مسابقات قهرمانی کشور در منطقه گلمکان برگزار شد

رقابت ۷۰ دوچرخه سوار کوهستان

نایب رئیس فدراسیون: به دنبال ثبت بین المللی این رویداد بزرگ ورزشی هستیم

گزارش
علی ترابی

استقامت، قدرت و تعادل لازمه یکی از رشته های ورزشی هیجان انگیز - دوچرخه سواری کوهستان - است که کسانی که رقابت زیبای ۷۰ دوچرخه سوار از سراسر کشور را در مسیرهای خاکی و تپه های منطقه گردشگری روستای "نوزاد" گلمکان با پرش و حرکات خاص خودشان دیدند؛ آن را از نزدیک تجربه کردند. به گزارش "خراسان رضوی"، چهارمین دوره مسابقات دوچرخه سواری کوهستان قهرمانی کشور جام "چشمه سبز" دیروز در روستای "نوزاد" گلمکان برگزار شد و دوچرخه سواران در دل طبیعت مسیر، مسابقه را لابه لای درخت ها و تپه ها با تبحر خاص رکاب زده و صحنه های شگفت انگیزی را برای تماشاگران خلق کردند.

عکس ها: صادق ذباح

نیازمند حمایت

مدیرعامل شرکت تعاونی گردشگری و تفریحی چشمه سبز گلمکان درباره این مسابقات می گوید: امسال چهارمین دوره مسابقات دوچرخه سواری کوهستان قهرمانی کشور را برگزار کردیم و طی ۲ سال اخیر، مسیر جدیدی را برای شرکت کننده ها در نظر گرفتیم. "مسعود باقری" می افزاید: از مسئولان ورزشی استان بیشتر توقع داریم که در این زمینه به ما کمک کنند. هر چند، که تا الان هم حمایت هایی از سوی مسئولان ورزش استان داشته ایم؛ اما برای این که بتوانیم این مسابقات را بین المللی کنیم و منطقه گردشگری گلمکان را به جهانیان معرفی کنیم، نیازمند حمایت بیشتری هستیم. وی همچنین خاطرنشان می کند: پیشنهاد می کنیم که مسیری از "ورزشگاه ثامن الائمه(ع)" به "شاندیز" و سپس به گلمکان (که زیر ساخت های آن هم فراهم است) را ویژه دوچرخه سواران در نظر بگیرند تا ورزشکاران بهتر بتوانند در این منطقه رفت و آمد کنند.

ضرورت حضور خارجی ها

معاون مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی نیز در جمع دوچرخه سواران گفت: برگزاری مسابقات دوچرخه سواری کوهستان اقدام ارزشمندی است که باید به سویی برود تا شاهد حضور ورزشکاران خارجی هم باشیم. "امیر زارعی" می افزاید: این مسابقات در کشور شناخته شده است و باید شرایط و امکانات بیشتری را برای بهتر برگزار کردن آن فراهم کنیم.

به دنبال ثبت بین المللی

نایب رئیس فدراسیون دوچرخه سواری نیز در گفت وگو با خبرنگار ما می گوید: برای اولین بار است که شاهد این مسابقات در منطقه گردشگری گلمکان بودم و از نظر کمی و کیفی مسابقات در سطح خیلی خوبی برگزار شد. "ناهید ایروانی" می افزاید: ظرفیت وزیر ساخت های خیلی خوبی در این منطقه وجود دارد و شاهد همدلی خوبی بین مسئولان منطقه گلمکان هستم که در دیگر شهرها کمتر شاهد هستیم. وی خاطرنشان می کند: ما زیر ساخت لازم برای برگزاری مسابقات دوچرخه سواری کوهستان را در هیچ منطقه ای به جز خراسان رضوی نداریم و برای همین به دنبال این هستیم تا این مسابقات را به ثبت بین المللی برسانیم. وی اضافه می کند: اگر مسئولان استان و شهر گلمکان اعلام آمادگی کنند؛ ما به جد دنبال ثبت جهانی شدن این مسابقات هستیم. وی در ادامه خاطرنشان می کند: از همه دست اندرکاران و به ویژه حامی اصلی این مسابقات یعنی "شرکت تعاونی گردشگری چشمه سبز گلمکان" و شهرداری و شورای شهر گلمکان تشکر می کنم.

