رئیس هیئت دو و میدانی:

# رقابتی پویا در اولین لیگ پویا

گروه ورزش | اولین لیگ پویای دو و میدانی در استان برنامه ریزی شد و قرار بود زاهدان میزبان این لیگ باشد که ورزشگاه الغدیر مجموعه ورزشی دهکده المپیک میزبان این رقابت ها بود. به محل برگزاری رفتیم، در قسمتی از ورزشگاه مسئولان برگزار کننده در جایگاه خود مستقر و در قسمت دیگر دوندگان به همراه مربیان شان مشغول تمرین و آماده کردن خود برای رقابت بودند و در میانه میدان و پیست تارتان هم برخی از شرکت کنندگان رقابت می کردند. شاید سرمای این روزها و هوای ناپایدار زاهدان دلیلی بر استقبال کم تماشاچیان از مسابقات بود اما استقبال ورزشکاران از این رقابت ها را می شد فوق العاده دانست و استعدادهایی نو را میان این دوندگان دید، دوندگانی که در سنین پایه بودند و از نقاط مختلف استان برای معرفی خود به مسئولان ورزشی راهی زاهدان شدند و بیشتر آنان برخلاف سن و جثه کم، سقف آرزوهایشان بلند بود.

**اعزام تیم های استعدادیابی**

رئیس هیئت دو و میدانی استان به خبرنگار ما می گوید: دو و میدانی در استان، استعدادهای فراوانی دارد و در مناطق دور افتاده و روستاها افرادی هستند که با وجود توانایی بالا و استعداد بالقوه هنوز شناسایی نشده اند و پهناوری استان هم شناسایی این افراد را با مشکل رو به رو کرده است به همین دلیل پس از تقسیم استان به سه بخش شمالی، مرکزی و جنوبی تیم های استعدادیابی تشکیل شد و استعدادها برای شناسایی به این مناطق اعزام می شوند. «ایرج رستم زهی» می افزاید: طی روزهای اخیر در فضای مجازی فیلمی کوتاه از نوجوان چابهاری منتشر شد که بنا به گفته منتشر کنندگان فیلم، این دانش آموز نوجوان فاصله ۶۰ متری عرض حیاط مدرسه را در مدت زمان ۷ ثانیه طی کرده در حالی که رکورد جهانی این ماده در اختیار دونده آمریکایی «موریس گرین» با رکورد ۶ ثانیه و ۳۹ صدم ثانیه است و پس از آن طلا منصور، دونده قطری با رکورد ۶ ثانیه و ۵۱ صدم ثانیه در جایگاه دوم است و این نشان می دهد استعدادهای استان می توانند در ابعاد بین المللی افتخار آفرین باشند.

وی بیان می کند: هر چند صحت این فیلم تایید نشده است و استعدادیابان برای شناسایی این نوجوان و انجام تست های لازم به چابهار اعزام شدند اما درصورت تایید شناسایی و پرورش این دونده می تواند یکی دیگر از استعدادهای استان را در بعد ملی معرفی کند که این موضوع تغییر نگاه ها به سیستان و بلوچستان را در بر خواهد داشت بنابراین اجرای طرح های استعداد یابی و معرفی ورزشکاران توانمند در بعد ملی اهمیت زیادی دارد.

**نونهالان دختر برتر**

وی می افزاید: با توجه به نگاه توسعه ورزش قهرمانی در استان و شناسایی بهتر استعدادهای دو و میدانی لیگ پویا دو و میدانی در رده های سنی نونهالان و نوجوانان دختر و پسر برنامه ریزی و در روزهای گذشته اولین دوره این لیگ به عنوان گرامی داشت شهدای عزت و امنیت وطن برگزار شد و در بخش دختران در رده سنی نونهالان و نوجوانان ۱۲۰ دونده برای کسب مدال رقابت کردند. وی بیان می کند: این مسابقات در ۷ ماده برگزار شد و در ماده ۱۰۰ متر رده سنی نونهالان حنانه دهمیری از چابهار، زهرا آسوده از خاش و مبینا رامین از چابهار، در ۴۰۰ متر، سوگند شایسته فر از چابهار، هانیه منصور بستانی از زاهدان و نازنین امرایی فر از چابهار و در ماده ۲۰۰ متر حنانه دهمیری از چابهار، محدثه کشتگر از زاهدان و مبینا رامین از چابهار رده های اول تا سوم را به خود اختصاص دادند. به گفته رئیس هیئت دو و میدانی استان در رقابت های ۸۰۰ متر این رده سنی زهرا کوچهی از چابهار قهرمان شد و حلیمه سپاهی از سراوان به نایب قهرمانی رسید و حدیثه صوفی راه از زابل بر سکوی سوم ایستاد. در ماده هزار و ۵۰۰ هم پس از قهرمانی سوگند شبان فیض آباد از زاهدان و نایب قهرمانی حلیمه سپاهی از سراوان، مهلا امیریان از چابهار بر سکوی سوم ایستاد در پرش طول سوگند شایسته فر از چابهار، نیلوفر دامنی از ایرانشهر و زهرا آسوه از خاش اول تا سوم شدند و ماده پرتاب وزنه هم با قهرمانی فاطمه غفران از زابل، نایب قهرمانی محدثه درک زهی از خاش و سومی مهدیس رئیسی از سراوان خاتمه یافت.

