

گردونه

مدافع کرووات در راه "سیاه جامگان"

پیریز - سر مریم نیم سباه جامگانا با اشاره به افزوده شدن گشت: باقی دفاع کرووا به نیم تیم طی روزهای آینده، گشت: باقی تیم از بازیکنان فخرت است زیرا گسترش نیم سباه جامگانا کامل می شود. البته چند بازیکن به جمع بازیکنان ۲۳ ساله نیز اضافه خواهند کرد. امین میانیان در گفت و گو با روزنامه فویتال سباه جامگانا (دوی نماسپر) در ترکیه پشت سر گذشته است و بازیکنان توانسته اند شرایط مناسبی پیدا کنند. وی اظهار کرد: نتایج به شرایط موجود در انگیزه بازیکنان، و توانیم نسبت به سال های گذشته، بهترین نتیجه را بگیریم.

دربردسکن اعلام شد:

۲۷ تیر، آغاز دوی «جاده ولایت»



د.بردرسکی، نوری /سرپرست هشتمین همایش دوی "جاده ولایت" در بردرسکی گفت: برای هشتمین سال متوالی، اسامیل یونونگان جاده ولایت، که در خود، از جاده ولایت شهیدای شعله در روز ۲۷ بهار ماه آغاز می کنند و ۱۰ می در داماد و اولاد خراسان ضوی خواهند شد. "امیر زارعی" افزود: مسئولان استان به دنبال این هستند که این حرکت را به روز رز شمنده در هنگی و ورزشی را از سال آینده کار شروع عراق به صورت بین المللی آغاز کنند. معاون فرماندار بردرسکی نیز در جلسه هماغهنگی به بهار نامه یزی استقبال کرد و گفت: جاده ولایت بر گر زاری هر چه باشد شکوهرت را رویداد مهم و حرکت برگ زر از شمنده در هنگی و ورزشی را تأکید کرد. "سپهر" زمان مراسم استقبال از ورزشگران جاده ولایت در همدان، فرماندار "هستان درونه" اعلام کرد و گفت: مسئولیت و مدیریت اجرایی این حرکت بسیار مهم و ارزشمند در هنگی و ورزشی بر عهده ادار ورزش و جوانان شهرستان خواهد بود که باید مسئولان ادارات همکاری لازم را در مراسم استقبال از کاروان جاده ولایت داشته باشند. وی حرکت هنر جاده ولایت در استان جاده ولایت را در استانی اشاعه در هنگر ضوی و احیای جاده ولایت (مسیر حرکت امام رضا) در ایران بیان کرد. وی افزود: ۳۳ یونونه به صورت آمادی از استان خوزستان، کهگیلویه و بویر احمد، فارس بیزد، خراسان جنوبی و خراسان رضوی عبور می کنند. این ۵۵۰۰۰ شهر مسیر ۱۷۰ کیلومتری شعله متوالید الهاد (در ۱۷ روز طی) خواهند کرد و بهر زمان با بنیاد حضرت امام رضا (ع) و روحان و حرم مطهر ضوی خواهند شد. در ادامه محمد دانشور قائمی (رئیس ادار ورزش و جوانان بردرسکی) نیز آمادی شهرتاسان را برای بر گر زاری و استقبال از جاده ولایت اعلام کرد.

چهارشنبه ۲۱ تیر ۱۳۹۶ . شماره ۳۶۱۱
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان رضوی
Wed, Jul. 12, 2017, No.3611

گزارشی به مناسبت روز "فرهنگ پهلوانی و ورزش زورخانه‌ای"

ضرب‌کم‌زور ورزش زورخانه‌ای استان



عکس: میثم دهقانی

بر عهده امیر سرتیپ "حسین فیروزیان" است و مسابقات سفسانه خراسان
کشوری ضعیف
این هاستیم که
مجموعه آستان

