

۷

فقط خواص حمایت نمی شوند!



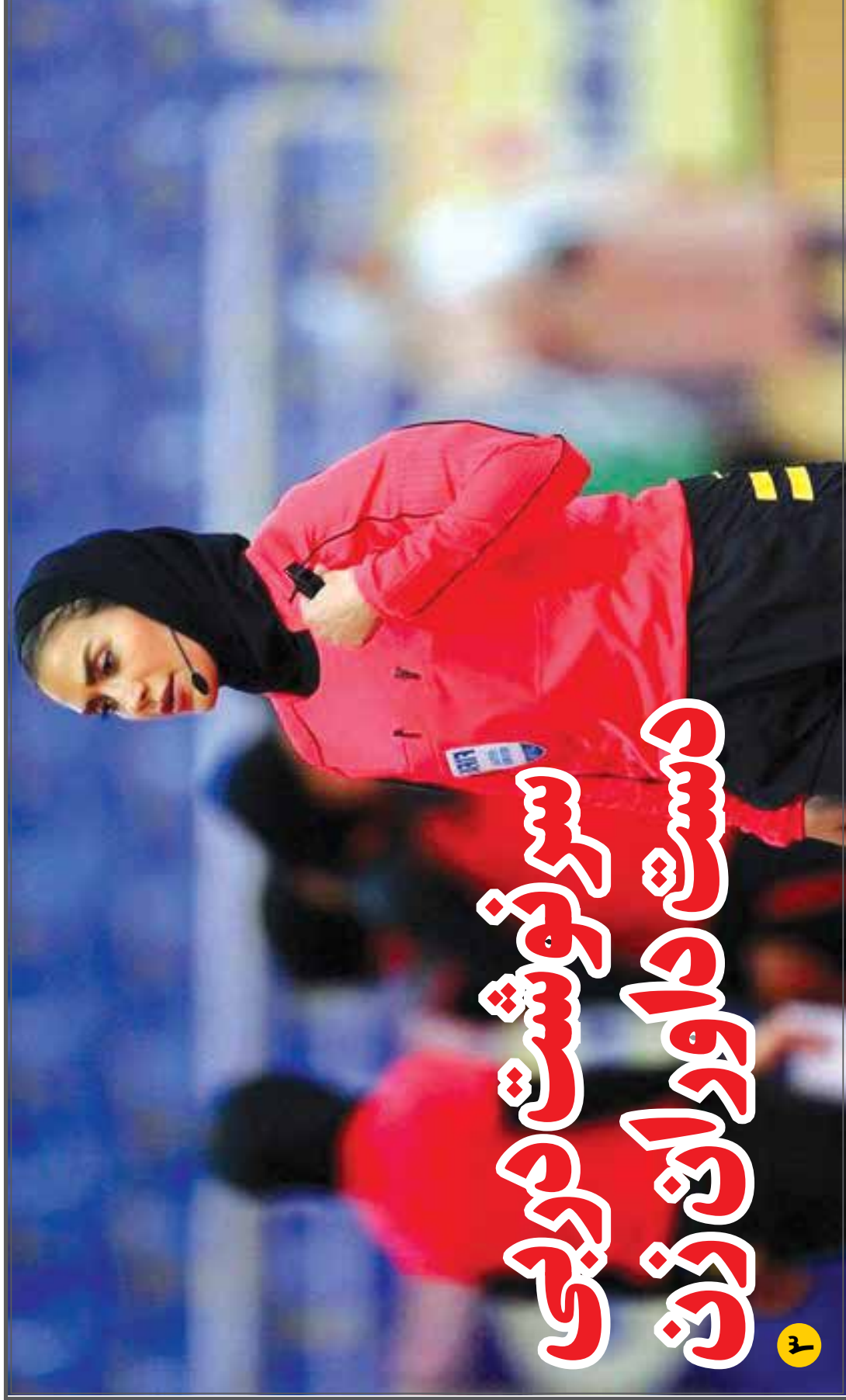
۴

نیود سالن تمرین در حاشیه شهر



۲

فتح دوباره قلعه بسکتبال کشور توسط اردین



دست داود این زن سرخ پوشست در بپی

۳



۵

«سلمان فارسی» زن یونانی



توپ و تور

والیبال خراسان در پلی اوت

محمد مهدی زاده

تنها نماینده والیبال خراسان در حالی برای بقا در پلی اوت باید مبارزه کند که عنوان پلی اوت شاید برانزده والیبال خراسان پس از سالها نباشد والیبال که در گذشته های دور سرآمد تمام کشور بود و مردان بزرگی را به تیم های ملی معرفی کرده بود مردانی که پایشان تا مسابقات آسیایی و بین المللی و حتی جهانی باز شده بود و افتخار کسب کردند

پلی اوت اگرچه حق والیبال خراسان نبوده و نیست ولی باید عنوان کرد وقتی والیبال را تعدادی غیر والیبال و به عنوان متولی در کف خود می گیرند و اجازه مانور و راهنمایی را به هیچ فردی نمی دهند مسلما باید در انتهای راه راهی پلی اوت شوند

پلی اوت کارنامه درخشان والیبال خراسان را در حالی زیر سوال برده است که والیبال خراسان این روزها سخت ترین شکستها را در لیگ برتر کشور در تمام سطوح تجربه می کند

سوازی ناکامی تیم بزرگسال که با نام ونماینده والیبال خراسان به مصاف حریفان رفته و پلی اوت را شایسته خود کرد باید از تیم های پایه همین نماینده والیبال خراسان اشاره کرد که در این دو سال کارنامه ناموفقی را تجربه کرده است و در واقع تمام افتخاراتی که سالهای گذشته والیبال خراسان در لیگ برتر نوجوانان و جوانان با نام های مختلف و با مربیان جوان و با دانش کسب کرده بود را زیر سوال بردند

در پلی اوت گذشته مربیانی هدایت تیم های پایه نماینده خراسان در لیگ برتر را برعهده داشتند که فقط از سوی مدیرفنی انتخاب و راهی مسابقات شدند که البته حق هم با مدیرفنی است ولی به چه قیمتی که منجر به ناکامی تعدادی نوجوان و جوان که فکر میکردند بدرستی هدایت و حمایت می شوند ولی واقعیت چیز دیگری بود انتخاب مربیان فقط فقط و فقط رفع تکلیف بود؟

شکستها و حذف تیم های پایه طی دو سال گذشته شاید تلخ بوده ولی تعدادی از مربیان از همه جامانده کارنامه تلخی را برای خود به ثبت رساندند تا تجربه خوبی برای آنان باشد تا به هر چاهی نیفتند و به دنبال کسب دانش والیبال و ارتقای مدارک خود باشند و با قدرت هدایت و سر بلند ظاهر شوند البته این حق را باید به مدیران باشگاه داد که وقتی به کادرفنی و مدیرفنی با تمام قدرت اعتماد می کنند باید بازخواست هم توی کارشان باشد تا تلاشها بیبیهوده به هدر نرود

کارت زرد

ورزش خراسان بازمه عزادارشد این بار حدادی عزیز آسمانی شد نخست ورزشی: این مصیبت بزرگ را به تمام جامعه ورزش خراسان تسلیت عرض مینماییم روحش شاد.

دیدار مدیرکل با پیشکسوت ارشد رسانه ورزشی عبد احد نخست ورزشی: حرکت خوبی بود سایر پیشکسوتان رسانه در صرف نوبت هستند اگر عمری بود.

حضور گسترده جامعه ورزش خراسان در انتخابات مجلس نخست ورزشی: چون کاندیداهای حامی ورزش به میدان آمده بودند.

- صاحب امتیاز و مدیر مسوول: دکتر علی پاکباز خسرو شاهی
- زیر نظر شورای سردبیری
- دفتر تهران: پاسداران، بوستان ۸، پلاک ۱۲۰، طبقه ۲ واحد ۷
- تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۶۰۸۹۵-۶
- دفتر مشهد: خیابان قائم، قائم، ۱۴، پلاک ۴۶
- تلفن: ۰۵۱)۳۸۴۳۷۱۱(
- نامبر: ۰۵۱)۳۸۴۴۰۲۰(- پیامک: ۰۷۹۸۱۳۰۰۰
- کد پستی: ۹۱۸۲۸۹۳۳۱۹
- ایمیل: nakhost@yahoo.com - Info@nakhostnews.ir
- وب سایت: www.nakhostnews.ir
- کانال اطلاع رسانی: @Nakhostnews

