

# نخستین ورزشتی

• هفته نامه ورزشی و هنری • سال هفتم • شماره ۳۰۴ • ۸ صفحه • ۲۰۰۰ تومان • 17 Feb. 2022  
• پنجشنبه ۲۸ بهمن ۱۴۰۰ • ۱۵ رجب ۱۴۴۳ • Telegram.me/Nakhostnewsir



۷

آدم‌ها خطرناک‌تر از گرگ‌ها!



۴

طلای المپیک هم مرا به آرامش نرساند



۲

اسطوره به والیبالی‌نشینان کشور بازگشت



آیا رییس فدراسیون فوتبال پروکنار می‌شود؟

## عزیزی خادم بدون لکنت!

۳



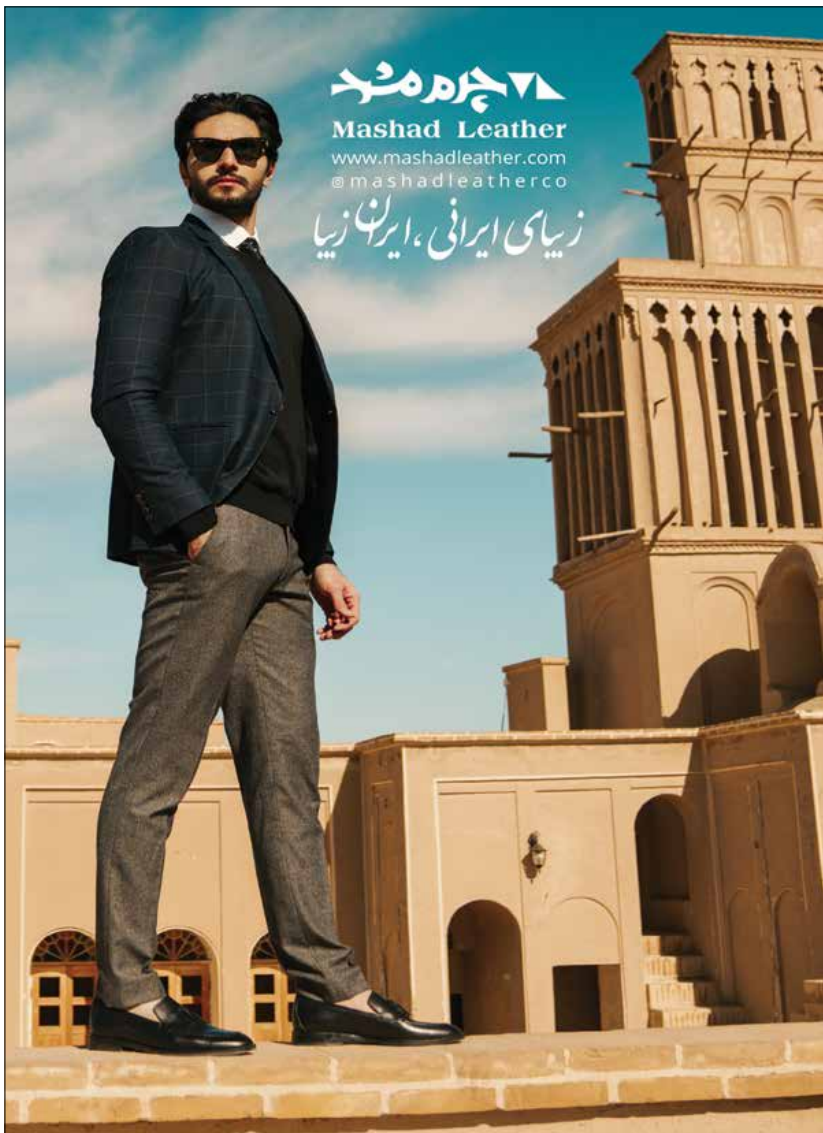
ناگفته‌های علی اوجی

## پشت پرده خائن کشی

سینما آرمین

چهلمین جشنواره فیلم

۵



چرم مشهد

Mashad Leather  
www.mashadleather.com  
@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرلنازیا



## فراخوان سیزدهمین

جشنواره بین‌المللی فیلم‌های ورزشی ایران

سینمایی / داستانی ویدئویی کوتاه و بلند / مستند کوتاه و بلند  
تیزر و نگاهنگ / کلیپ / پویا نمایی (انیمیشن) / فیلمنامه

### بخش ویژه ملی

روح المپیک، مفاهیم صلح و دوستی  
ورزش همگانی و سلامت عمومی جامعه  
ورزش‌های بومی، محلی و عشایری  
ورزش، درمان و پیشگیری از اعتیاد



دریافت آثار از  
اول اسفند ۱۴۰۰  
تا اول خرداد

آدرس دبیرخانه: میدان هفت تیر، خیابان فتح، پست استادیوم  
شهید شبرودی، کوچه طهورت، پلاک ۳، واحد ۴ تلفکس: ۸۸ ۸۴ ۰۵ ۳۰

www.sportfilmfest.ir





توپ و تور

مومنی مقدم و افتخار دیگری برای والیبالی خراسان

محمد مهدیزاده

رضامومنی مقدم مربی ارشد بین المللی والیبالی خراسان و بازیکن اسبق تیم منتخب والیبالی خراسان و تیم های ملی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان کشور و سوپر استار مربیان والیبالی خراسان و سرمربی سابق تیم لیگ برتری میزان و مربی تیم های پیکان و شهرداری ارومیه بازم پرچم والیبالی خراسان را بالا نگه داشت و با حکم دکتر داوودزنی ریاست فدراسیون والیبالی جمهوری اسلامی ایران به عنوان سرمربی تیم ملی جوانان معرفی شد و برای والیبالی خراسان افتخار دیگری را به ارمغان آورد.

مومنی مقدم که در کارنامه مربیگری خود در عرصه تیم های پایه ملی سابقه درخشانی در رقابت های جهانی نوجوانان جهان و عنوان قهرمانی جهان را دارا می باشد در حالی این بار هدایت ورهبری تیم ملی جوانان را بر عهده گرفت که در جهان به عنوان مربی سازنده و خوش فکر چهره شناخته شده ای است و دکتر داوودزنی با شناخت کاملی که از مربی بی حاشیه والیبالی خراسان سراغ دارد وی را به این سمت منصوب کرد.

برای این مربی مشهودی و سازنده والیبالی کشور و در عرصه های آسیایی و جهانی آرزوی موفقیت با تیم ملی جوانان را داریم.

کارت زرد

**شناگران خراسانی وارد تیم ملی**  
شناگران و مربیان خراسانی به اردوی تیم ملی دعوت شدند. نخست: کرونا هم نتوانست هنرنمایی شناگران و مربیان خراسانی را سد کند.

**درخشش والیبالی بانوان تربیت حیدر در کشور**  
تیم والیبالی ستارگان تربیت حیدر به در لیگ دسته یک خوش درخشیدند. نخست: هر زمان میدان را به بانوان سپردیم سربلندی بیرون آمدند.

**فوتسال مشهد و شکست دیگری**  
در مسابقات فوتسال باشگاه های کشور دو نماینده مشهد با زهم باختند. نخست: وقتی مربی کارگشته و حرفه ای و فامیلی را از دست دادید باید ناکام بمانید.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمایر: ۰۵۱-۳۸۴۴۰۲۰
- کد پستی: ۹۱۳۲۸۳۳۱۹
- پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

نایب قهرمان بانوان خراسانی در کاراته کیوکوشین ایران



مجید خروشی



ارزش های بانوان در سطح کاراته سبک کیوکوشین فعالیت کرد و امیدوار هستم مسوولان شهری نیم نگاهی به ورزش بانوان بباندازند بانوانی که با کمترین امکانات افتخارات فراوانی در راستای اعتلای ورزش و تربیت فرزندان ورزشی گام برداشته اند و زبان گویایی برای حفظ سلامتی جامعه با عملکرد خود می باشند.