گفت وگو با دوچرخه سوار قهرمان

"شاهین همای اقدم" از شهر تبریز که مقام اول این مسابقات را کسب کرد، در گفت وگو با خبرنگار ما

می گوید: ۴ سال پیاپی است که در این رقابت ها شرکت می کنم و هر ساله شرایط برگزاری مسابقات نسبت به سال های گذشته بهتر شده است. وی می افزاید: امسال هم شرکت کنندگان خوبی از سراسر کشور در این مسابقه حضور داشتند و رقابت ها خیلی نفس گیر بود که جادارد از دست اندرکاران برگزاری مسابقه تشکر کنم. وی همچنین خاطرنشان کرد: یکی از نقاط ضعف این دوره از مسابقات این بود که مسیر در نظر گرفته شده، پستی و بلندی کمتری در مقایسه با مسیر چند سال قبل داشت.

شرایط خوب دوچرخه سواران

رئیس هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی نیز با بیان این که رشته دوچرخه سواری کوهستان خراسان رضوی تا چند سال قبل جایگاهی در کشور نداشته است، می گوید: در این مسابقات، فرصتی فراهم شد تا ورزشکاران خراسانی استعدادهای خود را در دوچرخه سواری کوهستان بروز دهند. سال گذشته در بین ۱۵ نفر اول، یک ورزشکار خراسانی داشتیم که مقام پانزدهم را کسب کرد؛ اما امسال بین ۱۵ نفری که مقام کسب کردند، ۳ خراسانی حضور داشتند. "مهدی روزبهانه" می افزاید: فدراسیون دوچرخه سواری اعلام آمادگی کرده تا این مسابقات را ثبت جهانی کند که ما هم پیگیر موضوع هستیم و همین هفته، جلسه ای در این زمینه با مسئولان فدراسیون داریم. وی اضافه می کند: البته ثبت جهانی، نیازمند یک سری شرایط است که باید این زیر ساخت ها را در این منطقه به وجود آوریم.

مسئول برگزاری مسابقات نیز درباره تعداد شرکت کنندگان می گوید: ۷۰ شرکت کننده از سراسر کشور داشتیم که ۱۰ نفر خراسانی بودند. "نصرا... لوه لوء" می افزاید: مسافت تعیین شده برای مسابقه ۵ کیلومتر بود که ورزشکاران ۵ دور مسافت تعیین شده را طی کردند. وی به نفرات برتر اشاره می کند و می گوید: "شاهین همای اقدم" از تبریز اول شد و "حسین سیف اللهی فرد" و "علی ظهراب زاده" هر دو از تبریز مقام دوم و سوم را کسب کردند. وی اضافه می کند: همچنین هادی طیهوری، محمد جواد صفدری و میلاد سخدری از خراسان رضوی نیز به ترتیب مقام های پنجمی، هشتمی و چهاردهمی را از آن خود کردند.

گردونه

ورزش

درخشش بانوان کماندار خراسانی در رقابت های جهانی معلولان

پیروز- رئیس هیئت ورزش های جانبازان و معلولان استان گفت: بانوان خراسانی در رقابت های تیر و کمان جهانی در چین درخشیدند.
"هادی رضایی" در گفت و گو با ایرنا بیان کرد: در فینال مسابقات در بخش کامپوند، "راضیه شیرمحمدی" به همراه تیم ایران مدال طلا را از آن خود کرد. وی گفت: "زهرا دلخوش" دیگر ورزشکار اعزامی از خراسان رضوی نیز مقام چهارم این رقابت ها را کسب کرد.
تیم کامپوند بانوان ایران متشکل از سمیه عباسپور، راضیه شیرمحمدی و فرزانه عسکری در فینال، مقابل تیم چین با نتیجه ۲۲۹ بر ۲۲۳ ضمن شکستن رکورد جهانی، عنوان قهرمانی را از آن خود کردند.
در خور ذکر است بانوان کماندار خراسان رضوی امروز (سه شنبه) طی مراسمی وارد مشهد می شوند.