فتح دوباره قله بسکتبال کشور توسط رادین



علی عبد احد



بسکتبالیست های جوان و سخت کوش باشگاه رادین مشهد که با شایستگی توانستند فصل گذشته در اولین دور مقدماتی مسابقات سوپر لیگ بسکتبال ۳ نفره ایران در سکوی قهرمانی کشور بایستند، در فصل جاری نیز با اقتدار توانستند تمامی حریفان ملی پوش و صاحب نام خود را شکست دهند و برای دومین بار متوالی قله رفیع قهرمانی سوپر لیگ بسکتبال ۳ نفره کشور را تسخیر نمایند و افتخاری دیگر برای بسکتبالیست های جوان خراسان رضوی را در فدراسیون بسکتبال به ثبت برسانند به تعریفی عنوان قهرمانی در قهرمانی را جشن بگیرند. باشگاه رادین مشهد در هفته پایانی همزمان قهرمان هفته آخر و قهرمان نهایی مسابقات شد و رکورد قهرمانی در قهرمانی را در یک روز به جا گذاشت، تیم پیروز رادین در مرحله مناطق: قهرمان منطقه یک شد. در مرحله رنکینگ: رادین قهرمان شد. در مرحله ۱ سوپر لیگ: رادین نایب قهرمان شد. در مرحله ۲ سوپر لیگ: رادین قهرمان شد. در مرحله نهایی سوپر لیگ: رادین قهرمان شد و در نهایت در مجموع امتیازات کسب شده تیم رادین مقتدرانه به عنوان قهرمانی اولین دوره سوپر لیگ بسکتبال سه نفره ایران دست یافت. مهدی جعفری ستاره تیم و بازیکن امتیاز آور رادین با درخشش در

این مسابقات به عنوان منتخب اول مسابقات به اردوی انتخابی تیم ملی بسکتبال سه نفره ایران برای رقابت های کشورهای اسلامی در ترکیه دعوت شد. این مسابقات از پشتیبانی سیستم (IRS) برخوردار بود و تمامی رقابت ها ضبط و ذخیره شدند. سید جواد جعفری سرمربی موفق تیم رادین به خبرنگار ما گفت: جا دارد من از تلاش و حمایت آقای محمد محسن صدر حامی مالی تیم رادین در مرحله نهایی که در قم انجام شد تشکر ویژه ای داشته باشم، به لحاظ اینکه اگر مساعدت مالی ایشان نبود تیم رادین اعزام نمی شد و این قهرمانی ارزشمند کشوری هم نصیب بسکتبال خراسان رضوی نمی شد. وی ادامه داد بازیکنان جوان قهرمان رادین که به یقین

آینده سازان تیم های ملی کشور هستند می باید از سوی اداره کل ورزش و جوانان به خصوص هیات های استان و مشهد حمایت شوند و حداقل از امکانات تمرینی سالن خانه بسکتبال و نیز مساعدت های جنبی که در اختیار دارند ما حمایت شویم. زیرا که با حمایت و مساعدت مسوولین ورزشی و زیربط، افق و آینده این جوانان مستعد و بانگیزه روشن و امیدبخش خواهد بود. اسامی تیم قهرمان رادین مشهد: علیرضا جعفری + کپارش کر بلائی + صالح کفایی + سینا ترشیزی سرمربی: سید جواد جعفری سرپرست: کاظم رضایی حامی مالی: محمد محسن صدر

اسطوره مدیریت ورزش خراسان هم آسمانی شد



خود در اداره ورزش و جوانان خراسان منشا خدمات ارزنده ای شد. او سال ها مدیریت روابط عمومی ورزش خراسان را در حالی برعهده داشت که به نوشته روزنامه خراسان آن زمان چراغ دفتر روابط عمومی اداره ورزش و جوانان خراسان شب تا صبح روشن است و زور زور زور و مربیان و پیشکسوتان به خوبی خدمت رسانی می کند. حدادی در دوران جنگ تحمیلی هم در زمان مدیریت دکتر قهر تعدادی از پیشکسوتان و بزرگان و جوانان ورزش باستانی را در قالب کاروان باستانی به عنوان سرپرست

همه سایه همدیگر را با تیر نشانه رفته بودند بخشید. شادروان حدادی اگر چه در دوران ریاست خود در ورزش خراسان تنها بود ولی هیچ گاه صداقت و درستی و مدیریت ارزشی خود را فدای میزهای کذایی مدیریت نکرد و مثل یک کوه پشت ورزشکاران محروم از همه چیز ایستاد و کارنامه درخشانی از خود به یادگار گذاشت. حدادی زمانی که بابتی مهری سکان ورزش را رها کرد هیچ گاه خانه نشین نشد و فردای همان روز در محل کار خود حاضر شد و به عنوان یک کارمند در کنار سایر عزیزان

ورزش خراسان هرازگاهی در غم از دست دادن عزیز می شود که نمی توان به همین آسانی فراموششان کرد. احمد علی حدادی از جمله مدیران ارزشی و ارشد ورزش خراسان بود و در روزگاری که ورزش خراسان صورت خود را با سبلی سرخ نگه می داشت و حاشیه های ویران کننده تمام جامعه ورزش خراسان را در بر گرفته بود در حالی سکان ورزش خراسان را برعهده گرفت که فقط در سایه مدیریت بسججی و خالصانه خود و با انگشت شماری از دوستان باوفای خود توانست آرامش خاصی به جامعه ورزش خراسان که در روزگاری که

کاروان راهی جبهه های جنگ تحمیلی کرد و در سنگرها و برای رزمندگان و با اجرای ورزش باستانی توسط پهلوانان نامی ورزش خراسان پهلوان وفادار و شورورزی گلگمانی جلیلیان و... به رزمندگان روحیه بخشید. روحش شاد

مسابقات انتخابی تیم ملی اسکواش برگزار شد

بزرگسالان آسیا ۲۰۲۴ خرداد ماه سال ۱۴۰۳ در کشور چین برگزار می شود. گروه A: علیرضا شاملی، سهیل شاملی، مجتبی کفایی، امیر حسین رضازاده، نوید ملک ثابت گروه B: پویا شفیعی فرد، محمد صالح آخانی، آرن اعتمادی، عرفان مهدی پور، سپهر اعتماد پور گروه C: بهرام قاصدآبادی، محمد چنگانیان، سمیع اله قاصدآبادی، محمد رضا کاشانی، سید مبین سیدان گفتنی است: اسکواش ورزشی را کتی است که به صورت تک نفره (۲ بازیکن) و دونفره (۴ بازیکن) در زمینی کاملا احاطه شده با دیوارهای معمولا شیشه ای انجام می شود.

مجدد خروشی: مراسم قرعه کشی مسابقات اسکواش انتخابی تیم ملی بزرگسالان مردان با حضور نایب رییس، دبیر کل، مدیر تیم های ملی و مربی تیم ملی بزرگسالان در محل فدراسیون برگزار و مقرر شد تا بازیکنان دعوت شده در سه گروه به شرح زیر مسابقات خود را به مدت ۳ روز از دوشنبه ۱۴ تا چهارشنبه ۱۶ اسفند ماه به میزبانی باشگاه اسکواش مجموعه انقلاب تهران برگزار نمایند. شش نفر منتخب مسابقات انتخابی (از هر گروه ۲ نفر) در نخستین اردوی آمادگی تیم ملی حضور خواهند یافت. مسابقات اسکواش تیمی قهرمانی

بانوان هندبال ایست مشهد مقدس به خودباوری رسیدند

بر ۱۸ به حریف واگذار کرد. وی خاطر نشان کرد: در ادامه این دیدارها تیم پدیده نوین با توجه به ارزیابی و آنالیز تیم ها و گفت و گو مربیان با بازیکنان توانست در دومین روز از این رقابت ها با نتیجه ۲۴ بر ۱۴ تیم هندبال بازرگانی نصیری زاچ را با شکست بدرقه کند و در سومین دیدار نیز با نتیجه ۲۲ بر ۱۵ تیم هندبال بانوان شهردرای بابک (کرمان) را شکست داد. وی افزود: مسابقات هندبال لیگ دسته دوم قهرمانی بانوان باشگاه های کشور با حضور ۱۲ تیم در سالن شهید میر جلیلی شهرستان یزد آغاز شد.

گروه ورزش: تیم هندبال پدیده نوین مشهد مقدس نماینده هندبال خراسان رضوی در مسابقات دسته دوم باشگاه های هندبال کشور آغازی درخشان را تجربه کرد. رییس هیات هندبال خراسان رضوی با اعلام این خبر گفت: تیم هندبال بانوان پدیده نوین مشهد مقدس در مسابقات هندبال لیگ دسته دوم کشور در ۲ دیدار خود موفق به پیروزی شد. رضا علیزاده افزود: تیم هندبال پدیده نوین در اولین دیدار نتوانست از سد تیم هندبال آکادمی حسینی تبریز عبور کند و این دیدار را با نتیجه ۱۹

یادداشت

نگران مهاجرت فوتبالیست ها نباشید، آنها مهمتر از پزشکان نیستند

شاید چند دهه قبل که ورزش مدرن شروع شد، ایجاد باشگاه بر عهده دولت قرار داشت، اما اینک که چندین دهه گذشته، لازم است دولت پای خود را از این عرصه بیرون بکشد و موانع حضور بخش خصوصی را حذف کند. اینکه فوتبالیست های مطرح به سراغ کسب و کار رستوران و مغازه می روند اما باشگاه های موجود را نمی خرند یا باشگاهی تاسیس نمی کنند، نشان از آن دارد که آنها این کسب و کار را سودآور نمی دانند. دقیقاً همین طور است. دستمزدهای بازیکنان بسیار بالاست، اما درآمدزایی باشگاه ها از محل فروش بلیت بسیار ناچیز است. مناقشه حق پخش باقی مانده است. درآمدهای جانبی از طریق فروش تی شرت تضمین شده نیست. از این رو باشگاه ها به دولت متکی و وابسته اند و پیوسته درآمد بیشتری را طلب می کنند. این در حالی است که دولت باید انبوه ورزشگاه های نیمه کاره را تکمیل کند و پشتیبان ورزش عمومی باشد نه ورزش قهرمانی.

