اسنوکر قدرت تمرکز، اعتماد به نفس، دقت و آرامش افراد را بیشتر می کند

گذر اسنوکربازهای استان از سختی‌ها

گروه ورزش | اسنوکر از رشته هایی است که عمر چندانی در سیستان و بلوچستان ندارد و در گذشته بسیاری آن را رشته ای برای اقشار خاص جامعه می دانستند که این نوع نگاه سبب شده بود تا کمتر به سمت رشته بیلیارد و اسنوکر جذب شوند اما چند سالی است که باشگاه های بیلیارد در استان افزایش پیدا کرده است. و در پی آن علاقه مندان بیشتری به سمت باشگاه ها جذب شده اند و این موضوع سبب شد تا این ورزش در استان آینده روشنی را پیش روی خود ببینند. با توجه به افزایش باشگاه های بیلیارد آن هم به صورت خصوصی در استان تعداد علاقه مندان به آن نیز افزایش پیدا کرد و می توان در هر باشگاهی تعداد قابل توجهی از دوستداران اسنوکر را مشاهده کرد که حتی گاهی به صورت خانوادگی مشغول بازی هستند و این موضوع سبب شده است تا این ورزش را بتوان یکی از رشته های خانوادگی فعال در استان دانست.

اسنوکر قلب تپنده سلامتی

یکی از ورزشکاران در این باره می گوید: پیش از راه‌اندازی باشگاه های اسنوکر در استان این رشته را فقط در میان بازی های رایانه ای می توانستیم ببینیم که گاهی بازی هم می کردیم اما مدتی پس از ایجاد باشگاه ها و مشاهده هیجان بازی روی میز حقیقی سبب شد تا بتوانیم به طور مداوم این ورزش را تجربه کنیم با این وجود می توان با قاطعیت گفت که شرایط اسنوکر استان می تواند بهتر از این باشد. به گفته «براهویی»، در گذشته برخی این رشته را ورزشی مناسب نمی دانستند و این موضوع سبب شد تا بسیاری از خانواده ها حتی با حضور فرزندانشان در سالن‌های بیلیارد مخالفت کنند اما گذر زمان و شاید به دلیل پخش رقابت های مهم بیلیارد از شبکه های ورزشی نگاه خانواده ها تفاوت کرد و استقبال کنندگان افزایش یافتند. اسنوکر باز دیگری می گوید: در برخی رشته‌های ورزشی برای این که بتوان بر حریف غلبه کرد باید آرامش و دقت عمل بالایی داشت که اسنوکر یکی از آن هاست و می توان گفت که پرداختن به آن قدرت تمرکز، اعتماد به نفس، دقت و آرامش افراد را بیشتر می کند و این مهم را می توان از برترین امتیازهای این ورزش نسبت به دیگر رشته ها دانست. «کیخا» تصریح می کند: سال گذشته زاهدان میزبان رقابت های اسنوکر تعیین سطح قهرمانی بود و بسیاری از قهرمانان کشور و افراد رتبه بالای ایران در این مسابقات حضور پیدا کردند و سبب شد تا اسنوکر بازان استان که سال‌ها فقط نامی از این قهرمانان را می شنیدند در آن تورنمنت در کنار آن ها قرار گیرند که این موضوع بدون شک انگیزه ورزشکاران استان را برای رسیدن به رتبه های بالای کشور بیشتر کرد. وی می گوید: با توجه به تاثیر این گونه رقابت‌ها در تلاش ورزشکاران برای رسیدن به بالاترین رده کشور، نیاز است تا استان بیش از این میزبان مسابقات حداقل ملی اسنوکر باشد که با توجه به قابلیت‌های نهفته در سیستان و بلوچستان می توان گفت این مهم سبب می شود در آینده، استان به یکی از قطب های اسنوکر ایران تبدیل شود.

