گردونه

ورزش

مسابقات کشتی باچوخه «جام پهلوانان شهید حاشیه شهر مشهد» برگزار می شود

میرزاده- مسئول تربیت بدنی سپاه امام رضا (ع) گفت: به مناسبت بزرگداشت هفته دفاع مقدس، مسابقات آزاد کشتی باچوخه "جام پهلوانان شهید حاشیه شهر مشهد"، جمعه هفته جاری در سالن شهید بهشتی مشهد برگزار می شود. سرگرد پاسدار "عباس مشمول" در گفت و گو با "خراسان رضوی" افزود: در راستای برنامه ریزی در زمینه فعالیت های ورزشی ستاد ساماندهی حاشیه شهر مشهد، برگزاری مسابقات کشتی باچوخه- به عنوان یکی از رشته هایی که مورد استقبال پرشور جوانان در این مناطق قرار می گیرد- در دستور کار است و با پیگیری این مرکز و هیئت کشتی باچوخه سپاه امام رضا (ع)، این مسابقات در مناسبت های مختلف، با حضور ورزشکاران مناطق حاشیه شهر مشهد، برگزار می شود. وی افزود: برای پرشور شدن مسابقات، چوخه کارانی از دیگر شهرستان های استان مانند فریمان و چناران نیز در این مسابقات شرکت می کنند. مشمول خاطرنشان کرد: دعوت از مسئولان استانی و کشوری، در دستور کار قرار گرفته است و امیدواریم با حمایت مسئولان و حضور مردم، شاهد برگزاری مسابقاتی پرشور باشیم. مسئول مرکز تربیت بدنی سپاه امام رضا (ع) افزود: با توجه به اهمیت ترویج ورزش در مناطق حاشیه شهر مشهد، جوایز نفیسی نیز برای این مسابقات در نظر گرفته شده و حدود ۵۰ میلیون تومان اعتبار برای این موضوع پیش بینی شده است.

افتخار آفرینی کاراته کاران استان در مسابقات کشور

شیدا- تیم کاراته سبک "جوکای دو" خراسان رضوی، در مسابقات قهرمانی کشور، به مقام قهرمانی در بخش بانوان و نایب قهرمانی در بخش آقایان دست یافت. به گزارش روابط عمومی هیئت کاراته استان، در مسابقات بانوان که با حضور ۸۷ کاراته کار از ۶ استان در مشهد برگزار شد، پس از تیم خراسان رضوی، خراسان شمالی و زنجان، دوم و سوم شدند. در مسابقات آقایان نیز تیم های کرمانشاه، خراسان رضوی و اصفهان، در رده های اول تا سوم قرار گرفتند. در خور ذکر است که در جدیدترین رده بندی فدراسیون نیز هیئت کاراته خراسان رضوی پنجمین هیئت برتر کشور شد.

دونده ملی پوش باخرزی میهمان تحریریه:

کمتر از ۲ ثانیه تا المپیک فاصله داشتم

ابراهیمی: در بازی های آسیایی آینده حتما مدال می گیرم

گفت و گو

بهروز

عکس ها: میثم دهقانی

شهرستان های استان، معدن استعدادهای ورزشی است که متولیان باید هنر استخراج آن را داشته باشند. "مصطفی ابراهیمی" دونده ملی پوش باخرزی هم از جمله همین استعدادهای سرشار است که از روستای "کردیان" باخرز در رشته دوومیدانی استان سر برآورده است. این دونده محجوب خراسانی، اخیرا میهمان "تحریریه خراسان رضوی" بود و نتیجه گپ و گفت صمیمانه سه ساعته ما با وی، مطلبی است که امروز، فرازهای مهم آن گلچین شده است و تقدیمتان می شود...

چشیدن طعم شیرین اولین قهرمانی در روستا

*متولد اول فروردین ۱۳۶۹ در روستای «کردیان» باخرز هستم. *نخستین بار در یک مسابقه دوی ۳ کیلومتر در روستا شرکت کردم که با فاصله ۳ دقیقه از نفر دوم از خط پایان عبور کردم و قهرمان شدم که همین قهرمانی شیرین، باعث شد این رشته ورزشی را جدی تر دنبال کنم. *در دوران متوسطه، چون شهرستان ماهنرستان نداشت و من علاقه مند به آن بودم، مجبور به سکونت موقت در "تربت جام" شدم و در این شهرستان، با مربی خوبی به نام "دورانپور" آشنا شدم و با لباس تیم دوومیدانی دانش آموزان تربت جام در مسابقات استانی در مشهد شرکت کردم. *در حاشیه مسابقات دانش آموزی بود که پیشکسوت دوومیدانی استان و پدر ورزش صبحگاهی استان (شادروان ابوالحسن معدلی) به من پیشنهاد کرد در دوهای "نیمه استقامت" (به جای ماده استقامت)- با توجه به فیزیک بدنی و رکوردهایم- شرکت کنم. با راهنمایی ایشان در مسابقات دانش آموزی در سال ۸۶ قهرمان استان شدم و به رقابت های دانش آموزان کشور راه یافتم.

