

گردونه
ورزش

سر مربی «پدیده»:

**امروز با ترکیب اصلی در «جام شهید» به میدان می‌رویم**
**پیروز** - سرمربی تیم فوتبال پدیده خراسان گفت: امروز با ترکیب اصلی از ساعت ۱۵ در "جام شهید" (در تهران) به میدان می‌رویم.
محمدرضا مهاجری در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: افتخار می‌کنیم با حضور مان در این مسابقات، قدم کوچکی در راه زنده‌نگه داشتن یادو خاطره شهیدایر داریم.وی در ادامه در باره بازیکنان مصدوم تیمش در بازی امروز مقابل "تراکتور سازی" گفت:معین عباسیان، محمدرضا خانزاده، میلاد کمندانی، فریبرز گرامی و محمدحسین مرادمند مصدومان ما هستند که هنوز قادر به همراهی تیم نیستند.وی افزود: سعی می‌کنیم در جام شهید با ترکیب اصلی به میدان برویم تا بتوانیم به آمادگی لازم برای بازی لیگ با پرسپولیس در تهران برسیم.وی درباره دلیل نيمکت‌نشینی "شهبا گردان" در مسابقه قبلی لیگ نیز گفت: "گردان دروازه‌بان بزرگ و باتجربه‌ای است که کمی با مصدومیت روبه‌رو بود.

۷باز یکن جدید مد نظر «مرزبان»

**سرمربی سیاه جامگان شکایت کرد!**

**پیروز** - سرمربی سیاه جامگان به دلیل صحبت های جدید مدیرعامل باشگاه "خونه به خونه ما:ندان" از او در دادسرای فرهنگ و رسانه شکایت کرد.به گزارش "ورزش سه "مدیرعامل سیاه جامگان اظهار کرد که تماشاگران بابلی به سمت علیرضا مرزبان (سرمربی سیاه جامگان) سنگ و پرتال پرتاب کرده‌اند؛ اما قاسم حسن زاده، مدیرعامل تیم "خونه به خونه" در واکنش به این صحبت ها گفت: ناظر داوری و ناظر بازی شاهد هستند که سنگی در کار نبوده؛فقط خرما لو بود، آن هم چون مرزبان، خرما لو خیلی دوست داشت به او خرما لو دادند! همین حرف باعث شد تا "علیرضا مرزبان" وو کیلش با حضور در دادسر از مدیرعامل خونه به خونه شکایت کنند. مصطفی سلیمانی، (وکیل علیرضا مرزبان) نیز با تأیید این خبر گفت: مرزبان به اتهام نشر اکاذیب و صحبت های نادر ست در باره او، شکایت کرده است. "مرزبان" همچنین به تازگی گفت: در نیم فصل هفت بازیکن به تیم اضافه می‌شوند.

## تمجید سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان از تماشاگران مشهدی

**پیروز** - سرمربی تیم ملی فوتسال بانوان گفت: امیدوارم روزی برسد تیم‌ها بدون دغدغه و مشکل مالی وارد زمین شوند تا فوتسال بازی کنند.
"شهزاد مظفر" در گفت‌وگو با پایگاه خبری فوتسال ایران، افزود: لیگ برتر امسال ما نکات مثبت هم دارد، از جمله حضور تیم "سیاه جامگان" با ۸۰ تماشاگر پرشورش در بازی های خانگی است که امیدوارم این اتفاق به دیگر سالن ها نیز سرایت کند تا شاهد جذاب تر شدن بازی ها باشیم.

## گزارش ترابی

رشته تیراندازی با کمان خراسان رضوی طی سال های نه چندان دور، جایگاه بسیار خوبی در کشور داشت و ورزشکاران مطرحی از استان در رقابت های بین المللی افتخار آفرینی می کردند. اما طی یک دهه گذشته برخی اختلاف نظر ها و تفاهم نداشتن ها، باعث شد تا "اهداف" مهم و متعالی این رشته از جایگاه اصلی خود "پرواز" کند و دور از دسترس ورزشکاران گماندار شود. گزارش "خراسان رضوی" از این رشته ورزشی - که آموزش آن در اسلام هم توصیه شده است - امروز تقدیم می شود.

● **انتقاد از ضعف حوزه "قهرمانی"**

یکی از ملی پوشان سابق استان که در ماده "کامپوند" فعالیت دارد، به خبرنگار ما می گوید: فعالیت های تیراندازی با کمان استان در "وجه قهرمانی" این رشته ضعیف است و بیشتر فعالیت ها در حوزه همگانی متمرکز شده و به ورزشکاران حرفه ای و حوزه قهرمانی کمتر توجه می شود.
ویدا حلیمیان "می افزاید: چند سالی است که دیگر ملی پوش ثابتی نداریم و ورزشکاران حرفه ای استان نیز با هیئت همکاری نمی کنند. وی تصریح می کند: کلاس های آموزشی کمتر برگزار می شود و مربیان سطح بالایی در استان نداریم و بانوان که فعالیت بیشتری در این رشته دارند از نظر مکان تمرینی دارای مشکل هستند و هم اکنون مادر زمین روباز مجموعه "کوثر" مشهد تمرین می کنند که نیاز است حداقل فنس کشی شود تا تمرینات مستمری داشته باشیم.

