غوغای تماشاچی چاشنی مچ‌اندازی

راشکی

بار دیگر زاهدان به عنوان میزبان رقابت های استانی انتخاب شد، این بار نوبت مسابقات مچ اندازی بود، تیم های بانوان و آقایان از نقاط مختلف استان برای رسیدن به سکوی قهرمانی خود را به محل برگزاری رقابت ها رساندند، کمتر کسی گمان می کرد مسابقات مچ اندازی شاهد حضور تماشگر باشد اما حضور بسیاری از ورزش دوستان در سالن برگزاری رقابت ها نشان داد که این رشته هم می تواند تماشاگران زیادی را به خود جذب کند. در روز اول، بانوان به رقابت پرداختند در حالی که حتی افراد حاضر در محل برگزاری هم تصور نمی کردند استان در رشته مچ اندازی بانوان فعالیت داشته باشد، چه برسد به حضور تعداد قابل توجهی بانوی مچ انداز از نقاط مختلف استان که رقابت های هیجان انگیز و پر استرسی را رقم زدند. به دلیل آمادگی آنان، کسی نمی توانست قبل از برگزاری و حتی زمان برگزاری از میان بانوان شرکت کننده نفرات برتر را شناسایی کند. در روز دوم رقابت ها هم مردان مچ انداز استان برای ایستادن بر سکو به مصاف هم رفتند. هرچند در برگزاری رقابت ها کمبودهایی به چشم می خورد اما آن چه بیش از همه خودنمایی می کرد، رفاقت پس از رقابت بود.

استقبال بیش از پیش

دبیر هیئت بدنسازی و پرورش اندام استان در حاشیه برگزاری این رقابت ها به خبرنگار ما گفت: مدتی است که مچ اندازی در استان مطرح شده و به پشتوانه برگزاری رقابت های مختلف توانسته است عرض اندام کند. حتی در حوزه بانوان نیز از شمالی ترین تا جنوبی ترین منطقه

در این مسابقات مچ اندازی ۸۳ بانو و در قسمت آقایان ۷۸ ورزشکار رقابت کردند

استان نمایندگانی در رقابت ها شرکت می کنند. «غفور ناورویی» افزود: با توجه به استقبال بانوان از رقابت های قبلی، پیش بینی می شد از این دوره از مسابقات هم استقبال قابل توجهی شود که پیش بینی ها به تحقق پیوست و در کنار بانوان تیم های شرکت کننده در قسمت آقایان هم افزایش قابل توجهی داشت اما آن چه مشهود بود علاقه ورزشکاران استان برای حضور در این گونه رقابت ها بود. به گفته وی، پس از اعلام برگزاری این مسابقات تیم های مختلفی اعلام حضور کردند و این موضوع همانند دوره های قبل قابل پیش بینی بود اما موضوعی که در این دوره به نوعی توجه بیشتر مربیان و داوران را جلب کرد شرکت تیم های بانوان کنارک و چابهار بود که با توجه به بعد مسافت و گرمای هوا برای حضور در رقابت ها خود را به زاهدان رساندند.

حضور چشمگیر بانوان

وی تصریح کرد: با اعلام برگزاری مسابقات، تیم های مختلفی اعلام آمادگی کردند و در روز برگزاری تیم ها برای وزن کشی و قرار گرفتن در جدول رقابت ها به زاهدان آمدند، اما در بررسی داوران نکته ای مهم نظر همه را به خود جلب کرد و آن حضور بیشتر بانوان نسبت به آقایان در این رقابت ها بود در حالی که پیش بینی می شد با توجه به بعد مسافت حضور آقایان بیشتر باشد. وی ادامه داد: در این مسابقات ۸۳ بانوی مچ انداز در قالب ۱۶ باشگاه از چهار شهرستان زاهدان، سراوان، کنارک و چابهار شرکت کردند و در قسمت آقایان نیز ۷۸ ورزشکار در قالب ۱۲ باشگاه از پنج شهرستان نیمروز، زابل، زاهدان، خاش و ایرانشهر برای رسیدن به مقام قهرمانی استان رقابت کردند. وی بیان کرد: این دوره از رقابت های مچ اندازی بانوان به مناسبت سالروز میلاد حضرت معصومه(س) و روز دختر در دو رده جوانان و بزرگسالان برگزار شد که در پایان باشگاه های انرژی جیم از زاهدان، حسین بر از سراوان و شهید پیروزی از زاهدان توانستند رده های اول تا سوم را به خود اختصاص دهند. به گفته وی، مسابقات مچ اندازی آقایان قهرمانی استان هم با عنوان گرامی‌داشت شهدای طایفه بزی در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان برگزار شد که در نهایت باشگاه اکسیژن از زاهدان به مقام قهرمانی رسید و باشگاه شهید لکزایی از نیمروز به کسب عنوان نایب قهرمانی بسنده کرد، مقام سوم رقابت های آقایان هم به باشگاه یزدان از زاهدان رسید که همه باشگاه ها و نفرات برتر دو رده آقایان و بانوان لوح و مدال دریافت کردند.

