یادداشت

بهروز

## پرچم‌های نیمه‌افراشته!

حدود ۴۶ هیئت ورزشی در استان، متولی فعالیت‌های ورزشی در رشته‌های مختلف هستند که در زیرمجموعه برخی از هیئت‌ها نیز گاهی چندین رشته ورزشی فرعی قرار گرفته است. در این میان، تعدادی از هیئت‌های ورزشی در طول سال (در مقایسه با دیگران) فعال هستند و اخبار متعددی از آنها در هفته‌روی خروجی رسانه‌ها قرار می‌گیرد که نشان‌دهنده این است که در این هیئت‌ها فعالیت‌هایی در حال پیگیری است. البته در این میان تعداد قابل توجهی از هیئت‌های ورزشی استان نیز بدون فعالیت خاصی به حیات خود با چراغ خاموش ادامه می‌دهند؛ برخی از این هیئت‌های ورزشی به دلیل در پیش بودن انتخابات تعیین ریاست هیئت و بلاتکلیفی، با حداقل سرعت ناشی از بی‌انگیزه بودن متولیان موقت به انجام امور مشغول‌اند و تعدادی از هیئت‌ها نیز با وجود داشتن رئیس، با "پرچم نیمه‌افراشته" به حیات خود ادامه می‌دهند. این دسته از هیئت‌ها با زرنگی و فرصت‌طلبی خاصی حتی از مشارکت در "نشست‌های خبری" نیز کناره‌گیری کرده‌اند و چون فعالیت چندانی انجام نمی‌دهند، از "درمعرض سوال قرار گرفتن" توسط اصحاب رسانه به شدت بیمناک‌اند. این هیئت‌ها در انفعال کامل، رفتار می‌کنند و می‌توان گفت "بود و نبودشان" فرقی به حال جریان کلی ورزش استان ندارد. نکته جالب‌تر اینکه برای این هیئت‌ها خواسته یا ناخواسته "حاشیه امنی" عجیب، همیشه فراهم است. کسی از آنها انتظاری ندارد و آنها نیز هیچ اعتراضی به این وضعیت نمی‌کنند و حتی از کمبود بودجه نیز نمی‌نالند! نتیجه این روند هم که از قبل کاملا مشخص است: سکون، سکوت و رخوت در حد اعلا... در این میان، بد به حال مربیان و ورزشکارانی که زیر مجموعه چنین هیئت‌هایی قرار می‌گیرند که باید به درد خود بسوزند و بسازند و از ترس برخی از همین متولیان بانفوذشان "دم" هم نزنند!

خبر

پیروز

## سنجش آمادگی جسمانی داوران فوتبال استان

سنجش آمادگی جسمانی پیش فصل داوران فوتبال استان به همراه کلاس‌های مرور قوانین داوری طی ۲ روز در مشهد برگزار شد. به گزارش روابط عمومی هیئت فوتبال استان، ۲۴ داور و ۷۲ کمک داور فوتبال خراسان رضوی، علاوه بر مرور قوانین داوری با آخرین قوانین داوری فوتبال نیز آشنا شدند. مدیریت این دوره به عهده "محسن فریمانی" رئیس کمیته داوران استان بود و محمدجواد تقی‌پور، "مسعود فرح‌نیا و فریمانی وظیفه مرور قوانین و تدریس قوانین جدید داوری را به عهده داشتند و اکبر سلمانی، موسی الرضا رغوانی، حبیب بادالیان، علی ممتاز، جواد شیروانی، حسین نیکوزاده، جمشید لامی و جواد دلیری نیز در برگزاری این دوره همکاری داشتند.

