

نخستین ورزشی

• هفته نامه ورزشی و هنری • سال هفتم • شماره ۳۰۵ • ۸ صفحه • ۲۰۰۰ تومان • 24 Feb. 2022
 • پنجشنبه ۵ اسفند ۱۴۰۰ • ۲۲ رجب ۱۴۴۳ • Telegram.me/Nakhostnewsir



۷

چاندزنی برای دفن خبرنگاران
در قطعه نام آوران



۴

۶۰ درصد مخاطبان فدراسیون همگانی
بانوان هستند



۲

پویایی و فعال بودن رکن اول
کمیته های ورزشی



کاپی و مهدوی کیا به قطر دعوت شدند

مهمانان ایرانی جام جهانی

۳



۵

سقوط مر جانہ!

در کنار بزرگان وارد قرن جدید شوید
 سالنامه ۱۴۰۱
 انجمن روابط عمومی ایران

حمید امن زاده
 مدیر کمیته بازرگانی و تبلیغات
 انجمن روابط عمومی تهران
 همراه: ۰۹۱۲۲۱۷۵۳۶۸

www.mahancalendar.com

صدور انواع ضمانت نامه های بانکی در اسرع وقت

تهدی ضمانت ملل

ملل بانک



توپ و تور

لیگ دسته یک والیبال بانوان کشور

ستارگان درخشان تربت حیدریه بر سکوی سوم کشور تکیه زد

محمد مهدیزاده

تیم والیبال ستارگان درخشان تربت حیدریه با دو پیروزی، یک شکست و کسب شش امتیاز از مرحله یک هشتم به عنوان تنها نماینده خراسان به جمع چهار تیم مرحله نیمه نهایی پیوست. مرحله یک هشتم رقابت های لیگ دسته یک والیبال بانوان کشور در دو گروه چهار تیمی به میزبانی اردکان یزد در حالی پیگیری شد که تیم ستارگان درخشان تربت حیدریه در گروه m بازی اول را مقابل تیم میزبان ۳-۲ واگذار کرد اما در دو دیدار بعدی خود برابر نمایندگان اصفهان و بوشهر با نتایج ۳-۱ و ۳-۲ به پیروزی رسید و در نهایت با شش امتیاز به همراه تیم علی بابا اصفهان راهی نیمه نهایی شد.

ستارگان درخشان تربت حیدریه تنها نماینده استان در جمع چهار تیم برتر لیگ دسته یک والیبال بانوان کشور باشند.

مرحله نیمه نهایی این رقابت ها پس از دو روز استراحت با حضور چهار تیم ستارگان درخشان تربت حیدریه، علی بابا اصفهان، موحم فریدونکنار و سریک گنبد در اردکان یزد پیگیری شد و در نهایت تیم ستارگان درخشان تربت حیدریه با غلبه بر حریف خود بر سکوی سوم کشور ایستاد و افتخار دیگری را برای والیبال خراسان به ارمغان آورد.

کارت زرد

فتح بلندترین قله آفریقا و بانوی مشهدی

بانوی کوهنورد مشهدی موفق به فتح قله آفریقا شد. نخست: کتابیون محمودی فری ثابت کرد که بانوان مشهدی حرف برای گفتن دارند کوه گوش شنوا.

دربی فوتبال مشهد برنده داشت

دیدار دو تیم فوتبال فرش آرا و چپیس کامل مشهد به سود فرش آرا تمام شد. نخست: همیشه گفتیم اگر تساوی شود حریفان خوشحال خواهند شد.

پدیده مشهد و طلسم شکنی

تیم بحران زده پدیده سرانجام در لیگ کشور پیروز شد. نخست: این پیروزی هدیه بازیکنان به مدیران و مسوولین استان تا بیدار شوند.

ایروبیک ارتباط مستقیمی با تقویت ذهن و خلاقیت دارد



به صورت مجازی برگزار شد توانست به مقام قهرمانی دست یابد گفت: برخی از کودکان ایروبیک کار خراسان رضوی همچنین موفق شدند در مسابقات فیزاف ایروبیک (مسابقات ایروبیک بین المللی با استانداردهای جهانی) صاحب عنوان شوند.

سخن آخر

برادران حسینی یادآور شد: جا دارد همین جا از رضا آذریان رییس هیات ورزش های همگانی استان و صالح نژاد دبیر هیات در خصوص همکاری و فراهم کردن شرایط لازم برای اجرای برنامه های ورزشی به صورت آنلاین و مجازی تقدیر و تشکر کنم مادر طول این دو سال اخیر به دلیل شیوع ویروس کرونا و تعطیلی اماکن ورزشی ورزش را به خانه ها بردیم و به کمک فضای مجازی تمرین ها و رقابت های ورزشی را ادامه دادیم.

شاد است سبب چربی سوزی و تناسب اندام مناسب می شود

وی تصریح کرد: ایروبیک بر خلاف تمرین های آمادگی جسمانی در حین انجام تمرین ها استراحت های کوتاهی انجام می شود و زمانی حدود ۴۵ تا ۵۰ دقیقه را به خود اختصاص می دهد. تمرین های ایروبیک در اصل تمرین های هوازی در بحث بدن سازی است و دارای تعاریف علمی و دارای اصول خاصی است که به غلط در بین برخی افراد جامعه تعدادی حرکات ریتیمیک به تمرینات ایروبیک اضافه شده است. وی یادآور شد: یادآوری این نکته ضروری است این گونه تمرین ها در بهبود آمادگی هوازی افراد و در نتیجه بالا رفتن قابلیت های تنفسی و ریوی تاثیر فراوانی دارد به شرط این که زیر نظر مربیان مجرب و با تجربه انجام شود در کل منظور از هوازی این است که بدن برای مصرف انرژی مورد نیاز در فعالیت ها باید متناسب با سوخت و ساز بدن مصرف کند.

سن پرداختن به ایروبیک

هر سنی برای شروع بدن سازی و ایروبیک مناسب است، به شرطی که صحیح انجام شود. این ورزش برای سنین مختلف از خردسالان تا بزرگسالان و حتی کودکان استثنایی مفید است و به دلیل حالت ریتیمیکی که دارد در یادگیری حرکات به افراد کمک

مجید خروشی



تمرین ها و حرکات ایروبیک و بدن سازی پایه تمام ورزش ها است مسوول کمیته ایروبیک هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی با بیان این مطلب در باره اهمیت توجه به ورزش می گوید: ورزش از هر نوع که باشد برای شادابی و سلامتی مؤثر و مفید است و کمتر کسی است که ذاتا از ورزش متنفر باشد. اکثر مردم ورزش کردن را دوست دارند ولی به دلایل مختلف اعم از کمبود وقت، مشغله زیاد، تنبلی و... از آن گریزانند. اعظم برادران حسینی با بیش از ۲۵ سال سابقه مربی گری در رشته های ایروبیک و آمادگی جسمانی بانوان درباره اهمیت این رشته ورزشی می گوید: ایروبیک با حرکات هوازی یکی از روش های تمرینی برای کسب آمادگی جسمانی (هوازی) است و توانایی قلب و عروق و سیستم تنفسی را افزایش می دهد. همچنین سبب افزایش قدرت، هماهنگی بین اعصاب و عضله، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت می شود. در اجرای حرکات ایروبیک تمرکز ذهنی از اهمیت بالایی برخوردار است که موجب رشد ذهن و تقویت خلاقیت می شود. و از آن جایی که این حرکات ورزشی بسیار متنوع و مفرح و

رضا آذریان تاکید کرد

پویایی و فعال بودن رکن اول کمیته های ورزشی

رییس هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی تصریح کرد: هر هفته نشست با روسای کمیته های ورزشی برگزار خواهیم کرد و عملکرد کمیته ها را به نقد و بررسی خواهیم گذاشت راهکارها و شیوه نامه های جدید را اطلاع رسانی خواهیم کرد.

