



حامد حدادی برای همراهی تیم ملی بسکتبال راهی اردن شد. تیم ملی بسکتبال ایران برای حضور در دیدار موقه پنجره دوم و همچنین رقابت های پنجره سوم انتخابی جام جهانی ۲۰۲۷ راهی کشور اردن شده است و امروز در دیداری حساس مقابل سوریه به میدان خواهد رفت. اما در این میان یک اتفاق ناگهانی، ترکیب مدیران همراه تیم را تغییر داد، محسن شاه علی، سرپرست تیم ملی بسکتبال، به دلیل وضعیت بحرانی مادرش، نتوانست ملی پوشان را در این سفر همراهی کند. برای مدیریت امور اجرایی و جلوگیری از بروز هرگونه مشکل در اردن، فدراسیون تصمیمات جدیدی اتخاذ کرد؛ این منجر به یک سفر غیرمنتظره شد. محسن موزی فر، دبیر فدراسیون بسکتبال، به صورت اورژانسی اعلام اردن شد تا شخصا امور سرپرستی و اجرایی تیم ملی را زیر نظر بگیرد. همچنین حامد حدادی، اسطوره بسکتبال ایران و آسیا، هم سفر معرفی فر بود. حدادی قرار است با حضور در اردوی تیم ملی، به عنوان مشاور ووزنه روحی بزرگ، کادرفنی و بازیکنان را در این سه مسابقه حساس همراهی کند.

بازگشت ستاره سنگین وزن به اردوی تیم ملی

امین میرزاده پس از شکستی که در انتخابی تیم ملی داشت، با چند روز تأخیر در اردوی تیم ملی کشتی فرنگی حاضر شد. درحالی که اردوی تیم ملی کشتی فرنگی از نخستین روز تیرماه در کمپ تیم های ملی آغاز شده است، امین میرزاده، دارنده مدال های ارزشمند جهان المپیک، با مجوز فدراسیون کشتی و کادرفنی، پس از چند روز تأخیر به جمع اردوشننان اضافه شد. میرزاده چند روز پیش در کرمان در رقابت انتخابی سنگین وزن تیم ملی کشتی فرنگی مقابل فردین هدایی در مبارزه اول شکست خورد و در مبارزه دوم هم به دلیل مصدومیت حاضر نشد و در روزهای اول اردوی تیم ملی نیز حاضر نبود. این فرنگی کار خوشستانی از دیروز تمریناتش را در کمپ دیگر ملی پوشان آغاز کرد تا با آمادگی کامل، خود را برای حضور در رقابت های پیش رو و در نهایت بازی های آسیایی آماده کند.

استقلال وارد لیگ برتر جودو شد

باشگاه استقلال با ارسال نامه ای به فدراسیون جودو، آمادگی خود را برای حضور در رقابت های لیگ برتر جودو در بخش آقایان و بانوان اعلام کرد. علی تاجریا، مدیرعامل باشگاه استقلال، با ارسال نامه ای به اشری مراسم اعلامی، رئیس فدراسیون جودو، آمادگی این باشگاه را برای حضور در رقابت های لیگ برتر جودو کشور در هر دو بخش آقایان و بانوان اعلام کرد. این باشگاه از سال قبل در چندین رشته از جمله والیبال، بسکتبال، هندبال و کشتی نیز حاضر شده است.

بلیت ناگوار در دستان ژرمناسات ایرانی

رقابت های انتخابی تیم ملی ترامپولین مردان ایران برای تعیین نفرات اعزامی به بازی های آسیایی ناگوارا به میزبانی استان البرز برگزار شد. در پایان این رقابت ها، آریا مام عبد... و محمد سعید آبادی یکایک بهترین نتایج، به عنوان دو ملی پوش اعزامی ایران به بازی های آسیایی ناگوارا انتخاب شدند. همچنین ابوالفضل کیماسی به عنوان ورزشکار رزرو، در اردوهای تیم ملی شرکت خواهد کرد. بدین ترتیب، تیم ملی ژرمناساتک ایران در رشته ترامپولین مردان با ترکیب آریا مام عبد... و محمد سعید آبادی در بازی های آسیایی ناگوارا شرکت می کند.



سقوط پرافتخارترین تیم جهان در لیگ ملت ها

تیم والیبال برزیل که در نخستین هفته نخست لیگ ملت های والیبال بود، به شکست ناپایی رامنتهل شد. شاگردان برناردو رنژنده در تیم برزیل که هفته نخست را مافتند از آغاز کرده بودند، در هفته دوم فقط یک پیروزی به دست آوردند و با سه شکست، به هفتم جدول تنزل کردند. تیم برزیل دیشب به مصاف کانادا رفت و در یک دیدار نفسگیر با نتیجه ۳ بر ۲ پیروز شد تا تنها پیروزی خود را در هفته دوم رقابت ها جشن بگیرد.

