

# نخستین ورزشتی

• هفته نامه ورزشی و هنری • سال هشتم • شماره ۳۹۴ • ۸ صفحه • ۵۰۰۰ تومان  
• پنجشنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۲ • ۲۶ رجب ۱۴۴۵  
• Telegram.me/Nakhostnewsir



سینمای سلیقه ای



بازوند پهلوانی ایران برای جوان نایبادی



میلاد رضوی قهرمان تکران خراسان رضوی



## ایران؛ غرور، تعصب و حماسه

۳



## ۱۸ فیلم مهمان جشنواره فجر مشهد

۵

# مزرعه ناپ

Mazrae Naab

## نان ناپ حسی ناپ مزرعه ناپ

بزرگترین تولید کننده نانهای حجیم نیمه حجیم، مسطح، شیرینی لایه ای و کبکی در نیشاب کشور و با ظرفیت تولید روزانه ۵۰ تن

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

www.Narenazrae.com    Nane.mazrae    051-35425006-9

# چرم مشهد

Mashad Leather  
www.mashadleather.com  
@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرلی زیبا



توپ و تور

ماراتن شکست نیان در خانه

محمد مهدیزاده

هفته نوزدهم مسابقات والیبال لیگ برتر باشگاه های کشور در حالی عصر امروز در شهرهای مختلف برگزار شد که جدال مدعیان میانه جدول دیدنی بود درجایی که مس رفسنجان سومین شکست صدرنشین را رقم زد و با ۸ پیروزی همچنان بالاتر از نیان در جدول قرار گرفت و تیم شهرداری ارومیه هم شگفتی سازی کرد و به جمع هشت تیم بالای جدول پیوست. اما در مشهد و در سالن تمام لفظه و غیراستاندارد مهران مشهد که به قلعه عقاب ها معروف است شاهد هفتمین شکست ماراتن گونه درست پنجم نیان مشهد بودیم. بازیکنان خسته از همه چیز از سالن غیراستاندارد و فرسوده مهران گرفته تا آسیب دیدگی پی در پی در جریان بازی بازیکنان ریزودرشت و بازی های فشرده و خسته کننده اجازه ارایه یک بازی تمام عیار را به آن ها نداده است تا توانایی های خودشان را به خوبی نشان دهند. شکست های نیان درست پنجم آن ها در مرحله برگشت رانمی توان به همین آسانی نادیده گرفت و باید برای رهایی از این دست شکست های ناباورانه فکری کرد که به نظر می رسد در توان کادرفنی و بازیکنان نیان نباشد و با توجه به اینکه بازی های سنگین تری را پیش روی دارند نیاز به تقویت کادرفنی و روحیه دادن به بازیکنان را می طلبد و اگر چاره اندیشی نشود ممکن است سهمیه لیگ برتری والیبال خراسان و نیان به خطر بیفتد. در جریان دیدار نیان با پیکان بازم سالن غیراستاندارد مهران مشهد زهر خود را به بازیکنان دو تیم ریخت و شاهد آسیب دیدگی شدید بازیکنان نیان غفاریان و بازیکن قدرتی پیکان عبدالحمیدی و حتی پلی که در این شب ستاره نیان بود و لحظه ای آسیب دید بودیم که خوشبختانه پلی به بازی برگشت و طوفانی ظاهر شد. از نکات قابل توجه در تیم نیان باید به عدم آمادگی بدنی مناسب بازیکنان اشاره کرد که اگرچه در طول بازی کوبنده ظاهر می شوند اما به نظر می رسد اگر بازی ها به ست پنجم کشیده شود خستگی بدنی اجازه نتیجه گیری لازم را به بازیکنان نمی دهد و حتی تعویض های کادرفنی در لحظات حساس دردی را دوانمی کند و شاهد شکست های خفیف و میلی متری از بازیکنان نیان هستیم. نیان در حالی بازی را ۳ بر ۲ به پیکان واگذار کرد که می توانست سرنوشت ست پنجم را به خود اختصاص دهد و پیروز میدان باشد تا نوار نا کامی های خود را پاره کند.

کارت زرد

**والیبال نیان در لیگ برتر کشتور همچنان روی نوار نا کامی گام برمی دارد**  
**نخست ورزشی:** تیمی که بدون پشتوانه بزرگان والیبال خراسان باشد انتظار دیگری نمی توان داشت  
**دهه فجر پور نیان های ورزش خراسان دوباره جان می گیرد.**  
**نخست ورزشی:** مدیرکل باید پروژه های نیمه تمام را در اولویت کاری خود قرار دهد تا در دهه فجر بیشتر به چشم آید.  
**پیست اسکی شیرباد مشهد بازم در فصل سرما و برف مشکل ساز شد**  
**نخست ورزشی:** مسوولین پیست اسکی سال هاست فریاد می زنند ولی گوش شنوایی در استان و ورزش نیست.

معرفی برترین کمانداران خراسان رضوی



مجید خروشی

به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک یک دوره مسابقات استانی تیراندازی تیر و کمان به میزبانی شهرستان سبزوار برگزار شد.

دبیر هیات تیراندازی تیر و کمان خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: هیات تیراندازی باکمان شهرستان سبزوار اولین دوره مسابقات استانی تیراندازی باکمان خراسان رضوی را یازدهم بهمن ماه ۱۴۰۲ به مناسبت گرامیداشت دهه مبارک فجر انقلاب برگزار کرد. وحید ظفر شریف پور افزود: در پایان این رقابت ها که در دو بخش آقایان و بانوان با حضور ۳۵ نفر از ورزشکاران استانی برگزار شد نتایج زیر به دست آمد. در رده سنی نونهالان دختر مهدیس رنجبر به مقام قهرمانی دست یافت. زهرا پور حسن و آوینا احمدی به ترتیب رتبه های دوم و سوم را کسب کردند. در رده سنی نوجوانان دختر آناهیتا عربخانی اول شد. ریحانه سادات حسینی و هانیه آتش افروز

جایگاه دوم قرار گرفت. دبیر هیات تیراندازی باکمان خراسان رضوی در پایان ضمن تقدیر و قدردانی از خانم آتش افروز رییس هیات تیراندازی باکمان سبزوار درباره کیفیت برگزاری این مسابقات گفت: با توجه به جوانی شرکت کنندگان مرحله استعدادیابی و درخشش این نوجوانان بسیار عالی بود و خوشبختانه سبزوار گام های اول این رشته ورزشی مهیج و مفرح را به خوبی برداشته است و امیدواریم که بتوانیم این رشته ورزشی را نیز در سایر شهرستان ها ترویج و توسعه دهیم.

به ترتیب دوم و سوم شدند. وی ادامه داد: در رده سنی نونهالان پسر محمدپارسا احمدی در جایگاه نخست قرار گرفت وی یادآور شد: ساتیار علوی مقدم و مهدی توحیدی نژاد به ترتیب رتبه های دوم و سوم را به دست آوردند. در رده سنی نوجوانان پسر نیز موسی الرضا ترک آبادی اول شد. حسین صادقی و محمد اسماعیلی سنگ سفیدی به ترتیب دوم سوم شدند. شریف پور اظهار داشت: در رده سنی جوانان پسر همچنین مهیار امیدی مقام اول را کسب کرد. میلاد رهبر نیز در

بازوبند پهلوانی ایران برای جوان تایبادی

پشت سد محکم امیرحسین زارع و امیررضا معصومی مانده، حریفی جدی و قدر برای این دو در تصاحب دوبنده تیم ملی است. طغانی هنوز بیست و سه ساله است و به نظر می رسد آینده روشنی در انتظار اوست. طغانی با برتری مقابل پهلوان قدر اردبیلی توانست این عنوان را در خراسان نگه دارد؛ احمد میرزا پور دیگر پهلوان خراسانی سال گذشته با برتری مقابل طغانی این عنوان را کسب کرده بود.



