یادداشت

بهروز

مقصر غریبگی ۴۳ درصدی مشهدی ها با ورزش کیست؟

سرپرست مدیریت امور تربیت بدنی همگانی شهرداری مشهد اخیرا اعلام کرده است که بر اساس بررسی پژوهشی جدید، حدود ۴۳ درصد شهروندان مشهدی ورزش نمی کنند یا ورزش آنها در حد حداقل فعالیت است! به گفته "مجتبی مجد" ۳۶ درصد مردم شهر مشهد ، هیچ فعالیت ورزشی نمی کنند؛ اما ۶۴ درصد شهروندان مشهدی با درجات مختلف از شدت و ضعف به ورزش می پردازند. بر اساس آمار موجود، ۲۳/۵ درصد: هفته ای ۲ تا ۳ بار، ۲۲/۱ درصد روزی یک بار، ۲/۵ درصد هر ۲ هفته یک بار، ۳/۴ درصد ماهی یک بار، ۱۱/۷ درصد هفته ای یک بار و کمتر از یک درصد نیز هر چند ماه یک بار ورزش می کنند که به این ترتیب، جامعه هدف غیر فعال و فعال حداقلی در ورزش، حدود ۴۳ درصد جمعیت شهر مشهد است.

اکنون سوال اینجاست که مقصر غریبگی نزدیک به نیمی از جمعیت مشهد با ورزش کیست؟ مسئولان؟ رسانه ها؟ یا....؟ بهتر است در ریشه یابی این آمار قابل تاسف، زنجیره ای از عوامل را در نظر بگیریم؛ زنجیره ای که از مسئولان بلندپایه شهری - که باید بیش از وضعیت موجود امکان دسترسی آسان و کم هزینه به ورزش را در همه نقاط شهر فراهم می کردند - تا رسانه ها - که باید اهتمام بیشتری به این بخش داشته باشند - را در برمی گیرد. البته در ریشه یابی این موضوع نباید "راس این زنجیره" را از یاد برد و فراموش کرد که قبل از هر عامل بیرونی "احساس نیاز افراد به فعالیت منظم ورزشی» برای حفظ و ارتقای سلامت جسمانی و روحی، اصل مهم و پایه محسوب می شود و تا زمانی که علاقه و نیاز به ورزش از قول و سخن به عمل در نیاید، هیچ یک از برنامه ریزی ها ره به جایی نخواهد برد. در کنار این اصل مهم، فراهم کردن زمینه فعالیت ورزشی برای قشر بانوان (به عنوان نیمی از جمعیت) و نهادینه کردن ورزش در میان قشرهای مختلف (کارگران، کارمندان و همچنین کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و کهنسالان و...) به برنامه ریزی دقیق تر عملی نیاز دارد و بدون شک تنها در این صورت، شاهد بالا رفتن میزان سلامت و پایین آمدن نرخ بیماری و مرگ و میر در این کلانشهر خواهیم بود.

خبر

نایب قهرمانی تیم هندبال تیپ ۲۷۷ قوچان

قوچان، ایشان زاده/ در مسابقات هندبال شمال شرق نزاجا، تیپ ۲۷۷ قوچان بعداز مرکز آموزش ۰۴ بیرجند نایب قهرمان شد. به گزارش روابط عمومی اداره ورزش و جوانان قوچان، این مسابقات با حضور تیم های ۸ شهرستان در بیرجند برگزار شد که مرکز آموزش ۰۴ بیرجند به قهرمانی رسید و تیپ های ۲۷۷ قوچان و ۲۳۰ گرگان دوم و سوم شدند.

