مچ‌اندازی دختران شرق کشور

راشکی

ترافیک خودروهای پارک شده در نزدیکی محل برگزاری مسابقات بیشتر پیدا می شود و به سختی می توان جای پارک پیدا کرد. صدای هیاهو و شور و هیجان حاضران از دور به گوش می رسد، گویا رقابت های مچ اندازی جنوب شرق به خوبی توانسته است شور و هیجانی تازه به مردم کلان شهر زاهدان و مهمانان حاضر در این مسابقات هدیه دهد. در گوشه ای از سالن اجتماعات شهرداری منطقه ۴ یک مربی تکنیک ها را به ورزشکاران گوشزد می کند، و در گوشه دیگر، ورزشکاری مشغول گرم کردن است، روی سن هم دو نفر در حضور داوران مچ در مچ رقابت می کنند و طرفداران دو طرف رقابت با بوق های همراهشان مشغول تشویق هستند. سالنی کوچک اما پر از تماشاچی به گونه ای که به سختی می توان جایی برای نشستن یا مصاحبه با ورزشکاران پیدا کرد. محوطه را برای مصاحبه انتخاب و از هر ورزشکار برای شرکت در این گفت و گو دعوت می کنم. هیجان رقابت های مچ اندازی بانوان باشگاه های شرق و جنوب شرق کشور حتی هیاهوی رقابت های آسیایی را در خود محو کرده است، با وجود این که هر رقابت شاید ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه زمان می برد اما هیاهوی تماشاگران و هم تیمی های شرکت کنندگان، هیجانی در سالن ایجاد کرده است، این هیاهو فقط به سالن رقابت ها ختم نمی شود و برخی از ورزشکاران هم با استفاده از فضای مجازی و انتشار فیلم، شور رقابت های زاهدان را به اشتراک می گذارند و دیگران را در تماشای این مسابقات سهیم می کنند.

پنجمین دوره مسابقات بانوان قهرمانی باشگاه های شرق و جنوب شرق کشور به میزبانی استان

مشتاق حضور در زاهدان

سرپرست و مربی تیم خراسان جنوبی در حاشیه این رقابت ها به خبرنگار ما می گوید: مسابقات مچ اندازی بانوان در گذشته هم به میزبانی زاهدان برگزار شد و حتی بانوان خراسان جنوبی توانستند در این رقابت ها به قهرمانی دست یابند و با اعلام برگزاری دور جدید مسابقات با توجه به سابقه حضور در رقابت ها برای این دوره نیز بسیاری مشتاق به شرکت بودند. «زهره کارگر» می افزاید: برخلاف رقابت های گذشته امسال افراد بیشتری در مسابقات شرکت کردند که نشان دهنده رشد و توسعه این ورزش نوپا در کشور است، در خراسان جنوبی هم به تبعیت از نقاط دیگر کشور این رشته رشد قابل توجهی داشته است، به گونه ای که در رقابت های سال گذشته، استان موفق به کسب مقام شد و در این مسابقات هم با هشت بازیکن در دو رده سنی شرکت کرده است. وی بیان می کند: با توجه به مسابقات گذشته که در زاهدان برگزار شد پیش بینی می شد امسال هم استقبال قابل قبول باشد اما آن چه در سالن رقابت ها رقم خورد فراتر از حد انتظار بود و این موضوع برای ورزش بانوان جای خوشحالی دارد از طرفی برگزاری مسابقات ورزشی بانوان در هر رشته ورزشی و به ویژه منطقه ای بودن این رقابت ها ترویج ورزش بانوان را به همراه دارد و مچ اندازی که ورزشی نوپاست از این دسته است که در بیرجند برای توسعه آن کلاس هایی برای بانوان برگزار شد.