سید بهنام حسینی زهرایی

مصطفی طغانی، ستاره جوان کشتی خراسان رضوی که سال گذشته عنوان نایب قهرمانی را از آن خود کرده بود، این بار توانست بازوبند پهلوانی را به دست بیاورد و حالا نامش در کنار بزرگانی مانند پهلوان وفادار، شورورزی، سخدری و... نوشته می شود. مصطفی طغانی آزادکار وزن ۱۲۵ کیلوگرم کشورمان است که این روزها در اردوی تیم ملی است و اگرچه

پایان رقابت های کاراته خراسان رضوی با قهرمانی میلاد رضوی



قدردانی از زحمات سلیمان مهدی زاده هدایایی به رسم یادبود از سوی مربیان سبک ها اهدا شد.

افزود: استاژ فنی کاتا و کمبته با حضور سلیمان مهدی زاده نماینده سازمان جهانی گوجوریو اوکیناواوی در ایران و با حضور نماینده سبک در استان خراسان رضوی محمدصادق مهدی زاده و همچنین با حضور یک صد و بیست نفر از مربیان و هنرجویان در مجموعه ورزشی کوثر خانه کاراته برگزار شد. وی خاطر نشان کرد: این استاژ که با حضور تعدادی از استاژید و پیشکسوتان کاراته استان و نمایندگان سبک های کنترلی و آزاد برگزار شدند نکات

**گروه ورزش:** مسابقات استانی سبک گوجوریو کاراته خراسان رضوی در دو بخش کنترلی و کیو کیشین آزاد برگزار و میلاد رضوی توانست در این رقابت ها در وزن بالای ۸۴ در بخش کومبته سبک کاراته گوجوریو اوکیناواوی ایران به مقام قهرمانی دست یابد. وحید طوطیان مسوول برگزاری این رقابت ها با اعلام این خبر از برگزاری دوره آموزش کاتا و کمبته کاراته برای ۱۲۰ مربی خراسان رضوی خبر داد. وی

زمین چمن مصنوعی در جیم آباد به بهره برداری رسید



**گروه ورزش:** سرپرست اداره ورزش و جوانان مشهد از افتتاح و بهره برداری از چند پروژه عمرانی و زمین چمن مصنوعی در دهه مبارک فجر با حضور وزیر ورزش و جوانان خبر داد. برومند افروز: هم زمان با دهه فجر انقلاب اسلامی چمن مصنوعی روستای جیم آباد از توابع بخش رضویه مشهد با حضور کیومرث هاشمی، وزیر ورزش و جوانان، علیرضا تاج فیروز، مدیرکل

- 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: ۰۵۱-۳۴۳۷۷۱۱
- نمایر: ۰۵۱-۳۴۴۴۰۲۰ - پیامک: ۳۰۰۰۷۹۸۱
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnewsir

یادداشت

مدال ها جای خودش  
مالیاتان را بدهید!

چرا باید بین ورزشکار و غیر ورزشکار و یا سلبریتی و غیر سلبریتی در پرداخت مالیات تفاوت وجود داشته باشد؟ سلبریتی بودن مواهب و مضرات مختلفی دارد. مواهب و مزایای آن را می توان درآمد های بالا و متنوع و شهرت فراوان دانست و طبیعتا هر پدیده ای، مشکلات و مصائبی هم دارد. روز گذشته اما انتشار یک کلیپ از شهر بانو منصوریان قهرمان ووشوی زنان ایران، بحث هایی را به وجود آورد. او در این ویدیو مدعی شده که اداره مالیات، او را در سیهاه سلبریتی ها و بلاگرهای اینستاگرامی قرار داده و باید بابت این مساله مالیات بپردازد.

منصوریان اما به این نکته توجه نکرده که او خود انتخاب کرده که وارد عالم سلبریتی ها شود، مشهور گردد و فالوئر جذب کند. او حالا دارد از مواهب این امر هم بهره مند می شود و به لطف انجام تبلیغات، حتما ما به ازای مادی قابل توجهی هم به دست می آورد. نمی توان موارد مثبت سلبریتی بودن را به دست آورد اما نکات منفی آن را نخواست. این پرداخت مالیات هم قطعا از همان موارد منفی سلبریتی بودن است. خوب یاد، مطابق قانون بودجه سالانه کشور، چنین مالیاتی باید از سلبریتی ها دریافت شود و درست یا غلط، شهر بانو هم در این فهرست قرار گرفته. آیا او حاضر است برای خروج از این فهرست، دور فعالیت های تبلیغاتی و شهرتی که از این فضا به دست آورده را خط بکشد؟ احتمالا او هم در خلوت خود وقتی به چنین مساله ای فکر کند، می بیند که مضرات آن بیشتر است. ضمن این که در پایان باید این نکته را یادآور شد و فراموش نکرد که تمام شهروندان جامعه، این مالیات را می پردازند. آیا الان کالایی بدون احتساب مالیات بر ارزش افزوده خرید و فروش می شود؟ آیا مالیات کارمندان دولت مستقیما از حقوق ماهیانه آن ها کسر نمی شود؟ آیا کسبه و صاحبان مشاغل آزاد، امکان عدم پرداخت مالیات دارند؟ وقتی پاسخ چنین سوالاتی واضح است، این سوال پیش می آید که چرا شهر بانو منصوریان و امثالهم نباید مالیات بدهند؟ فقط چون مدال های رنگارنگ آسیایی و جهانی دارند؟ قانع کننده نیست!

خبر

سررمی فرش آرای مشهد:

باید حداکثر امتیازات را کسب کنیم

سررمی فرش آرای مشهد گفت: سعی داریم در ادامه فصل تمرکزمان را افزایش دهیم تا حداکثر امتیازات باقیمانده را کسب کنیم و با جایگاه خوبی فصل را به اتمام برسانیم. محسن حسن زاده در خصوص شکست ۴ بر صفر فرش آرای مشهد مقابل گیتی بسند اصفهان در لیگ برتر فوتسال اظهار کرد: روی دو ضربه ایستگاهی ۲ گل مشابه خوردیم که اگر دقت بیشتری بازیکنان به خرج می دادند می توانستیم نتیجه بهتری مقابل قهرمان لیگ رقم بزنیم. وی بیان کرد: به تیم خوب گیتی بسند بابت پیروزی در این بازی و قهرمانی در لیگ برتر تبریک می گویم، اما اختلاف ما با گیتی بسند باخت ۴ بر صفر نبود.

سررمی فرش آرای مشهد در خصوص عملکرد داوری تصریح کرد: داوری مشکل به خصوصی نداشت و سوت هایش در نتیجه بازی تاثیر گذار نبود.

حسن زاده گفت: سعی داریم در ادامه فصل تمرکزمان را افزایش دهیم تا حداکثر امتیازات باقیمانده را کسب کنیم و با جایگاه خوبی فصل را به اتمام برسانیم.

ایران؛ غرور، تعصب و حماسه



پدرام خسروشاهی



شامگاه شنبه ۱۴ بهمن ۱۴۰۲ بدون شک در "حافظه تاریخی" فوتبال ما ماندگار خواهد شد. بی توجه به اینکه در دیدار نیمه نهایی چه می کنیم و در صورت صعود به فینال چه چیزی در انتظارمان است. ما یک ماموریت بسیار بزرگ داشتیم که به اندازه فتح جام برایمان ارزش داشت و به گونه ای عجیب در طول چند دهه گذشته به یک طلسم بزرگ، مبدل گشته بود؛ پیروزی برابر فوتبال ژاپن.

آخرین خاطره شیرین ما نسبت به سامورایی ها مربوط به فروردین سال ۱۳۸۴ است که در راه صعود به جام جهانی ۲۰۰۶ با ۲ گل وحید هاشمیان در ورزشگاه آزادی موفق به شکستشان شدیم. این سلسله شکست های متوالی باعث شده بود که فوتبال ژاپن برای ایران تبدیل به یک شمشیرزن شکست ناپذیر شود. همیشه قبل از هر بازی به گونه ای خودمان را شکست خورده می دانستیم و بعد از بازی هم می گفتیم؛ خب فاصله ما با آن ها همین است و نمی شود کاری اش کرد. نیمه نخست بازی روز گذشته که با برتری ۱ بر صفر ژاپنی ها تمام شد، تقریبا همه به یک شکست دیگر ایمان آورده بودیم و کمتر کسی باور به بازگشت داشت.

