

ورزش

سرپرست اداره کل ورزش و جوانان:

المپیاد ورزش همگانی در شهرستان های استان برگزار می شود

گروه ورزش } المپιάد ورزش همگانی به مناسب دهه فجر در گرامش شهرستان های استان برگزار می شود. به گزارش «سپستان» و بلوچستان» سرپرست اداره کل ورزش و جوانان روز گذشته در جلسه هماهنگی برگزاری المپιάد ورزش همگانی گفت: «این المپιάد با هدف توسعه ورزش همگانی و تقویت اشتراک مختلف جاذبه در برنامه های ورزشی همگانی برنامه ریزی شده است و باید تلاش ها برای برگزاری المپιάد در استان به شکلی باشد که مردم اقشار بتوانند در رقابت ها حضور یابند. محمود رضا امیری» با بیان این که اعتبار لازم برای برگزاری المپιάد پیش بینی شده است ادامه داد: برای تعمیر تجهیزات و سامان ورزشی استان نیز اعتباری برای نظارت و به اجرا درآوردن آنستان ها قرار می گیرد.

برگزاری المپiad ورزشی به جای استعدادیابی
معاون توسعه ورزش قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان
نیز گفت: سال گذشته طرح استعدادیابی در پنج رشته
باجورینگ، پنج هزار نفر گزیده شد که اسال به جای این
نامه، طرح المپiad ورزشی همگانی برنامه ریزی شد.
ادام کرده افزود: این المپiad با شعار «همه برنده ایم»
برنامه ریزی شده است و برای اجرای آن سه میلیارد
تومان از محل اعتبارهای توسعه ورزش های همگانی و
سه میلیارد تومان نیز از محل اعتبارهای توسعه ورزش و
قهرمانی به کشور اختصاص پیدا کرد و مقرر شد این
طرح در همه شهرها و روستاهای کشور اجرا شود، این
مهم در استان هم با محوریت شهرستان های رقم می
خورد. وی بیان کرد: طبق آیین نامه اعلام شده این
المپiad در هشت رشته پناالتی، همدند، دارت، داژبال
یا همان وسط بازی بومیان منطقه، رویایی، شوت
سکتبال، طناب زنی، طناب کشی و والیبال سه نفره
برگزاری می شود و هر شهرستان می تواند در دو رشته
بومی، محلی نیز مسابقه برگزار کند. به گفته با
توجه به تعداد افراد شرکت کننده در طرح استعدادیابی
سال گذشته، این المپiad فرصت خوبی برای شناسایی
استادان پناالتی نهفته است و می تواند سهم استان را در
رتبه بندی توسعه ورزش همگانی افزایش دهد. وی با
بیان این که برای توسعه ورزش همگانی ۱۰ میلیون
تومان اعتبار به سیستان و بلوچستان اختصاص پیدا
کرد افزود: برای برگزاری این المپiad قصد به عنوان
شهرستان میزبان آقایان در نظر گرفته شد و در قسمت
بانوان نیز المپiad در سراوان و خاش برگزار می شود.

است
تدوین شده
در برنامه‌های
بانوان استان
جامعه از جمله
همه اقشار
توجه به حضور
دهه فجر
برنامه‌های
موضوع در
مهم‌ترین
و جوانان:
کل ورزش
سرپرست اداره

بازی های بومی و محلی زاهدان، چاهپار زابل، نیکشهر، ایرانشهر، میرحسنان، قصرمدن، سراوان، خاش و زهک هر یک یکدام یک میلیون تومان، دلگان، کنارک، فوج، سیب و سوران، میرجراوه، نیمروز، هامون، هرمند و راسک هر یک یکدام ۵۰۰ هزار تومان دریافت خواهند کرد. وی اضافه کرد: برای برگزاری همایش کوه در کوه هر فصل نیز ۲۰۰ میلیون تومان به استان اختصاص پیدا کرده که سهم همایش زاهدان شش میلیون تومان است و همایش های ایرانشهر، چاهپار، خاش، زابل، زهک، سراوان و سرباز نیز هر کدام دو میلیون تومان دریافت می کنند این در حالی است که با توجه به برگزاری همایش مرغ نیوری در چاهپار امکان دارد به اعتبار بیشتری به این شهرستان تعلق بگیرد. وی بیان کرد: دهه فجر سال گذشته حدود ۲۰۰ برنامه در استان برگزار شد و اسامی ۴۰۴ برنامه برای ایام پیشین ابلاغ شده است. این مدت میثت ها فرصت دارند تا افرادی بیشتری را در سامانه میثت ها ورزشی قرار ثبت کنند.

