ورزشکاران استان در میادین ملی و بین المللی خوش درخشیدند

روزهای پر مدال ورزش استان

گروه ورزش

هفته گذشته روزهای پرباری برای ورزش و ورزشکاران استان بود. روزهایی که اخبار قهرمانی و کسب عناوین ورزشکاران استان در رقابت های جهانی، بین المللی و کشوری، برای مردم استان خوشحال کننده بود. معاون توسعه ورزش قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان در این باره به خبرنگار ما می گوید: امروز صدای ورزش در دورافتاده ترین نقاط استان طنین انداز شده و به موجب آن استعدادهای نهفته بسیاری حتی در دورافتاده ترین روستاها شناسایی شدند و در راستای آن حتی شاهد دعوت دوندگانی از روستاهای استان به اردوی تیم ملی هستیم که این اهمیت توجه به ویژه در روستاهای دورافتاده را گوش‌زد می کند. «ادهم کرد» می افزاید: در هفته گذشته تیم نیوفول کنتاکت استان با پنج خانم و دو آقا به عنوان نماینده ایران در رقابت های بین المللی جام خلیج فارس بارقبای هفت کشور دیگر به رقابت پرداخت که در پایان مسابقه های بانوان فریبا خمرزاده طلای وزن منفی ۵۰ کیلوگرم بزرگسالان و عاطفه نخعی به مدال طلای وزن منفی ۵۰ کیلو جوانان دست یافتند، فاطمه کیخا، مونا دهمرده و مونا غفاری نیز به ترتیب در رده های سنی بزرگسالان، جوانان و نوجوانان به مقام سوم رسیدند اما در بخش آقایان در وزن ۵۷- مهدی یعقوبی توانست با شکست رقبای سرسخت خود به مقام طلا دست پیدا کند و احسان رهدار نماینده دیگر استان هم در دیدار آخر خود به دلیل مصدومیت از رقابت بازماند و برنز رقابت های ۷۲- کیلوگرم را کسب کرد و این عملکرد منجر شد تا ایران بالاتر از افغانستان و آذربایجان بر سکوی قهرمانی رقابت ها بایستد. وی بیان می کند: این پایان کار نیوفول کنتاکت کاران استان نبود و در پایان این دوره از مسابقه ها با توجه به هفت مدال کسب شده توسط هفت ورزشکار استان، شیهان احسان رهدار به عنوان استاد نمونه این سبک معرفی شد و از سوی سایکوشیهان اکبر طالعی رئیس این سبک در ایران و خاورمیانه و کانچو هیروهیتو میاگاوا رئیس سازمان جهانی نیوفول کنتاکت کاراته با دریافت لوح مورد تقدیر قرار گرفت.