اما سرانجام لحظه موعود فرارسید. جای همه آن هایی که نبودند خالی. چه آن بزرگانی که دیگر فوتبال بازی نمی کنند چه رحمت شدگانی که به دیار باقی شتافته اند. دیر روز روز انتقام از همه آن شکست های سریالی بود. فوتبال ژاپن در طول یک سال گذشته، بعد از عبور از آلمان و اسپانیا و شکست سایر تیم های بزرگ، رسما خودش را از فوتبال آسیا جدا کرده بود و قبل از هر تورنمنتی در این قاره، خودش را قهرمان بلانماز می دانست. شاید خواست خدا همین بود که آنها در پایان نیمه نخست، از پیروزی و برتری شان مطمئن شوند.

چه شد ژاپن را اسیر کردیم؟

اما حقیقتا چه شد که بچه های ما در نیمه دوم نه تنها از حیث نتیجه که از همه لحاظ در آمار و مسایل فنی برتر شدند؟ مگر همین تیم ۳ روز قبلش یک بازی پر فشار ۱۲۰ دقیقه ای مقابل سوریه را پشت سر نگذاشته بود؟ مگر از لحاظ سنی بسیاری از بازیکنان ما مرز ۳۰ سال را رد نکرده بودند؟ پس چه اتفاقی افتاد که ما آن گونه صاعقه زده به برگشتن بازگشتیم؟ اگر همه چیز را به بعد روحی و روانی و مباحثی چون غیرت بازیکنانمان مرتبط سازیم، ظلم بزرگی به داشته های فنی کادر فنی و امیر قلعه نویی کردیم. اگر همانند تیم ملی فوتبال عراق با کاشتن اتوبوس و ۱۰۰ دقیقه دفاع، موفق به شکست دادن دو بر یک سامورایی ها می شدیم، شاید می شد غیرت و دوندگی بی امان بچه ها را مولفه شاخص این شگفتی عنوان کرد. اما زبان آمار و مهم تر از آن نوع بازی تیم ملی فوتبال کشورمان پرده از یک حقیقت دیگر برمی دارد. آنچه تیم ملی فوتبال ایران در نیمه دوم ارایه داد، مجموعه ای بود از برتری تاکتیکی و مایه گذاشتن بازیکنان از همه وجودشان. در نیمه دوم، امیر قلعه نویی همانی را نشانه رفت که چشم اسفندیار حریف بود. ارسال متوالی توپ ها به پشت مدافعان ژاپن و سپس استارت های انفجاری سردار و محبی. ما با همین

مطهری در لیست مازان نکونام قرار گرفت

نامه خدا حافظی استقلال به آقای گیتارزن!



گل و به ثمر رساندن دوازده گل بود.

ارسالان که تجربه همکاری با فرهاد مجیدی، محمود فکری و ریکاردو ساینترو را داشت، امسال نیز در هفته های ابتدایی، مهره ثابت خط حمله تیم نکونام بود و حتی در بازی هفته نخست برابر صنعت نفت ستاره تیمش بود و یک گل به ثمر رساند و یک پاس گل نیز داد، از هفته چهارم و دیدار برابر استقلال خوزستان، نیمکت نشین و سپس سکونشین شد و هرگز نتوانست نظر نکونام را در مورد خودش

باشگاه استقلال با ارسال نامه ای به ارسالان مطهری، اعلام کرد که دیگر نیازی به این بازیکن ندارد.

به نظر می رسد که دوران حضور ارسالان مطهری در استقلال به پایان رسیده و این بازیکن باید به فکر یافتن تیم جدیدی باشد چرا که این باشگاه با ارسال نامه ای، به این بازیکن اعلام کرده است که دیگر در تمرینات تیم شرکت نکند و او جایی در تفکرات جواد نکونام ندارد.

مطهری که در نیم فصل دوم لیگ نوزدهم و با نظر فرهاد مجیدی به استقلال پیوسته بود، در همان روزهای نخست حضور در لباس آبی ها خوش درخشید و با گلزنی برابر الریان قطر در مسابقه پلی آف حضور در لیگ قهرمانان آسیا، توجهات را به سمت خودش جلب کرد.

او در ادامه و در همان نخستین بازی هایش برای استقلال موفق شد در دربی پایتخت بریس کرده و همین موضوع محبوبیت او را نزد هواداران افزایش داد. ارسالان به طور کلی و در این مدت ۱۲۳ مرتبه برای آبی ها به میدان رفت که حاصل آن ۲۹ پاس

خبر

نفرات برتر جایزه بزرگ اسکواش کشور  
در مشهد معرفی شدند



**گروه ورزش:** نفرات برتر رقابت های اسکواش جایزه بزرگ کشور که میزبانی مشهد مقدس برگزار شد با معرفی نفرات برتر پایان یافت.

رییس هیات اسکواش خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: در مرحله نهایی این مسابقات که با حضور رییس فدراسیون برگزار شد، «سپهر اعتماد پور» از استان مرکزی به مقام نخست یافت و «پویا شفیعی فرد» از آذربایجان شرقی مقام دوم را کسب کرد.

محمود صادقی افزود: «علیرضا شاملی» از کیش و «محمد رضا ضیا کاشانی» از تهران به صورت مشترک در جایگاه سوم این دوره از مسابقات که برای نخستین بار در مشهد برگزار شد دست یافتند. وی ادامه داد: فدراسیون جهانی اسکواش به کشورها این مجوز را داده که در طی سال در کنار برگزاری مسابقات، نتایج ۲ مسابقه منتخب که مختص ورزشکاران بومی کشور بوده را در رنکینگ جهانی در نظر داشته باشند مسابقه جایزه بزرگ اسکواش یکی از آن ها بود. رییس هیات اسکواش خراسان رضوی اظهار کرد: این مسابقات از دهم بهمن ماه در مجموعه ورزشی آستان قدس با حضور ۳۲ ورزشکار آغاز شد و امروز به پایان رسید. وی خاطرنشان کرد: در مجموع به هشت نفر برتر این مسابقات ۲ هزار و ۴۰۰ دلار جایزه اهدا شد.

رییس هیات اسکواش خراسان رضوی گفت: سال گذشته اسکواش خراسان رضوی در جایگاه ۲۴ کشور بود که امسال با ۹ پله صعود در رتبه پانزده کشور قرار داریم.

صادقی اظهار داشت: هم اکنون شهرستان های نیشابور، سرخس و سبزوار امکانات و تجهیزات این رشته ورزشی را فراهم کرده آمد و امیدواریم طی ماه های آینده شهرستان های دیگر خراسان رضوی در راستای تقویت و توسعه این رشته مهیج و مفرح و شاداب به جمع ما اضافه شوند. وی افزود: بزرگ ترین هدف ما ارتقای این رشته ورزشی در بالاترین سطح است و هدف گذاری شده که در سال نخست فعالیت خود اسکواش استان را در رتبه دهم قرار دهیم.

دوومیدانی کاران خراسان رضوی  
در اردوی تیم ملی

اسامی ورزشکاران دعوت شده به اردوی تیم ملی دوومیدانی ایران اعلام شد.

به منظور شرکت در مسابقات قهرمانی داخل سالن آسیا ۷ ورزشکار خراسانی به تیم های ملی دعوت شدند.

با تصمیم کادرفنی تیم ملی و اعلام فدراسیون، حسن تفتیان و حمیده اسماعیل نژاد در ۶۰ متر، سجاده آقایی در ۴۰۰ متر، تکتم دستاربندان در ۸۰۰ متر، مجتبی زاهدی در ۳ گام، فائزه آشورپور در ۶۰ متر سرعت و مانع، سمیرا خداترس در ۳۰۰۰ متر به عضویت تیم های ملی درآمدند.

یازدهمین دوره مسابقات قهرمانی داخل سالن آسیا ۲۸ تا ۳۰ بهمن ماه در ورزشگاه آفتاب انقلاب برگزار خواهد شد.

