

ولادت حضرت علی (ع) و روز پدر گرامی باد

خبر ورزشی

• 24 January 2023
• هفتده نامه ورزشی و هنری • سال هشتم • شماره ۸۰۳۹۷ • صفحه ۵۰۰۰ • تومان
• چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲ • ۱۲ رجب ۱۴۴۵
• Telegram.me/Nakhostnewsir



تصویری متفاوت از فرماندهان حماس در غزه

۷



از چو خه شیخ کاکلو تا جودو المپیک پکن

۳



تیمداری یا خواش و تمنا نمی شود

۲



مایلی کهن از صدا و سیما انتقاد کرده

سانسورهای آزار دهنده!

۳



«لطف علی» «مستوران» بیان کرد

گفت و گوی عاشقانه مردم تشنه

۵



توپ و تور

آتش نشانی فاتح والیبال ادارات مشهد

محمد مهدیزاده



مسابقات والیبال قهرمانی ادارات مشهد که از چندین پیش و با شرکت ده تیم در سالن ورزشی میثاق مشهد و به سرپرستی احمدقلی زاده و با نظارت هیات والیبال خراسان شروع شده بود سرانجام پس از یک هفته تلاش با قهرمانی تیم شهرداری ب (آتش نشانی) مشهد به پایان رسید

در شب فینال تیم آتش نشانی با درخشش دوبایکن با تجربه ولیگ برتری والیبال خراسان علی برادران و سعید صفاری برابر تیم شهرداری مشهد و با نتیجه ۲ بر صفر به پیروزی رسید و فاتح والیبال قهرمانی ادارات مشهد شد

قضاوت فینال را احمد کلالی داور ملی و امیررضا مهدیزاده داور درجه یک والیبال خراسان برعهده داشتند در دیدار رده بندی تیم بانک ملی ۲ بر صفر از سد علوم پزشکی گذشت و بر سکوی سوم ایستاد علوم پزشکی چهارم شد قضاوت بازی رده بندی را اکبر تابش نژاد و اسماعیل زاده برعهده داشتند

اسامی تیم قهرمان:

علی برادران سعید صفاریان کاظم مقدسی حسن رحیبیان سجاد صادقی منش مهران تجعفری حسین نودهی الیاس یعقوب نژاد سید مجتبی اسلامی آرش شبان مربی: وحید غفوری سرپرست: یاس خاوری

کارت زرد

سرپرست سه مجموعه ورزشی مشهد معرفی شدند نخست ورزشی: وقتی به رییس یک مجموعه نمی توان اعتماد کرد سرپرست بهترین گزینه است.

مدیرکل ورزش گفت پروژه های نیمه کاره با مولدسازی تکمیل می شود

نخست ورزشی: اگر در ایلیهای راکد موجود بود سالن ۶ هزار نفری ثامن مشهد را تکمیل کنید بقیه پیش کش.

سرپرست بسکتبال خراسان رضوی معرفی شد نخست ورزشی: ببینید بسکتبال خراسان به چه روزی افتاده که با انتخاب سرپرست همه ساکت 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: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: احمدآباد، خیابان قائم، قائم ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۷۷۱۱
- نمابر: ۰۵۱-۳۸۴۴۴۰۲ - پیامک: ۳۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۱۹
- ایمیل: info@nakhostnews.ir - nakhost@yahoo.com
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

نخستین همایش تجلیل از پیشکسوتان تربیت بدنی سپاه در مشهد



ریحانه برومند



نخستین همایش تقدیر و تجلیل از ۱۱۰ مربی تربیت بدنی پیشکسوت سپاه امام رضا (ع) با حضور سرهنگ عباس مشمول مسوول تربیت بدنی سپاه امام رضا (ع)، غیائی معاون تربیت بدنی شهرداری مشهد، جبار قوچان نژاد معاون اداره کل ورزش و جوانان، انین زاده مسوول تربیت بدنی بنیاد کرامت رضوی، فرماندهان و مدیران اجرایی خراسان رضوی و یکصد و ۱۰ نفر مربی بازنشسته تربیت بدنی سپاه به همراه خانواده در سالن همایش های استان قدس رضوی برگزار شد.

در ابتدای این مراسم مسوول تربیت بدنی سپاه امام رضا (ع) ضمن خیرمقدم به مدعوین و تبریک ولادت حضرت زهرا (س) و گرامی داشت مقام زن گفت: این مراسم که برای نخستین بار در استان برگزار شده است را به فال نیک می گیریم و امیدوار هستیم با تمهیداتی که اتخاذ شده این همایش همراهه تحت عنوان برنامه های دعای توسل و... همچنان تداوم و به صورت جدی به آن پرداخته شود.

عباس مشمول افزود: معتقدم تجلیل و قدردانی از پیشکسوتان عرصه تربیت بدنی که وظیفه خطیر آموزش نیروهای رزمی را بر عهده داشتند باید به نحو شایسته و با احترام از آن یاد شود وی اضافه کرد: این همایش بنا بر بود هم زمان با ولادت حضرت زهرا (س) و گرامی داشت مقام زن برگزار شود که با توجه به حادثه دلخراشی تروریستی کرمان به تعویق افتاد. مشمول در ادامه خواستار ساماندهی برای برگزاری

همایش تجلیل و قدردانی از مربیان بازنشسته و پیشکسوت استان با مدیریت اداره کل ورزش و جوانان شد و تصریح کرد: اداره کل متولی چنین همایش های باید در سطح کل استان باشد و برای این عزیزان که سال ها در کسوت بازیکن برای کشور افتخار آفرینند مراسمی درخور و در شان آن ها برگزار کند و برای اینکه هیچ فردی از قلم نیفتد تقسیم بندی کند و بر اساس رشته های ورزشی از مدعوین دعوت کند و مانیز برحسب وظیفه در این مسیر همراهی خواهیم کرد و این موضوع در جامعه باید به شکل یک فرهنگ تعریف شود. وی تصریح کرد: با توجه به مذاکره با فرمانده سپاه و مسوولان بنیاد با توجه به اعتبارات تخصیص داده شده این مراسم ها همراه به شکل برگزاری دعای توسل و... تداوم داشته باشد. در ادامه در حاشیه برگزاری همایش جواد سردمدی مسوول برگزاری همایش گفت: این مراسم به خاطر

قدردانی از عزیزانی است که مظلوم واقع شدند و شایسته و بایسته از خدمات آنان در طول هشت سال دفاع مقدس در سنگر آموزش رزمندگان تلاش کردند. وی افزود: خراسان بزرگ در هشت سال دفاع مقدس کمترین آمار غرق شدگی جبهه را داشت و این موضوع ناشی از آموزش های است که رزمندگان قبل از اعزام توسط مربیان انجام دادند مربیان تربیت بدنی خراسان بیش از ۴ هزار نفر اعزامی به جبهه را آموزش رزمی و شنا دادند. و این خدمات از افتخارات بزرگ مربیان ماست سردمدی افزود: در طول جنگ رزمندگان و فرماندهان آموزشی در هنگام بازگشت از جبهه در سنگر تربیت بدنی مسوولیت داشتند و به عنوان روسای هیات های ورزشی به جامعه ورزش استان کمک می کردند. در پایان این مراسم هدایایی به رسم یادبود به مربیان پیشکسوت تربیت بدنی سپاه امام رضا (ع) اهدا شد.

رییس هیات فوتبال مشهد عنوان کرد

تیمداری با خواهش و تمنا نمی شود

انتخابات مجلس و شورا و استفاده صد درصد سیاسی از این فوتبال برای دوستان و خیلی چیزای دیگه که باید گفت و شنید تا مخاطب مطلع شود. رییس هیات فوتبال مشهد تصریح کرد: با مظلوم نمایی و استفاده از کلمه بیت المال نمی شود سودجویی کرد و ورزش را بهانه ای برای توجیه عملکرد نادرست خود در بدنه ورزش انجام می دهیم. وی معتقد است: امکاناتی که در اختیار اداره کل ورزش است ریز بینی و بررسی شود بعدا مشاهده شود آقایان از زمانی که سکاندار اداره کل ورزش و جوانان را برعهده دار شده اند بعد برای حفظ بیت المال چه بدی بنیاد داشته شود.

