تلخ و شیرین ورزش استان در سال ۹۶

گروه ورزش

سال ۱۳۹۶ با ماجراهای تلخ و شیرینش برای ورزش رو به پایان است و پرونده امسال صفحه ورزش روزنامه سیستان و بلوچستان هم در این شماره بسته می شود. روزهای سال ۹۶ برای ورزش استان، پر از شور و هیجان بود. امسال در این صفحه از شادی ها و مشکلات، اتفاق های خوب و ناگوار ورزش استان نوشتیم، برخی از چهره های ورزشی استان را معرفی کردیم، از اقدام های اهالی ورزش و اتفاق های بی نظیری نوشتیم که در تاریخ ورزش استان رقم خورد به کمبودها هم اشاره شد و از برخی انتقاد کردیم، نوشته هایمان بسیاری را خوشحال کرد و برخی ها هم گلایه مند شدند. سعی کردیم براساس رسالت خود قلم بزنیم و با نگاه واقع بینانه موضوع های ورزشی را پیگیری کنیم. خوشحالیم که موفق شدیم امسال بیش از ۹۰ رقابت ورزشی را از نزدیک پوشش دهیم، روزهایی هم که نتوانستیم در مسابقات در کنار اهالی ورزش باشیم و از نزدیک گزارش تهیه کنیم با گلایه ورزشی ها مواجه می شدیم، همین چند روز پیش بود که رئیس هیئت تنیس روی میز استان با مشاهده خبرنگارمان در اداره کل ورزش و جوانان به دلیل حضور نداشتنش در روز دوم مسابقات کشوری گلایه مند بود، خوشحالیم که این رسانه مردمی جایگاه خود را پیدا کرده است و به گفته ورزشی ها همگام همیشگی آن هاست. امسال در ورزش سیستان و بلوچستان اتفاق های فراوانی رخ داد و ورزشکاران استان علاوه بر اشک شادی حاصل از کسب مدال های رنگارنگ رقابت های ملی و بین المللی در غم از دست دادن برخی از پهلوانان نیز اشک ماتم ریختند.

کمبودهای ورزشی شهرستان ها

در این صفحه برای توسعه ورزش قهرمانی استان، یکی از برنامه هایمان انعکاس کمبودهای ورزشی به ویژه در شهرستان های دور از مرکز استان بود تا بتوانیم مسئولان را در جریان نبود حداقل های ورزشی در بعضی مناطق استان قرار دهیم. از ابتدای سال علاوه بر دریافت پیامک گلایه های مردم محلی از بعضی شهرها و روستاها، در بسیاری از مناطق هم حضور یافتیم و از نزدیک با ظرفیت های ورزشی آن ها و نیازهایشان آشنا شدیم، خوشحالیم که برخی گزارش هایمان پیگیری مسئولان را به همراه داشت، به عنوان مثال بعد از انتشار گزارشی درباره وضعیت نابه سامان ورزش در دشتیاری شعبه اداره ورزش و جوانان در این بخش راه اندازی شد. در پیگیری ها برای رفع مشکلات ورزشی ها حرف مشترک روسای شهرستان ها نبود بودجه و اعتبار کافی بود و اظهار می کردند که طرح های فراوانی در حوزه کاریشان وجود دارد که به دلیل نداشتن اعتبار لازم کلنگ احداث آن بر زمین مانده است، اما با وجود این پروژه هایی از قبیل زمین مینی چمن مصنوعی در برخی شهرستان ها احداث شد، در برخی از مناطق نیز سالن ورزشی وجود داشت اما این سالن ها تجهیزات لازم را نداشت که روسای شهرستان باز هم نبود اعتبار را دلیل اصلی آن دانستند و خواهان توجه بیشتر مدیران به ورزش شهرستان ها شدند. این در حالی است که برخلاف تصورها کمبودهای ورزشی در مرکز استان نیز خودنمایی می کرد به عنوان مثال نبود فضای ورزشی کافی سبب شده بود تا در بعضی سالن ها در زمان تمرین بانوان و آقایان تداخل ایجاد شود که با مدیریت ورزشکاران برطرف می شد.

