





توپ و تور

خراسانی های ملی پوش در اردوی انتخابی تیم ملی والیبال دانشجویان ایران

محمد مهدیزاده



دانشجویان دانشگاه بین المللی امام رضا علیه السلام آقایان محسن زارع، آرش خوشخو و میلاد چوپان با دعوت سرمربی تیم ملی دانشجویان به دومین اردوی تیم ملی دانشجویان ایران دعوت شده و امروز و فردا تمرینات خود را زیر نظر کادر تیم ملی به میزبانی دانشگاه تهران برگزار می نمایند.

سلطان پاس ایران سرمربی سایپا شد



امیرحسینی بازیکن نامدار و ارزشمند والیبال خراسان از سوی مسوولین باشگاه سایپا به عنوان سرمربی تیم سایپا در لیگ برتر کشور معرفی شد سلطان پاس ایران که در کارنامه فنی و حرفه ای خود قهرمانی چندین دوره لیگ برتر کشور با پیراهن پیکان و قهرمانی آسیا و عنوان

سومی باشگاه های جهان را در کارنامه دارد در حالی هدایت سایپا را بر عهده گرفت که همچنان به عنوان یک بازیکن باتجربه خواهان زیادی دارد اما کسوت مربیگری را این بار با قدرت شروع کرد و می رود تا با بزرگان عرصه مربیگری کشور مبارزه کند او که در عرصه بازی سازی سرآمد همه پاسورهای کشور بوده و عنوان سلطان پاس ایران را به خوبی با خودش یدک می کشد قصد دارد با سایپا دوباره لیگ برتر کشور را با قهرمانی به چنگ خود درآورده و با قدرت راهی باشگاه های آسیا این بار به عنوان سرمربی جوان شود.

کارت زرد

سرپرست آمادگی جسمانی ورزش خراسان هم استعفاداد نخست ورزشی: وقتی دکتر جواهری رفت همه باید بروند و گرنه نامردی است.

کوهنورد مشهدی قلعه هیمالیا را با ۶۵ روز فتح کرد نخست ورزشی: این کوهنورد با فتح بلندترین قلعه جهان دیگر آرزوی صعود دیگری ندارد.

تیم فوتبال تربت جام به لیگ برتر خراسان راه یافت نخست ورزشی: آیا لیگ برتر فوتبال خراسان در غیاب رییس هیات فعال است.

- 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 (۲۱)
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱ (۵۱)
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

مدیرعامل تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی مطرح کرد

سلامت خانواده؛ بزرگترین هدف تربیت بدنی آستان قدس



عکس: سعید بهنام حسینی زهرانی

مجید خروشی: مدیرعامل تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی گفت: این مجموعه هدف محور و در راستای تکمیل مربی، پیشکسوت و ورزشکار گام برداشته است و تمام اهتمام ما نیز در این راستا توجه و گسترش سلامت خانواده است. به گزارش نخست ورزشی، علیرضا تاج فیروز در جریان بازدید از موسسه مطبوعاتی رسانه گستر نخست در جمع صمیمی خبرنگاران این رسانه اظهار کرد: مجموعه تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی با بهترین و استانداردترین اماکن و تجهیزات در بیش از ۲۰ رشته ورزشی در خدمت خانواده ها به ویژه نونهالان، نوجوانان و بانوان است و ارتباطات خوبی با متولیان ورزش استان و کشور دارد. وی ادامه داد: از سوی دیگر آمادگی داریم برای توسعه فرهنگ ورزش رضوی از امکانات این مجموعه که در کشور کم نظیر است، به گسترش و بسترسازی در ورزش کمک کنیم. تاج فیروز اضافه کرد: مجموعه تربیت بدنی آستان قدس رضوی تلاش کرده است که بحث اعتمادی سازی را توسعه و رونق بخشد و به همین دلیل روزانه بیش از ۳ تا ۴ هزار نفر ورزشکار در این مجموعه فعالیت ورزشی انجام می دهند. مدیرعامل تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی با اشاره به این که این مجموعه، کارگاه و پایگاهی برای تکمیل و تربیت مربی و پیشکسوتان ورزش استان است، گفت: مهمترین نکته ای که در مجموعه تربیت بدنی مورد تاکید ما بوده است بحث تقویت زیرساخت های فرهنگی و اخلاق مداری در مجموعه است چون معتقدیم باید به اعتماد مردم پاسخ مثبت داده شود. وی افزود: حمایت از ورزشکاران ملی پوش را در دستور کار و بارها امکانات و تجهیزات ورزشی آستان قدس

ندارد بلکه تمام تلاش خود را در جهت توسعه همگانی ورزش در سطح جامعه برعهده گرفته و در این راستا گام های مثبتی نیز برداشته است. وی در پاسخ به این سوال که مجموعه آستان قدس با توجه به اهداف و زیرساخت های فرهنگی تفکری را برای برگزاری رقابت های کشورهای اسلامی در نظر گرفته است؟ اظهار داشت: رقابت های ورزشی را وزارت ورزش برنامه ریزی می کند البته اگر در این راستا حمایت و کمکی ضروری باشد به طور قطع این مجموعه آمادگی لازم را برای برگزاری رقابت های ورزشی کشورهای اسلامی دارد. تاج فیروز همه باید دست به دست هم دهیم چون زیرساخت های فیزیکی، مربی، ورزشکار و اصحاب رسانه کارشناس و متخصص ورزش را داریم؛ باید با ایجاد وحدت و همکاری همه ارگان ها و سازمان های مرتبط برای ارتقای ورزش کشور و آستان استین همت بالا بزنیم. معتقدم با رفاقت، دوستی و نقدهای سازنده پیشرفت و توسعه امکان پذیر است.

آستان قدس را برنامه ریزی کردیم که میزبانی از تیم های برتر لیگ کشور، میزبانی اردوهای تیم ملی و در اختیار گذاشتن امکانات و تجهیزات ورزشی تربیت بدنی آستان قدس به ملی پوشان از جمله این شاخص ها به شمار می آید. تاج فیروز ادامه داد: همچنین در راستای ایجاد نشاط و شادابی در میان کارکنان، لیگ فوتبال و والیبال کارکنان را برنامه ریزی و برگزار کردیم وی بایبان این که همواره در موسسه تربیت بدنی خادم ورزشکاران و کارکنان هستم تلاش کردم که رفاقت، دوستی و مهربانی را تقویت و ترویج کنم افزود: مجموعه فرهنگی ورزشی آستان قدس باهدف رضایت مندی خانواده ها و در جهت ارتقای ورزش هدایت ورزشکاران را بر عهده داشته و باید توجه داشت که نخبه پروری، استعدادیابی و حمایت از ورزشکاران در سطوح مختلف متولی خاص خود را دارد. مدیرعامل تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی بیان کرد: این مجموعه تفکر و اندیشه قهرمان پروری را

