

گردونه
ورزش

## دیدگاه "توکلیان" درباره حضور دوباره کشتی استان در لیگ کشور

**پیروز** - مربی خراسانی تیم ملی کشتی آزاد در باره حضور نماینده کشتی استان در لیگ کشور اظهار کرد: فارغ از نتیجه‌ای که تا کنون کسب شده است و بعد از این رقم خواهد خورد؛ باید بگویم که صرفا این حضور اتفاقی خوب و نیکو برای کشتی استان است.
"امیر توکلیان" در گفت‌وگو با ایسنا افزود: پیش از این که بخواهیم نقدی را متوجه کسی کنیم، باید بررسی کنیم و بسنجیم که کشتی استان در چه جایگاهی قرار دارد. وی افزود: پنج یا شش سال است که حتی یک ملی پوش در رده سنی بزرگسالان نداشته‌ایم چه برسد به کسب مدال! پس باید توقع را واقع بینانه کنیم تا در فضایی منطقی قضاوت کنیم. این که چند جوان به عنوان تیم "خراسان رضوی" راهی مسابقات شده‌اند، اقدام پسندیده‌ای است و نتایج مطلوبی خواهد داشت.

## مدال نقره دوندۀ باخرزی در جام "کازائف"

**پیروز** - دونده ملی پوش باخرزی در مسابقات دوومیدانی جام "کازائف" در کشور قزاقستان، مدال "نقره" کسب کرد.به گزارش فارس، 'مصطفی ابراهیمی' در ۸۰۰ متر، پس از مسلم نیادوست با ثبت زمان ۱:۵۰.۸۰ در جایگاه دوم قرار گرفت و مدال نقره را کسب کرد.

## اگل «عنایتی» در بازی دوستانه!

**پیروز** - تیم فوتبال 'پدیده خراسان' در اولین مسابقه تدارکاتی خود به مصاف تیم 'پاران غیاثیان' رفت. به گزارش فارس، در این مسابقه دوستانه که در زمین ۲۲ بهمن دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد، این دو تیم در نهایت به تساوی ۲ بر ۲ رسیدند که حسین مهریان و میلاد کمندانی برای پدیده گلزنی کردند و در ضا عنایتی (گلزن باز نشسته خراسانی) هر ۲ گل تیم یاران غیاثیان را به ثمر رساند!

## مسابقات دوچرخه سواری تریال جام رمضان به پایان رسید

**پیروز** - مرحله اول مسابقات جام رمضان دوچرخه سواری تریال استان در پیست دوچرخه سواری ثامن الائمه(ع) مشهد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی هیئت دوچرخه سواری استان، در پایان مصطفی عباس زاده از باشگاه آسمان آبی مقام نخست، علی اختر از هیئت مشهد مقام دوم و ایمان طوقی از باشگاه طلاجات محمد مقام سوم این دوره از رقابت ها را به خود اختصاص داد.

گفت و گو
<b>بهروز</b>
<span></span>
<p>رشته ورزشی جودو، رشته ای جذاب با هزاران علاقه مند در استان خراسان رضوی است که بخش مهمی از افتخارات تاریخ ورزش استان در این رشته به ثبت رسیده است؛ اما چندین دهه قبل، نهال این رشته ناشناخته با زحمات و خون دل باغبانان دلسوزی در خاک این خطه کاشته شد که امروز به ثمر نشستن درخت تنومند جودوی استان مدیون همین تلاش هاست. در آستانه هفتادمین زادروز یکی از بنیان گذاران اصلی رشته ورزشی جودو در استان، میزبان استاد "غلامرضا اسدی" - صاحب دان ۷ (بالاترین درجه فنی جودو در استان) بودیم که مشروح مهم ترین بخش های این گفت و گو، امروز تقدیم علاقه مندان می شود....</p>

