

یادداشت

بهروز

دکان های کاسبی یا سکوهای پر تاب؟

نفس های "بهار" به شماره افتاده و از امروز با ورود به آخرین ماه این فصل، به تدریج و با پایان امتحانات درسی دانش آموزان، وارد تعطیلات طولانی تابستانه می شویم . مثل همه این سال ها ، انواع و اقسام کلاس های ورزشی با عنوان دهان پر کن "غنی سازی اوقات فراغت" به صورت موازی یکی یکی آغاز به فعالیت می کنند و والدین نیز به مانند گذشته سرگشته و حیران از این تبلیغات، در به در در دنبال یافتن مرکزی برای آموزش مناسب ورزشی فرزندان خود، از این مرکز به آن مرکز مراجعه می کنند.

در این میان، برخی از این مراکز، فرصت را برای یک کاسبی چرب و نرم و کم دردسر، فراهم می بینند و با کمترین بازدهی، به جذب سرمایه سرگردان خانواده ها اقدام می کنند و البته مراکزی معدود نیز با نگاه مسئولانه ،آموزش ورزشی دانش آموزان را در این ایام برعهده می گیرند تا سکوی پر تاب ستارگان آینده ورزش استان به میدان افتخارات بزرگ آتی شوند. در این میان ،نظارت قاطع نهادهای نظارتی می تواند در صد تخلفات را به حداقل برساند و اعتماد و اطمینان مخدوش شده به خاطر عملکرد ضعیف برخی از این مراکز را به جامعه بازگرداند؛به شرط آنکه "ساز و کار" هماهنگ و دقیق و یکپارچه ای تدوین شود. نه آنکه مثل این سال ها هر نهاد و دستگاه ورزشی و غیر ورزشی، به صورت خودسرانه و ناهماهنگ اقدام به برپایی کلاس های ورزشی کند و در این آشفته بازار "تشخیص" سره از "ناسره" حتی برای اهالی فن و متخصصان امر هم چنان دشوار شود که: "افتدو دانی..."

از میان خبر ها

پیروز

پایان مسابقات آموزش و پرورش استثنایی استان

مسابقات ورزشی دانش آموزان و کارکنان آموزش و پرورش استثنایی خراسان رضوی روز گذشته طی مراسمی با معرفی نفرات برتر در مشهد به کار خود پایان داد. رئیس آموزش و پرورش استثنایی استان در حاشیه این مراسم به ایرنا گفت: این رقابت ها از آبان سال گذشته با حضور ۳ هزار و ۲۰۰ دانش آموز و ۲۰۰ تن از کارکنان این اداره در استان آغاز شده بود. مهین توکلی افزود: شرکت کنندگان در بخش دانش آموزی در ۲۲ رشته توبی و بازی های بومی و محلی ویژه معلولان با یکدیگر رقابت کردند. وی اظهار کرد: همکاران آموزش و پرورش استثنایی استان نیز در ۱۱ رشته ورزشی از جمله فوتسال، فوتبال، تنیس، بدمینتون و دیگر رشته ها با یکدیگر به رقابت پرداختند. در خور ذکر است در مراسم پایانی این رقابت ها از نفرات برتر رشته های ورزشی در هر ۲ بخش، قدردانی شد.

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

کلمه ای در این تصویر نوشته شده است که شما باید با نوعی نگاه ویژه آن را کشف کنید.

به نظر شما این کلمه چیست؟!

این کلمه به زبان فارسی و با حروف الفبای فارسی نوشته شده است و چهار حرف دارد.

این کلمه برعکس یا مورب یا از پهلو نوشته نشده!

برای خواندن این کلمه ممکن است لازم باشد کاغذ روزنامه را به شکل ویژه ای نگاه کنید.

