گفت و گوی قوی‌ترین مرد جنوب شرق ایران با «سیستان و بلوچستان»

بار حمایت از قوی‌ترین مرد جنوب‌شرق بر دوش یک شرکت باربری

گروه ورزش

رشته های بدن‌سازی و پرورش اندام در استان مورد توجه برخی جوانان است و بسیاری با آرزوی رسیدن به جایگاه قوی ترین مرد ایران به سمت آن گرایش پیدا می کنند اما سختی راه و سنگینی تلاش ها بسیاری را از ادامه این مسیر منصرف می کند برخی هم فقط با هدف داشتن اندامی ورزیده این راه را ادامه می دهند و افرادی نیز تا رسیدن به جایگاه قوی ترین مرد ایران تلاش می کنند. «محمد رضا تازه رو» یکی از افراد فعال در استان است که قرار گرفتن در ردیف قوی ترین مرد ایران را همچنان در ذهنش داشت و برای رسیدن به آن از هیچ تلاشی دریغ نکرد تا این که تلاش‌هایش نتیجه داد و توانست در رقابت های قوی‌ترین مردان ایران در نوروز امسال در جایگاه چهارم بایستد و خود را به عنوان پدیده رقابت ها معرفی کند. پدیده ای که اگر به درستی حمایت شود امکان آن هست که در سال‌های آینده، قوی ترین مرد کشور شود.

محمد رضا تازه رو در رقابت های قوی ترین مردان ایران در نوروز امسال بر جایگاه چهارم ایستاد

تلاش ۱۵ ساله برای قوی ترین مرد شدن

این قهرمان به خبرنگار ما می گوید: از سنین پایین به ورزش بدن‌سازی علاقه داشتم و دیدن رقابت های قوی ترین مردان جهان چنان برای من لذت بخش بود که سبب شد تا حضور در این مسابقات به آرزویی برای من تبدیل شود، به همین دلیل تصمیم گرفتم این رشته را به طور حرفه ای دنبال کنم. «محمد رضا تازه رو» می افزاید: بعد از مدت ها برنامه ریزی سرانجام سال ۸۲ با علاقه و پشتکار فراوان ورزش پرورش اندام را شروع کردم و یک سال بعد توانستم به مقام قهرمانی استان دست پیدا کنم و شیرینی این مقام سبب شد برای کسب عناوین بیشتر تلاش هایم را نیز بیشتر کنم که به نتیجه رسید و برای اولین بار در سال ۸۵ توانستم مقام قهرمانی قوی‌ترین مردان شرق کشور را به نام خود ثبت کنم. وی تصریح می کند: با کسب این موفقیت ها در ۱۸ سالگی به رقابت‌های قوی‌ترین مردان وزن بالای ۱۰۵ کیلوگرم راه یافتم و به عنوان نماینده استان در این مسابقات به مصاف ۱۳۲ رقیب قدرتمند رفتم و در پایان، جایگاه دوازدهم کشور را به دست آوردم که با توجه به اولین حضور و سن کم این موفقیت به عقیده بسیاری رضایت بخش بود اما برای من چنین نبود چرا که بالاتر از این رده ها جزو اهدافم بود.

نایب قهرمانی در انتخابی تیم ملی

وی می گوید: در آن سال ها رشته پرورش اندام و قوی ترین مـردان، چنـدان مـورد توجه قـرار نمی گرفت و مسئولان نیز کمتر به آن بها می دادند، به همین دلیل تصمیم به تغییر رشته گرفتم و پس از مدتی بررسی و هم فکری با دوستـان نـزدیک، رشته پاورلیفتینگ را انتخاب کردم تا شاید در این ورزش بتوانم به آن چه که می خواهم، برسم. چهارمین مرد قوی ایران می افزاید: در پاورلیفتینگ هم پس از مدتی نه چندان طولانی توانستم در رقابت های قهرمانی استان شرکت کنم که در پایان مقام قهرمانی استان را به دست آوردم و پس از آن به عنوان نماینده سیستان و بلوچستان در رقابت های جنوب شرق کشور شرکت کردم که در این مسابقات نیز توانستم به مقام قهرمانی دست یابم و با کسب قهرمانی این رقابت ها به عنوان نماینده شرق کشور به مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی اعزام شدم. به گفته وی، حضور در تیم ملی سبب شده بود برای موفقیت در این رقابت ها تلاشم را بیشتر کنم و تمرین های سختی را نیز پشت سر گذاشتم که به پشتوانه آن در پایان مسابقات انتخابی تیم ملی موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شدم و به عنوان نفر دوم رقابت ها جواز حضور در اردوی تیم ملی پاورلیفتینگ را کسب کردم، ولی به دلیل شرایط مالی نامناسب و حمایت نشدن از سوی مسئولان استانی نتوانستم در تیم ملی حضور داشته باشم و نفر چهارم مسابقات به جای من وارد این تیم شد.

