گردونه

ورزش

«پاس» در اتوبان برگشت لیگ برتر جودوی کشور

پیروز- رئیس هیئت جودو، جوجیتسو و کوراش خراسان رضوی از آغاز تلاش تیم پاس نیروی انتظامی استان، در اتوبان برگشت لیگ برتر جودوی کشور خبر داد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، "محمودی" گفت: دور برگشت لیگ برتر از امروز (۶ دی ماه) با برگزاری هفته سوم این رقابت‌ها در سالن شهید افراسیابی تهران آغاز خواهد شد. وی با اشاره به حضور قدرتمند تیم جودوی پاس خراسان رضوی به عنوان مدافع قهرمانی در این رقابت‌ها گفت: این تیم در این مرحله تیم‌های نفت مسجد سلیمان، نیروی زمینی ارتش و دانشگاه پیام نور تهران را پیش رو دارد. وی خاطر نشان کرد: پاس که ملی پوشانی همچون جواد محجوب، سعید ملایی، محمد محمدی بریمانلو... را در اختیار دارد، با ۹ امتیاز (سه امتیاز کمتر از نفت مسجد سلیمان) در رده دوم لیگ برتر کشور جای دارد.

درخشش بانوان کاراته کار تربت حیدریه

تربت حیدریه، غضنفری/ رئیس اداره ورزش تربت حیدریه از کسب ۴۴ مدال رنگارنگ در مسابقات کاراته قهرمانی بانوان استان (گرامی داشت حماسه ۹ دی) در سبک های کنترلی در مشهد خبر داد. "سیدحمیدرضا امینی" گفت: تیم کاراته بانوان این شهرستان در پایان مسابقات استان توانست به شش نشان طلا، ۱۲ نقره و ۲۶ برنز دست یابد. وی یادآور شد: فاطمه و فهیمه آقایی، مریم سلمانی، سیده اکرم هاشمی، شیوا صفار و زهرا سرداری هدایت تیم کاراته تربت حیدریه را در این دوره از مسابقات بر عهده داشتند.

اخبار

کوتاه

پیروز- امید ویرانی، شهاب ابوذریان و مهدی کریمیان از اسنوکربازان خراسان رضوی به اردوی تیم ملی زیر ۲۱ سال دعوت شدند. * یک خراسانی (هادی رضایی) سرپرست کاروان ایران در بازی های پاراآسیایی ۲۰۱۸ جاکارتا شد. * مسئولان باشگاه "مشکی پوشان" مذاکرات ابتدایی خود را با "یعقوب کریمی" (بازیکن سابق تیم استقلال) انجام دادند و قرار شد این بازیکن پاسخ خود را به مسئولان این باشگاه بدهد. * معاون توسعه امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان استان گفت: اداره کل در زمینه برگزاری مسابقات، تنها سالن و سخت افزار را در اختیار قرار می دهد.

ترابی- رئیس هیئت دوچرخه سواری استان از دعوت شش ورزشکار استان به اردوی تیم های ملی دوچرخه سواری آقایان (بزرگ سالان و جوانان) و بانوان خبر داد.

فریمان، اصغری/ مسابقات شطرنج دانش آموزی فریمان در مقطع ابتدایی دوره اول و دوم با حضور ۴۸ نفر و در پنج دور برگزار شد و نفرات برتر هر رده مشخص شدند.

ماجرای مرگ جوان مشهدی در باشگاه بدن سازی

ترابی- روز گذشته خبری مبنی بر مرگ یک جوان در یکی از باشگاه های بدن سازی غیرمجاز مشهد روی خروجی یک خبرگزاری قرار گرفت که در فضای مجازی نیز بازتاب داشت. در پیگیری این خبر، رئیس هیئت پزشکی ورزشی استان در گفت و گو با خبرنگار ما خبر را تایید کرد و گفت: این اتفاق مربوط به ۱۰ روز قبل است، اما هنوز علت مرگ این فرد مشخص نشده است. دکتر "رضا گلدوزیان" درباره جزئیات این اتفاق افزود: حدود ۱۰ روز قبل یک جوان ۱۸ ساله که در یک باشگاه بدن سازی واقع در قاسم آباد وزنه می زد، دچار مشکل شد و پس از انتقال به بیمارستان درگذشت. وی درباره علت مرگ این جوان اظهار کرد: هنوز گزارش "کالبدشکافی" پزشکی قانونی اعلام نشده و تا زمانی که نتیجه گزارش اعلام نشود، نمی توانیم هیچ اظهارنظری درباره علت مرگ داشته باشیم. وی ادامه داد: درست است که این اتفاق تلخ در یک باشگاه بدن سازی رخ داده و گفته می شود وی داروی نیروزا مصرف کرده، اما هنوز با اطمینان خاطر نمی توانیم بگوییم که مرگ این جوان به دلیل مصرف داروی نیروزای غیرمجاز بوده و اعلام نتیجه گزارش پزشکی قانونی هم حدود سه ماه به طول می انجامد. البته اگر فردی در این زمینه مقصر باشد، حتما برخورد قانونی می شود. وی در پاسخ به این سوال که آیا باشگاه بدن سازی مدنظر غیرمجاز بوده یا خیر افزود: نام این باشگاه در فهرست باشگاه های بدن سازی مجاز نیست و به احتمال زیاد غیرمجاز است.