گزارش

ترابی

رقابت ۳۰ تیم روی تور

لیگ برتر والیبال استان زیر ذره بین "خراسان رضوی"

عکس: روابط عمومی هیئت والیبال استان

مسابقات لیگ برتر والیبال خراسان رضوی (بزرگداشت جام شهدای آتش نشان)، از بهمن سال گذشته آغاز شد. به گزارش "خراسان رضوی"، تیم های شرکت کننده در ۵ گروه به صورت رفت و برگشت با هم رقابت می کنند که مرحله رفت این رقابت ها پس از ۶۵ بازی به پایان رسیده است. نکته قابل توجه این مسابقات، حضور ۳۰ تیم است که تاکنون در لیگ برتر استان بی سابقه بوده است، این در حالی است که سال گذشته مسابقات لیگ برتر استان با حضور ۱۰ تیم برگزار شد. از طرفی نیمی از تیم های شرکت کننده این مسابقات از شهرستان هایی همچون: سبزوار، نیشابور، تربت جام، درگز، خواف، قوچان، رشتخوار، گلمکان، مه ولات، سرخس، تربت حیدریه، تایباد و کاشمر هستند. دور برگشت مسابقات از ۳۱ فروردین ماه امسال آغاز شد و هفته دوم دور برگشت نیز طی امروز و فردا در شهرهای مختلف استان پیگیری می شود. بر اساس برنامه، امروز (پنجشنبه) تیم های مظفر تربت جام، شهید محمود آبادی مشهد، آینده سازان مشهد و خواف به ترتیب میزبان تیم های کشاورز نیشابور، امید ارشاد مشهد، رعد پدافند مشهد و هیئت والیبال تربت جام هستند و فردا (جمعه) نیز تیم های شهرداری سبزوار، پیشگامان مشهد، پیکان مشهد، شهرداری درگز، گلمکان، کاشمر و آکادمی ایرانیان مشهد به ترتیب از تیم های شوروزی نیشابور، ارشاد مشهد، علوم پزشکی مشهد، یاران کاریز تایباد، قوچان، گاز سرخس و پاس مشهد میزبانی می کنند.

افزایش کمی و کمبود های سخت افزاری

رئیس هیئت والیبال کاشمر که امسال تیمی جوان را روانه لیگ برتر استان کرده است، به خبرنگار ما می گوید: به خاطر تقویت سرمایه های جوان والیبال شهرستان، تصمیم گرفتیم که در این دوره از مسابقات با حضور جوان ها شرکت کنیم. چرا که در دوره های قبل، حامیان مالی به دنبال برد و باخت بودند و نمی توانستیم روی رده پایه سرمایه گذاری کنیم. "حمیدرضا خیابانی" افزود: طی ۱۰ سالی که در هیئت والیبال این شهرستان فعالیت دارم، تاکنون چنین مسابقاتی با حضور ۳۰ تیم ندیده ام. سرمربی تیم "شهرداری سبزوار" نیز درباره برگزاری مسابقات لیگ برتر والیبال استان می گوید: نظم این رقابت ها خیلی خوب است، اما سالن هایی که در آن مسابقه می دهیم، کیفیت لازم را ندارد. "یدا... آزادواری" می افزاید: در این دوره از مسابقات، هیئت والیبال استان تعداد تیم های شرکت کننده را زیاد کرد تا کیفیت بازی ها بالا برود، اما حضور تیم هایی با رده سنی کاملا جوان کیفیت بازی ها را پایین آورده است، چرا که برخی تیم ها خیلی ضعیف هستند. مدیر تیم "آکادمی آینده سازان مشهد" نیز به "خراسان رضوی" می گوید: در این دوره از مسابقات با تیمی جوان به میدان رفته ایم و تاکنون تمام بازی ها را هم باخته ایم، چرا که نتیجه مسابقات برای ما اهمیتی ندارد و مهم، میدان دادن به جوانان است! "علی گلکار" درباره تعداد زیاد تیم ها در لیگ برتر استان می افزاید: در چند سال گذشته، چراغ والیبال استان خاموش شده بود، اما برگزاری مسابقاتی با حضور ۳۰ تیم، بیانگر انجام اقدامات خوبی است. وی با بیان این که مسابقات با نظم خوبی برگزار می شود، خاطرنشان می کند: سال گذشته پیشنهاد کردیم که مسابقات لیگ زیر ۲۳ سال استان نیز برگزار شود.

