

# استارت دوندگان استان برای رسیدن به رقابت‌های ملی

راشکی } هر چه به آغاز رقابت ها نزدیک تر می‌شد همه‌ها ما بیشتر می‌شد، دوندگان با هر یک از ورزشکاران در گوشه ای مشغول گرم کردن خود بودند و برخی هم برای موفق شدن در رقابت سخت پیش رو به آخرین راهنمایی های مربی خود گوش می‌دادند تا بتوانند با پیروزی بر رقبایلاترین سکورا به خود اختصاص دهند، تلاش آنان برای به نمایش گذاشتن حداکثر توانشان نشان می‌داد که رسیدن به این مهم برای هیچ دونده‌ای کار آسانی نیست و باید تلاششان را بیشتر کنند. با شروع هر مسابقه صدای هم تیمی‌ها و اندک تماشاچیان حاضر در محل برگزاری هیجان رقابت را بیشتر می‌کرد، هیجانی که چندان به طول نمی‌انجامید اما بر انگیزه دوندگان می‌افزود تا برای هر چه سریع‌تر رسیدن به خط پایان انرژی بیشتری مصرف کنند، هر چند در هر رقابت، فقط سه نفر برتر معرفی می‌شدند اما پس از پایان مسابقه روابط دوستانه تغییر نمی‌کرد.

**حضور ۱۸۰ دونده در رقابت های قهرمانی استان**

رئیس هیئت دو و میدانی استان در حاشیه برگزاری این رقابت ها به خبرنگار ما گفت: با توجه به برگزاری رقابت های دو و میدانی قهرمانی کشور در ماده های مختلف این دوره از رقابت ها در استان برنامه ریزی شد تا نفرات برتر برای حضور در مسابقات قهرمانی کشور مشخص شوند که این مهم سبب شد تا رقابت ها با وجود پیش بینی ها مورد استقبال قابل توجهی قرار گیرد. «ایرج رستم‌زهی» افزود: در این دوره از رقابت های قهرمانی استان ۱۸۰ دونده از شهرستان های مختلف برای رسیدن به مقام قهرمانی در زاهدان حضور پیدا کردند که ۸۰ نفر دختر و ۱۰۰ نفر پسر بودند. به گفته وی، چند سالی است که با افتخار آفرینی دوندگان استان در رقابت های مختلف ملی رشته دو و میدانی علاقه مندان بیشتری به خود جذب کرده است که وجود این تعداد دونده در رقابت‌های قهرمانی استان می‌تواند گواهی بر این ادعا باشد، بنابراین می‌تطلبد برای برگزاری رقابت های آینده برنامه ای منسجم تر تدوین کرد.