گرما و سرمای سالن های ورزشی

با رسیدن تابستان گرمای سالن های ورزشی ورزشکاران را بسیار اذیت می کرد به همین دلیل که از روزنامه خواهان پیگیری موضوع شدند و این سوژه جزو برنامه های گروه ورزش قرار گرفت، پس از انجام مصاحبه با ورزشکاران، مسئولان سالن ها و مشاهده شرایط سالن ها خبرنگار ما مصاحبه ای با مدیرکل وقت ورزش و جوانان داشت که بیان کرد برای رفع این موضوع تعدادی اسپیلت خریداری شده و قرار است در سالن ها نصب شود اما اسپیلت برخی از سالن ها نیاز به تعمیر دارد و قرار بود نواقص برطرف شود اما مدیرکل ورزش و جوانان به ریاست فدراسیون بوکس رسید. پس از گذشت چند ماه نه تنها مشکل گرمای سالن ها رفع نشد بلکه با رسیدن سرمای هوا ورزشکاران از سرمای سالن ها گلایه مند بودند.

هیئت های ورزشی فعال و غیر فعال

طی سال ۹۶ هیئت های ووشو، بوکس، کاراته، کشتی، ورزش های همگانی، تیراندازی، پینت بال، بدنسازی و پرورش اندام و رزمی فعالیت های قابل توجهی داشتند و روزهای بسیار خوبی را پشت سر گذاشتند، اما هیئت هایی هم بودند که نه تنها هیچ خبری از آن ها به گوش نمی رسید بلکه به تماس های خبرنگارانمان هم پاسخ گو نبودند. ووشوکاران امسال نیز سنگ تمام گذاشتند و البته در کنار اعزام ورزشکاران به رقابت های مختلف بیشتر حواسشان به برگزاری رقابت های کشوری و بین المللی به میزبانی استان بود که در این کار موفق بودند، بوکسورها هم توانستند در کنار مدال آوری میزبانان خوبی برای ورزشکاران دیگر نقاط ایران باشند.

تیراندازی با کمان با وجود بی خبری و کم رنگ بودن، توانست میزبان رقابت های کشوری باشد و نشان دهد که این رشته می تواند در سیستان و بلوچستان فعال باشد و اگر نمی تواند مقامی به ارمغان آورد اما میزبان خوبی برای ورزشکاران دیگر استان هاست. امسال در این صفحه دلیل فعال نبودن هیئت هایی چون شنا، شطرنج، هاکی، اسب سواری و ورزش های آبی، ساحلی هم بررسی شد و با وجود وعده ها هنوز هم این هیئت ها فعالیتی ندارند، برخی از هیئت های فعال از قبیل بوکس، ووشو، کبدی، پینت بال، جانبازان و معلولان، نابینایان و ناشنوایان، تیراندازی و تنیس روی میز هم یا مهمان روزنامه بودند یا پذیرای خبرنگارانمان تا بتوانیم گپ و گفتی درباره وضعیت این هیئت ها داشته باشیم.

موفقیت های ورزش در سال ۹۶

امسال نیز چون سال های گذشته علاوه بر انعکاس مشکلات شهرستان ها و بررسی دلایل فعال نبودن برخی از هیئت های ورزشی، انعکاس موفقیت های ورزش در دستور کار بود، زیرا در این مدت یک سال هر چند برخی از هیئت های ورزشی استان چندان تمایلی به برگزاری مسابقه حتی در سطح شهرستان نداشتند و گاهی در برخی مناسبت ها فقط تصاویر یک بنر از آن ها منتشر می شد اما در این میان برخی بودند که به تنهایی بعضی رشته ها را در استان زنده نگه داشتند که از این میان می توان فاطمه علیداد مدرس فدراسیون قایقرانی را مثال زد که برای رونق قایقرانی در سواحل چابهار به تنهایی و مدت ها با هزینه شخصی به آموزش علاقه مندان پرداخت، بعضی از هیئت ها هم هر ماه حداقل یک مسابقه قهرمانی کشوری را میزبانی می کردند. یکی از هیئت هایی که سهم بالایی از اخبار ورزشی روزنامه را به خود اختصاص داد هیئت ووشو بود که طی سال علاوه بر برگزاری مسابقات نونهالان، نوجوانان و بزرگسالان کشور در استان تیم هایی را نیز به رقابت های ملی اعزام کرد. سهم بوکس و کشتی در صفحات ورزش زیاد بود، ورزش های رزمی، کاراته، دو و میدانی، جانبازان و معلولان، پینت بال و کبدی هم از مشتریان پر و پا قرص صفحه ورزش روزنامه سیستان و بلوچستان بودند اما خبرساز ترین هیئت را در طول امسال می توان هیئت فوتبال دانست و برای شمارش آن از موفق نبودن تیم فوتبال شاهین آغاز کرد و به حرکات رزمی فوتسالیست ها در دیدار رفت فینال لیگ فوتسال رسید که خوشبختانه این موضوع مدیریت شد.

