

گردونه
<b>ورزش</b>

بازگشت مجدد د عنایتی به نیمکت مشکی

### رضای «رفت و برگشت»!

**پیروز** - سرمربی خراسانی مستعفی تیم «مشکی پوشان» دوباره سرمربی این تیم شد!
به گزارش فارس:
در حالی که «رضا عنایتی» بعد از دیدار هفته بیست و سوم این تیم و شکست مقابل پیکان در نشست خبری استعفا کرده و استعفايش نیز با موافقت مدیران مشکی پوش روبه‌رو شده بود، در اقدامی عجیب وپس از قبول نکردن گزینه های مدنظر، دوباره سرمربی این تیم شد.
آقای گل تاریخ لیگ برتر که به «رضای آقای گل» معروف است، به عنوان دستیار علیرضا مرزبان به نیمکت مشکی پوشان اضافه شد و بعد از جدایی مرزبان، هدایت تیم را بر عهده گرفت تا در یک ماموریت سخت، مشکی پوشان را در لیگ برتر نگه دارد.
عنایتی بعد از تساوی و شکست استعفا کرد.
با این حال، وی طی جلسه‌ای مجدد با مدیران باشگاه مشکی پوشان، دوباره بر سر حضورش به عنوان سرمربی به توافق رسید تا این تیم را در ادامه هدایت کند.
مشکی پوشان هم اینکه در قعر جدول رده بندی لیگ برتر قرار داشته و در ۷ هفته پایانی کار دشواری برای بقا دارند.

#### پایان اولین المپیاد ورزش همگانی در خراسان رضوی

**ترابی** - با برگزاری مرحله نهایی، اولین المپیاد ورزش همگانی استان، پنج شنبه گذشته با معرفی نفرات برتر در سالن شهید بهشتی مشهد پایان یافت.
رئیس گروه توسعه ورزش همگانی اداره کل ورزش استان به خبرنگار ما گفت:
مرحله مقدماتی المپیاد با حضور ۷۰ هزار نفر طی ماه گذشته در شهرستان ها و مرحله نهایی نیز با حضور دو هزار و ۳۰۰ ورزشکار برگزار شد.
«هانیه امانی» افزود: این مسابقات در ۱۰ رشته؛ و الیبال سه نفره، طناب زنی، طناب کشی، دارت، داژبال، هفت سنگ، رپوایی و پناالتی هدفمند فوتبال، پرتاب بسکتبال و پلخمون در دو بخش آقایان و بانوان به صورت تیمی و انفرادی برگزار شد.

#### رقابت بانوان دوچرخه سوار در مشهد

**ترابی** - دومین مرحله مسابقات دوچرخه سواری بانوان دهه فجر با مشارکت شهرداری منطقه ۱۲ و سازمان میادین شهرداری مشهد پنج شنبه گذشته در بازار خودرو «مجیدیه» مشهد برگزار شد.
رئیس هیئت دوچرخه سواری استان به خبرنگار ما گفت:
در این مسابقات ۳۰ ورزشکار در ۲ رده سنی جوانان، بزرگسالان و پیش کسوتان در ماده تایم تریل انفرادی به رقابت پرداختند.
«مهدی روزبهان» افزود:
در رده سنی جوانان هتگامه استاد اول شد و یگانه ویکتا غلامر ضایی دوم و سوم شدند.
در رده های بزرگ سالان و پیش کسوتان نیز به ترتیب سحر راخی، الهه یحیی زاده و الناز صابریان و مریم محمدی، الهه آربایی فرو مستوره سعادت اول تا سوم شدند.

۶
<b>شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۶</b> ، شماره ۳۷۹۰
<i>روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان رضوی</i>
<i>زهن رضوی</i>
<b>گزارش</b>
<b>بهروز</b>

چند هفته ای است که اردوی تیم ملی وزنه برداری جوانان با حضور کادرفنی و همچنین وزنه برداران خراسانی در سالن وزنه برداری مجموعه ورزشی تختی مشهد برپاست.
میزبانی این اردو تا دوشنبه آینده در مشهد، باعث شد تا با هماهنگی رئیس هیئت وزنه برداری استان (مهندس قاسمیان) در اردوی تیم ملی حاضر شویم و گزارشی را تقدیم علاقه مندان به این رشته زیبا و مدال آور کنیم.