لیگ جوانان یا بزرگسالان؟

رئیس هیئت والیبال خراسان رضوی نیز با بیان این که رقابت های لیگ برتر استان تاکنون منظم دنبال شده است، در گفت و گو با خبرنگار ما می گوید: این مسابقات با حضور بیش از ۱۰۰ داور بین المللی و در جه یک تا سه در حال برگزاری است. بیشتر بازی ها هم در مشهد طی روزهای پنجشنبه و جمعه در سالن مهران برگزار می شود که با استقبال خوب تماشاگران رو به رو است. "محمدرضا حسین زاده" افزود: از نکات قابل توجه این رقابت ها، حضور ۷ تیم از آکادمی های والیبال مشهد است که از بازیکنان نوجوان و جوان استفاده می کنند. همچنین برخی شهرستان ها نیز برای تقویت رده های سنی پایه، از جوانان خود در این مسابقات استفاده کرده اند. وی می افزاید: در گروه اول، تیم های «ایرانیان مشهد، کشاورز نیشابور، پیشگامان مشهد»، در گروه ۲ تیم های «گاز سرخس، شهرداری سبزوار، شورورزی نیشابور»، در گروه ۳ تیم های «قوچان، نظام مهندسی مشهد، خواف»، در گروه ۴ تیم های «پیکان مشهد، آکادمی فرهاد تایباد، تربت حیدریه» و در گروه ۵ تیم های «پاس مشهد، شهرداری درگز، رعد پدافند هوایی مشهد» به ترتیب در جایگاه های اول تا سوم جدول رده بندی در مرحله دور رفت قرار دارند. وی خاطرنشان کرد: مرحله مقدماتی تا قبل از ماه مبارک رمضان به پایان می رسد و از هر گروه ۲ تیم و در مجموع ۱۰ تیم به مرحله بعدی صعود می کنند. ۱۰ تیم راه یافته در ۲ گروه به صورت مجتمع در شهرستان های میزبان با هم رقابت می کنند و ۲ تیم از هر گروه به مرحله نهایی راه می یابند که ۴ تیم برتر مرحله نهایی نیز به صورت ضربدری در "سالن مهران" مشهد با یکدیگر رقابت می کنند.

گردونه

ورزش

۳۶ درصد مشهدی ها ورزش نمی کنند

پیروز- ۳۶ درصد مردم شهر مشهد، هیچ فعالیت ورزشی نمی کنند. سرپرست مدیریت امور تربیت بدنی همگانی شهرداری مشهد به ایرنا گفت: بر اساس بررسی پژوهشی جدید، حدود ۴۳ درصد شهروندان مشهدی ورزش نمی کنند یا ورزش آنها در حد حداقل فعالیت است! به گفته "مجتبی مجد" ۳۶ درصد مردم شهر مشهد، هیچ فعالیت ورزشی نمی کنند؛ اما ۶۴ درصد شهروندان مشهدی با درجات مختلف از شدت و ضعف به ورزش می پردازند.

مالک "سیاه جامگان":

انتظار فوتبال جوانمردانه از شاگردان "دایی" داریم

پیروز- مالک باشگاه "سیاه جامگان" گفت: تیم "نفت تهران" هفته آینده برابر "صبای قم" - رقیب ما در لیگ برتر - باید یک بازی جوانمردانه را به نمایش بگذارد و غیر از این نیز از "علی دایی" سرمربی تیم تهرانی انتظاری نداریم. "محمدرضا عباسی" در گفت و گو با ایرنا افزود: در شرایط طبیعی، نفت تهران می تواند صبا را شکست دهد و ما نیز با برتری مقابل ماشین سازی می توانیم شرایط را به نفع خودمان تغییر دهیم.

وی ادامه داد: اگر تیم فوتبال سیاه جامگان نتواند مقابل تیم ماشین سازی تبریز پیروز شود، قطعا لیاقت ماندن در لیگ برتر را نداشته و حقش سقوط به لیگ دسته یک است.

