گردونه

ورزش

شکست «سیاه جامگان» در لیگ برتر فوتسال بانوان

پیروز- تیم «سیاه جامگان مشهد» در هفته سوم لیگ برتر فوتسال بانوان کشور مغلوب تیم "صنعت فجر شیراز" شد. به گزارش ایرنا، دیدار دو تیم ظهر جمعه گذشته در سالن شهید بهشتی مشهد با نتیجه ۴ بر ۳ به نفع شیرازی ها به پایان رسید که "رویا کلاتی" زننده هر سه گل سیاه جامگان بود و گل های مهمان را نیز "نیلوفر حسن پور"، "الهام عسکری" و "مرجان یوسفی" وارد دروازه تیم میزبان کردند. در خور ذکر است تیم سیاه جامگان با وجود این شکست با شش امتیاز در رده سوم لیگ برتر فوتسال بانوان باقی ماند.

سه شنبه؛ میزبانی «پدیده» از فولاد در ورزشگاه امام رضا(ع)

پیروز- تیم فوتبال «پدیده خراسان» در ادامه لیگ برتر، سه شنبه جاری پذیرای «فولاد خوزستان» است. به گزارش سایت رسمی این باشگاه، دیدار این دو تیم در ورزشگاه امام رضا(ع) مشهد برگزار می شود. همچنین خبر دیگری حاکی است تیم فوتبال پدیده در دیداری تدارکاتی در زمین چمن تمرینی «منزل آباد» به مصاف تیم «امید» همین باشگاه رفت و در نهایت پنج بر یک به پیروزی رسید که خلعتبری، قاضی، قاسمی نژاد، بهمنی و مهدی خانی گلزنان پدیده در این دیدار بودند و تک گل تیم امید پدیده را حسین پیل زور به ثمر رساند.

همایش ورزش صبحگاهی در مشهد برگزار شد

عکس: دهقانی

پیروز- همایش بزرگ ورزش صبحگاهی مشترک میان گروه های ورزشی بوستان های مشهد، پنج شنبه گذشته به مناسبت هفته تربیت بدنی در بوستان کوهسنگی مشهد به میزبانی شهرداری منطقه ۸ برگزار شد. به گزارش روابط عمومی شهرداری این منطقه، شهردار منطقه ۸ مشهد درباره اهمیت ورزش صبحگاهی در این همایش گفت: ورزش صبحگاهی، تاثیر بسزایی در شادابی، نشاط و افزایش روحیه تلاش و فعالیت روزمره زندگی دارد. «ابراهیم علیزاده» افزود: ورزش صبحگاهی منظم و روزانه می تواند نقش مهمی در کسب آمادگی جسمانی، روانی و نشاط و شادابی و کاهش چربی و همچنین تناسب اندام داشته باشد.

سلسله گزارش «خراسان رضوی» از بضاعت سخت افزاری ورزش استان (۶)

۳ مشکل مجموعه ورزشی «سجاد» مشهد

مدیر مجموعه: نداشتن درآمد ثابت، نبود پارکینگ و کمبود نیروی انسانی از مهم ترین مشکلات ماست

گزارش

ترابی

یکی از مجموعه های ورزشی که از نظر موقعیت مکانی در بهترین و در دسترس ترین مناطق مشهد واقع شده، مجموعه چهار هکتاری «سجاد» واقع در خیابان «حامد شمالی» (بولوار سجاد) است. این مجموعه ۱۷ سال قبل احداث شده و وجود زمین های تنیس خاکی، سالن های بدمینتون، بسکتبال، ژیمناستیک و استخر و... باعث شده ظرفیت ارزشمند ورزشی برای اهالی مناطق مرکزی مشهد (به لحاظ جغرافیایی) فراهم شود. روزنامه «خراسان رضوی» در شماره های قبلی به بررسی وضعیت مجموعه های ورزشی همچون تختی، مهران، ثامن الائمه(ع)، شهید بهشتی و کوثر پرداخت. اینک به بهانه آغاز دور برگشت مسابقات لیگ برتر تنیس کشور از امروز، در مجموعه ورزشی «سجاد» مشهد؛ ششمین بخش از این سلسله گزارش را تقدیم علاقه مندان می کنیم.

سابقه ۱۷ ساله

مدیر مجموعه ورزشی سجاد که از اواخر سال ۹۳ مدیریت این مکان را بر عهده گرفته است، درباره سابقه آن به خبرنگار ما می گوید: این مجموعه حدود چهار هکتار وسعت دارد و زمین آن، جزو زمین های موقوفی آستان قدس محسوب می شود که ۱۷ سال ساخت و ساز در آن انجام شده است. زمین های تنیس خاکی به عنوان اولین سازه این مجموعه احداث شد و آخرین سازه آن هم سالن "خانه بسکتبال" است.