آغاز سال های طلایی

قوی ترین مرد جنوب شرق ایران می گوید: این بی توجهی ها سبب شد تا دوباره تصمیم به تغییر رشته بگیرم و به سمت قوی‌ترین مردان برگشتم اما این بار تلاشم را برای کسب موفقیت بیشتر کردم که سبب شد در فصل ۹۴-۹۳ مقام چهارم رقابت های کشوری را کسب کنم اما متاسفانه در فصل ۹۶-۹۵ آسیب دیدگی مانع از ادامه حضورم در رقابت ها شد. در فصل ۹۷-۹۶ توانستم در رقابت های جایزه بزرگ ایران به مقام قهرمانی دست یابم و این موفقیت اشتیاقم را برای رسیدن به قهرمانی رقابت های قوی‌ترین مردان ایران بیشتر کرد به همین دلیل تمرین های سخت تری را در پیش گرفتم و سرانجام توانستم پس از قهرمانی در رقابت های استانی و مسابقات قهرمانی شرق و جنوب شرق، جواز حضور در مسابقات قوی‌ترین مردان ایران را کسب کنم. وی می افزاید: اسفند ماه سال گذشته در رقابت های قهرمانی کشور به میدان رفتم که توانستم به مقام قهرمانی مشترک دست پیدا کنم، اما پس از آیتم شماری، نایب قهرمان معرفی شدم. در رقابت های قوی‌ترین مردان ایران نیز با وجود تمرین های سنگینی که در ایرانشهر پشت سر گذاشته بودم توانستم به مرحله نیمه نهایی راه پیدا کنم اما مصدومیت در این مرحله سبب شد در رقابت های فینال آن گونه که باید موفق عمل نکنم، به همین دلیل نتوانستم جایگاهی بهتر از چهارم ایران را به دست آورم.

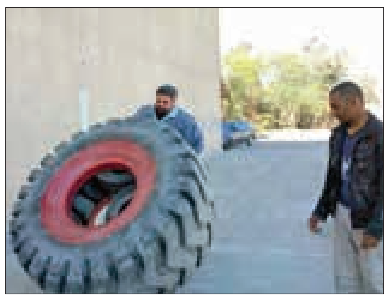
بی مهری فرمانداری و اداره ورزش و جوانان

تازه رو، خاطر نشان می کند: یکی از مهم‌ترین مشکلات در ورزش پرورش اندام، شرایط بد مالی و حمایت نکردن مسئولان از این رشته است و این موضوع سبب شد برای کسب موفقیت های بیشتر به دنبال حامی مالی باشم که سرانجام نتیجه داد و یک شرکت خصوصی پذیرفت و با پشتوانه آن توانستم در رقابت های قوی‌ترین مردان ایران شرکت کنم. وی اظهار می کند: این ورزش، رشته ای سنگین و گران است زیرا ورزشکاران باید مکانی برای تمرین و لوازم مناسب داشته باشند که فراهم کردن آن در توان ورزشکاران این استان نیست، برای تمرین های من حامی مالی توانست لوازم استاندارد با آیتم های جهانی را فراهم کند که حاصل آن رسیدن به فینال رقابت های قوی‌ترین مردان ایران بود.

وی می افزاید: امروز برای رسیدن به رقابت های قهرمانی کشور، پشت یک سوله باربری را برای تمرین با حمایت حامی مجهز کرده ام و در حالی که کارمندان باربری مشغول کار هستند تمرین می کنم و با حمایت های این باربری به مسابقات جایزه بزرگ کشور و مسابقات قوی‌ترین مردان ایران اعزام شدم در حالی که طی این مدت فرمانداری ایرانشهر و اداره ورزش این شهرستان حمایتی نکردند.

وی تصریح می کند: حامی مالی من از شهریور ماه سال گذشته برای حضورم در رقابت های مختلف بیش از ۳۲ میلیون تومان هزینه کرده است که قسمتی از آن برای تهیه وسایل تمرینی بود در حالی که این لوازم توسط جوشکاران و طراحان بومی ایرانشهر طراحی و ساخته شد.

این قهرمان، می گوید: در ایرانشهر چهار ورزشکار جوان و توانمند در این رشته فعالیت دارند که اگر حمایت شوند به راحتی می توانند در آینده جایگاه های بالای کشور را به خود اختصاص دهند، اما اگر حمایت نشوند این استعدادها خاموش خواهند ماند.