داشته باشیم. کسانیکه برای حمایت از فوتبال لیگ برتر آمدند چه ارزیابی از آنها داشتیم اداره کل ورزش تاکنون چه حمایتی از هیات فوتبال داشته است و برای رسیدن به جایگاه واقعی از جمله رونق مدارس فوتبال، شناسایی استعداد های برتر، جذب اسپانسر به بدنه فوتبال استان و صادرات بازیکن و رشد و توسعه فوتبال در شهرستانها چه قدم هایی برداشته است. وی درخصوص در اختیار گذاشتن امکانات ساختاری به فوتبال می گوید: امکانات هم با پول مالیات مردم ایجاد شده برای مردم چه کار خاصی صورت گرفته که امروز توقع داریم مدیرکل نظر مستقیم در فوتبال داشته باشد مگر برای

رییس هیات فوتبال مشهد در باره جایگاه فوتبال مشهد در سطح کشور می گوید: ورزش فوتبال بیزینس است و امروز اگر پول نباشد با خواهش و تمنا نمی شود تیم داری کرد و در سطح کشور حضور یافت و در این راستا دستگاه های متولی هستند که می توانند به فوتبال رونق ببخشند. حسن نوری معتقد است که جذابیت، مفرح و هیجان فوتبال پیر و جوان و زن و مرد نمی شناسند و همه احاد جامعه را تحت تاثیر قرار داده است. وی اضافه کرد فوتبال استان تاکنون چه امتیازی به حامیان صنعت ایجاد کرده است تا توقع حضور پر طمطراق صنعت را در سرمایه گذاری

پایان رقابت تنیس روی میز بانوان «جام سلامت»

برتر شدند. در رده سنی بالای ۴۰ سال فاطمه کریمی به مقام اول دست یافت. اکرم سرشاد دوم شد و اشرف سرشاد و نیکو منش به صورت مشترک سوم شدند. مقام پنجم تا هشتم: فاطمه طهماسبی، افسانه خانپور، فروغ السادات مدرسی و در رده سنی زیر ۴۰ سال: فاطمه مجد به مقام قهرمانی دست یافت. عقیده ارشادی فردوم شد. نگین وفایی پور-مهدیس خوش خلق به صورت مشترک سوم شدند. مقام های پنجم تا هشتم سعیده مختاری، نگار وفایی پور، فاطمه برزونی، غزل مقیمی در پایان این رقابت ها به رسم یادبود به نفرات برتر هدایایی اهدا شد.



ابراهیم محبوب با سرداوری خانم گودرزی فلاحتی، اشرف سرشاد و داوران خانها: ایرانفر، اعظم سرشاد، موسوی، افتخاری،

مجید خروشی: برترین های بانوان تنیس روی میز «جام سلامت» در استان خراسان رضوی با معرفی نفرات برتر پایان یافت. رییس هیات تنیس روی میز خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: نخستین دوره مسابقات تنیس روی میز بانوان استان خراسان رضوی، جام سلامت با حمایت شرکت صنعتی گلرنگ و فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران هم زمان در سراسر کشور با معرفی نفرات برتر پایان یافت. علی گلستانی افزود: این مسابقات با حضور پرشور ۹۳ بازیکن علاقه مند به این رشته به صورت حذفی در رده سنی بالای ۴۰ سال و زیر ۴۰ سال در سالن شهید



یادداشت

خبر آمد، خبری در راه است!

محمد رضا نصرالله زاده

خبر آمد، خبری در راه است! از ما گفتن بود! اگر طی هفته پیش رو خبر آمد که شروین اسبقیان جایگزین محمد پولادگر در معاونت ورزش قهرمانی و حرفه ای شده است، زیاد تعجب نکنید! اگر از بین این ۴ نفر باز یک نفر با رفتن اسبقیان به معاونت قهرمانی جایگزین او شد باز نباید تعجب کرد. جوانمرد، ایلکا، منعم و احمدی نفراتی هستند که صحبت آنها هست، هر چند که خیلی ها اعتقاد دارند که اگر جوانمرد در همان پارالمپیک منشا خدمت باشد بمراتب بهتر از حضورش در وزارت ورزش است! از معاونت بانوان هم خبرهای جدیدی به گوش می رسد! خبرهای که مربوط به رفتن قبلی ها و آمده چهره های جدید به این معاونت است! اما بد نیست این راهم بدانید که در خصوص مسافران وزارت هم خبرهایی به گوش می رسد، اما با شناختی که ما از کیومرث هاشمی داریم، بعید است که در غیاب کسی اتفاقی برایش در وزارتخانه تحت مدیریت او بیفتد و این پروسه حداقل تا زمان بازگشت آنها طول خواهد کشید! چنانچه جایجایی پولادگر انجام شود، به همراه او یکی، دو مدیر کل هم در سطح وزارتخانه جایجا خواهند شد، همانطور که قرار است یکی، دو معاونت دیگر وزارتخانه به جز معاونت ورزش حرفه ای و قهرمانی هم ادامه خدمت خود را در محلی به غیر از وزارت ورزش ادامه دهند! خلاصه کلام اینکه این هفته، هفته خبرهای خوب جایجایی در وزارت ورزش و جوانان است که امیدوارم این اتفاق هم بیفتد!

خبر

نیم فصل دوم، پرسپولیس با مهدوی کیا ادامه خواهد داد

مهر شاد عبیری

رقابت های جام ملت های آسیا و تعطیلی پیکارهای لیگ برتر و لیگ یک تمام حواشی ورزش ایران بخصوص ورزش فراگیر فوتبال کشور را تحت الشعاع قرار داده است. کمتر از ده روز به پایان جام ملت ها و شروع مجدد مسابقات داخلی فوتبال کشور باقی مانده است بطوریکه باشگاه پرافتخار پرسپولیس برای گزینه سرمربیگری و جایگزین یحیی گل محمدی هنوز به هیچ دستاوردی نرسیده است و با مذاکرات انجام شده با سرمربی تیم ملی عمان، برانکو آب پاکی را روی دستان رضا درویش ریخته و پاسخ منفی به ایشان دادند تا مربیگری پرسپولیس همچنان در حاله ای از ابهام قرار گیرد در همین گیرودار نام مهدوی کیا بر سر زبان ها افتاده و مدنظر مدیران پرسپولیس قرار گرفته و بر اساس نظرسنجی از چند کارشناس و بازیکنان سابق پرسپولیس این گزینه یکی از بهترین تصمیماتی است که پرسپولیس در این شرایط می تواند اتخاذ کند زیرا پس از اتمام رقابت های جام ملت ها توقع میلیون ها پرسپولیسی از این تیم بیشتر خواهد بود و با اصالت و ریشه دار بودن مهدوی کیا در باشگاه پرسپولیس و ادامه نیم فصل دوم رقابت ها، عیار خود را برای جامعه فوتبالی بهتر و بیشتر مشخص خواهد کرد و با انگیزه و پیوند، دانش و علوم فوتبال المان و ایران را نشان خواهد داد او گزینه ای شایسته برای هدایت باشگاه پرفرمدار پرسپولیس بوده که بزرگان باشگاه به سراغ ایشان رفتند.

مایلی کهن از صداوسیما کرد

سانسورهای آزار دهنده!



پدرام خسروشاهی



محمد مایلی کهن، درباره عملکرد تیم ملی در دو بازی اول و پیش بینی خود درباره ادامه مسیر تیم در جام ملت های آسیا توضیحاتی ارائه کرد.

محمد مایلی کهن عنوان کرد: «یکی از جذابیت های فوتبال این است که گاهی نتیجه به گونه ای رقم می خورد که عکس پیش بینی ماست. یک واقعیت در فوتبال وجود دارد؛ اینکه تیم های قوی، حتما پیروز زمین نیستند. گاهی نتیجه به نفع تیم های ضعیف تر است.»

وی افزود: «تیم ملی ما در بازی اول با فلسطین ۴ گل زد و اگر نگوییم صد درصد، اما هشتاد درصد خوب بازی کرد. در بازی دوم دیدیم که علیرغم برد در بازی اول، ترکیب تیم با یک تغییر ۵۰ درصدی مواجه شد و این تغییر و ترکیب ناهمگن در بازی ایران مقابل هنگ کنگ، منجر به ضعیف تر شدن عملکرد تیم ما شد.»

مایلی کهن در عین حال اضافه کرد: «خدا را شکر ما الان شش امتیاز داریم و صعودمان به مرحله بعدی قطعی است اما در مرحله یک هشتم و یک چهارم اگر باهوش بالا عمل نکنیم، ممکن است ضرر کنیم. علیرغم وجود اختلافات بین من و سرمربی تیم ملی، من تیم ملی کشورم را دوست دارم و آرزو می کنم که با وجود تمام مشکلات، همیشه موفق باشد.»

مایلی کهن در ادامه گفت: «این روزها تماشای مسابقات فوتبال برای بعضی از مردم مانند نان شب واجب است. شرایط مثل زمان ما نیست که می گفتند بازی فوتبال حرام است و چرا ۲۲ نفر

به دنبال یک توپ می دوند... فوتبال فراتر از یک ورزش است و میزان علاقه مندانش در دنیا بسیار زیاد شده است.»