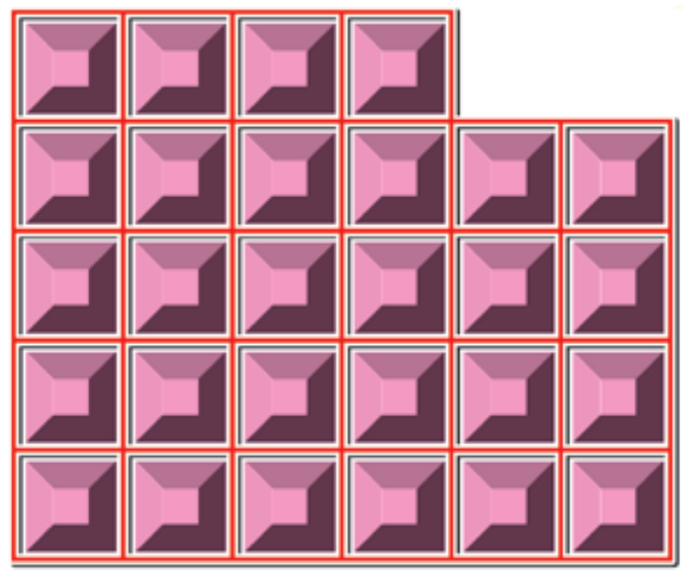
میثاقیان: اندازه ۴۰ سال حرص خوردم!

پیروز- سرمربی تیم سیاه جامگان گفت: در ۲ ماه اخیر، به اندازه ۴۰ سال زندگی فوتبالی ام، حرص خوردم. به گزارش ایسنا، "اکبر میثاقیان" درباره شرایط تیمش در فاصله ۲ هفته مانده به پایان لیگ اظهار کرد: از روزی که به تیم سیاه جامگان پیوستم تمامی دیدارها برای ما حکم مرگ و زندگی داشت و ۵ بازی را نباختیم اما تنها در یک دیدار شکست خوردیم که همان نیز بسیار بد بود و از آنجا که تیم انتهای جدول هستیم بازی به بازی، شانسمان کم می شود. وی ادامه داد: مقابل پیکان آمده بودیم که ببریم اما چون با حرص و ولع بازی کردیم این نتیجه رقم خورد، نباید تاکتیک خود را عوض می کردیم، به هر حال این شرایط جزئی از فوتبال است. وی ادامه داد: تنها ۲ دیدار مقابل ماشین سازی و پرسپولیس باقی مانده است که بازی پیش رو با ماشین سازی در تبریز، دیدار مرگ و زندگی ماست و امیدوارم به حق امام رضا(ع) پیروز این میدان باشیم زیرا در این مدت همگی خیلی زحمت کشیده ایم و شرایط سختی داشته ایم.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۷]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها



به نظر شما چطور می توانیم شکل بالا را به دو قسمت مساوی و هم شکل (قابل انطباق) تقسیم کنیم که خطوط برش فقط از روی مرز مربع ها زده باشیم.

عمدا شکل را بزرگ تر درج کردیم تا بتوانید خط برش را چند بار با مداد تمرین کنید و در نهایت بتوانید دو قطعه تهیه شده را روی هم منطبق کنید تا متوجه صحت جواب بشوید.

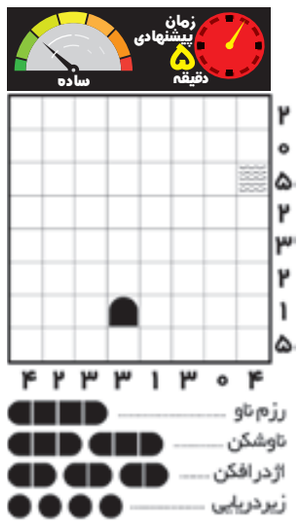
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم.

نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.



قوانین:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته ها:

- شکل پُر شدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئنید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب (≋) مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُرشدگی شان مشخص نیست، با یک خال سیاه مشخص کنید.
- پاسخ معمای امروز را در روز بعد ببینید و با پاسخ تان مقایسه کنید. فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!

واژه یابی

پنجشنبه ها

قانون: کلماتی از متن زیر، رنگی هستند. هریک از این کلمات به صورت یک خط مستقیم در جدول مخفی شده اند. آنها را بیابید و خط بزنید. خواهید دید که برخی حروف هنوز خط نخورده باقی مانده اند. آنها را به ترتیب در کنار هم قرار دهید تا رمز این سرگرمی «واژه یابی» را کشف کنید.