وی افزود: تیم کاراته سبک کیوکوشین کاراته استان شیپان اصغر پور نماینده خراسان رضوی در مسابقات کشوری با کمترین نیرو و فقط از باشگاه یاسین مهد استعداد یابی در میان ۱۲ استان با تیم ۱۷ نفره خود توانست کسب ۱۵ مدال طلا و دو نقره و پنج برنز بعد از تهران به مقام نایب قهرمانی دست یافت و ایمان دارم در صورت حمایت از این تیم به قطع سکوی اول مسابقات از آن ما می بود تیم کاراته البرز در

به مناسبت گرامی داشت دهه مبارک فجر با حضور بیش از ۵۰۰ ورزشکار در دویخشاگانا و کمیته برگزار شد و نماینده خراسان رضوی «سمیه اصغر پور» موفق به کسب نایب قهرمانی این دوره از مسابقات شد.

این مسابقات سوم شد. مسابقات آزاد سبک کیوکوشین کاراته ایران که از ۱۵ بهمن ماه به میزبانی تهران برگزار شد با حضور تیم هایی از استان های تهران؛ توابع البرز؛ خراسان رضوی؛ کردستان؛ لرستان؛ همدان؛ یزد؛ زنجان و آذربایجان

افتتاح باشگاه تنیس روی میز مجد در مشهد

به باشگاه مجد از هزینه شخصی نشان داد.

محمد مجد، مدیر باشگاه فرهنگی و ورزشی مجد هدف از تاسیس این باشگاه را استعداد یابی و کمک به جامعه تنیس روی میز استان بیان کرد و گفت: با توجه به میل باطنی و علاقه ای که به این رشته ورزشی دارم و همچنین کمک به جامعه تنیس روی میز و پرورش استعدادهای نوجوان و جوانان این منطقه فضای زیر زمین مسجد محل را تجهیز کردم و امیدوارم در این راستا گام مثبتی در توسعه و شکوفایی این رشته ورزشی مفرح برداشته باشم.

شایان ذکر است فاطمه مجد بازیکن نوجوانان استان و دارنده مقام های متعدد استانی و کشوری نیز فرزند و شاگرد محمد مجد می باشد.



می کنیم. در همین راستا و براساس تصمیمات کمیته استعداد یابی، مبنی بر تمرکز زدایی، بازیکنان مستعد پس از شناسایی به سمت باشگاه های منطقه زندگی خود راهنمایی خواهند شد. گلستانی همچنین حمایت عملی خود را با اختصاص تعدادی پارتیشن

که در تنیس روی میز استان صورت گرفته، سه باشگاه خصوصی فعال در شهر مشهد تاسیس شده است. وی افزود: از فعالیت ها و خدمات مدیران باشگاهی که در راستای پویایی و نخبه پروری و توجه به تنیس روی میز در استان حرکت می کنند حمایت

**گروه ورزش همزمان با چهل و سومین سالروز گرامی داشت دهه مبارک فجر باشگاه فرهنگی و ورزشی تنیس روی میز مجد در مشهد افتتاح شد.**

این مراسم با حضور گلستانی ریسهپات تنیس روی میز استان و هیات همراه، یکتا ادیبیان ملی پوش نوجوانان و هیات امنای مسجد برگزار شد. گلستانی، ریسهپات تنیس روی میز استان در این مراسم ضمن تبریک فرا رسیدن چهل و سومین سالروز پیروزی انقلاب اسلامی گفت: معتقدم باشگاه های ورزشی بازوان هیات در ترویج و توسعه این رشته ورزشی هستند و به همین دلیل باشگاه هایی که در مشهد در چارچوب قوانین و دستورالعمل های فدراسیون و هیات حرکت می کنند مورد حمایت ما می باشند و از سال گذشته با تحولی

محمد پرهام گلستانی در جایگاه سوم هوپس پسران



**گروه ورزش اکتساب مقام سومی هوپس پسران کشور برای نخستین بار در تاریخچه تنیس روی میز استان رقم خورد.** محمد پرهام گلستانی با ارایه بازی های تکنیکی پیشرفته توانست جایگاه سومی کشور را در عین شایستگی بدست آورد. کسب این مقام در شهر گراش که مهد تنیس روی میز استان فارس و کشور می باشد و با وجود امتیاز میزبانی بازیکنان و قهرمانان آنان را می توان نتیجه شگرف قلمداد کرد.

دعوت چهار بانوی ورزشکار خراسان رضوی به اردوی تیم ملی والیبالی نشسته



ریسهپات جانبازان و معلولان خراسان رضوی ادامه داد: معصومه زارعی، زهره لطفی و ندا پنجه باشی از این استان نیز به عنوان بازیکن به این اردو فراخوانده شده اند.

ریسهپات جانبازان و معلولان خراسان رضوی از دعوت چهار بانوی ورزشکار این استان به اردوی تیم ملی والیبالی نشسته خبر داد. مصطفی صفایی گفت: طبق اعلام فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولان چهارمین مرحله اردوی تیم ملی والیبالی نشسته بانوان برای اعزام به مسابقات پارآسیایی هانگژو چین از ۲۷ بهمن ماه به مدت یک هفته در تهران برگزار می شود. وی افزود: در این اردو پروانه باغبانیان از مشهد به عنوان مربی دعوت شده است.

خبر

هشدار! اختلافات ۲۰۰۶  
 برای تیم ملی تکرار نشود



تیم ملی فوتبال ایران مقتدرانه ترین صعود تاریخ خود را به جام جهانی تجربه کرده است. یوزهای ایرانی حالا دیگر نه فقط یک صعود کننده معمولی به جام جهانی بلکه راه یافته ای مقتدر به این رویداد بزرگ فوتبالی هستند و این مساله حالا همه را امیدوار کرده که ایران در سومین صعود پیاپی خود به جام جهانی بتواند بخت خود را برای راه یافتن به مرحله بعدی جام جهانی هم بیازماید. در این میان اما خطری تیم ملی را تهدید می کند. خطری که به مراتب جدی تر از هر گونه ضعف فنی یا بدنی است چرا که آن ها همگی قابل رفع و جبران هستند.

نسل فعلی تیم ملی را همه به اتحاد و همبستگی و رفاقت می شناسند و کلید موفقیت آن طی سال های اخیر راهمین مساله می دانند. بسیاری از اهالی فن هم بر این باور هستند که اگر در یک مجموعه، پارامترهای فوق وجود نداشته باشد، نمی توان چندان به موفقیت آن دل بست چرا که تکنیک و تاکتیک و برنامه ریزی بدون روحیه اتحاد و دوستی عملا نمی تواند کمکی به مجموعه کند. حالا خطر اطراف تیم ملی احتمال از دست رفتن همین موارد است. مواردی که تا کنون در این تیم وجود داشته و این تیم ملی را به یکی از موفق ترین و البته دوست داشتنی ترین تیم های تاریخ فوتبال ایران بدل کرده است.

از بین رفتن اتحاد و همبستگی در تیم ملی ایران طی ماه های اخیر شاید از ماجرای مهدی طارمی آغاز شد و باعث شد تا او دو بازی تیم ملی را با نظر سرمربی از دست بدهد. مساله طارمی باید خیلی زودتر از این ها حل می شد اما این اتفاق نینفاد اما پس از خط خوردنش از لیست، تمام تلاش های ممکن اتفاق افتاد تا او یک بار دیگر به تیم ملی برگردد و در نهایت هم گل صعود را خودش به ثمر رساند. حالا اما شبیه به اتفاقی که برای طارمی افتاد، این بار دارد بین دو بازیکن دیگر تیم ملی یعنی محمدحسین کنعانی زادگان و سیاوش یزدانی رخ می دهد. دو بازیکنی که از قضا در یک پست هستند و باید در تمرینات و اردوها و جلسات آنالیز بهترین و بهترین ارتباط را با یکدیگر داشته باشند و باهم هماهنگ باشند چرا که در هر بازی ممکن است لازم شود تا این دو در کنار هم بازی کنند اما متأسفانه داستان های حاشیه ای اخیر، باعث شده تا اختلافات شدیدی بین این دو بازیکن پیش بیاید و در این میان تیم ملی احتمالاً بیشترین آسیب را خواهد دید. موضوع این نوشته تبیین و تحلیل جزئیات این اختلاف نیست بلکه صحبت این است که تیم ملی جای چنین بحث ها و حاشیه هایی نباید باشد. تیم ملی ایران یک بار و در طول رقابت های جام جهانی ۲۰۰۶ طعم تلخ ناهماهنگی و اختلاف را چشید و یکی از بدترین دوره های حضور خود در جام جهانی را با حذفی تحقیرآمیز تجربه کرد و حالا نباید اجازه داد تا آن خاطره تلخ یک بار دیگر تکرار شود. باید از آن اتفاقات و همچنین ماجرای اخیر طارمی درس گرفت و قبل از عمیق شدن داستان در حدی که نشود دیگر آن را جمع کرد، از سوی بزرگان تیم ملی مثل کریم باقری و وحید هاشمیان و یا حتی کاپیتان های باتجربه تیم نظیر کریم انصاری فرد و احسان حاج صفی دخالت هایی صورت بگیرد تا هر عاملی که می تواند باعث تضعیف تیم ملی شود، در نطفه خفه شود و ایران مثل همیشه متحد و باقدردان در مسیر قطر قدم بردارد.

