یادداشت

بهروز

لعنت بر خواب بدموقع!

تیم فوتبال "سیاه جامگان" مشهد در آستانه ثبت نخستین پیروزی خانگی، با پذیرش گلی دیرهنگام در دقیقه ۹۳ تن به تساوی داد تا ۳ امتیاز این بازی را با یک امتیاز عوض کند. واقعیت این است که پس از بازی بسیار خوب همین تیم در تهران مقابل "پرسپولیس" و پیروزی دیگر نماینده فوتبال استان (پدیده) مقابل "استقلال" در تهران، انتظارات از هر ۲ تیم خراسانی بالاتر رفته، بدون این که تغییری در حمایت‌های سخت افزاری از ۲ سرمایه ورزش استان در لیگ برتر فوتبال کشور انجام شده باشد. هر ۲ تیم خراسانی بدون کمترین حمایت مسئولان شهر و استان (بر خلاف اغلب نقاط کشور) با چنگ و دندان به شادی دل انبوه فوتبال دوستان استان می‌اندیشند و برای مثال، تیم "سیاه جامگان" نیز در همین مسابقه با "نفت تهران" بازی ضعیفی ارائه نکرد و حتی تعویض هوشمندانه کادر فنی، باعث رقم خوردن گل برتری مشکی پوشان شد؛ اما همان طور که سرمربی تیم خراسانی نیز اذعان داشت، یک "خواب کوتاه بدموقع" باعث از دست رفتن اندوخته این تیم در دقایق پایانی شد. درست مشابه همین خواب بدموقعی که سراغ مسئولان در جاه اول شهر و استان برای حمایت از نمایندگان فوتبال شهر و استان آمده که در صورت ادامه هر ۲ خواب و انفعال بی موقع، تبعات آن سخت و گاه حتی جبران ناپذیر به نظر می‌آید و این، همان نکته‌ای است که در نگاه خرد، مسئولان فنی سیاه جامگان و در نگاه کلان، مسئولان ورزشی و غیر ورزشی استان (هریک در حیطه جداگانه کاری خود) نباید آن را فراموش کنند.

از میان خبرها

ورزشی

مسابقات باشگاهی بسکتبال با ویلچر بانوان؛

نایب قهرمانی به خراسان رضوی رسید

پیروز- پنجمین دوره مسابقات باشگاهی بسکتبال با ویلچر بانوان کشور با معرفی تیم‌های برتر در زنجان به کار خود پایان داد. به گزارش فارس، تیم‌های استان‌های فارس، خراسان رضوی و زنجان عنوان‌های اول تا سوم را کسب کردند.

کورس "فرش آرا" بامدعیان لیگ برتر فوتسال کشور

پیروز- پیروزی شیرین تیم "فرش آرای مشهد" در هفته نهم لیگ برتر فوتسال کشور در قم، باعث شد تا تیم خراسانی در کورس با تیم‌های بالای جدول قرار گیرد. به گزارش پایگاه خبری فوتسال ایران، تیم‌های هیئت فوتبال قم و فرش آرای مشهد پنج شنبه گذشته در نخستین بازی هفته نهم به مصاف هم رفتند که در پایان مشهدی‌ها به پیروزی ۲ بریک رسیدند.

گفت و گو

ترابی

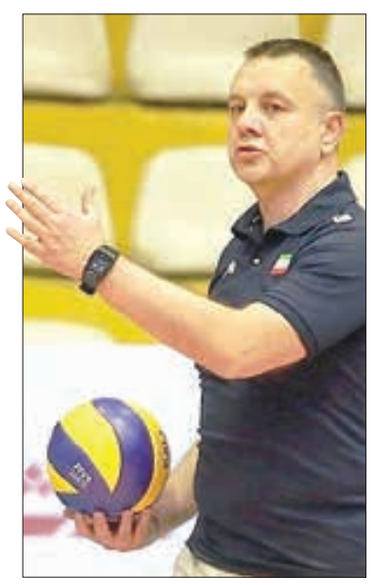
"ایگور کولاکوویچ" اهل کشور مونته‌نگرو از بهمن ۹۵ هدایت تیم ملی والیبال ایران را بر عهده گرفته است. حضور این سرمربی خارجی در سمینار آموزشی یک روزه که با حضور ۲۷۰ نفر از سراسر کشور در سالن شهید بهشتی مشهد برگزار شد، فرصتی فراهم کرد تا گفت و گویی اختصاصی با وی داشته باشیم که همین جا با تشکر از مترجم وی، این گفت و گو تقدیم علاقه‌مندان رشته جذاب والیبال می‌شود.

