مریخ نوردان ایران در راه چابهار

گروه ورزش

سیستان و بلوچستان در حوزه ورزش و جاذبه های گردشگری قابلیت های فراوانی دارد، به گونه ای که از کنار هم قرار دادن این دو ظرفیت می توان علاوه بر توسعه ورزش به ویژه در قسمت همگانی شرایطی برای توسعه گردشگری ورزشی نیز فراهم کرد،این نگاه چند سالی است در استان ایجاد و بعضی جاذبه های طبیعی استان به مکانی برای حضور ورزشکاران نقاط مختلف ایران تبدیل شده است که قله تفتان، کوه های مریخی و سواحل بکر چابهار از جمله آن است. علاوه بر کوهنوردان برخی ساحل نوردان نیز در مناطق ساحلی و مریخی استان حضور پیدا می کنند. حدود هفت سال قبل اولین همایش ساحل پیمایی و مریخ پیمایی در چابهار برگزار شد که مورد استقبال قرار گرفت و پس از آن برگزاری همایش ها زمینه حضور افراد بیشتری را هم فراهم کرد و سبب شد سواحل چابهار و کوه های مریخی این شهرستان بیشتر شاهد گروه های ورزشکار باشد به گونه ای که امروز استان شاهد برگزاری ششمین همایش سامر یا ساحل نوردی و مریخ نوردی است.

برگزاری همایش ها سبب شد سواحل و کوه های مریخی چابهار بیشتر شاهد گروه های ورزشکار باشد

ثبت نام بیش از حد انتظار

رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار در این باره می گوید: این شهرستان از جمله مناطقی است که ظرفیت های گردشگری فراوانی در خود جای داده است اما از این ظرفیت ها به شکل شایسته ای استفاده نشده است در حالی که اگر این نگاه به سمت بهره مندی از این قابلیت ها بود گردشگری ورزشی در این شهرستان مهم ترین قابلیت شناخته می شد. «عمر بلوچ» می افزاید: چند سالی است این ظرفیت ها مورد توجه قرار گرفته است و همایش ساحل پیمایی و مریخ نوردی در استان برنامه ریزی شد، هفت سال قبل اولین همایش در این منطقه گردشگری برگزار شد و مورد استقبال قابل توجهی قرار گرفت، این استقبال سبب شد تا این همایش در سال های بعد نیز برنامه ریزی شود که طی آن علاوه بر بومیان منطقه متقاضیانی از دیگر استان ها برای حضور در همایش حضور یافتند. به گفته وی، استقبال انجام شده از طرح سامر، سبب شد تا نگاه های به این همایش رنگ و بوی ملی پیدا کند، به همین دلیل همایش سامر، ملی شد و برای دهه فجر امسال نیز در دستور کار این اداره قرار گرفت و مدتی پیش برای حضور علاقه مندان، ثبت نام شرکت در ششمین همایش ساحل پیمایی و مریخ نوردی اطلاع رسانی شد. وی می گوید: با توجه به توان استان در برگزاری این همایش تصمیم بر این شد همایش با حضور ۲۱۰ نفر برگزار شود که برخی از این افراد مهمان های دعوت شده هستند بنابراین حداکثر ظرفیتی که امکان ثبت نام در سامانه داشتند ۱۸۰ نفر بود و این ظرفیت اوایل هفته جاری تکمیل شد، به همین دلیل سامانه ثبت نام همایش سامر شش غیر فعال شد ولی دیگر متقاضیان برای حضور در همایش به صورت تلفنی ارتباط برقرار کردند. وی می افزاید: این همایش می تواند با حضور افرادی فراتر از این تعداد برگزار شود اما انجام آن نیاز به ایجاد زیرساخت های مناسب و حتی ساخت کمپ هایی برای استراحت شرکت کنندگان و تهیه خودرو لازم برای تردد آنان دارد که این زیرساخت ها فقط با تعامل همه جانبه دستگاه های مختلف امکان پذیر است. وی اظهار می کند: برگزاری همایش سامر یا ساحل پیمایی و مریخ نوردی در سال های متوالی رشد صعودی داشته است و در هر سال متقاضیان حضور در همایش نسبت به سال گذشته افزایش قابل توجهی داشته اند که نشان می دهد همایش بعدی متقاضیانی بیش از امسال خواهد داشت و باید از امروز شرایط را به گونه ای رقم زد تا افراد بیشتری بتوانند امکان حضور داشته باشند. این در حالی است که برگزاری همایش مهم در حوزه اجرایی هیچ گونه مشکلی نداشته است و فقط در قسمت سخت افزاری مشکلاتی چون نبود کمپ برای استراحت شرکت کنندگان وجود دارد که رفع آن تعامل دستگاه های دیگر را می طلبد.