ایجاد زیرساخت های توسعه اسنوکر در استان

رئیس هیئت بولینگ و بیلیارد استان هم در این باره به خبرنگار ما می گوید: اسنوکر به دلیل آرامش روحی که در ورزشکار ایجاد می کند توانسته است به عنوان یکی از ورزش های آرام بخش روح و جسم خود را معرفی کند که به فاکتوری برای افزایش علاقه اقشار مختلف جامعه به این رشته تبدیل شده است. «پیمان شاهرخی» می افزاید: با توجه به تغییر نگاه اقشار مختلف جامعه به اسنوکر نیاز بود تا زیرساخت های لازم این رشته در استان ایجاد شود که به همین دلیل هیئت، برنامه‌های مدونی را تدوین کرد و سرانجام توانست در سال های اخیر برای اولین بار این زیرساخت ها را در استان ایجاد و تقویت کند که راه اندازی باشگاه های بیلیارد استاندارد در منطقه از جمله آن ها بود. به گفته وی، در این زمینه، دو باشگاه بیلیارد استان که به دلیل مشکلات متعدد تا مرز تعطیلی پیش رفته بود پس از پیگیری های مختلف و رفع برخی مشکلات احیا شد، در استان حدود ۱۱ باشگاه بیلیارد فعالیت مداوم دارد و هرکدام از این باشگاه ها به دلیل داشتن میزهایی با بالاترین استانداردهای دنیا می‌توانند میزبان رقابت‌های ملی باشند.

فعال شدن هیئت بیلیارد در شهرستان ها

وی درباره فعال نبودن این رشته در شهرستان ها می‌گوید: در گذشته فقط هیئت بیلیارد زاهدان فعال بود و این موضوع سبب شده بود تا دیگر شهرستان ها از فعالیت در این رشته محروم باشند که پس از مدتی در چابهار نیز بخش خصوصی اقدام به ایجاد سالن بیلیارد کرد و به عنوان دومین شهرستان فعال در این رشته معرفی شد اما با توجه به وسعت استان این موضوع شایسته مردم منطقه نبود و هیئت برنامه ای تدوین کرد تا در دیگر شهرستان ها نیز اسنوکر فعال شود. وی اظهار می کند: پس از تدوین برنامه ای منسجم برای رونق بیشتر اسنوکر در استان روسای هیئت های دیگر شهرستان ها انتخاب شدند و در پی آن این رشته در زابل، خاش، سراوان و ایرانشهر نیز جان دوباره گرفت، این مهم سبب شد تا باشگاه های استان افزایش پیدا کند و این افزایش زمینه ساز برگزاری اولین دوره رقابت‌های تعیین رتبه در استان شد.

موفقیت های استان

به گفته رئیس هیئت بولینگ و بیلیارد استان، با راه‌اندازی هیئت ها و افزایش باشگاه ها لیگ اسنوکر استان نیز رونق قابل دفاعی پیدا کرد، به گونه ای که امروز لیگ برتر ایران با حضور هشت تیم برتر از سراسر کشور برگزار می شود اما سنوکر بازان سیستان و بلوچستان لیگ برتر این استان را با ۱۰ تیم برتر برگزار می کنند و هر سال یک تیم به لیگ کشوری راه پیدا می کند. وی می افزاید: با رونق اسنوکر در استان برای اولین بار تیم پارسه زاهدان توانست به عنوان نماینده استان در لیگ کشوری شرکت کند، همچنین برای اولین بار توانستیم سهمیه خود را در لیگ افزایش دهیم در حالی که پیش از این در لیگ کشور حتی حضور پیدا نمی کردیم، هر چند تیم پارسه در لیگ برتر ایران جایگاهی بهتر از هشتم کسب نکرد اما با توجه به اولین حضور استان در این رده از رقابت‌های کشور می توان گفت که عملکرد این تیم قابل قبول است و امیدواریم استان در دوره بعد لیگ در میان پنج تیم برتر کشور قرار گیرد. وی می گوید: سال گذشته با رونق اسنوکر در استان اولین دوره مربیگری آن با حضور ۲۳ نفر در استان برگزار شد که امسال مربیگری درجه سه دریافت می کنند و ۱۳ نفر نیز دوره داوری درجه دو را پشت سر گذاشتند و در رقابت های قهرمانی کشور روزهای آخر سال ۹۶ به قضاوت پرداختند اما نکته قابل توجه حضور سه بانوی استان در داوری درجه دو بود که آن ها نیز در رقابت های سال گذشته قضاوت قابل قبولی داشتند.