پایان لیگ دوومیدانی امید بانوان با درخشش خراسانی ها

پیروز- لیگ امید دوومیدانی بانوان کشور در تهران برگزار شد. به گزارش ایسنا، در مرحله سوم و نهایی لیگ، خراسانی ها نیز درخشیدند. نتایج خراسانی ها به این شرح بود:
۲۰۰ متر: ۱- فائزه نسایی از خراسان رضوی و مریم محبی از تهران (به صورت مشترک) ۲- پریا حسن زاده - خراسان رضوی ۳- نسرین بهرامی - تهران.
۳۰۰۰ متر بامانع: ۱- نجیبه شرشبی - خراسان رضوی ۲- هستی ثمری - کردستان ۳- زهرا شفیعی پور - اصفهان.
۱۰۰ متر بامانع؛ ۱- گلابتون زارعی - کردستان ۲- فائزه عاشورپور - خراسان رضوی - ۱۶.۸۸ ثانیه ۳- ندا قریشی - کردستان
۱۰۰ متر: ۱- فائزه نسایی - خراسان رضوی ۲- ساناز امیری پور - یزد ۳- فرنوش آقایی - یزد.

دوچرخه سوار ملی پوش خراسانی:

هدفم کسب طلای آسیاست

پیروز- دوچرخه سوار ملی پوش خراسانی در گفت وگو با سایت بازی های داخل سالن آسیا عنوان کرد برای کسب مدال طلا در این بازی ها به ترکمنستان سفر کرده است. به گزارش ایسنا، "محمد دانشور" که قهرمان بازی های آسیایی ۲۰۱۴ و قهرمان مسابقات آسیا ۲۰۱۷ است، گفت: ما با اتوبوس از مشهد آمدیم، چرا که فاصله ما با ترکمنستان کمتر از ۴ ساعت است.
وی افزود: من در پیست های چوبی زیادی در دنیا رکاب زده ام اما واقعا پیست ترکمنستان عالی است.

اخبار

ورزشی

درخشش ورزشکاران زورخانه ای استان

پیروز- مسابقات زورخانه ای بزرگسالان کشور در کرمانشاه در رده سنی ۱۹ تا ۳۰ و ۳۱ تا ۴۰ سال در اسلام آباد غرب از توابع استان کرمانشاه برگزار شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، تیم ۱۹ تا ۳۰ سال استان خراسان رضوی در رشته تیمی زورخانه ای موفق به کسب مقام سوم کشور در کرمانشاه شد. اعضای تیم استان: محسن گلستانی زاده، سجاد علی آبادی، مرتضی گلرخ، رسول میانتوئی، پوریا مهرآبادی، فریدون محمدزاده، داوود افروز، رضا علیزاده. مرشد: ابوالفضل فکور. سرپرست: صالح اخگری. سرمربی: محسن گلستانی زاده (در قسمت هنرهای فردی به جز قهرمانی گلستانی زاده و محمدرضا عباسیان نیز مقام سوم چرخ تیز و چمنی را از آن خود کرد.)

کمک داور بازنشسته فوتبال استان:

هیچ وقت حمایت نشدیم

پیروز- کمک داور بازنشسته فوتبال استان گفت: در ۱۳ سالی که در لیگ برتر قضاوت داشتیم، فدراسیون فوتبال و هیئت فوتبال استان هیچ حمایتی را انجام ندادند و حتی شرایط برگزاری مراسم خداحافظی را هم خودمان فراهم کردیم.
"محسن فریمانی" در گفت و گو با ایسنا افزود: داوران به هیچ عنوان دیده نمی شوند و باید برای عزت و احترام جامعه داوری کارهایی انجام شود، داوران به هیچ عنوان مشکلات مالی ندارند و تنها چیزی که مهم است جایگاه و ارزش این داوران است.