اولین قهرمانی کشور با کفش های غیر حرفه ای!

*یادم هست وقتی برای مسابقات قهرمانی دانش آموزان کشور اعزام شده بودم، کفش های معمولی و غیر حرفه ای من در جمع کفش های حرفه ای حاضران، جلب توجه می کرد و حتی خودم هم تا حدودی از این مسئله رنج می بردم؛ اما مسابقه که شروع شد، همه چیز را فراموش کردم و با همان کفش های معمولی و غیر حرفه ای، در ۸۰۰ متر رکورد کشوری دانش آموزان را با زمان یک دقیقه و ۵۷ صدم ثانیه شکستم و قهرمان شدم. *جالب است بدانید این قهرمانی را فقط با ۲ ماه تمرین به دست آوردم و به تیم های ملی رده پایه دعوت شدم. *از سال ۸۸ به عضویت تیم ملی جوانان درآمدم و متاسفانه با وجود کسب ۴ مدال طلای کشوری، هیچ وقت به همراه تیم ملی جوانان به مسابقات برون مرزی اعزام نشدم؛ این در حالی بود که نفر سوم جوانان کشور در ماده تخصصی من به رقابت های جوانان آسیا در ویتنام اعزام شد که مدال هم نگرفت و حق من به عنوان نفر اول، تضییع شد.

درخشش در رده سنی بزرگسالان

از سال ۸۹ به تیم ملی بزرگسالان دعوت شدم و تا سال ۹۴ در خشش چندانی نداشتم اما در این سال در مسابقات باشگاهی کشور، انتخابی های تیم ملی و مسابقات قهرمانی کشور، قهرمان شدم ؛ در مسابقات انتخابی دانشجویان کشور در تهران نیز دوم و در رقابت های داخل سالن ایران هم در تهران، قهرمان شدم. در این سال ها مدتی به همراه "امین قلیچی" دونده با استعداد خراسانی مجبور به سکونت موقت در مشهد شدم و در خوابگاه های ورزشگاه تختی سکونت داشتم. مربی من در این دوران، "علی خیرخواه" بود که در شهرستان در گز زندگی می کرد و تمرینات را زیر نظر داشت. ۱۱ بهمن سال گذشته در مسابقات داخل سالن آسیا در دوحه قطر، مدال برنز گرفتم و با کمک های مفید مربی ام در تیم ملی (رضا ابوالفتحی) برای سهمیه المپیک تلاش کردم که در نهایت با وجود کسب ۲ طلا در جام کازانوف قزاقستان و یک طلای مسابقات باکوی آذربایجان و پس از جابه جایی ۲ رکورد ملی در ۸۰۰ متر و ۴ در ۴۰۰ متر امدادی، به خاطر یک ثانیه و ۸۰ صدم ثانیه، نتوانستم سهمیه المپیک برزیل را کسب کنم.

> *وعده هایی داده شده است تا بتوانیم از پیست تارتان عالی دانشگاه فردوسی مشهد استفاده کنیم که در صورت تحقق، بسیار مفید است. *همیشه در همه کارهای ورزشی وغیر ورزشی ام به ائمه(ع) متوسل می شوم

دغدغه نداشتن شغل و پیست!

*لیسانس تربیت بدنی دارم و مدت هاست بیکارم و دغدغه نداشتن شغل، مزاحم زندگی ورزشی من است. *مدتی است به همراه مادرم که همیشه مدیون حمایت هایش هستم در مشهد زندگی می کنم و در پیست فرسوده و چند تکه تارتان ورزشگاه تختی تمرین می کنم. *وعده هایی داده شده است تا بتوانیم از پیست تارتان عالی دانشگاه فردوسی مشهد استفاده کنیم که در صورت تحقق، بسیار مفید است. *همیشه در همه کارهای ورزشی وغیر ورزشی ام به ائمه(ع) متوسل می شوم و از این طریق به آرامش می رسم. *با توجه به ضرورت تمرین در مناطق مرتفع، خیلی دوست دارم برای رکوردشکنی های آینده، مدتی در شهرکرد و بروجرد که ارتفاع سطح دارند، تمرین کنم که امیدوارم به همت فدراسیون این موضوع محقق شود. *هیئت استان و اداره کل ورزش، در حد توان برای رشد من زحمت کشیده اند. *فکر می کردم فدراسیون پس از رکوردشکنی ها و مقام هایم، پاداش هایی را در نظر بگیرد که این گونه نشد و همچنان منتظر هستم....