رقابت ۱۲۰ دونده دختر در دو رده سنی نونهالان و نوجوانان

**رئیس هیئت دو و میدانی: بنا بر اعلام فدراسیون، امید امیریان، عبدالرحیم در زاده و بهار جهانتیغ سه دونده استان به ترکیب تیم ملی ایران برای حضور در رقابت های دو و میدانی بین المللی جام فجر دعوت شده اند**

**برترین های نوجوان**

وی می افزاید: ماده ۱۰۰ متر رده سنی نوجوانان اسما نعمتی از سراوان، نگار خوش خواهش از خاش و زینب نواب از چابهار اول تا سوم شدند و در ماده ۲۰۰ متر اسما نعمتی از سراوان، زینب نوابی از چابهار و ناهید فولادی از زاهدان روی سکو ایستادند. در ماده ۴۰۰ متر پس از قهرمانی شقایق رحیمی از چابهار و نایب قهرمانی یلدا زربافتی از زابل، زهرا دکالی از ایرانشهر سوم شد و فاطمه ارباب از سراوان، اسما شیردل از خاش و فاطمه میر از زاهدان هم رده های اول تا سوم ماده ۸۰۰ متر را به خود اختصاص دادند. رستم زهی بیان می کند: در ماده هزار و ۵۰۰ متر، فاطمه ارباب از سراوان بر سکوی قهرمانی ایستاد و فرزانه جهان بین از ایرانشهر دوم شد و سومی این ماده به اسما زراعتی از ایرانشهر رسید و در ماده پرش طول هم پس از قهرمانی فاطمه نارویی از ایرانشهر، شقایق رحیمی از چابهار و اسما زراعتی از ایرانشهر دوم و سوم شدند. در نهایت رقابت های پرتاب وزنه هم با قهرمانی فرته میر بلوچ از خاش، نایب قهرمانی ساجده یوسفی از زاهدان و سومی کوثر شیخ مولایی از سراوان خاتمه یافت. وی می افزاید: در قسمت تیمی مسابقات در رده سنی نونهالان تیم چابهار با کسب پنج طلا و سه برنز عنوان قهرمانی استان را به خود اختصاص داد و زاهدان با یک طلا و دو نقره نایب قهرمان شد و تیم زابل هم با کسب یک طلا و یک برنز سوم شد اما در رده سنی نوجوانان سراوانی ها با کسب چهار طلا و یک برنز به قهرمانی رسیدند و چابهار با یک طلا، دو نقره و یک برنز نایب قهرمان و تیم خاش هم با یک طلا و دو نقره سوم شد.

**۳ دونده استان در فهرست تیم ملی**

رئیس هیئت دو و میدانی استان می گوید: دوندگان استان در رده سنی بزرگ سالان هم موفقیت های قابل توجهی را به دست آورده اند و بنابر اعلام فدراسیون، امید امیریان، عبدالرحیم در زاده و بهار جهان تیغ، سه دونده استان به ترکیب تیم ملی ایران برای حضور در رقابت های دو و میدانی بین المللی جام فجر دعوت شده اند.