***خودتان را بیشتر معرفی کنید؟**

- ۵۱ سال سن دارم و اهل "مونته نگرو" هستم. دارای مدرک کارشناسی مدیریت تجاری از دانشگاه اقتصاد "پادگوریکا" در مونته نگرو هستم و در دانشگاه "مونت پولیه" کشور فرانسه در رشته مربیگری والیبال نیز درس خوانده‌ام. به عنوان پاسور در تیم‌های مختلف بازی کرده‌ام و سابقه هدایت تیم‌های باشگاهی و ملی زیادی را در پرونده دارم که مهم‌ترین آن هدایت تیم ملی والیبال مردان صربستان طی سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۴ است.

***از والیبال در استان خراسان رضوی چه شناختی دارید؟**

- آشنایی خاصی با والیبال این استان ندارم؛ چرا که در چند سال اخیر نماینده‌ای در لیگ برتر کشور نداشته است و فرصتی نیز فراهم نشده تا ارزیابی



از والیبال این استان داشته باشم. البته شنیده‌ام که سابقه خیلی خوبی در والیبال داشته و الان هم بازیکنان با استعداد خیلی خوبی دارد.

***تا الان جز مشهد، به شهر دیگری هم در ایران سفر داشته‌اید؟**

- قبلا به شهرهای اردبیل و ارومیه هم سفر داشتم. اما فرصتی فراهم شد تا به مشهد نیز سفر کنم و با والیبال این شهر آشنا شوم که از این سفر یک روزه بسیار لذت برده‌ام.

***سمینار آموزشی یک روزه در مشهد چطور بود؟**

راستش، خیلی شگفت‌زده شدم. چرا که تعداد زیادی شرکت کننده در این دوره آموزشی حضور داشتند و موضوعات خیلی خوبی هم درباره تکنیک، تاکتیک و علم روز والیبال مطرح شد. استقبال خیلی خوب بود و این که این همه مشتاق و علاقه‌مند به والیبال در مشهد وجود دارد، برایم جالب توجه است. همچنین به خاطر برگزاری این دوره آموزشی یک روزه که سازمان‌دهی خیلی خوبی هم داشت، از میزبانی مشهدی‌ها و همراهی خوب جناب مسئول کمیته آموزش فدراسیون والیبال (نادر شوندی) هم تشکر می‌کنم.

***یکی از والیبالیست‌های با استعداد این استان، "فرهاد ظریف" است که مدت‌ها ملی پوش بود و دیگر به تیم ملی دعوت نمی‌شود، چرا؟ علت دعوت نشدن این والیبالیست مشهدی به تیم ملی چیست؟**

- "فرهاد ظریف" یکی از بهترین لیبروهای والیبال ایران است که سابقه خوبی در تیم ملی هم دارد. اما الان پا به سن گذاشته و برای همین هم دیگر به تیم ملی دعوت نمی‌شود. ما باید جوانگرایی هم بکنیم تا نسل آینده برای حضور در میادین بین المللی تجربه کسب کنند. طبیعتا دعوت از برخی بازیکنان پر سن و سال با همین هدف، جای توجیه ندارد.

***طی مدتی که در ایران حضور دارید، مردم کشور ما را چگونه دیدید؟**

- اولین موضوعی که فهمیدم و خیلی شگفت‌زده شدم، این بود که مردم ایران، مسابقات والیبال را خیلی خوب دنبال می‌کنند و با پیروزی تیم ملی خوشحال و در شکست‌ها ناراحت می‌شوند که این‌ها برایم خیلی جالب است. همچنین مردم ایران خیلی مهربان و مهمان نواز هستند و من خیلی دوستشان دارم. چنین تصوری را از ایران و مردم این کشور، قبل از سرمربیگری در تیم ملی اصلا نداشتم.