الگوی فنی و اخلاقی

الگوهای فنی من «دیوید رودیشا» رکورددار ۸۰۰ متر دنیا از کنیا و "ابوبکر کاکی خمیس" رکورددار جوانان جهان از سودان هستند و الگوی اخلاقی ام "جهان پهلوان غلامرضا تختی" است. *۷۰ درصد ترکیب تیم ملی را شهرستانی ها تشکیل می دهند. *زیاد شکست خورده ام، اما ناامید نشده ام *قول مدال را از طریق روزنامه شما در بازی های آسیایی آینده در جاکارتای اندونزی می دهم *از حاج حسن مرجانی (مدیر عامل شیرآلات راسان) به عنوان تنها حامی مالی ام سپاس ویژه دارم.

خبر

ورزش

تأکید فرماندار مشهد بر پرهیز از شایعات در اطلاع رسانی ورزشی

شیدا- فرماندار مشهد تأکید کرد: برگزاری مسابقات ورزشی در شهر مشهد، تابع دستورالعمل شورای تأمین استان و کمیته امنیتی و انتظامی، (مصوب شورای امنیت کشور) است. در بخشی از نامه ارسالی «رضا منصوری» به روزنامه های استانی آمده است: در خصوص برگزاری مسابقات مهم در شهرستان، اطلاع رسانی از طریق منابع معتبر و رسمی صورت می گیرد و هر گونه شایعه از سوی افراد غیر مسئول و غیر رسمی، فاقد اعتبار است.

عضو هیئت رئیسه شورای شهر:

شهرداری مشهد دنبال قهرمان پروری نیست

خروشی- سیاست شورای شهر و شهرداری مشهد، قهرمان پروری و قهرمان محوری نیست؛ بلکه ورزش همگانی و صبحگاهی اولویت اول است. فاطمه غیور رزمگاه عضو هیئت رئیسه شورای شهر مشهد در گفت و گوبا «خراسان رضوی» افزود: شورای شهر، ورزش را برای عموم شهروندان تعریف کرده است بنابراین تمام امکانات و تجهیزات شهرداری برای استفاده همگانی است.

اخبار کوتاه

پیروز

*پس از ۶۴ بازی و به ثمر رسیدن ۴۰۵ گل، پرونده مسابقات فوتسال نونهالان استان با قهرمانی تیم ثامن الحجج (ع) سبزوار بسته شد و تیم های گوشت روز تربت حیدریه و استقلال نوین تربت جام دوم و سوم شدند.

*عباس چمنیان سرمربی خراسانی تیم ملی فوتبال نوجوانان: صعودمان به جام جهانی را به شهدای مدافع اهل حرم و حمید علیدوستی (سرمربی قبلی) تقدیم می کنم.

* قرعه کشی لیگ برتر هندبال زنان برگزار شد که قهرمان دوره قبل (تیم ثامن الحجج (ع) سبزوار) از حضور در مسابقات انصراف داد.

*تحققی، عضو خراسانی تیم ملی کانوپولوی بانوان، گفت: در استان شرایط مناسبی برای تمرین وجود ندارد.

*«حمید باوفا» (مربی فریمانی) سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان شد.

* رویانیان: باشگاه سیاه جامگان، ۷۷۵ میلیون تومان از سامانه «۳۰۴۰» طلبکار است، اما این قرارداد خیلی راحت از سوی تاج (رئیس فدراسیون) لغو باشگاه ما دچار مشکلات مالی زیادی شده است.

* مالک باشگاه سیاه جامگان: به علت اینکه بازی اول ما مقابل شهرداری ماهشهر برگزار می شود و آنجا هم هوا گرم است؛ گفته اند (!) نمی خواهیم شرکت کنیم و البته هنوز مسئله، قطعی نیست. "محمدرضا عباسی" درباره احتمال جدایی "کاظمی" نیز به فارس گفت: کاظمی در باشگاه، کارش را دنبال می کند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۷/۶]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از آنها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می کنند.