مجمع انتخابات نیز پایان تیر ماه برگزار می شود تا
رئیس هیئت انتخاب شود. وی خاطر نشان می کند:
حدود ۱۰ هزار نفر شرکت، ۳۰ مری و ۷ داور درجه
۲ و ۲ از استان داریم. می افزاید: حدود ۳۰ سادی
است که لیگ کشوری و زور خانه ای برگزار

مرشدان
در ۷۱ سال ۷۱ ر
تعالیم می‌بند،
شردان بیشتر
، کم رنگ شده
شدر زور خانه،

ی خاطرنشان
ان به هر مشدی
ن: کند: روزی
انی نامی، مش
ن و واج بی د
ین رشته ارش

ی خراسان رضوی
ن می گوید: ۹۰
ده که از این
ست. همچنین
ین باشگاه های
یلان «به خیرنگار
تایان هم اکنون

ی خاطرنشان
ان به هر مشدی
ن: کند: روزی
انی نامی، مش
ن و واج بی د
ین رشته ارش

ی خراسان رضوی
ن می گوید: ۹۰
ده که از این
ست. همچنین
ین باشگاه های
یلان «به خیرنگار
تایان هم اکنون

شویم. احیاناً دربار کمبودهای کشور را برشته می گوید: ما، رزوی در زمینه میزبانی مسابقات عمل کرد است، اما مسایل دینی، مسابقات کشور را در مشهوده قدس رزوی بر گزار کنیم.

ضرورت ایجاد انگیزه برای

● عقب تو از سیستم و بلو حستان!


می گوید: در گذشته به جایگاه توجه می شد، اما الان می فرض است. واسطی می افزاید: «ما به جایگاه های جدید توجه داریم که باید از همه تاثیرات بتوانند ضرب بگیرند. می کند: امروزه به استقبال خیلی خوب است. می اضافه: زورخانه ای ضمن پرورش قهرمان جوانمردی را هم در میان جوانان که از این باب باید بیشتر برای قائل شد.

● **۹۰ روز خانه فعال در استان**
 دبیر هیئت پهلوانی و ورزش خانه‌ای و دربار تعداد روز خانه‌ای و جود در خانه فعال در استان و جود تعداد ۱۶ روز خانه در مشهد پهلوانی شیدا، یکی از قدیمی‌هاست استان است. عباس جاسر می‌گوید: سیر سستی هیئت ورزش

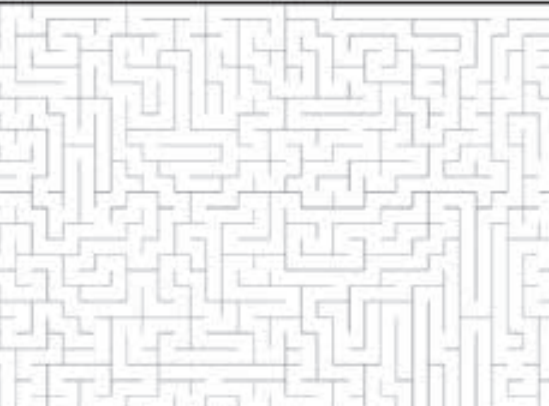
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۴/۲۱]

نقش‌یاب مارپیچ

یکشنبه ها و چهارشنبه ها



زمان پیشنهادی
۲۵
دقیقه




قانون: در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است.

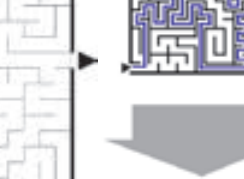
برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون شاخه و دوراهی باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بنیست را یا خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.





معمای شطرنج

یکشنبه ها و چهارشنبه ها



مردانکن

زمان
بیشتری
۳۰
دقیقه



قانون: در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقاً نوشتنش هم رسیده است می تواند حریفش را بدو حرکت مات کند.



شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و
 چطور می تواند حریفش را مات کند؟!
 جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا
 تعریف شده است.



زمانه
بیشتردادی
۵۵
دقیقه

سودوکو

هر روز

قانون:

در خانه‌های خالی

بنویسید که

در هر سطر،

در هر ستون

و در هر مربع ۳ در ۳

هیچ رقمی

تکراری نباشد.