را در اختیار اردوهای تیم ملی و جشنواره های فرهنگی قرار دادیم. تاج فیروز همچنین یادآور شد: بیش از ۱۲ هزار نفر از ورزشکاران حاشیه شهر از مجموعه های ورزشی آستان قدس استفاده می کنند و این بسیار خوشایند است برای ما که می توانیم در راستای توسعه ورزش در حاشیه شهر مشهد خدمات شایسته انجام دهیم. وی تاکید کرد: تاسیس مرکز پایش سلامت، مرکز ایفمارک و پایگاه اورژانس اختصاصی در مجموعه و همچنین برگزاری دوره های فرهنگی و ارتقای سطح علمی مربیان از جمله اقدامات دیگری بوده که در تربیت بدنی آستان قدس انجام شده است. مدیرعامل تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی متذکر شد: ایمان داریم که غنی ترین مجموعه ورزشی در کشور هستیم که در راستای تربیت ورزشکاران از سطح نونهالان گام برداشته و همچنین تلاش داریم که در بحث هدایت ورزشی و توسعه ورزش همگانی قدم های موثری برداریم. وی تاکید کرد: بیش از ۴۰ شاخص توسعه در بدنه ورزش

رییس هیات دو میدانی خراسان رضوی خبر داد

جام امام رضا (ع) به تهران می رود!



را ساخت کرد. وی افزود: تیم های ملی در اردو هستند و انتقال تجهیزات از تهران به مشهد زمان بر است، ضمن اینکه مسابقات مهمی از جمله مسابقات هانگزو پیش رو است. رییس هیات دو میدانی خراسان رضوی بیان کرد: هر سال از امتیاز میزبانی استفاده کرده و دو تیم اعزام می کردیم، اما امسال زمان زیادی برای اعزام و انتخاب نداریم کما اینکه اعزام دو تیم هزینه های زیادی در بر دارد و به احتمال قوی تنها یک تیم اعزام کنیم.

رییس هیات دو میدانی خراسان رضوی از عدم برگزاری مسابقات جام امام رضا در مشهد خبر داد.

رضا امین زاده در خصوص برگزاری رقابت های جام امام رضا، اظهار کرد: فدراسیون امروز به طور رسانه ای، برگزاری مسابقات جام امام رضا در تهران را اعلام کرد و یک روز قبل از اعلام رسانه ای آن ما از انتقال میزبانی، مطلع شدیم. نیاز به هماهنگی های دوباره با توجه به تغییر مدیریت اداره کل ورزش و جوانان استان و همچنین فدراسیون کمی برنامه ریزی



یادداشت

نفس های ورزش به شمارش افتاده است!؟

محمد رضا نصرالله زاده

اصلا معلوم نیست در این ورزش چه خبر است. یک روز خبر می رسد، برگزاری کلاس های آموزشی یک فدراسیون فعلا تعطیل شده است. روز دیگر خبر می رسد که در خیابان ورزشی و در مقابل یک فدراسیون ورزشی جمعی از مردم علیه رییس آن فدراسیون شعار داده و اعتراض خود را به عملکرد او آنگونه نشان داده اند، بعد خبر تکمیلی می رسد که جمعی دیگر به حمایت از رییس همان فدراسیون با معترضین درگیر شده و با ..... آن ها را مضروب و کار به حضور نیروهای خدوم نیروی انتظامی و این حرف ها کشیده شده است. روز دیگر خبر می رسد که جمعی از ملی پوشان واترپلو به علامت اعتراض اردو را ترک کرده اند و اوضاع و احوالی که نشان می دهد که نفس ورزش کشور به شمارش افتاده است! ورزشی که مدت ها است دیگر تنها اسمی از آن باقی مانده و دیگر رسمی برایش نمانده است. بدتر از همه اینکه، در مقابل همه این اتفاقات ناگوار هیچ واکنشی هم از مسوولان مربوطه در وزارت ورزش دیده نمی شود و چنین به نظر می آید که دیگر این گونه اتفاقات برای مسوولان ورزش ما عادی شده، و بیشتر وقت آن دوستان به تکذیب کردن مطالب دیگر باید سپری شود. البته نباید فراموش کرد که از این تشکیلات ورزش بیشتر از این ها نمی توان انتظار داشت و اندک اندک علاقه مندان و دلسوزان به ورزش کشور باید به این نوع اتفاقات عادت کرده و به نوعی آن را بپذیرند.

خبر

کاپیتان آبی ها از فوتبال خداحافظی کرد



وریا غفوری با انتشار یک استوری اعلام کرد که با حضور در دربی پایتخت، از دنیای فوتبال خداحافظی می کند. فوری: وریا غفوری از فوتبال خداحافظی کرد. کاپیتان سابق استقلال کفش هایش را آویخت. وریا غفوری که در زمستان گذشته و با جدایی از فولاد، نیم فصل دوم را خارج از زمین فوتبال به سر برد، در شب سالگرد قهرمانی سال گذشته استقلال، با انتشار یک استوری اعلام کرد که فوتبال را برای همیشه کنار گذاشته است. او که در آغاز فصل نقل و انتقالات تابستانی ۹۶-۱۳۹۵ با عقد قراردادی دوساله به تیم استقلال پیوست، در ادامه چهار فصل دیگر نیز برای آبی های پایتخت به میدان رفت و سرانجام تابستان گذشته از این تیم جدا شد و به فولاد پیوست. وریا که از محبوبیت بالایی نزد هواداران استقلال برخوردار است، تصمیم گرفته است تا ضمن حضور در دربی حساس فردا، از حضور در میدانی فوتبال به عنوان بازیکن کناره گیری کند.

صحت های عجیب گلزن بازی قهرمانی تیم پرسپولیس

ماجرای جام قلابی!



پدرام خسروشاهی

پرسپولیس در نخستین دوره لیگ برتر به شکل دراماتیک قهرمانی را از دست استقلال گرفت. در فصل ۱۳۸۰-۸۱ لیگ برتر تیم پرسپولیس در حالی به عنوان قهرمانی دست پیدا کرد که کمتر کسی تصور داشت این تیم در رقابت با استقلال بتواند صاحب جام شود، اما در هفته پایانی شرایط به طور دیگری رقم خورد. در حالی هفته پایانی رقابت های هفته بیست و ششم لیگ برتر در هفتم خردادماه ۸۱ به صورت همزمان برگزار می شد که استقلال نیاز به تنها یک امتیاز در بازی با ملوان بندر انزلی داشت، اما با شکست یک بر صفر این تیم و برتری پرسپولیس برابر فجرسپاسی، شاگردان علی پروین به دراماتیک ترین شکل ممکن به قهرمانی رسیدند. ابراهیم اسدی، زننده گل برتری پرسپولیس در بازی با فجر سپاسی در گفت و گو با خبرنگار مادر خصوص این دیدار تاریخی عنوان کرد: شاید برای خیلی ها قهرمانی پرسپولیس در لیگ هفتم با گل سپهر حیدری دراماتیک ترین قهرمانی پرسپولیس در تاریخ لیگ باشد، اما فکر می کنم قهرمانی در لیگ یکم به مراتب هیجان انگیزتر بود. او ادامه داد: در لیگ هفتم قهرمانی در دسترس پرسپولیس بود و در یک مسابقه که میزبان بود، باید سپاهان حریف مستقیم خود را شکست می داد ولی در لیگ یکم هیچ چیز در دست ما