شگفتانه IOC برای ورزشکاران المپیکی

کمیته بین المللی المپیک (IOC) زبانه ای را مطرحی کرده است که همه ورزشکاران حاضر در بازی های المپیک، بدون توجه به کسب مدال یا ملیت، ۱۰ هزار دلار کمک هزینه دریافت می کنند. این تصمیم و پرداخت کمک هزینه نخستین بار در تاریخ المپیک اتفاق افتاده و برای حمایت از مسیر ورزشی یادوران گذار شغلی المپین ها ایجاد شده است. بودجه ای ۱۰ میلیون دلاری برای هر دوره المپیک کنار گذاشته شده است. نخستین ورزشکارانی که از این طرح بهره مند خواهند شد، المپین های هندستان که در بازی های المپیک زمستانی میلان کویتیا ۲۰۲۶ رقابت کرده اند. این کمک هزینه برای هر المپین در دسترس خواهد بود، نه فقط برندگان مدال، بلکه همه المپین ها و اوج شرایط هستند؛ مشروط بر اینکه مرکب نقض قوانین ضد دوپینگ نشده باشند، با منشور اخلاقی IOC، شرایط مشارکت یا منشور المپیک را نقض نکرده باشند.

رؤیای هم تیمی شدن جیمز و کری در آستانه واقعیت

پس از معرفی شدن انتقال یانپس آنتونکوویچ به گلدن استیت و پیوستن این فوق ستاره پوتانی به میامی جیت، حالا ریزه هم تمرکزش روی کری برن پسر مست مکن جیمی است. این تیم ها در نهایت کارگرش های جدید، رؤیای هم تیمی شدن لیرون جیمز و استفن کری در تیم وایزر حالا نزدیکتر واقعی تر از همیشه به نظر می رسد. گفته می شود لیکرز، تیم فصل گذشته جیمز، هنوز هیچ پیشنهادی در هوا ارائه نداده است. انگیزه بازی در کنار کری و کسب یک انگشتنر فرمانی دیگر، می تواند دواشه را ترغیب کند تا با پیوستن به وایزر، بزرگ ترین جای جایی دهه اخیر آن بی ای ری بزنم.

هفته دوم لیگ ملت های جهان ۲۰۲۶ برای شاگردان پیا تزا با پیروزی تمام شد

ترک فرانسه بالب خندان



مزه رنگبان

تیم ملی والیبال ایران در هشتمین دیدار شد

لیگ ملت های جهان ۲۰۲۶ مقابل کوپا به میدان رفت و با پیروزی ۳ بر ۲ برابر تیم، به دومین برد خود دست یافت تا هفته دوم این رقابت ها را با برده به پایان برساند. تیم ملی والیبال ایران یکشنبه باید در هشتمین بازی اش در لیگ ملت های والیبال و چهارمین بازی از هفته دوم در شهر اورلئان فرانسه، به مصاف تیم ملی والیبال کوپا می رفت. تیم ملی والیبال کوپا از بین هجده تیم حاضر در لیگ ملت های والیبال، انتهایی به ششامی رقم ثبت کند تاکنون موفق به کسب پیروزی در این فصل نشده بود و با هفت شکست، در قعر جدول رده بندی لیگ ملت ها و والیبال قرار داشت.

امتیاز در رنکینگ جهانی بر داشته های خود بیفزایند و ۲۱۳.۴۵ امتیاز در رتبه شانزدهم باقی بمانند. تیم ملی والیبال ایران با کسب این پیروزی به رتبه چهاردهم لیگ ملت ها صعود کرد تا دو پله صعود در جدول مسابقات را تجربه کند و جهنم اورلئان را با برد پشت سر گذارد. بازیکنان ایران در سه دیدار قبلی شان در این شهر مغلوب فرانسه، آمریکا و ولاین شدند. شاگردان روبرتو پیا تزا در تیم ملی والیبال ایران تاکنون از هشت دیدار قبلی در این تورنمت، شش شکست و دو پیروزی داشته اند.

