گردونه

ورزش

بانوی مشهدی عضو تیم ملی تیراندازی با کمان معلولان:

رکورد جهان را در «کامپوند» شکستیم

ترابی/ بانوی ورزشکار مشهدی عضو تیم ملی تیراندازی با کمان معلولان گفت: در مسابقات جهانی، علاوه بر کسب قهرمانی تیمی در ماده "کامپوند"، رکورد جهان را هم شکستیم. "راضیه شیرمحمدی" روز گذشته در بازگشت از مسابقات جهانی- به همراه دیگر ملی پوش مشهدی "زهرا دلخوش" در فرودگاه "شهید هاشمی نژاد مشهد" که مورد استقبال مسئولان و مردم قرار گرفتند- در گفت و گو با خبرنگار ما افزود: مسابقات جهانی هر دو سال یک بار برگزار می شود و از لحاظ تعداد شرکت کننده، یکی از معتبرترین مسابقات محسوب می شود. وی اظهار کرد: در فینال مقابل تیم چین که میزبان بود، به میدان رفتیم و با نتیجه ۲۲۹ بر ۲۲۳ توانستیم ضمن کسب عنوان قهرمانی، رکورد جهان را که قبلا در دست روسیه بود جابه جا کنیم. وی خاطرنشان کرد: از طرفی هم برای اولین بار توانستیم اولین مدال طلای بانوان ایران در رشته کامپوند را هم به دست آوریم. وی افزود: بیشتر کشورهای جهان در این مسابقات حضور داشتند و فاصله امتیاز ورزشکاران با یکدیگر خیلی نزدیک بود. وی همچنین خاطرنشان کرد: برای مسابقات قهرمانی آسیا (آبان ماه در اصفهان)، آماده می شویم و توقع داریم که مسئولان اداره کل ورزش استان از ورزشکاران معلول که شرایط خاصی دارند و از نظر رفت و آمد دارای مشکلات زیادی هستند، بیشتر حمایت کنند.

تکمیل طرح‌های ناتمام ورزشی استان، نیازمند ۴۰۰ میلیارد ریال

گناباد- صفری/ معاون پشتیبانی و توسعه منابع انسانی مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی گفت: برای تکمیل ۱۱۱ طرح ناتمام ورزشی این استان ۴۰۰ میلیارد ریال نیاز داریم. "هوشنگ ولی پور" در حاشیه مراسم تودیع و معارفه رئیس اداره ورزش و جوانان گناباد طی گفت و گو با خبرنگاران افزود: امسال خصوصی سازی و جلب مشارکت مردم و خیران برای تکمیل و توسعه و رفع کمبود زیرساخت های ورزشی این استان از جمله رویکردهای این اداره کل است. وی اظهار کرد: سال گذشته هفت طرح با مشارکت بخش خصوصی و خیران در استان احداث یا تکمیل شده که این تعداد امسال به ۱۴ طرح افزایش یافته است. فرماندار گناباد هم در ادامه گفت: این شهرستان از نظر سرانه فضاهای ورزشی به نسبت جمعیت از وضعیت مطلوبی برخوردار است ولی فرسودگی زیرساخت ها و اماکن از مشکلات مهم ما است که اختصاص ردیف اعتباری برای به سازی و نوسازی آن ها ضروری است. "محمدعلی نبی پور" با اشاره به جمعیت جوان و ظرفیت های این شهرستان در ورزش دانشگاهی و ورزش های روستایی خواستار توجه و استفاده بیشتر از توان این بخش ها در کنار توسعه ورزش شد.

پای درد دل‌های ملی پوشان اعزامی استان به مسابقات اروپا- آسیا

کاراته استان چشم انتظار موفقیت در «اوراسیا»

رئیس هیئت استان: توجه رسانه‌ها، جذب «حامی مالی» را آسان‌تر می‌کند

گزارش

بهروز

تیم ملی کاراته سبک های آزاد (کیوکوشین) به زودی در ۸ وزن برای شرکت در رقابت های مهم "اوراسیا"- قهرمانی قاره های آسیا و اروپا- راهی کشور "صربستان" می شود که دو ورزشکار خراسانی نیز که با کسب عنوان قهرمانی در رقابت های انتخابی به عضویت تیم ملی درآمده اند؛ نیز به همراه تیم، عازم "بلگراد" خواهند شد. روز گذشته به همین بهانه در تحریریه روزنامه، میزبان این دو ورزشکار و همچنین رئیس هیئت کاراته استان بودیم که مشروح این گزارش، امروز تقدیم شما می شود...