نقش باشگاه ها در توسعه مچ اندازی

به گفته ناورویی، سطح مسابقات نسبت به دوره قبل بالاتر بود و داوران این رقابت ها هم داوران رسمی استان بودند که از فدراسیون کشور مدرک گرفته اند، با توجه به علاقه و استقبال جوانان دختر و پسر از این رشته توصیه می شود باشگاه های بدنسازی استان برای تهیه میز مچ اندازی اقدام کنند. در این صورت رقابت های مچ اندازی به صورت باشگاهی در باشگاه ها برگزار می شود و از این طریق باشگاه های استان می توانند در شناسایی استعدادهای مچ اندازی استان نقش بسزایی ایفا کنند و حتی زمینه ساز حضور قدرتمندانه تر استان نه تنها در رقابت های کشوری بلکه در میادین آسیایی شوند. وی اضافه کرد: این رشته ورزشی نو پاست و هنوز به جایگاه واقعی خود در استان دست نیافته است، اما باشگاه های استان می توانند با برنامه ریزی منظم و برگزاری رقابت های درون باشگاهی به معرفی و توسعه این رشته نوپا در استان کمک کنند بنابراین نباید از نقش آن ها در توسعه غافل شد. وی بیان کرد: در رقابت های قهرمانی استان یکی از کمبودهایی که احساس می شد حضور رسانه ها بود و چندان از نظر رسانه ای نگاه موفقی به این رقابت ها نشد، از سوی روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان هم فقط یک نفر برای هماهنگی حضور داشت.

با اعلام برگزاری مسابقات تیم های مختلفی اعلام آمادگی کردند و در روز برگزاری تیم ها برای وزن کشی و قرار گرفتن در جدول رقابت ها به زاهدان آمدند، اما در بررسی داوران نکته ای مهم نظر همه را به خود جلب کرد و آن حضور بیشتر بانوان نسبت به آقایان در این رقابت ها بود در حالی که پیش بینی می شد با توجه به بعد مسافت حضور آقایان بیشتر باشد

انتخاب وزنه بردار استان برای مسابقات جهانی

گروه ورزش

وزنه بردار استان برای حضور در رقابت های قهرمانی جهان انتخاب شد. معاون توسعه امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان به خبرنگار ما گفت: بر اساس اعلام فدراسیون وزنه برداری، وزنه بردار پیش کسوت استان که در رقابت های گذشته انتخابی تیم ملی توانسته بود در وزن خود روی سکو قرار گیرد به عنوان یکی از نمایندگان استان برای رقابت های جهانی معرفی شد. «ادهم کرد» افزود: محمد اسحاق نارویی وزنه بردار پیش کسوت استان که هدایت هیئت وزنه برداری استان هم بر عهده اوست، در فاصله سال های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۷ توانسته است ۱۱ عنوان قهرمانی جهان را در این رشته برای کشور به ارمغان آورد، کسب ۱۰ عنوان برتر رقابت های وزنه برداری بزرگسالان و پنج مقام نخست رقابت های قهرمانی وزنه برداری کارگران کشور هم از جمله موفقیت های این وزنه بردار پیش کسوت استان است. وی بیان کرد: بر اساس اعلام فدراسیون جهانی رقابت های وزنه برداری قهرمانی پیش کسوتان جهان ۲۵ مرداد ماه تا ۱۰ شهریور ماه امسال به میزبانی اسپانیا برگزار می شود که وزنه بردار پیش کسوت استان هم در قالب تیم ملی در این مسابقات رقابت می کند.