وی در باره هدف از برگزاری نشست های ورزشی با کمیته ها تحت پوشش هیات ورزش های همگانی اظهار داشت: هدف از برگزاری این نشست ها رشد و توسعه ورزش همگانی در جامعه است که امیدواریم با همکاری و تعامل با تربیت بدنی ادارات و سازمان های مرتبط گام های مثبتی در جهت سلامت روح، روان و بهداشت جامعه برداریم.



تلاش ها و زحمات مربیان و کادر فنی باشگاه های ورزشی و همچنین روسای کمیته ها بود که البته هنوز جا برای فعالیت بیشتر وجود دارد.

گروه ورزش رییس هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی در نشستی که با روسای کمیته های پیلاتس، ایروبیک و کایت برگزار شد خواستار پویایی، نشاط و شادابی و توسعه و تقویت ورزش همگانی در شهرستان ها شد و گفت: باید ورزش را به تمام نقاط استان گسترش دهیم و مسوولان کمیته های ورزشی هیات موظف هستند برنامه های اجرایی و تدوین شده را برای توجه به ورزش شهرستان ها برنامه ریزی کنند. رضا آذریان در این نشست گفت: استعدادیابی و نخبه پروری باید در کمیته ها مورد توجه قرار گیرد و در راستای تقویت تیم های پایه برنامه ریزی اصولی داشته باشیم. وی یادآور شد: ما در طول شیوع

انتصاب مجید خروشی به عنوان خبرنگار افتخاری هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی



موسسه مطبوعاتی رسانه گستر نخست، انتصاب جناب آقای خروشی به عنوان خبرنگار افتخاری هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی توسط جناب آقای آذریان ریاست هیات ورزش های همگانی خراسان رضوی، تبریک می گوید و برای ایشان توفیق روزافزون از خداوند منان خواستاریم.

- صاحب امتیاز و مدیر مسوول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۳۸۹۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

دیدگاه

از چاله عزیزی خادم به چاله رفقا!



افرادی که طی ماه‌های گذشته و پیش از افتتاحاتی که در فدراسیون فوتبال صورت گرفت و کار رییس آن را به استیضاح کشاند و با مهر مردودی بر پیشانی کنار زد، بار غار او بودند، امروز به همان اندازه که وی مقصر است، تقصیر دارند و هر چه تلاش کنند نمی‌توانند با ژست قهرمانانه این روزها، خود را از قصه پر غصه فوتبال میرا سازند.

این خطر بالای سر فوتبال احساس می‌شود که پاران عزیزی خادم؛ همان‌هایی که در مجمع انتخاباتی فوتبال و پس پیروزی وی، دورش حلقه زده و هورا می‌کشیدند، برای فرار از این کشتی در حال غرق شدن، قامت مبارز از خود ترسیم کنند و ایضا برای در دست گرفتن سکان فوتبال در آینده، نقشه‌های شومی را بکشند. اینجا باید حواس همه جمع باشد تا فوتبال از چاله‌ای که عزیزی خادم برایش کنده است، به چاهی که دوستان وی در مجمع و هیات رئیسه آماده کرده اند نیفتد. ماجرا نباید به سمت و سویی برود که برخی با یکی دو نامه و چند مصاحبه، قهرمان جلوه داده شوند بخصوص آن‌هایی که از روز اول می‌دانستند فوتبال با حضور این رییس، چه فرجامی خواهد داشت. نمونه اش مهرداد سراجی که «چه گوارای» داستان این روزها شده و مثلاً می‌خواهد فوتبال را از چنگال جریان‌های منحرف و مخرب خارج کند، در حالیکه نگارنده، جشن دو نفره وی و عزیزی خادم در پایان مجمع انتخاباتی فدراسیون را از نزدیک دیده بود. همو بود که در روزهای ابتدایی ریاست عزیزی خادم و در ماجرای هدیه‌های میلیونی به برخی افراد رسانه‌ای، نقش کلیدی را ایفا کرد؛ همان ماجرای که کیهان ورزشی آن را افشا کرد و تا همین امروز یک نفر از داخل فدراسیون به آن پاسخ روشنی نداده است. یا آن سرکار خانمی که در پایان همان مجمع کذابی، به همراه رییس منتخب دور افتخار می‌زد و از شادی در پوست خود نمی‌گنجید. افراد دیگری، چون میرشاد ماجدی و... نیز که به رغم دارا بودن برجسب فوتبالی، در تمام این ماه‌ها منفعلانه و خرسند از پست‌های مهمی که رییس به آن‌ها هبه می‌کرد سکوت اختیار کرده بودند، جای خودشان را در این داستان دارند.

فوتبال ایران روزهای حساسی را پشت سر می‌گذارد و در گذرگاهی مهم قرار گرفته است. برخی به شدت علیه مدیریت ناکارآمد فدراسیون موضع گرفته‌اند، عده‌ای از آن‌ها از سر دلسوزی فریاد می‌زنند، اما بسیاری نیز در قالب رسانه و عضو هیات رئیسه و... به دنبال منافع خود هستند و فریاد هایشان، از تفکری که عزیزی خادم در فوتبال جاری و ساری کرد خطرناک‌تر است، زیرا تکلیف رییس مردود شده مشخص است، اما این‌ها برای بعد از او طرح و برنامه دارند و خنثی کردن این خطر، هوشیاری بالا و آگاهی کاملی را می‌طلبد.

را بزند و به فکر پیشرفت یا کسب درآمد بیشتر نباشد.

با توجه به شرایط سنی و کیفیت لیست بازیکنان مورد اشاره احسان پهلوان که جزو نفرات اصلی است در دسته بعدی قرار می‌گیرد و تمدید با او هم اولویت خواهد داشت.

عیسی آل‌کثیر و سیدجلال هم با وجود سن بالایشان می‌توانند در دسته تمدیدی‌ها قرار بگیرند البته در مورد عیسی ماجرا کمی پیچیده‌تر است و البته همه چیز به مصدومیت این بازیکن ارتباط دارد.

در مورد تمدید قرارداد رضا اسدی اما تردیدهایی وجود دارد. واقعیت اینک اسدی حداقل تا اینجا فصل خرید موفقی برای پرسپولیس نبوده و مشخص نیست یحیی گل محمدی همان قدر که برای خریدش اشتیاق داشت و به باشگاه فشار می‌آورد برای تمدید کردن با این بازیکن هم همان قدر اصرار و علاقه داشته باشد.

از بین محمد شریفی و مهدیخانی هم قطعاً شریفی در اولویت تمدید قرار دارد.

۱۰ بازیکن پرسپولیس در آستانه پایان قرارداد



فصل بیشتر از هر بازیکنی در ترکیب پرسپولیس قرار گرفته و مهدی ترابی که مؤثرترین بازیکن در فاز حمله بوده قطعاً اولویت‌های تمدید خواهند بود. دو بازیکنی که البته با پوشیدن پیراهن تیم ملی بعید نیست سودای لژیونر شدن داشته باشند یا حداقل لیگ‌های امارات و قطر را برای کسب درآمدهای چند برابری هدف گرفته باشند؛ اتفاقی که یک بار برای ترابی خوش‌یمن نبود اما دلیل نمی‌شود که او دوباره قید رفتن به تیمی خارج از فوتبال ایران در این جمع میلاد سرلک که این

هواداران نگران کننده باشد. سیدجلال حسینی، مهدی ترابی، سعید آقایی، میلاد سرلک، عیسی آل‌کثیر، علی شجاعی، رضا اسدی، محمد شریفی، مهدی مهدی‌خانی و احسان پهلوان ۱۰ بازیکنی هستند که در پایان این فصل آزاد می‌شوند اما ظاهراً هنوز هیچ اقدامی برای تمدید قرارداد آن‌ها صورت نگرفته یا کار برای مذاکره با آن‌ها به شکل خیلی مقدماتی و مختصر پیش رفته است.