کسب ۲ طلای جهانی کیک بوکسینگ

وی می افزاید: همزمان با افتخار آفرینی این ورزشکاران در تهران، یک بانو و یک آقای کیک بوکسینگ کار استان نیز در مسابقات کیک بوکسینگ ۲۰۱۷ قهرمانی جهان به میزبانی دهلی نو به میدان رفتند و در این رقابت ها برای کسب سکوی افتخار با ورزشکارن هند، ایتالیا، آمریکا، سریلانکا، قطر، لبنان، افغانستان، بنگلادش و مراکش طی دو روز به رقابت پرداختند. به گفته وی، محمود ریگی و زهرا گرگی چابهاری که عضو تیم ملی او اسپرت فدراسیون ورزش های رزمی جمهوری اسلامی ایران هستند به همراه تیم ۵۳ نفری کشورمان در دو قسمت آقایان و بانوان در این دوره به مصاف حریفانشان رفتند و طلایی شدند که با این حساب در پایان مسابقات، ایران جام قهرمانی این رقابت ها را ازآن خود کرد و تیم میزبان به نایب قهرمانی رسید، رده سوم این رقابت ها نیز در اختیار قطر قرار گرفت. ادهم کرد، بیان می کند: در ادامه برگزاری مسابقه های مختلف ورزشی در کشور، چهارمین دوره رقابت های موتور کراس قهرمانی ایران نیز به میزبانی بافقی یزد برگزار شد که هشت کراس سوار استان به این رقابت ها اعزام شدند و شش نفر آن ها به رقابت با حریفان به نام خود پرداختند اما با وجود عملکرد شایسته نتوانستند رده ای بهتر از جایگاه چهارمی به دست آورند اما با توجه به تیم های شرکت کننده در رقابت ها می توان گفت این نیز خود افتخاری برای استان است. وی ادامه داد: در پایان این دوره رقابت ها تیم تهران به مقام قهرمانی دست یافت و کرمان نایب قهرمان شد، تیم های توابع تهران و سیستان و بلوچستان هم به ترتیب مقام های سوم و چهارم را کسب کردند که نشان داد با توجه بیشتر به این رشته می توان در آینده شاهد کسب عناوین بهتر بود چرا که بسیاری از جوانان استان علاقه بسیاری به رشته های موتور و اتومبیل رانی دارند از این رو می شود استعدادهای مدال آوری را در میان آن ها شناسایی کرد. به گفته وی توسعه ورزش قهرمانی و رسیدن به مدال های جهانی نیاز به زیرساخت های مناسب ورزشی دارد که می توان گفت تا حدودی این زیرساخت ها در استان فراهم شده و به پشتوانه آن ورزش قهرمانی نیز توسعه پیدا کرده است اما با این وجود هم در فراهم سازی زیرساخت های ورزشی و هم در ارتقای ورزش در استان باید بیش از پیش تلاش کرد تا بتوان شاهد افتخارهای ملی و جهانی بیشتری توسط ورزشکاران استان بود.

محمود ریگی و زهرا گرگی در مسابقات کیک بوک سینگ جهان طلایی شدند

معاون مدیر کل ورزش و جوانان: احسان رهدار به عنوان استاد نمونه سبک نیوفول کنتاکت معرفی شد

سوت لیگ دسته ۲ هندبال کشور در زاهدان

گروه ورزش

رقابت های لیگ دسته دو هندبال کشور با حضور ۱۲ تیم در زاهدان آغاز شد. رئیس هیئت هندبال استان به خبرنگار ما گفت: با پیگیری های مکرر این هیئت و اداره کل ورزش و جوانان مقرر شد استان میزبان یکی از رقابت های ملی یا بین المللی هندبال شود که در این زمینه میزبانی رقابت های لیگ دسته دو هندبال کشور به استان رسید و این موضوع منجر شد تا اعضای تیم های راه یافته به این لیگ در استان حاضر شوند. «منصور نیک پناه» افزود: این مسابقات به منظور گرامیداشت یاد شهدای هندبال استان نام گذاری شد که با فرا رسیدن زمان مسابقه و ورود ۱۲ تیم به استان قرعه کشی مسابقات نیز انجام شد. بر این اساس «بهنام زاهدان» با تیم های دولت آباد، گرگان، اندیمشک، طبس و اهواز در گروه یک و «بیمه ایران ایرانشهر» هم به عنوان نماینده دوم استان در این لیگ با تیم های خمینی شهر، شیراز، فلاورجان، آبادان و باوی خوزستان در گروه دوم رقابت می کند. وی ادامه داد: بر اساس قوانین مصوب فدراسیون در این رقابت ها هر تیم شرکت کننده مجاز به استفاده از ۱۶ بازیکن است که از این تعداد باید ۱۲ بازیکن در رده سنی بزرگسالان و چهار بازیکن در رده سنی جوانان یا نوجوانان باشند در کنار آنان هم هر تیم مجاز به داشتن فقط سه نفر کادر فنی است. وی بیان کرد: در پایان مرحله گروهی تیم های اول و دوم به مرحله نیمه نهایی صعود و در نهایت تیم های راه یافته به فینال به عنوان تیم های اول و دوم جواز حضور در لیگ دسته یک هندبال کشور را کسب می کنند، اما در مقابل دو تیم انتهایی هر گروه به لیگ دسته سه کشور سقوط می کند و سال آینده باید مجدد برای حضور در این لیگ تلاش کنند. وی خاطرنشان کرد: رقابت های لیگ دسته دو هندبال بزرگسالان کشور براساس برنامه از روز گذشته در سالن شهید فهمیده ورزشگاه ۱۷ شهریور آغاز شد و اول دی ماه با معرفی تیم های برتر به کار خود پایان می دهد.