**نفرات برترتر رقابت های آقایان**

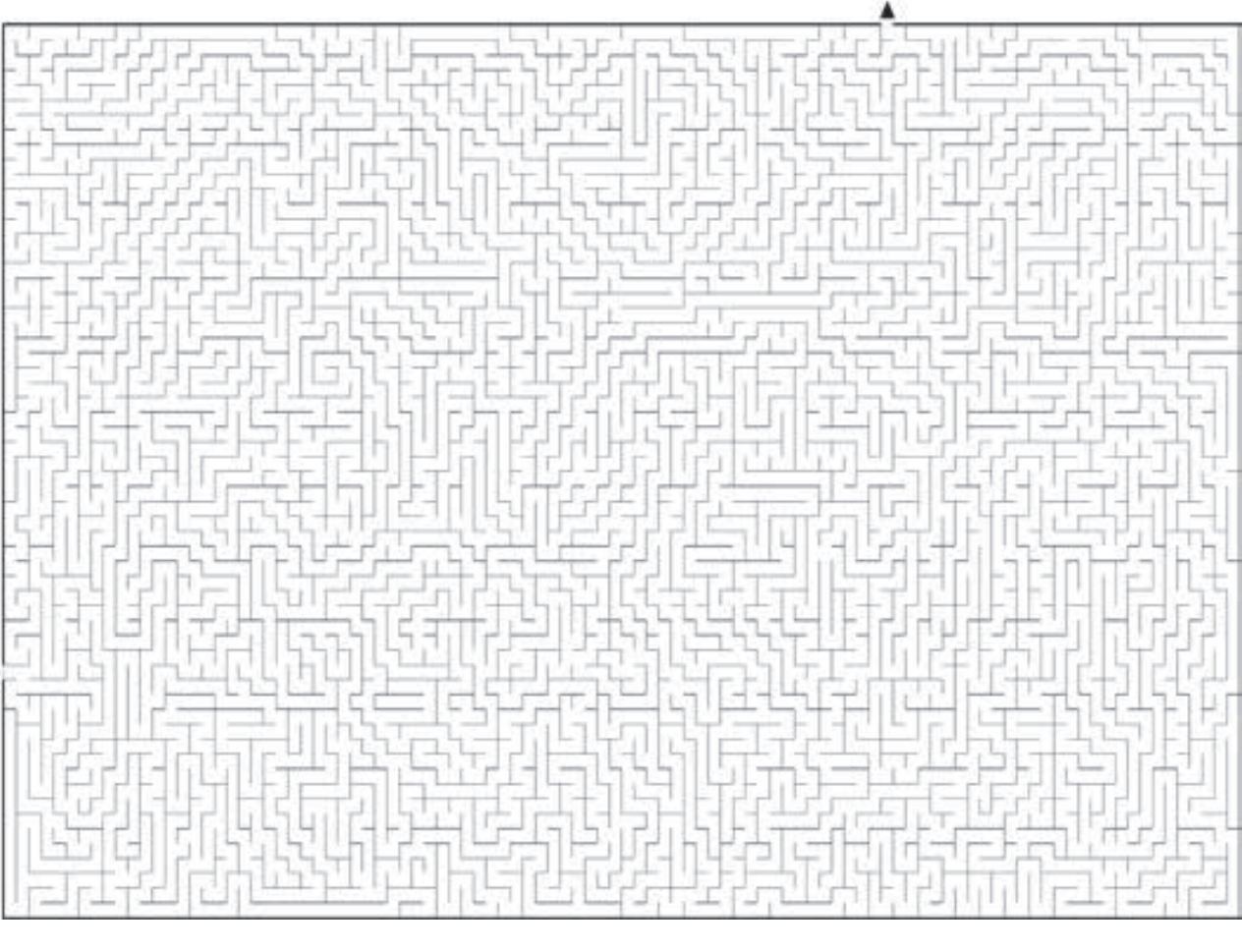
وی افزود: در پایان مسابقات رده سنی نونهالان این دوره از رقابت های قهرمانی استان در قسمت آقایان محمد رضا بمپوری و امید کریمی از ایرانشهر و معاذ شه بخش از زهک در دوی ۱۰۰ متر به مقام های اول تا سوم دست پیدا کردند در رقابت های ۲۰۰ متر نیز معاذ شه بخش اول شد و عرفان آریایی و بهزاد دل بسته دو نماینده ایرانشهر