رییس فدراسیون در نشست خبری اعلام کرد

اسکواش مشهد سومین در زیر ساخت



این مجموعه امضا شد. همچنین بازدید از مجموعه سجاد داشتیم که قرار است خانه اسکواش خراسان رضوی و مشهد در آن احداث گردد. این پروژه در حال حاضر ۷۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارد که بعد از احداث مجموعه کم نظیر در شرق کشور خواهد بود. وی در خصوص مسابقات جایزه بزرگ مشهد نیز بیان کرد: بعد از ده سال میزبانی در خراسان رضوی است که ظرفیت های استان دوباره استفاده شود. این مسابقات جایزه بزرگ است که در تقویم جهانی ثبت شده است. بعد از چند روز مسابقه، امروز ۱۲ بهمن فینال برگزار خواهد شد. این مسابقات فضای خوبی برای اردوی تیم ملی که بعد از مسابقات اسفندماه در کیش با رنکینگ به روز شده، تشکیل خواهد شد، است. ریاست فدراسیون اسکواش کشور افزود: در مسابقه جایزه بزرگ مشهد تعداد ۳۲ نفر از برترین های کشور حضور داشتند و مسابقات در سطح بالایی برگزار شد. جایزه مسابقات ۲ هزار و ۴۰۰ دلار است که به ۸ نفر برتر تعلق می گیرد و جایزه ریالی نفر اول مبلغ ۶۰ میلیون تومان خواهد بود. تمامی خدمات و محصولات این سایت، حسب مورد دارای مجوزهای لازم از مراجع مربوطه می باشند و فعالیت های این سایت تابع قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران است.

**مجید خروشی:** رییس فدراسیون اسکواش گفت: از سال آینده ورزش اسکواش وارد المپیک می شود و باید نگاه ویژه ای به آن داشته باشیم. رویکرد اصلی فدراسیون در برنامه کاری خود، استعدادیابی است. دوره های ویژه ای برای یکسان سازی استعدادیابی برگزار شده تا بهترین و مستعدترین افراد در رده سنی ۷ تا ۱۱ سال انتخاب نمایند امیر عزیزی پور در نشست خبری مسابقات جایزه بزرگ که به میزبانی مشهد مقدس برگزار شد، گفت: در کشور ۱۲ هزار ورزشکار سازمان یافته در رشته اسکواش وجود دارد اما تعداد مخاطبین این رشته ۲۰ هزار نفر است. در کلان شهرهای کشور افرادی به صورت تفریحی به این رشته مشغول هستند اما در مسابقات حضور پیدا نمی کنند و وارد ورزش قهرمانی اسکواش نشده اند. عزیزی پور اعلام کرد: خراسان رضوی در بخش زیرساخت وضعیت خوبی بخصوص در آستان قدس رضوی دارد. مشهد بعد از تهران و یزد بهترین زیرساخت ها را دارد. هیات خراسان رضوی نیز به شکل خوبی از آن ها استفاده نموده و به سوی پیشرفت در حال حرکت است. ظرفیت های خوبی در این استان هست ولی نتوانسته جایگاه خود را پیدا کند. عزیزی پور اظهار کرد: در حاشیه مسابقات مشهد تفاهم نامه های با آستان قدس رضوی برای استفاده از امکانات اسکواش

شکست رعد مشهد در گرگان

در هفته هجدهم دور مقدماتی رقابت های لیگ برتر بسکتبال کشور، مهمان خود بازیکنان تیم رعد پدافند هوایی مشهد را با شکست و اختلاف ۳۰ امتیازی بدرقه کردند. در مسابقه ۲ تیم که دوشنبه شب در سالن امام خمینی (ره) مجموعه ورزشی آزادی گرگان به قضاوت مصطفی شریعتی به عنوان سرداور به همراه فاضل اندواری و امیرحسین وکندی به عنوان داور اول و دوم با حضور غلامرضا خشک فا و مسعود عماری به عنوان نماینده و ناظران فدراسیون در حضور ۱۵۰۰ تماشاگر برگزار شد، شاگردان سید مصطفی هاشمی در تیم شهرداری گرگان با نتیجه ۹۷ بر ۶۷ شاگردان جنال سیفی در تیم رعد پدافند مشهد را مغلوب کردند.

هاشمی که برای این مسابقه به ارسلان کاظمی و محمد سینا واحدی استراحت داده بود و آنان در کنار تماشاگران تیم خود را تشویق می کردند، کوارتر اول را با ترکیب مبین شیخی، خشایار علی اکبری، امیرعلی قلی زاده، یاسین کلاسنگیانی و نورول پل آغاز کرد. امیر مسعود منصور، حسین میرشکاری، پدram فخفوری، محسن عابدی و احمد بوستانیان هم پنج بازیکن شروع کننده تیم رعد پدافند مشهد در کوارتر اول بودند.

این کوارتر با بازی پایایی ۲ تیم آغاز شد که درنهایت شهرداری چی های گرگان با نتیجه ۲۰ بر ۱۵ به پیروزی رسیدند. هاشمی سرمربی شهرداری در آغاز کوارتر دوم به غیر از نورول پل، چهار بازیکن آغازگر کوارتر اول را تغییر داد و نوید رضایی فر، ویلیام چری، امیرحسین آذری و محمد یوسف وند را جایگزین آن ها کرد. سیفی سکاندار رعد پدافند تنها یک تغییر در آغاز کوارتر دوم در تیم خود

ایجاد کرد و پوریا سجادی منش را جایگزین امیرمسعود منصوری کرد. در این کوارتر که نتیجه ۳۰ بر ۶ به سود شهرداری به پایان رسید، هاشمی برای اولین بار از سه بازیکن جوان خود به نام های مانی ایزدپناه، فرشاد دژستان و محمد بارانی استفاده کرد که این بازیکنان به ترتیب در سه، ۲ و یک دقیقه پایانی کوارتر دوم وارد زمین شدند. مانی ایزدپناه، محمد بارانی، نورول پل، فرشاد دژستان و ویلیام چری پنج بازیکن ابتدای کوارتر سوم این مسابقه برای تیم شهرداری در مقابل امیرمسعود منصور، حسین میرشکاری، پدram فخفوری، محسن عابدی و احمد بوستانیان بازیکنان تیم رعد پدافند بودند. شهرداری گرگان این کوارتر را ۲۰ به ۲۶ واگذار کرد.

این کوارتر را گرگانی ها با نتیجه ۲۷ بر ۲۰ به سود خود به پایان رساندند. در این مسابقه ویلیام چری از گرگان با ۲۲ امتیاز و اثرگذاری ۲۰ و پدram فخفوری از رعد پدافند با ۲۹ امتیاز و اثرگذاری ۲۳، امتیازآورترین و موثرترین بازیکنان تیم خود بودند.

مسابقه رفت ۲ تیم در مشهد با نتیجه ۱۲۱ بر ۵۹ به سود گرگان رقم خورده بود. تیم بسکتبال شهرداری گرگان که روز شنبه هفته آینده ۲۱ بهمن ماه باید در رفسنجان به مصاف مس این شهر برود، اکنون با ۱۶ برد، ۲ باخت و مجموع ۳۴ امتیاز در صدر جدول رده بندی قرار دارد. گرگانی ها در مسابقه رفت تیم مس رفسنجان را با نتیجه ۱۰۸ بر ۷۴ شکست داده بودند.

رعد پدافند مشهد که تنها با یک برد و ۱۷ باخت و جمع ۱۹ امتیاز در رده آخر (دوازدهم) جدول رده بندی قرار دارد، ۲۳ بهمن ماه از مس کرمان پذیرایی خواهد کرد.

تغذیه ورزشی



بهترین نان برای بدنسازی

سید بهنام حسینی زهرانی  
کارشناس ارشد تربیت بدنی

حقیقتش را بخواهید نان راه آسانی است تا به طیف گسترده ای از مواد مغذی دسترسی پیدا کنید. فقط باید نان درست را انتخاب کنید.

نان یک غذای به شدت پیچیده است. خواص نان (مثل: ارزش غذایی، شاخص قندی و پروبیوتیک)، نه تنها با ترکیباتش تغییر می کند بلکه اینکه چطور آماده شود، چطور پخته شود و چطور مصرف شود هم، روی این خواص اثر می گذارند.