اسنوکر به اهداف خود رسیده است

شاهرخی می افزاید: هیئت بولینگ و بیلیارد در سال‌های اخیر اهدافی را برای خود تعیین و برای رسیدن به آن برنامه ریزی کرد و به طوری که به اهداف خود رسیده است. یکی از آن ها رونق این رشته در استان بود و در این راه توانسته است ۲۳ اسنوکر باز زیر ۱۵ سال را در باشگاه های استان آموزش دهد که نشان دهنده تغییر نگاه خانواده ها به این رشته در سیستان و بلوچستان است. وی اذعان می کند: متاسفانه در بعضی باشگاه های بیلیارد استان به اخلاق توجه نمی‌شود و در کنار میزهای اسنوکر قلیان استفاده می شود در حالی که در ورزش اسنوکر استعمال دخانیات ممنوع است. وی ادامه می دهد: با توجه به اهمیت سلامت ورزش در استان باید دستگاه های مختلف نیز در کنار هیئت ها قرار گیرند تا بتوان ورزش استان را در مسیر سالم و رو به تعالی سوق داد و در این مسیر با باشگاه‌های مختلف در هر رشته ای به طور قانونی برخورد شود تا خانواده ها از حضور فرزندشان در فضاهای ورزشی استان دغدغه ذهنی نداشته باشند.

راه اندازی هیئت ها و افزایش باشگاه‌ها سبب شد تا لیگ اسنوکر استان نیز رونق قابل دفاعی پیدا کند، به گونه‌ای که لیگ برتر ایران با حضور هشت تیم برتر از سراسر کشور برگزار می شود اما اسنوکر بازان سیستان و بلوچستان لیگ برتر این استان را با ۱۰ تیم برتر برگزار می کنند و هر سال یک تیم به لیگ کشوری راه پیدا می کند

جهش هامون از قعر جدول در لیگ فوتسال ایران

گروه ورزش | تیم هامون سیستان با پیروزی مقابل خادم الشریعه در لیگ دسته ۲ فوتسال کشور دو پله صعود کرد.

رئیس هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: تیم فوتسال هامون سیستان که با قهرمانی در رقابت های استان به عنوان نماینده سیستان و بلوچستان در گروه چهارم لیگ دسته دو فوتسال کشور حضور دارد با پیروزی در آخرین دیدار خود توانست جایگاهش را در این لیگ بهبود بخشد. «سیدالحسینی» افزود: این تیم پیش از این با عملکرد ضعیفی که از خود به نمایش گذاشته بود، درورده ششم لیگ قرار گرفته بود و شرایط سختی را تحمل می کرد اما بازیکنان این تیم در دیدار با تیم خادم الشریعه موفق شدند نتیجه بازی را ۵ بر ۲ به نفع خود ثبت کنند که این نتیجه سبب صعود دو پله ای آنان و جهش از قعر جدول شد. وی ادامه داد: تیم های هیئت کاشان، فولاد زرند و مقاومت مشهد رده های اول تا سوم را به خود اختصاص داده اند. هامون سیستان با ۱۱ امتیاز از ۹ بازی و تفاضل منفی ۱۴ در رده چهارم قرار دارد، دو تیم شهروند گلوگاه و خادم الشریعه نیز با ۸ و ۱۰ امتیاز در رده های پنجم و ششم قرار دارند.

