گردونه

ورزش

ارتقای فنی دوچرخه سواری استان

پیروز- رئیس هیئت دوچرخه سواری استان گفت: طی سال گذشته دوچرخه سواران این استان از نظر فنی پیشرفت بسیاری داشته اند. "مهدی روزبهانه" در گفت و گو با ایرنا افزود: جایگاه هیئت دوچرخه سواری استان از رده دوازدهم در سال ۹۴ به رده دوم کشور در سال گذشته ارتقا پیدا کرد که این امر نشان دهنده افزایش کمی و کیفی دوچرخه سواران خراسان رضوی است. وی اظهار کرد: بر اساس ارزیابی ها جایگاه دوچرخه سواران این استان در کشور و در سطح بین المللی ارتقا پیدا کرده است و در رنکینگ اتحادیه جهانی دوچرخه سواری نیز "محمد دانشور" از این استان به رده چهارم ماده یک کیلومتر تایم تریل صعود کرد.

سیاه جامگان، پاداش گرفت

پیروز- بازیکنان تیم "سیاه جامگان" به دلیل نتایجی که در بازی های اخیر گرفتند مشمول دریافت پاداش شدند. به گزارش "ورزش سه"، مشهدی ها در بازی های اخیر و در حالی که اکبر میثاقیان را روی نیمکت خود می دیدند، به مصاف ۳ حریف سرسخت رفتند و توانستند به ۳ تساوی پیاپی دست پیدا کنند. آنها برابر تیم های استقلال تهران، سپاهان و نفت تهران رفتند و توانستند به نتایج مشابه یک بر یک دست پیدا کنند. پس از این بازی ها، دیروز مدیران این تیم پاداشی را که مشمول بازیکنان این تیم شده بود طی مراسمی به آن ها اهدا کردند. نکته جالب اینکه مشهدی ها پاداش های اخیر خود را پس از صرف "دیزی" دریافت می کردند اما این بار، سنت شکنی کردند و پس از صرف شیشلیک پاداش گرفتند!

پیاده روی خانوادگی در روستای "سیر"

بردسکن، نوری/ همایش پیاده روی خانوادگی با حضور ۳ هزار نفر از اهالی روستای "سیر" و همچنین سیری های مقیم تهران و قشرهای مختلف مردم در ارتفاعات این روستا برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما شرکت کنندگان مسیر ۵ کیلومتری ارتفاعات روستای سیر تا دهانه آبشار این روستا را پیاده روی کردند و به شرکت کنندگان به قید قرعه جوایز نفیسی اهدا شد.

سیر تا پیاز جودوی ۹۶ استان از زبان رئیس هیئت

پیشقدمی برای میزبانی مسابقات مهم جودوی کشور

محمودی: "محجوب" غایب بزرگ اردوی تیم ملی است

گفت و گو

رضا میرزاده

جودوی استان در سالی که گذشت، فراز و فرودهایی را پشت سر گذاشت. هرچند کسب سهمیه المپیک، روزهای خوشی را برای این رشته ورزشی نوید می داد، اما عملکرد ضعیف و دور از انتظار، خاطره خوبی از المپیک برای جودوی استان به همراه نداشت. رقابت های لیگ برتر جودوی کشور نیز در سال گذشته برگزار نشد و فرصتی برای حضور ۲ نماینده استان در این رقابت ها، به دست نیامد. در ابتدای امسال، در گفت و گو با رئیس هیئت جودو و کوراش استان، برنامه های این هیئت در سال جاری برای رشد و ارتقای جودوی استان را جویا شدیم که آنچه در ادامه می خوانید، مشروح گفت و گوی اختصاصی ما با "حسین محمودی" است:

***رئیس فدراسیون، دی ماه گذشته به مشهد سفر کرد و وعده هایی را برای حمایت از جودوی استان داد. این وعده ها چه سرانجامی داشت؟**

