روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی

اتحاد ملت

Etehademelat
@etehade_mellat

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی
اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی
دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدآبادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹
پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com
سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/ سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون
دوشنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۴
شماره ۲۰۸۶
۲۶ جمادی‌الاول ۱۴۴۷
۱۷ نوامبر ۲۰۲۵

آزمونی سخت برای فوتسال زنان ایران: رویارویی با غول‌های جهان در جام جهانی

راهی دشوار اما پرامید

تیم ملی ایران با انگیزه‌ای نو و برنامه‌ریزی دقیق راهی جام جهانی شده است. شهرزاد مظفر، سرمربی باتجربه و پرانرژی تیم که پیش‌تر ایران را به قهرمانی آسیا رسانده بود، اکنون در برابر مأموریتی مهم‌تر قرار دارد

اتحادملت - گروه ورزشی؛ تیم ملی فوتسال زنان ایران، به‌عنوان یکی از قدرت‌های برتر آسیا در سال‌های اخیر، در نخستین بازی خود در جام جهانی ۲۰۲۵ فیلیپین، برابر برزیل، قدرتمندترین تیم فوتسال جهان، قرار خواهد گرفت.

این رقابت‌ها برای اولین بار توسط فیفا از تاریخ ۳۰ آبان تا ۱۶ آذر ۱۴۰۴ (۲۱ نوامبر تا ۷ دسامبر ۲۰۲۵) به میزبانی فیلیپین برگزار می‌شود و به‌عنوان یک رویداد تاریخی در فوتبال و فوتسال زنان شناخته خواهد شد. کشور فیلیپین با انتخاب ورزشگاه PhilSports Arena در شهر پاسیگ، منطقه کلان‌شهر مانیل، آماده میزبانی از بهترین تیم‌های جهان در این عرصه است.

تیم ملی فوتسال زنان ایران، که با اتکا به ترکیبی از بازیکنان باتجربه و استعدادهای جوان، جایگاه خود را در میان سه تیم برتر آسیا تثبیت کرده است، این بار با عزمی جزم در تلاش است توانایی‌های خود را در سطح جهانی نشان دهد. حضور ایران در گروه D رقابت‌ها همراه با تیم‌های برزیل، ایتالیا و پاناما باعث شده این گروه یکی از سخت‌ترین گروه‌های جام جهانی محسوب شود. برزیل، صدرنشین رده‌بندی جهانی فیفا، به‌طور مشخص رقیبی چالش‌برانگیز خواهد بود و ایتالیا نیز، مانند ایران، از ده تیم برتر جهان به شمار می‌آید.

اولین بازی سنگین برابر تیم بی‌رقیب جهان

طبق برنامه اعلام‌شده توسط فیفا، تیم ملی فوتسال زنان ایران روز یکشنبه دوم آذرماه ۱۴۰۴ نخستین دیدار خود را برابر تیم قدرتمند برزیل برگزار خواهد کرد. برزیل نه‌تنها پرافتخارترین تیم فوتسال زنان جهان است، بلکه عملکردش با آماری اعجاب‌آور در چند سال اخیر، نمایشی باشکوه از اقتدار بوده است.

این تیم طی سه سال و نیم گذشته هیچ شکست رسمی‌ای را تجربه نکرده و آخرین باختش به یک مسابقه دوستانه مقابل اسپانیا با نتیجه ۳ بر ۲ بازمی‌گردد. از آن زمان تاکنون، با کسب ۳۳ پیروزی متوالی و به‌جا گذاشتن ۱۹۵ گل زده و تنها دریافت ۱۳ گل، برتری خود را به نمایش گذاشته است. علاوه بر این، برزیل در طول ۲۴ سال گذشته در هیچ بازی رسمی بدون گل نمانده و میانگین گل زده‌اش در هر تورنمنت اخیر برابر با ۵.۴ است؛ در حالی که تنها ۰.۲ گل دریافت کرده است.

تیم تحت هدایت ویلسون سابویا ترکیبی ممتاز از بازیکنان باتجربه و جوان است؛ ستاره‌هایی که همواره حضوری پررنگ در لیگ‌های داخلی و خارجی قدرتمند داشته‌اند و از لحاظ توانایی فنی، فیزیکی و تاکتیکی فراتر از استانداردهای جهانی هستند. رسانه‌های بین‌المللی این تقابل میان ایران و برزیل را به‌عنوان رویارویی «احساس و انگیزه» در برابر «تجربه و اقتدار» توصیف کرده‌اند.

