افتتاحیه رقابت ورزشی ۳ هزار دانش آموز استان

شورشیرین ورزش دختران

نایب رئیس فدراسیون: ورزش، پادزهر ۲ مشکل جسمی مهم دختران دانش آموز است

گزارش

بهروز

روز گذشته مشعل آغاز رسمی رقابت ورزشی ۳ هزار دختر دانش آموز استان با حضور برخی مسئولان کشوری و استانی در سالن "شهید بهشتی مشهد" روشن شد تا "دختران ورزش استان" با رقابت در رشته های مختلف، شوری تازه را با اکسیر "ورزش" تجربه کنند. به گزارش "خراسان رضوی"، از آنجا که برخی مشکلات سخت افزاری، برای ورزش دختران دانش آموز در استان موانعی ایجاد کرده است، برگزاری چنین مسابقاتی می تواند فرصت مناسبی برای بالندگی و تحرک دختران دانش آموز باشد. نیاز به ورزش، برای ارتقای سلامت جسمی و روحی مادران آینده، امری مهم و ضروری است که سلامت عمومی جامعه را در پی دارد. گزارش ما را از این مراسم باشکوه به همراه یک گفت و گوی اختصاصی با نایب رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی دنبال کنید....

سالن در تسخیر انرژی نهفته دانش آموزان

اگر بخواهیم از مراسم افتتاحیه بیست و هشتمین دوره رقابت های ورزشی دختران دانش آموز استان در سالن شهید بهشتی، توصیف مناسبی داشته باشیم، نمی توانیم از لحظه لحظه شور و نشاط دانش آموزان که همه حاضران را به وجد آورده و سالن را به تسخیر درآورده است، چیزی نگوییم. فضای شاد و پرتحرکی که نشان از انرژی نهفته هزاران دانش آموزی دارد که با وجود برخی محدودیت ها و موانع سخت افزاری، آشکارا علاقه مندی و اشتیاق بسیار خود را به فعالیت های ورزشی نشان می دهند. مراسم با قرائت آیات نورانی قرآن کریم، نواخته شدن سرود جمهوری اسلامی و قرائت صلوات خاصه امام هشتم(ع)، آغاز می شود و فضایی معنوی را بر سالن حکمفرما می کند .سپس معاون تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان، پشت تریبون می رود و پس از اعلام آمار تکراری ۳۲۰۰ معلم ورزش در استان، سرانه فضای ورزشی سرپوشیده دانش آموزان استان (۱۲ و نیم صدم سانتی متر مربع) و فاصله آن با آمار کشوری (۱۷ صدم سانتی متر مربع) از معاون استاندار که در سالن حاضر است، می خواهد در زمینه تخصیص اعتبار برای ساخت نخستین دهکده ورزش دانش آموزی شرق کشور در مشهد، پیگیری بیشتری انجام دهد. "جواد پورجاهد" سپس برخی از مهم ترین عناوین ورزشکاران دانش آموز استان را در مسابقات کشوری یادآور می شود و در ادامه از میزبانی مشهد در مسابقات ورزشی (رشته های توپی) دانش آموزان کشور در سال آینده خبر می دهد. پس از وی، معاون استاندار برای لحظات کوتاهی پشت تریبون می رود و در سخنان مختصری، ساخت بزرگ ترین دهکده ورزشی دانش آموزی شرق کشور در مشهد را گام بسیار مهمی در تعالی ورزش دانش آموزی استان می داند. دکتر "سید جواد حسینی" سپس با اشاره به سفر قریب الوقوع رئیس جمهور به مشهد، از حاضران عذر می خواهد و مراسم را ترک می کند. پس از این ۲ سخنرانی، چند برنامه تفریحی و ورزشی اجرا می شود و در ادامه، نایب رئیس فدراسیون ورزش دانش آموزی کشور نیز در حالی که همهمه دانش آموزان در سالن، مانع از درست شنیده شدن سخنان "دکتر تسلیمی" می شود، مطالب کوتاهی را بیان می کند. در ادامه نیز مراسم زیبای روشن کردن مشعل بازی ها و رژه دانش آموزان ورزشکار و... برگزار می شود.

گفت و گوی اختصاصی با نایب رئیس فدراسیون

در فرصت مقتضی، به سراغ نایب رئیس فدراسیون ورزش های دانش آموزی استان می رویم و در میان هیاهوی ورزشکاران حاضر در سالن شهید بهشتی، در یک گفت و گوی اختصاصی، سوالاتمان را با وی مطرح می کنیم. دکتر "مهناز تسلیمی" با اشاره به فعالیت های فدراسیون طی سال های اخیر، ورزش و تحرک جسمانی را ضرورتی انکارناپذیر برای دختران دانش آموز می داند و می گوید: با اجرای طرح "مدرسه، قهرمان" نیز امیدواریم در این مسیر گام های خوبی برداشته شود. وی با بیان اینکه توجه به ورزش دختران و بانوان باید از کانون خانواده آغاز شود، می افزاید: در مراحل بعد، دبیران ورزش، اولیای آموزشی و مسئولان کمیته های ورزش دانش آموزی نقش تاثیر گذاری در این زمینه دارند.

