اخبار

ورزش

مسابقات باستانی و پهلوانی استان برگزار شد

میرزاده- مسابقات هنرهای فردی باستانی و پهلوانی استان، جمعه گذشته در مشهد برگزار شد. دبیر هیئت باستانی و پهلوانی استان به خبرنگار ما گفت: در این رقابت ها که به مناسبت بزرگداشت ایام دهه فجر، در رده سنی بزرگسالان برگزار شد، باستانی کاران در رشته های مختلف فردی به رقابت پرداختند. "عباس جلیلیان" افزود: نفرات برتر رشته های مختلف به شرح زیر است: *منهای ۹۰ کیلوگرم: غلامرضا علیزاده (کباده)، حجت قاسمی (میل گیری سنگین)، مهدی رضاپور (چرخ چمنی)، امیررضا پورناصر (چرخ تیز)، مرتضی گلرخ (۲ میل)، مرتضی گلرخ (۳ و ۴ میل) *بعلاوه ۹۰ کیلوگرم: حسن گلرخ (میلگیری سنگین)، ابوالفضل رمضان نژاد (چرخ چمنی)، محسن گلستانی (چرخ تیز)، محسن گلستانی (۲ میل)، محسن گلستانی (۳ و ۴ میل).

خراسان رضوی در کشتی آزاد نوجوانان کشور چهارم شد

پیروز- پرونده پیکارهای کشتی آزاد و فرنگی نوجوانان کشور در گروه "الف" بسته شد. به گزارش ایسنا، این رقابت ها به مناسبت دهه مبارک فجر و یادواره شهدای آتش نشان با حضور ۱۰ تیم در رشته آزاد و همین تعداد تیم در رشته فرنگی در سالن ولایت بروجرد برگزار شد که در فینال کشتی آزاد مازندران با نتیجه ۷ بر ۳ از سد تیم تهران گذشت و قهرمان شد. تیم توابع تهران نیز با برتری ۸ بر ۲ مقابل تیم خراسان رضوی به عنوان سوم رسید و خراسان رضوی چهارم شد. در کشتی فرنگی نیز تیم استان غایب بود. در خور ذکر است "سجاد ترغو" و "ابوالفضل نورافشان" بهترین کشتی گیران استان بودند که در اوزان خود در کشتی آزاد، نایب قهرمان شدند.

اخبار

کوتاه

کاشمر، فیض عارفی- مسابقات فوتسال جام فجر بسیج کاشمر با حضور ۲۲ تیم آغاز شد.

تربت جام؛ اعلمی- تیم هفت سنگ بانوان تربت جام در مسابقات استانی به مقام دوم دست یافت.

قند دوم تا هشتم مسابقات کشتی با چوخه سرخس به ترتیب به احمد عزیزی (صالح آباد)، مصطفی سفیدی (سرخس)، هوشنگ عطایی (رضویه)، یاسر شایه خانه (صالح آباد)، خسرو عطایی (رضویه)، حقی (صالح آباد) و حسن نوتانی (سرخس) اهدا شد.

قوچان، ایشان زاده/ ورزشکاران قوچانی با درخشش در مسابقات قهرمانی ایروبیک استان موفق به کسب مقام های استانی شدند. *در مسابقه کشتی باچوخه در سالن زنده یاد صحرایی اسماعیل ثانی در سنگین وزن، مصطفی اسکندری در ۸۵ کیلوگرم، علی شاهوردیان در ۷۵ کیلوگرم و احسان دیهیم در ۶۵ کیلوگرم اول شدند.

رئیس شورای فنی استان در گفت و گو با "خراسان رضوی" اعلام کرد:

انتخاب ۴ محور جودوخیز استان

استاد دهقان: باید در جودو همگام با علوم روز جلو برویم

عکس ها: اصغری

گفت و گو

فریمان، حسن اصغر فریمانی

رشته ورزشی جودو در خراسان رضوی از گذشته تاکنون، دارای محبوبیت بسیاری بوده و تعداد جودوکاران ملی پوش استان نیز همواره چشمگیر بوده است. سفر اخیر رئیس شورای فنی جودوی استان به شهرستان فریمان، بهانه خوبی برای گفت و گوی اختصاصی "خراسان رضوی" با پیشکسوت نامدار جودوی استان بود که با همین مقدمه، شما را به خواندن این گفت و گو با استاد "اصغر دهقان" دعوت می کنیم...