در فازهای مختلف بدنسازی (حجم گیری و چربی سوزی) چه کار باید کرد آمیلوپکتین (نوعی گلوکز است) که در گندم وجود دارد، متفاوت با آمیلوپکتین موجود در سیب زمینی و سایر سبزیجات است. به نقل از دیویس، این آمیلوپکتین به سرعت تبدیل به قند خون می شود و باعث ایجاد دیابت نوع ۲ می شود.

و اما حقیقت این است که: این ادعاها هرگز در هیچ آزمایشی به اثبات نرسید و فقط تبدیل به ادعاهایی روی کاغذ شد. از طرف دیگر، بدن، بخش خیلی کمی از گلیادین، این پروتئین اعتیادآور را جذب می کند. اگر قرار به اعتیادآوری یک ماده باشد باید از فرد خوردن قهوه و جای را هم قطع کنیم! قانون ۵۰ به ۱ را رعایت کنید. وقتی نان می خرید (البته نه از نانواهی!) مطمئن شوید که به ازای هر ۵۰ کالری در هر تکه، یک گرم فیبر وجود دارد.

گول کلمه نان کامل را نخورید. نان گندم از آرد گندم درست شده است که نام دیگری برای آرد سفید است. این آردی است که خالی از فیبر و سایر مواد مغذی شده است. به دنبال نانی بگردید که کلمه ۱۰۰٪ آرد کامل در آن به کار رفته باشد.

درست است که نان، شاخص قندی به نسبت بالایی دارد اما بالاتر از خیلی مواد غذایی دیگر نیست، ولی اگر خیلی از این شاخص ترس دارید بهتر است نانی را که در فریزر گذاشته اید، برشته کنید تا این شاخص قندی پایین بیاید.

برشته کردن باعث می شود تا ساختار مولکولی نان به هم بخورد و دیگر نیازی به نگرانی نیست.

برای درست کردن نان، فقط ۴ ترکیب نیاز است نه بیشتر

در یک جهان کامل، روی بسته های نان فقط ۴ ترکیب را می بینید: آرد، مخمر، آب و نمک. البته، شکر را هم می توان زیر سیلی رد کرد چون همین شکر است که به خورد مخمر می رود و باعث باد کردن نان می شود. متاسفانه، تولیدکنندگان بی انصاف، ماده ای به نام پایدارکننده (آزودیکربن آمید) را در نان استفاده می کنند. پس هرچقدر این ترکیبات کمتر باشند، بهتر است.

فرایند تولید آرد همه چیز را خراب کرده است. ۸۰۰ سال قبل از میلاد مسیح، در بین النهرین بود که گندم را بین ۲ سنگ قرار می دادند و این سنگ ها را به وسیله حیوانات می چرخاندند و آرد را تولید می کردند. نانی که از این آرد تشکیل می شد پر از ناخالصی بود و وقتی آن را مصرف می کردید عملیات هضم و جذب آن طول می کشید.

# ۱۸ فیلم مهمان جشنواره

## فجر مشهد



گرگاز برار ششم

پویش مردمی سازی مدیریت مصرف گاز

مدیرکل ارشاد خراسان رضوی، گفت: فیلم‌های چهل و دومین جشنواره فیلم فجر ۳۱ مورد است که از این تعداد ۲۲ فیلم در بخش مسابقه و دیگر فیلم‌ها در بخش جانبی به نمایش گذاشته می‌شود که سهم خراسان رضوی ۱۸ فیلم است. محمدحسین زاده در جمع اصحاب رسانه با اشاره به آغاز جشنواره فیلم فجر در استان خراسان رضوی با شعار «گرمای گاز برای همه»، اظهار داشت: امسال با توجه به سرما و افزایش مصرف گاز و بنا به مسوولیت اجتماعی فضای هنری و رسانه‌ای همزمان با جشنواره فیلم فجر در مشهد پویش گرمای گاز برای همه از سوی رسانه‌ها تبلیغ و اطلاع‌رسانی می‌شود تا بتوان با همکاری اهالی رسانه نسبت به درست مصرف کردن گاز، این ثروت ملی فرهنگ‌سازی کرد.

وی افزود: هنر و هنرمند اصلی‌ترین وظیفه‌ای که دارد انتقال مضمون و پیام به مخاطب را بر عهده دارد، این پیام نیز از یک وظیفه ایجاد می‌شود. انسان‌ها آرمان‌هایی را برای مسوول بودنشان انتخاب می‌کنند و از طرفی در قبال دین و کشور و مردمشان مسوول هستند. هنرمندی که تابلوی عصر عاشورا را قلم می‌زند و عصر عاشورای فرشتگان می‌شود نسبت به عاشورا، دین و آرمانش وظیفه‌ای دارد که وظیفه‌اش روی بوم نقش می‌گیرد. در مورد آثار دفاع مقدس و به صحنه آوردن قهرمانان ملی نیز همین‌طور است.

حسین زاده بایان اینکه سینما آفرینای مشهد در ایام برگزاری جشنواره به اهالی رسانه و فرهنگ و هنر اختصاص داده شده تاکید کرد: فیلم‌هایی که در مشهد به روی پرده می‌روند شامل نبودنت، ظاهر، آپاراتچی، آغوش باز، شکار حلزون قلب رقه، آسمان غرب، رویای شهر، پرویز خان، شمشیر و اندوه، باغ کیانوش، تابستان همان سال، احمد، دروغ‌های زیبا، بهشت تهکاران، شهسوار، ساعت جادویی، آبی روشن است و پردیس‌های سینمایی مهر کوهسنگی، هویزه، اطلس، پارک بازار، برقی و سیم‌رغ مشهد هر کدام ۱۸ فیلم را به نمایش عمومی خواهند گذاشت.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی خراسان رضوی خاطر نشان کرد: فیلم‌های جشنواره فجر ۳۱ مورد است که از این تعداد ۲۲ فیلم در بخش مسابقه و دیگر فیلم‌ها در بخش جانبی به نمایش گذاشته می‌شود. بنابراین در تلاش هستیم تا پایان بیست و یکمین جشنواره فیلم فجر مشهد همه فیلم‌های جشنواره چهل و دومین در این رویداد به نمایش درآید، بلیت فیلم‌های بیستمین جشنواره فجر مشهد نیز به صورت برخط و از طریق سامانه‌های آی تیکت (iticket.ir)، ایران تیک (irantic.com) و گیشه هفت (ir.gishheh7) به فروش می‌رسد.

حسین زاده با اشاره به برخی آثار مشهده حاضر در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر نیز گفت: در حوزه تولید انیمیشن «گانورا» تولید مشهد است، همچنین در جشنواره امسال انیمیشن «صنعت جادویی» و فیلم «نپتون»، «بی بدن» و «آغوش باز» را مشهده‌ها کارگردانی کردند و آبی روشن با پشتیبانی سازمان اوج با مفاهیم رضوی تولید شده است.

همچنین در ادامه این برنامه پوستر جشنواره با شعار «گرمای گاز برای همه» با حضور مدیرکل فرهنگ و ارشاد خراسان رضوی و مدیرعامل شرکت گاز استان رونمایی شد.



21<sup>st</sup> FAJR FILM FESTIVAL OF MASHHAD

۱۶ تا ۲۲ بهمن ۱۴۰۲  
5-11 February 2024



ستاره‌هایی که نصیب «مجنون» شد



فیلم «مجنون» به کارگردانی مهدی شامحمدی و تهیه کنندگی عباس نادران، هجدهمین فیلم اکران شده در جشنواره جهل و دوم فجر بود و با مجموع ۴۰.۵ ستاره از سیزده منتقد سینما، میانگین ۳.۱ ستاره را برای خود ثبت کرد. به گزارش خبرنگار سینمایی ایرنا، منتقدان سینما روزانه در نظرسنجی ایرنا به فیلم‌های اکران شده در جهل و دومین جشنواره فیلم فجر ستاره می‌دهند، هر کدام از منتقدان می‌توانند رضایت نسبی خود را از آثار سینمایی با تعداد ستاره‌ها از یک تا پنج مشخص کنند. این نظرسنجی هر روز در خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا) منتشر می‌شود. ایرنا از منتقدان سینما، درباره فیلم مجنون که هجدهمین فیلم اکران شده در پنجمین روز جشنواره، دوشنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۲ بود، نظرسنجی کرده است که از نظر تعداد ستاره‌های اعطا شده نتایج نشان می‌دهد این فیلم توانست در مجموع ۴۰.۵ ستاره را از سیزده منتقد سینما دریافت کند.