هفته هیجدهم فوتبال لیگ برتر کشور

شهر خود رو قعر نشین و جدال بانفت مسجد سلیمان



پدرام خسروشاهی



هفته هیجدهم مسابقات فوتبال لیگ برتر باشگاه های کشور روز پنجشنبه ۲۹ بهمن در شرایطی در استان های کشور برگزار خواهد شد که در مسجد سلیمان تیم شهر خود رو مشهد تنها نماینده فوتبال خراسان میهمان تیم نفت مسجد سلیمان است.

در این هفته به غیر از بازیهای حساس و دیدنی تیم های بالای جدول نظیر پرسپولیس با آلومینیوم و استقلال با ذوب آهن اصفهان باز هم به مانند هفته های گذشته تمام نگاهها به جدال تیم های پایین جدول است و به ویژه اینکه تیم

شهر خود رو مشهد که در قعر جدول جا خوش کرده است در این هفته راه دشواری را در مسجد سلیمان پیش روی خواهد داشت با این تفاوت که پس از تساوی شیرین مقابل آلومینیوم اراک و شکست تحقیر کننده و دور از انتظار مقابل مس رفسنجان بانیجه سه بر یک

در مشهد راه سقوط اش بیشتر از گذشته هموار تر شده است نیاز به کسب امتیاز مقابل نفت مسجد سلیمان دارد تا از بحرانی که تمام مدیران باشگاه و فوتبال و ورزش خراسان را فرا گرفته است موقتاً خارج شود و بتواند در بازیهای بعدی شانس برای بقا در لیگ برتر داشته

آیا رییس فدراسیون فوتبال بر کنار می شود؟

عزیزی خادم بدون لگنت!



کنیم اما به هر حال انتقادهایی هم از تیم ملی وجود داشت. فرض کنیم که تیم ملی به جای هم گروهی با کره جنوبی و عراق و امارات، مجبور می شد برای صعود به جام جهانی با عربستان و استرالیا رقابت کند. آیا باز هم صعود تیم ملی به همین آسانی رقم می خورد؟ یا اینکه آیا اساساً صعودی رقم می خورد؟

تیم ملی به جام جهانی صعود کرد و حالا ۱۲ میلیون دلار به حساب ایران نزد فیفا واریز شده است. به جز این، فدراسیون فوتبال عزیزی خادم میلیارد ها تومان هم از دولت، به اصطلاح "وجه دستی" گرفت. آیا اینها به معنی ثروت آفرینی برای فوتبال است؟

همچنین رییس معصوم! و البته مظلوم! فدراسیون فوتبال قول داده پاداش صعود تیم ملی به جام جهانی را - بعد از تمام شدن "تحریم های ظالمانه" - به جای خرج کردن برای مربیان خارجی به استان ها ببرد و آنجا هزینه کند. عجب! پس خسارتی که فدراسیون فوتبال باید به مارک ویلموتس بپردازد قرار است از چه طریقی پرداخت شود؟ از طرفی آمدیم و تحریم ها ماند و برداشته نشد؛ تکلیف قول و قرار با روسای استان ها چه می شود؟ وعده درآمدزایی و نگاه نکردن به پاداش های فیفا - که در روز انتخابات فدراسیون فوتبال داده بودید - چه شد؟

البته شاید خوبان عالم به ایشان خبرهایی داده اند و قرار است اتفاق تازه و مثبتی در ماجرای بگرام رخ دهد. اگر اینطور است به خوبان عالم بگویید لطفاً سفر کوتاهی هم به پایتخت اتریش داشته باشند و غائله را ختم به خیر کنند!

یکی از همین ها که درون ساختمان شیشه ای فوتبال نشسته بود و از عزیزی خادم انتقاد کرد و علیه او سخن گفت، اکنون به حکم کمیته اخلاق فدراسیون فوتبال - که دست بر قضا آن هم غیر قانونی و یکی از موارد نقد علیه عزیزی خادم است - از فعالیت های فوتبالی محروم شده است؛ اتفاقی که توجه کنفدراسیون فوتبال آسیا را هم برانگیخته و شاید در دسر بزرگی برای فوتبال ایران در پی داشته باشد.

همین کمیته اخلاق، رسانه هایی که به انتقادهای علیه عزیزی خادم پرداخته اند را هم تهدید به برخورد کرده و آن ها را به بی اخلاقی متهم کرده است. شاید عزیزی خادم - که خود را رییس «مظلومترین فدراسیون فوتبال» می داند - در مطالعات و شنیده هایش پای منابر و مواعظ، چیزی درباره بدون لگنت سخن گفتن به گوشش خورده باشد اما روشن است که آن زمان حواسش سر جایش نبوده است. آنچه گفته شده این است که رعایا باید بتوانند حرف و انتقاد و سخن خود را بدون لگنت با حاکم مطرح کنند و از عقوبت ترسی نداشته باشند. صد البته فدراسیون فوتبال، دستگاه عریض و طویل حکومتی نیست و رییس هم مالک و حاکم بر سرنوشت مردم نیست

رییس فدراسیون فوتبال این روزها درگیر ماجرابی شده که چند ماه قبل - وقتی سکان کشتی فوتبال را از دست مهدی تاج و رفقاییش خارج کرد و بر صندلی ریاست فدراسیون فوتبال تکیه زد حتی فکرش را هم نمی کرد به این زودی گریبانگیرش شود؛ رای عدم کفایت برای تداوم ریاست بر فوتبال، امروز از رگ گردن به عزیزی خادم نزدیک تر است.

اما چه شد که کار به اینجا کشید؟ اتفاق بی سابقه ای که در فدراسیون تحت ریاست عزیزی خادم رخ داده این است که اعضای هیات رییس فدراسیون - که در همان روز رییس شدن عزیزی خادم و با رای اعضای مجمع صاحب کرسی های هیات رییس شدند - بخاطر عملکردش شمشیر را علیه او بیرون کشیده اند و خواهان عزلش هستند. در واقع فارغ از انتقادهای بیرونی از فدراسیون فوتبال - که دیدن عملکرد ضعیف و رفتارهای عجیب آن باعث شده - نقدهای درون سازمانی خواستار توقف کار عزیزی خادم شده است.

پاسخگویی بدون لگنت!

رییس فدراسیون فوتبال که قرار است پنجشنبه در جلسه فوق العاده هیات رییس فدراسیون، رودر روی اعضای هیات رییس بنشیند تا درباره ادامه کارش به عنوان رییس یا برکناری اش تصمیم گرفته شود، در نشست و بیناری با روسای هیات های استانی گفته «فوتبال اتافی شیشه ای است که درب آن بر روی همه باز است و می تواند مواردی که مد نظرشان است را مطرح کنند و ما هم بی لگنت به حول و قوه الهی پاسخگو هستیم.»





پزشکی

### شناسایی سویه جدید و جهش یافته تر از «امیکرون» به نام «IHU»

دکتر فیروز آبادی - دکترای بیو تکنولوژی میکروبی

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از شناسایی یک سویه جدید کرونا با نام IHU در فرانسه خبر داد و گفت: سازمان جهانی بهداشت فعلا این واریانت را به عنوان یک واریانت در دست بررسی طبقه بندی کرده است.

