

# خوشا کوهش و هوایش

شیرازی

این روزها را می توان روزهای خوش کوهنوردی خواند؛ کوهنوردان و علاقه مندان به کوهنوردی از ماه آخر تابستان حداکثر استفاده را می برند و به دل کوه ها می روند. صعود ها حد و مرز ندارد، از بابا موسی و سالوک گرفته تا دماوند و علم کوه و کوه های خارج از کشور.

این روزها، روزهای درخشان کوهنوردی است. هوای خوب، حال خوبی را برای صعود و عشق بازی با طبیعت ایجاد کرده است.

این روزها را به هیچ وجه نباید از دست داد، امسال کوهنوردان مانند سال های گذشته برای به دل طبیعت زدن سنگ تمام گذاشتند. باشگاه های مختلفی در سراسر استان برنامه های مختلفی داشتند و از اواسط مرداد ماه تا کنون صعود به دماوند در تمام رده های سنی تقریبا انجام شده است.

هیچ کدام از کوه های استان خالی از کوهنوردان نماندند؛ کوهنوردانی که سفیر پاکی در طبیعت هستند و حما بودن شان باید به این پاکی کمک بیشتری کرده باشد. این روزها حسین بهمنیار، رئیس

هیئت کوهنوردی استان به همراه بعضی از کوهنوردان باشگاه سیکاد به طبیعت گردی و کوهنوردی در گرچستان مشغولند. رئیس هیئت کوهنوردی استان از فعالیت باشگاه های کوهنوردی و البته کوهنوردان بسیار راضی به نظر می رسد.وی در این باره گفت: امسال کوهنوردان حضور پرشوری روی قله ها داشتند و خوشحالم که افراد بیشتری از طبیعت استفاده کردند. وی افزود: توصیه می کنم کوهنوردان شهروبر را برای حضور در کوه ها از دست

نهند زیرا هوا خشک تر است و فکر می کنم تجربه جدیدی را نسبت به تیر و مرداد کسب خواهند کرد، دوستانی که تجربه شان در کوهنوردی کمتر است از این ماه غافل نشوند. وی اظهار کرد: چیزی را که نباید فراموش کرد این است که هوا زودتر از دو ماه گذشته تاریک می شود و سرپرستان برنامه ها این مورد مهم را نباید از یاد ببرند و در برنامه ریزی های شان لحاظ کنند.وی ادامه داد: افراد از صعودهای انفرادی پرهیز کنند و حتما با فرد یا تجربه



ای صعود ها را انجام دهند تا با اطمینان و به سلامت از این روزهای خوش بهره ببرند. وی خاطرنشان کرد: اتفاق خوبی که امسال پرنرگ تر بود حضور کوهنوردان و البته اطلاع رسانی فعالیت های کوهنوردی در شهرستان ها و این برای این همه قوت قلب بود و علاقه مندان به کوهنوردی حضور پرشوری در باشگاه های شهرستان هاداشتند. وی تاکید کرد: نیاز به توصیه نیست، اگر خودتان را دوست دارید کوهنوردی ایمن را حتما در شهروبر ماه تجربه کنید.

## بوسه قدردانی

آوردہ بودند تجلیل شد.وثوق افزود: در این مراسم از بازیکن بجنوردی، قهرمان سومین دوره مسابقات بدمینتون پیوند اعضای کشور نیز تجلیل شد. وی بیان کرد: این مراسم با حضور خانواده ها برگزار شد و مربیان این رده سنی که بیشترین سهم را در موفقیت ها داشتند مورد تجلیل قرار گرفتند. وی اظهار کرد: متین عزیزی، میلاد

شیردل، ایلیا اصلان پناه، سید جواد وکیلی، شهریار ارغوان، اشکان محمد پور و محمد شیرزاد به عنوان بازیکن، یحیی حسن زاده، مرتضی عزیزی، علی همدی مقدم و امیر اکبرزاده به عنوان مربی، صادق برزگر به عنوان سرپرست و رضا مرگانی به عنوان رئیس هیئت فعال در این بخش مورد تقدیر قرار گرفتند.