رشته ورزشی جودو، رشته ای جذاب با هزاران علاقه مند در استان خراسان رضوی است که بخش مهمی از افتخارات تاریخ ورزش استان در این رشته به ثبت رسیده است؛ اما چندین دهه قبل، نهال این رشته ناشناخته با زحمات و خون دل باغبانان دلسوزی در خاک این خطه کاشته شد که امروز به ثمر نشستن درخت تنومند جودوی استان مدیون همین تلاش هاست. در آستانه هفتادمین زادروز یکی از بنیان گذاران اصلی رشته ورزشی جودو در استان، میزبان استاد "غلامرضا اسدی" - صاحب دان ۷ (بالاترین درجه فنی جودو در استان) بودیم که مشروح مهم ترین بخش های این گفت و گو، امروز تقدیم علاقه مندان می شود....

● **از "ایکیدو" تا تولد "جودو"**
\* متولد ۵ تیر ماه ۱۳۲۶ در مشهد مقدس هستم و ورزش های روز می را در سال ۱۳۵۰ در باشگاه 'بهرامی' مشهد آموختم. \* در آن زمان هنوز رشته ای به نام جودو وجود خارجی نداشت و ما هنرآموزانی در رشته های رسمی تلفیقی (از سبک ایکیدو تا نوعی کشتی کج) بودیم که سال ۵۴ با ورود نخستین استادان ژاپنی برای معرفی جودو (سبک کودو کان) به ایران، من برای آموزش این رشته نوظهور در دنیا، عازم تهران شدم و جزو نخستین دانش آموختگان این رشته در ایران بودم که با اخذ کمر بند سبز، مجوز تدریس و معرفی این رشته را از انجمن کشوری جودو (هنوز فدراسیون جودو وجود نداشت) دریافت کردم و از همان سال به تدریس و معرفی این رشته در مشهد پرداختم. حدود ۳ ماه بعد، نخستین فدراسیون جودو در کشور تشکیل شد و چندی بعد هم نخستین هیئت جودوی کشور به ریاست مرحوم "احمد شجاعی" در استان تشکیل شد و من هم به عنوان نخستین مربی به صورت رسمی، با هیئت همکاری داشتم. خوب یادم هست که نخستین هیئت جودوی شهرستان ها نیز در تربت حیدریه زیر نظر شهید "اصغر رضضانی" فعال و به تدریج در بیرجند و بجنورد نیز هیئت تشکیل شد.

## ورزش

چهارشنبه ۷ تیر ۱۳۹۶، شماره ۳۵۹۹

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان رضوی

Wed Jun 28 2017, No.3599

## ورزش

## فرمان رضوی

## مرور تاریخچه رشته‌ای پرمخاطب با یکی از بنیان گذارانش در استان:

# جودوی استان، مهد آسیاست



علی اکبر حسین دهنی

### ● نایب قهرمانی در نخستین مسابقات کشوری

از آنجا که فنون این رشته، شباهت کم نظیری به فنون "کشتی باجوخه" دارد، در نخستین آموزش ها، تلاش شد تعدادی از قهرمانان این رشته و همچنین کشتی، جذب شوند و در نهایت سال ۵۵ تیمی از استان را با همیمن قهرمانان، عازم نخستین مسابقات کشوری این رشته (با قضاوت داوران ژاپنی) کردیم که در کمال شگفتی همگان، توانستیم با همان آموزش کمتر از یک سال، در کشور نایب قهرمان شویم. آن زمان، من به عنوان مربی تیم، نزدیکاً نرس وقت فدراسیون (بهروز سرشار) قتم و از وی خواستم به یمن این موقعیت ارزشمند، ۲۰ دست لباس جودو، یک تخته تاتامی (تشک مخصوص جودو) به استان اختصاص داده و علاوه بر آن، زمینه حضور نخستین مربی ژاپنی در مشهد فراهم شود که ایشان با روی باز تمام درخواست های مرا پذیرفت و روند رشد و توسعه جودو در خراسان رضوی، سریع تر از گذشته طی شد و اعزام ۲ مربی دیگر این رشته به نام های: رضا مرتضوی ومهر علی مولایی نیز در این روند تاثیر بسزایی داشت. نتیجه این تلاش های اولیه، یک نایب قهرمانی دیگر کشوری در سال بعد (۱۳۵۶) برای استان، این بار در نخستین دوره

