گردونه

ورزش

ورزش صبحگاهی به یاد بنیان گذار

ترابی- سومین سالگرد درگذشت بنیان گذار ورزش صبحگاهی، صبح دیروز با حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان، یک عضو شورای شهر مشهد و ورزشکاران با انجام ورزش صبحگاهی در "بوستان ملت" مشهد برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، عضو شورای شهر مشهد در این مراسم طی سخنانی گفت: ورزش همگانی در سلامت جامعه تاثیر زیادی دارد و شورای شهر نیز بر حمایت از این رشته تاکید دارد.

"سید مسعود ریاضی" افزود: من سال ۶۰ که برای ورزش صبحگاهی به پارک ملت می آمدم، مرحوم "ابوالحسن معدلی" را می دیدم که فعالیت زیادی داشت و برای توسعه و فرهنگ سازی ورزش صبحگاهی نیز اقدامات قابل توجهی انجام داد. در خور ذکر است، استاد "ابوالحسن معدلی" متولد ۱۳۲۳ بود که مدت ۳۵ سال به عنوان مربی صبحگاهی در بوستان ملت مشهد فعالیت می کرد. وی به عنوان مربی و داور بین المللی پیاده روی، سرداور مسابقات پیاده روی آسیا (۲۰۰۴) و داور دوومیدانی فعال بود و مقام قهرمانی کشور را نیز در دوهای ۱۱۰ متر با مانع و ۴۰۰ متر با مانع در کارنامه افتخارات خود داشت. وی ۵ اسفند ۱۳۹۳ از دنیا رفت. در خور ذکر است، در این مراسم گروهی از فعالان ورزش صبحگاهی خواستار نصب تندیس استاد "معدلی" در این بوستان شدند.

۳ قند برزمین مانده در کشتی باچوخه مشهد

بهروز- در پایان مسابقات کشتی باچوخه مشهد ۳ قند روی زمین ماند. رئیس هیئت کشتی باچوخه مشهد به خبرنگار ما گفت: این مسابقات با حضور دوتن از اعضای شورای شهر مشهد و مدیران کل کار و امور اجتماعی و ورزش استان جمعه شب گذشته در سالن شهید بابا نظر مشهد برگزار شد. "نیکنام" افزود: نتایج قندهای اول، دوم و چهارم با تساوی مدعیان پایان یافت و فقط در قند سوم: مهران اعتمادی به مصاف نیک اقبال رفت که برنده این قند نیک اقبال بود که قند را به خانه برد.

عنایتی رفت

پیروز- مالک باشگاه سیاه جامگان به "ورزش سه" گفت: «با چند گزینه صحبت هایی کرده ایم و احتمالا شرایط تیم مشخص می شود. محمدرضا عباسی، افزود: فعلا آقایان رهبر و صنوبری تیم را هدایت خواهند کرد تا سرمربی جدید تیم را معرفی کنیم. این در حالی است که عنایتی (سرمربی سابق) پس از شکست سنگین مقابل سپاهان گفت: وقتی ۹ بازیکن در زمین راه بروند یک مربی چه کار می تواند بکند؟ همچنین به گزارش فارس، در پی شکست سنگین در برابر سپاهان و نتایج ضعیف تیم فوتبال مشکی پوشان، ۲۰ درصد از قرارداد بازیکنان و کادر فنی سابق این تیم کسر شد.