وی می افزاید: طبق برنامه ریزی های انجام شده همایش ساحل پیمایی و مریخ نوردی چابهار برای ششمین بار به صورت ملی و اولین بار به صورت بین المللی ۲۰ و ۲۱ بهمن ماه برگزار می شود که شرکت کنندگان ابتدا کوه های مریخ را پشت سر می گذارند سپس وارد سواحل بکر منطقه می شوند و طبق برنامه زمان بندی شده این افراد باید حداکثر تا عصر ۱۹ بهمن ماه خود را به محل مشخص شده برسانند که با این شرایط می توان گفت امروز در راه رسیدن به استان هستند.

برگزاری اولین همایش قایقرانی بانوان کشور

رئیس اداره ورزش و جوانان چابهار، بیان می کند: به مناسبت دهه فجر دو برنامه محوری در شهرستان برنامه‌ریزی شد که همایش ساحل پیمایی و مریخ نوردی یکی از آن هاست و اولین همایش قایقرانی بانوان کشور در سواحل چابهار دومین برنامه محوری این روزهاست که در صورت مساعد بودن شرایط جوی برای حضور شرکت کنندگان در آب های سواحل چابهار این همایش برگزار می شود. وی ادامه داد: طبق برنامه ریزی های انجام شده در اولین همایش قایقرانی بانوان کشور ۱۰ نفر از بانوان قایقران شهرستان که به تازگی دوره های آموزشی خود را سپری کرده اند تحت هدایت فاطمه علیداد مربی رسمی فدراسیون قایقرانی همزمان به آب خواهند زد و مسافت ساحل دانشگاه دریانوردی چابهار تا ساحل پلاژ لیپار را به طور رفت و برگشت طی می کنند که این اقدام برای اولین بار در کشور انجام می شود. به گفته وی، یک دوره مسابقه قایقرانی نیز برای بانوان فعال این رشته برنامه ریزی شد که در صورت مساعد بودن شرایط جوی و آرام بودن آب دریا امروز برگزار می شود و فردا نیز بانوان قایقران همایش خود را برگزار می کنند اما اگر شرایط جوی برای برگزاری آن دو برنامه مساعد نباشد با توجه به اهمیت سلامت بانوان قایقران برگزاری آن لغو می شود.