- با حضور رئیس فدراسیون، تفاهم نامه هایی بین هیئت استان و فدراسیون، برای حمایت از پایگاه های قهرمانی استان منعقد شد که تا کنون، این وعده ها از سوی فدراسیون اجرا شده است و فقط منتظر گذر زمان هستیم تا نتیجه این فعالیت ها را ببینیم. برای نمونه، با بهره برداری از پایگاه قهرمانی "فردوسی"، بیش از ۱۰۰ نفر از نوجوانان و جوانان، زیر نظر استاد "دهقان" تمرینات خود را آغاز کرده اند و لباس مناسب نیز به صورت رایگان در اختیار آنها قرار گرفته است. ضمن این که در مورد پایگاه قهرمانی چناران هم اقدامات اولیه انجام و فعالیت های ورزشی در آن نیز آغاز شده است. پایگاه قهرمانی بعدی نیز در فریمان و تربت جام فعال می شود. این نکته را نیز باید بیان کنم که در مسابقات پایان سال استانی در تربت حیدریه، جودوکاران بسیار مستعدی شرکت کردند و نتایج درخشانی نیز کسب شد. همچنین، سال گذشته، لیگ باشگاه های مشهد را برگزار و تلاش کردیم فرصت را برای افرادی که نتوانسته بودند در رده اول جودو استان قرار بگیرند و به اصطلاح در صف انتظار بودند، فراهم کنیم تا با انگیزه بیشتر، به تمرینات خود ادامه دهند.

*** هم اکنون وضعیت جودوکاران استان در تیم ملی چگونه است؟**

- در سطوح ملی و در ابتدای امسال، ۶ نفر از جودوکاران جوان استان به اردوی آمادگی و مسابقات بین المللی در آلمان، آذربایجان و گرجستان اعزام شدند که با این که به مدال نرسیدند، مسابقات خوبی برگزار کردند و آینده خوبی را برای آنها پیش بینی می کنیم.

***مهم ترین فعالیت جودوی استان در نیمه اول امسال چیست؟**

- رشته ورزشی جودو، تا حدودی با علم روز، رشد کرده است اما لازم است مربیان استان در جریان تغییرات جدید قرار گیرند. به همین منظور، نخستین همایش سراسری مربیان جودوی استان را با همکاری دانشگاه فردوسی مشهد، در دستور کار داریم که در آن، اصول مربیگری، استفاده از مکمل های ورزشی، حقوق ورزشی و یکسان سازی مسائل فنی، مورد توجه است و در کنار مسائل فنی، پیوست فرهنگی را نیز برای آن، مد نظر داریم. همچنین، در تدارک میزبانی برای یک رویداد کشوری هستیم که پس از قطعی شدن، جزئیات آن را در اختیار نمایندگان رسانه ها قرار می دهیم.

عکس ها: صادق دباغ

***وضعیت حضور نمایندگان استان در لیگ برتر کشور در سال جاری، چگونه است؟**

- متأسفانه رقابت های لیگ برتر کشور، پس از سال ها، در سال ۹۵ برگزار نشد؛ اما قرار است رقابت های امسال، در نیمه دوم سال برگزار شود و باشگاه های "پاس خراسان رضوی" و نماینده شهرستان چناران (به احتمال زیاد با حمایت دانشگاه عالیس)، در این رقابت ها حضور داشته باشند. در ضمن برای حضور ۲ نماینده استان در لیگ دسته یک نیز ابراز تمایل کرده ایم و با مشخص شدن این ۲ نماینده، هیئت از آنها حمایت می کند.

***در رشته کوراش، چه برنامه هایی دارید؟**

- مسابقات قهرمانی کوراش کشور در رده بزرگسالان، در بجنورد برگزار می شود که تلاش می کنیم عنوان نایب قهرمانی خود را در این مسابقات به قهرمانی تبدیل کنیم.

***برخی جودوکاران استان، به کشتی با چوخه روی آورده اند. برای حضور مجدد آنها در جودو، چه برنامه ای دارید؟**

- با آن که کشتی با چوخه، ظرفیت خوبی برای رشد جودوی استان است، اما از آسیب های آن برای ورزشکاران نیز نمی توان چشم پوشی کرد. متأسفانه جواد محجوب، ملی پوش جودوی استان، ترجیح داده است به دلیل جذابیت های اقتصادی و حمایت هایی که در کشتی با چوخه از او صورت می گیرد، کشتی با چوخه را در اولویت قرار دهد و از وی می توان به عنوان غایب بزرگ اردوی تیم ملی نام برد. البته راه حل این مسئله را باید در سازمان تیم های ملی جست وجو کرد تا با تأمین مطالبات ورزشکاران، آنها را به حضور در اردوی تیم ملی تشویق کند. هیئت استان هم اعلام آمادگی می کند در حد توان، در این زمینه کمک کند.

***وضعیت جودوی بانوان استان چگونه است؟**

- برگزاری مسابقات باشگاه های مشهد و دوره های ارتقای کمربند و مربیگری، از برنامه های بخش بانوان هیئت بود و اختلافات موجود در بخش بانوان هیئت نیز تا حدود زیادی از میان رفته است. در ضمن در رده نوجوانان و جوانان، ۳ نفر به اردوی تیم ملی دعوت شدند که البته نتوانستند در ترکیب ثابت تیم قرار بگیرند و امیدواریم در سال جاری، حضور آنها در ترکیب تیم ملی، محقق شود.

