بانوان مچ‌انداز استان پیروز رقابت‌ها

گروه ورزش

شور است و هیجان، با خواندن نام هر بازیکن سالن به وجد می آید و رقابت دو بازیکن گرمای سالن را بالا می برد به نوعی که کمتر کسی شرایط جوی این روزها را به یاد می آورد. رقابت های مچ‌اندازی در زاهدان سبب شده است تا بانوان شرق کشور برای رقابتی مهیج گرد هم آیند و برای رسیدن به سکوی قهرمانی با یکدیگر به رقابت بپردازند تا خود را به عنوان قوی‌ترین بانوی منطقه معرفی کنند.

رقابت ها در سطح کشوری

مسئول کمیته مچ اندازی خراسان جنوبی در این باره می گوید: مدتی پیش تیم خراسان جنوبی در رقابت های قهرمانی مچ اندازی بانوان کشور حضور داشت و امروز در رقابت‌های قهرمانی شرق کشور به میزبانی زاهدان به میدان رفت اما هرچند در این رقابت ها به دلیل شرایط جوی، تیم‌های کمتری شرکت دارند ولی سطح این مسابقات با سطح رقابت های قهرمانی کشور برابری می کند و این یک امتیاز مثبت برای میزبان است. «سمیه همروان» می افزاید: در خراسان جنوبی بانوان زیادی به ورزش گرایش پیدا کرده و توانسته اند خود را به عنوان مدال آورانی در کشور مطرح کنند که رشته بدنسازی و مچ اندازی نیز از دسته این رشته هاست و با این وجود باید گفت اگر بیشتر به بانون شرق کشور بها داده شود و امکانات و فضاهای ورزشی مناسب در اختیار آن ها قرار دهند آنان می توانند هم تراز آقایان افتخار آفرینی کنند. وی ادامه می دهد: در میزبانی این مسابقات مشکلاتی وجود داشت که در هر نقطه ای می تواند وجود داشته باشد اما در مجموع می توان گفت که زاهدان میزبان خوبی در این رقابت ها بود.

میزبانی حرفه ای ورزشکاران استان

یکی از بازیکنان تیم خراسان جنوبی هم اظهار می کند: سطح این دوره از مسابقات خوب بود و فقط در میزبانی مشکلات اندکی وجود داشت که در هر مسابقه ای می‌تواند رخ دهد اما با انجام هماهنگی های لازم توسط هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان رفع شد، از طرفی دیگر در این رقابت ها هر ورزشکار در وزن خود قدرتمند حاضر شد این موضوع موجب شده بود تا نتوان کسی را از پیش قهرمان یک وزن دانست و در پی آن حساسیت مسابقات بالا رفت. «آرزو حسینی» می افزاید: ورزشکاران استان میزبان با اخلاق و توانشان نشان دادند که می توانند در آینده به یکی از قدرت های برتر کشور تبدیل شوند. به گفته وی، در قسمت داوری مشکلاتی وجود داشت که می توان دلیل آن را نوپا بودن مسابقات دانست و بدون شک در آینده این موارد نیز رفع می شود، در این صورت شاهد توسعه ورزش بانوان در شرق و جنوب شرق ایران و رونق گرفتن رقابت های مچ‌اندازی بانوان خواهیم بود.

تشویق بانوان به ورزش

سرپرست تیم و نایب رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام سراوان نیز می گوید: برگزاری این رقابت ها در میان بانوان با شور و هیجانی که ایجاد می کند بر روحیه آن ها تاثیر مثبت می گذارد و سبب می شود تا بانوان بیش از پیش به سمت ورزش گرایش پیدا کنند، البته برگزاری رقابت های بیشتر در عملکرد آنان نیز تاثیرگذار است و در پی آن می توانند فاتح رقابت های کشوری نیز باشند. «اشرف خوب خواهی» می افزاید: تشویق بانوان به ورزش حضور بیشتر آنان در رقابت های ورزشی را به همراه دارد، این قبیل مسابقات می تواند بهترین مشوق بانوان برای حضور در رقابت های ورزشی باشد. بازیکن یکی از باشگاه های زاهدان نیز بیان می کند: برگزاری این مسابقات می توانست بهترین گزینه برای رقابت بانوان استان با دیگر ورزشکاران ایران باشد که به دلیل برودت هوا برخی از این باشگاه ها نتوانستند در زاهدان حضور یابند اما تیم های حاضر نیز هرکدام ورزشکارانی با سطح بالا داشتند و این سبب شد تا مسابقات در سطح بالایی برگزار شود. «حدیث رفیع زادگان» می افزاید: در میزبانی این دوره مشکلاتی وجود داشت که دیر برگزار شدن مسابقات و مشکلات داوری را می توان از جمله آن دانست، بدون تردید در رقابت های آینده برطرف خواهد شد. به گفته وی، برای اولین بار است استان در قسمت بانوان میزبان چنین مسابقاتی در رشته مچ اندازی می شود که می توان گفت خوب برگزار شد، اما نباید غافل بود که استان بیش از این ها قابلیت برگزاری مسابقات را دارد و می تواند میزبانی بهتری داشته باشد.