#### چالش پولادین!

در یکی از روزهای ابری، سردما کم بارش زمستان امسال مشهد، داخل سالن وزنه برداری با چهره های عرق ریزان تعدادی از ملی پوشان مواجه می شویم که تمریناتشان را با پشتکاری مثال زدنی زیر نگاه های تیزبین کادرفنی دنبال می کنند.
صدای برخوردوزنه ها با زمین تنها سالن استاندارد وزنه برداری استان سکوت را دم به دم در هم می شکنند و ما را به تماشای عضلات پیچیده این پولادمردان در نبرد چالشی با پولاد سردفرا می خواند.
پس از پایان تمرینات سنگین ملی پوشان به سراغ سرمربی تیم ملی می روم.

#### سرماخorde نیست!

«حمیدرشیدی» سرمربی ۴۴ ساله تیم ملی که



خودش از قهرمانان اسبق رشته وزنه برداری کشور است «همین که می فهمد برای مصاحبه در سالن حاضر شده ام؛ دستش را در جیب می کند و ماسک سپید پارچه ای را بر چهره می زند و وقتی از وی دلیل سرماخوردگی اش را می پرسیم؛ با لجه شیرینی می گوید: من سرماخorde نیستم؛ بلکه با خودم عهد کرده ام که در اعتراض به آلودگی

## ورزش

### گزارشی از اردوی تیم ملی وزنه برداری جوانان در مشهد

# قهرمانان فردا، پای تخته!

**سرمربی تیم ملی: حضور خراسانی ها کنار تمرینات ملی پوشان، بسیار مفید است**

هستند وی دانش مربیان ایرانی را در حد قابل قبولی می داند و می گوید: ایران در هر دو بخش باعث شده، اعضای خانواده ام در بیمارستان بستری شوند؛ با ماسک عکس بگیرم و مصاحبه کنم!
وقتی بالاخره پس از اصرار فراوان قبول می کند؛ ماسکش را کمی پایین تر ببر تا صدایش را بشنوم، سواالتم را باوی مطرح می کنم و او نیز پاسخ می دهد.

#### سمبل قدرت ایرانی در دنیا

سرمربی تیم ملی جوانان با تاکید بر این که رشته وزنه برداری، سمبل «قدرت ایرانی» در جهان است؛ به خبرنگار ما می گوید: شما چه رشته ای را در حدوزنه برداری می دانید که افتخار آفرینی های قهرمانان آن مورد توجه و تمجید مقام معظم رهبری و دیگر مسئولان نظام باشد؟
سپس خودش ادامه می دهد: وزنه برداری نه تنها برای کشور ما بلکه برای کشورهای دیگر جهان هم اهمیت فراوانی دارد و همه این ها نشانه جایگاه متمایزش است.
وی می گوید: اردوی تیم ملی با حضور ۱۴ وزنه بردار چند هفته ای در مشهد برپاست و ما تیم ملی را برای مسابقات جوانان آسیا(اول تا

سرمربی تیم ملی جوانان با تاکید بر این که رشته وزنه برداری، سمبل «قدرت ایرانی» در جهان است؛ به خبرنگار ما می گوید: شما چه رشته ای را در حدوزنه برداری می دانید که افتخار آفرینی های قهرمانان آن مورد توجه و تمجید مقام معظم رهبری و دیگر مسئولان نظام باشد؟
سپس خودش ادامه می دهد: وزنه برداری نه تنها برای کشور ما بلکه برای کشورهای دیگر جهان هم اهمیت فراوانی دارد و همه این ها نشانه جایگاه متمایزش است.
وی می گوید: اردوی تیم ملی با حضور ۱۴ وزنه بردار چند هفته ای در مشهد برپاست و ما تیم ملی را برای مسابقات جوانان آسیا(اول تا

۱۰ اردیبهشت آینده در شهر گرگانج ازبکستان) و قهرمانی جوانان جهان (۲۳ تا ۲۵ تیر آینده در تاشکند همین کشور) آماده می کنیم.
«رشیدی» سپس در پاسخ به سوالی دیگر می گوید: اعتقاد دارم در میان همین چهره های حاضر، استعدادهای بسیار بزرگی وجود دارد که آینده وزنه برداری ایران

۶
<b>شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۶</b> ، شماره ۳۷۹۰
<i>روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان رضوی</i>
<i>زهن رضوی</i>
<b>گزارش</b>
<b>بهروز</b>

مفید بوده که نتایج آن ها در اصلاح تکنیک ها و... بعدها مشخص می شود.
وی در پایان از وضعیت اردو اظهار رضایت نسبی کرده و از زحمات اداره کل ورزش و هیئت وزنه برداری استان در این میزبانی تشکر می کند.

