گردونه

ورزش

پایان لیگ دسته اول والیبال استان

رئیس هیئت استان: تمام تیم های استان شناسنامه دار می شوند

بردسکن، نوری/ مسابقات والیبال دسته اول خراسان رضوی در شهرستان بردسکن برگزار شد. سرپرست این مسابقات به خبرنگار ما گفت: در این مسابقات شش تیم شرکت داشتند که چهار تیم از مشهد و دو تیم دیگر از سبزوار و بردسکن بودند. "حسین برهانی" افزود: تیم های شرکت کننده در دو گروه ۳ تیمی به مدت سه روز به رقابت پرداختند که پس از انجام ۱۰ بازی، تیم های "شهرداری سبزوار" و "بردسکن" به عنوان قهرمان و نایب قهرمان به لیگ برتر والیبال استان صعود کردند و تیم "سیتی سنتر" مشهد نیز مقام سوم را کسب کرد. رئیس هیئت والیبال خراسان رضوی نیز که به همین دلیل به بردسکن سفر کرده بود، از تدوین شناسنامه برای تمامی تیم های والیبال در استان خبر داد. "محمدرضا حسین زاده" گفت: بنای ما این است امسال برای تیم های والیبال دسته یک و ۲ و لیگ برتر شناسنامه تهیه شود. وی افزود: برای تیم هایی که در لیگ برتر استان حضور پیدا کنند، ۵۰ برای تیم های دسته یکی ۳۰ و برای تیم های دسته دوم نیز ۱۵ میلیون تومان در نظر گرفته شده است تا تیم ها با رغبت بیشتری در مسابقات حضور پیدا کنند.

رقابت علمی و تخصصی ۱۶۰ معلم تربیت‌بدنی

بهروز - آیین نامه اختتامیه بیست و نهمین دوره رقابت های علمی و تخصصی معلمان تربیت بدنی خراسان رضوی، عصر جمعه گذشته در مجتمع فرهنگی ورزشی "اندیشه" مشهد برگزار شد. رئیس اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش استان به خبرنگار ما گفت: هدف از برگزاری این رقابت ها، ارتقای سطح علمی، مهارتی، آمادگی جسمانی و ایجاد نشاط و انگیزه بود. "رضا علیزاده" افزود: رقابت ها با حضور ۱۶۰ معلم تربیت بدنی استان برگزار شد. وی یادآور شد: در پایان، در بخش تیمی آقایان: شهرستان نیشابور، ناحیه ۷ مشهد و شهرستان قوچان رتبه های اول تا سوم را کسب کردند. وی تصریح کرد: در بخش تیمی بانوان نیز تیم ناحیه ۶ مشهد به مقام اول دست یافت و تبادکان و نیشابور دوم و سوم شدند. رئیس اداره تربیت بدنی آموزش و پرورش استان نفرات اول انفرادی رده های سنی مردان را: محسن فرهمند (بجستان)، رضا غلامی (بردسکن)، حسین جوشنی (کاشمر)، قاسم عزیزی (ناحیه ۴ مشهد)، امیر سرابی نژاد (قوچان)، محمدحسین رحیمیان (نیشابور و مقام اول آزمون علمی) و همچنین در بخش بانوان نیز اعظم آبنوش (تبادکان)، سیده زهرا معصوم (ناحیه یک مشهد)، سمیه سمیعی (تبادکان)، آرزو محمدیان (ناحیه ۶ مشهد)، سیما ایوبی (ناحیه ۶ مشهد و نفر اول آزمون علمی) و مهین قیامی (ناحیه ۴ مشهد) معرفی کرد.

«خراسان رضوی» بررسی کرد:

جوجیتسو؛ جذاب اما بی‌اعتبار

گزارش

ترابی



عکس: صادق ذباح

یکی از رشته های رزمی که در گذشته مختص پلیس و ارتش بود و حالا عموم مردم هم از آن استفاده می کنند، ورزش جذاب و دارای تکنیک های زیاد "جوجیتسو" است. جوجیتسو با این که قدمت طولانی در جهان دارد اما در کشور ما و به خصوص خراسان رضوی سابقه فعالیت زیادی ندارد. با این همه، این رشته طی چند سال اخیر مخاطبانی را به خود جذب کرده است و استان از نظر تعداد جمعیت ورزشکار در کشور رتبه بالایی دارد. "جوجیتسو" یک هنر دفاعی شناخته می شود که انواع فنون رزمی (فنون پرتابی، قفل مفصل، ضربات دست و پا و خاک) را در بر می گیرد. این رشته، مسابقات آسیایی و جهانی دارد اما هنوز المپیکی نیست و الان زیر مجموعه فدراسیون جودو محسوب می شود.

