

نخستین ورزشتی

• هفته نامه ورزشی و هنری • سال هشتم • شماره ۳۸۵ • ۸ صفحه • ۵۰۰۰ تومان • 7 December 2023
 • پنجشنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۲ • ۲۳ جمادی الاخری ۱۴۴۵ • Telegram.me/Nakhostnewsir



بازگشت فرزاد حسنی به تلویزیون



اولویت های حیات دو و میدانی خراسان رضوی



خانق لحنه هادر آرزوی تزارشگری



باز هم خداداد!

۳



رئیس سینما فیلم در جمع خبر نگاران:

باز گشت به «پایتخت»

۵

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

ناپایان از کیفیت ۱۴۰۳

طرح نیکان ملل

سپرده گذاری کوتاه مدت، بازپرداخت بلند مدت
 وام قرض الحسنه با حداکثر باز پرداخت 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

۲۸ بازیکن و مربی و مدیر والیبال خراسان
دور از خانه؟

محمد مهدی زاده

این روزها در حالی شاهد جدال تماشایی تنها نماینده والیبال خراسان نیان مشهد در لیگ برتر باشگاههای کشور هستیم که ستون اصلی نیان در داخل زمین را بازیکنان غیر بومی تشکیل دادند. اگرچه بازیکنان مطرح و جوان همچون پوریایلی و ونوس جوان و امیرپرومان بازیکنان خراسانی و ستاره میدان هستند اما باید این واقعیت را قبول کنیم که والیبال خراسان از لحاظ بازیکن و مربی از دورن خالی شده و بیش از ۲۶ بازیکن و مربی راه مهاجرت و کوچ را پیشه کردند و این در حالی است که مسوولین نیان دوسالی است با مدیریت خاص خودشان چراغ والیبال خراسان را با تمام مشکلات ساختاری در مشهد روشن نگاه داشتند. اما چرا یک لشکر بازیکنان و مربیان بنام جوان والیبال خراسانی شهرودیدار خودشان را ترک کردند شاید خیلی ها اعتقاد دارند که جا و مکان مناسبی برای دیده شدن آنها در مشهد فراهم نیست و یا اینکه مدیران و کادرفنی فنی و انتخاب شده به جای اینکه به فکر جذب و رشد جوانان و حمایت تمام و کمال از با تجربه ها باشند ساز خودشان را می زنند. والیبال خراسان اگرچه این روزها خالی شده است اما بیشترین بازیکن و مربی را به سراسر کشور گسیل داشته است که در تیمهای کوچک و بزرگ و لیگهای برتری و دستجات مختلف توپ می زنند و هر هفته به عنوان چهره های برتر معرفی می شوند. بازیکنان و مربیانی که تا پیشین پیراهن تیم های ملی و حتی هدایت و مربیگری تیم های ملی را در کشور و در جهان بر عهده گرفتند و افتخار برزگی را کسب کردند. این روزها اگر شاهد حضور بازیکنان غیر بومی در سالن مهران هستیم شاید برای مربیان اداره و مدیریت کردن آنها آسان تر از بازیکنان بزرگ مشهدی و یا خراسانی باشد. والیبال خراسان در حالی لشگری از بازیکنان مطرح و جوان را در حال حاضر در اختیار ندارد چون باشگاهی با ساختار مدیریتی و سرمایه اولیه در مشهد و حتی استان وجود ندارد تا همه را پوشش دهد. اگر نیان در این دو سال با به میدان نمی گذاشت همین چند بازیکنی که در حال حاضر در تیم نیان حضور دارند راه مهاجرت و کوچ را پیشه می کردند اونوقت به جرات می توانستیم عنوان کنیم که والیبال خراسان متأسفانه از دورن خالی شده است و اگر خدای ناکرده نیان فصل آینده پاپس بکشد همین تعداد بازیکنان جوان و مطرح و کادرفنی جوان هم راهی سایر استانها خواهند شد.

گفتگو با جوانترین گزارشگر ورزشی در فضای مجازی

خالق لحظه ها در آرزوی گزارشگری



مجید خروشی



مجید خروشی: گزارشگری کار آسانی نیست! در واقع، اجرای یک برنامه در حالی که شاید هزاران مخاطب در حال آنالیز کردن گفتار و کلام شما هستند این موضوع نیاز به کیفیت و مهارت بسیار زیادی دارد که این مهارت حاصل سال ها تجربه است در همین راستا پای صحبت جوانی نشستیم که در عرصه گزارشگری رشته های ورزشی در دنیای فضای مجازی پله های ترقی را خیلی زود طی کرد. لطفا خودتان را معرفی کنید؟ محمد عرفان طلوعی هستم ۱۷ ساله و دانش آموز هنرستان عمید در رشته کامپیوتر تحصیل می کنم. از سن ۴ سالگی با تماشای رشته های ورزشی در تلویزیون و مستندها علاقه به کار گزارشگری ورزشی را پیدا کردم و از همان زمان لحظه به لحظه دیدارهای ورزشی را دنبال کردم و هم اکنون با ورود به دنیای فضای مجازی در پیچ اینستاگرام های ورزشی را گزارش می کنم. مشوق شما پدرم نقش زیادی داشت اما مدیران مدارس و دوستانم بسیار تشویقم کردم تا در این عرصه ورود کنم و خوشبختانه با حمایت های آنان توانستم موفقیت های زیادی را کسب کنم. و هم اکنون بیش از ۴ هزار نفر فالور پیچ من را دنبال می کنند. گزارش هایی تاثیر گزار در کانال فرش آرا مسابقات لیگ فوتسال بازی های این تیم را گزارش کردم، مسابقات والیبال ایران و لهستان، هندبال ایران - اسپانیا و همچنین کشتی یزدانی و تیلور را هم در پیچ شخصی خودم گزارش کردم رمز موفقیت شما در این عرصه علاقه و مطالعه و همچنین راهنمایی های پدر و حمایت مدیران مدرسه رمز موفقیت من بوده است و امیدوارم این روند حمایتی تداوم داشته باشد تا بتوانم به جایگاه واقعی خود در عرصه گزارشگری دست پیدا کنم. مقام های کسب شده تا کنون در مسابقات گزارشگری آموزش و پرورش ناحیه ۵ مشهد در میان ۱۲۵ نفر شرکت کننده به مقام اول دست یافتم و دیگر

در این زمینه رقابتی برگزار نشده است دوست دارم این رقابت ها توسط سازمان ها و مراکز مرتبط برگزار شود تا شانس خودم را در این عرصه آزمایش کنم. آرزو شما آرزو دارم تا آنجا پیش بروم که فینال مسابقات جهانی و همچنین فینال مسابقات فوتبال آسیا که یک پای آن ایران باشد را گزارش کنم. در این عرصه به مشکلی هم برخورد کردید؟ بله مدتی به دلیل عدم رعایت قانون کپی رایت پیچ اینستا من بسته شد و مدتی با رنج و مشکلات فراوانی روبرو شدم تا اینکه موفق شدم یک پیچ دیگر را راه اندازی کنم. بهترین گزارشگر به نظر شما بهترین گزارشگر حال حاضر ورزشی ایران به طور قطع عادل فردوسی پور است و تمامی هم ندارد البته آقای خیابانی هم خوب است چون در ایجاد هیجان بازی و استرس به مخاطب بسیار ماهرانه عمل می کند. معتقدم دنیای گزارشگری یک دنیای مفرح، شاداب و آگاهانه است و اگر نتوانید در این عرصه اطاعات جامع و تسلط به زبان انگلیسی داشته باشید در این عرصه موفق نخواهید بود. و یکی از دلایل موفقیت من در این عرصه توانایی و تسلط به زبان انگلیسی است که از طریق گوگل سرچ اطلاعات جامع و ارزشکاران و تیم های لیگ های خارج کشور ادریافت و در حین بازی این تیم ها برای جذابیت بازی در هنگام توقف بازی برای بیننده بیان می کنم و این موضوع به من کمک خواهد کرد که مخاطب را همچنان برای انجام دیدار در انتظار قرار دهم شیرین ترین و تلخ ترین

