

یک مشهدی دیگر در ترکیب تیم ملی والیبال

یک بازیکن دیگر مشهدی راهی تایلند شد تا به اردوی تیم ملی والیبال زنان ایران ملحق شود. مسابقات والیبال قهرمانی زنان آسیای مرکزی (کاوا) از یکم تا هشتم خرداد ماه به میزبانی نپال برگزار می شود و تیم ملی زنان برای حضور شایسته در این رقابت ها در اردوی آماده سازی برون مرزی خود در تایلند تمریناتش را پیگیری می کند. به همین منظور نایب رئیس فدراسیون والیبال به همراه سه بازیکن جدید، آیدا ولی نژاد والیبالست خراسانی، یسنا آهنکوب و شقایق حسن خانی راهی بانکوک شدند تا به تیم ملی والیبال زنان ایران ملحق شوند. از سوی دیگر مهسا کد خدا از اردوی تیم ملی والیبال زنان در تایلند جدا شد. بدین ترتیب با تغییرات انجام شده شاهد حضور دو خراسانی در تیم ملی والیبال هستیم؛ زهرا صالحی پیش از این در این سفر حضور داشت و حالا آیدا ولی نژاد نیز در کنار او حضور خواهد داشت. اردوی تیم ملی زنان تاروز چهارشنبه ۲۰ اردیبهشت در بانکوک ادامه دارد و تمرینات بدن سازی و توبی و دیدارهای تدارکاتی درون اردویی از جمله برنامه های شاگردان لی دوهی در یک هفته آینده خواهد بود.

تیراندازان خراسانی در اردوی ناگوبا

۲ بانوی پاراتیراندازی مشهدی، راهی اردوی ملی شدند. یازدهمین مرحله اردوی تیم ملی پاراتیراندازی در ساری برگزار می شود تا ورزشکاران برای اعزام به بازی های پاراآسیایی ناگوبا ۲۰۲۶ آماده شوند. این تمرینات از ۲۶ اردیبهشت ماه آغاز شده و به مدت دو هفته به میزبانی هیئت مازندران در شهر ساری دنبال می شود. براساس نامه فدراسیون، در بخش تیانچه نسرین شاهی و نجمه سعادت از خراسان رضوی دعوت شدند.

سقوط چند پله ای استری در رده بندی جهانی

بازیکن مشهدی تنیس روی میز با سقوط در جدیدترین رده بندی جهانی مواجه شد. فدراسیون جهانی تنیس روی میز در پایان مسابقات قهرمانی جهان، جدیدترین رده بندی برترین بازیکنان این رشته را منتشر کرد. در این رنکینگ، همه ملی پوشان ایرانی با چندین پله سقوط روبه رو شدند که در بخش بانوان مهشید استری، پینگ پنگ با یک مشهدی تیم ملی، نیز با ۲۹ پله سقوط رتبه ۲۴۶ را به خود اختصاص داد. همچنین نdashسوار با چهارده پله سقوط، در رده ۱۵۴ قرار گرفت و شیما صفایی با شانزده پله سقوط، در رده ۱۹۸ ایستاد.

با ورزش، کام دیابت را تلخ کنید

دیابت دیگر فقط یک بیماری فردی نیست؛ بسیاری از متخصصان از آن به عنوان «بیماری قرن» یاد می کنند. افزایش کم تحرکی، چاقی و سبک زندگی ناسالم باعث شده شیوع دیابت نوع دوم در سال های اخیر به شکل چشمگیری افزایش پیدا کند. در این میان، ورزش یکی از مهم ترین ابزارهای پیشگیری و کنترل بیماری به شمار می رود.