ورزشکاران باید مکانی برای تمرین و لوازم مناسب داشته باشند که فراهم کردن آن در توان ورزشکاران این استان نیست، برای تمرین‌های من حامی مالی توانست لوازم استاندارد با آیتم های جهانی را فراهم کند که حاصل آن رسیدن به فینال رقابت‌های قوی‌ترین مردان ایران بود

نشان نقره بین المللی بر سینه کاراته کای استان

گروه ورزش

کاراته کای استان در رقابت های بین المللی ارمنستان سکوی نایب قهرمانی را به نام خود ثبت کرد. دبیر هیئت کاراته استان به خبرنگار ما گفت: جواد بابایی کاراته کای استان که با ارائه عملکردی مناسب در رقابت های داخلی توانست در فهرست نهایی تیم ملی قرار گیرد در رقابت های بین المللی ارمنستان به عنوان یکی از نمایندگان ایران در این رقابت ها روی تاتامی رفت. «رحیم براهویی» افزود: این دوره از رقابت ها در سبک ریوکای برگزار شد و نماینده استان با به نمایش گذاشتن عملکردی شایسته توانست بر سکوی نایب قهرمانی قرار گیرد و یک مدال نقره به جمع مدال های کسب شده کاروان ایران اضافه کند. به گفته وی، در این مسابقات بانوان و آقایان کاراته کای کشور عملکرد قابل قبولی داشتند و در هر دو قسمت روی سکو قرار گرفتند که نماینده استان نیز در این راه موفق عمل کرد.

سوت رقابت محلات چابهار در لیگ فوتبال به صدا درآمد

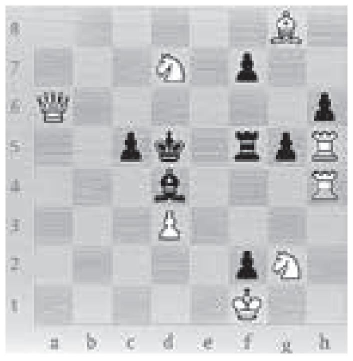
لیگ فوتبال محلات چابهار با رقابت ۱۰ تیم کار خود را آغاز کرد. مسئول کمیته روابط عمومی هیئت فوتبال چابهار به خبرنگار ما گفت: با اعلام برگزاری چهارمین دوره مسابقات لیگ محلات این شهرستان، ۱۰ تیم برای حضور اعلام آمادگی کردند که پس از نهایی شدن شرکت آن ها، قرعه کشی مسابقات با حضور نماینده تیم ها برگزار شد. «ابجد علی دانشور» افزود: این مسابقات در دو گروه قرعه کشی شد که تیم های پتیل الف، جوانان طیس کوپان، پاک بلوچ، الشباب و بازار قدیم در گروه الف قرار گرفتند و در گروه ب رقابت ها نیز تیم های پتیل ب، امید عثمان آباد، ستاره بلوچستان، جوانان کوتیج و جوانان جدگال آباد به مصاف هم می روند. وی ادامه داد: در نهایت دو تیم برتر دو گروه رقابت می کنند تا پس از برگزاری دیدار نیمه نهایی و فینال قهرمان این مسابقات شناخته و به هیئت فوتبال استان معرفی شود. به گفته وی، این رقابت ها با مشارکت شهرداری بندر چابهار، دانشگاه علمی و کاربردی شهرداری، اداره ورزش و جوانان و هیئت فوتبال این شهرستان به میزبانی تیم فوتبال پتیل محله اسلام آباد برگزار می شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۱/۲۸]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
مردافکن



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

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

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

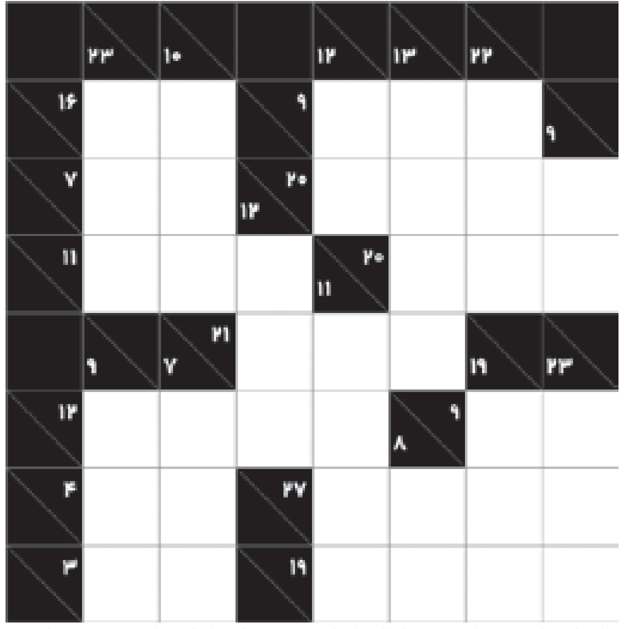
شنبه ها و سه شنبه ها

قانون

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

۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه
ساده

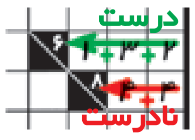


برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

«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 ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکورو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

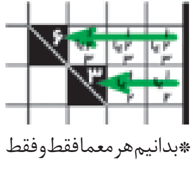
برای حل کافی است:

*از رقم 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 تکه ای نباشد.
*هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

*ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
*از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
*ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی کنیم و کم‌رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



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

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
۲۹	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

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.