گزارش جلسه

ترابی

## روایت «پلنگ برفی استان» از صعود پرماجرا به بام دنیا در بدو ورودش به مشهد

# صبح روز فتح «اورست»، اکسیژنم تمام شد!

عکس‌ها: مهشم دهقانی

کوهنورد مشهدی فاتح قله "اورست"، دوشنبه شب گذشته با استقبال گسترده مردم و مسئولان ورزشی در فرودگاه "شهید هاشمی نژاد مشهد"، وارد این شهر شد. "جواد نوروزی" ۳۷ ساله، ۱۵ فروردین امسال برای فتح بلندترین قله جهان به "نپال" سفر کرد و پس از گذشت ۴۰ روز در ۳۰ اردیبهشت ماه موفق شد قله اورست را فتح کند. وی پس از ورود به مشهد، برای ادای احترام به کوهنورد فقید مشهدی به کوه‌های آب و برق مشهد رفت و طی مراسمی از تندیس یادمان زنده‌یاد "مهدی عمیدی" نیز با حضور جامعه کوهنوردی و مسئولان رونمایی شد.

### سال طلایی هیمالیانوردی

«جواد نوروزی» در گفت‌وگو با خبرنگار ما، درباره تمریناتی که برای صعود به قله اورست (بلندترین قله جهان با ارتفاع ۸ هزار و ۸۴۸ متر در رشته کوه هیمالیا) انجام داده است، گفت: تمریناتم را از یک سال قبل با هدف صعود به قله "اورست" شروع کردم و مرداد ۹۵ نیز صعودی به قله "پوبدا" (قرقیزستان) داشتم. اما پس از این که مجوز قطعی شورای برون مرزی وزارت ورزش و جوانان را گرفتیم، تمریناتم به طور جدی‌تر از دی ماه سال گذشته استارت خورد و در این مدت سختی‌های زیادی را متقبل شده‌ام. وی افزود: صعود به قله‌های بزرگ جهان نیازمند حامی مالی است. برنامه صعود به قله اورست با پیشنهاد و حمایت مالی "موسسه خیریه شالچی" بود که واقعا در این مسیر حمایت‌های خوبی از ما کرد. وی با بیان این که امسال سال طلایی هیمالیانوردی کشور است، اظهار کرد: در مدتی که در منطقه هیمالیا بودیم، ۸ کوهنورد دیگر ایرانی هم حضور داشتند که ۷ نفر قله "لوتسه" را فتح کردند و همچنین "مهدی قلی‌پور" از تبریز هم به طور جداگانه قله "اورست" را فتح کرد. همه کوهنوردان ایرانی در کمپ اصلی مستقر بودیم اما برنامه‌های هر کدام از کوهنوردان برای صعود جدا بود که خدا را شکر همه موفق به صعود شدند. وی افزود: در تاریخ کوهنوردی ایران، این صعودها بی‌سابقه است، چرا که سال‌های گذشته این صعودها یا ناموفق بودیا تلفات داشتیم اما امسال همه موفق شدند.

### صعود از "منطقه مرگ"

نوروزی درباره برنامه‌اش برای صعود به قله "اورست" خاطرنشان کرد: ۱۵ فروردین ماه از مشهد به سوی کشور نپال حرکت کردیم و بعد به شهر کوچکی به نام "لوکال" در دامنه هیمالیا رفتیم. بعد از آن‌پس از ۷ روز پیاده‌روی به کمپ اصلی (بیس کمپ) که در ارتفاع ۵ هزار و ۳۵۰ متری قرار دارد، رسیدیم و حدود ۴۰ روز در کمپ حضور داشتیم تا این که ۳۰ اردیبهشت ماه قله "اورست" را بدون اکسیژن فتح کردم و پرچم متبرک حرم مطهر رضوی را- برای اولین بار با مجوزی که از سوی آستان قدس گرفته بودیم- به همراه پرچم جمهوری اسلامی ایران و موسسه خیریه شالچی در قله اورست برافراشتم.

