

## ورزش

## فهرست‌مضوی

رقابت دیدنی ۶۰دوچرخه‌سوار کشور در جام «مهرگان»

# رکاب‌های آتشین!

### گزارش

### بهروز

برای اولین بار در شهر مشهد، بارقابت ۶۰دوچرخه سوار حرفه‌ای، مسابقه جایزه بزرگ دوچرخه سواری جام «قصر مهرگان» در مسافت ۳۵ کیلومتر از میدان بسیج (فلکه برق) تاشهر شاندیز برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما دو دوره قبلی این مسابقه با مسافت کمتر (از میدان پارک تا قصر مهرگان در بولوار امام رضا(ع) شاندیز) برگزار شده بود؛ اما این بار ضمن افزایش مسافت، دوچرخه سوارانی از خارج استان نیز به صورت کشوری در این رقابت‌ها مشارکت داشتند که باتوجه به اهمیت وویژگی‌های این رقابت کشوری، گزارش کاملی از این رقابت، امروز تقدیم علاقه‌مندان این رشته ورزشی جذاب می‌شود.

#### خط‌آغاز

با اعلام قبلی پلیس راهور و مسئولان هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی، ساعت ۷:۳۰ پنج شنبه (۸ شهریورماه) این رویداد کشوری به مناسبت هفته دولت، بیش از ۶۰دوچرخه سوار در خط‌آغاز مسابقه، مترصد اعلام آغاز مسابقه ایستاده‌اند. تعداد زیادی از مردم نیز باتوجه به حضور یکپارچه دوچرخه سواران، در ساعات ابتدایی صبح، تماشاگر رقابت دوچرخه سواران هستند. نظم نسبی خوبی با توجه به پرتدد بودن این مسیر، توسط مأموران پلیس راهور و راهنمایی و رانندگی برقرار است و با آغاز مسابقه، دوچرخه سواران این مسابقه استقامتی– سرعتی را آغاز می‌کنند. چندین خودروی ویژه، در آغاز و انتهای گروه دوچرخه سواران، ایمنی آن‌ها را

و برخی داوران نیز با موتور سیکلت و پیاده حرکت دوچرخه سواران را زیر نظر دارند. گروه‌ز حمتکش عکاسان ورزشی نیز سوار بر خودرویی ویژه برای ثبت این رویداد کشوری مشغول هستند. نیم‌ساعتی از زمان آغاز مسابقه گذشته که باتوجه به ضرورت ذخیره انرژی برای کیلومترهای پایانی، دوچرخه سواران همچنان به صورت گروهی رقابت می‌کنند و هیچ دوچرخه سواری نمی‌خواهد با بالا بردن سرعت، ریسک از دست دادن انرژی را در مسافت‌های پایانی، تجربه کند. کم‌کم یک گروه اندک متشکل از چند دوچرخه سوار فاصله خود را بادیگران بیشتر می‌کنند و از این قسمت که اواسط مسیر است، دوچرخه سواران به دو گروه تقسیم می‌شوند. دوچرخه سواران در مسیر رقابت باتوجه به تابش نور خورشید، با جره‌های آب و شربت، گلویی‌تر می‌کنند؛ اما دانه‌های درشت عرق روی چهره آن‌ها خبر از رقابت شدید و تنگاتنگ آن‌ها روی رکاب‌های آتشین دوچرخه‌های می‌دهد...

#### سانحه و پنجرش‌دن چند دوچرخه

در میانه مسابقه، رقابت نزدیک دوچرخه سواران با یکدیگر، باعث سانحه‌ای کوچک برای یکی از دوچرخه سواران می‌شود که البته چندان جدی نیست و در مسابقاتی در این سطح، اجتناب‌ناپذیر است. مصدم بلافاصله، سریایی مداومی‌شود و البته دوچرخه سوار از دور مسابقه کنار می‌رود. چند کیلومتر بعد، دوچرخه سوارانی را می‌بینم که با مشکلاتی که برای دوچرخه‌هایشان ایجاد شده، با اوقات تلخ، مشغول بر طرف کردن مشکل هستند. اما در این میان، کم‌کم چهره دوچرخه سواران پیشتاز مشخص و رقابت نیز نفس‌گیرتر می‌شود.

