

نخستین ورزشتے

• هفته نامه ورزشی و هنری • سال هشتم • شماره ۳۸۷ • صفحه ۵۰۰۰ تومان • 21 December 2023
 • پنجشنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۲ • ۷ جمادی الثانیه ۱۴۴۵ • Telegram.me/Nakhostnewsir



تئاتر شهر را مهندسی می کنیم



باشگاه های مشهد سر آمد ترویج فرهنگ رضوی



هیج حمایتی از رعد پدافند نمی شود



۳

شوگ خوددوری!



آرزوی «طوفان» سینما

۵

چرم مشهد
 Mashad Leather
 www.mashadleather.com
 @mashadleatherco
 زیبایی ایرانی، ایرانشهر زیبا

تایید شده در کمیته اعتبارات ۱۴۰۳

طرح نیکان ملل

سپرده گذاری کوتاه مدت، بازپرداخت بلند مدت
 وام قرض الحسنه با حداکثر بازپرداخت ۵ ساله

اشخاص حقیقی تا ۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
 اشخاص حقوقی تا ۷.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

ملل
 موسسه اعتباری
 MELAL
 www.melalbank.ir



توپ و تور

صعود دو نماینده مشهد در لیگ والیبال بانوان کشور

محمد مهدیزاده



دور برگشت لیگ دسته یک بانوان کشور با صعود دو تیم از سه تیم خراسان به دور نیمه نهایی همراه شد. پس از پایان دور برگشت رقابت‌ها مدرن حذف شد و مهر رضوی و نام‌آوران ایران زمین به دور نیمه نهایی رقابت‌های لیگ دسته اول بانوان کشور راه یافتند. این رقابت‌ها در دو سالن مهران و امید زندگی مشهد برگزار شد که در این دو گروه مهر رضوی و نام‌آوران ایران زمین برابر حریفان خود به برتری رسیدند. در دور برگشت مهر رضوی (سورن) ۳-۰ نوین مهسان البرز را برد و ۱-۳ از نفت امیدیه باخت و ۳-۲ در یانوردان فرح‌آباد را برد و صعود کرد. در سالن دیگر نام‌آوران ایران زمین برابر فولاد هرمزگان بازی را واگذار کرد و دو دیدار دیگر خود با اوین البرز و خوش سیمامل را پیروز از میدان خارج شد. مدرن پیشرفته نیز در مسابقات خود کاری را از پیش نبرد و همچون دور رفت بدون برد و تنها با یک امتیاز از دور مسابقات کنار رفت.

کارت زد

رییس هیات فوتبال خراسان از نقش پررنگ ورزشکاران در فوتبال و فوتسال کشور اشاره کرد نخست ورزشی: انتظاری غیر از این نداشتیم هیات وظیفه اش پایه سازی است. ظرفیت فرهنگی ورزش خراسان زیاد است نخست ورزشی: جناب مدیرکل ورزش خراسان در تمام زمینه‌ها سرآمد است اما دیده نمی‌شوند بنیان مشهد در لیگ برتر کشور همچنان میلیمتری شکست می‌خورد. نخست ورزشی: وقتی تیم و کادر فنی دقیقه نود شکل می‌گیرد چه انتظاری می‌توان داشت.

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۸۴۳۷۷۱۱
- شماره: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۳۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

نخستین دوره مربیگری «ورزش بانوان باردار» به میزبانی مشهد مقدس برگزار شد
ورزشی لوکس برای بانوان باردار



مجید خروشی، نخستین دوره مربیگری درجه ۳ ورزش‌های بانوان باردار به همت هیات ورزش‌های همگانی خراسان رضوی با حضور ۳۲ نفر از متخصصان زنان و مامایی با برگزاری آزمون عملی و تئوری پایان یافت. دکتر بیتا بردبار آذری مدرس این دوره با بیش از ۲۰ سال سابقه ورزشی؛ رییس انجمن زنان و خانواده فدراسیون ورزش‌های همگانی؛ پایه‌گذار ورزش‌های دوران بارداری کشور؛ پایه‌گذار و مسوول کمیته ورزش بادی بالانس فدراسیون آمادگی جسمانی؛ عضو هیات علمی دانشگاه؛ مجری و کارشناس صداوسیما در شبکه بهداشت؛ و نویسنده و مترجم کتاب‌های تخصصی ماما و مدرس ورزش دوران بارداری در مشهد ویژه متخصصان زنان و ماما در خصوص اهمیت توجه به ورزش مادران باردار قبل و بعد از بارداری در گفت‌وگو با خبرنگار ما گفت: ورزش هماهنگ و برنامه‌ریزی شده برای مادران باردار و جنین نقش حیاتی دارد و کم‌توجهی به این موضوع خطرات جبران‌ناپذیر فیزیولوژیکی برای زنان دارد که امیدواریم در این خصوص فرهنگ‌سازی صورت گیرد و خانواده‌ها به این مهم دست یابند که داشتن فرزند آگاه؛ هوشیار؛ پرتحرک و شاداب و سالم نتیجه سالم‌سازی مادران و جلوگیری از کم‌تحرکی است. وی افزود: این دوره ۶ روزه با حضور هنرجویانی از یزد، خراسان جنوبی؛ سمنان و شهرستان‌های مشهد؛ تربت حیدریه؛ جام و نیشابور به مدرسی دکتر بیتا بردبار آذری از فدراسیون ورزش‌های همگانی برگزار و در پایان برای نفراتی که موفق به گذراندن آزمون‌های پایانی شوند گواهی مربیگری درجه ۳ صادر خواهد شد. برگزاری سمینارهای دانش‌افزایی و به‌روزرسانی ارتقای سطح علمی مربیان انجمن زنان و خانواده کشور در دی ماه امسال نیز برگزار که از مهم‌ترین امتیازات ارتقای مربیگری آن‌ها محسوب می‌گردد. دکتر بیتا بردبار آذری درباره هدف از برگزاری این دوره مربیگری توجه به سلامت و تندرستی مادران و جنین ذکر کرد و اذعان داشت: برای داشتن جامعه‌ای سالم باید فرهنگ ورزش برای مادران باردار را توسعه و ترویج دهیم.

در این کمیته بنا داریم تمرین‌ها و شیوه‌های تحرک افزایشی مادران را توسط ماما و پزشکان متخصص زنان ارتقا دهیم. ترکیبی از آموزش اصول قدرت افزایشی، استقامت و انعطاف‌پذیری و به‌کارگیری آن‌ها در هر هفته و ماه بارداری از مهم‌ترین اصول تمرینی مادران باردار است و معتقدیم این یک ضرورت گم‌شده به سلامت بانوان و فرزندان در جامعه است. وی در پاسخ به این سوال که ورزش دوران بارداری ورزشی لوکس است گفت: ساختار و زیربنای این رشته ورزشی توجه به سلامت بانوان و سالم‌سازی جسم و روح آنان است و در این راستا همه بانوان را شامل می‌گردد و برنامه‌هایی داریم که با همکاری جامعه پزشکی و پیراپزشکی کشور، جهت توجیه و فراگیر نمودن ورزش برای بانوان در این دوران را ترویج دهیم و در ارتباط با کاهش مشکلات زایمان طبیعی بانوان قدم‌های مثبتی برداریم بردبار به‌عنوان نویسنده و مدرس و مجری و کارشناس صداوسیما ج.ا.ا. خاطرنشان کرد: سازمان بهداشت جهانی تاکید بر توسعه زایمان طبیعی برای بانوان دارد تحقق این امر ضروری است مادران باردار قبل و بعد از بارداری ورزش را باید در سید سلامت خود قرار دهند و با ورزش در این دوران مهم سهولت زایمان را تجربه کنند. بردبار آذری تصریح کرد: تجربه نشان داده است مادرانی که فعالیت بدنی؛ تحرک و ورزش دوران بارداری را تجربه می‌کنند کودکان باهوش؛ آگاه