***جایگاه والیبال ایران در جهان را چطور ارزیابی می‌کنید؟**

- والیبال ایران با توجه به ظرفیت و عملکردی که دارد، جایگاه خوبی در جهان پیدا کرده است و می‌تواند جزو ۶ تیم برتر جهان باشد. البته تیم ملی والیبال ایران به بازی‌های بین المللی بیشتری نیاز دارد. از طرفی جوانان با استعدادی دارد که پشتوانه خیلی خوبی برای تیم ملی محسوب می‌شوند. همچنین تیم‌های باشگاهی این کشور نیز باید مسابقات بین المللی بیشتری داشته باشند که این مسئله به رشد و پیشرفت والیبال کشور کمک می‌کند. فدراسیون جهانی والیبال (فیبا) به خوبی می‌داند که مردم ایران ورزش و والیبال را خیلی دوست دارند که همین مسئله باعث شد تا اجازه داده شود، بازی‌های لیگ جهانی در ایران برگزار شود. در پی آن تیم‌های کشورهای زیادی به ایران سفر کردند و حتی بازتاب‌های جهانی هم داشت که همین مسائل باعث می‌شود تا تصویر تیره و تاری که خیلی از کشورها علیه ایران ساخته‌اند، در دیدگاه مردم دنیا تغییر کند.

***مهم‌ترین چالشی که در تیم ملی والیبال ایران دارید، چیست؟**

- چالش به خصوصی در تیم ملی نداریم. اما آن چیزی که در تلاش هستیم تا بهتر شود، تغییر نگاه بازیکنان به بازی‌های ملی است. بازیکنان تیم ملی از گرفتن امتیاز در بازی لذت می‌برند اما باید ذهنیت آن‌ها تغییر کند. اگر قرار است در مسابقه‌ای پیروز شویم، باید به فکر برد ۳ بر صفر باشیم. یعنی اصلا به حریف فرصتی برای امتیاز گرفتن ندهیم. بازیکنان به مسابقات ملی نباید تنها به عنوان یک بازی نگاه کنند.

***برخی کارشناسان اعتقاد دارند که تیم ملی در لیگ جهانی ۲۰۱۷ نتایج ضعیفی کسب کرد و مسابقات آینده "جام قهرمانان بزرگ" آخرین میدان پیش روی شما است.**

- درباره نتایج کسب شده در لیگ جهانی زیاد صحبت کردم و حرف تازه‌ای برای گفتن ندارم. الان تمام هدف و تلاش ما آینده است. مسابقات جام قهرمانان بزرگ نیز که ماه جاری برگزار می‌شود، از اهمیت بالایی برخوردار است، چرا که تیم‌های برتر دنیا در این رقابت‌ها حضور دارند و من امیدوارم روند تمرینات ما خوب پیش برود و آماده‌سازی خوبی داشته باشیم.

گفت و گوی اختصاصی با سرمربی خارجی تیم ملی والیبال ایران

ذهنیت بازیکنان مهم‌ترین چالش من است

کولاکوویچ: مشتاقان والیبال در مشهد مرا شگفت‌زده کردند!

عکس: وحید بیات

اخبار

ورزشی

پایان رقابت تیراندازان با کمان شرق کشور

پیروز- دبیر هیئت تیراندازی با کمان استان گفت: نخستین دوره مسابقات قهرمانی با کمان شرق کشور (گرامی داشت هفته دولت) با حضور ۸۴ ورزشکار در مشهد برگزار شد. "محمدرضا چین سری" در گفت و گو با ایرنا افزود: ورزشکاران از ۷ استان: خراسان جنوبی، خراسان شمالی، گلستان، مازندران، سیستان و بلوچستان، سمنان و یزد در ۲ ماده کامپوند و ریکرو و در دو بخش زنان و مردان رقابت کردند. وی ادامه داد: ۴۰ نفر از شرکت کنندگان در رشته کامپوند و ۴۴ نفر دیگر در رشته ریکرو در این رقابت‌ها حضور داشتند و نفرات برتر نیز به مسابقات نهایی منطقه‌ای کشور راه پیدا کردند.

مشهد، میزبان دارت بازان جوان کشور بود

پیروز- مسابقات دارت جوانان کشور «گرامی داشت هفته دولت» در مشهد برگزار شد. سرپرست این مسابقات در گفت و گو با پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی گفت: این رقابت‌ها در دو بخش دختران و پسران به میزبانی مشهد مقدس در سالن استاد باغبانباشی برگزار شد. مسعود قاسمی افزود: ۱۹ تیم در این مسابقات حضور داشتند که در ۱۶ ایستگاه حرفه‌ای رقابت کرده و نفرات برتر نیز به اردوی تیم ملی دعوت می‌شوند.

