قایق ها به آب انداخته می شود

جشن قایق ها

شیرازی

ماجرای قایقرانی را که می دانید؟ همان هیئتی که در اوج آغاز کرد و در سکوت گوشه ای از میدان ورزشی رها شد و دوباره امروز اعضای آن دور هم جمع شده اند تا اتفاق تازه ای را برای این رشته متنوع و پرطرفدار رقم بزنند.

با همین مقدمه کوتاه برویم سراغ حال این روزهای قایقرانی؛ روزهایی که باید برای به آب انداختن قایق ها لحظه شماری کرد.

نایب رئیس هیئت قایقرانی استان می گوید: مجمع هیئت قایقرانی ۱۴ تیرماه برگزار و «هادی راضیان» به عنوان رئیس هیئت انتخاب شد و از آن موقع تا حالا چندین جلسه هم اندیشی با اعضای پیش کسوت، جوان و تازه نفس برگزار شده که نتیجه این جلسات تعیین مسئولان کمیته های مختلف در هیئت قایقرانی استان است.

«شیما پاک منش» می افزاید: در اولین قدم کمیته های مختلف هیئت مشخص شد که در کمیته روابط عمومی و فرهنگی حامد موسوی نژاد، کمیته دراگون بت میثم عباسی، کمیته رویینگ هادی افلاکیان، کمیته کانوپولو حسین مهنانی، کمیته آب های آرام فاطمه ابراهیمی، کمیته مربیان و داوران الهه سلیمانی، کمیته آموزش، رامین خانی وکمیته استعدادیابی کیان شجاعی فعالیت می کنند.

وی اظهار می کند: هیئت قایقرانی استان تمرکز ویژه ای روی فعال کردن هیئت های شهرستان ها دارد که جلسه های آن به زودی برگزار می شود.

وی تصریح می کند: با همکاری اداره ورزش و جوانان خراسان شمالی توانستیم پایگاه قهرمانی را برای بدن سازی تیم های هیئت هماهنگ کنیم.

وی بیان می کند: مجوز تمرین در سد شیرین دره را تا آخر امسال گرفتیم و در حال آماده سازی اسکله و قایق های دراگون بت، آب های آرام و روئینگ برای شروع تمرینات تیم و برگزاری کلاس های آموزشی مبتدی و پیشرفته هستیم.

«پاک منش» تصریح می کند: دراگون بت، این رشته مفرح و زیبا که مدت زمان کمی زیر مجموعه فدراسیون انجمن های ورزشی بود دوباره به فدراسیون قایقرانی اضافه شد، مطمئنا با توجه به این که ما در این رشته قهرمان جهان هم داریم نگاه ویژه ای به آن خواهیم داشت .

وی خاطرنشان می کند: البته یادمان نمی رود که در رشته های روئینگ و آب های آرام هم مدال آور بودیم و به طور حتم تمام رشته ها را فعال خواهیم کرد.

وی یادآور می شود: همان طور که تاریخچه قایقرانی در استان ما نشان می‌دهد از همان سال ۸۴ که هیئت استان تشکیل شد، بانوان همراه آقایان و پا به پای آن ها در رشته های مختلف قایقرانی فعالیت شان را آغاز و مقام های جهانی و آسیایی را در رشته های مختلف از آن خود کردند.

وی بیان می کند: برای رشته های مختلف قایقرانی، امکانات در استان داریم، خدا را شکر کمبود قایق و وسایل کمک آموزشی نداریم.

وی تصریح می کند: مشکل عمده این رشته به خصوص برای بانوان، نبود مکان تمرین ثابت است که امیدوارم بتوانیم با کمک مسئولان این مشکل را حل کنیم.

«پاک منش» خاطرنشان می کند: آموزش و تمرین تیم کانوپولو را به راحتی در استخر می توانیم شروع کنیم و من از مسئولان خواهشمندم مکان ثابتی را در اختیار هیئت قرار دهند تا بتوانیم با تمرین و شرکت در مسابقات کشوری و بین المللی و کسب مقام ذره ای از زحمات شان را جبران کنیم.

