

تیم بسکتبال داناک در هر دوره سنی، قهرمان جام رمضان بانوان مشهد شد، پنجمین دوره المپیاد جام رمضان بسکتبال بانوان شهرداری مشهد درحالی در مجموعه ورزشی آستان قدس رضوی به پایان رسید که بیست تیم در دوره سنی نونهالان ونوجوانان در آن به رقابت پرداختند. این مسابقات جمعه، هشتم اسفند ۱۴۰۴ آغاز شد و نزدیک به دوپست بازیکن در آن پا به میدان رقابت گذاشتند. پس از وقفه ای طولانی، این مسابقات از سر گرفته شد وتیم داناک در هر دوره سنی نوجوانان ونونهالان توانست عنوان نخست را از آن خود کند و جام قهرمانی را بالای سر ببرد. تیم تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی «الف» و روچیکا نیز به ترتیب در رده های نوجوانان ونونهالان مقام های دوم راکسب کردند. روچیکا (نوجوانان) وبنیاد کرامت رضوی (نونهالان) نیز روی سکوی سومی این دوره از رقابت ها قرار گرفتند. در پایان مسابقات، مدال های قهرمانی و جوایز ارزنده ای به تیم های برتر و بازیکنان ممتاز اهدا شد.

صعود یک پله ای اشتری در رنکینگ جهانی

ملی پوش مشهدی تنیس روی میز بانوان در رده بندی جهانی یک پله صعود کرد. فدراسیون جهانی تنیس روی میز جدیدترین رده بندی بازیکنان این رشته را منتشر کرد که در بخش بانوان، مهشید اشتری، پینگ پنگ باز مشهدی، با یک پله صعود در رده ۳۱۷ قرار گرفت. اشتری در رده بندی بهترین های ایران نیز جایگاه سوم را در اختیار دارد. همچنین ندا شهسواری با دو پله صعود در رده ۱۴۰ ایستاد و همچنان نفر اول بانوان ایران است. شیمیا صفایی نیز با دو پله صعود رتبه ۱۸۲ را به خود اختصاص داد و جایگاه دوم ایران را در اختیار دارد.

رقابت هندبالبست های خراسانی در کرمان

دو نماینده خراسانی در لیگ دسته یک هندبال بانوان از هفدهم تا بیست و چهارم اردیبهشت به میزبانی استان کرمان به میدان می روند. کمیته مسابقات فدراسیون هندبال زمان از سرگیری پانزدهمین دوره لیگ دسته یک هندبال بانوان باشگاه های کشور را اعلام کرد. بر اساس اطلاعیه صادرشده، دیدارهای دور برگشت مرحله گروهی، مرحله پلی آف، نیمه نهایی و دیدار نهایی این رقابت ها از هفدهم تا بیست و چهارم اردیبهشت به صورت متمرکز به میزبانی شهر کرمان برگزار خواهد شد. نیان الکتریک طرقریه و ستاره ساز تربت حیدریه دو نماینده خراسان رضوی در این مسابقات هستند و شانس صعود به لیگ برتر را دارند. دیدارهای مراحل پلی آف، نیمه نهایی و فینال این رقابت ها به صورت تک بازی برگزار می شود و چهار تیم برتر مسابقات به لیگ برتر صعود خواهند کرد.

مچ اندازی کارگران با «سندرم تونل کارپال»

«سندرم تونل کارپال» بلایی است که سر راه عصب میانی دست در تونل مچ قرار می گیرد و بسیاری از کارگران، خیاطان، آرایشگران، قصابان، جوشکاران و هرکسی را که حرکات تکراری با مچ خمیده انجام می ده، درگیر می کند.

تونل کارپال گذرگاهی استخوانی-رباطی در کف مچ است که عصب میانی و تاندون های خم کننده انگشتان از آن عبور می کنند. هرگونه تورم، التهاب یا فشار مزمن در این منطقه، عصب را تحت فشار قرار می دهد. نتیجه: بی حسی، گزگز، ضعف عضلات کف دست و در مراحل پیشرفته، آتروفی (تحلیل رفتن) ماهیچه های پایه شست؛ یعنی دستی که دیگر قادر به گرفتن نیست. اما این سندرم قابل پیشگیری است، اگر حرکت درست را جایگزین عادت غلط کنید.

۴ نسخه طلایی برای نجات مچ دست

۱. **اصلاح وضعیت مچ هنگام کار:** هرگز مچ خود را به طور مداوم به سمت بالا یا پایین خم نکنید. مچ باید در وضعیت «خنثی» (صاف و هم راستا با ساعد) باشد. اگر روی صفحه کلید کار می کنید، از مچ بند طبی یا پد ژله ای زیر مچ استفاده کنید. اگر ابزار دستی دارید، دسته آن باید متناسب با اندازه کف دستتان باشد.