کم کند. پرسپولیس در سال جدید نظم تاکتیکی خوبی به خود گرفته و نتایج فوق العاده ای کسب کرده و همین موضوع این تیم را به قهرمانی لیگ رساند؛ آن هم درحالی که کمتر کسی فکر می کرد این تیم بتواند بالاتر از استقلال و سپاهان قهرمان شود. او یادآور شد: استقلال نیز در شرایط خوبی قرار دارد و نشان دادند در ضد حملات به شدت خطرناک ظاهر می شوند. آن ها یک تیم پرمهره و با انگیزه را در اختیار دارند و ناکامی در رقابت های لیگ موجب شده تا با انگیزه بیشتری به دنبال قهرمانی در جام حذفی باشند و این موضوع می تواند کار پرسپولیس را سخت تر از همیشه کند. هر چند معتقد هستم پرسپولیس شانس بیشتری برای قهرمانی در جام حذفی دارد که امیدوار هستم این امر محقق شود و بتوانیم همزمان فاتح رقابت های لیگ برتر و جام حذفی در یک فصل شویم.

و موجب قهرمانی پرسپولیس شد. کاپیتان پیشین پرسپولیس با بیان اینکه هیچ کدام از بازیکنان فکر نمی کردند ما قهرمان شویم، اذعان کرد: به یاد دارم علی پروین قبل بازی گفت اصلا به نتیجه بازی با استقلال توجه نکنید و ما باید در این بازی پیروز شویم. وقتی که مسابقه تمام و مشخص شد ما به قهرمانی رسیدیم، هیچ یک از بازیکنان روی پای خود بند نبودند. یادم هست خدا بیامرزی علی انصاریان روی زمین افتاد و گریه می کرد. این قهرمانی و اتفاقات واقعا باور نکردنی بود. اسدی در خصوص دیدار پرسپولیس و استقلال در فینال جام حذفی ابراز کرد: پرسپولیس این فرصت را دارد تا بعد از ۲۴ سال عینا تاریخ را تکرار کند. دربی به خودی خود همیشه یک بازی حساس و مهیج بوده و حالا که این رقابت بر سر قهرمانی جام حذفی است، حساسیت آن چندین برابر شده و شاید این موضوع از قشنگی بازی

نبود و ما باید پیروز می شدیم و استقلال می باخت. هیچ کس از کادر فنی تا بازیکنان و هواداران و حتی عوامل مسابقه فکر نمی کردند پرسپولیس قهرمان شوند ولی این طور شد. این پیشکشوت پرسپولیس یادآور شد: شما ببینید تعداد تماشاگران در آن بازی چقدر کم بود. عکس ها را نگاه کنید که هیچ بازیکنی مدال بر گردن ندارد. عوامل مسابقه علاوه بر اینکه مدال نیاورده بودند، حتی یک جام که اصل نبود را به استادایم آوردند و به صورت نمادین دادند و جام اصلی در انزلی بود. اسدی اضافه کرد: حمید استیلی روی نیمکت گفت اگر گل نخوریم بازی را می بریم و همین شد. خود من نیز مطمئن بودم وقتی به بازی بروم، گل می زنم. در جریان بازی وقتی خوشحالی تماشاگران را دیدیم فهمیدیم ملوان به استقلال گل زده و خدا را شکر گلی که زدم بی ثمر نماند

استقلال امیدوارتر از همیشه برای بازگشت به آسیا



CAS خبر داد: «کارگروه ویژه ای شامل بخش های حقوقی، مالی، بین الملل و... برای پیگیری مجوز حرفه ای تشکیل شده و اگر لازم باشد حقوق باشگاه استقلال را در AFC و CAS پیگیری خواهیم کرد.»

پیش از مصاف با پرسپولیس قبل از اینکه ریکاردو ساپینتو حرف هایش را آغاز کند، از تشکیل کارگروه دریافت مجوز حرفه ای و پیگیری بازگشت استقلال به لیگ قهرمانان آسیا در صورت لزوم با شکایت در

مدیر رسانه ای تیم فوتبال استقلال در تشکیل کارگروه کسب مجوز حرفه ای در باشگاه خبر داد. استقلال امیدوارتر از همیشه برای بازگشت به آسیا حذف استقلال از لیگ قهرمانان آسیای فصل آینده که قرار است با تقویم جدید از شهریورماه آغاز شود، اگرچه چند ماهی می شود که به خبر یک رسانه های ایران تبدیل شده، اما همچنان مسوولان با امیدواری از بازگشت قهرمان فصل گذشته فوتبال ایران به رقابت های بین المللی حرف می زنند. پس از پرداخت مطالبات استراماچونی این امیدواری نزد مدیران ورزشی ایران و همین طور استقلال بیشتر شده و آن ها امیدوارند با توجه به کرسی ای که مهدی تاج، رییس فدراسیون ایران در کنفدراسیون فوتبال آسیا، با تسویه بدهی های باشگاه مجوز حرفه ای باشگاه استقلال هم صادر شود. در همین زمینه تلاش های قابل توجهی طی روزهای اخیر برای پرداخت مطالبات برخی طلبکاران نظیر احمد موسوی و پاداوانی انجام شده است و مدیر رسانه استقلال هم در کنفرانس خبری

دیدگاه

حال ناخوش ورزش خراسان رضوی  
در سوگ یاران

حسین فیضی

ناباورانه از آغازین روزهای اردیبهشت ماه سال جاری تا پایان اولین آدینه خرداد ورزش سرزمین خورشید هشتم حضرت رضا (ع) و خانواده بزرگ ورزش استان با ۴ ارشد و نامدار خود وداع تلخ داشت.

خلدآشیا محمدباقر اوجدی عکاس و پیشکسوت ورزش متولد ۱۳۳۲ روز جمعه ۲۲ اردیبهشت ماه و در سن ۸۰ سالگی دارفانی را وداع گفت و روح آن مرحوم به ملکوت اعلا پیوست. درگذشت پهلوان حمزه وحدت که در رشته های کشتی و ژیمناستیک سرآمد و صاحب عناوین مختلف پهلوانی و قهرمانی دنیا بود در سن ۹۸ سالگی جان به جان آفرین سپرد. این خادم افتخاری که ۵۵ سال عمر بیش را در حرم مطهر حضرت رضا علیه السلام سپری کرد برای همیشه در جوار مرقد مطهر این امام همام سر بر تیره تراب گذاشت.

درگذشت شادروان علی حجازی از پرسنل جوان اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی و متولد ۱۳۶۴ در عنفوان جوانی داغ دیگری بر دل اعضا خانواده به سوگ نشسته جامعه بزرگ و نامدار ورزش بود. وی فرزند شادروان کاظم حجازی از بازیکنان استان این اداره کل است.