در حالی که در سال های بعد از انقلاب رویکرد درستی وجود داشت که ورزش عمومی و همگانی ترویج شود، اما دوباره فشار ذی نفعان ورزش قهرمانی موجب شد دولت تغییر جهت دهد. در وضع موجود با انبوه باشگاه های روبه رو هستیم که توان کسب قهرمانی در مسابقات آسیایی یا منطقه ای ندارند. بسیار زیان ده هستند و عطش عجیبی برای کسب پول دارند. با تغییر نرخ ارز، مقایسه دستمزدهای داخل و خارج بازیکنان فوتبال را به مطالبه دستمزدهای نجومی کشانده است. در این وضعیت راهکار چیست؟ یک راهکار چیزی است که بسیاری از طرفداران فعلی فوتبال و ذی نفعان وضع موجود طلب می کنند. پارانه بی حد و حساب برای تداوم وضع موجود به امید واهی که تیم های موجود بتوانند معجزه کنند و بالاخره روزی در آسیا مقام آورند. گزینه جایگزین آن است که دولت پایش را از این صنعت ورشکسته بیرون کشد و اجازه دهد نیروهای بازار عمل کنند. همان طور که ایران به عنوان یک کشور در حال توسعه و در تحریم نمی تواند دستمزد مناسبی دهد که پرستاران و پزشکان و جراحان خود را در کشور حفظ کند و مانع مهاجرت آنها شود، ورزشکارانی که می توانند دستمزد بیشتری در خارج از کشور بگیرند مهاجرت کنند و به تدریج ارز به کشور بفرستند!

قطعا مهاجرت ورزشکاران زبان بارتر از مهاجرت پزشکان نیست و آنها مفیدتر از پزشکان برای جامعه هستند، پس چه باک از مواجهه با این واقعیت. همان طور که برخی می گویند اصرار بر حفظ ایران خودرو و سایپا و تداوم حمایت از آن بی فایده است، اصرار بر دولتی ماندن باشگاه های معروف و تداوم حمایت از آنها بی فایده است. هیچ کدام نتیجه رقابت پذیر بیرون نمی دهند. بهترین کار عرضه آنها به بازار است و سالم ترین کار عرضه از طریق بورس تا اولاً برای نخستین بار شفافیت در عرصه باشگاه داری ظاهر شود و فسادهای مالی موجود در این تاریکی ها رو شود سپس دولت بزرگان فوتبال را دعوت کند تا بخش عمده سهام را به شکل بلوکی و قسطی خریداری کنند و تخفیف های لازم را هم بدهد. حتی می توان فراخوان جهانی داد تا شاید مشتریان جهانی پیدا شوند. امروزه کشور عربستان به مدد پول خیره کننده نفت توانسته است هزینه هنگفتی در عرصه فوتبال انجام دهد و از آن راهی برای تغییر برند عربستان به وجود آورد. هم اینک این وسوسه در برخی ذی نفعان عرصه فوتبال هست که دولت را به چنین هزینه های بی فایده ای بکشاند.

مربیان بزرگ بدون تیم

در لیست انتظار؛ از علی دایی تا فرهاد مجیدی و یحیی گل محمدی



پدرام خسروشاهی



با جدایی فرهاد مجیدی از کلبا حالا لیست سرمربیان بزرگ ایرانی بدون تیم پر بارتر از همیشه خواهد بود. طی دو ماه اخیر دو چهره سرشناس استقلال و پرسپولیس از کار مربیگری کنار کشیدند، یحیی دی ماه از پرسپولیس جدا شد و فرهاد مجیدی هفته گذشته پس از توافق با سرای کلبا نیمکت این تیم را ترک کرد. می توان گفت فوتبال ایران در حال حاضر بیشترین مربی سرشناس بدون تیم را به خود دیده است. این موضوع باعث می شود که سرمربیان تیم های لیگ برتری با احتیاط بیشتری به کار خود ادامه دهند و سایه این افراد را روی سر خود حس کنند. هفت تیم از ۱۶ تیم حاضر در بیست و سومین دوره لیگ برتر حداقل یک بار تا به اینجای فصل سرمربیان خود را تغییر داده اند و با حساس تر شدن مسابقات ممکن است بازمه شاهد به وجود آمدن فعل و انفعالاتی روی نیمکت ها باشیم. در این گزارش سعی داریم که سرشناس ترین مربیان های بدون تیم را با هم بررسی کنیم:

علی دایی

شهریار فوتبال ایران پس از ترک سایپا در سال ۱۳۹۸، دیگر در هیچ تیمی حضور نداشته است. او در آخرین گفت و گوی خود اشاره داشت که منعی برای کار ندارد و حتی پیشنهادی از سوی پرسپولیس برای جانشینی یحیی گل محمدی داشته اما خودش حاضر به پذیرفتن این پیشنهاد نشده است. به نظر می رسد علی دایی پس از مدت ها می تواند دوباره به عنوان سرمربی در لیگ برتر فعالیت داشته باشد. باید دید این اتفاق چه زمانی رخ می دهد.

یحیی گل محمدی

دومین مقطع حضور یحیی گل محمدی در پرسپولیس از اواسط لیگ نوزدهم آغاز شد و تا اواسط لیگ

بیست و سوم ادامه پیدا کرد. شنیده می شد او برای پیوستن به فولاد یا مسولان این باشگاه توافق کرده بود اما به طرز عجیبی در لحظات پایانی همه چیز خراب شد و اوضاع به گونه ای پیش رفت که مدافع اسبق تیم ملی حداقل تا پایان فصل به تیمی ملحق نشود. بدون شک یحیی یک گزینه جدی برای باشگاه های صدر جدولی ای است که شرایط خوبی را پشت سر نمی گذارند.

فرهاد مجیدی

چند روز قبل بود که فرهاد مجیدی به دلیل کسب نتایج ضعیف از هدایت تیم اتحاد کلبا برکنار شد. با این وجود عملکرد سرمربی قهرمان بیست و یکمین دوره در فوتبال امارات بد نبود و حالا به نظر می رسد قرار است او به زودی در تیم امید امارات فعالیت داشته باشد. البته که هنوز هیچ چیز قطعی نشده اما مجیدی و اطرافیانش خبر داده اند که به زودی کار او در تیم جدید آغاز می شود و شماره هفت محبوب آبی ها، خلاف ادعای برخی از رسانه ها، قصد بازگشت به فوتبال ایران را ندارد اما اگر چنین میلی وجود داشته باشد، بدون شک او می تواند یک گزینه آلترناتیو خطرناک برای خیلی از سرمربیان باشد.

سرنوشت دربی دست داوران زن



امیر عرب باقری و مرتضی منصوریان (می تواند یک نفر را برای قضاوت این دیدار انتخاب کند، اما نکته بعدی در خصوص استفاده از وی ای آر این است که علاوه بر داور وسط و کمک هایش باید سه داور در اتاق وار حضور داشته باشند و به داور وسط در حین بازی کمک کنند که در این میان کار کمیته داوران سخت خواهد شد.

در فاصله دو دربی سایر داوران بین المللی هم فرصت پیدا کردند تا در کشور عربستان و تاجیکستان دوره دیده و تمام داوران بین المللی تا قبل از دربی این مدرک به دستشان خواهد رسید و از این بابت کمیته داوران برای انتخاب داور وسط مشکلی ندارد و از بین هفت داور بین المللی (موعود بنیادی فر، پیام حیدری، بیژن حیدری، حسن ارمی، وحید کاظمی،

استفاده از داوران زن در دربی پایتخت، یکی از گزینه های کمیته داوران است.

زمان زیادی تا دربی پایتخت باقی نمانده و حدس و گمانه زنی در خصوص انتخاب داور این مسابقه افزایش یافته است. اکنون نیز گفته می شود که استفاده از دو داور زن که دارای لایسنس اتاق VAR هستند، یکی از گزینه های کمیته داوران برای این مسابقه است.

کمتر از ۱۰ روز تا این بازی حساس در پیش است، باز هم این سوال پیش می آید اگر از وی ای آر در این بازی استفاده شود قرار است کدام داور قاضی این میدان شود و تکلیف اتاق وار چیست؟ پاسخ سؤال اول که مشخص خواهد بود و به احتمال خیلی زیاد در این دربی پیش رو از سیستم ویدیویی استفاده خواهد شد، اما چون این سیستم نیاز به مدرک لایسنس از سوی داور دارد، چه داور برای این بازی انتخاب می شود.