رضایت از میزبانی

یکی از مربیان زاهدانی می گوید: چندمین بار است که رقابت های مچ اندازی بانوان شرق و جنوب شرق کشور به میزبانی استان برگزار می شود، در گذشته چندان استقبال نمی شد اما در این مرحله تعداد قابل توجهی از بانوان بدن ساز در این مسابقات به رقابت پرداختند که نشان دهنده رشد و توسعه این رشته در استان است. «آزیتا قهقایی» می افزاید: بانوان استان چندان در عرصه های ورزشی حضور نداشته اند و برگزاری این مسابقات به میزبانی استان، اشتیاق آنان را بیشتر می کند و می توان گفت ۱۰۰ درصد بر رشد ورزش بانوان تاثیر مستقیم دارد بنابراین باید میزبانی های بیشتری در استان انجام شود تا در سال های گذشته حضور بانوان در ورزش ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش پیدا کند. یکی دیگر از مربیان زاهدان می گوید: مدتی است که مچ اندازی در زاهدان هم سروسامان گرفته است و شاهد برگزاری مسابقات مختلفی بودیم که این موضوع می تواند سبب افزایش روحیه در بانوان شود از طرفی برگزاری بیشتر مسابقات حضور ورزشکاران را بیشتر می کند و این توسعه ورزش بانوان را به همراه دارد. «فاطمه نایب» افزود: رشد ورزش بانوان و رشته مچ اندازی در سال های اخیر چشمگیر بود و برگزاری مسابقات مختلف و در راس آن میزبانی های کشوری می تواند به این رشد سرعت بخشد، این در حالی است که بانوان مچ انداز استان در رقابت های کشوری تیم نداشته اند و تنها باشگاه ها، ورزشکاران خود را انفرادی اعزام کرده اند اما استان های دیگر در این رشته تیم دارند با وجود این نمایندگان استان در رقابت ها عملکرد قابل دفاعی داشته اند.

زاهدان در نزدیکی کرمان

یکی از ورزشکاران تیم کرمان می گوید: کرمان در چند رقابت به میزبانی سیستان و بلوچستان شرکت کرد و همیشه به دنبال حضور در این مسابقات بود، بر این اساس می توان گفت؛ در این دوره سطح مسابقات بالاتر از سال های قبل است و حضور حداقل ۱۶۰ ورزشکار در مسابقات می تواند گواهی بر این ادعا باشد. «شمیم رضایی» می افزاید: سطح مسابقات خیلی خوب است و از دوره های قبل خیلی بهتر برگزار شد، تیم های بیشتری شرکت کردند که نشان دهنده توسعه رشته مچ اندازی بانوان دست کم در منطقه شرق و جنوب شرق کشور است که باید برای ادامه این حرکت رو به رشد برنامه ریزی های مناسبی انجام داد. وی بیان می کند: مچ اندازی ورزش تازه ای است و خانم ها بیشتر برای پرداختن به آن هیجان دارند در همین مدت زمان، تعداد ورزشکاران شرکت کننده در این رشته افزایش قابل توجهی داشته است و نمی توان گفت کدام استان بهتر عمل کرده است چون در همه تیم ها مچ انداز قوی و ضعیف وجود دارد اما برگزاری این رقابت ها در سیستان و بلوچستان می تواند رشد ورزش بانوان را به همراه داشته باشد و آن را به کرمان برساند.

استقبال بیش از انتظار

نایب رئیس هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان هم می گوید: این رقابت ها پنجمین دوره مسابقات قهرمانی بانوان باشگاه های شرق و جنوب شرق کشور است که به میزبانی استان برگزار می شود، با توجه به استقبال رقابت های قبلی پیش بینی می شد این دوره هم مورد توجه بانوان قرار گیرد اما حضور شرکت کنندگان بیش از حد انتظار بود. «خزایی» می افزاید: در این دوره از رقابت ها ۱۶۰ بانوی مچ انداز از استان های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی و کرمان برای کسب عنوان قهرمانی شرق و جنوب شرق کشور با یکدیگر به رقابت پرداختند که زاهدان با ۱۲ باشگاه بیشترین شرکت کننده را داشت و استان های خراسان جنوبی و کرمان به همراه شهرستان های زابل و سراوان هرکدام با یک تیم راهی این رقابت ها شدند. وی بیان می کند: با توجه به این حضور می توان استقبال از مسابقات را خوب ارزیابی کرد، حضور تماشاگر این دوره هم بیش از حد انتظار بود، چراکه سالن محل برگزاری حتی برای نشستن تیم های شرکت کننده با کمبود صندلی رو به رو شد که نشان دهنده علاقه بانوان استان به رقابت های ورزشی است، امیدواریم این هیجان در ورزش بانوان تداوم داشته باشد. وی می افزاید: در قسمت بانوان برای توسعه این رشته ورزشی تلاش شد تا تبلیغ های بیشتری برای جذب علاقه مندان انجام شود چون این ورزش، رشته پر هزینه ای نیست و زمان زیادی هم نمی برد، به همین منظور برای باشگاه ها شش میز مچ اندازی تهیه شد که به شش شهرستان اهدا می شود افزون بر آن باشگاه هایی که متقاضی میز مچ اندازی هستند می توانند اعلام نیاز خود را به هیئت استان اعلام کنند، در این صورت برای آن ها میز تهیه خواهد شد.

