

## توضیح شهردار درباره انصرافش از نامزدی فدراسیون فوتبال

# با افتخار در کنار مردم مشهد می مانم

۰۲ <<



فهرست ویژه



17  
02  
20

۲۸ بهمن ۱۳۹۸  
۲۲ جمادی الثانی ۱۴۴۱  
شماره ۳۰۴۷

۲شنبه  
۶۲۶

## بحران زده‌ها علیه بحران زده‌ها!

استقلال بعد از تساوی یک بر یک مقابل الشرطه عراق امشب و از ساعت ۱۹ باید به مصاف تیم پرستاره الاهلی عربستان برود. الاهلی در آخرین مسابقه لیگ عربستان ۲ بر ۰ مقابل الوحده بازنده شد تا گروس، سرمربی سوئیدی این تیم اخراج شود. الاهلی یک تیم پرستاره است که بازیکنان برزیلی چون لیما و جوزف سوزا را در اختیار دارد اما استقلال یک لشکر مصدوم دارد؛ از شیخ دیاباته و مهدی قائدی گرفته تا عارف غلامی و سیاوش یزدانی. با این حال فوتبال دوستان ایرانی چشم به توانایی بازیکنان ایرانی دارند و اینکه با غیرت و تعصب، فعل خواستن را مقابل حریف سعودی خوب صرف کنند. در گروه A هیچ کدام از تیم‌ها در هفته اول...

>> ۰۲

## داستان المپیک با همه مسابقات فرق دارد

حدادی: مافزار می کنیم، ولی کرونا ما را دنبال کرده است!

>> ۰۲

## تدبیر جدید مازنی‌ها برای حفظ سر مربی مشهدی مهاجری می ماند، یک دستیار می آید

>> ۰۴

## چوب جوانی!

پیام در دیداری که می توانست برنده باشد به بی تجربگی خود باخت

>> ۰۴

## چالش فتح تاشکند

شهر خود رو به دنبال پیروزی برابر پاختاکور در خانه این تیم است

>> ۰۴



## باقری، نزدیک نیمکت تیم ملی

>> ۰۳

## علم و ورزش

### چرا عضلات راست و چپ بدن هم اندازه نیستند؟

حداکثر می‌تواند دلیل عدم تقارن یا تفاوت قدرت یا سایر عضلانی سمت راست و چپ بدن چیست؟ بیشتر ما برای انجام کارها بیشتر به آن سمت از بدن که توانایی اجرای درست حرکات را داشته باشد، تکیه می‌کنیم. همین امر باعث شده تا از سمت ضعیف بدن کمتر استفاده کنیم. این نداشتن تقارن عضلانی در ورزشکاران حرفه‌ای نیز دیده می‌شود.

● علت نبود توازن در عضلات سمت راست و چپ چیست؟ وقتی از تعادل و توازن بین عضلات صحبت می‌شود، سیستم عصبی بیشتر از سیستم عضلانی باید بررسی شود. به عقیده برخی متخصصان علم تمرین، قدرت هر دست راست و چپ زمانی می‌تواند با یکدیگر برابر باشد که هماهنگی‌های عصبی اتفاق بیفتند. مغز از طریق سیستم عصبی به عضلات بدن فرمان می‌دهد و اختلال در این سیستم ممکن است ناهماهنگی و عدم تقارن عضلانی را به دنبال داشته باشد. فعالیت نیمکره‌های مغزی با سیستم عصبی افراد در ارتباط است. پس عدم تقارن بدن و تعادل‌ناداشتن و نبود توازن بین سمت راست و چپ، در درجه اول به سیستم عصبی هر فرد برمی‌گردد.