در وهله اول باید این نکته را متذکر شد که برخلاف دربی قبلی که فقط بنیادی فر این مدرک را داشت و کمیته داوران تنها انتخابش این داور بود، اما

گفت و گو

دانش دوست: بعد از یک سال حق مان را گرفتیم پیشکسوت فوتبال ایران گفت: بالاخره بعد از نزدیک به یک سال، موفق شدیم به لطف فدراسیون فوتبال حق مان را بگیریم. داوود دانش دوست در خصوص مسایل مطرح شده توسط برخی از مسوولان تیم دسته سوم فوتبال مشهد اظهار کرد: نمی دانم آقایان از چه حرف می زنند. باید ابتدا از مسوولان فدراسیون فوتبال به ویژه کمیته تعیین وضعیت تشکر کنم که محکم و قاطع پای اجرای قانون ایستاده اند و دیگر مثل گذشته نیست که هر کسی بتواند از راه پرسد و حق بازیکن و مربی را بخورد. وی افزود: اگر قانون و قاطعیت فدراسیون فوتبال نبود نمی دانم چطور می توانستیم حقمان را از این قبیل افراد که یک شبه وارد فوتبال می شوند و جز ناکامی هیچ چیزی در کارنامه ندارند، بگیریم. خوشحالم که بعد از نزدیک به یک سال بالاخره موفق شدیم پولی که حقمان بود و بر اساس قرارداد بین طرفین توافق شده بود را بگیریم. دانش دوست که بازوبند کاپیتانی ابومسلم و تراکتور را بر بازو بسته، خطاب به مالک این باشگاه دسته سوم خاطرنشان کرد: وقتی تیم صدر جدولی را با تصمیمات خام نابود کردید، باید به این روزها فکر می کردید. چطور توقع دارند وقتی پاسخ



خوبی را با بدی داده اند، از حق زن و بچه هایمان بگذریم؟ نیاز به بیان بدیهیات نیست چون اهالی فوتبال من و سعید خانی را می شناسند، البته بعید می دانم این ها را کسی از اهالی فوتبال بشناسد چون کل روزه فوتبالی شان شکست در لیگ دسته سوم است. دانش دوست گفت: شاید بهتر باشد این قبیل افراد اگر خیلی به فوتبال علاقه دارند، در همان لیگ های محلات و نهایتا سوپرلیگ استانی تیمداری کنند تا ابتدا با الفبای فوتبال آشنا شوند. آنها مدعی شده اند ما شماره حساب نداده ایم که این ادعا هم ناشی از خامی آنهاست چون هر کسی که فوتبالی باشد می داند حتی اگر طلبکار شماره حساب ندهد، بدهکار می تواند پول را به حساب فدراسیون بریزد و مشکل پنجره اش را حل کند، اما آقایان ادعای دروغین می کنند و حتی از ساده ترین قوانین هم بی خبرند. پیشکسوت با سابقه فوتبال ایران تصریح کرد: مدعی شده اند که سعید خانی و ما استغای بلندبالا دادیم، خب اگر استعفا دادیم چرا به کمیته تعیین وضعیت ارایه نکردید؟ اشتباه از ما بود که هزینه دادرسی را به شما بزرگواری کردیم و بخشیدیم. آن شبی که پاداش صدرنشینی ما را با اخراج و توهین دادید، باید به این روزها فکر می کردید که فوتبال ایران قانون دارد. دانش دوست گفت: حیات برخی افراد نه در موفقیت که در حاشیه سازی است. تا امروز سکوت کرده ایم، اما انگار سکوت دیگر جایز نیست. به جای اینکه روی تیمشان تمرکز کنند و طلب مردم را بدهند، به دنبال حاشیه سازی و حرف های گراف هستند. ما به احترام فوتبال این شهر، تاکنون سکوت کرده ایم، اما از این لحظه به بعد سکوت جایز نیست و مجبوریم جواب این آدم های کوچک را بدهیم. ما دوست داریم تیم شهرمان موفق شود، اما انگار خود دوستان علاقه ای به موفقیت تیمشان ندارند. وی افزود: متأسفانه جو بدی در لیگ های سطوح پایین به وجود آمده که برخی صفحات، بی اینکه اصلا ساز و کار و الفبای خبرنگاری را بدانند درست می شوند و هزار اتفاق هم در پشت پرده این صفحات رخ می دهد.

بانوی قهرمان ووشو جهان و آسیا در گفت و گو با نخست گلابه کرد

نبود سالن تمرین در حاشیه شهر

مریم هنرمند



دلیل دوری مسافت منزل با خانه ووشو که در مجموعه کوثر قاسم آباد واقع است از مزایای بسیاری محروم شدیم. وی به کسب افتخارات و عناوین قهرمانی در سطح جهانی، آسیایی و ملی اشاره و گفت: کسب یک مدال طلا و ۲ برنز در مسابقات جوانان آسیا شانگهای چین-۲۰۱۱، کسب یک مدال طلا، یک نقره و یک برنز در چهارمین دوره رقابتهای جوانان جهان ماکائو-۲۰۱۲، برنز هفتمین دوره رقابتهای آسیایی جوانان فیلیپین-۲۰۱۳، کسب دو مدال نقره و یک برنز در مسابقات جوانان آسیا ۲۰۱۵ چین، کسب مدال طلای کاپ ۲۰۱۹ بزرگسالان، ۱۳ سال پیاپی نفر اول و قهرمان کشور مربی و داور رسمی فدراسیون ووشو ادامه می دهد: بزرگترین مشکل ما در حاشیه شهر مشهد نداشتن سالن تمرین برای استعدادهایی است که اگر زیر چتر حمایتی مسوولان قرار بگیرند می توانند وزنه قهرمانی در سطح کشور و تیم ملی باشند. وی ادامه داد: از زمانی که دکتر رستگار ریاست هیات را برعهده گرفته اند خوشبختانه مسیر برای بازگشت مدال آوران و قهرمانان گذشته ووشو خراسان رضوی باز شده و هیات رنگ و بوی تازه ای به خود گرفته است. شاگردان در خصوص مشکلاتش می گوید: بزرگترین مشکل ما در حاشیه شهر مشهد کمبود سالن ورزشی برای تمرین و استعداد پروری است البته دکتر رستگار در این خصوص قول هایی دادند اما هنوز عملیاتی نشده است.

معاون تربیت بدنی شهرداری مشهد خبر داد

برگزاری سومین المپیاد ورزشی رمضان مشهد در ۱۶ رشته ورزشی

معاون سلامت و تربیت بدنی سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد از برگزاری سومین دوره المپیاد ورزشی مشهد در ۱۶ رشته ورزشی ویژه ماه مبارک رمضان خبر داد. سید حسین غیائی در خصوص برنامه های معاونت تربیت بدنی شهرداری مشهد ویژه ماه مبارک رمضان اظهار کرد: سومین دوره المپیاد ورزشی رمضان مشهد تحت عنوان "جام برکت و کرامت" در ۱۶ رشته ورزشی برگزار خواهد شد. وی افزود: این المپیاد در ۳ بخش آقایان، بانوان و جانبازان و معلولان برگزار می شود و همانند ۲ دوره قبلی، هزینه ورودی تمامی مسابقات رایگان خواهد بود.

معاون سلامت و تربیت بدنی سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد بیان کرد: مسابقات این المپیاد همزمان با شب های ماه مبارک رمضان و

تغذیه ورزشی



دانه چپا در بدنسازی

سید بهنام حسینی زهرائی کارشناس ارشد تربیت بدنی و ورزش

خواص اصلی دانه چپا عبارت اند از: آنتی اکسیدان های فراوان و متنوع اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین و فیبر! دانه چپا یک ماده مغذی بسیار عالی است. که یک قاشق از آن مواد مغذی زیادی را برای بدن شما فراهم می آورد. در برنامه ورزشی و بدنسازی مواد غذایی که خود مصرف میکنید. دارای اهمیت بسیار زیادی است. اگر در حال وزنه زدن و عضله سازی باشید. اهمیت این امر چندین برابر میشود. و تمام تلاشتان را میکنید. تا در طول روز علاوه بر دریافت سه میکرو مغذی اصلی یعنی چربی، پروتئین، و کربوهیدرات به میزان کافی. به دقت فواصل زمانی مصرف هر کدام از آنها را نیز دنبال خواهید کرد.

دانه های چپال حاوی مقدار قابل زیادی پروتئین و حدود ۱۸ تا ۲۰ اسید آمینه ضروری است. پس بنابراین وعده غذایی کامل برای دریافت پروتئین دانه چپال نیست. اما میتواند در افزودن فیبر و پروتئین اضافی همراه با افزایش قابل توجهی از چربی مفید باشد. کره بادام زمینی را مثلا در نظر بگیرید. با اینکه مقادیر چربی کره بادام زمینی بیشتر است. پروتئین نیز دارد. و باید در خوردن آن پرهیز کرد. چپال در عوض حاوی پروتئین است. و همینطور منبع غنی از چربی های سالم است. همچنین برای آن دسته از افرادی میتواند مکمل خوبی باشد. که زیاد گوشت مصرف نمیکنند. ولی میخواهند ویتامین B و پروتئین زیادی را که از غذاهای گیاهی بدست میآید. توسط مصرف این مکمل ها جبران کنند.

در مسافت های طولانی دویدن باعث فشار به اندام ها میشود. در دانه چپال امگا ۳ موجود باعث کاهش التهاب های مفصلی بعد از تحمل فشار ناشی از دویدن میشود. اضافه کردن دانه چپال فقط التهاب مفاصل را کاهش نمیدهد. بلکه روند بهبودی بدن را نیز سرعت میدهد. از اتفاقات شایع میان ورزشکاران یکی گرفتگی عضلات است. که به دید پزشکان ورزشی گرفتگی ناشی از کمبود پتاسیم بوده. و همیشه مصرف موز را پیشنهاد میکنند. اما دانه چپال ۲ برابر بیشتر از موز دارای پتاسیم بوده. و از گرفتگی عضلات جلوگیری میکند.

