گفت و گو

بهروز

نابغه تنیس روی میز استان و پدیده بازی های کشورهای اسلامی در تحریریه "خراسان رضوی":

۳۲۰ پله بالاتر از خودم را بردم تا ایران، طلایی شود

اشتری: وقتی می بازم انگیزه هایم چندبرابر می شود!

عکس: میثم دهقانی

در تعاریف "نوابغ" گفته می شود که این افراد، معمولا بسیار فراتر از ظرفیت سنی خود گام بر می دارند و پیشرفت هایشان در عرصه های مختلف، با همسن وسالانشان، قابل مقایسه نیست. "مهشید اشتری" نمونه ای از همین نوابغ است که در رده سنی "نونهالان"، نفر سوم مسابقات تنیس روی میز "جوانان" کشور شد(!) و اینک نیز با ۱۶ سال سن، همزمان عضو تیم های ملی جوانان و بزرگسالان کشورمان است و پیشرفت خیره کننده و کسب مدال طلای بازی های اخیر «همبستگی کشورهای اسلامی» در «باکو» نیز باعث شد تا وی به عنوان "پدیده" رقابت های رشته تنیس روی میز این بازی ها (مردان و زنان) شناخته شود. به همین بهانه، میزبان نابغه تنیس روی میز استان در تحریریه "خراسان رضوی" بودیم که گلچین مهم ترین بخش های گفت و گوی ما، امروز تقدیم علاقه مندان می شود....

از الفبای تنیس روی میز تا اعزام به سوئد

*متولد ۱۳۷۹ در مشهد هستم و آموزش های اولیه تنیس روی میز را از پدرم (ابوالفضل اشتری- بازنشسته فرهنگی و مربی درجه ۲ این رشته) و همچنین خانم "احمدامیری" آموختم. *اولین مسابقه رسمی من، مسابقات آموزشگاه های استان در سال ۸۹ بود که در آن، نایب قهرمان و سال بعد، قهرمان شدم. *پس از آنکه در رده سنی نونهالان در مسابقات کشوری در کرمان دوم شدم، به مسابقات انتخابی اردوی استعدادیابی طرح جهانی "هوپس" راه یافتم و با درخشش در این مسابقات، ۲ هفته برای آموزش به کشور "سوئد" اعزام شدم. *در بازگشت در مسابقات نوجوانان کشور و رقابت های جوانان کشور در حالی که در رده سنی نونهالان بودم، به ترتیب سوم و دوم شدم.

۵۰ مسابقه بدون باخت!

طی فصل ۹۴-۹۳ در ۵۰ مسابقه متوالی در رده های سنی مختلف کشور، بدون شکست ماندم که یک رکورد محسوب می شود. *مهم ترین مدال ها و عناوین من در مسابقات بین المللی داخلی و خارجی عبارت است از: مدال طلای مسابقات جوانان آسیای میانه (قزاقستان) مقام اول دوبل، دوم تیمی و سوم انفرادی جام بین المللی فجر (۹۴) اعزام به چندین دوره مسابقات قهرمانی آسیا در هند، چین، تایلند و مالزی و... *۲ هفته دیگر نیز به همراه تیم ملی جوانان عازم مسابقات قهرمانی آسیا در کشور "کره جنوبی" هستم.

"پدیده" طلایی!