## ورزش

## فهرست‌مضوی



رکاب‌های آتشین

● **خط‌پایان**
خط‌پایان این مسابقه دیدنی، تالار پذیرایی «قصر مهرگان» است که به همت حامی مالی اصلی این رقابت، در خیابان امام رضا(ع) ۱۱ شهر شاندیز واقع شده است. از قبل، گروهی از استقبال‌کنندگان و داوران نیز در این مکان مستقر شده‌اند و افرادی با پرچم‌های شطرنجی نیز در خط‌پایان قرار دارند. دوچرخه سواران خسته اما پرتوان، پس از ۳۵ کیلومتر رکاب‌زدن مداوم، با چهره‌های خندان اما بسیار مصمم، خط‌پایان را پشت سر می‌گذارند و با تفکیک دو گروه بزرگ سال و جوان، نفرات برتر روی سکو می‌روند و جوایز و جام‌های قهرمانی را که از مسئولان شهر و حامیان مسابقه تحویل گرفته‌اند، بالای سر می‌برند.

#### معرفی نفرات برتر

در پایان مسابقه، به سراغ مدیر روابط عمومی هیئت دوچرخه سواری خراسان رضوی می‌روم «ایرج خواستار اعلام نتایج رقابت‌ها می‌شوم». ایرج فخارزاده در گفت‌وگو با خراسان رضوی می‌گوید: در این مسابقه ۶۰دوچرخه‌سوار از شهرهای زنجان، سیرجان، البرز، شیروان، فیروزه، سبزوار،

دوچرخه‌باک‌ترین نوع وسیله حمل و نقل است و با فراهم ساختن مسیرهای ایمنی وویژه، مردم به خصوص مسئولان می‌توانند با دوچرخه رفت‌وآمد داشته باشند و این فرهنگ باید از طریق رسانه‌ها نیز گسترش یابد. وی ادامه داد: آینده مبهم ترافیک کلان شهرها باعث می‌شود تا در اولویت رفت‌وآمد شهروندان به ترتیب اهمیت، اول پیاده‌محور، اولویت دوم دوچرخه محور، حمل‌ونقل عمومی محور و در نهایت از خودروی شخصی محور، تعریف‌شود. رئیس پلیس راهور طبقه‌بندی شاندیز نیز بیان کرد: با مردم خوب و با فرهنگی که داریم، اگر فواید استفاده از دوچرخه را آموزش دهیم قطعاً از آلودگی هوا و ترافیک فاصله می‌گیریم. قربانعلی رشیدآبادی «یادآور شد: بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ نفر در روزهای تعطیل به سمت بیلاقات طبقه‌و شاندیز می‌آیند که امیدواریم شرایط و زیرساخت‌ها مهیا‌شود تا خودرویی تردد نکند و سبب‌شود این منطقه، بکرو تفریحی باقی بماند. سپس مدیر قصر مهرگان(حامی اصلی مسابقات) نیز گفت: هدف از برگزاری این مسابقه، ترویج ورزش بود. مجتبی نصیری «یادآور شد: دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست و در زندگی روزمره می‌توان از آن به عنوان وسیله حمل و نقل استفاده کرد. رئیس هیئت دوچرخه سواری استان نیز گفت: مسابقات جایزه بزرگ کشوری جام مهرگان، برگزار شد تا فرهنگ استفاده از دوچرخه را ترویج دهیم. مهدی روزبانهان «ادامه داد: مبلغ جایزه نقدی این مسابقه به نغرات برتر هشت میلیون و ۸۰۰ هزار تومان بود. رئیس اداره ورزش و جوانان طبقه‌و شاندیز نیز گفت: امید داریم با مهیا کردن زیرساخت‌ها در سال‌های آینده مسابقات را تحت عنوان بین‌المللی بنوانیم برگزار کنیم. دکتر محمد رضا سعیدی افزود: در استان‌های آذربایجان غربی و شرقی، فرهنگ همکاری و حمایت از مسابقات و همایش‌های ورزشی مخصوصاً دوچرخه سواری نهادینه‌شده‌و بیشتر مسئولان استانی حمایت لازم را دارند که امید داریم این اتفاق در خراسان رضوی نیز انجام‌شود. در خور ذکر است که در برگزاری این مسابقه کشوری اداره راهنمایی و رانندگی مشهد و هیئت دوچرخه سواری شهرستان طبقه شاندیز نیز مشارکت خوبی داشتند.

● **گفت‌وگو با دست‌اندرکاران**
در پایان این رقابت دیدنی، نایب رئیس هیئت دوچرخه سواری ناجا و معاون فرماندهی پلیس راهور خراسان رضوی تصریح کرد: پلیس راهور برای برگزاری این مسابقه همکاری بسیاری با هیئت دوچرخه سواری استان داشت و از قبل نیز آماده‌سازی لازم برای موضوع ایمنی دوچرخه سواران و همچنین ترافیک خودروها را پیش‌بینی کرد تا مشکلی پیش نیاید. سرهنگ حمیدرضا دهنوی افزود: بی‌شک



### جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هز (تاخاسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبیل طرح‌ای شده‌است.

