

ژیمناستیک استان روی فرم

راشکی } در میان رشته های ورزشی، برخی از رشته ها به دلایل زیبایی های حرکاتش، علاقه مندانی را به خود جذب کرده است که ژیمناستیک از این دسته محسوب می شود. این ورزش به دلیل زیبایی و خارق العاده بودن حرکات سبب شده است بسیاری برای تجربه و یادگیری حرکات به سمت آن گرایش پیدا کنند و برخی هم به دنبال کسب عنوان های قهرمانی در این رشته هستند اما با وجود این ژیمناستیک استان مدت چندانی نتوانسته بود جایگاه خود را به دست آورد و کمتر از دیگر رشته های ورزشی اخباری از این هیئت در میان خبرهای ورزشی استان دیده می شد. طی روزهای گذشته انتشار فیلم پشتک واروهای پیاپی نوجوان چابهار ی نگاه بسیاری را به ژیمناستیک سیستان و بلوچستان جلب کرد، به گونه ای که حتی رئیس کمیته ملی المپیک هم خواهان شناسایی و پرورش او شد و این موضوع پس از مدتی دوباره ژیمناستیک را در صدر خبرها آورد، طی ماه های گذشته عملکرد این هیئت نشان داده، نتوانسته است بیش از گذشته فعالیت داشته باشد.

رقابت ژیمناست ها در سطوح ملی

رئیس هیئت ژیمناستیک استان می گوید: طی یک سال گذشته این هیئت عملکرد قابل دفاعی داشته است و رقابت های متعدد انتخابی برای رده های سنی مختلف در دو قسمت آقایان و بانوان در استان برگزار شد و تیم های مختلف استان در رقابت های ملی هم شرکت کردند که می تواند گواهی بر عملکرد قابل قبول هیئت باشد. «ابراهیم معقول» می افزاید: بر خلاف تصور، ژیمناستیک، رشته آسانی نیست و انجام حرکات این ورزش سختی خاص خود را دارد بنا بر این اگر ورزشکار یا مربی در انجام آن دقت لازم را نداشته باشد می تواند حوادث ناگوار ی را در پی داشته باشد که در سال های اخیر شاهد بروز چنین حوادثی در استان هم بوده ایم هر همین اساس نباید این ورزش را با دیگر رشته ها مقایسه کرد چرا که رسیدن به عنوان قهرمانی در این ورزش زمان زیادی می برد و ورزشکار به راحتی آماده حضور در میادین ملی نمی شود. وی بیان می کند: از این ورزش به عنوان رشته پایه و مادر یاد می شود و می توان گفت که دست کم ۵۰ درصد قهرمانان دیگر رشته های ورزشی در ژیمناستیک سابقه حضور و فعالیت دارند و از این رشته به سمت ورزش های دیگر جذب شده اند، با وجود این ژیمناستیک استان برای پرورش استعداد های جدید و معرفی افراد مستعد در سطح ملی، گام های رو به جلویی برداشته و نتوانسته است در این مدت موفق هم عمل کند اما رسیدن به این اهداف به تنهایی میسر نمی شود و نیازمند حمایت است.

بودجه ژیمناستیک؛ صفر

وی می گوید: ژیمناستیک استان همیشه در قسمت اعتبار با مشکل رو به روست و این موضوع همچنان به قوت خود باقی است به گونه ای که می توان گفت بودجه ژیمناستیک استان صفر است و قول هایی که حتی در مجمع انتخابات اخیر مطرح شد هنوز به مرحله اجرایی نرسیده است. از طرفی اداره کل ورزش و جوانان در حد توان خود توانسته است به این هیئت کمک کند و حمایت هایی را داشته است. وی می افزاید: یکی از اهداف این اداره کل حمایت از رشته های هدفی است که می تواند در سطح ملی برای استان مدال آور باشد که رشته هایی مانند بوکس، ووشو و کشتی از این دسته است و طبیعی است که بیشتر اعتبارات ورزش استان به سمت این هیئت ها سوق پیدا کند. به عنوان رئیس هیئت ژیمناستیک از این اقدام ورزش و جوانان حمایت می کنم اما ورزشکاران ژیمناست برای رسیدن به عنوان قهرمانی کشور زمان بیشتری از دیگر رشته ها باید تمرین و فعالیت داشته باشند تا بتوانند به آن پختگی و آمادگی برسند. به گفته وی، هر رشته ورزشی برای رونق و توسعه به حمایت نیاز دارد و ژیمناستیک هم از این مهم مستثنا نیست باید از تیم ها و ورزشکاران حمایت مالی شود اما به دلایل شرایط خاص استان در این منطقه حامی مالی برای ورزش وجود ندارد، اداره کل ورزش و جوانان هم ناچار است هزینه های اعزام تیم ها را متحمل شود، از طرفی هیئت ها به دلیل وجود مشکلات مالی با شرایط سختی رو به رو هستند که باید برای رفع آن راهکاری اساسی یافت.

