



۵

فروتنی تحریم نمی شود



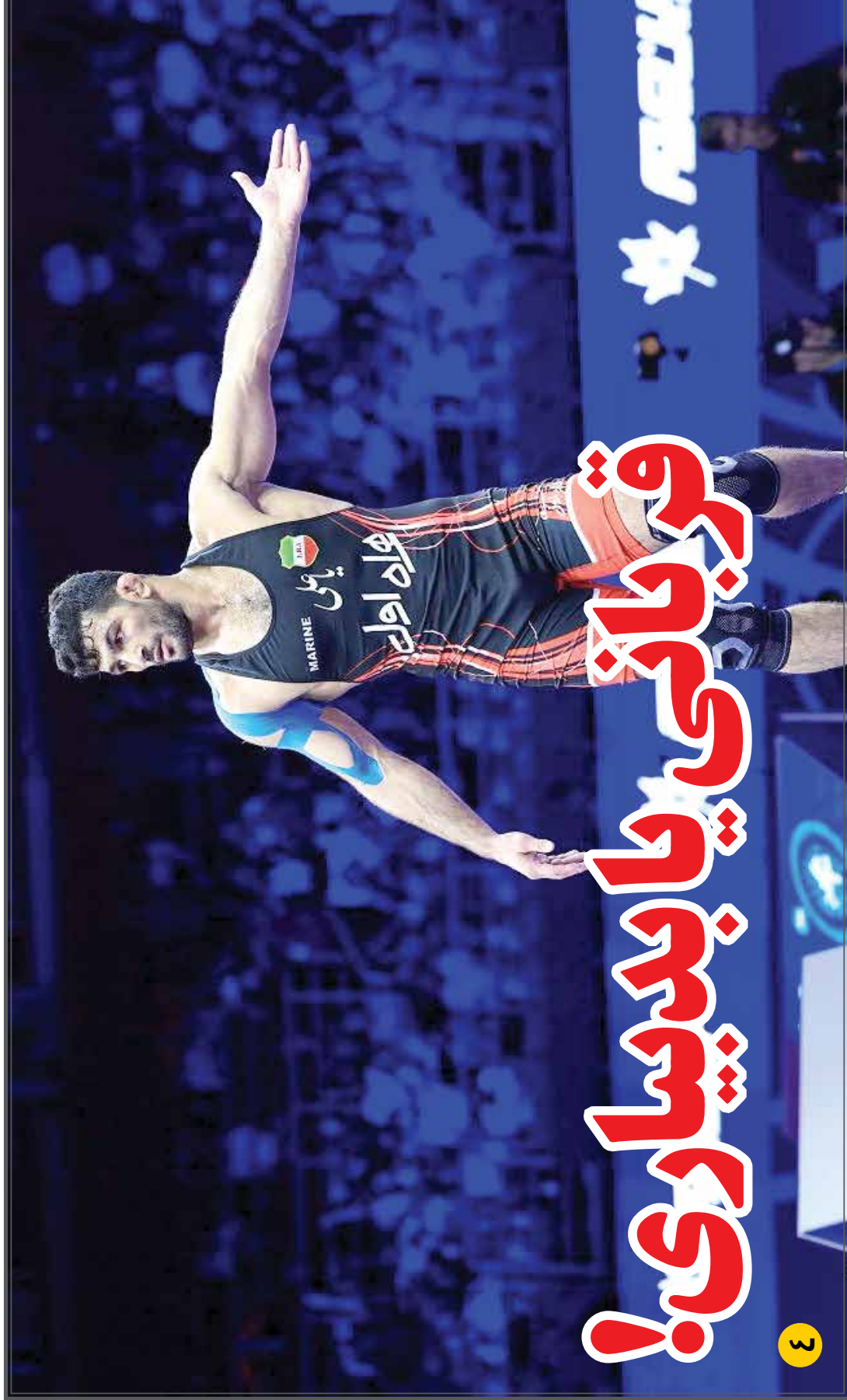
۴

اتفاقی تلخ در انتظار پرسپولیس؟



۲

والیبال نشسته هرات نیاز به حمایت دارد



قدرتی پدیداری!

۳



۵

موزیک پرومند تشریح کرد

تاثیر سینما

بر کودکان



توپ و تور

جوانبخت شیمی درمانی را شروع کرد

محمد مهدیزاده



حمید جوانبخت مرد همیشه بیدار ورزش و والیبال خراسان که چند صبحی است با بیماری سخت دست و پنجه نرم می کند. این روزها در بیمارستان شیمی درمانی خود را آغاز کرده است. مسعود ذوقی یار باوفای وی امروز به دیدار رفت تا این مرد بزرگ و همیشه شاداب والیبال خراسان رضوی و پدر بهداشت خراسان احساس تنهایی نکند. جوانبخت اگرچه از والیبال و خانواده بزرگ والیبال خراسان قدری فاصله گرفته است اما دوستان و تمام بزرگان والیبال خراسان با ارسال پیام های امیدوارکننده در کنار وی بوده و هستند و از خدای بزرگ و امام مهربانی ها امام رضا (ع) آرزوی سلامتی را خواهند.

کارت زرد



استقبال ورزش و جوانان خراسان از زائرین امام رضا (ع) نخست ورزشی: وقتی مدیرکل ورزشی باشد ورزش خراسان هم روح معنویت به خود می گیرد. سالن مهران هم پذیرای زائرین امام رضا (ع) بود نخست ورزشی: هیات والیبال خراسان اولین استارت را برای مهران زد تا مکان مناسبی برای همه زمان ها باشد. المپیاد استعداد های ورزشی در مشهد برگزار شد نخست ورزشی: این بار نونهالان و نوجوانان و جوانان برای اولین در ورزش خراسان دیده شدند.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵ (۲۱)
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱ (۵۱)
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲۰ (۵۱) - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

مشهد مقدس میزبان لیگ دوچرخه سواری کوهستان



مجید خروشی



رییس هیات دوچرخه سواری خراسان رضوی گفت: مرحله سوم لیگ دوچرخه سواری کوهستان کشور در رشته های دانپیل و کراس کانتری در مشهد برگزار شد. مجید طهوریان عسگری درباره این مسابقات اظهار کرد: مشهد روز ۲۸ و ۲۹ شهریور میزبان قهرمانان دوچرخه سواری کشور بود. وی افزود: بوستان خورشید مشهد روز ۲۸ شهریور میزبان رشته کراس کانتری و ۲۹ شهریور ماه میزبان

دوچرخه سواران رشته دانپیل شد. رییس هیات دوچرخه سواری تصریح کرد: این مسابقات یادبود قهرمان ملی دوچرخه سواری مرحوم علی زنگی آبادی در رده های سنی جوانان و بزرگسالان برگزار شد. طهوریان

پایان رقابت های هندبال استعداد های برتر کشور در مشهد



از فارس بهترین خط زن: کسری طاهرخانی از قزوین، بهترین بغل راست: علی خدابی از اصفهان، بهترین بغل چپ: پوریا حسین نیباز خراسان رضوی، بهترین گوش چپ: امیرمهدی روحی از خراسان جنوبی، بهترین گوش راست: سید احسان حسینی از اصفهان، پدیده مسابقات: حامد شاعری از خراسان جنوبی، بهترین مربی: جناب آقای محمود متین از فارس گفتنی است: چهارمین دوره المپیاد استعداد های برتر کشور در بخش هندبال پسران از ۱۷ تا ۲۴ شهریور با حضور ۲۳ تیم در مشهد مقدس برگزار شد.