پدرام خسروشاهی



بعد از تمدید قرارداد یکساله حامد لک با پرسپولیس حالا مدیریت باشگاه باید سراغ گزینه‌های بعدی برود و به تناوب با بقیه بازیکنانی که کادر فنی آن‌ها را برای فصول آینده می‌خواهد تمدید کند.

فصل قبل احمد نوراللهی و قبل‌تر علی علیپور در همین روزها از دست پرسپولیس سر خوردند.

در حال حاضر ۱۰ بازیکن فعلی پرسپولیس در آستانه پایان مدت قراردادشان هستند که تقریباً به اندازه یک تیم کامل است و این عدد می‌تواند نگران کننده باشد. بعد از تمدید قرارداد با بازیکنانی مثل عالیشاه، مهدی عبدی، سیامک نعمتی و حامد لک و در نظر گرفتن قراردادهای دو سه ساله با بازیکنان این فصل حضور یازده بازیکنی که قراردادشان رو به اتمام است می‌تواند برای یحیی و

شما نفس می‌کشید؛ رونالدو فالوئر می‌گیرد!

شما لیاقتش را دارید. خیلی ممنون و بیایید این روند را تا ۲۰۰،۱۰۰ میلیون دنبال کننده دیگر ادامه دهید. مرسی دوستان."

جالب اینجاست فقط از زمان انتشار این پست چهار میلیون به تعداد هواداران رونالدو اضافه شده که رقم خارق العاده‌ای محسوب می‌شود. نزدیکترین رقیب رونالدو و نفر دوم کاپلی جنر، ستاره تلویزیون است که ۳۱۲ میلیون دنبال کننده در صفحه خود دارد. این در حالیست که حتی بسیاری از تیم‌های پرطرفدار، هنرمندان یا بازیکنان در کشورهای مختلف در مجموع چهار میلیون دنبال کننده ندارند، اما رونالدو طی هشت ساعت به این رکورد غیرقابل توصیف دست یافته که نشان از محبوبیت بی‌اندازه این فوق ستاره پرتغالی است.



گفت: "سلام دوستان، ۴۰۰ میلیون دنبال کننده... وای، چه عددی، پس حالا دیگر می‌توانم بگویم سیووو (خوشحالی معروف رونالدو). فوق العاده است، عجب لحظه بزرگی برای من رقم خورده، بدون شما رخ دادن هیچ‌یک از اینها ممکن نیست و باید از صمیم قلبم از شما تشکر کنم. همین‌طور ادامه دهید. من زندگی خود و همه چیز را با شما به اشتراک خواهیم گذاشت و

مورد حضور برخی دنبال کننده‌های جعلی در بین هواداران کریستیانو رونالدو و دیگر ستاره‌های دنیای فوتبال از جمله لیونل مسی شنیده شد، اما به هر ترتیب این بازیکن به دستاورد بزرگی رسیده است. حالا کریستیانو رونالدو با انتشار ویدیویی از این بابت از هواداران خود تشکر کرده است.

رکورد شکنی‌های کریستیانو رونالدو در اینستاگرام نیز ادامه دارد و حالا او ۴۰۰ میلیونی شده است. اگرچه شرایط در سال ۲۰۲۲ در زمین فوتبال چندان برای کریستیانو رونالدو فوق العاده نبوده و او تنها یک بار مقابل برایتون موفق به گلزنی شده است، اما اوضاع در شبکه‌های اجتماعی همچنان بر وفق مراد این بازیکن بوده و او ستاره بی‌رقیب فوتبال در اینستاگرام محسوب می‌شود. کریستیانو رونالدو، ستاره پرتغالی و ۳۷ ساله منچستر یونایتد امروز تبدیل به اولین فردی در جهان شد که به رکورد ۴۰۰ میلیون دنبال کننده در اینستاگرام رسیده است. این گلزن مشهور و باتجربه فعالیت زیادی در این شبکه داشته و درآمد هنگفتی نیز از این راه به جیب می‌زند. البته در روزهای اخیر اخباری در

دایی و مهدوی کیا به قطر دعوت شدند

مهمانان ایرانی جام جهانی

و مهدی مهدوی کیا بازیکنان اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان از جمله میهمانان مدنظر قطری‌ها هستند که به احتمال فراوان تحت عنوان تماشاگران ویژه مراسم و جدال افتتاحیه جام جهانی ۲۰۲۲ به دوحه دعوت می‌شوند.

بزرگان دیگری همچون گواردیولا، بکن باوئر، کونته، پائولو مالدینی، ژاوی هم در زمره چهره‌های سرشناسی محسوب می‌شوند که پاییز سال آینده هنگام افتتاح این جامعه جهانی در ورزشگاه حضور خواهند داشت.

مقامات فوتبال قطر برای برگزاری هرچه باشکوه‌تر رقابت‌های جام جهانی از همین حالا مشغول تدارک هستند و می‌خواهند در روز افتتاحیه بیشترین تعداد ستارگان بازنشسته فوتبال جهان را در استادیوم گرد هم بیاورند. علی دایی

۲۰۲۲ قطر هستند. مسابقات جام جهانی ۲۰۲۲ قرار است آبان سال آینده در کشور قطر برگزار شود. تیم ملی فوتبال کشورمان با برتری یک بر صفر مقابل عراق، توانست جواز حضور در این مسابقات را کسب کنند.

مقامات فوتبال قطر می‌خواهند در روز افتتاحیه بیشترین تعداد ستارگان بازنشسته فوتبال جهان را در استادیوم گرد هم بیاورند. علی دایی و مهدی مهدوی کیا بازیکنان اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان از جمله میهمانان مدنظر قطری‌ها هستند که به احتمال فراوان تحت عنوان تماشاگران ویژه مراسم و جدال افتتاحیه جام جهانی ۲۰۲۲ به دوحه دعوت می‌شوند. بازیکنان اسبق تیم ملی فوتبال کشورمان، میهمانان ویژه جام جهانی



پزشکی

هورمون جایگزین انسولین برای درمان دیابت

دکتر فیروز آبادی - دکترای بیوتکنولوژی میکروبی

قند خون یکی از بیماری‌های رایج میان افراد در سنین مختلف است که با تزریق انسولین کنترل می‌شود، اما آیا علم پزشکی مدرن موفق به یافتن روش‌های موثر دیگری شده است؟ افزایش سطح گلوکز خون سبب ابتلا به دیابت می‌شود. برای کاهش تولید گلوکز در خون، شخص باید از انسولین استفاده کند. دانشمندان موسسه «Salk» اخیراً مولکولی را شناسایی کرده‌اند که قادر به تنظیم قند خون است. بدین ترتیب مسیری جدید در درمان دیابت پیش روی ما قرار می‌گیرد.

به‌طور معمول، انسولین در بدن به افزایش سطح گلوکز خون واکنش نشان می‌دهد و سلول‌ها را وادار می‌سازد تا از آن به عنوان سوخت استفاده کنند و یا همانند انرژی را در بدن ذخیره کنند. اما دیابت زمانی رخ می‌دهد که بدن یا نتواند انسولین کافی تولید کند و یا انسولین تولید شده در برابر این هورمون مقاوم شود. هرچند که تزریق انسولین همچنان به عنوان درمان اصلی دیابت شناخته می‌شود، اما پزشکان به دنبال راه‌های دیگری نیز هستند.

