

۲ هفته پایانی لیگ برتر بدمیتون بانوان  
عروز دیگر پیگیری می شود

## برگشت دختران بدمیتون باز مشهدی به لیگ

مژده رنگیان

نماینده مشهد در دو هفته پایانی لیگ برتر بدمیتون بانوان به میدان می رود. بر اساس اعلام فدراسیون بدمیتون، برنامه هفته های نهم و دهم لیگ برتر بانوان مشخص شد. بر این اساس، مسابقات هفته های نهم و دهم لیگ برتر بانوان در تاریخ بیست و یکم اردیبهشت برگزار می شود و طی آن تیم های فخر مشهد با نفت تهرانسر و درخشان زنجان با کازمه تهران رقابت خواهند کرد. این رقابت ها در راستای ادامه برگزاری منظم مسابقات لیگ برتر بدمیتون کشور و تعیین جایگاه تیم ها در جدول رده بندی انجام می شود. بیست و چهارمین دوره رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان، جام خلیج فارس، با حضور پنج تیم برتر کشور و با هدف ارتقای سطح فنی ورزشکاران و توسعه بدمیتون بانوان در پاییز سال گذشته آغاز شد. نخستین هفته از رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان کشور در سال ۱۴۰۴ هم روز پانزدهم آبان با حضور پنج تیم آغاز شد که تیم شهید فخر مشهد هفتمین سال پیاپی در این رقابت ها با ترکیبی بومی حاضر شد. در این دوره از رقابت های لیگ برتر، باشگاه های درخشان زنجان، شهرداری محلات، شهید فخر مشهد، کازمه تهران و نفت تهران پنج تیم حاضر در میدان بودند. هفدهم دی ماه بود که هفته هشتم رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان با دو دیدار برگزار شد و دختران مشهد در تیم شهید فخر به مصاف تیم درخشان زنجان رفتند و در این رقابت نزدیک و تماشایی، در نهایت زنجان ها توانستند با نتیجه ۳ بر ۲ مقابل تیم فخر مشهد به پیروزی برسند و امتیاز کامل این دیدار را کسب کنند. این آخرین باری بود که تیم مشهد در لیگ به میدان رفت و دو هفته پایانی به تعویق افتاد. تیم مشهد امسال نیز همچون دوره های گذشته جایی در بالای جدول ندارد و باید دید می تواند عنوان چهارمی لیگ را کسب کند یا نه. در دوره قبلی، یعنی بیست و سومین دوره رقابت های لیگ برتر بدمیتون بانوان که با کمترین تعداد تیم شرکت کننده و فقط با حضور چهار تیم برگزار شد، تیم شهید فخر مشهد در جایگاه آخر و چهارمی لیگ جای گرفت. در آن دوره تیم درخشان زنجان با حضور ملی پوش مشهدی خود، آیدا عنایتی، عنوان قهرمانی را کسب کرد. تیم شهید فخر بدون داشتن اسپانسر و فقط با حمایت هیئت استان از هفت سال گذشته در لیگ برتر بدمیتون شرکت کرده و البته همیشه در انتهای جدول حضور داشته است. اما در همه این سال ها، این تیم پشتوانه ای برای دختران جوان مشهدی بوده است تا بتوانند با حضور در مسابقات سطح بالا، خود را آماده تر کنند.

## کشاورزان مج درد و کمر خمیده را چطور درمان کنند؟

آمار می گوید بیش از ۷۰ درصد کشاورزان مسن تر از چهل سال، درد مزمن کمر و ۴۵ درصدشان مج درد مزمن را تجربه کرده اند.

### ۳ آسیب شایع کارگر کشاورزی

● **مج درد مزمن (تاندونیت دکوروان و گانگلیون):** گرفتن مداوم دسته ییل یا داس با مج خمیده و انحراف به سمت انگشت کوچک، غلاف تاندون های مج را ملتهب می کند. گرفتگی شبانه انگشت شست، ضعف در گرفتن اشیاء و برآمدگی ملموس در پشت مج از نشانه هاست. ● **کمردرد حاد و مزمن:** خم شدن مکرر به جلو (فلکسیون) همراه با چرخش به یک سمت در حین کار با ییل، دیسک کمر را نامتقارن فرسایش می دهد. هر بار که از ریشه خم می شوید (کمر از زانو)، فشار معادل وزن نیم تن روی دیسک وارد می شود. ● **گرمزدگی شغلی:** ساعت ها کار در آفتاب مستقیم بدون جایگزینی آب و املاح، ابتدا تعریق شدید، سپس ضعف، گرفتگی عضلات، سردرد، تهوع و در نهایت گرماگرفتگی (دمای بیش از ۴۰ درجه، پوست خشک و داغ، و از دست دادن هوشیاری) را به همراه دارد. گرمزدگی مکرر آسیب جبران ناپذیری به کلیه ها و سیستم مغزی وارد می کند.