چهارمین دوره المپیاد استعداد های برتر کشور در بخش هندبال پسران را از فارس، بهترین پخش: هانی نظری بازیکن اخلاق: الیاس عباسی از خراسان رضوی، بهترین دروازه بان: حسین خجسته از فارس، بهترین پخش: هانی نظری

گروه ورزشی- رقابت های هندبال استعداد های برتر کشور که به میزبان خراسان رضوی برگزار شد تیم هندبال خراسان رضوی علیرغم شایستگی که داشت نتوانست در پله های اول تا سوم قرار بگیرد و در جایگاه چهارم این رقابت ها جای گرفت. رضا علیزاده افزود: در پایان این رقابت ها تیم استان فارس به مقام قهرمانی دست یافت. تیم های اصفهان و خراسان جنوبی در جایگاه دوم و سوم قرار گرفتند و خراسان رضوی چهارم شد. وی یادآور شد: کمیته مسابقات و استعدادیابی فدراسیون هندبال کشور برترین بازیکنان

دعوت از ۲ شمشیر باز خراسان رضوی به اردوی تیم ملی

تیم های ملی دعوت شدند. رییس هیات شمشیر بازی خراسان رضوی تصریح کرد: جوانان شمشیر باز کشور در حال آماده سازی برای جام ریاست جمهوری ارمنستان در اردو به سر می برند.

تیم ملی جوانان در اسلحه ایه و فلوره اردوی این تیم ها به ترتیب در اردبیل و اصفهان در حال برگزاری است. وی افزود: در اسلحه ایه مهرداد حناچیان و در اسلحه فلوره محمدمامین قائمی از خراسان رضوی به اردوی

گروه ورزشی- رییس هیات شمشیر بازی خراسان رضوی از دعوت ۲ بازیکن این استان به اردوی تیم ملی جوانان خبر داد. علی یعقوبیان با اعلام این خبر گفت: به منظور آماده سازی

در دیدار با سرمربی تیم والیبال نشسته ایران بیان شد

والیبال نشسته هرات نیاز به حمایت دارد



به جامعه معلولان و عزیزان پارالمپیک، برایم افتخار بزرگی است. او اظهار داشت: امیدوارم حالا که به ایران و مشهد سفر کردید، چند دیدار دوستانه با تیم های مشهدی داشته باشید. چرا که مشهد و خراسان رضوی، همواره یکی از پایه های ورزش ایران بوده و می باشد. در ادامه امید حق جو، مسوول تیم والیبال نشسته هرات افغانستان ضمن ارایه گزارشی از وضعیت این تیم، خاطر نشان ساخت: ما در ده رشته پارالمپیک ثبت کرده ایم که خوشبختانه صلیب سرخ نیز از ما حمایت می کند. ولی از فدراسیون والیبال نشسته ایران که قهرمان جهان است و از تجربه بالای بین المللی برخوردار است، تقاضای کمک و حمایت داریم. وی تصریح کرد: اعتقاد داریم کار کردن با ایران، بسیار ارزشمند است و به رشد ورزش ما کمک خواهد کرد.

سرورهادیان: دیدار سرمربی تیم والیبال نشسته ایران با مربی و اعضای تیم والیبال نشسته هرات افغانستان برگزار گردید. مجید خالق نیا مشاور ورزشی خانه فرهنگ جمهوری اسلامی ایران در هرات، با اعلام این خبر افزود طی هماهنگی انجام شده، هادی رضایی سرمربی موفق و شناخته شده بین المللی ایران با مربی و اعضای تیم والیبال نشسته هرات افغانستان در محل سالن جلسات موزه بزرگ خراسان در مشهد دیدار کرد. نایب رییس فدراسیون جهانی معلولین و دبیر اجرایی پارالمپیک ایران در جهان گفت: از حدود شش سال پیش که مسوولیت داشتم و به درخواست دوستان و مسوولان ورزشکار والیبال نشسته افغانستان، نام آن ها را در آسیا ثبت کردم. رضایی افزود: بسیار خوشحال می شوم که به این تیم کمک کنم و آن ها باید ما را از خودشان بدانند. همچنین



یادداشت

تیم امیدی که امیدی به آن نبود!

محمد رضا نصرالله زاده

حذف تیم ملی فوتبال امید در رقابت با تیم‌هایی چون هنگ کنگ، افغانستان و ازبکستان هنر بالایی می‌خواست که آن‌هم به دست رضا عنایتی و کادری که او در کنار خود قرار داده بود صورت پذیرفت! تا آرزوی رسیدن به المپیک برایمان همچنین دست‌نیافتنی باشد تیم ملی امید در این دوره از تمامی حمایت‌های ممکن برخوردار بود، حمایت‌هایی که قبل از این کمتر دیده و یا اصلاً ندیده بودیم. از حمایت تمام‌قد امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی گرفته تا بازیکنانی که قبل از بازی با ازبکستان در پیام‌هایی برای امیدها آرزوی موفقیت می‌کردند، غافل از اینکه این موارد دیگر در فوتبال امروز دنیا کارساز نیست و دل بستن به آن تنها خوش خیالی است و بس! اما نکته جالب توجه در این میان اینکه حالا به جای اهالی فوتبال رضا عنایتی طلبکار است. او در جواب منتقدانش می‌گوید این خیلی‌ها که انتقاد می‌کنند همیشه در فوتبال بوده‌اند و یا در جایی دیگری می‌گوید این تیم تنها ۱۹ روز در اختیار من بوده است و... عنایتی گویا آن روزها را فراموش کرده است که تیمش در مقابل تیم‌های ضعیف قاره برنده می‌شد و افتخارش را او می‌کرد و با بها دادن به آن پیروزی‌های ظاهری بهانه‌های امروز را هم نمی‌آورد. رضا عنایتی و حامیان او چه خواهند و چه نخواهند حذف تیم ملی فوتبال امید آن‌هم در این مرحله در روزه فوتبال‌ی‌شان ثبت خواهد شد و راه گریزی هم از آن وجود نخواهد داشت.

خانواده! والیبالی و مسوولیتی خطیر!

چنانچه دوستان عزیز در وزارت ورزش و جوانان یک‌بار برای همیشه اعلام نمایند که آیا بازنشستگان می‌توانند در مجامع انتخاباتی فدراسیون‌های ورزشی شرکت داشته باشند یا خیر تکلیف خیلی‌ها حداقل با خودشان مشخص خواهد شد. این را گفتیم تا به اسامی کاندیداهای نهایی فدراسیون والیبالی برسیم، فدراسیونی که به تعبیر سایت خودش، خانواده! این رشته در آخرین لحظات از رییس این فدراسیون درخواست کرده‌اند تا او نیز ثبت‌نام کند، و او نیز در سریع‌ترین زمان ممکن مدارک را آماده و بنا بر درخواست همان خانواده! علیرغم بازنشستگی ثبت‌نام می‌کند تا دل اعضای خانواده! را به دست آورده باشد. البته وقتی به فهرست کاندیدها یعنی وحید مرادی، سید میلاد تقوی، محمود افشار دوست پیمان اکبری، کسری غفوری، منوچهر پورحسن، امیر حسین منظمی، محمد منصوری، جبار قوچان نژاد و بهنام محمودی جوان و بانگیزه نگاه می‌کنیم، می‌بینیم به‌جز محمدرضا داورزنی نفرات دیگری هم در این فهرست هستند که یا از سن بازنشستگی گذشته‌اند، یا به آن به‌نوعی رسیده‌اند! اما بازهم آن‌ها آمده و ثبت‌نام کرده‌اند، البته این دوستان دیگر به دعوت اهالی خانواده! برای ثبت‌نام اقدام نکرده‌اند، چرا که چنین خانواده‌ای! فقط از یک نفر و آن‌هم در آخرین لحظات می‌خواهد که آمده و ثبت‌نام کند. حالا همان خانواده! فکر نمی‌کند که اگر آن‌ها چنین درخواستی قرار است داشته باشند، پس چه زمانی قرار است نوبت به چهره‌های شایسته‌ای چون بهنام محمودی، امیرحسین منظمی، محمود افشار دوست و... برسد؟ آن‌هایی که سال‌هاست پشت دیوار فرد موردنظر خانواده! والیبالی، هر چه تلاش می‌کنند، نمی‌توانند به این سوی دیوار راه پیدا کنند. اما گویا این بار شرایط با دفعات گذشته فرق می‌کند و قرار است شایستگی چون بهنام محمودی و... عهده‌دار این مسوولیت خطیر شوند، محمودی که دور گذشته انتخابات با توجه به معاونت داورزنی در وزارت ورزش و جوانان که به‌نوعی تعارض منافع بود ۱۵ رأی را به خود اختصاص داد.

