زاهدان؛ مسیر عبور پیش کسوتان وزنه برداری ایران به بارسلونا

راشکی

امسال قرار است بارسلونای اسپانیا میزبان رقابت های وزنه برداری پیش کسوتان جهان باشد، به همین دلیل پیش کسوتان وزنه برداری برای رسیدن به تیم ملی در زاهدان گرد هم آمدند تا در پایان مسابقات قهرمانی کشور اسم خود را در فهرست نهایی تیم ملی ثبت کنند. این مهم سبب شد تا زاهدان شاهد رقابت هایی پر هیجان در رده سنی پیش کسوتان باشد. درست است که رقابت ها از آن پیش کسوتان است اما محل برگزاری مسابقات پر است از شور و هیجان. در گوشه ای از سالن خانواده ورزشکاران مشغول آن ها تشویق هستند و در گوشه ای دیگر هم تیمی های وزنه برداران آن ها را تشویق می کنند و در قسمتی دیگر نیز تعدادی از تماشاچیان با استفاده از تمبک و تمپو به تشویق ورزشکاران مورد علاقه خود می پردازند که خود هیجان رقابت ها را بیش از پیش می کند.

رقابت ۱۸۱ وزنه بردار پیشکسوت در قالب ۲۶ تیم از استان های مختلف به میزبانی زاهدان

رضایت ۱۰۰ درصدی از میزبانی زاهدان

یکی از پیش کسوتان وزنه برداری در این باره می گوید: چند سالی است که سطح کیفی رقابت های وزنه برداری پیش کسوتان در مسیر رشد قرار گرفته است و امسال هم رقابت ها سطح بالاتری نسبت به سال های گذشته به خود دید و این مهم سبب شیرین تر شدن مسابقات شد، از طرفی برگزاری مسابقات جهانی سبب شد تا پیش کسوتان ایران برای رسیدن به تیم ملی با هیجان بیشتری گرد هم آیند. «فردین یاوری» که در قالب تیم قم رقابت می کند می افزاید: اطلاع رسانی بهتر، در نظر گرفتن جوایز خوب و برگزاری مسابقات جهانی در این رده سنی سبب شد پیش کسوتان حضور بیشتری در این دوره داشته باشند. به گفته وی، امسال این رقابت ها در زاهدان برگزار شد و میزبانی رقابت‌ها به گونه ای بود که رضایت شرکت کنندگان را به همراه داشت، به همین دلیل باید از هیئت وزنه برداری استان، متولیان برگزاری رقابت ها و در راس همه مردم خون گرم استان به دلیل این میزبانی شایسته تشکر کرد، زیرا مسئولان سیستان و بلوچستان با توجه به کمبودهای موجود بیش از آن چه که در توان داشتند استفاده کردند و این سبب دلگرمی ورزشکاران شده است. وی می افزاید: کمبود هایی در رقابت ها وجود داشت اما محسوس نبود، از طرفی وزنه بردارانی که در این رقابت ها به میدان رفتند پیش کسوتانی هستند که از فیلترها عبور کرده اند و در مسابقات رکوردگیری شرکت داشته اند و این خصلت آن ها سبب شده است تا در همه دنیا از پیش کسوتان به عنوان استادیاد شود، بعد از چندین سال ورزش به این جا رسیده اند و قدر حداقل ترین امکانات را می دانند. وی تصریح می کند: تنها مشکلی که در برگزاری این تورنمت به چشم می آمد بعد مسافت زاهدان نسبت به مرکز و شمال کشور بود که خستگی ورزشکاران را به همراه داشت اما این موضوع هم با سرویس دهی مناسب میزبان برطرف شد.