وی تاکید کرد: «بارها این را عرض کرده ام که این ورزش تبدیل به یک صنعت سود ده شده است و ضرر و زیانی ندارد. به همین خاطر، کشورها و دولت ها این رشته ورزشی را ویژه تر از سایر ورزش ها می دانند.» سرمربی اسبق تیم ملی فوتبال درباره اهمیت تماشای فوتبال و تاثیر برد های تیم ملی بر جامعه به علاقه خاص مردم به تیم ملی با وجود مشکلات کشور اشاره کرد و گفت: «علیرغم وجود انتقادات و اختلاف نظرهای مردم با برخی از مسوولان کشور و اینکه گاهی هم شنیده ایم که گفته شده ما این تیم ملی را قبول نداریم، اما از نظر من همه مردم از ته دلشان می خواهند که تیم ملی کشورشان موفق باشد و در مسابقات مختلف، افتخار آفرینی کند. موفقیت تیم ملی کشورمان دلیلی می شود

سوگنامه ای برای نادر



که چقدر دلم برایت پر زد رفت به سوی پرواز نازنین توبه نظرم در این پنج شش سال اخیر کارهایی کردی برای دوستان و فوتبال خراسان و پیشکسوتان که بی سابقه بوده و حالا که رفته ای و با ما نیستی غم نبودن تانمی دانیم چه جوری تحمل کنیم روحت شاد دلاور مهربان هوای زن و بچه ها و خانواده ات و دوستان و اهالی فوتبال را بازم داشته باش که به مهربانی و معرفت تو نیازمندیم با مرام قدرشناس خدا تا ابد نگهدار روح پاکت باشه میدانم که خدا قشنگ تورا در آغوش گرفته و هوایت را دارد چون تو وجودت هم خدایی بود نادر بلند پرواز تو که آن قدر خوب سر می زدی پس از پایان فوتبال هم به همه ما سر زدی و انرژی دادی بازم به ما سر بزنی آقای مهربان فوتبال خراسان آقای اهالی فوتبال خراسان بزرگ من شهادت می دهم نادر اسکندری از پاکان روزگار بود برایش دعا کنی تا روحش در آرامش کامل باشد نادر جان میدانم خدای مهربان هوایت را داره ما را فراموش نکن.

وهق هق کنان بلند بلند ناله کردم از ته دل برایت گریه کردم تا خسته شدم و باز در سکوت عزادارت شدم که تو را و صدای مهربانت را و پیام هایت را دیگر نخواهم داشت یک بار دیگر پیام های پر از مهر و معرفت را و صدای گرم درگوشی ام را گوش کردم و حیران و مات و مبهوت از این شوک ناگهانی نمی دانستم چیکار باید بکنم یعنی نادر عزیز می خوام بگم در این چند سال اخیر که بیشتر به هم از نظر عاطفی و فوتبالی نزدیک شده بودیم همیشه برام سؤال بود که تو چرا این قدر خوبی من که کاری برای تو نکرده ام نمی دانستم که تو قهرمان به این زودی پر وبال بزنی و به آسمان سفر کنی راستش نادر جان من چندین بار در طول زندگیم با خبرهای وحشتناک عالم این چنین خراب شده که اراده ام و کنترل دست خودم نبوده و مثل بچه ها با تمام وجودم بغض کرده ام و فریاد زده ام و حالا در هفتاد چهار سالگی من پیرمرد بدرندخور سکوت خانم با ناله هایم برای پرواز ابدیت و آسمانی شدن شکست و میدانم تو هم شاهد غم و اندوهم بودی

قاسم زردکانلو؛ نادر جان اسکندری سلام می دانم که آرامی و راحت و بدون درد و رنج می دانم چون با تمام وجودم این حس خوب را برای تو در اعماق وجودم دارم حالا دیگه تو یک روح پاک و آزاد و رها از قفس جسمی و خدایی هستی و زمان و مکان برایت معنی و مفهومی نداره و هر جا که دلت بخواد باشی همان جایی دیگه نیازی نیست از آلمان با هواپیما پرواز کنی بیای مشهد و تربت جام تا آنهایی را که دوست داری ببینی و شاد کنی راحت و آسوده همه ما را می بینی و در قلمبان و در خونمان مهر و وفایت و صفایت را جاری می کنی دمت گرم که قبل از پرواز ابدیت با همه دردها و رنج های جسمانی با کمک ذات پاکت تا می توانستی انرژی های خوب و صفرا را بر سر سفره های دل های رفیقان و دوستان گذاشتی و همه را سیراب کردی و یک شکم سیر غذای انسانیت دادی راستی نادر من دیشب جات خالی با وجود اینکه تمام روز را استراحت کرده بودم و در تنهایی خودم رها بودم و مثل هر شب برای قدم زدن دور پارک ملت مشهد از خانه خارج شدم و پیاده روی رفته و دو ساعتی قدم زدم و هوا هم خوب نبود و آلوده بود نفسم خوب با لامل می آمد و قدم هایم سنگین بود گویا حس غریبی داشتم نمی دانم چرا زیاد حال نداشتم وقتی برگشتم خونه طبق عادت فضای مجازی را ناگهانی کردم و در فضای مجازی خبرت را دیدم که حیران شدم و دقایقی سردرگم و گیج و منگ بودم و بعد خبری کوتاه از تو نوشتم و فرستادم و در سکوت تنهایی و خلوت خانم چند دقیقه ای فرورفتم و ناگهان زار زدم

خبر

اعطای نشان کاوه به برترین های ورزش خراسان رضوی

مراسم اعطای «نشان کاوه» به برترین های ورزش خراسان رضوی در سال ۱۴۰۲ در مشهد برگزار خواهد شد. به همت انجمن ورزشی نویسان و عکاسان ورزشی خراسان رضوی، مراسمی برای بهترین های ورزش خراسان رضوی در سال ۱۴۰۲ برگزار خواهد شد.

طی این مراسم به برگزیدگان بخش های مختلف در رشته های ورزشی مختلف «نشان کاوه» اعطا خواهد شد. این نشان به ابتکار انجمن خبرنگاران و عکاسان ورزشی استان، به برگزیدگانی که طی رأی گیری از اعضای انجمن، پیشکسوتان و اهالی ورزش انتخاب شوند، اعطا می شود. «نشان کاوه» با الهام از نام سردار رشید اسلام، شهید ورزشکار مشهیدی «محمود کاوه» طراحی شده و بناست هرساله به برترین های ورزش خراسان رضوی تعلق گیرد. به گزارش روابط عمومی انجمن ورزشی نویسان خراسان رضوی، جزییات برگزاری مراسم، معرفی کاندیداها و نحوه انتخاب برترین ها، به زودی اعلام خواهد شد.

خبر

بازیکن جوان تیم سپنتای تربت حیدریه: به دنبال سوپر ایز فوتبال ایران هستیم



امیرحسین باستانی گفت: امیدوارم به روند خوب خود در جام حذفی ادامه دهیم و فوتبال ایران را سوپر ایز کنیم. امیرحسین باستانی در خصوص عملکرد تیم شگفتی ساز سپنتای تربت حیدریه که موفق شد به مرحله یک شانزدهم نهایی برسد، اظهار کرد: خوشحالم که تا این مرحله صعود کردیم و از سعید آقایی، سرمربی سپنتا که به جوانان اعتماد کرده ممنونم. امیدوارم این تلفیق تجربه و جوانی در تیم سپنتا، منجر به اتفاقاتی خوب شود و شاهد یک سوپر ایز بزرگ برای جام حذفی امسال باشیم. هافبک ۲۰ ساله تیم سپنتا که مورد توجه برخی تیم ها هم قرار گرفته، افزود: همیشه سعی کردم بهترین خودم باشم که به لطف خدا در این مسیر با استاد رمضان زاده فوتبال را آغاز کردم. مهمترین نکته در خصوص موفقیت یک فوتبالیست، رعایت سبک و اصول زندگی حرفه ای است. به جز رمضان زاده، زیر نظر سعید آقایی کار کرده ام. باستانی گفت: بعد از یک سال تمرین با تیم، به مسابقات بزرگسالان رسیدم و قدر این فرصت را می دانم. در آن سال موفق شدید در فینال رقابت ها حضور یابیم، هرچند در نهایت شکست خوردیم و از صعود به مرحله نخست لیگ سه با ماندیم، اما مجوز حضور در جام حذفی را کسب کردیم. وی در رابطه با عملکرد تیم سپنتا در جام حذفی ۱۴۰۲ خاطرنشان کرد: در بازی نخست به علت عدم حضور تیم حریف در تربت حیدریه، ساده به مرحله بعد رسیدیم. در مرحله بعدی با قرعه استراحت روبه رو شدیم و در نهایت در آخرین بازی، در ارومیه به مصاف نود رفتیم و در شرایطی که کمتر کسی فکرش را هم می کرد، حریف را با نتیجه ۲ بر ۱ شکست دادیم و راهی مرحله بعد شدیم.

