



صاحب امتیاز:  
مدیر مسئول:  
سر دبیر:  
دبیر ضمیمه:  
دبیر شهربانو:  
صفحه آرا:

شهرداری مشهد  
سید میثم موسوی مهر  
سید سجاد طلوع هاشمی  
ارژنگ حاتمی  
لیلا جانقربان  
مرجانہ باقری وریانی

عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی، محمد حسن صلواتی، میلاد سمنگانی و سعید گلی  
تصویرسازی: رضا جنگی  
ویراستاری: راهله سرادار  
نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵  
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲  
شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

## چرخش

● **زهرا زنگنه / زندگی برای او مثل چرخیدن دور میله پارالل است؛ دورهای تکراری پشت سرهم و هر بار تلاشی برای اضافه کردن یک حرکت هنری. روزهای هنگامه هر روز در یک مسیر تکرار می شود، زندگی اش بر محور ژیمناستیک است و او مدام تمرین می کند تا به بهترین فرم خود در این رشته برسد. اکنون بیش از یازده سال است که هنگامه هادیانی در سالن های ژیمناستیک، با کوشش و تمرین، به دنبال موفقیت بوده و نتیجه اش این شده که در نقاط مختلف کشورمان روی سکوهای موفقیت ایستاده است. او تاکنون شانزده مدال کشوری کسب کرده و دو نایب قهرمانی کشوری را در سال ۹۷ به دست آورده است. همچنین بیش از پنجاه مدال استانی و ناحیه ای نیز در کارنامه خود دارد.**

هنگامه هادیانی، ژیمناستیک کاری که بیش از ۱۱ سال افتخار آفرینی کرده است

## دور قهرمانی



۱۳۹۲  
مقام دوم مسابقات نونهالان  
ژیمناستیک شهرستان  
مشهد

۱۳۹۷  
مقام دوم مسابقات  
ژیمناستیک هنری آموزش  
و پرورش کشور

۱۳۹۷  
قهرمان انفرادی مسابقات  
ترکیبی بدن سازی و  
ژیمناستیک

۱۳۹۳  
تا ۱۳۹۸  
کسب مقام اول مسابقات  
ژیمناستیک قهرمان  
قهرمانان استان

۱۳۹۷  
مقام دوم مسابقات المپیاد  
استعدادهای آموزش و  
پرورش کشور

۱۳۹۸  
قهرمان تیمی مسابقات  
ترکیبی بدن سازی و  
ژیمناستیک

### ● حفظ پرچم موفقیت در خانواده

هنگامه، متولد سال ۱۳۸۵، همان مسیری را طی کرد که خواهرش هاله پیش از او پیموده بود. او تلاش کرد تا پرچم موفقیت های ورزشی در خانواده هادیانی زمین نیفتد. «شش ساله که بودم، خواهرم قهرمان مسابقات کشوری شد و ما به افتخار خانواده ما، از همان زمان، راه خودم را پیدا کردم. ابتدا مدتی در خانه تمرین می کردم و یک سال بعد وارد باشگاه شدم تا کارم را حرفه ای دنبال کنم». زندگی ورزش هنگامه تحت تاثیر موفقیت ها و تلاش های هاله، رنگ و بوی ژیمناستیک به خود گرفت. او با جای پای خواهر بزرگ ترش گذاشت و حتی چند قدم فراتر رفت، زیرا در هر رقابتی که شرکت می کرد، نام او در میان بهترین ها بود.

### ● ژیمناستیک، راه موفقیتیم

دختر مدال آور شهرمان در این سال ها همیشه در کنار درس، فیزیک و هدف خود را با میله پارالل، خرک، دار حلقه و تشک ژیمناستیک تنظیم کرده است و چه خود نمایی ها که در میدان ورزش نکرده است. هنگامه روزی که لباس تمرین باشگاهش را پوشید به موفقیت خودش ایمان داشت. موفقیتی که حالا برای بقیه به یقین تبدیل شده است. او تعریف می کند: «روز اولی که وارد باشگاه شدم، می دانستم که آنجا، جای من است و می توانم در این ورزش بهترین باشم. در ادامه خانواده هم حامی من شدند و البته مشوق من که راه برایم راحت تر باشد».

### ● ژیمناستیک پررنگ ترین بخش زندگی من

بعد از یک دهه فعالیت ورزشی، هنگامه بیش از پیش با دشواری های ژیمناستیک کنار آمده و بیش از گذشته به آن علاقه مند شده است. او می گوید: «اکنون ژیمناستیک پررنگ ترین بخش زندگی من است. نمی توانم توصیف کنم که از انجام درست حرکت ها چه لذتی می برم. بعضی وقت ها هم که حرکتی انجام می دهم که در رقابت های رسمی ایران انجام نشده است، احساس غرور می کنم». دختر ورزشکار شهر ما، آمادگی جسمانی بالایی دارد و این را مرهون ژیمناستیک است. هنگامه هادیانی می گوید: «بزرگان ورزش اعتقاد دارند ژیمناستیک مادر ورزش هاست، چون این رشته عصب و عضله را درگیر می کند. همان طور که تنوع حرکت ها، آمادگی جسمانی بالا و سازگاری با فرم های بدنی مختلف از محاسن ژیمناستیک است، مصدومیت ها در این رشته نیز زیاد است». او که راه درازی در پیش دارد و امیدوار است با رفع محدودیت ها برای بانوان مسلمان در عرصه بین المللی هم مدال درو کند، از همین سن جوانی کار مربی گری را شروع کرده است.

### ● در آرزوی سیمنون بایلز شدن

با شروع سال تحصیلی، هنگامه برای تحصیل در رشته روزنامه نگاری عازم تهران و دانشگاه علامه طباطبایی شده است. آغاز این مرحله جدید در زندگی او، تغییری در اهداف ورزشی اش ایجاد نکرده است. خودش می گوید: «یادم هست هفت سالم بود که اولین بار در یک رقابت شرکت کردم و مقام آوردم. این برای من لذت زیادی داشت و هر چه زمان می گذشت، این مسابقات و کسب رتبه ها برایم جذاب تر می شد. آرزو دارم روزی به جایگاه سیمنون بایلز، قهرمان نامدار ژیمناستیک، برسم».