● **آمار به سود ایران**

تیم ملی والیبال ایران در دیدار مقابل کوپا اشتباهات فردی کمتری داشت و امتیازهای بیشتری هم از سرویس گرفت. براساس آمار، ایران ۵۸ امتیاز از حمله کسب کرد، پنج امتیاز از دفاع و هفت امتیاز ۵۹ امتیاز گرفت، اما در دفاع و سرویس به ترتیب هشت و چهار امتیاز کسب کرد. در آمار اشتباهات فردی و امتیازی که از اشتباه حریف کسب می شود، برابر ۱۱ و ۲۲ و کوپا ۱۵ امتیاز ثبت شد. در پایان این مسابقه هم مارلون پانت هرا، دریافت کننده قدرتی کوپا، با کسب ۲۳ امتیاز، امتیازآورترین بازیکن زمین شد. علی حاجی پور، قطریاسور تیم ایران، هم با کسب ۱۰ امتیاز، امتیازآورترین بازیکن ایران و دومین بازیکن امتیازآور بازی بود.

● **ترکیب کرما و مصدومیت**

در دست دوم این دیدار خاویر سوسپسیون از تیم کوپا بر اثر فرد نامناسب مقابل تور دجار مصدومیت و شکستگی احتمالی پا شد و در زمین مسابقه بیرون رفت و به پیمارستان منتقل شد و به همین دلیل مسابقه دو تیم به مدت ۱۰ دقیقه متوقف شد. این حادثه انتخابی سنگین وزن تیم ملی کشتی فرنگی مقابل فردین هدایی در مبارزه اول شکست خورد و در مبارزه دوم هم به دلیل مصدومیت حاضر نشد و در روزهای اول اردوی تیم ملی نیز حاضر نبود. این فرنگی کار خوشستانی از دیروز تمریناتش را در کمپ دیگر ملی پوشان آغاز کرد تا با آمادگی کامل، خود را برای حضور در رقابت های پیش رو و در نهایت بازی های آسیایی مناسب تری برای بازیکنان فراهم شود.

● **تیم مرم شاگردان پیا تزا به بر**

شاگردان ایرانی روبرتو پیا تزا باید به هر شکل ممکن از شکست برابر کوپا جلوگیری می کردند، باخت ایران برابر کوپا، ملی پوشان ایران را یک گام دیگر به خطر سقوط نزدیک تر می کرد، این دیدار با توجه به جایگاه نزدیک دو تیم، هم در جدول رده بندی لیگ ملت های والیبال و هم در رنکینگ فدراسیون جهانی والیبال، از اهمیت زیادی برخوردار بود. در صورتی که ایران برابر کوپا شکست می خورد، نه تنها دیگر شانسش برای کسب مدال به یلی اف نداشت، بلکه با خطر قطعی سقوط و خورندداشتن در لیگ ملت های والیبال و فیصل آینده نیز روبه رو می شد.

● **سرتاجام رنگ پیروزی را دیدیم**

مردان والیبال کیشورمان در دست سوم این دیدار ۲۵ بر ۲۰ نتیجه ۳ بر ۲ حریف را گذار کردند، اما در دست های اول، دوم و چهارم و ۲۰ امتیازهای ۲۵، ۲۳، ۲۰ و ۴ بر ۲۰ کوپا را شکست دادند تا ۷.۲۷

مدافع خراسانی تیم ملی فوتبال روزهای تاریخی و پرتنشی را تجربه کرد

جام جهانی، نعمتی برای نعمتی

مرتضی اخوان

شاید تا یک سال پیش کمترین پیش بینی حضور علی نعمتی در هر سه مسابقه مرحله گروهی تیم ملی ایران در جام جهانی ۲۰۲۶ را داشت. اما او با عملکرد مطمئن در مسیر آماده سازی و دیدارهای دوستانه، اعتماد امیر قلمه نویسی را جلب کرد. مدافع خراسانی تیم ملی فوتبال حالا نه تنها به یکی از بازیکنان بزرگ فوتبال ایران در خط دفاعی بدل شده، بلکه توانسته است رؤیای بازی در جام جهانی را هم محقق کند.

مسیر علی نعمتی از پایه های پدیده مشهد به تیم ملی آن قدر البته دوری از حاشیه ممکن نبود.

حالا در بازگشت علی نعمتی و تیم ملی فوتبال از آمریکا، می توان بررسی دقیق تری بر عملکرد این مدافع خراسانی در جریان رقابت های جام جهانی ۲۰۲۶ داشت.

