

## از میان خبرها

ورزش

## برگزاری دوره نجات غریق

**پیروز** -دوره آموزشی نجات غریق در ۲۴ه در مشهد بر گزار شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش استان، رئیس هیئت نجات غریق گفت: شرکت کنندگان پس از ۳مرحله آزمون ورودی، ۶۰ساعت آموزش دروس عملی،تئوری و قبولی در آزمون نهایی موفق به دریافت گواهینامه درجه ۲ شدند.
احمد کیشی تصریح کرد:قبول شدگان با مراجعه به دفتر استان و تحویل مدارک می توانند معرفی نامه کارورزی را دریافت کنند.

لیگ دسته یک فوتبال کشور

## امروز؛بازی خانگی ۲نماینده استان

**پیروز** -دو هفته هفدهم لیگ دسته اول فوتبال باشگاه های کشور، ۲نماینده استان در خانه به میدان می روند. به گزارش پایگاه خبری فوتسال ایران، طبق برنامه بازی خراسانی های لیگ دسته اول فوتسال باشگاه های کشور امروز به این شرح است:ساعت ۱۶:دانش ورزش فریمان -بالان صنعت شیراز (سالن مطهری فریمان)
مقاومت مپ شهردار ی مشهد-سن ایچ ساوه (سالن کارگران مشهد)
میل کریمی البرز -فروسی مشهد(سالن انقلاب البرز).

## پیروزی «بیتای سبزوار»در ارومیه

**خروشی** -هفته هفدهم لیگ برتر هندبال باشگاه های کشور، چهارشنبه شب گذشته بر گزار شد.تیم هندبال «بیتای سبزوار» توانست در ارومیه،تیم شهرداری این شهر را ۳۲پر ۲۵ شکست دهد. مربی این تیم گفت: پیروزی شیرینی را در خانه میزبان به دست آوردیم.
حاجی زاده افزود: امیدوارم در آخرین دیدار مقابل نیروی زمینی تهران (دوشنبه آینده در سبزوار)، نیز پیروز میدان باشیم.

## پایان کار "فرش آرا" باسکوی هشتم

**پیروز** -تیم فوتسال "فرش آرای مشهد" با شکست ۴بر ۵ مقابل "شهرداری ساوه" در هفته آخر لیگ برتر، این مسابقات را با مرتبه "هشتم" به پایان برد. به گزارش خانه فوتسال، این تیم مشهدی در بازی آخر خود در ساوه، مغلوب بازی هوشمندانه میزبان شد. در خور ذکر است "فرش آرا" در تمام بازی های خانگی نیم فصل دوم "بدون شکست" ماند تا رکوردی جالب ثبت کند.

## مسابقات سه گانه پاور لیف팅ینگ بر گزار شد

**خروشی** - مسابقات سه گانه پاور لیف팅ینگ شرق کشور در مشهد بر گزار شد. ابراهیمی مسئول روابط عمومی هیئت پرورش اندام و بدن سازی استان گفت: این مسابقات با عنوان قوی ترین مردان شرق کشور جام شهدای آتش نشان در مجموعه ورزشی سرافرازان مشهد بر گزار شد.

# ۶

شنبه ۲۱ اسفند ۱۳۹۵ ، شماره ۳۵۲۴

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی،اجتماعی خراسان رضوی

Sat. Mar.11.2017, No.3524

# ورزش

# خبرآن صری

## گزارشی از رقابت ۲۰۰ ورزشکار جانباز و معلول استان

# مسابقه اراده

حرفه ای ورزش کنند، مناسب نیست.

"عابدین اسفندیاری" افزود: یکی دیگر از مهم ترین موانع برای ورزش جانبازان و معلولان نیز مشکل تردد به سالن ورزشی است که باعث می شود برخی از افراد، با وجود نیازهای جسمی، کمتر ورزش کنند. دیگر ورزشکار مشهدی نیز گفت: اگر هیئت استان، مشکل رفت و آمد جانبازان و معلولان به مجموعه ورزشی را برطرف کند، قطعاً افراد بیشتری به تمرین می پردازند.

محمد ثابتنی" افزود: چون خودم از وسیله شخصی برای تردد در شهر استفاده می کنم، مشکل چندانی ندارم اما شاهد هستم که ورزشکاران، با مشکلات زیاد و صرف هزینه های قابل توجه به مجموعه ورزشی می قابل تندرستی را از دست می دهند.