←

سودوکو

هر روز

قانون:

ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

۶

دوشنبه اول خرداد ۱۳۹۶ . شماره ۳۵۷۱

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی اجتماعی خراسان رضوی

Mon. May.22.2017. No.3571

ورزش

ظرفیت بالای

در گفت و گوی اختصاصی با بدنساز برزیلی تیم ملی فوتسال بررسی شد:

ظرفیت بالای فوتسال استان

سیلوا ملو: بدنسازی باید در تیم های فوتبال و فوتسال ایران، جدی تر گرفته شود

گفت و گو

ترابی

یکی از مسائل مهمی که این روزها در بین تیم های فوتسالی و فوتبالی در استان و حتی کشور، کمتر به آن توجه می شود، تمرینات اختصاصی بدنسازی است. کم توجهی به این موضوع مهم باعث می شود، هر سال شاهد بالا رفتن آمار مصدومیت بازیکنان در طول فصل مسابقات باشیم. روز گذشته ، کارگاه دانش افزایی بدنسازی فوتسال از سوی کمیته آموزش هیئت فوتبال خراسان رضوی با حضور مربی بدنساز برزیلی تیم ملی فوتسال ایران، در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد. در حاشیه این کارگاه آموزشی، خبرنگار ما با این مربی برزیلی ۵۰ ساله که ۳ ماهی است با تیم ملی فوتسال کشورمان قرار داد دار، د گفت و گویی اختصاصی انجام داد که با تشکر از همکاری مرترجم مربوطه، شمارا به خواندن آن دعوت می کنیم.

● خودتان را به صورت کامل معرفی کنید و از فعالیت هایتان بگویید.

-نام کاملم "الینی سیلوا ملو" است و مربی تربیت بدنی و استاد دانشگاه هستم. سال هاست که در حوزه بدنسازی فوتبال و فوتسال کار می کنم. ۶ سال هم در باشگاه های مختلف برزیل به عنوان مربی بدنساز فعالیت کردم. سال ۱۹۹۶ دستیار مربی تیم ملی فوتسال استراليا بودم و الان هم در خدمت تیم ملی فوتسال ایران هستم.

● چطور شد که به ایران دعوت شدید؟

- تیم ملی فوتسال ایران جزو ۳ تیم برتر جهان است و بازیکنان بسیار خوبی دارد که این ، خیلی مهم است. از طرفی من با "محمد ناظم الشریعه" سر مربی تیم ملی ایران ارتباط خوبی دارم و بر همین اساس با دعوت کمیته فوتسال فدراسیون فوتبال ایران مشغول کار شدم.

● بازیکنان ایرانی را به لحاظ آمادگی جسمانی در چه سطحی دیده اید؟



-فوتسالیست های ایرانی خیلی تکنیکی و ماهر هستند و از نظر بدنی نیز شرایط خیلی خوبی دارند؛ اما نیاز است که بر کار تاکتیکی و گروهی تمرکز شود و در این زمینه بیشتر کار کنند.

● چقدر با مشهد و فوتسال این شهر آشنایی دارید؟

- برای اولین بار است که به مشهد سفر می کنم. البته شناخت او لبه و محدودی از شهر مشهد به واسطه آشنایی ام با "حمید شاندیزز" - مربی تیم ملی فوتسال زیر ۲۳ سال - داشتم، اما با فوتسال این شهر آشنایی چندانی ندارم.

● خراسان رضوی در تیم ملی فوتسال ایران، ملی پوشان خوبی همچون: مهدی جاوید، قدرت بهادری، حسین طیبی و ... دارد. نظرتان درباره این بازیکنان چیست؟

- "قدرت بهادری" بازیکن خیلی خوبی است که شوت های محکم و قوی دارد و به نظرم خیلی فوق العاده است. این بازیکن را برای اولین بار در مسابقاتی در کشور کرواسی دیده بودم. اما هنوز بازی "حسین طیبی را ندیدم(! البته تعریف بازی

اش را زیاد شنیده ام. در کل ، وجود این بازیکنان، نشان می دهد که مشهد دارای ظرفیت های زیادی است و این شهر و استان، باید بازیکنان خوب و با استعداد دیگری هم در فوتسال داشته باشد که باید کشف شوند.