در دیابت نوع دوم، مشکل اصلی مقاومت بدن به انسولین است؛ وضعیتی که معمولاً از مرحله «پیش دیابت» آغاز می شود و ممکن است تا مدت ها بدون علامت باقی بماند. در مقابل، دیابت نوع اول بیشتر به دلیل کمبود ترشح انسولین ایجاد می شود و معمولاً شروع ناگهانی تری دارد. فعالیت بدنی منظم از دو مسیر به کنترل دیابت کمک می کند: کاهش مقاومت به انسولین و کاهش اضافه وزن. به همین دلیل، ورزش در کنار تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی، پایه اصلی درمان غیردارویی دیابت محسوب می شود.
پایه روی تند، دوچرخه سواری، شنا و تمرینات هوازی سبک از مناسب ترین ورزش ها برای افراد دیابتی هستند. تمرینات قدرتی سبک نیز می توانند به بهبود عملکرد انسولین کمک کنند.

حرکات اصلاحی دیابتی ها

در کنار ورزش های هوازی، انجام چند حرکت اصلاحی ساده نیز برای بیماران دیابتی مفید است. کشش عضلات پشت ساق و همسترینگ به بهبود گردش خون اندام تحتانی کمک می کند. حرکت «پل» برای تقویت عضلات مرکزی و کاهش کمردرد ناشی از کم تحرکی توصیه می شود. بالا آوردن پنجه و با شسته پا در حالت نشسته نیز می تواند در بهبود خون رسانی پاها مؤثر باشد؛ موضوعی که در بیماران دیابتی اهمیت زیادی دارد. حرکات تعادلی سبک مانند ایستادن روی یک پا نیز به تقویت تعادل و پیشگیری از زمین خوردن کمک می کند.

توصیه های مهم قبل از ورزش

بیماران دیابتی باید ورزش را اصولی آغاز کنند. توصیه می شود قند خون پیش از فعالیت بین ۱۰۰ تا ۲۰۰ باشد تا خطر افت یا افزایش شدید قند خون کاهش یابد. همچنین بیماری های قلبی عروقی از مهم ترین مشکلات همراه دیابت هستند؛ بنابراین افراد باید با علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس فعالیتی و خستگی غیرعادی آشنا باشند. افراد دیابتی بالای ۳۵ سال، بیماران با سابقه طولانی دیابت یا مبتلایان به مشکلات قلبی، کلیوی و عروقی بهتر است پیش از شروع برنامه ورزشی، تحت ارزیابی پزشکی و در صورت نیاز تست ورزش قرار گیرند.

●**گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی**



دکتر جلیل روشی

۲۸ اردیبهشت سال ۱۳۹۰ مهدی عمیدی، کوهنورد فقید خراسانی، توانست برای نخستین بار بلندترین قله جهان را فتح کند. عمیدی به عنوان نخستین کوهنورد مشهدی به این افتخار نائل آمد و جالب اینکه او توانست بدون دستگاه اکسیژن این مهم را رقم بزند. عمیدی که لقب پلنگ برفی را داشت، همزمان با کوهنوردی، عکاس و طبیعت گرد هم بود و یک سال بعد از این صعود در جریان یکی دیگر از ماجراجویی های خودش مفقود شد.



با اعلام فهرست تیم ملی برای جام جهانی، حضور یک خراسانی در جام جهانی تقریباً قطعی شد

نعمتی، پرچم دار فوتبال خراسان

مرتضی اخوان

سرمریی تیم ملی فوتبال ایران، اسامی بازیکنان نهایی حاضر در جام جهانی برای حضور در اردوی ترکیه را اعلام کرد و در این میان استان خراسان رضوی بعد از یک دوره دوری ستاره هایش از پیراهن تیم ملی در جام جهانی، حالا دوباره یک نماینده در این فهرست دارد. علی نعمتی درحالی نامش در فهرست قلعه نویی است که به نظر می رسد با توجه به کمبود مدافع در تیم ملی هرگز ژنرال روی نام او برای فهرست بیست و شش نفره جام جهانی قلم نگیرد، ضمن اینکه احتمالاً قرار است سی بازیکن با تیم ملی به آمریکا بروند تا در شرایط عجیب و غریب و اتفاقات احتمالی، مشکلی در باب تعداد بازیکنان حاضر در اردوی ایران به وجود نیاید.