آیند که امیدواریم، تدبیری در این زمینه شود. یک پیشکسوت ورزش جانبازان و معلولان استان نیز که به مربیگری اشتغال دارد، به "خراسان رضوی" گفت: ورزشکاران در مقایسه با زمان ما، از امکانات خوبی برخوردارند. "غلامرضا رسولی" که در گذشته و در مسابقات جهانی، مقام سوم دوی ۱۱۰ متر را نیز به دست آورده، می گوید: سالانه افراد زیادی به دلیل سوانح و حوادث، دچار معلولیت می شوند، اما بسیاری از این افراد برای ورزش، انگیزه چندانی ندارند که امیدواریم با فراهم شدن فضا های ورزشی و برگزاری مسابقات، انگیزه ها برای ورزش بیشتر شود.

**● نیاز شهرستان ها به امکانات بیشتر**
اما ورزشکار جانباز اهل تربت حیدریه، با اشاره به کمبود تجهیزات ورزشی ویژه جانبازان و معلولان گفت: این امکانات، برای افرادی که قصد دارند به صورت

## گزارش رضا میرزاده

مسابقات دوومیدانی جانبازان و معلولان استان، عصر جمعه گذشته در مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد مشهد پایان یافت. در این رقابت ها که در بخش بانوان و آقایان (به صورت جداگانه) و با حضور حدود ۲۰۰ ورزشکار از مشهد و شهرستان های مختلف استان برگزار شد، شرکت کنندگان در مواد مختلف، برای کسب سهمیه حضور در رقابت های قهرمانی کشور، به رقابت پرداختند. در حاشیه برگزاری این رقابت ها، خبرنگار ما با برخی از ورزشکاران و مسئولان برگزاری رقابت ها، به گفت و گو پرداخت.

**● خواسته های ورزشکاران جانباز و معلول**
یکی از ورزشکاران اهل شهر فیروزه به خبرنگار ما گفت: متأسفانه امکانات محدودی برای تمرین ورزشکاران جانباز و معلول در شهرستان ها وجود دارد. "غلامرضا ربیگان" که مسئولیت هیئت ورزش های جانبازان و معلولان فیروزه را نیز بر عهده دارد، افزود: هر چند رشته دوومیدانی با توجه به پیگیری های کمیته دوومیدانی هیئت در وضعیت خوبی قرار دارد، اما در برخی از رشته ها مانند والیبال نشتسته، چند سال است که مسابقات استانی برگزار نمی شود و از رئیس هیئت استان انتظار داریم به این موضوع بیشتر توجه کند.

یکی از ورزشکاران معلول مشهدی نیز با اشاره به کمبود امکانات ورزشی ویژه جانبازان و معلولان گفت: این امکانات، برای افرادی که قصد دارند به صورت

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۲۱]

«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 آمریکای برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپنی منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان به نام های کاکرو (Kakuro) پرتوفدار 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.

● **حل گام به گام یک نمونه**

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

جدول ویژه می گوید: در سطر یک مجموعه ۶ است، باید ۲ و ۱ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود. ستونی که جمعش ۱۲ است دورقم لازم دارد که جمع شان ۱۰ باشد فقط ۳ راه داریم: ۱+۹ و ۲+۴ و ۳+۱ اما ۱ و ۹ و ۲ و ۴ هیچ کدام نباید در خانه پایینی باشند چون مجموع ارقام آن سطر باید ۴ شود! پس ۱ در خانه پایینی می آید و مجبوریم در خانه بالایی ۹ را بنویسیم.

● **برای حل هر معما کافیست:**

● از رقم صفر استفاده نکنیم.
● جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفید سمت چپ یا راست باشد.
● از ارقام تکراری **تکرار نیست** در یک تکه استفاده نکنیم.

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

● **حالتکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.**

در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلاً جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردن ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید ۹ که در خانه بالایی تکراری می شود را پایین می نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می رود.

این دورقم را در تاجی دلیلی شدند که این ۷ سبزه تکراری برای تکمیل سطر یک جمعش ۱۹ است بنویسیم.
● برای تکمیل سطر یک که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۹ و ۱ 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 جای می گیرد.
● دورقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند باستاده بار قابل مشخص می شوند تا این نمونه کاملاً حل شود.

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

● **اول سراغ** سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
● **حل** از تکه های ۳ و ۱ تا بی آغاز کنیم.
● **بدانیم** معما فقط یک جواب دارد.

## گردونه ورزش

پیروز

## ۲استغای دیگر در کشتی استان

طی ۲ روز گذشته ۲ نامه استغای دیگر خطاب به رئیس هیئت کشتی نوشته شد. به گزارش ارسا، در اولین قدم "عبدلرضا کارگر" مسئول کمیته کشتی پهلوانی استان از سمتش کناره گیری کرد و پس از آن رضا رمضان زاده (سر مربی تیم کشتی و کمیته جوانان استان) و در ادامه محمدعلی صحرایی (سر مربی تیم کشتی پهلوانی استان) نیز نامه استغای خود را امضا کرد.
این گزارش، حاکی است یعقوبی رئیس هیئت کشتی استان در واکنش به این استغفاها، اظهار بی اطلاعی کرده است!