شرکت ۱۵ تیم در رقابت های مچ اندازی بانوان شرق کشور

نایب رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان در این باره می گوید: پس از اعلام برگزاری این مسابقات تیم‌های زیادی از استان های سیستان و بلوچستان، خراسان شمالی، خراسان رضوی، خراسان جنوبی و کرمان اعلام آمادگی کردند اما با فرا رسیدن زمان رقابت ها و حاکم شدن شرایط جوی نامساعد در شرق کشور تیم های خراسان شمالی، خراسان رضوی و کرمان از حضور در رقابت ها انصراف دادند. «مریم خزایی» می افزاید: پس از انصراف نمایندگان این استان ها، این دوره از مسابقات با حضور پنج تیم از جنوب استان، پنج تیم از زاهدان و یک تیم از خراسان جنوبی و شرکت ۸۰ ورزشکار در هشت وزن برای افراد راست دست و دو وزن افراد چپ دست کار خود را به سرانجام رساند.

وی بیان می کند: برگزاری چنین رقابت هایی سبب جذب بانوان به سمت ورزش بدنسازی و رشته مچ اندازی می‌شود و شرایط حضور آنان در این رشته نو پا را فراهم کند، زیرا مچ اندازی رشته ای کم هزینه است و امکانات خاصی را نمی طلبد بنابراین علاقه مندان می توانند حتی در منزل نیز آن را انجام دهند. به گفته وی برگزاری رقابت‌های مچ‌اندازی روزهای اخیر بانوان در استان سبب شد تا علاقه‌مندان به بدنسازی بیشتر با این رشته آشنا شوند و خود زمینه ای شد تا امروز سیستان و بلوچستان ۱۰ تیم در این مسابقات داشته باشد که پنج تیم آن از حوزه بلوچستان است. این نشان می دهد بانوان جنوب استان نگرش بیشتری به سمت ورزش و رشته بدنسازی پیدا کرده اند از طرفی بانوان در این رشته دغدغه زیادی ندارند و حضور بیشتر بانوان استان در این گونه رقابت ها تنها نیاز به توجه بیشتر و اطلاع رسانی بهتر این گونه مسابقات دارد. وی می افزاید: داوران بهمن ماه سال گذشته دوره داوری خود را در خراسان رضوی پشت سر گذاشتند و در این مدت با قضاوت رقابت های مختلف تجربیات خود را نیز افزایش دادند اما با این وجود هیئت استان به دنبال آن است تا بتواند میزبان دوره های داوری باشد و شرایط ارتقای داوری بانوان پرورش اندام استان را فراهم کند. به گفته خزایی، در این رقابت ها هر چند تیم های حوزه جنوب استان عملکرد و حضور قابل قبولی داشتند اما با وجود مکاتبات فراوان تیم های متقاضی حوزه سیستان به دلیل شرایط جوی نامناسب این روزها از حضور در مسابقات منصرف شدند اما در بانوان بلوچستان علاقه بیشتری به این رقابت ها نشان دادند و این هیئت استان را بر آن داشت تا در رقابت های آینده برای حضور تیم های بیشتر برنامه ریزی کند. به گزارش خبرنگار ما، در پایان رده بندی این رقابت ها تیم زاهدان «الف» با کسب ۷۱ امتیاز توانست جایگاه نخست را به خود اختصاص دهد و پس از آن نیز تیم‌های سراوان و ایرانشهر با کسب ۲۰ امتیاز و حسب امتیاز کسب شده در رقابت راست دست ها رده های دوم و سوم را به خود اختصاص دادند، در قسمت انفرادی هم مهرنگار زورقی از زاهدان، سمیرا رودینی از ایرانشهر و فاطمه رحمان زایی از خاش سکوهای اول تا سوم ۵۰- کیلوگرم را کسب کردند و در وزن ۵۵ مونا سید بخشی از زاهدان، زهره سپاهی از خاش و سمیه اکاتی از زاهدان اول تا سوم شدند، الهه طالب زاده و ستایش زاهدی شهرکی از زاهدان به همراه الهام امیری از ایرانشهر نیز در رده های اول تا سوم وزن ۶۰ کیلو گرم ایستادند. در ۶۵ کیلو گرم یگانه شفاعت پور از سراوان، مهیا میر قاینی و سعیده باقری از زاهدان و رقیه شیر محمدی از سراوان به همراه ماندانا شه بخش و صالحه جعفرنیا از زاهدان سکوی های اول تا سوم وزن ۷۰ را در اختیار گرفتند. در ۷۰ کیلوگرم این رقابت ها نیز آرزو حسینی از بیرجند بر سکوی اول ایستاد و فاطمه ایزدی فر به همراه پروین سرگلزایی از زاهدان دوم و سوم شدند، اما وزن ۸۰ تنها دو سکو داشت که در پایان مهدیه پودینه و ساجده ملاشاهی از زاهدان توانستند آن را در اختیار بگیرند، در ۸۰+ کیلوگرم هم زهرا عسگری از زاهدان، بهناز اندیشه از ایرانشهر و مهین سرگلزایی از زاهدان توانستند رده های اول تا سوم را کسب کنند. رقابت چپ دست ها فقط در دو وزن ۶۰ و ۷۵ کیلو گرم برگزار شد که در وزن اول فریبا رضایی و مریم قاسمی از زاهدان اول و دوم شدند و در وزن دوم آرزو حسینی از بیرجند بر سکوی نخست ایستاد و زهرا شیخی به همراه ریحانه کیخا از زاهدان دوم و سوم شدند.