درگذشت پهلوان سید عباس سید چهارمین مصیبت ناباورانه تا پایان هفته جاری بود که جامعه بزرگ ورزش استان را مجبور به تحمل صبرمسالت ها نمود. سید عباس سید متولد سال ۱۳۴۲ روستای دهشک (آرامگاه حکیم فردوسی) بود. وی در دوران ورزشی خود در رشته های کشتی باجوخه پهلوانی، آزاد و جودو در میدان و عرصه های مختلف به عناوین قهرمانی دست یافته است.

روح این عزیزان شاد یادشان گرامی

خبر

توحید جام به لیگ برتر استان راه یافت

سید بهنام حسینی زهرائی تیم فوتبال توحید تربت جام با برتری در ضربات پنالتی به لیگ برتر استان راه یافت. در دیدار نهایی تیم فوتبال توحید جام مقابل یاران کاریز و در یک روز حساس و بازی تماشایی مقابل تماشاگران تیم توحید توانست با برتری مقابل این تیم به لیگ برتر استان راه یابد. در این دیدار که تا دقایق پایانی تیم توحید با برتری یک بر صفر که رضا حضرتی این نتیجه را برای این تیم به ارمغان آورده بود از حریف خود پیشی گرفته بود اما سرانجام یاران کاریز نیز این نتیجه را به مساوی تبدیل تا کار به ضربات پنالتی برسد. در ضربات پنالتی توحید تربت جام توانست با به ثمر رساندن ۴ گل و یاران کاریز ۳ گل از این ضربات نتیجه را به نفع خود به پایان رساند و یک پیروزی شیرین را برای شهروندان تربت جامی رقم زد و بدین ترتیب به لیگ برتر فوتبال خراسان رضوی راه یابد. گفتنی است در این دیدار محسن حیدری دبیر هیات و دیگر اعضای هیات فوتبال استان و شهرستان حضور داشتند.

طلای جهانی بر گردن نسرین شاهی

تیرانداز خراسان رضوی به نشان طلای جهان دست یافت. در مسابقات تیراندازی جهانی کره جنوبی که با حضور ۲۱۵ ورزشکار از ۳۹ کشور در حال برگزاری است، صبح امروز نسرین شاهی در ماده ۲۲ تپانچه بادی با ایستادن روی سکو نخست به مقام قهرمانی و مدال طلا رسید. این دومین مدال طلای بانوی قهرمان خراسانی در مسابقات جهانی در سال های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۳ است که برای ایران به ارمغان آورده است.

تو خداداد عزیز هستی



خیلی قبل از این گروهی تصمیم به ساخت مستندی از زندگی خداداد عزیز گرفتند، قرار هم بر این شد تا کلید این فیلم همزمان با دیدار دوستانه تیم ملی ایران و برزیل در امارات بخورد، اما در همان ابتدای کار این ماجرا به خاطر سخت گیری های خداداد کنسل شد و پس از آن هم او به سختی به ماجراهای این چینی جواب مثبت داد. حالا اما کتاب جذابی از زندگی او تهیه شده که خودش از حاصل کار رضایت دارد. کتاب «تو خداداد عزیز هستی» نوشته جواد رستم زاده را می توان خط بطلان بر تابویی دانست که سال هاست ورزش قهرمانی ما به خصوص در حوزه قهرمانان و سلبرتی های ورزشی اسیر آن است. در حالی که در همه دنیا انتشار بیوگرافی ستاره های ورزشی هرسال با استقبال گسترده مخاطبین روبرو بوده و همه گاه موجی از هیجان را به همراه دارد در کشور ما این موضوع مغفول مانده و خیلی از مواقع نیز با امتناع ستاره های ورزشی روبرو بوده است. زندگی نامه های فرگوسن، زلاتان، دل پیه رو، توتی مار یاشاراپوا، استیون جرارد و... را می توان از موفق ترین و پرفروش ترین کتاب های بیوگرافی ستاره های ورزش دنیا دانست که یا توسط خود آن ها یا توسط نویسندگان نزدیک به آن ها به رشته تحریر در آمده است. در کشور ما اما تاکنون احتمالاتی چند مورد خاص از بیوگرافی های ورزشی مثلاً از آقا تختی یا مردانی که دیگر در قید حیات نیستند را دیده یا خوانده اید. اما خیلی به ندرت دیده اید که ستاره های ورزشی معاصر به سمت چاپ بیوگرافی خود گام برداشته باشند. اخیراً کتابی در مورد علیرضا حیدری کاپیتان تیم ملی کشتی در سال های قبل منتشر شده اما در مورد فوتبالیست، ورزشی که همه گیری زیادی دارد و حواشی اش همیشه بیشتر مورد توجه بوده کتابی با این تم منتشر نشده بود. حالا اما جواد رستم زاده، از خبرنگاران قدیمی ورزشی که برنده دو جایزه از جشنواره انجمن خبرنگاران و عکاسان ورزشی ایران بوده زندگی نامه حماسه ساز ملیورن را با کمک وی به رشته تحریر در آورده است. این کتاب که حاصل پژوهشی دوساله است علاوه بر اشاره مستقیم به زندگی خداداد از بدو تولد تا عصر حاضر به جامعه شناسی فوتبال ایران در دوره ظهور پدیده های به نام خداداد هم با استناد به عکس ها، رسانه ها و مصاحبه ها می پردازد. در این کتاب ۲۵۲ صفحه ای رستم زاده جز گفته های خداداد به سراغ مریبان، بازیکنان و هم بازی های قدیمی وی هم رفته و ضمن خاطره بازی با آن ها نکاتی از زندگی خداداد را به رشته تحریر در آورده که برای اولین بار چاپ می شوند. با این حال یکی از قسمت های برجسته این کتاب را می توان مقدمه نگاری «والدیر ویه» را «سرمری تیم ملی در بازی با استرالیا» عنوان کرد. مرد برزیلی در این کتاب

برگزاری مسابقات قهرمانی پیشکسوتان خراسان رضوی

- به مقام نخست رسیدند.
- در گروه A  
محمد رفوی (مشهد)، مجتبی چهارباغی (فیروزه)، رضاناصح (نیشابور)، حسین طرزی (خواف) و جعفر کفاشیان (مشهد) اول شدند.
- در گروه B  
محمدحسن زنجیر (مشهد)، غلامعلی نکویی (فریمان)، مهدی الیاس پور (سبزوار)، محمد عارفی تبار (سبزوار) جمشید مصطفایی (مشهد) و محمد قاسمی مشهد اول شدند.
- در گروه E نیز  
محمد تقی کاظمی (مشهد)، فرشید کفاشیان (درگز)، علی گرمایی (نیشابور) و حسین صادقیان مشهد در سکوی نخست ایستادند.
- اما در کشتی فرنگی  
گروه A  
مجید سلطانی (مشهد)، جعفر امیدوار (مشهد)، رضابوسفیان (تربت حیدریه)، داوود یاری (گلپههار)، مسعود شریفی (فیروزه) و سید علی خرسند (مشهد)
- در گروه C  
علی نیا آبادی (فیروزه)، علیرضا رحمند (درگز)، مهدی ربانی (سبزوار)، سعید ناصح (نیشابور) و یوسف طلاقیان (مشهد) مقام نخست کسب کردند.
- در گروه D  
حمیدرضا تاج پور (نیشابور)، محسن موحدیان (مشهد)، سیدمهرداد کاظمی (شهرستان زبرجان) علیرضا طالبان (مشهد)، فرزاد شیخ نژاد (مشهد) و مهدی قاضی (مشهد) اول شدند.
- در گروه E  
حسن ارفیه (فریمان)، حسین عشقی (نیشابور)، محمد برجی (مشهد) و حسین پیرکماجی (نیشابور) به مقام نخست رسیدند.

