## مهاجم مشکی پوشان: موتور گلزنی من، دوباره روشن شد

**پیروز**- مهاجم مشکی پوشان گفت: چند سالی بود که زیاد گل نمی‌زدم و حالا که موتور گلزنی ام به لطف حمایت‌های رضا عنایتی دوباره روشن شده است، نمی‌خواهم این روند قطع شود و به همین دلیل سعی و تلاشم را بیشتر می کنم. "یونس شاکری" به "ورزش سه" اظهار کرد: با توجه به شرایط جدول، بازی بسیار سختی بود که امتیاز اتش از نان شب هم واجب‌تر بود. خدا را شکر که با غیرت و دوندگی بچه‌ها و هدایت کادر فنی، با این برد شرایط مان خیلی خوب شد. به رقبا رسیدیم و امیدوار شدیم. سپیدرود تقریبا به تمام تیم‌ها گل زده بود و تاکتیک ما این بود که اول گل نخوریم و بعد گل بزنیم که این مهم رقم خورد. وی افزود: اکنون دو هفته‌ای است که تیم ما کاملا متحول شده است و همدل‌تر شده‌ایم که این را مدیون آقای عنایتی و کادر فنی و مدیریت پای کار باشگاه هستیم.

## کمندانی: پدیده همیشگی نبودیم؛ مجازات شدیم!

**پیروز**- هافبک تیم فوتبال پدیده خراسان، گفت: در بازی با سپاهان، پدیده همیشگی نبودیم و به همین دلیل مجازات شدیم. به گزارش فارس، "میلاد کمندانی" در خصوص شکست سنگین ۴ بر صفر تیم اش مقابل سپاهان، اظهار کرد: روز خوبی نداشتیم و خیلی بد بازی کردیم، متأسفانه غافلگیر شدیم و به تیم سپاهان تبریک می گوییم. وی در پاسخ به این سؤال که آیا فکر می کرد تیم اش با ۴ گل شکست بخورد، گفت: اصلاً فکرش را نمی کردیم ببازیم اما آن طور که باید و شاید بازی نکردیم و بازی را با نتیجه بدی واگذار کردیم. کمندانی تأکید کرد: در بعضی از صحنه‌ها بازیکنان در چمن ورزشگاه سر می خوردند اما به شخصه از کیفیت چمن اصفهان، خیلی راضی بودم و امیدوارم زمین‌های تمام ورزشگاه‌های ایران به همین شکل با کیفیت باشد.

«امیرتوکلیان» در گفت‌وگوی اختصاصی با «خراسان رضوی»:

# خودشیفته‌ها از کشتی استان بروند!

تعطیلی مسابقات کشتی آموزشگاه‌ها لطمه بزرگی به کشتی استان بود

عکس: صادق ذباح

گفت و گو

ترابی

بی شک، اویکی از افتخارآفرینان "بنام" و مطرح کشتی استان طی یک دهه اخیر است. کسی که در دوران جوانی افتخارات زیادی برای کشتی خراسان رضوی و تیم ملی به دست آورد سپس به خاطر عشق و علاقه و البته استعدادی که داشت به مربیگری روی آورد و با نظر مثبت رسول خادم، سالیان متمادی در تیم ملی کشتی فعالیت داشته و دارد. "امیر توکلیان" که چهره نام آشنا و تحصیل کرده کشتی آزاد است و نقره جهانی و طلای بازی های آسیایی و قهرمانی آسیا را در کارنامه دارد، ساعتی مهمان تحریریه روزنامه "خراسان رضوی" بود و درباره چالش های پیش روی کشتی استان و ناگفته های این حوزه با ما به گفت و گو پرداخت که مشروح آن امروز تقدیم علاقه‌مندان می شود.