۸۰ ورزشکار از ۱۵ تیم در رقابت های بانوان شرق کشور مچ انداختند

برگزاری این گونه رقابت‌ها سبب جذب بانوان به سمت ورزش بدنسازی و رشته مچ اندازی می شود و شرایط حضور آنان در این رشته نو پا را فراهم کند، زیرا مچ اندازی رشته ای کم هزینه است و امکانات خاصی را نمی طلبد

بانوان کونگ فوکار استان بر سکوهای گرجستان

گروه ورزش

بانوان کونگ فو کار استان با درخشش در رقابت های بین المللی گرجستان بر سکو قرار گرفتند. معاون امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: آناهیتا شعار و مرصع صالح زهی دو بانوی کونگ فوکار استان به همراه تیم ملی به مسابقات بین المللی گرجستان اعزام شدند و در پایان با ارائه عملکردی شایسته توانستند بر سکوی قهرمانی رقابت ها بایستند. «ادهم کرد» افزود: تیم ایران با ۳۲ بازیکن برای کسب عنوان به رقابت پرداخت که در پایان دو نماینده استان با شکست رقبای بین المللی موفق به کسب مدال طلا شدند.

امروز؛ رقابت بانوان پینگ پنگ باز زاهدان

بانوان پینگ پنگ باز زاهدان در رقابت های جام فجر به مصاف هم می روند. رئیس هیئت تنیس روی میز استان به خبرنگار ما گفت: با فرا رسیدن دهه فجر رقابت های تنیس روی میز بانوان در زاهدان برنامه‌ریزی شد که پس از قرعه کشی امروز بانوان برای کسب مدال رقابت می کنند. «امید آذرنگ» افزود: برگزاری این گونه رقابت ها می تواند نقش قابل توجهی در استعدادیابی ایفا کند و سبب ایجاد انگیزه بیشتر در میان بانوان برای پرداختن به این رشته ورزشی شود. به گفته وی، رشته تنیس روی میز توانسته است جایگاه خود را در استان پیدا کند و این موضوع سبب شد تا اواخر بهمن ماه ، زاهدان میزبان دور چهارم مسابقات تنیس روی میز انفرادی تور ایرانی بزرگسالان آقا در سطح درجه یک کشور باشد.