نماینده استان به نیمه نهایی لیگ ووشو راه یافت

گروه ورزش

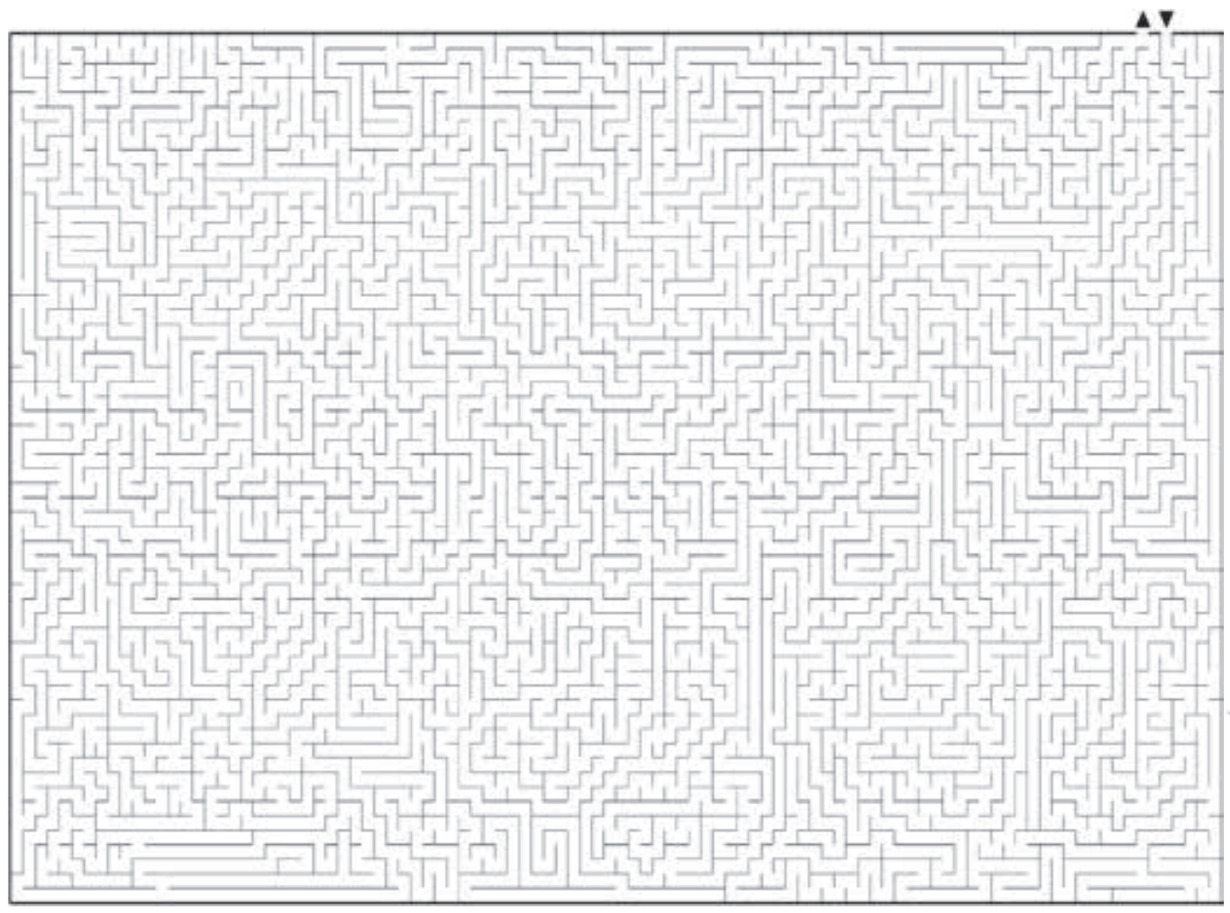
نماینده استان در لیگ برتر ووشو جوانان به مرحله نیمه نهایی مسابقات صعود کرد. رئیس هیئت ووشو استان به خبرنگار ما گفت: در فصل جاری لیگ ووشوی جوانان، ۹ تیم در دو گروه به صورت رفت و برگشت به مصاف هم رفتند تا چهره تیم های راه یافته به مرحله نیمه نهایی مشخص شود که در پایان رقابت گروه نخست این لیگ سپاه سلمان استان توانست با ارائه عملکردی شایسته به مرحله بعد مسابقات صعود کند. «عباس شیبک» افزود: نماینده استان در گروه یک لیگ برتر با باشگاه مقاومت زنجان، هیئت اردبیل و لرستان هم گروه شد که در پایان رقابت های این گروه تیم های ووشو استان به همراه نماینده زنجان به مرحله نیمه نهایی راه یافت، اما با توجه به این که تعداد تیم های گروه دوم بیشتر از گروه اول است، دیدارهای پایانی این گروه هشتم دی برگزار می شود تا دو تیم دیگر مرحله نیمه نهایی مشخص شوند. به گفته وی، با توجه به این که «پرشین طبرستان» با ۱۶ امتیاز در صدر گروه دوم قرار دارد صعود آن به مرحله نیمه نهایی قطعی است، تیم بعدی نیز از میان «رنگ فیروزه شیراز» و «زرین بیز» خواهد بود اما باید دید کدام تیم رقیب نماینده استان در مرحله نیمه نهایی می شود. وی افزود: در پایان مسابقات گروه یک لیگ برتر ووشو جوانان، باشگاه مقاومت هفت