این دانه که فیبر بسیار زیادی دارد. یک شبه غلات است. البته در دانه چپال نوع فیبر موجود با فیبری که در نشاسته و سایر انواع کربوهیدرات ها وجود دارد. متفاوت است.

دانه چپال که در کشور مکزیک بومی محسوب میشود. از نعنایان است. برای لاغری مصرف دانه چپا بسیار معروف شده است. زمانی که این دانه ها در فضای مایع قرار میگیرند. حجم آنها افزایش پیدا میکند. و حالت ژله ای به خود دست میدهد. باتوجه به اینکه دانه چپا میتواند. بسیاری از تنقلات را از میانوعده های شما حذف کند. میتواند شما را به سمت سبک زندگی سالم و تغذیه سالم سوق دهد.

کریستینا سوتیریو از ایران می گوید

زن یونانی «سلمان فارسی»



کمک زیادی به من کرد. آنها بسیار مهربان بودند و فکر می کنم با کار در این پروژه به بازیگر بهتری تبدیل شده ام و از این بابت خوشحالم.

برای سفر به ایران و حضور در سلمان فارسی مشورت کردید؟

بله؛ اما تصمیم نهایی را خودم گرفتم. پدر و مادرم مانند همه والدین اول نگران بودند، همیشه وقتی به کشور دیگری می روم حتی به جزیره دیگری در یونان می روم دلواپس می شوند، دلتنگ و نگران می شوند، اما بعد از مدتی خوشحال بودند که در این سریال هستم، وقتی فهمیدند دوستان خوبی دارم. آنها از سفرم به مکزیک برای بازی در یک فیلم شوکه بودند، اما هنگامی که گفتم در ایران در چه سریالی و با چه بازیگرانی بازی می کنم بهتر پذیرفتند.

دیالوگ هایتان را به زبان یونانی می گفتید؛ آیا در طول پروژه، نیاز به یادگیری زبان فارسی بود؟ بله، دیالوگ های من به زبان یونان باستان بود. البته، در حین فیلمبرداری یک مترجم ایرانی داشتیم که زبان یونانی بلد بود و با او صحبت می کردم. من مجبور نبودم فارسی یاد بگیرم، اما این زبان را دوست دارم. دوست دارم تمدن های مختلف را ببینم و فرهنگ و تاریخ آنها را بشناسم.

پس فارسی را بلدید؟ بله، می توانم چند کلمه ای بگویم؛ برای فیلم برداری، ۱۰ بار به اینجا سفر کرده ام و به تدریج کلماتی را آموختم. می خواستم زبان فارسی یاد بگیرم، چون فکر می کردم برایم جذاب خواهد بود. من دوست دارم تمدن های مختلف را ببینم و فرهنگ و تاریخ آنها را بشناسم. بنابراین، زبان های جدید را هم دوست دارم و فکر می کنم یادگیری آن برایم جذاب خواهد بود. سال نو سلامت باشید و فیلم خوب ببینید.

کجا یاد گرفتید؟ به مدت دو سال است که در سفارت ایران در یونان درس می خوانم؛ می خواهم سال نو را به شما تبریک بگویم، فکر می کنم دو هفته دیگر است. به فارسی: آرزو می کنم سال نو بر شما مبارک باشد، سلامت باشید و فیلم خوب ببینید. ممنونم از وقتی که در اختیار ما قرار دادید.

در ایران دوستانی زیادی پیدا کردم و مهمان نوازی آنها کمک زیادی به من کرد. آنها بسیار مهربان بودند و فکر می کنم با کار در این پروژه به بازیگر بهتری تبدیل شده ام و از این بابت خوشحالم.

نرگس آبیاری را بسیار تحسین می کنم، فیلم «شیار ۱۴۳» یک فیلم شگفت انگیز است. همچنین به نظرم، رضا میرکریمی با تولید فیلم «حبه قند» نشان داد کارگردان بسیار خوبی است. من آن فیلم را خیلی دوست دارم، فضای شاعرانه و فیلم نامه بسیار زیبایی داشت.

سلمان فارسی می شناختید؛ الان چقدر نسبت به او شناخت دارید؛ اهمیت این شخصیت را برای ما ایرانی ها می دانید؟

نه، شناختی از او نداشتم. با وجود مطالعه تاریخ و آگاهی از اصول اولیه، بسیاری از جزئیات را نمی دانم. فکر می کنم آقای میرباقری در طول پروژه بیشتر از این شخصیت را به ما معرفی خواهد کرد؛ او از همراهان نزدیک پیامبر اسلام (ص) و یاران ایشان بود که در مسیرش به دنبال شناخت خدا و دین حق، با ایشان ملاقات کرد.

آیا این پروژه را منطبق با استانداردهای بین المللی می بینید؟

این فیلم ظرفیت فروش در بازارهای بین المللی را دارد. هنگام پخش سریال متوجه عظمت آن خواهید شد. امیدوارم مشتریان اروپا این پروژه را خریداری کنند. حضور بازیگران زیادی از کشورهای دیگر توجه بیشتری جلب می کند. دمای هوا گاهی بالاتر از ۴۰ درجه بود اما باید جلوی دوربین می رفتیم.

از حضور در پروژه سختی و خاطره بدی هم دارید؟ در کارهای سینمایی مشکلاتی وجود دارد که شما باید به عنوان یک بازیگر با آنها روبرو شوید، البته سختی ها در یادگیری بیشتر تاثیر دارد. بنابراین، سعی می کنم با دید مثبت وقایع را دیده و همه چیز را بپذیرم. برای مثال، گاهی که در حال فیلم برداری با شرایط آب و هوایی نامساعد مواجه می شدیم. گاهی باید در آفتاب و زیر دمای ۳۸ درجه مقابل دوربین می رفتیم. گاهی دمای هوا از ۴۰ درجه هم بالاتر می رفت.

بهترین خاطره؟ در ایران دوستانی زیادی پیدا کردم و مهمان نوازی آنها

نقشی که به شما پیشنهاد شد چه بود؟ وارد جزئیات نقش نمی شوم، اما می توانم بگویم شخصیتی از یونان است. حدس می زنم آنها به دنبال یک بازیگر یونانی برای بازی در این نقش بودند.

چگونه با این نقش ارتباط برقرار کردید؛ راحت بود؟ مجبور بودید مطالعه کنید؟

باید برخی از حوزه های تاریخی را مطالعه کنم. فیلم نامه را خواندم و با کارگردان تمرین کردیم. وقتی برای اولین بار به ایران آمدم، گفت و گویی طولانی در مورد شخصیت داشتیم و این گونه به شخصیت نزدیکتر شدم. این نقش توان زیادی از بازیگر می گیرد. هر چند کمک زیادی به من شد.

عوامل سریال به شما کمک می کردند؛ تجربه کار با آقای میرباقری چگونه بود؟

بله؛ عوامل فیلم کمک زیادی به من کردند؛ همکاری با داوود میرباقری تجربه خوبی بود. او کارگردان و انسان بزرگی است و کمک زیادی به من کرد. زمانی که کار در پروژه سلمان فارسی را شروع کردم.

قبلا کار تئاتر و سینما هم کرده بودید؟

تقریباً دو سال از فارغ التحصیلی من در رشته تئاتر گذشته بود که سلمان فارسی پیشنهاد شد؛ تجربه زیادی در سینما نداشتم. اما حضور در گروه بزرگ سلمان فارسی به من کمک کرد و چیزهای زیادی از قبیل بازی مقابل دوربین، از آقای میرباقری یاد گرفتم. در طول فیلم برداری ارتباط بسیار خوبی میان ما شکل گرفت. او گاهی اوقات از طریق اجرا به من نشان می داد چگونه باید نقشم را ایفا کنم. فکر می کنم، در این مدت همکاری خوبی داشتیم.

تصور شما از صنعت سینمای ایران چیست؟

من از نحوه کار در سلمان فارسی شگفت زده شدم. افراد زیادی در این کار دخیل هستند، فقط ۱۳۰ نفر پشت دوربین فعالیت می کردند. هیجان زیادی برای کار در چنین پروژه ای داشتم. قبلاً، کیفیت سینمای ایران و هنرمندان بزرگ آنها را می شناختم. بعد از همکاری در این پروژه هم، فیلم های ایرانی زیادی تماشا کردم. آنها از نظر هنری بسیار خوب هستند.

به غیر از آقای میرباقری، کارگردان مورد علاقه شما کیست؟

بازیگر یونانی سریال «سلمان فارسی» با بیان اینکه بازی در این مجموعه تجربه های بسیار برایم داشت، گفت: این سریال ظرفیت فروش در بازارهای بین المللی را دارد. امیدوارم مشتریان اروپا این مجموعه را خریداری کنند. سلمان فارسی مجموعه تلویزیونی در حال ساخت در ژانر درام تاریخی به کارگردانی و نویسندگی داوود میرباقری است که داستان زندگی سلمان فارسی از یاران نزدیک پیامبر اسلام (ص) را در سه دوره تاریخی بیژانس، ایران ساسانی و حجاز در صدر اسلام را به تصویر می کشد.

