گردونه

ورزش

شکست و پیروزی خراسانی‌ها در ترکیه

پیروز- تیم فوتبال "گسترش فولاد تبریز" در دیداری تدارکاتی در ترکیه برابر "سیاه جامگان" به برتری رسید. به گزارش مهر، این ۲ تیم که خود را برای حضور در هفدهمین دوره رقابت های لیگ برتر آماده می کنند؛ شامگاه پنج شنبه گذشته در اردوی تدارکاتی خود در ترکیه به مصاف هم رفتند که در این دیدار، تیم تبریزی با نتیجه ۳ بر صفر برابر تیم مشهدی به برتری رسید.

همچنین به گزارش ایسنا، تیم فوتبال سیاه جامگان در دیداری دیگر موفق شد با ۲ گل حریف آفریقایی خود را شکست دهد. شاگردان میثاقیان قبل از این دیدار، موفق شدند در کمپ گرین پارک ترکیه، با نتیجه ۲ بر صفر تیمی از کامرون را شکست دهند که گل های سیاه جامگان را در این دیدار یونس شاکری و حسین مددی به ثمر رساندند. همچنین تیم "پدیده خراسان" نیز در بازی تدارکاتی خود در ترکیه مقابل تیم دسته اولی "آکادمی جی. کی. اسپورت کشور غنا" به برتری پر گل ۴ بر صفر دست یافت. در این مسابقه که خارج از کمپ گرین پارک و در زمین چمن شهر "ازمیت" ترکیه برگزار شد، معین عباسیان، میلاد کمندانی، حسین مهربان و محمد قاضی برای پدیده گلزنی کردند.

اخبار

کوتاه

پیروز - مدیران برتر سال ۱۳۹۵ ورزش ایران در ۲۲ حوزه مدیریتی معرفی شدند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از سوی شورای مرکزی سازمان قهرمانان ملی ورزش ایران، در بخش "مدیران کل برتر ادارات ورزش و جوانان" به ترتیب: کوروش صبوریان (خراسان رضوی) غلامعلی دانشور (هرمزگان)، مجتبی جوهری (کرمانشاه)، فرزادفتاحی (سمنان) و محمدمشهدی آقایی (قزوین) به عنوان برترین مدیران ورزش کشور معرفی شده اند. * تیم فوتسال "غیرت قزاقستان" (با بازیکن مشهدی اش، حسین طیبی) به همراه تیم "بارسلونای اسپانیا" در "سید" یک جام فوتسال باشگاه های اروپا قرار گرفت. * در مسابقات فوتسال سازمان اتوبوسرانی مشهد، تیم های "واحد سیر"، "طوس سیر" و "منطقه ۴ اتوبوسرانی" اول تا سوم شدند. * در حالی که مدیران باشگاه "آلومینیوم اراک" در لیگ یک، روی انتخاب "علیرضا مرزبان" به توافق رسیده بودند، "علی حنطه" سرمربی این تیم شد.

قوچان، ایشان زاده/ "فاطمه عزیزی"، در مسابقات دوومیدانی پیشکسوتان کشور در تهران در ماده ۱۵۰۰ متر اول شد. * در فوتسال قوچان، تیم های "لاستیک طهماسبی" و "تولیدی یادگار" قهرمان و نایب قهرمان شدند.

سلسله گزارش های «خراسان رضوی» از بضاعت سخت افزاری ورزش استان (۳)

مجموعه «ثامن الائمه(ع) مشهد» نیازمند توجه و اعتبار ویژه

گزارش

علی ترابی

بی شک یکی از بزرگ ترین مجموعه های ورزشی کشور، مجموعه "ثامن الائمه(ع) مشهد" است که با ۴۲۰ هکتار در ۱۰ کیلومتری جاده شاندیز قرار دارد. اولین سازه این مجموعه، ورزشگاه فوتبال آن بود که سال ۷۶ کلنگ زنی شد و سال ۸۴ به بهره برداری رسید؛ به مرور، چند مکان ورزشی دیگر همچون پیست دوچرخه سواری، پیست موتور سواری و... هم ساخته شد. این مجموعه هم اکنون تنها مجموعه ورزشی آبرومند استان محسوب می شود که باید بیشتر از این ها به آن توجه شود.. روزنامه "خراسان رضوی" در شماره های قبلی به بررسی وضعیت مجموعه های ورزشی تختی و مهران پرداخت. اینک در سومین بخش این سلسله گزارش، وضعیت "مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) مشهد" را زیر ذره بین می بریم.