علی معلومات:

از چوخه شیخ کانلو تا جودو المپیک پکن



ملی پوش وزن ۷۳ کیلوگرم رقابت های جودو المپیک پکن، از کرمانج های اخلاق مدار و ریشه دار شمال خراسان بزرگ است که در سال ۱۳۶۰ در روستای کوراشین شیخ کانلو از توابع شهرستان چناران متولد گردید کسب عناوین قهرمانی و مدال برنز آسیا (ابوظبی)، مدال برنز A جهان (آلمان)، مدال طلا تورنمنت (ماکائو)، مدال طلا (تارکمنستان)، مدال برنز (ازبکستان)، مدال طلا (آسیای تهران) مدال برنز (ترکیه) بخشی از افتخار آفرینی های این پهلوان است که در کارنامه زرین جودو، کوراش و چوخه ایران و خراسان ثبت شده است نفر پنجم المپیک پکن در گفتگو با هفته نامه نخست این گونه آغاز کرد: کشتی با چوخه از آیین سنتی، فرهنگی کرمانج ها است که نام آن برگرفته از نوعی تن پوش به زبان کردی می باشد. از دیر باز در طول تاریخ پرافتخار خراسان بزرگ کرمانج های شریف، سلحشور و باغیرت به خوبی توانسته اند قداست و جایگاه این میراث و آیین سنتی کهن را با محتوی مذهبی و ملی حفظ و ارج نهند آن ها برای سلامتی، تقویت جسم و روح خویش و مبارزه با تهاجم اجنبی و بیگانگان به سرزمین شان بر حفظ و ترویج آن تأکید و تلاش مضاعف نموده اند طلایه دار جودو آسیا در ادامه به نکات قابل توجه کشتی با چوخه و ترویج ارزش های معنوی آن در سرزمین پهلوانی ها اشاره کرد و افزود: از گذشته دور تا کنون با جذب علمندان فراوان طوایف و قبایل مختلف و با گویش و لهجه های متفاوت در بسط آن تأثیر بسزایی داشته است به جرأت میتوان گفت: اکنون بیش از ۱۰ میلیون نفر از مردم استانهای خراسان بزرگ، تهران و مرکزی با این رشته آشنا شده اند مربی اسبق تیمهای ملی جوانان و بزرگسالان کوراش و جودو فنون کشتی با چوخه را خاص، منحصر به فرد و کاملاً کاربردی در رشته های ورزشی مانند کوراش و آلیش اعلام کرد وی افزود: تاکنون چوخه کاران با اجرای این فنون توانسته اند با قرار گرفتن در ترکیب

تیمهای ملی رشته های مشا به قهرمان و سرآمد جهان شوند. قهرمان بازیهای آسیایی کوراش خاطر نشان کرد: انتخاب نمایندگان مجلس شورای اسلامی (وحدت و نماد آزادی) ملت بزرگ و قوی ایران پس از پیروزی انقلاب اسلامی در پیش است. باید با مشارکت حداکثری در این دوره از انتخابات در حفظ ارزش و آرمانهای و لای انقلاب تلاش کنیم تا فرمایش مقام معظم رهبری یعنی ایران قوی ورزش قوی تحقق پیدا کند جامعه آگاه و غیرتمند ورزش همیشه در صحنه قطعاً با مطالعه دقیق به اصلح ترین کاندیدا که خود را متعهد به ولایت و رهبری، جهادی، شجاع و بدون شعاری آن تهی می دانند را می دهند تجربه نشان داده است بعضاً عده ای که فقط به دنبال جاه طلبی، منافع جوی و نیل به اهداف شخصی می باشند و با بیانه خدمت در ترویج جهانی کشتی با چوخه آویزان و آسیب های جبران نا پذیری را وارد نموده اند جایی در دل این جامعه بزرگ ندارند با مطالعه این آیین و سنت کهن متوجه میگردند. آیین مذکور همه ساله و همزمان با اوایل روز فروردین ماه و بعد از تحویل سال جدید و آغاز بهار طبیعت به نام مقدس چهارده معصوم در ۱۴ روز نخست نوروز یلان و جوانان در گودها و میادین خاکی و سنتی چوخه در قصبات، بلاد و شهرها و در کنار زیارتگاهها گرد آمده، به شکرانه الهی به جشن و سرور می پردازند همواره پهلوانان همراه بانواختن دهل و دمیدن در سرنا نیز بر رونق آن افزون می نمایند دهل با کوبید برطل و سرناچی با دمیدن در ساز و جارچی با نوای جانسوز و دلنشین نجوای دل سر می دهند و در مدح رسول خدا و ایامه معصومین به ثنا گوئی پروردگار عالم و قادر متعال می پردازند. از اینرو اصلاحی نیست که بجز اهل خرد، معنویت، قوت و جوانمردی را نشاید بر این آیین مذهبی و ملی مردم مؤمن سرزمین خورشید هفتم آسمان ولایت و امامت حکمرانی سلیقه ای شود تا قوانین نیربی معنا نشوند.

کوگو خراسان رضوی بین المللی می شود

اولین دوره آموزش داور ۳ کوگو به مدرسی دکتر سعید مقدم رییس انجمن کوگو کشور در مشهد فرصتی را فراهم آورد تا در دومین سفر ملاقات با جامعه ورزش کوگو این استان صورت پذیرد و چگونگی گسترش و عملکرد آن نیز مورد ارزیابی قرار گیرد. وی پشتیبانی های رییس و دبیر هیات ورزش روستایی و بازی های بومی محلی و فعالیت های کمیته کوگو خراسان رضوی را شایسته تحسین اعلام کرد و اعزام تیم کوگو بانوان استان را بعنوان نماینده ایران به عراق و انجام دیدار دوستانه با تیم ملی کوگو این کشور را از رفغان انجمن کوگو ایران به این استان زرخیز و قهرمان پرور اعلام نمود مقدم بقا همچنین عملکرد این کمیته را در جوان گرایی، آموزش، بهره برداری اصولی از امکانات، زیرساخت ها و پتانسیل های استان برای گسترش کوگو عالی و الگو توصیف کرد. فیضی افزود: استقبال

شرکت کنندگان در اولین دوره آموزش داور ۳ درجه ۳ و حمایت هیات ورزش روستایی و بازی های بومی محلی استان نقطه عطف در اتخاذ تصمیم برای برگزاری جشنواره ورزشی بین المللی چند جانبه در بین علاقه مندان به ورزش کوگو با ملیت های مختلف ساکن در مشهد و شهرستان های تابعه استان بیان کرد رییس کمیته کوگو خراسان رضوی در پایان از پیشنهاد برگزاری کلاس آموزش مربیگری درجه ۳ با اولویت معلمان ورزش و شهرستان ها تا پایان سال جاری با ظرفیت ۶۰ نفر (بانوان و آقایان) خبر داد و افزود: از اردیبهشت ماه سال جاری فعالیت های آموزشی ترویج کوگو و جذب علاقمندان این رشته نوپا در شهرستان های قوچان، چناران، نیشابور، طبرقه، شاندیز، گلپهارد و آموزش و پرورش مشهد صورت پذیرفته است و بیش از ۱۵۰۰ علاقمند با رشته ورزشی کوگو آشنا شدند.

تغذیه ورزشی



یک ورزشکار حرفه ای چه مقدار گوشت باید مصرف کند؟

سید بهنام حسینی زهرانی
کارشناس ارشد تربیت بدنی

گوشت قرمز یکی از مهم ترین منابع غذایی ماست که مصرف آن برای حفظ سلامتی و شادابی ما بسیار موثر است. مصرف این گوشت به تمام گروه های سنی مخصوصاً به ورزشکاران و بدنسازان توصیه می شود. مصرف گوشت قرمز می تواند تأثیر زیادی بر رشد عضلات داشته باشد و از این جهت بهترین جایگزین برای مکمل های غذایی و دارویی است. در این مطلب می خواهیم به فواید گوشت قرمز و ضرورت وجود آن در برنامه غذایی ورزشکاران مخصوصاً بدنسازان بپردازیم. با ما همراه باشید.