۱۲- (۴ حرفی) استفاده از مسکن‌های بدون نسخه مانند استامینوفن و پروفن می‌تواند به رفع دردهای عصبی..... کمک کند.
۱۳- (۳ حرفی) دردهای عصبی معمولاً پس از ..... سالگی آغاز می‌شود و اغلب در سالمندان روی می‌دهد.
۱۴- (۸ حرفی) اتصال به امواج ای‌فای، قرار گرفتن دستگاه در فضایی که میزان آنتن دهی ضعیف‌است و ابتلا به ..... در مردان را افزایش می‌دهد.
۱۵- (۳ حرفی) برپیمبر الهام می‌شود
۱۶- (۴ حرفی) پوسته کندم‌وجو
۱۷- (۴ حرفی) در صورت مصرف طولانی مدت یا زیاد داروهای ضد درد قوی ممکن است دچار .....، درخواب‌خیزی، معده‌درد، زخم‌های گوارشی شوید.
۱۸- (۶ حرفی) سازمان جهانی حمایت کودکان
۱۹- (۴ حرفی) بازار کم‌رونق
۲۰- (۶ حرفی) مصرف این کلم در مقابله با آلودگی هوا به‌شما کمک می‌کند.
۲۱- (۳ حرفی) زن دیگر شوهر
۲۲- (۴ حرفی) مدنی
۲۳- (۳ حرفی) تور و دام

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هز (تاخاسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبیل طرح‌ای شده‌است.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هز (تاخاسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبیل طرح‌ای شده‌است.

۱- (۱۰ حرفی) این نوع از درمان که توسط پزشک تجویز می‌شود، با به کارگیری روش‌های حساسیت زدایی به تنکین بسیاری از دردها کمک می‌کند.
۲- (۶ حرفی) گیاهی که کمک می‌کند سیستم آدرنالین سالم بماند و توانایی بدن را برای مقاومت در برابر عوامل مختلف از جمله آلودگی هوا بالا می‌برد.
۳- (۴ حرفی) نوعی بیسکویت سبک‌وتر
۴- (۵ حرفی) برخی دردهای عصبی ممکن است از طریق پیرووس بیماری زونا یا عفونت ..... ایجاد‌شود.
۵- (۲ حرفی) این ویتامین بهترین آنتی اکسیدان برای مبارزه با اثر مخرب آلودگی هواست که در لفل دلمه، ممرکات، کیوی، کلم و گوجه‌هست.
۶- (۴ حرفی) اپیامبری در شکم‌پنهنگ
۷- (۲ حرفی) چارپای ریش‌دار
۸- (۴ حرفی) کندم‌وجو و امثال آن
۹- (۳ حرفی) قرار گرفتن در معرض اشعه‌مایکروویو تلفن‌همراه، تبلت، هواپیمای بدون‌سر، نشین، ساعت هوشمند، کنسول بازی بی‌سیم و دوربین واقعیت مجازی و وسایلی از این دست، سبب ابتلای کودکان به این نوع سرطان می‌شود.
۱۰- (۴ حرفی) یارپیمبر (ص) که امام پنجم، ایدید
۱۱- (۳ حرفی) وسیله‌ای ارتجاعی

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هز (تاخاسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبیل طرح‌ای شده‌است.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

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

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش‌هز (تاخاسته) در این جدول، مایه‌افزایش بار آموزشی آن شده‌است. برخی سوال‌ها، از مطالب‌روزنامه خراسان‌روزهای قبیل طرح‌ای شده‌است.

# جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۶/۱۰]

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

**قانون:** خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها یا عدد سفید بالاایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

**قانون:** خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها یا عدد سفید بالاایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

**قانون:** خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها یا عدد سفید بالاایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

**قانون:** خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها یا عدد سفید بالاایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.

زمان پیشنهادی

1۵ دقیقه

ساده

سخت

**قانون:** خانه‌های خالی را با ارقام ۱ تا ۹ طوری پر کنید که:
۱) مجموع ارقام هر تکه از سطرها یا عدد سفید سمت چپش برابر شود.
۲) مجموع ارقام هر تکه از ستون‌ها یا عدد سفید بالاایش برابر شود.
۳) ارقامی که در هر تکه می‌نویسید تکراری نباشند.