توسعه گردشگری ورزشی با استفاده از قابلیت های منطقه

وی می افزاید: یکی از مهم ترین موضوع ها در حوزه گردشگری رونق گردشگری ورزشی است که توانسته برای توسعه اقتصاد بسیاری از کشور ها نقش مهمی ایفا کند در استان نیز چابهار این ظرفیت را دارد تا بتواند با برگزاری چنین همایش هایی گردشگران داخلی و خارجی را به سمت خود جذب کند که در این صورت می توان امیدوار بود حتی افرادی متقاضی سرمایه گذاری در استان شوند که این موضوع اهمیت توسعه گردشگری ورزشی را بیش از پیش می کند. به گفته وی، برای رونق گردشگری ورزشی در شهرستان اقدام های متعددی انجام شده است و برگزاری همایش ساحل پیمایی و مریخ نوردی را می توان یکی از آن ها دانست اما به حوزه گردشگری دریایی در این سال ها کمتر توجه شده بود که برگزاری همایش قایقرانی بانوان می تواند نگاه ها را به سمت ظرفیت های آبی استان سوق دهد و حتی زمینه ساز حضور تیم های ورزشی در چابهار باشد که خود رونق گردشگری ورزشی را به همراه دارد. بلوچ، بیان می کند: هر ورزشکار خود می تواند سفیری برای معرفی یک منطقه باشد و نقش مهمی برای معرفی آن خطه ایفا کند از این رو نیاز است برای توسعه گردشگری ورزشی در منطقه اقدام های بزرگی انجام شود و شرایط حضور تیم های ورزشی در استان را فراهم کرد که در ورزش های آبی، ساحلی چابهار این امکان را دارد و می تواند با میزبانی از تیم های ورزشی شرایط توسعه استان را فراهم کند اما محقق شدن این امر مستلزم همکاری همه دستگاه ها با یکدیگر است تا سیستان و بلوچستان به عنوان میزبانی شایسته از تیم های ورزشی مطرح شود و نیاز است تا کمپ های مناسب برای حضور تیم های ملی در استان ساخته شود.

رئیس اداره ورزش و جوانان: در ورزش های آبی، ساحلی چابهار این امکان را دارد تا با میزبانی از تیم های ورزشی شرایط توسعه استان را فراهم کند اما محقق شدن این امر مستلزم همکاری همه دستگاه ها با یکدیگر است تا سیستان و بلوچستان به عنوان میزبان شایسته تیم‌های ورزشی مطرح شود و نیاز است تا کمپ‌های مناسب برای حضور تیم های ملی در استان ساخته شود

تیرانداز استان در اردوی تیم ملی

گروه ورزش

تیرانداز استان به اردوی تیم ملی جوانان دعوت شد. رئیس هیئت تیراندازی استان به خبرنگار ما گفت: حجت ا... پودینه تیرانداز استان بر اساس اعلام فدراسیون به اردوی آماده سازی تیم ملی جوانان دعوت شد و از روز گذشته برای حضور در رقابت های بین المللی به همراه دیگر تیراندازان زیر نظر مربیان تیم ملی به شلیک پرداخت. «رضا هدایتی» افزود: طبق اعلام فدراسیون، هفت تیرانداز از کشور به این اردو دعوت شده اند که سه نفر آنان بانو و چهار تیرانداز آقا هستند که حجت ا... پودینه توانست با ارائه عملکردی مناسب در رقابت های انتخابی در میان چهار تیرانداز برتر قرار گیرد.

جشنواره بازی های بومی و محلی در میرجاوه برگزار شد

جشنواره بازی های بومی و محلی در یکی از روستاهای میرجاوه برگزار شد.

رئیس اداره ورزش و جوانان میرجاوه به خبرنگار ما گفت: به مناسبت فرارسیدن دهه فجر بازی های بومی و محلی برای بانوان و آقایان شهرستان برنامه ریزی شد که با توجه به اهمیت ارتقای ورزش در میان روستاییان و تشویق آنان برای حضور در عرصه های ورزشی، این همایش در روستای پشت ریگ برگزار شد. «عبدالقدوس ارباب زهی» افزود: در این جشنواره شرکت کنندگان در بازی های بومی از قبیل طناب کشی، دال پلان، یک قل و دو قل، خط بازی و کشتی کچ گردان رقابت کردند و در پایان از نفرات برتر با اهدای جایزه تقدیر شد.