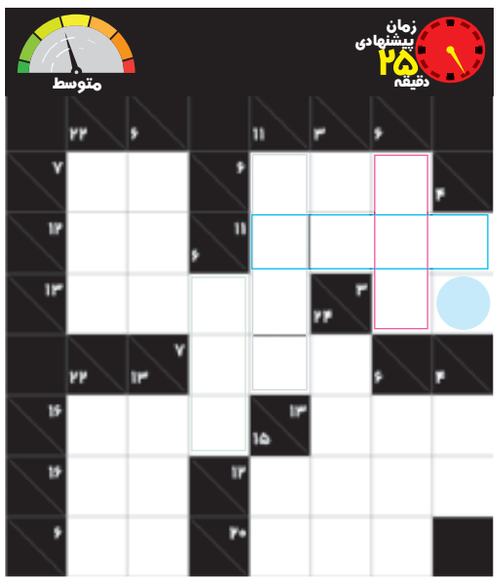
قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.

۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.



اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید ۴=۱+۳ و ۳=۱+۲ پس خانه تقاطع ۱ است و سطر و ستونش پُر شد.

طبق جدول ویژه، ستون ۶ باید فقط با ۱+۲+۳ پُر شود. باتوجه به خانه های پُرشده، ۳ فقط باید در بالا باشد. پس این ستون هم پُر شد.

جدول ویژه می گوید سطر ۱۱ فقط باید با ۵+۳+۲+۱ پُر شود. اما ۵ در ستون ۳ جایز نیست! پس این سطر و کل این محدوده پُر شد.

ستون ۱۱ در پایینش به ۱+۳ نیاز دارد اما ۳ در سطر ۷ ممکن نیست! پس این ستون پُر شد.

ستون ۶ باید با ۱+۲+۳ پُر شود. باتوجه به ارقام قبلی ۳ نباید در خانه بالایی باشد. در سطر ۷ هم ۳ مجاز نیست. پس ۳ پایین است. و حالا ۱ که در سطر ۷ قبلا آمده، مجبور است در بالا بیاید.

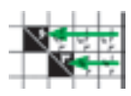
برای حل هر معما کافی است:

*از رقم صفر استفاده نکنیم.

*جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا بالایش باشد.

*از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

*هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنیم! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.



*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده دست.

*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می تواند ۲+۱ باشد. پس مجبوریم خانه آبی تقاطع را با رقم ۱ پُر کنیم. پس جای ۳ و ۲ هم قطعی است. همین تقاطع ۳ و ۴ در آن سوی جدول هم ۳ خانه را پُر کرد.

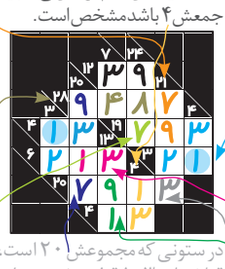
جدول ویژه می گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

ستونی که مجموعش ۱۳ است دو رقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد. فقط ۳ راه داریم: ۲+۸ و ۴+۶ و ۱+۹. اما ۲ و ۸ و ۴ و ۶ و ۹ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایین می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱و۲
۴	۲	۱و۳
۱۶	۲	۷و۹
۱۷	۲	۸و۹
۶	۳	۱و۲و۳
۷	۳	۱و۲و۴
۲۳	۳	۶و۸و۹
۲۴	۳	۷و۸و۹
۱۰	۴	۱و۲و۳و۴
۱۱	۴	۱و۲و۳و۵
۲۹	۴	۵و۷و۸و۹
۳۰	۴	۶و۷و۸و۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را در مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.



در این ستون که مجموعش ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جا می گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

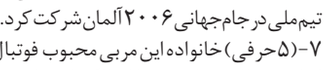
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا و ۷ در خانه پایینی جا می گیرد.

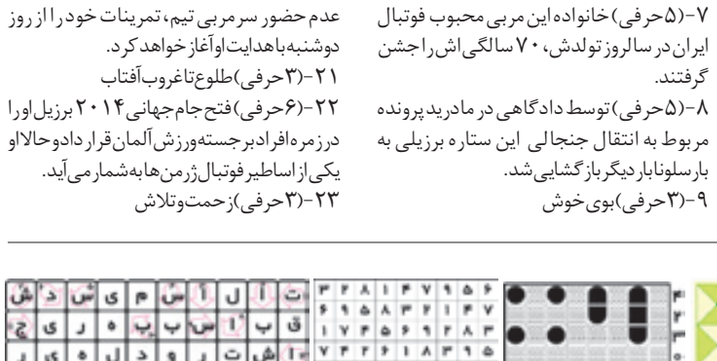
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.





این جدول واژگان کمتری نسبت به انواع کلاسیک دارد، اما کلمات هرز (ناخواسته) به آن تحمیل نشده است، لذا از بار آموزشی مناسبی برخوردار است. بسیاری از سوال ها، از مطالب روزهای گذشته روزنامه خراسان طراحی شده است.

