از میان خبرها

ورزش

سرمربی تیم فوتسال فرش آرای مشهد:

ضربات آخر را خوب نزدیم

پیروز- سرمربی تیم فوتسال فرش آرای مشهد گفت: فوتسال خوبی را به نمایش می گذاریم؛ اما از ضربات آخر نمی توانیم به خوبی استفاده کنیم که امیدواریم این ضعف برطرف شود. "مجید مرتضایی" پس از شکست ۳ بر یک مقابل "گیتی پسند اصفهان" گفت: داوری، ضعف های زیادی داشت و متاسفانه این موضوع، باعث شد ۲ گل وارد دروازه ما شود که به نظر من قبل از گل، داور باید خطای بازیکنان را می گرفت .وی اضافه کرد: به نظرم، یکی از دلایلی که باعث می شود بازی از دست داور خارج شود، پخش زنده تلویزیونی فوتسال است و اگر این بازی، بدون تماشاگر و پخش زنده بود، قطعا داور، تصمیمات دیگری می گرفت!

معاون اداره کل در تودیع و معارفه رئیس ورزش و جوانان کاشمر:

۲۰ بار مسئولیت گرفتم، ۱۹ بار برکنار شدم!

کاشمر، مهدیان- معاون امور شهرستان های اداره کل ورزش و جوانان استان در مراسم تکریم و معارفه رئیس ورزش و جوانان کاشمر گفت: مهم نیست فرد در این نظام در چه رده سازمانی مسئولیت دارد، مهم این است که به نظام و مردم خدمت کند. "خسرو منعمی" با بیان این که رکورددار تودیع و معارفه در کشور هستم افزود: از سال ۶۳ تاکنون ۲۰ بار مسئولیت گرفتم و ۱۹ بار برکنار شده ام .وی یادآور شد: امروز در حالی رئیس اداره ورزش و جوانان کاشمر (روشندل) پس از ۹ سال سکان این مجموعه را تحویل می دهد که پس از ۳۰ سال خدمت صادقانه در نظام به درجه رفیع بازنشستگی نائل آمده است. در این مراسم ضمن تقدیر از تلاش ها و خدمات ۸ سال و ۹ ماه روشندل، «محمد شایگان» به عنوان سرپرست اداره ورزش و جوانان کاشمر معرفی شد.

عباسی: آپارتمان های اهدایی به سرمربی سابق، سند دارد

پیروز- مالک باشگاه «سیاه جامگان» درباره واحدهای آپارتمانی که به فرهاد کاظمی (سرمربی سابق) بابت طلبش از باشگاه، اعطا کرده است توضیحاتی داد. به گزارش «ورزش سه»، «محمدرضا عباسی» گفت: این واحدها را به نام فرهاد کاظمی سند زده ام و رسما ثبت شده است و واحدی که پایانکار و سند ندارد، «به نام» زده نمی شود. وی افزود: اینها همان شایعاتی است که برای تیم ما ایجاد می شود و صحت ندارد.

پیروز- همایش کاربرد علوم در تربیت بدنی و صنعت ورزش با حضور برخی مسئولان، ورزشکاران و کارشناسان این حوزه ها، در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد برگزار شد.

رقابت تکواندوکاران بزرگسال و جوان کشور در مشهد برگزار شد:

پایان فراق ۱۵ ساله!

گزارش

رضا میرزاده

پس از ۱۵ سال انتظار برای میزبانی مسابقات مهم قهرمانی بزرگسالان کشور، سی و هشتمین دوره مسابقات تکواندوی قهرمانی کشور (انتخابی تیم ملی) در بخش آقایان وبانوان، در مشهد در حال برگزاری است. به گزارش "خراسان رضوی"، در پایان رقابت آقایان که در ۲ رده سنی جوانان- بزرگسالان با عنوان "جام سفیر کره جنوبی"، طی ۲ روز در سالن "شهید بهشتی" مشهد برگزار شد، تکواندوکاران کشور در قالب ۳۳ تیم، روی "شیاپ چانگ" -تشک مخصوص تکواندو- حاضر شدند که در پایان، تیم های تهران، قزوین و البرز، در جایگاه های اول تا سوم این رقابت ها قرار گرفتند و تیم "خراسان رضوی" نیز فاتح "جام اخلاق" شد. اما رقابت های بیست و یکمین دوره قهرمانی کشور در بخش بانوان نیز عصر امروز (شنبه) به پایان می رسد تا پرونده این رقابت ها، بسته شود. در حاشیه این مسابقات خبرنگار ما به سراغ تنی چند از مسئولان و مربیان حاضر رفت که گلچین این گفت وگوها امروز در قالب یک گزارش، تقدیم علاقه مندان این رشته رزمی می شود.