۲ مشکل مهم در حوزه سلامت دختران

دکتر "مهناز تسلیمی" در ادامه به "خراسان رضوی" می گوید: متاسفانه شیوه زندگی ماشینی و بی تحرکی، تاثیرات منفی بر وضعیت جسمانی دختران ایرانی داشته است و اکنون ما در کشورمان شاهد ۲ مشکل عمده افزایش وزن (چاقی) و همچنین مشکلات ساختار قامتی دختران دانش آموز هستیم که برای رفع آنها، پادزهر "ورزش" تنها چاره است. وی خاطر نشان می کند: انجام ورزش در جامعه برای دختران و بانوان به فرهنگ سازی نیاز دارد و باید در جامعه نهادینه شود.

عکس ها: وحید بیات

مشکل عمده ورزش دختران و جایگاه دانش آموزان استان در کشور

نایب رئیس فدراسیون دانش آموزی به خبرنگار ما می گوید: عمده ترین مشکل حال حاضر ورزش دختران دانش آموز کشور، کمبود فضاهای اختصاصی ورزشی است که با وجود برخی سرمایه گذاری ها هنوز هم باید در این زمینه فعالیت های بسیاری انجام شود. دکتر "تسلیمی" می افزاید: بی توجهی به ورزش بانوان و دختران، معضلات آشکار و پنهان بسیاری را به همراه دارد. برای مثال برای حل مشکلات ساختار قامتی، پیگیری مشکل در کلینیک های ویژه حرکات اصلاحی با انجام تمرینات آموزشی و حرکت درمانی، پیشنهاد می شود، اما قطعا برترین تجویز، ورزش است. وی با اشاره به جایگاه سوم ورزش دختران دانش آموز استان در کشور، آن را جایگاه خوبی عنوان می کند و در ادامه استعدادیابی و برنامه ریزی را ۲۱ راهکار عمده برای افزایش مشارکت استان ها و همچنین ارتقای جایگاه ورزش دختران دانش آموز در خراسان رضوی می داند

گردونه

ورزش

قهرمانی تیم تنیس روی میز جانبازان و معلولان استان

شیدا- رئیس هیئت ورزش های جانبازان و معلولان استان، از قهرمانی نماینده استان در رقابت های تنیس روی میز قهرمانی کشور خبر داد. به گزارش ایرنا، "هادی رضایی" افزود: تیم تنیس روی میز "مؤسسه اعتباری ملل" که به نمایندگی از استان، در چهاردهمین دوره رقابت های کشوری در مجموعه ورزشی شهید هرندی تهران حضور یافته بود، به مقام قهرمانی دست یافت.

بازهم وعده تازه برای افتتاح یک ورزشگاه

شیدا- رئیس هیئت فوتبال استان گفت: ورزشگاه امام رضا(ع) مشهد به احتمال زیاد فروردین یا اردیبهشت ۹۶ افتتاح می شود. به گزارش ایسنا، "محمدمهدی برادران" افزود: در زمینه افتتاح این ورزشگاه پیگیری زیادی کردیم، اما مجبوریم بعضی حقایق را بیان کنیم تا مردم مشهد دست به کار شوند! وی خاطر نشان کرد: در جلسه ای که در آستان قدس برگزار شد، عنوان شد که دیگر در این باره مصاحبه نکنیم و ما نیز به شرط اینکه این افتتاح زودتر انجام شود، امضا کردیم، اما هیچ اتفاقی پس از آن نیفتاد. برادران افزود: فدراسیون، قول مساعد داده است و ما نیز پیگیری کرده ایم ولی نمی دانیم چرا این موضوع، این قدر طولانی شده است و باز هم از مسئولان آستان قدس درخواست می کنیم این افتتاح انجام شود.

مشارکت بیش از ۴۰۰ جوان مشهدی در جشنواره ورزشی

شیدا- مشاور شهردار و رئیس گروه مشاوران جوان شهرداری مشهد گفت: بیش از ۴۰۰ نفر در جشنواره ورزشی جوانان فعال محلات مشهد، شرکت کرده اند. به گزارش روابط عمومی گروه مشاوران جوان شهرداری مشهد، "هادی قاسمپور" افزود: اختتامیه این جشنواره که از ۹ اسفند و در رشته های تنیس روی میز، فوتبال دستی، دارت و فوتسال، آغاز شده است، پایان اسفندماه برگزار می شود.

