

هاکی استان رو به خاموشی

گروه ورزش } هاکی یکی از رشته های ورزشی است که سال ۶۰ در استان فعال شد و به همین دلیل یکی از قدیمی ترین ورزش های توبی در استان شناخته می شود که طی سال ها توانسته است علاوه بر برگزاری لیگ و مسابقات داخلی نمایندگانی از استان را نیز به تیم های ملی تحویل دهد. اما مدتی است که این رشته قدیمی در استان شرایط مناسبی ندارد و ناپسامانی های آن گلابه های اهالی هاکی را به همراه داشته است، به طوری که برخی از آنان شرایط این رشته قدیمی را بحرانی می دانند.

زمین از هیئت هاکی گرفته شد

مسئول روابط عمومی هیئت هاکی استان در این باره می گوید: هاکی استان طی سال های اخیر توانسته است افتخارهای زیادی در کشور کسب کند، این افتخارها زمینه حضور بازیکنان مختلف استان در رده های مختلف تیم ملی را فراهم کرد که با تلاش آنان محقق شد اما در دو سال اخیر این هیئت بدون رئیس است و دی ماه سال گذشته عطاء ... شه بخش که پیش از این در سمت نایب رئیس شورای شهر زاهدان فعالیت داشت به عنوان سرپرست هیئت هاکی استان معرفی شد. «مهدی شهرکی» می افزاید: شه بخش پیش از انتخابات اسمال با قول هایی سرپرستی این هیئت را برعهده گرفت اما پس از آن، به دلایلی استان را ترک کرد و در تهران زندگی می کند، با این وجود همچنان سرپرست هیئت هاکی استان است که این برای هاکی بازان قابل قبول نیست. وی بیان می کند: متأسفانه سرپرست هیئت هاکی استان به دلایل متعدد حتی به تماس های بازیکنان استان پاسخ نمی دهد و از شرایط این رشته در استان اطلاعی ندارد که این بی توجهی ها سبب شده است تا نه تنها هیئت هاکی بلکه رشته هاکی در میان بانوان به طور کلی برچیده شود و تنها زمین این هیئت نیز از آن گرفته شود. وی می گوید: با وجود همه این مشکل ها هیئت، بدون سرپرست یا رئیس به کار خود ادامه داد و بازیکنان برای فعال نگه داشتن این رشته حتی از جیب خود هزینه کرده اند که سبب شده است تمرین های آقایان همچنان ادامه داشته باشد اما این تمرینات در سالتی بر گزار می شود که از حداقل های لازم هم برخوردار نیست. به گفته وی، هاکی بازان استان در سالن شهید فهمیده مجموعه ورزشی آزادی زاهدان تمرین می کنند که این سالن نیز شرایط چندان مساعدی ندارد و نه تنها از سیستم روشنایی مناسبی برخوردار نیست بلکه در ایام سرد هیچ سیستم گرمایشی در این مکان استفاده نمی شود که گاهی باعث بیماری



بیش از ۱۰۰ نفر علاقه مند به هاکی برای ثبت نام مراجعه کرده اند

شهرکی تصریح می کند: در سالن شهید فهمیده نیز چند زمان برای تمرین بانوان هاکی باز اختصاص پیدا کرد اما بعد از زمانی نه چندان طولانی این ساعت از آن ها گرفته شد و در پی آن بانوان علاقه مند مجبور شدند با ورزش مورد علاقه خود خداحافظی کنند به طوری که بیش از یک سال است که هاکی بانوان در استان تعطیل شده است. البته اتفاق های بد هاکی به همین جا ختم نشد و بعد از تعطیلی این رشته در قسمت بانوان نوبت به آقایان رسید زیرا زمان تمرین آقایان که سه ساعت در روزهای فرد بود به نصف کاهش یافت و هاکی بازان با تمرین در این زمان به دنبال حفظ آن هستند.