هیچ حمایتی از رعد پدافند نمی‌شود



سرمربی رعد پدافند گفت: متأسفانه کسی حمایتی نمی‌کند و برای هیچکس مهم نیست که چرا این تیم چنین نتایجی می‌گیرد. جمال صیفی در خصوص وضعیت تیم بسکتبال رعد پدافند اظهار کرد: سایر تیم‌ها هزینه می‌کنند، اما متأسفانه باشگاه ما نه بودجه سازمانی دارد و نه از بیرون حمایت می‌شود. بازیکنی در خور لیگ برتر و تیم رعد نیست که بتوانیم جذب کنیم. ماهیت تیم، نظامی است و نمی‌توانیم بازیکن خارجی هم جذب کنیم و مجبوریم با بضاعت موجود فصل را ادامه دهیم. وی افزود: در نیم فصل دوم چند بازیکن بومی جذب خواهیم کرد که سابقه حضور در لیگ برتر را ندارند. پتانسیلی که خراسان رضوی نیز داشته از این استان خارج شده و با سایر تیم‌ها قرارداد بسته‌اند. نمی‌توانیم ایراد بگیریم که چرا بازیکنان مشهد نمانده‌اند تا برای ما بازی کنند، چون تیم ما نمی‌تواند قرارداد مالی با بازیکنان منعقد کند. سرمربی رعد پدافند تصریح کرد: در بازی‌ها به میدان می‌رویم تا برنده از زمین خارج شویم، اما ابتدایی‌ترین هزینه در لیگ برتر، هزینه جابجایی است که رعد پدافند به دلیل بودجه اندکش تمام سفرهای خود را با اتوبوس انجام می‌دهد. در لیگ حرفه‌ای و زمانی که هفته‌ای دو بازی داریم، سفر با اتوبوس شرایط ما را سخت می‌کند.

پس از ۱۷ سال هندبال ایران میزبان مسابقات آسیایی شد



گروه ورزش- پس از چند میزبانی موفق رویدادهای هندبال آسیا در چند سال اخیر و با توجه به رضایت فدراسیون هندبال آسیا از میزبانی کشورمان و همچنین رایزنی‌های علیرضا پاکدل رییس فدراسیون هندبال برای اخذ میزبانی رقابت‌های آسیایی هندبال، فدراسیون هندبال آسیا (AHF) اعلام کرد ایران به‌عنوان میزبان دهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی نوجوانان پسر آسیا انتخاب شده است. بر اساس این گزارش ایران پیش از این در سال ۲۰۰۶ میزبان این رقابت‌ها شده بود که با مقام قهرمانی تیم ملی هندبال نوجوانان کشورمان به پایان رسیده بود و حال پس از ۱۷ سال این میزبانی به دلیل اینکه رقابت‌های قهرمانی هندبال نوجوانان و بزرگسالان ساحلی آسیا در تهران و همچنین جام باشگاه‌های آسیا در اصفهان به‌صورت مطلوب برگزار شد، مجدداً میزبانی این رویداد بین‌المللی به ایران رسید. قرار است دهمین دوره مسابقات هندبال قهرمانی نوجوانان پسر آسیا از ۴ تا ۱۳ شهریور ۱۴۰۳ به میزبانی کشور ایران برگزار شود. این مسابقات در رده سنی نوجوانان پسر و انتخابی مسابقات قهرمانی ۲۰۲۵ اسلوانی نیز هست.

خبر

نکونام مرد نیمه مربیان

تعویض های اول تا سوم جواد نکونام، تأثیر خود را به بهترین شکل ممکن نشان دادند. هر چقدر که استقلال در نیمه اول دیدار با نساجی بد ظاهر شد، آبی پوشان در ۴۵ دقیقه دوم توانستند عملکرد بسیار بهتری را از خود ارائه کرده و میهمان خود را با چهار گل شکست دهند و یک بار دیگر به صدر جدول رده بندی لیگ برتر بازگردند.

عملکرد آبی ها در نیمه اول، باب میل سرمربی جوان تیم نیز نبود. نکونام در نشست خبری پس از بازی گفت: «نیمه اول را یک بر صفر به پایان بردیم هرچند تیم ما خوب بازی نکرد. این موضوع را به بچه ها هم گفتم که خوب نبودیم. با تغییراتی که دادیم و صحبت هایی که کردیم توانستیم بازی را در اختیار بگیریم و توانستیم بازی را چهار بر صفر کنیم.»

هر چند که آبی پوشان نیمه اول را پیروز به رختکن رفتند ولی این تیم نیاز واجبی به تعویض داشت. در واقع تغییراتی که نکونام در ترکیب تیمش ایجاد کرد، کاملا ورق بازی را برگرداند و استقلال توانست با تسلط بر جریان بازی، سه مرتبه دیگر دروازه نساجی را باز کرده و یک پیروزی شیرین را رقم بزند. این تغییرات شامل



حضور سعید مهری، آرمان رضانی و مهرداد محمدی بود. روی گل های دوم و سوم استقلال، کاملاً می توان رد بازیکنان تعویضی تیم را دید. در دقیقه ۶۲ بود که پاس رضواند روی قوس پشت محوطه جریمه به آرمان رضانی رسید و این بازیکن با یک پاس پشت پای دیدنی، توپ را به مهرداد محمدی سپرد. او نیز به عرض زد و سپس ضربه اش را روانه دروازه کرد که پس از برخورد به دو مدافع حریف، وارد دروازه شد تا دو بار تعویضی نکونام، استقلال را به گل برسانند.

گل سوم محصول کامل بازیکنانی است که در نیمه دوم به میدان آمدند. استقلال ضدحمله ای را از زمین خودی آغاز کرد. محمدی ابتدا توپ را به سعید مهری سپرد و این بازیکن نیز دوباره مهرداد را صاحب موقعیت کرد و او پس از اینکه چند متری را به سمت دروازه مظاهری پیش رفت، به خوبی رضانی را در سمت چپ صاحب توپ کرد که شلیک این بازیکن به گل سوم آبی ها تبدیل شد.

در واقع باید گفت که سه تعویض نکونام یعنی حضور سعید مهری، آرمان رضانی و مهرداد محمدی، کاملاً ورق بازی را برگرداند و استقلال را به یک پیروزی شیرین رساند. البته اگر جعفر سلمانی کمی خوش شانس بود و حداقل یکی از دو موقعیت طلایی او وارد دروازه می شدند، گل او خامه روی کیک تعویض های طلایی نکونام لقب می گرفت که چنین نشد.

یحیی در زمستان سرنوشت!



پدرام خسروشاهی



این شاید آخرین پنجره نقل و انتقالاتی یحیی در پرسپولیس باشد. او برای نجات خودش و تیمش باید بهترین خریدها را انجام بدهد.

شاید حالا کم کم یحیی گل محمدی بابت قهر و طرح های عجیبش در ابتدای فصل حسرت بخورد؛ همان زمان که پرسپولیس شانس اول قهرمانی بود اما او ناز می کرد، سر آپشن قراردادها دعوا راه می انداخت و تمرینات را می خواباند. شاید آن زمان سرمربی سرخ ها فکرش را هم نمی کرد به زودی جدال در لیگ ایران آنقدر حیثیتی شود که او و بازیکنانش حتی حاضر باشند مجانی کار کنند اما نتایج بهتری بگیرند و موقعیت مناسب تری در جدول داشته باشند.

حالا اما همان روز است و افسوس خوردن دیگر فایده ندارد. گل محمدی هر چند دیر اما سرانجام از مرکب شیطان پیاده شده و در آغوش رضا درویش، مدیرعامل پرسپولیس جا خوش کرده است. آن ها از دل یک دربی بسیار پرماجرا بیرون آمده اند و چشم به ادامه لیگ دوخته اند، روزهایی که شاید از پس رقیب سنتی و به خصوص سپاهان بسیار پرستاره و آماده بر بیایند یا در دیگر جام قهرمانی را بالای سر ببرند. رسیدن به این نقطه بسیار دشوار است اما طبیعتاً نمی تواند غیرممکن باشد.

بیماری پاس های عرضی

چنان که بسیاری از ناظران در طول هفته های اخیر به آن اشاره می کنند، پرسپولیس دچار فقر تاکتیکی عجیبی شده و نمایش های یکتا وخت و قابل پیش بینی این تیم، هواداران را خسته کرده

تبعیض ناروا؛ مجوز واردات ابطال شد

شوک خودوری!



ملی پوشان فوتبال ایران دقایقی پیش با خبری شوک آور مواجه شدند.

در پی انتشار اخبار ضد و نقیض درباره پلاک نشدن خودروهای وارداتی ملی پوشانی که مشمول پاداش جام جهانی فوتبال شده بودند، خبرگزاری میزان خبر داد خودروهای وارد شده توسط بازیکنان تیم ملی پلاک نخواهد شد.