خاطره خاطر شیرین من در گزارشگری مربوط به بازی والیبال ایران و لهستان است که امتیاز آخر را ایران کسب کرد و این تیم را با شایستگی شکست داد و تلخ ترین خاطره هم فینال کشتی یزدانی و تیلور است که متأسفانه با باخت یزدانی پایان یافت. به نظر شما یک گزارشگر خوب دارای چه ویژگی هایی است؟ به نظر من برای این که بتوانیم در عرصه گزارشگری موفق باشیم باید به چند نکته توجه کند. تلاش، پی گیری بودن، تسلط به فن بیان، مخاطب شناسی، مهارت نویسندگی، توانایی تندخوانی، تسلط به زبان انگلیسی برای دست یابی به اطلاعات شخصی بازیکنان خارجی از مواردی است که یک گزارشگر موفق باید به آن توجه کند. چه توصیه ای به جوانانی دارید که می خواهند وارد این عرصه شوند. من به عنوان جوانترین گزارشگر ورزشی در فضای مجازی به جوانانی که علاقه دارند وارد این عرصه شوند توصیه می کنم اصول و قواعد گزارشگری را فرا بگیرند. و آن ها را تبدیل به مهارت کنند. یکی از راه های آن شرکت در کلاس های آموزشی و مطالعه کتاب ها در این زمینه است بنابراین علاقه صرفا کافی نیست بلکه ممارست و تمرین و مطالعه و طی کردن دوره های آموزشی لازمه کار گزارشگری است و باید دایره لغات و اطلاعات عمومی خود را افزایش داد تا در یک فرصت مناسب از این توانایی به نفع خود بهره ببریم در واقع یک گزارشگر خالق لحظه ها است.

مسابقات قهرمانی نوجوانان دسته برتر تنیس روی میز کشور پایان یافت



مقدم، علیرغم شایستگی در مرحله ۶۴ حذفی و رایان رضازاده، بازیکن آتیاده استان در مرحله گروهی مسابقات حذف شدند. وی خاطرنشان کرد: مربیگری بازیکنان خراسان رضوی بر عهده علی گلستانی و احمد رضازاده قرار داشت.

اصفهان، مهدی اکرامی نیا رییس هیات استان قم و رضاعلی محمودی گلستانی رییس هیات خراسان رضوی حضور داشتند یادآور شد: در پایان این رقابت ها به نفرات برتر مدال و لوح قهرمانی اهدا گردید. علی گلستانی افزود: همچنین مبین راعی

گروه ورزشی- مسابقات اوپن نوجوانان کشور به میزبانی اصفهان برگزار و محمد پرهام گلستانی، نوجوان ملی پوش خراسانی موفق شد به دسته برتر نوجوانان کشور صعود کند. رییس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: پرهام گلستانی با دارا بودن رنکینگ جهانی، بدون شکست در جمع هشت بازیکن نهایی قرار گرفت. مرحله دوره ای مسابقات با حضور ۱۶ بازیکن طی دو روز برگزار و در نهایت مبین امیری با کسب ۲۹ امتیاز از اصفهان به مقام قهرمانی دست یافت و پرهام گلستانی در جایگاه هفتم این رقابت ها جای گرفت. وی اضافه کرد: در این رقابت ها که با حضور ۱۶ نفر برتر ایران به صورت دوره ای برگزار شد، مبین امیری از استان اصفهان با ۲۹ امتیاز قهرمان شد، یونس رحیمی از گلستان با کسب ۲۷ امتیاز دوم شد و عرشیا لرستانی از استان تهران با ۲۶ امتیاز در جایگاه سوم قرار گرفت. گلستانی با اشاره به این که در مراسم اختتامیه رقابت ها مهدی تکایی عضو هیات رییس و مبین راعی

سرپرست هیات دوومیدانی مشهد منصوب شد



گروه ورزشی- طی حکمی از سوی رییس هیات دو و میدانی خراسان رضوی «محمد رضا کیوانی» را به عنوان سرپرست هیات دو و میدانی مشهد مقدس منصوب کرد. رضا امین زده در بخشی از این حکم آورده است: با عنایت به تجارب ارزشمند و تخصص در ورزش دو و میدانی و بر اساس پیشنهاد سرپرست اداره ورزش و جوانان مشهد به عنوان سرپرست هیات دو و میدانی مشهد مقدس منصوب می شوید. امید دارم با حضور و توانمندی مطلوب و تلاش های بی شایبه شما باعث رونق و پیشرفت دوچندان این رشته مفرح و پر استعداد در شهرستان مشهد گردد.

کارت زرد

جودوی خراسان همیشه یک قطب کشور بوده است نخست ورزشی: همه کسانی که سکندار این فدراسیون شدند همین را گفتند ولی یک ریال حمایت نکردند. مدیر کل ورزش و جوانان خراسان دانش افزایی و مبارزه با فساد را تاکید کرد نخست ورزشی: این توصیه را خطاب به کدام باشگاه یا هیات ورزشی عنوان کرد؟ رییس هیات فوتبال خراسان گفت: در برگزاری کلاس داوری فوتبال و فوتسال برترین هستیم نخست ورزشی: پس چرا در فوتبال کشور همچنان در حال در جازدن هستیم.

- صاحب امتیاز و مدیر مسوول: دکتر علی پاکباز خسروشاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir



یادداشت

ترس از فدراسیون های جهانی ورزش را به بیراهه خواهد برد!

محمدرضا نصرالله زاده



وقتی يك اشتباه، اشتباه است، تصحیح آنچه معنایی می دهد؟ دیگران درباره این اشتباه چه نظری خواهند داشت و فرصت طلبان از این اشتباه چگونه سوءاستفاده خواهند کرد؟ معلوم نیست در کمیته ملی المپیک چه خبر است! و مشاوران رییس و دبیر کل چگونه به آنها مشاوره می دهند. چنین به نظر می رسد که اطاق تصمیم گیری کمیته ملی المپیک بی شباهت به اطاق پرواک نیست. یعنی چند نفر فکر و هم عقیده دورهم می نشینند و بدون توجه به نظرات مخالف و بیرونی تصمیماتی را می گیرند که در اشتباه بودن آن هیچ شکي وجود ندارد. اینکه بعد از ۲ سال و نیم رییس فدراسیون برکنار شده را می خواهید از ترس فدراسیون جهانی دوباره به کار برگردانده و شکل قانونی به این برگشت بدهید، می دانید چه عواقبی می تواند برای ورزش کشور داشته باشد؟ برای مثال همین حالا مهدی علی نژاد که با يك رای کمتر نسبت به محمود خسروی وفا نتوانست بر روی صندلی ریاست کمیته ملی المپیک بنشیند می تواند اولین مدعی غیرقانونی بودن آن انتخابات باشد! انتخاباتی که علاوه بر رییس سابق فدراسیون ژیمناستیک، مسعود خلیلی رییس آن روزهای فدراسیون سوارکاری هم در آن شرکت داشت و رای خودش را نیز بنام خسروی وفا به صندوق شیشه ای انداخت!

دوستان اگر فردا و فرداها مسعود خلیلی ها، هاشم صیامی ها و خیلی های دیگر بخواهند از این موضوع، به عنوان دستمایه اعتراض استفاده کنند، چه خواهد شد؟ اصلا فکرش را کرده اید، شخصی که ۲ سال و نیم از دادن يك پسوندا امتناع کرده است، فردا که به فدراسیون برگردد، چگونه می خواهید در آینده فدراسیون را از او بگیرید؟ ضمنا شما دوستان با این کار اشتباه، فرصت خوبی به روسای فدراسیون های متخلف هم می دهید، که تا بخواهید بسراغ شان بروید، بلافاصله آنها فدراسیون جهانی را بهانه کرده و شمارا سر جایان خواهند نشاند!

دوستان باور بفرمایید فدراسیون های جهانی آنقدرها هم که شماها از آنها می ترسید، ترسناک نیستند!

باز هم خداداد!



پدرام خسروشاهی



مشاور مستعفی کادر فنی تیم ملی فوتبال ایران می گوید: چرا کارشناسانی که نگران قهرمانی تیم ملی در جام ملت های آسیا هستند زمان کارلوس کی روش دلوایس نبودند؟! خداداد درباره صحبت اخیر علی دایی گفت: فقط این را بگویم که دیگر شبیه دایی هم در فوتبال ایران نخواهد آمد.

وی درباره شرایط تیم ملی فوتبال ایران، انتقادها به نمایش ایران در دیدار با ازبکستان در مرحله مقدماتی جام جهانی ۲۰۲۶ و... صحبت هایی را مطرح کرد که در زیر می خوانید:

از آخرین وضعیت تیم ملی چه خبر؟

تیم ملی که فعلا تعطیل است، ولی در مجموع شرایط تیم خوب است.