شهرداری چابهار در رقابت‌های ۴ جانبه بدون امتیاز ماند

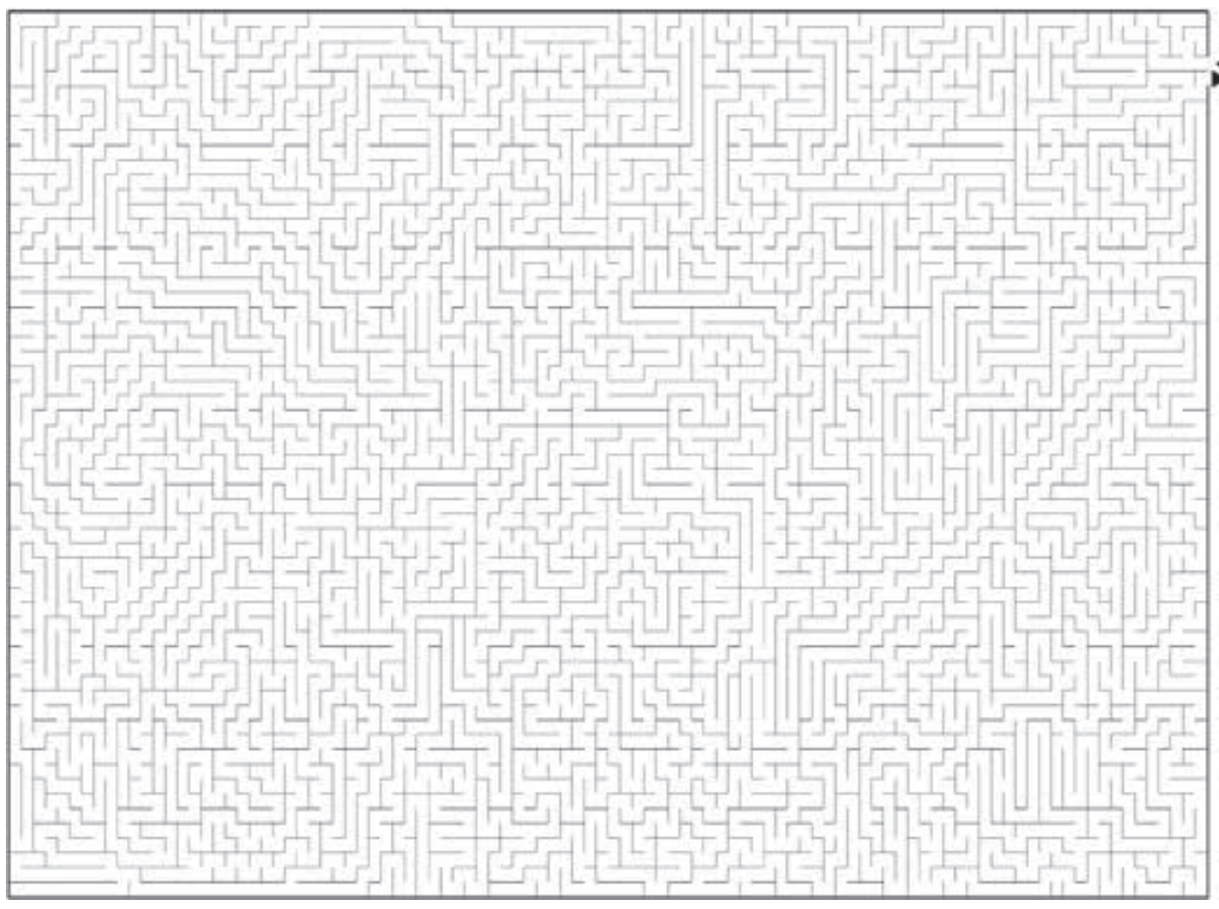
گروه ورزش | شهرداری چابهار در رقابت های چهارجانبه جام ایفا بدون تساوی و برد به کار خود پایان داد. رئیس کمیته فوتبال ساحلی هیئت فوتبال استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های چهارجانبه جام ایفای اردکان به میزبانی یزد برگزار شد که در این مسابقات چابهار دیدار اول خود را با نتیجه سه بر چهار به ایفای اردکان واگذار کرد. «برکت نصیریان» افزود: در روز دوم رقابت ها نیز شهرداری چابهار عملکرد قابل دفاعی نداشت و هفت بر یک مغلوب گلسا پوشان یزد شد و در روز سوم پنج بر یک نتیجه را به پارس جنوبی بوشهر واگذار کرد. وی ادامه داد: بر این اساس در پایان این تورنمنت چهارجانبه تیم های گلسا پوشان یزد، پارس جنوبی بوشهر و ایفای اردکان در جایگاه اول تا سوم ایستادند، اما شهرداری چابهار بدون امتیاز در رده چهارم قرار گرفت.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۱۹]

نقش‌یاب مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های 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.