برتری تیم فوتسال "فردوسی" در مشهد

شیدا- تیم فوتسال "فردوسی مشهد"، در چارچوب رقابت های لیگ دسته یک فوتسال، تیم "آتلیه طهران" قم را با شکست بدرقه کرد. به گزارش ایرنا، در این بازی که یکشنبه شب، در سالن شهدای مدافع حرم مشهد برگزار شد، تیم فردوسی برابر حریف قمی خود، به برتری ۳ بر ۲ دست یافت. در خور ذکر است که "دانش ورزش فریمان" و "مقاومت مپ شهرداری مشهد"، دیگر نمایندگان استان در لیگ دسته یک فوتسال، به ترتیب، بر ابر میزبانانشان "سن ایچ ساوه" و "نفت امیدیه"، نتیجه را ۶ بر ۲ و ۳ بر ۲ به حریفان واگذار کردند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۵/۱۲/۱۷]

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«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.

قانون

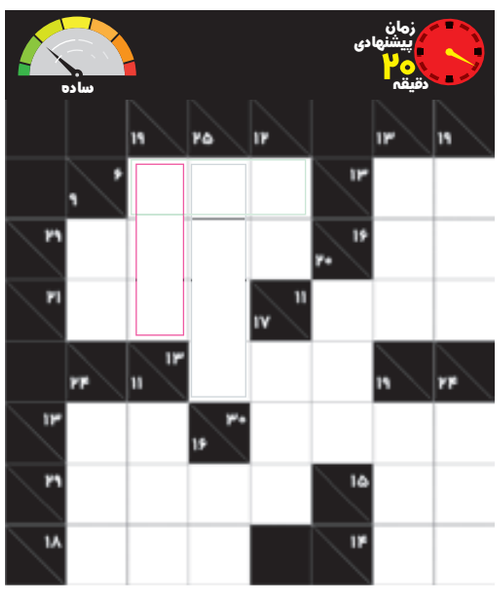
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها 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 ۶ باید با ۳+۲+۱ پُر شود. اما رقم ۱ در ستون ۱۹ و ۱۲ قابل پذیرش نیست. پس ۱ را در خانه وسط می نویسیم. برای تکمیل همین سطر باید رقم های ۳ و ۲ را در آن نوشت. اما رقم ۲ در ستون ۱۲ نمی گنجد! پس ۳ در خانه راست و ۲ در خانه چپ می آید.

۹+۸ برای تکمیل ستون ۱۹ نیاز است. ۹ در وسط تکراری است. پس ۸ وسط و ۹ پایین است. ستون ۲۵ سه خانه خالی دارد که جمعشان باید ۲۴ شود. جدول ویژه می گوید ۹+۸+۷ نیاز است. اما ۸ و ۹ در خانه زیری ۱ ممنوع هستند. پس ۷ زیر ۱ است و محدوده پُر می شود.

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، 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
۳۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۳	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۵+۳
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۱۷	۴	۱+۳+۶+۷

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در آن مورد بعضی از اعداد سفید نشان می دهد.

برای حل هر معما کافیست:

*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.

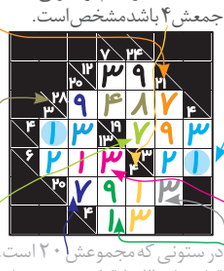
*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

*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.

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 جا می 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 جا می گیرد.

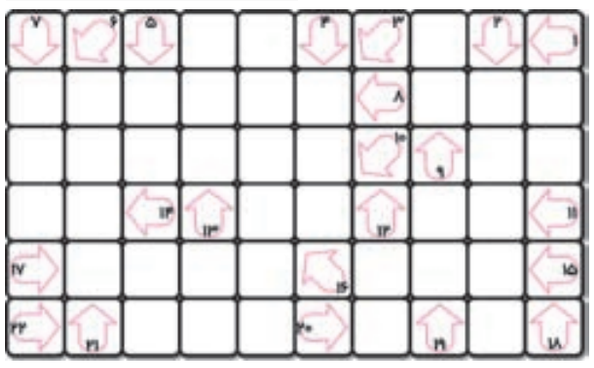
دو رقم باقیمانده سیاه هم که ۳ و ۹ هستند با استناد به ارقام قبل مشخص می شوند تا این نمونه کاملا حل شود.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزشی

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-(۷ حرفی) این رشته در بازی های کشورهای اسلامی شرکت می کند. پیش از این صحبت هایی در خصوص اعزام نشدن تیم این رشته مطرح بود.

۲-(۶ حرفی) توپچی ها در شبی که او به صلاحدید پروفسور فرانسوی نیمکت نشین شده بود، در دیداری حساس برابر لیورپول تن به شکست دادند.