عکس: صادق دیاغ

گفت وگو با مسئولان و مربیان

*رئیس سازمان لیگ تکواندوی کشور گفت: برگزاری رقابت های لیگ برتر تکواندوی نونهالان و خردسالان در مشهد، در چند هفته قبل، زمینه را برای برگزاری مسابقات کشوری بزرگسالان و جوانان در این استان فراهم کرد و موجب شد هیئت استان خراسان رضوی با آمادگی کامل، میزبانی خوبی در این رقابت ها داشته باشد. «محمد کرمی» ابراز امیدواری کرد که برگزاری رقابت های قهرمانی کشور در استان ها، زمینه ورود ورزشکاران مستعد از سراسر کشور برای تشکیل یک تیم ملی قدرتمند را فراهم کند.

*رئیس هیئت تکواندوی خراسان رضوی و مسئول برگزاری این رقابت ها نیز با اشاره به این که مسابقات انتخابی تیم ملی، پس از ۱۵ سال در خراسان رضوی برگزار می شود، سطح فنی این مسابقات را بسیار بالا دانست و گفت: در بخش آقایان، تکواندوکاران خراسان رضوی که در قالب ۲ تیم در این رقابت ها حضور پیدا کردند، در رده های سیزدهم و هجدهم قرار گرفتند و هر چند موفق به کسب مدال نشدند، اما رقابت های خوبی برابر حریفان برگزار و جام اخلاق را نیز از آن خود کردند. «حسین حسین زاده» افزود: هر چند عملکرد فنی تیم بزرگسالان ما در مقایسه با سایر استان ها، چندان مطلوب نیست، اما سعی بر این است که با حمایت هر چه بیشتر از تیم های پایه و سرمایه گذاری، تیم بزرگسالان استان نیز در آینده ای نزدیک، جایگاه شایسته ای در کشور کسب کند و از میان ۲۷ هزار و ۹۰۰ تکواندوکار استان، نمایندگان شایسته ای در رده های مختلف تیم های ملی و خصوصا تیم ملی بزرگسالان، حضور پیدا کنند.

*مربی تیم استان آذربایجان شرقی گفت: سطح فنی مسابقات، بسیار بالا بود و حتی یکی از اعضای تیم ما که سابقه قهرمانی آسیا داشت و عضو تیم ملی است، در دور اول این رقابت ها شکست خورد که این امر، نشان از آمادگی کامل شرکت کنندگان در مشهد دارد. وی با تشکر از میزبانی هیئت خراسان رضوی، ابراز امیدواری کرد که این مسابقات، تأثیر خوبی در بهبود وضعیت تیم ملی داشته باشد.

*مدیر فنی تیم ملی نوجوانان نیز که از نزدیک شاهد این رقابت ها بود، گفت: برنامه ریزی خوب هیئت تکواندوی خراسان رضوی، موجب شد که مسابقات با تجهیزات مناسب الکترونیکی و در سطح مطلوب برگزار شود.

«محمدرضا زوار» میزبانی خراسان رضوی را در زمینه اسکان و پذیرایی ورزشکاران و همچنین برگزاری مسابقات، بسیار خوب دانست و ابراز امیدواری کرد که این روند، در سایر استان ها نیز مورد توجه قرار گیرد.

*تکواندوکار کرمانی وزن هشتم که در فینال، نتیجه را به حریف تهرانی واگذار کرد، نیز معتقد بود: داوری مسابقات، در برخی موارد، به حمایت از ورزشکاران تیم تهران گرایش داشت.

«فردین طاهری» با اشاره به این که سال گذشته نیز مسابقات با همین مشکل مواجه بود، می افزاید: هر چند که حریف من به لحاظ فنی بهتر بود؛ اما باخت من با اختلاف امتیاز زیاد، عجیب بود.

*سرناظر داوری مسابقات نیز گفت: داوران قضاوت های خوبی داشتند و شرایط خوب میزبانی و برگزاری مسابقات، موجب شد مسابقات خوبی، در حضور تلفیقی از داوران جوان و باسابقه برگزار شود. «نظری» افزود: حضور ۵ داور جوان از خراسان رضوی در این رقابت ها، میدان خوبی برای ارزیابی آنها است و امیدواریم داوران جوان خراسانی، بتوانند در جریان مسابقات مهم قهرمانی کشور و لیگ ها، قضاوت خوبی داشته باشند.