تعطیلی تمرینات هاکی

یکی از مربیان این رشته نیز می گوید: اعضای هیئت هاکی استان هر هفته مشغول استعدادیابی در مدارس زاهدان و گسترش این رشته هستند که سبب شده است بیش از ۱۰۰ علاقه مند به هاکی برای ثبت نام مراجعه کنند اما با این وجود مسئول سالن ورزش شهید فهمیده هر هفته به دلایلی تمرینات هیئت را تعطیل می کند. وی که نمی خواهد نامش منتشر شود ادامه می‌دهد: هاکی بازان مخالف برگزاری مسابقات و پیشرفت ورزش در استان نیستند اما این که به دلیل اجاره سالن در زمان‌های دیگر و کسب درآمد، ساعت تمرین هیئت هاکی در اختیار مسابقات قرار می گیرد کوتاهی در حق علاقه مندان به این ورزش است، متأسفانه زمین چمن تخصصی هیئت هاکی نیز به رشته سافت بال اختصاص پیدا کرد. وی می افزاید: شاید اگر رئیس هیئت هاکی استان نیز

مانند هیئت های دیگر از میان مسئولان استان بود امروز این رشته به چنین جایگاهی نمی رسید و استان حداقل از یک سالن تخصصی بهره می برد بنابراین لازم است مسئولان استان همه ورزش ها را با یک دید نگاه کنند. وی بیان می کند: با توجه به شرایط موجود و نبود سرپرست هیئت در استان، بهتر است مجمع انتخابات هیئت برگزار شود و رئیس جدید آن با انتخاب ورزشکاران مشخص شود که متأسفانه حتی با پیگیری های انجام شده توسط فدراسیون هاکی و اعضای هیئت هاکی استان مجمع هیئت با گذشت ماه ها برگزار نشده است و چنین به نظر می رسد که این رشته در استان از نگاه مسئولان ورزش به دور مانده است.

مشکلات هاکی پوشیده نیست

سرپرست هیئت هاکی استان نیز در این باره می گوید: هیئت مدت ها فعالیتی نداشت و تعدادی از علاقه مندان به این رشته برای تمرین در سالن ها بازی می کردند و حتی در رقابت ها شرکت نداشتند که این موضوع سبب شد تا بنا بر نظر مدیرکل سابق ورزش و جوانان حکم سرپرستی هیئت را دریافت کنم. «عطاء... شه بخش» می افزاید: کمبودها و مشکلات ورزش هاکی استان بر هیچ کس پوشیده نیست، این مشکلات در حدی بود که لباس دروازه بانی هاکی به طور مشترک برای بازیکنان خانم و آقا استفاده می شد تا این که برای هیئت حامی مالی جذب شد اما در این میان توسط برخی از ورزشکاران مشکلاتی به وجود آمد. وی با اشاره به این که فدراسیون، فقط یک میلیون تومان به هیئت استان کمک کرده است بیان می کند: برای سر و سامان دادن به ورزش هاکی مدت ها به دنبال برگزاری مجمع هیئت بودیم اما به دلایل مختلف از جمله حضور رئیس یا دبیر فدراسیون در رقابت های بین المللی محقق نشد و در این میان عده ای شرایط ورزش هاکی را از گذشته بدتر کردند. وی می افزاید: مطالب اعلام شده درباره اقامت من در تهران صحت ندارد و فقط طی چند ماه اخیر به دلیل برخی مشکلات خانوادگی مجبور به اقامتی کوتاه در تهران شدم.

طی چهار ماه اخیر هم هیچ تماسی از سوی ورزشکاران و مربیان هیئت با من انجام نشد و در این مدت برخی بدون هماهنگی برای خود سمت تعیین کرده اند. وی بیان کرد: در این سال ها بیش از پنج میلیون تومان از حساب شخصی هزینه کردم که مدتی پیش اداره کل، شش میلیون تومان به حساب هیئت واریز کرد و مبلغی که هزینه کرده بودم به حسابم برگشت.

۳

ورزش

آغاز رقابت های والیبال لیگ دسته ۲ کشور در زاهدان

گروه ورزش } رقابت های والیبال لیگ دسته دو کشور به میزبانی زاهدان کار خود را آغاز کرد. رئیس هیئت والیبال استان به خبرنگار ما گفت: دور رفت این رقابت ها با حضور سه تیم شیراز، نفت جنوب و اتحاد طوافیف زاهدان در شیراز برگزار شد و طبق برنامه میزبانی دور برگشت مسابقات بر عهده زاهدان است. «اسماعیل حسین زهی» افزود: این لیگ در دو گروه برنامه ریزی شد که طبق این برنامه زاهدان با نماینده شیراز رقابت می کند سپس میزبان تیم نفت جنوب خواهد بود. وی بیان کرد: در پایان رقابت های هر گروه تیم های اول و دوم به مرحله بعدی صعود می کنند و در مرحله نیمه نهایی برای صعود به لیگ دسته یک والیبال کشور به مصاف هم می روند.