چند سال پیش، تیم Salk کشف کرد که مولکولی با نام «FGF۱» عملکردی شبیه به انسولین در بدن دارد و سطح گلوکز خون را تنظیم می‌کند. یک تزریق از این هورمون به موش‌های دیابتی باعث شد تا گلوکز خون آن‌ها برای بیش از دو روز به سطح نرمال بازگردد - مطالعات بعدی نشان داد که تزریق FGF۱ به مغز می‌تواند دیابت را به صورت موثرتری برای هفته‌ها یا ماه‌ها بهبود ببخشد.

در مطالعه جدیدتر، محققان دست به بررسی مکانیسم این هورمون زدند. آن‌ها دریافته‌اند که FGF۱ از برخی جهات همانند انسولین عمل می‌کند - مانند تنظیم گلوکز در کبد با سرکوب تجزیه چربی یا لیپولیز. اما به صورت کلی می‌توان نحوه عملکرد FGF۱ را از طریق یک مسیر مولکولی کاملاً متفاوت تحلیل کرد.

انسولین از آنزیمی به نام «PDE۳B» برای فعال کردن یک روش تجزیه لیپولیز استفاده می‌کند. محققان با بررسی طیف وسیعی از آنزیم‌ها دریافته‌اند که FGF۱ از آنزیم دیگری با نام «PDE۴» برای کنترل قند خون استفاده می‌کند.

«گنسر سانکر» نویسنده اول این مطالعه می‌گوید: «این مکانیسم همانند روشی جایگزین برای انسولین است، با این تفاوت که مسیری متفاوت را پیش می‌رود. در درمان موثر انسولین، معقولانه است که از هر روشی بهره بگیریم که پاسخ بهتری در بدن می‌دهد. زیرا هدف نهایی ما کنترل لیپولیز و تنظیم گلوکز خون است.»

این تفاوت مهم می‌تواند سبب وجود حوزه جدیدی از تحقیقات در زمینه درمان دیابت شود.

«مایکل داوئر» نویسنده ارشد این مطالعه می‌گوید: «توانایی منحصر به فرد این هورمون برای القای کاهش مداوم گلوکز در موش‌های دیابتی مقاوم به انسولین، یک مسیر درمانی امیدوارکننده برای ما در آینده است.»



نماینده هندبال خراسان رضوی از صعود به لیگ یک باز ماند



مجید خروشی

هندبال اردبیل؛ اتومبیل سلطانی تربت جام (نماینده خراسان رضوی)؛ تبسم پاسارگاد؛ شهرداری خاتم یزد و هندبال ارتش به میزبانی شهرستان تربت جام برگزار شد

رضا علیزاده افزود: این مسابقات در دو گروه چهار تیمی از ۲۹ تا سوم اسفند ماه در ورزشگاه وحدت شهرستان تربت جام برگزار پایان یافت.

وی اظهار داشت: میزبانی شهرستان‌ها در شرایط سخت کرونایی و با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار و امیدوارم راهکار مناسبی در تقویت و توسعه هندبال استان و کشور باشد. نماینده هندبال استان در این رقابت‌ها تصریح کرد: هدف از میزبانی تیم‌های شهرستانی تقویت پایه‌های هندبال و معرفی نمایندگان شایسته شهرستانی به تیم‌های ملی در رده‌های مختلف سنی است.

قندی از دکتر افکار ریاست محترم دانشگاه علوم پزشکی و سعید شیری ریاست محترم هلال احمر شهرستان بابت حضور پرسنل محترم ارزانس ۱۱۵ تربت جام و تلاشگران بی‌ادعای مرکز فوریت‌های پزشکی شهرستان در محل برگزاری مسابقات هندبال دسته دو باشگاه‌های کشور (تربت جام) تقدیر

رقابت‌های هندبال باشگاه‌های دسته دوم کشور به میزبانی شهرستان تربت جام در ورزشگاه وحدت این شهرستان به پایان رسید و تیم هندبال اتومبیل سلطانی نماینده هندبال خراسان رضوی با شکست در برابر امید اصفهان از صعود به لیگ دسته اول هندبال کشور بازماند.

حمیدرضا قندی نماینده هیات هندبال استان در این مسابقات افزود: در پایان این رقابت‌ها تیم‌های امید اصفهان و برف فروش شیراز به عنوان تیم‌های اول و دوم به لیگ دسته اول هندبال کشور صعود کردند و تیم‌های اتومبیل سلطانی تربت جام و تبسم پاسارگاد شیراز برای کسب رتبه سومی لیگ دسته دوم هندبال کشور به رقابت پرداختند. که در نهایت این دیدار با نتیجه ۲۸ بر ۱۹ به سود اتومبیل تربت جام به پایان رسید.

وی یادآور شد: این مسابقات با شرکت ۸ تیم شهرک برف فروش شیراز؛ امید اصفهان؛ هیات هندبال اندیشک؛ هیات

و تشکر کرد. در همین رابطه رییس هیات هندبال استان از حضور نمایندگان خراسان رضوی در مسابقات لیگ دسته دوم هندبال بانوان کشور خبر داد و گفت: مسابقات لیگ دسته دوم بانوان کشور در دو منطقه یزد و گرمسار برگزار می‌شود که خراسان رضوی در منطقه گرمسار حضور پیدا خواهد کرد.

رضا علیزاده افزود: این مسابقات از ۳۰ بهمن تا ۶ اسفند برگزار و دو تیم ستاره ساز مشهد و تیم تبادکان مشهد نمایندگان خراسان رضوی در این رقابت‌ها می‌باشند.

وی یادآور شد: بعد از یک رکود چندساله با حضور نمایندگان خراسان رضوی امروز شاهد حضور دو نماینده بانوان خراسان در مسابقات هستیم که با هماهنگی هیات هندبال مشهد و باشگاه‌های شرکت‌کننده انجام شده است. هردو تیم با صد در صد نیروهای بومی و بازیکنان نوجوان و جوان در این مسابقات حضور پیدا کرده‌اند. از مربیان، بازیکنان و خانواده آن‌ها و کارشناسان تربیت‌بدنی تبادکان و ناحیه ۷ و آقای هوشیار رییس هیات هندبال مشهد و خانم سلیمانی دبیر هیات تقدیر و تشکر می‌کنم.

رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی:

۶۰ درصد مخاطبان فدراسیون همگانی بانوان هستند

فرهنگی استانی، برترین‌های حوزه مسوولیت اجتماعی و اولین یادواره ۳۱۳ شهید مری تقدیر شد.

بر اساس این گزارش افشین ملایی رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی در این وبینار با تقدیر از زحمات روسای هیات‌ها و کمیته‌های استان‌های مختلف گفت: خدا را شاکریم که این فدراسیون توانست با درایت و مدیریت روسای هیات‌ها و کمیته‌های استان‌ها سال‌پربار و موفق‌ترین پشت‌سربگذارد و برنامه‌ها و طرح‌های ملی موثری را برای کمک به کاهش تحرکی و افزایش میزبان فعالیت بدنی مردم ایران اجرا کند.

وی با بیان این که توجه فدراسیون به ورزش بانوان در سال جاری از جایگاه بالایی برخوردار بود ادامه داد: از نایب رییس بانوان فدراسیون و نواب رییس بانوان استان‌ها کشور به جهت توجه ویژه به توسعه ورزش همگانی در بین بانوان قدردانی می‌کنم. حدود ۶۰ درصد مخاطبان فدراسیون همگانی بانوان هستند که بار روی دوش نواب بانوان برای تامین سلامت این قشر را دو برابر می‌کند.

