گردونه

ورزش

۲۵ شهریور؛ نخستین مسابقه «فوتبال» در ورزشگاه امام رضا(ع)

پیروز- مدیرعامل تربیت بدنی آستان قدس رضوی گفت: نخستین بازی فوتبال در ورزشگاه امام رضا(ع) ۲۵ شهریور برگزار می شود. به گزارش مهر، "علی اکبر هاشمی جواهری" اظهار کرد: از آنجا که برگزاری یکی از بازی های تیم ملی در این ورزشگاه میسر نشد، با برنامه‌ریزی صورت گرفته قرار شد تیم "منتخب کربلای معلی" با تیم منتخب مشهد (متشکل از بازیکنان سیاه‌جامگان و پدیده) بازی دوستانه‌ای را در این ورزشگاه برگزار کنند. وی افزود: این مسابقه دوستانه ساعت ۲۰ شامگاه ۲۵ شهریور ماه، در ورزشگاه امام رضا(ع) با حضور اقشار مختلف مردم آغاز می شود که امیدوارم شاهد بازی مطلوبی از سوی هر دو تیم باشیم.

رکوردشکن تیم دوومیدانی "پیام نور استان":

بی وقفه تمرین می کنم

پیروز- دونده رکوردشکن تیم "پیام نور خراسان رضوی" در لیگ باشگاه های کشور گفت: از روزی که از مسابقات جهانی بازگشته‌ام بدون وقفه تمرین می کنم. به گزارش مهر، "مریم محبی" که حالا رکورددار دوی ۴۰۰ متر نوجوانان و جوانان کشور است، چندی پیش در مسابقات نوجوانان آسیا نیز به مدال برنز رسید و مدتی بعد در رقابت های قهرمانی جهان از مرحله مقدماتی صعود کرد. وی در خصوص تمرینات خود عنوان کرد: حتی یک روز هم تمریناتم را تعطیل نکرده‌ام و از روزی که از مسابقات جهانی بازگشته‌ام؛ بدون وقفه تمرین می کنم. محبی افزود: مربی ام (مریم طوسی) مثل همیشه خیلی کمکم می کند. سال آینده مسابقات قهرمانی جوانان آسیا و جهان را در پیش دارم که باید برای آن ها تلاش کنم.

اخبار

کوتاه

پیروز- "پوریا حاجی بیگلو" از خراسان رضوی در تیراندازی با کمان کشور (بخش ریکرو) نایب قهرمان شد. * "حسین زارع صفت" رئیس جدید هیئت مدیره و "جواد وطنخواه" عضو جدید هیئت مدیره باشگاه "پدیده خراسان" شد و "تقی گرجی نیا" و "مهدی دلیری" (اعضای سابق این هیئت مدیره) از این باشگاه جدا شدند. * همایش دوچرخه سواری و مسابقه دوبه مناسبت دهه ولایت در مشهد برگزار شد. * تیم اسکواش استان در مسابقات بین المللی ایران جونیور در تهران سوم شد. * دوره آموزشی با حضور مربیان جودو در مجموعه ورزشی شهید چمران مشهد برگزار شد. * در پایان رقابت های شنای بانوان دومین المپیاد ورزشی ناشنوایان دریزد، تیم خراسان رضوی قهرمان این رقابت ها شد. * سرمربی تیم فوتسال فرش آرای مشهد گفت: در اصفهان با نتیجه ۳ بر ۲ مقابل "گیتی پسند" شکست خوردیم؛ ولی چیزی از ارزش های بازیکنانم کم نشد.

فریمان، اصغری/ کوهپیمایی مدیران فریمان در ارتفاعات بخش مرکزی شهرستان برگزار شد.