شبی که تفاوت علنی شد

هشدار بزرگ رونالدو و تیمش به سرخ پو شان!



پدرام خسروشاهی

می‌کنیم قرار است با چنین اسکوادی در مقابل تیمی به برتری برسیم که حتی از برخی باشگاه‌های حاضر در لیگ قهرمانان اروپای این فصل نیز بیشتر ستاره دارد. بولت پرسپولیس‌دو زمین چمن ورزشگاه آزادی به قدری نازل و بی‌کیفیت است که حتی پیش از شروع بازی صدای بازیکنان حریف را درآورده بود و بر خلاف نظر به عجیب رضا شاهرودی، این پرسپولیس بود که بیشتر بابت این نقیصه متضرر شد. مهدی ترابی، بهترین بازیکن چند سال اخیر پرسپولیس، در همان دقایق ابتدایی به همین دلیل مصدوم شد و حتی میلاد سرلک نیز روی همین زمین سُرخورد و به شکلی عجیب و غیرحرفه‌ای اولین اخطار خود را دریافت کرد. یکی از قطب‌های فوتبال آسیا حتی در تامین فضای برگزاری یک مسابقه فوتبال نیز عاجز است؛ چگونه انتظار داریم برابر تیمی مانند بولت پرسپولیس‌سه-به شکل عجیب و غیرمنتظره‌ای شانس میزبانی این دیدار بزرگ و حساس از پرسپولیس گرفته شد و حتی معلوم نیست گروهی که

تفاوت سطح پرسپولیس و النصر فاحش بود و این نتیجه تنها به اتفاقات ۹۰ دقیقه و وجود کریستیانو رونالدو در زمین خلاصه نمی‌شود. پرسپولیس در شبی که هرگز در قامت یک مدعی کسب موفقیت در لیگ قهرمانان آسیا بازی نکرد، با دو گل در خانه مقابل النصر مغلوب شده و البته احتمالاً خوش شانس بود که نتیجه سنگین‌تری زمین را ترک نکند. تفاوت در سطح بازی و کیفیت بازیکنان دو تیم آنقدر محرز بود که در همان ۲۰ دقیقه ابتدایی نیز کسی امیدی به کسب پیروزی توسط تیم میزبان نداشت و البته دلایل زیادی وجود دارد که فاتح سه گانه چند ماه پیش فوتبال ایران، این‌گونه حریفی دست و پا بسته مقابل النصر عربستان بود.

بولت پرسپولیس‌یک-مدیریت پرسپولیس در ماه‌های اخیر حتی توان خرید یک مهاجم طراز اول را نداشته و به شکل عجیبی مهاجم متوسطی مانند عیسی آل کثیر و مهدی عبدی یا لاندرو پیرا نیز بدون خرید جانشین از این باشگاه جدا می‌شوند. شهاب زاهدی در این مدت کوتاه حتی در حد یک مهاجم معمولی نیز نشان نداده و معدود موقعیت‌های گلزنی قرمزپوشان در دیدار با النصر نیز با بی‌دقتی این بازیکن از دست رفت. عجیب‌تر اینکه مهاجمی خریداری شده که حتی مورد تایید کادر فنی نیست و چطور تصور

اتفاقی تلخ در انتظار پرسپولیس!

وقتی با قنبرزاده کلنجار رفتیم که حداقل صحبتی انجام بدهد، گفت: «این یک رأی همانند سایر رأی‌هایی است که توسط کمیته انضباطی صادر شد و نمی‌دانم چرا تا این حد سروصدا به پا شد. علاوه بر این، رأی کسر امتیاز توسط کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال صادر شد و این موضوع به کارگروه نظارت بر قراردادهای ربطی ندارد. سپاهانی‌ها اگر نسبت به این رأی اعتراض دارند می‌توانند به کمیته استیناف بروند و درخواست کنند تا مجدداً موضوع بررسی شود.» نایب رییس فدراسیون فوتبال صحبت‌های خود را این‌گونه به پایان برد: «علاوه بر سپاهان باشگاه پرسپولیس هم از رقم سقف قرارداد بالاتر رفته که البته این رقم ناچیز است و این موضوع هم در کمیته انضباطی بررسی خواهد شد. وظیفه ما بررسی قرارداد تمام تیم‌ها است. ما با سپاهان دشمنی نداریم که بخواهیم امتیازشان را بی‌جهت کسر کنیم. ما مرجع قضایی نیستیم که رأی صادر کنیم.» صحبت‌های قنبرزاده نشان می‌دهد فدراسیون فوتبال تعارفی با هیچ باشگاهی ندارد و هرکسی خطا کند، با آن برخورد خواهد شد؛ اتفاقی مهم در فدراسیون فوتبال که قنبرزاده یکی از ارکان اصلی اجرای آن است.

فدراسیون فوتبال و شخص منصور قنبرزاده با باشگاه سپاهان و شخص محمدرضا ساکت، مدیرعامل این باشگاه به وجود بیاید. نایب رییس فدراسیون فوتبال و رییس کارگروه نظارت بر قراردادهای گفت‌وگویی تلویزیونی گفت: «بازیکنی داشتیم که با احتساب مبلغ صدور رضایت‌نامه، ۱۰۴ میلیارد تومان برای قرارداد ۲ ساله او هزینه شده است. با این حال باشگاه‌های پیکان و هوادار برای یک فصل لیگ برتر مجموعاً ۱۰۰ میلیارد تومان هزینه کرده‌اند. سپاهانی‌ها درخواست سقف ۶۰۰ میلیاردی داشتند و ۶ بازیکن این تیم به دلیل بالا رفتن سقف قرارداد نمی‌توانند برای زردپوشان اصفهانی بازی کنند.» صحبت‌های قنبرزاده با واکنش سپاهان همراه بود و این باشگاه اعلام داشت که از نایب رییس فدراسیون فوتبال شکایت کرده است. شکایت سپاهانی‌ها بی‌جواب نماند و با واکنش قنبرزاده همراه بود و او تأکید کرد ناگفته‌های خود را که نتوانسته به برنامه تلویزیون بگوید، در دادگاه خواهد گفت. بر همین اساس منصور قنبرزاده در گفت‌وگویی کوتاه در خصوص این ناگفته‌ها این‌طور صحبت کرد: «بگذارد این ناگفته‌ها در دادگاه گفته شود.»

نایب رییس فدراسیون فوتبال گفت: علاوه بر سپاهان باشگاه پرسپولیس هم از رقم سقف قرارداد بالاتر رفته که البته این رقم ناچیز است. بیست و سومین دوره مسابقات لیگ برتر فوتبال در حالی با قانون سقف قرارداد باشگاه‌ها آغاز شد که با وجود گذشت ۴ هفته از مسابقات لیگ برتر این موضوع به یک چالش بزرگ برای فوتبال باشگاهی تبدیل شده است. فدراسیون فوتبال در آستانه برگزاری مسابقات لیگ در تصمیمی سقف قرارداد تیم‌ها را ۳۲۰ میلیارد تومان اعلام کرد و پس از پایان فصل نقل و انتقالات کمیته‌ای به نام کمیته سقف قرارداد بازیکنان به بررسی قراردادهای بازیکنان ۱۶ تیم لیگ برتری پرداخت. این کمیته در ابتدا به بررسی قرارداد بازیکنان سپاهان پرداخت و اعلام کرد که باشگاه اصفهانی تخلفاتی در خصوص سقف قرارداد بازیکنانش انجام داده است. تخلف سپاهانی‌ها در عدم رعایت سقف قرارداد باعث شد تا کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال وارد ماجرا شود و ۴ امتیاز (هر بازی یک امتیاز) از این تیم کسر کند. کسر امتیاز زردپوشان خشم آن‌ها را به دنبال داشت و باعث شد تا در چند روز گذشته جدال زیادی بین

خبر

دکتر کیومرث هاشمی وزیر شد



حسین فیضی: روز دوشنبه پایانی تابستان و در آغازین روزهای معنوی ربیع الاول مجلس شورای اسلامی میزبان دکتر کیومرث هاشمی بود تا وی را در ترازوی نقد و بررسی قراردادها تا به عنوان وزیر دومین وزیر ورزش و جوانان دولت سیزدهم انتخاب و به جامعه ورزش و جوانان ایران اسلامی و نیایش ورزش معرفی کند.

