اخبار

ورزش

افتتاح مراکز المپیک ویژه ایران در خراسان رضوی

ترابی- مراکز المپیک ویژه ایران با هدف کمک به ورزش افراد کم توان ذهنی در خراسان رضوی افتتاح شد. به گزارش خراسان رضوی، این مراسم عصر پنجشنبه گذشته در آسایشگاه معلولان ذهنی بی سرپرست شهید بهشتی با حضور رئیس المپیک ویژه ایران برگزار شد و تا کنون ۴۱ مرکز خیریه در سطح استان عضو المپیک ویژه ایران شده اند. "اصغر دادخواه" رئیس المپیک ویژه ایران در این مراسم گفت: حرکت، موسیقی و رنگ، باعث نشاط افراد کم توان ذهنی می شود و بهترین حرکت، ورزش است که نتیجه المپیک ویژه آن است که باعث می شود دید این افراد نسبت به خود و دید جامعه نسبت به آنان تغییر کند. وی افزود: در خراسان رضوی ۴۱ فرم همکاری برای ما ارسال شده که ۲۶ مرکز از شهر مشهد است.

پایان کار پدیده با رتبه یازدهم

تیم فوتبال پدیده در دیدار آخر خود در لیگ برتر شانزدهم شکست خورد و در رده یازدهم قرار گرفت. تیم پدیده در آخرین دیدار خود در لیگ شانزدهم عصر پنجشنبه گذشته در مصاف با ذوب آهن اصفهان در ورزشگاه فولادشهر با نتیجه ۲ بر صفر شکست خورد. شاگردان رضا مهاجری با این شکست ۳۴ امتیازی ماندند و در پایان لیگ شانزدهم در رتبه یازدهم قرار گرفتند. پدیده از ۳۰ مسابقه خود در لیگ برتر فصل جاری صاحب ۸ پیروزی، ۱۰ تساوی و ۱۲ شکست شد.

صعود تیم فوتبال پرسپولیس مشهد به لیگ دسته دو کشور

تیم پرسپولیس مشهد در فاصله یک هفته باقی مانده تا پایان لیگ دسته سه فوتبال کشور، موفق شد به لیگ دسته دو صعود کند. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی، هفته هفدهم رقابت های لیگ دسته سه فوتبال کشور با تساوی تیم پرسپولیس مشهد مقابل شهدای بابلسر پایان یافت. در این مسابقه که در بابلسر برگزار شد، شاگردان سعید جوشش با نتیجه ۲ بر ۲ مقابل حریف خود به تساوی رسیدند و به لیگ دسته دو فوتبال صعود کردند. بر اساس این گزارش، پرسپولیس مشهد با این تساوی، ۳۴ امتیازی شد و در صدر جدول گروه دوم این مسابقات قرار گرفت.

سیاه جامگان برای دومین فصل متوالی با حمایت هواداران در دقیقه ۹۰ از سقوط نجات یافت

مشکی ماندنی شد

عکس ها: وحید بیات

گفت و گو

ترابی

مشکی پوشان مشهدی برای دومین فصل متوالی باز هم دقیقه ۹۰ با تک گل دیدنی "روح ا... سیف الهی" در لیگ برتر ماندگار شدند. سکانس آخر رقابت های لیگ برتر فوتبال کشور عصر پنجشنبه گذشته با لبخند و اشک های تلخی همراه بود که در این میان، امید علاقه مندان به تیم "مشکی" دوباره در مشهد زنده شد و با شکست پرسپولیس و بقا در لیگ برتر هواداران مشهدی دوباره جشن گرفتند. به گزارش خراسان رضوی، سه تیم کاندیدای سقوط (سیاه جامگان، صبای قم و سایپای تهران) رقابت حساسی در هفته سی ام مسابقات لیگ برتر مقابل حریفان داشتند که در روز پنجشنبه طلایی، تیم سیاه جامگان و سایپا با پیروزی مقابل حریفان در لیگ برتر ماندنی شدند و صبای قم به لیگ دسته اول سقوط کرد.

