اخبار

ورزش

آمادگی تربیت بدنی آستان قدس برای میزبانی اردوهای باشگاه ها

مدیرعامل تربیت بدنی آستان قدس رضوی گفت: باتوجه به بخشنامه وزارت ورزش و جوانان مبنی بر برگزار نکردن اردوهای باشگاهی و ملی در خارج از کشور، تربیت بدنی آستان قدس رضوی آمادگی دارد میزبان اردوهای تیم های مختلف ورزشی باشد. به گزارش روابط عمومی تربیت بدنی آستان قدس رضوی، دکتر هاشمی جواهری افزود: باتوجه به امکانات متنوع ورزشی از جمله زمین های چمن مصنوعی و طبیعی، سالن های بدن سازی و مجتمع های آبی و به خصوص ورزشگاه امام رضا(ع) و نیز امکانات رفاهی موجود این آمادگی وجود دارد تا در کنار مضجع شریف رضوی اردوهای مختلف ورزشی را میزبانی کنیم. وی همچنین در ادامه سخنان خود از طرح تابستانه این مجموعه ورزشی به عنوان بزرگ ترین طرح اوقات فراغت کشور نام برد که هر سال بیش از ۱۰ هزار نفر از آن استفاده می کنند.

پزشک فدراسیون پزشکی:

شکستگی دست دانشور نیاز به جراحی ندارد

متخصص ارتوپدی و فوق تخصص کتف و دست و عضو کمیته درمان فدراسیون پزشکی ورزشی پس از معاینه محمد دانشور، ملی پوش دوچرخه سواری گفت: خوشبختانه آسیب دیدگی دست این ملی پوش نیاز به جراحی ندارد. دکتر اخوت پور پس از معاینه این ملی پوش گفت: هر چند دانشور از ناحیه استخوان دست دچار شکستگی شده است، اما عارضه اصلی این شکستگی، ضربه شدیدی است که به قفسه سینه وارد شده و تا ۲۴ ساعت پس از این ضربه احتمال عوارض تنفسی وجود دارد به همین دلیل به وی تاکید کردیم چنان چه با مشکل تنفسی مواجه شد بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کند. شایان ذکر است، محمد دانشور ملی پوش دوچرخه سواری یک شنبه شب گذشته در جریان لیگ دوچرخه سواری به دلیل افتادن دچار آسیب دیدگی شده بود.

گفت و گو

علی ترابی

روحیه پهلوانی در بین ورزشکاران کم رنگ است

پیش کسوت دوچرخه سواری که المپیک بارسلونا را تجربه کرده است

از همان دوران نوجوانی علاقه زیادی به دوچرخه سواری داشت. پاتوق همیشگی اش بولوار وکیل آباد بود. مسافت های زیادی را با دوچرخه طی می کرد و در بین دوستانش همیشه اول می شد اما هیچ وقت فکرش را نمی کرد که این بازی های دوران نوجوانی، روزی آینده اش را تغییر دهد و در سطح کشور و حتی آسیا افتخار آفرینی کند. ۱۷ ساله بود که با توجه به استعداد غریزی اش خیلی زود مجذوب مربیان دهه ۶۰ قرار گرفت. «محمدرضا بنا» با توجه به فیزیک بدنی در ۱۸ سالگی به عضویت تیم ملی دوچرخه سواری ایران درآمد و توانست مدال های مختلفی برای کشورش کسب کند. این پیش کسوت ۴۸ ساله مشهدی این روزها هر چند به کار مربیگری مشغول است، اما هنوز حسرت های دوران جوانی خود را به همراه دارد. برای همین در صدد است تا نوه اش اش را که به تازگی به دنیا آمده است در آینده تبدیل به پهلوانی مدال آور کند. وی در ساعتی که مهمان تحریریه خراسان بود، از ناگفته های دنیای دوچرخه سواری در دهه ۶۰ و اکنون سخن گفت که ماحصل این گفت و گو در ادامه تقدیم می شود.