### هیئت جدید و خطر روزمرگی...

بسیاری از هیئت های کشتی استان تا الان دچار "روزمرگی" بوده اند که هیئت جدید باید این خطر را بشناسد و از آن فاصله بگیرد. خوشبختانه من سکاندار جدید هیئت کشتی استان (مسعود ریاضی) را مدت زیادی است که می شناسم و حتی "رسول خادم" نیز شناخت کاملی از وی دارد. رئیس جدید هیئت نیز برنامه و هدف های خوبی را برای کشتی استان اعلام کرده است اما همه این ها تنها در صورتی نتیجه می دهد که برنامه ها عملیاتی شود. البته وی ریسک بزرگی کرد که این مسئولیت سخت را قبول کرد اما با توجه به سوابقی که ایشان دارد، می تواند موفق باشد. واقعیت این است که در کشتی خراسان رضوی کسی به تنهایی نمی تواند موفق باشد. بلکه همه "گوش شکسته" ها باید دور هم جمع شوند و حمایت کنند و این، میدانی است که نیاز به همکاری و همدلی جامعه کشتی دارد. جنس ورزش کشتی جوری است که نمی توان از الان با قاطعیت گفت که چند سال دیگر، چند کشتی گیر به تیم ملی می توان معرفی کرد اما رئیس هیئت باید به کلید واژه های "توجه به شهرستان ها" و "رده های پایه" توجه اساسی همراه با برنامه داشته باشد که این مسئله هم به داشتن اتاق فکر مربوط می شود.

### چالش پیش رو

یکی از خلأها و کمبودهای کشتی استان، "همسطح سازی تمرینات" است که مربیان خراسانی باید به این مسئله توجه بیشتری داشته باشند. امروز اگر ما با شیوه تمرینات روز دنیا و قوانین جدید تمرین نکنیم، قطعا پیشرفتی نخواهیم داشت. الان مسابقات جوری است که کشتی گیر ساعت ۷ صبح، وزن کشی می کند و ساعت ۹ باید روی تشک مسابقه باشد و اگر مربی، نگاه خود را با شرایط روز دنیا تطبیق ندهد، نمی تواند موفق شود. برای قهرمانی، باید تمرینات ما از همین جنس باشد. اگر تغییر نکنیم، شکست ها ما را تغییر می دهند. مربیان کشتی استان دانش فنی زیادی دارند، اما هماهنگ نیستند. اگر مربیان کنار هم قرار گیرند و دنبال نکات مشترک باشند، می توانیم از مازندران هم بالاتر باشیم و به نظر من، بیشترین حواشی که در کشتی استان وجود دارد، مسائل فنی مربیان است. "خود برتربینی ها" باید به حداقل برسد و انتقادها، به جای تخریب، باید سازنده باشد.

### اقدامات سازنده

باید بدانیم کشتی استان فقط مشهد نیست. اگر بخواهیم به جایگاه اصلی خود برگردیم، باید توجه به شهرستان ها اولویت اصلی باشد. ما در شهرستان ها استعدادهایی داریم که به آن ها اصلا توجه نشده است. از طرفی هیئت کشتی مشهد نیز در اسرع وقت باید سروسامان بگیرد و وضعیت سالن پهلوان صحرایی (میدان تختی) نیز هر چه زودتر مشخص و راه اندازی شود. یکی دیگر از مسائل مدنظر، خوابگاه کشتی گیران است که خلأ آن به شدت احساس می‌شود. باشگاه ها در اختیار بخش های خصوصی قرار می گیرد و فکر و ذهن مربیان، دنبال افزایش ثبت نام و گرفتن "شهریه" است و به مسائل فنی کمتر توجه می‌شود. این مسئله در شهرستان ها نیز وضعیت بدتری دارد و حتی باشگاه ها تشک کشتی خوب و استاندارد هم ندارند.

### خلائی به نام "آموزشگاه ها"

یکی از لطمات بزرگی که به کشتی استان وارد آمده است، تعطیلی مسابقات آموزشگاه های استان است. به جرئت می گویم که بیشتر قهرمانان و مدال آوران خراسانی در عرصه کشتی، برآمده از مسابقات آموزشگاه ها بودند. مسابقات آموزشگاه ها در گذشته در چند مرحله برگزار می شد و بهترین ها به مسابقات کشوری راه پیدا می کردند. تعطیلی این مسابقات باعث شد تا علاقه مندی جوانان به کشتی کمرنگ تر و دوری خانواده ها از کشتی بیشتر شود.

### انتقادات غیر کارشناسی

خیلی ها می گویند که رسول خادم، امیر توکلیان و... که در راس فدراسیون و تیم ملی حضور دارند، به کشتی استان توجهی ندارند. به نظرم چنین انتقادهایی اصلا کارشناسی نیست. ما در درجه اول در تیم های ملی باید نگاه کشوری داشته باشیم. با این حال باز هم من و خادم به خاطر تعصب مان به استان، نگاه خاص و متفاوتی به استان داریم و طی یک سال اخیر هم روی همین تعصب، مسابقات کشوری و بین المللی زیادی را با ارایزنی در مشهد برگزار کرده ایم. اما حالا باید پرسید واقعا چقدر از جامعه کشتی استان از این فرصت ها بهره بردند؟ ما حتی در اردوهای تیم ملی به کشتی گیران خراسانی توجه بیشتری داریم. در نهایت، به نظرم بهترین دوران مدیریت کشتی استان مربوط به دوران ریاست سرهنگ «عظیمی» بود که اغلب، آن را دوران طلایی کشتی استان می دانند البته مدت مدیریت وی نیز حدود ۱۳ سال طول کشید که در آن زمان شاهد حضور بهترین ها بودیم.

