

۳چراغ سفیدبرای وزنه برداران استان

راشکی } فیزیکشان پولادی است و جثه درشتی دارند اما در پشت این فیزیک،روحیه ای نرم و لطیف دارند و با آرامش روحی و متانت رفتاری در مقابل مشکلات قرار می گیرند و با این تکنیک توانسته اند بر بسیاری از کمبدهای ورزشی در استان غلبه کنند. این موضوع سبب شده است تا بتوان از وزنه برداری به عنوان یکی از هیئت های موفق استان نام برد.وزنه برداران این خطه مانند دیگر رشته های ورزشی از نبود امکانات، شاکی هستند و هر کدام نظر متفاوتی درباره کمبودها دارند اما نقطه مشترک شان،انتظار برای داشتن خانه وزنه برداری است.

افزایش تلاش هابدون توجه به کمبودها

یکی از وزنه برداران می گوید: وزنه برداران استان به دنبال این هستند صاحب خانه اختصاصی این رشته شوند، بانوان وزنه بردار از نظر امکانات، مشکلاتی دارند البته با وجود مشکلات موجود، وزنه برداران بانوی استان توانسته اند در سال های اخیر به موفقیت های قابل دفاعی دست یابند که کسب موفقیت های کشوری را می توان مهم ترین آن دانست. وی که نمی خواهد اسمش منتشر شود، اظهار می کند: یکی از مهم ترین نیازها برای رونق وزنه برداری بانوان، برگزاری کلاس های آموزشی و تربیت مربی است که در این باره در قسمت بانوان اقدامی نشده است، یکی دیگر از وزنه برداران اظهار می کند: کمبود تجهیزات، نبود مکان مناسب برای تمرین و برگزاری مسابقه، شرایط نا به سامان محل تمرین وزنه برداران از مشکلات این رشته در استان است که انتظار می رود مسئولان برای رفع آن اقدام کنند. «جعفری» ادامه می دهد: البته وزنه برداران بدون توجه به مشکلات بیش از سال های گذشته برای رسیدن به موفقیت تلاش می کنند.

اختصاص سالن اختصاصی به وزنه برداری

رئیس هیئت وزنه برداری استان هم می گوید: در ورزش استان، کمبدهای فراوانی وجود دارد و رشته وزنه برداری هم با این کاستی ها دست به گریبان است اما این دلیلی نمی شود که ورزشکاران دست از تلاش بردارند. مدتی

مسابقات کشوری مقصد بانوان کونگ فوکار

بانوان کونگ فو توآ بانوان استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شد. رئیس هیئت کونگ فو و هنرهای رزمی استان به خبرنگار ما گفت: با اعلام برگزاری رقابت های قهرمانی کونگ فو توآ

پیش جشنواره نونهالان در خراسان شمالی برگزار شد و شش وزنه بردار مستعد استان به این رقابت ها اعزام شدند، علاوه بر آن قرار است برای المپیاد استعدادهای درخشان کشور هم نمایندگان از استان اعزام شوند. «محمد اسحق نارویی» بیان می کند: برای شناسایی استعدادهای وزنه برداری استان با مسئولان کمیته های استعدادیابی استان، نشست هایی برگزار و برنامه ریزی شد این افراد با معلمان ورزش مدارس استان تعامل برقرار کنند و با همکاری آن ها برای شناسایی استعدادهای نهفته در مدارس اقدام شود که به دلیل ارتباط مستقیم مدارس و معلمان ورزش با دانش آموزان، اجرای آن تاثیر بسزایی خواهد داشت. وی می افزاید: مدتی است وزنه برداری رشد صعودی دارد و این روزها نسبت به سال های گذشته علاقه مندان بیشتری به این رشته روی آورند، به همین دلیل ایجاد خانه وزنه برداری یا سالتی اختصاصی برای این رشته به شدت احساس می شد، از طرفی مکان فعلی که هیئت در آن مستقر است به دلایل مختلف، مشکلاتی داشت و مانع حضور بانوان علاقه مند در هیئت می شد به همین دلیل بارها با اداره کل ورزش و جوانان برای اختصاص مکانی جدید حداقل در دهکده المپیک زاهدان مکاتبه شد، این مکاتبات به نتیجه رسید و قرار است به زودی سالن اختصاصی وزنه برداری در دهکده المپیک به هیئت تحویل شود. به گفته وی، این مکان، خانه وزنه برداری نیست اما نسبت به سالن قبلی امکانات بهتری دارد و از سرویس بهداشتی و حمام مناسب برخوردار است، در حالی که مکان قبلی از نظر حداقل امکانات هم کمبود داشت، وجود این سالن در دهکده المپیک از نظر امنیتی برای بانوان علاقه مند به این رشته اهمیت بسیاری دارد و بانوان بیشتری به سمت وزنه برداری جذب می شوند. وی بیان می کند: تهیه مکان مناسب بر عهده اداره کل ورزش و جوانان و تجهیز آن و تهیه لوازم ورزشی، وظیفه فدراسیون و هیئت است اما با توجه به مشکلات ارزی و تحریم ها فدراسیون وزنه برداری نتوانسته است تجهیزات جدید خریداری کند که البته این را می توان در دیگر رشته های ورزشی هم دید به همین دلیل باید با تجهیزات قبلی تمرین ها و مسابقات را ادامه داد. نیاز است برای بانوان فعال در