مشکل تمرینی

یکی از جوجیتسو کاران خراسانی که تنها ملی پوش بخش آقایان است، درباره وضعیت این رشته به خبرنگار ما می گوید: "جوجیتسو" تا کنون در استان پیشرفت قابل قبولی داشته و در آینده می توانیم قطب کشور شویم. "میلاد همتی" درباره مشکلات این رشته رزمی می گوید: کمبود دوره های آموزشی، نبود باشگاه تخصصی و نبود مسابقات لازم از جمله مشکلات این رشته رزمی است. وی خاطرنشان می کند: هم اکنون، تمرینات ما در باشگاه هایی انجام می شود که تاتامی (تشک مخصوص برخی رشته های رزمی) ندارد. وی تصریح می کند: تمرینات ما هنوز در خانه جودو انجام نمی شود چرا که کلاس ها در این مکان بیشتر برای جودوکاران در نظر گرفته می شود.

اولویت، فقط آقایان!

تنها ملی پوش بخش بانوان جوجیتسوی استان نیز درباره میزان حمایت ها از این رشته رزمی می افزاید: متاسفانه بیشتر توجه و حمایت ها به بخش آقایان معطوف است و اگر حمایت مالی هم صورت گیرد، متاسفانه آقایان در اولویت هستند و به بانوان توجهی ندارند. "سارا شفق سعدآبادی" درباره بی توجهی ها درباره خودش به عنوان یک ملی پوش اظهار می کند: سه ماهی است که در اردوهای تیم ملی حضور دارم اما تا کنون هیئت استان، یک ریال هم به من کمک مالی نکرده است البته در دیگر استان ها وضعیت چنین نیست و ملی پوشان برای رفت و آمد خود به اردوها فاکتور می گیرند تا هزینه ها را از هیئت جودوی شهرستان یا استان دریافت کنند، حتی خبر دارم در برخی استان ها ملی پوشان حقوق هم می گیرند. وی خاطرنشان می کند: متاسفانه در شهر و استانی زندگی می کنم که برای ورزش بانوان و به ویژه ملی پوشان چندان اهمیتی قائل نمی شوند. چند بار این مسئله را با مسئولان هیئت در میان گذاشتم؛ اما در جواب فقط اعلام کردند که بودجه و اعتبار ندارند.

کمبود مربی

یکی از مربیان فعال نیز می گوید: جوجیتسو، دارای تنوع تکنیکی زیادی است و خیلی از جوانان راغب هستند در این رشته فعالیت کنند. حجت الاسلام "امیر بنفشه" که چهار سالی است در بخش جوجیتسوی برزیلی کار می کند، می افزاید: این رشته ابتدا ناشناخته بود اما الان علاقه مندان زیادی دارد. فقط هنوز به اندازه کافی باشگاه در شهر نداریم تا علاقه مندان بتوانند راحت تر آن را دنبال کنند. وی خاطرنشان می کند: یکی از مشکلات در این رشته، کمبود مربی است و باید هر چه زودتر این مشکل را حل کنیم تا مخاطبان راحت تر بتوانند این رشته را آموزش ببینند.