وی همچنین با اشاره به دومین مرحله رنکینگ بدمینتون استان گفت: در این مسابقات ۳۶ بدمینتون باز از شهرستان های استان و از مشهد و نیشابور در خانه بدمینتون بجنورد به رقابت پرداختند که در پایان مهدی رضایی از مشهد، محمد عفتی از بجنورد و شاهرخ شرفی از جاجرم مقام های اول تا سوم را از آن خود کردند.

## برنز بر گردن دختران جودوکار

دختران جودوکار استان در رقابت های کشوری که در دوره سنی برگزار شد دو مدال برنز و دو مقام پنجمی را به دست آوردند. پریسا فرهادی در رده سنی نوجوانان و در وزن منفی ۵۲ کیلوگرم مدال برنز و در همین رده سنی الهام باغچی در وزن منفی ۶۳ کیلوگرم مقام پنجم را کسب کردند و در رده سنی جوانان الهه باغچی در وزن ۷۸ کیلوگرم مدال برنز و مینا آهن جان در وزن منفی ۷۸ کیلوگرم در همین رده سنی مقام پنجم را به دست آوردند.

## توپ اقتدار بجنوردی ها در سبد مشهدی ها

شیرازی - یک دوره مسابقه دوستانه بسکتبال بین تیم های نوجوانان بجنورد و مشهد به میزبانی خانه بسکتبال بجنورد برگزار شد. به گزارش خبرنگار ما، در این مسابقه تیم بجنورد با نتیجه ۵۰ بر ۲۷ تیم مشهد را در هم کوبید. همچنین مربیگری این تیم را مهشید صدارتی به همراه کمک مربی انیس گریوانی بر عهده داشت. این مسابقه را آرزو هدایتی، پروانه شجاعی و المیرا یوسفی قضاوت کردند.



## رویدادهای ورزشی

## مسابقات جام قهرمانان ووشو در فاروج

**میم پور -** به مناسبت فرارسیدن هفته دولت، مسابقات جام قهرمانان ووشوی خراسان در فاروج برگزار شد. مسئول کمیته مسابقات ووشوی خراسان شمالی گفت: این دوره از مسابقات با شرکت بیش از ۲۵ تیم و ۱۳۰ بازیکن از شهرهای مشهد مقدس، تربت، چناران، قوچان، فاروج، بجنورد، جاجرم و دیگر شهرهای خراسان رضوی، شمالی و جنوبی در شهرستان فاروج برگزار شد. «علی دلیر» افزود: این مسابقات از صبح دیروز آغاز شد و شب به پایان رسید. وی با بیان این که این مسابقات در ۴ رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگ سالان برگزار شد، اظهار کرد: در پایان مسابقات تیم های برتر با حضور مسئولان استانی و شهرستانی معرفی و تجلیل شدند. سرمربی تیم ووشوی فاروج گفت: این مسابقات به عنوان یک رویداد مهم هرسال به مناسبت هفته دولت در این شهرستان به ثبت رسیده است. «دلیر» افزود: در این شهرستان بیش از ۵۵ ووشو کارآموزش دیده فعالیت دارند که ۱۷ نفر از آن ها در این مسابقات حضور داشتند. وی با اشاره به شروع فعالیت ووشوی بانوان این شهرستان از ابتدای مهر ماه، فاروج را به عنوان یکی از قطب های اصلی در زمینه ووشو اعلام کرد.

## ۲۰، هندبالیست های گرمه ای، یک، دامغانی ها

نتایج دور دوم مسابقات هندبال منطقه یک کشور در مهدی شهر سمنان اعلام شد. فاطمه مرزی، سرپرست هیئت هندبال گفت: در این رقابت ها تیم مهدی شهر الف ۸ بر ۲۰ تیم مهدی شهر ب، تیم سبزوار ۲۰ بر ۱۴ تیم تربت جام و گرمه ای ها ۲۰ بر یک دامغانی ها را شکست دادند.