۱۳ سالگی در گذشت «وفادار» ورزش

پهلوانی که نان مسافرکشی خورد، اما کوتاه نیامد

گزارش

بهروز

...پله های آرامگاه واقع در صحن "جمهوری اسلامی" را در حرم مطهر امام هشتم یکی یکی پایین می روم. نوشته روی سنگ مزار را در بلوک شماره ۲۶۹ مرور می کنم؛ "پهلوان" احمد وفادار، متولد ۱۳۰۶، وفات: ۸۳/۱۲/۶. مثل برق و باد ۱۳ سال از زمانی گذشت که پیکر بزرگ ترین پهلوان معاصر ورزش استان کنار مضجع مولایش که به عشق وی بازوبندش را به آستان مقدس حضرت رضا(ع) هدیه داد آرام گرفت؛ پهلوانی که با کسب افتخارات خیره کننده تنها ورزشکار خراسانی است که در ۳ دوره متوالی و پیاپی "بازوبند پهلوانی کشور" را بر بازوان ستبرش بست...؛ انگار همین دیروز بود که خبر دادند: پهلوان "وفادار" نامی که مدت ها بود در منزل به علت بیماری بستری بود؛ برای ادامه درمان به بیمارستان قائم مشهد منتقل شده است. با عجله و به اتفاق یکی از همکاران و البته عکاس وقت روزنامه، عازم بیمارستان می شویم و از میان ازدحام مراجعه کنندگان این بیمارستان پر ترافیک، عبور می کنیم. همسر همیشه همراه پهلوان و یکی از پسرانش را می بینیم که چون پروانه گرد شمع وجودش می گردند. سپس به چهره رنج کشیده و تکیده پهلوان بزرگ استان که روی تختی آرمیده که با کمال تاسف به علت ازدحام بیماران در آن زمان در راهروی بیمارستان قرار دارد(!!) می نگرم. ظاهرا کسی در بیمارستان بزرگ شهر، نمی داند که پهلوان بزرگ خراسان که در زمان اوج قدرت، کسی را یارای پیکار و مبارزه با وی نبود؛ مرد با اخلاق و متدین میدان ورزش و از همه مهم تر دردانه و یار غار جهان پهلوان بزرگ ورزش ایران (زنده یاد غلامرضا تختی) روی این تخت دراز کشیده است... پهلوان وفاداری که پیکر نحیف و رنج کشیده اش در آن روزها، قابل مقایسه با عضلات پیچیده اش در جوانی نیست... بالاخره با پیگیری انجام شده، تخت یگانه پهلوان بزرگ استان که در ایام بستری به دلیل شدت یافتن بیماری، به ندرت قادر به تکلم است به اتاقی خلوت در همان بیمارستان منتقل می شود و چندین روز بعد در یکی از روزهای زمستانی سال ۸۳ خبر می رسد؛ روح پهلوان بزرگ ورزش به سوی معبودش عروج کرده است. طی مراسمی با شکوه با حضور بزرگ ترین قهرمانان کشتی ایران و مقامات وقت فدراسیون کشتی و مسئولان سازمان تربیت بدنی کشور (در آن زمان، هنوز تشکیلات وزارت وجود نداشت) پیکر این پهلوان نامی کنار مضجع نورانی علی بن موسی الرضا(ع) به خاک سپرده می شود.

شاگرد برحق "پهلوان سخدری"