### چند راهکار طلایی برای نجات مج، کمر و جان کشاورز

۱. **تغییر الگوی خم شدن:** هرگز با کمر خمیده از ریشه بلند نشوید. زانو ها را خم کنید، شئ را به سینه بچسبانید و با قدرت پاها صاف شوید. در کار با ییل، مرتب سمت ایستادن را عوض کنید تا فشار فقط روی یک طرف کمر نیفتد. تا حد امکان از ابزارهای با دسته بلند استفاده کنید (نیاز به خم شدن را کاهش می دهد). ۲. **حرکات کششی یین ردیف ها:** هر نیم ساعت دو دقیقه بایستید، دست ها را بالای سر ببرید و به آرامی به عقب خم شوید (کشش خمیدگی کمر). مج را با بچرخانید (دست ها را مشت کنید و مج را کامل در هر دو جهت بچرخانید). انگشتان را باز و بسته کنید (برای شل شدن تاندون های خم کننده). آب بنوشید. این دو دقیقه، تفاوت بین بازنشستگی سالم و نشستن روی ویلچر است. ۳. **استفاده از ابزار ارگونومیک، نوعی سرمایه گذاری:** دسته ابزار باید با اندازه کف دستتان هماهنگ باشد (نه خیلی باریک که مجبور به فشار زیاد باشید، نه خیلی پهن که نتوانید بیوشانید). دسته های با زاویه منحنی (انگلیسی) فشار روی مج را تا ۴۰ درصد کاهش می دهند. از دستکش های ضخیم یا پد زله ای در کف دست استفاده کنید. ● **گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی**



## روز چهارم اردیبهشت ۱۳۵۶

تیم فوتبال ابوالمسلم در اولین بازی اش در لیگ دسته دوم جام تخت جمشید در مشهد به مصاف حریف خود رفت. وقتی مشکلی های مشهد در لیگ چهارم با کسب نتایج ضعیف به رده پایین تر سقوط کردند، خیلی ها این تیم را تمام شده دانستند، اما هنگامی که در این روز ۷ هزار تماشاگر به حمایت از ابوالمسلم به ورزشگاه سعدآباد آمدند، مشخص شد که هواداران پشتوانه واقعی این تیم هستند؛ به ویژه که ابوالمسلم ابتدا دو گل دریافت کرد، اما هواداران یکپارچه تیمشان را تشویق و تهییج کردند تا نیمه دوم ورق برگردد و ابوالمسلم با گل های جواد سبحانی (دوگل) و محمود ساطری، مقابل میهمانش، رستخیز خرمشهر، ۳ بر ۲ برنده شود.

## بدمیتون خراسان رضوی فصلی کابوس وار را در لیگ برتر پشت سر گذاشت

# خسته از فصل قبل

# امیدوار به فصل بعد



عکس: محسن پخشنده/تهران

مرتضی اخوان

لیگ برتر بدمیتون هم سرانجام قرار است همچون بسیاری از لیگ های کشوری ورزش های مختلف که با شروع جنگ تحمیلی سوم تعطیل شده بود، از سرگرفته شود؛ لیگی که در بخش آقایان فقط یک هفته از آن باقی است و اگرچه بالای جدول برای تعیین تکلیف قهرمان بسیار اهمیت دارد، در پایین جدول تکلیف روشن است و تیم مشهد قهرمانی بلانماز رقابت هاست؛ تیمی که چندسالی است در لیگ برتر تنفس می کند، اما امسال وضعیتی به مراتب سخت تر و البته اسف بارتر را پشت سر گذاشت؛ وضعیتی که شاید هیچگاه در سال های اخیر آن را تجربه نکرده بود، اما به هر حال اکنون به آخرین ایستگاهش رسیده است.