ارایه برنامه ها و طرح هایی مطروحه وی در جهت ارتقاء ورزش و جوانان به گونه ای متقاعد کننده بود که پایان خوش بحث بررسی های موافقان و مخالفان انتخاب وی در صحن علنی مجلس با اکثریت آرا ۱۶۷ نماینده مجلس شورای اسلامی ایشان را به عنوان وزیر ورزش و جوانان ج. ا. انتخاب و معرفی نمودند. کیومرث هاشمی که از چهره های ارزشمند نیروهای انقلاب اسلامی و ورزشی است در کارنامه موفق خود علاوه بر حضور در عرصه های دفاع مقدس و مدرسه عشق در بالاترین قله ورزش بین المللی وجهانی (کمیته ملی المپیک) از تجارب عالی و موفق برخورداری بوده است.

بی تردید این وزیر جامع شرایط و مجرب بدون اغماض با نگاهی ویژه به عظمت خراسان رضوی که از دیرباز کارنامه درخشان و حتی ویتترین مدال آوری و افتخار آفرینی های ورزش کشور بوده است در ایجاد نظم شایسته سالاری سوق و هدایت می کند.

گزارش خبری

پولدارها و بی پولها

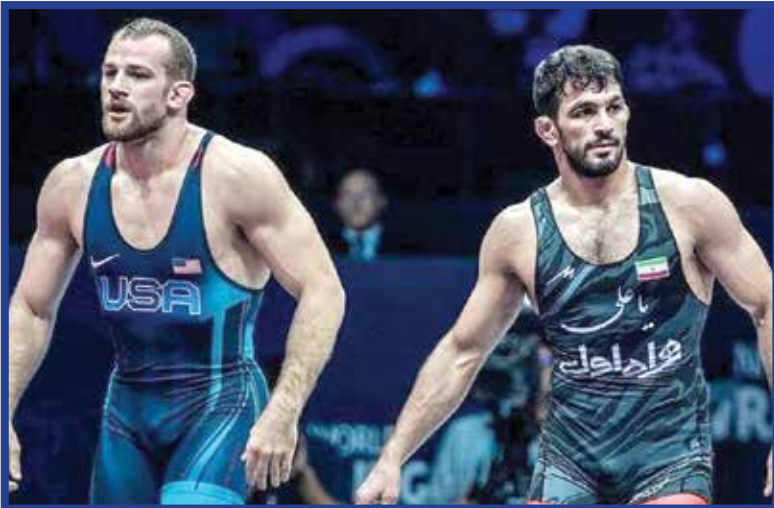
در رده بندی باشگاه های لیگ قهرمانان بر اساس ارزش کل ترکیب تیم، منچستر سیتی و آرسنال در صدر و یانگ بویز و اف سی کینهاگن در قعر جدول قرار دارند.

وبسایت ترانسفرمارکت، باشگاه های شرکت کننده در لیگ قهرمانان این فصل را بر اساس ارزش تیم هایشان رتبه بندی کرده است. گول های لیگ برتری منچستر سیتی، قهرمان مقتدر فصل گذشته و آرسنال در صدر جدول رده بندی قرار دارند و پس از آن پاری سن ژرمن سوم است. طبق گفته این وبسایت، آن ها تنها باشگاه هایی هستند که ارزش ترکیب آن ها بیش از ۱ میلیارد یورو است.

بازار ارزش ترین تیم باشگاهی اسپانیا و آلمان هم به ترتیب رئال مادرید و بایرن مونیخ با ترکیبی به ترتیب با ارزش حدودا ۹۹۱ و ۸۹۷ میلیون یورویی هستند. ناپولی قهرمان سری آ و بازار ارزش ترین باشگاه ایتالیایی با تیمی به ارزش ۵۷۷,۷ میلیون یورو در رده هفتم این جدول قرار گرفته است. نکته جالب قرار گرفتن هر چهار باشگاه انگلیسی در ده ترکیب گران این فصل بوده است.

چهار تیم قعر جدول هم شامل یانگ بویز، کینهاگن، ستاره سرخ بلگراد و رویال آنتورپ می شود که همگی ترکیبی با ارزش کمتر از ۱۰۰ میلیون یورو دارند. ارزش ترکیب تیم اول این جدول یعنی منچستر سیتی بیست و یک برابر تیم آخر یعنی یانگ بویز است.

قربانی یا بدبختی!



در آن اجرا می شود اما شرایط خوب است. ما باید بومی گرایی کنیم. یک کم مشکل داریم اما به هر حال داریم کار خودمان را انجام می دهیم و انشا الله در مراحل بالاتر این مشکلات حل خواهد شد. بی خیال حسن یزدانی شوید؛ بگذارید کشتی خودش را بگیرد

الان در تیم ملی که شاگرد ندارید؟

ما تازه شروع کرده ایم، مطمئن هستن اتفاق های خوبی خواهد افتاد. از دل این بچه ها اگر چیزی در نیاید که فایده ای ندارد.

کمی درباره تیم ملی و مسابقات جهانی حرف بزنیم، چطور بود نتایج کشتی گیران آزاد؟

فکر کنم یک کم بدبختی بود، البته وقتی کشتی گیری در ۱۰ ثانیه می یازد حتما نفر مقابلش بیشتر تلاش کرده است. ولی فکر می کنم گلجی می توانست مدال طلا بگیرد. اتفاقی که افتاد شبیه به اتفاق با اسنادی بود اما شایسته کسب مدال طلا بود.

حسن یزدانی چطور؟

واقعا کشتی حسن کشتی حیثیتی بود. هر چند که برای ما چیزی از ارزش های او را کم نمی کند. به نظر شما ناداوری عامل اصلی شکست حسن یزدانی بود؟ عقیده خیلی ها این است که داور بی عدالتی کرد.

اصلا ناداوری در کار نبود. مجری فن تیلور بود و تا آخر هم کار را اجرا کرد. مشکلی نیست، کشتی همین است و غیرقابل پیش بینی.

اصلا شیرینی این ورزش به همین غیرقابل پیش بینی بودنش است.

پس دلیل شکست او از نظر شما چه بود؟

فکر می کنم حسن بازم تحت تاثیر راهنمایی های مختلف نتوانست کشتی خودش را بگیرد. اگر کشتی خودش را می گرفت به راحتی تیلور را اداره می کرد.

حسن هر وقت کشتی خودش را گرفته عالی بوده اما با شیوه های مختلف که به او می گویند کشتی خودش هم یادش می رود. بد نیست در رویارویی بعدی او خودش باشد و شک نکنید می تواند پیروز شود. و امیرحسین زارع. بی حرف و حدیث و بی عیب و نقص. او که سلطان است.

نظر شما درباره کشتی فرنگی چیست؟

از همین الان استرس گرفته ام. کسانی که سال ها با آن ها زندگی کرده ام باید روی تشک بروند. برای همه آن ها آرزوهای خوب دارم. به خصوص محمدعلی گزایی کاپیتان محبوب ایران. طلا حق او است و لیاقت دارد به همه چیز برسد. آرزوی موفقیت می کنم برای همه بچه های ایران.

رسول جزینی پیشکسوت کشتی می گوید: پسرم وزنه بردار شده و برای من کری می خواند. مسابقات المپیاد استعداد های برتر وزنه برداری یک چهره خاص داشت با یک نام خانوادگی خاص؛ عباس جزینی. وقتی پدرش یعنی آقا رسول به سالن آمد دیگر مشخص شد که با توجه به چهره، قد و قامت و هیکل پسر مربی سابق تیم ملی فرنگی است. پدر در کشتی و پسر در وزنه برداری. شاید این اتفاق کمی عجیب باشد اما ورزش است و ممکن است علائق پدر و پسر باهم متفاوت باشد؛ البته وقتی به آقا رسول زنگ زدیم قصه دیگری از وزنه بردار شدن پسرش تعریف کرد: «خودش ابتدا علاقه زیادی نداشت اما با توجه به فیزیک بدن و وزنی که گرفته بود کشتی به درد محمدعلی نمی خورد.»