اوج شکوفایی در ۱۷ سالگی

متولد مشهد و هم اکنون کارمند قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیا(ص) هستم. سال ۶۷ بود که فهمیدم در دوچرخه سواری استعداد دارم. در آن زمان همیشه در بولوار وکیل آباد با دوستانم دوچرخه سواری می کردم. روزی که در حال تمرین بودم، فردی به نام «قاسم احمدی ناصری» هم همراه بچه ها بود. او وقتی دید که من متفاوت و سریع تر از دیگران رکاب می زنم. مرا تشویق کرد و به من گفت که می توانم در این ورزش قهرمان شوم. سپس تمرینات مستمر و سختی را پشت سر گذاشتم و سال ۶۸ در اولین مسابقه رسمی که تور دوچرخه سواری یزد بود، مقام اول را کسب کردم. در همان سال که ۱۸ سال داشتم، به اردوی تیم ملی بزرگ سالان دعوت شدم. از سال ۶۸ تا ۷۲ عضو تیم ملی دوچرخه سواری بزرگ سالان بودم که به جز مدال های مختلف در سطح استان و کشور، دو مدال برنز قهرمانی آسیا و مقام پنجمی بازی های آسیایی پکن را نیز کسب کردم. البته مهم ترین افتخارم حضور در المپیک ۱۹۹۲ بارسلوناست که در این رقابت ها توانستم در هزار متر سرعت رکورد ایران را بزنم. این افتخاری بود که تاکنون از خراسان رضوی فقط دو نفر سهمیه المپیک در دوچرخه سواری را بگیرند. همچنین پنج بار در مسابقات بین المللی تور آذربایجان شرکت کردم و مقام های مختلفی به دست آوردم. در مسابقات دوچرخه سواری ارتش های جهان در هلند هم حضور داشتم. سال ۷۴ از دنیای دوچرخه سواری خداحافظی کردم و الان به مربیگری مشغول هستم.

سم پاشی افراد

دوچرخه سواری استان هم اکنون جایگاه خوبی در سطح کشور دارد. همیشه روسای هیئت ها مسئولیت سمبلیک داشتند و کمتر به مسائل فنی توجه می کردند اما رئیس جدید که از قهرمانان این ورزش است، تاکنون در رده های سنی نوجوانان و جوانان عملکرد خوبی داشته است به همین دلیل ورزشکاران انگیزه بهتری برای تمرین دارند. البته اکنون در رده بزرگ سالان فقط محمد دانشور را داریم. هر چند که دیگر سرمایه گذاری برای بزرگ سالان ثمری ندارد و باید به پایه های این ورزش بیشتر توجه کنیم. از نظر فنی الان مشکلی وجود ندارد اما مسائل حاشیه ای در اطراف این ورزش مشاهده می شود. برخی افراد که در بدنه هیئت نیستند، به دنبال سم پاشی هستند تا هیئت دوچرخه سواری را تضعیف کنند. آن ها مشکلات را نه با ذره بین بلکه با میکروسکوپ نگاه می کنند.

دوپینگ و تقلب

مشکلاتی که این روزها بیشتر گریبانگیر دوچرخه سواران است، مباحث سخت افزاری است. الان پیست سرپوشیده در کشور نداریم. در دنیا تمام پیست های دوچرخه سواری چوبی، اما در ایران سیمانی است. این عوامل باعث شده است نتوانیم عملکرد خوبی داشته باشیم. از طرفی الان بیشتر ورزشکاران فقط به دنبال قهرمانی و کسب مدال هستند و اخلاق و روحیه پهلوانی به طور کلی فراموش شده است. همین باعث می شود که در مسابقات تقلب هم وجود داشته باشد. حتی ورزشکاران به دوپینگ هم روی بیاورند که در دوچرخه سواری هم وجود دارد. اخلاق از ورزش دور شده است. متاسفانه ورزشکاران با روحیه پهلوانی پرورش پیدا نکردند. یکی از آرزوهایم پرورش ورزشکاری با روحیه تختی است. ۱۵ اردیبهشت امسال همزمان با تولدم، نوه ام که پسر است به دنیا آمده است. برای همین خیلی دوست دارم او را همچون تختی بزرگ کنم و در دوچرخه سواری قهرمانی با روحیه پهلوانی داشته باشد.

محدودیت های بانوان

بانوان دوچرخه سوار برای تمرین با محدودیت هایی روبه رو هستند. باید شرایطی فراهم شود که این قشر از جامعه به راحتی بتوانند دوچرخه سواری کنند. آن ها الان نیاز دارند که در جاده تمرین کنند اما با مشکلاتی مواجه اند. متاسفانه برخی افراد، دوچرخه سوار نما هستند که باعث حاشیه هایی شده اند و به همین دلیل شرایط به ضرر ورزشکاران تمام شده است. به دلیل کمبود اعتبار به ورزش دوچرخه سواری در استان و به خصوص شهرستان ها توجه نمی شود. حتی فدراسیون دوچرخه سواری نیز برای اعزام تیم ها اعتباری ندارد.