۲. **حرکات کششی هر یک ساعت:** دستتان را مقابل بدن باز کنید، انگشتان را با دست دیگر به سمت پایین خم کنید تا کشش عمیقی در مچ احساس شود. پانزده ثانیه نگه دارید. سپس انگشتان را به سمت بالا خم کنید (دست دعا) و تکرار کنید. این حرکت ساده، تونل کارپال را گشاد می کند و فشار روی عصب را کاهش می دهد.

۳. **استراحت های کوتاه مکرر:** به جای یک استراحت طولانی در پایان روز، هر سدی دقیقه کار مداوم، یک دقیقه مچ ها را رها کنید. بایستید، دست ها را کنار بدن آویزان کنید و به آرامی به مدت سی ثانیه تکان دهید. این کار مایعات جمع شده در تونل کارپال را تخلیه می کند.

۴. **آتل شب فراموش نشود:** ۷۰ درصد مبتلایان در خواب مچ خود را خم می کنند (اغلب به سمت داخل). استفاده از آتل مچ هنگام خواب، مچ را در وضعیت خنثی نگه می دارد و از پیشرفت بیماری جلوگیری می کند. * نکته مهم: هرگز بی حسی دست را نادیده نگیرید. درمان زود هنگام فقط با تغییر عادت و حرکات ساده امکان پذیر است. در مراحل پیشرفته، تزریق کورتون یا حتی جراحی اجباری می شود. همچنین مصرف مکمل ویتامین B۶ (پنجاه میلی گرم روزانه) به ترمیم غلاف عصبی کمک می کند.

▪ گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی



در چنین روزی
نهم اردیبهشت سال ۱۳۹۴ تیم فوتبال سپاه جامگان مشهد توانست در دیداری دراماتیک با تساوی ابر را در روز پایانی لیگ دسته اول مقابل داماش به لیگ برتر صعود کند.
مشکی قرمزهای مشهدی شب ولادت امام جواد (ع) در سال ۱۳۹۴ توانستند در ورزشگاه ثامن الائمه (ع) مشهد و در حضور هواداران مشهدی لیگ برتری شوند؛ روز خاطره انگیزی که هنوز در ذهن فوتبال دوستان مشهدی باقی است. نکته جالب این صعود آن بود که سپاه جامگان کارش را از لیگ دسته دوم آغاز و پله پله تا رسیدن به لیگ برتر تلاش کرد.

نگاهی به رقابت های والیبال جام رمضان مردان که با قهرمانی «رستوران فیانی» به پایان رسید

پایان جام جایگزین



عکس: محمد طائی

مرتضی اخوان

درست شبیه روزهایی که سالن های والیبال مشهد از فرط هیجان لیگ برتری مملو از فریاد هواداران بود، این بار پس از مدت ها هیاهوی والیبالیی ها شهر را برداشته بود؛ با این تفاوت که اینجا از لیگ برتر و هزینه های چندده میلیاردی آن خبری نبود. اینجا آوردگاه جام رمضان بود و جایی که مردان والیبالبست گردهم آمده بودند تا آمانتور و حرفه ای، علاقه مند و مدعی، در جدالی جذاب بار دیگر حال و هوای والیبال را به والیبال دوستان مشهدی هدیه کنند. دیدارهای فینال و رده بندی پنجمین دوره رقابت های والیبال جام رمضان درحالی به میزبانی سالن امیدوزندگی برگزار شد که حالا با پایان یافتن این مسابقات، می توان نگاهی دگرباره به این رقابت ها داشته و تحلیل دقیق تری از چندو چون برگزاری آن داشته باشیم.

● امید والیبال استان به «امید و زندگی» والیبال مشهد و استان خراسان رضوی حالا یکی دو فصلی است که در لیگ برتر تیم ندارد. حسرت حضور نماینده ای از مشهد در لیگ برتر والیبال، حالا به حسرت تیم داری گسترش یافته است و مشهد دیگر در لیگ های دسته یک و دو هم تیم ندارد. شاید بهتر باشد بگوییم مشهد اصلا تیمی در سطح والیبال کشور ندارد! حسرت بزرگی که معلوم نیست تا کی قرار است بر دل والیبال دوستان این شهر بماند. با وجود این، در روزهایی که سالن مهران، سالن اول والیبال شهر، در سکوت و خاموشی به سر می برد، سالن «امیدوزندگی» به امید اهالی والیبال شهر بدل شده است؛ سالی که متعلق به شهرداری مشهد است و دست کم سالی یک بار رقابت های والیبال مردان جام رمضان در آن

شروع شد و با آغاز جنگ تحمیلی آمریکایی صهیونی در نهم اسفند تعطیل شد. پس از بهبود وضعیت جنگی و بعد از نوروز، این رقابت ها از سر گرفته شد، اما باز در مقطعی ناتمام ماند تا اینکه سرانجام با آتش بس ادامه مسابقات از سر گرفته شد و بالاخره هفتم اردیبهشت ۱۴۰۵ به پایان رسید.