اخبار

کوتاه

پیروز- مرحله دوم رقابت‌های بسکتبال نونهالان مناطق کشور در مشهد برگزار شد. *مسابقات فوتسال محلات شهرداری منطقه ۴ مشهد با حضور ۱۸۸ تیم به پایان رسید. *مرحله دوم لیگ شنای نوجوانان پسر استان در استخر شهید هاشمی نژاد مشهد به پایان رسید. *همایش دوچرخه سواری با شعار "بیماری یا ورزش؟" با حمایت شورای مشارکت‌های بانوان مجمع خیران سلامت استان برگزار شد. *در قرعه کشی مرحله سوم جام حذفی، تیم فوتبال پدیده خراسان میزبان "تراکتور سازی تبریز" و سیاه جامگان میزبان "آینده سازان برق شیراز" خواهد بود. (تاریخ دقیق بازی‌ها بعدا اعلام می‌شود.) *زورخانه خیرساز امام علی(ع) شهرستان زاوه با حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان در هفته دولت افتتاح شد.

بردسکن، نوری/ تیم آموزش و پرورش، قهرمان فوتبال پیش کسوتان شهرستان شد.

تربت جام؛ اعلمی/ "مجید گوهری" رئیس اداره ورزش و جوانان تربت جام پس از ۶ سال، جای خود را به "احمد خمسه" داد و مراسم تودیع و معارفه وی و جانشینش هم برگزار شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۶/۴]

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 برمی‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از آن‌ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی پیشگیری از آلزایمر» یاد می‌کنند.

قانون

با خانه‌های 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 ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.

۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

اگر برای حل کردن این جدول راهنمایی خواستید:

جدول ویژه می‌گوید ستون ۲۳ باید با ۹+۸+۶ پُر شود و سطر ۱۶ هم با ۹+۷ پُر شود. پس خانه تقاطع ۹ است و در کنارش ۷ را می‌نویسیم.

جدول ویژه می‌گوید سطر ۱۷ باید با ۹+۸ پُر شود اما چون ۹ نباید در ستونش تکراری باشد ۹ را در خانه چپ می‌نویسیم تا محدوده پُر شود.

جدول ویژه می‌گوید ستون ۱۷ باید با ۹+۸ و سطر ۱۶ با ۹+۷ پُر شود. پس در تقاطع ۹ را می‌نویسیم تا سطر و ستونش پُر شوند.

برای تکمیل سطر ۲۹ (طبق جدول ویژه) به ۹+۷+۵ نیاز است. اما ۷ در ستون ۱۴ و ۲۹ ممکن نیست. پس همسایه راست ۸ می‌شود.

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 منطقی‌مان 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 گزینه‌ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

*اول سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده است.

*از حل تکه‌های ۲ و ۳ تایی آغاز کنیم.

*بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

حل گام به گام یک نمونه

جدول ویژه می‌گوید: ۴ باید ۳+۱ باشد و ۳ هم فقط می‌تواند 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.

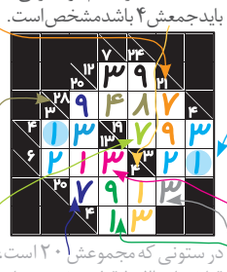
جدول ویژه می‌گوید: در سطری که مجموعش ۶ است، باید ۱ و ۳ هم باشد اما باید ۳ را در خانه راست نوشت تا در ستونش تکراری نشود.

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 می‌آید 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
۳	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۴+۵
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

«جدول ویژه» که تنها گزینه موجود در بعضی از اعداد سفیدنشان می‌دهد.

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 می‌خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می‌گوید چاره‌ای 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 جامی‌گیرد.

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 می‌گوید فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس ۹ که در خانه بالایی تکراری می‌شود را پایین می‌نویسیم و ۷ هم به خانه بالایی می‌رود.

این دو رقم نارنجی دلیلی شدند که این ۷ سبزرنگ را برای تکمیل سطری که جمعش ۱۹ است بنویسیم.