بانوان ووشوکار زابل نماینده در رقابت های کشوری

تیم ووشوی بانوان زابل به عنوان نماینده استان در رقابت های قهرمانی کشور شرکت می کند. رئیس هیئت ووشوی استان به خبرنگار ما گفت: بر اساس اعلام فدراسیون ووشو رقابت های قهرمانی ووشوی کمیته چاچوان بانوان کشور ۲۵ و ۲۶ مردادماه امسال به میزبانی یزد برگزار می شود که بانوان استان نیز در این رقابت ها حضور پیدا می کنند. «عباس شیبک» افزود: با توجه به توانایی بانوان کمیته چاچوان زابل، بانوان این شهرستان به عنوان نماینده استان در این رقابت ها شرکت می کنند و تیم زابل به عنوان نماینده استان برای حضور در این دوره به فدراسیون ووشو معرفی شد. به گفته وی، نرگس دهمرده، گلناز رسولی مقدم، فریده ساعی، فاطمه مرادقلی، مهدیه حاتمی، ثمین زبرجامی، یگانه صفار زاده، نیلوفر نیکدل، سحر سنچولی، ستاره و ساجده دولتی، حدیث اصفهانی، مریم حیران پور، الیکا و الینا شهرکی و فاطمه افغانپور اعضای این تیم به مربیگری و سرپرستی معصومه اصفهانی به این رقابت ها اعزام می شوند.

قهرمانی هندبال استان به نوجوانان زاهدان رسید

تیم هندبال نوجوانان زاهدان به مقام قهرمانی رقابت های استانی دست یافت. رئیس اداره ورزش و جوانان خاش به خبرنگار ما گفت: مسابقات قهرمانی هندبال استان در رده سنی نوجوانان به میزبانی خاش برگزار شد، در این دوره بعد از قرعه کشی تیم های شرکت کننده در دو گروه الف و ب دسته بندی شدند و مقرر شد در پایان مرحله گروهی تیم های اول و دوم دو گروه به مرحله بعد صعود کنند. «مسافر شهنوازی» افزود: بر این اساس در پایان دیدارهای مرحله گروهی دو تیم سیب سوران و خاش به عنوان تیم های اول و دوم گروه الف و دو تیم زاهدان و ایرانشهر به عنوان تیم های اول و دوم گروه ب رقابت ها به مرحله بعد قهرمانی استان صعود کردند و در پایان تیم های زاهدان و سیب سوران با شکست خاش و ایرانشهر به فینال رقابت ها راه پیدا کردند. وی ادامه داد: در دیدار فینال هندبالیست های نوجوان زاهدان «سیب سوران» را ۲۲ بر ۱۸ مغلوب خود کردند و به مقام قهرمانی دست یافتند، نوجوانان سیب سوران هم بر سکوی نایب قهرمانی ایستادند، در دیدار نیمه نهایی نیز نوجوانان خاش با نتیجه ۲۰ بر ۱۲ «ایرانشهر» را شکست دادند و مقام سوم را از آن خود کردند و ایرانشهر جایگاه چهارمی قهرمانی استان را کسب کرد. به گفته وی، احمد شفیعی از زاهدان و سینا جهاندیده از سیب سوران فنی ترین بازیکن های رقابت ها معرفی شدند.