وی با بیان این که این صعود طی ۴ مرحله سخت انجام شد، افزود: برای این که بدن انسان به ارتفاع عادت کند، باید مرحله به مرحله به سوی قله رفت. کمپ اصلی (بیس کمپ) در ارتفاع ۵ هزار و ۳۵۰ متری قله اورست قرار دارد. من در مرحله اول ابتدا به ۶ هزار متری رفتم و در کمپ یک استراحت کردم و دوباره به کمپ اصلی برگشتم. سپس در مرحله دوم به ارتفاع ۶۵۰۰ متری رفتم و در کمپ ۲ پس از این که بدنم با آب و هوای ارتفاع هماهنگ شد، به پایین برگشتم و در مرحله سوم هم در کمپ ۳ در ارتفاع ۷ هزار متری مستقر شدم و تا ۷۴۰۰ متری هم رفتم و دوباره به کمپ اصلی برگشتم. در مرحله چهارم هم تا ارتفاع ۸ هزار متری رفتم و در کمپ ۴ که به "منطقه مرگ" معروف است، مستقر شدم و بعد به کمپ اصلی برگشتم. در مرحله نهایی ساعت ۲۰ از کمپ اصلی حرکت کردم و ساعت ۵ و ۴۵ دقیقه صبح (شنبه ۳۰ اردیبهشت) همزمان با طلوع خورشید موفق شدم قله اورست را فتح کنم و ساعت ۲۳ همان شب هم به کمپ اصلی برگشتم.

### وقتی "کپسول اکسیژن" تمام شد...!

"نوروزی" گفت: در منطقه هیمالیا کوهنوردان با مشکلات زیادی رو به رو می‌شوند و کمبود آب و تغذیه و سرمای شدید، خیلی اذیت کننده است. حتی شدت باد به حدی است که چادرهای نصب شده را هم جابه جا می‌کند و هر روز در ارتفاعات منطقه هیمالیا برف می‌بارد. وی ادامه داد: در هر صعودی تعدادی افراد محلی (شرپا) هستند که وسایل لازم کوهنوردان مثل چادر را جابه جا می‌کنند. در مسیر صعود نیز ۲ فرد محلی اهل کشور نپال همراه من بودند که متاسفانه در طول مسیر یک نفر سرما زده شد و ریه دیگری هم دچار مشکل شد و نتوانست تا قله مرا همراهی کند. وی افزود: در مرحله پایانی صعود، حدود ساعت ۳ صبح روز فتح قله، کپسول اکسیژنم تمام شد و همان جا حدود ۱۰ دقیقه‌ای هم ایستادم. دمای بدنم هم پایین آمده بود؛ اما تصمیم گرفتم به مسیر ادامه دهم که با توسل به امام رضا(ع) موفق شدم به قله برسم. در مسیر برگشت تا "کمپ ۴" هم اصلا اکسیژن و تغذیه نداشتم و شرایط خیلی سختی بود اما با همین شرایط خودم را ابتدا به کمپ ۴ و سپس با اکسیژن به کمپ اصلی رساندم.

### طلای "اورست"

وی درباره اهدای مدال طلا به فاتحان اورست گفت: فدراسیون جهانی کوهنوردی حکمی تحت عنوان "مدال طلا" دارد که به هر کوهنوردی که قله "اورست" را فتح کند، اهدا می‌کند. نوروزی در پاسخ به این سوال که چه کسانی در ایران لقب "پلنگ برفی" را دارند، افزود: لقب "پلنگ برفی" به کوهنوردی اعطا می‌شود که به ۵ قله بالای ۷ هزار متر در منطقه "پامیر" (قله‌های مربوط به کشورهای قزاقستان، قرقیزستان و تاجیکستان) صعود کند. در ایران ۵ نفر لقب "پلنگ برفی" را دارند که مرحوم "مهدی عمیدی"، "مرتضی غلامپور" و بنده ۳ خراسانی هستیم که این لقب را داریم. وی همچنین درباره هزینه کوهنوردی حرفه‌ای نیز گفت: هزینه وسایل کوهنوردی حرفه‌ای خیلی بالاست و هم اکنون لباس مخصوص به همراه کوله و کفش حدود ۴۰ میلیون تومان هزینه دارد. وی افزود: از روز اول آقای "مجید مذهبی" نیز از مشهد مرا همراهی کرد و طی مدت صعود، ایشان در کمپ اصلی مستقر بود و به من خیلی کمک کرد. همچنین در روزهای پایانی نیز جناب شالچی مدیر موسسه خیریه خودشان را به کمپ اصلی رسانده بودند.