### فصلی که فقط باخت داشت

لیگ برتر بدمیتون آقایان امسال با شرکت شش تیم پرتونیروروشای مشهد، چادرملوی اردکان، بسکی کنبد، کازمه تهران، درخشان زنجان و رعد پدافند هوایی کرمان برگزار شد؛ لیگی که حالا در ایستگاه پایانی قرار دارد و قرار است سه بازی معوقه روز بیست و چهارم اردیبهشت برگزار شود و طبق برنامه، چادرملوی به مصاف کازمه تهران خواهد رفت، درخشان زنجان میهمان بسکی کنبد است و نماینده مشهد هم در کرمان با رعد پدافند این شهر دیدار خواهد کرد. نماینده مشهد امسال تا به این ایستگاه همه بازی هایش را باخته و فقط دو برد مقابل رعد پدافند کرمان و درخشان زنجان داشته است؛ فصلی که به نوعی برای تیم مشهد کابوس وار

دنبال شد و قهرنشینی این تیم تا پیش از بازی هفته آخر مسجل است.

### چرا تیم مشهد از هم پاشید؟

نماینده لیگ برتری مشهد در بدمیتون طی سال های اخیر با هر نامی و با هر اسپانسری که در مسابقات شرکت کرده بود، همواره با ترکیبی تمام بومی و جوانانی پا به میدان می گذاشت که امروز حالا هرکدام برای خودشان سری میان سرها درآورده اند. با وجود این، سه بازیکن اصلی این تیم که در سال های اخیر در همین مشهد پرورش یافتند، یک باره به تیم های دیگر رفتند. محمد زرچی، محمد گلچین و سینا سالاری درحالی

### امید به آینده

برای فصل آینده بدمیتون مشهد می گوید از همین حالا سرپرست تیم مشهد، در این باره می گوید: برخی بازیکنان که از مشهد رفته اند، خودشان امسال فهمیدند که بودن در کنار خانواده و دوستان در شهر خودشان می تواند به مراتب بهتر از وعده پول های کلان در تیم های دیگر باشد؛ وعده هایی که گاه محقق هم نمی شود. پاکدل تصریح کرد: ما از همین حالا برای فصل آینده با بازیکنانمان قرارداد بستیم. یکی دو بازیکن رفته از مشهد هم دوباره با تیم قرارداد بستند و آن شاء... فصل آینده با قدرت پا به مسابقات می گذاریم و فقط به رفتن روی سکو فکر می کنیم.



۲۳۲۴

شنبه  
۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۵  
۲۶ ۰۵  
۱۸ ذی القعدة ۱۴۴۷  
SHAHRARANEWS.IR

## ادعای رئیس هیئت فوتبال استان درباره نماینده لیگ دویی فوتبال مشهد

## همین امروز حاضریم تیم را تحویل بگیریم

رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی درواکنش به صحبت های عباس چمنیان، سرپرستی تیم فوتبال اتحاد طرنبه شانیدیز، نماینده استان در لیگ دسته دوم، اعلام کرد که همین امروز این هیئت حاضر است مدیریت تیم را به عهده بگیرد. سیدخلیل موسوی در این باره گفت: پس از پیروزی تیم اتحاد در بازی اول دور برگشت مقابل صدرنشین، دنا یا سوچ، آقایان گفتند می خواهیم تیم را بفروسیم و از ما خواستند که در کارهای تیم دخالت نکنیم. ما هم پذیرفتیم. حالا می گویند چرا هیئت فوتبال از این تیم حمایت نمی کند! اگر همین امروز تیم را به ما تحویل بدهند، از فردا کار و برنامه ریزی مان را شروع می کنیم. ما ابتدای فصل برای این تیم یک برنامه سه ساله داشتیم تا به لیگ یک بیاید و هدفمان این بود که تیم جوانان عالی حرفه ای را که قهرمان لیگ برتر شده بود، روی این تیم سوار کنیم و در یک برنامه سه ساله برای جوانان بومی همین شهر، تیم را به لیگ یک برسانیم.