ایران؛ از آسیا به جهان، مسیری پرچالش اما امیدبخش

در سمت دیگر میدان، تیم ملی ایران با انگیزه‌ای نو و برنامه‌ریزی دقیق راهی جام جهانی شده است. شهرزاد مظفر، سرمربی باتجربه و پرانرژی تیم که پیش‌تر ایران را به قهرمانی آسیا رسانده بود، اکنون در برابر مأموریتی مهم‌تر قرار دارد.

ملی‌پوشان ایران با هدف افزایش آمادگی و تطبیق با شرایط محیطی قرار است ده روز پیش از آغاز رسمی رقابت‌ها وارد فیلیپین شوند. در این مدت، احتمالاً دو بازی تدارکاتی با تیم‌های لهستان و نیوزیلند برگزار خواهند کرد. پیش‌تر نیز تیم ملی تنها طی دو دیدار دوستانه مقابل روسیه، یک پیروزی و یک تساوی کسب کرده بود؛ نتایجی که امیدها نسبت به عملکرد تیم را تقویت کرده است.

اگرچه فاصله فنی آشکاری میان تیم ایران و برزیل وجود دارد، اما نباید قدرت روحی و انگیزشی دختران ایرانی را دست‌کم گرفت. این تیم در سال‌های گذشته نشان داده که همواره می‌تواند در شرایط دشوار بدرخشد. موفقیت‌های تیم در مسابقات قهرمانی آسیا ۲۰۱۸ و ۲۰۲۲، با شکست دادن برخی از رقبای قدرتمند شرق آسیا، گواه روشنی بر توانایی آن‌ها در خلق شگفتی است.

چالش‌های زیرساختی فراتر از حریفان

با این حال، چالش اصلی تیم ملی ایران تنها رقابت با برزیل یا ایتالیا نیست. کمبود مسابقات بین‌المللی، ضعف زیرساخت‌ها و محدودیت تمرینی مشکلات عمده‌ای هستند که تیم ملی با آن‌ها روبه‌رو است. درحالی‌که تیم‌های مطرح جهان به طور منظم از بازی‌های تدارکاتی سطح بالا بهره می‌برند، تیم ایران طی یک سال گذشته تنها دو مسابقه رسمی انجام داده است. این نابرابری در آمادگی، یکی از جدی‌ترین موانع در مسیر موفقیت ایران خواهد بود.

با این وجود، نباید فراموش کرد که صرف حضور در اولین دوره جام جهانی زنان خود رویدادی تاریخی برای فوتسال ایران محسوب می‌شود. فوتسال زنان ایران که سال‌ها به حاشیه رانده شده بود، از این فرصت می‌تواند برای نمایش توانایی‌های ورزشکاران زن ایرانی به جهانیان بهره بگیرد.

آینده‌ای که از فیلیپین آغاز می‌شود

دیدار با تیم برزیل بدون شک یکی از دشوارترین مسابقات تاریخ فوتسال زنان ایران خواهد بود. اما صرف‌نظر از نتیجه، این مسابقه می‌تواند نقطه شروعی برای تغییرات بزرگ باشد. جام جهانی ۲۰۲۵ فیلیپین فرصتی است تا تیم ملی ایران علی‌رغم محدودیت‌های بسیاری که با آن مواجه است، نشان دهد که فوتسال زنان این کشور به مرحله‌ای از بلوغ فنی و ذهنی رسیده است. هرچند حریفانی قدرتمند مقابل آن‌ها قرار دارند، اما روحیه مبارزه‌طلبی، اتحاد تیمی، و مدیریت حرفه‌ای مظفر همچنان می‌توانند برگ برنده این تیم باشند. شاید مسیر پیش رو دشوار باشد، اما تاریخ ورزش ایران نشان داده است که غیرممکن‌ها بارها از دل همین رقابت‌های نابرابر به واقعیت بدل شده‌اند.