## گفت و گو

## مسیرهای صعود

**محمودیان -** حدود ۲۰ سال سن داشت که به سمت ورزش کشتی و دو و میدانی رفت و این دو ورزش را برای تفریح و سرگرمی انجام می داد. برای بدن سازی و ارتقای جسمی و عضلاتش گاهی برای کوهنوردی به کوه های اطراف شهرش می رفت. کم کم به صعود به ارتفاعات علاقه مند شد به طوری که پس از چند سال، رفتن به کوه از ضروریات زندگی اش شد. «حمید علی باشی» پیش کسوت کوهنوردی گرمه در کنار شغل خود در کارخانه آلومینای جاجرم رشته کوهنوردی را به صورت جدی ادامه داد و به همراه گروهی از همکارانش برنامه های هفتگی منظمی را داشتند و به کوه شاهوار شاهرود با گروهش در سال ۱۳۵۷ به عنوان اولین صعود خارج از استان، صعود کرد. هم اکنون به عنوان رئیس هیئت کوهنوردی گرمه و عضو تیم منتخب استان فعالیت می کند و تاکنون با انگیزه بالا و روحیه بسیار شاد به کوه های بسیاری در داخل و خارج از کشور صعود کرده است به طوری که امروز در شهرستان گرمه ورزش کوهنوردی را با نام حمید علی باشی می شناسند. علی باشی گفت: در سال ۷۹ رئیس هیئت کوهنوردی شهرستان گرمه و جاجرم بودم و پس از مستقل شدن شهرستان گرمه حدود ده سال است که خدمتگزار مردم گرمه و رئیس هیئت کوهنوردی این شهرستان هستم. وی به تعدادی از صعودهای خود در داخل و خارج از ایران اشاره کرد و افزود: کوه های داخل کشور نظیر دماوند از مسیر های مختلف، علم کوه، سبلان، سهنند، زرد کوه، دنا و کوه های خارج از کشور نظیر قله شادداغی کشور آذربایجان، قله ۷۰۱۰ متری خان تنگری در کشور قرقیزستان و قله ۷۱۳۵ متری کوژنفسکایا در تاجیکستان بخشی از صعود های من با تیم های مختلف است.

وی اظهار کرد: ۶ گروه کوهنوردی در این شهرستان فعال هستند که حدود ۳۰۰ عضو ورزشکار دارند. وی افزود: گروه های کوهنوردی این شهرستان به صورت کاملاً فعال برنامه های فصلی منظمی دارند که با حمایت های بیشتر مسئولان بهتر می توانند به این ورزش مفرح، بدون دغدغه و با امنیت بپردازند.



**رُز طلایی**

**رستوران ، تالار ، سفره خانه سنتی**

**سفره خانه سنتی با ظرفیت ۵۰ نفر در ۱ سالن**

**رستوران با ظرفیت ۲۱۰ نفر در ۲ سالن**

**تالار رز طلایی با ظرفیت ۸۵۰ نفر در ۲ سالن**

**طرح ویژه رز طلایی همراه با ثبت اشتراک**

**برنج ۱۰۰٪ ایرانی اعلا- گوشت تازه همراه با دورچین منو غذایی بیرون بر با نرخ ویژه :**

**۱۰/۰۰۰ تومان**

**۱۰/۰۰۰ تومان**

**۱۰/۰۰۰ تومان**

**۱۰/۰۰۰ تومان**

**۱۰/۰۰۰ تومان**



**چلو جوجه کباب**

**چلو کباب لقمه**

**چلو کباب کوبیده**

**چلو مرغ سرخ شده**

**چلو اکبر جوجه**

**تلفن سفارش : ۰۵۸-۳۲۲۵۸۹۵۱**

**آدرس : بلوار معلم، نبش معلم ۱۵ حدفاصل میدان آزادگان و میدان امام رضا(ع)**