ورود دادستان

معاون دادستان مشهد نیز درباره این موضوع به خبرنگار ما گفت: برای پیگیری و برخورد با مقصران این اتفاق، همه منتظر گزارش پزشکی قانونی هستیم و بعد از آن برخورد لازم انجام می شود. "محمد بخشی محبی" افزود: با توجه به تاکید جدی دادستان مبنی بر برخورد با باشگاه های غیرمجاز، در بررسی هایی که تاکنون داشتیم، حدود ۵۰ باشگاه بدن سازی غیرمجاز را در مشهد شناسایی کردیم که هفته آینده حتما با تمام این باشگاه ها برخورد جدی خواهیم کرد و در صورت لزوم، پلمب می شوند. رئیس هیئت بدن سازی و پرورش اندام خراسان رضوی نیز در توضیحات تکمیلی به "خراسان رضوی" گفت: نظارت و برخورد با باشگاه های غیرمجاز بر عهده اداره کل ورزش و جوانان است و ما فقط در بحث های فنی ورود می کنیم. "مهدی بکائیان" افزود: در بحث شناسایی و برخورد با باشگاه های غیرمجاز شهر و حتی استان نیز حتما با مراجع قضایی و اداره کل ورزش همکاری می کنیم تا این باشگاه ها ساماندهی شوند. از سوی دیگر، پدر این جوان که فعالیتش در رشته بدن سازی به کمتر از شش ماه می رسید، به فارس گفت: پسرم مدت زیادی بود که به دلیل تبلیغات بدن سازی باشگاه های مختلف و برای این که بدنش را روی فرم بیاورد، به یک باشگاه ورزشی خوش رنگ و لعاب مراجعه و آن جا ثبت نام کرد. وی افزود: متأسفانه این باشگاه مثل بسیاری از باشگاه های دیگر دایر بود، اما بدون مجوز فعالیت می کرد و من هم خبر نداشتم که این باشگاه مجوز ندارد، چرا که همیشه باز و تابلوی بزرگی نیز بر سر در آن نصب بود. وی همچنین گفت: مهم ترین مسئله در این اتفاق، نبود مربی کنار فرزندم هنگام وزنه زدن بود. علاوه بر این، یکی از دوستان نزدیکش نیز که با وی به باشگاه می رفت، بعد از حادثه به ما گفت فرزندم شب قبل از این اتفاق از پودر انرژی زایی که داروی محرک است، استفاده کرده و برای همین هم ما منتظر هستیم پزشکی قانونی درباره این ماجرا نظرش را بگوید.

در گفت و گو با مربی و پیش کسوت استان مطرح شد:

مشکلات بسکتبال استان، «میانبر» ندارد!

سهیلی: بسیاری از مشکلات این رشته ریشه در «منیت» ها دارد

گفت و گو

بهروز

رشته ورزشی بسکتبال در استان، پیشینه ای معتبر و قابل اعتنا دارد و خوشبختانه در این رشته مربیان، کارشناسان و صاحب نظرانی وجود دارند که با وجود برخی ناملایمات، هنوز به این رشته تعصب و علاقه دارند. یکی از این مربیان که مدرک مربیگری درجه یک بسکتبال دارد، "رضا سهیلی" است. او علاوه بر این که سال هاست در رده های سنی پایه و بزرگ سال مربیگری کرده و می کند، دستی هم در ترجمه کتب ورزشی دارد و چهار کتاب تخصصی در رشته بسکتبال و چند کتاب در زمینه های عمومی ورزش (از جمله: سرعت، چابکی و چالاکی و معرفی مربیان موفق و...) و تحصیل در مقطع "دکترای رشته تربیت بدنی" بیانگر وجاهت علمی اوست. غیبت ادامه دار تیمی از استان در دو ترین نخست بسکتبال کشور (لیگ برتر کشور) و اوضاع نه چندان مساعد این رشته، بهانه ای برای گفت و گوی صریح و بی پرده با وی شد که علاقه مندان به بسکتبال را به خواندن آن دعوت می کنیم...