قهرمانان بانوی تنیس روی میز شناخته شدند

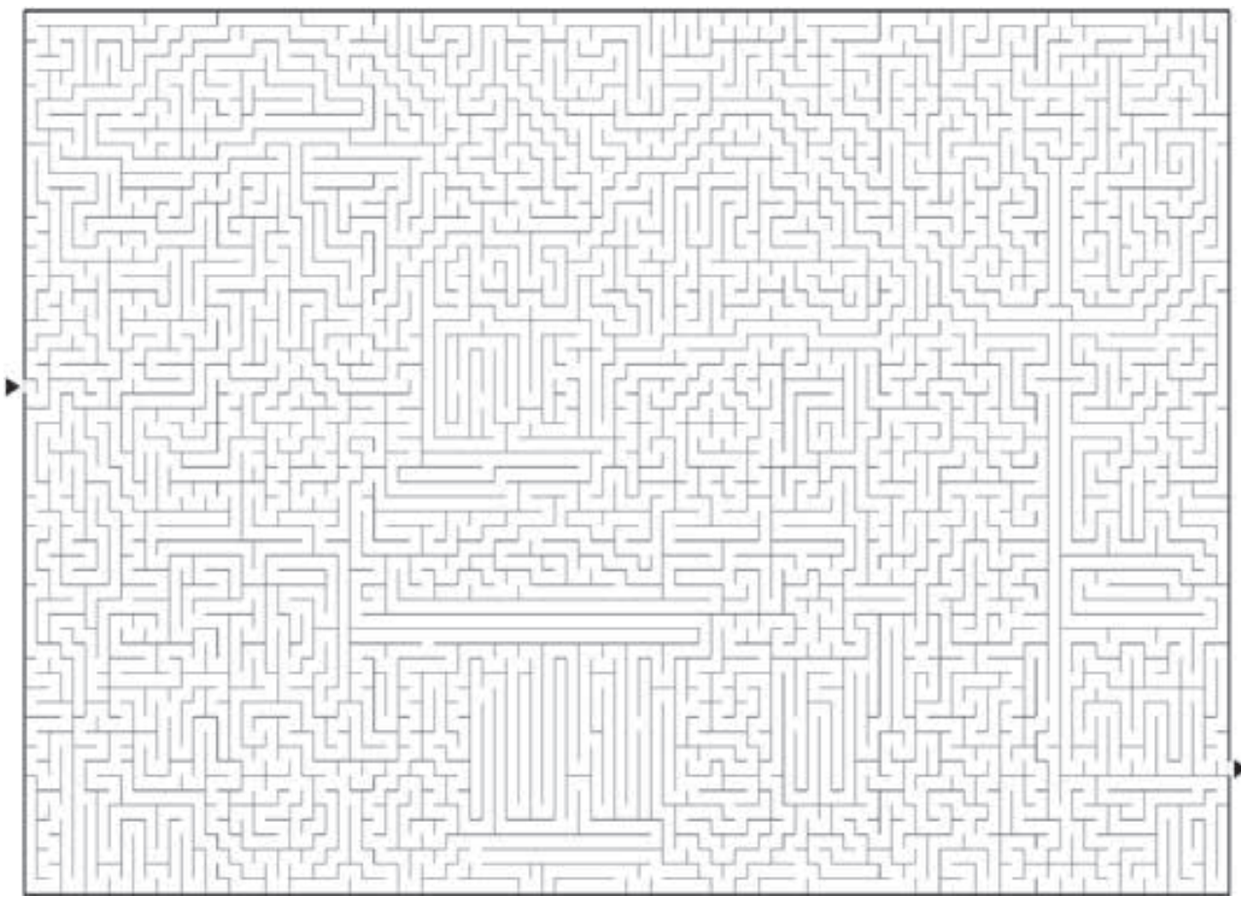
رقابت های تنیس روی میز بانوان با معرفی نفرات برتر به کار خود پایان داد. رئیس هیئت تنیس روی میز استان به خبرنگار ما گفت: مسابقات تنیس روی میز بانوان به مناسبت فرا رسیدن دهه کرامت و روز دختر در زاهدان برنامه ریزی شد و پس از اعلام برگزاری آن ۱۵ نفر از بانوان برای شرکت در این رقابت ها اعلام آمادگی کردند. «امید آذرنگ» افزود: در این دوره از رقابت ها بانوان در ۴۲ دور با یکدیگر رقابت کردند که در پایان مرضیه زراعی توانست مقام قهرمانی را از آن خود کند و فرناز کامران فر هم به کسب مقام نایب قهرمانی بسنده کرد، هستی آذرنگ و منا معصومی به طور مشترک بر سکوی سوم ایستادند. وی با بیان این که به نفرات برتر این رقابت ها حکم قهرمانی و جایزه نقدی اهدا شد اظهار کرد: با وجود کمبودهای فراوان، تنیس روی میز توانسته است در میان بانوان استان جایگاهی بهتر از گذشته کسب کند که در صورت برطرف شدن کمبودها برگزاری رقابت های بیشتر می تواند سبب جذب بانوان بیشتری به این رشته شود.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۴/۲۴]

نقش‌یابِ مارپیچ

یک‌شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه‌های 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.