● ستاره ها همه بودند

تیم نداشتن مشهد در لیگ های برتر، دسته اول و دسته دوم والیبال سبب شده بود والیبال دوستان مشهدی مدت ها ستاره های محبوبشان را نبینند. برگزاری مسابقات والیبال جام رمضان فرصتی طلایی بود تا برخی ستاره های والیبال مشهد در قالب تیم های مختلف به میدان بروند. در مرحله نهایی این رقابت ها، تیم های «امیدوزندگی» و «البرز» بازی رده بندی را برگزار کردند و «لیتیوم» و «رستوران فیانی» فینال را برگزار کردند؛ جایی که در فینال، محسن زارع، ستاره تیم والیبال پیکان تهران، به عنوان بازیکنی سرشناس برای لیتیوم به میدان رفت و در تیم رستوران فیانی نیز مجتبی یوسفی و مهیار غیانی، دو مشهدی خوش نام و نشان، به میدان رفتند.

● جام برای «فیانی»

در بازی رده بندی این دوره از مسابقات تیم



تنها خراسانی حاضر در سانپا به فینال والیبال ساحلی قهرمانی آسیا رسید

مدال قلعه نویی قطعی شد

تیم ملی والیبال ساحلی «ب» ایران توانست با غلبه بر عمان به فینال رقابت های ساحلی قهرمانی آسیا در کشور چین وشهر سانپا برسد. شاکردان بستگانی بانیجه ۲بر ازا رسد عمان گذشتند، اما تیم عمان روز قبل توانسته بود در مرحله یک چهارم نهایی تیم «الف» ایران، متشکل از پورعسکری وآقاجانی را بانیجه ۲بر شکست دهد. به عبارتی، تیم «ب» ایران توانست انتقام تیم «الف» را بگیرد و راهی فینال شود. امیرعلی قلعه نویی و ابوالفضل خاکی پور، بازیکنان تیم «ب» ایران، در دست اول این بازی حساسی، ۲۱بر ۱۷ عمان را شکست دادند، اما در دست دوم ۲۱بر ۱۵ باختند تا همه چیز به دست سوم کشیده شود. ملی پوشان ایران در این دست طی یک بازی دراماتیک ونزدیک توانستند بانیجه ۱۵بر ۱۲به پیروزی برسند وفاتح این بازی شوند. امیرعلی قلعه نویی تنها خراسانی کاروان ورزش ایران در مسابقات ساحلی قهرمانی آسیا در سانپای چین به شمار می رود وتوانسته است کسب مدال خود را در این رقابت ها قطعی کند. اوو خاکی زاده برای رسیدن به مدال طلا امروز به میدان می روند، اما حتی اگر بازنده هم باشند، این ورزشکار خراسانی می تواند یک مدال نقره را برای ورزش استان خراسان رضوی ووالیبال ساحلی به ارمغان آورد.

«امیدوزندگی» که با وجود همه شایستگی هایش نتوانسته بود به فینال برسد، توانست با نتیجه ۲بر ۰ از سد البرز بگذرد و جام قهرمانی را بالای سر ببرد. در بازی فینال این دوره از مسابقات، ستاره های دو تیم «رستوران فیانی» و «لیتیوم» به مصاف یکدیگر رفتند و در پایان با برتری ۲بر ۱ تیم فیانی، این مجتبی یوسفی و مهیار غیانی، دو بازیکن مشهدی و سرشناس تیم فیانی بودند که جام را بالای سر بردند.

● شور و هیجان و حسرتی که باقی است در دیدارهای پایانی این دوره از مسابقات، از مهدی سلاطین، سرپرست هیئت والیبال استان، گرفته تا امیر زارعی، سرپرست مدیرکل ورزش وجوانان استان خراسان رضوی، حضور داشتند؛ مسئولانی که خود در سالن بودند و شور و هیجان وصف ناشدنی هواداران والیبال مشهد را برای تماشا ی مسابقاتی در این سطح که یک دوره پیکارهای نه چندان جدی و رسمی بود، دیدند. حالا این سؤال از مسئولان به جاست که آیا والیبال مشهد همچنان لیاقت داشتن تیمی در سطح اول والیبال کشور را ندارد. حالا لیگ برتر نه، اما تیم نداشتن در لیگ های دسته اول و دوم کشور هم خود سؤالی مهم است که باید مدیران ورزش وجوانان استان به آن پاسخ دهند.

