گردونه

ورزش

فرنگی کار طلایی در ورود به مشهد:

۹۰ درصد مسیر حضور در مسابقات جهانی را طی کردم

ترابی/ کشتی گیر مشهدی عضو تیم ملی کشتی فرنگی بزرگ سالان که در مسابقات بین المللی گرجستان، مدال طلای وزن ۵۵ کیلوگرم را کسب کرد، در بازگشت از این مسابقات گفت: عملکرد راضی کننده ای در این مسابقات داشتم و ۹۰ درصد مسیر برای حضور در مسابقات جهانی را طی کردم. "مسلم نادری خادم" به خبرنگار ما گفت: مسابقات در سطح بالایی برگزار شد. تمام کشورها به خصوص روسیه با بهترین کشتی گیران خود حضور داشتند. وی تصریح کرد: در ۵۵ کیلوگرم به همراه "رضا خدری" که جزو رقیبان من است از ایران حضور داشتیم که من مدال طلا را گرفتم و خدری به مقام پنجمی دست یافت. وی خاطرنشان کرد: تمام هدفم حضور در مسابقات جهانی است که مهر امسال در مجارستان برگزار می شود.

مصاف ۱۶۲ چوخه کار در قوچان

قوچان، ایشان زاده/ رقابت دیدنی ۱۶۲ چوخه کار از شهرها و مناطق مختلف کشور در یادواره زنده یاد پهلوان "قربان محمد بهادری" در ورزشگاه پنج هزار نفری شهید شوشتری قوچان به کوشش انجمن کشتی با چوخه و با همکاری فرمانداری و اداره ورزش و جوانان برگزار شد. معتمدی (رئیس انجمن کشتی با چوخه قوچان) در پایان، نتایج مسابقات و نفرات اول تا سوم را چنین اعلام کرد: ۶۶ کیلوگرم: ۱- مجتبی اسکندری ۲- حسن موسی زاده ۳- حسن گروهی و مسعود حسنلو. ۷۴ کیلوگرم: ۱- علی مردانی ۲- علی شاهوردیان ۳- حسن شفیعی و امین کامیابی. ۸۴ کیلوگرم: ۱- محمد ابراهیمی ۲- مصطفی اسکندری ۳- سعید محمدی. ۹۶ کیلوگرم: ۱- احمدیزدان پناه ۲- محمد خاکشور ۳- حامد میرزاپور و حامد رشیدی. ۹۶+ کیلوگرم: ۱- امین جعفرزاده ۲- اسماعیل ثانی ۳- حسن ثانی و علی شکفته. نتایج تیمی: ۱- قوچان ۲- چناران ۳- کلات.

در خشش جودوکاران جوان استان

پیروز- رئیس هیئت جودو، جوجیتسو و کوراش خراسان رضوی گفت: رقابت های جودوی جوانان کشور با شرکت ۲۸۰ جودوکار از سراسر ایران در سالن شهید افراسیابی تهران برگزار شد. محمودی افزود: جوانان با استعداد استان در این مسابقات با کسب چهار مقام نخست، سه مقام دومی و یک مقام سوم در خشش قابل توجهی را از خود به نمایش گذاشتند. محمودی ادامه داد: علی جوان، وحید جدی، امیر حسین چراغ فرغان و فرزین شاهباز با کسب مقام اول به ترتیب به اردوی تیم ملی راه یافتند و همچنین امیر حسین یزدانی، علی یوسفی و محمد مهدی راستگرد دوم و رضا عزیزی سوم شد.

استعدادیاب خراسانی در گفت و گو با «خراسان رضوی»:

«بله قربان»، آفت جودو است

امیر قاسمی نژاد: در جودوی خراسان رضوی، همه «من» هستند!

عکس: صادق ذباح

گفت و گو

بهروز

ملی پوش اسبق جودوی خراسان رضوی با کوله باری از مدال های رنگارنگ داخلی و خارجی و همچنین سابقه مربیگری تیم ملی جوانان و مربیگری تیم جودوی بزرگ سالان استان به تازگی مهمان تحریریه "خراسان رضوی" بود. "امیر قاسمی نژاد" هم اکنون به عنوان استعدادیاب جودوی کشور با فدراسیون همکاری می کند که حضوری را مغتنم شمردیم و باوی به گفت و گو پرداختیم...

● خودتان را به صورت کامل تر معرفی کنید.