● ابتدا کمی درباره پیشینه جودوی استان صحبت کنید و بگویید برای توسعه جودو چه فعالیت هایی در دست اجراست؟

- خراسان رضوی به اذعان کارشناسان در گذشته و حال، قطب جودوی کشور بوده است. این رشته از چنان پیشینه ای در استان برخوردار است که تاکنون در هر رده مختلف سنی تیم ملی، ۱۰ تا ۱۵ نفر از استان بوده اند. اما برای پاسخ دادن به بخش دوم سوالتان باید بگویم که با تشخیص فدراسیون، اخیرا ۴ شهر مشهد، تربت جام، چناران و فریمان در خراسان رضوی به عنوان "۴ محور جودوخیز استان" معرفی شده اند. در جریان سفر اخیر سردار درخشان (رئیس فدراسیون) ایشان به من ماموریت داد تا کلاس ها و پایگاه های استعدادیابی را در این محورها در استان راه اندازی و فعال کنم. ما نیز با توجه به استقبال جوانان و استعداد جودوکاران فریمان قصد داریم این پایگاه های استعدادیابی را ابتدا در فریمان و بعدها در ۳ محور دیگر راه اندازی کنیم. همین جا باید از همکاری دلسوزانه مهندس حیدری منش و سید محمود هاشمی، (رئیس و دبیر هیئت جودوی شهرستان فریمان) هم تشکر کنم که در این راه، همراه ما هستند. این را هم باید بگویم متاسفانه سالن فعلی هیئت جودوی فریمان، گنجایش لازم را برای انجام تمرینات ندارد. اما با این وجود، جودوکاران باآتیه ای در حال تمرین در همین شرایط هستند. با توجه به اینکه من خودم اصالتا فریمانی هستم، فارغ از سیاستگذاری فدراسیون و هیئت استان، امیدوارم بتوانم از این طریق دین خودرا به فریمان به عنوان زادگاهم اداکنم.

● چرا آکادمی های فعالی به معنی واقعی کلمه در استان وجود ندارد؟

- باید به همین سمت جلو برویم. خوشبختانه تفاهم نامه ای بین اداره کل ورزش و جوانان استان و دانشگاه فردوسی مشهد در زمینه ایجاد آکادمی و اجرای برنامه هایی از جمله آمادگی جسمانی و تست های غربالگری در حال تدوین است. با ایجاد این آکادمی از "علوم ورزشی روز" برای ارتقای رشته جودو استفاده می شود و آشنایی با تکنیک ها و تاکتیک های مبارزه نیز بخشی از خروجی آن خواهد بود. همچنین با هماهنگی ایجادشده با انجمن جودوی آموزش و پرورش استان حدود ۵۰۰ جودوکار زیر ۱۴ سال به هیئت معرفی شده اند که با همکاری هیئت و دانشگاه فردوسی تست استعدادیابی از این افراد گرفته شده است و به فدراسیون گفته ایم در آینده از بین همین افراد، می توانیم به کسب مدال های المپیک امیدوار باشیم.

● برای تسریع در رشد جودوی استان چه پیشنهادهایی دارید؟

- ما در گذشته چندین بار مقام قهرمانی آسیا را کسب کرده ایم لذا باید زمینه های لازم برای کسب مقام های قهرمانی در مجامع بین المللی و المپیک توسط مسئولان فراهم شود. به نظر من باید مربیان نیز به علوم و دانش های روز ورزشی مسلط شوند. پیشنهاد می کنم برای کمک به تقویت جودوی مناطق مستعد کشور، بودجه فدراسیون بین استان های "جودوخیز کشور" - که خراسان رضوی یکی از آن استان هاست - توزیع شود. واقعیت این است که با توجه به قدمت ۶۰ ساله جودو در ایران، ما هنوز از کشوری مثل کوبا هم در کسب مدال های المپیک عقب هستیم که به نظر من، نبود آمادگی جسمانی ورزشکاران ملی پوش و توجه نکردن به تمرینات فیزیکی و علوم ورزشی روز مهم ترین دلیل این اتفاق تلخ بوده است.