## رقابت دختران و بانوان هیرمند در مسابقات روز زن

گروه ورزش | دختران هیرمند در رقابت هایی به مناسبت سالروز میلاد حضرت فاطمه(س) به مصاف هم رفتند. مسئول ورزش بانوان اداره ورزش و جوانان هیرمند به خبرنگار ما گفت: به این مناسبت و گرامی داشت مقام زن با همکاری هیئت بومی و محلی شهرستان رقابت های ورزش بانوان در رشته های بومی و محلی و جشنواره دختران در بازی های دو نفره در روستای کرکو بخش مرکزی هیرمند برگزار شد و با استقبال قابل توجهی همراه بود. «سمیه پودینه» افزود: در رقابت های بومی و محلی بیش از ۷۰ بانوی روستایی شرکت کردند که در رشته پرش با گونی هایده سارانی، ندا ارجونی و نادیا آشوری به مقام های اول تا سوم دست یافتند و نیایش سارانی، مرجان شهریاری و مژگان شهریاری هم در رشته طناب زنی اول تا سوم شدند. رقابت های یه قل دو قل هم با اولی نرگس ارجونی ،دومی فهیمه سارانی و سومی ماه سلطان پهلوان به پایان رسید و در لی لی، شهناز شاهوزهی اول، ندا ارجونی دوم و مطهره ارجونی سوم شد. وی بیان کرد: دختران روستا هم در جشنواره بازی های دختران طی تیم های دو نفره برای کسب مقام در بازی های دارت، پرش جفت، پرتاب مثلا بولینگ و شوت دروازه با یکدیگر رقابت کردند که در نهایت تیم متشکل از صفیه سارانی و مریم حاجی حسینی موفق به کسب عنوان نخست رقابت ها شد و تیم هانیه پیری و ستایش محمودی هم بر جایگاه دوم ایستان و تیم فاطمه اوکاتی و زینب سرگزی به سکوی سوم بسنده کرد. وی افزود: این گونه رقابت ها و جشنواره ها در مناسب های مختلف علاوه بر گرامی داشت ایام به دنبال ایجاد نشاط و شادابی و افزایش مشارکت در بین زنان محروم روستایی در همه رده های سنی و تقویت روحیه همکاری و خویشتن باوری بین آنان است و از طرفی می تواند توسعه ورزش در روستاهای منطقه را به همراه داشته باشد.

## کسب ۲ مدال کشوری توسط بانوان استان

گروه ورزش | بانوان کاراته استان رقابت های کاراته کارگران کشوری را با کسب دو مدال به پایان رساندند. رئیس هیئت کاراته استان به خبرنگار ما گفت: رقابت های کاراته بانوان، گرامی داشت مقام زن به میزبانی استان تهران در مجموعه ورزشی کارگران شهید معتمدی برگزار شد و در نهایت تیم استان توانست با کسب دو نشان به کار خود پایان دهد. «حسین کیخا» افزود: در پایان مسابقات، مهتاب ریگی زاده با وجود ارائه عملکردی مناسب سکوی نایب قهرمانی کشور را به خود اختصاص داد و سمیرا سراوانی هم در نهایت مدال برنز این رقابت ها را بر گردن آویخت تا دو مدال سهم استان از این مسابقات باشد.

## تغییرات در ۴ هیئت ورزشی استان

روسای چهار هیئت ورزشی استان طی روزهای گذشته تغییر کردند. سرپرست معاونت توسعه امور ورزش اداره کل ورزش و جوانان گفت: دوره های ریاست هیئت های ورزشی چهار ساله است و پس از گذشت این بازه زمانی رئیس بعدی هیئت از طریق برگزاری مجمع انتخابات برگزار می شود و گاهی هم این انتخاب با نظر رئیس فدراسیون و با حکم مستقیم آنان انجام می شود که طی ماه گذشته و روزهای اخیر استان شاهد تغییر ریاست در چند هیئت بود. «محسن درانی» افزود: در این هفته مجمع انتخابات هیئت والیبال استان برگزار شد و در نهایت اسماعیل حسین زهی با کسب ۱۵ رای از مجموع ۱۶ رای مأخوذه توسط والیبالیست های استان برای چهار سال دیگر به عنوان رئیس هیئت انتخاب شد تا در نهایت هشت سال سکان والیبال استان را در دست داشته باشد، مجمع هیئت پزشکی ورزشی استان هم برگزار شد که دکتر علی عرب با دریافت ۱۵ رای از مجموع ۱۵ رای ماخوذه برای چهار سال دیگر رئیس این هیئت ماند تا دوره ریاست او هم هشت ساله شود. وی بیان کرد: تغییر در ریاست هیئت کاراته استان اتفاقی بود که توسط فدراسیون کاراته انجام شد و طی حکمی از سوی محسن آشوری سرپرست فدراسیون کاراته، حسین کیخا به عنوان سرپرست هیئت کاراته استان معرفی شد و این در حالی رقم خورد که پیش از او حمیدرضا سراوانی ریاست این هیئت را بر عهده داشت. قبل از آن هم مجمع هیئت هاکی استان برگزار شد و دکتر حسن زاده با کسب هشت رای از مجموع ۱۴ رای مأخوذه برای چهار سال سکان این هیئت را در دست گرفت.