پهلوان حاج احمد وفادار که در یکی از روستاهای قوچان دیده به جهان گشود، در دوران کودکی پدرش را از دست داد و بعد از مدتی به همراه خانواده به درگز عزیمت کرد. در نوجوانی، کشتی چوخه را آغاز کرد. در سال های ۱۳۲۷ و ۱۳۲۸ برای خدمت سربازی به مشهد اعزام شد که در آن زمان، شادروان پهلوان "ابوالقاسم سخدری" که مسئولیت ورزش لشکر را عهده دار بود؛ متوجه حضور این سرباز بسیار ورزیده و آشنا به فنون کشتی چوخه شد و با آموزش فنون کشتی آزاد و فرنگی به او نقش مهمی ایفا کرد. سال ۱۳۲۹ پهلوان وفادار با تشویق پهلوان سخدری، در مسابقه های کشوری در تهران شرکت می کند و با اقتدار موفق به کسب بازوبند پهلوانی کشور می شود. او در سال ۱۳۳۰ نیز بر تمام حریفان غلبه می کند. اما در سال ۱۳۳۱ برخی تنگ نظران تصمیم می گیرند بازوبند را از "وفادار" بگیرند تا نگذارند که پهلوان ۳ ساله شود و بازوبند را برای همیشه به خراسان ببرد. تمام دست اندرکاران فدراسیون یکپارچه بر این باور بودند که پهلوان تختی می خواهد که در این مسابقه شرکت کند که ایشان قبول نمی کند و می گوید: من با پهلوان وفادار دوستی و رفاقت بسیار نزدیکی دارم. ولی برخی دوستان تختی او را در معذوریت اخلاقی قرار می دهند و با اصرار از او می خواهند کشتی بگیرد. باقی ماجرا را از زبان پهلوانی که بازوبند پهلوانی خود را به جای تقدیم به مسئولان حکومتی به بارگاه امام رضا(ع) هدیه داد، بخوانید: "بیش از دو هزار نفر از مردم پایتخت، پهلوان تختی را با سلام و صلوات به محوطه دار الفنون (محل برگزاری مراسم پهلوانی) آوردند، تا شاید با تشویق های آن چنانی بتوانند به او روحیه دهند تا مرا به زمین بزند و بازوبند پهلوانی از تهران خارج نشود. من که کسی را نداشتم، پشت به جمعیت کرده و رو به سوی خراسان کردم و پس از عرض سلامی که از ته قلبم برخاست؛ گفتم: یا امام رضا(ع) ای ضامن آهو، تو راضی نشو که مغلوب این تهرانی ها شوم، به غیر از تو کسی را ندارم. لحظه ای بعد، مسابقه شروع شد و من و مرحوم تختی به هم آویختیم. شرط پیروزی در مسابقات کشتی پهلوانی، فقط ضربه فنی کردن حریف بود. در دقیقه ۲۱ بود که تختی را بر زمین زدم و پیروز شدم. قبل مسابقه با خود عهد کرده بودم در صورت پیروزی و دریافت اولین بازوبند مادام العمر پهلوانی کشور آن را به یگانه یاورم در این مسابقه اهدا کنم که این کار را کردم"

رفاقت عمیق تختی و وفادار

- پس از این کشتی، رفاقت دو پهلوان بزرگ کشتی به جای ضعیف شدن، تقویت شد و اگر چه روی تشک، تختی رقابت را به وفادار واگذار کرده بود، اما در رفاقت و احترام برای پهلوان، چیزی کم نمی گذاشت. سال ها بعد از درگذشت تختی، وفادار در مصاحبه ای با رسانه ها گفت: «تختی یک انسان واقعی بود و احترام به بزرگان و پیش کسوتان را همیشه رعایت می کرد. وقتی تختی به مشهد می آمد خیلی ها دوست داشتند او را به طرف خود بکشانند. خیلی از دست اندرکاران و مسئولان هم از او دعوت می کردند، اما تختی دعوت هیچ کس را قبول نمی کرد و فقط به خانه من می آمد و می گفت: آبگوشت خانه پهلوان وفادار را به سفره های رنگین دیگران ترجیح می دهم.»

کج مداری روزگار

پس از این ماجرا چرخ گردون بازی بسیاری با وفادار کرد. گفته می شود دولتی ها که از اهدا نکردن بازوبند به شاه ناراحت بودند، او را راحت نگذاشتند و حتی مبلغ "حق سفره اش" را که امتیاز ویژه پهلوانان کشور بود، قطع کردند. پهلوان وفادار مجبور شد با رانندگی تاکسی امرار معاش کند اما کوتاه نیامد. بارها از طرف حکومت برایش پیغام فرستاده شد که سر بر آستان قدرت بساید تا همچون بسیاری دیگر از قهرمانان پست و مقام بگیرد و در مال و ثروت غوطه ور شود؛ اما او در پاسخ می گفت من با کسی معامله کرده ام که ضامن و پناه بی کسان است و خودش دستگیرم خواهد شد و مرا به دستگیری حاکمان، نیازی نیست.

عاشق نماز

پهلوان وفادار عضو تیم کشتی راه آهن خراسان در مسابقات جهانی سال ۱۹۵۱ میلادی پیراهن تیم ملی کشتی آزاد ایران را در سنگین وزن به تن داشت و در المپیک ۱۹۵۴ میلادی و نیز رقابت های جهانی ۱۹۵۴ میلادی توکیو نیز عضو تیم ملی کشتی بود. اما آن چه که او را بیش از مدال های رنگارنگ و عناوین کوچک و بزرگ نزد اهل کشتی محبوب کرد، تقید ویژه او به نماز بود. تا حدی که دیگران را نیز به نماز سفارش و تلاش می کرد تا حتی در مسابقات خارج از کشور نماز ش را در ساعات نخست پس از اذان بخواند. تواضع و فروتنی و سفره داری نیز از دیگر خصوصیات پهلوان وفادار بود. در پایان این گزارش، البته باید به اقدام ارزنده شورای شهر پنجم مشهد اشاره کرد که طبق مصوبه ششمین جلسه علنی، یکی از میدان های مشهد (در منطقه هاشمیه) را "پهلوان احمد وفادار" نام گذاری کرد.