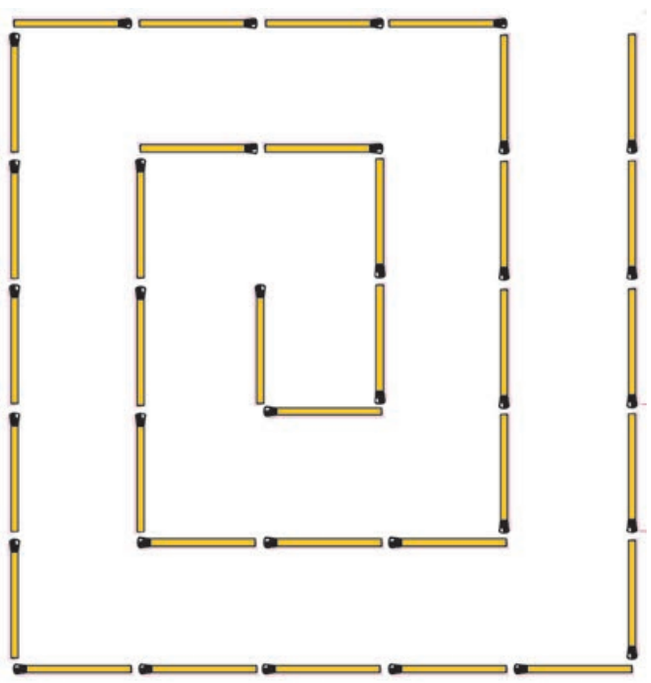
اعزام تپانچه‌زنان به مسابقات قهرمانی کشور

تیم تپانچه استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شد. رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: با فرا رسیدن زمان برگزاری رقابت های تیراندازی قهرمانی کشور دو تیم سه نفری آقایان و بانوان استان برای کسب مدال قهرمانی کشور به این رقابت ها اعزام شد. «رضا هراتی» افزود: میلاد رحیم آبادی، علی اکبر بختیاری و مهدی رجبیان اعضای تیم آقایان و صدیقه مشهدی بندانی، ام البنین زورقی و افسانه چرم پیشه اعضای تیم بانوان استان در این رقابت ها هستند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۱۲]

معمای هوش

دوشنبه ها و پنج شنبه ها



فقط جای چهار چوب کبریت را در این نوع چینش طوری تغییر دهید تا سه مربع در اندازه‌های مختلف به دست آید.

ناویاب

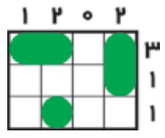
دوشنبه ها و پنج شنبه ها

«ناویاب» از پرطرفدارترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است.

هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مربعی است که یک فروند «رزم‌ناو»، دو «ناوشکن»، سه «اژدرافکن» و چهار «زیردریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «راهنما»ی شماست.

قانون:

ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون چند خانه در اشغال ادوات است.

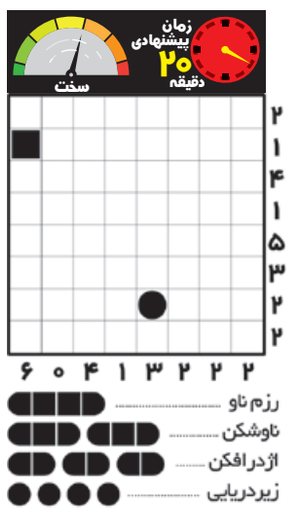


تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.

ادوات در این معما به هیچ وجه در همسایگی هم نیستند (حتی از گوشه ها).

نکته‌ها:

- دقت کنید که خانه های «راهنما» به چه شکلی هستند. پُر بودن این خانه ها با «دایره»، «نیم دایره»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملا موثر است.
- ناویاب «منطقی» است، پس چاره حل آن «حدس زدن» نیست! با کشف روابط منطقی، ماهیت قطعی بعضی خانه ها را تعیین کنید و با استناد به همان خانه ها، به ماهیت خانه های دیگر برسید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید حاوی هیچ یک از ادوات نیستند، با ضربدر یا علامت آب مشخص کنید.
- خانه هایی را که مطمئن هستید باید پُر باشند ولی شکل پُر شدگی آن ها مشخص نیست، موقتا با یک خال سیاه مشخص کنید.
- فراموش نکنید که ناویاب فقط و فقط یک پاسخ دارد!
- اطلاعات بیشتر درباره «ناویاب» و نمونه های تمرینی متنوع‌تر را در اینترنت و شبکه های اجتماعی جست‌وجو کنید.



واژه یابی

پنج‌شنبه ها

سرگرمی ورزشی

ن	ب	ا	ش	گ	ا	ه	ی	س	و	ر
گ	د	ا	ه	ن	ش	ی	پ	ر	ا	ا
ا	ه	ن	ر	س	م	ی	و	ه	ن	ی
ی	و	گ	ب	ی	م	د	ب	ن	ت	ب
ل	ل	ل	ا	ا	م	ا	د	ه	ا	و
ا	ف	ی	ت	ژ	ز	ر	و	ر	ع	ن
ر	س	س	پ	ی	د	ف	د	ب	ی	د
ت	ب	ر	ک	م	ن	ا	ک	ا	ا	س
س	و	ن	ی	ض	س	ا	ا	ک	ش	ل
ا	ر	و	پ	ا	خ	پ	ت	ک	ا	ی
ی	گ	پ	ی	ح	ی	ا	و	و	ش	گ
ل	ا	ل	ق	ت	س	ا	ر	ل	م	ا
خ	ی	ن	ا	ه	ج	م	ا	ج	ی	چ
ا	ت	ن	ا	ن	گ	ر	ا	ن	ی	س
د	ن	ف	س	ا	و	ا	ک	ن	ش	ن