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه
بسیار سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه
متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه
بسیار ساده

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

جدول ویژه

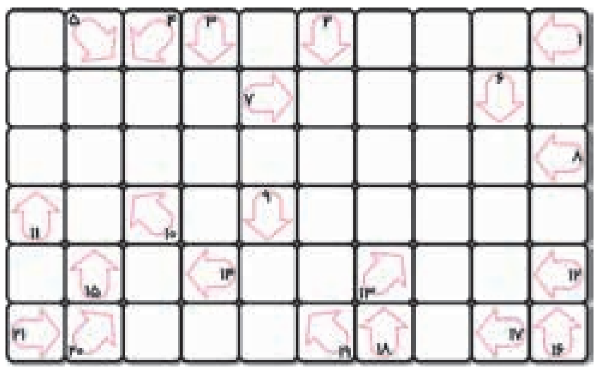
شنبه تا چهارشنبه

جدول ورزشی

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.

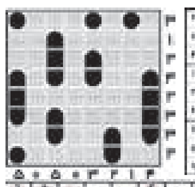
زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه
ساده

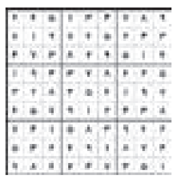
واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

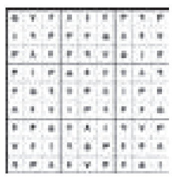


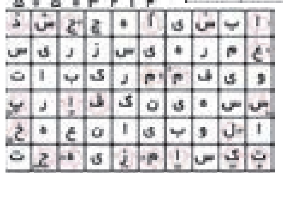
۱-(۷حرفی) چهارشنبه در دیدار یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان اروپا به مصاف رئال مادرید رفت.
۲-(۵حرفی) نظافت
۳-(۶حرفی) سرمربی سابق استقلال شایعه مذاکره با این تیم را تکذیب کرد.
۴-(۳حرفی) آذر ماه سال گذشته بود که مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال ایران از احتمال استفاده قطر از این جزیره در مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ خبر داد.
۵-(۵حرفی) این پرتابگر دیسک در دومین مسابقه خود در دانشگاه USSD چولا ویستا سن دیه گو در رقابت با قهرمانان جهان از جمله دانیل استال سوئدی و هارتینگ آلمانی با ثبت رکورد ۶۷/۰۴ قهرمان شد.
۶-(۵حرفی) منفذ تهویه
۷-(۵حرفی) دلاوری و شجاعت
۸-(۳حرفی) نه تنها ...... از پیراهن تیم ملی حذف شده بلکه قرار است شاگردان کی‌روش با لباس‌های سفید ساده به میدان بروند.
۹-(۳حرفی) جای خلوت و دور از دیگران
۱۰-(۳حرفی) بادکردگی
۱۱-(۴حرفی) ابراهیمی و .... به دلیل محرومیت بازی با الهلال را از دست داده‌اند اما جالب این که آن‌ها همراه با سایر بازیکنان به کویت سفر نکردند.
۱۲-(۳حرفی) کار و بار پُررونق
۱۳-(۴حرفی) کوچک‌ترین واحد سازنده بدن
۱۴-(۴حرفی) مدیر پرسپولیس در جلسه هماهنگی دیدار برگشت پرسپولیس و این تیم در لیگ قهرمانان آسیا بابت عدم برگزاری همزمان بازی‌ها به نماینده ای اف‌سی اعتراض کرد.
۱۵-(۴حرفی) تیم والیبال عمران این شهر از جمله تیم‌هایی بود که فصل گذشته لیگ برتر والیبال به مشکلات متعدد خورد.
۱۶-(۶حرفی) سرانجام مسئولان فدراسیون فوتبال با انتخاب او به عنوان مدیر تیم ملی امید، استارت تشکیل تیم را زدند.
۱۷-(۳حرفی) سوریه قدیم
۱۸-(۶حرفی) در تمرین پرسپولیس، او که به نیمکت نشینی عادت کرده، واکنش های جالبی به کاورپوش شدنش نشان داد.
۱۹-(۶حرفی) بی یار و همدم بودن
۲۰-(۵حرفی) تلقین کردن و در دل افکندن
۲۱-(۵حرفی) از مرکبات

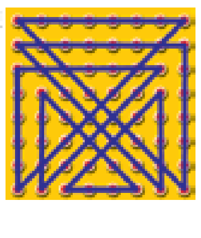
پاسخ ها











وصل کردن تمام نقاط با ۱۴ خط متصل با رعایت شرایط معما به این شکل مقدور است.