وی یادآور می شود: با توجه به تنوع رشته های قایقرانی بین بانوان و آقایان این رشته ها علاقه مندان خاص خود را دارد و بانوان به صورت پراکنده و با توجه به علاقه شخصی جذب رشته های مورد علاقه شان می شوند.

وی تصریح می کند: آموزش در رشته قایقرانی از ۶ سال آغاز می شود و تا وقتی که ورزشکار توان داشته باشد، ادامه دارد.

او اظهار می کند: استقبال در رده های سنی نوجوانان و جوانان به مراتب بیشتر بوده و ثبت نام های ما در رشته های دراگون بت، کانوپولو، آب های آرام، کایاک، کانوی کانادایی، روئینگ و اسلالوم انجام شده که به زودی و بعد از اتمام آماده سازی اسکله و انتقال قایق ها دوره های آموزشی را شروع خواهیم کرد.

وی یادآور می شود: تجربه و تاریخ فعالیت هیئت در استان، نشانگر موفقیت حضور بانوان در این رشته بوده که با توجه به فیزیک بدنی خوب دختران نوجوان و جوان استان و استقبال بی نظیر مسئول کمیته استعدادیابی فدراسیون قایقرانی، استان ما می‌تواند تبدیل به قطب استعدادیابی برای رشته های مختلف قایقرانی شود .

در آینده نه چندان دور شاهد فعالیت تمام شهرستان ها در این رشته خواهید بود ولی نباید یادمان برود که رشته قایقرانی نیاز به مکان تمرینی دارد و ما تمام تلاش مان را خواهیم کرد تا در هر جایی که ذره‌ای آب هست پاروزنی انجام شود

«پاک منش» بیان می کند: با توجه به نگاه ویژه ای که مسئولان فدراسیون قایقرانی به استان ما دارند، جا دارد از رئیس فدراسیون ناخدا «امینی» تشکر کنم که همیشه حامی هیئت قایقرانی خراسان شمالی بوده و هست. این امتیاز بزرگی است که ما کمبود امکانات ورزشی نداریم و بزرگ‌ترین مشکل هیئت استان و شهرستان ها نداشتن مکان تمرین ثابت است که امیدوارم به زودی و با تلاش مسئولان استان بتوانیم تا پایان سال مکان ثابتی داشته باشیم.

وی اضافه می کند: آقای بهادری مدیر کل ورزش و جوانان استان از ابتدای شکل گرفتن هیئت در کسوت های مختلف تا الان که در کسوت مدیر کلی فعالیت می کند همراه و حامی ما بوده و هست.

وی اظهار می کند: در آینده نه چندان دور شاهد فعالیت تمام شهرستان ها در این رشته خواهید بود ولی نباید یادمان برود که رشته قایقرانی نیاز به مکانی برای تمرین دارد و ما تمام تلاش مان را خواهیم کرد تا در هر جا که ذره ای آب هست پاروزنی انجام شود.

رویدادهای ورزشی

مسابقه هفتگی پینگ پنگ

مسابقه هفتگی پینگ پنگ در بجنورد برگزار شد.مسئول برگزاری این مسابقات به خبرنگار ما گفت: ششمین دوره مسابقه هفتگی تنیس روی میز شهرستان بجنورد در رده سنی زیر ۱۸ سال در سالن علیدخت بجنورد برگزار شد.سید محمد حسینی افزود: در این رقابت ها که با شرکت ۱۳ ورزشکار برگزار شد محمد حسین عسکری و عرفان اکبریان مقام های اول و دوم را به دست آوردند و علی ندایی و عماد اکبریان به طور مشترک مقام سوم را از آن خود کردند.

«جوانمرد» داور مسابقات دانش آموزی بدمینتون

«اکرم جوانمرد» به عنوان داور مسابقات دانش آموزی بدمینتون قضاوت می کند.به گزارش خبرنگار ما، جوانمرد در مسابقات قهرمانی کشور دانش آموزی مقطع ابتدایی که به میزبانی رامسر برگزار می شود، قضاوت می کند.