از میان خبرها

ورزش

حمید شاندیزی:

صغر سنی کار را برای قهرمانی سخت می کند

سرمربی خراسانی تیم فوتسال زیر ۲۰ سال ایران گفت: مشکلی که برای کسب عنوان نخست در مسابقات قهرمانی آسیا وجود دارد، صغر سنی برخی تیم های آسیایی است که بازیکنان جازده آن ها، کار را برای دیگر تیم ها سخت می کند. حمید شاندیزی افزود: مشکلی که در راه قهرمانی وجود دارد، صغر سنی از سوی بعضی تیم هاست. به عبارتی تیم ها از بازیکنان سالم سنی استفاده نمی کنند تا بازیکنان جازده آن ها کار را برای دیگر تیم ها سخت کند. وی با تاکید بر این که هدف تیم ملی امید کسب مقام قهرمانی آسیاست، افزود: برنامه ریزی کرده ایم که پیش از حضور در رقابت های قهرمانی آسیا با تیم های لیگ برتری که شرایط تمرینی و مسابقه دارند، دیدار تدارکاتی برگزار کنیم ولی با تیم های خارجی دیدار دوستانه نداریم.

قوچان نژاد: احساسم قابل توصیف نیست

مهاجم خراسانی تیم فوتبال سیدنی اف سی بعد از قهرمانی در لیگ استرالیا که یک گل تیمش را به ثمر رسانده است، گفت: تمام تیم دست به دست هم دادند تا به این دستاورد برسیم. رضا قوچان نژاد افزود: نمی توانم این احساس را توصیف کنم. من در ژانویه به این جا آمدم. در آن زمان نمی دانستم با چه باشگاهی قرارداد امضا کردم. همبازی هایم از من استقبال زیادی کردند. من در آن شرایط نیاز به زمان داشتم تا خودم را با تیم وفق دهم.

۴ کوراش کار خراسانی در تیم ملی

در پایان اولین مرحله اردوی تیم ملی کوراش جوانان، چهار کوراش کار خراسانی به تیم ملی راه یافتند. در پایان اولین مرحله اردوی تیم ملی کوراش جوانان و با پایان یافتن مراحل انتخابی درون اردویی، جوانان کوراش کار خراسانی موفق به کسب چهار سهمیه از هفت سهمیه استان جهت اعزام به مسابقات آسیایی شدند. در این اردوی آمادگی در وزن ۸۱ کیلوگرم، امین کامیابی، ۹۰ کیلوگرم، علی صبوحی، ۱۰۰ کیلوگرم، مرتضی مختارزاده و در وزن ۱۰۰+ کیلو، فرزین شاهباز از خراسان رضوی به تیم ملی راه یافتند.

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی

خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

برای تماشای یکی از تاثیرات «نقش یاب شماره»

این «کیوآرکد» را با تلفن همراه تان اسکن کنید!

● محمدمهدی رنجبر

«نقش‌یاب شماره» یکی از سرگرمی‌های پایه است که می‌تواند شامل موضوعات متنوعی شود. مثلا در برخی از کتاب‌های مختلف این سرگرمی در سراسر جهان فقط تصاویر «حیوانات» مشاهده می‌شود. یا بعضی دیگر از این کتاب‌ها فقط شامل تصاویر «مناظر طبیعی» می‌شود، برخی دیگر فقط شامل تصاویر «ساختمان‌های معروف» است و... در حقیقت می‌توان گفت «نقش‌یاب شماره» نوعی از سرگرمی است که به راحتی می‌تواند توجه مخاطب را به موضوع خاصی جلب کند. پس مهم است که تصویرسازی درباره چه چیزی انجام شده باشد و هدف طراح از این تمرکز، چه باشد.
به نظرم از قابلیت خاص این سرگرمی باید بیشتر استفاده کنیم. این «کیوآرکد» را با دستگاه تلفن همراه‌تان اسکن کنید تا یکی از کاربردهای جالب این سرگرمی را در زمینه آموزش مفاهیم قرآنی ببینید. باید از ابزاری به نام «سرگرمی» صحیح استفاده کنیم.