علی اورعی

از کشتی تا کاراته

ابتدا از "علی اورعی" که سابقه بیشتری در کاراته دارد، می خواهیم که کمی از سابقه ورزشی اش بگوید. وی به "خراسان رضوی" می گوید: متولد ۱۳۷۰ در مشهد هستم و از ۱۰ سالگی در رشته کشتی فعالیت ورزشی را آغاز کردم و حتی یک مقام استانی نیز در رده سنی نونهالان دارم. هفت ساله بودم که پدرم را به خاطر عوارض ناشی از مجروحیتش در دوران حضور در جبهه ها از دست دادم و به خاطر این که بتوانم در سنین کم از خودم در مقابل زورگویی برخی بچه های محله دفاع کنم به یک باشگاه آموزش کاراته رفتم و چون با جذابیت های این رشته آشنا شدم در وزن آزاد در رقابت های استانی و بعد کشوری شرکت کردم و چون در این مسابقات در رده سنی نوجوانان، قهرمان شدم؛ همین رشته (کاراته) را جدی تر دنبال کردم. اورعی می افزاید: به ترتیب در رده های سنی نوجوانان، جوانان، امید و بزرگسالان به عضویت تیم استان درآمدم و در مسابقات متعدد داخلی قهرمان شدم. همچنین در اعزام های خارجی نیز صاحب چهار مدال بین المللی (سه طلا و یک برنز) شدم که بهترین مقامم، قهرمانی مسابقات جهانی در مسابقات سال گذشته در ژاپن بود. وی که تا کنون افتخاراتی را در این رشته کسب کرده است خاطرنشان می کند: تمام افتخاراتم را مدیون استادانم: "منظری فرد" و "حمیدرضا حسنی" هستم و مهم ترین رقبایم از کشورهای استرالیا، روسیه، اوکراین و برزیل هستند. اورعی می گوید: در لیگ برتر کشور عضو تیم "توس سیر رضوان" خراسان رضوی هستم و با حمایت مالی مدیرعامل این شرکت (دکتر حسین صاحبی) در رقابت های داخلی و خارجی حضور یافته ام.

آتش نشان کاراته کار!

وی یادآور می شود: هم اکنون در ایستگاه ۴۷ آتش نشانی مشهد (بولوار نماز) شاغل هستم که شغل بسیار خوبی است که در آن، آمادگی جسمانی شاغلان باید در بهترین شرایط باشد. البته شغل بسیار سخت، اما بسیار ارزشمند، تاثیرگذار و حیات بخش است که در همین جا باید از آقایان جعفری و رضایی (مدیرعامل و معاون عملیاتی آتش نشانی) بابت موافقت و همراهی شان برای صدور مجوز مرخصی ورزشی (برای شرکت در مسابقات) تشکر کنم. جالب است بدانید مسابقات اوراسیا روز ۷ مهر در صربستان آغاز می شود که این روز مصادف با "روز آتش نشان" است. وی درباره مشکلات این رشته می گوید: انتظار داریم فدراسیون و اداره کل ورزش بیشتر از ورزشکاران افتخارآفرین، حمایت کنند. مثلا من با داشتن مدرک کارشناسی مهندسی برق و این سابقه، هنوز درباره آینده مالی ادامه این رشته ورزشی تردید جدی دارم.

عکس: میثم دهقانی

افتخار آفرینی از چناران

"حیدر براتی یساقی" دیگر ورزشکاری که به همراه تیم ملی سبک های آزاد کاراته عازم مسابقات اوراسیا است، متولد ۱۳۷۴ در قوچان است که از همان اوایل کودکی، ساکن شهرستان چناران شده است. وی به خبرنگار ما می گوید: کاراته را زیر نظر استاد "مهدی نیکزاد"- پس از یک فعالیت کوتاه در کونگ فو- در چناران آموختم.

