



ملاحمد فضولی

غزل شماره ۲۶۸

گنجهر تا حالیمه گردون ماشا ائتمه‌دی
ترک ان‌دیب بیدادینی، بیر منهر پیدا ائتمه‌دی
ناوکین گۆر کیم یاریب اشکیم توتار گۆز پرده‌سین
ای دئین موسی عصاسی قطع دریا ائتمه‌دی
هر دمینه‌ده بیر مسیحا زندهی جاوید اولور
سن ائدن اظهار اعجازی مسیحا ائتمه‌دی
آشبان تا روضه‌ی کویوندا تودو مرغ دل
کنجیدی طوف کعبه‌ده اوچماغا پروا ائتمه‌دی
هیچ عابد آنمادی لعین‌کی گۆزدن قان تۆکوب
سجده‌دن دوردوقچا تغیر مصلا ائتمه‌دی
ضعف طالع کسدی دونیادان نصیبین زاهدین
یوخسا نوز رای‌ایله زاهد ترک دنیا ائتمه‌دی
ائتمه‌دی ائلدن نهان بیر گنجه طوف کویونو
کیم فضولینی صدای ناله روسوا ائتمه‌دی

دختر رکابزن ایران پنجاه‌وششم جهان شد

دختر رکابزن ایران در ماده المپیکی کراس‌کانتری کوهستان در رده پنجاه‌وششم جهان قرار گرفت. به گزارش ایسنا، در ادامه مسابقات دوچرخه‌سواری قهرمانی جهان ۲۰۲۳ گلاسکو، دختر رکابزن ایران در ماده کراس‌کانتری کوهستان به رقابت پرداخت. فرانک پرتوآذر در رقابت با ۶۴ رکابزن در رده پنجاه‌وششم جهان قرار گرفت. دو رکابزن مسابقه را



تمام نکردند و دو رکابزن هم در خط استارت قرار نگرفتند. این ماده در المپیک و بازی‌های آسیایی هم وجود دارد. پرتوآذر چهل روز دیگر در همین ماده در بازی‌های آسیایی هانگژو به رقابت می‌پردازد. او در مسافت کوتاه کراس کانتری در رده سی‌وسوم جهان قرار گرفت. مسابقات دوچرخه‌سواری قهرمانی جهان به صورت متمرکز در بخش‌های پیست، جاده و کوهستان در گلاسکو اسکاتلند برگزار می‌شود.

اعزام تنها ۲ ورزشکار زن دوو میدانی به بازی های آسیایی

با اینکه در آخرین جلسه ستاد عالی بازی‌های آسیایی هانگژو، ۹ سهمیه به دوومیدانی اختصاص داده شده بود اما تعداد این سهمیه کاهش پیدا کرد. ستاد عالی بازی‌های آسیایی هانگژو پس از آخرین جلسه خود در مورد تعداد سهمیه‌های رشته‌های مختلف در این دوره از بازی‌ها، یک سهمیه زنان به سهمیه‌های دوومیدانی اضافه کرد تا این رشته با ۶ مرد و ۳ زن به هانگژو اعزام شود. با اینکه فدراسیون دوومیدانی درخواست ۹ سهمیه در بخش مردان و پنج سهمیه در بخش زنان داده بود اما با این تعداد موافقت نشد و اکنون هم مشخص شده که یک سهمیه زنان هم از این رشته گرفته شده است. به این ترتیب دوومیدانی با ۶ ورزشکار مرد و دو زن به هانگژو اعزام می‌شود.
افشین داوری، سرپرست فدراسیون دوومیدانی با اعلام این خبر به ایسنا گفت: علی‌رغم موافقت ایران، اما ستاد برگزاری بازی‌های آسیایی سایت مسابقات را باز نکرد تا نفری اضافه شود، به همین دلیل با همان هشت ورزشکار راهی بازی‌ها می‌شویم. داوری پیش از این از اعزام حمیده اسماعیل‌نژاد و فرزانه فصیحی در بخش زنان و احسان حدادی، حسن تفتیان، مهدی صابری و حسین رسولی در بخش مردان خبر داده بود.