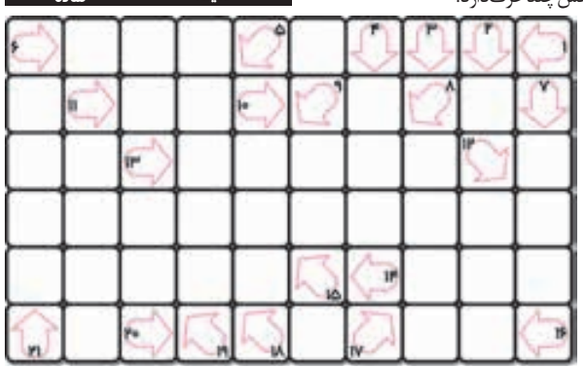
پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده 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-(۷حرفی) پروتئین قارچ کم است و نمی‌تواند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کند. اما فاقد چربی است و جزو موادغذایی ..... محسوب می‌شود.
۲-(۶حرفی) حقوق ماهیانه ثابت
۳-(۵حرفی) از این استاد موسیقی، «نی» قدرتی تازه به خود گرفت و حرفی برای گفتن داشت و روز به روز قدرت نهفته در ساز «نی» شکوفا شد.
۴-(۵حرفی) قارچ به دلیل ایجاد سنگینی در بدن، ممکن است باعث کرخت شدن سر، احساس سنگینی، حالت تنگی نفس و حتی بند آمدن ..... شود و بهتر است آن را به صورت پخته یا تفت داده شده استفاده کرد.
۵-(۵حرفی) در لشکر کشی ناپلئون بناپارت به ..... در سال ۱۸۱۲ میلادی، شپش ها که انتقال دهنده بیماری هستند باعث شدند سربازان لشکر ناپلئون به شدت بیمار شوند.
۶-(۴حرفی) در سفره ایرانی ببینید.
۷-(۵حرفی) چوب مسواک، میکروب کش، باکتری کش بدون نیاز به خمیر دندان و آب است که ..... دهان را از بین می برد.
۸-(۴حرفی) یکی از روش های پیشنهادی برای رفع بوی دهان، غرغره با ..... است.
۹-(۵حرفی) همسردار
۱۰-(۳حرفی) پارچه‌ای ضخیم از پشم و کرک
۱۱-(۴حرفی) خم شده و سرازیر
۱۲-(۲حرفی) حرف زمین شوی
۱۳-(۴حرفی) آن چه در آداب قدیم بوده
۱۴-(۶حرفی) مسیر قطار رو
۱۵-(۵حرفی) حداد
۱۶-(۵حرفی) گواهی پایان دوره متوسطه
۱۷-(۴حرفی) برای سفید شدن ناخن ها، ناخن های‌تان را برای ۵ دقیقه در ظرف حاوی آب و تکه‌های ..... خیس کنید.
۱۸-(۵حرفی) بهترین شیوه نگهداری از قارچ‌هایی که از سلفون خارج شده این است که آن ها را داخل پاکت‌های ..... قرار دهید و در یخچال بگذارید.
۱۹-(۴حرفی) ترسناک
۲۰-(۳حرفی) اگر پیاز خرد شده را داخل یک ظرف ..... زده شده قرار دهید تازه می‌ماند و نمی‌پلاسد.
۲۱-(۶حرفی) حضرت علی(ع)، در بحار الانوار فرمودند: هر کس ما ..... را دوست داشته باشد، احسانش با ارزش، ترازوی اعمالش سنگین و اعمالش پذیرفته می‌شود.

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 ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

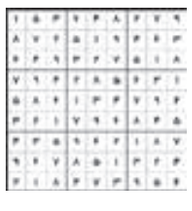
		۷	۸				۵	۳
۹	۸				۵	۶	۲	۷
۳			۱					۹
	۲			۷		۳	۶	
		۵				۹		
	۳	۹		۶			۷	
۴					۸			۱
۷	۱	۳	۹				۴	۶
۵	۹				۴	۷		

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

پاسخ ها

اسب سفید به e۷ می‌رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر رخ سیاه به b۵ برود اسب پایینی سفید آن را می‌زند. اگر رخ سیاه به d۵ برود اسب پایینی سفید به e۴ می‌رود. اگر شاه سیاه به d۴ برود اسب پایینی سفید به e۲ می‌رود. اگر شاه سیاه به d۶ برود وزیر سفید به b۸ می‌رود. و اگر شاه سیاه به f۶ برود، اسب پایینی سفید به d۵ می‌رود.