۳-(۵ حرفی) روز شنبه در بازی مقابل کلن موفق شد یکصدونهمین گل خود با پیراهن بایرن مونیخ را به ثمر برساند و بار کورد دل برایترن افسانه ای برابری کند.

۴-(۵ حرفی) دیدار این تیم و الیبال با شهرداری ارومیه برای تعیین فینالیست لیگ برتر در خانه والیبال تهران برگزار شد که این تیم پیروز شد.

۵-(۵ حرفی) بزرگ ترین شهر استرالیا

۶-(۲ حرفی) قلب

۷-(۶ حرفی) مورینیو، سرمربی پرتغالی منچستر یونایتد به تمجید از روحیه این ستاره سوئدی تیمش پرداخت. او عصر شنبه یک پنالتی را از دست داد.

۸-(۵ حرفی) در فهرست جدید نفرات دعوت شده به آخرین اردوی تیم ملی کشتی فرنگی برای حضور در جام جهانی نام این فرنگی کار ملی پوش در وزن ۹۸ کیلوگرم به چشم نمی خورد.

۹-(۳ حرفی) باخته در ورزش شطرنج

۱۰-(۴ حرفی) به دنبال شکایتش از باشگاه پرسپولیس بابت مطالبات و مالیات قرار دادش، کمیته انضباطی رای به محکومیت باشگاه داد.

۱۱-(۳ حرفی) بارسلونا در نوکمپ جشنواره ای از گل داشت و موفق شد با ۵ گل سلتا را شکست دهد: ۲ گل از این بازیکن بود و یک گل از نیمار، اومتیتی و راکیتیچ، برتری پرگلی را برای بارسا به ثبت رساند.

۱۲-(۳ حرفی) کاسه و پیاله

۱۳-(۴ حرفی) آنست که آهسته و پیوسته رود

۱۴-(۳ حرفی) پرسپولیسی ها در پایان بازی مقابل این تیم با هوادار انشان جشن گرفتند و به سمت سکوی تماشاگران رفتند.

۱۵-(۵ حرفی) از سبزی های خوردنی پرطرفدار

۱۶-(۵ حرفی) نام دیگر سیاره زهره

۱۷-(۴ حرفی) رسم و کیش و مذهب

۱۸-(۵ حرفی) آرزو

۱۹-(۴ حرفی) مهربان است و نام خداوند

۲۰-(۵ حرفی) هفته بیست و ششم رقابت های لالیگا با بردپرگل این تیم و بازگشتش به صدر جدول همراه بود.

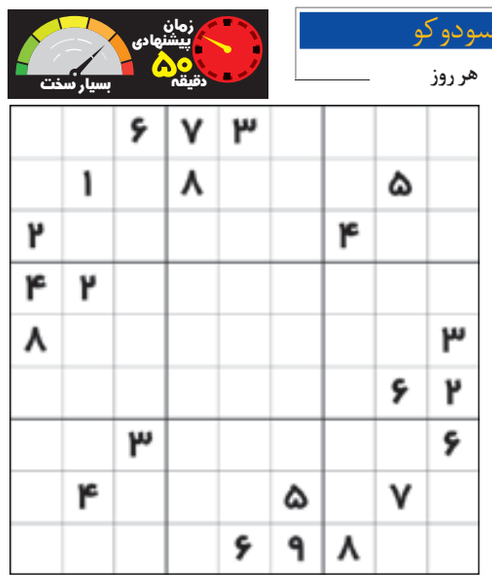
۲۱-(۵ حرفی) عاشق و دلباخته

۲۲-(۵ حرفی) مجله و جریده

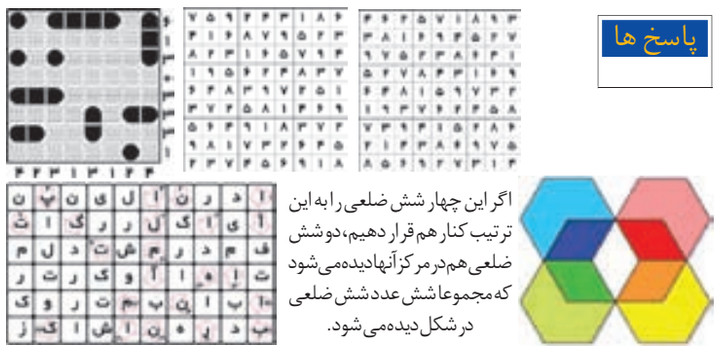
سودوکو

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.



پاسخ ها



اگر این چهار شش ضلعی را به این ترتیب کنار هم قرار دهیم، دو شش ضلعی هم در مرکز آنها دیده می شود که مجموعا شش عدد شش ضلعی در شکل دیده می شود.