کراتین ماده ای بسیار مهم برای رشد و حجیم سازی عضلات بدن است که مقدار زیادی از آن در گوشت قرمز وجود دارد. کراتین می تواند سوخت کافی را برای فعالیت لحظه ای عضلات فراهم کند و امکان فعالیت های شدید و طولانی را برای عضلات فراهم می کند. بنابراین یک ورزشکار حرفه ای باید گوشت را به عنوان منبع بزرگی از کراتین ها مصرف نماید. گوشت قرمز علاوه بر کراتین منبع بسیار خوبی از کراتین است در حالی که گوشت های سفید یعنی ماهی و مرغ مقدار حاوی مقدار کمی از این دو ماده حیاتی هستند و نمی توانند غذای کاملی برای یک ورزشکار حرفه ای باشند. ماده کراتین نقش بسیار مهمی در متابولیسم نرمال چربی ها و عملکرد بهتر آمینواسیدهای شاخه ای (BCAAs) دارد. این آمینواسیدها برای رشد عضلاتی بدنسازان بسیار مفید و حیاتی هستند. پتاسیم یکی از مهم ترین مواد معدنی است که در اغلب موارد کمبود آن در برنامه غذایی ورزشکاران مشاهده می شود. کمبود پتاسیم عوارض زیادی در پی دارد که از مهم ترین آن ها می توان به ایجاد خلل در سنتز پروتئین و کاهش تولید هورمون رشد و هورمون IGF ۱ اشاره کرد. این هورمون ها برای تحریک عضلات و حجیم سازی آن ها بسیار مهم هستند. گوشت قرمز بهترین منبع پروتئین برای یک ورزشکار نیز هست به طوری که به ازای هر ۱۰۰ گرم گوشت قرمز ۲۲ گرم پروتئین درجه یک به بدن ورزشکار می رسد. ورزشکاران به آهن نیز به عنوان یک ماده معدنی خونساز نیاز دارند. گوشت قرمز یکی از بهترین منابع آهن است که از این نظر از گوشت مرغ و ماهی مهم تر می باشد. از دیگر فواید گوشت قرمز می توان به وجود روی و منیزیم در آن اشاره کرد. روی یک آنتی اکسیدان است که به پروتئین سازی، تقویت سیستم ایمنی بدن و رشد عضلات بسیار کمک می کند. منیزیم نیز هم به سنتز پروتئین ها کمک می کند و هم موجب قدرت بیشتر عضلات می شود. یکی دیگر از فواید منیزیم کمک به تولید انسولین است که از مهم ترین هورمون های آنابولیک بدن می باشد. فواید گوشت قرمز تنها محدود به همین موارد نمی شود. گوشت قرمز حاوی دو تا از ویتامین های حیاتی یعنی ویتامین B6 و ویتامین B12 است. ویتامین B6 برای کسانی که پروتئین بیشتری دریافت می کنند بسیار اهمیت دارد.

«لطف‌علی» «مستوران» بیان کرد

مردم تشنه گفت‌وگوی عاشقانه

بازیگر نقش «لطف‌علی» در سریال «مستوران ۲» با تاکید بر این که عشق در بستر اجتماعی ما روبه انحطاط رفته است گفت: وظیفه هنر است که روح لطیف زندگی اجتماعی را به جمعیت کشورش منتقل کند. جامعه تشنه یک گفتگوی عاشقانه نرم و نازک و شاعرانه است.

کاوه خداشناس سریال مستوران را به قند تشبیه کرد و اظهار داشت: این سریال یک داستان بسیار زیبا برگرفته از ذره ذره خاک باستانی این سرزمین است. در طی قرون گذشته ما بزرگ‌ترین صادرکننده واژه و ادبیات و شعر به جهان بودیم. در خیلی از سرزمین‌های دنیا چنین گنجی دیده نمی‌شود. این بازیگر بابیان این که مستوران ۲ سراغ گنجی بزرگ رفته است، ادامه داد: وقتی کارگردان پنج قسمت اول را برایم فرستاد، من خواندم و به کارگردان گفتم عجب جای قشنگی را نشانه گرفته‌اید. مدت‌ها بود کسی سراغ چنین مضامینی نرفته بود. در دلم اثر را تحسین کردم. قلباً این نگرش را دوست دارم. مطمئن بودم حتماً یک نگاه جدی فرهنگی پشتش است. خداشناس درباره سکانس‌های اسپ‌سواری سریال «مستوران ۲» توضیح داد: تجربه سوارکاری را از قبل داشتم. اولین بار سال‌ها پیش ۴۰ جلسه آموزش سوارکاری را گذراندم. پشت‌صحنه سریال مستوران ۲ می‌توانست حادثه داشته باشد. ولی این اتفاق نیفتاد و به این خاطر از کارگردان ممنونم. چون جایی که حادثه‌خیز بود از بدلکار استفاده می‌کرد. علی هاشمی چون خودش دستیار بوده، همه چیز را سسته و رفته جلو می‌برد. وی افزود: علی هاشمی در حوزه برنامه‌ریزی دانش خوبی دارد. اگر جایی آتش می‌گرفت یک سکانس دیگر را جایگزین می‌کرد. او سال‌ها برنامه‌ریز بوده و می‌داند دقیقه‌ها در پشت‌صحنه چقدر مهم است.

این بازیگر درباره برداشت خودش از شخصیت «لطف‌علی» گفت: خود فیلمنامه یک نقشه راه کلی به من می‌داد. من پیدا می‌کردم که مسایل این شخصیت چیست. در فصل اول گفته شد که پدر لطف‌علی شاعر است و هزاران بیت شعر بلد است و مادرش حافظ قرآن است. در خانواده‌شان انس و الفت و صمیمیت جریان دارد. میوه چنین زندگی می‌تواند لطف‌علی باشد. آدمی که برای عشق یک مفهوم جدی طراحی کرده است. او حتی در مساله سوده به خودش دروغ نمی‌گوید. وی ادامه داد: لطف‌علی و ماه منیر انکار که میراثی را دارند با خودشان یدک می‌کشند. عشق در بستر اجتماعی ما روبه انحطاط رفته است. وظیفه هنر است که روح لطیف زندگی اجتماعی را به جمعیت کشورش منتقل کند. جامعه تشنه یک حال خوش است. تشنه یک گفتگوی عاشقانه نرم و نازک و شاعرانه است. جامعه به واژه‌های صیقل خورده نیازمند است. رنگ و لعاب قصه و لباس‌های مستوران ریشه در حافظه عاطفی ما دارد. خداشناس افزود: ماهمه از بچگی با این‌ها بزرگ شدیم. به نظر من لطف‌علی فقط شفا دهنده ماه منیر نیست. شفا دهنده یک جامعه است. دومین جمله‌ای که به ماه منیر می‌گوید این است که می‌خواهم مردم را خوشبخت کنم. زیباترین وجه شخصیتی او دادخواهی است. از دغدغه‌های شخصی خارج می‌شود و دغدغه‌های اجتماعی دارد.

خداشناس در پاسخ به این سوال که آیا «مستوران ۳» هم ساخته می‌شود گفت: وقتی این سیاست وجود داشته که فصل یک و دوی مستوران ساخته شود قاعدتاً این سیاست ادامه پیدا می‌کند. به نظر من مستوران می‌تواند تا فصل صد ادامه پیدا کند. چون ما با دریای وسیعی از واژه، حکایت و ادبیات طرفیم.



فروش سینماهای خراسان رضوی از ۱۲۰ میلیارد گذشت

رییس گروه امور سینمایی، سمعی و بصری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی از فروش ۱۲۰ میلیارد تومانی سینماهای استان در ۱۰ ماه امسال خبر داد.

سوسن محمدزاده درباره تعداد مخاطبان سینماهای خراسان رضوی در ۱۰ ماه امسال، اظهار کرد: از ابتدای فروردین تا پایان ۳۰ دی ماه ۵۲ فیلم اکران شده در سینماهای خراسان رضوی بیش از ۲ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر مخاطب داشته است. وی با اشاره به افزایش ۹۸ درصدی مخاطبان سینما در خراسان رضوی در ۱۰ ماه امسال نسبت به وضعیت مشابه در سال گذشته، بیان کرد: در ۱۰ ماه سال گذشته، ۴۶ فیلم روی پرده در سینماهای خراسان رضوی بیش از یک میلیون و ۴۵۹ هزار نفر مخاطب داشت.

رییس گروه امور سینمایی، سمعی و بصری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی درباره کل فروش فیلم‌های اکران شده در ۱۰ ماه امسال، گفت: ۵۲ فیلم روی پرده در مجموع ۸۳ هزار و ۶۸۹ سانس به فروش رفته که میزان فروش کل را به بیش از ۱۲۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان رسانده است.

محمدزاده با اشاره به مقایسه میزان فروش سینماهای خراسان رضوی نسبت به مشابه سال گذشته، افزود: در ۱۰ ماه سال گذشته ۴۶ فیلم روی پرده بود که در مجموع ۶۴ هزار و ۲۸ سانس به فروش رفته که میزان فروش کل را به بیش از ۴۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون تومان رسانده بود.

فیلم‌های «فسیل» با بیش از ۳۰۹ میلیارد تومان، «هتل» با بیش از ۲۳۴ میلیارد تومان، «شهر هرت» با بیش از ۷۷ میلیارد تومان، «بچه رنگ» با بیش از ۵۶ میلیارد تومان و «ویلا ساحلی» با بیش از ۴۲ میلیارد تومان جزو پنج فیلم پرفروش کشور از ابتدای امسال بوده‌اند.