خوشبختی نعمتی در سال سخت

علی نعمتی، مدافع خراسانی تیم ملی فوتبال، برای رسیدن به رؤیای جام جهانی، مسیر سختی را تجربه کرده است. او از تیم فوتبال جوانان پدیده مشهد آغاز کرد و در سال اول حضورش در این تیم توانست به عنوان سومی لیگ برتر فوتبال جوانان کشور برسد. او در ادامه با تیم بزرگ سالان پدیده چهار سال در لیگ برتر توپ زد و تجربه فراوانی هم در پست مدافع میانی و هم مدافع چپ پیدا کرد.

نعمتی با پیچی گل محمدی از پدیده به پرسپولیس

آمد تا به اولین رؤیای بزرگش که پوشیدن پیراهن یکی از دو تیم بزرگ و محبوب پایتخت بود، برسد. بازیکن بی حاشیه خراسانی سه سال هم در پرسپولیس توپ زد و با این تیم دو قهرمانی لیگ برتر، یک قهرمانی جام حذفی و یک قهرمانی و یک نایب قهرمانی سوپر جام را تجربه کرد. نعمتی بعد از آن باز با پیچی گل محمدی از پرسپولیس به فولاد رفت و در فولاد هم حالادوسالی است که یک عنصر دفاعی مؤثر در قلب خط دفاعی این تیم است. نعمتی حالا در سال سخت جام جهانی که شرایط کشور هم جنگی است و هنوز بیم وامیدهایی بابت سفر تیم ملی به آمریکا برای حضور در جام جهانی وجود دارد، در آستانه رسیدن به رؤیای بازی در بزرگ ترین فستیوال فوتبالی جهان است. تیم ملی فوتبال ایران در خط دفاعی سه مهره اصلی دارد که در تمام بازی های تدارکاتی و چند ماه اخیر قلعه نویی به تناوب از آن ها در قلب دفاع استفاده کرده است؛ علی نعمتی، محمد حسین کنعانی زادگان و شجاع خلیل زاده. به نظر می رسد با این شرایط نعمتی دست کم فرصت بازی در جام جهانی را به دست بیاورد، حتی اگر فیکس نباشد.

حریق پدشانسی علیه محروقی

احسان محروقی، مهاجم مشهدی فولاد که طی یک سال ونیم پیش عملکرد فوق العاده ای در لیگ برتر داشته، طی چند ماه اخیر همواره از سوی امیر قلعه نویی به تیم ملی دعوت می شد، اما در نهایت فرصت رسیدن به جام جهانی را پیدا نکرد. گفته

می شود محروقی به خاطر مشکلات تنفسی از اردوی تیم ملی کنار گذاشته شده است. اتفاقی که اگر صحت داشته باشد، یک پدشانسی تمام عیار برای این ستاره فوتبال خراسان است و اگر نه باید به دنبال پاسخ به این سؤال بود که چرا محروقی به یک باره از تیم ملی کنار گذاشته شد؟! محروقی این فصل در فولاد یکی از آماده ترین بازیکنان لیگ بوده و توانسته بود در حضور ستاره های خارجی فوتبال ایران بعد از امیرحسین حسین زاده، دومین گل زن برتر لیگ باشد. او با به ثمر رساندن ۹ گل و ثبت سه پاس گل به نام خود، یکی از بهترین های لیگ برتر بود و در روند روبه رشد فولاد تأثیر بسزایی داشت. محروقی در اردوها و بازی های تدارکاتی تیم ملی هم نشان داد می تواند خیلی سریع با جو حاکم بر فضای بازی های ملی وفق پیدا کند؛ اما به یک باره با یک خبر عجیب و غریب و اعلام اینکه مشکل تنفسی دارد، از تیم ملی کنار گذاشته شد.