پس چون سنگین وزن بود گفتید برود وزنه برداری؟
خب محمدعلی در ۱۲-۱۳ سالگی ۱۵۰-۱۶۰ کیلوگرم وزن داشت. کشتی هم در سن نونهالان با این وزن اصلا نمی شود. حتی اگر ۴۰ کیلوگرم هم کم می کرد باز مناسب نبود. کشتی پریش خیلی سنگین می شد.

بعد وزنه بردار شد؟

هدف اول ورزش کردن بود. ابتدا خودش علاقه نداشت اما رفته رفته علاقه پیدا کرد. ابتدا زیر نظر رسول تقیان تمرین می کرد و محمد سرلک مربی اش است.

در چه دسته ای وزنه می زند؟

سنگین وزن.

رکوردهایش چطور است؟

خوب است. الان نسبت به سال قبل خیلی بهتر شده است. واقعا اینکه توی ورزش باشد برای من مهمتر است، البته نیم نگاهی هم داریم به ورزش قهرمانی که حالا باید ببینیم چطور پیش می رود.

گفتید خودش علاقمند نبود، حالا انگار دودستی چسبیده به وزنه برداری.

دقیقا. آقای سرلک علاقه زیادی در او ایجاد کرد. الان شب و روزش شده وزنه برداری. حالا به من هم طعمه می زند که وزنه بهتر از کشتی است و...

سفارشش را به سجاد انوشیروانی یا بهداد سلیمی نکرده اید؟ بالاخره از رفقای تان هستند.

نه بابا! سفارش چی؟ ورزش حرفه ای سفارش کردن ندارد. البته اگر به جایی برسد در جهت مثبت شاید مشورتی چیزی بگیریم آن هم برای تشویق. در میدان ورزش باید مرد عمل بود. هنر این است که از دست رنج خود بخوری و خودت از پس خودت بر بیایی. حتی من خیلی به ندرت با مربی اش تماس می گیرم اگر نه خودش می داند کسی بخواد قهرمان شود باید خودش تلاش کند.

چه خبر از تیم کشتی سپاهان؟

سپاهان هم خدا را شکر الان همه جور قوانینی

تغذیه ورزشی



تخم مرغ در بدنسازی

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

تخم مرغ در بدنسازی بسیار مهم است. تخم مرغ یکی از بهترین منابع پروتئین برای بدنسازان است. تخم مرغ حاوی تمام آمینو اسیدهایی هستند که یک بدنساز برای به دست آوردن حجم و قدرت نیاز دارد. در حقیقت، پروتئین حاصل از تخم مرغ حتی در برخی از انواع پودرهای پروتئینی نیز استفاده می شود.

تخم مرغ حاوی پروتئین با کیفیت بالا، چربی های سالم و سایر مواد مغذی مهم مانند ویتامین های B و کولین است. پروتئین ها از اسیدهای آمینه ساخته شده اند و تخم مرغ حاوی مقادیر زیادی آمینو اسید لوسین است که به ویژه برای افزایش عضلات مهم است.

هیچ محدودیتی در مورد تعداد تخم مرغی که افراد باید بخورند وجود ندارد. تخم مرغ را می توان به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل میل کرد، اما بهتر است آن ها را بدون اضافه کردن نمک یا چربی بپزید.

از تخم مرغ در رژیم غذایی هفتگی خود لذت ببرید، اما مانند همه چیز در زندگی، اعتدال کلیدی است. اگر از سلامت عمومی خوبی برخوردار هستید، ۲۱ تخم مرغ در هفته مشکلی ایجاد نمی کند.

برای بدنسازان بهتر است صبح را با ۶ سفیده تخم مرغ و ۲ زرده شروع کنند. در این صورت حدود ۲۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی (که تقریباً ۳ آن چربی خوب است)، ۰ کربوهیدرات و ۱۵۳ کالری دریافت خواهید کرد.

این مواد غذایی واقعا مغذی هستند، اما توجه به محدودیت های مصرف سالم ضروری است. اگر از حد مجاز فراتر بروید، می توانید عوارض جانبی زیر را تجربه کنید. یک تخم مرغ بزرگ حاوی ۱۸۶ میلی گرم کلسترول است. در حالی که حد ایده آل در یک روز، هر فرد به ۳۰۰ میلی گرم کلسترول نیاز دارد. یعنی یک روز فقط خوردن ۱ عدد تخم بی خطر است.

سطوح بالای کلسترول در بدن می تواند بر سلامت قلب تاثیر بگذارد. اگر کنترل نشود، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بیشتر خواهد شد. مشکلات گوارشی نیز می تواند از عوارض مصرف زیاد تخم مرغ باشد. علائم عدم تحمل تخم مرغ شامل نفخ، گرفتگی معده، حالت تهوع و استفراغ و سردرد است.

عوارض جانبی قابل توجهی با مصرف ۴ عدد تخم مرغ در روز شروع می شود. این وضعیت سالم نیست. جوش یا آکنه می تواند به دلیل افزایش هورمون پروژسترون در بدن ایجاد شود. پروژسترون نیز در تخم مرغ وجود دارد. علاوه بر این، سفیده تخم مرغ در آلبومین یافت می شود که هضم آن دشوار است. اثر بد آن اینکه می تواند سیستم لنفاوی را مسدود کند و ناحیه چانه، سوراخ های بینی و گونه ها را ملتهب نماید. بنابراین به تغییراتی که پس از خوردن تخم مرغ در بدن ایجاد می شود توجه کنید. اگر در دوز مناسب مصرف شود، عوارض جانبی ممکن است تجربه نشود.

مرضیه برومند تشریح کرد

تاثیر سینما بر کودکان



شود. سینمایی که اعضای خانواده با یکدیگر در سالن سینما فیلم ببینند و از دیدن فیلم لذت ببرند. کارگردان «الو الو من جوجوام» در ادامه گفت: خوشبختانه فیلم‌هایم تماشاگرانی از همه سنین داشته است. من کارهای بسیاری ساخته‌ام که برخی از آن‌ها نیز مخاطب بزرگسال دارند اما همیشه در همه آثارم یک بچه حضور دارد، به بچه‌ها تعلق خاطر بسیاری دارم چرا که کودک و نوجوان یکی از اعضای اصلی خانواده محسوب می‌شوند و تمرکز آثار من نیز بیشتر بر بستر خانواده و شهر استوار بوده است.

سی و پنجمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان اصفهان با دبیری مجید زین‌العابدین و با مشارکت سازمان سینمایی، بنیاد سینمایی فارابی و شهرداری اصفهان از یازدهم تا بیستم مهرماه سال جاری (۷ تا ۱۲ اکتبر ۲۰۲۳) در اصفهان برگزار می‌شود.

همین رو بهترین شیوه، روزآمدی ضوابط موجود در سینمای کودک برای مخاطبی است که نسبت به نسل گذشته، تغییر کرده است و با موضوعات متفاوت‌تری ارتباط برقرار می‌کند.