بر اساس حروف الفبا به ترتیب، سعید اسلام‌زاده، زهرا اردکانی، میلاد جلیل‌زاده، مینو خانی، میکائیل دینانی، سیدعلی سیدان، محمدصابری، محمدصادق علیزاده، حمید قادری، محمد محمدی، زهرا محمودی، علیرضا مرادی، احسان ناظم بکایی و مصطفی وثوق کیا در نظرسنجی مجنون شرکت کردند.

در این نظرسنجی، چهار منتقد ۲ ستاره، یک منتقد ۲.۵ ستاره، یک منتقد ۳ ستاره، چهار منتقد ۳.۵ ستاره، دو منتقد چهار ستاره و یک منتقد هم ۵ ستاره، به فیلم مجنون دادند، این در حالی است یک منتقد سینما اعلام کرده است هنوز این فیلم را تماشا نکرده است.

«مجنون» برشی از حماسه آفرینی شهیدان مهدی و مجید زین‌الدین و رزم‌آوران لشکر ۱۷ علی‌بن‌ابی‌طالب (ع) در جزیره مجنون و عملیات بزرگ خیبر را به تصویر می‌کشد. سجاد بابایی، حسام منظور، بهزاد خلج، شبنم قربانی بازیگران این فیلم هستند. از نقاط قوت این اثر حضور مجید انتظامی به عنوان آهنگساز پس از یک دهه دوری از سینما است.

انتظامی از رکوردداران کسب سیمرغ و دیپلم افتخار جشنواره فیلم فجر است؛ فیلم‌های ترن، بایسیکل‌ران، از کرخه تا راین، راز خنجر، روز واقعه، آژانس شیشه‌ای و دیوانه‌ای از قفس پرید برای او تقدیر و سپاس جشنواره را به همراه داشته است. تصویربرداری این فیلم در شهر آبادان انجام شده است.

شهید مهدی زین‌الدین فرمانده لشکر ۱۷ علی‌بن‌ابی‌طالب در دوران دفاع مقدس و از فرماندهان ارشد سپاه پاسداران در طول جنگ تحمیلی بود که در سال ۶۳ در منطقه سردشت در پی درگیری مستقیم با نیروهای مسلح دشمن در سن ۲۵ سالگی به شهادت رسید.

بازیگر فیلم سینمایی «صبح اعدام» از آرزوهایش گفت:

ارسطو به دنبال سیمرغ



بازیگر فیلم «صبح اعدام» با تاکید بر این که با تمام انگیزه و انرژی ام بازی کردم گفت: اگر فکر گرفتن سیمرغ نبودم اصلا در این فیلم بازی نمی‌کردم. ارسطو خوش‌رزم اظهار داشت: وقتی قرار شد فیلم «صبح اعدام» به جشنواره بیاید فکر کردم که حتما می‌توانم سیمرغ بگیرم. بزرگان زیادی همچون علی نصیریان و سعید پورصمیمی در این جشنواره هستند. ولی من اصلا ناامید نیستم. با توجه به بازخوردی که گرفتم امیدم بیشتر شد. این فیلم اولین حضور سینمایی من است و در بین این بزرگان نامزد شدن هم برایم دستاورد بزرگی است.

بازیگر نقش حاج اسماعیل رضایی در فیلم «صبح اعدام» درباره فضای سالن رسانه‌ها در سومین روز اظهار داشت: نشست خبری فیلم به احترام کسانی که فوتبال دوست هستند خیلی زود جمع شد. من خودم به شدت فوتبالی هستم و از برد ایران خوشحال شدم. برایم خاطره دربی که اینجا دیدم زنده شد.

سر فیلمبرداری که بودیم داماد حاج اسماعیل رضایی آمدند. من را که دیدند متعجب شدند و می‌گفتند تو چطور این قدر شبیه حاج اسماعیل هستی

وی در پاسخ به این سوال که به نظر شما نقش اصلی این فیلم کدام شخصیت است توضیح داد: آقای مسعود شریف در این فیلم نقش طیب را بازی کرد. آقای افخمی وقتی این فیلم را می‌ساختند کاملا آگاه بودند که نقش اصلی فیلم حاج اسماعیل رضایی است. ما حدود نود دقیقه از زندگی پایانی این دو شهید را می‌بینیم. این نود دقیقه از زمانی که برای وصیت نهایی می‌روند شروع و با اعدام تمام می‌شود. اتفاقات دراماتیک را در این لحظات پایانی حاج اسماعیل رضایی رقم می‌زند.

خوش رزم درباره حس خودش نسبت به نقش بیان کرد: من زمانی که فیلمنامه را خواندم برایم این شخصیت بسیار جالب بود. بازی کردن شخصیت‌های مستند و تاریخی برای من جذاب است. قبلا در سریال «در میان خاکستر» نقش یک شهید را بازی کردم. در پروژه «فرزند ایران» هم نقش شهید نواب صفوی را ایفا کردم. یک بازیگر وقتی نقش افراد مهم را بازی می‌کند مسوولیت سنگینی دارد.

اطلاعات اندکی داشتیم

این بازیگر درباره چگونگی شکل گرفتن شخصیت حاج اسماعیل رضایی گفت: ما اطلاعات و منابع اندکی درباره حاج اسماعیل داشتیم. قبل از فیلمبرداری با آقای افخمی هشت ماه روی شخصیت حاج اسماعیل کار کردیم. چیزی که روی پرده دیدید حاج اسماعیل مشترک ارسطو خوش رزم و بهروز افخمی است. ما راجع به جزئی ترین مسایل شخصیت حاج اسماعیل باهم گپ زدیم و به تشریح مساعی رسیدیم. وی افزود: سر فیلمبرداری که بودیم داماد حاج اسماعیل رضایی آمدند. من را که دیدند متعجب شدند و می‌گفتند تو چطور این قدر شبیه حاج اسماعیل هستی. می‌گفتند دقیقا روحیات شهید این جور بوده است.

لیخنند ترس و لیخنند تمسخر

این بازیگر درباره خندان بودن شخصیت حاج اسماعیل توضیح داد: آقای افخمی از گزارشی که در روزنامه کیهان چاپ شده فیلمنامه را نوشتند. ما این شخصیت را ساختیم. آقای افخمی به

من گفت حاج اسماعیل را جوروی بازی کن که مدام لیخنند روی صورتش باشد. حالا این لیخنند در جاهای مختلف فیلم می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد. یکجایی لیخنند تمسخر است و یکجایی لیخنند از دنیا بریدن و دلدادگی به خداوند است. ممکن است لیخنند از روی ترس هم باشد. وی افزود: حاج اسماعیل رضایی در کودکی پدرش را از دست می‌دهد. از دست‌فروشی شروع می‌کند و بزرگ میدان تره‌بار می‌شود. در مبارزه با بهایی‌ات خیلی فعال و با امام خمینی (ره) در ارتباط مستقیم بوده است.

شباهت با «حامد بهداد»

خوش رزم در پاسخ به سوالی درباره شباهت بازی‌اش با بازی حامد بهداد بیان کرد: این نکته را خیلی زیاده به من گفته‌اند. من افتخار این را داشتم که در اولین حضور به‌عنوان بازیگر با حامد بهداد در «یک مشت پر عقاب» همبازی بودم. آنجا همه فکر می‌کردند ما باهم برادر هستیم. من خودم از علاقه‌مندان بازیگری حامد بهداد هستم. او هم انسانی باسواد و هم بازیگر درجه‌یکی است.