در راه المپیک

مسئول انجمن جوجیتسوی هیئت جودو و کوراش خراسان رضوی نیز درباره سابقه این رشته رزمی می گوید: این رشته در گذشته در جهان فقط مختص پلیس و ارتش بود؛ اما از سال ۷۲ در ایران عمومی شد. ابتدا زیر مجموعه فدراسیون جودو قرار گرفت اما بعدها یعنی از سال ۸۴ تا ۹۴ زیر مجموعه فدراسیون ورزش های رزمی رفت و با مشکلاتی روبه رو بود. حتی در دو سال اخیر این رشته فعالیت خاصی در کشور نداشت و در حال فراموشی بود که دوباره یعنی از سال ۹۵ زیر مجموعه فدراسیون جودو قرار گرفت که جای بسی خوشحالی دارد. "مصیب پیله ور" می افزاید: قرار بود در سال ۲۰۱۶ این رشته المپیکی شود اما به دلایلی نشد و حالا طی صحبت هایی که عنوان شده، احتمالا تا سال ۲۰۲۰ به صورت آزمایشی وارد المپیک می شود. وی خاطرنشان می کند: بخش های برزیلی (نوازا)، کاتا و کومیته بخش های جوجیستو است. این رشته برخلاف جودو، از تکنیک های زیادی برخوردار است و ورزشکاران از ضربات دست و پا، قفل مفصل، فنون پرتابی و خاک استفاده می کنند. وی با بیان این که هم اکنون دو هزار آقا و خانم در استان زیر مجموعه انجمن جوجیتسو هستند، می افزاید: انجمن جوجیتسو حدود هفت سالی است در استان راه اندازی شده است و الان از نظر آمار ورزشکار فعال، بالاترین رتبه را در کشور داریم. همچنین یک آقا و یک خانم هم از استان عضو تیم ملی هستند.

تشکر بابت چوب لای چرخ نگذاشتن!

پیله ور بیان می کند: در پنج سال اخیر که در این انجمن فعالیت دارم، یک ریال از هیئت استانی مربوط دریافت نکردم و تمام هزینه ها را از جیب شخصی متقبل شده ام البته هیئت، حمایت معنوی از ما دارد و همین که چوب لای چرخ نمی گذارد، جای شکر دارد! وی تصریح می کند: زیبایی و تکنیک های جذاب این رشته باعث شده است علاقه مندان زیادی از رشته های رزمی، هم آقایان و هم بانوان را جذب کند و مطمئن باشید که تا چند سال دیگر فعالیت های ما از رشته جودو هم بیشتر می شود. پیله ور خاطرنشان می کند: سال گذشته ورزشکاران خراسانی در مسابقات کشور در بخش آقایان (رده بزرگ سالان) مقامی کسب نکردند ولی در رده نوجوانان و جوانان نایب قهرمان شدند و تیم های بانوان نیز روی سکو قرار نگرفتند. وی اضافه می کند: برای این که بتوانیم از نظر فنی رتبه بالایی در کشور داشته باشیم، نیاز به زمان داریم.

خبر

ورزشی

خراسان رضوی میزبان تنیس روی میز بانوان کشور می شود

«اشتری» در راه استرالیا

پیروز - رئیس هیئت تنیس خراسان رضوی از اعزام "مهشید اشتری" برای حضور در مسابقات استرالیا طی هفته آینده خبر داد و گفت: در نیمه دوم سال، خراسان رضوی نیز میزبان مسابقات بانوان کشور در این رشته خواهد بود. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، "کاظم مستحقی راد" اظهار کرد: از بهمن گذشته، لیگ استانی با حضور ۱۱ تیم استان برای اولین بار آغاز شده و به طور منظم هر هفته در حال برگزاری است. وی افزود: هم اکنون تیم های قوچان، میثاق و غفاری جزو مدعیان اصلی لیگ استان هستند، همچنین مسابقات قهرمانی استان هفته گذشته با حضور ۱۶ تیم در تربت حیدریه برگزار شد. وی افزود: مهشید اشتری هفته آینده نیز برای حضور در مسابقات کسب سهمیه المپیک جوانان آرژانتین به استرالیا اعزام می شود، اکنون نیز از اردو بازگشته و در مشهد مشغول تمرینات است.

اخبار

کوتاه

پیروز - مالک باشگاه پرسپولیس مشهد، مشکلات مالی را دلیل اصلی واگذاری این باشگاه دانست. * در پایان مسابقات دوچرخه سواری جایزه بزرگ "چشمه سبز" در رده سنی بزرگ سالان، فرزاد خدایاری از فارس، حسن سیف اللهی از آذربایجان شرقی و سجاد طاهری از استان مرکزی و در رده سنی جوانان نیز محمد حسین اسکندری از فارس، علیرضا جباری از خراسان رضوی و عرفان امینی از فارس به ترتیب اول تا سوم شدند. امیر حسین و عماد محمدی از خراسان رضوی نیز به تیم ملی دوچرخه سواری جوانان دعوت شدند. * ۲۵ نفر از کارکنان آستان قدس رضوی به قله ۳۳۰۰ متری شیرباد صعود کردند. * اولین همایش طرح تحول ورزش رضوی با عنوان دانش افزایی مربیان در مرکز همایش های موسسه تربیت بدنی آستان قدس برگزار شد. * "رضا سخندان" تنها خراسانی تیم داوری کشورمان در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه ۱۳ خرداد تهران را به مقصد روسیه ترک خواهد کرد.