● تأثیر عادت‌های غلط

اگر شما بتوانید حرکتی مثل جلوپازو دمیل را با یک دست، ۱۰ تکرار اجرا کنید ولی با دست دیگر خود فقط قادر به اجرای ۶ تکرار باشید (با همان وزنه)، شما با تعادل‌ناداشتن عضلانی مواجه شده‌اید. انجام فعالیت‌های یک‌طرفه در طولانی‌مدت ممکن است به ایجاد عدم تعادل عضلانی منجر شود. لم‌دادن بیش‌ازحد به یک سمت از بدن، بلندکردن یا حمل‌کردن وسایلی همچون کوله‌پشتی یا یک سمت نیز از دیگر عادت‌های اشتباه است. به همین دلیل است که ورزشکاران به‌طور کلی به یک سمت از بدنشان اعتماد بیشتری دارند و استفاده از سمت مخالف را نوعی ریسک می‌دانند.

● بهترین راهکار برای رفع مشکل چیست؟

بهترین راهکار برای برقراری توازن و تعادل بین عضلات سمت چپ و راست یا بین عضلات پشت و جلو بدن، استفاده از تمرینات یک‌طرفه (تک‌دست یا تک‌پا) است. به‌طورمثال اجرای حرکت جلوپازو تک‌پا، پشت بازو تک‌دست و ... همچنین در تمرینات تک‌دست یا تک‌پا، باید از سمت ضعیف‌تر شروع کرد تا به میزان تفاوت قدرت و سایر عضلات در سمت بدن بیشتر بی‌برد. تعداد تکرار در اجرای حرکت توسط هر سمت از بدن نیز باید برابر باشد. ●

## ورزش بانوان

### کولاک دختران خراسانی در شنا

۲ باشگاه مشهدی، ۴ عنوان قهرمانی و ۸ نایب قهرمانی در مسابقات شنای موزون بانوان کشور کسب کردند

خراسان رضوی و باشگاه اندیشه در رده دوم قرار گرفتند و در رشته تیمی این رده سنی نیز باشگاه هاشمی‌نژاد، نایب قهرمان مسابقات شد. در رده سنی ۱۳ تا ۱۵ سال و در رشته تک‌نفره SOLO، الینا غفوریان تیم‌جای از باشگاه هاشمی‌نژادالف خراسان رضوی قهرمان شد، در رشته دونفره Duet، اسما امینی نقندرز و عطیه امینی نقندر از باشگاه اندیشه مشهد به نایب قهرمانی رسیدند. همچنین الینا غفوریان تیم‌جای و شهرزاد فضلی از باشگاه هاشمی‌نژادالف در جایگاه سوم مشترک این مسابقات جای گرفتند.



تیم شنا خراسان در مسابقات کشوری

## دروازه بان تیم ملی را به قصد مصدومیت زدند!

گلایه زهرا خواجوی از بی‌اخلاقی و بی‌معرفتی برخی فوتبالبست‌ها

دیده می‌گوید: به‌رحال فوتبال همین است. من مصدومیت خود دارم. زهرا خواجوی می‌گوید در جریان بازی شنیده شد که بازیکن حریف گفت جوری اورا زدم که از جایش بلند نشود! زهرا خواجوی که پس از پایان دور رفت بازی‌های لیگ برتر فوتبال بانوان موفق شده بود خود را به عنوان رکورددار بسته‌نگه داشتن دروازه در تاریخ فوتبال ایران معرفی کند، این روزها درگیر مصدومیت شده است. او که پس از ۵ دیدار بی‌پایه، در بازی اخیر برابر شهرداری سیرجان دروازه خود را باز شده

دیده می‌گوید: به‌رحال فوتبال همین است. من مصدومیت خود دارم. زهرا خواجوی می‌گوید در جریان بازی شنیده شد که بازیکن حریف گفت جوری اورا زدم که از جایش بلند نشود! زهرا خواجوی که پس از پایان دور رفت بازی‌های لیگ برتر فوتبال بانوان موفق شده بود خود را به عنوان رکورددار بسته‌نگه داشتن دروازه در تاریخ فوتبال ایران معرفی کند، این روزها درگیر مصدومیت شده است. او که پس از ۵ دیدار بی‌پایه، در بازی اخیر برابر شهرداری سیرجان دروازه خود را باز شده