● دوست داریم پایان بخش این گفت و گو، ذکر خاطره ای از شما باشد....

- افتخار حضور در حماسه دفاع مقدس را دارم و بیش از ۵ سال سابقه حضور در این دانشگاه بزرگ را دارم. در دورانی که به علت مجروح شدن، ۳۸ بخیه در ناحیه شکم داشتم و در بیمارستان بستری بودم، باخبر شدم که استاد «آبه» (از مسئولان جودوی کشور ژاپن) برای امتحان کمربند مسابقات به ایران آمده است. یادم هست پس از طی کردن مراحل ابتدایی درمان نزد وی رفتم. تا من را با آن وضعیت دید، گفت: «ما جودوکار مریض نمی خواهیم و نمی توانیم از تو امتحان بگیریم!». این گفته او برایم سخت و سنگین تمام شد، یک کمربند گرفتم و محکم به شکمم بستم و تعهد نامه ای امضا کردم که با مسئولیت خود در آزمون "دان" - درجه بندی کمربند در رشته جودو - شرکت می کنم. به لطف خدا با این که استاد ژاپنی برایم حریف های قدرتمند و سنگین وزنی را انتخاب کرده بود، توانستم آن ها را شکست دهم و دوره را با موفقیت به پایان ببرم و کمربند دریافت کنم.

گردونه

ورزش

صدرنشینی "رزم آوران توس" در لیگ جودوی مشهد

پیروز- هفته نخست لیگ جودوی باشگاه های مشهد با حضور ۹ تیم از مناطق مختلف، جمعه شب در سالن استاد دهقان مجموعه ورزشی مرحوم جعفریان منطقه گلشهر برگزار شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل ورزش، در هفته اول این مسابقات تیم "رزم آوران توس" با ۲ برد و یک تساوی، بالاتر از تیم "آینده داران پارس" در صدر جدول قرار گرفت و تیم "جوانان اسلامی چُدانی" نیز با ۲ برد و یک شکست، رده سوم را به خود اختصاص داد. در خور ذکر است لیگ جودوی مشهد به مدت ۴ هفته به صورت دوره ای برگزار می شود.

رقبای دونده خراسانی در آلمان مشخص شدند

پیروز- رقبای دونده خراسانی در مسابقات دوی ۶۰ متر تور جهانی "دوسلدورف" آلمان مشخص شدند.

به گزارش "ورزش سه"، مسابقات دوومیدانی داخل سالن تور جهانی ۲۰۱۷ دوسلدورف ۱۳ بهمن ماه در آلمان برگزار می شود که ۱۶ دونده در رشته ۶۰ متر در آن حضور دارند؛ "حسن تفتیان" نیز به عنوان تنها نماینده قاره کهن (آسیا) در این مسابقات به رقابت با آنها می پردازد. "کیم کالینز" قهرمان سال گذشته این مسابقات، "کریستف لیمارت" دارنده مدال ۲۰۰ متر بازی های ریو و دوندگانی از آمریکا، جامائیکا، فرانسه و دیگر کشورهای مطرح اروپایی در این مسابقات حضور دارند.

چهارمی بانوان کبدی باز استان

پیروز- رئیس هیئت کبدی استان از جایگاه چهارم تیم هیئت کبدی استان در لیگ برتر بانوان کشور خبر داد. به گزارش روابط عمومی این هیئت، "محمدرضا سعیدی" درباره مرحله نهایی لیگ برتر در کرمانشاه عنوان کرد: تیم استان با ۴ امتیاز و یک پله صعود نسبت به سال گذشته، جایگاه چهارم لیگ برتر را کسب کرد. وی همچنین از دعوت ۲ بازیکن استان (سمانه افخم و تکتم صبوری نژاد) به اردوی تیم ملی خبر داد.

