یادداشت

بهروز

چند اتفاق خوشایند...

رسانه ها باید منعکس کننده منصف اتفاقات تلخ و شیرین باشند و همان طور که در برابر اتفاقات تلخ، واکنش تند نشان می دهند و انتقاد می کنند؛ رویدادهای مثبت و امیدوار کننده را نیز فراموش نکنند و در قبال آن "بی تفاوت" نباشند. از آنجا که در حوزه ورزش استان و در همین ستون و صفحه، بارها از عملکرد کمرنگ شهرداری در حمایت از "ورزش حرفه ای استان" انتقاد شده است؛ امروز قصد داریم از چند اتفاق در حوزه "معاونت فرهنگی و اجتماعی مدیریت امور تربیت بدنی همگانی شهرداری مشهد" به نیکی یاد کنیم؛ اتفاقاتی که عمدتا در حوزه انتشارات این معاونت رقم خورده است. پس از تالیف چند کتابچه جیبی درباره زندگی پیشکسوتان ورزش شهر، اخیرا شاهد چاپ و عرضه ۲ "کتاب عکس" ویژه و بسیار منحصر به فرد در ورزش بودیم. نخستین کتاب عکس با نام "سکوی شهادت" به چاپ عکس های جالب و کمیاب "شهدای ورزشکار استان" در ۳۰۵ صفحه اختصاص یافته است که اگرچه خالی از ضعف نیست (از جمله: مشخص نبودن چهره بسیاری از شهدای مورد نظر در عکس های تیمی، نبود نوشته توضیح عکس و...) اما نمی توان از زحمت و تلاش سترگ تیم تهیه و تدوین آن، تمجید نکرد. دومین "کتاب عکس" نیز به "فوتبال مشهد" اختصاص دارد که آرشیو غنی و جالبی از عکس های تاریخی و ماندگار ۵ تن از بزرگان فوتبال شهر و استان، مثل: حاج مهدی قیاسی، قاسم زردکانلو، اسماعیل شجیع، جهانگیر زنده دل و حسین تهرانی در ۸۴ صفحه است و بدون تردید جمع آوری و چاپ این ۲ کتاب عکس روی کاغذ مناسب گلاسه، نشان از دغدغه و توجه مسئولان این معاونت نسبت به اسطوره های شهادت و بزرگان ورزش شهر دارد که امیدواریم این فعالیت های مثبت و مفید با اصلاح نقاط ضعف همچنان پر قوت ادامه یابد.

اخبار کوتاه

پیروز- آریا نسیمی شاد با ثبت زمان ۳۰ ثانیه و ۲ صدم ثانیه در ماده ۵۰ متر قورباغه در رشته شنا، در جایگاه هشتم بازی های کشورهای اسلامی قرار گرفت. * رئیس هیئت کبدی خراسان رضوی گفت: ۶ نفر از اعضای ۱۲ نفره تیم ملی سرکل کبدی مردان از خراسان رضوی هستند که این موضوع نشان دهنده ظرفیت بالای استان در این رشته ورزشی است.

رئوفی/رئیس هیئت جودو، جوجیتسو و کوراش خراسان رضوی گفت: ورزشکاران جوجیتسوی استان به مسابقات قهرمانی کشور اعزام می شوند. * کشتی گیران خراسان رضوی در مسابقات کشتی های سنتی کشور ۱۰ مدال طلا، نقره و برنز کسب کردند. سرپرست تیم استان گفت: مسابقات کشتی های سنتی قهرمانی کشور در رشته های آلیش، کشتی ساحلی و ترکمن گورش در کردکوی استان گلستان برگزار شد که در پایان اعضای تیم های کشتی سنتی استان ۴ طلا، ۲ نقره و ۴ برنز به دست آوردند.

مهم ترین دغدغه های ورزشکاران نابینا و کم بینای استان از زبان خودشان

قهرمانانی که «دیده» نمی شوند!