مخالفت با اقدام ژیمناست چابهار

رئیس هیئت ژیمناستیک استان درباره انتشار فیلم ساسان پرکان، می گوید: در سال های گذشته طرح های استعدادیابی در استان برگزار شد و نقرات مستعدی هم شناسایی شدند امسال حتی ژیمناست های استان در المپیاد استعداد های برتر کشور هم شرکت داشتند و آن هایی که مناسب حضور در تیم ملی بودند انتخاب شدند و عملکرد نمایندگان استان در این رقابت ها به نوعی قابل دفاع است. وی می افزاید: اقدام ورزشکار چابهار برای انجام حرکات ژیمناستیک در حیاط مدرسه و روی زمین آسفالت به هیچ عنوان پذیرفتنی نیست، زیرا ژیمناستیک ورزش سنگینی است و حرکات این رشته حساسیت و خطر های زیادی دارد که اگر ورزشکار به درستی نرمش نکند و بدنش گرم نباشد، احتمال بروز هر گونه حادثه ای وجود دارد بنا بر این باید ورزشکاران پیش از انجام حرکات،

پاسخ صحیح هر سرگرمی، یک شانس قرعه کشی قرعه کشی و اسامی برندگان، شنبه هر هفته

شماره ۰۰۷۲۲۵۲آماده دریافت نظر شماست...

شما چطور؟! کدام سرگرمی را می پسندید؟

- محمد مهدی رنجبر**

طبیعتاً میزبان علاقه‌مخاطبان به سرگرمی هایی که در روز های مختلف در این صفحه می بینید، ممکن است یکسان نباشد.

۳

ورزش

«سفیران مهر بلوچستان» قهرمان فوتسال خاش شد

گروه ورزش } رقابت های فوتسال جام فجر خاش با قهرمانی تیم سفیران مهر بلوچستان به کار خود پایان داد. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: به مناسب چلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی، رقابت های فوتسال جام فجر در این شهرستان با عنوان یادواره خبرنگار مرحوم غلامعلی دارایی برنامه ریزی شد و پس از اعلام برگزاری ۱۲ تیم حضور خود را به طور قطعی اعلام کردند که بر این اساس رقابت ها در دو گروه شش تیمی قرعه کشی و برگزار شد. «مسافر شهنوازی» افزود: سرانجام پس از ۱۰ روز رقابت تیم های سفیران مهر بلوچستان و نوک با شکست حریف، مقام قهرمانی رقابت ها را به خود اختصاص داد و تیم نوک آباد نیز به کسب نایب قهرمانی بسنده کرد و بازیکنان «الفاروق» هم پس از پیروزی در دیدار رده بندی بر سکوی سوم این جام ایستادند.