سه داور در رقابت های دانش آموزی

سه داور شنای استان رقابت های قهرمانی دانش آموزان دختر مدارس کشور را قضاوت خواهند کرد.به گزارش خبرنگار ما، بیست و نهمین دوره مسابقات قهرمانی شنای دانش آموزان دختر مدارس کشور شهریور ماه به میزبانی چهارمحال و بختیاری برگزار می شود که شیما پاک منش و سلما امیدوار به عنوان داوران ملی و فهیمه نقی نژاد به عنوان داور درجه ۲ از خراسان شمالی قضاوت این رقابت ها را عهده دار خواهند شد.

فستیوال فوتبالی ها

شیرازی- ششمین فستیوال فوتبالی ها در استادیوم ۱۹ مهر بجنورد برگزار شد.رئیس هیئت فوتبال استان گفت: فستیوال زیر ۱۲ سال استان با حضور ۱۴ تیم در قالب دو گروه ۷ تیمی طی دو روز در ورزشگاه ۱۹ مهر بجنورد برگزار شد.حسین جعفرزاده افزود: در این فستیوال تیم هایی از اسفراین، آشخانه، فاروج، بجنورد و شیروان شرکت کردند که ماحصل کلاس های یک ترم مدارس فوتبال سنجیده شد.وی بیان کرد: امسال ناظران هیئت فوتبال استان از تمام مدارس دارای مجوز بازدید کردند و استعدادیابی ها با بالاترین حساسیت انجام شد.وی اظهار کرد: سال پرشور فوتبالی در مدارس فوتبال با فستیوال در خور و ارزشمند و حضور مدیر کل ورزش و جوانان استان طی شد.وی اظهار کرد: در هفته سوم لیگ نونهالان بجنورد تیم اتحاد سه بر صفر تیم قرمزپوشان را از سد راه برداشت و تیم ماهان ۸ بر صفر از سد تیم پدیده ماهان گذشت و تیم پیام نساجی ۵ بر یک تیم استقلال بجنورد را شکست داد و در لیگ جوانان نیز تیم پیام نساجی اترک ۵ بر یک تیم پدیده ماهان را شکست داد.وی تصریح کرد: در هفته ششم سوپر لیگ استان نیز تیم استقلال بجنورد یک بر صفر تیم اترک بجنورد را شکست داد.

درخشش «پرستش» در اسکیت

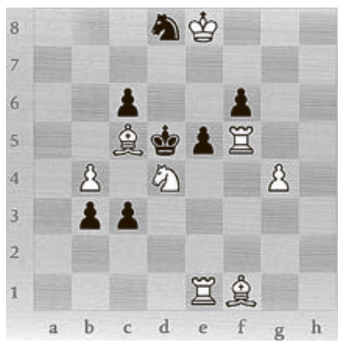
«پرستش روشندل» اسکیت باز سرعتی استان در رقابت های رنکینگ کشوری مقام اول را به دست آورد.مربی این ورزشکار به خبرنگار ما گفت: پرستش در اولین مرحله رنکینگ مسابقات کشوری جایزه بزرگ سروش اسکیت کرج توانست در ماده های ۲۰۰ و ۵۰۰ متر مقام اول را از آن خود کند.پرستو روشندل افزود: پرستش چندی پیش در ماده ۲۰۰ متر مسابقات جایزه بزرگ پاور اسلاید کشور توانست مقام اول را به دست آورد.وی بیان کرد: تمرینات پرستش بسیار فشرده است و حتما این ورزشکار کوشا نتیجه زحماتش را خواهد دید.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۵/۲۰]

معمای شطرنج

شنبه‌ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — ساده



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

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

جهت حرکت مهره‌های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه‌ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطر ها 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 می‌نویسید تکراری نباشد.

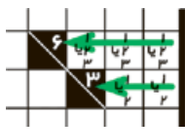
	۱۰	۴	۱۳		۲۶	۴	۷
۶				۱۷			
۲۰				۱۱ ۸			
	۱۲	۹ ۱۹				۲۰	۶
۱۷			۱۵ ۲۱				
۲۴					۴ ۱۶		
۱۱				۱۹			
	۵			۸			

برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

برای حل کافی است:

* از ارقام 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 تکه‌ای نباشد.
* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی‌مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.



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

* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه‌هایی 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 گزینه‌ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.