*مربی تیم البرز نیز گفت: مسابقات قهرمانی کشور، گل سرسبد مسابقات تکواندو است که طی آن، بازیکنان جدیدی به تیم ملی معرفی می شوند و به همین دلیل نیز استان ها با آمادگی کامل در آن شرکت می کنند. وی خاطرنشان کرد: نسبت به چند دوره گذشته این رقابت ها، میزبانی بسیار خوب انجام شد و خصوصا در محل برگزاری رقابت ها، شرایط خوبی فراهم آمده بود.

*قهرمان وزن هشتم این رقابت ها نیز گفت: قرعه، باعث شد افرادی که سابقه حضور بیشتری دارند، در مقابل یکدیگر قرار بگیرند و بعضی از آنها، پیش از مسابقه فینال، حذف شوند. "امید عمیدی" خاطرنشان کرد: شاهد برگزاری رقابت های خوبی بودیم و نکته قابل توجه، حضور موفق تکواندوکاران شهرستان های مختلف بود که رقابت های خوبی را به نمایش گذاشتند.

نتایج مسابقات

*وزن اول (۵۴- کیلوگرم): ۱- آرش صالحی نژاد (مازندران) ۲- جلال محمدی (زنجان) ۳- علی چهره قانی (قم) و کامران مردانی پور (تهران)

*وزن دوم (۵۸- کیلوگرم): ۱- نبی ا... فرشی (لرستان) ۲- علیرضا محمدی (قزوین) ۳- حمیدرضا افشاری (زنجان) و امیرحسین خزایی (کیش)

*وزن سوم (۶۳- کیلوگرم): ۱- سید مهران قوام (البرز) ۲- کامران امانلو (زنجان) ۳- محمد خمسه (تهران) و علیرضا میرعلایی (خوزستان)

*وزن چهارم (۶۸- کیلوگرم): ۱- مهدی جلالی (قزوین) ۲- صادق موسوی (زنجان) ۳- سروش احمدی (مازندران) و مهدی غفاری (تهران)

*وزن پنجم (۷۴- کیلوگرم): ۱- امیررضا نیک سیرت (البرز) ۲- عرفان حیدری (قزوین) ۳- کسری مهدی پورنژاد (اصفهان) و وحید عیسی بیگلو (زنجان)

*وزن ششم (۸۰- کیلوگرم): ۱- امیرحسین امیدی (تهران) ۲- سید احمد خسروفر (فارس) ۳- فاضل نوروزی (چهارمحال و بختیاری) و فردین نظرپور (قزوین)

*وزن هفتم (۸۷- کیلوگرم): ۱- محمد خانی خوزانی (اصفهان) ۲- فرشاد قیاسی (تهران) ۳- مهرزاد احمدی (گیلان) و مصطفی احمدی (قزوین)

*وزن هشتم (بعلاوه ۸۷ کیلوگرم): ۱- امید عمیدی (تهران) ۲- فردین طاهری (کرمان) ۳- آرش دباغ تفرشی (البرز) و امیرضا رضایی (کرمانشاه)

در حاشیه:

*با توجه به این که کره جنوبی، مهد تکواندوی جهان به حساب می آید و روابط خوبی هم در این رشته بین ایران و کره جنوبی برقرار است، طی چند سال اخیر، رقابت های قهرمانی کشور، با عنوان "جام سفیر کره جنوبی" برگزار می شود و جوایز این رقابت ها نیز از سوی این سفارت، تأمین می شود.

*در افتتاحیه، سفیر کره جنوبی، رئیس فدراسیون تکواندو و اعضای کادر فنی تیم های ملی حضور داشتند.

*در رقابت های این دوره قهرمانی کشور نیز همانند دوره های گذشته، به دلیل برخی محدودیت ها، مسابقات بدون کلاه الکترونیکی برگزار شد که نقطه ضعفی بزرگ بود.

*مسابقات، از پوشش مناسب رسانه ای نیز برخوردار بود و به صورت مستقیم، توسط صدا و سیمای خراسان رضوی، پوشش داده شد.

*رقابت ها با استقبال خوب تماشاگران و مشتاقان تکواندو همراه بود که باعث دلگرمی بیشتر شرکت کنندگان شد.