رشد ۵۰ درصدی گیشه زمستانی

سینماهای کشور در دی ماه، حدود ۱۴۲ میلیارد تومان فروختند که این مبلغ، ۵ درصد بیشتر از مدت مشابه ماه گذشته بوده است.

سینماها در دی ماه، موفق شدند تا با جذب ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار مخاطب، به گیشه ۱۴۲ میلیارد تومانی دست یابند. این عملکرد در نتیجه ۷۴ هزار سانس نمایش فیلم در سینماهای سراسر کشور بوده است. با این آمار، مشخص می‌شود که سینماها توانستند گیشه خود را به نسبت مدت مشابه ماه گذشته، ۵ درصد رشد دهند که این میزان نیز می‌تواند در نتیجه افزایش بهای بلیت برای روزهای سه‌شنبه و سانس‌های پایانی دو روز انتهای هفته باشد. البته سینما در دی ماه به دلایلی چون آغاز امتحانات دانش‌آموزان و دانشجویان و البته مواردی چون آلودگی هوا و برودت نسبی، نتوانست میزان مخاطبان خود را به نسبت آذرماه افزایش دهد و در همان مدار ماه گذشته باقی ماند. وجود تعطیلات فرخنده در دومین ماه زمستانی و البته پایان یافتن امتحانات دانش‌آموزان و دانشجویان، دو سگنال مثبتی است که می‌تواند در بهمن ماه به افزایش شاخص رشد مخاطب بیانجامد. در نخستین ماه زمستانی، هتل، آخرین ماه صدرنشینی خود را جشن گرفت. این کمدی موفق شد تا در دی ماه، با جذب ۸۶۱ هزار مخاطب، فروشی معادل ۳۸ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان داشته باشد. هواپایی با آن که از نیمه‌های دی ماه به ناوگان اکران اضافه شد اما حساسی خوش درخشید و موفق شد تا با ۵۷۴ هزار مخاطب و گیشه ۳۰ میلیاردی، در رده دومین فیلم پرمخاطب این ماه جا خوش کند. این آمار به روشنی گویای آن است که هواپایی تا چه اندازه می‌تواند خود را در جدول فروش امسال سینمای ایران بالاتر بکشد.

مربی کاراته و بازیگر «خرچنگ زرد» مطرح کرد

سینمای ایران محروم از ژانر رزمی



مجید خروشی



از ورزشکاران به ورزش‌های سخت و زیر زمینی می‌گویند: ورزش‌های زیر زمینی که جوان‌های زیادی رو جذب خودش کرده بخاطر نبود امکانات کافی برای جوانها باعث آسیب دیدن و صدمه فکری و جسمی زیادی می‌شود که امیدوارم مسیر درست به این مهم توجه کنند تا جوانان نشان مسیر درست و صحیح را در ورزش طی کنند. ورزش‌های رزمی زیر زمینی آسیبهایی زیادی را به ارمغان می‌آورد که پسندیده نیست. فرهنگ سازی غلط می‌تواند جوانها را به دام مسابقات زیر زمینی خطرناک بکشاند هدف یک کاراته کادر میدان مبارزه چیست؟ هنگامی که کاراته کار وارد زمین مسابقه میشود فکرو ذهنش آزاد و در تلاش است برای رسیدن به هدف خود مبارزه کند صبر و ادب و استقامت و احترام به پیشکسوت از ارکان مهم این ورزش رزمی می‌باشد. من در کنار کاراته به ورزش‌هایی دیگر نیز پرداختم تا بتوانم استقامت بدنی خودم را بالا ببرم و در سبک‌های آزاد نیز شرکت کنم آمادگی جسمانی و انگیزه ای بالا برای مسابقات رینگ آزاد نیز داشتم این روحیه مرا ترقیب میکرد برای بادیگاردی و ورزش‌های سخت که با روحیه من نیز سازگار است و من بادیگارد شدم. با بازیگری چگونه آشنا شدید؟ با ورود دخترانم فایزه و فرحناز دهقان نیری به عرصه بازیگری من که به حمایت از او همیشه کنارش بودم با سرکار خانم اقبالی و جناب جعفر آبادی آشنا شدم و از من دعوت به بازی در فیلم خود کردن و من به خاطر ورزش بدنی ورزیده و آماده ای داشتم و در کنارش روحیه ای لطیف رانیز دارم برای همین این پیشنهاد را

مربی کاراته خراسان رضوی که به عنوان فرمانده نظامی فلسطینی در فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» به ایفای نقش پرداخته است می‌گوید: فیلم‌هایی با ژانر رزمی در سینمای ما کم‌رنگ و بی‌رونق است. علی اصغر دهقان نیری با بیان این مطلب گفت: حضور ورزشکاران حرفه‌ای در فیلم‌های تلویزیونی و سینمایی در کشورمان سابقه و تاریخچه بسیار طولانی دارد و بسیاری از این هنرمندان در نقش‌های اکشن و جنگی موفق عمل کردند اما برخی هم خیلی زود افول کردند و سینما را ترک گفتند در همین رابطه با یکی از هنرمندان ورزشی خراسان که در فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» به کارگردانی ایفای نقش کرده و در به عنوان فرمانده نظامی فلسطینی در برابر نظامیان اسرائیل قرار می‌گیرد و از هنر رزمی خود در مبارزه با سربازان تا دندان مسلح اسرائیل مبارزه و مقاومت می‌کند و در نهایت با رشادت و از خود گذشتگی موفق به پیروزی در برابر یک جنگ نابرابر می‌شود این مربی کاراته در خصوص حضورش در این فیلم می‌گوید: با توجه به این ۲ دختر من هنرمند و بازیگر هستند و ارتباط خوبی با این هنر و همچنین کارگردانان و بازیگران دارند من را هم تشویق کردند که در عرصه فیلم و سینما به دلیل فیزیک ماسی که دارم حضور پیدا کنم و یا توجه به توانایی شخصی در نقش‌هایی که پیشنهاد شد بر آن شدم که در این فیلم «خرچنگ زرد» حضور پیدا کنم. دهقان نیری در خصوص رشته‌های رزمی می‌گوید: رشته‌های رزمی شاخه‌های زیادی دارد و معتقدم یک ورزشکار موفق کسی است که قادر باشد از هنرش به خوبی استفاده کند- اخلاق مداری و فرهنگ پهلوانی را در ذهن و جسم خود نهادینه سازد و از هنر خود برای رسیدن به اهداف تعریف شده بهره‌بردارد. وی در خصوص رویکرد برخی

پذیرفتم در این فیلم نقش فرمانده کل حذب الله ایفای نقش کردم و در ادامه نقش‌های بادیگاردی و نیز چند کارتنر نیز انجام دادم و خوش‌حالم که این ورزش به من در زندگی کمک‌های زیادی کرد زمان شروع به ورزش، اولین مربی شما و سابقه حضورتان در کاراته؟ از سال ۱۳۸۴ شروع به ورزش کردم و نخستین مربی من در این رشته شیخان بیدخام بود و پیوستن من به این رشته را مدیون خانواده می‌دانم که مسیر حرکت به این سمت را هموار ساختند. توصیه به شاگردان در هنر رزمی کاراته؟ من به شاگردانم صبر و روحیه بالا را همیشه گوش زد میکنم تا موفق باشند. اهمیت ساخت فیلم‌های رزمی و حضور رزمی‌کاران در این عرصه چیست؟ یکی از ژانرهای پرمخاطب، پرطرفدار و سودآور که می‌تواند به اقتصاد سینمای ما و کشاندن مخاطب مشتاق به سینما کمک کند، ژانر اکشن و زیر ژانر آن هنرهای رزمی است. فیلم-نامه، کارگردان و هنرهای رزمی مواد لازمی هستند که برای ساخت این نوع فیلم-ها (چه در غالب فیلم کوتاه و چه در غالب فیلم بلند) به آن-ها نیاز است. جالب است که بدانید تمام این مواد لازم را به وفور در اختیار داریم. (مثل همان لیوان آبی که روی میز من بود) ایران دارای ادبیاتی بسیار غنی و پربار چند صد ساله با بزرگان ادبی قدیم و جدید شناخته شده در کل دنیا است. وی در ادامه گفت: گروهی سینما را صرفاً هنر پن می‌دانند و مفاهیمی همچون جذب مخاطب، سرگرمی سازی، بازار فروش و بازگشت سرمایه برای آنان بی‌معناست. گروهی دیگر معتقدند با توجه به پیشینه فرهنگی، تاریخی، مذهبی و اجتماعی خودشان باید ژانرهای بومی و مرتبط با این مفاهیم را تولید و ابداع کنند. این افراد به خود و به درون جامعه خود نگاه کرده و ژانرهای سینمایی منطبق بر اصول اخلاقی، فرهنگی و تاریخی خود را ایجاد و تعریف می‌کنند. این نکته اهمیت زیادی دارد؛ زیرا ایجاد ژانرهای جدید باعث رشد سینما در کلیت می‌شود.