### در حاشیه:

* استقبال مردم، جامعه کوهنوردی و مسئولان از جواد نوروزی در فرودگاه قابل توجه بود.
* مراسم رونمایی از تندیس یادمان "مهدی عمیدی" (کوهنورد فقید استان و فاتح اورست) نیز با حضور جامعه کوهنوردی استان و مسئولان ساعت ۲۳ دوشنبه گذشته در ابتدای کوه‌های آب و برق برگزار شد. زحمتکش رئیس هیئت کوهنوردی استان نیز در این مراسم گفت: را هروی پلکانی ارتفاعات آب و برق مشهد با هماهنگی انجام شده با شهرداری، به نام زنده‌یاد "مهدی عمیدی" نامگذاری شده است.
* در مراسم استقبال در فرودگاه، حجت الاسلام حسینی (معاون تبلیغات اسلامی آستان قدس)، سردار نوروزی (جانشین فرماندهی قرارگاه ثامن الائمه(ع))، صبوریان (مدیرکل ورزش و جوانان)، هوشنگ ولی‌پور (معاون توسعه امور ورزش و جوانان استان) و رضا حیدری سخنگوی شورای پنجم شهر مشهد نیز حضور داشتند.

گردونه

ورزش

## خریدهای جدید «پدیده»

**پیروز**- مهاجم بابلی فصل پیش تیم "ماشین سازی تبریز"، با عقد قراردادی به تیم فوتبال "پدیده خراسان" پیوست. به گزارش سایت رسمی باشگاه پدیده، "امین قاسمی نژاد" با قرارداد یک ساله به این تیم خراسانی پیوست. وی در فصل ۹۵-۹۴ لیگ دسته اول فوتبال کشور به عنوان بهترین بازیکن این رقابت‌ها معرفی شد و در لیگ برتر شانزدهم نیز با تیم ماشین سازی در رقابت‌ها حضور داشت. همچنین از این باشگاه خبر می‌رسد "مصطفی احمدی" نیز از تیم "سیاه جامگان" به تیم پدیده پیوسته است و ۲ مدافع فصل پیش تیم فوتبال پدیده نیز به نام‌های "رضا ناصحی" و "محمدحسین مرادمند"، قرارداد خود را با این تیم به مدت یک فصل دیگر تمدید کردند.

## «سیاه جامگان» به ترکیه می‌رود

**پیروز**- مدیر تیم فوتبال «سیاه جامگان مشهد» گفت: برای برگزاری اردوی آماده سازی خود قصد داریم به ترکیه برویم. «آرمین رهبر» در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: طبق برنامه‌ریزی انجام شده، مرحله اول تمرینات تیم سیاه جامگان از ۲۱ خرداد ماه در مشهد آغاز خواهد شد. وی افزود: بعد از این مرحله قصد داریم اردوی آماده سازی خود را پیش از شروع لیگ برتر هفدهم در ترکیه برگزار کنیم و بعد از آن نیز در تهران و مشهد دو مرحله دیگر اردو خواهیم داشت. وی درباره اینکه آیا فهرست خروجی و ورودی این تیم مشخص شده است یا خیر گفت: «اکبر میثاقیان» قصد دارد امسال از بازیکنان بومی مشهد و استان در کنار چند بازیکن غیر بومی استفاده کند.

## آغاز فوتسال جام رمضان «سرداران شهید»

**پیروز**- رئیس هیئت فوتبال خراسان رضوی گفت: مسابقات فوتسال جام رمضان یادواره سرداران شهید و ۲۳ هزار شهید استان‌های خراسان رضوی، شمالی و جنوبی در سالن بهشتی مشهد آغاز شد. "مهدی برادران" در گفت‌وگو با ایرنا افزود: این مسابقات با شرکت ۴۴ تیم در ۱۱ گروه برگزار می‌شود. وی اظهار کرد: در این دوره از مسابقات بیش از ۵۰۰ ورزشکار از نقاط مختلف شهر مشهد شرکت کرده‌اند.