از ابتدای سال تاکنون به ۳ دوره مسابقه خارج از کشور اعزام شده ام؛ ابتدا با تیم ملی بزرگسالان به مسابقات قهرمانی آسیا اعزام شدم که باید دانست با توجه به اینکه قدرت های اصلی این رشته در جهان، آسیایی ها هستند، کسب موفقیت تیم ملی شبیه معجزه خواهد بود. در دومین اعزامم، به "بازی های همبستگی کشورهای اسلامی" در شهر باکو از کشور آذربایجان رفتم و در حالی که در بخش تیمی، هیچ کس (حتی کاروان خودمان) بختی برای تیم اعزامی قائل نبود، با شایستگی به مدال طلا دست یافتیم. *در این مسابقات پس از پیروزی ۳ بر صفر مقابل گویان و ۳ بر ۲ مقابل ترکیه به فینال راه یافتیم. در فینال، در شرایطی مقابل تیم میزبان به میدان رفتیم که هر ۳ بازیکن این تیم با اصلیت چینی (چین، ابرقدرت تنیس روی میز جهان است) تبعه کشور "آذربایجان" به مصاف ما آمدند. ما این بازی تیمی را ۳ بریک بردیم که یکی از شیرین ترین پیروزی های تیم ملی، غلبه ۳ بر ۲ من مقابل حریف آذربایجانی بود که این بازیکن ۳۲۰ پله در رنکینگ جهانی از من جلوتر بود و با این پیروزی ها در میان شگفتی همگان به مدال طلای تیمی دست یافتیم و من هم در پایان رقابت ها به عنوان "پدیده" بازی های تنیس روی میز برگزیده شدم. *این را هم بگویم که من بنا به صلاحدید مربیان در مسابقات انفرادی با کوشرکت نکردم و رقابت های دوبل نیز برگزار نشد. *اخیرا نیز به مسابقات جهانی "دوسلدورف" آلمان اعزام شدیم که من تنها ایرانی بخش انفرادی بانوان بودم که با ۲ پیروزی ۴ بریک و ۴ بر صفر مقابل نمایندگان نیجریه و لبنان، از گروهم به مرحله مقدماتی صعود کردم و در حالی که در رده سنی جوانان هستم، در شرایطی که مقابل ورزشکار بزرگسال "کره جنوبی" -رده ۲۷ جهان- یک "ست" گرفتم، در نهایت ۴ بریک باختم و حذف شدم. البته در بخش دوبل نیز من و صبا صفری (مازندران) شرکت کردیم که پس از پیروزی مقابل لتونی و ازبکستان، با شکست مقابل میزبان (آلمان) حذف شدیم. *در بازگشت از مسابقات جهانی به مشهد با استقبال خوب مسئولان هیئت آقای مستحقی، خانم زینل فامیله، جنگی و گلستانی مواجه شدم اما نماینده ای از اداره کل ورزش حضور نداشت.

امیدها و آرزوها

هم اکنون دانش آموز سال سوم تجربی در دبیرستان "آزرم" (ناحیه یک مشهد) هستم؛ با وجود همکاری مناسب مسئولان این مدرسه، حضور مداومم در مسابقات و اردوهای تیم ملی، باعث عقب ماندگی درسی من شده است که امیدوارم با همکاری مسئولان آموزش و پرورش استان بتوانم این عقب ماندگی را جبران کنم. *دوست دارم رشته تربیت بدنی را در دانشگاه ادامه بدهم. *آرزوی بزرگم حضور در المپیک ۲۰۲۰ توکیو است. *خاطره تلخم، شکست فقط با یک امتیاز در مسابقات تیمی مقابل حریف مالزیایی و خاطره شیرینم، کسب طلای بازی همبستگی کشورهای اسلامی بود. *فهرست مربیانم عبارت است از: کاظم مستحقی، رادمنش، غازی آذری، فاطمه کیوانی (تیم ملی بزرگسالان) میر الماسی (مدیر تیم های ملی) *هیچوقت خودم را از پیش برنده نمی دانم و همیشه از شکست هایم، انگیزه می گیرم! *مدیون حمایت های پدر و مادرم هستم. *هیئت استان متاسفانه بودجه ای برای حمایت از قهرمانانش ندارد و به همین دلیل، پدرم در هر سال، بیش از ۳ میلیون تومان، فقط بابت رویه راکت (هر رویه برای یک ماه) را از جیب شخصی هزینه می کند و این، غیر از هزینه کفش و توپ و... است. *الگوی خاصی در میان ورزشکاران داخلی ندارم و تنها بازی فنی "دینگ نینگ" بانوی چینی را بسیار دوست دارم. *فاطمه مجد، مریم صالحی، سپیده تقی پور و نگین ونگار وفایی پور از قهرمانان با استعداد این رشته در استان هستند. *در فدراسیون، نگاه تهرانی و شهرستانی وجود ندارد. *ورزشکار بی اخلاق، هر چند از لحاظ فنی یکه تاز باشد، به جایی نمی رسد.

گردونه

ورزش

گلایه جودوکار کوچ کرده:

رقبا در فرانسه و ژاپن اردو داشتند ما در چناران!

پیروز- جودوکار المپیکی استان پس از کوچ به "تایلند" و حضور در رشته MMA (رشته ای غیرمجاز در ورزش ایران و ترکیبی از چند رشته رزمی) در گفت و گوی تفصیلی با ایسنا، از خداحافظی همیشگی اش با جودو خبر داد و گفت: سال ها با جودو زندگی کردم اما نخواستم بیش از این، جوانی ام در این رشته تلف شود! "جواد محجوب" افزود: رقبای جودوکار من همگی در ژاپن و فرانسه اردوهای مشترکشان را پشت سر می گذاشتند و ما با چنین وضعیتی در چناران اردو زده بودیم! وی افزود: با توجه به بی اعتنایی مسئولان، بهتر دیدم ۴ سال دیگر از عمرم را برای المپیک بعدی تلف نکنم و به جایی بروم که هم "درآمد" برایم دارد و هم ارزشم را می دانند.

