



### طبیعی:می‌خواهیم از قهرمانی دفاع کنیم

**پهروز**– ملی پوش خراسانی فوتسال ایران اظهار امیدواری کرد تیم ایران عنوان قهرمانی خود را در جام ملت های آسیا تکرار کند.
‘حسین طبیعی’ در گفت وگو با مهر، درباره شرایط تیم ملی گفت: خوشبختانه شرایط ما خوب است. تلاش می کنیم از عنوان قهرمانی دور گذشته خود محافظت کنیم. تیم های آسیایی در حال پیشرفت هستند. ما در تاییه هستیم تا از عنوان خود دفاع کنیم و ان شاء... که خدا هم به ما کمک کند. ملی پوش فوتسال ایران درباره تغییرات این تیم برای جام ملت ها هم یادآور شد: در جایگاهی نیستیم که در این باره نظر بدهم. به نظر سرمربی تیم ملی احترام می گذارم. تیم ما تلفیق خوبی از بازیکنان جوان و باتجربه است.

## ورزش

## فرمان‌رئی

### سریع ترین مرد ایران باز هم «طلایی» شد

**پهروز**– دوندۀ خراسانی که سال هاست سریع ترین دوندۀ ایران محسوب می شود، موفق شد در فینال دوی ۶۰ متر رقابت های قهرمانی داخل سالن آسیا به مدال طلا دست پیدا کند و رکورد ملی ایران را نیز بهبود بخشد.
به گزارش خبرگزاری مهر، در ادامه رقابت های دوومیدانی داخل سالن قهرمانی آسیا ‘حسن تفتیان’ در تهران، با ثبت رکورد ۵/۶ ثانیه، رکورد ملی ایران را نیز بهبودبخشید. این دوندۀ اهل و ساکن تربت حیدریه مدت هاست تمریناتش را در فرانسه دنبال می کند. وی اقرار است هفته آینده در یک رقابت بین المللی در فرانسه نیز شرکت کند.



عکس دهقانی

محتوا هم در حوزه اجرا موانع و مشکلات بسیاری در این حوزه داریم که باید برای رفع آن بکوشیم. وی افزود: «در این حوزه نشان کرد: در این رهگذر، به نظر من، آستان قهرمانی کشور (سردار صفارزاده) بود. به گزارش خبرنگار ما محورهای کلی این تفاهم نامه عبارت بود از: ۱- تبیین فرهنگ و مرام پهلوانی، آداب و آیین جوانمردی از طریق مطالعات، تحقیقات، تالیفات و... ۲- ترویج این مرام در فضاهای ورزشی، ورزشکاران، تیم ها، پایگاه های استعدادیابی ورزشی و... ۳- انجام فعالیت های توجیهی و آموزشی در موضوع تربیت مدرس، آموزش مربیان و... ۴- معرفی و تحلیل از الگوهای اخلاقی و مرامداران پهلوانی»۵- شناسایی، جذب و به کارگیری الگوهای اخلاق و مرام پهلوانی به عنوان ‘خادمیاران ورزشی آستان قدس’.

حضور تنهایی از بانوان در این هم اندیشی باعث شد تا سردار صفارزاده با طرح این مسئله که ترویج مرام پهلوانی در ورزش، موضوعی زنانه یا مردانه نیست، ‘خواسنار’ حضور پررنگ تر بانوان یا برپایی دوره ای ویژه بانوان شود. ‘پس از یک دوره فشرده بحث و بررسی در باره موضوع، در پایان همایش، حاضران برای زیارت و بهره بردن از فیوضات معنوی، عازم بارگاه منور امام هشتم شدند و شام را نیز مهمان مهمانسرای حضرت رضا(ع) بودند.

#### امضای تفاهم نامه ۴ جانبه

یکی از اقدامات مفید در حاشیه این هم اندیشی کشوری، امضای تفاهم نامه میان مدیرعامل موسسه تربیت بدنی آستان قدس (دکتر هاشمی جواهری)

#### مشکلات و موانع محتوایی و اجرایی

رئیس بسیج ورزشکاران کشور نیز در بخشی از این هم اندیشی با اشاره به این که ترویج اخلاق و مرام پهلوانی، گمشده اصلی ورزش ماست، گفت: خلاء جدی این موضوع در ورزش، مطلبی نیست که بشود آن را کتمان کرد. سردار ‘داوود آذر’نوش ‘افزود: هم در حوزه تولید

#### معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها



● **قانون**
خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ تاوی پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عمودسفت سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها یا عمودسفت بالاایش برابر شود.

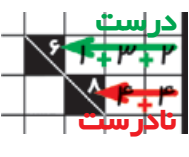
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

	۲۴	۱۴					
			۷				
				۱۶			
					۲۰		
						۱۹	
							۲۱
						۲۳	
							۲۷
					۱۷		
							۲۰
						۲۴	
					۱۶		
							۳
							۱۱
							۴

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

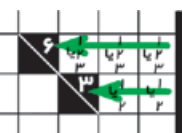
#### ● برای حل کافی است:

● از رقم صفر استفاده نکنیم.
● جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عددسفتدچپ وجمع ارقام هر تکه عمودی، برابر با عددسفتدبالایی باشد.
● رقم تکراری در تکه ای نمیشد.



