اخبار

ورزش

سرمربی خراسانی خبر داد:

تغییرات احتمالی تیم ملی والیبال نشسته

پیروز- سرمربی خراسانی تیم ملی والیبال نشسته ایران گفت: شاید برای مسابقات جهانی هلند، تغییراتی در تیم داشته باشیم.
به گزارش ایلنا، "هادی رضایی" با بیان این مطلب گفت: واقعیت این است که به تدریج به این نتیجه می رسم که بازیکنان جوان ما بهتر از بقیه بازی می کنند و به همین دلیل برای مسابقات جهانی آینده، تغییراتی خواهیم داشت. وی در پایان از حضور خوب تماشاگران در مسابقه های لیگ جهانی در تبریز تشکر کرد.

رکورد جالب مهاجم تیم «پدیده»

پیروز- مهاجم تیم فوتبال "پدیده خراسان" به رکورد جالب زدن ۷ ضربه پنالتی در لیگ هفدهم رسیده است.
به گزارش ایلنا، در حالی که لیگ هفدهم جمعه این هفته به پایان می رسد یکی از رکوردهای جالب لیگ هفدهم مربوط به ضربه های پنالتی است که بازیکنان پشت آن قرار گرفته اند.
بر این اساس، "محمد قاضی" مهاجم تیم پدیده که سابقه حضور در سرخابی های پایتخت را هم دارد؛ در این فصل هفت بار برای ضربه پنالتی انتخاب شده که آخرین آن نیز جمعه گذشته مقابل مشکی پوشان به ثمر رسید.
او از این تعداد، موفق به گل کردن پنج پنالتی شده است و رکورد قرار گرفتن برای زدن پنالتی به مهاجم پدیده تعلق دارد. پس از قاضی، "ساسان انصاری" نیز در رده بعدی قرار دارد و در کنار او "کرار جاسم" هم قرار دارد که هر دو نفر پنج پنالتی زده اند که انصاری با گل کردن هر پنج پنالتی، به نوعی بهترین پنالتی زن لیگ بوده و کرار هم چهار پنالتی از پنج پنالتی را به گل تبدیل کرده است.

در گفت و گو با داور بین المللی فوتسال بانوان استان مطرح شد:

کم توجهی ها آزاردهنده است

پورجعفریان: هفته آینده به جام ملت های بانوان آسیا اعزام می شوم

گفت و گو

ترابی

این که ورزش بانوان نسبت به حوزه آقایان کمتر مورد توجه مسئولان و رسانه ها قرار می گیرد، بر کسی پوشیده نیست. اما نباید فراموش کنیم که در این حوزه، افراد موفق زیادی وجود دارند که با تمام محدودیت ها و کمبودها و کم توجهی ها، در سطح ملی و بین المللی برای ورزش خراسان رضوی افتخارآفرینی کرده و می کنند. "مریم پورجعفریان" نمونه بارز موفقی از قشر بانوان ورزشکار استان است که به عنوان داور بین المللی سال های متمادی در رشته فوتسال به قضاوت مشغول است. این داور ۳۵ ساله مشهدی که این روزها خود را برای قضاوت در مسابقات فوتسال بانوان جام ملت های آسیا (تایلند) آماده می کند از بی مهری و کم توجهی ها می گوید...