رقابت ۱۸۱ وزنه بردار پیشکسوت در زاهدان

رئیس هیئت وزنه برداری استان نیز می گوید: مسابقات وزنه برداری قهرمانی پیش کسوتان ایران به منظور انتخابی تیم ملی برای اعزام به مسابقات جهانی ۲۰۱۸ بارسلونا برنامه‌ریزی شد که پس از انجام مکاتبات فراوان سرانجام میزبانی این رقابت ها به زاهدان رسید و مسابقات با حضور قهرمانان بزرگ دنیا، المپیک و آسیا به کار خود پایان داد. «اسحاق ناروبی» می افزاید: در این دوره از رقابت های قهرمانی کشور ۱۸۱ ورزشکار پیشکسوت در ایران در قالب ۲۶ تیم از استان های مختلف به زاهدان آمدند که حضور این تعداد قهرمان ملی در استان برای برگزاری مسابقه مهم کشوری بی سابقه بود و امیدواریم استان توانسته باشد میزبان خوبی برای این قهرمانان باشد. به گفته وی، بر اساس شواهد و اعلام عنوان شده توسط شرکت کنندگان این رقابت ها توانست رضایت بخش باشد با این حال هر چند امکان دارد کاستی هایی وجود داشته باشد اما باید از حامیان مالی و اداره کل ورزش و جوانان برای تعامل های لازم در برگزاری رقابت ها تقدیر کرد. وی اظهار می کند: برای رونق این رشته در استان تقویم ورزشی به فدراسیون ارائه شد و از طرفی بر اساس تقویم فدراسیون هیئت استان در همه برنامه های اعلام شده شرکت خواهد کرد و طبق این تقویم وزنه برداران استان به رقابت های ملی اعزام می شوند اما در کنار همه این برنامه ها استعدادیابی در وزنه برداری اصلی ترین برنامه هیئت در طول سال است که بعد از این مسابقات طرح های استعدادیابی در استان شروع می‌شود. به گفته وی، یکی از رویدادهای مهم در فدراسیون وزنه برداری راه اندازی حوزه بانوان است که در استان نیز تشکیل شد و سال گذشته سیستان و بلوچستان یکی از استان هایی بود که در این قسمت فعال شد اما نبود سالن و تجهیزات تخصصی برای بانوان مشکلی است که در استان خودنمایی می کند، ولی با این وجود در یکی از سالن‌های بدنسازی وزنه برداری بانوان دایر شد که به پشتوانه آن سال گذشته، ریحانه قاسمی توانست در اولین دوره رقابت‌های قهرمانی کشور به مقام نایب قهرمانی برسد، این یعنی در میان بانوان استان هم استعدادهایی وجود دارد که باید برای شکوفایی آن ها اقدام‌های لازم انجام شود.

پیشرفت سال به سال وزنه برداری پیش کسوتان

نایب رئیس فدراسیون وزنه برداری هم در این باره می گوید: سطح کیفی این رقابت ها نسبت به سال های گذشته بهتر شده است و نوع برگزاری این دوره هم از نظر میزبانی و هم با توجه به شرکت وزنه بردارها یک رکورد محسوب می شود، در کنار آن سطح برگزاری رقابت ها هم قابل قبول بود و برای اولین بار است که مسابقات در چنین سطح کیفی نسبت به دوره های قبل برگزار می شود. «داوود باقری» می افزاید: در این دوره از رقابت ها سطح رکوردی وزنه برداران هم قابل قبول است و رکورد های خوبی به ثبت رسید که هیجان دوره بعد مسابقات را بیشتر می کند اما در شیوه برگزاری مسابقات هم باید گفت نظم آن خوب بود و همه مقررات فدراسیون از جمله نوع پوشش داوران رعایت شده بود که کاملا مشهود است، در بخش سیستمی هم سیستم استاندارد به کار گرفته شد و در کنار هم قرار گرفتن همه این فاکتور ها نشان می دهد استان میزبان خوبی بوده است. وی بیان می کند: با توجه به سطح بالای رقابت های وزنه برداری پیش کسوتان امیدواریم در سال های بعد بتوان از حامیان مالی استانی بیشتر برای رقابت ها استفاده کرد، البته این در حالی است که ظرفیت آن ایجاد شده است اما از طرفی جمعیت هلال احمر سیستان و بلوچستان نیز برای برگزاری رقابت های آینده در زاهدان آمادگی خود را اعلام کرده و آماده است. وی درباره برگزاری اردوی تیم ملی وزنه برداری در استان بیان می کند: در این باره تصمصیم گیری با مربی تیم ملی است که بر اساس مدت تمرینی خود مکانی را درخواست می دهد با این وجود هنوز استان از این بعد بررسی نشده است اما احساس می شود بتواند برای میزبانی از تیم ملی استانداردهای لازم را به دست آورد. به گفته نایب رئیس فدراسیون وزنه داری، برای میزبانی رقابت های بین المللی مشکلاتی وجود دارد و به دلیل موازین دینی و شرعی نمی توان پذیرای بانوان بدون رعایت حجاب اسلامی بود، بنابراین امکان میزبانی رقابت های بین‌المللی وزنه برداری در ایران وجود ندارد و به تبع آن سیستان و بلوچستان نیز قادر به این کار نخواهد بود. وی با اشاره به این که وزنه برداری در حال پیشرفت است می گوید: برای راه‌اندازی وزنه برداری بانوان چندی پیش تشکیلات و ساختار توسعه در این حوزه ایجاد شد و نایب رئیس بانوان فدراسیون حکم گرفت و پس از برگزاری رقابت های قهرمانی کشور تیم ملی بانوان تشکیل شد. این ظرفیت وجود دارد تا برای رونق آن استان ها نایب رئیس خود را معرفی کنند و تشکیلات لازم از قبیل در اختیار گذاشتن سالن با سانس‌های مختص خانم ها برنامه ریزی شود. باقری می افزاید: برای شناختن استعدادهای وزنه بردای کشور باید مربی های خوب به ویژه در بخش بانوان معرفی شوند اما این مهم هم خود بستگی به برنامه دارد به همین دلیل کمیته استعدادیابی در فدراسیون تشکیل و ابلاغیه هایی به هیئت ها ارسال شده است اما فراتر از آن که کمیته بتواند کار کند موضوع کاربردی تری وجود دارد و آن این است که استعدادهایی در کشور وجود دارد و این استعدادها را مربیان کشف می کنند، بنابراین اگر مربی ها مجهز شوند و خودشان با روش های بیشتری آشنا باشند در کنار توجه هیئت های استان ها می توانند این استعدادها را معرفی کنند. وی می‌گوید: علاوه بر توسعه این رشته مقابله با دوپینگ نیز یکی از برنامه های هیئت هاست که برای مقابله با دوپینگ و ارتقای وزنه برداری در صحنه بین الملل نیاز به ابزارهایی است که یکی از آن ها را می توان کنترل دوپینگ و مبارزه با آن دانست که به همین دلیل در روزهای گذشته در استان کلاس هایی برای آشنایی بیشتر ورزشکاران برگزار شد و باز هم لازم است در این زمینه کار شود. به گزارش خبرنگار ما، در پایان رقابت ها تیم های تهران، اصفهان و آذربایجان شرقی به مقام های اول تا سوم دست یافتند و سیستان و بلوچستان با کسب چهار طلا، یک نقره و سه برنز در رده پنجم جای گرفت.