● **شروع رکجابت**

عملکرد علی نعمتی در نخستین تجربه حضورش در جام جهانی فوتبال عملکردی پرفرازونشیب بود. او در شروع اولین بازی تیم ملی مقابل نیوزیلند در پست دفاع آخروج شجاع خلیل زاده بود. نعمتی و خلیل زاده در همان بیست دقیقه اول آن قدر پراشتباه و فاجعه بار بودند تا همه به آن ها لقب بدترین زوج خط دفاعی ایران در تاریخ جام های جهانی را بدهند. اما هرچه از زمان بازی گذشت، نعمتی نسبت به خلیل زاده بهتر عمل کرد و توانست با انگیزه جوانی، خودش را در زمین پیدا کند؛ تا جایی که حتی در اواخر نیمه اول روی ضربه سر توانست در جام جهانی گل زنی کند، اما کاپوس ۷۸ در تا پایان جام هم ایران را بدرنگ نگذاشت. گل او را به دلیل آفساید مردود اعلام کردند تا جام جهانی برای مدافع خراسانی روایتی آغاز نشود. با این همه، نعمتی در بازی با نیوزیلند عملکرد متوسطی داشت و با کسب نمره ۶.۳ در آمریکا، جزو بازیکنان متوسط ایران بود. البته او در بازی، بازیکنان ایران به جز رامین رضاییان همه عملکرد ضعیفی داشتند و نمرات بدی گرفتند.

● **شاکار مقابل بلژیک**

مدافع خراسانی در جدال دوم تیم ملی در جام جهانی مقابل بلژیک با تغییر پست رویه رو شد. به صلاح بد کادرفنی، محمد حسین کتعمانی را دگان به عنوان زوج قلب دفاعی تیم ملی برای بلژیک با عنوان جام جهانی به پست مدافع چپ منتقل شد. به نظر می رسد این جام جهانی مؤثر واقع شد و نعمتی توانست در این پست عملکرد فوق العاده خود در لیگ برتر بزرگ و امان و یکنگه را نامدار بلژیک برابر، به شکلی که نعمتی در این بازی نمره فوق العاده ۷.۸ را از متریکا دریافت کرد. نعمتی بارها در جدال های کنار زمین خنوع نفوذ و یکنگه بازی کرد و روی صحنه واکنش تلاشی برانورد هم نزدیک توپ بود و با فشار و خفاشد او توانایی را در دیدار مقابل ژاپن مناسب تحت تأثیر قرار داد.

● **صلاح، اسیر مدافع خراسان**

در دیدار برابر مصر، نعمتی به یکی از سه مدافع مرکزی ایران تبدیل شد و نمایش او در کنار محمد حسین کتعمانی را دگان و شجاع خلیل زاده، کاری کرد تا ستاره های فارغه نتوانند کاری از پیش ببرند و به جز یک گل در شروع بازی، در ایجاد موقعیت های خطرناک موفق نباشند. مدافع چپ پای تیم ملی در تنها دوئل هوایی خود برتری داشت و در سه جدال تن به تن رضینی با ستاره های مصر از جمله محمد صلاح هم موفق عمل کرد و اجازه نداد از سمت او گل زنی کنند. نعمتی در کنار این نمایش دفاعی مؤثر و دفع توپ های بوقع، نزدیک بود پاس گل هم بدهد. فولاد در این دیدار پست چپ زمین در وقت های تلف شده نیمه نخست و ارسال دقیق به محوطه جریمه، با ضربه سر شجاع خلیل زاده همراه شد. اما توپ با خفاشد او توانست مقصد احتمالی سارنزه گل قلب بگیرد.

ستاره مشهدی تیم ملی ووشو به مقام قهرمانی بازی های SCO چین رسید

کرمانی پیش از ناگوارا طلایی شد

ستاره نوظهور ووشو خراسان رضوی که توانست همین یک ماه پیش پس از پشت گذاشتن سه مرحله سخت و طاقت فرسای انتخابی تیم ملی ستاد، به پیراهن تیم ملی بزرگسالان برسد، در مسابقات بازی های کشورهای عضو سازمان همکاری شانگهای نیز درخشید. مهدی کرمانی که پس از سال ها ووشو استان را در بخش ساندا اعلام می پوش کرده، قرار است با تیم ملی به بازی های آسیایی ناگوارا اعزام شود و در این مسیر با پنج ملی پوش دیگر به مسابقات SCO اعزام شده بود. کرمانی در جریان این مسابقات در وزن ۱۰۰ کیلوگرم مردان در دو وزن اول به مصاف حریفی از کاموجو رفت و توانست این حریف را با اقتدار شکست دهد. کرمانی در نیمه پایانی حریف نزدیک تر او در وزن اول پیش رو برداشت و به فینال رسید. او در فینال با عبدالحمید عادل اف از ازبکستان مصاف کرد و توانست این حریف نامدار را هم به ساندا کشد و مدال طلایی این دوره از مسابقات را به گردن بیاورد. ووشو خراسان رضوی ملی در دهه اخیر همچاه ووشوکاری در بخش ساندا در بالاترین سطح تیم ملی نداشته و این نخستین بار است که یک ووشوکار مشهدی در بخش ساندا قرار است در بازی های آسیایی به میدان برود. مشهد پیش از این احسان یغمیبری را در بخش تالو به عنوان مدال آور آسیایی داشت که حالا میریگری می کند.