***وضعیت هیئت چگونه است؟**

- ثبات برقرار است و کمیته ها با انگیزه به کار خود ادامه می دهند. ضمن این که تلاش کرده ایم تنها به یک طیف خاص، توجه نکنیم و از همه ظرفیت جودوی استان استفاده کنیم و جذب حداکثری را در دستور کار قرار داده ایم.

یادداشت

بهروز

۹۶ سکوی پرتاب ورزش استان است، به شرطی که...

سال ۹۵ که سالی پر فراز و نشیب برای ورزش استان بود، پشت سر گذاشته شد تا ورزش استان وارد سال ۹۶ شود. سالی که اگر بخواهیم و بخواهند، می تواند سکوی پرشی برای ورزش خراسان رضوی باشد. البته تحقق این خواسته منوط به رعایت شروطی است که باید دست اندرکاران ورزشی و غیر ورزشی استان در انجام آن کوشا باشند. از جمله این شروط، تدوین برنامه های علمی و عملی خلاقانه برای تعالی تک تک رشته های ورزشی از مرحله استعدادیابی تا قهرمان پروری در تمام مناطق استان (با تمرکز به رشته های مدال آور همراه با نظارت سیستماتیک)، تجهیز و تامین حداقل سخت افزارهای مورد نیاز ورزش در بخش های همگانی، قهرمانی و حرفه ای و همچنین استفاده بهینه از امکانات ورزشی پراکنده موجود در استان، نظارت بر نحوه هزینه کرد بودجه ها با در نظر گرفتن اصول اقتصاد مقاومتی، ایجاد پیوند میان ورزش دانش آموزی و دانشگاهی استان با بدنه ورزش قهرمانی در استان، تلاش مضاعف برای حفظ معدود حامیان مالی کنونی و جذب حامیان مالی جدید با اولویت سرمایه گذاران صنعتی استان (با پیگیری مستقیم شورای ورزش استان به ریاست استاندار) برای کمک به رشد ورزش حرفه ای در استان، تشویق مالی و معنوی قهرمانان طرح ورزش استان با هدف ایجاد انگیزه برای دیگر قهرمانان، گرامیداشت پیشکسوتان ورزش استان با همین هدف، اجرای دقیق سند توسعه ورزش استان مبتنی بر سند آمایش ورزش استان، ایجاد انگیزه در بین معلمان، مربیان و استادان رشته تربیت بدنی، توجه ویژه به ورزش بانوان، رونق ورزش روستایی، بومی و محلی و همگانی، برنامه ریزی برای ایجاد هماهنگی میان دستگاه های مختلف در برگزاری رقابت های ورزشی، میزبانی مسابقات مهم کشوری و بین المللی، اعزام تیم های مختلف از استان به لیگ های برتر کشوری، توجه به ورزش سنین پایه بر اساس اصول ثابت، تغییر مسئولان کم انگیزه و ... است که امیدواریم با تحقق همه یا بخشی از این شروط، شاهد تعالی بیش از پیش ورزش استان در سال ۹۶ باشیم.

اخبار کوتاه

پیروز

* لژیونر خراسانی تیم ملی فوتسال (حسین طیبی) به دلیل آماده نشدن روادید، شانس همراهی با این تیم را در ۲ بازی با کرواسی از دست داد. * مهاجم سابق سیاه جامگان گفت: در خصوص فصل قبل و بقای سیاه جامگان ادعایی نداریم و وظیفه خود را انجام دادیم، اما متاسفانه عده ای سند سیاه جامگان و موفقیت فصل قبل را به نام خود زدند و امروز، مایه بدبختی سیاه جامگان شدند." رضا عنایتی" در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: پدیده نیز تیم خوبی جمع کرده و نتایج خوبی هم می گیرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱/۱۵]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

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 ستون ۳ باید با ۱+۲ پُر شود. اما ۱ در سطر ۱۹ ممکن نیست! پس ۲ را باید در خانه بالا و ۱ را در خانه پایین بنویسیم.

حالا سطر ۱۹ برای تکمیل به ۹+۸ نیاز دارد. ۸ نباید در ستون ۱۶ بیاید چون ۸+۸ ممنوع است! پس ۹ در خانه راست و ۸ در خانه چپ می آید تا کل این محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید سطر ۱۶ باید با ۹+۷ پُر شود و ستون ۱۷ هم با ۹+۸ پُر شود. پس خانه تقاطع ۹ است و سطر و ستونش پُر می شود.