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

اگر به کمک نیاز داشتید، وب سایت را ببینید...

## مهلت پاسخ دهی قبل از صبح جمعه تمام است

● محمدمهدی رنجبر

یادآوری می کنم که مهلت ارسال پاسخ صحیح تمام مسابقات امروز، از ساعت ۲۴ جمعه به «صبح جمعه» تغییر پیدا کرده است. چون تعیین برندگان باید ظهر روز جمعه انجام شود تا روزنامه ای که روز شنبه مطالعه می کنید تا عصر جمعه آماده چاپ شود.

بازهم طبق روال تمام پنج شنبه ها برای تعطیلات پایان هفته شما، یک سرگرمی «نقش یاب چارچوب» و سه سرگرمی سودوکو در سه سطح مختلف تقدیم تان می کنیم.

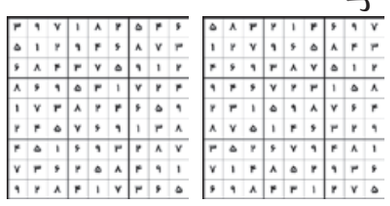
نقش یاب چارچوب این هفته، حدود ۲۰ دقیقه وقت شما را خواهد گرفت و مقداری از پاسخ آن در همین صفحه برای شما چاپ شده است. علاوه بر راهنمایی های چاپ شده در این صفحه، اگر باز هم به کمک بیشتر نیاز داشتید می توانید به بخش «راهنما» در وب سایت 1sargarmi.ir وارد شوید و جای قطعی چند چارچوب دیگر را هم ببینید. همچنین اگر نماد «کیوآر کُد» صورتی رنگ موجود در این صفحه را با برنامه بارکدخوان تلفن همراه تان اسکن کنید، مستقیم به صفحه «راهنما» هدایت خواهید شد و کمک بیشتری را برای حل سرگرمی نقش یاب چارچوب امروز دریافت می کنید.

درضمن سه معمای سودوکو هم در سه درجه دشواری متفاوت طراحی شده است که به همراه معمای «نقش یاب چارچوب»، در مجموع چهار شانس برای برنده شدن در قرعه کشی این هفته هستند که در حقیقت آخرین فرصت شما برای کسب شانس در این هفته محسوب می شود.

از این مجموعه لذت ببرید و لحظات خوشی را در تعطیلات پایان هفته داشته باشید و امیدواریم روز شنبه، نام و تصویر شما هم به عنوان یکی از برندگان در همین ستون درج شود.