گردونه

ورزش

۲۶ آبان، نخستین مسابقه تیم هندبال «بیتای سبزوار» در لیگ برتر کشور

خروشی- نخستین اردوی هماهنگی تیم هندبال "بیتای سبزوار" -تنها نماینده خراسان رضوی در لیگ برتر کشور- در مشهد برگزار شد. سرپرست این تیم در گفت و گو با "خراسان رضوی" گفت: در نخستین اردوی آمادگی تیم که با حمایت مالی "شرکت بازرگانی و تجاری بیتای سبزوار" در سالن امام رضا(ع) دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد، به طور نسبی آمادگی تیم ارزیابی شد. "محمد ضماند" افزود: بیشتر بازیکنان و کادر فنی تیم بومی سبزوار هستند، اما در صورتی که برای تقویت تیم الزام به در اختیار گرفتن چند بازیکن غیر بومی نیز باشد، با نظر و تایید مدیر عامل و مشورت با مربیان اقدام خواهد شد. وی افزود: کادر فنی تیم هنوز مشخص نیست و ۲ تا ۳ گزینه مدنظر است که طی هفته جاری با بررسی برنامه های مربیان، کادر فنی و سرمربی تیم معرفی خواهند شد. البته هم اکنون یکی از مربیان باسابقه سبزوار وظیفه هدایت تیم را برعهده دارد. وی ادامه داد: یک برنامه پنج ساله را برای توسعه هندبال سبزوار با حمایت مالی مدیر عامل شرکت بازرگانی و تجاری بیتا تدوین کرده ایم. "ضماند" گفت: در لیگ برتر هندبال امسال، ۱۰ تیم حضور دارند که دیدار ها به صورت دوره ای برگزار می شود و تیم هندبال "بیتای سبزوار" نیز در نخستین مسابقه ۲۶ آبان به دیدار تیم "بافق یزد" خواهد رفت. رئیس هیئت هندبال استان نیز در ادامه گفت: با توجه به زمان کمی که تا آغاز لیگ برتر وجود دارد تمام هم و غم ما، حضور موفق تیم بیتای سبزوار در لیگ برتر کشور است. "جواد زارعی" افزود: امیدوارم با همت و همکاری خوب رسانه ها و تیم اجرایی باشگاه به روزهای افتخار هندبال خراسان رضوی نزدیک شویم.

معرفی سرپرست جدید هیئت ورزش های همگانی استان

خروشی- سرپرست جدید هیئت ورزش های همگانی خراسان رضوی توسط فدراسیون معرفی شد. بر اساس گزارش "خراسان رضوی" در نامه ای که نسخه ای از آن در اختیار ما قرار گرفت، "رضا آذریان" از سوی فدراسیون، به عنوان سرپرست جدید این هیئت منصوب و از خدمات چهار ساله رئیس قبلی (رازیتا حیدری) نیز تجلیل شد.

ویلچررانی جانبازان و معلولان

میرزاده- همایش ویلچررانی و پیاده روی جانبازان و معلولان در مشهد برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما در این مراسم که پنجشنبه گذشته در ضلع جنوبی پارک ملت مشهد برگزار شد، جانبازان و معلولان ضایعه نخاعی استان، مسیر حاشیه پارک ملت تا آسایشگاه جانبازان امام خمینی (ره) مشهد را پیمودند و در پایان نیز به قید قرعه، هدایایی اهدا شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۸/۸]

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 پیش 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 نباشد.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ از ۷+۹ تشکیل می شود اما طبیعتا ۹ در ستون ۹ ممنوع است! پس این سطر و ستون پُر شدند.

جدول ویژه می گوید سطر ۲۴ با ۷+۸+۹ پُر می شود. اما ۱۹ اگر در خانه چپ باشد، در ستونش تکراری می شود و در ستون وسط هم مجاز نیست. چون جمع ستون باید ۸ شود. پس در خانه سمت راست است.

حالا باید جای ۸ را در این سطر پیدا کرد که طبیعتا در ستون ۸ نیست. پس کل ارقام محدوده پُر شد.

جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ به ۷+۹ نیاز دارد و ستون ۲۳ به ۶+۸+۹. پس تقاطع به ۹ نیاز دارد.

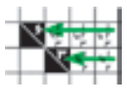
برای حل هر معما کافی است:

*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 است.

*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 جمعش 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	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۶+۸+۹
۳	۴	۱+۲+۶+۸
۱۱	۴	۱+۳+۶+۸
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در آن مورد بعضی از اعداد سفیدنشان 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 سبز رنگ 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 جامی 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 پر کردنش 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 جامی گیرد.