پیشکسوت دوچرخه سواری استان در گفت وگو با «خراسان رضوی»:

سفرم به مکه با دوچرخه، فراموش نشدنی است

محمود احمدی ناصری: زیرساخت شهری برای دوچرخه در حد «صفر» است

گفت و گو

ترابی

عکس: وحید بیات

کنار همه افتخارات زیادی که در عرصه دوچرخه سواری کسب کرده است، سفر زیارتی را با دوچرخه به همراه پدر و برادرش از مشهد مقدس به مکه مکرمه را جزو بهترین خاطرات فراموش نشدنی زندگی ورزشی خود عنوان می کند و در مقابل، بدترین خاطره به جامانده در ذهنش، تصادف پدرش (همان "بابا ناصری" معروف دوچرخه سواری استان و کشور) حین برگشت از تمرین دوچرخه سواری می داند که پس از گذشت هشت سال از این واقعه، هنوز برایش دردآور است. "محمود احمدی ناصری" یکی از پیش کسوتان عرصه دوچرخه سواری استان است که به تازگی نیز در مراسمی از خدمات ارزنده وی به رشته دوچرخه سواری توسط هیئت استان تجلیل شد. به همین بهانه به سراغ این پیش کسوت رشته دوچرخه سواری رفتیم که گپ و گفت خبرنگار ما با وی تقدیم علاقه مندان می شود...

خواسته مربی ایتالیایی از پدرم

متولد ۱۳۳۷ مشهد و دبیر بازنشسته آموزش و پرورش هستم. با توجه به این که پدرم در رشته دوچرخه سواری فعالیت داشت، از همان کودکی در مسافت های کوتاه همراه پدرم رکاب می زدم که با تشویق های دیگران تمرینات دوچرخه سواری را با جدیت دنبال کردم. برای اولین بار در ۱۳ سالگی در مسابقات آموزشگاه ها شرکت و مقام اول را کسب کردم که کسب این عنوان، جرقه ای شد تا این رشته ورزشی را حرفه ای تر پیگیری کنم. سپس در رقابت های استانی و کشوری شرکت کردم و بیش از ۸۰ مدال رنگارنگ به دست آوردم. سال ۵۵ هم در مسابقات تور دوچرخه سواری "شمال-تهران" - که با حضور دوچرخه سواران داخلی و خارجی برگزار شد- شرکت و مقام قهرمانی را کسب کردم. پس از پایان مسابقات، مربی ایتالیایی حاضر در مسابقات به پدرم گفت بگذارید این جوان را به ایتالیا ببرم و او زوی قهرمان جهان بسازم؛ اما پدرم اجازه نداد که به خارج بروم. همچنین سال ۶۴ هم به همراه پدرم در تور دوچرخه سواری "مشهد-تهران" شرکت کردم که مقام سوم را کسب کردم. یادم هست در آن زمان همه از حضور همزمان یک پدر و فرزند در مسابقات سطح اول کشور تعجب می کردند.

خاطره ماندگار

در مقاطعی عضو تیم ملی دوچرخه سواری بودم که به همراه تیم ملی به رقابت های بین المللی سوریه هم اعزام شدم. همچنین در برهه ای از زمان نیز "کمک مربی" تیم ملی بودم که در مسابقات جام ریاست جمهوری ترکیه و مسابقات آسیایی مالزی در سال ۷۸ حضور داشتم. البته دوران ورزشی ام همزمان با دوران جنگ تحمیلی بود که کمتر می توانستیم به رقابت های بین المللی اعزام شویم. از سال ۵۸ تا ۶۲ نیز به عنوان رئیس هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی و تا سال ۹۲ در سمت های دیگر با هیئت های مختلف همکاری داشتم. یکی از خاطرات ماندگارم، سفرم با دوچرخه به خانه خدا بود. در سال ۸۲ به همراه پدر و برادرم (قاسم) و دو نفر دیگر به عنوان پیام آوران صلح ایران با دوچرخه به سرزمین وحی رفتیم که حدود ۷۰ روز طول کشید و سپس با هواپیما برگشتیم. هنوز این خاطره لذت بخش، ماندگارترین خاطره من محسوب می شود.