نمایش ایران مقابل ازبکستان در دومین بازی اش در مرحله انتخابی جام جهانی ۲۰۲۶ با انتقاد های زیادی همراه شد و شما هم راضی نبودید.

نیمه دوم خوبی برابر ازبکستان نداشتیم، تیم ما بد بود و اگر انتقادی مطرح شده، درست بوده است. ما دونیمه متفاوت برابر ازبکستان داشتیم، در نیمه دوم تقریباً هیچ موقعیتی نداشتیم.

با بازیکنان صحبت کردید که چرا به یک باره ضعیف بازی کردند؟

ما بازی ضعیفی انجام دادیم و از یک ها سوار بازی بودند و حتی می توانستند برنده شوند، اما در فوتبال چنین شرایطی پیش می آید.

انتقاد هایی از حضور تان در کادر فنی تیم ملی شده بود و برخی مدعی شدند که خداداد در تمرینات دنیال شوخی و خنده با بازیکنان است، آیا این صحبت ها یکی از دلایل کناره گیری تان است؟

به این مسایل ربطی ندارد، اگر با بچه های تیم ملی شوخی و خنده می کنم، چون حال خوب است. من رابطه بسیار خوبی با اعضای تیم ملی و بازیکنان دارم، باید در تیم ملی بازی کرده باشید تا بدانید با بازیکنان ملی پوش چطور برخورد کنید. من با بزرگان تیم از جمله احسان حاج صفی، علیرضا جهانبخش مهدی طارمی و سردار آزمون گرفته تا جوان هایی مثل حسین نژاد، حزباوی و... رابطه خوبی دارم و سعی کردم حتی با امید ابراهیمی که بعد از مدت ها به تیم ملی بازگشت رابطه خوبی برقرار کنم، این شکل رفتاری من است که با بازیکنان رابطه دوستانه برقرار کنم. اگر کنار تیم ملی لخت می شوم و داخل زمین می روم، چون حال خوب است. وقتی حال خوب باشد، لخت می شوم، لباس ورزشی می پوشم و به زمین می روم، حال با این بازیکنان خوب است که با آنها شوخی و خنده می کنم، نه آنها از شوخی های من ناراحت می شوند و نه من از شوخی و خنده آنها

دلگیر می شوم.

از این انتقادها ناراحت شدید؟

نه، برای من اهمیتی ندارد. برخی که آدم های نرمالی نیستند توهمات ایجاد می کنند و می گویند "چرا خداداد به عنوان مشاور لخت شده و داخل زمین رفته است؟"، آنها انتظار دارند با کت و شلوار به داخل زمین بروم! کار من فوتبال است. من مشاور فنی سرمربی تیم ملی هستم، و چه ایرادی دارد که مشاور فنی لباسش را در بیاورد؟ کار من فوتبال است و این همه عکس با شورت و پیراهن ورزشی دارم، می توانید با یک تحقیق در اینترنت ببینید چقدر عکس با لباس ورزشی دارم، چرا نباید به وسط زمین بروم؟ من باید از محمد مجبی ایراد بگیرم یا از سایر بازیکنان به خصوص اگر در خط حمله نکته ای دیدم، انتقال بدهم، اگر این کار را نکنم پس به چه دردی می خورم؟ این حرف ها برای من مهم نیست و در مجموع خواستم از تیم ملی دفاع کنم، اینها با قصد و نیت می گویند تیم ملی باید قهرمان جام ملت های آسیا شود.

پس کناره گیری تان از تیم ملی چه دلیلی دارد؟

به خاطر خودم و مسایل شخصی چنین تصمیمی گرفتم. اگر از اردوی بعدی کنار تیم ملی نباشم باز هم واقعیت ها را می گویم. تیم ملی شانس قهرمانی جام ملت ها را دارد، چون در مسیری که تا فینال قرار گرفته است، کارش خیلی سخت نیست، اما اگر قهرمانی به دست نیاید اتفاقی هم نیفتاده است الکی با گفتن نسل طلایی به تیم ملی هیچان ندهید و همه وارد نکنید. یک سری فکر می کنند باهوش و زرنگ هستند، ولی این طور نیست. مطمئنم بازیکنان تیم ملی برای قهرمانی به قطر می روند ولی تکرار می کنم قهرمان هم نشوند اتفاقی نیفتاده است چون تیمی مثل ژاپن به لحاظ ساختاری و همه چیز جلوتر از ایران است، عربستان و استرالیا پیشرفت کرده اند، ما چه چیزی داریم که بابت آن بازیکنان تیم ملی را تحت فشار قرار دهیم؟! اگر تیم ملی شانس اول قهرمانی نباشد بعد از ژاپن شانس زیادی دارد، امیدوارم تیم ملی به فینال راه پیدا کند و اگر قهرمان نشد چیزی را مثل دو دوره

قلعه نویی با تصمیم شما موافقت کرده است؟

با قلعه نویی صحبت نکردم، چون رویم نمی شود به او بگویم، با یکی از نزدیکان قلعه نویی صحبت کردم و خواستم موضوع را به او انتقال بدهم، من اهل رودریاستی نیستم، ولی نسبت به قلعه نویی تعارف دارم، من خاطره خوبی با قلعه نویی دارم، اما رویم نمی شود با او تماس بگیرم. من خسته شده ام و خیلی دوست ندارم همکاری را ادامه دهم، قلعه نویی هم حالش خوب نیست و امیدوارم زودتر بهبودی اش را به دست بیاورد، و بعد از بازی با ازبکستان اعصابش خورد بود و نتوانستم با او تماس بگیرم.

علی دایی اخیراً گفته است که ملی پوشان برای حضور در جام جهانی ۱۹۹۸ فرانسه، پاداشی نگرفتند، آیا هیچ پاداشی داده نشد؟

بعد از جام جهانی حواله خودرو به ما دادند که می توانستیم خودرو وارد کشور کنیم یا آن را بفروشیم پول گمرک و مالیات به عهده خودمان بود و چون صرف نمی کرد همه حواله های شان را ۲۵ میلیون تومان فروختند. منظور علی دایی این بود که اگر حواله ای امروز به بازیکنان داده اند پول گمرک و... بخشیده شده است. به خاطر دارم خودرویم را از آلمان به ایران آوردم که اینجا پلاک بزنم، ولی دقیقاً باید سه برابر قیمت خودرو را بابت پلاک می دادم به همین خاطر خودرو را برگرداندم.

بحث نسل طلایی در فوتبال ایران شد، دایی عنوان کرده است که تیم ملی ۹۸ محبوب تر از نسل فعلی بود...

من درباره این قضایا بحث نکرده ام. باید کنار دایی بازی می کردید تا بدانید چه آدم متفاوتی در فوتبال است. دایی شناسنامه فوتبال ایران است و بدون تعارف باید گفت. ما درباره فوتبال حرف می زنیم اما در رابطه با محبوبیت، مردم باید نظر بدهند. من می توانم درباره امثال علی دایی، کریم باقری احمد رضا عابدزاده و... صحبت کنم، ولی در مجموع با قیاس کردن موافق نیستم و دوست ندارم درباره آن حرف بزنم، فقط این را بگویم دیگر مثل دایی در فوتبال ایران نمی آید.

پر سپولیس بد بود، اما نه لایق این برخورد!

یک سال اخیر همه افتخارات ممکن را کسب کرده و در دو دربی متوالی به برتری دست یافته بودند، منصفانه نبود. پنج-ظرفیت پذیرش شکست، به اندازه پتانسیل خوشحالی در هنگام پیروزی اهمیت دارد. با خودم فکری می کردم اگر هواداران پرسپولیس بعد از این باخت و حذف، بازیکنان و کادر فنی خود را تشویق کرده و بابت تمام تلاش شان برای صعود به دور بعد مورد حمایت قرار می دادند، این تیم چقدر با روحیه بهتری در دربی هفته بعد بازی می کرد. چقدر احتمالاً این برخورد باعث شوکه شدن بازیکنان بعد از ارائه نمایشی قابل قبول در دوبازی اخیر شده و این شکل اعتراضات کور، واقعا قابل قبول نیست.

به استقلال گذشت و در ادامه حتی نگه داشتن عیسی آل کثیر هم که هفته به هفته در سپاهان بازی نمی کند هم تبدیل به به معضل بزرگی برای باشگاهی در این سطح شده بود. این یعنی پرسپولیس در شرایطی غیرعادی وارد فصل شد و انتظارات از تیمی در این شرایط خیلی هم نباید بالا باشد.