● هرگز حدس زنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، باخودمان مرور کنیم.

● ابتدا سراغ سطرو 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 و کم رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه هاخط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد یک پاسخ صحیح دارد.



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



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




#### ● قانون:

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

#### از میان خبرها

ورزش

### بازی ناتمام فوتسال در فریمان!

**پهروز**– رقابت های هفته پانزدهم لیگ دسته اول فوتسال ایران در گروه های الف و ب این رقابت ها پیگیری شد.
به گزارش خانه فوتسال، در فریمان نبرد دو تیم پایین جدولی پاس قوامین تهران (که تا حد زیادی سقوطش از این دسته قطعی به نظر می رسید) برابر تیم دانش ورزش فریمان در نیمه اول با یک گل برتری میزبان به پایان رسید. در نیمه دوم پاسی ها که چیزی برای از دست دادن نداشتند، با فشار خود توانستند کار را به تساوی بکشانند. در حالی که همه چیز برای تقسیم امتیاز های این بازی مهیا بود در دقائق پایانی فریمانی ها باز دن گل دوم به سه امتیاز از شمنند این بازی نزدیک شدند اما در حالی که تنها ۲۰ ثانیه به پایان بازی باقی بود؛ پاسی هادر اعتراض مه داوری، زمین بازی را ترک کردند تا بعد از توقف ۵ دقیقه ای، داور بازی سوت پایان بازی را به صدا درآورد و فریمانی ها به سه امتیاز بازی برسند تا بقایشان در لیگ دسته اول قطعی و پاس تهران راهی لیگ دسته دوم شود. همچنین در دیگر بازی حساس هفته نیز تیم مدعی رعد پدافند هوایی مشهد مهمانش شاهد تهران را ۴ بر ۳ شکست داد.

### آغاز عملیات اجرایی سالن خیرساز

**رونقی** / مراسم آغاز عملیات اجرایی سالن ورزشی خیرساز در منطقه کم بر خوردار ‘تبادگان’ پنج شنبه گذشته با حضور مسئولان استانی برگزار شد.
به گزارش روابط عمومی آموزش و پرورش آستان، سرپرست این اداره کل با اشاره به جمعیت ۱۵۲ هزار نفری دانش آموزان این منطقه گفت: در زمینه سرانه فضای ورزشی، منطقه تبادگان از محرومیت زیادی بر خوردار است و این سرانه در تبادگان دو صدم متر مربع است. دکتر ‘علیرضا کاظمی’ افزود: ‘سالن در زمینی به مساحت ۸۰۰ متر مربع و با هزینه معادل ۱۵ میلیارد ریال از سوی خیر مشهدی احداث می شود و مدت اجرای آن یک سال در نظر گرفته شده و سومین سالن ورزشی است که توسط ‘احمد مروج’ احداث می شود.

### اخبار

کوتاه

**پهروز**– علیرضا فغانی داور بین المللی گفت: داوران تا روز آخر باید بجنگند، مصدوم نباشند و شرایطشان ایده آل باشد تا بتوانند در جام جهانی سوت بزنند و خط نخورند. ‘تختسین دوره’ آموزشی و دانش افزایی با محوریت برنامه آموزشی و روش های مدرن تمرینی با مجوز فدراسیون وزنه برداری در مشهد برگزار می شود.
**فریمان، اصغری** / علیرضا پور سمنانی در قالب تیم منتخب مختابر آستان در لیگ دسته یک والیبال نشست که ۱۶ تا ۱۹ بهمن ماه در آق قلا برگزار می شود، شرکت خواهد کرد.

● **تایپر** هیئت وزنه برداری فریمان گفت: جلسه بررسی مشکلات وزنه برداری در فریمان برگزار شد.
**کاشمر، مهدیان** / تیم والیبال نشسته کاشمر برابر تیم مه ولات با نتیجه ۳ بر یک به برتری رسید.

### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه




۱- (۶ حرفی) برای از بین بردن بوی سیر از دست، پوست مرطوب میوه ای از گروه ..... را در آب گرم رنده کنید.
پسپس آن را روی دست خود بمالید.
۲- (۳ حرفی) هر..... که فرو رومد حیات است ایجاد آسیب های پوستی ناشی از رادیکال های آزاد جلوگیری می کند.
۳- (۴ حرفی) مطالبه و توقع ..... (۴ حرفی) مطالب تر از سر ..... (۵ حرفی) اگر شوره سر امتان را ر بریده است، موی خشک خود را ..... و زرده تخم مرغ بشوید.
۴- (۱۹ حرفی) خوابیدن با موی ..... سبب شکنندگی موهای سر و آسیب دیدن آن ه می شود.
۵- (۲۰ حرفی) از بار غذایی بر برخی حیوانات ..... (۴ حرفی) متخصصان توصیه می کنند برای پیشگیری از مضرات قوطی کنسرو، از فرآورده هایی که داخل ..... نگهداری می شود استفاده کنید.
۶- (۲۲ حرفی) از لبنیات پر از کلسیم ..... (۳ حرفی) برنج پخته بدون آکنشی ..... (۶ حرفی) آب این میوه فقط برای نوشیدن نیست بلکه باعث می شود که موهای شما ضخیم تر و زیاده اشوره جلوگیری شود.
۷- (۴ حرفی) بلم و زورق