بزرگاری جشنواره داه | ۱۹ شهرستان استان
مستور ورزش بانوان اداره کل ورزش و جوانان نیز گفت:
در برنامه های ویژه نگاه ویژه ای برای حضور بانوان
در میادین ورزشی شده است که می تواند در شهرستان ها
در برنامه های ویژه بانوان با کیفیت بیشتری برگزار شود.
«فهمی موسوی» اذعان کرد: متأسفانه امروز بسیاری
از بانوان استان در برنامه های ورزشی حضور ندارند و
تحركات ورزشی آنان بسیار پایین است، بنابراین برای بزرگاری
برنامه هایی در دهه فجر و به ویژه همایش داه می تواند
تأثیر مهمی در حضور بانوان داشته باشد. به گفته وی،
این همایش برای ۱۹ شهرستان استان پایش پدید آمده
است و برای انجام هماهنگی های لازم دعوت نامه آن به
شهرستان ها ارسال شد، این احتمال نیز وارد دارد که
یک یا دو روستای استان به عنوان محل مجوری جشنواره
در نظر گرفته شود.

پینگ بازان زاهدان هستند ادامه داد: این افراد در دوره بعدی لیگ برتر تنیس روی میز استان شانس این را دارند تا بتوانند با نمایش رقابت هایی بهتر و کسب مقام در لیگ استان در رقابت های ملی به میدان بروند که این مهم منوط به تلاش و تمرین آن هاست.

که باید از ۲۰ بهمن برای برگزاری برنامه‌های خود اقدام کنند تا داخلی در برنامه‌ها وجود نداشته باشد. به گفته است، در برنامه‌های دهه حضور بانوان بسیار مهم است، به همین دلیل وزارت ورزش و جوانان و فدراسیون ورزش‌های همگانی برای این قشر اعتبارهایی را مصوب کرده که برای برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی پیرامین ۱۵ سال است توسط فدراسیون جوانان ۱۰ میلیون تومان اعتبار به اسناد اختصاص یافته و برای اساسیته ورزشی و همگانی زاهدان یک میلیون تومان و دیگر شهرستان‌ها هر کدام ۵۰۰ هزار تومان اعتبار برای برگزاری این طرح دریافت می‌کند. وی بیان کرد: جشنواره فرهنگی و ورزشی «ده نیک‌ی‌ها» برای بانوان است که در فدراسیون ویژه زنان و دختران برنامه‌ریزی شد و برای برگزاری این جشنواره بر اساس اعلام فدراسیون بازی‌های آسیایی، محلی ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان به استان اختصاص پیدا کرد و طبق بررسی‌های انجام شده هیئت ورزش‌های روستایی و

اختصاص اعتبار برای جشنواره های دهه فجر
معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان گفت: براساس برنامه ارزی های ورزش و جوانان براساس برای گرامی داشت دهه فجر با محوریت جشنواره های بومی و محلی، همگانی و کوه روی برگزار می شود که به همین منظور به هماهنگی پیاپی دهه های پیش از ۱۵ آذرماه و ۱۵ بهمن و ۹۰ هزار تومان اعتبار اختصاص یافته که سهم مرکز استان هفت میلیون و ۹۰۰ هزار تومان است و دیگر شهرستان ها هر کدام شش میلیون و ۹۰۰ هزار تومان دریافت می کنند. «اهم کرد» افزود: طبق جدول زمان بندی برنامه ها شهرستان های باقی ماندن در این جشنواره نیزکشر، نیرمز، هامون و هیرمند از ۱۴ تا ۱۶ بهمن برای برگزاری برنامه های خود فرصت دارند و مرحله دوم قرار دارند و ۱۳ از آنها باقی ماندن در این جشنواره های میرجه، بهم، سراوان، سرباز، شیب و سوران و قصرقند در مرحله سوم قرار گرفته اند.