## یک باخت و یک پیروزی برای مشهدی‌های لیگیک والیبالیست

مرحله نیمه‌نهایی لیگ دسته یک والیبالیست بانوان به میزبانی نجف‌آباد اسفهان در حال پیگیری است که در ادامه این رقابت‌ها، تیم سیاه‌جامگان مشهد برابر تیم بابل ۳ بر ۰ شکست خورد و تیم سون، دیگر نماینده مشهد، در این مسابقات توانست تیم ماهشهر را ۳ بر ۰ شکست دهد و به پیروزی برسد. تالیف‌جای کار، سیاه‌جامگان ۲ باخت و یک پیروزی کسب کرده است و سون نیز ۲ پیروزی و یک شکست را در کارنامه دارد. بازی‌های این مرحله از مسابقات تازو پنجشنبه ادامه دارد و در پایان تیم‌های صعودکننده به مرحله نهایی مسابقات لیگ یک مشخص می‌شود. ۲ تیم برتر جواز حضور در لیگ برتر والیبالیست بانوان را به دست می‌آورند. ●

## سرخط خبرها

### ۳ پیروزی برای دختران فوتبالیست استان در کشور

مرحله مقدماتی مسابقات فوتبال زیر ۱۷ سال دختران شمال کشور با حضور تیم‌های سپیدار قائمشهر، ستارگان تیکا تهران، جی‌تی‌تایر تهران و کیان نیشابور به میزبانی شهرستان سیمرغ در استان مازندران در حال برگزاری است. تیم کیان نیشابور که به‌عنوان نماینده خراسان رضوی در این رقابت‌ها حاضر شده است، در ۳ دیدار به میدان رفت که توانست ۳ پیروزی کسب کند. در روز نخست، کیان نیشابور با حساب ۳ بر ۰ جی‌تی‌تایر تهران را مغلوب کرد. در دیدار دوم، دختران استان ۳ بر ۲ سپیدار مازندران را از پیرو برداشتند و سومین دیدار نیز ۳ بر ۰ برابر تیکا تهران با پیروزی خراسانی‌ها به پایان رسید. ●

### افزایش شانس حضور بانوان در پارالمپیک توکیو

تیم ملی والیبالیست بانوان، شانس بیشتری برای کسب سهمیه المپیک توکیو به دست آورد. یکی از رشته‌های ورزشی که هنوز تکلیف تیم‌های ایرانی برای حضور در پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو مشخص نشده است، والیبالیست بانوان است که باید در شروع سال جدید برای کسب سهمیه به میدان برود. با وجود این هادی رضایی، رئیس کاروان پارالمپیک ایران، اعلام کرد به این خاطر که در رده‌بندی تیم دوم آسیا و پنجم جهان هستیم، من از نفوذ دبیر کلی‌ام در کنفدراسیون والیبالیست آسیا استفاده کردم و خارج از سهمیه نامه زدیم و درخواست جایگزینی در پارالمپیک دادیم. در صورت کتارگیری یکی از تیم‌های شرکت‌کننده همچون چین، تیم ملی بانوان ایران می‌تواند سهمیه حضور در پارالمپیک را به دست بیاورد. به این ترتیب ۳ بانوی ملی‌پوش مشهدی شانس حضور در پارالمپیک ۲۰۲۰ را کسب می‌کنند. ●