عکس: دهقانی

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن ۹۶/۱۰/۱۰

### نقشه‌یاب مارپیچ

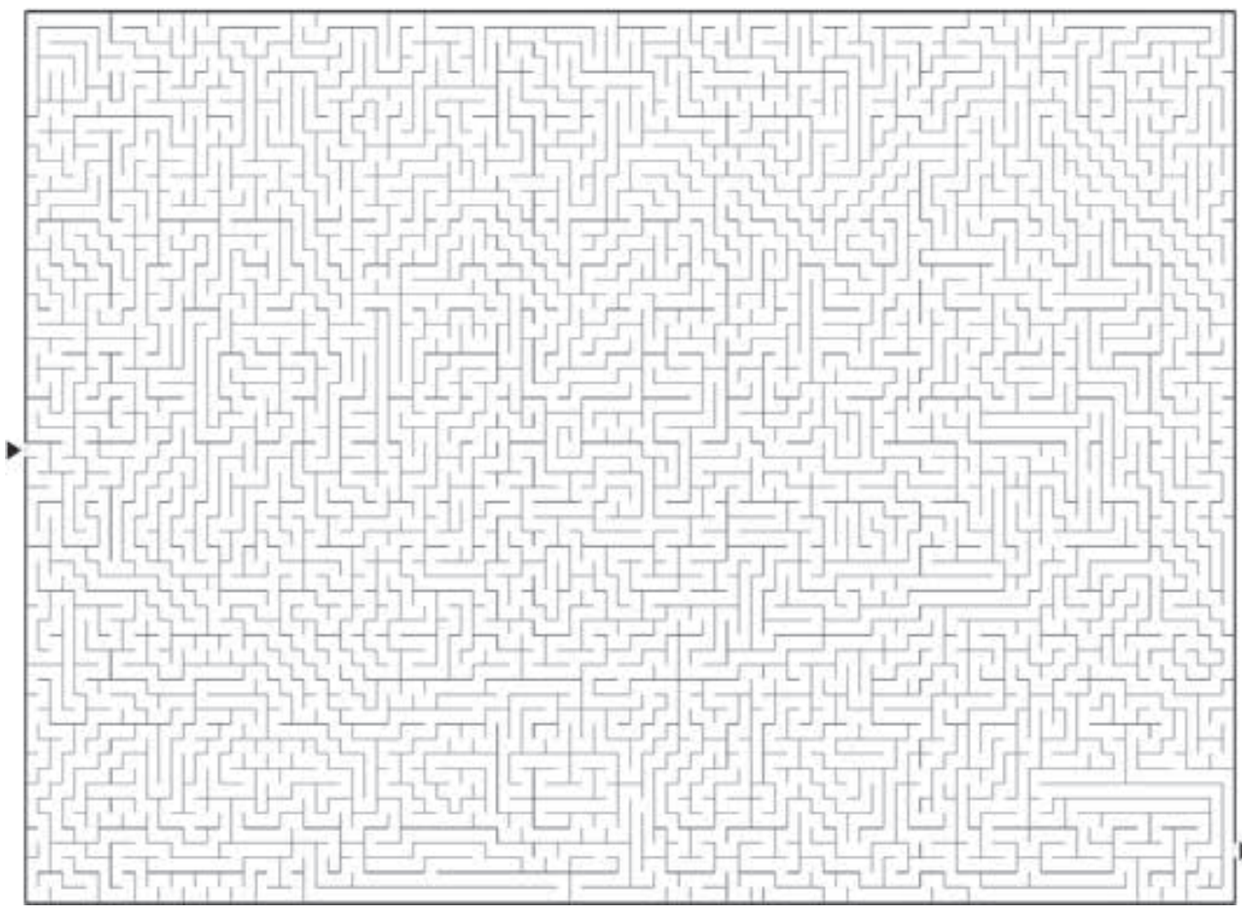
یکشنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن 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 می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ 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 ۶۰ دقیقه — مردافکن

