



### رژه کاروان خودرویی در بجنورد

رژه کاروان خودرویی در بجنورد به مناسبت گرمای داشت دهه بصیرت و سالگرد شهادت سیهید شهید حاج «قاسم سلیمانی» از اداره کل ورزش و جوانان تا گلزار شهید برگزار شد.در این رژه خودرویی ورزشکاران، روسای هیئت ها و سازمان های مردم نهاد حضور داشتند.



### قهرمانی دات باز استان

**وحدانی-** رئیس هیئت انجمن های ورزشی استان از درخشش داتر باز استان در رقابت های قهرمانی کشور خبر داد.«کمالی» با بیان این که در این رقابت ها ۳۲ داتر باز از ۱۶ استان با یکدیگر به رقابت پرداختند، اظهار کرد: در مرحله دوم مسابقات زیر گروه آقایان «محمد اسماعیل شادمهر» به مقام قهرمانی دست یافت.



### صعود ۸ پله ای قایقرانی در کشور

**وحدانی-** رئیس هیئت قایقرانی خراسان شمالی از صعود ۸ پله ای این رشته در کشور خبر داد.

«هادی رضیان» با بیان این که خراسان شمالی قهرمانی و نایب قهرمانی جهان و آسیا را در کارنامه اش دارد، به فعالیت این ورزش در شهرستان های بجنورد، شیروان، فاروج، مانه و سملقان، اسفراین و جاجرمد اشاره کرد.وی حضور در لیگ برتر روئینگ آقایان و بانوان و میزبانی اردوی تیم ملی روئینگ را در اردیبهشت سال بعد از مهم ترین برنامه های این هیئت بیان کرد.



### لیگ برتر فوتبال بزرگ سالان

در هفته هفتم لیگ برتر بزرگ سالان فوتبال استان ۳ دیدار انجام شد. در این هفته شاهین بجنورد حریفش را از پیش رو برداشت. در دیدار بعدی سیاه جامگان شیروان ۳ بر ۲ پیام انتظار بجنورد را شکست داد.در دیدار بعدی نصر جاجرمد یک بر صفر سرخ پوشان اترک بجنورد را مغلوب کرد.



### روایتی از چراغ های خاموش باشگاه ها چک های بی محل

**سیما وحدانی-** سکوت سالن گوش هایم را به درد می آورد. از پله ها پایین می روم، یاد همه های سال های گذشته ورزش مرا به ذوق می آورد، صدای شمارش معکوس و فریادهای بی صدا چندان ذوق ورزش را در سالن زنده نمی کند. مدیر باشگاه، از تعطیلی ماه های گذشته بی رمق بلند می شود، با لبخند همیشگی دفتر ثبت نام هایش را باز و گوشزد می کند که تعداد ثبت نامی ها متناسب با ظرفیت سالن است و ماسک و مواد ضد عفونی کننده باید همراه ورزشکاران باشد. پای درددل های مربیان که می نشینیم، می گویند: دردهای شان در این عرصه با وام ها جبران نمی شود.یکی از باشگاه داران خانم که در حال واگذاری باشگاهش است، می گوید: اجاره های سر به فلک کشیده بدون درآمدزایی اوضاع به سامانی را رقم نزده است و باید به فکر فروش تجهیزات ورزشی باشم.باشگاه داری دیگر از اقساط تجهیزاتش می گوید. او که توان پرداخت اقساطش را ندارد از به مزایده گذاشتن تجهیزات نویی می گوید که با خرید آن ها باشگاه ها تعطیل شد و حالا نگران چک هایی است که برای خرید تجهیزات کشیده اما به علت نداشتن درآمد، بی محل و حسابش خالی است. او منتظر کمک مناسب مسئولان برای برطرف شدن این مشکل مهم است.

سری به سالن های دولتی می زنم؛ سالن هایی که مربیان در ایام تعطیلات اجاره پرداخت نکردند اما مجاب شده اند تا پایان سال، ماه هایی که تعطیل نبودند، اجاره سالن هایی را که شاید استقبالی از آن ها نشد، پرداخت کنند.احوال مربیانی که از اماکن دولتی برخوردار شدند، چندان رضایت بخشی نیست؛ شاگردی برای ثبت نام نداشتند و همین بی شاگردی آن ها را مجبور کرده تا از جیب شان اجاره بهای سالن ها را پرداخت کنند.

استخرها نیز مدت هاست در استان شش قفله شده اند.

مربیان شنا دیگر بستر فعالیت و درآمدزایی ندارند و قسمت اعظمی از درآمدها که به عنوان ناجی فعالیت می کردند، از بین رفته است.جمعیت بالایی از مربیان استخرها سرپرست خانوار و تنها به شغل مربیگری و نجات غریق در استخر ها بسنده کرده بودند اما حالا با تعطیلی مداوم نمی توان به عنوان شغلی درآمدزا به آن نگاه کرد.مربیان یکی از رشته های ورزشی که باشگاه دار است، به تسهیلاتی که قرار است به باشگاه داران و مربیان پرداخت شود، امیدوار است.