مدیریت تحول سازمانی OD چیست؟



سید معین امامی میبدی

مدیریت تحول سازمانی Organizational Development فرایند مستمر شناسایی، برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی باهدف بهبود توانمندی‌های سازمانی است. این حوزه از دانش مدیریت با مدیریت تغییر و بهسازی ارتباط بسیار نزدیکی دارد. مدیریت تحول یکی از مسوولیت‌های مهم مدیران است. سازمان‌ها برای موفقیت در تجارت، باید سریع و چابک باشند. البته واژه تحول بیشتر مفهوم تغییرات بنیادین و رادیکال است اما تحولات می‌تواند تدریجی باشد. همیشه نیاز به تغییرات انقلابی نیست و گاهی باید آرام تغییر کرد. اما نکته کلیدی آن است که ثبات سازمانی نیازمند جریان پیوسته‌ای از تغییرات در سازمان است.

تعریف مدیریت تحول سازمانی

تحول سازمان فرایندی برنامه‌ریزی شده و نظام‌مند است که با بهره‌گیری از ارزش‌ها و اصول علم رفتاری کاربردی در سازمان‌ها، در پی افزایش اثربخشی فردی و سازمانی

است. تحول سازمانی ماحصل علوم متفاوتی از جمله روانشناسی، انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی، نظریه سیستم‌ها، رفتار سازمانی، تئوری سازمان و عمل مدیریت می‌باشد. مدیریت سازمان با استفاده از شیوه‌های نظام‌مند به تغییرات محیط سازمان پاسخ می‌دهد. اهداف تحولات سازمانی عبارتند از:

همساز کردن سازمان با نیازهای محیطی - تغییر رفتار کارکنان و همسو ساختن آن با نیازهای جدید هر دو این اهداف باید توسط مدیران و رهبران سازمان‌ها دنبال شود تا سازمان‌ها و بنگاه‌های اقتصادی قادر به ادامه حیات و ماندگاری در بازار رقابت باشند.

تحول سازمانی و فرآیند تغییر

اولین مفهوم مهم در تحول سازمانی، فرایند تغییر است. یکی از عمومی‌ترین توضیحات، مراحل سه‌گانه است و این مراحل خروج از انجماد، حرکت به سمت وضعیت جدید و در نهایت انجماد مجدد می‌باشد.

مراحل سه‌گانه لوین به‌صورت زیر بیان می‌شود: بروز ناکارآمدی در سازگاری فعلی، تلاش برای کسب سازگاری

جدید، برقراری سازگاری جدید بر مبنای این مراحل یک فرایند تغییر از پدید آمدن مشکل در وضعیت فعلی به عدم کارایی و احساس نوعی ناسازگاری شروع می‌شود. شرط لازم برای ایجاد تحول یک سازمان و یا اجتماع شناسایی ضرورت احساس نیاز به تحول است بطور معمول به دو علت ضرورت تحول نادیده گرفته می‌شود. نپذیرفتن این امر که تحول و دگرگونی برای بقای سازمانی امری حیاتی است. نپذیرفتن این امر که با تغییرات رفتار و خواسته‌های ارباب‌رجوعان تغییر می‌یابد.

مدیر در سازمان باید از طریق انگیزش نیروی انسانی در راستای ارتقای افزایش مهارت‌های انسانی گام بردارد و نقش اصلی را در موفقیت و شکست عملیات مربوط به تحول سازمانی ایفا نمایند. آنجا که تحول در هر سازمانی پیچیده و زمان‌بر است به دلیل وجود عامل انسانی یا مقاومت احتمالی آن، مدیر نقش مهمی را در فرایند تحول ایفا می‌کند. وظیفه مدیر برانگیختن افراد و گروه‌ها به‌منظور پذیرش و آماده شدن برای تغییرات تند و سریع در سازمان می‌باشد.

## خبر

در گفت و گو با برگزیده شعر فجر بررسی شد

### دردسره‌های انتشار کتاب

برگزیده جشنواره شعر فجر بایان دردسره‌های انتشار کتاب می‌گوید: هر جا شعر امروز پیوند خود را با ادبیات کهن محکم‌تر کند، موفق‌تر خواهد بود.

حسین دهلوی که با کتاب «دل بستگی» در بخش کلاسیک شعر بزرگسال جشنواره شعر فجر به‌عنوان برگزیده شناخته شده است، در گفت و گو با ایسنا درباره وضعیت شعر و مخاطبان شعر با توجه به اینکه یکی از مسایلی که مطرح می‌شود این است که می‌گویند دوران شعر تمام شده و شعر دیگر مخاطبی ندارد. گفت: شعر مخاطب خود را دارد، کسانی که می‌گویند شعر مخاطب ندارد و دوره شعر و به‌طور کلی ادبیات و کتابخوانی تمام شده، مبحث را با فضای مجازی مقایسه می‌کنند در حالی که آن فضا سهل‌تر و در دسترس‌تر است؛ اما در همان فضای مجازی، زمانی که یک بیت شعر پخش می‌شود، سر زبان‌ها می‌افتد و این نشان می‌دهد که شعر توانسته مخاطب خود را حفظ کند.

او افزود: درباره شعر امروز باید بگوییم، هر جا شعر امروز پیوند خود را با ادبیات کهن محکم‌تر کند، موفق‌تر خواهد بود؛ بالاخره شعر یک گنجینه است که ۱۴ قرن در جریان بوده و حیات خود را حفظ کرده است، هنوز هم حضور دارد. شعر کهن امتحان خود را پس داده و زورش بیشتر است. هرچقدر شاعر بتواند ارتباط خود را با شعر کهن حفظ کند، اثرش موفق‌تر خواهد بود.

این شاعر جوان که متولد ۱۳۷۲ است، یادآور شد: منظور از بخش «کلاسیک» در جشنواره شعر فجر به این منظور نیست که شاعری مانند رودکی قرن چهارم شعر بگوید بلکه یعنی در چارچوب کلاسیک شعر به زبان امروز شعر بسراید. این موضوع بیانگر این است که قالب‌های کلاسیک این ویژگی را دارد که بسط داده شود و در آن نوآوری اتفاق بیفتد.

### دردسره‌های انتشار کتاب

دهلوی همچنین درباره انتشار شعر در صفحه شخصی شاعران در شبکه‌های اجتماعی و تأثیری که این موضوع بر تولید و انتشار کتاب شعر گذاشته است، اظهار کرد: چاپ کردن کتاب یک دردسر برای مولف است زیرا باید کتابش را چکش کاری کند که این موضوع مدت زیادی طول می‌کشد. بعد به سد ناشر برمی‌خورد که ناشر چقدر خوش قول باشد یا بدقول، هزینه بگیرد یا نگیرد، کتاب را به موقع برساند، تبلیغ کند و پخشش خوب باشد یا نه. زمانی که شاعر این روند را می‌بیند، بی‌خیال انتشار کتاب می‌شود و با خود می‌گوید می‌توانم شعری را که در روز پیش گفتم در صفحام بگذارم و همان لحظه هزار نفر می‌خوانند که این عدد بیش از شمارگان کتاب است. از طرف دیگر کتاب به قدری گران است که ممکن است اصلاً به دست مخاطب نرسد و مخاطب نخواند.

### استعداد کافی نیست

او همچنین درباره اینکه اساساً شعر و شاعری آموزش‌پذیر است یا نه و برگزاری کارگاه‌ها یا کلاس‌های آموزشی برای شعر گفت: اساساً شاعری دو بخش است؛ بخشی استعداد است که ۳۰ درصد را شامل می‌شود و بقیه‌اش زحمت کشیدن و یاد گرفتن. این اتفاق مانند بچه‌ای است که شروع به حرف زدن می‌کند، باید با آن کودک صحبت کنید، کلمات را بشنود و جمله‌بندی‌های مختلف را بشنود تا خودش هم بتواند صحبت کند. شاعری هم همین است، هرچقدر بیشتر شعر بخواند و آموزش ببیند بهتر می‌تواند حرف بزند و شعر بگوید. مهم است که شاعر آموزش ببیند. در ادبیات کهن نیز موضوع آموزش شعر راداریم، مولف قابوس‌نامه به فرزند خود در باب شعر و شاعری می‌گوید که چه کار کند که شاعر خوبی باشد؛ مثلاً گفته بداهه‌پردازی کن یا هزار بیت از معاصرین حفظ کن و هزار بیت از گذشتگان؛ به او آموزش می‌دهد. صرفاً استعداد برای گفتن شعر خوب، درست و قابل قبول کافی نیست. دهلوی درباره برگزاری محافل شعر و شب‌های شعر برای گسترش مخاطبان مردمی و تأثیری که بر کیفیت شعرهای شاعران می‌گذارد، گفت: نباید برای جذب بیش از حد مخاطب به شعر و ادبیات، وقت آن چنانی گذاشت.