ارتقای سلامت کارکنان در محیط کار



سید عسین امامی مبدی

کارمندان بهترین دارایی هر سازمان هستند و تلاش برای ارتقا سلامتی کارمندان می‌تواند منجر به کار تیمی بهتر، افزایش بهره‌وری و کاهش مرخصی استعلاجی و حوادث محل کار شود. از یک سو یک محیط کار حمایتی و سالم به کارمندان کمک می‌کند تا سبک زندگی سالم و خوبی داشته باشند و از سویی دیگر وقتی کارمندان خوب باشند، شرکت‌ها نیز عملکرد خوبی دارند. در نتیجه حفظ سلامت نیروی کار برای کسب و کارها بسیار مهم است. محل کار برای کارمندان مانند خانه دوم است. آن‌ها حدود نیمی از ساعات روز و بهترین سال‌های زندگی خود را در این محیط می‌گذرانند. زمانی که شخصی زمان زیادی از زندگی خود را در یک مکان خاص سپری می‌کند ممکن است شخصیت و کیفیت زندگی‌اش از آن محیط تاثیر بپذیرد. بر اساس این قانون کلی می‌توان گفت که کار کردن در یک محیط سالم بر روی انگیزه، بهره‌وری و سلامت جسمی و روحی کارکنان تاثیر می‌گذارد. چنین محیطی موجب افزایش رضایت شغلی و کاهش تعداد روزهای مرخصی کارکنان می‌شود. طبق یک تعریف ساده، محیط کاری سالم به محیطی گفته می‌شود که در آن تجهیزاتی مانند کامپیوتر، صندلی‌ها

و میزها متناسب با شرایط فیزیکی کارکنان انتخاب شده و تعاملات اجتماعی بین همکاران با یکدیگر و کارکنان با مدیران برقرار است. به گفته اوپرمن، محیط کاری ترکیبی از سه زیر محیط اصلی فنی، انسانی و سازمانی است. محیط فنی به ابزارها و زیرساخت‌های فناوری، محیط انسانی به گروه‌ها و تیم‌ها و محیط سازمانی به سیستم‌ها، رویه‌ها، شیوه‌ها، ارزش‌ها و فلسفه سازمان اشاره دارد. بنابراین یک محیط سالم محیطی است که از این ۳ منظر کاملاً استاندارد باشد. چگونه می‌توان سلامتی در محیط کار را ارتقا داد به‌عنوان یک مدیر منابع انسانی یا مدیر سازمان، می‌توانید با تدوین یک برنامه اختصاصی به کارمندان خود کمک کنید تا وضعیت سلامتی خود در محیط کار را بهبود ببخشند. برنامه‌های سلامتی کارمندان برای ارتقا سلامتی در محیط کار می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. ایجاد عادات غذایی سالم.

صرف غذا در حین انجام کار یکی از بدترین عادات غذایی در کارمندان است که می‌تواند منجر به پر خوری و اضافه وزن آن‌ها شود. از این رویکی از موارد مهمی که به‌عنوان یک مدیر باید در نظر داشته باشید این است که حتماً فضایی جداگانه برای صرف ناهار کارمندان در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید برای ارتقا سلامتی در محیط کار و ایجاد عادات‌های غذایی سالم روش‌های

زیر را نیز به کار بگیرید. به‌عنوان میان با میوه و سبزیجات در اتاق استراحت از کارمندان پذیرایی کنید. اختصاص دادن زمان ناهار کافی به کارمندان برای صرف ناهار بدون استرس تهیه وعده‌های غذایی سالم برای جلسات ساعت ناهار قرار دادن یخچال در محل کار برای تشویق کارمندان به استفاده از غذاهای سالم خانگی به جای غذاهای فست فود

دقت داشته باشید که تغذیه سالم کارمندان موجب افزایش روحیه و انرژی آن‌ها می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد آنچه ما می‌خوریم در واقع بر بهره‌وری ما تاثیر خواهد گذاشت.

۲. استراتژی‌های مدیریت استرس را تقا دهید.

استرس بزرگ‌ترین مانع برای انجام صحیح کارها است. تمامی کارمندان در محیط کار به‌نوعی با استرس درگیر هستند. استرس زیاد می‌تواند سلامت روان را از بین ببرد و مشکلات بهداشتی بی‌شماری ایجاد کند. ارایه آموزش‌هایی که بتوانند در جهت کاهش استرس و افزایش توانایی‌های مقابله با آن موثر باشد یکی از راهکارهای ارتقا سلامتی در محیط کار است که می‌تواند به ایجاد محیطی سالم و شاداب منجر شود.

خبر

گفت و گو با بازیگر جوان «خرچنگ زرد»

اعتماد به نفس، رمز موفقیت در بازیگری است

مجید خروشی



برای نخستین بار نیست که جلوی دوربین رفته است بلکه قبل از حضور در فیلم تلویزیونی با موضوع جنگ غزه در چند فیلم کوتاه و تله فیلم نقش گرفته است نرگس یکی از نمایش هایی است که حضوری پررنگ را از این بازیگر جوان به نمایش گذاشته است و هم اکنون به عنوان فرمانده فلسطینی در فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» به ایفای نقش پرداخته است.

مهدی نوری متولد ۱۳۶۷ بازیگر مشهوری فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» که کارش را از پشت دوربین در نمایش شروع کرده است در باره این فیلم می گوید: تم و موضوع فیلم با مقتضیات روز همخوانی دارد و چون مظلومیت مردم غزه را به تصویر کشیده است احساسی، عاطفی و بسیار مهیج و هیجانی است و چون علاقه زیادی به حضور در فیلم های اخلاقی و جنگی داشتم به پیشنهاد دستیار کارگردان در این فیلم حضور پیدا کردم و خیلی خوشحالم که توانستم اندکی ادای دین کنم و مرهمی برچشممان اشک آلود کودکان غزه باشم چون به عنوان یک نظامی فلسطینی در برابر ظام فرماندهان اسرائیلی ایستادم و جانانه مبارزه کردم. وی می گوید بیش از ۶ سال است که کار هنری انجام می دهم و بیشتر در پشت صحنه و تصویر برداری حضور داشتم چند دوره آموزش بازیگری رفتم و بعد ۴ سال رفتم جلودوربین و توی این ۲ سال ۶ تا فیلم داستانی بازی کردم. در کنار هنرمندان بزرگوار عزیزمون از بیجگی ارزوی بازیگری داشتم که در نهایت باتلاش فراوان وارد اینکار شدم وانشالله تلاش میکنم که تبدیل به یک بازیگر حرفه ای شده و وارد سینما بشم چون ارزوی هر بازیگری این است که فیلمش روی پرده سینما به نمایش عمومی در آید.

کارگردان مشهوری «خرچنگ زرد» بیان کرد

تصویری متفاوت از فرماندهان شجاع حماس در غزه



عکس: مریم همدانی

برخی از هنرمندان تهران، اراک و کردستان را در این فیلم نقش دادیم وی می گوید: فیلم را برای حضور در جشنواره ها و کسب جایزه ساختیم بلکه بر حسب حمایت از انسانیت و نوع دوستی سرمایه گذاری کردم و هیچ انتظاری از مدیران ندارم فقط دوست دارم این مجموعه برای اینکه جهان نشان دهد به نمایش عمومی گذاشته شود. کارگردان و تهیه کننده

فارسی است و در بهترین گریمرها و طراحان لباس در تاثیر پذیری فیلم بر مخاطب استفاده کردیم. جعفر آبادی ۸ فیلم را در کارنامه هنری خود دارد که به نمایش عمومی در آمده است از جمله: تکلیف (با موضوع اهدای عضو)، عرفان (با موضوع نماز اول وقت)، سد معبر (با موضوع اجتماعی مشکلات و کاستی هایی که سد معبر ایجاد می کند) را می توان نام برد. تهیه کننده فیلم خرجنگ زرد در ادامه با اشاره به این که در این فیلم بومی سازی کردم و تلاش شد از هنرمندان بومی خراسان در این فیلم استفاده کنیم البته به دلیل شناختی که داشتم

را به جشنواره عمار و دهه فجر امسال برسانیم امیدواریم تا ابتدای سال آینده فیلم را به مرحله اکران برسانیم. وی بیش از ۲۰ سال است که در صنعت سینما فعالیت می کند در باره بخشی از مشکلات تهیه فیلم می گوید: انتخاب لوکشین و صحنه های تصویر برداری با توجه به منطقه آب و هوایی کاشمر مشکلاتی را ایجاد کرد که خوشبختانه با همکاری مدیریت شهری موفق شدیم با انتخاب محل های مناسب یادگانی با همکاری سپاه امام رضاع) کاشمر که با شرایط جنگی مناطق مسکونی غزه و فلسطین هم خوانی داشت به پایان ببریم. این فیلم کاملا به زبان