بر یک بر «هیئت اردبیل» غلبه کرد و تیم سپاه سلمان به دلیل حضور نیافتن در رقابت با «افلاک لرستان» هشت بر صفر شکست خورد، با این وجود پس از باشگاه مقاومت ۱۸ امتیازی با کسب ۹ امتیاز از شش بازی به عنوان تیم دوم گروه یک به دور نیمه نهایی راه یافت، تیم های افلاک لرستان و هیئت اردبیل نیز با شش و سه امتیاز در رده های سوم و چهارم قرار گرفتند. وی بیان کرد: در رقابت های گروه دوم نیز «پرشین طبرستان» هشت بر پنج «رنگ فیروزه شیراز» را شکست داد، «زرین بیز» ۱۱ بر یک «هیئت البرز» را از پیش رو برداشت و در دیدار پایانی نیز «زرین بیز» و «پرشین طبس» به عنوان تیم های مدعی صعود رقابت کردند که این دیدار برنده نداشت و تیم ها به تساوی شش بر شش رضایت دادند. وی افزود: در جدول این گروه تیم های پرشین طبس با ۱۶، رنگ فیروزه شیراز با ۱۲ و زرین بیز با ۱۰ امتیاز رده های اول تا سوم را در اختیار دارند و مدعیان اصلی صعود هستند اما «هیئت البرز» با کسب ۹ امتیاز بر سکوی چهارم ایستاده است که در صورت بروز اتفاق های ورزشی این تیم نیز می تواند با صعود به مرحله بعد، رقیب نماینده استان باشد این در حالی است که «هیئت قزوین» بدون امتیاز در رده آخر این گروه قرار دارد و شانس صعود ندارد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۹/۲۶]

نقش‌یاب 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.