دکتر علیرضا ناجی، درباره واریانت جدیدی که با نام IHU به تازگی در فرانسه شناسایی شده است، گفت: در حالی که جهان هنوز با گونه بسیار جهش یافته ویروس کرونا به نام امیکرون دست و پنجه نرم می کند که منجر به افزایش عفونت کووید-۱۹ در سراسر جهان شده است، اکنون در فرانسه یک سویه جدید و جهش یافته تر از امیکرون شناسایی شده است که واریانت IHU با نام ۲۰۲۰.۱۰۶۴۰.۲۰۲ عنوان گرفته است.

وی افزود: دانشمندان فرانسوی که برای اولین بار در ۱۰ دسامبر واریانت IHU را شناسایی کردند، منشأ آن را به کامرون مرتبط می دانند. در عین حال سازمان جهانی بهداشت هنوز آن را به عنوان یک واریانت در دست بررسی طبقه بندی کرده است. تاکنون حداقل ۱۲ مورد از واریانت جدید در نزدیکی ماریسی گزارش شده است. محققان اعلام می کنند که این واریانت حاوی ۴۶ جهش که حتی بیشتر از امیکرون است، بوده که این موضوع این واریانت را در برابر واکنش ها مقاوم تر و عفونت زاتر می کند. اگرچه، نوع Omicron هنوز هم سویه غالب در اکثر نقاط جهان است، با این حال، تهدید واریانت IHU به سرعت در حال افزایش است.

ناجی با بیان اینکه در مقاله ای که به تازگی در "مدریکس" منتشر شده، چهارده جهش با جایگزینی اسید آمینه، از جمله N501Y (که قبلا اولین بار در واریانت آلفا دیده شده و می تواند آن را قابل انتقال تر کند) و E484K (که تصور می شود این واریانت را در برابر واکنش ها مقاوم تر می کند و اولین بار در واریانت بتا ثبت شده) و ۹ جهش با حذف اسید آمینه در پروتئین اسپایک این واریانت جدید شناسایی شده اند.

وی ادامه داد: به این صورت الگوی ژنوتیپ منجر به ایجاد یک دودمان جدید به نام B. ۱.۶۴۰.۲ شد که خواهر ژنتیکی دودمان قدیمی B. ۱.۶۴۰ است. طبق مقاله ای که در این زمینه منتشر شده است، مورد اولیه شناسایی شده از این واریانت، مردی کاملاً واکنش دیده بود که سه روز قبل از اینکه دچار علائم تنفسی خفیف شود، از سفر به کامرون در ماه نوامبر بازگشته بود.

ناجی با تأکید بر اینکه واریانت های جدید همچنان در حال ظهور هستند، اما لزوماً به این معنی نیست که آن ها خطرناک تر خواهند بود، گفت: آنچه یک واریانت را بیشتر مورد توجه قرار داده و خطرناک می کند، توانایی آن برای تکثیر بیشتر به دلیل تعداد جهش هایی است که نسبت به ویروس اصلی دارد. این واریانت زمانی تبدیل به یک واریانت نگران کننده می شود که نشان داده شود، مسری تر است و بیشتر از ایمنی فرار می کند. بر این اساس باید دید با اطلاعاتی که در آینده به دست می آید این واریانت جدید در کدام دسته قرار می گیرد.

بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی تأکید کرد: هیچ مدرک مشخصی وجود ندارد که این واریانت از مرز فرانسه عبور کرده باشد، اگرچه ادعاهای تایید نشده ای وجود دارد مبنی بر اینکه ممکن است قبلاً وارد بریتانیا شده باشد.

### محمد رضا گرایبی:

## طلای المپیک و جهان هم مرا به آرامش نرساند

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با

همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است. **بعد از مسابقات جهانی بالاخره وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است.

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است.

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است.

هیچ کس دوست ندارد بیازد. باید با برنامه کار کنم تا یک جایی حریمم را گیر بیندازم. حالا ممکن است چندین تله برای حریمم بگذارم که گیر نکنم ولی باید اینقدر این کار را تکرار کنم تا بتوانم کار خودم را انجام دهم. برای همین عجله نمی کنم و ریسکی فن نمی زنم. سعی می کنم با برنامه پیش بروم تا نتیجه مطمئن تری داشته باشم.

**لقب ققنوس را بیشتر دوست داری یا مرد یخی را که آقای بنا و سوریان دادند؟** فرقی ندارد. مردم هر کدام را دوست داشته باشند من هم همان را دوست دارم. شادی مردم برایم لذتبخش است.

**۲۷ طلای جهان و المپیک تاریخ سازی کردی. برخورد مس و ولان چطور بود؟** مسئولان زیاد به این چیزها توجه ندارند. تا قبل از اینکه مدال المپیک بگیرم، می گفتند مدال المپیک بگیر همه چیز را درست می کنیم. حالا که مدال گرفتم می گویند مدال دوم را بگیر! حدود چهار ماه از مدال طلای جهان و المپیک گذشته و هنوز هیچ اتفاقی رخ نداده است. فقط وعده وعید شنیده ام. این برخوردها درست نیست و فقط باعث سرخوردگی ورزشکاران می شود. ورزشکار باید آرامش ذهنی داشته باشد ولی من بعد از کسب مدال طلای المپیک و جهان هم به این آرامش نرسیدم و هنوز هم دغدغه آینده و شغلم را دارم. البته مدیرکل ورزش استان فارس به تازگی عوض شده و مدیرکل جدید پیگیر مشکلاتمان است. دکتر صفریور قول داده مشکلات را حل کند که امیدوارم این اتفاق بیفتد. از آقای دیر بهم تشکر می کنم که برای همه بچه ها دغدغه دارد و تمام تلاشش را می کند تا کشتی گیران امکانات خوبی داشته باشند

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است.

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**مشخص است که در چه رویدادی کشتی خواهی گرفت؟** نه، فعلاً چیزی معلوم نیست. مسابقه انتخابی داریم و اول باید تلاش کنیم به دوبنده تیم ملی برسیم تا بعد از آن با صلاح دید کادر فنی در مسابقات حاضر شویم. کشتی، سال سخت و حساسی را در پیش دارد. فاصله نزدیک مسابقات جهانی و بازی های آسیایی

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

**وقت استراحت هم رسید؟** شرایط سختی بود که پایان خوشی داشت. کسب سهمیه المپیک، بعد از آن حضور در بازی های المپیک و بلافاصله حضور در مسابقات جهانی باعث شد اردوهای طولانی مدتی را پشت سر بگذاریم. مسیر سختی بود و فرصت استراحت نداشتیم. بعد از مسابقات جهانی چند هفته ای استراحت کردم دوباره تمریناتم را از سر گرفتم. از ۱۵ اسفند ماه هم باید در اردوی تیم ملی حاضر شویم تا برای مسابقات پیش رو آماده باشیم.

محمد رضا گرایبی یکی از عجیب ترین اتفاقات سال ۱۴۰۰ را رقم زد؛ کسب مدال طلای جهان و طلای المپیک توکیو در فاصله زمانی ۸ ماه! کار بزرگی که جوان شیرازی انجام داد به چشم اتحادیه جهانی کشتی هم آمد و به او لقب ققنوس را دادند. گرایبی در مسابقات جهانی نروژ بارها عقب افتاد ولی هر بار با قدرت، رقیبش را شکست داد تا همانند ققنوس از دل خاکستر بلند شود. گرایبی که به خاطر چهره خونسردش پیش از این توسط محمد بنا و حمید سوریان به «مرد یخی» شهرت پیدا کرده بود، در گفت و گو با همشهری از شرایطش بعد از طلای جهان و المپیک صحبت کرده است.



تغذیه

شهرزاد طاهری

### ارتباط نزدیکی بین مصرف شکر و سلامتی

کاهش مصرف شکر در رژیم غذایی می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی چون بیماری قلبی دیابت نوع دو، فشارخون بالا و کلسترول، التهابات مزمن، بیماری کبدی، پوسیدگی دندان کمک کند.