وضعیت بسکتبال استان

"رضا سهیلی" که سال گذشته در یک مقطع زمانی شش ماهه، مشاور عالی هیئت بسکتبال استان بود و اکنون نیز مدیریت فنی تیم های بسکتبال فرش مشهد و آکادمی ۲۴ را بر عهده دارد، سخنان خود را درباره مشکلات این رشته در استان چنین آغاز می کند: معتقدم جامعه بسکتبالی استان مدت هاست با مشکلاتی مواجه هستند و متاسفانه از دست دادن فرصت های مناسب برای رشد بسکتبال استان در تمام ابعاد، اولین بار نیست که اتفاق می افتد. به نظر من، هیئت بسکتبال استان در سال نخست فعالیتش با انگیزه بود و کارهای مفیدی نیز انجام داد، اما در ادامه محدود شدن انتخاب کادر اجرایی هیئت به افراد خاص و کم توجهی به سرمایه های فکری و افراد با تجربه و دلسوز و همچنین ناتوانی در برنامه ریزی جامع در این سال ها باعث شد از تمام ظرفیت ها برای رشد استفاده نشود. یکی دیگر از عوامل وضعیت کنونی، پرداختن به کارهای جاری و طرح های مقطعی و غفلت از شناخت ضعف های اصلی و پرداختن به آن ها بوده است که تمام این عوامل باعث شده تا وضعیت بسکتبال استان با شرایط آرمانی فاصله داشته باشد.

خروج از بحران، راه حل کوتاه مدت و میان بر ندارد!

این مربی که موضوع پایان نامه دوره کارشناسی ارشدش "موقعیت راهبردی هیئت بسکتبال خراسان رضوی" بوده است، در پاسخ سوال خبرنگار ما درباره راه حل "برون رفت" از وضعیت کنونی و رسیدن به وضعیت بهتر می گوید: متاسفم که بگویم راه حل کوتاه مدتی در این زمینه وجود ندارد و من فقط چند پیشنهاد و راه حل را مطرح می کنم که امیدوارم کارگشا باشد. سهیلی می افزاید: تغییر ساختار اداره امور رشته های ورزشی از جمله بسکتبال از حالت دوگانه فعلی (نه دولتی نه خصوصی فعلی) یکی از این پیشنهادهاست و به نظرم اصلاح رویه ناکارآمد فعلی در انتخاب رئیس هیئت بسکتبال و تغییرات فرهنگی در متن جامعه بسکتبال برای کسب شایستگی و در دست گرفتن سرنوشت خود و معرفی گزینه رئیس هیئت توانمند، توسط خود این مجموعه (به جای حالت دخالت بالادستی ها و انتصاب در لباس انتخاب) می تواند موجب تحول در این رشته شود که البته اذعان می کنم تحقق زمینه های اجرایی موارد مذکور حتما نیاز به زمان دارد و در کوتاه مدت عملی نیست. وی درباره علت تشتت در جامعه بسکتبال استان نیز می گوید: متاسفانه این مسائل ریشه در "منیت ها" دارد و این که ما به "اجماع" و "کار تیمی" در عمل اعتقاد نداریم البته گاه برخی، "منافع شخصی" خود را در اولویت قرار می دهند.