خواهران منصوریان مسافران هانگژو شدند

دو عضو تیم ملی ووشو بانوان برای حضور در بازیهای آسیایی انتخاب و معرفی شدند. به گزارش مهر، فدراسیون ووشو با ۲۰ ورزشکار در دو رشته ووشو و کوارش در هر دو گروه بانوان و آقایان در بازی‌های آسیایی حضور خواهد داشت. در حالی که ترکیب تیم‌های مردان ووشو چه در بخش ساندا چه در بخش تالو تا کنون مشخص نشده، اما در بخش سانداى بانوان که تنها دو سهمیه به ایران اختصاص داده شده، تکلیف نفرات اعزامی مشخص شده است. بر همین اساس شهریانو و الهه منصوریان دو نماینده ایران در بازی‌های آسیایی خواهند بود که با هدایت راضیه طهماسبی راهی هانگژو خواهند شد. نکته مهم اینکه دو خواهر در مجموع چهار مدال نقره و برنز از بازی‌های آسیایی در کارنامه دارند و با وجود مدال‌های متعدد قهرمانی جهان تا کنون در این بازی‌ها توفیقی در کسب مدال طلا نداشته‌اند.

تیم ملی بسکتبال زنان ایران در اولین دیدار خود از کاپ دسته دوم آسیا مقابل مالزی به پیروزی رسید. به گزارش ایسنا، تیم ملی بسکتبال زنان ایران رقابت خود را از دیروز یکشنبه، ۲۲ مرداد در کاپ دسته دوم آسیا شروع کرد و در نخستین مسابقه خود به مصاف مالزی رفت.

شاگردان النی کاپوچینی در تیم ایران در پایان این دیدار با نتیجه ۶۵ بر ۵۹ به پیروزی رسید. کوارتر اول این دیدار ۱۸ بر ۱۷ به سود مالزی به پایان رسید. در کوارتر دوم تیم ملی ایران امتیازات بیشتری گرفت و ۲۱ بر ۱۳ پیش افتاد تا نیمه اول با حساب ۳۸ بر ۳۱ به سود ایران به پایان برسد. در کوارتر سوم رقابت دو تیم نزدیک بود اما در نهایت با برتری ۱۹ بر ۱۷ ایران به پایان رسید. در کوارتر آخر مالزی ۱۱-۸ پیش افتاد اما ایران در نهایت بازی را ۶۵ بر ۵۹ برد. معضومه اسماعیل‌زاده با ۱۳ امتیاز و نگین رسولی‌پور با ۱۱ امتیاز، بهترین بازیکنان ایران از لحاظ کسب امتیاز بودند. از مالزی هم فوک یه یاپ با ۲۸ امتیاز، یک تنه حدود نیمی از امتیازات تیم مالزی را بدست آورد.

تیم ملی بسکتبال زنان ایران پس از شرکت در جام ویلیام جونز، برای حضور در دیویژن B کاپ آسیا راهی تایلند شده‌است. به گزارش افرا ورزش روزهای حساس بسکتبال زنان ایران بالاخره فرا رسید؛ مسابقات بسکتبال زنان دیویژن B کاپ آسیا به‌زودی آغاز خواهد شد و دختران ایران برای تحقق رویای صعود به دسته A آسیا، به مصاف رقیبای خود خواهند رفت. جذب نخستین سرمربی خارجی تاریخ بسکتبال زنان،

آیا دويدن برای زانوها مضر است؟

مصطفی سراب‌زاده: هر دونده تفریحی یا حرفه‌ای یک یا دو بار یا هر روز توسط کسی که می‌شاسد مورد توصیه قرار گرفته است که این ورزش به زانوها آسیب می‌زند. این نوع “توصیه” ممکن است برای شما این سؤال را ایجاد کند که آیا دويدن واقعاً برای زانوهای شما مضر است و باید کفش‌های دويدن خود را بياویزید و به‌جای آن کلاه ایمنی و دوچرخه بخرید؟ تمام این تصور که دويدن

آرتروز زانو در رادیولوژی دوندگان با افراد کنترل غیر دونده تفاوتی نداشته و حتی دويدن ممکن است نقش محافظتی را برای این بیماری ایفا کند.