شکر نام های گوناگون دارد حداقل ۶۱ نام برای شکر تعریف شده و بدانید که هر کلمه ای که با پسوند OSE پایان میابد یک نوع شکر است، به عنوان مثال، Sucrose، lactose، محصولات مثل انواع سس سالاد، شیرهای طعم دار و... تمرکز رژیم غذایی به غذاهای کامل و غنی مثل سبزیجات میوه، مرغ، ماهی، آجیل و غلات ادویه ها را جایگزین شکر کنید مثلاً برای طعم دار کردن قهوه از هل و دارچین استفاده کنید. حذف شکر غیر ضروری رژیم غذایی باعث کاهش وزن، انرژی بیشتر پوست سالم و کاهش التهابات می شود بعد از ترک قند و شکر این اشتباهات را نکنید.

بسیاری از افراد نحوه ترک قند و شکر را نمی دانند و شروع به حذف قندهای طبیعی می کنند.

#### کنار گذاشتن میوه

میوه ها منبع عالی فیبر، آنتی اکسیدان، ویتامین ها و مواد معدنی هستند، پس بنابراین مصرف میوه را محدود ولی حذف نکنید. از میوه خشک و یاب میوه تازه استفاده کنید. نوشابه، شیرینی، شکلات داغ و قندهای مصنوعی را کاهش دهید.

#### بدبین شدن به هر نوع قندی

اگر می خواهید شکر را ترک کنید، باید تقریباً همه چیز را کنار بگذارید و این درست نیست، از قند موجود در همه غذاها نترسید زیرا بدن برای سلامتی به قند نیاز دارد، بدن سالمی نخواهد داشت اگر غذاهای مقوی و مغذی که شامل ویتامین و قند ها طبیعی می باشد از وعده غذایی حذف کنید

#### چربی ها هم حاوی قند هستند

از آجیل، آووکادو، روغن زیتون، نارگیل و دانه های دیگر در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

خالی نگه داشتن شکم بعد از کاهش قند و شکر باعث می شود احساس خستگی بدخلقی و گرسنگی را داشته باشید.

#### خبر

### اسطوره به والیبال نشسته کشوربازگشت

هادی رضایی اسطوره ورزش کشور به عنوان مدیر تیم های ملی والیبال نشسته انتخاب شد.

طی حکمی از سوی اسبقیان رئیس فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین، هادی رضایی به عنوان مدیر تیم های ملی انتخاب و حکم وی به این شرح صادر شد: برادر گرامی جناب آقای هادی رضایی نظر به تعهد و تجارب ارزنده و تلاش های جنابعالی در رشد و توسعه والیبال نشسته، به موجب این حکم به عنوان "مدیر تیم های ملی والیبال نشسته جانبازان و معلولین جمهوری اسلامی ایران" منصوب می شوید.

## ریاست هادی سادعی

### در فدراسیون تکواندو لغو می شود؟

حضور آقای فلاح نماینده وزارت ورزش و آقای نیری نماینده فدراسیون تکواندو در دیوان عدالت اداری برگزار شد و دفاعیات خود را انجام دادند. مانیز به بندهای قانونی فوق استناد کردیم و خواستار ابطال انتخابات شدیم.

شکری تأکید کرد: در شرایط فعلی خواستار دستور موقت برای جلوگیری از صدور حکم ریاست هادی سادعی شدیم تا دادگاه در نهایت حکم خود را در این باره صادر کند. ما پیش از این طی صحبتی که با معاونت ریاست جمهوری و وزارت ورزش داشتیم درخواست کرده بودیم حکم ریاست آقای سادعی صادر نشود اما دستور موقت آن را باید از دیوان عدالت اداری درخواست می کردیم.

رای اعضای حاضر در مجمع نیاز است که با احتساب ۵۷ عضو حاضر مجمع، فرد منتخب باید صاحب ۳۰ رای می شد اما متأسفانه آقای سادعی با کسب ۲۹ رای به عنوان رئیس فدراسیون معرفی شد.

این وکیل دادگستری افزود: بر اساس قانون با توجه به اینکه آقای سادعی به حد نصاب تعیین شده آرا نرسیده بود، باید انتخابات به دور دوم کشیده می شد که اینکار صورت نگرفت و صورتجلسه امضا و تصویب شد. مانیز به دنبال این اتفاق، علیه وزارت ورزش طرح دعوی کردیم و خواهان ابطال صورتجلسه امضا شده و انتخابات فدراسیون تکواندو شدیم. وی تصریح کرد: نیز جلسه رسیدگی با

امیرحسین شکری درباره برگزاری جلسه رسیدگی به شکایت از وزارت ورزش بابت انتخابات فدراسیون تکواندو به ایسنا گفت: بنده به عنوان وکیل آقای حسینعلی نظری سرمربی تیم ملی پومسه و یکی از اعضای مجمع انتخاباتی فدراسیون تکواندو، علیه وزارت ورزش در دیوان عدالت اداری طرح شکایت کردم. طبق صورتجلسه امضا شده در مجمع انتخاباتی فدراسیون تکواندو، اعضای حاضر در مجمع ۵۷ نفر بودند که به استناد بند یک ماده ۱۵ اساسنامه فدراسیون های ورزشی و بند ۵ ماده ۱۳ دستورالعمل شرایط اختصاصی نامزدهای داری وثاقت نحوه ثبت نام و رای گیری، برای انتخاب رئیس فدراسیون به نصف ۱+

ناگفته‌های علی اوجی

# پشت پرده خائن کشی



... در «خائن کشی» دکتر مصدق را داریم و فرهاد آئیش که نقش ایشان را بازی می‌کند و از این لحاظ به هر حال فیلم رگه‌های سیاسی دارد اما ترجیح می‌دهم قضاوت بیشتر را بر عهده مخاطبان بگذارم.

... از مرداد ۹۹ شروع به ساخت دکور کردیم و مسعود کیمیایی مشغول سناریو شدند. ۷۰ روز هم فیلمبرداری طول کشید و ۲۹ اسفند ۹۹ فیلمبرداری به اتمام رسید. از بعد تعطیلات نوروز هم شروع به تدوین و پس از آن تصحیح رنگ و صداگذاری و ساخت موسیقی را انجام دادیم که حدوداً ۱۰ ماه طول کشید؛ بنابراین فیلم «خائن کشی» حدوداً دو سال طول کشید تا به انتها رسید.

... لازم است در اینجا توضیح کاملی در این خصوص ارائه دهیم. فیلم «خائن کشی» شش کاراکتر زن دارد که بعضی از آن‌ها پررنگ‌تر و بعضی کم‌رنگ‌تر هستند. نه به گفته من، بلکه به گفته بسیاری از اساتید بازیگری، نرگس محمدی، بازیگر مستعد و توانمند و البته محبوبی است و بالطبع برای یکی از شش کاراکتر زن این فیلم انتخاب شد چون نقش فراخور ایشان بود و در جای خودش قرار گرفت.

... می‌گویند که مسعود کیمیایی همیشه اصرار به ایفای یکی از نقش‌های اصلی فیلمش توسط پولاد دارد... من به فیلم‌های دیگر مسعود کیمیایی کاری ندارم. من در «خائن کشی» با مسعود کیمیایی همکاری کردم و در این فیلم آنچه که اتفاق افتاده را برای شما شرح می‌دهم. در این فیلم من پیشنهاد بازی همسرم، نرگس محمدی را به مسعود کیمیایی ندادم و خود ایشان بزرگواری کردند از همسرم برای بازی در این پروژه دعوت کردند اما ۹۰ درصد دیگر بازیگران این فیلم از جمله پولاد کیمیایی به پیشنهاد من بود یعنی من به مسعود کیمیایی پیشنهاد دادم نقش شاه‌رخ را به پولاد بسپاریم و ایشان پذیرفتند. پس از آن با پولاد وارد مذاکره شدیم و اتفاقاً دیرترین بازیگری که به این پروژه پیوست او بود.