"اما" و "اگر" های حضور در لیگ برتر

این پیش کسوت بسکتبال استان معتقد است: گرچه حضور در لیگ برتر کشور می تواند آثار مثبتی برای بسکتبال استان داشته باشد اما این کار نیازمند زیر ساخت ها و اما و اگر هایی است و نباید آن ها را فراموش کرد. وی خاطر نشان می کند: حضور در لیگ برتر کشور در درجه نخست، نیازمند تغییر زیر ساخت های لازم برای تیمداری بخش خصوصی است. موضوع دوم این که "تیمداری موقت" با انگیزه های ناپایدار مانند تیمداری باشگاه "ثامن"، ممکن است چند صباحی باعث خوشحالی دست اندرکاران و رسانه ها و کشاندن تماشاگر به سوی بسکتبال شود اما دستاورد ماندگاری برای رشد پایدار رشته بسکتبال در مشهد و استان - و حتی کشور - به همراه نخواهد داشت. سومین موضوع مهم این است که به عقیده من، حضور در لیگ برتر کشور تنها زمانی سودمند خواهد بود که با تکیه بر سازندگی تیم های پایه، تعدد باشگاه های باثبات در مشهد و شهرستان ها و حضور تیم های متعدد در لیگ های دسته های مختلف، منجر به حضور بهترین آن ها در لیگ برتر شود. چهارم آن که، تصور کنید در همه شهرها حامیان مالی قوی مانند باشگاه "پتروشیمی" در بسکتبال، با بهره گیری از بودجه کلان دنبال جذب بهترین های موجود در کشور باشند و هیچ شهر و استانی سازندگی را رسالت خود نبیند. در این صورت چه بر سر آینده بسکتبال خواهد آمد؟ در شرایط اقتصادی نامناسب فعلی کشور اصلا چنین آرزویی عملی نیست اما حتی در شرایط رونق اقتصادی نیز، این نحوه تفکر، فقط منجر به رقابت نابرابر تیم ها خواهد شد نه شکوفایی بسکتبال. بنابراین در کوتاه مدت هدف تیم داشتن در لیگ برتر بسکتبال کشور (بدون در نظر گرفتن این اما و اگرها) نه سازنده است نه پایدار.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۰/۶]

نقش یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها

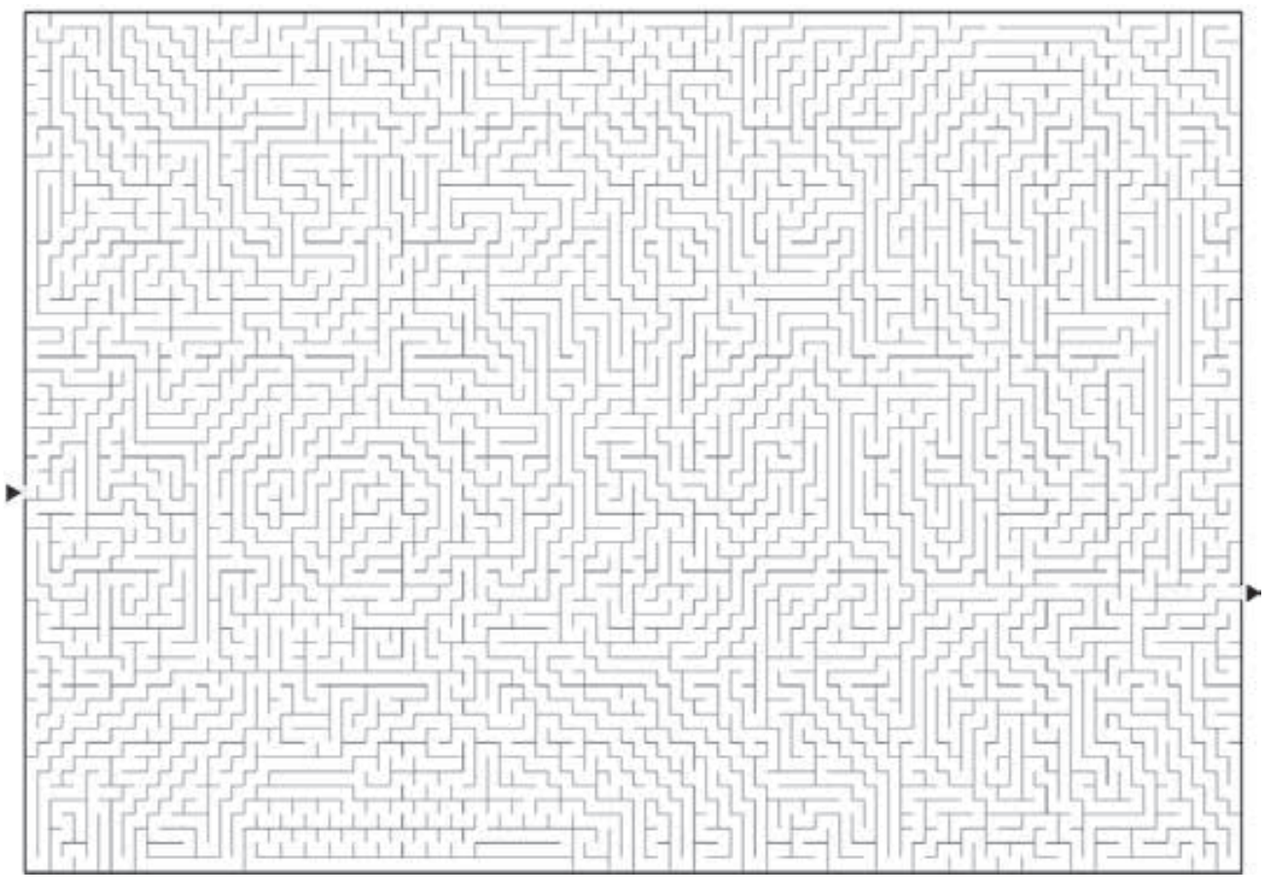
زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