رئیس هیئت

وزنه برداری

استان: تهیه

مکان مناسب

بر عهده اداره

کل ورزش و

جوانان و تجهیز

آن و تهیه لوازم

ورزشی، وظیفه

فدراسیون و

هیئت است اما با

توجه به مشکلات

ارزی و تحریم ها،

فدراسیون وزنه

برداري توانسته

است تجهیزات

جدید خریداری

کند که البته این

را می توان در

دیگر رشته های

ورزشی هم دید

به همین دلیل

باید با تجهیزا

قبلی تمرین ها

و مسابقات را

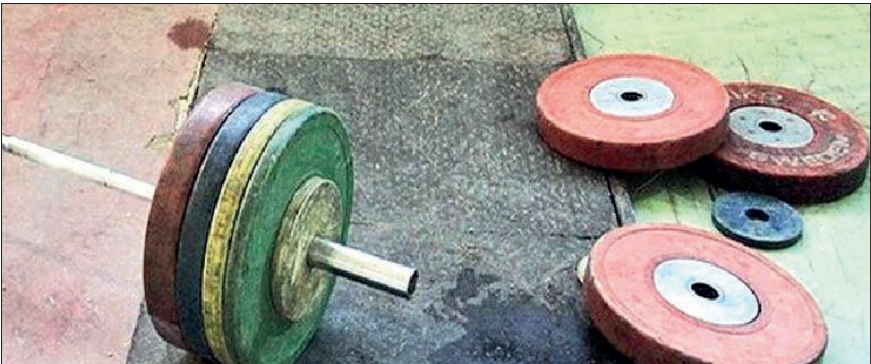
ادامه داد

استان میله هالتر و صفحه مخصوص تهیه شود ولی با توجه به شرایط موجود، وزنه برداران باید با حداقل امکانات برای آماده سازی تمرین کنند تا تجهیزات جدید برای استان تهیه شود که ورزشکاران استان با همین شرایط هم تمرین کرده اند و چندان با این وضعیت ناآشنا نیستند.

پیش بینی دوره مربیگری برای بانوان

رئیس هیئت وزنه برداری استان می افزاید: کمبود امکانات و تجهیزات، مانع تلاش ورزشکاران نشده است وزنه برداران هم از این مهم مستثنا نیستند، همیشه برای رسیدن به موفقیت های بیشتر تلاش می کنند و اگر تجهیزات مناسب وجود به ظرفیت استان اضافه شود، سرعت پیشرفت ورزش استان افزایش پیدا می کند و موفقیت های بیشتری رقم می خورد. وی می گوید: این رشته، مدتی است که به روزهای موفق خود بازگشته و در این مدت موفقیت های خوبی را کسب کرده است، اتفاق مهم در قسمت بانوان رقم خورد و وزنه برداری بانوان استان از سال گذشته فعالیت خود را به طور رسمی شروع کرد و توانست علاقه مندان به این رشته را جذب کند. به گفته وی، با وجود این که کمتر از یک سال راه اندازی آن می گذرد، بانوان وزنه بردار توانستند در دو اعزام جداگانه به رقابت های کشوری، دو مقام نایب قهرمانی و یک مقام چهارمی به را معان آورند که نشان دهنده ظرفیت های این ورزش در میان بانوان استان است به همین دلیل برنامه ریزی شد برای بانوان استان دوره مربیگری وزنه برداری برگزار شود. بانوان وزنه بردار استان نشان داده اند