عکس ها: میثم دهقانی

مجموعه ۴۲۰ هکتاری

مدیر مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) مشهد در گفت وگو با خبرنگار ما می گوید: مجموعه ثامن الائمه(ع) با وسعت ۴۲۰ هکتار، ظرفیت بسیار خوبی برای ورزش استان است که زمین آن، سال ۷۳ از سوی اداره منابع طبیعی به تربیت بدنی وقت واگذار شد. "مهدی سلاطین" که حدود ۶ سالی است مدیر این مجموعه است، می افزاید: هم اکنون حدود ۱۵ نفر در این مجموعه مشغول به کارند و مجموعه زیر نظر اداره کل ورزش استان مدیریت و ساخت و ساز ها نیز از سوی "شرکت توسعه و نگهداری اماکن ورزشی کشور" انجام می شود. وی با بیان این که این مجموعه ورزشی ردیف ثابت بودجه اعتباری برای نگهداری ندارد، خاطرنشان می کند: این مجموعه ورزشی درآمد خاصی ندارد و با توجه به قدیمی بودن آن، برای مرمت و همچنین نگهداری حدود ۱۰۰ هکتار فضای سبز مجموعه، هر ساله بر اساس نیاز و مشکلاتی که به وجود می آید، اداره کل ورزش و جوانان استان، اعتباراتی را در نظر می گیرد. "سلاطین" می افزاید: برق مجموعه مشکلی ندارد. از طرفی ۶ سال است که "علمک گاز" در آن نصب شده، اما از گازکشی خبری نیست و گرمایش آن با گازوئیل و نفت تامین می شود. امسال گویا اعتباری در نظر گرفته شده است تا گاز کشی شود. همچنین هم اکنون فقط یک حلقه چاه آب داریم که دیگر جوابگوی آبیاری فضای سبز مجموعه نیست.

نگهداری ورزشگاه، اعتبار ندارد!

مدیر مجموعه ثامن الائمه(ع) می گوید: ورزشگاه فوتبال مجموعه، اولین مکانی بود که سال ۸۴ با ظرفیت اسمی ۲۵ هزار نفر ساخته شد که الان تا ۴۰ هزار نفر هم گنجایش دارد. البته در طرح اولیه، قرار بود فاز دوم این ورزشگاه هم اجرا شود که تا ۶۵ هزار نفر گنجایش داشت، اما این بخش به طور کلی به فراموشی سپرده شد! "مهدی سلاطین" می افزاید: استاندارد لازم در ساخت این ورزشگاه فوتبال، کاملا رعایت شده است والان مشکل سخت افزاری ندارد. اما بسیاری از بخش ها نیاز مند ترمیم است که متاسفانه اعتبار سالانه مشخصی برای نگهداری آن نداریم. وی می افزاید: چمن ورزشگاه کاملا استاندارد است و هم اکنون کیفیت خوبی دارد؛ اما با توجه به این که امسال هم ۲ نماینده لیگ برتری داریم، در فصل زمستان به دلیل شدت سرما، چمن کیفیت خود را از دست می دهد که باید برای این مسئله فکر اساسی کرد. وی خاطرنشان می کند: امیدواریم طوری برنامه ریزی شود که از ظرفیت ورزشگاه امام رضا(ع) مشهد هم برای لیگ برتر استفاده شود و گرنه چمن ورزشگاه ثامن الائمه(ع) به مرور خراب تر می شود. وی تصریح می کند: زمان استاندارد استفاده از چمن ورزشگاه برای برگزاری مسابقات یک تیم حدود ۶ سال است که بعد از آن حتما باید ترمیم شود. وی می افزاید: شرکت توسعه و تجهیز، اعلام کرده است که اگر بخواهد چمن ورزشگاه ثامن الائمه(ع) را به طور کامل ترمیم کند به ۲ و نیم میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد که با توجه به نبود این اعتبار، موضوع از دستور کار خارج شد!