مدیر تیم سیاه جامگان:

منتظر پاسخ "خلعتبری" هستیم

پیروز- مدیر تیم فوتبال سیاه جامگان گفت: تنها مذاکره ما با "محمدرضا خلعتبری" بوده است که آن هم به واسطه دوستی دیرینه وی با اکبر میثاقیان و علاقه خلعتبری به میثاقیان بوده است. به گزارش فارس، "رهبر" افزود: منتظر پاسخ خلعتبری هستیم، اما هنوز در این مورد چیزی قطعی نیست. وی همچنین از تمدید قرارداد "پیام ملکیان" نیز خبر داد.

اخبار کوتاه

پیروز- ۲ بانوی خراسانی در دوره آموزشی اتحادیه جهانی دوچرخه سواری در کره جنوبی به عنوان برترین های این دوره شناخته شدند. *"کمال راضی" مدال برنز لیگ برتر دوچرخه سواری کشور در رشته اسکرچ را به دست آورد. *"کریم احمدی" و "بهروز افشار" به سیاه جامگان پیوستند. *نخستین هم اندیشی سرپرست هیئت بدنسازی و پرورش اندام طرقبه و شاندیز با مدیران و مربیان برگزار شد. *سرمربی "پدیده" در پاسخ به این سوال که تکلیف "مصطفی احمدی" -بازیکنی که به پدیده آمد ولی با سیاه جامگان قرارداد امضا کرد- چه می شود، گفت: با شگاه پدیده موضوع را پیگیری خواهد کرد و طبیعی است که باید از اعتبار خودش دفاع کند. *دروازه بان موفق فصل گذشته سیاه جامگان قرارداد خود را با این تیم، ۲ فصل دیگر تمدید کرد. به گزارش ایسنا، "محمد ناصری" طی فصل گذشته نمایش خوبی با این تیم مشهدی داشت. در خور ذکر است سیاه جامگان، اخیرا "محمدحسن عین افشار" را نیز در همین پست جذب کرده است. همچنین "شهاب گردان" دروازه بان "پدیده مشهد" نیز قرارداد ش را به مدت یک فصل دیگر با پدیده تمدید کرد.

فریمان، اصغری/ نیمه دوم تیرماه امسال، فریمان میزبان مسابقات دوی صحرانوردی کارگران استان می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۲۰]

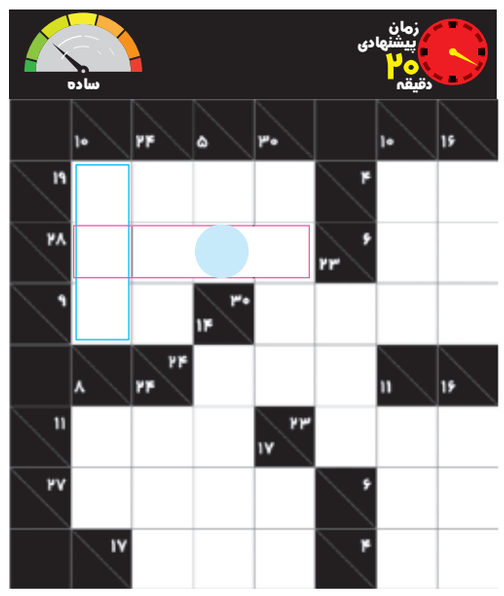
معمای مجموع ارقام

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 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» با 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 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:

ستون ۵ باید با ۴+۱ یا ۳+۲ پُر شود اما در سطر ۲۸ کوچکترین رقم ممکن ۴ است. پس چاره ای نیست جز اینکه ۴ در تقاطع باشد.
حالا سطر ۲۸ به ۹+۸+۷ نیاز دارد که کوچکترین رقمش ۷ است. ستون ۱۰ رقمی بزرگتر از ۷ ندارد. پس خانه سمت چپ ۷ دارد.
ستون ۱۰ برای تکمیل به ۲+۱ نیاز دارد. ۱ در خانه بالایی تکراری می شود، پس ۱ پایین ۷ است و ۲ بالای ۷ می آید.
دوباره به سطر ۲۸ نگاه کنید که به ۹+۸ نیاز دارد، ۸ باید در خانه سمت راست این سطر باشد چون در خانه دیگرش تکراری می شود.

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 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.