ملایی بر استفاده از تصمیم و

خرد جمعی در فدراسیون ورزش‌های همگانی تاکید کرد و گفت: باری که فدراسیون ورزش‌های همگانی در مقایسه با سایر فدراسیون‌ها بر دوش می‌کشد نامتعارف است چرا که اکثر فدراسیون‌ها به صورت تک رشته‌ای فعالیت دارند اما فدراسیون همگانی ۸۵ میلیون مخاطب سروکار دارد که باید برای تامین سلامت آن‌ها برنامه داشته باشد.

وی ادامه داد: با این حال همین فدراسیون‌های تک رشته‌ای با کوچکترین تغییری دچار حاشیه‌ها و ابهامات زیادی می‌شوند اما فدراسیون ورزش‌های همگانی با وجود فعالیت در حدود ۶۰ انجمن و کمیته کمترین حاشیه را دارد و با اتحاد و همدلی برای تامین سلامت مردم ایران تلاش می‌کند.

رییس فدراسیون ورزش‌های همگانی خاطر نشان کرد: ما تنها فدراسیونی هستیم که همه اقشار کشور را هدف قرار می‌دهیم و ادبیات ما از سمت خواهش به سمت مطالبه‌گری تغییر کرده است چرا که می‌خواهیم همه مسوولان نسبت به تامین سلامت مردم احساس مسوولیت کنند و در این راه قدم بردارند.



تغذیه

شهرزاد طاهری

حالت تهوع و تغذیه بعد از واکسن کرونا

بعد از واکسن کرونا، در صورت احساس تهوع و استفراغ، از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید و به مرور از مایعات و غذاهای کم چرب و کم فیبر استفاده کنید. یکی از راه‌های کاربردی برای رفع احساس تهوع، مصرف تکه‌های میوه یخ‌زده یا آبمیوه‌های رقیق شده همراه با یخ است.

تب و تغذیه بعد از واکسن کرونا

در صورتی که بعد از تزریق واکسن کرونا، تب کردید، سعی کنید هر چه بیشتر از مایعات استفاده کنید. برای بازپایی پتاسیم از دست رفته ناشی از عرق، از مواد غذایی مانند موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال و سبزیجاتی مانند اسفناج و جعفری، حبوبات، نان، غلات سیوس دار، هویج، کدو حلوا، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی استفاده کنید.

احساس خستگی و تغذیه بعد از واکسن کرونا
اگر بعد از تزریق واکسن کرونا با بدن درد مواجه شدید، مصرف مواد غذایی دارای امگا ۳ را فراموش نکنید. امگا ۳ در مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب، گردو، تخمه آفتاب گردان و غیره وجود دارند. همچنین خوردن غذاهای حاوی منیزیم می‌تواند در رفع احساس خستگی بسیار کمک کننده باشد.

اسهال و تغذیه بعد از واکسن کرونا

موز رسیده برای افرادی که بعد از تزریق واکسن دچار اسهال می‌شوند، گزینه مناسبی است. همچنین سوپ نیز مناسب‌ترین غذا در زمان اسهال است، که الکترولیت‌ها و مواد مغذی از دست رفته را جبران می‌کند. در صورت ابتلا به اسهال، مصرف مایعات به ویژه آب را در طول روز، برای جبران کم‌آبی بدن، فراموش نکنید.

حرف پایانی

سعی کردم که تا جای ممکن شما را با نحوه صحیح تغذیه بعد از واکسن کرونا آشنا کنم امیدوار هستم که به توصیه‌های گفته شده عمل کنید و دوره نرمالی را بعد از تزریق واکسن پشت سر بگذارید. لطفاً بعد از تزریق واکسن، همچنان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنید و از زدن ماسک غافل نشوید؛ چرا که تزریق واکسن به معنای مصونیت کامل از این بیماری نیست.

خبر

سرپرست معاونت تربیت بدنی و سلامت
شهرداری مشهد خبر داد

برگزاری نخستین دوره والیبال نوجوانان مناطق کم‌برخوردار مشهد

نخستین دوره مسابقات والیبال در رده‌های پایه، در مناطق کم‌برخوردار شهر مشهد در حال برگزاری است. حسین غیائی در خصوص برگزاری مسابقات والیبال رده‌های سنی پایه در مناطق کم‌برخوردار مشهد اظهار کرد: یکی از اولویت‌های شهردار مشهد، برنامه‌ریزی ویژه برای ارایه امکانات و توجه به مناطق محروم و کم‌برخوردار مشهد در حوزه است. شورای شهر و کمیسیون ویژه ورزش و جوانان مشهد نیز حمایت‌های بسیار خوبی در این مسیر داشته‌اند.

سقوط مرجانه!



مرجانه گلچین، هنرمند سینما، تئاتر و تلویزیون که این روزها مشغول بازی در سریالی برای شبکه نمایش خانگی است، در روز تولدش آرزوی آرامش و سلامتی برای همه مردم کشورش دارد.

گلچین که در هفته‌های اخیر سر صحنه تصویربرداری دچار سانحه شد، وضعیت جسمی‌اش را مساعد توصیف کرد و گفت: الحمدلله خیلی بهترم. طبیعتاً وقتی آدم از چندین پله به طور ناگهانی پرت می‌شود، عوارض بعدش همچنان ادامه دارد. دو-سه هفته از آن ماجرا گذشته اما هنوز کوفتگی‌هایش از جانیم بیرون نرفته است؛ البته کار می‌کنم و سر پا هستم اما بدنم و دست‌هایم هنوز درد می‌کند. خداوند واقعا خیلی به ما رحم کرد.

وی با روایت حادثه‌ای که برایش پیش آمده است، گفت: سر صحنه سریال آقای نعمت‌الله بودیم که خانم هنگامه قاضیانی جلوی من بود و من پشت سرشان بودم، داشتیم از پله‌ها پایین می‌آمدیم گویا جلوی کفشم با پاچه شلوارم برخورد کرد و بهم گره خوردند و هر دو با هم از پله‌ها پرت شدیم و به یک در آهنی برخورد کردیم. لطف خداوند شامل حالم شد و ممنونم که هر دوی ما را از بلا نجات داد.

او گفت: بزرگترین نعمت‌هایی که ما قدرشان را نمی‌دانیم، همین آرامش و سلامتی هستند. برای مردم خوب کشورم و هم‌وطنانم روزهای خوب آرزو دارم. آرزوی لبخند و حال خوش و اینکه دل مردم شاد باشد. اصلاً به همین نیت امسال سر کار رفتم که اگر کار کم‌دی باشد، بتوانیم برای لحظاتی مردم را شاد کنیم تا کمتر به مشکلاتشان فکر کنند.

بازیگر مجموعه‌های طنز «خوش نشین‌ها»، «بزنگاه»، «شمس العماره»، «سه دونگ سه دونگ» و «راه در رو» درباره حضورش در سریال‌های «آنتن» و «پدر گواردیولا» که هر دو برای شبکه نمایش خانگی هستند، بیان کرد: امسال در دو سریال بازی کردم که هر دو برای شبکه نمایش خانگی هستند. سریال «آنتن» به کارگردانی آقای ابراهیم عامریان که به تازگی آن‌را تمام کردم و دیگری سریال سعید نعمت‌ا... که به نظرم هر دو از جمله کارهای خوب و عالی همراه با عوامل بسیار خوب هستند. برای تلویزیون هم طی این مدت پیشنهادهای زیادی داشتم اما از میان آن‌ها همین دو کار را انتخاب کردم چون احساس کردم کمی تکراری بودند.

