

۲۲شانس قهرمانی کشور برای ۲۷ملی پوش استان در لیگ های بسکتبال و هندبال

بازگشت دختران خراسانی به میدان لیگ برتر

مژده رنگیان

دو ملی پوش خراسانی بسکتبال و والیبال برای رسیدن به جام قهرمانی دوباره راهی لیگ برتر می شوند. سازمان لیگ بسکتبال برخلاف لیگ مردان که به محتومه شدن آن رای داد، به دنبال تعیین تکلیف لیگ برتر بانوان است و به همین منظور زمان برگزاری فینال لیگ برتر زنان را در صورت فراهم بودن اوضاع، هجدهم اردیبهشت و در تهران میان تیم های استقلال تهران و آکادمی سحر اعلام کرد. در صورت نیاز به دیدار سوم فینال، این دیدار یکشنبه، بیستم اردیبهشت، در تهران برگزار خواهد شد. دیدار نخست فینال لیگ برتر بسکتبال زنان هشتم اسفند پارسل برگزار شد و در آن آبی پوشان موفق به شکست حریفشان شدند. قرار بود دومین جدال میان این دو تیم به فاصله دو روز، در تاریخ دهم اسفند، برگزار شود، اما لغو شد. در ترکیب این تیم ها، مهسا کرانی، ملی پوش خراسانی بسکتبال، با پیراهن تیم استقلال حضور دارد و می خواهد امسال با تیم جدیدش در بیست سالگی یک قهرمانی دیگر تجربه کند. کرانی پارسل با تیم سحر توانست جام طلایی را بالای سر ببرد. از سوی دیگر، کمیته مسابقات فدراسیون هندبال هم خبر داده است که دو هفته پایانی لیگ برتر هندبال زنان به صورت متمرکز و به میزبانی دو باشگاه فولاد مبارکه سپاهان و نامی نو در شهر اصفهان برگزار خواهد شد. لیگ برتر هندبال زنان تا هفته دوازدهم با هشت تیم برگزار شد و پس از آن به دلیل وضعیت جنگی مانند دیگر لیگ ها متوقف شد. حالا دیدارهای هفته سیزدهم و چهاردهم لیگ برتر زنان از بیست و دوم تا بیست و پنجم اردیبهشت برگزار می شود تا تکلیف قهرمان و نایب قهرمان و همچنین تیم های سقوط کننده مشخص شود. آرزو کیانی آرا، تنها ملی پوش مشهدی، نیز در این دو هفته با پیراهن نفت و گاز گچساران به میدان می رود. نفت و گاز اکنون با ۲۲ امتیاز در رده های اول و دوم جای گرفته اند. کیانی آرا و تیمش در دو بازی پیش رو با تیم های پایین تر از خود دیدار می کنند و هنوز این شانس را دارند که بتوانند به جام قهرمانی برسند. در بازی نخست نیز دو مدعی اصلی یعنی سپاهان و سنگ آهن بافق در دیداری فینال گونه با هم دوئل خواهند کرد. در پایین جدول نیز آذرخش هرمزان و کسری گرمدره البرز در استانه سقوط به لیگ یک هستند. آرزو کیانی آرا، ملی پوش مشهدی، در سطح باشگاهی کارنامه درخشانی دارد و تاکنون هشت مدال طلای قهرمانی لیگ برتر را کسب کرده است؛ او پنج سال با تیم ثامن الحجج (ع) مشهد قهرمان لیگ شد و با اشتادساز مشهد، لارستان و بافق هم جام قهرمانی را بالای سر برد.

پاهای واریسی؛ بلای جان آرایشگرها فروشنده ها و پرستاران

ساعت ها پشت میز آرایشگاهی، پشت صندوق فروشگاه یا کنار تخت بیمار ایستاده اید. پاهایتان ورم کرده، رگ های بنفش رنگ از زیر پوست بیرون زده و شب هنگام وقتی دراز می کشید، احساس می کنید ساق پاهایتان آتش گرفته است. این یعنی واریس به سراغتان آمده است.