ریزی شد که پس از مشخص شدن زمان برگزاری آن ۲۷ بازیکن از چهار شهرستان زاهدان، زابل، سراوان و ایرانشهر برای حضور در رقابت ها اعلام آمادگی کردند. «امید آذنگ» افزود: در این دوره ۹۵ دور بازی طی دو روز در سالن شهید بهشتی زاهدان برگزار شد و سرانجام

گروه ورزش } ۱۶۰ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان اعتبار
 برای برنامه های فرهنگی ورزشی دهه فجر از طرف وزارت ورزش و جوانان و سه سرفرستاین به استان اختصاص یافت. این نکته را معاون امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان در جلسه هماهنگی برنامه های دهه فجر اعلام کرد. به گزارش اسپستان و هلسانج، سرفرست اداره کل ورزش و جوانان از اولین جلسه هماهنگی برگزاری جشنواره بازی های بومی و محلی، همگانی و گوی و گرامی داشت دهه فجر که روز گذشته در سالن جلسات مجموعه ورزشی ۱۷ شهریور زاهدان برگزار شد گفت: مهم ترین موضوع در برنامه های دهه فجر توجه به حضور همه اقشار جامعه از جمله بانوان استان در برنامه های تدوین شده است که برای تحقق این هدف می طلبد ادارات ورزش و جوانان شهرستان ها با آموزش و پرورش تعامل داشته باشند و از قابلیت این اداره در مورد ماهی پروری لازم را بزرز. «محمود رضا قاریبی» افزود: اعتباری برای برگزاری برنامه های دهه فجر به استان اختصاص پیدا کرده است که براساس عملکرد هر اداره مالی به حساب آن اداره وارین می شود، این موضوع به این معنی است که دیگر شهرستان ها نایند گرفته می شوند، رئیس اداره ورزش و جوانان هر شهرستان هرگز نمی تواند برای شان ایام پیش رو برگزار و مستندهای آن را به اداره کل ارسال کند تا با بررسی مستندها به آن اداره اعتبار تخصیص پیدا کند. وی بیان کرد که ادارات ورزش و جوانان شهرستان ها اگران اعتبارات را نایند باید با این اقدام داد: برای برگزاری هر چه باشکوه تر برنامه های ایام باید رزسانی ادارات ورزش و جوانان نشتست ایام را فرمانداران و اعضای هیات مدیره و هیات مدیره های محلی هماهنگی کنند تا در برگزاری برنامه های خود را به گونه ای هماهنگ کنند تا در اجزای آن داخلی با برنامه های دیگر ایجاد نشود. به گفته وی، در این ایام توسعه ورزش همگانی و مشارکت مردم در جشنواره ها بسیار مهم است و ایام مورد توجه رزسانی ادارات شهرستان ها و هیات مدیره های محلی و برنامه های دهه فجر به نوعی پیش برد مهمی خواهند بود و این شرکت داشته باشند.

پایان رقابت های پینگ پنگ زیر گروه لیگ برتر استان

گروه ورزش } مسابقات قهرمانی تیس روی میز
استان زیر گروه لیگ برتر با معرفی
نفرات برتر به کار خود پایان داد.

رئیس هیئت تنیس روی میز استان به خبرنگار ما گفت:
این رقابت ها با هدف شناسایی نفرات برتر استان برنامه

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

قانون: پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید
 (نوشتن از خانه‌های فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.

۱۳- (۳ حرفی) خشکی و پوسته شدن پوست در زمستان عادی است، اما اگر پوست شما خشک تر از حد عادی شده است، این موضوع می تواند نشانه مصرف کافی اسیدهای..... امگا۳ باشد.

۱۴- (۴ حرفی) گونه‌دهند

۱۵- (۶ حرفی) دریافت یُد کافی موجب چشم می شود. از سوی دیگر، مصرف بیش از حد یُد، ریاکم اثر تیروئید پیوند داده‌اند.

۱۶- (۵ حرفی) درخت انگور

۱۷- (۵ حرفی) لب های رنگ پریده از نشانه های شناخته شده کمبود آهن است. از دیگر نشانه های آن می توان به.....، سرماخوردگی های مکرر احساس درد در برهه های زان اشاره کرد.

۱۸- (۳ حرفی) از خرد خاک کردن

۱۹- (۶ حرفی) مغز به لامپ نهایی

۲۰- (۵ حرفی) میوه مورد نیاز خود را از طریق مصرف.....، جو دوسر، تخم مرغ، غلات کامل و مکمل هت آمین کنید.