تغذیه ورزشی



راه رفتن در آب چقدر کالری می سوزاند؟

مهدیس آصفی، کارشناس علوم ورزشی

راستش را بخواهید، شنا برای لاغری به شرطی موثر است که ضربان قلب شما در ورزش بالا برود. بنابراین صرفاً راه رفتن در آب تاثیری در لاغری شما نخواهد داشت. بهتر است زیر نظر مربی خود یک برنامه دریافت کنید و با مدت و شدت مشخصی در آب راه بروید و بدوید تا به این صورت تغییری در ضربان قلب خود ایجاد کنید و کاهش وزن داشته باشید. ضمناً حواستان باشد که آب تا سینه شما باشد. دوییدن در عمق بیشتر ممکن است به زانوین شما آسیب بزند

چگونه موقع شنا کردن کالری سوزی را بیشتر کنیم؟

لطفاً درگیر اعداد و ارقام نشوید. می خواهیم راز شنا برای لاغری را برایتان فاش کنیم. درست است که سرعت، اندازه و سبک شنای شما روی میزان کالری سوزی تاثیر مستقیم دارد. اما راه بهتری هم برای به حداکثر رساندن چربی سوزی دارید. بهترین راه برای سوزاندن کالری بیشتر، شنا کردن در فواصل سخت و البته استراحت های کوتاه است. برای این که بهتر متوجه این موضوع شوید، یک مثال برایتان می زنیم در یک نمونه برنامه تمرینی شنا باید ۵۰ متر شنای آزاد سرعتی انجام دهید که به دنبالش ۱۰ ثانیه حق استراحت دارید. اما به محض این که ۱۰ ثانیه استراحت شما تمام شد، دوباره باید ۵۰ متر به صورت سرعتی شنا کنید. این چرخه ۵ بار در کل تکرار می شود

تمرین پرفشار این چینی با استراحت کوتاه مدت (سبک تمرینی هیت یا HIIT) بیشتر از هر چیزی روی توان قلبی-عروقی شما تأثیرگذار است. همچنین کالری سوزی شنای مربوطه را تا ۳۰٪ بالاتر می برد. اگر دنبال شنا برای لاغری هستید، تمرین هیت را دست کم نگیرید. چون پس از پایان این تمرین هم بدن شما هنوز حالت چربی سوزی خود را حفظ می کند و همچنان متابولیسمش بالاست.

نکته: می توانید دفعه بعد که به استخر رفتید این برنامه تمرینی را امتحان کنید. فقط یادتان باشد که با توجه به سطح آمادگی جسمانی تان تمرین را شروع کنید. چون تمرین بیش از حد سنگین، آسیب زا و خطرناک است.

انواع شنا و میزان کالری سوزی آن ها  
محققان محاسباتشان را فقط به شنای معمولی محدود نکرده اند. به طور کلی طبق تحقیقات منتشر شده در نشریه نیوتر استراتژی هر نوعی از شنا برای لاغری تأثیرگذار است. شما هر شنایی را با هر سرعت یا مسافتی انتخاب کنید به هر حال در حال مصرف انرژی هستید و تناسب اندام و سلامتی خود را تضمین می کنید در آکادمی شنا دوزیستان بهترین تمرینات برای بالا بردن سطح آمادگی در انتظار شماست.

طبق جدول زیر، سلطان کالری سوزی در بین انواع شناها، شنای پروانه است و این نوع شنا برای لاغری معجزه می کند.

میترا رفیع بازیگر نقش گلنار از ابراز محبت مردم می گوید

# مهربانی با گیلدخت

بازیگر سریال «گیلدخت»، گفت: همیشه واقع بینانه نگاه می کنم اما امروز نظر مخاطبان از انتظار من مهربان تر و دقیق تر و صمیمانه تر بود خوشحالم که مردم سریال را دوست داشتند. نشست خبری سریال تلویزیونی «گیلدخت» با حضور مجید آسودگان نویسنده، مجید اسماعیلی کارگردان، محمدرضا شفیعی تهیه کننده و جمعی از بازیگران این سریال، برگزار شد. محمدرضا شفیعی تهیه کننده «گیلدخت» درباره نقاط قوت و ضعف این سریال و تجربه کاری خود در این مجموعه و تماس های دریافتی واحد ۱۶۲ صداوسیما از سوی مخاطبان گفت: امروز در واحد ۱۶۲ توانستم با حدود ۱۵ نفر صحبت کنم، برایم جالب بود که از هر طیف سنی از نقاط مختلف کشور تماس می گرفتند. خاصیت هر اثر هنری برای مخاطبان این است که به زعم خودش ببیند و دوست داشته باشد. او افزود: درباره ایده «گیلدخت» باید بگویم ایده ما در شروع کار این بود که چگونه می توانیم بخشی از تاریخ خودمان را تصویر کنیم که صرفاً تاریخ سیاسی نباشد و بتوانیم تاریخ معماری، تاریخ لباس و پوشاک، ... را به تصویر بکشیم. او ادامه داد: تماس ها متفاوت بود و این کار را دوست داشتند، چرا که خانواده ها این سریال را می بینند. خیلی ها می گفتند ما تلویزیون نمی دیدیم اما «گیلدخت» ما را با رسانه ملی آشتی داد. خوشحالم که مخاطب با این مجموعه ارتباط برقرار کرده است. مجید آسودگان نویسنده «گیلدخت» نیز عنوان کرد: استقبال خوبی در این زمانه بخش گرفتیم و اتفاق خوشایندی بود و انرژی گرفتیم. آدم ضعف خودش را می داند و با نکات مثبت حس خوبی ایجاد می شود. مخاطبان لیاقتشان سریال های بهتری است. میترا رفیع بازیگر نقش گلنار اظهار کرد: تا امروز فقط می توانستیم لطف مردم را بخوانیم اما امروز توانستیم صدای آن ها را بشنویم. من مثل همیشه واقع بینانه نگاه می کنم و نظر مخاطبان از انتظار من مهربان تر و دقیق تر و صمیمانه تر بود و امروز چیزی جز مهرشان ندیدم و نشنیدم. یکی از افرادی که تماس گرفت، پرسید که چه شد گلنار تاثیرگذار بود و من هیچ پاسخی به ذهنم نرسید، جز اینکه مردم محبت داشتند. خیلی خوشحالم که مخاطبان احساس صادقانه شان را با ما به اشتراک گذاشتند. رفیع درباره ایفای نقش خود گفت: می توانم بگویم در تنهایی خود در نقش گلنار خیالم آسوده است و در بضاعتم انجام دادم و این مخاطب است که امتیاز نهایی را باید بدهد. رضا اکبرپور بازیگر نقش اسماعیل سریال «گیلدخت» ضمن بیان اینکه امروز روز فوق العاده ای بود و دوست داشتم همه همکارانمان اینجا باشند، عنوان کرد: نظرات پراثری و خوبی بود و پیش از تماس مخاطبان با صداوسیما هم در کوچه و بازار این نظرات مثبت را می شنیدیم.