-متولد ۱۳۶۴ در مشهد هستم. به علت آن که پدرم (علی اکبر قاسمی نژاد) از چوخه کاران قدیمی بود، من و برادرم (حمید قاسمی نژاد) مدارج ترقی را در چوخه و جودو طی کردیم و در جودو به تیم ملی رده های سنی، نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان هم رسیدیم. البته کسی که بیشترین سهم را در افتخارات من و بسیاری از ستارگان جودوی استان دارد، زنده یاد "محمدجواد غضنفری" است که به عنوان مربی، خدمات زیادی را به جودوی خراسان رضوی ارائه کرد. مدال های زیادی را در مسابقات خارجی کسب کردم که مدال طلای کوراش آسیا و سه مدال برنز متوالی قهرمانی آسیا (۲۰۱۱ تا ۲۰۱۳) از آن جمله است. همچنین در بازی های آسیایی گذشته (اینچئون ۲۰۱۴) به مقام پنجم وزن ۸۱ کیلوگرم دست یافتم که به علت مصدومیت شدیدی که در مسابقات جهانی روسیه برایم اتفاق افتاد، از تیم ملی خداحافظی کردم. البته فعالیت های باشگاهی را در لیگ برتر کشور ادامه دادم و طی سالیان مختلف برای تیم های پارس جنوبی، دانشگاه آزاد تهران، پیام مخابرات کرج، پیام مقاومت مشهد، پاس ثامن الحجج (ع) و پاس خراسان رضوی به میدان رفتم. پنج قهرمانی متوالی در مسابقات قهرمانی بزرگ سالان کشور و دو طلا و یک نقره جام بین المللی فجر نیز از دیگر افتخارات من است. سال گذشته هم به عنوان جودوکار در تیم "پاس خراسان رضوی"، نایب قهرمان لیگ برتر کشور شدیم که در پایان آن مسابقات، تاتامی را بوسیدم. مدرک مربیگری درجه ۲ جودو و لیسانس رشته تربیت بدنی دارم و تا کنون تجربه مربیگری تیم های ملی جوانان و امید و همچنین تیم بزرگ سالان و سرمربیگری تیم جوانان جودوی استان را داشته ام و هم اکنون نیز به عنوان استعدادیاب در خدمت فدراسیون جودوی کشور هستم.

● جودوی خراسان رضوی و حتی کشور، دهه هاست با وضعیت در خشان خود فاصله دارد، چه باید کرد؟

-کاملا این حرف را قبول دارم. خراسان رضوی، زمانی با مدال های طلای فراوان در مسابقات بزرگ سالان کشور یکه تاز بود و ما زمانی ۸۰ تا ۹۰ درصد ترکیب تیم ملی را تشکیل می دادیم، اما مدت هاست که تنها پرچمدار جودوی خراسان رضوی در تیم ملی بزرگ سالان، "جواد محجوب" است که این موضوع همین حقیقت تلخ را گوشزد می کند. بر این عقیده هستم که اگر ما امروز به این وضعیت در جودوی بزرگ سالان دچار هستیم، ناشی از پیشرفت دیگر استان ها نیست، بلکه ماطی یک روند معکوس، دچار ضعف و کم کاری شده ایم. انتظاری را که از جودوی خراسان رضوی داریم، نباید با استان های دیگر قیاس کرد. این جا مهد جودوی کشور است و ما باید به جودوکاران و مربیان خراسانی، "انگیزه" بدهیم و میزبان بزرگ ترین مسابقات کشوری و بین المللی باشیم.

● چگونه؟

-با ارزیابی هیئت استان با فدراسیون برای اعزام جودوکاران خراسانی به مسابقات خارجی در کشورهای همسایه که در گذشته بسیار زیاد بود و امروز کمتر وجود دارد، مثل دعوت از مربیان مطرح خارجی و برگزاری کلاس های دانش افزایی برای مربیان استان و میدان دادن به افراد لایق، فنی و کارآمد و....

● اما برخی از این برنامه ها، بودجه خوب می خواهد که در توان هیئت نیست و رئیس هیئت نیز آن را بیان کرده است.

-بدون شک، تنگنای مالی می تواند برنامه ها را مختل کند اما آیا این توجیهی برای برخی کم کاری ها نیست؟ آیا این مسئله، فقط برای خراسان رضوی است؟ به نظر من، یکی از وظایف اصلی یک رئیس هیئت، باید یافتن "حامی مالی" باشد و اگر رئیس هیئتی نمی تواند در این زمینه موفقیتی داشته باشد، باید کنار رود و راه را برای دیگران باز کند. حداقل فردی با نفوذ و متمکن را عضو هیئت مدیره کند و از این طریق، دنبال تامین منابع مالی باشد. این طور نمی شود که موقع به دست گرفتن سکان، شعار و وعده بدهیم و بعد آن ها را فراموش کنیم.