واریس فقط یک مشکل زیبایی نیست؛ علامت آشکار شکست گردش خون در پاهاست. وقتی مدام می ایستید، نیروی جاذبه خون را در رگ های ساق پاجبس می کند، درپچه های یک طرفه رگ ها کم کم از کار می افتند و خون به جای برگشت به قلب، در پاها جمع می شود.

آرایشگرها، فروشنده ها، پرستارها، معلم ها و همه کسانی که بیش از چهار ساعت در روز سرپا هستند، در معرض مستقیم این بلای خاموش قرار دارند. اما خبر خوب این است که واریس قابل پیشگیری و حتی کاهش است، البته اگر همین امروز شروع کنید.

۴راهکار طلایی برای داشتن پاهای سالم در مشاغل ایستاده

۱. **حرکات مخفی حین کار**؛ هر نیم ساعت یک دقیقه روی نوک پا بلند شوید (عضلات ساق را منقبض کنید)، سپس آرام پایین بیایید. این حرکت ساده، پمپ عضلانی ساق را فعال می کند و خون را به زور به سمت بالا هل می دهد. حتی می توانید این کار را پشت میز آرایشگاه یا کنار تخت بیمار انجام دهید.
۲. **جوراب واریس**؛ جوراب های فشاری (با فشار ۱۵-۲۰ میلی متر جیوه) را فراموش نکنید. این جوراب ها از مج پا تا زیر زانو، با فشار متوالی، رگ ها را مجبور به بازگرداندن خون می کنند. قبل از شروع کار بپوشید و بعد از پایان کار درآورید.

۳. **بالاگرفتن پاها بعد از کار**؛ پس از بازگشت به خانه، به پشت بخوابید و پاهایتان را روی دو بالش یا دیوار تکیه دهید؛ به طوری که پاها از سطح قلب بالاتر باشند. فقط پانزده دقیقه، معادل دو ساعت استراحت عادی برای تخلیه واریس است.

۴. **کفش مناسب**، **سرماپای گذاری روی پا**؛ کفش های با پاشنه دو تا چهار سانتی متر، کفی نرم و قوس داخلی استاندارد، بهترین گزینه است. کفش تخت مطلق، واریس را تشدید می کند (فشار مستقیم روی پاشنه). تعویض کفش در میانه روز نیز فشار را روی نقاط مختلف پا توزیع می کند.

■ **نکته پایانی**؛ آب بنوشید. کم آبی باعث غلیظ شدن خون و کندی گردش آن می شود. روزانه نوشیدن دست کم هشت لیوان آب، همراه با پیاده روی سریع (فقط پانزده دقیقه) می تواند شانس واریس را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.
■ **گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی**



در چنین روزی
هشتم اردیبهشت سال ۱۳۵۷ ابو مسلم مشهد در چارچوب دومین دوره رقابت های جام حذفی کشور که با حضور ۶۸ تیم برگزار شد، به مصاف قوهای سپید انزلی رفت. مشکی ها که با حذف پرسپولیس و رسیدن به جمع هشت تیم برتر شگفتی ساز شده بودند، درحالی روانه این مسابقه شدند که مربی شان، سید مهدی قیاسی، چهار بازیکن را تنبیه انضباطی کرده بود و سه بازیکن هم به دلیل اختلاف همراه تیم نشدند تا ابو مسلم تا ترکیبی ناقص مقابل شاگردان بهمن صالح نیا به میدان برود؛ دیداری که تک گل دقیقه ۱۰۵ میزبان، حکم به حذف مشهدی ها داد. این حذف به درگیری مسیح مسیح نیا و مجید تشرفی در رختکن ابو مسلم منتج شد و حاشیه های زیادی در زمان خودش داشت.

قلعه نویی ورفقادراندیشه انتقام

تیم ملی والیبال ساحلی «ب» ایران با شکست ۲ بره لبنان در مرحله یک چهارم نهایی توانست به نیمه نهایی رقابت های ساحلی قهرمانی آسیا در سانای چین برسد. امیرعلی قلعه نویی، ستاره خراسانی این تیم، همراه ابوالفضل خاکی زاده به جمع چهار تیم برتر رسیدند. دیروز و دقایقی قبل از این پیروزی ارزشمند، تیم ملی «الف» ایران در این مسابقات با نتیجه ۲ بر۱ به عمان باخت و از رسیدن به نیمه نهایی بازماند. حالا قلعه نویی و خاکی زاده برای گرفتن انتقام «الف» باید امروز به مصاف عمان بروند.