چهار - برخورد هواداران در پایان بازی عجیب و در واقع غیرقابل باور بود. این تیم با این همه دستاورد و پرتاب بطری؟ این تصور ایجاد شده بود که در یک دهه اخیر شکل برخورد طرفداران فوتبال با "تاکامی" در فوتبال تغییر کرده و امشب این ذهنیت به حالت تنظیمات کارخانه برگشت. این برخورد با بجای گل محمدی و بازیکنانی که در همین

در بازی امشب حتی علاقمندان به سرمربی پرافتخار این باشگاه را نیز به کیفیت فنی این فصل پرسپولیس مجاب نکرد.

دو- پرسپولیس در دشوارترین گروه غرب آسیا قرار گرفته بود و شروع با شکست در مقابل النصر، کار این تیم را برای صعود به دور بعد دشوار کرد. در حقیقت در مورد عملکرد پرسپولیس در مرحله گروهی لیگ قهرمانان این فصل دفاعی وجود ندارد و صعود به دور بعد حق این تیم نبود.

سه- اما تیمی که در بهار امسال موفق به فتح سه گانه شد، در تابستان امسال بدترین شرایط ممکن را تجربه کرده و در موقعیتی بدتر از یک تیم مدعی راهی فصل دشوار جدید شد. بخش قابل توجهی از فصل تابستان به شایعات جدایی علیرضا بیرانوند و انتقال این دروازه بان

پرسپولیس در شبی که می توانست به دور بعد صعود کند، هم در نیمه دوم بسیار بد بازی کرد و هم البته اگر بدشانس نبود می توانست به دور بعد صعود کند. اما طرفداران بحیثی گل محمدی نیز به خوبی می دانند پرسپولیس این فصل هم از نظر فنی و هم خارج از زمین اینقدر مشکلات دارد که دلیل شکست خانگی امشب پرسپولیس را نباید فقط روی نیمکت جستجو کرد. در مورد یک شکل برخورد هم واقعا جای هیچ توجیهی وجود ندارد. پرتاب بطری و حیا کن هاکن به گروهی که بهترین روزهای تاریخ پرسپولیس را رقم زدند.

یک- وقتی تیمی دوبازی از سه مسابقه خود در لیگ قهرمانان در خانه را مغلوب می شود، لایق صعود به دور بعد نیست و نمایش پرسپولیس

تیترا نامریی ورزشی..!

حسین فیضی

قلم قاصر از توصیف شایستگی های این شخصیت فرهنگی ورزشی است.

در این شماره هفته نامه نخست ورزشی انتخاب تیترا مصاحبه با پهلوان اخلاق و اولین قهرمان و مدال آور کشتی جهان حمید توکلی زنجانی از خطه پهلوان پرور خراسان در مسابقات قهرمانی جهان (توکيو ژاين ۱۳۴۱) تنها بازمانده نسل اول کشتی ایران را به خوانندگان معزز سپرده تا قضاوت نمایند. حسین فیضی در این مصاحبه متمایز خود حُسن خلق، شجاعت، آرامش و پویایی، شخصیت برجسته علمی قهرمان بلندآوازه لطف آباد را ذیلاً به رشته تحریر درآورده است اجرای کامل و سرعتی فنون و پیروزی های مکتسبه غیرمنتظره وی در مصاف با نام دارترین کشتی گیران ایران و جهان بیانگر هوشمندی، نبوغ و چابکی فوق العاده این قهرمان بدون هیاهو است که او را به اسطوره سحرآمیز کشتی ملی ایران مبدل ساخته است تولد این کودک در خانواده که پدر مروج الدین و روحانی است و آتش پر مهر و دامن پاک مادری که باور و اعتقادش ترویج و نهادینه کردن فرهنگ قرآنی و عترت است حاصلی بجز تربیت فرزند خلف ندارد. پهلوان توکل متولد سال ۱۳۱۲ می باشد و اکنون در سن ۹۰ سالگی در کنار همسر وفادار، دلسوز و کاملاً از جنس ورزش و ۴ فرزند صالح در جوار بارگاه ملکوتی حضرت رضا (ع) عمر باعزت می گذرانند قهرمان ارتش های جهان این گونه لب به سخن گشود: به شکرانه الطاف بی بدیل و بیاس عنایات بیکران پروردگار، زندگی در سرزمین پاک و با مردمان نجیب و باصفا بسیار لذتبخش است و اعطای خانواده فهیم شایسته سجده شکر می باشد بر این باورم تعلیم، تربیت و آموزش باید با اتکال به خداوند و توأم با منش های انسانی، فتوت و جوانمردی باشد چنانچه قوانین الهی و مکتب رضوی در وجودمان عمیقاً رشد و نهادینه شود جامعه عاری از ناهنجاری به وجود می آید ملی پوش اسبق کشور افزود: تحصیل در مقطع ابتدایی را با داشتن ظاهری با آرامش اما با اراده، پویایی و جنب و جوش درونی به پایان رساندم. تماشای تلاش (تمرینات و مرور فن) ورزشکاران و پهلوانان کشتی سنتی با چو خه ذوق و استعداد را در وجود من تحریک و شکوفا نمود. حضور در مراسمات این آیین سنتی مرسوم و ریشه دار در بین مردم پاک نجیب لطف آباد مزید بر علت و آثار بسیار ارزشمند فنی را در وجود طغیانگر من ایجاد و ملکه ذهن شد.

وی افزود: نوجوانی غرأ را با اهداف بلند و مجدانه ادامه تحصیل توأم با تقویت جسم و روح خود به وسیله ورزش در محمدآباد (دگر) گذراندم. عنفوان جوانی و سالیهای پایان دوره متوسطه را در شرایط ایده آل و روحیه بالا در دانشسرای مقدماتی مشهد با فراگیری فنون و تکنیک های کشتی آزاد را زیر نظر استاد خوشنام شادروان پهلوان کریم محمدیان طی نمودم. صد البته ایران مهد تمدن است و از فرهنگ بسیار غنی معنوی نیز برخوردار است مطالعه دقیق سالیهای قبل از میلاد نشانگر آن است برای توانمندسازی و قوی ساختن سربازان فعالیت های جدی در رشته های ورزشی مانند کشتی سوارکاری قایقرانی، شنا، تیراندازی، کمانداری انجام و مورد حمایت حکومت ها قرار داشته است استاد افزود: از سال ۱۳۱۸ یعنی ۶ سال بعد از تولد من تشکیلات ورزش در کشور به شکل رسمی پایه گذاری شد و با ساماندهی این مقوله رشد علمی نیز در آن افزون تر گردید از سویی نیز قابلیت ها در قالب های مختلف پس از جذب و شکوفایی علاقمندان شناسایی و تفکیک رشته ها و ورزشی به شکل هیات و انجمن صورت پذیرفت. از این رو شرکت در کنکور، قبولی و تحصیل در رشته زبان و ادبیات فرانسه در دانشگاه تهران و اخذ مدرک لیسانس از زیباترین جلوه های زندگی من شد.

تشریح اولویت های هیات دو و میدانی خراسان رضوی



مجید خروشی: به مناسبت گرامی اشت ۱۲ آذر ماه روز جهانی معلولان مراسم تقدیر و قدر دانی از معلم اخلاق، پیشکسوت دو و میدانی معلولان خراسان رضوی در دفتر هیات دو و میدانی استان برگزار شد.