● **فاصله تا وضعیت مطلوب**

یکی از مربیان فعال و سازنده تیراندازی با کمان استان نیز می گوید: خراسان رضوی حدود هفت سال قبل یکی از هیئت های خوب و فعال کشور بود، اما متأسفانه مدیران وقت هیئت استان تعامل

## ورزش

شنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۶، شماره ۳۷۱۰
روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی خراسان رضوی

خبرآن‌رضوی

گزارشی از وضعیت رشته تیراندازی با کمان در استان

# تیر «مشکلات» در کمان ورزشکاران!



و به همین دلیل هم من بیشتر مواقع در "پشت بام منزل" تمرین می‌کنم!

● **موانع ترویج تیر و کمان**

هیئت تیراندازی با کمان خراسان رضوی می‌گوید: "محمود کریم‌زاده" با بیان این‌که حدود

۱۰۰ ورزشکار سازمان یافته خانم و آقا در استان داریم، می‌گوید: این رشته هنوز در جامعه ترویج پیدا نکرده است که برای حل مشکلات در این زمینه تعاملاتی با شهرداری، آموزش و پرورش و دیگر ادارات داشته‌ایم. "کریم‌زاده" می‌افزاید: اگر فردی بخواهد این رشته را در حد "حرفه ای" ادامه دهد، ابتدا باید حدود پنج میلیون تومان هزینه کند. (البته تیر و کمان های حرفه ای بیش از ۱۲ میلیون تومان هم در بازار وجود دارد). وی ادامه می‌دهد: برای افرادی که بخواهند این رشته را شروع کنند، آموزش رایگان به همراه تیر و کمان سالن مناسب سروپوشیده هستیم تا ورزشکاران حرفه ای راحت تر بتوانند تمرین کنند؛ چرا که ورزشکاران الان تنها در زمین های روباز مجموعه شهید بهشتی و کوثر مشهد تمرین می‌کنند. همچنین دنبال "حامی مالی" هستیم تا بتوانیم لیگ استان را راه اندازی و در لیگ کشوری نیز شرکت کنیم.

از میان خبرها
ورزش

دروازه بان تربیت جامی "قرش آرا":

**مقابل حریف با تمام وجود بازی کردیم**

**پیروز** - دروازه بان تربیت جامی تیم فوتسال "قرش آرا" مشهد - گفت: برابر "مقاومت" در فرچک با تمام وجود بازی کردیم و بردیم. «حسین عظیمی» در گفت‌وگو با پایگاه خبری فوتسال ایران پس از پیروزی ۳ بر ۲ سه شنبه شب گذشته تیمش برابر مقاومت قرچک گفت: این برد از آن جهت که در زمین حریف بود، ارزشی دو چندان داشت. وی افزود: با این که روند گلزنی‌ها شبیه به یک مارا تن شده بود، تیم ما توانست با تمرک و همدلی پیروزی ارزشمندی را رقم بزند.

**استعفای ۵مسئول در فوتبال تربیت جام!**

**تربیت جام، اعلامی ادرپی محقق نشدن وعده ها، پنج تن از مسئولان کمیته های هیئت فوتبال تربیت جام از سمت خود استعفا دادند!**
به گزارش خبرنگار ما به تازگی رئیس هیئت فوتبال استان پس از گذشت سه ماهه واندی از بلاتکلیفی و بر خلاف وعده قبلی مبنی بر تغییرات در راس این هیئت، مجدد رئیس قبلی هیئت فوتبال شهر ستان را در سمت خود ابقا کرد که به همین دلیل ،مسئولان کمیته های اجرایی فوتسال، پیش کسوتان، آموزش و مربیان و استعدادیابی هیئت فوتبال تربیت جام طی نامه ای استعفای خود را به احمد خسره (رئیس اداره ورزش وجوانان تربیت جام) تحویل دادند.

اخبار
کوتاه

**پیروز** - "محمد متقی نیا" از خراسان رضوی به اردوی تیم ملی امید کشتی آزاد دعوت شد.
«رئیسان چهار هیئت دوچرخه سواری، بولینگ و بیلیارد، هندبال و پرورش اندام با کوروش صوریان (مدیر کل ورزش وجوانان) دیدار و گفت‌وگو کردند.
«در پایان رقابت های تنیس روی میز کارگران کشور در بخش تیمی: تهران (الف)، خراسان رضوی و گلستان و در بخش انفرادی، میثم زنگنه (تهران)، علی گلستانی و محمد حکیمی (هر دو از خراسان رضوی) به ترتیب اول تا سوم شدند.
«مسئول کمیته ورزش صیگاهای خراسان رضوی در اثر سانحه رانندگی از ناحیه دنده و مهره های کمر دچار آسیب و در بیمارستان "قارابی" مشهد بستری شد.
به گزارش روابط عمومی هیئت ورزش همگانی استان، حال عمومی حسن شموعی رو به بهبودی است.
«رقابت های انتخابی جودوی بانوان استان در مشهد برگزار شد.
«چمنیان (سرمربی خراسانی تیم ملی بانوان) در همایش توسعه فوتبال پایانه در آسیا سخنرانی می‌کند.
«در نخستین جلسه رسمی هیئت رئیسه انجمن خبرنگاران و عکاسان ورزشی استان، مدیران این انجمن انتخاب و معرفی شدند.