کارگردان فیلم «مریای شیرین» تأکید کرد: باید مراقب زبان و ادبیات کودک بود و در فیلم‌های مناسب این مخاطب، از کلمات زشت که در برخی فیلم‌ها شنیده می‌شود، دوری کرد. بچه‌ها را باید با ابزار فیلم و سینما، بازنگاری سالم خانوادگی، دوستی در مدرسه و محله آشنا کرد و به آن‌ها آموخت که با یکدیگر بودن بهتر از تنهایی است. او افزود: سینما در هر کشوری برای جذب حداکثری مخاطب، نیازمند گونه‌های مختلف سینمایی است که یکی از آن‌ها سینمای کودک است. سینمای کودک و خانواده می‌توانند در کنار یکدیگر رشد کنند. ما باید کاری کنیم که سینمای خانواده، جدی گرفته

رفتن، «آیین باهم تجربه کردن» است. فضای برای باهم خندیدن، گریه کردن و باهم داد زدن و هیجان گروهی. در واقع سینما به نزدیک شدن بچه‌ها به هم کمک می‌کند و جای این تجربه مشترک را هیچ چیزی نمی‌تواند پر کند. کارگردان فیلم «شهر موش‌ها» با اشاره به این نکته که سینمای کودک نیازمند حمایت است، ادامه داد: مخاطبان سینمای کودک، تنها سه تا چهار ماه در سال در اختیار خانواده‌ها هستند که در حال حاضر با توجه به وضعیت اقتصادی، اولین چیزی که از سبد خانوار حذف می‌شود، سینماست پس ما باید آگاهانه عمل کنیم تا رابطه بین مخاطبان کودک و نوجوان با سینما قطع نشود.

برومند عنوان کرد: باید محصولات مخصوص کودکان و نوجوان امروز را به گونه‌ای تولید کنیم که ضمن سرگرم‌کنندگی، محتوایش هم کنترل شده باشد. از

مدیرعامل خانه سینما گفت: همه تلاش ما و دست‌اندرکاران سینما باید در این جهت باشد که دوران پرشکوه جشنواره و سینمای کودک را مجدداً احیا کنیم چرا که سینمای کودک به شکوه جشنواره زنده است.

«مرضیه برومند» با اشاره به جایگاه «جشنواره فیلم کودک» در ارتقای سینمای کودک و نوجوان گفت: من از اولین دوره‌های جشنواره فیلم‌های کودکان و نوجوانان اصفهان، با آن همراه بودم. رویدادی که پرشور و پر بار، حیات خود را آغاز کرد و همه تلاش ما و دست‌اندرکاران سینما باید به سمت احیای مجدد دوران پرشکوه جشنواره و سینمای کودک برویم، چرا که سینمای کودک به شکوه جشنواره زنده است.

او تصریح کرد: این یک واقعیت است که بچه‌ها نیاز به فیلم دیدن و سینما رفتن دارند. درست است که الان همه در خانه‌هایشان فیلم و سریال می‌بینند اما سینما



الفبای حکمت

فَضْلُ الْعِلْمِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ مِنَ فَضْلِ الْعِبَادَةِ

مهدی عدالتیان

از قدیم معلمان انشا این موضوع را مطرح می کردند که علم بهتر است یا ثروت؟ پاسخ سوال کم و بیش برای همه معلوم بود. گرچه بعضی به جهاتی جواب های دیگری را می دادند همان ها هم ارزش علم را می دانستند و واقف بودند که بدون علم و آگاهی، ثروت اگر هم به دست بیاید، مفید نیست.

پاسخ کامل این سؤال را می توانیم در نهج البلاغه بخوانیم که امام علی (علیه السلام) می فرماید: «ای کمیل، دانش بهتر از مال است؛ زیرا علم، نگهبان تو است و مال را تو باید نگهبان باشی؛ مال با بخشش فرونی می یابد اما علم با بخش زیاد می شود. مقام و شخصیتی که با مال به دست آمده با نابودی مال از بین می رود؛ اما علم از بین نمی رود و اعتبار عالم مادامی که به علمش عمل کند، باقی است. علم و دانش فرمانروا و مال فرمان بر است.»

به این ترتیب برتری علم بر مال و ثروت کاملا روشن است. نکته جالب توجه این است که پیشوایان معصوم ما فرموده اند علم از عبادت هم برتر است. ممکن است انسان ابتدا تعجب کند که عبادت پروردگار، با آن همه ارزش و والایی چگونه ممکن است پس از علم در مرتبه دوم قرار گیرد به ویژه وقتی در قرآن کریم می خوانیم هدف از خلقت عبادت و بندگی خداوند است؟ اما اگر اندکی دقت کنیم، به خوبی معلوم می شد که چرا علم از عبادت هم برتر است. عبادت انجام فرمان های پروردگار و حرکت در مسیر رضای اوست و بدیهی است تا ندانیم دستور خداوند چیست و مسیر رضای او کدام است، نمی توانیم اطاعت کنیم. کم نیستند کسانی که می خواستند اطاعت کنند، نافرمانی کرده اند و به دلیل ندانستن با خواست پروردگار مخالفت کرده.

خبر

تجلیل از خادمان اربعین حسینی و حرم رضوی

خروشی - مراسم تجلیل از خادمان اربعین حسینی و حرم رضوی در سالن اجتماعات اداره اوقاف مشهد برگزار شد. در این مراسم حجت الاسلام احمدزاده مدیرکل اوقاف ضمن تقدیر و تشکر از خادمان اربعین حسینی و حرم رضوی با اشاره به اهمیت تکریم زائران گفت: خیلی خوشحالم که امسال در راستای استقبال از رای آن پیاده اربعین حسینی و حرم رضوی همه دستگاه های اجرایی با خلوص نیست پای کار آمدند و اگر احساس به کمک و یاری در موکل ها بود با سرعت در جهت رفع موانع اقدام صورت گرفت. حجت الاسلام احمدزاده افزود: اداره اوقاف امسال با استقرار ۳۶ موبک در استان و حضور یکصد نفر نیروی انسانی در جهت خدمت به زائران نقش پررنگ و قابل توجه ای را ایفا کرد همچنین باید از مجموعه هلال احمر که با تجهیز امکانات رفاهی و حضور چشمگیر نیروی انسانی از ۲۵ استان کشور؛ شهرداری و به خصوص استانداری در جهت هماهنگی تشکیلات ستادی قابل تقدیر و قدرانی است و امروز بناست ۲ نشان مهم وقف را به جناب داوری فرماندار مشهد و حجت الاسلام گنابادی نژاد معاون فرهنگی و زیارت استانداری تقدیم کنیم. در ادامه این مراسم حجت الاسلام گنابادی نژاد معاون استاندار خراسان رضوی ضمن قدرانی از همت، وحدت و همدلی دستگاه های اجرایی در مراسم استقبال از زایمان پیاده دهه پایانی صفر به ویژه گنابادی و مزیت های بزرگداشت اربعین حسینی و دهه آخر صفر اشاره و تاکید کرد: مهمترین ویژه کی این آیین این است که همه برنامه ها حول محوریت اهل بیت قرار دارد. گنابادی نژاد درباره دیگر ویژگی های این مراسم به مردمی بودن و همچنین به پای کار آمدن آحاد و جامعه توحیدی اشاره کرد.

به بهانه حضور در تیاتر سی از ۲۰ سال لرستانی با شمایل مردانه



روی صحنه تئاتر بود. لرستانی برای اجرای نمایش بعدی اش سراغ یکی از آثار مشهور ادبیات نمایشی جهان رفت و نمایشنامه «بیک نیک در میدان جنگ» نوشته فرناندو آرابال را برای اجرا انتخاب کرد که این نمایش سال ۸۱ در تالار قشقایی روی صحنه رفت و این آخرین کارگردانی لرستانی در تئاتر بود.

او به فاصله دو سال بعد نمایشنامه «در پوست شیر» را در قالب تئاتر تلویزیونی کارگردانی کرد و آن را برای شبکه ۴ ساخت. لرستانی در سال هایی که عمده فعالیت خود را بر کارگردانی تمرکز کرده بود، در کنار بازی در چندین مجموعه تلویزیونی و فیلم سینمایی، به مدت دو سال حضوری پررنگ به عنوان بازیگر نمایش های رادیویی داشت و بیشتر فعالیت او در این زمینه در سال های ۱۳۷۵ تا ۱۳۷۷ رقم خورده است. ماز یار لرستانی این روزها مشغول آماده سازی نمایش تازه خود است. او حضور دوباره خود را در تئاتر با نمایش «در انتظار گودو» رقم می زند. نمایشنامه ای که با تازب شرایط اروپا بعد از جنگ دوم جهانی است و یکی از نخستین آثاری است که از آن ها به عنوان نمایشنامه های ایزورد یاد می شود. این نمایش به زودی در تالار چهارسو مجموعه تئاتر شهر روی صحنه می رود و نکته جالب تر اینکه با اجرای آن افسر اسدی نیز بعد از سال ها دوری، به صحنه بازمی گردد.