از میان خبرها

ورزش

استقبال از مدال آور آسیا

پیروز- مراسم استقبال از محمد دانشور نفر سوم مسابقات دوچرخه سواری پیست قهرمانی آسیا در مالزی، روز شنبه با حضور مسئولان خراسان رضوی و جمعی از همرکابان وی در فرودگاه شهید هاشمی نژاد مشهد برگزار شد. رئیس هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی در این خصوص به خبرنگار ایرنا گفت: مسابقات آسیایی مالزی ۲۷ بهمن تا اول اسفند ادامه داشت و محمد دانشور ۲۹ بهمن موفق شد در ماده تایم تریل یک کیلومتر، مدال برنز مسابقات آسیایی را به دست آورد. مهدی روزبهان افزود: برای سال آینده ۹۰ مسابقه در رده های مختلف سنی دوچرخه سواری مردان و زنان برگزار خواهیم کرد. فرودین ماه آینده مسابقات کشوری تریال در مشهد برگزار می شود و برای اردیبهشت هم مکاتبات لازم برای برگزاری مسابقات بین المللی چشمه سبز گلمکان در بخش کوهستان در حال انجام است.

اخبار

کوتاه

پیروز- مسابقات پرورش اندام، فیزیک و بادی کلاسیک باشگاه های استان (جام بزرگداشت سهراب سرابی و علی تبریزی) جمعه شب گذشته با معرفی نفرات و باشگاه های برتر در مشهد پایان یافت.* رئیس هیئت جودو و کوراش کارگران خراسان رضوی از پایان رقابت های جودو قهرمانی کارگران ایران با قهرمانی تیم استان در مشهد خبر داد.* نایب رئیس هیئت دوومیدانی خراسان رضوی از نایب قهرمانی تیم دختران استان در مسابقات قهرمانی کشور خبر داد.* در پایان رقابت های گلبال استان، تیم های مشهد، تربت حیدریه و نیشابور اول تا سوم شدند.* تیم موتورسواری خراسان رضوی در کلاس ۱۲۵ سی سی استاندارد و آزاد توسط "حسین برومند" و در کلاس ۶۰۰ سی سی توسط "مهدی نعیمی" توانست مقام سوم مسابقات کشوری را در تهران کسب کند.* در پایان مسابقات کاراته کارگران کشور تیم های آذربایجان شرقی، خراسان های رضوی و شمالی اول تا سوم شدند.* خراسان رضوی قهرمان مسابقات کشوری کونگ فوتوآی بانوان شد.* "فاطمه شریف" (سرمربی تیم فوتسال بانوان مشکی پوشان): بازی گذشته را ۴ بر صفر از کرمانی ها بردیم و حالا دنبال کسب جایگاه چهارمی هستیم. نتایج نمایندگان استان در لیگ دسته دوم فوتسال کشور: مقاومت مپ شهرداری مشهد ۲، شهروند گلوگاه یک، کاشان ۹ و خادم الشریعه سرخس ۲.