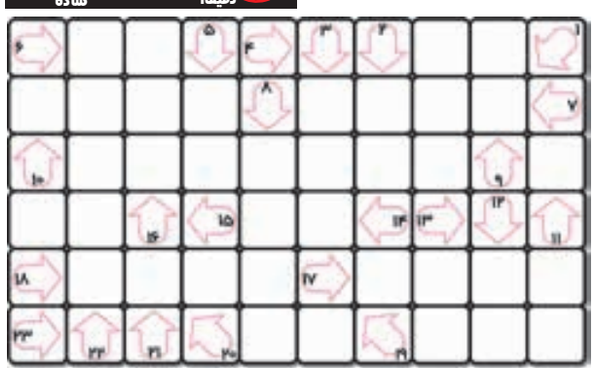
برای تکمیل سطری که جمعش ۲۸ است فقط می‌توانیم ۸ و ۴ را اضافه کنیم اما ۸ را نمی‌شود در خانه چپ نوشت چون جمع ستونش باید ۷ باشد! پس ۸ در خانه راست و ۴ در چپ جامی‌گیرد.

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

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۳حرفی) کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته اند پوشیدن کفش‌های پاشنه بلند حتی می‌تواند سبب.....شدن پاشود.

۲-(۵حرفی) کسانی که تحت عمل جراحی حلقه گذاری قابل تنظیم معده یا Lap-Band قرار گرفته اند، باید از مصرف غذاهای نرم، آبکی و مایعاتی که .....زیادی دارد، بپرهیزند.

۳-(۴حرفی) خوردن پروتئین بدون چربی مثل مرغ یا ماهی در کنار انواع سبزی، قبل از مصرف برنج یا نان، می‌تواند احساس ..... بیشتری ایجاد کند و دریافت مواد مغذی را افزایش دهد.

۴-(۵حرفی) محل بارگیری کشتی

۵-(۴حرفی) اگر موهای تان دچار شکستگی می‌شود مقداری چای سیاه به موها اسپری کنید. برای.....شدن موها از چای سبز استفاده کنید.

۶-(۴حرفی) بانوی مظهر صبر و استقامت

۷-(۷حرفی) خواب کافی، رژیم غذایی مناسب، مراقبه و تمرین ذهنی، ورزش و ارتباطات اجتماعی از عوامل پیشگیری از بیماری.....است.

۸-(۵حرفی) معنا و محتوا

۹-(۳حرفی) لرزانک

۱۰-(۳حرفی) بی فایده و بی مصرف

۱۱-(۴حرفی) زلال و غیر تیره

۱۲-(۳حرفی) عمل‌های جراحی کاهش وزن ممکن است جذب مواد مغذی را کاهش دهد و به کمبود.....، کلسیم، فولات و ویتامین D منجر شود.

۱۳-(۳حرفی) از حبوبات

۱۴-(۳حرفی) امروزه شیوع حساسیت رو به افزایش است. آلرژی معمولا پوست، بینی، چشم و .....را درگیر می‌کند.

۱۵-(۴حرفی) براساس متن‌های تاریخی مردها در قرن‌های پیش، از کفش پاشنه بلند برای نشان دادن .....نسبت به دیگران استفاده می‌کردند.

۱۶-(۴حرفی) هر بار که ماده قندی مصرف می‌شود یک ساعت بعد از آن PH ..... اسیدی می‌شود که می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.

۱۷-(۵حرفی) برای رفع ..... دور چشم، چای خنک شده را روی چشم‌هایتان بگذارید.

۱۸-(۶حرفی) خودرویی مسافربر

۱۹-(۲حرفی) فلزی برای ساخت ظروف

۲۰-(۴حرفی) از مواد دفعی بدن در ادرار

۲۱-(۴حرفی) برای ساخت مرکب کاربرد دارد

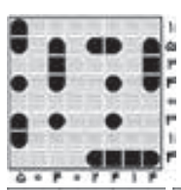
۲۲-(۵حرفی) توقف موقت مسافر

۲۳-(۱۰حرفی) به «پسته شامی» هم معروف است

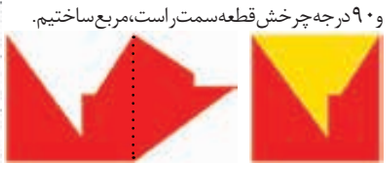
پاسخ‌ها

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

رمزواژه یابی: شاهکار شاگردان مهاجری



با برش دادن تصویر سمت چپ از روی نقطه چین و ۹۰ درجه چرخش قطعه سمت راست، مربع ساختیم.



سودوکو

هر روز

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

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

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

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