در خبری که منتشر شده، این مساله با توجه به شکایت یک نهاد مردمی به رای هیات عمومی دیوان عدالت اداری گذاشته شده و خروجی جلسه که در مورد بررسی مصوبه هیئت وزیران درباره واردات خودرو توسط بازیکنان تیم ملی و کادرفنی بوده، در نهایت با رای علیه این مجوز به پایان رسیده است.

در این جلسه قضات عضو این هیات با استناد به بند نهم از اصل سوم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در حوزه رفع تبعیضات ناروا و ایجاد امکانات عادلانه برای همه در تمام زمینه های مادی و معنوی که از وظایف دولت جمهوری اسلامی ایران است، اختصاص مجوز واردات یک دستگاه خودروی سواری به هر کدام از بازیکنان تیم ملی فوتبال و کادرفنی را مصداق تبعیض ناروا دانستند.

با توجه به اعمال ماده سیزده قانون دیوان عدالت اداری که زمان اجرای آن را هیئت عمومی مشخص می کند، مصوبه هیئت دولت برای اعطای پاداش

(وارد کردن یک خودرو) به ملی پوشان ابطال شد و بنابراین مسئله پاداش پرحرف و حدیث ملی پوشان فوتبال ایران در جام جهانی ۲۰۲۲ در حال حاضر موضوعیتی ندارد.

در خبر منتشره چنین آمده حتی ملی پوشان و مربیانی که پیش از این اقدام به واردات خودرو کرده اند نیز مشمول رای هیئت عمومی دیوان عدالت اداری شده و قادر به پلاک کردن خودروها نیستند.

قول پاداش به ملی پوشان پس از صعود زودهنگام و در چنین فضایی به بازیکنان داده شد این در حالی است که پاداش یاد شده به شکل یک قول شفاهی، پس از پیروزی مقابل عراق و صعود به جام جهانی به ملی پوشان داده شده. پس از آن این مسئله وارد چرخه اداری شده و بعد از پایان جام

جهانی، فهرستی کامل تر که بازیکنان حاضر در جام جهانی و ملی پوشان حاضر در اردوهای مختلف را در بر می گرفت به وزارت صمت ارسال شد و آنها با دریافت مجوز صاحب حق واردات یک خودروی خارجی به ایران شدند.

تعدادی از بازیکنان مجوزها را به فعالان حوزه خودرو فروخته و برخی شخصاً اقدام به وارد کردن ماشین کرده و خودروی آنها در انتظار پلاک شدن بود که با ابطال این مصوبه، آنها دچار ضرری جدی خواهند شد.

رای یاد شده همچنین ترکش جدی در حوزه تیم ملی خواهد داشت و یقیناً بازیکنان با توجه به این ضرر مالی، درباره روند مربوط به از بین رفتن پاداشی که قولش به آنها داده شده بود، اقدام به گفتگو و مصاحبه خواهند کرد.

سر مربی خراسانی ملی حفاری اهواز

نفر اول کلاس مربیگری سطح سه فوتسال بانوان آسیا شد

شهرزاد طاهری؛ در اولین کلاس سطح سه مربیگری فوتسال آسیا ویژه بانوان که با حضور برترین مربیان ایرانی و با تدریس علی تارقلی زاده و ابوالقاسم عارفیان و شهرزاد مظفر، در تهران برگزار شد، فاطمه شریف افتخار فوتسال بانوان استان عنوان برترین مربی کلاس را به خود اختصاص داد. طبق اعلام دپارتمان آموزش فدراسیون فوتبال، فاطمه شریف که به عنوان مدرس رسمی AFC هم شناخته می شود توانست با کسب نمرات برتر، به عنوان نفر اول دوره انتخاب شود. کلاس مربیگری سطح سه فوتسال بالاترین سطح مربیگری فوتسال در آسیا محسوب می شود که مباحث پیشرفته در حوزه های مختلف در آن ارائه می شود. فاطمه شریف با سابقه مربیگری در تیم های ملی فوتسال جوانان و بزرگسالان، یکی از جوان ترین مدرسان فوتسال ایران محسوب می شود و در دوره های تربیت مدرس AFC در سال های ۲۰۱۵ و ۲۰۱۸ در کشور مالزی حضور داشته است.

چین می تواند از قطب های فوتبال آسیا شود

پیشکسوت فوتبال ایران مدعی شد تا ۱۰۰ سال دیگر هم امکاناتی که چین برای فوتبالش دارد را بعید می داند. در ایران ببینیم. داوود دانش دوست در خصوص سفرش به چین اظهار کرد: با دعوت یکی از دوستان برای حضور در یک کارگاه دانش افزایی در فوتبال پایه به همراه سعید خانی به چین رفتیم. دوره خوبی بود و برایم جالب بود که برخلاف تصور قبلی، استعداد های خیلی خوبی در فوتبال چین وجود دارند. وی افزود: فوتبال چین را به عنوان یک فوتبال درجه دو می شناسیم، اما امکاناتی که در این یکی دو دهه فراهم کرده اند و تصمیماتی که گرفته اند، باعث شده که شاهد پیشرفتی خوب باشیم. بعید نیست که از چند سال دیگر، فوتبال چین هم مثل قطر جهشی بزرگ برند. دانش دوست خاطر نشان کرد: واقعیت ماجرا این است که در فوتبال ایران استعداد زیاد داریم، اما متأسفانه خبری از امکانات و برنامه ریزی نیست. بعید می داند تا ۱۰۰ سال دیگر هم امکاناتی که در چین دیدیم، حداقل برای فوتبال پایه ایران فراهم شود. بازیکن سابق ابومسلم و تراکتور در خصوص وضعیت فوتبال ایران بیان کرد: همین دربی اخیر گویای وضعیت فوتبال ماست. فوتبال ایران فقط برای دعوا و حاشیه آماده است و خبری از برنامه ریزی، تاکتیک و... نیست. متأسفم که برای یک بازی مهم که بهترین فوتبال ماست، همه چیز می بینیم جز فوتبال. وی در پایان گفت: شاید در حوزه بازیکنان نیز در چین فعال شویم، هنوز قطعی نشده اما رایزنی هایی در این خصوص انجام داده ایم و باید ببینیم که در آینده چه می شود.

مدال برنز آسیایی به نوجوان خراسانی رسید

گروه ورزش دو-دور پنجم مسابقات شطرنج رده های سنی قهرمانی آسیا در العین با ۷ پیروزی، ۴ شکست و ۲ تساوی برای نمایندگان ایران به پایان رسید. سرپرست هیات شطرنج خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: در این رقابت ها محمدطاها ارکاک شطرنج باز خراسانی توانست مدال برنز مسابقات نوجوانان آسیا را کسب کند. سروش پور آزاد گفت: در ادامه رقابت های آسیا محمدطاها ارکاک شطرنج باز خراسانی در مسابقات برق آسا، قهرمانی نوجوانان آسیا در رده سنی زیر ۸ سال موفق به کسب مدال برنز شد. وی به دیگر نتایج به دست آمده در این رقابت ها اشاره و عنوان کرد: اسما حسن پور مقدم به مقام چهارم، سلما همتیان رتبه دهم و روشا اکبری رتبه هجدهم این رقابت ها را کسب کردند. پور آزاد افزود: پیش از این روشا اکبری شطرنج باز خراسانی مدال برنز زیر ۱۲ سال نوجوانان آسیا را در بخش سریع کسب کرد. وی خاطر نشان کرد: رامتین کاکاوند با ۵ پیروزی و پیاپی صدرنشین گروه زیر ۱۰ سال بخش آزاد است. سرپرست هیات شطرنج خراسان رضوی تصریح کرد: این مسابقات با حضور ۳۷ کشور آسیایی به میزبانی امارات متحده عربی در حال برگزاری است و تا ۳۰ آذر ادامه دارد.