اعلام نتایج کشتی باچوخه مشهد

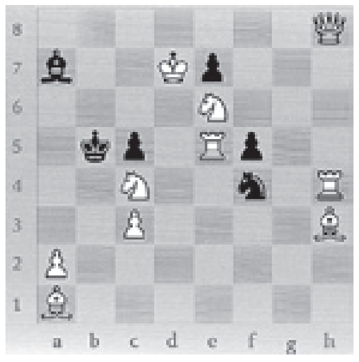
میرزاده- رقابت های کشتی باچوخه مشهد، عصر جمعه گذشته در سالن "شهید بابانظر" مجموعه کارگران مشهد برگزار شد. دبیر انجمن کشتی باچوخه مشهد به خبرنگار ما گفت: در پایان رقابت های این هفته، "کامران رستمی"، "اسحاق بادراک" و "محمد ابراهیمی" قندهای اول، پنجم و ششم را به خود اختصاص دادند و نتیجه کشتی در قندهای دوم، سوم و چهارم نیز با تساوی همراه شد. "حسن دوشنگی" افزود: همچنین، "اصغر بهاری" با پیروزی برابر رقیبان، قند پیشکسوتان را از آن خود کرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۱/۱۰]

معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه
بسیار سخت



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

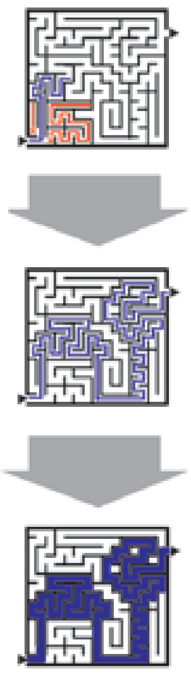
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه
ساده

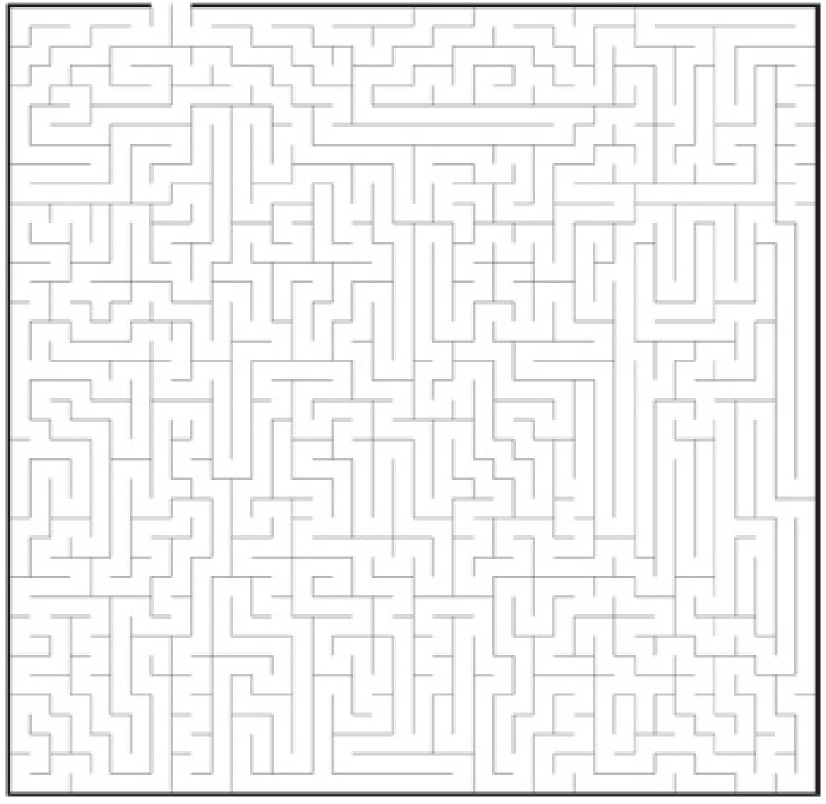


در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.



سودوکو

هر روز

● قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

			۵	۷			۴	
۶		۸	۳			۵		
	۷						۹	
							۳	۲
۷				۲				۶
۴	۸							
	۳						۶	
		۹			۳	۱		۵
	۵			۸	۲			

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

۳		۴				۵		۶
			۱		۲			
۲								۱
	۹			۷			۳	
			۵	۶	۹			
	۸			۳			۹	
۷								۲
			۴		۷			
۱		۳				۹		۴

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

			۶		۷			
	۴						۲	
۶			۴	۸				۹
۵		۸		۱		۲		۷
۳		۴		۸		۹		۶
۷			۸		۱			۳
	۸						۱	
			۹		۳			