گزارش

علی ترابی

عکس: آرشیو

ورزشکاران نابینا و کم بینای استان با توجه به شرایط خاص خودشان، همه ساله در مسابقات مختلف کشوری و بین المللی افتخار آفرینی می کنند؛ اما مثل اینکه قصه تکراری "دیده نشدن" افتخارآفرینی های این قشر از ورزشکاران -آن گونه که شایسته است- همچنان ادامه دارد... در گزارش امروز، چند تن از ورزشکاران مدال آور استان در گفت و گو با "خراسان رضوی" از دغدغه های خود گفتند.

مشکلات مالی

"ملیحه صفایی" یکی از ملی پوشان شطرنج کم بینایان استان است که مدعی است قهرمانی در مسابقات سال ۲۰۱۱ آنتالیا را در کارنامه دارد. وی با اشاره به مشکلاتی که در این رشته با آن رو به رو است، می افزاید: در این رشته، خانواده تا اندازه ای می تواند، فرزندان ورزشکار خود را در پرداخت هزینه های اعزام و تامین مربی و... حمایت کند؛ لذا در رشته های ورزشی نابینایان و کم بینایان جذب "حامی مالی" نقش موثری دارد. وی می افزاید: در اعزام به مسابقات بین المللی مشکلات زیادی داریم، چرا که فدراسیون مربوطه، هزینه های سفر ما را به طور کامل متقبل نمی شود و مجبور هستیم، نه تنها هزینه های شخصی، بلکه هزینه های همراه خود را هم پرداخت کنیم.

وی اضافه می کند: اداره کل ورزش و جوانان استان، قول کمک سالیانه را به ورزشکاران کم بینا و نابینا داده بود، اما هنوز این وعده عملی نشده است. وی با بیان این که امسال مسابقات جهانی معلولان در آلمان را پیش رو داریم، خاطر نشان می کند: هزینه تامین دستمزد مربی زیاد است و برای هر جلسه باید ۵۰ هزار تومان پرداخت کنیم و تا حدودی می توانیم از عهده آن بر بیاییم.

طی مسیر ۸۰ کیلومتری تا محل تمرین

دیگر ورزشکاری که در رشته شنا فعالیت می کند، با اشاره به مشکل رفت و آمد به محل تمرین می افزاید: ما قبلا در استخر اختصاصی مجموعه ورزشی ۱۵ خرداد تمرین می کردیم، اما الان در استخری تمرین می کنیم که افراد سالم هم حضور دارند که برای ما بسیار دشوار است. "احمد نخعی" که در مسابقات سال گذشته در لهستان مقام دوم را کسب کرده است، خاطر نشان می کند: برای هر جلسه تمرین باید مسیر ۸۰ کیلومتری (رفت و برگشت) شهرک شهید رجایی (محل سکونت) تا استخر قاسم آباد را طی کنم. وی با بیان این که ورزشکاران حرفه ای باید در طول هفته ۶ جلسه تمرین داشته باشند، می افزاید: هزینه تامین وسایل کمک آموزشی شنا خیلی زیاد است و با توجه به این که حامی مالی نداریم، تهیه این وسایل آموزشی برایمان سخت است.

محرومیت ورزشکاران

یکی دیگر از ورزشکارانی که در رشته جودو فعالیت می کند، با بیان این که به رشته های ورزشی نابینایان و کم بینایان توجهی نمی شود، می گوید: متاسفانه ورزشکاران رشته های نابینایان و کم بینایان محروم هستند و امکانات لازم برای این قشر از جامعه ورزشی خیلی ضعیف است. "مصطفی خاکساری" که قهرمانی کشور سال ۹۴ را در کارنامه خود دارد، خاطر نشان می کند: فدراسیون مربوطه هیچ توجهی به ورزشکاران ندارد و هزینه رفت و برگشت به مسابقات و اردوهای تیم ملی را ورزشکاران شخصا متقبل می شوند. وی ادامه می دهد: سالن اختصاصی هم نداریم و با ورزشکاران سالم تمرین می کنیم. وی درباره برنامه آینده ورزشی خود، می افزاید: یکی از آرزوهایم حضور در پارالمپیک است.