کارنامه داوری

این داور بین المللی رشته فوتسال درباره سوابق ورزشی خود به خبرنگار ما می گوید: به عنوان معلم در آموزش و پرورش مشغول به کار هستم و زمانی هم به صورت باشگاهی فوتبال بازی می کردم به دلیل علاقه از سال ۸۰ وارد دنیای داوری شدم و دوره های آموزشی آن را پشت سر گذراندم تا این که از سال ۸۹ به عنوان داور بین المللی فوتسال معرفی شدم و در فهرست داوران فیفا قرار گرفتم. "مریم پورجعفریان" می افزاید: در ابتدا هم در فوتبال و هم در فوتسال قضاوت می کردم و از نظر کمیته داوران فدراسیون، مشکل خاصی وجود نداشت. اما از سال ۸۸ داوری رشته های فوتبال و فوتسال در بخش بانوان هم جدا شد که بر اساس علایق شخصی، داوری را در فوتسال ادامه دادم. وی به مهم ترین بازی هایی که تاکنون قضاوت کرده، اشاره می کند و می افزاید: بازی های ۲۰۱۱ جنوب شرق آسیا (اندونزی) - بازی های ۲۰۱۲ جام جهانی (پرتغال)، مسابقات ۲۰۱۲ غرب آسیا (بحرین)، مسابقات ۲۰۱۵ جام ملت های آسیا (مالزی)، بازی های ۲۰۱۶ جام جهانی کوچک (گواتمالا) در رده بانوان از مهم ترین قضاوت هایم در فوتسال است. همچنین قضاوت در لیگ برتر فوتسال بانوان را در کارنامه دارم و سال ۹۵ نیز به عنوان بهترین داور بانوان کشور انتخاب شده ام. پورجعفریان با بیان این که هم اکنون تنها سه داور بین المللی در حوزه فوتسال بانوان از شهرهای مشهد، تهران و شیراز در کشور وجود دارد، تصریح می کند: تاکنون در تورنمنت های بین المللی زیادی شرکت کرده ام و معتقدم حضور در چنین مسابقاتی باعث می شود تا علاوه بر کسب تجربه، داوران ایرانی هم شناخته شوند تا کشورهای خارجی، توانمندی های بانوان ایرانی را دست کم نگیرند.

بی مهری و سنگ اندازی

وی در ادامه به شرایط سخت داوری و بی توجهی ها در بخش ورزش بانوان اشاره می کند و می گوید: دست اندرکاران فوتسال استان متاسفانه تاکنون به خوبی از فوتسال بانوان حمایت نکرده اند و من همین الان از نظر مکان تمرینی مشکل دارم و باید همراه ورزشکاران دو و میدانی تمرین کنم. با این که جزو داوران بین المللی هستم؛ اما حتی در حد قهرمانان هم دیده نمی شوم.
وی خاطرنشان می کند: هیئت فوتبال استان تاکنون نه تنها کمک خاصی نکرده، بلکه در مواردی سنگ اندازی هم کرده است. به عنوان مثال پس از هماهنگی زیاد، ساعتی را در ورزشگاه تختی به عنوان زمان تمرین اختصاص می دهند، اما بعد اعلام می کنند که قرار است مسابقه فوتبال برگزار شود و تمرین ما لغو می شود.

وضعیت داوری استان

پورجعفریان درباره وضعیت داوری بانوان استان می گوید: استقبال کننده در حوزه داوری بانوان زیاد است، اما داوران جوان هنوز کیفیت لازم را برای قضاوت در کشور ندارند؛ چرا که در سال مسابقات چندانی در استان برگزار نمی شود که تجربه کسب کنند. مریم پورجعفریان تصریح می کند: فوتسال بانوان همانند آقایان شور و هیجان خاص خودش را دارد و در برخی موارد، شاهد اعتراض مربیان و بازیکنان به قضاوت ها هستیم.
وی ادامه می دهد: تلخ ترین خاطرات خودم مربوط به اشتباهات سهوی است که در برخی بازی ها داشته ام و بعد از بازی به شدت ناراحت می شدم. البته اشتباهات به حدی نبود که در نتیجه بازی تیم ها تاثیر گذار باشد، ولی سعی می کنم در بازی های بعدی، حتما از مدیران آن باشگاه ها به خاطر اشتباهات حتما عذرخواهی کنم و جالب این جاست آن ها به خاطر این عذرخواهی صادقانه، برخورد خوبی با من دارند. وی درباره میزان حق الزحمه داوران در بخش بانوان می افزاید: ما در هر بازی لیگ برتری حدود ۱۰۰ هزار تومان حق الزحمه دریافت می کنیم که با توجه به هزینه رفت و آمد به دیگر شهرها ناچیز است. پورجعفریان درباره برنامه های آینده خود نیز چنین می گوید: هفته آینده به بازی های جام ملت های آسیا در مالزی اعزام می شوم و برنامه من برای ادامه قضاوت، تا زمانی است که بتوانم در تست آزمایش آمادگی جسمانی شرکت کنم.