تصویربرداری سلمان فارسی از ۱۰ دی ماه ۱۳۹۸ آغاز شده و قرار است در ۶۰ قسمت ساخته شود. این سریال بزرگ ترین طرح تاریخ نمایش ایران محسوب می شود، به غیر از بازیگران اصلی، ۲ هزار بازیگر برای پیوستن به این پروژه دعوت شده اند، بیش از ۱۵۰۰ شخصیت در این پروژه حضور دارد. بازیگرانی از ۴۰ کشور در این پروژه بزرگ حضور دارند یکی از آنها کریستینا سوتیریو بازیگر یونانی است.

سوتیریو فارسی صحبت کردن را به خوبی یاد گرفته است، حدود دو سال در سفارت ایران در یونان فارسی آموخته است، و می گوید در ایران دوستان خوبی پیدا کرده است که در این سریال به او کمک کرده اند، او می داند که تا دو هفته دیگر عید نوروز در ایران فرا می رسد و از یاد گرفته تا نوروز را به زبان فارسی تبریک بگوید.

سلام حال شما خوبه؟ سلام خوبم مرسی، شما خوبی؟

فارسی خوب یاد گرفتید.

بله؛ اما هنوز در حال تلاش برای یادگیری بیشتر هستم. **پیشنهاد بازی در سریال سلمان فارسی چگونه با شما مطرح شد و چه چیزی باعث شد آن را بپذیرید؟** اولین تماس از طرف یک مدیر برنامه که در لندن مستقر بود با من گرفته شد. آن زمان در حال کار روی یک سریال تلویزیونی مکزیک بودم، او کلیپ هایی از طرح سلمان فارسی را به من نشان داد و پیشنهاد کرد در آن شرکت کنم. من هم رزومه خود را فرستادم و آنها انتخابم کردند.

قبلا هم تجربه کار در یک پروژه ایرانی را داشتید؟ نه، اولین بار بود، بعد از اینکه توافق کردیم نقشم را مطالعه کردم؛ اما همه فیلم نامه را نخواندم.

خبر

مشهد آماده بهار می شود

علی ارباب

مهدی یعقوبی، معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری مشهد در نشست خبری برنامه های استقبال از بهار ۱۴۰۳ اظهار داشت: از همکارانم که در این مدت به صورت کامل آماده باش بودند و معابر را برای تردد شهروندان مهیا کردند تقدیر می کنم؛ در این ایام انتخابات را نیز داشتیم که بلافاصله پس از اتمام آن پاک سازی معابر آغاز شد و علاوه بر این معابر منتهی به حوزه های انتخابیه نیز به صورت کامل پاک سازی شد. وی افزود: اقدامات استقبال از بهار ۱۴۰۳ دوباره از سر گرفته خواهد شد و شهر برای میزبانی از زائران نوروزی آماده می شود. پاک سازی حاشیه مبادی ورودی تا عمق ۱۰ کیلومتر یکی از اقدامات ما در این راستا است.

شست و شوی معابر اصلی به ویژه اطراف حرم مطهر نیز انجام خواهد شد؛ رنگ آمیزی جداول به متر از بیش از ۲۰۰ هزار متر طول و رفع نواقص آذین بندی ها در سطح شهر و اکران آذین بندی های جدید نیز در این مدت انجام می شود.

مهدی یعقوبی، معاون محیط زیست و خدمات شهری شهرداری مشهد بیان کرد: جانمایی و نصب المان ها و فلاورباکس های گل، گل کاری ویژه سطح شهر، لکه گیری و ترمیم چمن، تکمیل و واکاری گل های دائمی و سطوح پرچین، رفع نواقص سرویس های بهداشتی، رنگ آمیزی و رفع نواقص میلمان پارکی و آب نماها و آب خوری ها از ۱۵ بهمن ماه شروع شده است.

وی افزود: در استقبال از بهار سال ۱۴۰۳ علاوه بر انجام فعالیت های ویژه و ضرورت مدیریت مصرف منابع آبی، مطابق برنامه ریزی های صورت گرفته پروژه های اصلاح الگوی کاشت نیز در سطح مناطق ۱۳ گانه اجرا خواهد شد.

۱۱۰۰ المان گل از بین ۴۵۰ اثر ثبت شده توسط هنرمندان جانمایی می شود که از این تعداد ۱۰۰ المان جدید است. ۱۰۰ المان توپواری، ۲۵۰۰ فلاورباکس نیز در این ایام در سطح شهر جانمایی و نصب می شود.

جشنواره گل های پیاپی در بوستان ملت، باغ گل ها، مزار شهدا شامل ۱۰۰ هزار بوته گل یکی دیگر از برنامه های استقبال از بهار ۱۴۰۳ است.

خبر

آغاز رویداد «کودک و شاهنامه» در مشهد

اولین رویداد «کودک و شاهنامه» با هدف آشنایی کودکان با شاهنامه و فرهنگ و هویت ایرانی، صبح امروز در سالن شهدای تاکسیرانی مشهد آغاز شد.

ابراهیم زه ساز، در افتتاحیه رویداد «کودک و شاهنامه» اظهار کرد: ایران از گذشته مهد وجود آدم های بزرگی بوده است. بسیاری از قصه های بزرگان در شاهنامه وجود دارد. قهرمان هایی مانند رستم و آرش کمانگیر... که همه این ها آدم های خوبی بوده اند که محافظ سرزمین و مردمان ایران نیز بوده اند. مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان خراسان رضوی با اشاره به قصه های دیگر در تاریخ ایران، گفت: قصه حضور امام رضا (ع) در کشور ما نیز یکی دیگر از این قصه ها است. امام رضا (ع) در طول تاریخ قصه های زیادی دارد که برای ما درس آموز است. وی ادامه داد: قهرمانان و آدم های خوب علاوه بر قصه ها در کنار ما نیز هستند. کسانی که به جنگ دشمنان ایران رفتند، روایت پدر بزرگ ها و پدران ما که به جنگ آدم های ظالم رفتند نیز باید روایت شود. یکی از قهرمانان ما شهید سلیمانی است.

معاون فرهنگی شهردار مطرح کرد

جشنواره هنرهای نوری مشهد در ماه رمضان



معاون شهردار و رییس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری مشهد گفت: با توجه به تقارن ایام نوروز با ماه مبارک رمضان و زیست شبانه شهروندان و زائران، مکانی را مختص آثار نوری هنرمندان خواهیم داشت.

جواد کیانی در خصوص برنامه های شهرداری مشهد برای شانزدهمین جشنواره هنری شهری اظهار کرد: امسال شانزدهمین دوره جشنواره هنرهای شهری را که نزدیک به یک دهه و نیم از تاریخ برگزاری این رویداد هنری می گذرد برگزار خواهیم کرد.

وی افزود: همواره در سال های مختلف تلاش شده تا با نوآوری در بخش های مختلف رویداد باهدف ترویج نوآوری هنری، آموزش و تقویت بینش و دانش، پویایی لازم را در جشنواره هنرهای شهری ایجاد کنیم. اقدامات انجام شده علاوه بر ارتقاء کمی و کیفی رویداد، الگویی برای دیگر کلانشهرها نیز بوده است.

معاون شهردار و رییس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری مشهد در خصوص ظرفیت های دانشگاهی بیان کرد: با تبیین و ترویج این جشنواره در محیط های دانشگاهی، موفق به نهادینه کردن این موضوع در محیط آکادمیک شدیم که زمینه ساز ایجاد طرح ها و ایده های خلاقانه برای شهر بوده است.

کیانی گفت: به طور خاص در ۲ سال اخیر برای حفظ پویایی و خلاقیت و جلوگیری از یکنواختی اثرگذاری آثار هنر شهری برای مردم، تعریف جدیدی باهدف رویداد آفرینی و تعامل مدنظر قراردادیم، از همین رو اولین همایش هنرهای تعاملی شهری کشور در جهت هم افزایی و انتقال تجربه و دانش هنرمندان و فناوران برگزار شد. دستاوردی که از این همایش ها حاصل شد کنار هم قرار گرفتن فناوری، هنر و ایجاد فضایی خاص برای موضوعاتی چون تعامل، شهروند و هنر بود که به نوبه خود در سطح ملی نیز حائز

اهمیت است. کیانی در ادامه گفت: یکی دیگر از نوآوری های جشنواره امسال، بخش هنرهای مردمی است که سعی بر این است مردم فقط ارتباط بصری با آثار نداشته باشند، بلکه خود را در دل این اتفاق ببینند و در این جشنواره سهیم شوند و مشارکت کنند.

وی بیان کرد: امسال به دو بخش نمایش و سرود ورود پیدا کردیم و در نظر داریم این جشنواره در سال های آتی در حوزه فضایی شهری تقویت شود تا ظرفیت های مردمی، خود وارد فرآیند زیباسازی شهری و خلق اثر شوند.