در مسابقات قهرمانی دو و میدانی استان ۱۸۰ دونده از شهرستان های مختلف رقابت کردند

در جایگاه های دوم و سوم ایستادند. در مسابقات دوی ۴۰۰ متر ، امید کریمی و عرفان آریایی از ایرانشهر به رده های اول و دوم دست یافتند و محمد گمشادزهی از زاهدان سوم شد، در دوی ۸۰۰ متر نیز علی امیریان از ایرانشهر، عرفان عیسی زهی از زاهدان و مجید سرگلزایی از زهک به ترتیب اول تا سوم شدند، در ماده هزار و ۵۰۰ متر پس از قهرمانی و نایب قهرمانی علی امیریان و علی داداللهی دو نماینده ایرانشهر، حمید سرگلزایی از زهک سوم شد اما در پرش طول این رده سنی عمران ریگی و عرفان عیسی زهی از زاهدان اول و دوم شدند، راشد پورمند از سیب سوران نیز مقام سوم را کسب کرد. به گفته وی، در رده سنی نوجوانان در رقابت های دوی ۱۰۰ متر بلال دشتوک از زهک، رضا دنا ملاشاهی و علیرضا راشکی از زابل اول تا سوم و در ماده ۲۰۰ متر احمد پالیز و یونس اشترک از زهک قهرمان و نایب قهرمان شدند و مراد درزاده از سرباز بر جایگاه سوم ایستاد، در دوی ۴۰۰ متر نیز علیرضا راشکی از زابل به قهرمانی رسید، رده های دوم و سوم هم به ترتیب در اختیار مصطفی دشتوار از چاپهار و علی راشکی از زهک قرار گرفت. در دوی ۸۰۰ متر وحید سلامی و آریا دعواری از سراوان قهرمان و نایب قهرمان شدند و ابوالفضل پور امامی از زاهدان سوم شد، در هزار و ۵۰۰ متر علی راشکی از زهک اول، محمد رفیع حسین بر از سیب سوران دوم و میلاد سپاهیان از سراوان سوم شدند. در پرش طول این رده نیز علی خمر از زاهدان قهرمان شد و فرزاد درزاده از سرباز به همراه محمد طاهر امیر لاشاری از چاپهار دوم و سوم شدند. وی ادامه داد:

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۲]



سودوکو	زمان بیشتر ۵۰ دقیقه	بسیار سخت
<div> <div> ۷</div> <div>۴</div> <div>۸</div> </div> <div> <div>۳</div> <div>۴</div> <div>۲</div> </div> <div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۱</div> </div> <div> <div>۲</div> <div>۳</div> <div>۴</div> </div> <div> <div>۵</div> <div>۶</div> <div>۷</div> </div> <div> <div>۸</div> <div>۹</div> <div>۱۰</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> </div> <div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> </div> <div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> </div> <div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> </div> <div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> </div> <div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> </div>	<div> <div>۱</div> <div>۲</div> <div>۳</div> </div> <div> <div>۴</div> <div>۵</div> <div>۶</div> </div> <div> <div>۷</div> <div>۸</div> <div>۹</div> </div> <div> <div>۱۰</div> <div>۱۱</div> <div>۱۲</div> </div> <div> <div>۱۳</div> <div>۱۴</div> <div>۱۵</div> </div> <div> <div>۱۶</div> <div>۱۷</div> <div>۱۸</div> </div>

● **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 تکرار نباشد.

## ورزش

### سالن ورزشی روستایی در ایرانشهر افتتاح شد

گروه ورزش } سالن ورزشی روستای محمدان ایرانشهر سرانجام به بهره برداری رسید. معاون توسعه ورزش قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: با رونق گرفتن ورزش در استان یکی از مهم‌ترین کمبودها که باید برای رفع آن اقدام مناسبی انجام شود کمبود فضا و سرانه ورزشی در استان است، در این زمینه طی سال های اخیر اقدام های مختلفی برنامه ریزی و انجام شد. «ادهم کرد» افزود: احداث سالن ورزشی چند منظوره در روستای محمدان ایرانشهر نیز یکی از این طرح ها بود که در سال ۹۰ مراحل ساخت آن با هفت هزار و ۷۰۰ میلیون ریال اعتبار از محل اعتبارات استانی آغاز شدو سرانجام پس از هفت سال، جمعه گذشته مورد بهره برداری قرار گرفت. وی بیان کرد: ورزش ایرانشهر در سال های اخیر دست خوش تغییراتی شدومی‌توان آن را به عنوان یکی از قطب های ورزش قهرمانی استان دانست، ورزشکاران آن در رقابت های مختلف نشان دادند که در رشته های فوتبال،«والیبال، کریکت، دو و میدانی و هندبال ظرفیت های فراوانی دارد، این استعدادها برای شکوفایی نیازمند مکانی استاندارد هستند. به گفته وی، ورزش بانوان این شهرستان نیز در سال های اخیر رشد قابل توجهی داشته است و بانوان زیادی به استان معرفی شده اند که در هر یک در رقابت های مختلف می‌توانند برای استان مدال آوری کنند، بنابراین باید برای توسعه بیشتر ورزش بانوان نیز اقدام هایی انجام شود.