دعوت پنج شطرنج باز خراسانی به اردوی تیم ملی



سرپرست هیات شطرنج خراسان رضوی از دعوت ۵ شطرنج باز خراسانی به اردوی تیم ملی برای مسابقات آسیایی خبر داد. سروش پور آزاد با اشاره به دعوت شطرنج بازان خراسانی به اردوی تیم ملی نوجوانان و جوانان شطرنج کشور اظهار کرد: ۵ نفر از بازیکنان خراسان رضوی در رده سنی نوجوانان و جوانان به اردوی تیم ملی برای مسابقات قهرمانی آسیا در امارات که از ۲۴ تا ۳۰ آذر برگزار می شود، دعوت شده اند. سیده هستی سیدی، روشا اکبری، سلما همتیان، اسما حسن پور و محمدطاها ارکاک به اردوی تیم ملی دعوت شده اند. وی در خصوص زمان برگزاری مسابقات بین المللی شطرنج در مشهد خاطر نشان کرد: برگزاری مسابقات بین المللی حداقل حدود ۶۰۰ میلیون تومان بودجه نیاز دارد و با توجه به این هزینه بعید است بتوانیم مسابقات بین المللی را در مشهد برگزار کنیم. سرپرست هیات شطرنج خراسان رضوی گفت: هیات شطرنج یک سری بدهی از گذشته دارد که بخشی از آنان مانند اجاره مکان هیات پرداخت شده است. در حال حاضر نیز به دنبال پرداخت بدهی هیات به هتل

مدیر کل ورزش و جوانان خراسان رضوی:

باشگاه های مشهد سرآمد ترویج فرهنگ رضوی هستند



مدیرکل ورزش و جوانان خراسان رضوی گفت: در حال حاضر برخی از باشگاه ها در مشهد مروج فرهنگ رضوی هستند و با تبدیل محل باشگاه خود به حسینیه و فاطمیه و برگزاری مراسم مذهبی، سرآمد ورزش مشهد هستند. علیرضا تاج فیروز در خصوص برگزاری جشنواره «به رسم جوانمردی» که در هتل جم مشهد برگزار شد، اظهار کرد: تمام تلاش ما این است که هیات های ورزشی، مربیان و ورزشکاران این استان را نسبت به سایر استان ها متمایز کنیم. در اداره کل ورزش و جوانان خراسان رضوی یکی از اولویت های ما توسعه فرهنگ، به خصوص توسعه فرهنگ رضوی است. وی تصریح کرد: در خراسان رضوی و مشهد باید ورزشکاران را به گونه ای پرورش دهیم که وقتی در میادین بین المللی حاضر می شوند سرآمد فرهنگ رضوی و امام رضایی باشند. با دوره هایی که برای ورزشکاران و باشگاه های ورزشی می گذاریم و با استفاده از ظرفیت و نیروهای متخصص فرهنگی در وزارت ورزش و جوانان می خواهیم این ظرفیت را در مشهد ایجاد کنیم. تاج فیروز عنوان کرد: مشهد ظرفیت بزرگی برای برگزاری دوره های مختلف فرهنگی دارد. همان طور که مقام معظم رهبری نیز اشاره کردند، جایگاه فرهنگی در ورزش قهرمانی اگر بیشتر از ورزش نباشد، کمتر از آن هم نیست. وی تأکید کرد: در حال حاضر برخی از باشگاه ها در مشهد مروج فرهنگ رضوی هستند و با تبدیل محل باشگاه خود



تغذیه ورزشی

ورزش های ممنوعه در دوره بارداری

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

بعضی موارد فعالیت در حاملگی می تواند مضر باشد.

شامل: انواع ورزش در بارداری که نیاز به حبس نفس دارند.

تمریناتی با احتمال سقوط (مانند اسکی و سوارکاری).

ورزش های تماسی مانند سافت بال، فوتبال، بسکتبال و والیبال. هر تمرینی که حتی منجر به ضربه خفیف شکمی شود، مانند فعالیت هایی که شامل حرکت های ناموزون یا تغییر جهت سریع هستند. فعالیت هایی که به پرش، طناب زدن، جستن یا دویدن زیاد احتیاج دارند. تمریناتی همراه با خم شدن عمیق زانو، نشستن کامل، بلند شدن روی دو پا و لمس مستقیم انگشتان پا. پرش هنگام کشش. حرکات دور کمر هنگام



ایستادن. جهش های سنگین ورزشی به دنبال دوره های طولانی بدون فعالیت.

ورزش در هوای گرم و مرطوب.

برنامه ورزش بارداری باید از چه مواردی تشکیل شود؟

اضافه وزن تا حدی در دوران بارداری طبیعی است. برای داشتن تناسب اندام کامل، یک برنامه تمرینی بارداری باید به تقویت عضلات و حالت آن کمک کند.

ورزش در بارداری را همیشه با نرمش، کشش و گرم کردن بدن به مدت پنج دقیقه شروع کنید. حداقل پانزده دقیقه ورزش قلبی عروقی در برنامه خود برای ورزش در بارداری داشته باشید. در زمان اوج فعالیت

ضربان قلب خود را اندازه بگیرید. فعالیت هوازی را با پنج تا ده دقیقه ورزش تدریجی آهسته که با کشش ملایم به پایان می رسد دنبال کنید.

در اینجا چند دستورالعمل اساسی برای ورزش در دوران بارداری آورده شده است: پوشیدن لباس های راحت و گشاد و همچنین سوتین مناسب.

انتخاب کفش های متناسب با نوع تمرین. کفش مناسب بهترین محافظت در برابر آسیب است.

ورزش روی سطح صاف و هموار برای جلوگیری از آسیب دیدگی.

مصرف کالری کافی جهت تأمین نیازهای بارداری (۳۰۰ کالری بیشتر از قبل از بارداری در روز) و همچنین برنامه های ورزشی خودداری از خوردن غذا حداقل یک ساعت قبل از ورزش.

نوشیدن آب قبل، حین و بعد از تمرین. برخاستن تدریجی پس از انجام تمرینات کگل، جهت جلوگیری از سرگیجه.

هرگز تا حد خستگی ورزش نکنید. اگر هنگام ورزش نمی توانید به طور عادی صحبت کنید، احتمالاً بیش از حد فعالیت داشته اید و باید از شدت آن بکاهید.

آرزوی «طوفان» سینما



پیشنهاد شد که خواهش کردم مرا معاف کنند. به دوستان گفتم، نگاه مردم به من جور دیگری است. با اینکه سال‌هاست بازی نکرده‌ام ولی هنوز که مردم مرا در خیابان می‌بینند احترام می‌گذارند و می‌گویند با فیلم‌های دهه ۶۰ و ۷۰ من و آقای هاشم‌پور جور دیگری خاطره دارند. آن موقع من بانام «رضا طوفان» کار می‌کردم و بعد شدم رضا صفایی پور، او هم «جمشید آریا» بود و بعد شد جمشید هاشم‌پور. این‌ها اسم‌های مستعار ما بود و رسم بود که اسامی کوتاه در سینما می‌گذاشتند. این اسم‌ها با شخصیت‌های پرتحرکی که بازی می‌کردیم خیلی جاذبه داشت. رضا طوفان که در سال‌های گذشته به پارکینسون مبتلا شده بود، آرزو داشت کارهایی که در این سال‌ها انجام داده دیده شود چون می‌گفت: «من هم اندازه خودم برای این سینما زحمت کشیدم و بعد آن را تحویل دوستان و جوانانی دیگر دادم.» دختر این هنرمند، هنگامه صفایی‌پور که کارگردانی سینما خوانده از چند سال قبل مشغول ساخت مستندی به نام «رد پای طوفان» بود که به دلایل تنزل سینمای اکشن می‌پردازد و به ستاره‌های دهه ۶۰ و ۷۰ این ژانر مثل جمشید هاشم‌پور، پدرش و نیز فرامرز قریبیان اشاره دارد. رضا صفایی‌پور متولد سال ۱۳۲۸ در تهران و فارغ‌التحصیل دیپلم رشته ادبی بود که فعالیت خود را با کشتی کج شروع کرد و بعد از چند مقام قهرمانی در ورزش، وارد سینما شد و بانام طوفان به شهرت رسید.

او فعالیت خود را به صورت جدی در سال ۱۳۴۲ وقتی که سال ۱۴ سن داشت آغاز کرد و به عنوان ورزشکار بدلکار در فیلم «ترس و تاریکی» محمد متوسلانی حضور یافت. سپس در سال ۱۳۴۸ با فیلم «قهرمانان» به کارگردانی ژان نگولسوک، محصول مشترک ایران و آمریکا، به عنوان بازیگر جلوی دوربین رفت و تا سال ۱۳۵۵ در نزدیک به ۱۰ فیلم بازی کرد. وی با فیلم «میرزا کوچک خان» در سال ۱۳۶۲ به بازیگری برگشت و با حضور در فیلم‌های «فصل خاکستری»، «شکار در شب»، «پلاک» و «ضربه آخر» کم‌کم به شهرت رسید و در سال ۱۳۷۱ نیز با سریال «سیمرغ» وارد قاب تلویزیون شد.