۱-(۶ حرفی) تیم های ملی فوتبال ایران و ازبکستان ۱۵ مهر در رقابت های مقدماتی جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه در این شهر به مصاف هم خواهند رفت.

۲-(۵ حرفی) تیم پرسپولیس این هفته بدون حضور ملی پوشانش در جام حذفی در این شهر به میدان خواهد رفت.

۳-(۶ حرفی) افتخاری مدیر سابق کمیته فوتسال و مدیر فعلی باشگاه استقلال، علی رغم تمایلی که برای حضور در این کشور و همراهی تیم ملی فوتسال در جام جهانی داشت، فعلا به این کشور نرفته است.

۴-(۴ حرفی) دعای صبح جمعه

۵-(۵ حرفی) ورزشکار تندرو!

۶-(۴ حرفی) مارکوفن باستن پس از بازنشستگی به مربیگری روی آورد و در ابتدا به عنوان سرمربی این تیم ملی در جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان شرکت کرد.

۷-(۵ حرفی) خانواده این مربی محبوب فوتبال ایران در سالروز تولدش، ۷۰ سالگی اش را جشن گرفتند.

۸-(۵ حرفی) توسط دادگاهی در مادرید پرونده مربوط به انتقال جنجالی این ستاره برزیلی به بارسلونا بار دیگر بازگشایی شد.

۹-(۳ حرفی) بوی خوش

۱۰-(۵ حرفی) از آماده ترین بازیکنان استقلال است که به اردوی تیم ملی دعوت نشد و در لیست نهایی قرار نگرفت.

۱۱-(۳ حرفی) ورودی عامیانه دستگاه گوارش

۱۲-(۳ حرفی) پایتخت کشور اتریش

۱۳-(۳ حرفی) صداوندا

۱۴-(۴ حرفی) یُمن و خجستگی

۱۵-(۳ حرفی) واحد طولی در قدیم

۱۶-(۳ حرفی) میوه ای گرمسیری

۱۷-(۵ حرفی) درس دبیرستانی رشته ریاضی

۱۸-(۵ حرفی) ابزار سنجش زاویه قائمه

۱۹-(۵ حرفی) از جمله برنامه های منصوریان که برای تیمش در این مدت تعطیلات در نظر گرفته، ترمیم این ساختار در تیم است.

۲۰-(۵ حرفی) تیم فوتبال پرسپولیس با توجه به عدم حضور سرمربی تیم، تمرینات خود را از روز دوشنبه با هدایت او آغاز خواهد کرد.

۲۱-(۳ حرفی) طلوع تا غروب آفتاب

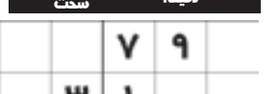
۲۲-(۶ حرفی) فتح جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل اورا در زمره افراد برجسته ورزش آلمان قرار داد و حالا او یکی از اساطیر فوتبال ژرمن ها به شمار می آید.

۲۳-(۳ حرفی) زحمت و تلاش

سودوکو و کیدوکو (سودوکوی کودکان)

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که هر سطر در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.



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

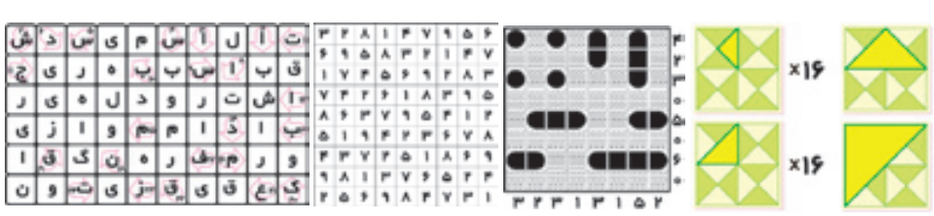
قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس چهارمی ها تا ششمی ها

۵	۴		۳	۶	
			۴	۲	
۴	۶				
	۲				۳
۳			۲	۵	
		۴			

قانون: خانه های خالی را با ۱ تا ۴ پُر کنید طوری که هیچ رقمی:
در سطر خودش تکراری نباشد.
در ستون خودش تکراری نباشد.
در مربع قرمزش تکراری نباشد.
پیشنهاد به کلاس اولی ها تا سومی ها

	۲	۴	
۲			۳

پاسخ های شماره گذشته

قطعات هفتگانه به این ترتیب قرار داشتند.

۴۴ مثلث در ابعاد مختلف در این شکل جای گرفته اند.