قهرمانی بیرجند و زابل در مسابقات

به گزارش خبرنگار ما، در پایان این مسابقات در رده سنی بزرگسالان، باشگاه اکسیژن بیرجند توانست مقام قهرمانی را به خود اختصاص دهد و باشگاه فیتنس کلاب زاهدان به نایب قهرمانی دست یافت و باشگاه آرد زاهدان هم به مقام سوم بسنده کرد اما در رده سنی جوانان مچ اندازان باشگاه صدف زابل موفق به کسب عنوان قهرمانی شدند و تیم های باشگاه تندرستی زاهدان و منتخب سراوان به ترتیب بر سکوهای نایب قهرمانی و سومی رقابت ها ایستادند.

نایب رئیس هیئت‌بدنسازی و پرورش اندام استان: در این دوره از رقابت ها ۱۶۰ بانوی مچ انداز از استان های‌سیستان و‌بلوچستان، خراسان‌جنوبی و کرمان برای کسب‌عنوان قهرمانی‌شرق و جنوب شرق کشور با یکدیگر به‌رقابت پرداختندکه زاهدان با شرکت ۱۲ باشگاه‌بیشترین شرکت‌کننده را داشت و استان های خراسان جنوبی و کرمان به‌همراه شهرستان‌های زابل و سراوان هرکدام با یک تیم راهی این رقابت ها شدند

ایرانشهر؛ میزبان بدن سازان شرق کشور

گروه ورزش

رقابت های قهرمانی بدن سازی و پرورش اندام شرق کشور در ایرانشهر برگزار می شود. دبیر هیئت بدنسازی و پرورش اندام ایرانشهر به خبرنگار ما گفت: این دوره از رقابت ها در قسمت آقایان برگزار می شود که پس از اعلام برگزاری تیم هایی از ایرانشهر، کرمان و خراسان جنوبی حضور خود را به طور رسمی اعلام کرده اند. «ابراهیم پرویز پور» افزود: طبق برنامه اعلام شده، این رقابت ها ۱۲ بهمن ماه در مجموعه ورزشی شهید چمران ایرانشهر برگزار می شود و با توجه به این که تعداد شرکت کنندگان در رشته های بدن سازی بعد از وزن کشی و ثبت نام مشخص می شود بنابراین نمی توان گفت چند نفر در این مسابقات شرکت می کنند. وی بیان کرد: برگزاری مسابقات کشوری در شهرستان های مختلف می تواند زمینه ایجاد انگیزه برای پرداختن به ورزش را در میان جوانان این شهرستان فراهم کند، به همین دلیل برگزاری چنین مسابقاتی اهمیت بسیاری دارد و باید برای افزایش این رقابت ها برنامه ریزی بیشتری انجام داد.

نوجوانان فرنگی کار عازم مسابقات کشوری شدند

تیم کشتی نوجوانان استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شد. رئیس هیئت کشتی استان به خبرنگار ما گفت: براساس اعلام فدراسیون کشتی، رقابت های قهرمانی کشتی فرنگی نوجوانان کشور به میزبانی سیرجان برگزار می شود که تیم ۹ نفری نوجوانان استان هم در گروه «ب» مسابقات برای کسب مدال کشوری به مصاف کشتی گیران دیگر استان ها می رود. «عادل شاهسوندپور» افزود: منصور دهمرده تاز در وزن ۴۵ گیلوگرم، سجاد شهری زاد در ۴۸ کیلوگرم، فردین کهرازه در ۵۱ کیلوگرم، محمود دهمرده در ۵۵ کیلوگرم، آرین ستاری در ۶۰ کیلوگرم، علی ا... دودر ۶۵ کیلوگرم، سید بهرام عسگر هاشمی در ۷۱ کیلوگرم، سامان طالع محمد در ۸۰ کیلوگرم و محمد جواد سرحدی اول در ۱۱۰+ کیلو گرم اعضای تیم استان در این رقابت ها هستند که به سرپرستی و مربیگری عباس آرامی راهی مسابقات شدند. وی بیان کرد: فردین فروغی نژاد، امین سندگل و محمد امینی نسب هم به عنوان داور، تیم استان را در رقابت ها همراهی می کنند، در قسمت داوری رقابت ها هم استان نماینده دارد و عابدی داور برجسته استان به عنوان یکی از داوران در این مسابقات حضور پیدا می کند.