رقابت بانوان کنارک در جشنواره بازی های تطبیقی

بانوان کنارک در جشنواره بازی های تطبیقی با یکدیگر رقابت کردند. رئیس اداره ورزش و جوانان کنارک به خبرنگار ما گفت: رقابت های تطبیقی ورزشی با هدف افزایش نقش بانوان در ورزش و ایجاد زمینه لازم برای حضور بیشتر بانوان، به مناسبت گرامی داشت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی این مسابقات در کنارک اجرایی شد. «ژیسی» افزود: بانوان علاقه مند به این جشنواره در رشته های هفت سنگ، طناب زنی، چوب کشی، طناب کشی تک نفره و حلقه زنی با یکدیگر رقابت کردند که سرانجام شهناز بلوچ زاده در هفت سنگ، مهینا مهربان و شیرین دارکوب در طناب زنی موفق به کسب مقام های اول و دوم شدند. وی بیان کرد: در رشته چوب کشی رده سنی جوانان مقام قهرمانی به مهشاد رستمی و در رده سنی بزرگ سالان این مقام به فرزانه آفرمنش رسید، در طناب کشی تک نفره آمنه جاووشی با شکست حریفانش قهرمان شد و میترا جدی و مهشاد رستمی مقام های اول و دوم حلقه زنی را به خود اختصاص دادند.

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 تکراری نباشد.

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



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.

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



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

حرفه‌ای‌هاو مدعیان سودو کو درجه دشواری هر سودو کو+ زمان حل شان را پیامک کنند. مثال: متوسط ۰۰:۱۲:۲۰



نرمش های لازم را انجام دهند. به گفته وی، از طرفی انجام حرکات ژیمناستیک روی آسفالت به هیچ عنوان توجیه ندارد و معلم ورزش این دانش آموز نباید اجازه انجام این حرکات را می داد زیرا اگر به هر دلیلی ورزشکار با زمین برخورد می کرد یا به درستی فرود نمی آمد بروز هر گونه آسیبی ممکن بود و پس از آن پشتیبانی سودی نداشت. وی ادامه می دهد: با وجود این پس از انتشار فیلم اعلام شد رئیس کمیته المپیک فدراسیون خواهان معرفی و پرورش این ورزشکار شد اما هنوز نامه ای در این باره به هیئت استان نرسیده است، در صورتی که مکاتبه رسمی انجام شود براساس آن هیئت عمل خواهد کرد.

تجهیزات ۱۶ ساله هیئت ژیمناستیک

به گفته وی، نبود سالن ورزشی استاندارد یکی از مشکلاتی است که همه هیئت ها با آن دست و پنجه نرم می کنند و ژیمناستیک هم از آن مستثنا نیست، با وجود این سالن ژیمناستیک زاهدان در سال ۸۱ تجهیز شد که این اقدام کمک مهمی به توسعه این ورزش داشت اما این تجهیزات برای بعد قهرمانی نبود و نمی تواند برای استان قهرمان پرور باشد از طرفی سالن ها باید به گونه ای تجهیز شود که دست کم قابلیت میزبانی از مسابقات قهرمانی کشور را داشته باشد که در استان این قابلیت وجود ندارد. وی می افزاید: سالن زاهدان از نظر سیستم گرمایشی و سرمایشی مشکلات فراوانی داشت و برای برطرف کردن آن با بیش از ۱۲ میلیون تومان هزینه نواقض موتورخانه سالن رفع شد و در وضعیت بهتری قرار دارد اما حتی در چابهار هیئت ژیمناستیک، سالیی در اختیار ندارد و یک سالن از طرف اداره آموزش و پرورش به این رشته اختصاص پیدا کرده است که امکانات چندانی ندارد ولی باز هم ژیمناست های استان نگذاشتند چراغ سالن های ژیمناستیک خاموش بماند. وی بیان می کند:

جوابز نقدی و غیرنقدی هفتگی
خط اختصاصی پاسخ ها و نظرات: ۰۳۰۰۰۷۲۲۵۲
اطلاعات بیشتر در وب سایت 1sargarmi.ir

پاسخ مسابقه های قبل
<div> <div> ۵۶۸...۰۹۱۴۴ </div> <div> ۱-نقش یاب شماره ۲/ چارچوب/ ۳-جفت/ ۴-قرینه/ ۵-مارپیچ/ باتشکر، رشیدنژاد، شما هم می توانید نظر تان را در باره سرگرمی های روز های مختلف هفته به شماره ۰۰۷۲۲۵۲ پیامک کنید. </div> </div> <div> <div> برخی از مخاطبان همیشگی بخش «لذت سرگرمی» هم روز گذشته با چاپ نشدن این بخش، معترض شدند و پیامک هایی بابت پیگیری چاپ سرگرمی ها ارسال کردند. </div> <div> ضمن بوزش از تمام این عزیزان، قول می دهیم این مشکل زیاد تکرار نشود. </div> <div> موفق و پیروز باشید؛ و حرفه‌ای </div> </div>