از میان تیم های نهم تا سوم جدول هم یک تیم دیگر پس از برگزاری مسابقات هفته پایانی سقوط خواهد کرد. چهار تیم ده امتیازی در این جدول، یک تیم یازده امتیازی و دو تیم سیزده امتیازی قرار دارند که همگی خطر سقوط را احساس می کنند. فعلا در جدول تیم نساجی با ۱۰ امتیاز و تفاضل کمتر از حریفان در جایگاه نهم جدول است.

● گروه دوم صعود سخت است

در گروه دوم اوضاع متفاوت است. تیم های کهریا، خوشحال، یاران داد خواه، هوادار، امید توس، پیروز، سهند، مدائن، مسرور و کاکتوس درحالی با یکدیگر رقابت می کنند که در پایین جدول تقریبا تکلیف سقوط مشخص است. تیم خوشحال به واسطه حکم انضباطی از جدول کنار گذاشته شده است و تیم های کهریا و امید توس به ترتیب با چهار و هفت امتیاز در هفته آخر خطر سقوط را احساس می کنند. اما بالای این جدول وضعیت پیچیده است و پنج تیم شانس صعود دارند. تیم هوادار با نوزده امتیاز در صدر قرار دارد و سهند با هجده امتیاز دوم است، اما هر دو این تیم ها خطر حضور دو تیم هفده امتیازی کاکتوس و مسرور را پشت سر خود احساس می کنند. حتی مدائن پانزده امتیازی، تیم پنجم جدول، می تواند برای جایگاه دومی جدول تهدید محسوب شود و در هفته آخر همه چیز را عوض کند و با یک پیروزی چشمگیر و در صورت توقف حریفان تا پله دوم بالا بیاید. ضمن اینکه تیم مدائن یک پرونده شکایت از تیم کاکتوس، تیم سوم جدول، دارد و اگر سه امتیاز آن بازی را هم بگیرد، ممکن است یک باره مدعی جدی صعود شود.

جدول تقریبا تکلیف سقوط کنندگان مشخص است. لیگ دسته دوم فوتبال کمتر از هفده سال باشگاه های مشهد در دو گروه ده تیمی برگزار می شود و در پایان دو تیم پایین هر جدول سقوط می کنند و دو تیم بالای هر جدول به مرحله نهایی می روند تا دیدارهای نیمه نهایی را برگزار کنند. در ادامه نگاهی خواهیم انداخت به مسابقات تا به اینجای فصل و وضعیتی که جدول های دوگانه این پیکارها دارد.

● گروه اول اقتدار الون و پویان

در گروه اول این مسابقات «تیم امیرا، سپاه جامگان، آکادمی شریف، پیشگامان، فردانوین، الون یلاس، نساجی، پویان، دلاوران و آرتامهر با یکدیگر پیکار می کنند و درحالی که فقط یک هفته به پایان مرحله اول باقی مانده است، تیم های الون یلاس و پویان توانسته اند صعودشان به مرحله نهایی را مسجل کنند. تیم الون یلاس با ۲۱ امتیاز صدرنشین است و پویان هجده امتیازی در پله دوم قرار دارد. تفاضل گل ۲۲+ الون یلاس در مقابل تفاضل گل ۱۲+ پویان هم به شکلی است که از همین حالا و بدون احتساب بازی های هفته آخر تیم الون یلاس صدرنشین و پویان تیم قطعی دوم جدول است. تیم های سوم و چهارم این جدول سیزده امتیازی هستند و فاصله زیادی با پله دوم جدول دارند. تیم های آرتامهر و امیرا درحالی با سیزده امتیاز سوم و چهارم هستند که هر دو تیم به شکل اعجاب انگیزی خطر سقوط را احساس می کنند. زیرا با تیم نهم جدول که سقوط می کند، فقط سه امتیاز فاصله دارند. در این جدول تیم سپاه جامگان بدون امتیاز سقوطش مسجل است و



رقابت نزدیک بالا و پایین!

تکلیف صعودها مشخص شده و در پایین جدول جنگ سنگینی برای دومین تیم سقوط کننده شکل گرفته، اما در گروه دوم ماجرا برعکس است؛ در بالای جدول همه چیز به هفته آخر کشیده شده و در پایین