در این مراسم رضا امین زاده رییس هیات دو و میدانی خراسان رضوی ضمن تقدیر و قدر دانی از زحمات و تلاش های «توفیق جوادی» الگو و اسوه استعداد پروری و قهرمان پروری دو و میدانی معلولان استان گفت: تقدیر و قدر دانی از تلاش های پیشکسوتان دو و میدانی کمتر کاری است که هیات می تواند انجام دهد و امیدواریم این نقش در تمامی سطوح هیات های ورزشی نهادینه شود. همچنین مربیان جوان ما از این گروه از پیشکسوتان درس بگیرند و در راستای اهداف، توسعه، رشد و شکوفایی دو و میدانی خراسان رضوی بکوشند. وی خواستار حضور همه پیشکسوتان دو و میدانی به خانه خودشان شد و تصریح کرد: پیشکسوتان با زوان توانمند هیات در جهت رسیدن به جایگاه واقعی دو و میدانی استان در سطح کشور هستند و این خانه به همه آنان تعلق دارد. در حاشیه برگزاری این مراسم امین زاده رییس هیات دو و میدانی با حضور در سال باغبانباشی از مراحل استعداد یابی دانش آموزان منطقه تبادکان مشهد بازدید و از تلاش و زحمات مربیان جوان که در راستای شناسایی استعداد های برتر تلاش می کنند تقدیر و قدر دانی به عمل آورد. مسعود کوثری رییس انجمن دو و میدانی آموزش و پرورش منطقه تبادکان مشهد گفت: مراحل استعداد یابی دانش آموزان مقاطع ابتدایی، متوسطه اول و دوم پسران

و دختران با حضور ۳۵۰ نفر از ورزشکاران پسر و ۲۵۰ نفر دختر در سالن باغبان باشی با حمایت هیات دو و میدانی استان و رییس تربیت بدنی منطقه متبادکان انجام و از این میان تعداد ۵۰ نفر از منتخبین برای طی کردن مراحل آموزش های تخصصی زیر نظر مربیان با تجربه هیات گزینش شدند. این ورزشکاران در رشته های دوسرعتاً استقامت، پرتاب نیزه، پرش سه گام، دیسک رقابت کردند و نفرات برتر با نظر مربیان انتخاب شدند تا تحت پوشش هیات مراحل آماده سازی و تمرینات ویژه را برای حضور در مسابقات استانی و کشوری طی کنند. کوثری اضافه کرد: بسیاری از این دانش آموزان از مناطق حاشیه شهر از جمله کال زرکش، اول جاده کلات، پنجنتن با شرایط سخت ایاب و ذهاب آمده اند و بسیاری از آنها از استعداد های بالایی برخوردار هستند که اگر تحت حمایت قرار گیرند پستوانه و ساختار دو میدانی استان را تقویت خواهند کرد. در همین رقابت ها ورزشکاری علیرغم نداشتن امکانات و تجهیزات مناسب ورزشی شگفتی ساز ظاهر شد و موفق شد در دو ۶۰ متر سرعت رکوردی جالب را از خود بر جای ببرد که مورد تشویق مربیان و همگان قرار گرفت.

نفرات برتر «جام بلند همتان» معرفی شدند



جشنواره فرهنگی- ورزشی بازی های بومی محلی «جام بلند همتان» افراد دارای معلولیت تحت پوشش برنامه توانبخشی مبتنی بر جامعه CBR در سالن مرحوم حمیدی با معرفی نفرات برتر به پایان رسید. حمید رضا علیزاده معاون توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی در حاشیه برگزاری این همایش گفت: مسابقات ورزشی معلولان در ۳ مرحله روستا، شهرستان و استان از نیمه اول مهرماه آغاز و هم زمان با گرامی داشت ۱۲ آذرماه روز جهانی معلولان مرحله پایانی در سالن حمیدی مشهد با معرفی نفرات برتر پایان یافت.

وی افزود: بر اساس توافق سازمان بهزیستی با فدراسیون بازی های بومی و محلی برای انجام رقابت های ورزشی در میان جامعه معلولان استان و کشور، خراسان رضوی به عنوان یکی از مجریان این طرح در ۷ شهرستان مشهد، نیشابور، کاشمر، تربت حیدریه، بجستان، گناباد و تربت جام در مناطق روستایی رقابت های ورزشی برگزار و نفرات برتر جهت حضور در مسابقات شهرستانی انتخاب و مرحله پایانی این رقابت ها در سطح استان برگزار و نفرات برتر هر رشته جهت اعزام به مسابقات کشوری معرفی می شوند. معاون توانبخشی بهزیستی خراسان رضوی یادآور شد: مسابقات نهایی رقابت ها در ۲ بخش بانوان و آقایان در ۶ رشته ورزشی انفرادی با حضور ۸۲ ورزشکار برگزار و ۱۲ نفر برتر در بخش آقایان و بانوان (۶ نفر از آقایان و ۶ نفر از بانوان) هر رشته به مسابقات کشوری اعزام می شوند.

این ورزشکاران در رشته های دوز، چوبکشی، لی لی، یک قل و دو قول، دال پلان، هفت سنگ به رقابت پرداختند. وی به نفرات برتر هر رشته اشاره و گفت: در بخش آقایان هفت سنگ محمود آشفته، سجاد خاکسار و حمید بوسفی به ترتیب رتبه های اول تا سوم را کسب کردند. در رشته لی لی رضا جعفریان نیک، حمید حسینی و امیر حسینی محمدی به ترتیب به مقام های اول تا سوم دست یافتند. در رشته دال پلان عباس ناصری، ابوالفضل ملکوتی، منصور فخریان به ترتیب اول تا سوم شدند. در رشته چوبکشی اسماعیل شکری، علی جاه طلب و علیرضا رضایی به ترتیب اول تا سوم شدند. در رشته یک قل دو قل حسین عباسپور، محمد حسن معصومی، مجتبی تاجیکی

اول تا سوم شدند. در رشته دوز نیز محسن مصطوفیان اول شد. محدی سحری و عباسعلی قبادی به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند.

در بخش بانوان رشته ورزشی «دوز» هاجر محمدی اول شد. فضا صلواتی و معصومه رضانیپور به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند. در یک قل و دو قل ملیحه فرهادی، صفیه علی اکبر خانی و آرزو صحرایی به ترتیب رتبه های اول تا سوم را به دست آوردند. در چوب کشی زهرا مرادیان، لیلا حصار و آسیه صوفیان اول تا سوم شدند. هفت سنگ فاطمه خداوردی به مقام اول دست یافت. محدثه علیزاده و صغرا شاکری به ترتیب دوم و سوم شدند.

در رشته لی لی نرگس خالقدادی، ام البنین مرادیان و ریحانه پور بوری آباد به ترتیب اول تا سوم شدند.

در دال پلان زهرا مجرد اول شد. مرضیه عباسی و شاهد دست به ترتیب دوم و سوم شدند. وی هدف از برگزاری این رقابت ها را توانمندی سازی، افزایش روحیه سلامت محوری، حضور موفق در جامعه، فراگیرسازی توانبخشی و ایجاد شور و نشاط در میان این جامعه دانست و گفت: تلاش می کنیم با ورزش این قشر از جامعه رابری ای حضور موفق در میان احاد جامعه توانمند کنیم و این آگاهی را ایجاد کنیم که معلولیت محدودیت پیشرفت ایجاد نمی کند.

علیزاده تصریح کرد: تلاش کردیم برای برگزاری کیفیت مسابقات بوی محلی توسط رابطان بهزیستی در مناطق روستایی فیلم های آموزشی برای ورزشکاران در روستا ارسال و پس از برگزاری این دوره های آموزشی رقابت ها را پی گیری کردیم.

تغذیه ورزشی



دمنوش و چای برای ورزشکاران

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

حدود یک ساعت قبل از ورزش، نوشیدن مقداری چای سیاه استقامت را افزایش می دهد و مقاومت بدن را بالا می برد که می تواند به شما کمک کند مدت زمان بیشتری ورزش کنید و کمی بیشتر به خود در باشگاه فشار بیاورید. اگرچه چای نیز مانند قهوه حاوی کافئین است، اما بسته به چایی که انتخاب می کنید، محتوای آن تا حدودی متفاوت است.

لیفت چای از سه مولکول اضافی تیوفیلین تیوبرومین و ال-تیانین حاصل می شود. این مولکول ها تنفس را آسان می کنند جریان خون را تحریک می کنند و اثرات تحریک آمیز کافئین را خنثی می کنند. تحقیقات نشان می دهد که تمرینات طولانی مدت و با شدت بالا، گونه های اکسیژن فعال (ROS) را در بدن تولید می کند.



این به نوبه خود می تواند باعث استرس اکسیداتیو شود و به چربی ها، پروتئین ها و اسیدهای نوکلئیک و در نهایت به سلول های عضلانی آسیب برساند. سیستم دفاعی اکسیداتیو طبیعی بدن انسان به اندازه کافی قوی نیست تا از این نوع استرس جلوگیری کند.

چای سبز یکی از مفیدترین انواع چای در بازار است.

این نوع چای برای قرن ها توسط مردم در سراسر جهان به دلیل فواید بی شمارش مورد استفاده قرار گرفته است. این چای برای اولین بار توسط مردان طب سنتی هندی و چینی برای کنترل علائم خاصی مانند خونریزی، بهبود زخم ها، بهبود سلامت قلب، کمک به هضم بدن، بهبود سلامت روان و تنظیم دمای بدن استفاده شد.