مشهدی ها که نمی خواستند سرنوشت تیم سیاه جامگان به ابومسلم دوست داشتنی دچار و به فراموشی سپرده شود، در روز مسابقه با حمایت همه جانبه، شعارهایی از دوران طلایی سر می دادند. هواداران متعصب که در همه حال سیاه جامگانی ها را تنها نگذاشته بودند، یکصدا شعار می دادند: رو قلب من نوشته - مشکی رنگ عشقه

عملکرد تیم در لیگ

تیم فوتبال سیاه جامگان که سال گذشته با فرهاد کاظمی در لیگ برتر ماندگار شد، کار را برای دومین سال حضورش در رقابت های لیگ برتر با این مربی شروع کرد که در ادامه کار کاظمی به خاطر نتایج نه چندان خوب از تیم کناره گیری کرد و پس از او خداداد عزیزی که مدیر فنی تیم سیاه جامگان بود، این سمت را بر عهده گرفت که این اسطوره فوتبال کشورمان نیز با وعده های مکرر نتوانست ناجی تیم قعر جدولی مشهدی ها شود. در این بین تیم سیاه جامگان شرایط بحرانی را در این فصل، بدون حامی پشت سر گذاشت و دو مربی صاحب نام بعد از ناکامی و مشکلات ترجیح دادند قطع همکاری کنند. اما تیم مشکی پوشان پس از ورود اکبر میثاقیان، جان تازه ای گرفت و امید خود را تا روز آخر برای بقا در لیگ برتر حفظ کرد. مشکی پوشان، پس از حضور سرمربی کهنه کار و باتجربه فوتبال ایران، شاهد تغییر و تحولات زیادی در ارائه بازی و امتیاز گیری بودند. آنها در برابر تیم های استقلال تهران، سپاهان اصفهان، نفت تهران و صنعت نفت آبادان با نتیجه مشابه یک بر یک به کار خود پایان دادند و در مقابل پیکان تهران پذیرای شکست شدند، اما در برابر استقلال خوزستان، ماشین سازی تبریز و در ایستگاه آخر هم با پیروزی مقابل قهرمان لیگ برتر شادی را به هواداران هدیه دادند که این تیم با ۳۰ امتیاز در رده چهاردهم قرار گرفت.

تنها و بدون حامی

تیم سیاه جامگان در دو سال اخیر که در لیگ برتر حضور داشت، شرایط بسیار سختی داشت. این نماینده خراسان رضوی که با حمایت شخصی به نام "محمدرضا عباسی" پا به این عرصه گذاشته و شور و هیجان خاصی در فوتبال استان به وجود آورده است در طی این سال ها با توجه به بی پولی و بی توجهی مسئولان شهری استان همچنان این تیم را سرپا نگه داشت. متاسفانه در طی این سال ها تیم سیاه جامگان تنها و بدون حامی در شهر مشهد به میدان می رفت و باعث شادی در بین جوانان و علاقه مندان می شد. اما متاسفانه ارگان های مختلف و به خصوص شورای شهر مشهد بر خلاف دیگر استان ها هیچ حمایت قابل قبولی از این تیم نداشته و این تیم تا کنون تنها به ادامه حیات امیدوار بود.

آینده ای سخت

به هر حال این نماینده شهرمان در لیگ برتر ماندنی شد، اما روزهای سختی پیش رو دارد. هواداران این تیم مشهدی امیدوارند با برنامه ریزی درست و دقیق، این تیم سال آینده را با روندی خوب طی کند و در پایان فصل به اما و اگرها کشانده نشود.

یک سال قبل هم، یعنی ۲۴ اردیبهشت ماه سال ۹۵ در روز جمعه طلایی، تیم سیاه جامگان در آخرین بازی لیگ برتر از سد ملوان گذشت و در لیگ برتر ماندگار شد. مدیران این تیم قول داده بودند که با برنامه ریزی صحیح برای حضور بهتر در لیگ برتر، دیگر این اتفاق تکرار نشود. اما مدیران تیم "مشکی" از اتفاقات سال گذشته درس عبرت نگرفتند و با بکارگیری سه مربی و سپری کردن روزهای سخت در لیگ شانزدهم دوباره کارشان به دقیقه ۹۰ کشید که به لطف هواداران، بازیکنان و به خصوص اکبر میثاقیان مربی کهنه کار و دوست داشتنی در روز پایانی مسابقات از سقوط فرار کردند و در لیگ برتر ماندگار شدند. لذا برای موفقیت در فصل جدید باید از همین امروز به صورت حرفه ای کار خود را ادامه دهند.