نایب رئیس فدراسیون: سطح کیفی این رقابت ها نسبت به سال های گذشته بهتر شده است و نوع برگزاری این دوره هم از نظر میزبانی و هم با توجه به شرکت وزنه بردارها یک رکورد محسوب می شود، در کنار آن سطح برگزاری رقابت ها هم قابل قبول بود و برای اولین بار است که مسابقات در چنین سطح کیفی نسبت به دوره های قبل برگزار می شود

درخشش هاپکیدو کاران در رقابت های کشوری

گروه ورزش

تیم هاپکیدو استان در رقابت های قهرمانی کشور موفق به کسب یک طلا و دو نقره شد. رئیس هیئت ورزش های رزمی استان به خبرنگار ما گفت: با توجه به برگزاری مسابقات هاپکیدو قهرمانی کشور انتخابی تیم ملی، نفرات برتر استان که سال گذشته در قسمت مبارزه و سلاح سرد موفق به کسب عنوان شده بودند به این رقابت ها اعزام شدند. «محمد علی یوسفی» بیان کرد: در سلاح سرد علیرضا شیبک به کار با چوب پرداخت و با ارائه عملکردی شایسته قهرمان شد، در قسمت مبارزه محمد گرگیجان در ۴۵ کیلوگرم، علیرضا اربابی در وزن ۵۵ کیلوگرم، ابوالفضل زورقی در ۶۵ کیلوگرم و حمزه شیبک در وزن ۸۰ کیلوگرم به عنوان نمایندگان استان رقابت کردند که در پایان علیرضا اربابی و ابوالفضل زورقی نایب قهرمان شدند. به گفته وی، سال گذشته مسابقات بهترین بهترین های هاپکیدو کشور، انتخابی تیم ملی با حضور قهرمانان مسابقات کشوری در البرز برگزار شد که تیم استان به این رقابت ها اعزام شد و توانست در سه بخش جواز حضور در مسابقات بین المللی و جهانی را کسب کند، در این مسابقات علیرضا شیبک در رده نوجوانان در سلاح چوب به عنوان فیکس تیم ملی انتخاب شد و حمزه شیبک و محمد گرگیجان هم با توجه به عملکرد خوبشان به اردوی تیم ملی دعوت شدند. وی خاطرنشان کرد: عملکرد شایسته ورزشکاران استان در این دوره زمینه ای شد تا زاهدان به عنوان محل بعدی اردوی تیم ملی هاپکیدو معرفی شود.