خاطرات مشهدی ها زنده می شود؟

مشهدی ها در شش دوره قبلی حضور تیم ملی در جام های جهانی فقط در یک دوره نماینده ای در تیم ملی نداشتند. در اولین دوره حضور تیم ملی فوتبال در جام جهانی اگرچه بازیکن مشهدی در ترکیب تیم ملی نبود، اما حشمت مهاجرانی، سرمریی تیم ملی، یک مشهدی بود و بدین ترتیب افتخار اولین سرمریی تیم ملی در جام جهانی به یک مشهدی رسید. در جام جهانی ۱۹۹۸ خداداد



چهره خاطره ساز نیمکت ابومسلم این روزها در بستر بیماری است

«حقدوست» نیازمند دعای مردم

مرد زحمتکش بی نام اردوگاه ابومسلم مشهد در سال های نه چندان دور، این روزها در بستر بیماری به سر می برد. حسین حقدوست، تدارکات همیشگی تیم فوتبال ابومسلم که حالا باید اورا به نوعی پیشکسوت این باشگاه دانست، چند روزی است که با نوعی ضایعه از ناحیه گردن دست و پنجه نرم می کند و به گفته علی حقدوست، فرزندش قرار است زیر تیغ جراحی برود. علی حقدوست که خودش یکی از بازیکنان نامدار ابومسلم در دهه ۸۰ بود، در این باره به شهرآرآورزشی گفت: متأسفانه چند روزی است که پدرم از ناحیه گردن دچار مشکل شده است که وقتی به پزشک متخصص مراجعه کردیم، گفتند در ناحیه گردنشان ضایعه ای است که باید برداشته شود. قرار است برای این مسئله یک عمل جراحی انجام شود. حقدوست ادامه داد: از همه ورزش دوستان و به ویژه طرفداران ابومسلم که سال ها پدرم در این تیم برای خوش حالی شان تلاش کرد، می خواهم برای پدرم دعا کنند. حسین حقدوست بی تردید یکی از ارکان خاطرات خوش فوتبالی ها و طرفداران ابومسلم از این تیم است؛ مردی که پای ثابت نیمکت مشکی پوشان بود و حالا در هفتاد و دو سالگی نیازمند دعای مردم والته همراهی مسئولان فوتبال استانمان است.



عزیزی، ستاره بلامنازع تیم ملی فوتبال یک مشهدی بود و در جام جهانی ۲۰۰۶ رضا عنایتی تنها مشهدی تیم ملی بود که البته فرصت بازی پیدا نکرد. در جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل، مشهد یک چهره جدید را به فوتبال ایران معرفی کرد و این بار رضا قوچان نژاد بود که به عنوان یک مشهدی در تیم ملی بازی کرد. البته رضا حقیقی، دیگر مشهدی تیم ملی در آن دوره بود که از قضا سر گل معروف لیونل مسی به تیم ملی فوتبال ایران، تصویرش در ذهن فوتبال دوستان ایرانی است. در جام جهانی ۲۰۱۸ رضا قوچان نژاد باز هم همراه تیم ملی بود؛ اگرچه مثل جام جهانی قبلی فرصت بازی آن چنانی پیدا نکرد. جام جهانی ۲۰۲۲ قطر تنها جام جهانی بود که هیچ نشانی از بازیکنان با کادر فنی خراسانی در تیم ملی نبود. حالا جام جهانی ۲۰۲۶ در شرایطی قرار است در آمریکا برگزار شود که علی نعمتی از استان خراسان رضوی به احتمال قریب به یقین با تیم ملی خواهد بود تا باز هم کاروان اعزامی فوتبال ایران به جام جهانی خالی از یک ستاره خراسانی نباشد. علی نعمتی پنجمین بازیکن خراسانی است که در هفت دوره حضور تیم ملی در جام جهانی می تواند حاضر باشد و این اتمسفر را تجربه کند. حال اینکه آیا مثل عنایتی نیمکت نشین خواهد بود یا چون خداداد و قوچان نژاد مهره فیکس تیم ملی است، مسئله ای است که باید منتظر نشست و دید تصمیم نهایی امیر قلعه نویی چه خواهد بود.