الفبای حکمت

## حَمَلَةُ الْقُرْآنِ عُرْفَاءُ أَهْلِ الْجَنَّةِ

مهدی عدالتیان

تاجر آگاه و زرنگ باتدبیر تاجری است که وقتی می‌خواهند به منطق‌های کالا صادر کند، بررسی و تحقیق می‌کند تا بداند آنجا برای چه کالایی قدر و قیمت قائلند و چه جنسی را بهتر می‌خرند تا همان را صادر کند. ما هم در دنیا، تاجر آخرت هستیم و هرروز با گفتار و کردار خود توشه‌ی آخرت را تدارک می‌بینیم و اعمال خود را به آن طرف مرز دنیا می‌فرستیم. اگر بخواهیم جلوی ضرر را بگیریم و از زندگی خود بهره‌ی لازم را ببریم، باید ببینیم در آخرت برای چه کردار و گفتاری ارزش قائل‌اند و از نرخ کالا در آن طرف آگاه شویم. باید بفهمیم از بین خلق و خواها چه اخلاقی در آن سوی مرز دنیا، یعنی در عالم آخرت ارزشمندتر است. از بین انفاق‌ها به کدام یک بیشتر اهمیت می‌دهند و چه نوع انفاقی آنجا ارزش ندارد. باید بدانیم از بین شیوه‌های کسب و کار، از میان انواع همسر داری و فرزند داری و خلاصه از بین انواع رفتارها، کدام گران قیمت‌تر و کدام یک بی‌قیمت است. تا عمر خود را به امور پوچ و سرمایه‌ی خود را در تجارت‌های بی‌سود صرف نکنیم. از جمله اموری که مردم وقت خود را صرف آن می‌کنند، کسب علم و آگاهی است. شکی نیست که هر دانشی، به میزان مفید بودن آن برای فرد و جامعه ارزشمند است؛ اما برخی از آگاهی‌ها، نقش روح را برای جسم دارند همان گونه که اگر روح نباشد، چهره‌ی زیبا، بازوی قوی، حافظه‌ای بی‌ظنیر و... به کار نمی‌آید، برخی از معماها و مجهولات هم اگر حل نشود و به آن‌ها آگاهی نداشته باشیم، همه‌ی علوم و امکانات دنیای ما ضایع می‌شود. لایه‌ی می‌پرسید چه علم و آگاهی‌هایی این نقش را در زندگی ایفا می‌کند؟

پاسخ این است: دانشی که انسان به واسطه‌ی آن بداند خالق او کیست؛ چه امکانات و توانمندی‌هایی در اختیار دارد؛ برای چه هدفی به دنیا آمده و چه تکلیفی دارد و چه عواملی او را از مسیر کمال و سعادت خارج می‌کند.

### خبر

## همایش "داد و دادگری در شاهنامه فردوسی" برگزار شد

سیده بهجت موسوی مقدم: رییس کانون وکلای دادگستری خراسان گفت: مخاطب اشعار شاهنامه حکیم ابوالقاسم فردوسی در گسترش عدالت و دادگری مردم به اتفاق حکمرانان است. به گزارش خبرنگار نخست دکتر عباس شیخ الاسلامی افزود: ابوالقاسم فردوسی حکیم زمان خویش بوده و در اشعارش نیز علاوه بر حکمرانان، مردم را نیز به گسترش عدالت و بیداد ستیزی توصیه می‌نموده است. دکتر عباس شیخ الاسلامی اظهار داشت: پاسداشت روز حکیم فردوسی و تجلیل از کتاب ارزشمند شاهنامه معمولاً به چند دلیل از جمله احیای زبان فارسی و هویت ایرانی و داستان‌های حماسی او صورت می‌گیرد، لیکن به نظر می‌رسد که ویژگی ظلم ستیزی او و ستایش عدالت و دادگستری در اشعارش از مولفه‌های بسیار شاخص این اثر گرانبه است. شیخ الاسلامی در ادامه افزود: جامعه حقوق‌دانان باید علاوه بر مهارت در فن و کالت و دفاع دعاوی، از مهارت‌های مرتبط با زبان فارسی همچون نگارش و استفاده صحیح از این زبان فاخر نیز بهره‌مند شوند. امری که در تعامل بیشتر با اساتید حوزه ادبیات محقق می‌شود. وی ضمن تأکید بیشتر بر برگزاری جلسات این چنینی، خاطر نشان کرد: ارتباط بیشتر و موثرتر میان کارآموزان و وکلای زبان و ادبیات فارسی می‌تواند بسیار ثمر باشد. زبیره جامعه حقوق‌دان در نگارش لوایح و فن سخنوری و ترویج علوم میان رشته‌ای نظیر تاریخ و ادبیات حقوق و فلسفه حقوق کمک شایانی می‌نماید.

### اظهارات صریح خزاعی

## بخشش سینماگران با عفو رهبری



رییس سازمان سینمایی خطاب به سینماگرانی که با آثار بدون مجوز همکاری می‌کنند، اعلام کرد که با آن‌ها قطع همکاری خواهد شد. محمد خزاعی در سخنانی با اشاره به اینکه اگر فیلمسازان عرصه‌های مختلف نبودند، داستان‌های واقعی و رشادت‌های زمان جنگ به تصویر در نمی‌آمد، اظهار کرد: خوشحالم که فارغ از مسایل سال ۱۴۰۲ در اینجا در جمعی همدل هستیم. از برخی دوستان و نیز از دوستان خانه سینما که کمک کردند تا مشکلات بعضی دوستانی که ناآگاهانه دچار مشکلاتی شدند، حل شود تشکر می‌کنم.

او افزود: چند صباحی است که در عرصه بین الملل خبر از تحریم سینمای ایران می‌شود. تحریم ادبیات انسان‌های ضعیف است و هر تحریمی از روی ضعف مطرح می‌شود. جهان تک‌قطبی سینما دیگر به پایان رسیده است. سینمای ایران هیچ‌گاه تحریم نمی‌شود. البته شاید گروهی اندک تلاش کنند، سینمای ایران به حاشیه برود. مثلاً برخی اندک و محدود، بیانیه‌هایی صادر می‌کنند و برای حضور آثار ایرانی در جشنواره‌ها شرط بگذارند اما این یک ابطال بزرگ است. اینکه دوسه نفر قیلا در سینما بودند و الان دفتر دستک راه انداخته‌اند و علیه مام وطن و سینما اقدام می‌کنند به جایی نمی‌رسند و تکلیفشان معلوم است.