معاون شهردار و رییس سازمان فرهنگی اجتماعی شهرداری مشهد خاطر نشان کرد: مشهد تنها شهری است که دبیرخانه دائمی هنرهای شهری را دارد است و توانسته است در بخش های مختلف هنر شهری چون فراخوان، داوری، آنالیز و قرارداد نظارت و دیگر موضوعات به قوام و استاندارد خود دست یابد.

اهمیت است. برگزاری دومین جشنواره هنرهای نوری مشهد در ماه رمضان

وی همچنین با اشاره به جشنواره هنرهای نوری تصریح کرد: رویدادهایی که در سال ۱۴۰۲ ایجاد شد کمک کرد تا مردم بتوانند در محیط جمعی و ضمن بهره مندی از المان های تعاملی، لحظات شاد و خاطره آفرینی را در کنار خانواده داشته باشند. از جمله این مکان رویدادها، جشنواره نور است که با توجه به تقارن با ماه مبارک رمضان و زیست شبانه شهروندان و زائران، مکانی را مختص آثار نوری ایجاد کردیم که هنرمندان با در نظر گرفتن مفهوم و قابلیت نور در حوزه های مختلف به تولید آثار خود پرداختند؛ بدین صورت جشنواره هنرهای نوری مشهد شکل گرفت و امسال نیز دومین دوره از این جشنواره با شعار سرگرمی، فناوری و معنویت برگزار خواهد شد.

استرس کاری چیست؟



سید معین امامی میبدی

اختلاف میان سطح وظایف و توانمندی به دلایل مختلفی ایجاد می شود. مثلاً ممکن است حجم کارها بسیار زیاد باشد و شما زمان کافی برای انجام پروژه نداشته باشید یا ممکن است بخاطر کمبود دانش یا مهارت در باره یک پروژه نتوانید آن را انجام دهید. البته گاهی اوقات هم واقعا مشکلی وجود ندارد و استرس تنها به این خاطر ایجاد می شود که تصور می کنید از پس انجام یک پروژه بر نمی آید. استرس پاسخ فیزیکی و احساسی مضر است که وقتی شرایط کار با توانایی ها، منابع و انتظارات کارمند مطابقت نداشته باشد، ایجاد خواهد شد. تداوم استرس ممکن است باعث بروز بیماری ها و آسیب های جسمی و روانی هم شود. علایمی که نشان می دهند شما استرس در کار دارید:

استرس جزو احساساتی است که نشانه های بسیاری دارد؛ تا حدی که اطرافیان یک فرد مضطرب هم با دیدن رفتارهای ناخود آگاه او متوجه نگرانی اش می شوند. متأسفانه بسیاری از افراد به استرس کاری مزمن خود توجهی نمی کنند و کاری برای بهبود آن انجام نمی دهند. استرس به مرور زمان آسیب های جدی تری ایجاد می کند و زندگی عادی فرد را مختل خواهد کرد.

برخی از علائم هشدار دهنده استرس در کار عبارت اند از:

موقعیت مورد نظر دچار استرس شده و شخص دوم هم به خاطر شاخصه هایش توانسته آرامش خود را حفظ کند.

جنبه دوم به شرایط کاری برمی گردد، به عنوان مثال کار در معدن شغلی است که ریسک بالایی دارد و تقریباً تمام کارگران معدن، در حین کار اضطراب شدیدی را تجربه می کنند که لازم است این افراد مدیریت ریسک را یاد بگیرند. برای از بین بردن استرس شغلی ابتدا باید بررسی کنیم که کدام یک از این دو جنبه اهمیت بیشتری دارد و بر اساس آن راهکار مناسب را پیدا کنیم. برخی از ضعف های شخصیتی مانند کمبود اعتماد به نفس، اضطراب همیشگی یا افسردگی می توانند دلایل استرس کاری باشند.

احساس خستگی مفرط - نگرانی همیشگی - بد اخلاقی و بی حوصلگی حتی با عزیزان و اعضای خانواده - انزوا و دوری از ارتباطات - حواس پرتی و ناتوانی در تمرکز در کار - سردرد - گرفتگی عضلات

استرس شغلی در تعاملی که میان انسان ها با محیط کاری شان (همکاران، پاداش ها و جریمه ها و...) وجود دارد، ایجاد می شود. این تعامل را می توان از دو جنبه بررسی کرد: در بُعد اول شخصیت افراد اهمیت دارد. ممکن است دو نفر در شرایط کاری یکسان قرار داشته باشند، اما یکی از آن ها دچار اضطراب شدید شود و دیگری با آرامش کامل وظایفش را انجام دهد. شخص اول به دلیل خصلت های رفتاری و شخصیتی که دارد در

خبر

بازیگر نوجوان «نوروز»:
سختی بازی در کنار استاد نصیریان

بازیگر نوجوان فیلم سینمایی «نوروز» گفت: بازی در کنار بزرگانی مانند استاد علی نصیریان سختی‌هایی دارد؛ مثلاً این که ایشان چون پیشکسوت و در ایفای نقش متبحر است باید تک برداشت می‌رفتیم که اذیت نشوند.

طاهر شادی فر درباره چالش‌ها و ظرافت‌های بازی در فیلم سینمایی «نوروز» اظهار داشت: من در سکانس پل معلق بدلکار خودم بودم. این اولین تجربه بدلکاری من بود.

وی افزود: بازی در کنار بزرگانی مانند استاد علی نصیریان سختی‌هایی دارد؛ مثلاً این که ایشان چون پیشکسوت و در ایفای نقش متبحر است باید تک برداشت می‌رفتیم که اذیت نشوند. اما با وجود تمام سختی‌ها به شدت خوب بود و خیلی چیزهای خوبی را به من یاد دادند و از استاد ممنونم.



پیشنهادهایم بیشتر شده است

شادی فر همچنین از حضور در یک کار مجموعه نمایش خانگی خبر داد و در این باره که بعد از جشنواره فیلم فجر که «نوروز» در آن اکران شد، پیشنهاد برای حضور و ایفای نقش در پروژه‌ها از سوی کارگردان‌ها و تهیه‌کننده‌ها جقدر بود؛ اظهار داشت: خیلی بیشتر شده است؛ قبلاً که هنوز حرفه‌ای شروع نکرده بودم سالی یک پروژه به من می‌خورد اما بعد از این پروژه‌هایی مانند لالایی، مترسک و خیلی پروژه‌های دیگر بیشتر شده است.

وی در عین حال گفت: از استادم داریوش موحد سپاسگزارم که متد هندسه بازیگری را آموزش داد و کتابی نیز در این زمینه به رشته تحریر درآورده که صفر تا صد بازیگری را به ما می‌آموزد. «نوروز» فیلمی به کارگردانی و نویسندگی سهیل موفق و تهیه‌کنندگی محمدرضا نادری محصول سال ۱۴۰۲ است.

این فیلم در بخش سودای سیم‌رغ چهل و دومین دوره جشنواره فجر حضور داشت.

طاها شادی فر اظهار داشت: حضور در جشنواره فیلم فجر برای من افتخار بزرگی است.

وی درباره نحوه ورود خود به عرصه بازیگری گفت: بیشتر سران رشته‌های ورزشی رفته بودم. دو سال است که وارد عرصه بازیگری شدم.

این بازیگر کودک درباره چالش‌های خود در بازیگری افزود: پس از ۶، ۷ دوره تست رفتن برای بازی در این فیلم انتخاب شدم. شادی فر گفت: حضور در جشنواره فیلم فجر یکی از آرزوهایم بود اما فکر نمی‌کردم به این زودی اتفاق بیفتد.

وی در این باره که الگوی تودر بازیگری چه کسی است؟ اظهار داشت: خودم را الگوی بازیگری قراردادم. آرزو دارم در سینما موفق شوم بازیگری خوبی شوم و پدر و مادرم در این عرصه خیلی از من حمایت کردند.

شادی فر گفت: بازیگری رانزد استاد داریوش موحد آموختم، اما بیشتر کمی استعداد داشتیم. در کلاس‌های بازیگری هم این را به من می‌گفتند.

وی افزود: امیدوارم همه بازیگران کودک و نوجوان موفق به راهیابی به جشنواره فیلم فجر شوند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:
فقط خواص حمایت نمی‌شوند!



وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره افزایش چهاربرابری بودجه وزارت ارشاد، راه‌اندازی «سامانه شفافیت» بودجه، موضعش درباره حواشی ممیزی کتاب‌ها و... توضیحاتی ارائه کرد.

محمد مهدی اسماعیلی با اشاره به اینکه سال ۱۴۰۲ در شرایط خاصی آغاز شد، اظهار کرد: سال گذشته یک فتنه فرهنگی در کشور رخ داده بود و احساس می‌شد که فاصله‌های جدی بین حوزه‌های مدیریتی و اجرایی با اصحاب فرهنگ و هنر به وجود آمده است و خیلی‌ها هم به این مشکل دامن می‌زدند. جشنواره‌های فجر سال گذشته عملاً توسط بخشی از جریان‌ها مورد بی‌مهری جدی قرار گرفت و خیلی‌ها دوست داشتند جشنواره‌های فرهنگی - هنری کشور را برگزار نشود و با کم‌رونق باشد، اما با لطف خداوند و حضور قوی اصحاب فرهنگ و هنر، از این پیچ‌های سخت گذر کردیم. اسماعیلی ادامه داد: همواره اعلام کرده‌ام که به دنبال عادی‌سازی فعالیت‌های فرهنگی هنری بودیم، اما به یاری خداوند به دوره رونق رسیدیم.