اولویت تعویض "اسکوربورد" و نصب "تارتان"

وی ادامه می دهد: همیشه چند روز قبل از مسابقه توقع دارند که زمین را در اختیار باشگاه ها قرار دهیم؛ اما متاسفانه بعد از پایان لیگ برتر گذشته، هیچ کس (از نماینده باشگاه ها تا حتی مسئولان هیئت فوتبال) به سراغ ما نیامدند. با وجود این تمام بازی های باشگاه ها در این ورزشگاه به صورت رایگان برگزار می شود؛ این در حالی است که ورزشگاه های دیگر استان ها از تیم های لیگ برتری شان بابت بازی، هزینه دریافت می کنند. به عنوان مثال مجموعه آزادی تهران برای هر بازی لیگ برتری حدود ۶۰ تا ۷۰ میلیون تومان از تیم ها هزینه دریافت می کند. وی درباره اسکوربورد خراب این ورزشگاه نیز می گوید: خوشبختانه بعد از مدت ها، اعتبار لازم برای تعویض اسکوربورد مشخص شده است و ان شاءا... اسکوربورد جدید، در هفته های ابتدایی لیگ برتر نصب می شود. همچنین برای نصب پیست تارتان ورزشگاه هم اعتباری در نظر گرفته شده است که امسال اقدامات لازم برای نصب آن انجام می شود. وی اضافه می کند: اتاق های رختکن، جایگاه مهمانان ویژه و خبرنگاران، قسمت VIP، سرویس های بهداشتی و دیگر بخش های ورزشگاه نیز نیاز به مرمت دارد. همچنین جایگاه تماشاگران در پشت دروازه ها سیمانی است و به حدود ۱۰ هزار صندلی نیاز دارد؛ از طرفی حدود ۲-۳ هزار صندلی هم باید تعویض شود.

سالن ۶ هزاری نفری رها شده!

وی در ادامه به سالن ورزشی ناتمام این مجموعه اشاره می کند و می گوید: این سالن ۶ هزار نفری چند منظوره، سال ۸۹ کلنگ زنی شد و تا کنون حدود ۴۰ درصد پیشرفت فیزیکی داشته است؛ البته حدود ۴ سالی است که عملیات ساخت آن به دلیل نبود اعتبار به حال خود رها شده است اما امسال با کمک استانداری، اعتباری به آن اختصاص یافته است و ان شاءا... تا پایان سال آینده (۹۷) به بهره برداری می رسد.

پیست دوچرخه سواری و سوارکاری

سلاطین می گوید: پیست دوچرخه سواری مجموعه بر اساس استاندارد روز، سال ۹۰ با ظرفیت هزار و ۲۰۰ صندلی به بهره برداری رسید و اکنون در اختیار هیئت مربوطه است که محل تمرین و برگزاری مسابقات آقایان و بانوان است؛ اما برای نگهداری آن هم با مشکل مالی روبه رو هستیم. وی با بیان این که مشکل مالکیتی پیست سوارکاری این مجموعه نیز برطرف شده است، می افزاید: پیست سوارکاری مجموعه با هزار و ۲۰۰ متر مربع وسعت در زمین ۳۰ هکتاری ساخته شده و اکنون در اختیار هیئت استان است.