سریال «پدر گواردیولا» فضای کاملاً جدی دارد و خودم دوست داشتم بعد از یک مدت کار طنز و کم‌دی، تجربه جدی داشته باشم.

مرجان گلچین در پایان صحبت‌هایش به روزهای پایانی سال ۱۴۰۰ و اینکه سال سختی برای همه مردم بود اشاره کرد و گفت: کم‌کم در مقدمات سال جدید هستیم و امسال رو به پایان است. راستش سالی که گذشت برای من شخصاً خیلی خوب و مبارک نبود و سال عجیب و غریبی بود و به همان شکل عجیب و غریب هم در حال پایان است. امیدوارم مردم در درجه اول سلامت باشند و بعد حداقل جیب‌هایشان پر پول باشد. امیدوارم سال جدید مشکلات اقتصادی مردم برطرف شود و مردم آسوده‌تر زندگی کنند و واقعا ویروس کرونا برای همیشه از بین برود.



نیم نگاه

تکنیک آنکور یا لنگر چیست؟

جواد خورشیدی

انسان‌ها در زمان‌هایی از زندگی احساسات مختلفی را تجربه کردند، در زمان کودکی احساس شادی را تجربه کردند، اعتماد به نفس داشتند. همه انسان‌ها به نوعی، احساسات خوب و مطلوب و یا احساسات نامطلوب را تجربه کردند.

بندلر و گریندر به این نتیجه رسیدند که انسان می‌تواند به صورت ذهنی به گذشته خود برگردد و همه آن منابع را به زندگی حال خود بیاورد؛ آن‌ها متوجه شدند که انسان می‌تواند به خاطر خوب گذشته بازگردد و همه آن احساسات و ابزارهای لازم را دوباره در خود بسازد. شاید این سوال برایتان ایجاد شود که من هیچ خاطره خوبی ندارم و نمی‌توانم در گذشته خود ابزارهای لازم را پیدا کنم. در این شرایط چه کاری باید انجام دهیم؟

تفاوت واقعیت و تصاویر ذهنی

ذهن انسان نمی‌تواند بین تصاویر ذهنی و واقعیات تفاوتی قائل شود؛ به همین دلیل است که بیشتر افراد در گذشته تلخ خود می‌مانند و نمی‌توانند خاطرات تلخ گذشته را فراموش کنند. ما می‌توانیم از این ویژگی ذهن به صورت مطلوب و مثبت استفاده کنیم؛ همه انسان‌ها خاطرات خوبی دارند و نمی‌توانیم بگوییم که ما هیچ خاطره خوبی نداریم. اگر فکر می‌کنید که خاطره خوبی در زندگیتان وجود ندارد، به این معنا نیست که شما آن خاطره خوب را ندارید بلکه شما خاطرات خوب خود را به دلایلی به یاد نمی‌آورید.

اگر نمی‌توانید خاطره خوبی را به یاد آورید، نگران نباشید. با توجه به ویژگی خاصی که ذهن دارد، می‌توانید خودتان تصویرسازی کنید و تصویری از خودتان بسازید که آن احساس دلخواه را از خودتان دارید.

همان‌طور که گفتیم شما همه منابع لازم برای موفقیت را در اختیار دارید و می‌توانید از آن منابع استفاده کنید و ابزارهای لازم را برای ساختن یک زندگی مطلوب در خود ایجاد کنید شما می‌توانید به خاطرهای برگردید که آن ابزارها و منابع را در آن خاطره داشتید و با استفاده از تکنیک آنکور (لنگر) خودتان را نسبت به آن ابزاری که قبلاً داشتید شرطی کنید.

اگر هم فکر می‌کنید که نمی‌توانید خاطره‌ای پیدا کنید که در آن خاطره آن احساس یا ابزار را در اختیار داشتید نگران نباشید، شما می‌توانید با توجه به خلاقیتی که دارید تصویرسازی کنید. شما می‌توانید به گونه‌ای تصویرسازی کنید که آن ابزار را در تصویرسازی در اختیار دارید و خود را نسبت به آن ابزار شرطی کنید. این شرطی سازی را در آن ال. پی. لنگر یا آنکور می‌گویند. به تکنیک لنگر یا آنکور تکنیک تکیه‌گاه ذهنی هم می‌گویند. تکیه‌گاه ذهنی به این معناست که شما به صورت ذهنی به یک احساس یا ابزار مورد نیاز تکیه می‌کنید و از آن احساس یا ابزار لازم برای رسیدن به هدفی استفاده می‌کنید.

زمانی که شما با استفاده از پنج حسگر بدن خود، مثلاً با دیدن، شنیدن، لمس کردن، بویدن و مزه کردن به یاد یک خاطره می‌افتید، به این معناست که شما از لنگرهای ذهنی استفاده می‌کنید.

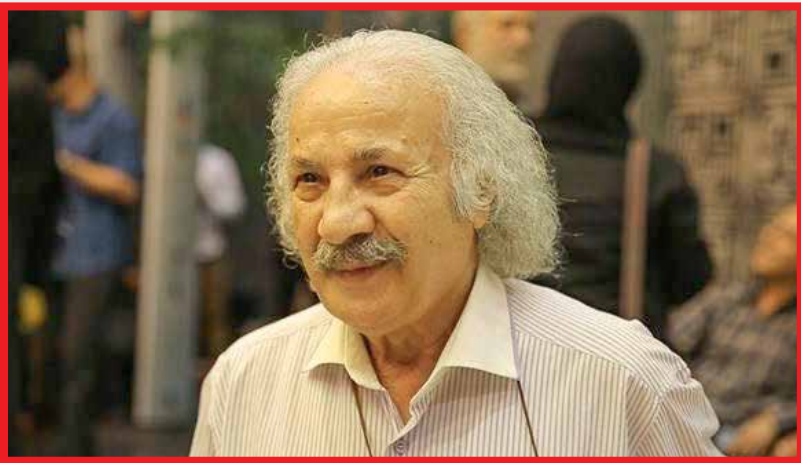
شما می‌توانید با تصویرسازی ذهنی به یک خاطره خوب بازگردید؛ و یک محرک در بدن خود ایجاد کنید. زمانی که شما کلیدی را در بدن خود برای برگشتن به آن خاطره ایجاد کردید، آن گاه می‌توانید در هر شرایطی با فشردن آن کلید دوباره به آن خاطره برگردید.

این کار را در آن ال. پی. لنگر انداختن یا آنکور می‌گویند. این کار به شما کمک می‌کند که از احساسات و ابزارهایی که در گذشته داشتید دوباره به صورت مطلوب استفاده کنید.

ادامه دارد.....

سعید پیردوست:

ساواک پایان «گوزن‌ها» را عوض کرد!



بازیگر سینما و تلویزیون گفت: پایان «گوزن‌ها» را با نظارت ساواک فیلمبرداری کردیم. کیمیایی زیر بار نمی‌رفت و می‌گفت این کار را نمی‌کنم ولی با تهدید و فشار مجبورش کردند. نسخه اصلی هم بعد از انقلاب اکران شد.

سعید پیردوست بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون در گفت‌وگو با روزنامه فرهیختگان درباره دخالت ساواک در فیلمنامه «گوزن‌ها» و تغییر پایان آن می‌گوید: یک برداشت اولی بود که قصه اصلی بود. در آن برداشت اصلی، قریب‌بان یک فرد انقلابی است. اما در فیلمی که بیرون آمد و به دستور ساواک دوباره انتهای آن فیلمبرداری شده بود، این کاراکتر همانند دزد بانک است، از بانک دزدی کرده و آن پول‌ها برای بانک است، درحالی که کل مطلب این است که او فردی انقلابی است.