وی بیان کرد: معتقدم پس از چند سال کسب تجربه این بازیکنان بومی در تیم مشهد، حالا وقت آن است که این تیم نتیجه بگیرد و برای بدمیتون استان در لیگ برتر سکو بیاوریم. پاکدل مدعی شد: حتی در قرارداد بچه ها برای فصل بعد پاداش ۱۰۰ میلیونی در نظر گرفتیم که اگر آن شاء... روی سکو برویم، به هر بازیکن این مبلغ را پاداش می دهیم. به فصل آینده بسیار امیدواریم.

### همه پای کار «حمایت»

تیم های کازمه تهران، بسکی کنبد و چادرملوی اردکان سه مدعی اصلی قهرمانی این فصل در هفته پایانی لیگ برتر بدمیتون هستند، اما نماینده مشهد از همین حالا برای فصل بعد تمریناتش را به صورت جدی آغاز کرده است. سرپرست این تیم می گوید همین امسال هم هیئت بدمیتون و شهرداری حمایت های ویژه ای از تیم داشتند و با افزایش بودجه تیم در فصل آینده از سوی اسپانسر، آن شاء... نتیجه بهتری خواهیم گرفت. پاکدل این باره اظهار کرد: ما امسال اصلا پول توپ و زمین تمرین ندادیم و هیئت همه هزینه ها را متقبل شد. همچنین شهرداری در بحث سفرها بارها تیم ما را کمک کرد.

خراسان بدون امتیاز و با تفاضل گل وحشتناک ۳۹- سقوط کرد.

### گروه سوم ۳ تیم در سودای صعود

گروه سوم این رقابت ها تنها گروه نه تیمی این دوره از بازی ها بود؛ جایی که مسابقات حالا به ایستگاه پایانی رسید، اما تیم صدرنشین، یاران پارسی، هشت بازی اش را انجام داده و این هفته با قرعه استراحت روبه روست. تیم یاران پارسی با شانزده امتیاز در صدر قرار دارد و مسکن است پس از پایان بازی های این هفته صدر را از دست بدهد. اما بی شک به عنوان تیم دوم به مرحله بعد خواهد رسید. اما دومین تیمی که باید همراه این تیم به مرحله بعد صعود کند، از میان سه تیم سایبیا، استعداد های برتر و مهرورزان خواهد بود. زیرا مهرورزان با چهارده امتیاز، سایبیا با سیزده امتیاز و استعداد های برتر با دوازده امتیاز شانس صعود در هفته آخر را دارند. در پایین این جدول نیز که دو تیم از آن به دسته پایین تر سقوط می کنند، تیم های زنده یاد پزند بعثت با یک امتیاز قهرنشین هستند و علم و ورزش چهار امتیازی هم در جایگاه هفتم گروه نه تیمی خطر سقوط را احساس می کند.

### گروه چهارم صعودهای مقتدرانه

در گروه چهارم تکلیف خیلی روشن است؛ گروه هشت تیمی که تیم های فولاد و پیروز در آن مقتدرانه به مرحله بعد رسیدند. گسترش فولاد با ۱۱ امتیاز از هفت پیروزی به مرحله بعد رسید و پیروز با شانزده امتیاز دوم شد. تیم سوم جدول فاصله چهار امتیازی با تیم دوم دارد. در پایین جدول پاسارگاد با سه امتیاز سقوط کرده است و باید از همین حالا به فکر آینده باشد.



سختی بود. فاصله امتیازی تیم ها تا هفته پایانی نزدیک بود و هر اتفاقی امکان داشت رقم بخورد. تیم بارثاوا در این گروه با نوزده امتیاز صدرنشین شد و الون پلاس شانزده امتیازی بر سکوی دوم ایستاد. تیم الون پلاس با به ثمر رساندن ۳۵ گل مقتدرترین خط حمله این گروه را در اختیار داشت و بارثاوا صد رنشین با دریافت فقط پنج گل خورده بهترین خط دفاع گروه را به خود اختصاص داد. در پایین جدول این گروه نیز تیم سلطان

یک باخت به مرحله دوم رسید و تنها باختش مقابل همین تیم پیام توس بود. در پایین جدول نیز این تیم شادمهر بود که با هفت شکست و بدون امتیاز محکوم به سقوط شد.

### گروه دوم | صعود از گروه سخت

تیم های فوتبال بارثاوا و الون پلاس درحالی از گروه دوم به مرحله نهایی رسیدند که این گروه، گروه بسیار