برخی مخالفان این تحقیقات بر این باور بودند که صرفاً علت این نتایج به‌خاطر جامعه آماری دوندگان آماده با سطح آمادگی بالا بوده است و اعلام می‌داشتند که دويدن می‌تواند افراد تازه‌کار را در خطر آرتروز زانو قرار دهد. اما مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷



زانوهای شما را خراب می‌کند از کجا می‌آید؟ برخی بر این باور هستند که دويدن خطر ابتلا به استئوآرتریت (آرتروز) را در این مفصل کلیدی ساق پا افزایش می‌دهد. اما حقیقت این‌طور نیست. این واضح است که مطالعات متعدد نشان داده‌اند دوندگان کمتر از افراد کم‌تحرك به آرتروز زانو مبتلا می‌شوند. به‌عنوان‌مثال، در تازه‌ترین مطالعه منتشر شده بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۳ (شامل ۱۷ مطالعه سال‌های اخیر با مقایسه نمونه آماری ۷۱۹۴ دونده و ۶۹۷۴ غیر دونده) گزارش شد که نشانه‌های

تلخی که امید داریم در بانکوک به پیروزی‌های شیرین تبدیل شوند به هر حال، نخستین حضور



دیویژن A آسیا است.

سروقامتان بسکتبال ایران، برای اولین بار در جام ویلیام جونز شرکت کردند؛ پنج بازی و پنج شکست، و البته امید، ره‌آورد سفر شاگردان النی کاپوچینی به تایپه بود. بازی اول برابر نماینده کره‌جنوبی را فاکتور بگیریم، دختران ایران نمایشی در خور تحسین را برابر قدرت‌های آسیا به نمایش گذاشتند؛ اگرچه هنوز راه درازی تا رسیدن به سطح تیم‌های بزرگ بسکتبال آسیا داریم، اما شکست‌های نزدیک، نشان از پیشرفت و تبلور امید به آینده است. گاه غفلت در شروع بازی، گاه اشتباهات فردی که صدای النی را هم در می‌آورد، و گاه کم‌تجربگی و البته ضعف در حمله، پیروزی را به شکست تبدیل می‌کرد. شکست‌های

ورزش بانوان

پیروزی تیم ملی بسکتبال زنان ایران در گام اول کاپ آسیا

نگاه‌ها خیره به تایلند

فائزه شهریاری از لیگ برتر بسکتبال تا تیم ملی ادامه دارد؛ شهریاری کیفیت بالای خود را حفظ کرده‌است و نقش مهمی در تاکتیک‌های تیم ملی برای غلبه بر رقیبا دارد؛ سرعت او، در غیاب شادی عبدالوند، مطمئناً راه‌گشای ایران در لحظات مهم است.

امید بعدی را خود سرمربی به جامعه بسکتبال هدیه داد؛ برخلاف گذشته، ترکیب نهایی تا روز آخر مشخص نشد؛ دعوت از بازیکنان جوان نیز صرفاً نمایش جوان‌گرایی نبود. مهلا عابدی، فرناز خدامرادی و زینب غفاری، بنزین سبز بسکتبال زنان ایران هستند؛ چه در آینده و چه در هفته آینده!

عملکرد خوب در تمرینات و دیدارهای تدارکاتی مربی یونانی تیم ملی را مجاب به استفاده از ستاره‌های آینده بسکتبال ایران کرد. بانکوک و دیویژن B، بهترین فرصت برای اثبات توانایی‌ها آن‌ها است تا جواب اعتماد النی را به خوبی بدهند.

ادنا (شما بخوانید تینا) عیسیایان، کاپیتان مملو از انگیزه و البته سرشار از تجربه ایران در مسابقات دیویژن B آسیا خواهد بود؛ همانند دلارام وکیلی، آرامش جوان‌تراها و کمک در حساس‌ترین مهره‌های کاپوچینی در تایلند خواهد بود. ترس از تکرار کولاک سه امتیازی‌های دلارام وکیلی برابر چین‌تایپ، پرای رقبای ایران در دیویژن B، ملموس‌تر از همیشه است. شوت‌زن قهار ایران در اوج تجربه، عصای دست کادرفنی در لحظات حساس خواهد بود. اگر روز مسابقه، روز خوب وکیلی باشد، روز پیروزی ایران نیز خواهد بود.

سریال نمایش‌های تاثیرگذار

سریال نمایش‌های تاثیرگذار

آیا دويدن برای زانوها مضر است؟

این محدودیت‌ها در افراد دونده بسیار کمتر است.