سختی های گذشته

در گذشته دوچرخه ها مثل الان، از فناوری بالایی برخوردار نبود. حتی وزن دوچرخه ها نیز بیشتر بود. امکانات خیلی محدود بود و ورزشکاران با هزینه شخصی در مسابقات شرکت می کردند. اما امروزه امکانات خوبی در اختیار ورزشکاران قرار دارد و حمایت خوبی هم می شوند. یادم نمی رود که حتی با پدرم در برگشت از یک مسابقه کشوری، به مشهد هزینه پرداخت کرایه نداشتیم و با سختی توانستیم به مشهد برگردیم.

مشکل اساسی

یکی از مشکلات اساسی که باعث شد در رشته های ورزشی به خصوص دوچرخه سواری دیگر شاهد ورزشکاران مستعد نباشیم، حذف مسابقات آموزشگاهی است. در برهه ای از زمان، قهرمانان تیم ملی از میان مسابقات آموزشگاه ها شناسایی می شدند. اما الان؛ اصلا نامی از آن ها وجود ندارد. معتقدم هیئت دوچرخه سواری استان با توجه به کمبود اعتبارات، کارهای خوبی انجام داده و برنامه های گذشته را ادامه می دهد. نقطه مثبت این هیئت، وجود فردی از خانواده دوچرخه سواری در راس هیئت است که سکاندار هیئت شده است و بهتر از افراد خارج این رشته، دغدغه و مشکلات ورزشکاران را درک می کند.

پیش کسوتان، خانه نشین نشوند

دوچرخه سواری استان خراسان رضوی، سابقه بسیاری در کشور دارد و پیش کسوتان این رشته، اعتبار این ورزش هستند. مطمئن باشیم، اگر به قدیمی ها احترام بگذاریم، الگویی برای جوانان می شود و قشر جوان هم انگیزه پیدا می کند. جوان ها اگر ببینند که به قدیمی ها و پیش کسوتان توجهی نمی شود، کم انگیزه می شوند و رغبتی برای فعالیت ندارند. متاسفانه قدیمی ها و امثال پدرم در این شهر، کمتر بین جوانان شناخته شده اند. همه دست اندرکاران باید سختی ها و رنج هایی را که قدیمی های این رشته متقبل شده اند، به تحریر درآورند تا الگویی برای جوانان شود. نباید فراموش کنیم که پیش کسوتان، روزگاری برای ورزش شهر و استانشان، افتخار آفرین بودند و نباید وقتی خانه نشین شدند، دیگر نامی از آن ها برده نشود.

تلخ ترین خاطره من

بدترین خاطره ورزشی من، تصادف پدرم حین برگشت از تمرین بود. پدرم تا آخرین لحظات عمر خود از دوچرخه جدا نشد و ساعت ۱۳:۳۰ سال ۸۸ بود که حین تمرین در جاده با اتوبوس تصادف کرد و در سن ۷۱ سالگی فوت کرد. من از آن سال به بعد هر وقت می خواهم در مشهد سوار دوچرخه شوم به شدت می ترسم. چرا که حداقل زیرساخت های امن برای دوچرخه سواری در مشهد فراهم نیست. به نظرم از نظر فرهنگ سازی برای استفاده از دوچرخه مشکلی نداریم. اما از نظر زیرساخت ها در حد "صفر" هستیم. پیشنهاد می کنم شهرداری مشهد در اطراف شهر و یا در مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) مسافتی را آسفالت کند تا ورزشکاران بدون هیچ مشکلی به تمرین بپردازند.

و سخن پایانی...

زمانی ورزشکارانی همچون با با ناصری (زنده یاد احمد احمدی ناصری) داشتیم که زندگی شان حول محور دوچرخه بود و زحمت کشیدند. این موضوع را کم اهمیت ندانیم و از نام بزرگان و پیش کسوتان ورزش استان نباید فقط در مراسم و برای عکس یادگاری استفاده کنیم.