کوه روی جانبازان و معلولان در زاهدان

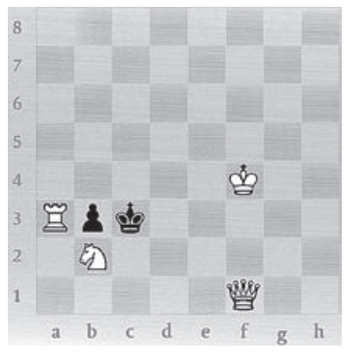
همایش کوه روی و ورزش صبحگاهی جانبازان و معلولان به مناسبت دهه فجر در زاهدان برگزار شد. دبیر هیئت جانبازان و معلولان به خبرنگار ما گفت: این همایش با حضور دانش آموزان استثنایی و تعدادی از جانبازان و معلولان زاهدان در ارتفاعات پارک ملت برگزار شد و با استقبال خوبی همراه بود. «محمدرضا تیموری» افزود: فراهم کردن روزی پر نشاط و سالم برای جانبازان و معلولان، دوری آن ها از گوشه گیری و تشویق به حضور بیشتر در جامعه از اهداف هیئت در برگزاری این همایش بود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۱۱/۱۷]

معمای شطرنج

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — متوسط



در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می تواند حریفش را مات کند؟!

جهت حرکت مهره های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

معمای مجموع ارقام

شنبه ها و سه شنبه ها

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

قانون

خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها با عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون ها با عدد سفید بالایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می نویسید تکراری نباشند.

		۱۰	۱۴	۱۳		۱۹	۱۲
	۷ ۵				۱۶		
۲۸					۳ ۷		
۶				۱۳ ۱۱			
	۳	۷ ۶				۲۴	
۴			۱۱ ۴				۱۷
۱۱					۱۷		
	۶				۱۶		

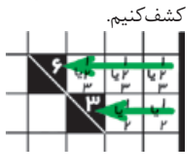
برای راهنمایی، «معمای مجموع ارقام» را در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید.

«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 ۳۰ سال 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 کاکرو (Kakuro) پرطرفدار است. حل کردن «مجموع ارقام» یا سرگرمی های منطقی شبیه 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 بالایی باشد.
* رقم تکراری در تکه ای نباشد.

* هرگز حدس نزنیم! بلکه قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن، با خودمان مرور کنیم.
* ابتدا سراغ سطر و ستونی برویم که عددش در «جدول ویژه» آمده باشد.
* از حل تکه هایی که فقط ۲ یا ۳ خانه دارند، آغاز کنیم.
* ارقام «محتمل» را برای هر خانه شناسایی و کم‌رنگ در آن یادداشت کنیم تا به مرور بعضی از گزینه ها خط بخورند و رقم «قطعی» را کشف کنیم.



* بدانیم هر معما فقط و فقط یک پاسخ صحیح دارد.

مجموع	تعداد خانه	تنها گزینه موجود
۳	۲	۱+۲
۴	۲	۱+۳
۱۶	۲	۷+۹
۱۷	۲	۸+۹
۶	۳	۱+۲+۳
۷	۳	۱+۲+۴
۲۳	۳	۶+۸+۹
۲۴	۳	۷+۸+۹
۱۰	۴	۱+۲+۳+۴
۱۱	۴	۱+۲+۳+۵
۳۹	۴	۵+۷+۸+۹
۳۰	۴	۶+۷+۸+۹

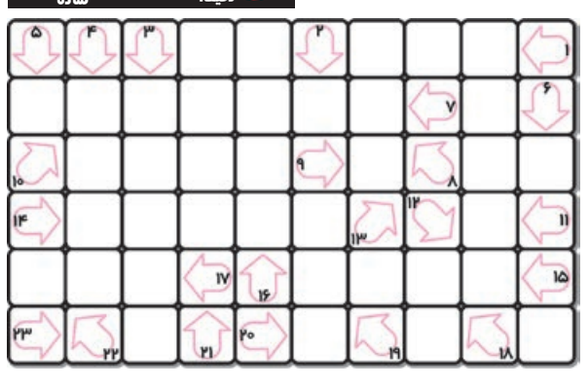
▲ «جدول ویژه» که تنها گزینه موجود را برای بعضی اعداد سفید نشان می دهد