و روش نیمه آزاد برنامه ریزی شده است و گلستان از تیم های شرکت کننده میزبانی می کند، بانوان استان هم با توجه به بعد مسافت ، چند روز رودتر از برگزاری به مسابقات اعزام شدند، این موضوع خود سبب ایجاد خستگی در عضلات ورزشکاران و کاهش توان آن ها در مسابقات می شود. وی بیان کرد: تیم استان را ترگس



یک ورزشکار، کمبود تجهیزا، نبود مکان مناسب برای تمرین و برگزاری مسابقه و شرایط نا به سامان محل تمرین وزنه برداران از مشکلات این رشته در استان است

که در کشور حرف های زیادی برای گفتن دارند و با برگزاری دوره های آموزشی و اعزام به رقابت های مختلف می توانند به افتخار آفرینانی برای ورزش استان تبدیل شوند.

وزنه بردای استان جز و ۶ هیئت کشور

به گفته وی، این هیئت در سال های گذشته عملکرد خوبی از خود به نمایش گذاشت و حتی توانست میزبان رقابت های پیش کسوتان قهرمانی کشور هم باشد، همه این موفقیت ها سبب شد در جمع شش هیئت برتر کشور قرار گیرد و حتی می تواند در این رده بندی پیشرفت هم داشته باشد. وی اذعان می کند: متأسفانه هیئت های ورزشی استان بر اساس آمار افراد بیمه شده یا سازمان یافته مقایسه می شوند که قیاس مناسبی نیست، برخی رشته ها با وجود آمار چندین هزار نفری بیمه شده موفقیت هایی کسب نکرده اند اما وزنه برداری با وجود تنها ۲۵۰ ورزشکار بیمه شده آقا و ۲۰ خانم توانسته است به موفقیت های خوبی دست یابد. نارویی، بیان می کند: هیئت وزنه بردای به دنبال افزایش آمار افراد بیمه شده نیست بلکه تلاش می کند افراد فعال در این حرفه حفظ شوند و موفقیت های به دست آمده توسط آن ها تداوم داشته باشد، برگزاری رقابت های وزنه برداری استان در شهرستان های دیگر زمینه ساز جذب افراد بیشتر به سمت این رشته شده است، سراوان به عنوان میزبان دومین دوره رقابت های وزنه برداری قهرمانی استان انتخاب شد و آبان ماه علی نارویی و محمد امین پرویزپور، دو وزنه بردار استان به رقابت های قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی اعزام می شوند.

پیوست در وزن ۴۸-، دنیا جعفری در ۵۱-، مهلا دشتی در وزن ۵۵-، رضوانه عنایت مهر در ۵۹-، مریم سربانندی در وزن ۶۳- و ریحانه سالاری در وزن ۶۸- کیلوگرم تشکیل می دهند که به سرپرستی راضیه پردلی، شهرکی و مربیگری شهناز بدیع عابد در این مسابقات رقابت می کنند.

۳

ورزش

نایب رئیس فدراسیون بین المللی شطرنج:

شطرنج استان بین المللی می شود

گروه ورزش } برنامه داریم ظرفیت شطرنج استان در سطوح ملی و بین المللی ارتقایابد تا جایگاه واقعی آن در رقابت های بین المللی آشکار شود. به گزارش «سیستان و بلوچستان» نایب رئیس فدراسیون بین المللی شطرنج در نشستی که با حضور مدیرکل ورزش و جوانان به منظور بررسی وضعیت شطرنج استان برگزار شد، گفت: شطرنج در کشور موقعیت بسیار خوب و ۳۰ استاد بزرگ دارد، باید گفت توان فدراسیون بالاست و به طور قطع در سال ۲۰۲۲ تیم شطرنج پسران صاحب مقام خواهد شد. «محمد جعفر کامبوزیا» افزود: سرپرست هیئت استان تعامل کامل با اداره کل ورزش و جوانان و فدراسیون شطرنج داشته باشد و بداند که بدون این ارتباط نمی تواند به اهداف خود برسد، از طرفی اگر هیئت های شهرستان فعال شود، جوانان بسیار خوبی جذب شطرنج می شوند و با برنامه ریزی و آموزش می توان قهرمانان خوبی را پرورش داد. وی بیان کرد: سیستان و بلوچستان به عنوان یکی از استان های پر استعداد در شطرنج شناخته می شود، به همین دلیل سعی می کنیم با حمایت اداره کل ورزش و جوانان، ظرفیت شطرنج استان در سطوح ملی و بین المللی ارتقا یابد تا جایگاه واقعی شطرنج استان در رقابت های بین المللی آشکار شود. مدیرکل ورزش و جوانان هم در این نشست گفت: هیئت شطرنج استان مدتی است که حرکت رو به رشدی را آغاز کرده و بعد از وقفه ای جان دوباره گرفته است، با انتخاب سرپرست جدید برای این هیئت انتظار می رود بتوان شاهد برنامه ریزی و فعالیت های مثبت شطرنج در استان بود. «ادهم کرده» افزود: وجود یک سیستان و بلوچستانی به عنوان نایب رئیس فدراسیون جهانی شطرنج (فیده) امتیاز بزرگی برای استان محسوب می شود، با نگاه ویژه آقای کامبوزیا شاهد اتفاق های خوبی در آینده خواهیم بود. وی بیان کرد: ارتباط و تعامل هر چه بیشتر هیئت شطرنج استان با فدراسیون الزامی است و باید تلاش شود طی رایزنی با فدراسیون و گرفتن میزبانی مسابقات مهم شطرنج در استان، استعدادهای این منطقه به کشور معرفی شوند. وی گفت: شطرنج در ۱۶ شهرستان استان فعال است و سرپرست هیئت باید تلاش کند جلسات منظم و مداوم با روسای هیئت های شهرستان ها برگزار کند و از طرفی انتظار می رود به دلیل محروم بودن استان، فدراسیون به این خطه نگاه ویژه ای داشته باشد و کلاس های آموزشی، داوری و مربیگری با حضور مدرسان فدراسیون برای استان برگزار شود.

سودو کو

هر روز

■ **قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

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



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ار قام سطرهای یک سودو کوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸ رقمی (بدون فاصله،اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

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



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



حرفه‌ای‌هاو مدعیان سودو کو در چه دشواری هر سودو کو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

وقتی وب‌سایت به کمک روزنامه آمد ...

مهارت ندارید؟! خودمان راهنمای شما هستیم

- محمد مهدی رنجبر**

سودو کوبازان قدیمی خوب‌یادشان هست که‌همین سودو کوی معروف و محبوب – که حالا گریک روز در روزنامه‌ای نباشد، صدای اعتراض مخاطب برای نبودنش بلند است– از حدود



برای ارسال پاسخ

و شرکت در مسابقه،

دو تا از اجزای تصویر این معمار

در متن پیامک تان نام ببرید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴	۵
۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳	۴
۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲	۳
۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲
۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

در هر معمایی «نقش‌یاب چارچوب» تصویری پنهان شده است. با کشف کردن چارچوب‌های مربعی و مستطیلی، که عدد درون‌شان مساحت‌شان را تعیین می کند، تصویر نهفته در هر معما کشف می‌شود.

۲. اعداد تعیین می کنند که مساحت چارچوب‌شان چند واحد باشد.

۳. چارچوب‌ها باید دقیق‌باروی خطوط شطرنجی زمینه رسم شوند.

۴. چارچوب‌ها هم تداخل ندارند و روی هم نخواهند رفت.

۵. وقتی تمام چارچوب‌ها، تمام سطح معمارا پر کردند، درون هر چارچوب را با رنگ عدش‌پر کنید تا تصویر کشف شود.

۶. چارچوب‌های خاکستری را بدون رنگ بگذارید.

برای درک بهتر قوانین، نمونه‌حل شده زیر را بدقت بررسی کنید.