گردونه

ورزش

برگزاری همایش دوچرخه سواری در مشهد

ترابی / همایش دوچرخه سواری گرامیداشت هفته جوان روز پنجشنبه گذشته در مشهد برگزار شد. رئیس هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی در این باره به خبرنگار ما گفت: در این همایش بزرگ، بیش از ۲۰۰ دوچرخه سوار شرکت کردند که ورزشکاران مسیر میدان جانباز تا میدان شهدا را رکاب زدند.

"مهدی روزبهانه" با بیان این که این همایش با همکاری شهرداری مشهد برگزار شده است، افزود: در این برنامه دوچرخه سواران رده های سنی نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و پیشکسوتان حضور داشتند که در پایان به نفرات برتر جوایز نفیسی اهدا شد.

پیشنهاد علی دایی برای مکان برگزاری فینال جام حذفی

سرمربی نفت تهران با بیان این که شنیدم ورزشگاه خرمشهر برای مسابقه فینال جام حذفی آماده نیست که از کیفیت بازی کم می کند، گفت: به سازمان لیگ پیشنهاد می کنم اگر شرایط طوری است که نمی توانند فینال جام حذفی را برگزار کنند، این بازی در ورزشگاه امام رضا(ع) که در مشهد ساخته شده است برگزار شود. این ورزشگاه بهترین زمین ایران است. به گزارش فارس، علی دایی افزود: مسئولان سازمان لیگ به این پیشنهاد فکر کنند. بازی فینال، شرایط خاص خودش را دارد. خیلی از اهالی تراکتورسازی دوست دارند به خرمشهر بروند اما امکانات لازم برای پذیرایی از این هواداران وجود ندارد.

پیاده روی فرهنگیان منطقه تبادکان در طرقبه

همایش کوهپیمایی فرهنگیان منطقه تبادکان مشهد به مناسبت گرامیداشت هفته معلم برگزار شد. رئیس آموزش و پرورش منطقه تبادکان مشهد در این باره گفت: نهمین دوره همایش کوهپیمایی معلمان و دبیران آموزش و پرورش منطقه تبادکان مشهد با حضور بیش از ۷ هزار نفر از خانواده های آنان، جمعه گذشته در طرقبه برگزار شد. "علی ابری" هدف از برگزاری این همایش را ترویج فرهنگ ورزش همگانی و نهادینه کردن ورزش در میان خانواده فرهنگیان ذکر کرد و افزود: در راستای توجه به ورزش همگانی و سلامتی همکاران فرهنگی و پاسداشت هفته معلم، همایش کوهپیمایی خانوادگی فرهنگیان منطقه تبادکان مشهد برگزار شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۲/۱۶]

«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 پیش 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.

برای حل هر معما کافیست:

*ازرقم 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.

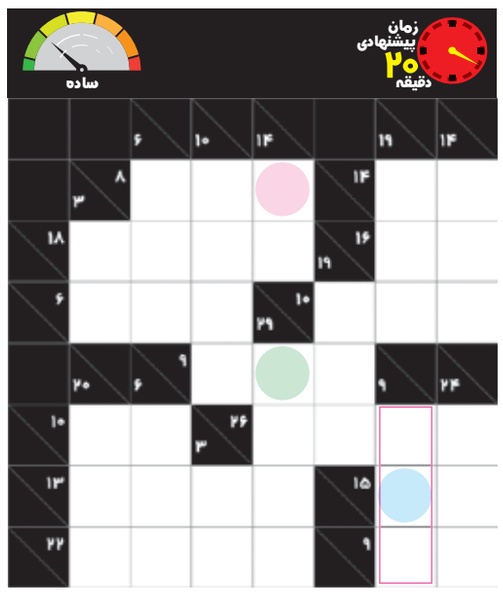
*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کمرنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.
*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.
*از حل تکه های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.
*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

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:

● در سطر ۱۵، کوچکترین رقم ممکن ۶ است و در ستون ۹ بزرگترین رقم ممکن ۶ است. پس در تقاطع ۶ می آید و خانه کنارش هم پُر می شود.
□ حالا ستون ۹ برای تکمیل شدن به ۱+۲ نیاز دارد. اما در سطر ۲۶ نمی شود ۱ نوشت! پس ۲ بالا و ۱ پایین است. کل این محدوده پُر شد.
● در سطر ۸ بزرگترین رقم ممکن ۵ است و در ستون ۱۴ کوچکترین رقم ممکن ۵ است. پس ۵ باید در تقاطع باشد و خانه زیرش هم پُر می شود.
● طبق جدول ویژه، ستون ۲۹ باید با ۹+۸+۷+۵ پُر شود اما از این ارقام فقط ۵ در سطر ۹ مُجاز است. پس در تقاطع باید ۵ نوشت.