محدودیت های ورزش بانوان

وی به سختی های ورزش بانوان و این که کمتر دیده می شوند، اشاره و تصریح می کند: در استان به ورزش بانوان کمتر توجه می شود. بانوان ورزشکار با تمام محدودیت هایی که با آن مواجه هستند، با حداقل امکانات تمرین می کنند؛ اما کسی به آن ها بهایی نمی دهد. به ویژه در رشته های فوتبال و فوتسال از نظر مکان ورزشی در استان دچار مشکل هستیم. وی اظهار می کند: استعدادهای زیادی در فوتسال استان داریم که اصلا دیده نمی شوند. بیشتر امکانات، متوجه ورزش آقایان است و بانوان از حداقل امکانات محروم هستند. در شهر مشهد هم با بانوان فوتسالیست زیادی از نزدیک در ارتباط هستم و معتقدم مکان خوبی برای تمرین ندارند. وی در پایان می گوید: از مسئولان آموزش و پرورش و مدیران سابق مدرسه "شهدای لشکر" به ویژه جناب "سپاهی" (مدیر فعلی) و همچنین از همسرم که خودش اهل ورزش است و همیشه پشتیبانم بوده، تشکر ویژه دارم.

گردونه

ورزش

رئیس هیئت استان خبر داد:

افتتاح خانه کاراته در ماه آینده

پیروز- رئیس هیئت کاراته استان گفت: ۹۵ درصد از فعالیت های مربوط به خانه کاراته استان انجام و این خانه خرداد ماه افتتاح خواهد شد و تمامی فعالیت های آموزشی و مسابقات در این مکان انجام خواهد شد. به گزارش پایگاه خبری اداره کل ورزش و جوانان استان، "محمد حجتیان" افزود: در نظر داریم برای نخستین بار، لیگ استانی را از ۲۱ اردیبهشت ماه در چهار رده سنی برگزار کنیم که تاکنون برای حضور در هر رده مردان و بانوان، حدود ۱۰ تا ۱۲ تیم اعلام آمادگی کرده اند. وی درباره حضور در لیگ های کشوری نیز گفت: در سال های گذشته تیم های خراسان رضوی در لیگ های پایه حضور داشتند؛ اما امسال می خواهیم پس از برگزاری جلسات کارشناسی و هماهنگی لازم چنان چه شرایط فراهم شود در لیگ برتر بزرگ سالان، نماینده ای داشته باشیم.
حجتیان با اشاره به برگزاری دوره های آموزشی و یکسان سازی مربیان استان گفت: با صحبت هایی که با مسئولان فدراسیون داشتم مقرر شد برای ارتقای سطح فنی مربیان و ورزشکاران استان به صورت مقطعی و متناوب در طول سال از قهرمانان و مربیان تیم های ملی در اردوهای آموزشی استفاده شود. وی همچنین گفت: با هماهنگی مسئولان فدراسیون و صحبت با چند سازمان در نظر داریم میزبان یک مسابقه بین المللی با عنوان «هشتمین خورشید» نیز باشیم.

عباسیان: مدیران «پدیده» حرف های خنده دار می زنند!