اخبار

ورزشی

رقابت اتومبیلرانان آفرود در مشهد

عکس: بیات

پیروز/ مسابقات اتومبیلرانی آفرود (خودروهای شاسی بلند) دسته جات آزاد (جام غدیر) در مشهد پایان یافت. مدیر روابط عمومی هیئت موتور سواری و اتومبیلرانی استان به ایرنا گفت: این مسابقات پنج شنبه و جمعه گذشته در پیست مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) مشهد برگزار شد. حمید مهدیزاده افزود: مسابقات جام غدیر با حضور ۴۰ شرکت کننده در دوره سرعتی و قدرتی در پنج کلاس آفرود (۱، ۲، ۳، ۴ و بانوان) انجام شد و شرکت کنندگان در قالب تیم هایی از استان های مازندران، تهران، قزوین، سیستان و بلوچستان، البرز و خراسان رضوی در این مسابقات حضور داشتند.

رونمایی از پیراهن جدید تیم فوتسال «کوتاه قامتان بلندهمت» استان

عکس: دهقانی

ترابی/ جشن یک سالگی و رونمایی از پیراهن جدید تیم فوتسال "کوتاه قامتان بلند همت" خراسان رضوی جمعه گذشته با حضور برخی اعضای شورای شهر و تیم فوتبال سیاه جامگان در فرهنگسرای "ترافیک" مشهد برگزار شد. مسئول این تیم به "خراسان رضوی" گفت: یک سال از تشکیل این تیم می گذرد و در این مدت از هیچ حمایتی برخوردار نبودیم و ورزشکاران با هزینه شخصی تمرین می کنند. "محمدعلی صنعتی" افزود: صحبت هایی با مالک باشگاه سیاه جامگان (عباسی) شده تا از این به بعد، این باشگاه تیم ما را حمایت کند و در اولین مرحله نیز پیراهن جدید تیم با حمایت این باشگاه رونمایی شد و پس از عقد تفاهم نامه نیز، با نام "کوتاه قامتان سیاه جامگان" تمرین می کنیم. در خور ذکر است در پایان مراسم نیز از پنج ورزشکار برتر نیز تقدیر شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۶/۱۹

معمای شطرنج

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط

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.

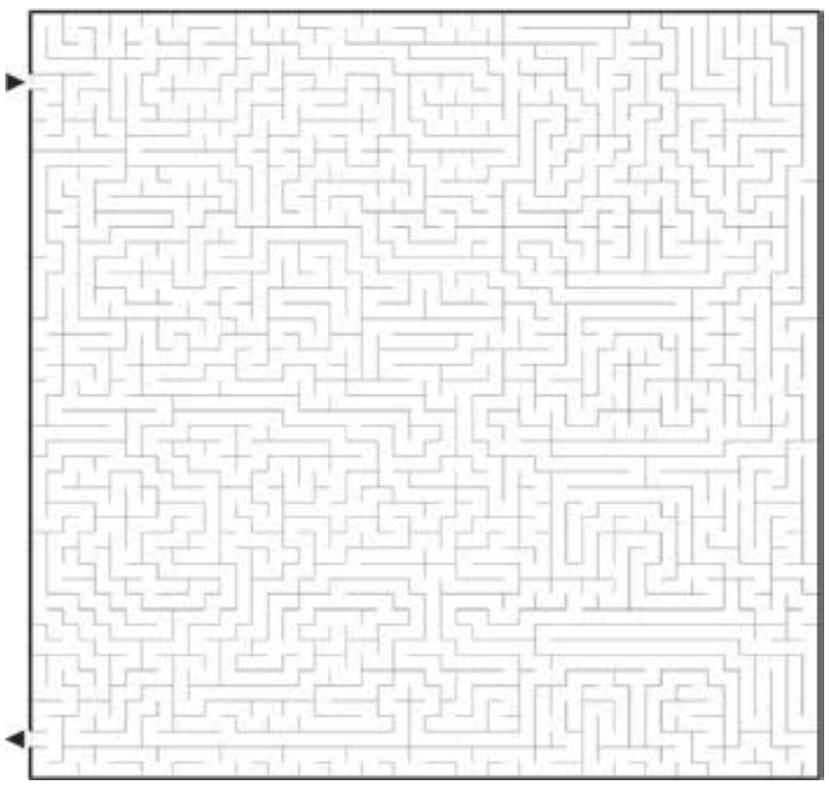
شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