اورفیک قدیمی خود را پیدا می‌کند که مبصر بوده، به نوعی این الگوی او بود و به شرایطی افتاده بود که خود را با اعتیاد و بی‌پولی و سایر شرایط زندگی وفق می‌داد. رفیق او قدرت، به نوعی او را به زندگی برمی‌گرداند. می‌گوید زندگی این نیست و باید روی پای خود بایستی. تو که مشت به دیوار می‌زدی و دیوار تو می‌رفت، مگر مبصر من نبودی و او را مگر همه راهبری نمی‌کردی و او را

بیدار می‌کند و درحقیقت به فضای زندگی و اجتماع بازمی‌گرداند که حتی باعث می‌شود هروربین فروش را بکشد، شرایط را طوری درست کند که بتواند زندگی کند و درنهایت وقتی ماموریتی را به او می‌دهند که کیف پول را به فلان جا بدهد، درحقیقت ماموریت خطیری را به او داده‌اند.

گوزن‌ها ابتدا این بود و آخر فیلم، درحالی که او در خانه پناه گرفته بود، اینها می‌آیند و رفیق او در حیات می‌رود و با افسرنگهبان صحبت می‌کند. می‌گوید من می‌توانم با او صحبت کنم و او

می‌گوید اشتباه کردی که آمدی. او می‌گوید اشتباه نکردم و رفاقت ما جایی نرفته و هنوز باقی است. آخر فیلم این حالتی است و درحقیقت خانه را عوامل ساواک منجر می‌کنند. ساواک می‌گفت این نباید باشد و باید تسلیم شود و بیرون بیاید. درنهایت قسمت آخر را مجدد فیلمبرداری کردند و با شرایطی ساختند که او تسلیم می‌شود. دوباره پایان را با نظارت ساواک فیلمبرداری کردیم. نظارت ساواک فیلمبرداری کردیم. کیمیایی زیر بار نمی‌رفت و می‌گفت این کار را نمی‌کنم ولی با تهدید و فشار مجبورش کردند. نسخه اصلی هم بعد از انقلاب اکران شد.

را بیرون بیاورم. قبول می‌کنند و می‌رود و در نیمه‌راه می‌گوید بیرون می‌آید یا بیایم؟ رفیق او که در اتاق بود می‌گوید چرا دخالت کردی، چرا خود را درگیر کردی. او می‌گوید درست است که تن ما آلوده است اما رفاقت ما جایی نرفته است. به نوعی سعی می‌کند بگوید من بیدار شدم و خود را پیدا کردم. به این دلیل ساواک به این فیلم گیر داد.

او در اتاق می‌رود که تیر به پای او می‌خورد. می‌گوید نمردییم و گلوله هم خوردیم. آنجا با او صحبت می‌کند و دوتایی اسلحه را درمی‌آورند. رفیقش

پسا جشنواره فیلم فجر



امینه سادات حسینی زهراتی



جشنواره فجر امسال هم با تمام حرف و حدیث‌ها، آن ترکیب فیلم‌های عجیب و غریب برآمده از هیئت انتخاب و در نهایت تصمیم‌های سوال برانگیز مثل هر سال تمام شد. جشنواره امسال با ۲۲ فیلم برگزار شد که ۱۹ فیلم آن در سینماهای مشهد به اکران در آمدند. ترکیب ژانرهای متفاوت و کارگردان‌های تازه کار فیلم اولی و دومی با چند کارگردان با سابقه تر قبل از شروع جشنواره نسبتاً امیدوار کننده بود ولی آنچه بر پرده‌ها رفت انتظارها را برآورده نکرد. اگر هنوز هم جشنواره فجر را آینه سینما ایران و مقدمه‌ای برای اکران سال آینده بدانیم اوضاع اصلاً خوب نیست، نود درصد فیلم‌های نمایش داده شده هیچ‌نگاهی به اکران نداشتند و حتی اگر با نگاهی به اکران بوده باشند کامیابی نخواهند یافت. فیلم‌های امسال این نکته را یادآور شدند که داشتن ایده جدید و خوب و به دست

آرامردمی فیلم «ملاقات خصوصی» در صدر قرار داشت. همین حذف سیمرغ و بی‌توجهی به آرای مردمی باعث شد تا تهیه‌کننده «ملاقات خصوصی» امیر بنان بعد از اعلام کاندیدها و نادید گرفته شدن فیلم و تنها دو کاندیداتوری از جشنواره انصراف بدهد. دست آخر هم در شبی که همه جا حرف لو رفتن برنده‌ها پیچیده بود، همانند کاندیدها بیشترین تعداد سیمرغ به موقعیت مهدی و علفزار رسید. بهترین فیلم «موقعیت مهدی» شد و به بهترین کارگردانی به «نگهبان شب» و رضا میرکریمی رسید.

پس لرزه‌های فجر امسال خداحافظی رضا میرکریمی و محمد حسین مهدویان از جشنواره بود. رضا میرکریمی بعد از یازده دوره شرکت در جشنواره و در سالی که برنده بهترین کارگردانی شد دست از سیمرغ و جشنواره کشید، البته میرکریمی دو سیمرغ بهترین فیلم برای «به همین سادگی» و «خیلی دور خیلی نزدیک» و یک سیمرغ بهترین کارگردانی برای «اینجا چراغی روشن است» دریافت کرده‌بود. البته خدافظی مهدویان بیشتر شبیه قهر کردن بعد از نادیده گرفتن مرد بازنده بود.

جمله نادید گرفته شدن بازی‌های خوب پریناز ایزدیار و هوتن شکیبا برای «ملاقات خصوصی» و همین‌طور جواد عزتی برای «مرد بازنده». البته جواد عزتی چندین دور است یا هنگام کاندید شدن و یا هنگام جایزه نادیده گرفته می‌شود. اما بمب بزرگ امسال حذف جایزه مردمی بود! شب قبل از اختتامیه اعلام شد که به دلیل وجود ابهام در آرای مردمی سیمرغ مردی حذف می‌شود، آن هم در شرایطی که از اولین روز اعلام



یادداشت

عشق به حضرت دوست

جواد ظفر امیلی

هان ای عزیز، هر آنچه که از آن دوست یاستادنی ست و یا وانهادنی، از آن رو که در سرشت چرخ گردون ثبات و دوامی نیست و هر عطیه ای را که خدای مهربان بخشیده است دنیا بر حسب ذات هستی و طبع آکل و ماکول اندک اندک به جبر می ستاند، حتی عشق زمینی را که هدیه ای انسانی است درهاضمه خود محو می کند و با فراق و ناکامی به ناکجا رسانده یا مجاز بودنش را اثبات یا گسستن اش را رقم می زند الا عشق به حضرت دوست که عظمتش ماورای وهم و تصور انسان و برتر از خیال و گمان است آن چنانکه هستی و هستندند در برابرش سر تعظیم فرود می آورد گویی که تاریخ، زمان و جغرافیای مکان مبهورت جاودانگی و بیکرانگی اش می شود، عشق به معبود ازلی موهبتی بیکناست که جان را رفعت و تن را مرتبت می بخشد و هر چه فریه تر می شود شکوفا تر می گردد، هر لحظه رفعتی و هر دم رجعتی در پی دارد فراتر از زمین برده و به سوی عرش می کشاند، برآستی دلدادگی به خدا مسیر راه سعادت است و تحقق پرواز به آسمان در توفیق عاشقی رسم می شود و در عاشقی به محبوب است که سعادت پرواز به آسمان محقق می شود.