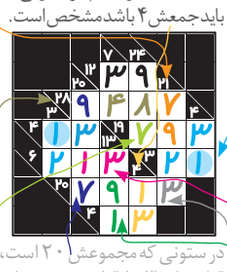
حل گام به گام یک نمونه

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.

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
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در اعداد مورد بعضی از 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.
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.
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

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.

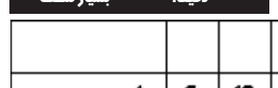
۱-(۴ حرفی) استفاده از مواد غذایی پروتئینی در سحری مانند .....، تخم مرغ و حبوبات، نقش مهمی در به تعویق انداختن گرسنگی در روزه دارا ن دارد.
۲-(۳ حرفی) از سازهای بادی
۳-(۴ حرفی) مصرف میوه و سبزیجاتی از قبیل .....، کلم و هویج در وعده های سحر و افطار، آب مورد نیاز بدن را در طول مدت روزه داری تأمین می کند.
۴-(۴ حرفی) آن دسته از منابع غذایی که هضم آهسته ای دارد مانند .....ها و کربوهیدرات های پیچیده در کنترل گرسنگی نقش مهمی دارد.
۵-(۷ حرفی) عادت به قانون شکنی دارد
۶-(۵ حرفی) افراد در صورت تمایل می توانند پس از افطار یک شام سبک حاوی گروه های غذایی اصلی را نیز در برنامه غذایی خود بگنجانند و مصرف ..... در کنار این وعده توصیه می شود.
۷-(۶ حرفی) متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی، اظهار کرد: پرخوری باعث نوسانات قند خون، بیماری های..... و اضافه وزن می شود.
۸-(۴ حرفی) در وعده افطار توصیه می شود ابتدا مقداری مایعات گرم یا سوپ ..... خورده شود، سپس از غذاهای سبک مانند نان، پنیر، سبزی ها، خرما، گردو، سوپ و آش سبک استفاده کنند.
۹-(۵ حرفی) نام رازی دانشمند
۱۰-(۲ حرفی) میوه و سبزی ها به علت داشتن .....زیاد، فیبر و همچنین تامین انواع ویتامین ها از اجزای ضروری سفره سحری محسوب می شود.
۱۱-(۴ حرفی) درخت کم سن
۱۲-(۳ حرفی) نور بعد از غروب در آسمان
۱۳-(۳ حرفی) روزه داران باید روزه خود را با آب جوش، شیر گرم، خرما، عسل و مواد غذایی مشابه، افطار و حداقل .....ساعت بعد از آن، غذای اصلی را میل کنند.
۱۴-(۳ حرفی) میوه ای تنبل!
۱۵-(۴ حرفی) ثبت کننده لحظات زندگی
۱۶-(۵ حرفی) هم وزن کردن و مناسب سازی فضا
۱۷-(۴ حرفی) پارچه ای برای پختن برنج
۱۸-(۴ حرفی) تیرک خیمه و ساختمان
۱۹-(۳ حرفی) در ماه رمضان غذاهای چرب و سرخ شده و حاوی .....زیاد باید به طور محدود مصرف شود، زیرا باعث سوء هاضمه و تشنگی می شود.
۲۰-(۷ حرفی) هورمون تنظیم کننده مواد قندی
۲۱-(۶ حرفی) به مراد رسیده و سعادتمند
۲۲-(۳ حرفی) حمل کردنی

سودوکو

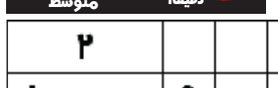
هر روز

قانون:

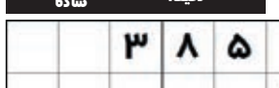
ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های خالی بنویسید به طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.



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



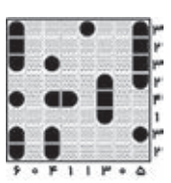
				۶				۲
۱			۴		۹			۸
			۸		۳			
	۸	۲				۵	۷	
		۹						
		۷				۳	۱	
۳			۲		۵			۴
			۱		۸			
				۲				۵



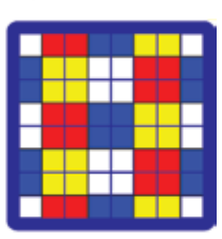
۷	۶		۱		۵	۸	۳	
		۱						
		۹				۱		
		۲			۹	۸	۹	
		۳	۹		۵	۶		
		۴	۲		۱			
		۷			۵			
					۳			
		۸	۵	۲		۴	۹	

پاسخ ها

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



رمزواژه یابی: مجتبی وپژمان می آیند



تکه ها با این ترتیب باید قرار می گرفتند