گفت و گو
<b>بهروز</b>
<span></span>
<p>رشته ورزشی جودو، رشته ای جذاب با هزاران علاقه مند در استان خراسان رضوی است که بخش مهمی از افتخارات تاریخ ورزش استان در این رشته به ثبت رسیده است؛ اما چندین دهه قبل، نهال این رشته ناشناخته با زحمات و خون دل باغبانان دلسوزی در خاک این خطه کاشته شد که امروز به ثمر نشستن درخت تنومند جودوی استان مدیون همین تلاش هاست. در آستانه هفتادمین زادروز یکی از بنیان گذاران اصلی رشته ورزشی جودو در استان، میزبان استاد "غلامرضا اسدی" - صاحب دان ۷ (بالاترین درجه فنی جودو در استان) بودیم که مشروح مهم ترین بخش های این گفت و گو، امروز تقدیم علاقه مندان می شود....</p>

## مرور تاریخچه رشته‌ای پرمخاطب با یکی از بنیان گذارانش در استان:

# جودوی استان، مهد آسیاست

عهده دار شدم و خوشحالم که در این دهه با تلاش همه زحمتمکشان جودوی استان، این رشته به تدریج به اوج قدرتش در کشور رسید. ما در این دوران شاهد پایه گذاری مسابقات بین المللی جودوی 'جام طلوس' (به مناسبت بیستمین سالگرد تولد جودوی استان) در مشهد بودیم و این موفقیت ها در دوره رئیس بعدی هیئت (محمود روحانی) نیز با اقدامات خوب دیگر ادامه یافت تا قهرمانان بزرگی چون: مسعود حاجی آخوندزاده، خسرو دلیر، حقانی، عباس فلاح و... در جودوی کشور بدرخشند. اکنون هم خرسندم که از سال ۸۲ به عنوان مسئول کمیته پیشکسوتان هیئت استان و همچنین عضو کمیته پیشکسوتان فدراسیون فعالیت دارم. لازم است همین جا از نخستین مربیانم در جودوی تلفیقی اولیه: علی جعفری، شعبانی، حسن دانش نیا، سیدهاشم کارآموزو مربیان خارجی ام در جودو استادان: "هموتسو جونزدا" و "کتزاهومو ساساکی" به نیکی یاد کنم.

### ● جودوی استان، مهد آسیاست

به جد، معتقدم جودوی استان، مهد جودوی آسیاست و قدمت و نزدیکی بسیار فنون این رشته را با "کشتی باجوخه" و حتی یکی بودن لباس سنتی این رشته (کانو) و لباس "جوخه" را بهترین استدلال می دانم. باورم این است که اتحاد، انسجام و وحدت، راه تعالی جودوی استان است، و توسعه جودو نیز کاری جمعی است. از همین رو، جودوی استان نباید قائم به شخص باشد و خوشبختانه الان هم اقدامات خوبی در حال انجام است که با توجه به کمبود پشتوانه سازی در دهه گذشته، باید برای معرفی ستارگان جدید به هیئت، زمان داد. نکته آخر هم این که به نظر من، تا زمانی که هیئت جودوی استان با کمبودهای مالی محاصره شده باشد، نمی توان انتظار خاصی از مسئولان داشت و باید با مشارکت بخش خصوصی و خیران ورزشی و همچنین حمایت های بیشتر شهرداری و بسیج و نیروهای مسلح و آموزش و پرورش و... منظر طلوع دوباره جودوی استان در عرصه های کشوری و بین المللی بود. هر چند هم اینکه نیز در راه اندازی پایگاه های جودو، جودوی بانوان و جودوی محلات، اقداماتی انجام شده است.