«امرا... سجادیان» به خبرنگار ما می افزاید: در این مجموعه، رشته هایی همچون تنیس، بسکتبال، ژیمناستیک، بدمینتون، یوگا، کیوکوشین، فوتسال و اسکیت فعال است. وی تصریح می کند: به غیر از این رشته های ورزشی، این مجموعه «استخر» هم دارد که عموم مردم از آن استفاده می کنند.

عکس ها: ذباح

استقرار دفاتر ۱۴ هیئت ورزشی در مجموعه

وی با بیان این که دفاتر ۱۳ هیئت ورزشی استان در این مجموعه مستقر است، می افزاید: دفاتر هیئت هایی همچون: ژیمناستیک، اسکیت، قایقرانی، اسکی، سوارکاری، پزشکی- ورزشی، موتورسواری و اتومبیلرانی، پرورش اندام، تنیس، بسکتبال، اسکواش، شنا، بدمینتون و سه گانه در این مجموعه مستقر است که هیچ اجاره ای نیز از آن ها دریافت نمی شود. در این بین، برخی هیئت ها همچون تنیس، بسکتبال، ژیمناستیک و بدمینتون دارای سالن اختصاصی در این مجموعه هستند. وی می افزاید: اداره کل ورزش استان در بین سالن های ورزشی، فقط زمین چمن مصنوعی و استخر را از طریق "مزایده" به بخش خصوصی واگذار کرده است و بقیه مکان ها در اختیار هیئت ها قرار دارد که اجاره ای هم نمی دهند. همچنین یک "پایگاه ورزشی" کنترل قند و تندرستی هم در این مجموعه وجود دارد.

تنها پروژه متوقف شده و ناتمام

"سجادیان" به تنها پروژه ناتمام ورزشی این مجموعه نیز اشاره می کند و می گوید: سالن "اسکواش" مجموعه سجاد، تنها پروژه "ملی- استانی" ناتمام مجموعه است که احداث آن سه سال قبل شروع شده و هم اکنون نیز تا مرحله "پی ریزی" پیشرفت داشته است. البته این پروژه در این مدت به خاطر کمبود اعتبار متوقف بود، اما خوشبختانه امسال اعتبار خاصی از سوی اداره کل ورزش و جوانان برای آن در نظر گرفته شده است که ان شاءا... تا سال آینده تکمیل و بهره برداری می شود. وی می افزاید: به غیر از احداث سالن اسکواش، پروژه دیگری برای این مجموعه تعریف نشده است.

نداشتن درآمد ثابت

مدیر مجموعه ورزشی سجاد با بیان این که "درآمد ثابتی" از اماکن خود در این مجموعه نداریم، تصریح می کند: تمام زمین و سالن های این مجموعه در اختیار هیئت ها قرار دارد. البته اجاره زمین چمن مصنوعی و استخر که در اختیار "بخش خصوصی" است به خزانه دولت واریز می شود. سجادیان می افزاید: هزینه های جانبی و جاری ماهیانه (که بخش ثابتی به قبوض و انشعابات و بخشی هم به ترمیم سالن ها مربوط می شود) از سوی اداره کل ورزش و جوانان تامین می شود و اگر سالنی هم به ترمیم و بازسازی نیاز داشته باشد، اعتباری جداگانه برای آن در نظر گرفته می شود. وی ادامه می دهد: امسال کف پوش سالن بدمینتون به طور کامل تعویض شد و استخر سجاد هم به ترمیم نیاز داشت که مشکل آن برطرف شد و هم اکنون نیز فقط بخشی از سالن ژیمناستیک به بازسازی نیاز دارد.

مشکل نبود پارکینگ و کمبود نیرو

وی با بیان این که این مجموعه ورزشی، متاسفانه با وجود قرار گرفتن در یک منطقه پر رفت و آمد، پارکینگ اختصاصی ندارد، می افزاید: با توجه به این شرایط ما به هیچ خودرویی اجازه ورود به مجموعه را نمی دهیم، جز در موارد خیلی خاص. مراجعه کنندگان هم مجبورند خودروهای خود را در کوچه های اطراف مجموعه پارک کنند و البته تاکنون در این زمینه مشکل خاصی نداشتیم. وی بیان می کند: نیروی انسانی ما در این مجموعه فقط هفت نفرند که برای رتق و فتق بهتر امور به نیروی بیشتری نیاز داریم. این مجموعه به غیر از ورودی استخر، سه ورودی دیگر هم دارد و در شرایط عادی باید در هر ورودی سه نگهبان داشته باشیم که الان فقط یک نگهبان داریم.