فریمان، اصغری/ در مسابقات لیگ برتر والیبال استان، تیم بازرگانی ماهان تجارت فریمان در سالن باشگاه شهید توحیدی این شهر، میزبان تیم رعد پدافند مشهد بود که با نتیجه ۳ بر ۲ از حریف مشهدی شکست خورد اما با وجود این شکست، به عنوان سرگروه به مرحله بعد راه یافت.

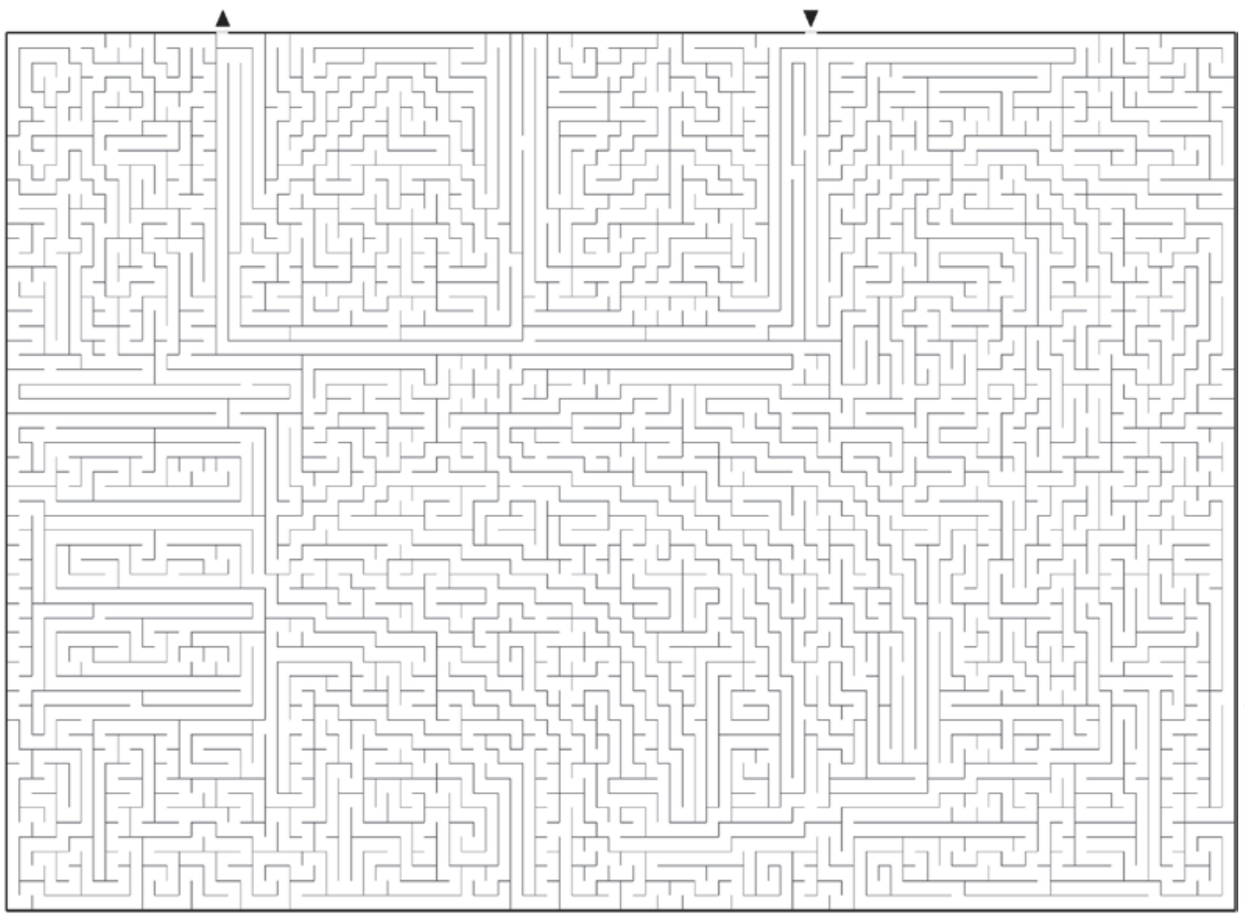
بردسکن، نوری/ رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی در سفر به بردسکن و دیدار با رئیس اداره ورزش و جوانان و اعضای هیئت فوتبال این شهرستان، ضمن بررسی مسائل و مشکلات فوتبال بردسکن، پیشرفت فوتبال را در این شهرستان ستود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۲۳]

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.