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 پر 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.

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 اعداد سفید نشان می دهد.

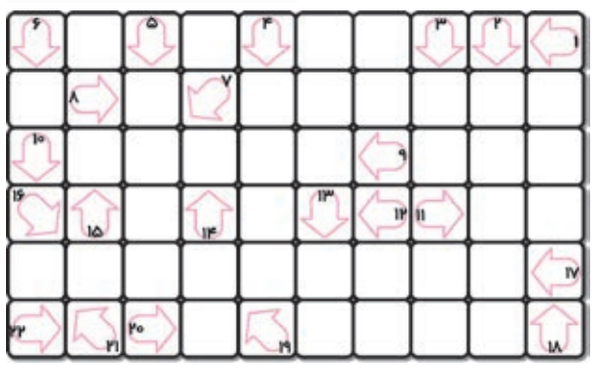
حالا تکلیف ۳ و ۱ هم در ستونی که باید جمعش ۴ باشد مشخص است.

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 سبز رنگ 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.
در ستونی که مجموعش ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱ قطعی شده و برای پر کردن ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم. البته ۹ 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.

جدول ویژه

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.

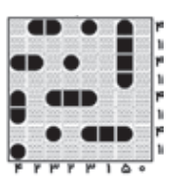
۱-(۷ حرفی) به گفته وزیر بهداشت، موارد اولیه بیماری مالاریا به طور عمده از کشورهای مجاور به خصوص ..... وارد کشور می شود.
۲-(۵ حرفی) مهم ترین استراتژی برای کنترل بیماری های غیر واگیر در جامعه، افزایش ..... و اطلاع رسانی به جامعه است.
۳-(۵ حرفی) بروز ضعف و سردی در روده ها و به دنبال آن ضعف هضم می تواند از عوامل ایجاد کننده صدای معده باشد. افرادی که با این مشکل مواجهند بهتر است غذای ..... بخورند.
۴-(۵ حرفی) وزیر بهداشت گفت: این کشور به عنوان یکی از کشورهای موفق و پیشرو جهان در زمینه حذف مالاریا مطرح است.
۵-(۵ حرفی) مصرف غذاهای نفاخ مانند .....و انواع فست فود و ضعف سیستم گوارش سبب ایجاد صداهای شکمی در افراد می شود.
۶-(۳ حرفی) جای اندک و باریک
۷-(۲ حرفی) برای پیشگیری از سر و صدای معده اندک اندک ..... بنوشید. گاهی در مهمانی یا جلسه نیاز است این کار را ادامه دهید.
۸-(۶ حرفی) با «آیات» شنیده اید.
۹-(۴ حرفی) مبتلایان به ضعف و سردی روده، برای تقویت و گرم کردن دستگاه گوارش و روده های خود، دم کرده ..... سبز یا انیسون را بعد از غذا مصرف کنند.
۱۰-(۳ حرفی) مصرف مقدار بسیار زیادی از غذاهای تولید کننده ..... یکی از مواردی است که سر و صدای معده را به همراه دارد.
۱۱-(۳ حرفی) سمت و سو
۱۲-(۶ حرفی) سمبلیک
۱۳-(۳ حرفی) یار صندلی
۱۴-(۴ حرفی) هنگامی که مضطرب هستید، به فرو بردن هوای بیشتر از راه .... تمایل دارید که می تواند باعث ایجاد سر و صدای معده شود.
۱۵-(۴ حرفی) کال
۱۶-(۳ حرفی) شیوع این بیماری در دنیا روند افزایشی داشته و پیش بینی می شود که طی دهه آینده ۱۰۰ میلیون نفر به بیماران افزوده شود.
۱۷-(۶ حرفی) از ابزار برقکاری
۱۸-(۶ حرفی) مُهر را در آن می زنند
۱۹-(۵ حرفی) حرکت داشتن
۲۰-(۸ حرفی) کار خارق العاده و عجیب
۲۱-(۲ حرفی) طمع
۲۲-(۴ حرفی) تمام و کامل

پاسخ ها

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

به این ترتیب می توانیم با این نوع چینش به شکل مورد نظر برسیم.

رمزواژه یابی: مراسم خداحافظی آرش



سودوکو

هر روز

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

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

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