اخبار کوتاه

ورزش

**پیروز**- مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی از تمرینات تیم هیئت کشتی استان در آستانه حضور در لیگ کشتی باشگاه‌های کشور، بازدید کرد.

**بردسکن، نوری**- رئیس اداره ورزش و جوانان بردسکن، از برگزاری مسابقات والیبال و فوتسال ماه مبارک رمضان در این شهرستان خبر داد.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۳/۱۰]

## معمای شطرنج

یکشنبه‌ها و چهارشنبه‌ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — بسیار سخت

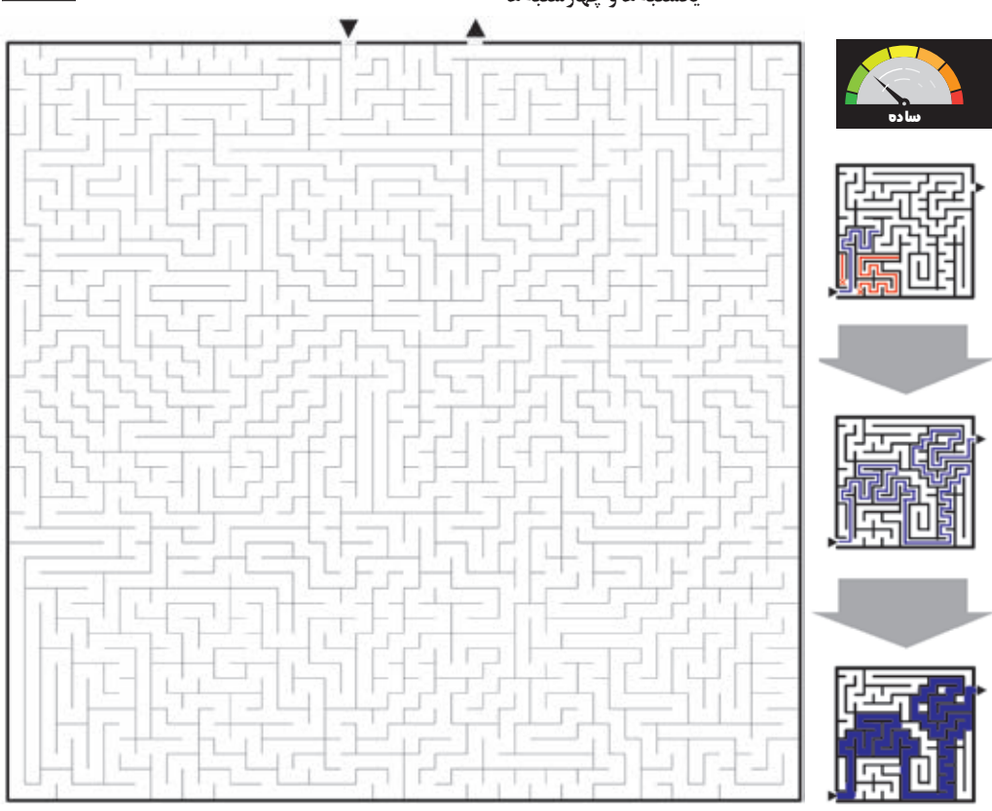
**قانون:** در این صفحه بازی شطرنج که نیمه کاره رها شده است، یکی از بازیکنان که اتفاقا نوبتش هم رسیده است می‌تواند حریفش را با دو حرکت مات کند.

شما بگویید کدام بازیکن این موقعیت را دارد و چطور می‌تواند حریفش را مات کند؟!
جهت حرکت مهره‌های سفید از پایین به بالا تعریف شده است.