## خبر ویژه

### دروازه بان تیم ملی را به قصد مصدومیت زدند!

گلایه زهرا خواجوی از بی‌اخلاقی و بی‌معرفتی برخی فوتبالبست‌ها

شدید خود در این دیدار می‌گوید: متأسفانه در بازی هفته قبل در خوزستان آن قدر روی من خطا کردند در موقعیت‌های تک‌به‌تک با استوک من را زدند که پس از بازی نمی‌توانستم درست راه بروم و اگر بگویم از درد دانما اشک می‌ریختم، اغراق نباشد. من این‌ها را می‌گویم که بعضی‌ها فقط برای عهده‌گشایی پایه‌زمین فوتبال می‌گذارند و حاضریم مطمئن باشم و طبیعی است که یک دروازه بان هر چه مطمئن باشد، ممکن است گل بخورد. دروازه بان تیم ملی فوتبال بانوان درباره مصدومیت زمین بلند نشود! او در این باره ادامه می‌دهد: این بازیکنان با چه وجدانی می‌خواهند زندگی کنند؟ مگر تا چه زمانی می‌توانند بازی کنند؟ بعد از آن این حجم از بی‌اخلاقی و بی‌معرفتی و بی‌وجدانی چه می‌کنند؟ به‌رحال خطاهای سنگینی که روی من شده بود، باعث شد تا دکتر اجازه حضور در این بازی را به من ندهد؛ اما شرایط سختی بود و باید به بازی می‌رسیدم و هرطور که شده خودم را به بازی سیرجان رساندم که بازی مهمی هم بود؛ اما در نهایت نتوانستم به برتری برسیم. ●



## دوشنبه‌ها با موسپیدان قضاوت

# داوری فله‌ای شده است!

بای حرفه‌ای محمد ظریف، پیش‌کسوت داوری فوتبال استان



استفان روی چهار پایه نشسته و در میان کرد و غبار برخاسته از فوتبال بازی کردن جوانان در زمین خاکی، وقت تلاش آن هاست، که برای وقت ابومسلم در سال ۵۳ که برای استعدادیابی سری هم به زمین‌های خاکی می‌زد. می‌گوید استفان مرا صدا زد و یک کفش آدیداس شش پل و یک دست لباس گرم هدیه داد. از آنجا فوتبال برای پیش‌کسوت داوری این هفته «دوشنبه‌ها با موسپیدان قضاوت» جدی شد. محمد ظریف که همه او را به نام کامران می‌شناسند می‌گوید: «وقتی توی محله با تیمی فوتبال بازی می‌کردیم و برنده می‌شدیم، می‌رفتیم یقه کاپیتان تیم حریف را می‌چسبیدیم، کاغذ و قلم دستش می‌دادیم و می‌گفتیم: شکستان یا بنویسید.» او بعد از دوران سرمربی، دیگر به فوتبالش ادامه نداد اما به خاطر علاقه‌ای که به ورزش داشت، خیلی زود با داوری فوتبال دوباره به مستطیل سبز برگشت.

به وقت تولد ۲۴ تیرماه ۱۳۳۵ در خانواده‌ای نرفته به دنیا آمد. برادر بومیوم و ۲ خواهر. خانه‌مان در سی‌متری طلاب بود و فقط من به سمت ورزش حرفه‌ای رفتم.

شغل در کنار داوری دبیر ورزش آموزش و پرورش بودم و باز نشسته شدم.

دوران قضاوت قضاوت فوتبال را به پیشنهاد استاد بهیقه در سال ۱۶۷ آغاز کردم. پیش از آن فوتبال بازی می‌کردم و در تیم‌های سرباز و جوانان ابومسلم بازی کرده بودم. بعد از گذراندن کلاس‌های داوری از همان سال قضاوت را آغاز کردم و تا سال ۸۱ داور فوتبال بودم. بازی‌های مهم زیادی را در دوران قضاوت‌م سوخت زدم.

مهم‌ترین داوری دیدار استقلال و فجر سپاسی در سال ۸۰ یکی از مهم‌ترین بازی‌هایی بود که قضاوت کردم. دیداری که در مشهد و ورزشگاه تختی برگزار شد، مسابقات چهار جانبه دوستانه‌ای که در مشهد برگزار می‌شد. در آن بازی رضا سخندان و محمد لشکری کمک‌های من بودند.

بهرمندی از تجربیات داوری آقایان دوست ندارم تا تجربه‌های ما استفاده کنند. شاید می‌توانستند سر از کارشان دربیابوریم.