در انتظار توجه بیشتر

شناگر کم بینای خراسانی نیز می گوید: اصولا به ورزش نابینایان و کم بینایان اصلا رسیدگی چندانی نمی شود و در بین رسانه ها نیز ورزشکاران این رشته جایگاهی ندارند. حتی بیشتر افراد جامعه هنوز نمی دانند که ورزشکارانی با معلولیت های مختلف در سطح بین المللی افتخار آفرینی می کنند. "سیده ساجده پهلوان هاشمی" می افزاید: یکی از مشکلاتی که با آن رو به رو هستیم، محل تمرین است و الان در استخری تمرین می کنیم که اختصاص به ما ندارد و افراد سالم هم شنا می کنند.

تایید مشکلات

رئیس هیئت ورزش های نابینایان و کم بینایان خراسان رضوی نیز با اشاره به مشکلات موجود ورزشکاران می گوید: با توجه به تحت پوشش داشتن ۱۳ رشته ورزشی و شرایط مالی هیئت و از طرفی انتظارات ورزشکاران، با کمبودهایی روبه رو هستیم. "محمود باقرزاده" در گفت وگو با خبرنگار ما می افزاید: تاکنون برای همه ورزشکاران رشته های مختلف، سالن های مختلفی در حد توان، در نظر گرفته ایم تا برای تمرین مشکلی نداشته باشند. اما با توجه به این که برخی از ورزشکاران می خواهند در سطح بین المللی تمرین کنند، نیاز است تمام روزهای هفته به تمرین بپردازند، بنابراین به سالن های بیشتری برای تمرین ورزشکارانمان نیاز داریم.

وی با تایید مشکلات رفت و آمد ورزشکاران به محل تمرین اظهار می کند: قبول داریم که ورزشکاران برای تامین هزینه رفت و آمد به محل تمرین مشکل دارند. البته در سال گذشته برای هر رشته ورزشی در هر رده سنی، هزینه ماهیانه ای به منظور رفت و آمد در نظر گرفته بودیم، اما امسال با توجه به مشکلات مالی که داریم، دیگر نمی توانیم از عهده این هزینه ها بر بیاییم.

نیازمند حامی مالی

وی با بیان این که انتظارات ورزشکاران را در حد خوب برآورده نکرده ایم، تصریح می کند: تعداد رشته های ورزشی تحت پوشش این هیئت خیلی زیاد است و برای تامین مالی، نیازمند جذب "حامی مالی" هستیم. البته در این حوزه خیران نیز باید به ما کمک کنند و امیدواریم روزی برسد که جوابگوی همه نیازهای ورزشکاران باشیم. باقرزاده همچنین درباره مشکلات مربیان هم می گوید: بیشترین حقوقی که به مربیان پرداخت می کنیم، ماهانه ۲۵۰ هزار تومان است که در مقابل کاری که انجام می دهند، واقعا ناچیز است.

گردونه

ورزش

اعلام آمادگی تیم ملی فوتبال استرالیا برای دیدار تدارکاتی

رئوفی/سفیر استرالیا در ایران گفت: استرالیا این آمادگی را دارد تا پس از انجام هماهنگی های لازم یک بازی دوستانه با تیم ملی فوتبال ایران در ورزشگاه امام رضا(ع) برگزار کند. به گزارش آستان نیوز، «ایان بیگز» در حاشیه بازدید از ورزشگاه امام رضا(ع) گفت: این مجموعه ورزشی با بهترین امکانات روز طراحی و ساخته شده است. نمونه این ورزشگاه در شهر "کانبرا" پایتخت استرالیا وجود دارد. وی همچنین در بازدید از گود باستانی اظهار کرد: ورزش باستانی نیز یکی از ورزش های پرطرفدار و اصیل در ایران است.