۲۱- (۴ حرفی) برای جبران کمبود ویتامین B۱۲ ماهی، گوشت قرمز،..... و ماست بخورید.

۲۲- (۴ حرفی) فسفادو شو

۲۳- (۶ حرفی) از انواع آن

رمزواژه‌یابی:
دروغ گفتیم
در فیفا به مشکل
نخوریم!

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۷]

مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از سال ۲۰ پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکورو (Kakuro) برطرف دار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبيه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

- مجموع ارقام هر تکه از سطر ها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
- مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالايش برابر شود.
- رقامی که در هر تکه می نویسید تکرار ی نباشند.



زمان
پیشنه ای
۲۰ دقیقه



شنبه

۸	۱۳	۲۴	۳۰	۹	۱۷
۲۳			۲۳		
۱۳			۱۶		
		۱۹			
۱۲	۲۷			۲۶	۲۱
۱۵			۲۹		
۲۶			۲۲		
				۴	
۲۰				۱۸	
۹				۱۲	

۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹
۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷
۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵
۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳
۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱
۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹
۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷
۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵

برای حل کافی است:

- از رقم صفر استفاده نکنیم.
- جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی برابر با عدد سفید بالا یی باشد.
- رقم تکراری در تکه ای نباشد.

در راست

تا در ست



✱ هرگز عدد نز نیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

تکامل مجموعه

«مجموع ارقام» یک سرگرمی جذاب با قوانین ساده است که فقط به «منطق» و «جمع» نیاز دارد. سابقه پیدایش آن به بیش از ۶۰ سال پیش در آمریکا برمی گردد اما از سال ۲۰ پیش مورد توجه ژاپنی ها قرار گرفت طوری که در بیش از ۱۰۰ نشریه ژاپن منتشر شد و حالا دومین سرگرمی محبوب شان (پس از سودوکو) است که در جهان هم با نام کاکورو (Kakuro) برطرف دار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبيه آن، سرعت پردازش ذهن را بالا می برد. به همین دلیل محققان از این قبیل سرگرمی ها با عنوان «ورزش ذهن» و «داروی آلزایمر» یاد می کنند.

برای حل کافی است:

- از رقم صفر استفاده نکنیم.
- جمع ارقام هر تکه افقی، برابر با عدد سفید چپ و جمع ارقام هر تکه عمودی برابر با عدد سفید بالا یی باشد.
- رقم تکراری در تکه ای نباشد.

در راست

تا در ست



✱ هرگز عدد نز نیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.

قانون

خانه های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:

- مجموع ارقام هر تکه از سطر ها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
- مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالايش برابر شود.
- رقامی که در هر تکه می نویسید تکرار ی نباشند.



زمان
پیشنه ای
۲۰ دقیقه



شنبه

۸	۱۳	۲۴	۳۰	۹	۱۷
۲۳			۲۳		
۱۳			۱۶		
		۱۹			
۱۲	۲۷			۲۶	۲۱
۱۵			۲۹		
۲۶			۲۲		
				۴	
۲۰				۱۸	
۹				۱۲	

۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷
۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳
۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱
۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷		

The figure shows three analog clocks, each with a red face and black hands, and a corresponding digital display below it. The digital displays show the time in Persian numerals and include text indicating the time of day or a note.

- Left Clock:** The hour hand is between 1 and 2, and the minute hand is at 12. The digital display shows ۱۰:۰۰ (10:00) with the text "زمان پیشنهادی" (Suggested Time) above and "بسیار ساده" (Very Simple) below.
- Middle Clock:** The hour hand is between 1 and 2, and the minute hand is at 3. The digital display shows ۳۰:۰۰ (30:00) with the text "زمان پیشنهادی" (Suggested Time) above and "متوسط" (Average) below.
- Right Clock:** The hour hand is between 1 and 2, and the minute hand is at 5. The digital display shows ۵۰:۰۰ (50:00) with the text "زمان پیشنهادی" (Suggested Time) above and "بسیار سخت" (Very Hard) below.

● قانون:

ارقام ۱ تا ۹۱ را طوری
در خانه های خالی
بنویسید که
در هر سطر،
در هر ستون
و در هر مربع ۳ در ۳
هیچ رقمی
تکراری نباشد.