زندگی بهتر

بدن در فصل پاییز ضعیف‌ترین ایمنی را دارد

به گفته یک پزشک و مشاور سبک زندگی سالم، در فصل پاییز در اقلیم‌های خشک مثل ایران که کم بارش و آلودگی هوا در شهرهای بزرگ زیاد می‌شود، با تشدید خشکی هوا و مزاج، خطر عفونت‌های تنفسی پاییزه، افزایش می یابد.

به گزارش خبرآنلاین، دکتر مجتبی کرباسی، پزشک و مشاور سبک زندگی سالم در گفت‌وگو با خبرآنلاین می‌گوید: مطمئن باشید، افراد در فصل پاییز ضعیف ترین حالت سیستم ایمنی بدن را دارند. در فصل پاییز به طور خاص هوا سرد و خشک می‌شود که این سردی و خشکی با تنفس، وارد بدن شده و در بدن اعمال می‌شود. در اقلیم‌های خشک مثل ایران، خطر خشکی مزاج یعنی کاهش شدید رطوبت طبیعی بدن جدی است و سبک زندگی مدرن امروزی، موجب تشدید خشکی و سردی در بدن افراد می‌شود و این خشکی به طور خاص زمینه ساز بروز عفونت‌های تنفسی است.

عوامل خشکی‌زای مزاج

از عوامل افزایش خشکی بدن که باید حتماً مورد توجه قرار گیرد، افزایش سن به ویژه در افرادی که لاغر هستند، کم تحرکی، نداشتن خواب کافی در ساعات شب، فعالیت ورزشی شدید و خسته کننده همراه با تعریق زیاد از حد، قرار گرفتن زیاد در معرض آفتاب، استفاده زیاد از مواد شوینده قوی حاوی مواد آسیب رسان، خوردن غذاهای خشک کننده مزاج مثل انواع فست فودها، غذاهای چرب، سرخ کرده و پر ادویه، غذاهای نمک‌سود شده یا شور، انواع غذاهای کنسرو شده، هر چیز یخ زده و فریز شده یا مانده، گوشت گاو، شتر، شترمرغ، شیرینی‌های قنادی و صنعتی، چای سیاه، ترشی، قهوه، خیار شور، نوشابه گازدار، آب یخ، عدس، انواع سس‌ها، بادمجان، استفاده از داروهای ضدبارداری، قرار گرفتن در معرض امواج الکترومغناطیسی موبایل و رایانه، تنفس گرد و غبار و یون‌های مضر با بار مثبت و منفی که در اطراف وسایل الکترونیکی تولید می‌شوند.

همه این موارد در فصول خشک مثل پاییز و در آب و هوای خشک و کم باران مثل اکثر نقاط ایران و در افراد میانسال، خشکی مزاج را تشدید می‌کند و خطر افزایش عفونت‌های تنفسی را بالا می‌برد که برای پیشگیری و درمان عفونت‌های تنفسی پاییزه باید به کنترل خشکی بدن از طریق مدیریت موارد گفته شده پرداخت.