**موفق و پیروز باشید؛**
**و حرفه ای**

پاسخ مسابقه‌های قبل



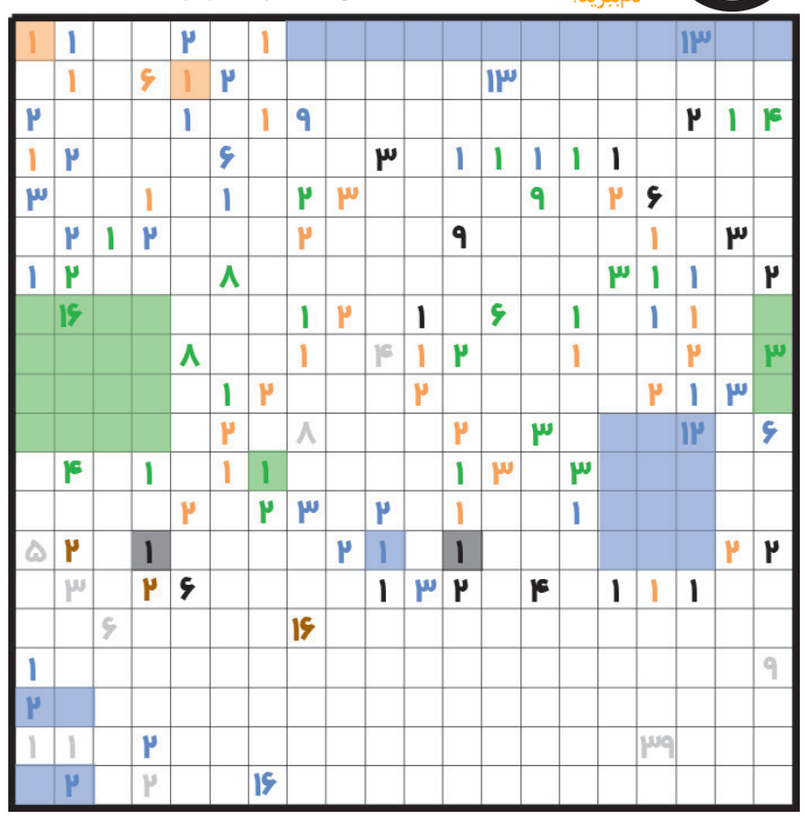
## نقش یابِ چارچوب

پنج شنبه ها

بسیار ساده
۱۵ دقیقه

برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، دو تا از اجزای تصویر این معما را در متن پیامک تان نام ببرید.

با کشف چارچوب‌هایی که عددشان مساحت‌شان را تعیین می‌کند، 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.



**قوانین:**

۱ هر عدد باید داخل یک چارچوب «مربعی» یا «مستطیلی» به رنگ خودش قرار بگیرد.

۲ اعداد تعیین می کنند که مساحت چارچوب شان چند واحد باشد.

۳ چارچوب ها باید دقیقا روی خطوط شطرنجی زمینه رسم شوند.

۴ چارچوب ها با هم تداخل ندارند و روی هم نخواهند رفت.

۵ وقتی تمام چارچوب ها، تمام سطح معما را پُر کردند، درون هر چارچوب را با رنگ عددش پر کنید تا تصویر کشف شود.

۶ چارچوب های خاکستری را بدون رنگ بگذارید.

برای درک بهتر قوانین، نمونه حل شده زیر را با دقت بررسی کنید.

**پیشنهاد می شود که:**

۱ قبل از این که جای هر چارچوب را قطعی کنید، دلیل «منطقی»تان را برای این کار با خودتان مرور کنید.

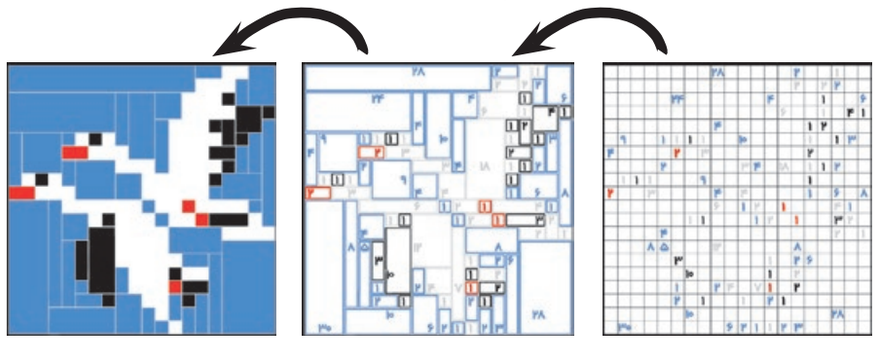
۲ زیاد ریسک نکنید! ممکن است با حدس زدن به پاسخ نزدیک شوید اما این هم ممکن است که با یک حدس اشتباه، به اشتباهات دیگری بیفتید.

۳ برای حل معما از مداد نرم و پاک کن مرغوب استفاده کنید.

۴ در آغاز سراغ رقم 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.

۵ یادتان باشد چارچوب اعداد ۳ و ۵ و ۷ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۷ و... همیشه به شکل «یک مستطیل بلند» است که عرضش یک واحد است.

۶ اگر پاسخ های متفاوتی برای یک معما پیدا کردید، مطمئن باشید که جایی از کارتان غلط بوده است. چون هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.



## سودوکو

هر روز

**قانون:** ارقام ۱ تا ۹ را در خانه های 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 | ۷ | | ۲ | ۱ | | ۸ |
| | ۷ | ۵ | | | ۶ | | ۹ | |
| ۳ | | | | ۹ | ۱ | | ۶ | |
| ۷ | | ۲ | | | | | ۴ | |
| ۵ | ۸ | | | | | | ۳ | ۲ |
| | ۴ | | | | | ۸ | | ۷ |
| | ۵ | | ۶ | ۷ | | | | ۱ |
| | ۶ | | ۳ | | | ۹ | ۸ | |
| ۸ | | ۱ | ۹ | | ۵ | ۴ | | |

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.

متوسط
۳۰ دقیقه

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

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

بسیار سخت
۵۰ دقیقه

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