عایدی از داوری فوتبال یک چیزی هم گذاشتم! عایدی نبود. روزی که به داوری فوتبال آمدم، به من گفتند: برای داوری سفره پهن نکن. کار داوری فقط عشق است.

درد دل من و امثال من این است که به پیش‌کسوتان اهمیت نمی‌دهند. سال می‌آید و می‌رود، کسی از ما سرفانی نمی‌گیرد. ما را به فراموشی سپرند.

## تیر خبر

### برگزاری المپیاد ورزشی برای بهبود یافتگان از اعتیاد

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر خراسان رضوی از برگزاری المپیاد‌های ورزشی برای بهبود یافتگان از اعتیاد خبر داد. با اعلام صالحی، در مرحله اول در سطح ۳۳ محله شهر مشهد و ۱۱ مرکز بهبود یافتگان اعتیاد المپیاد‌های ورزشی برگزار شد که اختتامیه آن اسفندماه برگزار خواهد شد.

### وعده برای اختصاص بودجه شورا به کوهنوردی

رئیس شورای شهر مشهد در مراسم تقدیر از هیماالیانورد پاکستانی وعده داد سهم مناسبی از بودجه ورزش قهرمانی در سال ۹۹ شهرداری مشهد به این رشته اختصاص یابد. محمدرضا حیدری در مراسم تقدیر از محمدعلی سدپارا، هیماالیانورد پاکستانی، که با حضور جمعی از کوهنوردان استان در مشهد برگزار شد با بیان این مسئله تصریح کرد که ورزشکاران فعال در رشته کوهنوردی جزو

### تلاش پاسارگاد برای فرار از سقوط

بیشتر فاصله بگیرند به پیروزی در این بازی نیاز دارند. فاصله پاسارگاد با تیم ما یک بسکتبال کشور به مصاف حریف خود خواهد رفت. نماینده مشهد در این رقابت‌ها ساعت ۱۶ فردا میزبان نیوچ اراک خواهد بود. مشهدی‌ها در رقابت‌های این فصل ۲۴ امتیاز در مکان نهم جدول سیزده تیمی هستند و برای اینکه از قعر

## شهریار

روزنامه شهرامسید و زندگانی  
شماره ۲۱  
شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۸۸  
شماره ۳۳۳۳  
تلفن ۳۳۳۳۳۳۳

## SHAHIRANNEWS.IR

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

## ۸۰

تدبیر جدید مازنی‌ها برای حفظ سرمربی مشهور مهاجری می‌ماند، یک دستیار می‌آید



مسئولان مازنی نساجی بدعهد، حالاً مسئولان این تیم اعلام کردند با قدرت از سرمربی محبوب سگوه‌های ورزشگاه شهید وطنی حمایت می‌کنند. از مازندران خبر می‌رسد مدیران نساجی در تازه‌ترین تدبیرشان برای نجات نساجی بنانه حمایت از مهاجری دارند و می‌خواهند با اضافه کردن یک دستیار خوب به کادر فنی او، تیم را از بحران نتیجه‌گیری خارج کنند. به نظر می‌رسد مدیران نساجی که احساس می‌کنند با استمرار نتیجه‌گیری بد تیمشان

# چوب جوانی!

پیام در دیداری که می‌توانست برنده باشد به بی‌تجربگی خود باخت

لیگ برتر والیبال با برگزاری ۶ دیدار، در چهار چوب هفته هفدهم به‌تدریج به‌تدریج شد و سبک‌امکان پیام در این هفته از فولاد سیرجان در خانه پذیرایی کردند. مشهدی‌ها که پیش از این سابقه باخت به این تیم را نداشتند و در مجموع ۴ بازی فصل گذشته و در دیدار رفت برابر این تیم پیروز بودند، در این دیدار هم با بازگشت بازیکنان و سرمربی خود با روحیه‌ای بهتر از هفته‌های گذشته به سالن مهران پا گذاشتند. اکبر خاوردی، سرمربی پیام، که با شروع نیم‌فصل دوم قید حضور روی نیمکت این تیم را زده بود تا در ۳ بازی گذشته، به‌تدریج تیم محمد رضایی، رضا تابعی و حمید امین‌نژاد پیام را هدایت کنند. خاوردی با بازگشت به این تیم، بازیکنان دیگری را هم که قید حضور در ترکیب رازده بودند دور خود جمع کرد تا پس از آغاز فصل دوم، پیام با چهره‌ای کامل‌تر و در قواره‌ای یک تیم لیگ برتری پای به میدان بنگارد.