خود مسعود کیمیایی پیشنهاد داد نرگس محمدی در این فیلم بازی کند. کما اینکه من بودم که پیشنهاد بازی پولاد در این فیلم را به مسعود کیمیایی دادم...

علی اوجی با تهیه‌کنندگی «خائن کشی» مسعود کیمیایی نگاه‌ها را به خود جلب کرد... اوجی برای مخاطبان عام سینما احتمالاً بیشتر به واسطه بازی در کمدهای شبانه، به خصوص ساخته‌های مهران مدیری شناخته می‌شود. بازیگری که از قضا این بار در فیلم کیمیایی هم نقشی دارد و گفته می‌شود نخستین مشارکتش با کیمیایی، بی‌ارتباط با حضور او در جایگاه تهیه‌کننده نیست! البته کسانی که شناخت بهتری از اوجی دارند، می‌دانند که او سال‌ها در عرصه موسیقی، طعم تهیه‌کنندگی آلبوم خوانندگانی مثل رضا یزدانی، مانی رهنما و... را چشیده است.

... در باره فیلم «خائن کشی» باید بگویم تجربه بسیار سختی به لحاظ تولید و البته لذتبخش به لحاظ کار بود. به دلیل کرونای صحبت‌هایی که با سهیل دانش اشراقی، طراح فیلم داشتیم قرار بر این شد که هیچ سقفی در لوکیشن‌های داخلی نداشته باشیم. مثلاً وقتی داخل خانه فیلمبرداری داشتیم یک سقف پارچه‌ای برای آن در نظر می‌گرفتیم؛ البته سرمایه‌ها و اوقاتاً آزاردهنده بود اما به دلیل همه‌گیری این بیماری تمام گروه همراهی کردند که فیلمبرداری با این شرایط انجام شود. تیم پزشکی هم سرکار حاضر بود، ضمن این که از سایر بچه‌ها دائم تست کرونا گرفته می‌شد. به لحاظ دارویی و تغذیه هم نظارت کامل به عمل می‌آمد. در کل تمام سعی‌ام را کردم که به بهترین شکل این گروه بالای ۱۰۰ نفر را هدایت کنم که خدا را شاکرم این تمهیدات موثر واقع شد و بدون هیچ مشکلی فیلم «خائن کشی» به سرانجام رسید.

... من می‌توانم بگویم این فیلم در سال‌های دهه ۳۰ می‌گذرد و یکی از متفاوت‌ترین و درخشان‌ترین آثار کیمیایی با فضایی بی‌نظیر است.





نیم نگاه

## تکنیک آنکور یا لنگر در ان.ال.پی

جواد خورشیدی

برای اینکه بتوانیم تعریف درستی از آنکور یا لنگر در ان. ال. پی داشته باشیم و نحوه انجام تکنیک آن را بدانیم توجه شما را به یک داستان جلب می‌کنیم. هر اتفاق یا خاطره خوب یا بد را آنکور می‌نامیم. آنکورها در ذهن ما می‌مانند؛ برای مثال اگر برخورد بدی یا شخصی که کت و شلوار یشمی رنگ به تن دارد، داشته باشید هر گاه در جای دیگر شخصی را با کت و شلوار یشمی رنگ ببینید، آن آنکور بد که در ذهن شما ساخته شده یادآوری می‌شود و حال شما را بد می‌کند. و یا اگر در یک عروسی آهنگ شادی را گوش کنید و حال خوشی داشته باشید آن آنکور خوب در شما ایجاد می‌شود و هر گاه این موسیقی را در جای و زمان دیگر بشنوید حال خوبی پیدا می‌کنید که آن را آنکور خوب می‌نامیم.

برای مثال، خانمی می‌گفت هرگاه که کنار فروشگاه‌های لوازم موسیقی می‌فروخت رد می‌شوم و صدای موسیقی که از آنجا می‌آید به گوشم می‌رسد ناخودآگاه می‌ایستم و به آن موسیقی گوش می‌کنم و آرام، آرام اشکم جاری می‌شود؛ به تحقیق درباره آن پرداختم که چرا چنین اتفاقی برای می‌افتد، پس از مدتی تحقیق و مراجعه به کوچ‌های مختلف دریافتم که این آنکوری که در من شکل گرفته مربوط به دوران کودکی من است و آن آهنگ را مادرم برای من به عنوان لایه‌ی می‌خواند.

### آزمایش معروف ایوان پاولوف

ایوان پاولوف روانشناس رفتارگرایی روسی بود و در بیشتر آزمایشات خود رفتار حیوانات را مورد ارزیابی قرار می‌داد یکی از آزمایشات معروف او آزمایش روی سگی بود که پوزه آن را سوراخ کرده بود و شیلنگی را از زیر پوزه به داخل دهان سنگ وارد کرده بود؛ ایوان پاولوف روی رفتارهای سگ در شرایط مختلف تحقیق و بررسی کرد. در آزمایش مذکور در زمانی که به سگ مورد غذا می‌داد مشاهده کرد که به محض استشمام بوی غذا و دیدن غذا بزاق سگ شروع به ترشح می‌کند و از شیلنگ وارد شده به دهان سگ خارج می‌شود.

پاولوف بعد از مدتی هنگامی که به سگ غذا می‌داد زنگی را هم به صدا درمی‌آورد؛ او در هر بار و در زمان غذا دادن به سگ زنگ را به صدا در می‌آورد. صدای زنگ و دیدن غذا در ذهن سگ به معنای در راه بودن غذا بود؛ سگ با شنیدن صدای زنگ به این نتیجه رسیده بود که غذا در راه است.

### شرطی شدن سگ به صدای زنگ

پس از مدتی ایوان پاولوف فقط صدای زنگ را بدون اینکه غذایی در کار باشد به صدا درمی‌آورد، پاولوف مشاهده کرد که در زمان به صدا درآمدن زنگ دوباره بزاق سگ ترشح شده و جاری می‌شود در این آزمایش پاولوف به این نتیجه رسید که سگ به صدای زنگ شرطی شده است.

### شباهت سیستم عصبی پستانداران

سیستم عصبی همه پستانداران به نوعی شبیه به هم عمل می‌کنند، ذهن انسان هم عملکرد مشابهی با مغز سگ دارد، ذهن ما هم به صداها، رفتارها، بوها، تصاویر و مزه‌ها شرطی می‌شود.

بندلر و گریندر بنیان گذاران ان. ال. پی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که همه انسان‌ها منابع لازم برای موفقیت را در اختیار دارند، شرطی شدن هم نوعی منبع برای اوست. ادامه دارد....

# از زندان ساواک تا دوستی با مقام معظم رهبری

معظم رهبری بسیار دلسوزانه در برابر ناهلان مماشات می‌کنند و برخی را که از نظر من گناهکار هستند، تنبیه نمی‌کنند و همین صبر و مقاومت و مهربانی، از قدرت حکیمانه و پدرانۀ ایشان حکایت دارد، مانند پدری که فرزند خطاکار خود را با بیان و کلام شیوا مواخذه می‌کند، اما ما چنین طاقت و صبری نداریم.

### دکتر شریعتی

تصویر قاب گرفته دکتر شریعتی در کنار تصاویر حضرت امام «ره» و مقام معظم رهبری، بر دیوار اتاق ساده و صمیمی منزل وی توجه ام را جلب کرد. وقتی از وی درباره تصویر دکتر شریعتی پرسیدم گفت: دکتر شریعتی فردی انقلابی، باسواد و بسیار محزون بود به یاد دارم، وقتی یکی از طلاب جوان در زندان روی صورت دکتر آب دهان انداخت، ناراحت شدم و اعتراض کردم، دکتر با خونسردی گفت: اشکال ندارد همین که تا اینجا آمده یعنی یک مبارز و انقلابی است. کلمات و جملات دکتر را باید با آب طلا نوشت. وی می‌گوید «انقلابی بودن مهم نیست انقلابی ماندن مهم است»

### آخرین کلام

باید انصاف داشته باشیم، برخی از مبارزان راهشان را تغییر دادند و به بی‌راهه رفتند، افترا و تهمت زدند و مسیر انقلاب را تغییر دادند، اما وجود مقام معظم رهبری مسیر تاریک آنان را با نور هدایت خویش برای ما و جوانان با آتیه روشن و پر نور همچون پدری دلسوز، هادی است. بنابراین ضروری است همچون گذشته پیرو و رهرو مقام معظم رهبری باشیم و سخنان و پیام‌های ایشان را با دل و جان گوش فرادهیم و مطیع اوامر ولایت باشیم. تا از گزند دشمنان داخلی و خارجی در امان باشیم.