سرمربی مشهدی تیم ملی نونهالان یک رده بالاتر رفت

حاجی آخوندزاده، سرمربی تیم ملی جودو نوجوانان

با حکم آرش میراسماعیلی، سرمربی جدید تیم جودو نوجوانان ایران انتخاب و معرفی شد. بر این اساس، مسعود حاجی آخوندزاده به عنوان سرمربی تیم ملی جودو نوجوانان تا پایان مسابقات جهانی ۲۰۲۶ بوسنی انتخاب شد. حاجی آخوندزاده هم زمان هدایت تیم نونهالان رانیز برعهده خواهد داشت.



نماینده مشهد در لیگ حرفه ای بسکتبال

فقط تا امروز فرصت دارد برای ادامه دادن

در لیگ اعلام آمادگی کند

تسری از فرصت سوزی مولتی کافه!

مرتضی اخوان

ورزش استان خراسان رضوی در سال های اخیر توسط باشگاه ها و مسئولان ورزش استان شاهد فرصت سوزی های تاریخی بسیاری بوده است؛ از اجرای دست دست کردن مسئولان ورزش استان برای جایگزین کردن اسپانسر درست و حسابی برای تیم والیبال استان در فصل گذشته تا تعلل همین مسئولان در ماجرای کناره گیری آویژه صنعت از تیم داری در بسکتبال و سال بعد تر رفتن آسمان ولایت از مشهد به اصفهان در همین رشته ورزشی. گویی مسئولان ورزش استان و به ویژه بسکتبال خراسان رضوی در فرصت سوزی بد طولایی دارند. همین بسکتبال در چند سال گذشته کم فرصت سوزی نکرده است. نمونه اش همین ابتدای فصل جاری لیگ برتر که سهمیه استان خراسان رضوی مثل آب خوردن از دست رفت و تیم آسمان ولایت مشهد به اصفهان منتقل شد و هیچ کس هم پاسخگوی ازدست رفتن مفت ومجانی این سهمیه نشد. حالا گویا قرار است تاریخ تکرار شود و یک بار دیگر مسئولان بسکتبال استان با فرصت سوزی، سهمیه استان در لیگ حرفه ای بسکتبال را که می تواند با اندکی تلاش به سهمیه لیگ برتری بدل شود، از دست می دهند.

● قصه یک نامه

فدراسیون بسکتبال که در دوران جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونی در تصمیم گیری برای ادامه رقابت های لیگ های مختلف با تعطیل اعلام کردن آن، یکی از فدراسیون های ورزشی ضعیف بود، سرانجام دیروز متنی را در سایت رسمی خود منتشر کرد که نشان می داد تیم های حاضر در لیگ حرفه ای بسکتبال فقط تا امروز فرصت دارند آمادگی خود را برای ادامه برگزاری مسابقات به شکل مکتوب اعلام کنند. بعد از این اطلاعیه بود که شهرار ورزشی

فصل، پس از نیم فصل نا امیدکننده اول و نیم فصل رؤیایی دوم در پلی آف راهی به سمت لیگ برتر پیدا کنند.