خاطره های تلخ ورزش استان در ۹۶

ورزش سیستان و بلوچستان در کنار همه شادی ها و موفقیت ها، امسال روزهای غم انگیزی را هم شاهد بود که دل بسیاری از ورزش دوستان را رنجاند، اتفاق هایی که شاید با کمی مدیریت و مراقبت رخ نمی داد. یکی از اتفاق های ناخوشایند امسال خبر قطع نخاع شدن رضا سالاری کشتی گیر جوان استان بود، مراد جدگال، بازیکن تیم کریکت کنارک هم براثر برق گرفتگی در رقابت های جام رمضان در چابهار جان خود را از دست داد. در آخرین ماه بهار ۹۶ ورزش استان در غم در گذشت یحیی تاج ور معروف به علی دایی سراوان سیاه پوش شد، در بهمن ماه هم علیرضا قربانی منفرد عضو تیم ملی سپک تاکرا در اتفاقی به دلیل ایست قلبی دار فانی را وداع گفت. این آخرین خبر تلخ ورزش استان نبود و در آخرین ماه امسال محمد عنانی مسئول کمیته پرس سینه هیئت بدن‌سازی در مسیر بازگشت از رقابت های چابهار به دست افراد شرور کشته شد. روحشان شاد و یادشان گرامی. ورزش ۹۶ با همه فراز و نشیب هایش روزهای پایانی را پشت سر می گذارد و امروز آخرین صفحه ورزش سیستان و بلوچستان در این سال را ورق می زنیم. امسال ورزش، هر چه بود گذشت به امید این که سال ۹۷ را با همدلی و برنامه ریزی بیشتر و بهتر برای پیشرفت ورزش استان آغاز کنیم.

هیئت های ووشو، بوکس، کاراته، کشتی، ورزش های همگانی، تیراندازی، پینت بال، بدنسازی و پرورش اندام و رزمی فعالیت های قابل توجهی داشتند

هر چند امسال برخی از هیئت های ورزشی چندان تمایلی به برگزاری مسابقه حتی در سطح شهرستان نداشتند و گاهی در برخی مناسبت ها فقط تصاویر یک بنر از آن ها منتشر می شد اما در این میان برخی بودند که به تنهایی بعضی رشته ها را در استان زنده نگه داشتند

اعزام تیم شائولین‌چوان به هنگ‌کنگ

گروه ورزش

تیم شائولین چوان چابهار به عنوان نماینده ایران در مسابقات بین المللی هنگ کنگ به میدان می رود. رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار به خبرنگار ما گفت: شانزدهمین دوره رقابت های بزرگ بین المللی ووشو سبک شائولین چوان به میزبانی هنگ کنگ برگزار می شود که تیم چابهار به عنوان نماینده ایران به این مسابقات اعزام شد. «عمر بلوچ» افزود: این تیم با ۱۵ ووشوکار و حضور محمد مهدی جمالی نماینده وزارت ورزش و جوانان و سرپرستی مهرداد شیرازی برای حضور در این رقابت ها ۲۲ اسفند ماه استان را ترک کرد و تا ۲۸ اسفند برای کسب مقام قهرمانی با حریفان خود رقابت می کند.

کاپ وحدت فوتبال به وحدت رسید

تیم وحدت زاهدان قهرمان، قهرمان لیگ فوتبال استان در جام وحدت شد. رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: در پایان رقابت های فوتبال لیگ برتر استان تیم های وحدت زاهدان و اتوسرویس هیرمند به فینال رقابت ها راه یافتند و برای کسب جام قهرمانی لیگ استان به مصاف هم رفتند که این دیدار در وقت معمول بازی نتیجه مطلوبی نداشت و بازی فینال به ضربات نفس گیر پنالتی رسید. «سید الحسینی» افزود: دو تیم پس از ۱۲۰ دقیقه رقابت برای کسب کاپ پشت ضربات پنالتی قرار گرفتند که در این میان تیم وحدت عملکرد بهتری از خود به نمایش گذاشت و توانست در پایان با نتیجه چهار بر دو اتو سرویس هیرمند را مغلوب خود کند. وی بیان کرد: بر این اساس تیم وحدت زاهدان سال آینده برای رسیدن به لیگ برتر فوتبال راه سخت تر خود را در رقابت های دسته سه کشور آغاز می کند و به عنوان نماینده استان به مصاف حریفان خود می رود.