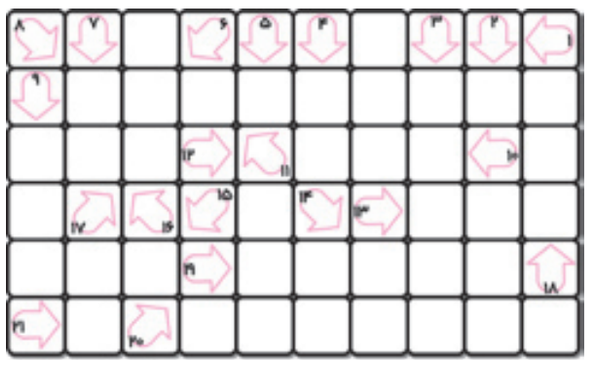
حالا در آخرین خانه از سطری که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون:

پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آخر 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-(۷ حرفی) مونواکسید کربن، عامل ۱۶ درصد مرگ های ناشی از این عارضه است که با توجه به آغاز فصل سرما، باید به این نکته توجه بیشتری کرد.

۲-(۶ حرفی) این روزها این فیلم ساخته شعیبی کارگردان جوان که فیلم «دهلیز» و سریال «پرده نشین» را از او به یاد داریم در حال اکران است.

۳-(۵ حرفی) آنکه تکیه به خدا دارد.

۴-(۶ حرفی) نام خدایی که از اویاری می خواهند

۵-(۳ حرفی) چای مناسب برای دارندگان گروه خونی A که بیش از حد مضطرب هستند، دم کرده این گل است.

۶-(۴ حرفی) پراکندگی و پریشانی

۷-(۶ حرفی) احساس خفگی یا فشار در ریه ها است که به دنبال نارسایی قلبی و پر خونی و ریدهای ریوی، ایجاد می شود.

۸-(۵ حرفی) حل شده در آب

۹-(۵ حرفی) میل به غذا داشتن

۱۰-(۲ حرفی) چای مناسب برای این گروه خونی که مستعد مشکلات معده هستند، چای زنجبیل است.

۱۱-(۳ حرفی) به افراد دارای گروه خونی B که کُند، بی حال و تنبل به نظر می آیند و مستعد بیماری کم کاری تیروئید هستند، مصرف این نوع چای بدون هیچ افزودنی توصیه می شود.

۱۲-(۷ حرفی) بی اشتهایی عصبی، کمبود کلسیم و ویتامین D، مصرف دارو، شیوه زندگی توام با کم تحرکی، سیگار کشیدن و مصرف الکل از جمله عوامل خطرزا برای پوک شدن آن است.

۱۳-(۴ حرفی) مصرف زنجبیل، روند پیری پوست را کُند می کند و این نوع عارضه پوستی را برطرف می کند و سوختگی های خفیف را التیام می دهد.

۱۴-(۳ حرفی) ماتم و تعزیت

۱۵-(۳ حرفی) برای پیشگیری از بروز سرطان سینه، سعی کنید این عامل را در بدن تان با ورزش کردن کنترل کنید و سیگار را کنار بگذارید.

۱۶-(۳ حرفی) زمستان

۱۷-(۴ حرفی) در زنان، حدود ۲۹ درصد از مرگ ها به دلیل این بیماری رخ می دهد. اما هنوز مرگ ناشی از این بیماری برای زنان به بزرگ ترین مشکل در این زمینه تبدیل نشده است.

۱۸-(۵ حرفی) نامی پسرانه به معنی خوشنام

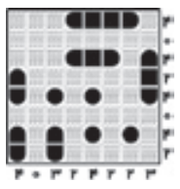
۱۹-(۲ حرفی) از نت های موسیقی

۲۰-(۵ حرفی) پاره شده از هم

۲۱-(۱۰ حرفی) شناسایی اثر انگشت افراد

پاسخ ها

رمزواژه یابی: هر روز همراه خراسان ورزشی



لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

سودوکو

هر روز

قانون:

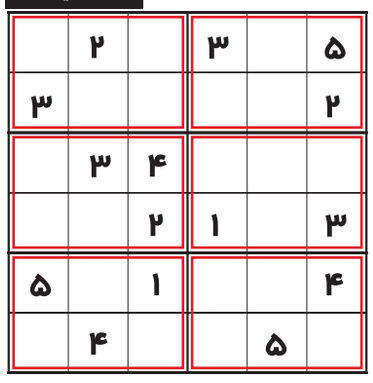
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ رقمی تکراری نباشد.

کیدوکو (سودوکو کودک)

هر روز

قانون:

خانه های خالی را با ۱ تا ۶ پُر کنید، طوری که رقمی: در سطر خود، در ستون خود و در مستطیل قرمزش تکراری نباشد.



نمونه های متنوع کیدوکو را برای گروه های سنی مختلف در اینترنت جست و جو کنید.