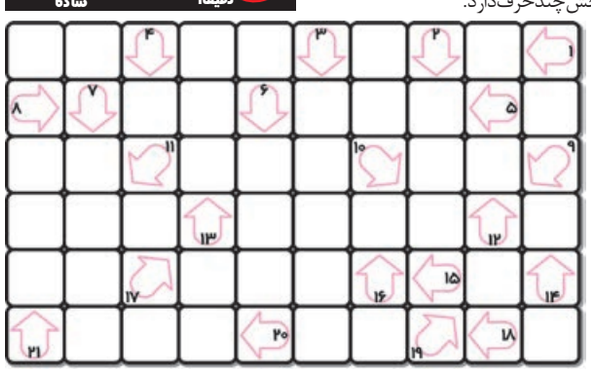
پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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.

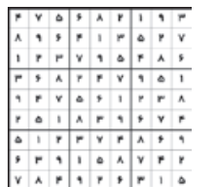
۱-(۱۰ حرفی) یکی از راه های درمان انواع سرطان است که بسیاری از بیماران در طول مدت درمان به این شیوه نیاز پیدا می کنند.
۲-(۴ حرفی) از جمله راه های پاک سازی یا پلینگ پوست می توان به بخور دادن، روغن مالی و استفاده از ..... اشاره کرد.
۳-(۶ حرفی) چای ..... برای افرادی که دیابت نوع دوم دارند هم از لحاظ طعم و عطر و هم از نظر خاصیت، انتخاب خوبی است.
۴-(۶ حرفی) «شعر»، سنتی تاریخی و فرهنگی در ایران دارد و «.....» با خلقیات و فرهنگ ما ایرانی ها گره خورده است.
۵-(۵ حرفی) چرخ اضافی خودرو
۶-(۵ حرفی) زن گندم گون
۷-(۵ حرفی) از رسانه های گروهی
۸-(۴ حرفی) جوز
۹-(۴ حرفی) مرغابی
۱۰-(۴ حرفی) از اصلی ترین علامت های آلزایمر، سردرگمی در تشخیص زمان و ..... است.
۱۱-(۳ حرفی) اصلی نیست ولی جایگزین آن است
۱۲-(۴ حرفی) دانشمندی از اهالی ری
۱۳-(۴ حرفی) گرما و رطوبت حاصل از بخور دادن باعث باز شدن منافذ پوست می شود و این امر به خروج ..... از زیر پوست کمک می کند.
۱۴-(۵ حرفی) وقتی شما بویی را که دوست دارید، مثلا یک عطر یا بوی یک گل، استشمام می کنید به طور طبیعی نفس عمیق می کشید که می تواند به شما ..... دهد.
۱۵-(۵ حرفی) گردی
۱۶-(۳ حرفی) ابرو در هم کشیدن
۱۷-(۳ حرفی) افراد مبتلا به ..... و آلرژی نباید از استامینوفن برای کاهش درد استفاده کنند.
۱۸-(۴ حرفی) داروهای ..... به هر شکل خوراکی، قرص، کپسول، آمپول یا شیاف بی خطر نیست و عوارض آن ها ممکن است حتی سال ها بعد در بدن بروز پیدا کند.
۱۹-(۳ حرفی) پرنده ای سیاه رنگ
۲۰-(۵ حرفی) کمربند فرضی کره زمین
۲۱-(۶ حرفی) امروزه به دلایل مختلف از جمله رژیم غذایی، انواع .....ها، مشکلات هورمونی و داخلی بدن، پوست بسیاری از ما شفافیت و درخشندگی طبیعی را ندارد.

پاسخ ها

سرباز سفید به c۴ پیشروی می کند. اگر شاه سیاه این سرباز را بزند یا به d۴ برود، وزیر سفید به d۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر فیل سیاه به d۴ برود وزیر سفید به e۲ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر فیل سیاه هر حرکت دیگری انجام می داد، وزیر سفید به e۴ می رفت تا سیاه مات 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 ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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