### ست اول | تجربه سیرجانی‌ها بلا جان پیام

روز گذشته در حالی نزدیک به نیمی از ظرفیت سالن پیام پر شده بود که میزبان تیم فولاد سیرجان ایرانیان بود، تیمی که در نیم‌فصل دوم با هدایت محمدرضا تندر، سرمربی جدید خود، نتایج خوبی کسب کرده است و آماده حضور در پلی‌آف است. در طرف دیگر میدان، مشهدی‌ها که پس از کسب نتایج ضعیف جایگاه خود را در جدول از دست دادند به دنبال جبران نتایج و حضور دوباره در جمع ۸ تیم صعودکننده به پلی‌آف بودند. همین مسئله سبب شد ست اول دیدار با رقابت و نمایش نزدیک ۲ تیم پیگیری

ممکن است هواداران پشت‌مهاجری‌را خالی کنند، در اقدامی سعی می‌کنند فردی قابل اطمینان را به عنوان دستیار به کادر فنی اضافه کنند تا در صورت بروز این اتفاق، فرصت کافی برای انتخاب سرمربی جدید را داشته باشند. محمدرضا مهاجری در این فصل ۲ بار استعفا داد و هر بار با اصرار هواداران و مدیران نساجی به روی نیمکت تیمش بازگشت. نساجی با ۲۰ امتیاز تیم یازدهم جدول است و فاصله‌اش با پیکان قعرنشین تنها ۶ امتیاز است.



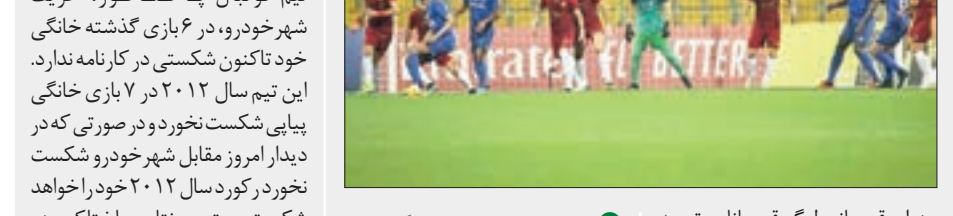
شود. در حالی که پیامی‌ها در ابتدای بازی موفق شدند از حریف خود پیش بگیرند، سیرجانی‌ها به‌تدریج با عملکردی بهتر در امتیازگیری و دفع حملات پیام، با جبران فاصله امتیازی، موفق شدند در ست اول ۲۵ بر ۲۲ پیروز شوند. امیرحسین نای که در چند هفته گذشته به‌رغم مشکلات پیام از خوب‌های این تیم در کسب امتیاز بود، در این دیدار هم به روند خوب خود ادامه داد، هم در دریافت و هم در کسب امتیاز.

ست دوم | دریافت‌های نجات‌بخش خود در ست دوم در حالی که سیرجانی‌ها از ابتدا از حریف پیش بودند، پیامی‌ها به‌تدریج به حریف رسیدند و هم‌زمان با ورود مجتبی یوسفی به درون زمین پس از ۲ بازی غیبت و دریافت‌های نجات‌بخش او، توانستند از حریف پیش بگیرند تا در این ست، ۲۶ بر ۲۴ به برتری دست یابند، پیروزی امیدوارکننده‌ای که مشهدی‌ها را عرصه را بر سیرجانی‌ها تنگ کرد و