حیدر براتی

وی می افزاید: از سال ۸۵ در رده های سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان مدارج ترقی را با کسب عناوین مختلف ادامه داده ام و سال قبل نیز در مسابقات بین المللی در کشور ارمنستان در وزن منهای ۶۵ کیلوگرم مدال طلا به دست آوردم. براتی خاطرنشان می کند: عضو تیم "توس سیر رضوان" خراسان رضوی در لیگ برتر سبک های آزاد کشور هستم و زیر نظر استاد "حسنی" فعالیت می کنم و اکنون نیز برای کسب مقام به همراه تیم ملی عازم بلگراد هستم. وی در ادامه می افزاید: واقعیت این است که در گذشته به سبک های آزاد، آن چنان که باید در استان بها داده نمی شد، اما خوشبختانه هیئت کنونی با دلسوزی پیگیر مشکلات ما هستند و در وسع خود برای این رشته گام برمی دارند. براتی در پایان می گوید: دانشجوی رشته علوم تربیتی و کارگر ساده شرکت "بتا"- در پروژه مشهد مال- هستم که باید از حمایت های خانواده ام و همچنین مهندس "بهرامی" تشکر کنم.

آینده خوب سبک های آزاد

در ادامه، رئیس هیئت کاراته استان نیز تاکید می کند که کاراته استان در بخش سبک های آزاد، ظرفیت و آینده بسیار خوبی دارد. "سعید رزم آرا" می افزاید: از آن جا که از المپیک ۲۰۲۰ این رشته برای نخستین بار در هر دو بخش سبک های آزاد و کنترلی در رقابت های المپیک جزو رشته های ورزشی قرار می گیرد؛ فدراسیون و هیئت های استانی باید به فکر پشتوانه سازی در این رشته باشند. وی می افزاید: از همین رو ما نیز برای نخستین بار دو ملی پوش در تیم ملی سبک های آزاد داریم و برای پشتوانه سازی نیز اقداماتی را در نظر گرفتیم. وی در پایان از صفحه ورزشی "روزنامه خراسان" نیز به عنوان حامی اصلی همه رشته های ورزشی یاد می کند و می گوید: ای کاش در شرایطی که ما با کمبود "حامی مالی" مواجهیم؛ دیگر رسانه های استان چون: سیمای استانی و... نیز کاری کنند که با دیده شدن حامیان مالی، جذب آن ها به ورزش استان امکان پذیر شود و آنان نیز به سرمایه گذاری در ورزش ترغیب شوند.

اخبار

ورزشی

طلای دوچرخه سوار خراسانی در بازی های داخل سالن آسیا

پیروز- دوچرخه سوار خراسانی در بازی های داخل سالن آسیا با کسب مدال طلا تاریخ ساز شد. به گزارش مهر، در اولین روز مسابقات دوچرخه سواری بازی های داخل سالن آسیا، "محمد دانشور خرم" در ترکیب تیم ملی «تیم اسپرینت ایران»، صاحب مدال طلا شد. در این مسابقات، ورزشکاران ایران در مسابقه فینال با ترکیب علی علی عسگری، احسان خادمی و محمد دانشور خرم موفق شدند زمان ۴۵ ثانیه و ۵۵۵ هزارم ثانیه را به ثبت برسانند و مدال طلای بازی های داخل سالن آسیا را برای اولین بار کسب کنند و تیم های قزاقستان و تایلند به ترتیب در جایگاه های دوم و سوم قرار گرفتند.