● **ورزشکاران مراقب خطر دوپینگ باشند**
یکی دیگر از اعضای کادرفنی نیز که خود از قهرمانان اسبق صاحب سبک این رشته است؛ می گوید: وزنه برداری، رشته محبوب قشرهای متوسط و ضعیف جامعه است.
«رشید شریفی» می افزاید: اما جالب است بدانید هزینه حضور یک تیم در لیگ برتر وزنه برداری کشور برابر قرارداد یک بازیکن متوسط فوتبال است و در حالی که هزینه یک «ست» وزنه برداری ۱۵ میلیون تومان آغاز می شود، تامین این تجهیزات توسط هیئت ها ضروری است.
وی می گوید: در این رشته، ورزشکاران باید مواظب خطر دوپینگ باشند و تامین ویتامین ها و پروتئین های مورد نیاز بدن از طریق مکمل های مجاز انرژی را باید جایگزین این موضوع شود.

● **حضور ۱۲ وزنه بردار خراسانی در تمرین ملی پوشان**

سومین عضو کادرفنی، سرمربی تیم وزنه برداری خراسان رضوی است.
«سوها سوهانیان» با اعلام این که برای بازآموزی وزنه برداران استان، ۱۲ خراسانی در سه گروه سه نفره در طول تمرینات ناظر تمرینات بوده و همپای ملی پوشان تمرین می کنند می افزاید: برگزاری لیگ استانی از سال آینده میزبانی مسابقات چند جانبه «جام فردوسی» در مشهد در اسفندماه و همچنین میزبانی مسابقات شرق کشور در ماه های ابتدایی سال آینده در فریمان از جمله برنامه های مهم های آینده خواهد بود.



از راست به چپ: رشیدی - شریفی و سوهانیان

### از میان خبرها

ورزش

#### نایب قهرمانی جودوکاران «پاس خراسان رضوی»

**پیروز** - رئیس هیئت جودو، جوچیتسو و کوراش گفت: تیم «پاس نیروی انتظامی خراسان رضوی» در لیگ برتر جودوی کشور نایب قهر مان شد.
«حسین محمودی» در گفت و گو با ایرنا افزود: هفته پایانی سیزدهمین دوره رقابت های لیگ برتر جودوی کشور پنج شنبه گذشته در سالن شهید افراسیابی تهران برگزار شد.
وی اظهار کرد: تیم جودوی پاس با سرمربی گری «علی اصغر آهنی» و جودوکاران ارزنده استان نظیر جواد محبوب، سعید مولایی، وحید نوری و محمد محمدی در پایان این رقابت ها، عنوان نایب قهرمانی لیگ برتر کشور را کسب کرد.
وی افزود: تیم «نفت مسجد سلیمان» و تیم «نیروی زمینی ارتش» نیز مقام های اول و سوم این رقابت ها را کسب کردند.

اخبار
<b>کوتاه</b>

**پیروز** - رئیس هیئت اسکی استان: به دلیل بارش برف در این هفته، پیست اسکی شیرباد در چناران تا حدودی با بارش برف جان گرفته است.
تیم «رعدافند هوایی مشهد» در بهمن ماه ۴ بر ۲ مغلوب «اهورا» شد تا با توجه به استراحت در هفته پایانی لیگ دسته اول فوتسال کشور، برای صعود در انتظار نتیجه دیدار تیم های اهورا و کریمی البرز باشد.
«رئیس قدراسیون کبدی از مدیر کل ورزش استان به خاطر میزبانی لیگ برتر کبدی بانوان باشگاه های کشور و نیمه نهایی انتخابی تیم ملی در کمیته ورزش صبحگاهی هیئت ورزش همگانی استان مشهد (منوچهری): «طرح استعدادیابی «خانه به خانه» برای نخستین بار برای دختران ۱۲ تا ۱۶ سال از هفته نخست اسفند تا پایان سال اجرا می شود.
«مسئول کمیته ورزش صبحگاهی هیئت ورزش همگانی استان از برگزاری همایش ورزش صبحگاهی دهه فجر در مشهد خبر داد.
«در هفته هجدهم لیگ برتر فوتبال جوانان باشگاه های کشور، تیم جوانان پردیده، تراکتورسازی تبریز را در مشهد ۴ بر یک در هم کوبید.