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

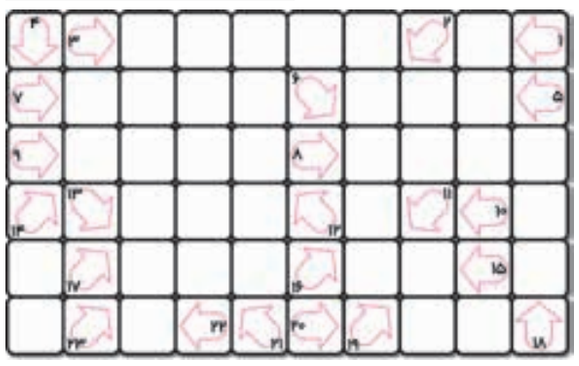
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۵ | | ۳ | ۱ | | | | |
| | | ۸ | ۲ | ۷ | ۵ | ۹ | ۴ | |
| | | | ۴ | | ۸ | | | ۱ |
| ۲ | ۹ | ۶ | ۵ | | | | ۸ | |
| ۱ | | | | | | | | ۵ |
| | ۷ | | | | ۴ | ۳ | ۱ | ۶ |
| ۷ | | | ۸ | | ۳ | | | |
| | ۴ | ۲ | ۱ | ۶ | ۹ | ۷ | | |
| | | | | ۵ | ۲ |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

## 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 پاسخ اش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

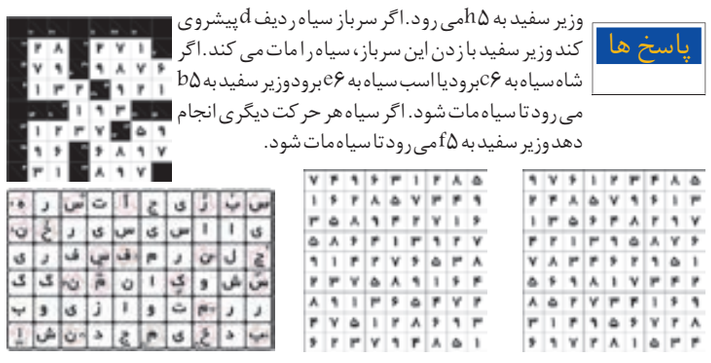


واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۸حرفی) کودکانی که حداقل سه بار در هفته با اعضای خانواده خود غذا می خورند، کمتر دچار این مشکل در بدن شان می شوند.
۲-(۵حرفی) کارشناسان تغذیه و سلامت تاکید دارند که غذا خوردن اعضای خانواده در کنار هم برای ارتقای سلامت و..... کودکان مفید است.
۳-(۳حرفی) کلام خنده دار طعنه دار
۴-(۶حرفی) شایع ترین علت عطسه کردن را..... بیان کرده اند و گفته اند: عطسه یک ریفلاکس غیرارادی و از دیگر دلایل ایجاد آن ویروس و سرماخوردگی است.
۵-(۷حرفی) به بیمارانی که جراحی بینی انجام داده اند و احتمال..... در آن ها وجود دارد توصیه می شود با دهان باز عطسه کنند تا فشار کمتری به ناحیه گوش، حلق و بینی وارد شود.
۶-(۲حرفی) استفاده از ....، یکی از آسان ترین و موثرترین درمان های خانگی برای کوچک کردن منافذ پوستی است.
۷-(۳حرفی) فلز گلوله تفنگ
۸-(۴حرفی) نامی به معنای ستاره و کوکب
۹-(۴حرفی) پیامبری با صبر معروف
۱۰-(۲حرفی) کودکانی که در کنار اعضای خانواده شان غذا می خورند، در ..... سالگی از مهارت اجتماعی برخوردارند.
۱۱-(۳حرفی) لبو طبع سرد دارد و اضافه کردن ..... هنگام پخت اش باعث لذیذ شدن و بروز بیشتر رنگ سرخش می شود.
۱۲-(۴حرفی) ایمان قلبی بدون ذره ای شک
۱۳-(۳حرفی) لبو را با یک برس بشویید، اما سروته آن را نبرید. هر بریدگی در سطح پوست باعث خارج شدن رنگ و..... لبو می شود.
۱۴-(۳حرفی) مقدار مساوی از سرکه..... و آب را مخلوط و پنبه ای را به آن محلول آغشته کنید و آن را روی پوستی که منافذ دارد، بگذارید.
۱۵-(۵حرفی) آداب و رسوم مهم دین
۱۶-(۵حرفی) کمربند فرضی زمین
۱۷-(۵حرفی) میوه ای شبیه خربزه نارس
۱۸-(۵حرفی) کتاب رویدادهای گذشته
۱۹-(۴حرفی) درنده و سرکش
۲۰-(۵حرفی) حدیث و خبر
۲۱-(۳حرفی) اگر جلوی عطسه گرفته شود، به گوش، حلق، بینی و..... فشار وارد می شود.
۲۲-(۴حرفی) دار و نهال
۲۳-(۴حرفی) از غزوات پیامبر اسلام(ص)