سالی ۷۶ نمایش «سلطان مار» نوشته بهرام بیضایی را در تالار اصلی مجموعه تئاتر شهر روی صحنه می برد و به فاصله دو سال بعد نمایش «تلخ بازی قمر در عقرب» نوشته نغمه ثمینی را در همین تالار اجرا می کند. نکته قابل تامل اینکه بعد از اجرای نمایشنامه مشهور بیضایی، نمایشنامه ای از نغمه ثمینی را برای اجرای بعدی اش انتخاب می کند که در آن مقطع نویسنده ای بسیار جوان و تازه کار بوده و «تلخ بازی قمر در عقرب» جزو اولین نمایشنامه های اوست. لرستانی بعد از اجرای دو نمایش در بزرگترین سالن تئاتر شهر، برای اجراهای بعدی خود سالن های کوچک تر این مجموعه را بهتر می بیند. کارگردانی نمایش «زندگی دوگانه» بخش دیگری از فعالیت او در تئاتر است. او متن این نمایش را بر اساس آثاری از ویسواوا شیمبورسکا، لئونارد کوهن و ژان کوکتو برای اجرای صحنه ای تنظیم کرد و این اثر نمایشی در تالار سایه روی صحنه رفت. محمد حامی و فریماه فرجامی دوبازیگر این نمایش بودند و این آخرین حضور فرجامی

ایفای نقش پرداخته است. اما از نیمه دوم دهه شصت مشغول کارگردانی هم می شود و نه تنها در دانشگاه تهران بلکه در مجموعه تئاتر شهر و تالار مولوی نیز نمایش های گوناگونی را به صحنه می برد. تحصیل در دانشکده هنرهای زیبا سبب می شود که او نمایش هایی همچون «عقاب»، «دانش آکل» و «متری» را در تالار تجربه این دانشکده روی صحنه بیاورد. او نیز همچون اغلب دانش آموزان تئاتر بخشی از فعالیت خود را در تالار مولوی انجام می دهد که نتیجه آن اجرای نمایش هایی همانند «پرده برداری» و «آنتیگون» در این تالار است که به عنوان پایگاه تئاتر دانشجویی شناخته می شود. لرستانی از همان نیمه دوم دهه شصت به عنوان کارگردان در مجموعه تئاتر شهر هم حضور پیدا می کند. اجرای نمایش های «خسیس دهکده روگافورد» در تالار قشقایی، «گالری» در تالار شماره ۲، «بنگاه تئاترال» در تالار چهارسو و... بخشی از این فعالیت هاست. این چهره تئاتری،

انگیزش شغلی (۱)

برانگیخته می شوند، در جست و جوی دوستی هستند. آن ها به مقدار زیاد به روابط درون فردی در شغل اهمیت داده و ترجیح می دهند در یک شغل با دیگران کار کنند. آن ها با شرایط کاری مشارکت آمیز برانگیخته می شوند، نه با شرایط رقابت آمیز.

رابطه علاقه به پیشرفت و درآمد بیشتر

شواهد نشان می دهد که افراد دارای نیاز شدید به پیشرفت، در شغل خود به موفقیت دست می یابند، اما تنها به شرطی که نوع شغلی که انجام می دهند، شرایط پیشرفت را فراهم کرده باشد. به این معنا که باید بین انواع نتایج حاصله که در یک شغل خاص وجود دارد و نیازهای انگیزشی خاص یک فرد همانندی وجود داشته باشد. از طرفی، نیاز به پیشرفت با نتایج کار کارگر همبستگی مثبت نشان می دهد. افرادی که به پیشرفت علاقه فراوانی دارند، پول بیشتری هم به دست می آورند.

راهکارهایی برای ایجاد انگیزش شغلی در کارمندان

زمان منعطف: اکثر مطالعات مربوط به عملکرد، این روش را تایید می کنند. زمان متغیر باعث کاهش غیبت شده و در موارد بسیاری عملکرد کارمندان را افزایش می دهد. این نتایج به چند دلیل ممکن است رخ داده باشند.

شکل های مختلف رفتار نمایند. **نظریه انگیزش پیشرفت مک کله لند**

این نظریه بیان می کند برای انگیزش کاری، سه نیاز حیاتی وجود دارد. این سه نیاز، شامل موارد زیر می باشد:

نیاز به پیشرفت - نیاز به قدرت - نیاز به پیوند جوئی

نیاز به پیشرفت: افراد دارای نیاز بسیار بالا برای پیشرفت، آن هایی هستند که چالش کاری را دوست دارند. آن ها با آرزوی پیشرفت در کار، حل مساله و قرار گرفتن در زمره کارکنان برجسته، برانگیخته می شوند. نیاز به موفقیت، با وظیفه مداری، ترجیح موقعیت هایی که دارای سطح متوسط خطر یا مشکل است و بازخورد مطلوب در مورد نیل به هدف ارتباط دارد.

نیاز به قدرت: افراد دارای نیاز بالا به قدرت، معمولاً به پایگاه اجتماعی علاقه مند هستند و بیشتر می خواهند نفوذ و منزلت اجتماعی به دست بیاورند تا این که مشکلات خاصی را شخصاً حل کرده یا به اهداف عملکردی برسند. مک کله لند، درباره دوروی سکه نیاز به قدرت حرف می زند. یکروری آن، قدرت شخصی است که در خدمت اهداف شخصی استفاده می شود، روی دیگر سکه، قدرت نهادی یا قدرتی است که به سوی اهداف سازمانی جهت گیری می شود.

نیاز به پیوند جویی: افرادی که با نیاز به پیوند جویی



سید مهین امانی میبدی

بدیهی است که ایجاد انگیزش شغلی در کارکنان را می توان یکی از وظایف مهم مدیریت بیان کرد. بحث بهره وری و ارتقای انگیزش در کارکنان و رضایت شغلی آن ها، از جمله مباحث مدیریتی امروز است که از اهمیت خاصی برخوردار است. انگیزش از دیدگاه علم مدیریت امروز، مهم ترین زمینه و عامل انجام کار در سازمان ها و در نهایت بهره وری به شمار می رود. مطالعات نشان می دهد داشتن انگیزه با افزایش بهره وری نیروی انسانی ارتباط مستقیم دارد. میزان عملکرد یک فرد، تابعی از توانایی و انگیزش اوست. اولین عامل (توانایی) تعیین می کند که او چه می تواند بکند و دومین عامل (انگیزش) مشخص می کند که او چه می خواهد انجام دهد.