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.



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) مصرف سبزی هایی چون ..... خام یا پخته، کلم، کلم بروکلی و کاهو به همراه سبزی هایی همچون جعفری و نعناع به افراد سالمند توصیه می شود.

۲-(۳ حرفی) خیار به دلیل داشتن طبع ..... و خاصیت آب رسانی، پوست را نرم می کند.

۳-(۵ حرفی) برای حفظ سلامتی، مردم در زمان آلودگی باید از ماسک های..... دار استفاده کنند.

۴-(۶ حرفی) اگر افراد مجبورند در هوای آلوده از منزل خارج شوند، سعی کنند از ماسک استفاده کنند و به ویژه بیماران تنفسی کپسول های..... کوچک به همراه خود داشته باشند.

۵-(۴ حرفی) مصرف روزانه سالاد و گنجاندن این میان وعده سالم در رژیم غذایی افراد سبب تقویت حافظه و..... ماندن سلول های مغزی به میزان ۱۱ سال می شود.

۶-(۴ حرفی) از علایم ناراحتی

۷-(۳ حرفی) توصیه می شود که بیماران مبتلا به بیماری های قلبی - عروقی در روزهای آلوده در خانه بمانند و ورزشکاران نیز در فضای..... ورزش نکنند.

۸-(۶ حرفی) ظروف سفالی می سازد

۹-(۵ حرفی) نیروی نظامی ویژه

۱۰-(۳ حرفی) مسیر حرکت قطار

۱۱-(۴ حرفی) تنه درخت تنومند برش خورده

۱۲-(۵ حرفی) از رسانه های پرطرفدار

۱۳-(۳ حرفی) با مصرف منظم سالاد دستگاه گوارش که وظیفه هضم مواد غذایی و خروج مواد..... از بدن را به عهده دارد سالم می ماند.

۱۴-(۳ حرفی) گلی با عطر معروف

۱۵-(۳ حرفی) با آغاز فصل سرما پوست صورت ..... می شود و برای رفع این عارضه و داشتن پوستی نرم که از دغدغه های بانوان است، باید از ماسک های مناسب استفاده کرد.

۱۶-(۵ حرفی) حرکات نمایشی با خودرو

۱۷-(۵ حرفی) نوعی خوشبو کننده بدن

۱۸-(۴ حرفی) میوه ای شبیه توت

۱۹-(۵ حرفی) با بونه و..... را با هم بجوشانید و دریک ظرف اسپری دار بریزید و در روز چندین مرتبه روی صورت و دستان خود بزنید تا پوستتان نرم شود.

۲۰-(۴ حرفی) از پرندگان شناگر

۲۱-(۵ حرفی) یار تبعیدی پیامبر اسلام (ص)

۲۲-(۴ حرفی) انجام ورزش و تمرین های..... و مصرف برخی از خوراکی ها، نکاتی است که به بیماران آلزایمری و اطرافیانشان توصیه می شود.

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 ۳۰ دقیقه — متوسط

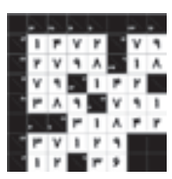
۲		۳		۷	۸			۹
		۷	۵					
۶	۱	۸						
۸		۴					۶	
			۳	۶	۴			
	۷					۴		۲
						۱	۸	۵
				۵		۹		
۵			۱	۴		۷		۶

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

وزیر سفید به e۴ می رود.
اگر فیل پایینی سیاه به h۲ برود وزیر سفید به f۵ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد، وزیر سفید به g۲ می رود تا سیاه مات شود.