر قدس، نتیجه همین الطاف

نماینده ولی فقیه در لرستان با اشاره به ماندگاری نام پهلوان تختی در ورزش ایران، از شهدا به عنوان پهلوانان واقعی تاریخ ایران یاد کرد. حجت‌الاسلام سید احمد رضا شاهرخی، شامگاه چهارشنبه، در آیین اهدای کمر بند پهلوانی بسیج در گود زورخانه شهید شاپور نعمت‌اللهی گفت: ورزش باستانی و سجایای اخلاقی نهفته در این ورزش، هم در فرهنگ ایرانی و هم در فرهنگ اسلامی ما ریشه دارد.

او اضافه کرد: شاهنامه فردوسی، اگرچه به عنوان یک اثر حماسی شناخته می‌شود، اما مملو از حکمت، اخلاق و اندرز است و سرفصل‌های این کتاب، با مفاهیم ورزش پهلوانی درآمیخته شده‌است. نماینده ولی فقیه در لرستان ادامه داد: ارزش‌های اخلاقی و انسانی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: صغری سپهوند

سردبیر: معصومه سپهوند

صفحه آرا: علی امید فلاحی

نشانی: لرستان، خرم آباد، گلدشت غربی، خیابان بهمن (بازارچه)

دفتر هفته نامه الکترونیک غیربرخط ستاره لرستان



نمایشگاه دستاوردهای مهارتی

مرکز آموزش فنی و حرفه ای خواهران شهرستان خرم آباد

آزمون ادواری بیش از ۲۰۰۰ وسیله سنجش

در لرستان

مرکز آموزش فنی و حرفه ای خواهران شهرستان خرم آباد

نمایشگاه دستاوردهای مهارتی

آموزشگاه های آزاد فنی و حرفه ای، بانوان اشتغال آفرین

مهارت آموختگان و زنان سرپرست خانوار

همزمان با گرامیداشت دهه فجر

زمان: ۱۳ لغایت ۱۷ بهمن ماه ۱۴۰۳

مکان: انتهای خیابان رازی، بلوار مهارت

مرکز آموزش فنی و حرفه ای خواهران خرم آباد

ساعت بازدید: ۸ الی ۱۴

همزمان با گرامیداشت
چهل و ششمین سالگرد
فجر پیروزی؛

مرکز آموزش فنی و حرفه ای
خواهران شهرستان خرم
آباد برگزار می کند؛
* نمایشگاه دستاوردهای
مهارتی؛
* آموزشگاه های آزاد فنی
و حرفه ای

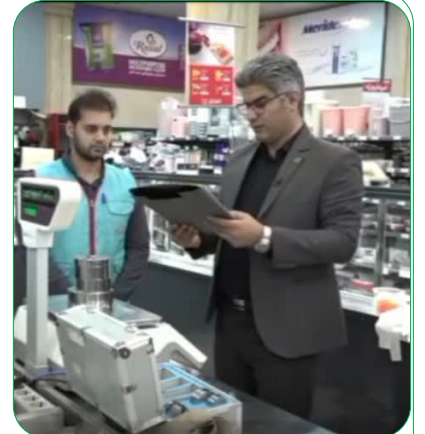
* بانوان اشتغال آفرین
* مهارت آموختگان
* زنان سرپرست خانوار
* زمان: ۱۳ لغایت ۱۷
بهمن ماه ۱۴۰۳
* مکان: انتهای خیابان
رازی، بلوار مهارت، مرکز
آموزش فنی و حرفه ای
خواهران شهرستان خرم
آباد
* ساعت بازدید: ۸ الی ۱۴

از صحت عملکرد تمامی ترازوهای مورد آزمون
گرفته می باشد.

مرتضی رهنما گفت: آزمون ادواری در راستای
بررسی صحت عملکرد ترازوها، برای جلوگیری
از کم فروشی و زیاد فروشی و صیانت از حقوق
شهروندان و مصرف کنندگان صورت می پذیرد
و مردم عزیز می توانند با مشاهده برچسب
مخصوص آزمون ادواری که روی هر ترازو نصب
می شود از صحت عملکرد ترازو اطمینان حاصل
کنند.

مدیر کل استاندارد لرستان اظهار داشت: ترازوها
مشمول استاندارد اجباری بوده و لذا در صورت
وجود ترازوی بدون علامت استاندارد و ترازوی
پلمپ گذاری نشده، دارنده این وسیله مرتکب
تخلف شده و کارشناسان استاندارد نسبت به
توقیف ترازوی فاقد علامت استاندارد اقدام
می نمایند. بنابراین آزمون ادواری صرفاً شامل
ترازوهایی می شود که دارای علامت استاندارد
می باشند.

رهنما در پایان ضمن توصیه دارندگان ترازو به
رعایت قانون در خصوص عدم همکاری بعضی از
دارندگان ترازوها با کارشناسان استاندارد هشدار
داد.



به گزارش روابط عمومی اداره کل استاندارد
لرستان، براساس ماده ۱۲ قانون توسعه و تقویت
استاندارد کنترل، نظارت و آزمون های ادواری و
مقیاس وسایل سنجش مطابق مفاد قانون توسط
سازمان ملی استاندارد انجام می پذیرد.

مدیر کل استاندارد لرستان از آزمون ادواری بیش
از ۲۰۰۰ ترازو مورد استفاده در مراکز داد و ستد
استان توسط کارشناسان و شرکتهای بازرسی
تأیید صلاحیت شده استاندارد در سطح استان
خبر داد و افزود: بررسی های بعمل آمده حاکی

تنها با خاموشی کردن یک

لامپ اضافی،

روشنایی را به دیگران هدیه کنیم

روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق لرستان