### برگزاری کارگاه آموزشی ساندا برای مربیان استان

کارگاه آموزشی ساندا برای مربیان ووشوی استان برگزار شد. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: برای توسعه این ورزش کارگاه های آموزشی ساندا در استان در دو قسمت آقایان و بانوان برنامه ریزی و کارگاه بانوان برگزار شد. «عباس شبیک» افزود: در این دوره ۲۰۰ کار کار بانو از زابل، زاهدان، سیب سوران، چاپهار و ایرانشهر به مدت دو روز آموزش های لازم از قبیل شیوه صحیح ضربات دست و پا و فنون درگیری سبک ساندا را فرا گرفتند. به گفته وی، کارگاه مربیان آقا ششم و هفتم اردیبهشت برگزار می‌شود که برای این دوره ۲۴ نفر از زاهدان، زابل، سراوان، سیب سوران، زهک، هیروند، هامون، نیمروز و چاپهار اعلام حضور کرده اند.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان

بیشتر

۱۵ دقیقه

بسیار ساده

● **قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودخانه فلش را آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما

پرهیز از پرشش

هرز (ناخواسته)

در این جدول،

مایه افزایش

بار آموزشی آن

شده است.

برخی سوال ها،

از مطالب روزنامه

خراسان روزهای

قبیل طراحی

شده است.

۱۴- (۴ حرفی) این شاعر معاصر ایران گفت: «من اقبال را خلاصه و تقار و مجاهدات و مساعی جاویدان ۹۰۰ ساله غازیان و عالمان و ادبای اسلامی و میوه رسیدم و کمال یافته این بوستان ۹۰۰ ساله می‌دانم.»

۱۵- (۳ حرفی) کاشت به امید باران

۱۶- (۵ حرفی) باین که مملت پاکستان اقبال را اشاعر ملی خود می‌دانند، اقبال شیفته تان..... بود.

۱۷- (۵ حرفی) اقبال از میان متفکران غرب به آثار لاک، کانت، هگل، گوته، تولستوی و از شرقیان به اشعار..... دل بستگی خاصی داشت.

۱۸- (۴ حرفی) «علامه اقبال لاهوری»، سال های طولانی از زندگی اش را در راه بیداری مسلمانان و آگاهی آن ها از ارزش های اسلام اصیل و داشته های خود ضرورت..... جهان اسلام گذراند.

۱۹- (۳ حرفی) خاطره

۲۰- (۳ حرفی) فایده

۲۱- (۳ حرفی) روان و جان

۲۲- (۶ حرفی) مرتب و منظم

۲۳- (۴ حرفی) شریعتی در بسیاری از ابعاد تفکرش، وامدار اندیشه اقبال بود و او را..... خود آغازگر تفکر نجات بخش (بازگشت به خویشتن) می‌دانست.

۲۴- (۶ حرفی) امور چند اداره را بر عهده دارد

زمان

بیشتر

۱۵ دقیقه

بسیار ساده

● **پاسخ ها**

سرباز سفید ر دیف e به e4 پیشروی می کند. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به f4 یا f6 برود، همین سرباز سفید به e5 می رود. اگر اسب بالایی سیاه به f4 برود وزیر سفید به h1 می رود. اگر هم اسب بالایی سیاه به f6 برود فیل سفید به g3 می رود.

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

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