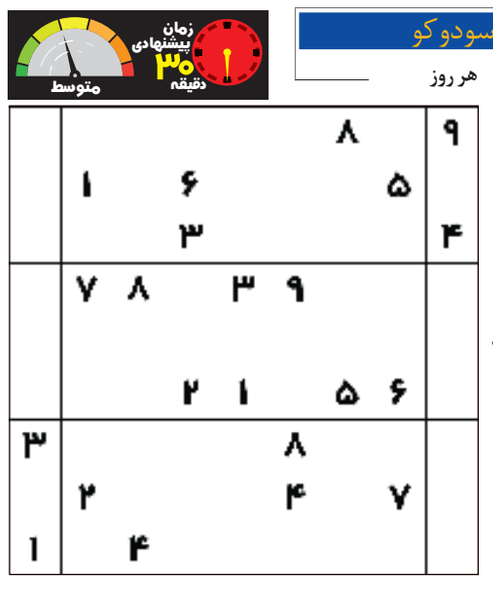
نکته ها: کلمات شاید در جهات مختلف حتی چپ به راست، پایین به بالا یا مورب درج شده باشند. در آغاز کلمات بلند تر را پیدا کنید و در آخر سراغ کلمات کوچک ۴ حرفی، ۳ حرفی و ۲ حرفی بروید.

بعد از بازی های دوشنبه و توقف ذوب آهن و پرسپولیس، روز گذشته نوبت به ۲ نماینده دیگر کشورمان رسیده بود که در گروه های اول و دوم لیگ قهرمانان آسیا به مصاف رقبای آسیایی خود بروند. در یکی از بازی های روز گذشته الفتح عربستان و استقلال خوزستان مقابل هم قرار گرفتند که این بازی در پایان ۹۰ دقیقه با تساوی یک-یک به پایان رسید تا شاگردان پور موسوی در آستانه راهیابی به مرحله یک هشتم نهایی لیگ قهرمانان آسیا قرار بگیرند. در این مسابقه علی احمد الزقان (۸۵) برای الفتح و سلمان بحرانی (۹۰+۱) برای استقلال خوزستان با ضربه قیچی برگردان گلزنی کردند. در دیگر بازی روز گذشته استقلال در ورزشگاه آزادی تهران زیر بارش شدید باران میزبان الاهلی امارات بود. ۲ تیم در حالی مقابل هم قرار گرفتند که تساوی لوکوموتیو تاشکند و التعاون عربستان در دیگر بازی این گروه می توانست حکم صعود تیم برنده را امضا کند. در این بازی استقلال با ترکیب مهدی رحمتی، وریا غفوری (جابر انصاری ۸۱)، رابسون جانواریو، لئونارد و پادوانی، میلاد زکی پور (علی قربانی ۵۸)، امید نورافکن، امید ابراهیمی، فرشید اسماعیلی، کاوه رضایی، خسرو حیدری و یعقوب کریمی (مگویان ۹۱) پا به میدان گذاشت. در نیمه اول هر چند که بازی بیشتر در دست استقلال بود اما عبدالعزیز سانکور در دقیقه ۱۷ روی تک موقعیت اماراتی ها گل زد تا بازی در نیمه نخست با حساب یک-صفر به سود الاهلی به اتمام برسد. استقلال نیمه دوم را توفانی آغاز کرد و در نهایت حملات دامنه دار آبی های تهران در دقیقه ۵۹ جواب داد. سانتر بی نقص خسرو حیدری و پرواز بلند کاوه رضایی در محوطه جریمه گل تساوی بخش استقلالی ها را به دنبال داشت. با این نتیجه هر ۲ تیم با ۸ امتیاز در رتبه های اول و دوم جدول باقی ماندند تا تقریبا صعود هر ۲ تیم به مرحله بعدی قطعی شود.

سودوکو

هر روز

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.



پاسخ ها

فیل سفید به d۴ می رود. اگر اسب سیاه به f۵ یا f۳ برود یکی از رخ های سفید به f۴ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر اسب سیاه به g۲ برود رخ بالایی سفید به e۵ می رود تا سیاه مات شود و اگر اسب سیاه به g۶ برود رخ پایینی سفید به e۳ می رود تا سیاه مات شود.