اخبار کوتاه

پیروز

تیم "طرقبه شاندیز" در مجموع ۴ مرحله مسابقات اسکیت کشور در ۱۲ بخش با ۹۰۰ امتیاز اختلاف، در جایگاه نخست قرار گرفت. * رئیس هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی از حمایت لازم برای تحقق ایده های برتر در ورزش استان خبر داد. * "سید عظیم احمدی" به عنوان مسئول کمیته آموزش و مربیان و "حمید علیزاده" نیز به عنوان مسئول کمیته حقوقی هیئت جودوی استان منصوب شدند. * مراسم تجلیل و تکریم بازنشستگان اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی برگزار شد. * طی حکمی "محمدعلی امینی" سرپرست اداره ورزش و جوانان گناباد شد. * در مسابقات تنیس روی میز ورزشکاران تالاسمی کشور در شهر قزوین، "سمیه ظهوریان" مدال برنز مسابقات زیر ۲۵ سال را کسب کرد. * (حسین طیبی) ملی پوش خراسانی فوتسال ایران: برای دفاع از عنوان خود در آسیا تمام تلاشمان را می کنیم.

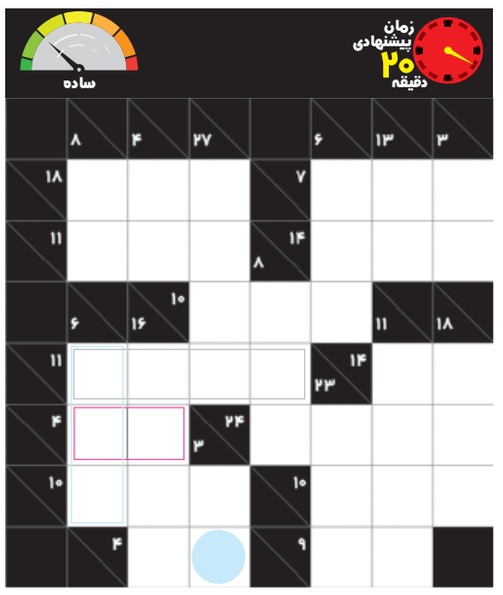
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۲۸]

معمای مجموع ارقام

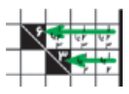
شنبه ها و سه شنبه ها

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 سطر ۴ با ۳+۱ و ستون ۳ با ۲+۱ پُر می شود. پس مجبوریم در تقاطع رقم ۱ بنویسیم تا این سطر و ستون پُر شوند.
جدول ویژه می گوید سطر ۴ باید با ۳+۱ پُر شود. ۳ نباید در خانه راست باشد چون در ستون تکراری می شود. پس در خانه چپ است.
جدول ویژه می گوید حالا ستون ۶ به ۲+۱ نیاز دارد. ۲ نباید در خانه پایین باشد چون در سطر شرش تکراری می شود. کل محدوده پُر شد.
جدول ویژه می گوید سطر ۱۱ با ۲+۱ تکمیل می شود. اما ۱ در ستون ۲۷ مقدور نیست. پس ۱ در خانه سمت راست و ۳ در خانه مجاورش 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.