تحقیقات انجام شده توسط انجمن بین المللی تغذیه ورزشی نشان داد که مصرف چای ماسالا به کاهش سطح استرس اکسیداتیو کمک می کند. چای ماسالا همچنین به تاخیر انداختن شروع درد عضلانی بعد از تمرین کمک می کند.

با انجام این کار، به بهبود سریعتر عضلات کمک می کند. چای قرمز به جای رویوس نیز گفته می شود. منشأ آن از آفریقای جنوبی است جایی که چندین سال است که محبوب بوده است، و با طعم کمی شیرین و دودی مشخص می شود. چای حاوی آنتی اکسیدان هایی است که به مبارزه با التهاب کمک می کند. آنتی اکسیدان ها همچنین به تقویت گردش خون کمک می کنند. چای جینسینگ نیز برای ورزشکاران مفید است زیرا به بازبایی و افزایش تندرستی کمک می کند. از دو عنصر مهم که جین سنوزیدها و جینتونی هستند تشکیل شده است. این عناصر با هم کار می کنند تا فواید چای را برای سلامتی فراهم کنند.

ریس سینما فیلم در جمع خبرنگاران:

بازگشت به «پایتخت»



این فیلم ساخته شود چرا به صراحت گفته نمی شود، عنوان کرد: آن خبر درباره ما نبوده و من نمی دانم از کجا آمده است. درباره تمام برندهایی که ارزش سینمایی دارند ما هم به آن فکر می کنیم. حتی خارج از کارهای مرتبط با سینما فیلم یعنی شخصیت های عروسکی هم مورد بحث هستند و الان در مرکز فیلمنامه نویسی و کار گروه های ۱۲ گانه ای که وجود دارد ساخت فیلم سینمایی درباره اینها بررسی می شود. چون منبع درآمد خوبی است و نوعی احیای برند است که درباره همه برندها این اتفاق رخ می دهد. درباره پایتخت هم روی طرحی که مورد پذیرش دو طرف است در حال گفت و گو هستیم و خدا را شکر تا کنون به بن بست نرسیده ایم. کاری نیست که مثل کارهای دیگر امروز تصمیم بگیریم و فردا به نتیجه برسیم.

اخبار حاشیه ای را می بینیم. **نقویان: طرح هایی رسید و بعد یک طرح مشترکی که دو طرف روی آن اتفاق نظر داشتند انتخاب شد. اتفاق جدیدی رخ نداده است** نقویان درباره مذاکره ها عنوان کرد: پیش از این هم گفته ایم که مذاکره ما با عوامل «پایتخت» به بن بست نرسیده است. طرح هایی رسید و بعد یک طرح مشترکی که دو طرف روی آن اتفاق نظر داشتند انتخاب شد و اتفاق جدیدی رخ نداده است. گام بعدی قرارداد بستن با عوامل است چون «پایتخت» و همه برندهای دیگر این مدلی است که جمع کردن بازیگر و عوامل شان سخت است و با یک نفر طرف نیستیم. **تکذیب ساخت سینمایی «پایتخت»** وی در پاسخ به این سوال که اگر قرار است نسخه سینمایی

شده است. به هر حال ما با هر تیمی که بخواهیم همکاری کنیم، می گوئیم طرح هایتان را بیاورید اما حساسیت ها روی این اثر باعث می شود که فضای خبری کاذبی ایجاد شود. اگر ساخت این سریال قطعی شود، برای ما اتفاق خوبی است و حتما خبرش را اعلام می کنیم. **با تهیه کننده مذاکره می کنیم نه تناوبنده** وی با اعلام این خبر که با تهیه کننده در حال مذاکره هستیم، در پاسخ به این سوال که چرا اسم محسن تناننده برای مذاکره مطرح است اظهار داشت: این نکته را خبرنگاران می گویند. سوال من از خبرنگاران این است که چرا اسم تهیه کننده مطرح نمی شود. در مورد سینما فیلم و صداوسیما بین ۸۰ تا ۹۰ درصد خبرها فیک (جعلی) است. نمی خواهم بگویم دروغ است. این خبر که پایتخت قرار است تولید شود درست است. ما هم در رسانه ها این

ریس سینما فیلم با تکذیب خبر ساخته شدن نسخه سینمایی سریال «پایتخت» گفت: درباره این سریال چهار، پنج طرح آمده که یکی از آنها پذیرفته شده است. در حال حاضر روی طرحی که مورد پذیرش دو طرف است در حال گفت و گو هستیم. مهدی نقویان رییس سینما فیلم درباره ساخت نسخه سینمایی پایتخت و اینکه چه مذاکره ای برای ساخت آن داشته اند بیان کرد: حتما هر نکته و اطلاعات جدیدی از ساخت این پروژه باشد اطلاع رسانی خواهیم کرد. وی که در جمع خبرنگاران سخن می گفت درباره اینکه آیا فیلمنامه در حال نوشته شدن است؟ اظهار داشت: فعلا در مرحله قبل از فیلمنامه یعنی طرح هستیم. اگر فیلمنامه ای نوشته اند من خبری ندارم. نقویان درباره روند ساخت سریال پایتخت نیز توضیح داد: مذاکره های ما با تیم ادامه دارد و طرح هایی هم آرایه

خبر

برگزاری دوازدهمین سوگواره
کشوری "پریسکه های فاطمی"

سرور هادیان



به گزارش نخست هنری، همزمان با ایام شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)، دوازدهمین سوگواره پریسکه های فاطمی برگزار می شود.

پدر شعر پریسکه گفت: ترسیم شجاعت و شهادت حضرت فاطمه (س) در مسیر دفاع از ولایت را اولین هدف برگزاری سالانه ای این سوگواره کشوری برشمرد.

"علیرضا بهرهی" افزود: آموزش و گسترش نحوه سرودن شعر آیینی در میان شاعران جوان به ویژه شعری نوپرداز را دیگر هدف برگزاری این سوگواره است و به دلیل تاثیر فراوانی که هنر شعر به خصوص شعر پریسکه در ترغیب افراد و ترویج فرهنگ و سیره حضرت فاطمه (س) دارد از بدو بنیان شعر پریسکه به صورت مداوم و سالانه با همکاری شاعران پریسکه سرای داخل و خارج کشور و علاقه مندان به این بانوی تاثیر گذار عالم اسلام، این سوگواره ها برگزار می شود.

دبیر دوازدهمین سوگواره ملی پریسکه های فاطمی، ضمن اشاره به برگزاری موفق سوگواره های قبلی پریسکه های فاطمی بیان داشت: گرچه استقبال شاعران از این سوگواره ها طی سالهای برگزاری متفاوت بوده است اما در برخی از سالها استقبال شعرا بسیار چشمگیر بوده است.

بهرهی ضمن اشاره به شرکت چندین تن از شعرای اهل سنت در سوگواره پریسکه های فاطمی تصریح کرد: در برخی از سوگواره ها چندین تن از شعرای بزرگوار اهل سنت نیز پریسکه هایی را در بیان منزلت یا شهادت حضرت زهرا (س) به سوگواره ارسال کرده اند.

وی در پایان خاطرنشان ساخت: به نرات اول تا سوم این سوگواره که موفق به خلق آثاری بر اساس نوآوری، کشف محتوا و ساختار سلامت شعری شوند، جوایز ارزنده ای به همراه لوح تقدیر ویژه سوگواره اهدا خواهد شد.

رضا عطاران رکوردهای فروش ۱۴۰۲
رامی شکند؟

رضا عطاران یک سال پس از «انفرادی»، با فیلم جدید کیانوش عیاری به سینماها آمده و قرار است تا آخر سال هم با یک فیلم دیگر روی پرده سینماها باشد. رضا عطاران تابستان سال گذشته مقابل دوربین کیانوش عیاری رفت تا این کارگردان ۶ سال پس از «کاناپه» توقیف شده، «ویلاي ساحلي» را بسازد. او در این فیلم یک بار دیگر پژمان جمشیدی را در کنار خود دارد و همین ترکیب سبب شده «ویلاي ساحلي» یک فیلم کمدمی تصور شود، در صورتی که اینطور نیست و کارگردانش آن را بیشتر یک فیلم با داستانی شیرین معرفی می کند.