## گردهمایی پیشکسوتان ورزش

مدیر کل ورزش و جوانان استان گفت: گردهمایی پیشکسوتان عرصه ورزش به افزایش دوستی ها کمک می کند. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، "کوروش صوریان" پنجشنبه گذشته در دومین نشست صمیمی پیشکسوتان ورزش مشهد با عنوان «فهرمانان دیروز، پهلوانان امروز» در تالار الماس کوهسنگی گفت: حرکت مثبتی در تقدیر از پیشکسوتان آغاز شد و امسال برای دومین بار شاهد برگزاری این گردهمایی هستیم. وی افزود: جمع شدن در کنار هم جویا شدن احوال یکدیگر نعمت بزرگی است که باید آن را قدر بدانیم، لذا این اتفاقات که به افزایش دوستی ها کمک می کند باید ادامه پیدا کند. صوریان خاطر نشان کرد: شهرداری مشهد برای ارتقای جایگاه ورزش مشهد تلاش کرده است.

## فوتسالیست خراسانی، آقای گل لیگ برتر کشور شد

ملی پوش خراسانی تیم فوتسال "گیتی پسند اصفهان" آقای گل لیگ برتر شد.

به گزارش پایگاه خبری فوتسال ایران، مهدی جاوید" برپایان لیگ برتر با ۲۶ گل در عنوان آقای گلی مسابقات را از آن خود کرد. ملی پوش مشهدی فوتسال ایران که در جام جهانی نیز بهترین عملکرد را به لحاظ آمار ی به ثبت رساند، در حالی برای اولین بار به این عنوان دست پیدا کرده است که ۴ هفته زودتر از اتمام لیگ آ گیتی پسند کنار گذاشته شد و فرصت گلزنی بیشتر از دست داد. همچنین گل های وی در بازی با حقاری هواز به دلیل بازنده اعلام شدن گیتی پسند در این بازی، پاک شد اما با این وجود جاوید با ۱۳ گل بیشتر از تانایان برزیلی در رده نخست جدول گلزنان قرار گرفت.

## ناکامی نونهالان فوتبال استان

بردسکن،نوری/تیم های "شهرداری بردسکن" و "سایپای مشهد" نمایندگان استان در گروه سوم لیگ نونهالان فوتبال کشور با ناکامی در بردسکن از صعود به مرحله نهایی بازماندند. به گزارش "خراسان رضوی" تیم های پیام قم و مس فسنجان، بیشترین امتیاز را در این گروه کسب و به مرحله بعد صعود کردند.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن از خود خانه فلش در آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پر همیزا، پر شس هرز (تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزهای خراسان و روزهای قبیل طراحی شده است.

۹- (۴ حرفی) از هفت سین نوروز
۱۰- (۵ حرفی) رگ های بسیار ریز بدن
۱۱- (۶ حرفی) خونریزی تدریجی داخلی ممکن است عامل خطر ..... باشد که در نهایت به خستگی، از دست دادن انرژی، تنگی نفس و رنگ پریدگی منجر می شود.
۱۲- (۳ حرفی) روی شکم خوابیده
۱۳- (۷ حرفی) از بین کن و نموده مجبور سپر سولیس و تیم ملی که مدتی است بدجور در گیر حاشیه شده.
۱۴- (۳ حرفی) سور زنان
۱۵- (۳ حرفی) پژو هشرگران طب سنتی معتقدند گلاب و گل سرخ قوی اعضای رئیس بدن مانند قلب معزز ..... است.
۱۶- (۳ حرفی) گرایش و تمایل
۱۷- (۳ حرفی) منزه از گناه اعلام شده
۱۸- (۳ حرفی) در درد بین قفسه سینه و کتاله ران می تواند از نشانه های خونریزی داخلی بدن باشد.
۱۹- (۶ حرفی) به اقامت نشریه
۲۰- (۵ حرفی) ماه مبارک
۲۱- (۴ حرفی) ماده ر و انکار در صنعت
۲۲- (۶ حرفی) تمام یک خانه از مین
۲۳- (۳ حرفی) آب چشم

**پاسخ ها**
لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را در باره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیام کنید.
رمز واژه یابی:
ایران میزبان آزادکاران
این چهار شکل فقط یکبار در تصویر دیده می شوند و بقیه شکل ها هر یک دوبار در تصویر بودند.

● **قانون:**

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

## سودوکو

هر روز

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه ساده

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