## نقش‌یاب مارپیچ

یکشنبه‌ها و چهارشنبه‌ها

زمان پیشنهادی ۲۵ دقیقه — ساده



**قانون:** در این مارپیچ 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: در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

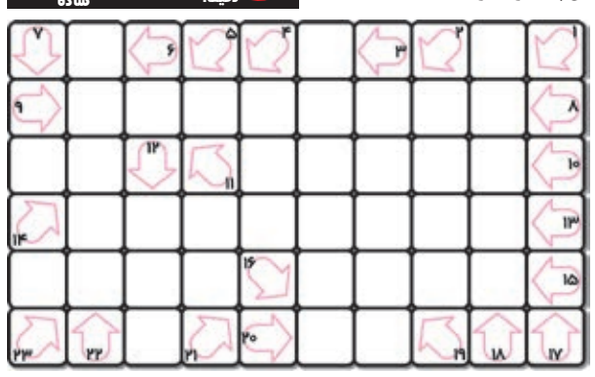


## جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

**قانون:** پاسخ‌ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش‌دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته‌شده که پاسخش چند حرف دارد.



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

۱-(۶حرفی) غش کردن و احساس..... ممکن است در صورت ناتوانی بدن برای از بین بردن لخته خون به طور طبیعی، یا در صورت جدا شدن و حرکت لخته به سمت ریه‌ها رخ دهد.
۲-(۶حرفی) از ماه‌های میلادی
۳-(۳حرفی) در لخته‌های خون پا، .....ی پوست در ناحیه مزبور، ممکن است افزایش یابد.
۴-(۵حرفی) هر بیماری، مانند تشکیل لخته خون، سیستم..... بدن را مجبور به اضافه کاری می‌کند.
۵-(۳حرفی) استرس به تنهایی باعث بروز جوش غرور جوانی و عوارض آن نمی‌شود؛ در واقع اختلالات هورمونی، ..... بودن پوست، دستکاری جوش‌ها و بسیاری عوامل دیگر نیز در این امر دخیل است.
۶-(۳حرفی) بزرگ‌ترین دریاچه جهان
۷-(۴حرفی) خطایش برملا شده
۸-(۷حرفی) در ماه مبارک رمضان از خوردن غذاهای چرب و..... در سحر خودداری کنید؛ چرا که تشنگی و کم‌آبی بدن را به دنبال دارد.
۹-(۴حرفی) روزه بدون ..... باعث کاهش وزن نمی‌شود، بلکه به دلیل افت شدید قند خون طی روز موجب می‌شود در افطار تمایل به غذاهای شیرین و چرب پیدا کنیم و به چاقی منجر می‌شود.
۱۰-(۶حرفی) عمومی
۱۱-(۳حرفی) از ابزار جنگ قدیمی
۱۲-(۴حرفی) پاک و پاکیزه از بدی
۱۳-(۷حرفی) روزه گرفتن برای کسانی که..... بالادارند بسیار مفید است.
۱۴-(۲حرفی) مصرفش به مقدار زیاد در وعده سحری و به ویژه بین غذا نیز توصیه نمی‌شود، چون موجب رقیق شدن شیره معده و آنزیم‌های گوارشی می‌شود و روند هضم غذا را مختل می‌کند.
۱۵-(۳حرفی) استرس و تنش‌های روحی در ریزش موی سکه‌ای که موی یک ناحیه ناگهانی می‌ریزد و نیز در بروز ضایعات..... دهان، بسیار نقش دارد.
۱۶-(۲حرفی) شهر جنوب تهران
۱۷-(۴حرفی) پایین شلوار
۱۸-(۳حرفی) در بیشتر موارد، لخته خون به‌واسطه ..... های طولانی و بی‌تحرکی بدن که امکان کشش پاها یا ایستادن و قدم زدن نباشد، شکل می‌گیرد.
۱۹-(۴حرفی) از خط‌های قدیمی
۲۰-(۴حرفی) چوب سوختنی
۲۱-(۶حرفی) حشره‌ای با پاهای زیاد
۲۲-(۳حرفی) گیاهی که از آن کتیرا می‌گیرند
۲۳-(۶حرفی) با عاطفه و با حرارت

## سودوکو

هر روز

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

زمان پیشنهادی ۴۰ دقیقه — سخت

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

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

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

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

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

پاسخ‌ها

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.