

# آبشار بانوان والیباليست در زمين كمبودها

راشکی { علاوه بر ورزش های رزمی که در استان رونق خاصی پیدا کرده است، والیبال به عنوان یکی از رشته های گروهی طی سال های اخیر توانسته است رشد قابل توجهی داشته باشد که در حوزه بانوان نیز رشد آن مشهود است. اما این روزها بانوان والیباليست استان چندان از حمایت ها رضایت ندارند و در شرایط سختی برای تداوم ورزش در میان بانوان تلاش می کنند تلاش هایی که بدون حمایت، در مسیر خود پیش می رود. بانوان استان در سال های اخیر بیش از گذشته به والیبال رو آورده اند، بانوان ورزشکار استان در رشته های رزمی و تیراندازی نیز توانسته اند برای استان مدال به ارمغان آورند، اما امسال بانوی وزنه بردار استان هم به جمع این مدال آوران اضافه شد، ولی در رشته های گروهی فقط بانوان کبّدی کار توانسته اند در رقابت های کشوری حضوری موفق داشته باشند. رقابت های قهرمانی والیبال بانوان استان از چهارشنبه گذشته به میزبانی زاهدان برگزار شد، در این رقابت ها دختران جوان با وجود سختی های سفر از دورترین نقاط استان برای حضور در میدان رقابت به مرکز سفر کردند و با وجود همه کاستی ها طی سه روز مهیج ترین رقابت های والیبال بانوان در استان را به نمایش گذاشتند و نشان دادند اگر چتر حمایت بر سر آنان نیز باز شود می توانند برای استان در رقابت های کشوری مدال آفرین باشند.

**والیبال بانوان بدون حمایت**

نایب رئیس هیئت والیبال استان در حاشیه این رقابت ها به خبرنگار ما می گوید: والیبال یکی از ورزش هایی است که در سال های اخیر توانست در کشور جایگاه قابل توجهی به دست آورد و در کنار فوتبال به یکی از پر مخاطب ترین ورزش های توبی در کشور تبدیل شود، این موضوع سبب شد در استان هم بانوان بیشتری به این ورزش علاقه مند شوند. «ملیحه عدل گستر» می افزاید: ورزش بانوان در استان با مشکلات فراوانی رو به روست و بانوان والیباليست هم از وجود این مشکلات در امان نمانده اند، به گونه ای که در برخی از شهرستان ها حتی برای تمرین هم با مشکل مکان رو به رو هستند و نمی توانند زمانی برای تمرین در اختیار بگیرند، یا در برخی از شهرستان ها مانند دلگان بانوان ورزشکار از جمله والیباليست ها، به دلیل نداشتن مکان تمرین یا سالن ورزشی مجبور هستند در زمین های خاکی شهر تمرین کنند. وی بیان می کند: در برخی از شهرستان های استان مانند زابل فقط یک زمان تمرین به بانوان اختصاص می یابد که این زمان هم سه روز در هفته و هر

جلسه آن یک ساعت و نیم است که بانوان همه رشته های ورزشی باید در این زمان به تمرین یا رقابت بپردازند، به همین دلیل در ساعت مشخص شده هنگام ورود به سالن می توان از هر رده سنی، بانوانی را دید که مشغول تمرین در رشته های مختلف هستند.

به گفته وی، ورزش بانوان چند سالی است که در استان روند رو به رشدی دارد و بانوان استان توانسته اند در رقابت های مختلف ملی یا منطقه ای حرف های زیادی برای گفتن داشته باشند و این شایسته نیست که بانوان قهرمان و مدال آور استان در چنین شرایطی و بدون حمایت به تمرین بپردازند، بنابراین مدیران ورزشی و غیر ورزشی نه تنها مرکز استان بلکه شهرستان ها نیز باید از بانوان ورزشکار حمایت کنند و به والیباليست ها اهمیت دهند تا بتوان شاهد روند رو به رشد ورزش بانوان در سیستان و بلوچستان بود.

وی می افزاید: در زاهدان سالن های ورزشی به صورت یک روز در میان در اختیار بانوان و آقایان قرار می گیرد اما این روند در شهرستان های دیگر استان رعایت نمی شود و بانوان فقط در هفته سه روز آن هم هر جلسه یک ساعت و نیم می توانند از سالن ها استفاده کنند که مانع رشد ورزش در میان بانوان والیباليست می شود.

**رقابت ۸ تیم بانوان در ر قابت های والیبال**

به گفته نایب رئیس هیئت والیبال استان، مدتی پیش رقابت های قهرمانی والینال بانوان برای تشکیل تیم



مسابقات قهرمانی بانوان در زاهدان برگزار شد و بیش از ۱۱۰ بانوی والیباليست در این رقابت ها شرکت کردند

استان برنامه ریزی شد و با توجه به شرایط ورزش بانوان در استان تصور نمی شد چندان مورد استقبال قرار گیرد اما پس از اعلام زمان برگزاری، هشت تیم حضور خود را اعلام کردند که چهار تیم از حوزه شمال و چهار تیم از جنوب استان بود.