لذت سرگرمی + جوایز نقدی و غیرنقدی هفتگی
پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه‌کشی
قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

نظرتان را درباره ساده‌تر شدن مارپیچ پیامک کنید

مارپیچ ساده‌تر

برای پاسخ دهی قبل از ۱۲ شب

• محمدمهدی رنجبر

سرگرمی «نقش‌یاب مارپیچ» که روزهای یک‌شنبه و چهارشنبه در این صفحه منتشر می‌شود چند شماره‌ای است که ساده‌تر از قبل شده و حدود ۳۰ دقیقه از وقت برای ما را سال کنند. خیلی‌ها هم که مطمئن هستند قبل از ساعت ۲۴ امکان پاسخ‌دهی ندارند، با خیال راحت روزنامه را نگه‌می‌دارند و در روزهای بعد هرزمان که وقت فراغتی پیدا شد، به حل سرگرمی‌های «نقش‌یاب» می‌پردازند.

تلاش کردیم با کم کردن درجه دشواری سرگرمی‌های «نقش‌یاب»، به این دو هدف نزدیک‌تر شویم:

۱) علاقه‌مندانی که تازه طرفدار این سرگرمی‌ها شده‌اند، با نمونه‌های ساده‌تر، فرصت تمرین بیشتری داشته باشند!

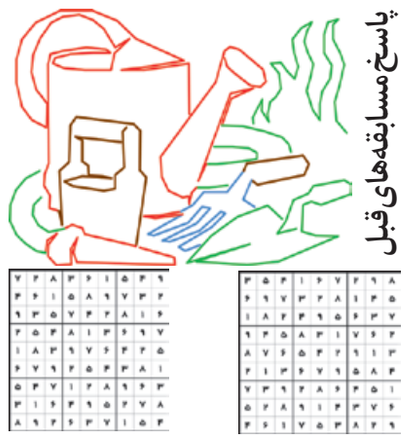
۲) تعداد بیشتری از علاقه‌مندان سرگرمی بتوانند در قرعه‌کشی شرکت کنند و ان‌شاءا... به رسم یاد بود، جایزه‌ای دریافت کنند.

موفق و پیروز باشید

و حرفه‌ای

فراغت شما را برای رسیدن به یک تصویر رنگی جذاب، خواهد گرفت. این تصمیم درباره بقیه سرگرمی‌های «نقش‌یاب» هم گرفته شده است. اما دلیل این تصمیم‌گیری، همان‌طور که قبلا اشاره شده بود این است که:

ارتباط با مخاطبان نشان داده است که بسیاری از علاقه‌مندان سرگرمی روزنامه خراسان، برای حل کردن «نقش‌یاب‌ها»یی که در این صفحه مطرح می‌شود، وقت صرف می‌کنند، اما متاسفانه به دلیل دغدغه‌های زندگی روزمره، اکثریت مخاطبان، اوقات فراغت مستمری طی یک روز ندارند که بتوانند قبل از ساعت ۲۴ (که مهلت پاسخ‌دهی هر روز برای شرکت در قرعه‌کشی است) پاسخ کامل نقش‌یاب‌ها را به دست بیاورند و دو تا از اجزای تصویر را