نقش یاب چارچوب	پنج شنبه‌ها	قوانین:	پیشنهادهای شود که:
نقش یاب چارچوب	پنج شنبه‌ها	قوانین:	پیشنهادهای شود که:
<p>با کشف چارچوب هایی که عددشان مساحت شان را تعیین می کند، تصویر مخفی را کشف کنید. اگر کمک بیشتر لازم داشتید، این نشانه را با تلفن همراه اسکن کنید یا «راهنما» را در 1sargarmi.ir ببینید.</p> <p>۱. هر عدد باید داخل یک چارچوب «مرعی» یا «مستطیلی» به رنگ خوش قرار بگیرد.</p> <p>۲. اعداد تعیین می کنند که مساحت چارچوب شان چند واحد باشد.</p> <p>۳. چارچوب ها باید دقیقاً روی خطوط شطرنجی زمینه رسم شوند.</p> <p>۴. چارچوب ها هم تداخل ندارند و روی هم نخواهند رفت.</p> <p>۵. وقتی تمام چارچوب ها تمام سطح معمارا پر کردند، درون هر چارچوب ا بارنگ عددش پر کنید تا تصویر کشف شود.</p> <p>۶. چارچوب های خاکستری را بدون رنگ بگذارید.</p>	<p>۱. قبل از این که جای هر چارچوب را قطعی کنید، دلیل «منطقی» تان را برای این کار با خودتان مرور کنید.</p> <p>۲. زیاد ریسک نکنید! ممکن است با حدس زدن به پاسخ نزدیک شوید اما این هم ممکن است که بایک حدس اشتباه، با اشتباهات دیگری بیفتید.</p> <p>۳. برای حل معما از مدارن هویاک کن مرغوب استفاده کنید.</p> <p>۴. در آغاز سراغ قم های یک بروید که چارچوب کوچک شان قطعی است. گاهی هم چارچوب اعداد بزرگ را به دلیل موقعیت خاص شان راحت می توان تعیین کرد.</p> <p>۵. یادتان باشد چارچوب اعداد ۷ و ۵ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۷ و... همیشه به شکل «یک مستطیل بلند» است که عرضش یک واحد است.</p> <p>۶. اگر پاسخ های متفاوتی برای یک معما پیدا کردید، مطمئن باشید که جایی از کار تان غلط بوده است، چون هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.</p>	<p>۱. برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.</p> <p>۲. برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.</p> <p>۳. برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.</p> <p>۴. برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.</p> <p>۵. برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، ارقام سطرهای اول و دوم و سوم از هر سودو کوئی 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.</p>	<p>۱. قبل از این که جای هر چارچوب را قطعی کنید، دلیل «منطقی» تان را برای این کار با خودتان مرور کنید.</p> <p>۲. زیاد ریسک نکنید! ممکن است با حدس زدن به پاسخ نزدیک شوید اما این هم ممکن است که بایک حدس اشتباه، با اشتباهات دیگری بیفتید.</p> <p>۳. برای حل معما از مدارن هویاک کن مرغوب استفاده کنید.</p> <p>۴. در آغاز سراغ قم های یک بروید که چارچوب کوچک شان قطعی است. گاهی هم چارچوب اعداد بزرگ را به دلیل موقعیت خاص شان راحت می توان تعیین کرد.</p> <p>۵. یادتان باشد چارچوب اعداد ۷ و ۵ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۷ و... همیشه به شکل «یک مستطیل بلند» است که عرضش یک واحد است.</p> <p>۶. اگر پاسخ های متفاوتی برای یک معما پیدا کردید، مطمئن باشید که جایی از کار تان غلط بوده است، چون هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.</p>
			