۳۰ دقیقه تا نشاط برای بانوان خاش

جشنواره ۳۰ دقیقه نشاط و تندرستی ویژه بانوان در خاش برگزار شد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: به منظور نشاط و شادابی بانوان منطقه جشنواره ۳۰ دقیقه تا نشاط و تندرستی برای بانوان و گردشگران در روستای چاه سم بخش مرکزی خاش برگزار شد. «مسافر شهنوازی» افزود: طی برگزاری جشنواره در کنار اجرای موسیقی محلی بانوان جشنواره غذا نیز برگزار و در بازی های بومی و محلی چون چوب کشی، خروس جنگی و یه قل دو قل با یکدیگر رقابت کردند.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۲/۲۷]

نقش‌یاب مارپیچ

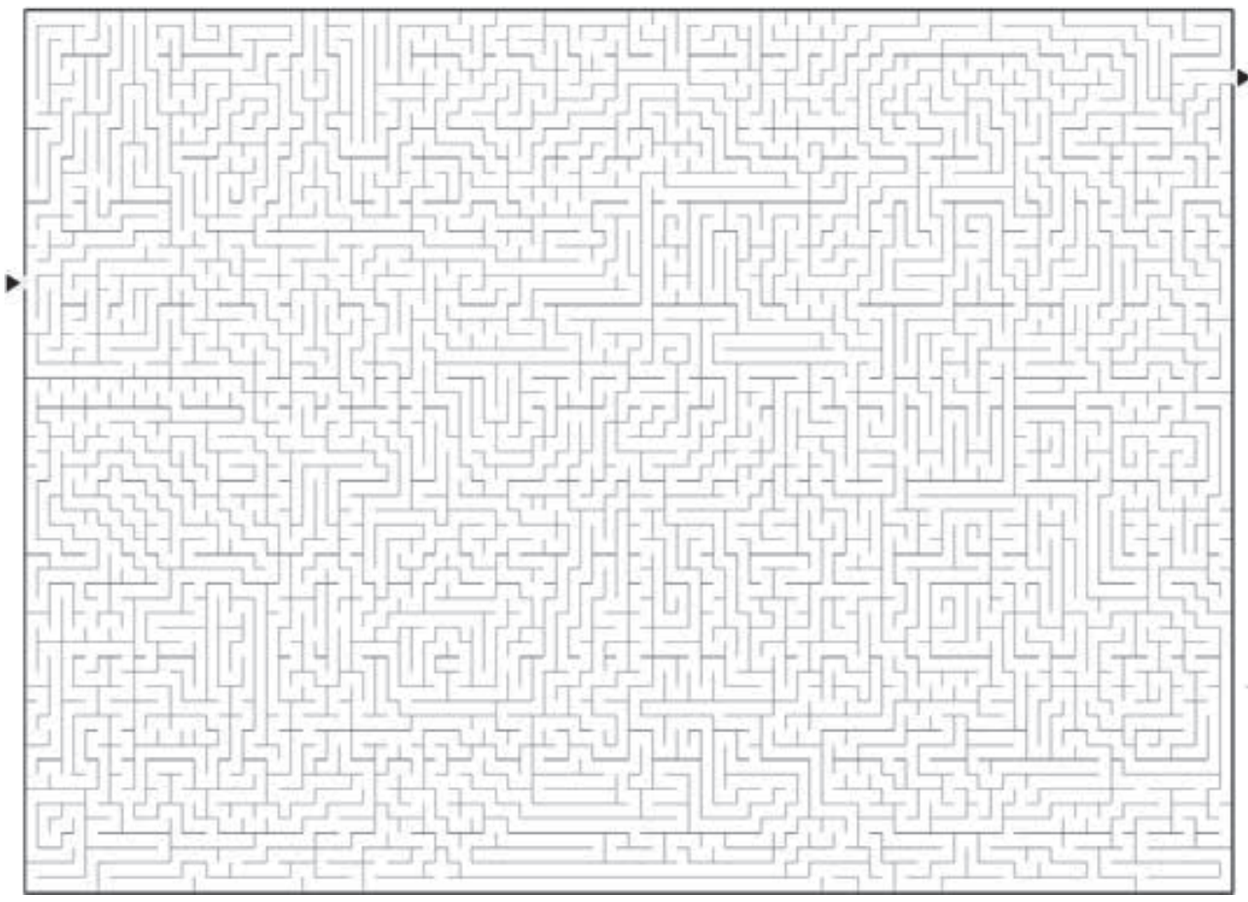
یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

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.