ظرفیت ناشناخته

وی در ادامه خاطرنشان می کند: این مجموعه ورزشی در یکی از ممتازترین مناطق شهر واقع شده که دسترسی به آن برای عموم شهروندان خیلی راحت است. البته در برخی رشته ها، قشرهای خاصی (متوسط به بالا) برای ورزش به مجموعه مراجعه می کنند که همیشه سعی کرده ایم از نظر امکانات رفاهی و دیگر مسائل شرایط و فضای خوبی را برای ورزشکاران و مراجعه کنندگان در نظر بگیریم. این مجموعه ظرفیت خیلی خوبی برای ورزش شهر و استان است و با این که تاکنون هم برخی حاضر به سرمایه گذاری شخصی برای بهبود وضعیت آن شده اند؛ اما با توجه به شرایط قانونی به راحتی نمی توانیم با این افراد قرارداد ببندیم. به عقیده من در این مکان نیز یک سری امکانات و فعالیت های جدید و جانبی را می توان در نظر گرفت تا همچون "مجموعه ورزشی انقلاب تهران" از نظر امکانات متفاوت شود.

از میان خبرها

ترابی

تربت جام، قهرمان المپیاد بومی محلی نوجوانان استان شد

تربت جام، اعلمی- تربت جام، مقام قهرمانی دومین المپیاد بازی های بومی محلی استان را به خود اختصاص داد. رئیس هیئت بازی های بومی محلی تربت جام در گفت و گو با خبرنگار ما افزود: مرحله نهایی دومین دوره المپیاد بازی های بومی محلی نوجوانان خراسان رضوی برگزار شد. «فرزاد صادقی» افزود: در این مسابقات ۱۳ شهرستان در قسمت بانوان در رشته های هفت سنگ، دال پلان و لی لی به رقابت پرداختند که در مجموع تیمی تربت جام به مقام قهرمانی رسید و قوچان و بجستان دوم و سوم شدند.

اخبار

کوتاه

پیروز- در هفته هشتم لیگ دسته ۲ فوتبال کشور در ورزشگاه تختی مشهد، تیم پرسپولیس مشهد مقابل شهرداری بندرعباس با نتیجه دو بر یک مغلوب شد. * رئیس هیئت تکواندوی خراسان رضوی از قرار گرفتن هیئت استان در بین پنج هیئت برتر کشور خبر داد. * کاروان زیارتی قهرمانان ورزشی آسایشگاه شهید فیاض بخش مشهد از عراق به مشهد بازگشت. سرمربی تیم فوتسال "فرش آرای مشهد" معتقد است که اخراج دو بازیکن تیمش در نتیجه بازی پنج شنبه گذشته در بندرعباس تاثیر زیادی داشته است. "خبیری" پس از شکست ۴ بر ۲ مقابل "آذرخش بندرعباس" اظهار کرد: همه شرایط بازی را از قبل پیش بینی کرده بودیم؛ جز اخراج دو بازیکن. **سرخس، محمودی**- استخر آموزش و پرورش سرخس آماده بهره برداری می شود. **بردسکن، نوری**- اولین مرکز مشاوره علوم ورزشی در مجتمع ورزشی ۱۳ آبان بردسکن ایجاد شد. * بردسکن جام اخلاق لیگ اسکیت دختران استان را کسب کرد. **سرخس، تمدن**- اولین دوره مسابقات نجات غریق بانوان شهرستان سرخس به مناسبت هفته تربیت بدنی در استخر "وحدت" برگزار شد. * به مناسبت هفته تربیت بدنی، نقایص سیستم روشنایی سالن کشتی بزنگان برطرف شد. * سرخس، مقام اول دومین دوره المپیاد بازی های نوجوانان پسر روستایی خراسان رضوی و عنوان قهرمانی بخش دختران را کسب کرد. **درگز، مقصودی**- به مناسبت هفته تربیت بدنی، همایش پیاده روی خانوادگی با حضور مردم و مسئولان از میدان آزادی تا پارک ملت درگز برگزار شد. **قوچان، ایشان زاده**- تیم بازی های بومی محلی بانوان قوچان در رشته های هفت سنگ، دال پلان و لی لی، در مرحله نهایی دومین المپیاد بومی محلی خراسان رضوی، مقام دوم استان را کسب کرد. **تایباد، کلثومیان**- همایش پیاده روی خانوادگی در تایباد به مناسبت هفته تربیت بدنی برگزار شد. **فریمان، اصغری**- در یک مسابقه والیبال در سالن شهید توحیدی فریمان بانوان تربت جامی با نتیجه سه بر صفر مقابل میزبان به پیروزی رسیدند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۸/۶]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

در این صفحه بازی شطرنج نیمه کاره رها شده، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

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.