● قبول دارید که جامعه جودوی استان نیز اتحاد و هماهنگی خوبی ندارند؟

-بله. این حرف درستی است. ریشه این موضوع در این است که در جودوی خراسان رضوی با آن همه افتخار، همه "من" هستند و "ما" یی وجود ندارد. در این شرایط هم، برخی مسئولان، افراد "بله قربان گو" را می پسندند و از منتقدان گریزانند. در صورتی که "بله قربان گو" آفت جودو ست و جولان این تفکر، خسارت بار است. به جز این ها به نظر من از همه داشته های جودوی خراسان رضوی هم استفاده نمی شود. این استان، بزرگ ترین و نام آورترین قهرمانان اسبق این رشته را دارد و این که بشنویم از ورود یک پیش کسوت و عنوان دار به پایگاه قهرمانی این رشته جلوگیری می شود، مایه تاسف است.

● به عنوان استعدادیاب فدراسیون، خراسان رضوی در جودوی کشور چگونه ارزیابی می شود؟

-همان طور که گفتم چون خودم خراسانی هستم و در رده های مختلف با جودوی این استان آشنایی دارم، نمی توانم قبول کنم که با فعالیت معمولی بتوانیم به موفقیت برسیم. انتظار از خراسان رضوی زیاد است و همین که ما در مسابقات رده های سنی پایه قهرمان کشور باشیم، کافی نیست. زمانی قهرمانی خراسان رضوی قابل قبول است که با فاصله مدال و امتیاز بسیار بالا (چون گذشته) و مدال های طلای فراوان باشد و با این مقدمه، وضعیت کنونی نمی تواند راضی کننده باشد.

● چه شانسی برای کسب مدال توسط "محجوب" در بازی های آسیایی "جاکارتا" قائل هستید؟

-به نظر من، جواد محجوب برای کسب مدال در بازی های آسیایی بخت خوبی دارد. او در این سال های اخیر، به تنهایی، بار جودوی خراسان رضوی را در تیم ملی به دوش می کشد و کمترین پاداش زحمات وی، مدال بازی های آسیایی است. خوشحالم که تصمیم درستی برای بازگشت به جودو گرفت. این را هم بگویم، برای آن که در آینده متکی به تک مدال ها نباشیم، استفاده از دانش سرمربیان خارجی خوبی مثل "آندره شکوریابین" از کشور ازبکستان که هم اینک در ایران با فدراسیون همکاری دارد، برای بالا بردن دانش مربیان و همچنین جودوکاران خراسان رضوی ضروری است و هیئت استان می تواند از ظرفیت های وی استفاده کند.

از میان خبرها

ورزشی

رقابت تیراندازان اهداف پروازی

پیروز- نخستین دوره لیگ تیراندازی اهداف پروازی استان در مشهد برگزار شد. مسئول این کمیته به ایرنا گفت: مسابقات با حضور ۲۲ تیرانداز برگزار شد. "ضمیری شیردل" افزود: "فرشید مرید احمدی"، "صادق لطفی احمدی" از تربت جام و "احمد رحیمی" از مشهد به ترتیب اول تا سوم شدند.

اخبار

کوتاه

پیروز- "مسعود مصدق پور" نماینده خراسان رضوی در تیم ملی در دور پنجم مسابقات آزاد گرجستان به پیروزی رسید. * سرمربی سابق تیم فوتسال بانوان مشکی پوشان (شریف): ۴۰ درصد از قرارداد من و بین ۲۵ تا ۳۰ درصد از قرارداد بازیکنان فصل گذشته مشکی پوشان پرداخت نشده است و باشگاه پاسخ گو نیست. * سخنگوی هیئت فوتبال خراسان رضوی گفت: برگزاری بازی های تیم فوتبال پدیده و میزبانی لیگ برتر در ورزشگاه امام رضا(ع)، منوط به تصمیم فرمانداری مشهد و شورای تأمین است. * نماینده فدراسیون فوتبال از میزبانی هیئت فوتبال خراسان رضوی در جشنواره استعدادیابی فوتبال دختران مناطق کشور در رده سنی زیر ۱۶ سال تقدیر کرد. * در مسابقات کشتی آزاد رده سنی نونهالان قهرمانی کشور از استان، "سجاد حسین آبادی" در وزن ۷۵ کیلوگرم مدال نقره را کسب و "سجاد نرگسی" نیز در وزن ۴۴ کیلوگرم مدال برنز را از آن خود کرد. * در اولین دوره مسابقات اتومبیلرانی آفرود قهرمانی استان در نیشابور در کلاس چهار سیلندر احمد قدمگاهی، مهدی قدمگاهی و مهدی منوری به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند و در کلاس آزاد نیز سیدحسن حسینی، ولی ا... حیاتی و رامین دهنوی اول تا سوم شدند. * در پایان مسابقات جودوی بانوان استان و در رده سنی نونهالان، تیم خانه جودوی مشهد به مقام اول رسید، باشگاه کوثر به مقام دوم دست یافت و باشگاه ضربان مقام سوم را کسب کرد. در رده سنی نوجوانان تیم های جودوی بانوان شهید چمران، ضربان و خانه جودو و در رده سنی جوانان نیز تیم های شهر گلبهار، تیم شهید چمران و باشگاه دلشاد به مقام های اول تا سوم دست یافتند و مقام اول رقابت های جودوی بزرگ سالان جام عفاف و حجاب را نیز تیم جودوی بانوان گلبهار به دست آورد. همچنین باشگاه های باهنر و چمران مشهد در این رده سنی دوم و سوم شدند. * اولین جلسه هماهنگی فعالیت های کانون های خادمیاری ورزش رضوی استان ها با مجموعه تربیت بدنی آستان قدس رضوی برگزار شد.