تعریف انگیزش

حالتی در افراد که آنان را به انجام رفتار و عمل خاصی متمایل می کند. جهت و تداوم تلاش های فرد برای دستیابی به یک هدف را مشخص می کند. میل به کوشش فراوان در جهت تامین هدف های سازمان است. مجموعه ای از نیروها که موجب می شود اشخاص به



یادداشت

راهی برای مدیریت بهتر در زندگی

پدارم پاکباز خسرو شاهی

استرس بخش حیاتی‌ای از زندگی ما است و تاثیرات بزرگی بر روی روان و جسم ما دارد. با شناخت استرس و نحوه مدیریت آن می‌توانیم زندگی سالم‌تر و موفق‌تری را تجربه کنیم. زندگی امروزی با فشارها و چالش‌های زیادی همراه است که ممکن است منجر به استرس داشته باشد. استرس به‌طور طبیعی جزئی از زندگی است ولی همه ما نحوه مدیریت آن را بلد نیستیم. در این مطلب، سعی می‌کنیم با بررسی مفهوم استرس علل و عوامل موثر بر آن، تاثیرات آن بر روحیه و رفاه جسمانی، راهکارهای موثر در کاهش و مدیریت آن تا حدودی آشنا شویم. استرس به‌طور عام بیانگر واکنش جسمانی و روانی به تمامی وضعیت‌ها و عواملی است که تعادل روانی و فیزیولوژیک فرد را به هم می‌ریزد. عوامل مختلفی همچون مسایل مالی، شغلی، روابط، و غیره می‌توانند منجر به استرس شوند. علل استرس ممکن است فردی، اجتماعی، و محیطی باشند. فشار کاری، مشکلات خانوادگی، تغییرات زندگی، فقدان کنترل انتظارات بالا، و دیگر موارد می‌توانند علل استرس باشند. استرس می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم تاثیراتی بر روی روحیه و رفاه جسمانی داشته باشد. ممکن است باعث افزایش اضطراب، افسردگی، خواب نامناسب، ناراحتی روحی و مشکلات جسمی شود. برای کاهش و مدیریت استرس، راهکارهای متنوعی وجود دارد. برخی از روش‌های موثر شامل تمرینات تنفس عمیق مدیتیشن، ورزش و فعالیت بدنی، مدیریت زمان، و برنامه‌ریزی مناسب است. شناخت استرس و مدیریت آن می‌تواند به ما کمک کند تا زندگی سالم‌تر، موفق‌تر و خوشبخت‌تری را تجربه کنیم. با اجرای راهکارهای مدیریت استرس در زندگی روزمره، می‌توانیم بهبود روحیه و کیفیت زندگی خود را تحقق بخشیم.

خبر

بزرگداشت پزشک مدافع سلامت شادروان حاج‌عبدالجلیل غیادی برگزار شد

سید جلیل حسینی زهرانی: مراسم بزرگداشت دومین سالگرد پزشک خیر و فعال اجتماعی «دکتر حاج عبدالجلیل غیادی» با حضور صد نفر از مردم منطقه، مسوولان محلی و مهمانان از استان‌های مختلف از جمله گلستان، تهران، خراسان رضوی و همچنین جمعی از پزشکان در مسجد جامع عزیزی یکه سعود در خراسان شمالی برگزار شد. زنده‌یاد دکتر عبدالجلیل غیادی پزشک خیر گمیسانی الاصل بود که حدود سه دهه عمر خود را وقف مردم منطقه محروم راز و جرگلان کرد.

نمایش میراث خراسان در تاشکند

سرورهادیان: نخستین نمایشگاه عکس معماری دوره تیموری خراسان در تاشکند افتتاح شد. سفیر جمهوری اسلامی ایران در تاشکند از بزرگاری نخستین نمایشگاه عکس آثار معماری تیموری خراسان در تاشکند خبر داد. دکتر حمید نیرآبادی ضمن اعلام این خبر گفت: طی هماهنگی صورت پذیرفته با هنرمندان مطرح عکاس ایرانی و پژوهشی از شش ماه قبل، تحقیق و عکس برداری آثار معماری خراسان آغاز شد. وی افزود: هم‌اکنون این نمایشگاه با حضور مقامات میراث فرهنگی از بکستان، دانشمندان، معاون رییس موسسه شرق شناسی ابوریحان بیرونی و اساتید هنر و عکاسان، سه‌شنبه ۲۸ شهریورماه ۱۴۰۲ ساعت ده صبح افتتاح شد و این نمایشگاه به مدت یک هفته در محل موزه برای بازدید علاقمندان دایر است.

نامه سرگشاده محمد خزاعی در واکنش به تحریم وزیر ارشاد

فرهنگ تحریم نمی‌شود



محمد خزاعی تهیه‌کننده سینما و رییس سازمان سینمایی کشور طی نامه‌ای سرگشاده به تحریم محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و قائم‌مقام وی از سوی کشورهای غربی واکنش نشان داد.

نامه سرگشاده محمد خزاعی به دولتمردان غربی در واکنش به تحریم وزیر ارشاد متن این نامه به این شرح است: «تحریم حاصل عصبانیت نظام سلطه از مدیریت جریان ساز وزیر انقلابی فرهنگ و ارشاد اسلامی است.»

استعمار برای پیشبرد اهداف خود، تنها از طریق سلطه قهری عمل نمی‌کند بلکه شیوه‌های فکری و فرهنگی را نیز در پیش می‌گیرد تا سلطه خود را نهادینه و دائمی سازد. می‌کوشند تا با

تحریم چهره‌های شاخص و رسانه‌های اثرگذار در اراده پولادین و اندیشه ناب برخاسته از دین مبین اسلام خللی ایجاد کنند. زهی خیال باطل ...

انگلیس و آمریکا درصد هستند با تحریم شخصیت‌هایی همچون وزیر محترم فرهنگ و ارشاد اسلامی آقای دکتر اسماعیلی شکل جدیدی از خوی استعماری را در حوزه فرهنگ، بازتولید کرده و به اعمال سلطه نرم در فضای جامعه بپردازند. اما، جهان خواهد دید نظام سلطه، همچنان که تاکنون، نتوانسته به اهداف نامشروع سیاسی، نظامی و اقتصادی خود در ایران عزیز دست یابد، در حوزه فرهنگ نیز شکست خواهد خورد چرا که به جامعه قدرتمند با تمدنی چند هزارساله و ملتی با اعتقاد عمیق به دین اسلام مکتب اهل بیت (ع)، فرهنگ عاشورا و تاریخ مهدویت از این حمله‌ها گزندی

نخواهد رسید. استعمارگران این بار آشکارا به جنگ اصحاب فرهنگ و رسانه و از همه مهمتر به جنگ اندیشه و خرد ایرانی و اسلامی آمده‌اند. طبیعی است که اندیشه لیبرالیستی و اومانستی تحمل رشد و شکوفایی اندیشه دینی و خدامحوری را نخواهد داشت. ضمن تلاش برای جلوگیری از تبلیغ، ترویج، و تعمیق اندیشه برگرفته از نظام فکری شیعه و میراث ماندگار امامت و ولایت یعنی ولایت فقیه، مروجین و پاسداران این حریم را تحریم و عصبانیت خود را آشکار سازند. به قول شهید دکتر بهشتی؛ «به آمریکا بگویند از دست ما عصبانی باش و از این عصبانیت بمر». بدون تردید حمله‌های ناجوانمردانه به ساحت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ما را مصمم‌تر از همیشه به سوی قوی‌تر شدن پیش می‌برد. به نظر می‌رسد تلاش‌ها

و افق و ادبیات جدید در جهان امروز فراگیر و ساری و جاری شود. و قله‌های پیش رو به‌زودی فتح خواهد شد. اینک که آقای دکتر اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از مدیران انقلابی و شجاع آقای هاشمی قائم‌مقام ایشان با مدیریت جریان ساز و کارنامه درخشان خود مورد غضب دشمنان واقع شده‌اند همدل و همراه در کنار وجود برای سر بلندی و عظمت تمدن فرهنگ، هنر و سینمای کشورمان مجاهدانه تلاش خواهیم کرد تا با پیشروی در مسیر حقیقت نقشه‌های نظام استکباری را نقش بر آب سازیم و در این کارزار با پیروی از رهنمودهای مقام معظم رهبری تا رسیدن به وعده الهی (پیروزی حق بر باطل)، به حمایت از جریان انقلاب و نیروهای معتقد و انقلابی خواهیم ایستاد.



پیک موتوری احمد آباد

اولین در منطقه

بزرگ‌ترین در مشهد با ۲۳ سال سابقه

کد اشتراک:

عضو رسمی

اتحادیه: ۱۱۰

مدیریت: حمید راد

۰۹۱۵۵۵۹۰۶۳۳

۳۸۴۱۸۵۸۵

۸۴۴۴۷۴۱-۸۴۴۱۶۴۱-۸۴۴۱۵۴۱

چرم

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا



اصل و ماندگار



www.mashadcarpet.com

@mashadcarpet

شماره تماس روابط عمومی: ۰۵۱-۳۵۴۲۲۱۷۰

شماره تماس واحد فروش: ۰۲۱-۲۲۰۱۲۷۵۰