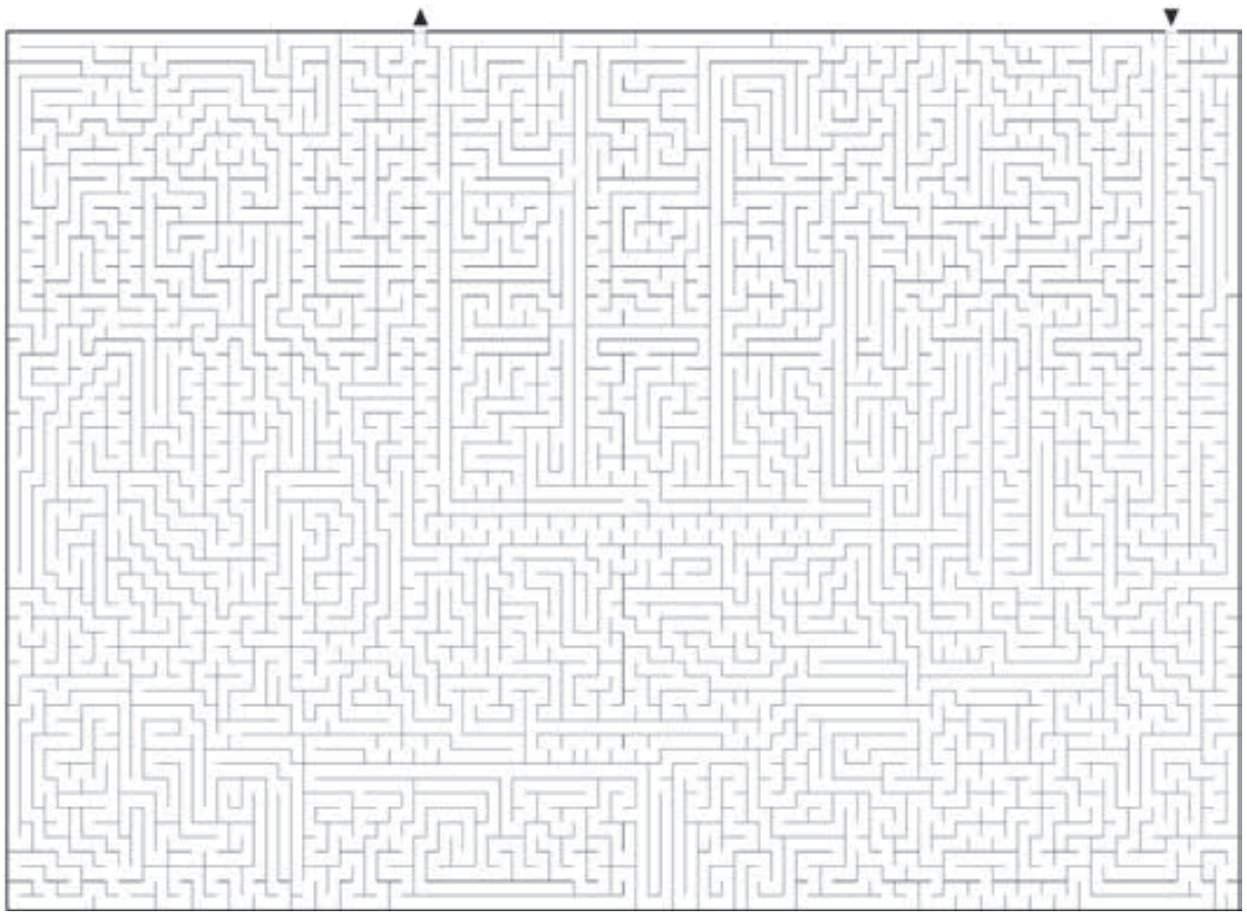
پیروز- بازیکن تیم فوتبال "پدیده خراسان" درباره مشکلات مالی تیمش گفت: تا بازی قبل، تنها هشت درصد قرارداد خود را دریافت کرده ام، اما به تازگی مسئولان باشگاه اعلام کردند که طی سه روز با ما تسویه می کنند که به نظر من، این موضوع مسئله خنده داری است. به گزارش ایسنا "معین عباسیان" درباره احتمال ادامه حضورش در این تیم، خاطرنشان کرد: امسال شرایط سختی را در تیم پدیده سپری کردم و بعید می دانم سال آینده در این تیم حضور داشته باشم، با وجود این که دوست دارم در شهر خودم (مشهد) بازی کنم؛ ولی به هیچ عنوان شرایط برای ادامه همکاری مهیا نیست. این بازیکن درباره حمایت مسئولان شهری و استانی طی چند هفته اخیر از تیم پدیده، خاطرنشان کرد: حمایت مسئولان خوب بود؛ اما آن ها باید در کل فصل بیشتر از این ها از تیم های خراسانی حمایت کنند، خراسان رضوی حتی لیاقت سه تیم را در لیگ برتر دارد، نه این که به این شکل، یک تیم در کمال بی توجهی مسئولان، به لیگ پایین تر سقوط کند.
عباسیان درباره شایعاتی مبنی بر حضورش در فهرست "شفر" برای استقلال تهران نیز گفت: هنوز هیچ موضوعی قطعی نیست و تا این لحظه به صورت رسمی پیشنهادی ارائه نشده است.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۵]

نقش یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

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 ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