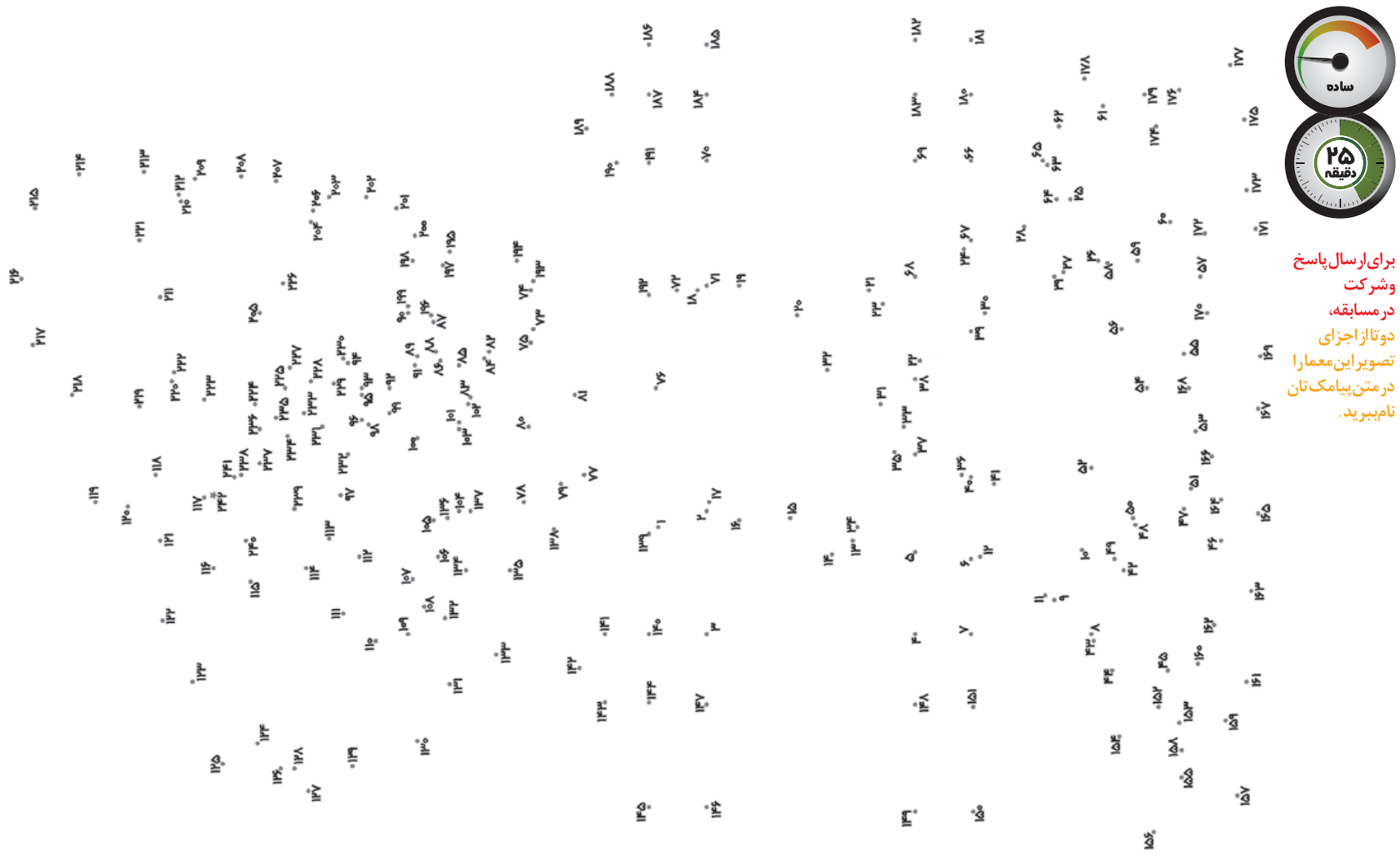
موفق و پیروز باشید و حرفه‌ای

پاسخ مسابقه‌های قبل

نقش‌یاب شماره

سه‌شنبه‌ها

■ قانون:
از شماره یک تا بزرگ‌ترین شماره، به ترتیب هر نقطه شماره‌دار را با رنگ خودش، به نقطه بعدی وصل کنید. هر کجا به جای «نقطه» به علامت «ستاره» رسیدید، خط‌تان باید قطع شود تا با پیدا کردن شماره بعدی، کشیدن تکه خط جدیدی را آغاز کنید. بعد از پایان کار، خط‌ها را ضخیم‌تر کنید تا تصویر کشف‌شده را واضح‌تر ببینید.



ساده
۲۵ دقیقه

برای ارسال پاسخ وشرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک تان نام ببرید.

سودوکو

هر روز

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

بسیار ساده
۱۰ دقیقه

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

برای ارسال پاسخ وشرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول، دوم و سوم از هر سودوکوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

متوسط
۳۰ دقیقه

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

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

بسیار سخت
۵۰ دقیقه

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