او درباره فیلم‌های ایرانی حاضر در جشنواره کن نیز گفت: وظیفه ما

صیانت از سینما و ایجاد امنیت شغلی است. اینکه فیلمی زیر زمین تولید و روانه بازار شود و مسایل شرعی را رعایت نکند امنیت شغلی را به خطر انداخته است. وظیفه نهادهای صنفی این است که مراقبت کنند. همین جا می‌گویم که هر کسی به هر دلیل با فیلم‌های قاچاق و بدون پروانه ساخت در ایران و خارج از ایران و آثار علیه ایران کار کند، با این دوستان وارد قطع ارتباط می‌شویم و خانه سینما هم احتمالاً خودشان این موضوع را اعلام می‌کنند. تمام عوامل از بازیگر و تهیه‌کننده تا عوامل فنی دچار مشکل خواهند شد چون در غیر این صورت سینمایی نخواهیم داشت که بخواهیم امنیت آن را حفظ کنیم. وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به تولیدات قابل توجه سینمای انقلاب و دفاع مقدس که به اعتقادش نسبت به ۱۵

سال قبل ۱۰۰ درصد افزایش یافته است، گفت: وظیفه ما توجه به همه ژانرها از جمله سینمای سیاسی، کمدی. اجتماعی است. از تمام دوستانی که سال ۱۴۰۲ مردانه ایستادند، قدر دانی می‌کنم. ما در سال گذشته دچار بحران‌هایی شدیم که همین جمع ایستاد ولی برخی به دلایل مختلف از جمله ترور شخصیت و هجمه‌های رسانه‌ای سکوت کردند. من به آن‌ها حق می‌دهم. خانواده سینمای ایران نجیب است اینکه چند وقت یک‌بار چهار اثر دچار مشکل می‌شوند نباید آن را به کل سینما ارتباط داد و باید تفکیک کنیم. خزاعی گفت: برخی به من نقد می‌کنند که چرا بعد از این اتفاق‌ها برای رفع مشکل بعضی هنرمندان اقدام کردی؟ ولی من می‌گویم تمام کسانی که در جریان اغتشاشات بودند یا قبل از آن پرونده داشتند مثل جعفر پناهی و رسول اف و برخی خانم‌ها، مورد عفو رهبری قرار گرفتند. ما کاره‌ای نبودیم. شاید اگر به من بود نمی‌توانستم این قدر وسیع فکر کنم. وی در عین حال گفت: باین حال عده‌ای همچنان فعالیت‌های خود را ادامه می‌دهند. به آن‌ها می‌گویم چگونه وقتی مورد عفو قرار گرفتید اپوزیسیون شدید؟ کت و شلوار خود را درست کنید. اگر شب کت و شلوار اپوزیسیون داشتید فردا نمی‌توانید کاری دیگر کنید. خزاعی در پایان سخنانش خاطرنشان کرد: تمام کسانی که سال گذشته در جریان بیانیه «تفنگت را زمین بگذار»، «جنبش می‌تو» و... دچار مشکل شدند الان با عفو رهبری فعالیت می‌کنند. سال گذشته نمره قبولی گرفتند، برخی تک‌ماده کردند. برخی هم مردود شدند.

## کوچ کیست و کوچینگ چیست؟



سید معین امامی میبدی

کوچینگ عرضه شوند (کوچینگ کارآفرینی کوچینگ نویسندگی، کوچینگ فروش کوچ توسعه فردی، کوچینگ مطالعه کوچینگ حسابداری و...) گروهی از محققان دانشگاهی بر این باور هستند که تعریف کوچینگ چندان دقیق و شفاف نیست و بسیاری از کسانی که خود را کوچ می‌نامند و اصرار دارند که با گروه دیگر تفاوت دارند، در نهایت همان کارگروه مقابل را انجام می‌دهند. باین حال، چه بیسنندیم و چه نسنندیم واقعیت این است که کوچ شدن و کوچینگ یکی از روندهای رو به رشد در ایران و البته جهان است که لازم است این حوزه را بهتر بشناسیم در غیر این صورت گرفتار کسانی خواهیم شد که نه تنها چارچوب نگرش علمی و آکادمیک را قبول ندارند، بلکه از قواعد داخلی سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با کوچینگ هم تبعیت نکرده و خواسته‌ها، ترجیحات و برداشت‌های شخصی خود را به عنوان کوچ حرفه‌ای

به مخاطب تحمیل می‌کنند. برای مثال چند نمونه پرکاربرد از انواع کوچینگ را نام می‌بریم. کوچینگ رهبری. کوچینگ مدیران اجرایی. کوچینگ کسب و کار و کوچینگ سلامت و... آیا کوچینگ اثر بخش است؟ واقعیت این است که با توجه به تنوع گسترده کوچ‌ها و فعالیت‌های کوچینگ چنین سوالی از پایه نادرست است. درست مثل این که بگوییم آیا معلمی نتیجه بخش است؟ تا مشخص نکنیم کدام معلم، کدام درس کدام دانشجو، کدام روش تدریس و تحت کدام شرایط، چنین سوالی مبهم و گمراه کننده است. اما شاید برایتان جالب باشد که آدرین فرزندم که دانشمند و نویسنده‌ای مطرح است سعی کرده مجموعه‌ی گسترده‌ای از مطالعات و تحقیقات مربوط به اثر بخشی کوچینگ را مرور و بررسی کند. البته فرزندم

صرفاً به بیزینس کوچینگ و زیرشاخه‌های آن پرداخته است. اما دستاورد مطالعه‌ی او جالب توجه است. نخستین نکته‌ای که فرزندم مطرح می‌کند این است که نمونه‌های موفق در کوچینگ کم نیستند و تحقیقات متعددی چنین دستاوردهایی را تأیید می‌کنند. از دستاوردهایی که از برنامه‌های کوچینگ و تنوع آن حاصل شده است می‌تواند به این موارد اشاره کرد: افزایش رضایت شغلی، فراهم شدن امکان دستیابی به اهداف، افزایش اعتماد رهبر به پیروان خود، ارتقاء سلامت، بهبود کیفیت ارتباط، تقویت تفکر راهکار محور، افزایش خودآگاهی، افزایش عملکرد شغلی، تمرکز روی مرکز کنترل درونی، بهبود توانایی مدیریت استرس، کاهش اضطراب، ارتقا تاب‌آوری، افزایش بهره‌وری، پذیرش رفتارها و فضاهای جدید و افزایش انعطاف‌پذیری مدیریتی صرفاً نمونه‌هایی از دستاوردهای کوچینگ شمرده شده‌اند.