● کم توجهی به مقوله بدنسازی باعث افزایش مصدومیت های بازیکنان در طول فصل می شود. تبعات دیگر این مسئله چیست؟

-به موضوع بسیار مهمی اشاره کردید که توجه به آن، هنوز در بین تیم های فوتبالی و فوتسالی ایران، کم رنگ است. مر بین فوتسال و حتی فوتبال باید به تمرینات بدنی اعتقاد داشته باشند . این مسئله باعث می شود، مربی یک تیم بداند بازیکنانش در چه وضعیت آمادگی جسمانی و قدرت بدنی قرار دارند. توجه به این مسئله باعث می شود که بازیکنان کمتر آسیب ببینند و بیشتر در خدمت تیم باشند. از طرفی، اگر بدنسازی با میزان قدرت جسمانی وویژگی های فردی بازیکن، نامتناسب باشد، نه تنها به پیشگیری از آسیب نمی انجامد، بلکه می تواند به مصدومیت بازیکن

هم منجر شود.

● با توجه به شرایط آب و هوایی شهر هایی همچون مشهد، آیا بدنسازی هم باید متفاوت باشد؟

- بحث اقلیم هم در برنامه های بدنساز ی خیلی تاثیر گذار است. اما شرایط بدنی افراد به گونه ای است که در هر شرایطی می توانند خود را وفق دهند.

● نظرتان درباره برگزاری این کارگاه دانش افزایی چیست؟

-وقتی شنیدم چنین برنامه ای برای مربیان جوان خراسانی تدارک دیده شده است، خیلی خوشحال شدم، چون این مسئله به افزایش علم روز مربیان کمک بسیاری می کند. از طرفی، مهم است که همیشه دانش را بین همدیگر تقسیم کنیم. من، به یاد دادن و یاد گرفتن خیلی اعتقاد دارم و این کارگاه را باعث افزایش علم روز مربیان خراسانی می دانم.

● ...و سخن پایانی؟

- امیدوارم طی ۲ روزی که در مشهد حضور دارم، برای مربیان این شهر و استان مثمر باشد.

گردونه

ورزش

مدیرکل ورزش و جوانان استان تصریح کرد:

صعود کوهنورد خراسانی برگ زرین ورزش استان

پیروز -مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی گفت: صعود کوهنورد مشهدی به قله "اورست" برگ زرینی در کارنامه ورزش استان است. "کوهوش صبوریان" در گفت و گو با ایرنا افزود: جوادنوروزی "بعد از زنده یاد مهدی عمیدی" هنگ" به عنوان دومین کوهنورد خراسانی توانست "بام جهان" را فتح کند و پرچم پر افتخار میهن اسلامی را بر بلندای آن به اهتزاز درآورد. وی با بیان اینکه از تلاش های وی قدر دانی خواهد شد، اظهار کرد: خراسان رضوی دارای ظرفیت های بسیار ارزشمندی در حوزه های مختلف ورزشی به ویژه رشته کوهنوردی است که باید از آن ها به صورت ویژه حمایت کرد.

نایب قهرمانی تیم فوتبال جانبازان و معلولان استان

پیروز -تیم فوتبال هفت نفره جانبازان و معلولان خراسان رضوی، نایب قهرمان کشور شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، رقابت های فوتبال لیگ دسته اول کشور که در شهر اهواز برگزار شد، با قهرمانی تیم کرمان به پایان رسید. در این مسابقات، شش تیم حضور داشتند و تیم خراسان رضوی در بازی نهایی، با نتیجه ۲ بر ۲ نتیجه را به کرمان واگذار کرد و مقام دوم را به دست آورد.

وعده ای برای مرمت سالن "مهران"

پیروز - رئیس هیئت والیبال استان گفت: با پیمانکارانی از بخش خصوصی برای مرمت سالن مهران، صحبت کرده ایم که به آورده هزینه مان لازم انجام شده و شرکت مربوطه اعلام کرده که ۲ تا ۳ ماهه برای مرمت این سالن، زمان نیاز است. به گزارش ایسنا "حسین زاده" افزود: منتظریم اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، مجوز صادر کند تا با توجه به قدمت و فرسودگی سالن آن را مرمت کنیم. وی همچنین گفت: فعلا این طرح، توسط فدراسیون والیبال لغو و به مدرسه و کانون والیبال تقلیل داده شد.