وی بیان می کند: هر چند سروان و خاش که از تیم های مطرح والیبال بانوان در استان است برای این رقابت ها اعلام آمادگی نکرد و حتی با توجه به پیگیری ها حاضر به حضور در مسابقات نشد، اما تعداد تیم های شرکت کننده و حضور تیم هایی از هامون تا دلگان و چابهار نشان داد والیبال توانسته است در میان بانوان استان جایگاه خود را پیدا کند اما رونق بیشتر آن نیاز به حمایت دارد.

وی می افزاید: با توجه به تعداد تیم های شرکت کننده این رقابت ها در دو گروه چهار تیمی برگزار شد و در پایان تیم های هامون، زهک، زاهدان و چابهار به مرحله نیمه نهایی رسید اما در پایان زاهدان و چابهار با شکست رقبای خود به فینال راه یافت و در فینال، زاهدان با شکست دو بر صفر چابهار به مقام قهرمانی رسید و در مرحله نیمه نهایی هامون با شکست زهک در رده سوم ایستاد و تیم دلگان به دلیل تمرین بازیکنانش در زمین های خاکی، در این رقابت ها نتوانست جایگاه قابل توجهی کسب کند اما کاپ اخلاق مسابقات به این تیم اختصاص پیدا کرد.

«عدل گستر» می گوید: این رقابت ها برای تشکیل تیم بانوان استان برنامه ریزی شده بود اما در پایان علاوه بر این که بازیکنان توانمندی برای تیم استان شناسایی

شدند بلکه از میان بازیکنان تیم های شرکت کننده دو تیم در دو رده سنی امید و جوانان تشکیل شد که نشان دهنده کیفیت کار بانوان والیباليست استان است و نشان می دهد اگر از بانوان استان حمایت شود می توانند به سکوهای کشوری نیز برسند.

**وجود ۷۷۶ بانوی والیباليست سازمان یافته**

به گفته وی، این روزها بانوان بیشتری به سمت والیبال گرایش پیدا کرده اند و در شهرستان های مختلف تیم های متعدد در کنار تمرین رقابت هایی نیز برگزار می کنند، این موضوع اهمیت حمایت از ورزش بانوان و رشته والیبال را بیشتر می کند بنابراین نیاز است تا مسئولان به این پیشرفت ها توجه بیشتری داشته باشند.

وی بیان می کند: ۷۷۶ بانوی والیباليست در استان سازمان یافته اند و در زاهدان فقط یک سالن شاهد تمرین ۱۲۰ بانوی والیبالست در رده های مختلف سنی است، ثبت بیمه های ورزشی یک ساله شده است اما با این حال احتمال افزایش بانوان سازمان یافته والیبالست در استان وجود دارد و این تعداد تا پایان سال افزایش قابل توجهی خواهد داشت. وی می افزاید: طی سال های گذشته برگزاری طرح های استعدادیابی در استان سبب شناسایی استعدادهای مختلف در میان بانوان شد و به پشتوانه آن طرح های استعدادیابی جدید در استان برنامه ریزی شد که اجرای آن پیامدهای مثبتی هم به همراه داشته است و امسال نیز پس از ماه مبارک رمضان طرح استعدادیابی والیبال بانوان وارد مرحله جدید شد. به گفته وی، این طرح مختص تعطیلات تابستان برنامه ریزی نشده است و پیش از ماه مبارک هم در مدارس استان اجرا می شد و پس از تابستان هم طرح استعدادیابی والیبال بانوان در مدارس اجرا می شود و با شناسایی استعدادهای جدید این افراد به هیئت والیبال استان جذب می شوند، سپس برنامه ها برای پرورش آن ها اجرا می شود. عدل گستر، می گوید: برای تشکیل تیم والیبال بانوان در گذشته از مربیان شهرستان ها در خواست می شد تا ورزشکاران توانمند خود را معرفی کنند اما امسال برای اولین بار برای تشکیل تیم استان مسابقات قهرمانی بانوان در زاهدان برگزار شد و بیش از ۱۱۰ بانوی والیباليست در این رقابت ها شرکت کردند، این نشان داد والیبال در میان خانواده های استان جایگاه مناسبی پیدا کرده است و نوبت مسئولان استان است که با فراهم کردن زیرساخت ها و امکانات لازم با حمایت از بانوان ورزشکاران شرایط رشد آنان و رسیدن به سکوهای کشوری را فراهم کنند.