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
۳۹	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

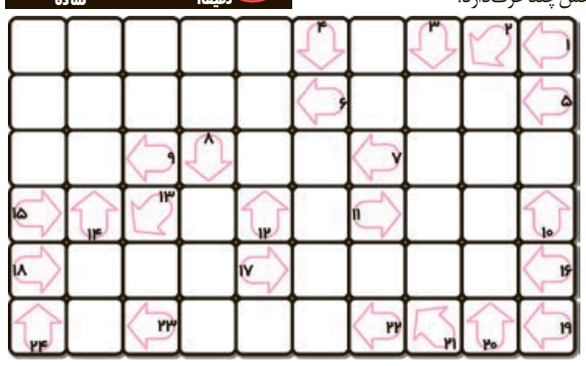
«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از ۳۰ سال پیش مورد توجه ژاپنی‌ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب‌شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی‌های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می‌برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی‌ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می‌کنند.

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار 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 سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۱۰ حرفی) میزان حداکثر اکسیژن مصرفی، هنگام استفاده از این وسیله ورزشی، به اندازه تردمیل افزایش نمی‌یابد، اما این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر و همچنین صدای کمتر گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است.

۲-(۴ حرفی) رژیم غذایی حجمی، یک برنامه درازمدت است که شما با تنظیم کالری روزانه، با کالری مصرفی تان که از طریق..... می‌سوزد، به اهداف کاهش وزن خود دست می‌یابید.

۳-(۴ حرفی) روغن‌دار بودن

۴-(۶ حرفی) از دود اسپند یا دود..... یاد ار چین برای از بین بردن بوی غذا در منزل استفاده کنید.

۵-(۴ حرفی) نشانی

۶-(۶ حرفی) آزمون

۷-(۴ حرفی) از فروع دین

۸-(۴ حرفی) چاره‌اندیشی کردن

۹-(۳ حرفی) عملی بین صفا و مروه

۱۰-(۴ حرفی) در رژیم حجمی این امکان فراهم است که غذاهای سالمی را به مقدار..... بخورید و در عین حال وزن کم کنید.

۱۱-(۴ حرفی) حاجت

۱۲-(۴ حرفی) برای خوش طعم شدن ماهی سرخ‌شده، چند دقیقه‌ای آن را در شیر نمک‌زده یا ..... تازه میاسیب زمینی رنده‌شده بخوابانید.

۱۳-(۳ حرفی) برای از بین بردن تلخی کاهو چند دقیقه آن را داخل محلول آب سرد و..... قرار بدهید.

۱۴-(۴ حرفی) برای این که آش رشته..... داشته باشد و خوشمزه‌تر شود، کمی بلغور گندم همراه حبوبات خیس کنید و با هم بپزید.

۱۵-(۴ حرفی) دراز

۱۶-(۴ حرفی) فرمانده

۱۷-(۴ حرفی) ما به دلیل میزان مواد غذایی که می‌خوریم، احساس..... می‌کنیم، نه به دلیل تعداد کالری یا چربی، پروتئین یا کربوهیدرات‌ها.

۱۸-(۴ حرفی) جانداری تک‌سلولی

۱۹-(۴ حرفی) سنت پیامبر اکرم(ص)

۲۰-(۶ حرفی) جنگجوی تعلیمات ویژه دیده

۲۱-(۳ حرفی) کمانگیر مشهور

۲۲-(۵ حرفی) برای جلوگیری از وارفتن کوفته گوشت و برنج، در آب آن آردبریزید و..... را با الا ببرید.

۲۳-(۳ حرفی) شکاف باریک

۲۴-(۶ حرفی) محل‌های خشک و خنک مانند داخل..... بهترین مکان برای نگهداری از انواع روغن‌های آشپزی است.

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

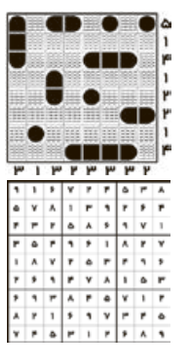
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

جای‌گذاری تکه‌ها باید به این ترتیب انجام می‌شد تا در هر سطر و ستون، از هر توپ فقط یکی داشته باشیم.

رمزواژه‌یابی: باتلاق مدیریت و مرگ دانش آموزان