مجید خروشی



در آستانه میلاد با سعادت مولی‌الموحیدین حضرت علی علیه‌السلام، روز پدر و ایام پرشکوه گرمی داشت چهل و سومین سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، در ادامه سلسله گفت‌وگوها با بزرگان تاریخ انقلاب در خراسان و آنانی که درس، مکتب و شاگرد پروری را بر دنیای سیاست ترجیح دادند و همچنان مبارز باقی ماندند، این بار به سراغ مردی از جنس استقامت و پایداری رفتیم که علیرغم پیشنهادات متعدد برای به دست گرفتن مسوولیت های دولتی، آموزش و تعلیم را برگزید. برگی از خاطرات این مبارز انقلابی و اسطوره مقاومت در برابر شکنجه‌های ساواک، حجت‌الاسلام والمسلمین قاسم امیرپور گیلانی را با هم ورق می‌زنیم. بیش از ۱۳ بار در زندان‌های ساواک گرفتار بود که ۸ ماه آن در زندان مشهد سپری شد. مرارت‌ها و سختی‌های بسیاری را در کارنامه مبارزاتی خود بردوش کشیده است و هنوز بعد از گذشت سال‌ها آثار جنایات و شکنجه‌ها بر روی بدن وی پیداست (آثار سوزاندن بدن و صورت وی با سیگار همچنان باقی است)

دوستی و رفاقت دیرینه‌اش با مقام معظم رهبری به دوران قبل از انقلاب باز می‌گردد، خاطراتش را که ورق می‌زند با بیانی ساده، شیرین و شیوا بیان می‌کند و می‌گوید: قاسم امیرپور «گیلانی» هستم که بر اساس نامه‌ای که مقام معظم رهبری در دوران مبارزات برای دوستان مرقوم فرمودند، کلمه گیلانی را به آخر فامیلم اضافه کردند و همین من به گیلانی شهرت یافتم و همین پسوند با پیروزی انقلاب اسلامی در

شناسنامه من به ثبت رسید. وی درباره نحوه آشنایی خود با مقام معظم رهبری می‌گوید: در بازگشت از زندان ساواک آقای دعاگو (امام جمعه سابق شمیرانات) آمد به حجره‌ام و گفت: امروز مهمان مهمی داری که باید از وی پذیرایی کنی و پای سخنانش بنشین، حضرت آقا تشریف آوردند حجره و در آنجا ضمن دل‌داری، به مباحثات من اشاره کردند و از زندان سوال کردند من هم گفتم با یک طلبه آشنا شدم و آدرس دادم که به ما ملحق شود. بعد از ذکر نام وی، همگی برافروختند و عنوان کردند این شخص که گفتی جاسوس است، اگر سراغ ما را گرفت بگو، چون خیلی زود از زندان آزاد شدم به من مشکوک شدند و مرا به محفل خود راه نمی‌دهند. من هم چنین کردم و این طلبه بعد از این که از من نا امید شد، من را ترک کرد و دوباره به جمع دوستان انقلابی بازگشتم.

### کوچه دومتری

منزل ساده و کوچک این مبارز انقلابی در منطقه کمتر برخوردار شهر، در کوچه دومتری و در زیرزمین یک منزل دوطبقه‌ای است و با نماز استیجاری، منبر رفتن و استخاره گرفتن امرامعاش می‌کند و می‌گوید:

### مقام پدرانۀ حضرت آقا

وی در ادامه درباره مقام پدری رهبر انقلاب در جامعه می‌گوید: مقام

## پژمان جمشیدی:

# باز پرس «علف‌زار» کارا کتری شریف است

گرفته برای اکران فیلم «علف‌زار» تشکر می‌کنم. جمشیدی خاطر نشان کرد: بیشتر از این نمی‌توانم درباره این موضوع صحبت کنم اما تنها به دلیل همکاری‌های صورت گرفته در جهت اکران این فیلم و حضور در جشنواره فجر تشکر می‌کنم چرا که به نظر من «علف‌زار» همچنان اثری قابل توجه و دیدنی است.

این بازیگر در ادامه درباره نقشی که در این فیلم ایفا کرده، گفت: نقشم در «علف‌زار» را خیلی دوست دارم و در جلساتی که داشتیم هم گفته‌ام که به نظر من یکی از شریف‌ترین و دوست‌داشتنی‌ترین کاراکترهایی که در سینمای ایران از قوه قضاییه می‌بینیم نقش باز پرس در فیلم «علف‌زار» است.

پژمان جمشیدی از نقشش در فیلم سینمایی «علف‌زار» گفت و تاکید کرد که باز پرس «علف‌زار» یکی از شریف‌ترین کاراکترهایی است که از قوه قضاییه در سینمای ایران می‌بینیم.

پژمان جمشیدی بازیگر سینما و تلویزیون که امسال با دو فیلم «علف‌زار» و «بی‌مادر» در چهلمین جشنواره فیلم فجر حضور دارد، درباره پایان بندی فیلم سینمایی «علف‌زار» گفت: پایان این فیلم تغییر کرده اما همچنان «علف‌زار» فیلمی سرپا و باکیفیت است. همیشه درباره اصلاحاتی که بر فیلم‌ها صورت گرفته انتقاد داشتیم اما باید بگوییم که درباره «علف‌زار» با همکاری خوبی از سوی نهادهای مربوطه روبرو بودیم و به عنوان بازیگر این فیلم از همکاری‌های صورت



### انتقاد مدیر یک سینما از بی عدالتی جشنواره فجر

مدیر پردیس سینمایی برفی مشهد با انتقاد از ستاد برگزاری چهلمین جشنواره فیلم فجر گفت: ای کاش با در نظر گرفتن جمعیت شهرها عدالت میان سینماها برای اکران تمام فیلمها فراهم می شد.

ناصر روئین تن در رابطه با برگزاری نوزدهمین جشنواره فیلم فجر مشهد، اظهار کرد: متأسفانه فقط سه سینمای شهر مشهد سهمیه رایگان اکران فیلمهای جشنواره را دارا بودند که این موضوع باعث شد سینماهای دیگر نتوانند تمام فیلمها را اکران کنند و مادر پردیس سینمایی برفی توانستیم فقط ۸ فیلم را اکران کنیم. ای کاش که ستاد برگزاری چهلمین جشنواره فیلم فجر در تهران عدالت را اجرا می کرد. به نظرم مساوات و تقسیم فیلم بین تمام مراکز استانها عدالت نبود، بلکه عدالت این بود که بر اساس جمعیت و استقبال مردم هر شهر، تعداد فیلمها و سینماهای اکران کننده بیشتر می شد. وی افزود: در شهر مشهد با ۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت سه سینما سهمیه داشتند و شهرهایی که جمعیت کمی داشتند نیز سه سینمای آن دارای سهمیه بودند. با توجه به این شرایط طبیعتاً چون در مشهد سینما هویزه و آفریقا دارای ظرفیت بیشتری بودند و برای حضور اهالی رسانه و هنرمندان مناسبتر بودند، آنها انتخاب شدند. مدیر پردیس سینمایی برفی در رابطه با استقبال مردم از فیلمهای جشنواره فیلم فجر و تماشای آن در این سینما، بیان کرد: اگر شهر مشهد را به دو قسمت تقسیم کنیم، تقریباً تمام سینماها در ضلع جنوبی مشهد قرار دارند و در ضلع شمالی به غیر از سینما سیمرغ که در منطقه قاسم آباد است، سینما وجود ندارد. به همین دلیل وجود پردیس سینمایی برفی در این منطقه خود به خود باعث می شود که استقبال خوبی از آن صورت بگیرد. خوشبختانه افتتاح این سینما با برگزاری جشنواره فیلم فجر مشهد همزمان شد و این جشنواره باعث شد که سینما هم بیشتر معرفی شود و تمام فیلمها در روز اول فروخته شد. روئین تن ادامه داد: خوشبختانه از روزی که پردیس سینمایی برفی افتتاح شد با استقبال خوبی روبه رو شد. یکی از دلایل این استقبال مرکزیت آن است که در میدان جانباز واقع شده است. از نکات دیگر نیز می توان به تعدد سالن ها طراحی متفاوت و چیدمان صندلی با فاصله و بزرگتر بودن آن ها اشاره کرد.