یادداشت

امام رضا (ع)

جواد ظفر امیلی

هرگاه خستگی، تیرگی، کدورت و آلودگی و زنگارها وجود را فرامی گیرد، احساس می کنم در تاریکی و ظلمات قرار گرفته ام و امید و ایمان کم رنگ و ضعیف شده است بادل ملول و ذهنی پریشان و روانی آزرده به آستان پاکش روی می آورم چشمانم که به گلدسته ها می افتد وجودم گل می کند گنبدش را که می بینم حالم طلایی می شود با رویت سخن و سرایش باطن و نهادم چراغانی می شود دستم را که بر پایتخت وجودم می گذارم نوری در قلبم وارد می شود و آنگاه لبانم ترنم سلام و کلام را می سرایند السلام علیک یا آقای مولا یا حضرت علی بن موسی الرضا (ع)

تمامی وجودم را عشق و صفا فرا می گیرد و به ناگاه تمامی گره ها باز می شود بن بست ها فرومی ریزند کمبودها کاهش می یابند و ظلمات عقب نشینی می کنند آنجاست که درمی یابم مولا ایمان درمانگری می کند.

هرگاه که در مقابل ضریحش قرار می گیرم یادم می رود که چه حال بدی داشتم و چه می خواستم بگویم. گفته بودم چو بیایی غم دل با تو بگویم چه بگویم که غم از دل بردو چون

تو بیایی در لحظات مواجهه باشکوه و عظمت بارگاه ملکوتی حضرتش مات و مبهوت می شوم خیره به ضریح گشته و دنبال آرزوها و رویاها می گردم تا عرض حاجت نمایم اما بزرگی و آقایی و پاکی حضرت مرا مجذوب خود می نماید و دعایم را اینگونه بیان می کنم گویند تمنایی از دوست بکن سعدی جز دوست تمنایی از دوست

نخواهم کرد دیگر حال و احوال کلی فرق کرده و احساس آرامش و سکینه بر وجودم جاری گشته و مشکلات در برابرم خفیف می نماید حالا طراوت و فرحناکی و گشادگی را به خوبی حس می کنم گویی بر بال فرشتگان قرار گرفته و آسمانی شده ام. وجودم را درمی نورد محشری در وجودم برپا شده و حال به بهترین حال تبدیل گشته است وقتی قصد برگشتن می کنم به سختی بدرود می گویم اما با کلی هدیه و تحفه های معنوی از حضور حضرتش مرخص می شوم و با بی وزنی تمام به حضرتش عرض ارادت می کنم و چون پر کاهی سبک و معلق در زمین و آسمان گام برمی دارم و تا بدین جا بهر دینار آدم

چون رسیدم مست دیدار آدم



دلتوشته

زهره عارفی

سلام بر هشتمین اختر آسمانی سلام بر اوج رفعت و قله بلند مهربانی چه دلر باست سخن و سرای باصفا و نورانی چه آرام و مطمئنم در آن هوای روحانی چشمانم پر از تمنا و خواهش است که میدانی محال است مهربان مرا از در نگاهت برهانی همچو آهویی در بند زندانی ضامنم شو آقا تو شاه خراسانی هوای دلم هوای ابری و بارانی امید دارم مرا به حاجتم برسانی

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی: عکس رضوی امتداد زیارت است



دارای بیش از سه میلیون همسایه امام رضای (ع) است. در کنار این میلیون ها نفر نیز با دیدن یک قاب از حرم دلشان می شکند. شاید ما عکس معروف به «گنبد و بارگاه» را ندانسته باشیم اما بسیاری در جهان این عکس را به عنوان سوغاتی با خود می برند. حسین زاده

راه تر تثبیت لحظه ها معنا کرد، افزود: عکاس اتفاقی را ثبت می کند تا در تاریخ بماند. امروز به مدد تکنولوژی هر کسی می تواند عکاسی کند؛ اگر چه بین عکاسی حرفه ای با فردی عادی تفاوت وجود دارد اما عکاس رضوی لحظه را به جریان می اندازد. این شهر

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی گفت: عکس رضوی امتداد زیارت است؛ عکاسان این توفیق را یافته اند که امتداد زیارت را برای کسی که کیلومترها دورتر است، رقم بزنند. محمد حسین زاده در مراسم اختتامیه دوازدهمین جشنواره بین المللی عکس رضوی که در فرهنگسرای جهاد دانشگاهی خراسان رضوی برگزار شد، اظهار کرد: تفاوت عکاسی رضوی با هر نوع عکاسی دیگر این است که عشق به یک محبوب عشق به امام معصوم و عشق به انسان کامل در آن نهفته است. هنگامی که کاری با عشق آمیخته شود، قدر و منزلت آن فارغ از عدد و رقم های کمی دنیایی وی بایان اینکه شاید بتوان عکس

مجموعه سینمایی گلشن به دلیل بی حجابی پلمپ شد



مجموعه سینمایی گلشن واقع در مجموعه تجاری آر میتاژ مشهد، به دلیل عدم توجه و تمکین به قوانین مربوط به عفاف و حجاب پلمپ شد.

در راستای اجرای طرح عفاف و حجاب و برخورد با کشف حجاب در معابر و اماکن عمومی، مجموعه سینمایی گلشن مشهد واقع در برج تجاری آر میتاژ توسط اداره اماکن این شهر پلمپ شد.

چند شب قبل برگزاری یک همایش در این سینما، که با کشف حجاب و عدم رعایت موازین قانونی تعدادی از حاضران در این همایش همراه بود، سبب شد تا این سینما به دلیل عدم رعایت قوانین مربوط به عفاف و حجاب پلمپ شود.

بر اساس شنیده ها مجموعه تجاری آر میتاژ مشهد که در آن مجموعه سینمایی گلشن واقع است، پیش از این بارها به دلیل عدم

توجه و تمکین به قوانین مربوط به عفاف و حجاب با تذکر روبرو بوده است. برگزار کننده نشست باید پاسخگو باشد فرزین جیرانی، مدیر سینما آر میتاژ گلشن مشهد در این خصوص گفت:

در برج آر میتاژ یک نشست داخلی در اردیبهشت ماه توسط مالک آر میتاژ در سالن سینما برگزار شد که دلیل این جشن تقدیر تشکر از کارمندان برج بود که نشست هم نیاز به مجوز نبود چون

پیک موتوری احمد آباد

اولین در منطقه

بزرگ ترین در مشهد با ۲۳ سال سابقه



کد اشتراک :

عضو رسمی اتحادیه : ۱۱۰۰

مدیریت : حمید راد ۰۹۱۵۵۵۹۰۶۳۳

۳۸۴۱۸۵۸۵

۸۴۴۴۷۴۱-۸۴۴۱۶۴۱-۸۴۴۱۵۴۱

چرم مشهد

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا



خزرجیم  
Mazrae Naab



نان ناپ  
حس ناپ  
مزرعه ناپ

بزرگترین تولید کننده نانهای حجیم  
نیمه حجیم ، مسطح ، شیرینی لایه ای  
و کیک در شرف کشور و با ظرفیت  
تولید روزانه ۵۰۰ تن

مشهد - بزرگراه آسیایی بعد از سه راه فردوسی کوچه شهید یزدی - کارخانه نان مزرعه ناپ مشهد

www.Nanemazrae.com

Nane.mazrae

051-35425006-9