وضعیت دیگر اماکن مجموعه

وی می افزاید: ۳ سالن تمرینی برای فوتسال و والیبال، آماده بهره برداری است. سالن های تمرینی ژیمناستیک و کشتی هم به ترتیب اول مهر ماه و پایان سال افتتاح می شوند. وی ادامه می دهد: همچنین سالن استخر سرپوشیده تمرینی نیز تکمیل شده است، اما به دلیل نبود متقاضی (!!) استفاده ای از آن نمی شود و حتی آن را به رایگان در اختیار هیئت شنای استان گذاشتیم اما به دلیل دوری مسیر، استقبالی از آن نشد. وی تصریح می کند: ۶ پیست موقت خودروانی و موتورسواری هم داریم که هر هفته با استقبال ورزشکاران این رشته ها مواجه است. وی اضافه می کند: دریاچه مصنوعی، استخر قهرمانی، خوابگاه برای ورزشکاران و... نیز در نقشه اصلی مجموعه پیش بینی شده بود که به دلیل نبود اعتبار لازم هنوز محقق نشده است. سلاطین درباره سرنوشت احداث دانشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که سال ۹۲ در این مجموعه کلنگ زنی شد، می گوید: متاسفانه این پروژه فقط در حد کلنگ زنی بود و هیچ اتفاق خاصی تا الان نیفتاده است و محلی که در نظر گرفته شده در نزدیکی دکل های برق فشار قوی است! معاون ورزشی اداره کل ورزش استان نیز درباره وضعیت ردیف بودجه اعتباری مجموعه ورزشی ثامن الائمه(ع) مشهد به خبرنگار ما می گوید: برای ساخت و تکمیل پروژه های نیمه کاره این مجموعه دارای ردیف بودجه اعتباری است. "هوشنگ ولی پور" می افزاید: اما برای نگهداری مجموعه و به ویژه ورزشگاه فوتبال آن، امسال فعلا از محل اعتبارات استانی، مبالغی در نظر گرفته شده است که بر اساس نوع نیاز، هزینه می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۱۷]

«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.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

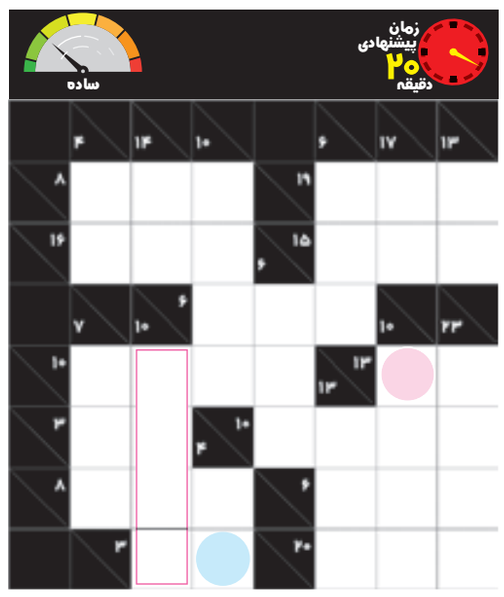
قانون

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 ۴ باید با ۳+۱ پُر شود و سطر ۳ باید با ۳+۱ پُر شود. پس در تقاطع ۱ را می نویسیم تا سطر و ستون پُر شود.

حالا طبق جدول ویژه، ستون ۱۰ به رقم ۳ نیاز دارد. این ۳ فقط باید در خانه بالا باشد چون در سطر ۳ ممنوع است و در سطر ۸ تکراری است.

همین ستون ۴ هم لازم دارد که طبیعتا در سطری که مجموعش باید ۳ باشد ممنوع است، پس ۴ را باید در خانه بالای ۲ نوشت تا کل محدوده پُر شود.

جدول ویژه می گوید بزرگترین رقم در ستون ۱۰ می تواند ۴ باشد، اما از طرفی کوچکترین رقم در سطر ۱۳ هم ۴ است. پس ۴ در تقاطع است.

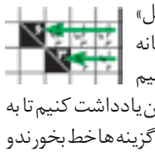
برای حل هر معما کافی است:

*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 هیچکدام 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.

ردیف	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۳+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۲+۸+۹
۲۴	۳	۴+۸+۹
۱۰	۴	۱+۳+۶+۰
۱۱	۴	۱+۴+۵+۰
۴۹	۴	۱+۲+۶+۹
۳۰	۴	۱+۳+۶+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اعداد مورد بعضی از اعداد سفیدنشان می دهد.

حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پرکردنش 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.

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.