"میثاقیان" در میان گزینه های سرمربیگری ملوان!

پیروز- گزینه های مختلفی برای سرمربیگری تیم فوتبال "ملوان" در لیگ دسته اول مطرح می شود که نام "اکبر میثاقیان" نیز در میان آنها هست. به گزارش فارس، برخی مسئولان این باشگاه به دنبال جذب سرمربی جدیدی به جای محمد مایلی کهن هستند. گزینه های زیادی برای سرمربیگری ملوان مطرح می شود از اکبر میثاقیان گرفته تا فرهاد پورغلامی و خود مایلی کهن. با این حال هنوز هیئت مدیره باشگاه در زمینه انتخاب سرمربی فصل آینده تصمیمی نگرفته است.

برگزاری مسابقات فوتسال بانوان استان

ترابی/مسابقات فوتسال بانوان قهرمانی استان با قهرمانی تیم "پیشگامان مشهد" به پایان رسید.

رئیس کمیته بانوان هیئت فوتبال خراسان رضوی با اعلام این خبر به خبرنگار ما گفت: دومین دوره این مسابقات با حضور ۱۲ تیم در سالن "آقا مصطفی خمینی" برگزار شد که در پایان تیم های "پیشگامان"، "مهراد" و "پرسپولیس پریسا" همگی از مشهد مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند. همچنین جام اخلاق نیز از آن تیم "شهر بهشت" مشهد شد. "فاطمه میرزی" با اشاره به برگزاری لیگ دسته یک و دو فوتسال بانوان افزود: ۶ تیم اول این دوره از مسابقات در لیگ دسته اول فوتسال استان حضور پیدا می کنند و ۶ تیم دوم نیز در لیگ دسته دو به میدان می روند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۲۵]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

به نظر شما ترتیب چینش تکه های رنگی را چطور باید تغییر دهیم تا به این شکل برسیم؟ سعی کنید مرز قرارگیری تکه ها را روی شکل مشخص کنید.

توجه داشته باشید که ممکن است برای این چینش مجبور باشیم از قسمت پشتی بعضی از تکه ها استفاده کنیم.

می توانید مربع رنگی را مطابق همین الگو در اندازه بزرگ تر بسازید یا از روی خطوط مشکی همین مربع را برش بزنید و با کمک تکه های واقعی، این شکل را بسازید.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — متوسط

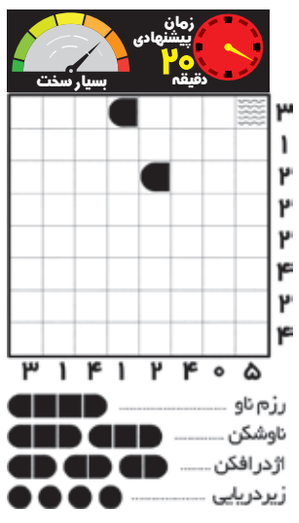
ناویاب

دوشنبه ها و پنجشنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است.

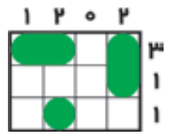
هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که چند «رزم ناو»، «ناوشکن»، «اژدرافکن» و «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. نوع و تعداد ادواتی که باید در هر اقیانوس باشد، زیر آن مشخص است. ضمنا همیشه «رزم ناو» ۴ خانه، «ناوشکن» ۳ خانه، «اژدرافکن» ۲ خانه و «زیردریایی» یک خانه جا اشغال می کند. برای راهنمایی، ماهیت بعضی از خانه ها از ابتدا مشخص شده است.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — بسیار سخت



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:

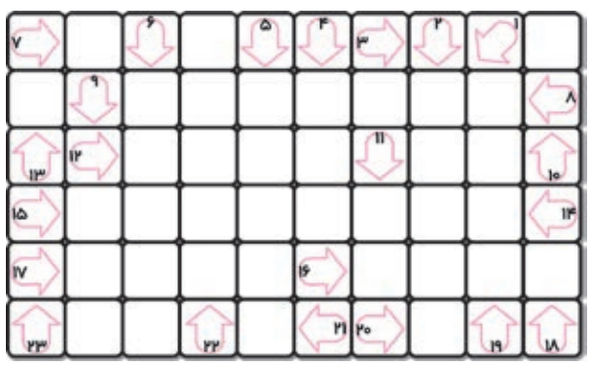
- شکل پُرشدگی خانه ها مهم است و پُر بودن خانه ها با «دایره»، «نیم دایره» یا «مربع» در صحت جواب تاثیر دارد.
- «ناویاب» یک معمای منطقی است، پس موقعیت ها را حدس نزنید! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین و با استناد به خانه های معلوم، کم کم ماهیت خانه های دیگر را هم مشخص کنید.
- خانه هایی 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!

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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-(۲حرفی) برخی مکمل ها مثل منگنز و.....از بروز دردهای مفصلی جلوگیری می کند اما بسیاری از افراد از مصرف آنها غفلت می کنند.

۲-(۵حرفی) یکی از علایم اصلی کمبود ویتامین B۱۲ است و معمولا در افرادی رخ می دهد که از پروتئین زیادی استفاده نمی کنند.

۳-(۴حرفی) پارچه ای پرزدار

۴-(۴حرفی) میکروب معروف ای کولای یا اشرشیا، بیشترین عفونت را در .....و مثانه ایجاد می کند که زغال اخته برای درمانش خوب است.

۵-(۶حرفی) ویتامین B۱۲ برای تولید انرژی در بدن ضروری است که فقط در غذایی یافت می شود که منشاء.....دارد.

۶-(۴حرفی) نمره عالی مدرسه و دانشگاه

۷-(۵حرفی) حمد و ثنا گفتن

۸-(۷حرفی) زغال اخته، انگور، انار، آلوسیاه، آلبالو، گیلاس، کلم قرمز و چغندر حاوی ترکیبی به نام آنتوسیانین است که سبب کاهش قندخون می شود و محرک تولید.....است.

۹-(۵حرفی) سلاحی سرد

۱۰-(۳حرفی) پدر رستم

۱۱-(۴حرفی) کالابرگ

۱۲-(۵حرفی) برابر

۱۳-(۳حرفی) واحد شمارش لباس

۱۴-(۴حرفی) منابع ویتامین B۱۲ شامل غذاهای دریایی مثل ماهی،.....وغلات غنی شده است.

۱۵-(۶حرفی) غلط و خطا

۱۶-(۳حرفی) رونوشت

۱۷-(۵حرفی) ماهی و روغن های مفید مثل روغن.....بهترین منبع اسیدهای چرب امگا-۳ و ضروری برای بدن است که مانع از تحلیل رفتن حافظه می شود.

۱۸-(۳حرفی) در مورد استفاده از غذاهای پخته شده نگهداری شده در یخچال، باید همان بخشی را که می خورید،.....کنید، نه کل غذا را.

۱۹-(۵حرفی) فراموشی

۲۰-(۴حرفی) وال

۲۱-(۴حرفی) هر چند تغییرات جسمی و روحی بدن ما، اجتناب ناپذیر است اما باید دانست که خوردن یا نخوردن برخی غذاها در سرعت بخشیدن به روند .....نقش دارد.

۲۲-(۵حرفی) نوار و بند

۲۳-(۴حرفی) در هفته مصرف ماهی های مفید مثل ماهی.....وساردین را به رژیم غذایی اضافه کنید.

پاسخ ها

رخ سفید به f۶ می رود.

اگر سرباز سیاه ردیف d به d۶ برود رخ سفید به f۷ می رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به e۸ برود رخ سفید به e۶ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به f۶ برود سرباز ردیف g به خانه آخر می رود تا تبدیل به اسب شود و سیاه مات شود.

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 ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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