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

● 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.

از میان خبرها

ورزشی

نقاط ضعف و قوت دو چرخه سواری بانوان در استان

پرویز - نایب رئیس بانوان هیئت دوچرخه سواری استان اشتهار به این که بانوان دوچرخه سواری استان در سه دهه نوجوان، جوان و بزرگسال فعالیت می کنند، تفهیم فعالیت و تشکاران این رشته در کشور قابل تحسین است و در سنی جوان و بزرگسال از ملی پوش داریم. سبیده پرورد گفت و گو با ایسنا افزود: امسال سنی هجده ساله های گذشته در تاستان کلاس های اوقات فراغت این رشته برگزار می شود. این کلاس ها به رودی آغاز می شود و امیدواریم شاهد استقبال بیشتر از سنی علاقه مندان نسبت به گذشته باشیم. وی با بیان اینکه همه تیرنریت در پیست مجموعه اتان (الامع) مشهد انجام می شود، تصریح کرد: به طور کلی ایست دوچرخه سواری در کشور وجود دارد که خوشبختانه یکی از این پیست ها در مشهد ااندازی شده است؛ با توجه به این که مسابقات در پیست برگزار می شود، محدودیتی نداریم، اما محدودیت ما برای تیرنریت ها و در جاده است که در مشهد انجام می شود و افرادی که ااده اتان: با کمبود دوچرخه هم در استان مواجه هستیم. ضمن این که با وجود علاقه مندان زیاد، تبلیغاتی برای جذب بانوان و تشکار در این رشته وجود ندارد. همچنین در برگزاری کلاس ها برای سنی و تیرنریت و آمند نیز با مشکل مواجه هستیم. پرویز ادامه داد: به واسطه محدودیت های که در زمینه فعالیت بانوان در این رشته وجود دارد، نهادهای مربوطه تا کنون از ما حمایت نکرده ات. وی با بیان این که در دانشگاه ها دلیل نبود فضای مناسب برای فعالیت در این رشته برنامه ای نداریم، افزود: سال گذشته در مدارس دو ناحیه ۹ و ۱۰ استعدادیابی انجام شد، در دوم استعدادیابی ۱۶ نفر از است ا ابتدای سال تحصیلی امسال در مدارس دخترانه آغاز شود.

اخبار
کوتاه

قوچان، ایشان زاده/ تیم کوهنوردی شهری قوچان به قله ای در گرجستان به ارتفاع ۴۷۵۰ متر صعود کرد. **نوری اموان** فرماندار خواستار فعال شدن دبیرخانه دائمی همایش کشوری ورزش های پهلوانی و ورزش های در این شهرستان شد. **دبیر هیئت ورزش های پهلوانی و ورزش های استان در بردسکن،** گزارشی از علل برپا کردن مسابقات کشوری در استان را نبود بودجه اعلام کرد.

پرویز مسعود دبیر شورای اهری و زارت ورزش و جوانان، با صدور اطلاعیه ای انتخاب مدیران و چهره های برجسته ورزش از سوی سازمان ملی قهرمانان ورزش ایران را جعلی دانست و آن را نقیض کرد. *نماینده داورى استان رضایت داشتند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

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

اما
ش
(سته)
ول،
ش
آن
ت.
ها،
نامه
های
سی

روز رخ می دهد، اما بر آن در.....، شایع تر است.

۱۰- (۴ حرفی)..... محرکی برای تولید اندروبین،
بهترین گزینه برای بر طرف کردن سر در دست.

۱۱- (۴ حرفی) موسس و پایه گذار
۱۲- (۳ حرفی) آلاینده های تابستانی دارای
..... و گوگرد که از خودرو خارج می شود به مراتب
خطرناکتر از آلاینده های زمستانی است.