از آثار سینمایی به فیلم‌های «سینه‌سرخ»، «خدا حافظ سینما»، «سحرگاه پیروزی»، «چشم عقاب»، «شاه‌رگ»، «تهاجم»، «پاتک»، «چشم سبز»، «حادثه در کندوان»، «خط آتش»، «مرضیه»، «آن‌ها هیچ‌کس را دوست ندارند»، «ضربه آخر»، «صلیب طلایی»، «پوتین»، «شکار خاموش»، «جمیل»، «کانی مانگا»، «پلاک»، «میرزا کوچک خان»، «شکار در شب»، «فصل خاکستری»، «انفجار»، «مردی در آتش»، «چشمان بسته»، «جنوبی»، «گریز از مرگ»، «هفت مرد دلاور»، «خر دجال»، «غلام ژاندارم»، «ترس و تاریکی» می‌توان اشاره کرد.

این کار را خیلی خراب کرده، چون برایش ارزش قائل نمی‌شوند. اساتیدی سال‌ها در سینما کار می‌کردند که بازی کردن مقابلشان خیلی زحمت داشت. همان قدر که زحمت داشت، ارزش خاصی هم داشت. اصلا رویه کار با الان فرق می‌کرد. فیلمنامه‌ها متفاوت بودند، الان دیالوگ‌ها همه سطحی، پراز حرف رکیک و... نمی‌داند سینما به کجا می‌رود. همه چیز بازمانی که ما کار می‌کردیم فرق کرده. ما عاشقانه کار می‌کردیم و دغدغه‌مان مخاطب بود نه اینکه فقط دنبال فروش فیلم باشیم. «بازیگر» «کانی مانگا» و «شکار خاموش» که در فیلم‌های دفاع مقدسی متعددی هم بازی داشته، درباره اینکه چقدر این تفاوت‌ها را به تغییر نسل کارگردان‌ها مرتبط می‌داند، می‌گفت: آن زمان کارگردان‌های زیادی داشتیم مثل آقای کیمیایی که هنوز هم هستند، یا آقای ملاقلی‌پور که در دفاع مقدس فیلم‌های ماندگاری ساخت، ولی بعدها کسانی آمدند که بیشتر تله‌فیلم ساختند. این تله‌فیلم‌ها با بودجه‌های اندک اتفاق خوبی برای سینما نبود، درست است که این‌ها هم باید وارد شوند ولی تخصص داشتن هم خیلی مهم است. به من هم پیشنهادهایی از این دست کارها شده ولی ترجیح می‌دهم ریاضت بکشم و تن به هر کاری ندهم. البته با این طرز فکر قطعاً خانواده‌ام در این شرایط اقتصادی لطمه می‌خورند اما با همه این احوال تلاش می‌کنم با همین نگاه پیش بروم. من در این سال‌ها مشکلاتی داشتم ولی به‌رحال در طول چهار دهه، بازیگر حرفه‌ای سینما بودم و چاره دیگری نیست.

او همچنین درباره حس و حالش به سینما و تصمیم‌هایی که در سال‌های کاری خود گرفته، گفته بود: «احساس می‌کنم اگر کار دیگری را ادامه می‌دادم شرایط مناسب‌تر بود. من قبل از بازیگری اولین کاری که دوست داشتم، چتر بازی بود. خیلی علاقه‌مند بودم. تمام امتحان‌هایش را هم قبول شدم ولی فقط به خاطر صاف بودن کف پایم قبول نشدم. لباس مخصوص این کار را هم در سینما خیلی پوشیدم. از زمانی که وارد سینما شدم تا به الان، سعی کرده‌ام کار خوب انجام دهم و کارهایی فقط الهی به امید تو نباشد، یعنی برای همه آن‌ها زحمت کشیده‌ام؛ مثلاً سکانسی از فیلم «خط آتش» یاد می‌آید که در سرمای زمستان در هلی کوپتر در حال پرواز باز بود و ما باید با آن شرایط فیلمبرداری را انجام می‌دادیم. تحمل همه آن سختی‌ها به خاطر علاقه بود نه پول.

من هنوز هم نقش‌هایی را که بازی کردم دوست دارم مثل فیلم «سینه‌سرخ» ولی آن نوع سینما دیگر ادامه پیدا نکرد. در این چند سال هم چند کار کم‌دی

قبل از بازیگری اولین کار موردعلاقه‌اش چتر بازی بود. تمام امتحان‌هایش را هم شرکت کرد و قبول شد ولی به خاطر صاف بودن کف پایش نتوانست آن را ادامه دهد. با این حال سینما آرزوی او را با همان لباس چتر بازی بارها برآورده کرد. در چند سال گذشته یکی از سینماگران قدیمی که از او یاد می‌شد رضا صفایی‌پور بود؛ یکی از آخرین بازماندگان سینمای اکشن که در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ رونق داشت و روز گذشته پس از چند سال بیماری از دنیا رفت.

این بازیگر سینما در دوران پرکار خود «بدمن» معروف سینما بود که به «رضا طوفان» شهرت پیدا کرده بود. او که بازیگری را پیش از انقلاب شروع کرده بود، از سال ۵۹ تا ۸۶ تعداد زیادی فیلم سینمایی و چند سریال بازی کرد که تقریباً در بیشتر آن‌ها نقشی منفی داشت و برای خیلی‌ها دیدن تصویر او جز در نقشی منفی قابل‌باور نبود. این روزها فیلم «گیج‌گاه» با حضور این هنرمند روی پرده سینماهاست ولی او در دود دهه گذشته دیگر پرکار نبود و اگر چه هزارگانه‌ی پیشنهادهایی برای بازیگری داشت اما بر سر اصول خودش باقی مانده بود. صفایی‌پور دریکی از مصاحبه‌های خود در چند سال قبل به ایسنا گفته بود: «من برای تمام سال‌هایی که در سینما بوده‌ام و برای همه نقش‌هایی که بازی کردم ارزش زیادی قائلم. دوست ندارم آنچه را ساخته‌ام راحت خراب کنم، ممکن است سخت بگذرد ولی تحمل می‌کنم تا ببینم چه پیش می‌آید.»

یکی از فیلم‌های آخر این بازیگر «پرچم‌های قلعه کاوه» سینما بود که صفایی‌پور درباره آن می‌گفت: «پرچم‌های قلعه کاوه» را دوست داشتم. یک فیلم اساطیری بود. جایزه هم گرفت. بعد از آن باز هم پیشنهاد بازی داشتم ولی آن نقش‌ها برای من نبود. بالاخره آنچه من کار می‌کردم خودش یک ژانر بود، ژانر خطرناکی هم بود. مونوپول خودم بود پس خیلی مناسب نبود که نقش کم‌دی به من پیشنهاد می‌شود. البته نقش‌های کم‌دی هم زیاد نبوده ولی رغبتی به آن‌ها نداشتم. من برای کاری که در سینما کرده بودم ارزش زیادی قائلم، همین‌طور برای مخاطبی که سال‌ها مرا با آن نقش‌ها شناخته‌اند، به همین دلیل سختی‌ها را تحمل می‌کنم تا ببینم چه پیش می‌آید. فیلم «گیج‌گاه» هم که پیشنهاد شد به‌نوعی ادای دین به بازیگران دهه ۶۰ بود و من در حد دو سه دقیقه بازی کردم. این بدمن سینمای ایران که بعد از سال‌ها کسی با آن ویژگی‌ها جایگزینش نشده در این خصوص گفته بود: «من بدمن بودم ولی دیگر به آن شکل در سینما بدمن نداریم. الان هر کس از هر صنفی می‌آید و بازیگر می‌شود. درحالی‌که سینما یک تخصص است و باید آن را بلد باشی. بعضی‌ها فقط دوست دارند بازی کنند و ورود بی‌رویه،

از سینما

بازیگران مطرح هم باید کار تئاتری داشته باشند

بازیگر نمایش «جامپ کات» درباره بازگشت سلبریتی‌ها به صحنه‌های تئاتر گفت: شاید بازگشت، واژه درستی نباشد اما هر بازیگری لازم است برای به‌روز ماندن سالی یک‌دو کار تئاتری هم در کارنامه کاری خود داشته باشد.