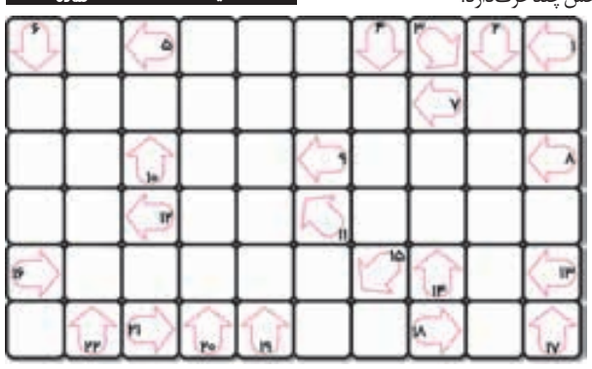
زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

جدول ویژه خراسان

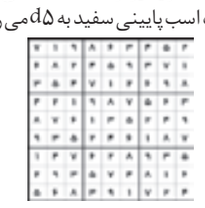
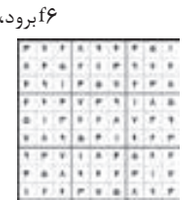
شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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-(۷ حرفی) مطالعات زیادی نشان می دهد استفاده از زعفران در تعادل هورمونی مغز تاثیر گذار است که می تواند تأثیرات قابل توجهی در بهبود خلق و خو، اضطراب و علایم ..... داشته باشد.
۲-(۴ حرفی) خوردن مواد غذایی حاوی ..... به کاهش یا رفع مشکل یبوست کمک می کند.
۳-(۲ حرفی) شنا کردن به میزان حداقل ..... دقیقه و به طور مرتب در هفته، استقامت جسمی و فعالیت جنسی شما را بالا می برد.
۴-(۴ حرفی) ضعف و کم کاری ..... ها در جذب مواد مغذی از جمله ویتامین D موثر است.
۵-(۳ حرفی) از اقیانوس های جهان
۶-(۶ حرفی) دزدی
۷-(۶ حرفی) بازولبیا و بامیه می بینید
۸-(۴ حرفی) جنگ
۹-(۶ حرفی) به غیر از زمان، عنصر ..... نیز از عناصر مهم یک فیلم کوتاه است. زیرا این عنصر است که محتوا را در فیلمی چند دقیقه ای مدیریت می کند.
۱۰-(۳ حرفی) نوک کوه
۱۱-(۴ حرفی) افرادی که به فشار خون بالا مبتلا هستند، با خطر سکته مغزی یا سکته قلبی مواجه می شوند؛ از طرفی اگر به درمان توجه نشود می تواند در عملکرد ..... ها اختلال ایجاد کند.
۱۲-(۳ حرفی) حیوان نجیب
۱۳-(۷ حرفی) اولین سال های مدرسه
۱۴-(۴ حرفی) قطره های یخ زده باران
۱۵-(۲ حرفی) کلسیم به حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند و ویتامین ..... نیز جذب کلسیم را بالا می برد.
۱۶-(۳ حرفی) پایه و ستون اصلی
۱۷-(۶ حرفی) پیشوا
۱۸-(۳ حرفی) ابزار هیزم شکن
۱۹-(۳ حرفی) ابزار دفاعی برخی حشرات
۲۰-(۶ حرفی) چای زعفران می تواند میزان التهاب مزمن را کاهش دهد و از بیماری هایی مانند سرطان، آرتریت روماتوئید و بیماری های قلبی عروقی پیشگیری و به بهبود حس ..... کمک کند.
۲۱-(۶ حرفی) از منابع خوب ویتامین D می توان به ماهی های آب سرد، ..... و سبزی و میوه ها، تخم مرغ و قارچ اشاره کرد.
۲۲-(۶ حرفی) کم خونی زمانی رخ می دهد که خون، گلبول قرمز سالم و کافی برای حمل ..... ندارد.

پاسخ ها

اسب سفید به e۷ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر رخ سیاه به b۵ برود اسب پایینی سفید آن را می زند. اگر رخ سیاه به d۵ برود اسب پایینی سفید به e۴ می رود. اگر شاه سیاه به d۴ برود اسب پایینی سفید به e۲ می رود. اگر شاه سیاه به d۶ برود وزیر سفید به b۸ می رود. و اگر شاه سیاه به f۶ برود، اسب پایینی سفید به d۵ می رود.