نقره کشتی گیر تربت جامی در رقابت‌های بین المللی

پیروز- رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان تربت جام از کسب مدال نقره کشتی گیر این شهرستان در رقابت های بین المللی خبر داد.
به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، "احمد خمسه" گفت: "حامد میرزاپور" کشتی گیر وزن ۹۰ کیلوگرم تربت جامی به همراه تیم ملی به رقابت های کلاسیک پنجمین دوره بازی های داخل سالن آسیا در کشور ترکمنستان اعزام شد که در کشتی نخست آکشای از هند را شکست داد و در دور دوم کریم زاد از تاجیکستان را مغلوب کرد و راهی مرحله نیمه نهایی شد. وی در این مرحله مقابل جاوید احمد از افغانستان به پیروزی رسید و راهی دیدار فینال شد و در مصاف با مور کاپگلدی آتدایف از کشور ترکمنستان در فینال شکست خورد و به مدال نقره دست یافت.

دونده فریمانی مقام دوم کشور را کسب کرد

فریمان، اصغری/ رئیس اداره ورزش و جوانان فریمان گفت: مرحله نهایی رقابت های دوومیدانی لیگ امید بانوان به میزبانی تهران برگزار شد و دونده فریمانی تیم استان خراسان رضوی مقام دوم را کسب کرد. "محمدعلی نهادی" گفت: در این مسابقات "زهرا آهنی" با ثبت ۲۰:۳۸/۳۳ دقیقه در ۵ هزار متر مربع از نجیبه شرشبی، دوم شد.

اخبار کوتاه

پیروز

بردسکن، نوری/ تیم "شهید مرتضوی انابد" در مسابقات فوتبال هفت نفره قهرمان شد.
پیروز- فدراسیون فوتبال با ارسال نامه ای از هیئت فوتبال استان به دلیل برگزاری پنجمین دوره فستیوال ملی فوتبال پایه پسران و سومین دوره فستیوال ملی پایه دختران تقدیر و تشکر کرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۲۹]

معمای شطرنج

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده

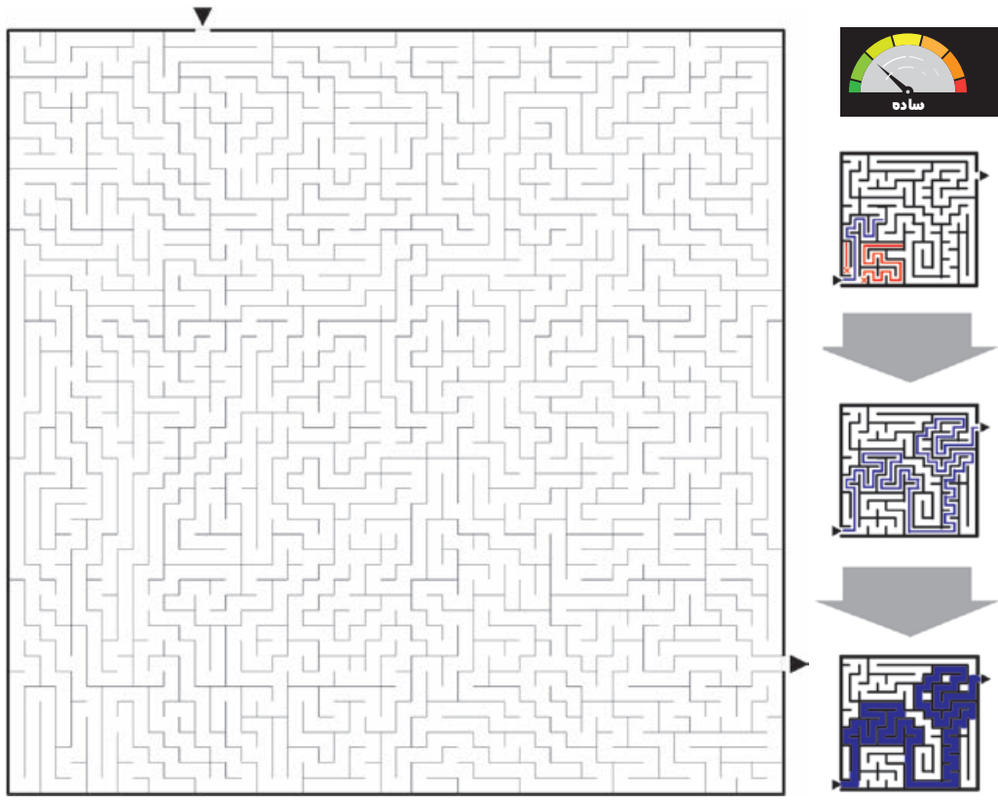
قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

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



قانون: 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.