	۱۹	۶		۲۶	۱۶	۲۲	
۱۱			۲۳				۱۷
۵			۳۰ ۱۰				
۱۳					۱۶ ۲۶		
	۱۳	۲۳ ۲۱				۸	۴
۱۹				۱۲ ۱۲			
۱۳			۲۴				
۵			۶				

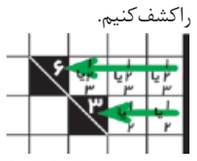
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست و جو کنید.

«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 این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

* از رقم صفر استفاده نکنیم.
* جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عدد سفید بالایی باشد.

* رقم تکراری در تکه ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز 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.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

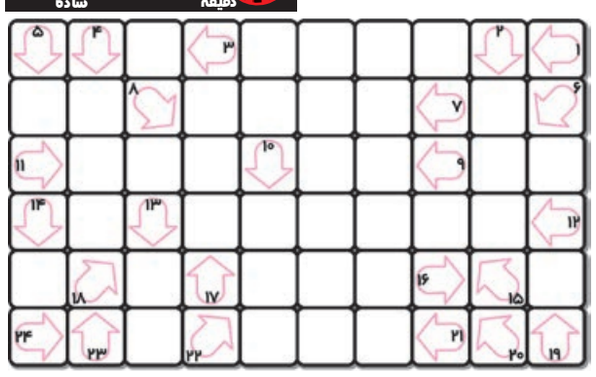
مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۲۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

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-(۶حرفی) برنج یک ماده غذایی حاوی ویتامین E، اسیدهای چرب اصلی و ..... است که ماسک آن به نرمی پوست کمک می کند.
۲-(۳حرفی) کُره ای ها از ..... برای پاک کردن صورت استفاده می کنند و معتقدند به نرم و لطیف شدن پوست کمک می کند.
۳-(۴حرفی) با استفاده از مواد طبیعی از جمله دم کرده سبوس، شیر نارگیل، شیر، تخم مرغ، روغن زیتون، آلوئه ورا، سرکه سیب و روغن ..... موهایی صاف و خوش حالت داشته باشید.
۴-(۴حرفی) برای سلامت موهای خود به جای شانه پلاستیکی از شانه ..... استفاده کنید.
۵-(۴حرفی) اگر مکرر موهای خود را رنگ می کنید، ....، بادام زمینی بی نمک و سبزی های سبز و روشن به مقدار زیاد بخورید.
۶-(۵حرفی) علل مختلفی برای ریزش مو ذکر شده است که شایع ترین علت آن ..... است و ۹۵ درصد ریزش موها مربوط به آن است.
۷-(۶حرفی) یقه
۸-(۴حرفی) مژده
۹-(۴حرفی) از چهار جهت اصلی
۱۰-(۴حرفی) برای روشن تر کردن رنگ مو، موها را با آب این میوه تازه مرطوب کنید و ۳۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.
۱۱-(۳حرفی) صندلی راحت
۱۲-(۵حرفی) اسناد و گواهی نامه ها
۱۳-(۳حرفی) نوع و گونه
۱۴-(۳حرفی) انگلی لای موهای بدن
۱۵-(۵حرفی) یار زولبیا
۱۶-(۳حرفی) مرضی با علایم اسهال و استفراغ
۱۷-(۵حرفی) از لوازم شخصی
۱۸-(۵حرفی) ماسک برنج در افزایش ..... پوست و تحریک و نوسازی سلولی پوستی و استحکام پوست موثر است.
۱۹-(۶حرفی) خودرویی باربر
۲۰-(۵حرفی) نوعی پاپوش
۲۱-(۵حرفی) برای درمان ریزش مو یک قاشق روغن زنجبیل را به همراه یک قاشق روغن ..... یا روغن آووکادو روی محل کم پشت سر ماساژ دهید.
۲۲-(۳حرفی) برای داشتن موهایی صاف و درخشان کافی است در هر بار استحمام یک قاشق غذاخوری ..... به شامپوی خود اضافه کنید.
۲۳-(۳حرفی) لوله گوارشی
۲۴-(۳حرفی) قاتل منحوس صحرای کربلا

پاسخ ها

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

چون در سریع ترین گروه، ناصر و رضا شرکت دارند، پس یکی از این دو نفر باید شخص مطلوب ما باشد. از طرفی، در دو گروه دیگر، منصور ثابت است و این سرعت کار همکارهای منصور (رضا و ناصر) است که سرعت اتمام کار گروه را مشخص می کند. و چون گروه سوم کار را سریع تر از گروه دوم تمام می کند، پس ناصر از رضا هم سریع تر کار می کند و باید او را انتخاب کرد.

رمز واژه یابی: پنجمین جایزه برای رونالدو

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.

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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