سرخس، محمودی/ رئیس اداره ورزش و جوانان سرخس از افتتاح نخستین خانه اختصاصی «ورزش های رزمی» در این شهرستان خبر داد.

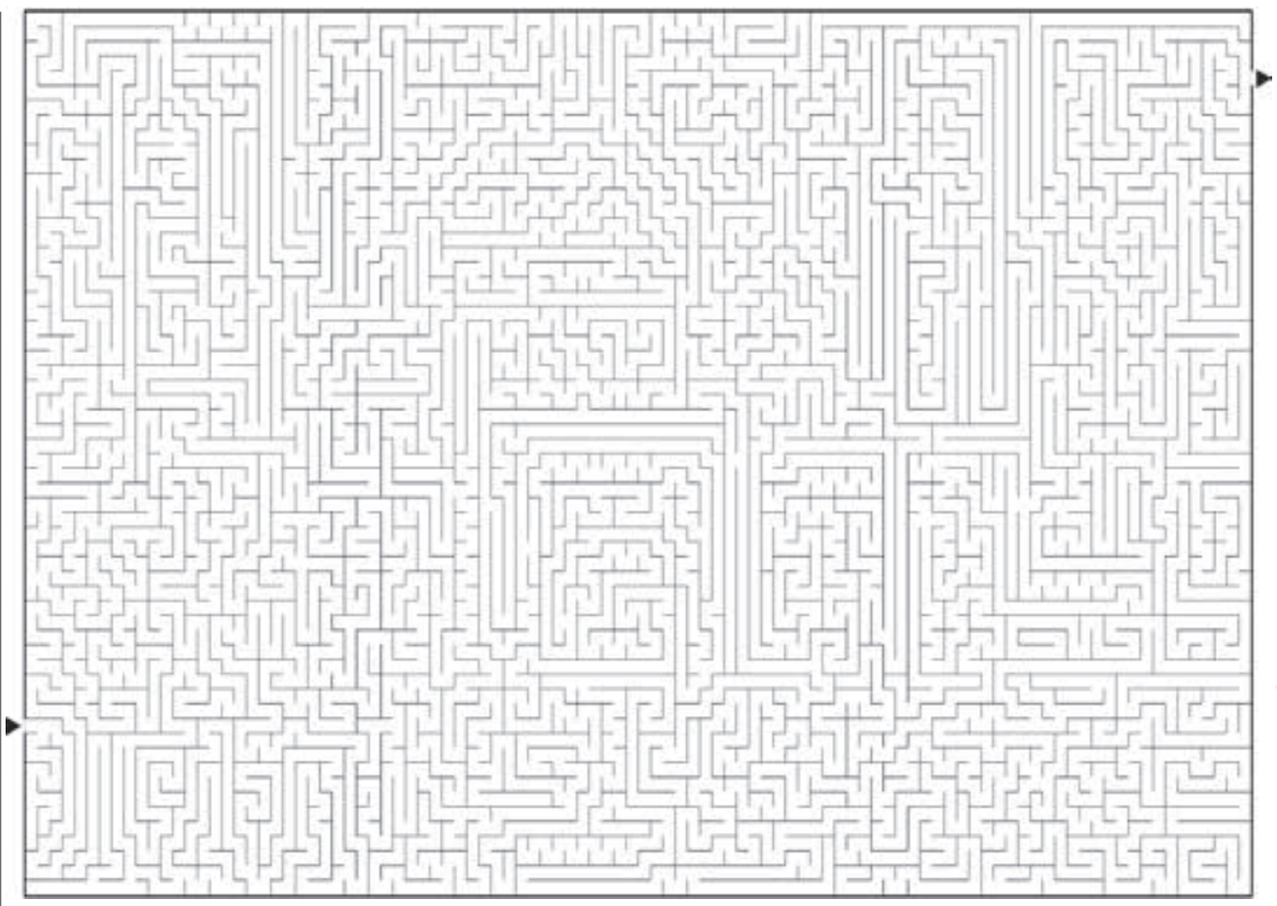
فریمان، اصغری/ در مرحله نهایی مسابقات والیبال لیگ برتر استان در فریمان، تیم های لوازم خانگی نیرآبادی نیشابور، ماهان تجارت فریمان و امید نیشابور بر سکوی های اول تا سوم قرار گرفتند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۴/۱۷]