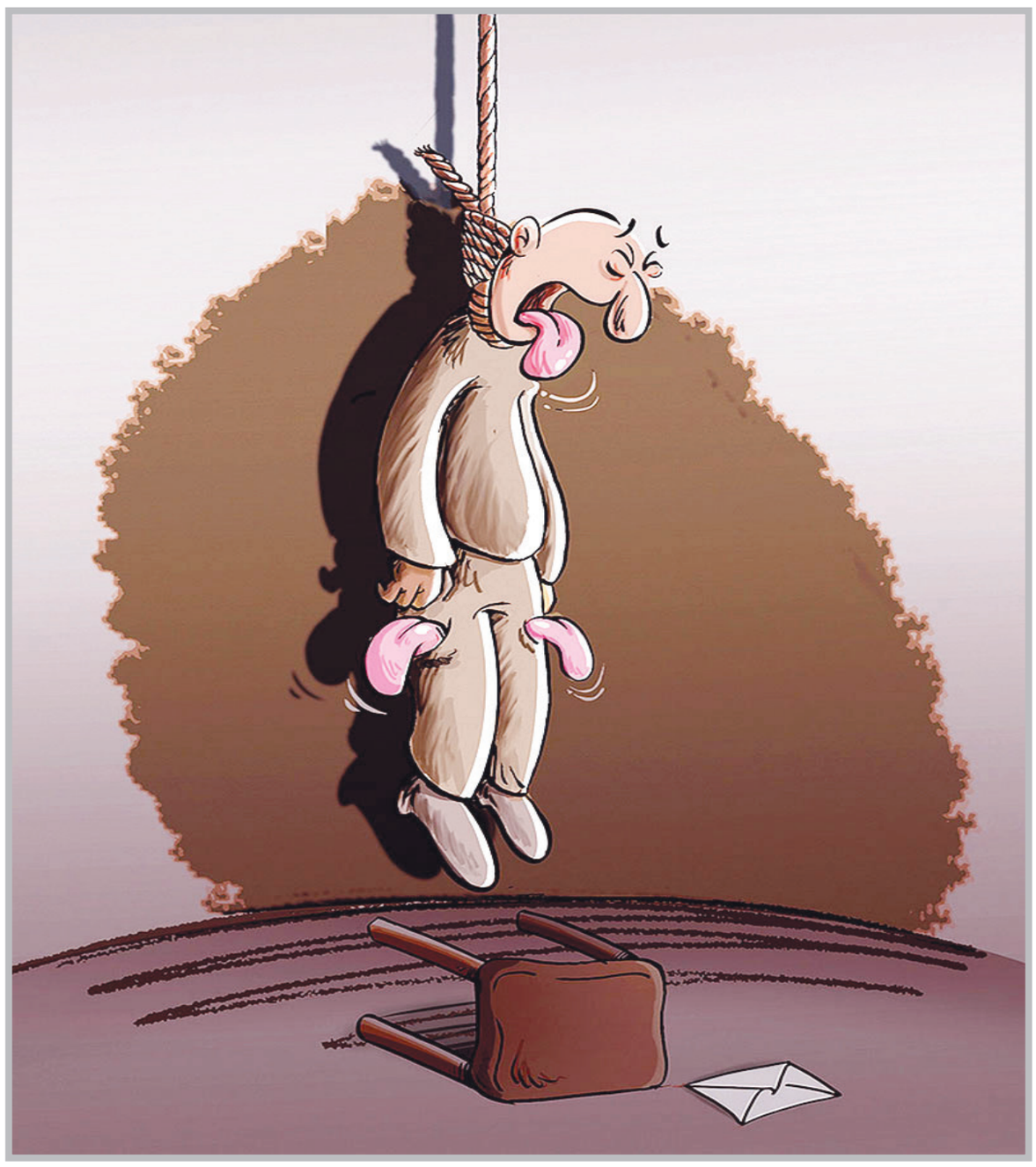
لزوم توجه به بهداشت هوای تنفسی در پاییز

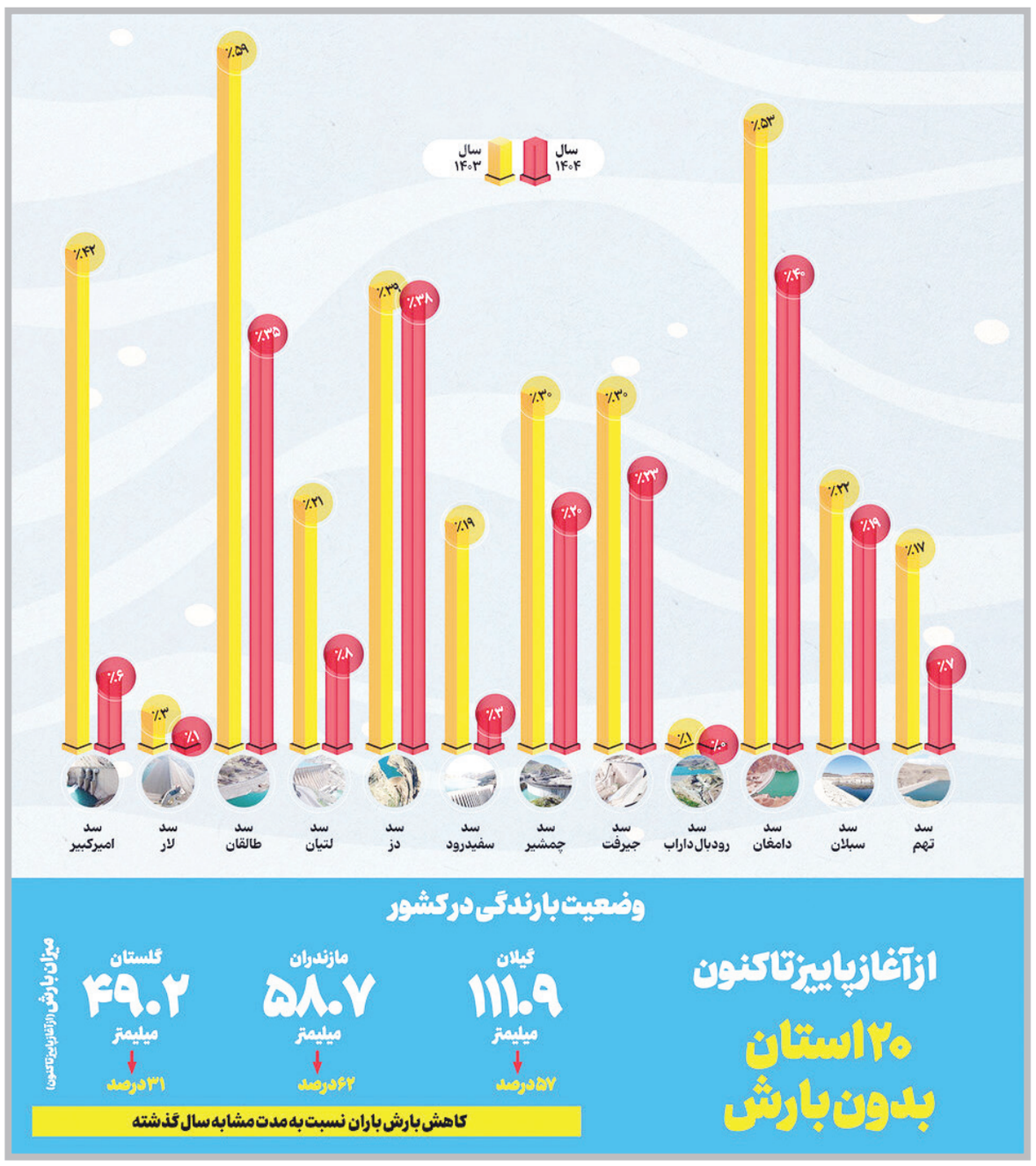
در اقلیم‌هایی که در پاییز به دلیل بارش کم، آلودگی هوا تشدید می‌شود، هوای منازل هم در صورت عدم تهویه مناسب آلوده می‌شود. اما برای اینکه در این فصل تنفس خوبی داشته باشید، بهتر است هوای منزل را هر از چند گاهی با تهویه، سالم سازی و از مصرف دخانیات پرهیز کنید و حتی در مجاور افرادی که در حال استعمال مواد دخانی هستند، قرار نگیرید. در هوای آلوده زیاد از منزل خارج نشوید و اگر قصد دارید ورزش کنید، به جای محیط آزاد در خانه اینکار را انجام دهید. با ورزش و فعالیت شدید تنفس عمیق‌تر و اگر در مجاورت با هوای آلوده باشید، آلودگی بیشتری وارد بدن می‌شود. برای داشتن تنفسی سالم با چهار شماره دم عمیق بکشید، چهار شماره نگه دارید و در چهار شماره بازدم کنید. این کار را چندین بار در روز می‌توانید انجام دهید. همچنین ماساژ قفسه سینه با روغن‌های گرم مانند روغن زیتون توصیه می‌شود. با توجه به اینکه برخی افراد برای تهویه هوای خانه در فصل پاییز از کولر استفاده می‌کنند، باید توجه داشته باشند که در فصل پاییز استنشاق هوای سرد برای ریه مناسب نیست ضمن اینکه محیط خانه را هم نباید زیاد گرم کرد چون در هوای پاییز و زمستان ریه‌ها نیاز به هوای متعادل نسبتا خنک دارند و اگر هوا خیلی گرم باشد ریه‌ها مستعد عفونت خواهند شد.

داستان مصور

هنرمند: علی میرایی

بدون شرح



اینفوگراف

!!!!!