آرتا حسین علطار کوههای مشهد فقط مسیرهای سریالای نئستند؛ بخشی از زندگی ورزشی، خاطرات و هویت طبیعت دوستان این شهرند. ما به مجموعه «کوه استوار» هر هفته یکی از ارتفاعات مشهد را معرفی می کنیم؛ از مسیرهای کم خطر و خانوادگی تا قلله های چتری، در و کنار آن، نام هایی از کوهنوردانی را مرور می کنیم که سال ها پایمردی، دوستی و عشق به ارتفاع را در این مسیرها حفظ کرده اند. این مجموعه تلاشی است برای ثبت روایت ها؛ کوچک اما ماندگار کوه و دامنه اش.

سفری کوتاه به بلندی آرامش

گاهی برای راهی از هیاهوی زندگی شهری لازم نیست راهی سفری طولانی شد، گاهی یک آند چند قدم به طبیعت بداشت. ارتفاعات چین کاغذ در جنوب مشهد، یکی از همان مقصد هایی است که می تواند خاطره ای ماندگار برای خانواده ها رقم بزند. مسیر دسترسی مناسب، پاکوب مشخص و شیب به نسبت ملایم باعث شده است این قله به یکی از گزینه های محبوب برای کوهنوردی خانوادگی و طبیعت گردی آخر هفته تبدیل شود. با آغاز مسیر از جاده خلج،

نیم جنگ مسجگاهی، سکوت لذت نشین کوهستان را چشم اندازگسترده مشهد، همراهان را قدم به قدم به سوی قله هدایت می کند. در طول مسیر، کوه دکان با زیبایی های طبیعت آشنا می شود، واداین لخلطانی دراز ده غله های روزمره تجربه می کنند و سالمندان نیز از پیمایش آرام از راهی کوهستان خوششان می آید. هر گاه در این مسیر، فرصتی برای گفت وگو، همدلی و ساختن خاطراتی مشترک است. چین کاغذ با ارتفاع تقریبی ۱۲۴۴ متر، در شمار قلله های مرتفع کشور قرار نمی گیرد، اما چشم اندازهای زیبای آن طلع و غروب تابشایی، دسترسی آسان و نزدیکی به شهر، این ارتفاعات را به مقصدی ارزشمند برای علاقه مندان به کوه پیمایی تبدیل کرده است. رسیدن به قله، با پاشی شیرین بارش تلاش چندساعته و مسافتی مسافانه این هفته، مقولنت به لیگ دسته دوم اطراف، (حرف ارض) نشاط را به هر کوهنورد هدیه می دهد. اگر این زیبایی طبعی برای عمارت اصول ایمنی و حفظ پاکیزگی محیط حفظ شده، چین کاغذ می تواند همچنان یکی از تفرجگاه های طبیعی ارزشمند مشهد برای نسل های آینده باقی بماند.

سیدمحمد سجادی |امام جماعت مدت حضور در این کوهستان، ۶۰ سال

سیدمحمد سجادی کوهنورد پایه سن گذاشته ای است که روح و جانش را در دل طبیعت پالایش کرده و سال هاست نقش امام جماعت را برعهده دارد؛ از حضور در مسجد بازارگرفته تا امضای احداث ادارات دولتی و غیردولتی. ویژگی روحانیت و نجابتش شده است جاذبیت تماشای حضورش در طبیعت و

کوه دو چندان شود؛ پیرمرد موسیبدی که خالدار است آستانه ششادوشت سانگی است و با طبیعت و کوه نودری انس و الفتی میریزد دارد. او می گوید: «همیشه از من می پرسند کدام قله را رفته ای؟ و من می گویم که به امروز حدود ۱۱۲۴۲ قله داخلی و خارجی را فتح کرده ام. مرتفع ترپشتان ۸ هزار متر در هیمالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان سرچاهی را که شاید ما به چشم خاخ و غلف یا نه نگاه می کنیم، معرفی می کند و با صدای بلند در هم پالیا بوده است. و روحانی کوهنورد می گوید: از کوه، استقامت، وقا، نظم، امید و توکل را یاد گرفته است. او معتقد است در کوه می توان جلوه های عظمت خدا را بهتر دید و شاید به همین دلیل است که کوهنوردی را دوست دارد. پیرمرد دوست داشتنی کوه ها را ارتفاعات چین کاغذ مشهد با طبیعت تک و سنگنوش سقا می کند و در طول مسیر تک تک گیاهان