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 هیچ‌رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

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

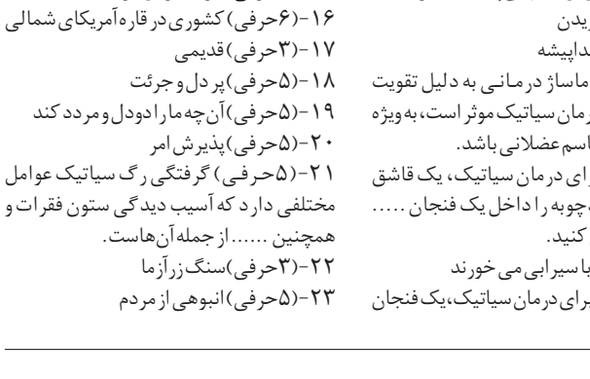
جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه

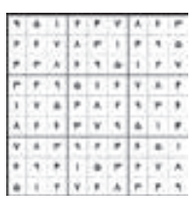
زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

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-(۷ حرفی) گرفتگی رگ سیاتیک علاوه بر درد، ضعف و بی حسیِ پاها را به دنبال دارد که قدم زدن و حتی ..... را دشوار می کند.
۲-(۴ حرفی) یکی از روش های درمان سیاتیک، انجام حرکات کششی این ورزش است.
۳-(۴ حرفی) کمپرس سرد بی حسی و کاهش ..... را به همراه دارد و کمپرس گرم موجب آزاد شدن عضله می شود.
۴-(۴ حرفی) علم ستاره شناسی
۵-(۳ حرفی) عصب سیاتیک (sciatic nerve) طولانی ترین عصب بدن انسان است که از ناحیه ..... آغاز می شود و تا انتهای پا امتداد دارد.
۶-(۳ حرفی) دریدن
۷-(۶ حرفی) صداپیشه
۸-(۴ حرفی) ماساژ درمانی به دلیل تقویت .....خون در درمان سیاتیک موثر است، به ویژه اگر عامل آن اسپاسم عضلانی باشد.
۹-(۳ حرفی) برای درمان سیاتیک، یک قاشق چای خوری زردچوبه را داخل یک فنجان ..... داغ بریزید و میل کنید.
۱۰-(۶ حرفی) با سیرابی می خورند
۱۱-(۴ حرفی) برای درمان سیاتیک، یک فنجان روغن ..... را با سه قاشق غذاخوری پودر جوز هندی ترکیب کنید و حرارت دهید.
۱۲-(۴ حرفی) «سنبل الطیب» که معروف به علف این حیوان است، ضد تشنج، رفع کننده ناراحتی های عصبی و هیستری، ضد اسپاسم و آرام بخش، تب بر و برطرف کننده دردهای سیاتیک است.
۱۳-(۴ حرفی) متخصصان تغذیه و سلامت دریافته اند که «خوردن» در اواخر شب در طولانی مدت، به ..... پوست منجر می شود.
۱۴-(۲ حرفی) دریا
۱۵-(۴ حرفی) هریک از دو طرف کاغذ
۱۶-(۶ حرفی) کشوری در قاره آمریکای شمالی
۱۷-(۳ حرفی) قدیمی
۱۸-(۵ حرفی) پر دل و جرئت
۱۹-(۵ حرفی) آن چه ما را دودل و مردد کند
۲۰-(۵ حرفی) پذیرش امر
۲۱-(۵ حرفی) گرفتگی رگ سیاتیک عوامل مختلفی دارد که آسیب دیدگی ستون فقرات و همچنین ..... از جمله آن هاست.
۲۲-(۳ حرفی) سنگ زرآزما
۲۳-(۵ حرفی) انبوهی از مردم

پاسخ ها

وزیر سفید به g۸ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه به f۵ برود، وزیر سفید به a۸ می رود. اگر اسب سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد، وزیر سفید به d۵ می رود. اگر شاه سیاه به d۴ برود وزیر سفید به c۴ می رود. اگر شاه سیاه به f۵ برود وزیر سفید به g۶ می رود. اگر هم فیل سیاه هر حرکتی انجام دهد، رخ سفید به f۴ می رود.