عطاران در دهه ۹۰، در بیش از ۲۰ فیلم سینمایی بازی کرده که از بین آن ها دو فیلم «روشن» و «شیشلیک» هنوز اکران نشده اند و از امروز ۱۵ آذرماه تازه ترین فیلم او در دهه ای جدید، راهی اکران شده است. عطاران در سال ۱۳۹۹ با دو فیلم «روشن» که با کارگردانی روح الله حجازی و «شیشلیک» به کارگردانی محمدحسین مهدویان در جشنواره فجر حضور داشت که «روشن»، سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد را برایش به همراه داشت و قرار بود پس از چند سال وقفه و عبور از سد ممیزی هادر همین پاییز امسال اکران شود اما با توجه به پخش «ویلاي ساحلي» این کار به تعویق افتاده است.

گفت و گو با جوانترین مدیر تولید مهدی

بلاگرها بازیگر نیستند، هنر را به سخره گرفته اند



مجید خروشی- سریال «آسوده باش» جدیدترین اثر مجموعه نمایش خانگی است که به کارگردانی حسن حج گذار و تهیه کنندگی امیر رحیم زاده و مرتضی اسکافی است که به تازگی در مشهد مقابل دوربین رفته است. در این سریال ۱۸ بازیگر برند کشور چون شهرام عدلی، نفیسه روشن، فاطمه گودرزی، میرطاهر مظلومی و... بازی کرده اند. آهنگساز این سریال آریا عظیم نژاد است داستان سریال آسوده باش آسوده باش سریالی به نویسندگی اسماعیل بایگی، حسن حج گذار با مضمونی اجتماعی می باشد که روایتگر داستانی متفاوت از عمارتی اصیل و ریشه دار است، عمارتی که نسل به نسل نذر زوار حرم امام رضا (ع) بوده و حالا به دست وراثتی افتاده است که تصمیم دیگری درباره آن دارند. بخش عمده تصویربرداری سریال آسوده باش در مشهد و شهرهای اطراف آن و ۲۰ درصد آن کشور ارمنستان انجام شده است.

مدیر تولید این سریال خانگی مهمان ما در نشریه بود و در باره هنر سینما، تلویزیون و جایگاه این هنر در مشهد به گفت و گو نشستیم. علیرضا طهان زاده متولد یزد و بزرگ شده شهرستان مشهد از ۲۳ سالگی وارد عرصه هنر تهیه کنندگی شد و با توجه به تجربه خوبی که طی ۵ سال کار در کنار هنرمندان بزرگ پایتخت طی کرده است امروز به عنوان جوانترین مدیر تولید به سینمای کشور معرفی شده است. جوان مشهدی که خیلی زود پله های ترقی را طی کرد و جایگاه مناسبی در سینمایی کشور به دست آورده است. می گوید: در پارک های تهران بیتوته کردم دوره های تخصصی سینما را گذراندم و به خاطر علاقه ای که به کار در حرفه سینماگری داشتم با مشکلات سخت زندگی دسته و پنجه نرم کردم و همه این موفقیت

ها را دعای خیر والدین و حضرت شمس الشموس حضرت امام رضا علیه السلام می دانم برای همین برای نخستین بار در مشهد سریال خانگی و پلتفرم را در مشهد تهیه کردم تا دینم را به شهرم ادا کرده باشم.

وی در باره زمان و سرفصل های این سریال می گوید: تصویربرداری سریال به پایان رسیده و در مرحله تدوین و صد اگزازی است و هنوز نمی توان در باره زمان نمایش و سرفصل های آن سخن گفت. این جوان ۲۸ ساله در عین جوانی با پختگی همچون هنرمندی با تجربه و کار کشته در باره سابقه هنری سینمای استان و کشور می گوید: هنر صرفا تجربه نیست بلکه تجربه اندوزی، تحقیقات و مطالعه و در کنار پیران دهر درس آموزی است و معتقدم میتوان جوان بود اما با انگیزه بود و اگر جوانان هنری ما میدان ببینند قطعا می توانند حرفهای زیادی در هنر سینما و تلویزیون بزنند باید به جوانان

اعتماد داشت و میدان را در اختیارشان گذاشت. سینمای ما نیاز به جوان گرایی دارد تا همچنان به عنوان قدرت اول در جهان بدرخشد. بلاگرها هنرمند نیستند وی در باره بلاگرها و نقش آفرینی آنان در سوژه های هنری می گوید: بلاگرها هنرمند نیستند هنرمند فردی است که خاک صحنه خورده و توان تولید محتوا داشته باشد.

بلاگرها هنر را به سخره گرفته اند و جایگاهی در هنر نمایش ندارند. وی ضمن انتقاد به برخی از هنرمندان که در فضای مجازی و بلاگری نقش آفرینی می کنند می گوید: بازیگر باید جایگاه هنری خود را حفظ کند و در هر فیلم و سریالی که پیشنهاد میشود حضور پیدا نکند و کارگردان ها نیز هیچگاه گیشه و کسب در آمد اقتصادی را به کار هنری ترجیح ندهند. کار بزرگ نیاز به تفکر و اندیشه بزرگ دارد نباید هنر را از جایگاه بزرگی که دارد به پایین ترین سطح نزول دهیم.

تعریف مدیریت نوین



سید معین املی میبیدی

مدیریت نوین به معنای استفاده از رویکردهای مدیریتی با توجه به شرایط فعلی دنیا از نظر اجتماعی، اقتصادی و... می باشد. مدیریت نوین چیزی فراتر از تعریف مدیریت که همه مدیران رده های مختلف بایستی به آن توجه کنند می باشد، در مدیریت نوین شما باید راهکارهای برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری و کنترلی که از طریق تجربه و تحصیل به دست آورده اید را با توجه به وضعیت فعلی و در نظر گرفتن فعالیت های سایر رقبا و همچنین چالش هایی که ممکن است در آینده بر سر کارتان قرار گیرد بکار بگیرید. در عصر حاضر که هر برند یا شرکتی رقبای سخت کوش زیادی دارند راز موفقیت و برتری یک شرکت یا سازمان نسبت به بقیه رقبا مدیریت اصولی تر و توجه به سبک مدیریت نوین در جهان می باشد. در ادامه روش ها و اصول مدیریتی نوین که برخی از آن ها مخالف با عقاید فعلی شما هستند ارائه شده است. با بکارگیری این اصول مدیریت نوین رضایت شما و سایر کارکنان مجموعه از روند کار بالاتر رفته و در نتیجه مشتریان شما رضایت خاطر بیشتری خواهند داشت.

روش های مدیریت نوین

مدیران خلاق و مدیرانی که از تغییر دادن خودشان ترسی ندارند قطعا پتانسیل بیشتری برای پیشرفت خود و در نتیجه پیشرفت و توسعه کار مجموعه دارند. عصر حاضر عصر تغییر و تحول است، چه بسیار مشاغلی که دستخوش تغییری در روند کاری قرار گرفته و به فاصله

وجود دارد. همچنین باید توجه کنید که اولویت دوم پس از مشتریان کارمندان شما هستند.

در مدیریت مدرن بیان می شود که احساس خوشنودی بوجود آمده در کارکنان نسبت به محل کارشان بیشترین تاثیر را در پیشرفت کار دارد، همچنین ایده ها و نظراتی که برخی کارمندان ارائه می دهند بخش هایی از صورت مسئله را پررنگ می کند که از نظر شما دور بوده است و احتمال زیادی دارد که در چرخه ای متفاوت در نگاه شما به مسئله ایجاد شود.

فاحشی نسبت به رقبای خود رسیده اند و چه بسیار مدیرانی با در نظر گرفتن یک خط فکری ثابت از رقبای خود بازمانده اند.

اولویت اصلی مشتری و کارمندان هستند

اگر می خواهید در کسب و کار خود موفق بوده و مدیریت آگاهانه ای داشته باشید سعی کنید به خود به چشم یک مشتری نگاه کنید، یعنی اینکه توجه داشته باشید که یک مشتری دقیقا چه چیزی می خواهد و چه چالش هایی بین درخواست مشتری تا خدمات شما

یادداشت

مهارت مدیریت استرس در فن بیان

عاطفه پیروی

بی تردید یکی از مهم ترین مهارت هایی که هر سخنرانی لازم است به آن مجهز باشد، مدیریت استرس است. به همین علت، معمولاً در آموزش فن بیان، بخشی از تمرین ها و تکنیک ها به مدیریت استرس اختصاص پیدا می کند. بسیاری از کسانی که ما احساس می کنیم فن بیان قوی ندارند، صرفاً به علت ضعف در مدیریت استرس این گونه به نظر می رسند.