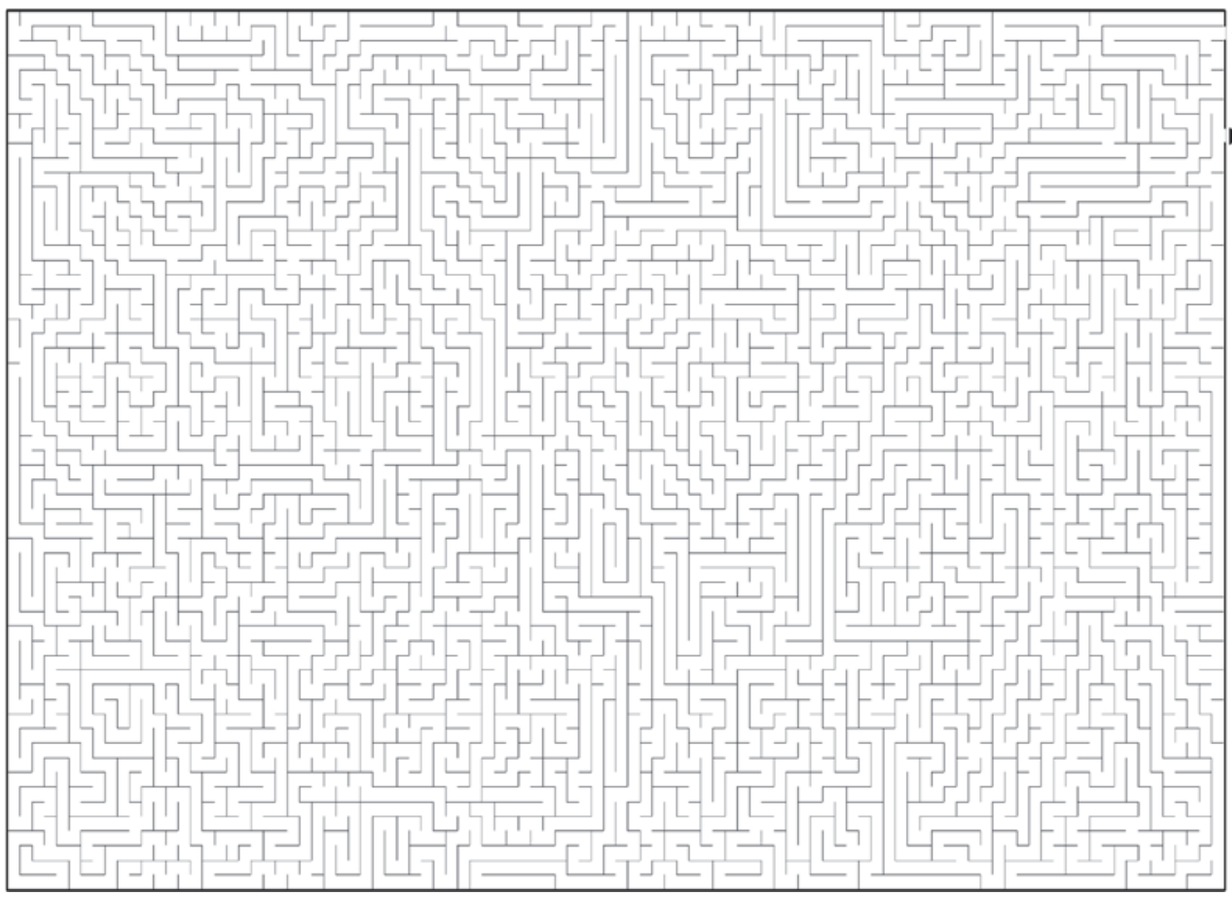
سرخس، محمودی- سعید سالاری مدال نقره مسابقات بوکس استان را کسب کرد.* رئیس اداره ورزش و جوانان سرخس از پایان مسابقات کشتی جام شهدای پالایشگاه وقهرمانی تیم بسیج این واحد صنعتی خبر داد.* مرحله سوم المپیاد ورزشی نوجوانان روستایی منطقه ۳ استان به میزبانی ششتمد برگزار شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۶]

نقش یاب مارپیچ

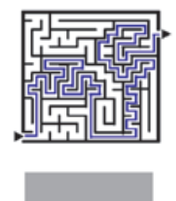
یک شنبه ها و چهارشنبه ها

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.