نقش یاب مارپیچ

یک شنبه 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.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

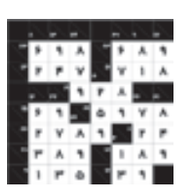
● قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

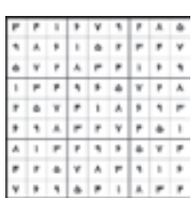
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

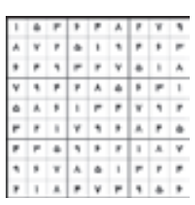
۱-(۶حرفی) گوشت قرمز منبع خوب زینک است که ثابت شده به نگهداری و حفظ ..... در ذهن انسان کمک می کند.
۲-(۶حرفی) سبزیجاتی که حتما باید در رژیم غذایی کودک قرار گیرد شامل گوجه فرنگی، کدو تنبل، هویج و ..... است.
۳-(۶حرفی) پیشنهاد فرهنگستان به جای واژه «بارکد».
۴-(۵حرفی) توصیه شده است که برای درمان آفت، دهان خود را با .....و لرم بشویید.
۵-(۵حرفی) موی انسان یک بافت مرده است و ما نمی توانیم آسیب هایی را که به آن وارد می شود، به طور دایم ..... کنیم.
۶-(۴حرفی) غذایی ساده با آرد برنج
۷-(۳حرفی) انواع این میوه حاوی ویتامین ث و آنتی اکسیدان است و دانه های درونش حاوی اسید های چرب امگا ۳ است که به عملکرد مغز کمک می کند.
۸-(۵حرفی) موسیقی
۹-(۶حرفی) ویتامین های ای، ب۱، ب۶، ب۱۲ و ..... برای عملکرد سالم عصب ضروری است.
۱۰-(۶حرفی) از ماه های میلادی
۱۱-(۵حرفی) پدربزرگ ترکی
۱۲-(۴حرفی) مددده نده
۱۳-(۴حرفی) از آن نوع میوه هایی است که با افزایش سرعت گردش خون در بدن، باعث افزایش خون رسانی به سلول های عصبی می شود.
۱۴-(۴حرفی) طباخ
۱۵-(۵حرفی) فرزندان
۱۶-(۳حرفی) چه مکانی؟
۱۷-(۶حرفی) در .....، خشکی پوست به دلیل سردی آب و هوا شایع تر از دیگر ایام سال است.
۱۸-(۳حرفی) بعضی از ما عادت داریم با آب ..... حمام کنیم که همین کار به خشکی پوست منجر می شود.
۱۹-(۴حرفی) تحقیقات نشان داده است که زیاد بودن میزان ویتامین B۶ می تواند موجب بروز عارضه خواب رفتن و ..... دست و پا شود.
۲۰-(۶حرفی) بین مردم شهرتش نیکوست
۲۱-(۳حرفی) خواب عربی

پاسخ ها

اسب سفید به b۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به c۴ برود، همین اسب به c۷ می رود. اگر شاه سیاه به c۶ برود، سرباز سفید ردیف d به d۵ پیشروی می کند. اگر شاه سیاه به e۴ برود یا سرباز سیاه پیشروی کند اسب سفید به c۳ می رود. اگر هم اسب سیاه هر حرکتی انجام دهد، وزیر سفید به e۶ می رود.







سودوکو

هر روز

● قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های 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	۶		۱			۲		
۲				۳	۵		۷	۱
		۴		۹				
	۷	۶				۹	۵	
				۵		۶		
۴	۳		۲	۶				۵
		۹			۴		۶	۷
		۱						

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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