برای تکمیل سطر ۲۴ به ۹+۷ نیاز است. برای تکراری نشدن، ۷ را در چپ می نویسیم.

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 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.

«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.

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 مجمعش 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	۷+۸+۹
۳۰	۴	۴+۷+۸+۹
۱۱	۴	۲+۳+۶+۹
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۱۷۰	۴	۱+۲+۳+۴+۵+۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اعداد 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 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 آغاز 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) شاگردانش با تساوی برابر و ست بروموبیچ، اکنون ۱۹ بازی است که طعم شکست را در لیگ جزیره نچشیده اند.

۲-(۲ حرفی) این تیم در هفته سی ام سری A موفق شد با ۲ گل ادین ژکو، امپولی را از پیش رو برداشته و جای خود در رتبه دوم سری A را مستحکم کند.

۳-(۵ حرفی) در چارچوب هفته بیست و ششم لیگ این کشور پانیونیوس که مسعود شجاعی را در اختیار داشت، به مصاف آترومیتوس رفت.

۴-(۴ حرفی) سرمربی تحت فشار آرسنال است که می گوید برنامه ای برای بازنشسته شدن ندارد و بازنشستگی را برابر با مرگ می داند.

۵-(۳ حرفی) میوه ای که زرنگ نیست!

۶-(۳ حرفی) از اعضای دستگاه گوارش

۷-(۴ حرفی) جدیدترین رده بندی برترین تیراندازان جهان در پایان ماه مارس اعلام شد که طی آن الهه احمدی در رشته تیراندازی با این تفنگ همچنان در رده هفتم باقی ماند.

۸-(۵ حرفی) مقاوم کننده بدن در برابر بیماری

۹-(۶ حرفی) انسان و حیوان و گیاه هستند

۱۰-(۴ حرفی) یکی از دو فرشته پرسشگر

۱۱-(۶ حرفی) سرپرست خانواده

۱۲-(۴ حرفی) سرمربی پرتغالی تیم ملی با انتشار پستی در صفحه شخصی اش از گلزنی این بازیکن برای هیرنوین تمجید کرد.

۱۳-(۳ حرفی) نقش کردن بر کاغذ و پارچه

۱۴-(۳ حرفی) احسان حدادی نایب قهرمان پرتاب دیسک المپیک لندن با شروع سال نو، دور جدید تمریناتش را در این جزیره آغاز کرد.

۱۵-(۵ حرفی) زننده تک گل ۳ امتیازی استقلال تهران در دیدار با فولاد خوزستان که باید کتف خود را به تیغ جراحی بسپارد.

۱۶-(۵ حرفی) گفت بعد از مهدی رحمتی می خواهم دروازه استقلال را بیمه کنم و تمام تلاشم را انجام می دهم.

۱۷-(۵ حرفی) غذایی از اسفناج و تخم مرغ

۱۸-(۶ حرفی) تعظیم و تکریم

۱۹-(۵ حرفی) زهرآلود

۲۰-(۳ حرفی) روزهای ابتدای سال نو

۲۱-(۴ حرفی) چیستان و مسئله

۲۲-(۵ حرفی) طی جلسه هیئت رئیسه در آتن مشخص شد که این فدراسیون ایران در آستانه یک محرومیت جهانی قرار گرفته است.

۲۳-(۳ حرفی) متخصص در تکنیک و صنعت

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 هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — مردافکن

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

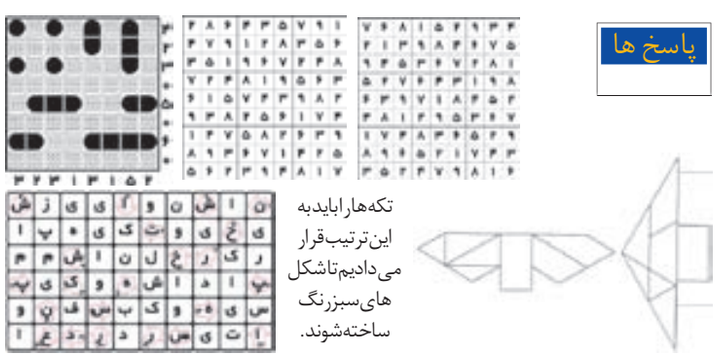
زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

پاسخ ها



تکه ها را باید به این ترتیب قرار می دادیم تا شکل های سبزرنگ ساخته شوند.