مهران نیمایی اقدام اظهار داشت: درست است که فضای تصویر با تئاتر متفاوت است، اما برای بالانس کردن این دو پرورش درست بازیگری، حفظ خمیرمایه و ورزیده شدن، نیاز است هر دو سمت را داشته باشیم. اگر صرفاً دنبال تصویر باشیم قالب می‌گیریم و در تئاتر دست کم در روزهای نخست به مشکل برمی‌خوریم و برعکس.

خیلی از کارگردان‌های تئاتر به ساخت کارهای رئال روی آورده‌اند

بازیگر پانتومیمست نمایش جامپ کات که اخیراً به کارگردانی حامد نصرآبادیان در نوفل‌لوشاتو روی صحنه بود، بایبان این که مدیوم تئاتر و تصویر به هم خیلی نزدیک شده و خیلی از کارگردان‌های تئاتر به ساخت کارهای رئال روی آورده‌اند افزود: در پانتومیم بزرگترین چیزی که به من کمک می‌کند این است که کلام ندارد و با شناخت ساختار آناتومی، اجزا و نقاط ضعف و قوت بدنم، می‌دانم که کدام عضله و مفصل را در کجا به خدمت بگیرم. خلق کاراکتر از شناخت درست ناشی می‌شود.

کسی که خاک صحنه تئاتر را خورده و به‌طور اساسی یاد گرفته که چه کاری باید انجام دهد می‌داند که نخستین اصل در بازیگری، ورود و برخورد در صحنه است.

بازیگر فیلم سینمایی تورقوزآباد درباره حضور کارگردان‌های تصویر در سالن‌های تئاتر برای کشف استعدادها و بازیگری از میان تئاتری‌ها گفت: مسیر درست هم این است. کسی که خاک صحنه تئاتر را خورده و به‌طور اساسی یاد گرفته که چه کاری باید انجام دهد می‌داند که نخستین اصل در بازیگری، ورود و برخورد در صحنه است و با آموختن این آداب، انتقال بازیگر از صحنه به مقابل دوربین خیلی زمان‌بر نخواهد بود؛ نهایتاً بازیگر تئاتر در مقابل دوربین یک چارچوب و لنز و فضا را یاد می‌گیرد و خیلی سریع‌تر با فضای تصویر آمیخته می‌شود.

وی افزود: فضای آموزشگاهی هم یک طرف قضیه است اما کسی که زندگی روی صحنه را تجربه و نقشی را ایفا می‌کند، در قامت نقش لباسی می‌پوشاند و نفس به نفس با مخاطب هر شب به یک شکل اجرا می‌کند.

بازیگر مجموعه زیرخاکی ۲ اظهار داشت: بر روی صحنه، تمرین تئاتر و آماده‌سازی بازیگر و رسیدن به نقش راداریم، وقتی همه این‌ها را انجام می‌دهد و ماحصل آن را مقابل تماشاگر به اجرا می‌گذارد طبیعتاً اصول اولیه را آموخته و وقتی مقابل دوربین می‌رود و فیلمنامه را می‌خواند، یک تحلیل، نگاه و اتفاق درست را دارد.

بازیگر سریال آتش و باد ادامه داد: شاید کارگردان‌های حوزه تصویر با بازیگر تئاتر به مشکل بخورند اما چون خلاقیت ایفا و ارائه نقش را دارد، این مشکل برطرف می‌شود و در لحظه اگر چیزی کم‌وکاست و ناقص باشد، بازیگر تئاتر با آگاهی از راه‌های مختلف بازیگری، سریعاً می‌تواند تغییر جهت داده و خلق نقش کند.

بازیگر فیلم سینمایی کارتن خواب گفت: این بهترین حالت ممکن است که کارگردان‌ها و دستیاران آن‌ها به سالن‌های تئاتر بیایند و بر اساس ایدئولوژی و کاراکترهایی که در فیلمنامه است بازیگران موردنیاز خود را انتخاب کنند.

وی این را هم گفت که هر بازیگر تئاتری الزاماً در تصویر موفق نمی‌شود. برخی تصویر فوق‌العاده دارند اما در تئاتر خوب نیستند و برعکس.

کمال تبریزی:

از خواب خرگوشی بیدار شویم



کمال تبریزی استاد کارگاه انتقال تجربه کارگردانی در دومین جشنواره سراسری آموزشگاه‌های آزاد سینمایی خطاب به هنرجویان گفت: در سینما اگر فکر کنید همه چیز بلدید، باخته‌اید.

کمال تبریزی کارگردان باسابقه سینمای ایران در ابتدای این کارگاه، با اشاره به خاستگاه سینما در غرب گفت: این بزرگترین مشکل ماست که سینما از ابتدا به‌عنوان سرگرمی‌ای برای ما معرفی شد که باعث ایجاد شهرت، پول و... می‌شود. سینما از ابتدا هم صنعتی غربی بوده اما در کشور ما با علم و آگاهی شکل نگرفته است، بلکه به‌عنوان یک امر تفریحی معرفی شده است. درست نیست که صرفاً به آن به‌عنوان یک پدیده تفریحی نگاه کنیم.

سینما بدون تفکر نابود می‌شود

کارگردان «شیدا» با اشاره به تأثیر تفکری سینمای ایران در سطح بین‌المللی گفت: این تأثیر یک موضوع مقطعی است. نه جامعه و نه سیستم نمی‌خواهد سینما این وجه تفکری و تأثیرگذاری را داشته باشد و وقتی وجه تفکری از آن گرفته می‌شود دیگر فقط وجه تفریحی باقی می‌ماند. اتفاقاً وجه تفکری آن آرام‌آرام در حال فراموشی است. در مقطعی که چندان هم طولانی نبود ما دوره‌ای طلایی داشتیم اما از مقطعی دیگر باز این بازیگران بودند که تعیین‌کننده شدند چون به‌هر حال تهیه‌کنندگان به دنبال بازگشت سرمایه و کسب سود بودند. من هیچ مخالفتی ندارم که یک فیلم مطرح ساخته و دیده شود چون خودم هم دوست دارم گاهی یک فیلم کم‌دی ببینم تا به مغزم استراحت بدهم اما اگر قرار باشد سینمای ایران تنها چنین تولیداتی داشته باشد و جای تفکر و اندیشه خالی باشد،

به سمت نابودی خواهد رفت.

زمانی به عایدی مالی فیلم فکر نمی‌کردیم

کارگردان «مارمولک» اظهار کرد: در آن دوران وقتی می‌خواستیم ساخت یک فیلم را شروع کنیم، اصلاً به عایدی مالی آن فکر نمی‌کردیم بلکه ابتدا به آنچه می‌خواستیم بسازیم فکر می‌کردیم؛ به این فکر می‌کردیم که جامعه از ما چه می‌خواهد. امروز خیلی از افراد در حوزه‌های مختلف سینما هستند که ابتدا درباره دستمزد صحبت می‌کنند. به همین ترتیب بخش‌ها و حوزه‌هایی که مربوط به تفکر می‌شود از سینما رخت برمی‌بندد و آن وجه هیولایی‌اش عیان می‌شود که به دنبال ثروت و قدرت است. درحالی‌که این موضوع در تناقض با تعریف هنر است.

تبریزی ضمن هشدار درباره تعدد فیلم‌های کم‌دی گفت: متأسفانه مسوولان سینمایی و حتی منتقدان ما راه را گم کرده‌اند، فکر می‌کنند

داریم پیشتازی می‌کنیم و مدام آمار می‌دهند این مصداق همان مثال «آفتابه لگن هفت دست» است. پس ما به یک رنسانس در حوزه هنر به‌ویژه سینما نیاز داریم و باید از این خواب خرگوشی بیدار شویم.

سه‌نفری که روی فعالیت هنری‌ام تأثیر گذاشتند
وی با اشاره به کسانی که در زندگی او تأثیر گذاشته‌اند، گفت: سه نفر روی فعالیت هنری من خیلی تأثیرگذار بودند که اگر نبودند شاید من مثلاً آشپز می‌شدم؛ یکی معلم ریاضی در دوران دبیرستانم که اتفاقاً از ریاضی متفرق بودم. دومی در دانشگاه آقای دکتر عالمی به‌خاطر مدل درس دادنش روی من خیلی تأثیر گذاشت به‌طوری‌که جسامت در کار به او برمی‌گردد. سومین نفر نادر ابراهیمی بود. در کلاس او حاتم‌کیا، من، رسول ملاقلی‌پور و خیلی از کسانی که بعدها منشأ اثر شدند، حضور داشتند.