## نگاهی به فیلم برف آخر آدمها خطرناکتر از گرگها!

نویسنده: نفیسه ترابنده



زنان سرخورده و ناراضی فیلم که زری و خورشید نماینده آن ها هستند، رعنا را قرار می دهد؛ زنی مستقل، با اراده و نترس. رعنا می آید تا تصور مردم روستا از مفهوم زن را تغییر دهد، مردانی که گرچه به ظاهر از او بدشان می آید اما در خلوت او را تحسین می کنند. یادمان بیاید در سکانسی که اکبر به دکتر یوسف می گوید: «این زن نترسه، اگر به من میدادنش دیگه هیچی از خدا نمی خواستم، می بردمش تو خونه در راهم قفل می کردم!»

تکه پاره شده توسط گرگ پیدا کند اما مورد زخم زبان مردم قرار نگیرد. در طول داستان می فهمیم خورشید اولین دختر روستا نیست که به خاطر شرایط سخت و فرار از ازدواج اجباری ترک خانه و دیار می کند تا زندگی و آینده اش نابود نشود اما افسوس که خورشید به خوش شانس دختر جعفر نیست و عاقبت تلخ او زنگ خطری جدی برای جامعه ای است که به زن و دختر به چشم یک کالا یا ماشین فرزندآوری نگاه می کنند، جامعه ای که زری-زن خلیل-قربانی دپروز این تفکر و خورشید قربانی امروز آن است. «برف آخر» گرچه به ظاهر فیلمی مردانه است و تنها سه زن در فیلم حضور دارند؛ خورشید، زری و رعنا اما این زنان در پیشبرد داستان بسیار تأثیرگذار هستند. فیلم ساز در مقابل

خوبشتن خویش می شود؛ ماندن بر سر دوراهی نجات حیوانات یا کشتن آن ها. یوسف در این بحران به واسطه تجربه یک عشق حیات را انتخاب می کند؛ گرگی را که خودش به او تیر زده است، مداوا می کند، همان گرگی که در پایان داستان راه نجات را به یوسف نشان می دهد. «برف آخر» اما تنها روایت زندگی یک دامپزشک نیست، فیلم ساز با دستمایه قرار دادن یک روستای کوچک به عنوان اتمسفر داستان به نقد باورهای غلط اجتماعی و فرهنگی می پردازد. باورهای اشتباهاتی که یادآور جامعه مردسالار گذشته ایران است و هنوز در روستاهای دورافتاده وجود دارد. خلیل با بازی درخشان مجید صالحی پدری است که حاضر می شود نقش دخترش -خورشید- را بخیزد و یا

«برف آخر» گرچه به ظاهر فیلمی مردانه است و تنها سه زن در فیلم حضور دارند؛ خورشید، زری و رعنا اما این زنان در پیشبرد داستان بسیار تأثیرگذار هستند. فیلم «برف آخر» به کارگردانی امیرحسین عسگری و تهیه کنندگی «حسین مصطفوی» و سرمایه گذاری «احسان علیخانی» از جمله فیلمهای حاضر در چهلمین جشنواره فیلم فجر بود. در اولین سکانس فیلم، یوسف (امین حیایی) تفنگ به دست در کمین یک گرگ است، پیچیدن صدای شلیک گلوله او در فضای سرد و ساکت کوهستان، نشان از شروع فیلمی پراشتاب داشت. فیلم ساز به درستی و قدم به قدم به درواز شتاب زندگی به معرفی شخصیت های فیلمش می پردازد. تا نیمه های داستان، دکتر یوسف به واسطه حرف های اطرافیانش به مخاطب معرفی می شود؛ یک دامپزشک متعهد و مسئول که زبان گاوها را می داند و برای نجات چند گاو به دل آتش زده و حسابی سوخته است. مردی که زنش او را اول کرده و به تنهایی روزگار می گذراند. یوسف بعد از آشنایی با رعنا مدنی-فعال محیط زیست- وارد چالش بزرگی با



### انتقاد تند بازیگر پیشکوت از صداوسیما

## تلویزیون دیگر خانه هنرمندان نیست

امینه سادات حسینی زهرانی



متأسفانه نتیجه ای نداشته و اگر تکرار کنیم جز اینکه خودمان را خسته و کوچک کنیم هیچ فایده ای ندارد. بازیگر مجموعه های تلویزیونی «تاصبح»، «خانه ای در تاریکی»، «میلاد» و «انقلاب زیبا» درعین حال بزرگترین معضل این روزهای تلویزیون را حضور تهیه کنندگان معضل تلویزیون این است که یکسری تهیه کنندگانی حضور دارند که اصلاً تهیه کننده نیستند. تهیه کننده تلویزیون معنی و مفهوم خودش را دارد. تهیه کننده واقعی اولین کاری که می کند این است که حامی نوشته ای است که در دست دارد و باید سعی کند در کارش از افراد حرفه ای و باتجربه استفاده کند و درعین حال مقابل سانسورها بایستد و از خودش و کارش دفاع کند. متأسفانه بحث سانسورها و نگاه های شخصی مدیران تلویزیون جالب نیست. وقتی مدیری تغییر می کند، من خودم شخصا می ایستم ببینم عکس العمل ها و کارها چطور است؛ اینکه هدف مسوولان چیست، بعد آدم تصمیم بگیرد در تلویزیون کار بکند یا خیر؟

مجید مظفری گفت: تلویزیون خانه ما نیست. تلویزیون خانه افرادی است که هر چهار-پنج سال یکبار عوض می شوند، پس نمی تواند خانه ما باشد. مجید مظفری درباره دلایل عدم حضورش در تلویزیون توضیح داد: وضعیت تلویزیون به گونه ای شده و مشکلاتی پیش می آید که اگر آدم بیکار باشد بهتر است. اینکه مدتی است نیستم، دلیلش این است که متأسفانه تلویزیون بابت دستمزد هنرمندان مسوولیتی ندارد. من سال ۹۸ سریالی با عنوان «ایلا» برای تلویزیون داشتم که با تهیه کننده قرارداد بستم و هنوز هم با من تسویه حساب نکرده اند! طبق قرارداد کاملاً حق با من است اما هنوز به نتیجه نرسیده ایم. مظفری تصریح کرد: برخی از تهیه کنندگان کاملاً معنی و مفهوم تهیه کنندگی را بلد هستند ولی متأسفانه عده ای هم هستند که به این حرفه آشنایی ندارند و بیشتر واسطه هستند تا تهیه کننده، چرا من هنرمند باید وقت، عمر، تجربه، سابقه و آبرویم را بگذارم و در سریالی بازی کنم که نتیجه اش این باشد که دو سال دنبال دستمزد باشیم؟ مظفری در پی همین صحبت ها درباره اینکه در چنین شرایطی چه پیشنهادی برای بهبود شرایط تلویزیون دارد؛ خاطرنشان کرد: سال هاست درباره این پیشنهادها صحبت شده اما متأسفانه نتیجه نداده است. پس چرا باید صحبت کنیم؟ یکسری مشکلات تلویزیون بنیادی هستند و سال هاست وجود دارند و خیلی درباره اش حرف زدیم،

## پیک موتوری احمد آباد

اولین در منطقه

بزرگ ترین در مشهد با ۲۰ سال سابقه

کد اشتراک:

عضو رسمی اتحادیه: ۱۱۰

مدیریت: حمید راد ۰۹۱۵۵۵۹۰۶۳۳

۳۸۴۱۸۵۵۵

۸۴۴۶۷۴۱-۸۴۴۱۶۴۱-۸۴۴۱۵۴۱