تحقق پیش‌بینی‌هایی درباره سینما

او با بیان اینکه پیشرفت‌هایی در حوزه سینما رقم خورده است، بیان کرد: در این بخش از چند ماه قبل پیش‌بینی‌هایی را که داشتیم اعلام کردم و گفتم ان شاء الله فروش سینماها با ۳۰ میلیون مخاطب به ۱۲۰۰ میلیارد تومان خواهد رسید و اکنون این اعداد به شکل تقریبی محقق شده‌اند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با تأکید بر اینکه حوزه فرهنگ و هنر با یک کارنامه خوب سال ۱۴۰۲ را به پایان می‌رساند، اظهار کرد: تا قبل از پایان سال جاری تعداد سینماهای کشور از ۵۷۰ سینما به نزدیک ۹۰۰ سینما خواهد رسید.

ساخت مجموعه‌های فرهنگی هنری با فناوری‌های نوین او افزود: در حوزه تئاتر، ۲۰۰ سالن پلاتو در کشور در حال آماده‌سازی نهایی داریم و تنها در استان کردستان پنج پلاتو تا نوروز ۱۴۰۳ افتتاح خواهیم کرد. در کرمانشاه نیز اکنون مجموعه‌هایی آماده افتتاح است، اما فرصت نکردم برای افتتاح بروم. در استان یزد، زیباترین مجموعه فرهنگی هنری کشور با سالن‌های بسیار خوب برای تئاتر و موسیقی آماده شده‌اند. این مجموعه به لحاظ ساختاری دارای فناوری‌های نوینی است که در کشور نظیر ندارد و حتی می‌توان گفت تنها چند کشور دارای این

فناوری‌ها هستند؛ فناوری‌هایی که ساخت آن‌ها به دست مجموعه‌های دانش‌بنیان دانشگاه شریف انجام شده است و به زودی افتتاح می‌شود.

فناوری‌ها هستند؛ فناوری‌هایی که ساخت آن‌ها به دست مجموعه‌های دانش‌بنیان دانشگاه شریف انجام شده است و به زودی افتتاح می‌شود.

تخصیص یک درصد از بودجه دستگاه‌ها به حوزه فرهنگ

اسماعیلی در پاسخ به سوال خبرنگار ایسنا مبنی بر افزایش احتمالی بودجه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در سال آتی و مباحثی که درباره جذب یک درصد از بودجه سایر دستگاه‌ها برای حوزه فرهنگ مطرح می‌شود، بیان کرد: امسال این موضوع را با سختی اجرایی کردیم. بالاخره سخت است که بانک‌ها و شرکت‌های دولتی را ملزم کنید یک درصد از مخرج کل هزینه‌های خود را در حوزه فرهنگ و هنر هزینه کنند. اصلاً یکی از همکاری‌های خوب مجلس یازدهم با ما در تصویب همین تبصره اتفاق افتاد. افزایش بودجه وزارت فرهنگ در دولت سیزدهم وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی مهم‌ترین شعار کاری خود در دولت سیزدهم را «بزرگ کردن ظرف فرهنگ و هنر کشور» اعلام کرد و گفت: هنگام آغاز کار، بودجه وزارتخانه ۱۲۰۰ میلیارد تومان بود، اما امروز فقط بودجه وزارتخانه ۴۱۰۰ میلیارد تومان است. هزار میلیارد تومان بودجه ویژه برای ساخت پلاتوها و تولید محتواها به شهرستان‌ها تخصیص دادیم. اهمیت سامانه رصد حمایت‌های «قرارگاه شهید آوینی» او با اشاره به راه‌اندازی «قرارگاه شهید آوینی» در راستای مردمی‌سازی فرهنگ و هنر در وزارت ارشاد، اظهار کرد: اکنون قرار است پول‌های حمایتی در اختیار این قرارگاه قرار گیرد. البته تأکید کرده‌ام سامانه

مخصوص «شفافیت» برای این منظور طراحی کنند و اسامی همه کسانی که قرار است حمایت شوند در این سامانه شفافیت ذکر شود تا با جزییات بدانیم حتی در شهرستان‌ها از چه کسی حمایت کرده‌ایم. اسماعیلی با تأکید بر لزوم جافتادن فرهنگ شفافیت، گفت: اگر شفافیت وجود نداشته باشد ناعدالتی به وجود می‌آید.

شرط وزیر فرهنگ برای تخصیص بودجه به موسسات وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به اهمیت راه‌اندازی «سامانه شفافیت» در زمینه رصد حمایت‌های این وزارتخانه از اهالی فرهنگ و هنر، افزود: تأکید کرده‌ام سامانه شفافیت تا پیش از پایان سال راه‌اندازی شود چون در غیر این صورت علی‌رغم اینکه سازمان برنامه‌بودجه، تخصیص بودجه را انجام داده است، اما گفته‌ام تخصیص به موسسات، منوط به اجرای این دستور باشد. او با تأکید بر اینکه مبالغ حمایتی باید به دست مردم برسد، گفت: حتی یک ریال از این پول هم به وزارتخانه و نهادها تزیق نمی‌شود. این پول برای تولید محتوا در حوزه نمایش، کتاب، موسیقی و... توسط مردم است.

او با انتقاد از وجود ساختارهای حمایتی موازی، تأکید کرد: گاهی یک نفر هم از وزارت ارشاد حمایت می‌گیرد و هم از سایر سازمان‌ها حمایت می‌خواهد. حتی پیش از این مواردی داشتیم که فردی هم‌زمان از دو معاونت در وزارت فرهنگ حمایت شده بود، اما جلو این رویه‌ها را گرفتیم. آن وقت چه کسانی حمایت می‌شدند؟ یک عده خاص. تصمیم گرفتیم حمایت‌ها را به کل کشور گسترش دهیم.

هیجان خشم و راه‌های کنترل آن



پدر خشم‌روشناهی

۲. عدم توجه به نیازها یا حقوق شخصی ۳. تحمیل محدودیت‌ها یا مسوولیت‌های زیاد ۴. مسایل مربوط به ارتباطات ناکارآمد

راه‌های کنترل خشم: ۱. شناخت هیجانات: آگاهی از احساسات خود و دلایل ایجاد خشم ۲. تنفس عمیق: تنفس عمیق و آرام به کنترل احساسات ناراحتی کمک می‌کند ۳. ارتباط موثر: صحبت کردن با دیگران و انتقال احساسات به شیوه منطقی و صلح‌آمیز ۴. مدیریت استرس: فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند تمرین ورزشی یا موسیقی کمک شایانی به مدیریت خشم دارند ۵. تأخیر در واکنش: پیش از واکنش به هرگونه موقعیت، چند لحظه تأخیر کنید تا فرصت داشته باشید فکر کنید و تصمیم بهتری بگیرید. از شمارش معکوس در این بخش می‌توانید استفاده کنید. یعنی از ۱۰ تا ۱ بشمرید. به‌طور خلاصه، کنترل

خشم نیازمند شناخت دقیق از علل و عوامل آن، تمرین‌های روان‌شناسی و تغییر در رفتارهای منفی است. منظور اصلی این است که خشم را به چالش تبدیل کرده و به جای آسیب‌زایی، از آن به‌عنوان یک فرصت برای رشد شخصی استفاده کنید. به‌عنوان یک فرد در جامعه، یادگیری روش‌های موثر کنترل خشم می‌تواند به افزایش همبستگی و روابط سالم میان افراد کمک کند. ارتباط بهتر با هم، بهبود روابط اجتماعی، و فضاهایی با احترام متقابل، می‌تواند در ایجاد یک جامعه سالم و پایدار تأثیر گذار باشد. بر این اساس، آموزش و ترویج روش‌های مدیریت و کنترل هیجان خشم می‌تواند یک قدم موثر برای افزایش آگاهی جمعی و افزایش انسجام اجتماعی باشد. با امید به شادی و صلح درونی در دنیای پویا و پر از چالش امروزی!

هیجان خشم یکی از احساسات پایه‌ای انسانی است که می‌تواند در مواقع مختلف و به دلایل متعددی در ذهن انسان‌ها ظاهر شود. برای افراد بسیاری، مدیریت و کنترل این هیجان بسیار مهم است تا از واکنش‌های ناخواسته و آسیب‌زننده جلوگیری شود. شناخت خشم: هیجان خشم معمولاً با احساسات از جمله ناراحتی، ناخوشی، یا ترس همراه است. این احساس می‌تواند افراد را به واکنش‌هایی نظیر خشم، تنش، یا عدم کنترل تحریک کند. عواملی که می‌توانند هیجان خشم را به وجود آورند: ۱. انزجار یا بی‌عدالتی‌های احساس شده



طرح نیکان ملل

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



اشخاص حقیقی تا ۳.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال
اشخاص حقوقی تا ۷.۵۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال



www.melalbank.ir

چرم مشهد

Mashad Leather

www.mashadleather.com

@mashadleatherco

زیبای ایرانی، ایرانی زیبا