قهرمانی پُرس سینه پیش کسوتان کشور به خاش رسید

تیم پُرس سینه پیش کسوتان خاش مقام قهرمانی کشور را از آن خود کرد. رئیس هیئت بدنسازی استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های پُرس سینه پیش کسوتان قهرمانی کشور به میزبانی اهواز برگزار شد و در پایان رقابت ها ورزشکاران خاش توانستند سکوی نخست رقابت ها را با نام استان ثبت کنند. «اسحاق نارویی» افزود: عبدالرشید شهنوازی، دوست محمد ریگی، احمد خمر، محسن جمشید زهی و علی علیزاده با مربیگری محسن جمشیدزهی در این رقابت ها حضور یافتند و به پنج مدال طلا دست پیدا کردند. در پایان این دوره غلام خدایی و حمزه در کدیز توانستند جایگاه سوم و مدال برنز وزن خود را برای استان به ارمغان آورند.

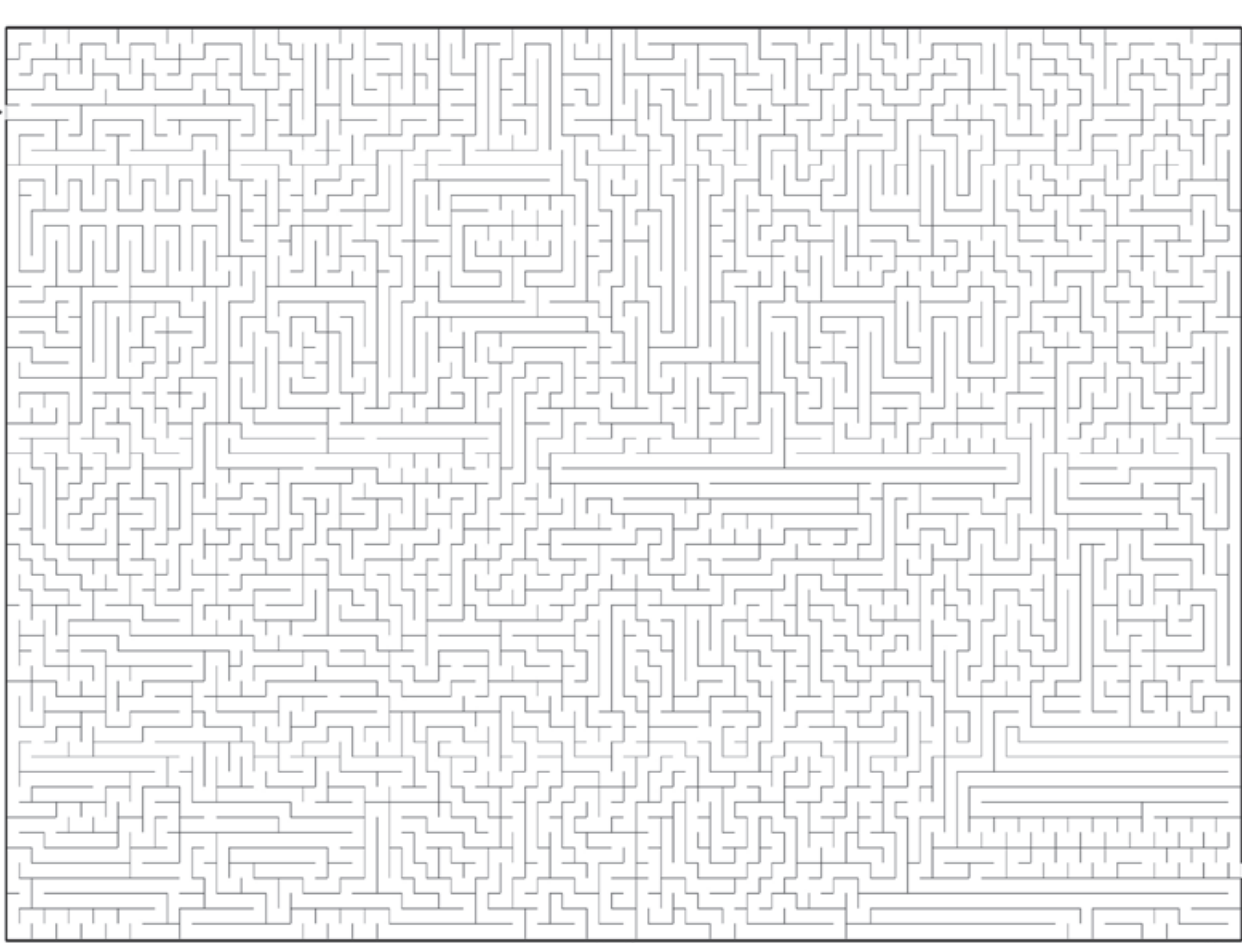
انتخاب ورزشکار استان به عنوان مربی تیم ملی وزنه برداری