### ● درخشش در اوج

در اوایل دهه ۷۰ نیز من به درخواست رئیس وقت هیئت (مرتضوی) سمت نایب رکیسی هیئت را

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی	زمان پیشنهادی
۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه
ساده	ساده
<div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>	<div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>

۱- (۳ حرفی) از ابزار برش
۲- (۴ حرفی) جای علف چارپایان
۳- (۸ حرفی) نمایشگاه نه قاشی
۴- (۵ حرفی) پژو هشران نتیجه گرفتند توصیه به اجتناب از لبنیات ..... بر اساس اطلاعات جمع آوری شده، پشتوانه علمی ندارد!
۵- (۷ حرفی) از هر ۹ زن یکی به ..... پس از زایمان دچار می شود. که علامش حمله استرسی، احساس ناامنی، حساس شدن و خستگی است.
۶- (۴ حرفی) زیر بغل، کشاله ران، انگشتان دست، ناحیه تناسلی، اطراف .....، باسن و دور کمر از جمله جاهای شایع برای نفوذ انگل به پوست است.
۷- (۵ حرفی) ترکیب طبیعی در هسته انگور نه تنها ..... را تقویت می کند بلکه از پوسیدگی آن هم پیشگیری می کند.
۸- (۴ حرفی) هسته انگور با التهاب ها و عفونت های بدن مقابله می کند. ترکیبات موجود در هسته انگور باعث تمیزی این عضو داخلی بدن می شود.
۹- (۴ حرفی) هسته انگور سرشار از آنتی اکسیدان هاست؛ بنابراین از سرطان های .....، پروستات و سینه پیشگیری می کند.
۱۰- (۳ حرفی) بلندی و درازا

۱۱- (۳ حرفی) نومور
۱۲- (۳ حرفی) پنجه انسان
۱۳- (۴ حرفی) تمام عیار و کامل
۱۴- (۵ حرفی) علم میدادی و حقایق و علل اشیا
۱۵- (۳ حرفی) انبر کوچک
۱۶- (۵ حرفی) جوک
۱۷- (۴ حرفی) یکی از اعضای پر خون بدن است؛ به همین دلیل بیش از دیگر قسمت های بدن مستعد خونریزی است.
۱۸- (۵ حرفی) افراد مبتلا به افسردگی مایخولیایی اغلب با کمبود انرژی مواجه هستند و در حفظ ..... شان مشکل دارند.
۱۹- (۲ حرفی) فلزی برای ساخت ظروف ..... را تقویت می کند
۲۰- (۳ حرفی) ترمیم پارگی فرش و لباس
۲۱- (۶ حرفی) علامت
۲۲- (۴ حرفی) باج سبیل
۲۳- (۴ حرفی) از علایم افسردگی مایخولیایی، از دست دادن احساس لذت است و فرد حتی با شنیدن خبرهای بسیار خوب نیز ..... نمی شود.
۲۴- (۳ حرفی) پیامبر
۲۵- (۲ حرفی) خارش شدید پوست هنگام ..... از علایم بیماری 'گال' است.

پاسخ ها	وزیر سفید به ۵۵ می رود.	فقط سرباز سیاه می تواند حرکت کند که به ۵۵ می رود.	وزیر سفید به ۵۱ می رود تا سیاه مات شود.

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۷]

نقش یاب ماریچ	زمان پیشنهادی
یکشنبه ها و چهارشنبه ها	۲۵ دقیقه
<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>

### سودوکو

هر روز	زمان پیشنهادی
مردافکن	۶۰ دقیقه
<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>

زمان پیشنهادی	زمان پیشنهادی
۵۰ دقیقه	۳۰ دقیقه
بسیار سخت	متوسط
<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>

زمان پیشنهادی	زمان پیشنهادی
۵۰ دقیقه	۳۰ دقیقه
بسیار سخت	متوسط
<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> <div>۱۹</div> <div>۲۰</div> <div>۲۱</div> <div>۲۲</div> <div>۲۳</div> <div>۲۴</div> <div>۲۵</div> </div>

### ● 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.