راهیابی بوکسورهای استان به فینال قهرمانی کشور

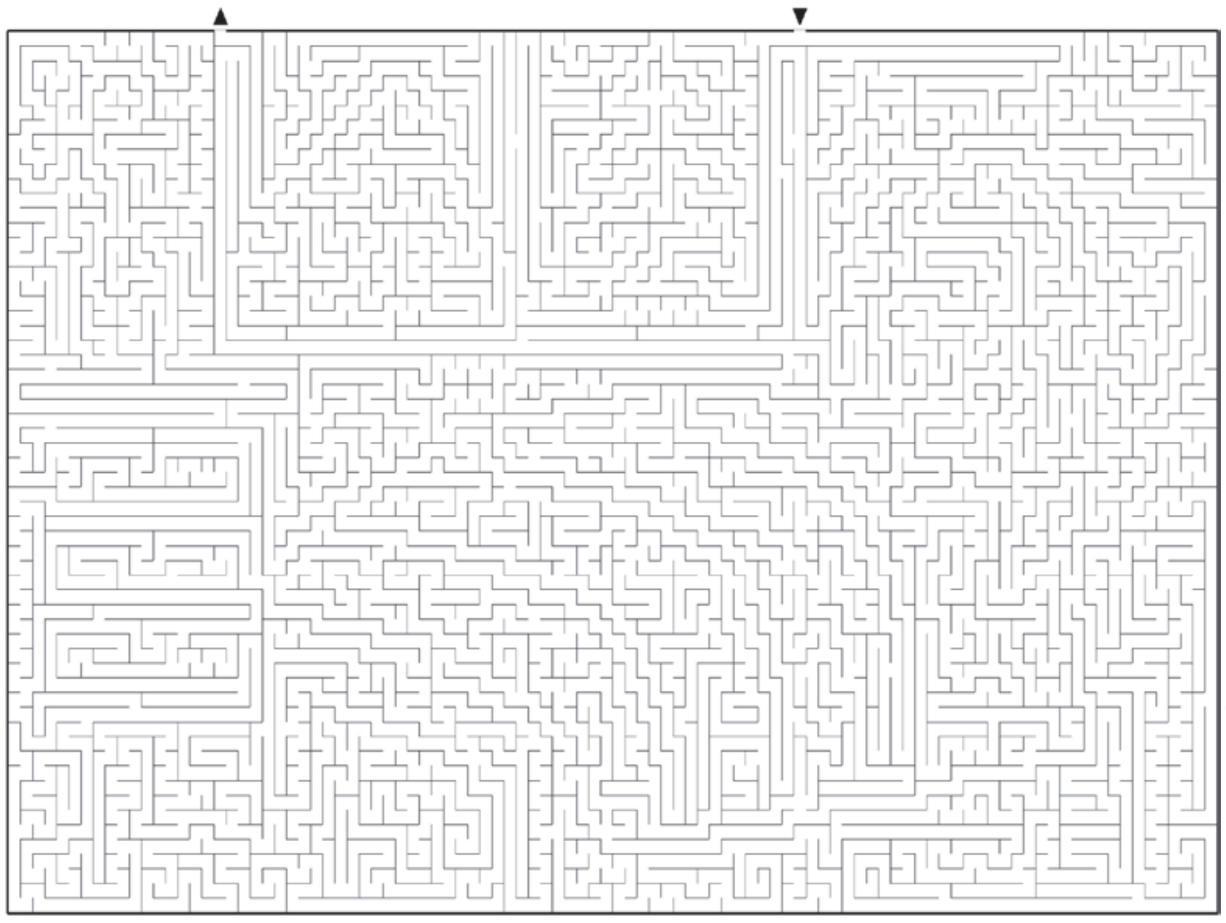
پنج بوکسور استان به فینال رقابت های بوکس قهرمانی منطقه پنج کشور راه یافتند. دبیر هیئت بوکس استان به خبرنگار ما گفت: با اعلام برگزاری رقابت های قهرمانی منطقه پنج کشور تیم استان با بوکسورهای به نام خود برای قرار گرفتن بر سکوهای قهرمانی به کرمان اعزام شد که نمایندگان استان در روز اول عملکرد شایسته ای از خود به نمایش گذاشتند. «محمودنهتانی» افزود: پس از پایان دور اول مسابقات عمران سوری زایی در ۴۹ کیلوگرم، محمدجاسم یاراحمدزهی در وزن ۵۶ کیلوگرم، دانیال شه بخش در ۶۰ کیلوگرم، مسلم مقصودی در وزن ۶۴ کیلوگرم و مبین کهرازه در ۹۱ کیلوگرم به فینال رقابت ها راه پیدا کردند.