● وضعیت مولتی امیدوارکننده بود

تیم بسکتبال مولتی کافه مشهد پس از کسب عنوان نایب قهرمانی فصل گذشته لیگ ملی بسکتبال، امسال فصل جدید لیگ حرفه ای را با انگیزه صعود به لیگ برتر آغاز کرد؛ شروعی که البته فاجعه بار بود و این تیم در دور رفت همه بازی هایش به جز یکی را با باخت پشت سر گذاشت. قعرنشینی مطلق تیم مشهد آن قدر تأسف بار بود که هیچ کس به حضور این تیم در پلی آف امید نداشت و حتی همه تصور می کردند مولتی به لیگ ملی بازخواهدگشت. اما با شروع نیم فصل دوم و جذب سه ستاره، تیم مشهد از این رو به آن روشد؛ چنان که در طول بازی های نیم فصل دوم صدرنشین بلامنازع نیم فصل بود. پیروزی پشت پیروزی آن قدر ادامه داشت تا این تیم از پله دهم تا پله ششم جدول بالا آمد و در نهایت صعودش به پلی آف مسجل شده بود که جنگ تحمیلی شروع شد. تیم مشهد اگر جنگ نمی شد، در اوج آمادگی می توانست در پلی آف هم خودش را به بازی نهایی برساند و چه بسا لیگ برتری می شد. اما حالا وضعیت این تیم فرق کرده است.

● جنگ علیه آمادگی مولتی کافه

با شروع جنگ تحمیلی سوم، تمرینات تیم مشهد تعطیل شد و بازیکنان در طول این دو ماه از فرم ایده آل خارج شدند؛ به شکلی که حالا با اعلام دوباره فدراسیون برای اعلام آمادگی تیم ها در راستای شروع مجدد بازی ها، تیم مشهد اصلا وضعیت خوب قبلی را ندارد. بازیکنان مدت هاست در کنار یکدیگر تمرین نکرده اند و اینکه بخواهند ظرف یکی دو هفته آماده ادامه مسابقات شوند، کاری بسیار دشوار و تقریبا غیرممکن است.

● فرصت کم مسئولان باشگاه

اکنون درحالی که فرصت چندانی تا پایان مهلت فدراسیون بسکتبال برای اعلام آمادگی باشگاه ها برای ادامه مسابقات باقی نمانده است، باید مدیران هیئت بسکتبال استان سریع دست به کار شوند و با رابزنی با مدیران باشگاه مولتی کافه، از آن ها بخواهند زحمات یک فصل را به سادگی به باد فنا ندهند و به ادامه رقابت ها بروند. تیم خوب مجید مشکات در نیم فصل دوم آن قدر خوب بود که می شود به آن امیدوار بود و حتی اگر لازم باشد، با اندکی هزینه دیگر، تیم لیگ حرفه ای را به لیگ برتر رساند.

مهاجری در پدیده باید برای شرافت فوتبال جلو استقلال خوزستان را می گرفتند.

● عباسیان کجاست؟

معین عباسیان، وینگر خوش نقش و چپ پای فوتبال مشهد، ۱۰سال پیش در اوج دوران فوتبالش در پدیده می درخشید و سودای پوشیدن پیراهن تیم ملی را در سر می پروراند. اما حالا پس از یک دهه دیگر فوتبال بازی نمی کند. عباسیان دو فصلی است از میادین بیرون مانده است، اما می گوید هنوز قصد خداحافظی ندارد. او ۱۰سال پیش در گفت وگویی با شهرآرا بیان کرده بود که به دنبال پیراهن تیم ملی است و الحق والانصاف یکی دو سالی هم در اوج بود، اما منتفی شدن پروژه انتقالش به استقلال، او را در مسیری دیگر قرار داد تا هرگز به پیراهن تیم ملی نرسد.

● شکایت و شکایت کشی

مدیران سیاه جامگان در روزهایی که تیمشان در مسیر سقوط از لیگ برتر گام برمی داشت، هر هفته به فیفا بابت یک ماجرا شکایت می کردند. آخرین شکایت آن ها به فیفا رسیدگی نکردن کمیته انضباطی به ماجرای استفاده از بازیکن غیرمجاز توسط باشگاه راه آهن در بازی با این تیم بود؛ شکایتی که البته هیچ گاه به جایی نرسید.

● جشن ۵۰۰انفوری

یکی از فعالیت های ویژه ورزش همگانی در آن روزها، برگزاری جشن مربی بود؛ جشنی که در آن ۱۵۰۰معلم ورزش برای ورزش همگانی گردهم می آمدند تا فرهنگ ورزش همگانی را میان دانش آموزانشان از این طریق ترویج دهند؛ برنامه ای که آن موقع به کوشش اداره تربیت بدنی شهرداری مشهد برگزار شد.