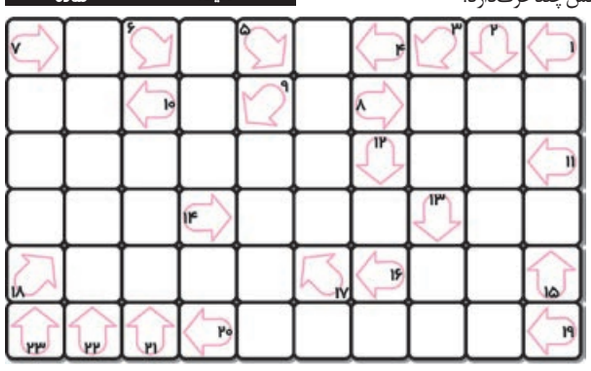
پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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.

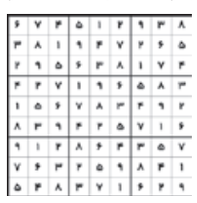


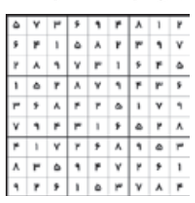
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۳ حرفی) یک برش نان سبوس دار ۷۰ کالری انرژی دارد و برخلاف باورهای متداول، نان به هیچ وجه..... کننده نیست.
۲-(۴ حرفی) درد، تورم، لقی دندان، بوی بد دهان، اشکال در عملکرد دهان و دندان و مشکل غذاخوردن از جمله علایم..... دندان است.
۳-(۳ حرفی) فیبر موجود در جو برای کاهش فشار خون و التهاب مفید است که می تواند تاثیر خوبی بر سلامت..... داشته باشد.
۴-(۵ حرفی) شهری گرم نزدیک بندر عباس
۵-(۶ حرفی) پوسته گندم ۱۲ نوع اسید آمینه مورد نیاز بدن دارد که ما به سادگی آن را در کارخانه های تهیه آرد گندم و بوجاری از گندم جدا و دودستی تقدیم چهارپایان می کنیم و فقط..... گندم را می بلعیم.
۶-(۴ حرفی) خوردن نان سفید، سیب زمینی و ..... بدون سبوس در افزایش قند خون و کاهش و نارسایی انسولین نقش زیادی دارد.
۷-(۳ حرفی) بهتر از دولت مرداست
۸-(۴ حرفی) کشوری در شمال آفریقا
۹-(۵ حرفی) مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک برای درمان دندان باعث ایجاد مقاومت به آنتی بیوتیک ها می شود لذا علایم برطرف می شود، اما..... برطرف نمی شود.
۱۰-(۳ حرفی) در مثل از آن کوه نسازید.
۱۱-(۳ حرفی) پایین و کوتاه
۱۲-(۴ حرفی) دردناک عربی
۱۳-(۳ حرفی) در ایام نوروز زیاد می رویم
۱۴-(۳ حرفی) منگ
۱۵-(۵ حرفی) لامپ را در آن می چرخانند
۱۶-(۵ حرفی) سبوس، پوسته سفت و هضم نشدنی روی دانه های غلات است که خواص متنوعی دارد و به دلیل غیر محلول بودن به تسهیل فرایند گوارش غذا نیز کمک می کند و در پیشگیری از..... موثر است.
۱۷-(۲ حرفی) سبوس گندم حاوی منابع غنی انواع ویتامین گروه..... است.
۱۸-(۴ حرفی) عید بزرگ شیعیان
۱۹-(۷ حرفی) آلودگی های هوایی، غذایی و محیطی، استرس، عوامل..... ، نداشتن فعالیت فیزیکی از عوامل خطر ابتلا به سرطان سینه است.
۲۰-(۳ حرفی) ناامیدشدن
۲۱-(۳ حرفی) پارچه صاف کن
۲۲-(۶ حرفی) از کارتون های دهه شصتی ها
۲۳-(۵ حرفی) چاق نشدن، استفاده نکردن از دخانیات و..... مناسب، دشمن سرطان سینه است

پاسخ ها

اسب سفید سمت چپ به b۳ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه به a۴ برود یا سرباز سیاه ردیف c پیشروی کند یا شاه سیاه به e۲ برود، اسب سفید سمت راست به d۲ می رود. اما اگر شاه سیاه به c۲ برود، اسب سفید سمت راست به d۴ می رود. ولی اگر سیاه به جای حرکات بالا، حرکت دیگری انجام دهد، اسب سفید سمت چپ به c۵ می رود.





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 ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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