مهارت کاربازی کلمات یا بهتر حرف زدن برای بهبود فن بیان به حرف خودتان گوش دهید کاری مثل وویس های که در شبکه اجتماعی میفرستید را گوش کنید سرعت بیان کلمات را کنترل کنید اگر مطمئن شدید که خیلی کند یا سریع صحبت میکنید یک متن ۱۶ کلمه ای را با صدای بلند بخوانید نحوه به پایان رساندن جملات و کلام تأیید کلمات پایانی بیشتر از سایر کلمات استاگر کمی به سخنرانی و شیوهی حرف زدن کسانی که به نظراتان قدرت بیان بالایی دارند فکر کنید، می بینید که به خوبی با سرعت بیان بازی می کنند و به تناسب بحث، آن را تغییر می دهند.

همه می دانیم که سرعت مناسب مهم است. همچنین می دانیم که سرعت حرف زدن ما نباید در تمام طول یک جمله یا تمام طول سخنرانی ثابت باشد.

بلکه مناسب است که بسته به موضوع، سرعت خود را تغییر دهیم.

اما سوال اصلی اینجاست که در عمل چگونه می توان چنین مهارتی پیدا کرد؟ یا چه تمرین هایی می توانند به ما کمک کنند که سرعت حرف زدن خود را بیشتر و بهتر کنترل کنیم. ما در اینجا چهار تمرین پیشنهاد می کنیم که با وجود ساده بودن، می توانند بسیار اثر بخش باشند.

مخاطبان خود را تحت تأثیر قرار دهید. ایده ها و نظرات خود را به طور واضح و موثر بیان کنید. اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

به اهداف خود دست پیدا کنید. فن بیان شامل سه عنصر اصلی است: انتخاب کلمات: انتخاب کلمات مناسب برای بیان منظور شما اهمیت زیادی دارد.

لحن صدا: لحن صدا می تواند تأثیر زیادی بر نحوه درک مخاطبان شما داشته باشد.

زبان بدن: زبان بدن شما می تواند به تقویت یا تضعیف پیام شما کمک کند.

برای بهبود فن بیان خود، می توانید از روش های مختلفی استفاده کنید، از جمله:

تمرین: یکی از بهترین راه ها برای بهبود فن بیان، تمرین است. هرچه بیشتر صحبت کنید، بهتر خواهید شد.

آموزش: شرکت در دوره های آموزشی فن بیان می تواند به شما کمک کند تا اصول و تکنیک های فن بیان را بیاموزید.

بازخورد گرفتن: از دیگران بخواهید تا بازخوردی در مورد فن بیان شما ارائه دهند.

در اینجا چند نکته برای بهبود فن بیان آورده شده است: از کلمات ساده و قابل فهم استفاده کنید.

لحن صدای خود را متناسب با موضوع صحبت خود تغییر دهید.

از زبان بدن خود برای تقویت پیام خود استفاده کنید. به مخاطبان خود توجه کنید.

با اعتماد به نفس صحبت کنید. با بهبود فن بیان خود، می توانید تأثیر مثبتی بر زندگی شخصی و حرفه ای خود بگذارید.

معاون سیما خبر داد

بازگشت فرزاد حسنی به تلویزیون



معاون سیما ضمن اعلام بازگشت فرزاد حسنی به تلویزیون تأکید کرد که سازمان صداوسیما از هیچ برندی صرف نظر نمی کند و در حال مذاکره با همه آنهاست.

محسن برمهانی - معاون سیما - در گفت و گویی درباره بازگشت برنامه های برند به تلویزیون، به ایسنا گفت: تمام برندهایی که در سازمان صداوسیما در این سال موفقیت کسب کردند، جزو سرمایه های صداوسیما هستند و سازمان هم از هیچ برندی صرف نظر نمی کند و در حال مذاکره با همه آنها هم هست. وی ادامه داد: در حال حاضر سریالی مثل «نون خ» در حال تولید است. برخی از این برندها هم ممکن است هفته دیگر تولیداتشان آغاز شود و تولید برخی دیگر نیز ممکن است ماه های آینده اتفاق بیفتد. بنابراین صداوسیما از هیچ چیز صرف نظر نمی کند. برمهانی در زمینه ساخت نسخه سینمایی «پایتخت» عنوان کرد: درباره همه آثار، طرح هایی وجود دارد اما تا به قطعیت نرسد نمی توان درباره آن چیزی گفت؛ اما نه فقط در خصوص «پایتخت» بلکه در مورد کارهای دیگر طرح هایی وجود دارد و در حال فکر کردن هستیم که آنها چگونه عرضه شوند؛ چه از قاب سینما و چه در تلویزیون. معاون سیما همچنین در پاسخ به اینکه از میان

انحرافی» بود. او اوایل دهه نود و پیش از حضور در برنامه «اکسیر» در سریالی تحت عنوان «سال های ابری» بازی کرد. حال او این روزها بیشتر در عرصه تئاتر و برخی سریال های نمایش خانگی همچون «هفت» کیارش اسدی زاده به عنوان بازیگر دیده می شود و البته در رادیو به عنوان مجری هم فعالیت می کند. اما به تازگی قرار است در شبکه نسیم هم به اجرا بپردازد نام اولیه این برنامه «ساعت شنی» عنوان شده است و گفت و گو محور خواهد بود.

مجریان چهره کدام مجری در مناسبت های پیش رو از جمله شب یلدا اجرا خواهد داشت؟ از بازگشت فرزاد حسنی به تلویزیون خبر داد. به گزارش ایسنا، آخرین حضور فرزاد حسنی در عرصه اجرا در تلویزیون به برنامه پزشکی «اکسیر» برمی گردد. حسنی در تمام سال هایی که به عنوان مجری فعالیت داشت، گزیری هم به بازگویی می زد که ماحصل آن حضور در سریال هایی چون «مسافری از هند»، «برای آخرین بار»، «کمکم کن»، «مسیر

تأثیر فعالیت بدنی بر عزت نفس



پدرام خسروشاهی

و حضور در رویدادها و جشنواره ها می تواند احساسات انفرادی را تقویت کرده و عزت نفس را افزایش دهد. یک مطالعه از «دانشگاه کارولینای جنوبی» نشان داد که فعالیت های اجتماعی می تواند به طور قابل توجهی عزت نفس و خوشبختی سالمندان را افزایش دهد. مراقبت از محیط روحی مثبت نیز امری حیاتی است. ارتباط مثبت با خانواده و دوستان، مشارکت در فعالیت های سازنده و چشم انداز مثبت به زندگی، همه اینها می تواند بر عزت نفس و احساس عمیق تر ارتباط موثر با جوانی خود کمک کند. در نهایت، حمایت معنوی و احترام به سالمندان از اهمیت بسیاری برخوردار است. پاسخگویی به نیازها و شناخت ارزش افراد سالمند می تواند به تقویت عزت نفس آنها کمک کند.

در مجله «پزشکی و علوم ورزشی انسانی»، ورزش های منظم می تواند بهبود قابل توجهی در عزت نفس و احساسات مثبت ایجاد کند. علاوه بر این، یادگیری مهارت های جدید نیز می تواند به سالمندان کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری به خود داشته باشند. این مهارت ها می توانند شامل یادگیری زبان جدید، قلمزنی، موسیقی یا کامپیوتر و فناوری باشند. یکی از مواردی که افراد سالمند می توانند انجام دهند شرکت در دوره های رایگان یا غیرانتفاعی است که به آنها اجازه می دهد مهارت های جدیدی را یاد بگیرند و احساس موفقیت کنند. حفظ ارتباطات اجتماعی نیز از اهمیت بسیاری برخوردار است. برقراری روابط دوستانه، شرکت در گروه ها یا انجمن ها

وقتی از افراد سالمند می پرسیم چگونه به آنها کمک کنیم تا عزت نفس بالاتری داشته باشند، در واقع در حقیقت به ایجاد یک محیط پویا و معنوی برای آنها کمک کرده ایم.

بهترین راه برای بهبود عزت نفس فردی بدون تردید انجام فعالیت های بدنی منظم است. ورزش، حمل و نقل فعال و حتی یوگا یا تمرینات تنفسی می تواند بهبود عملکرد جسمی و روحی را تسهیل کند. بر اساس یک مطالعه منتشر شده



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