ورزشکار استان مربی تیم ملی وزنه برداری جانبازان و معلولان شد و در اولین اردوی این تیم حضور یافت. دبیر هیئت جانبازان و معلولان استان به خبرنگار ما گفت: ملی پوشان تیم وزنه برداری جانبازان و معلولان از روز گذشته در اولین مرحله تمرینات آماده سازی بازی های پارآسیایی جاکارتا حضور پیدا کردند. «محمد رضا تیموری» افزود: احمد صباغ مربی تیم وزنه برداری جانبازان و معلولان استان نیز به عنوان مربی برای حضور در مسابقات به این اردو دعوت شد.

جدول ویژه	
شنبه تا چهارشنبه	
<p>قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ آن چند حرف دارد.</p> <p>واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هز(تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال‌ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.</p>	
<p>۱- (۲ حرفی) ت رب سفید مقادیر زیادی پتاسیم، ووبتامین دارد دو مواد مغذی آن برای حفظ و ارتقای سلامت ضروری است.</p> <p>۲- (۳ حرفی) ت ظاهر کردن مصرف این نوشیدنی می تواند به درمان سردرد دوا به ویژه میگرن کمک کند.</p> <p>۳- (۴ حرفی) مصرف این نوشیدنی می تواند به درمان سردرد دوا به ویژه میگرن کمک کند.</p> <p>۴- (۳ حرفی) درخت دیوانه!</p> <p>۵- (۳ حرفی) رواندا از هنگام خواب</p> <p>۶- (۵ حرفی) زاپنی ها از قسمت انتهایی ت رب سفید که کمی خشک است، برای درست کردن و از قسمت نزدیک برگ که پر آب و شیرین است، برای پخت و پز استفاده می کنند.</p> <p>۷- (۳ حرفی) از نوشیدنی های ایرانی</p> <p>۸- (۳ حرفی) دندان فیل</p> <p>۹- (۳ حرفی) مزه</p> <p>۱۰- (۳ حرفی) اقامتگاه مسافر</p> <p>۱۱- (۵ حرفی) پیش خدمت رستوران</p> <p>۱۲- (۴ حرفی) پرنده ای از گروه تیهو</p> <p>۱۳- (۷ حرفی) این ادویه در تسکین دردهای آرتريت روماتويد تاثیر گذار است.</p> <p>۱۴- (۳ حرفی) قبله مسلمین</p> <p>۱۵- (۴ حرفی) پایان هفته</p>	