قانون: کلماتی از متن زیر، رنگی هستند. هریک از این کلمات به‌صورت یک خط مستقیم در جدول مخفی شده اند. آن ها را بیابید و خط بزنید. خواهید دید که برخی حروف هنوز خط نخورده باقی مانده اند. آن ها را به ترتیب در کنار هم قرار دهید تا رمز این سرگرمی «واژه‌یابی» را کشف کنید.

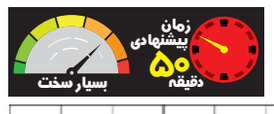
نکته ها: کلمات شاید در جهات مختلف حتی چپ به راست، پایین به بالا یا مورب درج شده باشند. در آغاز کلمات بلند تر را پیدا کنید و در آخر سراغ کلمات کوچک ۴ حرفی، ۳ حرفی و ۲ حرفی بروید.

اشکان دژاگه، بازیکنی که قرار است کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه باشد، هنوز تیم ندارد و برخی رسانه ها با توجه به پایان نقل و انتقالات اروپا بابت مدت زمان بسیار کم و ناچیزی که برای او جهت انتخاب تیم باقی مانده، ابراز نگرانی کرده اند. دژاگه بهار سال جاری بود که برای آخرین بار چند دقیقه ای برای تیم ولفسبورگ آلمان بازی کرد و پس از آن تا این لحظه تیم باشگاهی نداشته و به صورت انفرادی تمرین می کند و در اردوهای تیم ملی حاضر می‌شود. باوجوداین که دژاگه حدود ۷ ماه است تیم باشگاهی ندارد اما در اردوها و دیدارهای تیم ملی آماده نشان داده و درواقع اجازه نداده منتقدان از او و کی‌روش بابت دعوت و بازی دادن به بازیکن بدون تیم باشگاهی خرده بگیرند. البته در این مدت اخبار و شایعات زیادی درباره دژاگه و موضع کی‌روش در قبال بی‌تیم ماندن او شنیده شده و آخرین آن اولتیماتوم سرمربی تیم ملی جهت انتخاب تیم باشگاهی اش قبل از آغاز اردوهای آماده‌سازی تیم ملی در اسفند ماه است. اشکان در چند ماه اخیر بارها سوژه رسانه های داخلی و خارجی بوده و آن ها از پیشنهادهای ایرانی و خارجی کاپیتان تیم ملی خبر دادند که حتی پرسپولیس و استقلال هم بین آن ها بوده اند. پیشنهاد از لیگ یونان و چین و استرالیا هم از دیگر پیشنهادهای دژاگه بوده که البته تا این لحظه به دلایل مختلف به نتیجه نرسیده است. حتی گاهی صحبت از بازگشت دژاگه به لیگ برتر انگلیس و بوندس لیگا هم بوده اما هیچ پیشنهاد جدی و رسمی در کار نبوده، تا حالا به آخرین روز نقل و انتقالات فوتبال اروپا بر سیم و همه از پایان مهلت دژاگه برای یافتن تیم بگویند. محمود رضا فاضلی، مدیر برنامه اشکان دژاگه هم به این موضوع واکنش نشان داد و گفت: «تا قبل از این که وضعیت اشکان مشخص نشده، بهتر است صحبتی در این مورد نداشته باشیم».

سودوکو

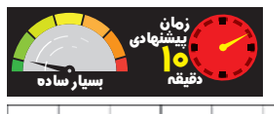
هر روز

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 هیچ رقمی تکراری نباشد.

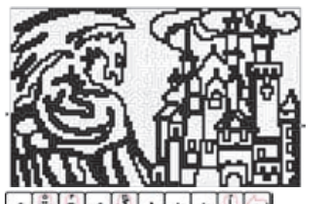
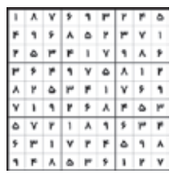


					۵			
۷	۶		۱		۲			
۲				۳	۵		۷	۱
		۴		۹				
	۷	۶			۹	۵		
				۵		۶		
۴	۳		۲	۶				۵
		۹			۴		۶	۷
		۱						

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



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

پاسخ ها

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