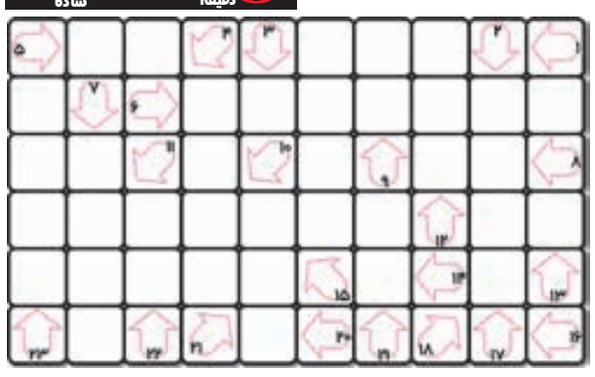
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی گیرد.

دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود 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-(۵حرفی) قبل از خواب، هرگونه عوامل ایجاد ..... را از خود دور کنید تا به آرامش برسید.

۲-(۲حرفی) برای سلامت پوست، مو و استخوان تنها مصرف مکمل کلاژن کافی نیست بلکه ویتامین ..... و کلاژن باید به همراه هم مصرف شود.

۳-(۳حرفی) باید توجه داشته باشید که کم خوابی تاثیر مخربی در قدرت ..... شما می گذارد.

۴-(۴حرفی) به طور قطع نمی توان گفت که مکمل کلاژن برای پوست افرادی که یک رژیم غذایی متعادل با انواع منابع پروتئین مانند مرغ، ....., تخم مرغ، مغزهای خوراکی و ماست را دنبال می کنند، فایده معناداری خواهد داشت یا خیر.

۵-(۵حرفی) برگزیده و ممتاز

۶-(۵حرفی) بی خوابی مشکل رایجی است که ....., خلق و خو، بهداشت و توانایی فرد در طول روز به آن وابسته است.

۷-(۴حرفی) بسیاری از افرادی که دچار کمبود خواب می شوند، در تمام طول روز برای این که سرحال باشند، ..... نوشیده اند که کافئین آن تا ۷ ساعت در سیستم بدن باقی می ماند.

۸-(۵حرفی) کیش زرتشتیان

۹-(۳حرفی) به افرادی که به دلیل داشتن پروتئین بالا، از خوردن ..... منع شده اند، آب ماست به عنوان یک جایگزین مناسب توصیه می شود.

۱۰-(۳حرفی) تخم مرغ به مقدار زیاد که در بعضی باشگاه های ورزشی توصیه می شود مناسب نیست و مشکلاتی برای ..... و کلیه ایجاد می کند.

۱۱-(۳حرفی) پارچه سوراخ

۱۲-(۴حرفی) کلاژن یک پلی پپتید، حاوی ترکیبی از اسیدهای آمینه است مانند پرولین و گلاسین که در تمام بافت همبند، غضروف، استخوان و ..... وجود دارد.

۱۳-(۵حرفی) ..... بود هر که دانا بود.

۱۴-(۸حرفی) به طور همیشگی و دائم

۱۵-(۵حرفی) ملاقات

۱۶-(۶حرفی) کنایه از فرد کوتاه قد

۱۷-(۵حرفی) برای جلوگیری از کهیر، صبح ها از عرق ..... و شاهتره استفاده کنید.

۱۸-(۳حرفی) از حروف آخر الفبا

۱۹-(۳حرفی) زور

۲۰-(۶حرفی) ترسنده و متوهم

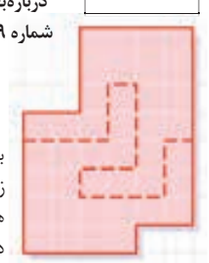
۲۱-(۳حرفی) دانه گیاهی سبز و گرد

۲۲-(۴حرفی) مقابل وفور

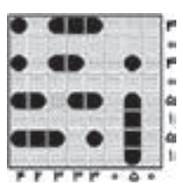
۲۳-(۶حرفی) عید میلاد مسیح

پاسخ ها

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



برش به این ترتیب باید زده می شد تا دو تکه همسان قابل انطباق داشته باشیم.



رمزواژه یابی: مهدی طارمی و اروپا

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.

زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — مردافکن

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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