فرهنگ سازمانی



سید معین احمدی میبیدی

فرهنگ سازمانی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، انتظارات و شیوه‌هایی هستند که اعضای سازمان را برای هم‌راستایی در عمل به اهداف سازمان آماده می‌کنند.

درواقع، فرهنگ الگوی رفتاری استوار و قابل مشاهده در سازمان است. فرهنگ سازمانی را می‌توان به‌عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی در نظر گرفت که شرکت شما را به آنچه انتظار دارید، تبدیل می‌کنند.

فرهنگ سازمانی قوی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت است که منجر به بهبود عملکرد هر شرکتی می‌شود، درحالی‌که فرهنگ سازمانی ناکارآمد دارای ویژگی‌هایی است که حتی می‌تواند مانع موفقیت هر سازمانی شود.

فرهنگ سازمانی را نباید با اهداف یا مأموریت سازمان اشتباه گرفت. اما با این حال هم اهداف و هم مأموریت شرکت می‌توانند به تعریف فرهنگ سازمانی کمک کنند. فرهنگ سازمانی به‌واسطه رفتارهایی منسجم در هر سازمانی به وجود می‌آید و اهداف و خط‌مشی سازمان در تشکیل آن نقشی ندارند. نحوه واکنش نشان دادن یک مدیر در زمان بحران، سازگار شدن یک تیم در راستای خواست مشتری‌بان یا نحوه برخورد مدیر با کارمندی که خطا کرده، همه می‌توانند بخشی از فرهنگ سازمانی را نشان دهند.

اهمیت فرهنگ سازمانی برای شرکت‌ها

از وقت‌شناسی و نوع صحبت کارمندان در شرکت گرفته تا شرایط قرارداد و مزایای کارکنان می‌توان گفت که

فرهنگ سازمانی بر تمام جنبه‌های هر کسب‌وکاری تأثیر می‌گذارد. وقتی فرهنگ سازمانی با کارمندان شرکت همسو باشد، آنها بیشتر احساس راحتی خواهند کرد، حمایت بیشتری از سازمان خواهند دید و در نهایت ارزشمند بودن را حس خواهند کرد. شرکت‌هایی که فرهنگ سازمانی را در اولویت قرار می‌دهند، راحت‌تر می‌توانند از پس مشکلات و تغییرات محیطی در کسب‌وکار بر بیایند و همین موضوع آنها را قوی‌تر خواهد کرد.

علاوه بر این فرهنگ سازمانی یک مزیت کلیدی در حوزه جذب و استخدام است و همچنین به‌عنوان مزیت رقابتی شما نیز شناخته می‌شود. تقریباً نیمی از کارمندان شغل فعلی خود را به خاطر فرصت شغلی‌ای با دستمزد کمتر در سازمانی با فرهنگ سازمانی قوی‌تر ترک می‌کنند.

ویژگی‌های یک فرهنگ سازمانی عالی فرهنگ هر سازمانی متفاوت است و مهم است که در ساخت فرهنگ سازمانی آنچه شرکت شما منحصر به فرد می‌کند حفظ کنید. فرهنگ سازمانی در شرکت‌هایی با عملکرد بالا منعکس‌کننده ویژگی‌هایی خاص هستند که باید به دنبال تقویت این ویژگی‌ها در سازمان خود باشید تا بتوانید فرهنگ قوی‌تری داشته باشید.

همسودن یکی از ویژگی‌های کلیدی در فرهنگ سازمانی است. همسویی زمانی اتفاق می‌افتد که اهداف شرکت و انگیزه‌های کارکنان در یک جهت باشد. شرکت‌هایی با فرهنگ سازمانی قوی به‌صورت مستمر اهداف خود را رصد می‌کنند و برای همسو کردن اهداف و چشم‌انداز شرکت تلاش می‌کنند.

فرهنگ قدرانی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد: برگزاری مراسم‌هایی برای تجلیل عمومی از کارکنان، ارسال یادداشتی برای تشکر یا ترفیع شغلی. فرهنگ قدرانی، فرهنگی است که در آن همه اعضای تیم به‌طور مکرر از کمک‌های دیگران تقدیر و تشکر می‌کنند.

به‌وجود آوردن اعتماد برای هر سازمانی امری حیاتی است. با گنجاندن اعتماد در فرهنگ سازمانی، اعضای تیم این فرصت را دارند تا خود را بیشتر نشان دهند، به دیگران اعتماد کنند و در نهایت وقتی کاری جدید را امتحان می‌کنند، از سوی همکاران و مدیران تشویق شوند.

عملکرد در سازمان‌هایی با فرهنگ سازمانی قوی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در این شرکت‌ها کارکنان برای موفقیت به یکدیگر انگیزه می‌دهند و در نتیجه سودآوری و بهره‌وری در تمام تیم‌ها افزایش پیدا می‌کند.

نوآوری سازمان‌ها را به سمت استفاده حداکثری از انواع فناوری، منابع و بازارهای موجود سوق می‌دهد. نوآوری در فرهنگ سازمانی به این معنی است که شما تفکر خلاق را در تمام جنبه‌های کسب‌وکار خود، حتی ابتکارات فرهنگی خود به کار می‌گیرید.

سلامت روان نیز از مهم‌ترین مولفه‌ها و ویژگی‌های فرهنگ سازمانی عالی است. سلامت روان، ارائه بازخورد و همچنین حمایت از کارکنان در زمان انجام کارها را آسان‌تر می‌کند. به یاد داشته باشید که سلامت روان از تیم‌ها آغاز می‌شود و مدیران هستند که باید آن را تیم‌ها تزریق کنند.

گفتگو

مصداق بارز فیلم سوزی

علیرضا معتمدی با انتقاد از شرایط اکران فیلم سینمایی «چرا گریه نمی کنی؟» تاکید کرد: همه سازوکارها و آدم‌های بانفوذ سینما علیه سینمای مستقل هستند.

فیلم سینمایی «چرا گریه نمی کنی؟» دومین اثر سینمایی علیرضا معتمدی پس از فیلم سینمایی «رضا» است که این روزها در سینماهای کشور اکران شده است.

«چرا گریه نمی کنی؟» فیلمی که می‌توان آن را در جهان سینمایی اثر قبلی این کارگردان دانست. این فیلم که نقش اصلی اش را مثل «رضا» کارگردان آن ایفا کرده قصه فردی را روایت می‌کند که به تازگی بردارش را از دست داده و با وجود سوگوار بودن نمی‌تواند گریه کند و این عدم توانایی او در گریه کردن، به چالشی در زندگی اش تبدیل شده است.

با علیرضا معتمدی درباره این فیلم سینمایی و شرایط اکران آن گفتگویی داشتیم:

چند روز پیش به شرایط اکران فیلم «چرا گریه نمی کنی؟» اعتراض کردید. آیا شرایط تغییر کرده یا همچنان تغییری در شرایط اکران ایجاد نشده است؟

هیچ تغییری صورت نگرفته ولی قول‌هایی به ما داده شده که در این هفته قرار است اتفاقات مثبتی رخ دهد. مشکلی اصلی این است که این فیلم بدون هیچ تبلیغات و سانس مناسبی اکران شده است؛ این مصداق بارز فیلم سوزی است و اگر کسی بخواهد فیلمی را نابود کند دقیقاً باید همین کاری را انجام دهد که با فیلم «چرا گریه نمی کنی؟» انجام شد.

اگر کسی چند پیچ اینستاگرامی که این فیلم را تبلیغ کردند و من را در اینستاگرام دنبال نکند اصلاً خبر ندارد که چنین فیلمی اکران شده و از طرفی وضعیت سانس‌های فیلم هم بسیار فاجعه‌بار است، فیلم در سانس‌های مرده اکران می‌شود و هر چقدر که ما اعتراض می‌کنیم هیچ فایده ندارد و فقط تنش‌ها بیشتر می‌شود. مشکل اصلی این است که فیلمبردار شرکت پخش کننده فیلم «چرا گریه نمی کنی؟» به شکلی کاملاً منسوخ شده و قدیمی فیلم را پخش می‌کند؛ من فکر می‌کنم در دنیای امروز برای فروش یک محصول باید نیازسنجی صورت بگیرد و تفاوتی ندارد که این محصول صنعتی باشد یا حتی یک محصول فرهنگی. فیلم‌هایی مثل «چرا گریه نمی کنی؟» مخاطبان هدفشان در درجه اول طبقه متوسط فرهنگی اعم از دانشجویان و کارمندان هستند. ساعاتی که این مخاطبان می‌توانند به سینما بروند ساعت ۱۱ صبح یا ۳ بعد از ظهر یا ۱۱ شب نیست در حالیکه ۹۰ درصد سانس‌های ما در همین ساعات هستند و فقط چند سینما در سانس‌های مناسبی این فیلم را اکران می‌کنند که آن هم خودم از این سینماها درخواست کردم ساعت مناسبی به «چرا گریه نمی کنی؟» اختصاص بدهند.