چگونه دويدن می‌تواند به جلوگیری از آرتروز زانو کمک کند؟

برای پاسخ به این سؤال ابتدا لازم است مکانیزم استئوآرتریت مفصل را توضیح دهیم. آرتریت همان التهاب مفاصل است و استئوآرتریت آرتریتی است که با نازک شدن و تجزیه غضروف و بافت محافظ انتهای استخوان‌ها مشخص می‌شود. قبلاً به‌عنوان یک بیماری “ساییدگی” در نظر گرفته می‌شد که اجتناب‌ناپذیر بود. اما امروزه به‌عنوان یک بیماری مفصل در نظر گرفته می‌شود که علل بالقوه متعددی دارد و می‌تواند پیشگیری و بهبود یابد. یک عامل کلیدی در جلوگیری از این بیماری شاخص توده بدنی (BMI) است. این مورد در دوندگان در مقایسه با جمعیت عمومی بسیار کمتر است. در یک مطالعه بلندمدت، محققان دریافتند که دوندگان حتی نسبت به افراد فعالی که پیاده‌روی منظم داشتند و سایر ورزشکاران معمولی، میزان کمتری از آرتروز زانو و تعویض مفصل ران را گزارش کردند و شاخص توده بدنی پایین دوندگان را به‌عنوان یکی از توضیحات احتمالی ذکر کردند.

همچنین شواهد دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد، مانند سایر قسمت‌های بدن، غضروف زانو تابع اصل استفاده از آن یا ازدست‌دادن آن است. پس بر اساس این اصل، دويدن به‌جای تخریب مفصل، قطعاً باعث کارایی بیشتر آنها می‌شود. به‌گونه‌ای دیگر دويدن باعث می‌شود غضروف شما انعطاف‌پذیرتر شود؛ زیرا خود را به‌طور منظم با نیازهای دويدن سازگار می‌کند.

حتی نکته بسیار قابل‌اهمیت دويدن برای سلامت زانو این است که غضروف مفصل پس از هر بار دويدن خود را بازیابی

از هر بار دويدن خود را بازیابی

انتقاد کاپیتان اسکیت از حذف از بازیهای آسیایی

به هانگژو بودم. روزی که از من می‌خواستند تست بگیرند ۴ روز بعد از مصدومیت بود. حتی نامه پزشک را دارم که گفتند نباید از این ورزشکار در چنین وضعیتی تست گرفته شود



و بعد از بهبودی کامل تست بگیرد اما هنرجو ریس فدراسیون قبول نکرد که برای من جای تعجب داشت.

اما مجید هنرجو ریس فدراسیون اسکیت درباره وضعیت نیلوفر مردانی کاپیتان تیم ملی اسکیت و خط خوردن از بازی های آسیایی هانگژو گفت: او بعد از آسیب‌دیدگی که داشت در رکوردگیری هفتم شد و نظر کمیته فنی بر عدم اعزام این ملی‌پوش به هانگژو بود که البته در این زمینه کمیته فنی تصمیم‌گیرنده است نه ریس فدراسیون. البته از او دعوت کردیم که در رکوردگیری ملی پوشان اعزامی به مسابقات جهانی ایتالیا شرکت کند که قبول نکردند.

وی در پایان در پاسخ به این پرسش که آیا نیلوفر مردانی به هانگژو اعزام می‌شود یا خیر؟ افزود: اگر تصمیم کمیته فنی فدراسیون اعزام مردانی به هانگژو باشد قطعاً به نظر آن‌ها احترام خواهم گذاشت.

عاطفه رضایی: مس رفسنجان در فوتسال می‌ماند

او ادامه داد: امیدوارم بعد از پایان اردوی تیم ملی، تمرینات خود را شروع کنیم. اما با توجه به وضعیت کنونی هیچ اتفاقی قطعی نیست و فوتسال تیمداری می‌کند.



ممکن است تصمیم بازیکنان برای انتقال به فوتبال، برنامه‌هایمان را تغییر دهد.

سرمربی مس در خصوص بحران کوچ از فوتسال به فوتبال اظهارکرد: اگر مبالغ قرارداد بازیکنان افزایش یابد و توجه به این رشته و تیم ملی آن بیشتر شود، می‌توان از این موج جلوگیری کرد.

رضایی در پایان گفت: حمایت بیشتر از تیم ملی فوتسال زنان و حضور مستمر در مسابقات تدارکاتی و جام آسیا بسیار کمک‌کننده است. همچنین شرکت کردن باشگاه‌های فوتسال در رقابت‌های آسیایی نیز می‌تواند این وضعیت را بهبود بخشد.