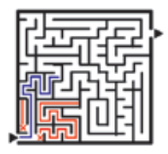
جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۲/۲۳]

نقش‌یاب مارپیچ

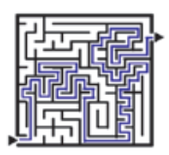
یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط





فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.



برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.
این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.
وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

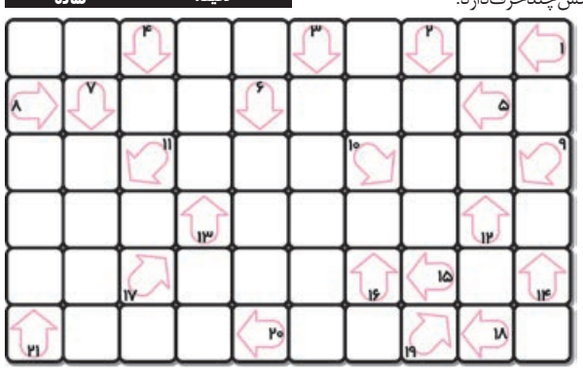
پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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.
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-(۱۰ حرفی) یکی از راه های درمان انواع سرطان است که بسیاری از بیماران در طول مدت درمان به این شیوه نیاز پیدا می کنند.
۲-(۴ حرفی) از جمله راه های پاک سازی یا پلینگ پوست می توان به بخور دادن، روغن مالی و استفاده از ..... اشاره کرد.
۳-(۶ حرفی) چای ..... برای افرادی که دیابت نوع دوم دارند هم از لحاظ طعم و عطر و هم از نظر خاصیت، انتخاب خوبی است.
۴-(۶ حرفی) «شعر»، سنتی تاریخی و فرهنگی در ایران دارد و «.....» با خلقیات و فرهنگ ما ایرانی ها گره خورده است.
۵-(۵ حرفی) چرخ اضافی خودرو
۶-(۵ حرفی) زن گندم گون
۷-(۵ حرفی) از رسانه های گروهی
۸-(۴ حرفی) جوز
۹-(۴ حرفی) مرغابی
۱۰-(۴ حرفی) از اصلی ترین علامت های آلزایمر، سردرگمی در تشخیص زمان و ..... است.
۱۱-(۳ حرفی) اصلی نیست ولی جایگزین آن است
۱۲-(۴ حرفی) دانشمندی از اهالی ری
۱۳-(۴ حرفی) گرما و رطوبت حاصل از بخور دادن باعث باز شدن منافذ پوست می شود و این امر به خروج ..... از زیر پوست کمک می کند.
۱۴-(۵ حرفی) وقتی شما بویی را که دوست دارید، مثلا یک عطر یا بوی یک گل، استشمام می کنید به طور طبیعی نفس عمیق می کشید که می تواند به شما ..... دهد.
۱۵-(۵ حرفی) گردی
۱۶-(۳ حرفی) ابرو در هم کشیدن
۱۷-(۳ حرفی) افراد مبتلا به ..... و آلرژی نباید از استامینوفن برای کاهش درد استفاده کنند.
۱۸-(۴ حرفی) داروهای ..... به هر شکل خوراکی، قرص، کپسول، آمپول یا شیاف بی خطر نیست و عوارض آن ها ممکن است حتی سال ها بعد در بدن بروز پیدا کند.
۱۹-(۳ حرفی) پرنده ای سیاه رنگ
۲۰-(۵ حرفی) کمربند فرضی کره زمین
۲۱-(۶ حرفی) امروزه به دلایل مختلف از جمله رژیم غذایی، انواع .....ها، مشکلات هورمونی و داخلی بدن، پوست بسیاری از ما شفافیت و درخشندگی طبیعی را ندارد.

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

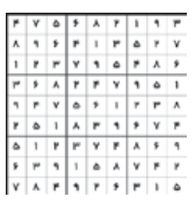
۱	۹				۲			۸
		۵	۴	۸			۹	
		۲			۵			
	۴	۳						۵
		۹				۴		
۵						۸	۱	
			۷			۳		
		۶		۲	۳			
۴			۱			۲	۶	۲

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

پاسخ ها

سرباز سفید به c۴ پیشروی می کند. اگر شاه سیاه این سرباز را بزند یا به d۴ برود، وزیر سفید به d۵ می رود تا سیاه مات شود. اگر فیل سیاه به d۴ برود وزیر سفید به e۲ می رود تا سیاه مات شود. اما اگر فیل سیاه هر حرکت دیگری انجام می داد، وزیر سفید به e۴ می رفت تا سیاه مات شود.