## حسین نمازی کارگردان «شه‌سوار»

# سینمای سلیقه‌ای!



حسین نمازی با اشاره به این که فیلم سینمایی «شه‌سوار»، جدی‌ترین اثر سینمایی‌اش است، گفت: فیلم «شه‌سوار» را باهدف دریافت بازخوردها به جشنواره ارایه دادم و این اثر در اکران عمومی با تغییراتی به نمایش درمی‌آید.

حسین نمازی، کارگردان فیلم سینمایی «شه‌سوار» که در بخش سودای سیم‌رخ چهل و دومین جشنواره فیلم فجر حضور دارد، در خصوص ژانر و ساختار این فیلم به خبرنگار ایسنا گفت: هر فیلمی که در چهار صحنه یا موقعیت مختصر منجر به خندیدن مخاطب می‌شود را نمی‌توان یک اثر کم‌دلی خطاب کرد. کم‌دلی تعریف خاص خود را دارد و به اقسام مختلفی تقسیم می‌شود.

وی افزود: کم‌دلی یک ژانر قاعده‌مند، بسیار جدی و سخت است و خیلی از بزرگان سینمای دنیا هم فیلم‌های کم‌دلی ساخته‌اند. من خودم طرفدار فیلم‌های کم‌دلی هستم و دوست دارم فیلم کم‌دلی با فرمول خودم بسازم اما «شه‌سوار» به چند دلیل فیلم کم‌دلی نیست. ژانر کم‌دلی قواعد و ویژگی‌هایی دارد که این قواعد در فیلم «شه‌سوار» رعایت نشده است ولی تصور غلطی وجود دارد که هر فیلم بتواند مخاطبش را در بخش‌هایی بخنداند پس فیلمی کم‌دلی است و به همین دلیل برخی «شه‌سوار» را هم اثری کم‌دلی می‌دانند.

نمازی ادامه داد: یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ژانر کم‌دلی این است که کاریکاتوروار مقله‌هایی را برحسثه و غلو می‌کند که مخاطب را بخنداند اما در فیلم «شه‌سوار» در هیچ دیالوگ، اکت و حرکتی چنین چیزی نمی‌بینید. کارگردان فیلم سینمایی «شادروان» اظهار کرد: همه آنچه که در فیلم «شه‌سوار» شاهد هستیم در زندگی روزمره می‌تواند اتفاق بیفتد و این اتفاقات

امتیاز کامل بگیرد و مخاطبان هم هیچ‌گاه همگی از یک فیلم راضی نخواهند بود و طبیعی است که برخی فیلم من را دوست نداشته باشند و برخی نگاه مثبتی به این فیلم داشته باشند. وی تصریح کرد: سایت IMDB مصداق بارز این مساله است و نشان می‌دهد که هیچ فیلمی از سوی مخاطبان نمره کامل دریافت نمی‌کند و این امر در مورد شاهکارهای تاریخ سینما نیز صدق می‌کند. این کارگردان در پایان توضیح داد: سلیقه قسمت جدایی‌ناپذیری از هنر است و مشخصاً سلیقه هر شخصی متفاوت است. نظرات متفاوت در مورد فیلم «شه‌سوار» نیز به همین مورد برمی‌گردد. سینما تماماً سلیقه است و در همین راستا نیز هنر مقله‌ای کاملاً نسبی است. این تفاوت دیدگاه‌ها است که به ما کمک می‌کند تا نقاط ضعف آثار خود را شناسایی کنیم و به سمت بهتر شدن گام برداریم. این یک اتفاق مثبت است که از دل جشنواره‌ها بیرون می‌آید.

به شکل‌های مختلف در دنیای واقعی وجود دارند و خیلی از این دیالوگ‌ها هم دیالوگ‌های روزمره زندگی خود من است. من کم‌دین نیستم و این دیالوگ‌ها که دیگران را می‌خنداند، در حالتی کاملاً جدی ادا شده است و باید بگویم باوجود اینکه فیلم در برخی مواقع مخاطبش را می‌خنداند اثری کم‌دلی نیست. وی افزود: من فیلم را به جشنواره ارایه دادم تا بازخوردها را دیده و بتوانم برای اکران عمومی بهتر تصمیم‌گیری کنم؛ به احتمال زیاد پایان‌بندی فیلم در اکران عمومی متفاوت خواهد بود. بسیاری از مخاطبان بر این باور بودند که فیلم باید در سکانس مراسم عروسی به پایان می‌رسید و به علت این که نظر مخاطبین برای من بسیار مهم است، با دقت نظرات را دنبال می‌کنم. نمازی با اشاره به تفاوت دیدگاه‌ها در خصوص جدیدترین ساخته‌اش، خاطر نشان کرد: هر اثری جذابیت خاص خود را دارد و مشخصاً هیچ فیلمی کامل نیست. در هیچ مرجع سینمایی شاهد نیستیم که یک فیلم

### تفاوت خود ایده‌ال و واقعی:

## چشم‌اندازی از واقعیت و انتظارات



پدرم خسروشاهی

خود ایده آل و خود واقعی دو مفهوم مهم در روانشناسی هستند که بررسی می‌کنند که چگونه افراد به خود و جایگاه خود نگاه می‌کنند و چگونه به انتظارات خود و دیگران پاسخ می‌دهند.

در بسیاری از موارد، تفاوت بین این دو مفهوم می‌تواند به مواجهه با استرس و اضطراب در زندگی روزمره افراد منجر شود. در این نوشتار، ما به بررسی این دو نگرش با تأکید بر تفاوت‌ها، ابعاد روانشناختی و راهکارهای مدیریتی خواهیم پرداخت.

۱- خود ایده آل خود ایده آل یا "Self-Ideal" به وضعیتی اشاره دارد که فرد در نظر دارد در زندگی و شخصیت خود، چه میزان موفق و کامل باشد. این تصورات ممکن است تحت تأثیر انتظارات خانواده، جامعه یا مدیا شکل‌گیری کنند. هنگامی که خود ایده آل در خورد با واقعیت، می‌تواند به واکنش‌های اضطراب‌زا عدم رضایت و حتی افسردگی منجر شود.

۲- خود واقعی خود واقعی یا "Self-Actual" نگرشی است که به واقعیت و وضعیت فعلی شخص اشاره دارد، بدون این که تحت تأثیر خیالات و انتظارات خود یا دیگران باشد.

این نگرش اغلب با پذیرش خود و تعادل روانی مرتبط است و می‌تواند پایه‌ای برای رشد فردی و شادی داشته باشد.

تأثیرات مهم تفاوت بین خود ایده آل و خود واقعی می‌تواند نقش مهمی در روان‌شناسی و رفتار افراد ایفا نماید. انطباق بسیار بالای خود ایده آل با واقعیت می‌تواند به تنش روانی، اضطراب و افسردگی منجر شود. به‌عنوان مثال، فردی که خود ایده آل بسیار بالا داشته باشد، ممکن است همیشه در تعقیب تأثیرگذاری بیشتر و جوایز بزرگ‌تر باشد و زمانی که این انتظارات برآورده نشود، احساس عدم موفقیت و شکست پیدا کند.

## فروش بلیط فیلم‌های بیست و یکمین جشنواره فیلم فجر در مشهد

از ۴ بهمن تا ۲۷ بهمن از طریق سامانه‌های

- \* گیشه هفت [gisheh7.ir](http://gisheh7.ir)
- \* ایران تیکت [iranticket.com](http://iranticket.com)
- \* آی تیکت [iticket.ir](http://iticket.ir)
- \* سینما تیکت [cinematicket.org](http://cinematicket.org)