۱۳- (۴ حرفی) میوه ای که شیرهاش معروف است
۱۴- (۳ حرفی) غذای رقیق
۱۵- (۴ حرفی) گرفتاروبندی
۱۶- (۴ حرفی) انگوری سیاه
۱۷- (۲ حرفی) خوابیدن بیشتر از..... ساعت در
شب نیز باعث کاهش سطح سروتونین مغز، جریان خون
به مغز را کاهش می دهد و باعث بروز سردرد می شود.

۱۸- (۵ حرفی) ماده لازم برای رشد استخوان
۱۹- (۵ حرفی) سازمان توربینی مخفی
۲۰- (۴ حرفی) دگزامتازون از جمله داروهای است
که در شکل های مختلف مانند شربت، قرص، قطره،
آمپول..... و محلول متاسفانه به وفور مصرف دارد.

۲۱- (۴ حرفی) اندوخته و آذوقه
۲۲- (۵ حرفی) ساز چیلان
۲۳- (۶ حرفی) ارابه چمن نواز

- ۱- (۵حرفی) درختچه‌ای با ارتفاع ۳ متر و دارای برگ‌هایی شامل پنبه‌تافتی و گچ‌دندان‌دار که کمیوه‌اش غنی‌تر است منبع ویتامین C است.
- ۲- (۴حرفی) عوارض داروی «دگزانتازون» شامل افزایش تهوع..... در صورت رویدن، کاهش تراکم استخوان و افزایش احتمال شکستگی است.
- ۳- (۴حرفی) آب‌شپ‌ها خوروفی می‌کنند و صبح‌ها سر در دراز پیدا، احتمالاً دچار آب‌خواب هستند. درآینه خواب به دلیل اختلال موقت در تنفس، مغز کمتر از میزان لازم..... دردی پیدا می‌کند.
- ۴- (۶حرفی) عضله در بدن (۴حرفی) برودت
- ۵- (۴حرفی) کافئین یک مخدر ملایم است که سیستم..... می‌کند. اگر فیهو روزانه را بیست‌دست‌تعلول مصرف کنید تاثیرات جانبی آن خواهید داشت که سر دراز شایع‌ترین آنهاست.
- ۶- (۵حرفی) خواب نا کافی در طول شب می‌تواند باعث ایجاد..... فشارخون بالا و افزایش ضربان قلب شود که از عوامل بروز سردرده‌ها می‌آید.
- ۷- (۴حرفی) تا آنجا که (۳حرفی) سر در تپ یا فسر دگی که به دلیل کاهش سروتوئین بروز می‌کند، هر چند در تمام طول

ز	س	د	ا	خ	ی	م	ی	د	ز
چ	ن	ی	ی	س	ی	ا	ش	د	ز
ن	ت	ج	ی	ل	م	د	خ	و	و
ر	ی	ر	ب	و	ر	ه	ر	ر	ب
ا	ن	ی	م	ی	ش	ن	د	د	ت
ن	ی	ر	ه	ن	ل	ا	ن	ی	ب

F	I	P	Q	S	A	V	F	S
Q	I	P	I	P	V	P	A	S
V	A	S	F	I	P	I	P	Q
I	S	A	V	F	Q	I	P	P
P	Q	V	S	I	P	F	S	A
F	P	I	P	A	S	Q	V	I
P	P	I	P	Q	S	A	V	F
A	V	Q	S	F	I	P	I	P
S	P	P	A	V	I	S	Q	F

I	G	F	S	V	P	A	A
S	V	P	A	F	Q	I	P
Q	A	P	P	Q	I	P	S
A	Q	I	Q	P	V	P	P
P	P	S	Q	A	F	Q	V
V	F	Q	I	P	S	Q	A
Q	P	A	I	P	V	S	P
P	I	V	P	Q	A	P	F
P	P	Q	V	S	A	I	P

لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را
 درباره بخش جدول و سرگرمی
 به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

Figure 1 displays three 5x5 grids representing the initial state of the 15-puzzle and its transformations. The top grid shows the initial state with tiles numbered 1-14 and a blank space. The middle grid shows the state after a 90-degree clockwise rotation. The bottom grid shows the state after a 180-degree rotation.