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

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

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

۱-(۷ حرفی) یکی از گزینه های خارجی وینفرد شفر که برای مذاکره با باشگاه استقلال وارد پایتخت شد، بوژان نجدنوف ۲۶ ساله و اهل.....است.
۲-(۳ حرفی) باشگاه ..... تهران به پرداخت بدهی اش به سرمربی سابق خود محکوم شد.
۳-(۵ حرفی) مهم ترین اتفاق پیش از آغاز دیدار تیم های ذوب آهن و استقلال، آشتی کنان.....و قلعه نویی بود.
۴-(۵ حرفی) از القاب حضرت زهرا(س)
۵-(۶ حرفی) با گلزنی برابر سپاهان اکنون با ۱۵ گل زده شانس اول آقای گلی در لیگ برتر فصل هفدهم محسوب می شود.
۶-(۴ حرفی) استارت اتومبیل های قدیمی
۷-(۴ حرفی) همه را به کیش خود پندارد
۸-(۳ حرفی) بخشی از پا
۹-(۵ حرفی) کاروان ۷۰ نفره ایران در حالی با ۲۴ مدال روی سکوی نایب قهرمانی دوومیدانی داخل سالن آسیا ایستاد که در هشتمین دوره این رقابت ها که به میزبانی این شهر بود، قزاق ها قهرمان شدند.
۱۰-(۳ حرفی) رفیق
۱۱-(۵ حرفی) این بازیکن ایرانی به تازگی به تیم ناتینگهام فارست انگلیس پیوست؛ تیمی که در لیگ دسته یک بازی می کند.
۱۲-(۳ حرفی) نشانه قرآنی
۱۳-(۴ حرفی) آرایش چهره بازیگر
۱۴-(۵ حرفی) انداختن چیزی
۱۵-(۴ حرفی) تیم ملی فوتبال ایران در ابتدا باید در تهران برابر.....در یک بازی دوستانه به میدان برود و در ادامه به مصاف تونس و الجزایر می رود.
۱۶-(۵ حرفی) هواداران استقلال در اصفهان که چند ساعت قبل از بازی ذوب آهن در روزشگاه حاضر شده بودند، با نمایش دادن بنری به حمایت از این بازیکن پرداختند.
۱۷-(۳ حرفی) از اندام تنفسی بدن
۱۸-(۲ حرفی) حرارت بدن
۱۹-(۳ حرفی) برای مرد بهتر از دولت اوست
۲۰-(۶ حرفی) از هفته بیست و دوم رقابت های لالیگا، رئال مادرید مهمان.....بود که با نتیجه ۲-۲ مقابل تیم رده هفدهمی متوقف شد.
۲۱-(۶ حرفی) کیمیا علی زاده ملی پوش تکواندوی بانوان ایران با حضور در.....، در کنار ملی پوشان تکواندو این کشور تمرین کرد.
۲۲-(۲ حرفی) مادر ورزش ها
۲۳-(۴ حرفی) پشت سر هم

سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

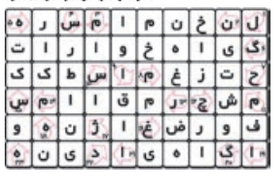
زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

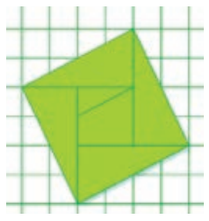
	۵		۳		۹	۴		
				۵			۸	
		۴		۲		۳		
۵							۷	۹
	۹	۲		۷		۸	۳	
۴	۷							۶
		۷		۹		۶		
	۸			۶				
		۵	۱		۸		۲	

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها





به این ترتیب می توانیم تنها با برش زدن یکی از مثلث ها، قطعات را کنار هم قرار دهیم و به این ترتیب یک مربع بسازیم.