مجید خروشی: فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» روایت مبارزان فلسطینی در نوار غزه در برابر دژخیمان رژیم غاصب اسرائیل است، که مراحل تدوین را پشت سر گذاشت. جنگی نابرابر در برابر دشمن تاندان مسلح که به کودکان و زنان غزه رحم نکرد. تصویری از مقاومت فرماندهانی که خاک وطن را توتیای چشم کردند و تا پای جان و آخرین قطره خونسشان از سرزمین مادری با غیرت و از خود گذشتگی دفاع کردند. فریادشان جهان را به تحرک درآورد و جهانی را بیدار ساخت. محمد مهتری جعفر آبادی کارگردان مشهوری و اصلنا کرمانج قوچان در باره مسیر تهیه فیلم تلویزیونی «خرچنگ زرد» می گوید: در ابتدا نام فیلم آتش بس بود که بنا به اینکه این نامی تکراری است با مشورت نام فیلم را به «خرچنگ زرد» تغییر دادیم. خوشبختانه با همکاری یکی از دوستان کاشمیری موفق شدیم رضایت مسوولان و فرماندهان کاشمر را برای ساخت و تهیه لوکشین ها و تصویر برداری محیطی برای این فیلم را جلب کنیم و با توجه به زمانی که برای فیلم برداری داشتیم موفق نشدیم فیلم

روش های مطالعه موثر



پدرام خسرو شاهی

۱. خلاصه نویسی و گرفتن یادداشت های موثر یکی از روش های اساسی مطالعه موثر، توانایی خلاصه نویسی و گرفتن یادداشت های موثر است. این روش می تواند به شما کمک کند تا مطالب را بهتر فهمیده و به خاطر بسپارید.
۲. اعمال تکنیک های یادگیری عمیق استفاده از تکنیک های یادگیری عمیق مانند ایجاد ارتباط بین مفاهیم، توضیح و توضیح دادن مفاهیم به دیگران (یادگیری مبتنی بر تفسیر) و بازخوانی فراتر از تکرار سطحی می تواند برای بهره وری هنگام مطالعه و درک عمیق مطالب مفید باشد.
۳. استفاده از تکنیک های تدریس به دیگران به عنوان

مطالعه موثر یکی از اصولی ترین عوامل برای موفقیت در امتحانات و دوره های تحصیلی است. این رویکرد، که بهتر به آن «رویه های یادگیری موثر» گفته می شود، شامل استراتژی ها و تکنیک های مختلفی است که به دانشجویان و دانش آموزان کمک می کنند تا مفیدتر و با اثربخشی بیشتری مطالعه کنند.

چند نکته قابل تامل در جشنواره تاتر فجر

رویداد بودیم؛ ولو با سطح عمدتاً متوسط. این نشان می دهد ماهیت تاتر ما، وابسته به محتوای خاص یا تک زائر نشده است. همچنین ما شاهد انواع و اقسام رویکردهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و بومی در اشکال متفاوت هستیم. این نویسنده، با اشاره به گسست بین نمایشنامه نویسان و کارگردانان تاتر گفت: بسیاری از کارگردانان تاتر اصلاً کتاب نمی خوانند. در حال حاضر، بیش از ۱۰ انتشارات مشغول به چاپ نمایشنامه هستند اما هیچ کدام از این نمایشنامه ها (که اغلب کارهای قابل اعتنای نسل جوان تاتر هم هستند) اجرا نمی شوند. کارگردانان جوان یا با اصرار، خودشان دست به قلم شده اند، یا صرفاً با ادعای داشتن فرم و تکنیک تازه همچنان به دنبال متون اجرا شده توسط دیگر همکاران خود هستند. او افزود: جای سوال است که چرا کارگردانان به عنوان محور اصلی هر اجرا از نمایشنامه های معاصر خود بهره نمی برند؟! چرا از نمایشنامه به عنوان هسته اصلی اثر غافل هستند و با تکرار متونی هستیم که بارها روی صحنه اجرا شده اند؟ مگر نمی دانیم پله نخست و اساسی یک نمایش، انتخاب

رویه حسینی که به عنوان یکی از اعضای هیات انتخاب آثار مرور بخش مسابقه صحنه ای جشنواره تاتر فجر، با این رویداد هنری همکاری داشته، تاکید کرد به طرز شگفت انگیزی، کفه کیفیت تولیدات استان ها نسبت به نمایش های تهران سنگین تر بود. این نویسنده و کارگردان تاتر درباره شیوه ارزیابی نمایش های متقاضی این بخش از جشنواره گفت: فیلم آثار زیادی برای شرکت در بخش مرور به دبیرخانه ارسال شده بود که متأسفانه به صورت تقریبی حدود ۲۰ درصد آن ها از لحاظ صوت و تصویر قابلیت لازم و کافی را برای تشخیص درست کیفیت نمایش از نظر شنیداری و دیداری نداشتند. او ادامه داد: امیدوارم سال بعد، گروه ها به کیفیت فیلم های ارسالی از آثارشان توجه داشته باشند، چرا که نمی توان با توجه به محدودیت زمان، فیلم بعضی آثار را دو یا سه بار به تماشا نشست.

این کارگردان گفت: قطعاً نمایش های ارسال شده به بخش مرور این دوره از جشنواره، نماینده کل آثار روی صحنه در طول سال نبودند و شاید تنها یک سوم تولیدات اجرا شده را تشکیل می دادند. حسینی، درباره کیفیت اجرایی و محتوایی نمایش هایی هم که دیده است، توضیح داد: ما امسال در این بخش با کیفیتی نسبی روبه رو بودیم؛ در تقسیم بندی کیفی آن ها می توان گفت آثار خیلی خوب و خیلی بد داشتیم و بخش عمده ای هم متوسط بودند. او افزود: آثار متوسط، حرفی تازه در فرم، محتوا و درام به مخاطب ارایه نمی دادند. در واقع باید گفت آثار کم خاصیتی بودند که متأسفانه برخی از آن ها جزو نمایش های اجرا شده در تهران به شمار می رفتند. حسینی اضافه کرد: هنرمندانی که تازه وارد عرصه هنرهای نمایشی می شوند، به سمت الگوهای امتحان پس داده از لحاظ نوع تاتر، شیوه اجرایی و انتخاب بازیگر می روند. بنابراین حرف جدیدی در فرم و محتوای خلاق برای گفتن ندارند. یک شگفتی و چند نکته قابل تامل در جشنواره تاتر فجر او درباره نقطه قوت آثار رسیده به این بخش نیز توضیح داد: با وجود تمام کاستی ها، تنوع ژانر یک در آثار رسیده، فوق العاده خوشحال کننده است. ما شاهد تعدد ژانر و محتوا در این

روز به حسینی که به عنوان یکی از اعضای هیات انتخاب آثار مرور بخش مسابقه صحنه ای جشنواره تاتر فجر، با این رویداد هنری همکاری داشته، تاکید کرد به طرز شگفت انگیزی، کفه کیفیت تولیدات استان ها نسبت به نمایش های تهران سنگین تر بود. این نویسنده و کارگردان تاتر درباره شیوه ارزیابی نمایش های متقاضی این بخش از جشنواره گفت: فیلم آثار زیادی برای شرکت در بخش مرور به دبیرخانه ارسال شده بود که متأسفانه به صورت تقریبی حدود ۲۰ درصد آن ها از لحاظ صوت و تصویر قابلیت لازم و کافی را برای تشخیص درست کیفیت نمایش از نظر شنیداری و دیداری نداشتند. او ادامه داد: امیدوارم سال بعد، گروه ها به کیفیت فیلم های ارسالی از آثارشان توجه داشته باشند، چرا که نمی توان با توجه به محدودیت زمان، فیلم بعضی آثار را دو یا سه بار به تماشا نشست.



چرم مشهد

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانشهر زیبا

بیستمین کنفرانس بین المللی روابط عمومی ایران

فرصت های هوش مصنوعی مولد برای روابط عمومی ها
۹ اسفند ۱۴۰۲

برنامه های کنفرانس:
برگزاری سومین جشنواره مودمداری ایران
ارابه سخنرانی های علمی
برگزاری کارگاه های آموزشی
نشر معرفی خدمات و محصولات سازمان ها و شرکت ها
رونمایی کتاب «روابط عمومی هوش مصنوعی»
انتشار ویژه نامه رنگی «فرصت های هوش مصنوعی برای روابط عمومی»

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۳۳۶۰ - ۰۲۱-۶۶۵۷۰۱۹۴
وبسایت: <https://kpri.ir>
ایمیل: info@kpri.ir

20th

International Conference on Public Relations in Iran
ICPR2024 Tehran/ 28 Feb. 2024