او می گوید: این وام ها شاید مرهمی بر زخم ها نباشد اما گوشه ای از مشکلات مربیان و باشگاه داران را برطرف می کند.

### سیما وحدانی

بند پوتین هایش را که می بندد در ذهنش پاکوب ها را را تجسم می کند، به باتومش تکیه می زند و به نقطه ای در افق خیره می شود، انتهای قله است اما اواسط راه، جایی که باید نفسی گرفت و بقیه راه را در سرازیری ادامه داد.

روزهای تعطیل اش را به فتحی اختصاص می دهد که پشتوانه روزها، ماه ها و سال ها تجربه است و حالا لایه لای سپیدی برف ها راه را گم نمی کند.

ارتفاع و ریسک حمله حیوانات وحشی چاشنی کاری است که به دوش می کشد. انگار تمام روزها به انتظار زمستان راه را طی می کند و قصد ندارد خواب صبحگاهی را جایگزین لذت این صعودهای زمستانه کند.

بن مایه اتفاقات ناخوشایندی که با برف زمستانی کام کوهنوردان را تلخ می کند، نبود آموزش در گروه های غیر رسمی است که ترس را چاشنی دیگر صعودهای این فصل کرده است.

مدرس پزشکی کوهستان هیئت کوهنوردی خراسان شمالی نوع پیمایش زمستانه را متفاوت تر از سایر فصل ها می داند.

به گفته «حسامی فرد» مسیرهای زمستانه با صعود در سایر فصل ها مغایرت دارد و همین تفاوت های جزئی باعث وقوع اتفاقات بزرگ و ناگواری می شود که این روزها جامعه کوهنوردی را سیاه پوش کرده است.

### فرمول ضد سقوط زمستانه

## صعود های پرچالش

ترین مشکلات صعود های زمستانه می داند.وی می افزاید: آموزش کوهپیمایی مقدماتی، برف یخ، بهمن شناسی و پزشکی کوهستان از مهم ترین دوره هایی است که عموما توسط هیئت، زیر نظر مدرسان مجرب برگزار می شود.

وی دانش مربیان مجرب باشگاه های کوهنوردی را با توجه به حضور در دوره های متعدد آموزشی و گذراندن ۱۴ دوره مقدماتی قبل از کسب مدرک قابل توجه می داند و می گوید: مربیان پیش از حضور در دوره مربیگری ۱۴ دوره آموزشی مقدماتی را باید بگذرانند و به خاطر حساسیت صعودهای زمستانه سرسختانه به این دوره ها اهمیت داده شده است.



**مسیرهای زمستانه با صعود در سایر فصل ها مغایرت دارد و همین تفاوت های جزئی باعث وقوع اتفاقات بزرگ و ناگواری می شود که این روزها جامعه کوهنوردی را سیاه پوش کرده است**

وی مسیرها، تجهیزات، لباس و وسایل کوهنوردان را در زمستان متفاوت تر از سایر فصول می داند که باید مربیان مجرب باشگاه ها بر استفاده از تمام ابزار مورد نیاز کوهنوردان توجه اکیدی داشته باشند.

**مسیرهای غلط انداز**

وی با بیان این که مسیرهای تابستان و زمستان غلط انداز هستند، می افزاید: صعود از مسیرهای تابستان، در زمستان بهمن گیر و خطرآفرین است و کسانی که اقدام به صعود در این فصل می کنند باید با مسیر آشنایی کامل داشته باشند و خطر پیمایش زمستانی را بشناسند.

وی بر ضرورت حضور یک مربی مجرب در باشگاه های کوهنوردی تاکید می کند و تجهیزات زمستانه و فنی را قابل اهمیت و توانمندی جسمی و آموزش را از ضروریات صعودهای زمستانه می داند.

او بر صعودهای زمستانه با باشگاه های کوهنوردی تاکید می کند که حضور مربیان مجرب در باشگاه های رسمی و مجوز دار ریسک خطرات صعود در این فصل را کاهش می دهد.

«حسامی فرد» آسیب های ناشی از سرما را مقوله جدی می داند که پیش از صعود باید مقدمات آن فراهم شود، در حالی که در گروه های غیر رسمی چندان به ریسک آسیب های صعود زمستانی توجه نمی شود.

او گم شدن در کوهستان، برخورد با هوای سرد، بهمن، سرمازدگی و کاهش افت بدن را از مهم



رستوران، سفره خانه سنتی

تلفن سفارش : ۸۹۵۱ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

بلوار معلم - نبش معلم ۱۵ / حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا ( ع )

رعایت تمام پروتکل های بهداشتی در پذیرایی ، سرو غذا

ضد عفونی دستان میهمانان ، هنگام ورودی

سرو داخل سالن و سفارش بیرون بر