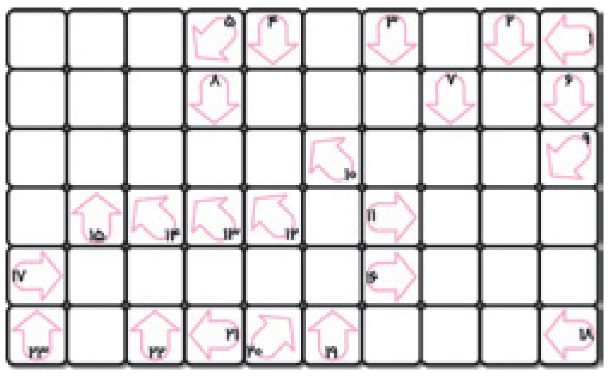
جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

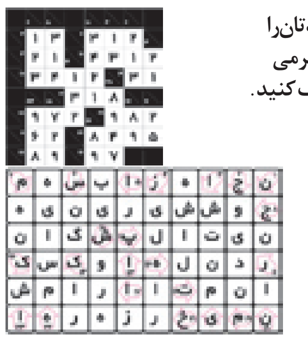
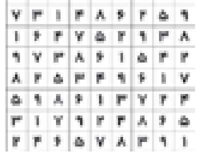
زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.



۱ -(۷حرفی) پیاده روی به استحکام آن منجر خواهد شد و در نتیجه از بروز بیماری هایی مانند آرتریت پیشگیری می کند.
۲ -(۵حرفی) متوسط ابتلا به انواع این بیماری در دنیا ۲۰۵ مرد و ۱۶۵ زن در هر ۱۰۰ هزار نفر است و میانگین ابتلا در ایران کمتر از متوسط جهانی است.
۳ -(۵حرفی) جانوری که بدنش را برزمین می کشد
۴ -(۵حرفی) در کودکان ۲ تا ۳ ساله، وجود هر گونه ترشح چسبناک در .... می تواند نشانه بالا بودن قندخون و بروز دیابت باشد.
۵ -(۳حرفی) ۴۰ درصد انرژی مورد نیاز مردم ایران از .... تأمین می شود و همچنین ۴۰ تا ۶۰ درصد پروتئین مورد نیاز نیز از آن است.
۶ -(۵حرفی) روشنایی صبح
۷ -(۴حرفی) سنگواره
۸ -(۵حرفی) حالت روانی هر شخص
۹ -(۴حرفی) این روغن ارزان ترین روغن نباتی است که هر تُن آن ۸۰۰ دلار ارزش دارد. کمیسیون اروپا در سال ۲۰۱۴ با یک مطالعه دقیق، اعلام کرده است، این روغن به صورت بالقوه سرطان زاست.
۱۰ -(۳حرفی) پیکر و کالبد
۱۱ -(۲حرفی) هنگامی که بر روی چمن ها راه می روید، با قرار گرفتن در معرض نور خورشید این ویتامین را جذب می کنید.
۱۲ -(۴حرفی) بنای خراب شده و فروریخته
۱۳ -(۴حرفی) سالاد را با افزودن مواد مختلف به بهترین گزینه برای وعده شام تبدیل کنید زیرا ......و کم کالری است و می تواند شما را سیر کند.
۱۴ -(۳حرفی) محبت و وابستگی
۱۵ -(۴حرفی) افزودن اندکی به سالاد، از پیشنهادهایی است که می تواند برای آنهایی که محدودیت دریافت کربوهیدرات دارند، مفید باشد.
۱۶ -(۴حرفی) کشور شهر معروف «لاهه»
۱۷ -(۳حرفی) کاهش یا افزایش ناگهانی ...... می تواند تا ۳۳ درصد افراد را مستعد سنگ کیسه صفرا کند.
۱۸ -(۶حرفی) آرتیست
۱۹ -(۵حرفی) راننده کشتی
۲۰ -(۶حرفی) عدالتخانه و محکمه
۲۱ -(۴حرفی) مانند و شریک
۲۲ -(۶حرفی) راز و نیاز کردن با خدا
۲۳ -(۶حرفی) هیچ ارتباطی بین تزریق واکسن آنفلوآنزا در دوران بارداری و افزایش خطر ابتلا به اختلالات بیماری (SDS،) در کودک نیست.

پاسخ ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.