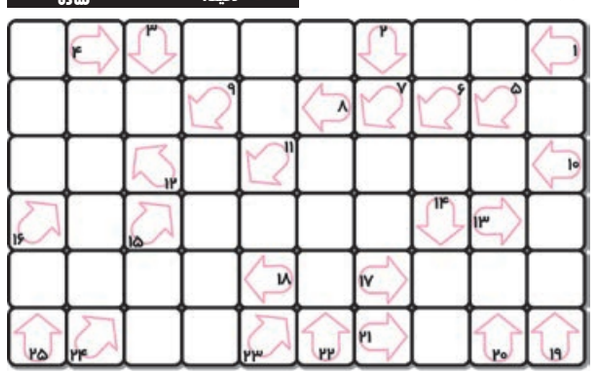
پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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-(۶ حرفی) بهترین سن برای انجام عمل ختنه، سن.....است.
۲-(۶ حرفی) گاز دلستر باعث مشکلات گوارشی، .....وریفلاکس معده می شود، شیرینی آن چاق کننده و یکی از عوامل پوسیدگی دندان است.
۳-(۵ حرفی) خوردن مواد غذایی.....یا استراحت طولانی مدت پس از پایان گردگیری و تمیز کردن خانه و محل کار، باعث بی اثر شدن کالری های سوزانده شده و موجب چاقی دوباره می شود.
۴-(۴ حرفی) به طور کلی حمام، به سبب هوای آن باعث گرمی و به سبب آب آن باعث افزایش رطوبت بدن می شود اما اگر مدت زیادی به طول انجامد، موجب غلبه.....در افراد می شود.
۵-(۴ حرفی) گوجه فرنگی در بهبود هضم و افزایش جذب ویتامین غذا موثر است. مصرف.....پیشنهاد بعدی است که از پرخوری جلوگیری می کند.
۶-(۵ حرفی) اختروکوکب
۷-(۵ حرفی) مملوو پُر
۸-(۴ حرفی) باید حرارت حمام ثابت و معتدل (بین ۲۸ تا ۳۰ درجه) باشد؛ تا ماهیچه های بدن را نرم کند و دستگاه.....را آرام کند.
۹-(۴ حرفی) اسیر و غلام
۱۰-(۴ حرفی) از فروع دین
۱۱-(۳ حرفی) آلیاژی از آهن و کربن
۱۲-(۳ حرفی) ترمیم فرش
۱۳-(۲ حرفی) شهری زیارتی
۱۴-(۳ حرفی) لوله گوارشی بالای معده
۱۵-(۴ حرفی) تمیز کردن حمام و سینک و شیرآلات
.....کالری انرژی در ۲۰ دقیقه در بدن می سوزاند.
۱۶-(۴ حرفی) ذکر حاجی
۱۷-(۴ حرفی) محل اقامت سپاهیان
۱۸-(۴ حرفی) محدوده قانونی ورزش بوکس
۱۹-(۶ حرفی) مزاحم و انگل به زبان خودمانی
۲۰-(۴ حرفی) کارنامه و سند
۲۱-(۲ حرفی) دلستر دارای ویتامین ث و گروه ویتامین.....است.
۲۲-(۴ حرفی) وکیل ها و گماشتگان
۲۳-(۲ حرفی) بر اساس پژوهش ها، انجام گردگیری و تمیز کردن خانه به مدت تنها.....ساعت می تواند تا ۶۰۰ کالری انرژی در بدن بسوزاند.
۲۴-(۳ حرفی) در قدیم شایع ترین علت نارسایی کلیه، بیماری های ویروسی بود، اما هم اکنون شایع ترین علت نارسایی کلیه، بیماری.....است.
۲۵-(۶ حرفی) شربتی از لیموعمانی و میوه به

سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

پاسخ ها

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