**سرخس، تمدن** - فاطمه سفیدی در دوی ۴۰۰ متر نوجوانان داخل سالن استان سوم شد.
**تربت جام، علمی** - مسابقات هندبال مقطع متوسطه دور اول پسران تربت جام با قهرمانی تیم غیرانتفاعی بهار ده کار خود پایان داد و تیم قهرمان در ضربات پنالتی سه بر یک بر تیم استاد شهریار غلبه کرد و در دیدار رده بندی نیز تیم فردوسی، با شکست حریف سوم شد.
**سرخس، محمودی** - مسابقات دوومیدانی دهه فجر سرخس در ۶۰ متر: فاطمه و معصومه نظامی نیا، اول و دوم شدند و شادیسلا گل محمدی سوم شد و در پرتاب وزنه و دوی ۴۵۰ متر نیز مهتاب عرب کریمی، زهراراع و فاطمه بخشی پورو الناز فیروزی، ز کیه سبحانی، فاطمه سفیدی اول تا سوم شدند.
**تربت حیدر یه، غصغفری** - رئیس فدراسیون جودو در تربت حیدریه گفت: تأسیس خانه جودو با امکانات و تجهیزات تا ضروری است.

#### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی
<b>۱۵ دقیقه</b>
ساده

زمان پیشنهادی
<b>۲۰ دقیقه</b>
سخت

۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶

خیس و بعد این محلول میل شود، باعث تقویت قوای جسمانی افرادی می شود که ضعف مغرط دارند.
۱۳- (۴ حرفی) گاهی مهربان تر از مادر می شود!
۱۴- (۴ حرفی) از غذاهای ایرانی تر از رحمت شده است.
برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبیل طراحی شده است.

۱- (۷ حرفی) حرارت حاصل از بخور دادن صورت می تواند جریان خون را در پوست افزایش دهد که این موضوع نیز به نوبه خود موجب افزایش خاصیت پوست و انتقال مواد مغذی به آن می شود.
۲- (۴ حرفی) گیاه نعناع هندی، استوقودوس و ..... برای بخور دادن پوست های خشک توصیه می شود.
۳- (۶ حرفی) این بیماری زانودر حقیقت تخریب و فرسایش مژمن غضروف مفصلی زانو است.
۴- (۳ حرفی) آن روزی است که در آن گناه نباشد
۵- (۵ حرفی) برادر خودمانی
۶- (۴ حرفی) غضروف مفصلی روی استخوان های مفصل زانو نبشت ..... زانو، پایین استخوان ران و بالای استخوان درشت نی) را می پوشاند.
۷- (۵ حرفی) پاره تن امام خمینی (ره)

۸- (۵ حرفی) قسمت پایانی
۹- (۳ حرفی) خرما خواص و کاربردهای متفاوتی دارد؛ از جمله مصرف جوشانده آن برای در مان عفونت های ..... و ز کام مفید است.
۱۰- (۴ حرفی) جان پناه سراز
۱۱- (۴ حرفی) نه سرد است و نه گرم
۱۲- (۳ حرفی) اگر خرما با هسته را در .....

زمان پیشنهادی
<b>۲۵ دقیقه</b>
ساده

زمان پیشنهادی
<b>۳۰ دقیقه</b>
متوسط

زمان پیشنهادی
<b>۴۰ دقیقه</b>
سخت

معمای شطرنج
<b>شنبه ها و سه شنبه ها</b>

زمان پیشنهادی
<b>۲۵ دقیقه</b>
سخت

8									
7									
6									
5									
4									
3									
2									
1									
	a	b	c	d	e	f	g	h	

در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره ها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوشتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چگونه می تواند حریفش را مات کند؟!

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چگونه می تواند حریفش را مات کند؟!

سودو کو
<b>هر روز</b>

#### قانون:

۱)قام ۹ تا اطوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ر۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

#### قانون:

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

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

با برداشتن ۷ چوب کبریت، می توان این شکل را ساخت که در آن سه مربع دیده می شود و هیچ چوب کبریت اضافه ای هم در تصویر دیده نمی شود.

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