## فوتبال آسیایی

### چالش فتح تاشکند

شهر خودرو به دنبال پیروزی برابر باختاکور در خانه این تیم است



عنوان قهرمانی لیگ قهرمانان، تن به شکست ۲ بر صفر داد، حالا باید با تیمی بازی کند که به تیمی جعفر در فوتبال ازبکستان شهره است. پرافتخارترین باشگاه فوتبال ازبکستان فصل گذشته توانست عنوان قهرمانی فوتبال کشورش را برای دوازدهمین بار به دست آورد، تیمی که در نخستین گام این تورنمنت هم هفته گذشته توانست برابر شباب الاهلی امارات به پیروزی آبریک برسد.



تیم خیز شده است.



## نابلو اعلانات

برنامه مسابقات فوتبال جوانان دسته دوم مشهد هفته هفتم زمین چمن شماره ۲ تختی ۴شنبه ۳۰ ۱۱ ۹۸ نگی - مقدار / ۱۰:۰۰ وصل - پیژند / ۱۲:۰۰ پارسا - بهاری / ۱۴:۰۰

برنامه مسابقات فوتبال جوانان دسته اول مشهد هفته هفتم زمین چمن شماره ۲ تختی ۴شنبه ۲۷ ۱۱ ۹۸ پویان - پوزنگ ۲ گل‌ها: مهدی قهقهه و محمدحسین فدوی واحدیان فولاد ۵ - کیان گل‌ها: محمدرضا ابراهیمی (گل) و حسین امینی شهرداری - شهر فوتبال

نتایج مسابقات فوتبال امید دسته اول مشهد هفته اول زمین چمن تختی شماره ۲ ۴شنبه ۲۱ ۱۱ ۹۸ کیان - اطاقی ۲ گل‌ها: مهدی قهقهه و محمدحسین فدوی واحدیان مقدار ۲ - کاکوش گل‌ها: مصطفی اوسوده و سجاد حسینی حمید خدیوی کیهان صنعت ۲ - بهراد گل‌ها: حمید تیموری و ابوالفضل کارگر / محمدعلی ۴شنبه ۲۳ ۱۱ ۹۸ پویان ۱ - پاکزاد گل‌ها: جواد مهری / امیرعلی چمساز (گل)، احمد یزدانی و یوسف ذوالفقاری عدالت - پارسیان گل‌ها: محمد لفظ / محمدحسین مرتضی

برنامه مسابقات فوتبال لیگ دسته سوم کشور هفته دهم زمین چمن تختی شماره ۱ ۳شنبه ۲۹ ۱۱ ۹۸ مهاجرنویین - ستارمسخ / ۱۴:۰۰ کیان - نگین سناباد / ۱۴:۰۰

برنامه لیگ برتر فوتبال بانوان مرحله پلی‌آف ۴شنبه ۳۰ ۱۱ ۹۸ هیئت فوتبال خراسان - مس‌رفسنجان / ۱۱:۰۰

نتیجه لیگ برتر والیبال هفته هفدهم سالن مهران مشهد ۴شنبه ۲۷ ۱۱ ۹۸ پیام مشهد ۱ - فولاد سیرجان ۳

نتایج و برنامه لیگ قهرمانان آسیا دور رفت گروهی ۴شنبه ۲۱ ۱۱ ۹۸ الهلال عربستان ۲ - شهر خودرو ۰ ۴شنبه ۲۸ ۱۱ ۹۸ باختاکور ازبکستان - شهر خودرو / ۱۲:۳۰ ۳شنبه ۲۳ ۱۲ ۹۸ الاهلی امارات - شهر خودرو / ۱۸:۰۰

مسئول ضمیمه ورزش: حمیدرضا معصومیان

تحریریه: مزده رنگیان  
• احسان سرفرازی، مرتضی اخوان  
• نادر نوروزی، طاری بخش

صفحه آر: امید عدالتیان  
• ویراستار: ابوطالب عرب  
• عکس: محسن بخشنده

شماره یکم: 30007289