## ورزش

«آرامی» در راه الیگودرز

گروه ورزش { کشتی گیر صاحب نام استان پس از اردوی تیم ملی به الیگودرز لرستان می رود.رئیس هیئت کشتی استان به خبرنگار ما گفت: امیدآرامی که طی سال های اخیر توانسته است خود را در سطح بالای کشتی ایران معرفی کند چند روزی است به عنوان یکی از ملی پوشان در اردوی تیم ملی حضور دارد و زیر نظر مربیان تیم ملی تمرین می کند. «عادل شاهسونپور» افزود: مدتی پیش فدراسیون کشتی برنامه برگزاری رقابت های انتخابی تیم ملی امیدهای کشور را اعلام کرد و امید آرامی یکی از کشتی گیرانی بود که می توانست در اردو جای خود را ثابت کند.وی ادامه داد: با توجه به زمان برگزاری رقابت های انتخابی تیم ملی برنامه ریزی شد پس از اردوی تیم ملی مستقیم برای حضور در رقابت های کشوری به الیگوز اعزام شود اما چون به سن قانونی مسابقات نرسیده است با گواهی پزشک مجاز به شرکت خواهد بود.وی افزود: این کشتی گیر جوان اما صاحب نام و سبک استان در مسابقات انتخابی تیم ملی جوانان موفق به کسب سهمیه شرکت در رقابت های انتخابی شد و برای رسیدن به دو بنده تیم ملی با دیگر کشتی گیران کشور به رقابت خواهد پرداخت.



### همکاری مدال آور المپیک برای بازسازی مناطق محروم استان

ذوالفقاری { مدال آور ایران در المپیک ۲۰۰۴ آتن، در فعالیت های بازسازی مناطق محروم استان فعالیت دارد. دبیر هیئت تکواندوی استان به خبرنگار ما گفت: مدتی است که یوسف کرمی مدال آور کشورمان در رقابت های المپیک در رشته تکواندو، در مناطق محروم استان در امر ساخت و ساز همکاری می کند که نشان دهنده توجه و اهمیت وی به مشکلات اجتماعی و فرهنگی جامعه است. «محمد رضا طاهری نسب» افزود: او که از قهرمانان کشور، مدال آوران آسیا و المپیک است در قالب گروه های جهادی به نقاط محروم استان از جمله دلگان سفر کرده و در بازسازی این مناطق همکاری داشته است.

جدول ویژه	
شنبه تا چهارشنبه	
<p><b>قانون:</b> 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 پاسخش چند حرف دارد.</p> <p>واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.</p>	
<p>۱- (۶ حرفی) گوشت قرمز منبع خوب زینک است که ثابت شده به نگهداری و حفظ ..... در ذهن انسان کمک می کند.</p> <p>۲- (۶ حرفی) سبزیجاتی که حتما باید در رژیم غذایی کودک قرار گیرد شامل گوچه فرنگی، کدو تنبل، هویج و ..... است.</p> <p>۳- (۶ حرفی) پیشنهاد فرهنگستان به جای واژه «بارک».</p> <p>۴- (۵ حرفی) توصیه شده است که برای درمان آفت، دهان خود را با ..... و لرم بشوید.</p> <p>۵- (۵ حرفی) موی انسان یک بافت مرده است و ما نمی توانیم آسیب هایی را که به آن وارد می شود، به طور دائم ..... کنیم.</p> <p>۶- (۴ حرفی) غذایی ساده با آرد برنج</p> <p>۷- (۳ حرفی) انواع این میوه حاوی ویتامین ث و آنتی اکسیدان است و دانه های درونش حاوی اسید های چرب امگا ۱۳ است که به عملکرد مغز کمک می کند.</p> <p>۸- (۵ حرفی) موسیقی</p> <p>۹- (۶ حرفی) ویتامین های ای، ب۱، ب۶، ب۱۲ و ..... برای عملکرد سالم عصب ضروری است.</p>	

پاسخ ها	
<p>اسب سفید به B۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر شاه سیاه به C۴ برود، همین اسب به C۷ می رود. اگر شاه سیاه به C۶ برود، سرباز سفید ردیف D به D۵ پیشروی می کند. اگر شاه سیاه به C۴ برود یا سرباز سیاه پیشروی کند اسب سفید به C۳ می رود. اگر هم اسب سیاه هر حر کتی انجام دهد، وزیر سفید به E۶ می رود.</p>	

<p> A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z</p>	<p> A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z</p>	<p> A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z</p>
---	---	---

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۷/۴/۱۳۹۷]

نقش یاب ماریچ	
یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها	
<p><b>زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه</b></p> <p>متوسط</p>	
<p>فرق این ماریچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.</p>	
<p>برای کشف تصویر، «یک خط شکسته ماریچ» بیاید که از ورودی ماریچ وارد شود و از خروجی ماریچ بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر ا ببینید.</p>	
<p>پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیر های انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.</p>	

سودوکو	
هر روز	
<p><b>قانون:</b></p> <p>ارقام ۱ تا ۹ تاطوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکرار نباشد.</p>	
<p><b>زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه</b></p> <p>بسیار سخت</p>	<p> A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z</p>
<p> ۳ ۹ ۲ ۷ ۸ ۱ ۷ ۲ ۶ ۱ ۴ ۵ ۳ ۲ ۴ ۷ ۲ ۹ ۸ ۱ ۶ ۹ ۱ ۷ ۶ ۸ ۳</p>	<p> ۵ ۲ ۷ ۱ ۳ ۵ ۷ ۱ ۶ ۹ ۵ ۶ ۴ ۳ ۲ ۶ ۹ ۱</p>