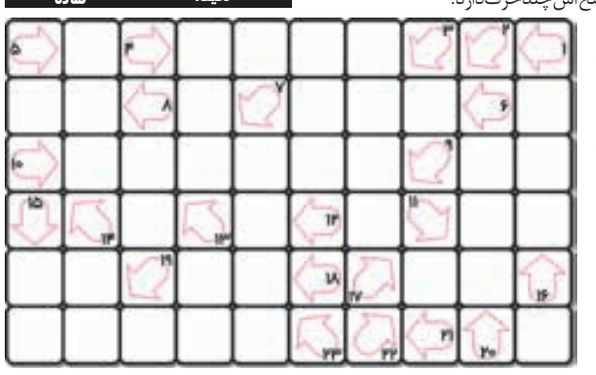
جدول ویژه

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 پاسخ اش 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) قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور ..... بدون استفاده از عینک آفتابی مناسب، «قرمز شدن چشم ها» را به همراه دارد.
۲-(۳حرفی) سنت جاری نگه داشتن ابدی منافع
۳-(۵حرفی) خشکی چشم اغلب ناشی از نبود ..... در آب و هوا ست یا این که می تواند در اثر خیره شدن به صفحه مانیتور ایجاد شود.
۴-(۳حرفی) مواد دفعی بدن دارای مزاج ..... است. انباشت مواد دفعی در بدن باعث می شود، شیرابه آن ها (سودا) داخل خون بشود.
۵-(۳حرفی) حیوانی که نوع قطبی آن معروف است.
۶-(۷حرفی) زایمان زودرس، مسمومیت بارداری، کاهش ضریب هوشی جنین، افزایش فشار خون و ..... از عوارض کم کاری تیروئید مادر باردار است.
۷-(۲حرفی) ساز چوپان
۸-(۳حرفی) نوازش
۹-(۴حرفی) دانشمند ایرانی کاشف الکل
۱۰-(۶حرفی) مصرف دمنوش ..... و با در نجبویه، دفع کننده «سودا» است و مناسب فصل پاییز است.
۱۱-(۳حرفی) برای منظم کار کردن دستگاه گوارش، طبخ غذاها را به سمت غذاهای آبکی مثل ..... و خورش ها سوق دهید.
۱۲-(۶حرفی) نام دیگر بیماری چشمی گلوکوم که به دلیل فشار زیاد و ناگهانی داخل چشم بروز می کند.
۱۳-(۴حرفی) حیوان را می کُشد و پوست می کند
۱۴-(۲حرفی) مصرف ..... به میزان کافی، از توصیه های همیشگی برای سلامت پوست است.
۱۵-(۳حرفی) هواکش مخصوص آشپزخانه
۱۶-(۵حرفی) درس اتفاقات گذشته بشر
۱۷-(۴حرفی) قطعه به ازای هر بلندی وجود دارد
۱۸-(۵حرفی) برای جلوگیری از یبوست، توصیه می شود، حتما از میوه ها، فیبرها و لینت دهنده های مزاج مثل ..... و روغن آن استفاده کنید.
۱۹-(۲حرفی) خودرو یی مسافربر
۲۰-(۴حرفی) افرادی که از دندان مصنوعی استفاده می کنند یا تعداد دندان کمتری دارند، نمی توانند خوراکی هایی مثل سبزی و میوه های فیبردار، خشکبار و ..... را که برای سلامتی ضروری است، به قدر کافی مصرف کنند.
۲۱-(۸حرفی) متفکر و روشن فکر
۲۲-(۴حرفی) موسسه چاپ کننده کتاب
۲۳-(۳حرفی) ظرف بزرگ تر از بشقاب

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

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

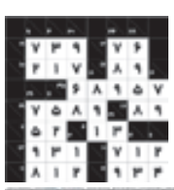
		۳			۹	۸		
	۹			۱		۶		
	۲		۴	۸		۱		
					۸	۱		
۷		۱				۵		۸
		۹	۱					
	۸			۵	۲		۹	
	۷			۹			۴	
	۶	۳			۱			

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

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



رخ سفید به c۱ می رود. اگر شاه سیاه یا سرباز سیاه به c۵ بروند، رخ سفید به c۵ می رود تا سیاه مات شود.