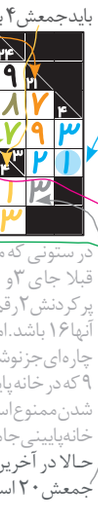
«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (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 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 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
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

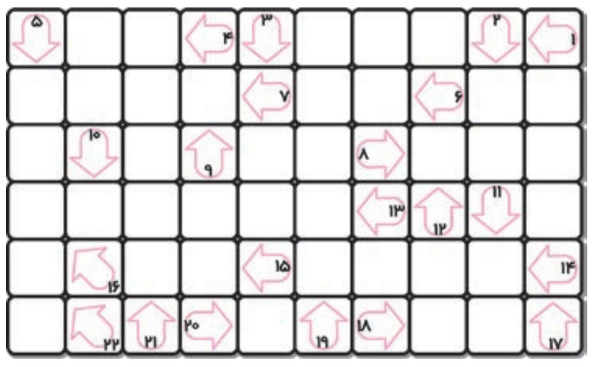
«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در مورد بعضی از اعداد سفیدنشان می دهد.


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 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.
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 باقی مانده 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 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-(۶ حرفی) ۲ تیم بایرن مونیخ و ..... از سری مسابقات هفته چهارم بوندس لیگا در ورزشگاه آلیانتس آرنا به مصاف هم رفتند.
۲-(۳ حرفی) قصر و قلعه
۳-(۶ حرفی) تیم فوتبال پرسپولیس برای بازی با ..... روز چهارشنبه تهران را به مقصد اصفهان ترک خواهد کرد.
۴-(۴ حرفی) پروتئین گیاهی
۵-(۶ حرفی) لیورپول در حالی در ورزشگاه ..... با نتیجه یک-یک برابر برنلی متوقف شد که فیلیپه کوتینیو اولین بازی اش در فصل جدید این رقابت ها را برای سرخ پوشان مرسی ساید انجام داد.
۶-(۳ حرفی) سرمایه ملی پر سود ایران
۷-(۵ حرفی) تماشای دیدار تیم های پرسپولیس و ..... رایگان اعلام شد.
۸-(۴ حرفی) گرت بری با حضور در دیدار مقابل وستهام موفق شد به رکورد تعداد بازی او در لیگ برتر برسد.
۹-(۳ حرفی) مرطوب
۱۰-(۴ حرفی) بیست در هم ریخته!
۱۱-(۳ حرفی) واحد طول
۱۲-(۴ حرفی) در واکنش به شایعه برکناری اش از کادر فنی استقلال گفت: «کادر فنی در جریان غیبت من در تمرین دیروز تیم بود و اخراج نشده ام.»
۱۳-(۶ حرفی) آچار فرانسه بهترین لقبی است که می توان به این مدافع جنوبی سرخ ها که به مرد شکست ناپذیر این تیم تبدیل شده است، داد.
۱۴-(۵ حرفی) شنبه تیم های ..... و بارسلونا در ورزشگاه کولیسیوم آلفونسو پرز به مصاف یکدیگر رفتند؛ دیداری که با پیروزی میهمان به پایان رسید.
۱۵-(۳ حرفی) میوه لواشکی
۱۶-(۲ حرفی) ابزار زمین شوی
۱۷-(۵ حرفی) منبع های ذخیره
۱۸-(۴ حرفی) میله دیلم شده
۱۹-(۵ حرفی) دلیری و بی باکی
۲۰-(۴ حرفی) او در ۲ بازی رفت و برگشت به الاهلی گل زد و گل های حساسی هم زد اما تبدیل به یک ذخیره طلایی شده و در ترکیب ثابت قرار نمی گیرد.
۲۱-(۶ حرفی) سازمانی وابسته به سازمان ملل متحد
۲۲-(۲ حرفی) از نت های موسیقی

سودوکو

هر روز

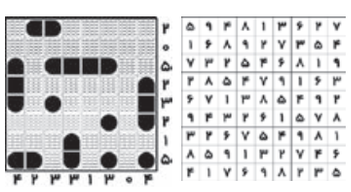
قانون:
ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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

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

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

پاسخ ها


۲ ۰ ۵ ۲ ۳ ۱ ۵
۴ ۲ ۳ ۳ ۱ ۳ ۰ ۴

پاسخ این سرگرمی عدد ۶۶ است چون در هر مربع زرد، حاصل جمع توان دوم اعداد درون دایره های اطراف، نوشته شده است.