پاسخ ها		
<p>رخ سفید به ۸۷ می رود. اگر اسب سیاه حرکتی انجام دهد، اسب سفید به ۸۶ می رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به ۴۴ یا ۴۶ برود، وزیر سفید به ۵۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر شاه سیاه به ۴۴ برود، اسب سفید به ۸۸ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم شاه سیاه به ۴۶ برود وزیر سفید به ۸۱ می رود تا سیاه مات شود.</p>		
<p>۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱ ۳۲ ۳۳ ۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲ ۴۳ ۴۴ ۴۵ ۴۶ ۴۷ ۴۸ ۴۹ ۵۰ ۵۱ ۵۲ ۵۳ ۵۴ ۵۵ ۵۶ ۵۷ ۵۸ ۵۹ ۶۰ ۶۱ ۶۲ ۶۳ ۶۴ ۶۵ ۶۶ ۶۷ ۶۸ ۶۹ ۷۰ ۷۱ ۷۲ ۷۳ ۷۴ ۷۵ ۷۶ ۷۷ ۷۸ ۷۹ ۸۰ ۸۱ ۸۲ ۸۳ ۸۴ ۸۵ ۸۶ ۸۷ ۸۸ ۸۹ ۹۰ ۹۱ ۹۲ ۹۳ ۹۴ ۹۵ ۹۶ ۹۷ ۹۸ ۹۹ ۱۰۰ ۱۰۱ ۱۰۲ ۱۰۳ ۱۰۴ ۱۰۵ ۱۰۶ ۱۰۷ ۱۰۸ ۱۰۹ ۱۱۰ ۱۱۱ ۱۱۲ ۱۱۳ ۱۱۴ ۱۱۵ ۱۱۶ ۱۱۷ ۱۱۸ ۱۱۹ ۱۲۰ ۱۲۱ ۱۲۲ ۱۲۳ ۱۲۴ ۱۲۵ ۱۲۶ ۱۲۷ ۱۲۸ ۱۲۹ ۱۳۰ ۱۳۱ ۱۳۲ ۱۳۳ ۱۳۴ ۱۳۵ ۱۳۶ ۱۳۷ ۱۳۸ ۱۳۹ ۱۴۰ ۱۴۱ ۱۴۲ ۱۴۳ ۱۴۴ ۱۴۵ ۱۴۶ ۱۴۷ ۱۴۸ ۱۴۹ ۱۵۰ ۱۵۱ ۱۵۲ ۱۵۳ ۱۵۴ ۱۵۵ ۱۵۶ ۱۵۷ ۱۵۸ ۱۵۹ ۱۶۰ ۱۶۱ ۱۶۲ ۱۶۳ ۱۶۴ ۱۶۵ ۱۶۶ ۱۶۷ ۱۶۸ ۱۶۹ ۱۷۰ ۱۷۱ ۱۷۲ ۱۷۳ ۱۷۴ ۱۷۵ ۱۷۶ ۱۷۷ ۱۷۸ ۱۷۹ ۱۸۰ ۱۸۱ ۱۸۲ ۱۸۳ ۱۸۴ ۱۸۵ ۱۸۶ ۱۸۷ ۱۸۸ ۱۸۹ ۱۹۰ ۱۹۱ ۱۹۲ ۱۹۳ ۱۹۴ ۱۹۵ ۱۹۶ ۱۹۷ ۱۹۸ ۱۹۹ ۲۰۰ ۲۰۱ ۲۰۲ ۲۰۳ ۲۰۴ ۲۰۵ ۲۰۶ ۲۰۷ ۲۰۸ ۲۰۹ ۲۱۰ ۲۱۱ ۲۱۲ ۲۱۳ ۲۱۴ ۲۱۵ ۲۱۶ ۲۱۷ ۲۱۸ ۲۱۹ ۲۲۰ ۲۲۱ ۲۲۲ ۲۲۳ ۲۲۴ ۲۲۵ ۲۲۶ ۲۲۷ ۲۲۸ ۲۲۹ ۲۳۰ ۲۳۱ ۲۳۲ ۲۳۳ ۲۳۴ ۲۳۵ ۲۳۶ ۲۳۷ ۲۳۸ ۲۳۹ ۲۴۰ ۲۴۱ ۲۴۲ ۲۴۳ ۲۴۴ ۲۴۵ ۲۴۶ ۲۴۷ ۲۴۸ ۲۴۹ ۲۵۰ ۲۵۱ ۲۵۲ ۲۵۳ ۲۵۴ ۲۵۵ ۲۵۶ ۲۵۷ ۲۵۸ ۲۵۹ ۲۶۰ ۲۶۱ ۲۶۲ ۲۶۳ ۲۶۴ ۲۶۵ ۲۶۶ ۲۶۷ ۲۶۸ ۲۶۹ ۲۷۰ ۲۷۱ ۲۷۲ ۲۷۳ ۲۷۴ ۲۷۵ ۲۷۶ ۲۷۷ ۲۷۸ ۲۷۹ ۲۸۰ ۲۸۱ ۲۸۲ ۲۸۳ ۲۸۴ ۲۸۵ ۲۸۶ ۲۸۷ ۲۸۸ ۲۸۹ ۲۹۰ ۲۹۱ ۲۹۲ ۲۹۳ ۲۹۴ ۲۹۵ ۲۹۶ ۲۹۷ ۲۹۸ ۲۹۹ ۳۰۰ ۳۰۱ ۳۰۲ ۳۰۳ ۳۰۴ ۳۰۵ ۳۰۶ ۳۰۷ ۳۰۸ ۳۰۹ ۳۱۰ ۳۱۱ ۳۱۲ ۳۱۳ ۳۱۴ ۳۱۵ ۳۱۶ ۳۱۷ ۳۱۸ ۳۱۹ ۳۲۰ ۳۲۱ ۳۲۲ ۳۲۳ ۳۲۴ ۳۲۵ ۳۲۶ ۳۲۷ ۳۲۸ ۳۲۹ ۳۳۰ ۳۳۱ ۳۳۲ ۳۳۳ ۳۳۴ ۳۳۵ ۳۳۶ ۳۳۷ ۳۳۸ ۳۳۹ ۳۴۰ ۳۴۱ ۳۴۲ ۳۴۳ ۳۴۴ ۳۴۵ ۳۴۶ ۳۴۷ ۳۴۸ ۳۴۹ ۳۵۰ ۳۵۱ ۳۵۲ ۳۵۳ ۳۵۴ ۳۵۵ ۳۵۶ ۳۵۷ ۳۵۸ ۳۵۹ ۳۶۰ ۳۶۱ ۳۶۲ ۳۶۳ ۳۶۴ ۳۶۵ ۳۶۶ ۳۶۷ ۳۶۸ ۳۶۹ ۳۷۰ ۳۷۱ ۳۷۲ ۳۷۳ ۳۷۴ ۳۷۵ ۳۷۶ ۳۷۷ ۳۷۸ ۳۷۹ ۳۸۰ ۳۸۱ ۳۸۲ ۳۸۳ ۳۸۴ ۳۸۵ ۳۸۶ ۳۸۷ ۳۸۸ ۳۸۹ ۳۹۰ ۳۹۱ ۳۹۲ ۳۹۳ ۳۹۴ ۳۹۵ ۳۹۶ ۳۹۷ ۳۹۸ ۳۹۹ ۴۰۰ ۴۰۱ ۴۰۲ ۴۰۳ ۴۰۴ ۴۰۵ ۴۰۶ ۴۰۷ ۴۰۸ ۴۰۹ ۴۱۰ ۴۱۱ ۴۱۲ ۴۱۳ ۴۱۴ ۴۱۵ ۴۱۶ ۴۱۷ ۴۱۸ ۴۱۹ ۴۲۰ ۴۲۱ ۴۲۲ ۴۲۳ ۴۲۴ ۴۲۵ ۴۲۶ ۴۲۷ ۴۲۸ ۴۲۹ ۴۳۰ ۴۳۱ ۴۳۲ ۴۳۳ ۴۳۴ ۴۳۵ ۴۳۶ ۴۳۷ ۴۳۸ ۴۳۹ ۴۴۰ ۴۴۱ ۴۴۲ ۴۴۳ ۴۴۴ ۴۴۵ ۴۴۶ ۴۴۷ ۴۴۸ ۴۴۹ ۴۵۰ ۴۵۱ ۴۵۲ ۴۵۳ ۴۵۴ ۴۵۵ ۴۵۶ ۴۵۷ ۴۵۸ ۴۵۹ ۴۶۰ ۴۶۱ ۴۶۲ ۴۶۳ ۴۶۴ ۴۶۵ ۴۶۶ ۴۶۷ ۴۶۸ ۴۶۹ ۴۷۰ ۴۷۱ ۴۷۲ ۴۷۳ ۴۷۴ ۴۷۵ ۴۷۶ ۴۷۷ ۴۷۸ ۴۷۹ ۴۸۰ ۴۸۱ ۴۸۲ ۴۸۳ ۴۸۴ ۴۸۵ ۴۸۶ ۴۸۷ ۴۸۸ ۴۸۹ ۴۹۰ ۴۹۱ ۴۹۲ ۴۹۳ ۴۹۴ ۴۹۵ ۴۹۶ ۴۹۷ ۴۹۸ ۴۹۹ ۵۰۰ ۵۰۱ ۵۰۲ ۵۰۳ ۵۰۴ ۵۰۵ ۵۰۶ ۵۰۷ ۵۰۸ ۵۰۹ ۵۱۰ ۵۱۱ ۵۱۲ ۵۱۳ ۵۱۴ ۵۱۵ ۵۱۶ ۵۱۷ ۵۱۸ ۵۱۹ ۵۲۰ ۵۲۱ ۵۲۲ ۵۲۳ ۵۲۴ ۵۲۵ ۵۲۶ ۵۲۷ ۵۲۸ ۵۲۹ ۵۳۰ ۵۳۱ ۵۳۲ ۵۳۳ ۵۳۴ ۵۳۵ ۵۳۶ ۵۳۷ ۵۳۸ ۵۳۹ ۵۴۰ ۵۴۱ ۵۴۲ ۵۴۳ ۵۴۴ ۵۴۵ ۵۴۶ ۵۴۷ ۵۴۸ ۵۴۹ ۵۵۰ ۵۵۱ ۵۵۲ ۵۵۳ ۵۵۴ ۵۵۵ ۵۵۶ ۵۵۷ ۵۵۸ ۵۵۹ ۵۶۰ ۵۶۱ ۵۶۲ ۵۶۳ ۵۶۴ ۵۶۵ ۵۶۶ ۵۶۷ ۵۶۸ ۵۶۹ ۵۷۰ ۵۷۱ ۵۷۲ ۵۷۳ ۵۷۴ ۵۷۵ ۵۷۶ ۵۷۷ ۵۷۸ ۵۷۹ ۵۸۰ ۵۸۱ ۵۸۲ ۵۸۳ ۵۸۴ ۵۸۵ ۵۸۶ ۵۸۷ ۵۸۸ ۵۸۹ ۵۹۰ ۵۹۱ ۵۹۲ ۵۹۳ ۵۹۴ ۵۹۵ ۵۹۶ ۵۹۷ ۵۹۸ ۵۹۹ ۶۰۰ ۶۰۱ ۶۰۲ ۶۰۳ ۶۰۴ ۶۰۵ ۶۰۶ ۶۰۷ ۶۰۸ ۶۰۹ ۶۱۰ ۶۱۱ ۶۱۲ ۶۱۳ ۶۱۴ ۶۱۵ ۶۱۶ ۶۱۷ ۶۱۸ ۶۱۹ ۶۲۰ ۶۲۱ ۶۲۲ ۶۲۳ ۶۲۴ ۶۲۵ ۶۲۶ ۶۲۷ ۶۲۸ ۶۲۹ ۶۳۰ ۶۳۱ ۶۳۲ ۶۳۳ ۶۳۴ ۶۳۵ ۶۳۶ ۶۳۷ ۶۳۸ ۶۳۹ ۶۴۰ ۶۴۱ ۶۴۲ ۶۴۳ ۶۴۴ ۶۴۵ ۶۴۶ ۶۴۷ ۶۴۸ ۶۴۹ ۶۵۰ ۶۵۱ ۶۵۲ ۶۵۳ ۶۵۴ ۶۵۵ ۶۵۶ ۶۵۷ ۶۵۸ ۶۵۹ ۶۶۰ ۶۶۱ ۶۶۲ ۶۶۳ ۶۶۴ ۶۶۵ ۶۶۶ ۶۶۷ ۶۶۸ ۶۶۹ ۶۷۰ ۶۷۱ ۶۷۲ ۶۷۳ ۶۷۴ ۶۷۵ ۶۷۶ ۶۷۷ ۶۷۸ ۶۷۹ ۶۸۰ ۶۸۱ ۶۸۲ ۶۸۳ ۶۸۴ ۶۸۵ ۶۸۶ ۶۸۷ ۶۸۸ ۶۸۹ ۶۹۰ ۶۹۱ ۶۹۲ ۶۹۳ ۶۹۴ ۶۹۵ ۶۹۶ ۶۹۷ ۶۹۸ ۶۹۹ ۷۰۰ ۷۰۱ ۷۰۲ ۷۰۳ ۷۰۴ ۷۰۵ ۷۰۶ ۷۰۷ ۷۰۸ ۷۰۹ ۷۱۰ ۷۱۱ ۷۱۲ ۷۱۳ ۷۱۴ ۷۱۵ ۷۱۶ ۷۱۷ ۷۱۸ ۷۱۹ ۷۲۰ ۷۲۱ ۷۲۲ ۷۲۳ ۷۲۴ ۷۲۵ ۷۲۶ ۷۲۷ ۷۲۸ ۷۲۹ ۷۳۰ ۷۳۱ ۷۳۲ ۷۳۳ ۷۳۴ ۷۳۵ ۷۳۶ ۷۳۷ ۷۳۸ ۷۳۹ ۷۴۰ ۷۴۱ ۷۴۲ ۷۴۳ ۷۴۴ ۷۴۵ ۷۴۶ ۷۴۷ ۷۴۸ ۷۴۹ ۷۵۰ ۷۵۱ ۷۵۲ ۷۵۳ ۷۵۴ ۷۵۵ ۷۵۶ ۷۵۷ ۷۵۸ ۷۵۹ ۷۶۰ ۷۶۱ ۷۶۲ ۷۶۳ ۷۶۴ ۷۶۵ ۷۶۶ ۷۶۷ ۷۶۸ ۷۶۹ ۷۷۰ ۷۷۱ ۷۷۲ ۷۷۳ ۷۷۴ ۷۷۵ ۷۷۶ ۷۷۷ ۷۷۸ ۷۷۹ ۷۸۰ ۷۸۱ ۷۸۲ ۷۸۳ ۷۸۴ ۷۸۵ ۷۸۶ ۷۸۷ ۷۸۸ ۷۸۹ ۷۹۰ ۷۹۱ ۷۹۲ ۷۹۳ ۷۹۴ ۷۹۵ ۷۹۶ ۷۹۷ ۷۹۸ ۷۹۹ ۸۰۰ ۸۰۱ ۸۰۲ ۸۰۳ ۸۰۴ ۸۰۵ ۸۰۶ ۸۰۷ ۸۰۸ ۸۰۹ ۸۱۰ ۸۱۱ ۸۱۲ ۸۱۳ ۸۱۴ ۸۱۵ ۸۱۶ ۸۱۷ ۸۱۸ ۸۱۹ ۸۲۰ ۸۲۱ ۸۲۲ ۸۲۳ ۸۲۴ ۸۲۵ ۸۲۶ ۸۲۷ ۸۲۸ ۸۲۹ ۸۳۰ ۸۳۱ ۸۳۲ ۸۳۳ ۸۳۴ ۸۳۵ ۸۳۶ ۸۳۷ ۸۳۸ ۸۳۹ ۸۴۰ ۸۴۱ ۸۴۲ ۸۴۳ ۸۴۴ ۸۴۵ ۸۴۶ ۸۴۷ ۸۴۸ ۸۴۹ ۸۵۰ ۸۵۱ ۸۵۲ ۸۵۳ ۸۵۴ ۸۵۵ ۸۵۶ ۸۵۷ ۸۵۸ ۸۵۹ ۸۶۰ ۸۶۱ ۸۶۲ ۸۶۳ ۸۶۴ ۸۶۵ ۸۶۶ ۸۶۷ ۸۶۸ ۸۶۹ ۸۷۰ ۸۷۱ ۸۷۲ ۸۷۳ ۸۷۴ ۸۷۵ ۸۷۶ ۸۷۷ ۸۷۸ ۸۷۹ ۸۸۰ ۸۸۱ ۸۸۲ ۸۸۳ ۸۸۴ ۸۸۵ ۸۸۶ ۸۸۷ ۸۸۸ ۸۸۹ ۸۹۰ ۸۹۱ ۸۹۲ ۸۹۳ ۸۹۴ ۸۹۵ ۸۹۶ ۸۹۷ ۸۹۸ ۸۹۹ ۹۰۰ ۹۰۱ ۹۰۲ ۹۰۳ ۹۰۴ ۹۰۵ ۹۰۶ ۹۰۷ ۹۰۸ ۹۰۹ ۹۱۰ ۹۱۱ ۹۱۲ ۹۱۳ ۹۱۴ ۹۱۵ ۹۱۶ ۹۱۷ ۹۱۸ ۹۱۹ ۹۲۰ ۹۲۱ ۹۲۲ ۹۲۳ ۹۲۴ ۹۲۵ ۹۲۶ ۹۲۷ ۹۲۸ ۹۲۹ ۹۳۰ ۹۳۱ ۹۳۲ ۹۳۳ ۹۳۴ ۹۳۵ ۹۳۶ ۹۳۷ ۹۳۸ ۹۳۹ ۹۴۰ ۹۴۱ ۹۴۲ ۹۴۳ ۹۴۴ ۹۴۵ ۹۴۶ ۹۴۷ ۹۴۸ ۹۴۹ ۹۵۰ ۹۵۱ ۹۵۲ ۹۵۳ ۹۵۴ ۹۵۵ ۹۵۶ ۹۵۷ ۹۵۸ ۹۵۹ ۹۶۰ ۹۶۱ ۹۶۲ ۹۶۳ ۹۶۴ ۹۶۵ ۹۶۶ ۹۶۷ ۹۶۸ ۹۶۹ ۹۷۰ ۹۷۱ ۹۷۲ ۹۷۳ ۹۷۴ ۹۷۵ ۹۷۶ ۹۷۷ ۹۷۸ ۹۷۹ ۹۸۰ ۹۸۱ ۹۸۲ ۹۸۳ ۹۸۴ ۹۸۵ ۹۸۶ ۹۸۷ ۹۸۸ ۹۸۹ ۹۹۰ ۹۹۱ ۹۹۲ ۹۹۳ ۹۹۴ ۹۹۵ ۹۹۶ ۹۹۷ ۹۹۸ ۹۹۹ ۱۰۰۰</p>		

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۲۹]



زمان
بیشتهای
۱۰
دقیقه
بسیار ساده

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

زمان
بیشتهای
۳۰
دقیقه
متوسط

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

زمان
بیشتهای
۵۰
دقیقه
بسیار سخت

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

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.