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

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

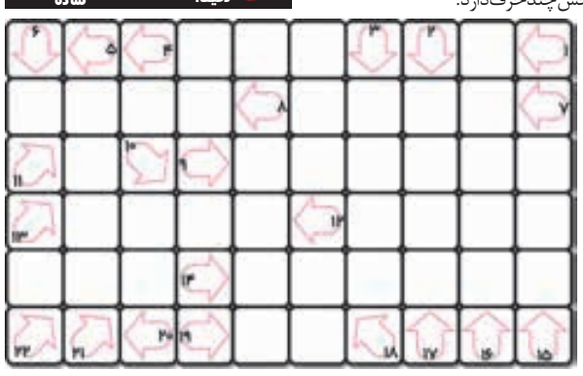
۷			۲			۱		
	۴	۵	۶	۸				
	۶	۳	۷		۱		۸	
۴	۹			۳		۲		۸
		۶				۹		
۳		۸		۹			۱	۵
	۳		۵		۴	۸	۷	
				۲	۷	۶	۳	
		۴			۸			۲

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

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.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



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) این ادویه دارای خواص ضد التهابی، ضدعفونی کننده و آنتی اکسیدانی است، در نتیجه با عفونت مقابله می کند.
۲-(۳ حرفی) یکی از مشکلات جدی و شایع در دوران سالمندی، زخم بستر یا زخم فشار است که می تواند با .....شدید و عفونت همراه باشد و گاهی به مرگ منجر شود.
۳-(۵ حرفی) به چه نحو؟
۴-(۲ حرفی) گونه
۵-(۲ حرفی) بیماران مبتلا به تنگی کانال نخاع با ایستادن و راه رفتن نیز در ناحیه کمر، احساس درد می کنند و این درد در اندام های تحتانی و ..... منتشر می شود.
۶-(۶ حرفی) هر نوع تزریق در ناحیه ستون فقرات کمری باید در اتاق عمل تحت مونیتورینگ فلوروسکوپ و تحت شرایط.....انجام شود.
۷-(۶ حرفی) برای درمان زخم بستر از روغن..... استفاده کنید که دارای اسیدهای چرب است.
۸-(۳ حرفی) زخم بستر، بیشتر در جاهایی از بدن رخ می دهد که فشار بیشتری را تحمل می کند. شایع ترین نقاط،.....، ستون فقرات، قسمت پایینی کمر، شانه و آرنج است.
۹-(۵ حرفی) کوچک و مختصر
۱۰-(۴ حرفی) عسل ضدعفونی کننده طبیعی است و باعث تسکین و بهبود زخم می شود. ضمنا باعث کاهش.....زخم هم خواهد شد.
۱۱-(۳ حرفی) چاق و فربه
۱۲-(۵ حرفی) روغن کانولا سرشار از اسیدهای چرب تک زنجیره ای اشباع نشده است و برای مبتلایان به چاقی و.....تاثیرات مفیدی دارد.
۱۳-(۴ حرفی) سوراخ و شکاف
۱۴-(۷ حرفی) خواباندن شانه حریف در کشتی
۱۵-(۵ حرفی) روغن کانولا حاوی تنها ۷ درصد چربی اشباع شده است که میزان آن از روغن..... هم کمتر است.
۱۶-(۶ حرفی) چشم به راه بودن
۱۷-(۴ حرفی) سودمند
۱۸-(۳ حرفی) پیامبر عرب
۱۹-(۷ حرفی) امام جماعت
۲۰-(۳ حرفی) مرگ
۲۱-(۵ حرفی) ۷۰ درصد مبتلایان به تنگی کانال نخاعی خفیف با تزریق دارو بهبود می یابند و نیازی به انجام.....ندارند.
۲۲-(۳ حرفی) عنوان و کنیه

پاسخ ها

وزیر سفید به g۸ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه حرکت کند وزیر سفید به e۸ می رود تا سیاه مات شود. اگر رخ سیاه چپ به a۲ برود وزیر سفید با زدن همین رخ، سیاه را مات می کند. اما اگر رخ سیاه به b۳ برود وزیر سفید به a۸ می رود تا سیاه مات شود. اگر هم سرباز سیاه ردیف b پیشروی کند، وزیر سفید به c۴ می رود تا سیاه مات شود.