### پاسخ ها

وزیر سفید به h۵ می رود. اگر سرباز سیاه ردیف d پیشروی کند وزیر سفید با زدن این سرباز، سیاه را مات می کند. اگر شاه سیاه به e۶ برود یا اسب سیاه به e۶ برود وزیر سفید به b۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد وزیر سفید به f۵ می رود تا سیاه مات شود.



## گردونه

ورزش

### رقابت نوجوانان روستایی مشهد

**بهروز**- مسابقات ورزش های کلاسیک نوجوانان روستایی شهرستان مشهد به میزبانی بخش مرکزی در سالن شادروان غیاثی مشهد برگزار شد. رئیس هیئت ورزش روستایی و بازی های بومی محلی شهرستان مشهد به "خراسان رضوی" گفت: این مسابقات با شعار "جامعه سالم و عاری از اعتیاد" و با رویکرد استعدادیابی نوجوانان روستایی برگزار شد و نفرات و تیم های برتر به مرحله منطقه ای راه یافتند. "غلامرضا حریری" نتایج مسابقات را به شرح زیر اعلام کرد: *پرتاب وزنه: ۱-موسی الرضا صابر (بخش مرکزی) ۲-امیرعلی علیپور (احمدآباد) ۳-حسام الدین ریحانی (رضویه) *دوی نیمه استقامت (۲۰۰۰ متر): ۱-مسعود براتی (احمدآباد) ۲-محمدرضا مولایی (بخش مرکزی) ۳-بهروز منوچهری (بخش مرکزی) *پنالتی فوتبال: ۱-بخش احمدآباد ۲-بخش رضویه ۳-بخش مرکزی *پرش جفت: ۱-موسی الرضا صابر (مرکزی) ۲-امیر فرخی (احمدآباد) ۳-امیرعلی علیپور (احمدآباد) والیبال: ۱-روستای گناباد بخش مرکزی مشهد ۲-روستای دیزباد بخش احمدآباد. این مسابقات به میزبانی هیئت ورزش روستایی و بازی های بومی محلی بخش مرکزی مشهد و با داوری سلیمانی، بدخشان و باوفا انجام شد.

### آغاز دور جدید بازدید از باشگاه‌های ورزشی

**پیروز**- رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی گفت: دور جدید بازرسی از باشگاه های ورزشی توسط ستاد نظارت بر باشگاه های ورزشی آغاز شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، محمدرضا گلدوزیان اظهار کرد: این بازدیدها با نظر ستاد نظارت بر باشگاه ها و اماکن ورزشی با محوریت هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی و همکاری اداره ورزش و جوانان مشهد در سه ماهه پایانی سال ۹۶ انجام می شود. وی افزود: در سه ماه گذشته و پاییز سال ۹۶ از ۹۸ باشگاه ورزشی شهر مشهد بازرسی های دوره ای صورت گرفت که از این تعداد هشت باشگاه پلمب شد.

### فجر سپاسی، حریف تمرینی تیم پدیده

**پیروز**- تیم فوتبال "فجر سپاسی شیراز" در دیداری دوستانه به مصاف تیم پدیده می رود. به گزارش فارس، فجر شهید سپاسی شیراز بعد از سه روز اردوی آماده سازی در بوشهر و انجام دیدار تدارکاتی با تیم شاهین بوشهر که با نتیجه مساوی یک بر یک به پایان رسید، پس از استراحتی کوتاه، عازم سفر زیارتی مشهد مقدس شد تا در دیداری دوستانه با تیم پدیده مشهد در روز یک شنبه ۱۰ دی حاضر شود و خود را آماده مسابقات لیگ دسته اول جام آزادگان کند.