بسیاری از کسانی که فیلم قبلی مرا دیده بودند به من پیغام می‌دهند که ما می‌خواهیم فیلم را ببینیم اما نمی‌دانیم باید این فیلم را کجا پیدا کنیم. علاوه بر وضعیت بد تبلیغات و سانس‌ها، باید بگویم در برخی سینماها فقط اسمی از اکران این فیلم وجود دارد و گرنه فیلم در شرایطی اکران شده که اصلاً تفاوتی با اکران نشدن ندارد؛ مثلاً در سینما کوروش که به عنوان سینمای سرگروه «چرا گریه نمی کنی؟» را اکران کرده، فیلم در سالنی ۱۰ نفره نمایش داده می‌شود. نمایش فیلم در سانس نامناسب و بدون تبلیغات توسط سرگروه اکران یک تخلف است که من از این سینما و چند سینمای دیگر و پخش کننده به شورای صنفی نمایش شکایت کرده‌ام چرا که طبق قانون سینمای سرگروه باید فیلم را در سالن بزرگ به مدت دو هفته اکران کند. در پردیس ملت هم همین وضعیت مشابه وجود دارد؛ در یک سالن بی کیفیت و کثیف که مشخص است هیچ استفاده‌ای از آن نمی‌شود این فیلم را نمایش داده‌اند. واقعاً «چرا گریه نمی کنی؟» در وضعیتی فاجعه‌بار و زشت اکران شده است؟ مقصر همه این اتفاقات پخش کننده فیلم است چرا که وقتی پخش کننده ۴ یا ۵ فیلم همزمان اکران کند مشخصاً همه آثار را قربانی اثری می‌کند که تجاری تر است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

تئاتر شهر را مهندسی می‌کنیم



محمد مهدی اسماعیلی بایان اینکه تغییرات به وجود آمده در تئاتر شهر درخواست هنرمندان بوده است، گفت: ما می‌خواهیم به‌طور همزمان دو کار را انجام دهیم: یکی اصلاح هندسی حریم تئاتر شهر است و با انجام پروژه حائلی ایجاد خواهد شد.

نمادهای هنری به پیرامون تئاتر شهر بازمی‌گردند/ احیای حریم تئاتر شهر خواست هنرمندان است ضلع شمالی محوطه تئاتر شهر توسط شهرداری منطقه برای ساخت محلی برای اجرای نمایش‌های آیینی سنتی تخریب شد. بعد از انتشار عکس‌هایی از تخریب این حوض، مسئولان تلاش کردند ابهامات ایجاد شده را پاسخ دهند. محمد مهدی اسماعیلی

شهر مرتب پیگیر ماجرا بوده و دوستان دیگر هم پیگیر بوده‌اند تا این اتفاق مثبت رخ دهد. اسماعیلی اذعان داشت: دوستان می‌گفتند بیش از سی سال است که دنبال انجام امور تئاتر شهر هستند و نتیجه نگرفته‌اند. این قضیه از سال شصت و هشت به بعد مطرح شده و حال سی و چهار سال از آن گذشته و این مطالبه وجود داشته است؛ لذا امیدواریم بتوانیم امور مربوطه را با همت دوستانمان در معاونت توسعه منابع آقای دکتر اسلامی کار را شروع کنیم. وزیر ارشاد گفت: احتمالاً در چند روز آینده مراسمی هم برگزار خواهد شد و این امر نهایتاً تا یک هفته دیگر انجام می‌شود. او تاکید کرد: من دوست داشتم این اتفاق همین هفته رخ دهد که تراکم برنامه‌ها این اجازه را نداد. روز یکشنبه هم در وزارت فرهنگ

همان ویژه‌ای داریم که شهیدی عالی مقام است و تدفین خواهد شد. او افزود: درگیر این برنامه‌ها بودیم و انشالله شنبه آینده برنامه‌های خوبی در این رابطه خواهیم داشت. در زمستان سال ۱۴۰۲ این هدیه ما به هنرمندان خواهد بود و انشالله با بهار اهالی فرهنگ و هنر مواجه خواهیم شد. او گفت: بحث حریم روز شنبه هفته آینده شروع می‌شود. دوستان من طرحی را مطرح کرده‌اند که بر اساس آن بازسازی کاملی انجام خواهد شد. به‌رحال تئاتر شهر باید با این بازسازی ارتقا هنری پیدا کند. این در حالی است که شهرداری هم در بخش خارج از حریم نیز برنامه‌هایی را به انجام خواهد رساند. تماشاخانه‌ای در محوطه تئاتر شهر احداث خواهد شد که به نظر اتفاق خوبی است.

(وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی) بایان اینکه «مجمه‌ها و نمادهای فرهنگی پیرامون تئاتر شهر با در نظر گرفتن ملاحظات به مکان‌های قبلی خود بازگردانده می‌شوند» به اینا گفت: تئاتر شهر برای کشور و شهر تهران مثل قلب تپنده حوزه فرهنگ و هنر است. تئاتر شهر نه تنها نماد فرهنگی هنری تهران؛ بلکه نمادی برای کل کشور است و مردم و هنرمندان تئاتر شهر را دوست دارند. وی افزود: دلیل آغاز پروژه تئاتر شهر و امور مربوط به حریم آن، درخواستی بوده که هنرمندان شهر از ما طلب کرده‌اند. وزیر ارشاد ادامه داد: در این رابطه، هنرمندان برجسته کشور به من مراجعه کرده‌اند یا همکاران من صحبت‌هایی داشته‌اند یا در اینباره مصاحبه‌هایی انجام داده بودند. از طرفی آقای طاهری مدیر مجموعه تئاتر

تقویت حافظه یک موضوع کاربردی



پدرام خسروشاهی

ذهن کمک کنه.

۱. فعالیت‌های ذهنی - مشغول نگه داشتن مغز: فعالیتهای مغزی مثل حل مسایل ریاضی، حل کردن ارقام و لغزش‌ها، حفظ شعر یا خواندن کتاب‌هایی با داستان معماگونه می‌تونه به حفظ حافظه و تقویت
۲. محافظت از سلامتی فیزیکی - ورزش منظم: ورزش‌های قوی اثر انگیزه‌آوری برای بهبود حافظه دارن. مطالعات نشون داده که فعالیت‌های ورزشی باعث افزایش جریان خون به مغز می‌شن و در نتیجه منجر به بهبود عملکرد حافظه میشن.
۳. تمرین حافظه - استفاده از تکنیک‌های یادگیری: استفاده از تکنیک‌های یادگیری مثل مرور منظم، تکرار مطالب، استفاده از اصول مرتبیطی که به‌خصوص برای یادگیری بلندمدت مؤثرن.

۴. تغذیه سالم - مصرف مغز موافق: مصرف موادی مثل ماهی روغنی (مثل ماهی سردابی) که حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ هستند، می‌تونه به تقویت حافظه کمک کنه. همچنین میوه‌ها و سبزیجاتی مثل پنیر، سیب‌زمینی، بادام و تخم‌مرغ هم باعث افزایش حافظه میشن.
۵. استفاده از تکنولوژی - استفاده از نرم‌افزارها و برنامه‌ها: امروزه، برنامه‌ها و نرم‌افزارهای مختلفی برای تقویت حافظه وجود دارن که از تمرین‌های حافظه گرفته تا بازی‌های شناختی و انگیزشی.



پیک موتوری احمد آباد

اولین در منطقه

بزرگ‌ترین در مشهد با ۲۳ سال سابقه

کد اشتراک:

عضو رسمی
اتحادیه: ۱۱۰۰

مدیریت: حمید راد
۰۹۱۵۵۵۹۰۶۳۳

۳۸۴۱۸۵۸۵

۸۴۴۴۷۴۱ - ۸۴۴۱۶۴۱ - ۸۴۴۱۵۴۱