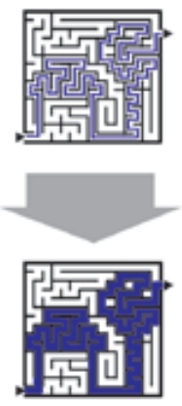
جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

نقش‌یاب 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.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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.

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-(۳حرفی) در صورت استفاده نکردن از تخته گوشت، همیشه آن را..... نگه دارید.
۲-(۳حرفی) سنگینی
۳-(۵حرفی) انجام این روش درمانی طب سنتی، جوش ها را کم و پوست را شفاف می کند.
۴-(۵حرفی) از پُست های فوتبالیست ها
۵-(۵حرفی) نوشته روی سنگ
۶-(۲حرفی) سنگ ریزه
۷-(۶حرفی) یخ زدن
۸-(۲حرفی) از سازهای ضربی
۹-(۳حرفی) برای رفع بوی تخته گوشت، روی تخته ..... بپاشید و نیم یکی از مرکبات را روی تخته بمالید. سپس با آب داغ و صابون بشویید.
۱۰-(۵حرفی) «گل سرشوی» برای شست و شوو تقویت موهای چرب به کار می رود. می توان این گل را با لعاب حاصل از ..... همراه کرد.
۱۱-(۳حرفی) قمر سیاره زمین
۱۲-(۴حرفی) شخص نابالغ
۱۳-(۳حرفی) گازی برای گندزدایی آب
۱۴-(۴حرفی) پزشکان توصیه می کنند برای کاهش احتمال ابتلا به پولیپ روده، از کلم بروکلی، سیر، ....، فلفل قرمز، زردچوبه و اسفناج در رژیم غذایی خود استفاده کنید.
۱۵-(۶حرفی) وقتی .....ها در بدن یک فرد مقاوم می شوند، می توانند به افراد دیگر و حتی مناطق دیگر منتقل شوند.
۱۶-(۴حرفی) جدید و پیشرفته
۱۷-(۴حرفی) قسمت های مختلف این گیاه برای شست وشو مناسب است؛ این گیاه لعاب ایجاد می کند که باعث رفع خشکی پوست و مانع از شکنندگی مو می شود و تأثیر پاک کنندگی مناسبی نیز دارد.
۱۸-(۴حرفی) از بخش های دستگاه گوارش
۱۹-(۵حرفی) ماشین بکسل کننده دیگران
۲۰-(۶حرفی) از کتاب های سعدی
۲۱-(۵حرفی) در یک لیوان شیر جوشیده کمی آب لیمو یا سرکه بریزید تا شیر بُریده شود. قسمت مایع آن برای رفع ..... پوست مفید است.
۲۲-(۴حرفی) دوختن پوست شکافته
۲۳-(۴حرفی) با ..... سفید محکم روی تخته گوشت بکشید تا ضدعفونی شود.
۲۴-(۴حرفی) مغازه دار
۲۵-(۳حرفی) شستن سر و بدن با این گیاه به ویژه برای پوست و موی چرب، توصیه می شود.

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

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

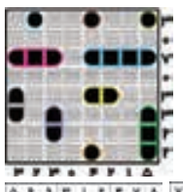
			۲	۸	۴			
۷		۳				۹		۴
	۴		۸		۱		۳	
	۶						۲	
	۷		۴		۹		۵	
۹		۷				۵		۱
			۵	۴	۸			

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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



رمزواژه یابی: تساوی مقابل تیم سوریه

کشیدن شکل بدون برداشتن قلم و بدون قطع کردن خط قبلی با این روال ممکن بود.