هرگز نمیدانم دلش زنده شد به عشق
ثابت است بر جریده عالم دوام ما (حافظ)

آری در این عرصه اعجاب آور است که جز حضرت حق دیده نمی شود مخلوقات تجلی قدرتش و اندیشه های زلال و پاک آبشخور اولیایش می شود. آن وادی رویایی است که پدیده ها را جور دیگر می بینی، زیر و زبر می شوی همه چیز را نو و تازه مشاهده می کنی هر آنچه را که هست گویی از افق می نگری هر چه پروازت فراتر می شود روح و جانت مرتبه ای وسیع تر را در می نوردی، حباب های یکی پس از دیگری محو می شوند و تعلقات هر کدام در دیگری می غلتند و می باشد و این طلوع نور و نوید یک عروج آسمانی ست هر قدر بیشتر اوج گیری، بال ها درخشان تر و زمین حقیرتر و ارادت الهی تر می شود و این ارمغان عشق است محو در حضرت حق... آری این چنین نگاه می باید تا آنگونه شوی که جانشینی خدا و خلیفه الهی شدن برانزده ات گردد و در فراخ نای جهان در ننگی نه آن چنان که درمانده و بی پناه همنشین سایه ها شده، با بتان همسایه گردی و توهم وجودت را به فنا دهد.

در دسرهای دفن خبرنگاران در قطعه نام آوران بهشت رضا
خسرو شاهی: چانه زنی برای روال قانونی، چرا؟

جمهوری اسلامی در مشهد گفت: با پیگیری های این نهاد پیکر این خبرنگار بازنشسته در قطعه نام آوران و هنرمندان بهشت رضامشهد به خاک سپرده شد.

دکتر علی پاکباز خسروشاهی افزود: در حالی که این قطعه در گذشته به نام خبرنگاران پیش بینی شده بود، اکنون برای دفن پیکر اصحاب رسانه در این قطعه باید پیگیری های بسیار انجام شود. وی ادامه داد: مسوولان بهشت رضا مشهد در مخالفت با دفن پیکرهای خبرنگاران متوفی در این قطعه می گویند این بخش متعلق به نویسندگان و هنرمندان است، در حالی که خبرنگاران در زمره نویسندگان قرار داشته و قلم خبرنگاران شناسامه و هویت کاری آنان است که از جایگاه والا بی برخوردار می باشد و اینگونه بر خورده شایسته جایگاه این قشر پرتلاش و فرهیخته نیست. مدیر عامل خانه مطبوعات خراسان رضوی از شهردار مشهد و همچنین مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی خواست، تمهیداتی فراهم کنند تا پیکرهای خبرنگاران متوفی به صورت قانونی و بدون پیگیری و نامه نگاری های فراوان در قطعه نام آوران و هنرمندان به خاک سپرده شوند و وقتی معرفی نامه با سربرگ اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی ارایه شود نیازی به سفارش و چانه زنی نباشد.

لزوم مکاتبه از مرجع تخصصی معاون فرهنگی و رسانه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی نیز در این باره به خبرنگار ایرنا گفت: برای خاکسپاری پیکرهای فعالان هنری در قطعه هنرمندان باید از سوی مرجع تخصصی مکاتبه انجام شود. جلیل سروری افزود: در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آئین نامه تدفین اصحاب هنر و رسانه در بهشت زهرا ابلاغ شده و به استان ها نیز تسری یافته است. وی ادامه داد: برای دفن پیکرهای نام آوران، هنرمندان و خبرنگاران در قطعه نام آوران و هنرمندان باید معاونت تخصصی مربوطه در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هویت فرد را به عنوان فعال در عرصه خاص تایید کند. معاون مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی گفت: چهره و صاحب نام بودن در حوزه مربوطه از شرایط دفن در قطعه نام آوران است و با تایید معاونت تخصصی مربوطه، معرفی نامه برای دفن در این قطعه صادر می شود.

دفن پیکر پیشکسوت عرصه خبر در قطعه هنرمندان با پیگیری های فراوان مدیر عامل خانه مطبوعات خراسان رضوی نیز با تسلیت درگذشت مرحوم عباس امیریان، خبرنگار پیشکسوت خبرگزاری

بهشت رضابه قطعه نام آوران، هنرمندان و خبرنگاران تغییر نام می یابد اما این موضوع هنوز عملیاتی نشده است. قطعه نام آوران محل دفن چهره های خاص مدیر عامل سازمان آرامستان های شهرداری مشهد در این خصوص به خبرنگار ایرنا گفت: در قطعه نام آوران بهشت رضا، پیکرهای ورزشکاران، هنرمندان و چهره های مشهور هنری دفن می شوند.

حجت الاسلام حسین مهدوی دامغانی افزود: برای دفن در این قطعه باید مستندات لازم ارایه شود، برای دفن پیکرهای خبرنگاران در این قطعه باید تاییدیه ای از سوی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان ارایه گردد. وی ادامه داد: در مجموع چهره های خاص در این قطعه دفن می شوند و هر فردی فقط به خاطر هنرمند یا خبرنگار بودن در این قطعه جای نمی گیرد.

مدیر عامل سازمان آرامستان های شهرداری مشهد گفت: البته ضروری است تفاهمنامه ای بین اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی و شهرداری مشهد در خصوص دفن پیکرهای خبرنگاران و هنرمندان متوفی زیرمجموعه این اداره کل منعقد گردد تا بخشی از مشکلات مربوط به این موضوع حل شود.

به گزارش ایرنا، اختصاص قطعه ای برای دفن پیکرهای هنرمندان، نام آوران و اصحاب رسانه در آرامستان های بزرگ کلانشهرها نظیر آرامستان بهشت زهرا تهران و بهشت رضامشهد نوعی ارج نهادن به مقام این شخصیت های فرهیخته است اما نبودن شاخص خاص برای تشخیص نام آور و هنرمند همواره باعث ایجاد مشکلات و سرگردانی هایی در جریان تدفین پیکرهای این افراد بوده و قرار گرفتن خبرنگاران در این رده با مشکلات حادثی روبروست. در قطعه نام آوران بهشت رضا مشهد پیکرهای ورزشکاران و هنرمندان و به نوعی مشاهیر دفن می شوند اما تشخیص شاخص بودن و قرار گرفتن در ردیف مشاهیر این موضوع را به کلاف پیچ در پیچ تبدیل کرده که این موضوع در خصوص خبرنگاران مشکل تر است.

به عنوان نمونه در روزهای گذشته پس از فوت مرحوم "عباس امیریان" خبرنگار پیشکسوت ایرنا در مشهد، درخواست دفن پیکر آن مرحوم در این بلوک با پیگیری های مضاعف خانه مطبوعات استان و با دغدغه فراوان میسر شد این در حالی است که در سال ۹۵، همزمان با روز خبرنگار معاون وقت خدمات شهری شهرداری مشهد اعلام کرده بود قطعه نام آوران و هنرمندان



بنیاد بین المللی خیریه
آبشار عاطفه ها
ایستگاه همدلی
طرح عیدانه
برای ۹۰۰ کودک یتیم، عام و سادات

هر کودک 200 هزار تومان
شما هم میتونید ببخند را به کودکی هدیه دهید

شماره کارت: ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۱۳۹۷۹۲
آدرس: بین کاشانی ۵۳ و ۵۵ شعبه عاطفه از مراکز خدمات

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

۳۸۴۱۸۵۸۵

۸۴۴۴۷۴۱-۸۴۴۱۶۴۱-۸۴۴۱۵۴۱