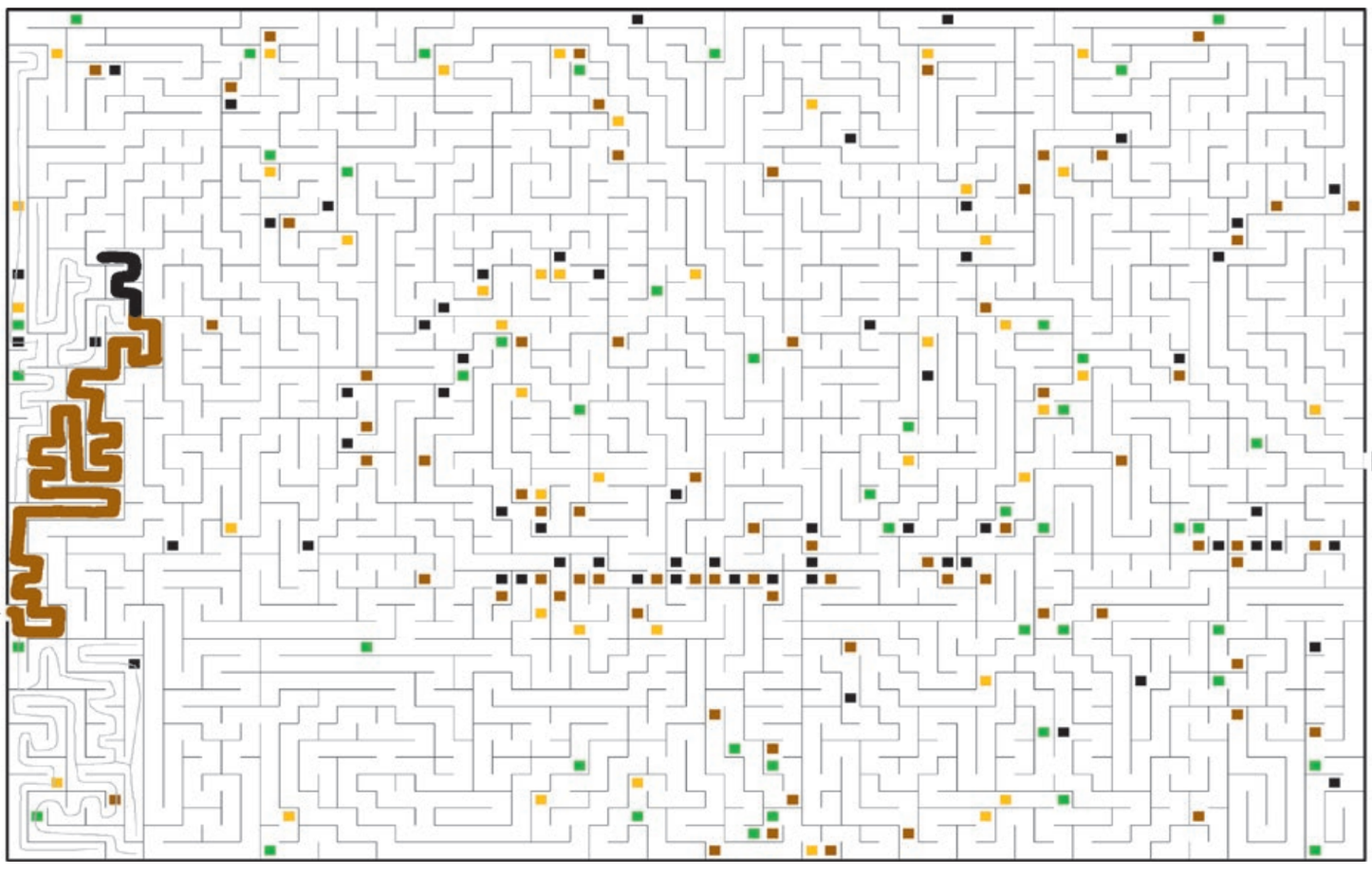

پاسخ مسابقه‌های قبل

نقش‌یابِ مارپیچ

یک‌شنبه‌ها و چهارشنبه‌ها

■ **قانون:** در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است! برای کشف آن باید «یک خط شکسته مارپیچ» را پیدا کنید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی آن بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد، هر خال رنگی که در مسیر باشد به شما می گوید که ادامه مسیر را تا خال بعدی با چه رنگی پر رنگ کنید تا تصویر آشکار شود.

■ **پیشنهاد می‌شود که:** در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن‌بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید. به خال‌های رنگی در مسیرهای بن‌بست بی‌اعتنا باشید.



ساده
۳۰ دقیقه

برای ارسال پاسخ وشرکت در مسابقه، دوتا از اجزای تصویر این معمار را در متن پیامک تان نام ببرید.

سودوکو

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.

بسیار ساده
۱۰ دقیقه

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

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودوکوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۲۷ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.

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

متوسط
۳۰ دقیقه

حرفه‌ای‌ها و مدعیان سودوکو درجه دشواری هر سودوکو + زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰

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

بسیار سخت
۵۰ دقیقه