**تربیت حیدر به، ضنغفری/ مهدی دلیر** - که به تازگی موفق به کسب طلای مسابقات بین المللی اتانور پرورش اندام هنگ کنگ در بخش بادی کلاسیک شد، مورد تقدیر شورای اسلامی شهر قرار گرفت.

## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه	ساده
۱۵	۱۵
۱۶	۱۶
۱۷	۱۷
۱۸	۱۸
۱۹	۱۹
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰

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

شد است.

- ۱۲- (۳ حرفی) همان مو
- ۱۳- (۴ حرفی) سرح غربی
- ۱۴- (۳ حرفی) بخشی از پا
- ۱۵- (۲ حرفی) مواد مغذی خیار شامل: ویتامین K و C و انواع ویتامین .....، مس، اسیدهای آمینه و فیبر محلول و غیر محلول، پتاسیم، منگنز، فسفر، منیزیم، بیوتین و سیلیکاتست.
- ۱۶- (۴ حرفی) غذاهای دارای ..... ۳۰ درصد سوزاندن چربی را افزایش می دهد. برای جلوگیری از چاقی روزانه حداقل ۲۵ گرم از آن مصرف کنید.
- ۱۷- (۵ حرفی) پیل و قوه
- ۱۸- (۵ حرفی) روشنایی بسیار کم و دور
- ۱۹- (۶ حرفی) خون را به قلب بر می گرداند
- ۲۰- (۵ حرفی) یک فنجان برگ گیاه گیاه فقط هفت کالری انرژی دارد و دارای ویتامین A، C، E و K، پتاسیم، منیزیم، منگنز، کلسیم، مس و آهن است.
- ۲۱- (۵ حرفی) تحقیقات مختلف نشان می دهد پیاده روی برای کم کردن چربی های بدن ..... ۱۰- (۲ حرفی) مواد مغذی اسفناج شامل: آهن، اسید فولیک، ویتامین .....، پتاسیم، روی، فسفر، کلسیم، سلنیم، منیزیم، منگنز، مس و فیبر است.
- ۲۲- (۵ حرفی) خدای بخشنده
- ۲۳- (۴ حرفی) از آن فروشی
- ۲۴- (۴ حرفی) سقف دیوار فروریخته



لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادها را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

خ	د	ر	ز	ش	ن
ن	ا	و	ا	ل	ا
ا	و	ا	ل	ا	و
و	ا	ل	ا	و	ا
ل	ا	و	ا	ل	ا
ا	و	ا	ل	ا	و
و	ا	ل	ا	و	ا
ل	ا	و	ا	ل	ا
ا	و	ا	ل	ا	و
و	ا	ل	ا	و	ا
ل	ا	و	ا	ل	ا
ا	و	ا	ل	ا	و
و	ا	ل	ا	و	ا
ل	ا	و	ا	ل	ا
ا	و	ا	ل	ا	و

۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸
۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴
۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰
۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶
۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲
۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸
۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴
۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰
۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶
۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲
۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸
۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴
۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲
۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴
۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶
۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸
۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۲۰/۸/۱۳۹۶]

## 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 آمریکای غربی می‌گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپنی منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پر طرفدار 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 «دروای آلزایمر» یاد می کنند.

مجموع ارقام	تعداد گزینه موجود	توضیحات
۱	۲	۱
۲	۴	۱، ۲
۳	۵	۱، ۲، ۳
۴	۷	۱، ۲، ۳، ۴
۵	۹	۱، ۲، ۳، ۴، ۵
۶	۱۲	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶
۷	۱۴	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷
۸	۱۵	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸
۹	۱۶	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹
۱۰	۱۸	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰
۱۱	۲۰	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱
۱۲	۲۲	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲
۱۳	۲۴	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳
۱۴	۲۶	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴
۱۵	۲۷	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵
۱۶	۲۹	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶
۱۷	۳۰	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷
۱۸	۳۲	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸
۱۹	۳۴	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹
۲۰	۳۶	۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰

● **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.

**درست**

**ناگرسست**

● 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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه	ساده
۱۵	۱۵
۱۶	۱۶
۱۷	۱۷
۱۸	۱۸
۱۹	۱۹
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه	ساده
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰

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