اخبار کوتاه

پیروز - رئیس هیئت پزشکی ورزشی مشهد گفت: در اجرای طرح ضربتی بازرسی از باشگاه های مشهد ۴۰۰ باشگاه مورد بازرسی اولیه قرار گرفت. ۲ تیم ۲ نفره بوکس استان در جشنواره بوکس نوجوانان کشور در شهرستان اراک، توسط "علی براتی چیتگر" مدال نقره وزن ۵۲ کیلوگرم و توسط "نیما طباطبایی" مدال برنز وزن ۵۹ کیلوگرم را کسب کرد. ۵ ثبت نام کلاس های ورزشی اوقات فراغت آستان قدس در ۳۸ رشته آغاز شد. فریمان/ اصغری / علی خاکی، تکواندو کار شایسته فریمانی به تیم ملی نوجوانان راه یافت.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه	ساده
۱	۶
۲	۵
۳	۴
۴	۳
۵	۲
۶	۱
۷	۸
۸	۷
۹	۶
۱۰	۵
۱۱	۴
۱۲	۳
۱۳	۲
۱۴	۱
۱۵	۸
۱۶	۷
۱۷	۶
۱۸	۵
۱۹	۴
۲۰	۳
۲۱	۲
۲۲	۱
۲۳	۸
۲۴	۷
۲۵	۶
۲۶	۵
۲۷	۴
۲۸	۳
۲۹	۲
۳۰	۱

۱- (۶ حرفی) مطالعه ای روی افراد مبتلا به

افسردگی شدید نشان داد که فقط ۳۰ دقیقه استفاده از این دستگاه برای ۱۰ روز متوالی موجب کاهش قابل توجه بالینی و آماری افسردگی می شود.

۲- (۳ حرفی) حرف خمیده الفبا

۳- (۴ حرفی) متخصصان سلامت معتقدند کلمه برو کلی و از خواصی برخوردارند که می توانند

علایم زخم معده را برطرف کنند.

۴- (۴ حرفی) بالغ و درشت

۵- (۳ حرفی) عدم درمان التهاب معده به بروز

درد، التهاب پیوسته و خونریزی منجر می شود.

۶- (۵ حرفی) گاستریت (التهاب معده) بیماری دستگاهه است که در پی التهاب جداره معده

ایجاد می شود.

۷- (۳ حرفی) خون بها

۸- (۶ حرفی) برای باروری مصرف این غذا هفته ای یکبار بسیار مفید است که مخلوطی از گوشت گردن گوسفند یا نخود، پیاز، دارچین و زعفران است.

۹- (۴ حرفی) به فردی که برای بارداری اقدام می کند

توصیه می کنیم که خوراکی هایی که طبیعت گرم تر دارد همچون مغز بادام،، شیرانه انگور، گوشت

گوسفند، تخم مرغ، شیر و شیرانه انگور بخورد.

رخ سفید به ۶۶ می رود.

اگر سرباز سیاه ردیف d به d۶ برود رخ سفید به ۱۷ می رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به e۸ برود رخ سفید به e۶ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به f۶ برود سرباز ردیف g به خانه آخر می رود تا تبدیل به اسب شود و سیاه مات شود.

پاسخ ها



ب	ق	ع	ج	ب	ل	ر	ی	ن	گ
و	ز	د	خ	ر	و	ف	و	و	و
ی	ف	ی	ز	ی	و	ت	ر	ا	ب
ک	ب	ن	ک	ی	و	ذ	ک	ی	و
ا	ت	ش	ا	د	ب	خ	ع	ر	و
م	پ	ب	س	ک	ی	ل	س	ل	و

۷	۵	۶	۲	۱	۳	۴	۵	۶	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